



fr

Patins de glisse – poster d'entraînement

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent 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 patins de glisse sont conçus pour entraîner et renforcer les muscles des bras, des jambes, du dos et les abdominaux.

Les patins de glisse sont conçus comme article de sport à usage domestique. Ils ne conviennent pas à un usage professionnel dans des centres de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

Les patins de glisse sont conçus pour être utilisés sur ...
... des sols lisses (carrelage, parquet) avec la face en mousse vers le bas;
... des moquettes fines avec la face lisse vers le bas.

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 convient pas à l'entraînement thérapeutique!

DANGER: risque pour les enfants et les personnes à mobilité réduite

• Les appareils d'entraînement ne sont pas des jouets et doivent être stockés hors de portée des enfants en bas âge lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Les enfants en bas âge ne doivent pas se trouver à proximité des appareils durant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.

Les appareils d'entraînement sont exclusivement réservés à l'usage des adultes ou adolescents dont le développement physique et psychique correspond à cet usage. Si vous autorisez des enfants à utiliser les appareils d'entraînement, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité: le jeu et la curiosité, inhérents à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements pour lesquels les appareils d'entraînement ne sont pas prévus. Expliquez expressément aux enfants que les appareils ne sont pas des jouets.

• Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

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.

• Pour obtenir les meilleurs résultats possibles et prévenir tout risque de blessure, intégrez impérativement à votre entraînement une phase d'échauffement (avant de commencer) et une phase de relaxation (après l'entraînement).

• 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.

• Vérifiez l'état des appareils d'entraînement avant chaque utilisation. N'utilisez pas les appareils s'ils présentent des détériorations visibles.

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

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

• Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser.

• Portez des vêtements confortables. Choisissez des vêtements qui, par leur forme (par exemple la longueur), ne risquent pas de s'accrocher ou d'entraver vos mouvements.

• Entraînez-vous de préférence pieds nus. Les pieds secs permettent une transmission optimale de la force aux patins et la meilleure stabilité. Si vous transpirez, essuyez-vous soigneusement les pieds de temps en temps pendant les exercices. Si vous transpirez beaucoup, portez éventuellement des chaussures de sport à semelle antidérapante.

• 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.

• Les appareils d'entraînement ne doivent pas être utilisés par plusieurs personnes à la fois.

• Ne modifiez pas la structure des appareils d'entraînement.

• N'utilisez pas les appareils d'entraînement pour une autre utilisation que celle pour laquelle ils sont conçus et n'y posez pas d'objets, etc.

Remarque valable pour tous les exercices

• **Les exercices avec les patins de glisse exigent force et concentration. Au début, n'essayez pas d'aller jusqu'aux positions finales indiquées, mais seulement jusqu'à un point vous permettant de revenir aisément à la position initiale. Ne vous surmenez pas! N'augmentez le niveau de difficulté que lorsque votre force aura augmenté. Arrêtez l'exercice dès que vous sentez vos forces et votre concentration diminuer!**

• Au début, prévoyez seulement quelques exercices pour différents groupes de muscles. Répétez les exercices peu de fois, en fonction de votre condition physique. Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 15 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement.

• Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques.

• Pendant les exercices, pensez à respirer d'une respiration régulière. Ne retenez pas votre souffle!

• 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.

Attention:
Au début, n'essayez pas d'aller complètement jusqu'aux positions finales indiquées, mais seulement jusqu'à un point vous permettant de revenir aisément à la position initiale. Ne vous surmenez pas!

Avant l'entraînement: l'échauffement

Échauffez-vous env. 10 minutes avant chaque entraînement.

Pour cela, mobilisez toutes les parties du corps les unes après les autres:

- Inclinez 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 et 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

▷ Nettoyez les patins de glisse si nécessaire à l'aide d'un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau, sans détergent.

PRUDENCE: risque de détérioration

• N'utilisez pas de détergents pour nettoyer les appareils d'entraînement.

• Conservez les appareils d'entraînement dans un endroit qui n'est pas exposé directement au soleil. Ne l'exposez pas à des températures inférieures à -10 °C ou supérieures à +50 °C.

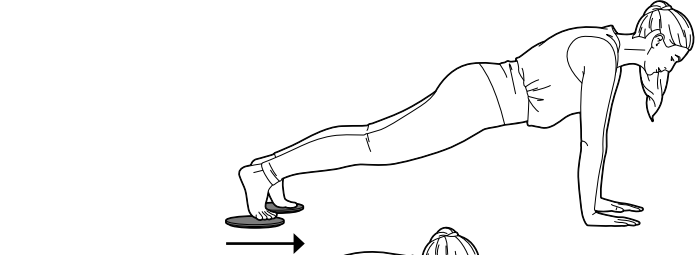
• Protégez les appareils d'entraînement de fortes variations de température, d'un taux d'humidité élevé et de l'eau.

• Il est impossible d'exclure totalement 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 non glissant sous l'article et rangez l'article dans une boîte appropriée, par exemple.



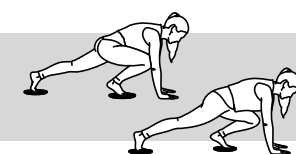
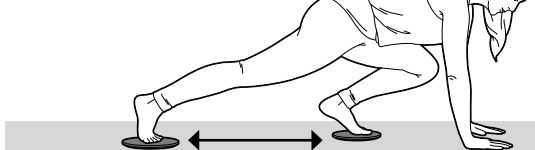
1. Abdominaux inférieurs + cuisses

Position initiale: position de pompe en appui sur les mains et les pieds, les pieds sur les patins. Les jambes sont tendues vers l'arrière, le dos et la nuque sont alignés, le regard dirigé vers le sol - ne pas relever la tête. Abdominaux et fessiers sont contractés.



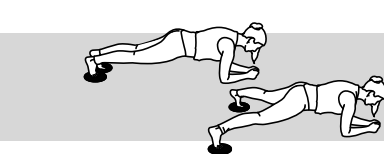
Exercice: faire glisser les deux pieds vers l'avant et les ramener ensemble dans la position initiale.

Exercice: en alternant rapidement les côtés, tirer un pied vers l'avant et pousser l'autre vers l'arrière.



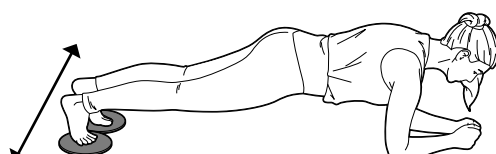
2. Abdominaux inférieurs + cuisses (progression du 1.)

Exercice: faire glisser les deux pieds vers l'avant et les ramener ensemble dans la position initiale.



3. Muscles des jambes + abdominaux inférieurs

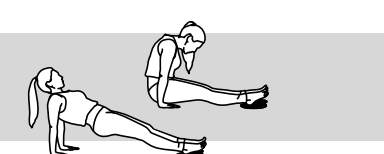
Position initiale: position de pompe en appui sur les avant-bras et les pieds, les pieds sur les patins. Les jambes sont tendues vers l'arrière, le dos et la nuque sont alignés, le regard dirigé vers le sol - ne pas relever la tête. Abdominaux et fessiers sont contractés.



Exercice: écarter les deux jambes en même temps et les ramener ensemble à la position initiale.

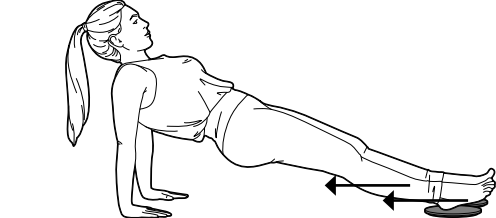


Variante plus facile: écarter et ramener une seule jambe à la fois.

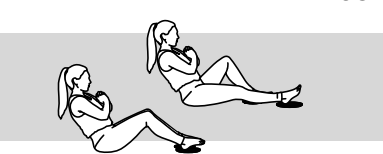
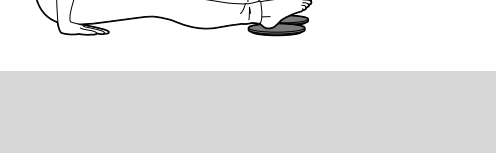


4. Bras + dos + fessiers + jambes

Position initiale: en position de pompe inversée, en appui sur les mains et les pieds, les pieds sur les patins. Les jambes sont tendues vers l'avant, le dos et la nuque sont alignés, le regard est dirigé vers l'avant. Abdominaux et fessiers sont contractés.



Exercice: tirer le buste et les fesses entre les bras en gardant les jambes tendues. - **ne pas poser les fesses au sol!** - et les ramener dans la position initiale.



5. Abdominaux + jambes

Position initiale: en position assise au sol, les jambes légèrement repliées, les pieds sur les patins. Le dos et la nuque sont alignés, le regard est dirigé vers l'avant. Abdominaux et fessiers sont contractés.

Exercice: en alternant les côtés, pousser un pied vers l'avant et le ramener dans la position initiale.



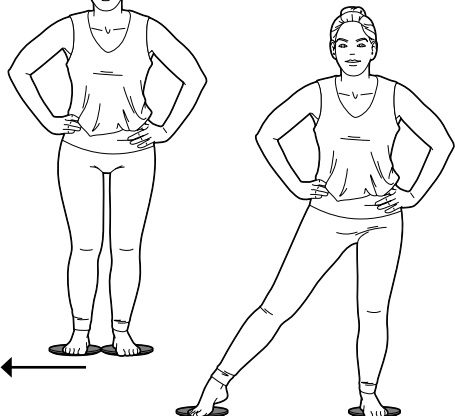
Variante plus difficile: pousser en même temps les deux pieds vers l'avant et les ramener ensemble dans la position initiale.



www.fr.tchibo.ch/notices

6. Intérieur + extérieur des cuisses

Position initiale: debout, en position décontractée, les pieds sur les patins. Dos droit, poitrine haute, regarder droit devant soi. Abdominaux et fessiers sont contractés.



Exercice: faire glisser un pied sur le côté jusqu'à ce que la jambe soit tendue, tout en fléchissant la jambe d'appui, puis ramener le patin dans la position initiale. Le buste est légèrement fléchi vers l'avant, mais il est droit et aligné avec la nuque et la tête. Changer de jambe.

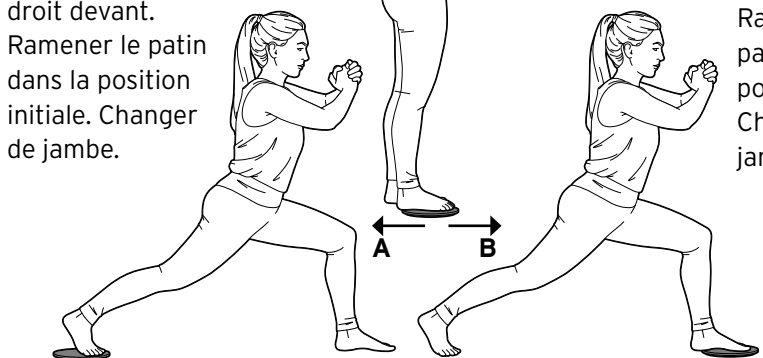
Vous pouvez aussi effectuer cet exercice de manière dynamique (comme pour le patin à glace).

7. Avant + arrière des cuisses / fessiers

Position initiale: debout, un pied sur un patin. Dos droit, poitrine haute, regarder droit devant soi. Abdominaux et fessiers sont contractés.

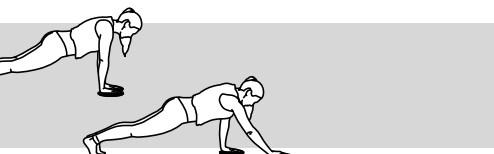
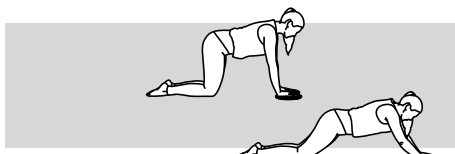
Exercice A: la jambe tendue, faire glisser le patin vers l'arrière jusqu'à ce que la jambe d'appui avant soit fléchie d'env. 90°. Le buste reste droit, le regard est dirigé droit devant. Ramener le patin dans la position initiale. Changer de jambe.

Exercice B: pousser le patin vers l'avant jusqu'à ce que la jambe avant soit fléchie d'env. 90°. La jambe arrière reste tendue, le buste reste droit, le regard est dirigé droit devant.

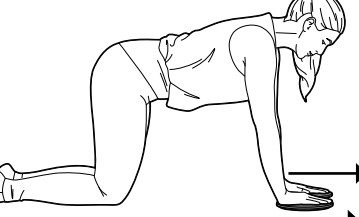


Ramener le patin dans la position initiale. Changer de jambe.

Attention! Utilisez un seul patin afin de ne pas glisser et faire involontairement le grand écart si vos forces baissent.



9. Triceps + muscles des épaules et du tronc

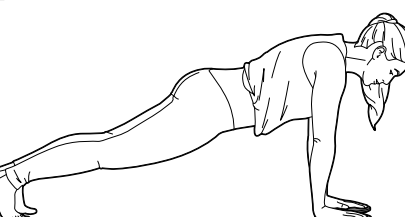


Position initiale: à quatre pattes, les mains sur les patins. Le dos et la nuque sont alignés, le regard dirigé vers le sol - ne pas relever la tête! Abdominaux et fessiers sont contractés.

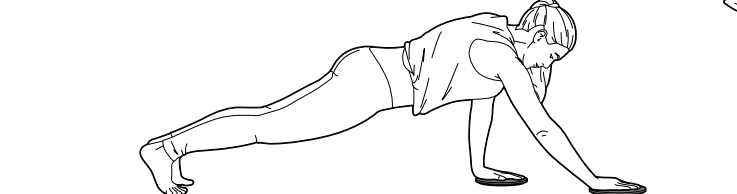
Exercice: faire glisser les deux bras le plus loin possible vers l'avant, puis tirer sur le patin et le ramener dans la position initiale. Garder le dos bien droit. Le dos et la nuque sont alignés avec le dos.



10. Triceps + muscles des épaules et du tronc



Exercice: faire glisser un bras le plus loin possible vers l'avant, puis tirer sur le patin et le ramener dans la position initiale. Garder le dos bien droit. Le dos et la nuque sont alignés avec le dos. Changer de bras.

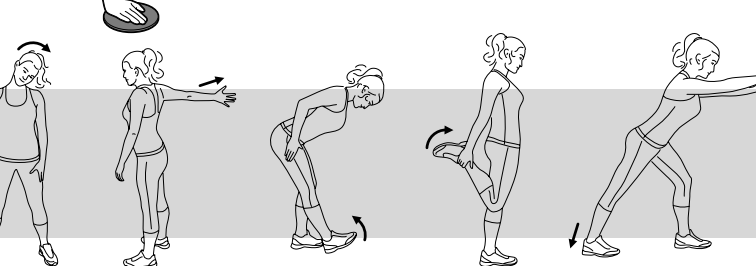


11. Pectoraux

Position initiale: en position de pompe genoux au sol, les mains sur les patins. Les cuisses, le dos et la nuque sont alignés, le regard dirigé vers le sol - ne pas relever la tête! Abdominaux et fessiers sont contractés.

Exercice: faire glisser les bras sur le côté jusqu'à ce que les coudes soient à angle droit, puis ramener les patins dans la position initiale. Garder le dos bien droit. Le dos et la nuque sont alignés avec le dos. Très important: ne pas relever les épaules, mais les laisser consciemment baissées.

Progression: une fois en position finale, descendre lentement le buste presque jusqu'au sol.



12. Abdominaux latéraux

Position initiale: en position assise latérale au sol, cuisses superposées, les jambes fléchies vers l'arrière, la main extérieure en appui sur un patin.

Exercice: pousser de manière contrôlée le patin le plus loin possible sur le côté, le bras dans le prolongement du buste et des cuisses, sans s'appuyer au sol. Revenir à la position initiale.



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.ch



Slider pads - Poster per l'allenamento

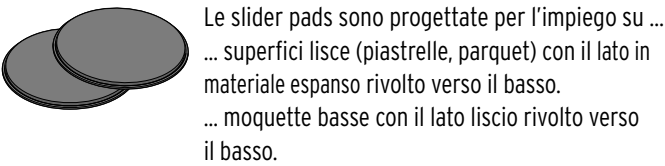
Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni, 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 al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

Le slider pads sono concepite per esercizi di rafforzamento della muscolatura di braccia, gambe, addome e schiena.

Le slider pads sono concepite come attrezzature sportive per uso domestico. Non sono adatte 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!

PERICOLO per i bambini e per le persone con limitazioni fisiche

• Le attrezzature per allenamento non sono giocattoli e in caso di inutilizzo devono essere conservate lontano dalla portata dei bambini. Per evitare possibili lesioni, evitare che durante l'allenamento i bambini più piccoli si avvicinino alle attrezzature.

Le attrezzature per allenamento sono concepite esclusivamente per l'uso da parte di adulti o giovani con uno sviluppo fisico e psichico adeguato.

Nel caso in cui l'impiego dell'attrezzatura venga consentito a bambini, istruirli sul corretto utilizzo e controllare lo svolgimento degli esercizi. Genitori e altri supervisori 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 le attrezzature per allenamento non sono state costruite. Segnalare in particolare ai bambini che le attrezzature sportive non sono un gioco.

• Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste il pericolo di soffocamento!

AVVERTENZA - Rischio di lesioni

• Prima di iniziare un programma di allenamento consultare il proprio medico e chiarire con lui quali sono gli esercizi adatti.

• Per ottenere i migliori risultati ed evitare lesioni, programmare una fase di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento e una fase di defaticamento dopo averlo concluso.

• Se non si è abituati all'attività fisica iniziare lentamente. Se si prova dolore o si manifestano disturbi interrompere immediatamente gli esercizi.

• Controllare l'attrezzatura prima di ogni utilizzo. Se mostra segni di usura, l'attrezzatura non deve più essere utilizzata.

• 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 aerato. Evitare tuttavia correnti d'aria.

• Non indossare gioielli come anelli o braccialetti. Potrebbero causare lesioni.

• Indossare indumenti comodi. Non utilizzare indumenti che a causa della loro forma (ad es. lunghezza) possano limitare i movimenti oppure rimanere incastrati da qualche parte durante l'allenamento.

• Allenarsi preferibilmente a piedi nudi. Avere piedi asciutti garantisce un trasferimento ottimale della forza e una presa migliore sulle slider pads. Se durante l'allenamento i piedi iniziano a sudare, asciugarli di tanto in tanto con cura. In presenza di una sudorazione eccessiva, indossare eventualmente scarpe da ginnastica con suole 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.

• L'attrezzatura sportiva non deve essere utilizzata contemporaneamente da più persone.

• Non modificare la struttura dell'attrezzatura.

• Non utilizzare l'attrezzatura sportiva per scopi diversi, ad esempio per appoggiarvi sopra oggetti o altro.

A cosa prestare attenzione durante ciascun esercizio

• **Gli esercizi con le slider pads richiedono forza e concentrazione. In una prima fase, non eseguire gli esercizi fino alla posizione finale raffigurata, bensì solo fino a una posizione che consenta di tornare alla posizione di partenza in totale sicurezza. Non sovraffaticarsi! Aumentare il grado di difficoltà, incrementando prima la forza. Interrompere l'esercizio, se si nota un calo della forza e/o della concentrazione!**

• Nei primi tempi eseguire solo pochi esercizi per i diversi gruppi muscolari. Ripetere gli esercizi solo alcune volte, in base alla propria condizione fisica. Introdurre una pausa di almeno un minuto tra un esercizio e l'altro. Aumentare gradualmente da circa 15 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!

• Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenere la schiena dritta - non incurvare la schiena! In posizione eretta tenere le gambe leggermente flesse. Contrarre addominali e glutei.

Attenzione:
In una prima fase, non eseguire gli esercizi fino a raggiungere completamente la posizione finale raffigurata, bensì solo fino a una posizione che consenta di tornare alla posizione di partenza in totale sicurezza. Non sovraffaticarsi!

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.
- Correr 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

► In caso di necessità, pulire le slider pads con un panno morbido leggermente inumidito con acqua, senza detersivo.

ATTENZIONE - Danni materiali:

• Per la pulizia non utilizzare detersivi.

• Conservare l'attrezzatura sportiva lontano dalla luce diretta del sole. Non esporla a temperature inferiori a -10 °C o superiori a +50 °C.

• Proteggere inoltre l'attrezzatura da eccessivi sbalzi di temperatura, da elevata umidità e dall'acqua.

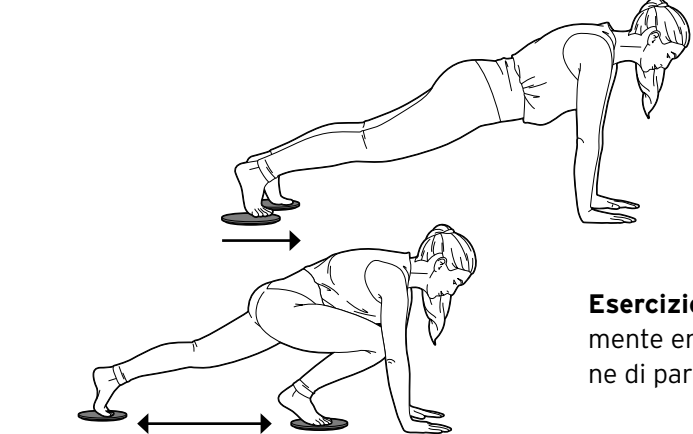
• Non può essere escluso completamente che alcuni tipi di vernice, materiali sintetici o detersivi per pavimenti possano intaccare e ammorbidire il materiale dell'articolo. Per evitare la formazione di tracce indesiderate sul pavimento, collocare eventualmente una base antiscivolo sotto l'articolo e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



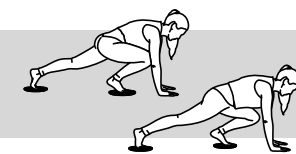
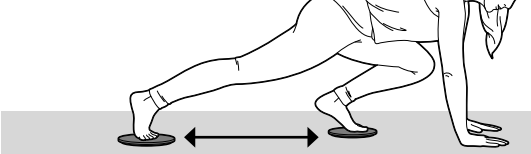
1. Muscoli addominali inferiori + cosce

Posizione di partenza: Plank in appoggio sulle mani e piedi sulle pads.

Gambe distese all'indietro. Schiena e nuca allineate, sguardo rivolto al pavimento - non piegare la testa all'indietro. Addome e glutei contratti.

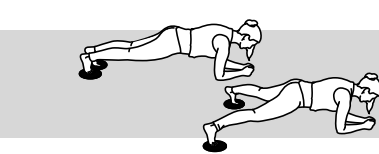


Esercizio: A rapido ritmo alternato, spingere un piede in avanti e l'altro all'indietro.



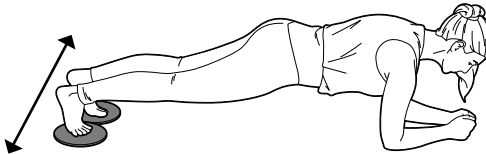
2. Muscoli addominali inferiori + cosce (incremento rispetto a 1)

Esercizio: Portare in avanti contemporaneamente entrambi i piedi e riportarli in posizione di partenza.

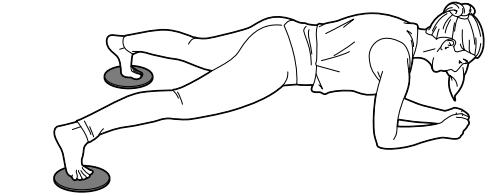


3. Muscoli delle gambe + parte inferiore dell'addome

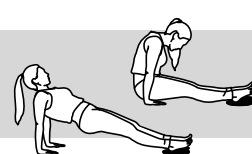
Posizione di partenza: Plank in appoggio sugli avambracci e piedi sulle pads. Gambe distese all'indietro. Schiena e nuca allineate, sguardo rivolto al pavimento - non piegare la testa all'indietro. Addome e glutei contratti.



Esercizio: Divaricare contemporaneamente le gambe e riportarle in posizione di partenza.

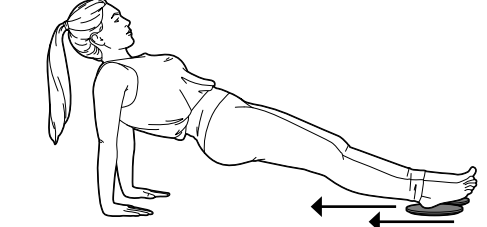


Alternativa semplificata: Allargare e riportare in posizione una gamba per volta.

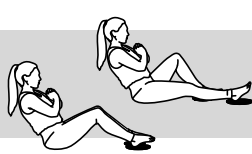


4. Braccia + schiena + glutei + gambe

Posizione di partenza: Plank inverso in appoggio sulle mani e piedi sulle pads. Gambe distese in avanti. Schiena e nuca allineate, sguardo rivolto in avanti. Addome e glutei contratti.



Esercizio: Con le gambe distese, portare busto e glutei fra le braccia - **senza appoggiarsi al pavimento!** - e riportarsi in posizione di partenza.



5. Muscoli addominali + gambe

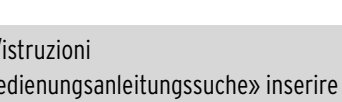
Posizione di partenza: Seduti sul pavimento, gambe leggermente piegate, piedi sulle pads. Schiena e nuca allineate, sguardo rivolto in avanti. Braccia davanti al petto. Addome e glutei contratti.



Esercizio: Spingere i piedi alternatamente in avanti e riportarli in posizione di partenza.



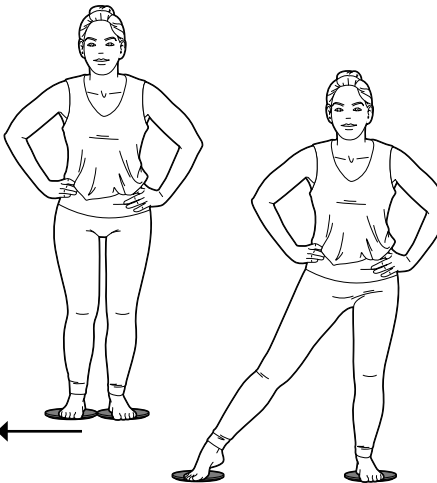
Alternativa più intensa: Spingere contemporaneamente entrambi i piedi in avanti e riportarli in posizione di partenza.



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

6. Interno + esterno coscia

Posizione di partenza: In piedi sulle pads, posizione rilassata. Schiena dritta, petto in fuori, sguardo avanti. Addome e glutei contratti.



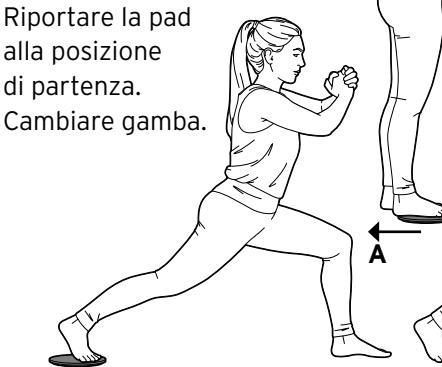
Esercizio: Far scivolare una gamba di lato mantenendola tesa, flettere leggermente la gamba di appoggio. Riportare quindi la pad alla posizione di partenza. Il busto è leggermente piegato in avanti ma dritto, allineato con nuca e testa. Cambiare gamba.

L'esercizio può essere svolto anche in maniera dinamica (come nella tecnica del pattinaggio).

7. Coscia anteriore + posteriore

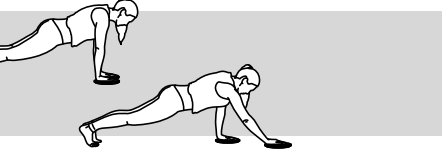
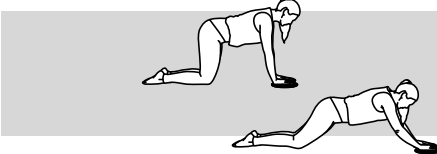
Posizione di partenza: In piedi, un piede su una pad. Schiena dritta, petto in fuori, sguardo avanti. Addome e glutei contratti.

Esercizio A: Mantenendo la gamba tesa, eseguire un affondo all'indietro fino a piegare la gamba di appoggio a circa 90°. Il busto rimane dritto, sguardo avanti. Riportare la pad alla posizione di partenza. Cambiare gamba.



Esercizio B: Eseguire un affondo portando la pad in avanti fino a piegare la gamba anteriore a circa 90°. Mantenere la gamba dietro tesa, il busto dritto, lo sguardo in avanti.

Riportare la pad alla posizione di partenza. Cambiare gamba.

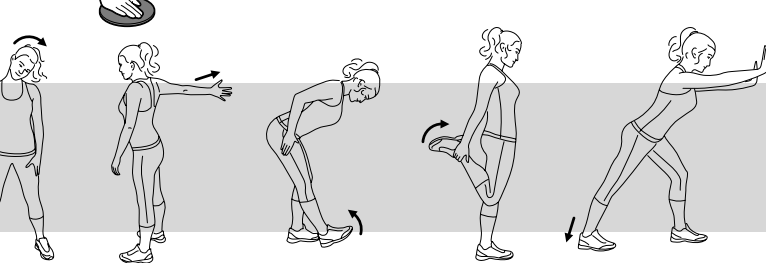


11. Muscoli pettorali

Posizione di partenza: Plank sulle ginocchia, mani sulle pads. Cosce, schiena e nuca allineate, sguardo rivolto al pavimento - non piegare la testa all'indietro. Addome e glutei contratti.

Esercizio: Far scivolare lateralmente le braccia fino a formare con ciascun gomito un angolo retto, riportare quindi le pads alla posizione di partenza. Tenere la schiena dritta. Testa e nuca sono allineate con la schiena. Importante: Tenere le spalle basse, senza sollevarle.

Per un esercizio più intenso: una volta raggiunta la posizione finale, abbassare lentamente il busto fino a sfiorare il pavimento.



12. Muscoli addominali laterali

Posizione di partenza: Seduti lateralmente sul pavimento, cosce una sopra l'altra, ginocchia leggermente piegate, mano esterna appoggiata su una pad.

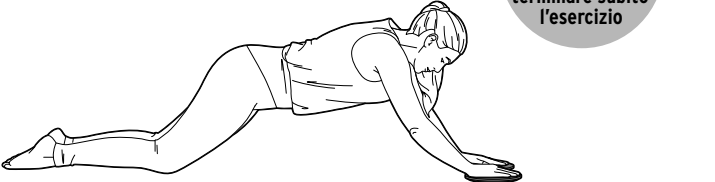
Esercizio: Far scivolare lateralmente la pad in più lontano possibile, ma senza sdraiarsi, fino a formare con busto e gambe una linea. Riportarsi in posizione di partenza.



9. Tricipiti + spalle + muscolatura del busto

Posizione di partenza: Posizionati in quadrupedia, mani sulle pads. Schiena e nuca allineate, sguardo rivolto al pavimento - non piegare la testa all'indietro. Addome e glutei contratti.

Esercizio: Spingere le braccia il più avanti possibile, riportare quindi le pads in posizione di partenza. Tenere la schiena dritta. Testa e nuca sono allineate con la schiena.



10. Tricipiti + spalle + muscolatura del busto

Posizione di partenza: Plank, mani sulle pads. Schiena e nuca allineate, sguardo rivolto al pavimento - non piegare la testa all'indietro. Addome e glutei contratti.

Esercizio: Spingere un braccio il più avanti possibile, riportare quindi la pad in posizione di partenza. Tenere la schiena dritta. Testa e nuca sono allineate con la schiena. Cambiare braccio.

