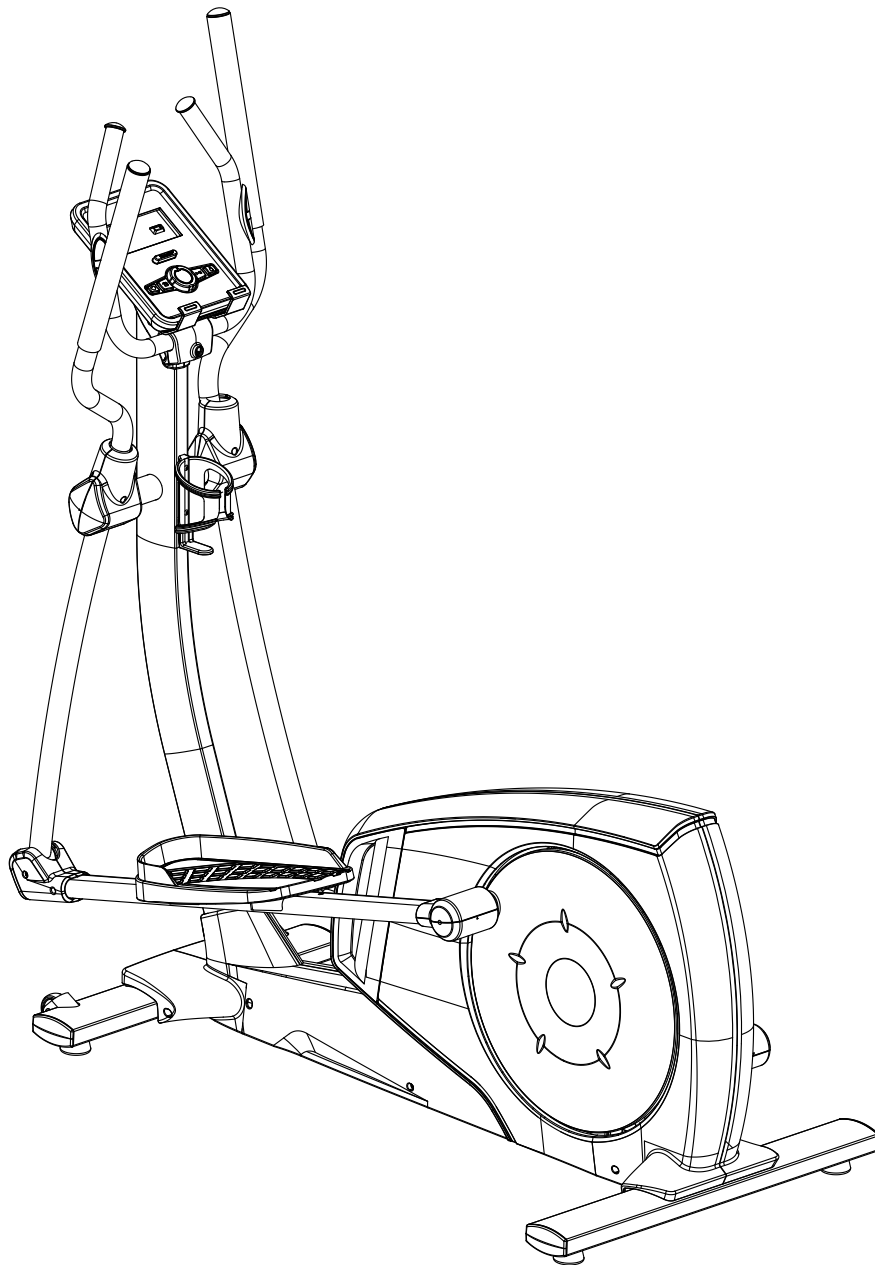


FASSI

FC 700



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 150 kg

INFORMAZIONI GENERALI SULLA SICUREZZA

E' stata posta grande attenzione sulla sicurezza nella progettazione di questo prodotto home fitness. Pertanto è molto importante che vi atteniate strettamente alle seguenti istruzioni, al fine di evitare incidenti provocati da mancate attenzioni.

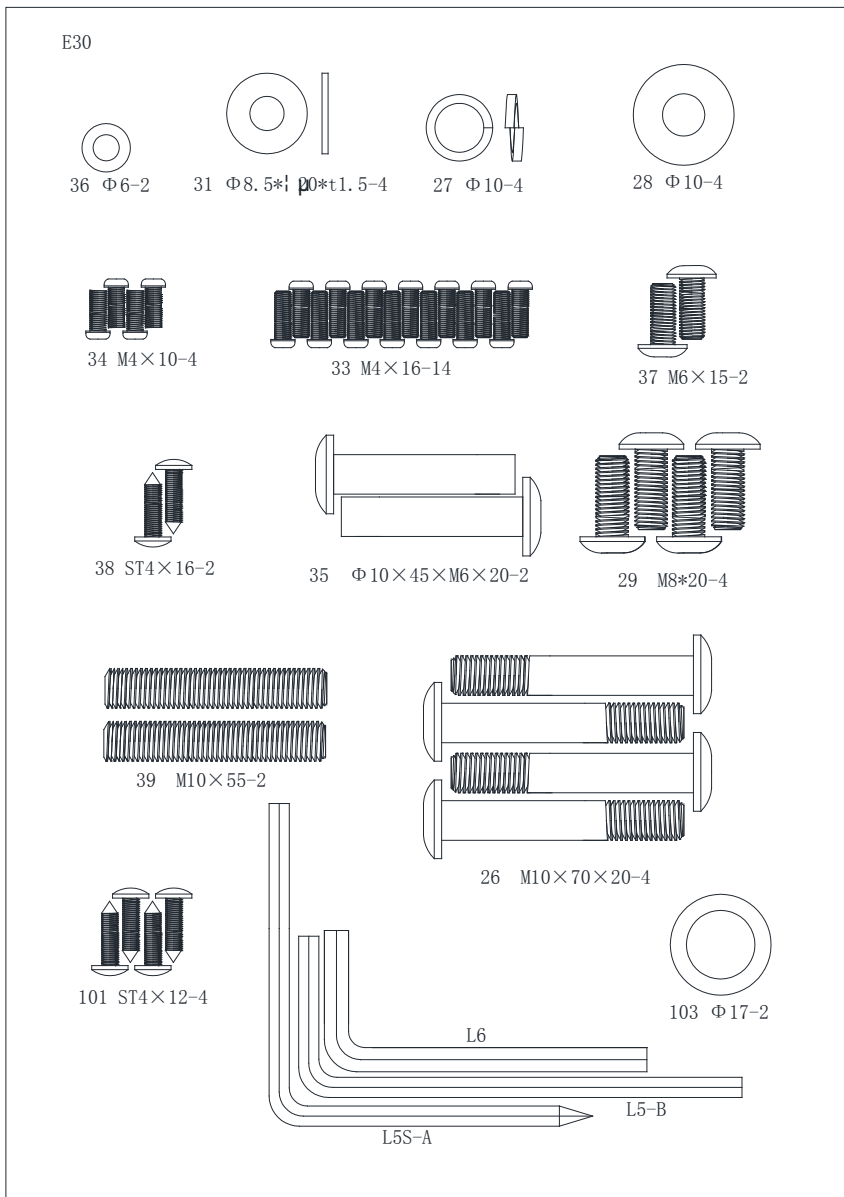
Per garantire la vostra sicurezza ed evitare incidenti, leggete molto attentamente e con cura le istruzioni operative prima di utilizzare il prodotto per la prima volta.

- 1) Consultate il vostro medico prima di iniziare l'allenamento con questo attrezzo. Qualora volestes esercitarvi regolarmente e intensamente, è consigliata l'approvazione del vostro medico. Attributo essenziale per chi ha problemi di salute già esistenti.
- 2) Si raccomanda l'utilizzo del prodotto da parte di portatori di handicap solo in presenza di un medico qualificato.
- 3) Durante l'allenamento indossate indumenti adatti allo sport e preferibilmente scarpe da aerobica o da ginnastica. Evitate indumenti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti in movimento del prodotto.
- 4) Una brusca interruzione dell'allenamento potrebbe causare malessere, dolori alle giunture e ai muscoli. In particolare, tenere sotto controllo la reazione del vostro corpo al programma di esercizi. Il senso di vertigine è un segnale che vi state allenando con troppa intensità. Al primo segnale di vertigine stendetevi a terra finché non vi sentirete meglio.
- 5) Assicuratevi che non vi siano bambini nei pressi dell'attrezzo durante l'allenamento. Inoltre l'attrezzo deve essere sempre tenuto lontano dalla portata di bambini e animali domestici.
- 6) Il prodotto deve essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- 7) Dopo il montaggio del prodotto secondo le operazioni guidate riportate nel manuale, accertatevi che tutta la bulloneria sia avvitata e stretta correttamente. Usate solo il materiale raccomandato e fornito dal produttore.
- 8) Non utilizzare il prodotto danneggiato o fuori uso.
- 9) Posizionate sempre il tappeto su una superficie liscia, pulita e robusta. Non usarlo mai in ambienti umidi o vicini all'acqua e assicuratevi che non ci siano oggetti appuntiti nelle vicinanze del tappeto. Qualora necessario, utilizzare un tappetino per proteggere il pavimento sottostante e mantenere uno spazio libero di almeno 50 cm intorno al tappeto per ragioni di sicurezza.
- 10) Non avvicinate troppo braccia e gambe alle parti in movimento. Non appoggiate materiale alcuno sulle parti scoperte del prodotto.
- 11) Usate il prodotto solo per gli scopi descritti in questo manuale.
- 12) Nel caso in cui il cavo di alimentazione fosse danneggiato, farlo sostituire solo da tecnici specializzati e autorizzati dal fornitore.

APERTURA IMBALLO E ASSEMBLAGGIO

APRIRE E VERIFICARE IL CONTENUTO DELLA SCATOLA:

- Sollevare e rimuovere la scatola che contiene l'attrezzo.
- Controllare che i seguenti articoli siano presenti all'interno dell'imballo. Nel caso in cui mancassero alcune parti contattare il centro assistenza.



NO.	NOME	SPECIFICHE	Q.TA'
26	Vite	M10x70x20	4
27	Rondella piatta	Φ10	4
28	Rondella a molla	Φ10	4
29	Vite	M8x20	4
31	Rondella piatta	Φ8.5xΦ20xt1.5	4
33	Vite	M4x16	14
34	Vite	M4x10	4
35	Vite	Φ10x45xM6x20	2
36	Rondella piatta	Φ6	2
37	Vite	M6x15	2
38	Vite	ST4x16	2
39	Bullone	M10x55	2
101	Vite	ST4x12	4
103	Rondella curva	Φ17	2
	Chiave a L	5x40x110	1
	Chiave a L	5x80x80S (a croce)	1
	Chiave a L	6x35x80	1

UTENSILI

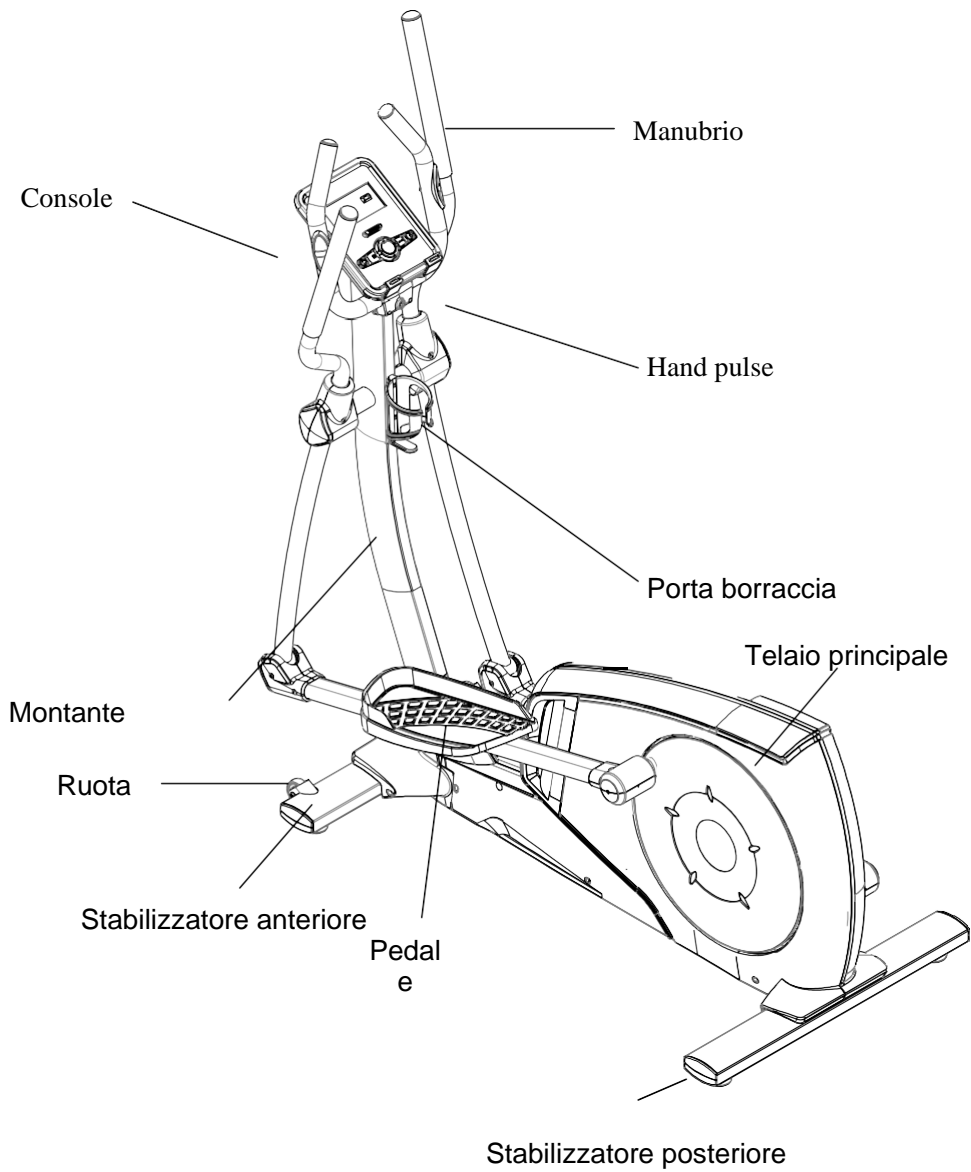
Estraete dalla scatola gli attrezzi in dotazione inclusi nella stessa e teneteli a portata di mano, vi serviranno per il montaggio dell'attrezzo.

AREA DI LAVORO

Preparare un'area di lavoro abbastanza grande e libera da oggetti dove effettuare il montaggio.

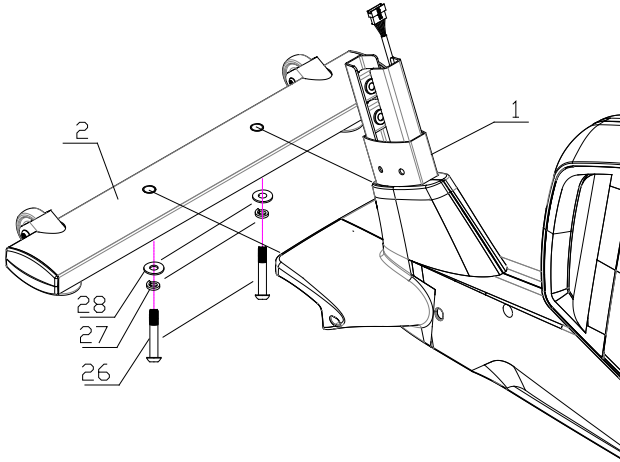
NOTE: il manuale vi guiderà passo per passo nel montaggio del vostro attrezzo. Leggere accuratamente le istruzioni prima di procedere all'assemblaggio.

Istruzioni attrezzo

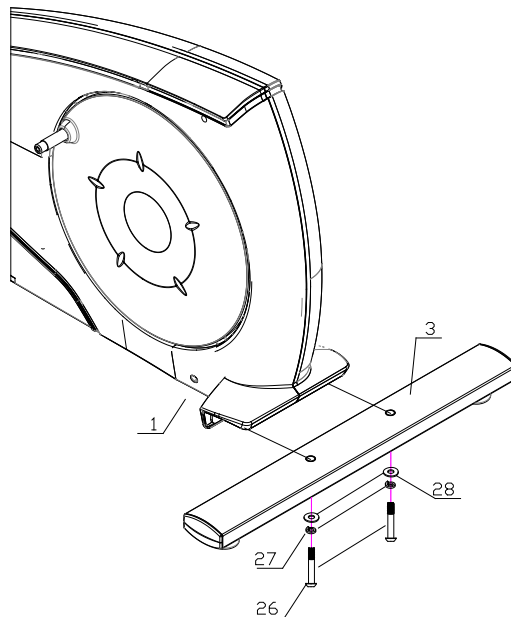


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 1: attaccare lo stabilizzatore anteriore (2) al telaio principale (1) e fissarlo con le rondelle curve (28), le rondelle a molla (27) e le viti (26).

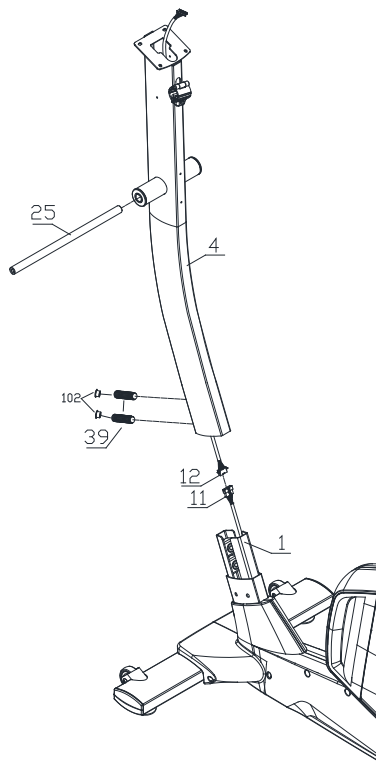


Passo 2: attaccare lo stabilizzatore posteriore (3) al telaio principale (1) e fissarlo con le rondelle curve (28), le rondelle a molla (27) e le viti (26).



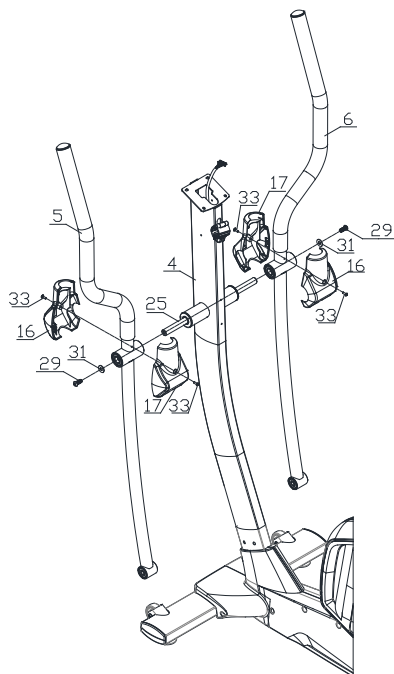
Passo 3:

1. Collegare il cavo di comunicazione con il motore (11) al cavo che esce dal montante (12).
2. Attaccare il montante (4) al telaio principale (1). Prima dovrete però estrarre i tappi dai fori (102). Fissare con i bulloni (39) e inserire nuovamente i tappi negli appositi fori (102).
3. Attaccare l'asse orizzontale (25) al montante (4).



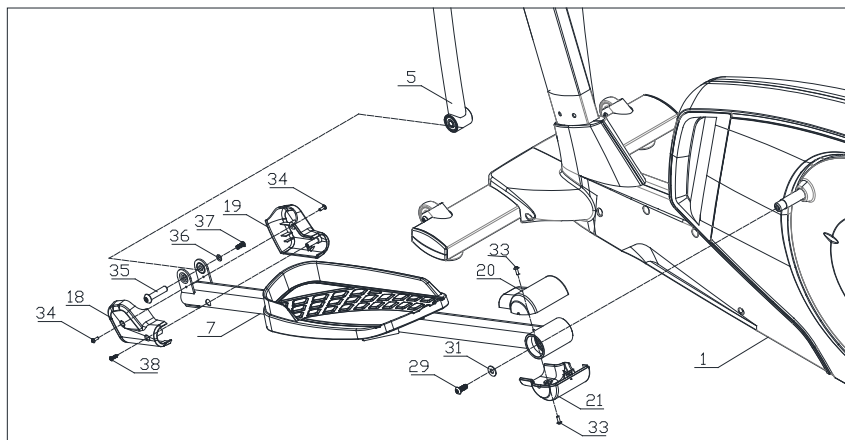
Passo 4:

1. Assemblare il manubrio sinistro (5) nella parte sinistra dell'asse orizzontale (25). Assemblare il manubrio destro (6) nella parte destra dell'asse orizzontale (25). Fissarli con le rondelle piatte (31) e le viti (29).
2. Attaccare le cover del manubrio (17) (16) al manubrio sinistro (5) e fissarle con le viti (33).
3. Ripetere la stessa operazione con le cover del manubrio destro (6).



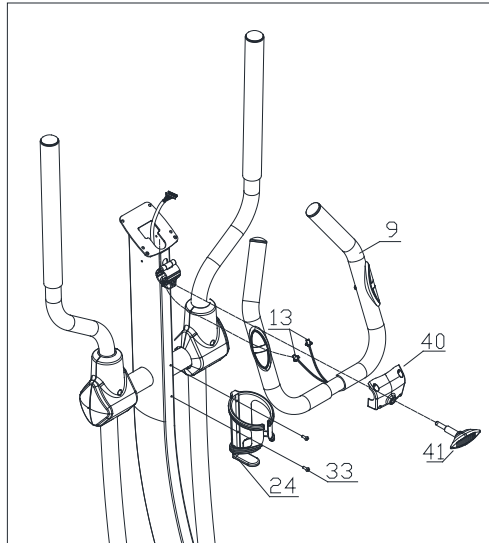
Passo 5:

- 1.Attaccare l'asse di scorrimento posteriore del pedale (7) all'asse del telaio principale (1) e fissarla con le rondelle (31) e le viti (29).
- 2.Attaccare l'asse di scorrimento anteriore del pedale (7) al manubrio sinistro (5) e fissarla con le viti (35), le rondelle (36) e le viti (37).
- 3.Attaccare la cover posteriore del supporto pedale (20/21) al supporto pedale posteriore (7) e fissarla con le viti (33). Attaccare la cover anteriore del supporto pedale (18/19) al supporto pedale sinistro (7) e fissarla con le viti (34) e le viti (38).
- 4.Ripetere la stessa operazione nella parte destra (8).



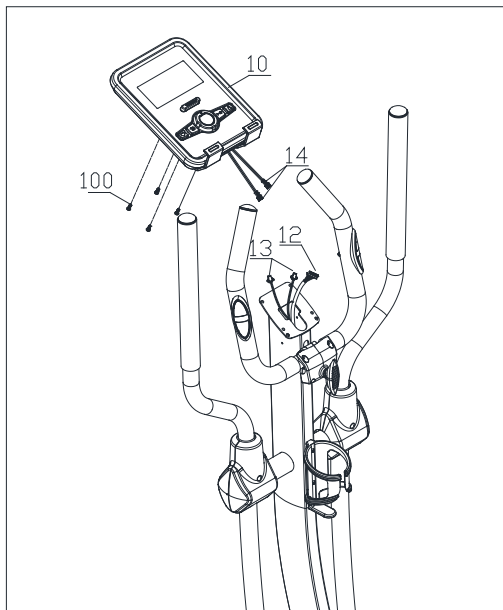
Passo 6:

1. Fissare il manubrio (9). Far passare il cavo hand pulse (13) dal foro posto sulla sommità del manubrio (4). Inserire la manopola a T (41) nella cover frontale del manubrio (40) ruotandola. Nota: non stringere troppo la manopola a T.
2. Attaccare il porta borraccia (24) al montante (4) usando le viti (33).



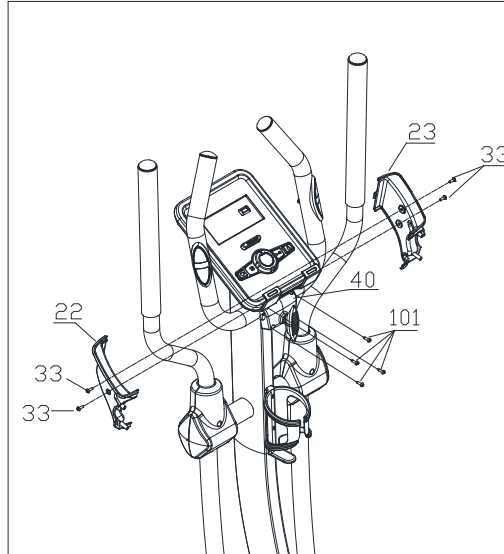
Passo 7:

1. Collegare il cavo di comunicazione della console (12) al cavo di interfaccia sul retro della console. Collegare il cavo hand pulse (13) al cavo che esce dalla console (14).
2. Attaccare la console (10) al montante (4) usando le viti (100).



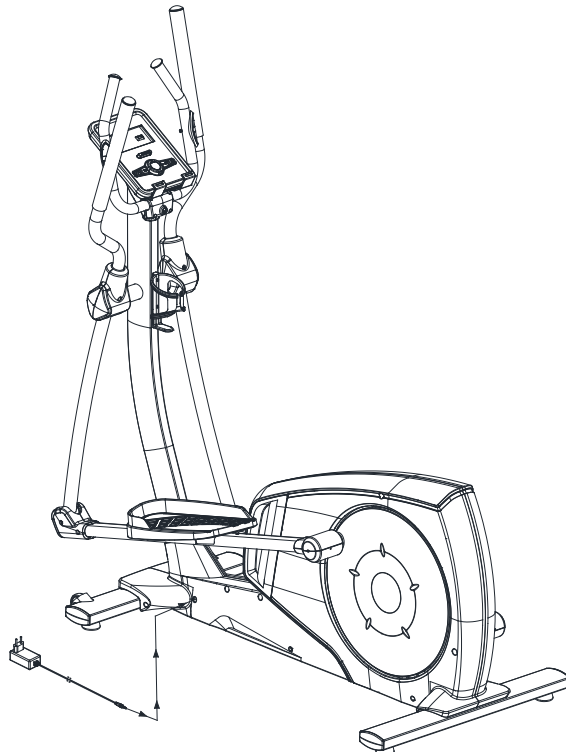
Passo 8:

1. Attaccare la cover sinistra (22) e destra (23) del manubrio al manubrio (4) e fissarle con le viti (33).
2. Fissare la cover frontale del manubrio (40) usando le viti (101).
3. Sistemare il manubrio hand pulse in una posizione adeguata. Ruotare la manopola a T per fissare.



Passo 9:

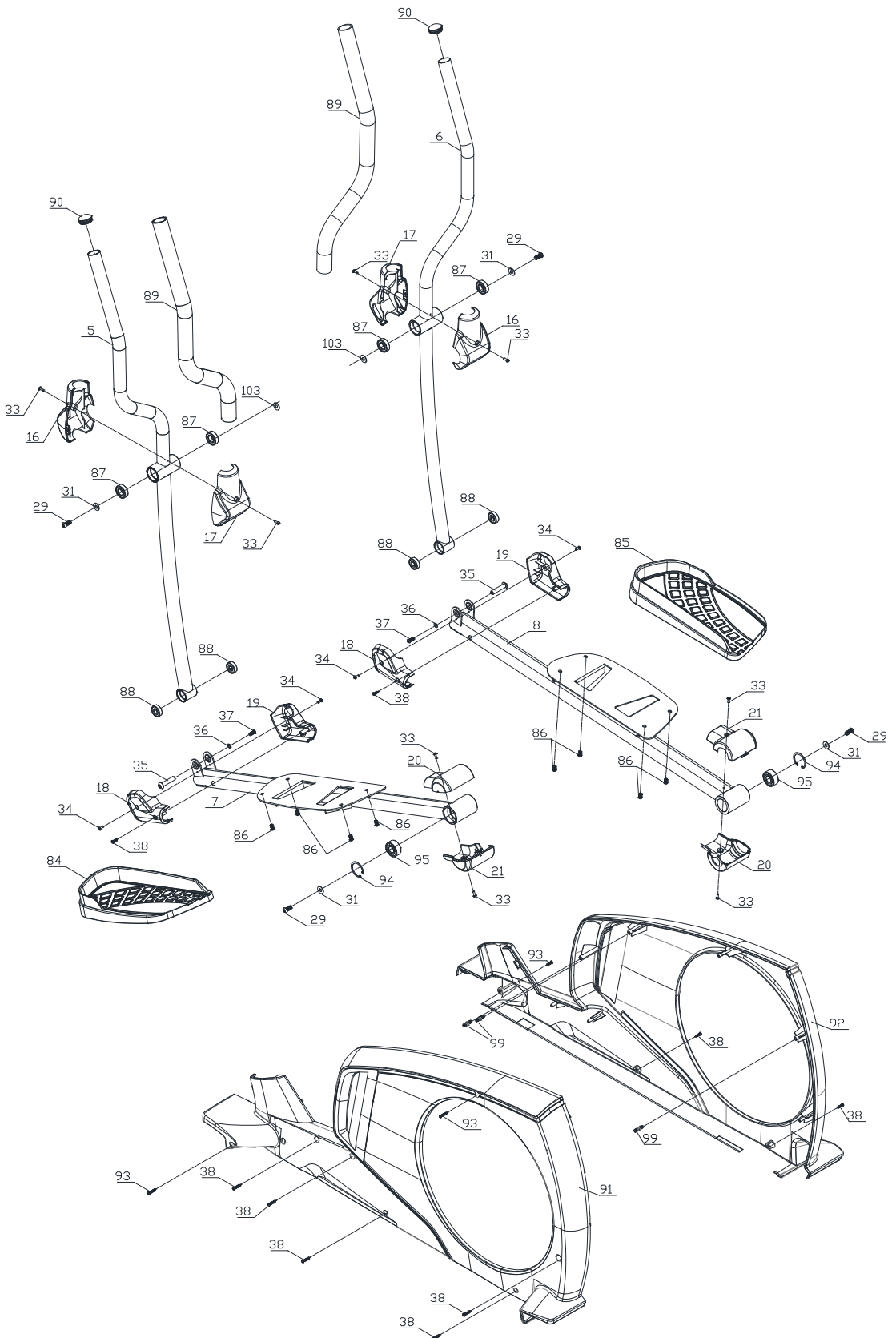
1. inserire la spina di alimentazione nell'apposito foro.



Indicazioni di allenamento:

1. Inserire completamente i piedi nei pedali e regolare lo sforzo in base al vostro grado di allenamento.
2. Ridurre la velocità al minimo prima di terminare l'allenamento.
3. Posizionare l'attrezzo su una superficie piana e spaziosa adatta all'allenamento.

Vista esplosa assemblaggio

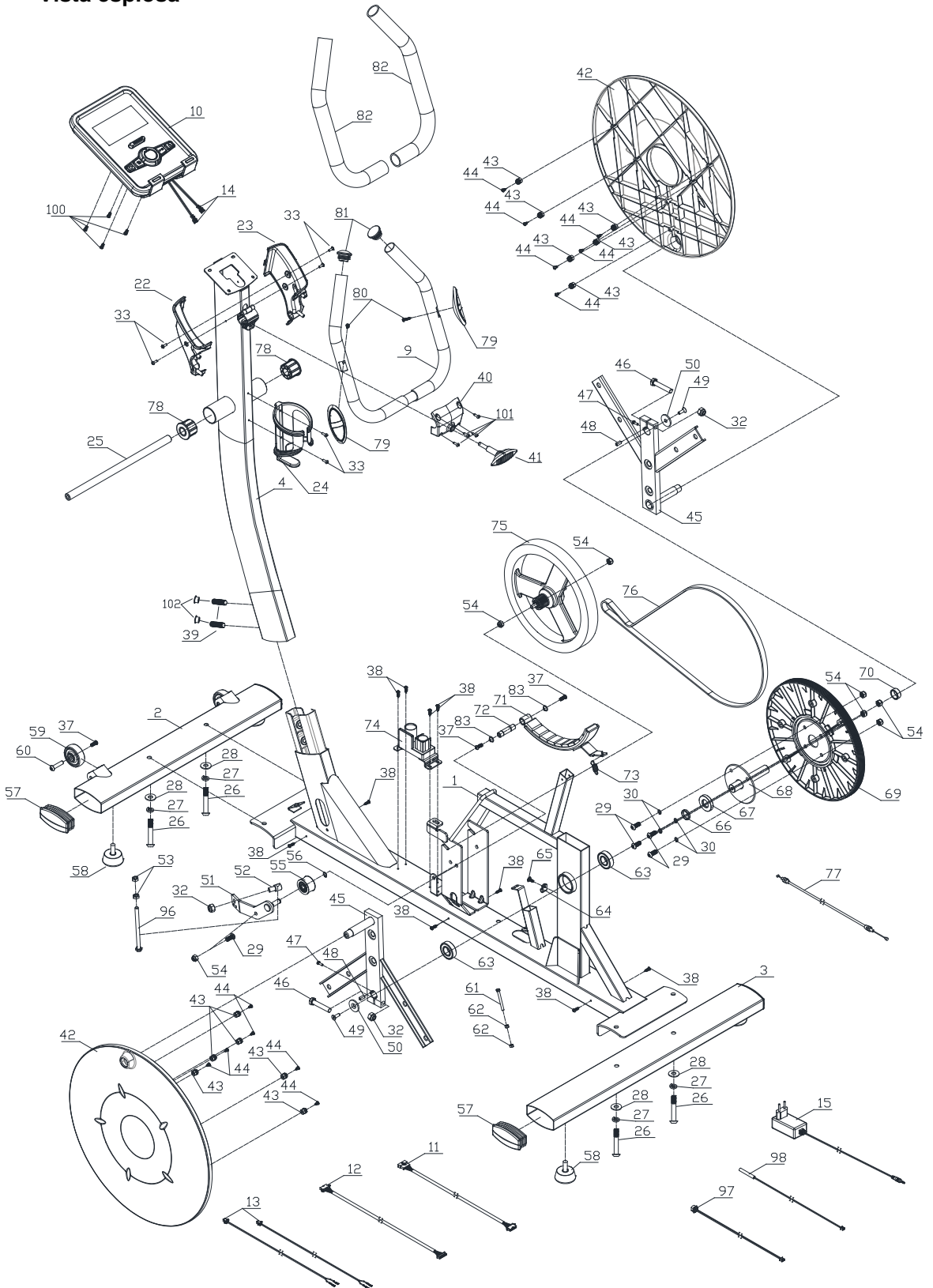


Lista parti

NR.	NOME	SPECIFICHE	QTA
1	Telaio principale		1
2	Stabilizzatore anteriore	PT50×100×t1.5×600	1
3	Stabilizzatore posteriore	PT50×100×t1.5×700	1
4	Montante superiore		1
5	Manubrio sinistro		1
6	Manubrio destro		1
7	Supporto pedale sinistro		1
8	Supporto pedale destro		1
9	Manubrio		1
10	Console		1
11	Cavo comunicazione motore	L-550mm	1
12	Cavo comunicazione console	L-1100mm	1
13	Cavo comunicazione hand pulse	L-650mm	2
14	Cavi console		2
16	Cover manubrio	160.8×103×56	2
17	Cover manubrio	160.8×103×45	2
18	Cover anteriore supporto pedale 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Cover anteriore supporto pedale 2	125.1×39.7×89.4	2
20	Cover posteriore supporto pedale 1	107.7×103×34.5	2
21	Cover posteriore supporto pedale 2	107.7×103×37.5	2
22	Cover manubrio sinistra	176.5×53.2×117.5	1
23	Cover manubrio destra	176.5×53.2×117.5	1
24	Porta borraccia	Φ93×150	1
25	Asse orizzontale	Φ17×339.5	1
26	Vite	M10×70×20	4
27	Rondella a molla	Φ10	4
28	Rondella piatta	Φ10	4
29	Vite	M8×20	4
31	Rondella piatta	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
33	Vite	M4×16	14
34	Vite	M4×10	4
35	Vite	Φ10×45×M6×20	2

36	Rondella piatta	Φ6	2
37	Vite	M6×15	2
38	Vite	ST4×16	2
39	Bullone	M10×55	2
40	Cover frontale manubrio	89×73.5×35	1
41	Manopola a T	M8×30	1
100	Vite	M5×10	4
101	Vite	ST4×12	4

Vista esplosa



Lista parti

NR.	NOME	SPECIFICHE	QTA
1	Telaio principale		1
2	Stabilizzatore anteriore	PT50x100xt1.5x600	1
3	Stabilizzatore posteriore	PT50x100xt1.5x700	1
4	Montante superiore		1
5	Manubrio sinistro		1
6	Manubrio destro		1
7	Supporto pedale sinistro		1
8	Supporto pedale destro		1
9	Manubrio		1
10	Console		1
11	Cavo comunicazione motore	L-550mm	1
12	Cavo comunicazione console	L-1100mm	1
13	Cavo comunicazione hand pulse	L-650mm	2
14	Cavi console		2
15	Alimentatore con adattatore	240V	1
16	Cover manubrio	160.8x103x56	2
17	Cover manubrio	160.8x103x45	2
18	Cover anteriore supporto pedale 1	125.1x36.7x89.4	2
19	Cover anteriore supporto pedale 2	125.1x39.7x89.4	2
20	Cover posteriore supporto pedale 1	107.7x103x34.5	2
21	Cover posteriore supporto pedale 2	107.7x103x37.5	2
22	Cover manubrio sinistra	176.5x53.2x117.5	1
23	Cover manubrio destra	176.5x53.2x117.5	1
24	Porta borraccia	Φ93x150	1
25	Asse orizzontale	Φ17x339.5	1
26	Vite	M10x70x20	4
27	Rondella a molla	Φ10	4
28	Rondella piatta	Φ10	4
29	Vite	M8x20	9
30	Rondella a molla	Φ8	4

31	Rondella piatta	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times t 1.5$	6
32	Dado	M10	3
33	Vite	M4x16	14
34	Vite	M4x10	4
35	Vite	$\Phi 10 \times 45 \times M 6 \times 20$	2
36	Rondella piatta	$\Phi 6$	2
37	Vite	M6x15	6
38	Vite	ST4x16	17
39	Bullone	M10x55	2
40	Cover frontale manubrio	89x73.5x35	1
41	Manopola a T	M8x30	1
42	Piattaforma	$\Phi 466.6 \times 24.1$	2
43	Chiusura piattaforma	$\Phi 12.4 \times 13$	12
44	Vite	ST4x10	12
45	Piastra quadrata pedivella		2
46	Vite esagonale	M10x55x20	2
47	Vite esagonale	M4x12	2
48	Chiave piatta	5x5x15	2
49	Vite	M6x15	2
50	Rondella piatta	$\Phi 8 \times \Phi 30 \times t 3.0$	2
51	Fissaggio ruota		1
52	Albero connessione ruota	$\Phi 15 \times 30$	1
53	Dado esagonale	M8	2
54	Dado chiusura esagonale	M8	7
55	Puleggia ruota	$\Phi 38 \times 22$	1
56	Chiusura albero	$\Phi 10$	1
57	Tappo	45x90xt1.5	4
58	Piedino	$\Phi 49 \times 22 \times M 10 \times 26$	4
59	Ruota	$\Phi 54.5 \times 23.5$	2
60	Vite	$\Phi 8 \times 33 \times M 6 \times 15$	2
61	Vite esagonale	M5x60	1
62	Dado esagonale	M5	2
63	Alloggiamento cuscinetti	6004-2RS	2

64	Fissaggio induzione magnetic		1
65	Vite	ST4x12	1
66	Guaina asse pedivella 1	Φ25×Φ20.1×4.6	1
67	Guaina asse pedivella 2	Φ40×Φ20.1×7.7	1
68	Asse pedivella	Φ20×115	1
69	Cinghia puleggia	Φ308×22	1
70	Guaina asse pedivella 3	Φ25×Φ20.1×10.2	1
71	Set magnete		1
72	Asse controllo magnete	Φ12×50	1
73	Molla tensione freno	Φ11.5×Φ1.2×13	1
74	Magnete motore		1
75	Doppio volano		1
76	Cinghia motore	540PJ6	1
77	Linea freno		1
78	Tappo plastica	Φ42.5×30	2
79	Hand pulse		2
80	Vite	ST4x20	2
81	Tubo spina	Φ28×t1.5	2
82	Manopola in spugna	Φ32×t3.0×480	2
83	Chiusura albero	Φ12	2
84	Pedale sinistro (L)	406×187×74	1
85	Pedale destro(R)	406×187×74	1
86	Vite	M6x12	8
87	Alloggiamento cuscinetti	6003-2RS	4
88	Alloggiamento cuscinetti	6200-2RS	4
89	Manopola in spugna	Φ36×t3.0×720	2
90	Tubo spina	Φ32×t1.5	2
91	Motor cover sinistra (L)	1291.1×72×616.2	1
92	Motor cover destra (R)	1291.1×75.9×616.2	1
93	Vite	ST4x25	2
94	Chiusura fori	Φ40	2
95	Cuscinetti	2203-2RS	2
96	Vite esagonale	M8x120	1

97	Cavo alimentazione		1
98	Sensore magnetico		1
99	Bullone in plastica	$\Phi 9 \times \Phi 6.1 \times 27$	3
100	Vite	M5 \times 10	4
101	Vite	ST4 \times 12	4
102	Foro spinotto	$\Phi 15$	2

Funzioni tasti:

START/STOP	Per iniziare e terminare l'allenamento
RESET	Ad attrezzo fermo o durante l'allenamento, premere il tasto per accedere al menù principale. Tenere il tasto premuto per 2 secondi per azzerare i valori.
UP(+)	Premere il tasto per aumentare i valori di allenamento.
MODE/ENTER	Ad attrezzo fermo, premere il tasto per confermare il valore immesso ed entrare nella funzione.
DOWN(-)	Premere il tasto per diminuire i valori di allenamento.
RECOVERY	Premere il tasto per effettuare il test di recupero dopo l'allenamento.
BODY FAT	Premere il tasto per effettuare il test di calcolo massa grassa.

FUNZIONI DISPLAY :

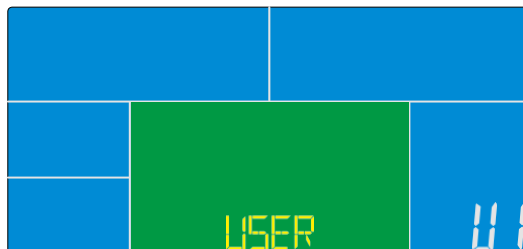
TIME	Mostra il tempo di allenamento con un range di 0:00~99:00
DISTANCE	Mostra la distanza percorsa con un range di 0.0~99.90
CALORIES	Mostra le calorie bruciate con un range di 0~9990Cal.
PULSE	Mostra il battito cardiaco con un range di 0-30~230
WATT	Range visualizzato:0~999; Range impostazione: 10 ~ 350
SPEED	Mostra la velocità con un range di 0.0 ~ 99.9KM/H
RPM	Mostra le ripetute con un range di 0 ~ 999

OPERATIVITA':

ACCENSIONE

Inserire il cavo di alimentazione e collegarlo alla presa elettrica. Il computer si accenderà in automatico emettendo un segnale sonoro e visualizzato una schermata di segmenti (disegno 1). Entrare nella selezione utente (disegno 2) e nell'impostazione dei dati personali (età, sesso, altezza e peso).

Se il computer non riceve nessun segnale per 4 minuti, automaticamente entrerà in modalità di risparmio energetico.



Premere un tasto qualsiasi per riattivarlo

Disegno 1

Disegno 2

Impostazione dati personali

Dopo aver selezionato un profilo utente da U1 a U4, premere il tasto ENTER per confermare. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per selezionare sesso, età (disegno 3), altezza, peso e confermare i dati inseriti premendo il tasto ENTER. Tutti i dati verranno salvati nel vostro profilo utente.



Dopo l'impostazione, la console torna al menù principale e mostra il programma manuale, come da disegno 4. Nel programma manuale potrete iniziare immediatamente l'allenamento premendo il tasto START/STOP

Disegno 3

Disegno 4

Selezione programmi

Nella schermata principale, lampeggerà il primo programma, il programma manuale (Disegno 5). Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per selezionare uno dei programmi tra MANUAL-->PROGRAM-->USER PROGRAM-->H.R.C.-->WATT. Premere il tasto ENTER per confermare il programma selezionato.

Modalità manuale

1. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per selezionare il programma di allenamento, scegliere Manual (Disegno 4) e premere il tasto ENTER per confermare.
2. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per impostare i valori di tempo, distanza, calorie e battito cardiaco. Premere il tasto ENTER per confermare.
3. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Durante l'allenamento potrete regolare il livello di sforzo da 1 a 16 usando il tasto UP (+) o DOWN (-).
4. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere il tasto RESET per tornare al menù principale.

Modalità programmi

1. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per selezionare il programma di allenamento, scegliere Program (Disegno 5) e premere il tasto ENTER per confermare.
2. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per selezionare un programma da P01 a P12..
3. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per impostare il tempo di allenamento.
4. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Durante l'allenamento potrete regolare il livello di sforzo da 1 a 16 usando il tasto UP (+) o DOWN (-).
5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere il tasto RESET per tornare al menù principale.



Disegno 5



Disegno 6

Modalità programma utente

1. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per selezionare il programma di allenamento, scegliere User Program (Disegno 6) e premere il tasto ENTER per confermare.
2. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per selezionare il livello di carico da 1 a 16 per ogni colonna e premere il tasto ENTER per passare alla colonna successiva. (Totale colonne = 20)
3. Tenere premuto il tasto ENTER per terminare l'impostazione.
4. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per impostare il tempo di allenamento.
5. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Durante l'allenamento potrete regolare il livello di sforzo da 1 a 16 usando il tasto UP (+) o DOWN (-).
6. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere il tasto RESET per tornare al menù principale.

Modalità controllo battito cardiaco H.R.C.

1. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per selezionare il programma di allenamento, scegliere H.R.C. (Disegno 7) e premere il tasto ENTER per confermare.
2. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per selezionare: H.R.C. 55 (Disegno 8), H.R.C. 75, H.R.C. 90 oppure TAG (TARGET H.R.) (default: 100, Disegno 9) e confermare premendo il tasto ENTER.
3. Se si seleziona H.R.C. 55, H.R.C. 75 o H.R.C. 90, la console mostrerà il valore preimpostato in base all'età dell'utente. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per impostare il tempo di allenamento.
4. Se si seleziona TAG H.R., il valore preimpostato 100 lampeggerà come indicato nel disegno 9. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per impostare il valore da 30 a 230 e confermare premendo il tasto ENTER. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per impostare il tempo di allenamento.
5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere il tasto RESET per tornare al menù principale.

Disegno 7



Disegno 8



Disegno 9

Modalità WATT

1. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per selezionare il programma di allenamento, scegliere Watt (Disegno 10) e premere il tasto ENTER per confermare.
2. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per selezionare l'obiettivo di WATT (default: 120)
3. Premere il tasto UP (+) o DOWN (-) per impostare il tempo di allenamento.
4. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Durante l'allenamento potrete regolare il livello dei watt da 10 a 350 usando il tasto UP (+) o DOWN (-).
5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere il tasto RESET per tornare al menù principale.



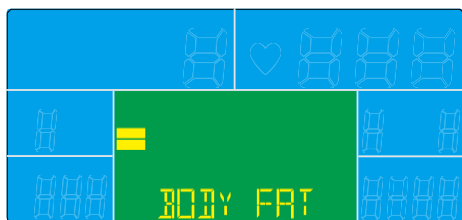
Disegno 10

Calcolo massa grassa (body fat)

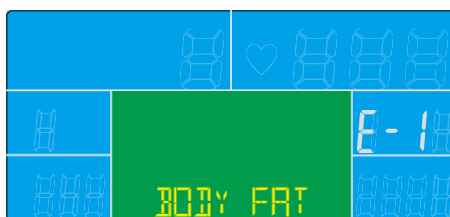
1. Durante l'allenamento, premere il tasto START/STOP per fermare l'allenamento e successivamente il tasto BODY FAT per iniziare il test di calcolo massa grassa corporea (Disegno 11).
2. Tenere entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse; dopo circa 8 secondi il computer vi mostrerà i valori di BMI (indice massa corporea), FAT% (percentuale massa grassa) e il simbolo del risultato del test.
3. Premere nuovamente il tasto BODY FAT per tornare al menù principale.
4. Codice di errore:

*Errore E-1 (Disegno 12): le mani non sono correttamente appoggiate alle placche hand pulse.

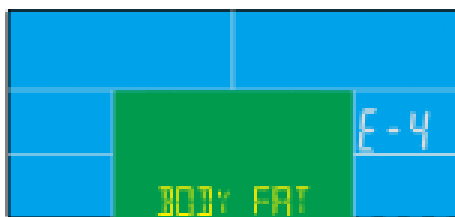
*Errore E-4 (Disegno 13): la percentuale di massa grassa è superiore al range (5.0% ~50.0%)



Disegno 11



Disegno 12



Disegno 13

TABELLA DI IFERIMENTO

B.M.I. (indice massa corporea) integrato

SCALA B.M.I	BASSO	MEDIO/BASSO	MEDIO	MEDIO/ALTO
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT (MASSA GRASSA):

SIMBOLO	—	+	▲	◆
SESSO	BASSO	MEDIO/BASSO O	MEDIO	MEDIO/ALTO
MASCHIO	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMMINA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Recupero

1. Appoggiare entrambi i palmi delle mani ai sensori hand pulse; quando il valore del battito viene visualizzato sul computer, premere il tasto RECOVERY.
2. Tutte le funzioni del display si bloccheranno tranne il tempo, che continuerà il suo conto alla rovescia da 00:60 a 00:00 (disegno14). Quando il tempo arriverà al valore 0, sul display verrà visualizzato il vostro stato di recupero FX (X=1~6, Disegno 15). F1 è il valore migliore, F6 il valore peggiore (vedi tabella sotto).
(Premere nuovamente il tasto RECOVERY per tornare al menù principale).
3. Anche durante il recupero premere il tasto RECOVERY per tornare al menù principale).
4. La funzione RECOVERY non può essere utilizzata se entrambe le mani non sono appoggiate sui sensori palmari hand pulse.



Disegno 14



Disegno 15

STRETCHING ROUTINE

Riscaldamento e raffreddamento:

Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi. Seguire i seguenti esercizi:

Toccare dita piedi:

Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.



Alzare le spalle:

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.



Torsioni testa:

Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.



Stretch coscia:

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.



Stretch laterale:

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.



Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.



FASSI

MADE IN CHINA

Imported by

Greenfit

Greenfit Srl, Strada Oselin 110, Remanzacco, Udine, Italy.

