



Exercices avec les bandes de fitness



Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce 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

Les bandes de fitness sont destinées au renforcement de la musculature. Les bandes orange ont une résistance faible et sont donc idéales pour les débutants. Les bandes grises ont une résistance plus élevée et conviennent donc mieux aux utilisateurs confirmés. Vous pouvez aussi changer de bande en fonction des exercices.

Les bandes de fitness sont conçues comme appareils de musculation à usage domestique. Elles ne conviennent pas à un usage professionnel dans des salles de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

Ne faites pas d'autres exercices que ceux indiqués ici. Ne sollicitez pas la bande avec tout votre poids.

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.

• Ne se prêtent pas à un entraînement thérapeutique!

AVERTISSEMENT - risque de blessure

• Avertissement! Ne jamais tendre les bandes à l'extrême: Ne tendez pas les bandes au-delà du point où elles cessent d'être élastiques. 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 de bandes plus longues 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 l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.

• Les bandes de fitness ne sont pas des jouets et doivent être tenues hors de portée des enfants. Risque d'étranglement!

• Si vous autorisez des enfants à utiliser les bandes, 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 suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.

• Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

• Vérifiez l'état des bandes avant chaque utilisation. Ne les utilisez pas si elles sont endommagées, poreuses ou fendues.

• 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.

• Pendant l'entraînement, portez toujours 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.

• Une bande de fitness ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.

• Ne modifiez pas la structure des bandes de fitness. N'utilisez pas les bandes pour une utilisation autre que celle prévue!

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.

• Tenez toujours la bande fermement afin qu'elle ne puisse pas vous glisser des mains. 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, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière. 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.

• Utilisez, selon l'exercice choisi et la résistance recherchée, la bande orange pour un niveau de difficulté faible ou la bande grise pour un niveau de difficulté plus élevé. Vous devez pouvoir effectuer l'exercice dans la position correcte tout en fournissant un effort suffisant. Vous avez choisi la bonne résistance quand l'exercice devient fatigant au bout de 8 à 10 répétitions.

• La bande en forme d'anneau fermé est particulièrement appropriée aux exercices où il faut étirer la bande sur une petite distance. Elle vous évite de nouer péniblement une bande de fitness. Les exercices 11 à 14 se font avec la bande en forme d'anneau fermé.

• En ce qui concerne la bande ouverte, vous pouvez également modifier sa résistance en choisissant l'endroit où vous la saisissez afin qu'elle soit plus courte ou plus longue. Pour certains exercices, vous pouvez utiliser la bande repliée sur elle-même.

i Lorsque vous faites un exercice pour la première fois, mettez-vous devant une glace pour mieux contrôler votre position.

Avant l'entraînement: échauffement

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

- Incliner 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, vers 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 20 à 35 secondes env.

Entretien

• Les bandes peuvent être endommagées en cas de contact avec des objets coupants ou pointus. Si vous portez des bagues, enlevez-les; déchaussez-vous de préférence avant de faire les exercices. Veillez à ne pas détériorer les bandes avec les ongles.

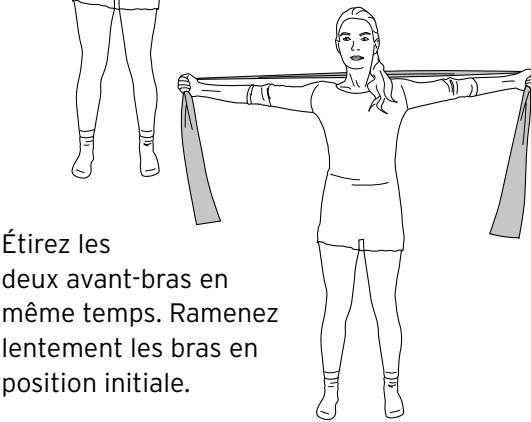
• Protégez les bandes du soleil et de la chaleur qui les fragilisent. Rangez les bandes dans un endroit frais et sec, à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux. Avant de ranger les bandes, talquez-les légèrement pour les empêcher de coller si les conditions ambiantes sont défavorables.



www.fr.tchibo.ch/notices

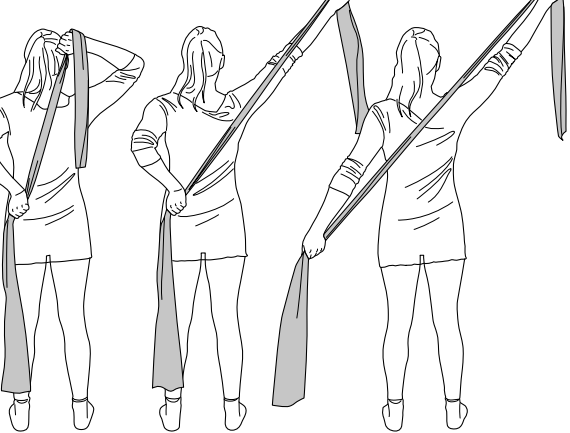
1. Nuque

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



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

2. Épaules + triceps



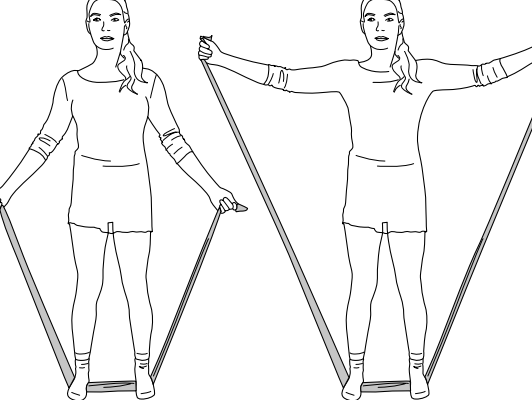
Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la bande derrière la tête en diagonale en la tendant légèrement.

Tendez en même temps les bras en diagonale. Ramenez lentement les bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.

3. Bras + épaules

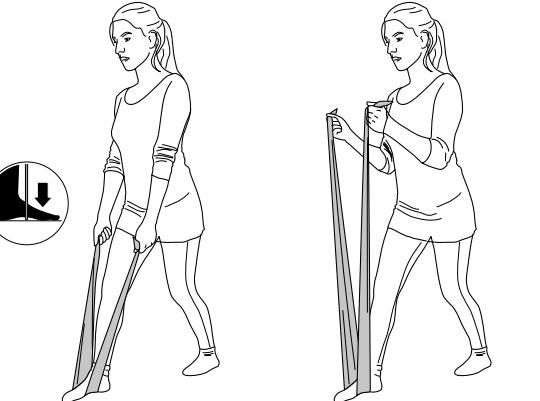
Debout sur la bande, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Dans la position initiale, les bras sont de chaque côté du corps et dirigés vers le bas. Tenez la bande tendue, sans tendre complètement les bras.

Levez en même temps les bras jusqu'à la hauteur des épaules. Ramenez lentement les bras en position initiale.



4. Bras

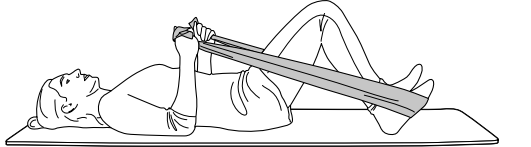
Mettez-vous en position de marche. Fixez la bande au sol à l'aide du pied avant et tendez-la légèrement en écartant les bras orientés vers le bas.



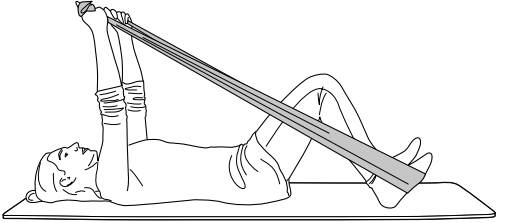
Pliez les bras alternativement ou simultanément. Gardez les coudes près du corps pendant le mouvement. Ramenez lentement les bras en position initiale.

Après quelques répétitions, changez de côté en fixant la bande au sol avec l'autre pied.

5. Pectoraux + épaules



Allongez-vous sur le dos. Les pieds sont au sol écartés de la largeur des hanches, les jambes légèrement pliées. Les coudes sont plaqués contre le corps.

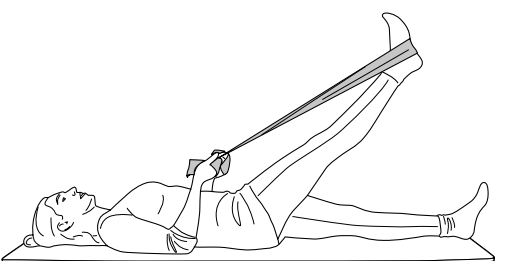


Tendez les bras alternativement ou simultanément vers le haut. Ramenez lentement les bras en position initiale.

6. Jambes



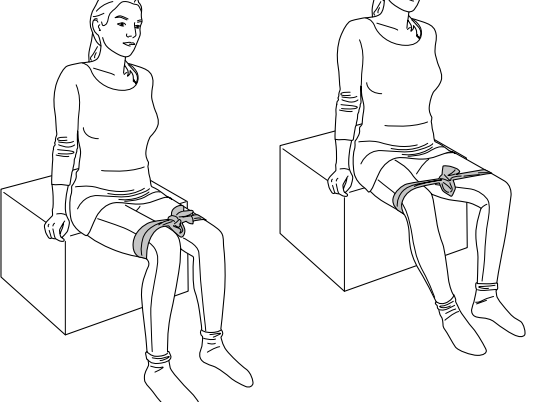
Allongez-vous sur le dos. Mettez la bande sous tension avec un pied, jambe fléchie. Coudes au corps, les avant-bras vers le haut.



Poussez avec la jambe contre la résistance de la bande. Les bras restent en position. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

7. Cuisses



Asseyez-vous bien droit sur une chaise, par exemple. Les jambes doivent former un angle droit ou légèrement supérieur.

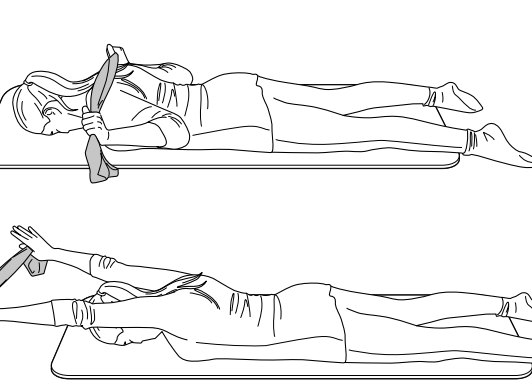
Enroulez et nouez la bande autour des cuisses. Écartez les genoux contre la résistance de la bande.

Ramenez lentement les jambes en position initiale.

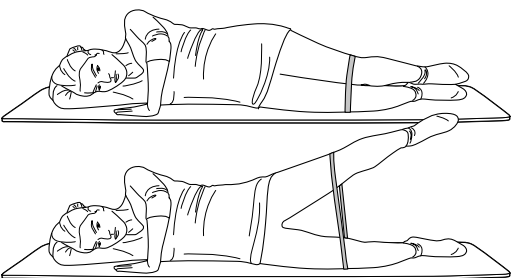
8. Dos

Allongez-vous sur le ventre, les jambes tendues et écartées de la largeur des hanches. Tenez la bande légèrement tendue derrière la nuque, bras fléchis. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Tendez les bras vers l'avant sans les poser au sol. Ne relevez pas la tête. Contractez les fessiers. Ramenez les bras en position initiale.



11. Hanches + abdominaux



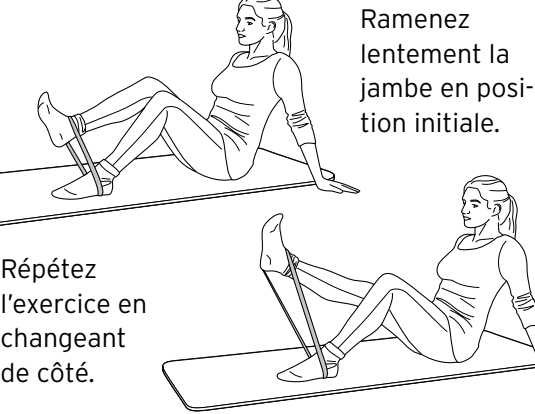
Couchez-vous sur le côté et pliez légèrement les jambes. Basculez le bassin légèrement en avant de sorte que les jambes soient posées parallèlement, l'une sur l'autre. Placez la bande dans le creux des genoux.

Écartez la jambe supérieure et gardez la position. La jambe inférieure reste au sol. Le genou reste plié. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

12. Jambes

Asseyez-vous au sol et appuyez-vous sur les mains posées derrière vous. Pliez légèrement les jambes. Relevez maintenant légèrement une jambe et maintenez la bande tendue. Tendez la jambe.

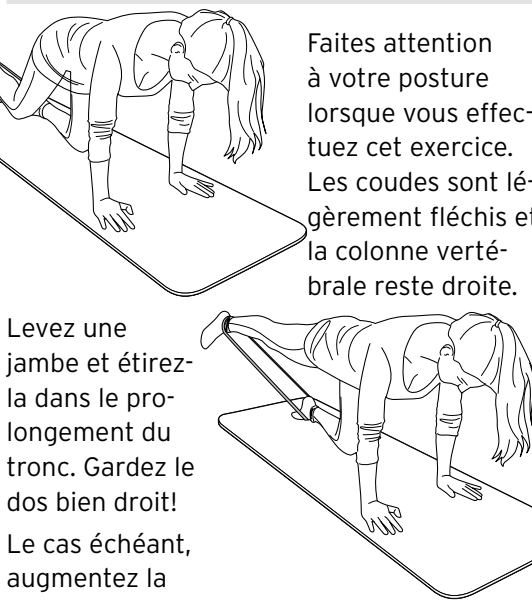


Répétez l'exercice en changeant de côté.

13. Arrière des cuisses + fessiers

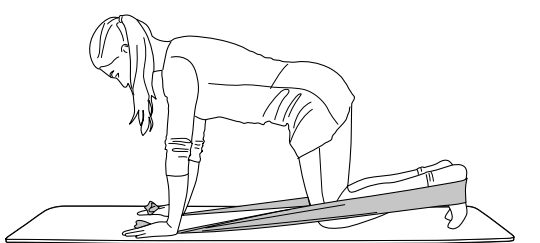
Faites attention à votre posture lorsque vous effectuez cet exercice. Les coudes sont légèrement fléchis et la colonne vertébrale reste droite.

Levez une jambe et étirez-la dans le prolongement du tronc. Gardez le dos bien droit! Le cas échéant, augmentez la difficulté en levant le bras opposé jusqu'à l'horizontale, dans le prolongement du tronc.

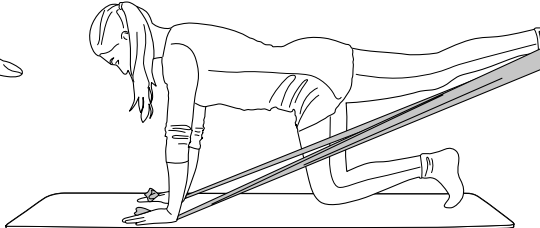


9. Cuisses, dos + fessiers

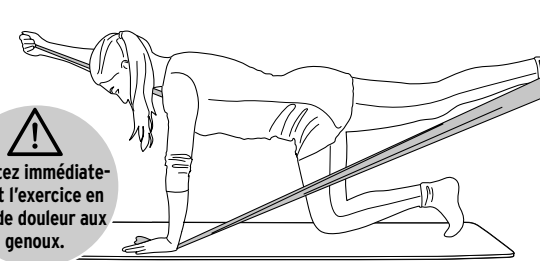
Mettez-vous à quatre pattes, la bande autour d'un pied et légèrement tendue. Gardez le dos bien droit. Ne relevez pas la tête. La nuque doit être dans le prolongement de la colonne vertébrale.



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.

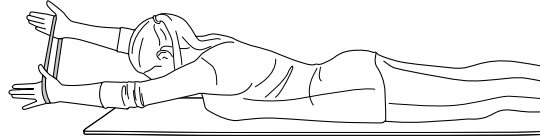


Variante pour les pratiquants avancés: étirez en plus le bras opposé vers l'avant. Attention à la position de la tête. Ne pas forcer sur la nuque.



14. Épaules

Allongez-vous sur le ventre, les jambes tendues et écartées de la largeur des hanches. Tendez les bras vers l'avant avec la bande passée autour des mains et tenez-la en légère tension. Ne posez pas les bras au sol. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Levez maintenant un bras et la jambe opposée en alternant les côtés. Les bras et les jambes restent tendus.

Exercices d'étirement



Référence:
397 286

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



Allenamento con gli elastici fitness



Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni per l'uso, per evitare di provocare lesioni o danneggiamenti involontari. Conservare le presenti istruzioni per consultarle in un secondo momento. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

Gli elastici fitness sono pensati per eseguire esercizi di rafforzamento della muscolatura. Gli elastici arancioni esercitano una resistenza inferiore e sono quindi ideali per i principianti. Gli elastici grigi esercitano una resistenza maggiore e sono quindi adatti per le persone allenate. Tuttavia è possibile cambiare gli elastici anche in base all'esercizio.

Gli elastici fitness sono concepiti come attrezzature sportive per uso domestico. Non sono adatti per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

Non eseguire esercizi diversi da quelli descritti qui. Non caricare l'elastico con tutto il peso del corpo.

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! Non stendere eccessivamente gli elastici. Allungare gli elastici solo fin quando mantengono la loro elasticità. Non allungarli 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 elastici più lunghi.**

• 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.

• Gli elastici fitness non sono giocattoli e non devono essere accessibili ai bambini piccoli. Pericolo di strangolamento!

• Nel caso in cui l'impiego degli elastici 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 gli elastici 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.

• 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. Ad esempio, utilizzare 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.

• Un elastico fitness non può essere utilizzato contemporaneamente da più persone.

• Non modificare la struttura degli elastici fitness. Non usare gli elastici per scopi diversi!

A cosa prestare attenzione durante ciascun esercizio

• Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenere la schiena dritta - non inarcare la schiena! In posizione eretta tenere le gambe leggermente flesse. Contrarre addome e glutei.

• Tenere sempre saldamente l'elastico in modo che non possa scivolare dalle mani. 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 (**circa 3-4 volte**).

Introdurre una pausa di circa un minuto tra gli esercizi. Aumentare gradualmente da circa **10 a 20 ripetizioni**. Non allenarsi mai fino allo sfinimento. Eseguire sempre gli esercizi da entrambi i lati.

• In base all'esercizio e alla resistenza desiderata scegliere l'elastico arancione per un livello di difficoltà ridotto e quello grigio per un livello superiore in modo che l'esercizio possa essere eseguito nella posizione corretta affaticandosi nella misura adeguata. La resistenza è giusta quando l'esercizio diventa faticoso dopo 8-10 ripetizioni.

• L'elastico ad anello chiuso è ideale per esercizi di trazione brevi e sostenuti. Lo scomodo nodo di un elastico fitness. Gli esercizi 11. - 14. vengono eseguiti con l'elastico ad anello chiuso.

• Con l'elastico aperto la resistenza è diversa poiché si possono eseguire gli esercizi con l'elastico più corto o più lungo. In alcuni esercizi l'elastico può essere utilizzato anche doppio.

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

Prima dell'allenamento: riscaldamento

Prima dell'allenamento riscaldarsi per circa 10 minuti.

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

- Piegar 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.
- Piegar 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 circa 20-35 secondi.

Cura

• Un elastico può essere danneggiato se entra in contatto con oggetti taglienti o appuntiti. Pertanto togliere gli anelli e possibilmente non indossare le scarpe durante gli esercizi. Accertarsi di non danneggiare l'elastico con le unghie.

• Proteggere gli elastici dalla luce solare e dal calore poiché possono logorarli. Conservare gli elastici in luogo fresco e asciutto. Tenerlo anche lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi. Eventualmente applicare del talco sugli elastici poiché possono attaccarsi in caso di condizioni ambientali sfavorevoli.



www.tchibo.de/anleitungen
(Nel campo <<Bedienungsanleitungssuche>> inserire il codice articolo, quindi confermare con <<Suchen>>)



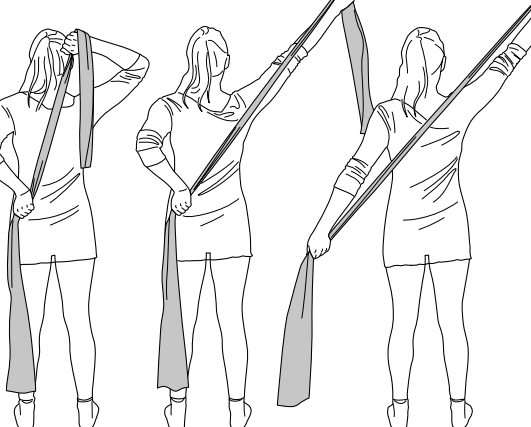
1. Nuca

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



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

2. Spalle + tricipiti

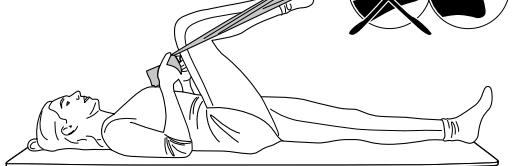


Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere l'elastico in tensione in diagonale dietro la testa.

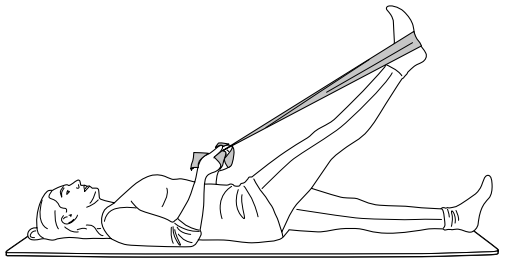
Contemporaneamente distendere le braccia in diagonale. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

6. Gambe



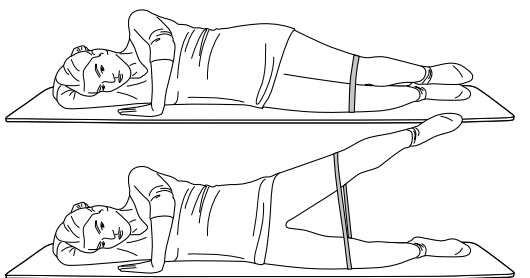
Sdraiarsi sulla schiena. Tenere in tensione l'elastico con un piede tenendo la gamba piegata. Le braccia sono piegate accanto al corpo, gli avambracci rivolti verso l'alto.



Allungare la gamba facendo resistenza all'elastico. Le braccia rimangono in posizione. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

11. Fianchi e addome

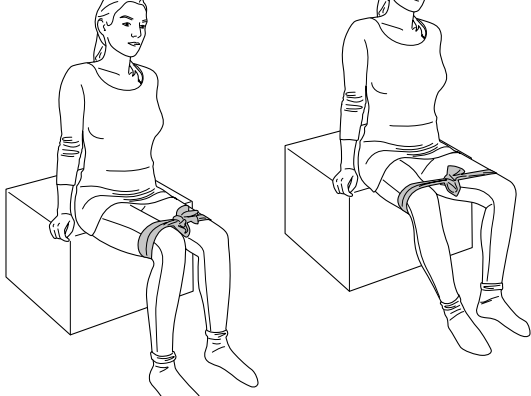


Sdraiarsi sul fianco e piegare le gambe leggermente all'indietro. Ruotare leggermente in avanti il bacino in modo che le gambe siano parallele fra loro. L'elastico è posizionato nella parte posteriore delle ginocchia.

Sollevare la gamba superiore e tenerla in questa posizione. Il ginocchio rimane piegato. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

7. Cosce



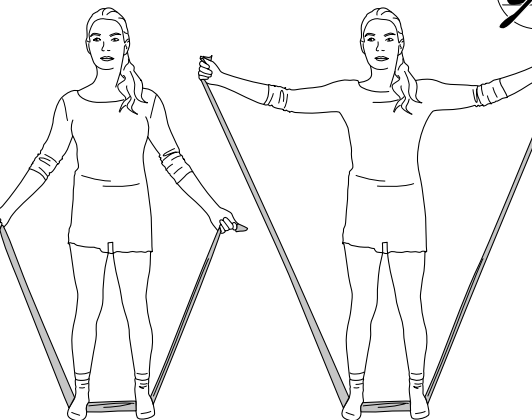
Sedersi eretti su una sedia o oggetti simili. Le gambe devono formare un angolo di 90° o leggermente superiore.

Far passare l'elastico attorno alle cosce annodandolo. Tirare il ginocchio verso l'esterno facendo resistenza all'elastico. Riportare lentamente le gambe nella posizione di partenza.

3. Spalle + braccia

In piedi con le ginocchia leggermente flesse e i piedi sull'elastico divaricati alla larghezza dei fianchi. Nella posizione di partenza le braccia sono posizionate a lato del busto e rivolte verso il basso. Tenere in tensione l'elastico con le braccia leggermente flesse.

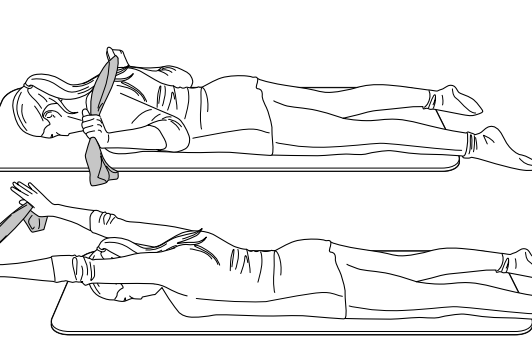
Tirare verso l'alto tutte e due le braccia fino all'altezza delle spalle. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.



8. Schiena

Sdraiarsi sulla pancia, le gambe divaricate all'incirca alla larghezza dei fianchi, ginocchia distese. Tenere l'elastico in tensione dietro la nuca con le braccia piegate. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale.

Stendere le braccia in avanti senza poggiarle al pavimento. Non sollevare la testa. Contrarre i glutei. Riportare le braccia nella posizione di partenza.



13. Muscoli posteriori della coscia + glutei

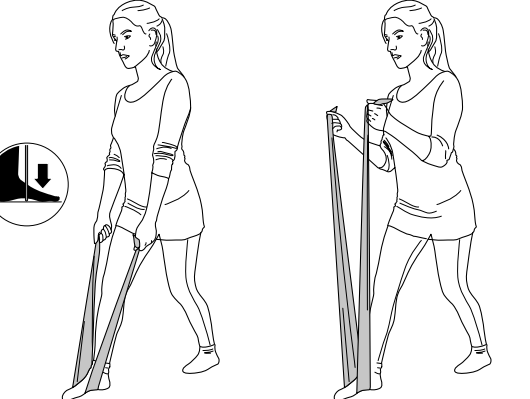
Durante l'esercizio prestare attenzione alla posizione. I gomiti sono leggermente piegati e la colonna vertebrale rimane dritta.

Sollevare una gamba e distenderla in modo che sia in linea con il busto. Stare attenti a mantenere la schiena dritta! È possibile aumentare il livello dell'esercizio distendendo il braccio opposto in avanti, in linea con il busto.

Sollevare una gamba e distenderla in modo che sia in linea con il busto. Stare attenti a mantenere la schiena dritta! È possibile aumentare il livello dell'esercizio distendendo il braccio opposto in avanti, in linea con il busto.

4. Braccia

In piedi con un piede davanti all'altro, posizionando quello anteriore sull'elastico e tenendo quest'ultimo in tensione con le braccia rivolte verso il basso.

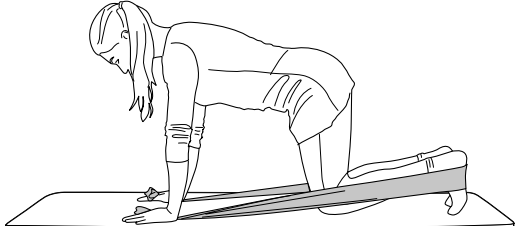


Piegare le braccia alternativamente o contemporaneamente. I gomiti rimangono vicini al corpo. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

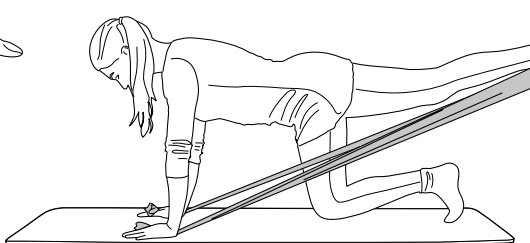
Dopo alcune ripetizioni portare l'altro piede avanti sull'elastico.

9. Cosce, schiena + glutei

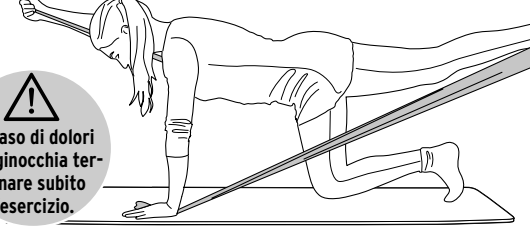
Andare in posizione di quadrupedia, far passare l'elastico leggermente in tensione attorno a un piede, stando attenti a mantenere la schiena dritta. Non iperestendere la testa. La nuca deve essere allineata con la colonna vertebrale.



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.

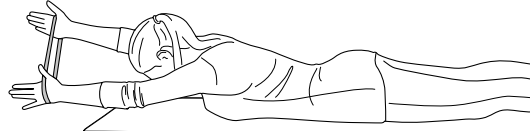


Per esperti: distendere contemporaneamente il braccio opposto in avanti. Stare attenti alla posizione della testa. Non iperestendere la nuca.

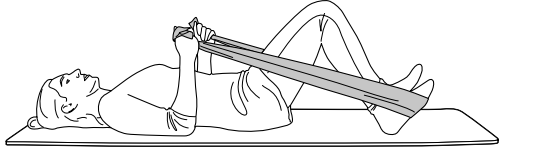


14. Spalle

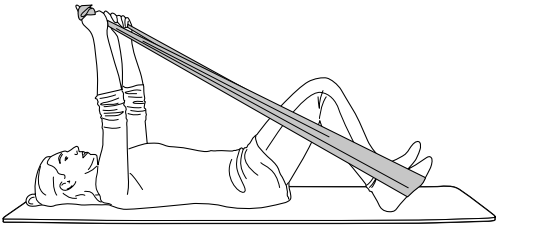
Sdraiarsi sulla pancia, le gambe divaricate all'incirca alla larghezza dei fianchi, ginocchia distese. Tenere l'elastico in tensione attorno alle mani e distendere le braccia in avanti. Non appoggiare le braccia. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale.



5. Petto e spalle



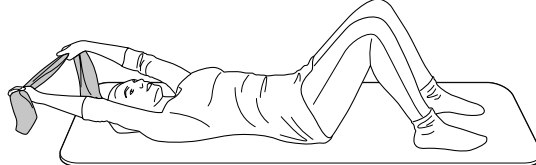
Sdraiarsi sulla schiena. I piedi sono al pavimento e le gambe leggermente piegate. I gomiti sono attaccati al corpo.



Allungare verso l'alto le braccia distese alternativamente o contemporaneamente. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

10. Addome

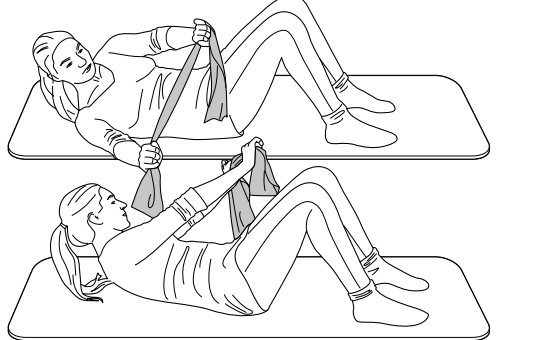
Sdraiarsi sulla schiena. I piedi sono al pavimento divaricati alla larghezza dei fianchi. Le gambe sono piegate. Tenere in tensione l'elastico doppio con le braccia distese.



Variante 1 - muscolatura retta dell'addome: Spostare le braccia in direzione delle ginocchia. Sollevare leggermente testa e spalle. Iniziare con la testa. Portare il mento al petto sollevando una vertebra dopo l'altro.



Variante 2 - muscolatura obliqua dell'addome: Muovere le braccia alternativamente a destra e a sinistra. Tornare sempre nella posizione di partenza. Anche in questo esercizio sollevare - come descritto nella variante 1 - leggermente testa e spalle.



Esercizi di allungamento



Codice articolo:
397 286

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