



Elastici fitness



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

I nuovi elastici fitness hanno diverse resistenze alla trazione, in modo da poter determinare individualmente l'intensità dell'allenamento.

Avvertenze di sicurezza

Prima dell'allenamento, accertarsi di seguire tutte le seguenti istruzioni di sicurezza e di esercizio per evitare lesioni o danni accidentali. Se necessario, scaricare le istruzioni per una successiva consultazione. Segnalate queste istruzioni anche agli altri utenti.



Esercizi fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 151188AB3X2XVI · 2025-09

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: 728 285

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

Gli elastici fitness sono pensati per eseguire esercizi di rafforzamento della muscolatura. Gli elastici blu esercitano una resistenza inferiore e sono quindi ideali per i principianti. Gli elastici grigio scuro 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 l'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.

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 grande corporatura** devono tenerlo

presente negli esercizi con maggiore allungamento. **Per questi esercizi potrebbero aver bisogno di elastici più lunghi.**

Non caricare gli elastici con tutto il peso del corpo.

- 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 di un'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.
- Controllare gli elastici prima di ciascun utilizzo. Se mostrano segni di usura, strappi o sono porosi, non devono più essere utilizzati.
- 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 a piedi nudi o 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 vi sia sufficiente spazio di movimento per l'allenamento (2,0 m area di allenamento + 0,6 m spazio libero)

circostante). 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 addominali 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 pre-stabiliti, 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 ca. 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.
- A seconda dell'esercizio e della resistenza desiderata, scegliere l'elastico per un livello di difficoltà basso o superiore in modo che l'esercizio venga eseguito nella postura corretta e al tempo stesso richieda un livello di fatica sufficiente. La resistenza è giusta quando l'esercizio diventa faticoso dopo 8-10 ripetizioni.

Prima dell'allenamento: riscaldamento

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

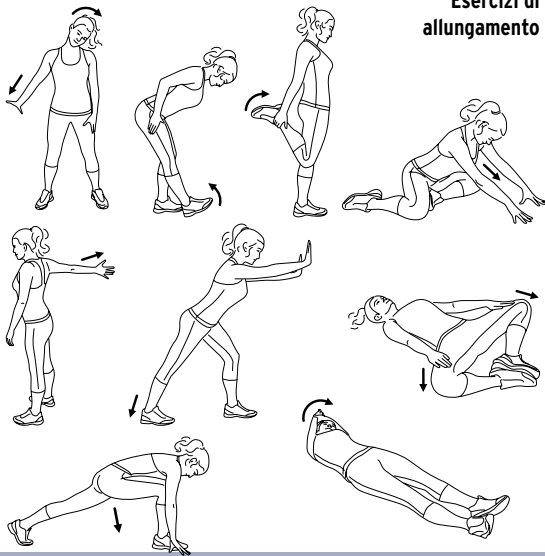
- Piegar la testa di lato, in avanti e all'indietro.
- Sollevare le spalle, abbassarle e ruotarle.
- Fare dei cerchi con le braccia.
- Spingere il busto in avanti, indietro e di lato.
- Piegar i fianchi in avanti e all'indietro, ruotare di lato.
- Correre sul posto.

Dopo l'allenamento: allungamento

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.

Esercizi di allungamento



1

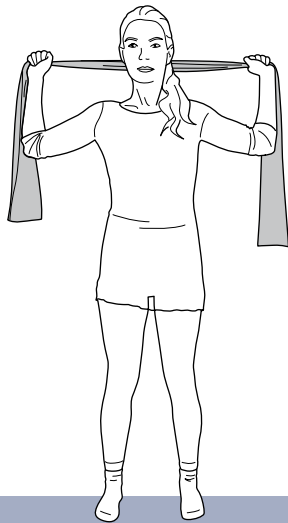
Nuca

Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi.

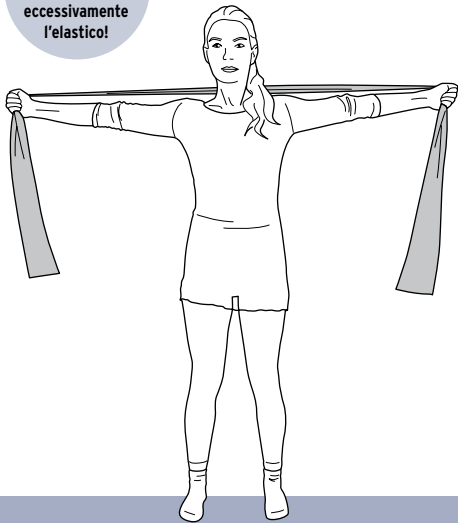
Tenere l'elastico in tensione dietro la nuca.

Stendere contemporaneamente gli avambracci.

Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.



AVVERTENZA!
Non stendere
eccessivamente
l'elastico!



2

Spalle + tricipiti

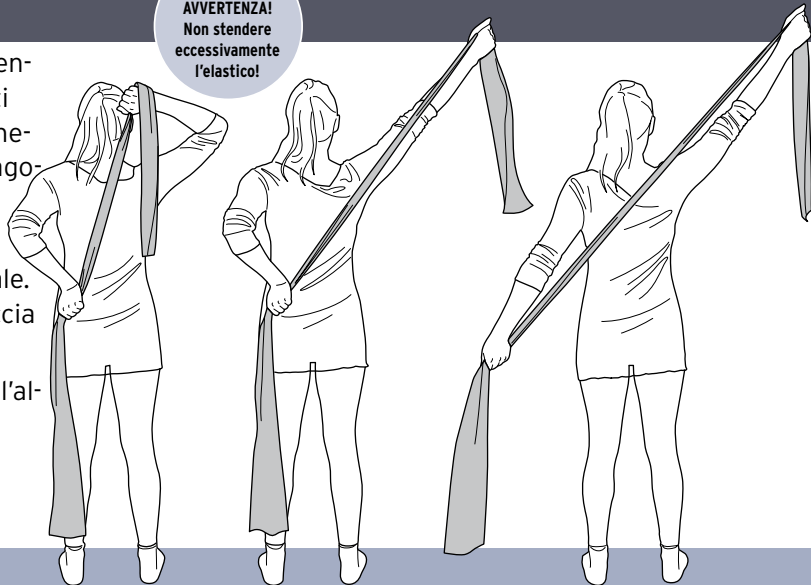
Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere l'elastico in tensione in diagonale dietro la testa.

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

Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

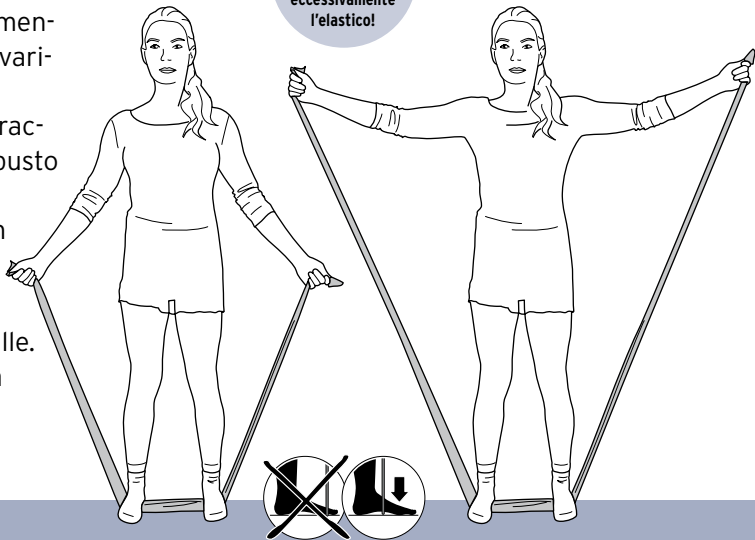


AVVERTENZA!
Non stendere
eccessivamente
l'elastico!



In piedi con le ginocchia leggermente flesse e i piedi sull'elastico divariati 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.


AVVERTENZA!
Non stendere
eccessivamente
l'elastico!



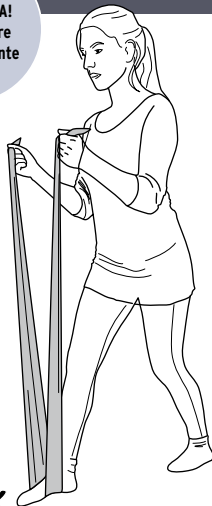
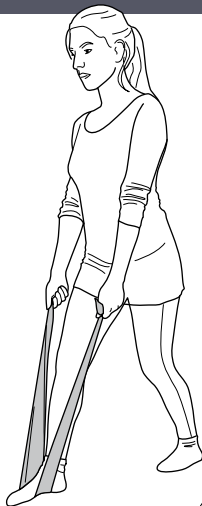
In piedi con un piede davanti all'altro, posizionando quello anteriore sull'elastico e tenendo quest'ultimo in tensione con le braccia rivolte verso il basso.

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.



AVVERTENZA!
Non stendere
eccessivamente
l'elastico!

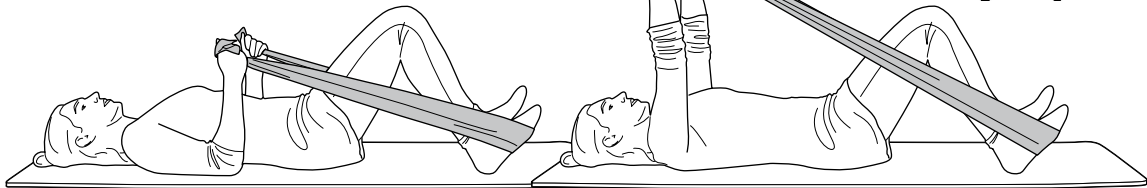


Sdraiarsi sulla schiena. Il tallone sono al pavimento e le gambe leggermente piegate. I gomiti sono attaccati al corpo.

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



AVVERTENZA!
Non stendere
eccessivamente
l'elastico!

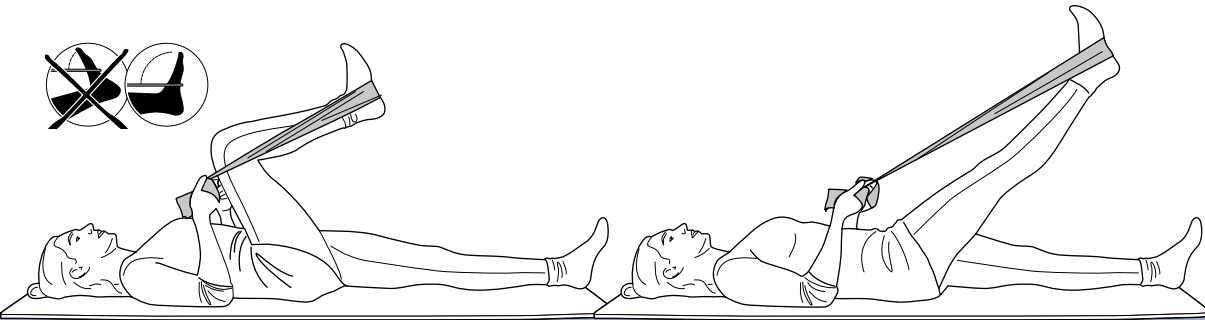


Sdraiarsi sulla schiena. Tenere in tensione l'elastico con un piede tenendo la gamba piegata.

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.

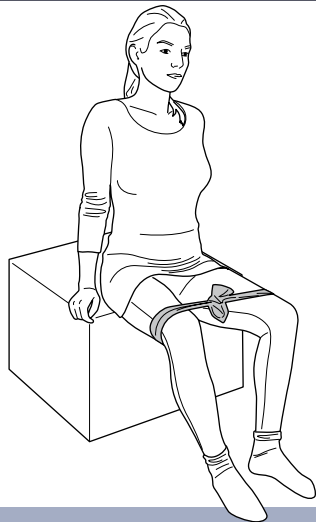
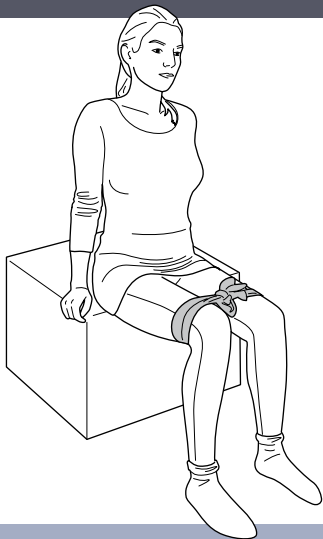


Sedersi eretti su una sedia o oggetti simili. Le gambe devono formare un angolo di 90° o leggermente superiore.

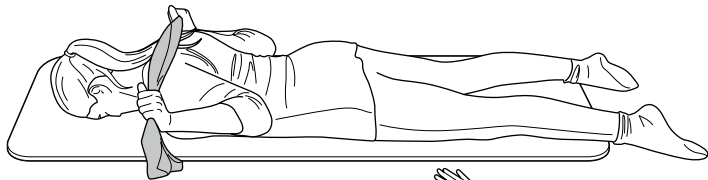
Far passare l'elastico attorno alle cosce annodandolo.

Tirare il ginocchio verso l'esterno facendo resistenza all'elastico.

Riportare lentamente le gambe nella posizione di partenza.

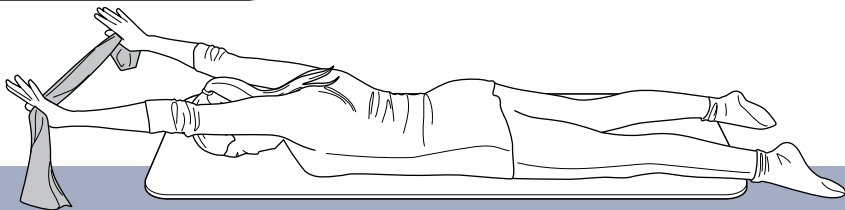


Sdraiarsi sulla pancia, le gambe divaricate all'incirca alla larghezza dei fianchi, ginocchia distese. Tenere l'elastico in tensione dietro la nuca con le braccia piegate. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale.

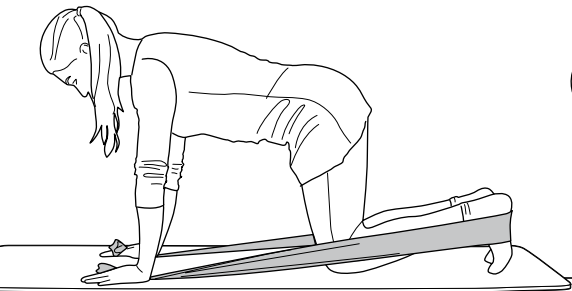


Stendere le braccia in avanti senza poggiarle al pavimento. Non sollevare la testa. Contrarre i glutei.

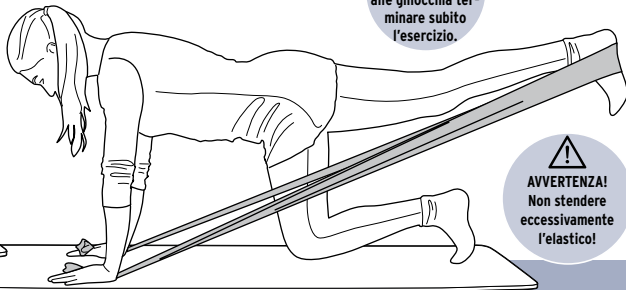
Riportare le braccia nella posizione di partenza.



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.



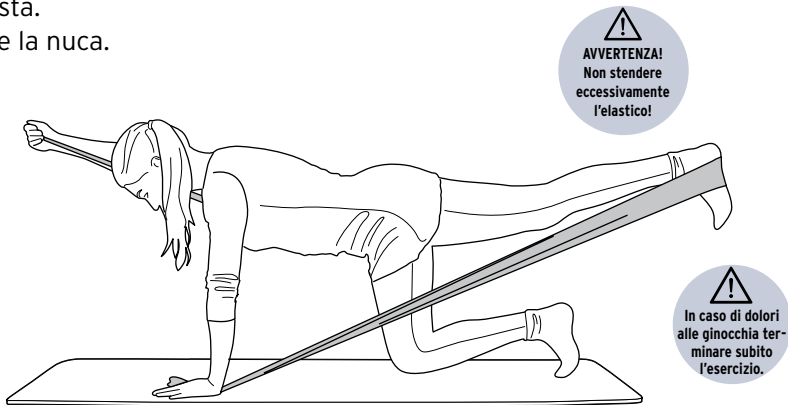
Stendere all'indietro la gamba tesa. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza senza appoggiarla a terra. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.



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

⚠
AVVERTENZA!
Non stendere
eccessivamente
l'elastico!

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



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.

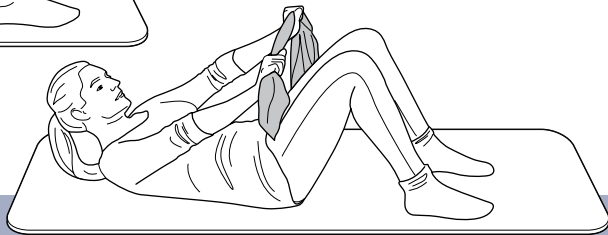


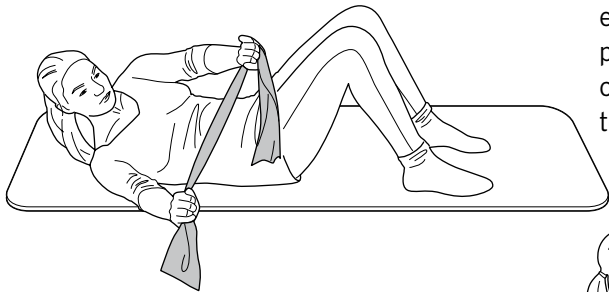
Alternativa 1 - muscolatura retta dell'addome:

Spostare le braccia in direzione delle ginocchia. Sollevare leggermente testa e spalle.

Iniziare con la testa.

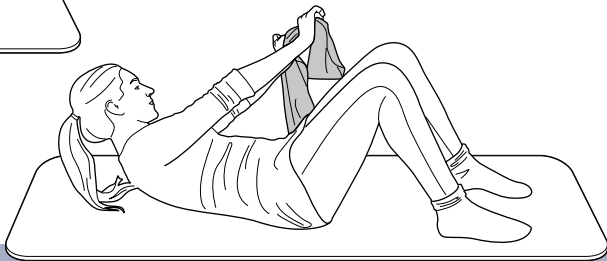
Portare il mento al petto sollevando una vertebra dopo l'altro.





Alternativa 2 - muscolatura obliqua dell'addome:

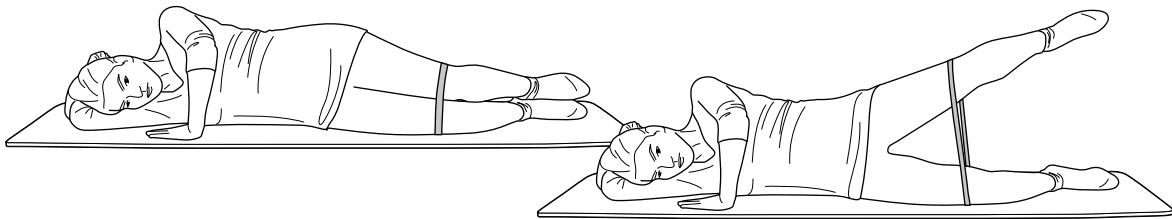
Muovere le braccia alternativamente a destra e a sinistra. Tornare sempre nella posizione di partenza. Anche in questo esercizio sollevare - come descritto nella variante 1 - leggermente testa e spalle.



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.

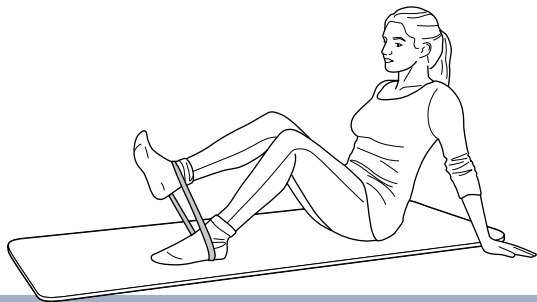
Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.



12 Gambe

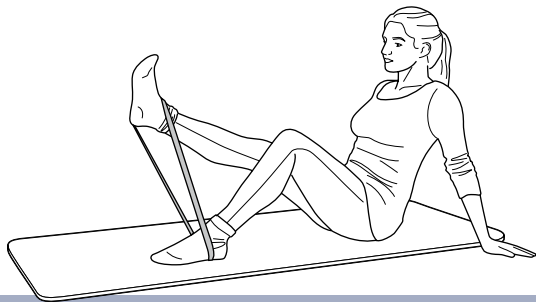
Sedersi al pavimento e sostenersi con le mani posizionate dietro al corpo. Piegarle le gambe.

Sollevare una gamba leggermente dal pavimento e tenere in tensione l'elastico. Distendere la gamba.



Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

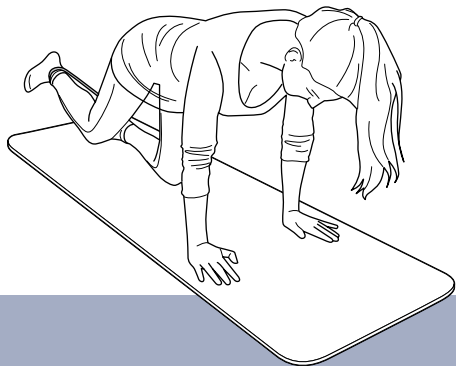
Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.



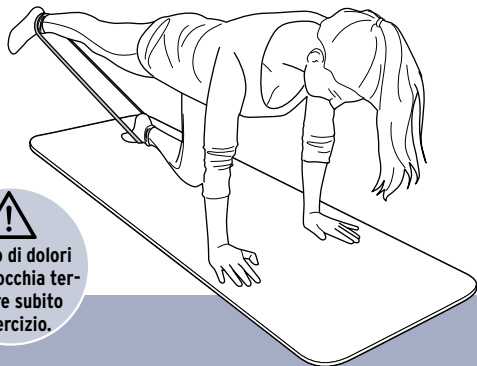
Durante l'esercizio prestare attenzione alla posizione.

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.



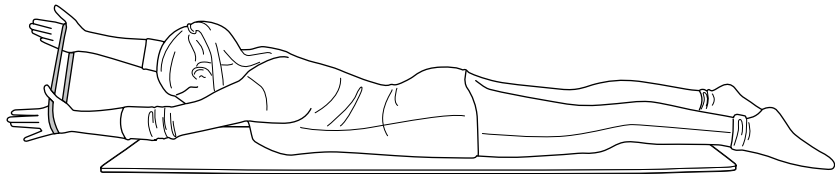
Stare attenti a mantenere la schiena dritta!
È possibile aumentare il livello dell'esercizio distendendo il braccio opposto in avanti, in linea con il busto.



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

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.

Sollevare in diagonale un braccio e una gamba alternandoli. Gomiti e ginocchia rimangono distesi.



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. Tenerli 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.



Per motivi dovuti alle caratteristiche tecniche del prodotto durante il primo disimballaggio dell'articolo potrebbe svilupparsi un leggero odore. Questo non è assolutamente pericoloso. Disimballare il prodotto e fargli prendere aria. L'odore svanirà dopo breve tempo. Prevedere un'adeguata ventilazione!