

Per mantenere valida l'assistenza in garanzia, conservare la prova di acquisto originale e registrare le informazioni seguenti:

Numero di serie _____

Data di acquisto _____

Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada: E' possibile registrare la garanzia del prodotto sul sito: www.bowflex.com/register o chiamando il numero 1 (800) 605-3369.

Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada: Per registrare la garanzia del prodotto, contattare il proprio distributore.

Per la garanzia e i servizi riguardanti prodotti acquistati fuori dagli Stati Uniti/Canada, si prega di contattare il distributore locale. Contattare il distributore locale per i dettagli. Per identificare i distributori locali, visitare: www.nutilusinternational.com

Per i video degli allenamenti, i consigli e la guida fitness visitare il sito: www.pr1000workouts.com

Per ottenere il massimo dalla palestra da casa, assicurarsi di utilizzare i programmi di allenamento pre-progettati forniti con la palestra da casa Bowflex™: I programmi di allenamento pre-progettati sono disponibili alle pagine 18-22 di questo manuale.

- 20 minuti Better Body
- Allenamento generale avanzato
- 20 minuti parte superiore/inferiore del corpo
- Body Building
- Allenamento in circuito - Anaerobico/Cardiovascolare
- Allenamento in circuito aerobico
- Allenamento di forza

IMPORTANTI PRECAUZIONI DI SICUREZZA



Questa icona indica una situazione potenzialmente pericolosa che, se non evitata, può causare la morte o lesioni gravi.

Attenersi alle seguenti avvertenze:



Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina.

Leggere attentamente e capire il Manuale di montaggio/manuale utente.

- Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di montaggio.
- Non montare la macchina all'aperto o in presenza di acqua o umidità.
- Assicurarsi che il montaggio abbia luogo in un'area di lavoro adeguata, lontano da passanti e spettatori.
- Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.
- Impostare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina in uso. Si potrebbe compromettere la sicurezza e rendere nulla la garanzia.
- In caso di necessità di pezzi di ricambio, utilizzare solo pezzi di ricambio e bulloneria Nautilus originali. Il mancato utilizzo di pezzi di ricambio originali può rappresentare un rischio per gli utenti, il funzionamento scorretto della macchina e l'annullamento della garanzia.
- Utilizzare l'attrezzatura solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale utente.
- Prima di utilizzare la macchina per la prima volta, leggere e assicurarsi di aver compreso per intero il Manuale utente fornito a corredo. Conservare i Manuali utente e di montaggio per riferimenti futuri.
- Eseguire tutte le fasi di montaggio nella sequenza indicata. Un montaggio errato può provocare lesioni.

• CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI.

Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:



Leggere per intero e comprendere il Manuale utente. Conservare il Manuale utente per riferimenti futuri.

Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Sostituire le etichette di sicurezza se queste si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per la fornitura di etichette sostitutive. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/ Canada, contattare il distributore locale.

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti in movimento e altre funzioni della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali danni al cavo di alimentazione oppure eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per le informazioni sulle riparazioni. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Limite massimo peso utente: 136 kg (300 lb). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- Questa macchina è studiata per il solo utilizzo domestico.
- Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.
- Indossare sempre calzature specifiche per lo sport con la suola in gomma quando si usa questa macchina. Non usare la macchina a piedi nudi o indossando solo le calze.
- Impostare e mettere in funzione la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua.
- Mantenere per ciascun lato della macchina uno spazio vuoto di almeno 0,9m (36 in). È la distanza di sicurezza raccomandata per avere accesso e transitare attorno alla macchina e per scendere in caso di emergenza. Tenere le altre persone lontano da quest'area durante l'utilizzo della macchina.
- Non sforzarsi esageratamente durante l'esercizio. Utilizzare la macchina nel modo descritto nel presente manuale.
- Non cercare di allenarsi ad una resistenza superiore a quella che si è in grado di sopportare in sicurezza e comodità.
- Non utilizzare manubri o altre attrezzature a peso per aumentare in modo incrementale la resistenza peso. Utilizzare solo la resistenza peso a corredo della palestra personale. Non utilizzare mai l'attrezzatura come supporto durante lo stretching o per collegare e utilizzare cinghie di resistenza, corde o altri mezzi.
- Le barre sono in tensione. Prestare attenzione quando si collega il gancio selettore alla barra. Azionare in modo corretto il gancio selettore all'estremità della barra. Assicurarsi che la connessione sia salda prima di rilasciare la barra.
- Non posizionarsi mai direttamente sopra le barre. Posizionarsi da un lato mentre si fissano le barre.
- Regolare correttamente e azionare in sicurezza tutti i dispositivi di regolazione della posizione. Assicurarsi che i dispositivi di regolazione non colpiscano l'utente.

- Mantenere libero il percorso di movimento delle barre di resistenza Power Rod durante l'operazione. Tenere gli eventuali osservatori lontani dalla macchina e dal percorso di movimento delle barre Power Rod durante l'operazione.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.

• **CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI.**

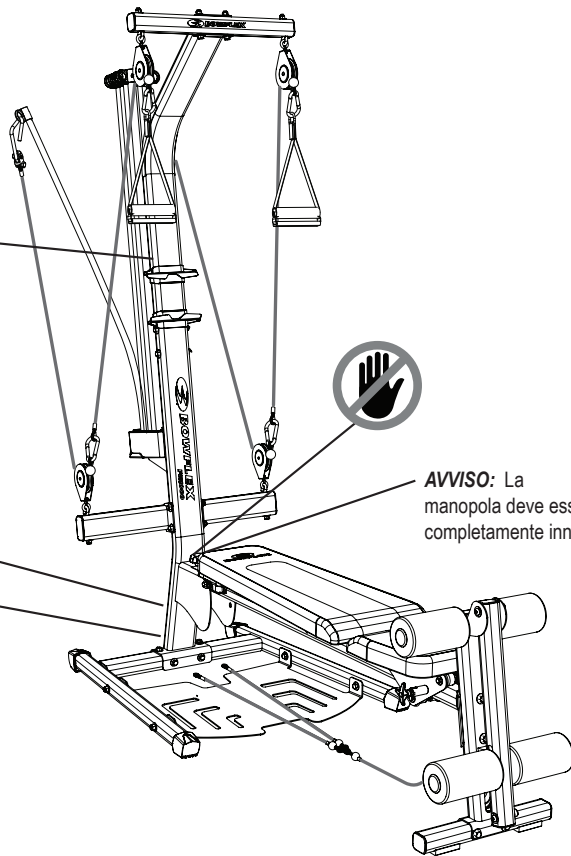
Etichette di avvertenza di sicurezza e numero di serie / Specifiche



AVVERTENZA!

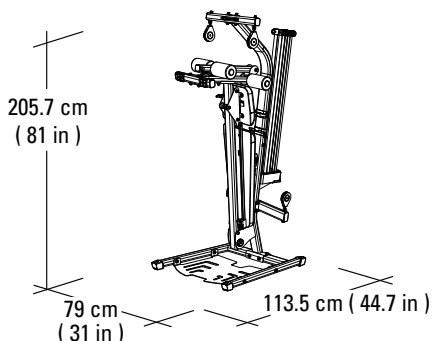
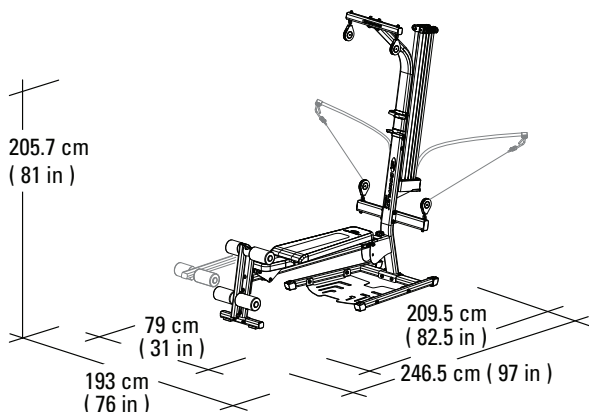
- Tenere sempre bambini e animali domestici lontani dalla macchina.
- Prima dell'uso, leggere e comprendere il manuale utente, inclusi tutti gli eventuali avvisi presenti su questa macchina.
- I bambini di età compresa tra i 14 e i 17 anni devono essere sempre sorvegliati durante l'utilizzo di questa attrezzatura..
- Fare attenzione quando si utilizza questa attrezzatura si possono verificare lesioni gravi o morte..
- Solo per l'uso da parte del consumatore.
- Il limite massimo del peso dell'utente per la presente macchina è 136 kg/300 lb.
- Tenere capelli, corpo e indumenti lontani da tutte le parti in movimento.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.

(L'etichetta è disponibile solamente in inglese e in francese del Canada.)



AVVISO: La manopola deve essere completamente innescata.

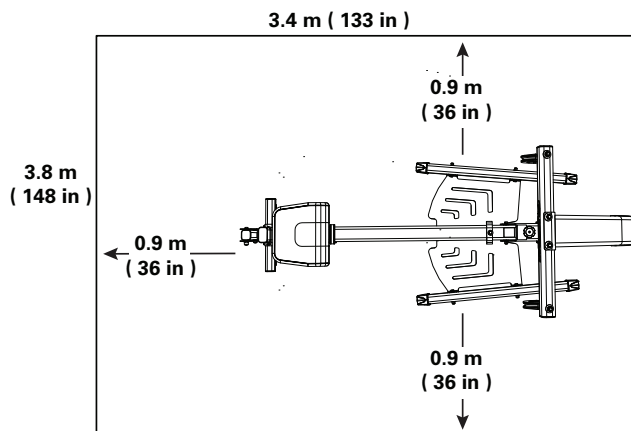
Numero di serie
Specifiche del prodotto

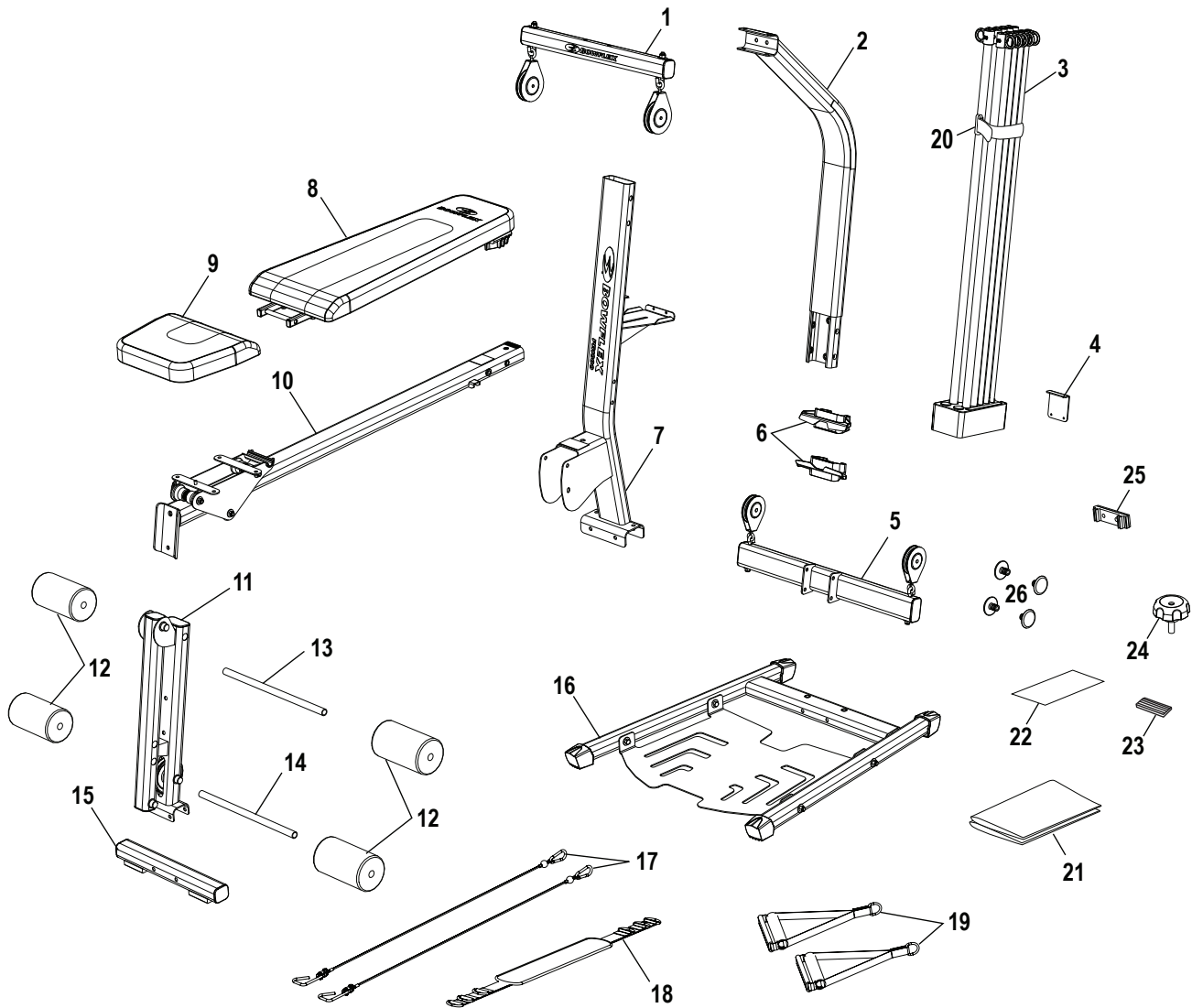


Peso massimo utente:	136 kg (300 lb)
Peso della macchina:	59,5 kg (131 lb)
Area superficiale totale (dimensione) dell'attrezzatura:	47575 cm ²

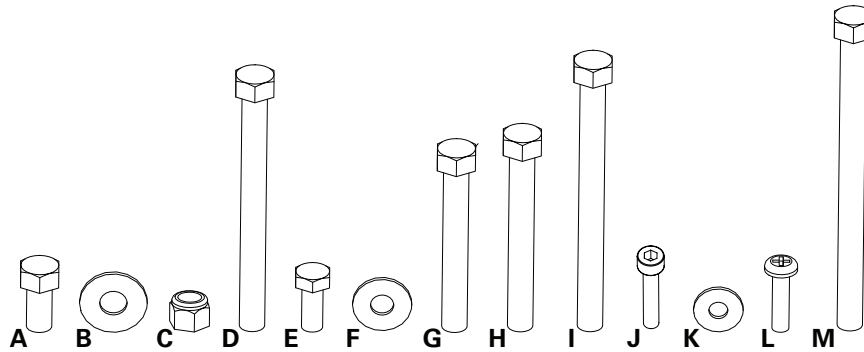


NON smaltire questo prodotto come rifiuto. Prodotto da riciclare. Per uno smaltimento adeguato del presente prodotto, attenersi ai metodi prescritti di una discarica autorizzata.





Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Barra trasversale superiore	14	1	Tubo cilindrico corto
2	1	Lat tower superiore	15	1	Supporto per leg extension
3	1	pacco di barre	16	1	Base
4	1	Piastrina di blocco del pacco di barre	17	2	Cavo, puleggia per pettorali incrociati alla barra
5	1	Barra per pettorali incrociati	18	1	Cintura, Leg press
6	2	Porta-dispositivi	19	2	Impugnatura
7	1	Gruppo lat tower	20	1	Cinghia di chiusura delle barre
8	1	Panca	21	1	Kit manuale
9	1	Sedile	22	1	Scheda bulloneria
10	1	Gruppo guida sedile	23	1	Cuscinetto in gomma
11	1	Leg extension	24	1	Manopola di blocco della guida sedile
12	4	Cuscinetto in gommapiuma per la rotazione	25	1	Fermacavo superiore
13	1	Tubo cilindrico lungo	26	4	Tappo



Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
A	8	Vite a testa esagonale, 3/8 in x 3/4 in	H	4	Vite a testa esagonale, 3/8 in x 3 in
B	29	Rondella piatta, 3/8 in	I	1	Vite a testa esagonale, 3/8 in x 4-1/4 in
C	10	Dado di blocco, 3/8 in Nylock	J	3	Vite a brugola, M5 x 25
D	2	Vite a testa esagonale, 3/8 in x 4 in	K	5	Rondella piatta, 1/4 in
E	4	Vite a testa esagonale, 5/16 in x 3/4 in	L	2	Vite Philips a testa esagonale, 1/4 in x 1 in
F	4	Rondella piatta, 5/16 in	M	2	Vite a testa esagonale, 3/8 in x 5 in
G	2	Vite a testa esagonale, 3/8 in x 2-3/4 in			

Nota : Parti selezionate di bulloneria sono fornite come ricambi della bulloneria a corredo. Tenere presente che, una volta completato con successo il montaggio della macchina, possono rimanere parti di bulloneria inutilizzate.

Attrezzi

Incluso



Prima del montaggio

Scegliere con attenzione la posizione di montaggio della palestra da casa Bowflex™. La posizione ideale è su una superficie dura e piana che non sia all'aperto o in un luogo umido o bagnato e che non sia esposta a temperature estreme. Per ottenere un risultato migliore, assemblare la palestra da casa nel luogo in cui si intende utilizzarla. Per un utilizzo sicuro, prevedere un'area di allenamento di almeno 3,4 m x 3,8 m (133 in x 148 in).

Seguire i seguenti consigli di base per l'assemblaggio della palestra da casa.

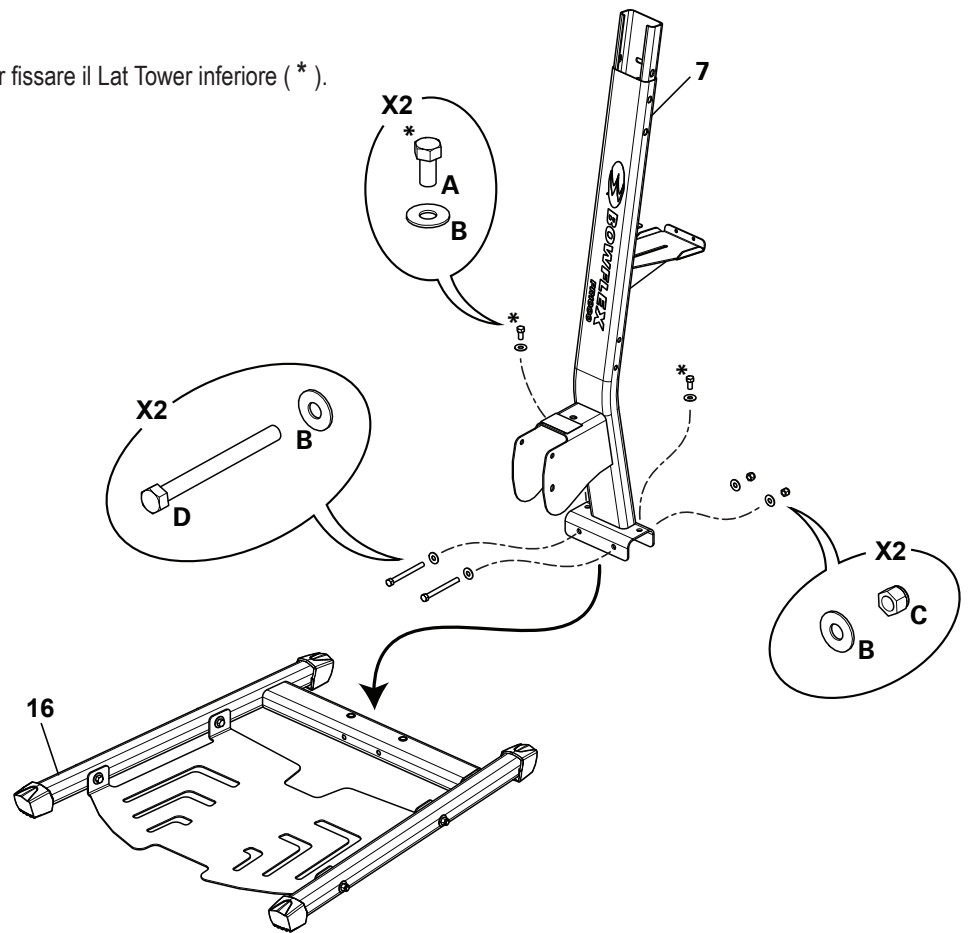
1. Riunire tutti i componenti necessari per ciascuna fase di montaggio.
2. Per serrare, ruotare tutti i bulloni e i controdadi verso destra. Per allentarli ruotare verso sinistra.
3. Utilizzare una chiave combinata per agganciare il controdado quando si serra un bullone con controdado per assicurarsi che sia stretto.
4. Può essere utile servirsi di un coltello o di forbici multiuso durante le operazioni di disimballo e montaggio della macchina.
5. Sollevare i pezzi con cautela durante le operazioni di fissaggio. Guardare attraverso i fori dei bulloni per guidare il posizionamento dei bulloni.
6. Il montaggio richiede la presenza di 2 persone.

AVVISO: Lasciare tutti i cavi avvolti e imballati fino a quando la palestra da casa Bowflex™ non è completamente assemblata.

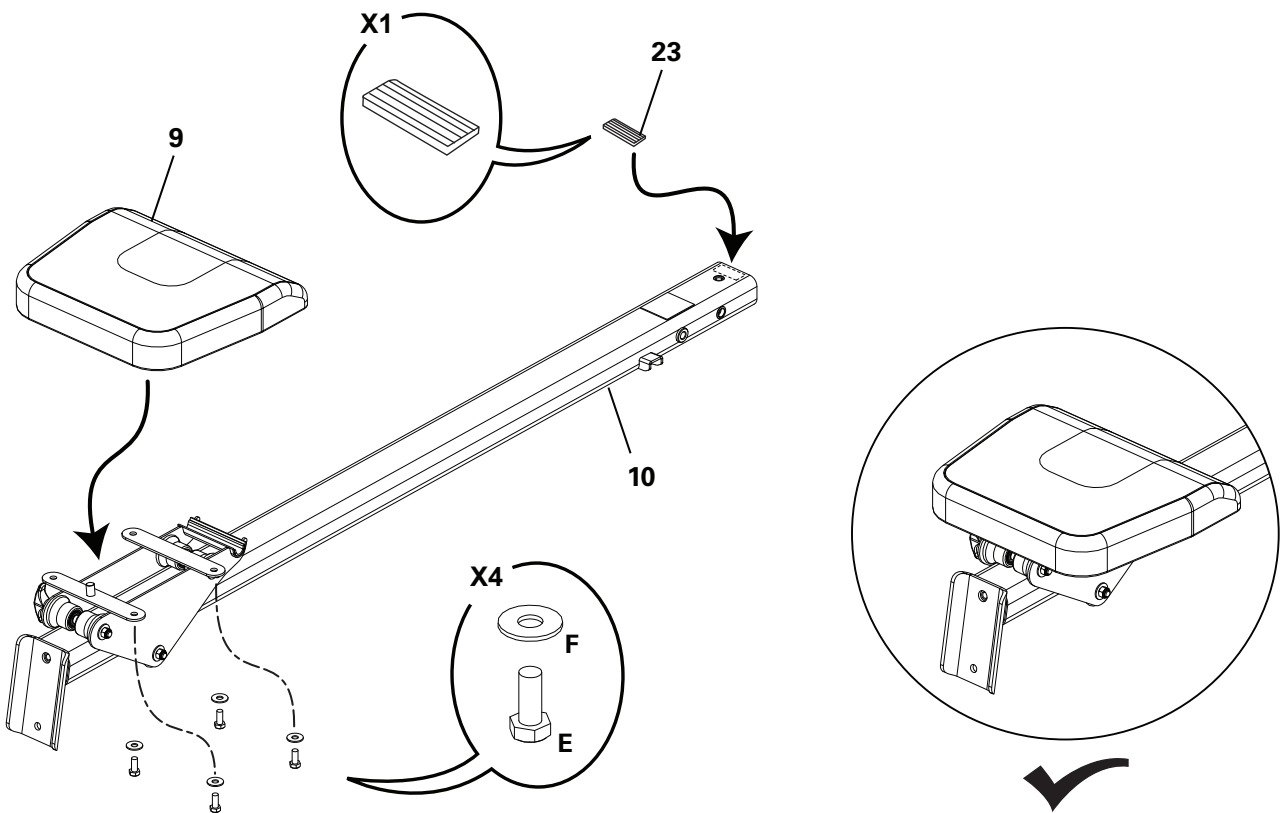
Montaggio

Passo 1:

Nota : Inserire prima la bulloneria superiore per fissare il Lat Tower inferiore (*).

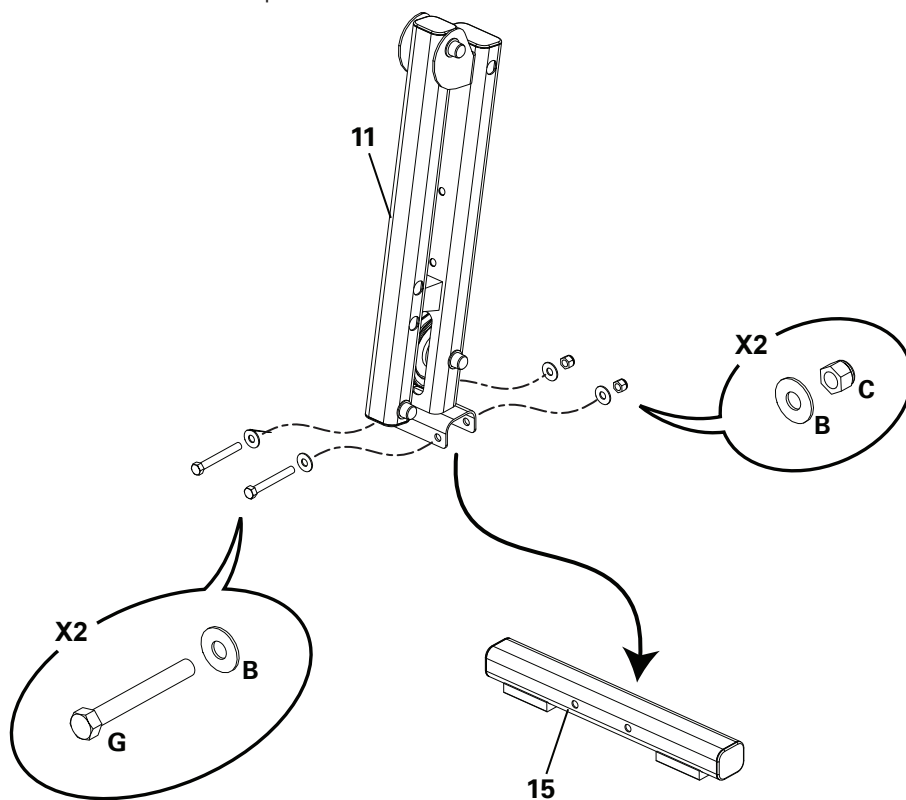


Passo 2:

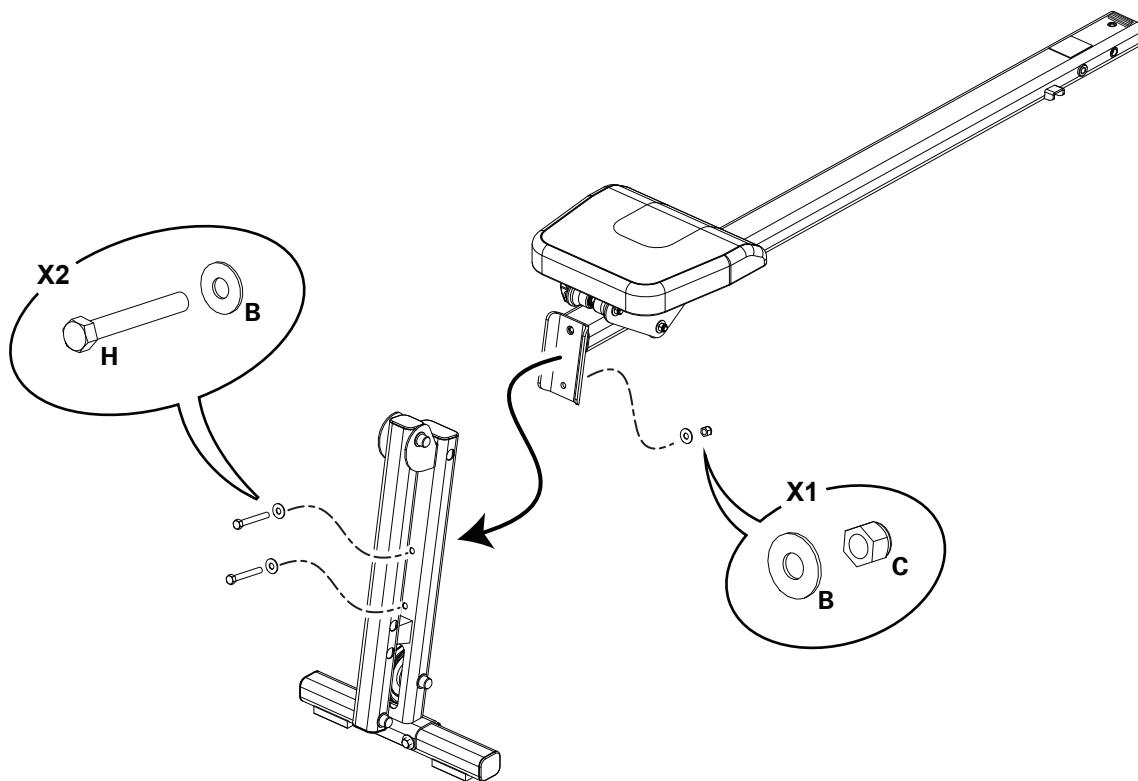


Passo 3:

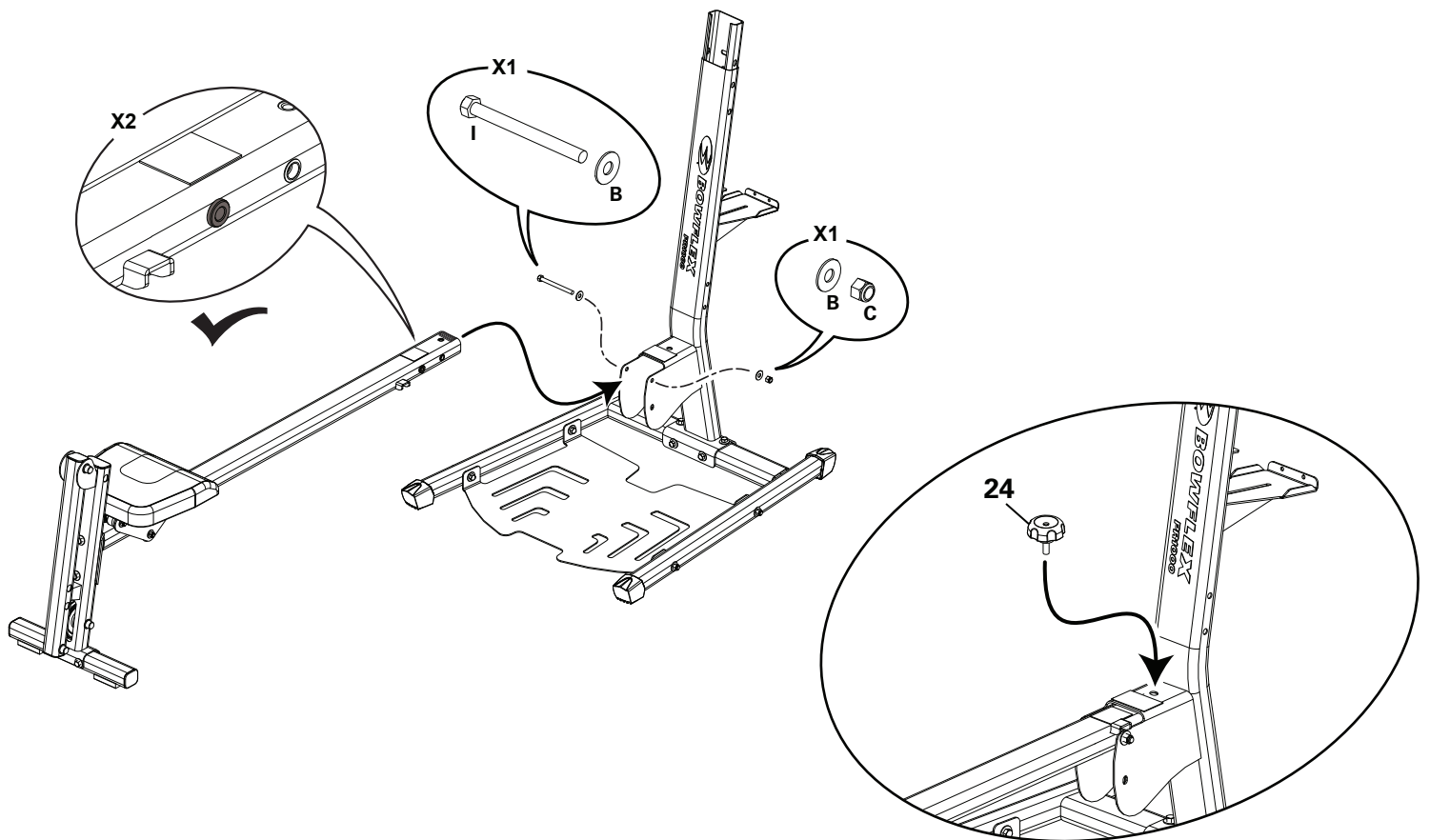
Nota : Non aprire il cavo della puleggia fino a quando la macchina non è completamente assemblata.



Passo 4:

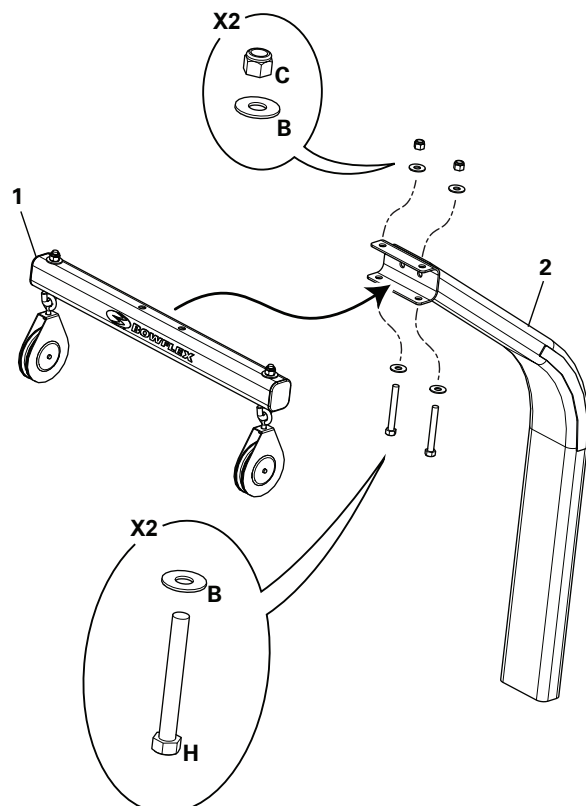


Passo 5:

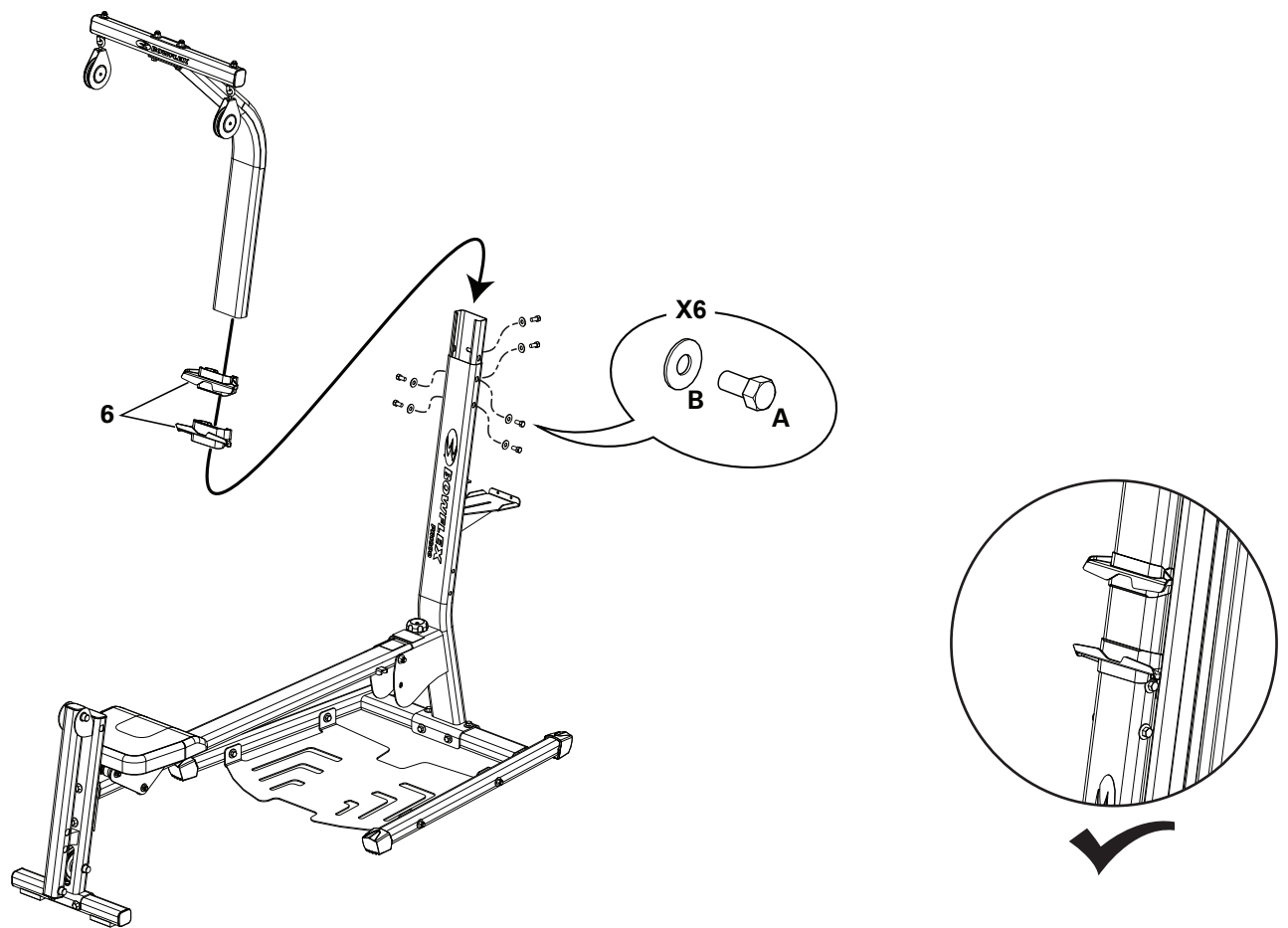


Passo 6:

Nota : Non aprire il cavo dalla puleggia fino a quando la macchina non è completamente assemblata.

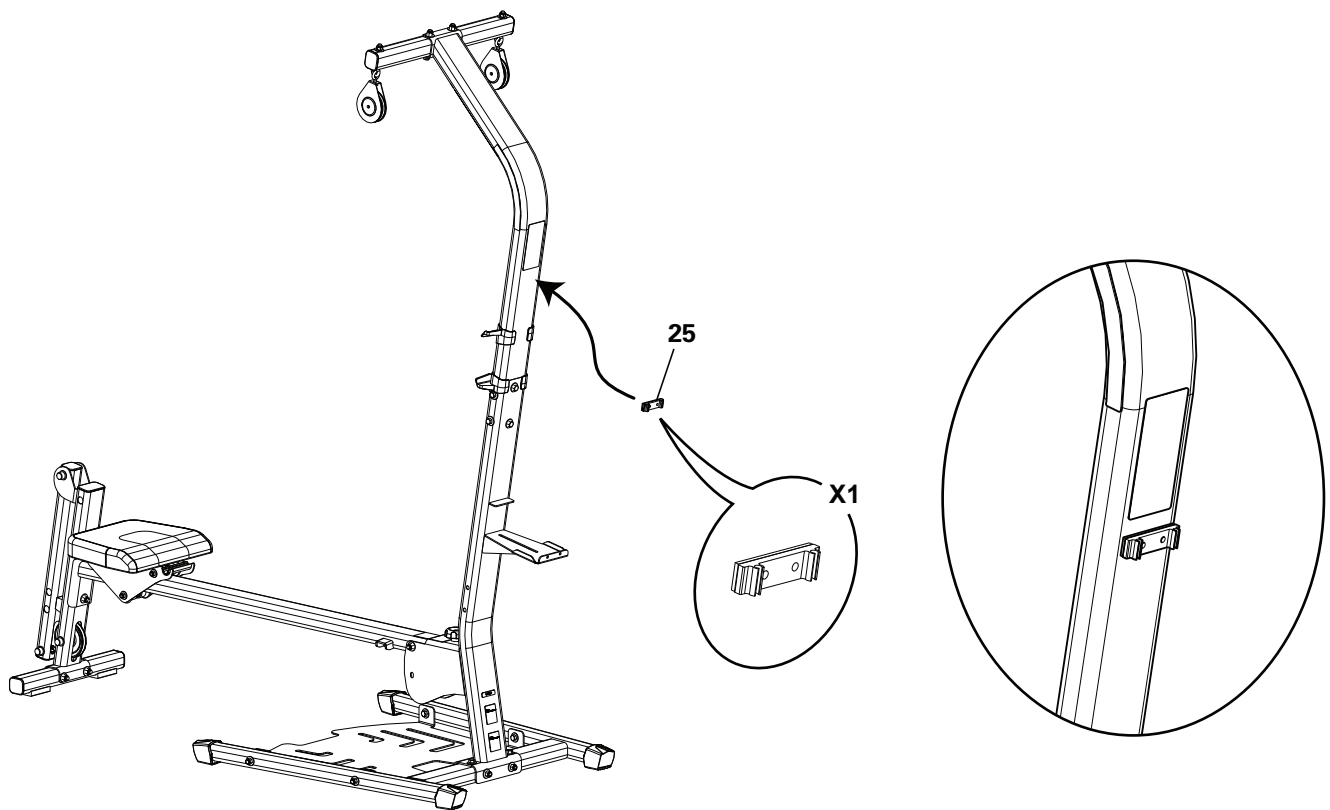


Passo 7:



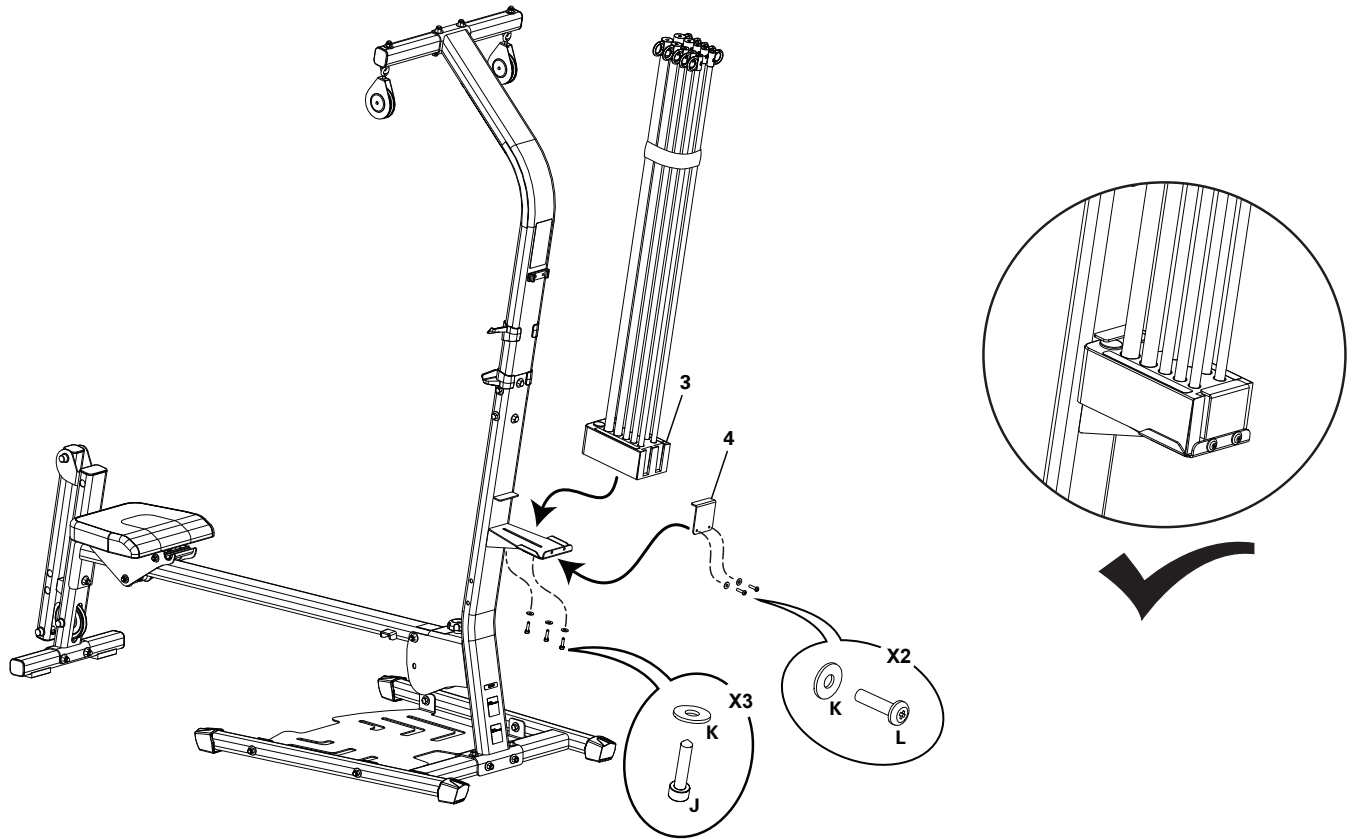
Passo 8:

Nota : Assicurarsi di utilizzare il fermacavo quando i cavi non sono in uso.



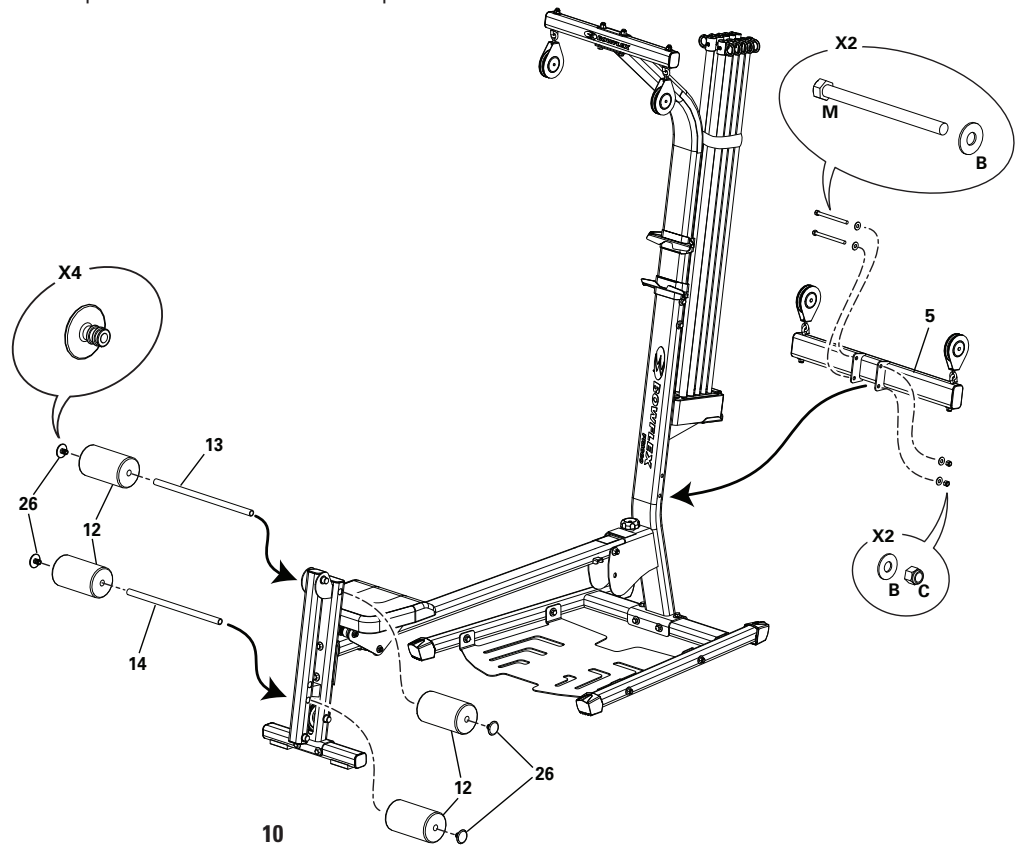
Passo 9:

Nota : Serrare completamente la bulloneria. Assicurarsi che il gruppo di barre sia completamente fissato.



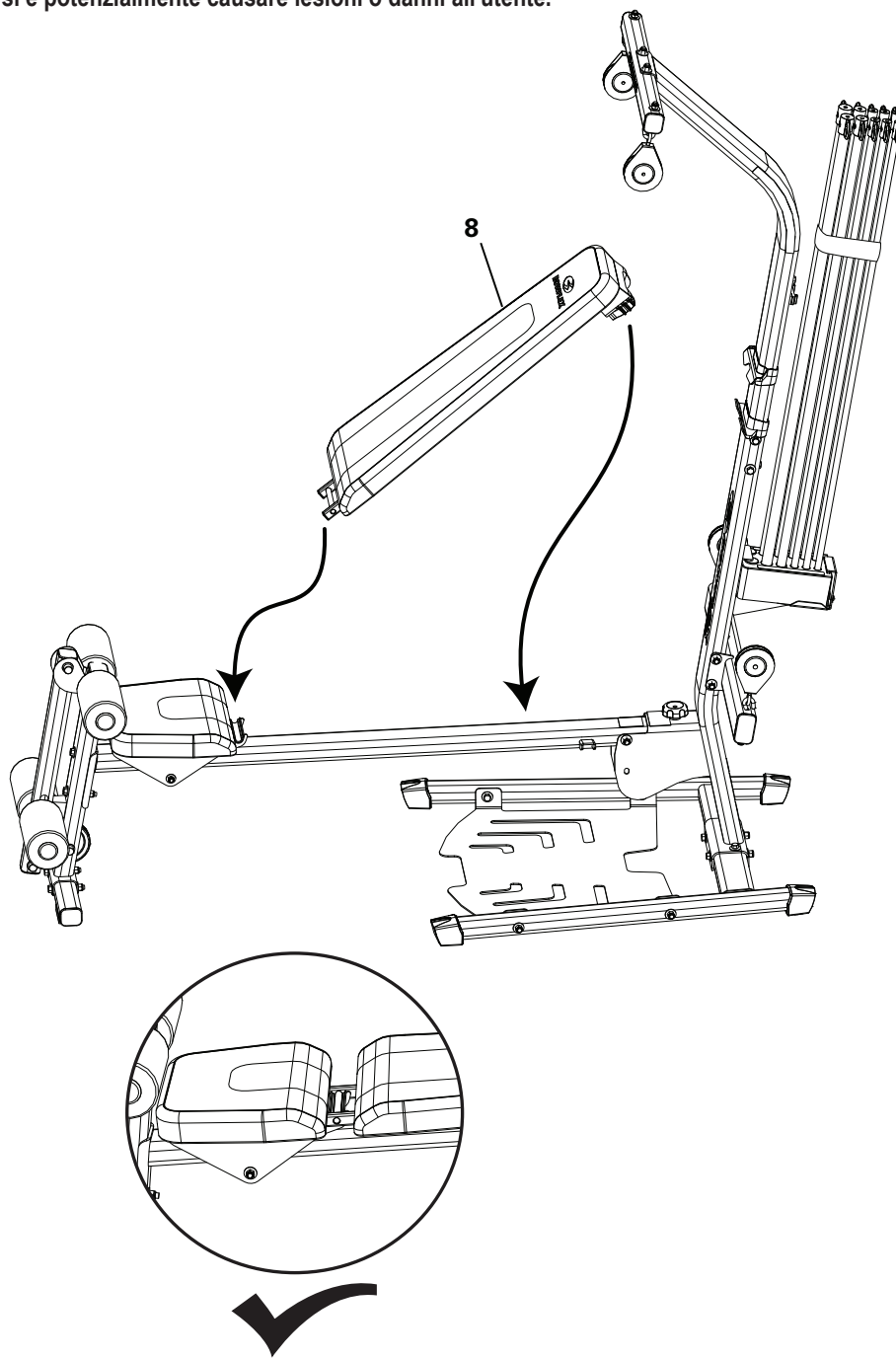
Passo 10:

Nota : Non rimuovere il cavo dalla puleggia fino a quando la macchina non è completamente assemblata.



Passo 11:

- ⚠ Accertarsi che la fine della panca si inserisca saldamente nella cerniera sul cursore del sedile, quindi ruotarla verso il basso sulla guida del sedile. Se la panca non è completamente innestata nel cursore del sedile e nella guida del sedile, sarà instabile e potrebbe disinnestarsi e potenzialmente causare lesioni o danni all'utente.



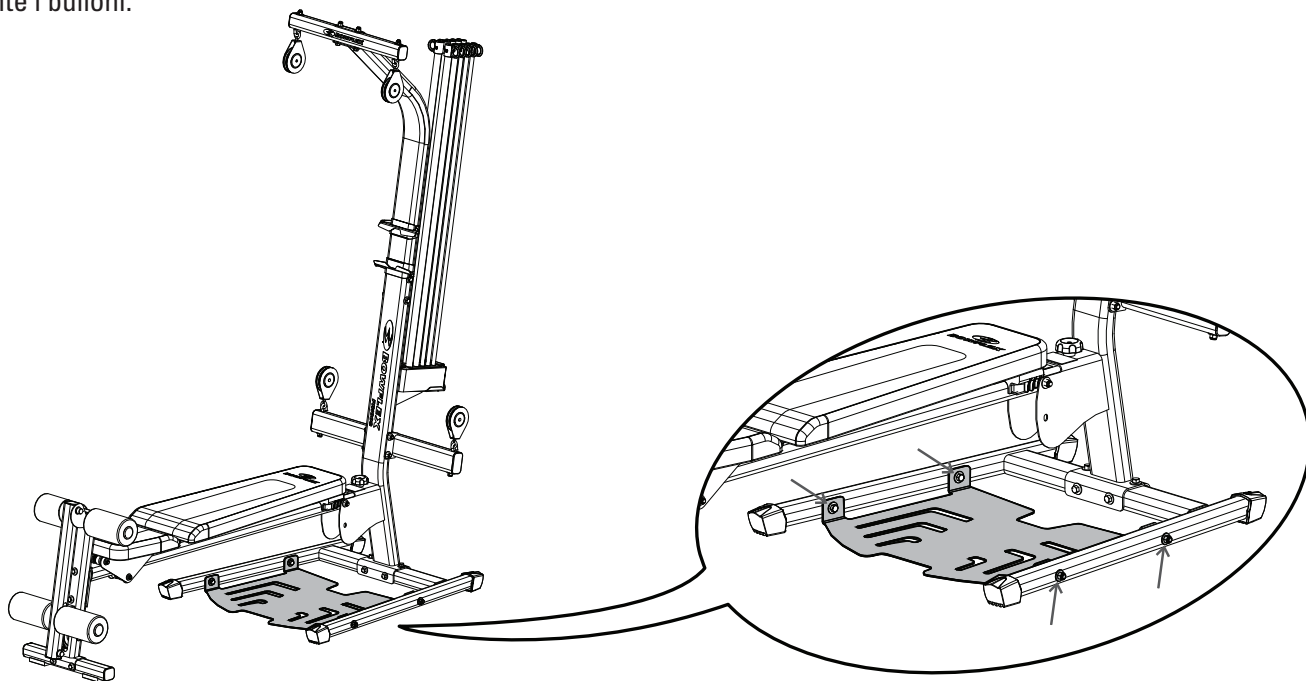
Passo 12: Ispezione finale

Controllare la macchina per assicurarsi che tutti i fissaggi siano serrati e che i componenti siano montati correttamente. Aprire i cavi senza stringerli.

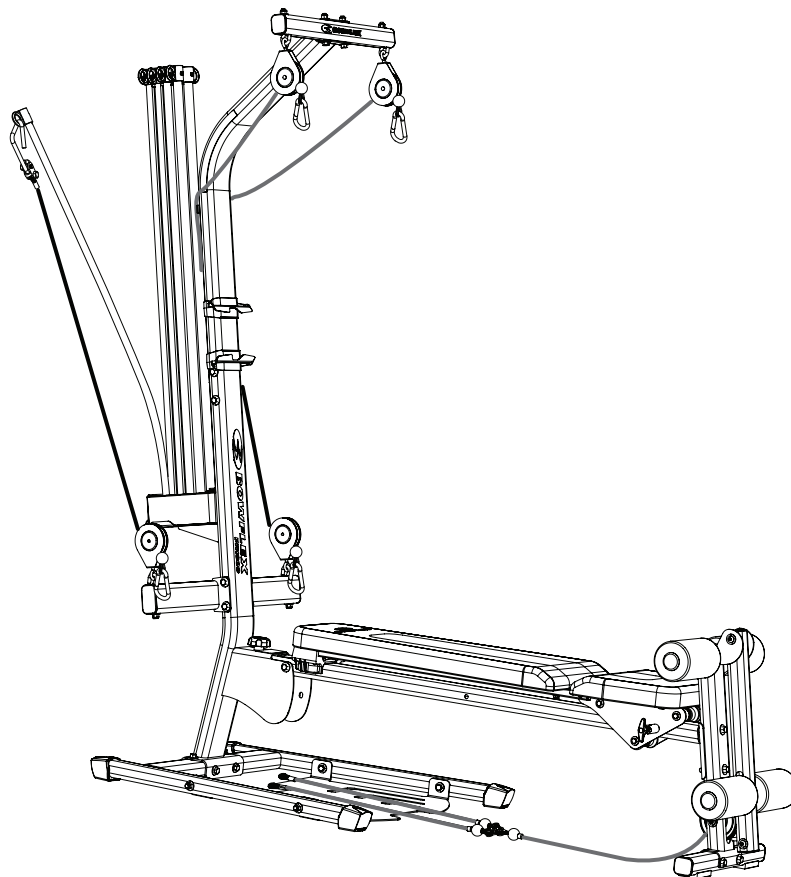
- ⚠ Utilizzare la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale utente.

Livellamento della macchina

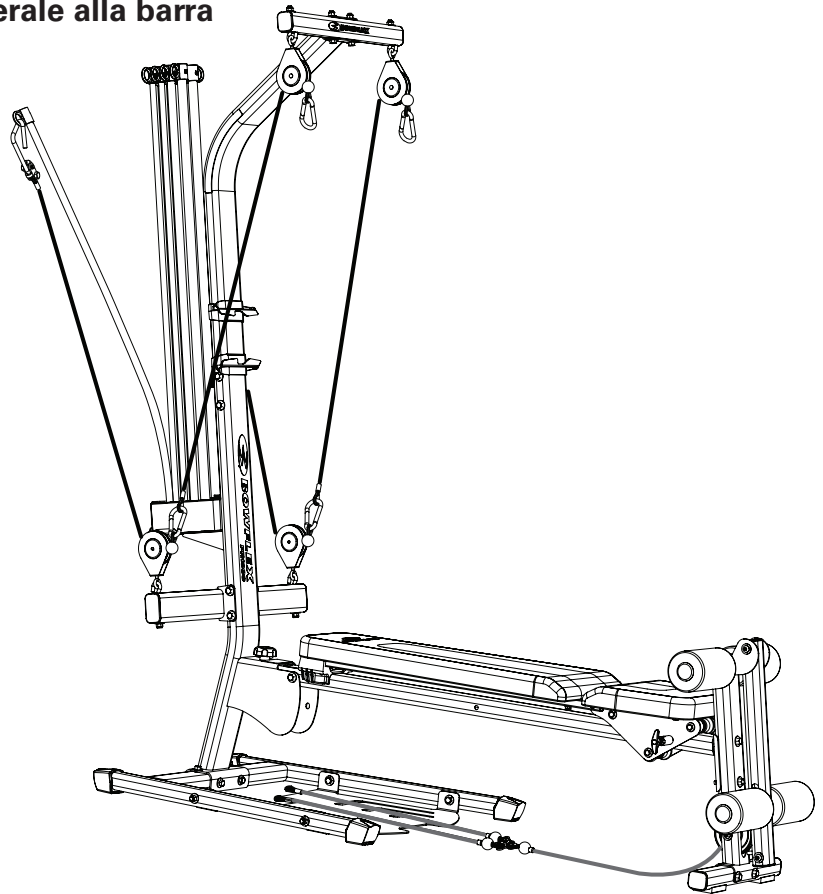
Allentare ma non rimuovere i bulloni indicati sulla pedana. Posizionarsi sulla pedana per spingerla sul pavimento. Serrare nuovamente i bulloni.



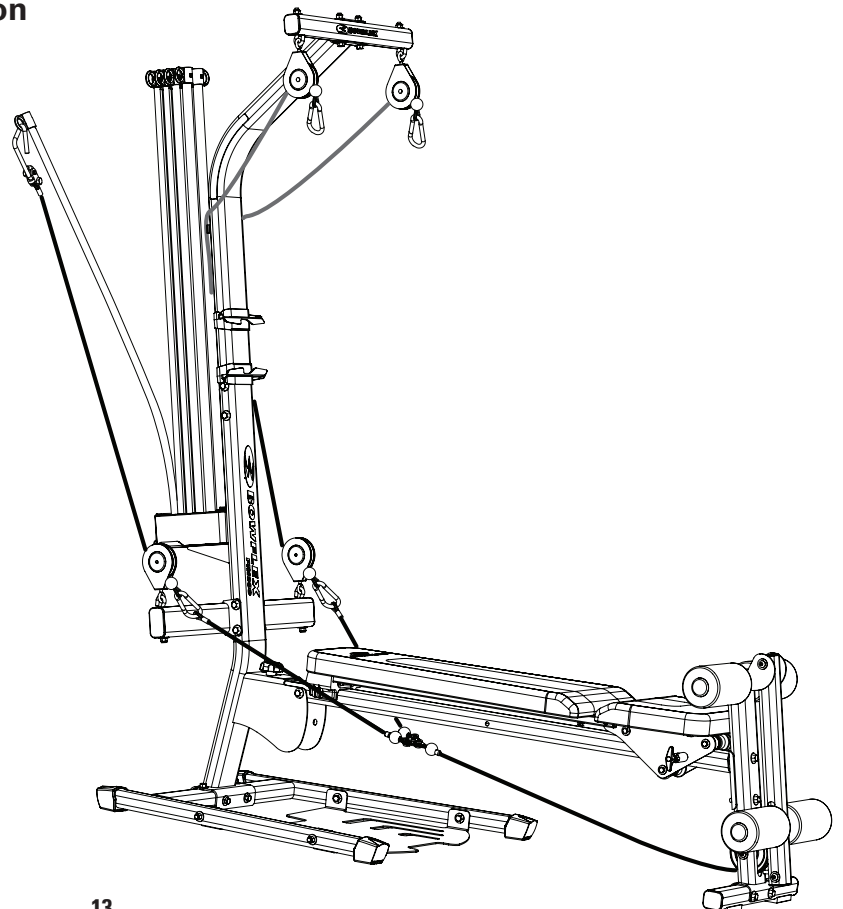
Posizionamento dei cavi per croci per il petto alla barra



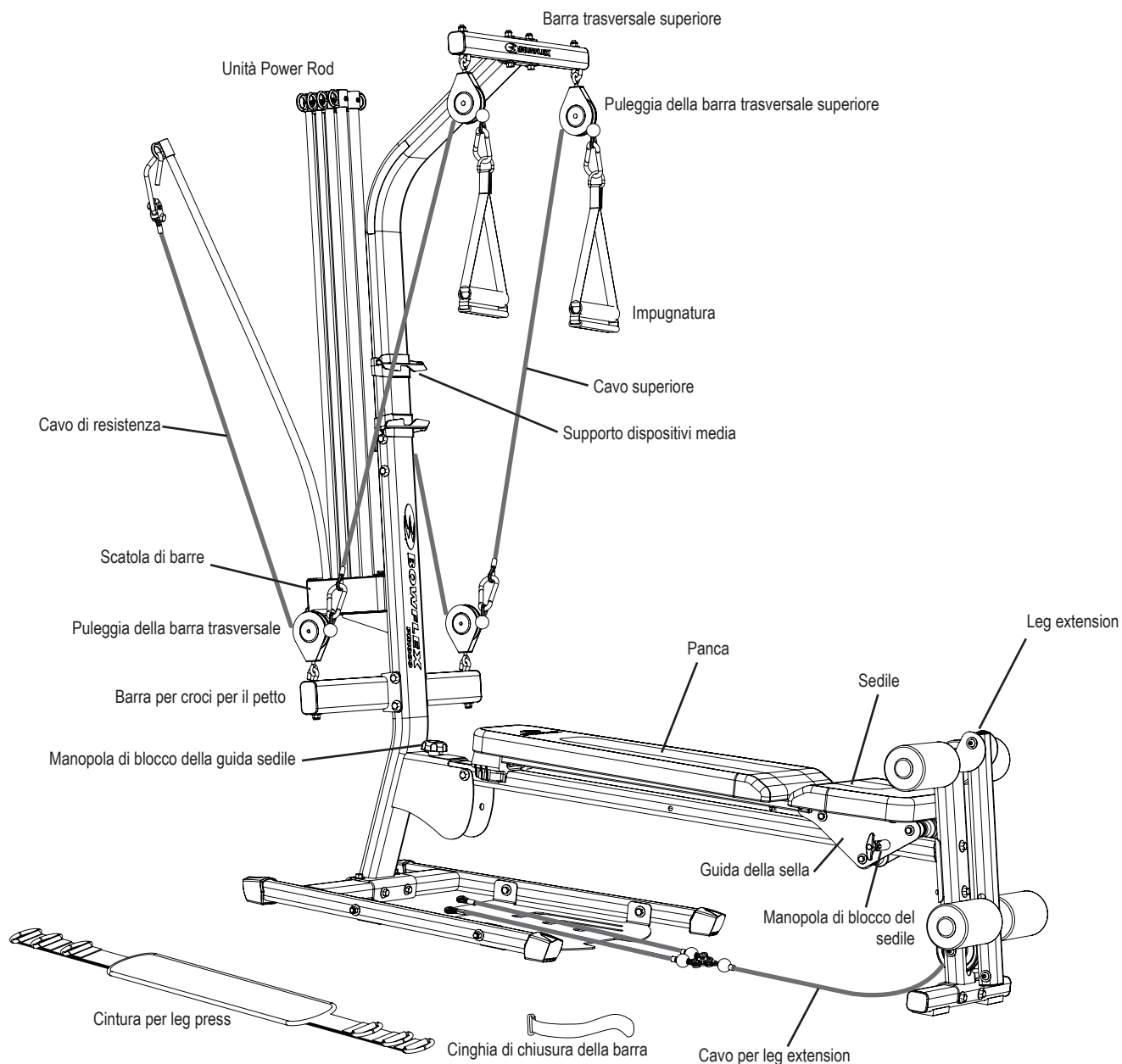
Posizionamento dei cavi per cross laterale alla barra



Posizionamento dei cavi per leg extension



Caratteristiche



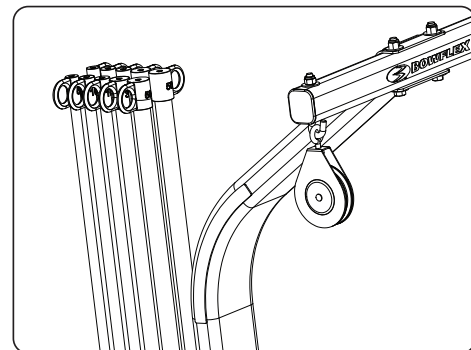
Funzionamento

Regolazione e comprensione della resistenza Power Rod™

Le unità Power Rod™ sono realizzate in uno speciale materiale composito. Le barre sono ricoperte con un rivestimento protettivo nero. Ogni barra è contrassegnata con un indice di peso nel "cappuccio della barra" e alla base di ogni barra nella scatola delle barre.

La palestra da casa Bowflex™ PR1000 è dotata di 210 unità di resistenza fornite dalla scatola barre. La resistenza completa è divisa tra una barra da 5, due da 10, una da 30 e una da 50 unità su ciascun lato della macchina, per un totale di 210 unità.

Nota : Le barre di resistenza Power Rod™ sono prodotte con materiale composito di nylon. Le indicazioni sulla resistenza al peso sono stime e la resistenza può variare in base all'ambiente, l'utilizzo e ad altri fattori. La resistenza può diminuire con il tempo e l'usura. In caso di domande sulla resistenza delle barre di resistenza del vostro Power Rod™, contattare l'assistenza clienti (se la macchina è stata acquistata negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se è stata acquistata fuori dagli Stati Uniti/Canada, per l'assistenza).



Connettere l'unità Power Rod™ ai cavi

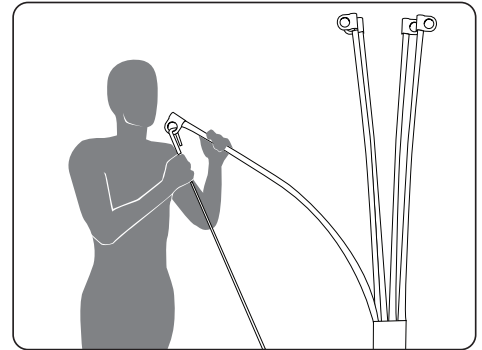
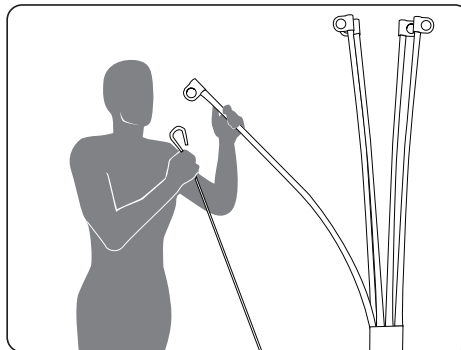
È possibile utilizzare una barra o più barre combinate, per creare il livello di resistenza desiderato.

Per agganciare più barre a uno stesso cavo, piegare la barra più vicina verso il cavo e posizionare il gancio del cavo nel cappuccio della barra. È possibile quindi agganciare la barra successiva più vicina nello stesso gancio del cavo.

Agganciando prima la barra più vicina si impedisce che le barre si incrocino una sull'altra.

! Quando si collegano le unità Power Rod™, non posizionarsi direttamente sopra la parte superiore delle barre. Posizionarsi da un lato mentre si fissano le barre.

Nel maneggiare le barre, assicurarsi di mantenere una presa salda, poiché sono in tensione.

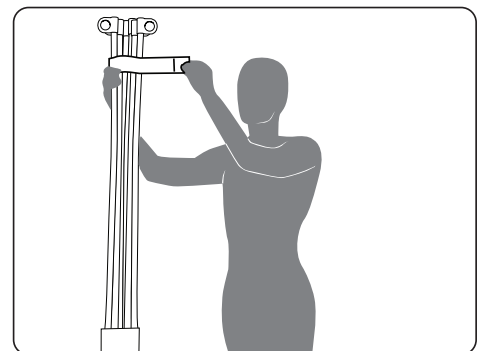


Quando non si utilizza la palestra da casa

Scollegare i cavi dell'unità Power Rod™ quando non si sta usando la palestra da casa. Utilizzare la cinghia di fermo della barra fornita in dotazione con la macchina per fissare tutte le barre insieme sulla parte superiore. È inoltre possibile posizionare i cavi e le impugnature nella cinghia per bloccarli. Lasciare le barre e i cavi sotto tensione potrebbe causare lesioni se una barra venisse rilasciata inavvertitamente.

! Tenere i cavi e le unità Power Rod™ legati alla cinghia di fermo delle barre quando non sono in funzione, e assicurarsi di rimuovere la cinghia prima di iniziare qualsiasi esercizio con le barre.

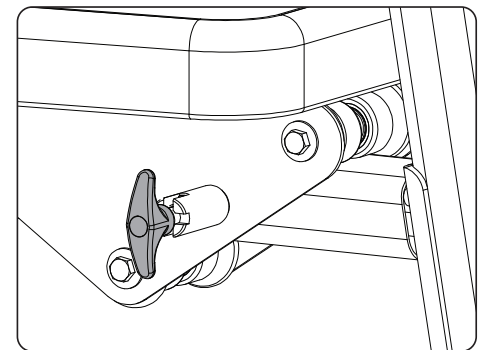
Quando non si utilizzano i cavi superiori, fissare le estremità inferiori alla clip montata sul retro del lat tower. Questo li terrà al sicuro e fuori dall'area di allenamento. Quando non si utilizzano i cavi per il Leg Extension, posizionarli in modo che non interferiscano con l'allenamento.



La panca di allenamento

La palestra da casa Bowflex™ prevede una serie di posizioni della panca e del sedile: Panca piana, inclinazione a 45° e estensione del sedile a scorrimento libero. Per regolare il sedile, estrarre la manopola di blocco del sedile, quindi far scorrere il sedile su un altro foro sulla guida del sedile. Rilasciare la manopola di blocco del sedile per fissare il sedile. Assicurarsi che la manopola di blocco del sedile sia saldamente in posizione.

! Non apportare modifiche al sedile mentre si siede su di esso. Non stare in piedi sul sedile.



Panca piana

La panca in posizione piana viene utilizzata per la maggior parte degli esercizi.

Panca inclinata a 45°

Partendo dalla panca piatta, seguire le istruzioni riportate sopra per sbloccare e spostare il sedile e la panca. Sollevare la panca mentre si fa scorrere il sedile verso l'unità Power Rod™

Rimuovere la panca

La panca si attacca e stacca facilmente dal sedile. Per attaccare la panca, inserire la mezza cerniera all'estremità della panca nella mezza cerniera sul cursore del sedile e ruotare l'altra estremità verso il basso sulla guida del sedile.

! Accertarsi che la fine della panca si inserisca saldamente nella cerniera sul cursore del sedile, quindi ruotarla verso il basso sulla guida del sedile. Se la panca non è completamente innestata nel cursore del sedile e nella guida del sedile, sarà instabile e potrebbe disinnestarsi e potenzialmente causare lesioni o danni all'utente.

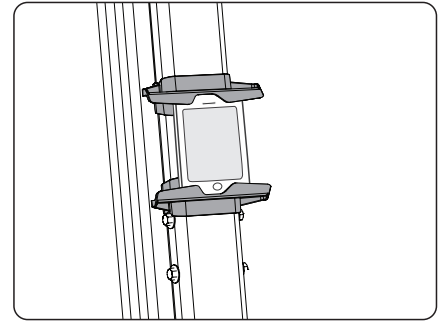
Per rimuovere la panca, sollevare l'estremità più vicina alla torre ed estrarla dalla cerniera sul cursore del sedile.

Sedile a scorrimento libero

Rimuovere la panca, estrarre la manopola di blocco del sedile, ruotarla di mezzo giro e rilasciarla per mettere il sedile in posizione di "scorrimento" libero".

Supporto dispositivi media

La palestra da casa Bowflex™ è dotata di un supporto dispositivi media sul Lat Tower. Il supporto dispositivi media serve a tenere in sicurezza il vostro cellulare o altri dispositivi media sul lat tower. Posiziona il tuo dispositivo mobile nella parte inferiore del supporto dispositivi media. Tenendo il dispositivo mobile in posizione, spingere verso il basso la parte superiore fino a quando il dispositivo viene fissato tra le parti inferiore e superiore. Per ottenere il massimo dai tuoi allenamenti, trova e segui gli allenamenti guidati dall'allenatore e i video degli allenamento disponibili su www.pr1000workouts.com.



Manutenzione e cura della palestra da casa Bowflex™

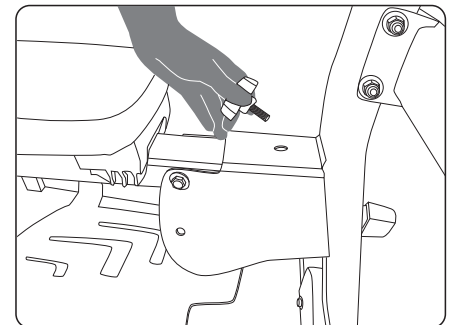
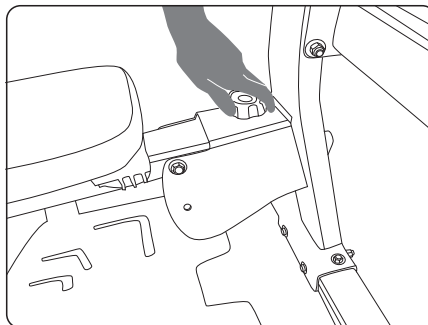
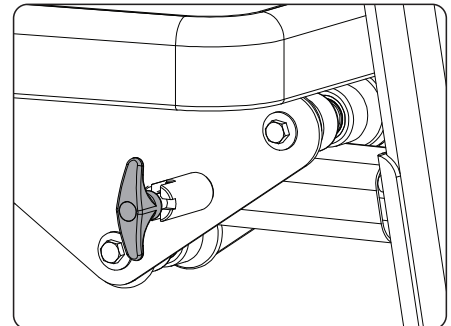
Prima dell'utilizzo controllare la macchina per individuare eventuali componenti mancanti o usurati. Serrare o sostituire eventuali componenti allentati o usurati prima dell'utilizzo. Prestare particolare attenzione a cavi, alle pulegge o alle cinture e ai relativi collegamenti.

! La sicurezza e l'integrità della macchina possono essere mantenute solo controllando l'attrezzatura regolarmente e riparata in caso di danni. Il proprietario ha la responsabilità esclusiva di provvedere all'esecuzione di una regolare manutenzione. I componenti usurati o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente o l'attrezzatura deve restare inutilizzata fino a riparazione avvenuta. Utilizzare solo componenti forniti dal produttore per la manutenzione/riparazione della macchina.

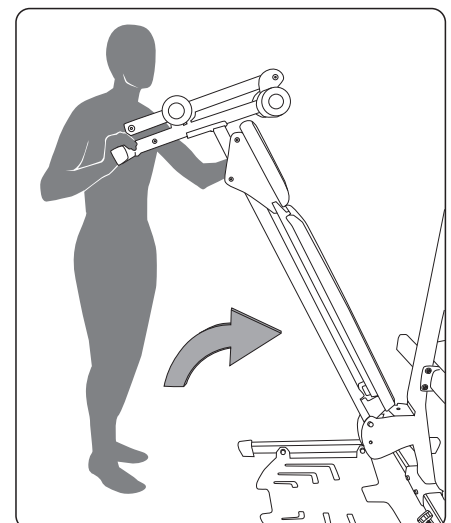
Pulire la panca con un detergente domestico non abrasivo dopo ogni utilizzo. Non utilizzare un detergente per automobili, che può rendere la panca troppo "scivolosa".

Conservazione della palestra da casa

1. Fissare il sedile e la panca in posizione piana con la manopola di blocco del sedile.
2. Rimuovere tutta la resistenza Power Rod™ quindi legare l'unità Power Rod™ con la cinghia di fermo delle barre.
3. Rimuovere la manopola di blocco della guida sedile dalla guida del sedile.



4. Inclinare la panca verso l'unità Power Rod™.
5. Fissare la panca inserendo con cura la manopola di blocco della guida sedile nel foro sul lato della staffa della guida sedile.



! L'inserimento incorretto o incompleto della manopola di blocco della guida sedile nella guida sedile può causare lesioni.

Non salire sulla base sotto la guida sedile quando la si solleva o abbassa. Questo potrebbe causare lesioni.

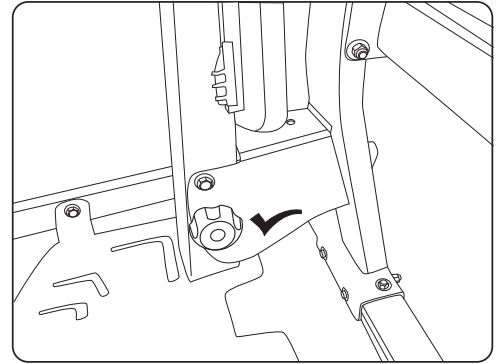
Utilizzare sempre due mani per sollevare e abbassare la guida sedile. Piegare le ginocchia quando si solleva o si abbassa la guida sedile. Una procedura di sollevamento scorretta può causare lesioni.



Non cercare di allenarsi quando la guida sedile si trova nella posizione piegata.

Non spostare la macchina senza un aiuto. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.

Per qualsiasi domanda riguardante la palestra da casa Bowflex™, contattare il servizio clienti (se la macchina è stata acquistata negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se è stata acquistata fuori dagli Stati Uniti/Canada).



Attrezzatura e accessori



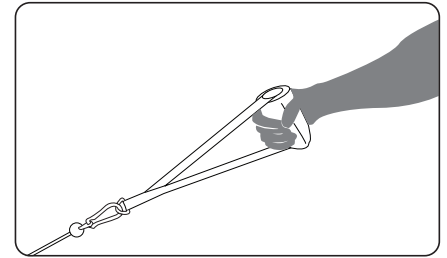
Prima dell'uso, verificare sempre eventuali segni di usura..

Impugnature

Dopo aver fissato saldamente le impugnature alla mano, alla caviglia o al polso, collegare i fermacavi delle pulegge agli anelli a D sulle impugnature per fissarli ai cavi.

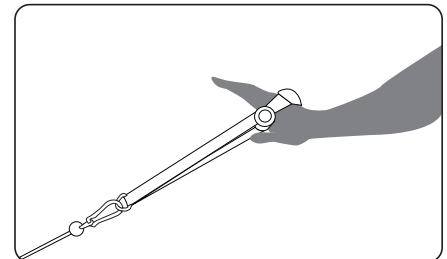
Impugnatura standard:

Impugnare maniglia e bracciale insieme per formare un'impugnatura senza inserire la mano nella porzione del bracciale. La maggior parte degli esercizi da eseguire prevedono questa presa. L'impugnatura standard si utilizza anche per gli esercizi con presa a martello, per i quali è necessario afferrare l'impugnatura in verticale per sostenere maggiormente il polso.



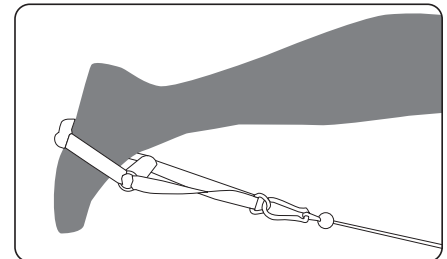
Impugnatura a bracciale

Far passare la mano nella porzione di bracciale in modo che l'imbottitura si trovi sul dorso della mano. Quindi afferrare la parte restante dell'impugnatura che si trova sul palmo. Questo metodo di impugnatura è ottimo per esercizi quali i sollevamenti anteriori spalle o qualsiasi esercizio in cui il palmo delle mani è rivolto verso il basso.



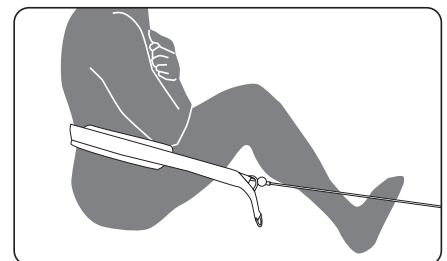
Impugnatura piede

Far passare il piede nel bracciale dell'impugnatura in modo che l'imbottitura si trovi sul dorso del piede.



Cintura per leg press

Posizionare la cintura per il leg press attorno alla parte bassa della colonna vertebrale e fissare gli anelli a D ai fermacavi. Perché non cada durante l'esercizio la cintura deve rimanere in leggera tensione.



Accessori aggiuntivi

Per gli accessori aggiuntivi, contattare il servizio clienti ((se la macchina è stato acquistato in USA / Canada) o il proprio distributore locale (se è stata acquistata al di fuori degli Stati Uniti / Canada).).

Allenamento Better Body di 20 minuti

Frequenza 3 giorni a settimana (L-M-V)

Ora: 20 minuti

Iniziare eseguendo 1 serie per ciascun esercizio. Riscaldarsi impostando con una resistenza leggera che consenta di eseguire facilmente 5-10 ripetizioni senza fatica. Concentrarsi sulla pratica e sull'apprendimento della tecnica prima di aumentare la resistenza. Quindi passare a una resistenza più impegnativa che consenta di eseguire non meno di 10 e non più di 15 ripetizioni. Man mano che il livello di allenamento aumenta, si può passare a due serie per ogni esercizio. Completare tutte le serie di ogni esercizio prima di passare a quello successivo. Riposare da 30 a 45 secondi tra una serie e l'altra. Eseguire ogni ripetizione lentamente Scegliere un ritmo che permetta di fermare il movimento immediatamente in qualsiasi momento della ripetizione. Conta tre secondi e tre secondi alla rovescia e lavora fino a stancarti durante ogni serie.

Pettorali	Bench press	1-2	10-15
Dorso	Seduti - Trazioni laterali	1-2	10-15
Spalle	Vogatore per deltoidi posteriori crossover	1-2	10-15
Braccia	In piedi - Curl dei bicipiti	1-2	10-15
	Pushdown dei tricipiti	1-2	10-15
Gambe	Sollevamenti polpacci	1-2	10-15
	Leg press	1-2	10-15
Tronco	Rotazione del tronco	1-2	10-15
	Seduti - Crunch addominali	1-2	10-15

Allenamento generale avanzato

Frequenza 4 giorni alla settimana (L-M-G-V)

Ora: 20 minuti

Quando si diventa abili nell'eseguire gli esercizi degli allenamenti sopraindicati e non si vedono più risultati, o quando si è semplicemente annoiati, è tempo di cambiare programma. Si può aumentare l'allenamento con il sistema "split system" che prevede di lavorare alternando gruppi muscolari diversi in giorni diversi. Per fare ciò, si aumenta la resistenza quando si riesce ad eseguire 12 ripetizioni perfettamente, e si aumenta il lavoro eseguendo più serie e più esercizi. Eseguire ogni ripetizione lentamente Scegliere un ritmo che permetta di fermare il movimento immediatamente in qualsiasi momento della ripetizione. Conta tre secondi e tre secondi alla rovescia e lavora fino a stancarti durante ogni serie.

Giorni 1 & 3

Pettorali	Bench press	1-3	10-12
Spalle	Seduti distensione spalle	1-3	10-12
Braccia	Pushdown dei tricipiti	1-3	10-12
	In piedi - Curl dei bicipiti	1-3	10-12
Gambe	Leg extension	1-3	10-12
	Sollevamenti polpacci	1-3	10-12

Giorni 2 & 4

Dorso	Seduti - Trazioni laterali	1-3	10-12
	Pulldown a braccia rigide	1-3	10-12
Spalle	Seduti, Vogatore per deltoidi posteriori alti crossover	1-3	10-12
Braccia	In piedi - Curl dei bicipiti	1-3	10-12
	Pushdown dei tricipiti	1-3	10-12
Tronco	Rotazione del tronco	1-3	10-12
	Seduti - Crunch addominali	1-3	10-12

20 minuti parte inferiore/superiore del corpo

Frequenza 4 giorni a settimana (L-M-G-V)

Ora: 20 minuti

Questo programma fornisce un allenamento rapido ed efficace che combina il condizionamento muscolare con alcuni benefici cardiovascolari. Eseguire questa routine quando si ha tempo limitato o quando si desidera variare la normale routine. Eseguire questo programma di allenamento per 2 giorni, riposando poi da 1 a 2. Eseguire tutti gli esercizi con il massimo sforzo, fermandosi quando la tecnica inizia a risentirne. Riposare solo 20-30 secondi tra una serie e l'altra. Man mano il livello di allenamento aumenta, aumentare il numero di serie da eseguire. Eseguire ogni ripetizione lentamente Scegliere un ritmo che permetta di fermare il movimento immediatamente in qualsiasi momento della ripetizione. Conta tre secondi e tre secondi alla rovescia.

Giorni 1 & 3	Pettorali	Bench press	1-3	12-15
	Dorso	Seduti - Trazioni laterali	1-3	12-15
	Spalle	Vogatore per deltoidi posteriori crossover	1-3	12-15
	Braccia	In piedi - Curl dei bicipiti	1-3	12-15
		Estensione del tricipite distesi	1-3	12-15
Giorni 2 & 4	Gambe	Leg extension	1-3	12-15
		Leg press	1-3	12-15
		Kickback gambe	1-3	12-15
		In piedi - Adduzione dell'anca	1-3	12-15
	Tronco	Rotazione del tronco	1-3	10-12
		Seduti - Crunch addominali	1-3	10-12

Body Building

Frequenza 6 giorni di esercizio, 1 giorno di riposo (Giorno 6)

Ora: 45-60 minuti

Il body building richiede concentrazione e dedizione, oltre a corrette abitudini alimentari. Lavorare ogni gruppo muscolare fino a stancarlo prima di passare all'esercizio successivo. Non trascurare nessun gruppo muscolare. Se necessario, includere un'attività aerobica per aumentare il dispendio calorico e contribuire a ridurre i livelli di grasso corporeo per ottenere una muscolatura definita. Riposare 30-60 secondi tra ogni serie ed esercizio. Concentrarsi sulla forma corretta. Stringere il muscolo prima e durante il movimento, contrarre il muscolo nel punto di massima contrazione e fare resistenza mentre si abbassa il peso.

Eseguire ogni ripetizione lentamente Scegliere un ritmo che permetta di fermare il movimento immediatamente in qualsiasi momento della ripetizione. Conta tre secondi e tre secondi alla rovescia e lavora fino a stancarti durante ogni serie.

Giorni 1 & 3	Pettorali	Bench press	2-4	8-12
		Bench press reclinato	2-4	8-12
Spalle	Seduti distensione spalle	2-4	8-12	
	Vogatore per deltoidi posteriori crossover	2-4	8-12	
	Sollevamento anteriore spalle	2-4	8-12	
	Contrazione scapolare	2-4	8-12	

Giorni 2 & 4	Dorso	Seduti - Trazioni laterali	2-4	8-12
		Pulldown impugnature al contrario	2-4	8-12
	Braccia	In piedi - Curl dei bicipiti	2-4	8-12
		In piedi - Curl del polso	2-4	8-12
		Pushdown dei tricipiti	2-4	8-12
		Estensione del tricipite distesi	2-4	8-12

Giorni 5 & 7	Gambe	Leg press	2-4	8-12
		Leg extension	2-4	8-12
		Kickback gambe	2-4	8-12
		Seduti - Abduzione dell'anca	2-4	8-12
	Tronco	Seduti - Crunch addominali	2-4	8-12
		Rotazione del tronco	2-4	8-12

Allenamento in circuito- Anaerobico/Cardiovascolare

Frequenza: 6 giorni di esercizio, 1 giorno di riposo (Giorno 6)

Ora: 20-45 minuti

L'allenamento in circuito è un ottimo modo per ottenere i benefici dell'allenamento della forza e dell'allenamento cardiovascolare in una routine rapida e stimolante. L'idea è quella di passare rapidamente da un esercizio all'altro, riposandosi tra una serie e l'altra, solo il tempo necessario per impostare l'esercizio successivo (meno di 20 secondi). Un circuito è formato da una serie di ciascun esercizio. Iniziare con il completamento di un giro del circuito 1. Quindi aggiungere un altro giro dello stesso circuito. Una volta eseguiti tre giri del circuito 1, aggiungere un giro del circuito 2. Aggiungere altri giri del circuito 2 man mano che il vostro livello di allenamento aumenta. Ripetere il processo con il circuito 3. Non lasciare che la frequenza cardiaca superi i 220, meno la frequenza cardiaca a riposo. Eseguire ogni ripetizione di ogni esercizio lentamente. Conta tre secondi e tre secondi alla rovescia.

Giorni 1 & 3	Pettorali	Bench press	8-12
	Gambe	Leg press	8-12
	Dorso	Seduti - Trazioni laterali	8-12
	Gambe	Sollevamenti polpacci	8-12
	Tronco	Seduti - Crunch addominali	8-12

Giorni 2 & 4	Spalle	Seduti distensione spalle	8-12
	Gambe	Leg extension	8-12
	Dorso	Pulldown stretti	8-12
	Tronco	Seduti - Crunch addominali	8-12
	Braccia	In piedi - Curl dei bicipiti	8-12

Giorni 5 & 7	Spalle	Vogatore per deltoidi posteriori crossover	8-12
	Braccia	Pushdown dei tricipiti	8-12
	Gambe	Sollevamenti polpacci	8-12
	Tronco	Rotazione del tronco	8-12

Allenamento in circuito aerobico

Frequenza 2-3 volte a settimana

Ora: 20-60 minuti

L'allenamento in circuito è un ottimo modo per ottenere i benefici dell'allenamento della forza e dell'allenamento cardiovascolare in una routine rapida e stimolante. Ritornando a un esercizio aerobico tra una serie e l'altra, si aumenta la capacità aerobica, la resistenza e il consumo di grassi. L'idea è quella di passare rapidamente da un esercizio all'altro, riposandosi tra una serie e l'altra, solo il tempo necessario per impostare l'esercizio successivo (meno di 20 secondi). Un circuito è formato da una serie di ciascun esercizio. Iniziare con il completamento di un giro del circuito 1. Quindi aggiungere un altro giro dello stesso circuito. Una volta eseguiti tre giri del circuito 1, aggiungere un giro del circuito 2. Aggiungere altri giri del circuito 2 man mano che il vostro livello di allenamento aumenta. Non lasciare che la frequenza cardiaca superi i 220, meno la frequenza cardiaca a riposo. Eseguire ogni ripetizione di ogni esercizio lentamente e con tecnica perfetta. Contare tre secondi e tre secondi alla rovescia.

Per questa attività si può usare qualsiasi tipo di esercizio aerobico. Alcuni esempi sono: jumping jacks, corsa sul posto o step.

Circuito 1			
	Pettorali	Bench press	8-12
	Esercizio aerobico	30-60 secondi	
	Gambe	Leg press	8-12
	Esercizio aerobico	30-60 secondi	
	Dorso	Seduti - Trazioni laterali	8-12
	Esercizio aerobico	30-60 secondi	
	Gambe	Sollevamenti polpacci	8-12
	Esercizio aerobico	30-60 secondi	
	Tronco	Seduti - Crunch addominali	8-12
	Esercizio aerobico	30-60 secondi	

Circuito 2			
	Spalle	Seduti distensione spalle	8-12
	Esercizio aerobico	30-60 secondi	
	Gambe	Leg extension	8-12
	Esercizio aerobico	30-60 secondi	
	Dorso	Pulldown impugnature al contrario	8-12
	Esercizio aerobico	30-60 secondi	
	Tronco	Rotazione del tronco	8-12
	Esercizio aerobico	30-60 secondi	
	Braccia	In piedi - Curl dei bicipiti	8-12

Allenamento di forza

Frequenza: 3 giorni a settimana (L-M-V)

Ora: 45-60 minuti

Questo programma è progettato per lo sviluppo della forza generale. Questa è un'attività avanzata da eseguire solo dopo aver effettuato l'allenamento generale avanzato con buoni risultati e solo dopo aver perfezionato le tecniche di allenamento. Eseguire ogni serie con il massimo sforzo. Se si riescono ad eseguire da 5 a 8 ripetizioni, è consigliabile aumentare la resistenza di 5 libbre e ridurre le ripetizioni a 5. Riposare 60-120 secondi tra ogni serie ed esercizio. Concentrarsi sulla forma corretta. Stringere il muscolo prima e durante il movimento, contrarre il muscolo nel punto di massima contrazione e fare resistenza mentre si abbassa il peso. Eseguire ogni ripetizione lentamente. Scegliere un ritmo che permetta di fermare il movimento immediatamente in qualsiasi momento della ripetizione. Contare tre secondi e tre secondi alla rovescia e lavorare fino a stancarsi durante ogni serie.

1° giorno				
	Pettorali	Bench press	2-4	5-8
		Bench press reclinato	2-4	5-8
	Spalle	Seduti distensione spalle	2-4	5-8
		Vogatore per deltoidi posteriori crossover	2-4	5-8
		Sollevamento anteriore spalle	2-4	5-8

2° giorno

Dorso	Seduti - Trazioni laterali	2-4	5-8
	Pulldown a braccia tese	2-4	5-8
Braccia	In piedi - Curl dei bicipiti	2-4	5-8
	In piedi - Curl dei polsi	2-4	5-8
	Pushdown dei tricipiti	2-4	5-8
	Estensione del tricipite	2-4	5-8

3° giorno

Gambe	Leg press	2-4	5-8
	Leg extension	2-4	5-8
	Kickback gambe	2-4	5-8
	Sollevamenti polpacci	2-4	5-8
Tronco	Rotazione del tronco	2-4	5-8
	Seduti - Crunch addominali	2-4	5-8

Esercizi



Mantenere il peso del corpo centrato sulla macchina, sul sedile o sulla piattaforma del telaio di base durante l'allenamento.

Quando si utilizza la macchina per eseguire esercizi con le gambe in piedi, tenersi sempre alla Torre Lat della macchina per mantenere la stabilità.

Tutti gli esercizi di questo manuale si basano sulla resistenza calibrata e su i livelli di capacità di questa macchina. Solo gli esercizi inclusi in questo manuale o in materiale esplicativo autorizzato e fornito da Bowflex™ sono raccomandati con questa macchina.

Rowing aerobico

Muscoli lavorati

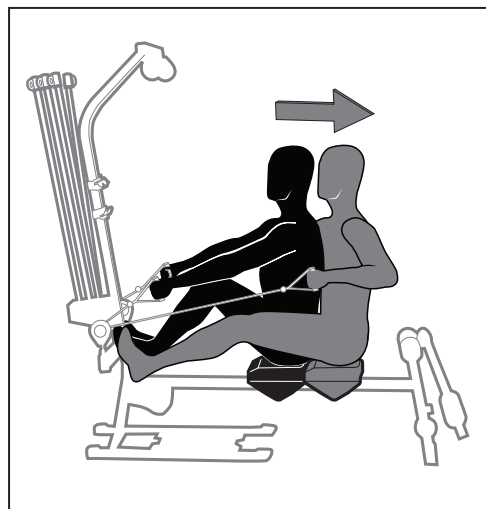
Grande pettorale e deltoide anteriore

Impostazioni della macchina

- Rimuovere la panca e la manopola della guida sedile
- Pulegge della barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza

Consigli per migliorare

- Mantenere un corretto allineamento della colonna vertebrale. Mantenere il petto dritto
- Piegarsi dal fianco durante il movimento, non dalla vita.



Bench press – Adduzione orizzontale della spalla (ed estensione del gomito)

Muscoli lavorati

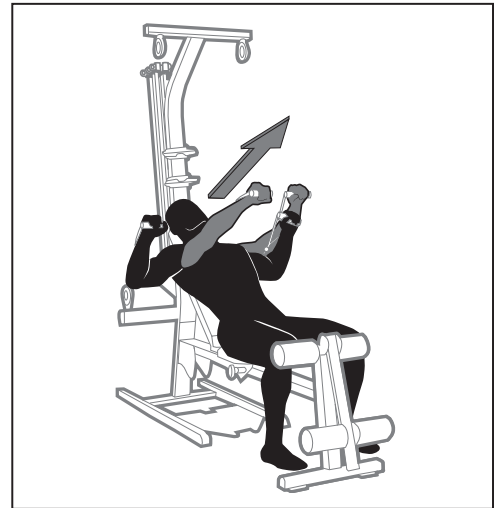
Grande pettorale, deltoidi, tricipiti

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca ad un'inclinazione di 45° .
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Mantenere un angolo di 90° tra la parte superiore delle braccia e il torso durante l'esecuzione dell'esercizio.
- Mantenere i muscoli del torace contratti.
- Limitare e controllare l'ampiezza del movimento.
- Mantenere le ginocchia piegate, i piedi appoggiati sul pavimento, e la testa appoggiata contro la panca.
- Tenere le scapole vicine mantenendo un buon allineamento della colonna vertebrale.



Bench press reclinato – Adduzione orizzontale della spalla (ed estensione del gomito)

Muscoli lavorati

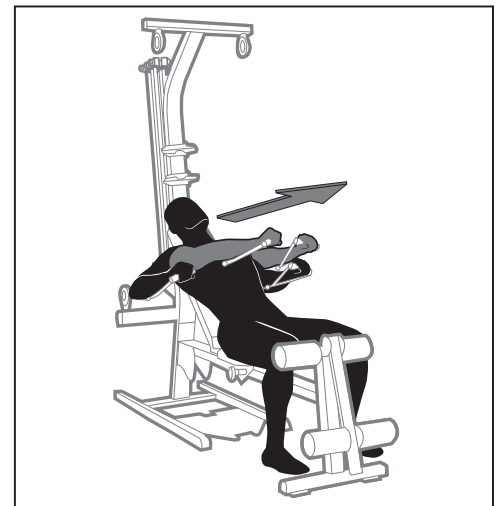
Grande pettorale, deltoidi, tricipiti

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca ad un'inclinazione di 45° .
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Mantenere un angolo di 90 gradi tra la parte superiore delle braccia e il torace all'inizio del movimento, e un angolo leggermente minore di 90 gradi alla fine.
- Mantenere le ginocchia piegate, i piedi appoggiati sul pavimento, e la testa appoggiata contro la panca.
- Non lasciare che i gomiti vadano dietro alle spalle.
- Tenere le scapole vicine mantenendo un buon allineamento della colonna vertebrale.



Bench press inclinato – Adduzione orizzontale della spalla (ed estensione del gomito)

Muscoli lavorati

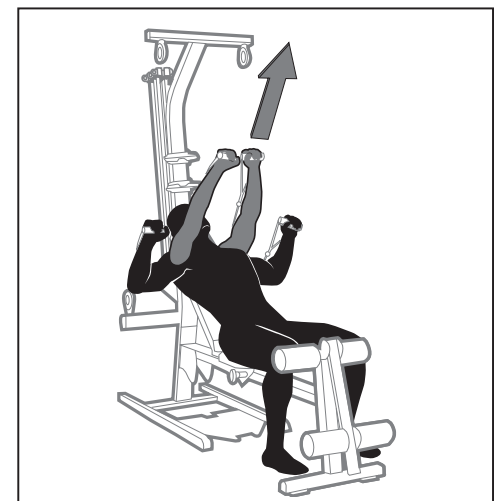
Grande pettorale, deltoidi, tricipiti

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca ad un'inclinazione di 45° .
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Mantenere un angolo di 90 gradi tra la parte superiore delle braccia e il torace all'inizio del movimento, e un angolo leggermente minore di 90 gradi alla fine.
- Mantenere le ginocchia piegate, i piedi appoggiati sul pavimento, e la testa appoggiata contro la panca.
- Non lasciare che i gomiti vadano dietro alle spalle.
- Tenere le scapole vicine mantenendo un buon allineamento della colonna vertebrale.



Seduti - Distensione spalle – Adduzione della spalla (ed estensione del gomito)

Muscoli lavorati

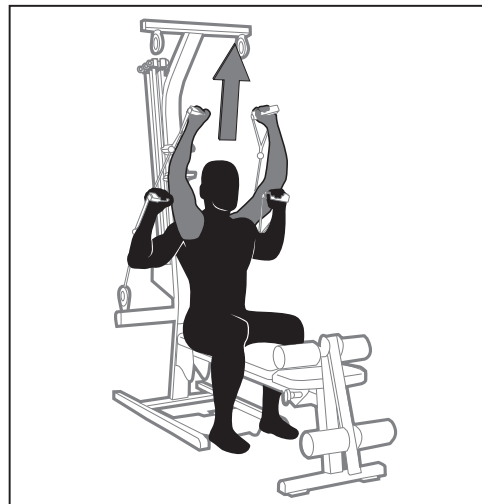
Deltoidi frontali, trapezio superiore, tricipiti

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Non inarcare la schiena mentre si alzano le braccia, mantenere la colonna vertebrale ferma e in tensione.
- Mantenere gli addominali contratti e un corretto allineamento della colonna vertebrale.
- Mantenere la tensione nei muscoli anteriori delle spalle mentre si torna alla posizione di partenza.



Sollevamento anteriore spalle – Flessione delle spalle (gomito fermo)

Muscoli lavorati

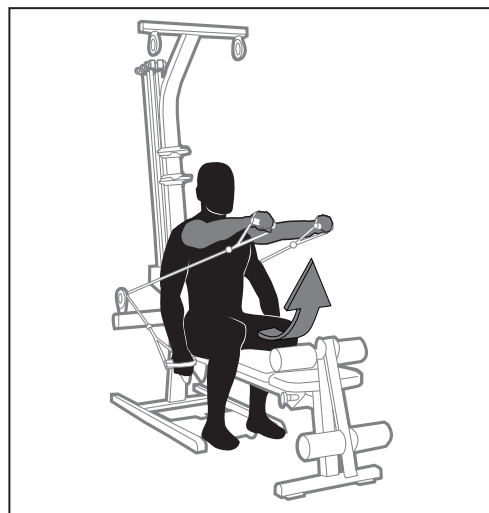
Deltoide frontale e medio

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Tenere il torace sollevato e mantenere l'allineamento corretto della colonna vertebrale inarcando leggermente la parte inferiore della schiena.
- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Non inarcare la schiena mentre si alzano le braccia, mantenere la colonna vertebrale ferma e in tensione.
- Le braccia possono essere mosse insieme o alternate.



Vogatore per deltoidi posteriori crossover

Muscoli lavorati

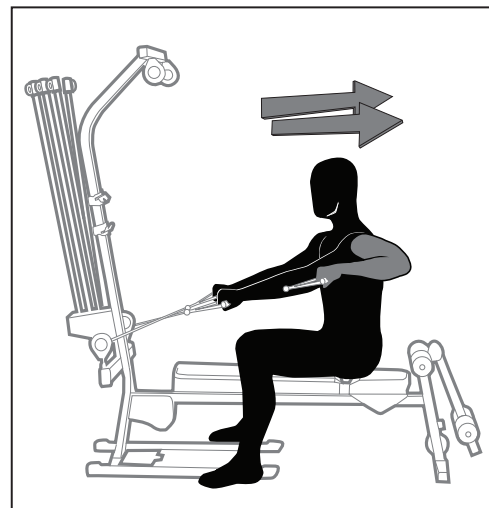
Deltoidi posteriori, medi, posteriori, cuffia dei rotatori, grande dorsale, grande rotondo, trapezio, romboidi

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Mantenere un angolo di 90° tra la parte superiore delle braccia e il torso durante l'esecuzione dell'esercizio.
- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Per esercitare un braccio alla volta, posizionare la mano che non esegue l'esercizio sulla panca per mantenere la stabilità.
- Tenere le scapole vicine mantenendo un buon allineamento della colonna vertebrale.



Contrazione scapolare

Muscoli lavorati

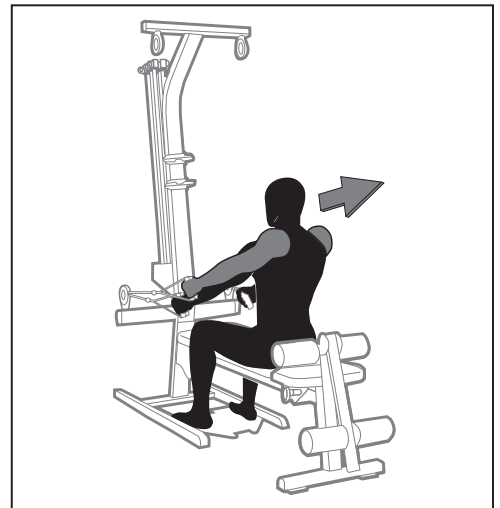
Trapezio centrale, romboidi

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Non perdere l'allineamento della schiena.
- Mantenere il petto diritto.
- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Mantenere la colonna allineata, gli addominali contratti e una piccola curva nella parte lombare della schiena.
- Non utilizzare i muscoli delle braccia per questo movimento.



Esercizi per la schiena

Pulldown stretti

Muscoli lavorati

Grande dorsale, grande rotondo, deltoidi posteriori, bicipiti

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Puleggia della barra trasversale superiore
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Mantenere la colonna allineata, gli addominali chiusi e una piccola curva nella parte lombare della schiena.
- Mantenere i dorsali contratti durante tutto l'esercizio.
- Distendere le scapole alla fine di ogni ripetizione.
- Iniziare una nuova ripetizione abbassando le scapole.



Pulldown a braccia rigide

Muscoli lavorati

Grande dorsale, grande rotondo, deltoidi posteriori, bicipiti

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Puleggia della barra trasversale superiore
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Mantenere la colonna allineata, gli addominali chiusi e una piccola curva nella parte lombare della schiena.



Seduti - Trazioni laterali – Estensione spalle (e flessione dei gomiti)

Muscoli lavorati

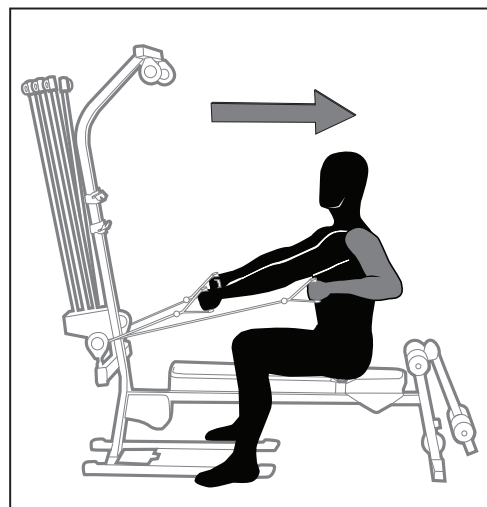
Grande dorsale, grande rotondo, deltoidi posteriori, bicipiti

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Non piegare il torso in avanti.
- Mantenere il petto diritto e l'allineamento della colonna vertebrale.
- Distendere le scapole alla fine di ogni ripetizione.
- Iniziare una nuova ripetizione abbassando le scapole.



Pulldown impugnature al contrario

Muscoli lavorati

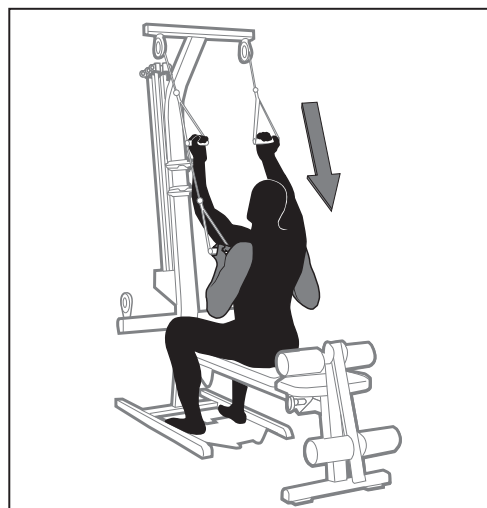
Trapezio inferiore

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Puleggia della barra trasversale superiore
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Mantenere la colonna allineata, gli addominali chiusi e una piccola curva nella parte lombare della schiena.
- Mantenere i dorsali contratti durante tutto l'esercizio.
- Distendere le scapole alla fine di ogni ripetizione.
- Iniziare una nuova ripetizione abbassando le scapole.



Seduti - Estensione dorso inferiore

Muscoli lavorati

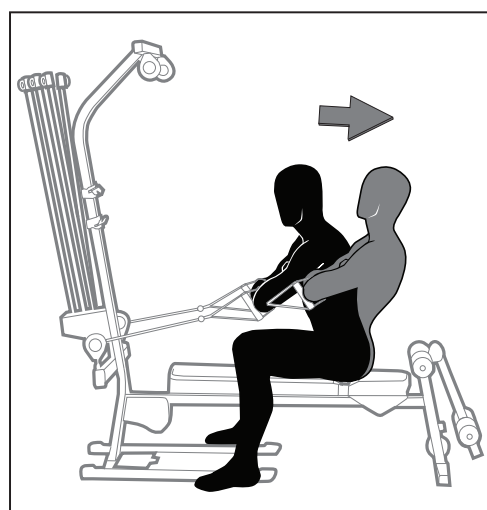
Trapezi inferiori

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Ruotare solamente il tronco.
- Mantenere il petto diritto e l'allineamento della colonna vertebrale.
- Tenere le braccia incrociate con le impugnature avvolte sull'avambraccio.
- Distendere le scapole alla fine di ogni ripetizione.
- Iniziare una nuova ripetizione abbassando le scapole.



Pushdown tricipiti – Estensione del gomito

Muscoli lavorati

Tricipiti

Impostazioni della macchina

- Rimuovere la panca.
- Puleggia della barra trasversale superiore
- Impugnatura
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Tenere le braccia ferme e i polsi dritti.
- Sollevare il torace, contrarre gli addominali e inarcare leggermente la parte inferiore della schiena.
- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Eseguire un movimento controllato e contrai tricipiti durante l'esercizio.



Sdraiati, Estensione tricipiti – Estensione dei gomiti

Muscoli lavorati

Tricipiti

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnatura
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Appoggiare la testa contro la panca.
- Tenere sollevato il torace, unire le scapole e mantenere una leggera curva nella parte inferiore della schiena.
- Tenere ferma la parte superiore delle braccia e le spalle e i polsi dritti..
- Eseguire un movimento controllato e contrarre i tricipiti durante l'esercizio.



Curl dei bicipiti – Flessione del gomito (in posizione supina)

Muscoli lavorati

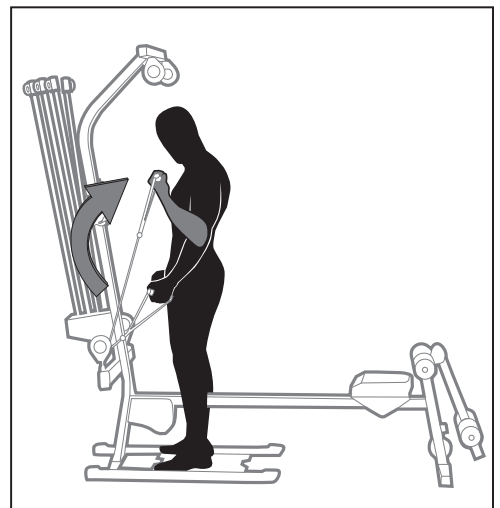
Bicipiti

Impostazioni della macchina

- Rimuovere la panca.
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnatura
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™.

Consigli per migliorare

- Mantenere il petto sollevato, gli addominali chiusi e la parte lombare della schiena leggermente inarcata.
- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Tenere i gomiti ai fianchi e i polsi dritti.



In piedi - Curl del polso

Muscoli lavorati

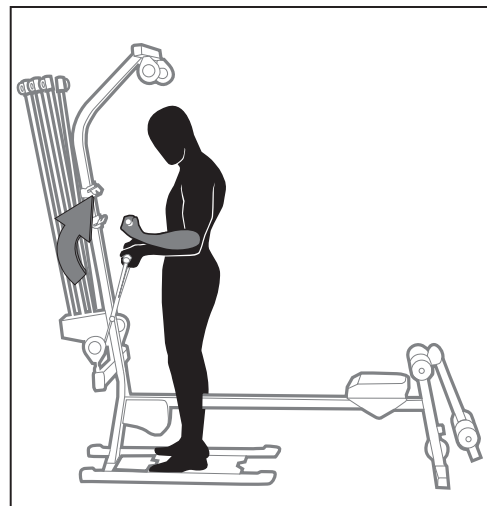
Bicipiti, avambracci

Impostazioni della macchina

- Rimuovere la panca.
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™ .

Consigli per migliorare

- Tenere il torace sollevato e i muscoli del busto attivi e mantenere una leggera curva nella parte inferiore della schiena.
- Eseguire movimenti lenti, mantenendo sempre la tensione negli avambracci.
- Tenere le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra.
- Non aumentare o ridurre l'inarcamento della parte inferiore della schiena durante il movimento. Mantenere i polsi in movimento.
- Non oscillare con il corpo in avanti e indietro durante il movimento.



Esercizi per gli addominali

Seduti - Crunch addominali (con resistenza) – Flessione della colonna vertebrale

Muscoli lavorati

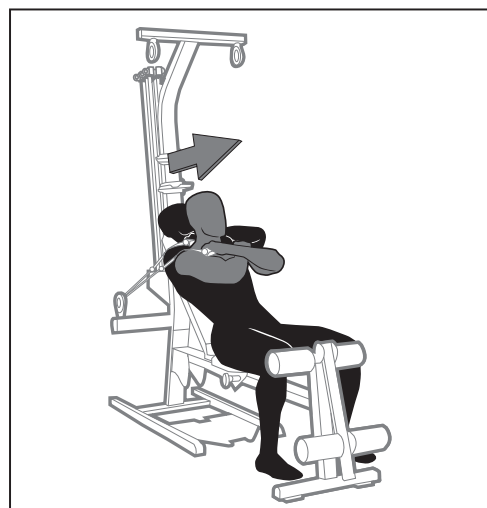
Retto dell'addome e obliqui

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca ad un'inclinazione di 45° .
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™ .

Consigli per migliorare

- Non alzare la testa o il mento. La testa deve seguire e non guidare il movimento delle costole.
- Tenere una normale postura del collo.
- Contrarre gli addominali durante l'intero esercizio e rilassarli solo alla fine di ogni set.
- Eseguire i movimenti lentamente in modo da eliminare lo slancio.
- Espirare durante il movimento verso l'alto e inspirare durante il movimento verso il basso.



Rotazione del tronco

Muscoli lavorati

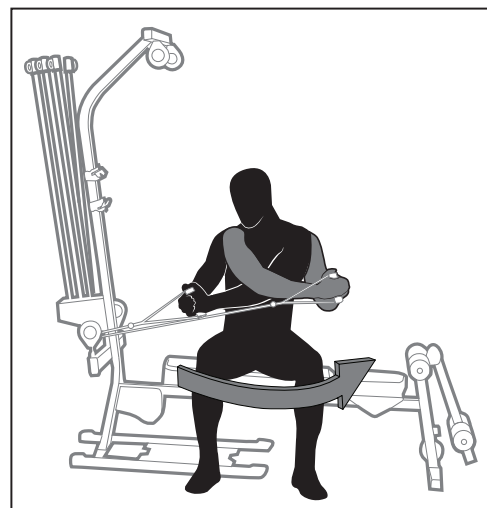
Retto dell'addome, Obliqui, dentato anteriore

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana.
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™ .

Consigli per migliorare

- Mantenere il petto sollevato, gli addominali chiusi e la parte lombare della schiena leggermente inarcata.
- Usare solo barre leggere.
- Mantenere il torso in movimento.
- Eseguire il movimento solo fino a dove esso è portato dai muscoli.. Non utilizzare il momento per aumentare l'ampiezza del movimento.



L'esecuzione scorretta dell'esercizio può causare lesioni. • Usare solo barre leggere.

Leg extension

Muscoli lavorati

Quadricipite

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Usare il sedile per leg extension.
- Pulegge per leg extension
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™ .

Consigli per migliorare

- Eseguire un movimento lento e controllato. Non "scalciare" durante l'estensione.
- Non ruotare le ginocchia verso l'esterno durante l'esecuzione dell'esercizio. Tenere le rotule rivolte in avanti.



Sollevamenti polpacci

Muscoli lavorati

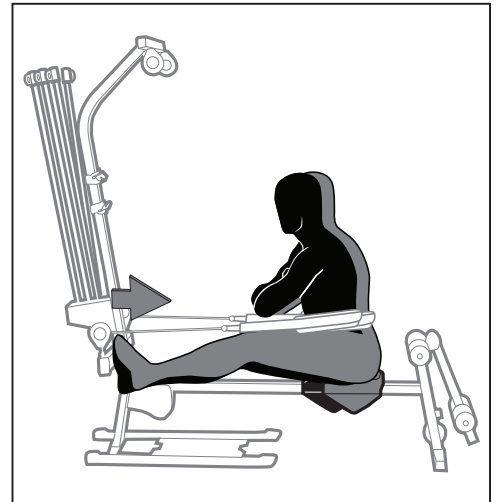
Gastrocnemio, soleo

Impostazioni della macchina

- Rimuovere la panca e la manopola della guida del sedile.
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Cintura per leg press
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™ .

Consigli per migliorare

- Mantenere il petto sollevato, gli addominali chiusi e la parte lombare della schiena leggermente inarcata.
- Non piegarsi dall'anca o dalla vita durante il movimento.
- Spingere con la punta del piede per estendere completamente la gamba.



Seduti - Abduzione dell'anca

Muscoli lavorati

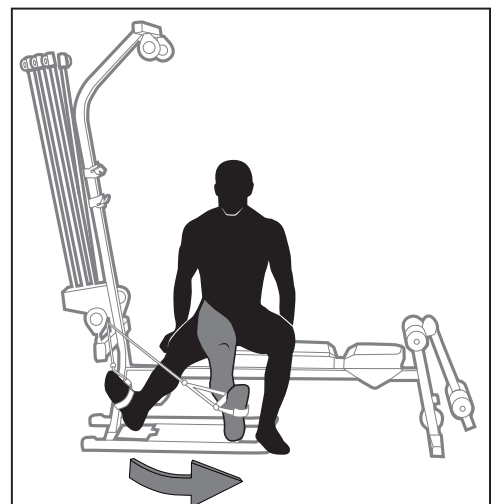
Adduttore lungo, gluteo medio

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™ .

Consigli per migliorare

- Non incrociare la gamba attaccata alla parte anteriore della gamba di supporto.
- Mantenere gli addominali contratti e non sollevare i fianchi o inarcare eccessivamente la schiena.
- Tenere la schiena dritta e le anche a livello. Non alzare i fianchi durante il movimento.
- Utilizzare un'ampiezza di movimento ridotta.



Seduti - Abduzione dell'anca

Muscoli lavorati

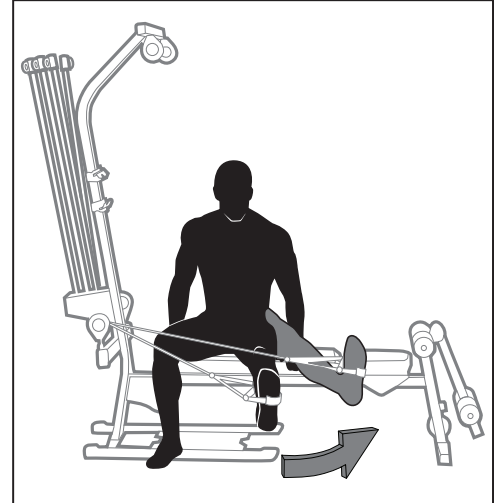
muscolo piriforme, grande gluteo

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™ .

Consigli per migliorare

- Tenere la schiena dritta e le anche a livello. Non alzare i fianchi durante il movimento.
- Utilizzare un'ampiezza di movimento ridotta.
- Mantenere i fianchi fermi durante l'esecuzione dell'esercizio.



Kickback gambe – Estensione di ginocchio e anca

Muscoli lavorati

Grande gluteo

Impostazioni della macchina

- Regolare la panca in posizione piana
- Pulegge barra trasversale per pettorali
- Impugnature
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™ .

Consigli per migliorare

- Mantenere il petto sollevato, gli addominali chiusi e la parte lombare della schiena leggermente inarcata.
- Non piegarsi dalla vita o dalla parte inferiore della schiena.
- Tenersi al Lat Tower per mantenere la stabilità.
- Mantenere il piede stabilizzatore sulla pedana.



Leg press

Muscoli lavorati

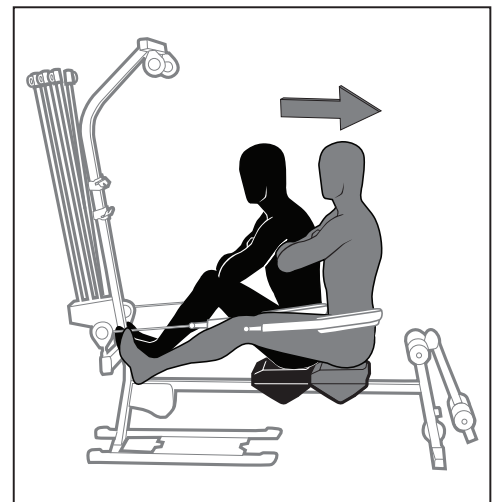
Grande gluteo

Impostazioni della macchina

- Rimuovere la panca e la manopola della guida sedile
- Pulegge della barra trasversale per pettorali
- Cintura per leg press
- Fissare le clip alle barre di resistenza Power Rod™ .

Consigli per migliorare

- Mantenere il petto sollevato, gli addominali chiusi e la parte lombare della schiena leggermente inarcata.
- Piegarsi dall'anca durante il movimento, non dalla vita.





Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - Customer Service: Nord America (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Attrezzatura per il Fitness Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Cina 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | fuori dagli Stai Uniti www.nautilusinternational.com | Stampato in Cina | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, il logo B, Power Rod, JRNY, Nautilus, e Schwinn sono marchi di proprietà o concessi in licenza da Nautilus, Inc., registrati o altrimenti protetti dalla common law negli Stati Uniti e in altri paesi.

MANUALE ORIGINALE - SOLO VERSIONE IN INGLESE