



Istruzioni
per l'uso



SET DI KETTLEBELL DA 18 KG



Versione: 2023-06



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



KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA 828344
Bitte wenden Sie sich an Ihre ALDI SUISSE Filiale.
Veuillez vous adresser à votre filiale ALDI SUISSE.
La preghiamo di recarsi nel suo punto vendita
ALDI (SUISSE).
MODELL/MOÛLE/MODELLO:
ANS-23-053 01/2024

Informazioni generali

Leggere e conservare il manuale d'uso



Il presente manuale d'uso accompagna questo set di kettlebell da 18 kg (di seguito denominato solo

"kettlebell"). Contiene importanti informazioni su come utilizzare le kettlebell in modo sicuro.

Prima di utilizzare le kettlebell, leggere attentamente il manuale d'uso, con particolare riferimento alle istruzioni sulla sicurezza. La mancata osservanza del presente manuale d'uso può provocare gravi lesioni o danni alle kettlebell.

Conservare il manuale d'uso per riferimento. Se si cedono le kettlebell ad altre persone, assicurarsi assolutamente di includere il presente manuale d'uso.

Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli e avvisi sono utilizzati in questo manuale d'uso, sulle kettlebell o sulla confezione.

AVVERTENZA

Questo simbolo/parola indica un pericolo con un grado di rischio moderato che, se non evitato, può causare morte o lesioni gravi.

ATTENZIONE

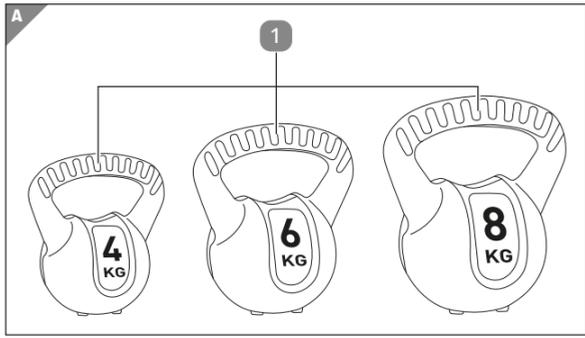
Questo simbolo/parola indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può provocare lesioni lievi o moderate.

AVVISO

Questo segnale avvisa di potenziali danni alla proprietà.

Contenuto/componenti

- 1 Kettlebell da 4 kg, 6 kg, 8 kg
- 2 Tabella degli esercizi



Questo simbolo fornisce utili informazioni supplementari sull'allenamento con le kettlebell.

Sicurezza

Uso corretto

Le kettlebell sono state progettate esclusivamente come strumento di allenamento per adulti e adolescenti sani. Gli adolescenti e gli adulti con condizioni di salute pregresse devono consultare il medico prima di allenarsi. I bambini sotto i 14 anni non possono allenarsi con le kettlebell.

Le kettlebell non sono un giocattolo. Le kettlebell sono destinate a uso commerciale, medico o terapeutico.

Utilizzare le kettlebell solo come descritto nel presente manuale d'uso. Ogni altro utilizzo è da considerarsi improprio e può provocare danni a cose o addirittura lesioni personali.

Il produttore o il venditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni causati da un uso improprio o non corretto.

– Controllare che le kettlebell non presentino danni visibili prima di ogni allenamento. Non utilizzare le kettlebell se sono danneggiate o se si sospetta che siano difettose.

– Riscaldarsi sempre prima dell'allenamento.

– Evitare sforzi eccessivi, allenandosi sempre in base al proprio livello di forma fisica.

– Assicurarsi di assumere una posizione stabile e ben bilanciata.

– Il sollevamento pesi mette a dura prova la colonna vertebrale:

- Assicurarsi che la schiena sia dritta durante il sollevamento delle kettlebell.
- Contrarre i muscoli centrali e i glutei.
- Tirare in dentro la pancia.
- Piegare leggermente le ginocchia.
- Mantenere i polsi dritti.

– Girando la schiena durante il sollevamento pesi, si potrebbero danneggiare le vertebre lombari.

• Quando ci si prepara per l'allenamento, assicurarsi di applicare le corrette tecniche di sollevamento e di trasporto.

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

– Assicurarsi che l'area di allenamento disponga di uno spazio sufficiente e che sia piana e antiscivolo.

– Assicurarsi che gli ausili utilizzati tengano conto del peso.

– Il contatto frequente tra corpo e kettlebell può causare irritazione della pelle e calli. Proteggere la pelle indossando indumenti adeguati.

– Quando ci si allena, indossare abbigliamento sportivo adatto e calzature adeguate.

AVVISO

Rischio di danni

L'utilizzo non corretto delle kettlebell può provocare danni.

– Il pavimento potrebbe danneggiarsi posando a terra le kettlebell. Utilizzare una base adeguata nell'area di allenamento.

– Non posizionare mai le kettlebell sopra o vicino a superfici calde (ad esempio fornelli, griglie, ecc.).

Prima dell'uso Controllare le kettlebell e il contenuto della confezione

AVVISO

Rischio di danni

Se non si presta attenzione aprendo la confezione con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti, si rischia di danneggiare rapidamente le kettlebell.

– Fare molta attenzione durante l'apertura.

1. Togliere le kettlebell dalla confezione.
2. Controllare che tutte le parti siano incluse (vedere **fig. A**).
3. Controllare se le kettlebell presentano danni. In caso positivo, non utilizzare le kettlebell. Contattare il produttore all'indirizzo di assistenza indicato sulla scheda di garanzia.

Scelta di un'area di allenamento e ausili adeguati

- Scegliere un pavimento piano e antiscivolo per l'allenamento.
- Assicurarsi che non ci siano pericoli di inciampo in prossimità dell'area di allenamento.
- Mantenere una distanza di sicurezza di almeno 1,5 m da oggetti e pareti.
- Assicurarsi che la stanza sia ben ventilata e che ci sia una temperatura gradevole.

- Utilizzare una base adatta, come ad esempio un tappetino in schiuma per appoggiare le kettlebell.
- Utilizzare guanti adatti per proteggere le mani da vesciche e calli durante l'allenamento. Ad esempio, sono considerati idonei guanti in pelle vera o sintetica.
- Anche una sedia o una panca è un ausilio adatto, purché sia stabile, non traballante e sostenga il peso.
- Utilizzare un tappetino da allenamento o preferibilmente una panca per pesi per eseguire gli esercizi in posizione sdraiata.

Allenamento



Sollevare pesi serve principalmente a rafforzare i muscoli e ad aumentare la massa muscolare. Le kettlebell consentono di allenare singoli muscoli o gruppi muscolari. È possibile migliorare la postura e la forma fisica generale.

ATTENZIONE

Pericolo per la salute e rischio di lesioni

Un'esecuzione non corretta dell'allenamento o una disattenzione possono portare a una postura scorretta e affaticare la colonna vertebrale, oppure ci si potrebbe ferire in caso di caduta delle kettlebell.

– Eseguire tutti gli esercizi lentamente, in modo regolare ed efficace.

– Se non si è sicuri di eseguire un esercizio correttamente, consultare uno specialista adatto, come un allenatore, medico ortopedico o fisioterapista. È inoltre possibile consultare la letteratura specializzata per ulteriori informazioni.

– Afferrare sempre saldamente le kettlebell in modo che non scivolino o cadano.

– Non allenarsi se le mani sono unte o bagnate.

– Iniziare l'allenamento sempre dopo esercizi di riscaldamento di circa 10 minuti.

– Eseguire tutti gli esercizi con circa 5-10 ripetizioni in tre serie.

– Con il tempo, aumentare lentamente il numero di esercizi e di serie, nonché il peso utilizzato.

– Non allenarsi più di due o tre giorni.

– Terminare ogni allenamento con esercizi di defaticamento di circa 10 minuti.

Riscaldamento

- Sciogliere bene le mani, le braccia, i piedi e le gambe.
- Cominciare a muovere polsi, caviglie, fianchi, spalle e braccia con movimenti circolari.
- Iniziare lentamente e aumentare l'intensità.
- Cambiare anche la direzione di rotazione.
- Ruotare il busto da destra a verso sinistra con i fianchi rivolti in avanti.
- Oscillare le gambe da davanti a dietro, preferibilmente appoggiandosi allo schienale di una sedia o a un oggetto fisso.
- Poi girare con cautela la testa da sinistra a destra e muoverla delicatamente in modo circolare.

- A seconda del livello di forma fisica, eseguire piegamenti sulle ginocchia, piegamenti del tronco, salti o corsa sul posto tirando su le ginocchia.
- Una volta che ci si è riscaldati completamente, iniziare a fare stretching sdraiati o in piedi. Allungare e rilassare tutte le parti del corpo.
- Quando i muscoli sono completamente sciolti e riscaldati e non si sente più alcuna tensione, si è pronti per iniziare l'allenamento.

Allenamento

AVVERTENZA

Pericolo per la salute

Allenarsi nel modo sbagliato può comportare un posizionamento e un carico errato della colonna vertebrale e persino lesioni.

– Non allenarsi mai con due pesi diversi.

I singoli esercizi sono riportati nella tabella degli esercizi allegata.

Defaticamento

- Contrarre tutti i muscoli uno dopo l'altro e poi rilassarli.
- Eseguire gli esercizi di riscaldamento in ordine inverso.
- Se si nota tensione in qualche punto, sciogliere con attenzione i muscoli della parte del corpo stirata e massaggiare l'area interessata.

Pulizia

AVVISO

Rischio di danni

L'utilizzo non corretto delle kettlebell può provocare danni.

– Non utilizzare detergenti aggressivi, utensili di pulizia affilati o metallici come coltelli, spazzole con setole metalliche, spugne metalliche, ecc., perché potrebbero danneggiare la superficie.

1. Utilizzare un panno umido per pulire le kettlebell.
2. Prima di iniziare l'allenamento, lasciare asciugare completamente le kettlebell o asciugarle con un panno asciutto.

Conservazione

- Conservare le kettlebell in un luogo asciutto a temperatura ambiente, in modo che non siano accessibili a bambini.
- Conservare le kettlebell in modo che non diano fastidio a nessuno, nessuno possa inciamparci e non ci sia rischio di caduta.

Dati tecnici

Modello: ANS-23-053
Cod. art.: 828344
Peso: 4 kg, 6 kg, 8 kg

Il manuale d'uso può essere richiesto in formato PDF al servizio clienti.

Smaltimento

Smaltimento della confezione

– Selezionare la confezione prima di smaltirla. Smaltire cartone e cartoncino nella carta e gli involucri nei rifiuti riciclabili.

Smaltimento delle kettlebell

- Nel caso in cui le kettlebell non possano più essere utilizzate, smaltirle secondo le norme vigenti nella propria città o nel proprio Stato.
- Assicurarsi che le informazioni sullo smaltimento siano conformi alle normative locali e alle raccomandazioni dell'EPA (www.epa.gov).

Versione: 2023-06