

Exercices avec les bandes de fitness

Pour votre sécurité

Lisez soigneusement 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

Les bandes de fitness sont destinées au renforcement de la musculature. En trois degrés de résistance: rose clair = **SOFT** = résistance faible (idéal pour les débutants); bleu-vert clair = **MEDIUM** = résistance moyenne (pour les personnes normalement entraînées); bleu-vert foncé = **STRONG** = forte résistance (pour les avancés). Vous pouvez aussi changer de bande en fonction des exercices.

Les bandes de fitness sont conçues comme appareils de musculation à usage domestique. Elles ne conviennent pas à un usage professionnel dans des salles de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

Ne faites pas d'autres exercices que ceux indiqués ici. Ne sollicitez pas la bande avec tout votre poids.

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.

• Ne se prêtent pas à un entraînement thérapeutique!

AVERTISSEMENT – risque de blessure

• **Avertissement!** Ne jamais tendre les bandes à l'extrême:

Ne tendez pas les bandes au-delà du point où elles cessent d'être élastiques. Ne forcez pas au-delà de ce point sous peine de détériorer le matériau. Ce point est particulièrement important pour les **personnes de grande taille** effectuant des exercices à grande extension. **Ils peuvent avoir besoin de bandes plus longues pour faire ces exercices.**

• 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 immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.

• Les bandes de fitness ne sont pas des jouets et doivent être tenues hors de portée des enfants. Risque d'étranglement!

• Si vous autorisez des enfants à utiliser les bandes, 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.

• 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.

• Vérifiez l'état des bandes avant chaque utilisation. Ne les utilisez pas si elles sont endommagées, poreuses ou fendues.

• Si vous attachez la bande pour vous entraîner: assurez-vous que le point de fixation est suffisamment robuste pour résister à la traction exercée par la bande; n'utilisez donc pas de pieds de table, p. ex.! Ne pas fixer la bande à des objets à arêtes vives! Ne pas fixer la bande à des fenêtres ou à des portes.

• Ne portez pas de bijoux tels que des bagues ou des bracelets. Vous risqueriez de vous blesser.

• 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 tout autour). Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

• Une bande de fitness ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.

• Ne modifiez pas la structure des bandes de fitness. N'utilisez pas les bandes pour une utilisation autre que celle prévue!

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.

• Tenez toujours la bande fermement afin qu'elle ne puisse pas vous glisser des mains. Pour éviter de trop solliciter les poignets, évitez de les plier et gardez-les dans le prolongement des avant-bras.

• Lorsque vous passez la bande autour de parties du corps, veillez à ce qu'elle soit toujours bien plate – et non torsadée – afin d'éviter de couper la circulation sanguine.

• La bande doit toujours être légèrement tendue en position initiale.

• Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Ne relâchez jamais la bande d'un coup, ramenez-la toujours lentement en position initiale en accompagnant le mouvement. 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'env. 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.

• Utilisez, selon l'exercice choisi et le degré de résistance recherché, la bande correspondant à un niveau de difficulté faible, moyen ou plus élevé. Vous devez pouvoir effectuer l'exercice dans la position correcte tout en fournissant un effort suffisant. Vous avez choisi la bonne résistance quand l'exercice devient fatigant au bout de 8 à 10 répétitions.

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

Avant l'entraînement: l'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: les étirements

Vous trouverez ci-dessous 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 env. 20 à 35 secondes.

Entretien

• Les bandes peuvent être endommagées en cas de contact avec des objets coupants ou pointus. Si vous portez des bagues, enlevez-les; déchaussez-vous de préférence avant de faire les exercices. Veillez à ne pas détériorer les bandes avec les ongles.

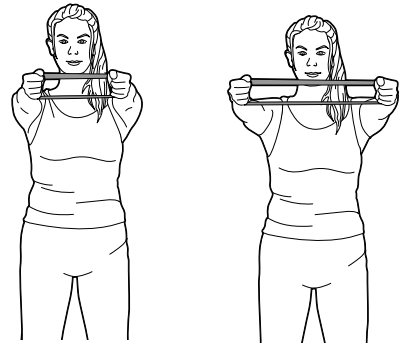
• Protégez les bandes du soleil et de la chaleur qui les fragilisent. Rangez les bandes dans un endroit frais et sec, à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux. Avant de ranger les bandes, talez-les légèrement pour les empêcher de coller si les conditions ambiantes sont défavorables.



www.fr.tchibo.ch/notices

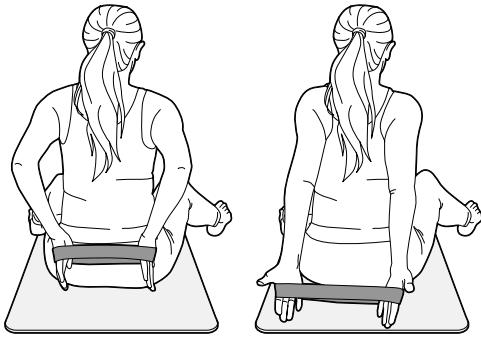


1. Bras + épaules



Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenez la bande avec les bras tendus à hauteur des épaules en la tendant légèrement. Écartez les bras contre la résistance de la bande. Gardez la position pendant 4 secondes env. Ramenez lentement les bras en position initiale.

2. Épaules + triceps

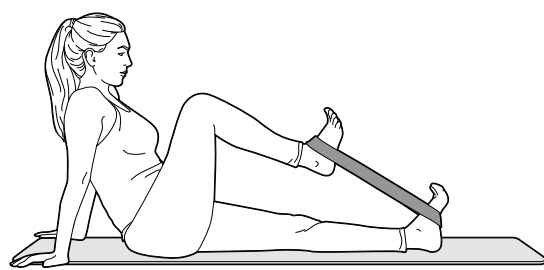


En position assise, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des hanches. Maintenez la bande tendue derrière le dos. Écartez les bras contre la résistance de la bande. Gardez la position pendant 4 secondes env. Ramenez lentement les bras en position initiale.

3. Cuisses + abdominaux inférieurs

En position assise, pieds écartés de la largeur des hanches. Maintenez la bande tendue avec les pieds.

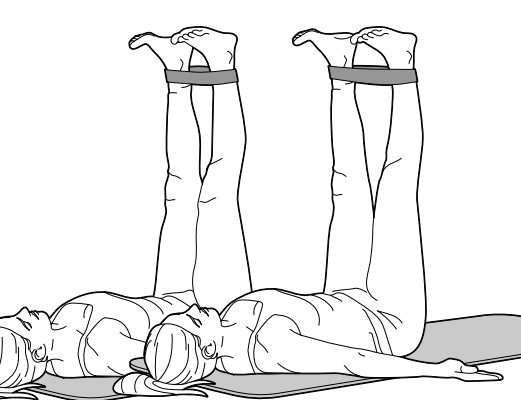
Tirez une jambe vers le buste contre la résistance de la bande. Gardez la position pendant 4 secondes env. Ramenez lentement la jambe en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.



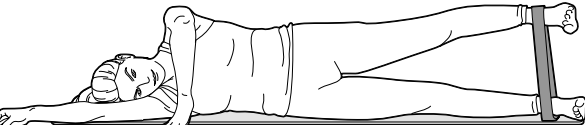
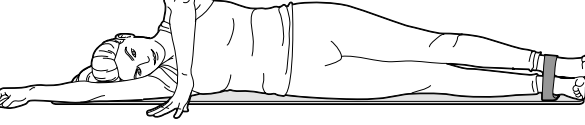
4. Extérieur des jambes + fessiers

Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues à la verticale. Maintenez la bande tendue avec les pieds.

Écartez les jambes contre la résistance de la bande. Gardez la position pendant 4 secondes env. Ramenez lentement les jambes en position initiale.



5. Extérieur des jambes + fessiers



Couchez-vous sur le côté, le corps formant une ligne droite. La bande repose sur les chevilles.

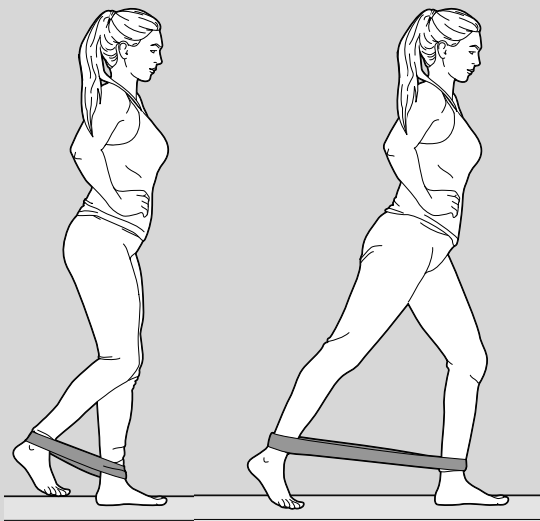
Levez la jambe supérieure contre la résistance de la bande.

Gardez la position pendant 4 secondes env. Ramenez lentement les jambes en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.



6. Arrière des jambes + fessiers

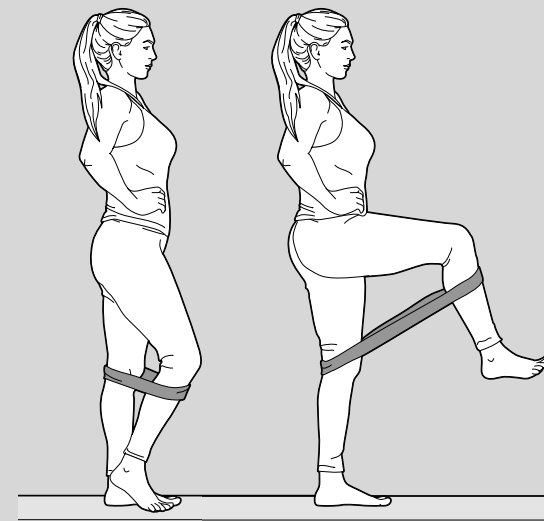


Debout en position de marche. Maintenez la bande tendue sur la jambe fléchie à l'aide du pied.

Tendez la jambe arrière vers l'arrière contre la résistance de la bande. Gardez la position pendant 4 secondes env. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

7. Cuisses + abdominaux inférieurs

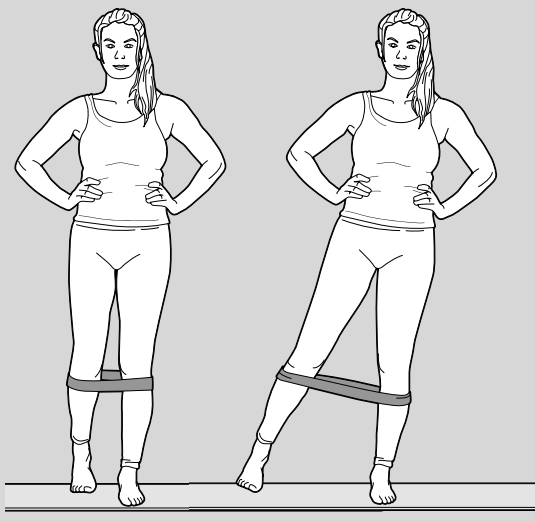


Debout en position de marche. Maintenez la bande tendue sous les genoux avec une jambe légèrement fléchie.

Levez la jambe légèrement fléchie vers l'avant contre la résistance de la bande. Gardez la position pendant 4 secondes env. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

8. Extérieur des jambes + fessiers

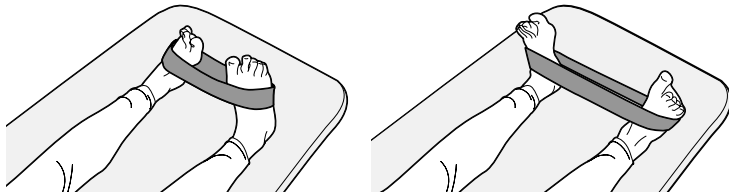


Debout sur la bande, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Maintenez la bande tendue directement sous les genoux.

Levez une jambe sur le côté contre la résistance de la bande. Gardez la position pendant 4 secondes env. Ramenez lentement la jambe en position initiale.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

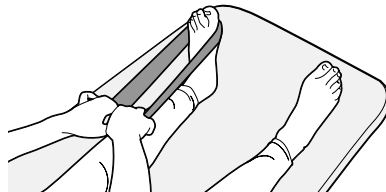
9. Muscles et mobilité du pied



En position assise, jambes tendues, les pieds écartés de la largeur des hanches. Maintenez la bande tendue avec les pieds.

Écartez vos pieds sur le côté contre la résistance de la bande. Gardez la position pendant 4 secondes env. Ramenez lentement les pieds en position initiale.

10. Muscles et mobilité du pied



En position assise, jambes tendues, les pieds écartés de la largeur des hanches. La bande entoure un pied. Maintenez la bande tendue avec les mains.

Tirez le pied vers le buste à l'aide de la bande, en appuyant sur la bande avec le pied. Gardez la position pendant 4 secondes env. Relâchez lentement.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

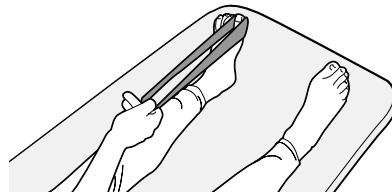
11. Étirement et mobilité des orteils



En position assise, jambes tendues, les pieds écartés de la largeur des hanches. Maintenez la bande tendue avec les gros orteils.

Gardez la position pendant 4 secondes env. Relâchez lentement.

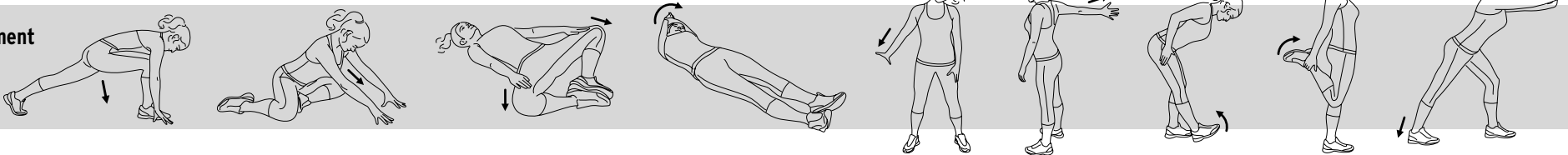
12. Étirement et mobilité des orteils



En position assise, jambes tendues, les pieds écartés de la largeur des hanches. La bande entoure le gros orteil. Maintenez la bande tendue avec une main.

Gardez la position pendant 4 secondes env. Relâchez lentement.

Exercices d'étirement



Allenamento con gli elastici fitness

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 consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

Gli elastici fitness sono pensati per eseguire esercizi di rafforzamento della muscolatura. Con tre resistenze alla trazione: rosa chiaro = **SOFT** = bassa resistenza (ideale per i principianti); blu-verde chiaro = **MEDIUM** = resistenza media (per persone normalmente allenate); blu-verde scuro = **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.

Non eseguire esercizi diversi da quelli descritti qui. Non caricare l'elastico con tutto il peso del corpo.

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

• 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 corporatura robusta** devono tenerlo presente negli esercizi con maggiore allungamento. **Per questi esercizi potrebbero aver bisogno di elastici più lunghi.**

• 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 piccoli. Pericolo di strangolamento!

• Nel caso in cui l'impiego degli elastici 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.

• Provare 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.

• 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.



- 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.

• Tenere sempre saldamente l'elastico in modo che non possa scivolare dalle mani. 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 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.

• 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.

• 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:

- 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

Sotto 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.

Cura

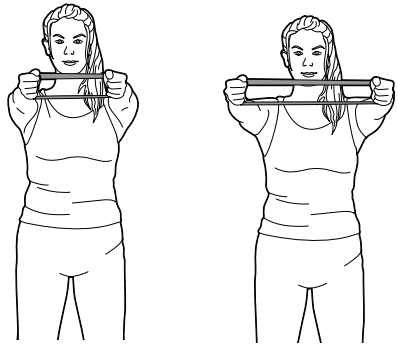
• Un elastico può essere danneggiato se entra in contatto con oggetti taglienti o appuntiti. Pertanto togliere gli anelli e possibilmente non indossare le scarpe durante gli esercizi. Accertarsi di non danneggiare l'elastico con le unghie.

• Proteggere gli elastici dalla luce solare e dal calore poiché possono logorarli. Conservare gli elastici in luogo fresco e asciutto. Tenerli anche lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi. Eventualmente applicare del talco sugli elastici poiché possono attaccarsi in caso di condizioni ambientali sfavorevoli.



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

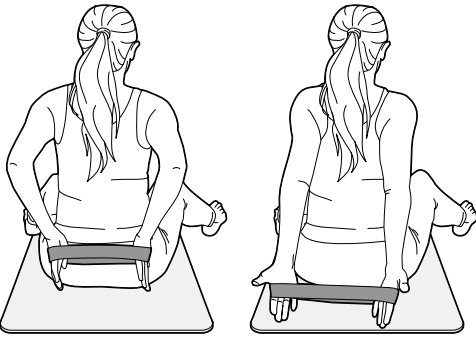
1. Spalle + braccia



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.

Allargare le braccia contro la resistenza dell'elastico. Tenere la posizione per circa 4 secondi. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.

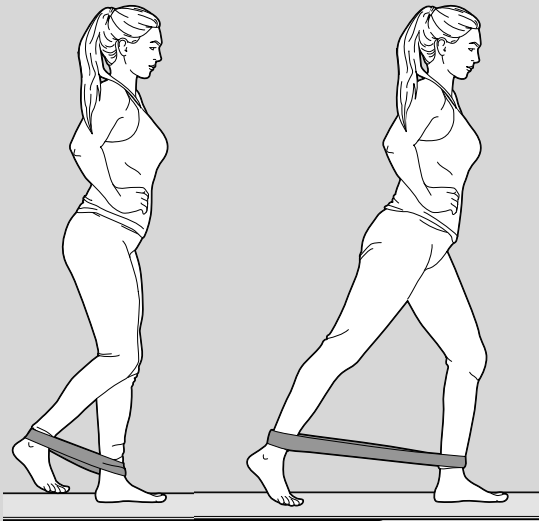
2. Spalle + tricipiti



Tenere le ginocchia leggermente piegate, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere l'elastico in tensione dietro la schiena. Allargare le braccia contro la resistenza dell'elastico. Tenere la posizione per circa 4 secondi. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.



6. Muscolatura posteriore delle cosce + glutei



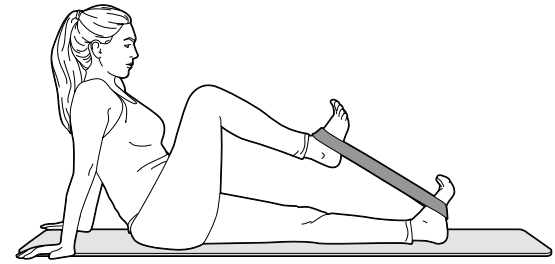
Posizionare un piede leggermente più avanti dell'altro. Tenere in tensione l'elastico con un piede tenendo la gamba piegata.

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.

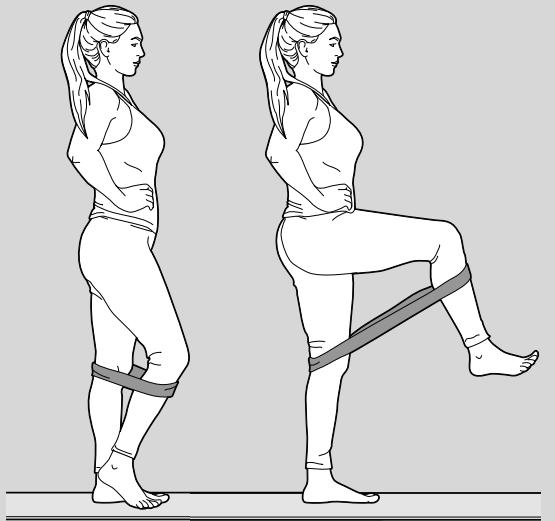
Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

3. Cosce + parte inferiore dell'addome

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



7. Cosce + parte inferiore dell'addome



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

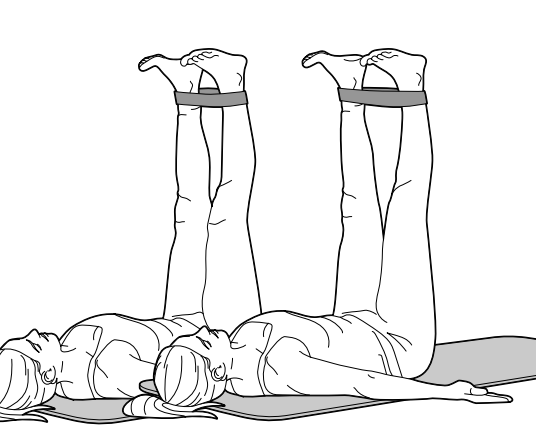
Sollevare la gamba leggermente piegata in avanti contro la resistenza dell'elastico. Tenere la posizione per circa 4 secondi. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

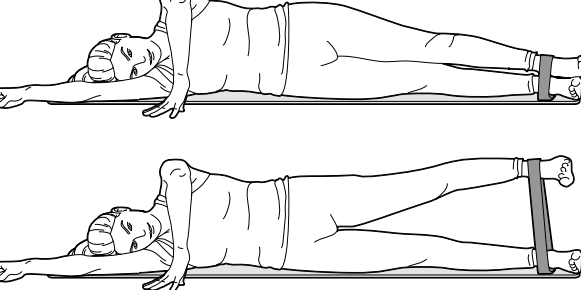
4. Esterno coscia + glutei

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

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

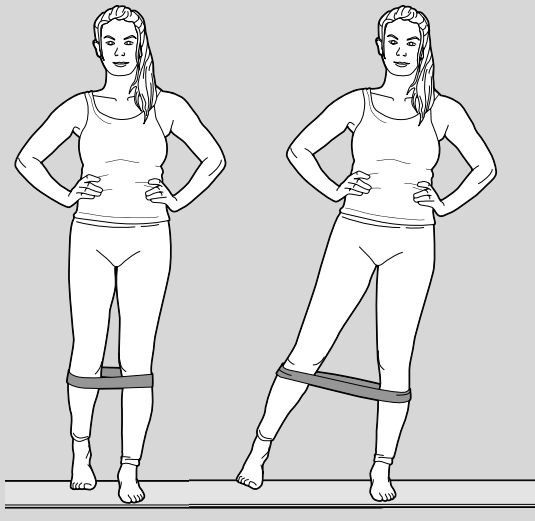


Sdraiarsi su un fianco con il corpo in linea. L'elastico è avvolto intorno alle caviglie.

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

Eseguire l'esercizio anche dall'altro lato.

8. Esterno coscia + glutei

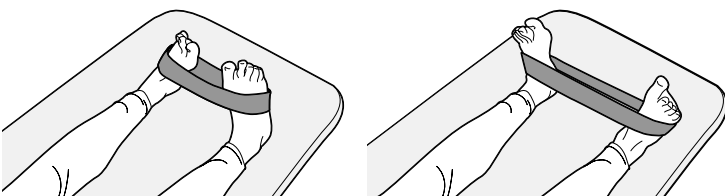


Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere in tensione l'elastico appena sotto le ginocchia.

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.

9. Muscoli del piede e mobilità



Da seduti, tenere le gambe distese, con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenere in tensione l'elastico con i piedi. Spingere lateralmente i piedi contro la resistenza dell'elastico. Tenere la posizione per circa 4 secondi. Riportare lentamente i piedi nella posizione di partenza.

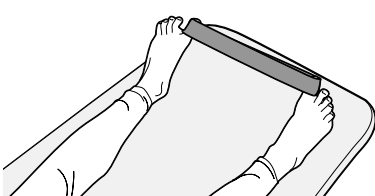
10. Muscoli del piede e mobilità



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.

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.

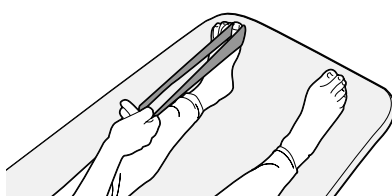
11. Allungamento e mobilità delle dita dei piedi



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

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

12. Allungamento e mobilità delle dita dei piedi



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.

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

Esercizi di allungamento

