

**HOI** BY  
**KETTLER**

EQ1050-500

# Benvenuti da Kettler

Sperimenta subito il piacere dell'esercizio fisico con un'attrezzatura per l'allenamento realizzata con cura, che si integrerà nel cuore di casa tua.

Che tu abbia obiettivi specifici in mente o che tu voglia solo divertirti, noi siamo qui per farti muovere.

## IT Attenzione

Questo prodotto è stato testato in conformità con le norme europee.  
Il carico massimo è di 200 kg.

I genitori devono essere consapevoli della loro responsabilità nei confronti del naturale istinto al gioco dei loro bambini, che potrebbe portare questi ultimi a usare il prodotto per scopi diversi da quelli originariamente previsti. Questo prodotto non deve essere usato da bambini di età inferiore ai 14 anni. Se ai bambini è permesso di usare il prodotto, si deve tener conto delle condizioni mentali, fisiche e del temperamento dei bambini. Assicurarsi che i bambini siano stati adeguatamente istruiti sull'uso del prodotto e sull'esecuzione controllata dei vari esercizi. In particolare, spiegare chiaramente che il prodotto non è un giocattolo.

Assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su una superficie piana e non scivolosa. Si tratta di una misura precauzionale per la vostra sicurezza durante l'esecuzione degli esercizi. Per ragioni di sicurezza, mantenere uno spazio libero di almeno 1,0 metro intorno all'attrezzo.

Tenere i bambini e gli animali domestici sempre lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con l'attrezzo. L'attrezzo deve essere usato da una sola persona.

Se la persona che lo utilizza avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, **INTERROMPERE** immediatamente l'esercizio. **CONSULTARE SUBITO UN MEDICO.**

Eeguire gli esercizi su una superficie libera e piana. NON utilizzare l'attrezzo vicino all'acqua o all'aperto. Tenere le mani lontano dalle parti mobili. Indossare sempre un abbigliamento sportivo adeguato quando si eseguono gli esercizi. NON indossare accappatoi o indumenti che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Si raccomanda di indossare scarpe sportive durante l'utilizzo dell'attrezzo. Utilizzare l'attrezzo come descritto in questo manuale d'uso e solo per l'uso previsto. Prima di iniziare gli esercizi, assicurarsi che tutti i componenti siano serrati e che l'attrezzo non presenti danni.

Le persone disabili possono usare l'attrezzo solo in presenza di personale specializzato o di un medico. Riscaldarsi adeguatamente con degli esercizi di stretching prima di usare l'attrezzo. Non utilizzare e mai l'attrezzo se non funziona correttamente.

### **Avvertenza:**

**Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di esercizi. Devono attenersi a questa indicazione in particolare le persone con patologie pregresse. Il rivenditore non è responsabile di eventuali lesioni personali o danni materiali subiti o causati dall'uso del prodotto.**

 **NON ADATTO A SCOPI TERAPEUTICI!**

## Istruzioni per la manutenzione

Per mantenere l'elevato standard di qualità del prodotto è necessario controllare regolarmente il corretto fissaggio di tutti i collegamenti a vite e delle parti mobili. Le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente. Non usare il prodotto durante il periodo di riparazione.

## Cura del prodotto

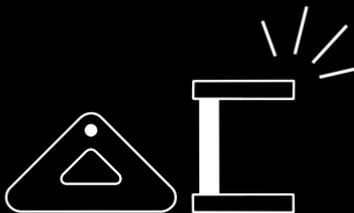
Le maniglie in noce sono rifinite con cera naturale e possono essere trattate nuovamente con olio di lino o oli simili in qualsiasi momento. I detersivi aggressivi possono danneggiare la superficie e non dovrebbero essere usati per la pulizia. Il legno è naturalmente antibatterico.

## Nota generale

L'utente si assume tutti i rischi legati all'uso di questo attrezzo. Il produttore e il rivenditore non si assumono alcuna responsabilità per le lesioni che possono derivare da un uso improprio di questo attrezzo.

Eseguire solo gli esercizi descritti nelle istruzioni.

# Contenuti



1 coppia di maniglie per flessioni

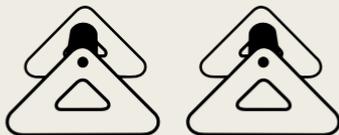
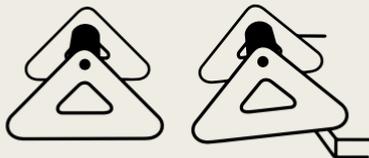
Altezza: 9,7 cm

Larghezza: 17 cm

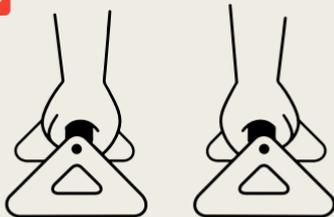
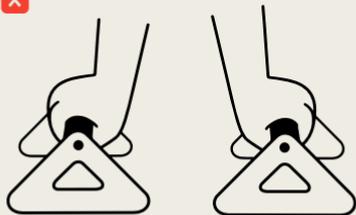
Diametro maniglia: 3,2 cm

Peso (coppia): 0,55 kg

# Allenamento corretto con le barre per flessioni

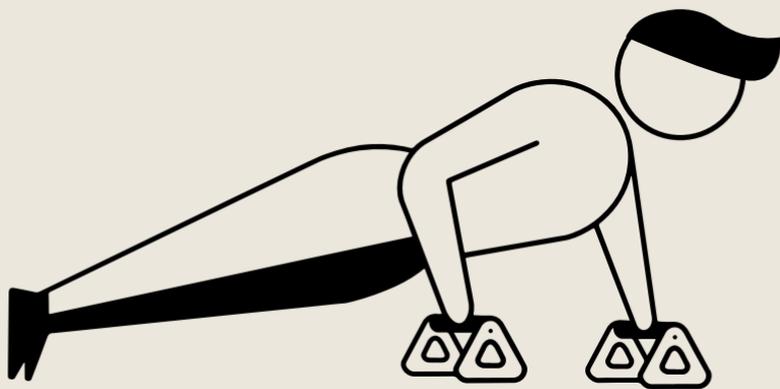


Usa le maniglie solo su superfici piane. In caso di utilizzo su superfici irregolari, il carico non viene distribuito in modo uniforme.



Tenere le articolazioni del polso dritte durante l'allenamento con le maniglie. Questo allevierà la tensione sulle articolazioni e sui tendini.

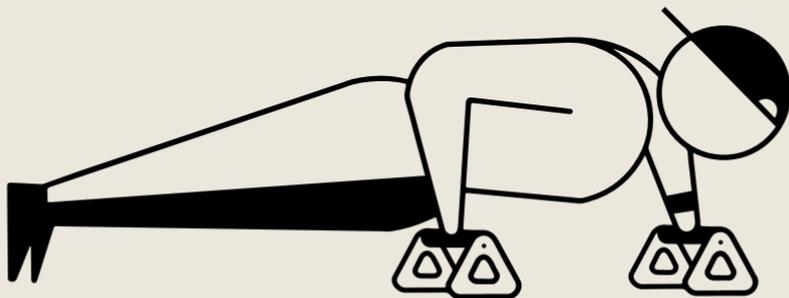
# Variazioni dell'esercizio



## FLESSIONI NORMALI

Per le flessioni classiche posiziona le mani più o meno alla stessa larghezza delle spalle. Le tue braccia dovrebbero formare un angolo di massimo 45 gradi rispetto al busto. Mantieni il corpo in tensione e in linea durante tutto l'esercizio. Ora abbassa la parte superiore del corpo in modo controllato. Idealmente, quasi fino a toccare il pavimento con la punta del naso.

# Variazioni dell'esercizio



## **PRESA LARGA**

Più distanti sono le maniglie, meno si usano le braccia, attivando così i pettorali. Questo rende l'esecuzione decisamente più difficile. Nel movimento verso il basso, assicurati di portare consapevolmente i gomiti verso l'esterno.

**Consiglio:** Se le flessioni larghe diventano troppo faticose, puoi continuare portando i gomiti progressivamente verso l'interno a ogni serie piuttosto che perdere il controllo del movimento o interrompere temporaneamente l'allenamento.

# Variazioni dell'esercizio

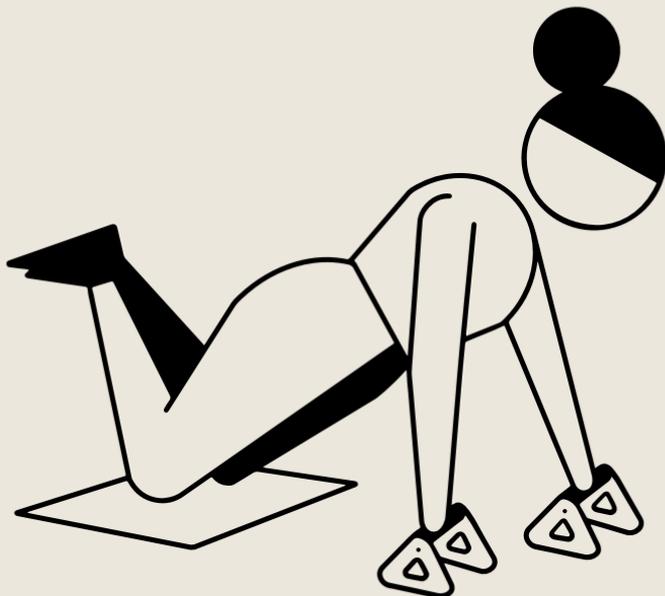


## **PRESA STRETTA**

Le flessioni a presa stretta sono più impegnative per le braccia rispetto alle varianti a presa larga. Inoltre, per allenare al massimo i tricipiti, tieni i gomiti il più vicino possibile al corpo. Anche in questo caso, assicurati di mantenere la tensione in tutto il corpo e di eseguire il movimento in modo controllato.

**Consiglio:** Sincronizza la respirazione al movimento – inspira mentre ti abbassi ed espira mentre ti rialzi.

## Variazioni dell'esercizio



### **USATE LA CREATIVITÀ**

Esistono innumerevoli varianti di flessioni per cambiare il carico sui tuoi muscoli. Ad esempio, puoi piegare le ginocchia di 90 gradi o impugnare le maniglie con presa prona (dita rivolte lontano dal corpo).

Le flessioni con le ginocchia appoggiate al pavimento sono particolarmente indicate per i principianti.

Prodotto in Austria.

**HOI** BY  
**KETTLER**

Trisport AG, Bösch 67, 6331 Hünenberg, Switzerland  
[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)



EQ1050-500/08.2021