



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 · 152801AB3X2XVI · 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: 728 327

Per la sicurezza degli utenti

Finalità d'uso

Gli elastici fitness sono pensati per eseguire esercizi di rafforzamento della muscolatura. Con tre resistenze alla trazione: SOFT = bassa resistenza (ideale per i principianti); MEDIUM = resistenza media (per persone normalmente allenate); STRONG = maggiore resistenza (per esperti). 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.

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!

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. 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.
- Evitare il più possibile di flettere i polsi per non sovraccargarli: 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, medio 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:

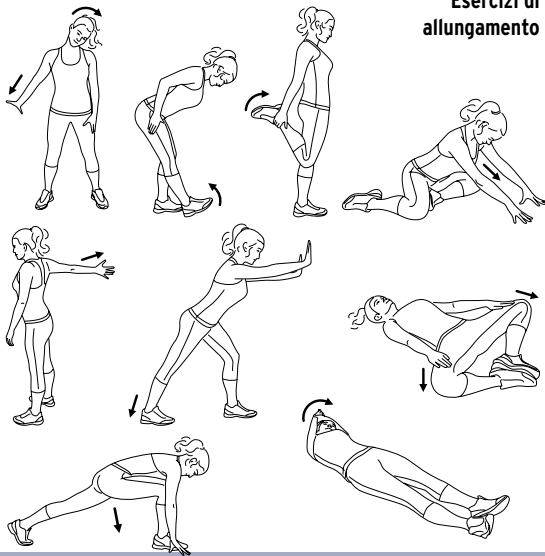
- Piegar la testa di lato, in avanti e all'indietro.
- Sollevare le spalle, abbassarle e ruotarle.
- Fare dei cerchi con le braccia.
- Spingere il busto in avanti, indietro e di lato.
- Piegar i fianchi in avanti e all'indietro, ruotare di lato.
- Correre sul posto.

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



Posizione di partenza:

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

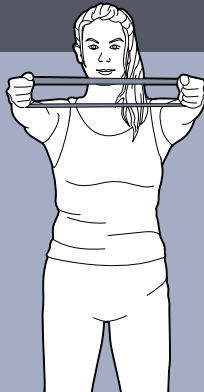
Tenere in tensione l'elastico all'altezza delle spalle con le braccia distese.

Esecuzione:

allargare le braccia contro la resistenza dell'elastico.

Tenere la posizione per circa 4 secondi.

Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

1**Spalle + braccia**

Posizione di partenza:

da seduti, tenere le ginocchia leggermente piegate, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi.

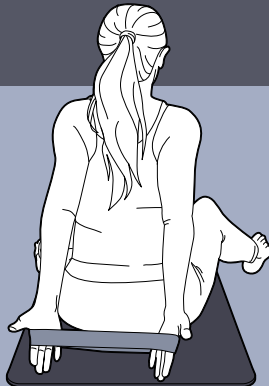
Tenere l'elastico in tensione dietro la schiena.

Esecuzione:

allargare le braccia contro la resistenza dell'elastico.

Tenere la posizione per circa 4 secondi.

Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

2**Spalle + tricipiti**

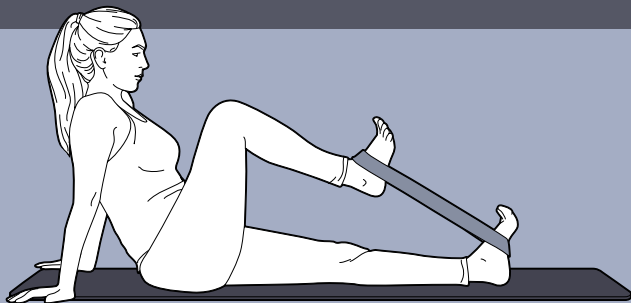
Posizione di partenza:

da seduti, tenere le gambe distese, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere leggermente in tensione l'elastico con i piedi.

Esecuzione:

sollevare una gamba verso il corpo contro la resistenza dell'elastico. Tenere la posizione per circa 4 secondi. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

Eeguire l'esercizio anche dall'altro lato.

3**Cosce + parte inferiore dell'addome**

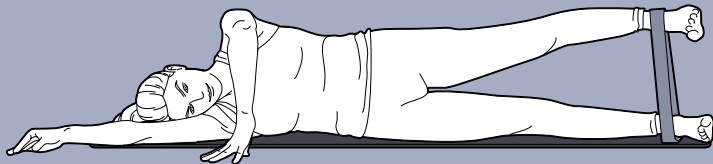
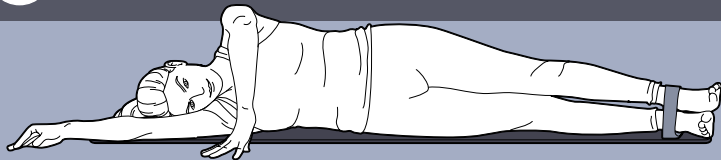
Posizione di partenza:

sdraiarsi su un fianco con il corpo in linea.
L'elastico è avvolto intorno alle caviglie.

Esecuzione:

alzare la gamba superiore contro la resistenza dell'elastico.
Tenere la posizione per circa 4 secondi. Riportare lentamente
la gamba nella posizione di partenza.

Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

4**Esterno coscia + glutei**

Posizione di partenza:

sdraiarsi sulla schiena con le gambe allungate verticalmente verso l'alto. Tenere leggermente in tensione l'elastico con i piedi.

Esecuzione:

allargare le gambe contro la resistenza dell'elastico.

Tenere la posizione per circa 4 secondi.

Riportare lentamente le gambe nella posizione di partenza.

5**Esterno coscia + glutei**

Posizione di partenza:

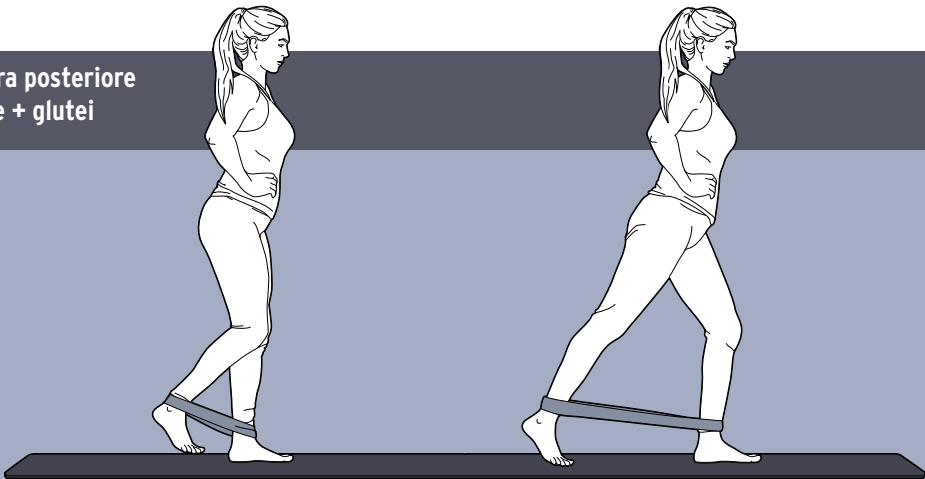
posizionare un piede leggermente più avanti dell'altro.
Tenere in tensione l'elastico con un piede tenendo la gamba piegata.

Esecuzione:

allungare la gamba posteriore all'indietro contro la resistenza dell'elastico. Tenere la posizione per circa 4 secondi.
Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.
Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

6

**Muscolatura posteriore
delle cosce + glutei**



Posizione di partenza:

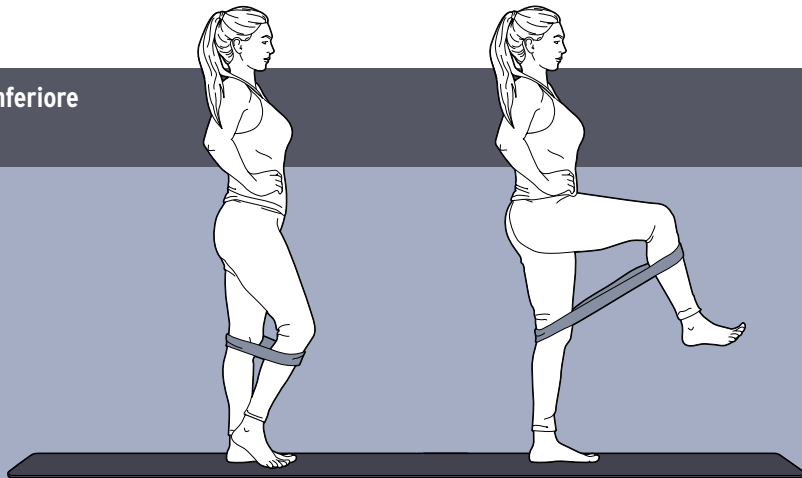
posizionare un piede leggermente più avanti dell'altro.
Tenere in tensione l'elastico sotto le ginocchia con una gamba
leggermente piegata.

Esecuzione:

sollevare la gamba leggermente piegata in avanti contro la resistenza dell'elastico. Tenere la posizione per circa 4 secondi.
Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.
Eeguire l'esercizio anche dall'altro lato.

7

**Cosce + parte inferiore
dell'addome**



Posizione di partenza:

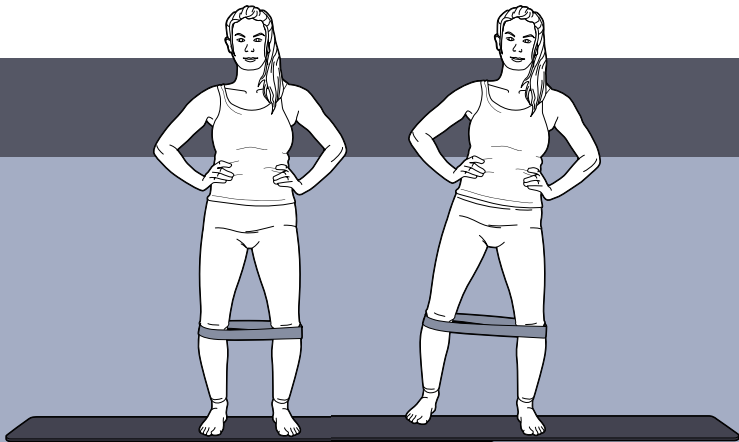
tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi.

Tenere in tensione l'elastico appena sotto le ginocchia.

Esecuzione:

sollevare una gamba di lato contro la resistenza dell'elastico. Tenere la posizione per circa 4 secondi. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

8**Esterno coscia + glutei**

Posizione di partenza:

da seduti, tenere le gambe distese, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere in tensione l'elastico con i piedi.

Esecuzione:

spingere lateralmente i piedi contro la resistenza dell'elastico. Tenere la posizione per circa 4 secondi.

Riportare lentamente i piedi nella posizione di partenza.

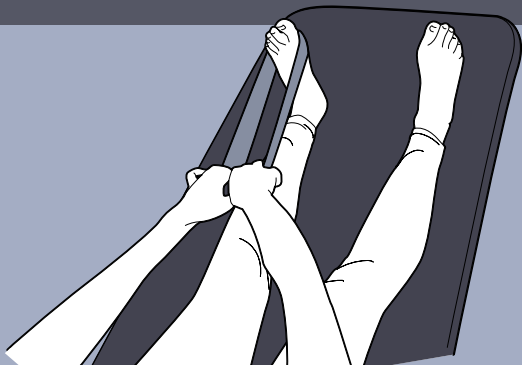
9**Muscolatura e mobilità dei piedi**

Posizione di partenza:

da seduti, tenere le gambe distese, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. L'elastico è avvolto intorno ad un piede. Tenere in tensione l'elastico con le mani.

Esecuzione:

tirare il piede verso il corpo con l'elastico, premere con il piede in direzione opposta. Tenere la posizione per circa 4 secondi. Rilasciare lentamente l'elastico.
Eeguire l'esercizio anche dall'altro lato.

10**Muscolatura e mobilità dei piedi**

Posizione di partenza:

da seduti, tenere le gambe distese, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere in tensione l'elastico con gli alluci.

Esecuzione:

tenere la posizione per circa 4 secondi. Quindi rilasciare lentamente la tensione.

11**Allungamento e mobilità
delle dita dei piedi**

Posizione di partenza:

da seduti, tenere le gambe distese, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. L'elastico è avvolto intorno ad un alluce. Tenere in tensione l'elastico con una mano.

Esecuzione:

tenere la posizione per circa 4 secondi. Quindi rilasciare lentamente la tensione. Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

12**Allungamento e mobilità
delle dita dei piedi**

Cura

- Pulire gli elastici fitness a mano con acqua fredda e un detergente delicato.
- Dopo la pulizia lasciar asciugare gli elastici all'aria a temperatura ambiente. Non appoggiarli sul termosifone, né utilizzare asciugacapelli o simili!
- Conservare gli elastici in luogo fresco e asciutto. Tenerli al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.
- Materiale: 100% lattice



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!