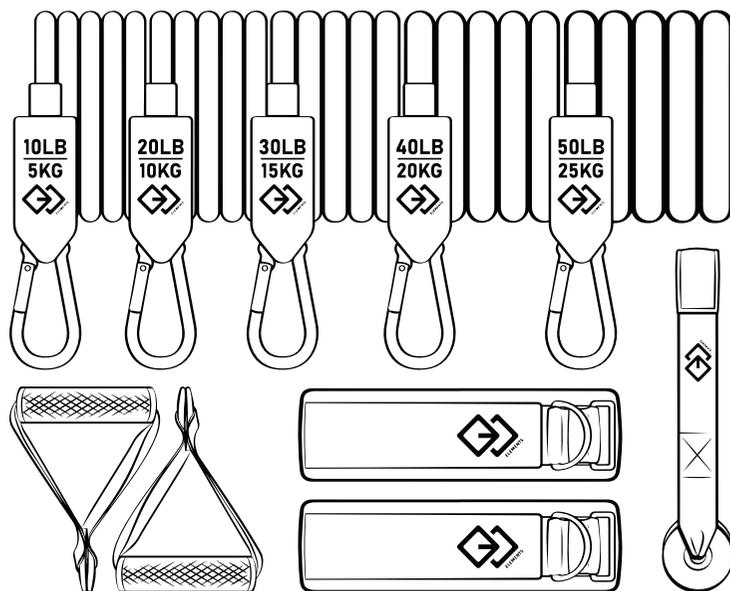


ELASTICI FITNESS

 GJELEMENTS™

ELASTICI FITNESS GJELEMENTS™



Il set GJELEMENTS

Il set di elastici fitness GJELEMENTS è stato concepito come un'attrezzatura sportiva premium, tutto in uno e portatile, per permetterti di lavorare in modo semplice ed efficace su tutto il corpo, ovunque (a casa, in vacanza o in qualunque altro luogo) e a prescindere dal tuo livello.

Concezione d'alta gamma

Forte di una progettazione d'alta gamma, di un livello di assemblaggio e di rifinitura ineccepibile, interamente rinforzato e composto esclusivamente di materiali d'alta qualità (elastici e impugnature di latex, cavigliere di nylon ultra resistente, acciaio superiore, etc.), il set resisterà agli allenamenti più estremi per anni e anni.

Ottimale

Comprendente 5 elastici di resistenze variabili (5kg, 10kg, 15kg, 20kg e 25kg) combinabili per offrirti fino a 75kg di resistenza totale, il set ti permetterà di lavorare efficacemente, in molteplici maniere e al tuo livello (principiante o allenato), tutti i muscoli del corpo (spalle, schiena, petto, braccia, addominali, gambe, etc.).

Completo

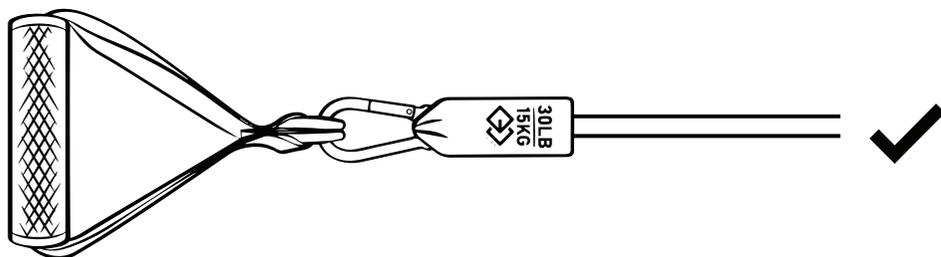
Composto da 5 elastici di resistenza, 2 impugnature, 2 cavigliere, 1 ancoraggio per porte e finestre e 1 sacco contenitore, il set include l'insieme degli elementi necessari per un allenamento completo e in ogni luogo.

ISTRUZIONI PER L'USO

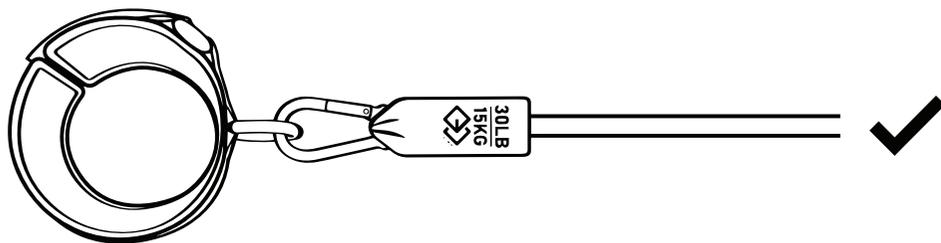
Collegamento tra elementi

Gli elastici possono essere utilizzati da soli o in combinazione con le maniglie, con le cavigliere o con la fascia di ancoraggio per porte.

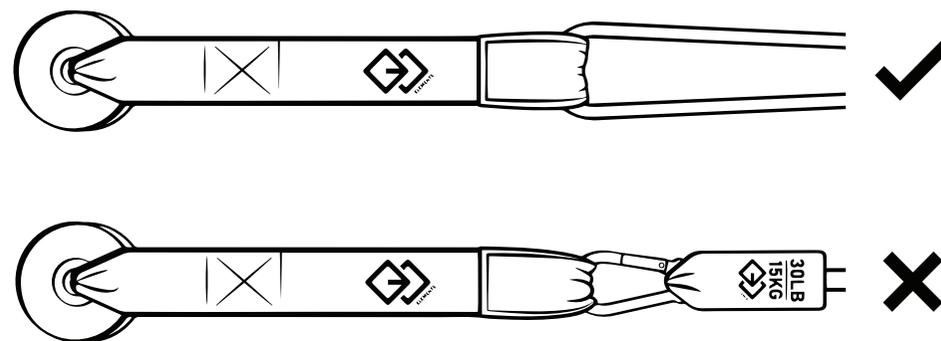
L'utilizzo combinato di un elastico con una maniglia si compie col semplice aggancio del moschettone dell'elastico agli anelli metallici della maniglia.



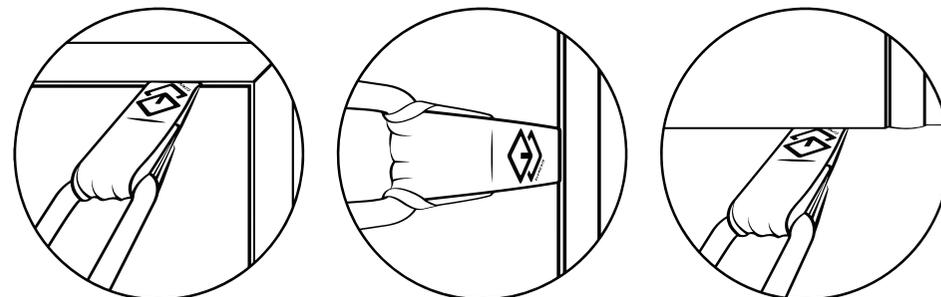
L'utilizzo combinato di un elastico con una cavigliera si compie col semplice aggancio del moschettone dell'elastico all'anello metallico della cavigliera.



L'utilizzo combinato dell'elastico con la fascia di ancoraggio per porte si effettua facendo passare l'elastico all'interno del nodo della fascia di ancoraggio. Non agganciare il moschettone dell'elastico direttamente alla fascia di ancoraggio.



Per quanto la fascia di ancoraggio consenta di essere fissata a tutti i tipi di elementi, essa è progettata prima di tutto per essere fissata tra una porta e il suo telaio. Per fare ciò è sufficiente posizionare la parte piatta e centrale della fascia di ancoraggio su uno spazio vuoto della porta (quando essa è aperta), per poi chiudere bene la porta in modo che solo il nodo della fascia di ancoraggio sporga verso il lato interno e che l'elemento di fissaggio della fascia sporga verso l'esterno.



Al fissaggio della fascia a una porta deve essere riservata un'attenzione particolare poiché esso può costituire una fonte di reale pericolo. È importante attenersi alle seguenti raccomandazioni:

- Verificare la solidità della porta stessa (materiali, spessore), dell'aggancio al suo telaio, e del telaio (materiali, spessore).
- Se possibile, allenarsi dal lato in cui la porta non si apre (il lato dove la porta si apre verso l'esterno).
- Verificare che la porta sia perfettamente chiusa. Se possibile, chiuderla a chiave durante l'allenamento.
- Optare per un posizionamento della fascia il più vicino possibile al perno della porta (il più vicino possibile alla zona di fissaggio della porta).

Il fissaggio della fascia di ancoraggio a qualsiasi altro elemento deve seguire le stesse precauzioni:

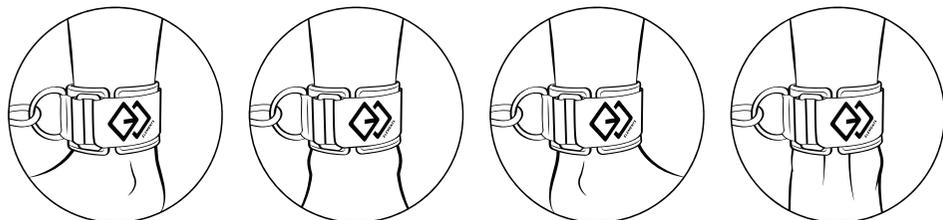
- Verificare la solidità dell'elemento (materiali, spessore, ecc.), del suo fissaggio, e del tutto nel suo insieme.
- Verificare la solidità dell'aggancio a tale elemento.

Utilizzo degli elementi

Le maniglie possono essere impugnate in molti modi, secondo l'esercizio eseguito e i muscoli coinvolti.



Le cavigliere si indossano in un modo unico. Solo l'orientamento dell'anello di fissaggio permette di far variare gli esercizi e i muscoli coinvolti.

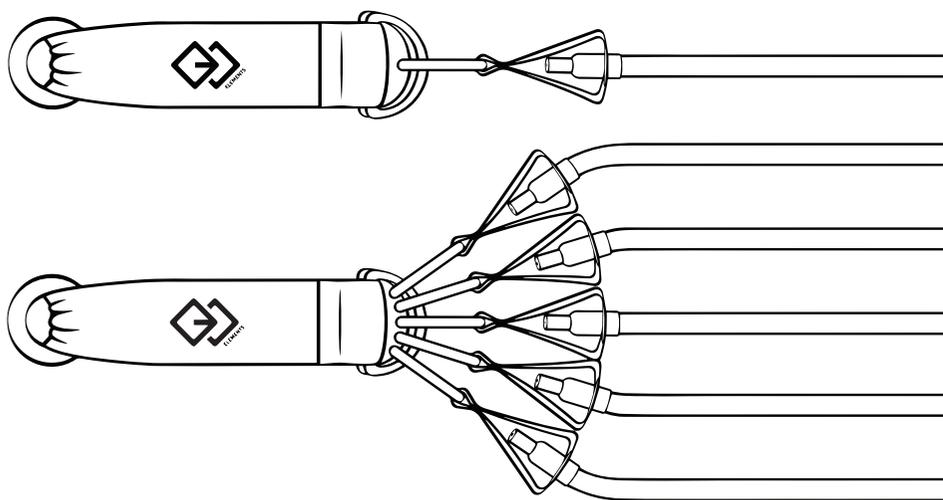


Gli elastici possono essere utilizzati anche da soli, a seconda dell'esercizio eseguito.

Aggiunta di resistenza

Ciascuno dei 5 elastici forniti in questo set offre un livello di resistenza particolare in tensione: 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg.

È possibile utilizzare uno o più elastici alla volta.



Tramite utilizzo combinato degli elastici è possibile ottenere i seguenti livelli di resistenza:

		Elastici utilizzati (kg)				
		5	10	15	20	25
Resistenza complessiva (kg)	5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	35	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	50	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	55	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	60	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	65	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
70	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
75	<input checked="" type="checkbox"/>					

Raccomandazioni generali per l'uso

- Visto il potenziale pericolo di qualsiasi utilizzo inappropriato del prodotto, seguire esclusivamente le raccomandazioni e gli esercizi proposti in questa guida o consultare un Professionista.
- Verificare le condizioni del set e in particolare degli elastici prima di ciascun allenamento. Qualsiasi elemento danneggiato deve essere subito scartato e sostituito.
- Non allungare mai un elastico per più del doppio della sua lunghezza a riposo.
- Verificare lo stato e la solidità degli elementi per l'ancoraggio (porta, ecc.).
- Non esporre mai gli elastici a superfici ruvide (non lisce) che potrebbero danneggiarli. Utilizzare un materassino da palestra se si fa uso degli elastici a terra.
- Non avvolgere mai gli elastici attorno a elementi non tubulari e di diametro inferiore ai 5cm. Impiegare la fascia di ancoraggio fornita in questo set il più possibile per qualsiasi fissaggio.
- In linea generale evitare qualsiasi esercizio che esponga potenzialmente la testa e gli occhi.
- Rivolgersi sempre a un medico prima di iniziare un programma sportivo.
- Non allenarsi in caso di dolore.
- Interrompere qualsiasi esercizio in caso di dolore.
- Cominciare sempre un allenamento con una fase di riscaldamento e terminarlo con una fase di stretching.
- Tenere sempre la schiena dritta e gli addominali tesi qualunque sia l'esercizio eseguito.
- Qualunque sia l'esercizio, imparare il movimento senza resistenza (o con resistenza debole) prima di aumentarla progressivamente, e allenarsi in modo lento e controllato.
- Respirare bene durante l'esercizio: espirare durante lo sforzo, inspirare durante il rilascio. Non trattenere mai il respiro.
- Si consiglia di realizzare da 3 a 5 serie di 10-15 ripetizioni per ciascun esercizio (esempio: 4 serie x 12 ripetizioni). Scegliere il proprio livello di resistenza in modo tale che per ciascuna serie, l'ultima ripetizione sia proprio l'ultima che possiate eseguire (non potreste farne un'altra).
- Non lasciare gli elastici a portata dei bambini.
- Non esporre il set ai raggi del sole né a qualsiasi fonte di calore per un tempo prolungato.
- Il lavaggio degli elastici deve essere effettuato manualmente con l'aiuto di una spugna o di un panno umidificato. L'asciugatura si compie mediante stesura all'aria aperta.



GJELEMENTS © L'insieme di questo documento costituisce un'opera protetta dalla legislazione internazionale in vigore sui diritti d'autore, la proprietà intellettuale e industriale. tutte le riproduzioni sono formalmente vietate. GJELEMENTS™ è un marchio registrato.