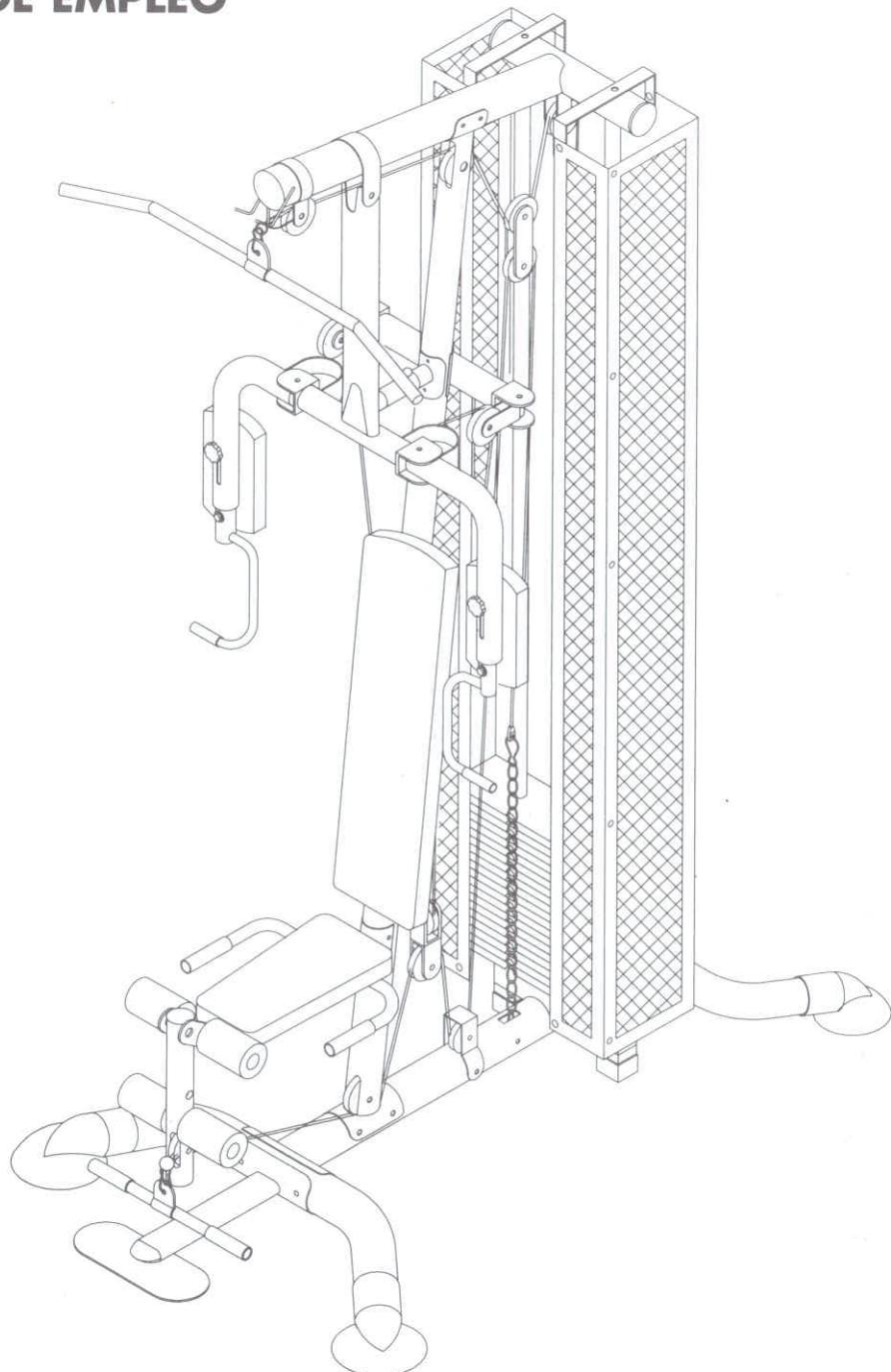


HG 085 E

- NOTICE D'UTILISATION
- INSTRUCTIONS OF USE
- GEBRAUCHSANWEISUNG
- ISTRUZIONI PER L'USO
- MODO DE EMPLEO

- GEBRUIKSAANWIJZING
- BRUGSANVISNING
- MANUAL DE UTILIZAÇÃO
- INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA



HG 085 E

HG 085 E

- F** 1 Les outils de montage nécessaires à l'assemblage du produit sont fournis. Si vous souhaitez utiliser vos propres outils, vous avez besoin d'une clé plate de 17 et 19.
 2 Deux chaînes sont utilisées. La plus longue se trouve à l'arrière du produit et la plus courte relie l'option avant pour le travail des jambes.
 3 3 amortisseurs adhésifs en caoutchouc sont fournis avec le produit et doivent être placés comme suit:
 - le caoutchouc carré (Rep. 47) est collé sur la pièce 63,
 - les caoutchoucs rectangulaires (Rep 47) sont collés sur la pièce 58.
 4 Respecter les associations AA et BB pour le montage des pièces 56 et 57.
 5 Le câble 26 passe à travers la vis percée de part en part du set n°1 pour relier le tirant des poids.
 6 Pour plus de facilité, il est nécessaire de placer les câbles en position avant de fixer les poulies.
 7 Lors du réglage de l'amplitude du développé, le câble 26 doit être conservé tendu. Pour ce faire, la chaîne peut être réglée en longueur à l'aide du mousqueton.
 8 Respecter le sens d'assemblage de la pièce 63, notamment la présence vers l'avant du stoppeur de câble.

- I** 1 Gli attrezzi necessari per il montaggio del prodotto sono forniti. Se si desidera usare i propri attrezzi servirsi di una chiave piatta da 17 e 19.
 2 Si usano due catene. La più lunga si trova sul retro del prodotto e la più corta serve a collegare il pezzo opzionale anteriore per il lavoro delle gambe.
 3 Con il prodotto vengono forniti 3 ammortizzatori adesivi in gomma che devono essere montati come segue:
 - la gomma quadrata (Rif. 47) è incollata sul pezzo 63,
 - le gomme rettangolari (Rif. 47) sono incollate sul pezzo 58.
 4 Rispettare le combinazioni AA e BB per il montaggio dei pezzi 56 e 57.
 5 Il cavo 26 passa attraverso la vite forata da ambedue le parti del set n° 1 per collegare il tirante dei pesi.
 6 Per maggiore facilità è necessario posizionare i cavi prima di fissare le poleghe.
 7 Durante la regolazione dell'ampiezza della distensione il cavo 26 deve essere mantenuto teso. A questo scopo la lunghezza della catena può essere regolata servendosi del moschetton.
 8 Rispettare il senso di assemblaggio del pezzo 63 ed in particolare la presenza sulla parte anteriore del ferma cavo.

- D** 1 Die zum Zusammenbau des Gerätes erforderlichen Werkzeuge werden mitgeliefert. Falls Sie Ihre eigenen Werkzeuge verwenden möchten, benötigen Sie je einen 17 und 19 mm Gabelschlüssel.
 2 Es werden zwei Ketten verwendet. Die längere der beiden befindet sich rückseitig des Gerätes und die kürzere dient der Verbindung des vorderen wahlweisen Zusatzteils zum Training der Beinmuskeln.
 3 Dem Gerät sind 3 selbstklebende Gummipuffer beigelegt, die wie folgt anzubringen sind:
 - der viereckige Gummipuffer (47) ist auf das Teil 63 zu kleben,
 - die rechteckigen Gummipuffer (47) sind auf das Teil 58 zu kleben.
 4 Beim Zusammenbau der Teile 56 und 57 sind die Verbindungen AA und BB zu berücksichtigen.
 5 Das Seil 26 muß die durchbohrte Schraube zu beiden Seiten des Sets Nr. 1 durchqueren, um zu der Zugstange der Gewichte die Verbindung zu erstellen.
 6 Man erspart sich Mühe, indem man die Kabel vor der Befestigung der Seilrollen anordnet.
 7 Beim Einstellen der Weite des Bankdrückens, muß das Seil 26 gespannt bleiben. Hierzu kann die Länge der Kette anhand des Karabinerhakens verstellt werden.
 8 Beim Zusammenbau die Montagerichtung von Teil 63 beachten, insbesondere das Vorhandensein des Seilstoppers vorderseitig des Kabels.

- E** 1 Las herramientas de montaje necesarias para el ensamblado del producto son suministradas. Si usted desea utilizar sus propias herramientas, necesitará una llave plana de 17 y 19.
 2 Dos cadenas son utilizadas. La más larga se encuentra en la parte posterior del producto y la más corta conecta la opción delantera para el trabajo de las piernas.
 3 3 amortiguadores adhesivos en caucho se suministran con el producto y deben ser colocados como sigue a continuación:
 - el caucho cuadrado (Rep. 47) esta pegado sobre la pieza 63,
 - los cauchos rectangulares (Rep 47) están pegados sobre la pieza 58.
 4 Respetar las asociaciones AA et BB para el montaje de las piezas 56 y 57.
 5 El cable 26 pasa a través del tornillo perforado de parte a parte del set n° 1 para conectar el tirante de los pesos.
 6 Para más facilidad, es necesario colocar los cables en posición antes de fijar las poleas.
 7 Durante el reglaje de la amplitud del desarrollado, el cable 26 debe mantenerse tenido. Con ese objeto, la cadena puede ser reglada en longitud con la ayuda de un mosquetón.
 8 Respetar el sentido del ensamblado de la pieza 63, sobre todo la presencia hacia la parte delantera del parador del cable.

- GB** 1 The assembling tools needed to install the product are provided. If you wish to use your own tools, you will need thin spanners of 17 and 19 mm.
 2 Two chains are used. The longest is at the rear of the product and the shortest links the front option for legwork.
 3 3 adhesive shock absorbers in rubber are provided with the product and should be placed as follows:
 - the square rubber (Rep. 47) is glued on part 63,
 - the oblong rubbers (Rep 47) are glued on part 58.
 4 Please respect the AA and BB associations for setting up parts 56 and 57.
 5 Cable 26 passes through the pierced screw from one end to the other of set n°1 to link the weights pulling rod.
 6 To make it easier it will be necessary to place the cables in position before attaching the pulleys.
 7 At the time of adjusting the development amplitude, cable 26 should be kept tense. To do so, the chain can be adjusted in length with the snap hook.
 8 Please respect the assembly direction of part 63, notably the positioning toward the front of the cable stop.

- NL** 1 Het montagegereedschap benodigd voor het assenbeleren van het product wordt bijgeleverd. Als u uw eigen gereedschap wilt gebruiken, heeft u een steeksleutel van 17 en 19 nodig.
 2 Er worden twee kettingen gebruikt. De langste bevindt zich aan de achterzijde van het product en de kortste verbindt de optie aan de voorkant voor het werk met de benen.
 3 3 zelfklevende schokbrekers van rubber worden geleverd met het product en moeten als volgt geplaatst worden:
 - het vierkante rubber (Rep. 47) wordt op het onderdeel 63 geplakt,
 - de rechthoekige rubbers (Rep 47) worden op het onderdeel 58 geplakt.
 4 Neem de verbindingen AA en BB in acht voor de montage van de onderdelen 56 en 57.
 5 De kabel 26 stekt door de schroef met gat van de ene kant naar de andere van de set nr.1 om de verbindingsbalk van de gewichten te verbinden.
 6 Voor meer gemak, is het nodig om de kabels in positie te brengen alvorens de katrollen te bevestigen.
 7 Bij de afstelling van de wijde bij het drukken, moet de kabel 26 gespannen gehouden worden. Om dit te bereiken, kan de ketting in de lengte worden afgesteld met behulp van de sluithaak.
 8 Neem de richting voor het assenbeleren van het onderdeel 63 in acht, met name de aanwezigheid aan de voorkant van de kabelstopper.

HG 085 E



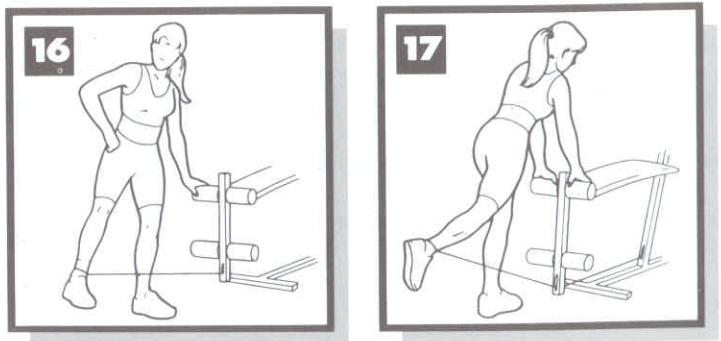
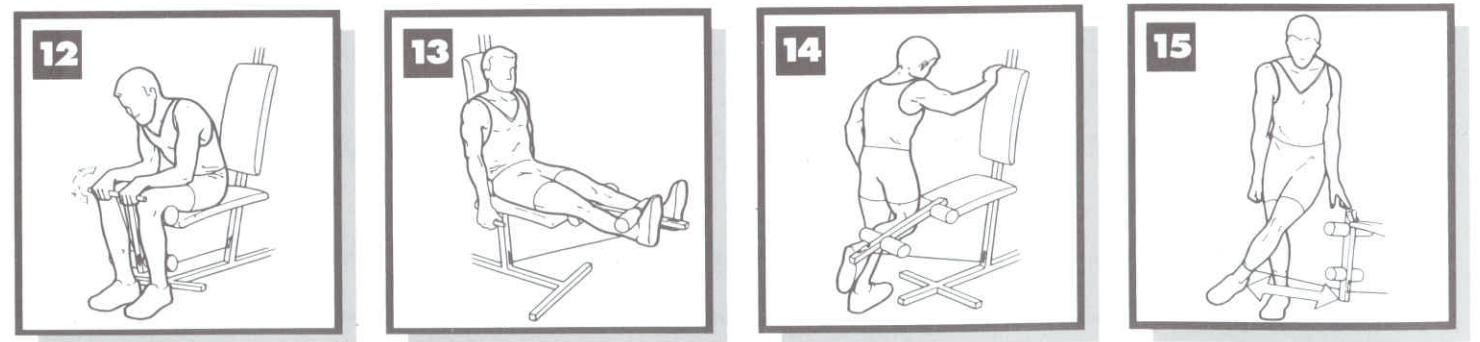
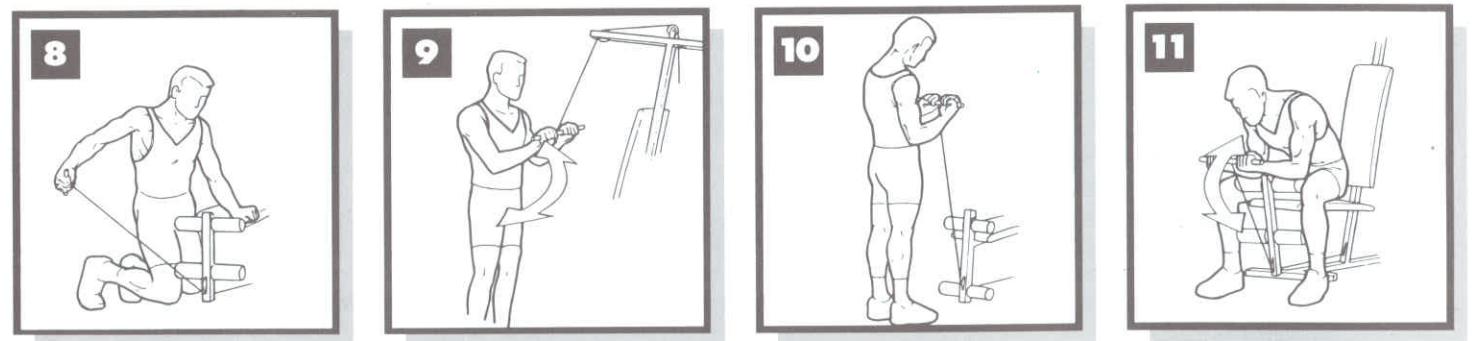
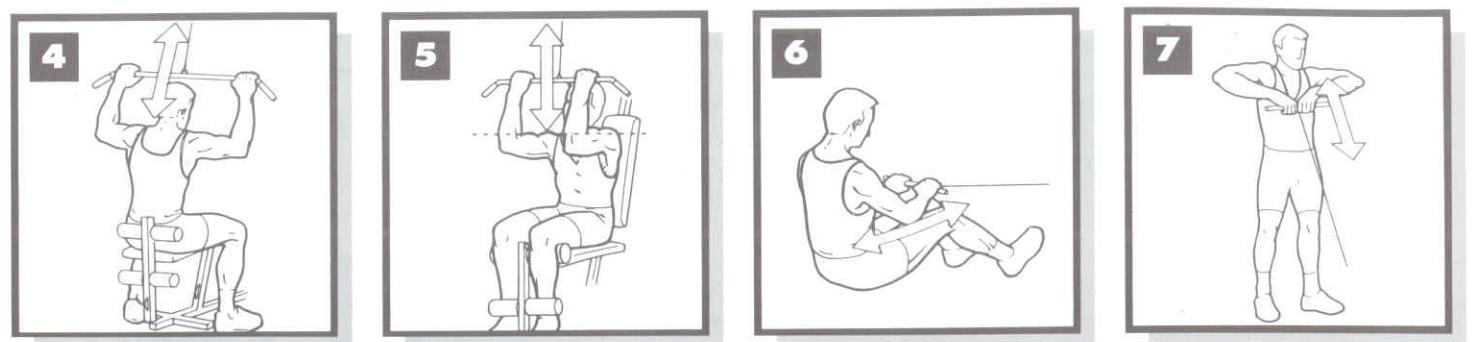
- 1 Det nødvendige værktøj til samling følger med. Ønskes eget værktøj anvendt, behøves en fladnøgle i størrelse 17 og 19.
- 2 Der anvendes to kæder. Den lange findes bagtil og den korte forbinder det ekstra tilbehør fortil til benarbejde.
- 3 Der leveres 3 gummistøddæmpere til fastklæbning sammen med produktet. De skal placeres således:
 - det kvadratiske gummistikke (mærket 47) påklæbes komponent 63,
 - de rektangulære gummistikker (mærket 47) påklæbes komponent 58.
- 4 Ved samling af komponenterne 56 og 57 sørges der for at overholde kombinationerne AA og BB.
- 5 Kabel 26 passerer gennem skruen, der er gennemboret fra ende til anden i sæt nr. 1 for at forbinde vægtloddernes støttestang.
- 6 For nemheds skyld er det nødvendigt at bringe kablerne på plads, inden trisserne gøres fast.
- 7 Ved indstilling af udsving for stemøvelse, skal kabel 26 holdes stramt. Med henblik herpå er der mulighed for at indstille længden af kæden ved hjælp af krogen.
- 8 Der sørges for samling den rigtige vej af komponent nr. 63, og navnlig for at kabelstopanordningen vender fremefter.



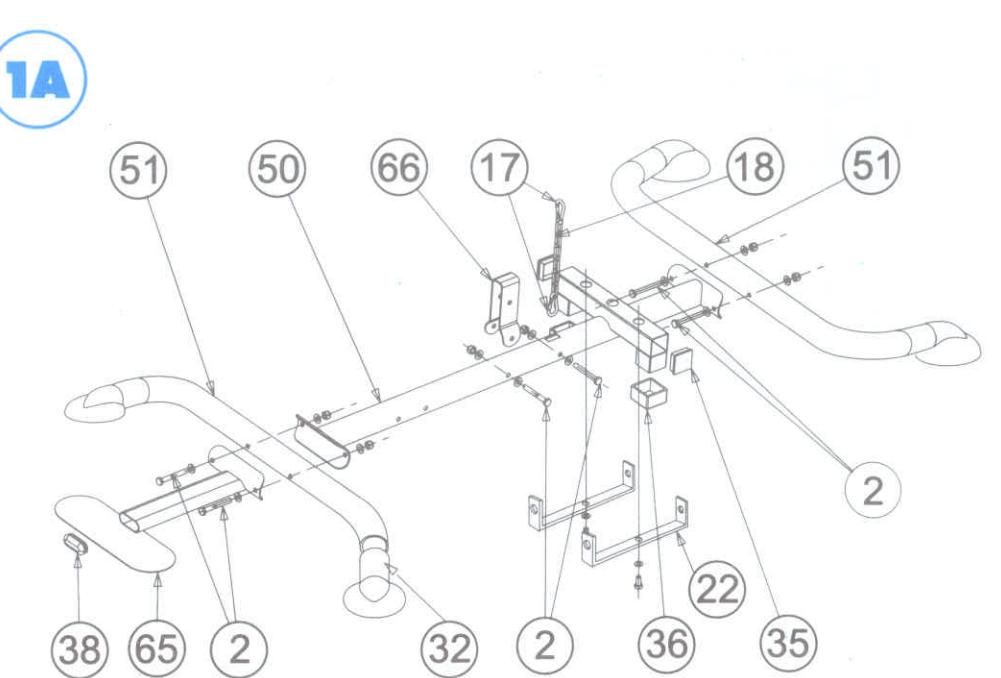
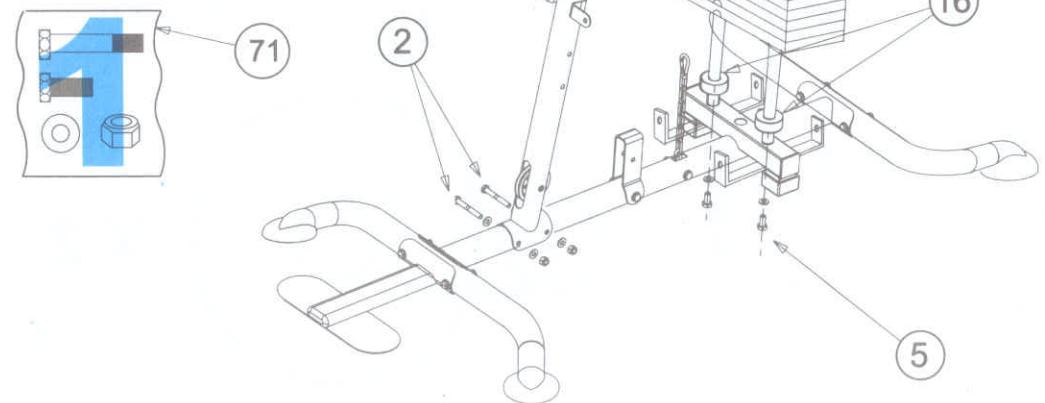
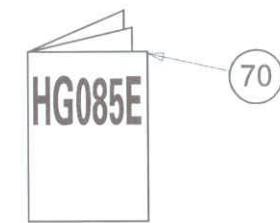
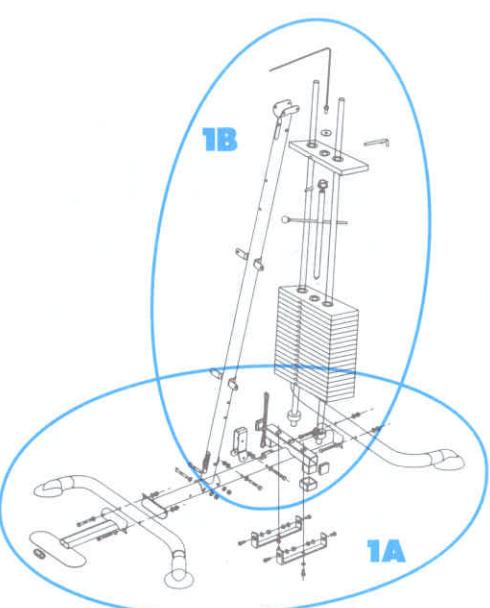
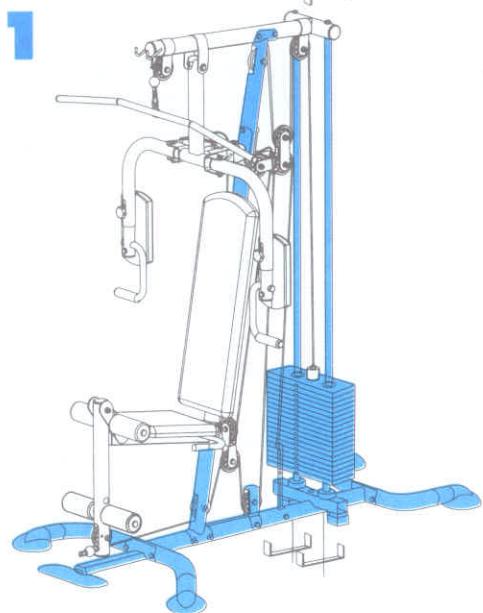
- 1 As ferramentas de montagem necessárias à instalação do produto estão incluídas. Se desejar utilizar as suas próprias ferramentas, precisará de uma chave chata de 17 e 19.
- 2 São utilizadas duas correntes. A mais comprida encontra-se na parte de trás do produto e a mais curta liga a opção da frente para o trabalho das pernas.
- 3 O produto inclui 3 amortecedores adesivos em borracha que devem ser colocados da seguinte forma:
 - a borracha quadrada (Ind. 47) cola-se na peça 63,
 - as borrachas rectangulares (Ind. 47) colam-se na peça 58.
- 4 Respeitar as associações AA e BB para a montagem das peças 56 e 57.
- 5 O cabo 26 passa através do parafuso furado de lado a lado do set nº1 para ligar o tirante dos pesos.
- 6 Para maior facilidade, é necessário colocar os cabos em posição antes de fixar as roldanas.
- 7 Quando se regula a amplitude do movimento, o cabo 26 deve permanecer esticado. Para tal, pode-se regular a corrente em comprimento com o auxílio do mosquetão.
- 8 Respeitar o sentido de montagem da peça 63, nomeadamente a presença na parte da frente do travão de cabo.



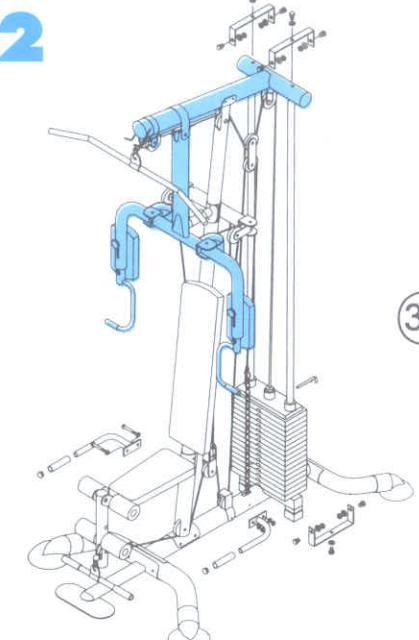
- 1 Narzędzia niezbędne do zmontowania są dostarczone wraz z urządzeniem. W przypadku używania własnych narzędzi, potrzebne będą klucze płaskie 17 i 19.
- 2 Maszyna wyposażona jest w dwa łańcuchy: dłuższy łańcuch znajduje się z tyłu maszyny, a krótszy z przodu i pozwala na wykonywanie ćwiczeń mięśni nóg.
- 3 Gumowe amortyzatory dostarczone z wyrobem powinny zostać zamontowane w następujący sposób:
 - guma kwadratowa (nr 47) powinna zostać przyklejona do części nr 63,
 - gumi prostokątne (nr 47) powinny zostać przyklejone do części 58.
- 4 Zwracać szczególną uwagę na przestrzeganie połączeń AA i BB przy montażu części 56 i 57.
- 5 Linka 26 przechodzi przez śrubę z przewierconym otworem zestawu nr 1 i ma za zadanie połączenie cięzarów.
- 6 W celu ułatwienia montażu, przed zamocowaniem krążków, należy najpierw założyć linki.
- 7 W momencie regulowania amplitudy ruchu linka 26 powinna pozostać naprężona. W tym celu długość łańcucha może być regulowana za pomocą karabińczyka.
- 8 Zwracać uwagę na kierunek montażu części nr 63, a w szczególności na obecność blokady linki.



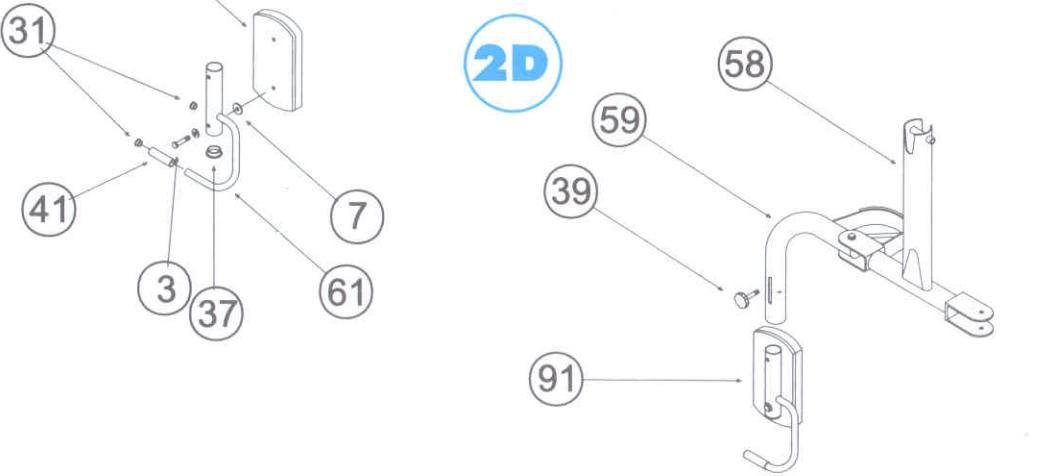
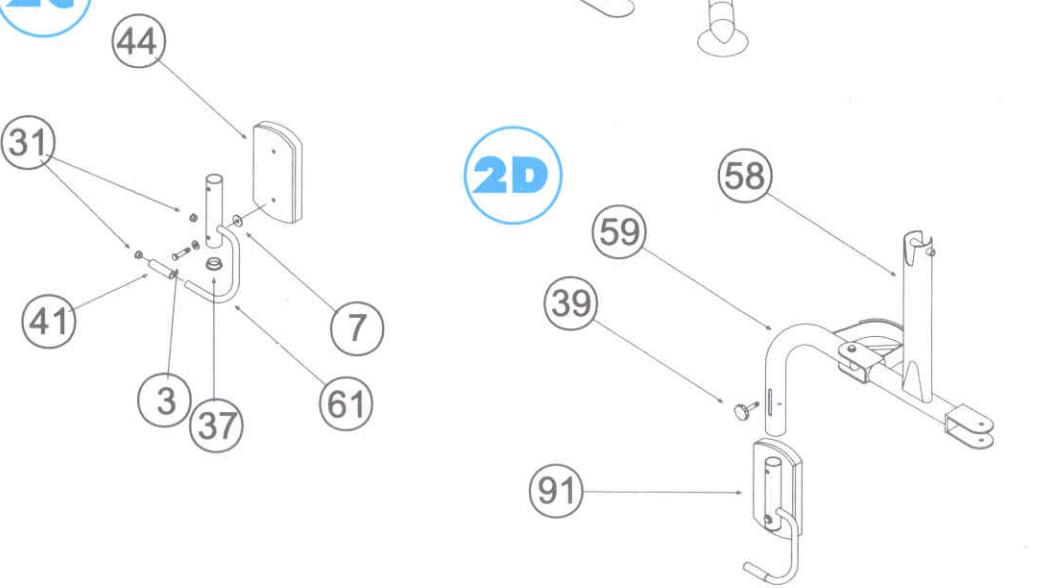
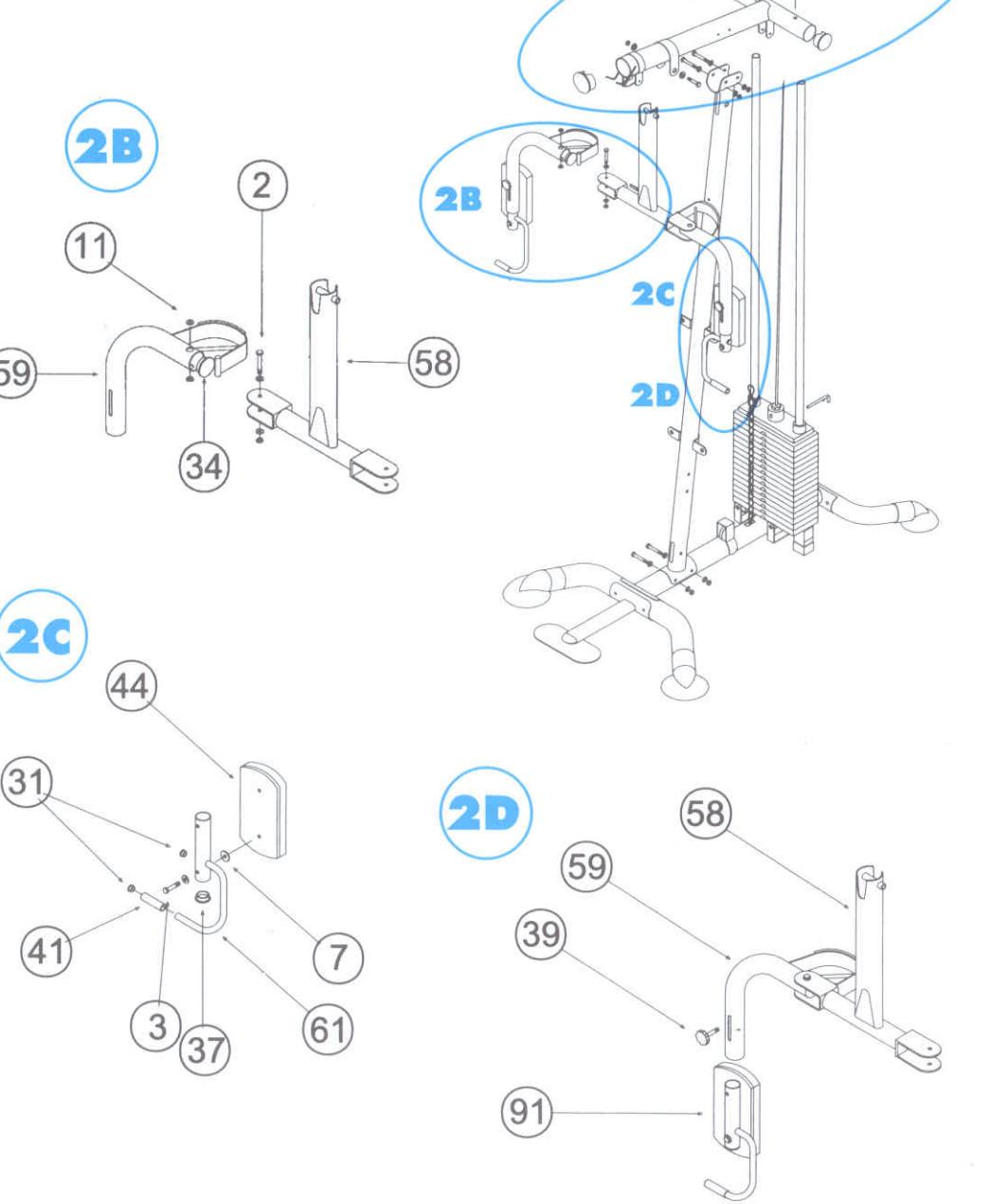
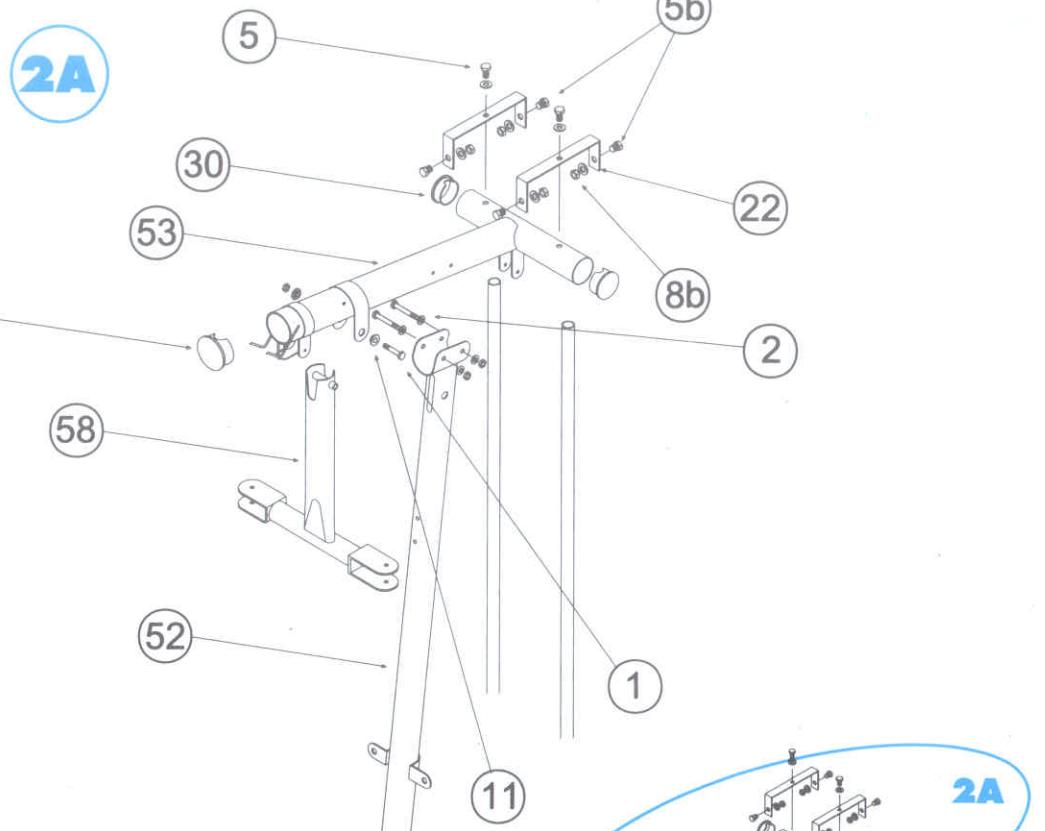
1		X 1	
1b		X 1	
2		X 21	
3		X 6	
4		X 9	
5		X 10	
8b		X 18	
10		X 6	
11		X 8	
2b		X 1	
5b		x18	
		HM8 x15	
6b		x 8	
6		X 84	
8		X 36	
7		X 2	



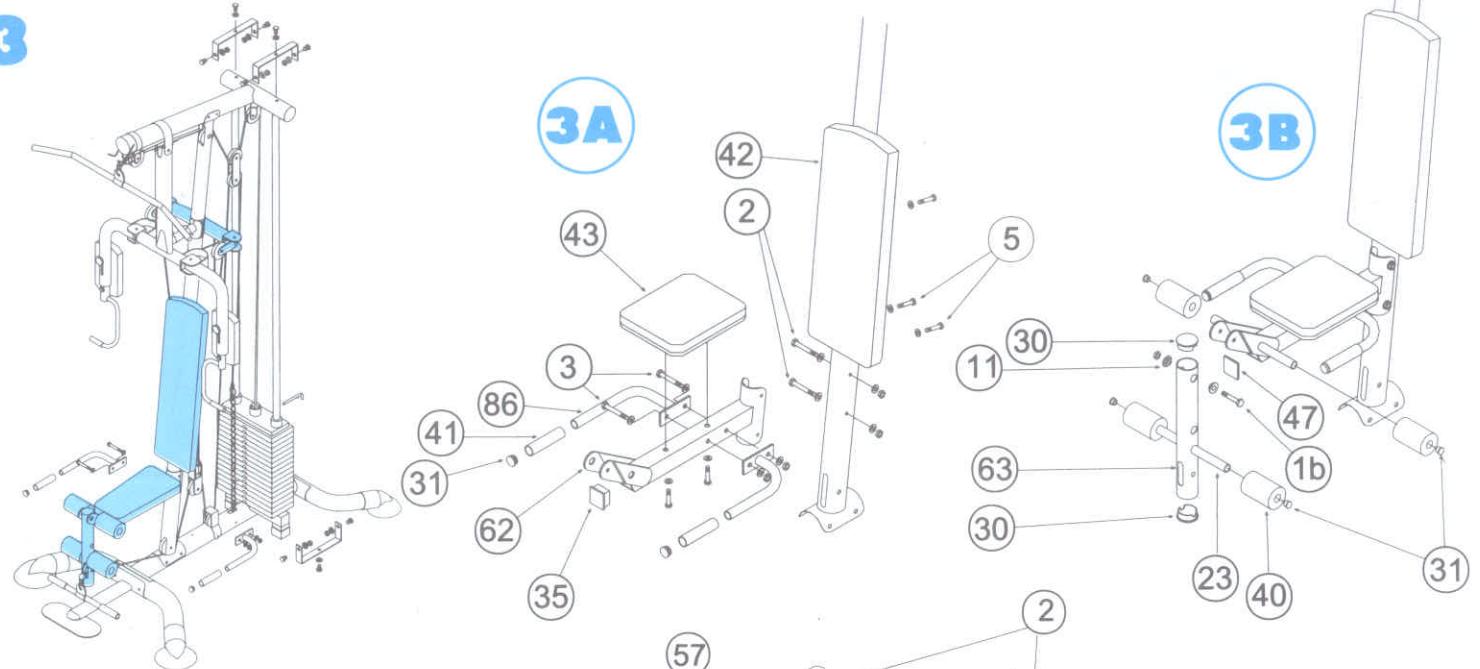
Repère Markierung Marker Riferimento Referencia Markering Tabellnummer Indice Oznaczenia	Quantité Menge Quantity Quantità Cantidad Hoeveelheid Mengde Quantidade Ilość	Code Warencode Item Serie Codice articolo Código artículo Artikelcode Kode Código Kod
2	8	HM10x80-20
2b	1	CHC M10x35
5	2	HM10x25
6	18	M10
8	8	HM10
9b	2	9/115870
9c	1	0/115878
15	1	9/113924
16	2	0/762180
17	2	1/291459
18	1	1/291564
20	1	9/113932
22	2	9/114521
26	1	0/360252
28	1x5kg	8/113939
29	16x5kg	9/113940
32	4	0/323691
35	2	9/761993
36	2	4/761901
38	1	0/217379
50	1	8/113971
51	2	9/113975
52	1	2/325616
64	2	0/325813
65	1	4/325826
66	1	4/325834
70	1	9/118284
71	1	9/114246



Repère Markierung Marker Riferimento Referencia Markering Tabellnummer Indice Oznaczenia	Quantité Menge Quantity Quantità Cantidad Hoeveelheid Mengde Quantidade Ilość	Code Warencode Item Serie Codice articolo Código artículo Artikelcode Kode Código Kod
1	1	HM10x105-20
2	4	HM10x80-20
3	2	HM10x70-20
5	2	HM10x25
5b	8	HM8x15
6	12	M10
7	2	M10
8	5	HM10
9b	2	9/115870
11	6	0/320730
22	2	9/114521
30	3	0/323675
31	4	9/796576
34	2	0/217360
37	2	0/217352
39	2	9/323767
41	2	4/377117
44	2	8/113963
53	1	9/113983
58	1	2/325713
59	1	7/325719
60	1	0/325724
61	2	0/325732
72	1	8/114285
91	2	8/114315
8b	8	HM8 nylon stop

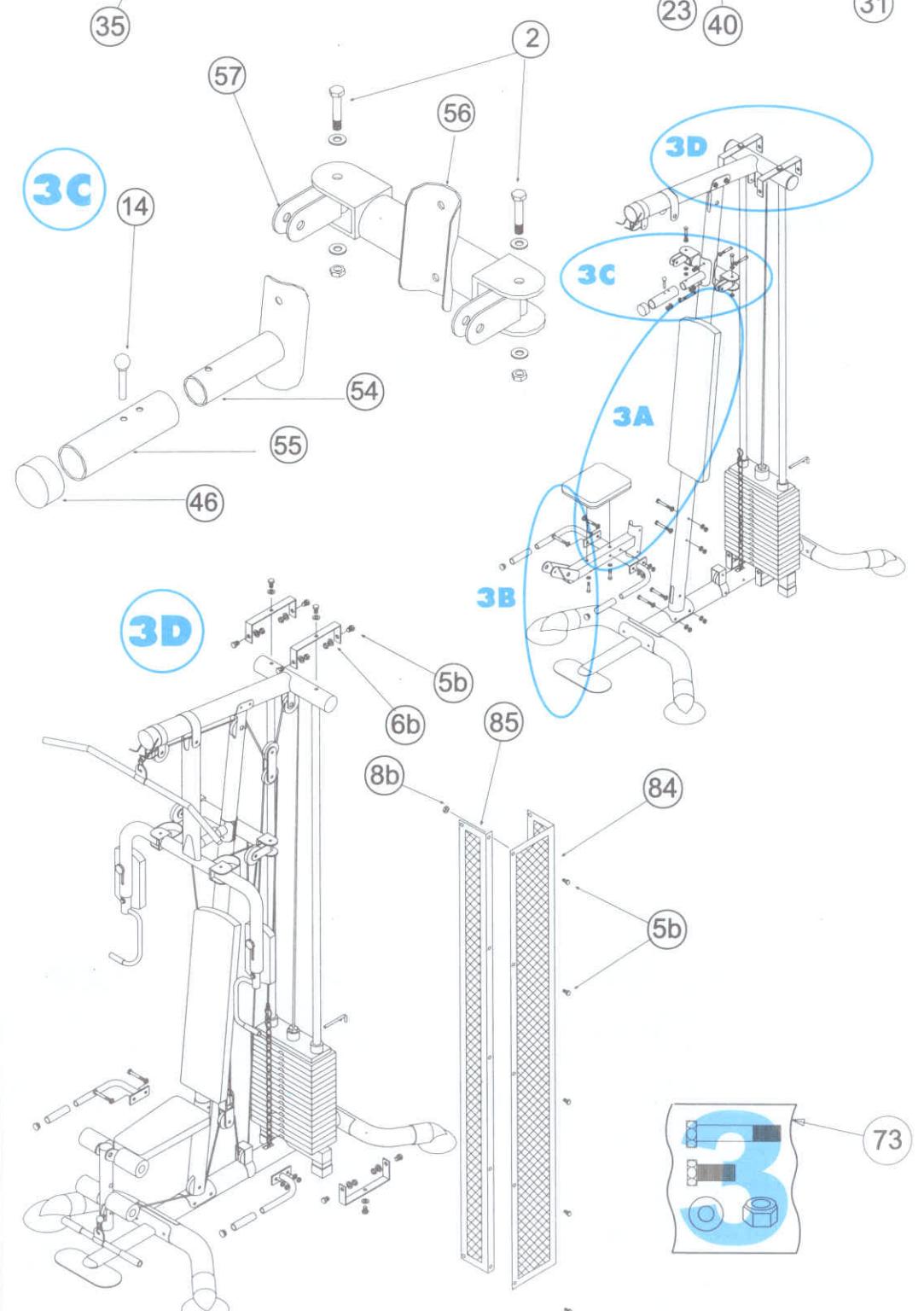


3

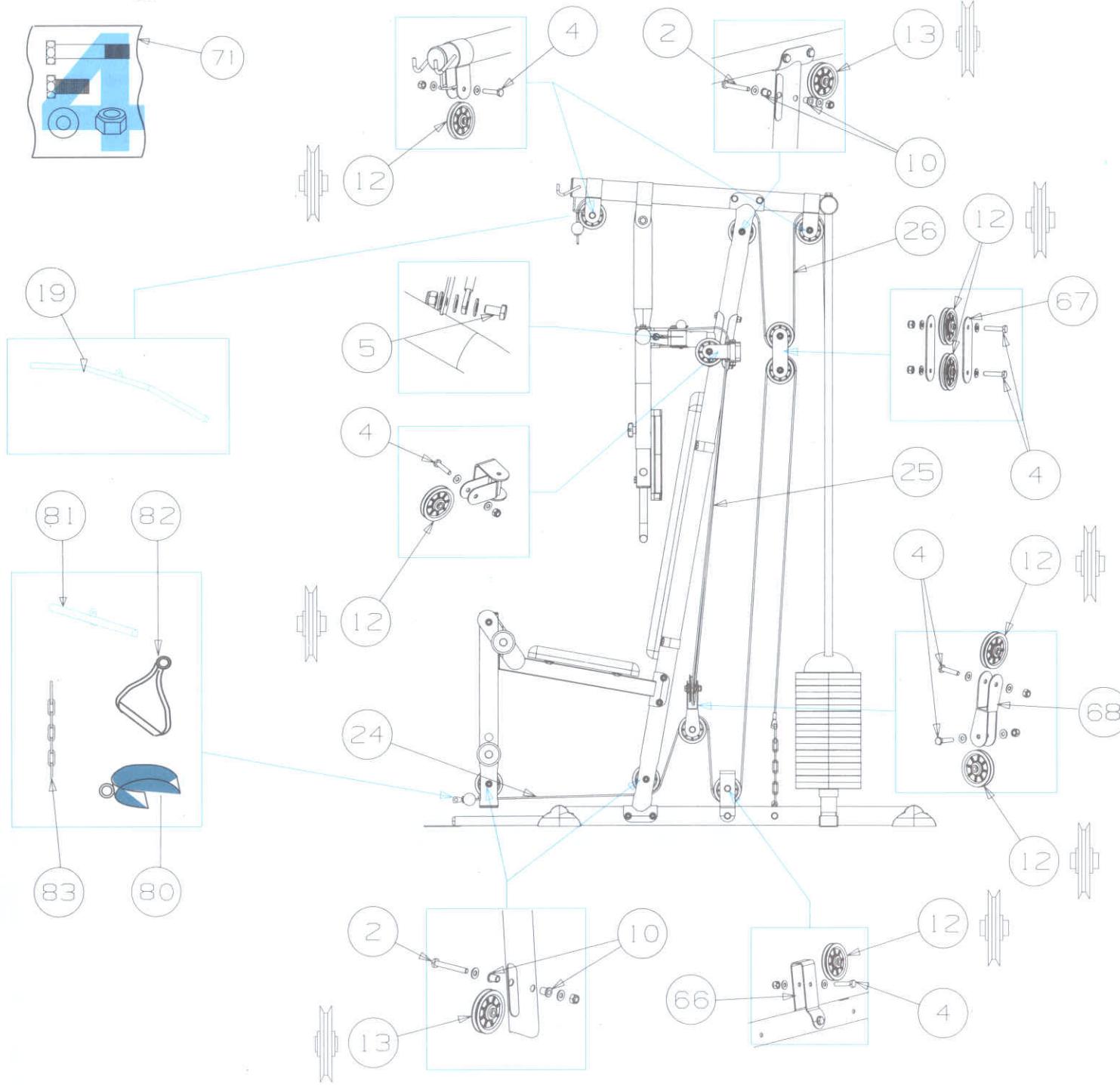
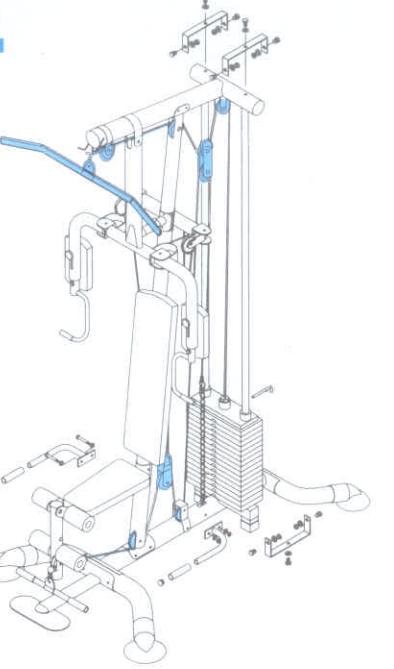


Repère Markierung Marker Riferimento Referencia Markering Tabellnummer Indice Oznaczenia	Quantité Menge Quantity Quantità Cantidad Hoeveelheid Menge Quantidade	Code Warencode Item Serie Codice articolo Código artículo Artikelcode Kode Código Kod
1b	1	HM10x90-20
2	6	HM10x80-20
3	6	HM10x70-20
5	4	HM10x25
5b	18	HM8x15
6	24	M10
6b	8	M8
8	9	HM10
8b	18	HM8
9b	2	9/115870
11	2	0/320730
14	1	1/291335
23	2	2/766620
30	2	0/323675
31	4	9/796576
35	1	9/761993
40	4	8/113947
41	2	4/377117
42	1	8/133955
43	1	9/113959
46	1	4/347366
47	1	2/377209
54	1	9/460993
55	1	4/461080
56	1	7/461086
57	2	7/461132
62	1	4/461218
63	1	7/461310
73	1	8/114307
84	2	8/459823
85	2	9/459828
86	2	8/114536

10



4



11

Repère Markierung Marker Riferimento Referencia Markering Tabellnummer Indice Oznaczenia	Quantité Menge Quantity Quantità Cantidad Hoeveelheid Menge Quantidade	Code Warencode Item Serie Codice articolo Código artículo Artikelcode Kode Código Kod	Repère Markierung Marker Riferimento Referencia Markering Tabellnummer Indice Oznaczenia	Quantité Menge Quantity Quantità Cantidad Hoeveelheid Menge Quantidade	Code Warencode Item Serie Codice articolo Código artículo Artikelcode Kode Código Kod
2	3	HM10x80-20	24	1	2/360241
4	9	HM10x50-20	25	1	0/360244
5	2	HM10x25	26	1	0/360252
6	30	M10	66	1	4/461463
8	14	HM10	67	2	6/461469
9b	2	9/115870	68	1	4/459820
10	6	9/322620	74	1	0/325931
12	9	1/291130	80	1	7/790424
13	3	1/291327	81	1	2/764326
19	1	0/460345	82	1	4/177495
			83	1	2/790408

ITALIANO

Ha scelto un apparecchio di Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di mantenersi in forma. È un prodotto creato da sportivi per sportivi. Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS. Per questo, il personale del nostro negozio è a sua disposizione, come l'ufficio concezione dei prodotti DOMYOS. Per scriverci, può utilizzare il tagliando qui allegato o inviarci un mail all'indirizzo seguente: domyos@decathlon.fr. Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per Lei un sinonimo di piacere.

P R E S E N T A Z I O N E

UTILIZZAZIONE

L'HG085 è un attrezzo ginnico completo, compatto e polivalente, per uso domestico. L'allenamento su questo tipo di apparecchio tonifica la massa muscolare e migliora le condizioni fisiche mediante un esercizio localizzato su ogni muscolo.

C O N S I G L I D I S I C U R E Z Z A

- Il montaggio dell'apparecchio deve essere effettuato da una persona adulta.
- Avvitare saldamente i dadi e le viti durante il montaggio.
- L'attrezzo deve essere montato senza fretta. Il montaggio richiede 2 – 3 ore.
- È opportuno effettuare un controllo dei pezzi ed elementi di fissaggio ogni mese.
- Installare il HG085 in un locale abbastanza grande per un uso in assoluta sicurezza.
- Installare il HG085 su una base solida, avendo cura di livellarla bene rispetto al pavimento.
- Leggere attentamente le raccomandazioni e gli esercizi proposti prima di iniziare l'allenamento.
- Verificare accuratamente che l'asta per la selezione dei pesi sia perfettamente infilata prima di eseguire l'esercizio.
- Non lasciate che i bambini giochino in prossimità dell'apparecchio.

- Non lasciate che i bambini usino l'apparecchio.
- Durante l'allenamento non ci devono essere persone presenti vicino all'attrezzo.
- L'attrezzo si serve di pulegge in movimento. Aver cura di abbigliarsi con abiti che non possano rimanere incastrati nelle pulegge (abiti troppo ampi, capelli sciolti, ecc.).
- L'attrezzo è stato testato per la conformità con le norme EN-957-1 e 2 classe H, relative all'uso domestico. Per ragioni di sicurezza l'attrezzo non deve in nessun caso essere modificato. Décathlon declina ogni responsabilità in caso di incidente legato ad una modifica del prodotto.
- Peso massimo dell'utilizzatore: 110 kg.
- Prima di iniziare qualsiasi attività fisica è necessario consultare un medico per accertarsi che non ci siano controindicazioni.
- Prestare una particolare attenzione ai pezzi soggetti ad usura. Sostituire immediatamente ogni elemento difettoso e tenere l'apparecchio fuori servizio fino alla sua riparazione.

M A N U T E N Z I O N E

Ingrassare leggermente i pezzi mobili per migliorarne il funzionamento ed evitare un'inutile usura.

Per evitare che il sudore rovini le parti in pelle, utilizzate un asciugamano o pulitele dopo ogni uso.

G A R A N Z I A

Il HG085 è garantito 5 anni. I pezzi normalmente soggetti ad usura sono garantiti 2 anni. (Vengono considerati pezzi soggetti ad usura normale le pulegge ed i cavi). La garanzia si applica per uso privato a domicilio.

E S E R C I Z I

Si descrivono nel seguito gli esercizi base atti a sviluppare armoniosamente la muscolatura.

ITALIANO ITALIANO

E SERCIZI

PETTORALI

DISTENSIONE SEDUTO (1)

POSIZIONE : Regolate l'altezza delle impugnature in modo che esse arrivino all'altezza della parte superiore del vostro petto. Seduto sul sedile, mettete i vostri piedi sul supporto anteriore dell'apparecchio.

ESERCIZIO : Inspirate, spingete la leva di distensione in avanti durante l'espiazione, riportate la leva di distensione durante l'inspirazione senza posare il carico.

MUSCOLI SOLLECITATI : pectorali, tricipiti, parte anteriore delle spalle.

BUTTERFLY (2)

POSIZIONE : Seduto sul sedile, mettete il vostro dorso diritto contro lo schienale. Mettete gli avambracci contro i rulli imbottiti. Il vostro braccio deve fare un angolo retto con il vostro busto. Due posizioni di regolazione permettono di adattare la profondità dell'apparecchio in funzione della vostra statura.

ESERCIZIO : Inspirate, spingete i rulli espirando, con l'interno degli avambracci. Non utilizzate le mani, ma i gomiti per esercitare la pressione. Tornate lentamente alla posizione iniziale inspirando, senza posare il carico.

PULL OVER (3)

POSIZIONE : Seduto ben diritto sul sedile, il dorso addossato contro lo schienale. Le braccia leggermente piegate afferrano la barra latissimus, con il palmo delle mani rivolto al suolo, diancarazione uguale alla larghezza delle spalle.

ESERCIZIO : Inspirate gonfiando la gabbia toracica, abbassate le braccia in direzione delle cosce fino all'altezza delle spalle espirando, rialzate inspirando e gonfiando la vostra gabbia toracica. Il dorso deve restare addossato allo schienale, i gomiti devono restare leggermente piegati.

MUSCOLI SOLLECITATI : Pectorali, tricipiti, gran dorsali.

DORSALI

TRAZIONI ALLA NUCA (4)

POSIZIONE : Seduto di fronte al banco, il dorso diritto, le braccia afferrano la barra latissimus con una presa larga.

ESERCIZIO : Tirate la barra fino alla nuca, inspirando. Tornate lentamente alla posizione iniziale espirando, senza posare il carico. Non fate scendere la barra più in basso della nuca.

MUSCOLI SOLLECITATI : gran dorsali, parte posteriore delle spalle, partecipazione dei bicipiti. Questa posizione permette di allenare l'ampiezza dei dorsali.

TRAZIONI AL PETTO (5)

POSIZIONE : Stesso esercizio che in precedenza, ma conducete la barra alla base del collo. Potete posizionare le vostre mani in una presa larga o stretta, con il palmo delle mani verso il basso o verso l'alto.

ESERCIZIO : Mantenete il dorso diritto quando effettuate l'esercizio. Il vostro dorso non deve spostarsi in avanti o all'indietro durante l'esercizio. Non inclinarsi all'indietro.

MUSCOLI SOLLECITATI : gran dorsali, parte posteriore delle spalle, partecipazione dei bicipiti. Questa posizione permette di aumentare la massa dei dorsali.

TRAZIONI CAVO BASSO (6)

POSIZIONE : Seduto per terra, di fronte all'apparecchio, mettete i vostri piedi sul supporto anteriore dell'apparecchio.

ESERCIZIO : Afferrate la barra corta, il palmo delle mani verso terra. Inspirando e gonfiando la gabbia toracica, portate la barra a livello dell'ombelico, tirando i gomiti all'indietro. Tornate alla posizione iniziale espirando, senza posare il carico. Mantenete il dorso diritto durante tutto l'esercizio. Soprattutto, non inclinatevi all'indietro : il vostro busto deve formare un angolo retto con le vostre cosce durante tutti i movimenti.

MUSCOLI SOLLECITATI : Parte inferiore del dorso, spessore del dorso, partecipazione dei bicipiti.

TRAPEZIO

(7)

POSIZIONE : In piedi di fronte al HG085, con i piedi poggiati sulla piastra metallica, afferrate la barra corta di tiraggio fissata alla puleggia bassa, con il palmo delle mani orientato verso il basso.

ESERCIZIO : Conducete la barra a livello della base del collo inspirando. I gomiti devono essere posti al di sopra delle mani durante tutta la durata dell'esercizio.

MUSCOLI SOLLECITATI : Trapezio, deltoidi, partecipazione dei bicipiti.

SPALLE

(8)

POSIZIONE : In ginocchio di profilo rispetto alla parte anteriore del HG085, afferrate l'impugnatura situata sulla puleggia bassa e tirate. Il dorso deve restare ben diritto durante tutto l'esercizio.

ESERCIZIO : Espirando, portate il braccio leggermente flesso fino all'altezza della spalla. Togliete il carico senza posarlo, a livello della vita. Lavorate per serie, una spalla dopo l'altra.

MUSCOLI SOLLECITATI : Deltoidi.

TRICIPITI

(9)

POSIZIONE : In piedi di fronte al HG085. Le ginocchia leggermente flesse o un piede leggermente davanti all'altro per proteggere le lombare durante l'esercizio. Le mani afferrano la barra corta fissata sulla puleggia alta. Il palmo delle mani orientato verso il suolo o verso l'alto. I gomiti devono restare appoggiati al torace durante tutto il movimento.

ESERCIZIO : Portate la barra verso l'alto espirando. Riportate la barra verso il petto espirando. Devono muoversi solo gli avambracci. I gomiti ed il torace non devono partecipare al movimento.

MUSCOLI SOLLECITATI : Tricipiti (estensori delle braccia).

BICIPITI

(10)

POSIZIONE : In piedi di fronte al HG085, con i piedi poggiati sulla piastra metallica, con i gomiti appoggiati al tronco. Le ginocchia leggermente flesse o un piede leggermente davanti all'altro per proteggere le lombare. Afferrate la barra corta fissata sulla puleggia bassa, i palmi delle mani girati verso l'alto.

ESERCIZIO : Portate la barra verso il petto espirando. Riportate la barra verso il basso inspirando. I gomiti ed il tronco non devono muoversi durante tutto il movimento.

MUSCOLI SOLLECITATI : Bicipiti (flessori del braccio).

(11)

VARIANTE DEL MOVIMENTO : In posizione seduta, i gomiti poggiati sulla spugna del sedile, riportate la barra verso il petto espirando.

AVAMBRACCI

(12)

POSIZIONE : In posizione seduta, gli avambracci sulle cosce. Afferrate la barra corta posta sulla puleggia bassa. I palmi delle mani sono rivolti verso il basso. (variante possibile : i palmi girati verso l'alto).

ESERCIZIO : Mediante un movimento dei polsi, alzate la barra più in alto possibile, poi tornate alla posizione iniziale il più basso possibile. L'esercizio deve essere effettuato con la massima ampiezza. La rotazione viene effettuata a livello dei polsi. Gli avambracci e le braccia non devono muoversi.

COSCE

ESTENZIONE DELLE GAMBE (13)

POSIZIONE : In posizione seduta, il dorso ben appoggiato contro lo schienale. Le mani afferrano saldamente le barre di mantenimento poste su ogni lato del sedile. Regolate il leg in modo che le spugne arrivino a livello della caviglia quando i piedi sono posizionati dietro ai rulli.

ESERCIZIO : Stendere le gambe espirando. Tornare alla posizione iniziale senza lasciare ricadere i pesi. Non estendere completamente le ginocchia durante l'esecuzione dell'esercizio.

MUSCOLI SOLLECITATI : Quadricipiti.

U S O

Per un allenamento ottimale, è opportuno applicare le seguenti raccomandazioni :

- Se siete principianti, iniziate ad allenarvi per alcune settimane con pesi leggeri per abituare il corpo all'esercizio muscolare.
- Riscaldatevi prima dell'allenamento effettuando un esercizio aerobico, con serie di movimenti senza pesi o di esercizi a terra di riscaldamento e stretching. Aumentate gradualmente il carico.
- Effettuate i movimenti in modo regolare, senza strappi.
- Evitate le ipertensioni delle articolazioni del ginocchio e della spalla.
- Fate risalire il carico appena prima che i pesi arrivino a fine corsa. I pesi non devono toccare la base durante tutta la serie.
- Espirate mentre fate lo sforzo, inspirate durante la fase di ritorno.

FLESSIONE DELLE GAMBE (14)

POSIZIONE : In piedi di fronte al HG085, appoggiate la parte anteriore della gamba contro la spugna del sedile. Passate il piede dietro al rullo del leg. Regolate il leg in modo che il rullo arrivi a livello della caviglia, il più vicino possibile al tallone. Incline leggermente il busto in avanti e tenete le impugnature della barra di distensione.

ESERCIZIO : Una gamba dopo l'altra, portate il tallone il più vicino possibile al vostro gluteo. Riportate la gamba alla posizione iniziale senza lasciar ricadere il carico. La vostra anca non deve muoversi durante il movimento.

MUSCOLI SOLLECITATI : Posteriori della coscia (ischio crurali).

ADDUTTORI (15)

POSIZIONE : In piedi, di profilo rispetto al HG085. Agganciate la caviglia sulla gamba più vicina all'apparecchio. Allontanatevi dal HG085 in modo che la corda sia tesa.

ESERCIZIO : A gamba tesa, incrociatela davanti all'altra gamba. Tornate lentamente alla posizione iniziale opponendo resistenza al carico.

VARIANTE : questo esercizio può essere effettuato in posizione seduta, a gambe tese, di profilo rispetto al HG085.

ABDUTTORI (16)

POSIZIONE : In piedi, di profilo rispetto al HG085. Agganciate la caviglia sulla gamba più lontana all'apparecchio. Allontanatevi dal HG085 in modo che la corda sia tesa.

ESERCIZIO : A gamba tesa allontanatela dall'altra gamba. Tornate lentamente alla posizione iniziale opponendo resistenza al carico.

VARIANTE : questo esercizio può essere effettuato in posizione seduta, a gambe tese, di profilo rispetto al HG085.

GLUTEI (17)

POSIZIONE : In piedi di fronte al HG085, il busto leggermente inclinato in modo da appoggiarsi ai rulli superiori del sedile. La cinghia fissata ad una caviglia.

ESERCIZIO : Spingere la gamba, leggermente flessa, verso alto-dietro. Il dorso non deve muoversi. Riportate lentamente la gamba alla posizione iniziale senza lasciare ricadere i pesi.

Esempio di programma d'allenamento :

LUNEDÌ : PETTORALI/TRICIPITI

MARTEDÌ : SPALLE/ADDOMINALI

MERCOLEDÌ : SCHIENA/BICIPITI

GIOVEDÌ : RIPOSO

VENERDÌ : COSCE/ADDOMINALI

SABATO/DOMENICA : RIPOSO