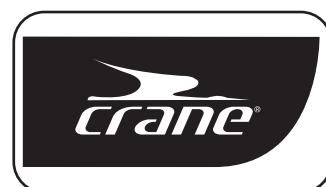




MANUALE D'USO

SET MANUBRI CON RASTRELLIERA



IT

MODELLO: S031

846474

06/2025

SOMMARIO

1 Informazioni generali	3
2 Sicurezza	3
2.1 Descrizione delle avvertenze	3
2.2 Descrizione pittogrammi	3
2.3 Avvertenze generali di sicurezza	3
2.4 Ulteriori avvertenze di sicurezza	3
2.5 Uso conforme	3
3 Panoramica del prodotto	3
4 Assemblaggio della rastrelliera	3
5 Prima del primo utilizzo	4
5.1 Controllo del prodotto e della dotazione	4
5.2 Pulizia preliminare	4
6 Esercizi	4
6.1 Sollevare le braccia in avanti	4
6.2 Sollevare le braccia lateralmente	4
6.3 Piegarsi in avanti	4
6.4 Remare verso l'alto	4
6.5 Rotare muscoli del braccio	4
6.6 Vogare con un braccio	4
6.7 Sollevamento dei pesi con i tricipiti	5
6.8 Squat	5
7 Pulizia e manutenzione	5
7.1 Pulizia	5
7.2 Manutenzione e cura	5
7.3 Conservazione	5
8 Dati tecnici	5
9 Smaltimento	5
9.1 Smaltimento dell'imballaggio	5
9.2 Smaltimento del prodotto	5

1 INFORMAZIONI GENERALI



Il presente manuale d'uso (di seguito "istruzioni") è parte integrante del prodotto e contiene importanti informazioni relative alla messa in servizio e all'uso.

Leggere attentamente le istruzioni, in particolare il capitolo sulla **SICUREZZA**, prima di utilizzare il prodotto. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni può provocare lesioni gravi e/o danni al prodotto.

Conservare queste istruzioni per riferimento e utilizzo futuro. In caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare assolutamente anche le presenti istruzioni. Se si ha bisogno di una copia digitale delle istruzioni, contattare il servizio clienti.

2 SICUREZZA

2.1 DESCRIZIONE DELLE AVVERTENZE

Nelle istruzioni vengono utilizzati i seguenti simboli e le seguenti parole d'avvertimento.

⚠ AVVERTIMENTO!

» Questo simbolo/Queste parole d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o lesioni gravi.

⚠ ATTENZIONE!

» Questa parola d'avvertimento indica possibili danni a cose.

i AVVISO!

» Questo simbolo fornisce ulteriori informazioni utili riguardanti l'utilizzo.

2.2 DESCRIZIONE PITTOGRAMMI

Nelle istruzioni, sul prodotto stesso o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli.



Leggere le istruzioni.

2.3 AVVERTENZE GENERALI DI SICUREZZA

⚠ AVVERTIMENTO! PERICOLO DI LESIONI!

Un utilizzo scorretto del prodotto potrebbe causare lesioni.

» Attenersi alle istruzioni per l'uso e conservarle.

» Leggere e rispettare le istruzioni per l'uso e le ulteriori informazioni prima di utilizzare il prodotto. L'utilizzo sicuro del prodotto è possibile solamente se lo si usa in modo corretto. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori del prodotto siano informati sulle avvertenze e precauzioni.

» Si raccomanda di consultare il proprio medico per identificare o prevenire eventuali rischi per la salute prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. Il parere del medico è decisivo in riferimento a numero di pulsazioni, pressione sanguigna o livello di colesterolo.

» Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento errato o eccessivo può danneggiare la salute. Se in qualsiasi momento durante l'allenamento si dovesse avvertire dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare il medico.

» Tenere i bambini e gli animali lontano dal prodotto. Il prodotto è destinato esclusivamente all'utilizzo da parte di adulti.

» Utilizzare il prodotto esclusivamente come descritto. La sicurezza del prodotto può essere garantita solo se viene controllato regolarmente. Indossare sempre un abbigliamento adatto durante l'allenamento.

» Solo per utilizzo privato. Il prodotto non è adatto per scopi terapeutici.

» L'uso della rastrelliera è sicuro solo se tutte le parti sono assemblate correttamente.

» Indossare sempre calzature adeguate.

2.4 ULTERIORI AVVERTENZE DI SICUREZZA

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

L'uso improprio del prodotto può danneggiarlo.

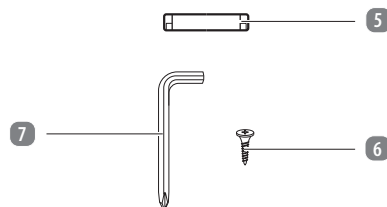
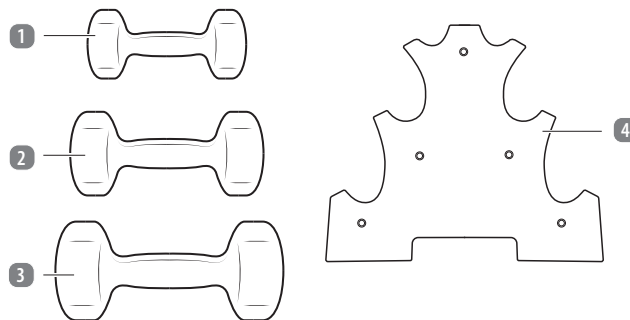
» Tenere presente che le condizioni ambientali possono ridurre in modo significativo la funzionalità del prodotto. Non esporre il prodotto alla luce solare diretta o a calore elevato (ad es. lasciandolo nell'autovettura in caso di forte irradiazione solare) oppure a freddo estremo per lunghi periodi di tempo, poiché il prodotto potrebbe deformarsi compromettendone il funzionamento.

» Dopo l'utilizzo tenere il prodotto al riparo dal calore e dalla luce del sole.

2.5 USO CONFORME

- Il prodotto è progettato esclusivamente come dispositivo di allenamento. È destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non è idoneo a un utilizzo commerciale.
- Utilizzare il prodotto esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni. Qualsiasi altro utilizzo è da intendersi come non conforme all'uso previsto e può provocare danni materiali o addirittura lesioni personali. Il prodotto non è un giocattolo per bambini.
- Il produttore o rivenditore non si assume alcuna responsabilità per danni dovuti ad un uso scorretto o non conforme a quello previsto.

3 PANORAMICA DEL PRODOTTO

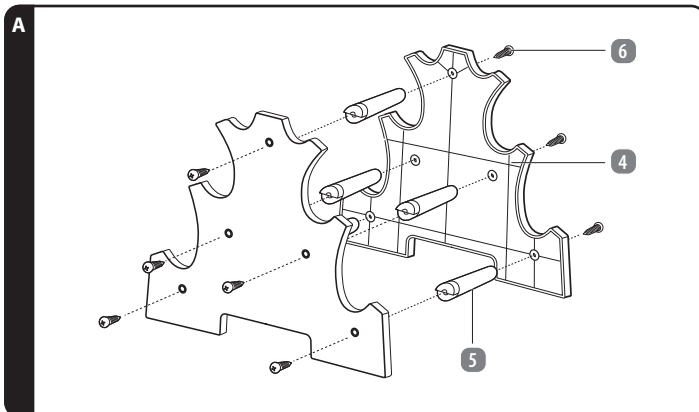


- | | | | |
|---|--------------------------|---|------------------|
| 1 | Manubrio 1 kg, 2× | 5 | Raccordo, 5× |
| 2 | Manubrio 2 kg, 2× | 6 | Vite, 10× |
| 3 | Manubrio 3 kg, 2× | 7 | Chiave a brugola |
| 4 | Rastrelliera manubri, 2× | | |

4 ASSEMBLAGGIO DELLA RASTRELLIERA

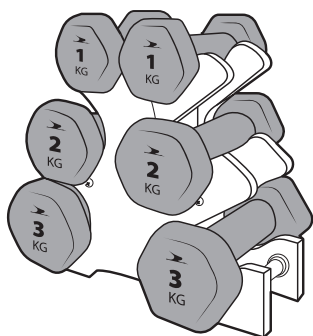
i AVVISO!

- » Montare la rastrelliera vicino al luogo di installazione previsto.
- » L'uso della rastrelliera è sicuro solo se tutte le parti sono assemblate correttamente.



1. Fissare i raccordi **5** alle rastrelliere manubri **4** attraverso i fori previsti a tal fine con le viti **6** (vedi fig. A).
Serrare leggermente le viti utilizzando la chiave a brugola **7** in dotazione.

B



2. L'assemblaggio è stato completato (vedi fig. B).

5 PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

5.1 CONTROLLO DEL PRODOTTO E DELLA DOTAZIONE

ATTENZIONE! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, si rischia di danneggiare subito il prodotto.

» Prestare particolare cautela durante l'apertura dell'imballaggio.

1. Estrarre il prodotto dall'imballaggio.
2. Controllare se la fornitura è completa (cfr. capitolo **PANORAMICA DEL PRODOTTO**).
3. Verificare che il prodotto o le singole parti non siano danneggiati. In tale eventualità, non utilizzare il prodotto.

5.2 PULIZIA PRELIMINARE

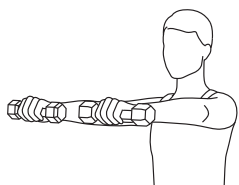
1. Rimuovere il materiale d'imballo.
2. Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, pulire tutte le parti del prodotto come descritto nel capitolo **PULIZIA E MANUTENZIONE**.

6 ESERCIZI

Scegliere i manubri **1** / **2** / **3** in base ai propri obiettivi dell'allenamento. I principianti dovrebbero iniziare sempre con un peso basso.

6.1 SOLLEVARE LE BRACCIA IN AVANTI

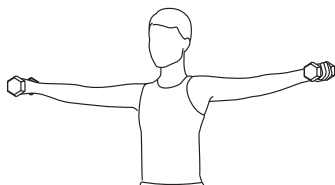
C



- Tenere i manubri corti in entrambe le mani davanti alle cosce, i palmi delle mani verso l'interno. Sollevare quindi i manubri corti in avanti fino all'altezza della spalla. Tenendo le braccia aperte, i palmi delle mani puntano verso il basso. Tenere dritta la schiena e immaginare che sul petto sia fissato un legamento di gomma che tira il corpo verso l'alto (vedi fig. C).

6.2 SOLLEVARE LE BRACCIA LATERALMENTE

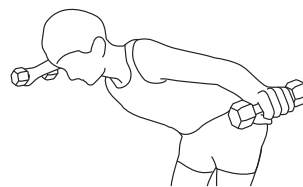
D



- Tenere i manubri corti in entrambe le mani, le mani accanto alle cosce, i palmi delle mani puntano verso l'interno. Sollevare i manubri lateralmente, con le braccia tese, all'altezza della spalla. Piegarle leggermente le braccia se i manubri risultano troppo pesanti. Tenere le braccia dritte e i palmi rivolti verso il basso (vedi fig. D).

6.3 PIEGARSI IN AVANTI

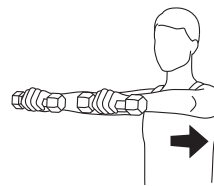
E



- Mettersi in piedi, i manubri corti in entrambe le mani. Piegarli in avanti di 45° dalla vita e tenere dritta la schiena. Far penzolare giù le braccia dritte. Allontanare i piedi all'altezza delle spalle e piegare leggermente le ginocchia. Sollevare i manubri lateralmente, a braccia aperte o con il gomito leggermente piegato. Tenere le braccia dritte e le ginocchia leggermente piegate (vedi fig. E).

6.4 REMARE VERSO L'ALTO

F



- Mettersi dritti e tenere i manubri all'altezza dell'anca e i palmi delle mani rivolti all'indietro. Sollevare i manubri con le braccia tese fino all'altezza del mento. Piegare leggermente i gomiti e tenerli alla stessa altezza dei manubri o leggermente più in alto (vedi fig. F).

6.5 ROTARE MUSCOLI DEL BRACCIO

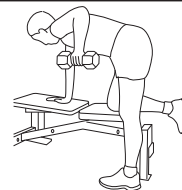
G



- Tenere i manubri in entrambe le mani, le mani accanto alle cosce, i palmi delle mani rivolti verso l'interno. Sollevare i manubri all'altezza della spalla, lasciando i gomiti ai lati. I corridori dovrebbero tenere i manubri con i palmi rivolti verso l'interno, tutti gli altri possono ruotare i palmi delle mani verso l'alto nel punto più alto del movimento (vedi fig. G).

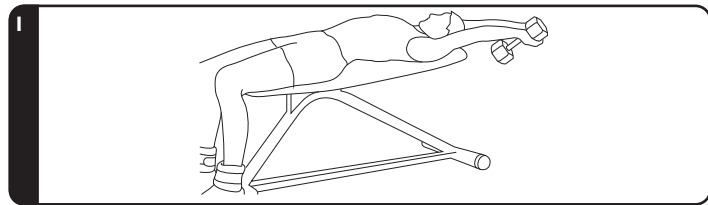
6.6 VOGARE CON UN BRACCIO

H



- Con la mano sinistra, afferrare il manubrio corto e appoggiare la mano destra e il ginocchio destro su una panca. Lasciare il braccio sinistro appeso dritto verso il basso. Tenere dritta la schiena ed evitare che le spalle si abbassino. Sollevare il manubrio vicino al lato sinistro dritto verso l'alto, fino all'altezza del gomito. Non girare la schiena. Riportare lentamente il braccio nella posizione iniziale. Ripetere l'esercizio sull'altro lato (vedi fig. H).

6.7 SOLLEVAMENTO DEI PESI CON I TRICIPITI



- Posare la schiena su una panca e tenere un manubrio corto con entrambe le mani sopra il petto. Abbassare il manubrio dietro la testa e poi sollevarlo di nuovo nella posizione iniziale. Tenere le braccia dritte o leggermente angolate e sentire l'effetto di allungamento del movimento sui muscoli del torace e dell'addome (vedi fig. I).

6.8 SQUAT



- Mettersi dritti, con la schiena dritta e le ginocchia leggermente piegate. Tenere il manubrio corto in entrambe le mani davanti a sé tra i piedi. Abbassare il manubrio piegando le ginocchia verso il basso e tornare alla posizione iniziale. Più bassa è la flessione, maggiore è il carico. Non piegare oltre il punto in cui le cosce sono parallele al pavimento. Tenere la schiena dritta durante l'esecuzione dell'intero esercizio (vedi fig. H).

9 SMALTIMENTO

9.1 SMALTIMENTO DELL'IMBALLAGGIO



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia.

9.2 SMALTIMENTO DEL PRODOTTO

- Smaltire il prodotto secondo le leggi e le norme in vigore nel proprio Paese di residenza.

7 PULIZIA E MANUTENZIONE

7.1 PULIZIA

ATTENZIONE! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

L'uso improprio del prodotto può danneggiarlo.

» Non utilizzare detergenti aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, e nemmeno utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.

- Pulire il prodotto con un panno leggermente inumidito.
- In seguito, far asciugare completamente tutte le parti.

7.2 MANUTENZIONE E CURA

- Controllare il prodotto prima e dopo l'uso per individuare eventuali danni e tracce di usura.

7.3 CONSERVAZIONE

ATTENZIONE! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

Se il prodotto viene riposto quando è ancora umido potrebbe arrugginire. Ciò può danneggiare in modo permanente e irreparabile la funzionalità o la capacità di carico del prodotto.

» Proteggere il prodotto dall'umidità, dai raggi diretti del sole e dal gelo.

Prima di riporre l'apparecchio, tutti i pezzi devono essere completamente asciutti.

- Conservare sempre il prodotto in un luogo asciutto.
- Proteggere il prodotto dai raggi solari diretti.
- Conservare il prodotto in un luogo chiuso, sicuro e fuori dalla portata dei bambini

8 DATI TECNICI

Modello:	S031
Manubrio:	1 kg, 2×, 2 kg, 2×, 3 kg, 2×
Codice articolo:	846474



PRODUTTORE

**ASCE - ALDI SÜD GROUP SUPPLY CHAIN
ENTITY GMBH**

MICHAEL-WALZ-GASSE 18D

5020 SALZBURG

AUSTRIA

CSC@ASCE-IMPORTS.COM

FABBRICATO IN CINA

V01/0125