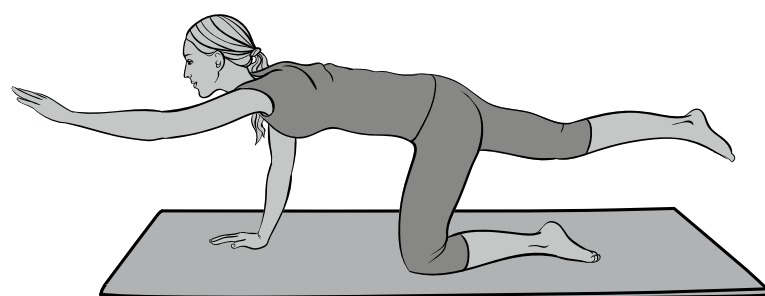


Zwracaj uwagę na przerwy rozluźniające pomiędzy seriami i nie zapomnij o regularnym oddychaniu.



Prostowanie grzbietu z ruchem przeciwnym

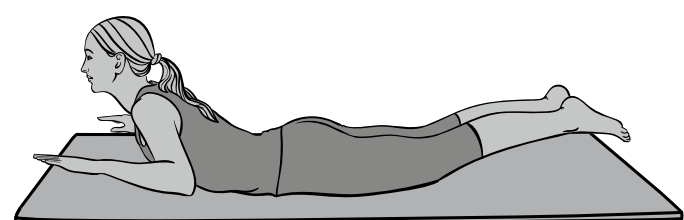
Znajdujesz się w pozycji na czworakach. Wyprostuj lewą nogę i prawe ramię. Napręż ciało napinając brzuch i pośladki.

Utrzymaj pozycję.

Wykonaj przeciwny ruch przeciągając pod ciałem prawy łokieć do lewego kolana. Utrzymaj pozycję. Następnie przejdź ponownie do naprężonej pozycji.

Po wykonaniu 5 powtórzeń zmień stronę.

Wykonaj ćwiczenie 4 razy.

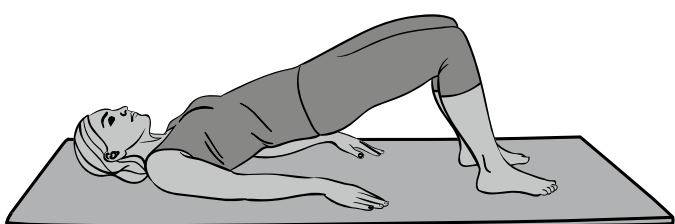


Unoszenie tułowia

Należy położyć się na brzuchu i wygiąć ramiona w kształcie litery „U”. Teraz lekko unieś tułów oraz stopy, wzrok jest przy tym skierowany na podłogę.

Utrzymaj pozycję przez ok. 10 sekund i opuść ramiona oraz stopy.

Powtarzaj ćwiczenie kilkakrotnie w zależności od uznania.



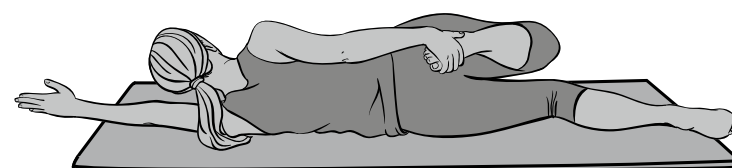
Unoszenie bioder

Leżąc na plecach ułóż ramiona wzdłuż ciała. Ustaw stopy równolegle do siebie na szerokość ramion. Wyciągnij lekko palce do góry i przełóż ciężar na pięty.

Unieś biodra do góry. Górna część tułowia i uda tworzą jedną linię.

Wykonuj powolne i równomierne ruchy w górę i w dół bez przykładania pośladków do podłoża.

Wykonaj ćwiczenie 4 razy, za każdym razem po 10 powtórzeń.

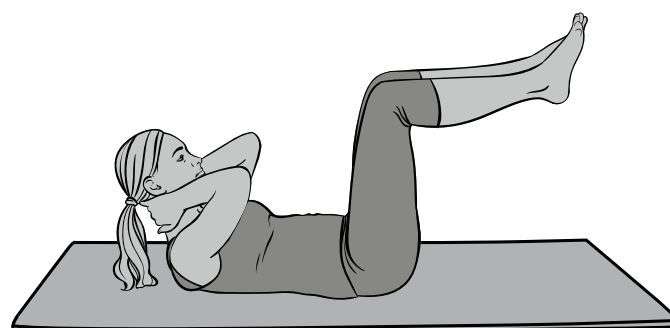


Rozciąganie przednich mięśni ud

W pozycji bocznej głowa spoczywa na macie lub jest alternatywnie podpierana.

Dolna noga jest wyciągnięta lub lekko ugięta. Napnij brzuch i pośladki i obejmij górną nogę w kostce oraz podciągnij ją do tyłu.

Utrzymaj tę pozycję przez przynajmniej 10 sekund, a następnie zmień stronę.



Brzuski

Leżąc na plecach ugnij nogi pod kątem 90 stopni.

Dłonie oprzyj na części szyjnej kręgosłupa. Unieś górną część tułowia powoli i bez zamachu.

Utrzymaj pozycję przez kilka sekund.

Następnie powoli opuść z powrotem ciało.

Wykonaj ćwiczenie 4 razy, za każdym razem po 10 powtórzeń.

Wyciąć i przechować

FLX-SM-02 / PO43001311

MATA GIMNASTYCZNA

SIPL
00617

 **Dystrybutor:**
Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Niemcy
29/09/2018 · Barcode 28075813

3 lata **BIURO OBSŁUGI KLIENTA**
00800 / 78747874
Zadzwoń i zapytaj o szczegóły w naszym oddziale lub bezpośrednio
flextrade-pl@teknihall.com

GWARANCJA
PRODUCENTA

