



Istruzioni
per l'uso



FITBALL



Indice

1. Informazioni generali	3
2. Simboli utilizzati	3
3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	4
4. Avvertenze di sicurezza	4
5. Contenuto della fornitura	6
6. Controllo del contenuto della fornitura	6
7. Utilizzo della fitball.....	7
8. Consigli per l'allenamento ed esempi di esercizi	8
9. Pulizia, manutenzione e conservazione	11
10. Istruzioni per lo smaltimento.....	11
11. Dati tecnici	11

1. Informazioni generali



Prima del primo utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le avvertenze di sicurezza, e utilizzare la palla da ginnastica soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Il mancato rispetto delle seguenti indicazioni può provocare lesioni gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante della fitball. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per consultazioni future. In caso di cessione della palla da ginnastica a un altro utilizzatore, consegnare anche le istruzioni per l'uso. Queste istruzioni per l'uso possono essere richieste anche in formato PDF al nostro Servizio Clienti. Contattare il Servizio Clienti all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

2. Simboli utilizzati

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sulla fitball o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole di avvertimento.



Leggere le istruzioni per l'uso.



AVVERTENZA!

Questo simbolo/questa parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.

AVVISO!

Questa parola di avvertimento indica la possibilità di danni materiali.



www.tuv.com
ID 111125627

Sicurezza verificata: i prodotti contrassegnati con questo simbolo sono conformi ai requisiti stabiliti dalla Legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG).



Carico massimo



Diametro massimo / circonferenza massima



Data di produzione

3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

La fitball è concepita esclusivamente come attrezzo da allenamento per l'uso domestico in ambienti interni. È destinata esclusivamente all'uso privato e non è adatta all'uso in ambito terapeutico, medico e commerciale. Il carico massimo consentito è 120 kg. La palla è un attrezzo progettato per la ginnastica e lo sport, e non un sedile su cui rimanere seduti a lungo. Utilizzare la fitball esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da considerarsi non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali nonché lesioni personali. La fitball non è un giocattolo. Il produttore o rivenditore declina qualsiasi responsabilità per i danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

4. Avvertenze di sicurezza

Rispettare le avvertenze di sicurezza di seguito elencate. Un uso improprio può provocare danni materiali e lesioni personali.

**AVVERTENZA!****Pericolo di lesioni!**

- Verificare il perfetto stato della fitball prima di ogni utilizzo. Se la fitball è danneggiata non deve più essere utilizzata.
- Non apportare modifiche alla fitball.
- Non consentire ai bambini di giocare con la pellicola di imballaggio: durante il gioco potrebbero restarvi intrappolati e soffocare.
- Questa fitball non è un giocattolo. I bambini possono usare la fitball solo sotto la supervisione di un adulto.

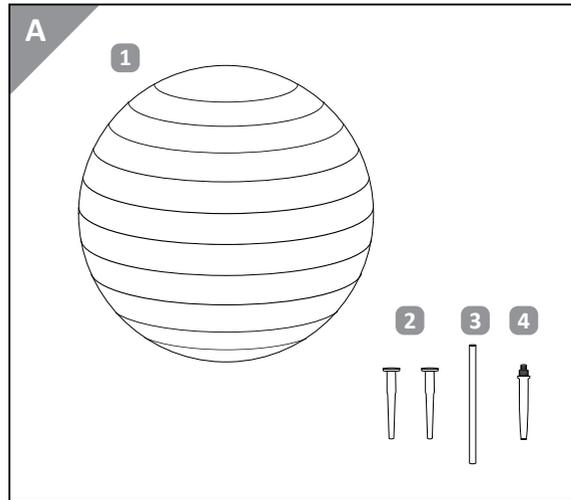
- Non superare il carico massimo consentito di 120 kg. Il superamento del limite di peso potrebbe danneggiare la fitball e comprometterne la funzionalità.
- In caso di problemi di salute, consultare il proprio medico prima di utilizzare la fitball. In caso di malessere o disturbi durante l'allenamento, interrompere immediatamente gli esercizi e consultare un medico.
- Le donne incinte possono allenarsi solo previa consultazione del loro medico.
- Eseguire gli esercizi ad una distanza tale da oggetti e altre persone da non provocare lesioni.
- Utilizzare la fitball solo in ambienti interni. Utilizzarla solo su pavimenti idonei.

AVVISO!**Pericolo di danneggiamento!**

- Proteggere la fitball dalla luce solare diretta. Se la pressione dell'aria aumenta a causa del forte sole, è necessario riequilibrarla facendo fuoriuscire l'aria in eccesso.
- Non gonfiare mai la fitball se è fredda.
- Evitare il contatto con oggetti taglienti, roventi, appuntiti o pericolosi. Assicurarsi che nella zona di allenamento non siano presenti oggetti appuntiti.
- Utilizzare esclusivamente adattatori idonei per pompe ad aria. In caso contrario la valvola potrebbe riportare danni.
- Non gonfiare troppo la fitball poiché le linee di saldatura rischierebbero di rompersi. Chiudere bene la valvola dopo il gonfiaggio.
- Per gonfiare la fitball non utilizzare un compressore o una bombola di aria compressa poiché potrebbero danneggiarla.
- La fitball può essere riempita solo d'aria.
- Posizionare solo su superfici sensibili con un tappetino protettivo ed evitare il contatto con oggetti temperati o fonti di calore. La fitball può scolorirsi o incollarsi.

5. Contenuto della fornitura

- 1 1 fitball
 - 2 2 tappi di chiusura
 - 3 1 tubicino per lo sgonfiaggio
 - 4 1 adattatore per pompa
- 1 copia delle istruzioni per l'uso



6. Controllo del contenuto della fornitura



AVVERTENZA!

Rischio di soffocamento!

- Non consentire ai bambini di giocare con la pellicola di imballaggio: durante il gioco potrebbero restarvi intrappolati e soffocare.

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Aprendo l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare la dovuta attenzione, si rischia di danneggiare la fitball.

- Aprire l'imballaggio con molta cautela.

1. Estrarre la fitball dall'imballaggio.
2. Rimuovere il materiale d'imballaggio.
3. Verificare che la fornitura sia completa.
4. Controllare se la fitball e gli accessori sono danneggiati. Qualora lo fossero, non utilizzare la fitball o gli accessori. Rivolgersi al produttore tramite l'indirizzo del Servizio Clienti riportato nella scheda di garanzia.

7. Utilizzo della fitball

Gonfiaggio



AVVERTENZA!

Pericolo di lesioni!

- La fitball deve essere gonfiata da persone adulte.
- Non gonfiare la fitball oltre il diametro indicato.
- La fitball può essere riempita solo di aria.
- Non gonfiare la fitball con la bocca: ciò potrebbe causare vertigini.
- Non gonfiare mai la fitball se è fredda.

1. Gonfiare la fitball con un'adeguata pompa a piede o a due mani, comunemente reperibile in commercio. Gonfiarla lentamente e con cautela fino al diametro indicato. È possibile utilizzare anche l'adattatore per pompa in dotazione.
2. Infine sigillare la fitball utilizzando il tappo di chiusura.

Sgonfiaggio

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Se si rimuove il tappo di chiusura con un oggetto appuntito senza prestare sufficiente attenzione, la fitball può riportare danni.

- Il tappo di chiusura deve essere rimosso con cautela.
1. Rimuovere il tappo di chiusura e far fuoriuscire lentamente l'aria. Per far fuoriuscire più velocemente l'aria, rimuovere il tappo di chiusura e inserire il tubicino di sgonfiaggio nella fessura.

8. Consigli per l'allenamento ed esempi di esercizi



AVVERTENZA!

Pericolo di lesioni!

Un allenamento sbagliato o eccessivo può danneggiare la salute e causare lesioni.

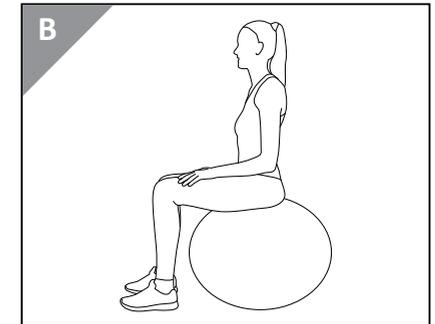
- Utilizzare la fitball su una superficie piana, orizzontale e non sdruciolevole.
- Prima dell'allenamento effettuare il riscaldamento.
- Indossare scarpe da ginnastica antiscivolo e abbigliamento sportivo comodo.
- Eseguire sempre movimenti controllati.
- Ripetere gli esercizi in base alle proprie condizioni personali e all'intensità dell'allenamento. Suddividere gli esercizi in più serie e fare una pausa tra una serie e l'altra.
- Assicurare un sufficiente apporto di liquidi durante l'allenamento.
- Non allenarsi oltre il proprio limite di carico. Respirare con calma. Evitare movimenti veloci e repentini. Non allenarsi in caso di malattia o malessere.
- Durante l'allenamento prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. In caso di dolori, oppressione della cassa toracica, frequenza cardiaca irregolare, affanno estremo, vertigini o stordimento, interrompere subito l'allenamento e consultare un medico.
- Consultare il proprio medico in caso di problemi fisici preesistenti.
- L'allenamento non può essere inteso come sostituto delle cure mediche.
- Distendere la muscolatura prima e dopo l'allenamento.
- Se possibile, la prima volta farsi mostrare la corretta esecuzione degli esercizi da un istruttore professionista.

Esercizi

Si consiglia ai principianti di eseguire gli esercizi per ca. 10 secondi ripetendoli 5 - 10 volte. Eseguire l'esercizio lentamente per garantire un movimento omogeneo.

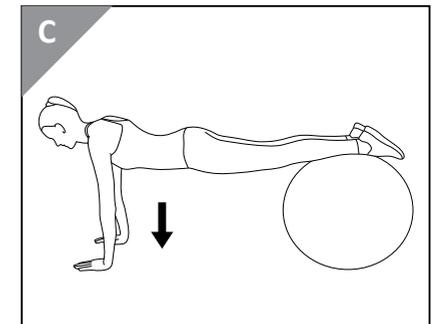
Esercizio 1: posizione seduta

- Sedersi sulla palla con la schiena eretta, tenendo i piedi alla stessa larghezza del bacino e le gambe piegate a 90°. I talloni sono in linea con le ginocchia e i piedi poggiano completamente sul pavimento.
- Cercare di sedere rilassati nonostante la postura eretta. Alternare la posizione eretta con altre posizioni sedute e rilassate.
- Durante l'esercizio tenere la schiena diritta e mantenere il corpo in tensione.



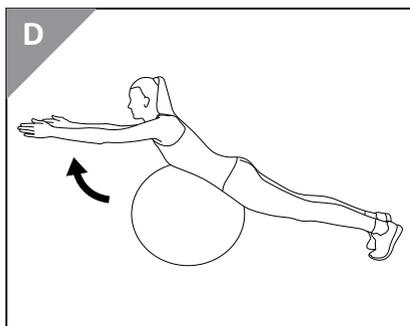
Esercizio 2: flessioni sulle braccia

- Mettersi in posizione flessa con le gambe appoggiate sulla fitball. Più la fitball è vicina ai piedi, più difficile risulterà l'esecuzione dell'esercizio.
- Distendere l'articolazione delle ginocchia e tendere i muscoli dell'addome, delle gambe e dei glutei.
- Posizionare le mani sul pavimento in linea con le spalle. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. I gomiti sono distesi e la testa è in asse con la colonna vertebrale.
- Abbassare la parte superiore del corpo eseguendo una flessione. Mantenere brevemente la posizione e risollevare il busto.
- Ripetere l'esercizio lentamente e in modo regolare.



Esercizio 3: mobilizzazione della schiena

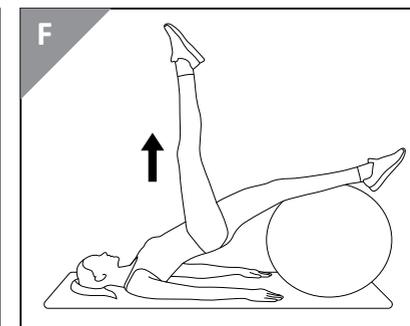
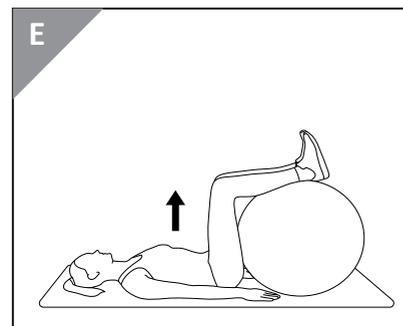
- Mettersi in posizione prona sulla palla da ginnastica. Quanto più la palla da ginnastica è posizionata sotto il bacino, tanto meglio si potrà muovere il busto, rafforzare la muscolatura dorsale e stabilizzare le vertebre lombari.
- Mantenere il corpo in tensione; con le punte dei piedi stabilizzare la posizione sul pavimento e distendere le ginocchia.
- Tendere i muscoli dell'addome, delle gambe e dei glutei. Durante l'esercizio mantenere in tensione i muscoli addominali.
- Spingere le scapole verso la colonna vertebrale e portare le braccia in posizione a U, con i gomiti piegati lateralmente a 90°. Accertarsi di mantenere il bacino in linea retta.
- Sollevare le braccia e la parte superiore del corpo fino a poter guardare in avanti. La parte inferiore della schiena deve rimanere quasi diritta. Accertarsi di non tendere eccessivamente la testa.
- Mantenere il corpo brevemente in tensione e poi riabbassare il busto.
- Ripetere l'esercizio lentamente e in modo regolare.



Eseguire il movimento lentamente. Accertarsi di mantenere il corpo in tensione per tutta la durata dell'esercizio. Sollevare il busto solo quanto basta a raggiungere una leggera ipertensione, ma senza percepire dolore o vacillare.

Esercizio 4: sollevamento del bacino

- Mettersi in posizione supina sul pavimento, con i piedi sulla fitball.
- Sollevare i glutei da terra formando una linea retta con il busto e le gambe.
- Per aumentare la difficoltà dell'esercizio, sollevare alternativamente una gamba o un braccio.



9. Pulizia, manutenzione e conservazione

- Pulire la superficie esclusivamente con un panno morbido e leggermente inumidito. Per la pulizia non utilizzare mai detersivi o solventi aggressivi.
- Controllare regolarmente se la fitball è danneggiata. Qualora fosse danneggiata, smettere di utilizzarla.
- Non esporre la fitball alla luce solare diretta.
- In caso di inutilizzo conservare la fitball fuori dalla portata dei bambini, al riparo dalla luce solare diretta, in un luogo asciutto e a temperatura ambiente.
- Proteggere la palla per ginnastica dal gelo, dalle fonti di calore (ad es. termosifoni, riscaldamento a pavimento, finestre soleggiate) e dalle superfici dipinte o verniciate.

10. Istruzioni per lo smaltimento

La fitball e tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale preposto secondo le normative vigenti. Il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti potrà fornire informazioni sulle modalità di smaltimento corretto ed ecosostenibile.

11. Dati tecnici

Dimensioni:

N° modello: ANS-23-037, ca. Ø 65 cm

N° modello: ANS-23-038, ca. Ø 75 cm

N° modello: ANS-24-116, ca. Ø 85 cm

Carico massimo: 120 kg



Versione: 2024-07



PRODUTTORE:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG, GERMANY
www.aspiria-service.de

ASSISTENZA POST-VENDITA 839882

La preghiamo di recarsi nel suo
punto vendita **ALDI**.

MODELLO:
ANS-23-037 / ANS-23-038 / ANS-24-116 01/2025

3

**ANNI DI
GARANZIA**