



Gentili clienti!

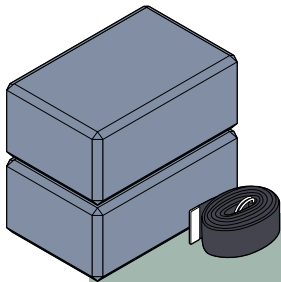
Lo yoga migliora la resistenza, la mobilità, la coordinazione, la forza, l'equilibrio e la concentrazione. Ha un effetto equilibrante sulla circolazione sanguigna, aumenta l'apporto di ossigeno e rinforza il sistema immunitario. Lo yoga rilassa e favorisce la pace interiore. Agisce sul corpo, sullo spirito e sull'anima.

Il vostro nuovo set yoga vi supporta nell'esecuzione degli esercizi di yoga contribuendo alla vostra stabilità e aiutandovi a mantenere le posizioni più complesse per più tempo e in modo più sicuro.

Attenzione: l'efficacia dello yoga dipende molto dalla corretta postura e dalla precisa esecuzione degli esercizi.

Possiamo qui mostrarvi solo alcuni casi esemplificativi.

Lo yoga deve pertanto essere assolutamente appreso seguendo le istruzioni di un istruttore qualificato, per evitare fin dall'inizio di mettere in pratica comportamenti sbagliati e pericolosi per la salute!



Set yoga

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150734AB1X1XVI · 2025-07

www.tchibo.ch/istruzioni

(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

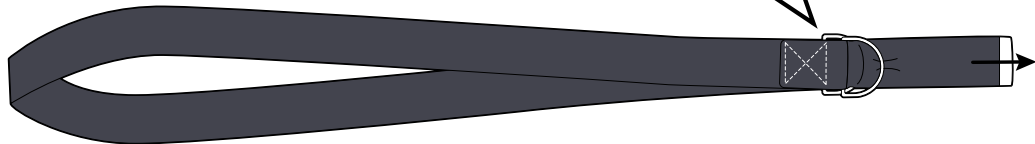
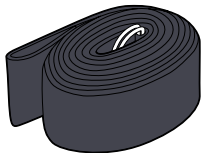
Codice articolo: 725 074

Realizzazione del cappio della cintura



Per motivi dovuti alle caratteristiche tecniche del prodotto durante il primo disimballaggio del set yoga potrebbe svilupparsi un leggero odore. Questo non è assolutamente pericoloso.

Prima del primo utilizzo far prendere aria al set yoga.
L'odore svanirà dopo breve tempo.



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

Il set yoga è concepito come ausilio per l'esecuzione di esercizi di ginnastica in ambiente domestico. Non è adatto per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

Il mattoncino yoga è concepito per persone fino a max. di 100 kg. La cintura ha una resistenza max. di 100 kg. Non sovraccaricare il set!

Avvertenze importanti

Consultare il proprio medico!

- **Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura gli esercizi sono adatti alla propria condizione fisica.**
- In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in gravidanza, in caso di disturbi circolatori, 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!

PERICOLO per i bambini

- Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini.
Sussiste pericolo di soffocamento!
- Il set yoga non è un giocattolo e non deve essere accessibile ai bambini piccoli.

AVVERTENZA contro gli infortuni

- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben arieggiato.
Evitare tuttavia correnti d'aria.
- Il pavimento deve essere piano e non in pendenza.
- Assicurarsi che vi sia a disposizione sufficiente spazio di movimento per l'allenamento.
Nell'area di allenamento non devono sporgere oggetti.
Allenarsi a una distanza sufficiente dalle altre persone.
- Non indossare gioielli come anelli o braccialetti.
Potrebbero causare lesioni o danni all'attrezzatura.
- Indossare indumenti comodi durante l'allenamento.

- Controllare la cintura e i mattoncini prima di ogni utilizzo.
Se una parte mostra segni di usura, strappi o è rotta, non deve più essere utilizzata.
- Non utilizzare la cintura per scopi diversi a quelli previsti, come ad esempio per il fissaggio o la sospensione di oggetti o simili.
Anche i mattoncini non devono essere usati in modo improprio.

Qualche suggerimento utile per lo yoga

- Eseguire gli esercizi in un ambiente caldo, tranquillo e privo di fonti di distrazione.
- Eseguire preferibilmente gli esercizi a piedi nudi.
Stendere a terra un tappetino per yoga o simili.
- Se si è consumato un piccolo pasto, attendere 1-2 ore prima di iniziare ad eseguire gli esercizi, 3-4 ore se si è consumato un pasto più impegnativo.
- Prima di iniziare gli esercizi di yoga eseguire qualche esercizio di riscaldamento. Terminare sempre gli esercizi con una fase di rilassamento di almeno 5 minuti.

- Adattare gli esercizi alla propria costituzione corporea. Se non si è abituati a svolgere attività fisica, iniziare per i primi tempi con pochi esercizi.
Eseguire ogni esercizio lentamente e consapevolmente.
Esercitarsi da 2 a 5 volte alla settimana.
- Non forzare mai l'allungamento. Mantenere la posizione solo fino a quando la si trova gradevole. È normale provare una leggera sensazione di stiramento. Se tuttavia si prova dolore o si verificano disturbi interrompere immediatamente gli esercizi.
- Gli esercizi hanno effetto anche se non si è in grado di eseguirli alla perfezione.



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.

- Ascoltare il proprio respiro: respirare profondamente sollevando le costole. Respirare più nel torace e meno nell'addome. Sfruttare fino in fondo la capacità polmonare. L'inspirazione e l'espiazione hanno la medesima durata.
Fare assolutamente una pausa non appena non si è più in grado di respirare regolarmente. Questo è segno che non si è più in grado

di mantenere la concentrazione. Nello yoga non bisogna sforzarsi. Controllare in modo autonomo il ritmo e il grado dello sforzo.

- Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati.
Assumere liquidi a sufficienza prima e dopo l'allenamento.

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.

1. Distensione dei fianchi

Posizione di partenza: Distesi a terra in posizione supina, gambe erette, i piedi distanti l'uno dall'altro, circa alla larghezza dei fianchi. Braccia distese lungo il corpo. Addome e glutei contratti.

Esecuzione: spingere i fianchi verso l'alto, finché il busto e le cosce non formano una linea.

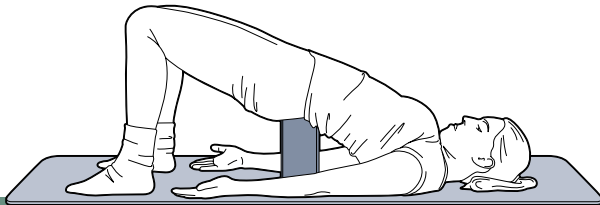
Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Alternativa 1a. + parte inferiore della schiena

Posizione di partenza: Mantenere la posizione finale 1.

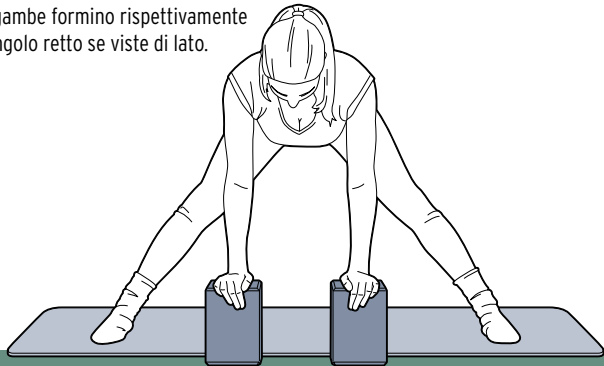
Esecuzione:

Portare una gamba verso l'alto. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza. Cambiare lato.



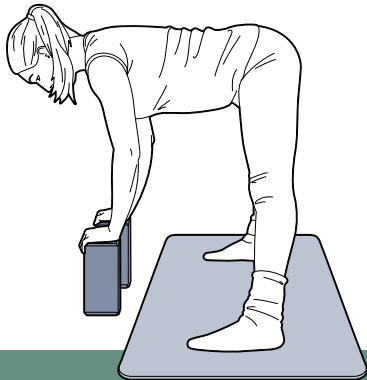
2. Allungamento dei muscoli interni e posteriori delle gambe

Posizionare a terra due mattoncini davanti al tappetino. La posizione verticale, trasversale od orizzontale dei mattoncini dipende dalla lunghezza delle braccia e dalla posizione a gambe divaricate. L'importante è che la schiena scivoli in posizione rimanendo dritta e parallela al suolo e che le braccia, la schiena e le gambe formino rispettivamente un angolo retto se viste di lato.



Divaricare le gambe fino a percepire una leggera trazione dei muscoli interni e posteriori delle gambe. Piegarsi in avanti e sostenersi sui mattoncini. I mattoncini sono posizionati alla larghezza delle spalle direttamente sotto le articolazioni delle spalle.

Tenere la schiena dritta, sguardo rivolto a terra. Non piegare la testa all'indietro! Distribuire il peso uniformemente su entrambe le gambe e la braccia.



3. Allungamento dei muscoli laterali del busto e delle gambe

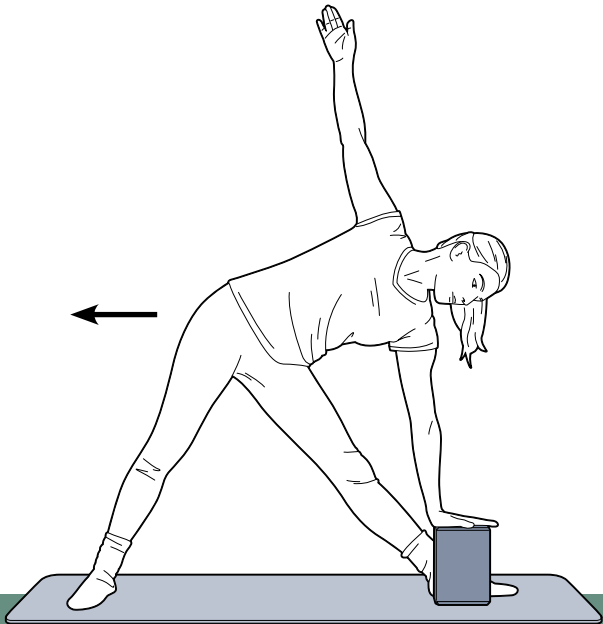
Importante: Il corpo deve rimanere su una linea, come se fosse schiacciato tra due lastre.

Posizione a gambe divaricate, il lato del piede della gamba esterna preme contro il pavimento, e anche il fianco spinge verso l'esterno. Le ossa pelviche sono in posizione parallela l'una rispetto all'altra - non inclinare il bacino!

Scendere con il busto di lato, sguardo rivolto a terra.

Sostenersi con il braccio inferiore sul mattoncino, distendere l'altro braccio dritto verso l'alto in modo che le due braccia formino una linea retta.

Esegui l'esercizio anche dall'altro lato.

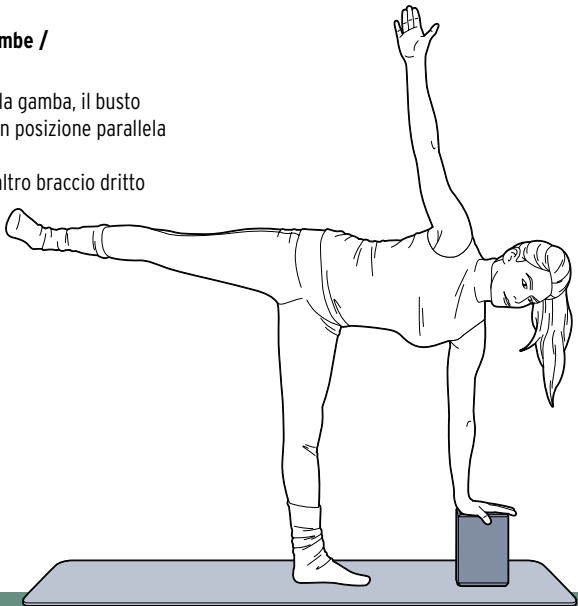


4. Rafforzamento dei muscoli addominali laterali e delle gambe / esercizio di equilibrio

Stare su una gamba, sollevare l'altra lateralmente in modo che la gamba, il busto e la testa formino una linea orizzontale. Le ossa pelviche sono in posizione parallela l'una rispetto all'altra - non inclinare il bacino!

Sostenersi con il braccio inferiore sul mattoncino, distendere l'altro braccio dritto verso l'alto in modo che le due braccia formino una linea retta.

Eeguire l'esercizio anche dall'altro lato.



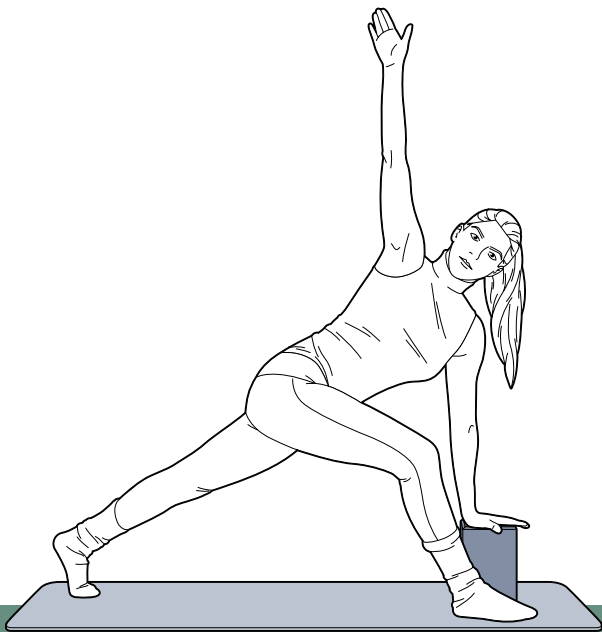
5. Rafforzamento della coscia / esercizio di equilibrio

Gambe in affondo, peso sul piede anteriore. La gamba posteriore e il busto formano una diagonale.

Ruotare la parte delle spalle/del torace, il bacino rimane stabile!

Sostenersi con il braccio inferiore sul mattoncino, distendere l'altro braccio dritto verso l'alto in modo che le due braccia formino una linea retta.

Esegui l'esercizio anche dall'altro lato.



6. Allungamento dei muscoli anteriori della coscia e dei glutei / aumento della mobilità delle anche e delle gambe

Sedersi sul mattoncino, un gamba davanti al corpo in posizione a gambe incrociate "a metà", l'altra allungata all'indietro. Attenzione! Non appoggiare il peso sul ginocchio posteriore!

Mantenere dritto il busto, sguardo in avanti. Sorreggersi leggermente con le mani appoggiate in avanti. Il peso poggia principalmente sui glutei.

Eeguire l'esercizio anche dall'altro lato.



In caso di dolori
alle ginocchia ter-
minare subito
l'esercizio.

7. Allungamento dei muscoli delle spalle e delle braccia

Sedersi a gambe incrociate sul mattoncino, spingere le ginocchia verso il basso. Se possibile, unire le mani in diagonale dietro la schiena.

Entrambe le mani dovrebbero essere una sopra l'altra in linea con la colonna vertebrale.

Tenere la testa dritta, sguardo rivolto in avanti.

Eeguire l'esercizio anche dall'altro lato.

Consiglio:
Come supporto utilizzare
la cintura per yoga.

Afferrare la cinghia dietro la schiena cercando di avvicinare le mani il più possibile - L'obiettivo ultimo di questo esercizio è quello di riuscire a toccarsi le mani.



8. Allungamento del bacino e delle cosce

Inginocchiati a terra, sollevare un piede e portarlo in avanti in modo che sia posizionato direttamente sotto l'articolazione del ginocchio, collocare il mattoncino accanto al piede.

Inserire l'altro piede dentro il cappio della cintura, distendere il più possibile il ginocchio all'indietro e tirare la punta del piede verso l'alto.

Il peso non deve gravare sulla rotula, bensì sull'estremità inferiore del muscolo della coscia!

Tenere la cintura sulla testa con la mano opposta alla gamba in allungamento, sostenersi con l'altra mano sul mattoncino, tenere le spalle rilassate e basse.

La schiena è dritta e distesa, lo sguardo è rivolto in avanti, il bacino spinge in avanti in modo che il peso cada sul piede anteriore.

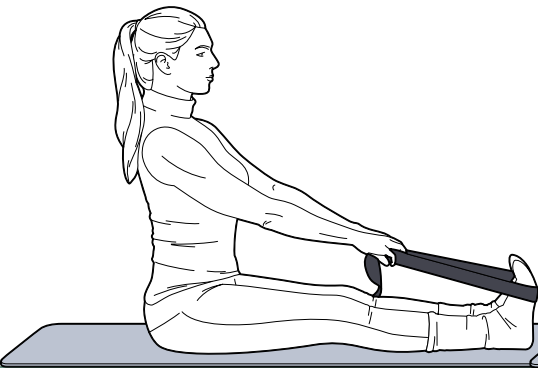
Eeguire l'esercizio anche dall'altro lato.



Non sostenersi direttamente sul ginocchio, bensì sull'estremità inferiore del muscolo della coscia! In caso di dolori al ginocchio, terminare subito l'esercizio!

9. Allungamento dei glutei + della parte posteriore delle gambe

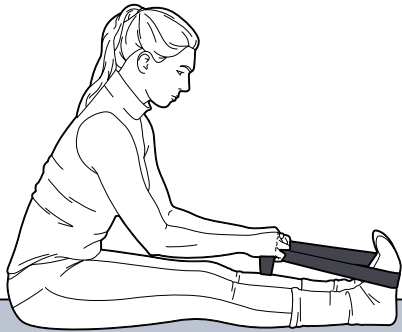
Sedersi sul pavimento con le gambe tese. Schiena dritta, petto in fuori, sguardo rivolto in avanti. Addominali e glutei contratti. Portare la cintura intorno ai piedi e afferrarla il più corta possibile con le braccia distese.



Piegando le braccia tirare il busto in avanti senza piegare le ginocchia. Mantenere la schiena dritta. La testa e il collo rimangono in linea con la schiena.

Alternativa 9a. + rafforzamento dei muscoli delle braccia e della schiena:

Tirarsi alternativamente in avanti con le braccia contro la resistenza dei muscoli della schiena e poi di nuovo indietro con i muscoli della schiena contro la resistenza delle braccia.

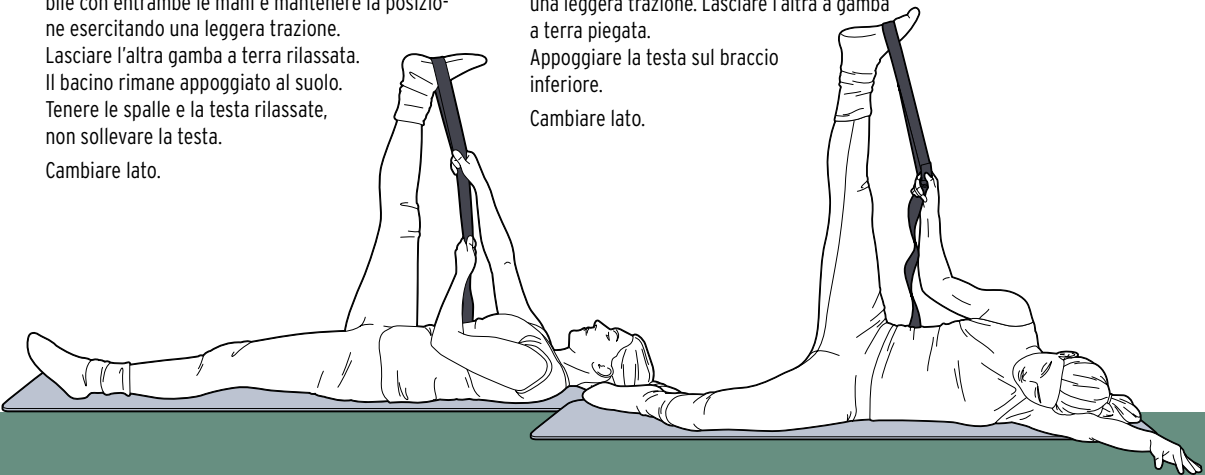


10. Allungamento dei muscoli posteriori della gamba

In posizione supina, inserire un piede dentro il cappio della cintura e distendere la gamba dritta verso l'alto. Afferrare la cintura il più corta possibile con entrambe le mani e mantenere la posizione esercitando una leggera trazione. Lasciare l'altra gamba a terra rilassata. Il bacino rimane appoggiato al suolo. Tenere le spalle e la testa rilassate, non sollevare la testa. Cambiare lato.

Variante 10a. Allungamento della parte posteriore/ interna della gamba

In posizione laterale, inserire un piede dentro il cappio della cintura e distendere la gamba dritta verso l'alto. Afferrare la cintura il più corta possibile con entrambe le mani e mantenere la posizione esercitando una leggera trazione. Lasciare l'altra gamba a terra piegata. Appoggiare la testa sul braccio inferiore. Cambiare lato.

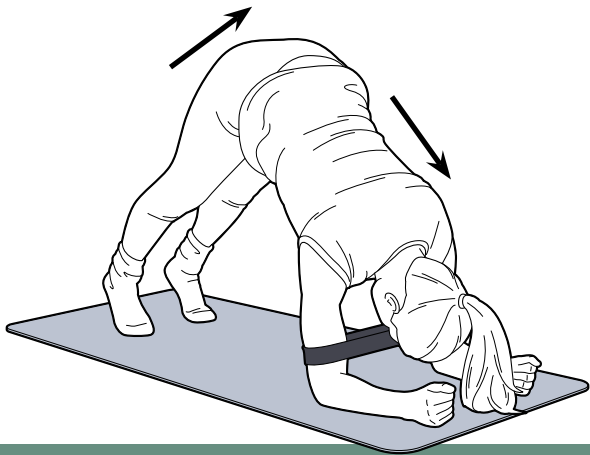


11. Supporto sull'avambraccio come preparazione per la verticale sul capo

Posizionati in quadrupedia, avvolgere la cintura attorno alla parte superiore delle braccia in modo da tenere le braccia alla larghezza delle spalle. I piedi sono posizionati alla larghezza dei fianchi. Da questa posizione, spingere il coccige verso l'alto fino a quando non si sale sulla punta dei piedi - la schiena e le gambe sono dritte e distese - il peso scivola in avanti sulle braccia.

La cintura rende stabili le braccia in modo che non possano spostarsi lateralmente.

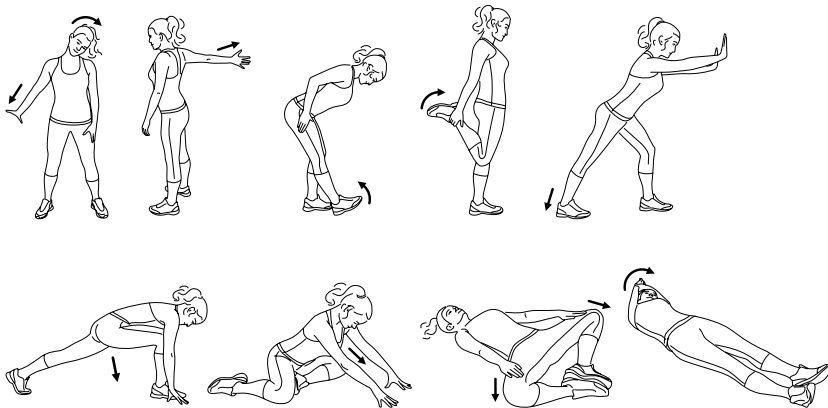
Da questa posizione, è anche possibile fare la verticale sul capo (Attenzione! Solo per avanzati).



Dopo l'allenamento: Esercizi di allungamento

Posizione di base per tutti
gli esercizi di allungamento:
petto in fuori, spalle all'in-
dietro, 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 se-
condi.



Cura

Il set è composto da materiali resistenti al sudore, tuttavia è bene lavarlo di tanto in tanto per assicurare un allenamento nel pieno rispetto dell'igiene.

- ▷ I mattoncini sono lavabili a umido. La cintura deve essere lavata a mano a max. 30 °C (vedere l'etichetta).

AVVISO - Danni materiali:

- Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia del set yoga.
- Conservare il set yoga lontano dalla luce diretta del sole.
Non esporlo a temperature inferiori a -10 °C o superiori a +50 °C.
Proteggerlo inoltre da eccessivi sbalzi di temperatura, da elevata umidità dell'aria e dall'acqua.