



Istruzioni
per l'uso



4 in 1 set di manubri



Indice

1. Informazioni generali	3
2. Simboli utilizzati.....	3
3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	4
4. Avvertenze di sicurezza	4
5. Contenuto della fornitura / Descrizione dei componenti	5
6. Controllo del contenuto della fornitura	6
7. Assemblare il set di manubri	6
8. Assemblaggio del set di manubri come manubri corti	7
9. Assemblaggio del set di manubri come manubri lunghi.....	7
10. Assemblaggio del set di manubri come kettlebell	8
11. Sostituzione/rimozione dei dischi di peso	9
12. Allenamento	9
13. Esempi di esercizi	11
14. Pulizia e conservazione	16
15. Indicazioni per lo smaltimento	17
16. Dati tecnici.....	17

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.

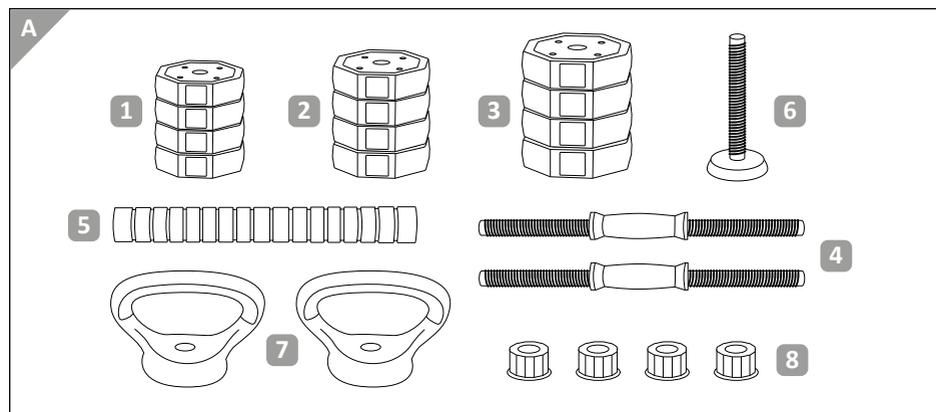
AVVISO!

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.

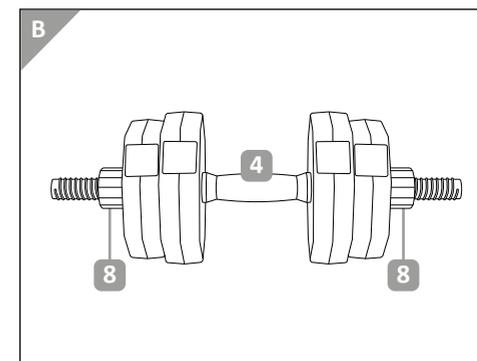
È possibile montare il set di manubri come manubri corti, manubri lunghi o kettlebell. A tale scopo, procedere come descritto nelle sezioni seguenti. Inoltre, è possibile usare le impugnature come barre per flessioni.



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.

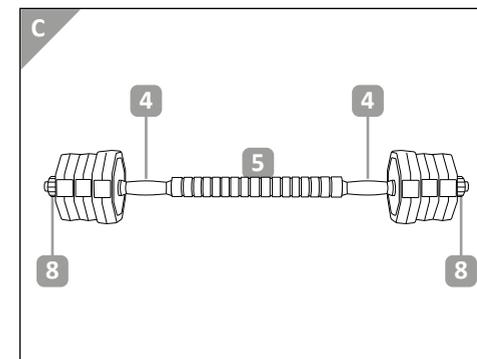
Assemblaggio del set di manubri come manubri corti

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.



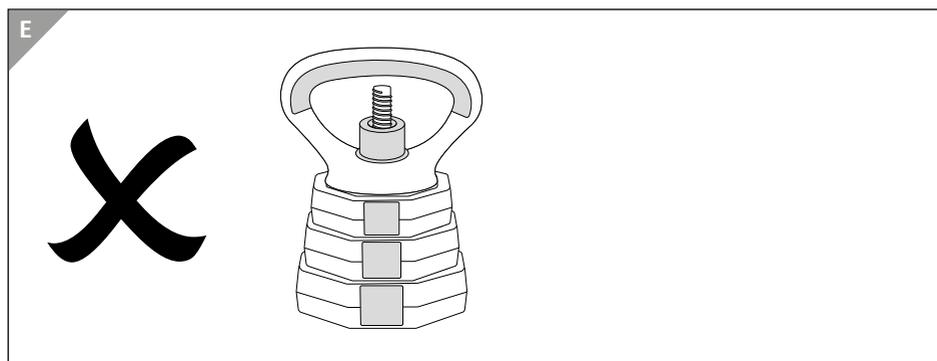
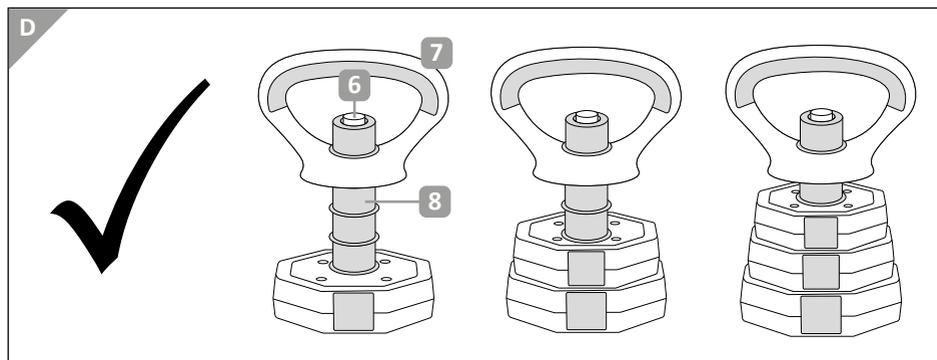
Assemblaggio del set di manubri come kettlebell



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.

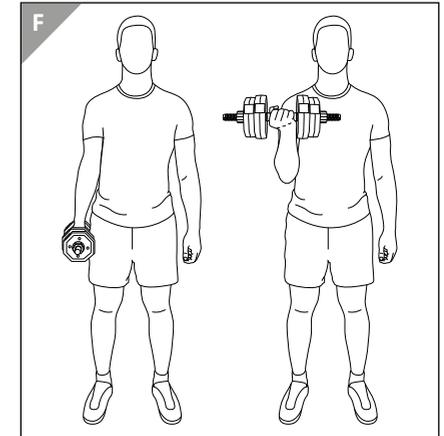
Esempi di esercizi

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.

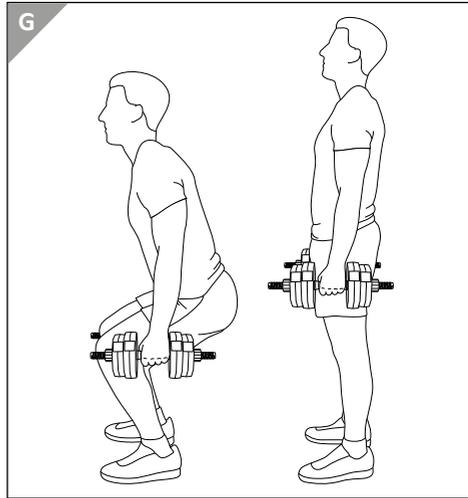
Squat

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

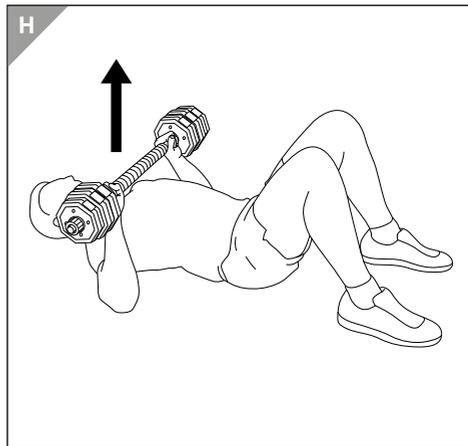
Pressioni con manubri da sdraiati

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.

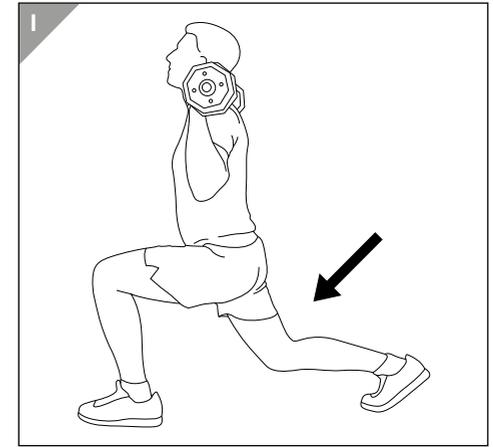
Affondi

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:

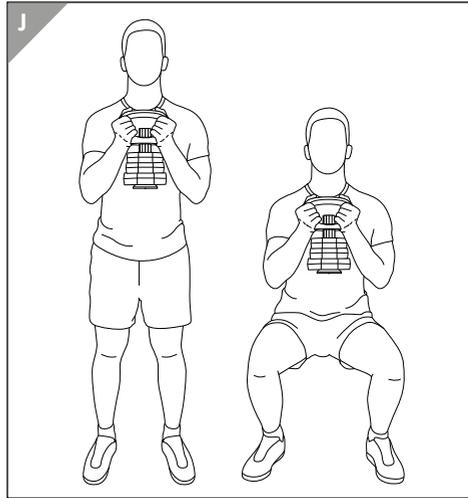
Variare la lunghezza dell'affondo in questo esercizio.

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

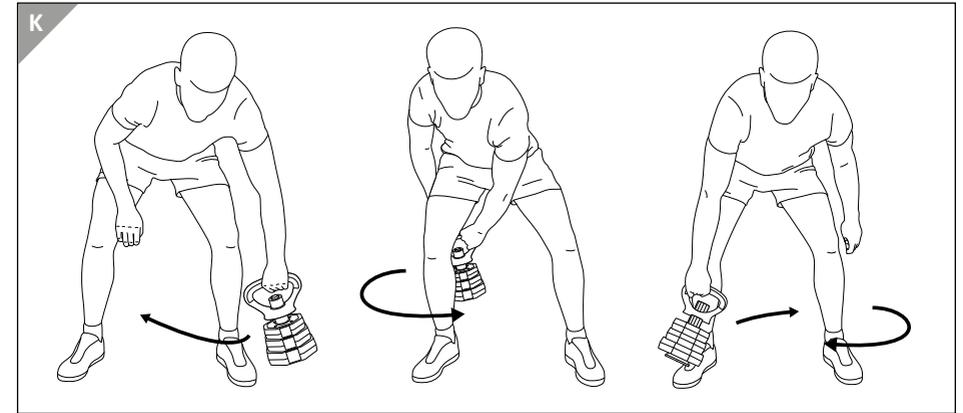
Posizione di partenza:

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

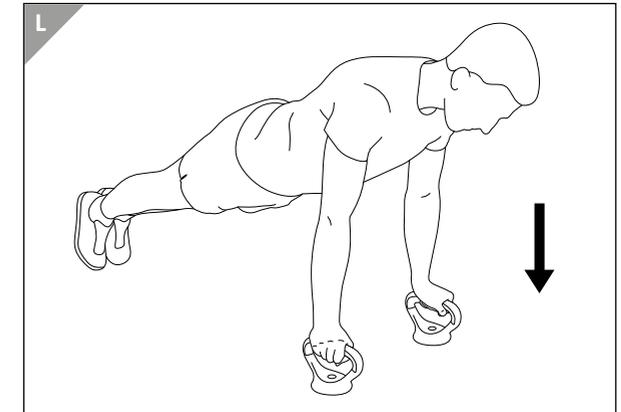
Piegamenti classici sulle braccia

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:

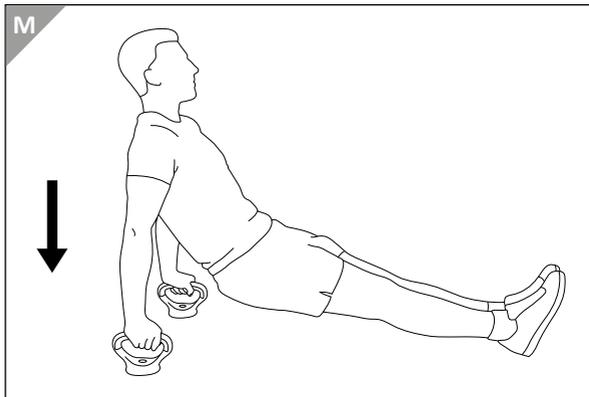
Abbassare lentamente il busto in direzione del pavimento piegando i gomiti. Ritornare lentamente nella posizione di partenza.



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



Versione: 2024-06



Prodotto in Cina

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

ASSISTENZA POST-VENDITA

840487

La preghiamo di recarsi nel suo
punto vendita **ALDI**.

MODELLO:
ANS-22-047

01/2025

3

**ANNI DI
GARANZIA**