



Sangles d'entraînement

Programme d'entraînement



www.fr.tchibo.ch/notices

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

Référence: 607 030

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 sangles élastiques sont destinées au renforcement de la musculature. La sangle bleu clair a la résistance la plus faible et est donc idéale pour les débutants. La sangle bleu foncé a la résistance la plus élevée et convient donc mieux aux utilisateurs confirmés.

Les sangles élastiques 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.

Remarques valables pour tous les exercices

- Gardez le dos droit pendant tous les exercices – ne le creusez pas! En position debout, gardez les genoux légèrement fléchis. Contractez les abdominaux et les fessiers.**
- Tenez toujours la sangle 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 sangle élastique 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 sangle élastique 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 sangle 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.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- 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. Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 10 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement.

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

- Utilisez, selon l'exercice choisi et la résistance recherchée, la sangle bleu clair pour un niveau de difficulté faible, la sangle rouge pour un niveau de difficulté moyen ou la sangle bleu foncé pour un niveau de difficulté 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.

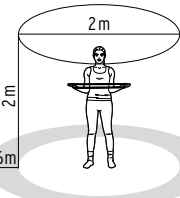
Consultez votre médecin!

- 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 infectieuses 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 et musculaires.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

Remarques importantes

- 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 sangles élastiques 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 sangles, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. Un entraînement qui serait 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 sangles avant chaque utilisation. Ne les utilisez pas si elles sont endommagées, poreuses ou effilochées.
- Si vous attachez la sangle pour vous entraîner, assurez-vous que le point de fixation est suffisamment robuste pour résister à la traction exercée par la sangle; n'utilisez donc pas de pieds de table, p. ex.!
- 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 ordinaires 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 sangle élastique ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.
- Ne modifiez pas la structure des sangles élastiques. N'utilisez pas les sangles pour une utilisation autre que celle prévue!
- Avertissement! Ne jamais tendre les sangles à l'extrême: Ne tendez pas la sangle au-delà du point où elle cesse d'être élastique, soit environ le double de la longueur initiale. 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 sangles plus longues pour faire ces exercices.

Avant l'entraînement: échauffement

Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque entraînement. 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.
- Lever les épaules, les baisser et dessiner des cercles avec.
- 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: étirement

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 environ.

Entretien

- Les sangles 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 sangles avec les ongles.
- Les sangles sont en latex très extensible. Quand une sangle est tendue, sa température augmente et il est possible que les parties maintenues ensemble collent. Une mesure de prévention consiste à talquer régulièrement les sangles.
- Protégez les sangles du soleil et de la chaleur car ils les fragilisent. Rangez les sangles à un endroit frais et sec, à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

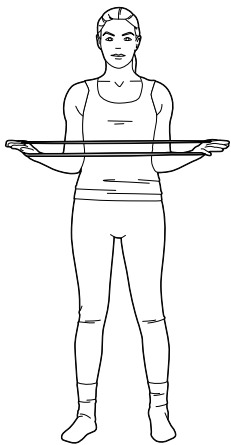
1. Rotateurs (épaules)



Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la sangle légèrement tendue devant vous, les bras écartés de la largeur des épaules, les coudes pliés à 90° le long du corps.

Exécution:

Faites pivoter les avant-bras en même temps vers l'extérieur en gardant les bras le long du corps. Ramenez lentement les bras en position initiale.



4. Grand dorsal (dos)

Position initiale: Accrochez la sangle à une poignée de porte. Placez-vous debout à côté de la porte, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la sangle légèrement tendue, le bras tendu sur le côté, paume vers le corps.

Exécution:

Faites descendre le bras tendu vers la cuisse. Ramenez lentement le bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.



AVERTISSEMENT - risque de blessure

- Si vous attachez la sangle pour vous entraîner:
 - Assurez-vous que le point de fixation est suffisamment robuste pour résister à la traction exercée par la sangle; n'utilisez donc pas de pieds de table, p. ex.!
 - Si vous accrochez la sangle à une poignée de porte, veillez à...
 - ... ce que la porte et la poignée résistent à la traction;
 - ... tirer dans le bon sens pour que la sangle ne puisse pas glisser et se détacher;
 - ... ce que personne ne puisse ouvrir la porte et que celle-ci ne puisse pas s'ouvrir accidentellement. Fermez-la à clé, p. ex.
 - Ne faites pas d'autres exercices que ceux indiqués ici. Ne sollicitez pas la sangle, et donc la poignée de porte, de tout votre poids.

2. Triceps

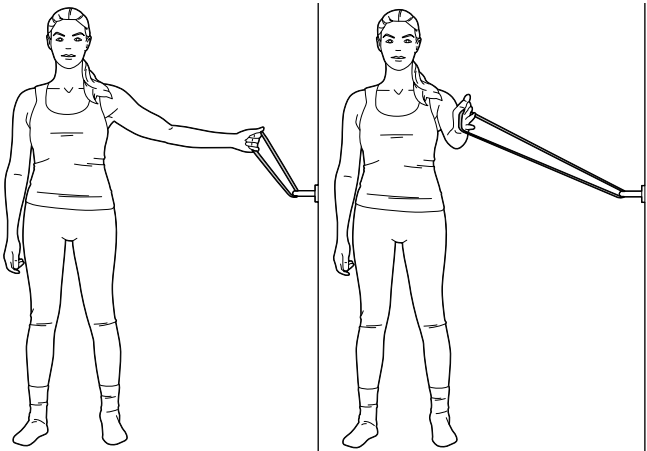


Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Saisissez d'une main l'extrémité supérieure de la sangle, de l'autre main l'extrémité inférieure et tendez légèrement la sangle derrière le dos.



Exécution:

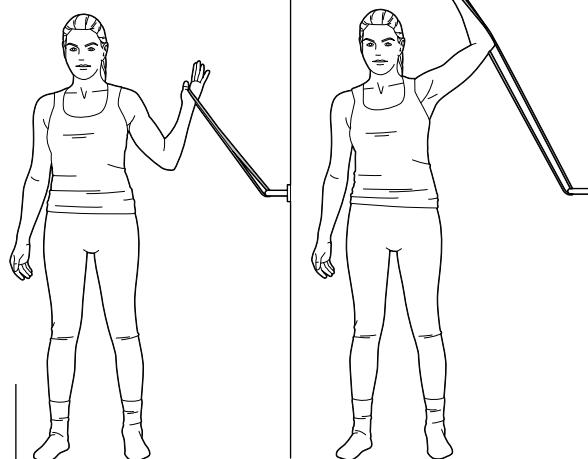
Descendez le bras du bas tout en remontant le bras du haut. Ramenez lentement les bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.



5. Poitrine + épaule

Position initiale: Accrochez la sangle à une poignée de porte. Placez-vous debout à côté de la porte, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la sangle légèrement tendue, le bras tendu sur le côté, paume vers l'avant.

Exécution: Faites pivoter le bras tendu à hauteur de la poitrine vers l'avant. Ramenez lentement le bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.



Position initiale: Accrochez la sangle à une poignée de porte. Placez-vous debout à côté de la porte, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la sangle légèrement tendue à hauteur d'épaule, le bras fléchi sur le côté, paume vers l'avant.

Exécution: Montez le bras fléchi au-dessus de la tête. **Pour augmenter la difficulté,** essayez de tendre le bras. En fonction de votre taille, cela peut ne pas être entièrement possible. Ramenez lentement le bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.

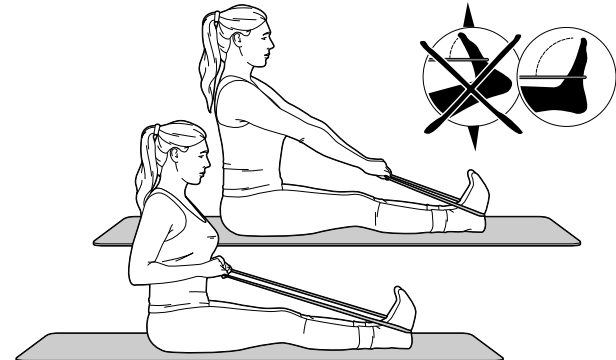
3. Épaules + deltoïdes



Position initiale: Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Fixez la sangle au sol avec votre pied. Tenez la sangle légèrement tendue, le bras le long du corps.



Exécution: Fléchissez le bras le long du corps jusqu'à ce que la main soit à hauteur de la hanche. Ramenez lentement le bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.

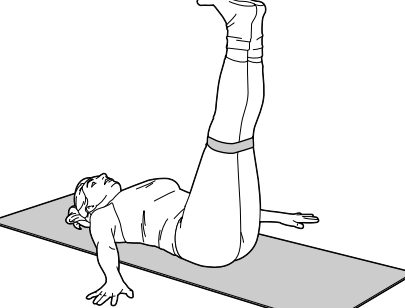


Position initiale:

Asseyez-vous au sol, jambes tendues. Gardez le dos bien droit. Tendez légèrement la sangle avec les pieds et les bras tendus.

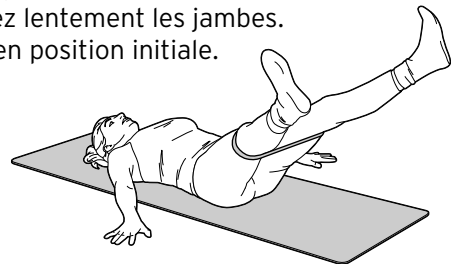
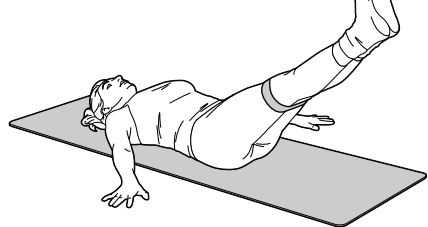
Exécution: Ramenez les mains vers la poitrine, coudes au corps. Ramenez lentement les bras en position initiale.

8. Abdominaux inférieurs + cuisses

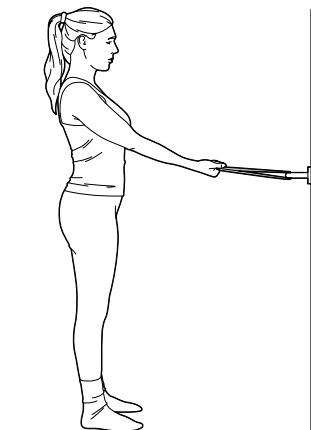


Position initiale: Allongé(e) au sol, jambes tendues vers le haut, la sangle juste au-dessus des genoux.

Exécution: Descendez lentement les jambes tendues à env. 45°. **Pour augmenter la difficulté,** écartez lentement les jambes. Ramenez les jambes au centre, puis en position initiale.



9. Biceps



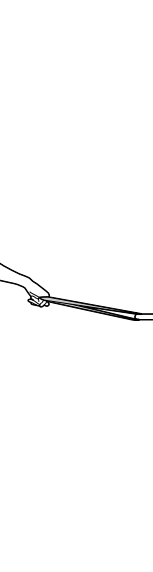
Position initiale: Accrochez la sangle à une poignée de porte. Placez-vous debout, face à la porte, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la sangle légèrement tendue, le bras tendu vers l'avant à hauteur des hanches, paume vers le haut.

Exécution: Fléchissez l'avant-bras jusqu'à la hauteur de la poitrine. Le bras reste près du corps. Ramenez lentement le bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.



AVERTISSEMENT! Ne jamais tendre les sangles à l'extrême!

11. Rotateurs (épaules)



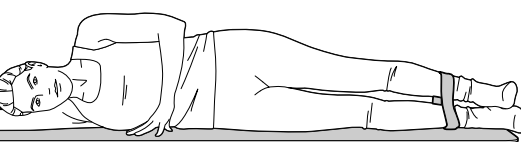
Position initiale: Accrochez la sangle à une poignée de porte. Placez-vous debout, face à la porte, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la sangle légèrement tendue à hauteur des hanches, le bras tendu vers l'avant, paume vers le bas.

Exécution: Faites descendre le bras tendu vers la cuisse. Ramenez lentement le bras en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.

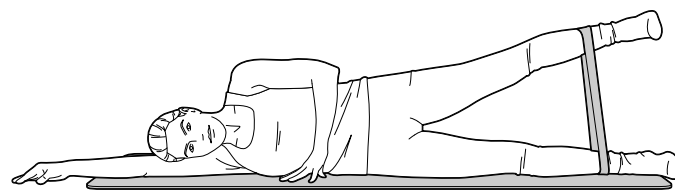


12. Extérieur des cuisses + fessiers

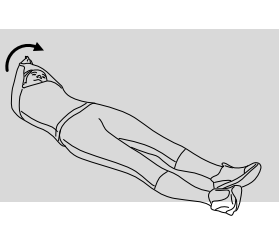
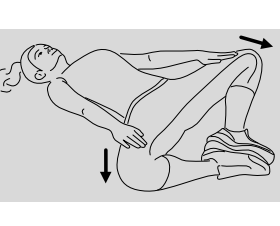
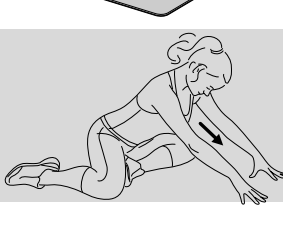
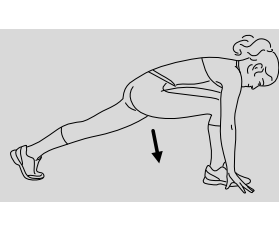
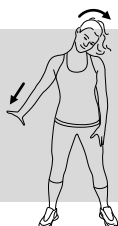
Position initiale: Allongé(e) au sol sur le côté, un bras tendu, l'autre main appuyée au sol devant le corps. Joignez les pieds et passez-les dans la sangle. Tendez légèrement la sangle avec la jambe du haut.



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



Exercices d'étirement





Elastici per allenamento

Poster con esercizi



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

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

Codice articolo: 607 030

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 per allenamento sono pensati per eseguire esercizi di rafforzamento della muscolatura. L'elastico azzurro esercita la minima resistenza ed è quindi ideale per i principianti. L'elastici blu scuro esercita la massima resistenza ed è quindi adatto per le persone allenate.

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

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

I 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.

- In base all'esercizio e alla resistenza desiderata scegliere l'elastico azzurro per un livello di difficoltà ridotto, quello rosso per un livello medio e quello blu scuro 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.

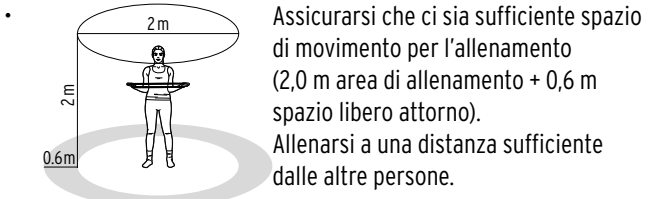
Consultare il proprio medico!

- 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!

Avvertenze importanti

- 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 per allenamento 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 indossare gioielli come anelli o braccialetti. Potrebbero causare lesioni.
- Indossare indumenti comodi durante l'allenamento.
- Allenarsi preferibilmente indossando calzini sportivi. Controllare che la posizione sia assolutamente 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.



- Un elastico per allenamento non può essere utilizzato contemporaneamente da più persone.
- Non modificare la struttura degli elastici per allenamento. Non usare gli elastici per scopi diversi!
- Avvertenza! Gli elastici non devono essere allungati troppe volte. Allungare l'elastico solo finché mantiene l'elasticità, cioè a circa il doppio della lunghezza originale. Non allungarlo esercitando una forza tale, altrimenti verrà danneggiato il materiale. Le persone alte dovrebbero tenerne conto quando fanno esercizi di stretching. Per questi esercizi, possono richiedere elastici più lunghi.

Prima dell'allenamento: riscaldamento

Prima dell'allenamento riscaldarsi per circa 10 minuti.

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

- Piegare la testa di lato, in avanti e all'indietro.
- Sollevare le spalle, abbassarle e ruotarle.
- Fare 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 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.
- Gli elastici sono realizzati in lattice estremamente estensibile. Durante l'estensione aumenta la temperatura dell'elastico e può accadere che si incollino nei punti in cui viene tenuto. Evitare ciò applicando regolarmente del talco.
- Proteggere gli elastici dalla luce solare e dal calore poiché possono logorarli. Conservare gli elastici in luogo fresco e asciutto. Tenerli anche lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.

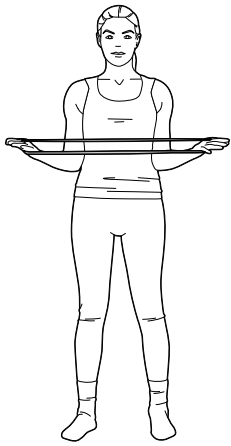
1. Rotatori (spalle)



Posizione di partenza: Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere leggermente in tensione l'elastico con le braccia flesse davanti al corpo alla larghezza delle spalle.

Esecuzione:

Ruotare contemporaneamente gli avambracci a lato. Gli avambracci rimangono aderenti al corpo. Riportare lentamente gli avambracci nella posizione di partenza.



4. Latissimus (schiena)

Posizione di partenza: Agganciare l'elastico alla maniglia della porta. Rimanere laterali alla porta, con le ginocchia leggermente flesse, i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere leggermente in tensione l'elastico con il braccio disteso lateralmente al corpo. Il palmo della mano è rivolto verso il corpo.

Esecuzione:

Tirare il braccio disteso in direzione della coscia. Riportarlo lentamente nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.



2. Tricipiti



Posizione di partenza: Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Afferrare l'elastico con una mano dall'alto, con l'altra dal basso e tenerlo leggermente in tensione dietro la schiena.



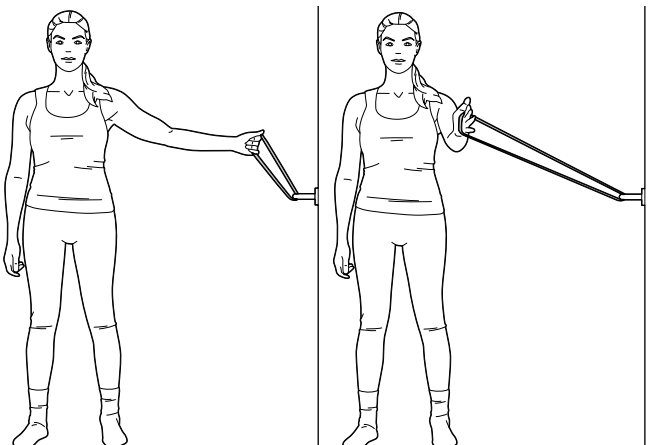
Esecuzione: Spingere verso il basso il braccio posizionato in basso e contemporaneamente spingere verso l'alto il braccio posizionato in alto. Riportare lentamente gli avambracci nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

5. Spalle + petto

Posizione di partenza: Agganciare l'elastico alla maniglia della porta. Rimanere laterali alla porta, con le ginocchia leggermente flesse, i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere leggermente in tensione l'elastico con il braccio disteso lateralmente al corpo. Il palmo della mano è rivolto avanti.

Esecuzione:

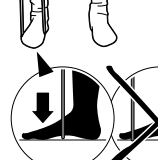
Tirare il braccio disteso in avanti fino all'altezza del petto. Riportarlo lentamente nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.



3. Spalle + muscolo deltoide

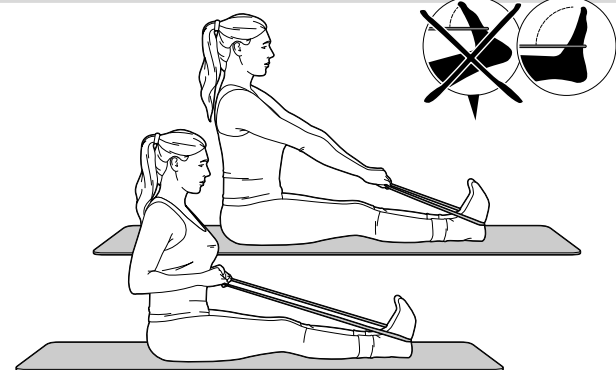


Posizione di partenza: Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Bloccare l'elastico al pavimento con il piede davanti. Tenere leggermente in tensione l'elastico con la mano accanto al corpo.



Esecuzione: Sollevare lateralmente il braccio piegato fino all'altezza dei fianchi. Riportarlo lentamente nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

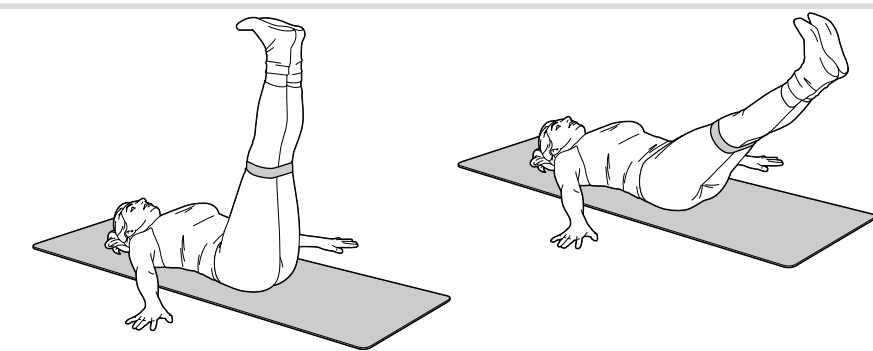
6. Parte superiore + parte inferiore della schiena



Posizione di partenza: Seduti a terra, gambe distese, stando attenti a mantenere la schiena dritta. Tenere leggermente in tensione l'elastico con i piedi e le braccia distese.

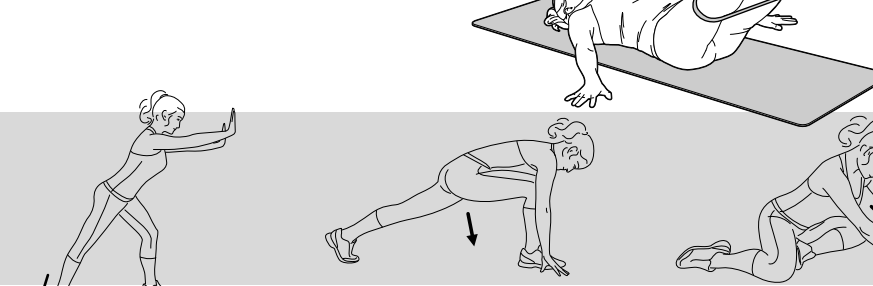
Esecuzione: Avvicinare le braccia al petto. I gomiti sono attaccati al corpo. Riportare lentamente gli avambracci nella posizione di partenza.

8. Parte inferiore dell'addome + cosce

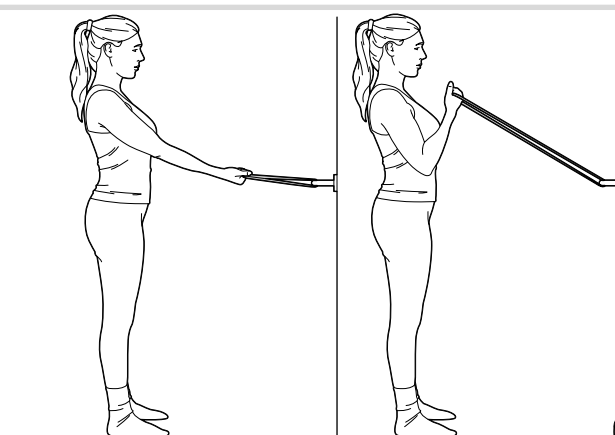


Posizione di partenza: Seduti a terra, gambe distese in alto, elastico stretto sulle ginocchia.

Esecuzione: Abbassare le gambe distese lentamente a circa 45°. Per intensificare l'esercizio allontanare lentamente le gambe tra di loro. Riunire le gambe lentamente e tornare alla posizione di partenza.



9. Bicipiti



Posizione di partenza: Agganciare l'elastico alla maniglia della porta. Rivolgere il viso verso la porta, con le ginocchia leggermente flesse, i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere leggermente in tensione l'elastico con il braccio disteso davanti al corpo all'altezza dei fianchi. Il palmo della mano è rivolto verso l'alto.

Esecuzione: Piegare l'avambraccio fino all'altezza del petto. La parte superiore del braccio rimane ferma. Riportare lentamente l'avambraccio nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.



11. Rotatori (spalle)

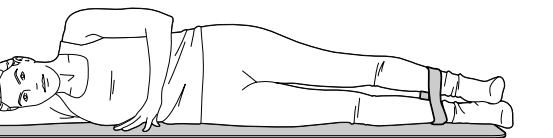
Posizione di partenza: Agganciare l'elastico alla maniglia della porta. Rivolgere il viso verso la porta, con le ginocchia leggermente flesse, i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere leggermente in tensione l'elastico con il braccio disteso davanti al corpo all'altezza dei fianchi. Il palmo della mano è rivolto verso il basso.



Esecuzione: Tirare il braccio disteso in direzione della coscia. Riportarlo lentamente nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

12. Esterno coscia + glutei

Posizione di partenza: Sdraiarsi a terra su un fianco e sostenersi con la mano posizionata in alto davanti al corpo. Inserire i piedi vicini nell'elastico. Tenere leggermente in tensione l'elastico con la gamba posizionata in alto.



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.



Esercizi di allungamento

