

A man with short brown hair and a focused expression is shown from the chest up, working out on a gym machine. He is wearing a blue tank top. The machine has silver vertical bars and black handles. The background is a plain grey wall. There are yellow decorative shapes on the left and right sides of the image.

Assemblaggio &

Guida utente

ST700
FUNCTIONAL TRAINER

Indice dei contenuti

guida assemblaggio

ASSEMBLAGGIO	4
BUSTE HARDWARE	6
STEP 1: BUSTA ARANCIONE.....	9
STEP 2: BUSTA BLU.....	10
STEP 3: BUSTA ROSA	11
STEP 4: BUSTA VERDE	12
STEP 5: CAVO #1.....	13
STEP 6: CAVO #2.....	14
STEP 7: CAVO #3.....	15
STEP 8: CAVO #4.....	16
STEP 9: BUSTA NERA.....	17
STEP 10: BUSTA GIALLA.....	18

guida utente

EFFICACIA DELLA RESISTANZA.....	19
BENEFICI ED INDICAZIONI DI UN ALLENAMENTO DI RESISTENZA, VARIAZIONI DELL'ATTIVITA'.....	20
PROGRAMMI.....	21
STRETCHING	22
ACCESSORI INCLUSI	24
ESERCIZI	26
SCHEDA MANUTENZIONE	32
GARANZIA.....	33

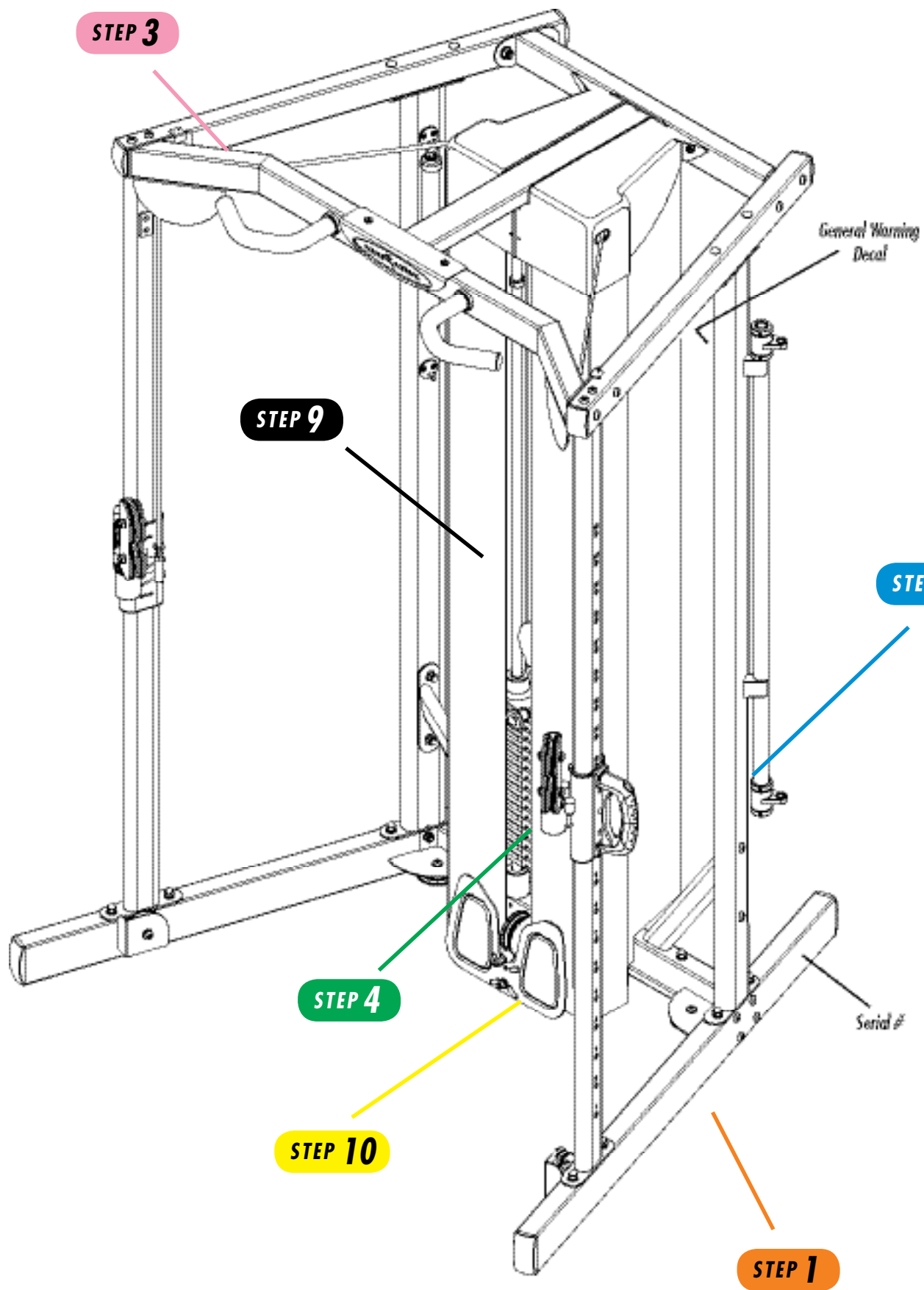
Assemblaggio & Guida Utente

ST700 **FUNCTIONAL TRAINER**

Per evitare possibili danni a questa Functional Trainer, seguire le fasi di assemblaggio nell'ordine corretto. Prima di iniziare, individuare il numero di serie collocato sul lato dell'appoggio a terra destro (AC3), e trascriverlo qui:

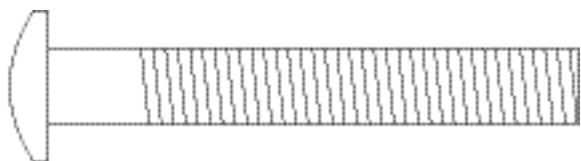
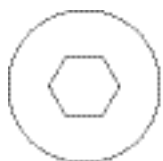
Fare riferimento a questo numero quando si contatta l'ufficio assistenza e riportare questo numero sulla propria cartolina di garanzia. Prima di usare la macchina, leggere attentamente la guida utente.

NOTA: durante l'assemblaggio si raccomanda di assicurarsi che tutte le viti siano posizionate correttamente e parzialmente avvitate prima di stringerle. Non stringere le viti prima di aver completato la fase 4 di assemblaggio.



HARDWARE INCLUSO

BUSTA ARANCIONE



M10 x 70 vite
Quantità: 8



10.2 x 22 x 2
Rondella
Quantità: 16

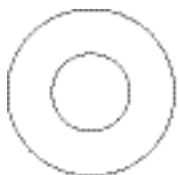


M10 Bullone
Quantità: 8

BUSTA BLU



10.2 x 18.4 x 2.5
Rondella spaccata
Quantità: 13



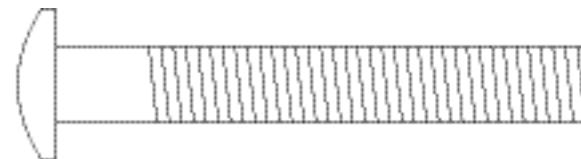
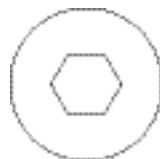
10.2 x 22 x 2
Rondella
Quantità: 21



M10 Bullone autobloccante
Quantità: 4



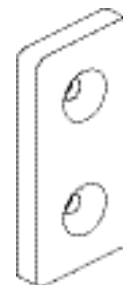
M10 Bullone testa tonda
Quantità: 12



M10 x 70 Vite
Quantità: 5



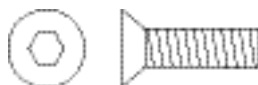
Grip per accessorio
Quantità: 2



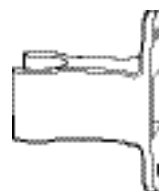
Gomma
Quantità: 2



M5 x 15 Vite button
Quantità: 4



M5 x 15 Vite testa svasata
Quantità: 8



Grip per accessorio
Quantità: 2



Perno di appoggio per peso
aggiuntivo
Quantità 1

HARDWARE INCLUDED

BUSTA ROSA



10.2 x 22 x 2
Rondella
Quantità: 30



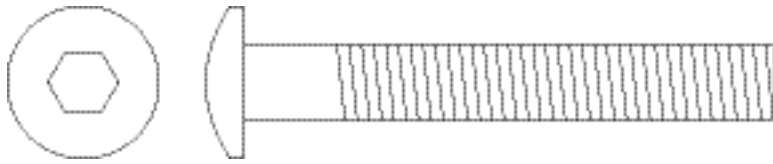
10.2 x 18.4 x 2.5
Rondella spaccata
Quantità: 10



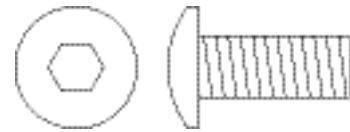
8.4 x 15.5 x 1.6
Rondella
Quantità: 2



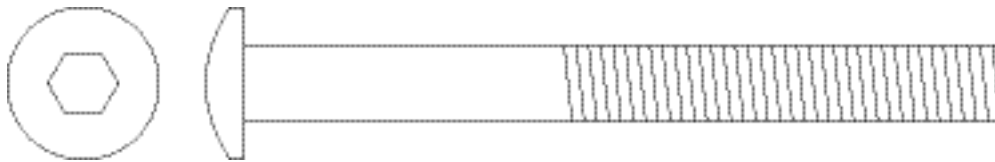
M10 Bullone testa tonda
Quantità: 4



M10 x 70 Vite button
Quantità: 12



M8 x 20 Vite button
Quantità: 2

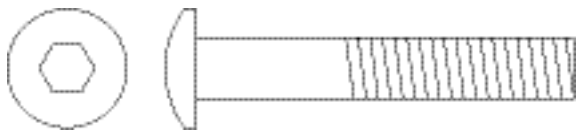


M10 x 100 Vite
Quantità: 4



M10 Bullone autobloccante-
Quantità: 10

BUSTA VERDE



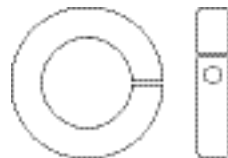
M8 x 50
Rondella
Quantità: 2



8.4 x 15.5 x 1.6
Rondella
Quantità: 4



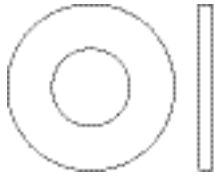
M8 Bullone autobloccante-
Quantità: 2



Anello di fine corsa
Quantità: 1

HARDWARE INCLUSO

BUSTA NERA



10.2 x 22 x 2
Rondella
Quantità: 4



M10 Bullone autobloccante
Quantità: 2



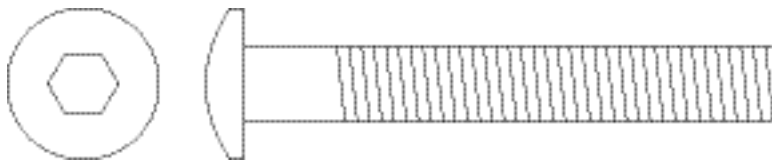
M5 x 10 Vite button
Quantità: 4



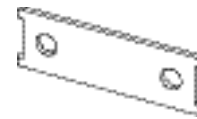
M5 x 15 Vite
Quantità: 12



spessore per vite
Quantità: 4



M10 x 70 Vite button
Quantità: 2



Z19 lastra di connessione
Quantity: 2

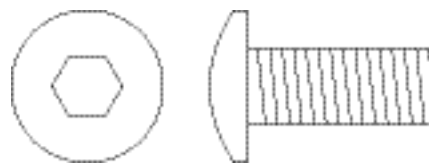
BUSTA GIALLA



10.2 x 22 x 2
Rondella
Quantità: 2



10.2 x 18.4 x 2.5
Rondella spaccata
Quantità: 2



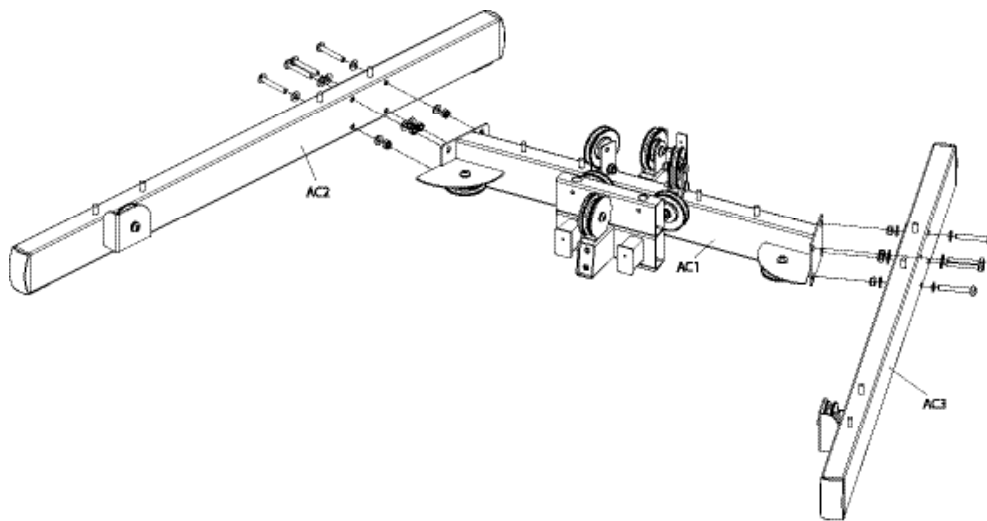
M10 x 25 Vite button
Quantità: 2

STEP 1

BUSTA ARANCIONE

durante l'assemblaggio si raccomanda di assicurarsi che tutte le viti siano posizionate correttamente e parzialmente avvitate prima di stringerle. Non stringere le viti prima di aver completato la fase 4 di assemblaggio.

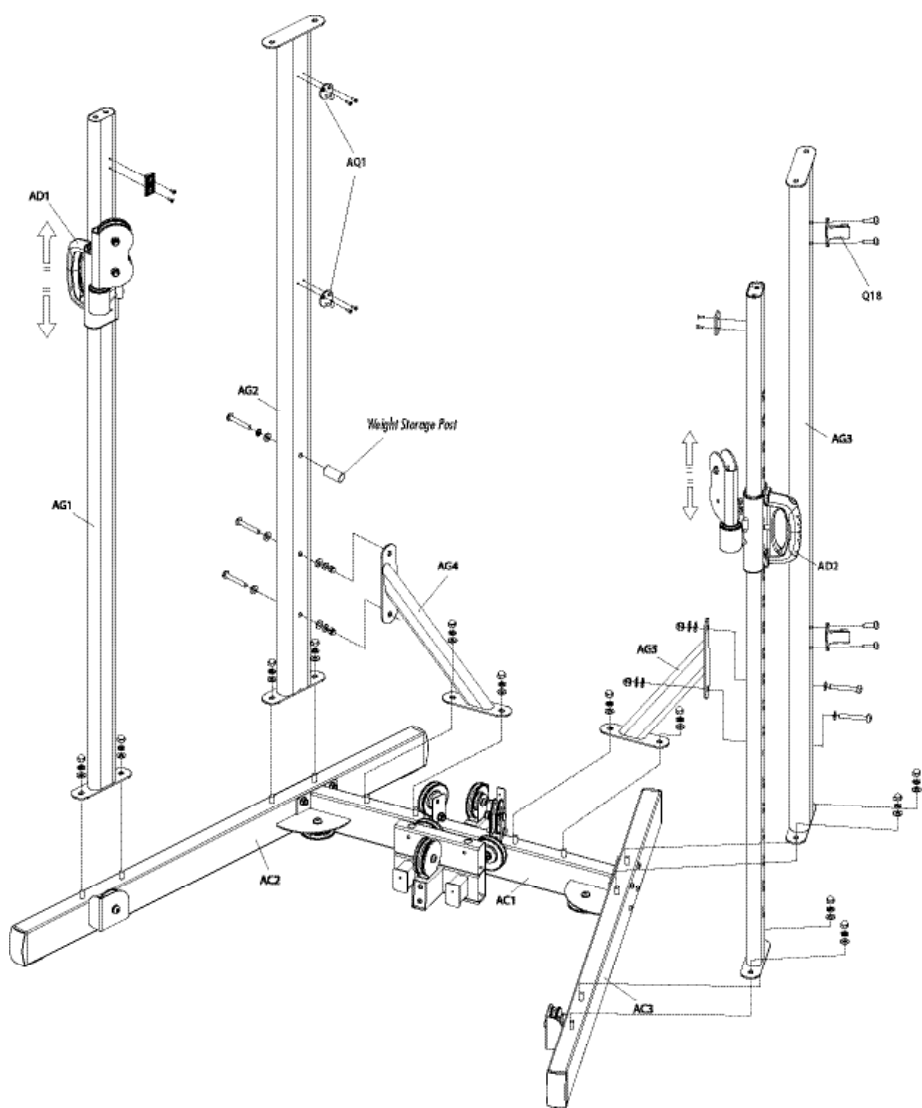
- Adagiare sul pavimento la congiunzione centrale delle pulegge (AC1). Connettere il supporto sinistro (AC2) alla struttura centrale usando le 4 viti passanti (M10x70) con le 4 rondelle (10.2x22x2) e fissando le viti con altre 4 rondelle (10.2x22x2) e 4 bulloni (M10). Ripetere la stessa connessione anche per il supporto destro (AC3).

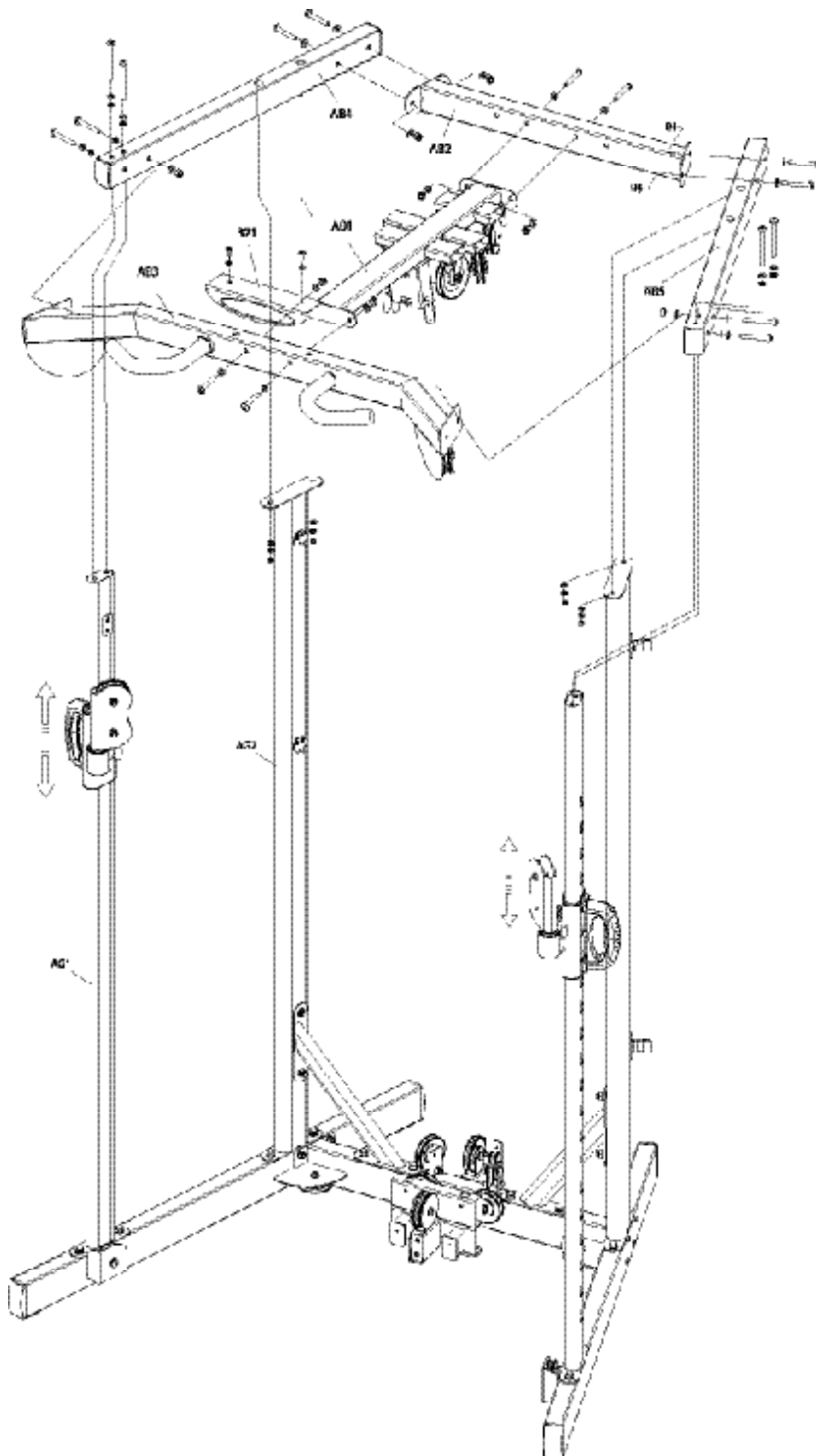


• Posizionare l'asta per lo scorrevole di regolazione (AG1) sull'estremità della base di appoggio (AC2). Fissare usando una rondella piatta (10.2x22x2), una rondella spaccata (10.2x18.4x2.5), e un bullone con la testa rotonda (M10). Far scivolare dall'alto verso il basso la maniglia di regolazione sinistra (AD1) sull'asta per lo scorrevole, tenendo la maniglia rivolta verso l'esterno. Ripetere l'operazione per assemblare AD2 all'altro supporto (AC3). Avvitare la gomma di fine corsa ai fori che si trovano in alto dello scorrevole usando 4 viti a testa svasata (M5x15).

• Posizionare l'asta posteriore sinistra (AG2) sull'estremità della base di appoggio sinistra (AC2). Fissare usando una rondella piatta (10.2x22x2), una rondella spaccata (10.2x18.4x2.5), e un bullone con la testa rotonda (M10). Ripetere il procedimento per assemblare l'asta posteriore destra (AG3) all'altro supporto (AC3). Assicurarsi che i fori orizzontali siano rivolti verso l'esterno. Annettere i 2 grip per accessori (AQ1) all'asta posteriore destra (AG2) usando 4 viti a testa svasata (M5x15). Avvitare il perno di appoggio del peso aggiuntivo usando una rondella spaccata (10.2x18.4x2.5), una rondella piatta (10.2x22x2), e una vite (M10x70). Annettere i 2 grip per accessori (Q18) sul lato esterno dell'asta posteriore destra (AG3) usando 4 bulloni a testa rotonda (M5x15).

• Posizionare lo stabilizzatore sinistro (AG4) sul lato sinistro della base di appoggio (AC1). Non fissare subito la connessione. Avvitare 2 viti (M10x70) con le rondelle piatte (10.2x22x2) attraverso i fori posti sull'asta posteriore sinistra (AG2) e sullo stabilizzatore. Inserire un'altra rondella su ciascuna vite ed assicurare con un bullone autobloccante (M10). Assicurare lo stabilizzatore usando una rondella piatta (10.2x22x2), una rondella spaccata (10.2x18.4x2.5) ed un bullone a testa rotonda (M10). Ripetere lo stesso procedimento per lo stabilizzatore destro (AG5).



STEP 3**BUSTA ROSA**

- Posizionare la struttura superiore sinistra (AB4) sulle aste del lato sinistro (AG1 & AG2). Infilare una rondella piatta (10.2x22x2) e una rondella spaccata (10.2x18.4x2.5) su ciascuna estremità delle viti, e fissare con un bullone a testa rotonda (M10). Avvitare 2 viti (M10x100) con una rondella spaccata (10.2x18.4x2.5) e una rondella piatta (10.2x22x2) attraverso i fori passanti dell'asta anteriore (AG1). Ripetere il procedimento per assemblare la struttura superiore destra (AB5).

- Posizionare la struttura superiore posteriore (AB2) tra quella destra e sinistra (AB4 & AB5). Inserire 2 viti (M10x70) con rondelle piatte (10.2x22x2) attraverso i fori passanti, e fissare la connessione con un'altra rondella piatta su ciascuna vite ed un bullone autobloccante (M10).

- Prendere il supporto della puleggia centrale superiore (AB1) con il lato della puleggia rivolto verso il basso, far combaciare i fori posti sulla corta lastra all'estremità del supporto con quelli posti al centro della struttura superiore posteriore (AB2). Fissare usando 2 viti (M10x70) con rondelle piatte (10.2x22x2). Infilare un'altra rondella ed un bullone autobloccante (M10) su ciascuna vite.

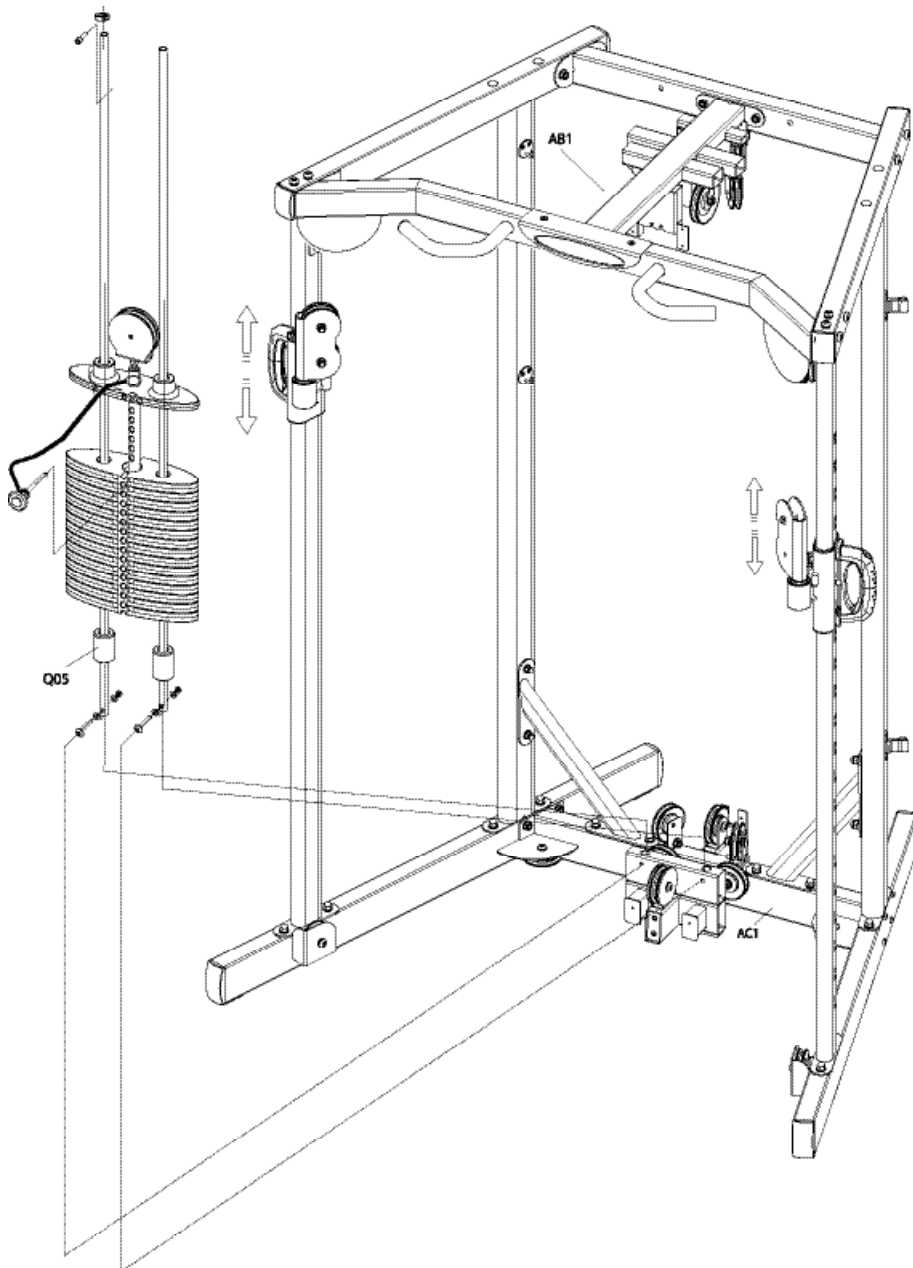
- Prendere la struttura superiore anteriore (AB3) e far combaciare i fori al centro con quelli del supporto della puleggia centrale (AB1). Infilare 2 viti (M10x70) con rondelle piatte (10.2x22x2) attraverso i fori passanti, posizionare un'altra rondella piatta sulle viti e fissare con un bullone autobloccante (M10). Per connettere insieme le strutture superiori destra e sinistra (AB4 & AB5), infilare una vite (M10x70) con una rondella spaccata (10.2x18.4x2.5) ed una rondella piatta (10.2x22x2) attraverso i fori passanti anteriori. Per l'altro foro, usare una vite (M10x70) con una rondella piatta (10.2x22x2) e fissare l'altro lato della vite usando un'altra rondella piatta ed un bullone autobloccante (M10). Stringere le due viti centrali anteriori.

- Montare la rispettiva copertura (B21) alla struttura superiore anteriore (AB3) usando 2 viti (M8x20) e 2 rondelle piatte (8.4x15.5x1.6).

STEP 4**BUSTA VERDE**

• Posizionare le 2 gomme (Q05) sui fori per le aste guida nel supporto centrale (AC1). Con i fori orizzontali in basso, inserire le aste guida attraverso le gomme e nel supporto centrale. Far scorrere su entrambe le aste guida ciascuno dei 15 pesi l'uno sopra l'altro. Posizionare il peso di testa sopra tutti gli altri su entrambe le aste guida. Posizionare un anello di fine corsa sull'asta guida sinistra e stringerlo dall'alto.

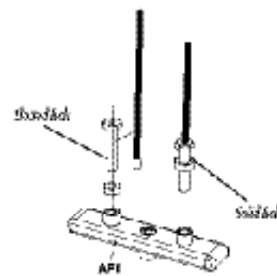
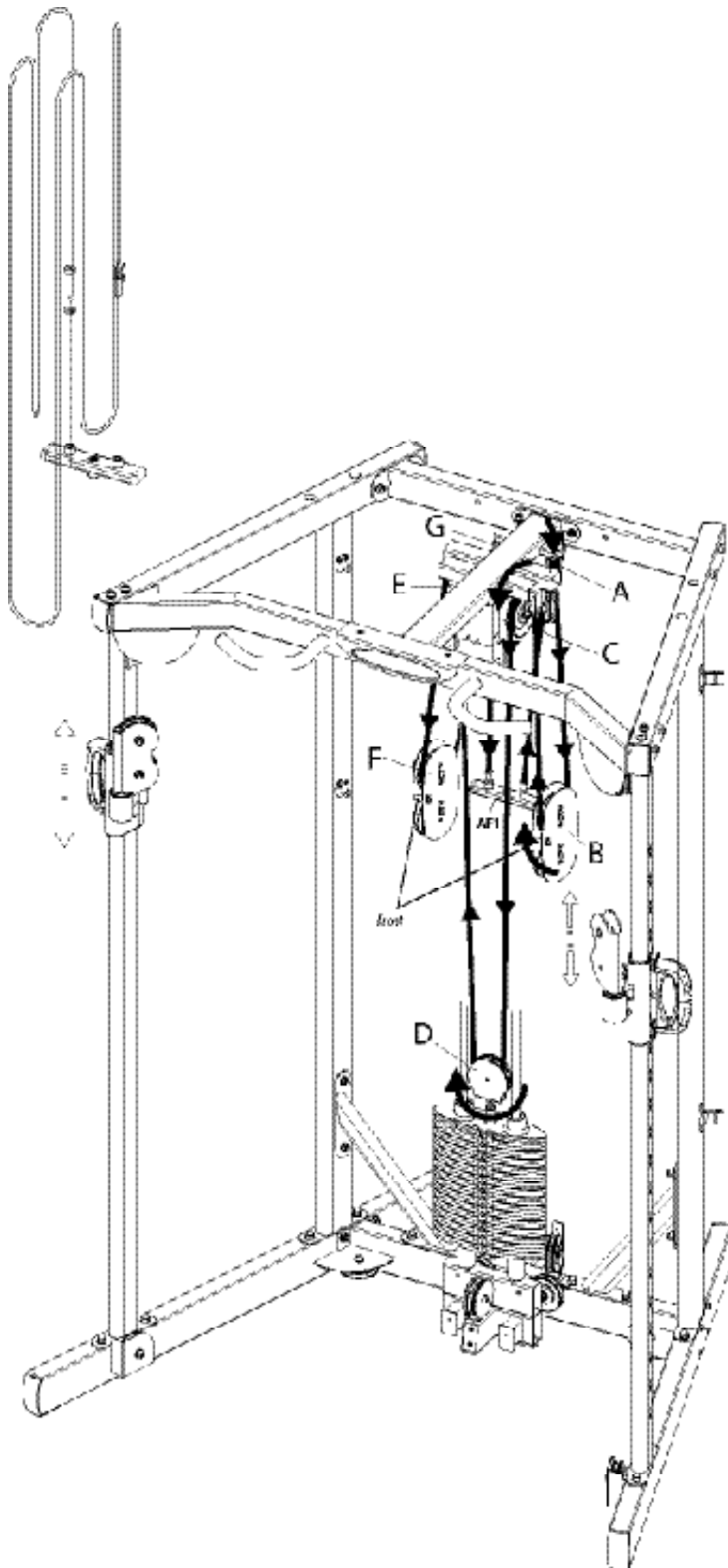
• Sollevare le aste guida in modo tale che i loro fori siano in linea con quelli del supporto centrale. Infilare una vite (M8x50) con una rondella piatta (8.4x15.5x1.6) attraverso ciascuna asta guida e fissare con un'altra rondella piatta ed un bullone autobloccante (M8). Stringere tutto l'hardware (prima quello orizzontale e poi quello verticale).



STEP 5**CAVO #1**

Inserisci la vite filettata nella piastra di testa AF1. Inserire il cavo attraverso la piastra AF1 come da illustrazione. Far passare il cavo attraverso la puleggia A in alto; far scendere il cavo verso il basso e farlo passare attorno alla puleggia B (come da foto). Risalire il cavo fino alla puleggia C e poi di nuovo verso il basso attraverso la puleggia D (come da foto). Far risalire il cavo sulla parte anteriore della puleggia E, poi verso il basso attorno alla parte anteriore della puleggia F, e di nuovo verso l'alto sulla parte anteriore della puleggia G.

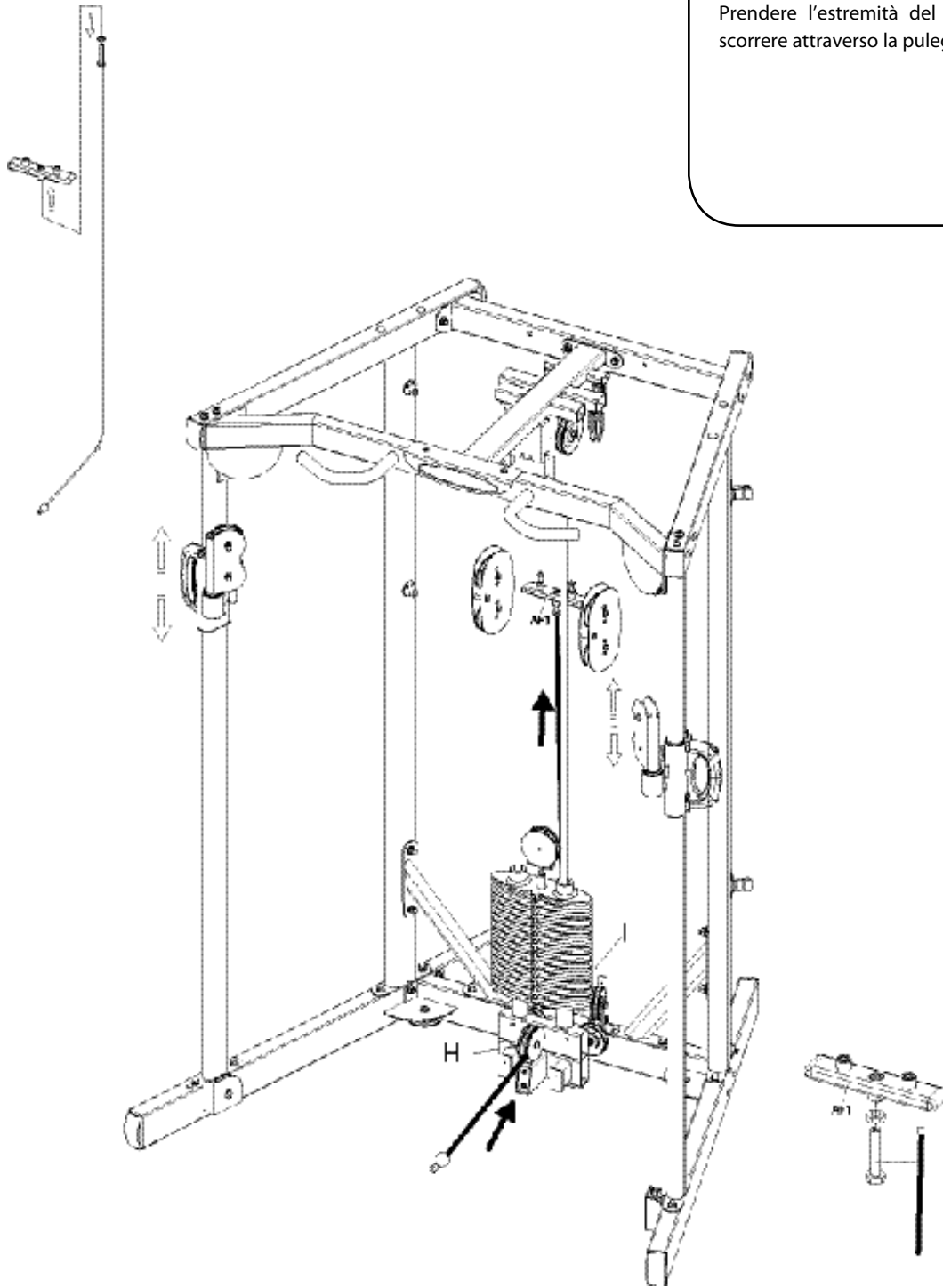
NOTA: ogni vite deve avere un gioco di almeno 0,5mm per evitare danni.



STEP 6

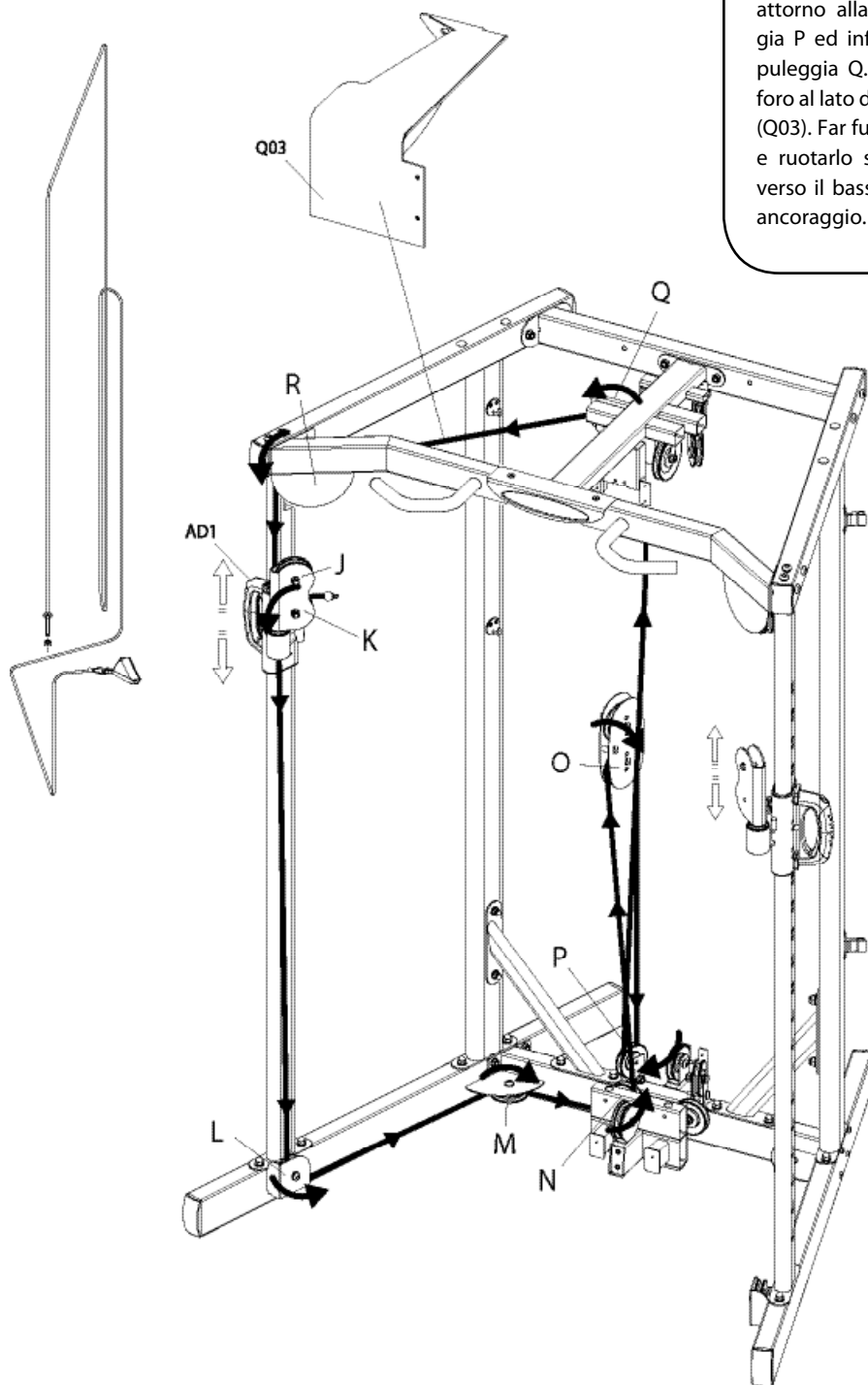
CAVO #2

Prendere l'estremità del cavo #2 e farlo scorrere attraverso la puleggia H ed I.



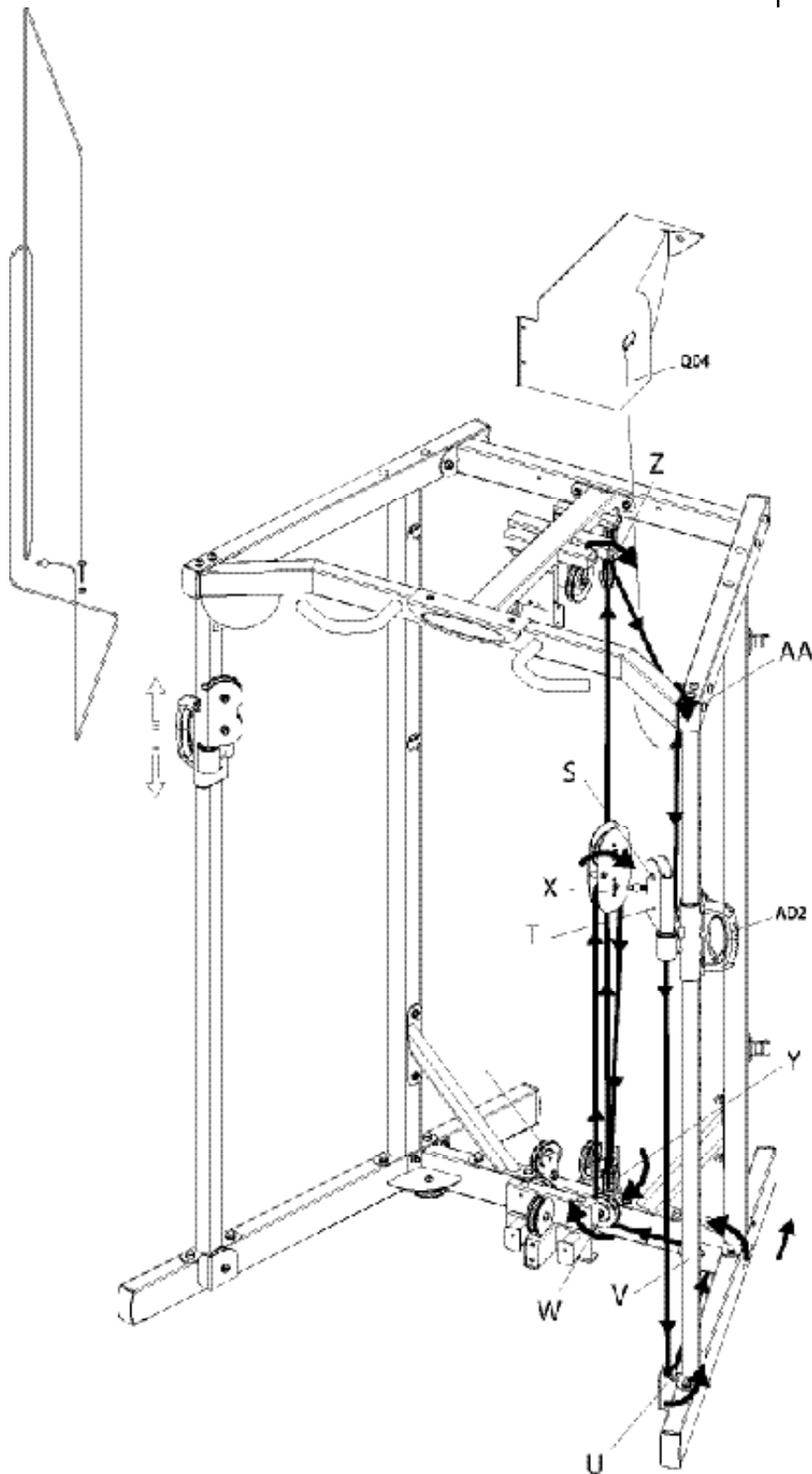
STEP 7**CAVO #3**

Il cavo #3 inizia il suo percorso dalla maniglia di regolazione sinistra (AD1). Inserire il cavo tra la puleggia J e K e tirare il cavo verso il basso fino alla puleggia L e farlo passare attorno alle puleggia L, M, N. Tirare il cavo verso l'alto e farlo passare attorno alla parte anteriore della puleggia O, poi attorno alla parte posteriore della puleggia P ed infine sulla parte posteriore della puleggia Q. Condurre il cavo attraverso il foro al lato della copertura superiore sinistra (Q03). Far fuoriuscire il cavo dalla copertura e ruotarlo sulla puleggia R. Proseguendo verso il basso, riportare il cavo al punto di ancoraggio.



STEP 8**CAVO #4**

Il cavo #4 inizia il suo percorso dalla maniglia di regolazione destra (AD2). Ruotare il cavo attraverso la puleggia S, T, U, V, W, attraverso la parte anteriore della puleggia X, attorno alla parte posteriore della puleggia Y e sulla parte posteriore della puleggia Z (vedere illustrazione). Far passare il cavo attraverso il foro al lato della copertura superiore destra (Q04). Far fuoriuscire il cavo dalla copertura e ruotarlo sulla puleggia AA e poi verso il basso fino al punto di ancoraggio.

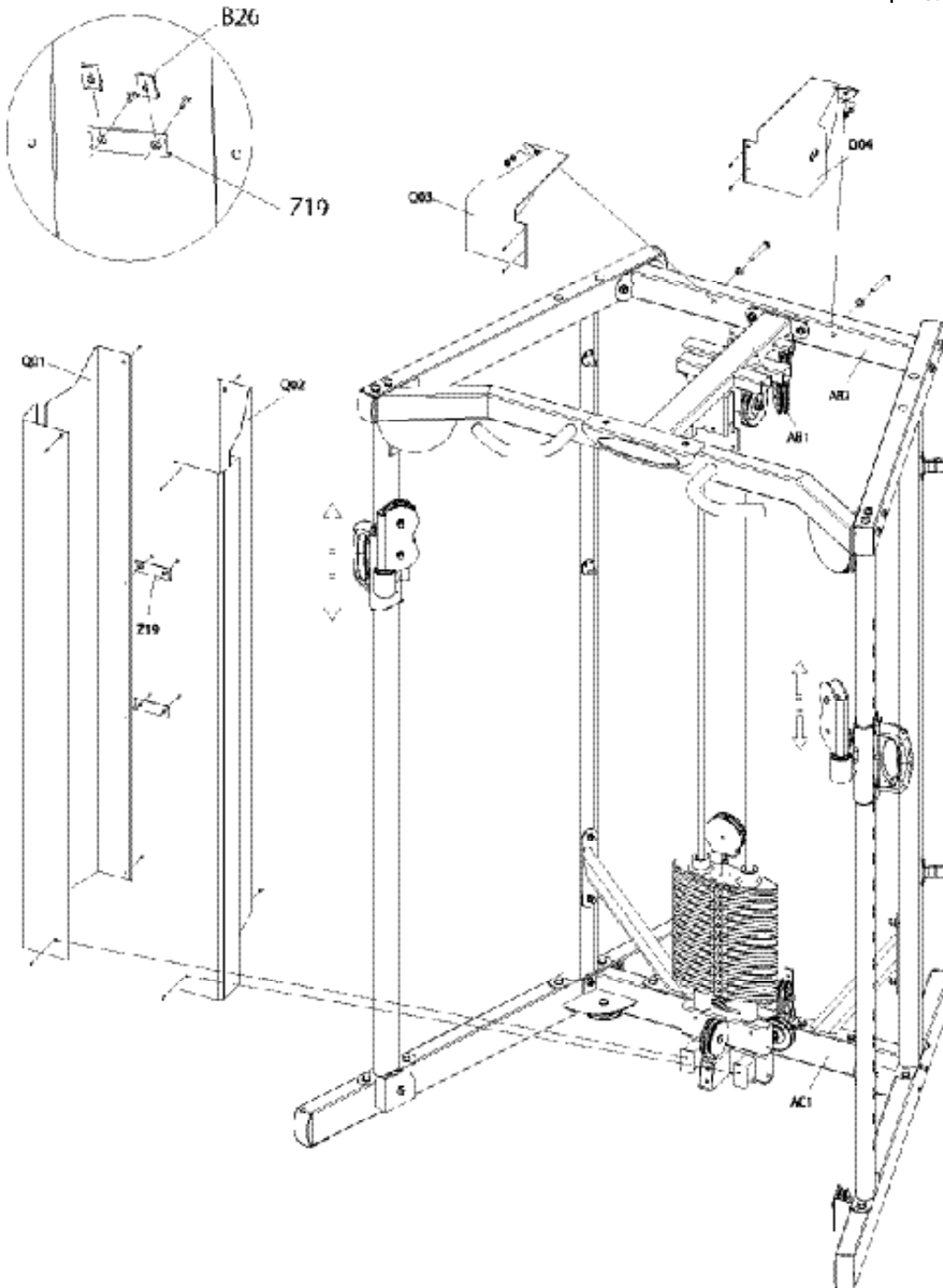


STEP 9**BUSTA NERA**

NOTA: Prima di assemblare le protezioni, assicurarsi che tutti i punti di connessione dei cavi siano regolati in modo adeguato. Il perno per la selezione del peso deve poter essere inserito senza ostruzioni. Controllare le estremità di tutti e 3 i cavi a cui sono connessi gli accessori. Stringere le viti alle estremità dei cavi per ridurre il giuoco o allentare per aumentarlo.

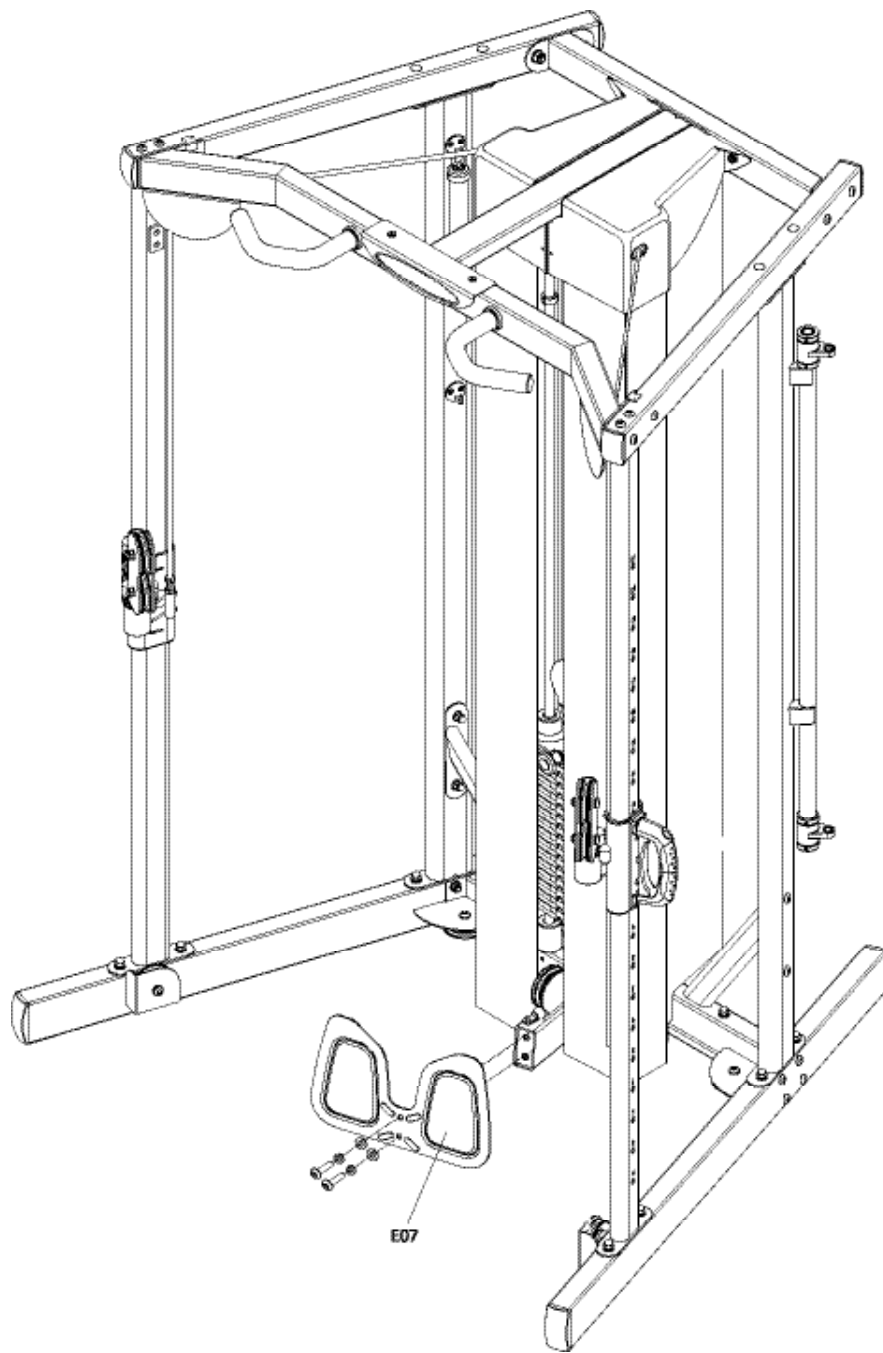
- Posizionare lo spessore per vite (B26) sui fori delle lastre di connessione (Z19). Avvitare le due lastre di connessione (Z19) all'interno della protezione destra (Q02) usando 2 viti (M5x10). Assicurarsi che le lastre, una volta strette le viti, siano parallele al pavimento. Avvitare in modo non molto stretto la protezione destra ad AB1, AC1, ed AB2 usando 4 viti (M5x15). Allineare la protezione sinistra (Q01) in corrispondenza dei fori sulle lastre di connessione posteriori (Z19) ed avvitare usando 2 viti (M5x10). Avvitare la protezione sinistra ad AB1, AC1, ed AB2 usando 4 viti (M5x15). Stringere tutte le viti.

- Avvitare le protezioni superiori destra e sinistra (Q03, Q04) al supporto della puleggia centrale superiore (AB1) usando 4 viti (M5x15). Connettere il retro delle protezioni superiori alla struttura superiore posteriore usando 2 viti (M10x70), 2 piastre (10.2x22x2) e 2 bulloni autobloccanti (M10).

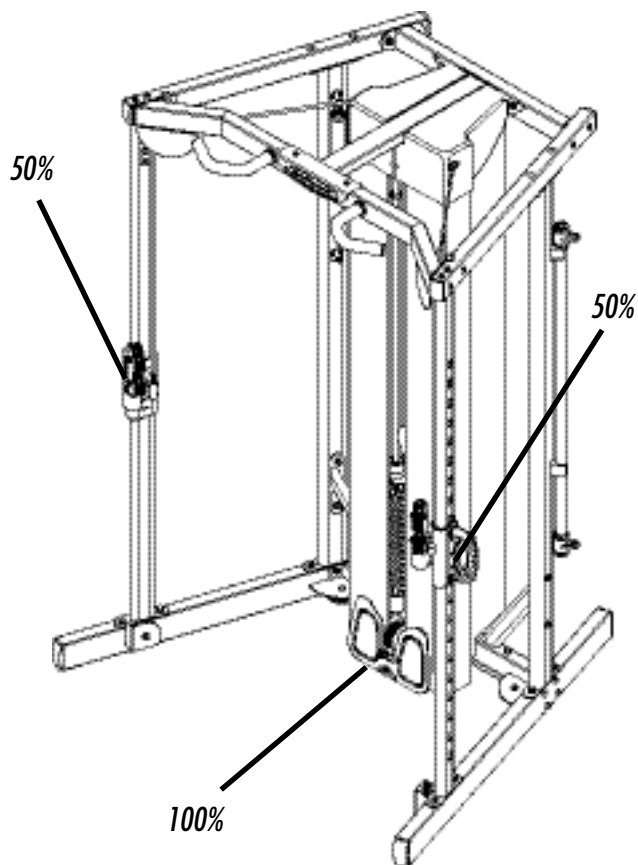


STEP 10**BUSTA GIALLA**

Fissare la pedana poggia-piedi (E07) al supporto centrale usando 2 viti (M10x25), 2 rondelle spaccate (10.2x18.4x2.5) e 2 rondelle piatte (10.2x22x2).



RESISTENZA EFFETTIVA



Weight Stack	50%	100%
10	5	10
15	7.5	15
20	10	20
25	12.5	25
30	15	30
35	17.5	35
40	20	40
45	22.5	45
50	25	50
55	27.5	55
60	30	60
65	32.5	65
70	35	70
75	37.5	75
80	40	80
85	42.5	85
90	45	90
95	47.5	95
100	50	100
105	52.5	105
110	55	110
115	57.5	115
120	60	120
125	62.5	125
130	65	130
135	67.5	135
140	70	140
145	72.5	145
150	75	150
155	77.5	155
160	80	160

BENEFICI DI UN ALLENAMENTO DI RESISTENZA

Consultare sempre un medico prima di iniziare un programma di allenamento.

Per svolgere con successo un programma di allenamento, è importante che l'utente sia a conoscenza di alcuni principi di base relativi all'allenamento di resistenza. E' naturale che non appena assemblata la macchina l'utente voglia utilizzarla immediatamente. Prima però è bene definire alcuni obiettivi realistici ed a breve termine. Scegliere una routine di allenamento adeguata alle proprie necessità individuali. Ciascuno dei 3 programmi, spiegati più nel dettaglio successivamente, rappresenta un ottimo punto di partenza.

Effettuare un riscaldamento adeguato prima di cominciare un allenamento di resistenza. Stretching, yoga, jogging, o altre attività cardiovascolari possono aiutare il proprio corpo nella preparazione al pesante carico di lavoro.

E' importante imparare il modo corretto di eseguire l'esercizio prima di utilizzare carichi molto pesanti. L'esecuzione corretta dei movimenti è importante per evitare danni e per assicurarsi che stiano lavorando i muscoli corretti.

E' importante conoscere i propri limiti. Se non si è abituati ad un allenamento di resistenza, cominciare lentamente e con carichi di peso adeguati alle proprie possibilità così da sviluppare la forza in un periodo di tempo più prolungato.

Prestare attenzione alla respirazione. Non trattenere mai il respiro ma inspirare durante la fase non-sforzo del movimento ed espirare durante la fase di sforzo.

Tenere sempre bene a mente l'importanza della fase di recupero nel raggiungimento dei propri obiettivi. La regola generale raccomanda di attendere almeno 48-72 ore prima di allenare gli stessi muscoli. Se dopo 48-72 ore dall'allenamento l'utente dovesse continuare ad avvertire dolore o stanchezza muscolare, si consiglia di attendere qualche altro giorno prima di allenare gli stessi muscoli così da dare modo al dolore di cessare completamente.

Per ottenere i massimi risultati ed evitare possibili danni, consultare un professionista di fitness che possa elaborare un completo programma di allenamento personalizzato.

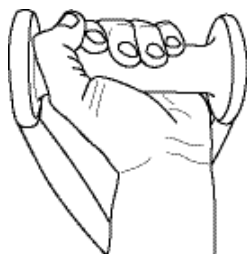
VARIAZIONI



GRIP NEUTRALE



GRIP CON MANO IN POSIZIONE PRONA



GRIP CON MANO IN POSIZIONE SUPINA

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

RESISTENZA MUSCOLARE

Un programma che lavora ad intensità moderata, con resistenza più bassa ma con maggior numero di ripetizioni (da 13 a 100 oppure oltre 100). E' un tipo di programma che richiede un tempo più lungo per essere completato. Questo tipo di allenamento condiziona i muscoli per quelle attività che richiedono il lavoro delle fibre muscolari a contrazione lenta. Il beneficio che ne deriva è la capacità di mantenere l'energia per periodi di tempo moderatamente lunghi.

FORZA MUSCOLARE

Un programma che lavora ad intensità elevata, con resistenza più elevata ma con minor numero di ripetizioni (da 6 a 12). E' un tipo di programma che richiede un tempo più breve per essere completato. Questo tipo di allenamento condiziona i muscoli per quelle attività che richiedono il lavoro delle fibre muscolari a contrazione rapida. E' un allenamento utile per quelle attività che richiedono rapide esplosioni di velocità e potenza.

SPRINT 8

E' un programma esclusivo delle attrezzature VISION FITNESS. E' un programma che lavora ad elevata intensità, a resistenza moderata e tante ripetizioni quante un utente è in grado di eseguire in uno specifico periodo di tempo (di solito 20-30 secondi). Consente di allenare entrambe le tipologie di fibre muscolari, sia quelle a contrazione lenta che quelle a contrazione rapida. L'utente può terminare questo programma in 20 minuti.

Come funziona il programma:

L'utente sceglie il numero di esercizi che vuole eseguire (ad esempio 1, 2, 4, o 8 esercizi) ed effettua 3 minuti di riscaldamento mediante una camminata o utilizzando un attrezzo ad attività cardiovascolare). Dopo il completamento del riscaldamento, l'utente comincia con lo svolgimento del primo esercizio mantenendo una elevata intensità durante il periodo di tempo stabilito (20-30 secondi). Al termine di questo periodo di tempo, l'utente può effettuare una fase di recupero attivo a bassa intensità, stretching, o riposo completo. Questa fase di recupero dovrebbe durare 1.5-2 minuti o meno, se l'utente si trova ad un livello fitness avanzato. Dopo la fase di recupero, l'utente riprende l'attività con lo svolgimento del secondo esercizio ad elevata intensità per la durata di tempo richiesta (20-30 secondi). A ciò segue la seconda fase di recupero. Questo procedimento si ripete fino a quando l'utente non ha eseguito 8 intervalli ad elevata intensità. Terminare l'attività completando con 3-5 minuti di defaticamento a bassa intensità.

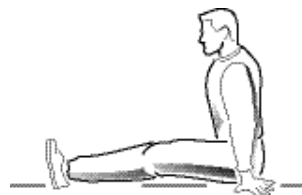
STRETCHING

Un buon programma di stretching aiuta a mantenere la flessibilità delle anche e della schiena. Un utente dotato di maggiore flessibilità sarà meno esposto al rischio di danno durante lo svolgimento movimenti fisici anche comuni, come ad esempio l'allungamento, la torsione o la rotazione.

Prima di eseguire lo stretching, riscaldare i muscoli per qualche minuto per evitare danni. Iniziare lo stretching lentamente, allungando la muscolatura molto delicatamente. Provare a mantenere ciascuna posizione di allungamento per 15-30 secondi. Non molleggiare durante l'allungamento muscolare. Mantenere ferma la posizione di allungamento muscolare riduce il rischio di danno. Non esagerare nella tensione e spinta del muscolo. Se si avverte dolore, ridurre l'allungamento. A seguire, alcuni esercizi di stretching che potrebbero essere inclusi nel proprio programma di allenamento:

DISTENDERE IL TENDINE DELLE GAMBE ED IL MUSCOLO INFERIORE DELLA SCHIENA

Sedersi per terra con le gambe unite distese dritte davanti a sé. Non piegare le ginocchia. Distendere in avanti le dita delle mani verso le dita dei piedi e tenere la posizione per 15-30 secondi. Rimettersi seduti in posizione normale e ripetere l'esercizio.



DISTENDERE IL MUSCOLO QUADRICIPIDE

Usare un muro per mantenersi in equilibrio, afferrare la caviglia sinistra con la mano sinistra e tenere il piede contro la coscia posteriore per 15-30 secondi. Il ginocchio dovrebbe puntare in direzione del pavimento. Ripetere sul lato destro. Continuare ad alternare i due lati fino a quando è necessario.



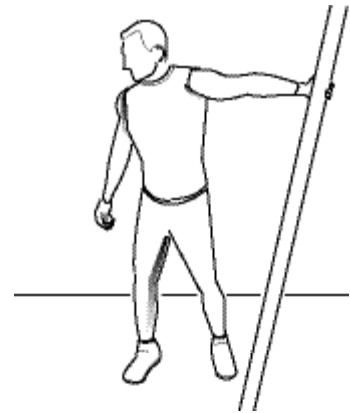
DISTENDERE IL MUSCOLO DEL POLPACCIO

Posizionarsi vicino ad un muro con le dita del piede sinistro a circa 18" dal muro, ed il piede destro a circa 12" dall'altro (dietro quello sinistro). Appoggiarsi in avanti, spingendo con i palmi delle mani contro il muro. Tenere i talloni a terra e mantenere questa posizione per 15-30 secondi. Ripetere per l'altro lato.



DISTENDERE IL MUSCOLO BICIPITE/PETTORALE

Aggrapparsi ad un oggetto immobile (palo o angolo di un muro) con i piedi piantati fermamente a terra. Con il palmo della mano del lato che si vuole distendere rivolta in avanti, ruotare i fianchi verso il lato opposto alla mano. Fare attenzione a non ruotare troppo o iperestendere l'articolazione del gomito. Mantenere la posizione per 15-30 secondi. Ripetere sul lato opposto e continuare ad alternare fin quando necessario.



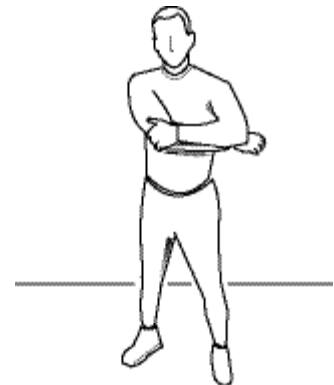
DISTENDERE IL MUSCOLO TRICIPITE

Stare in posizione eretta con lo sguardo fisso dritto di fronte a sè. Sollevare e piegare il braccio destro fino a quando l'avambraccio non risulta parallelo al pavimento (palmo della mano rivolto verso il basso). Afferrare con la mano sinistra l'area sotto l'avambraccio destro. Applicare delicatamente verso l'alto una forza costante per 15-30 secondi. Cambiare braccio e ripetere se necessario.



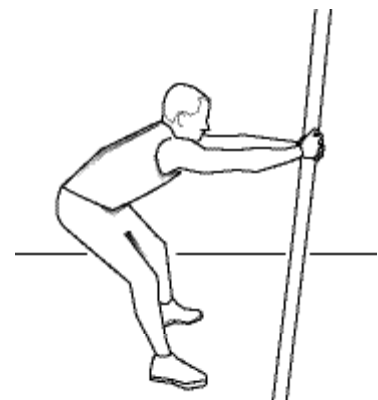
DISTENDERE LA SPALLA

Assicurarsi di avere i piedi piantati fermamente a terra. Afferrare con la mano sinistra il braccio destro, dietro al gomito. Mentre si mantengono entrambi i gomiti piegati, applicare in modo delicato e costante una spinta verso sinistra per 15-30 secondi. Cambiare braccio e ripetere se necessario.

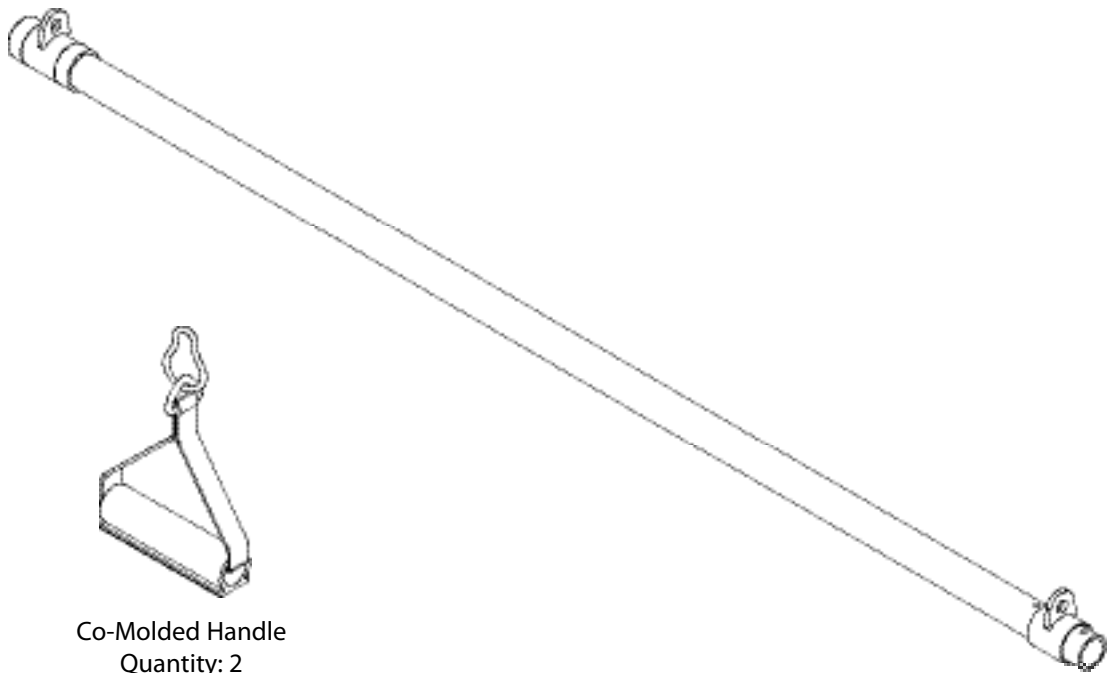


DISTENDERE IL MUSCOLO SUPERIORE DELLA SCHIENA

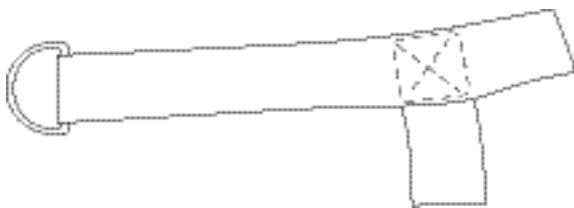
Stare di fronte ad un oggetto immobile, con i piedi equidistanti e perfettamente aderenti al pavimento. Afferrare l'oggetto (incrociando le dita o sovrapponendo una mano sull'altra) e spostare lentamente i fianchi in dietro. Fare attenzione a non ruotare la schiena. Allungarsi mantenendo sempre un adeguato livello di comodità. Mantenere la posizione per 15-30 secondi e ripetere se necessario.



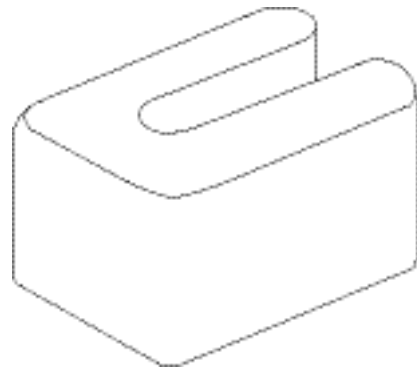
ACCESSORI INCLUSI



Co-Molded Handle
Quantity: 2



Foot Cuff
Quantity: 2



5# Add-on Weight
Quantity: 1



Sport Handle
Quantity: 1

ST700 ESERCIZI

CHEST FLYE (PETTORALI & DELTOIDI ANTERIORI)

Regolare ciascun lato all'altezza desiderata e impugnare le singole maniglie. Fare un passo in avanti e dunque posizionare i piedi. Con i palmi delle mani rivolti l'uno verso l'altro o verso il basso ed i gomiti leggermente piegati, portare entrambe le mani contemporaneamente in avanti attraverso un movimento ad arco e facendole incontrare a livello della linea media del proprio corpo. Fare una breve pausa, ritornare alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio.



CHEST PRESS (PETTORALI, TRICIPITI, E DELTOIDI ANTERIORI)

Regolare ciascun lato all'altezza desiderata ed impugnare le singole maniglie o la sbarra multi-girevole. Fare un passo in avanti e dunque posizionare i piedi. Spingere le mani dritto in avanti fino a quando non si è raggiunta la massima estensione. Lentamente ritornare alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio.



LAT PULLDOWN (LATISSIMUS DORSI E ROMBOIDI)

Regolare ciascun lato a livello del foro in alto ed impugnare le singole maniglie o la sbarra multi-girevole. Sedere a terra, sulla palla o sulla panca. Tirare le mani verso il basso, dal punto di massima estensione fino alla clavicola. Lentamente ritornare alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio.



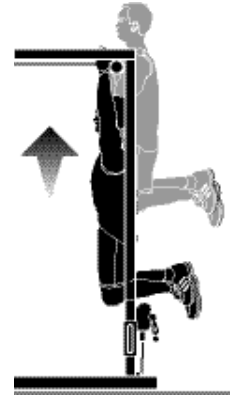
SEATED ROW (LATISSIMUS DORSI, ROMBOIDI, E DELTOIDI POSTERIORI)

Attach both individual handles to the low center karabiner. Sedere a terra facendo aderire i piedi alla pedana poggia-piedi, gambe parzialmente piegate. Impugnare le maniglie. Iniziare con massima estensione delle braccia, senza ruotare la bassa spina dorsale. Tirare le maniglie verso l'addome superiore, inarcando leggermente la bassa spina dorsale. Ritornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio.



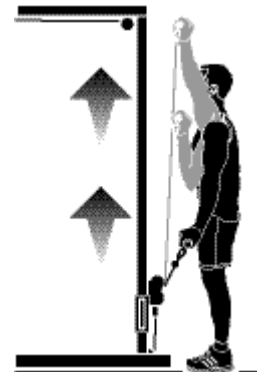
PULL/CHIN UP (LATISSIMUS DORSI, TRAPEZIO, E BICIPITI)

Afferrare i manici con le mani in posizione supina, prona o neutrale (cioè palmi rivolti l'uno verso l'altro). Se possibile, cominciare pendendo con braccia completamente estese. Tirarsi su in modo tale che il mento raggiunga l'altezza delle mani o persino più in alto. Lentamente ritornare alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio.



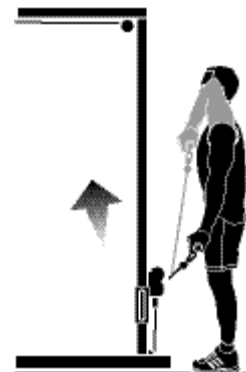
MILITARY PRESS/CLEAN & JERK (ANTERIOR & MEDIAL DELTOIDS, LUMBAR SPINE, HAMSTRINGS, GLUTES, QUADRICEPS, AND FOREARM GROUP)

Regolare ciascun lato al livello del ginocchio o leggermente più alto e connettere la sbarra multi-girevole. Afferrare la sbarra con le mani in posizione prona ed in corrispondenza della larghezza delle spalle o più strette. Guardando dritto di fronte a sé e tenendo le ginocchia leggermente piegate, portare il peso all'altezza delle spalle e poi direttamente sopra alla testa, fino a quando non si è raggiunta la massima estensione del braccio. Attenzione a non inarcare eccessivamente la schiena. Ritornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio.



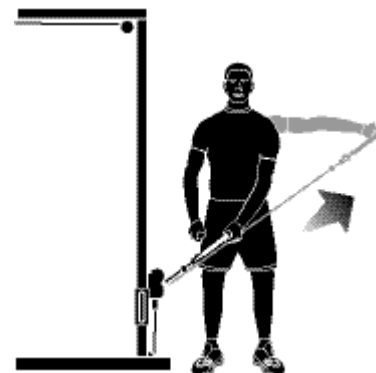
UPRIGHT CABLE ROW (DELTOIDI & TRAPEZIO)

Posizionare ciascun lato all'altezza delle ginocchia. Connettere la sbarra multi-girevole. Afferrare la sbarra mettendo le mani vicine e strette tra loro ed in posizione prona. Stare in posizione eretta con le braccia in completamente distese. Mantenendo la sbarra più vicina possibile al proprio corpo, tirare verso l'alto la sbarra fino al livello del mento. I gomiti dovrebbero stendersi all'infuori ai lati. Lentamente abbassare e ripetere.



SIDE LATERALS (DELTOIDE MEDIO & TRAPEZIO)

Connettere le maniglie a ciascun lato e regolare in modo tale che la maniglia su un lato sia all'altezza della coscia superiore ed il lato opposto sia due fori più in basso. Mentre si sta di fronte alla macchina, afferrare il lato destro con la mano sinistra ed il lato sinistro con la mano destra, usando una presa neutrale (palmi rivolti l'uno verso l'altro). Con i gomiti e le ginocchia leggermente piegati, tenendo la testa dritta e lo sguardo fisso davanti a sé, tirare le maniglie verso l'alto e all'infuori ai lati, fermando il movimento a livello delle spalle. Fare una breve pausa, ritornare lentamente alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio.



ST700 ESERCIZI

REAR LATERAL (DELTOIDI POSTERIORI E ROMBOIDI)

Connettere le maniglie ai lati e regolare in modo tale che la maniglia su un lato sia all'altezza delle spalle ed il lato opposto sia due fori più in basso. Mentre si sta di fronte alla macchina, afferrare il lato destro con la mano sinistra ed il lato sinistro con la mano destra, mettendo le mani in posizione prona (palmi rivolti verso il pavimento). Con i gomiti e le ginocchia leggermente piegati, testa dritta con lo sguardo fisso di fronte a sé, tirare le maniglie verso l'esterno e all'indietro mediante un movimento ad arco, avvicinando tra loro le scapole. Non lasciar cadere verso il basso i gomiti rispetto alla posizione di partenza. Ritornare lentamente alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio.



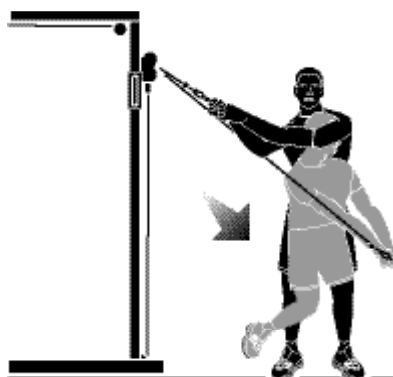
CURL (BICIPITI BRACHII & BRACHIALIS)

Regolare ciascun lato all'altezza della coscia media e connettere le maniglie o la sbarra multi-girevole. Con la parte superiore delle braccia completamente aderenti sui fianchi, le braccia completamente distese, lo sguardo dritto fisso davanti a sé, le ginocchia leggermente piegate, sollevare fino all'altezza delle spalle. Lentamente ritornare alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio.



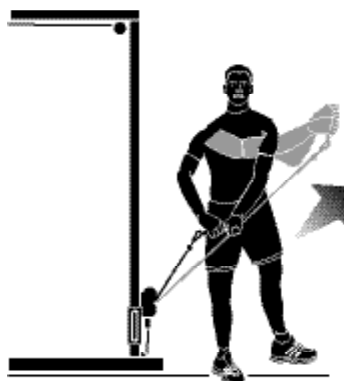
WOOD CHOP (DELTOIDI, SPINA DORSALE LOMBARE/TORACICA, ADDOMINALI OBLIQUI INTERNI ED ESTERNI, ADDOMINALI TRASVERSI).

Regolare un solo lato su uno dei tre fori in alto e connettere una maniglia, una cavigliera o una sbarra. Afferrare il dispositivo connesso usando la presa desiderata e fare un paio di passi in avanti. Posizionare il proprio corpo in modo tale che i fianchi siano in diagonale rispetto alla posizione di partenza dell'esercizio. Distendere le braccia verso l'alto ed in direzione trasversale rispetto al corpo, tirando il dispositivo afferrato verso il basso o sotto al ginocchio del lato opposto. Concentrarsi a mantenere i gomiti e le ginocchia leggermente piegati ed i fianchi ruotati. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.



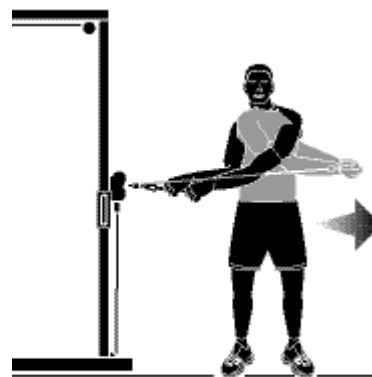
REVERSE WOOD CHOP

Regolare un solo lato su uno dei tre fori in basso e connettere una maniglia, una cavigliera o una sbarra. Afferrare il dispositivo connesso usando la presa desiderata e fare un paio di passi in avanti. Posizionare il proprio corpo in modo tale che i fianchi siano in diagonale rispetto alla posizione di partenza dell'esercizio. Distendere le braccia verso il basso ed in direzione trasversale rispetto al corpo, tirando il dispositivo afferrato verso l'alto oppure oltre la spalla del lato opposto. Concentrarsi a mantenere i gomiti e le ginocchia leggermente piegati ed i fianchi ruotati. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.



ROTAZIONE ORIZZONTALE (SPINA DORSALE LOMBARE/TORACICA, ADDOMINALI OBLIQUI INTERNI ED ESTERNI, ADDOMINALI TRASVERSI E LATISSIMUS DORSI)

Regolare un singolo lato ad un'altezza media tra la spalla e l'anca e connettere una maniglia, una cavigliera o una sbarra. Afferrare il dispositivo connesso usando la presa desiderata e fare un paio di passi in avanti. Allineare il corpo in modo tale che i fianchi siano in diagonale rispetto alla posizione di partenza dell'esercizio. Tirare il dispositivo afferrato in modo trasversale così che le braccia alla fine del movimento siano completamente distese o quasi. Concentrarsi a mantenere i gomiti e le ginocchia leggermente piegati ed i fianchi ruotati. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.



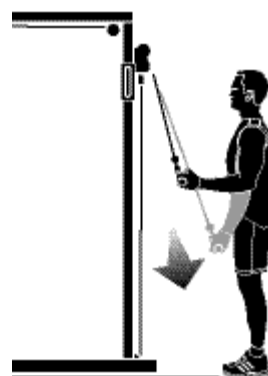
STABILITY BALL CRUNCH (RECTUS ABDOMINUS)

Posizionare ciascun lato sui fori più bassi. Connettere 2 maniglie, 2 cavigliere o una sbarra multi-girevole. Posizionare una palla proprio di fronte ai dispositivi connessi e sdraiarsi sulla palla in posizione supina. Afferrare i dispositivi connessi con le mani in posizione supina e sistemare le mani appena sopra ciascun lato della testa o appoggiarle sopra ciascuna spalla qualora risulti più comodo. Abbassare i fianchi, piegarsi in avanti mediante un movimento ad arco in modo tale che le scapole, sollevandosi, perdono il contatto con la palla. Concentrarsi sul lavoro addominale. Le mani dovrebbero restare ferme in posizione durante tutto il movimento. Ritornare lentamente alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio.



TRICEP PUSHDOWN (TRICIPITI & DELTOIDI ANTERIORI)

Regolare entrambi i lati approssimativamente ad altezza delle spalle e connettere la sbarra multi-girevole o le maniglie su ciascun lato. Afferrare il dispositivo connesso con le mani in posizione prona o supina, piegando i gomiti fino a formare un angolo di 90 gradi. Spingere o tirare verso il basso in modo tale che le braccia risultino completamente distese o quasi. Concentrarsi a mantenere la parte superiore delle braccia aderenti ai fianchi durante tutto il movimento. Lentamente ritornare alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio.



BAR SQUAT (QUADRICIPITI, TENDINI DELLE GAMBE E GLUTEI)

Regolare ciascun lato a livello della coscia media o poco più in basso e connettere la sbarra multi-girevole. Quando si utilizza la sbarra, è possibile appoggiarla sulla clavicola o sulla parte superiore della schiena in corrispondenza dell'area della spalla. Con lo sguardo fisso dritto davanti a sé e le ginocchia leggermente piegate, eseguire gli squat mantenendo alti la testa ed il petto e basse le anche. Fare attenzione a non ruotare la schiena durante la fase di discesa. La posizione ideale è quella in cui le cosce sono parallele al pavimento. Fare una breve pausa, ritornare alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio.



ST700 ESERCIZI

BAR LUNGE (QUADRICIPITI, TENDINI DELLE GAMBE E GLUTEI)

Regolare ciascun lato a livello della coscia media o poco più in basso e connettere la sbarra multi-girevole. Quando si utilizza la sbarra, è possibile appoggiarla sulla clavicola o sulla parte superiore della schiena in corrispondenza dell'area della spalla. Con lo sguardo fisso dritto davanti a sé e le ginocchia leggermente piegate, fare un passo in avanti con una gamba. La gamba davanti è quella che guida il movimento. Eseguire lo squat mantenendo alti la testa ed il petto e basse le anche. Fare attenzione a non ruotare la schiena durante la fase di discesa. La posizione ideale è quella in cui il quadricipite che guida il movimento è parallelo al pavimento e non supera le dita dei piedi. Fare una breve pausa e ritornare alla posizione di partenza. Eseguire le ripetizioni desiderate e poi cambiare gamba. Ripetere l'esercizio anche sull'altra gamba.



BAR CALF RAISE (GASTROCNEMIUS)

Regolare ciascun lato appena sotto l'altezza della spalla. Connettere la sbarra multi-girevole. Posizionare i piedi equamente e appena sotto la sbarra che va portata a livello della parte superiore della schiena, sopra le scapole. Sollevare il peso in modo tale che le gambe siano completamente distese. Sollevarsi sulle punte dei piedi il più alto possibile e mantenere la posizione per 1-2 secondi. Ritornare alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio.



ABDUZIONE DELLA GAMBA (GLUTEUS MEDIUS & MAXIMUS)

Posizionare la maniglia sul foro più basso. Connettere la cavigliera ed infilarla al piede della gamba che deve eseguire l'esercizio. Posizionare il corpo in modo tale da stare fianco a fianco rispetto all'upright. La gamba che lavora è quella più distante dall'upright. Posizionarsi ad una giusta distanza dall'upright in modo tale da poter estendere completamente la gamba. Afferrare l'upright con la mano opposta al lato che lavora. Iniziare l'attività portando il piede della gamba che lavora verso l'interno attraverso un movimento incrociato e quindi facendo passare il piede che lavora sopra al piede piantato a terra. Portare poi il piede della gamba che lavora in direzione opposta cioè il più possibile verso l'esterno. Ritornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio per il numero di volte desiderato. Cambiare lato e ripetere l'esercizio sull'altra gamba.



ADDUZIONE DELLA GAMBA (GRACILIS, ADDUCTOR LONGUS & MAGNUS, PECTINEUS OR GROIN/ADDUCTOR GROUP)

Posizionare la maniglia sul foro più basso. Connettere la cavigliera ed infilarla al piede della gamba che deve eseguire l'esercizio. Posizionare il corpo in modo tale da stare fianco a fianco rispetto all'upright. La gamba che lavora è quella più vicina all'upright. Posizionarsi ad una giusta distanza dall'upright in modo tale da poter estendere completamente la gamba. Afferrare l'upright con la mano dello stesso lato che lavora. Portare il piede della gamba che lavora verso l'interno cioè fino ad incontrare l'altro piede. Ritornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio per il numero di volte desiderato. Cambiare lato e ripetere l'esercizio sull'altra gamba.



SCHEDA DI MANUTENZIONE

PER UNA MIGLIORE PRESTAZIONE DELL'ATTREZZATURA, SI RACCOMANDA DI SEGUIRE LA SCHEDA DI MANUTENZIONE PROPOSTA:

Verificare l'integrità e la funzionalità delle seguenti parti. Sostituire immediatamente tutti i componenti che risultano consumati.

ITEM	DAILY	WEEKLY
CABLES CHECK END FITTINGS AND CABLE JACKET COATING. CHECK TIGHTNESS OF WEIGHT STACK LOCKING NUT. REPLACE CABLES ANNUALLY.	•	•
UPHOLSTERY WIPE DOWN AND DRY. CLEAN AND CONDITION.	•	•
FRAME WIPE WITH WATER DAMPENED CLOTH AND DRY COMPLETELY. POLISH AND WAX.	•	•
CHROME WIPE WITH WATER DAMPENED CLOTH AND DRY COMPLETELY. POLISH AND WAX.	•	•
NUTS/BOLTS/FASTENERS TIGHTEN AND/OR ADJUST AS NEEDED.		•
GUIDE RODS LUBRICATE AND CLEAN.		•
ADJUSTMENTS/LOCKING PINS/ TIGHTENING KNOBS		•
WEIGHT STACK PIN		•
WARNING/INSTRUCTION LABELS		•
ANTI-SKID GRIP TAPE		•
HAND GRIPS		•

GARANZIA ST700

La Functional Trainer modello ST700 è destinata ad un uso prettamente commerciale. Esempi di strutture commerciali sono: hotel, resorts, stazioni di polizia e dei vigili del fuoco, cliniche mediche e centri di riabilitazione, ospedali, scuole, club privati, università, etc...

Qualunque altro tipo di utilizzo del prodotto annulla la garanzia.

I prodotti delle linea VISION FITNESS sono garantiti per un periodo di tempo della durata di 2 anni nel rispetto delle indicazioni sotto elencate:

- La garanzia è applicabile solo al proprietario originario e non è trasferibile.
- Questa garanzia è limitata alla riparazione o alla sostituzione di una struttura difettosa, di una componente elettronica o di una parte difettosa.
- La garanzia non copre l'usura, lo scorretto assemblaggio o l'inadeguata manutenzione nè l'installazione di parti o accessori non forniti originariamente al momento della vendita o incompatibili con il prodotto.
- La garanzia non è applicabile in caso di danno dovuto ad incidente, abuso, corrosione, decolorazione o negligenza.

REGISTRAZIONE DELLA GARANZIA

La cartolina della garanzia deve essere compilata e spedita alla VISION FITNESS prima che venga inoltrata una richiesta di riparazione o sostituzione. La cartolina contiene anche una sezione che richiede l'inserimento di dati relativi all'utente. E' importante che la cartolina sia compilata in tutte le sue parti. Commenti e suggerimenti sono sempre ben accetti. Grazie per aver scelto un prodotto della linea VISION FITNESS.

Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Exercise	Sets	Reps	Weight
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Exercise	Sets	Reps	Weight
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Exercise	Sets	Reps	Weight
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Exercise	Sets	Reps	Weight
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Exercise	Sets	Reps	Weight
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Exercise	Sets	Reps	Weight
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Exercise	Sets	Reps	Weight
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Exercise	Sets	Reps	Weight
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

*it all
starts
with a
v i s i o n*

