

# 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 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, 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.

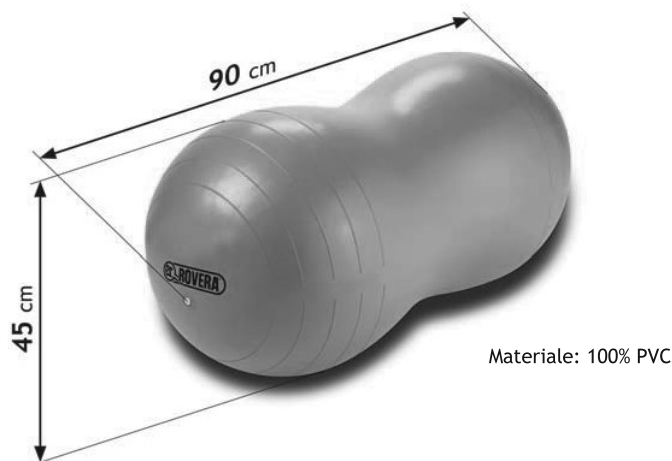
Un leggero sgonfiamento del prodotto è fisiologico, dopo l'uso o quando lasciato gonfiato per lunghi periodi; in questi casi, è sufficiente rigonfiare leggermente la palla per riportarla a condizioni d'uso ottimali.



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](http://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](mailto: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**

Stendetevi 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 contraendo 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**

Stendetevi 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; mantenete 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 poggiare 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. Piegare 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](http://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.