



**Manubrio vibrante**  
Istruzioni per l'uso (Pagina 3)

IT

Z 07982\_V0



## Contenuto

Significato dei simboli in questo manuale di istruzioni	4
Indicazioni di sicurezza	4
Uso consentito	4
Pericolo di lesioni	5
Indicazioni di sicurezza specifiche per la salute	5
Danni all'apparecchio e ad altri oggetti	6
Uso corretto delle batterie e dei caricabatterie	6
Condizioni di garanzia	7
Contenuto della confezione	7
Panoramica dell'apparecchio	7
Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta	7
Controllo degli elementi forniti	8
Carica del manubrio vibrante	8
Applicazione/rimozione di ulteriori pesi	8
Applicazione dei pesi sul manubrio	8
Rimozione dei pesi dal manubrio	10
Utilizzo	10
Consigli e avvertenze per l'allenamento	11
Consigli per l'allenamento	11
Pulizia e conservazione	12
Accessori/ricambi	12
Risoluzione dei problemi	12
Dati tecnici	13
Manubrio vibrante	13
Batteria	13
Caricabatterie	13
Smaltimento	13

Gentile cliente,

siamo lieti che abbia scelto di acquistare il manubrio vibrante. Questo prodotto abbina il classico allenamento con il manubrio allo stimolo supplementare della vibrazione. L'uso con il manubrio vibrante è tanto semplice quanto efficace. È sufficiente premere un pulsante e si può subito cominciare l'allenamento. Bastano piccole unità di allenamento per ottenere un risultato!

Le auguriamo buon divertimento con i suoi allenamenti.

In caso di domande non esiti a contattare il servizio clienti tramite il nostro sito web:

**[www.service-shopping.de](http://www.service-shopping.de)**



Prima di mettere in funzione l'apparecchio per la prima volta è necessario leggere attentamente le istruzioni e conservarle per futuri riferimenti. In caso di cessione dell'apparecchio a terzi bisogna fornire anche il presente Istruzioni per l'uso. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in questo manuale non vengano rispettate.

Nell'ambito del nostro processo di miglioramento continuo ci riserviamo il diritto di modificare il prodotto, la confezione o i documenti allegati in qualsiasi momento.

## Significato dei simboli in questo manuale di istruzioni



Tutte le indicazioni di sicurezza sono contrassegnate da questo simbolo. Leggere attentamente le istruzioni di sicurezza ed attenersi ad esse, al fine di evitare danni a persone o a cose.



I suggerimenti e le raccomandazioni sono contrassegnati da questo simbolo.

## Indicazioni di sicurezza

### Uso consentito

- Questo manubrio vibrante è indicato per gli esercizi volti a migliorare la forza e la forma fisica.
- Il manubrio vibrante non è indicato per scopi clinico-terapeutici.
- Il manubrio vibrante è destinato solo all'uso in ambito privato e non a un impiego professionale o clinico.
- Utilizzare il manubrio vibrante solo come descritto nelle istruzioni. Ogni altro uso è considerato improprio. Per effetto di un uso non conforme, dell'esecuzione di modifiche all'apparecchio o dell'utilizzo di componenti che non sono stati testati e omologati dal fabbricante possono verificarsi danni imprevedibili!



## Pericolo di lesioni

- Tenere il manubrio vibrante e il materiale della confezione lontano da bambini e animali.
- Il manubrio vibrante non è adatto ad essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità sensoriali e mentali ridotte, né da persone che non sanno come utilizzarlo, a meno che tali persone non siano sotto la supervisione di una persona responsabile per la loro sicurezza, la quale conosce bene le istruzioni per l'utilizzo dell'apparecchio stesso. I bambini devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con il manubrio vibrante.
- Non utilizzare il manubrio vibrante quando è danneggiato.
- Utilizzare il manubrio vibrante soltanto se è completo e correttamente assemblato e funzionante.
- Attenzione!** Il livello di sicurezza del manubrio vibrante può essere mantenuto soltanto se lo stesso viene regolarmente controllato per escludere la presenza di danni e usura! Per la propria sicurezza, prima di mettere in funzione il manubrio vibrante verificare sempre che non siano presenti eventuali danni. Le parti difettose devono essere subito sostituite da un tecnico. In caso di difetti non utilizzare più il manubrio vibrante fino alla sua riparazione.
- Prima degli esercizi per la forza e la forma fisica, eseguire alcuni esercizi di riscaldamento senza il manubrio vibrante. Cominciare gli esercizi lentamente ed aumentare gradualmente l'intensità fino a un livello di performance corrispondente alle esigenze e che è possibile controllare. Segnaliamo espressamente che un uso improprio del manubrio vibrante e un utilizzo eccessivo o errato possono causare danni alla salute.
- Prima dell'uso bisogna acquisire familiarità con il manubrio vibrante. Accendere il manubrio vibrante con l'interruttore on/off per prendere confidenza con la sensazione della vibrazione.
- Non tentare di appesantire il manubrio vibrante con pesi diversi da quelli raccomandati dal produttore!



## Indicazioni di sicurezza specifiche per la salute

- Se per le Sue condizioni di salute Lei appartiene a una categoria a rischio, interPELLI sempre il Suo medico prima di utilizzare il manubrio vibrante. Eventualmente può concordare con lui il Suo programma di allenamento.
- Se non pratica sport da molto tempo o se ha problemi di natura cardiaca/circolatoria o ortopedica, Le consigliamo di consultare il Suo medico curante prima di utilizzare il manubrio. Gli/le comunichi il Suo desiderio di allenarsi con questo apparecchio e si sottoponga ad un controllo generale della forma fisica.
- Le donne in gravidanza non dovrebbero usare il manubrio vibrante, o dovrebbero usarlo solo previa consultazione del medico curante.
- Attenzione!** Interrompa subito gli esercizi se si sente debole o ha una sensazione di capogiro. In caso di malessere, dolori al petto o agli arti, palpitazioni o altri sintomi si rivolga subito a un medico.

- Si accerti che il locale in cui si allena sia correttamente ventilato durante l'esecuzione degli esercizi.
- Non utilizzi il manubrio vibrante subito dopo un pasto o dopo aver bevuto alcool.



### **Danni all'apparecchio e ad altri oggetti**

- Non eseguire autonomamente riparazioni o manutenzioni sul manubrio vibrante, le batterie o il caricabatterie, bensì rivolgersi al servizio clienti oppure a un tecnico.
- Non far cadere il manubrio vibrante e non esporlo ad urti violenti.
- Non esporre il manubrio vibrante a temperature estreme, a forti variazioni di temperatura oppure alle radiazioni solari dirette.



### **Uso corretto delle batterie e dei caricabatterie**

- Il manubrio vibrante deve essere caricato solo con caricabatterie raccomandati dal produttore. Se un caricabatterie adatto a un determinato tipo di batterie viene utilizzato con altre potrebbero verificarsi incendi.
- Collegare il caricabatterie esclusivamente a una presa elettrica installata a norma e dotata di contatti di protezione. La presa dovrà essere ben accessibile anche dopo il collegamento. La tensione di rete deve corrispondere ai dati tecnici dell'apparecchio (vedere capitolo "Dati tecnici"). Utilizzare unicamente prolunghe regolamentari, i cui dati tecnici corrispondano a quelli dell'apparecchio.
- La spina del caricabatterie deve essere adatta alla presa elettrica. Non deve essere modificata in alcun modo.
- Assicurarsi che il cavo del caricabatterie, quando è collegato alla presa, non rappresenti un pericolo di inciampo. Non lasciare che il cavo penzoli dal bordo di tavoli o di piani di cucine. Qualcuno potrebbe rimanere agganciato e far cadere l'apparecchio.
- Sistemare il cavo del caricabatterie in modo che non possa essere schiacciato oppure piegato e che non venga a contatto con superfici calde o acqua.
- Non utilizzare il cavo per scopi diversi da quello previsto, come ad esempio per trasportare o appendere l'apparecchio o per staccare la spina dalla presa. Tenere il cavo lontano da calore, olio, spigoli vivi o parti mobili di apparecchi.
- ATTENZIONE!** Non esporre il manubrio vibrante e il caricabatterie a temperature elevate. Ad esempio non devono essere depositi al sole.
- Il manubrio vibrante e il caricabatterie non devono essere smontati, gettati nel fuoco, immersi in un liquido o cortocircuitati.
- Non appoggiare né inserire il manubrio vibrante e il caricabatterie su/in apparecchi per cuocere o riscaldare, come ad esempio forni normali o a microonde o radiatori. Una delle conseguenze di un tale comportamento potrebbe essere un surriscaldamento della batteria presente all'interno del manubrio vibrante, con una successiva esplosione.
- Non utilizzare mai un caricabatterie danneggiato o il manubrio vibrante se la batteria è danneggiata.
- In caso di danneggiamento e uso improprio del manubrio vibrante potrebbero fuoriuscire vapori dalla batteria. In questo caso arieggiare il locale e consultare un medico in caso di disturbi. I vapori possono irritare le vie respiratorie.

- ❑ Tenere il manubrio vibrante e il caricabatterie lontani da pioggia e acqua. La penetrazione dell'acqua in un caricabatterie aumenta il rischio di scosse elettriche. Caricare il manubrio vibrante solo in ambienti chiusi.
- ❑ Prima di ogni utilizzo controllare il cavo e la spina del caricabatterie. Non utilizzare il caricabatterie in presenza di danni. Non aprire da soli il caricabatterie, bensì predisporre la riparazione solo a cura di tecnici qualificati e con ricambi originali. I caricabatterie danneggiati aumentano il rischio di scosse elettriche.
- ❑ Non utilizzare il caricabatterie su una superficie facilmente infiammabile (ad es. carta, tessuti, ecc.) o in ambienti infiammabili. Pericolo di incendio causato dal riscaldamento del caricabatterie che si verifica durante la carica.
- ❑ Sorvegliare i bambini per accertarsi che non giochino con il caricabatterie.

### Condizioni di garanzia

La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.

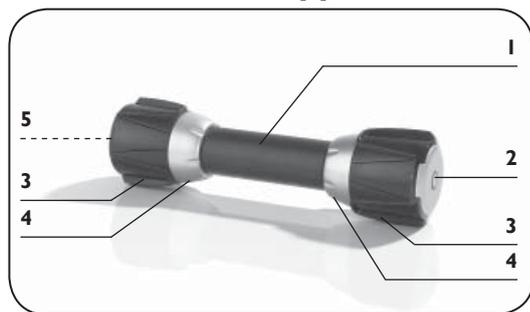
### Contenuto della confezione

- 1 manubrio vibrante (1,5 Kg)
- 1 caricabatterie per la carica del manubrio vibrante



Con il manubrio vibrante **non** sono forniti ulteriori pesi!

### Panoramica dell'apparecchio



- 1 Impugnatura
  - 2 Interruttore on/off della funzione di vibrazione con spia di controllo
  - 3 Supporto per pesi supplementari
  - 4 Bloccaggio
  - 5 Presa per alimentatore
- Non presenti in figura:  
Caricabatterie

### Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta

Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta è consigliabile:

- controllare che tutti gli elementi siano presenti,
- caricare il manubrio vibrante

## Controllo degli elementi forniti



### ATTENZIONE!

- Pericolo di soffocamento! Tenere lontani i bambini e gli animali dal materiale di imballaggio.

Estrarre tutti i componenti dall'imballaggio procedendo con cautela e verificare che non manchi nulla (vedere capitolo "Contenuto della confezione e panoramica dell'apparecchio") e che non ci siano danni dovuti al trasporto. Nel caso in cui i componenti presentino danni, non utilizzarli (!) ed entrare in contatto con il nostro servizio di assistenza clienti.

## Carica del manubrio vibrante



### ATTENZIONE!

- L'apparecchio non deve essere usato durante la carica!
  - Prima della carica spegnere sempre il manubrio vibrante con l'interruttore on/off.
  - Caricare la batteria dell'apparecchio esclusivamente con il caricabatterie fornito!
1. Collegare il caricabatterie alle presa del manubrio vibrante (5).
  2. Collegare il caricabatterie a una presa elettrica installata a norma e corrispondente ai dati tecnici del manubrio vibrante (vedere capitolo "Dati tecnici").
  3. Attendere il caricamento completo della batteria. La carica dura circa 4 ore. Quando la batteria è completamente carica, la funzione di vibrazione può essere utilizzata per circa 3 ore.
  4. Staccare la spina dalla presa elettrica.
  5. Rimuovere il caricabatterie dal manubrio vibrante.

## Applicazione/rimozione di ulteriori pesi



Con il manubrio vibrante non sono forniti ulteriori pesi!

## Applicazione dei pesi sul manubrio



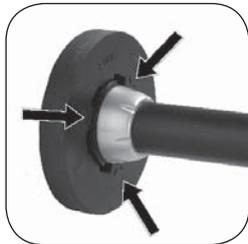
6. Tenere il manubrio in corrispondenza dell'impugnatura (1) in modo tale da vedere direttamente i simboli del bloccaggio (4).



7. Ruotare il bloccaggio (4) verso sinistra fino a che non è possibile staccare il supporto per i pesi supplementari (3).



8. Rimuovere la parte amovibile del supporto per i pesi (3).



9. Applicare un peso. Il peso deve essere applicato in modo tale che la freccia presente sullo stesso sia rivolta verso la freccia del supporto. Durante l'inserimento accertarsi che le frecce presenti sul peso siano rivolte verso l'interno (vedi frecce in figura).



10. Spingere nuovamente la parte amovibile del supporto per i pesi (3) sul manubrio.



11. Ruotare il bloccaggio (4) in senso antiorario fino a che il supporto (3) non è correttamente bloccato.

12. Applicare i pesi sull'altro lato come descritto!



- Se si desidera applicare due pesi per ogni lato, fare in modo di inserire per primo il disco più grande e più pesante, poiché in caso contrario non è possibile bloccare correttamente il supporto.
- **Attenzione:** se il disco più piccolo e leggero viene utilizzato da solo, non deve essere applicato sul manubrio fino a fine corsa. Deve essere alloggiato sul supporto!

### Rimozione dei pesi dal manubrio

Per rimuovere i pesi, eseguire in ordine inverso le operazioni descritte al paragrafo "Applicazione dei pesi sul manubrio"

1. Tenere il manubrio in corrispondenza dell'impugnatura (1) in modo tale da vedere direttamente i simboli del bloccaggio (4).
2. Ruotare il bloccaggio (4) in senso orario fino a che non è possibile staccare il supporto per i pesi supplementari (3).
3. Rimuovere la parte amovibile del supporto per i pesi (3).
4. Rimuovere i pesi.
5. Spingere nuovamente la parte amovibile del supporto (3) sul manubrio.
6. Ruotare il bloccaggio (4) in senso antiorario fino a che il supporto (3) non è correttamente bloccato.
7. Rimuovere i pesi dall'altro lato come descritto!

## Utilizzo



### ATTENZIONE!

- Tenere saldamente l'apparecchio durante l'uso. Prima di utilizzare il manubrio per la prima volta, acquisire familiarità con la sensazione di vibrazione e con il peso.
- Non utilizzare l'apparecchio quando è danneggiato. Non eseguire riparazioni autonome. In caso di necessità informare il servizio clienti.
- Non far cadere il manubrio vibrante e non esporlo ad urti violenti.
- Disattivare sempre la funzione di vibrazione prima di riporre il manubrio. Le vibrazioni potrebbero danneggiare oggetti e superfici fragili e il manubrio potrebbe cadere.
- Caricare le batterie del manubrio vibrante prima dell'uso.
- Non lasciare l'apparecchio collegato alla presa elettrica durante l'uso!



- Il peso del manubrio è di 1,5 Kg e può essere aumentato esclusivamente con pesi raccomandati dal produttore.
  - Il manubrio vibrante può essere utilizzato anche come un manubrio classico, senza la funzione di vibrazione.
  - Il poster allegato contiene alcuni esempi di esercizi di allenamento.
1. Afferrare l'impugnatura del manubrio (1) e tenerlo saldamente.
  2. Premere l'interruttore on/off (2) sul lato frontale del manubrio per attivare la funzione di vibrazione. La spia di controllo dell'interruttore on/off (2) è accesa quando la funzione di vibrazione è attiva. L'apparecchio inizia subito a vibrare.

3. Premere l'interruttore on/off (2) un'altra volta per disattivare la funzione di vibrazione. La spia di controllo dell'interruttore on/off (2) si spegne e la funzione di vibrazione termina immediatamente.

## Consigli e avvertenze per l'allenamento



### ATTENZIONE!

- Prima di ogni utilizzo, si accerti che l'apparecchio sia completo e correttamente assemblato.
- Interrompa subito l'allenamento se si sente debole o ha una sensazione di capogiro. In caso di malessere, dolori al petto o agli arti, palpitazioni o altri sintomi si rivolga subito a un medico.

### Consigli per l'allenamento

- Con il manubrio vibrante è possibile eseguire tutti i classici esercizi con il manubrio. La vibrazione aumenta l'efficacia degli esercizi. Il poster allegato contiene alcuni esempi di esercizi di allenamento.
- Per l'allenamento indossi indumenti adatti (come ad esempio una tuta da ginnastica). È importante che gli indumenti siano comodi e traspiranti.
- Non si alleni mai a stomaco pieno. Non assuma cibi circa un'ora prima e dopo l'allenamento.
- Non si alleni se è già stanco e affaticato.
- Si ricordi sempre che durante l'attività sportiva il Suo corpo ha bisogno di molti liquidi. Questa esigenza deve essere assecondata.
- Per ottenere il massimo successo dall'allenamento ed evitare i pericoli, durante l'esecuzione degli esercizi si devono rispettare le seguenti indicazioni:
  - prima di cominciare l'allenamento si dovrebbero sempre eseguire alcuni facili esercizi di riscaldamento.
  - Dopo l'allenamento si dovrebbe sempre eseguire un po' di stretching.
  - Osservare una pausa di circa 1 minuto tra gli esercizi.
  - L'allenamento non va iniziato e terminato bruscamente. Dedicare un po' di tempo agli esercizi. Prima di eseguire esercizi difficili è consigliabile iniziare con un esercizio facile e un dispendio di forze limitato. Anche al termine dell'allenamento si dovrebbe eseguire un esercizio facile che richieda poco sforzo.
- Il successo dell'allenamento dipende sostanzialmente dai seguenti punti:
  - allenarsi regolarmente e senza mai esaurire completamente le forze.
  - Seguire un'alimentazione bilanciata.
  - Controllare i progressi dell'allenamento.

## Pulizia e conservazione



### ATTENZIONE!

- Non immergere mai il manubrio vibrante o il caricabatterie in acqua o altri liquidi.
  - Per la pulizia non utilizzare detergenti corrosivi o abrasivi o dischetti pulenti: potrebbero rovinare la superficie dell'apparecchio.
- 
- All'occorrenza strofinare l'apparecchio con un panno morbido leggermente inumidito ed asciugarlo con un panno morbido.
  - Conservare l'apparecchio e il caricabatterie in un luogo pulito, al riparo dalle intemperie e dagli effetti delle temperature e fuori dalla portata di bambini e animali.

## Accessori/ricambi

Se desidera ordinare ricambi o accessori originali "powermaxx" visiti il nostro sito web:  
[www.service-shopping.de](http://www.service-shopping.de).

## Risoluzione dei problemi

Nel caso in cui l'apparecchio non dovesse funzionare in maniera corretta, verificare in primo luogo se è possibile risolvere autonomamente il problema. In caso contrario contattare il servizio di assistenza clienti.

Non cercare di riparare da soli un apparecchio difettoso!

Problema	Possibile causa/ soluzione
L'apparecchio non funziona.	<ul style="list-style-type: none"><li>• La batteria dell'apparecchio è scarica? Caricare la batteria dell'apparecchio</li><li>• La funzione di vibrazione è attivata? Accendere l'apparecchio con l'interruttore on/off.</li></ul>

## Dati tecnici

### Manubrio vibrante

Codice articolo: Z 07982  
Modello: CPV-05  
Peso: 1,5 Kg

### Batteria

Modello: CPV-05  
Capacità: 1800 mAh  
Tensione nominale: 3,7 V DC (Li-Ion)  
Durata della carica: circa 4 ore

### Caricabatterie

Modello: SW0421000-W02  
Tensione d'entrata: 100 – 240 V~, 50 Hz, 200 mA  
Tensione d'uscita: 4,2 V, 1000 mA  
Classe di protezione: II



## Smaltimento



Il materiale della confezione è riciclabile. Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.



Smaltire l'apparecchio in conformità alle norme sulla protezione dell'ambiente. L'apparecchio non è un normale rifiuto domestico. Pertanto deve essere smaltito presso un centro di riciclaggio per dispositivi elettrici ed elettronici usati. È possibile ricevere informazioni più precise dalla locale amministrazione comunale.



La batteria deve essere rimossa prima dello smaltimento dell'apparecchio e smaltita separatamente da quest'ultimo. Per la protezione dell'ambiente, le batterie e gli accumulatori non devono essere gettati nei normali rifiuti domestici, ma devono essere consegnati agli appositi punti di raccolta. Rispettare inoltre le normative in vigore in materia di smaltimento delle batterie.

---

Servizio clienti / importatore:  
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Germania  
Tel.: +49 3885 1 314650 \*)

\*) a pagamento.

Tutti i diritti riservati.





