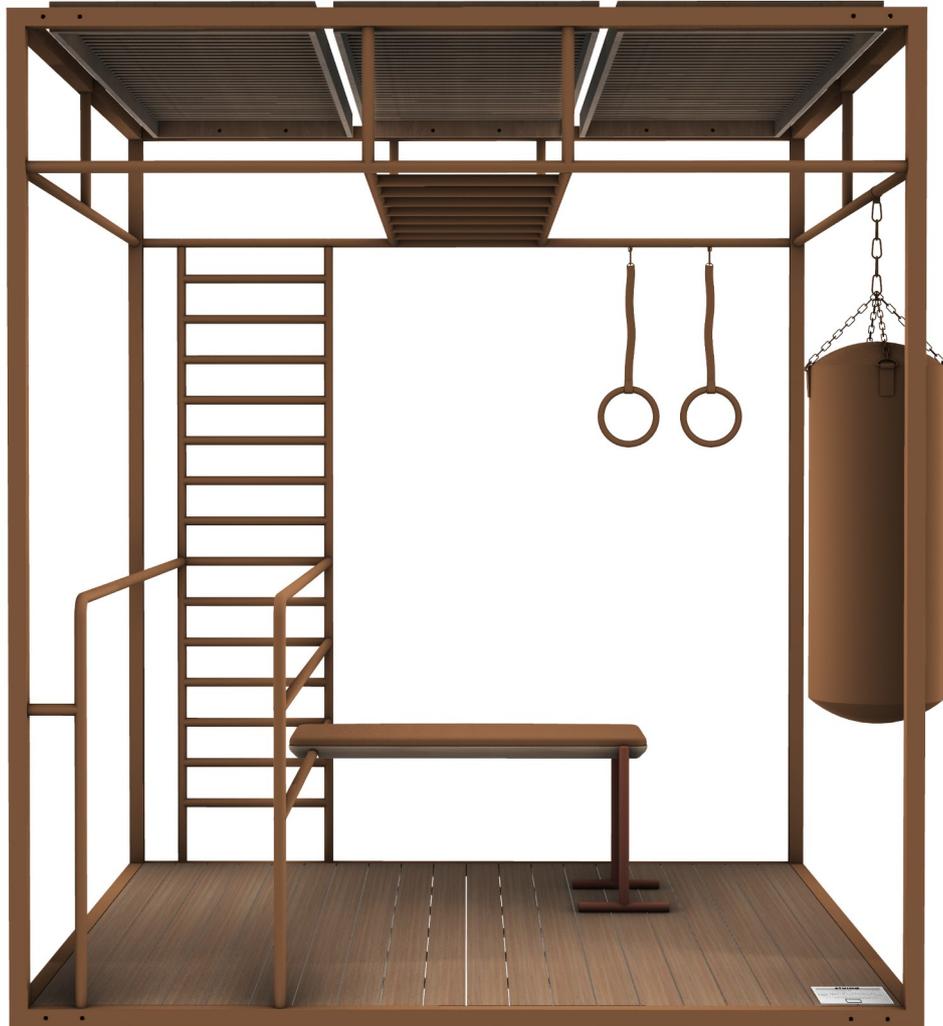


# ETHIMO



## Out-fit

MANUALE PER L'UTENTE REV 01 DEL 10/10/2023

## Informazioni generali

Il manuale per l'utente è stato scritto nella lingua originale del costruttore. È da considerarsi parte integrante del corredo del prodotto.

La nostra organizzazione si riserva il diritto di apportare modifiche ai prodotti e alla relativa documentazione in qualsiasi momento e senza obbligo di preavviso.

La nostra organizzazione si ritiene responsabile del prodotto solo se sono osservate le seguenti precauzioni:

- Il prodotto sia utilizzato conformemente alle sue specifiche,
- Il manuale sia stato accuratamente letto in tutte le sue parti,
- Il luogo di installazione risponda ai requisiti previsti dal presente manuale,
- L'abbigliamento indossato durante l'utilizzo della struttura risulti adeguato,
- Vengano seguite tutte le prescrizioni contenute all'interno di questo e dei documenti che accompagnano il prodotto.
- La struttura sia fissata saldamente al suolo su cui poggia.

Il prodotto risulta conforme ai requisiti della norma UNI EN 16630:2015

## Istruzioni di sicurezza e sicurezza personale

Usare il prodotto esclusivamente per gli scopi prescritti nel manuale; effettuare solamente gli esercizi previsti, nei modi e alle condizioni indicate.

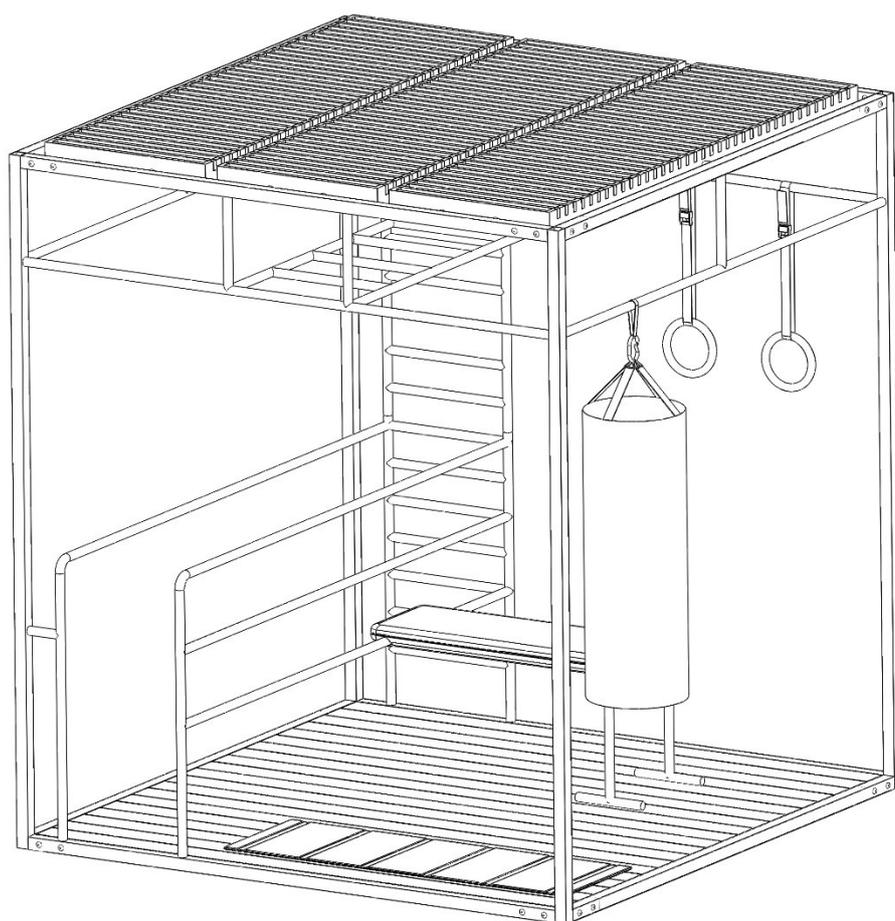
Leggere tutte le istruzioni prima di usare il prodotto. Queste istruzioni sono state compilate per garantire la sicurezza dell'utente e proteggere il prodotto da danni accidentali.

La nostra organizzazione non potrà essere ritenuta responsabile di eventuali danni dovuti a guasti o danni causati da operazioni di manutenzione non autorizzate, utilizzo improprio, incidenti, negligenza, modifiche o adattamenti apportati senza autorizzazione scritta da parte della nostra organizzazione o dal mancato rispetto da parte dell'utente di quanto specificato nel presente manuale.

L'attrezzatura deve essere completamente montata, comprensiva degli accessori, prima di poter essere utilizzata.

Conservare il presente manuale.

## Identificazione del costruttore e del prodotto (Marcatura)



## Descrizione del prodotto

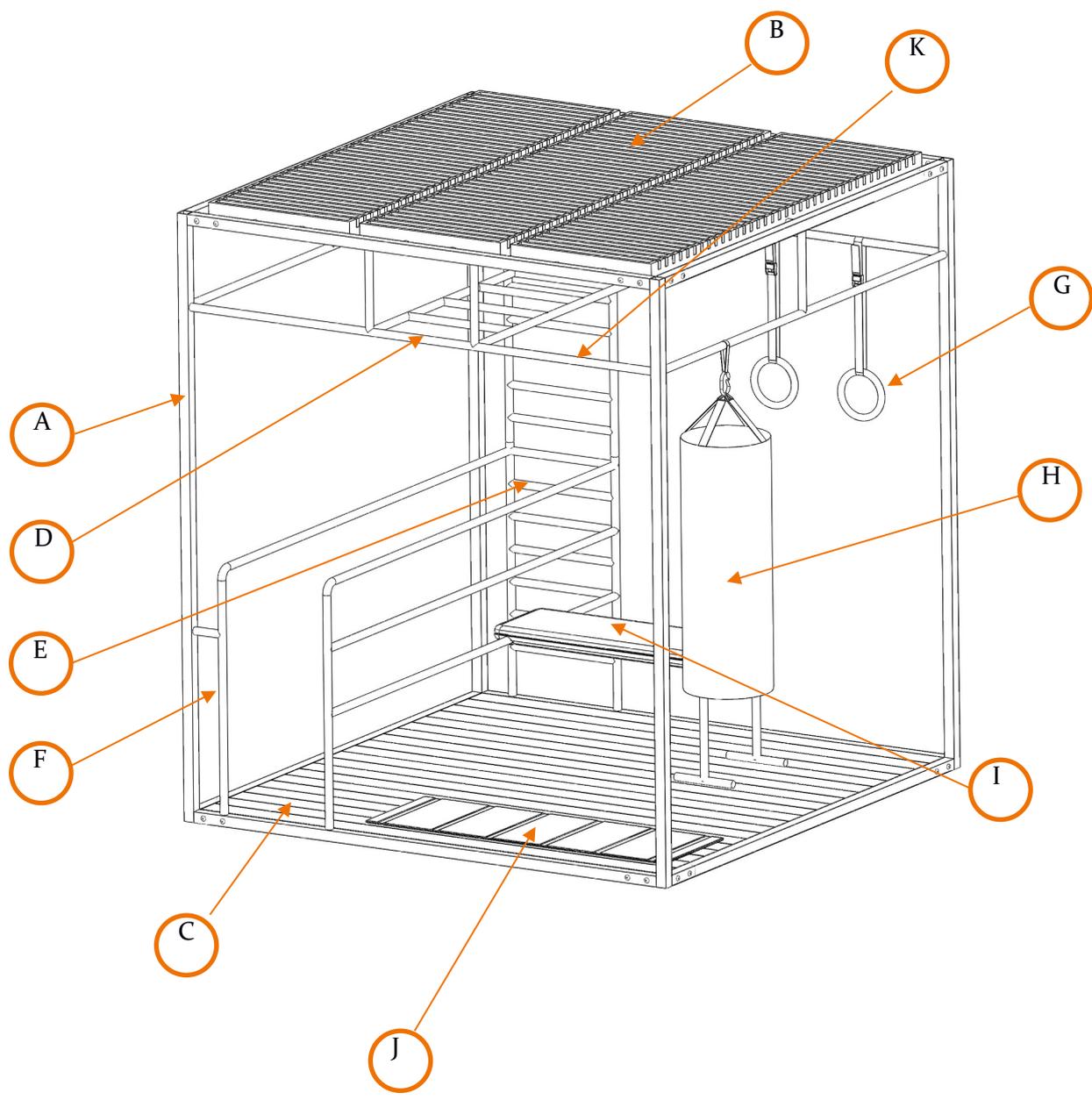
Out-fit nasce dall'idea di conciliare lo sport e il benessere al design. La Nostra palestra da esterno è estremamente funzionale, grazie ad un'attenta progettazione che le permette una facile e semplice fruibilità da parte dell'utente.

Siamo fiduciosi che vi offrirà un'esperienza di allenamento gratificante e appagante.

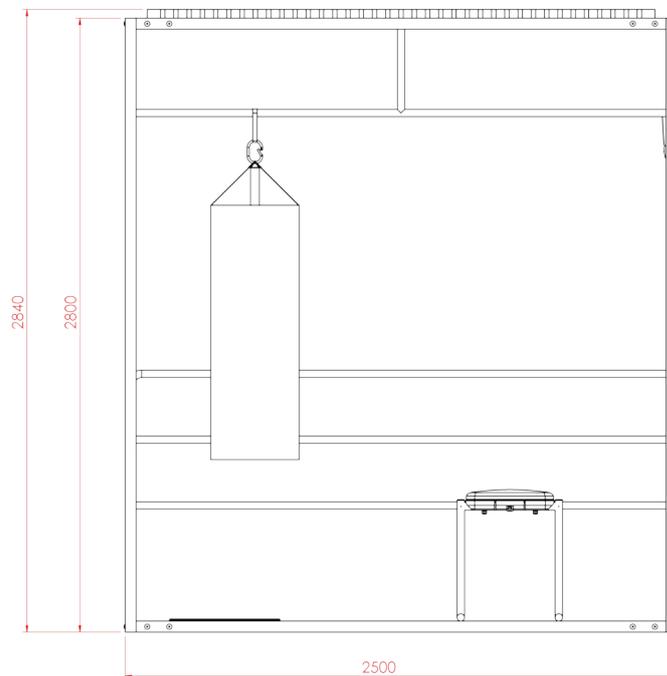
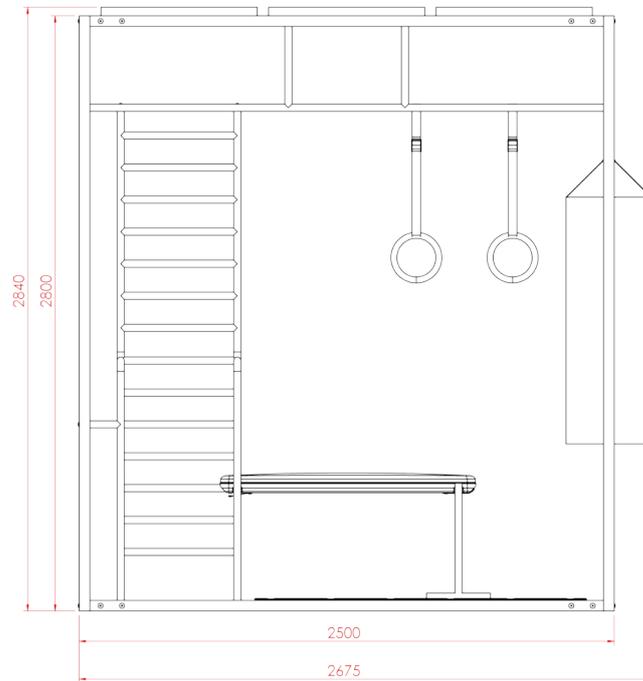
Rappresenta un'opportunità per migliorare la vostra forza, resistenza e mobilità, consentendovi di godere appieno dei benefici dell'allenamento all'aperto. Seguendo le indicazioni fornite e approfittando di ogni singola sessione di allenamento, vi avvicinerete sempre di più al vostro obiettivo di salute e benessere.

La struttura è così composta:

- A. TELAIO: struttura portante dell'attrezzo;
- B. TETTO: in legno di teak ha una funzione ombreggiante;
- C. PAVIMENTO: in legno di teak
- D. MONKEY BAR: per l'allenamento di pettorali, spalle, addominali superiori e medi, avambracci;
- E. SPALLIERA: funge da supporto per gli esercizi di allungamento e stretching;
- F. PARALLELE: per l'allenamento di tricipite, pettorali, fascio anteriore del deltoide, romboide, trapezio e addominali;
- G. ANELLI: per l'allenamento di tutta la parte superiore del corpo;
- H. SACCO DA BOXE: per l'allenamento di spalle, braccia, schiena e gambe;
- I. PANCA: per l'allenamento di tricipiti e addominali;
- J. TAPPETINO: per l'allenamento degli addominali;
- K. BARRA PER TRAZIONI: per l'allenamento di dorsali e braccia



## Caratteristiche tecniche



Peso del prodotto	431 Kg
Peso massimo dell'utente	100 Kg
Dimensioni	267,5 x 250 x 284 cm
Altezza max di caduta	100 cm

<b>Garanzie</b>	
Struttura in acciaio inox	3 anni
Componenti in teak	3 anni
Panca	2 anni
Sacco da Boxe	2 anni
Anelli	2 anni
Tappetino	2 anni
Garanzia pezzi di ricambio	3 anni

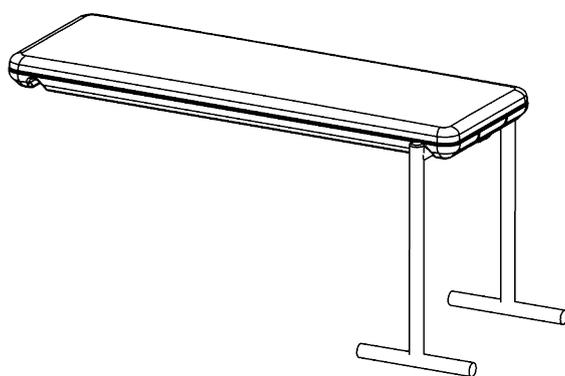
## Accessori

E' DEFINIBILE ACCESSORIO TUTTO CIO' CHE NON FA PARTE DELLA STRUTTURA DELLA PALESTRA E TUTTO CIO' CHE SI PUO' TOGLIERE SENZA COMPROMETTERNE L'INTEGRITA'.

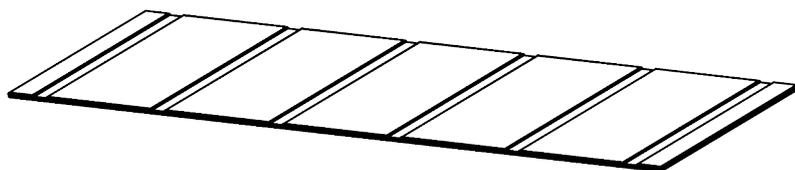
CONSIDERARE ANCHE LE CHIAVI DI MONTAGGIO O SMONTAGGIO SE VENGONO LASCIATE AL CLIENTE

Non usare accessori non consigliati dal produttore.

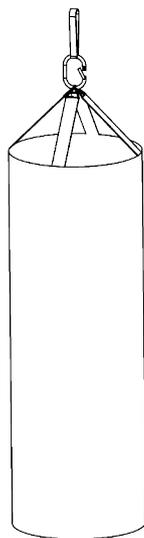
PANCA:



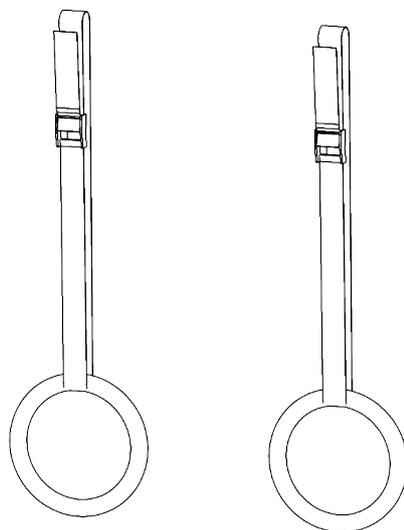
TAPPETINO:



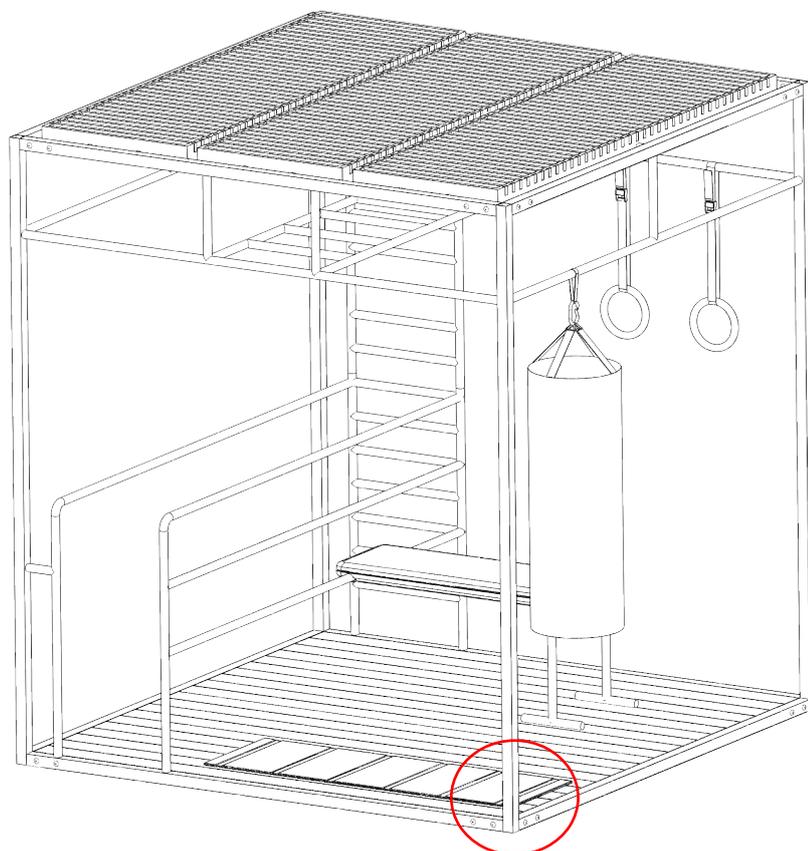
SACCO DA BOXE:



ANELLI:



## Dispositivi di sicurezza



L'attrezzo non presenta spigoli vivi.

Il prodotto non contiene componenti elettriche/elettroniche.

Le istruzioni per l'uso sono affisse al momento dell'installazione sull'apposita placca in metallo posta nell'angolo a terra indicato nel disegno



### ATTENZIONE

Lo scopo di utilizzo dell'attrezzatura esula dall'essere un gioco per bambini; occorre quindi controllare che non venga utilizzato in tal senso e occorre impedirne l'accesso. Non utilizzare il prodotto in presenza di animali domestici nell'area.

Sul prodotto deve essere applicata l'etichetta con le principali avvertenze di sicurezza. Se l'etichetta manca o è danneggiata, mettere fuori servizio.

## Manutenzione ordinaria

Mantenere il prodotto sempre pulito e privo di polvere, nel rispetto delle più comuni norme igienico-sanitarie.

Settimanalmente pulire le parti esterne con una spugna umida, per gli attrezzi utilizzare sola acqua e sapone neutro così da rimuovere sudore ed umidità. Non utilizzare solventi o prodotti chimici. Per asciugare le parti della struttura o le parti imbottite, utilizzare un panno in microfibra.

Non usare prodotti abrasivi.

Ad ogni utilizzo, l'utente è responsabile della pulizia degli attrezzi utilizzati in fase di allenamento.

Mensilmente verificare il serraggio delle viti della struttura portante.

Eeguire periodicamente la manutenzione delle componenti in teak (pavimento e tetto), utilizzando gli specifici prodotti per la pulizia ed il mantenimento forniti da Ethimo.



### ATTENZIONE

Il livello di sicurezza dell'attrezzatura è mantenuto solo a condizione che vengano effettuate verifiche periodiche dello stato di usura di tutte le parti.

Nel caso si riscontrassero componenti difettosi, rotti, pericolosi o che possano causare un qualunque rischio a carico dell'utilizzatore, mettere fuori servizio il prodotto fino al suo ripristino e contattare l'assistenza tecnica.

Non tentare di eseguire sul prodotto operazioni di manutenzione diverse da quelle riportate nel presente manuale.

## Istruzioni di montaggio

La palestra Out-fit viene interamente assemblata da nostro personale specializzato ed autorizzato nel luogo definitivo di utilizzo dell'attrezzatura. Per i dettagli vedere il documento "Istruzioni\_Outfit\_Rev\_o2".

## Materiali e imballo

I materiali sono conformi al Reach relativamente alle sostanze pericolose.

I differenti componenti usciti dal processo produttivo vengono imballati secondo rigide regole di sicurezza che evitano agli operatori possibili incidenti in fase di movimentazione e sollevamento.

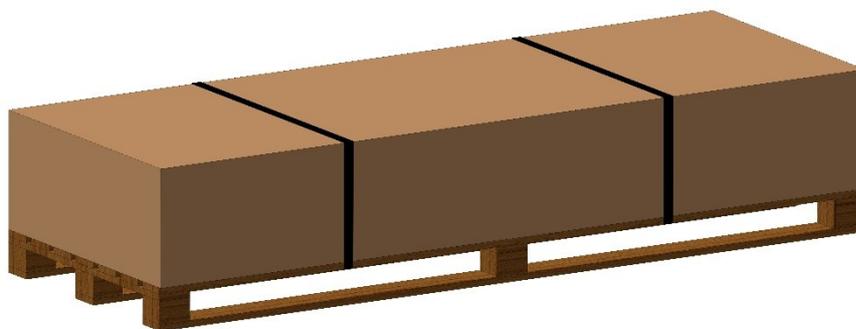
Modalità di imballo dei singoli componenti:

### Collo 1

Componenti: 007M23G00F Pannelli tetto (3 pezzi)

Dimensioni: 240 x 85 x 52 cm

Peso: 66 KG



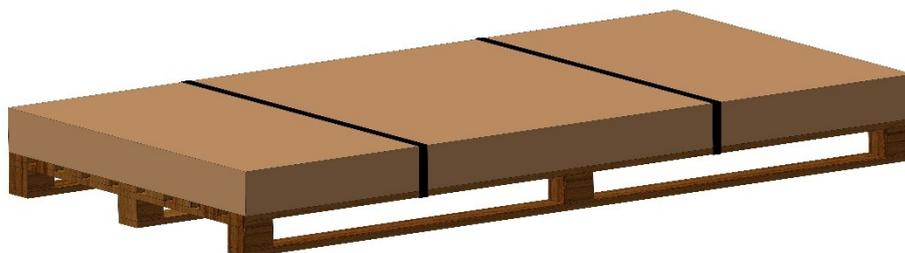
Per movimentare il collo 1 è necessario l'utilizzo di un carrello elevatore oppure di un transpallet. In caso non fosse possibile utilizzare questi mezzi, la scatola può essere movimentata singolarmente da due operatori.

### Collo 2

Componenti: 008M23G00F Plotta pavimento (2 pezzi)

Dimensioni: 248 x 128 x 27 cm

Peso: 105 KG



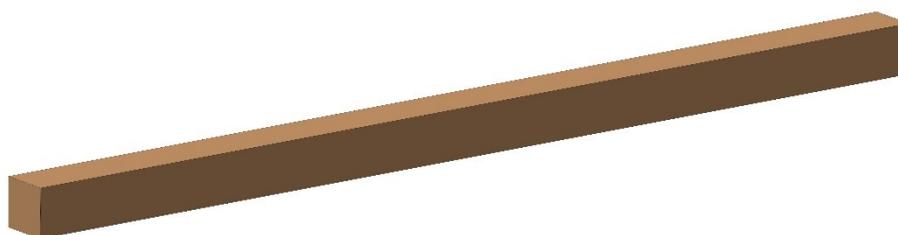
Per movimentare il collo 2 è necessario l'utilizzo di un carrello elevatore oppure di un transpallet. In caso non fosse possibile utilizzare questi mezzi, la scatola può essere aperta e i singoli componenti movimentati da due operatori.

### Collo 3

Componenti: 081M23S78F Tubolari A (2 pezzi)

Dimensioni: 249 x 18 x 17 cm

Peso: 16,5 KG



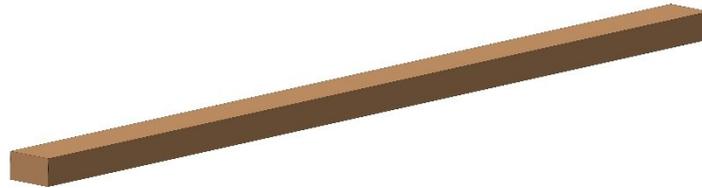
Per movimentare il collo 3 è sufficiente un operatore

#### Collo 4

Componenti: 082M23S78F Tubolare B (2 pezzi)

Dimensioni: 249 x 13 x 10 cm

Peso: 16 KG



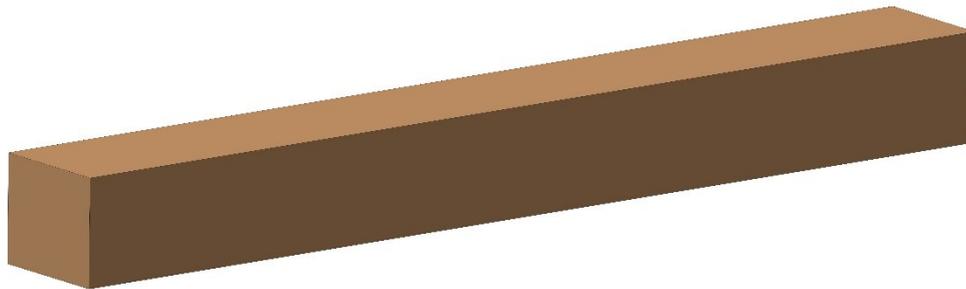
Per movimentare il collo 4 è sufficiente un operatore

#### Collo 5

Componenti: 097M23S78F (Tubolare C 1 pezzo, Tubolare D 1 pezzo)

Dimensioni: 283 x 33 x 28 cm

Peso: 28 KG



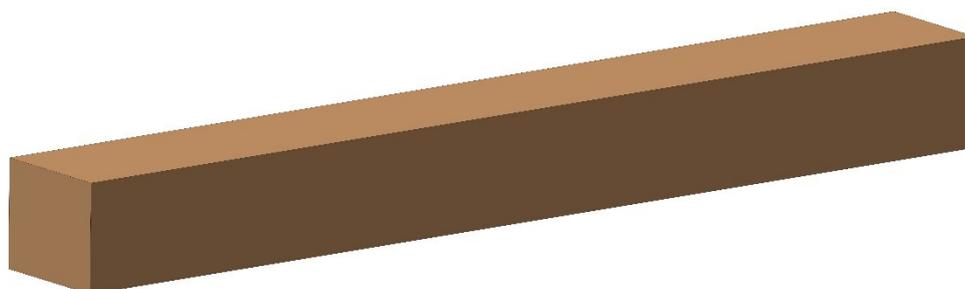
Per movimentare il collo 5 sono sufficienti due operatori

### Collo 6

Componenti: 084M23S78F Tubolare D (1 pezzo)

Dimensioni: 283 x 33 x 28 cm

Peso: 28 KG



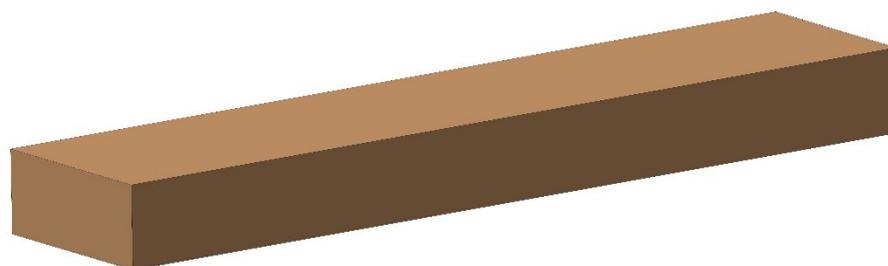
Per movimentare il collo 6 sono sufficienti due operatori

### Collo 7

Componenti: 098M23S78F (Spalla E, 1 pezzo, Spalla F 1 pezzo)

Dimensioni: 247 x 50 x 20 cm

Peso: 36 KG



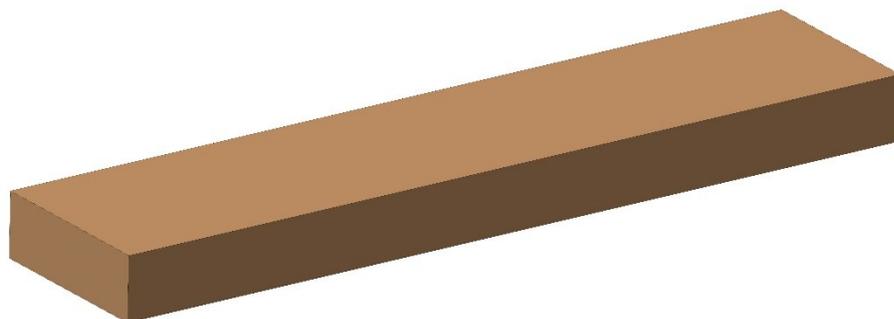
Per movimentare il collo 7 sono sufficienti due operatori

### Collo 8

Componenti: 087M23S78F Spalla G (1 pezzo)

Dimensioni: 247 x 45 x 14 cm

Peso: 31,5 KG



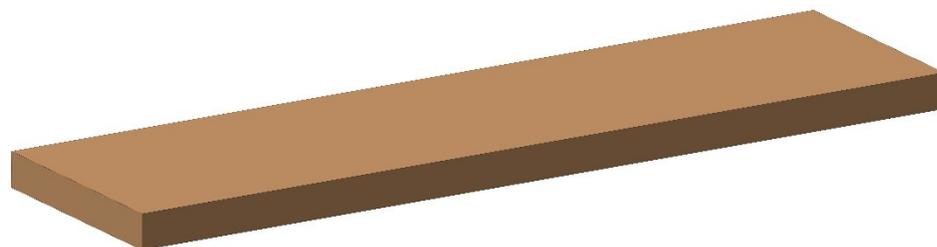
Per movimentare il collo 8 sono sufficienti due operatori

### Collo 9

Componenti: 099M23S78F (Spalliera I 1 pezzo, Spalliera L 1 pezzo)

Dimensioni: 247 x 65 x 10 cm

Peso: 37 KG



Per movimentare il collo 9 sono sufficienti due operatori

### Collo 10

Componenti: 103M23S78F (Parallele H, Cavalletto Panca, Kit ferramenta, Piedini pavimento

005C23EN20008 Panca, Anelli, Tappetino, Extra cinghia, Fascia)

Dimensioni: 256 x 75 x 137 cm

Peso: 110 KG



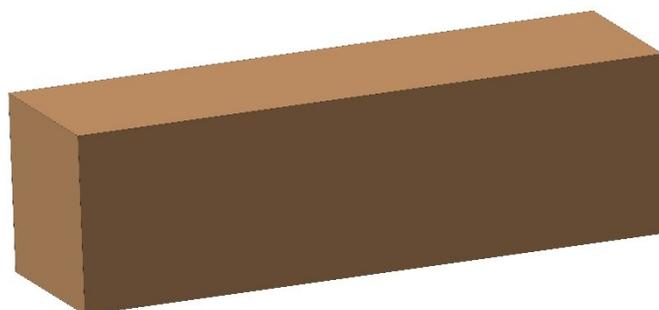
Per movimentare il collo 10 è necessario l'utilizzo di un carrello elevatore oppure di un transpallet. In caso non fosse possibile utilizzare questi mezzi, la scatola può essere aperta e i singoli componenti movimentati da due operatori.

### Collo 11

Componenti: 015A23EN20008

Dimensioni: 128 x 42 x 42 cm

Peso: 50,5 KG



Per movimentare il collo 11 sono sufficienti due operatori

**Nota:** tutti i componenti devono essere adeguatamente protetti con pluriball e spugnette all'interno delle rispettive scatole

Una volta installata l'attrezzatura, i materiali utilizzati per l'imballo vengono smaltiti secondo il documento di seguito esposto e inserito all'interno del prodotto:

## INDICATION FOR SEPARATE WASTE COLLECTION

Always check the indications of your municipality

## INDICAZIONI PER LA RACCOLTA DIFFERENZIATA

Verificare sempre le indicazioni del tuo comune



PLASTIC - high density polyethylene: plastic protections...  
PLASTICA - polietilene ad alta densità: protezioni in plastica...



PLASTIC - low density polyethylene: plastic protections ...  
PLASTICA - polietilene a bassa densità: protezioni in plastica...



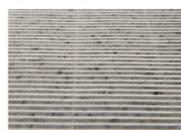
PLASTIC - polypropylene: scotch tape, multi banding ...  
PLASTICA - polipropilene: nastro adesivo, regge...



POLYSTYRENE - shaped protections or sheets ...  
check the indications of your municipality  
POLISTIROLO - protezioni sagomate o lastre...  
verifica le indicazioni del tuo comune



PAPER - wavy cardboard: boxes and protections ...  
CARTA - cartone ondulato: scatole e protezioni...



WOOD - fir, mdf, osb ...: pallets, crates and protective cages ...  
LEGNO - abete, mdf, osb...: pallet, casse e gabbie di protezione...



# ETHIMO

## Ambiente di uso

Perché l'attività con la struttura sia agevole e priva di rischi per le persone, l'ambiente e le modalità in cui viene praticata l'attività fisico sportiva devono prevedere alcuni requisiti.

Prima di scegliere dove installare il prodotto, verificare la presenza dei seguenti requisiti:

- Temperatura ambientale ideale compresa tra +10°C e +25°C,
- Rinnovo dell'aria e illuminazioni sufficienti, così che gli esercizi vengano praticati in condizioni gradevoli e rilassanti,
- Superficie di installazione piana, stabile, senza vibrazioni, con portata adeguata al peso della struttura comprensiva del peso dell'utente,
- Non installare su pavimento flottante,
- Evitare l'installazione della struttura all'interno o in prossimità di ambienti umidi (esempio piscine, saune, pontili,...).

In caso di inutilizzo prolungato dell'attrezzatura, si consiglia che il prodotto:

- rimanga in ambiente asciutto e pulito, lontano da sostanze liquide,
- coperto da un telo per proteggerlo dalla polvere,
- non sollecitato a sbalzi termici e di umidità che potrebbero causare l'usura o il malfunzionamento di alcune sue parti.

Durante l'uso, terze persone devono mantenersi ad un'opportuna distanza di sicurezza, preferibilmente fuori dalla struttura stessa.

Durante l'utilizzo, siate consapevoli dell'ambiente circostante. Controllate se ci sono ostacoli, superfici scivolose o eventuali oggetti che potrebbero rappresentare un pericolo. Prestate attenzione anche alle condizioni meteorologiche, evitando di utilizzare la palestra in caso di pioggia intensa, ghiaccio o altre condizioni climatiche avverse che potrebbero compromettere la sicurezza.

## Indicazioni e precauzioni per l'uso

Questo spazio di allenamento è stato appositamente progettato per offrire un ambiente versatile e funzionale in cui potrete svolgere una vasta gamma di esercizi per migliorare la vostra forma fisica e il benessere generale.

La nostra palestra rappresenta un'opzione ideale per coloro che amano allenarsi all'aria aperta, desiderano un'alternativa alle palestre tradizionali o semplicemente vogliono godersi il fitness immersi nella natura. La sua concezione si basa sull'utilizzo di elementi strutturali come le sbarre per trazioni, le panche regolabili e altre attrezzature semplici ma efficaci, pensate per offrire una varietà di opzioni di allenamento funzionale.

L'utilizzo delle attrezzature è consentito da parte di giovani e adulti aveti un'altezza complessiva maggiore di 1.400mm.

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento all'interno della palestra da esterno, si consiglia vivamente di consultare un professionista del fitness o un medico qualificato. Questo è particolarmente importante se si hanno condizioni di salute preesistenti o se si è alle prime armi con l'allenamento. Un esperto sarà in grado di fornire consigli personalizzati e indicazioni specifiche per adattare gli esercizi alle vostre esigenze individuali.

Se durante l'allenamento si avvertono malesseri interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico.

Prima di iniziare qualsiasi sessione di allenamento nella palestra da esterno, assicuratevi di eseguire un riscaldamento adeguato. Il riscaldamento aiuterà a preparare il corpo per l'attività fisica, riducendo il rischio di infortuni muscolari o articolari. Svolgete esercizi di stretching dinamico e movimenti leggeri per aumentare la temperatura corporea e stimolare il flusso sanguigno.

L'utente che utilizza l'attrezzatura deve essere adeguatamente abbigliato; escludere l'abbigliamento largo, legare in una coda i capelli lunghi. L'abbigliamento più consono è quello per la pratica ginnica, sportiva, di fitness o similari. Non utilizzare scarpe con le 5 dita, scarpe chiodate, scarpe con i tacchetti, scarpe con il tacco. Non salire scalzi nella zona dell'attrezzatura.

Durante l'allenamento indossare abbigliamento e scarpe idonei; non indossare indumenti che impediscono la traspirazione.

È necessario che non si indossino gioielli o pendenti così da evitare possibili e potenziali pericoli per l'utilizzatore.

Utilizzare sempre asciugamani sulle superfici piane, così da proteggere l'attuale utente e i futuri da rischi igienici-sanitari.

Ogni utente è responsabile di pulire le postazioni utilizzate.

Utilizzate sempre le attrezzature e le postazioni di lavoro secondo le istruzioni fornite nel presente manuale, evitare l'insorgenza di situazioni e comportamenti per i quali il prodotto non è stato progettato. Evitate modifiche o utilizzi impropri che potrebbero compromettere la vostra sicurezza e la corretta esecuzione degli esercizi.

Effettuare solamente gli esercizi previsti per questo tipo di prodotto, nei modi e alle condizioni indicate. Ogni altro uso è da considerarsi improprio e quindi pericoloso.

E' vietato l'utilizzo dell'attrezzatura a due persone contemporaneamente. Verificare che non ci siano persone nello spazio di esercizio o di allenamento.

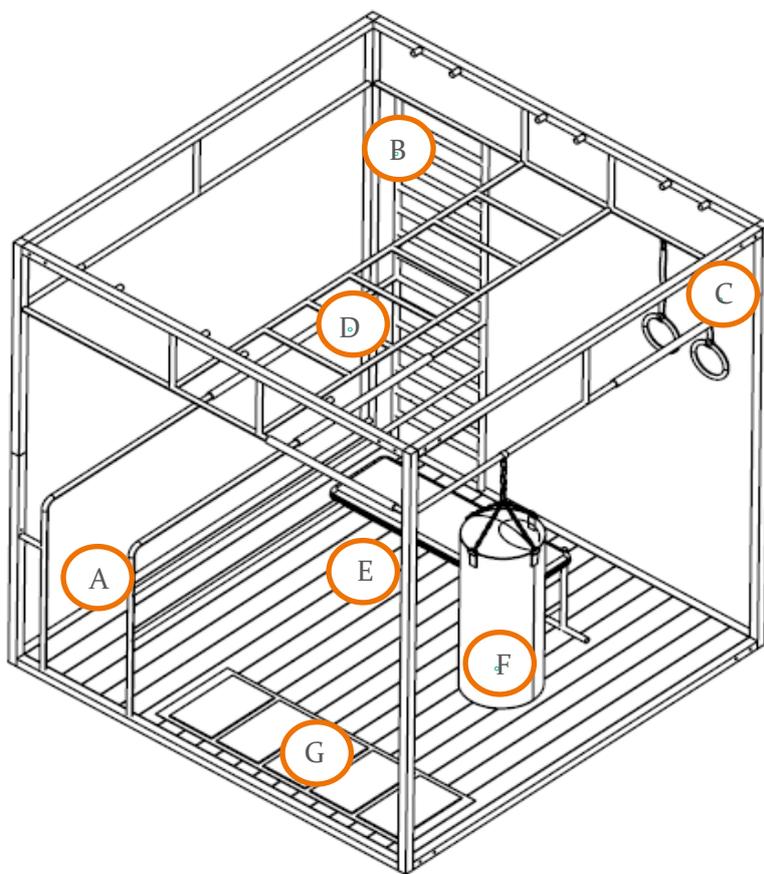
## Postazioni di lavoro

Una "postazione di lavoro" all'interno del nostro contesto si riferisce ad un punto specifico designato per gli utenti in cui possono svolgere gli esercizi in modo corretto e sicuro. Questa area è progettata con cura per fornire un ambiente funzionale e ottimizzato, che permetta agli utenti di eseguire gli esercizi in modo efficace, concentrato e confortevole.

La postazione di lavoro è caratterizzata da una combinazione di elementi strutturali e funzionali, che si integrano armoniosamente nel contesto circostante, promuovendo l'esperienza di allenamento ideale.

Vogliamo ricordare che la chiave per un allenamento sicuro, efficace ed appagante risiede nell'attenzione ai dettagli e nel corretto utilizzo delle postazioni di lavoro.

Le postazioni di lavoro presenti nella nostra palestra da esterno sono state posizionate strategicamente per consentire una vasta gamma di movimenti e allenamenti adatti a tutte le fasce d'età e ai livelli di fitness. Questo ambiente stimolante vi permetterà di sfruttare la forza del vostro corpo attraverso esercizi di resistenza, flessibilità, equilibrio e agilità.



Nome postazioni	Titolo esercizio
A	Barre parallele
B	Spalliera verticale
C	Anelli
D	Monkey bar
E	Panca orizzonale
F	Sacco da Boxe
G	Tappetino

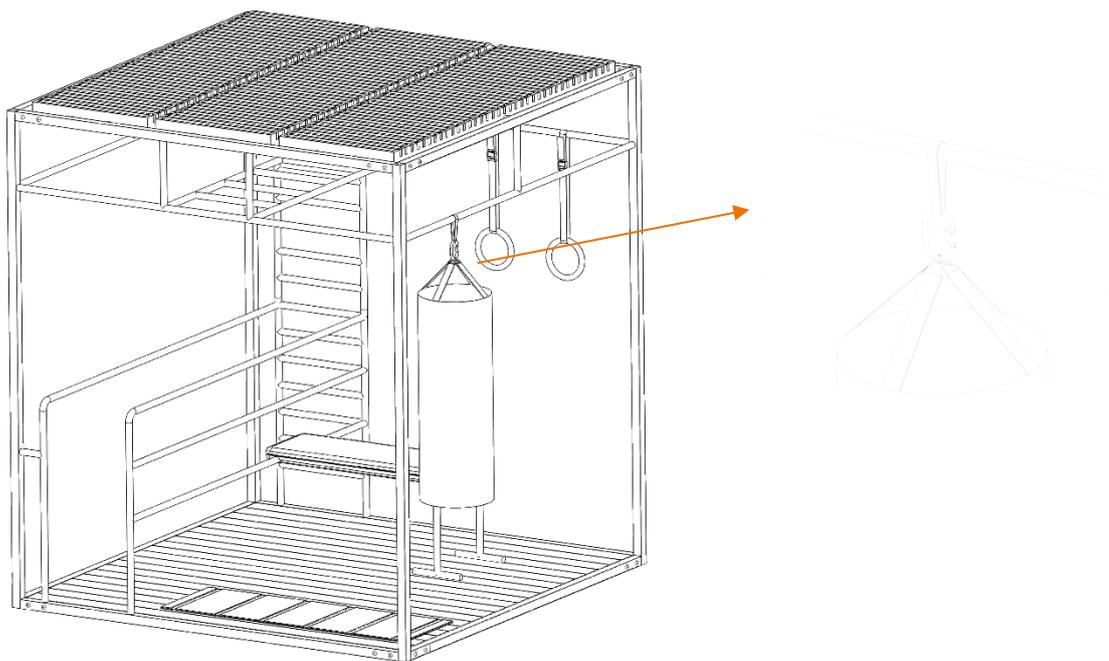
All'interno del capitolo “Movimenti ed esercizi”, esploreremo le diverse postazioni di lavoro e vi forniremo indicazioni dettagliate su come utilizzare correttamente ogni area.

## Sollevamento e posizionamento parti mobili / Agganciare e sganciare / come riporre gli accessori mobili

La struttura presenta 3 elementi mobili:

- Sacco da boxe
- Anelli
- Panca orizzontale

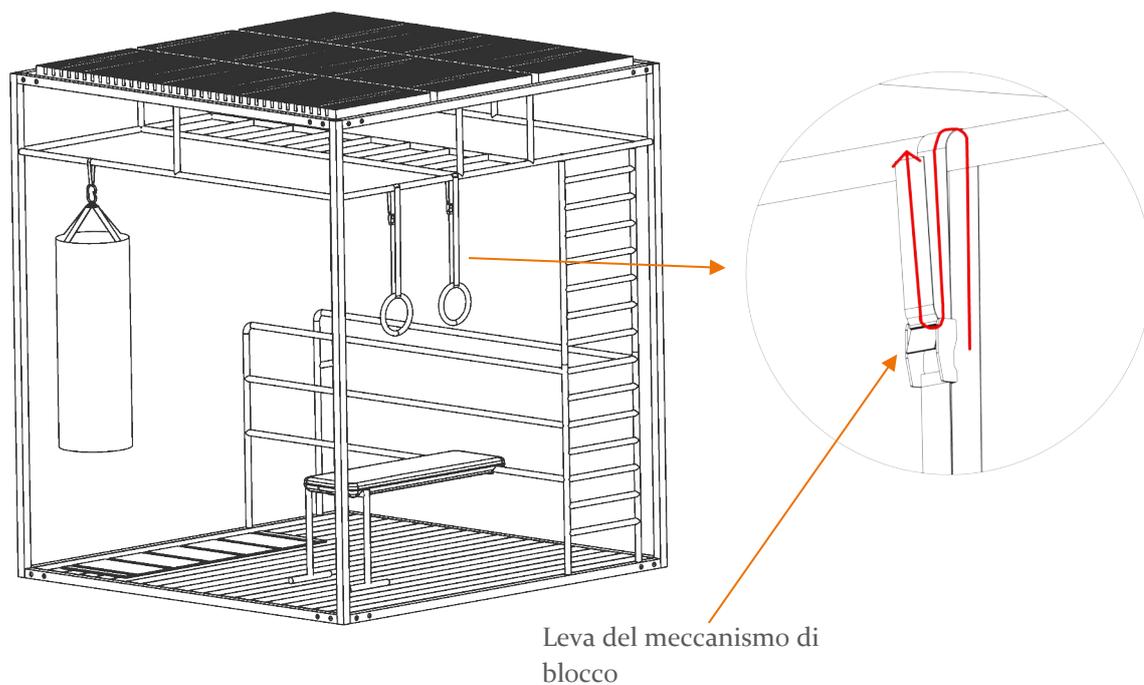
Il sacco da boxe deve essere fissato sulla sbarra orizzontale come in figura, utilizzando l'apposita fascetta e moschettone in dotazione:



Il sacco da boxe è appositamente realizzato per utilizzo outdoor, e può essere lasciato fissato alla struttura.

In caso di inutilizzo per lunghi periodi, si consiglia di riporre il sacco in un luogo coperto e asciutto.

Gli anelli possono essere fissati sulla sbarra orizzontale nella posizione come in figura:

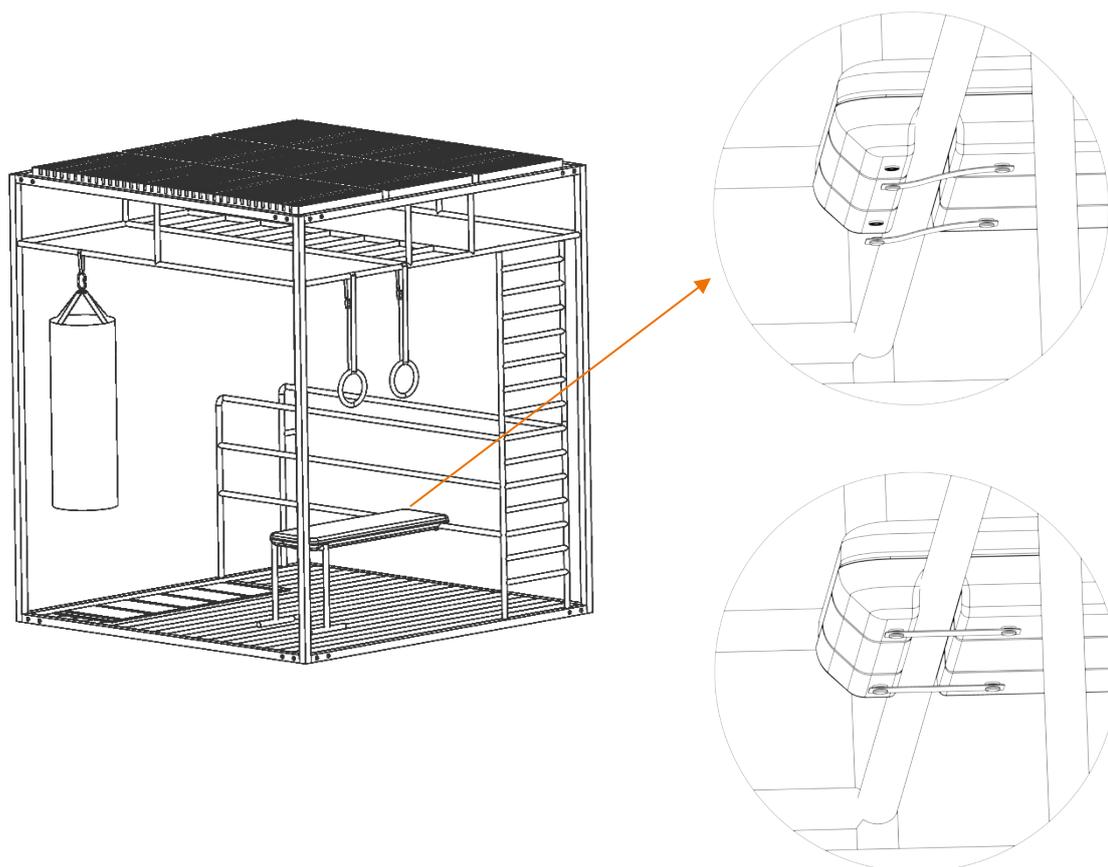


Per fissare gli anelli è sufficiente fare scorrere la fascia sopra la sbarra e successivamente farla passare all'interno del meccanismo di blocco. Per regolare l'altezza degli anelli premere la leva sul meccanismo e fare scorrere la fascia fino a raggiungere la posizione desiderata.

Gli anelli sono appositamente realizzati per utilizzo outdoor, e possono essere lasciati fissati alla struttura.

In caso di inutilizzo per lunghi periodi, si consiglia di riporre gli anelli in un luogo coperto e asciutto.

Per utilizzare la panca orizzontale appoggiare l'attrezzo sulla sbarra più bassa della parallele incastrando la scanalatura posta sotto la panca con la sbarra stessa. Successivamente bloccare le fascette di sicurezza in pelle con gli appositi bottoni automatici.



*NOTA:* prima di utilizzare gli anelli o la mokey bar è necessario rimuovere la panca e poggiarla fuori dalla struttura della palestra in modo da garantire il corretto spazio per l'esecuzione degli esercizi.

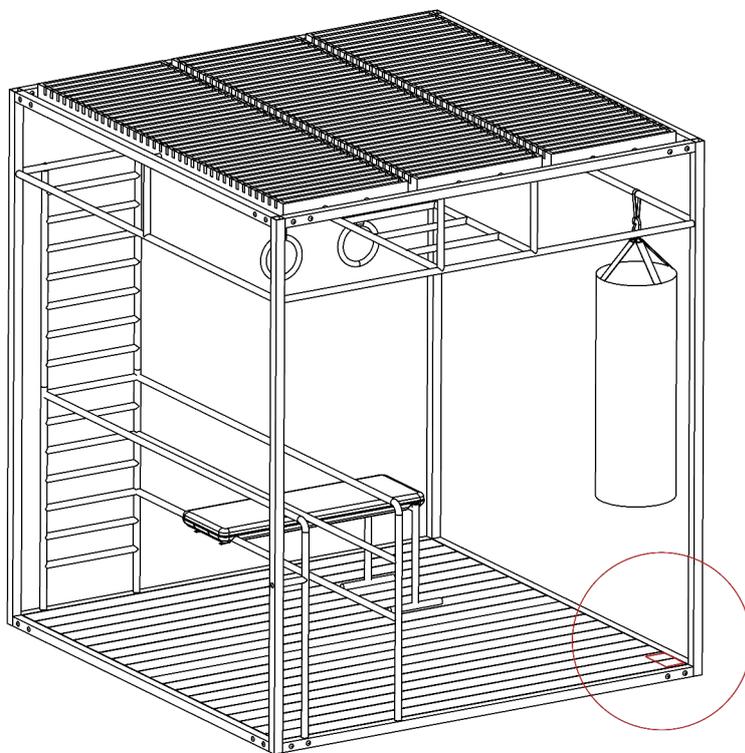
## Movimenti ed esercizi

Seguire scrupolosamente le istruzioni fornite e posizionarsi correttamente vi permetterà di massimizzare i benefici dei vostri esercizi, raggiungendo i vostri obiettivi di fitness in modo sicuro e ottimale. Mantenete l'impegno nel rispettare le indicazioni fornite e prendete sul serio ogni aspetto delle vostre sessioni di allenamento, perché la vostra salute e il vostro benessere sono la nostra priorità assoluta.

Sappiamo che prendere sul serio la salute e il benessere è fondamentale, motivo per cui vi incoraggiamo a dedicare il giusto impegno e attenzione ad ogni movimento eseguito all'interno della nostra palestra. Con la giusta tecnica e la consapevolezza dei vostri limiti, potrete raggiungere i vostri obiettivi di fitness in modo graduale e duraturo.

Durante l'allenamento, è fondamentale ascoltare il proprio corpo e rispettare i propri limiti. Se si avvertono dolori intensi, stanchezza eccessiva o qualsiasi altro segnale di disagio, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un professionista del fitness o un medico. L'allenamento dovrebbe essere impegnativo, ma non al punto di mettere a rischio la vostra salute.

*NOTA:* per un corretto utilizzo delle attrezzature si prega di consultare le istruzioni riportate nel QR Code affisso sulla struttura:



# ETHIMO

---

- Utilizzare l'attrezzatura da palestra con consapevolezza e fermarsi quando si sente stanchezza o dolore
- Utilizzare le attrezzature da palestra seguendo le istruzioni
- Consultare il medico prima di iniziare l'attività fisica
- Ogni strumento è garantito per gestire carichi del peso fino a un massimo di 130 Kg
- L'uso dell'attrezzatura da palestra è riservato a giovani e adulti e comunque a persone aventi un'altezza maggiore di 140 cm
- Si declina ogni responsabilità per danni e /o incidenti che dovessero verificarsi per un uso scorretto dell'attrezzatura
- Normativa di riferimento UNI EN 16630:2015

*Per un corretto utilizzo di tutte le attrezzature si prega di consultare  
le istruzioni disponibili al seguente QR Code*



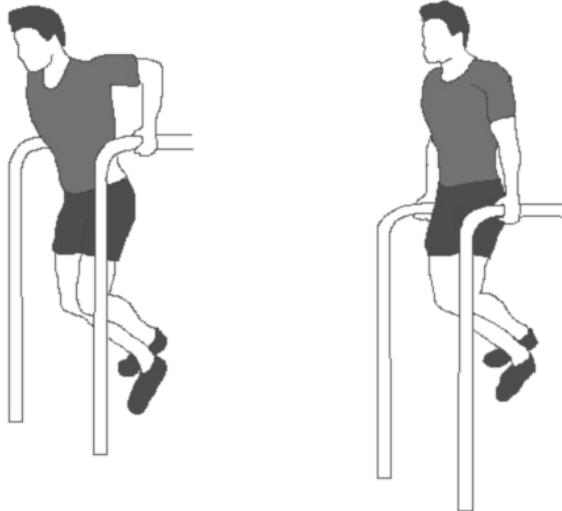
## Barre parallele

Esercizio che coinvolge tricipite, pettorali, fascio anteriore del deltoide, romboide, trapezio e addominali.

Peso massimo dell'utente 130 Kg

Come svolgere l'esercizio:

1. Posizionarsi al centro delle barre, impugnare le barre orizzontali con entrambe le mani e stendere bene le braccia fino a tenere il corpo sospeso ed in equilibrio.
2. Mantenere le spalle lontane dalle orecchie, attivare l'addome e unire le gambe.
3. Cominciare a scendere piegando le braccia e portando il petto leggermente in avanti fino ad arrivare con le spalle ad altezza gomito.
4. Ritornare nella posizione di partenza, sempre con le spalle lontano dalle orecchie.



Errori da non commettere:

- allargare i gomiti durante l'esercizio;
- incassare le spalle;
- scendere oltre l'altezza del gomito.

## Monkey bar

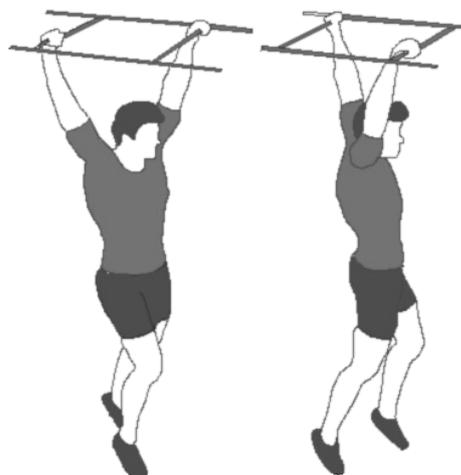
Esercizio che coinvolge pettorali, spalle, addominali superiori e medi, avambracci.

Peso massimo dell'utente 130 Kg

Prima di svolgere l'esercizio è necessario smontare la panca

Come svolgere l'esercizio:

1. Appendersi alla prima barra e procedere in avanti afferrando una sbarra dopo l'altra.
2. Cercare di oscillare leggermente con il corpo mantenendo sempre le braccia tese.



Errori da non commettere:

- ruotare eccessivamente il busto.

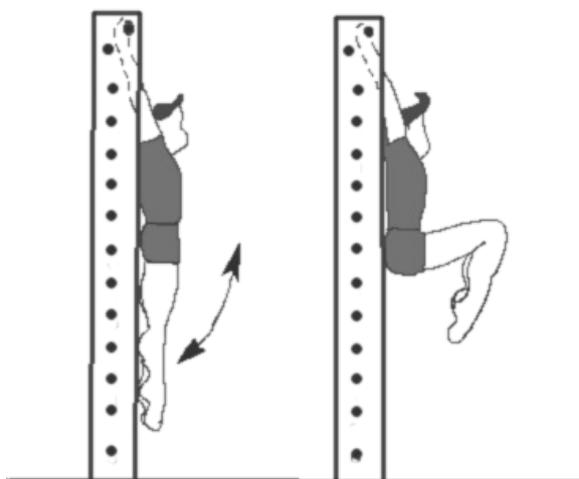
## Spalliera verticale

Esercizio che coinvolge la muscolatura addominale

Peso massimo dell'utente 130 Kg

Come svolgere l'esercizio:

1. Appendersi al piolo in alto in modo da rimanere sospesi.
2. Alzare contemporaneamente le ginocchia fino a portarle all'altezza dell'ombelico e riportarle verso il basso.



Errori da non commettere:

- inarcare al schiena

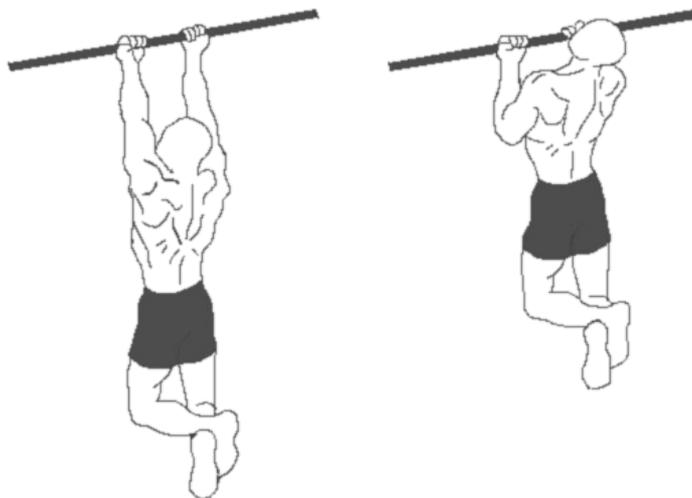
## Chin up

Esercizio che coinvolge la muscolatura dorsale

Peso massimo dell'utente 130 Kg

Come svolgere l'esercizio:

1. Appendersi alla sbarra.
2. Posizionare le mani poco prima dell'inizio della curvatura con il palmo rivolto verso l'alto e unire le gambe attivando i glutei e l'addome in modo da risultare stabile.
3. Avviare l'esercizio con movimenti lenti e coordinati, abbassando e chiudendo le scapole attraverso il piegamento delle braccia e avvicinando il petto alla sbarra.



Errori da non commettere:

- elevare le spalle durante la tirata;
- muovere piedi e ginocchia per favorire la salita

## Anelli

Peso massimo dell'utente 130 Kg

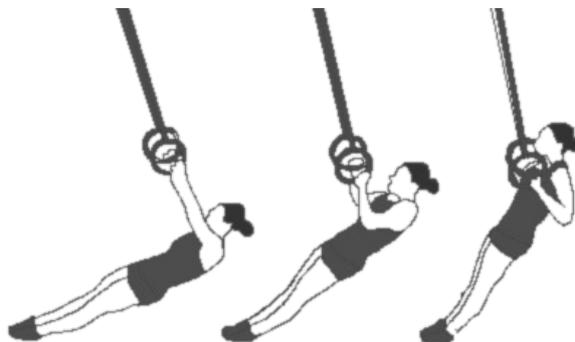
Prima di svolgere l'esercizio è necessario rimuovere la panca

### Esercizio 1: Ring Rows

Esercizio che coinvolge dorsali, bicipiti, deltoidi posteriori

Come svolgere l'esercizio:

1. Regolare l'altezza degli anelli in modo che cadano sui fianchi
2. Afferrare gli anelli e allontanare i piedi fino a formare un angolo di 45° con il corpo
3. Allungare le braccia e successivamente avvicinare le mani alle ascelle tenendo i gomiti lungo i fianchi
4. Una volta che gli anelli toccano il petto allungare lentamente le braccia mantenendo i gomiti lungo i fianchi



Errori da non commettere:

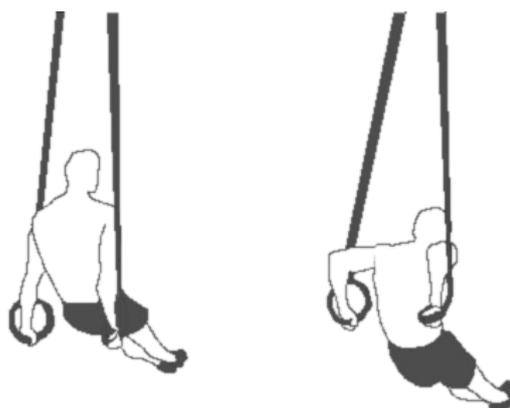
- allargare i gomiti durante la tirata
- inarcare la schiena

### Esercizio 2: Assisted ring dips

Esercizio che coinvolge tricipiti e spalle

Come svolgere l'esercizio:

1. Regolare l'altezza degli anelli in modo che cadano a circa 60 cm da terra
2. Afferrare gli anelli con le braccia tese ed allontanare i piedi
3. Scendere piegando i gomiti all'indietro e risalire



### Errori da non commettere:

- allargare i gomiti durante la discesa
- inarcare la schiena

## Sacco da Boxe

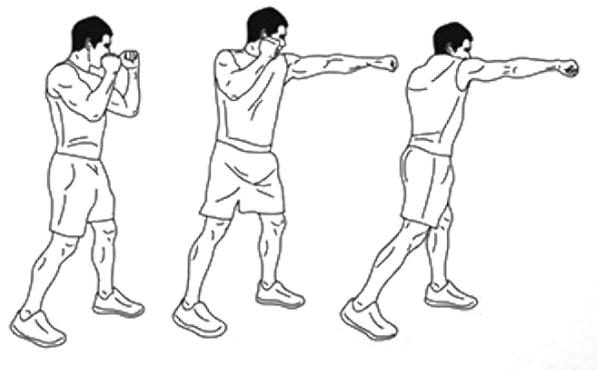
Esercizio che coinvolge tutto il corpo

Esistono 4 possibili colpi che possono essere eseguiti:

- Il jab è un pugno dritto sferrato con la mano debole
- il diretto è invece un pugno dritto con la mano forte
- il gancio è un pugno laterale
- il montante è un pugno a salire dal basso

### Come svolgere l'esercizio:

1. Effettuare un riscaldamento di 6 minuti alternando 1 minuto di salto con la corda a 30 secondi di corsa sul posto a ginocchia alte
2. Indossare i guantoni o fasciature intorno alle mani
3. Effettuare una serie di 15 round da 2 minuti ciascuno intervallato da un minuto di riposo.
4. in ogni round eseguire una serie di jab, un gancio e concludere con un diretto, muovendosi intorno al sacco



### Errori da non commettere:

- lasciare i pugni morbidi con il pollice all'interno della mano
- rimanere statico davanti al sacco

## Panca orizzontale

Peso massimo dell'utente 130 Kg

### Esercizio 1: Dips su panca

Esercizio che coinvolge tricipiti e spalle

Come svolgere l'esercizio:

1. Distendere le braccia e appoggiare le mani alla panca
2. Allontanare i piedi fino a formare un angolo di 45° con il corpo
3. Piegare le braccia tenendo i gomiti lungo i fianchi e risalire



Errori da non commettere:

- allargare i gomiti durante la discesa e salita
- inarcare la schiena

### Esercizio 2: push-up

Esercizio che coinvolge le spalle pettorali e tricipiti

Peso massimo dell'utente 130 Kg

Come svolgere l'esercizio:

1. Con le braccia distese appoggiare le mani sulla panca in modo che il corpo formi un angolo di 45° con il terreno
2. Mantenendo la schiena dritta e i gomiti attaccati al corpo scendere fino a toccare la panca con il petto e poi risalire



Errori da non commettere:

- allargare i gomiti durante la discesa e salita
- inarcare la schiena

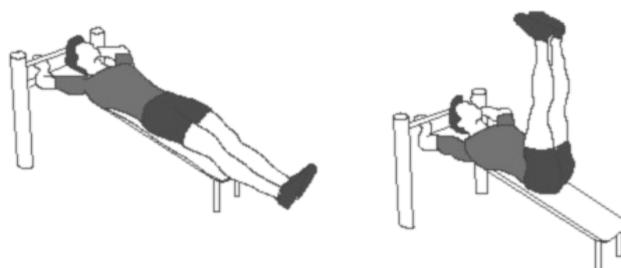
### Esercizio 3: addominali

Esercizio che coinvolge i muscoli addominali

Peso massimo dell'utente 130 Kg

Come svolgere l'esercizio:

1. Sdraiarsi sulla panca con le gambe tese e afferrare con le mani la sbarra posteriore
2. Flettere le anche verso l'alto tenendo le gambe tese e unite.
3. Tornare alla posizione iniziale



Errori da non commettere:

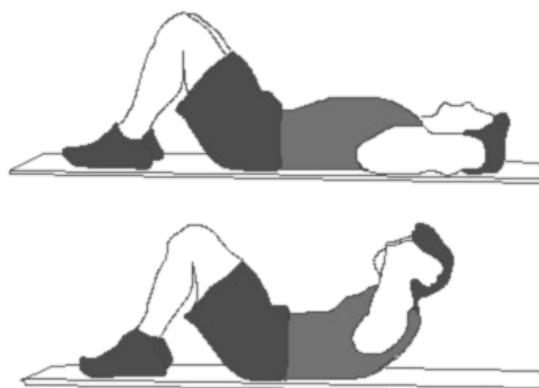
- muovere la schiena
- muovere le spalle

### Crunch a terra

Esercizio che coinvolge i muscoli addominali

Come svolgere l'esercizio:

1. Sdraiarsi in posizione supina sul tappetino
2. Piegarle le gambe in modo che si formi un angolo di 45° tra cosce e bacino
3. Contrarre la muscolatura addominale fino a sentire la schiena staccarsi da terra



Errori da non commettere:

- ruotare il corpo
- contrarre la muscolatura della schiena e della cervicale

## Assistenza tecnica e contatti di emergenza

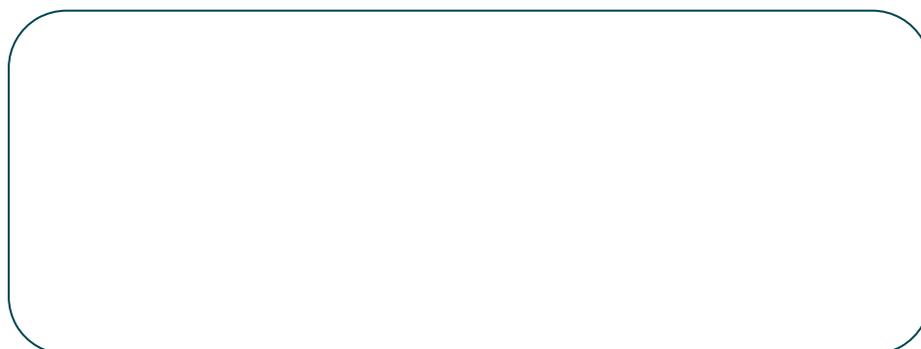
Il servizio di assistenza tecnica prevede:

- consulenze telefoniche,
- definizione degli interventi di assistenza in garanzia e a pagamento,
- servizio di assistenza sul posto,
- invio di parti di ricambio originali.

Quando ci si rivolge al servizio di assistenza, occorre sempre specificare i seguenti requisiti:

- modello della struttura,
- data di acquisto,
- numero di serie e data di produzione,
- codice del prodotto,
- indicazioni del problema riscontrato,
- indirizzo dell'installazione

In caso di necessità, contattare:



E' possibile consultare il nostro sito internet all'indirizzo: [www.ethimo.it](http://www.ethimo.it) e scrivere all'indirizzo email [assistenza.tecnica@ethimo.it](mailto:assistenza.tecnica@ethimo.it) . Le parti di ricambio vengono fornite dal costruttore.



### ATTENZIONE

Interventi non svolti da personale autorizzato invalidano la garanzia del prodotto.