



Gebrauchsanleitung



# KUGELHANTEL 4 KG, 6 KG ODER 8 KG



Stand: 2022-03



VERTRIEBEN DURCH:  
ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY



KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE  
ASSISTENZA POST-VENDITA 819019  
Bitte wenden Sie sich an Ihre ALDI SUISSE Filiale.  
Veuillez vous adresser à votre filiale ALDI SUISSE.  
La preghiamo di rivolgersi alla sua filiale ALDI SUISSE.  
MODELL/MODÈLE/MODELLO:  
ANS-19-052 10/2022

## Allgemeines

### Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Gebrauchsanleitung gehört zu dieser Kugelhantel 4 kg, 6 & 8 kg (im Folgenden nur

„Kugelhantel“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zum sicheren Gebrauch der Kugelhantel.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie mit der Kugelhantel trainieren. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden an der Kugelhantel führen.

Die Gebrauchsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie die Kugelhantel an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

### Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf der Kugelhantel oder auf der Verpackung verwendet.

#### ⚠️ **WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

## Vor dem Gebrauch

### Kugelhantel und Lieferumfang prüfen

#### **HINWEIS!**

#### **Beschädigungsgefahr!**

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann die Kugelhantel schnell beschädigt werden.

– Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie die Kugelhantel aus der Verpackung.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
3. Prüfen Sie, ob die Kugelhantel Schäden aufweist. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Kugelhantel nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

### Geeigneten Trainingsbereich und Hilfsmittel wählen

- Wählen Sie einen ebenen und rutschfesten Untergrund.
- Achten Sie darauf, dass sich keine Stolperfallen in der Nähe Ihres Trainingsbereiches befinden.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m zu Gegenständen und Gebäudeteilen ein.
- Achten Sie auf eine gute Durchlüftung des Raumes und eine angenehme

Raumtemperatur.

- Verwenden Sie zur Ablage der Kugelhantel eine geeignete Unterlage, z. B. eine Schaumstoffmatte.
- Verwenden Sie beim Training geeignete Handschuhe, um Ihre Hände vor Blasen und Hornhaut zu schützen. Geeignet sind zum Beispiel Handschuhe aus Leder oder Kunstleder.
- Ein Stuhl oder eine Bank eignen sich dann als Hilfsmittel, wenn sie stabil sind, nicht wackeln und das Gewicht aushalten.
- Für Übungen im Liegen verwenden Sie eine Trainingsmatte oder vorzugsweise eine Hantelbank.

## Training



Gewichtheben dient vor allem der Stärkung und dem Aufbau von Muskeln. Mit der Kugelhantel trainieren Sie gezielt einzelne Muskeln oder Muskelpartien. Außerdem verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit.

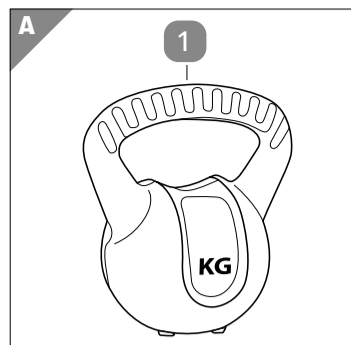
#### ⚠️ **VORSICHT!**

### Gesundheits- und Verletzungsgefahr!

Fehlerhafte Ausführung des Trainings oder mangelnde Aufmerksamkeit kann zu Fehlhaltungen und -belastungen der Wirbelsäule

## Lieferumfang/Teile

- 1 Handgriff



#### ⚠️ **VORSICHT!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

#### **HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Kugelhanteltraining.

## Sicherheit

### Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Kugelhantel ist ausschließlich als Trainingsgerät für gesunde Erwachsene und Heranwachsende konzipiert. Heranwachsende Personen und Erwachsene mit Vorbelastungen müssen vor dem Training ihren Arzt konsultieren. Kinder unter 14 Jahren dürfen nicht mit der Kugelhantel trainieren.

le führen oder Ihnen Verletzungen zufügen, wenn die Kugelhantel herunterfällt.

- Führen Sie alle Übungen langsam, gleichmäßig und kraftvoll durch.
- Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, konsultieren Sie eine geeignete Fachkraft, z. B. einen Trainer, Orthopäden oder Sportwissenschaftler. Informieren Sie sich auch mit Hilfe entsprechender Fachliteratur.
- Umfassen Sie die Kugelhantel immer fest, damit sie nicht abrutschen kann oder herunterfällt.
- Trainieren Sie nicht mit fettigen oder nassen Händen.
- Starten Sie das Training immer mit einer ca. 10-minütigen Aufwärmphase.
- Führen Sie alle Übungen etwa 5- bis 10-mal in drei Sätzen durch.
- Steigern Sie mit der Zeit langsam die Anzahl der Übungen und Sätze sowie das eingesetzte Gewicht.
- Trainieren Sie nicht öfter als alle zwei bis drei Tage.
- Beenden Sie jedes Training mit einer Abwärmphase von ca. 10 Minuten.

### Aufwärmen (Warm-up)

- Schütteln Sie Hände, Arme, Füße und Beine ordentlich aus.
- Beginnen Sie mit kreisenden Bewegungen der Handgelenke, Fußgelenke, Hüfte, Schultern und Arme.
- Fangen Sie vorsichtig an und

Die Kugelhantel ist kein Kinderspielzeug. Die Kugelhantel ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen, medizinischen oder therapeutischen Bereich geeignet.

Verwenden Sie die Kugelhantel nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

### Sicherheitshinweise

#### ⚠️ **WARNUNG!**

#### **Gesundheitsgefahr!**

Fehlerhafte Ausführung des Trainings, wie z. B. falsches Heben, oder mangelnde Aufmerksamkeit kann zu Fehlhaltungen und -belastungen der Wirbelsäule führen.

- Diese Kugelhantel kann von Heranwachsenden ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs der Kugelhantel unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Heranwachsende und Personen mit gesundheitlichen Vorbelastungen müssen

steigern Sie die Intensität.

- Verändern Sie auch die Drehrichtung.
- Drehen Sie den Oberkörper von der rechten auf die linke Seite, während die Hüfte nach vorne zeigt.
- Schwingen Sie die Beine von vorne nach hinten, indem Sie sich dabei am besten an einer Stuhllehne oder Ähnlichem abstützen.
- Drehen Sie Ihren Kopf vorsichtig von links nach rechts und lassen Sie ihn vorsichtig kreisen.
- Machen Sie je nach Leistungsstand ein paar Kniebeugen, Rumpfbeugen, Hochsprünge oder joggen Sie auf der Stelle, wobei Sie die Knie hochziehen.
- Wenn Sie gut aufgewärmt sind, starten Sie mit Dehnübungen im Liegen oder Stehen. Achten Sie dabei darauf, dass alle Körperteile einmal gedehnt und wieder entspannt werden.
- Wenn alle Ihre Muskeln gut gelockert und aufgewärmt sind und Sie keine Verspannungen mehr spüren, können Sie mit dem Training beginnen.

### Trainieren

Die einzelnen Übungen finden Sie auf der Rückseite dieser Gebrauchsanleitung.

### Abwärmen (Cool down)

- Spannen Sie alle Muskeln nacheinander an und lassen Sie dann locker.
- Führen Sie die Übungen der Aufwärmphase in umgekehrter Reihenfolge durch.
- Wenn Sie an einer Stelle

vor dem Trainingsbeginn ihren Arzt konsultieren und besonders auf ihre Körperreaktionen achten.

- Kinder unter 14 Jahren dürfen weder mit der Kugelhantel spielen, noch mit ihr trainieren. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training die Kugelhantel auf sichtbare Beschädigungen. Verwenden Sie die Kugelhantel nicht, wenn sie beschädigt ist oder bei Verdacht, dass sie defekt ist.
- Wärmen Sie sich stets vor dem Training auf.
- Vermeiden Sie Überlastungen, indem Sie stets Ihrem Leistungsstand entsprechend trainieren.
- Achten Sie auf einen festen Stand im Gleichgewicht.
- Gewichtheben belastet die Wirbelsäule:

- Achten Sie beim Heben der Kugelhantel auf einen geraden Rücken.
- Spannen Sie die Rumpfmuskulatur und das Gesäß an.
- Ziehen Sie den Bauch ein.
- Beugen Sie Ihre Knie leicht.
- Halten Sie die Handgelenke gerade.
- Beim Gewichtheben wirken Drehbewegungen im Rücken ungünstig auf die Lendenwirbel:

Verspannungen spüren, schütteln Sie die Muskeln der beanspruchten Körperpartie vorsichtig durch und massieren Sie die Stelle.

## Reinigung

#### **HINWEIS!**

#### **Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit der Kugelhantel kann zu Beschädigungen führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel oder scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, Bürsten mit Metallborsten, Metallschwämme und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.

1. Wischen Sie die Kugelhantel mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
2. Bevor Sie mit dem Training beginnen, lassen Sie die Kugelhantel vollständig trocknen oder trocknen Sie sie mit einem trockenen Tuch ab.

## Aufbewahrung

- Bewahren Sie die Kugelhantel für Kinder unzugänglich an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur auf.
- Lagern Sie die Kugelhantel so, dass sie niemanden stört, niemand über sie stolpern oder sie herunterfallen kann.

• Achten Sie bei der Trainingsvorbereitung stets auf die korrekte Hebe- und Tragetechnik.

- Wenn Sie Beschwerden verspüren oder Schmerzen empfinden, beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsbereich ausreichend Platz bietet sowie eben und rutschfest ist.
- Stellen Sie sicher, dass verwendete Hilfsmittel der Gewichtsbelastung angepasst sind.
- Häufiger Körperkontakt mit der Kugelhantel kann zu Hautreizungen und Schwielen führen. Schützen Sie Ihre Haut, indem Sie geeignete Kleidung tragen.
- Tragen Sie beim Training angemessene Sportkleidung und -schuhe.

#### **HINWEIS!**

#### **Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit der Kugelhantel kann zu Beschädigungen führen.

- Beim Absetzen der Kugelhantel kann der Untergrund (beispielsweise Teppich oder Parkett) beschädigt werden. Verwenden Sie in Ihrem Trainingsbereich eine geeignete Unterlage.
- Stellen Sie die Kugelhantel nie auf oder in der Nähe von heißen Oberflächen ab (z. B. Herdplatten, Grill etc.).

## Technische Daten

Modell: ANS-19-052  
Artikelnummer: 819019  
Gewicht: je 4, 6 oder 8 kg

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden.

## Entsorgung

### Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

### Kugelhantel entsorgen

Sollten Sie die Kugelhantel nicht mehr benötigen, entsorgen Sie die Kugelhantel entsprechend der in Ihrem Land geltenden Bestimmungen und Gesetzen zur Entsorgung.

## Leichter Schwierigkeitsgrad

### 1. Deadlift (Abb. B)

#### Ausgangsposition:

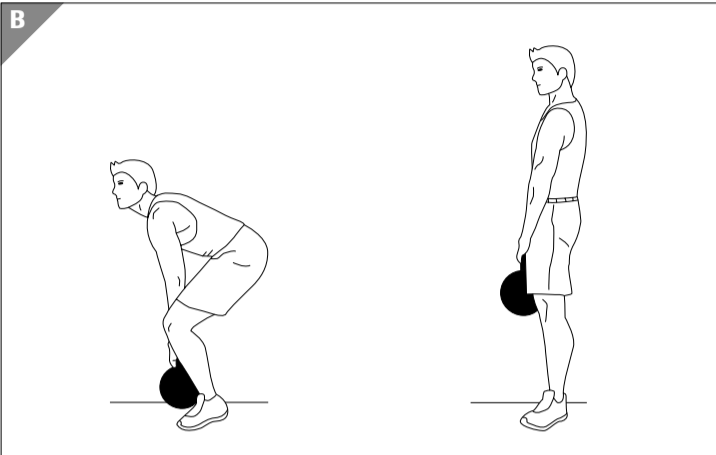
- Stellen Sie Ihre Beine schulterbreit auseinander, wobei Ihre Füße nach außen zeigen.
- Lassen Sie Ihre Arme gestreckt und beugen Sie Ihre Knie leicht
- Halten Sie Ihren Rücken gerade und richten Sie Ihren Blick nach vorne.
- Der Schwerpunkt liegt auf den Fersen
- Die Kugelhantel steht vor Ihnen auf dem Boden.

#### Ausführung:

1. Greifen Sie mit beiden Händen nach der Kugelhantel und fassen Sie sie am Handgriff ①. Die Handrücken zeigen nach vorne.
2. Lassen Sie Ihre Arme gestreckt und heben Sie die Kugelhantel aus den Beinen heraus.
3. Richten Sie sich auf und gehen dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

#### Variante:

- Führen Sie diese Übung mit nur einem Arm durch.



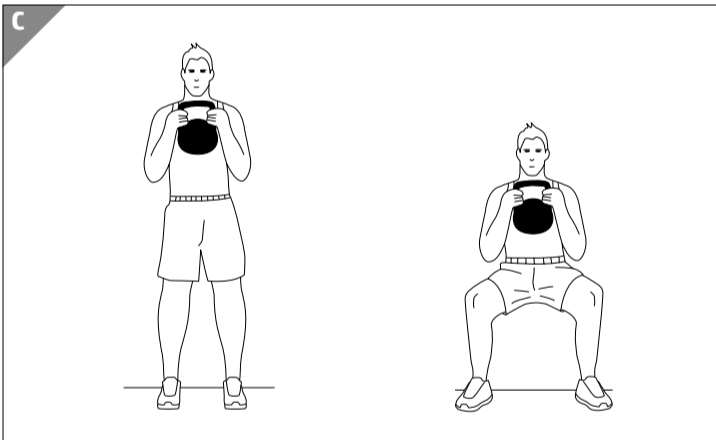
### 2. Squat (Abb. C)

#### Ausgangsposition:

- Stellen Sie Ihre Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander, wobei Ihre Füße nach außen zeigen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Knie fest durchgedrückt sind.
- Halten Sie die Kugelhantel jeweils an den Seiten des Handgriffs ① mit beiden Händen fest und heben Sie sie auf Brusthöhe.

#### Ausführung:

1. Spannen Sie Ihren Bauch an und gehen Sie langsam mit dem Gesäß nach unten in die Hocke. Halten Sie dabei Ihren Rücken gerade und den Blick nach vorne.
2. Halten Sie bei der Hälfte kurz an, atmen aus und gehen dann tiefer in die Hocke. Drücken Sie die Fersen fest in den Boden.
3. Gehen Sie langsam wieder nach oben. Atmen Sie dabei ein und spannen Sie das Gesäß an, bis Sie wieder in der Ausgangsposition sind.



### 3. Rudern (Abb. D)

#### Ausgangsposition:

- Knien Sie sich mit einem Knie auf eine Bank.
- Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich dabei mit einer Hand ab.
- Umfassen Sie den Handgriff ① mit der anderen Hand und halten Sie die Kugelhantel gerade nach unten. Der Handrücken zeigt zur Seite.

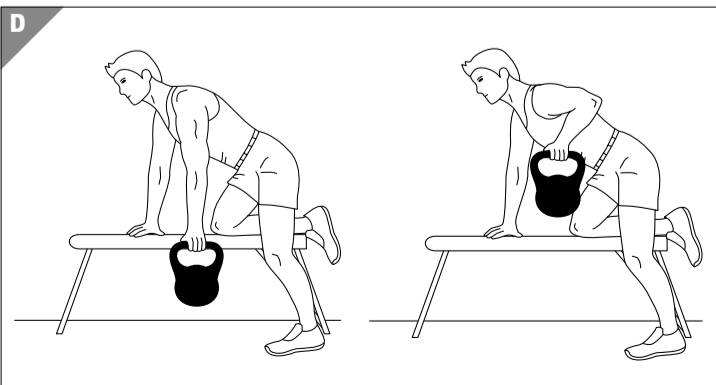
#### Ausführung:

1. Bleiben Sie in der Ausgangsposition. Atmen Sie ein.

2. Beugen Sie Ihren Ellenbogen und ziehen Sie dabei die Kugelhantel langsam nach oben. Der Arm bleibt eng am Körper, atmen Sie langsam aus.
3. Lassen Sie die Kugelhantel langsam wieder nach unten. Atmen Sie dabei ein.
4. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

#### Variante:

- Drehen Sie die Kugelhantel während der Abwärtsbewegung, sodass der Handrücken anschließend zum Körper zeigt.



## Mittlerer Schwierigkeitsgrad

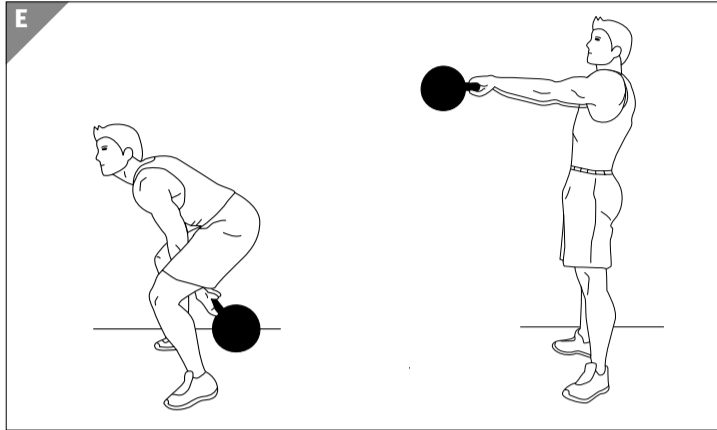
### 1. Swing (Abb. E)

#### Ausgangsposition:

- Die Kugelhantel steht vor Ihnen auf dem Boden.
- Stellen Sie Ihre Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander, wobei Ihre Füße nach vorne zeigen.

#### Ausführung:

1. Senken Sie Ihre Hüfte so, als ob Sie sich hinsetzen würden. Halten Sie dabei Ihren Rücken gerade und richten Sie Ihren Blick geradeaus
2. Greifen Sie mit beiden Händen nach der Kugelhantel und fassen Sie sie am Handgriff ①. Die Handrücken zeigen nach vorne.



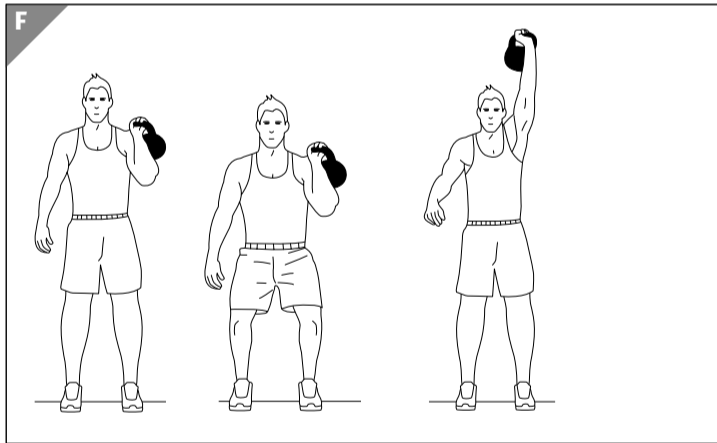
### 2. Push (Abb. F)

#### Ausgangsposition:

- Stellen Sie sich gerade hin und Ihre Beine schulterbreit auseinander.
- Winkeln Sie einen Arm an und führen Sie damit die Kugelhantel am Handgriff ① auf Schulterhöhe, bis die Kugelhantel nach hinten zeigt.
- Der Handrücken zeigt ebenfalls nach hinten.

#### Ausführung:

1. Stehen Sie in der Ausgangsposition und beugen Sie langsam die Knie.



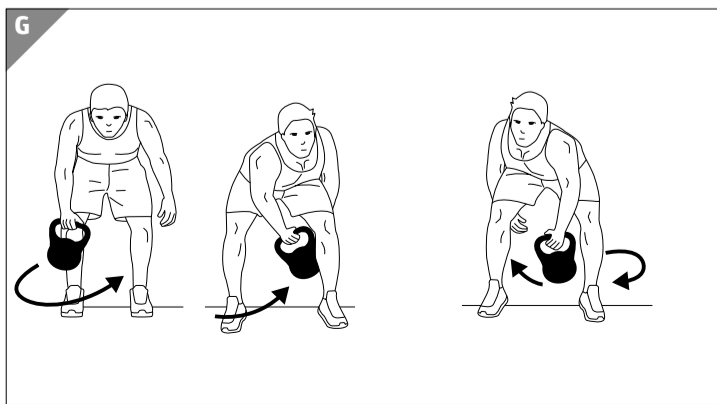
### 3. Liegende 8 (Abb. G)

#### Ausgangsposition:

- Stellen Sie sich gerade hin und die Beine schulterbreit auseinander, wobei Füße und Knie leicht nach außen zeigen.

#### Ausführung:

1. Halten Sie Ihren Rücken gerade, der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
2. Halten Sie die Kugelhantel am Handgriff ① und schwingen Sie sie von vorne nach hinten zwischen Ihren Beinen durch.



3. Schwingen Sie die Kugelhantel mit hängenden Armen zwischen Ihren Beinen durch und mit Hilfe einer kraftvollen Hüftstreckung wieder nach vorn. Richten Sie sich dabei auf. Achten Sie darauf, niemals aus den Schultern zu heben. Der Schwung muss ausreichend sein, um die Kugelhantel mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe zu bringen.

4. Halten Sie in der obersten Position kurz an, atmen Sie aus und setzen Sie die Kugelhantel anschließend wieder vor Ihren Füßen auf dem Boden ab.

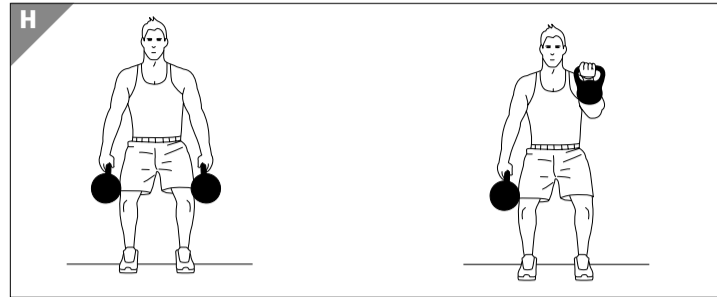
#### Variante:

- Führen Sie diese Übung mit nur einem Arm durch.

## 4. Armbeuge mit zwei Kugelhanteln (Abb. H)

#### Ausgangsposition:

- Stellen Sie sich gerade hin und die Beine schulterbreit auseinander und beugen Sie Ihre Knie leicht.
- Halten Sie in beiden Händen je eine Kugelhantel am Handgriff ①. Die Handrücken zeigen zu den Seiten.



## 5. Brustpresse mit zwei Kugelhanteln (Abb. I)

### ⚠️ WARNUNG!

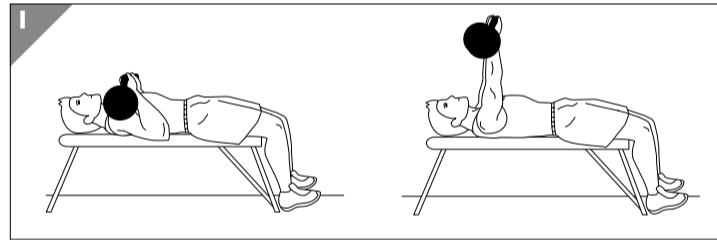
#### Verletzungsgefahr!

Bei fehlerhafter Ausführung der Übung oder mangelnder Aufmerksamkeit können Sie die Kugelhantel versehentlich fallen lassen und sich dabei stark verletzen.

- Führen Sie diese Übung nicht aus, wenn Sie sich erschöpft fühlen und/oder Sie nicht voll und ganz konzentriert sind.
- Führen Sie diese Übung nur mit sauberen und trockenen Händen durch.

#### Ausgangsposition:

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Bank und stellen Sie die Füße auf den Boden.



## Erhöhter Schwierigkeitsgrad

### 1. Sit-Up (Abb. J)

### ⚠️ WARNUNG!

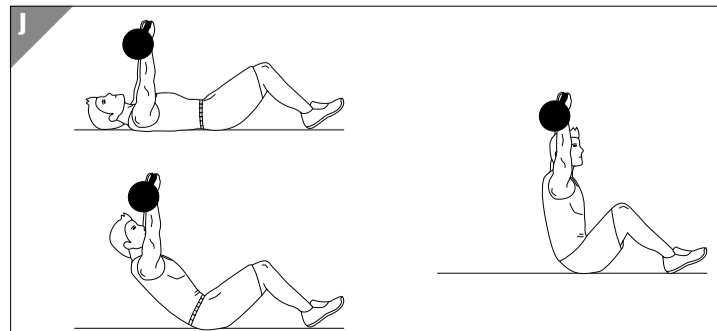
#### Verletzungsgefahr!

Bei fehlerhafter Ausführung der Übung oder mangelnder Aufmerksamkeit können Sie die Kugelhantel versehentlich fallen lassen und sich dabei stark verletzen.

- Führen Sie diese Übung nicht aus, wenn Sie sich erschöpft fühlen und/oder Sie nicht voll und ganz konzentriert sind.
- Führen Sie diese Übung nur mit sauberen und trockenen Händen durch.

#### Ausgangsposition:

- Legen Sie sich auf einer Matte auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an.



#### Ausführung:

1. Stehen Sie in der Ausgangsposition und heben langsam einen Arm bis auf Schulterhöhe. Drehen Sie den Arm dabei, sodass die Handrücken nach unten zeigen.
2. Halten Sie den Oberarm und Ellenbogen stabil für einen Moment.
3. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
4. Führen Sie diese Übung mit dem anderen Arm durch.

#### Ausführung:

1. Beugen Sie die Ellenbogen und halten Sie in beiden Händen je eine Kugelhantel am Handgriff ①. Die Handrücken zeigen zu Ihnen.
2. Drücken Sie Ihre Arme nach oben, strecken Sie sie und führen dabei die Kugelhanteln über der Brust zusammenführen.
3. Halten Sie die Position einen Moment.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

#### Variante:

- Anstatt die Ellenbogen zu beugen und am Körper zu halten, strecken Sie Ihre Arme seitlich vom Körper ab.

#### Ausführung:

1. Bleiben Sie in der Ausgangsposition und drücken Sie langsam Ihren Oberkörper nach oben. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade und die Arme weiterhin gestreckt bleiben. Lassen Sie die Handgelenke gerade und richten Sie den Blick nach vorn.
2. Gehen Sie so weit mit Ihrem Oberkörper nach oben, bis Sie die Kugelhantel direkt über Ihrem Kopf halten.
3. Lassen Sie die Arme in der gleichen Position und legen Sie sich langsam wieder auf die Matte.



Mode  
d'emploi



## KETTLEBELLS 4 KG, 6 KG OU 8 KG



Version: 2022-03



COMMERCIALISÉ PAR:  
ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

**3**  
JAHRE GARANTIE  
ANS GARANTIE  
ANNI DI GARANZIA

KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE  
ASSISTENZA POST-VENDITA 819019

Bitte wenden Sie sich an Ihre ALDI SUISSE Filiale.  
Veuillez vous adresser à votre Filiale ALDI SUISSE.  
La preghiamo di rivolgersi alla sua Filiale ALDI SUISSE.

MODELL/MODELE/MODELLO:  
ANS-19-052 10/2022

## Généralités

### Lire le mode d'emploi et le conserver



Ce mode d'emploi fait partie de ce kettlebell 4 kg, 6 & 8 kg (appelée par la suite seulement «kettlebell»). Il contient des informations importantes pour l'utilisation sûre du kettlebell.

Lisez attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant de vous entraîner avec le kettlebell. Le non-respect du présent mode d'emploi peut entraîner de graves blessures ou la détérioration sur le kettlebell.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union Européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous transmettez le kettlebell à des tiers, joignez-y absolument le présent mode d'emploi.

### Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur le kettlebell ou sur l'emballage.



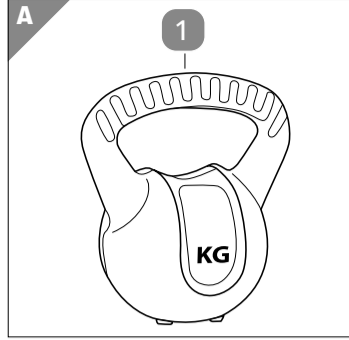
Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une grave blessure.



Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à degré réduit qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence une blessure moindre ou moyenne.

## Contenu de la livraison/pièces

1 Poignée



### AVIS!

Ce mot signalétique avertit contre les possibles dommages matériels.



Ce symbole vous offre des informations complémentaires utiles sur l'entraînement avec le kettlebell.

## Sécurité

### Utilisation conforme à l'usage prévu

Le kettlebell a été conçu exclusivement comme appareil d'entraînement pour des adultes et adolescents en bonne santé. Les jeunes adultes et les personnes ayant des problèmes de santé doivent consulter un médecin avant le début de l'entraînement. Les enfants en-dessous de 14 ans ne doivent pas s'entraîner avec le kettlebell.

Le kettlebell n'est pas un jouet pour enfants. Le kettlebell est exclusivement destiné à l'usage privé et n'est pas adapté à une utilisation commerciale, thérapeutique ou médicale.

Utilisez le kettlebell uniquement comme décrit dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels ou même corporels.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

### Consignes de sécurité



#### Risque sanitaire!

Une exécution incorrecte de l'entraînement, comme par ex. un levage incorrect ou un manque d'attention peuvent provoquer des postures ou charges incorrectes de la colonne vertébrale.

- Ce kettlebell peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans, ainsi que par des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou à carence en expérience et en savoir, lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été formées à l'utilisation du kettlebell et qu'elles ont compris des dangers qu'il peut provoquer.
- Les adolescents et personnes avec des antécédents de santé doivent consulter avant le début de l'entraînement leur médecin et observer particulièrement les réactions de leur corps.
- Les enfants en-dessous

de 14 ans ne doivent pas s'entraîner avec le kettlebell ni s'entraîner avec.

Le nettoyage et l'entretien utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

- Vérifiez avant chaque entraînement le kettlebell pour des dommages. N'utilisez pas le kettlebell s'il est endommagé ou en cas de soupçon de dommage.
- Échauffez-vous toujours avant l'entraînement.
- Évitez des surcharges en vous entraînant toujours selon votre niveau.
- Veillez à une position stable et en équilibre.
- Soulever des poids charge la colonne vertébrale:
  - Lorsque vous levez le kettlebell, veillez toujours à un dos bien droit.
  - Tendez la musculature du tronc et des fesses.
  - Rentrez le ventre.
  - Fléchissez légèrement les genoux.
  - Tenez les poignées bien droites.
- Lors du levage de poids, les mouvements tournants dans le dos ont des effets défavorables sur les vertèbres lombaires:
  - Lors de la préparation d'entraînement, veillez toujours à une technique correcte de levage et de portage.
- Si vous sentez des malaises ou des douleurs, arrêtez

l'entraînement et consultez immédiatement un médecin.

- Assurez-vous que votre lieu d'entraînement est suffisamment spacieux, stable et anti-dérapant.
- Assurez-vous que des moyens d'aide sont adaptés au poids de charge.
- Un contact fréquent du corps avec le kettlebell peut provoquer des irritations de la peau ou des ampoules. Protégez votre peau avec des vêtements adaptés.
- Portez des vêtements et chaussures de sports adaptés.

### AVIS!

#### Risque d'endommagement!

Toute manipulation non conforme du kettlebell peut provoquer des dommages.

- Lors de la dépose du kettlebell, le sol (par ex. tapis ou parquet) peut être endommagé. Utilisez dans votre zone d'entraînement un support adapté.
- Ne posez jamais le kettlebell sur ou près de surfaces brûlantes (par ex. des plaques de cuisinière, gril etc.).

## Avant utilisation

### Contrôler le kettlebell et le contenu de la livraison

#### AVIS!

#### Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement le kettlebell.

- Soyez très prudent lors de l'ouverture.

1. Retirez le kettlebell de l'emballage.
2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **fig. A**).
3. Vérifiez si le kettlebell présente des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas le kettlebell. Adressez-vous au fabricant à l'aide de l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

### Choisir la zone d'entraînement et les moyens d'aides

- Choisissez une surface plate et antidérapante.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas de piège de trébuchement à proximité de votre zone d'entraînement.
- Gardez une distance de sécurité d'au moins 1,5 m par rapport aux objets et parties du bâtiment.
- Veillez à une bonne aération de l'espace et une température ambiante agréable.
- Pour la dépose du kettlebell

utilisez un support adapté, par ex. un matelas en mousse.

- Utilisez pendant l'entraînement des gants adaptés pour protéger vos mains de soufflures et de cornées. Par exemple, des gants en cuir ou en similicuir sont adaptés.
- Une chaise ou un banc sont adaptés comme s'ils sont stables, ne basculent pas et supportent le poids.
- Pour des exercices en étant couché, utilisez un tapis d'entraînement ou de préférence un banc d'haltères.

## Entraînement



Soulever des poids sert particulièrement au renforcement et à la formation de muscles. Avec le kettlebell, vous entraînez de manière ciblée certains muscles ou parties musculaires. Vous améliorez en outre votre posture du corps et votre capacité de performance générale.



#### Risque pour la santé et de blessure!

L'exécution incorrecte de l'entraînement ou une attention insuffisante peuvent provoquer des mauvaises postures et charges sur la colonne vertébrale ou des blessures lorsque le kettlebell retombe.

- Effectuez tous les exercices lentement, régulièrement et avec force.

- Si vous n'êtes pas sûr d'effectuer correctement un exercice, consultez un spécialiste, par ex. un entraîneur, orthopédiste ou un spécialiste scientifique de sport. Informez-vous également à l'aide de littérature spécialisée.
- Prenez toujours fermement le kettlebell pour qu'il ne puisse pas glisser ou tomber.
- Ne vous entraînez pas avec des mains grasses ou humides.
- Débutez toujours votre entraînement par une phase d'échauffement d'env. 10 minutes.
- Effectuez toutes les exercices 5 à 10 fois en trois séquences.
- Avec le temps, augmentez lentement le nombre d'exercices et de séquences et la quantité du poids utilisé.
- Ne vous entraînez pas plus que tous les deux à trois jours.
- Terminez chaque entraînement par une phase de relaxation d'environ 10 minutes.

#### Échauffement (Warm-up)

- Secouez bien les mains, les bras, les pieds et les jambes.
- Commencez par des mouvements circulaires des poignets, des chevilles, de la hanche, des épaules et des bras.
- Démarrez doucement et augmentez lentement l'intensité.
- Changez également le sens de rotation.
- Tournez le buste de la droite vers la gauche pendant que la hanche est dirigée vers l'avant.

- Balancez les pieds de l'avant vers l'arrière en vous tenant sur le dos d'une chaise ou similaire.

- Tournez doucement la tête de la gauche vers la droite et effectuez très prudemment des cercles.
- Selon la situation d'entraînement, faites quelques flexions des genoux et du tronc, des sauts en hauteur ou courez sur place en tirant les genoux vers le haut.
- Si vous êtes déjà bien échauffé, démarrez avec des exercices d'étirement couché ou debout. Veillez à ce que toutes les parties du corps soient d'abord étirées et ensuite détendues.
- Lorsque tous vos muscles sont bien détendus et échauffés et que vous ne sentez plus de contractions, vous pouvez commencer l'entraînement.

#### Entraînement

Vous pouvez trouver les différents exercices au dos de ce mode d'emploi.

#### Se refroidir (Cool down)

- Tendez tous les muscles l'un après l'autre et détendez-les ensuite.
- Effectuez tous les exercices d'échauffement en ordre inversé.
- Si vous ressentez des contractions sur une partie du corps, secouez doucement les muscles des parties du corps sollicitées et massez la zone.

## Nettoyage

#### AVIS!

#### Risque d'endommagement!

Toute manipulation non conforme du kettlebell peut provoquer des dommages.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, des ustensiles de nettoyage tranchants ou métalliques tel qu'un couteau, des brosses métalliques, éponges métalliques ou similaire. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.

1. Essayez le kettlebell avec un chiffon légèrement humide.
2. Avant de commencer l'entraînement, laissez sécher complètement le kettlebell et séchez-le avec un chiffon sec.

## Conservation

- Conservez le kettlebell inaccessible aux enfants à un endroit sec à température ambiante.
- Entrez le kettlebell de manière à ce qu'il ne dérange personne, que personne ne puisse trébucher dessus ou qu'ils puissent tomber.

## Données techniques

Modèle:	ANS-19-052
N° d'article:	819019
Poids:	respectivement 4, 6 ou 8 kg

**Ce mode d'emploi peut être demandé sous forme de fichier PDF auprès de notre service après-vente.**

## Élimination

### Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

## Degré de difficulté facile

### 1. Deadlift (fig. B)

Position de départ:

- Posez vos pieds à largeur des épaules, les pieds étant orientés vers l'extérieur.
- Laissez vos bras tendus et inclinez légèrement vos genoux.
- Tenez votre dos droit et dirigez votre regard vers l'avant.
- Le point de gravité est mis sur les talons.
- Le kettlebell est devant vous sur le sol.

## Élimination du kettlebell

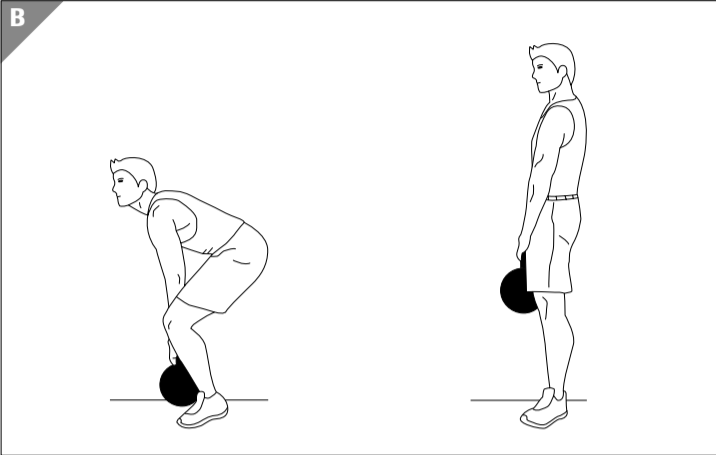
Lorsque vous n'utilisez plus le kettlebell, éliminez-le selon les directives et lois d'élimination en vigueur dans votre pays.

Exécution:

1. Prenez le kettlebell avec les deux mains et tenez-le à la poignée ①. Les dos des mains sont orientés vers l'avant.
2. Laissez vos bras tendus et soulevez le kettlebell à partir des jambes.
3. Redressez-vous et retournez ensuite dans la position de départ.

Variante:

- Effectuez l'exercice avec seulement un bras.



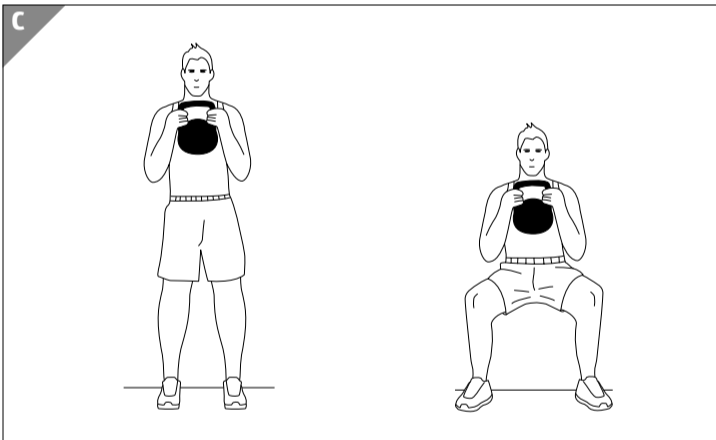
### 2. Squat (fig. C)

Position de départ:

- Posez vos pieds un peu plus que la largeur des épaules, les pieds étant orientés vers l'extérieur.
- Veillez à ce que vos genoux soient bien tendus.
- Tenez le kettlebell respectivement sur la poignée ① avec les deux mains et soulevez-les à hauteur de la poitrine.

Exécution:

1. Tendez votre ventre et abaissez-vous lentement avec les fesses en position accroupie. Tenez en même temps votre dos droit et dirigez votre regard vers l'avant.
2. Arrêtez brièvement à la moitié, expirez et abaissez-vous en position accroupie. Poussez fermement les talons dans le sol.
3. Revenez lentement en haut. Aspirez en même temps et tendez les fesses jusqu'à ce que vous soyez revenu en position initiale.



### 3. Ramer (fig. D)

Position de départ:

- Agenouillez-vous avec un genou sur un banc.
- Penchez le haut du corps vers l'avant et appuyez-vous en même temps avec une main.
- Tenez la poignée ① avec l'autre main et tenez le kettlebell droit vers le bas. Le dos de la main est dirigé vers le côté.

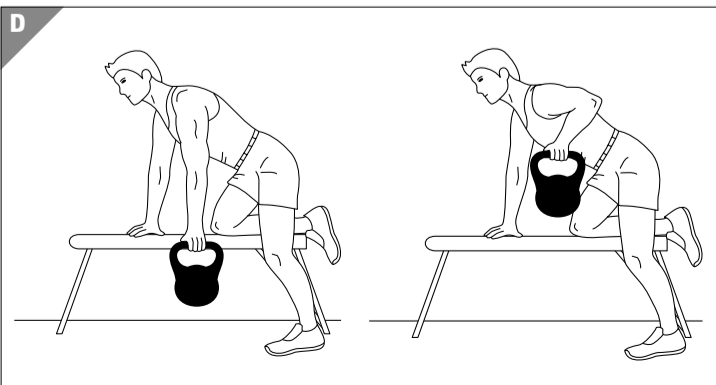
Exécution:

1. Restez en position de départ. Aspirez.

2. Pliez votre coude et tirez en même temps lentement le kettlebell vers le haut. Le bras reste collé au corps, expirez lentement.
3. Rabaissez lentement le kettlebell vers le bas. Aspirez en même temps.
4. Répétez l'exercice avec l'autre bras.

Variante:

- Tournez le kettlebell pendant le mouvement vers le bas pour que le dos de la main soit dirigé ensuite vers le corps.



## Degré de difficulté moyen

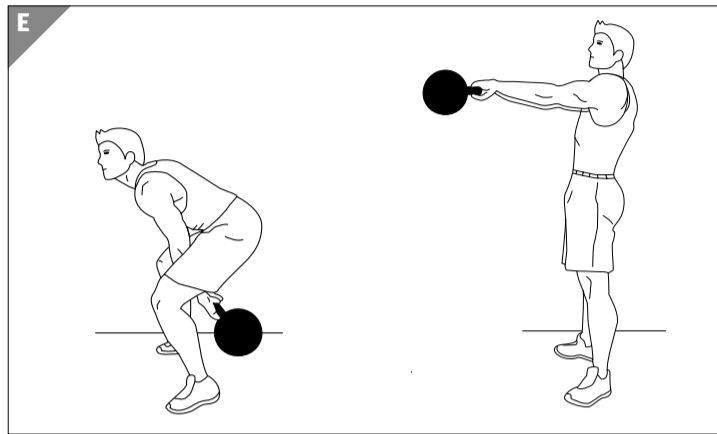
### 1. Swing (fig. E)

Position de départ:

- Le kettlebell est devant vous sur le sol.
- Posez vos pieds un peu plus que la largeur des épaules, les pieds étant orientés vers l'avant.

Exécution:

1. Abaissez vos hanches comme si vous voulez vous asseoir. Tenez en même temps votre dos droit et dirigez votre regard vers l'avant.
2. Prenez le kettlebell avec les deux mains et tenez-le à la poignée ①. Les dos des mains sont orientés vers l'avant.



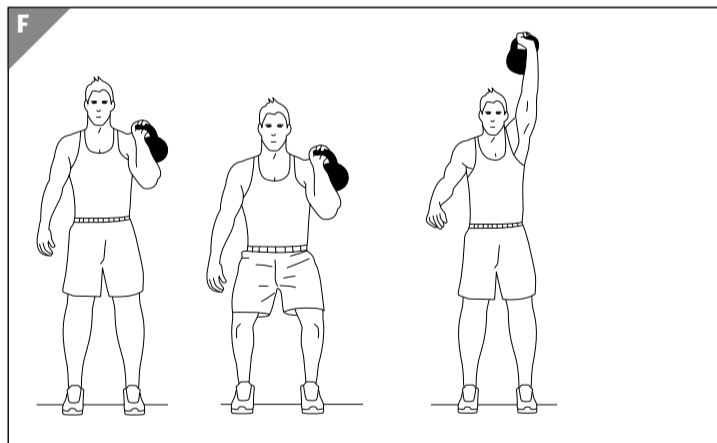
### 2. Push (fig. F)

Position de départ:

- Mettez-vous tout droit avec les jambes à largeur d'épaules.
- Inclinez un bras et emmenez ainsi le kettlebell avec la poignée ① jusqu'à la hauteur des épaules jusqu'à ce que le kettlebell est orienté vers l'arrière.
- Le dos de la main est orienté également vers l'arrière.

Exécution:

1. Mettez-vous en position initiale et fléchissez légèrement les genoux.



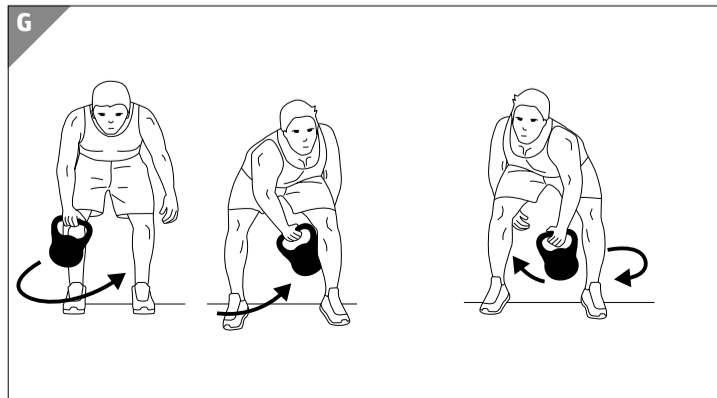
### 3. Couché 8 (fig. G)

Position de départ:

- Mettez-vous droit debout avec les jambes à largeur des épaules, les pieds et les genoux étant dirigés légèrement vers l'extérieur.

Exécution:

1. Gardez votre dos droit, la tête formant la prolongation de la colonne vertébrale.
2. Tenez le kettlebell à la poignée ① et balancez-le de devant vers l'arrière entre vos jambes.



3. Balancez le kettlebell entre vos jambes avec les bras qui pendent, et relevez-le à l'aide d'une tension des hanches puissante. Redressez-vous en même temps. Veillez à ne jamais soulever à partir des épaules. L'élan doit être suffisant pour emmener le kettlebell avec des bras tendus à hauteur des épaules.
4. Arrêtez brièvement à la position la plus haute, expirez et reposez ensuite le kettlebell sur le sol devant vos pieds.

Variante:

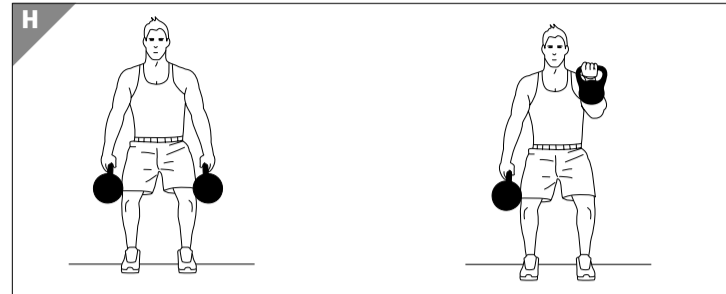
- Effectuez l'exercice avec seulement un bras.

- Veillez à ce que votre tenue du corps reste droite et le regard orienté vers l'avant.
- 2. Maintenez cette position pendant un moment.
- 3. Redressez-vous, poussez le bras vers le haut et poussez en même temps le kettlebell vers le haut.
- 4. Maintenez cette position pendant un moment.
- 5. Revenez à la position initiale.

## 4. Pli du bras avec deux kettlebells (fig. H)

Position de départ:

- Mettez-vous droit debout avec les jambes à largeur des épaules et inclinez légèrement vos genoux.
- Tenez avec les deux mains respectivement un kettlebell à la poignée ①. Les dos des mains sont orientés vers les côtés.



## 5. Pression poitrine avec deux kettlebells (fig. I)

**AVERTISSEMENT!**

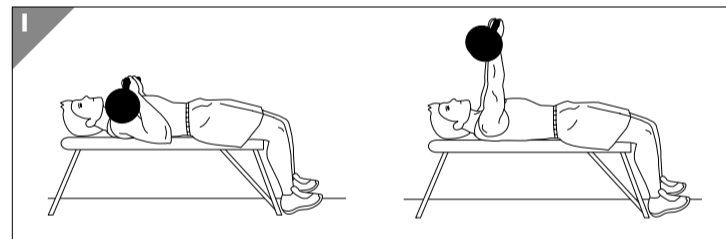
Risque de blessure!

En cas d'exécution incorrecte de l'exercice ou un manque d'attention, vous risquez de laisser tomber le kettlebell et vous blesser gravement.

- N'effectuez pas cet exercice si vous vous sentez épuisé et/ou que vous n'êtes pas complètement concentré.
- Effectuez cet exercice avec des mains propres et sèches.

Position de départ:

- Mettez-vous avec le dos sur un banc et posez les pieds sur le sol.
- Gardez le tronc stable et le dos droit.



## Degré de difficulté élevé

### 1. Sit-Up (fig. J)

**AVERTISSEMENT!**

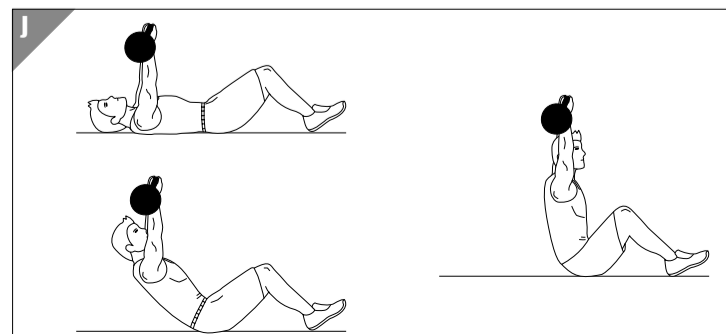
Risque de blessure!

En cas d'exécution incorrecte de l'exercice ou un manque d'attention, vous risquez de laisser tomber le kettlebell et vous blesser gravement.

- N'effectuez pas cet exercice si vous vous sentez épuisé et/ou que vous n'êtes pas complètement concentré.
- Effectuez cet exercice avec des mains propres et sèches.

Position de départ:

- Mettez-vous sur un tapis sur le dos et repliez les jambes.
- Tournez-vous sur le côté et prenez le kettlebell avec les deux mains sur la poignée ①.



Exécution:

1. Restez dans la position de départ et levez lentement un bras jusqu'à la hauteur de l'épaule. Tournez en même temps le bras pour que le dos de la main soit orienté vers le bas.
2. Tenez le bras supérieur et le coude stables pendant un moment.
3. Revenez lentement à la position initiale.
4. Effectuez l'exercice avec l'autre bras.

Exécution:

1. Pliez le coude et tenez avec les deux mains respectivement un kettlebell avec la poignée ①. Les dos des mains sont orientés vers vous.
2. Poussez les bras vers le haut, tendez-les et guidez les kettlebells au-dessus de la poitrine.
3. Maintenez cette position pendant un moment.
4. Revenez lentement à la position initiale.

Variante:

- Au lieu de plier les coudes et de les tenir près du corps, tendez vos bras vers les côtés de votre corps.

- Retournez-vous sur le dos et tendez les bras vers le haut.
- Tenez le kettlebell avec les bras tendus au-dessus de votre tronc.

Exécution:

1. Restez dans la position de départ et poussez lentement votre tronc vers le haut. Veillez à ce que votre dos soit droit et vos bras bien tendus. Tenez vos poignées bien droites et dirigez votre regard vers l'avant.
2. Avancez avec votre tronc vers le haut jusqu'à ce que vous tenez le kettlebell directement au-dessus de votre tête.
3. Laissez les bras dans la même position et reposez-vous lentement sur le tapis.



Istruzioni  
per l'uso



## MANUBRI A SFERA 4 KG, 6 KG O 8 KG



Versione: 2022-03



COMMERCIALIZZATO DA:  
ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

3

JAHRE GARANTIE  
ANS GARANTIE  
ANNI DI GARANZIA

KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE  
ASSISTENZA POST-VENDITA 819019

Bitte wenden Sie sich an Ihre ALDI SUISSE Filiale.  
Veuillez vous adresser à votre filiale ALDI SUISSE.  
La preghiamo di rivolgersi alla sua filiale ALDI SUISSE.

MODELL/MOÛLE/MODELLO:  
ANS-19-052 10/2022

## Informazioni generali

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



Le presenti istruzioni per l'uso appartengono ai presenti manubri a sfera 4 kg, 6 & 8 kg (di seguito chiamati solo "manubrio a sfera"). Contengono informazioni importanti relative all'uso sicuro del manubrio a sfera.

Prima di allenarsi con il manubrio a sfera, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare modo le note relative alla sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare ferimenti gravi o danni al manubrio a sfera.

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 utilizzi futuri. In caso di cessione dei manubri a sfera, consegnare anche le istruzioni per l'uso.

### Descrizione pittogrammi

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



AVVERTENZA!

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

## Prima dell'utilizzo

### Controllare il manubrio a sfera e la dotazione

AVVISO!

### Pericolo di danneggiamento!

Se si apre la confezione con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito il manubrio a sfera.

- Nell'aprire la confezione fare molta attenzione.

1. Estrarre il manubrio a sfera dall'imballaggio.
2. Controllare che la fornitura sia completa (vedi **fig. A**).
3. Verificare che il manubrio a sfera non presenti danni. In tale eventualità non utilizzare il manubrio a sfera. Rivolgersi al produttore o a un'officina attraverso l'indirizzo del servizio assistenza clienti indicato nella scheda di garanzia.

### Scegliere la zona di allenamento e gli ausili adeguati

- Scegliere una superficie piana e antiscivolo.
- Assicurarsi che non vi siano rischi di inciampo in prossimità della zona di allenamento.
- Mantenere una distanza di sicurezza di almeno 1,5 m da oggetti e parti dell'edificio.
- Mantenere una buona ventilazione del locale e una confortevole temperatura ambiente.
- Per poggiare il manubrio a

sfera utilizzare un substrato adatto, ad es. un tappetino in gomma.

- Utilizzare guanti adeguati durante l'allenamento per proteggere le mani da vesciche e calli. Sono adeguati ad esempio guanti in pelle o finta pelle.
- Una sedia o panca sono adatti come ausilio se sono stabili, non oscillano e sostengono il peso.
- Per gli esercizi da sdraiati, utilizzare un tappetino o, preferibilmente, una panca.

## Allenamento



Il sollevamento pesi serve principalmente per il rafforzamento e la costruzione muscolare. Con il manubrio a sfera si allenano singoli muscoli specifici o gruppi muscolari. Vengono inoltre migliorate la postura e le prestazioni nel complesso.



AVVERTENZA!

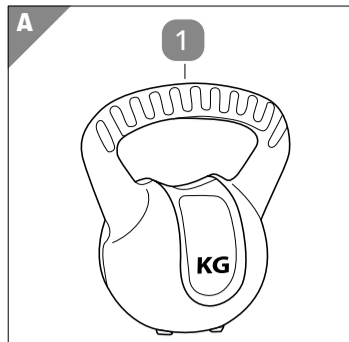
### Pericolo per la salute e per lesioni!

Un'esecuzione non corretta dell'allenamento o la mancanza di attenzione possono provocare posture scorrette e carichi alla colonna vertebrale o provocare disturbi se il manubrio a sfera cade.

- Eseguire tutti gli esercizi lentamente, in modo uniforme e con forza.

## Dotazione/componenti

- 1 Maniglia



ATTENZIONE!

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza un ferimento lieve o medio.

AVVISO!

Questa parola d'avvertimento indica possibili danni a cose.



Questo simbolo fornisce ulteriori informazioni utili sull'uso dei manubri a sfera.

## Sicurezza

### Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il manubrio a sfera è stato progettato esclusivamente come strumento per l'allenamento di adulti e adolescenti in salute. Adolescenti e adulti con precario devono consultare il proprio medico prima dell'allenamento. I bambini di età inferiore ai 14 anni non possono allenarsi con il manubrio a sfera.

Il manubrio a sfera non è un giocattolo per bambini. Il manubrio a sfera è destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non in

- Se non si è sicuri di eseguire correttamente un esercizio, consultare un esperto, ad esempio un allenatore, ortopedico o scienziati dello sport. Informarsi anche con le pubblicazioni specializzate.
- Afferrare il manubrio a sfera sempre saldamente, in modo che non possa scivolare o cadere.
- Non allenarsi con le mani unte o bagnate.
- Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento di circa 10 minuti.
- Eseguire tutti gli esercizi circa 5 a 10 volte in tre serie.
- Aumentare lentamente nel tempo il numero di esercizi e serie e il peso utilizzato.
- Non allenarsi più di una volta ogni due o tre giorni.
- Terminare ogni allenamento con una fase di raffreddamento di circa 10 minuti.

### Riscaldamento (Warm-up)

- 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 l'intensità.
- Cambiare anche il senso di rotazione.
- Ruotare il busto da destra a sinistra mentre l'anca è rivolta in avanti.
- Oscillare le gambe da davanti all'indietro, sostenendosi su una sedia o simili.
- Girare la testa con cautela da sinistra a destra e farle com-

ambito professionale, terapeutico o medico.

Utilizzare il manubrio a sfera esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni a cose e addirittura danni alle persone.

Il produttore o rivenditore non si assume alcuna responsabilità per danni dovuti ad un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

### Note relative alla sicurezza



AVVERTENZA!

### Pericolo per la salute!

Un'esecuzione errata dell'allenamento, come per es. un sollevamento corretto, o la mancanza di attenzione possono portare a posture errate e carichi sulla colonna vertebrale.

- Questo manubrio a sfera può essere utilizzato da adolescenti di età superiore ai 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali, o prive di esperienza e cognizioni, ammesso che siano sotto sorveglianza o che siano state istruite sul modo sicuro di usare il manubrio a sfera, ed abbiano compreso gli eventuali pericoli.
- Gli adolescenti e le persone con problemi fisici devono consultare un medico prima di iniziare l'allenamento e prestare particolare attenzione alle reazioni del corpo.
- I bambini di età inferiore

ai 14 anni non possono giocare né allenarsi con i manubri a sfera. La pulizia e la manutenzione non possono essere eseguite da bambini privi di sorveglianza.

- Prima di ogni allenamento controllare che il manubrio a sfera non presenti danni visibili. Non utilizzare il manubrio a sfera se è danneggiato o se si sospetta che sia difettoso.
- Riscaldarsi sempre prima dell'allenamento.
- Evitare di sovraccaricare allenandosi sempre al proprio livello di prestazioni.
- Prestare attenzione a trovarsi in equilibrio su una base solida.
- Il sollevamento pesi carica la colonna vertebrale:
  - Prestare sempre attenzione quando si solleva il manubrio a sfera con la schiena dritta.
  - Stringere i muscoli del tronco e i glutei.
  - Tenere in dentro lo stomaco.
  - Piegare leggermente le ginocchia.
  - Tenere i polsi dritti.
- Durante il sollevamento dei pesi, i movimenti di rotazione avvengono nella parte posteriore sulle vertebre lombari:
  - Nella preparazione all'allenamento prestare attenzione alle tecniche di sollevamento e trasporto corrette.

### Allenamento

I singoli esercizi si trovano sul retro di questo manuale.

### Raffreddamento (Cool down)

- Tendere nuovamente tutti i muscoli uno dopo l'altro e lasciarli quindi sciolti.
- Eseguire gli esercizi di riscaldamento in successione inversa.
- Se si dovessero avvertire delle contrazioni in qualche parte del corpo, scuotere il muscolo delle zone sollecitate e massaggiare tali zone.

## Pulizia

AVVISO!

### Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio può danneggiare il manubrio a sfera.

- Non utilizzare detergenti aggressivi o utensili per pulizia taglienti o metallici quali coltelli, spazzole con setole metalliche, spugne metalliche e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.

1. Pulire il manubrio a sfera con un panno leggermente umido.
2. Prima di iniziare l'allenamento, lasciare completamente asciugare il manubrio a sfera o asciugarlo con un panno asciutto.

## Conservazione

- Conservare il manubrio a sfera fuori dalla portata dei bambini e in un luogo asciutto a temperatura ambiente.
- Conservare il manubrio a sfera in modo che nessuno inciampi su di esso o che non possa.

## Dati tecnici

Modello: ANS-19-052  
Numero articolo: 819019  
Peso: 4, 6 o 8 kg

Le presenti istruzioni per l'uso possono essere richieste in formato PDF al nostro servizio assistenza clienti.

- Se si sente dolore o disagio, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

- Assicurarsi che la zona di allenamento sia sufficientemente ampia, piana e antiscivolo.
- Assicurarsi di regolare in modo sicuro gli ausili utilizzati del carico del peso.
- Il contatto frequente del corpo con il manubrio a sfera curvo può causare irritazioni o callosità. Proteggere la pelle indossando indumenti adeguati.
- Indossare indumenti e calzature sportive adeguate durante l'allenamento.

AVVISO!

### Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio può danneggiare il manubrio a sfera.

- Quando si posiziona il manubrio a sfera a terra (per esempio su moquette o parquet) può essere danneggiato. Utilizzare un supporto adatto nella zona di allenamento.
- Non collocare mai il manubrio a sfera sopra o vicino a superfici calde (ad es. fornelli, grill ecc.).

## 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.

### Smaltimento del manubrio a sfera

Se il manubrio a sfera non è più necessario, smaltirlo in conformità con le normative nazionali e le leggi applicabili in materia di smaltimento.

## Minimo grado di difficoltà

### 1. Deadlift (fig. B)

Posizione di partenza:

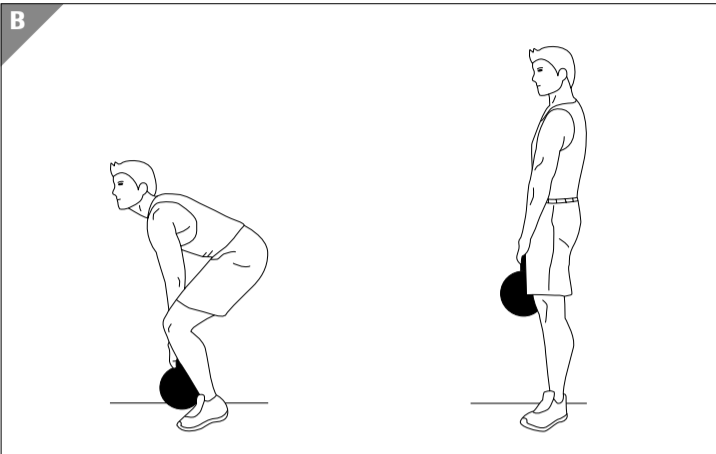
- Posizionare le gambe alla larghezza delle spalle, con i piedi rivolti verso l'esterno.
- Lasciare tese le braccia e piegare leggermente le ginocchia.
- Tenere la schiena dritta e puntare lo sguardo in avanti.
- Concentrare l'attenzione sui talloni.
- Il manubrio a sfera si trova di fronte sul pavimento.

Esecuzione:

1. Afferrare con entrambe le mani il manubrio a sfera e tenerlo dalla maniglia ①. Il dorso delle mani è rivolto in avanti.
2. Lasciare tese le braccia e sollevare il manubrio a sfera dalle gambe.
3. Raddrizzarsi e portarlo alla posizione di partenza.

Variante:

- Eseguire questo esercizio con un solo braccio.



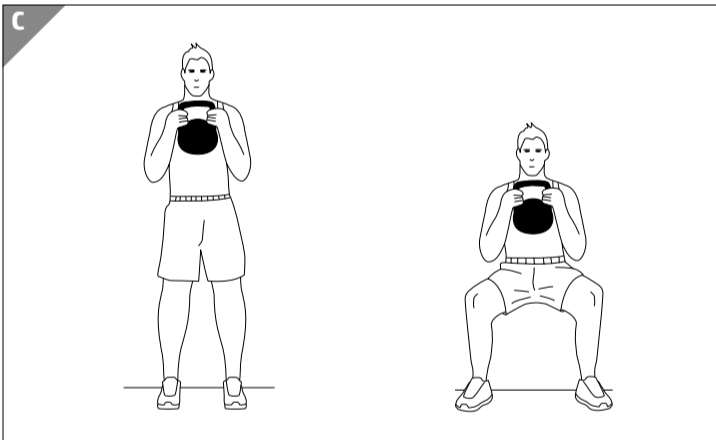
### 2. Squat (fig. C)

Posizione di partenza:

- Posizionare le gambe leggermente più larghe rispetto alla larghezza delle spalle, con i piedi rivolti all'esterno.
- Assicurarsi che le ginocchia siano ben salde.
- Tenere il manubrio a sfera sui lati della maniglia ① con entrambe le mani e sollevarlo fino all'altezza del torace.

Esecuzione:

1. Stringere la pancia e abbassare lentamente i glutei verso il basso come per accovacciarsi. Continuare a tenere la schiena dritta e rivolgere lo sguardo in avanti.
2. Rimanere a metà per un breve periodo, espirare quindi andare più in basso facendo uno squat. Premere i talloni saldamente a terra.
3. Sollevarsi lentamente. Inspirare stringere i glutei fino a tornare nella posizione di partenza.



### 3. Remare (fig. D)

Posizione di partenza:

- Appoggiare un ginocchio ad una panca.
- Piegare il busto in avanti e sostenersi con una mano.
- Afferrare la maniglia ① con l'altra mano e tenere il manubrio a sfera diritto verso il basso. Il dorso della mano punta di lato.

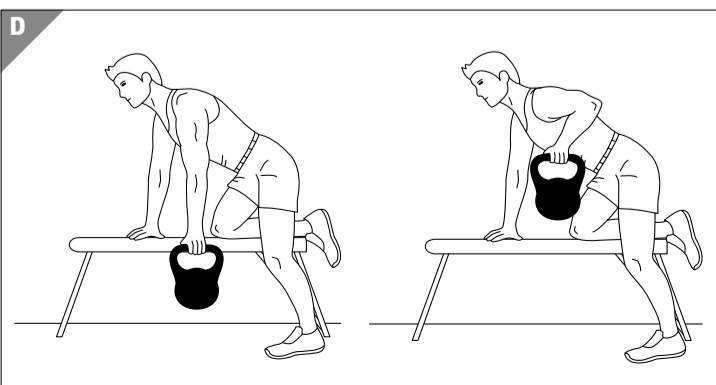
Esecuzione:

1. Rimanere nella posizione di partenza. Inspirare.

2. Piegare i gomiti e sollevare lentamente il manubrio a sfera. Il braccio rimane vicino al corpo, espirare lentamente.
3. Lasciare abbassare lentamente il manubrio a sfera. Inspirare.
4. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

Variante:

- Ruotare il manubrio a sfera durante il movimento in modo che il dorso della mano punti verso il corpo.



## Medio grado di difficoltà

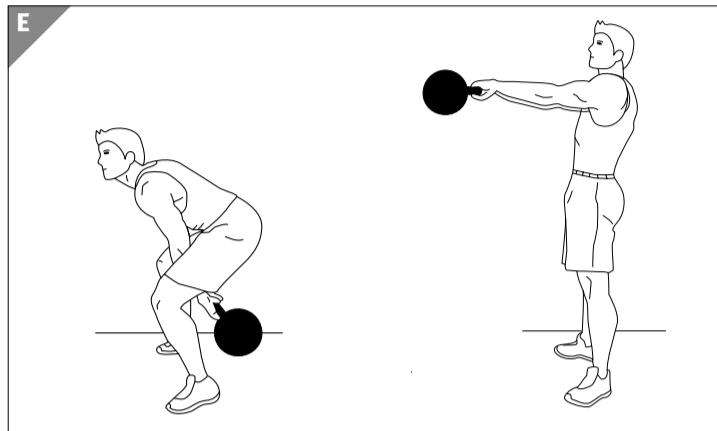
### 1. Swing (fig. E)

Posizione di partenza:

- Il manubrio a sfera si trova di fronte sul pavimento.
- Posizionare le gambe leggermente più larghe rispetto alla larghezza delle spalle, con i piedi rivolti in avanti.

Esecuzione:

1. Abbassare i fianchi, come se ci si volesse sedere. Continuare a tenere la schiena dritta e indirizzare lo sguardo in avanti.
2. Afferrare con entrambe le mani il manubrio a sfera e tenerlo dalla maniglia ①. Il dorso delle mani è rivolto in avanti.



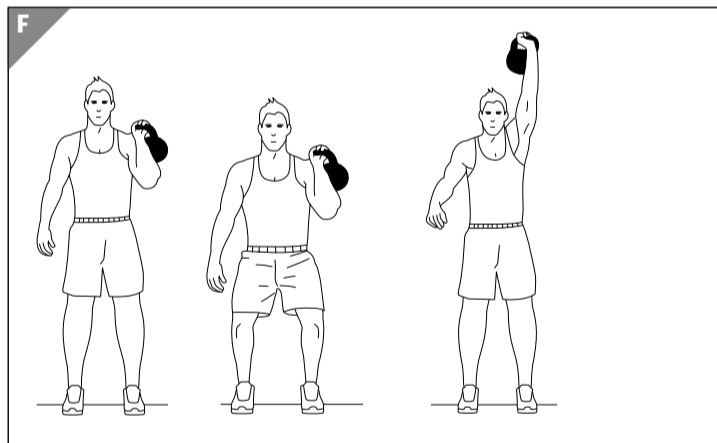
### 2. Push (fig. F)

Posizione di partenza:

- Posizionarsi dritti e con le gambe alla larghezza delle spalle.
- Piegare un braccio e afferrare il manubrio a sfera dalla maniglia ① all'altezza delle spalle fino a quando il manubrio a sfera punta all'indietro.
- Anche il dorso della mano punta all'indietro.

Esecuzione:

1. Posizionarsi nella posizione iniziale e piegare le ginocchia lentamente.



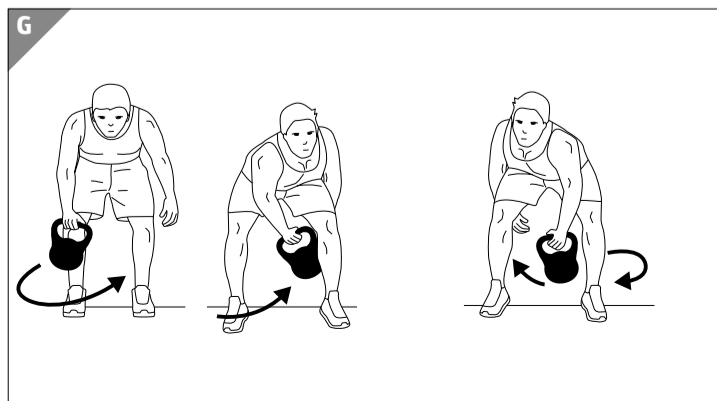
### 3. 8 a terra (fig. G)

Posizione di partenza:

- Posizionarsi dritti e con le gambe alla larghezza delle spalle, con i piedi e le ginocchia leggermente verso l'esterno.

Esecuzione:

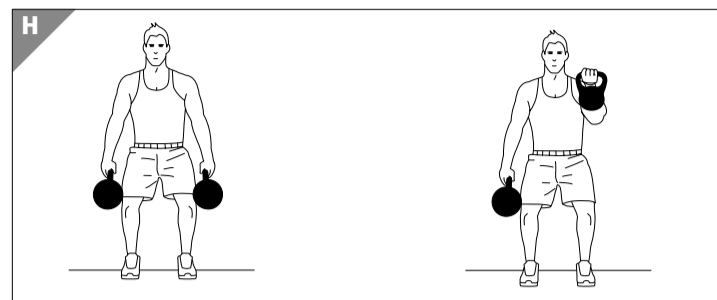
1. Tenere la schiena dritta, la testa costituisce il prolungamento della colonna vertebrale.
2. Tenere il manubrio a sfera dalla maniglia ① e oscillarlo da avanti a indietro tra le gambe.



### 4. Gomito con due manubri a sfera (fig. H)

Posizione di partenza:

- Posizionarsi dritti e con le gambe alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate.
- Tenere entrambe le mani sulla maniglia ① dei manubri a sfera. Il dorso delle mani punta verso i lati.



### 5. Chest press con due manubri a sfera (fig. I)

**AVVERTENZA!**

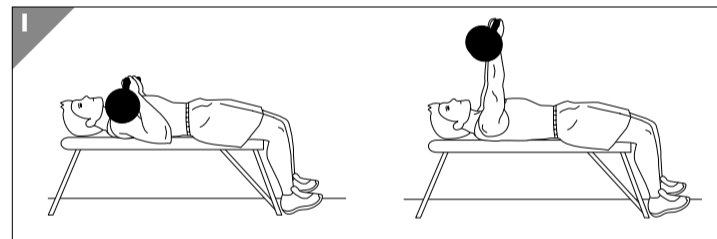
#### Pericolo di ferimenti!

In caso di errata esecuzione dell'esercizio o mancanza di attenzione, il manubrio a sfera può accidentalmente cadere e provocare gravi ferite.

- Non eseguire questo esercizio se ci si sente esausti e/o non si è completamente concentrati.
- Eseguire questo esercizio solo con le mani pulite e asciutte.

Posizione di partenza:

- Sdraiarsi con la schiena su una panca e mettere i piedi per terra.



## Maggiore grado di difficoltà

### 1. Sit-Up (fig. J)

**AVVERTENZA!**

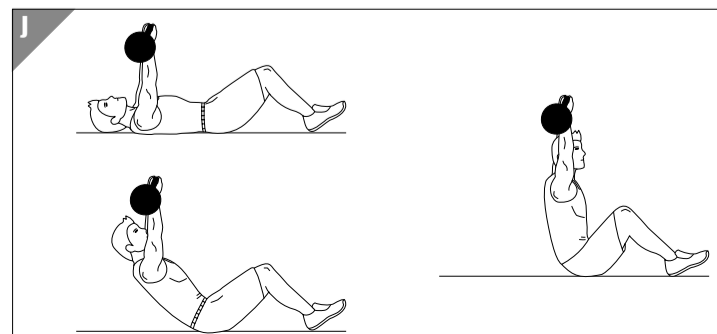
#### Pericolo di ferimenti!

In caso di errata esecuzione dell'esercizio o mancanza di attenzione, il manubrio a sfera può accidentalmente cadere e provocare gravi ferite.

- Non eseguire questo esercizio se ci si sente esausti e/o non si è completamente concentrati.
- Eseguire questo esercizio solo con le mani pulite e asciutte.

Posizione di partenza:

- Sdraiarsi sulla schiena su un tappetino e piegare le gambe.
- Girarsi di lato e afferrare il manubrio a sfera con due mani dalla maniglia ①.



Esecuzione:

1. Posizionarsi nella posizione di partenza e sollevare lentamente un braccio all'altezza della spalla. Ruotare il braccio in modo che il dorso della mano sia rivolto verso il basso.
2. Mantenere l'avambraccio e il gomito stabili per un attimo.
3. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.
4. Eseguire questo esercizio con l'altro braccio.

- Mantenere il busto stabile e la schiena dritta.

Esecuzione:

1. Piegare i gomiti e tenere con le mani un manubrio a sfera ciascuno dalla maniglia ①. Il dorso delle mani è rivolto verso l'alto.
2. Spingere le braccia verso l'alto, tenderle e unire i manubri a sfera sul petto.
3. Mantenere la posizione per un momento.
4. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Variante:

- Invece di piegare i gomiti e tendere il corpo, allungare le braccia lateralmente al corpo.

- Girarsi sulla schiena e allungare le braccia verso l'alto.
- Tenere il manubrio a sfera con le braccia sopra il busto.

Esecuzione:

1. Rimanere nella posizione di partenza e spingere lentamente il busto verso l'alto. Assicurarsi che la schiena sia dritta e le braccia rimangano tese. Lasciare dritti i polsi e puntare lo sguardo in avanti.
2. Sollevarsi con la parte superiore del corpo fino a quando il manubrio a sfera si trova direttamente sopra la testa.
3. Lasciare le braccia nella stessa posizione e riposizionarsi lentamente sul tappeto.