



# fr Entraînement avec le ballon de gymnastique



www.fr.tchibo.ch/notices

## Chère cliente, cher client!

Votre nouveau ballon de gymnastique est idéal pour travailler votre équilibre et entraîner différents groupes de muscles. Vous pouvez également vous en servir jouer (lancer et attraper). Nous vous souhaitons beaucoup d'agrément avec cet article.

## L'équipe Tchibo

## Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

### Domaine d'utilisation

Ce ballon de gymnastique est destiné à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé. Il n'est pas conçu pour l'usage commercial dans des clubs de fitness, dans les sports de ballon ou encore à des fins thérapeutiques.

La charge maximum du ballon de gymnastique est de 120 kg. Le ballon de gymnastique doit être utilisé uniquement comme décrit dans le présent mode d'emploi. Ne vous asseyez pas trop longtemps dessus.

### Consultez votre médecin!

• Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.

• En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!

• Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.

• Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

### AVERTISSEMENT - risque de blessure

• Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin pour voir si les exercices vous conviennent et vous faire prescrire les exercices appropriés.

• Échauffez-vous avant de commencer les exercices.

• Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. **Interrompez l'exercice dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.**

• Le ballon de gymnastique n'est pas un jouet et doit être gardé hors de portée des enfants!

• Cet article ne doit pas être utilisé par des personnes qui n'ont pas les capacités physiques, intellectuelles ou autres leur permettant de l'utiliser en toute sécurité.

• Si vous autorisez des enfants à utiliser le ballon de gymnastique, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez les pendant les exercices. Un entraînement non conforme ou trop poussé peut porter atteinte à la santé. Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité: le jeu et la curiosité sont des attributs inhérents à l'enfant qui favorisent certaines situations et certains comportements pour lesquels l'article n'est pas prévu.

• Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.

• Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

• Ne gonflez pas le ballon de gymnastique à la bouche. Risque d'étourdissement.

• Contrôlez le bon état du ballon de gymnastique avant chaque utilisation. Si le ballon présente des détériorations visibles, vous ne devez plus l'utiliser.

• Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et de détériorer le ballon.

• Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.

• Entraînez-vous de préférence en chaussettes de sport. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas en chaussettes sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez p. ex. un tapis de sport antidérapant.

• Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez (zone d'entraînement de 2,0 m +

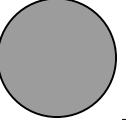
espace libre de 0,6 m de chaque côté). Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

• Le ballon de gymnastique ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois (sauf dans le cadre de jeux).

• Ne modifiez pas la conception du ballon de gymnastique. Ne l'utilisez pas pour une utilisation autre que celle prévue!

### PRUDENCE: risque de détérioration

• N'exécédez pas le niveau de gonflage maximum de 20 cm de diamètre. Ne gonflez pas le ballon jusqu'à ce qu'il soit dur, vous devez encore pouvoir enfoncer légèrement la surface avec le pouce.



max 200 mm

• Ne le gonflez pas lorsqu'il est froid. Laissez-le reposer au moins une heure à température ambiante. C'est le temps qu'il faut au matériau pour acquérir toute son élasticité.

• Protégez le ballon de gymnastique des fortes variations de température, des rayons directs du soleil pendant une durée prolongée, d'un taux d'humidité élevé et de l'eau.

• Pour gonfler le ballon de gymnastique, n'utilisez pas d'appareils à air comprimé disponibles dans les stations services. Vous pourriez surgonfler et endommager le ballon de gymnastique.

• Gonflez l'article uniquement à l'air.

• Protégez le ballon de gymnastique des surfaces ou objets coupants, pointus ou chauds. Tenez-le à distance des flammes nues.

## Gonfler le ballon de gymnastique

1.

Vissez la buse à aiguille sur la pompe à air. Avant d'effectuer le gonflage, humidifiez l'aiguille avec de l'eau savonneuse pour ne pas endommager la valve.
2.

Insérez la buse à aiguille dans la valve du ballon de gymnastique. Enfoncez la buse jusqu'à ce que la tête de l'aiguille repose entièrement sur la surface du ballon. Lorsque le ballon n'est pas encore gonflé, tenez la pompe en l'inclinant un peu, si nécessaire, pour insérer entièrement la buse à aiguille à l'intérieur.

Il est très important d'insérer complètement la buse à aiguille, surtout lors du premier gonflage, afin de percer la membrane de la valve. Si le ballon de gymnastique est difficile à gonfler, c'est que la membrane n'est pas entièrement percée. Dans ce cas, retirez la buse à aiguille et insérez-la de nouveau dans la valve, jusqu'à la butée.

3.

Gonflez le ballon de gymnastique lentement et régulièrement jusqu'à ce qu'il ait atteint le niveau de fermeté souhaité. Ne gonflez le ballon de gymnastique que jusqu'à un diamètre maximum de 20 cm pour éviter tout dommage.

- i

• La valve se ferme hermétiquement dès que vous retirez la pompe à air.  
• Conservez la buse à aiguille à proximité de la pompe à air.

### Dégonfler le ballon

Si le ballon de gymnastique est trop dur pour l'usage que vous voulez en faire, c'est qu'il contient trop d'air.

1.

Pour le dégonfler légèrement, vissez la buse à aiguille de la pompe à air et humidifiez-la avec de l'eau savonneuse.
2.

Insérez la buse à aiguille dans la valve.  
3. Pressez sur le ballon. L'air s'échappe par la buse à aiguille.  
4. Retirez la buse dès que le ballon a atteint le niveau de fermeté souhaité.

### Entretien

► Nettoyez le ballon de gymnastique si nécessaire à l'aide d'un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau.

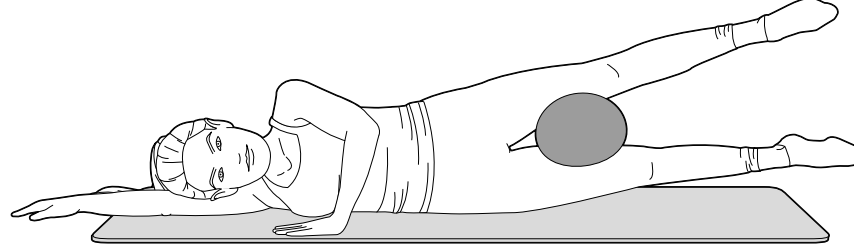
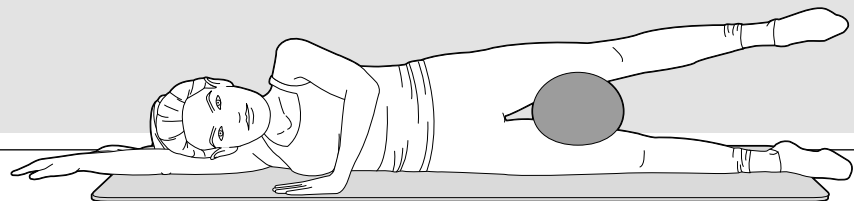
### Rangement

► Pour ranger le ballon sans perdre de place, vous pouvez dégonfler le ballon comme décrit ci-dessus.

• Ne rangez jamais le ballon de gymnastique à proximité d'un chauffage ou de toute autre source de chaleur.

• Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Aussi, afin d'éviter toute trace indésirable sur les sols, posez un support antiglissant sous l'article et rangez l'article dans une boîte appropriée, par exemple.

## 1. Abdominaux latéraux



### Position initiale:

allongé sur le côté, jambes tendues, la tête posée sur le bras côté sol, l'autre main en appui sur le sol. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

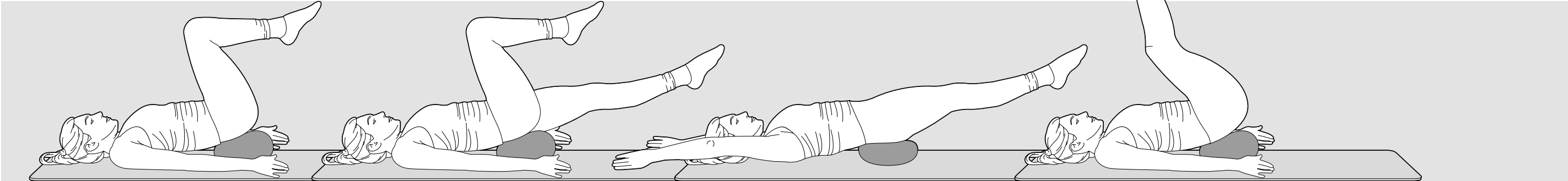
Tenir le ballon de gymnastique entre les genoux.

### Exécution:

relever les jambes tendues autant que possible, garder la position au moins 4 secondes, et revenir lentement en position initiale sans toucher le sol.

Répéter l'exercice de l'autre côté.

## 4. Abdominaux



### Position initiale:

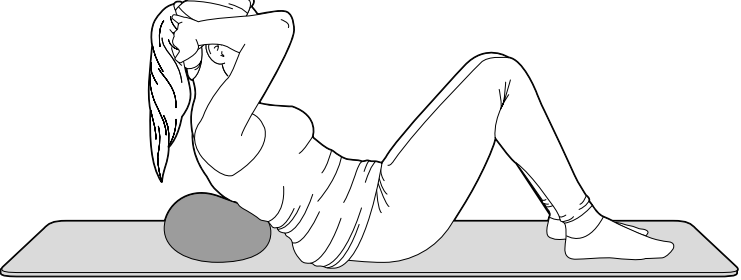
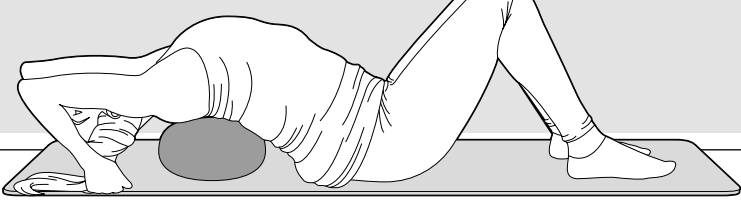
allongé sur le dos, les lombaires sur le ballon de gymnastique, les bras détendus écartés sur le côté. Replier les jambes. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

### Exécution, variante 1:

tendre une jambe, l'abaisser et la garder parallèle au sol. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Répéter l'exercice de l'autre côté.

## 2. Abdominaux droits



### Position initiale:

allongé sur le dos sur le ballon de gymnastique, mains croisées derrière la nuque, jambes repliées, pieds écartés de la largeur des hanches.

### Exécution:

relever le buste le plus haut possible en faisant bien travailler les abdominaux - ne pas ramener les coudes en avant. Ne pas tirer sur la nuque!

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

## 3. Abdominaux latéraux

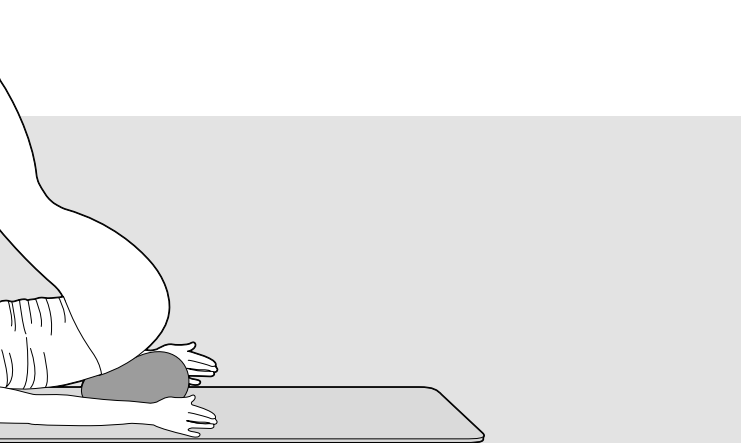
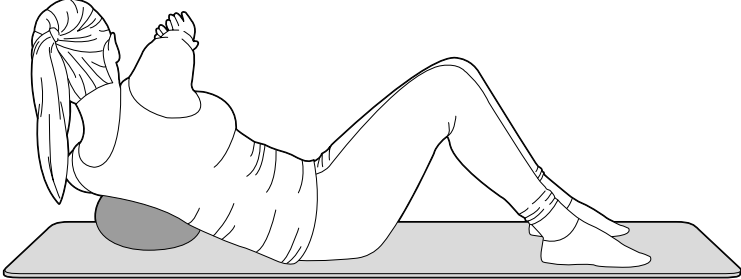
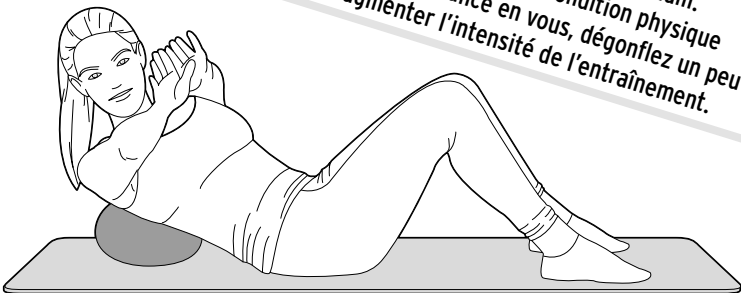
### Position initiale:

assis devant le ballon de gymnastique, dos en appui sur le ballon, (= position finale de l'exercice 2)

### Exécution:

les bras tendus droit devant, tourner le buste en appui sur le ballon d'un côté, garder la position au moins 4 secondes, tourner de l'autre côté, garder la position, et ainsi de suite.

Également très agréable comme massage du dos!



### Exécution, variante 3:

tendre les deux jambes et les relever. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

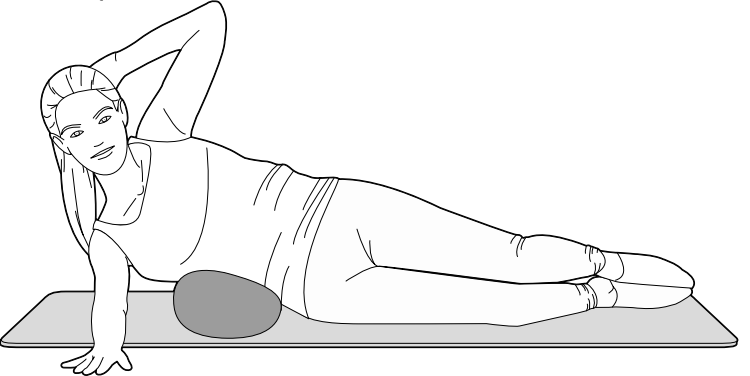
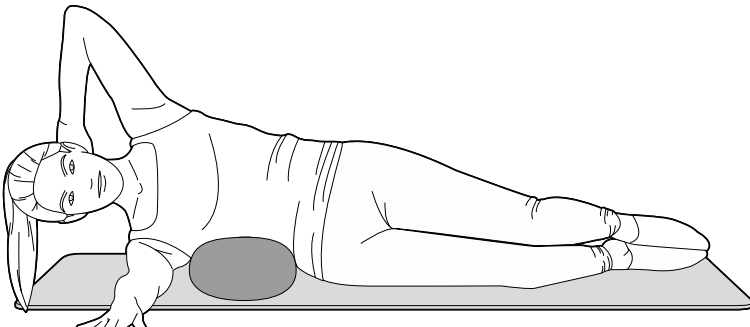
## 7. Muscles latéraux du tronc

### Position initiale:

allongé sur le côté sur le ballon de gymnastique, buste et jambes alignés.

### Exécution:

relever le buste latéralement. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Répéter l'exercice de l'autre côté.



### Position initiale:

allongé au sol sur le dos, jambes repliées, pieds à peu près écartés de la largeur des hanches. Les bras reposent le long du corps. Coincer le ballon entre les genoux.

Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

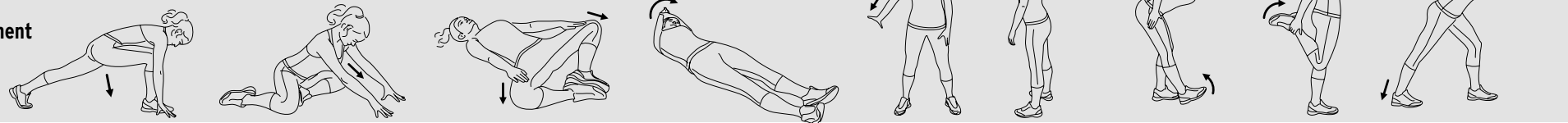
### Exécution:

relever les hanches en sollicitant bien les abdominaux. Le buste et les bras restent en position. Tenir 4 secondes env.

Revenir lentement en position initiale.



## Exercices d'étirement



### Remarques valables pour tous les exercices

• Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le creusez pas! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez les abdominaux et les fessiers.

• Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Le plus simple est d'effectuer les exercices en cadence, p. ex. tirer pendant 2 secondes (ou autre unité de temps), tenir la position pendant 1 seconde et revenir en position initiale en 2 secondes. Essayez jusqu'à ce que vous trouviez votre propre rythme régulier.

• Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.

• Au début, prévoyez seulement de **trois à six exercices** pour différents groupes de muscles. Répétez les exercices peu de fois, en fonction de votre condition physique (**env. 3 à 4 fois**). Faites une pause d'environ une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à **10 à 20 répétitions** environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement. Effectuez toujours les exercices des deux côtés.

Lorsque vous faites un exercice pour la première fois, mettez-vous devant une glace pour mieux contrôler votre position.

### Avant l'entraînement: échauffement

- Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque séance. Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres:
- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulever, abaisser, puis enrouler vos épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

### Après l'entraînement: étirements

- Vous trouverez ci-dessus des exercices d'étirement.
- Position de départ pour tous les exercices d'étirement: Relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!
- Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes env.

Référence:  
624 508



# Allenamento con la palla fitness



www.tchibo.ch/istruzioni (Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)

## Gentili clienti!

La palla fitness che avete appena acquistata è ideale per migliorare l'equilibrio e per allenare diversi gruppi muscolari. È adatta anche per giochi in cui si lancia la palla, acchiapparella e simili. Buon divertimento con l'articolo.

## Il team Tchibo

### Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni per l'uso, per evitare di provocare lesioni o danni involontari. Conservare le presenti istruzioni per consultarle in un secondo momento. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso al nuovo proprietario.

### Finalità d'uso

La palla fitness è concepita come attrezzatura sportiva per l'uso domestico. Non è adatta per l'uso professionale all'interno di palestre, negli sport con la palla o per scopi terapeutici.

La palla fitness ha una resistenza max. di 120 kg e può essere utilizzata solo come descritto nelle presenti istruzioni. Non sedersi sopra per un tempo prolungato.

### 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

• 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 verificano disturbi interrompere immediatamente gli esercizi.**

• La palla fitness non è un giocattolo e non deve essere accessibile ai bambini!

• Questo articolo non può essere utilizzato da persone con capacità ridotte a livello fisico, mentale o di altro tipo tali da non rendere sicuro l'utilizzo della palla fitness.

• Nel caso in cui l'impiego della palla sia consentito a bambini, istruirli sul corretto utilizzo e controllare lo svolgimento degli esercizi. Un allenamento improprio o eccessivo può causare danni alla salute. Genitori e altri supervisor devono essere consapevoli della loro responsabilità, dato che la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini può dare origine a situazioni e comportamenti per i quali l'articolo non è stato costruito.

• 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.

• Non gonfiare la palla fitness con la bocca. Rischio di vertigini.

• Prima di ogni utilizzo controllare che la palla sia in perfette condizioni. Se è visibilmente danneggiata, non deve essere utilizzata.

• Non indossare gioielli come anelli o braccialetti. Potrebbero causare lesioni alle persone o danni alla palla.

• Indossare indumenti comodi durante l'allenamento.

• Allenarsi preferibilmente 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. Ad esempio, utilizzare un tappetino da ginnastica antiscivolo.

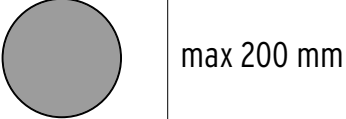
• Assicurarsi che ci sia sufficiente spazio di movimento per l'allenamento (2,0 m area di allenamento + 0,6 m spazio libero attorno). Allenarsi a una distanza sufficiente dalle altre persone.

• La palla fitness non può essere utilizzata contemporaneamente da più persone (eccetto nei giochi in cui si lancia la palla e simili).

• Non modificare la struttura della palla fitness. Non utilizzare per scopi diversi!

### ATTENZIONE - danni materiali

• Non gonfiare mai la palla oltre il valore nominale di 20 cm. La palla non deve essere gonfiata completamente fino a diventare rigida ma deve essere possibile esercitare una leggera pressione con le dita.



• Non gonfiare a temperature troppo basse. Lasciarla a temperatura ambiente per almeno un'ora. Il materiale necessita di questo tempo per raggiungere la massima elasticità.

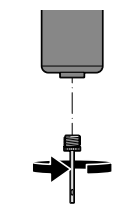
• Proteggere la palla da forti oscillazioni di temperatura, dall'irradiazione solare diretta prolungata, da elevata umidità e acqua.

• Non utilizzare i dispositivi ad aria compressa delle stazioni di rifornimento per gonfiare la palla. Potrebbe gonfiarsi troppo o esplodere.

• La palla deve essere riempita solo con aria.

• Proteggere la palla da oggetti affilati, appuntiti o caldi e superfici simili. Tenerla lontana da fiamme libere.

### Gonfiaggio della palla fitness

-  Avvitare l'ago di gonfiaggio alla pompa dell'aria. Prima di procedere al gonfiaggio inumidire l'ago con acqua saponata delicata per non danneggiare la valvola.
-  Inserire l'ago di gonfiaggio nella valvola della palla. Inserire **finché la testa dell'ago non poggia completamente sulla superficie della palla**. Se la palla è sgonfia, tenere eventualmente la pompa un po' inclinata per inserirla completamente.

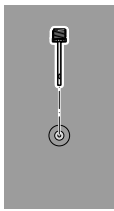
 L'inserimento completo dell'ago di gonfiaggio è importante soprattutto durante il primo gonfiaggio poiché è necessario perforare la membrana della valvola. Se risulta difficile gonfiare la palla fitness, significa che la membrana non è stata perforata. In tal caso, estrarre l'ago di gonfiaggio e inserirlo nuovamente fino a battuta nella valvola.

3. Gonfiare lentamente e a velocità costante la palla fino a quando non si raggiunge il grado di durezza desiderato. Gonfiare la palla fitness fino a raggiungere un diametro massimo di 20 cm, altrimenti può causare danni.

- La valvola si chiude a tenuta d'aria non appena la pompa dell'aria viene rimossa.
- Conservare l'ago di gonfiaggio nell'impugnatura della pompa dell'aria.

### Scarico dell'aria

Se la palla è troppo dura per i propri scopi, significa che c'è troppa aria dentro.

1. Per scaricare un po' d'aria, svitare l'ago di gonfiaggio dalla pompa dell'aria e inumidirlo con un po' di acqua saponata.
2.  Inserire l'ago di gonfiaggio nella valvola.
3. Spingere sulla palla fitness. L'aria fuoriesce attraverso l'ago di gonfiaggio.
4. Rimuovere l'ago di gonfiaggio non appena si raggiunge il grado di durezza desiderato.

### Cura

► In caso di necessità, pulire la palla fitness con un panno morbido leggermente inumidito con acqua.

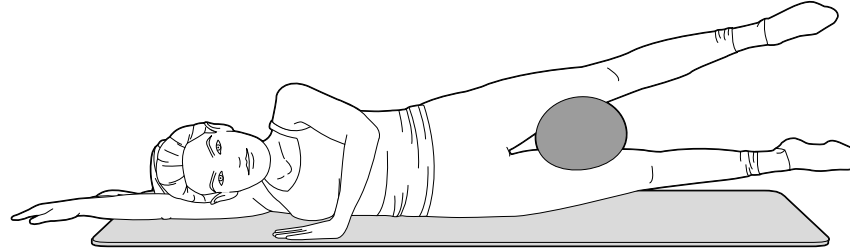
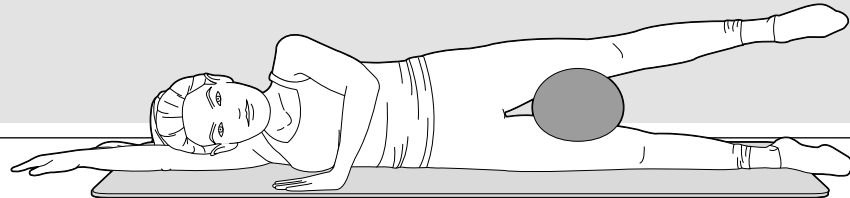
### Conservazione

► Per risparmiare spazio è possibile sgonfiare la palla fitness come descritto sopra.

• Non conservare la palla vicino a un radiatore o altre fonti di calore.

• Non può essere escluso che alcuni tipi di vernice, materiali sintetici o detersivi per pavimenti possano intaccare e ammorbidire il materiale dell'articolo. Per evitare la formazione di tracce indesiderate sul pavimento, collocare eventualmente una base antiscivolo sotto l'articolo e custodire l'articolo, ad esempio, in un contenitore adeguato.

### 1. Muscoli addominali laterali



#### Posizione di partenza:

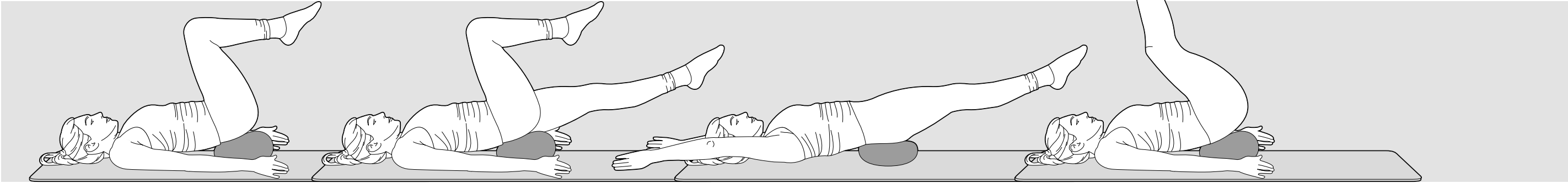
Su un fianco, gambe distese, testa appoggiata sul braccio che poggia al pavimento, l'altra mano davanti al corpo. Addominali e glutei contratti. Tenere la palla fitness tra le ginocchia.

#### Esecuzione:

Sollevare le gambe tese quanto più possibile, mantenere la posizione per almeno 4 secondi, quindi riportarle lentamente appena sopra al pavimento.

Ripetere dall'altro lato.

### 4. Muscoli addominali



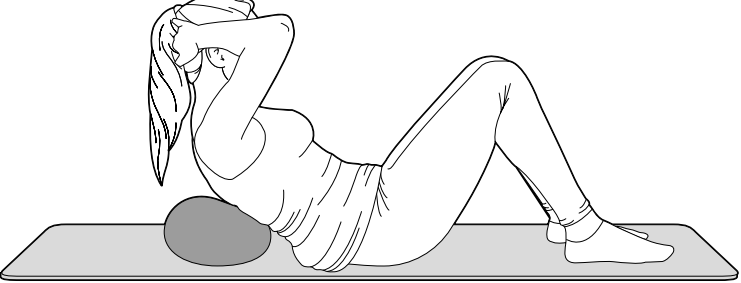
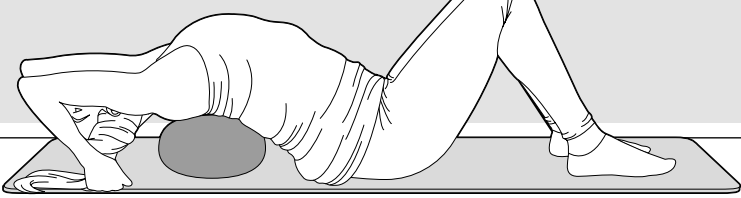
#### Posizione di partenza:

Posizione supina con la zona lombare sulla palla fitness, braccia rilassate lateralmente. Flettere le gambe verso l'alto. Addominali e glutei contratti.

#### Esecuzione variante 1:

Portare una gamba distesa verso il basso tenendola parallela al pavimento. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere dall'altro lato.

### 2. Muscoli addominali retti



#### Posizione di partenza:

Sdraiati supini sopra la palla, mani incrociate dietro la nuca, gambe piegate, piedi alla distanza dei fianchi.

#### Esecuzione:

Sollevare il più possibile il busto contraendo gli addominali - senza portare avanti i gomiti. Non sforzare il collo! Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

### 3. Muscoli addominali laterali

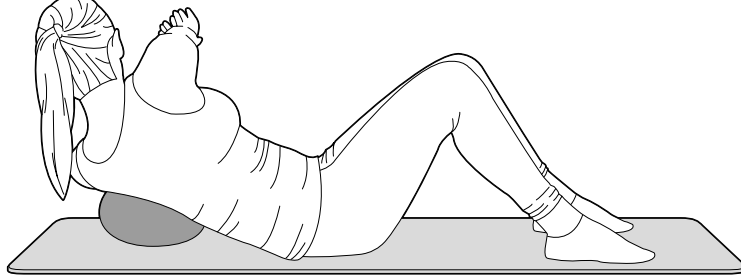
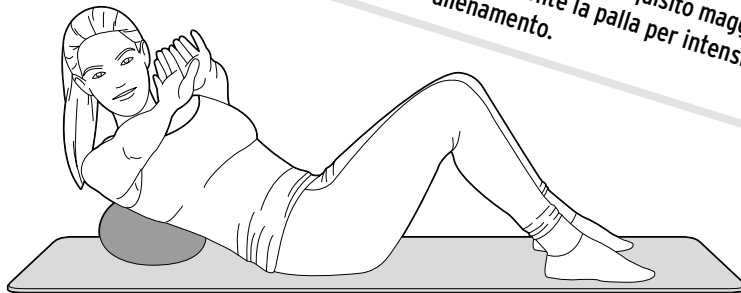
#### Posizione di partenza:

Sedersi davanti alla palla appoggiando il busto su di essa. (= posizione finale esercizio 2)

#### Esecuzione:

Con le braccia distese ruotare il busto sulla palla lateralmente, tenere la posizione per circa 4 secondi, ruotare dall'altro lato e così via.

Molto piacevole anche come massaggio per la schiena!



più la palla fitness è sgonfia, più i muscoli devono lavorare per mantenere l'equilibrio. Gonfiare quindi la palla al massimo all'inizio. Quando sarete più allenati e avrete acquisito maggior sicurezza, potrete sgonfiare leggermente la palla per intensificare l'allenamento.

#### Consiglio:

Consiglio: Sedersi davanti alla palla appoggiando il busto su di essa. (= posizione finale esercizio 2)

#### Esecuzione variante 2:

Portare entrambe le gambe distese verso il basso parallelamente al pavimento, al contempo distendere le braccia oltre la testa. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

#### Esecuzione variante 3:

Portare entrambe le gambe distese verso l'alto. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

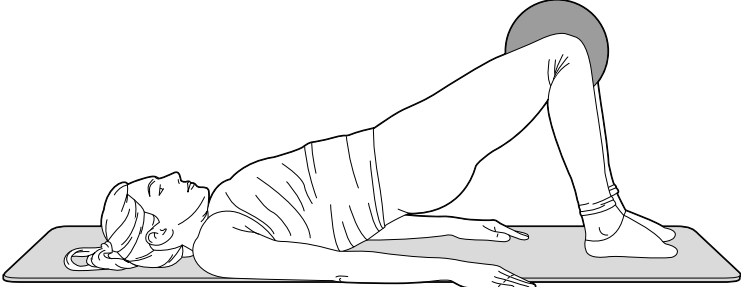
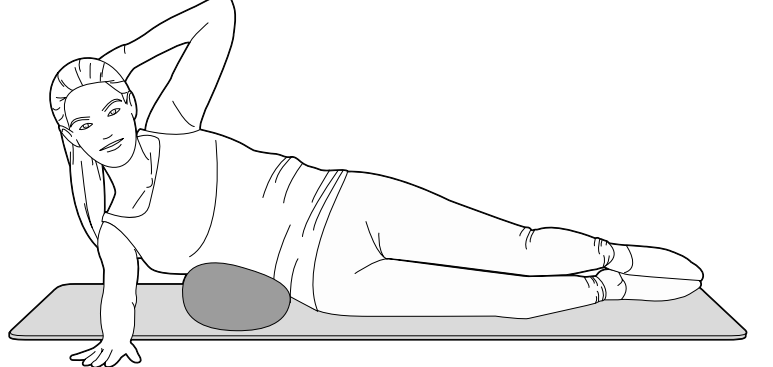
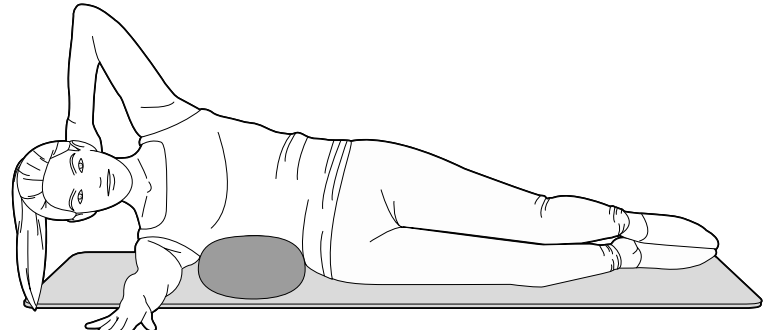
### 7. Muscolatura laterale del tronco

#### Posizione di partenza:

In appoggio laterale sulla palla fitness, busto e gambe sono sulla stessa linea.

#### Esecuzione:

Portare il busto lateralmente verso l'alto. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere dall'altro lato.



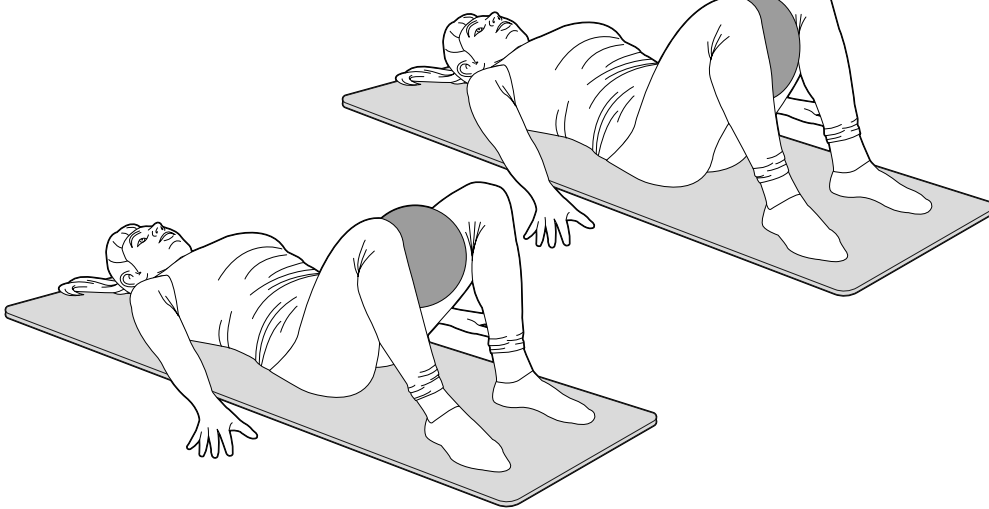
#### Posizione di partenza:

Posizione supina sul pavimento, gambe piegate, piedi alla larghezza dei fianchi. Braccia distese lungo il corpo. Stringere la palla fitness tra le ginocchia. Addominali e glutei contratti.

#### Esecuzione:

Sollevare verso l'alto le anche contraendo la muscolatura addominale. Busto e braccia restano ferme. Tenere la posizione per circa 4 secondi. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

### 6. Muscoli interni delle cosce



#### Posizione di partenza:

Stesi sulla schiena con le gambe piegate, piedi alla larghezza dei fianchi. Addominali e glutei contratti, braccia rilassate lungo il corpo. Posizionare la palla fitness tra le cosce.

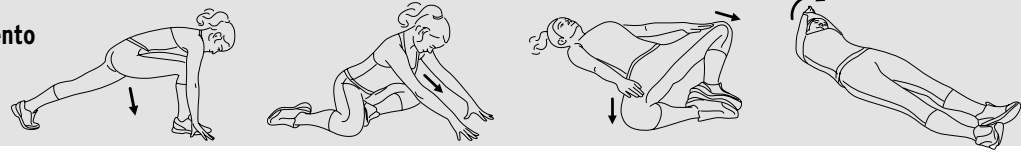
#### Esecuzione:

Stringere la palla fitness con le cosce, mantenere per almeno 4 secondi, quindi rilasciare lentamente.

#### Made exclusively for:

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

### Esercizi di allungamento

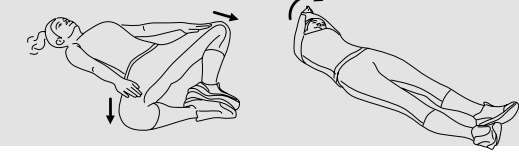


• Nei primi tempi eseguire solo da **tre a sei esercizi** per fascia muscolare.

Ripetere gli esercizi solo alcune volte, in base alla propria condizione fisica (**circa 3-4 volte**). Introdurre una pausa di circa 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.

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.



### Prima dell'allenamento: riscaldamento

• Prima dell'allenamento riscaldarsi per circa 10 minuti.

Muovere una dopo l'altra tutte le parti del corpo:

• Piegarla 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.

• Piegarla i fianchi in avanti e all'indietro, ruotare di lato.

• Correre sul posto.

### Dopo l'allenamento: allungamento

• Sopra sono raffigurati alcuni esercizi di 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.