

Palla gonfiabile per fitness e pilates Ø 65 cm

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 150.**

- 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. Si consiglia di togliere la palla dalla confezione, stenderla e attendere 24 ore prima di gonfiarla, in modo che il materiale si riscaldi.

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 un diametro di 65 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.

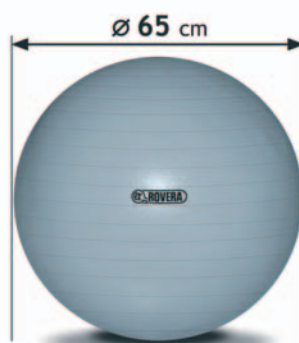


tappo

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 GYM BALL, rimuovere il tappo e lasciare defluire l'aria.



Materiale: 100% PVC

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

GYM BALL Art. S3124 - EAN CODE 8008646300913 - 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 gambe e glutei
Sdraiatevi a terra con la schiena al pavimento e le braccia stese lungo il corpo.
Con le gambe piegate, poggiate i talloni sulla palla; stendete le gambe sollevando contemporaneamente la schiena, allontanando la palla.
Tornate alla posizione di partenza con le gambe piegate e ripetete l'esercizio.



ESERCIZIO 2) Per gli addominali
Sedetevi sulla palla; fatela scivolare fino ad appoggiarvi la schiena, tenendo i piedi a terra e le ginocchia a formare un angolo di 90°.
Una volta che la schiena è parallela al pavimento, contraete gli addominali e mantenete la posizione per circa mezzo minuto; in alternativa sollevate la testa e la nuca ed eseguite un crunch classico.



ESERCIZIO 3) Per le gambe
Sdraiatevi a terra con la schiena al pavimento e le braccia stese lungo il corpo; mettete la palla tra le caviglie e sollevate le gambe (tese) verso l'alto.
Tornate alla posizione di partenza e ripetete l'esercizio.



ESERCIZIO 4) Posturale
In ginocchio davanti alla palla, poggiatevi sopra i gomiti; 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 5) Per i fianchi
Stendetevi sul lato sinistro come in figura, in modo da avere il fianco appoggiato alla palla, 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 6) Per i pettorali
Posizionatevi davanti alla palla e lentamente rotolatevi sopra, fino a trovarvi con le mani in appoggio sul pavimento e le gambe stese unite appoggiate sulla palla all'altezza delle cosce; la schiena deve essere dritta e parallela al suolo.
Eseguite i piegamenti sulle braccia, inspirando in fase di discesa ed espirando in fase di salita.



ESERCIZIO 7) 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 leggermente più avanti rispetto al resto del corpo, le gambe divaricate alla stessa larghezza delle spalle e le braccia stese in avanti. 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.



ESERCIZIO 8) Per i glutei
Sedetevi sulla palla, tenendo le gambe leggermente divaricate, i piedi bene a terra e la schiena dritta; eseguite dei saltelli caricando il peso sui quadricipiti, sui glutei e sui talloni.
Una variante dell'esercizio consiste nell'eseguire il movimento a gambe unite, con le cosce parallele tra loro.



ESERCIZI CON LA GYM BALL E I MANUBRI

La gym 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 sulla palla; fatela scivolare fino ad appoggiarvi la schiena, tenendo i piedi a terra e le ginocchia piegate.

2) Sedetevi sulla 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.