

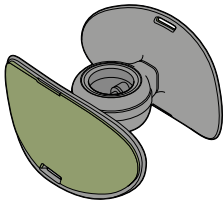


Gentili clienti!

Il vostro nuovo attrezzo per allenamento del pavimento pelvico 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 attrezzo per allenamento del pavimento pelvico costituisce inoltre un ottimo strumento con cui esercitare la resistenza della muscolatura interna posteriore delle cosce, e favorisce l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico, opponendo resistenza alle fasce muscolari più profonde e consentendo di mantenere correttamente le diverse posizioni. Indicato anche per allenare i muscoli di braccia, petto e dita.

Il team Tchibo



Attrezzo per allenamento to del pavimento pelvico

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 151261AB2X1XVI · 2025-07

www.tchibo.ch/istruzioni



Prodotto esclusivamente per:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

Codice articolo: 728 292

Avvertenze di sicurezza

Prima dell'allenamento, accertarsi di seguire tutte le seguenti istruzioni di sicurezza e di svolgimento degli esercizi 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'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico è pensato per il rafforzamento della muscolatura di gambe e pavimento pelvico.

L'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico 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

Chiedete al vostro medico!

- **Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico, in particolare durante una gravidanza. Chiedere in che misura gli esercizi sono adatti alla propria condizione fisica.**
- In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in caso di disturbi della circolazione, di 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!

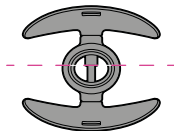
PERICOLO per i bambini e per le persone con limitazioni fisiche

- Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste pericolo di soffocamento!
- L'attrezzatura per allenamento non è un giocattolo e in caso di inutilizzo deve essere conservata lontano dalla portata dei bambini. I bambini piccoli non devono essere nelle vicinanze dell'attrezzatura durante l'allenamento per evitare possibili lesioni. L'attrezzatura sportiva è concepita esclusivamente per l'uso da parte di adulti o giovani con uno sviluppo fisico e psichico adeguato.

Nel caso in cui l'impiego dell'attrezzatura sportiva sia consentito a bambini, istruirli sul corretto utilizzo e controllare lo svolgimento degli esercizi. Genitori e altri supervisori devono essere consapevoli della loro responsabilità, dato che la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini può dare origine a situazioni e comportamenti per i quali l'attrezzatura per allenamento non è stata costruita. Segnalare in particolare ai bambini che l'attrezzatura non è un giocattolo.

PERICOLO di lesioni

- Assicurarsi che ci sia 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'attrezzatura per allenamento prima di ciascun utilizzo. Se mostra segni di usura, strappi o è rotta, non deve essere utilizzata.
- Non utilizzare l'attrezzatura sportiva per scopi diversi.
Non appoggiare nulla, evitare di sedersi o salire sopra l'attrezzatura.
- Non comprimere l'attrezzo per l'allenamento oltre i limiti costruttivi previsti.



Seguono alcune istruzioni generali per l'allenamento

- Eseguire gli esercizi in un ambiente caldo, tranquillo e privo di fonti di distrazione.
- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben arieggiato. Evitare tuttavia correnti d'aria.
- Indossare indumenti morbidi e comodi. Eseguire gli esercizi preferibilmente a piedi nudi o indossando calze sportive. Stendere a terra eventualmente 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 veri e propri 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. Considerare che: 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.

- Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare. Non fare movimenti a scatti.
- Durante gli esercizi mantenere una respirazione regolare. Non trattenere il respiro!

Prima dell'allenamento: riscaldamento

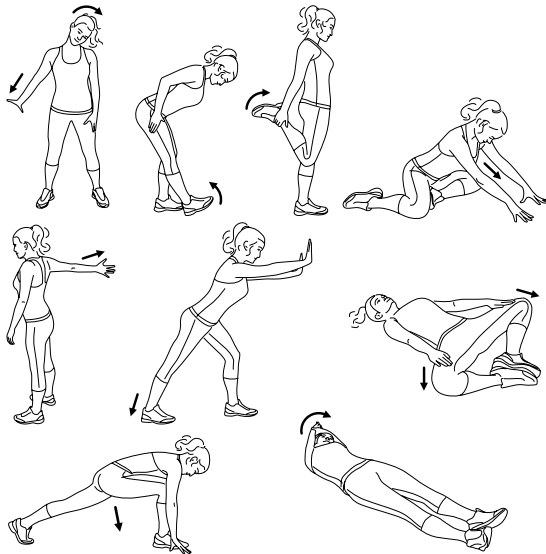
Prima dell'allenamento riscaldarsi per circa 10 minuti. Muovere una dopo l'altra tutte le parti del corpo:

- Piegare la testa di lato, in avanti e all'indietro.
- Sollevare le spalle, abbassarle e ruotarle.
- Fare delle circonduzioni con le braccia.
- Spingere il busto in avanti, indietro e di lato.
- Piegare i fianchi in avanti e indietro, quindi di lato.
- Correre sul posto.

Dopo l'allenamento: allungamento

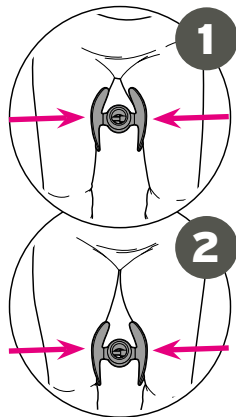
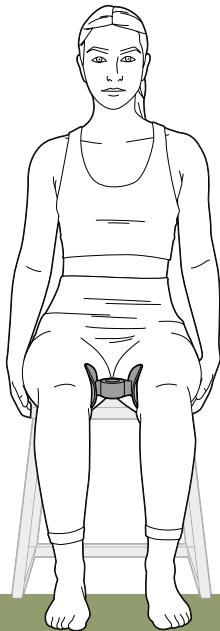
Posizione di base per tutti gli esercizi di allungamento: petto in fuori, spalle all'indietro, flettere leggermente le ginocchia, ruotare leggermente verso l'esterno le punte dei piedi. Tenere la schiena dritta!

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



Muscolatura del pavimento pelvico + muscoli interni coscia

- Posizione 1:** Sedere dritti su una sedia con le gambe piegate ad angolo di 90°. Schiena dritta, sguardo rivolto in avanti. Addome e glutei leggermente contratti. Spingere quanto più possibile verso l'alto l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico tra le cosce.
- Posizione 2:** Spostare l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico fino a poco prima delle ginocchia. In tal modo lavorano maggiormente i muscoli interni della coscia.
- Esercizio:** Espirando comprimere l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico e contrarre adeguatamente la muscolatura del pavimento pelvico. Mantenere la posizione per 4 secondi, quindi rilasciare. Ripetere.



Muscolatura del pavimento pelvico + muscoli interni coscia

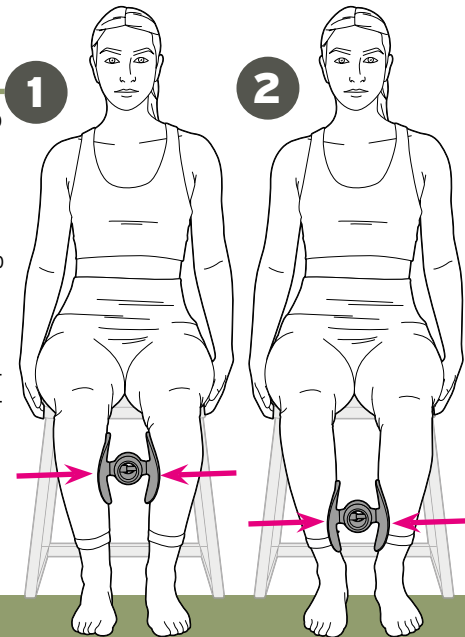
Posizione 1: Sedere dritti su una sedia con le gambe piegate ad angolo di 90°. Schiena dritta, sguardo rivolto in avanti. Addome e glutei leggermente contratti.

Stringere l'allenamento del pavimento pelvico direttamente sotto le ginocchia tra le gambe.

Posizione 2: Spostare l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico fino a poco al disopra delle caviglie. In tal modo lavorano maggiormente i muscoli interni delle gambe.

Esercizio: Espirando comprimere l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico e contrarre adeguatamente la muscolatura del pavimento pelvico. Mantenere la posizione per 4 secondi, quindi rilasciare.

Ripetere.

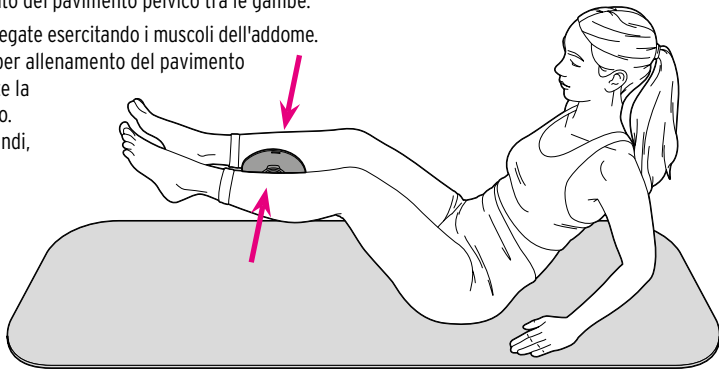


Muscolatura del pavimento pelvico + muscoli interni coscia + muscoli dell'addome

Per intensificare gli esercizi e al contempo allenare i muscoli dell'addome.

Posizione: Seduti a terra su un tappetino, schiena dritta, sguardo rivolto in avanti. Addome e glutei leggermente contratti. Le braccia in sostegno da dietro. Stringere l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico tra le gambe.

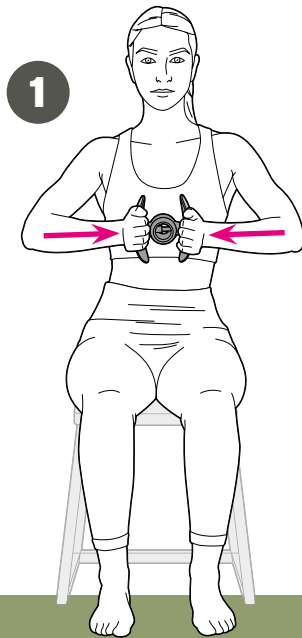
Esercizio: Sollevare le gambe leggermente piegate esercitando i muscoli dell'addome. Espirando comprimere l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico e contrarre adeguatamente la muscolatura del pavimento pelvico. Mantenere la posizione per 4 secondi, quindi rilasciare. Ripetere.



Muscoli del petto e delle braccia

Posizione 1: Sedere dritti su una sedia con le gambe piegate ad angolo di 90° alla larghezza dei fianchi. Schiena dritta, sguardo rivolto in avanti. Addome e glutei leggermente contratti. Afferrare l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico con le mani e con le braccia piegate mantenerlo all'altezza del petto. I gomiti sono rivolti in fuori.

Esercizio: Durante l'espirazione comprimere l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico. Mantenere la posizione per 4 secondi, quindi rilasciare.
Ripetere.

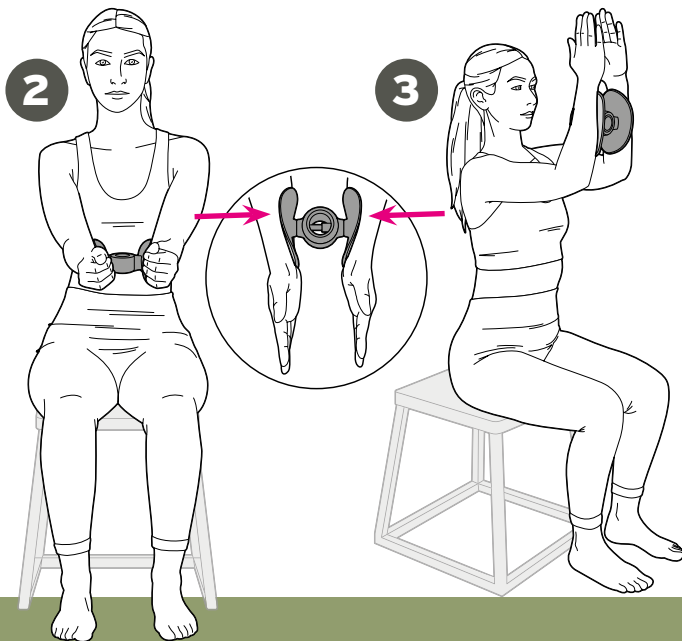


Muscoli del petto e delle braccia

Posizione 2: Sedere dritti su una sedia con le gambe piegate ad angolo di 90° alla larghezza dei fianchi. Schiena dritta, sguardo rivolto in avanti. Addome e glutei leggermente contratti. Stringere l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico tra gli avambracci. Distendere le braccia in avanti all'altezza del petto.

Posizione 3: Sollevare le braccia piegate verso l'alto davanti al corpo all'altezza delle spalle.

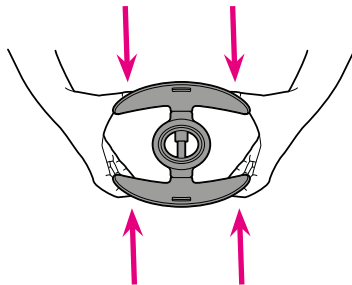
Esercizio: Durante l'espirazione comprimere l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico. Mantenere la posizione per 4 secondi, quindi rilasciare. Ripetere.



Muscolatura delle dita

Posizione: Afferrare l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico come illustrato.

Esercizio: Durante l'espirazione comprimere l'attrezzo per allenamento del pavimento pelvico. Mantenere la posizione per 4 secondi, quindi rilasciare. Ripetere.



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'attrezzatura sportiva con un panno umido.

AVVISO - Danni materiali:

- Non utilizzare detergenti per la pulizia dell'attrezzatura.
- Conservare l'attrezzatura sportiva lontano dalla luce diretta del sole. Non esporla a temperature inferiori a -10°C o superiori a +50°C. Proteggerla 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'attrezzatura sportiva potrebbe svilupparsi un leggero odore. Questo non è assolutamente pericoloso.

Prima del primo utilizzo far prendere aria all'attrezzatura sportiva. L'odore svanirà dopo breve tempo.