



Istruzioni per l'uso



## SET MANUBRIO LUNGO DA 20 KG



Versione: 2024-08

IT

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

3

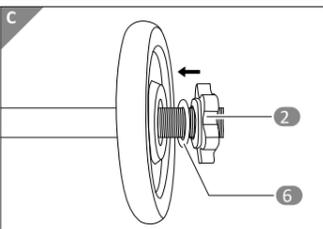
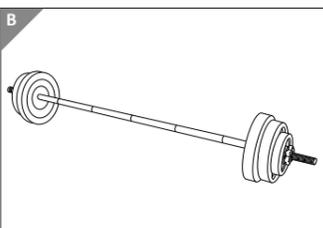
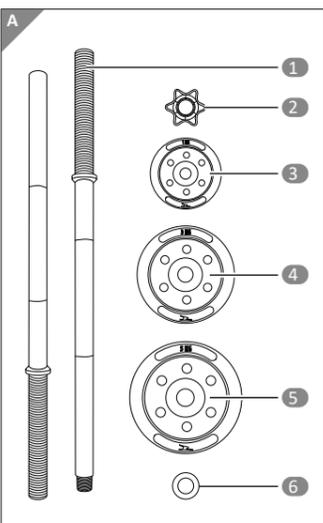
ANNI DI GARANZIA

### ASSISTENZA POST-VENDITA

840220

+39 06 94803273  
www.aldi-service.it  
aspiria-it@sertronics.de

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.

#### 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 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

#### AVVERTENZA!

**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.

#### ATTENZIONE!

### Pericolo di lesioni!

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

- Prima dell'uso, controllare sempre che i dischi e i blocca-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.

#### AVVISO!

### 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 depona il manubrio lungo.

## Preparazione per l'allenamento

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

#### AVVISO!

### 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

#### ATTENZIONE!

### 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

#### ATTENZIONE!

### 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.

#### AVVISO!

### 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.

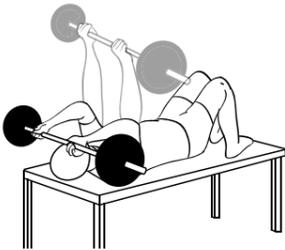
**Esecuzione:** Piegare i gomiti e tirare il manubrio lungo in un arco fino all'altezza delle spalle. Poi estendere i gomiti e abbassare lentamente il manubrio lungo alla posizione di partenza.

**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.

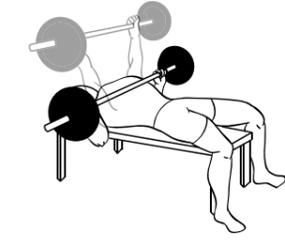
**Esecuzione:** Piegare con cautela le braccia all'altezza dell'articolazione del gomito finché gli avambracci non verranno a trovarsi approssimativamente in orizzontale. La parte superiore delle braccia rimane nella stessa posizione verticale. La barra di collegamento del manubrio lungo arriva a trovarsi 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.



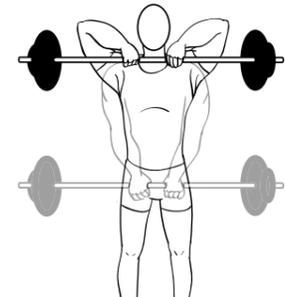
**Posizione di partenza:** Sdraiarsi sulla schiena. Le gambe possono essere leggermente sollevate. Tenere il manubrio lungo in alto con una presa larga.

**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.



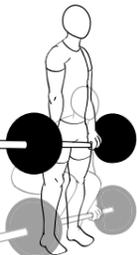
**Posizione di partenza:** Stare in piedi con le gambe divaricate a una distanza pari alla larghezza dei fianchi. Tenere il manubrio lungo dietro la testa sulla nuca con una presa larga dall'alto. La parte superiore delle braccia si trova leggermente sotto l'altezza delle spalle.

**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.



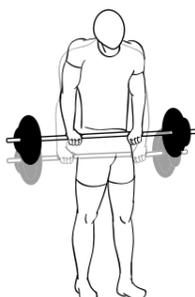
**Posizione di partenza:** Stare in posizione eretta con un buon appoggio e la schiena dritta. Tenere il manubrio lungo dietro la testa sulla nuca con una presa larga dall'alto. La parte superiore delle braccia si trova leggermente sotto l'altezza delle spalle.

**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.

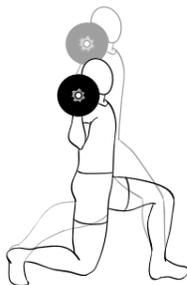
**Esecuzione:** Sollevare entrambe le spalle verso l'alto il più possibile. Tenere le spalle in alto per un momento e quindi riabbassarle lentamente.

**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.

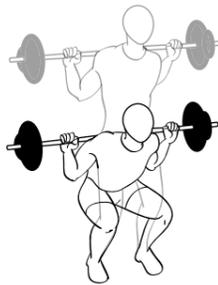
**Esecuzione:** Piegare le ginocchia in modo che la parte superiore del corpo vada in affondo in posizione eretta. La parte inferiore della gamba anteriore deve trovarsi in verticale. Il ginocchio non deve sporgere oltre la punta del piede.

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