Bande élastique de fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126986AB0X1XIII · 2022-04

fr

Poster d'exercices

Article fabriqué avec du latex de caoutchouc naturel susceptible de provoquer des allergies.

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

La bande de fitness est destinée au renforcement de la musculature. Elle présente sur toute sa longueur des boucles numérotées qui vous permettent d'exécuter tous les exercices en fonction de votre taille et de la tension souhaitée.

La bande de fitness est destinée à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé. Elle ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements thérapeutiques.

Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!
- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Non conçue pour un entraînement thérapeutique!

AVERTISSEMENT – risque de blessure

- Avertissement! Ne jamais tendre la bande de fitness à l'extrême: ne tendez pas la bande au-delà du point où elle cesse d'être élastique. Ne forcez pas au-delà de ce point sous peine de détériorer le matériau. Ce point est particulièrement important pour les **personnes de grande taille** effectuant des exercices à grande extension. **Elles peuvent avoir besoin d'une bande plus longue pour faire ces exercices.**
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin pour voir si les exercices vous conviennent et vous faire prescrire les exercices appropriés.
- Échauffez-vous avant de commencer les exercices.
- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez les exercices dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- La bande de fitness n'est pas un jouet et doit être gardée hors de portée des enfants. Risque d'étranglement!
- Si vous autorisez des enfants à utiliser la bande, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. Un entraînement non conforme ou trop poussé peut porter atteinte à la santé.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à vous désaltérer suffisamment pendant l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Vérifiez l'état de la bande avant chaque utilisation. Ne l'utilisez pas si elle est endommagée, poreuse ou fendue.
- Si vous attachez la bande pour vous entraîner: assurez-vous que le point de fixation est suffisamment robuste pour résister à la traction exercée par la bande; n'utilisez donc pas de pieds de table, p. ex.! Ne pas fixer la bande à des objets à arêtes vives! Ne pas fixer la bande à des fenêtres ou à des portes.
- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et d'abîmer la bande de fitness.
- Pendant l'entraînement, portez des vêtements confortables.
- Entraînez-vous de préférence en chaussettes de sport. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas en chaussettes sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez p. ex. un tapis de sport antidérapant.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez (zone d'entraînement de 2,0 m + espace libre de 0,6 m de chaque côté). Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- La bande de fitness ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.
- La structure de la bande de fitness ne doit pas être modifiée.

Remarques valables pour tous les exercices

- Gardez le dos droit pendant tous les exercices – ne le creusez pas! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez les abdominaux et les fessiers.
- Veillez à toujours tenir fermement la bande par les boucles afin qu'elle ne puisse pas vous glisser des mains. Le cas échéant, vous pouvez l'entourer une fois autour de vos mains ou de vos pieds.
- Pour éviter de trop solliciter les poignets, évitez de les plier et gardez-les dans le prolongement des avant-bras.
- Lorsque vous passez la bande autour de parties du corps, veillez à ce qu'elle soit toujours bien plate – et non torsadée – afin d'éviter de couper la circulation sanguine.
- La bande doit toujours être légèrement tendue en position initiale.
- Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Ne relâchez jamais la bande d'un coup, ramenez-la toujours lentement en position initiale en accompagnant le mouvement. Le plus simple est d'effectuer les exercices en cadence, p. ex. tirer pendant 2 secondes (ou autre unité de temps), tenir la position pendant 1 seconde et revenir en position initiale en 2 secondes. Essayez jusqu'à ce que vous trouviez votre propre rythme régulier.
- Pendant les exercices, continuez à respirer régulièrement. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.
- Au début, prévoyez seulement de **trois à six exercices** pour différents groupes de muscles. Répétez les exercices peu de fois, en fonction de votre condition physique (**env. 3 à 4 fois**). Faites une pause d'env. une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à **10 à 20 répétitions** environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement. Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- En fonction de l'exercice et de la résistance souhaitée, choisissez les boucles de sorte que vous puissiez effectuer l'exercice dans la position correcte tout en fournissant un effort suffisant. Vous avez choisi les bonnes boucles ou la bonne résistance quand l'exercice devient fatigant au bout de 8 à 10 répétitions.

Avant l'entraînement: l'échauffement

Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque séance. Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres:

- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulever, abaisser, puis enrouler vos épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant et l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

Après l'entraînement: étirements

Vous trouverez ci-dessous des exercices d'étirement.

Position de départ pour tous les exercices d'étirement: relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!

Pendant ces exercices, gardez la position pendant env. 20 à 35 secondes.

Entretien

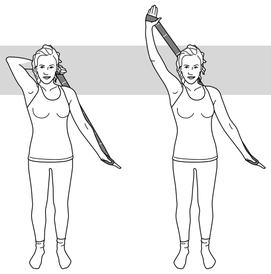
▷ Nettoyez la bande de fitness à la main, à l'eau froide additionnée de savon doux. Observez aussi les indications figurant sur l'étiquette de la bande.

▷ Rangez la bande de fitness dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

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

Référence:
650 182

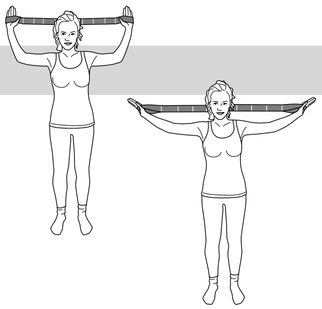
1. Épaules + triceps



Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la bande derrière la tête en diagonale en la tendant légèrement.

Exécution: Tendez l'avant-bras supérieur en diagonale vers le haut sans bouger le coude et le bras. Ramenez lentement le bras en position initiale.
Répétez l'exercice en changeant de côté.

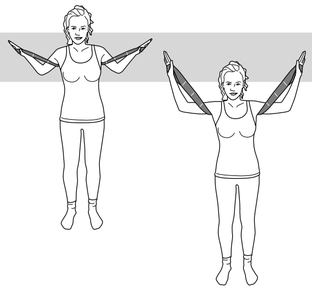
2. Nuque



Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la bande derrière la nuque en la tendant légèrement.

Exécution: Étirez les deux avant-bras en même temps. Ramenez lentement les bras en position initiale.

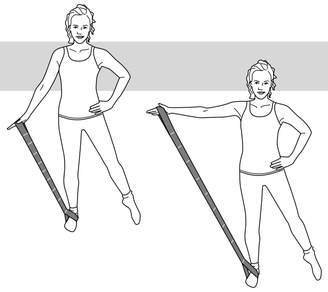
3. Épaules



Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Faites passer la bande sous les aisselles et tendez-la vers le haut.

Exécution: Levez les bras en même temps. Ramenez lentement les bras en position initiale.

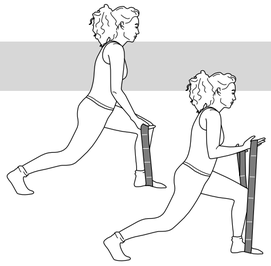
4. Épaules



Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, jambes légèrement écartées. D'une main, écartez la bande vers le côté.

Exécution: Tendez le bras jusqu'à la hauteur de l'épaule. Ramenez-le lentement en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.

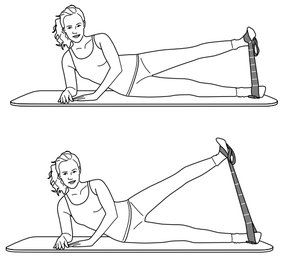
5. Biceps



Position initiale: Placez-vous en fente. Gardez le dos bien droit, regardez vers l'avant. Les coudes légèrement fléchis, les bras près du corps, tenez la bande légèrement tendue.

Exécution: Levez en même temps les bras jusqu'à la hauteur de la poitrine. Ramenez lentement les bras en position initiale.

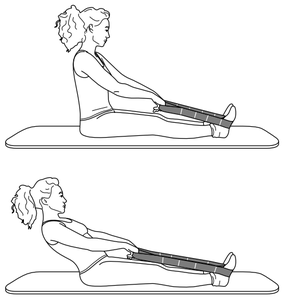
6. Cuisse extérieure



Position initiale: Allongez-vous au sol sur le côté et reposez le buste sur le coude. Tenez la bande légèrement tendue avec la jambe supérieure.

Exécution: Tendez lentement la jambe supérieure vers le haut. Ramenez lentement la jambe en position initiale, sans la poser au sol. Répétez l'exercice en changeant de côté.

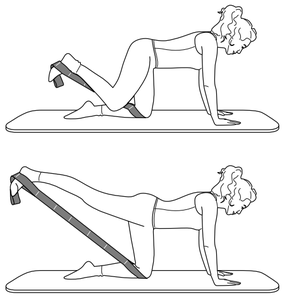
7. Abdominaux



Position initiale: Asseyez-vous au sol, jambes tendues. Gardez le dos bien droit. Les coudes légèrement fléchis, tenez la bande tendue.

Exécution: Descendez lentement le buste vers l'arrière, sans le poser au sol. Continuez à garder le dos bien droit. Ramenez le buste en position initiale. Gardez les abdominaux contractés pendant tout l'exercice.

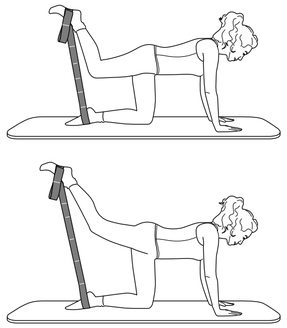
8. Cuisses + fessiers



Position initiale: Mettez-vous à quatre pattes. Gardez le dos bien droit. Ne relevez pas la tête. La nuque doit être dans le prolongement de la colonne vertébrale. Passez une jambe dans une boucle et maintenez la bande au sol avec le genou. Tenez la bande tendue en relevant légèrement l'autre jambe.

Exécution: Tendez la jambe vers l'arrière. Ramenez lentement la jambe en position initiale, sans la poser au sol. Répétez l'exercice en changeant de côté.

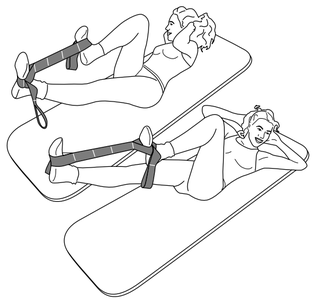
9. Arrière des cuisses + fessiers



Position initiale: Mettez-vous à quatre pattes. Gardez le dos bien droit. Ne relevez pas la tête. La nuque doit être dans le prolongement de la colonne vertébrale. Passez un pied dans une boucle et maintenez la bande au sol avec le pied. Tenez la bande tendue en relevant l'autre jambe.

Exécution: Tendez la jambe vers le haut. Ramenez lentement la jambe en position initiale, sans la poser au sol. Répétez l'exercice en changeant de côté.

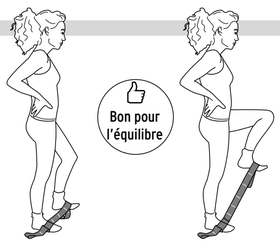
10. Abdominaux + jambes



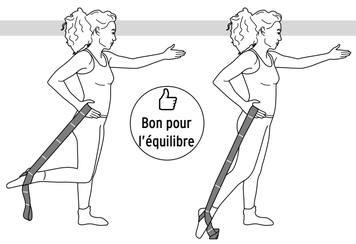
Position initiale: Allongez-vous sur le dos, les mains réunies derrière la tête. Tenez la bande tendue avec les pieds.

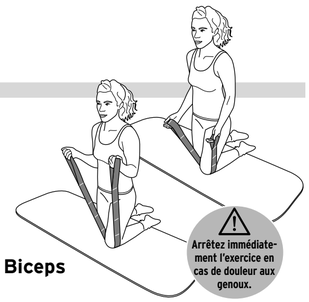
Exécution: «Pédalez» avec les pieds tout en relevant légèrement le buste et en le tournant sur le côté opposé à la jambe tendue.

Dans cet exercice, la bande a un simple rôle de soutien: moins elle est tendue, plus l'exercice est efficace.



AVERTISSEMENT! Ne pas distendre la bande!





11. Dos + arrière des épaules

Position initiale: Asseyez-vous au sol, une jambe tendue, l'autre repliée sur le côté. Gardez le dos bien droit. Les coudes légèrement fléchis, tenez la bande tendue.

Exécution: Tirez les deux bras vers vous à hauteur de poitrine. Ramenez lentement les bras en position initiale.

12. Cuisses + abdominaux

Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Levez légèrement une jambe vers l'avant jusqu'à ce que la bande soit tendue. Vous êtes bien droit, tout le corps est contracté.

Exécution: Levez la jambe jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol. Ramenez lentement la jambe en position initiale, si possible sans la poser au sol. Répétez l'exercice en changeant de côté.

13. Avant des cuisses

Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Levez légèrement une jambe vers l'arrière jusqu'à ce que la bande soit tendue. Vous pouvez éventuellement vous appuyer contre un mur. Vous êtes bien droit, tout le corps est contracté.

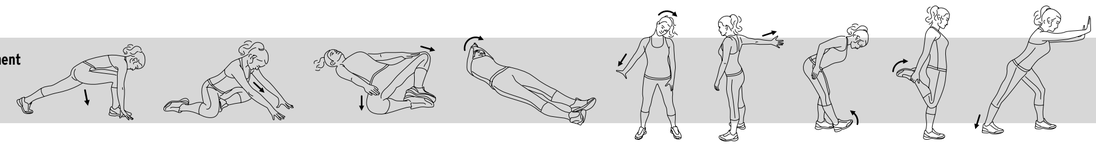
Exécution: Tendez la jambe vers le bas sans poser le pied au sol. Ramenez lentement la jambe en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.

14. Biceps

Position initiale: A genoux, la bande sous un genou.
Les coudes légèrement fléchis, les bras près du corps, tenez la bande légèrement tendue.

Exécution: Relevez les deux avant-bras en même temps sans bouger les bras. Ramenez lentement les bras en position initiale.

Exercices d'étirement



www.fr.tchibo.ch/notices

Elastico fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126986AB0X1XIII · 2022-04

it

Poster con esercizi

Prodotto a base di lattice di gomma naturale che può causare allergie.

Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni, per evitare di provocare lesioni o danni involontari. Conservare le presenti istruzioni per la consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

L'elastico fitness è pensato per eseguire esercizi di rafforzamento della muscolatura. Le asole numerate distribuite lungo l'elastico permettono di adattare individualmente gli esercizi alla propria corporatura e alla trazione desiderata.

L'elastico fitness è concepito come attrezzatura sportiva per l'uso domestico. Non è adatto per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

Consultare il proprio medico!

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

AVVERTENZA – rischio di lesioni

- Avvertenza! L'elastico non deve essere allungato eccessivamente: Allungare l'elastico solo finché mantiene l'elasticità. Non allungarlo esercitando una forza tale da danneggiarne il materiale. **Le persone di corporatura robusta** devono tenerlo presente negli esercizi con maggiore allungamento. **Per questi esercizi potrebbero aver bisogno di un'elastico più lungo.**
- Prima di iniziare un programma di allenamento consultare il proprio medico e chiarire con lui quali sono gli esercizi adatti.
- Prima di iniziare gli esercizi, eseguire qualche esercizio di riscaldamento.
- Se non si è abituati all'attività fisica iniziare lentamente. Se si prova dolore o si manifestano disturbi interrompere immediatamente gli esercizi.
- L'elastico fitness non è un giocattolo e non deve essere accessibile ai bambini piccoli. Pericolo di strangolamento!
- Nel caso in cui l'impiego dell'elastico sia consentito a bambini, istruirli sul corretto utilizzo e controllare lo svolgimento degli esercizi. Un allenamento improprio o eccessivo può causare danni alla salute.
- Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Assumere liquidi a sufficienza durante l'allenamento.
- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben areato. Evitare tuttavia correnti d'aria.
- Provare l'elastico fitness prima di ciascun utilizzo. Se mostra segni di usura, strappi o è poroso, non deve più essere utilizzato.
- Se per l'allenamento l'elastico viene fissato a un altro oggetto: Prestare attenzione che quest'ultimo sia sufficientemente stabile per resistere alla trazione dell'elastico; non utilizzare quindi gambe di tavoli o oggetti simili! Non fissare a oggetti con bordi taglienti! Non fissare a porte o finestre.
- Non indossare gioielli come anelli o braccialetti. Potrebbero causare lesioni o danni all'elastico.
- Indossare indumenti comodi durante l'allenamento.
- Allenarsi preferibilmente indossando calzini sportivi. Controllare assolutamente che la posizione sia stabile e sicura. Non allenarsi indossando calzini su un fondo liscio, in quanto vi è il rischio di scivolare e infortunarsi. Utilizzare ad esempio un tappetino da ginnastica antiscivolo.
- Assicurarsi che ci sia sufficiente spazio di movimento per l'allenamento (2,0 m area di allenamento + 0,6 m spazio libero attorno). Allenarsi a una distanza sufficiente dalle altre persone.
- L'elastico fitness non può essere utilizzato contemporaneamente da più persone.
- Non modificare la struttura dell'elastico fitness.

A cosa prestare attenzione durante ciascun esercizio

- Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenere la schiena diritta – non inarcare la schiena! In posizione eretta tenere le gambe leggermente flesse. Contrarre addominali e glutei.
- Impugnare l'elastico sempre saldamente nell'asola per evitare che scivoli dalle mani. Se necessario, è possibile arrotolarselo una volta attorno alle mani o ai piedi.
- Evitare il più possibile di flettere i polsi per non sovraccaricarli: devono essere un prolungamento dell'avambraccio.
- Fare in modo che l'elastico sia piatto quando entra a contatto con le diverse parti del corpo – non attorcigliato – per evitare strozzature.
- Mantenere l'elastico leggermente allungato già nella posizione di partenza.
- Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare. Non fare movimenti a scatti. Evitare di far tornare indietro l'elastico in modo brusco, piuttosto tornare alla posizione di partenza sempre alla stessa velocità. La cosa più semplice è eseguire gli esercizi a ritmi prestabiliti, ad esempio 2 tempi si tira, 1 tempo si mantiene e 2 tempi si torna indietro. Continuare a provare fino a raggiungere il proprio ritmo regolare.
- Durante gli esercizi mantenere una respirazione regolare. Non trattenere il respiro! Inspirare all'inizio di ogni esercizio. Espirare nel momento di maggior sforzo dell'esercizio.
- Nei primi tempi eseguire solo da **tre a sei esercizi** per fascia muscolare. Ripetere gli esercizi solo alcune volte, in base alla propria condizione fisica (**ca. 3–4 volte**). Introdurre una pausa di ca. un minuto tra gli esercizi. Aumentare gradualmente da ca. **10 a 20 ripetizioni**. Non allenarsi mai fino allo sfinimento. Eseguire sempre gli esercizi da entrambi i lati.
- A seconda dell'esercizio e della resistenza desiderata, scegliete le asole da utilizzare in modo che l'esercizio venga eseguito nella postura corretta e al tempo stesso richieda un livello di fatica sufficiente. Avrete scelto l'asola, ovvero la resistenza giusta, quando l'esercizio diventa faticoso dopo 8-10 ripetizioni.

Prima dell'allenamento: riscaldamento

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

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

Dopo l'allenamento: allungamento

Sotto sono raffigurati alcuni esercizi di allungamento.

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

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

Cura

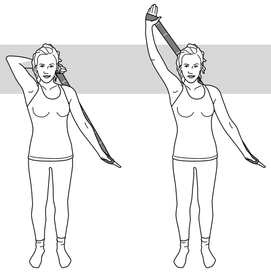
▷ Pulire l'elastico fitness a mano con acqua fredda ed un detergente delicato. Attenersi alle indicazioni presenti in etichetta.

▷ Conservare l'elastico fitness in un luogo fresco e asciutto. Tenerlo al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.

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

Codice articolo:
650 182

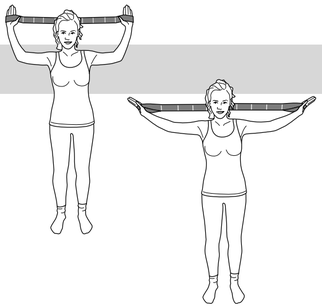
1. Spalle + tricipiti



Posizione di partenza: Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere l'elastico in tensione in diagonale dietro la testa.

Esecuzione: Allungate in diagonale l'avambraccio in alto. Il gomito e il braccio restano fermi. Riportare lentamente l'avambraccio nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

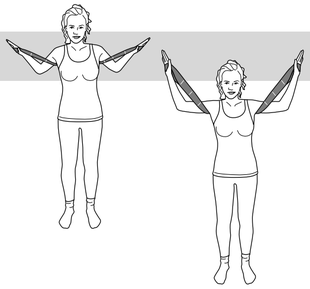
2. Nuca



Posizione di partenza: Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi.
Tenere l'elastico in tensione dietro la nuca.

Esecuzione: Stendere contemporaneamente gli avambracci. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

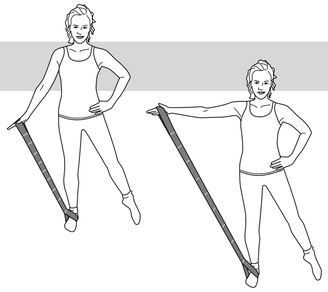
3. Spalle



Posizione di partenza: Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Fate passare l'elastico sotto le ascelle tirando le due estremità leggermente verso l'alto.

Esecuzione: Sollevate le braccia contemporaneamente. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

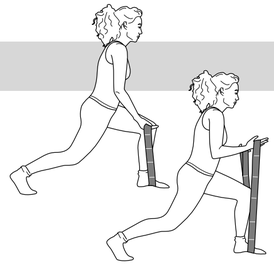
4. Spalle



Posizione di partenza: Posizionatevi in piedi a gambe divaricate con le ginocchia leggermente flesse. Allontanate l'elastico dal corpo con una mano.

Esecuzione: stendere il braccio fino all'altezza delle spalle. Riportarlo lentamente nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

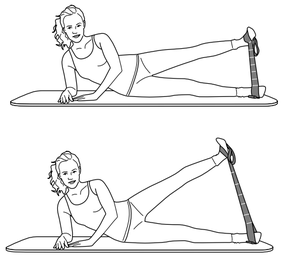
5. Bicipiti



Posizione di partenza: Assumete la posizione di affondo frontale, stando attenti a mantenere la schiena diritta e lo sguardo in avanti. Tenete in tensione l'elastico con gli avambracci leggermente flessi e le braccia a contatto con il corpo.

Esecuzione: Flettete verso l'alto tutti e due gli avambracci fino all'altezza del petto. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

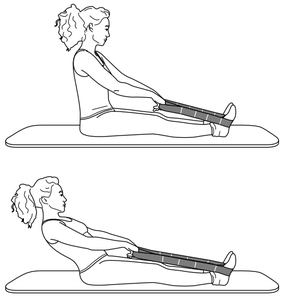
6. Esterno coscia



Posizione di partenza: Sdraiatevi su un fianco con il tronco sollevato su un gomito. Tenete in tensione l'elastico con la gamba sopra.

Esecuzione: Sollevare la gamba posizionata in alto mantenendola tesa. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza, senza appoggiarla. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

7. addome

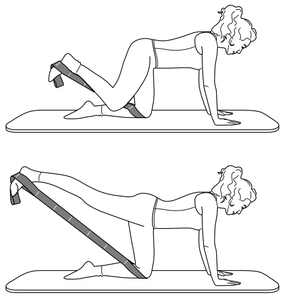


Posizione di partenza: Sedetevi a terra con le gambe tese, stando attenti a mantenere la schiena dritta. Tenere in tensione l'elastico con le braccia leggermente flesse.

Esecuzione: Portate lentamente il tronco all'indietro, senza appoggiarvi. Continuare a mantenere la schiena diritta. Riportate lentamente il tronco nella posizione di partenza. Contrarre gli addominali durante tutto l'esercizio.

In questo esercizio l'elastico è solo un piccolo aiuto; meno lo tenete in tensione, migliore è l'efficacia dell'esercizio.

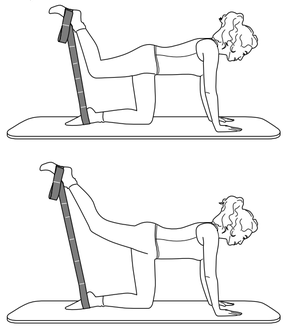
8. Cosce + glutei



Posizione di partenza: posizionarsi in quadrupedia, stando attenti a mantenere la schiena dritta. Non iperestendere la testa. La nuca deve essere allineata con la colonna vertebrale. Fate passare una delle asole dell'elastico attorno a un ginocchio e puntatelo a terra. Tenere in tensione l'elastico con l'altra gamba leggermente sollevata.

Esecuzione: Stendere all'indietro la gamba tesa. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza senza appoggiarla a terra. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

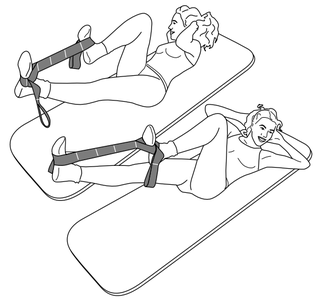
9. Muscoli posteriori della coscia + glutei



Posizione di partenza: posizionarsi in quadrupedia, stando attenti a mantenere la schiena dritta. Non iperestendere la testa. La nuca deve essere allineata con la colonna vertebrale. Fate passare una delle asole dell'elastico attorno a un piede e puntatelo a terra. Tenete in tensione l'elastico con l'altra gamba sollevata.

Esecuzione: Stendete la gamba tesa verso l'alto. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza senza appoggiarla a terra. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

10. Addome + gambe



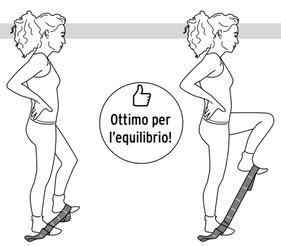
Posizione di partenza: In posizione supina con le braccia incrociate dietro la testa, tenete in tensione l'elastico tra i piedi.

Esecuzione: Fate il movimento della «bicicletta» con i piedi mentre sollevate leggermente il tronco ruotandolo alternativamente sul lato.

11. Schiena + parte posteriore delle spalle

Posizione di partenza: Sedetevi a terra con una gamba tesa e l'altra piegata verso l'interno, stando attenti a mantenere la schiena dritta. Tenere in tensione l'elastico con le braccia leggermente flesse.

Esecuzione: Tirate entrambe le braccia contemporaneamente all'indietro fino all'altezza del petto. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

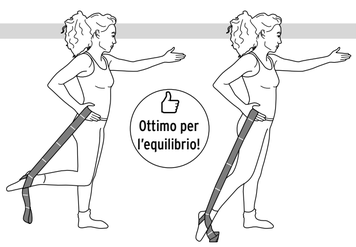


12. Cosce + addome

Posizione di partenza: Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Sollevate la gamba leggermente in avanti fino a mettere in tensione l'elastico. Mantenete la posizione eretta; tutto il corpo deve essere in tensione.

Esecuzione: Tirate la gamba verso l'alto fino a portare la coscia parallela al pavimento. Riportate lentamente la gamba nella posizione di partenza, possibilmente senza appoggiarla.
Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

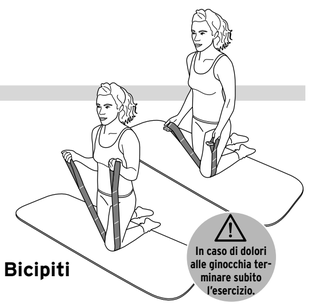
AVVERTENZA! Non stendere eccessivamente l'elastico!



13. Muscoli anteriori della coscia

Posizione di partenza: Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Sollevate la gamba leggermente all'indietro fino a mettere in tensione l'elastico. Eventualmente, appoggiatevi a una parete. Mantenete la posizione eretta; tutto il corpo deve essere in tensione.

Esecuzione: Stendete la gamba all'indietro, senza appoggiarla. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

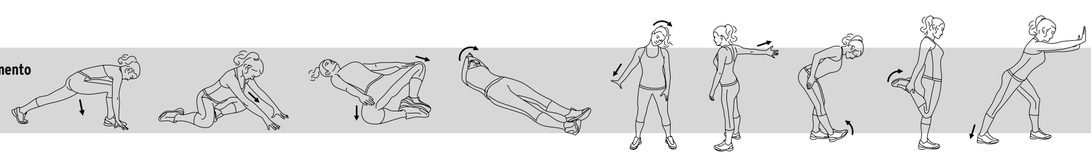


14. Bicipiti

Posizione di partenza: Inginocchiatevi a terra con l'elastico sotto a un ginocchio.
Tenete in tensione l'elastico con gli avambracci leggermente flessi e le braccia a contatto con il corpo.

Esecuzione: flettere verso l'alto tutti e due gli avambracci. Le braccia restano ferme. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

Esercizi di allungamento



www.tchibo.ch/istruzioni
(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)