



# Istruzioni per l'uso



## BARRE PARALLELE



### 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 **videotutorial** - 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 avrete bisogno di uno smartphone, di avere 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 informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza ALDI all'indirizzo [www.aldi-service.it](http://www.aldi-service.it).

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.

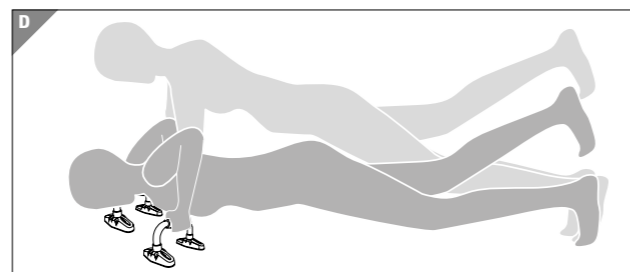
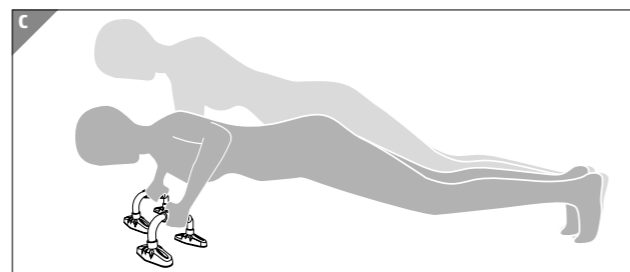
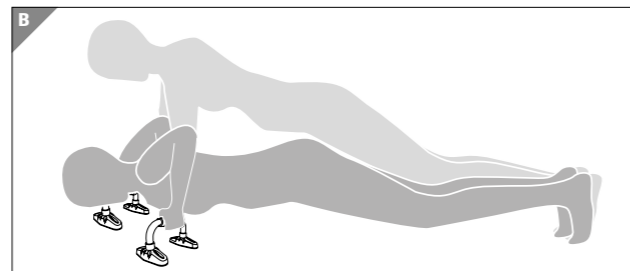
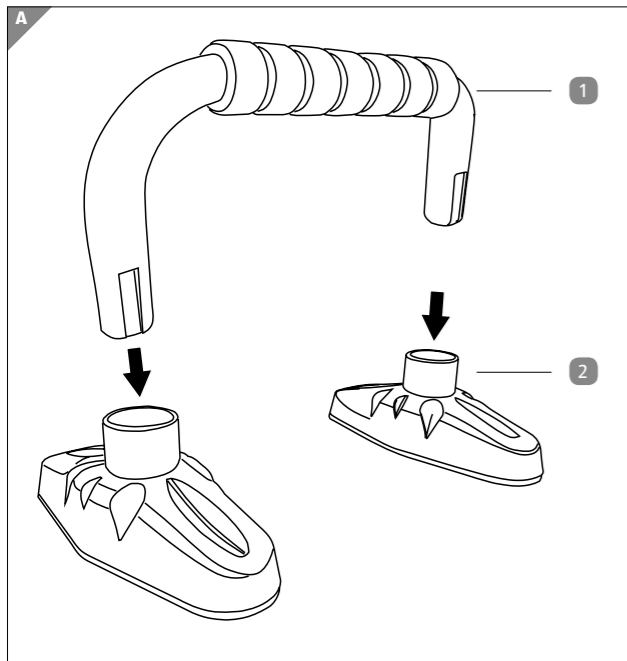
### Sommario

<b>Panoramica prodotto</b> .....	<b>4</b>
<b>Utilizzo</b> .....	<b>5</b>
<b>Dotazione/componenti</b> .....	<b>34</b>
<b>Codici QR</b> .....	<b>35</b>
<b>Informazioni generali</b> .....	<b>36</b>
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso .....	36
Descrizione pittogrammi .....	36
<b>Sicurezza</b> .....	<b>37</b>
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	37
Note relative alla sicurezza .....	38
<b>Primo utilizzo</b> .....	<b>41</b>
Controllo delle Barre parallele e della dotazione...	41
<b>Montaggio</b> .....	<b>42</b>
<b>Allenamento</b> .....	<b>42</b>
Riscaldamento .....	42
Allenamento.....	42
Raffreddamento .....	42
Post-stretching.....	43
<b>Esercizi</b> .....	<b>43</b>
Esercizio 1 - Flessioni normali.....	43
Esercizio 2 - Flessioni a braccia divaricate .....	44
Esercizio 3 - Flessioni su una gamba.....	44
<b>Manutenzione e cura</b> .....	<b>45</b>
<b>Conservazione</b> .....	<b>45</b>
<b>Dati tecnici</b> .....	<b>46</b>
<b>Smaltimento</b> .....	<b>46</b>
Smaltimento dell'imballaggio .....	46
Smaltimento delle Barre parallele .....	46

IT

#### Produttore:

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



## Dotazione/componenti

- 1 Staffa, 2×
- 2 Poggiapiedi, 4×

## Dati tecnici

Modello:	FLX-PUB-02
Peso:	450 g +/-5%
Dimensioni:	23 × 13,3 × 15,7 cm
Peso max. dell'utilizzatore:	100 kg
Numero articolo:	812384

## 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 delle Barre parallele



– Smaltire le Barre parallele nel rispetto delle leggi e disposizioni vigenti nel proprio Paese.

# Informazioni generali

## Leggere e conservare le istruzioni per l'uso

Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante delle Barre parallele. Esse contengono informazioni importanti relative all'utilizzo.



Prima di usare le Barre parallele leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le avvertenze di sicurezza. L'inosservanza delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni alle Barre parallele.

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. In caso di cessione delle Barre parallele a terzi, consegnare tassativamente anche le presenti istruzioni per l'uso.

## Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sulle Barre parallele e sulla confezione sono riportati i seguenti simboli e 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.



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

Le Barre parallele sono progettate esclusivamente come attrezzi da allenamento. Sono destinate esclusivamente all'uso privato e non a quello commerciale, medico o terapeutico. Le Barre parallele non sono giocattoli.

Utilizzare le Barre parallele 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



#### Pericolo di soffocamento!

Giocando con la pellicola d'imbustaggio, i bambini potrebbero restarvi intrappolati o metterla sulla testa o ingoiarla e rimanere soffocati.

- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imbustaggio. Potrebbero restarvi imprigionati e soffocare.



#### Pericolo di lesioni!

Un utilizzo improprio delle Barre parallele può provocare lesioni.

- 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 avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico.
  - Non superare in nessun caso il peso dell'utilizzatore, pari a 100 kg.
  - Non usare le Barre parallele in prossimità di scale o pianerottoli.
  - Non consentire ai bambini privi di sorveglianza di usare le Barre parallele.
  - Insegnare ai bambini l'uso corretto delle Barre parallele e tenerli sotto sorveglianza. Permettere ai bambini l'utilizzo solo se il loro sviluppo mentale e fisico lo consente.
  - Utilizzare le Barre parallele su una superficie solida, piana e antiscivolo.

- Assicurarsi di mantenere una distanza di sicurezza sufficiente tra sé e i mobili, le pareti, ecc.
- Prima di ogni utilizzo controllare le Barre parallele (per individuare ad es. eventuali incrinature). La sicurezza delle Barre parallele può essere garantita solo se viene regolarmente controllata.



**ATTENZIONE!**

### **Pericolo di lesioni!**

Un utilizzo improprio delle Barre parallele può provocare lesioni.

- Durante l'esercizio, indossare sempre abbigliamento adeguato.
- Indossare calzature adatte con suola antiscivolo.
- Durante l'uso, mantenere una distanza sufficiente da altre persone e/o oggetti. Durante l'uso, prestare attenzione a non ferire se stessi o altre persone.

- Le Barre parallele non devono essere utilizzate da più di una persona contemporaneamente.
- Le Barre parallele non sono adatte all'uso terapeutico.

## Primo utilizzo

### Controllo delle Barre parallele e della dotazione

## AVVISO!

### Pericolo di danneggiamento!

Aprondo la confezione con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti, senza prestare sufficiente attenzione, è possibile danneggiare le Barre parallele.

- Prestare attenzione durante l'apertura dell'imballaggio.
1. Estrarre le Barre parallele dall'imballaggio.
  2. Controllare che la fornitura sia completa (vedi **Fig. A**).
  3. Verificare che le Barre parallele e le singole parti non siano danneggiate. In tale eventualità non utilizzare le Barre parallele.

## Montaggio

- Assemblare le staffe **1** e i poggiatesta **2** inserendo le sporgenze sulle staffe nelle corrispondenti rientranze sui poggiatesta.

## Allenamento

### Riscaldamento

L'allenamento dovrebbe iniziare sempre con un riscaldamento. Quanto più faticosa sarà la sessione di allenamento, tanto più importante è il riscaldamento. Il riscaldamento prepara il corpo allo sforzo, stimola il sistema cardiovascolare e protegge i legamenti, i tendini e le articolazioni da eventuali ferite. Contribuisce inoltre a ridurre il rischio di crampi e lesioni ai muscoli. Prima di iniziare l'allenamento, si consiglia di rilassare un po' le articolazioni.

### Allenamento

Dopo essersi abituati agli esercizi, si può essere innovativi e sviluppare il proprio metodo di allenamento. Si possono combinare diversi esercizi e ascoltare contemporaneamente musica per eseguire i propri allenamenti con maggiore piacere.

### Raffreddamento

Se prima di ogni sessione di allenamento si dovrebbe eseguire il riscaldamento, in modo analogo, dopo ogni sessione di allenamento si dovrebbe eseguire il raffreddamento. Il raffreddamento introduce la fase del rilassamento, abbassa la temperatura operativa del corpo e delimita il passaggio dallo sforzo al rilassamento.

## Post-stretching

Come già detto, durante il riscaldamento è possibile che i muscoli si stirino leggermente. Dopo l'allenamento, eseguire assolutamente il post-stretching. Il post-stretching porta il muscolo di nuovo alla sua lunghezza originaria, evitando così l'accorciamento dei muscoli. Più è stato faticoso l'allenamento, più è importante eseguire il post-stretching.

Il post-stretching è particolarmente importante per i principali gruppi muscolari sollecitati durante l'allenamento. Eseguire gli esercizi di stretching fino a sentire lo sforzo ma non dolore. Il tempo di stretching è di circa 20 secondi per ogni muscolo.

## Esercizi

### Esercizio 1 – Flessioni normali

(vedi Fig. B)

1. Allargare le Barre parallele in modo che si trovino alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie, posizionarsi sulla punta dei piedi e allungare le braccia.
3. Tendere i muscoli addominali ed evitare di inarcare la schiena.
4. Abbassare il corpo e piegare le braccia. Non toccare il pavimento con il corpo; tenere le parti superiore delle braccia vicino al corpo.
5. Allungare di nuovo le braccia e mantenere la posizione per 2 secondi.

Eseguire l'esercizio in tre fasi, rispettivamente da 10 a 25 volte per ogni fase

### Esercizio 2 – Flessioni a braccia divaricate (vedi Fig. C)

1. Allargare le Barre parallele fino ad una larghezza maggiore di quella delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie, posizionarsi sulla punta dei piedi e allungare le braccia.
3. Abbassare il corpo e piegare le braccia. Allontanare lateralmente le parti superiori delle braccia dal corpo.
4. Dopo aver mantenuto questa posizione per 2 secondi, allungare nuovamente le braccia.

Eseguire l'esercizio in tre fasi, rispettivamente da 10 a 25 volte per ogni fase.

### Esercizio 3 – Flessioni su una gamba (vedi Fig. D)

1. Allargare le Barre parallele in modo che si trovino alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie, posizionarsi sulla punta dei piedi e allungare le braccia.
3. Sollevare una gamba da terra.
4. Mantenere in alto la gamba, abbassare il corpo e piegare le braccia.
5. Dopo aver mantenuto questa posizione per 2 secondi, allungare nuovamente le braccia.

Eseguire l'esercizio in tre fasi, rispettivamente da 10 a 25 volte per ogni fase.

## Manutenzione e cura

### AVVISO!

#### Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo improprio delle Barre parallele può danneggiarle.

- 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 le Barre parallele solo con acqua.
- Strofinare le Barre parallele con un panno leggermente inumidito,
- poi farle asciugare completamente.
- Controllare regolarmente le Barre parallele per individuare eventuali incrinature, danni e segni di usura.

#### Conservazione

- Conservare sempre le Barre parallele in un luogo asciutto.