



Gebruiksaanleitung

Mode d'emploi

Istruzioni per l'uso



4-in-1-Hantel-Set

Ensemble d'haltères 4-en-1 | 4 in 1 set di manubri



Deutsch 2

Français 18

Italiano 34

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines	3
2. Verwendete Symbole	3
3. Bestimmungsgemäße Verwendung	4
4. Sicherheitshinweise	4
5. Lieferumfang / Teilebeschreibung	5
6. Lieferumfang prüfen	6
7. Hantelset montieren	6
8. Hantelset als Kurzhanteln montieren	7
9. Hantelset als Langhanteln montieren	7
10. Hantelset als Kugelhantel montieren.....	8
11. Hantelscheiben wechseln / entfernen	9
12. Training.....	9
13. Übungsbeispiele.....	11
14. Reinigung und Aufbewahrung	16
15. Entsorgungshinweise	17
16. Technische Daten	17

Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie das 4-in-1-Hantel-Set nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des 4-in-1-Hantel-Set. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie das 4-in-1-Hantel-Set an einen anderen Benutzer weitergeben. Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei angefordert werden. Kontaktieren Sie hierzu bitte die folgende E-Mail-Adresse: info@aspiria-nonfood.de.

Für eine verbesserte Lesbarkeit wird das 4-in-1-Hantel-Set im Folgenden mit 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 als Trainingsgerät zum häuslichen Krafttraining 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.

Sicherheitshinweise



WARNUNG!

Gefahren für Kinder!

- Das Hantelset ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Hantelset oder den Verpackungsmaterialien unbeaufsichtigt.



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.
- 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.
- 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.

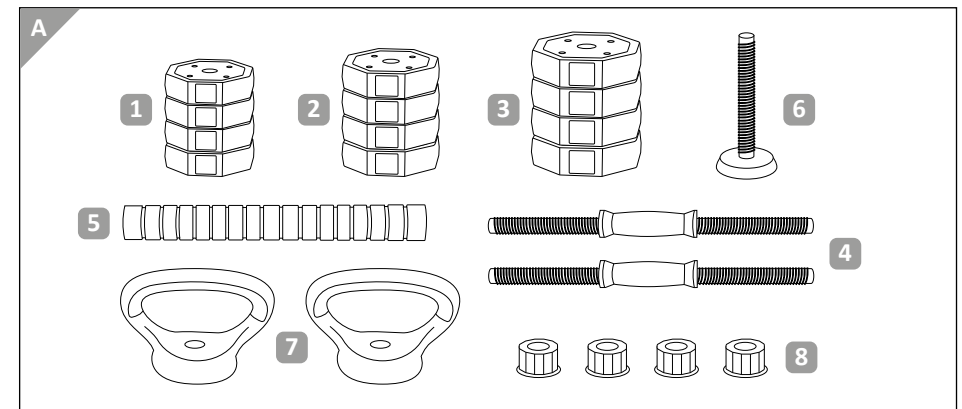
HINWEIS!

Sachschäden vermeiden.

- Verwenden Sie nur die mitgelieferten Hantelscheiben. Bei höheren Gewichten besteht die Gefahr, dass die Stange bricht.
- Verwenden Sie eine geeignete Unterlage zum Schutz des Untergrunds.

Lieferumfang / Teilebeschreibung

- | | | | |
|---|---------------------------|---|-----------------------|
| 1 | 1,25 kg Hantelscheibe x 4 | 6 | Kugelhantel Basis x 1 |
| 2 | 1,5 kg Hantelscheibe x 4 | 7 | Griff x 2 |
| 3 | 2 kg Hantelscheibe x 4 | 8 | Schraubverschluss x 4 |
| 4 | Hantelstange x 2 | | Gebrauchsanleitung |
| 5 | Verbindungsstange x 1 | | |



Lieferumfang prüfen

HINWEIS! Beschädigungsgefahr!

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.

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.
- Verwenden Sie nur so viele Hantelscheiben, dass Sie den Schraubverschluss vollständig, d.h. mit dem gesamten Gewinde, auf die Stange bzw. die Basis aufschrauben können.

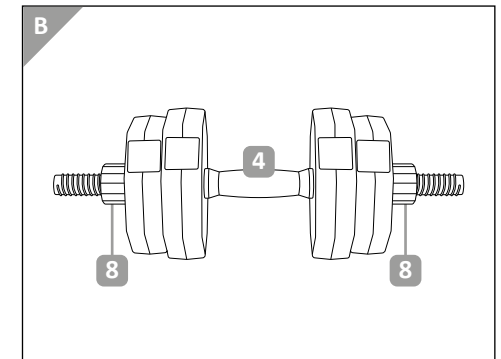
Sie können das Hantelset als Kurzhantel, als Langhantel oder als Kugelhantel montieren. Gehen Sie dazu so vor, wie in den folgenden Abschnitten beschrieben. Außerdem können Sie die Griffe als Push-up-Bars verwenden.



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 bzw. die Kugelhantel Basis. Wenn Sie das Hantelset als Kurzhantel oder als Langhantel verwenden, achten Sie darauf, dass auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gesamtgewicht aufgelegt ist.

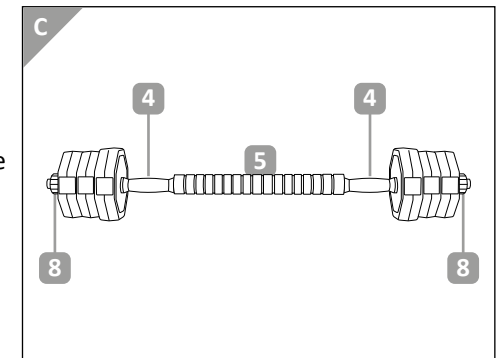
Hantelset als Kurzhanteln montieren

1. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben **1**, **2** oder **3** auf ein Ende der Hantelstange **4**.
2. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie einen Schraubverschluss **8** auf das Gewinde an der Hantelstange drehen. Vergewissern Sie sich, dass der Schraubverschluss fest an den Hantelscheiben sitzt.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2 für die andere Seite.



Hantelset als Langhanteln montieren

1. Drehen Sie die Verbindungsstange **5** auf das Gewinde einer Hantelstange **4**.
2. Drehen Sie das andere Ende der Verbindungsstange fest auf das Gewinde der anderen Hantelstange.
3. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben **1**, **2** oder **3** auf ein Ende der Hantelstange.
4. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie einen Schraubverschluss **8** auf das Gewinde an der Hantelstange drehen. Vergewissern Sie sich, dass der Schraubverschluss fest an den Hantelscheiben sitzt.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für die andere Seite.

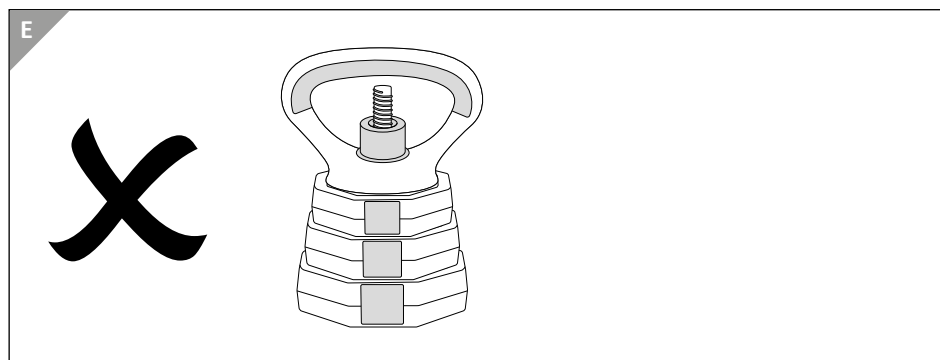
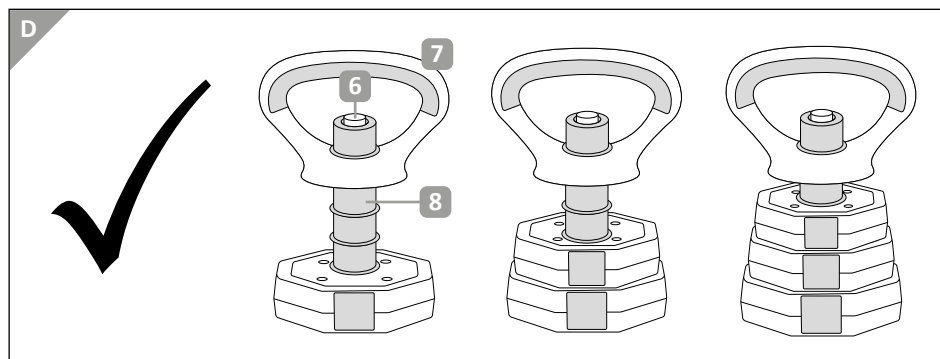


Hantelset als Kugelhantel montieren



Sie können die Kugelhantel mit maximal 3 Hantelscheiben verwenden. Wenn Sie weniger als drei Hantelscheiben verwenden, füllen Sie die fehlenden Hantelscheiben mit Schraubverschlüssen auf, so dass sich immer 5 Elemente auf der Kugelhantel Basis befinden. Der Griff muss bequem zu greifen sein.

1. Stellen Sie die Kugelhantel Basis **6** auf den Boden.
2. Legen Sie maximal drei Hantelscheiben **1**, **2** oder **3** über das Gewinde der Kugelhantel Basis **6**. Füllen Sie mit Schraubverschlüssen **8** auf, wenn Sie weniger als drei Hantelscheiben verwenden.
3. Fixieren Sie die letzte Hantelscheibe mit einem weiteren Schraubverschluss.
4. Drehen Sie den Griff **7** auf die Kugelhantel Basis.
5. Fixieren Sie den Griff mit einem Schraubverschluss.



Hantelscheiben wechseln / entfernen

1. Schrauben Sie die Schraubverschlüsse **8** von der Hantelstange **4** bzw. von der Kugelhantel Basis **6**.
2. Entfernen oder wechseln Sie die Hantelscheiben. Ergänzen Sie bei der Montage als Kugelhantel ggf. weitere Schraubverschlüsse, damit die Hantelscheiben fest sitzen.
3. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie die Schraubverschlüsse fest auf das Gewinde drehen.

Training



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 zu gesundheitlichen Schäden führen.

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

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 der Kurzhantel

Armbeugen (Curls)

Startposition:

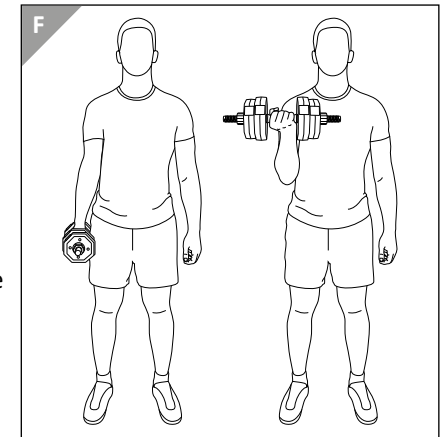
Stehen Sie aufrecht mit seitlich hängenden Armen. Halten Sie die Hantel mit der Handfläche zum Körper. Der Ellenbogen bleibt während der gesamten Übung locker an der Hüfte. Die andere Hand lassen Sie nach unten hängen oder stützen Sie sie locker auf der Hüfte ab.

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.



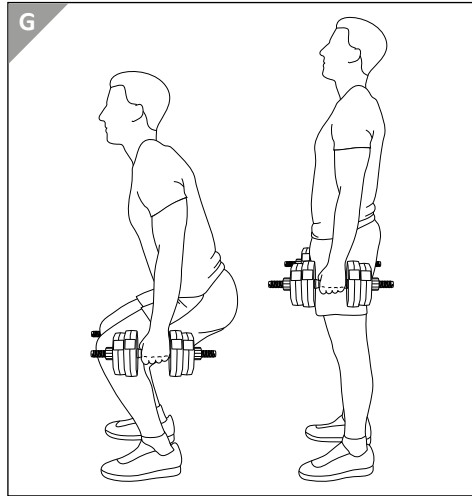
Kniebeugen

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.



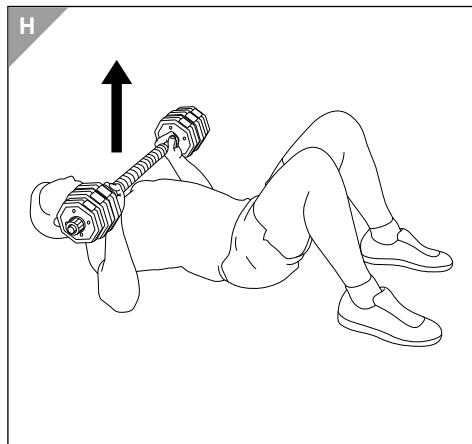
Übungen mit der Langhantel Hanteldrücken im Liegen

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.

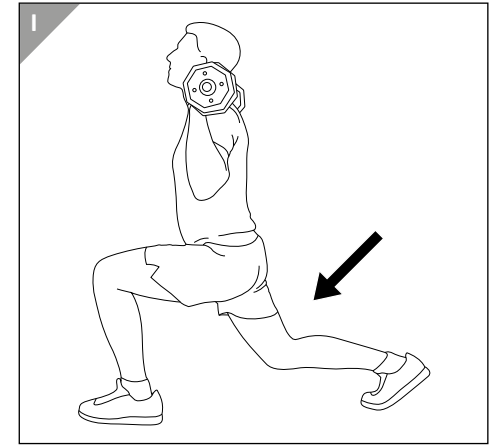
Ausfallschritt

Startposition:

Stehen Sie aufrecht in einer weiten Schrittstellung, ohne die Knie durch-zudrücken. 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:

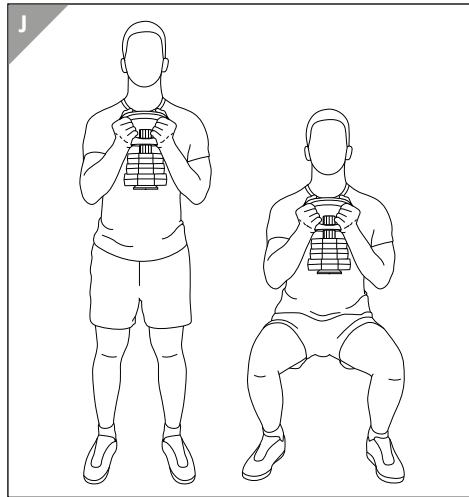
Variieren Sie bei dieser Übung die Länge des Ausfallschritts.

Übungen mit der Kugelhantel

Squat

Startposition:

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Ihre Füße zeigen leicht nach außen. Halten Sie die Hantel an den Seiten des Handgriffs mit beiden Händen fest und heben Sie sie auf Brusthöhe.



Aktion:

Spannen Sie den Bauch an und gehen Sie langsam mit dem Gesäß nach unten in die Hocke. Halten Sie dabei den Rücken gerade. Halten Sie die Position einen Moment und gehen Sie kontrolliert wieder in die Ausgangsposition.

Liegende 8

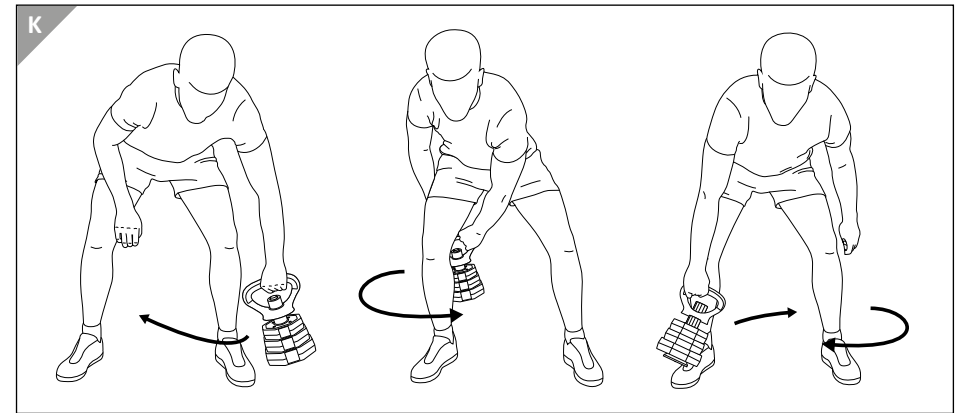
Startposition:

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Die Füße und Knie zeigen leicht nach außen. Halten Sie Ihren Rücken während der gesamten Übung gerade.

Aktion:

Halten Sie die Hantel am Handgriff und schwingen Sie sie von vorne nach hinten zwischen den Beinen durch. Greifen Sie die Hantel dort mit der anderen Hand und führen Sie außen am Bein vorbei nach vorne. Führen Sie die Kugelhantel wieder von vorne nach hinten zwischen den Beinen durch und greifen Sie erneut um.

Die Bewegung der Hantel beschreibt eine liegende 8.



Übungen mit der Push-up-Bar

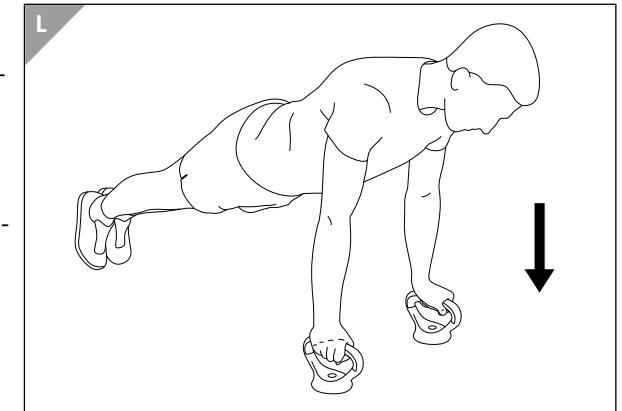
Klassischer Liegestütz

Startposition:

Stellen Sie die Griffe parallel zueinander in etwa schulterbreitem Abstand auf. Begeben Sie sich in Liegestützposition und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe.

Ausführung:

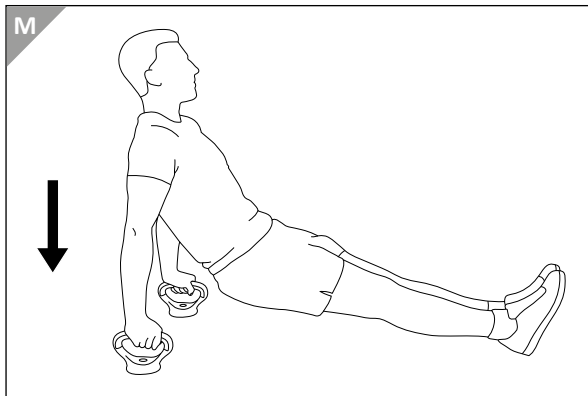
Senken Sie langsam den Oberkörper in Richtung Boden ab und beugen Sie dabei die Ellenbogen. Gehen Sie dann langsam zurück in die Ausgangsposition.



Dips

Startposition:

Stellen Sie die Griffe parallel zueinander in etwa schulterbreitem Abstand auf. Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen rücklings zu den Griffen. Umfassen Sie die Griffe mit gebeugten Armen.



Ausführung:

Strecken Sie die Arme durch und heben Sie dabei das Gesäß an. Die Fersen bleiben auf dem Boden. Halten Sie die Position einen Moment und gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Reinigung und Aufbewahrung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

- Verwenden Sie keine aggressiven, scheuernden oder lösungsmittelhaltigen Reinigungsmittel, 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 gereinigt an einem trockenen, gut belüfteten 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

Gewichte (ca.):

Hantelscheiben: 4 x 1,25 kg, 4 x 1,5 kg, 4 x 2 kg

Hantelstange: 2 x 315 g

Verbindungsstange: 1 x 360 g

Kugelhantel Basis: 1 x 240 g

Griff: 2 x 385 g

Schraubverschluss: 4 x 45 g

Table des matières

1. Généralités	19
2. Symboles utilisés.....	19
3. Utilisation conforme	20
4. Consignes de sécurité.....	20
5. Contenu de la livraison/description des pièces.....	21
6. Vérifier le contenu de la livraison	22
7. Montage du kit d'haltères	22
8. Monter le kit d'haltères en tant qu'haltères courts.....	23
9. Monter le kit d'haltères en tant qu'haltères longs	23
10. Monter le kit d'haltères en tant qu'haltère à boule	24
11. Remplacer/retirer les disques de musculation.....	25
12. Entraînement.....	25
13. Exemples d'exercices.....	27
14. Nettoyage et rangement	32
15. Consignes d'élimination	33
16. Caractéristiques techniques	33

Généralités



Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant la première utilisation, et utiliser le ensemble d'haltères 4-en-1 uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi.

Le non-respect des consignes suivantes peut entraîner des blessures graves. Le mode d'emploi fait partie intégrante du ensemble d'haltères 4-en-1. Veuillez le conserver afin de pouvoir le consulter ultérieurement et le joindre au ensemble d'haltères 4-en-1 si vous le remettez à un autre utilisateur.

Ce mode d'emploi est également disponible au format PDF. Pour cela, il vous suffit d'en faire la demande par e-mail à l'adresse : info@aspiria-nonfood.de.

Pour faciliter la lecture du document, le ensemble d'haltères 4-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.



Consulter 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 qu'il existe un danger avec un niveau de risque faible pouvant entraîner des blessures bénignes ou modérées s'il n'est pas évité.

AVIS !

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



Ce symbole indique qu'il y a des informations complémentaires et des conseils utiles.

Utilisation conforme

Ce kit d'haltères a été conçu pour l'entraînement musculaire chez soi. 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 causer des dommages matériels, voire corporels.

Consignes de sécurité



Danger pour les enfants !

- Le kit d'haltères n'est pas un jouet. Ne laissez pas d'enfants sans surveillance avec le kit d'haltères ou l'emballage.



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 bien 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.
- 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 toujours bien stable.
- Avant de commencer l'entraînement, demandez à votre médecin de contrôler votre état de santé général. Demandez à votre médecin si certains éléments sanitaires 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.

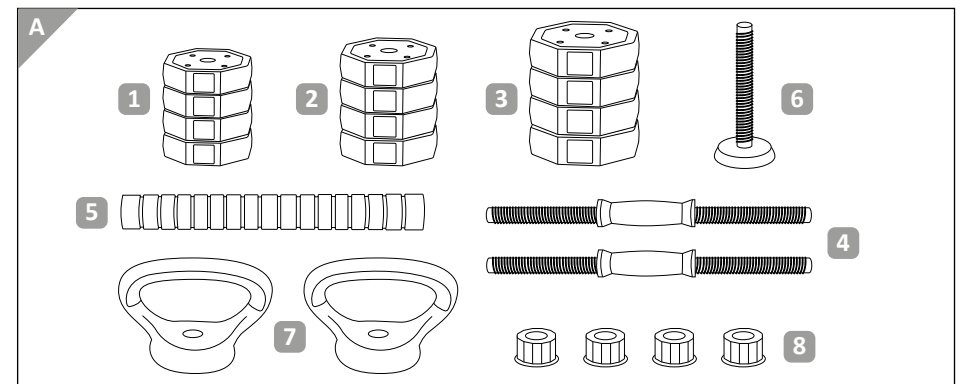
AVIS !

Éviter les dommages matériels.

- N'utilisez que les disques de musculation fournis. Des poids plus élevés risqueraient de briser la barre.
- Utilisez un support adapté pour protéger le sol.

Contenu de la livraison/description des pièces

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|-------------------------------|
| 1 | Disques de musculation 1,25 kg x 4 | 6 | Base pour haltère à boule x 1 |
| 2 | Disques de musculation 1,5 kg x 4 | 7 | Poignées x 2 |
| 3 | Disques de musculation 2 kg x 4 | 8 | Bouchons à vis x 4 |
| 4 | Barres d'haltère x 2 | | Mode d'emploi |
| 5 | Barre de connexion x 1 | | |



Vérifier le contenu de la livraison

AVIS !

Risque d'endommagement !

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. Ouvrez l'emballage avec précaution.

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.

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 permettant de visser le bouchon à vis entièrement, c'est-à-dire avec l'ensemble du filetage, sur la barre ou sur la base.

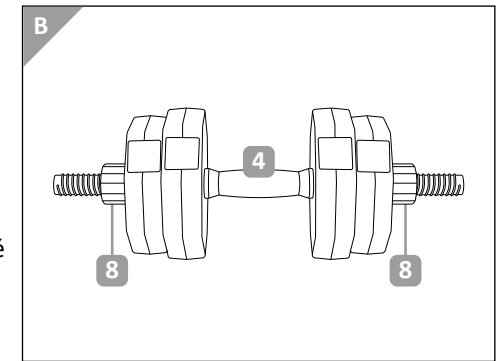
Vous pouvez monter le kit d'haltères en tant qu'haltères courts, haltères longs ou haltères à boule. Pour cela, procédez comme décrit dans les paragraphes suivants. Vous pouvez également utiliser les poignées en tant que planche à pompes.



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 ou la base de l'haltère à boule, puis le plus petit et plus léger en dernier. Lorsque vous utilisez le kit d'haltères en tant qu'haltère court ou long, veillez à appliquer le même poids aux deux extrémités de la barre d'haltère.

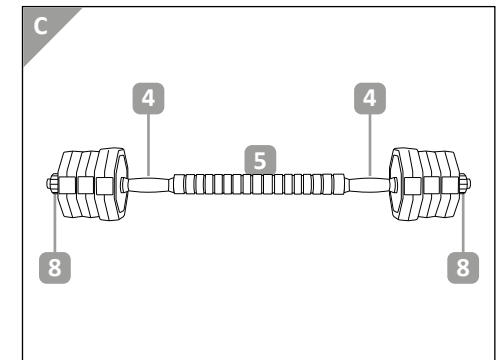
Monter le kit d'haltères en tant qu'haltères courts

1. Insérez un ou plusieurs disques de musculation **1**, **2** ou **3** à l'une des extrémités de la barre d'haltère **4**.
2. Sécurisez les disques de musculation en vissant le bouchon à vis **8** sur le filetage de la barre d'haltère. Assurez-vous que le bouchon à vis soit bien serré sur les disques de musculation.
3. Répétez les étapes 1 à 2 pour l'autre côté.



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

1. Tournez la barre de connexion **5** sur le filetage d'une barre d'haltère **4**.
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 **1**, **2** ou **3** à l'une des extrémités de la barre d'haltère.
4. Sécurisez les disques de musculation en vissant le bouchon à vis **8** 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.

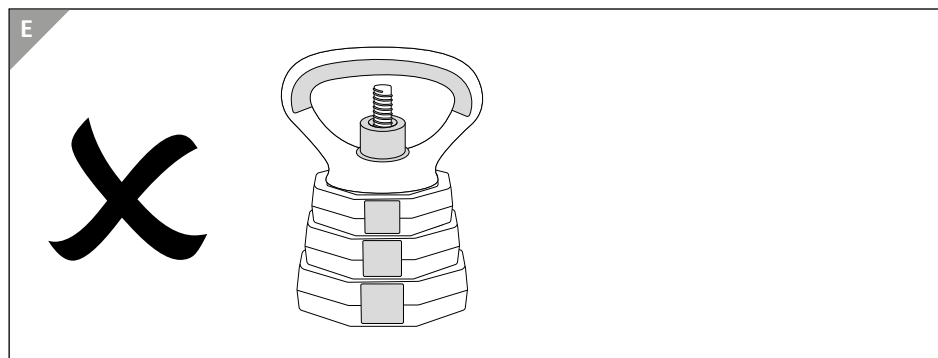
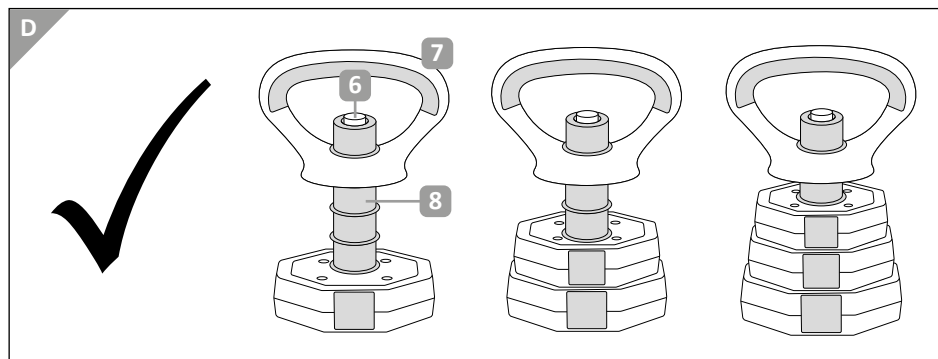


Monter le kit d'haltères en tant qu'haltère à boule



Vous pouvez utiliser l'haltère à boule avec au maximum 3 disques de musculation. Si vous utilisez moins que trois disques de musculation, remplissez les disques de musculation manquants avec des bouchons à vis afin qu'il y ait toujours 5 éléments sur la base de l'haltère à boule. La poignée doit être agréable à utiliser.

1. Placez la base de l'haltère à boule **6** sur le sol.
2. Placez au maximum trois disques de musculation **1**, **2** ou **3** sur le filetage de la base de l'haltère à boule **6**. Ajoutez trois bouchons à vis **8** si vous utilisez moins de trois disques de musculation.
3. Fixez le dernier disque de musculation avec un autre bouchon à vis.
4. Tournez la poignée sur **7** la base de l'haltère à boule.
5. Fixez la poignée avec un bouchon à vis.



Remplacer/retirer les disques de musculation

1. Dévissez les bouchons à vis **8** de la barre d'haltère **4** resp. de la base de l'haltère à boule **6**.
2. Enlever ou remplacez les disques de musculation. Lors du montage en tant qu'haltère à boule, ajoutez, le cas échéant, d'autres bouchons à vis afin que les disques de musculation tiennent bien.
3. Sécurisez les disques de musculation en vissant fermement les bouchons à vis sur le filetage.

Entraînement



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.

- 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).
- 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 cambrure.
- 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.
- Échauffez-vous 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 n'êtes pas sûr d'effectuer correctement un ou plusieurs exercices, consultez un coach de fitness professionnel, renseignez-vous sur Internet ou consultez des ouvrages spécialisés.
- 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.
- Gardez une distance minimale de 1,5 m par rapport aux objets et murs.
- Si possible, 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.

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.

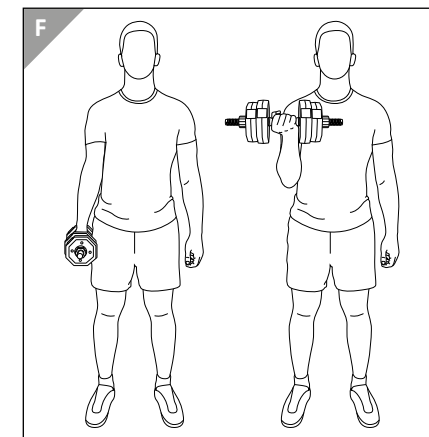
Exemples d'exercices

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 déliez 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.

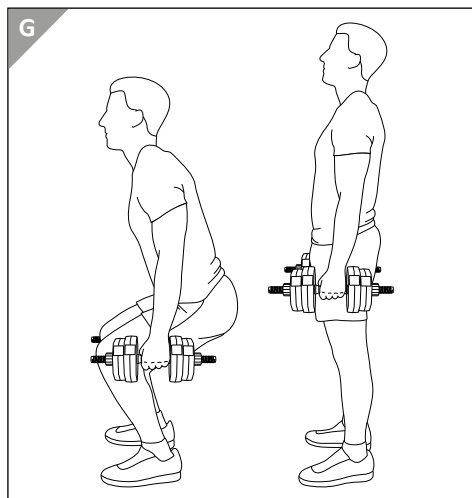
Squats

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 environ 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.



Exercices avec l'haltère long

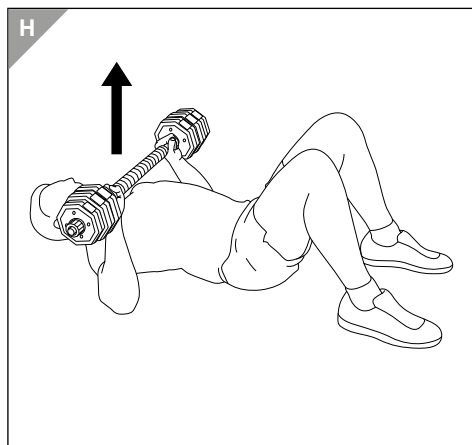
Lever d'haltère en position allongée

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.

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.

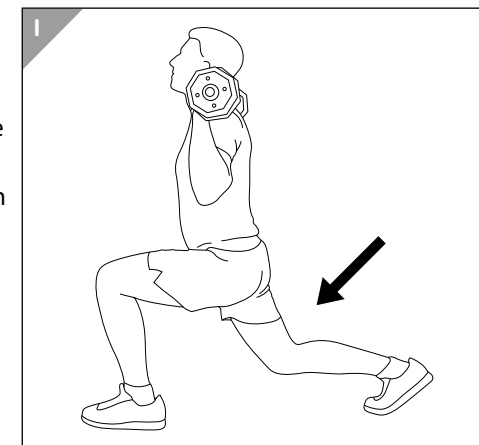
Action :

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.



Exercices avec l'haltère à boule

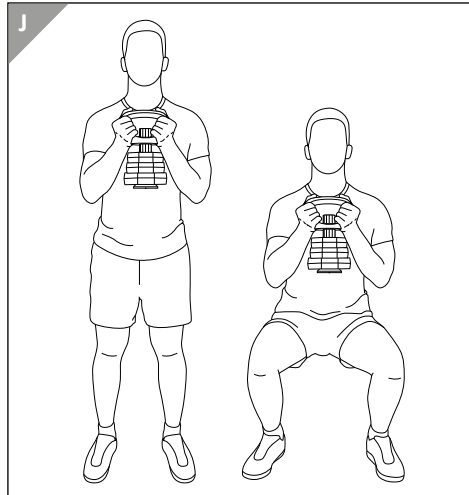
Squats

Position de départ :

Tenez-vous debout, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules. Vos pieds sont dirigés légèrement vers l'extérieur. Tenez l'haltère sur les côtés de la poignée avec les deux mains puis soulevez-la à hauteur de poitrine.

Action :

Contractez votre ventre puis accroupissez-vous lentement. Gardez le dos droit. Maintenez la position pendant un instant et revenez à la position de départ en contrôlant bien le mouvement.



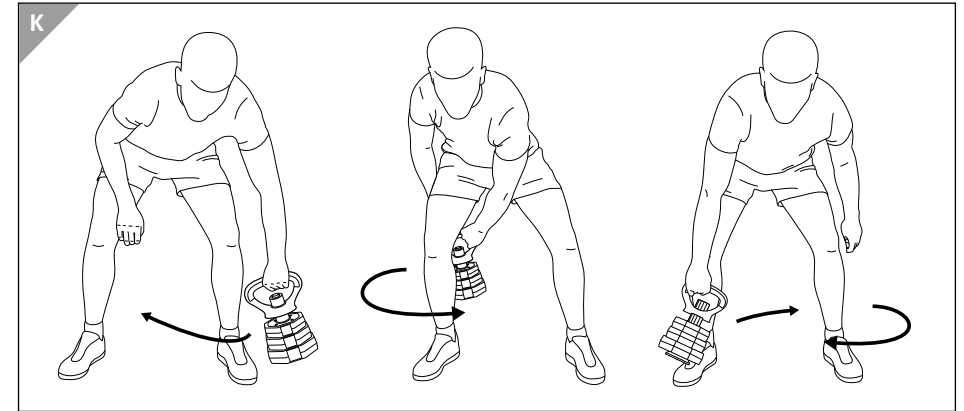
8 allongé

Position de départ :

Tenez-vous debout, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules. Les pieds et les genoux sont tournés légèrement vers l'extérieur. Votre dos doit rester droit durant l'exercice.

Action :

Tenez l'haltère par la poignée et balancez-la de l'avant vers l'arrière entre vos jambes. Attrapez l'haltère avec l'autre main et faites-la passer à l'extérieur de la jambe vers l'avant. Faites passer la kettlebell à nouveau de l'avant vers l'arrière entre vos jambes puis changez à nouveau de main. Le mouvement de l'haltère décrit un 8 couché.



Exercices avec la planche à pompes

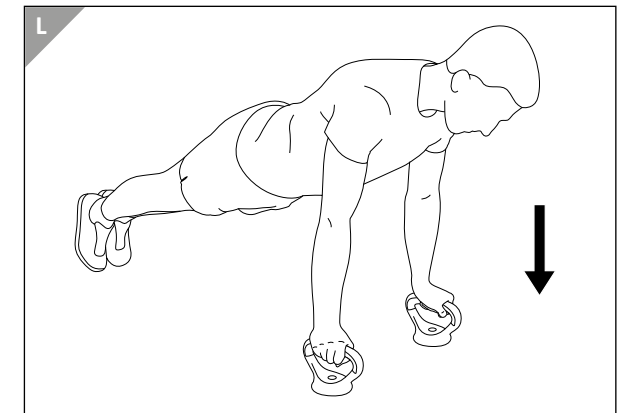
Pompes classiques

Position de départ :

Positionnez les poignées parallèlement à une distance d'environ la largeur des épaules. Installez-vous en position pour faire des pompes et saisissez les poignées avec vos mains.

Exécution :

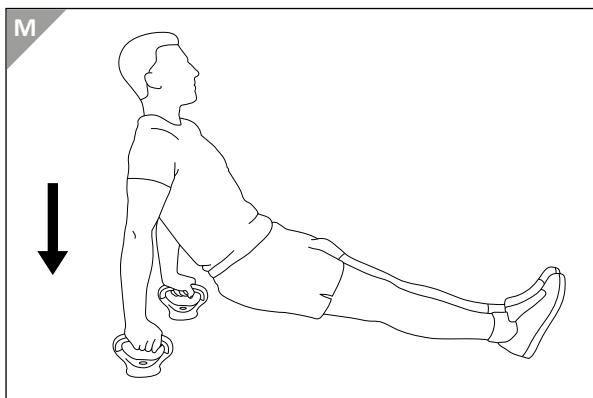
Descendez lentement votre buste vers le sol et pliez les coudes. Retournez lentement à la position de départ.



Dips

Position de départ :

Positionnez les poignées parallèlement à une distance d'environ la largeur des épaules. Asseyez-vous en arrière sur les poignées, avec les jambes tendues. Prenez les poignées dans vos mains avec les bras pliés.



Exécution :

Étirez les bras et levez vos fesses en même temps. Les talons restent au sol. Maintenez la position pendant un instant et revenez à la position de départ en contrôlant bien le mouvement.

Nettoyage et rangement

AVIS !

Risque d'endommagement !

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, abrasifs ou contenant des solvants ni d'éponges à surface métallique ou de brosses dures.

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 nettoyé dans un endroit sec, bien ventilé et inaccessible aux enfants. Protégez le kit d'haltères des rayons directs du soleil et de toute autre source de chaleur, ainsi que du gel.

Consignes d'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 déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de recycler correctement et écologiquement.

Caractéristiques techniques

Poids (env.) :

Disque de musculation : 4 x 1,25 kg, 4 x 1,5 kg, 4 x 2 kg

Barre d'haltère : 2 x 315 g

Barre de connexion : 1 x 360 g

Base pour haltère à boule : 1 x 240 g

Poignée : 2 x 385 g

Bouchon à vis : 4 x 45 g

Indice

1. Informazioni generali	35
2. Simboli utilizzati.....	35
3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	36
4. Avvertenze di sicurezza	36
5. Contenuto della fornitura / Descrizione dei componenti	37
6. Controllo del contenuto della fornitura	38
7. Assemblare il set di manubri	38
8. Assemblaggio del set di manubri come manubri corti	39
9. Assemblaggio del set di manubri come manubri lunghi.....	39
10. Assemblaggio del set di manubri come kettlebell	40
11. Sostituzione/rimozione dei dischi di peso	41
12. Allenamento	41
13. Esempi di esercizi	43
14. Pulizia e conservazione	48
15. Indicazioni per lo smaltimento	49
16. Dati tecnici.....	49

Informazioni generali



Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le avvertenze di sicurezza, e utilizzare il set di manubri 4 in 1 esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. L'inosservanza delle seguenti avvertenze può provocare lesioni personali gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante del set di manubri 4 in 1. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per consultazioni future. In caso di cessione del set di manubri 4 in 1 a un altro utilizzatore, consegnare anche le istruzioni per l'uso. Le presenti istruzioni per l'uso possono essere richieste anche in formato PDF rivolgendosi al seguente indirizzo e-mail: info@aspiria-nonfood.de.

Per una migliore leggibilità, il set di manubri 4 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 prima dell'utilizzo!



AVVERTENZA!

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



ATTENZIONE!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può causare lesioni di lieve o media entità.

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 concepito esclusivamente come attrezzo per l'allenamento muscolare in ambito domestico. 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 e persino lesioni personali.

Avvertenze di sicurezza



AVVERTENZA!

Pericoli per i bambini!

- Il set di manubri non è un giocattolo. Non lasciare i bambini incustoditi con il set di manubri o i materiali d'imballaggio.



ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

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

- Controllare sempre la tenuta dei dischi di peso 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.
- 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.
- Prima di iniziare l'allenamento sottoporsi a un controllo fisico generale presso il proprio medico. Chiedere al proprio medico se vi sono 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.

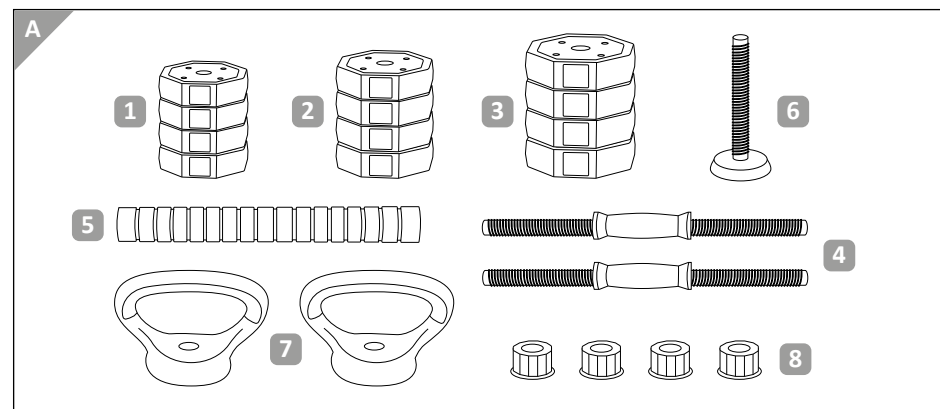
AVVISO!

Prevenzione di danni materiali.

- Usare solo i dischi di peso inclusi nella fornitura. Con pesi maggiori, c'è il rischio che la barra si rompa.
- Usare una base adatta per proteggere il pavimento.

Contenuto della fornitura / Descrizione dei componenti

- | | | | |
|---|-----------------------------|---|------------------------|
| 1 | 4 dischi di peso da 1,25 kg | 6 | 1 base per kettlebell |
| 2 | 4 dischi di peso da 1,5 kg | 7 | 2 impugnature |
| 3 | 4 dischi di peso da 2 kg | 8 | 4 blocca-dischi a vite |
| 4 | 2 bilancieri | | Istruzioni per l'uso |
| 5 | 1 barra di collegamento | | |



Controllo del contenuto della fornitura

AVVISO!

Pericolo di danni!

Aperto 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 durante l'apertura dell'imballaggio.

Controllare se il contenuto della fornitura è completo e se il set di manubri presenta qualche danno. Non utilizzare il set di manubri qualora risulti incompleto o danneggiato.

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 di peso e dei blocca-dischi a vite prima dell'uso.
- Utilizzare un numero di dischi di peso tale da poter avvitare il blocca-dischi a vite completamente, cioè con tutta la filettatura, sul bilanciere/sulla base.

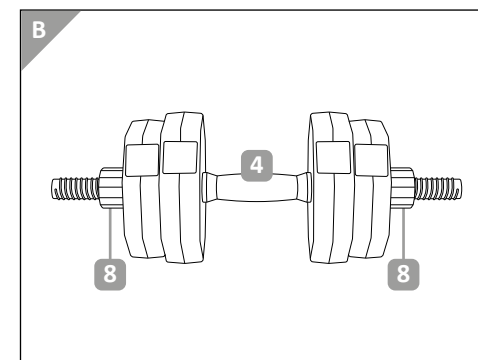
È possibile montare il set di manubri come manubri corti, manubri lunghi o kettlebell. A tale scopo, procedere come descritto nelle sezioni seguenti. Inoltre, è possibile usare le impugnature come barre per flessioni.



Assicurarsi di disporre i dischi di peso secondo le loro dimensioni e peso. Far scivolare prima il disco di peso più grande e pesante sul bilanciere alla fine il disco più piccolo e leggero sul bilanciere o sulla base del kettlebell. Se si utilizza il set di manubri come manubri corti o manubri lunghi, assicurarsi che lo stesso peso totale sia posto su entrambe le estremità della barra dei manubri.

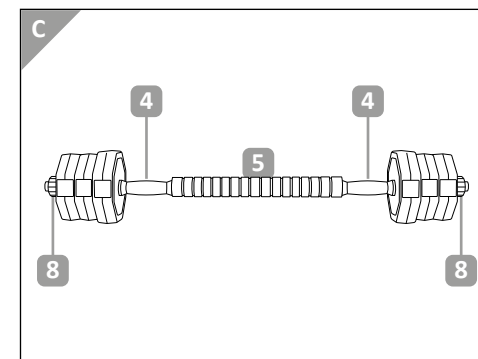
Assemblaggio del set di manubri come manubri corti

1. Montare uno o più dischi di peso **1**, **2** o **3** su un'estremità del bilanciere **4**.
2. Fissare i dischi di peso avvitando un blocca-dischi a vite **8** sulla filettatura del bilanciere. Assicurarsi che il blocca-dischi a vite sia ben stretto sui dischi di peso.
3. Ripetere i passi 1 e 2 per l'altro lato.



Assemblaggio del set di manubri come manubri lunghi

1. Avvitare la barra di collegamento **5** sulla filettatura di un bilanciere **4**.
2. Avvitare saldamente l'altra estremità della barra di collegamento sulla filettatura dell'altro bilanciere.
3. Montare uno o più dischi di peso **1**, **2** o **3** su un'estremità del bilanciere.
4. Fissare i dischi di peso avvitando un blocca-dischi a vite **8** sulla filettatura del bilanciere. Assicurarsi che il blocca-dischi a vite sia ben stretto sui dischi di peso.
5. Ripetere i passi 3 e 4 per l'altro lato.



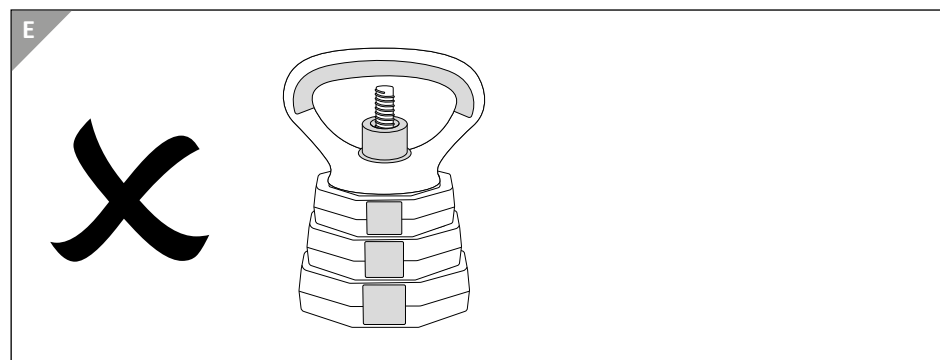
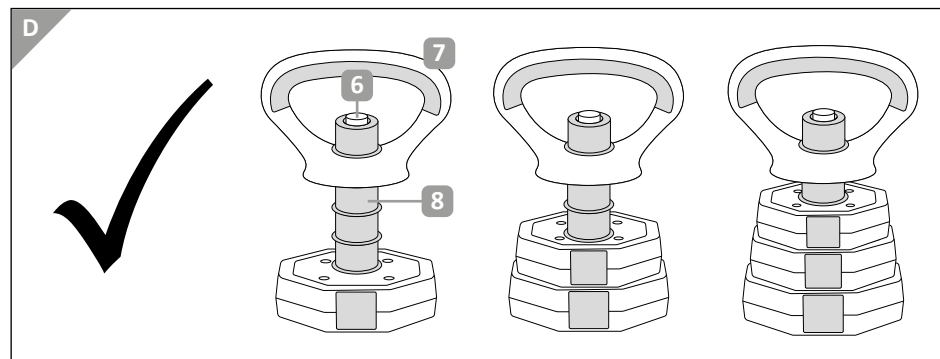
Assemblaggio del set di manubri come kettlebell



Utilizzare il kettlebell con massimo 3 dischi di peso. Se si utilizzano meno di tre dischi di peso, riempire i dischi di peso mancanti con dei blocca-dischi a vite in modo che ci siano sempre 5 elementi sulla base del kettlebell.

L'impugnatura deve essere facile da impugnare.

1. Appoggiare la base del kettlebell **6** sul pavimento.
2. Posizionare massimo tre dischi di peso **1**, **2** o **3** tramite la filettatura della base del kettlebell **6**. Se si utilizzano meno di tre dischi di peso, riempire con dei blocca-dischi a vite **8**.
3. Fissare l'ultimo disco di peso con un ulteriore blocca-dischi a vite.
4. Ruotare l'impugnatura **7** sulla base del kettlebell.
5. Fissare l'impugnatura con un blocca-dischi a vite.



Sostituzione/rimozione dei dischi di peso

1. Svitare i blocca-dischi a vite **8** dal bilanciere **4** o dalla base del kettlebell **6**.
2. Rimuovere o sostituire i dischi di peso. Quando si assembla il kettlebell, aggiungere altri blocca-dischi a vite se necessario per garantire che i dischi di peso siano saldamente fissati.
3. Fissare i dischi di peso serrando i blocca-dischi a vite sulla filettatura.

Allenamento



ATTENZIONE!

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 causare lesioni o problemi di salute.

- Se durante l'allenamento insorgono disturbi insoliti (ad es. nausea, capogiri o dolori al petto), interrompere l'attività e consultare subito un medico.
- 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 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 stabile quando ci si allena da sdraiati.
- Mantenere una distanza minima di 1,5 metri da oggetti e pareti.
- Posare i dischi di peso e il manubrio possibilmente su una superficie imbottita o su un supporto per manubri.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.

Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento. Eseguire tutti gli esercizi circa 5-10 volte e poi cambiare eventualmente lato. 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 leggeri. Col tempo, aumentare lentamente il numero di esercizi e di serie e la quantità di peso utilizzato.

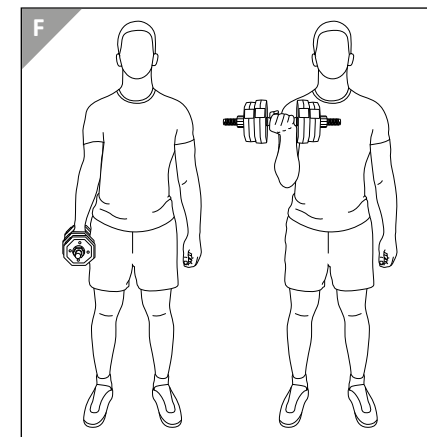
Esempi di esercizi

Esercizi con il manubrio corto

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.

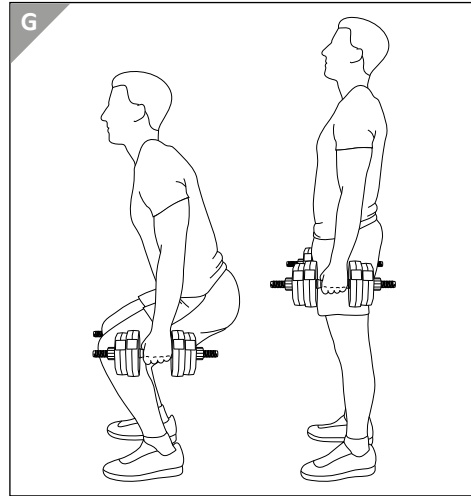
Squat

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 sono approssimativamente orizzontali. Nel frattempo allungare le braccia. La schiena rimane dritta e solo leggermente protratta. Spingere quindi sulle ginocchia fino alla posizione di partenza.



Esercizi con il manubrio lungo

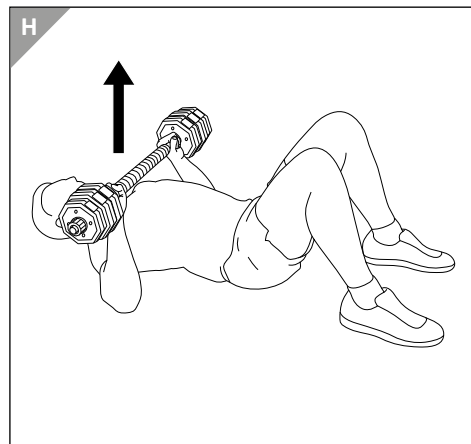
Pressioni con manubri da sdraiati

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.

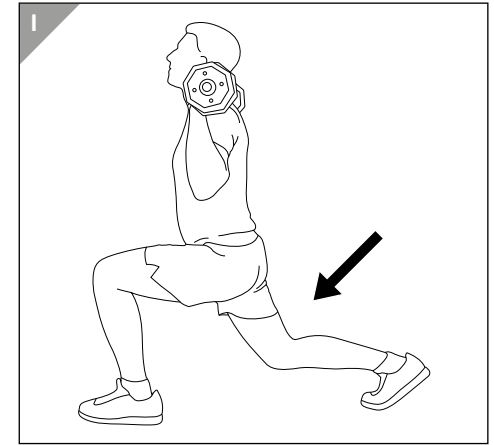
Affondi

Posizione di partenza:

Stare in piedi in una posizione da passo, con le gambe allargate e senza spingere le ginocchia. Tenere il bilanciere con presa dall'alto dietro la testa sulla nuca. La parte superiore delle braccia si trova 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 trovarsi in 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 indietro la parte superiore del corpo fino alla posizione di partenza.



Variante:

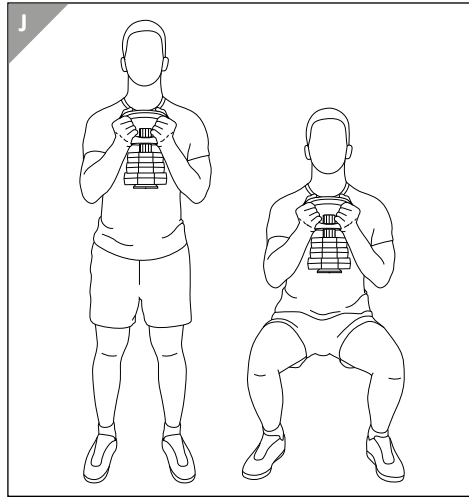
Variare la lunghezza dell'affondo in questo esercizio.

Esercizi con il kettlebell

Squat

Posizione di partenza:

Mettersi in piedi con i piedi leggermente più distanti dalla larghezza delle spalle. Tenere i piedi leggermente rivolti verso l'esterno. Tenere il manubrio ai lati dell'impugnatura con entrambe le mani e sollevarlo all'altezza del petto.



Esecuzione:

Tendere il petto e accovacciarsi lentamente con i glutei rivolti verso il basso. Tenere la schiena dritta. Tenere la posizione per un attimo e poi tornare in modo controllato nella posizione di partenza.

8 da sdraiati

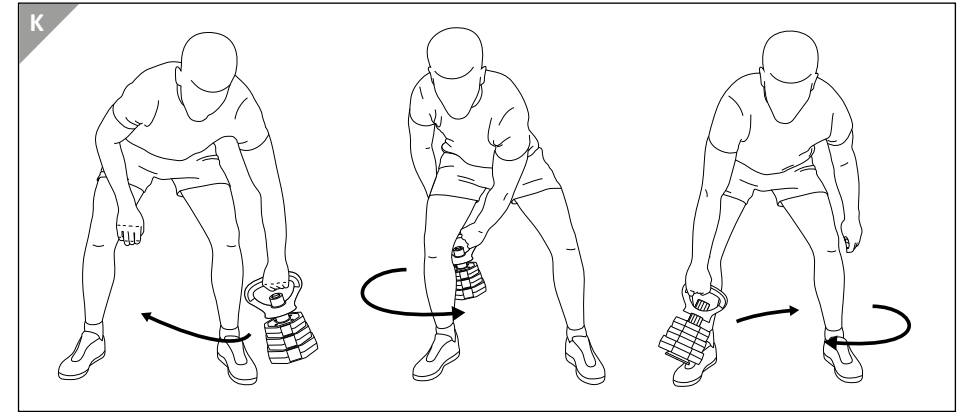
Posizione di partenza:

Mettersi in piedi con i piedi all'incirca alla larghezza delle spalle. I piedi e le ginocchia sono leggermente rivolte all'esterno. Durante tutto l'esercizio tenere la schiena dritta.

Esecuzione:

Tenere il manubrio per l'impugnatura e farlo oscillare da davanti a dietro tra le gambe. Afferrare il manubrio con l'altra mano e spostarlo in avanti oltre la parte esterna della gamba. Passare nuovamente il kettlebell tra le gambe da davanti a dietro e farlo oscillare di nuovo.

Il movimento del manubrio descrive un 8 sdraiato.



Esercizi con la barra per flessioni

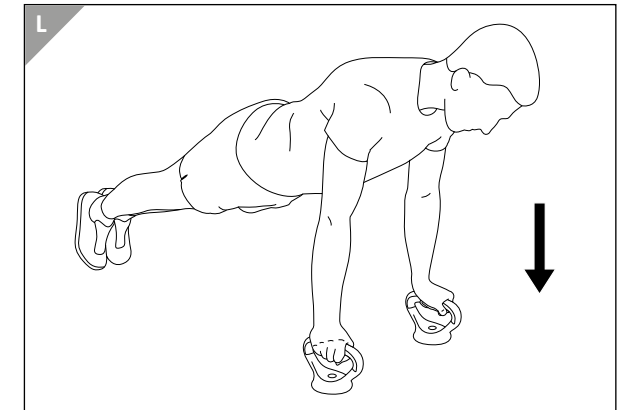
Piegamenti classici sulle braccia

Posizione di partenza:

Collocare le impugnature parallele, all'incirca alla stessa distanza delle spalle. Assumere la posizione da flessione e sostenersi con entrambe le mani sulle impugnature.

Esecuzione:

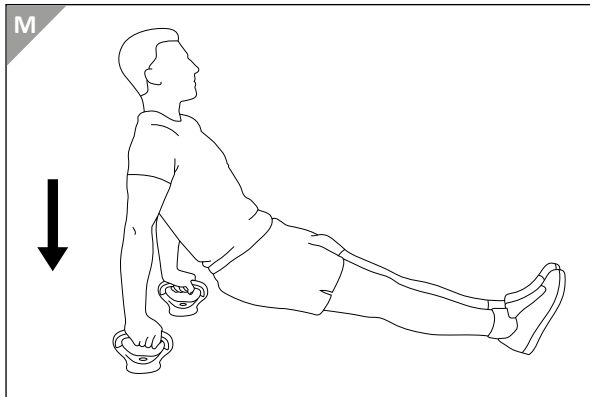
Abbassare lentamente il busto in direzione del pavimento piegando i gomiti. Ritornare lentamente nella posizione di partenza.



Dip

Posizione di partenza:

Collocare le impugnature parallele, all'incirca alla stessa distanza delle spalle. Sedersi con le gambe distese e la schiena rivolta verso le impugnature. Afferrare le impugnature con le braccia flesse.



Esecuzione:

Distendere le braccia sollevando contemporaneamente il bacino. I talloni restano fermi al suolo. Tenere la posizione per un attimo e poi tornare in modo controllato nella posizione di partenza.

Pulizia e conservazione

AVVISO!

Pericolo di danni!

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

Pulire il set di manubri con un panno leggermente umido senza aggiungere alcun detersivo. Lasciarlo poi asciugare. Riporre il set di manubri in un luogo asciutto, ben ventilato e 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

Pesi (ca.):

Dischi di peso: 4 x 1,25 kg, 4 x 1,5 kg, 4 x 2 kg

Bilanciere: 2 x 315 g

Barra di collegamento: 1 x 360 g

Base per kettlebell: 1 x 240 g

Impugnatura: 2 x 385 g

Blocca-dischi a vite: 4 x 45 g



Stand: 2024-06



Made in China

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG, GERMANY
www.aspiria-service.de

SERVICECENTER • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA 840487

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-22-047 01/2025

3

JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI DI GARANZIA