

Cuscino propriocettivo

PRECAUZIONI IMPORTANTI - LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRECAUZIONI CHE SEGUONO

- Questo attrezzo non deve essere utilizzato come un giocattolo. La natura dei bambini potrebbe portare ad un utilizzo non corretto del prodotto; in tal caso, il produttore non è responsabile di eventuali danni.
Se i bambini sono stati autorizzati ad usare l'attrezzo devono essere istruiti sul suo uso.
- 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.
- Il prodotto non è adatto a scopi terapeutici/riabilitativi; non usare su muscoli e articolazioni che hanno subito traumi, a meno che l'allenamento non si svolga sotto supervisione medica.
- Questo attrezzo è stato concepito per un uso esclusivamente domestico.
- Nel caso di allenamento all'aperto, assicurarsi che la superficie di appoggio non possa bucare o danneggiare il prodotto; consigliamo di non utilizzarlo sull'erba.
- Tenere il prodotto lontano da oggetti appuntiti e fonti di calore.
- Se necessario, pulire il prodotto con un panno umido; non usare detergenti chimici aggressivi.
- Il prodotto è concepito per l'uso di una sola persona alla volta. **Il peso massimo consentito è di Kg 100.**
- Prima dell'allenamento, verificare sempre che il prodotto sia integro e in condizioni di utilizzo sicuro.
- Vi consigliamo di effettuare degli esercizi di riscaldamento e di defaticamento prima e dopo la sessione di allenamento.
- Porre il prodotto su una superficie perfettamente in piano; durante l'allenamento, assicurarsi di avere intorno a se' uno spazio di almeno due metri, privo di ostacoli o elementi potenzialmente pericolosi.
- Il prodotto va usato a piedi nudi o con le calze; non indossare indumenti o accessori (per esempio orecchini, bracciali, spille...) che potrebbero bucare il prodotto.

Gonfiaggio / sgonfiaggio del prodotto

Il prodotto può essere gonfiato e sgonfiato a piacere, per variare il livello di stabilità durante gli esercizi e quindi la loro difficoltà.

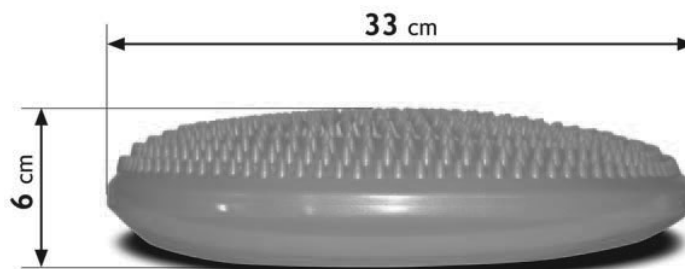
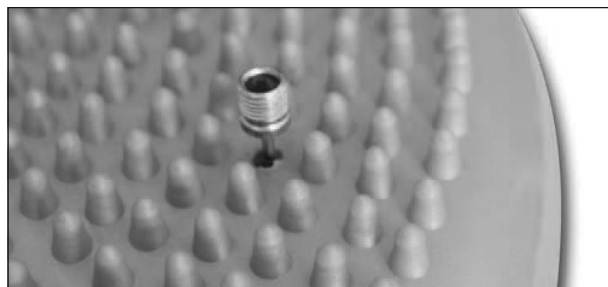
Per gonfiare il prodotto, si può utilizzare l'ago in dotazione da collegare ad una pompa: l'ago va infilato nella valvola come in figura.

Per sgonfiare il prodotto, infilare l'ago nella valvola senza collegare la pompa e lasciare defluire l'aria.

NON UTILIZZARE aria compressa per gonfiare il prodotto, perché potrebbe danneggiarsi.

Un gonfiaggio eccessivo può portare allo scoppio del prodotto; indicativamente, il cuscino è gonfiato al massimo quando la sua altezza raggiunge i 6 cm.

Un leggero sgonfiamento del prodotto è fisiologico, dopo l'uso o quando lasciato gonfiato per lunghi periodi; in questi casi, è sufficiente rigonfiare leggermente il cuscino per riportarlo a condizioni d'uso ottimali.



Materiale: 100% PVC

Per gonfiare il prodotto, si può utilizzare l'ago in dotazione da collegare ad una pompa: l'ago va infilato nella valvola come in figura. Per sgonfiare il prodotto, infilare l'ago nella valvola senza collegare la pompa e lasciare defluire l'aria.

IMPORTANTE: CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI A PORTATA DI MANO PER ULTERIORI CONSULTAZIONI

GARANZIA: L'attrezzo è garantito da qualsiasi difetto di fabbricazione o di materiale per un periodo di due anni dalla data d'acquisto.
REGISTRA LA GARANZIA ONLINE SU www.rovera.com/garanzie ED AVRAI 3 MESI DI GARANZIA SUPPLEMENTARI IN REGALO

BALANCE PAD Art. S3111 - EAN CODE 8008646001223 - MADE IN CHINA - Importato da: ROVERA- Via Tripoli, 45 - 20851 LISSONE (MB) - ITALIA

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



ESERCIZIO 1) Per gli addominali

Salite con un piede sul cuscino e sollevate l'altra gamba, tenendo le braccia divaricate lateralmente e il busto dritto; tenete la posizione per circa mezzo minuto, contraendo gli addominali per restare in equilibrio. Per aiutarvi a mantenere l'equilibrio, può essere utile guardare un punto fisso davanti a sé. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba.

**ESERCIZIO 2) Per gli addominali**

Sedetevi sul cuscino con i piedi a terra e le ginocchia piegate; mettete le braccia dietro al corpo, con i palmi delle mani a terra. Tenendo le braccia a terra, sollevate le gambe unite in avanti con le ginocchia piegate; staccate le mani da terra divaricando lateralmente le braccia, e tenete la posizione per circa mezzo minuto, contraendo gli addominali per restare in equilibrio. Per aiutarvi a mantenere l'equilibrio, può essere utile guardare un punto fisso davanti a sé.

**ESERCIZIO 3) Per gli addominali**

Sdraiatevi con i piedi a terra e le ginocchia piegate, leggermente divaricate; posizionate il cuscino sotto la schiena, al centro. Potete eseguire sia il classico movimento crunch sia gli obliqui, stando attenti a non inarcare la zona lombare e facendo lavorare solo i muscoli addominali. Espirate in fase di salita e ispirate in fase di ritorno.

**ESERCIZIO 4) Squat per le gambe**

Salite con entrambi i piedi sul cuscino ed eseguite gli squat: piegate le ginocchia e stendete le braccia in avanti, portando contemporaneamente il bacino indietro.

**ESERCIZIO 5) Per le gambe**

Salite con il piede destro sul cuscino, con le braccia lungo il corpo. Sollevate la gamba sinistra in avanti con il ginocchio piegato, stendendo contemporaneamente il braccio destro avanti. Piegate il ginocchio destro e spingete la gamba sinistra indietro, stendendo contemporaneamente il braccio destro indietro e il sinistro avanti; riportate la gamba sinistra avanti e ripetete la sequenza senza mai poggiare la gamba a terra. Dopo una serie di ripetizioni invertite la posizione.

**ESERCIZIO 6) Per le braccia**

Sedetevi con i piedi a terra e le ginocchia piegate; posizionate il cuscino dietro di voi e appoggiatevi entrambi i palmi delle mani, con le dita rivolte verso di voi. Sollevate il bacino da terra facendo forza sulle braccia; piegate i gomiti indietro e poi stendeteli nuovamente in modo da avvicinare e poi allontanare il bacino da terra.

**ESERCIZIO 7) Marcia**

Salite con entrambi i piedi sul cuscino, con le braccia lungo i fianchi; movimentate le caviglie spingendo con le punte dei piedi contro il cuscino e piegando il ginocchio in avanti, alternando prima con una gamba e poi con l'altra.

**ESERCIZIO 8) Posturale**

Sedetevi sul cuscino a gambe incrociate, con le braccia appoggiate alle gambe; movimentate il bacino distendendo la schiena e il collo e aprendo le spalle.



Visita www.rovera.com/my-personal o scansiona il codice.

Troverai i nuovi filmati con gli esercizi e i consigli di un personal trainer per utilizzare il tuo nuovo attrezzo. Inoltre, potrai allenarti con il nuovo servizio



my-personal
FITNESS TRAINING AT HOME

per essere seguito da un professionista, ricevere schede personalizzate e interagire con lui.