

## **AttivaMente Me**

### ***Benessere in movimento***

*Scopri AttivaMente Me, il set pensato per accompagnarti in un piccolo rituale quotidiano di benessere attivo e consapevole.*

*Il set è composto da*

- *PEANUT BALL: grazie alla cavità centrale si afferra facilmente con braccia o gambe, permettendo una grande varietà di esercizi. Con la peanut ball puoi dedicarti a un allenamento completo per tutto il corpo, ideale per rassodare, migliorare il tono muscolare e favorire l'allungamento; la peanut ball aiuta anche a migliorare equilibrio, coordinazione e controllo posturale, contribuendo a prevenire eventuali tensioni muscolari.*
- *BALANCE PAD: dotato di due superfici anti-scivolo con texture differenziate, amplifica la percezione corporea e ti supporta nel lavoro su tono muscolare, equilibrio e riflessi. Puoi usarlo come supporto dinamico durante esercizi a terra come flessioni o crunch, oppure per stimolare dolcemente le caviglie e la pianta del piede.*
- *PROGRAMMI DI ALLENAMENTO: ispirato al pilates e alla ginnastica posturale, con esercizi adatti a tutti: da chi desidera lavorare dolcemente sulla mobilità a chi vuole migliorare tono muscolare e postura in modo graduale e consapevole.*

*Un kit essenziale, pratico e tutto da vivere: a casa, in pausa, ogni volta che scegli di dedicarti del tempo.*

*Perché il tuo benessere inizia da un semplice gesto: quello di rimettere te stessa al centro.*

**Per le avvertenze d'uso e i programmi di allenamento fare riferimento ai manuale presenti  
nell'imbocco della peanut ball e del balance pad.**

Eventuali problemi tecnici riscontrati al momento dell'acquisto potranno essere risolti chiamando il numero 039 2459333 (orari ufficio) o scrivendo via fax allo 039 2456456 oppure via e-mail a: [assistenza@rovera.com](mailto:assistenza@rovera.com).

Art. S311122 – EAN 8008646255671 – importato da Rovera Srl Via Tripoli 45 20851 Lissone (MB) Italia [www.rovera.com](http://www.rovera.com)

- E' sempre consigliabile eseguire qualche esercizio di stretching prima di iniziare l'allenamento.
- Iniziare con un esercizio lento, aumentando gradualmente sino allo sforzo desiderato.
- Un esercizio non corretto o eccessivo può portare a problemi fisici.
- Vi consigliamo di consultare un medico prima di iniziare qualunque tipo di programma ginnico.
- Se durante l'esercizio si dovessero avvertire nausea, giramenti di testa, dolore o irrigidimento a livello del petto, battito cardiaco irregolare, vertigine, sonnolenza o respiro corto, o ci si dovesse sentire eccessivamente stanchi, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- I prodotti non sono adatti a scopi terapeutici/riabilitativi. NON usare per esercizi su muscoli ed articolazioni che hanno subito traumi, a meno che l'allenamento non si svolga sotto la supervisione di un medico o di personale qualificato.
- Attenersi alle avvertenze d'uso specifiche riportate sui manuali di peanut ball e balance pad

Indicazioni per lo smaltimento dei rifiuti:

Scatola esterna: PAP 20 raccolta carta

Buste interne: PE – LD 4 raccolta plastica

