



Il vostro nuovo cuscino per l'equilibrio è ideale per esercizi di yoga, di meditazione e di equilibrio.

Come attrezzatura sportiva per gli esercizi di fitness è semplice ed efficace: l'instabilità del cuscino per l'equilibrio causa movimenti compensatori del corpo che stimolano la muscolatura - in particolare la muscolatura di sostegno e la muscolatura profonda - e quindi la tensione corporea.

Il cuscino può essere utilizzato anche semplicemente come cuscino per sedersi, per la testa o come supporto per le ginocchia negli esercizi da eseguire a terra.

E negli esercizi di yoga e di meditazione offre una posizione semplice e comoda per la concentrazione del corpo e della mente.



## Esercizi fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150737AB1X1XVI · 2025-07



[www.tchibo.ch/istruzioni](http://www.tchibo.ch/istruzioni)

(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)

**Codice articolo: 725 100**

## Per la sicurezza degli utenti

### Finalità d'uso

Il cuscino per l'equilibrio è progettato per lo yoga, la meditazione e gli esercizi di equilibrio, con cui si rafforza la muscolatura e si stimola il senso dell'equilibrio. L'instabilità del cuscino per l'equilibrio, infatti, causa movimenti compensatori che stimolano la muscolatura quindi la tensione corporea.

Di seguito sono riportati alcuni esercizi che è possibile fare con il cuscino per l'equilibrio. Vengono allenate, in particolare, la muscolatura di sostegno e la muscolatura profonda. Si favoriscono la coordinazione e l'equilibrio.

Il cuscino per l'equilibrio è concepito come attrezzatura sportiva per uso domestico. Non è adatto per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

## Avvertenze importanti

### Consultare il proprio medico!

- Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura gli esercizi sono adatti alla propria condizione fisica.
- In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in gravidanza, in caso di disturbi circolatori, malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, disturbi ortopedici, l'opportunità dell'allenamento deve essere valutata insieme al medico. Un allenamento non corretto o eccessivo può pregiudicare la propria salute!
- Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto. Interrompere immediatamente l'allenamento anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli.
- Non adatto per allenamenti terapeutici!

### **PERICOLO per i bambini e per le persone con limitazioni fisiche**

- Questo articolo non può essere utilizzato da persone con capacità ridotte a livello fisico, mentale o di altro tipo tali da non rendere sicuro l'utilizzo del cuscino per l'equilibrio. Ciò vale in particolare per persone con disturbi dell'equilibrio.
- Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste il pericolo di soffocamento!

### **PERICOLO di lesioni**

- Il cuscino per l'equilibrio è realizzato in materiale antiscivolo. Ciò nonostante, può scivolare su superfici lisce - in particolare in caso di compressione laterale. Pertanto, collocare eventualmente un supporto antiscivolo per gli esercizi - ad es. un tappetino - sotto il cuscino per l'equilibrio.
- Il sudore può rendere scivolosa la superficie. Se necessario strofinare e asciugare il cuscino per l'equilibrio. Indossare eventualmente calzini sportivi.
- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben arieggiato. Evitare tuttavia correnti d'aria.

- Non indossare gioielli come anelli o braccialetti. Potrebbero causare lesioni o danni all'articolo.
- Indossare indumenti comodi durante l'allenamento.
- Il pavimento deve essere piano e non in pendenza.
- Assicurarsi che ci sia sufficiente spazio di movimento per l'allenamento. Allenarsi a una distanza sufficiente dalle altre persone. Nell'area di allenamento non devono sporgere oggetti.
- Controllare l'articolo prima di ciascun utilizzo. Nel caso in cui presenti danni, interrompere l'utilizzo dell'articolo.

### **A cosa è necessario prestare attenzione durante l'allenamento**

- Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Assumere liquidi a sufficienza durante l'allenamento.
- Indossare indumenti comodi durante l'allenamento. Non utilizzare indumenti che a causa della loro forma (ad es. lunghezza) possano rimanere incastrati da qualche parte durante l'allenamento.

- Allenarsi preferibilmente a piedi nudi. Tramite i movimenti compensatori sul cuscino vengono stimolati in particolare anche i muscoli dei piedi.
- Nei primi tempi eseguire solo da tre a sei esercizi per fascia muscolare. Ripetere gli esercizi solo alcune volte, in base alla propria condizione fisica. Introdurre una pausa di almeno un minuto tra un esercizio e l'altro. Aumentare gradualmente da ca. 10 a 20 ripetizioni. Non allenarsi mai fino allo sfinimento.
- Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare. Non fare movimenti a scatti.
- Durante gli esercizi mantenere una respirazione regolare. Non trattenere il respiro! Inspirare all'inizio di ogni esercizio. Espirare nel momento di maggior sforzo dell'esercizio.
- Eseguire sempre gli esercizi da entrambi i lati.
- Eseguire gli esercizi concentrati. Non lasciarsi distrarre.



**Posizione di base**

- Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenere la schiena dritta - non inarcare la schiena! Contrarre addominali e glutei. Durante l'esecuzione degli esercizi in piedi tenere le gambe leggermente flesse (vedere figura).
- Non sovraffaticarsi. Eseguire un esercizio solo fino a quando lo si trova fisicamente gradevole. Se si sente dolore durante un esercizio interromperlo immediatamente.
- Si consiglia di farsi mostrare la corretta esecuzione degli esercizi da un insegnante di fitness esperto.

- Per ottenere i migliori risultati ed evitare lesioni, programmare una fase di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento e una fase di defaticamento dopo averlo concluso.

### **Prima dell'allenamento: riscaldamento**

Prima dell'allenamento riscaldarsi per ca. 10 minuti.

Muovere una dopo l'altra tutte le parti del corpo:

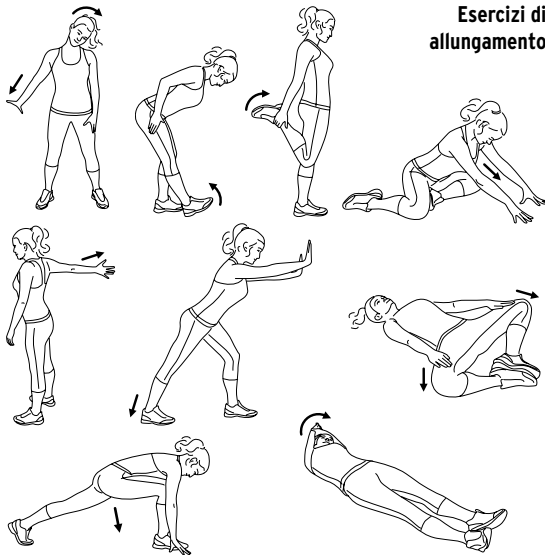
- Piegar la testa di lato, in avanti e all'indietro.
- Sollevare le spalle, abbassarle e ruotarle.
- Fare dei cerchi con le braccia.
- Spingere il busto in avanti, indietro e di lato.
- Piegar i fianchi in avanti e all'indietro, ruotare di lato.
- Correre sul posto.

### **Dopo l'allenamento: allungamento**

Posizione di base per tutti gli esercizi di allungamento: petto in fuori, spalle all'indietro, flettere leggermente le ginocchia, ruotare leggermente verso l'esterno le punte dei piedi. Tenere la schiena dritta!

Mantenere le posizioni degli esercizi per ca. 20-35 secondi.

### **Esercizi di allungamento**



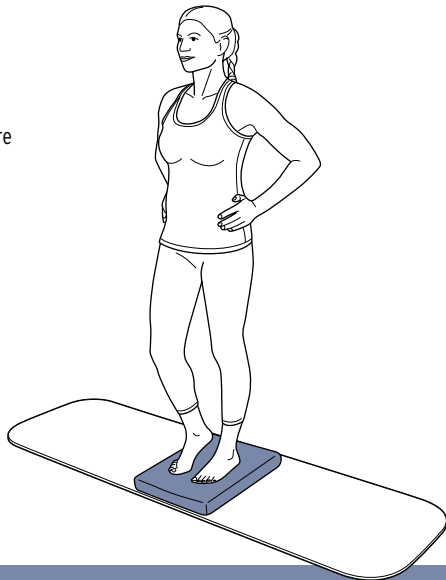
## 1. Gamba

Assumere la posizione di base.

Piedi divaricati all'incirca alla larghezza delle spalle, mani sulla vita.

Camminare sul posto senza staccare le punte dei piedi dal pavimento.

Compiere un movimento completo dei piedi.

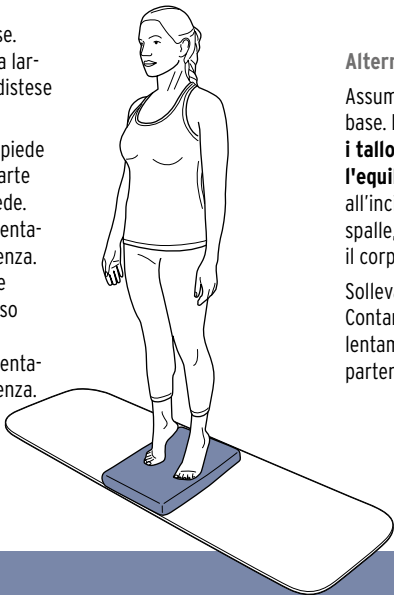


### Alternativa 1a. Gamba

Assumere la posizione di base. Piedi divaricati all'incirca alla larghezza delle spalle, braccia distese lungo il corpo.

Allungare l'articolazione del piede e concentrare il peso sulla parte anteriore della pianta del piede. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza. Quindi piegare l'articolazione del piede e concentrare il peso sui talloni.

Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.



### Alternativa 1b. Gamba

Assumere la posizione di base. **Posizionarsi solo con i talloni sul cuscino per l'equilibrio.** Piedi divaricati all'incirca alla larghezza delle spalle, braccia distese lungo il corpo.

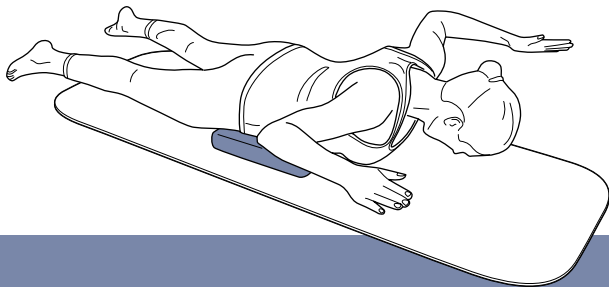
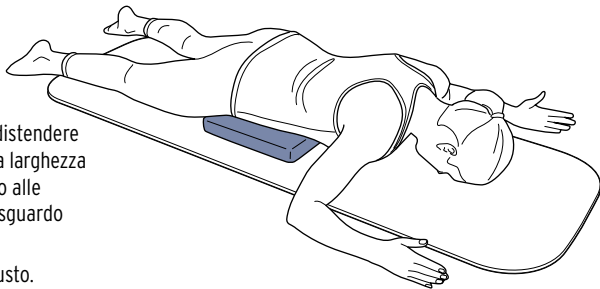
Sollevare le punte dei piedi. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.



## 2. Muscolo sacrospinale

In posizione prona sdraiarsi sul cuscino per l'equilibrio, distendere il corpo e appoggiare sul pavimento le punte dei piedi alla larghezza delle spalle. Sollevare le braccia e tenere i gomiti accanto alle spalle. Gli avambracci sono rivolti in avanti. Rivolgere lo sguardo verso il basso.

Contrarre la parte inferiore della schiena e sollevare il busto. Lo sguardo rimane rivolto verso il basso. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.



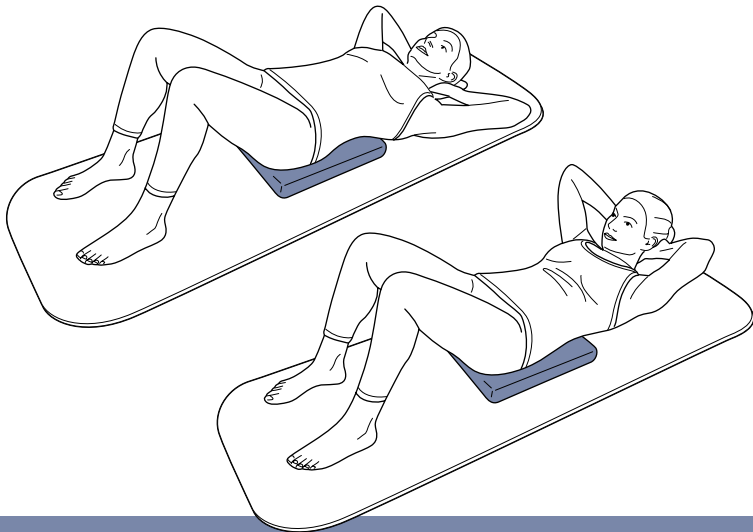


### 3. Muscoli addominali

In posizione supina sdraiarsi sul cuscino per l'equilibrio, piegare le gambe, talloni sul pavimento, mani sulla nuca.

Contrarre l'addome e piegare il busto il più possibile. La parte inferiore della schiena rimane sul cuscino per l'equilibrio.

Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.



#### 4. Addome

Sedersi sul cuscino per l'equilibrio, gambe piegate, schiena dritta, sostenersi con le braccia accanto al corpo.

Sollevare le gambe piegate, contemporaneamente allungare le braccia in avanti e inclinare il busto all'indietro. La schiena rimane dritta, sguardo avanti.

Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

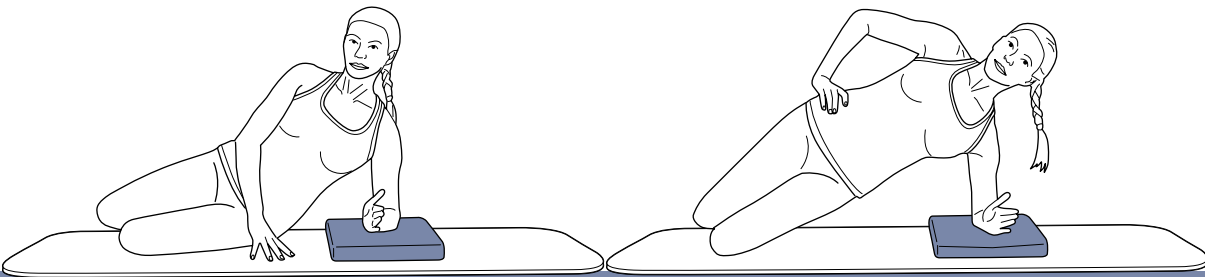


## 5. Muscoli addominali laterali

Sedersi a lato del cuscino per l'equilibrio, le cosce una sopra l'altra e gambe dietro al corpo. Appoggiarsi con l'avambraccio sul cuscino per l'equilibrio. Cosce e busto sono allineati.

Distendere lateralmente i fianchi verso l'alto - la schiena rimane dritta - finché cosce, busto e testa non sono allineati. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.



## 6. Spalle, schiena, glutei + muscolatura posteriore delle cosce

In quadrupedia, ginocchia sul cuscino per l'equilibrio. Schiena dritta, sguardo verso il basso - schiena e testa allineate.

Sollevare una gamba e distenderla all'indietro e contemporaneamente sollevare il braccio opposto e distenderlo in avanti.

La schiena rimane dritta e lo sguardo rivolto verso il basso.

Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.



### Alternativa 6a. Spalle, schiena, glutei + muscolatura posteriore delle cosce

Sollevare la gamba su cui ci si appoggia in modo che soltanto il ginocchio sia poggiato sul cuscino per l'equilibrio.



In caso di dolori  
alle ginocchia ter-  
minare subito  
l'esercizio.

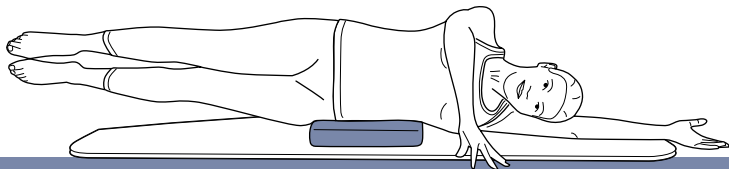
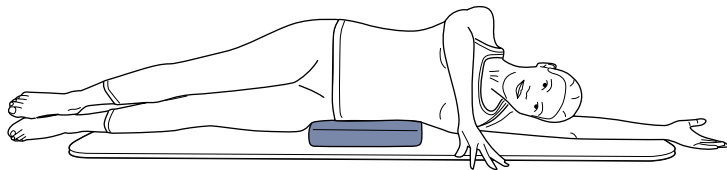
## 7. Abduttori, adduttori, muscoli addominali

In posizione laterale appoggiarsi con il fianco sul cuscino per l'equilibrio e distendere il corpo. Distendere verso l'alto il braccio posizionato in basso e appoggiare la testa sulla parte superiore del braccio. Appoggiare l'altra mano davanti al corpo.

Sollevare lateralmente entrambe le gambe il più possibile.

Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.

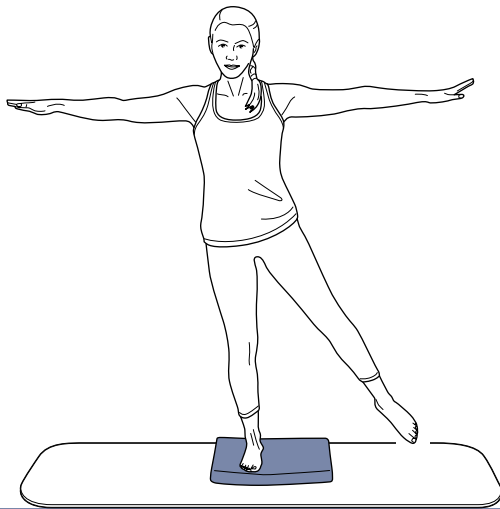


## 8. Abduttori

Posizionarsi con una sola gamba sul cuscino per l'equilibrio e distendere lateralmente le braccia per un maggior equilibrio.

Tenere dritta la gamba libera e stenderla lateralmente il più possibile. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.



## 9. Glutei + cosce

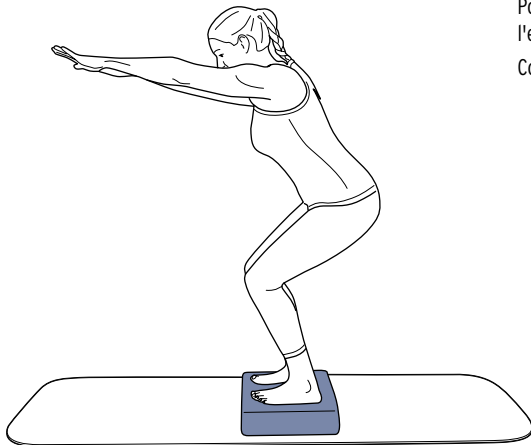
Assumere la posizione di base. Piedi divaricati all'incirca alla larghezza delle spalle, braccia in posizione orizzontale rivolte in avanti.

Piegare ginocchia e fianchi e portare giù il corpo finché le cosce non sono quasi parallele al pavimento.

Tenere la schiena dritta.

Ginocchia oltre le punte dei piedi.

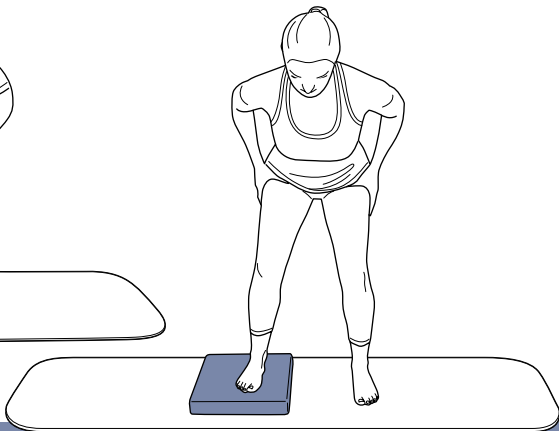
Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.



## Alternativa 9a. Glutei + cosce

Posizionarsi solo con un piede sul cuscino per l'equilibrio. Poggiare le braccia sui fianchi.

Con un cambio di lato.



## 10. Schiena, glutei + muscolatura posteriore delle cosce

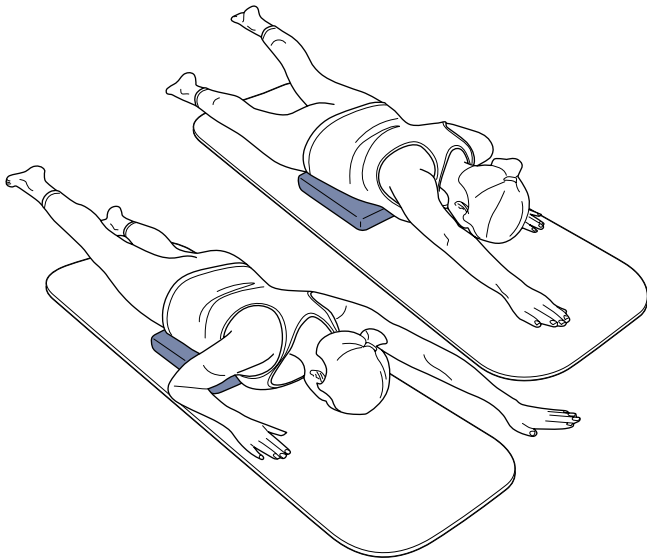
In posizione prona sdraiarsi sul cuscino per l'equilibrio, distendere il corpo e appoggiare sul pavimento le punte dei piedi all'incirca alla larghezza delle spalle.

Braccia piegate, gomiti accanto alle spalle, avambracci rivolti in avanti. Sguardo verso il basso.

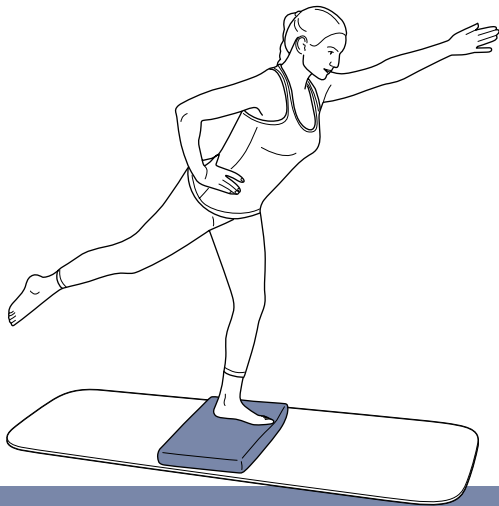
Sollevare una gamba e contemporaneamente sollevare il braccio opposto e distenderlo in avanti.

Lo sguardo rimane rivolto verso il basso. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.







### **11. Muscolo sacrospinale, glutei, deltoidi**

Assumere la posizione di partenza. Appoggiare le mani sulla vita. Concentrare il peso su una gamba, sollevare leggermente l'altra.

Piegarsi in avanti con la schiena dritta, distendere la gamba libera all'indietro, il braccio opposto in avanti finché gamba, busto e braccio non sono allineati. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.

## Cura

- Se necessario, l'articolo può essere pulito utilizzando un panno umido. Dopo la pulizia lasciar asciugare l'articolo all'aria a temperatura ambiente. Non appoggiarlo sul termosifone, né utilizzare asciugacapelli o simili!
- Conservare l'articolo in un luogo fresco e asciutto. Tenerlo al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.
- Non posizionare l'articolo su mobili o pavimenti delicati. Non può essere escluso completamente che alcuni tipi di vernice, materiali sintetici o detergenti per mobili o pavimenti possano intaccare e ammorbidire il materiale dell'articolo. Per evitare la formazione di tracce indesiderate, conservare l'articolo ad esempio in un contenitore adeguato.

- Materiale: plastica di alta qualità: TPE
- Dimensioni: ca. 400 x 250 x 50 mm (L x L x A)
- Peso: ca. 204 g



Per motivi dovuti alle caratteristiche tecniche del prodotto durante il primo disimballaggio dell'articolo potrebbe svilupparsi un leggero odore. Questo non è assolutamente pericoloso. Far prendere sufficiente aria all'articolo prima dell'uso. L'odore svanirà dopo breve tempo. Prevedere un'adeguata ventilazione!