



Gebrauchs-  
anleitung



## LANGHANTEL-SET 20 KG



Stand: 2024-08



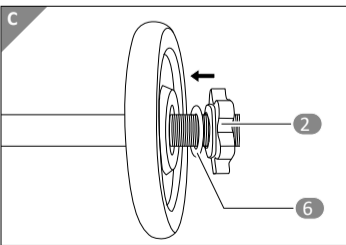
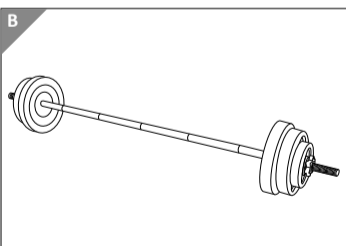
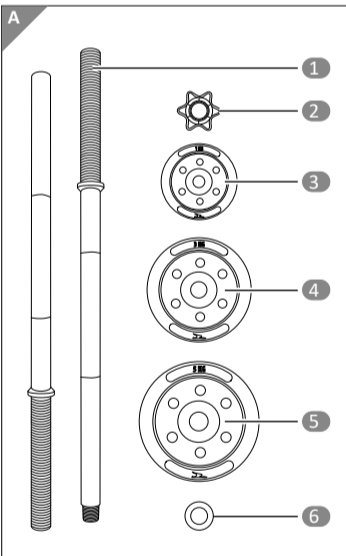
ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG, GERMANY  
www.aspiria-service.de

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

**SERVICECENTER •** 840220  
**SERVICE APRÈS-VENTE •**  
**ASSISTENZA POST-VENTITA**

**CH** +41 43 5080511  
aspiria-ch@sertronics.de

MODELL/MODÈLE/MODELLO:  
ANS-23-061 01/2025



### Lieferumfang/Teile

- 1 Hantelstangenelement, x 2
- 2 Kunststoffmanschette, x 2
- 3 Hantelscheibe 1 kg, x 2
- 4 Hantelscheibe 3 kg, x 2
- 5 Hantelscheibe 5 kg, x 2
- 6 O-Ring, x 6

Gebrauchsanleitung

## Allgemeines

### Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie das Langhantelset, 20 kg nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des Langhantelsets, 20 kg. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie das Langhantelset, 20 kg 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 Langhantelset, 20 kg im Folgenden mit Langhantel bezeichnet.

### Zeichenerklärung

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



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.



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.



Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin...

### Bestimmungsgemässer Gebrauch

Die Langhantel ist ausschliesslich als Trainingsgerät konzipiert. Die Langhantel ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich, sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Die Langhantel ist kein Spielzeug.

Verwenden Sie die Langhantel 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



**Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).**

- Die Langhantel ist kein Spielzeug. Kinder dürfen nicht mit der Langhantel spielen.



### Verletzungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit der Langhantel kann zu Verletzungen führen.

- Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz von Hantelscheiben und Verschluss.
- Häufiger Körperkontakt mit der Langhantel 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.
- Vermeiden Sie Körperdrehungen unter Last.
- Heranwachsende Personen und Personen mit Vorbelastungen sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt konsultieren.
- Überanstrengung oder fehlerhafte Ausführung der Übungen kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Achten Sie auf einen festen Stand. Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand.
- Wenn während des Trainings Beschwerden auftauchen, stoppen Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.



### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit der Langhantel kann zu Beschädigungen führen.

- Verwenden Sie nur die mitgelieferten 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, wenn Sie die Langhantel ablegen.

## Trainingsvorbereitung

### Langhantel-Set und Lieferumfang prüfen



### Beschädigungsgefahr!

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

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
1. Nehmen Sie das Langhantel-Set aus der Verpackung.
  2. Entfernen Sie die Verpackungsmaterialien.
  3. Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob die Langhantel Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie die Langhantel nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.
  4. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).

### Hantelscheiben montieren



### Verletzungsgefahr!

Fehlerhafte Montage der Hantelscheiben kann zu Verletzungen führen.

- Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz der Hantelscheiben, um ein Herabfallen der Hantelscheiben zu vermeiden.



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 (siehe **Abb. B**).



Achten Sie darauf, dass auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gewicht aufgelegt ist.

1. Schrauben Sie die Elemente der Hantelstange **1** zusammen.
2. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben (1 kg, 3 kg, oder 5 kg) auf ein Ende der Hantelstange.
3. Legen Sie hinter jede Hantelscheibe einen O-Ring **6**. Andernfalls können die Hantelscheiben verrutschen und die Kunststoffmanschette aufschrauben.
4. Sichern Sie die Hantelscheiben mit der Kunststoffmanschette **2**. Drehen Sie dazu die Kunststoffmanschette fest auf die Hantelstange.
5. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite der Hantelstange.

Sie haben die Hantelscheiben erfolgreich montiert.

## Training



### Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind mit der Langhantel zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen.

Unsachgemässe Verwendung der Langhantel kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere aussergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beim Heben von Gewichten wirken Drehbewegungen im Rücken ungünstig auf die Lendenwirbel. Achten Sie bei der Trainingsvorbereitung sowie beim Training selbst immer auf eine korrekte Hebe- und Tragetechnik.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training mit der Langhantel immer angemessene Sportkleidung und -schuhe.
- Tragen Sie Sportschuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade. Lassen Sie Ihr Gesicht nicht durchhängen und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
- Achten Sie darauf, dass das Gewicht immer durch Muskelkraft gehalten wird und die Gelenke geschont werden.
- Strecken Sie die Beine und Arme nicht ganz durch.
- Achten Sie immer auf einen festen Stand und ein gutes Gleichgewicht.
- Um Ihre Hände vor Blasen oder Hornhaut zu schützen, verwenden Sie Handschuhe aus Leder oder Kunstleder.
- Achten Sie bei Übungen im Sitzen darauf, dass Ihr Stuhl oder Ihre Bank stabil ist, das Gewicht aushält und nicht wackelt.
- Verwenden Sie bei Übungen im Liegen eine Trainingsmatte oder vorzugsweise eine Hantelbank.



### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit der Langhantel kann zu Beschädigungen führen.

- Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu Gegenständen, Wänden und Decken 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.

Das Training mit Gewichten dient vor allem der Stärkung und dem Aufbau von Muskeln. Führen Sie alle Bewegungen langsam, gleichmässig und kraftvoll durch. Ruckhafte Bewegungen, Schwünge oder zu hohe Gewichte führen nicht zum Ziel, sondern können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Orientieren Sie sich bei den einzelnen Übungen an Ihrem Atemrhythmus.

Atmen Sie aus, während Sie die kraftvolle Bewegung ausführen und kommen Sie beim Einatmen wieder in die Startposition.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, konsultieren Sie einen Trainer oder informieren Sie sich im Internet oder mit Hilfe von Fachliteratur

### Griffhaltung

Für das Greifen der Langhantel gibt es verschiedene Griffvarianten.

**Obergriff:** Greifen Sie die Hantelstange von oben. Die Handflächen zeigen 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 um 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. Beenden Sie jedes Training mit einer Abwärmphase von etwa 10 Minuten.

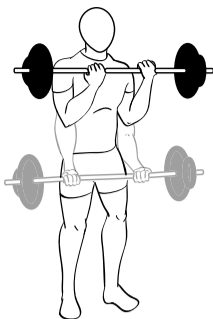
### Aufwärmen

Schütteln Sie die Hände, Arme, Füsse und Beine ordentlich aus. Beginnen Sie mit kreisenden Bewegungen der Handgelenke, der Fussgelenke, der Hüfte, der Schultern und der Arme. Fangen Sie vorsichtig an und steigern Sie langsam die Intensität. Verändern Sie auch die Drehrichtung. Drehen Sie den Oberkörper von der rechten auf die linke Seite, während die Hüfte nach vorn zeigt. Schwingen Sie die Beine nach vorn und nach hinten. Stützen Sie sich dabei am besten an einer Stuhllehne oder Ähnlichem ab. Drehen Sie den Kopf vorsichtig von rechts nach links und lassen Sie ihn ganz vorsichtig kreisen. Machen Sie je nach Trainingszustand ein paar Kniebeugen, Rumpfbeugen, Hochsprünge oder joggen Sie auf der Stelle und ziehen Sie die Knie dabei hoch. Wenn Sie schon gut aufgewärmt sind, starten Sie mit Dehnübungen im Liegen und Stehen. Achten Sie darauf, dass alle Körperteile einmal gedehnt und wieder entspannt werden. Wenn alle Ihre Muskeln gut gelockert und aufgewärmt sind und Sie keine Verspannungen spüren, können Sie mit dem Training beginnen.



# Übungen

## Bizeps Armbeugen (Curls)



Muskelaufbau und Muskelkräftigung des Bizeps.

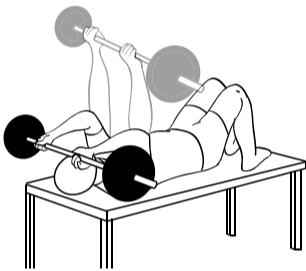
**Startposition:** Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie die Langhantel im weiten Untergriff vor Ihrem Körper. Die Ellenbogen sind nicht ganz gestreckt und bleiben während der gesamten Übung locker an der Hüfte. Achten Sie während der Übung auf einen geraden Rücken und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

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

**Variante:** Variieren Sie die Griffweite.

## Trizeps Stirndrücken (French Press)

Kräftigung des Trizeps.



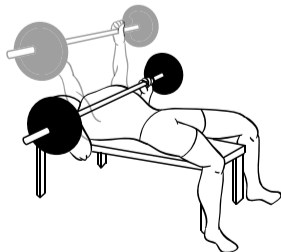
**Startposition:** Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff senkrecht nach oben.

**Aktion:** Beugen Sie die Arme im Ellenbogengelenk vorsichtig ab, bis die Unterarme etwa waagrecht liegen. Die Oberarme bleiben in der gleichen senkrechten Position. Die Langhantelstange befindet sich in Höhe Ihrer Stirn. Strecken Sie dann die Arme und bewegen Sie die Langhantel wieder nach oben.

**Variante:** Stirndrücken können Sie auch in aufrechter Stellung im Sitzen oder Stehen trainieren. Strecken Sie dabei die Langhantel in der Startposition senkrecht nach oben. Beugen Sie dann die Ellenbogen, bis Unterarme und Oberarme im rechten Winkel liegen. Die Langhantel befindet sich hinter Ihrem Kopf.

## Brust Drücken im Liegen

Kräftigung der Brustmuskulatur und des Trizeps.



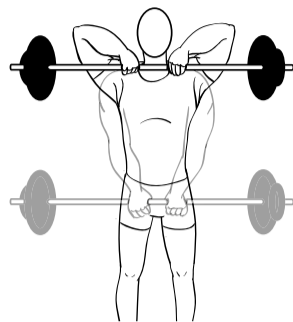
**Startposition:** Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine können leicht aufgestellt sein. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff nach oben.

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

**Variante:** Variieren Sie die Griffweite oder die Brustposition, auf die Sie die Langhantel absenken.

## Rudern (Frontziehen)

Kräftigung des Trapezmuskels, der Schultermuskulatur und des Bizeps.



**Startposition:** Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand mit geradem Rücken. Halten Sie die Langhantel im engen Obergriff, die Hände im Abstand von etwa 10 cm und die Arme leicht gebeugt vor dem Körper.

**Aktion:** Ziehen Sie die Langhantel am Körper entlang nach oben bis zum Kinn. Heben Sie dabei die Ellenbogen und Oberarme so weit wie möglich nach oben. Achten Sie auf einen geraden Rücken und auf eine gut angespannte Rumpfmuskulatur. Schieben Sie die Langhantel langsam wieder in die Startposition.

## Gesäss

### Bücken mit Gewicht (Good Mornings)

Kräftigung der Gesäss- und Beinmuskulatur.



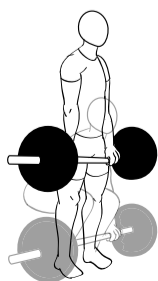
**Startposition:** Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff hinter dem Kopf auf dem Nacken. Die Oberarme befinden sich etwas unterhalb der Schulterhöhe.

**Aktion:** Beugen Sie sich nach vorn, bis der Oberkörper etwa in der Waagerechten ist. Der Rücken bleibt während der Bewegung ganz gerade mit leichter Tendenz zum Hohlkreuz. Beugen Sie den Oberkörper wieder in die Senkrechte.

## Rücken

### Kreuzheben

Ganzkörperübung, Stärkung der Rückenmuskulatur.



**VORSICHT!**

## Verletzungsgefahr!

Fehlerhafte Ausführung der Übung kann zu einem Bandscheibenvorfall führen.

- Halten Sie Ihren Rücken gerade mit einer leichten Tendenz zum Hohlkreuz.
- Führen Sie die Übung keinesfalls mit einem Rundrücken aus.
- Achten Sie auf eine gute Anspannung der gesamten Rumpfmuskulatur.
- Achten Sie auf die richtige Belastung des Rückens.

**Startposition:** Die Langhantel liegt vor Ihren Füßen auf dem Boden. Ihre Beine stehen etwa hüftbreit auseinander. Machen Sie eine Kniebeuge und greifen Sie die Langhantel im Kreuzgriff, das verstärkt Ihren Halt bei hohen Gewichten. Bei leichteren Gewichten können Sie die Langhantel mit beiden Händen im Obergriff halten. Ihre Schienbeine sollten möglichst senkrecht stehen. Atmen Sie ein und bleiben Sie nur kurz in dieser Position.

**Aktion:** Strecken Sie dann gleichzeitig Beine und Oberkörper und ziehen Sie dabei die Langhantel nah am Körper mit leicht gestreckten Armen hoch. Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und Ihre Rumpfmuskulatur gut angespannt ist. Strecken Sie Ihre Knie nicht ganz durch. Machen Sie eine Kniebeuge, senken Sie die Langhantel wieder ab, stellen Sie sie aber nicht auf den Boden, sondern halten Sie sie in gebückter Position kurz über dem Boden. Bleiben Sie wiederum nur kurz in dieser Position.

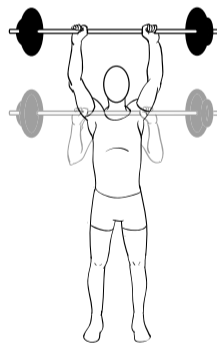
**Variante:** Bei der Sumo-Variante stehen Sie extrem breitbeinig und greifen die Langhantel etwa schulterbreit zwischen Ihren Beinen.

## Schultern

### Schulterdrücken (Military Press)

Kräftigung der Schultermuskulatur und Trizeps.

**Startposition:** Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand mit



geradem Rücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff vor der Brust. Die Langhantelstange befindet sich etwa in Höhe Ihrer Schultern.

**Aktion:** Drücken Sie die Langhantel nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken nicht ins Hohlkreuz fällt. Ziehen Sie die Langhantel langsam und vorsichtig wieder in die Startposition.

**Variante:** Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen. Zudem können Sie auch die Griffweite variieren.

## Nackendrücken

Kräftigung der Schultermuskulatur, Trapezmuskel und Trizeps..



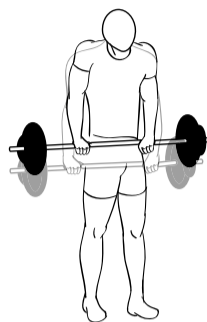
**Startposition:** Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand mit geradem Rücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff hinter dem Kopf auf dem Nacken. Die Oberarme befinden sich etwas unterhalb der Schulterhöhe.

**Aktion:** Drücken Sie die Langhantel nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind. Ziehen Sie die Langhantel langsam und vorsichtig wieder in die Startposition.

**Variante:** Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen.

## Schulterheben (Shrugs)

Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur.



Auflösung von Verspannungen und Verbesserung der Haltung.

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

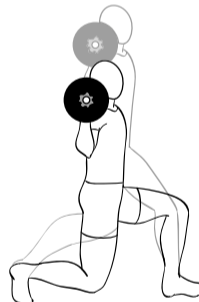
**Aktion:** Ziehen Sie beide Schultern so weit wie möglich nach oben. Halten Sie die Schultern einen Augenblick in der oberen Stellung und lassen Sie sie langsam wieder nach unten.

**Variante:** Halten Sie die Langhantel im sehr weiten Obergriff mit fast gestreckten Armen hinter dem Rücken.

## Beine

### Ausfallschritt

Kräftigung der Bein- und Gesässmuskulatur.



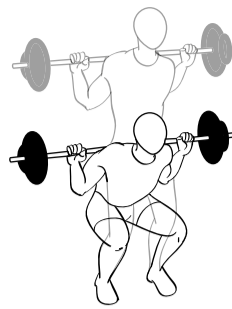
**Startposition:** Stehen Sie aufrecht in einer weiten Schrittstellung, ohne die Knie durchzudrücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff hinter dem Kopf auf dem Nacken. Die Oberarme befinden sich etwas unterhalb der Schulterhöhe.

**Aktion:** Beugen Sie die Knie, so dass Ihr Oberkörper in aufrechter Position nach unten sinkt. Der Unterschenkel des vorderen Beins sollte senkrecht stehen. Das Knie darf nicht über die Fusspitze 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.

## Kniebeugen

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur.



**Startposition:** Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff und legen Sie sie hinter dem Kopf auf den Schultern ab. Lassen Sie die Position während der gesamten Übung unverändert.

**Aktion:** Stehen Sie dafür etwa schulterbreit in aufrechter Position. Das Gewicht liegt auf der Ferse. Richten Sie den Blick nach vorn. Gehen Sie in die Hocke, bis Sie kurz über dem Boden sind und drücken Sie sich dann mit Kraft aus den Fersen wieder hoch. Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.

**Variante:** Kniebeugen mit der Langhantel können Sie ausserdem frontal durchführen, indem Sie die Langhantel im Obergriff mit verschränkten Armen auf dem vorderen Teil der Schultern halten. Zusätzlich können Sie Kniebeugen mit über dem Kopf gestreckten Armen durchführen. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff nach oben. Die Arme sind fast gestreckt und die Langhantel befindet sich leicht hinter dem Kopf.

## Entsorgung

### Verpackung entsorgen

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

### Langhantel-Set entsorgen

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

## Technische Daten

Modell:	ANS-23-061
Gewicht:	20 kg
Artikelnummer:	840220

## Reinigung

**HINWEIS!**

### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit der Langhantel kann zu Beschädigungen führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.

1. Wischen Sie die Langhantel und die Hantelscheiben mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
2. Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

## Aufbewahrung

1. Nehmen Sie die Langhantel nach dem Training auseinander.
2. Bewahren Sie die Langhantel an einem trockenen, gut belüfteten Ort für Kinder unzugänglich auf.

Bei normalen Bedingungen ist das Produkt wartungsfrei. Prüfen Sie trotzdem regelmässig alle Teile auf festen Sitz, Schäden und Verschleiss. Defekte Teile müssen ausgetauscht werden.





## KIT D'HALTÈRES LONGS, 20 KG



Version: 2024-08

CH

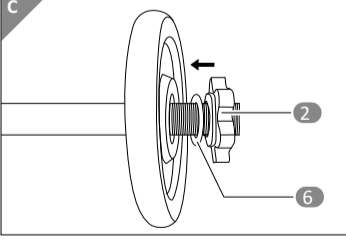
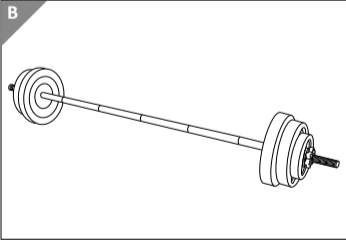
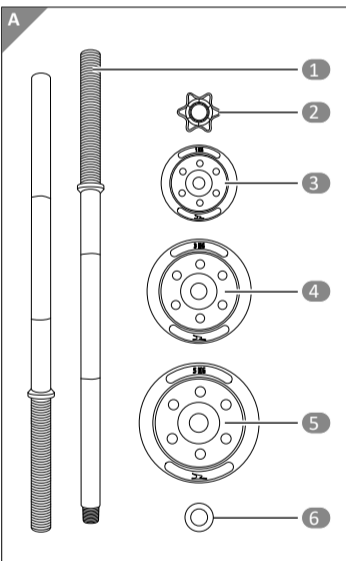
ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG, GERMANY  
www.aspiria-service.de

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

SERVICECENTER • 840220  
SERVICE APRÈS-VENTE •  
ASSISTENZA POST-VENDITA

+41 43 5080511  
aspiria-ch@sertronics.de

MODELL/MODÈLE/MODELLO:  
ANS-23-061 01/2025



### Contenu de la livraison / Éléments

- Parties de la barre d'haltères, x 2
- Manchette en plastique, x 2
- Disques d'haltères 1 kg, x 2
- Disques d'haltères 3 kg, x 2
- Disques d'haltères 5 kg, x 2
- Joint torique, x 6

Mode d'emploi

## Généralités

### Lire et conserver le mode d'emploi

Avant la première utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi, en particulier et utilisez l'ensemble d'haltères longs, 20 kg 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 de l'ensemble d'haltères longs, 20 kg. Veuillez le conserver afin de pouvoir le consulter ultérieurement et le joindre à l'ensemble d'haltères longs, 20 kg si vous le remettez à un autre utilisateur.

Ce mode d'emploi est également disponible au format PDF auprès de notre service clientèle. Pour l'obtenir, faites-en la demande à l'adresse indiquée sur la carte de garantie.

Pour simplifier la lecture, l'ensemble d'haltères longs, 20 kg sera dénommé « haltères » dans la suite de ce mode d'emploi.

### Explication des symboles

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

#### 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

Les haltères sont conçus exclusivement pour servir d'accessoire d'entraînement. Les haltères sont exclusivement destinés à un usage privé et non à des fins commerciales ou médicales. Ils ne sont pas destinés au domaine thérapeutique. Les haltères ne sont pas un jouet.

Utilisez les haltères uniquement de la manière décrite 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 !

**Dangers pour les enfants et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par ex. personnes partiellement handicapées, personnes âgées avec des capacités physiques et mentales limitées) ou manquant d'expérience et de connaissances (par ex. les enfants plus âgés).**

- Les haltères ne sont pas un jouet. Ne pas laisser les enfants jouer avec les haltères.

#### ATTENTION !

### Risque de blessure !

Une manipulation inadéquate des haltères peut entraîner des blessures.

- Avant l'utilisation, vérifiez que les disques et les fixations sont correctement serrés.
- Un contact régulier de la peau avec les haltères 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 les haltères, veillez à éviter les tensions corporelles et à avoir un dos bien droit.
- Évitez les rotations du corps sous l'effet de la charge.
- 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.
- Assurez-vous d'avoir une position bien stable. Échauffez-vous toujours avant l'entraînement.
- Entraînez-vous en fonction de votre niveau de performance.
- Si vous ressentez des douleurs pendant l'entraînement, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.

#### AVIS !

### Risque d'endommagement !

Une manipulation inadéquate des haltères peut entraîner des dommages.

- N'utilisez que les disques d'haltères fournis. Des poids plus élevés risqueraient de briser la barre.
- Les fissures ou endommagements des haltères peuvent entraîner la rupture de la barre d'haltères.
- Utilisez un support adapté pour protéger le sol, là où vous posez les haltères.

## Préparation à l'entraînement

### Kit d'haltères et vérification du contenu de la livraison

#### AVIS !

### Risque d'endommagement !

Si vous ouvrez l'emballage avec négligence avec un couteau aiguisé ou un autre objet pointu, les haltères peuvent être endommagés.

- Faites preuve d'une grande prudence lors de l'ouverture.
- Retirez le kit d'haltères hors de l'emballage.
  - Enlevez les matériaux d'emballage.
  - Vérifiez que le contenu de la livraison est complet et que les haltères ne sont pas endommagés. Si les haltères sont endommagés, ne les utilisez pas. Adressez-vous au service client du fabricant dont l'adresse figure sur la carte de garantie.
  - Vérifiez que la livraison est complète (voir **fig. A**).

### Montage des disques d'haltères

#### ATTENTION !

### Risque de blessure !

Un montage incorrect des disques d'haltères peut être la cause de blessures.

- Avant utilisation, vérifiez toujours que les disques sont bien fixés, afin d'éviter qu'ils ne tombent.

Veillez à toujours positionner les disques en fonction de leur taille et de leur poids. Insérez d'abord le disque d'haltères le plus lourd et le plus grand sur la barre, puis le plus petit et plus léger en dernier (voir **fig. B**).

Veillez à appliquer le même poids aux deux extrémités de la barre d'haltères.

- Vissez ensemble les éléments de la barre d'haltères **1**.
- Insérez un ou plusieurs disques (1 kg, 3 kg ou 5 kg) à une extrémité de la barre d'haltères.
- Placez un joint torique **6** derrière chaque disque d'haltères. Sinon, les disques d'haltères risquent de glisser et de dévisser la manchette en plastique.
- Sécurisez les disques d'haltères avec la manchette en plastique **2**. Pour ce faire, vissez fermement la manchette en plastique sur la barre d'haltères.
- Répétez l'opération de l'autre côté de la barre.

Ainsi vous aurez monté les disques d'haltères correctement.

## 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 utilisation inappropriée des haltères peut aussi entraîner des blessures.

- Avant de vous entraîner pour la première fois, demandez à votre médecin d'effectuer un contrôle général de votre condition physique.
- Si vous avez déjà des problèmes cardiaques, circulatoires, orthopédiques ou d'autres problèmes de santé connus, demandez conseil à votre médecin avant de commencer votre premier entraînement.
- Si des nausées, des étourdissements, des douleurs thoraciques ou d'autres douleurs ou symptômes inhabituels surviennent pendant l'entraînement, arrêtez-vous immédiatement. Consultez tout de suite un médecin.
- Lorsque l'on soulève des poids, les mouvements de rotation du dos ont un effet défavorable sur les vertèbres lombaires. Lors de la préparation à l'entraînement et pendant l'entraînement lui-même, veillez toujours à ce que la technique de levage et de port soit correcte.
- Commencez toujours votre entraînement en vous échauffant.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés lorsque vous utilisez les haltères.
- Portez des chaussures de sport avec une semelle en caoutchouc antidérapante.
- Surveillez les tensions de votre corps durant l'entraînement. Votre dos doit toujours rester droit. Ne laissez pas votre bassin s'affaisser et évitez de vous cambrer.
- Veillez à ce que le poids soit toujours maintenu par la force musculaire et que les articulations soient ménagées.
- Ne tendez pas complètement les jambes et les bras.
- Veillez à toujours avoir une position stable et à conserver un bon équilibre.
- Utilisez des gants en cuir naturel ou synthétique pour protéger vos mains des ampoules ou des callosités.
- Pour les exercices en position assise, veillez à ce que votre chaise ou votre banc d'exercice reste stable, 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 d'endommagement !

Une manipulation inadéquate des haltères peut entraîner des dommages.

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

L'entraînement avec des poids sert avant tout à renforcer et à développer les muscles. Effectuez tous les mouvements lentement, avec force et régularité. Les mouvements saccadés, les balancements ou les poids trop lourds ne mènent pas au but, mais peuvent nuire à votre santé.

Orientez-vous sur votre rythme respiratoire pour les différents exercices. Expirez pendant l'effort et inspirez pendant le retour en position initiale.

Si vous n'êtes pas sûr d'effectuer correctement un exercice, consultez un coach de fitness professionnel, renseignez-vous sur Internet ou consultez des ouvrages spécialisés.

### Position des mains

Il existe différentes manières de tenir les haltères.

**Tenue par en haut :** prenez la barre d'haltères depuis le haut. Les paumes sont tournées vers le bas.

**Tenue par en dessous :** prenez la barre d'haltères par en dessous. Les paumes sont tournées vers le bas.

## Déroulement de l'entraînement

Commencez toujours votre entraînement par une phase d'échauffement. Effectuez tous les exercices environ 5 à 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. Terminez chaque entraînement par une phase d'échauffement d'environ 10 minutes.

## Échauffement

Secouez bien les mains, les bras, les pieds et les jambes. Commencez par des mouvements circulaires des poignets, des chevilles, des hanches, des épaules et des bras. Commencez prudemment et augmentez progressivement l'intensité. Changez également le sens de rotation. Tournez le haut du corps de la droite vers la gauche, tout en gardant les hanches vers l'avant. Balancez vos jambes vers l'avant et vers l'arrière. Il est préférable de s'appuyer sur le dossier d'une chaise ou un objet similaire. Tournez doucement la tête de droite à gauche et faites-la tourner prudemment en cercle. Selon votre niveau d'entraînement, faites quelques flexions des genoux, du tronc, des sauts en hauteur ou du jogging sur place en remontant les genoux. Si vous êtes déjà bien échauffé, commencez par des exercices d'étirement en position couchée et debout. Veillez à ce que toutes les parties de votre corps soient étirées une fois puis relâchées. Lorsque tous vos muscles sont bien détendus et échauffés et que vous ne ressentez aucune tension, vous pouvez commencer à vous entraîner.



## Exercices

### Biceps

#### Fléchissement des bras (Curls)



Musclature et renforcement des biceps.

**Position initiale** : tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés à largeur des hanches. Tenez les haltères par en dessous devant vous. 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.

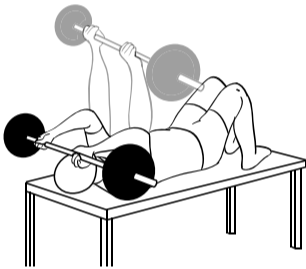
**Action** : pliez les coudes et tirez les haltères en arc de cercle jusqu'à hauteur de vos épaules. Ensuite, étirez les coudes et laissez doucement les haltères revenir en position initiale.

**Variante** : variez la largeur entre vos mains (prise plus ou moins large).

### Triceps

#### Poussée frontale (french press)

Musclature des triceps.



**Position initiale** : allongez-vous sur le dos, jambes repliées. Tenez les haltères en prise large par en haut et poussez-les verticalement vers le haut.

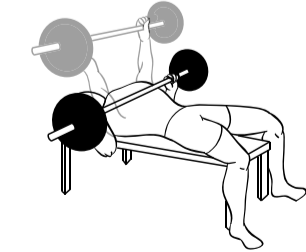
**Action** : fléchissez prudemment les bras au niveau du coude jusqu'à ce que les avant-bras soient à peu près à l'horizontale. Le haut des bras reste dans la même position verticale. La barre d'haltères se trouve à la hauteur de votre front. Puis étirez les bras et poussez les haltères de nouveau vers le haut.

**Variante** : vous pouvez également vous entraîner à la poussée frontale en position verticale, assis ou debout. En position initiale, tendez les haltères verticalement vers le haut. Fléchissez ensuite les coudes jusqu'à ce que les avant-bras et le haut des bras forment un angle droit. Les haltères se trouvent alors derrière votre tête.

### Poitrine

#### Développé couché

Musclature des pectoraux et des triceps.



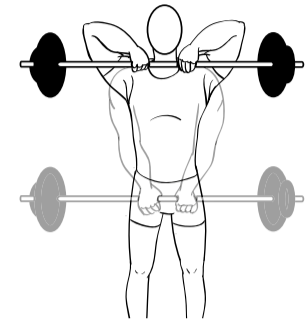
**Position initiale** : allongez-vous sur le dos. Les jambes peuvent être légèrement tendues. Tenez les haltères en prise large par en haut et poussez-les vers le haut.

**Action** : pliez les bras en tirant les coudes vers le côté ou légèrement en direction des hanches. Les avant-bras restent en position verticale. Les haltères descendent au niveau de la poitrine, sans y être posés. Repoussez les haltères dans leur position de départ.

**Variante** : variez la largeur de prise ou l'endroit de la poitrine vers lequel vous abaissez les haltères.

### Traction frontale

Musclature des muscles trapèzes, des muscles des épaules et des biceps.



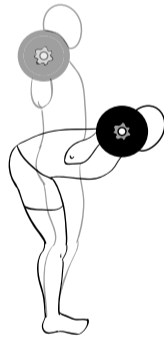
**Position initiale** : tenez-vous droit, en position stable, le dos bien droit. Tenez les haltères par le haut en prise resserrée, les mains à une distance d'environ 10 cm et les bras légèrement fléchis devant vous.

**Action** : remontez les haltères vers le haut le long du corps jusqu'au menton. Levez les coudes et les bras le plus haut possible. Veillez à garder le dos bien droit et les muscles du tronc bien tendus. Ramenez lentement les haltères en position initiale.

### Bassin

#### Se pencher en avant

Musclature des fesses et des jambes.



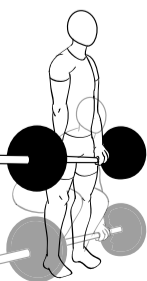
**Position initiale** : tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés à largeur des hanches. Tenez les haltères en prise large par en haut derrière la tête, sur la nuque. La partie haute des bras est environ à hauteur d'épaule.

**Action** : penchez-vous en avant jusqu'à ce que le haut du corps soit à peu près à l'horizontale. Le dos reste très droit pendant le mouvement, avec une légère tendance à se cambrer. Ramenez le haut du corps à la verticale.

### Dos

#### Soulevé de terre

Exercice pour tout le corps, renforcement de la musculature du dos.



## ATTENTION !

### Risque de blessure !

Une mauvaise exécution de l'exercice peut entraîner une hernie discale.

- Gardez le dos droit avec une légère tendance à se cambrer.
- N'effectuez en aucun cas l'exercice avec le dos rond.
- Veillez à bien contracter l'ensemble des muscles du tronc.
- Veillez à solliciter correctement votre dos.

**Position initiale** : les haltères sont posés sur le sol devant vos pieds. Vos jambes sont écartées à peu près à la largeur de vos hanches. Saisissez les haltères en fléchissant les genoux en prise croisée (cette prise renforce votre appui avec des poids élevés). Pour les poids plus légers, vous pouvez tenir les haltères avec les deux mains en prise par en haut. Vos tibias doivent être aussi verticaux que possible. Inspirez et ne restez pas longtemps dans cette position.

**Action** : allongez simultanément les jambes et le haut du corps tout en remontant les haltères près du corps, les bras légèrement tendus. Veillez absolument à ce que votre dos reste droit et que les muscles de votre tronc soient bien contractés. Ne tendez pas complètement les genoux. Fléchissez les genoux, redescendez les haltères, sans les poser, tenez-les juste au-dessus du sol en restant penché en avant. Ne restez pas longtemps dans cette position.

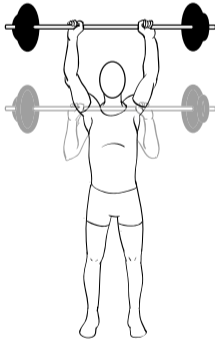
**Variante** : dans la variante sumo, vous vous tenez debout, les jambes extrêmement écartées, et vous saisissez les haltères entre vos jambes, à peu près à la largeur des épaules.

### Épaules

#### Élévation aux épaules (military press)

Musclature des muscles des épaules et des triceps.

**Position initiale** : tenez-vous droit, en position stable, le dos bien droit.



Tenez les haltères en prise large par en haut à hauteur de la poitrine. La barre d'haltères se trouve à la hauteur de vos épaules.

**Action** : Poussez les haltères vers le haut jusqu'à ce que les bras soient presque tendus. Veillez à ce que votre dos ne se cambre pas. Ramenez lentement et prudemment les haltères en position initiale.

**Variante** : vous pouvez faire cet exercice en position assise. De plus, vous pouvez aussi varier la largeur de la prise.

### Élévation à la nuque

Musclature des muscles des épaules, des muscles trapèzes et des triceps.



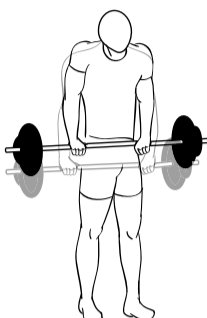
**Position initiale** : tenez-vous droit, en position stable, le dos bien droit. Tenez les haltères en prise large par en haut derrière la tête, sur la nuque. La partie haute des bras est environ à hauteur d'épaule.

**Action** : Poussez les haltères vers le haut jusqu'à ce que les bras soient presque tendus. Ramenez lentement et prudemment les haltères en position initiale.

**Variante** : Vous pouvez faire cet exercice en position assise.

### Élévation des épaules (shrugs)

Musclature des épaules et de la nuque.



Suppression des tensions et amélioration de la tenue du corps.

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

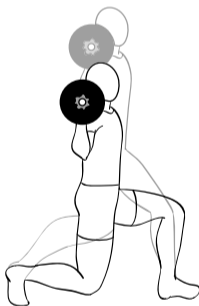
**Action** : tirez les épaules vers le haut autant que possible. Maintenez les épaules un moment dans la position haute, puis laissez-les retomber lentement.

**Variante** : tenez les haltères en prise très large par en haut avec les bras presque tendus derrière le dos.

### Jambes

#### Fente avant

Musclature des jambes et du fessier.



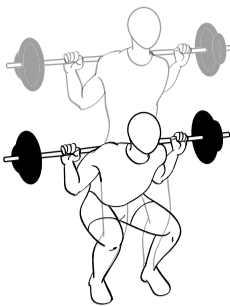
**Position initiale** : Tenez-vous droit avec les jambes écartées, sans rapprocher les genoux. Tenez les haltères en prise large par en haut derrière la tête, sur la nuque. La partie haute des bras est environ à hauteur d'épaule.

**Action** : Fléchissez les genoux de manière à ce que le thorax s'abaisse à la verticale. Le bas de la jambe avant doit rester vertical. Veillez à ce que le genou n'aille pas au-delà de la pointe du pied. L'avant de la cuisse est situé à peu près à l'horizontale. L'arrière du genou 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.

### Fléchissement des genoux (squats)

Musclature des cuisses et du fessier.



**Position initiale** : Tenez-vous droit, en position stable. Tenez les haltères en prise large par en haut et placez-les derrière la tête, sur vos épaules. Gardez la position inchangée pendant tout l'exercice.

**Action** : pour cela, tenez-vous debout, les pieds à peu près à la largeur des épaules. Le poids repose sur les talons. Regardez devant vous. Accroupissez-vous jusqu'à ce que vous soyez juste au-dessus du sol, puis poussez avec la force de vos talons pour vous relever. Votre dos doit rester droit durant l'exercice.

**Variante** : vous pouvez aussi effectuer des squats avec haltères de face, en tenant l'haltère en prise par en haut, les bras croisés sur la partie avant de vos épaules. Vous pouvez en outre effectuer des squats avec les bras tendus au-dessus de la tête. Tenez les haltères en prise large par en haut et poussez-les vers le haut. Les bras sont presque tendus et les haltères sont un peu derrière la tête.

### Élimination

#### Élimination de l'emballage

Éliminez l'emballage en respectant le tri sélectif. Mettez les cartons avec les vieux papiers, les films dans la collecte des matières recyclables.

### Élimination du kit d'haltères longs

Les haltères et tous les éléments d'emballage peuvent être éliminés par une entreprise d'élimination des déchets agréée ou par l'institution communale compétente, conformément aux prescriptions en vigueur. Les employés de votre déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement.

### Caractéristiques techniques

Modèle :	ANS-23-061
Poids :	20 kg
N° d'article :	840220

### Nettoyage

#### AVIS !

#### Risque d'endommagement !

Une manipulation inadéquate des haltères peut entraîner des dommages.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, de brosses en métal ou en nylon, d'ustensiles de nettoyage pointus ou métalliques comme un couteau, un grattoir dur, etc. Ils pourraient endommager les surfaces.

1. Nettoyez les haltères et les disques à l'aide d'un chiffon légèrement humide.
2. Laissez ensuite tous les éléments sécher complètement.

### Rangement

1. Démontez les haltères après l'entraînement.
2. Rangez les haltères dans un endroit sec, bien ventilé et inaccessible aux enfants.

Dans des conditions normales, le produit ne nécessite aucun entretien. Vérifiez néanmoins régulièrement que toutes les pièces sont bien fixées, qu'elles ne sont ni endommagées, ni usées. Les pièces défectueuses doivent être remplacées.





Istruzioni per l'uso



## SET MANUBRIO LUNGO DA 20 KG



Versione: 2024-08



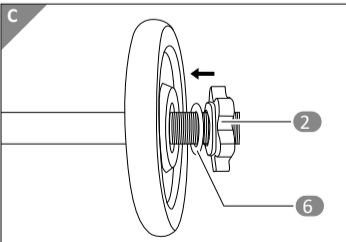
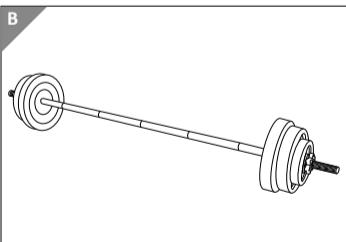
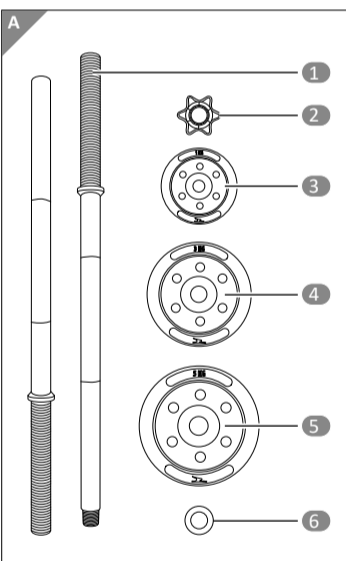
ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG, GERMANY  
www.aspiria-service.de

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

SERVICECENTER • 840220  
SERVICE APRÈS-VENTE •  
ASSISTENZA POST- VENDITA

+41 43 5080511  
aspiria-ch@sertronics.de

MODELL/MODÈLE/MODELLO:  
ANS-23-061 01/2025



### Contenuto della fornitura/Parti

- 1 2 barre per manubri
- 2 2 manicotti di plastica
- 3 2 dischi da 1 kg
- 4 2 dischi da 3 kg
- 5 2 dischi da 5 kg
- 6 6 O-ring

Istruzioni per l'uso

## Informazioni generali

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

Prima del primo utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le avvertenze di sicurezza, e utilizzare il set manubrio lungo da 20 kg solo come descritto in queste istruzioni per l'uso. L'inosservanza delle seguenti avvertenze può provocare lesioni personali gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante del set manubrio lungo da 20 kg. Conservare le istruzioni per l'uso per poterle consultare in futuro. In caso di cessione del set manubrio lungo da 20 kg a un altro utilizzatore, consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso.

Queste istruzioni per l'uso possono anche essere richieste come file PDF al nostro Servizio Clienti. A tale scopo, utilizzare l'indirizzo indicato sulla scheda di garanzia. Per facilitare la lettura, il set manubrio lungo da 20 kg sarà denominato di seguito "manubrio lungo".

### Spiegazione dei simboli

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sul manubrio lungo e sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole di avvertimento.



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



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



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 manubrio lungo è concepito esclusivamente come attrezzo per l'allenamento. Il manubrio lungo è destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non è adatto all'uso in ambito commerciale, medico o terapeutico. Il manubrio lungo non è un giocattolo.

Utilizzare il manubrio lungo solo 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.

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

## Avvertenze di sicurezza



**Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (ad es. persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o prive di esperienza e conoscenze (ad es. bambini grandi).**

- Il manubrio lungo non è un giocattolo. Non permettere ai bambini di giocare con il manubrio lungo.



### Pericolo di lesioni!

L'uso improprio del manubrio lungo può provocare lesioni personali.

- Prima dell'uso, controllare sempre che i dischi e i blocchi-dischi siano ben fissati nella loro sede.
- Il contatto frequente del corpo con il manubrio lungo può causare irritazioni alla pelle o calli. Proteggete la pelle indossando abiti adatti.
- Quando si sollevano e trasportano pesi, sussiste il rischio di danni alla salute a causa di sollecitazioni errate sulla colonna vertebrale. Quando si solleva il manubrio, prestare attenzione a tenere sempre la schiena dritta.
- Evitare le torsioni del corpo sotto carico.
- Agli adolescenti e alle persone con preesistenti problemi di salute, si raccomanda di consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.
- Sforzi eccessivi o una cattiva esecuzione degli esercizi possono essere dannosi per la salute.
- Assicurarsi di avere sempre un appoggio sicuro. Prima dell'allenamento, effettuare sempre il riscaldamento.
- Allenarsi solo in base alle proprie capacità.
- Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico se si dovessero accusare disturbi.



### Pericolo di danni!

L'uso improprio del manubrio lungo può provocare danni materiali.

- Usare solo i dischi inclusi nella fornitura. Con pesi maggiori, sussiste il rischio che la barra si rompa.
- Fessure o danni al manubrio possono causare la rottura della barra di collegamento.
- Usare un tappetino adatto per proteggere il pavimento quando si depono il manubrio lungo.

## Preparazione per l'allenamento

### Controllo del contenuto della fornitura e del set manubrio lungo



### Pericolo di danni!

Aperto incautamente l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti si rischia di danneggiare subito il manubrio lungo.

- Aprire l'imballaggio con molta cautela.
1. Estrarre il set manubrio lungo dall'imballaggio.
  2. Rimuovere il materiale d'imballaggio.
  3. Controllare che il contenuto della fornitura sia completo e che il manubrio lungo non presenti danni. In caso di danni, non utilizzare il manubrio lungo. Contattare il produttore tramite l'indirizzo del Servizio Clienti riportato sulla scheda di garanzia.
  4. Controllare che la fornitura sia completa (vedere Fig. A).

### Montaggio dei dischi



### Pericolo di lesioni!

Il montaggio errato dei dischi può provocare lesioni personali.

- Prima dell'uso, controllare sempre che i dischi siano saldamente fissati nella loro sede e non possano cadere.



Prestare attenzione a disporre i dischi secondo le loro dimensioni e il rispettivo peso. Montare sulla barra di collegamento prima il disco più grande e pesante e alla fine il disco più piccolo e leggero (vedere Fig. B).



Assicurarsi che su entrambe le estremità della barra di collegamento sia presente lo stesso peso totale.

1. Avvitare fra loro gli elementi della barra di collegamento 1.
2. Montare uno o più dischi (1 kg, 3 kg o 5 kg) su un'estremità della barra di collegamento.
3. Posizionare un O-ring 6 dietro ciascun disco del peso. In caso contrario, i dischi dei pesi potrebbero scivolare e svitare il manicotto di plastica.
4. Fissare i dischi con il manicotto di plastica 2. A tale scopo, avvitare saldamente il manicotto di plastica sul manubrio.
5. Ripetere le suddette operazione sull'altro lato della barra di collegamento.

Dopo di ciò, i dischi sono stati montati con successo.

### Allenamento



### Pericolo di lesioni!

Se l'utilizzatore non si trova nella condizione fisica per allenarsi con il manubrio lungo, l'allenamento può essere dannoso per la salute. L'uso improprio del manubrio lungo può anche causare danni alla salute.

- Prima di iniziare il primo allenamento, rivolgersi al proprio medico per far controllare la propria idoneità fisica.
- Nel caso che siano già noti problemi cardiovascolari, ortopedici o di altro tipo, consultare il proprio medico prima di iniziare il primo allenamento.
- Se durante l'allenamento si avvertono vertigini, nausea, dolore toracico o si presentano altri sintomi anormali, interrompere immediatamente l'allenamento. Si raccomanda di consultare subito un medico.
- Durante il sollevamento di pesi, le torsioni del busto hanno effetti negativi sulle vertebre lombari. Durante la preparazione per l'allenamento e durante l'allenamento stesso, prestare sempre attenzione alla corretta tecnica di sollevamento e trasporto.
- Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.
- Durante l'allenamento con il manubrio lungo, indossare sempre un abbigliamento sportivo adeguato e scarpe adatte.
- Si raccomanda di indossare scarpe sportive con suola in gomma antiscivolo.
- Durante l'allenamento, prestare sempre attenzione alla tensione corporea. Tenere sempre la schiena dritta. Non allentare la tensione dei glutei ed evitare di inarcare la schiena.
- Assicurarsi che il peso sia sempre sostenuto dalla forza muscolare e che le articolazioni siano protette.
- Non allungare completamente le gambe e le braccia.
- Assicurarsi sempre di avere un buon appoggio e di mantenere l'equilibrio.
- Per proteggere le mani da vesciche o calli, utilizzare guanti in pelle o ecopelle.
- Quando si eseguono esercizi da seduti, assicurarsi che la sedia o la panca sia stabile, possa sostenere il peso e non traballi.
- Per eseguire esercizi da sdraiati, usare un tappetino da fitness o preferibilmente una panca da allenamento.



### Pericolo di danni!

L'uso improprio del manubrio lungo può provocare danni materiali.

- Mantenere una distanza minima di 1,5 metri da oggetti e pareti e soffitti.
- Posare i dischi e il manubrio su una superficie imbottita o su un supporto per manubri.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.

L'allenamento con i pesi ha soprattutto lo scopo di rafforzare e a costruire i muscoli. Eseguire tutti i movimenti lentamente, in modo uniforme e con forza. Movimenti bruschi, alternanti o pesi troppo alti non portano alla meta e possono essere dannosi per la salute. Eseguire i singoli esercizi concentrandosi sul proprio ritmo respiratorio. Espirare mentre si esegue un movimento che richiede forza e ritornare alla posizione iniziale inspirando.

Se non si è sicuri di eseguire correttamente un esercizio, consultare un istruttore oppure informarsi su Internet o leggere pubblicazioni specializzate in materia.

### Posizione della presa

Ci sono diverse varianti di presa per afferrare il manubrio lungo:

**Presa dall'alto:** afferrare la barra di collegamento dall'alto. I palmi delle mani sono rivolti verso il basso.

**Presa dal basso:** afferrare la barra dei manubri dal basso. I palmi delle mani sono rivolti verso l'alto.

### Come allenarsi

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 o per bere qualcosa. 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 il peso utilizzato. Terminare ogni allenamento con una fase di raffreddamento di circa 10 minuti.

### Riscaldamento

Scuotere bene le mani, le braccia, i piedi e le gambe. Iniziare con movimenti circolari dei polsi, delle caviglie, dei fianchi, delle spalle e delle braccia. Iniziare con cautela e aumentare lentamente l'intensità. Cambiare anche il senso di rotazione. Ruotare il busto da destra verso sinistra con i fianchi rivolti in avanti. Far oscillare le gambe avanti e indietro. Appoggiarsi allo schienale di una sedia o a qualcosa di simile. Girare con cautela la testa da destra a sinistra e ed eseguire con la testa movimenti circolatori con molta cautela. A seconda del proprio livello di forma fisica, fare alcune flessioni sulle ginocchia, piegamenti del busto, salti in alto o jogging sul posto sollevando in alto le ginocchia. Quando si è ben riscaldati, iniziare con esercizi di stretching da sdraiati e in piedi. Prestare attenzione ad allungare una volta e quindi a rilassare di nuovo tutte le parti del corpo. Quando tutti i muscoli sono ben sciolti e riscaldati e se non si avverte alcuna tensione, si può iniziare l'allenamento.



## Esercizi

### Bicipiti

#### Piegamenti delle braccia (Curl)



Aumento della massa muscolare e rafforzamento dei bicipiti.

**Posizione di partenza:** Stare in piedi con le gambe divaricate a una distanza pari alla larghezza dei fianchi. Tenere il manubrio lungo davanti al corpo con una presa larga dal basso. I gomiti non sono completamente distesi e rimangono rilassati sui fianchi durante tutto l'esercizio. Durante l'esercizio, assicurarsi che la schiena sia dritta e che i muscoli addominali siano leggermente tesi.

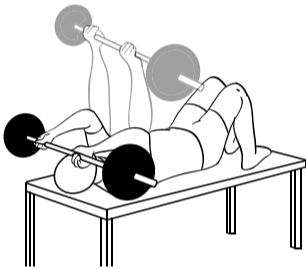
**Esecuzione:** Piegare i gomiti e tirare il manubrio lungo in un arco fino all'altezza delle spalle. Poi estendere i gomiti e abbassare lentamente il manubrio lungo alla posizione di partenza.

**Variante:** Variare la larghezza della presa.

### Tricipiti

#### Sollevamento dei pesi davanti alla fronte (French Press)

Rafforzamento dei tricipiti.



**Posizione di partenza:** Sdraiarsi sulla schiena con le gambe piegate. Tenere il manubrio lungo in alto, in verticale, e con una presa larga.

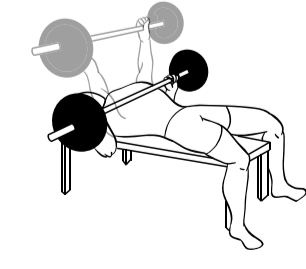
**Esecuzione:** Piegare con cautela le braccia all'altezza dell'articolazione del gomito finché gli avambracci non verranno a trovarsi approssimativamente in orizzontale. La parte superiore delle braccia rimane nella stessa posizione verticale. La barra di collegamento del manubrio lungo arriva a trovarsi all'altezza della fronte. Allungare quindi il braccio e sollevare il manubrio lungo verso l'alto.

**Variante:** È possibile eseguire il sollevamento pesi davanti alla fronte anche in posizione eretta, da seduti o in piedi. Sollevare il manubrio lungo verticalmente verso l'alto nella posizione di partenza. Piegare quindi i gomiti finché gli avambracci e la parte superiore delle braccia non arriveranno a formare un angolo retto. Il manubrio lungo si trova dietro la testa.

### Petto

#### Sollevamento dei pesi da sdraiati

Rafforzamento della muscolatura pettorale e dei tricipiti.



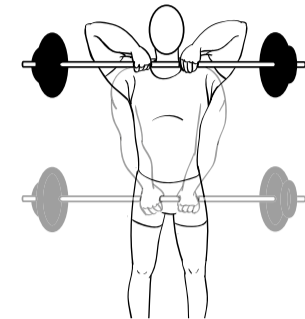
**Posizione di partenza:** Sdraiarsi sulla schiena. Le gambe possono essere leggermente sollevate. Tenere il manubrio lungo in alto con una presa larga.

**Esecuzione:** Piegare le braccia tirando i gomiti di lato o leggermente verso i fianchi. Gli avambracci rimangono in posizione verticale. Il manubrio lungo si avvicina al petto, senza toccarlo. Sollevare di nuovo il manubrio lungo nella posizione di partenza.

**Variante:** Variare la larghezza della presa o la posizione del petto, al quale manubrio lungo si avvicina.

### Rematore con manubrio

Rafforzamento del trapezio, dei muscoli delle spalle e dei bicipiti.



**Posizione di partenza:** Stare in posizione eretta con un buon appoggio e la schiena dritta. Tenere il manubrio lungo con una presa stretta, con le mani a una distanza di circa 10 cm e le braccia leggermente piegate davanti al corpo.

**Esecuzione:** Tirare il manubrio lungo verso il corpo fino a sotto il mento. Nello stesso tempo, sollevare il più possibile i gomiti e la parte superiore delle braccia. Durante l'esercizio, prestare attenzione a mantenere dritta la schiena e a tendere bene i muscoli del tronco. Spingere lentamente il manubrio lungo nella posizione di partenza.

### Glutei

#### Esercizio Good Morning

Rafforza i muscoli dei glutei e delle gambe.



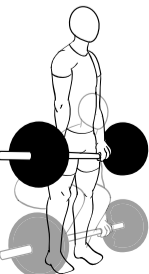
**Posizione di partenza:** Stare in piedi con le gambe divaricate a una distanza pari alla larghezza dei fianchi. Tenere il manubrio lungo dietro la testa sulla nuca con una presa larga dall'alto. La parte superiore delle braccia si trova leggermente sotto l'altezza delle spalle.

**Esecuzione:** Piegarsi in avanti finché la parte superiore del corpo non verrà a trovarsi approssimativamente in orizzontale. Durante il movimento, la schiena rimane completamente dritta con una leggera tendenza ad inarcarsi. Piegare indietro la parte superiore del corpo.

### Schiena

#### Stacco da terra

Esercizio per tutto il corpo, rafforzamento dei muscoli della schiena.



## ATTENZIONE!

### Pericolo di lesioni!

L'esecuzione errata dell'esercizio può provocare problemi a un'ernia del disco.

- Tenere la schiena dritta tendendo leggermente ad inarcarla.
- Non eseguite in nessun caso l'esercizio tenendo la schiena incurvata.
- Prestare attenzione a tendere bene tutti i muscoli del tronco.
- Prestate attenzione alla corretta sollecitazione della schiena.

**Posizione di partenza:** Il manubrio lungo si trova sul pavimento davanti ai piedi dell'utilizzatore. Le gambe sono divaricate a una distanza pari a circa la larghezza dei fianchi. Fare una flessione sulle ginocchia e afferrare il manubrio lungo con una presa incrociata, questo rafforza la stabilità in caso di pesi elevati. In caso di pesi più leggeri, si può tenere il manubrio lungo con entrambe le mani con presa dall'alto. Gli stinchi devono trovarsi per quanto possibile in posizione verticale. Inspirare e rimanere in questa posizione solo per un momento.

**Esecuzione:** Allungare contemporaneamente le gambe e la parte superiore del corpo e, nello stesso tempo, tirare il manubrio lungo vicino al corpo con le braccia leggermente tese. Assicurarsi tassativamente che la schiena rimanga dritta e che i muscoli del tronco siano ben tesi. Non distendere completamente le ginocchia. Eseguite una flessione sulle ginocchia, abbassare di nuovo il manubrio lungo, senza appoggiarlo sul pavimento, e tenerlo invece in posizione piegata appena sopra il pavimento. Anche in questo caso, rimanere in questa posizione solo per un momento.

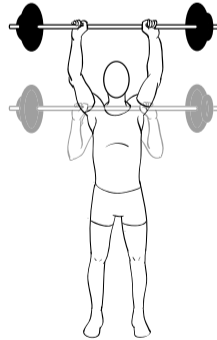
**Variante:** Nella variante sumo, si sta in piedi con le gambe molto divaricate e si afferra il manubrio lungo tra le gambe in punti che si trovano a una distanza pari a circa la larghezza delle spalle.

### Spalle

#### Esercizio per le spalle (Military Press)

Esercizio per rafforzare i muscoli delle spalle e i tricipiti.

**Posizione di partenza:** Stare in posizione eretta con un buon



appoggio e la schiena dritta. Tenere il manubrio lungo davanti al petto con una presa larga. La barra di collegamento del manubrio lungo si trova all'incirca all'altezza delle spalle dell'utilizzatore.

**Esecuzione:** Sollevare il manubrio lungo finché le braccia non saranno tese quasi dritte. Prestare attenzione a non incurvare eccessivamente la schiena. Tirare lentamente e con cautela il manubrio lungo fino alla posizione di partenza.

**Variante:** Questo esercizio può essere eseguito anche da seduti. Inoltre, è possibile anche variare larghezza della presa.

### Sollevamento all'altezza della nuca

Esercizio per rafforzare i muscoli delle spalle, il trapezio e i tricipiti.



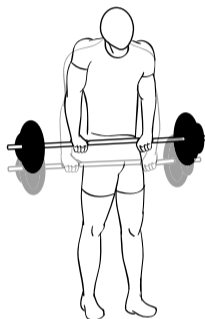
**Posizione di partenza:** Stare in posizione eretta con un buon appoggio e la schiena dritta. Tenere il manubrio lungo dietro la testa sulla nuca con una presa larga dall'alto. La parte superiore delle braccia si trova leggermente sotto l'altezza delle spalle.

**Esecuzione:** Sollevare il manubrio lungo finché le braccia non saranno tese quasi dritte. Tirare lentamente e con cautela il manubrio lungo fino alla posizione di partenza.

**Variante:** Questo esercizio può essere eseguito anche da seduti.

### Sollevamento delle spalle (Shrug)

Rafforza i muscoli delle spalle e della nuca.



Scarica la tensione e migliorare la postura.

**Posizione di partenza:** Stare in piedi con le gambe divaricate a

una distanza pari alla larghezza delle spalle. Tenere il manubrio lungo di fronte al corpo con le braccia penzolanti e una presa larga dall'alto. Le braccia non sono completamente distese e rimangono in questa posizione durante tutto l'esercizio.

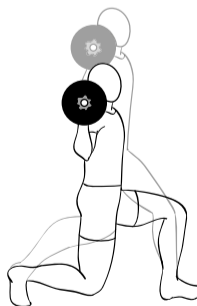
**Esecuzione:** Sollevare entrambe le spalle verso l'alto il più possibile. Tenere le spalle in alto per un momento e quindi riabbassarle lentamente.

**Variante:** Tenere il manubrio lungo con una presa molto larga dall'alto e con le braccia quasi dritte dietro la schiena.

### Gambe

#### Affondi

Rafforzamento dei muscoli delle gambe e dei glutei.



**Posizione di partenza:** Stare in piedi in una posizione da passo, con le gambe allargate e senza spingere le ginocchia. Tenere il manubrio lungo dietro la testa sulla nuca con una presa larga dall'alto. La parte superiore delle braccia si trova leggermente sotto l'altezza delle spalle.

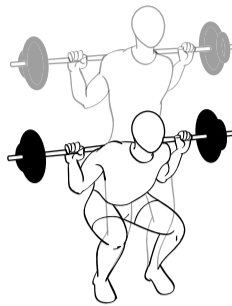
**Esecuzione:** Piegare le ginocchia in modo che la parte superiore del corpo vada in affondo in posizione eretta. La parte inferiore della gamba anteriore deve trovarsi in verticale. Il ginocchio non deve sporgere oltre la punta del piede.

La coscia anteriore si trova approssimativamente in 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.

### Squat

Rafforzamento dei muscoli delle cosce e dei glutei.



**Posizione di partenza:** Stare in posizione eretta con un buon appoggio. Tenere il manubrio lungo con una presa larga dall'alto e posizionarlo dietro la testa sulle spalle. Mantenere invariata questa posizione per tutta la durata dell'esercizio.

**Esecuzione:** Stare in posizione eretta con le gambe divaricate con una larghezza pari a quella delle spalle. Il peso corporeo è sostenuto dai talloni. Guardare davanti a sé. Accovacciarsi fino ad arrivare appena sopra il pavimento e quindi sollevarsi di nuovo facendo forza sui talloni. Durante l'esercizio tenere la schiena dritta.

**Variante:** Con il manubrio lungo, è possibile eseguire anche squat frontali tenendo il manubrio lungo con una presa dall'alto e le braccia incrociate davanti alla parte anteriore delle spalle. Inoltre, è possibile eseguire gli squat anche con le braccia tese sopra la testa. Tenere il manubrio lungo in alto con una presa larga.

Le braccia sono quasi tese e il manubrio lungo si trova leggermente dietro la testa.

## Pulizia

### AVVISO!

#### Pericolo di danni!

L'uso improprio del manubrio lungo può provocare danni materiali.

- Non utilizzare detergenti aggressivi, spazzole con setole di metallo o di nylon e neanche utensili di pulizia affilati o metallici quali lame, raschietti rigidi e simili. Questi oggetti possono danneggiare le superfici.

1. Pulire il manubrio lungo con un panno leggermente inumidito.
2. Quindi lasciar asciugare completamente tutte le parti.

## Conservazione

1. Dopo l'allenamento, smontare il manubrio lungo.
2. Conservare il manubrio lungo in un luogo asciutto, ben ventilato e fuori dalla portata dei bambini.

In normali condizioni di impiego, il prodotto è esente da manutenzione. Tuttavia, si raccomanda di controllare regolarmente che tutti i componenti siano fissati nella loro sede e che non siano presenti danni e usura. Le parti difettose devono essere sostituite.

## Smaltimento

### Smaltimento dell'imballaggio

Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

### Smaltimento del set manubrio lungo

Il manubrio lungo e tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti conformemente alle normative vigenti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale a ciò preposto. Contattare il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti per informarsi sulle possibili modalità di uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.

## Dati tecnici

Modello:	ANS-23-061
Peso:	20 kg
Numero articolo:	840220