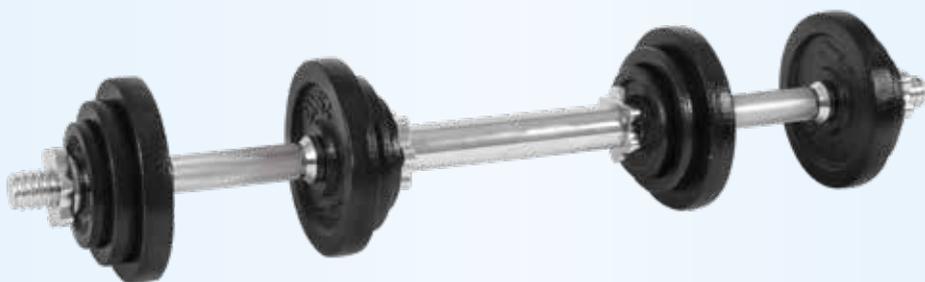




Istruzioni
per l'uso

crane[®]

SET DI MANUBRI 2 IN 1



Indice

| | |
|---|----|
| Informazioni generali..... | 3 |
| Simboli utilizzati | 3 |
| Utilizzo conforme alla destinazione d'uso | 4 |
| Avvertenze di sicurezza..... | 4 |
| Contenuto della fornitura / Descrizione dei componenti..... | 6 |
| Controllo del contenuto della fornitura..... | 6 |
| Assemblare il set di manubri | 7 |
| Allenamento..... | 8 |
| Esempi di esercizi | 10 |
| Pulizia e conservazione..... | 18 |
| Indicazioni per lo smaltimento | 18 |
| Dati tecnici | 18 |

Generale



Si prega di leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le istruzioni di sicurezza, prima di utilizzare il set di manubri 2 in 1 per la prima volta e di utilizzarlo solo come descritto in queste istruzioni per l'uso.

La mancata osservanza delle seguenti indicazioni può provocare gravi lesioni. Il manuale di istruzioni è parte integrante del set di manubri 2 in 1. Conservare questo manuale di istruzioni per riferimento futuro e includerlo quando si passa il set di manubri 2 in 1 a un altro utente.

Queste istruzioni per l'uso possono anche essere richieste come file PDF al nostro servizio clienti. A tal fine, contattate l'indirizzo di servizio indicato sulla scheda di garanzia.

Per una migliore leggibilità, il set di manubri 2 in 1 è qui di seguito denominato "set di manubri".

Simboli utilizzati

I seguenti simboli e parole di segnalazione sono utilizzati in queste istruzioni per l'uso, sul set di manubri o sulla confezione.



Osservare le istruzioni prima dell'uso!



AVVERTENZA!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.



ATTENZIONE!

Questo simbolo/parola di segnalazione indica un pericolo con un basso livello di rischio che, se non evitato, può provocare una lesione minore o moderata.

AVVISO!

Questa parola di segnalazione avverte di possibili danni materiali.



Questo simbolo indica utili informazioni aggiuntive e suggerimenti.

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il set di manubri è progettato per essere utilizzato come strumento di allenamento. Il set di manubri è destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non a quello commerciale, terapeutico o medico. Il set di manubri non è un giocattolo. Utilizzare il set di manubri esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da considerarsi non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali nonché lesioni personali. Il produttore o il rivenditore non si assume alcuna responsabilità per i danni causati da un uso improprio o scorretto.

Istruzioni di sicurezza



AVVERTENZA! Pericoli per i bambini!

- Il set di manubri non è un giocattolo. Non lasciare mai i bambini incustoditi con il set di manubri.
- Impedire ai bambini di giocare con la pellicola dell'imballaggio. I bambini possono rimanerci impigliati mentre giocano e soffocare.



ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!

L'uso improprio del set di manubri può portare a lesioni.

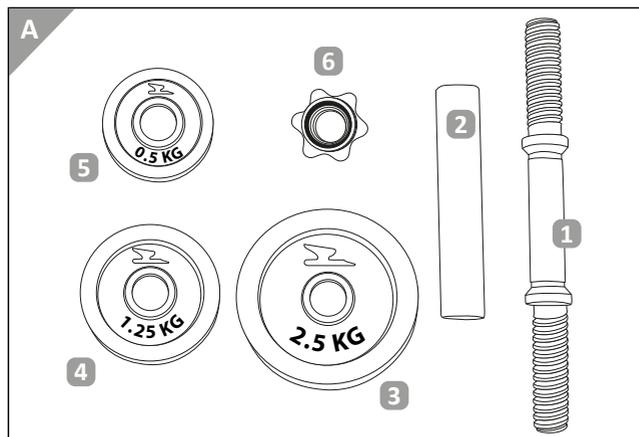
- Controllare sempre la tenuta di discchi e dei tappi a vite prima dell'uso.
- Controllare che il set di manubri non sia danneggiato prima di ogni utilizzo. Se è danneggiato astenersi dall'utilizzarlo.
- Non apportare alcuna modifica al set di manubri.
- Il contatto frequente del corpo con il manubrio può causare irritazioni alla pelle o calli. Proteggete la pelle indossando abiti adatti.
- Quando si sollevano e trasportano pesi, c'è il rischio di danni alla salute a causa di uno sforzo scorretto sulla colonna vertebrale. Quando si solleva il manubrio, assicurarsi sempre che la schiena sia dritta e il corpo sia teso.
- Assicurarsi sempre che il supporto sia sicuro.
- Evitare le rotazioni del corpo sotto carico.

- Assicurarsi di fare un check-up generale della forma fisica con il proprio medico prima di iniziare l'esercizio. Chiedere al proprio medico se sussistano problemi di salute che non consentano l'utilizzo del set di manubri.
- Se sussistono condizioni di salute note (ad esempio, malattie cardiovascolari, problemi ortopedici, ecc.), chiedere consiglio al proprio medico prima di utilizzare il set di manubri.
- Gli adolescenti e le persone con problemi di salute dovrebbero consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.
- Sforzi eccessivi o una scorretta esecuzione degli esercizi possono essere dannosi per la salute.
- Se durante l'allenamento insorgono disturbi insoliti (ad es. nausea, capogiri o dolori al petto), interrompere l'attività e consultare subito un medico.
- Riscaldarsi sempre prima di fare esercizio.
- Allenarsi solo in base al proprio livello di abilità.
- Indossare sempre un abbigliamento sportivo adeguato e scarpe antiscivolo.
- Accertarsi sempre di svolgere correttamente gli esercizi. Se non si è sicuri o non si desidera fare altri esercizi, chiedere consiglio a un istruttore di fitness professionista o informarsi con l'aiuto della letteratura specializzata pertinente o di internet.

AVVISO!**Pericolo di danni materiali!**

- Usare solo i dischi in dotazione o i dischi Crane adatti. Con i pesi più pesanti c'è il rischio che la barra si rompa.
- Crepe o danni al manubrio possono causare la rottura della barra dei manubri.
- Usare una base adatta per proteggere il pavimento.

Contenuto della fornitura / descrizione dei componenti



- 1 Barra dei manubri, 2 x
 - 2 Asta di collegamento, 1 x
 - 3 Dischi in ghisa da 2,5 kg, 4 x
 - 4 Dischi in ghisa da 1,25 kg, 4 x
 - 5 Dischi in ghisa da 0,5 kg, 4 x
 - 6 Chiusura a vite, 4 x
- Manuale d'istruzioni con esempi di esercizi, 1 x

Controllo del contenuto della fornitura

AVVISO!

Pericolo ai danni materiali!

- Se si apre la confezione incautamente con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti, si può danneggiare il set di manubri. Fare attenzione quando si apre la confezione.

Controllare se la fornitura è completa e se il set di manubri ha qualche danno. Non utilizzare il set di manubri qualora risulti incompleto o danneggiato. Contattare il produttore tramite l'indirizzo di servizio indicato sulla scheda di garanzia.

Assemblare il set di manubri



ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

Il **montaggio** errato del set di manubri può portare a lesioni.

- Controllare sempre la tenuta delle piastre di peso e dei tappi a vite prima dell'uso.
- Posizionare sull'asta del bilanciere solo un numero sufficiente di dischi in modo da poter avvitare il tappo a vite completamente, cioè con tutta la filettatura, sull'asta.

Si può montare il set di manubri sia sotto forma di 2 manubri che sotto forma di un bilanciere. Procedere come descritto nelle sezioni seguenti.



Assicurarsi di disporre i dischi secondo le loro dimensioni e peso. Fare scivolare prima il disco più grande e pesante sulla barra dei manubri e alla fine il disco più piccolo e leggero. Assicurarsi che lo stesso peso totale sia posto su entrambe le estremità della barra dei manubri.

Assemblare il set di manubri come manubri

1. Far scorrere uno o più dischi (2,5 kg **3**, 1,25 kg **4** o 0,5 kg **5**) su un'estremità di una barra di manubri **1**.
2. Fissare i dischi avvitando un tappo a vite **6** sulla filettatura della barra dei manubri. Assicurarsi che il tappo a vite sia stretto a mano sui dischi.
3. Ripetere i passi 1 e 2 per l'altro lato.

Assemblare il set di manubri come bilanciere

1. Avvitare l'asta di collegamento **2** saldamente sulla filettatura di una barra di manubrio **1**.
2. Avvitare l'altra estremità della barra di collegamento saldamente sulla filettatura dell'altra barra dei manubri.
3. Fai scivolare uno o più dischi (2,5 kg **3**, 1,25 kg **4** o 0,5 kg **5**) su un'estremità della barra.
4. Fissare i dischi avvitando un tappo a vite **6** sulla filettatura della barra dei pesi. Assicurarsi che il tappo a vite sia stretto a mano sui dischi.
5. Ripetere i passi 3 e 4 per l'altro lato.

Cambiare/rimuovere i dischi

1. Svitare i tappi a vite **6** su entrambi i lati della barra dei manubri. **1**
2. Rimuovere i dischi o far scorrere altri dischi sulla barra dei pesi, se necessario.
3. Fissare i dischi stringendo a mano i tappi a vite sulla filettatura della barra dei pesi.

Allenamento

ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!

Se non si è in buona salute per allenarti con il set di manubri, tale allenamento può essere dannoso per la salute. L'uso improprio del set di manubri può anche causare danni alla salute.

- Il contatto frequente del corpo con il manubrio può causare irritazioni alla pelle o calli. Proteggere le mani con guanti adatti.
- Quando si sollevano e trasportano pesi, c'è il rischio di danni alla salute a causa di uno sforzo scorretto sulla colonna vertebrale. Quando si solleva il manubrio, assicurarsi sempre che la schiena sia dritta e il corpo sia teso. Evitare una schiena incavata.
- Assicurarsi sempre di avere un appoggio sicuro e un buon equilibrio. Non allungare le braccia e le gambe fino in fondo.
- Evitare le rotazioni del corpo sotto carico.
- Assicurarsi di fare un check-up generale della forma fisica con il proprio medico prima di iniziare l'esercizio. Chiedere al proprio medico se sussistano problemi di salute che non consentano l'utilizzo del set di manubri.
- Se sussistono condizioni di salute note (ad esempio, malattie cardiovascolari, problemi ortopedici, ecc.), chiedere consiglio al proprio medico prima di utilizzare il set di manubri.
- Gli adolescenti e le persone con problemi di salute dovrebbero consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.
- Sforzi eccessivi o una scorretta esecuzione degli esercizi possono essere dannosi per la salute.
- Se durante l'allenamento insorgono disturbi insoliti (ad es. nausea, capogiri o dolori al petto), interrompere l'attività e consultare subito un medico.

- Riscaldarsi sempre prima di fare esercizio.
- Allenarsi solo in base al proprio livello di abilità.
- Indossare sempre un abbigliamento sportivo adeguato e scarpe antiscivolo.
- Accertarsi sempre di svolgere correttamente gli esercizi. Se non si è sicuri o non si desidera fare altri esercizi, chiedere consiglio a un istruttore di fitness professionista o informarsi con l'aiuto della letteratura specializzata pertinente o di internet.
- Quando si eseguono esercizi da seduti, assicurarsi che la sedia o panca sia stabile, possa sostenere il peso e non traballi.
- Usare un tappetino da fitness o preferibilmente una panca per pesi quando ci si allena da sdraiati.

AVVISO!**Pericolo di danni materiali!**

- Mantenere una distanza minima di 1,5 metri da oggetti e pareti.
- Posare i dischi e il manubrio su una superficie imbottita o su un supporto per manubri.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.

Posizione della presa

Ci sono diverse varianti di presa per afferrare il manubrio:

Presa overhead: Afferrare la barra dei manubri dall'alto. Il palmo della mano è rivolto verso il basso.

Sotto mano: Afferrare la barra dei manubri dal basso. Il palmo della mano punta verso l'alto.

Come allenarsi

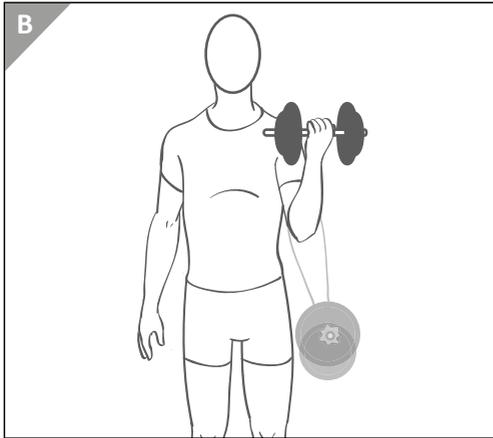
Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento. Fare tutti gli esercizi circa 5-10 volte e poi cambiare lato se necessario. Fare poi una pausa di circa 60 secondi.

Utilizzare la pausa per rilassare i muscoli e bere. Iniziare una nuova serie e ripetere gli stessi esercizi o passare a un altro esercizio.

All'inizio, l'allenamento dovrebbe includere due o tre serie con i pesi più piccoli. Col tempo, aumentare lentamente il numero di esercizi e di serie e la quantità di peso utilizzato.

Esempi di esercizi

Esercizi con manubrio



Piegamenti delle braccia (Curl)

Posizione di partenza:

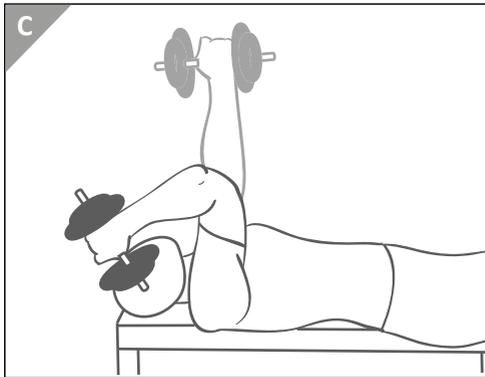
Stare in piedi con le braccia appese lungo i fianchi. Tenere il manubrio con il palmo rivolto verso il corpo. Il gomito rimane sciolto sull'anca durante tutto l'esercizio. Lasciare che l'altra mano penda verso il basso o appoggiarla liberamente sul fianco.

Esecuzione:

Piegare lentamente il braccio verso l'alto con la mano. Girare il polso in modo che il palmo della mano sia rivolto all'indietro nella posizione superiore. Poi allungare lentamente il braccio fino alla posizione di partenza.

Varianti:

- Curl a martello:** eseguire il movimento senza ruotare il polso. La mano si muove in direzione della spalla opposta.
- Curl dritti:** tenere il palmo della mano rivolto in avanti nella posizione di partenza e non ruotare il polso durante il movimento.
- Curl alternati:** prendere un secondo manubrio nell'altra mano ed eseguire il movimento (o variazioni) alternativamente con entrambi i manubri. Inoltre, puoi anche fare i curl mentre sei seduto.



Pressa per tricipiti

Posizione di partenza:

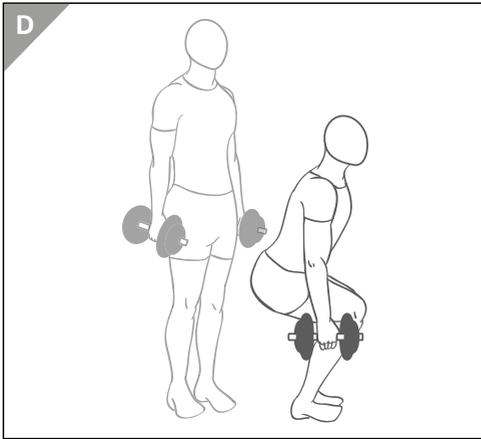
Sdraiarsi sulla schiena. Quando si è sdraiato su una panchina, la testa dovrebbe essere a filo con l'estremità della panchina. Tenere il braccio con il manubrio verticalmente verso l'alto.

Esecuzione:

Piegare delicatamente il braccio all'articolazione del gomito. Il manubrio si muove verso la testa e passa oltre l'orecchio. Non toccare il pavimento. Il gomito punta verso l'alto. Poi allungare il braccio e spostare il manubrio verso l'alto.

Variante:

Questo esercizio può essere eseguito con due manubri allo stesso tempo.



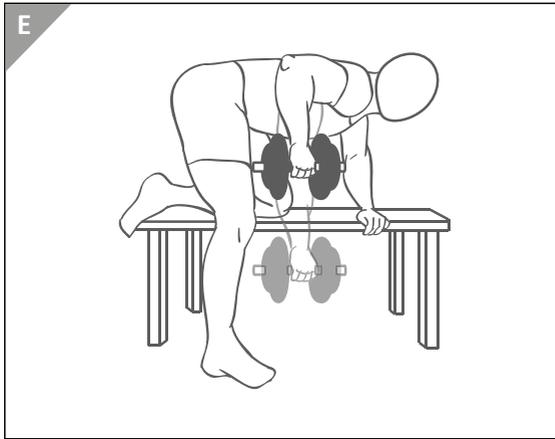
Squat

Posizione di partenza:

Stare in piedi con i piedi alla larghezza delle anche. Tenere un manubrio in ogni mano con il palmo rivolto verso il corpo. I gomiti sono leggermente piegati.

Esecuzione:

Piegare entrambe le ginocchia fino a che le cosce siano approssimativamente orizzontali. Nel frattempo allungare le braccia. La schiena rimane dritta e spinge solo leggermente fuori. Poi spingere sulle ginocchia fino alla posizione di partenza.



Remata

Posizione di partenza:

Inginocchiarsi con un ginocchio su una panchina. Piegare il busto in avanti e sostenersi sulla panca con la mano libera. Lasciare che il braccio penda con il manubrio. Il palmo è rivolto verso la panchina.

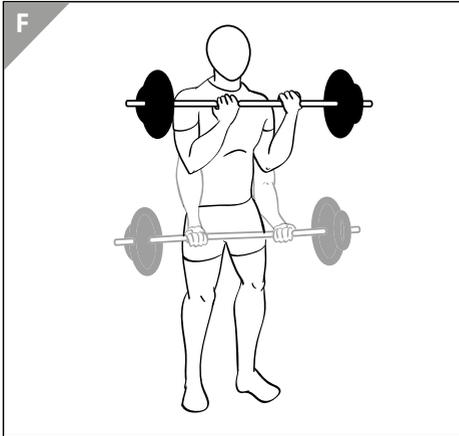
Esecuzione:

Piegare il gomito verso l'esterno e tirare lentamente il manubrio verso l'alto. Poi spingere il manubrio verso il basso. La schiena rimane dritta nella stessa posizione durante tutto l'esercizio.

Variante:

Ruotare il manubrio durante il movimento verso il basso in modo che il palmo sia rivolto all'indietro.

Esercizi con bilanciere



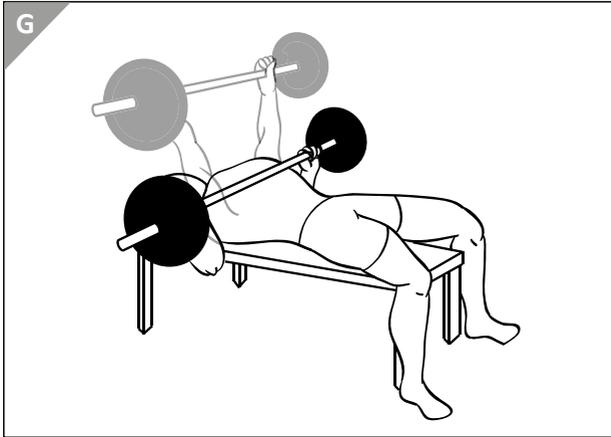
Piegamenti delle braccia (Curl)

Posizione di partenza:

Stare in piedi con le gambe alla larghezza delle anche. Tenere il manubrio davanti al corpo in una presa dal basso. I gomiti non sono completamente estesi e rimangono sciolti sui fianchi durante tutto l'esercizio. Durante l'esercizio, assicurarsi che la schiena sia dritta e che i muscoli addominali siano leggermente tesi.

Esecuzione:

Piegare i gomiti e tirare il manubrio in un arco fino all'altezza delle spalle. Poi estendere i gomiti e abbassare lentamente il manubrio alla posizione di partenza.



Pressatura del petto da sdraiati

Posizione di partenza:

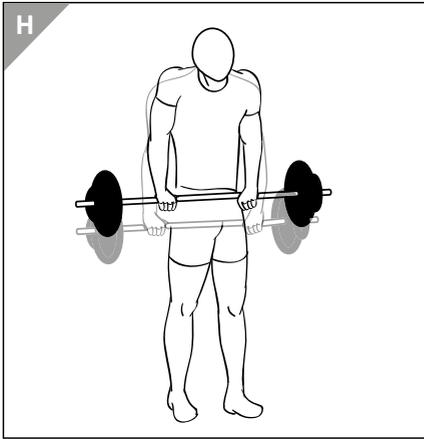
Sdraiarsi sulla schiena. Le gambe possono essere leggermente sollevate. Tenere il manubrio in alto con la presa overhead.

Esecuzione:

Piegare le braccia tirando i gomiti di lato o leggermente verso i fianchi. Gli avambracci rimangono in posizione verticale. Il manubrio si abbassa al petto, ma non deve appoggiarsi su di esso. Premere il manubrio di nuovo nella posizione di partenza.

Variante:

Variare la posizione del petto su cui appoggiare il manubrio.



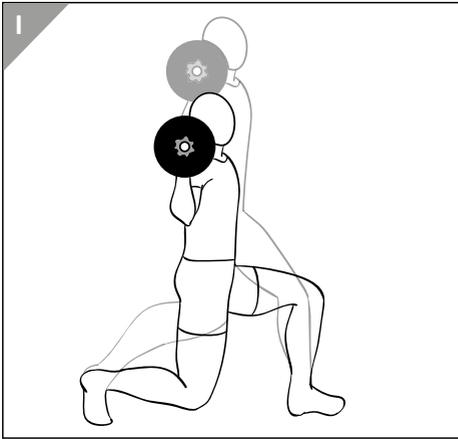
Sollevamento delle spalle (Shrugs)

Posizione di partenza:

Stare in piedi con le gambe alla larghezza delle spalle. Tenere il manubrio di fronte al corpo con le braccia appese in una presa overhand. Le braccia non sono completamente estese e rimangono in questa posizione durante tutto l'esercizio.

Esecuzione:

Tirare entrambe le spalle verso l'alto il più possibile. Tenere le spalle in posizione alta per un momento e riabbassarle lentamente.



Affondo

Posizione di partenza:

Stare in piedi in una posizione a gambe larghe senza spingere le ginocchia. Tenere il manubrio in una presa overhead dietro la testa sulla nuca. La parte superiore delle braccia è leggermente sotto l'altezza delle spalle.

Esecuzione:

Piegare le ginocchia in modo che la parte superiore del corpo affondi in posizione eretta. La parte inferiore della gamba anteriore deve essere verticale. Il ginocchio non deve sporgere sopra la punta del piede. La coscia anteriore è approssimativamente orizzontale. Il ginocchio posteriore dovrebbe quasi toccare il pavimento. Spingere lentamente la parte superiore del corpo indietro alla posizione di partenza.

Variante:

Variare la lunghezza dell'affondo in questo esercizio.

Pulizia e conservazione

AVVISO!

Pericolo di danni materiali!

- Non utilizzare mai detersivi aggressivi, abrasivi o contenenti solventi, spugne metalliche o spazzole rigide.

Pulire il set di manubri con un panno leggermente umido senza aggiungere alcun detersivo. Lasciarlo poi asciugare.

Riporre il set di manubri in un luogo asciutto fuori dalla portata dei bambini.

Proteggere il set di manubri dalla luce diretta del sole e da altre fonti di calore, nonché dal gelo.

Indicazioni per lo smaltimento

Il set di manubri e tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti da un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o dall'ente municipale preposto nel rispetto delle normative vigenti. Il personale dell'impianto di smaltimento dei rifiuti sarà lieto di fornire informazioni, su richiesta, sulle opzioni per uno smaltimento corretto ed ecologico.

Dati tecnici

Peso dei dischi: 4 x 2,5 kg; 4 x 1,25 kg; 4 x 0,5 kg

Peso totale: circa 22,2 kg



Versione: 2021-08



Produttore:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

ASSISTENZA POST-VENDITA 718150



+39 06 94803273
www.aldi-service.it
aspiria-it@sertronics.de

MODELLO:
ANS-19-083

02/2022

3

**ANNI DI
GARANZIA**