



Il tuo nuovo tappetino fitness è ideale per esercizi di yoga, ginnastica e workout.
È particolarmente leggero ed quindi ideale in viaggio.

Avvertenze di sicurezza

Prima dell'allenamento leggere attentamente tutte le seguenti avvertenze.

Si consiglia di farsi mostrare la corretta esecuzione degli esercizi da un insegnante di yoga esperto.

Esercizi fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 155267AB4X4XVI · 2026-01



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: 737 254

Per la sicurezza degli utenti

Finalità d'uso

Il tappetino da yoga e fitness è concepito per l'uso domestico. Non è adatto per l'uso professionale nel settore sportivo o come dispositivo medico-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!

PERICOLO di lesioni

- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben arieggiato. Evitare tuttavia correnti d'aria.
- Non indossare gioielli come anelli o braccialetti. Potreste ferirvi o danneggiare il tappetino fitness.
- Indossare indumenti comodi durante l'allenamento.
- Il pavimento deve essere piano e non in pendenza.
- Assicurarsi che ci sia sufficiente spazio di movimento per l'allenamento. Allenarsi a una distanza sufficiente dalle altre persone. Nell'area di allenamento non devono sporgere oggetti.
- Controllare il tappetino fitness prima di ogni utilizzo. Nel caso in cui si riscontrino danneggiamenti non utilizzarlo più.

A cosa è necessario prestare attenzione durante l'allenamento

- Non iniziare gli esercizi subito dopo mangiato.

In base al pasto consumato e alla propria predisposizione fisica individuale, attendere almeno 30 minuti prima di iniziare ad eseguire gli esercizi.

Non allenarsi se non ci si sente bene, se si è malati o stanchi o se altri fattori impediscono la concentrazione durante l'allenamento. Assumere liquidi a sufficienza durante l'allenamento.

- Per ottenere i migliori risultati ed evitare lesioni, programmare una fase di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento e una fase di rilassamento dopo averlo concluso.
- 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.
- Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare. Non fare movimenti a scatti.
- 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.
- Eseguire gli esercizi concentrati. Non lasciarsi distrarre.
- Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenere la schiena dritta - non inarcare la schiena! Contrarre addominali e glutei. Durante l'esecuzione degli esercizi in piedi tenere le gambe leggermente flesse.



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.

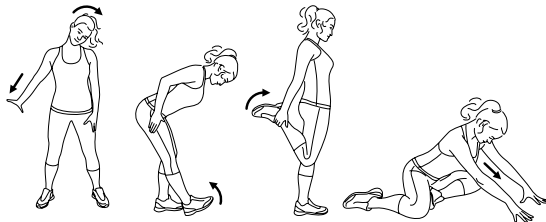
- Non sovraffaticarsi. Eseguire un esercizio solo fino a quando lo si trova fisicamente gradevole. Se si sente dolore durante un esercizio interromperlo immediatamente.
- Si consiglia di farsi mostrare la corretta esecuzione degli esercizi da un insegnante di fitness esperto.

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.

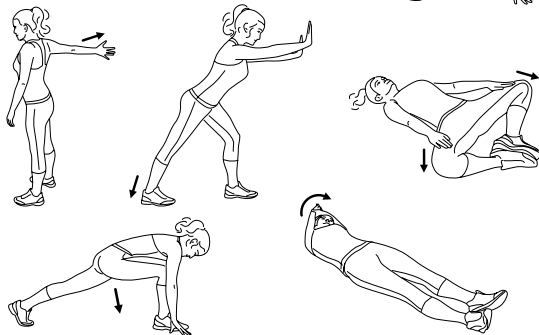


Dopo l'allenamento: allungamento

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!

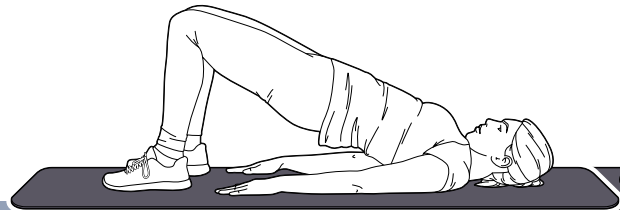
Mantenere le posizioni degli esercizi per circa 20-35 secondi.



1. Glutei + muscolatura posteriore delle gambe

Posizione di partenza: Distesi a terra sulla schiena, 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.



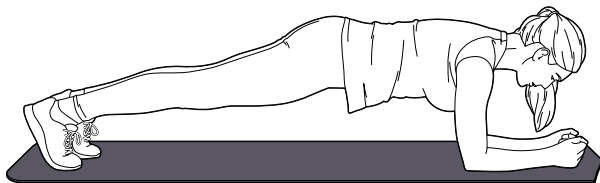
2. Tronco, addome, spalle + braccia

Posizione di partenza: In appoggio sugli avambracci.

Testa, schiena e gambe sono sulla stessa linea.

Addome e glutei contratti.

Esecuzione: mantenere la posizione il più possibile.



**Alternativa:
portare le gambe
in avanti in modo
alternato**

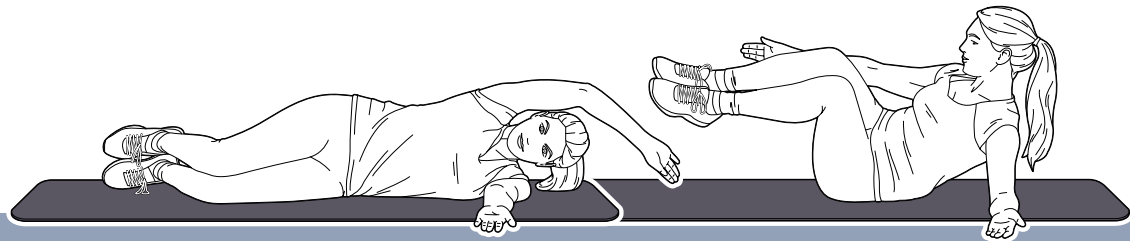
3. Muscoli addominali obliqui

Posizione di partenza: Distesi su un fianco, le gambe piegate. Il braccio su cui si è in appoggio è disteso in avanti, quello superiore sopra la testa.

Esecuzione: Facendo forza sui muscoli addominali, con una rotazione sollevare il busto e le gambe verso l'esterno: il braccio superiore viene portato in avanti.

Non sforzare il collo!

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



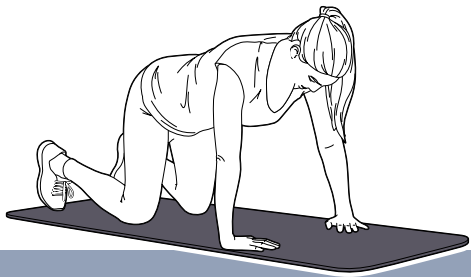
4. Busto + tricipiti

Posizione di partenza: Inginocchiati a terra, in appoggio sulle mani poste alla larghezza delle spalle, braccia non completamente tese. Schiena dritta, addominali e bacino contratti, sguardo rivolto a terra.

Esecuzione:

Abbassare il busto mantenendo la schiena dritta.

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



**Alternativa:
per intensificare
l'allenamento, posi-
zionare le mani più
vicine l'una
all'altra**



**In caso di dolori
alle ginocchia
terminare subito
l'esercizio.**

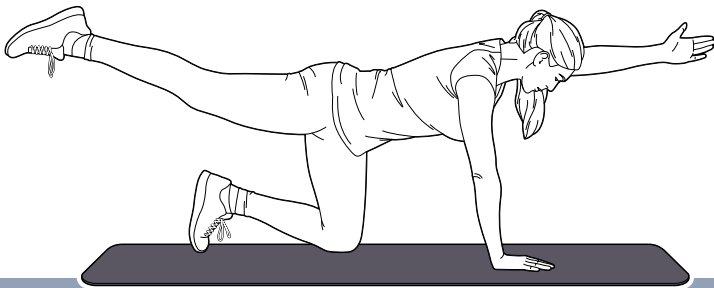
5. Spalle, braccia, tronco, addome, glutei + muscolatura posteriore delle cosce

Posizione di partenza: In quadrupedia, mani alla larghezza delle spalle, braccia non completamente tese. Schiena dritta, addominali e bacino contratti, sguardo rivolto a terra.

Esecuzione:

Distendere una gamba all'indietro e il braccio opposto in avanti. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.



**In caso di dolori
alle ginocchia
terminare subito
l'esercizio.**

6. Muscolatura laterale del tronco

Posizione di partenza: Su un fianco, le gambe distese l'una sull'altra, in appoggio sul braccio piegato.

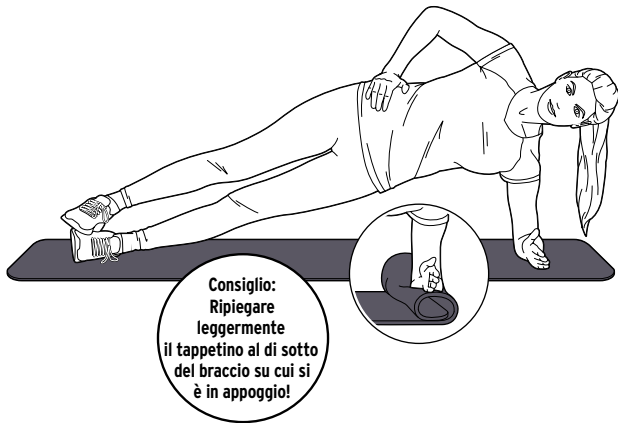
Esecuzione:

Sollevare i fianchi, finché le gambe e il busto non formano una linea.

Schiena dritta, addominali e bacino contratti.

Mantenere la posizione il più possibile.

Cambiare lato.

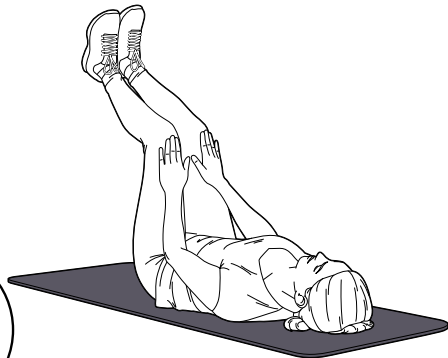


7. Parte inferiore dell'addome + muscolatura anteriore delle cosce

Posizione di partenza: Distesi a terra sulla schiena, gambe distese in aria. Le mani sono appoggiate sulle cosce. Addome e glutei contratti.

Esecuzione: Spingere con le mani sulle cosce e opporre resistenza con le cosce. Mantenere la posizione il più possibile.

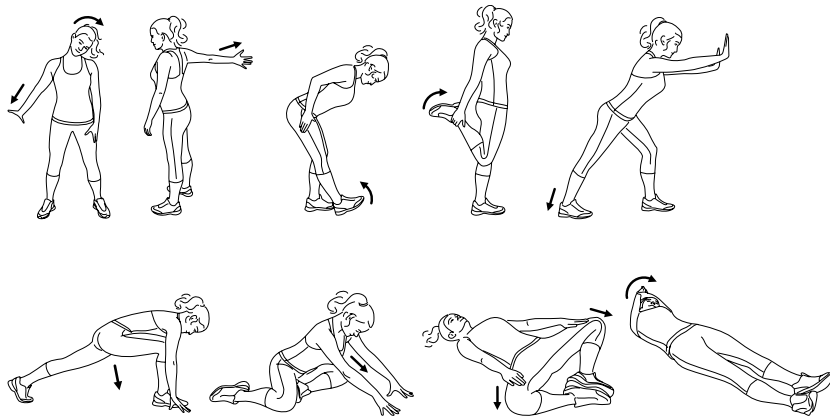
**Alternativa:
lentamente «fare
la bicicletta» con
le gambe.**



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 leg-
germente verso l'esterno
le punte dei piedi.
Tenere la schiena dritta!

Mantenere le posizioni
degli esercizi per circa
20-35 secondi.



Qualche suggerimento utile per lo yoga

- Eseguire gli esercizi in un ambiente caldo, tranquillo e privo di fonti di distrazione, tuttavia non direttamente esposti al sole.
- Indossare indumenti morbidi e comodi.
Eseguire sempre gli esercizi a piedi nudi.
Non indossare orologi o gioielli.
- In base al pasto consumato e alla propria predisposizione fisica individuale, attendere almeno 30 minuti prima di iniziare ad eseguire gli esercizi.
- Adattare gli esercizi alla propria costituzione corporea.
Se non siete abituati a svolgere attività fisica, iniziare per i primi tempi con poche ripetizioni. Eseguire ogni esercizio lentamente e consapevolmente.
Esercitarsi da 2 a 5 volte alla settimana.
- Prima di iniziare gli esercizi yoga eseguire qualche esercizio di riscaldamento. Terminare sempre gli esercizi con una fase di rilassamento di 5-15 minuti.

- 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 si verificano vertigini, disturbi o si prova dolore, interrompere immediatamente gli esercizi. Gli esercizi hanno effetto anche se non si è in grado di controllarli completamente.
- 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.





0. Tadasana - Posizione della montagna

Posizione di partenza: In posizione eretta, lo sguardo rivolto in avanti. Piedi uniti, peso equamente distribuito su entrambi i piedi. Cosce e tibie leggermente rivolte verso l'interno.

Schiena diritta, addominali contratti, petto in avanti, spalle rilassate verso il basso.

Respirare in modo regolare.



1. Namaste - Posizione del saluto

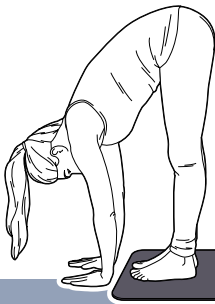
Espirare.

Portare i palmi uno a contatto con l'altro davanti al petto, i gomiti restano di fianco al corpo.



2. Samasthiti - Posizione della montagna con le braccia sollevate verso l'alto

Inspirare. Allungare le braccia verso l'alto, tenendo uniti i palmi delle mani, lo sguardo è rivolto verso le mani, le spalle rilassate.

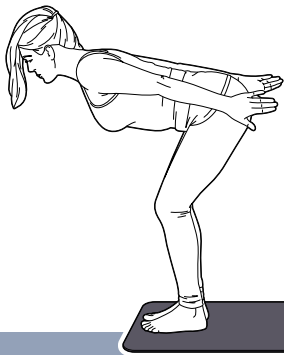


3. Uttanasana - Piegamento in avanti in piedi

Espirare. Portare le mani a terra, possibilmente fino a toccare il pavimento con i palmi, (in alternativa: toccare il pavimento con la punta delle dita), le ginocchia restano tese.

4. Ardha Uttanasana - Mezzo piegamento in avanti

Inspirare. Sollevare il busto fino a che non è parallelo al suolo, lo sguardo rivolto a terra, la schiena dritta, le ginocchia leggermente flesse.



5. Uttanasana - Piegamento in avanti in piedi

Espirare.

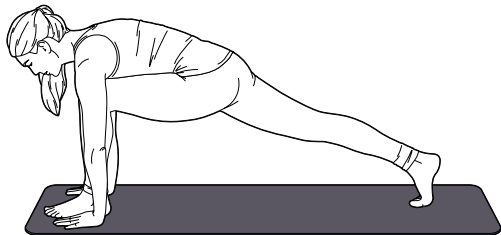
Ritornare nella posizione di piegamento in avanti in piedi.



6. Ashva Sanchalanasana - Posizione equestre

Inspirare.

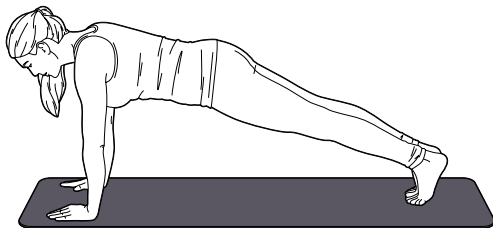
Stendere indietro il piede destro. Spingere fuori il petto. Spingere le spalle verso il basso e indietro, le spalle sono sopra ai polsi, i palmi delle mani accanto al piede che è stato portato avanti.



7. Phalakasana - Posizione della panca

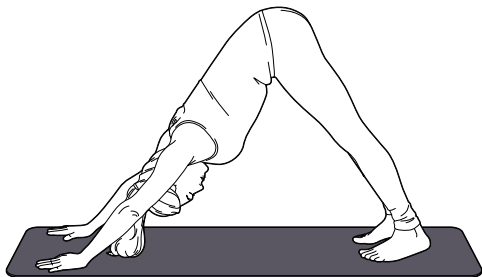
Trattenere il respiro.

Portare indietro anche il piede sinistro.
Schiena dritta, addome fermo.



8. Adho Mukha Shvanasana - Posizione del cane a testa in giù

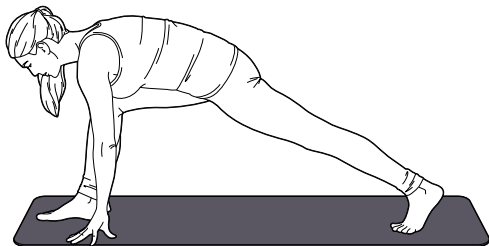
Espirare. Avvicinare i piedi. Spingersi verso l'alto con le braccia. Sollevare il coccige, spingere i talloni verso il basso e tendere le gambe, finché il busto e le gambe non formano un triangolo. Il capo, che si trova tra le braccia, è in linea con il busto. Lo sguardo è rivolto ai piedi. Le dita sono aperte.



9. Virabhadrasana I - Posizione del guerriero 1

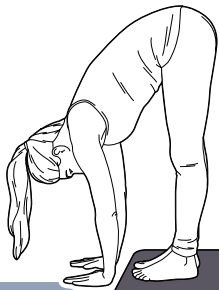
Inspirare.

Portare la gamba destra in avanti vicino alla mano, l'altra gamba è distesa all'indietro. Contemporaneamente spingere il busto in avanti, tenendo lo sguardo rivolto a terra. Le dita sono poggiate a terra ben aperte, le braccia distese ...



... raddrizzare il busto, lo sguardo rivolto in avanti, sollevare le braccia tese verso l'alto, i palmi a contatto tra loro. Portare in posizione leggermente obliqua il piede posizionato indietro.





10. Uttanasana - Piegamento in avanti in piedi

Espirare.

Portare la gamba sinistra in avanti e portarsi in posizione di piegamento in avanti.

Dalla posizione di piegamento in avanti sollevarsi nella posizione di partenza

Tadasana.



0. Tadasana - Posizione della montagna

Posizione di partenza:

In posizione eretta, lo sguardo rivolto in avanti. Piedi uniti, peso equamente distribuito su entrambi i piedi. Cosce e tibie leggermente rivolte verso l'interno.

Schiena diritta, addominali contratti, petto in avanti, spalle rilassate verso il basso.

Respirare in modo regolare.

Cura

- Se necessario, il tappetino fitness può essere pulito utilizzando un panno umido. Dopo la pulizia lasciar asciugare il tappetino fitness all'aria a temperatura ambiente. Non appoggiarlo sul termosifone, né utilizzare asciugacapelli o simili!
- Conservare il tappetino fitness in luogo fresco e asciutto. Tenerlo al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.
- Tenere sempre il tappetino fitness arrotolato. Non piegarlo.
- Non posizionare l'articolo su mobili o pavimenti delicati. Non può essere escluso completamente che alcuni tipi di vernice, materiali sintetici o detergenti per mobili o pavimenti possano intaccare e ammorbidire il materiale dell'articolo. Per evitare la formazione di tracce indesiderate, conservare l'articolo ad esempio in un contenitore adeguato.

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| • Materiale: | EVA |
| • Dimensioni: | circa 1800 x 600 x 5 mm (L x L x A) |
| • Peso: | circa 550 g |



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! Per motivi di trasporto il tappetino è stato tenuto arrotolato molto stretto per un lungo periodo di tempo. Dopo il disimballaggio lasciare pertanto disteso il tappetino per circa 24 ore.