

S3122 PEANUT BALL

MANUALE

Palla gonfiabile per fitness e pilates con cavità centrale

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 dovesse 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, rimuovere il tappo sul lato della palla e inserire la pompa nel foro.

È possibile utilizzare la valvola conica in dotazione da collegare ad una pompa.

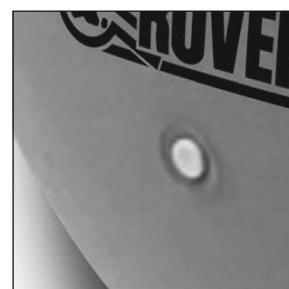
Per sgonfiare il prodotto, rimuovere il tappo sul lato del prodotto e lasciare defluire l'aria.

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

ATTENZIONE: assicurarsi che il tappo sia correttamente inserito prima di iniziare l'allenamento.

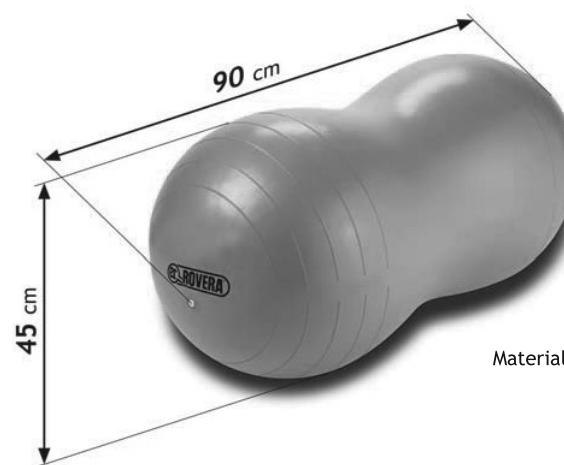
Un gonfiaggio eccessivo può portare allo scoppio del prodotto; indicativamente, la palla è gonfiata al massimo quando raggiunge una dimensione di 45x90 cm.

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



Per gonfiare il prodotto,
rimuovere il tappo sul lato
della palla e utilizzare la
valvola conica in dotazione da
collegare ad una pompa.

Per sgonfiare la PEANUT BALL,
rimuovere il tappo 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

PEANUT BALL Art. S3122 - EAN CODE 8008646001230 - 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 la schiena
Sdraiatevi a terra con la schiena al pavimento e le braccia lungo il corpo; appoggiate i piedi sull'incavo della palla, in modo che le gambe siano a 90° rispetto al corpo.

Espirando, sollevate il bacino verso il soffitto fino ad avere la schiena dritta, stringendo contemporaneamente i glutei; tenete per qualche secondo, poi tornate alla posizione di partenza inspirando e ripetete l'esercizio.



ESERCIZIO 2) Per gli addominali
Sedetevi sull'incavo della palla; fatela scivolare fino ad appoggiarvi la schiena, tenendo i piedi a terra e le ginocchia piegate.

Questa è la posizione di partenza per gli addominali sulla peanut ball: potete a questo punto eseguire il crunch classico - sollevando la parte alta del busto con le mani alla testa - oppure gli obliqui - portando con le mani al petto prima la spalla destra verso il ginocchio sinistro e poi la spalla sinistra verso il ginocchio destro.

Tenete i muscoli addominali sempre contratti durante il movimento; espirate in fase di sollevamento e inspirate in fase di ritorno.



ESERCIZIO 3) Per gli addominali
Sedetevi sul lato sinistro come in figura, in modo da avere il fianco appoggiato all'incavo della peanut ball, il ginocchio sinistro piegato a terra e la gamba destra stesa; tenete la mano sinistra alla testa e la destra sulla palla, per stabilità.

Espirando, sollevate il busto contralato gli addominali senza muovere il bacino e le anche; inspirando, tornate alla posizione di partenza.

Dopo una serie di ripetizioni, invertite la posizione.



ESERCIZIO 4) Per i fianchi
Sedetevi sul lato sinistro come in figura, in modo da avere il fianco appoggiato all'incavo della peanut ball, il ginocchio sinistro piegato a terra e la gamba destra stesa; tenete gli avambracci e le mani sulla palla. Con il piede a martello perpendicolare alla gamba, sollevate la gamba destra verso l'alto; mantene le anche ferme durante il movimento. Dopo una serie di ripetizioni, invertite la posizione.



ESERCIZIO 5) Per i pettorali
Posizionatevi davanti alla palla e lentamente rotolateci sopra, fino a trovarvi con le mani in appoggio sul pavimento e le gambe stese unite appoggiate sull'incavo della palla; la schiena deve essere dritta e parallela al suolo.

Eseguite i piegamenti sulle braccia, inspirando in fase di discesa e espirando in fase di salita.

ESERCIZIO 6) Posturale
Sedetevi in ginocchio di fronte alla palla e poggiate i gomiti sull'incavo; stendete le gambe indietro, e spingendo sulle punte dei piedi sollevate il bacino verso l'alto distendendo la schiena.

Mantenete la posizione per circa mezzo minuto.



ESERCIZIO 7) Per i fianchi
Sdraiatevi su un fianco con le gambe distese, appoggiando la testa sul braccio a terra; tenendo la palla con i piedi, sollevate le gambe verso l'alto. Dopo una serie di ripetizioni, invertite la posizione.



ESERCIZIO 8) Squat per le gambe
In piedi, posizionate la palla in modo che rimanga schiacciata tra la vostra schiena e il muro dietro di voi; i piedi devono essere leggermente più avanti rispetto al resto del corpo, le gambe divaricate alla stessa larghezza delle spalle e le braccia stese in avanti. Piegate le ginocchia ed eseguite uno squat, mantenendo la posizione per circa 20 secondi. Tornate alla posizione di partenza e ripetete; durante il movimento, la palla dovrebbe rotolare sul muro assecondando il vostro movimento.



ESERCIZI CON LA PEANUT BALL E I MANUBRI

La peanut ball può essere usata anche come supporto per l'esecuzione di esercizi con i manubri; gli esercizi possono essere svolti in due diverse posizioni:

1) Sedetevi sull'incavo della palla; fatela scivolare fino ad appoggiarvi la schiena, tenendo i piedi a terra e le ginocchia piegate.

2) Sedetevi sull'incavo della palla, tenendo le gambe leggermente divaricate, i piedi bene a terra e la schiena dritta.



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.

