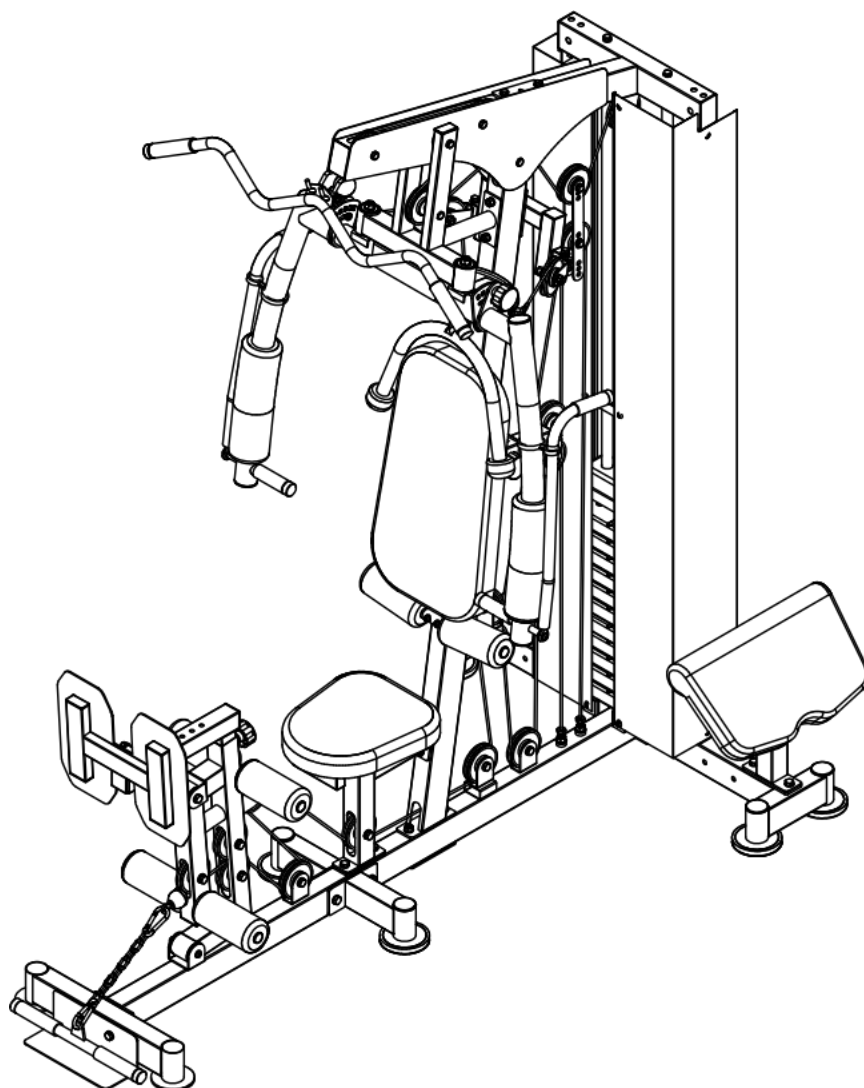




## HOME GYM FD 6000 PLUS



**IMPORTANTE:** Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. Conservare questo manuale dell'utente per riferimento futuro.

Le specifiche di questo prodotto possono variare da questa foto, soggette a modifiche senza preavviso.

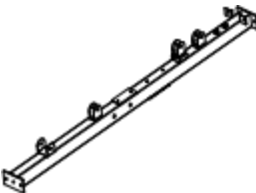
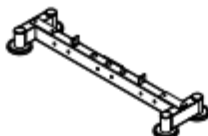
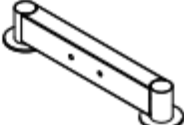
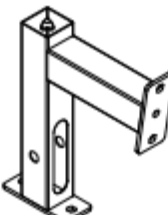
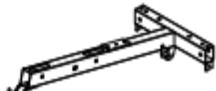
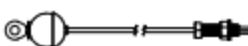
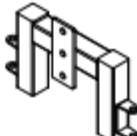
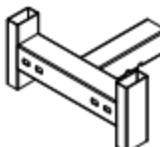
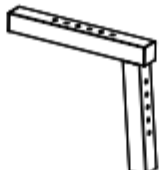
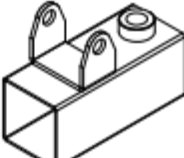
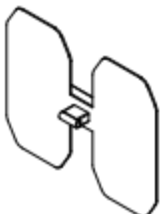
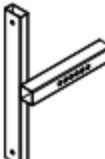
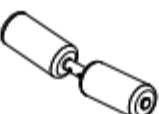
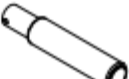
# INFORMAZIONI PER LA SICUREZZA

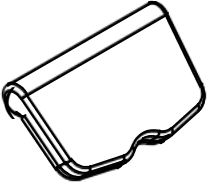
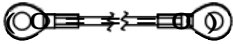
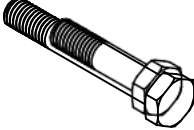
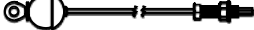
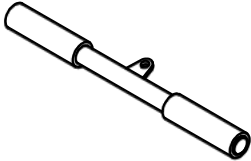
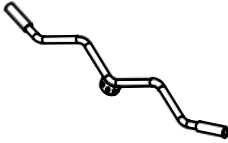
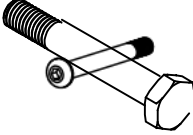
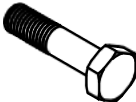
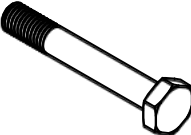
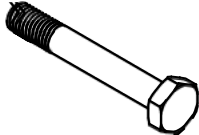
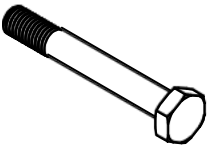
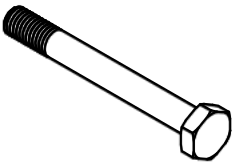
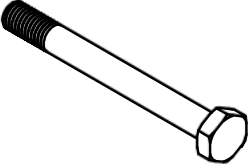
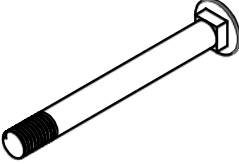
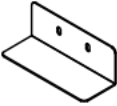
Si prega di conservare questo manuale in un luogo di vendita per riferimento.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di montare e utilizzare l'attrezzatura. Un utilizzo sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se l'apparecchiatura viene assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È tua responsabilità garantire che tutta l'attrezzatura sia informata di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi dovresti consultare il tuo medico per determinare se soffri di condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la tua salute e sicurezza o impedirti di utilizzare correttamente l'attrezzatura. Il consiglio del tuo medico è essenziale se sei assumere farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. Un esercizio fisico corretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smetti di allenarti se avverti uno dei seguenti sintomi: Dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se riscontri una di queste condizioni dovresti consultare il tuo medico prima di continuare con il tuo programma di esercizi.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per uso adulto.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per motivi di sicurezza, l'apparecchiatura deve avere almeno 0,75 metri di spazio libero attorno ad essa.
6. Prima di utilizzare l'attrezzatura, verificare che dadi e bulloni siano serrati saldamente.
7. Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminato per eventuali danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se durante il montaggio o il controllo dell'attrezzatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'attrezzatura durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
9. Indossare indumenti idonei durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.
10. L'apparecchiatura non è adatta all'uso terapeutico.
11. Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzatura per non ferirsi la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o avvalersi di assistenza.

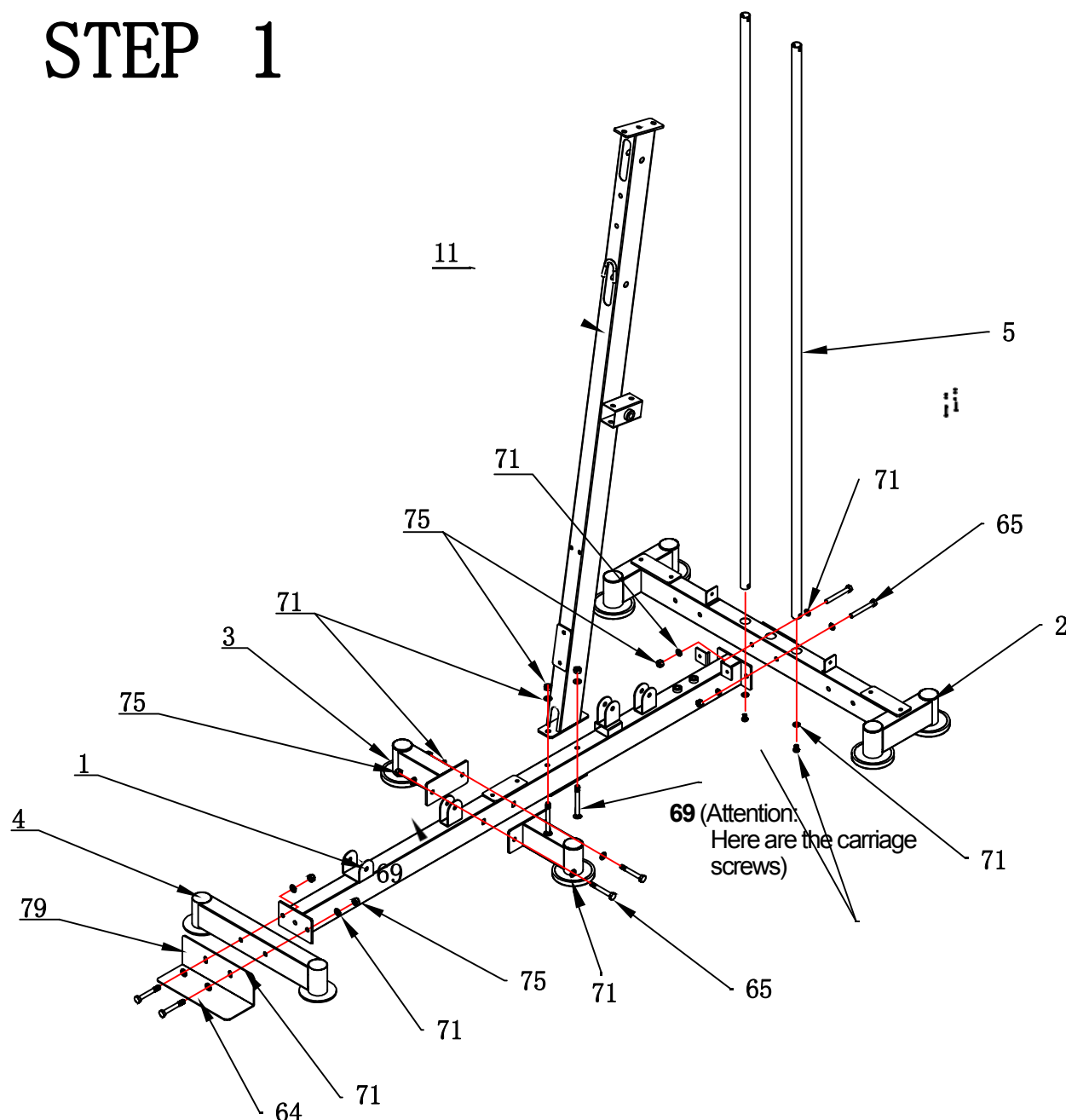
## Lista componenti

| No. | Nome parte                   | Quantità | No. | Nome parte                 | Quantità |
|-----|------------------------------|----------|-----|----------------------------|----------|
| 1   | Main Tube                    | 1        | 41  | Stand-by rack              | 1        |
| 2   | Rear Stabilizer              | 1        | 42  | Hand cushion rack          | 1        |
| 3   | Middle Stabilizer            | 2        | 43  | Biceps hand pad            | 1        |
| 4   | Front Stabilizer             | 1        | 44  | Pulley adjustment plate    | 2        |
| 5   | Counter weight guide bar     | 2        | 45  | Wire rope                  | 1        |
| 6   | Cushion                      | 2        | 46  | Pulley frame               | 1        |
| 7   | Weight Stack                 | 12       | 47  | Powder metallurgy sleeve   | 14       |
| 8   | Weight lever assembly        | 1        | 48  | Pulley frame2              | 1        |
| 9   | Counter weight head assembly | 1        | 49  | Hexagon socket screw M8x65 | 1        |
| 10  | L latch                      | 1        | 50  | Wire rope 3580MM           | 1        |
| 11  | Front inclined pipe assembly | 1        | 51  | Chain                      | 2        |
| 12  | Cushion frame group          | 1        | 52  | Handle bar1                | 1        |
| 13  | Foot hook tube assembly      | 1        | 53  | Handle bar2                | 1        |
| 14  | Upper T-shaped fixed frame   | 1        | 54  | Rope                       | 1        |
| 15  | Decorative plates            | 2        | 55  | Cover                      | 1        |
| 16  | Wire rope 2960mm             | 2        | 56  | Cover                      | 1        |
| 17  | Pulley                       | 22       | 57  | Hexagon socket screw M8x15 | 12       |
| 18  | Middle tube assembly         | 1        | 58  | Hexagon socket screw M8x40 | 6        |
| 19  | U-shaped connection frame    | 1        | 59  | Hexagonal bolt M10x85      | 1        |
| 20  | Pulley frame                 | 2        | 60  | Pulley washer              | 2        |
| 21  | Connecting frame             | 1        | 61  | φ10 flat washer            | 6        |
| 22  | Left arm assembly            | 1        | 62  | Hexagon bolt M10*20        | 6        |
| 23  | Right arm assembly           | 1        | 63  | Hexagon bolt M10*45        | 13       |
| 24  | Arm foam                     | 2        | 64  | Hexagon bolt M10*70        | 8        |
| 25  | Seat adjustment rack         | 1        | 65  | Hexagon bolt M10*75        | 9        |
| 26  | Seat                         | 1        | 66  | Hexagon bolt M10*80        | 1        |
| 27  | Front cushion support tube   | 1        | 67  | Hexagon bolt M10*100       | 2        |
| 28  | Leg kick adjust rack         | 1        | 68  | Hexagon bolt M10*130       | 2        |
| 29  | Kick slide adjust rack       | 1        | 69  | Bolt M10*95                | 4        |
| 30  | Pedal                        | 1        | 70  | Φ8 flat washer             | 16       |
| 31  | Backrest adjustment rack     | 1        | 71  | φ10 flat washer            | 86       |
| 32  | Back cushion                 | 1        | 72  | φ12 flat washer            | 2        |
| 33  | Leg press rack               | 1        | 73  | φ17 flat washer            | 2        |
| 34  | Foam connection tube         | 2        | 74  | φ12 big flat washer        | 1        |
| 35  | Foam                         | 4        | 75  | M10 Lock nut               | 41       |
| 36  | Long handle L                | 1        | 76  | φ17 Axis of rotation       | 1        |
| 37  | Long handle R                | 1        | 77  | M12 Lock nut               | 2        |
| 38  | Plastic holder               | 2        | 78  | M16 spring knob            | 4        |
| 39  | Handle                       | 2        | 79  | Peddle                     | 1        |
| 40  | Casing                       | 2        | 80  | Tube Plug                  | 6        |

|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                             |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>    | 2<br>    | 3<br>    | 4<br>     | 5<br>    |
| 6<br>    | 7<br>    | 8<br>    | 9<br>    | 10<br>   |
| 11<br>   | 12<br>   | 13<br>   | 14<br>    | 15<br>   |
| 16<br> | 17<br> | 18<br> | 19<br> | 20<br> |
| 21<br> | 22<br> | 23<br> | 24<br> | 25<br> |
| 26<br> | 27<br> | 28<br> | 29<br>  | 30<br> |
| 31<br> | 32<br> | 33<br> | 34<br>  | 35<br> |
| 36<br> | 37<br> | 38<br> | 39<br> | 40<br> |

|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                             |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41<br>   | 42<br>   | 43<br>   | 44<br>   | 45<br>   |
| 46<br>   | 47<br>   | 48<br>   | 49<br>    | 50<br>   |
| 51<br>   | 52<br>   | 53<br>   | 54<br>   | 55<br>   |
| 56<br>  | 57<br>  | 58<br>  | 59<br>   | 60<br>  |
| 61<br> | 62<br> | 63<br> | 64<br>  | 65<br> |
| 66<br> | 67<br> | 68<br> | 69<br>  | 70<br> |
| 71<br> | 72<br> | 73<br> | 74<br>  | 75<br> |
| 76<br> | 77<br> | 78<br> | 79<br> | 80<br> |

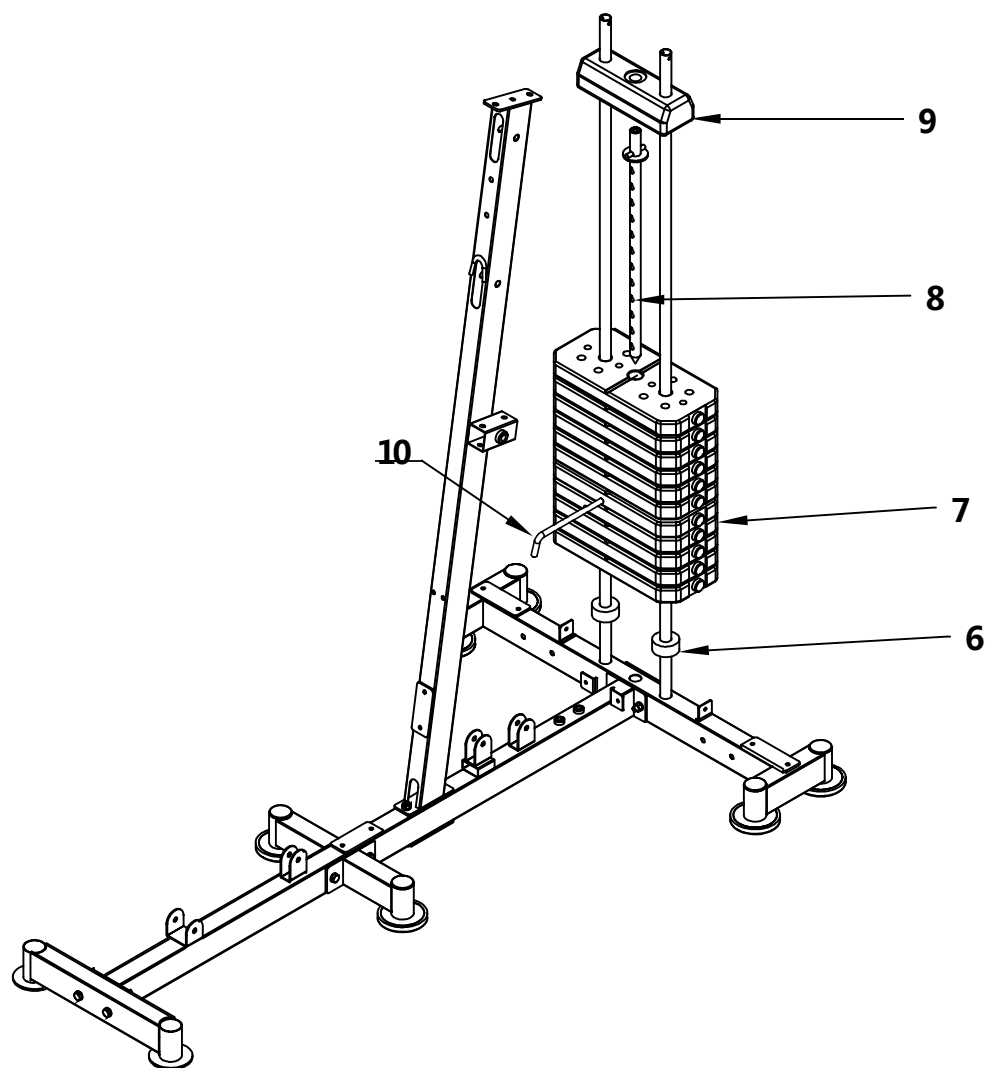
# STEP 1



Note: Number 69 is a carriage screw

1. Installare lo stabilizzatore posteriore (2) e la barra di guida del contrappeso (5) come mostrato nell'immagine e bloccare con 2 rondelle piatte  $\phi 10$  (61) e 2 rondelle piatte 10 (71).
2. Installare il gruppo telaio inferiore (1) e il gruppo colonna inclinata (11) come mostrato, e bloccare con 2 bulloni a testa tonda M10\*95 (69), 2 rondelle piatte  $\phi 10$  (71) e 2 controdadi M10 (75).
3. Installare il gruppo tubo principale (1) e lo stabilizzatore posteriore (2) come mostrato nell'immagine e bloccare con 2 bulloni esagonali M10\*75 (65), 4 rondelle piatte  $\Phi 8$  (71) e 2 dadi di bloccaggio M10 (75).
4. Installare lo stabilizzatore centrale (3) come mostrato e bloccarlo con 2 bulloni esagonali M10\*75 (65), 4 rondelle piatte  $\Phi 8$  (71) e 2 dadi di bloccaggio M10 (75).
5. Installare lo stabilizzatore anteriore (4) come mostrato e bloccarlo con 2 bulloni esagonali M10\*75 (65), 4 rondelle piatte  $\Phi 8$  (71) e 2 controdadi M10 (75).

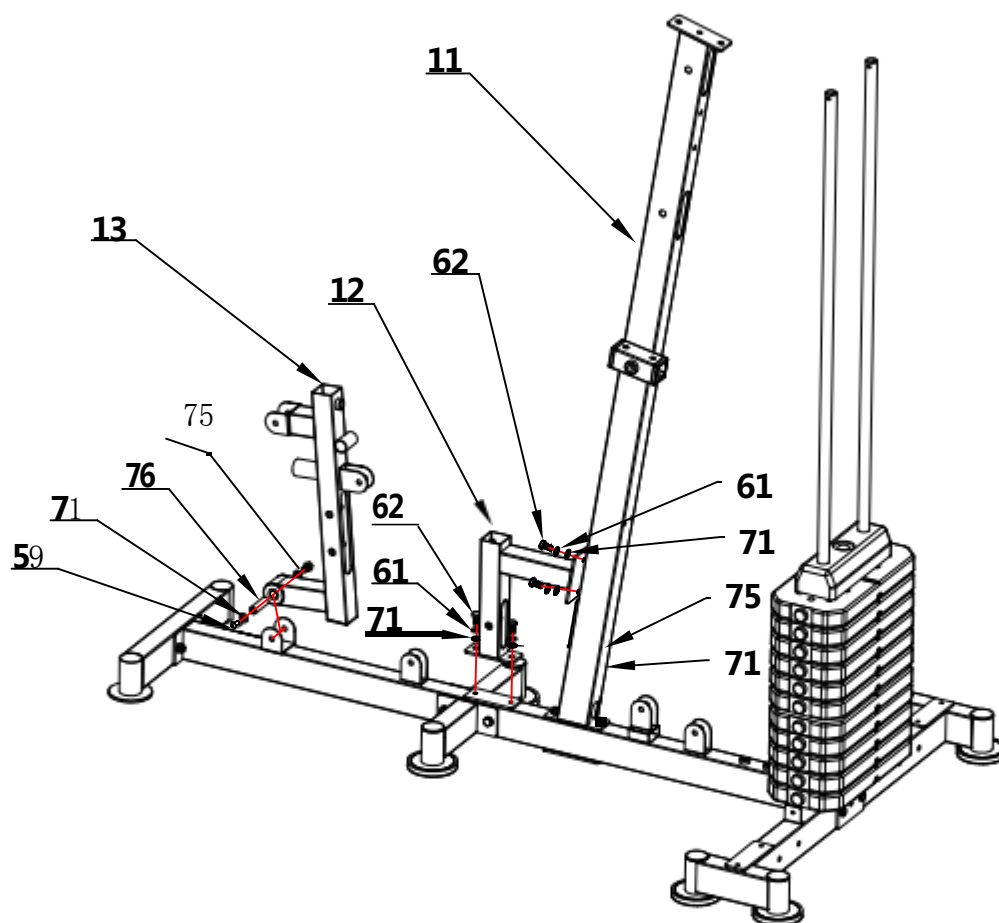
# STEP 2



1. Inserire 2 cuscini (6), 12 gruppi pesi (7), gruppo leva pesi (8) e contrappeso gruppo testa (9) nell'asta di guida, quindi inserire il fermo a L (10) nel pacco pesi (7)

*Nota: il pacco pesi ha il lato della scanalatura semicircolare rivolto verso il basso e il lato con la copertura rotonda rivolto nella stessa direzione.*

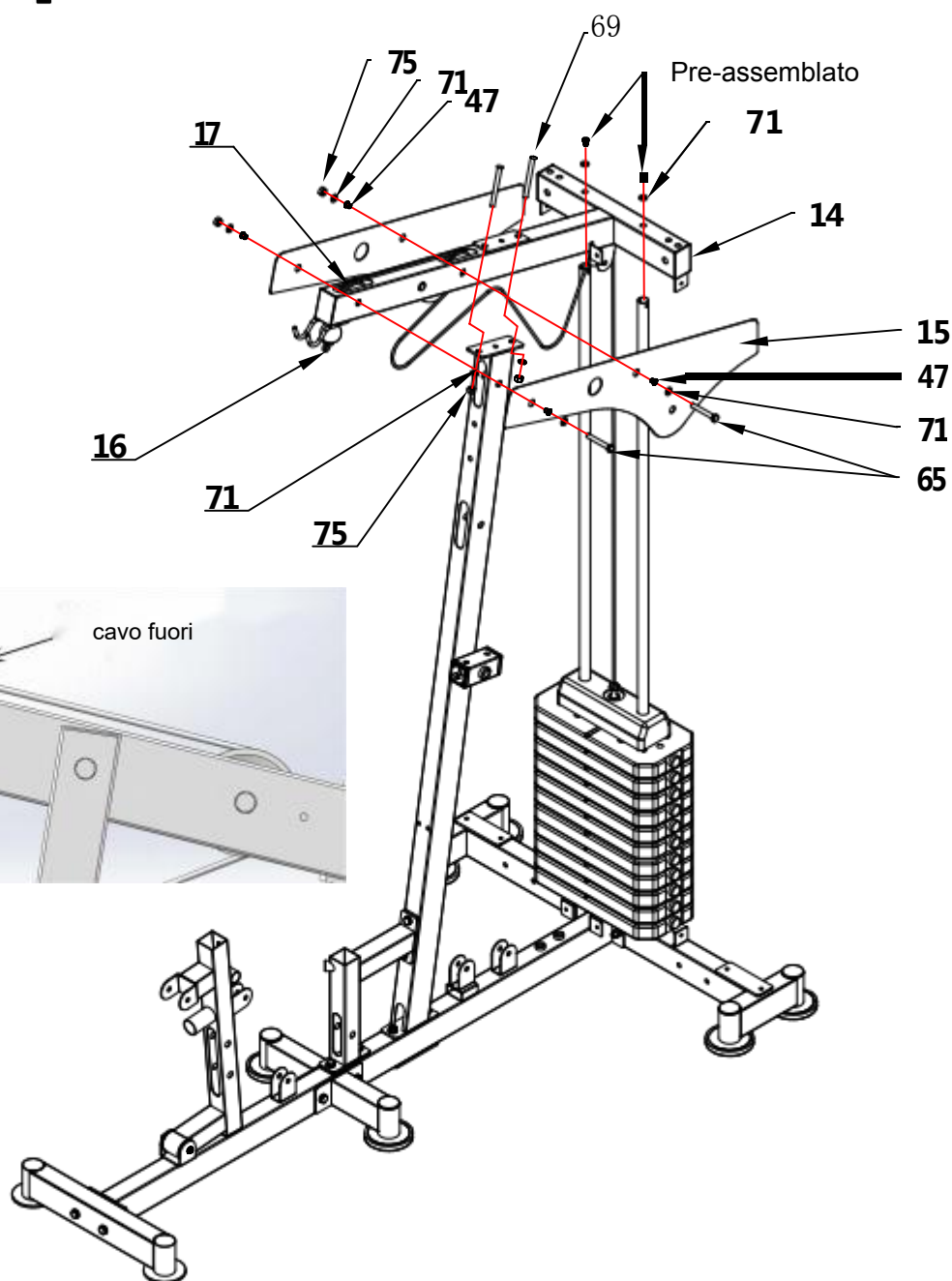
# STEP 3



1. Installare il gruppo telaio cuscino (12) come mostrato e bloccarlo con 4 bulloni esagonali M10\*20(62), 4 rondelle piatte  $\phi 10$  (61) e 4 rondelle piatte  $\phi 10$  (71).

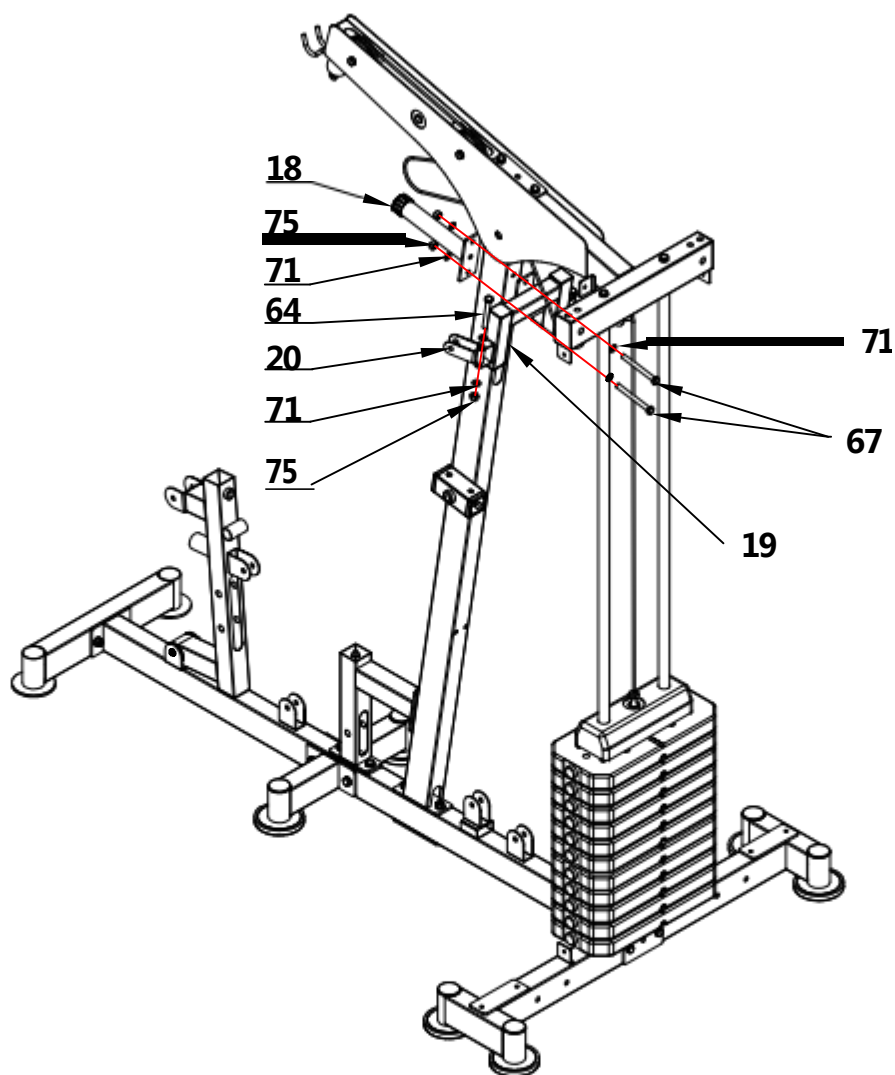
2. Installare il gruppo tubo del gancio del piede (13) come mostrato nella figura e bloccarlo con 1 bullone esagonale M10x85 (59), 2 rondelle piatte  $\phi 10$  (71), 1 dado di bloccaggio M10 (75) e 1 bloccaggio M10. noce(76)

# STEP 4



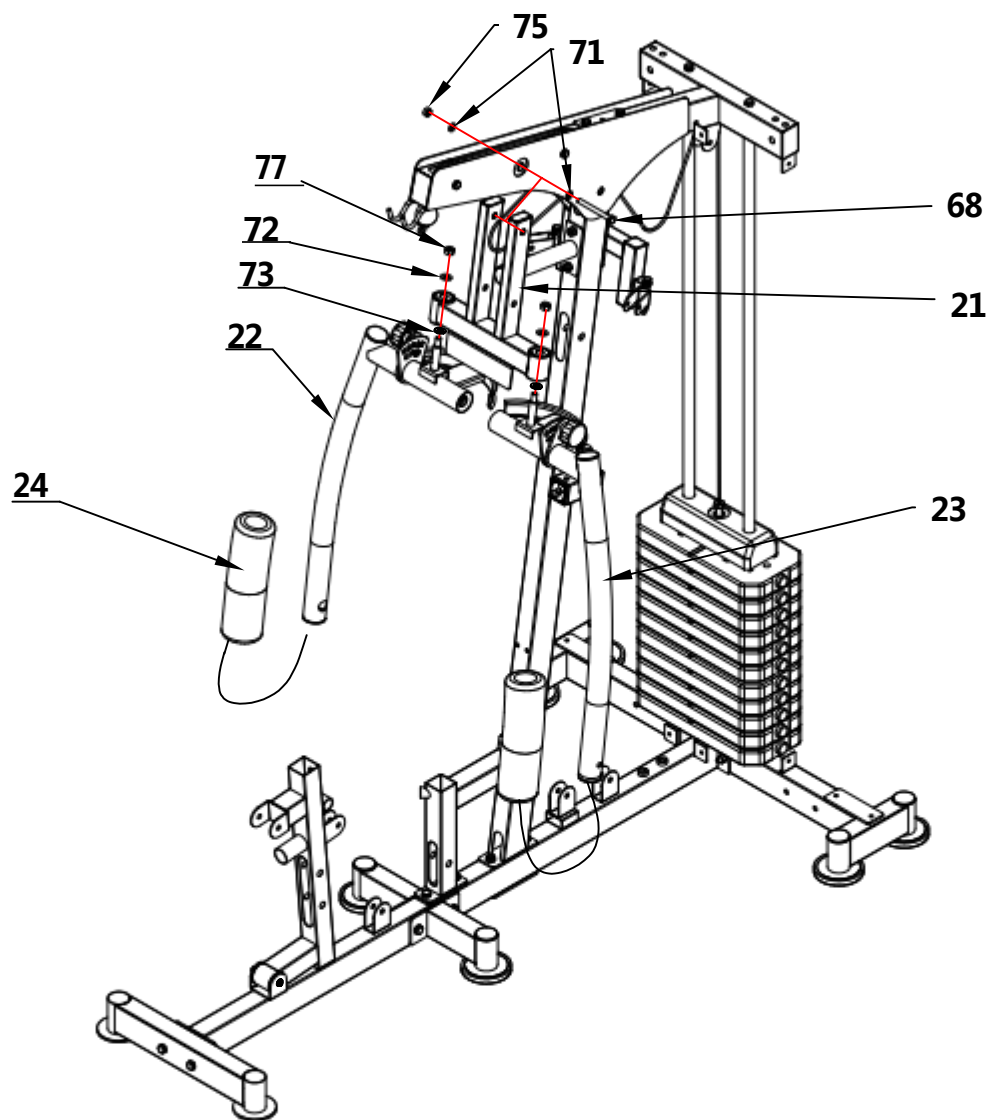
1. 1. Installare il telaio fisso superiore a T (14) come mostrato, con 2 bulloni M10\*95 (69), 2 rondelle piatte  $\phi 10$  (71), 2 controdadi M10 (75) bloccati al gruppo montante inclinato, con 2 rondelle piatte  $\phi 10$  (61), 2 rondelle piatte  $\phi 10$  (71) sono bloccate sulla barra di guida.
2. Installare il cavo metallico da 2960 mm (16), la puleggia (17), le piastre decorative (15), con 2 bulloni esagonali M10\*75 (65), 4 rondelle piatte  $\phi 10$  (71), 2 dadi di bloccaggio M10 (75), 4 Metallurgia delle polveri manica (47)

# STEP 5



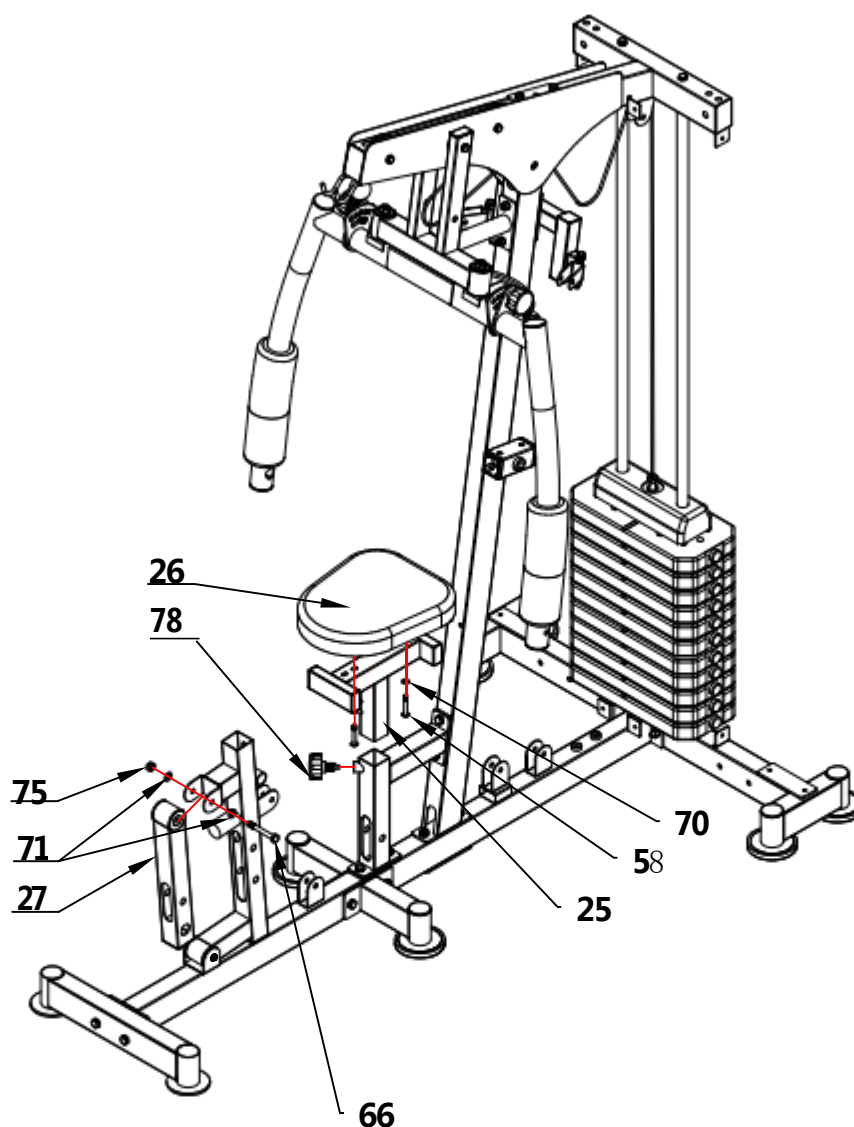
1. Installare il gruppo del tubo centrale (18) e il telaio di collegamento a forma di U (19) come mostrato nella figura e bloccarlo con 2 bulloni esagonali M10\*100 (67), 4 rondelle piatte  $\phi 10$  (71) e 2 Dadi di bloccaggio M10 (75)
2. Installare 2 telai puleggia (20) come mostrato e bloccare con 2 bulloni esagonali M10\*70(64), 4 rondelle piatte  $\phi 10$  (71) e 2 controdadi M10 (75).

# STEP 6



1. Installare il telaio di collegamento (21) come mostrato e bloccarlo con 1 bullone esagonale M10\*130 (68), 2 rondelle piatte  $\varnothing 10$  (71) e 1 dado di bloccaggio M10 (75).
2. Installare il gruppo del braccio sinistro (22) e il gruppo del braccio destro (23) come mostrato e bloccare con 2 rondelle piatte  $\varnothing 12$  (72), 2 rondelle piatte  $\varnothing 17$  (73) e 2 dadi di bloccaggio M12 (77).
3. Installare la schiuma dei 2 bracci di spinta (24) come mostrato.

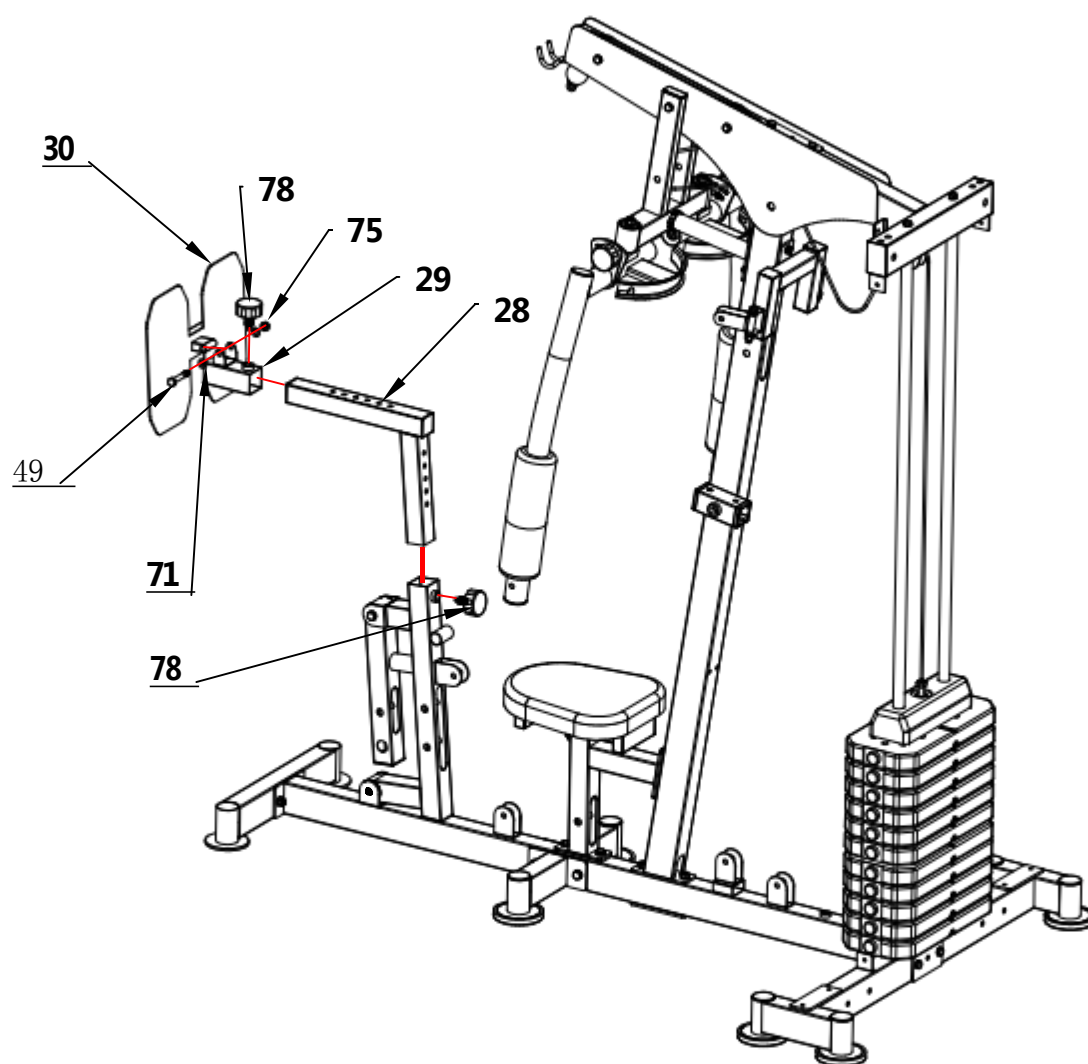
# STEP 7



1. Utilizzare 2 viti a esagono incassato M8x40(58) e 2 rondelle piatte  $\Phi 8$  (70) per bloccare il sedile (26) alla cremagliera di regolazione del sedile (25), quindi inserire la cremagliera di regolazione del sedile (25) nella staffa del cuscino. e fissarlo con la manopola di tensione (78).

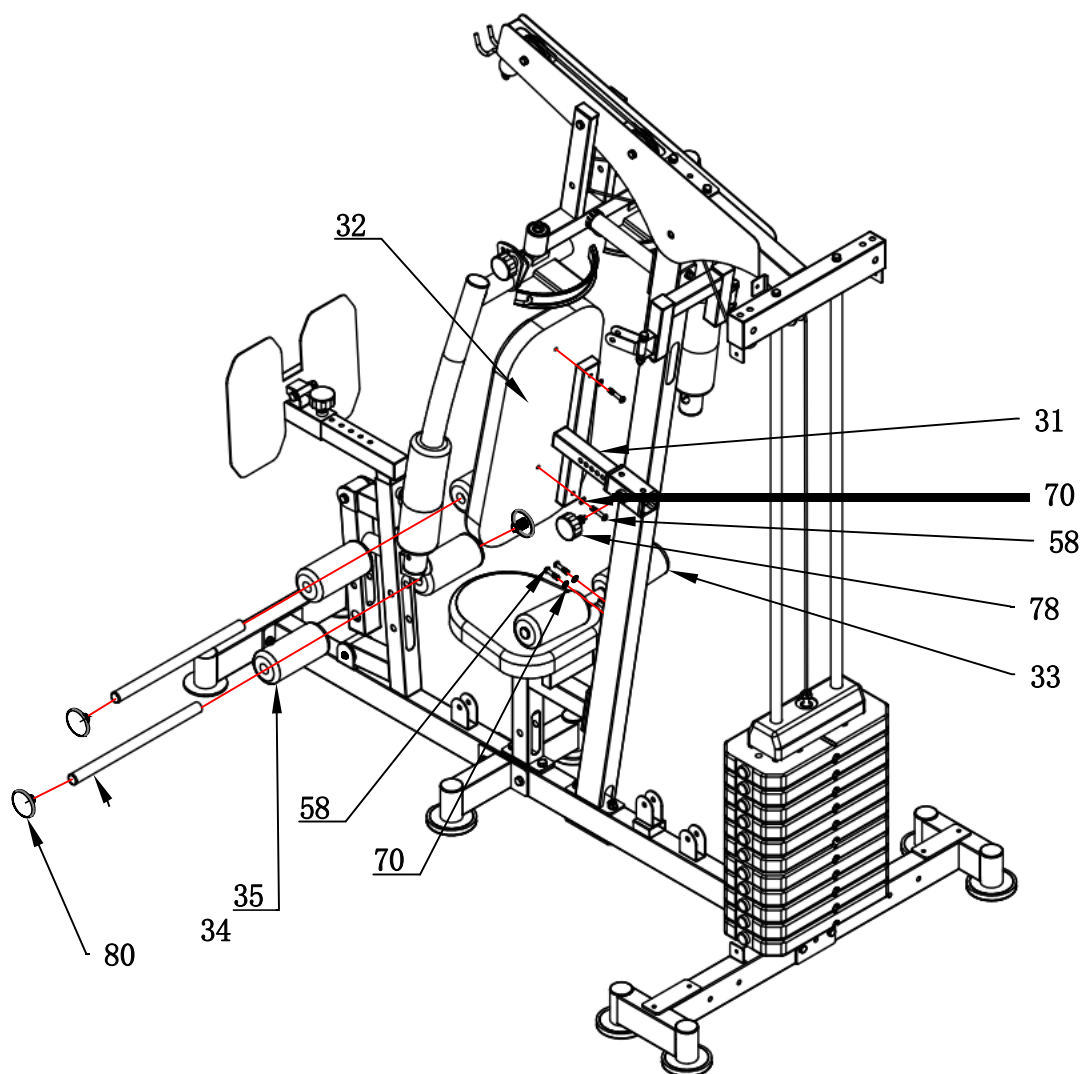
2. Installare il tubo di supporto del cuscino anteriore (27) come mostrato e bloccarlo con 1 bullone esagonale M10\*80 (66), 2 cuscinetti piatti  $\phi 10$  (71) e 1 dado di bloccaggio M10 (75).

# STEP 8



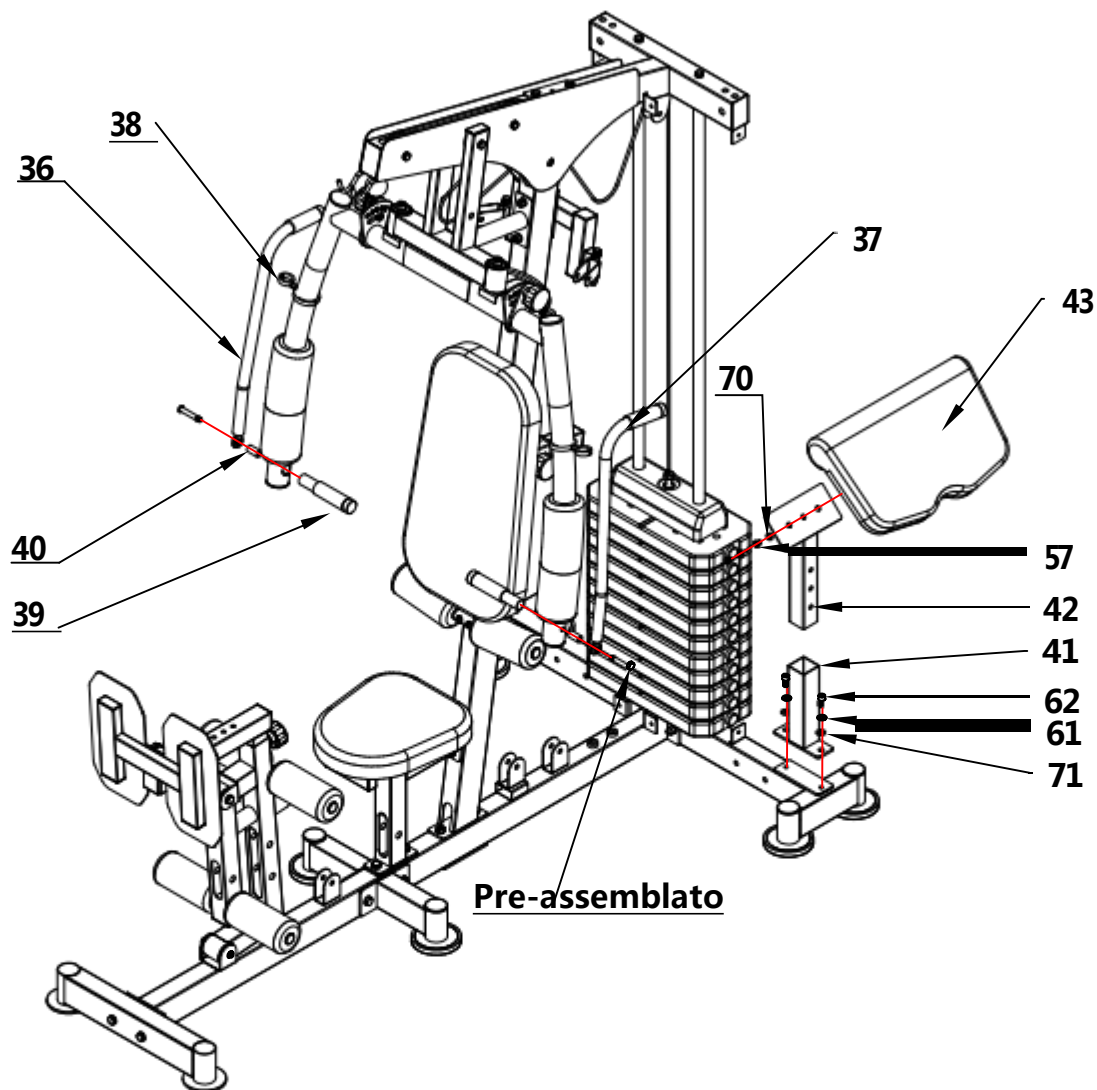
1. Bloccare la cremagliera di regolazione del kick slide (29) e il pedale (30) insieme alla vite a esagono incassato M8x65 (49), 2 cuscinetti piatti  $\varnothing 10$  (71) e un dado di bloccaggio M10 (75) come mostrato in figura.
2. Inserire la cremagliera di regolazione del calcio della gamba (29) nella cremagliera di regolazione del calcio della gamba (28) come mostrato e fissarla con la manopola di tensione (78).
3. Inserire la cremagliera di regolazione del calcio della gamba (28) nel telaio di rotazione del pedale come mostrato nella figura e fissarla con la manopola di tensione (78).

# STEP 9



1. Inserire il telaio di regolazione dello schienale (31) nel gruppo della colonna inclinata come mostrato in figura e fissarlo con la manopola di tensione (78).
2. Installare il cuscino dello schienale (32) come mostrato e fissarlo con 2 viti a esagono incassato M8x40 (58) e 2 rondelle piatte  $\Phi 8$  (70).
3. Installare il rack Leg press (33) come mostrato, utilizzando 2 viti a esagono incassato M8x40 (58) e 2 rondelle piatte  $\Phi 8$  (70).
4. Installare 2 tubi di collegamento in schiuma (34) come mostrato e inserire la schiuma (35) in entrambi  
estremità del tubo di collegamento in schiuma (34).

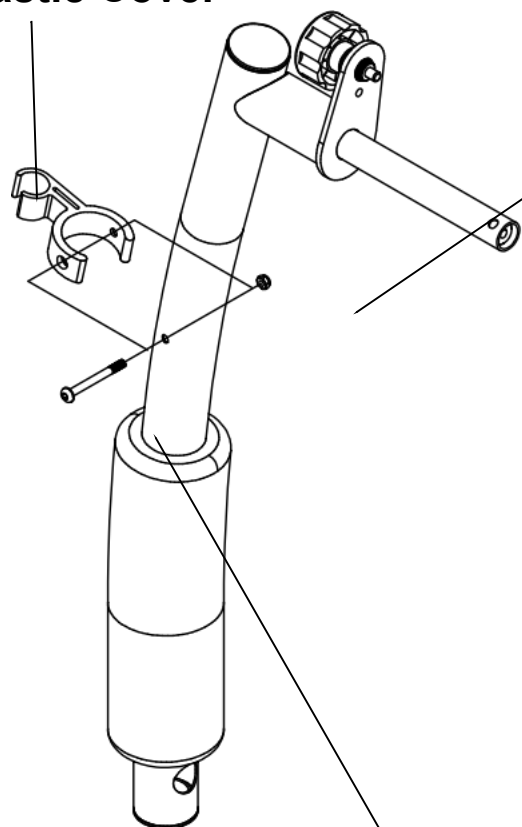
# STEP 10



1. Installare il rack di stand-by (41) come mostrato e fissarlo con 2 bulloni esagonali M10\*20 (62), 2 rondelle piatte  $\phi 10$  (61) e 2 rondelle piatte  $\phi 10$  (71).
2. Installare il supporto del cuscino per la mano (42) e il cuscinetto per la mano del bicipite (43) come mostrato in figura, bloccarlo con 2 viti a esagono incassato M8x15 (57) e 2 rondelle piatte  $\Phi 8$  (70) e inserire il cuscino per la mano. rack (42) nel rack di stand-by (41).
3. Installare la maniglia lunga L (36), la maniglia (39) e la sede di fissaggio del supporto in plastica (38) come mostrato in figura, e fissarli con 1 bullone a testa cilindrica M8\*40 (premontaggio) e 1 Carter (40).
4. Installare la maniglia lunga R (37), la maniglia (39) e la sede di fissaggio del supporto in plastica (39) come mostrato in figura, e fissarli con 1 bullone a testa cilindrica M8\*40 (premontaggio) e 1 Carter (40).

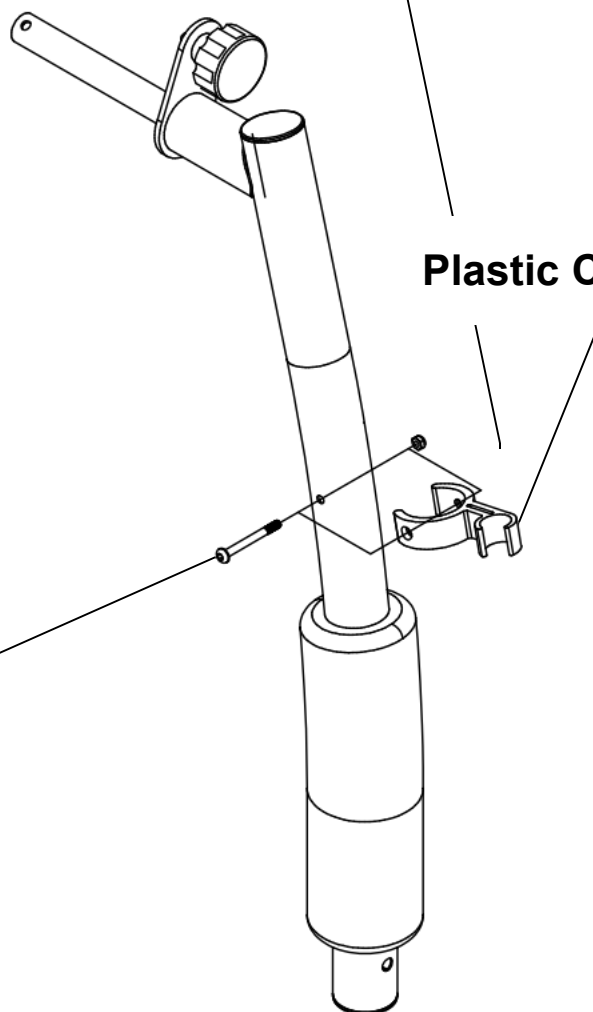
**Plastic Cover**

**M6 Nuts**



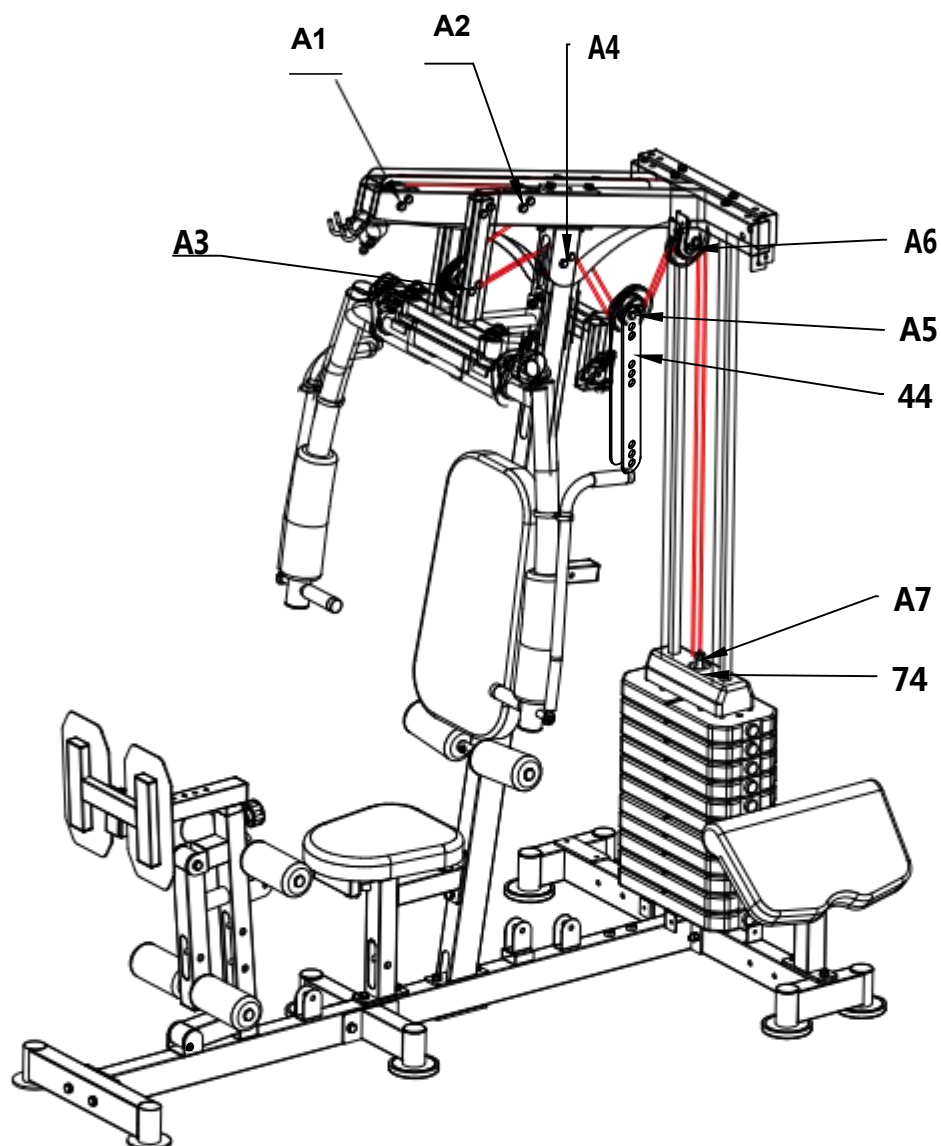
**Plastic Cover**

**M6\*60**

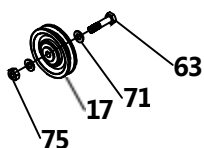


Install the seat on the push arm as shown in the figure, and lock the seat tightly with a 4# hex key, M6\*60 pan bolts and M6 lock nut.

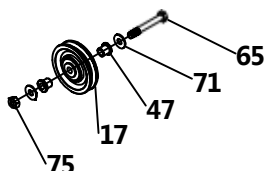
# STEP 11



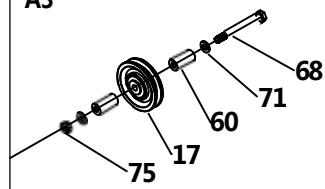
A5, A6



A4

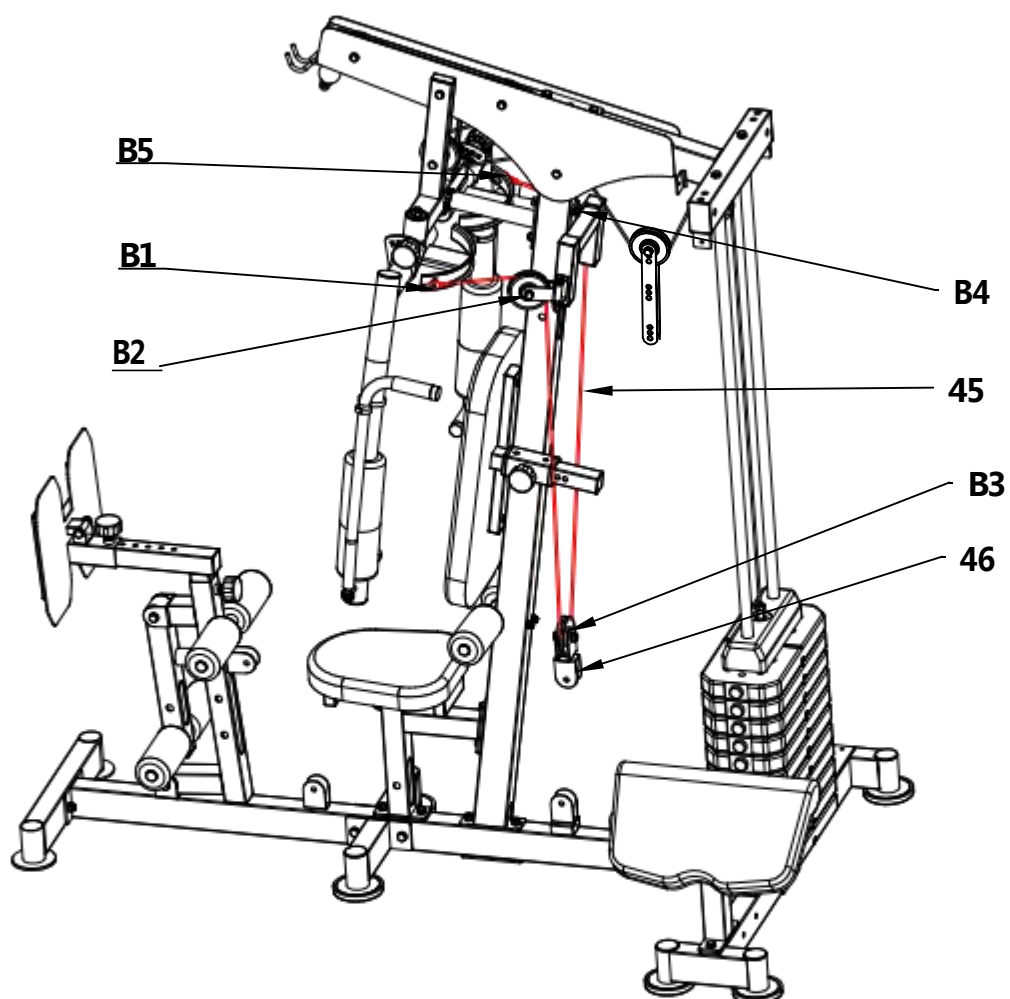


A3

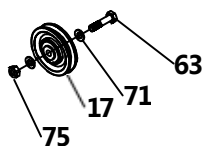


Installare la fune metallica da 2810 mm (16) in base ai passaggi A1-A7 come mostrato e bloccare il bullone di il cavo metallico all'asta di regolazione del peso all'interno della testa del contrappeso. A1,A2 sono già finiti al passo 4.

# STEP 12

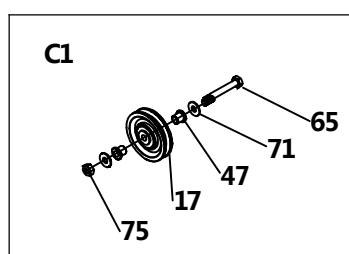
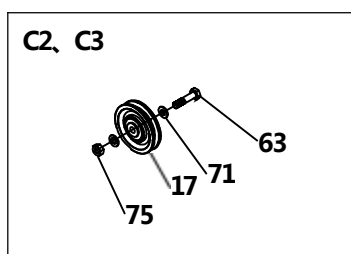
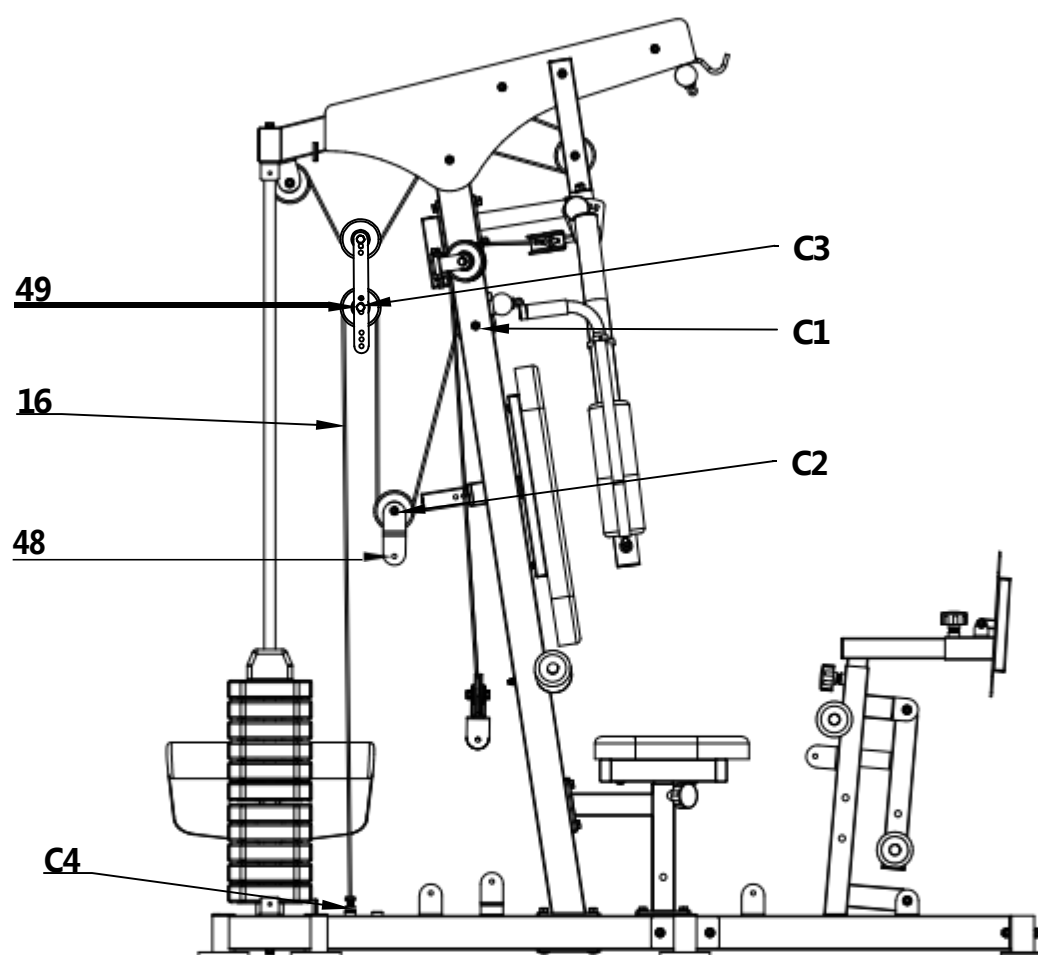


B2, B3, B4



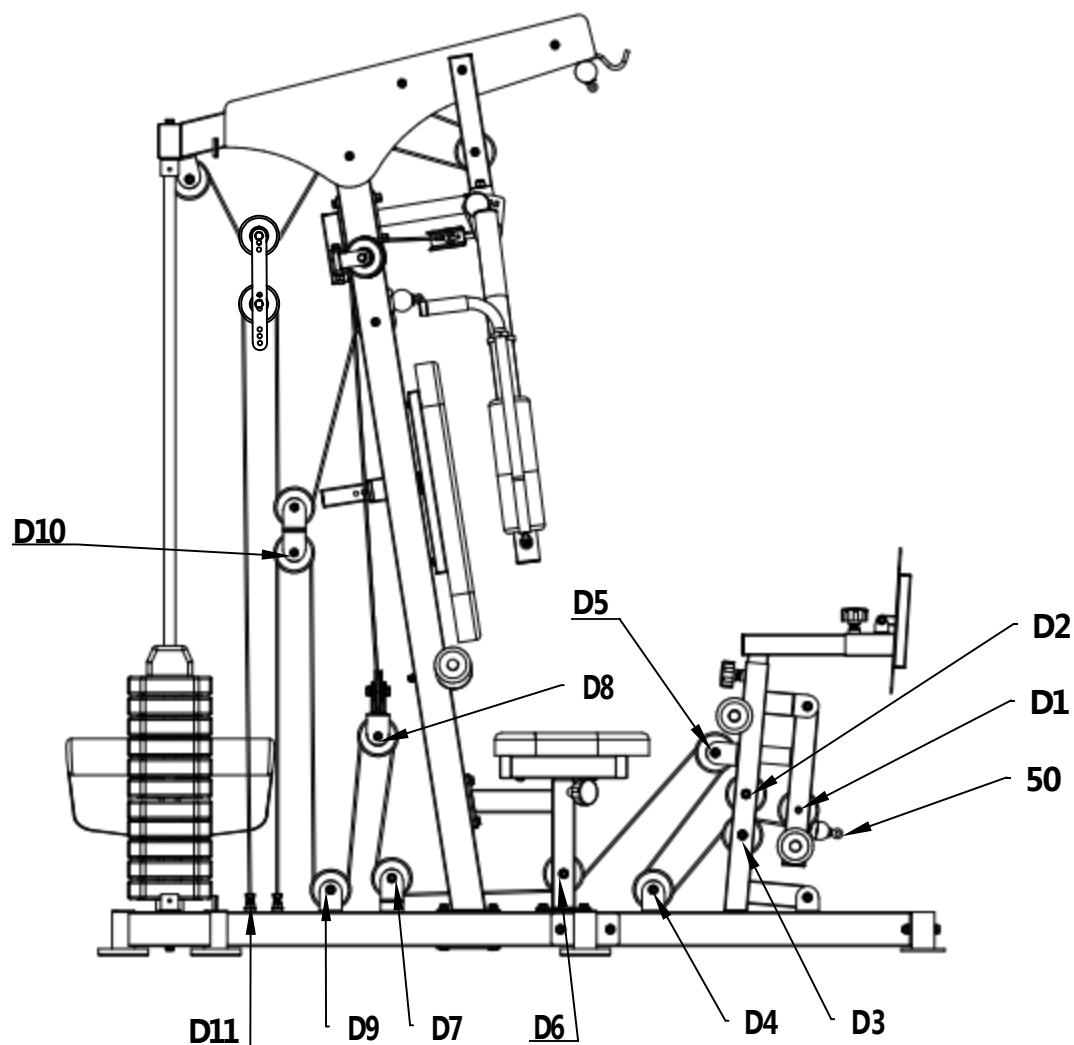
1. Installare la fune metallica del braccio a farfalla in base ai passaggi B1-B5 come mostrato in figura (43).

# STEP 13

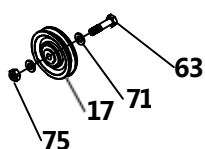


1. Installare la fune metallica da 2810 mm (16) in base ai passaggi C1-C4 come mostrato in figura. C4 Bloccare il bullone della fune metallica al tubo inferiore.

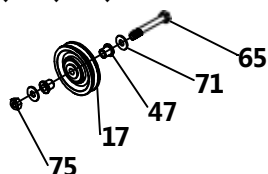
# STEP 14



D4, D5, D7, D8, D9, D10

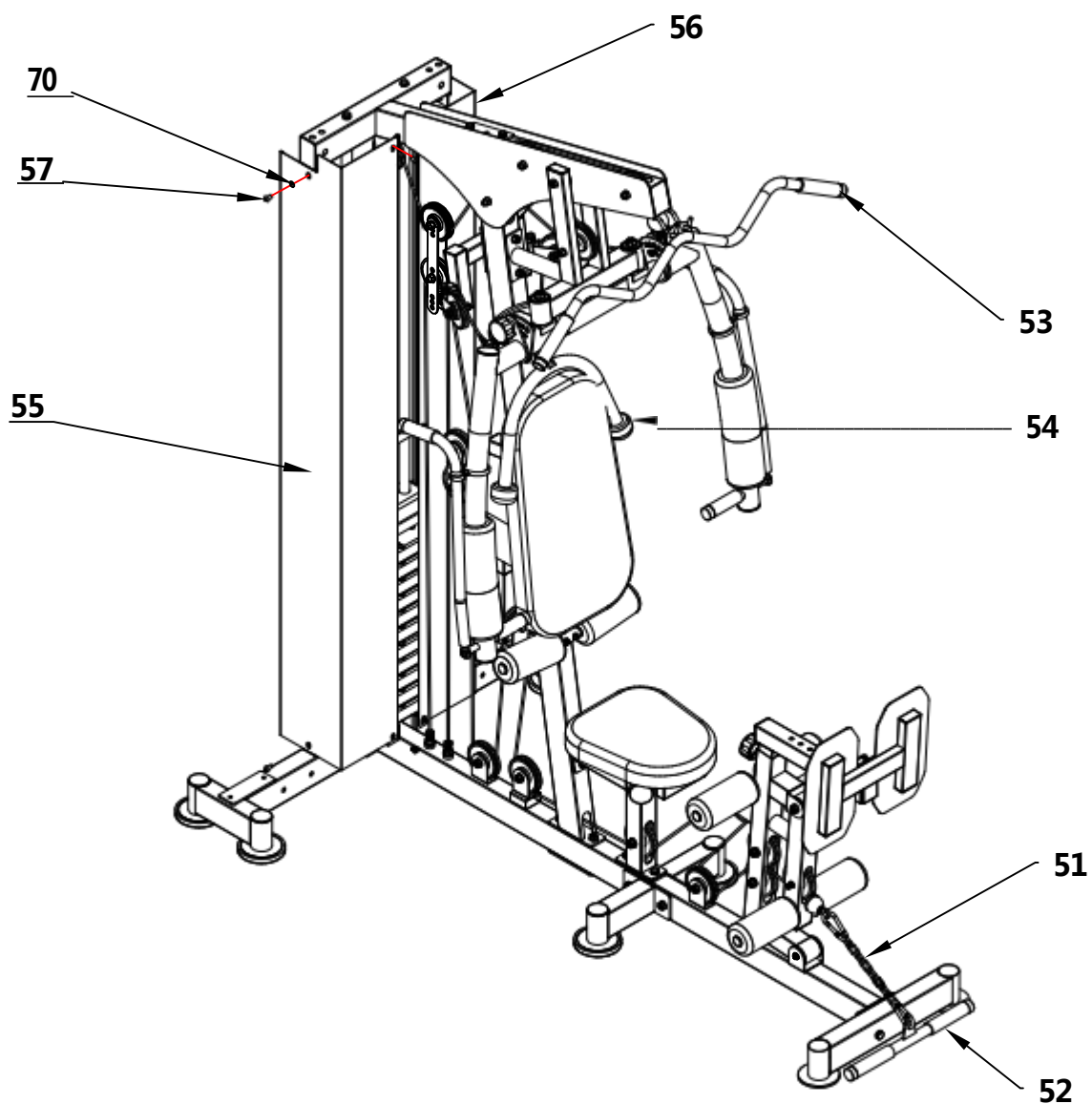


D1, D2, D3, D6



1. Installare il cavo metallico 3860MM (50) in base ai passaggi D1-D11 come mostrato nella figura. D11 blocca il bullone posteriore della fune metallica a bassa trazione sul gruppo del telaio inferiore.

# STEP 15



1. Installare il coperchio sinistro (55) e il coperchio sinistro (56) come mostrato in figura e fissarli con una vite a esagono incassato M8x15 (57) e una rondella piatta 8  $\Phi$ 8 (70).
2. Installare la catena (51), la barra della maniglia 1 (52), la barra della maniglia 2 (53) e la fune per tirare indietro (54) come mostrato.

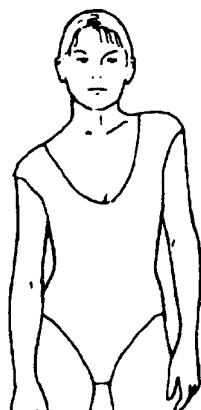
# RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO

Il RISCALDAMENTO è una parte importante di qualsiasi allenamento. Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'esercizio e ridurre al minimo gli infortuni. Riscaldarsi da due a cinque minuti prima dell'esercizio aerobico. Dovrebbe iniziare ogni sessione per preparare il tuo corpo a esercizi più faticosi riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e la frequenza cardiaca e fornendo più ossigeno ai muscoli.

DEFATICAMENTO alla fine dell'allenamento, ripeti questi esercizi per ridurre il dolore ai muscoli stanchi. Lo scopo del defaticamento è riportare il corpo allo stato di riposo alla fine di ogni sessione di allenamento. Un adeguato defaticamento abbassa lentamente la frequenza cardiaca e consente al sangue di ritornare al cuore.

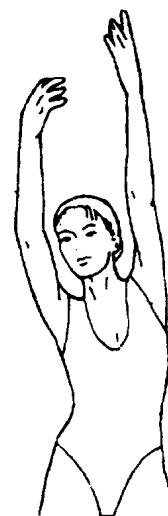
## ROTAZIONE DELLA TESTA

Ruota la testa verso destra per un conteggio, dovresti sentire una sensazione di stiramento sul lato sinistro del collo. Quindi ruota la testa all'indietro contando, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruota la testa a sinistra per un conteggio, quindi abbassa la testa sul petto per un conteggio.



## LIFT PER LE SPALLE

Solleva la spalla destra verso l'orecchio contando. Quindi solleva la spalla sinistra per un conteggio mentre abbassi la spalla destra.



## ALLUNGAMENTI LATERALI

Apri le braccia lateralmente e sollevale finché non sono sopra la testa. Allunga il braccio destro il più possibile verso il soffitto per un conteggio.

Ripeti questa azione con il braccio sinistro.



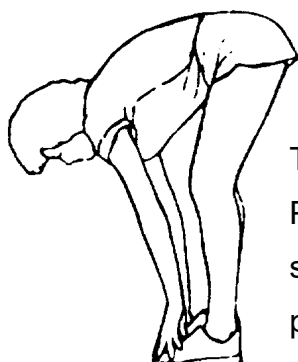
### STRETCHING DEL QUADRICIPITE

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, allunga la mano dietro di te e solleva il piede destro. Avvicina il tallone il più possibile ai glutei. Mantieni la posizione per 15 conteggi e ripeti con il piede sinistro.



### ELASTICIZZAZIONE INTERNO COSCIA

Sedersi con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Avvicina i piedi il più possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantieni la posizione contando per 15.

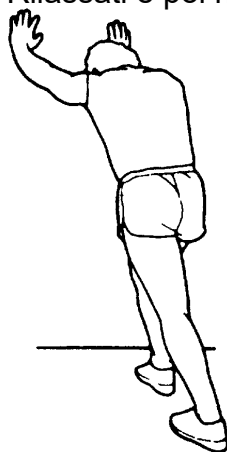
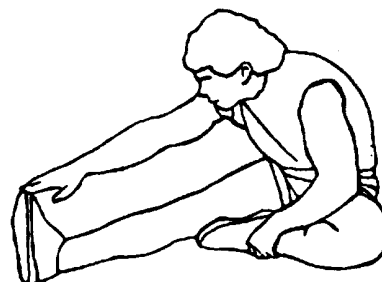


### TOCCHI DELLE PUNTE

Piegati lentamente in avanti partendo dalla vita, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre ti allunghi verso le punte dei piedi. Raggiungi il più lontano possibile e mantieni la posizione contando per 15.

### ALLUNGAMENTI DEI GAMBI

Estendi la gamba destra. Appoggia la pianta del piede sinistro contro l'interno coscia destra. Allungati il più possibile verso la punta del piede. Mantieni la posizione contando per 15. Rilassati e poi ripeti con la gamba sinistra.



### STRETCHING DEL POLPACCIO/ACHILLE

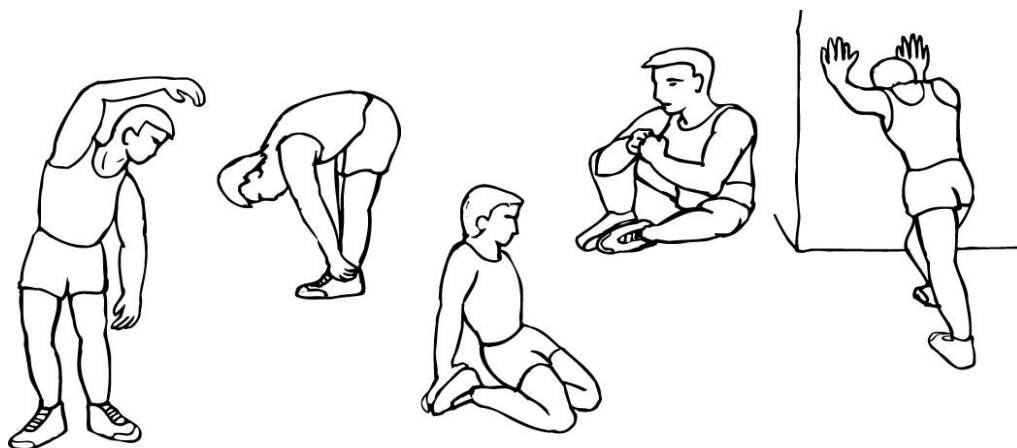
Appoggiarsi a un muro con la gamba sinistra davanti a quella destra e le braccia in avanti. Mantieni la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; quindi piega la gamba sinistra e inclinati in avanti spostando i fianchi verso il muro. Tieni premuto, quindi ripeti dall'altro lato per 15 conteggi.

# EXERCISE INSTRUCTIONS

L'uso della macchina ti offre numerosi vantaggi: migliorerà la tua forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a calorie controllate, ti aiuterà a perdere peso.

## 1. La fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far circolare il sangue nel corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni allungamento deve essere mantenuto per circa 30 secondi, non forzare o stratonare i muscoli durante l'allungamento: se fa male, FERMATI.



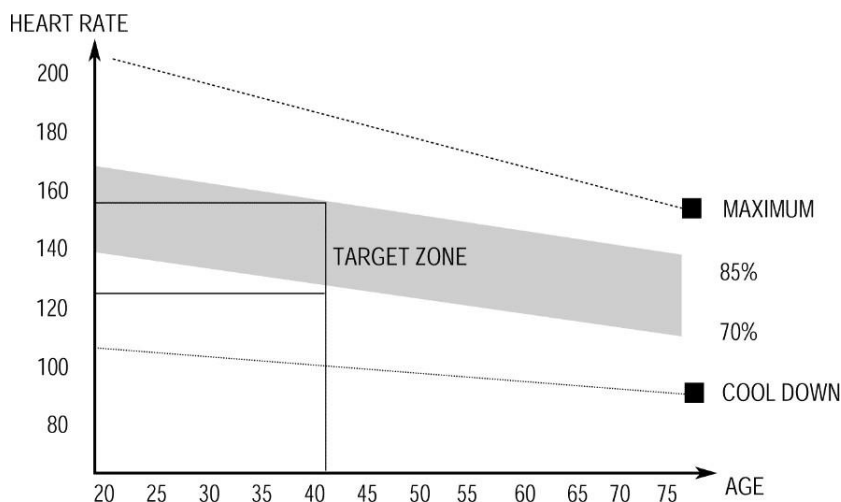
SIDE BENDS

CALF/ACHILLES

OUTER THIGH

## 2. La fase di esercizio

Questa è la fase in cui metti gli sforzi. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più forti. Allenati ma è molto importante mantenere un ritmo costante durante tutto. La frequenza di lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco nella zona target mostrata nel grafico sottostante.



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti.

### 3. Fase di defaticamento

Questa fase serve per rilassare il sistema vascolare sanguigno e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad es. riduci il ritmo, continua per circa 5 minuti. Ora gli esercizi di stretching dovrebbero essere ripetuti, ricordatevi ancora di non forzare o stratonare i muscoli durante l'allungamento.

Man mano che diventi più in forma, potresti aver bisogno di allenarti più a lungo e più duramente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, suddividere gli allenamenti in modo uniforme nell'arco della settimana.

### 4. Tonificazione muscolare

Per tonificare i muscoli mentre sei sulla macchina dovrai impostare la resistenza piuttosto alta. Ciò metterà a dura prova i muscoli delle gambe e potrebbe significare che non potrai allenarti per tutto il tempo che vorresti. Se stai cercando di migliorare anche la tua forma fisica, devi modificare il tuo programma di allenamento. Dovresti allenarti normalmente durante la fase di riscaldamento e defaticamento, ma verso la fine della fase di esercizio dovresti aumentare la resistenza, facendo lavorare le gambe più del normale. Potrebbe essere necessario ridurre la velocità per mantenere la frequenza cardiaca nella zona target.

## **5. Perdita peso**

Il fattore importante qui è la quantità di sforzo che fai. Più lavori duro e a lungo, più calorie brucerai. In effetti è come se ti allenassi per migliorare la tua forma fisica, la differenza è l'obiettivo.

INFORMAZIONI ED ASSISTENZA  
FD SPORT  
Strada Ponte Resina Monte Acutello 16 bis  
06132 Perugia (PG)

Tel. +39 075.9696168  
Mail [info@fitness-discount.it](mailto:info@fitness-discount.it)