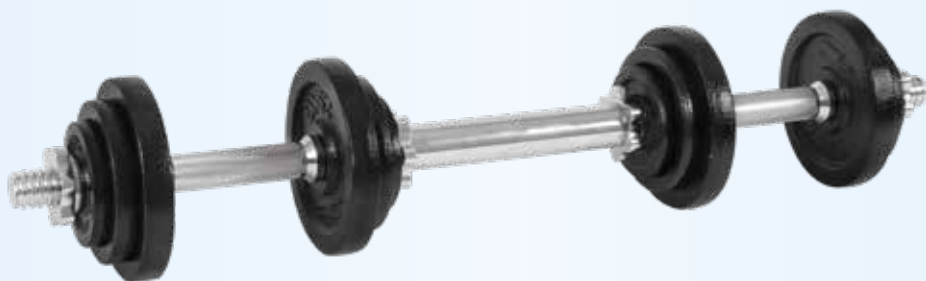




Gebrauchsanleitung
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso



2-IN-1 HANTELSET KIT D'HALTÈRES 2-EN-1 SET DI MANUBRI 2 IN 1



Deutsch.....02
Français.....19
Italiano.....36

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines.....	3
Verwendete Symbole	3
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	4
Sicherheitshinweise.....	4
Lieferumfang / Teilebeschreibung.....	6
Lieferumfang prüfen.....	6
Hantelset montieren.....	7
Training	8
Übungsbeispiele	10
Reinigung und Aufbewahrung	18
Entsorgungshinweise.....	18
Technische Daten	18

Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie das 2-in-1 Hantelset nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben.

Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des 2-in-1 Hantelsets. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie das 2-in-1 Hantelset an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

Für eine verbesserte Lesbarkeit wird das 2-in-1 Hantelset im Folgenden als „Hantelset“ bezeichnet.

Verwendete Symbole

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



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



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.



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 weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.

Bestimmungsgemässe Verwendung

Das Hantelset ist für den Einsatz als Trainingsgerät konzipiert. Das Hantelset ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen, therapeutischen oder medizinischen Bereich geeignet. Das Hantelset ist kein Spielzeug. Verwenden Sie das Hantelset 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! Gefahren für Kinder!

- Das Hantelset ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder niemals mit dem Hantelset unbeaufsichtigt.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

VORSICHT! Verletzungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit dem Hantelset kann zu Verletzungen führen.

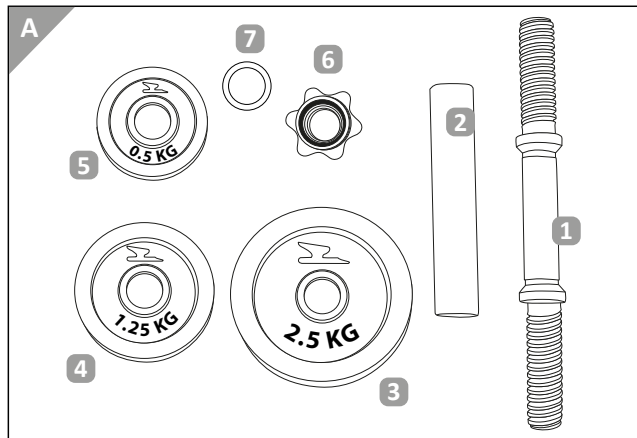
- Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz von Hantelscheiben und Schraubverschlüssen.
- Kontrollieren Sie das Hantelset vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen. Verwenden Sie das Hantelset nicht, wenn dieses beschädigt ist.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Hantelset vor.
- Häufiger Körperkontakt mit der Hantel kann zu Hautreizungen oder Schwielen führen. Schützen Sie Ihre Haut durch geeignete Kleidung.
- Beim Heben und Tragen von Gewichten besteht die Gefahr von Gesundheitsschäden durch falsche Belastung der Wirbelsäule. Achten Sie beim Heben der Hantel immer auf einen geraden Rücken sowie auf Ihre Körperspannung.
- Achten Sie immer auf einen sicheren Stand.
- Vermeiden Sie Körperdrehungen unter Last.

- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung des Hantelsets sprechen.
- Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung des Hantelsets um Rat.
- Heranwachsende Personen und Personen mit gesundheitlichen Vorbelastungen sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt konsultieren.
- Überanstrengung oder fehlerhafte Ausführung der Übungen können gesundheitliche Schäden zur Folge haben.
- Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn während des Trainings aussergewöhnliche Beschwerden auftreten (z.B. Übelkeit, Schwindelgefühle oder Schmerzen in der Brust).
- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand.
- Tragen Sie immer angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Schuhe.
- Achten Sie immer auf eine korrekte Ausführung der Übungen. Wenn Sie sich unsicher sind oder andere Übungen durchführen möchten, fragen Sie einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich mithilfe von entsprechender Fachliteratur oder vom Internet.

HINWEIS! Gefahr von Sachschäden!

- Verwenden Sie nur die mitgelieferten Hantelscheiben oder passende Crane-Hantelscheiben. Bei höheren Gewichten besteht die Gefahr, dass die Stange bricht.
- Risse oder Beschädigungen der Hantel können zum Bruch der Hantelstange führen.
- Verwenden Sie eine geeignete Unterlage zum Schutz des Untergrunds.

Lieferumfang / Teilebeschreibung



- 1** Hantelstange, 2 x
 - 2** Verbindungsstange, 1 x
 - 3** 2,5 kg Hantelscheiben aus Gusseisen, 4 x
 - 4** 1,25 kg Hantelscheiben aus Gusseisen, 4 x
 - 5** 0,5 kg Hantelscheiben aus Gusseisen, 4 x
 - 6** Schraubverschluss, 4 x
 - 7** Gummiring, 4 x
- Gebrauchsanleitung inkl. Übungsbeispiele, 1 x

Lieferumfang prüfen

HINWEIS! Gefahr von Sachschäden!

- Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie das Hantelset beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob das Hantelset Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie das Hantelset nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

Hantelset montieren

⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!

Fehlerhafte Montage des Hantelsets kann zu Verletzungen führen.

- Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz von Hantelscheiben und Schraubverschlüssen.
- Setzen Sie nur so viele Hantelscheiben auf die Hantelstange, dass Sie den Schraubverschluss vollständig, d.h. mit dem gesamten Gewinde, auf die Stange aufschrauben können.

Sie können das Hantelset entweder in der Form von 2 Kurzhanteln montieren oder in der Form einer Langhantel. Gehen Sie so vor, wie in den folgenden Abschnitten beschrieben.



Achten Sie darauf, die Hantelscheiben nach ihrer Größe und ihrem Gewicht anzuordnen. Schieben Sie zuerst die grösste, schwerste Hantelscheibe und am Schluss die kleinste, leichteste Hantelscheibe auf die Hantelstange. Achten Sie darauf, dass auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gesamtgewicht aufgelegt ist.

Hantelset als Kurzhanteln montieren

1. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben (2,5 kg **3**, 1,25 kg **4** oder 0,5 kg **5**) auf ein Ende einer Hantelstange **1**.
2. Schieben Sie nach jeder Hantelscheibe einen Gummiring **7** auf die Hantelstange.
3. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie einen Schraubverschluss **6** auf das Gewinde an der Hantelstange drehen. Vergewissern Sie sich, dass der Schraubverschluss handfest an den Hantelscheiben sitzt.
4. Wiederholen Sie Schritte 1 und 2 für die andere Seite.

Hantelset als Langhantel montieren

1. Drehen Sie die Verbindungsstange **2** fest auf das Gewinde einer Hantelstange **1**.
2. Drehen Sie das andere Ende der Verbindungsstange fest auf das Gewinde der anderen Hantelstange.
3. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben (2,5 kg **3**, 1,25 kg **4** oder 0,5 kg **5**) auf ein Ende der Hantelstange.
4. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie einen Schraubverschluss **6** auf das Gewinde an der Hantelstange drehen. Vergewissern Sie sich, dass der Schraubverschluss handfest an den Hantelscheiben sitzt.

5. Wiederholen Sie Schritte 3 und 4 für die andere Seite.

Hantelscheiben wechseln/entfernen

1. Schrauben Sie die Schraubverschlüsse **6** an beiden Seiten von der Hantelstange **1**.
2. Entfernen Sie die Hantelscheiben oder schieben Sie bei Bedarf andere Hantelscheiben auf die Hantelstange.
3. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie die Schraubverschlüsse handfest auf das Gewinde der Hantelstange drehen.

Training

VORSICHT! Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit dem Hantelset zu trainieren, kann ein solches Training Ihrer Gesundheit schaden. Unsachgemässer Umgang mit dem Hantelset kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Häufiger Körperkontakt mit der Hantel kann zu Hautreizungen oder Schwielen führen. Schützen Sie Ihre Hände durch geeignete Handschuhe.
- Beim Heben und Tragen von Gewichten besteht die Gefahr von Gesundheitsschäden durch falsche Belastung der Wirbelsäule. Achten Sie beim Heben der Hantel immer auf einen geraden Rücken sowie auf Ihre Körperspannung. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
- Achten Sie immer auf einen sicheren Stand und ein gutes Gleichgewicht. Strecken Sie Arme und Beine nicht ganz durch.
- Vermeiden Sie Körperdrehungen unter Last.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung des Hantelsets sprechen.
- Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung des Hantelsets um Rat.
- Heranwachsende Personen und Personen mit gesundheitlichen

Vorbelastungen sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt konsultieren.

- Überanstrengung oder fehlerhafte Ausführung der Übungen können gesundheitliche Schäden zur Folge haben.
- Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn während des Trainings aussergewöhnliche Beschwerden auftreten (z.B. Übelkeit, Schwindelgefühle oder Schmerzen in der Brust).
- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand.
- Tragen Sie immer angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Schuhe.
- Achten Sie immer auf eine korrekte Ausführung der Übungen. Wenn Sie sich unsicher sind oder andere Übungen durchführen möchten, fragen Sie einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich mithilfe von entsprechender Fachliteratur oder vom Internet.
- Achten Sie bei Übungen im Sitzen darauf, dass Ihr Stuhl oder Ihre Bank stabil ist, das Gewicht tragen kann und nicht wackelt.
- Verwenden Sie bei Übungen im Liegen eine Fitnessmatte oder vorzugsweise eine Hantelbank.

HINWEIS! Gefahr von Sachschäden!

- Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu Gegenständen und Wänden ein.
- Legen Sie die Hantelscheiben und die Hantel auf einer gepolsterten Unterlage oder einem Hantelständer ab.
- Trainieren Sie nur auf einem ebenen und rutschfesten Untergrund.

Griffhaltung

Für das Greifen der Hantel gibt es verschiedene Griffvarianten:

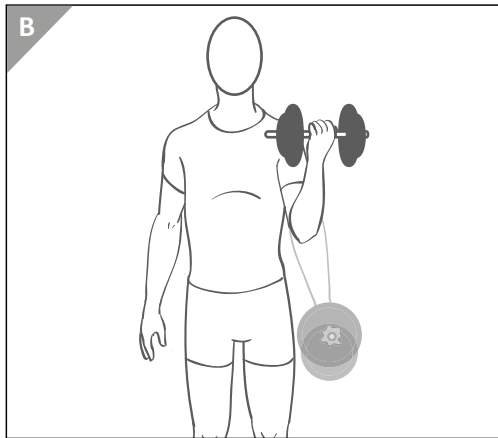
Obergriff: Greifen Sie die Hantelstange von oben. Die Handfläche zeigt nach unten.

Untergriff: Greifen Sie die Hantelstange von unten. Die Handfläche zeigt nach oben.

Trainingsablauf

Starten Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase. Führen Sie alle Übungen etwa 5–10-mal durch und wechseln Sie dann ggf. die Seite. Machen Sie danach eine Pause von etwa 60 Sekunden. Nutzen Sie die Pause, um Ihre Muskeln zu lockern oder etwas zu trinken. Starten Sie dann einen weiteren Durchgang mit der gleichen oder einer anderen Übung.

Zu Beginn sollte Ihr Training zwei bis drei Durchgänge mit den kleinsten Gewichten umfassen. Steigern Sie mit der Zeit langsam die Anzahl von Übungen und Durchgängen und die Höhe des eingesetzten Gewichts.

Übungsbeispiele**Übungen mit Kurzhantel****Armbeugen (Curls)****Startposition:**

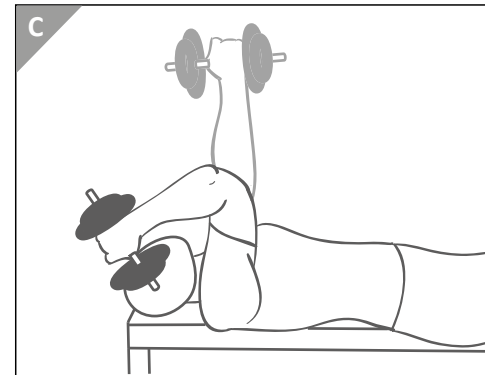
Stehen Sie aufrecht mit seitlich hängenden Armen. Halten Sie die Hantel mit der Handfläche zum Körper. Der Ellenbogen bleibt während der gesamten Übung locker an der Hüfte. Die andere Hand lassen Sie nach unten hängen oder stützen Sie sie locker auf der Hüfte ab.

Aktion:

Beugen Sie den Arm mit der Hand langsam nach oben. Drehen Sie dabei das Handgelenk, sodass die Handfläche in der oberen Position nach hinten zeigt. Strecken Sie dann den Arm langsam wieder in die Startposition.

Varianten:

- Hammercurls:** Führen Sie die Bewegung ohne Drehung des Handgelenks aus. Die Hand bewegt sich dabei in Richtung der gegenüberliegenden Schulter.
- Gerade Curls:** Lassen Sie Ihre Handfläche in der Startposition nach vorn zeigen und drehen Sie das Handgelenk während der Bewegung nicht.
- Alternierende Curls:** Nehmen Sie eine zweite Hantel in die andere Hand und führen Sie die Bewegung (oder die Varianten) abwechselnd mit beiden Hanteln durch. Zudem können Sie Curls auch im Sitzen durchführen.

**Trizepsdrücken****Startposition:**

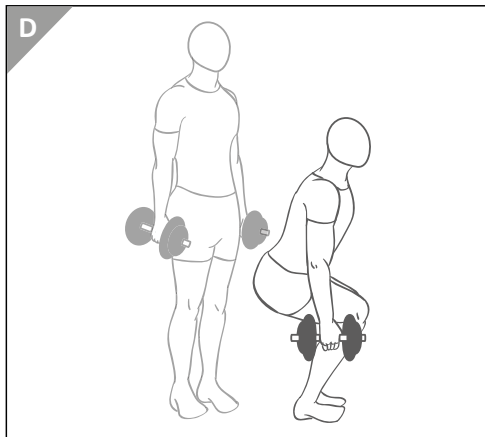
Legen Sie sich auf den Rücken. Wenn Sie auf einer Bank liegen, sollte Ihr Kopf mit dem Ende der Bank abschliessen. Halten Sie den Arm mit der Hantel senkrecht nach oben.

Aktion:

Beugen Sie den Arm im Ellenbogengelenk vorsichtig ab. Die Hantel bewegt sich in Richtung Ihres Kopfes und bewegt sich an Ihrem Ohr vorbei. Berühren Sie nicht den Boden. Der Ellenbogen zeigt nach oben. Strecken Sie dann den Arm und bewegen Sie die Hantel wieder nach oben.

Variante:

Sie können diese Übung auch mit zwei Hanteln gleichzeitig durchführen.



Kniebeugen

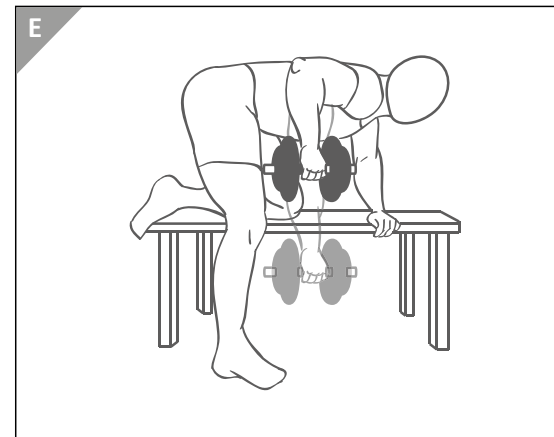
Startposition:

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie in jeder Hand eine Hantel mit der Handfläche zum Körper. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt.

Aktion:

Beugen Sie beide Knie, bis die Oberschenkel ungefähr in der Waagerechten sind.

Strecken Sie dabei die Arme. Der Rücken bleibt gerade und schiebt sich nur leicht in die Schräge. Drücken Sie sich dann aus den Knien wieder in die Startposition.



Rudern

Startposition:

Knien Sie sich mit einem Knie auf eine Bank. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und stützen Sie sich mit der freien Hand auf der Bank ab. Lassen Sie den Arm mit der Hantel nach unten hängen. Die Handfläche zeigt zur Bank.

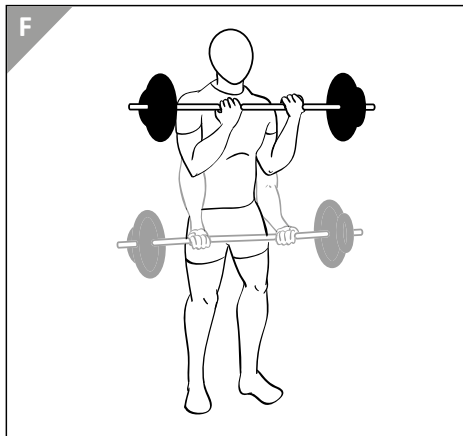
Aktion:

Beugen Sie den Ellenbogen nach oben aussen und ziehen Sie die Hantel langsam nach oben. Schieben Sie die Hantel dann wieder nach unten. Ihr Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade in der gleichen Position.

Variante:

Drehen Sie die Hantel während der Abwärtsbewegung so, dass die Handfläche nach hinten zeigt.

Übungen mit Langhantel



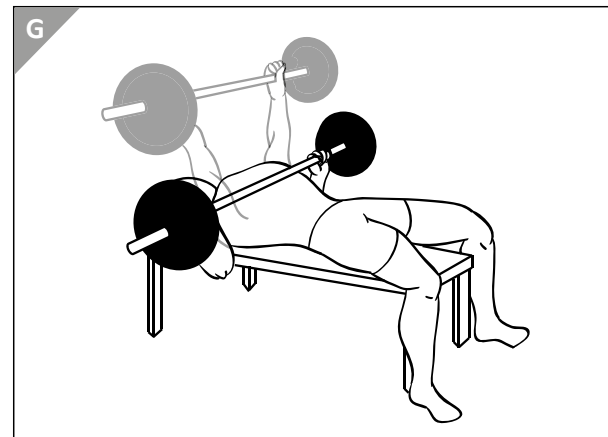
Armbeugen (Curls)

Startposition:

Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie die Hantel im Untergriff vor Ihrem Körper. Die Ellenbogen sind nicht ganz gestreckt und bleiben während der gesamten Übung locker an der Hüfte. Achten Sie während der Übung auf einen geraden Rücken und leicht angespannte Bauchmuskeln.

Aktion:

Beugen Sie die Ellenbogen und ziehen Sie die Hantel in einem Bogen bis auf Schulterhöhe. Strecken Sie dann die Ellenbogen und lassen Sie die Hantel langsam wieder in die Startposition sinken.



Brustdrücken im Liegen

Startposition:

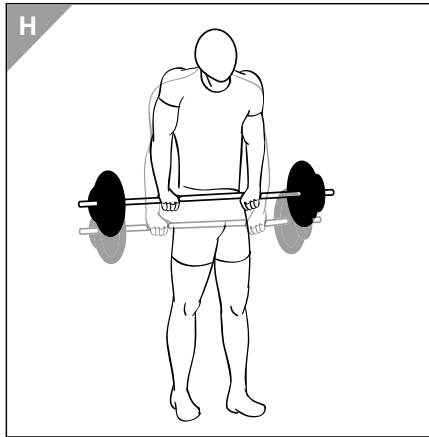
Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine können leicht aufgestellt sein. Halten Sie die Hantel im Obergriff nach oben.

Aktion:

Beugen Sie die Arme, indem Sie die Ellenbogen zur Seite oder leicht in Richtung Hüfte ziehen. Die Unterarme bleiben in senkrechter Stellung. Die Hantel senkt sich dabei auf die Brust, darf aber nicht aufliegen. Drücken Sie die Hantel in die Startposition zurück.

Variante:

Variieren Sie die Brustposition, auf die Sie die Hantel absenken.



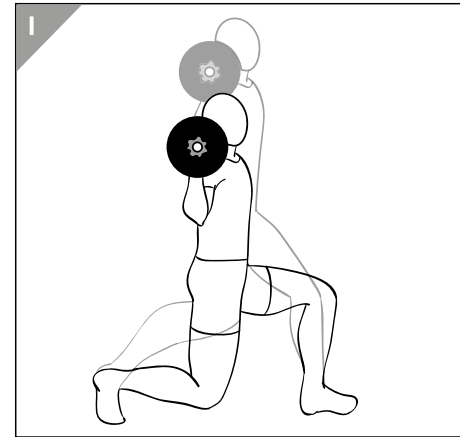
Schulterheben (Shrugs)

Startposition:

Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa schulterbreit auseinander. Halten Sie die Hantel mit hängenden Armen im Obergriff vor dem Körper. Die Arme sind nicht ganz gestreckt und bleiben während der gesamten Übung in dieser Position.

Aktion:

Ziehen Sie beide Schultern so weit wie möglich nach oben. Halten Sie die Schultern einen Augenblick in der oberen Stellung und lassen Sie sie langsam wieder nach unten.



Ausfallschritt

Startposition:

Stehen Sie aufrecht in einer weiten Schrittstellung, ohne die Knie durchzudrücken. Halten Sie die Hantel im Obergriff hinter dem Kopf auf dem Nacken. Die Oberarme befinden sich etwas unterhalb der Schulterhöhe.

Aktion:

Beugen Sie die Knie, sodass Ihr Oberkörper in aufrechter Position nach unten sinkt. Der Unterschenkel des vorderen Beins sollte senkrecht stehen. Das Knie darf nicht über die Fußspitze ragen. Der vordere Oberschenkel liegt etwa waagrecht. Das hintere Knie sollte beinahe den Boden berühren. Schieben Sie den Oberkörper langsam wieder in die Startposition.

Variante:

Variieren Sie bei dieser Übung die Länge des Ausfallschritts.

Reinigung und Aufbewahrung

HINWEIS!

Gefahr von Sachschäden!

- Verwenden Sie niemals aggressive, scheuernde oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.

Reinigen Sie das Hantelset mit einem leicht angefeuchteten Tuch ohne Zugabe von Reinigungsmitteln. Lassen Sie das Hantelset anschliessend trocknen.

Lagern Sie das Hantelset an einem trockenen und für Kinder unzugänglichen Ort. Schützen Sie das Hantelset vor direkter Sonneneinstrahlung und anderen Wärmequellen sowie vor Frost.

Entsorgungshinweise

Das Hantelset sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäss geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

Technische Daten

Gewicht der Hantelscheiben: 4 x 2,5 kg; 4 x 1,25 kg; 4 x 0,5 kg

Gesamtgewicht: ca. 22,2 kg

Sommaire

Généralités.....	20
Symboles utilisés.....	20
Utilisation conforme.....	21
Consignes de sécurité.....	21
Contenu de la livraison/Description des pièces.....	23
Vérification du contenu de la livraison.....	23
Montage du kit d'haltères.....	24
Entraînement.....	25
Exemples d'exercices.....	27
Nettoyage et rangement.....	35
Consignes pour l'élimination.....	35
Caractéristiques techniques.....	35

Généralités



Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant la première utilisation, et utiliser le kit d'haltères 2-en-1 uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi.

Le non-respect des consignes suivantes peut occasionner des blessures graves. Le mode d'emploi fait partie intégrante du kit d'haltères 2-in-1. Veuillez conserver ce mode d'emploi afin de pouvoir le consulter ultérieurement et le joindre au kit d'haltères 2-in-1 si vous le remettez à un autre utilisateur.

Ce mode d'emploi est également disponible au format PDF auprès de notre service clientèle. Pour cela, veuillez utiliser l'adresse mentionnée sur la carte de garantie.

Pour faciliter la lecture du document, le kit d'haltère 2-en-1 est désigné ci-après par le mot «kit d'haltères».

Symboles utilisés

Les symboles et mentions d'avertissement suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur le kit d'haltères ou sur l'emballage.



Bien lire le mode d'emploi avant utilisation!



AVERTISSEMENT!

Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un danger avec un niveau de risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou une blessure grave.



ATTENTION !

Ce symbole/cette mention d'avertissement indique un danger de faible niveau de risque qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner une blessure mineure ou modérée.

AVIS !

Cette mention d'avertissement met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



Ce symbole est utilisé pour des informations complémentaires et des conseils utiles.

Utilisation conforme

Ce kit d'haltères a été conçu pour une utilisation en tant qu'équipement pour l'entraînement. Le kit d'haltères est exclusivement destiné à un usage privé et ne convient pas à un usage commercial, thérapeutique ou médical. Le kit d'haltères n'est pas un jouet. Utilisez le kit d'haltères 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, voire corporels. Le fabricant ou le revendeur n'assume aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

Consignes de sécurité



AVERTISSEMENT!

Danger pour les enfants!

- Le kit d'haltères n'est pas un jouet. Ne laissez jamais vos enfants jouer sans surveillance avec les haltères.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. En jouant, les enfants pourraient s'y retrouver coincés et s'étouffer.



ATTENTION !

Risque de blessure!

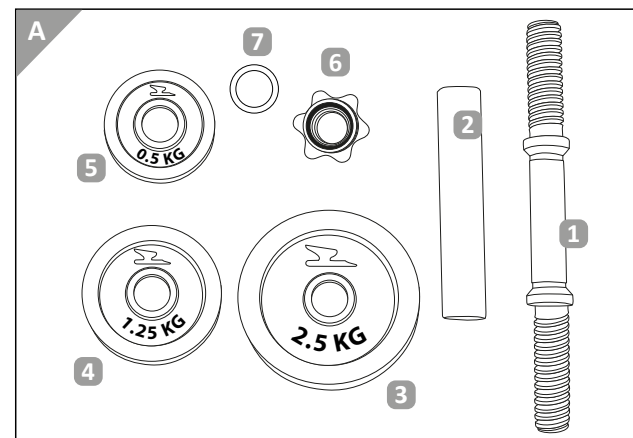
Une manipulation inadéquate du kit d'haltères peut entraîner des blessures.

- Avant l'utilisation, vérifiez que les disques de musculation et les bouchons à vis sont correctement serrés.
- Assurez-vous, avant chaque utilisation, que les haltères ne sont pas endommagés. N'utilisez pas le kit d'haltères s'il est endommagé.
- N'apportez aucune modification au kit d'haltères.
- Un contact régulier de la peau avec l'haltère peut causer des irritations cutanées ou des callosités. Protégez votre peau en portant des vêtements adaptés.
- Lorsque vous soulevez et portez des poids, vous prenez le risque de dommages pour la santé en raison de la charge incorrecte subie par la colonne vertébrale. Lorsque vous soulevez l'haltère, veillez à éviter les tensions corporelles et à avoir un dos bien droit.

- Veillez toujours à être bien stable.
- Évitez les rotations du corps sous l'effet de la charge.
- Avant de commencer l'entraînement, demandez à votre médecin de contrôler votre état de santé général. Demandez à votre médecin si des facteurs médicaux vont à l'encontre de l'utilisation du kit d'haltères.
- Si vous avez déjà eu des problèmes de santé (p. ex. une maladie cardiovasculaire, des problèmes orthopédiques, etc.), faites-vous conseiller par votre médecin avant d'utiliser le kit d'haltères pour la première fois.
- Les personnes en cours de croissance et celles ayant des antécédents médicaux doivent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.
- Des efforts excessifs ou une mauvaise exécution des exercices peuvent être préjudiciables à la santé.
- Mettez fin à l'entraînement et consultez immédiatement un médecin si des douleurs inhabituelles surviennent pendant l'entraînement (p. ex. nausées, vertiges ou douleurs dans la poitrine).
- Échauffez-vous toujours avant l'entraînement.
- Entraînez-vous en fonction de votre niveau de performance.
- Portez toujours une tenue de sport adaptée et des chaussures antidérapantes.
- Veillez toujours à effectuer correctement les exercices. Si vous avez des doutes ou souhaitez effectuer d'autres exercices, consultez un coach de fitness professionnel, consultez des ouvrages spécialisés ou informez-vous sur Internet.

AVIS !**Risque de dommages matériels!**

- N'utilisez que les disques de musculation fournis ou des disques de musculation Crane adaptés. Des poids plus élevés risqueraient de briser la barre.
- Les fissures ou endommagements de l'haltère peuvent entraîner la rupture de la barre d'haltère.
- Utilisez un support adapté pour protéger le sol.

Contenu de la livraison/Description des pièces

- 1 Barres d'haltère, 2 x
 - 2 Barre de connexion, 1 x
 - 3 2,5 kg disques de musculation en fonte, 4x
 - 4 1,25 kg disques de musculation en fonte, 4x
 - 5 0,5 kg disques de musculation en fonte, 4x
 - 6 Fermeture à vis, 4 x
 - 7 Anneau en caoutchouc, 4 x
- Mode d'emploi avec exemples d'exercices, 1x

Vérification du contenu de la livraison**AVIS !****Risque de dommages matériels!**

- Si vous ouvrez négligemment l'emballage à l'aide d'un couteau aiguisé ou d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager le kit d'haltères. Faites attention en ouvrant l'emballage.

Assurez-vous que la livraison est complète et que le kit d'haltères n'est pas endommagé. Si c'est le cas, n'utilisez pas le kit d'haltères. Adressez-vous au service client du fabricant dont l'adresse figure sur la carte de garantie.

Montage du kit d'haltères



ATTENTION ! Risque de blessure!

Un montage incorrect du kit d'haltères peut être la cause de blessures.

- Avant l'utilisation, vérifiez que les disques de musculation et les bouchons à vis sont correctement serrés.
- Utilisez uniquement un nombre de disques de musculation sur la barre d'haltère permettant de visser le bouchon à vis entièrement, c'est-à-dire avec l'ensemble du filetage, sur la barre.

Vous pouvez monter le kit d'haltères sous forme de 2 haltères courts ou d'un haltère long. Pour cela, procédez comme décrit dans les paragraphes suivants.



Veillez à toujours positionner les disques de musculation en fonction de leur taille et de leur poids. Insérez d'abord le disque de musculation le plus lourd et le plus grand sur la barre d'haltère, puis le plus petit et plus léger en dernier. Veillez à appliquer le même poids aux deux extrémités de la barre d'haltère.

Monter le kit d'haltères en tant qu'haltères courts

1. Insérez un ou plusieurs disques de musculation (2,5 kg **3**, 1,25 kg **4** ou 0,5 kg **5**) à une extrémité d'une barre d'haltère **1**.
2. Après chaque disque d'haltère, glissez un anneau en caoutchouc **7** sur la barre d'haltère.
3. Sécurisez les disques de musculation en vissant le bouchon à vis **6** sur le filetage de la barre d'haltère. Assurez-vous que le bouchon à vis soit bien serré sur les disques de musculation.
4. Répétez les étapes 1 à 2 pour l'autre côté.

Monter le kit d'haltères en tant qu'haltère long

1. Tournez fermement la barre de connexion **2** sur le filetage d'une barre d'haltère **1**.
2. Vissez fermement l'autre extrémité de la barre de connexion sur le filetage de l'autre barre d'haltère.
3. Insérez un ou plusieurs disques de musculation (2,5 kg **3**, 1,25 kg **4** ou 0,5 kg **5**) à une extrémité de la barre d'haltère.

4. Sécurisez les disques de musculation en vissant le bouchon à vis **6** sur le filetage de la barre d'haltère. Assurez-vous que le bouchon à vis soit bien serré sur les disques de musculation.
5. Répétez les étapes 3 à 4 pour l'autre côté.

Remplacer/retirer les disques de musculation

1. Dévissez les bouchons à vis **6** sur les deux côtés de la barre d'haltère **1**.
2. Retirez les disques de musculation ou glissez si nécessaire d'autres disques sur la barre d'haltère.
3. Sécurisez les disques de musculation en vissant fermement les bouchons à vis sur le filetage de la barre d'haltère.

Entraînement



ATTENTION ! Risque de blessure!

Si votre condition physique ne vous permet pas de vous entraîner avec les haltères, ce type d'exercice risque de nuire à votre santé. Une manipulation inadéquate des haltères peut entraîner des blessures.

- Un contact régulier de la peau avec l'haltère peut causer des irritations cutanées ou des callosités. Protégez vos mains en portant des gants adaptés.
- Lorsque vous soulevez et portez des poids, vous prenez le risque de dommages pour la santé en raison de la charge incorrecte subie par la colonne vertébrale. Lorsque vous soulevez l'haltère, veillez à éviter les tensions corporelles et à avoir un dos bien droit. Évitez toute cambure.
- Veillez toujours à être toujours bien stable et à conserver un bon équilibre. N'étirez pas complètement vos bras et vos jambes.
- Évitez les rotations du corps sous l'effet de la charge.
- Avant de commencer l'entraînement, demandez à votre médecin de contrôler votre état de santé général. Demandez à votre médecin si des facteurs médicaux vont à l'encontre de l'utilisation du kit d'haltères.

- Si vous avez déjà eu des problèmes de santé (p. ex. une maladie cardiovasculaire, des problèmes orthopédiques, etc.), faites-vous conseiller par votre médecin avant d'utiliser le kit d'haltères pour la première fois.
- Les personnes en cours de croissance et celles ayant des antécédents médicaux doivent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.
- Des efforts excessifs ou une mauvaise exécution des exercices peuvent être préjudiciables à la santé.
- Mettez fin à l'entraînement et consultez immédiatement un médecin si des douleurs inhabituelles surviennent pendant l'entraînement (p. ex. nausées, vertiges ou douleurs dans la poitrine).
- Échauffez-vous toujours avant l'entraînement.
- Entraînez-vous en fonction de votre niveau de performance.
- Portez toujours une tenue de sport adaptée et des chaussures antidérapantes.
- Veillez toujours à effectuer correctement les exercices. Si vous avez des doutes ou souhaitez effectuer d'autres exercices, consultez un coach de fitness professionnel, consultez des ouvrages spécialisés ou informez-vous sur Internet.
- Pour les exercices en position assise, veillez à ce que votre chaise ou votre banc soit stable, qu'il puisse supporter le poids et ne vacille pas.
- Pour les exercices en position allongée, utilisez un tapis d'entraînement ou, de préférence, un banc de musculation.

AVIS !**Risque de dommages matériels!**

- Gardez une distance minimale de 1,5 m par rapport aux objets et murs.
- Déposez les disques de musculation et l'haltère sur un support rembourré ou un stand de fixation pour haltères.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et non glissante.

Position des mains

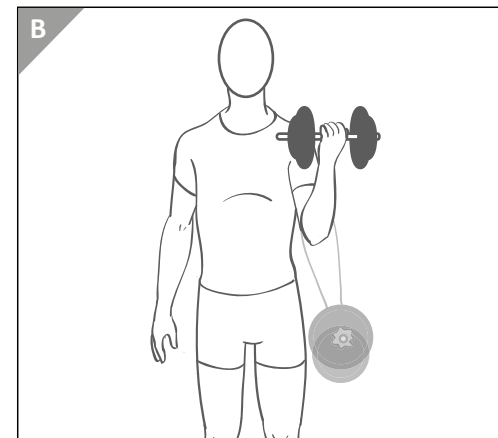
Il existe différentes variantes pour empoigner l'haltère:

Prise d'en haut: Empoignez la barre d'haltère depuis le haut. La surface de la main se tourne vers le bas.

Prise d'en bas: Empoignez la barre d'haltère depuis le bas. La surface de la main se tourne vers le haut.

Déroulement de l'entraînement

Commencez toujours votre entraînement par une phase d'échauffement. Effectuez tous les exercices environ 5-10 fois et changez ensuite de côté si besoin. Ensuite, faites une pause d'environ 60 secondes. Profitez de la pause pour détendre vos muscles ou pour boire. Ensuite, commencez une autre série avec le même exercice ou un autre. Au début, votre entraînement devrait comprendre deux à trois sessions avec les plus petits poids. Avec le temps, vous pouvez doucement augmenter le nombre d'exercices et de séries et le poids utilisé.

Exemples d'exercices**Exercices avec l'haltère court****Fléchissement des bras (Curls)****Position de départ:**

Tenez-vous debout avec les bras pendants latéralement. Tenez l'haltère avec la paume de la main tournée vers le corps. Pendant toute la durée de l'exercice, le coude doit rester relâché au niveau de la hanche. Vous laissez l'autre main pendre vers le sol ou

vous l'appuyez doucement sur la hanche.

Action:

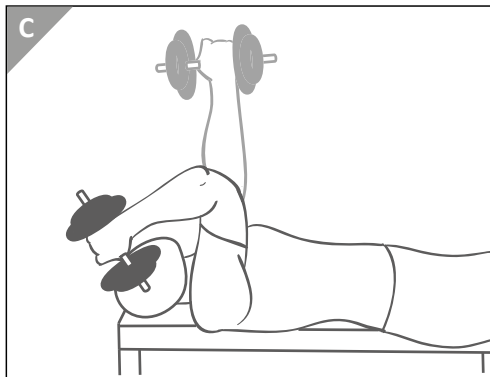
Repliez lentement le bras avec la main vers le haut. Faites tourner le poignet, de telle sorte que la paume de la main se présente vers l'arrière en position haute. Puis déployez le bras lentement pour le replacer dans la position de départ.

Variantes:

Curls en prise marteau: Exécutez le mouvement sans rotation du poignet. La main se déplace dans la direction de l'épaule opposée.

Curls droits: Dans la position de départ, laissez la paume de votre main dirigée vers l'avant et ne tournez pas le poignet pendant le mouvement.

Curls alternants: Prenez une deuxième haltère dans l'autre main et effectuez le mouvement (ou les variantes) avec une haltère puis l'autre. En outre, vous pouvez aussi effectuer des Curls en position assise.

**Pression sur les triceps****Position de départ:**

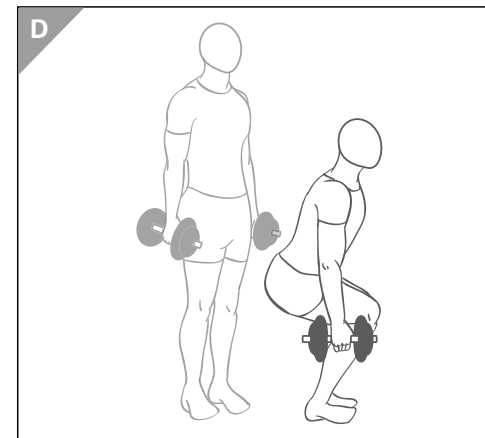
Allongez-vous sur le dos. Si vous vous allongez sur un banc, votre tête doit arriver à l'extrémité du banc. Placez le bras tenant l'haltère verticalement vers le haut.

Action:

Fléchissez le bras au niveau de l'articulation du coude prudemment. L'haltère se déplace en direction de votre tête et passe à côté de votre oreille. Ne touchez pas le sol. Le coude se tourne vers le haut. Puis étirez le bras et ramenez l'haltère de nouveau vers le haut.

Variante:

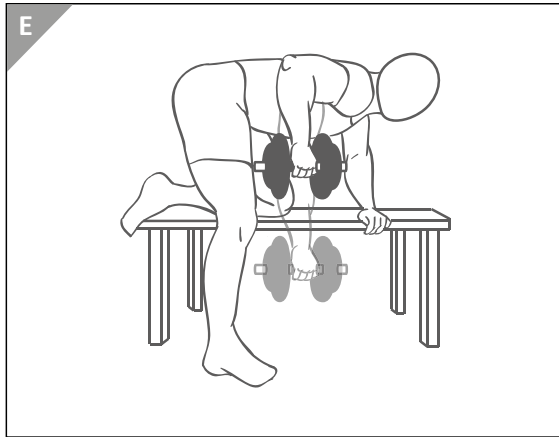
Vous pouvez aussi effectuer cet exercice avec deux haltères en même temps.

**Squats****Position de départ:**

Tenez-vous debout, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des hanches. Tenez dans chaque main une haltère avec la paume de la main tournée vers le corps. Les coudes sont légèrement pliés.

Action:

Pliez les deux genoux jusqu'à ce que les cuisses soient à peu près à l'horizontale. Ce faisant, tendez les bras. Le dos reste droit et se penche uniquement légèrement. Ensuite, revenez à votre position de départ avec les genoux.



Rowing

Position de départ:

Mettez-vous à genoux avec un genou sur un banc. Pliez le haut du corps vers l'avant et appuyez-vous sur le banc avec votre main libre. Laissez le bras avec l'haltère pendre vers le bas. La surface de la main se tourne vers le banc.

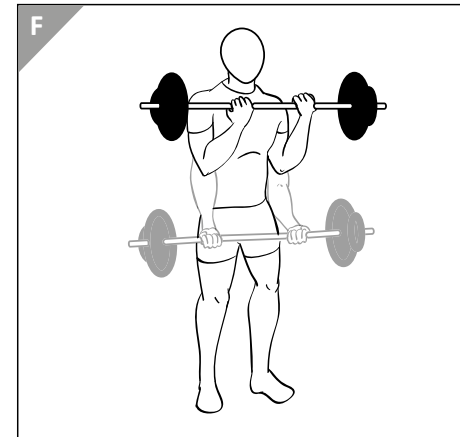
Action:

Pliez le coude vers le haut et l'extérieur et poussez doucement l'haltère vers le haut. Ensuite, glissez de nouveau l'haltère vers le bas. Pendant l'ensemble de l'exercice, votre dos reste dans la même position.

Variante:

Pendant le mouvement vers le bas, tournez l'haltère de manière à ce que la surface de la main soit dirigée vers l'arrière.

Exercices avec l'haltère long



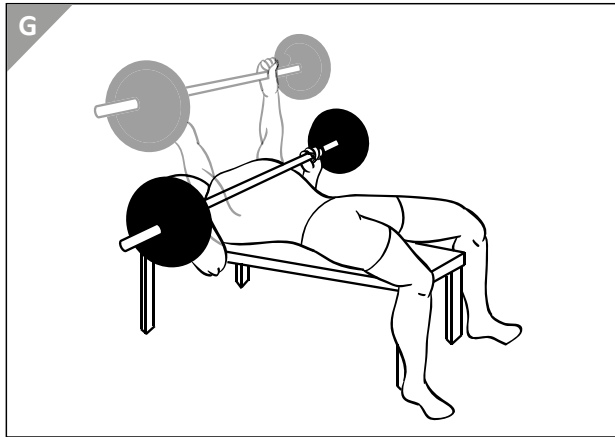
Fléchissement des bras (Curls)

Position de départ:

Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés à largeur des hanches. Tenez l'haltère en prise basse devant votre corps. Les coudes ne sont pas totalement tendus et restent légèrement sur les hanches pendant toute la durée de l'exercice. Veillez à garder le dos bien droit et les muscles abdominaux légèrement tendus durant tous les exercices.

Action:

Pliez les coudes et tirez les haltères en arc jusqu'à hauteur de vos épaules. Ensuite, étirez les coudes et laissez doucement l'haltère revenir en position de départ.



Développé couché

Position de départ:

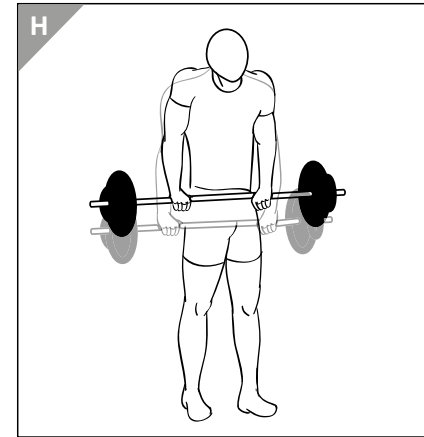
Allongez-vous sur le dos. Les jambes peuvent être légèrement tendues. Tenez l'haltère en prise de haut vers le haut.

Action:

Pliez les bras en tirant les coudes vers le côté ou légèrement en direction des hanches. Les avant-bras restent en position verticale. Pour ceci, l'haltère descend au niveau de la poitrine, mais ne doit pas être posée. Poussez l'haltère dans sa position de départ.

Variante:

Variez la position du thorax vers laquelle vous abaissez l'haltère.



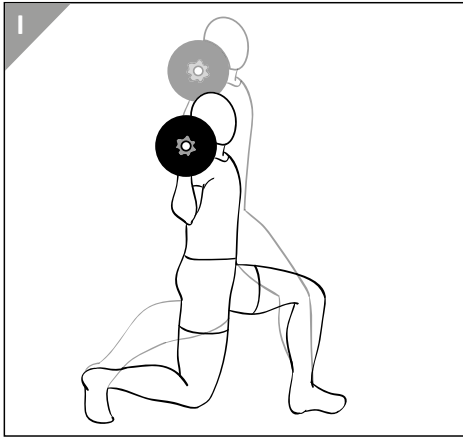
Élévation des épaules (Shrugs)

Position de départ:

Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés à largeur d'épaules. Tenez l'haltère avec les bras ballants en prise de haut devant le corps. Les bras ne sont pas totalement tendus et restent dans cette position pendant toute la durée de l'exercice.

Action:

Tirez les épaules vers le haut autant que possible. Tenez les épaules un moment dans la position haute, puis laissez-les retomber lentement.



fente avant

Position de départ:

Tenez-vous droit avec les jambes écartées, sans rapprocher les genoux. Tenez l'haltère en prise de haut derrière la tête, sur la nuque. La partie haute des bras est environ à hauteur d'épaule.

Action:

Pliez les genoux de manière à ce que le thorax en position verticale s'abaisse. Le bas de la jambe avant doit rester à l'horizontale. Veillez à ce que le genou n'aille pas au-delà de la pointe du pied. La cuisse avant est située environ à l'horizontale. Le genou arrière devrait quasiment toucher le sol. Ramenez lentement le thorax à la position initiale.

Variante:

Durant cet exercice, variez la longueur de la fente vers l'avant.

Nettoyage et rangement

AVIS !

Risque de dommages matériels!

- N'utilisez jamais de nettoyants agressifs abrasifs ou contenant des solvants, d'éponges métalliques ou de brosses rigides.

Nettoyez le kit d'haltères à l'aide d'un tissu légèrement humide sans ajouter de produits d'entretien. Laissez le kit d'haltères sécher.

Rangez le kit d'haltères dans un lieu sec et hors de portée des enfants. Protégez le kit d'haltères des rayons directs du soleil et de toute autre source de chaleur, ainsi que du gel.

Consignes pour l'élimination

Le kit d'haltères ainsi que les différentes parties de l'emballage peuvent être éliminés par une entreprise agréée ou par l'institution communale correspondante, conformément aux directives en vigueur. Les employés de la déchetterie vous informeront volontiers sur la manière de recycler correctement et écologiquement.

Caractéristiques techniques

Poids des disques de musculation: 4 x 2,5 kg; 4 x 1,25 kg; 4 x 0,5 kg

Poids total: env. 22,2 kg

Indice

Informazioni generali.....	37
Simboli utilizzati	37
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	38
Avvertenze di sicurezza.....	38
Contenuto della fornitura / Descrizione dei componenti.....	40
Controllo del contenuto della fornitura.....	40
Assemblare il set di manubri	41
Allenamento.....	42
Esempi di esercizi	44
Pulizia e conservazione.....	52
Indicazioni per lo smaltimento	52
Dati tecnici	52

Informazioni generali



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.

Il mancato rispetto delle seguenti avvertenze può provocare lesioni gravi. 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 avvertimento sono utilizzati in queste istruzioni per l'uso, sul set di manubri o sulla confezione.



Leggere le istruzioni per l'uso prima dell'utilizzo!



AVVERTENZA!

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

AVVISO!

Questa parola di avvertimento indica la possibilità di danni materiali.



Questo simbolo indica ulteriori informazioni e consigli utili.

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 rivenditore declina qualsiasi responsabilità per i danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

Avvertenze 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.
- Non consentire ai bambini di giocare con la pellicola dell'imballaggio. Giocando, i bambini potrebbero restarvi imprigionati e soffocare.

ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!

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

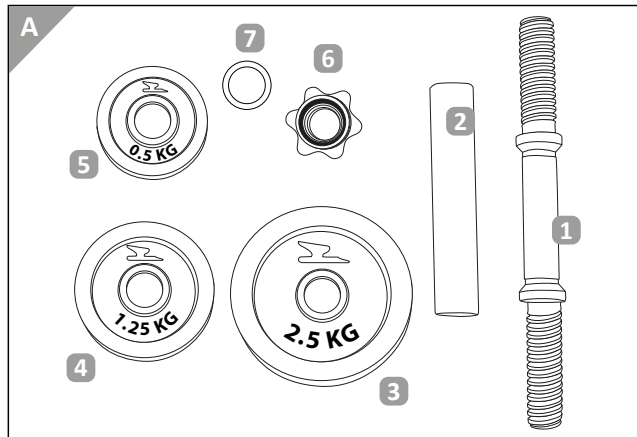
- Controllare sempre la tenuta dei dischi e dei blocca-dischi a vite prima dell'uso.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il set di manubri non presenti danni. Se è danneggiato astenersi dall'utilizzarlo.
- Non apportare modifiche al set di manubri.
- Il contatto frequente del corpo con il manubrio 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.

- Prima di iniziare l'allenamento sottoporsi a un controllo fisico generale presso il proprio medico. Chiedere al proprio medico se sussistano problemi di salute che non consentono l'utilizzo del set di manubri.
- In caso di problemi di salute già noti (p. es. patologie cardiocircolatorie, 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.
- Gli sforzi eccessivi o la 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.
- Prima dell'allenamento effettuare sempre il riscaldamento.
- Allenarsi solo in base alle proprie capacità.
- Indossare sempre un abbigliamento sportivo appropriato e scarpe con suola antiscivolo.
- Prestare sempre attenzione a uno svolgimento corretto degli esercizi. Se non si è sicuri o 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 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 2 barre per manubri
 - 2 1 barra di collegamento
 - 3 4 dischi in ghisa da 2,5 kg
 - 4 4 dischi in ghisa da 1,25 kg
 - 5 4 dischi in ghisa da 0,5 kg
 - 6 4 bloccadischi a vite
 - 7 4 anelli di gomma
- 1 manuale d'istruzioni con esempi di esercizi

Controllo del contenuto della fornitura

AVVISO! Pericolo di danni materiali!

- Aprendo l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare la dovuta attenzione, si rischia di danneggiare il set di manubri. Procedere con cautela all'apertura della 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 dei dischi e dei bloccadischi a vite prima dell'uso.
- Posizionare sull'asta del bilanciante solo un numero sufficiente di dischi in modo da poter avvitare il bloccadischi 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 bilanciante. 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 per manubri **1**.
2. Far scorrere un anello di gomma **7** sulla barra dei manubri dopo ogni piastra di peso.
3. Fissare i dischi avvitando un bloccadischi a vite **6** sulla filettatura della barra per manubri. Assicurarsi che il bloccadischi a vite sia stretto a mano sui dischi.
4. Ripetere i passi 1 e 2 per l'altro lato.

Assemblare il set di manubri come bilanciante

1. Avvitare saldamente la barra di collegamento **2** sulla filettatura di una barra per manubri **1**.
2. Avvitare saldamente l'altra estremità della barra di collegamento sulla filettatura dell'altra barra per manubri.
3. Far 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 bloccadischi a vite **6** sulla filettatura della barra per manubri. Assicurarsi che il bloccadischi 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 blocca-dischi a vite **6** su entrambi i lati della barra per manubri **1**.
2. Rimuovere i dischi o far scorrere altri dischi sulla barra per manubri, se necessario.
3. Fissare i dischi stringendo a mano i blocca-dischi a vite sulla filettatura della barra per manubri.

Allenamento



Pericolo di lesioni!

Se non si è in buona salute per allenarsi 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 di inarcare la schiena.
- 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.
- Prima di iniziare l'allenamento sottoporsi a un controllo fisico generale presso il proprio medico. Chiedere al proprio medico se sussistano problemi di salute che non consentono l'utilizzo del set di manubri.
- In caso di problemi di salute già noti (p. es. patologie cardiocircolatorie, 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.
- Gli sforzi eccessivi o la 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.

- Prima dell'allenamento effettuare sempre il riscaldamento.
- Allenarsi solo in base alle proprie capacità.
- Indossare sempre un abbigliamento sportivo appropriato e scarpe con suola antiscivolo.
- Prestare sempre attenzione a uno svolgimento corretto degli esercizi. Se non si è sicuri o 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 dall'alto: afferrare la barra dei manubri dall'alto. Il palmo della mano è rivolto verso il basso.

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

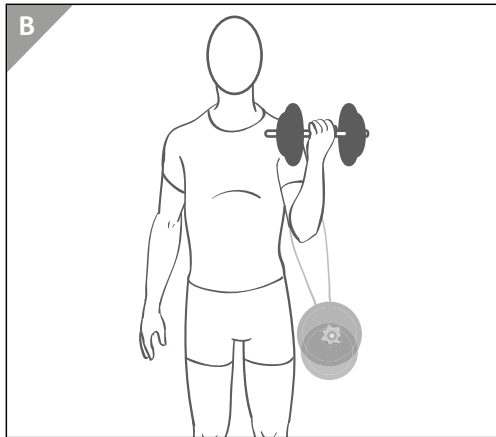
Come allenarsi

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 distese lungo i fianchi. Tenere il manubrio con il palmo rivolto verso il corpo. Il gomito rimane rilassato sul fianco durante tutto l'esercizio. Lasciare che l'altra mano penda verso il basso o appoggiarla liberamente sul fianco.

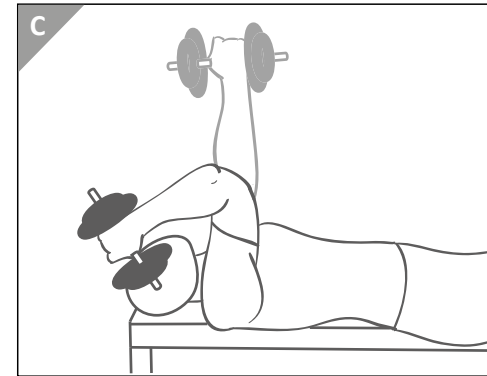
Esecuzione:

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:

- Hammer curl: Eseguire il movimento senza rotazione del polso. La mano si muove in direzione della spalla opposta.
- Curl dritti: Rivolgere i palmi delle mani in avanti durante la posizione di partenza e non ruotare i polsi durante il movimento.
- Curl alternati: Prendere un secondo manubrio nell'altra mano ed eseguire

il movimento (o variazioni) alternativamente con entrambi i manubri. I curl possono essere eseguiti anche da seduti.



Pressa per tricipiti

Posizione di partenza:

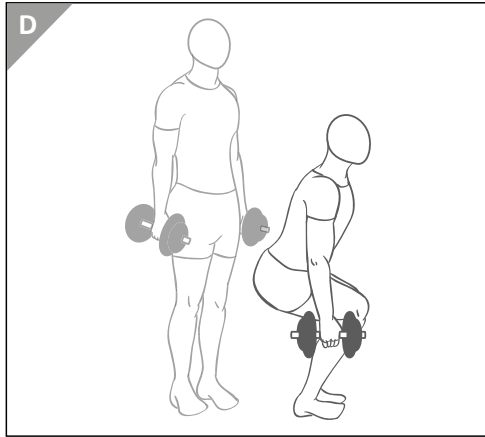
Sdraiarsi sulla schiena. Quando si è sdraiati su una panca, la testa dovrebbe essere a filo con l'estremità della stessa. Tenere il braccio con il manubrio verticalmente verso l'alto.

Esecuzione:

Piegare delicatamente il braccio all'articolazione del gomito. Il manubrio si muove verso la testa e passa oltre l'orecchio. Non toccare il piano. Il gomito punta verso l'alto. Allungare quindi il braccio e sollevare il manubrio verso l'alto.

Variante:

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



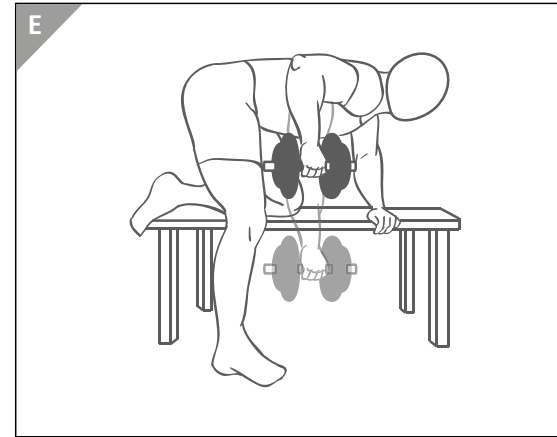
Squat

Posizione di partenza:

Mettersi in piedi con i piedi alla larghezza dei fianchi. 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 solo leggermente protratta. Spingere quindi sulle ginocchia fino alla posizione di partenza.



Rematore con manubrio

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 panca.

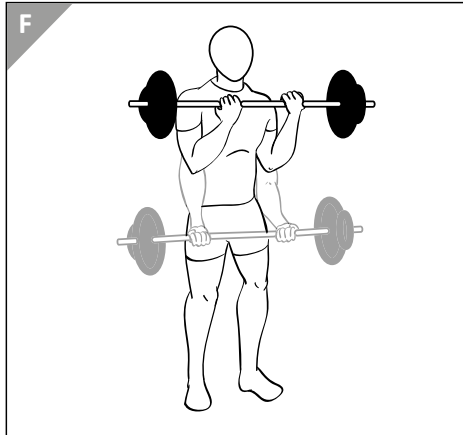
Esecuzione:

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



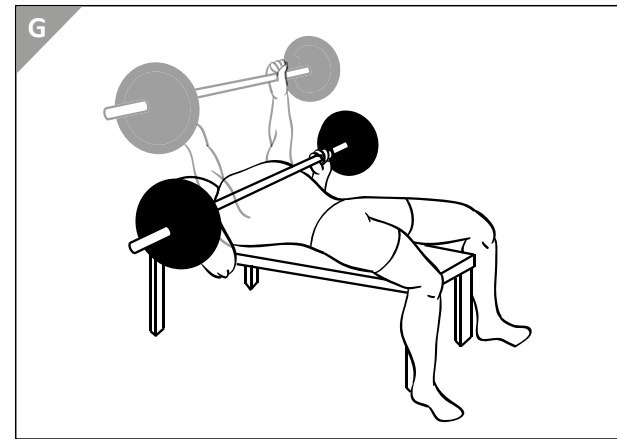
Piegamenti delle braccia (Curl)

Posizione di partenza:

Stare in piedi con le gambe alla larghezza dei fianchi. Tenere il bilanciere davanti al corpo con presa dal basso. I gomiti non sono completamente estesi e rimangono morbidi 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 bilanciere in un arco fino all'altezza delle spalle. Poi estendere i gomiti e abbassare lentamente il bilanciere alla posizione di partenza.



Pressatura del petto da sdraiati

Posizione di partenza:

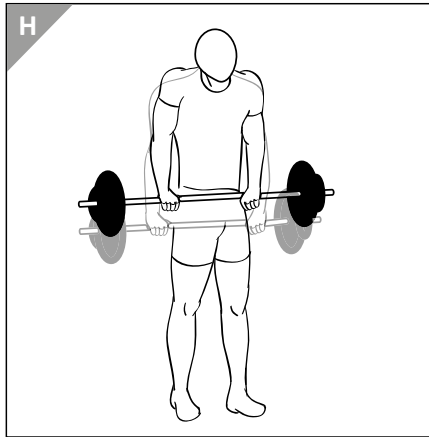
Sdraiarsi sulla schiena. Le gambe possono essere leggermente sollevate. Tenere il bilanciere in alto con la presa dall'alto.

Esecuzione:

Piegare le braccia tirando i gomiti di lato o leggermente verso i fianchi. Gli avambracci rimangono in posizione verticale. Il bilanciere si avvicina al petto, senza toccarlo. Spingere di nuovo il bilanciere nella posizione di partenza.

Variante:

Variare la posizione del petto a cui avvicinare il bilanciere.



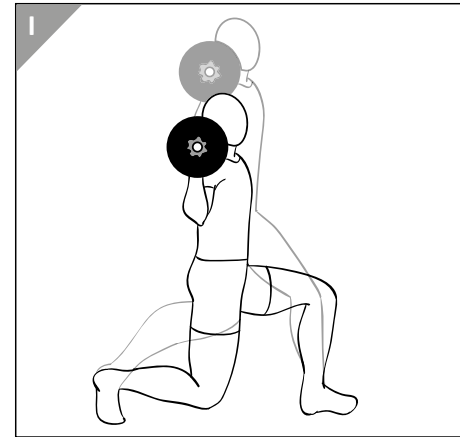
Sollevamento delle spalle (Shrugs)

Posizione di partenza:

Stare in piedi con le gambe alla larghezza delle spalle. Tenere il bilanciere di fronte al corpo con le braccia lunghe e presa dall'alto. Le braccia non sono completamente distese e rimangono in questa posizione durante tutto l'esercizio.

Esecuzione:

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



Affondi

Posizione di partenza:

Stare in piedi in una posizione a gambe larghe senza spingere le ginocchia. Tenere il bilanciere con presa dall'alto 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 vada in affondo in posizione eretta. La parte inferiore della gamba anteriore deve essere verticale. Il ginocchio non deve sporgere oltre la punta del piede. La coscia anteriore è approssimativamente orizzontale. Il ginocchio posteriore deve 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 detergenti aggressivi, abrasivi o contenenti solventi, spugne metalliche o spazzole rigide.

Pulire il set di manubri con un panno leggermente umido senza aggiungere alcun detergente. 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



Stand: 2023-07



**VERTRIEBEN DURCH /
COMMERCIALISÉ PAR /
COMMERCIALIZZATO DA:**
ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG,
GERMANY

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA** 828898



CH

+41 43 5080511



aspiria-ch@sertronics.de

MODELL/MODÈLE/MODELLO:
ANS-19-083

01/2024

3

**JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI DI GARANZIA**