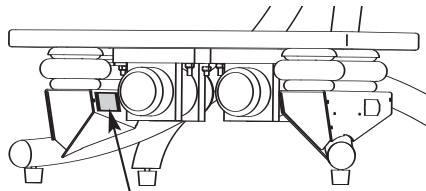


FREEMOTION[®] i Tonic

N° del Modello _____

N° di Serie _____

Il numero del modello e il numero di serie si trovano dove indicato nell'immagine sottostante. Scrivere il numero del modello e il numero di serie nello spazio soprastante.



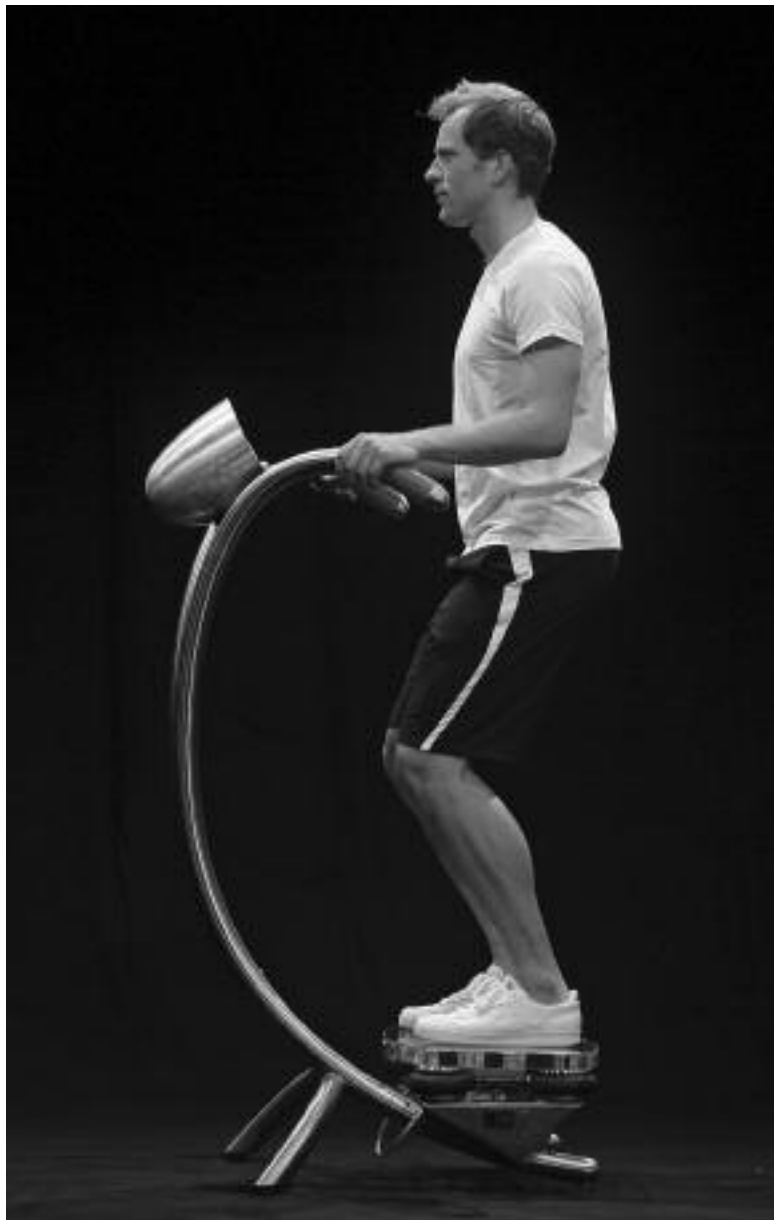
Etichetta del N° di Serie
e del N° del Modello

DOMANDE?

En FreeMotion Fitness, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, vedere **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** a pagina 2 di questo manuale.

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.



MANUALE D'ISTRUZIONI



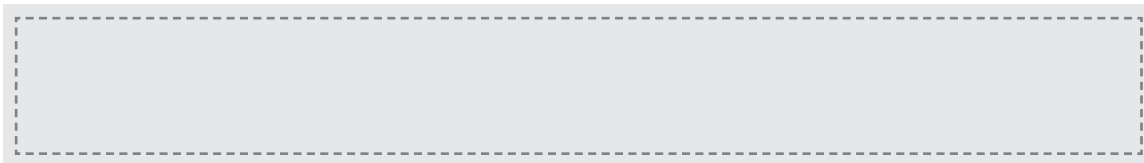
INDICE

Contattare il Servizio Assistenza Clienti	2
SEZIONE 1	
Precauzioni Importanti	3
Posizione dell'Etichetta di Avvertenza	4
Prima di Iniziare	5
Avviamento della Pedana Vibrante	6
SEZIONE 2	
Uso della Pedana Vibrante	7
SEZIONE 3	
Manutenzione	9
Localizzazione Guasti	10
SEZIONE 4	
Guida Agli Esercizi	13
SEZIONE 5	
Ordinazione dei Pezzi di Ricambio	29

CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Qualora dopo la lettura del presente manuale sorgessero dei dubbi, o si rendesse necessaria assistenza, per favore di contattare il Servizio Assistenza Clienti all'indirizzo e numero di telefono indicati di seguito. Si prega di avere disponibili le seguenti informazioni:

- il NUMERO DEL MODELLO DEL PRODOTTO (vedere la copertina di questo manuale per la posizione)
- il NOME DEL PRODOTTO (FREEMOTION® ITONIC pedana vibrante)
- il NUMERO DI SERIE DEL PRODOTTO (vedere la copertina di questo manuale per la posizione)



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti seri, leggere le seguenti precauzioni importanti e le informazioni prima di iniziare a usare la pedana vibrante.

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della pedana vibrante sia informato di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. La pedana vibrante deve essere utilizzata solo ed esclusivamente come indicato nel presente manuale.
3. La pedana vibrante deve essere attivata solo dopo essere stata correttamente montata (consultare il capitolo AVVIAMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 6).
4. Tenere la pedana vibrante all'interno, lontano da polvere e umidità. Non collocare la pedana vibrante in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
5. Installare la pedana vibrante su una superficie piana. Per evitare che il pavimento o il tappeto si danneggino, posizionare un tappetino sotto la pedana vibrante.
6. Controllare e registrare regolarmente tutti i componenti della pedana vibrante.
7. Tenere sempre fuori dalla portata della pedana vibrante i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali.
8. La pedana vibrante non deve essere usata da persone con peso superiore a 400 lbs. (182 kg).
9. Non permettere l'uso della pedana vibrante a più di una persona alla volta.
10. Durante l'uso della pedana vibrante si consiglia di indossare sempre abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica. Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella pedana vibrante.
11. Tenere la schiena eretta durante l'uso della pedana vibrante; non inarcare la schiena. Quando si è in piedi sulla pedana vibrante, piegare leggermente le ginocchia e spostare il peso sugli avampiedi.
12. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.
13. Quella che segue è una lista di controindicazioni che non permettono di eseguire degli esercizi sulla pedana vibrante (non si tratta di una lista completa, ma è solo di riferimento). In presenza di una o più controindicazioni, consultare il medico prima di usare la pedana vibrante.
 - Protesi di anche o ginocchia
 - Presenza di pacemaker
 - Presenza di viti, perni, bulloni o spirali intrauterine inseriti di recente
 - Ernia acuta, discopatia o spondilosi
 - Malattie cardiovascolari
 - Trombosi acuta
 - Tumore
 - Forte emicrania
 - Epilessia
 - Diabete
 - Cicatrice recente dovuta a intervento
 - Infiammazione acuta
 - Gravidanza
14. Si consiglia l'uso della pedana vibrante per non più di 15 minuti al giorno e non più di 3 volte la settimana.
15. Fare attenzione quando si scende dalla pedana vibrante; si avrà una sensazione diversa ai muscoli dopo gli esercizi sulla pedana vibrante.

16. Per collegare il cavo di alimentazione, attenersi alle istruzioni a pagina 6. Nessun altro apparecchio elettrico deve essere collegato alla stessa presa della pedana vibrante.

17. Non modificare il cavo di alimentazione e non usare un adattatore per collegare il cavo di alimentazione a una presa inadatta. Tenere lontano il cavo di alimentazione da superfici surriscaldate. Non utilizzare prolunghe.

18. Non lasciare mai la pedana vibrante incustodita quando è in funzione.

19. Fare in modo che nessun oggetto entri o scivoli in una delle aperture presenti nella pedana vibrante.

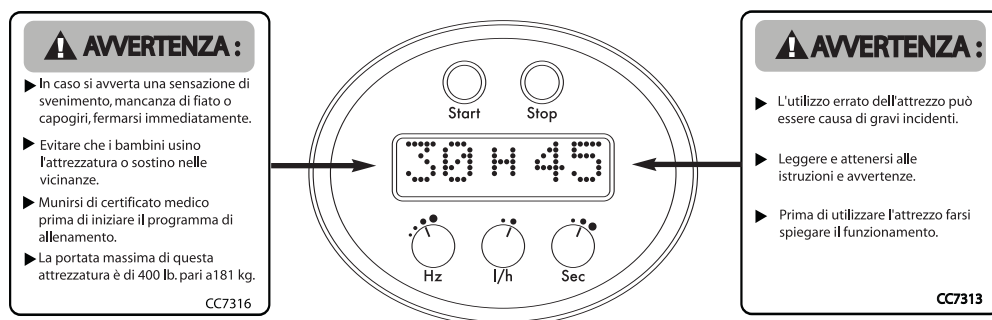
20. **PERICOLO:** scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di pulire la pedana vibrante e prima di effettuare le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Tutte le operazioni di manutenzione non previste nel presente manuale devono essere realizzate solo da un centro manutenzione autorizzato.

⚠ AVVERTENZA: prima di iniziare questo o qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico. Questo è soprattutto importante per persone oltre i 35 anni o persone con problemi di salute già esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. FreeMotion Fitness non si assume responsabilità per ferite personali o per danni al proprietario sostenuti con o per l'uso di questo prodotto.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza sottostanti sono state collocate sulla consolle come indicato. **Se manca un'etichetta o risulta illeggibile, consultare il capitolo CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI a pagina 2 e ordinare un'etichetta sostitutiva gratuita. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: l'etichetta non è rappresentata nelle sue dimensioni originali.



PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la rivoluzionaria pedana vibrante FREEMOTION® ITONIC. La pedana vibrante dispone di una vasta serie di opzioni che renderanno gli esercizi efficaci e divertenti.

Per la vostra incolumità, leggere attentamente il presente manuale prima di usare la pedana vibrante FREEMOTION ITONIC. Per qualsiasi do-

manda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare il capitolo CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI a pagina 2. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi dei numeri del modello e di serie che si trovano sull'etichetta applicata alla pedana vibrante (vedere la copertina del presente manuale per la posizione dell'etichetta).

AVVIAMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE

FISSAGGIO E REGOLAZIONE DEI PIEDINI LIVELLATORI

Ruotare i quattro piedini livellatori che si trovano sotto al telaio, uno a ogni angolo. Se la pedana vibrante dovesse dondolare durante l'uso, ruotare i piedini livellatori sotto la parte anteriore e posteriore del telaio fino all'eliminazione completa del dondolio.

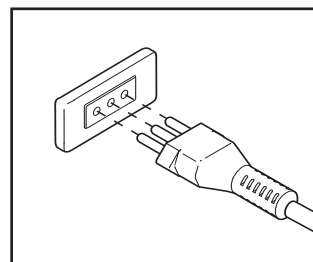
! PERICOLO: un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato. Non utilizzare un adattatore per collegare la spina a una presa inadatta.

COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE IN ITALIA

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche.

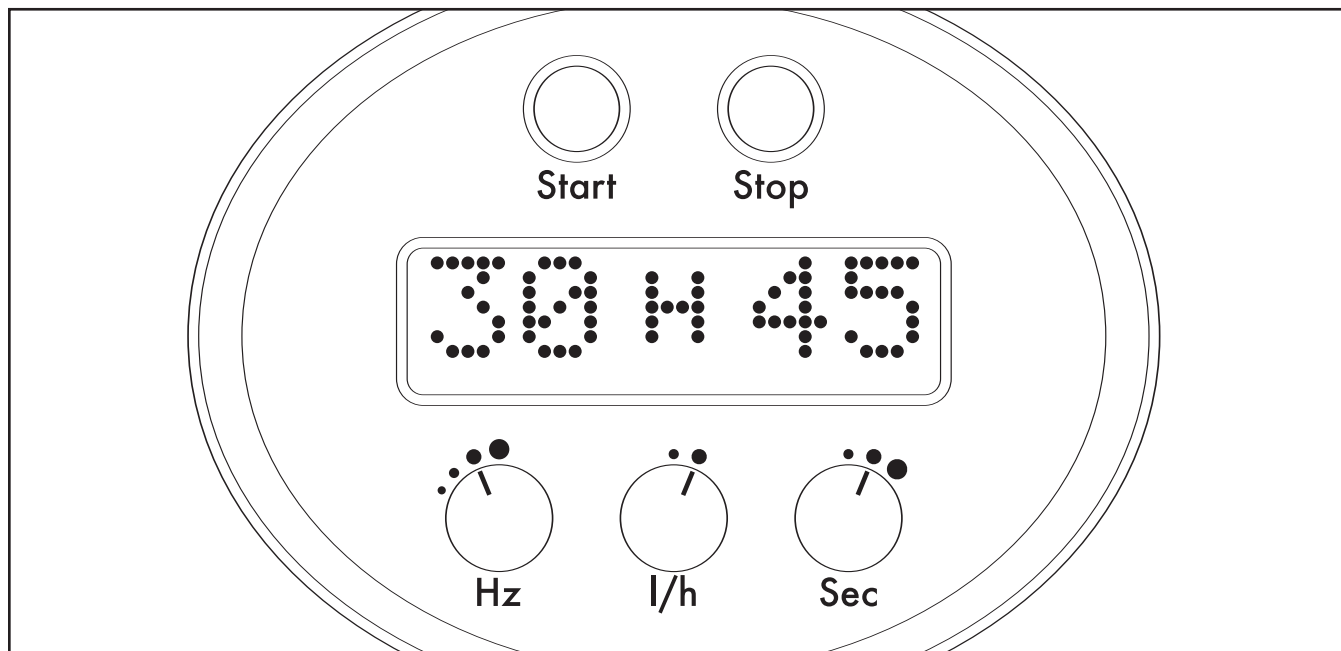
Questo prodotto è indicato per l'uso su un circuito dedicato da 10 Ampere e 240 volt. Non devono essere utilizzate altre attrezzature sullo stesso circuito. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una spina di messa a terra.

Inserire la spina di messa a terra nella presa come illustrato a destra. Non modificare la spina o la presa. Non utilizzare un adattatore, una protezione per sovratensioni o un cavo di prolunga. La presa deve essere collegata a terra.



Importante: la pedana vibrante non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).

USO DELLA PEDANA VIBRANTE



ACCENSIONE

IMPORTANTE: se la pedana vibrante è stata esposta a basse temperature, attendere che si adatti alla temperatura ambiente prima di accenderla. Se non si procede alla suddetta operazione, i display della console o gli altri componenti elettronici potrebbero danneggiarsi.

Collegare il cavo di alimentazione (consultare pagina 6). Individuare poi l'interruttore acceso/spento posizionato a destra della pedana vibrante vicino al cavo di alimentazione. Verificare che l'interruttore acceso/spento sia sulla posizione accesso.



USO DELLE CINGHIE

Alcuni esercizi sulla pedana vibrante richiedono l'uso delle cinghie (consultare il capitolo GUIDA AGLI ESERCIZI a pagina 13). Per usare le cinghie, inserire le estremità delle cinghie ai ganci che si trovano sotto il lato destro e sinistro della pedana. Regolare le cinghie all'altezza desiderata.

USO DELLA CONSOLLE

1 Accendere la console.

Consultare il capitolo precedente ACCENSIONE.

Quando si accende la pedana il display della console si illumina e sul display appare il numero della versione del software e successivamente si visualizza la parola ITONIC. La console è pronta per l'uso.

2 Selezionare le impostazioni di allenamento.

Premere il pulsante Avvio [Start] e poi selezionare la frequenza, l'ampiezza e il tempo della vibrazione:

Frequenza (Hz)—Ruotare la manopola Hz per impostare la frequenza delle vibrazioni a 25Hz, 30Hz, 35Hz il Massaggio (50Hz). L'impostazione selezionata si visualizza sul display sopra alla manopola.

Ampiezza (I/h)—Ruotare la manopola I/h (basso/alto) per impostare l'ampiezza delle vibrazioni (basse o alte). Una «L» (basse) o un'«H» (alte) si visualizzano sul display sopra alla manopola per indicare l'impostazione selezionata.

Tempo (Sec)—Ruotare la manopola Sec (secondi) per impostare la lunghezza della sessione di lavoro che può essere di 30, 45, o 60 secondi. L'impostazione selezionata si visualizza sul display sopra alla manopola.

3 Iniziare la sessione di lavoro e iniziare l'allenamento sulla pedana vibrante.

Premere il pulsante Avvio sulla consolle o premere il pulsante avvio a destra del telaio per iniziare la sessione di lavoro. Nota: se non si inizia l'allenamento entro 30 secondi dall'impostazione della serie di esercizi, la pedana vibrante entra in pausa e la parola ITONIC scorre lungo il display. Per uscire dalla modalità pausa, premere il pulsante Avvio una volta.

Consultare la tabella guida agli esercizi per la corretta impostazione degli esercizi che possono essere effettuati sulla pedana vibrante. Quando si è in piedi sulla pedana vibrante, piegare leggermente le ginocchia e spostare il peso sugli avampiedi.

Il display visualizza i secondi mancanti alla fine della sessione. Una volta terminato il tempo, la pedana vibrante si arresta automaticamente. Per arrestare la sessione di lavoro in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [Stop] sulla consolle.

4 Continuare le sessioni di lavoro programmate come desiderato.

Una volta terminata la sessione di lavoro, è possibile continuare con altre sessioni di lavoro. Nota: se non si programma o non si avvia una nuova sessione di lavoro entro 90 secondi dal termine della sessione precedente, la pedana vibrante entrerà in pausa e la parola ITONIC scorrerà lungo il display. Per uscire dalla modalità pausa, premere il pulsante Avvio una volta.

Importante: si consiglia l'uso della pedana vibrante per non più di 15 minuti al giorno e non più di 3 volte alla settimana.

5 Una volta terminato l'allenamento, spegnere la pedana.

Quando si finisce di utilizzare la pedana vibrante, posizionare l'interruttore acceso/spento sulla posizione spento e staccare la spina.

MANUTENZIONE

Per domande relative alla manutenzione o alla risoluzione dei guasti, consultare il capitolo CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI a pagina 2.

Controllare e registrare regolarmente tutti i componenti esterni della pedana vibrante. Per pulire la pedana vibrante, applicare una piccola quantità di detersivo multiuso su un panno di puro cotone e pulire la consolle e le superfici esterne. **Non applicare direttamente il detersivo sulla pedana vibrante e non utilizzare ammoniaca o detersivi a base di acidi per pulire la pedana vibrante.**

LIVELLAMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE

Se la pedana vibrante dovesse dondolare durante l'uso, ruotare i piedini livellatori sotto la parte anteriore e posteriore del telaio fino all'eliminazione completa del dondolio.

SPOSTAMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE

Prima di spostare la pedana vibrante, assicurarsi di aver staccato il cavo di alimentazione.

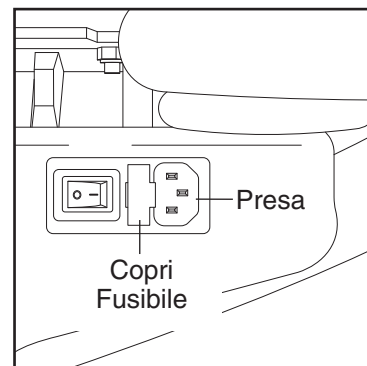
A causa delle dimensioni e del peso della pedana vibrante, per spostarla sono indispensabili due persone. Mentre una persona alza la parte superiore del telaio, l'altra solleva la parte posteriore del telaio e sposta con cura la pedana vibrante nella posizione desiderata. Abbassare poi la pedana vibrante sul pavimento. **ATTENZIONE: per limitare le probabilità di incidenti, piegare le gambe e tenere la schiena eretta. Assicurarsi di usare le gambe e non la schiena per sollevare la pedana vibrante.**

SOSTITUZIONE DEL FUSIBILE

Se la pedana vibrante non funziona e la consolle non si accende, anche se il cavo di alimentazione è correttamente collegato e l'interruttore acceso/spento è nella posizione acceso, forse è necessario sostituire il fusibile.

Per sostituire il fusibile, spostare l'interruttore acceso/spento nella posizione spento e staccare il cavo di alimentazione.

Rimuovere il cavo di alimentazione dalla presa a destra della pedana vibrante. Usando un cacciavite a testa piatta, togliere il porta fusibile che si trova accanto alla presa. Togliere il fusibile dal suo vano.



Controllare se il filo all'interno del fusibile è intatto. Se il filo è rotto o danneggiato, togliere il fusibile e inserirne uno nuovo nell'apposito vano. Nota: la tipologia di fusibile da usare è riportata nel porta fusibile. Rimontare il porta fusibile e collegare il cavo di alimentazione nella presa della pedana.

Collegare il cavo di alimentazione alla presa elettrica, posizionare l'interruttore acceso/spento nella posizione acceso, e accendere la pedana vibrante per controllare se la sostituzione è stata eseguita correttamente. **Se si necessita ulteriore assistenza, consultare il capitolo CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI a pagina 2 del presente manuale.**

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi della pedana vibrante possono essere risolti attenendosi alle indicazioni che seguono. Se si necessita ulteriore assistenza, consultare il capitolo **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** a pagina 2 del presente manuale.

FASE	ISTRUZIONI	SÌ	NO
1	Controllare la posizione dell'interruttore acceso/spento. È nella posizione acceso?	Passare alla fase 3	Passare alla fase 2
2	Posizionare l'interruttore acceso/spento sulla posizione acceso. Il display funziona?	Passare alla fase 9	Passare alla fase 3
3	Estrarre la spina dalla presa a muro. Controllare se la spina è danneggiata. La spina funziona correttamente?	Passare alla fase 5	Passare alla fase 4
4	Ricollegare la spina alla presa a muro. Il display funziona?	Passare alla fase 10	Passare alla fase 5
5	Controllare se la presa a muro è collegata al quadro elettrico principale. C'è corrente elettrica nella presa a muro?	Passare alla fase 7	Passare alla fase 6
6	Riparare il quadro elettrico principale e ricollegare la spina della pedana vibrante alla presa a muro. Il display funziona?	Passare alla fase 9	Passare alla fase 7
7	Controllare il fusibile (consultare il capitolo SOSTITUZIONE DEL FUSIBILE a pagina 9). Il fusibile funziona correttamente?	Contattare il Servizio Assistenza Clienti	Passare alla fase 8
8	Consultare il capitolo SOSTITUZIONE DEL FUSIBILE a pagina 9 e procedere alla sostituzione del fusibile. Ricollegare la spina della pedana vibrante alla presa a muro. Il display funziona?	Passare alla fase 9	Contattare il Servizio Assistenza Clienti
9	Il testo si visualizza correttamente sul display della consolle?	Passare alla fase 11	Passare alla fase 10
10	Posizionare l'interruttore acceso/spento sulla posizione spento e poi ripassarlo sulla posizione acceso. Il testo si visualizza correttamente sul display della consolle?	Passare alla fase 11	Contattare il Servizio Assistenza Clienti
11	Controllare i pulsanti di Avvio e Arresto sulla consolle. I pulsanti sono bloccati?	Contattare il Servizio Assistenza Clienti	Passare alla fase 12
12	Programmare una sessione di lavoro come descritto a pagina 7. Le impostazioni si inseriscono normalmente?	Passare alla fase 13	Contattare il Servizio Assistenza Clienti

FASE	ISTRUZIONI	SÌ	NO
13	Premere il pulsante Avvio. La pedana vibrante inizia a funzionare?	Passare alla fase 17	Passare alla fase 14
14	Controllare il collegamento tra la il motore e la pedana. La spina del motore è collegata correttamente e non è danneggiata?	Contattare il Servizio Assistenza Clienti	Passare alla fase 15
15	Scollegare la pedana vibrante dalla presa a muro. Riparare la spina del motore, se possibile. Funziona correttamente il collegamento tra il motore e la pedana?	Passare alla fase 16	Contattare il Servizio Assistenza Clienti
16	Ricollegare la spina della pedana vibrante alla presa a muro. Premere il pulsante Avvio due volte e controllare la pedana vibrante. La pedana vibrante inizia a funzionare?	Passare alla fase 17	Contattare il Servizio Assistenza Clienti
17	La pedana vibrante funziona normalmente, senza rumori vibrazioni sospette?	Passare alla fase 18	Passare alla fase 23
18	L'impostazione del tempo viene visualizzata dal display della consolle?	Passare alla fase 19	Contattare il Servizio Assistenza Clienti
19	Programmare una sessione di lavoro come descritto a pagina 7. Premere il pulsante Avvio. Dopo alcuni secondi premere il pulsante Arresto. La pedana vibrante smette di funzionare?	Passare alla fase 20	Contattare il Servizio Assistenza Clienti
20	Premere il pulsante Avvio. La sessione di lavoro sta procedendo come programmato?	Passare alla fase 21	Contattare il Servizio Assistenza Clienti
21	Premere il pulsante Arresto. Premere il pulsante Avvio in basso a destra sul telaio. La pedana vibrante inizia a funzionare?	Funzionamento normale	Passare alla fase 22
22	Controllare il pulsante Avvio in basso a destra sul telaio. Il pulsante deve funzionare senza problemi. Se il pulsante è inceppato, rilasciarlo. Premere il pulsante avvio sul telaio ancora una volta. La pedana vibrante inizia a funzionare?	Funzionamento normale	Contattare il Servizio Assistenza Clienti
23	Verificare che la pedana vibrante non entri in contatto con oggetti estranei e che non ci siano oggetti sparsi sulla pedana. Verificare che tutti dati e i bulloni siano perfettamente serrati. Programmare una sessione di lavoro come descritto a pagina 7 e premere il pulsante Avvio. Si percepiscono vibrazioni irregolari?	Contattare il Servizio Assistenza Clienti	Passare alla fase 24
24	Si percepiscono rumori strani e/o irregolari?	Contattare il Servizio Assistenza Clienti	Funzionamento normale

NOTE

STEP UP/STEP DOWN**Hz:** 30**Ampiezza:** L (basso)**Tempo:** 30 secondi**Riposo:** 30 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

In piedi rivolti verso la pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino. Stringere gli addominali. Premere Avvio e appoggiare lentamente sulla pedana prima un piede e poi

l'altro. Scendere dalla pedana con il piede con cui si è iniziato e successivamente l'altro. Alternare le salite e controllare la respirazione.

**SQUAT****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 30 secondi**Riposo:** 30 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Statico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra testa e spina dorsale.

Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, estendere e piegarsi lentamente nella posizione squat.

**CALF RAISE****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 30 secondi**Riposo:** 30 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Statico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Salire sulle punte dei piedi, stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la testa e la spina dorsale.

Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, salire sulle punte dei piedi e scendere lentamente.

**FLESSIONI****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 30 secondi**Riposo:** 30 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Con il viso rivolto alla pedana vibrante, mani sulla pedana distanziate all'altezza delle spalle. Stendere le gambe, piedi sulle punte, torace perpendicolare alle mani, braccia stese, mantenendo eretta la spina dor-

sale e stringendo gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.

**CRUNCH****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 30 secondi**Riposo:** 30 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sulla pedana, fianco alle maniglie, stringere gli addominali e sollevare i piedi da terra. Piegare le ginocchia e incrociare le braccia sul petto. Premere il pulsante

avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente la parte superiore del corpo e ritornare alla posizione di partenza.



ESERCIZIO BICIPITI

HZ: 30

Ampiezza: L

Tempo: 30 secondi

Riposo: 30 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi rivolti verso la pedana. Regolare le cinghie all'altezza del gomito. Con i piedi paralleli in linea con il bacino, squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la spina dorsale. Afferrando una cin-

ghia per mano, palmi rivolti verso l'altro, braccia piegate a 90 gradi e gomiti vicini al tronco, tirare le cinghie verso le spalle. Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione.



PONTE ADDOMINALI

HZ: 30

Ampiezza: L

Tempo: 30 secondi

Riposo: 30 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Viso rivolto alla pedana. Posizionare gli avambracci sulla pedana, gomiti paralleli all'altezza spalle. Mantenere il contatto con la pedana e afferrare il bordo inferiore del telaio. Con i piedi a

terra, sollevare il bacino, piegando di 70 gradi la parte superiore del corpo. Alzarsi in punta di piedi e stringere gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.



FLESSIONE SU TRICIPITI

HZ: 30

Ampiezza: L

Tempo: 30 secondi

Riposo: 30 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sul bordo della pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, gambe tese, talloni a terra. Premere il pulsante avvio sul telaio, spostare il corpo dalla pedana e abbassarsi

finché i gomiti sono piegati a 90 gradi. Controllare la respirazione tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.



ALLUNGAMENTO DEL TENDINE DEL GINOCCHIO

HZ: 35

Ampiezza: L

Tempo: 30 secondi

Riposo: 30 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi sulla pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino, ginocchia leggermente piegate. Premere il pulsante Avvio e piegarsi

lentamente a livello vita, estendendo le braccia verso i piedi, testa rilassata e mento piegato verso il torace. Controllare la respirazione tenendo la posizione.



MASSAGGIO POLPACCIO

HZ: 50/M

Ampiezza: L

Tempo: 30 secondi

Riposo: 30 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sdraiati a terra rivolti verso la pedana vibrante con i polpacci appoggiati alla pe-

dana. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.



STEP UP/STEP DOWN**Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

In piedi rivolti verso la pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino. Stringere gli addominali. Premere Avvio e appoggiare lentamente sulla pedana prima un piede e poi

l'altro. Scendere dalla pedana con il piede con cui si è iniziato e successivamente l'altro. Alternare le salite e controllare la respirazione.

**SQUAT****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Statico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra testa e spina dorsale.

Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, estendere e piegarsi lentamente nella posizione squat.

**CALF RAISE****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Statico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Salire sulle punte dei piedi, stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la testa e la spina dorsale.

Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, salire sulle punte dei piedi e scendere lentamente.

**FLESSIONI****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Con il viso rivolto alla pedana vibrante, mani sulla pedana distanziate all'altezza delle spalle. Stendere le gambe, piedi sulle punte, torace perpendicolare alle mani, braccia stese, mantenendo eretta la spina dor-

sale e stringendo gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.

**CRUNCH****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sulla pedana, fianco alle maniglie, stringere gli addominali e sollevare i piedi da terra. Piegare le ginocchia e incrociare le braccia sul petto. Premere il pulsante

avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente la parte superiore del corpo e ritornare alla posizione di partenza.



ESERCIZIO BICIPITI

HZ: 30

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi rivolti verso la pedana. Regolare le cinghie all'altezza del gomito. Con i piedi paralleli in linea con il bacino, squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la spina dorsale. Afferrando una cin-

ghia per mano, palmi rivolti verso l'altro, braccia piegate a 90 gradi e gomiti vicini al tronco, tirare le cinghie verso le spalle. Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione.



PONTE ADDOMINALI

HZ: 30

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Viso rivolto alla pedana. Posizionare gli avambracci sulla pedana, gomiti paralleli all'altezza spalle. Mantenere il contatto con la pedana e afferrare il bordo inferiore del telaio. Con i piedi a

terra, sollevare il bacino, piegando di 70 gradi la parte superiore del corpo. Alzarsi in punta di piedi e stringere gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.



FLESSIONE SU TRICIPITI

HZ: 30

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sul bordo della pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, gambe tese, talloni a terra. Premere il pulsante avvio sul telaio, spostare il corpo dalla pedana e abbassarsi

finché i gomiti sono piegati a 90 gradi. Controllare la respirazione tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.



ALLUNGAMENTO DEL TENDINE DEL GINOCCHIO

HZ: 35

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi sulla pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino, ginocchia leggermente piegate. Premere il pulsante Avvio e piegarsi

lentamente a livello vita, estendendo le braccia verso i piedi, testa rilassata e mento piegato verso il torace. Controllare la respirazione tenendo la posizione.



MASSAGGIO POLPACCIO

HZ: 50/M

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sdraiati a terra rivolti verso la pedana vibrante con i polpacci appoggiati alla pe-

dana. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.



STEP UP/STEP DOWN**Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

In piedi rivolti verso la pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino. Stringere gli addominali. Premere Avvio e appoggiare lentamente sulla pedana prima un piede e poi

l'altro. Scendere dalla pedana con il piede con cui si è iniziato e successivamente l'altro. Alternare le salite e controllare la respirazione.

**SQUAT****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra testa e spina dorsale.

Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, estendere e piegarsi lentamente nella posizione squat.

**CALF RAISE****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Statico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Salire sulle punte dei piedi, stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la testa e la spina dorsale.

Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, salire sulle punte dei piedi e scendere lentamente.

**FLESSIONI****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Con il viso rivolto alla pedana vibrante, mani sulla pedana distanziate all'altezza delle spalle. Stendere le gambe, piedi sulle punte, torace perpendicolare alle mani, braccia stese, mantenendo eretta la spina dor-

sale e stringendo gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.

**CRUNCH****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sulla pedana, fianco alle mani, stringere gli addominali e sollevare i piedi da terra. Piegare le ginocchia e incrociare le braccia sul petto. Premere il pulsante

avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente la parte superiore del corpo e ritornare alla posizione di partenza.



ESERCIZIO BICIPITI
H_z: 30

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi rivolti verso la pedana. Regolare le cinghie all'altezza del gomito. Con i piedi paralleli in linea con il bacino, squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la spina dorsale. Afferrando una cin-

ghia per mano, palmi rivolti verso l'altro, braccia piegate a 90 gradi e gomiti vicini al tronco, tirare le cinghie verso le spalle. Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione.


DORSALI IN POSIZIONE ERETTA
H_z: 30

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi rivolti verso la pedana vibrante. Con i piedi paralleli in linea con il bacino, squat a 130 gradi. Regolare le cinghie all'altezza della vita e scorrere la barra negli anelli.

Premere Avvio, stringere gli addominali e tirare verso l'altro, facendo leva con i gomiti. Controllare la respirazione tenendo la posizione.


PONTE ADDOMINALI
H_z: 30

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Viso rivolto alla pedana Posizionare gli avambracci sulla pedana, gomiti paralleli altezza spalle. Mantenere il contatto con la pedana e afferrare il bordo inferiore del telaio. Con i piedi a terra,

sollevare il bacino, piegando di 70 gradi la parte superiore del corpo. Alzarsi in punta di piedi e stringere gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.


FLESSIONE SU TRICIPITI
H_z: 30

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sul bordo della pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, gambe tese, talloni a terra. Premere il pulsante avvio sul telaio, spostare il corpo dalla pedana e abbassarsi

finché i gomiti sono piegati a 90 gradi. Controllare la respirazione tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.


FLESSIONI LATERALI
H_z: 30

Ampiezza: L

Tempo: 30 secondi

Riposo: 30 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sdraiarsi su un fianco, appoggiare l'avambraccio sul centro della pedana e lasciare l'altro braccio lungo il fianco. Mettere i piedi uno di fronte all'altro. I fianchi, il torso e la parte superiore

del corpo formano una linea retta. Stringere gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Ripetere l'esercizio sull'altro fianco.



ALLUNGAMENTO ANCA

Hz: 35

Ampiezza: L

Tempo: 30 secondi

Riposo: 30 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Posizionandosi di fianco alla pedana, inginocchiarsi sulla pedana con la gamba interna. Posizionare la gamba esterna in avanti;

entrambe le gambe sono piegate a 90 gradi. Stringere gli addominali, premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Ripetere con l'altra gamba.



ALLUNGAMENTO DEL TENDINE DEL GINOCCHIO

Hz: 35

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi sulla pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino, ginocchia leggermente piegate. Premere il pulsante Avvio e piegarsi

lentamente a livello vita, estendendo le braccia verso i piedi, testa rilassata e mento piegato verso il torace. Controllare la respirazione tenendo la posizione.



MASSAGGIO POLPACCIO

Hz: 50/M

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sdraiati a terra rivolti verso la pedana vibrante con i polpacci appoggiati alla pe-

dana. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.



STEP UP/STEP DOWN**Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

In piedi rivolti verso la pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino. Stringere gli addominali. Premere Avvio e appoggiare lentamente sulla pedana prima un piede e poi

l'altro. Scendere dalla pedana con il piede con cui si è iniziato e successivamente l'altro. Alternare le salite e controllare la respirazione.

**SQUAT****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 60 secondi**Riposo:** 60 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra testa e spina dorsale.

Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, estendere e piegarsi lentamente nella posizione squat.

**CALF RAISE SENZA APPOGGIO****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Statico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Salire sulle punte dei piedi, stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la testa e la spina dorsale.

Rilasciare la presa sul telaio. Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, salire sulle punte dei piedi e scendere lentamente.

**FLESSIONI****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 60 secondi**Riposo:** 60 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Con il viso rivolto alla pedana vibrante, mani sulla pedana distanziate all'altezza delle spalle. Stendere le gambe, piedi sulle punte, torace perpendicolare alle mani, braccia stese, mantenendo eretta la spina dor-

sale e stringendo gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.

**CRUNCH****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sulla pedana, fianco alle maniglie, stringere gli addominali e sollevare i piedi da terra. Piegare le ginocchia e incrociare le braccia sul petto. Premere il pulsante

avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente la parte superiore del corpo e ritornare alla posizione di partenza.



ESERCIZIO BICIPITI
Hz: 30

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi rivolti verso la pedana. Regolare le cinghie all'altezza del gomito. Con i piedi paralleli in linea con il bacino, squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la spina dorsale. Afferrando una cin-

ghia per mano, palmi rivolti verso l'altro, braccia piegate a 90 gradi e gomiti vicini al tronco, tirare le cinghie verso le spalle. Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione.


DORSALI IN POSIZIONE ERETTA
Hz: 30

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi rivolti verso la pedana vibrante. Con i piedi paralleli in linea con il bacino, squat a 130 gradi. Regolare le cinghie all'altezza della vita e scorrere la barra negli anelli.

Premere Avvio, stringere gli addominali e tirare verso l'altro, facendo leva con i gomiti. Controllare la respirazione tenendo la posizione.


PONTE ADDOMINALI
Hz: 30

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Viso rivolto alla pedana. Posizionare gli avambracci sulla pedana, gomiti paralleli all'altezza spalle. Mantenere il contatto con la pedana e afferrare il bordo inferiore del telaio. Con i piedi a

terra, sollevare il bacino, piegando di 70 gradi la parte superiore del corpo. Alzarsi in punta di piedi e stringere gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.


FLESSIONE SU TRICIPITI
Hz: 30

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sul bordo della pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, gambe tese, talloni a terra. Premere il pulsante avvio sul telaio, spostare il corpo dalla pedana e abbassarsi

finché i gomiti sono piegati a 90 gradi. Controllare la respirazione tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.


FLESSIONI LATERALI
Hz: 30

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sdraiarsi su un fianco, appoggiare l'avambraccio sul centro della pedana e lasciare l'altro braccio lungo il fianco. Mettere i piedi uno di fronte all'altro. I fianchi, il torso e la parte superiore

del corpo formano una linea retta. Stringere gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Ripetere l'esercizio sull'altro fianco.



ALLUNGAMENTO ANCA

Hz: 35

Ampiezza: L

Tempo: 45 secondi

Riposo: 45 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Posizionandosi di fianco alla pedana, inginocchiarsi sulla pedana con la gamba interna. Posizionare la gamba esterna in avanti;

entrambe le gambe sono piegate a 90 gradi. Stringere gli addominali, premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Ripetere con l'altra gamba.



ALLUNGAMENTO DEL TENDINE DEL GINOCCHIO

Hz: 35

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi sulla pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino, ginocchia leggermente piegate. Premere il pulsante Avvio e piegarsi

lentamente a livello vita, estendendo le braccia verso i piedi, testa rilassata e mento piegato verso il torace. Controllare la respirazione tenendo la posizione.



MASSAGGIO POLPACCIO

Hz: 50/M

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sdraiati a terra rivolti verso la pedana vibrante con i polpacci appoggiati alla pe-

dana. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.



STEP UP/STEP DOWN**Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

In piedi rivolti verso la pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino. Stringere gli addominali. Premere Avvio e appoggiare lentamente sulla pedana prima un piede e poi

l'altro. Scendere dalla pedana con il piede con cui si è iniziato e successivamente l'altro. Alternare le salite e controllare la respirazione.

**SQUAT****Hz:** 30**Ampiezza:** H (alte)**Tempo:** 60 secondi**Riposo:** 60 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra testa e spina dorsale.

Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, estendere e piegarsi lentamente nella posizione squat.

**CALF RAISE SENZA APPOGGIO****Hz:** 30**Ampiezza:** H**Tempo:** 60 secondi**Riposo:** 60 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Statico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Salire sulle punte dei piedi, stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la testa e la spina dorsale.

Rilasciare la presa sul telaio. Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, salire sulle punte dei piedi e scendere lentamente.

**FLESSIONI****Hz:** 30**Ampiezza:** H**Tempo:** 60 secondi**Riposo:** 60 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Con il viso rivolto alla pedana vibrante, mani sulla pedana distanziate all'altezza delle spalle. Stendere le gambe, piedi sulle punte, torace perpendicolare alle mani, braccia stese, mantenendo eretta la spina dor-

sale e stringendo gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.

**CRUNCH****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 60 secondi**Riposo:** 60 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sulla pedana, fianco alle mani, stringere gli addominali e sollevare i piedi da terra. Piegare le ginocchia e incrociare le braccia sul petto. Premere il pulsante

avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente la parte superiore del corpo e ritornare alla posizione di partenza.



ESERCIZIO BICIPITI

Hz: 30
Ampiezza: H
Tempo: 60 secondi
Riposo: 60 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

In piedi rivolti verso la pedana. Regolare le cinghie all'altezza del gomito. Con i piedi paralleli in linea con il bacino, squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la spina dorsale. Afferrando una cin-

ghia per mano, palmi rivolti verso l'altro, braccia piegate a 90 gradi e gomiti vicini al tronco, tirare le cinghie verso le spalle. Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione.



DORSALI IN POSIZIONE ERETTA

Hz: 30
Ampiezza: H
Tempo: 60 secondi
Riposo: 60 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

In piedi rivolti verso la pedana vibrante. Con i piedi paralleli in linea con il bacino, squat a 130 gradi. Regolare le cinghie all'altezza della vita e scorrere la barra negli anelli.

Premere Avvio, stringere gli addominali e tirare verso l'altro, facendo leva con i gomiti. Controllare la respirazione tenendo la posizione.



PONTE ADDOMINALI

Hz: 30
Ampiezza: H
Tempo: 60 secondi
Riposo: 60 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Viso rivolto alla pedana. Posizionare gli avambracci sulla pedana, gomiti paralleli all'altezza spalle. Mantenere il contatto con la pedana e afferrare il bordo inferiore del telaio. Con i piedi a

terra, sollevare il bacino, piegando di 70 gradi la parte superiore del corpo. Alzarsi in punta di piedi e stringere gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.



FLESSIONE SU TRICIPITI

Hz: 30
Ampiezza: H
Tempo: 60 secondi
Riposo: 60 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sul bordo della pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, gambe tese, talloni a terra. Premere il pulsante avvio sul telaio, spostare il corpo dalla pedana e abbassarsi

finché i gomiti sono piegati a 90 gradi. Controllare la respirazione tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.



FLESSIONI LATERALI

Hz: 30
Ampiezza: H
Tempo: 60 secondi
Riposo: 60 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sdraiarsi su un fianco, appoggiare l'avambraccio sul centro della pedana e lasciare l'altro braccio lungo il fianco. Mettere i piedi uno di fronte all'altro. I fianchi, il torso e la parte superiore

del corpo formano una linea retta. Stringere gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Ripetere l'esercizio sull'altro fianco.



SQUAT SU UNA GAMBA

Hz: 30
Ampiezza: L
Tempo: 30 secondi
Riposo: 30 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

In piedi di fianco alla pedana con il piede interno nel centro della pedana. Piegare il ginocchio della gamba interna in squat a 130 gradi. Tenere l'altro piede fuori dalla pedana di fronte per equilibrio.

Stringere gli addominali. Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassarsi in squat a 90 gradi ed estendere lentamente.


ALLUNGAMENTO ANCA

Hz: 35
Ampiezza: L
Tempo: 45 secondi
Riposo: 45 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Posizionandosi di fianco alla pedana, inginocchiarsi sulla pedana con la gamba interna. Posizionare la gamba esterna in avanti;

entrambe le gambe sono piegate a 90 gradi. Stringere gli addominali, premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Ripetere con l'altra gamba.


ALLUNGAMENTO DEL TENDINE DEL GINOCCHIO

Hz: 35
Ampiezza: L
Tempo: 60 secondi
Riposo: 60 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

In piedi sulla pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino, ginocchia leggermente piegate. Premere il pulsante Avvio e piegarsi

lentamente a livello vita, estendendo le braccia verso i piedi, testa rilassata e mento piegato verso il torace. Controllare la respirazione tenendo la posizione.


ALLUNGAMENTO GLUTEI

Hz: 35
Ampiezza: L
Tempo: 45 secondi
Riposo: 45 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

Sedersi sulla pedana di fianco alle maniglie, spostare all'indietro la gamba esterna con il ginocchio a terra. Posizionare la gamba interna sulla pedana leggermente piegata.

Piegarsi in avanti, premere il pulsante avvio sul telaio e controllare la respirazione tenendo la posizione. Ripetere con l'altra gamba.


MASSAGGIO POLPACCIO

Hz: 50/M
Ampiezza: L
Tempo: 60 secondi
Riposo: 60 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sdraiati a terra rivolti verso la pedana vibrante con i polpacci appoggiati alla pe-

dana. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.



STEP UP/STEP DOWN**Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 45 secondi**Riposo:** 45 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

In piedi rivolti verso la pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino. Stringere gli addominali. Premere Avvio e appoggiare lentamente sulla pedana prima un piede e poi

l'altro. Scendere dalla pedana con il piede con cui si è iniziato e successivamente l'altro. Alternare le salite e controllare la respirazione.

**SQUAT****Hz:** 30**Ampiezza:** H**Tempo:** 60 secondi**Riposo:** 60 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra testa e spina dorsale.

Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, estendere e piegarsi lentamente nella posizione squat.

**CALF RAISE SENZA APPOGGIO****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 60 secondi**Riposo:** 60 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Statico

In piedi sulla pedana, piedi paralleli in linea con il bacino e squat a 130 gradi. Salire sulle punte dei piedi, stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la testa e la spina dorsale.

Rilasciare la presa sul telaio. Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, salire sulle punte dei piedi e scendere lentamente.

**FLESSIONI****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 60 secondi**Riposo:** 60 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Con il viso rivolto alla pedana vibrante, mani sulla pedana distanziate all'altezza delle spalle. Stendere le gambe, piedi sulle punte, torace perpendicolare alle mani, braccia stese, mantenendo eretta la spina dor-

sale e stringendo gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.

**CRUNCH****Hz:** 30**Ampiezza:** L**Tempo:** 60 secondi**Riposo:** 60 secondi**Ripetizioni:** 1**Movimento:** Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sulla pedana, fianco alle maniglie, stringere gli addominali e sollevare i piedi da terra. Piegare le ginocchia e incrociare le braccia sul petto. Premere il pulsante

avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente la parte superiore del corpo e ritornare alla posizione di partenza.



ESERCIZIO BICIPITI
Hz: 30

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi rivolti verso la pedana. Regolare le cinghie all'altezza del gomito. Con i piedi paralleli in linea con il bacino, squat a 130 gradi. Stringere gli addominali e tenere in posizione neutra la spina dorsale. Afferrando una cin-

ghia per mano, palmi rivolti verso l'altro, braccia piegate a 90 gradi e gomiti vicini al tronco, tirare le cinghie verso le spalle. Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione.


DORSALI IN POSIZIONE ERETTA
Hz: 30

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

In piedi rivolti verso la pedana vibrante. Con i piedi paralleli in linea con il bacino, squat a 130 gradi. Regolare le cinghie all'altezza della vita e scorrere la barra negli anelli.

Premere Avvio, stringere gli addominali e tirare verso l'altro, facendo leva con i gomiti. Controllare la respirazione tenendo la posizione.


PONTE ADDOMINALI
Hz: 30

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Viso rivolto alla pedana. Posizionare gli avambracci sulla pedana, gomiti paralleli all'altezza spalle. Mantenere il contatto con la pedana e afferrare il bordo inferiore del telaio. Con i piedi a

terra, sollevare il bacino, piegando di 70 gradi la parte superiore del corpo. Alzarsi in punta di piedi e stringere gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.


FLESSIONE SU TRICIPITI
Hz: 30

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Dinamico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sedersi sul bordo della pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, gambe tese, talloni a terra. Premere il pulsante avvio sul telaio, spostare il corpo dalla pedana e abbassarsi

finché i gomiti sono piegati a 90 gradi. Controllare la respirazione tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassare lentamente il corpo e ritornare alla posizione di partenza.


FLESSIONI LATERALI
Hz: 30

Ampiezza: L

Tempo: 60 secondi

Riposo: 60 secondi

Ripetizioni: 1

Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sdraiarsi su un fianco, appoggiare l'avambraccio sul centro della pedana e lasciare l'altro braccio lungo il fianco. Mettere i piedi uno di fronte all'altro. I fianchi, il torso e la parte superiore

del corpo formano una linea retta. Stringere gli addominali. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione. Ripetere l'esercizio sull'altro fianco.



SQUAT SU UNA GAMBA

Hz: 35
Ampiezza: L
Tempo: 45 secondi
Riposo: 45 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

In piedi di fianco alla pedana con il piede interno nel centro della pedana. Piegare il ginocchio della gamba interna in squat a 130 gradi. Tenere l'altro piede fuori dalla pedana di fronte per equilibrio.

Stringere gli addominali. Premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Per un allenamento dinamico, abbassarsi in squat a 90 gradi ed estendere lentamente.


ALLUNGAMENTO ANCA

Hz: 35
Ampiezza: L
Tempo: 60 secondi
Riposo: 60 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Posizionandosi di fianco alla pedana, inginocchiarsi sulla pedana con la gamba interna. Posizionare la gamba esterna in avanti;

entrambe le gambe sono piegate a 90 gradi. Stringere gli addominali, premere Avvio e controllare il respiro tenendo la posizione. Ripetere con l'altra gamba.


ALLUNGAMENTO DEL TENDINE DEL GINOCCHIO

Hz: 35
Ampiezza: L
Tempo: 60 secondi
Riposo: 60 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

In piedi sulla pedana, spalle rivolte alle maniglie della pedana vibrante, piedi paralleli in linea con il bacino, ginocchia leggermente piegate. Premere il pulsante Avvio e piegarsi

lentamente a livello vita, estendendo le braccia verso i piedi, testa rilassata e mento piegato verso il torace. Controllare la respirazione tenendo la posizione.


ALLUNGAMENTO GLUTEI

Hz: 35
Ampiezza: L
Tempo: 45 secondi
Riposo: 45 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

Sedersi sulla pedana di fianco alle maniglie, spostare all'indietro la gamba esterna con il ginocchio a terra. Posizionare la gamba interna sulla pedana leggermente piegata.

Piegarsi in avanti, premere il pulsante avvio sul telaio e controllare la respirazione tenendo la posizione. Ripetere con l'altra gamba.


MASSAGGIO POLPACCIO

Hz: 50/M
Ampiezza: L
Tempo: 60 secondi
Riposo: 60 secondi
Ripetizioni: 1
Movimento: Statico

Posizionare un tappetino sulla pedana. Sdraiati a terra rivolti verso la pedana vibrante con i polpacci appoggiati alla pe-

dana. Premere il pulsante avvio sul telaio e controllare il respiro tenendo la posizione.



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio della pedana vibrante, si prega di consultare il capitolo CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI a pagina 2 del presente manuale.



FreeMotion Fitness, Inc. • 1096 Elkton Drive, Suite 600 • Colorado Springs, CO 80907