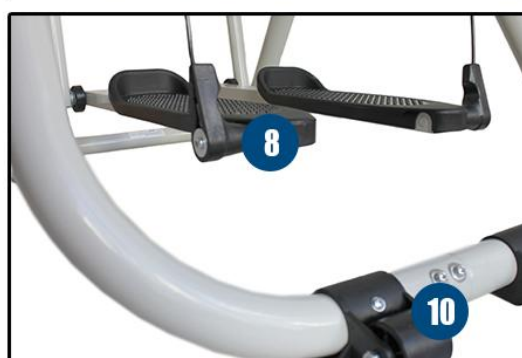


## COMPONENTI E PARTI PER IL MONTAGGIO

1. Display LCD	2. Tappino di chiusura	3. Barra Anteriore
4. Braccio oscillante	5. Telaio destro	6. Telaio sinistro
7. Piedini anteriori	8. Pedali di movimento	9. Blocco antiscivolo
10. Rotelle per spostamento	11. Cavo di oscillazione (dx - sx)	12. Manubrio



## **SPECIFICHE DELL'ATTREZZO**

Misure attrezzo in uso: 111 x 74 x 136 cm

Misure attrezzo piegato: 140 x 74 x 13,5 cm

Peso netto peso: 16kg - 18,5kg

Peso massimo supportato: 120kg

## **ISTRUZIONI DI MONTAGGIO**

1. L'Air Walker è completamente assemblato.
2. Estrarre la struttura ripiegata dall'imballo e aprirla con cura.

## **DISPLAY LCD**

### **FUNZIONI**

1. Numero delle pedalate (*count*).
2. Tempo dell'esercizio (*time*).
3. Stima delle calorie bruciate (*calorie*).
4. Stima dei battiti per minuto (*strides/minute*).



## CONSIGLI UTILI PER I TUOI ESERCIZI

Prima di iniziare il tuo esercizio, posiziona l'attrezzo su un pavimento piano, accertandoti che l'area sia abbastanza grande per i movimenti aerobici che eseguirai.

Non dimenticare di eseguire una fase di riscaldamento muscolare e stretching per ridurre il rischio di crampi o lesioni muscolari.



### COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO

1. Tenere le due maniglie e salire sui pedali di un piede alla volta.
2. Accendi il display LCD e selezionare la modalità di esercizio che si desidera.
3. Sposta una gamba in avanti e l'altra indietro, con un movimento alternato, mantenendo una salda impugnatura e guardando in avanti. È possibile variare la resistenza dell'esercizio cambiando la posizione e piegando leggermente le gambe. Per un allenamento più rilassato, puoi anche appoggiare le mani sulla barra anteriore.
4. Una volta finito l'esercizio, rallenta il ritmo. Lascia che il tuo respiro torni alla normalità, mantenendo comunque il movimento di braccia e gambe, per consentire ai muscoli di rilassarsi.
5. Scendi con attenzione dallo stepper, utilizzando la barra anteriore. Stendi gambe e braccia con alcuni esercizi di stretching, in particolare allungando lentamente i muscoli del tendine, del ginocchio e dei polpacci.

### POSIZIONE DELLE MANI

Per posizionarti correttamente, la maggior parte del tuo peso dovrebbe essere concentrata nella parte inferiore del corpo: per far questo, utilizza i pedali a un ritmo moderato e tenendo momentaneamente lontane le mani. Se non avrai problemi, sarai correttamente bilanciato.