



Art.Nr. 1077041



SINCE 1950

LED DRAGOMMA®

ORIGINAL "pezzi"

Guida agli esercizi con la palla Original "PEZZI®" al lavoro, in casa e nel tempo libero.

Guide to the exercises with the Original "PEZZI®" ball at work, at home and in your spare time.

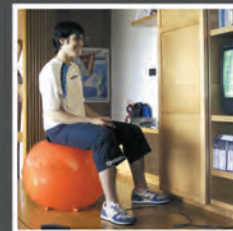
Anleitung für Übungen mit dem Original "PEZZI®" Gymnastikball am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Freizeit.

Guide d'exercices avec le ballon Original "PEZZI®" pour le travail, la maison et les loisirs.

Guía de ejercicios con la pelota Original "PEZZI®" en el trabajo, en la casa y en el tiempo libre.

Návod ke cvičení s míčem Original "PEZZI®": na pracovišti, doma a ve volném čase.

Marianne Pucher



L'autrice del presente opuscolo è insegnante diplomata di educazione fisica ed è responsabile del coordinamento dei corsi tenuti con la palla ginnica Original PEZZI®.
 The author of this brochure is a qualified teacher in physical education, and is responsible for co-ordinating the courses held with the Original PEZZI® gym ball.
 Die Autorin dieser Broschüre ist diplomierte Gymnastiklehrerin und koordiniert die Gymnastikball-Kurse mit dem Original PEZZI®.
 L'auteur de cette brochure est enseignante diplômée d'éducation physique et responsable de la coordination des cours avec la balle gymnique Original PEZZI®.
 La autora del presente folleto es profesora diplomada de educación física y es responsable de la coordinación de los cursos que se realizan con la pelota ginnica Original PEZZI®.
 Autorka této brožury je diplomovaná učitelka gymnastiky a koordinuje kursy s gymnastickým míčem Original PEZZI®.

GUIDA AGLI ESERCIZI con la palla Original PEZZI®: al lavoro, in casa e nel tempo libero.
GUIDE TO THE EXERCISES with the Original PEZZI® ball: at work, at home and in your spare time.
ANLEITUNG FÜR ÜBUNGEN mit dem Original PEZZI® Ball: am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Freizeit.
GUIDE D'EXERCICES avec le ballon Original PEZZI®: pour le travail, la maison et les loisirs.
GUÍA DE EJERCICIOS con la pelota Original PEZZI®: en el trabajo, en casa y en el tiempo libre.
NÁVOD KE CVIČENÍ s míčem Original PEZZI®: na pracovišti, doma a ve volném čase.

IT Indice	Pag.
Esercizi dorsali senza fatica né sudore	14
La doppia S del buon portamento	14
Seduti proprio come in piedi!	15
La palla ginnica Original PEZZI®: la perfetta variante della sedia	16
Pronti? Via! Esercizi per la schiena al lavoro e a casa	16
L'indispensabile relax	17
La palla Original PEZZI® per l'attività ginnica	17
Chi ben comincia.....	18
Buono a sapersi	18
Programma di esercizi con la palla ginnica Original PEZZI®	38

EN Index	Page
Exercises for the back effortless and without sweating	18
The double S of good posture	18
Sitting down as if you are standing up!	19
The Original PEZZI® gym ball: the perfect variant of the chair	20
Ready? Go! Exercises for the back - at work and at home	20
Indispensable relaxation	21
The Original PEZZI® ball for gymnastics	21
A good beginning.....	22
Worth knowing	22
Programme of exercises with the Original PEZZI® gym ball	38

DE Inhaltsverzeichnis	Seite
Rückentraining ohne Mühe und Schweiß	22
Ein Doppel-S verleiht uns Haltung	22
Wie man steht, so sitzt man!	23
Der Original PEZZI® Gymnastikball: die rundum gelungene Variante zum Stuhl	24
Und los geht's: Rückentraining am Arbeitsplatz und zu Hause	24
Entspannung muss sein!	25
Der Original PEZZI® Ball in der Gymnastik	25
Früh übt sich...!	26
Gut zu wissen	26
Übungsprogramm mit dem Original PEZZI®	38

ES Indice	Pág.
Ejercicios dorsales sin cansancio ni sudor	26
La doble S del buen porte	26
¡Sentados como si se estuviera de pie!	27
La pelota ginnica Original PEZZI®: la perfecta variante de la silla	27
¿Listos? ¡Ya! Ejercicios para la espalda en el trabajo y en casa	28
El relax indispensable	29
La pelota Original PEZZI® para la actividad ginnica	29
Quien bien empieza... ..	30
Conviene saber	30
Programa de ejercicios con la pelota ginnica Original PEZZI®	38

FR Contents	Pag.
Exercices du dos sans fatigue ni transpiration	30
Le double S d'une tenue correcte	30
Assis exactement comme quand on est debout!	31
La balle gymnique Original PEZZI®: la variante parfaite de la chaise	32
Prêts? Partez! Exercices pour le dos au bureau et à la maison	32
Le relax indispensable	33
La balle Original PEZZI® pour l'activité gymnique	33
Commencer tout jeune... ..	34
C'est bon à savoir	34
Programme d'exercices avec la balle gymnique Original PEZZI®	38

CS Obsah	Strana
Trénink zad bez námahy a potu	34
Dvojitě S nám propůjčuje správné držení	34
Jak stojíme, tak sedíme!	35
Gymnastický míč Original PEZZI®: zcela zdařilá varianta židle	35
A jde se na to: Trénink zad na pracovišti a doma	36
Uvolnění musí být!	36
Míč Original PEZZI® v gymnastice	37
Nejprve se třeba učít...!	37
Je dobré to vědět	37
Cvičební program s míčem Original PEZZI®	38



1. м'яча спеціально створений та вироблений для застосування у різних сферах діяльності, таких як: спорт, фітнес, гімнастика, а також у сфері медичної та виховної діяльності. Не призначений для застосування у інших цілях, які не визначені компанією **Ledragomma**.
2. м'яча витримує вагу до 400 кг.
3. **Цей виріб – не іграшка**, не призначений дітям віком до 36 місяців: містить невеликі елементи. Небезпека – задихання.
4. **Не виконуйте гімнастичні вправи на м'ячі зі штангою, гантелями чи будь-яким іншим силовим гімнастичним знаряддям.**

ВМІСТ УПАКОВКИ

5. У цій упаковці Ви знайдете м'яч, дві пробки білого кольору та клапан.

НАКАЧУВАННЯ

6. Щоб накачати м'яч, застосовуються насоси, за допомогою яких накачуються надувні матраци або насоси для накачування велосипедних коліс (тільки у цьому випадку застосовується клапан, що додається) або компресори. **Не намагайтеся накачати м'яч ротом.**

МЕТОД ТА ДІЇ ВИКОНАННЯ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ М'ЯЧА ВПЕРШЕ

7. Для застосування м'яча вперше притримуйте наступних дій:
 - 7.1) почати накачування м'яча повільно, з невеликими перервами, застосовуючи приведені вище інструменти
 - 7.2) не перевищувати 90%-ий розмір вказаного, на м'ячі та/чи на упаковці, діаметру
 - 7.3) закрити отвір одною із білих пробок, що додаються в упаковці (інша пробка – запасна)
 - 7.4) зачекати 24 години перед тим, як накачати м'яч до максимального діаметру та почати його застосування.

ІНСТРУКЦІЯ ТА ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ЩОДО НАСТУПНИХ НАКАЧУВАНЬ М'ЯЧА

8. Для виконання наступних накачувань ніколи не перевищувати вказаний максимальний діаметр. У випадку накачування компресором, повільно приступити до надування вздовж максимально вказаного діаметру. Пробка легко знімається з отвору застосовуючи кавову ложечку.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД КОЖНИМ ЗАСТОСУВАННЯМ

9. Перевертати, перед кожним застосуванням, поверхню м'яча та не використовувати його як опору, якщо помічаються прорізи, стирання, пробиті отвори чи пошкодження будь-якого типу. В останніх випадках, безпека м'яча вважатиметься неефективною, так як м'яч може моментально розірватися викликаючи падіння підтримуваної особи.
10. Перед кожним застосуванням, протерти м'яч водою з м'яким мильним розчином та усунути більш значні плями за допомогою розведеного спирту.

ТЕМПЕРАТУРА ПРИМІЩЕННЯ

11. Увага: м'яч повинен утримуватися при кімнатній температурі (приблизно 18 - 20° C). У випадку жорстких температурних умов, приступати до накачування м'яча тільки після досягнення ним кімнатної температури.

ПРИЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ ПОВЕРХНІ

12. М'яч призначений для застосування на м'яких поверхнях. Ніколи не використовувати м'яч при наявності загострених чи ріжучих предметів та поблизу джерел тепла; не залишати без нагляду м'яч при прямому попаданні сонячних променів.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ЩОДО УСУНЕННЯ УШКОДЖЕНЬ

13. У випадку виявлення пробитих отворів чи прорізів, не намагатися їх залатати, так як самостійне усунення ушкоджень «зроби сам» створює під сумнів цілісність виробу з відповідними загрозами

безпеки та спричиненням шкоди здоров'ю користувача. Тільки м'ячі **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe (flexton silpower material - Пат.№ EP 1 409 088 B1 - Пат. № US 7,144,354 B2)** з невеликими пробитими отворами чи прорізами до 5 мм довжини, можуть залататися застосовуючи спеціальний набір для ремонту «Fixa-kit».

ПРОСТЕЖУВАННЯ

14. На виробі міститься код, що складається із 6 знаків та вказує на місяць та рік виробництва гімнастичного знаряддя. Будь-ласка, вказуйте цей номер у випадку пред'явлення претензій, щоб швидко встановити дату та партію застосованого матеріалу для виробництва виробу.

ОБМЕЖЕННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

15. Ledragomma S.r.l. знімає з себе відповідальність за можливі причинені шкоди особам, тваринам чи речам, чи навколишньому середовищу, що виникли через застосування виробів, яке не відповідає правилам інструкції із застосування та технічного догляду, а також застереженням, зазначеним у цьому документі, що супроводжує виріб.

ПРИМІТКИ

16. Колір та декоративні малюнки можуть змінюватися під час виробництва.
17. ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ on-line: www.ledragomma.com

Вироблено:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Тел.+39 0432/986049 - Факс +39 0432/986255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Вироблено згідно зі стандартами системи управління якістю ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 «медичне обладнання»

IT Esercizi dorsali senza fatica né sudore

Un gran numero dei problemi di salute che ci affliggono, tra cui anche i dolori dorsali, sono la conseguenza del nostro stile di vita "moderno". Rimaniamo seduti troppo a lungo - sui banchi di scuola, al lavoro e anche nel tempo libero.

Questa mancanza di moto conduce alla perdita del naturale allenamento della nostra muscolatura trasformandosi in un fattore di rischio molto serio per la nostra salute. Rinforzando i muscoli della schiena e con un'attività motoria sufficiente si evitano non solo i possibili problemi dorsali ma si stimola allo stesso tempo il benessere del corpo e della mente. A questo scopo è stata elaborata tutta una serie di metodi faticosi, dispendiosi in termini di tempo e spesso anche di denaro, che di regola acquistano un senso e diventano efficaci solo se applicati sotto la guida di un esperto. Tuttavia, non tutti trovano gusto nel praticare questo tipo di esercizi fisici.

La palla ginnica Original PEZZI® offre invece l'opportunità di tenere in esercizio la schiena, senza fatica né sudore, a margine delle normali attività lavorative e durante il tempo libero.

È sufficiente sedersi di tanto in tanto sulla palla ginnica Original PEZZI®, una sorta di sedia mobile che stimola la muscolatura della schiena per conservare un certo sostegno ed equilibrio. In questo modo non siederete più in modo statico, ma in modo dinamico. Si tratta quindi di un metodo di allenamen-

to dorsale semplice, efficace e testato da praticare anche come semplice diversivo.

Il presente opuscolo fornisce tutta una serie di istruzioni e suggerimenti per ottenere i migliori risultati con la palla ginnica Original PEZZI®.

La doppia S del buon portamento

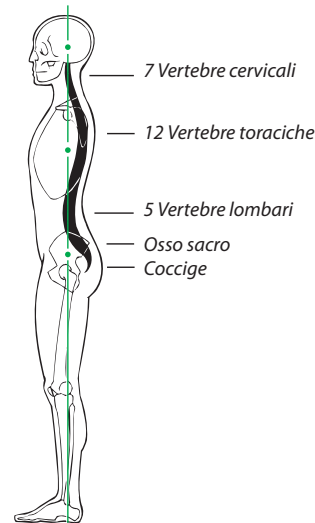
La struttura della nostra colonna vertebrale, interagendo con la muscolatura, è responsabile della posizione eretta, del sostegno del peso corporeo (testa, cintura scapolare e gabbia toracica) nonché dei movimenti del tronco. Nella posizione corretta presenta una forma a doppia S. I baricentri delle singole parti del corpo (bacino, gabbia toracica e testa) sono quindi poste su una linea verticale che rappresenta la linea ottimale di distribuzione del carico sui tessuti.

Il movimento che nutre i tessuti

Ogni singola cellula del nostro corpo ha bisogno di sostanze fondamentali per il nutrimento e la crescita. Solo il 10% del nostro organismo è tuttavia direttamente collegato alla circolazione sanguigna. I rimanenti tessuti traggono le necessarie sostanze nutritive dalle aree circostanti. Il moto e i cambiamenti di posizione si traducono, in conseguenza delle diverse pressioni generate, in una sorta di "effetto pompa" fondamentale per il trasporto delle sostanze nutritive.

Conclusioni:

Una postura scorretta e quindi uno squilibrio nella distribuzione del peso corporeo finisce con il danneggiare i tessuti - un buon portamento e quindi una distribuzione equilibrata del peso consentono invece di preservare i tessuti. Il movimento e quindi una distribuzione variabile del peso apportano ai tessuti le necessarie sostanze nutritive mantenendoli elastici, resistenti e tenendo in esercizio la muscolatura.

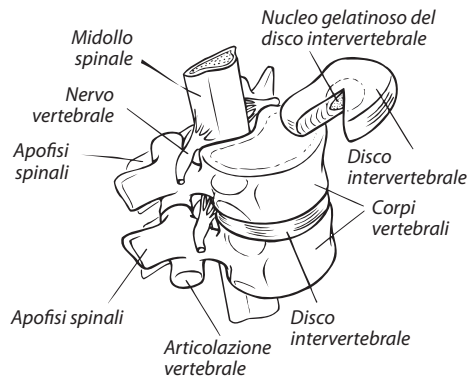
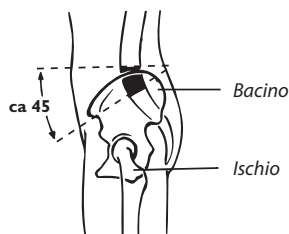


Il bacino e la base obliqua della colonna vertebrale

L'osso sacro congiunto al bacino non offre alla spina dorsale una base orizzontale ma un piano obliquo inclinato in avanti. L'angolo che si viene a formare in questo modo è compensato dalla vertebra lombare inferiore cuneiforme e da due dischi intervertebrali della stessa forma a cuneo. Affinché i baricentri della gabbia toracica e della testa si vengano a trovare sovrapposti su una medesima linea ottimale di distribuzione del peso, la colonna vertebrale presenta una forma a doppia S.

Anatomia e funzionamento delle vertebre

La nostra colonna vertebrale si articola in 33-34 vertebre. Ogni singola vertebra si compone di un corpo vertebrale, un arco vertebrale, apofisi spinali e trasversali e articolazioni vertebrali. La parte anteriore della colonna vertebrale, i corpi vertebrali, fungono da colonna portante. Gli archi vertebrali ad essi congiunti formano il canale vertebrale e garantiscono la necessaria protezione del midollo spinale. La parte posteriore, le apofisi spinali e trasversali, servono da punti di attacco della muscolatura. Le articolazioni vertebrali costituiscono il nesso osseo tra le due vertebre che interagendo con i dischi intervertebrali frapposti regolano la mobilità nelle singole sezioni della colonna vertebrale.



I dischi intervertebrali nella loro funzione di ammortizzatori

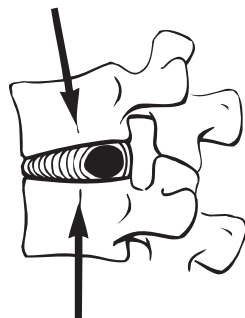
I dischi intervertebrali del nostro corpo - una sorta di cuscinetti elastici, spugnosi e provvisti di un nucleo gelatinoso solido - hanno la funzione di ammortizzare gli urti.

Essi non sono provvisti di vasi sanguigni. Pertanto, affinché possano conservare l'elasticità, dovrà essere loro garantito l'apporto delle sostanze indispensabili per il nutrimento e la crescita attraverso il cosiddetto "effetto pompa". E questo avviene solo quando facciamo del moto.

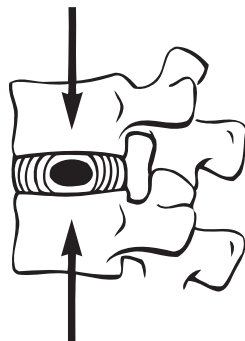
La muscolatura nella sua funzione di fattore di rendimento

Il mantenimento della colonna vertebrale nella posizione ideale comporta una notevole resistenza fisica da parte della muscolatura.

Solo muscoli ben allenati sono in grado di garantire una simile prestazione nel tempo.



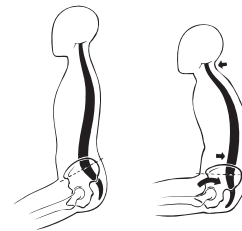
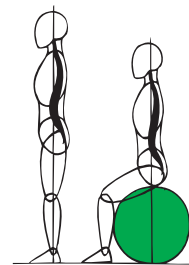
Distribuzione unilaterale del peso



Distribuzione equilibrata del peso

Seduti proprio come in piedi!

Il bacino costituisce con l'osso sacro la base della colonna vertebrale. In piedi o seduti, quindi, una corretta posizione del bacino si rivela di importanza fondamentale per l'intera schiena. La posizione seduta è in linea di principio una posizione assai gravosa per la colonna vertebrale. Allo scopo di conservare, anche nella posizione seduta, la linea ottimale di distribuzione del carico - la forma a doppia S - si dovrà mantenere il più possibile il bacino nella medesima posizione assunta stando in piedi. Le tradizionali superfici orizzontali su cui si suole sedere non consentono di assumere facilmente questa posizione del bacino: ci si siede infatti posteriormente rispetto all'ischio e poggiando sul coccige. La parte superiore del corpo si affloscia e noi tendiamo per così dire a "ballare" nei nostri muscoli e nelle fasce muscolari. È questa una postura che ci appare assai comoda ma, con il passare del tempo, si rivela tutt'altro che salutare. I dischi intervertebrali risultano infatti compromessi dalla pressione unilaterale, i muscoli e le fasce muscolari risultano tesi a causa della costante trazione, gli organi si contraggono e si riduce anche lo spazio necessario per una corretta respirazione. L'irrorazione sanguigna dei tessuti e il relativo apporto delle sostanze nutritive non sono più garantiti e ne conseguono contrazioni, logorii e spossatezza. La palla ginnica Original PEZZI®, grazie alla sua forma, sostiene efficacemente la corretta posizione del bacino e la postura eretta del corpo. Ci si siede in modo corretto tenendo contemporaneamente in allenamento la muscolatura dorsale senza fatica né sudore.



La palla ginnica Original PEZZI®: la perfetta variante della sedia

Sedete in modo dinamico!

Lo stare seduti non deve essere un comportamento passivo. La mobilità della palla ginnica Original PEZZI® comporta automaticamente un atteggiamento più attivo assicurato dalla necessità di mantenere e ristabilire costantemente l'equilibrio.

Queste minime, appena percettibili reazioni di adattamento posturale, garantiscono un modo di sedere dinamico con un impiego attivo della muscolatura dorsale. La palla ginnica Original PEZZI® non rappresenta tuttavia un'alternativa alla sedia, ma una semplice variante. È necessario apprendere, esercitandosi, il modo di sedere in maniera corretta ed eretta sulla palla passando, alle prime avvisaglie di affaticamento, ad una sedia tradizionale provvista di schienale o ad una pausa.

Le cinque regole fondamentali per una corretta postura

1. Scegliere la palla della dimensione adatta

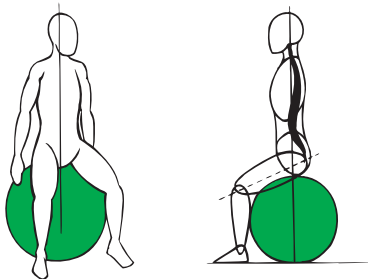
Optare per una palla il cui diametro sia adatto alla dimensione del corpo. Stando seduti, il sedere dovrà risultare in una posizione leggermente superiore rispetto alle articolazioni del ginocchio. Solo in questo modo è possibile garantire una posizione ottimale del bacino e quindi anche della colonna vertebrale.

Altezza	fino a 140 cm	Diametro palla	42 cm
	fino a 155 cm		53 cm
	fino a 175 cm		65 cm
	a partire da 175 cm		75 cm

(Dati indicativi)

2. Tenersi saldi

Sedersi sulla palla ginnica Original PEZZI®. Per poter conservare l'equilibrio poggiare i piedi a terra tenendo le gambe in posizione divaricata. Le cosce dovranno essere rivolte verso la medesima direzione dei piedi. In questo modo è possibile evitare una distribuzione squilibrata del carico sulle articolazio-



ni del ginocchio e del piede. Fare in modo di tenere i piedi saldi in una posizione che eviti di scivolare.

3. Portare il bacino in posizione

Appoggiare le mani (con i palmi rivolti verso l'alto) tra la palla e il sedere. Muovere il bacino in avanti e all'indietro (facendo rotolare leggermente la palla) fino ad avvertire bene le due sporgenze dell'ischio. Non appena si sentirà il corpo pesare verticalmente con l'ischio sulle mani, si saprà di avere assunto la posizione ideale del bacino. Abbandonare quindi le braccia lungo i fianchi toccando con le punta delle dita la palla. Mantenere questa posizione.

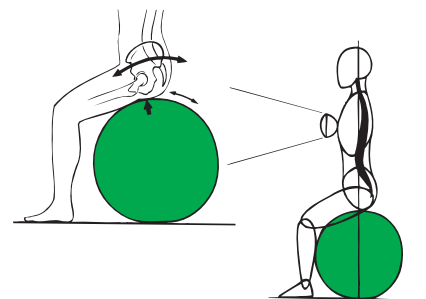
4. Torace diritto

Controllare la posizione assunta dalla gabbia toracica immaginando di avere un fanale fissato sullo sterno.

La luce proveniente dal fanale non dovrà illuminare né il terreno né il soffitto ma essere invece proiettata orizzontalmente in avanti. Fare penzolare le braccia lungo il corpo oppure poggiarle sulle cosce. Fare in modo di respirare normalmente e mantenere questa posizione.

5. Così tutto è in equilibrio

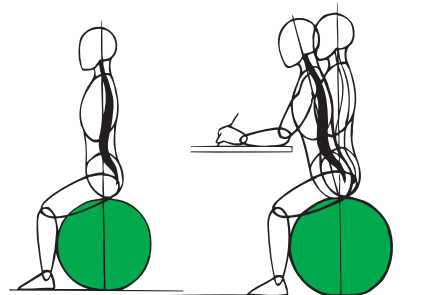
"Allungare" il collo pensando ad una marionetta appesa per la cima della testa. Il capo riposa, per modo di dire, sulla vertebra cervicale superiore. Sarete in una posizione di perfetto equilibrio e avrete assunto la postura ottimale. Tenere presente che assumere una postura attiva non significa assolutamente "trattenere il respiro".



Pronti? Via! Esercizi per la schiena al lavoro e a casa

Al giorno d'oggi, buona parte dei lavori quotidiani vengono eseguiti da seduti e solo raramente ci si muove all'interno di uno spazio ampio. La palla ginnica Original PEZZI® è l'ideale per consentire, a casa e in ufficio, di compensare questa mancanza di movimento. Ecco qualche esempio pratico:

Sedere in posizione corretta sulla palla ginnica



Original PEZZI®. Per poter lavorare alla scrivania è solitamente necessario sporgersi leggermente in avanti. Nell'assumere questa posizione, evitare di torcere la colonna vertebrale e fare invece in modo di chinarsi in avanti mantenendola diritta. Questo richiederà maggiori sforzi di sostegno alla muscolatura dorsale che ne risulterà irrobustita consentendo contemporaneamente di evitare pressioni unilaterali a carico dei dischi intervertebrali.

Mettere il bacino in movimento

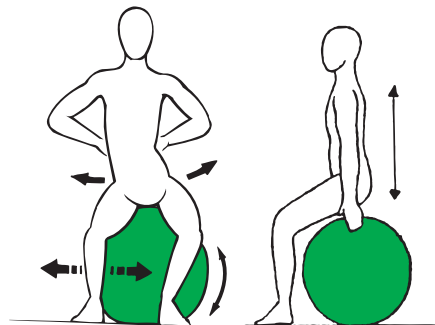
Far rotolare la palla con movimenti oscillatori del bacino in avanti e all'indietro, verso destra e verso sinistra. Se, compiendo questa operazione, poggerete le mani sulla schiena, riuscirete a percepire il movimento della colonna vertebrale nella regione sacrale.

Come ormai saprete il movimento migliora l'apporto delle sostanze nutritive e consente di prevenire crampi e contrazioni.

Rigenerarsi saltellando

Partendo da una posizione seduta corretta - le mani poggiano sulle cosce oppure le braccia sono sciolte lungo i fianchi - premere con forza i piedi a terra saltellando leggermente.

In questo modo variano i rapporti di compressione dei dischi intervertebrali. La muscolatura dorsale viene indotta ancor di più a mantenere l'equilibrio



e a stabilizzare la colonna vertebrale. Non perdere mai completamente il contatto con la palla. Questo esercizio ha un effetto rigenerante e rinfrescante per il corpo e la mente.

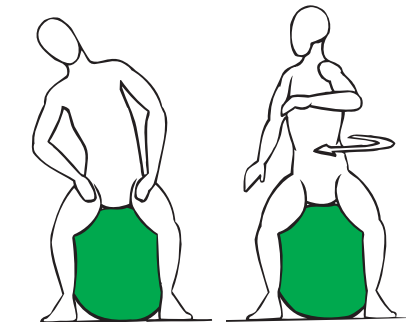
Rilassarsi davanti allo schermo

Chi lavora davanti ad uno schermo soffre spesso di irrigidimenti e contrazioni muscolari che compaiono prevalentemente nella regione cervicale. In questo caso può essere utile massaggiarsi di tanto in tanto all'altezza della nuca ad occhi chiusi o guardando fuori dalla finestra.

La testa va poi inclinata leggermente verso destra e verso sinistra eseguendo quindi movimenti rotatori non completi. Anche con la gabbia toracica vanno eseguiti modesti piegamenti laterali e rotatori. Sciogliere di tanto in tanto le spalle e le braccia.

Il mantenimento della posizione eretta è un esercizio di resistenza fisica

Non appena si avverte un affaticamento della muscolatura è opportuno passare ad una sedia provvista di uno schienale in grado di offrire un buon sostegno oppure fare una breve pausa assumendo la posizione tipica dei cocchieri.



Una pausa da alternare allo stare seduti

Talvolta l'attività che si svolge non richiede sempre una posizione seduta.

Alzarsi quindi in piedi quando si è al telefono, per esempio, allungarsi e stendere i muscoli respirando a fondo.



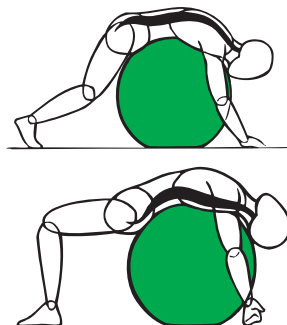
L'indispensabile relax

Anche una posizione corretta può divenire, con il passare del tempo, squilibrata. Il ripristino dell'equilibrio è garantito compiendo movimenti contrari e rilassandosi.

Effettuate quindi anche sul posto lavoro uno o più degli esercizi che seguono:

Stendere...

Appoggiarsi proni sulla palla ginnica Original PEZZI®. Ben sostenuta dalla palla, la colonna vertebrale si flette. I muscoli dorsali si tendono dolcemente provocando un piacevole effetto soprattutto nella regione sacrale. La testa che pende verso il basso viene ben irrorata dal sangue migliorando la capacità di concentrazione e di pensiero. Il ritorno da questa posizione va eseguito con lentezza.



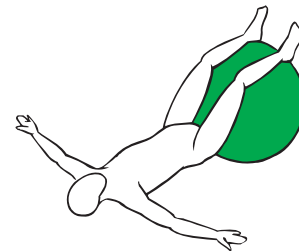
... allungare ...

Appoggiare la schiena sulla palla tenendosi saldi divaricando gambe e piedi. Fare in modo di mantenere un buon contatto con la palla a partire dal bacino sino alla zona occipitale. Se l'inclinazione della schiena dovesse risultare poco gradita, si consiglia di appoggiare le mani sotto l'occipite. La colonna vertebrale viene in questo modo allungata, la muscolatura della parte anteriore del corpo viene tesa. Tenere gli occhi aperti per riuscire a mantenere meglio l'equilibrio. Il ritorno da questa posizione va eseguito lentamente.

... e rilassare.

Stendersi supini posando le gambe sulla palla ginnica Original PEZZI®. In questo modo si favorisce il riflusso del sangue venoso evitando ristagni di liquidi e gonfiori agli arti inferiori. Un piccolo cuscino posto sotto il capo e la nuca permette un migliore rilassamento della muscolatura cervicale. Aprire le braccia lateralmente a terra con i palmi delle mani rivolti verso l'alto.

Gustarsi questo momento di relax. Far rotolare leggermente la palla, chiudendo e riaprendo con forza la mani. Ritornare da questa posizione lentamente, rotolando su un fianco.



Massaggio reciproco con la palla Original PEZZI® Attiva

Sedersi a cavalcioni di una sedia con schienale. Un'altra persona farà rotolare a questo punto una o due palle Original PEZZI® Attiva® sulla zona delle spalle e della nuca nonché lungo il lato destro e sinistro della colonna vertebrale applicando la pressione da voi desiderata. Si consiglia di utilizzare a questo scopo anche lo Stimu-Roll®. Per il massaggio dei piedi raccomandiamo invece il Twin-Roll®.



A proposito:

La palla ginnica Original PEZZI® si adatta benissimo anche come variante della sedia durante lo svolgimento di tutte le attività quotidiane: davanti alla TV, al telefono, stirando, durante la pausa caffè o facendo i compiti per casa...

Non dimenticare mai che in caso di affaticamento è sufficiente passare ad una sedia con schienale oppure fare qualche minuto di pausa per riposarsi dalla posizione assunta fino a quel momento.

La palla Original PEZZI® per l'attività ginnica

Scarso movimento o movimento non corretto rappresentano un problema assai grave della nostra epoca.

Nei limiti del possibile si dovrebbe evitare tale situazione durante la quotidiana attività lavorativa ovvero compensare questa mancanza di moto durante il tempo libero. Le lezioni di educazione fisica eseguite con l'aiuto della palla Original PEZZI® si presentano come un'alternativa valida ed ideale.

Il gioco quasi impercettibile eseguito con la palla Original PEZZI® stando seduti diventa ancora più divertente nella sua forma più dinamica, la ginnastica.

La palla diviene una sorta di compagno di giochi attivo; gli esercizi si prefiggono scopi chiari e ben definiti. Si apprenderanno un gran numero di esercizi efficaci da eseguire talvolta sotto la guida e il controllo di un esperto. In maniera giocosa e ottimale si stimolano in questo modo un adeguato impiego della forza, la necessaria resistenza fisica, la capacità di coordinamento, la mobilità e l'abilità. Le ore di educazione fisica eseguite con l'ausilio della palla ginnica Original PEZZI® e sotto la guida di un esperto accrescono sensibilmente il benessere generale favorendo l'allenamento fisico che consente di svolgere più facilmente le normali attività quotidiane e reagire al meglio a situazioni inconsuete.

Chi ben comincia...

Già nell'età infantile si riscontrano disturbi di origine posturale e problemi dorsali. Trascorrere molte ore seduti non è naturale per i bambini e risulta ancora più dannoso che per noi adulti. In linea di principio, quindi, i genitori e i pedagoghi dovrebbero favorire un numero sufficiente di svariate possibilità di movimento.

Con le esperienze maturate durante l'attività motoria, il bambino apprende e allena la sua capacità di coordinamento, il corretto impiego della forza e le reazioni più adatte alle diverse situazioni.

Far conoscere ai nostri bambini uno stile e un atteggiamento di vita sano, praticato in prima persona e

unito ad attività di svago e movimento adatte alla loro età, è il migliore aiuto che si possa dare ai nostri figli e a noi stessi. Se poi le palle ginniche Original PEZZI® fanno parte della normale dotazione di casa o di scuola, esistono già le premesse per ottenere schiene diritte e sane.

Considerare i seguenti punti relativi alla vendita delle palle ginniche Original PEZZI®:

- Anche per i bambini la palla rappresenta una variante della sedia normalmente utilizzata per lavorare e non un suo sostituto.
- La palla dovrà essere scelta in base alle dimensioni corporee.
- I bambini imparano ad assumere una postura corretta se hanno un buon esempio da seguire.
- La palla, molto più di una sedia tradizionale, viene incontro alla naturale e salutare voglia di movimento dei bambini.

I bambini inventano da soli molti esercizi individuali. Date il vostro appoggio e incoraggiate l'attività ludica compiuta dai bambini con la palla creando lo spazio sufficiente evitando però di lasciare da soli soprattutto i bambini molto piccoli. La palla ginnica non è adatta ai bambini di età inferiore ai 36 mesi.

Buono a sapersi

Cenni storici

La palla ginnica Original PEZZI® è la palla per l'attività fisica più conosciuta al mondo.

La ditta italiana che la produce, la LEDRAGOMMA, fondata negli anni '50, gode di un ampio e riconosciuto know-how in materia di produzione di attrezzi di qualità per il settore ginnico, il fitness, la fisioterapia e la riabilitazione.

Il ricorso ai processi tecnici più avanzati e l'impiego di materie prime di qualità garantiscono la caratteristica robustezza ed elasticità della palla ginnica Original PEZZI®, la migliore per l'attività ginnica. Ogni singola palla è inoltre sottoposta a severissimi controlli di qualità prima di approdare sul mercato. Tutte le palle ginniche Original PEZZI® sono conformi alla normativa europea 93/42 CEE "dispositivi medici".

LINEA MAXAFE®

L'esclusivo materiale **flexton silpower®** (Pat. No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2), dà origine alla linea "maxafe®", dove il fattore sicurezza viene ulteriormente rafforzato: infatti, in caso di punture o forature, i palloni si sgonfiano lentamente (Slow Deflate Method).

Gli articoli della linea "maxafe®", sono particolarmente attraenti nell'aspetto e offrono una superficie morbida e vellutata. Inoltre, tagli fino a 5 mm o piccole forature, possono essere riparati con l'apposito kit "Fixa-kit".

EN Exercises for the back effortless and without sweating

A great number of the health problems that afflict us, among which back-ache, are the result of our "modern" style of life.

We sit down for too long - on school benches, at work and even during our free time. This lack of movement leads to the loss of the natural training of our musculature in the end becoming a very serious factor of risk for our health. Reinforcing the muscles of the back and adequately sufficient motor activity not only prevent possible back-aches but at the same time the wellbeing of the body and the mind is also stimulated.

There is a whole series of difficult and tiring methods that wasteful not only because of the time needed but also for the money spent, and then

usually only have some sense and efficacy when applied under the guidance of an expert.

Nevertheless, not all revel in practising this kind of physical exercise. The Original PEZZI® gym ball instead, offers the opportunity of keeping your back fit, without effort or sweat, when you are free from normal working activity and during spare time. Just sit on the Original PEZZI® gym ball every now and then, and consider it a sort of movable chair that stimulates the muscles of the back to preserve a certain amount of support and balance. In this way you no longer just sit statically, but dynamically. It is a simple method for training the back, efficacious and tested - it can even be used as a simple pastime.

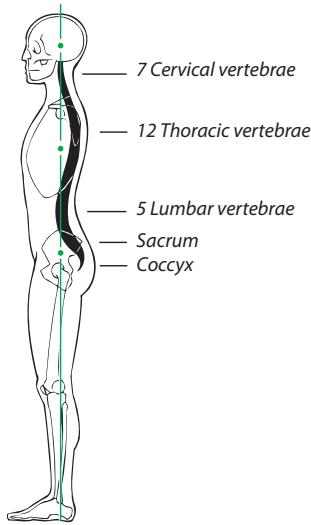
This brochure supplies all the instructions and suggestions needed to obtain the best results with the Original PEZZI® gym ball.

The double "S" of good posture

The structure of our vertebral column, by interacting with the musculature, is responsible for the erect position, the support of the body weight (head, pectoral belt and chest) and the movements of the trunk. In the correct position it can be seen as a double "S". The centre of gravity of the single parts of the body (pelvis, chest and head) are placed on a vertical line that represents the best line for the distribution of the weight on the tissues.

The movement that feeds the tissues

Every single cell in our body needs the fundamental substances for nutrition and growth. Only 10% of our organism is, however, directly linked to the blood circulation. The remaining tissues receive the necessary nutritional substances from the surrounding areas. Movement and changes of position are translated,



depending on the different pressures generated, into a sort of “pump effect” which is fundamental for the transportation of the nutritional substances.

Conclusions:

An incorrect posture which gives rise to a lack of balance in the distribution of body weight ends up by damaging the tissues - good posture and therefore a balanced distribution of the weight permit the preservation of the tissues.

Movement and the resulting variable distribution of weight supply the tissues with the necessary nutritional substances, maintaining them elastic, resistant and keeping the muscles fit.

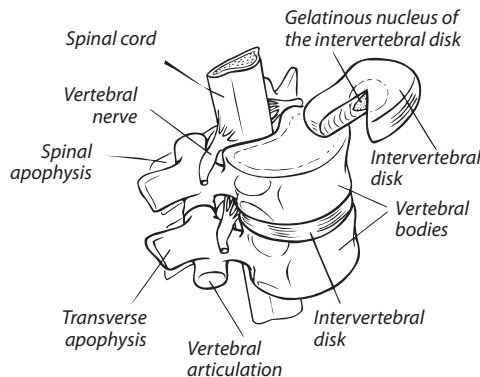
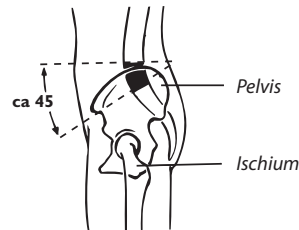
The pelvis and the oblique base of the vertebral column

The sacrum and the pelvis together do not offer the spine a horizontal base but an oblique, forward-inclined plane. The angle that is formed in this way is compensated by the inferior wedge-shaped lumbar vertebra and two intervertebral disks, wedge-shaped, too. The vertebral column is in the form of a double “S” so that the centre of gravity of the chest and the head are superimposed on the same optimum weight distribution line.

Anatomy and function of the vertebrae

Our vertebral column articulates with 33-34 vertebrae. Each single vertebra is composed of a vertebral body, a vertebral arch, spinal and transverse apophyses and vertebral articulations. The anterior part of the vertebral column, the vertebra bodies,

function as a bearing column. They are joined to the vertebral arches to form a vertebral channel and guarantee the necessary protection for the spinal cord. The posterior part, the spinal and transverse apophyses, are used as points for attaching the muscles. The vertebral articulations constitute the bony connection between the two vertebrae that, by interacting with the intervertebral disks regulate the mobility of the single sections of the vertebral column.



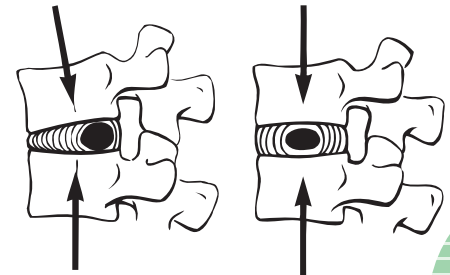
The intervertebral disks and their shock absorbing function

The intervertebral disks of our body - a sort of elastic bearings spongy and provided with a solid gelatinous nucleus - act as shock absorbers.

They have no blood vessels. So, in order to preserve their elasticity, their supply of nutritious substances, indispensable for their nutrition and growth, must be guaranteed by the so-called “pump effect”. And this only happens when we engage in physical activity.

The muscles in their function as efficiency factors

Maintaining the vertebral column in the ideal position means great physical resistance by the muscles. Only trained muscles can guarantee similar performance in time.

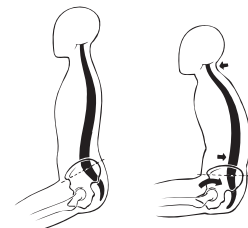
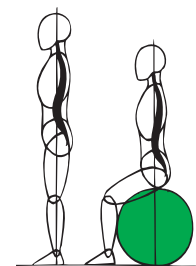


Unilateral distribution of weight

Balanced distribution of weight

Sitting down as if you were standing up!

The pelvis with the sacrum constitutes the base of the vertebral column. Whether standing up or sitting down, a correct position of the pelvis can be of fundamental importance for the entire back. The sitting position is rather tiring for the back. With an aim to preserving, even when sitting down, the best line for the distribution of the weight - the double “S” shape - the pelvis will have to be kept as much as possible in the same position as when standing up. The traditional horizontal surfaces on which we are used to sit do not permit the pelvis to take on this position easily - In fact we usually sit backwards compared to the ischium and rest on the coccyx. The upper part of the body flops down and so we tend to wobble in our muscles and muscle fascia. This posture seems very comfortable but, as time passes, we realise that it is all but healthy.



The intervertebral disks are in fact compromised by the unilateral pressure, the muscles and muscle fascia are tight because of the constant traction, the organs contract and the space necessary for correct respiration is also reduced. The vascularisation of the tissues and the corresponding supply of nutritional substances is no longer guaranteed; in the end contractions, strain and tiredness follow. The Original PEZZI® gym ball, thanks to its shape, is an efficient support for the correct position of the pelvis and the erect posture of the body. We sit correctly and at the same time maintain the dorsal muscles fit - effortless and without sweating.

The Original PEZZI® Gym Ball: the perfect variant of the chair

Sit down dynamically!

Sitting down must not be passive behaviour. The mobility of the Original PEZZI® gym ball automatically means a more active attitude assured by the need to maintain and constantly re-establish balance. These, slight, hardly perceptible posture adaptation reactions guarantee a dynamic way of sitting with an active utilisation of the muscles of the back. The Original PEZZI® gym ball does not represent, however, an alternative to the chair, but a simple variant. It is necessary to learn, by exercise, how to sit correctly and erect on the ball and, at the first signs of tiredness, pause or pass to a traditional chair with a back.

The five fundamental rules for a correct sitting posture

1. Choosing a ball of suitable dimensions

Decide on a ball with a diameter suited to the size of the body. When seated, the buttocks must be a little higher than the knee joints. Only in this way will it be possible to guarantee the best position for the pelvis and therefore for the vertebral column also.

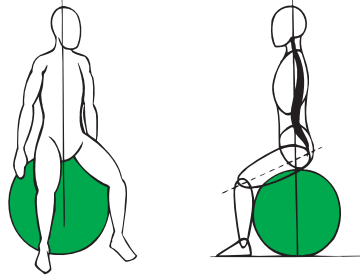
Height	up to	140 cm	Ball Diameter	42 cm
	up to	155 cm		53 cm
	up to	175 cm		65 cm
	above	175 cm		75 cm

(Reference data)

2. Hold tight

Sit on the original PEZZI® gym ball. To keep in balance rest your feet on the ground and keep your legs open. Your thighs must be turned in the same direction as your feet. In this way it is possible to avoid an unbal-

anced distribution of the load on the articulations of the knee and foot. Make sure your feet are kept firmly in a position that prevents you from slipping.



3. Putting the pelvis in position

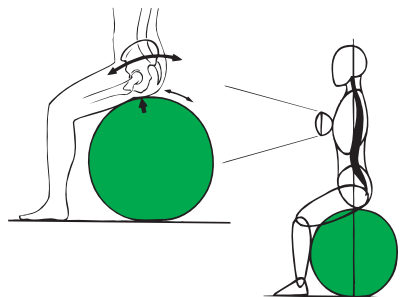
Put your hands (with the palms turned upwards) between the ball and the buttocks. Move the pelvis forward and backward (making the ball roll slightly) until the two protrusions of the ischium are felt well. As soon as the body is felt to weigh vertically with the ischium on the hands it will mean that the body has taken on the ideal position of the pelvis. Abandon the arms along the sides, touching the ball with the tips of the fingers. Maintain this position.

4. Straight Thorax

Check the position taken on by the chest and imagine having a lamp focused on the sternum. The light coming from the lamp must not illuminate, neither the floor nor the ceiling but it must instead be projected horizontally forward. Let the arms dangle along the body or rest them on the thighs. Breathe as normally as possible and maintain this position.

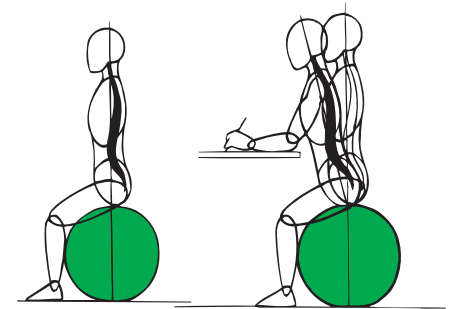
5. In this way everything is balanced

“Stretch” your neck - help yourself by thinking of a marionette hanging tied to its hair. The head sort of rests on the upper cervical vertebra. You will be in a position of perfect equilibrium and you will have taken on the best sitting position. Remember that taking on an active posture in no way means “holding your breath”.



Ready? Go! Exercises for the back at work and at home

Nowadays, a great deal of work is done sitting down and only rarely do we move in a wide open space. The Original PEZZI® gym ball is ideal to allow, at home and in the office, to compensate this lack of movement. Here are a few practical examples: Sit correctly on the Original PEZZI® gym ball. To work at a desk it is usually necessary to bend forward slightly. When taking on this position try not to twist the back-bone and try to bend forward while keeping the back straight. This requires a greater supporting effort of the back muscles but this will strengthen them and at the same time will avoid lateral pressure on the intervertebral disks.

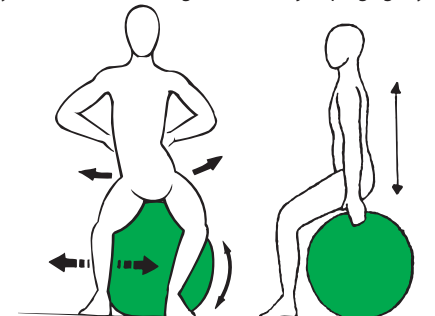


Set the pelvis moving

Get the ball to roll with oscillatory forward and backward, right and left movements of the pelvis. If, when doing this, you put your hands on your back, you will feel the movement of our vertebral column in the area of the sacrum. As you will by now have understood, movement improves the delivery of nutritional substances and helps to prevent cramps and contractions.

Regenerate by jumping

Starting from the correct sitting position - hands on the thighs or arms dangling along the sides - press your feet hard on the ground while jumping lightly.



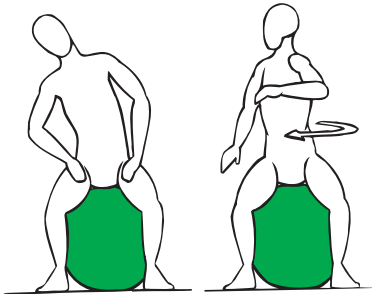
In this way the compression ratios of the intervertebral disks vary. The back muscles are induced even more to maintain balance and to stabilise the vertebral column. Never lose complete contact with the ball. This exercise has a regenerating and refreshing effect on the body and mind.

Relaxing in front of the screen

Those who work in front of a screen often suffer from muscular rigidity and contractions that appear mainly in the cervical region. In this case it may be useful, every now and then, to massage the back of the neck with closed eyes or looking out of the window. The head must then be slightly tilted to the right and to the left and doing rotatory movements, not complete. Even the chest needs modest side and rotatory bending. Every so often loosen up the shoulders and the arms.

Maintaining the erect position is an exercise of physical resistance

As soon as muscle fatigue is noticed go to a chair with a back that may offer your back good support, or take a brief pause but taking up a typical coachman's position.



A pause can be alternated with sitting down

Sometimes the activity carried on is not always done sitting down. So, for example when on the telephone, stand up, stretch your muscles and breathe deeply.

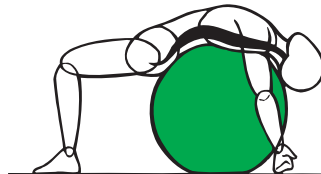
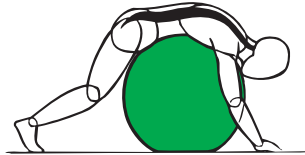


Indispensable relaxation

Even a correct position can become unbalanced as time passes. Regaining balance is guaranteed by carrying out contrary movements and by relaxing. So make one of the following exercises while at work:

Lay down...

Lay prone on the Original PEZZI® gym ball. Being well-supported by the ball, the vertebral column is flexed. The gentle stretching of the dorsal muscles produces a pleasant effect, especially in the sacral region. The dangling head is well-supplied with blood so that concentration and thought is improved. Leave this position slowly and calmly.



... stretching ...

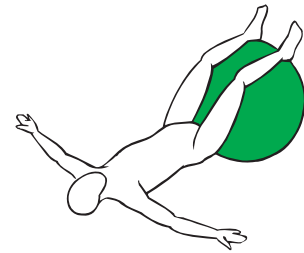
Rest your back on the ball and while holding on tightly, spread your legs and feet open. Make sure that there is good contact between you and the ball starting from the pelvis to the back of the head. If the inclination of the back should be too uncomfortable, place your hands under the back of your head. In this way the vertebral column is pulled, the muscles of the front part of the body are put under traction. Keep your eyes open to help you keep your balance better.

Leave this position slowly and calmly.

... and relaxing.

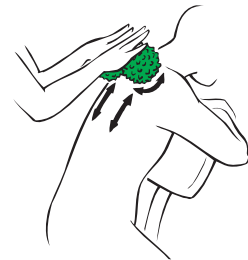
Lay down supine and place your legs on the Original PEZZI® gym ball. In this way the flow of venous blood is favoured and stagnation of liquids and swelling of the lower limbs is avoided. A small pillow placed under the head and neck improves relaxation of the cervical musculature. Open your arms sideways on the ground with the palms of the hands turned upwards.

Enjoy this moment of relax. Roll the ball a little, while forcefully closing and opening your hands. Leave this position slowly and calmly.



Reciprocal massage with the Original PEZZI® Activa ball

Straddle on a chair with a back. Another person will now roll one or two Original PEZZI® Activa® balls on the shoulders and on the neck as well as along the right and left sides of the vertebral column, with the pressure you prefer. We recommend using the Stimu-Roll® also. For massaging your feet, instead, we recommend Twin-Roll®.



By the way:

The Original PEZZI® Gym Ball adapts very well as a variant of the chair while doing all daily activities: In front of the TV, when on the telephone, ironing, during the coffee break or doing household chores... Never forget that in case of tiredness just go back to an ordinary chair with a back or take a few minutes off to rest from the position assumed up to that moment.

The Original PEZZI® ball for gymnastics

Scarce movement or incorrect movement represent a rather serious problem for our era. Within the limits of our possibilities we should try to avoid such a situation during our daily activity or compensate this lack of movement in our free time.

The lessons of physical education done with the GB Original PEZZI® ball are a valid and ideal alternative. This game with the Original PEZZI® ball, almost imperceptible when done seated, becomes more enjoyable in its most dynamic form - gymnastics.

The ball becomes a sort of active playmate; the exercises have clear and well-defined scopes. A great number of efficient exercises will be learnt sometimes, under the guidance and control of an expert. Playfully and in the best way not only an adequate use of force will be stimulated, but also the necessary physical resistance, the capacity for co-ordination, mobility and ability. The hours of physical education performed with the Original PEZZI® gym ball and under the guidance of an expert increase the general well-being by favouring the physical training that permits carrying out normal daily activities with ease and react better to unusual situations.

A good beginning...

Already in childhood we can find problems arising from posture and disorders of the back. Sitting for long spells is not natural for children and is even more dangerous for us adults. As a rule, then, parents and teachers should guarantee a sufficient number of different possibilities for movement. With the experience matured during motor activity, the child learns and trains its capacity for co-ordina-

tion, the correct use of force and the most suitable reactions to different situations. When we teach our children a healthy style and attitude of life, the best help we can give our children and ourselves is practice in first person together with recreation and movement suitable for their age. And then if the Original PEZZI® gym balls become part of the standard equipment for the home and school, then there are already all the premises for obtaining straight and healthy backs. Consider the following points regarding the sales of the Original PEZZI® gym balls:

- Even for children the ball represents a variant of the chair normally used for work and not its substitute.
- The ball must be chosen according to the dimensions of the body.
- Children learn to take on a correct posture when sitting if they have a good example to follow.
- The ball, much more than just a traditional chair, meets children's natural and healthy urge for movement.

Children invent their own individual exercises. Support and encourage their playing with the ball by creating sufficient space; but try not to leave them to themselves, especially if they are very small. The gym ball is not suitable for children under 36 months of age.

Worth knowing

Short historical notes

The Original PEZZI® gym ball is the best-known ball for physical exercise the world over. The Italian company that makes it, LEDRAGOMMA, founded in the fifties, possesses a wide and acknowledged know-how in the production of quality equipment for gyms, fitness centres, physiotherapy and rehabilitation. Turning to more advanced technical processes and the use of top quality raw materials guarantee the characteristic strength and elasticity of the Original PEZZI® gym ball, the best for gymnastics. Moreover, every single ball undergoes very severe quality controls before being put on the market. All the Original PEZZI gym balls are in conformity with the directive European 93/42 EEC "medical devices".

MAXAFE® LINE

The exclusive **flexton silpower®** (Pat. No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2), material originates the "maxafe" line, in which the safety factor is further strengthened: in fact, in case of punctures or perforations, the balls slowly deflate (Slow Deflate Method). The "maxafe" line items are particularly attractive and present a soft and velvety surface. Furthermore, cuts (up to 5 mm) or small holes, can be repaired with the specially designed "Fixa-Kit".

DE Rückentraining ohne Mühe und Schweiß

Eine Vielzahl von gesundheitlichen Problemen, darunter auch Rückenschmerzen, sind die Folge unserer «modernen» Lebensweise. Wir sitzen zuviel - in der Schule, bei der Arbeit und in unserer Freizeit. Dieser Bewegungsmangel führt zum Verlust eines natürlichen Trainings unserer Muskulatur und wird damit zu einem ernstzunehmenden gesundheitlichen Risikofaktor. Wer seine Rückenmuskeln stärkt und sich ausreichend bewegt, vermeidet nicht nur mögliche Rückenprobleme, sondern fördert allgemein das Wohlbefinden von Körper und Geist. Zu diesem Zweck wurden eine Reihe schweißtreibender, zeitraubender und oftmals auch kostspieliger Methoden entwickelt, die in der Regel - unter fachkundiger Anleitung - sinnvoll und wirksam sind. Nicht alle aber haben Freude an diesen Formen der Leibesübung. Mit dem Original PEZZI® Gymnastikball trainieren Sie Ihren Rücken ganz nebenbei, ohne

Mühe und Schweiß - bei der Arbeit und in Ihrer Freizeit. Setzen Sie sich einfach ab und zu auf den Original PEZZI® Gymnastikball. Diese bewegliche Sitzgelegenheit fordert Ihre Rückenmuskulatur, Haltung und Gleichgewicht zu bewahren. So sitzen Sie nicht mehr statisch, sondern dynamisch. Dies ist die ebenso einfache wie effektive und bewährte Methode des Rückentrainings ganz nebenbei. Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen Anleitungen und Tips, wie Sie mit dem Original PEZZI® Gymnastikball so manches wieder geraderücken!

Ein Doppel-S verleiht uns Haltung

Die Bauweise unserer Wirbelsäule ist, im Zusammenspiel mit der Muskulatur, für die aufrechte Haltung, das Tragen des Körpergewichtes (Kopf, Schultergürtel und Brustkorb) und die Rumpfbewegungen verantwortlich. Sie hat bei richtiger Haltung eine Doppel-S-Form. Die Schwerpunkte der einzelnen Körperteile (Becken, Brustkorb und Kopf)

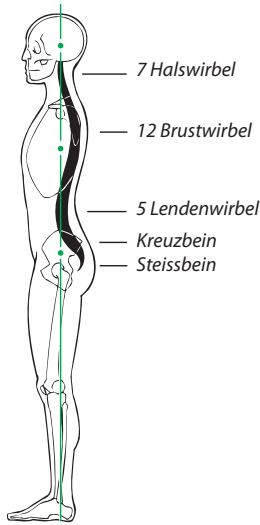
liegen so auf einer senkrechten Geraden - der optimalen Belastungslinie für das Gewebe.

Bewegung ernährt das Gewebe

Jede einzelne unserer Körperzellen benötigt Nährund Aufbaustoffe. Nur 10 % unseres Körpers sind jedoch direkt mit dem Blutkreislauf verbunden. Das übrige Gewebe bezieht die Nährstoffe aus seiner Umgebung. Bewegung und Haltungsänderungen führen durch die wechselnden Druckunterschiede zum sogenannten «Pumpeffekt», der einen Nährstofftransport erst ermöglicht.

Ergo:

Schlechte Haltung und damit eine lang andauernde, einseitige Belastung schädigt das Gewebe - gute Haltung und damit eine gleichmäßige Belastung ist gewebeschonend. Bewegung, also wechselnde Belastung, versorgt das Gewebe mit den nötigen Nährstoffen und hält es dadurch elastisch, wiederstandsfähig und trainiert zudem die Muskulatur.

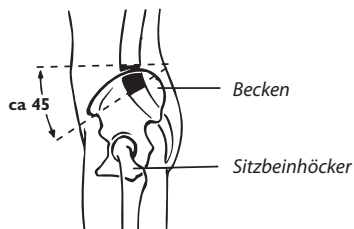


Das Becken und die schiefe Basis der Wirbelsäule

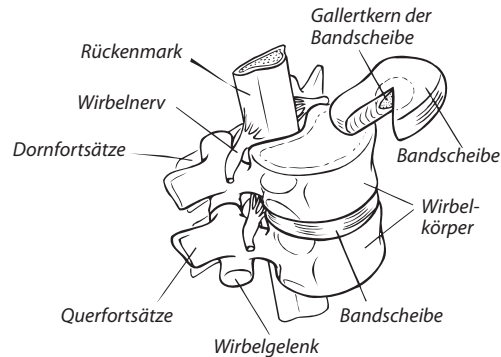
Das mit dem Becken verbundene Kreuzbein bietet der Wirbelsäule keine horizontale Basis, sondern eine nach vorne geneigte schiefe Ebene. Der dadurch entstehende Winkel wird durch den untersten, keilförmig gebauten Lendenwirbel und zwei ebenfalls keilförmige Bandscheiben überwunden. Damit die Schwerpunkte des Brustkorbes und des Kopfes in einer optimalen Belastungslinie übereinander zu liegen kommen, hat die Wirbelsäule eine Doppel-S-Form.

Anatomie und Funktion der Wirbel

Unsere Wirbelsäule setzt sich aus 33 bis 34 Wirbeln zusammen. Jeder dieser Wirbel besteht aus einem Wirbelkörper, Wirbelbogen, den Dorn- und Querfortsätzen und den Wirbelgelenken. Der vordere Teil der Wirbelsäule, die Wirbelkörper, dienen als Tragesäule. Die daran anschliessenden Wirbelbögen bilden den Wirbelkanal und geben dem Rückenmark den notwendigen Schutz.



Der hintere Teil, die Dorn- und Querfortsätze, dienen der Muskulatur als Ansatzstellen. Die Wirbelgelenke bilden die knöchernen Verbindungen zwischen zwei Wirbeln und regeln, zusammen mit den dazwischen liegenden Bandscheiben, die Beweglichkeit in den einzelnen Wirbelsäulenabschnitten.



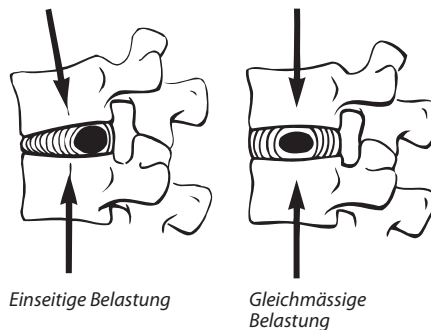
Die Bandscheiben als Stossdämpfer

Unsere Bandscheiben - eine Art elastische, schwammartige Kissen mit festem, gallertartigem Kern - haben die Aufgabe, Stösse zu dämpfen. Sie enthalten keine Blutgefässe.

Damit ihre Elastizität dennoch erhalten bleibt, müssen sie durch den «Pumpeffekt» mit Nähr- und Aufbaustoffen versorgt werden. Dies geschieht immer dann, wenn wir uns bewegen.

Die Muskulatur als Leistungsträger

Die Wirbelsäule in der optimalen Stellung zu halten bedeutet für die Muskulatur eine Ausdauerleistung. Nur gut trainierte Muskeln können die geforderte Leistung über einen längeren Zeitraum erbringen.



Wie man steht, so sitzt man!

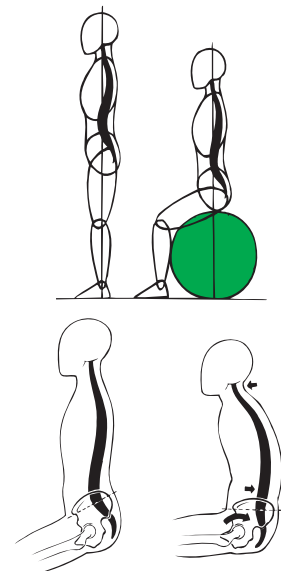
Das Becken mit dem Kreuzbein ist die Basis der Wirbelsäule. Beim Stehen und Sitzen ist daher die korrekte Beckenstellung von entscheidender Bedeutung für den gesamten Rücken.

Sitzen ist für die Wirbelsäule grundsätzlich die grössere Belastung. Um auch beim Sitzen die optimale Belastungslinie - die Doppel-S-Form - beizubehalten, müssen wir unser Becken möglichst in der gleichen Stellung wie beim aufrechten Stehen halten. Übliche, waagrechte Sitzflächen erschweren diese Beckenstellung - man sitzt hinter den Sitzhöckern auf dem Steissbein. Der Oberkörper fällt zusammen, und wir hängen sozusagen in unseren Muskeln und Bändern.

Diese «Haltung» empfinden wir durchaus als angenehm, sie ist aber auf Dauer alles andere als gesund. Denn die Bandscheiben sind durch einseitigen Druck gefährdet, Muskeln und Bänder werden durch ständigen Zug gedehnt, Organe zusammengedrückt und der Atemraum eingeschränkt.

Die Durchblutung und Nährstoffversorgung des Gewebes ist nicht mehr gewährleistet, und es kommt zu Verspannungen, Abnützungen und Müdigkeit.

Die Form des Original PEZZI® Gymnastikballs unterstützt die korrekte Beckenstellung und aufrechte Körperhaltung effektiv. Sie sitzen richtig und trainieren gleichzeitig Ihre Rückenmuskulatur - ohne Mühe und Schweiß.



Der Original PEZZI® Gymnastikball: die rundum gelungene Variante zum Stuhl

Sitzen Sie dynamisch!

Sitzen muss keine statische, passive Haltung sein. Die Mobilität des Original PEZZI® Gymnastikballs führt automatisch zu einer aktiven Haltung, da das Gleichgewicht ständig ausbalanciert werden muss. Diese kleinen, kaum wahrnehmbaren Anpassungsreaktionen führen zu einem dynamischen Sitzen unter aktivem Einsatz der Rückenmuskulatur. Der Original PEZZI® Gymnastikball ist jedoch kein Stuhlersatz, sondern eine Variante zum Stuhl. Das korrekte, aufrechte Sitzen auf dem Ball muss erlernt und trainiert werden - bei Ermüdung wechselt man einfach auf einen Stuhl mit Lehne oder legt eine «Sitzpause» ein.

Das 5 x I einer optimalen Sitzhaltung

1. Wählen Sie Ihre Ballgrösse

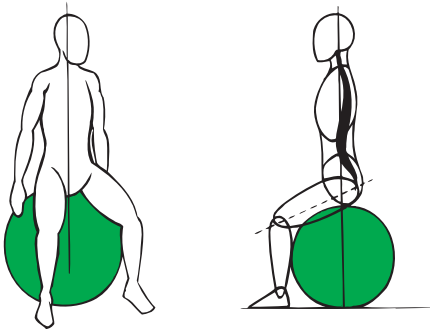
Wählen Sie einen Balldurchmesser, der Ihrer Körpergrösse entspricht. Beim Sitzen sollte das Gesäss etwas höher liegen als die Kniegelenke. Nur so ist eine optimale Stellung des Beckens und damit der Wirbelsäule gewährleistet.

Körpergrösse	bis 140 cm	Balldurchmesser	42 cm
	bis 155 cm		53 cm
	bis 175 cm		65 cm
	ab 175 cm		75 cm

(Referenzangaben)

2. Seien Sie standhaft

Setzen Sie sich auf Ihren Original PEZZI® Gymnastikball. Um das Gleichgewicht sicher halten zu können, stellen Sie die Füsse breitbeinig auf den Boden. Die Oberschenkel müssen in die gleiche Richtung zeigen wie die Füsse. So vermeiden Sie einseitige und falsche Belastungen der Knie- und Fussgelenke. Achten Sie grundsätzlich auf einen rutschfesten Halt der Füsse.



3. Bringen Sie Ihr Becken in Stellung

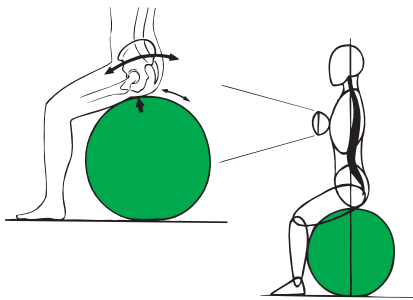
Legen Sie die Hände (Flächen nach oben) zwischen den Ball und das Gesäss. Kippen Sie Ihr Becken vor und zurück (dabei rollt der Ball ein wenig), bis Sie die beiden Sitzbeinhöcker gut spüren. Sobald das Körpergewicht über die Sitzbeinhöcker senkrecht auf Ihre Hände drückt, haben Sie die ideale Beckenstellung gefunden. Lassen Sie die Arme nun locker neben dem Körper hängen, die Fingerspitzen berühren den Ball. Halten Sie diese Stellung.

4. Brustkorb geradeaus

Beachten Sie die Stellung Ihres Brustkorbes, und stellen Sie sich vor, an Ihrem Brustbein sei ein Scheinwerfer befestigt. Dieser leuchtet weder auf den Boden noch an die Decke, sondern waagrecht geradeaus. Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen oder legen Sie sie auf die Oberschenkel. Achten Sie auf eine normale Atmung und halten Sie diese Stellung.

5. Damit ist alles im Lot

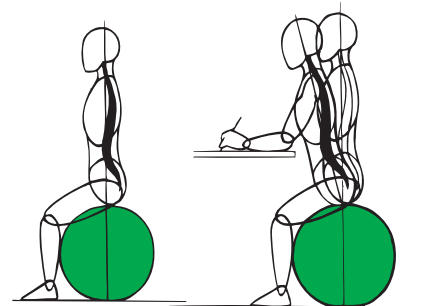
«Verlängern» Sie Ihren Hals - die Vorstellung, wie eine Marionette an der Krone des Kopfes aufgehängt zu sein, hilft dabei. Ihr Kopf ruht sozusagen auf dem obersten Halswirbel. Sie befinden sich nun «im Lot» und damit in der optimalen Sitzhaltung. Denken Sie daran: Eine lebendige Haltung hat nichts mit «Atem anhalten» zu tun.



Und los geht's: Rückentraining am Arbeitsplatz und zu Hause

In der heutigen Zeit erledigen wir einen Grossteil unserer täglichen Aufgaben im Sitzen, und nur selten kommt es zu grossräumigen Bewegungen. Der Original PEZZI® Gymnastikball eignet sich am Arbeitsplatz und zu Hause in idealer Weise, den notwendigen Ausgleich zu schaffen. Hier einige praktische Beispiele: Setzen Sie sich in korrekter Haltung auf den Original PEZZI®. Um am Schreibtisch arbeiten zu können, müssen Sie sich in der Regel leicht nach vorne beugen. Tun Sie dies nicht, indem Sie die Wirbelsäule krümmen - sondern sich mit aufgerich-

teter Wirbelsäule nach vorne neigen. Ihre Rückenmuskulatur muss damit grössere Haltearbeit leisten, wird gekräftigt, und Sie schonen gleichzeitig Ihre Bandscheiben vor einseitigem Druck.

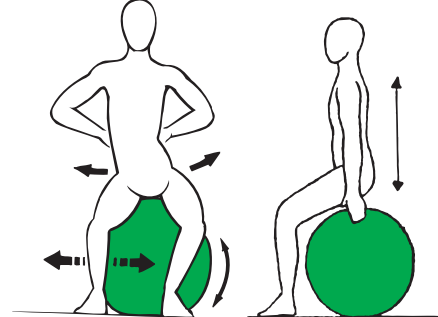


Bringen Sie Ihr Becken in Bewegung

Rollen Sie den Ball durch Kippbewegungen Ihres Beckens ein wenig vor und zurück, nach rechts und nach links. Wenn Sie dabei die Hände ins Kreuz legen, spüren Sie die Bewegung der Wirbelsäule im Kreuzbereich. Wie Sie wissen, fördert Bewegung eine bessere Nährstoffversorgung und wirkt Verspannungen entgegen.

Hopsen Sie sich frisch!

In korrekter Sitzhaltung - die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder hängen locker neben dem Körper Drücken Sie die Füsse kräftig gegen den Boden und lösen damit ein leichtes Hopsen aus. Es entstehen wechselnde Druckverhältnisse in den Bandscheiben.



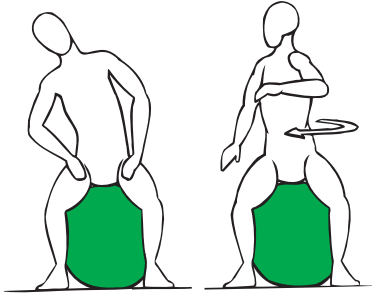
Entspannung am Bildschirm

Bildschirmarbeit führt oft zu Verspannungen - vorwiegend im Nackenbereich. Massieren Sie deshalb von Zeit zu Zeit mit beiden Händen Ihren Nacken, schliessen Sie dabei die Augen oder schauen Sie aus dem Fenster. Neigen Sie Ihren Kopf langsam

nach rechts und links und führen Sie Drehbewegungen aus - kein Kreisen. Machen Sie auch mit dem Brustkorb kleine Seitenneigungen und Drehbewegungen. Lockern Sie von Zeit zu Zeit Ihre Schultern und Arme.

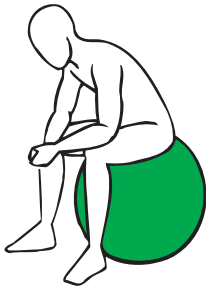
Aufrechte Haltung ist eine Ausdauerleistung

Sobald Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur spüren, wechseln Sie auf einen Stuhl mit gut stützender Lehne oder machen eine kleine Pause im «Kutschersitz».



Pause vom Sitzen

Vielleicht ist eine sitzende Position für Ihre Tätigkeit gar nicht immer notwendig. Stehen Sie also hin und wieder auf, beim Telefonieren zum Beispiel, dehnen und strecken Sie und atmen Sie gut durch.



Entspannung muss sein!

Auch eine korrekte Haltung ist auf die Dauer einseitig. Für Ausgleich sorgen Gegenbewegungen und Entspannung. Wagen Sie also auch am Arbeitsplatz den Schritt, die eine oder andere der nachfolgenden Übungen und Stellungen anzuwenden:

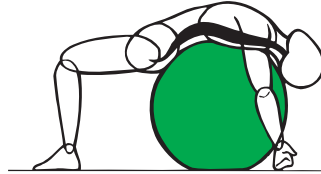
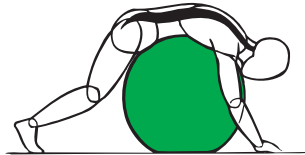
Dehnen...

Legen Sie sich bäuchlings über den Original PEZZI® Gymnastikball. Gut abgestützt durch den Ball, wird dabei die Wirbelsäule in Beugung gebracht. Die Rückenmuskeln erfahren eine sanfte Dehnung, die vor allem im Kreuzbereich angenehm wirkt. Der nach unten hängende Kopf wird gut durchblutet,

was die Denk- und Konzentrationsfähigkeit verbessert. Kommen Sie langsam aus dieser Stellung zurück.

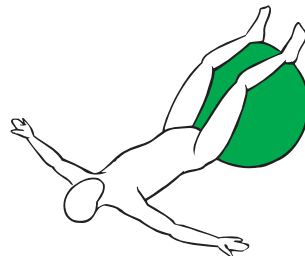
... strecken...

Legen Sie sich mit dem Rücken über den Ball, eine gespreizte Bein- und Fusststellung sorgt für den nötigen Halt. Achten Sie auf guten Ballkontakt vom Becken bis zum Hinterkopf. Sollte für Sie die Rückbeugung in der Halswirbelsäule unangenehm sein, legen Sie die Hände unter den Hinterkopf. Die Wirbelsäule wird in eine Streckung gebracht, die Muskulatur auf der Körpervorderseite gedehnt. Lassen Sie die Augen geöffnet, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Kommen Sie langsam aus dieser Stellung zurück.



... und entspannen

Legen Sie sich auf den Rücken, Ihre Beine auf den Original PEZZI® Gymnastikball. Der Rückfluss des venösen Blutes wird dadurch begünstigt - Stauungen und geschwollene Beine vermieden. Ein kleines Kissen unter Kopf und Genick sorgt für Entspannung der Nackenmuskulatur. Die Arme liegen seitlich leicht abgespreizt auf dem Boden, die Handflächen zeigen nach oben. Genießen Sie diesen Moment der Entspannung. Rollen Sie danach den Ball sanft hin und her, schliessen und öffnen Sie dabei kräftig die Hände. Kommen Sie langsam, sich über die Seite rollend, aus dieser Stellung zurück.

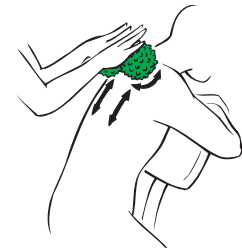


Partnermassage mit dem Original PEZZI Activa-Ball

Setzen Sie sich rittlings auf einen Stuhl mit Lehne. Der Partner oder die Partnerin rollt nun mit einem oder zwei Original PEZZI® Activa®-Bällen, mit dem von Ihnen gewünschten Druck, über Ihren Schulter- und Nackenbereich sowie rechts und links der Wirbelsäule entlang. Verwenden Sie für die Partnermassage auch den Stimu-Roll®. Für Fussmassagen empfehlen wir Ihnen den Twin-Roll®.

Übrigens:

Der Original PEZZI® Gymnastikball eignet sich als Sitzvariante auch ausgezeichnet bei alltäglichen Tätigkeiten wie Fernsehen, Telefonieren, Bügeln, Kaffeepause, Hausaufgaben usw. Vergessen Sie dabei aber nie, bei Ermüdung auf einen Stuhl mit Lehne zu wechseln oder eine Sitzpause einzulegen.



Der Original PEZZI® Ball in der Gymnastik

Mangelnde oder einseitige Bewegung ist ein ernstzunehmendes Problem unserer Zeit. Dieses Manko sollte, wenn immer möglich, schon während der täglichen Arbeit verhindert oder in der Freizeit ausgeglichen werden. Hier bietet sich der Gymnastikunterricht mit dem Original PEZZI® Ball als ideale Variante an. Das unmerkliche Spiel mit dem Original PEZZI® Ball im Sitzen macht in seiner dynamischeren Form, der Gymnastik, noch einmal soviel Spaß! Hier wird der Ball zum aktiven Partner; die Übungen haben eine klar umschriebene Zielsetzung. Sie werden eine Vielzahl sehr effizienter Übungen kennenlernen, die teilweise einer genauen Anleitung und Kontrolle bedürfen. Angepasster Krafteinsatz, notwendige Ausdauer, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit werden optimal und spielerisch gefördert. Gymnastikstunden mit dem Original Ball unter fachkundiger Anleitung fördern das allgemeine Wohlbefinden wesentlich und trainieren den Körper so, dass er sowohl die vom täglichen Leben geforderten Leistungen leichter erbringt als auch auf ungewohnte Situationen besser reagieren kann.

Früh übt sich...!

Schon bei Kindern sind häufig Haltungsschäden und Rückenprobleme festzustellen. Langes Sitzen ist für Kinder unnatürlich und noch schädlicher als für uns Erwachsene. Grundsätzlich müssen daher Eltern und Pädagogen für genügend vielfältige Bewegungsmöglichkeiten sorgen. Koordinationsfähigkeit, entsprechender Krafteinsatz und der Situation angepasste Reaktionen erlernt und trainiert ein Kind durch Erfahrungen in der Bewegung. Eine vorgelebte, gesunde Lebensweise und -haltung mit ausreichend kindgerechter Bewegung und Freizeitaktivität ist das Beste, was wir für unsere Kinder und uns selbst tun können. Wenn zusätzlich Original PEZZI® zu Hause und in der Schule zum Inventar gehören, sind gute Voraussetzungen für gesunde Rücken gegeben. Folgende Punkte sind zu beachten, wenn wir Kindern Original PEZZI® anbieten:

- Auch für Kinder ist der Ball eine Variante und kein Ersatz für einen guten Arbeitsstuhl.
- Der Ball muss der Körpergröße entsprechen.

- Kinder erlernen eine korrekte Sitzhaltung am besten durch ein gutes Vorbild.
- Dem natürlichen und gesunden Bewegungsdrang von Kindern wird der Ball gegenüber dem Stuhl besser gerecht.

Kinder entdecken von sich aus viele eigene Übungen. Unterstützen und fördern Sie den spielerischen Umgang mit dem Ball - sorgen Sie für genügend Platz, und lassen Sie dabei besonders kleine Kinder niemals unbeaufsichtigt. Für Kinder unter 36 Monaten ist der Gymnastikball nicht geeignet.

Gut zu wissen

Kurzgeschichte

Der Original PEZZI® Gymnastikball ist der weltweit bekannteste Ball in der Gymnastik. Die italienische Herstellerfirma LEDRAGOMMA - gegründet in den 50er Jahren - besitzt ein anerkanntes Know-how in der Produktion hochwertiger Artikel für die Gymnastik, den Fitnessbereich, die Physiotherapie und die Rehabilitation. Modernste technische Ver-

fahren und die Verwendung erstklassiger Rohstoffe verleihen dem Original Gymnastikball jene charakteristische Festigkeit und Elastizität, die ihn als den für die Gymnastik besten Ball auszeichnen. Jeder Ball wird zudem einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen, bevor er in den Gebrauch gelangt. Sämtliche Original PEZZI® Gymnastikbälle entsprechen der europäischen Norm 93/42/EWG "Medizinprodukte".

LINIE MAXAFE®

Die Linie "maxafe"® stammt von dem exklusiv Material **flexton silpower® (Pat. No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2)**, ab, wo der Sicherheitsfaktor bekräftigt wird, deshalb sollte eine Durchlöcherung entstehen, scheidet die Luft der Bälle nur langsam aus (**Slow Deflate Method**). Die Artikel der "maxafe"® Linie sehen gut aus und bieten eine weiche und samtige Oberfläche an. Ausserdem, bei Schnitten bis zu 5 mm oder kleinen Löchern, können sie mit dem bestimmten Kit "**Fixa-Kit**" repariert werden.

ES

Ejercicios dorsales sin cansancio ni sudor

Un gran número de los problemas de salud que nos afligen, entre los que se incluyen los dolores dorsales, son la consecuencia de nuestro estilo de vida "moderno". Estamos sentados demasiado tiempo - en el colegio, en el trabajo e incluso en el tiempo libre. Esta falta de movimiento conduce a la pérdida del entrenamiento natural de la musculatura transformándose en un factor de riesgo muy serio para la salud. Reforzando los músculos de la espalda y con una actividad motora suficiente se evitan no sólo los posibles problemas dorsales sino que se estimula al mismo tiempo el bienestar del cuerpo y de la mente. Con este fin se han elaborado toda una serie de métodos agotadores, costosos en términos de tiempo y a menudo incluso de dinero, que normalmente adquieren un sentido y se convierten en eficaces sólo si se aplican bajo la guía de un experto. No obstante, no todos encuentran agradable practicar este tipo de ejercicios físicos. La pelota gimnástica Original PEZZI® ofrece la oportunidad de ejercitar la espalda, sin cansancio ni sudor, al margen de las actividades profesionales normales y durante el tiempo libre. Basta sentarse de vez en cuando sobre la pelota gimnástica Original PEZZI®, una especie de silla móvil que estimula la

musculatura de la espalda, para conservar un cierto apoyo y equilibrio. De esta forma no se sentará ya de forma estática, sino dinámica. Se trata por tanto de un método de entrenamiento dorsal sencillo, eficaz y comprobado para practicar incluso como un simple entretenimiento. Este folleto facilita una serie completa de instrucciones y sugerencias para obtener los mejores resultados con la pelota gimnástica Original PEZZI®.

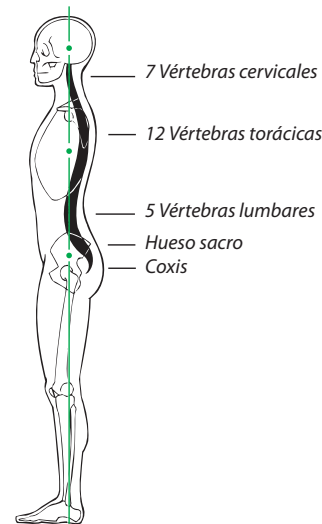
La doble S del buen porte

La estructura de nuestra columna vertebral, actuando junto con la musculatura, es responsable de la posición erguida, del soporte del peso corporal (cabeza, cintura escapular y caja torácica) además de los movimientos del tronco. En la posición correcta presenta una forma de doble S. Los centros de gravedad de las partes individuales del cuerpo (pelvis, caja torácica y cabeza) están por tanto colocados en una línea vertical que representa la línea ideal de distribución del peso de los tejidos.

El movimiento que nutre los tejidos

Cada célula del cuerpo necesita sustancias fundamentales para la nutrición y el crecimiento. Sólo el 10% del organismo está no obstante directamente conectado con la circulación sanguínea. Los restan-

tes tejidos toman las sustancias nutritivas necesarias de las zonas circundantes. El movimiento y los cambios de posición se traducen, dependiendo de las presiones generadas, en una especie de "efecto bomba" fundamental para el transporte de las sustancias nutritivas.

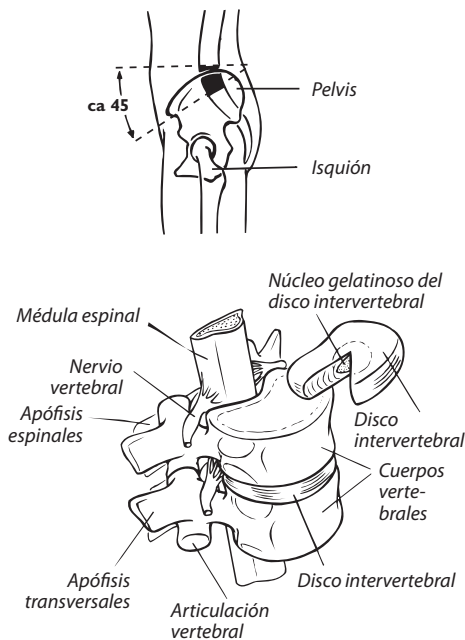


Conclusiones:

Una postura incorrecta y por tanto un desequilibrio en la distribución del peso corporal termina dañando los tejidos - un buen porte y por tanto una distribución equilibrada del peso permiten sin embargo proteger los tejidos. El movimiento y consecuentemente una distribución variable del peso aportan a los tejidos las sustancias nutritivas necesarias manteniéndolos elásticos, resistentes y ejercitando la musculatura.

La pelvis y la base oblicua de la columna vertebral

El hueso sacro unido a la pelvis no ofrece a la espina dorsal una base horizontal sino un plano oblicuo inclinado hacia adelante. El ángulo que se forma de este modo queda compensado por la vértebra lumbar de la misma forma de cuña. Para que los centros de gravedad de la caja torácica y de la cabeza se encuentren sobrepuestos en una misma línea de distribución del peso, la columna vertebral presenta una forma de doble S.



Anatomía y funcionamiento de las vértebras

La columna vertebral se articula con 33-34 vértebras. Cada vértebra se compone de un cuerpo vertebral, un arco vertebral, apófisis espinales y transversales

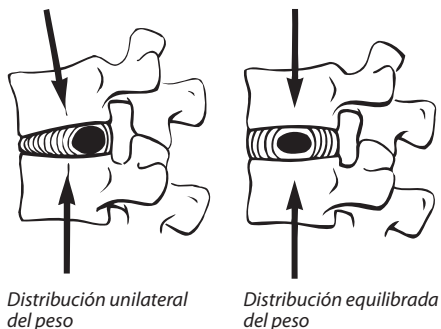
y articulaciones vertebrales. La parte anterior de la columna vertebral, los cuerpos vertebrales, funciona como columna portante. Los arcos vertebrales unidos a estos forman el canal vertebral y garantizan la necesaria protección de la médula espinal. La parte posterior, las apófisis espinales y transversales, sirven como puntos de enganche de la musculatura. Las articulaciones vertebrales constituyen el nexo óseo entre las dos vértebras que actúan junto con los discos intervertebrales interpuestos y regulan la movilidad de las secciones individuales de la columna vertebral.

Los discos intervertebrales funcionando como amortizadores

Los discos intervertebrales del cuerpo - una especie de cojinetes elásticos, esponjosos y provistos de un núcleo gelatinoso sólido - tienen la función de amortizar los desgastes. No poseen vasos sanguíneos. Por lo tanto, para que puedan conservar la elasticidad, se les deberá garantizar el aporte de las sustancias indispensables para la nutrición y el crecimiento mediante el llamado "efecto bomba"; y esto se produce sólo cuando se hace movimiento.

La musculatura como factor de rendimiento

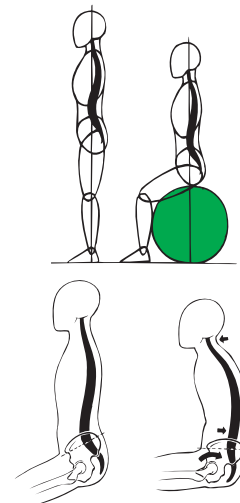
El mantenimiento de la columna vertebral en la posición ideal comporta una notable resistencia física por parte de la musculatura. Sólo músculos bien entrenados son capaces de garantizar una prestación similar a lo largo del tiempo.



¡Sentados como si se estuviera de pie!

La pelvis constituye junto con el hueso sacro la base de la columna vertebral. Tanto de pie como sentado, una correcta posición de la pelvis posee una importancia fundamental para toda la espalda. La posición cuando se está sentado es en principio una posición insufrible para la columna vertebral. Con el objeto de conservar, incluso estando sentado, la línea ideal de distribución del peso - la forma de doble S - se deberá

mantener lo más posible la pelvis en la misma posición que se adquiere estando de pie. Las tradicionales superficies horizontales en las que solemos sentarnos no permiten asumir fácilmente esta posición de la pelvis - de hecho nos sentamos por detrás del isquión y apoyándonos en el cóxis. La parte superior del cuerpo se afloja y se tiende por decirlo así a "bailar" en los músculos y en los haces musculares. Esta es una postura que parece muy cómoda pero, con el paso del tiempo, se revela todo excepto saludable. Los discos intervertebrales resultan de hecho comprometidos por la presión unilateral, los músculos y los haces musculares están tensos a causa de la constante tracción, los órganos se contraen y se reduce también el espacio necesario para una correcta respiración. La aspersión sanguínea de los tejidos y el correspondiente aporte de las sustancias nutritivas ya no se garantizan y se producen contracciones, desgastes y cansancio. La pelota gimnica original PEZZI®, gracias a su forma, mantiene eficazmente la correcta posición de la pelvis y la postura erguida del cuerpo. Uno se sienta de forma correcta ejercitando al mismo tiempo la musculatura dorsal - sin cansancio ni sudor.



La pelota gimnica Original PEZZI: la perfecta variante de la silla

¡Sentarse de forma dinámica!

Estar sentado no debe ser un comportamiento pasivo. La movilidad de la pelota gimnica Original PEZZI® comporta automáticamente un comportamiento más activo asegurado por la necesidad de mantener y restablecer constantemente el equilibrio. Estas mínimas, casi imperceptibles reacciones

de adaptación de postura garantizan un modo de sentarse dinámico con un uso activo de la musculatura dorsal. La pelota gimnica Original PEZZI® no representa sin embargo una alternativa a la silla, sino una simple variante. Es necesario aprender, ejercitándose, el modo de sentarse de forma correcta y erguida sobre la pelota, pasando, cuando se den los primeros indicios de cansancio, a una silla tradicional provista de respaldo o a una pausa.

Las cinco reglas fundamentales para una postura correcta cuando se está sentado

1. Elegir la pelota del tamaño adecuado

Optar por una pelota cuyo diámetro sea el adecuado para el tamaño del cuerpo. Estando sentado, el trasero deberá estar en una posición ligeramente superior respecto a las articulaciones de la rodilla. Sólo de este modo es posible garantizar una posición ideal de la pelvis y por lo tanto también de la columna vertebral.

Altura	hasta 140 cm	Diámetro pelota	42 cm
	hasta 155 cm		53 cm
	hasta 175 cm		65 cm
	a partir de 175 cm		75 cm

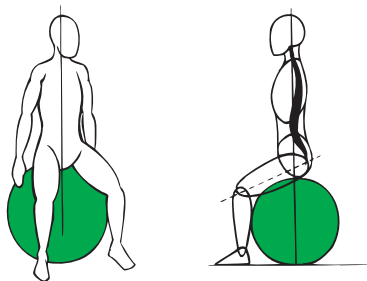
(Datos de referencia)

2. Mantenerse fuertes

Sentarse sobre la pelota gimnica Original PEZZI®. Para poder conservar el equilibrio apoyar los pies en el suelo con las piernas abiertas. Los muslos deberán mirar en la misma dirección que los pies. De este modo es posible evitar una distribución desequilibrada del peso sobre las articulaciones de la rodilla y del pie. Mantener los pies en una posición que impida resbalar.

3. Poner la pelvis en posición

Apoyar las manos (con las palmas hacia arriba) entre la pelota y el trasero. Mover la pelvis hacia adelante y hacia atrás (haciendo girar ligeramente la pelota) hasta advertir claramente las dos protuberancias del isquión. En cuanto note el cuerpo pesar verticalmente con el isquión sobre las manos, sabrá



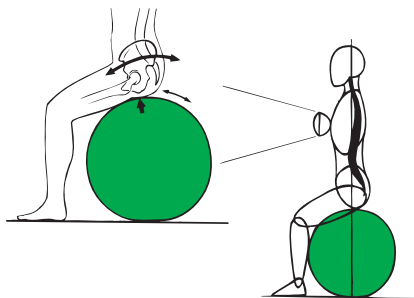
que ha adoptado la posición ideal de la pelvis. Deje libre entonces los brazos a lo largo de las caderas tocando con la punta de los dedos la pelota. Mantener esta posición.

4. Tórax recto

Controle la posición adoptada por la caja torácica imaginando que tiene un fanal en el exterior. La luz proveniente del fanal no debe iluminar ni el suelo ni el techo sino que debe proyectarse horizontalmente hacia adelante. Haga colgar los brazos a lo largo del cuerpo o apóyelos en los muslos. Respire con normalidad y mantenga esta posición.

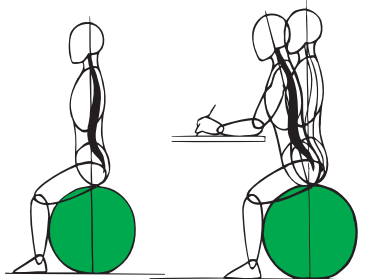
5. Así está todo en equilibrio

“Estire” el cuello - ayúdese pensando en una marioneta colgada encima de la cabeza. La cabeza reposa, digamos sobre la vértebra cervical superior. Estará en una posición de perfecto equilibrio y habrá adoptado la postura ideal cuando se está sentado. Tenga presente que asumir una postura activa no significa para nada “aguantar la respiración”.



¿Listos? ¡Ya! Ejercicios de espalda en el trabajo y en casa

Hoy en día, buena parte de los trabajos cotidianos se realizan sentados y sólo raramente nos movemos en el interior de un espacio amplio. La pelota gimnica Original PEZZI® es ideal para permitir, en casa y en la oficina, compensar esta falta de movimiento. Aquí mostramos algunos ejemplos prácticos: Sen-



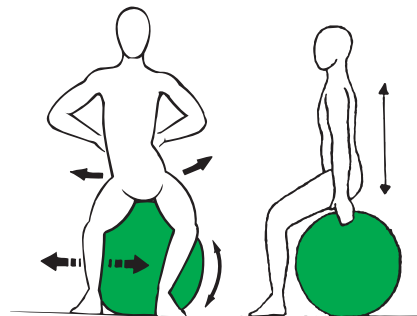
tarse en posición correcta sobre la pelota gimnica Original PEZZI®. Para poder trabajar en el escritorio normalmente es necesario sobresalir ligeramente hacia adelante. Cuando adopte esta posición, evite retorcer la columna vertebral y haga lo posible para inclinarse hacia adelante manteniéndola recta. Esto requiere mayores esfuerzos de apoyo sobre la musculatura dorsal que se robustece permitiendo simultáneamente evitar presiones unilaterales en los discos intervertebrales.

Poner la pelvis en movimiento

Haga girar la pelota con movimientos oscilantes de la pelvis hacia adelante y hacia atrás, a derecha e izquierda. Si cuando realice esta operación, apoya las manos en la espalda, conseguirá percibir el movimiento de la columna vertebral en la zona sacra. Como ya sabrá el movimiento mejora el aporte de las sustancias nutritivas y permite prevenir rampas y contracciones.

Regenerarse brincando

Partiendo estando sentado correctamente - con las manos apoyadas en los muslos o los brazos libres a lo largo de las caderas - apriete con fuerza los pies contra el suelo brincando ligeramente. De este modo varían las proporciones de compresión de los discos intervertebrales. Se induce aún más a la musculatura dorsal a mantener el equilibrio y a estabilizar la columna vertebral. No pierda nunca por completo el contacto con la pelota. Este ejercicio tiene un efecto regenerante y refrescante para el cuerpo y la mente.



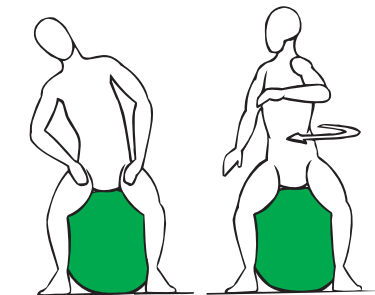
Relajarse delante de la pantalla

Quien trabaja delante de una pantalla sufre a menudo entumecimiento y contracciones musculares que aparecen fundamentalmente en la zona cervical. En este caso puede resultar útil efectuar masajes de vez en cuando a la altura de la nuca con los ojos cerrados o mirando hacia el exterior de la ventana. La cabeza

se inclina a continuación ligeramente a derecha e izquierda realizando movimientos rotatorios parciales. También con la caja torácica se realizan modestos plegamientos laterales y rotatorios. Desentumecer de vez en cuando la espalda y los brazos.

Mantener la posición erguida es un ejercicio de resistencia física

Cuando advierta cansancio en la musculatura es oportuno que pase a una silla provista de respaldo capaz de ofrecer un buen apoyo o hacer una pequeña pausa adoptando la posición típica de los cocheros.



Alternar la pausa y estar sentado

A veces la actividad que se desarrolla no requiere siempre estar sentado. Levántese cuando hable por teléfono, por ejemplo, haga estiramientos de los músculos respirando profundamente.



El relax indispensable

Incluso una posición correcta puede convertirse, con el paso del tiempo, en una posición desequilibrada. El restablecimiento del equilibrio queda garantizado realizando movimientos contrarios y relajándose. Realice por tanto incluso en el lugar de trabajo uno o más de los siguientes ejercicios:

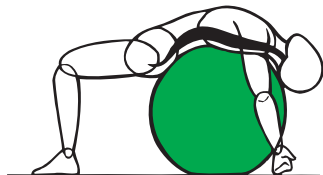
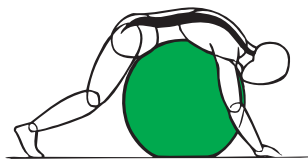
Extender...

Apóyese en posición horizontal sobre la pelota gimnástica Original PEZZI®. Si está bien apoyada en la pelota, la columna vertebral se pliega. Los músculos dorsales se extienden suavemente provocando

un agradable efecto en la zona sacra. La cabeza que cuelga hacia abajo recibe riego sanguíneo mejorando la capacidad de concentración y de pensamiento. La adopción de esta posición se realiza lentamente.

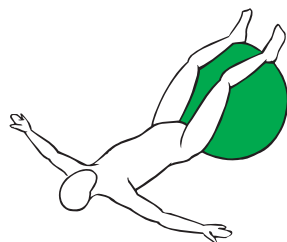
...alargar...

Apoye la espalda sobre la pelota con fuerza abriendo piernas y pies. Mantenga un buen contacto con la pelota a partir de la pelvis hasta la zona occipital. Si la inclinación de la espalda no fuese cómoda, se aconseja apoyar las manos bajo el occipucio. La columna vertebral se alarga de esta forma, la musculatura de la parte anterior del cuerpo se tensa: mantenga los ojos abiertos para conseguir mantener mejor el equilibrio. La adopción de esta posición se realiza lentamente.



... y relajarse.

Tumbarse en posición supina apoyando las piernas sobre la pelota gimnástica Original PEZZI®. De este modo se favorece el flujo de sangre de las venas evitando restañeo de líquidos e hinchazones de los miembros inferiores. Un pequeño cojín colocado bajo la cabeza y la nuca permite una mejor relajación de la musculatura cervical. Abra los brazos lateralmente en el suelo con las palmas de las manos hacia arriba. Disfrute de este momento de relax. Haga girar ligeramente la pelota, cerrando y abriendo con fuerza las manos. Adopte esta posición lentamente, girando sobre una cadera.



Masaje recíproco con la pelota Original PEZZI® Activa

Siéntese a horcajadas en una silla con respaldo. Otra persona hará girar en este momento una o dos pelotas Original PEZZI® Activa® sobre la zona de la espalda o de la nuca sobre el lado derecho e izquierdo de la columna vertebral aplicando la presión que usted desee. Se aconseja utilizar con este fin también el Stimu-Roll®. Para el masaje de los pies aconsejamos sin embargo el Twin-Roll®.



A propósito:

La pelota gimnástica Original PEZZI® se adapta perfectamente también como variante de la silla durante el desarrollo de todas las actividades cotidianas: delante de la televisión, hablando por teléfono, planchando, durante la pausa del café o haciendo las tareas de la casa... No olvide nunca cuando se cansa pasar a una silla con respaldo o bien tomarse una breve pausa para descansar de la posición adoptada hasta ese momento.

La pelota Original PEZZI® para la actividad gimnástica

La falta de movimiento o el movimiento incorrecto representan un problema muy grave de nuestra época. Dentro de nuestras posibilidades debería evitarse dicha situación durante la actividad cotidiana profesional o bien compensar esta falta de movimiento durante el tiempo libre. Las lecciones de educación física realizadas con la ayuda de la pelota Original PEZZI® suponen una alternativa válida e ideal. El juego casi imperceptible realizado con la pelota Original PEZZI® estando sentado se hace aún más divertido en su forma más dinámica, la gimnasia. La pelota se transforma en una especie de compañero de juegos activo; los ejercicios establecen objetivos claros y bien definidos. Se aprenderán un gran número de ejercicios eficaces para realizar alguna que otra vez bajo la guía y el control de un experto. De forma jocosa e ideal se estimulan de este modo un empleo adecuado de la fuerza, la necesaria resistencia física, la capacidad de coordinación, la movilidad y la habilidad. Las ho-

ras de educación física realizadas con la ayuda de la pelota gímnica Original PEZZI® y bajo la guía de un experto acrecientan sensiblemente el bienestar general favoreciendo el entrenamiento físico que permite desarrollar con mayor facilidad las actividades cotidianas normales y reaccionar de la mejor forma ante situaciones inusitadas.

Quien bien empieza...

Ya en la edad infantil se comprueba la existencia de disturbios que tienen su origen en la postura adoptada y problemas dorsales. Transcurrir muchas horas sentados no es natural para los niños y resulta aún más perjudicial que para nosotros adultos. En línea de principio, por tanto, los padres y los pedagogos deberían garantizar un número suficiente de variadas posibilidades de movimiento. Con las experiencias que maduran durante la actividad motora, el niño aprende y entrena su capacidad de coordinación, el uso correcto de la fuerza y las reacciones más adecuadas a las diferentes situaciones. Dar a conocer a nuestros niños un estilo y un comportamiento de vida sano practicado en primera persona y unido a actividades de recreo y movimiento adecuadas para su edad es la mejor ayuda que pueda darse a nuestros hijos y a nosotros mismos. Si además las pelotas gímnicas Original

PEZZI® forman parte del equipo normal de casa o del colegio, existen ya las premisas para obtener espaldas rectas y sanas. Considerar los siguientes puntos correspondientes a la venta de las pelotas gímnicas Original PEZZI®:

- La pelota representa también para los niños una variante de la silla que se utiliza normalmente para trabajar y no un sustituto.
- La pelota deberá elegirse en base a las dimensiones corporales.
- Los niños aprenden a adoptar una postura correcta cuando están sentados si tienen un buen ejemplo a seguir.
- La pelota, mucho más que una silla tradicional, se topa con las ganas natural y sana de movimiento de los niños.

Los niños inventan por sí solos muchos ejercicios individuales. Déles su apoyo y animelos a la actividad lúdica que los niños desarrollan con la pelota creando el espacio suficiente y evitando dejar solos fundamentalmente a los niños muy pequeños. La pelota gímnica no es adecuada para niños de edad inferior a 36 meses.

Conviene saber

Señas históricas

La pelota gímnica Original PEZZI® es la pelota para

la actividad física más conocida en el mundo. La empresa italiana que la fabrica, LEDRAGOMMA, fundada en los años 50 goza de un amplio y reconocido saber hacer en materia de producción de utensilios de calidad para el sector gímnico, el fitness, la fisioterapia y la rehabilitación. El recurso a los procesos técnicos más avanzados y el empleo de materias primas de calidad garantizan la característica solidez y elasticidad de la pelota gímnica Original PEZZI®, la mejor para la actividad gímnica. Cada pelota se somete además a rigurosísimos controles de calidad antes de acceder al mercado. Todas las pelotas gímnicas originales Original PEZZI® cumplen la normativa europea 93/42/CEE.

LÍNEA MAXAFE®

El exclusivo material **flexton silpower® (Pat. No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2)**, da origen a la línea "maxafe®", en la que el factor seguridad viene especialmente reforzado: en efecto, en caso de pinchaduras o rajaduras las pelotas se desinflan lentamente (**Slow Deflate Method**). Los artículos de la Línea "maxafe®" tienen un aspecto particularmente atractivo y ofrecen una superficie blanda y aterciopelada. Además, los cortes de hasta 5 mm. o pinchaduras pequeñas pueden ser reparados utilizando el kit "Fixa kit".

FR Exercices du dos sans fatigue ni transpiration

Un grand nombre de problèmes de santé qui nous affligent, parmi lesquels les douleurs dans le dos, sont la conséquence de notre style de vie "moderne". Nous restons assis trop longtemps – sur les bancs d'école, au bureau et même durant les loisirs. Cette absence de mouvements conduit à la perte de l'entraînement naturel de notre musculature et se transforme en un facteur de risque très sérieux pour notre santé. En renforçant les muscles du dos et avec une activité motrice suffisante, on évite non seulement les problèmes possibles à la colonne vertébrale mais on stimule en même temps le bien-être du corps et de l'esprit. Toute une série de méthodes fatigantes et coûteuses en temps et souvent également en argent, qui n'ont généralement un sens et ne deviennent efficaces que si elles sont effectuées sous la conduite d'un spécialiste, ont été mises au point dans ce but. Cependant, tout le monde ne prend

pas goût à pratiquer ce type d'exercices physiques. La balle gymnique Original PEZZI® offre au contraire la possibilité d'exercer son dos, sans fatigue ni transpiration, en marge des activités normales et durant les loisirs. Il suffit de s'asseoir de temps en temps sur la balle gymnique Original PEZZI®, une espèce de chaise mobile qui stimule la musculature du dos, pour conserver un certain soutien et équilibre. On ne s'assoit alors plus de façon statique mais de façon dynamique. Il s'agit donc d'une méthode d'entraînement du dos facile, efficace et testée à pratiquer même en tant que simple distraction. Cette brochure fournit toute une série d'instructions et de suggestions pour obtenir les meilleurs résultats avec la balle gymnique Original PEZZI®.

Le double S d'une tenue correcte

Interagissant avec la musculature, la structure de notre colonne vertébrale est responsable de la

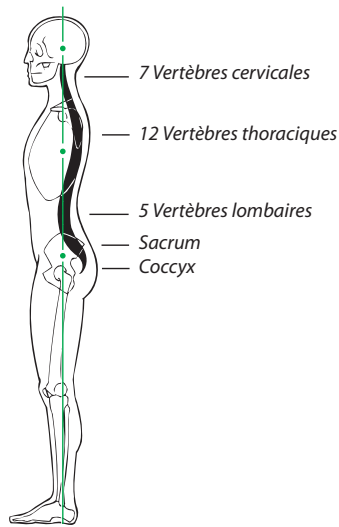
station debout, du soutien du poids corporel (tête, ceinture scapulaire et cage thoracique) ainsi que des mouvements du tronc. Elle a la forme d'un double S quand la position est correcte. Les barycentres des différentes parties du corps (bassin, cage thoracique et tête) sont donc placés sur une ligne verticale qui représente la ligne optimale de distribution du poids sur les tissus.

Le mouvement qui nourrit les tissus

Chaque cellule de notre corps a besoin de substances fondamentales pour la nourriture et la croissance. Uniquement 10% de notre organisme est néanmoins directement relié à la circulation du sang. Les autres tissus retirent les substances nutritives nécessaires des zones avoisinantes. Suite aux différentes pressions exercées, le mouvement et les changements de position se traduisent en une espèce "d'effet pompe" fondamentale pour le transport des substances nutritives.

Conclusion

Une mauvaise tenue et donc un déséquilibre dans la distribution du poids corporel finissent par abî-



mer les tissus – une tenue correcte et donc une distribution équilibrée du poids permettent au contraire de préserver les tissus. Le mouvement, et par conséquent une distribution variable du poids, apportent les substances nutritives nécessaires aux tissus en les maintenant élastiques, résistants et en exerçant la musculature.

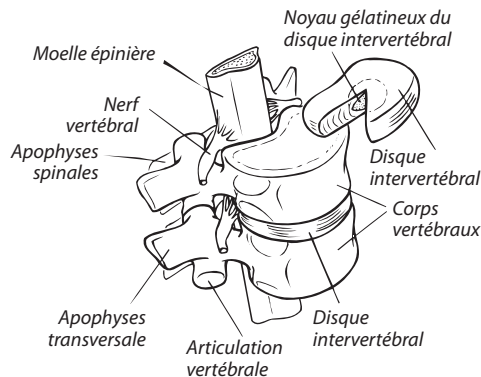
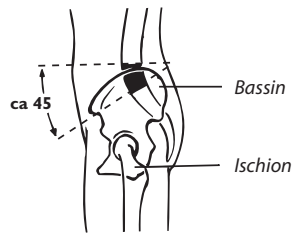
Le bassin et la base oblique de la colonne vertébrale

Le sacrum relié au bassin n'offre pas une base horizontale à l'épine dorsale mais un plan oblique incliné vers l'avant. L'angle ainsi formé est compensé par la vertèbre lombaire cunéiforme inférieure et par deux disques intervertébraux également cunéiformes. La colonne vertébrale a la forme d'un double S pour que les barycentres de la cage thoracique et de la tête soient superposés sur une même ligne optimale de distribution du poids.

Anatomie et fonctionnement des vertèbres

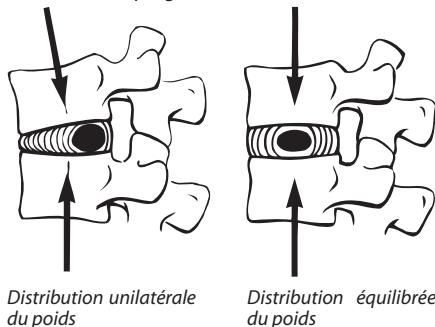
Notre colonne vertébrale se divise en 33/ 34 vertèbres. Chaque vertèbre se compose d'un corps vertébral, d'un arc vertébral, d'apophyses spinales et transversales et d'articulations vertébrales. La partie avant de la colonne vertébrale et les corps vertébraux servent de colonne portante. Les arcs vertébraux qui y sont reliés forment le canal vertébral et garantissent la protection nécessaire de la moelle épinière. La partie arrière, les apophyses spinales et transversales servent de points de jonction de la musculature. Les articulations vertébrales constituent le lien osseux

entre les deux vertèbres qui, en interagissant avec les disques intervertébraux interposés, règlent la mobilité des différentes sections de la colonne vertébrale.



Les disques intervertébraux dans leur fonction d'amortisseurs

Les disques intervertébraux de notre corps – une espèce de coussinets élastiques, spongieux et pourvus d'un noyau gélatineux solide – servent à amortir les chocs mais ils n'ont pas de vaisseaux sanguins. Il faut donc leur garantir l'apport des substances indispensables pour la nourriture et la croissance par ce que l'on appelle "l'effet pompe", pour qu'ils puissent conserver leur élasticité. Et ceci ne se fait que grâce au mouvement.

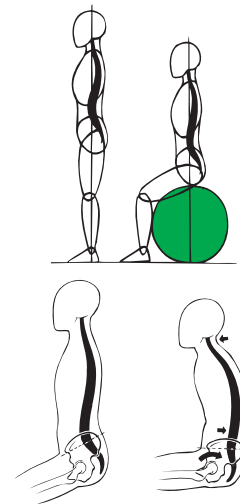


La musculature dans sa fonction de facteur de rendement

Le maintien de la colonne vertébrale dans la position idéale implique une résistance physique considérable de la musculature. Seuls des muscles bien entraînés sont en mesure de garantir une telle performance avec le temps.

Assis exactement comme quand on est debout!

Avec le sacrum, le bassin constitue la base de la colonne vertébrale. Debout ou assis, une position correcte du bassin est donc d'une importance fondamentale pour l'ensemble du dos. La station assise est en principe une position assez pénible pour la colonne vertébrale. Dans le but de conserver, même quand on est assis, la ligne optimale de distribution du poids – la forme d'un double S justement – il faut maintenir le plus possible le bassin dans la même position que quand on est debout. Les surfaces horizontales traditionnelles sur lesquelles on a l'habitude de s'asseoir ne permettent pas au bassin d'assumer facilement cette position – on s'assoit en fait en arrière par rapport à l'ischion en s'appuyant sur le coccyx. La partie supérieure du corps s'affaisse et nous avons tendance pour ainsi dire à "flotter" dans nos muscles et dans les enveloppes musculaires. C'est une position qui nous semble assez confortable mais qui est loin d'être salubre avec le temps. En effet, les disques intervertébraux sont compromis par la pression unilatérale, les muscles et les enveloppes musculaires sont tendus à cause



de la traction constante, les organes se contractent et l'espace nécessaire à une respiration correcte se réduit également. L'irrigation sanguine des tissus et l'apport des substances nutritives correspondant ne sont plus garantis, ce qui provoque contractions, usure et fatigue. Grâce à sa forme, la balle gymnique Original PEZZI® soutient efficacement le bassin et permet de tenir le corps bien droit. On s'assoit convenablement et en même temps on exerce la musculature du dos – sans fatigue ni transpiration.

La balle gymnique Original PEZZI®: la variante parfaite de la chaise

Asseyez-vous de façon dynamique!

Etre assis ne doit pas être un comportement passif. La mobilité de la balle gymnique Original PEZZI® implique automatiquement une attitude plus active vu la nécessité de conserver et de rétablir constamment l'équilibre. Ces réactions minimes, à peine perceptibles, d'adaptation de la position garantissent une façon de s'asseoir dynamique et une utilisation active de la musculature du dos. La balle gymnique Original PEZZI® ne remplace néanmoins pas la chaise mais constitue une simple variante. Il faut apprendre, en s'exerçant, à s'asseoir correctement sur la balle et à se tenir droit. Quand on se sent fatigué, il suffit de faire une pause ou de passer à une chaise traditionnelle avec dossier.

Les cinq règles fondamentales pour s'asseoir correctement

1. Choisir une balle ayant une dimension appropriée

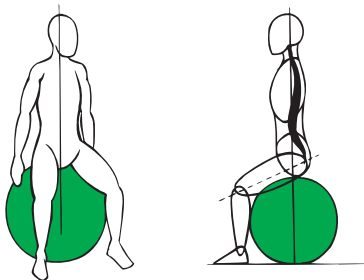
Opter pour une balle dont le diamètre est approprié à la dimension du corps. Quand on est assis, le derrière doit être dans une position légèrement supérieure par rapport aux articulations du genou. Ce n'est qu'ainsi qu'on peut garantir une position optimale du bassin et donc également de la colonne vertébrale.

Hauteur	jusqu'à 140 cm	Diamètre de la balle	42 cm
	jusqu'à 155 cm		53 cm
	jusqu'à 175 cm		65 cm
	A partir de 175 cm		75 cm

(données de référence)

2. Bien se tenir

S'asseoir sur la balle gymnique Original PEZZI®. Pour pouvoir garder l'équilibre, poser les pieds par terre en écartant les jambes. Les cuisses doivent être tournées dans le même sens que les pieds. On évite ainsi une distribution déséquilibrée du poids sur les articulations des genoux et des pieds. Bien rester ferme sur les pieds pour ne pas glisser.

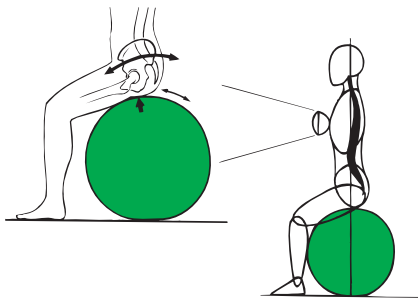


3. Mettre le bassin dans la bonne position

Poser les mains (avec la paume tournée vers le haut) entre la balle et le derrière. Déplacer le bassin en avant et en arrière (en faisant rouler légèrement la balle) pour bien sentir les deux saillies de l'ischion. Le bassin est dans la bonne position quand on sent le corps peser verticalement sur les mains avec l'ischion. Mettre ensuite les bras le long des hanches en touchant la balle du bout des doigts. Rester dans cette position.

4. Thorax droit

Contrôler la position prise par la cage thoracique en imaginant d'avoir une lampe fixée sur le sternum. La lumière provenant de la lampe ne doit éclairer ni le sol ni le plafond mais au contraire être projetée horizontalement vers l'avant. Laisser pendre les bras le long du corps ou les poser sur les cuisses. Faire en sorte de respirer normalement et rester dans cette position.

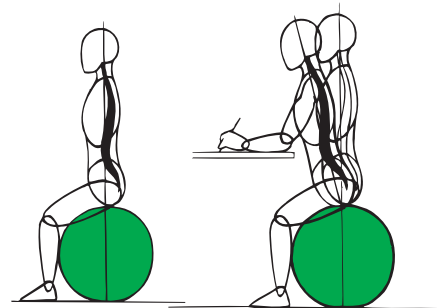


5. Tout est en équilibre

"Allonger" le cou – s'aider en pensant à une marionnette pendue par le haut de la tête. La tête repose pour ainsi dire sur la vertèbre cervicale supérieure. Vous êtes alors en parfait équilibre et vous êtes assis correctement. Attention: assumer une position active ne signifie absolument pas "retenir sa respiration".

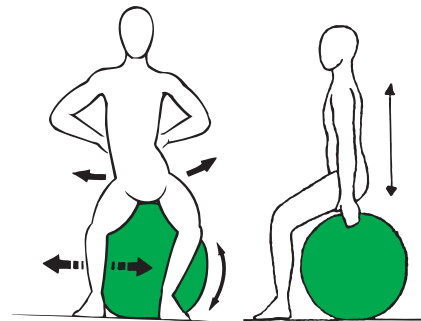
Prêts? Partez! Exercices pour le dos au bureau et à la maison

De nos jours, une bonne partie des travaux quotidiens est effectuée en étant assis et on se déplace rarement à l'intérieur d'un grand espace. La balle gymnique Original PEZZI® a été conçue pour permettre de compenser cette absence de mouvements chez soi et au bureau. Voici quelques exemples pratiques: S'asseoir correctement sur la balle gymnique Original PEZZI®. Pour pouvoir travailler au bureau, il faut normalement se pencher légèrement en avant. En prenant cette position, éviter de tordre la colonne vertébrale et faire au contraire en sorte de se pencher en avant en la gardant droite. Ceci demande davantage d'efforts de soutien à la musculature du dos qui se renforcera et permet en même temps d'éviter des pressions unilatérales sur les disques intervertébraux.



Faire travailler le bassin

Faire rouler la balle avec des mouvements oscillatoires du bassin en avant et en arrière, vers la droite et vers la gauche. Si vous mettez les mains sur votre dos en faisant cet exercice, vous pouvez percevoir le mouvement de la colonne vertébrale dans la région sacrée. Vous savez maintenant que le mouvement améliore l'apport des substances nutritives et permet de prévenir les crampes et les contractions.



Se régénérer en sautant

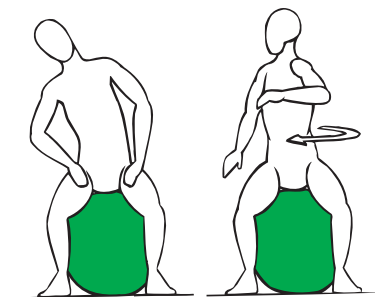
En partant d'une position assise correcte – les mains sont posées sur les cuisses ou les bras pendent le long des hanches – appuyer très fort les pieds par terre en sautant légèrement. Les rapports de compression des disques intervertébraux peuvent ainsi varier. La musculature du dos est encore plus amenée à garder l'équilibre et à stabiliser la colonne vertébrale. Ne jamais perdre complètement le contact avec la balle. Cet exercice a un effet régénérant et rafraîchissant pour le corps et pour l'esprit.

Se détendre devant l'écran

Ceux qui travaillent sur un ordinateur souffrent souvent de raidissements et de contractions musculaires qui apparaissent surtout dans la zone cervicale. Dans ce cas, il peut être utile de se masser de temps en temps à la hauteur de la nuque en fermant les yeux ou en regardant par la fenêtre. Incliner légèrement la tête vers la droite et vers la gauche en faisant des partiales mouvements rotatoires. Il faut également effectuer des ploiements latéraux et rotatoires modestes avec la cage thoracique. Assouplir de temps en temps les épaules et les bras.

Le maintien de la position droite est un exercice de résistance physique

Dès qu'on sent que les muscles se fatiguent, passer à une chaise avec un dossier en mesure d'offrir un bon soutien ou s'arrêter quelques instants en assumant la position typique du cocher.



Une pause à alterner à la position assise

Parfois l'activité que l'on exerce ne demande pas toujours d'être assis. On peut par exemple se lever, se décontracter les muscles et s'étirer en respirant à fond quand on est au téléphone.

Le relax indispensable

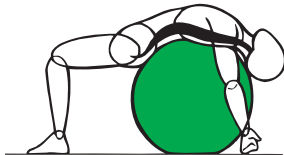
Même une position correcte peut devenir déséquilibrée à la longue. On retrouve l'équilibre en faisant des mouvements contraires et en se relaxant. Faites vous donc un ou plusieurs des exercices qui suivent sur le lieu de travail:

Etendre...

Se pencher en avant sur la balle gymnique Original PEZZI®. Bien soutenue par la balle, la colonne vertébrale se plie. Les muscles du dos se tendent doucement en donnant une agréable sensation de bien-être, surtout dans la région sacrée. La tête qui pend vers le bas est bien irriguée par le sang, ce qui améliore la capacité de concentration et de pensée. L'abandon de cette position doit être effectué lentement.

... allonger ...

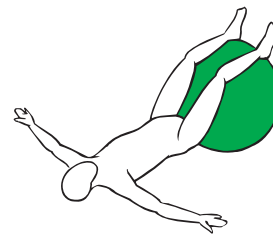
Poser le dos sur la balle en se tenant bien et en écartant les jambes et les pieds. Faire en sorte de garder un bon contact avec la balle à partir du bassin jusqu'à la zone occipitale. Si l'inclinaison du dos n'est pas très agréable, il est conseillé de poser les mains sous l'occiput. La colonne vertébrale peut ainsi s'allonger et la musculature de la partie avant du corps est tendue. Garder les yeux ouverts pour arriver à mieux conserver l'équilibre. L'abandon de cette position doit être effectué lentement.



... et relaxer...

Se coucher sur le dos en posant les jambes sur la balle gymnique Original PEZZI®. On favorise ainsi le reflux du sang veineux en évitant les stases de liquides et l'enflure des membres inférieurs. Un petit coussin sous la tête et la nuque permet une meilleure relaxation de la musculature cervicale. Ouvrir les bras latéralement au sol avec la paume des mains tournée vers le haut. Profiter de ce moment de relax. Faire

rouler légèrement la balle en fermant et en ouvrant avec force les mains. Abandonner cette position lentement en roulant sur le côté.



Massage réciproque avec la balle Original PEZZI® Activa

S'asseoir à califourchon sur une chaise avec dossier. Une autre personne fera alors rouler une ou deux balles Original PEZZI® Activa® sur la zone des épaules et de la nuque ainsi que le long du côté droit et gauche de la colonne vertébrale en effectuant la pression voulue. Il est conseillé d'utiliser également le Stimu-Roll®. Utiliser le Twin-Roll® pour le massage des pieds.



A propos:

La balle gymnique Original PEZZI® s'adapte également très bien comme variante de la chaise pour toutes les activités domestiques quotidiennes: regarder la télévision, téléphoner, repasser, durant la pause café ou pour faire les devoirs d'école... En cas de fatigue, ne jamais oublier qu'il suffit de passer à une chaise avec dossier ou de faire une pause de quelques minutes pour se reposer de la position prise jusqu'ici avec la balle.

La balle Original PEZZI® pour l'activité gymnique

L'absence de mouvements (ou des mouvements incorrects) est un problème assez grave à l'heure actuelle. Il faudrait, autant que possible, éviter cette situation durant les activités quotidiennes ou compenser cette absence de mouvements durant les loisirs. Les exercices d'éducation physique effectués à l'aide de la balle Original PEZZI® sont une possibilité valable et appropriée. Le jeu presque

imperceptible avec la balle Original PEZZI® en étant assis est encore plus amusant dans sa forme plus dynamique, c'est-à-dire la gymnastique. La balle devient une espèce de compagnon de jeu actif et les exercices ont un but précis et bien défini. On peut apprendre un grand nombre d'exercices efficaces à effectuer parfois sous la conduite et le contrôle d'un spécialiste. De façon amusante et optimale, on stimule ainsi l'emploi approprié de la force, la résistance physique nécessaire, la capacité de coordination, la mobilité et l'habileté. Les heures d'éducation physique avec la balle gymnique Original PEZZI® et sous la conduite d'un spécialiste augmentent sensiblement le bien-être général, en favorisant l'entraînement physique qui permet d'effectuer plus facilement les activités quotidiennes normales et de réagir correctement aux situations inhabituelles.

Commencer tout jeune...

Il peut déjà y avoir des troubles dus à une mauvaise tenue et des problèmes de dos dès l'enfance. Passer de nombreuses heures assis n'est pas naturel pour les enfants et est encore plus nuisible que pour les adultes. Les parents et les éducateurs devraient donc garantir un nombre suffisant de possibilités de mouvements. Grâce à l'expérience acquise durant l'activité motrice, l'enfant apprend et exerce sa capacité de coordination, l'emploi correct de la

force et les réactions les plus appropriées aux différentes situations. Offrir une vie saine, apprendre à bien se tenir et donner une possibilité de distractions et de mouvements appropriés à leur âge à nos enfants est la meilleure aide que l'on puisse leur apporter. Si les balles gymniques Original PEZZI® sont utilisées à la maison ou à l'école, on a tout ce qu'il faut pour obtenir un dos droit et sain. Voici les principaux arguments en faveur des balles gymniques Original PEZZI® pour enfants:

- la balle représente une variante de la chaise qui sert normalement à travailler mais ne la remplace pas.
- Il faut choisir la balle selon les dimensions du corps.
- Les enfants apprennent à s'asseoir correctement s'ils ont un bon exemple à suivre.
- La balle répond à l'envie de mouvements naturelle et saine des enfants, beaucoup plus qu'une chaise traditionnelle.

Les enfants inventent d'eux-mêmes de nombreux exercices individuels. Il faut les soutenir et encourager leur activité ludique avec la balle en créant l'espace suffisant mais éviter de les laisser seuls, surtout s'ils sont en bas âge. La balle gymnique ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois.

C'est bon à savoir

Quelques aperçus historiques

La balle gymnique Original PEZZI® est la balle pour

l'activité physique la plus connue au monde. LE-DRAGOMMA, la Société italienne qui la produit, a été fondée durant les années 50 et son know-how en matière de production d'appareils de qualité pour le secteur gymnique, le fitness, la physiothérapie et la rééducation est vaste et reconnu.

Le recours aux processus techniques de pointe et l'emploi de matières premières de qualité garantissent la solidité caractéristique et l'élasticité de la balle gymnique Original PEZZI®, la meilleure dans ce domaine.

Chaque balle est soumise à une maîtrise de la qualité très sévère avant de sortir sur le marché. Toutes les balles gymniques originales Original PEZZI® sont conformes aux normes européennes 93/42/CEE "dispositifs médicaux".

LIGNE MAXAFE®

Le matériel exclusif **flexton silpower® (Pat. No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2)**, donne naissance à la ligne "maxafe®", dont la sécurité a été particulièrement renforcée: en effet, en cas de percement des ballons, ceux-ci se dégonflent lentement (Slow Deflate Method).

Les articles de la ligne "maxafe®" ont un aspect très attrayant et présentent une superficie douce et veloutée. En outre, des petits trous ou coupures jusqu'à 5 mm de longueur, sur les produits "maxafe" ligne, peuvent être réparées en utilisant le kit spécial "Fixa-kit".

CS

Trénink zad bez námahy a potu

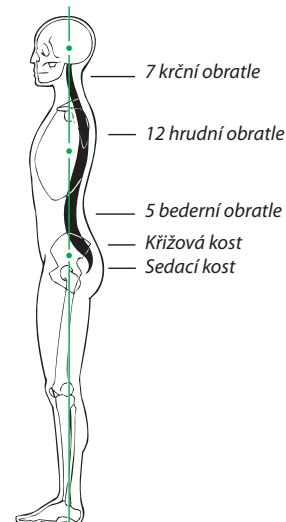
Množství zdravotních problémů, mezi nimi i bolesti zad, jsou důsledkem našeho „moderního“ způsobu života. Sedíme příliš mnoho - ve škole, při práci i ve svém volném čase. Tento nedostatek pohybu vede ke ztrátě přirozeného tréninku našeho svalstva a tím k vážně narůstajícímu faktoru zdravotního rizika. Kdo posiluje své zádové svalstvo a dostatečně se pohybuje, vyhne se nejen možným problémům se zády, ale podporuje všeobecně dobrý zdravotní stav tělesný a duševní. Za tímto účelem byla vyvinuta řada fyzicky a časově náročných a často i nákladných metod, které jsou zpravidla - pod odborným vedením - užitečné a účinné. Ne každého však těší tyto formy tělesného cvičení. S gymnastickým míčem Original PEZZI® trénujete záda úplně mimochodem, bez námahy a potu - při práci a ve svém volném čase. Posadte se jednoduše občas na

gymnastický míč Original PEZZI®. Pohyblivá poloha při sezení vyžaduje, aby Vaše zádové svalstvo zachovávalo držení a rovnováhu. Nesedíte tedy už staticky, nýbrž dynamicky. Tato metoda tréninku úplně mimochodem je jak jednoduchá, tak účinná a osvědčená. Předložená brožura Vám poskytne návody a tipy, jak s gymnastickým míčem Original PEZZI® mnohdy opět **napravit!**

Dvojitě S nám propůjčuje správné držení

Stavba naší páteře je, v souhrně se svalstvem, zodpovědná za vzpřímené držení, nošení váhy těla (hlava, ramenní pletenec a hrudní koš) a pohyby trupu. Při správném držení má tvar dvojitého S. Těžiště jednotlivých částí těla (pánev, hrudní koš a hlava) tak leží na svislé přímkce - **optimální linie zatížení pro tkáň. Pohyb vyživuje tkáň.**

Každá jednotlivá buňka našeho těla potřebuje výživu



a stavební látky. Jen 10 % našeho těla je však spojeno přímo s krevním oběhem. Ostatní tkáň dostává živiny ze svého okolí. Pohyb a změny držení vedou díky střídajícím se tlakovým rozdílům k takzvanému „čerpacímu efektu“, který teprve umožňuje transport živin.

Tedy:

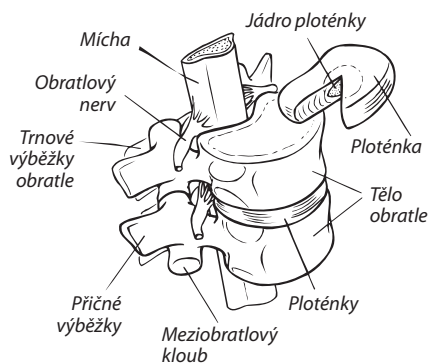
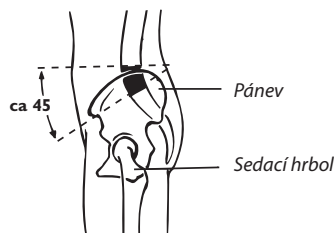
Špatné držení a tím dlouhotrvající, jednostranná zátěž poškozuje tkáň - dobré držení, a tedy rovnoměrné zatížení tkáň setří. Pohyb, tedy střídavé zatěžování, zásobí tkáň potřebnými živinami a udržuje ji tím elastickou, odolnou a trénuje navíc svalstvo.

Pánev šikmá základna páteře

Křížová kost spojená s páteří neposkytuje páteři vodorovnou základnu, nýbrž dopředu skloněnou šikmou rovinu. Úhel, který tak vzniká, je překonáván nejnižším, klínovitě stavěným bederním obratlem a dvěma rovněž klínovitými meziobratlovými ploténkami. Aby těžiště hrudního koše a hlavy ležely nad sebou v optimální linii zatížení, má páteř tvar dvojitého S.

Anatomie a funkce páteře

Naše páteř se skládá z 33 až 34 obratlů. Každý z těchto obratlů se skládá z těla obratle, obratlového oblouku, z trnů a výrůstků a obratlových kloubů. Přední část páteře, těla obratlů, slouží jako nosný sloup. Oblouky obratlů, které se na ni připojují, tvoří páteřní kanál a poskytují potřebnou ochranu míše.



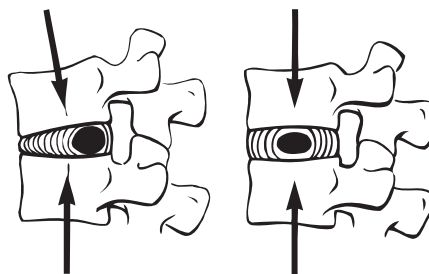
Zadní část, trny a výrůstky, slouží svalstvu jako místa připojení. Páteřní klouby tvoří kostnaté spojení mezi dvěma obratli a řídí, spolu s mezi nimi ležícími ploténkami, pohyblivost v jednotlivých částech páteře.

Ploténky jako nárazníky

Naše ploténky - elastický, pěnový polštář s pevným, rosolovitým jádrem - mají za úkol tlumit nárazy. Nemají žádné cévy. Aby však přesto zůstala zachována jejich pružnost, musejí být tzv. „čerpacím efektem“ zásobovány živinami a stavebními látkami. K tomu dochází vždy, když se pohybujeme.

Svalstvo jako výkonný nosič

Držet páteř v optimální poloze znamená pro svalstvo trvalý výkon. Pouze dobře trénované svaly mohou podávat požadovaný výkon během delšího období.

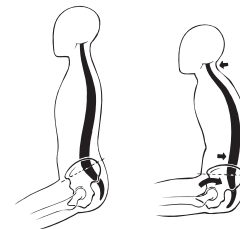
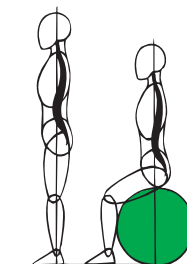


Jednostranné zatížení

Rovnoměrné zatížení

Jak stojíme, tak sedíme!

Pánev s křížovou kostí je základem páteře. Při stání a sezení má proto správná poloha pánve rozhodující význam pro celá záda. Sezení je pro páteř zásadně větší zátěž. Aby byla i při sezení zachována optimální linie zatížení - tvar dvojitého S, musíme držet pánev pokud možno ve stejné poloze jako při vzpřímeném stoji. Obvyklé vodorovné plochy na sezení ztěžují tuto polohu pánve - sedíme za sedacím hrbolem na kostrči. Horní část těla se hrouť a my visíme, tak řečeno, v našich svalcích a vazech. Toto «držení» pociťujeme jako docela příjemné, po delší dobu je však všechno jiné než zdravé. Protože ploténky jsou jednostranným tlakem ohroženy, svaly a vazy se stálým tahem natahují, orgány se stlačují a omezuje se dýchací prostor. Prokrvení a zásobování tkáň živinami už není zaručeno, dochází k přepínání, opotřebení a únavě. Tvar originálního gymnastického míče PEZZI® podporuje účinně správné postavení pánve a vzpřímené držení těla. Sedíte správně a trénujete současně Vaše zádové svalstvo - bez námahy a potu.



Gymnastický míč Original PEZZI®: zcela zadržilá varianta židle

Sedíte dynamicky!

Sezení nemusí být statickým, pasivním držením. Mobilita gymnastického míče Original PEZZI® vede automaticky k aktivnímu držení, protože se musí stále vyrovnávat rovnováha. Tyto malé, sotva vnímatelné reakce vedou k dynamickému sezení a aktivnímu zapojení svalstva zad. Gymnastický míč Original PEZZI® však není náhradou židle, nýbrž její variantou. Správnému, vzpřímenému sezení na míči se musíme učit a trénovat je - při únavě přejdeme jednoduše na židli s opěradlem nebo si dáme přestávku v sezení.

5 x I optimální držení při sezení

1. Vyberte si svoji velikost míče

Vyberte průměr míče, který odpovídá Vaší tělesné výšce. Při sezení by měl být zadek trošku výše než kolenní klouby. Jen tak je zaručena optimální poloha pánve a páteře.

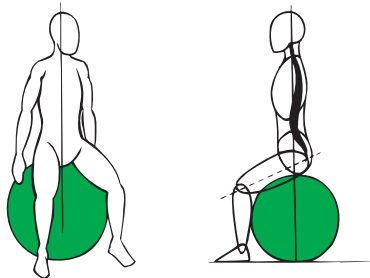
Výška postavy	pr měr míče
do 140 cm	42 cm
do 155 cm	53 cm
do 175 cm	65 cm
nad 175 cm	75 cm

(tato tabulka je pouze orientační)

2. Buďte vytrvalí

Sedněte si na svůj originální gymnastický míč PEZZI®. Abyste mohli bezpečně držet rovnováhu,

postavte nohy na široko na zem. Stehna musejí mít stejný směr jako chodidla. Tak zabráníte jednostrannému a nesprávnému zatížení kolenních kloubů a kotníků. Dbejte zásadně na to, aby chodidla měla pevnou oporu a neklouzala.



3. Pánev do správné polohy

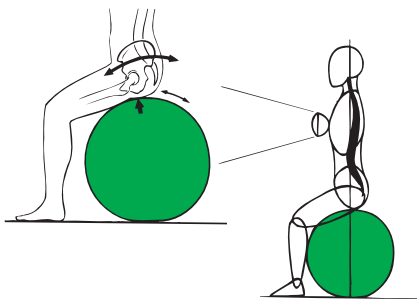
Položte ruce (dlaně nahoru) mezi míč a zadek. Naklánějte pánev dopředu a dozadu (míč přitom trochu roluje), až dobře cítíte oba hrbolky sedací kosti. Jakmile tlačí váha těla přes hrbolky sedací kosti svisle na Vaše ruce, našli jste ideální postavení pánve. Nechejte nyní paže volně viset podél těla, špičky prstů se dotýkají míče. Držte tuto polohu.

4. Hrudní koš rovně

Dbejte na správnou polohu hrudního koše a přestavte si, že je na Vaší hrudní kosti upevněn reflektor. Ten nesvítil ani na podlahu ani na strop, nýbrž přímo vodorovně. Nechejte paže volně viset podél těla anebo je položte na stehna. Dbejte na normální dýchání a udržujte tuto polohu.

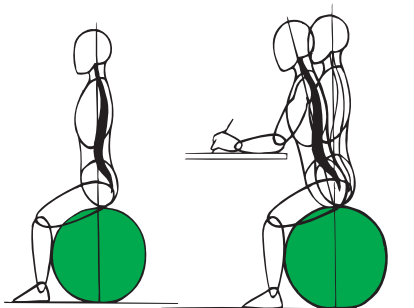
5. Tak je všechno v kolmici

«Prodlužte» svůj krk - pomáhá přitom představa, že jste zavěšen jako marionetka za koruny hlavy. Vaše hlava spočívá takřcečeně na nejvyšším krčním obratli. Nyní jste «v kolmici» a máte tak optimální držení vsedě. Myslete na to, že aktivní držení nemá nic společného se «zadržáním dechu».



A jde se na to: Trénink zad na pracovišti a doma

V dnešní době vyřizujeme většinu našich denních úloh vsedě a jen zřídka dochází k pohybům na velkém prostoru. Gymnastický míč Original PEZZI® se hodí ideálně na pracoviště a domů a vytváří potřebné vyrovnání. Zde je několik praktických příkladů: Sedněte si ve správném držení na Original PEZZI®. Abyste mohli pracovat u psacího stolu, musíte se zpravidla mírně naklonit dopředu. Nedělejte to tím, že zkrvíte páteř, nýbrž se se vzpřímenou páteří nakloňte dopředu. Vaše zádové svalstvo tím musí vynaložit větší práci na držení, posiluje se a vy současně šetříte Vaše ploténky před jednostranným tlakem.

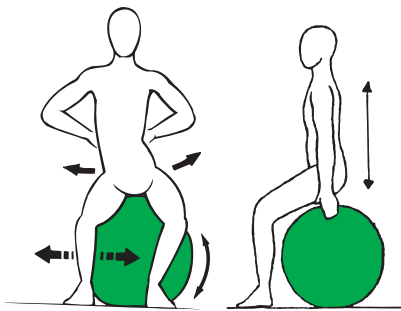


Rozpohybujte pánev

Rolujte míčem nakláněním pánve mírně dopředu a dozadu, doleva a doprava. Když přitom položíte ruce na kříž, cítíte pohyb páteře v oblasti křížů. Jak víte, pohyb podporuje lepší zásobování živinami a působí proti natažením.

Čile poskakujte!

Ve správném držení těla vsedě - ruce leží na stehnech nebo visí volně podél těla. Tlačte nohy silně proti podlaze a vyvolejte tak lehké poskakování. Vznikají střídavé tlakové poměry v ploténkách.

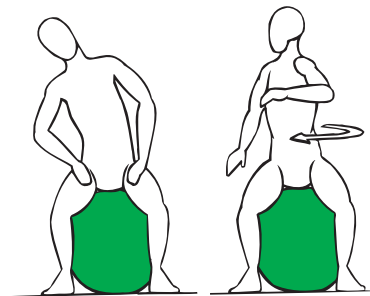


Uvolnění u obrazovky

Práce s monitorem vede často k napnutí - převážně v oblasti šíje. Masírujte proto občas oběma rukama svoji šíji, zavřete přitom oči nebo se dívejte z okna. Naklánějte pomalu hlavu doprava a doleva a provádějte otočné pohyby - ne kroužení. I hrudníkem udělejte malé úkony a otočné pohyby. Uvolněte občas ramena a paže.

Vzpřímené držení je vytrvalostním výkonem

Jakmile pocítíte svalovou únavu, vyměňte židli za dobře podepírající opěradlo nebo si udělejte malou přestávku vsedě jako na «kozlíku».



Pausa od sezení

Možná není poloha vsedě pro Vaši činnost vůbec vždy potřebná. Sem a tam se tedy postavte, například při telefonování, natáhněte se a protáhněte a dobře se nadechněte.



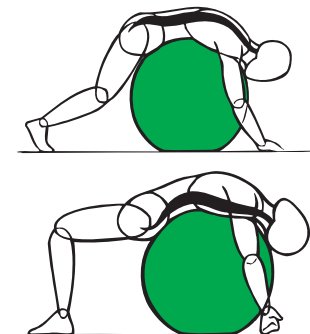
Uvolnění musí být!

I správné držení je trvale jednostranné. O vyrovnání se starají protipohyby a uvolnění. Odvažte se tedy i na pracovišti a aplikujte některé z následujících cvičení a poloh:

Protahování...

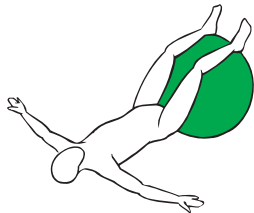
Lehněte si na břicho na gymnastický míč Original PEZZI®. Páteř, dobře podepřena míčem, se přitom začíná ohýbat. Zádové svalstvo pocítí jemné nata-

hování, které působí příjemně především v oblasti křížů. Hlava visící dolů se dobře prokrví, zlepší se schopnost myšlení a koncentrace. Vraťte se pomalu zpět z této polohy.



... natahování...

Lehněte si zády na míč, roztažená poloha nohou a chodidel zabezpečí potřebnou stabilitu. Dbejte na dobrý kontakt míče od pánve až po zátylek. Pokud by Vám byl záklon v oblasti krční páteře nepříjemný, podložte si ruce do týla. Páteř se napíná, svalstvo přední části těla se natahuje. Nechejte oči otevřené, abyste mohli lépe udržovat rovnováhu. Pomalu se vraťte z této polohy zpět.



... a uvolnění

Lehněte si na záda, nohy na gymnastický míč Original PEZZI®. Zvýhodněn je tím zpětný tok venózní krve - zabrání se tím městnání krve a otokům nohou. Malý polštář pod hlavou a týlem zabezpečí uvolnění šjíjového svalstva. Paže leží bokem lehce natažené na zemi, dlaně směřují nahoru. Vychutnejte si tento okamžik uvolnění. Potom kutálejte míč jemně sem a tam, přitom silně zavírejte a otvírejte ruce. Pomalu, převalením přes bok, se vraťte z této polohy zpět.

Partnerská masáž s míčem Original PEZZI® Activa®
Sedněte si obkročmo na stoličku s opěradlem. Partner nebo partnerka nyní koulí jeden nebo dva míče Original PEZZI® Activa®, Vámi požadovaným tlakem, přes oblast Vašich ramenou a šíje vpravo i vlevo podél páteře. Pro partnerskou masáž použijte i stimulační váleček **Stimu-Roll®**. Pro masáže nohou Vám doporučujeme váleček **Twin-Roll®**.



Ostatně:

Gymnastický míč Original PEZZI® se výborně hodí jako varianta na sezení i při každodenních činnostech, jako je sledování televize, telefonování, žehlení, přestávka na kávu, domácí úlohy atd. Nikdy přitom ale nezapomínejte při únavě zaměnit míč za židličku s opěradlem nebo si dát přestávku.

Míč Original PEZZI® v gymnastice

Nedostatečný nebo jednostranný pohyb je narůstajícím problémem naší doby.

Tomuto nedostatku by se mělo vždy, když je to možné, zabránit už během každodenní práce nebo by se měl vyrovnávat ve volném čase. Jako ideální varianta se v tomto případě nabízí gymnastické cvičení s míčem Original PEZZI®.

Nepatrná hra s míčem Original PEZZI® vsedě přináší ve své dynamické formě, gymnastice, tolik radosti! Míč se stává aktivním partnerem, cvičení mají jasné popsání cíl. Naučíte se množství velmi účinných cvičení, která zčásti vyžadují přesný návod a kontrolu.

Přizpůsobeně vynaložení síly, potřebná vytrvalost, schopnost koordinace, pohyblivost a zručnost jsou podporovány optimálně a hravou formou.

Hodiny gymnastiky s míčem Original pod odborným vedením podporují v podstatné míře všeobecný dobrý zdravotní stav a trénují tělo tak, že snáze snáší požadované výkony každodenního života a také může lépe reagovat na nezvyklé situace.

Nejprve se třeba učít...!

Už u dětí často zjišťujeme chyby v držení těla a problémy se zády. Dlouhé sezení je pro děti nepřírodné a ještě škodlivější než pro dospělé. Zásadně se musí proto rodiče a pedagogové starat o dostatek rozmanitých možností pohybu.

Zkušenosti s pohybem se dítě učí koordinačním schopnostem, odpovídajícím vynaložení síly a reakcím přiměřeným situacím.

Příkladný, zdravý způsob života a životní úroveň s dostatkem dětem přiměřeného pohybu a aktivit

během volného času je tím nejlepším, co můžeme pro naše děti a pro nás samotné udělat. Když navíc patří do inventáře doma a ve škole míč Original PEZZI®, jsou vytvořeny dobré předpoklady pro zdravá záda.

Když dítěti dáme Original PEZZI®, třeba dodržovat následující:

- I pro děti je míč variantou, a ne náhradou za dobrou pracovní židli.
- Míč musí odpovídat výšce těla.
- Děti se učí správnému držení těla při sezení nejlépe dobrým příkladem.
- Přirozené a zdravé nutnosti pohybu dětí míč lépe vyhovuje než židle.

Děti samy objeví mnoho vlastních cvičení. Podporujte a podněcujte hru s míčem - zabezpečte dostatek místa a nikdy přitom nenechávejte zejména malé děti bez dozoru. Pro děti mladší než 36 měsíců je gymnastický míč nevhodný.

Je dobré to vědět

Stručná historie

Gymnastický míč Original PEZZI® je celosvětově nejznámějším míčem v gymnastice. Italská výrobní firma LEDRAGONMA - založená v 50. letech - má uznávané know-how ve výrobě vysoce kvalitních výrobků pro gymnastiku, fitness, fyzioterapii a rehabilitaci.

Nejmodernější technické postupy a použití prvotřídních surovin propůjčují gymnastickému míči Original charakteristickou pevnost a elasticitu, která mu dává charakter nejlepšího míče pro gymnastiku.

Každý míč je navíc podroben přísné kontrole kvality, dříve než se začne používat. Všechny gymnastické míče Original PEZZI® odpovídají evropské normě 93/42/EHS "Medicínské výrobky".

VÝROBKY MAXAFE®

Výrobky "maxafe" jsou vyrobeny z kvalitního materiálu **flexton silpower® (Pat. No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2)**, který má zvětšenou bezpečnostní odolnost při poškození. To znamená, že při náhlém propíchnutí nebo poškození míče vzduch uchází pomalu (metoda pomalého unikání vzduchu - **Slow Deflate Method**).

Výrobky v provedení "maxafe", se sametovým a měkkým povrchem, mají pěkný vzhled.

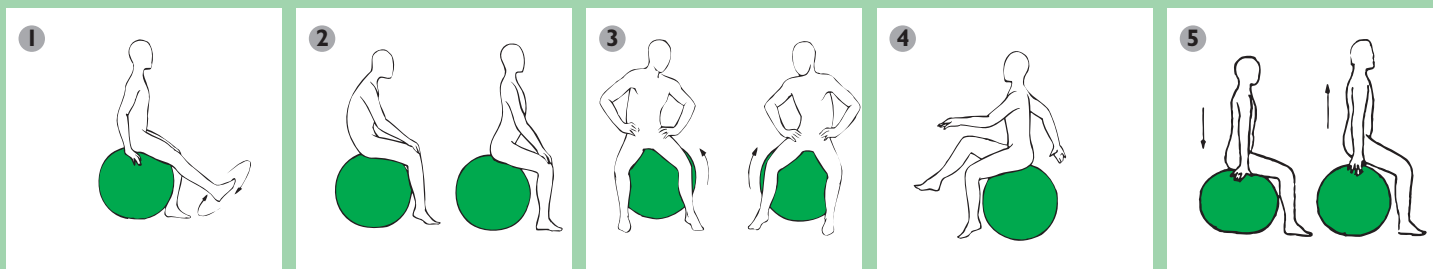
Kromě toho řezy (do 5 mm) nebo malé díry mohou být opraveny speciálně navrženým produktem "Fixa-Kit".

Programma di esercizi con la palla ginnica Original PEZZI®

Programme of exercises with the Original PEZZI® gym ball

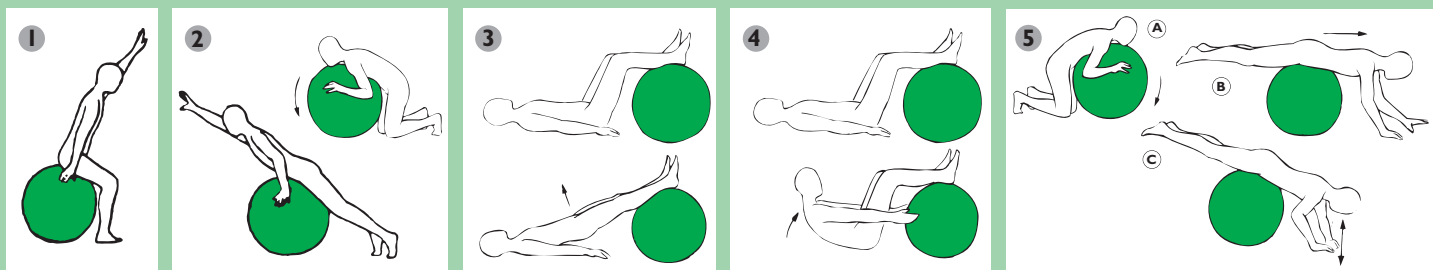
Übungsprogramm mit dem Original PEZZI®

Riscaldamento generale - Mobilità della colonna vertebrale - Equilibrio • General warming up - Mobility of the vertebral column - Balance • Allgemeines «Warm up» - Beweglichkeit der Wirbelsäule - Gleichgewicht • Calentamiento general - Movilidad de la columna vertebral - Equilibrio • Echauffement général - Mobilité de la colonne vertébrale - Equilibre • Celková zahřátí - Pohyblivost páteře - Rovnováha



IT 1. Mantenere un piede a contatto con il pavimento e ruotare l'altro piede rimanendo in equilibrio. 2. Inclinando il bacino, fare roteare la palla in avanti e all'indietro. 3. Con il bacino fare ruotare la palla verso destra e verso sinistra. 4. Camminare sul posto (mantenere stabile la colonna vertebrale) accompagnando il movimento con le braccia. 5. "Saltellare". **EN** 1. Keep one foot on the floor to keep your balance and rotate the other foot. 2. Tilt your hips to roll the ball forwards and backwards. 3. Move your hips to roll the ball to the right and to the left. 4. Walk on the spot (keep the vertebral column stable) following the movement with your hands. 5. "Bounce-jump". **DE** 1. Mit einem Fuß Bodenkontakt, mit dem anderen Fuß kreisen, Gleichgewicht halten. 2. Mit Beckenkippbewegungen den Ball nach vorne und zurück rollen. 3. Mit Becken den Ball nach rechts und links rollen. 4. "Gehen" an Ort, Armkräftigung mitbewegen. 5. "Hopsen". **ES** 1. Haciendo pequeños círculos con la pierna extendida y levantada antes en un sentido y después en otro. 2. Desplazar la pelvis hacia delante y hacia atrás. 3. Hacer pequeños desplazamientos laterales de la pelvis manteniendo el busto erguido. 4. Sentado sobre la pelota, caminar, acompañando el movimiento con los brazos. 5. Empezar a remotar sobre la pelota. **FR** 1. En appui au sol sur un pied, faites des mouvements circulaires avec l'autre pied, tout en restant en équilibre. 2. Inclinez le bassin et faites rouler le ballon en avant et en arrière. 3. Faites rouler le ballon vers la droite et vers la gauche avec votre bassin. 4. Marchez sur place (sans bouger la colonne vertébrale) et accompagnez le mouvement avec les bras. 5. "Sautillez". **CS** 1. Kontakt jednou nohou se zemí, druhou nohou kroužíme, udržovat rovnováhu. 2. Sklopnými pohyby pánve koulet míč dopředu a dozadu. 3. Pomocí pánve koulet míč doprava a doleva. 4. Chůze na místě, silně pohybovat pažemi. 5. „Poskakovat“.

Rinforzare - Stabilizzare • Reinforce - Stabilise • Kräftigung - Stabilisation • Reforzar - Estabilizar • Renforcer - Stabiliser • Posilnění - Stabilizace



IT 1. Piegare in avanti il busto eretto. Sollevare alternativamente il braccio destro e sinistro accanto alla testa. (Evitare di sollevare le spalle). 2. Sollevare la parte superiore del corpo dalla palla e mantenere quindi la posizione estendendo poi alternativamente le due braccia. 3. Sollevare ed abbassare i glutei alternativamente. 4. Sollevare leggermente la parte superiore del corpo dal pavimento e toccare la palla con la punta delle dita. 5. **A**) Per irrobustire la schiena camminare sulle mani. **B**) Mantenere il corpo in tensione. **C**) Variante: inclinarsi e mantenere il corpo in tensione. **EN** 1. Bend your trunk forward. Lift your right arm first above your head and then your left arm, one

Programa de ejercicios con la pelota gímica Original PEZZI®

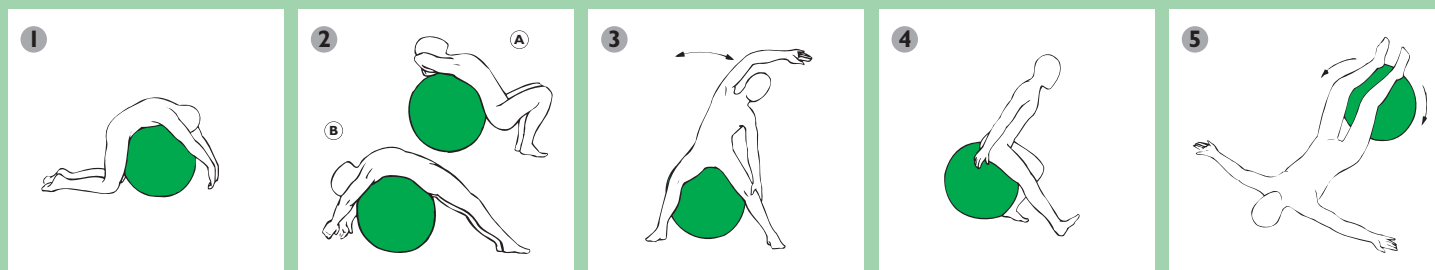
Programme d'exercices avec la balle gymnique Original PEZZI®

Cvičební program s míčem Original PEZZI®

after the other. (Try not to lift your shoulders). **2.** Lift the upper part of the body from the ball and then keep this position while stretching your arms one after the other. **3.** Alternately raise and lower the buttocks. **4.** Slightly lift the upper part of your body from the floor and touch the ball with your fingertips. **5. A)** To strengthen your back, walk on your hands. **B)** Keep the body stretched. **C)** A variant: keep the inclined position while supporting yourself.

DE 1. Vorneigen des gestreckten Oberkörpers abwechselnd rechter und linker Arm neben den Kopf ausstrecken. **2.** Oberkörper vom Ball abheben und halten, abwechselnd rechter und linker Arm neben den Kopf ausstrecken. **3.** Gesäss abheben, Wirbelsäule auf- und abrollen. **4.** Oberkörper etwas vom Boden abheben, mit den Fingerspitzen den Ball berühren. **5. A)** "Rückenstärkender Spaziergang" auf den Händen. **B)** Körperspannung halten. **C)** Als Variante: Liegestütz. **ES 1.** Plieque hacia adelante el tronco. Levante alternativamente el brazo derecho e izquierdo junta a la cabeza. (Evite levantar los hombros). **2.** Levante la parte superior del cuerpo de la pelota y mantenga luego la posición extendiendo alternativamente los dos brazos. **3.** Levantar y bajar los glúteos alternativamente. **4.** Levante suavemente la parte superior del cuerpo del suelo y toque la pelota con la punta de los dedos. **5. A)** "Para robustecer la espalda camine" con las manos. **B)** Mantegna el cuerpo tenso. **C)** Como opción: mantenga sosteniéndose la postura inclinada. **FR 1.** Inclinez le buste bien droit vers l'avant. Montez le bras droit, puis le bras gauche vers la tête. (Évitez de hausser les épaules). **2.** Relevez la partie supérieure du corps du ballon et restez dans cette position en étendant les deux bras, l'un après l'autre. **3.** Soulevez puis baissez alternativement les fesses. **4.** Relevez légèrement du sol la partie supérieure du corps et touchez le ballon de la pointe des doigts. **5. A)** Pour fortifier le dos marchez sur les mains. **B)** Maintenez le corps en tension. **C)** Variante: restez en appui en position inclinée. **CS 1.** Předklánění vzpřímené horní části těla. Střídavě natahovat pravou a levou paži vedle hlavy. **2.** Horní část těla pozdvihnout z míče a držet, střídavě natahovat pravou a levou paži vedle hlavy. **3.** Nazdvihnout zadek, páteří rolovat nahoru a dolů. **4.** Horní část těla nazdvihnout ze země, špičkami prstů se dotknout míče. **5. A)** „Žáda posilující chůze“ po rukou. **B)** Tělo držte napnuté. **C)** Jako varianta: kliky.

Allungare - Rilassare • Stretch - Relax • Dehnen - Entspannen • Alargar - Relajar • Allonger - Relaxer • Relaz - Natahování - Uvolnění



IT 1. Oscillare leggermente con la palla. Rimanere quindi distesi e rilassati. **2. A)** Estensione della muscolatura anteriore del corpo. **2. B)** Variante in caso di buone capacità motorie. **3.** Estensione di una gamba e della muscolatura laterale del tronco. **4.** Estensione dei muscoli posteriori di una gamba mantenendo la schiena eretta. **5.** Estensione della muscolatura del dorso e della cintura scapolare. **EN 1.** Lightly oscillate with the ball. Relax. **2. A)** Stretch the front muscles of the body. **2. B)** Variant for good motor capabilities. **3.** Stretch a leg and the lateral muscles of the trunk. **4.** Stretch the posterior muscles of one leg while keeping the back straight. **5.** Stretch the muscles of the back and scapular. **DE 1.** Dehnung der Rücken- und Schultergürtelmuskulatur. **2. A)** Dehnung der Muskulatur auf der Körpervorderseite. **2. B)** Variante bei guter Beweglichkeit. **3.** Dehnung der einen Bein- und seitlichen Rumpfmuskulatur. **4.** Dehnung der Muskeln auf der Rückseite des einen Beines, Rückseite dabei gerade halten. **5.** Mit dem Ball sanft hin und her rollen. Anschließend entspannt liegenbleiben. **ES 1.** Oscile suavemente con la pelota. Permanezca después extendido y relajado. **2. A)** Extensión de la musculatura anterior del cuerpo. **2. B)** Variante en caso de buenas capacidades motoras. **3.** Extensión de una pierna y de la musculatura lateral del tronco. **4.** Extensión de los músculos posteriores de una pierna manteniendo la espalda recta. **5.** Extensión de la musculatura del dorso y de la cintura escapular. **FR 1.** Balancez-vous légèrement sur le ballon. Restez étendus et relaxés. **2. A)** Étirement des muscles du ventre. **2. B)** Variante si vos capacités motrices sont bonnes. **3.** Étirement d'une jambe et des muscles latéraux du tronc. **4.** Étirement des muscles postérieurs d'une jambe en maintenant le dos droit. **5.** Étirement des muscles du dos et des omoplates. **CS 1.** Natahování svalstva zad a svalstva ramenního pletence. **2. A)** Natahování svalstva na přední straně těla. **B)** Varianta při dobré pohyblivosti. **3.** Natahování nohou a bočního svalstva trupu. **4.** Natahování svalů na boční straně jedné nohy, zadní stranu přitom držet zpřma. **5.** Míčem pomalu koulel sem a tam. Potom zůstaňte uvolněně ležet.

Copyright. Tutti i diritti riservati. È vietata ogni riproduzione, anche parziale di testi e disegni.

Copyright. All rights reserved. Any, even partial, reproduction of texts and illustrations is severely prohibited.

Copyright. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art von Vervielfältigung der gesamten Texte und Zeichnungen oder von Teilen davon ist verboten.

Copyright. Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción total o parcial de textos y dibujos.

Copyright. Tous droits réservés. Toute reproduction, intégrale ou partielle des textes et des représentations est strictement interdite.

Copyright. Autorské právo. Všechna práva vyhrazena. Jakýkoli druh kopírování celého textu a výkresů nebo jejich částí je zakázán.

GymnastikBall
MADE IN ITALY BY LEDRAGOMMA
ORIGINAL "PEZZI"

GymnastikBall
ORIGINAL "PEZZI"
MADE IN ITALY BY LEDRAGOMMA
maxafe

GymnastikBall
MADE IN ITALY BY LEDRAGOMMA
maxafe

LEDRAGOMMA
FIT53
maxafe
MADE IN ITALY BY LEDRAGOMMA

maxafe
SITsolution
MADE IN ITALY BY LEDRAGOMMA



LEDRAGOMMA
SINCE 1959
ORIGINAL "pezzi"

Ledragomma s.r.l.
Zona Industriale C.I.P.A.F.
33010 Osoppo - (UD) - Italy
Tel : +39 0432-986049
Fax: +39 0432-986255
e-mail: info@ledragomma.com

www.ledragomma.com

CE

110 042017 box

