

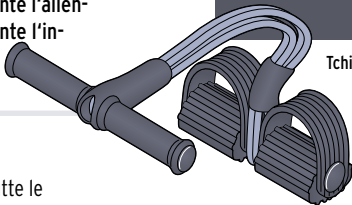


Dispositivo per l'allenamento di addominali e schiena



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

Il vostro nuovo dispositivo per l'allenamento di addominali e schiena vi supporta efficacemente durante l'allenamento. È possibile determinare individualmente l'intensità del proprio allenamento attraverso l'allungamento degli elastici di trazione.



Esercizi fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150857AB0XX1VI · 2025-05

Per la sicurezza degli utenti

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.



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: 725 157

Avvertenze di sicurezza

Finalità d'uso

Il dispositivo per allenamento è pensato per eseguire esercizi di rafforzamento della muscolatura.

Il dispositivo per l'allenamento è concepito conformemente a DIN 32935-A come attrezzatura sportiva per uso domestico. Non è adatto per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

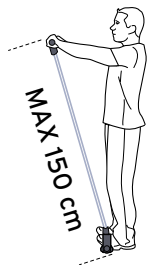
Consultare il proprio medico!

- **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

- Il presente dispositivo non deve essere utilizzato da bambini e persone che a causa di limitate capacità fisiche, sensoriali o mentali o per una scarsa esperienza o conoscenza non siano in grado di utilizzare l'apparecchio in sicurezza. Sorvegliare i bambini per accertarsi che non giochino con il dispositivo.
- Il dispositivo per l'allenamento non è un giocattolo e non deve essere accessibile ai bambini piccoli. Pericolo di strangolamento!
- Se si permette ai bambini di utilizzare il dispositivo per l'allenamento, istruirli sull'uso corretto e supervisionare il programma di esercizi. Un allenamento improprio o eccessivo può causare danni alla salute.



- L'allungamento degli elastici non deve superare i 150 cm, incl. impugnatura e poggipiedi. Gli elastici potrebbero strapparsi e ferire l'utente. Avvertenza! Gli elastici non devono essere tesi eccessivamente: allungare gli elastici solo fin quando mantengono la loro elasticità. Non stenderli eccessivamente con forza. **Le persone di grande corporatura** devono tenerlo presente negli esercizi con maggiore allungamento.

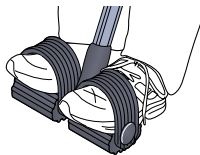
La forza utilizzata per l'allungamento massimo di 150 cm corrisponde a circa 21,5 kg (215 N).

Estensione	100 cm	120 cm	140 cm	150 cm
Forza (ca.)	145 N	170 N	200 N	210 N

- 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.

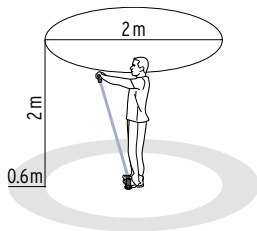
- Prima di iniziare gli esercizi, eseguire qualche esercizio di riscaldamento.
- Se non si è abituati all'attività fisica iniziare lentamente. Se si prova dolore o si manifestano disturbi interrompere immediatamente gli esercizi.
- Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Assumere liquidi a sufficienza durante l'allenamento.
- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben areato. Evitare tuttavia correnti d'aria.
- Provare il dispositivo per l'allenamento prima di ciascun utilizzo. Se un elastico appare danneggiato, poroso o strappato, non utilizzare il dispositivo per l'allenamento.
- Non indossare gioielli come anelli o braccialetti. Potrebbero causare lesioni o danni al dispositivo per l'allenamento.
- Indossare indumenti comodi durante l'allenamento.
- Allenarsi preferibilmente con scarpe sportive o calze con suola antiscivolo. 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.



- **Inserire sempre i piedi nelle cinghie per i piedi. I piedi devono poggiare saldamente sui poggiapiedi. I piedi non devono scivolare dai poggiapiedi.**

- Assicurarsi sempre che i poggiapiedi siano fissati saldamente. Se i poggiapiedi si muovono anche leggermente durante l'allenamento, correggere di conseguenza la posizione.
- Tenere sempre saldamente l'elastico in modo che non possa scivolare dalle mani.



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.

- Il dispositivo per l'allenamento non può essere utilizzato contemporaneamente da più persone.
- Non modificare la struttura del dispositivo per l'allenamento. Non utilizzare 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. Mantenere gli elastici leggermente allungati già nella posizione di partenza.
- Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare. Non fare movimenti a scatti. Evitare di far tornare indietro le impugnature 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.
- 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.

Prima dell'allenamento: riscaldamento

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

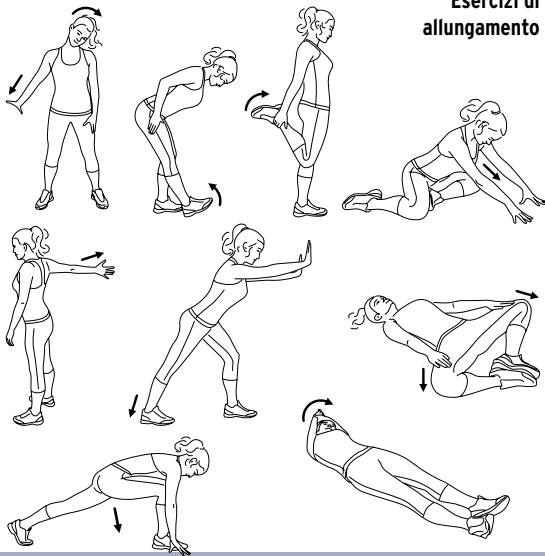
- Piegar la testa di lato, in avanti e all'indietro.
- Sollevare le spalle, abbassarle e ruotarle.
- Fare dei cerchi con le braccia.
- Spingere il busto in avanti, indietro e di lato.
- Piegar i fianchi in avanti e all'indietro, ruotare di lato.
- Correre sul posto.

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

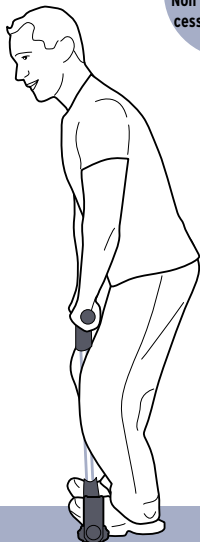
Gambe + glutei

In piedi:

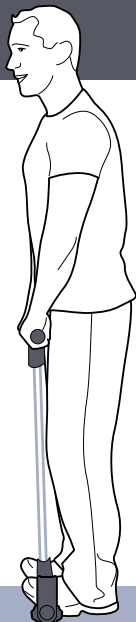
Stare in piedi con i poggipiedi sul pavimento. Mantenere gli elastici in tensione con le braccia tese, le ginocchia sono piegate, la schiena resta dritta.

Distendere le gambe per allungare ulteriormente gli elastici e piegare nuovamente le gambe per rilasciare l'allungamento.

Durante questo esercizio mantenere sempre la testa e la schiena dritte e allineate.



AVVERTENZA!
Non allungare eccessivamente gli elastici!



2

Braccia (bicipiti)

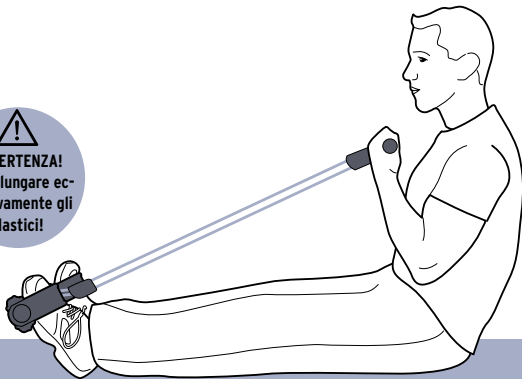
Sedersi a terra con le gambe distese, preferibilmente dritte contro una parete. Durante l'esercizio mantenere la schiena dritta. La parte superiore delle braccia è diritta contro il busto per tutto il tempo.



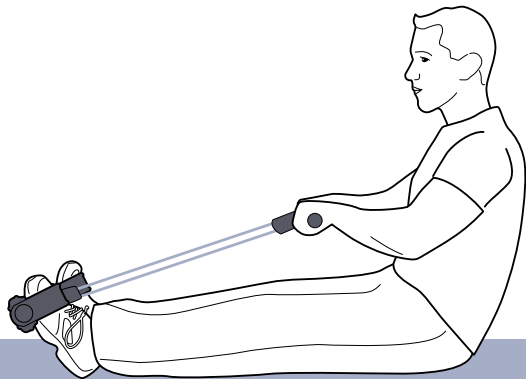
Afferrare l'impugnatura dal basso e tirarla fino all'altezza del petto, quindi stendere nuovamente gli avambracci.



AVVERTENZA!
Non allungare eccessivamente gli elastici!



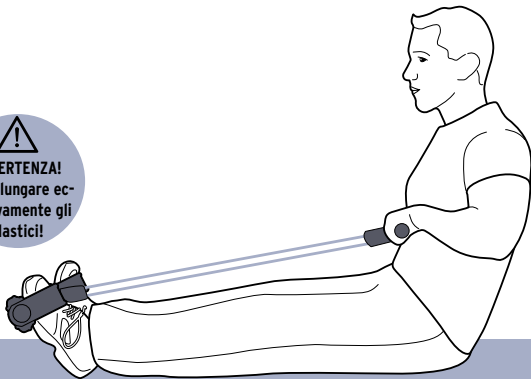
Sedersi a terra con le gambe distese, preferibilmente dritte contro una parete. Durante l'esercizio mantenere la schiena dritta.



Afferrare l'impugnatura dal basso e tirarla fino all'altezza del petto. Quindi distendere nuovamente le braccia.



AVVERTENZA!
Non allungare eccessivamente gli elastici!



4

Muscoli addominali

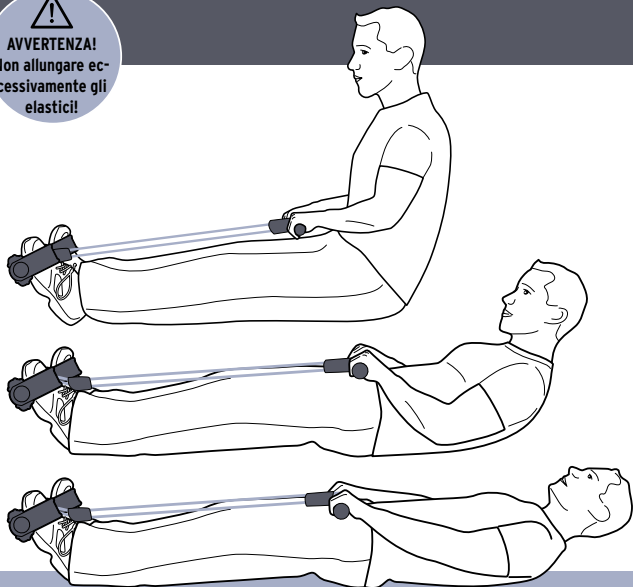
Sedersi a terra con le gambe leggermente flesse. Durante l'esercizio le braccia restano leggermente piegate. Distendersi lentamente all'indietro, vertebra dopo vertebra, fino a trovarsi in posizione supina.

Tenere il mento contro il petto finché le spalle non toccano il pavimento. Non abbassare completamente la testa e le spalle, ma mantenere la tensione.

Raddrizzarsi di nuovo lentamente.

Iniziare con la testa.

Appoggiare il mento contro il petto e risollevarsi, vertebra dopo vertebra, fino a tornare alla posizione di partenza.



Cura

- ▷ Pulire l'articolo a mano con acqua fredda e un detergente delicato.
- ▷ Conservare l'articolo in un luogo fresco e asciutto. Tenerlo al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.



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!

- Non posizionare l'articolo su mobili o pavimenti delicati. Non può essere escluso completamente che alcuni tipi di vernice, materiali sintetici o detersivi 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.