



Bedienungsanleitung Mode d'emploi Istruzioni per l'uso



Gelenkgewichte

Manchettes lestées | Pesì per polsi



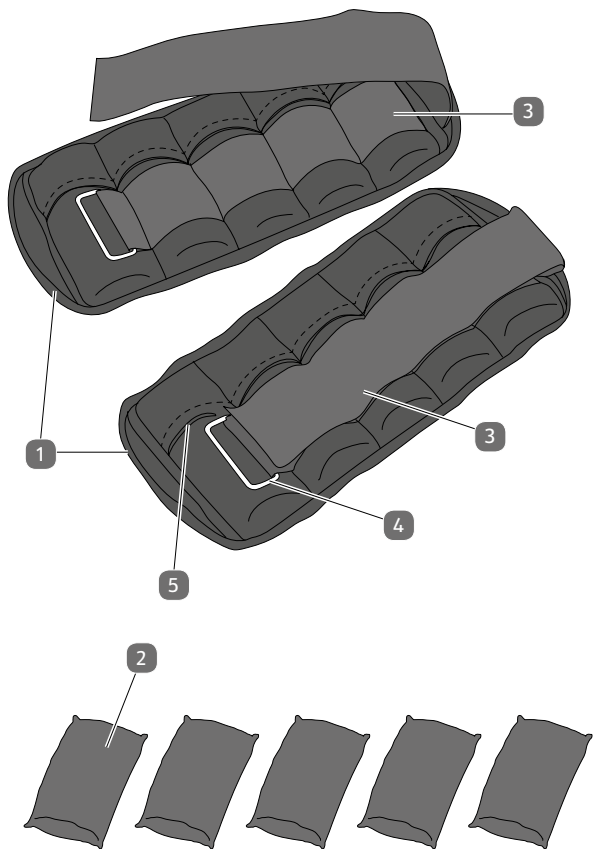
Deutsch..... 04
Français..... 19
Italiano 33

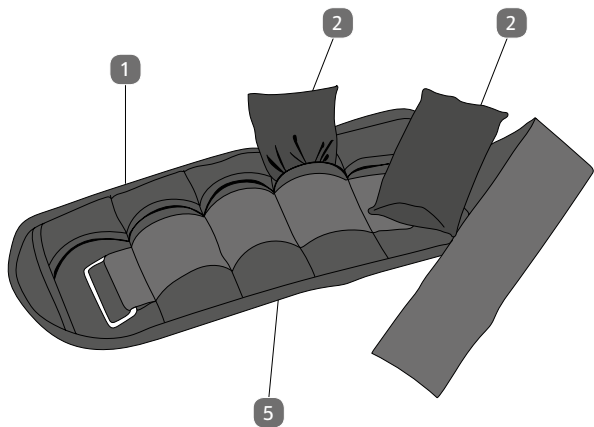
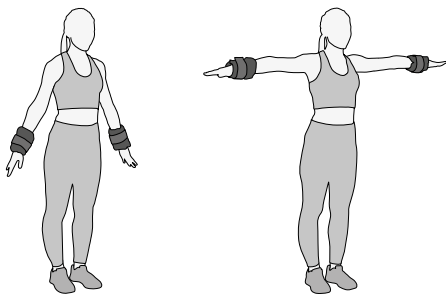


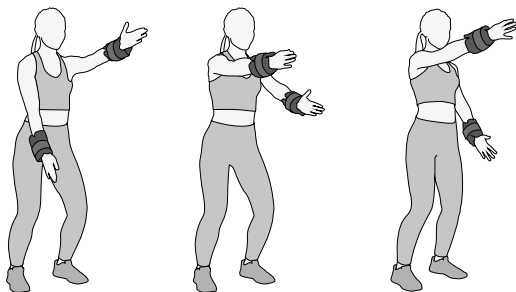
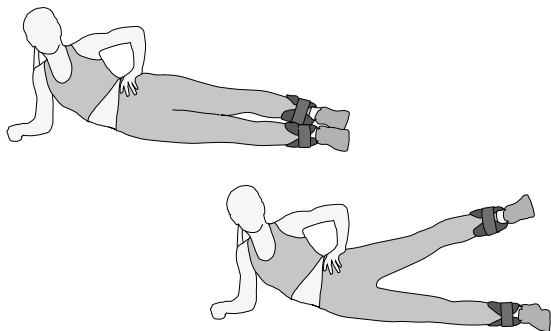
Inhaltsverzeichnis

Übersicht	4
Verwendung	5
Lieferumfang / Teile	6
QR-Codes	7
Allgemeines	8
Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren	8
Zeichenerklärung	8
Sicherheit	9
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	9
Sicherheitshinweise	10
Erstgebrauch	13
Gelenkgewichte und Lieferumfang prüfen	13
Gewichteinstellung	13
Training	14
Aufwärmen	14
Training	14
Abwärmen	14
Nachdehnen	15
Übungen	15
Armheben	15
Dynamisches Armheben	15
Seitliches Beinheben	16
Wartung und Pflege	16
Aufbewahrung	17
Technische Daten	17
Entsorgung	18
Verpackung entsorgen	18
Gelenkgewichte entsorgen	18

A



B**C**

D**E**

Lieferumfang / Teile

- 1 Manschette 2×
- 2 Gewichtssäckchen 10×
- 3 Klettband
- 4 Metallöse
- 5 Tasche

Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung. Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes ALDI-Produkt.

Ihr ALDI-Serviceportal

Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das ALDI-Serviceportal unter www.aldi-service.ch.



Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

Allgemeines

Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesen Gelenkgewichten. Sie enthält wichtige Informationen zum Gebrauch.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie die Gelenkgewichte einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen und zu Schäden an den Gelenkgewichten führen.

Die Gebrauchsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie die Gelenkgewichte an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf den Gelenkgewichten oder auf der Verpackung verwendet.



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Gelenkgewichte sind ausschließlich als Trainingsgerät konzipiert.

Sie sind ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Die Gelenkgewichte sind kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie die Gelenkgewichte nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise



WARNUNG!

Strangulierungs- und Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder mit der Verpackungsfolie, Kleinteilen oder den Gelenkgewichten spielen, können sie sich darin verfangen, sie über ihren Kopf stülpen oder verschlucken und daran ersticken bzw. sich strangulieren.

- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- Halten Sie Kinder von den Kleinteilen fern.



WARNUNG!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit den Gelenkgewichten kann zu Verletzungen führen.

- Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken

festzustellen bzw. diesen vorzubeugen, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.

- Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- Halten Sie Kinder und Tiere von den Gelenkgewichten fern. Sie sind nur für Erwachsene bestimmt.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch die Gelenkgewichte (z. B. auf Risse). Die Sicherheit der Gelenkgewichte kann nur erhalten bleiben, wenn sie regelmäßig überprüft werden.



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit den Gelenkgewichten kann zu Verletzungen führen.

- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die an den Gelenkgewichten hängen bleiben kann.
- Tragen Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle.
- Halten Sie während der Benutzung einen ausreichend großen Abstand zu anderen Personen und/oder Gegenständen ein. Achten Sie bei der Benutzung darauf, dass Sie nicht sich selbst oder andere verletzen.
- Die Gelenkgewichte sind nicht für therapeutische Nutzung geeignet.

Erstgebrauch

Gelenkgewichte und Lieferumfang prüfen

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

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

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
- 1. Nehmen Sie die Gelenkgewichte aus der Verpackung.
- 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
- 3. Prüfen Sie, ob die Gelenkgewichte oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Gelenkgewichte nicht.

Gewichteinstellung

Das Gewicht der Gelenkgewichte ist durch die Anzahl der benutzten Gewichtssäckchen einstellbar. Mit 5 Gewichtssäckchen erreichen Sie das Maximalgewicht von 1,5 kg pro Manschette.

Für ein geringeres Gewicht benutzen Sie entsprechend 1-4 Gewichtssäckchen.

1. Öffnen Sie die Tasche **5**.
2. Entnehmen Sie der Tasche **5** das Gewichtssäckchen **2** (siehe **Abb. B**).
3. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das gewünschte Gewicht erreicht ist.
4. Um das Gewicht wieder zu erhöhen, stecken Sie die Gewichtssäckchen **2** in die Taschen **5**.

Training

Aufwärmen

Ihr Training sollte immer mit einem Aufwärmen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Aufwärmen bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern. Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern, bevor Sie Ihr Training beginnen.

Training

Nachdem Sie sich an die Übungen gewöhnt haben, seien Sie innovativ und entwickeln Sie Ihre eigene Trainingsmethode. Kombinieren Sie verschiedene Übungen und hören Sie dabei Musik, um Ihr Training noch mehr zu genießen.

Abwärmen

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit eine Aufwärmung durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Abwärmung stattfinden. Eine Abwärmung leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des

Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Aufwärmens Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Übungen

1. Armheben

Sie stehen aufrecht, die Beine sind schulterbreit auseinander und die Handflächen zeigen zum Oberschenkel. Heben Sie die gestreckten Arme langsam in einer bogenförmigen Bewegung schulterhoch. Halten Sie die Position kurz und senken Sie danach die Arme in die Ausgangsposition zurück (siehe **Abb. C**).

2. Dynamisches Armheben

Stellen Sie sich in den schulterbreiten Stand. Die Knie sind leicht gebeugt und der Rücken ist gerade. Strecken Sie die Arme gerade nach vorne, die Handflächen zeigen zueinander. Heben und senken Sie beide Arme im Wechsel (siehe **Abb. D**).

3. Seitliches Beinheben

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie Ihren Oberkörper ab. Heben Sie das obere Bein gestreckt in die Höhe. Halten Sie diese Position für einen Moment und senken Sie das Bein langsam wieder ab (siehe **Abb. E**). Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung.

Wartung und Pflege

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit den Gelenkgewichten kann zu Beschädigungen der Gelenkgewichte 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.
- Wischen Sie die Gelenkgewichte mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Lassen Sie die Gelenkgewichte danach vollständig trocknen.

- Prüfen Sie die Gelenkgewichte regelmäßig auf Risse, Schäden und Verschleiß.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie die Gelenkgewichte an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich auf.

Technische Daten

Modell: FLX-JW-01

Artikelnummer: 802932

Gelenkgewichte

Manschetten

Material: Neopren mit Klettverschluss und Metallöse

Größe (Stück): 33,5 × 14 × 2,5 cm

Gewichtssäckchen

Material (Füllung): Eisenperlen und Eisensand

Größe (Stück): 6 × 14 cm

Gewicht: 10 × 0,285 kg

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Gelenkgewichte entsorgen

- Entsorgen Sie die Gelenkgewichte entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

Répertoire

Vue d'ensemble	3
Utilisation.....	4
Contenu de la livraison/pièces.....	20
Codes QR	21
Généralités.....	22
Lire le mode d'emploi et le conserver.....	22
Légende des symboles	22
Sécurité	23
Utilisation conforme à l'usage prévu.....	23
Consignes de sécurité.....	24
Première utilisation.....	27
Vérifier les manchettes lestées et le contenu de la livraison	27
Réglage des poids	27
Entraînement.....	28
Échauffement.....	28
Entraînement	28
Phase de repos.....	28
Étirements après l'effort	29
Exercices.....	29
Lever de bras	29
Lever dynamique.....	29
Lever latéral de jambe	29
Maintenance et entretien.....	30
Rangement	30
Données techniques	31
Élimination.....	31
Élimination de l'emballage	31
Éliminer les manchettes lestées.....	31

Contenu de la livraison/pièces

- 1 Manchettes, 2×
- 2 Sacs lestés, 10×
- 3 Bande velcro
- 4 Œillet métallique
- 5 Poches

Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR

Si vous avez besoin d'**informations sur les produits**, de **pièces de rechange** ou d'**accessoires**, de données sur les **garanties fabricant** ou sur les **unités de service** ou si vous souhaitez regarder confortablement des **instructions en vidéo** – avec nos codes QR, vous parvenez au but en toute facilité.

Les codes QR, qu'est-ce?

Les codes QR (QR = Quick Response) sont des codes graphiques qui peuvent être lus à l'aide d'un appareil photo du smartphone et qui contiennent par exemple un lien vers un site Internet ou des données de contact.

Votre avantage: plus de frappe contraignante d'adresses Internet ou de données de contact!

Comment faire?

Pour scanner les codes QR, vous avez simplement besoin d'un smartphone, d'un lecteur de codes QR installé ainsi que d'une connexion Internet.

Vous trouverez généralement un lecteur de codes QR gratuitement dans l'App Store de votre smartphone.

Testez dès maintenant

Scannez simplement le code QR suivant avec votre smartphone pour en savoir plus sur votre nouveau produit ALDI.

Votre portail de services ALDI

Toutes les informations mentionnées plus haut sont également disponibles sur Internet via le portail de services ALDI sous www.aldi-service.ch.



L'exécution du lecteur de codes QR peut entraîner des frais pour la connexion Internet en fonction de votre tarif.

Généralités

Lire le mode d'emploi et le conserver



Ce mode d'emploi appartient à ces manchettes lestées vitalité (appelée seulement «manchettes» par la suite). Il contient des informations

importantes sur son utilisation.

Lisez le mode d'emploi attentivement, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser les manchettes. Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer de graves blessures et des dommages sur les manchettes.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous transmettez les manchettes à des tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi.

Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur les manchettes ou sur l'emballage.



AVERTISSEMENT!

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une grave blessure.

**ATTENTION!**

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à degré réduit qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence une blessure moindre ou moyenne.

AVIS!

Ce mot signalétique avertit de possibles dommages matériels.

Sécurité

Utilisation conforme à l'usage prévu

Les manchettes sont conçues exclusivement comme appareil d'entraînement. Elle est exclusivement destinée à l'usage privé et n'est pas adaptée à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique. Les manchettes ne sont pas un jouet pour enfants.

Utilisez les manchettes seulement conformément à ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

Consignes de sécurité



AVERTISSEMENT!

Risque d'étranglement et d'étouffement!

Si des enfants jouent avec le film d'emballage, des petites pièces ou les manchettes, ils peuvent s'y emmêler, les passer sur leur tête ou les avaler et s'étouffer ou s'étrangler.

- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer en jouant avec.
- Tenez les enfants à l'écart des petites pièces.



AVERTISSEMENT!

Risque de blessure!

La manipulation non conforme de les manchettes peut provoquer des blessures.

- Avant de commencer tout programme

d'entraînement, consultez obligatoirement un médecin pour déceler et prévenir d'éventuels risques pour la santé. L'avis de votre médecin est déterminant en ce qui concerne votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou taux de cholestérol.

- Écoutez votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Si pendant l'entraînement, vous deviez ressentir des douleurs, des serremments dans la poitrine, un battement cardiaque irrégulier, une détresse respiratoire extrême, des vertiges ou des étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin traitant.
- Tenez les enfants et les animaux éloignés de les manchettes. Son usage n'est prévu que pour des adultes.
- Vérifiez les manchettes avant chaque utilisation (par ex. à la recherche de fissures). La sécurité de les manchettes ne peut être préservée que si vous contrôlez régulièrement les manchettes.



ATTENTION!

Risque de blessure!

La manipulation non conforme de les manchettes peut provoquer des blessures

- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Évitez les vêtements larges qui peuvent se prendre dans les manchettes.
- Portez des chaussures adaptées avec une semelle antidérapante.
- Pendant l'entraînement, maintenez une distance suffisante avec les autres personnes/objets. Pendant l'utilisation, veillez à ne pas vous blesser, ni d'autres personnes.
- Les manchettes ne sont pas adaptée à une utilisation thérapeutique.

Première utilisation

Vérifier le manchettes et le contenu de la livraison

AVIS!

Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement les manchettes.

- Soyez très prudent lors de l'ouverture.

 1. Retirez les manchettes de l'emballage.
 2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **fig. A**).
 3. Vérifiez si les manchettes ou les différentes pièces présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas les manchettes.

Réglage des poids

Le poids des manchettes lestées peut être réglé via le nombre de sacs lestés utilisés. Avec 5 sacs lestés, vous pouvez atteindre le poids maximum de 1,5 kg par manchette.

Pour un poids plus faible, utilisez 1-4 sacs lestés.

1. Ouvrez le sac **5**.
2. Enlevez le sac lesté **2** de la poche **5** (voir **Fig. B**).

3. Répétez le processus jusqu'à atteindre le poids souhaité.
4. Afin d'augmenter de nouveau le poids, placez tous les sacs lestés 2 dans les poches 5.

Entraînement

Échauffement

Toujours s'échauffer avant l'entraînement. Plus l'unité d'entraînement ultérieure est rigoureuse, plus l'échauffement joue un rôle important. L'échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardio-vasculaire et préserve les ligaments, tendons et articulations des blessures.

L'échauffement aide également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Vous devez assouplir un peu vos articulations avant l'entraînement.

Entraînement

Une fois habitué aux exercices, innovez et développez votre propre méthode d'entraînement. Combinez différents exercices et écoutez de la musique, pour prendre plus de plaisir à vous entraîner.

Phase de repos

Tout comme il est important de s'échauffer avant chaque unité d'entraînement, il faut également se reposer après une séance. Le repos amorce la phase de décontraction, réduit le métabolisme et passe de la charge à la détente.

Étirements après l'effort

Comme indiqué précédemment, vous pouvez étirer doucement vos muscles au cours de l'échauffement. Après l'entraînement, vous devez impérativement étirer vos muscles. Un étirement après l'effort ramène le muscle à sa longueur initiale et évite ainsi un raccourcissement musculaire. Plus l'entraînement a été intense, plus il est important de s'étirer après l'effort.

Les étirements après l'effort sont particulièrement importants pour les groupes de muscles qui ont été ciblés au cours de l'entraînement. Vous devez sentir que les muscles s'étirent sans pour autant avoir mal. Étirez chaque muscle pendant 20 secondes environ.

Exercices

1. Lever de bras

Vous êtes debout, les jambes écartées à haute d'épaule et les paumes des mains dirigées vers les cuisses. En effectuant un mouvement courbé, levez doucement les bras tendus à hauteur d'épaule. Conservez rapidement la position puis ramenez les bras dans leur position initiale (voir **Fig. C**).

2. Lever dynamique

Placez-vous en position à largeur d'épaules. Les genoux sont légèrement pliés et le dos est droit. Étirez vos bras vers l'avant, les paumes des mains pointent l'une vers l'autre. Levez et baissez les deux bras à tour de rôle (voir **Fig. D**).

3. Lever latéral de jambe

Allongez-vous sur le côté et appuyez-vous sur votre haut du corps. Levez la jambe supérieure tendue en l'air. Conservez cette position pendant un moment puis repliez lentement la jambe (voir **Fig. E**). Changez de côté et répétez l'exercice.

Maintenance et entretien

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme de les manchettes peut l'endommager.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.
- Essuyez les manchettes avec un chiffon légèrement humide.
- Laissez sécher ensuite complètement les manchettes.
- Vérifiez régulièrement si les manchettes présentent des fissures, des dommages et des traces d'usure.

Rangement

- Rangez les manchettes à un endroit sec à température ambiante et inaccessible aux enfants.

Données techniques

Modell:	FLX-JW-01
Numéro d'article:	802932

Manchettes lestées

Manchettes

Matériel :	Néoprène avec fermeture velcro et œillet métallique
------------	-----------------------------------------------------

Dimensions (pièce) :	33,5 × 14 × 2,5 cm
----------------------	--------------------

Sacs lestés

Matériel :	Perles d'acier avec bord en acier
------------	-----------------------------------

Dimensions (pièce) :	6 × 14 cm
----------------------	-----------

Poids :	10 × 0,285 kg
---------	---------------

Élimination

Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

Éliminer les manchettes

- Éliminez les manchettes conformément aux lois et réglementations en vigueur dans votre pays.

Sommario

Panoramica prodotto	3
Utilizzo	4
Dotazione/componenti	34
Codici QR	35
Informazioni generali.....	36
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso	36
Descrizione pittogrammi	36
Sicurezza	37
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	37
Note relative alla sicurezza	38
Primo utilizzo	41
Controllare il pesi per polsi e la dotazione	41
Regolazione del peso.....	41
Allenamento	42
Riscaldamento	42
Allenamento.....	42
Defaticamento.....	42
Eseg uire lo stretching	43
Esercizi.....	43
Sollevamento braccia	43
Sollevamento braccia dinamico.....	43
Sollevamento gambe laterale.....	44
Manutenzione e cura	44
Conservazione	45
Dati tecnici	45
Smaltimento.....	45
Smaltimento dell'imballaggio	45
Smaltimento dei pesi per polsi	45

Dotazione/componenti

- 1 Polsino, 2×
- 2 Sacchetti per pesi, 2×
- 3 Nastro a velcro
- 4 Occhiello metallico
- 5 Tasche

Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR

Non importa se siete alla ricerca di **informazioni relative a prodotti, pezzi di ricambio o accessori**, se cercate **garanzie dei produttori o centri di assistenza** o se desiderate vedere comodamente un **video-tutorial** – grazie ai nostri codici QR riuscirete ad arrivare in modo semplicissimo al vostro obiettivo.

Cosa sono i codici QR?

I codici QR (QR = Quick Response) sono codici grafici acquisibili mediante la fotocamera di uno smartphone e che contengono per esempio un link ad un sito internet o dati di contatto.

Il vostro vantaggio: non si necessita più di dover digitare faticosamente indirizzi internet o dati di contatto!

Ecco come si fa

Per poter acquisire il codice QR si necessita semplicemente di uno smartphone, aver installato un software che legga i codici QR e di un collegamento internet.

Software che leggono i codici QR sono disponibili nello App Store del vostro smartphone e in genere sono gratuiti.

Provate ora

Basta acquisire con il vostro smartphone il seguente codice QR per ottenere ulteriori informazioni relative al vostro prodotto ALDI.

Il portale di assistenza ALDI

Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza ALDI all'indirizzo www.aldi-service.ch.



Eseguendo il lettore di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa scelta con il vostro operatore mobile a seguito del collegamento ad internet.

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante di questi pesi per polsi (di seguito denominata "polsini"). Esse contengono informazioni importanti relative all'utilizzo.

Prima di utilizzare i polsini, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le avvertenze di sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni ai polsini.

Le presenti istruzioni per l'uso si basano sulle norme e sui regolamenti in vigore nell'Unione europea. All'estero, rispettare anche le direttive e le normative nazionali.

Conservare le istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. Trasferendo i polsini a terzi, consegnare assolutamente anche le presenti istruzioni per l'uso.

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sui polsini stessa o sull'imballaggio sono riportati i seguenti pittogrammi e le seguenti parole d'avvertimento.



AVVERTIMENTO!

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può essere causa di morte o lesioni gravi.

**ATTENZIONE!**

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

AVVISO!

Questa parola d'avvertimento indica possibili danni materiali.

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

I polsini è stata concepita esclusivamente come dispositivo per l'allenamento. È destinata esclusivamente all'uso in ambito privato e non in ambito commerciale, professionale o medico. I polsini non è un giocattolo per bambini.

Utilizzare i polsini esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme allo scopo previsto e può provocare danni materiali.

Il produttore o rivenditore non si assume nessuna responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme allo scopo previsto o all'uso scorretto.

Note relative alla sicurezza



AVVERTIMENTO!

Pericolo di strangolamento e soffocamento!

Giocando con la pellicola dell'imballaggio, con i piccoli pezzi o con i polsini i bambini potrebbero restare intrappolati, li potrebbero mettere sulla testa, ingoiarli e rimanere soffocati e/o strangolati.

- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio. Bambini potrebbero imprigionarsi e soffocare.
- Tenere lontano i bambini dalle piccole parti.



AVVERTIMENTO!

Pericolo di lesioni!

Un uso improprio dei polsini potrebbe provocare lesioni.

- Prima di iniziare con un qualsiasi programma di allenamento, consultare un

medico per determinare eventuali rischi eventuali rischi per la salute o prevenirli. Il parere del medico in merito alla frequenza del polso, alla pressione sanguigna o ai livelli di colesterolo è fondamentale.

- Fare attenzione ai segnali del corpo. Un allenamento sbagliato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Se in qualsiasi momento durante l'allenamento si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare il medico.
- Mantenere i polsini fuori dalla portata dei bambini e degli animali. Essa è concepita solo per persone adulte.
- Prima di ogni utilizzo verificare che i polsini non sia danneggiata (ad es. crepata). La sicurezza dei polsini può essere garantita solo se essa viene controllata regolarmente.



ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

Un uso improprio dei polsini potrebbe provocare lesioni.

- Durante l'allenamento indossare sempre l'abbigliamento adatto. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero restare impigliati nei polsini.
- Indossare calzature adatte con suola antiscivolo.
- Durante l'utilizzo, mantenere una distanza di sicurezza minima da altre persone e/o oggetti. Durante l'utilizzo, assicurarsi di non ferire se stessi o altre persone.
- I polsini non è adatta per scopi terapeutici.

Primo utilizzo

Controllare i polsini e la dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti e non si presta sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito i polsini.

- Nell'aprire l'imballaggio fare molta attenzione.
- 1. Estrarre i polsini dall'imballaggio.
- 2. Controllare che la fornitura sia completa (vedi **Fig. A**).
- 3. Controllare se i polsini o i suoi componenti presentano danni. In tale eventualità non utilizzare i polsini.

Regolazione del peso

Il peso dei pesi per polsi è regolabile con il numero dei sacchetti per pesi usati. Con 5 sacchetti per i pesi è possibile raggiungere il peso massimo di 1,5 kg per polsino.

Per un peso minore, utilizzare di conseguenza 1-4 sacchetti per pesi.

1. Aprire una tasca **5**.

2. Estrarre dalla tasca **5** il sacchetto dei pesi **2** (vedi **Fig. B**).
3. Ripetere la procedura fino a raggiungere il peso desiderato.
4. Per incrementare il peso, inserire i sacchetti dei pesi **2** nelle tasche **5**.

Allenamento

Riscaldamento

L'allenamento dovrebbe sempre essere preceduto da una fase di riscaldamento. Più faticosa è la sessione di allenamento, più è importante il riscaldamento. La fase di riscaldamento prepara il corpo alla sollecitazione, stimola il sistema cardiovascolare e protegge i legamenti, i tendini e le articolazioni da lesioni.

Contribuisce inoltre a ridurre il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliato sciogliere un po' le articolazioni prima di cominciare l'allenamento.

Allenamento

Una volta che ci si è abituati agli esercizi è consigliato sviluppare il proprio metodo di allenamento innovativo. Combinare diversi esercizi ascoltando la musica per godersi maggiormente l'allenamento.

Defaticamento

Esattamente come prima di ogni sessione di allenamento dovrebbe essere eseguita una fase di riscaldamento, a fine sessione dovrebbe essere eseguita una fase di defaticamento. La fase di defaticamento permette ai muscoli di rilassarsi,

facendo scendere la temperatura corporea accentuando il passaggio dalla fase di sollecitazione a quella di rilassamento.

Eeguire lo stretching

Come già menzionato, è possibile eseguire un leggero stretching dei muscoli durante la fase di riscaldamento. Dopo l'allenamento, eseguire lo stretching. Lo stretching porta il muscolo alla sua lunghezza originale, evitando così l'accorciamento dei muscoli. Più è stato faticoso l'allenamento, più è importante eseguire lo stretching.

È particolarmente importante eseguire lo stretching dei gruppi muscolari principali sollecitati durante l'allenamento. È importante avvertire l'azione dello stretching, ma non deve provocare dolore. La durata dello stretching è di circa 20 secondi per ciascun muscolo.

Esercizi

1. Sollevamento braccia

Mettetevi in posizione eretta, le gambe distanziate in larghezza delle spalle e i palmi delle mani sono rivolti verso le cosce. Sollevare lentamente le braccia tese ad altezza spalla con un movimento ad arco. Mantenere la posizione brevemente e quindi abbassare le braccia fino alla posizione iniziale (vedi **Fig. C**).

2. Sollevamento braccia dinamico

Posizionarsi in posizione a larghezza delle spalle. Le ginocchia sono leggermente piegate e la schiena è dritta. Allungare le braccia in avanti con i palmi delle mani rivolti l'uno verso l'altro. Sollevare ed abbassare entrambe le braccia alternativamente (vedi **Fig. D**).

3. Sollevamento gambe laterale

Sdraiarsi su un fianco e sostenere la parte superiore del corpo. Sollevare la parte superiore della gamba distesa in aria. Mantenere questa posizione per un momento e abbassare di nuovo lentamente la gamba (vedi **Fig. E**). Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Manutenzione e cura

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio dei polsino potrebbe provocare danni ai polsino stessa.

- Non utilizzare detersivi aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.
- Pulire i polsino con un panno leggermente inumidito.
- In seguito far asciugare completamente i polsino.
- Controllare regolarmente che i polsino non presenti screpolature, danni e usura.

Conservazione

- Conservare i polsino in un luogo asciutto a temperatura ambiente e fuori dalla portata dei bambini.

Dati tecnici

Modello: FLX-JW-01

Numero articolo: 802932

Pesi per polsi

Polsini

Materiale: Neoprene con chiusura a velcro ed occhiello metallico

Misure (Pezzo): 33,5 × 14 × 2,5 cm

Sacchetti per pesi

Materiale: Perline di ferro con sabbia di ferro

Misure (Pezzo): 6 × 14 cm

Peso: 10 × 0,285 kg

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 dei polsino

- Smaltire i polsino secondo le leggi e le disposizioni in vigore nella propria nazione di residenza.



CH

**Vertrieben durch: | Commercialisé par: |
Commercializzato da:**

FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
HOFSTR. 64
40723 HILDEN
GERMANY

MODELL / MODÈLE / MODELLO: FLX-JW-01

802932

01/2021