



Istruzioni per l'uso

## In generale

### Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante di questo manubrio, 10 kg (di seguito denominato semplicemente "manubrio"). Contengono informazioni importanti relative all'assemblaggio e all'utilizzo.

Prima di utilizzare il manubrio, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le note relative alla sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni al manubrio. Le istruzioni per l'uso si basano sulle normative e regole vigenti nell'Unione Europea. All'estero rispettare anche linee guida e normative nazionali. Conservare le istruzioni per l'uso per usi futuri. Se si cede il manubrio a terzi, consegnare tassativamente anche le presenti istruzioni per l'uso.

### Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sul manubrio o sull'imballaggio sono riportati i seguenti pittogrammi e le seguenti parole d'avvertimento.



Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un rischio a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o una ferita grave.



Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un rischio a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza lesioni lievi o di media entità.

### AVVISO!

Questa parola d'avvertimento indica possibili danni a cose.



Questo simbolo dà utili informazioni aggiuntive sul montaggio e sull'utilizzo.

## Sicurezza

### Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il manubrio è stato concepito esclusivamente come dispositivo per l'allenamento. Il manubrio è destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non in ambito commerciale, professionale o medico. Il manubrio non è un giocattolo.

Utilizzare il manubrio solo come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme allo scopo previsto e può provocare danni a cose se non addirittura a persone.

Il produttore o rivenditore non si assume nessuna responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme o all'uso scorretto.

## Note relative alla sicurezza



**Pericoli per e persone con ridotte capacità psichiche, sensoriali o mentali (per esempio persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità psichiche e mentali) o ridotta esperienza e conoscenza (per esempio bambini più grandi).**

- Non permettere ai bambini di giocare con il manubrio.
- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio; potrebbero imprigionarsi e soffocare.



### Rischio di ferimento!

Un utilizzo non conforme del manubrio potrebbe provocare lesioni fisiche.

- Prima dell'uso, controllare sempre la tenuta dei dischi e dei morsetti a molla.
- Il contatto frequente del corpo con il manubrio può causare irritazioni o callosità della pelle. Proteggere la pelle indossando indumenti protettivi.
- Quando si solleva e si trasporta il peso sussiste il rischio di danni alla salute per un carico errato sulla colonna vertebrale. Quando si solleva il manubrio, farlo sempre tenendo la schiena dritta.
- Evitare rotazioni del corpo sotto carico.
- Gli adolescenti e le persone con problemi preesistenti dovrebbero consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.
- Sforzi eccessivi o una cattiva esecuzione degli esercizi possono essere dannosi per la salute.
- Prestare attenzione a trovarsi su una base solida.
- Eseguire sempre il riscaldamento prima di allenarsi.
- Allenarsi solo in base al proprio livello di resistenza.
- In caso di disturbi durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

### AVVISO!

### Rischio di danneggiamento!

Un utilizzo non corretto del manubrio potrebbe provocare danneggiamenti.

- Utilizzare solo i dischi in dotazione o dischi Crane adeguati. In caso di peso eccessivo sussiste il pericolo che il manubrio si spezzi.
- Eventuali incrinature o altri danni al manubrio possono comportare la rottura del manubrio stesso.
- Utilizzare una superficie adatta per proteggere il sottosuolo.

## Preparazione dell'allenamento

### Controllare il manubrio e la dotazione

### AVVISO!

### Rischio di danneggiamento!

Se si apre la confezione con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti e non si presta sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito il manubrio.

- Nell'aprire la confezione fare molta attenzione.
1. Estrarre il manubrio dall'imballaggio.
  2. Rimuovere i materiali di imballaggio.
  3. Controllare che il manubrio e le parti singole non siano stati danneggiati. In tale eventualità, non utilizzare il manubrio. Rivolgersi all'indirizzo del servizio assistenza clienti del produttore indicato nel tagliando di garanzia.
  4. Controllare se la fornitura è completa (vedi **figura A**).

### Montaggio dei dischi



### Rischio di ferimento!

Un'installazione non corretta dei dischi può portare a lesioni.

- Prima dell'uso, controllare sempre che i dischi siano ben fissati nella loro sede per evitare la caduta degli stessi.



Assicurarsi di posizionare i dischi per manubri in base alle loro dimensioni e al loro peso. Inserire dapprima il disco per manubri più grande e poi il più piccolo e più leggero sul manubrio (vedi **figura B**).



Assicurarsi di collocare lo stesso peso su entrambe le estremità del manubrio.

1. Inserire uno o più dischi (da 1 kg **3** o 2 kg **4**) su una estremità del manubrio corto **1**.
2. Fissare i dischi con i morsetti a molla **2** (vedi **figura C**) comprimendo le impugnature e spingendole sul manubrio corto **1**.
3. Spingere i morsetti a molla **2** contro i dischi **3/4** in modo così saldo che i dischi non possano muoversi.
4. Ripetere la procedura sull'altro lato.

I dischi sono stati montati correttamente.

### Cambiare/rimuovere i dischi

1. Per sostituire o rimuovere i dischi **3** o **4**, comprimere le impugnature dei morsetti a molla ed estrarre i morsetti a molla **2** dal manubrio corto **1**.
2. Rimuovere i dischi o, in caso di necessità, spingere altri dischi sul manubrio corto **1**.
3. Comprimere le impugnature dei morsetti a molla e spingere i morsetti a molla **2** contro i dischi **3/4** in modo così saldo che i dischi non possano muoversi.

I dischi sono stati sostituiti o rimossi correttamente.

## Allenamento



### Rischio di ferimento!

Se non ci si trova nella condizione fisica per allenarsi con il manubrio, un allenamento può danneggiare la salute. Anche l'uso improprio del manubrio può causare problemi di salute.

- Far eseguire al medico un controllo generale prima del primo allenamento.
- Se sono già noti problemi cardiaci, circolatori, ortopedici o altri problemi di salute, consultare il medico prima del primo allenamento per un consulto.
- Se si avvertono vertigini, nausea, dolore al torace o altri sintomi anormali durante l'allenamento, interromperlo immediatamente. Rivolgersi immediatamente ad un medico.
- Durante il sollevamento dei pesi, i movimenti di rotazione avvengono nella parte posteriore sulle vertebre lombari. Nella preparazione all'allenamento e durante l'allenamento prestare sempre attenzione alle tecniche di sollevamento e trasporto corrette.
- Iniziare l'allenamento sempre con una fase di riscaldamento.
- Indossare sempre abbigliamento e scarpe sportive adeguati durante l'allenamento con il manubrio.
- Indossare calzature sportive con suola in gomma antiscivolo.
- Durante l'allenamento fare sempre attenzione alla tensione del corpo. Tenere la schiena dritta. Non allentare i glutei ed evitare di piegarli all'indietro.
- Assicurarsi che il peso sia mantenuto con la forza muscolare e non usando le articolazioni.
- Non estendere le gambe e le braccia.
- Prestare sempre attenzione ad avere una solida base di appoggio e un buon equilibrio.
- Per proteggere le mani da vescicole o duroni, usare guanti in pelle o finta pelle.
- Durante gli esercizi da seduti, assicurarsi che la sedia o la vostra panca siano stabili, in grado di sopportare il peso e che non ondeggi.
- Utilizzare per gli esercizi da sdraiati un tappetino o, preferibilmente, una panca.

### AVVISO!

### Rischio di danneggiamento!

Un utilizzo non corretto del manubrio potrebbe provocare danneggiamenti.

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

L'allenamento con i pesi serve principalmente per il rafforzamento e la costruzione muscolare. Eseguire tutti i movimenti lentamente, in modo uniforme e con forza. I movimenti a scatto o altalenanti e pesi troppo elevati non portano alla meta, ma possono nuocere alla salute. Orientarsi con i singoli esercizi al proprio ritmo di respirazione. Espirare mentre si esegue il movimento in contrazione e inalare nella posizione di partenza.

Se non si è sicuri di eseguire correttamente un esercizio, consultare un allenatore, leggere su Internet o consultare la documentazione.

### Le diverse prese per afferrare il manubrio

Ci sono diversi modi di afferrare il manubrio.

**Preso alta:** afferrare il manubrio dall'alto. Il palmo della mano è rivolto verso il basso.

**Preso bassa:** afferrare il manubrio dal basso. Il palmo della mano è rivolto verso l'alto.

### Svolgimento dell'allenamento

Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento. Svolgere tutti gli esercizi con circa 5-10 ripetizioni, dopodiché cambiare lato. Dopodiché fare una pausa di circa 60 secondi. Sfruttare la pausa per sciogliere i muscoli o per bere qualcosa. Iniziare quindi una nuova serie con lo stesso o con un altro esercizio. All'inizio l'allenamento deve consistere in due o tre serie, da svolgere con i pesi più leggeri. Con il passare del tempo incrementare lentamente il numero di esercizi e di serie, e il peso impiegato. Terminare ogni allenamento con una fase di raffreddamento di circa 10 minuti.

### Riscaldamento

Scuotere per bene mani, braccia, piedi e gambe. Iniziare con movimenti circolari dei polsi, delle caviglie, della vita, delle spalle e delle braccia. Iniziare con cautela e incrementare lentamente l'intensità.

Cambiare anche il senso di rotazione. Ruotare il busto da destra a sinistra mentre l'anca è rivolta in avanti. Muovere le gambe all'indietro. Appoggiandosi allo schienale di una sedia o simili.

Girare la testa con cautela da destra a sinistra, e farle compiere movimenti circolari con molta attenzione. Dopo ogni fase di training fare un paio di flessioni sulle ginocchia, qualche flessione sulle braccia, spiccare dei salti verso l'alto o correre sul posto, sollevando le ginocchia.

Quando ci si è scaldati per bene iniziare a fare degli esercizi di distensione da sdraiati e da seduti. Assicurarsi che tutte le parti del corpo vengano allungate e nuovamente rilassate. Se tutti i muscoli sono ben sciolti e riscaldati, e se non si avvertono tensioni, è possibile iniziare con l'allenamento.

## MANUBRIO, 10 KG



Versione: 2021-07



Commercializzato da:

ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

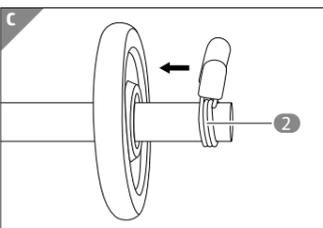
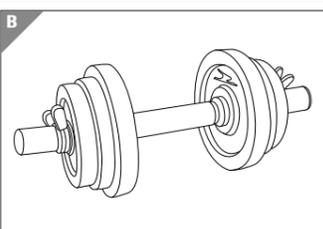
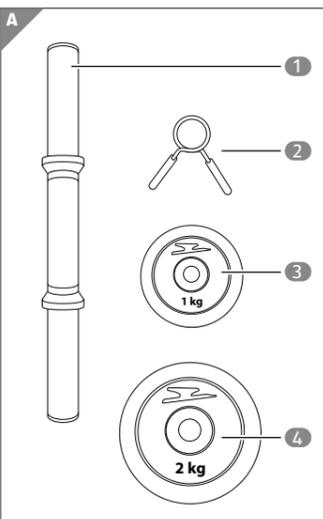
3

ANNI  
GARANZIA

ASSISTENZA POST- VENDITA  
813088

La preghiamo di rivolgersi alla sua  
filiale ALDI SUISSE.

MODELLO:  
ANS-19-046 02/2022



### Dotazione/componenti

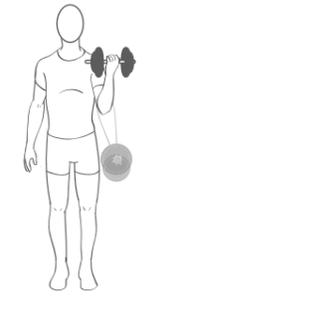
- 1 Manubrio corto
- 2 Morsetto a molla, 2x
- 3 Disco da 1 kg, 4x
- 4 Disco da 2 kg, 2x

## Esercizi

### Bicipiti

**Sollevamento dei pesi con flessione delle braccia (Curl)**

Rafforzamento e aumento della massa dei bicipiti.



**Posizione di partenza:** Mettersi in piedi con le braccia che pendono lateralmente. Afferrare il manubrio corto con il palmo della mano rivolto verso il corpo. Il gomito rimane durante tutto l'esercizio sciolto sull'anca. L'altra mano rimane pendente verso il basso oppure è leggermente appoggiata all'anca.

**Azione:** Piegare lentamente verso l'alto il braccio con il manubrio. Girare il polso in modo che nella posizione più in alto il palmo della mano sia rivolto all'indietro. Distendere quindi il braccio facendolo tornare alla posizione di partenza.

**Varianti:** Ci sono molte varianti per svolgere i curl con il manubrio corto.

Hammercurl: Eseguire il movimento senza rotazione del polso. La mano si muove in direzione della spalla opposta.

Curl dritti: Nella posizione di partenza orientare la mano in avanti e non ruotare il polso durante il movimento.

Curl alternati: Afferrare un secondo manubrio con l'altra mano ed eseguire il movimento (oppure le varianti) alternatamente con entrambi i manubri. È inoltre possibile allenarsi con i curl anche da seduti. Assicurarsi sempre di tenere la schiena dritta e di mantenere invariata la posizione del gomito.

**Sollevamento dei pesi con flessione delle braccia in concentrazione (curl in concentrazione)**

Rafforzamento e aumento della massa dei bicipiti.



**Posizione di partenza:** Sedersi sulla panca a gambe larghe. Piegarsi in avanti con la schiena distesa e appoggiarsi con una mano sulla gamba. Tenere il manubrio corto con l'altra mano fra le gambe. Il palmo della mano è rivolto verso l'alto. Pressare il gomito della mano che afferra il manubrio corto contro la coscia, in modo che il braccio non sia del tutto disteso.

**Azione:** Piegare il gomito. L'avambraccio si muove verso l'alto. Il gomito rimane pressato sulla coscia. Quindi, riabbassare lentamente l'avambraccio. Durante l'esercizio fare attenzione a tenere la schiena dritta, e che essa rimanga nella stessa posizione.

**Variante:** Invece che da seduti, l'esercizio può essere svolto anche in piedi a gambe larghe e piegate.

### Tricipiti

**Sollevamento dei pesi con i tricipiti**

Rafforzamento e aumento della massa dei tricipiti.



**Posizione di partenza:** Distendersi sulla schiena. Se si è distesi su una panca, la testa deve trovarsi sul bordo della panca. Tenere disteso verso l'alto il braccio con il manubrio corto.

**Azione:** Piegare il braccio molto attentamente. Il manubrio corto si muove in direzione della testa e deve arrivare accanto alla testa. Non toccare il pavimento. Il gomito è rivolto verso l'alto. Distendere quindi il braccio e riportare il manubrio corto in alto.

**Variante:** È possibile svolgere questo esercizio anche con due manubri contemporaneamente.

**Distensioni delle braccia verso l'alto**

Rafforzamento e aumento della massa dei tricipiti.



**Posizione di partenza:** Mettersi in piedi. Afferrare un manubrio corto con il braccio non del tutto disteso e rivolto verso l'alto. Il palmo della mano è inclinato e rivolto in avanti.

**Azione:** Piegare il braccio molto attentamente. Abbassare molto attentamente il braccio piegando il gomito, fino a quando il manubrio poggia sulla nuca dietro la testa e il gomito è rivolto verso l'alto. Risollevarlo quindi il braccio.

**Variante:** È possibile svolgere questo esercizio anche con entrambe le braccia contemporaneamente. Si può afferrare il manubrio con entrambe le mani incrociando le dita sull'asta oppure utilizzare due manubri. È inoltre possibile eseguire l'esercizio anche da seduti.

### Petto

**Sollevamento dei pesi da distesi**

Rafforzamento della muscolatura pettorale e dei tricipiti.



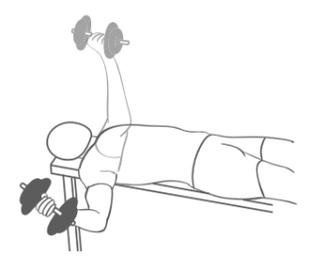
**Posizione di partenza:** Distendersi sulla schiena. Le gambe possono essere leggermente sollevate. Una mano si trova sul fianco. Afferrare il manubrio corto con l'altra mano e con il braccio verticale, rivolto verso l'alto e non del tutto disteso. I palmi della mano sono rivolti verso i piedi.

**Azione:** Piegare il gomito in modo che la parte superiore del braccio formi un angolo retto con l'asse del corpo, e che sia parallelo al pavimento. Non toccare il pavimento.

**Variante:** Questo esercizio è particolarmente efficace se svolto con due manubri contemporaneamente.

**Sollevamento dei pesi da distesi sulla panca**

Rafforzamento della muscolatura pettorale.



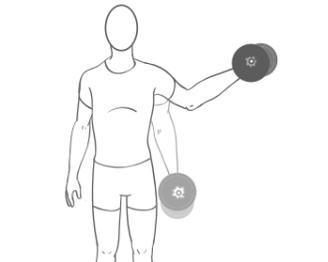
**Posizione di partenza:** Distendersi sulla schiena. Le gambe possono essere leggermente sollevate. Una mano si trova sul fianco. Tenere il manubrio corto con l'altra mano verticale verso l'alto. Il palmo della mano è rivolto lateralmente in direzione del corpo. Durante l'intero esercizio il braccio non deve essere del tutto disteso.

**Azione:** Muovere il braccio con il manubrio corto compiendo un ampio arco verso il lato, fino a quando forma un angolo retto con l'asse del corpo. Non toccare il pavimento. Riportare quindi il braccio alla posizione di partenza.

**Variante:** Questo esercizio è particolarmente efficace se svolto con due manubri contemporaneamente.

**Sollevamento laterale del manubrio**

Rafforzamento della muscolatura pettorale.



**Posizione di partenza:** Mettersi in piedi con le braccia che pendono. Afferrare il manubrio corto con il palmo della mano rivolto verso il corpo.

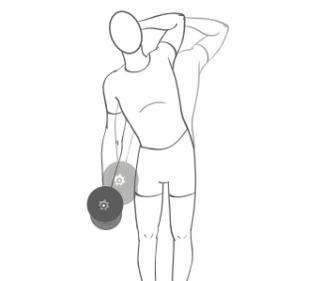
**Azione:** Sollevare lateralmente il manubrio corto fino all'altezza delle spalle. Riabbassare lentamente il manubrio corto fino a tornare alla posizione di partenza.

**Variante:** È possibile svolgere questo esercizio anche da seduti, con il busto leggermente piegato in avanti oppure con due manubri contemporaneamente.

### Addome

**Piegamenti laterali del torso**

Rafforzamento della muscolatura dell'addome e del torso.



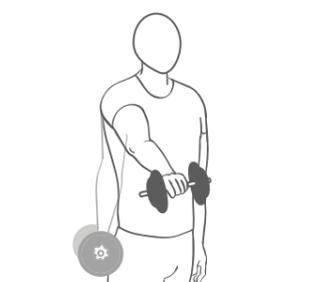
**Posizione di partenza:** Mettersi in piedi, le gambe sono leggermente incrociate. Tenere il manubrio corto sul fianco. Il palmo della mano è rivolto verso il fianco. Appoggiare leggermente l'altra mano sul fianco oppure dietro la testa.

**Azione:** Piegarsi lateralmente, il manubrio corto si abbassa. Tornare alla posizione di partenza. Assicurarsi che durante l'intero esercizio la schiena rimanga dritta e che si pieghi solo lateralmente.

### Spalle

**Sollevamenti frontali**

Rafforzamento della muscolatura delle spalle e del petto.



**Posizione di partenza:** Mettersi in piedi con le braccia che pendono. Afferrare il manubrio corto con una mano, il palmo della mano è rivolto verso il corpo.

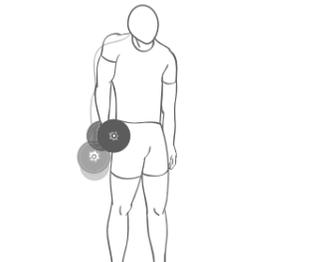
**Azione:** Sollevare il manubrio corto in avanti con il braccio leggermente piegato fino all'altezza delle spalle. Ruotare il polso in modo che alla fine il palmo della mano sia rivolto verso il basso. Riportare quindi il manubrio corto alla posizione di partenza.

**Variante:** È possibile afferrare il manubrio corto anche con entrambe le mani facendo presa sull'asta, e sollevarlo e riabbassarlo davanti al corpo, con le braccia non del tutto distese. L'esercizio può anche essere eseguito da seduti oppure con due manubri.

**Sollevamento del peso con le spalle (shrug)**

Rafforzamento della muscolatura di spalle e nuca.

Scioglimento delle contrazioni muscolari e miglioramento della postura.



**Posizione di partenza:** Mettersi in piedi. Afferrare il manubrio corto a lato del corpo. Il palmo della mano è rivolto verso il fianco. Il palmo della mano è rivolto verso il fianco. Durante l'intero esercizio il braccio rimane leggermente disteso.

**Azione:** Sollevare il più possibile la spalla. Tenere la spalla per qualche istante nella posizione più in alto e riabbassarla lentamente.

**Variante:** Variare l'esercizio portando in avanti le spalle durante il sollevamento. Durante questo movimento il manubrio corto si sposta in direzione del corpo. Svolgere l'esercizio con due manubri contemporaneamente.

### Gambe

Per assicurare il peso su entrambe le braccia, occorrono due manubri per gli esercizi per le gambe. Opzionalmente si possono usare due dischi per gli esercizi.



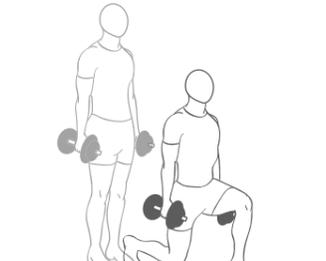
### Rischio di ferimento!

Un utilizzo non corretto dei dischi può provocare lesioni fisiche.

- Tenere i dischi saldamente in mano e non lasciarli scivolare dalla presa.

**Passo in avanti che simula una caduta**

Rafforzamento della muscolatura di cosce e glutei.



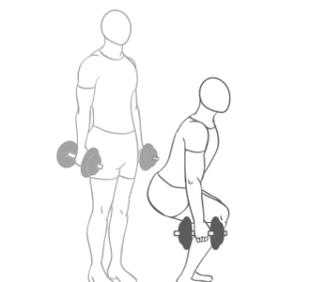
**Posizione di partenza:** Mettersi in piedi compiendo un lungo passo in avanti, senza spingere troppo in avanti le ginocchia. Lasciare pendere lateralmente le braccia e tenere in ogni mano un manubrio corto oppure un disco, con il palmo della mano rivolto verso il corpo. Durante l'intero esercizio il busto rimane eretto.

**Azione:** Piegare le ginocchia in modo che il busto rimanga eretto e si abbassi. La parte inferiore della gamba anteriore deve rimanere verticale. Il ginocchio non deve arrivare più avanti della punta del piede. La coscia della gamba che sta avanti è più o meno orizzontale. Il ginocchio che sta dietro deve quasi toccare il pavimento. Riportare lentamente il busto alla posizione di partenza.

**Variante:** Variare in questo esercizio la lunghezza del passo.

### Flessioni sulle ginocchia

Rafforzamento della muscolatura di cosce e glutei.



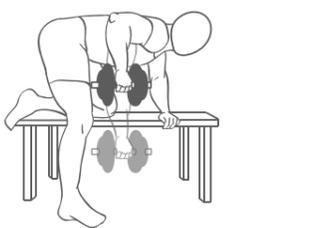
**Posizione di partenza:** Mettersi in piedi, con i piedi più o meno alla larghezza delle anche. Tenere in ogni mano un manubrio corto o un disco, il palmo della mano è rivolto verso il corpo. I gomiti sono leggermente piegati.

**Azione:** Piegare entrambe le ginocchia fino a quando le cosce si vengono a trovare in posizione più o meno orizzontale. Distendere leggermente le braccia. La schiena rimane dritta e si inclina solo leggermente. Sollevarsi sulle ginocchia per tornare alla posizione di partenza.

### Schiena

**Remare**

Rafforzamento della muscolatura della schiena.



**Posizione di partenza:** Appoggiare un ginocchio ad una panca. Piegare in avanti il busto e appoggiarsi alla panca con la mano libera. Lasciare pendere verso il basso il braccio con il manubrio corto. Il palmo della mano è rivolto verso la panca.

**Azione:** Piegare il gomito verso l'alto e l'esterno, e sollevare lentamente il manubrio corto. Riabbassare quindi il manubrio corto. Durante l'intero esercizio, la schiena deve rimanere nella stessa posizione eretta.

**Variante:** Durante il movimento verso il basso ruotare il manubrio corto in modo che il palmo della mano sia rivolto all'indietro.

### Raffreddamento

Nella fase di raffreddamento tendere nuovamente tutti i muscoli uno dopo l'altro e lasciarli quindi sciolti. È possibile svolgere gli esercizi della fase di riscaldamento con la successione inversa per riportare lentamente il corpo allo status normale. Se si dovessero avvertire delle contrazioni in qualche parte del corpo, scuotere il muscolo delle zone sollecitate e massaggiare tali zone.

### Pulizia



### Rischio di danneggiamento!

Un utilizzo non conforme del manubrio potrebbe provocare danneggiamenti.

- Non utilizzare detersivi aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, e nemmeno utensili appuntiti o metallici, quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.

1. Pulire il manubrio corto e i dischi con un panno leggermente umido.
2. In seguito far asciugare completamente tutti i pezzi.

## Conservazione

1. Smontare il manubrio corto dopo l'allenamento.
2. Conservare il manubrio in un luogo asciutto a temperatura ambiente e lontano dalla portata dei bambini.

In condizioni normali, il prodotto non necessita di manutenzione. Controllare comunque regolarmente che tutte le parti siano correttamente inserite e non presentino danni e usura. Le parti difettose devono essere sostituite.

## Dati tecnici

Modello:	ANS-19-046
Peso:	10 kg
Numero articolo:	813088

## Smaltimento

### Smaltimento dell'imballaggio

 Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

### Smaltire il manubrio

 Smaltire correttamente il manubrio.