



Elastici fitness

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.



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150739ABOX1XVI · 2025-07



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: 725 310

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

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 circondante). 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 diritta - 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 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 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. 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.

Esercizi di allungamento

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.



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:

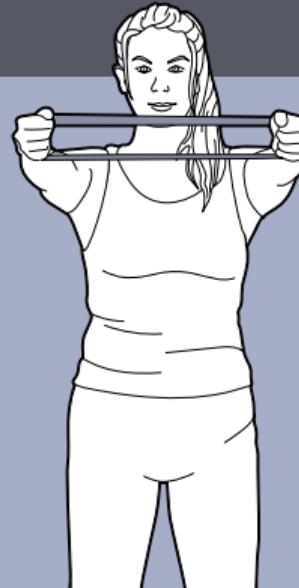
allargare le braccia contro la resistenza dell'elastico.

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.

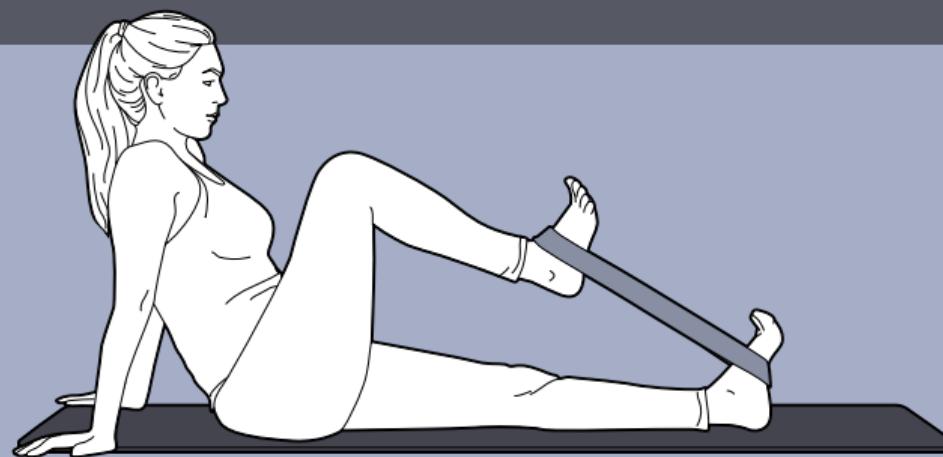
Esecuzione:

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.

Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

3

Cosce + parte inferiore dell'addome



Posizione di partenza:

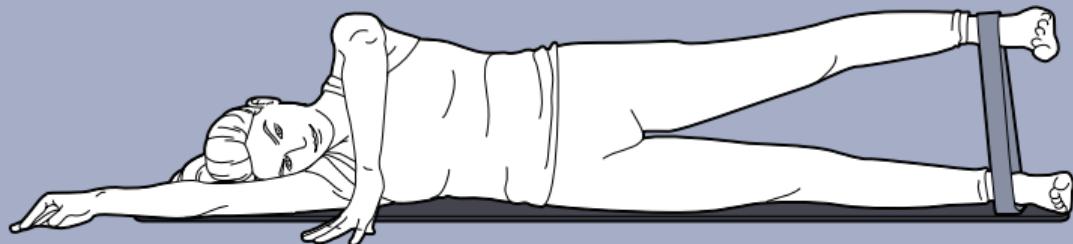
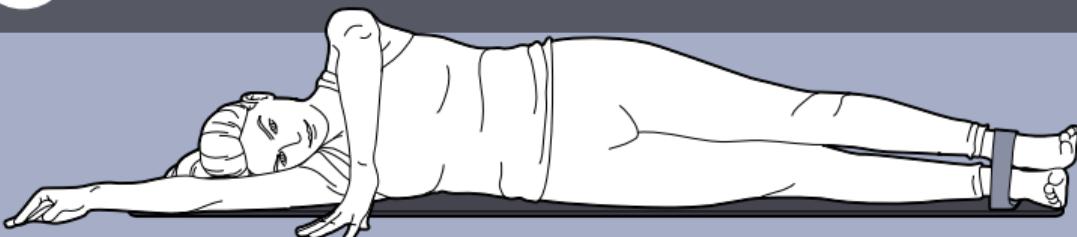
sdraiarsi su un fianco con il corpo in linea.
L'elastico è avvolto intorno alle caviglie.

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:

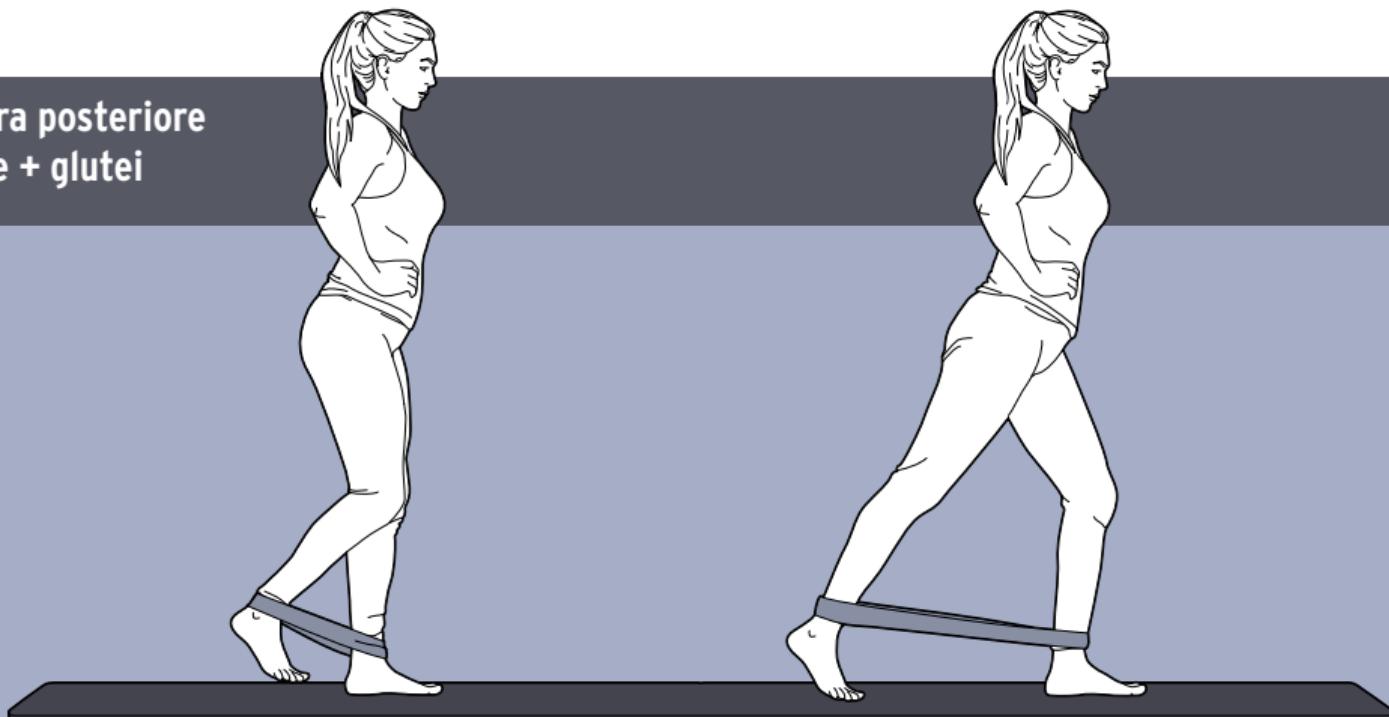
posizionare un piede leggermente più avanti dell'altro.
Tenere in tensione l'elastico con un piede tenendo la gamba piegata.

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:

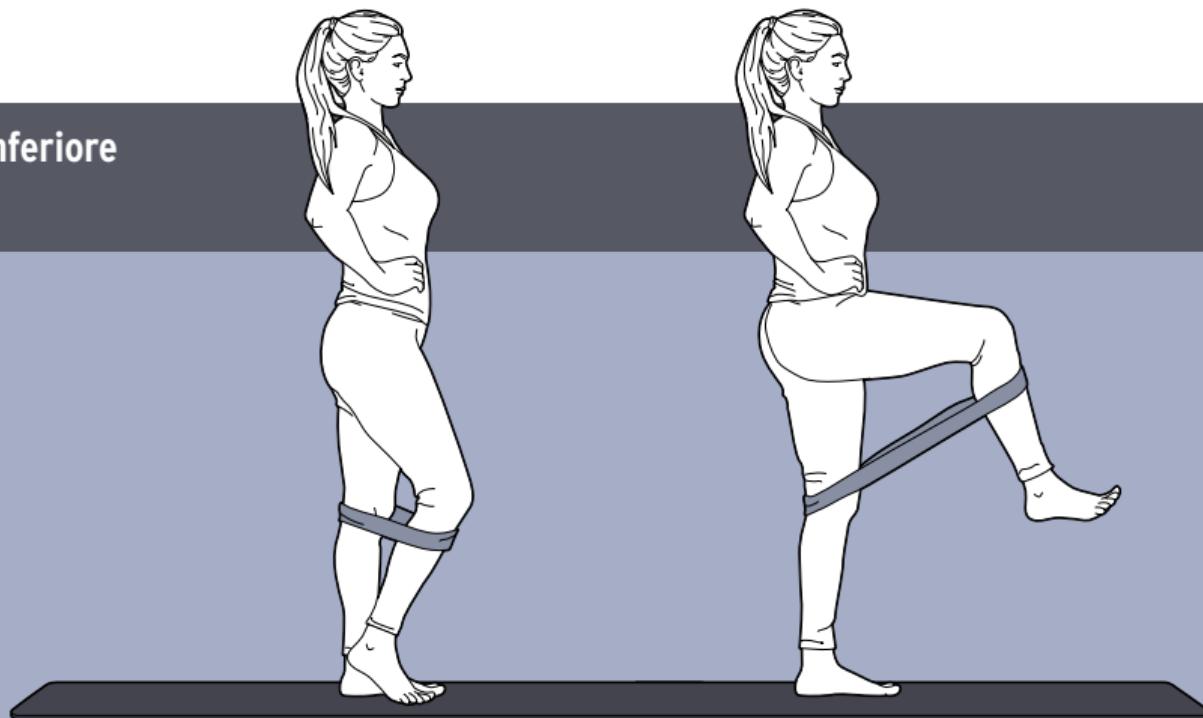
posizionare un piede leggermente più avanti dell'altro.
Tenere in tensione l'elastico sotto le ginocchia con una gamba leggermente piegata.

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.
Eseguire 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.

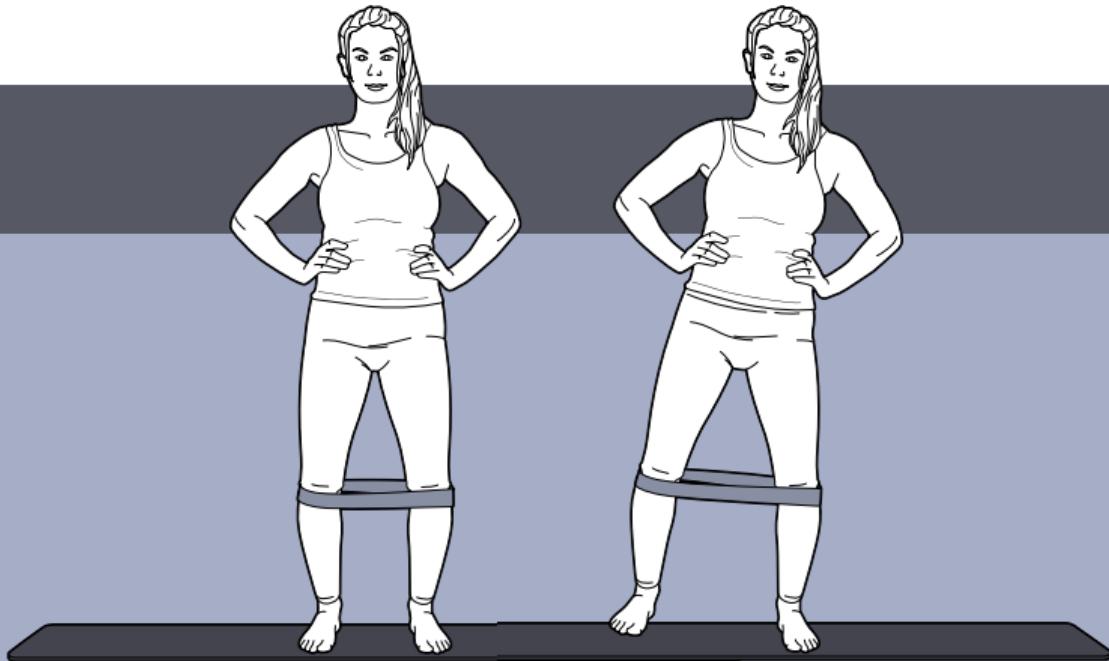
Esecuzione:

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.

Eseguire 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. Attenersi alle indicazioni presenti in etichetta.
- 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: nylon / poliestere / 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!