

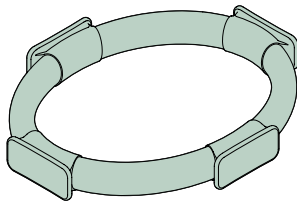


Gentili clienti!

Il metodo di allenamento pilates è stato sviluppato per stimolare in modo mirato le fasce muscolari più profonde, quasi sempre le più deboli.

Gli esempi di esercizi qui illustrati possono essere ripetuti a casa, da soli o con amici. Il vostro nuovo anello per pilates costituisce inoltre un ottimo strumento con cui esercitare la resistenza dei muscoli pettorali, delle braccia, delle gambe e della schiena, poiché agisce opponendo resistenza alle fasce muscolari più profonde e consente di mantenere correttamente le diverse posizioni. Grazie alla sua forma ovale, è possibile variare la resistenza dell'anello per pilates durante gli esercizi.

Il team Tchibo



Anello per pilates

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150747AB1X1XVI · 2025-07

www.tchibo.ch/istruzioni



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

Codice articolo: 725 389

Attenzione: l'efficacia del pilates dipende molto dalla corretta postura e dalla precisa esecuzione degli esercizi. Possiamo mostrarvi solo alcuni casi esemplificativi. Il pilates deve essere assolutamente appreso seguendo le istruzioni di un istruttore qualificato, per evitare fin dall'inizio di mettere in pratica comportamenti sbagliati e pericolosi per la salute!

Avvertenze di sicurezza

Prima dell'allenamento, accertarsi di seguire tutte le seguenti istruzioni di sicurezza e di esercizio per evitare lesioni o danni accidentali. Se necessario, scaricare le istruzioni per una successiva consultazione. Segnalate queste istruzioni anche agli altri utenti.

Finalità d'uso

L'anello per pilates è concepito come ausilio per l'esecuzione di esercizi di ginnastica in ambiente domestico. Non è adatto per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

L'anello per pilates ha una resistenza max. di 25 kg.
Non sovraccaricarlo!

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

- Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste pericolo di soffocamento!
- L'anello per pilates non è un giocattolo e non deve essere accessibile ai bambini piccoli.

PERICOLO di lesioni

- Assicurarsi che vi sia a disposizione sufficiente spazio di movimento per l'allenamento.
Nell'area di allenamento non devono sporgere oggetti.
Allenarsi a una distanza sufficiente dalle altre persone.
- Provare l'anello per pilates prima di ciascun utilizzo. Se mostra segni di usura, strappi o è rotto, non deve essere utilizzato.
- Non utilizzare l'anello per pilates per scopi diversi, ad esempio per appendere oggetti o altro. Non appendersi all'anello né sedersi o posizionarsi sopra di esso.

Qualche suggerimento utile per il pilates

- Eseguire gli esercizi in un ambiente caldo, tranquillo e privo di fonti di distrazione.
- Indossare indumenti morbidi e comodi. Eseguire gli esercizi preferibilmente a piedi nudi o indossando calze sportive. Stendere a terra un tappetino per yoga o simili. Non indossare orologi o gioielli.
- Se si è consumato un piccolo pasto, attendere 1-2 ore prima di iniziare ad eseguire gli esercizi, 3-4 ore se si è consumato un pasto più impegnativo.
- Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati.
Assumere liquidi a sufficienza prima e dopo l'allenamento.
- Prima di iniziare gli esercizi di pilates eseguire qualche esercizio di riscaldamento. Terminare sempre gli esercizi con una fase di rilassamento di almeno 5 minuti.
- Se si prova dolore o si verificano disturbi diversi dai normali dolori muscolari, interrompere immediatamente gli esercizi.

- Adattare gli esercizi alla propria costituzione corporea. Se non si è abituati a svolgere attività fisica, iniziare per i primi tempi con pochi esercizi. Eseguire ogni esercizio lentamente e consapevolmente. Esercitarsi da 2 a 5 volte alla settimana. Prestare attenzione: un allenamento eccessivo potrebbe causare danni alla salute.



Se si esegue un esercizio per la prima volta, compiere i movimenti davanti a uno specchio, in modo da poter controllare meglio la propria postura.

- Ascoltare il proprio respiro: respirare profondamente sollevando le costole. Respirare più nel torace e meno nell'addome. Sfruttare fino in fondo la capacità polmonare. L'inspirazione e l'espiazione hanno la medesima durata.

Fare assolutamente una pausa non appena non si è più in grado di respirare regolarmente. Questo è segno che non si è più in grado di mantenere la concentrazione. Nel pilates non bisogna sforzarsi. Controllare in modo autonomo il ritmo e il grado dello sforzo.

- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben areato. Evitare tuttavia correnti d'aria.

Prima dell'allenamento: riscaldamento

Prima dell'allenamento riscaldarsi per circa 10 minuti.

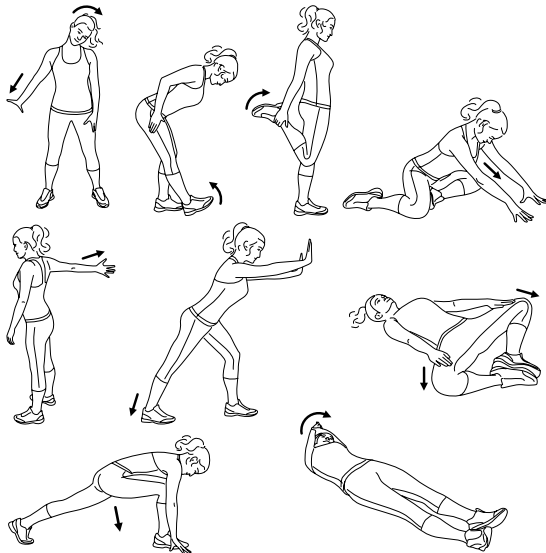
Muovere una dopo l'altra tutte le parti del corpo:

- Piegare 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.
- Piegare 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 circa 20-35 secondi.



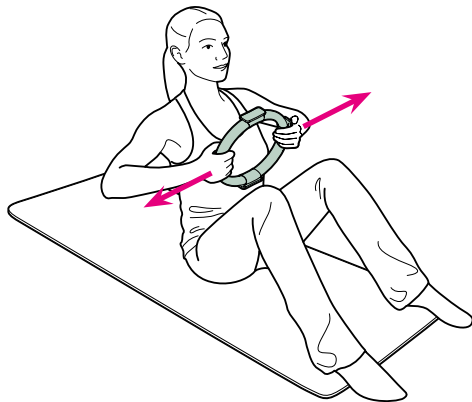
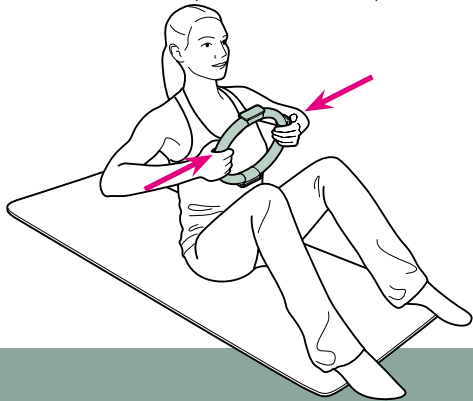
1

Rafforzamento dei muscoli pettorali

Posizione: Seduti in posizione eretta, le gambe sollevate alla larghezza dei fianchi. Schiena dritta, sguardo rivolto in avanti. Addome e glutei contratti.

Afferrare l'anello per pilates all'esterno, tenendolo saldamente davanti al corpo all'altezza del petto.

Esercizio: Espirando, comprimere l'anello per pilates, tenere per almeno 4 secondi, quindi rilasciare lentamente.



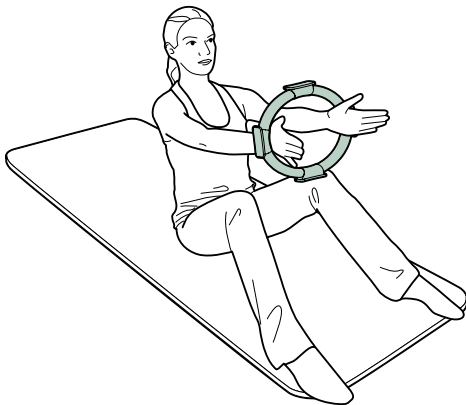
Alternativa:

Tirare verso l'esterno l'anello per pilates

-> esercita i **muscoli posteriori delle spalle**

Rafforzamento dei tricipiti e dei muscoli delle spalle

- Posizione:** Seduti in posizione eretta, le gambe sollevate alla larghezza dei fianchi. Schiena dritta, sguardo rivolto in avanti. Addome e glutei contratti. Braccia distese, tenere l'anello per pilates in tensione all'altezza del petto esercitando una leggera pressione con le mani dall'interno.
- Esercizio:** Espirando, premere il dorso delle mani contro l'anello per pilates, tenere per almeno 4 secondi, quindi rilassare lentamente.



Muscoli retti addominali

Posizione: Distesi sulla schiena, le gambe sollevate alla larghezza dei fianchi. Addominali e glutei contratti. Braccia distese sopra la testa. Afferrare l'anello per pilates all'esterno.

Esercizio: Espirando, raddrizzare il busto facendo forza sulla muscolatura addominale; non spingere in avanti la testa/il collo!
Mantenere la posizione per almeno 4 secondi, quindi ritornare lentamente a terra nella posizione iniziale.
(Attenzione! Solo per avanzati).



Rafforzamento dei muscoli addominali laterali

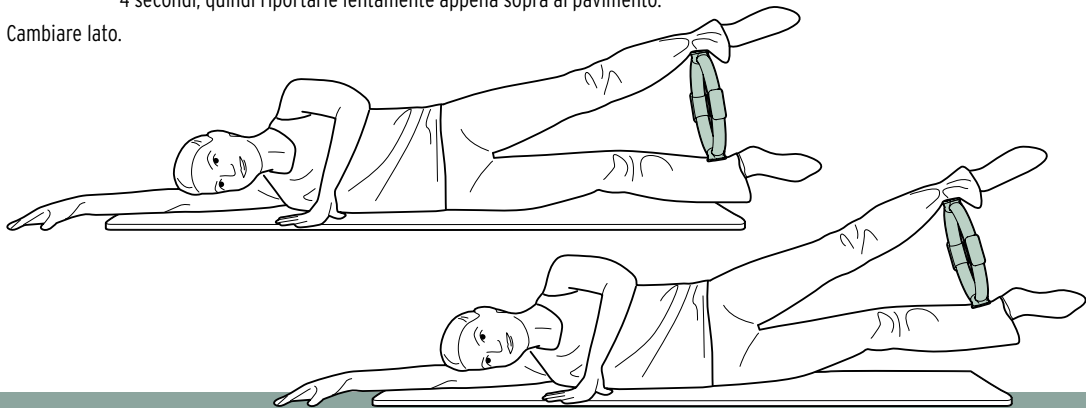
4

Posizione: Su un fianco, gambe distese, testa appoggiata sul braccio inferiore, sorreggersi con l'altra mano davanti al corpo. Addominali e glutei contratti.

Tenere l'anello per pilates stretto tra le tibie, sopra le caviglie.

Esercizio: Espirando, sollevare le gambe tese quanto più possibile, mantenere la posizione per almeno 4 secondi, quindi riportarle lentamente appena sopra al pavimento.

Cambiare lato.



Rafforzamento dei muscoli interni delle cosce

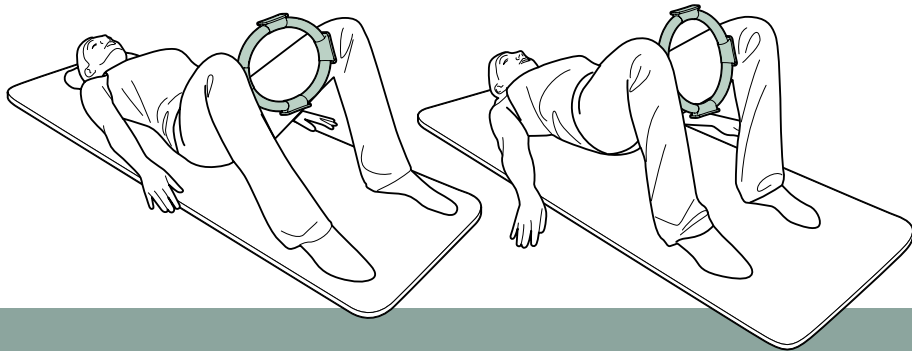
5

Posizione: Distesi sulla schiena, le gambe sollevate alla larghezza dei fianchi. Addome e glutei contratti. Braccia rilassate lungo il corpo. Posizionare l'anello per pilates tra le cosce.

Esercizio: Espirando, premere le gambe contro l'anello per pilates, mantenere per almeno 4 secondi, quindi rilasciare lentamente.

Nota:

Per tutti gli esercizi, l'anello per pilates può essere utilizzato sia in orizzontale che in verticale, a seconda della resistenza che deve fornire.



6

Rafforzamento della parte inferiore della schiena, muscoli interni + posteriori delle cosce

Posizione: Distesi sulla schiena, le gambe sollevate alla larghezza dei fianchi. Braccia rilassate lungo il corpo. Tenere l'anello per pilates tra le cosce e stringere. Sollevare i fianchi finché la schiena e le cosce non sono allineate.

Esercizio: Espirando, sollevare una gamba, mantenere la posizione per almeno 4 secondi, quindi abbassare di nuovo la gamba lentamente.

Eseguire con l'altra gamba.



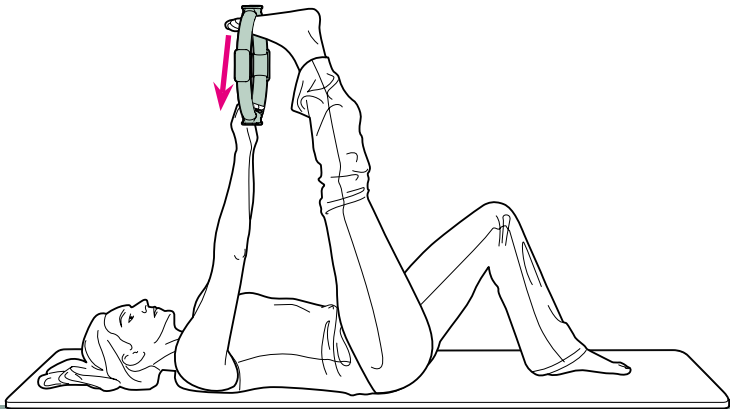
Allungamento dei muscoli posteriori della gamba

7

Posizione: Distesi sulla schiena, una gamba sollevata. Afferrare l'anello per pilates con entrambe le mani e con il piede dell'altra gamba tenerlo leggermente in tensione dall'interno.

Allungamento: Tendere completamente la gamba sollevata e spingere in direzione del soffitto. Contemporaneamente tenere fermo l'anello con le mani e spingere il piede verso il basso. Si deve avvertire tensione nella parte posteriore della coscia.

Cambiare lato.



Cura

L'articolo è composto da materiali resistenti al sudore, tuttavia è bene lavarlo di tanto in tanto per assicurare un allenamento nel pieno rispetto dell'igiene.

▷ Se necessario pulire l'anello per pilates con un panno umido.

AVVISO - Danni materiali:

- Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia dell'anello per pilates.
- Conservare l'anello per pilates lontano dalla luce diretta del sole. Non esporlo a temperature inferiori a -10 °C o superiori a +50 °C. Proteggerlo inoltre da eccessivi sbalzi di temperatura, da elevata umidità dell'aria e dall'acqua.
- Alcuni tipi di vernice, prodotti sintetici o detergenti per pavimenti possono intaccare e ammorbidire il materiale dell'articolo. Per evitare la formazione di tracce indesiderate sul pavimento, collocare eventualmente una base antiscivolo sotto l'articolo e custodire l'articolo, ad esempio, in un contenitore adeguato.



Per motivi dovuti alle caratteristiche tecniche del prodotto, durante il primo disimballaggio dell'anello per pilates potrebbe svilupparsi un leggero odore. Questo non è assolutamente pericoloso. Prima del primo utilizzo far prendere aria all'anello. L'odore svanirà dopo breve tempo.