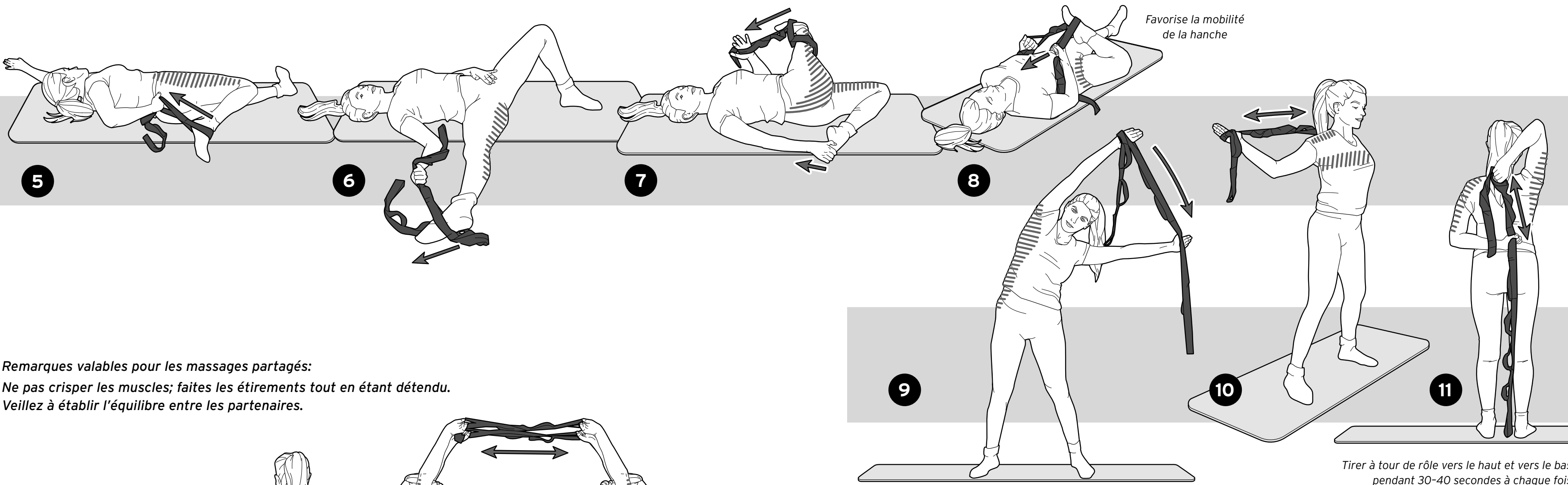
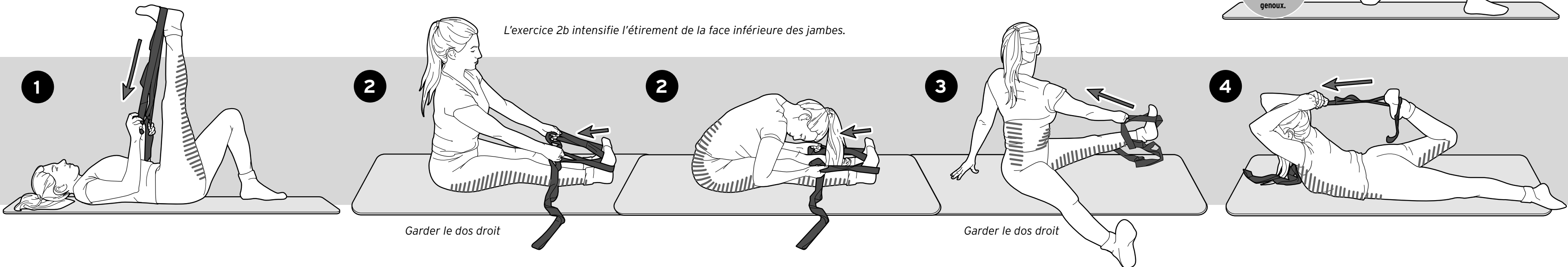


Remarques valables pour tous les exercices:

Étirez les muscles doucement jusqu'à ressentir une douleur d'étirement. Attention: N'exagérez pas, la douleur d'étirement ne doit pas être trop forte, elle doit être encore agréable pour vous.

Gardez la position si possible pendant 30-40 secondes. Puis quittez lentement la position et détendez les muscles.

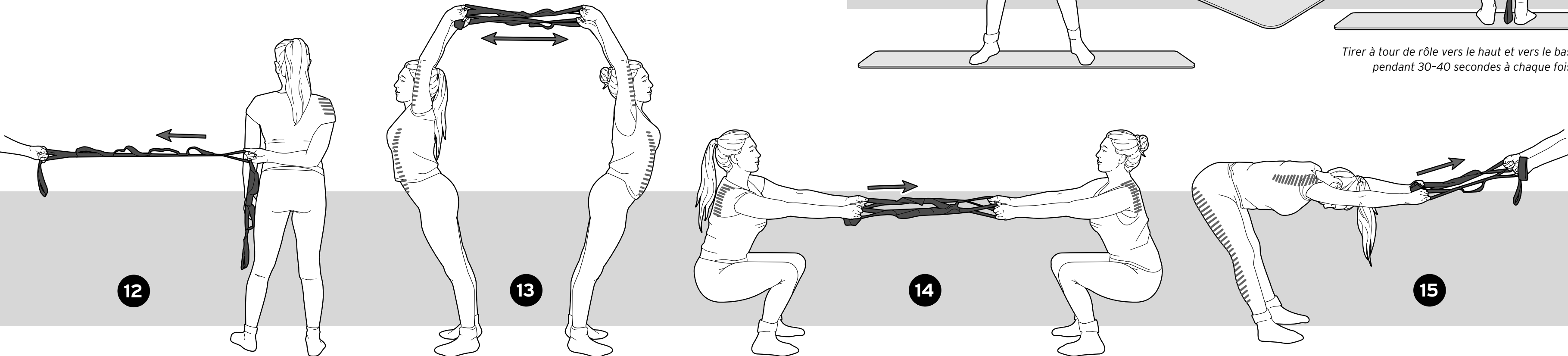
Répétez l'exercice plusieurs fois de manière à allonger peu à peu le muscle.



Remarques valables pour les massages partagés:

Ne pas crisper les muscles; faites les étirements tout en étant détendu.

Veillez à établir l'équilibre entre les partenaires.



Chère cliente, cher client!

Les exercices d'étirement, surtout après le sport ...

... améliorent la mobilité des articulations, raffermissent les tissus conjonctifs, renforcent les tendons et les ligaments, échauffent la musculature, stimulent la circulation sanguine, et donc améliorent l'approvisionnement des muscles en nutriments et en minéraux, détendent le corps et favorisent la relaxation.

Après avoir fait du sport, attendez deux minutes avant de terminer par les exercices d'étirement.

De même, après avoir travaillé longtemps dans une certaine posture et/ou position, des tensions apparaissent qu'il est possible de diminuer grâce à des exercices d'étirement ciblés.

Nous vous souhaitons beaucoup de détente et d'agrément avec votre programme de sport!

L'équipe Tchibo

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. Elle ne convient pas à un usage professionnel dans le domaine du sport ou dans des établissements médico-thérapeutiques. La bande de stretching ne convient pas pour faire des exercices de musculation.

Domaine d'utilisation

La bande de stretching sert à effectuer différentes exercices d'étirement afin de renforcer la sensation de bien-être, par exemple après le sport. La bande de stretching est conçue pour une utilisation domestique. Elle ne convient pas à un usage professionnel dans le domaine du sport ou dans des établissements médico-thérapeutiques. La bande de stretching ne convient pas pour faire des exercices de musculation.

Consultez votre médecin!

• Avant d'effectuer les exercices d'étirement pour la première fois, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.

• Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.

• En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, les exercices d'étirement doivent être soumis à un avis médical.

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

• Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

AVERTISSEMENT - risque de blessure

• Si vous autorisez des enfants à utiliser la bande de stretching, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. La bande de stretching n'est pas un jouet. Un entraînement non conforme peut porter atteinte à la santé.

• Pour effectuer les exercices au sol, utilisez un tapis de gymnastique ou similaire.

• Vérifiez l'état de la bande de stretching avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus si elle est endommagée.

• 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.

• Pendant l'entraînement, portez 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.

Remarques valables pour tous les exercices

• Ne vous étirez pas les muscles à froid. Étirez-vous les muscles uniquement lorsqu'ils sont chauds après le sport ou p. ex. après avoir pris une douche chaude. Risque de blessure!

• Pour tous les exercices, tenez-vous toujours bien droit et en répar-tissant bien le poids du corps - ne vous cambrez pas! Veillez à ne pas vous crisper! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.

• Ne tirez pas trop fort sur la bande: la sensation d'étirement des muscles doit rester agréable. Soyez à l'écoute de votre corps! Une légère douleur est normale, mais n'exagérez pas.

• Pendant les exercices, pensez à respirer d'une respiration régulière.

• Tenez la position d'étirement au maximum env. 15 secondes.

Entretien

▷ Lavable en machine jusqu'à 40 °C.

▷ Après le nettoyage, laissez la bande de stretching sécher à l'air libre à température ambiante. Ne la séchez pas au sèche-linge et ne la posez pas sur le chauffage ou similaire!

▷ Rangez la bande de stretching dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

▷ 100% polyester / longueur: env. 2000 mm

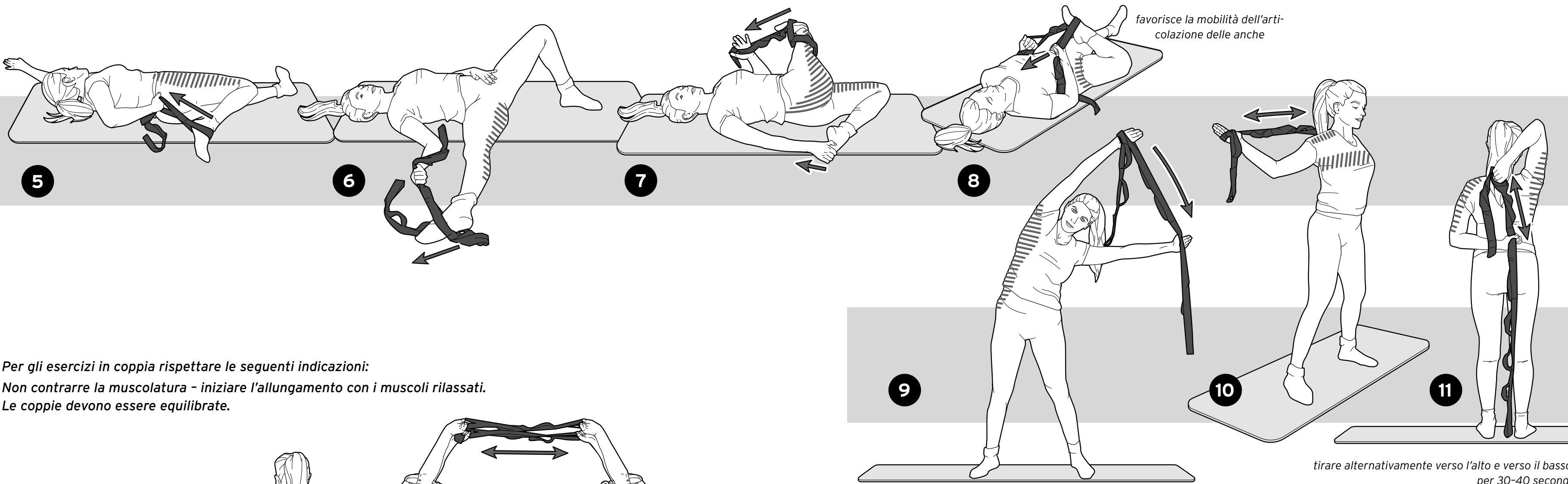
Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.ch



Per tutti gli esercizi di allungamento rispettare le seguenti indicazioni:

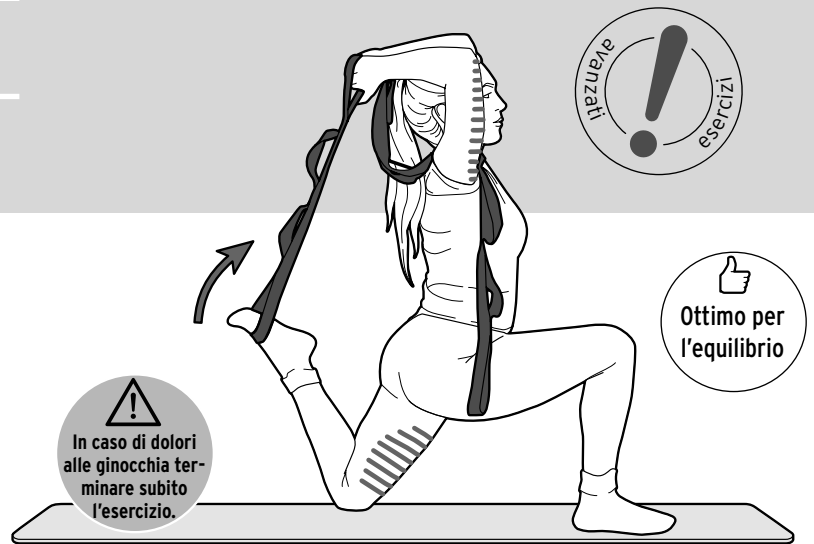
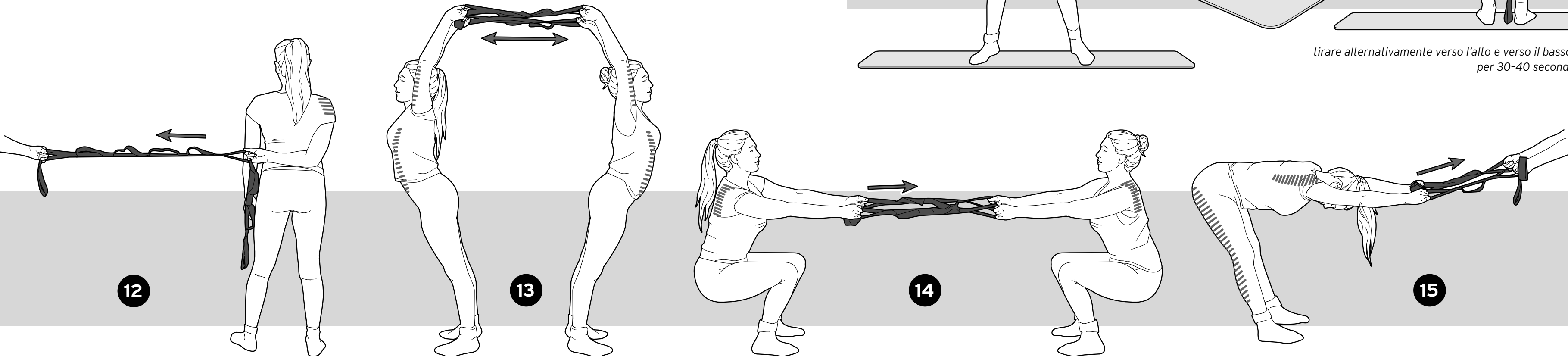
Tirare i muscoli dolcemente fino a sentire un lieve dolore di allungamento. Attenzione: Non esagerare, il dolore deve essere piacevole e non troppo forte.

Mantenere la posizione per massimo 30-40 secondi. Poi lasciare lentamente la posizione e sciogliere i muscoli. Ripetere l'esercizio più volte per ottenere un sempre maggiore allungamento del muscolo.



Per gli esercizi in coppia rispettare le seguenti indicazioni:

Non contrarre la muscolatura - iniziare l'allungamento con i muscoli rilassati. Le coppie devono essere equilibrate.



Gentili clienti!

L'allungamento, soprattutto dopo l'attività sportiva, ...
 ... aumenta la mobilità delle articolazioni, consolida il tessuto connettivo, rinforza tendini e legamenti, riscalda la muscolatura, aumenta la circolazione sanguigna migliorando così l'apporto di sostanze nutritive e minerali ai muscoli, rilassa il corpo e favorisce così il recupero.

Dopo l'attività sportiva bisognerebbe attendere due minuti prima di iniziare gli esercizi di allungamento conclusivi.

Anche dopo un intenso lavoro in una determinata postura e/o posizione si creano spesso contratture che possono essere alleviate con esercizi di allungamento mirati.

Vi auguriamo buon recupero e buon divertimento con il vostro programma sportivo!

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 evitare di provocare lesioni o danni involontari. Conservare le presenti istruzioni per la consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

La Stretch Strap è una fascia elastica di supporto in diversi esercizi di allungamento per aumentare il benessere, ad es. dopo l'attività sportiva. La fascia elastica è concepita per un uso domestico. Non è adatta per l'uso professionale nel settore sportivo o come dispositivo medico-terapeutico. La fascia elastica non è concepita per esercizi di resistenza.

Consultare il proprio medico!

- **Prima di eseguire gli esercizi di allungamento per la prima volta rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura gli esercizi sono adatti alla propria condizione fisica.**
- Se si prova dolore o si manifestano disturbi interrompere immediatamente gli esercizi.
- In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in gravidanza, in caso di malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, di disturbi ortopedici o dopo un intervento, l'opportunità degli esercizi deve essere valutata insieme al medico.
- Interrompere immediatamente gli esercizi e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto.
- Interrompere immediatamente gli esercizi anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli.
- Non adatto per allenamenti terapeutici!

AVVERTENZA - rischio di lesioni

- Nel caso in cui l'impiego della fascia elastica sia consentito a bambini, istruirli sul corretto utilizzo e controllare lo svolgimento degli esercizi. La fascia elastica non è un giocattolo.
- Un allenamento improprio può causare danni alla salute.
- Stendere un tappetino da ginnastica o simile per gli esercizi a terra.
- Controllare la fascia elastica prima di ogni utilizzo. In presenza di danni non utilizzarla più.
- Se per l'allenamento la fascia elastica viene fissata a un altro oggetto: Prestare attenzione che quest'ultimo sia sufficientemente stabile per resistere alla trazione della fascia; non utilizzare quindi gambe di tavoli o oggetti simili! Non fissare a oggetti con bordi taglienti! Non fissare a porte o finestre.
- 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. Utilizzare ad esempio un tappetino da ginnastica antiscivolo.

A cosa prestare attenzione durante ciascun esercizio

- **Non eseguire esercizi di allungamento dei muscoli a freddo. Eseguire gli esercizi di allungamento solo su muscoli riscaldati dopo l'attività sportiva o dopo ad es. una doccia calda. Pericolo di lesioni!**
- Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenersi dritti e in equilibrio - non inarcare la schiena! Far attenzione a non contrarsi! Gli esercizi devono favorire il rilassamento.
- Tirare sempre la fascia elastica solo fino a quando l'allungamento dei muscoli risulta piacevole. Ascoltare il proprio corpo! Un lieve dolore di allungamento è normale, ma non esagerare.
- Durante gli esercizi mantenere una respirazione regolare.
- Tenere la posizione di allungamento per massimo circa 15 secondi.

Cura

- ▷ Lavabile in lavatrice a temperatura non superiore a 40 °C.
- ▷ Dopo il lavaggio lasciare asciugare la fascia elastica all'aria a temperatura ambiente. Non metterla in asciugatrice e non appoggiarla sul termosifone o simili!
- ▷ Conservare la fascia elastica in un luogo fresco e asciutto. Tenerla al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.
- ▷ 100% poliestere / Lunghezza: ca. 2000 mm