

ACTIVE TOUCH

SPORT MÅTTE

VELEGNET SOM UNDERLAG FOR GYMNASTIK-,
AEROBIC- OG FITNESSØVELSER

- Fremragende egnet til at øve sig på farten, hjemme og i fitnesscenteret.
- Idrætsmåtte af elastisk NBR-skum af høj kvalitet.
- Blød og dæmpende
- Med praktisk bæresele
- Inkl. øvelsesvejledning



OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
19.0.83822 HOHENSTEIN HTTI



Testet for sundhedsskadelige stoffer.
www.oeko-tex.com/standard100

STØRRELSE
190 x 60 x 1,5 cm

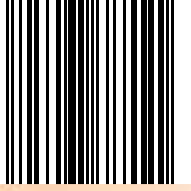
3 års
GARANTI
PRODUCENT

KUNDESERVICE
☎ **00800 / 78747874**
(gratis, mobilnet kan variere)
💻 flextrade-dk@teknihall.com
Art.-Nr. 7771 01/2020

Distribueret af:
Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstraße 64
40723 Hilden – Tyskland
Art.-Nr.: 7771
FLX-NBRSM-02, P043001659
01/2020

7771

2507 7771




ACTIVE TOUCH

SPORT MÅTTE

VELEGNET SOM UNDERLAG FOR GYMNASTIK-,
AEROBIC- OG FITNESSØVELSER

- Fremragende egnet til at øve sig på farten, hjemme og i fitnesscenteret.
- Idrætsmåtte af elastisk NBR-skum af høj kvalitet.
- Blød og dæmpende
- Med praktisk bæresele
- Inkl. øvelsesvejledning



OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
19.0.83822 HOHENSTEIN HTTI
Testet for sundhedsskadelige stoffer.
www.oeko-tex.com/standard100

STØRRELSE
190 x 60 x 1,5 cm

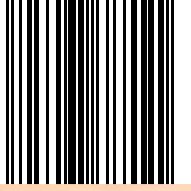
3 års
GARANTI
PRODUCENT

KUNDESERVICE
☎ **00800 / 78747874**
(gratis, mobilnet kan variere)
💻 flextrade-dk@teknihall.com
Art.-Nr. 7771 01/2020

Distribueret af:
Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstraße 64
40723 Hilden – Tyskland
Art.-Nr.: 7771
FLX-NBRSM-02, P043001659
01/2020

7771

2507 7771




ACTIVE TOUCH

SPORT MÅTTE

VELEGNET SOM UNDERLAG FOR GYMNASTIK-,
AEROBIC- OG FITNESSØVELSER

- Fremragende egnet til at øve sig på farten, hjemme og i fitnesscenteret.
- Idrætsmåtte af elastisk NBR-skum af høj kvalitet.
- Blød og dæmpende
- Med praktisk bæresele
- Inkl. øvelsesvejledning



OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
19.0.83822 HOHENSTEIN HTTI
Testet for sundhedsskadelige stoffer.
www.oeko-tex.com/standard100

STØRRELSE
190 x 60 x 1,5 cm

3 års
GARANTI
PRODUCENT

KUNDESERVICE
☎ **00800 / 78747874**
(gratis, mobilnet kan variere)
💻 flextrade-dk@teknihall.com
Art.-Nr. 7771 01/2020

Distribueret af:
Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstraße 64
40723 Hilden – Tyskland
Art.-Nr.: 7771
FLX-NBRSM-02, P043001659
01/2020

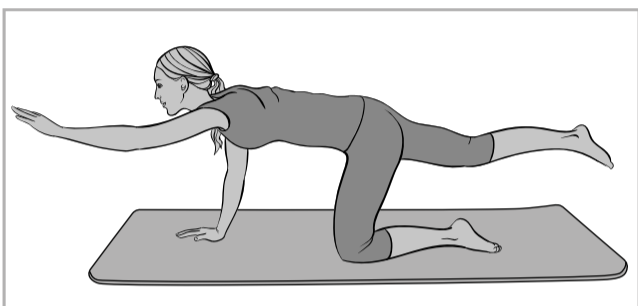
7771

250717711

SPORT-MÅTTE

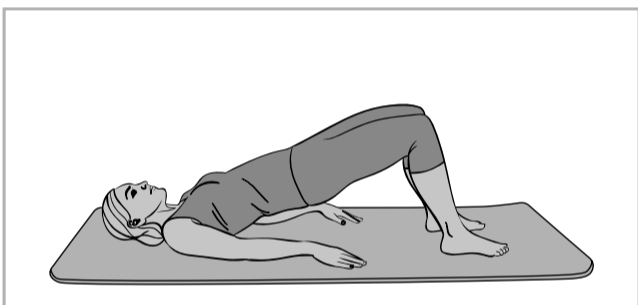
Øvelsesvejledning

Hold små pauser mellem serierne, og husk også at trække vejret roligt.



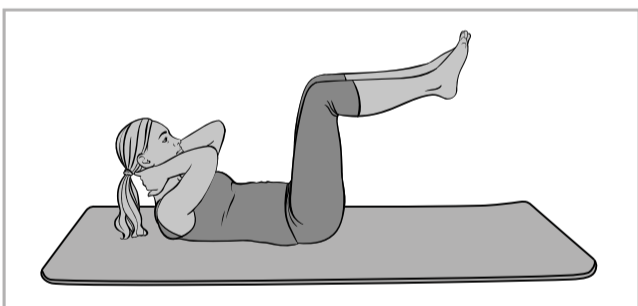
Rygstrækøvelse med modbevægelse

Du står på håndfladerne og knæene. Stræk venstre ben og højre arm. Opbyg kropsspænding ved at spænde mave og bagdel kraftigt. Hold positionen. Udfør nu modbevægelsen ved at trække højre albuen til venstre knæ under maven. Hold positionen. Skift derefter i strækkeposition. Skift siden efter 5 gentagelser.



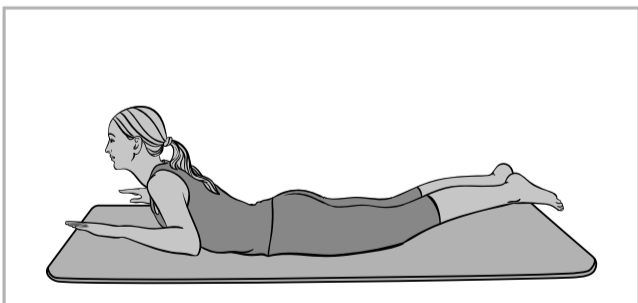
Bækkenløft

Læg dig på ryggen, og læg armene langs med kroppen. Sæt fødderne skulderbredt parallelt til hinanden. Træk fodspidserne let opad og flyt din vægt på hælene. Løft bækkenet opad. Overkroppen og lårene danner en linje. Udfør langsomme og jævne bevægelser op- og nedad uden at lægge bagdelen ned.



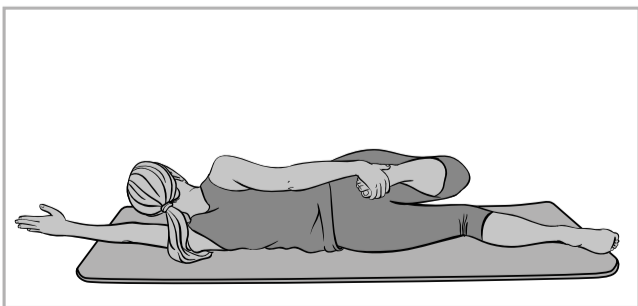
Mavepresse

Læg dig på ryggen, og bøj begge ben i en vinkel på 90 grader. Hænderne støtter halshvirvelsøjlen. Løft overkroppen langsomt og jævnt. Hold positionen i nogle sekunder. Sænk derefter kroppen langsomt igen. Udfør øvelsen 3 gange med 10 gentagelse.



Torsoløft

Læg dig på maven, og læg armen til i »U«-form. Løft nu torsoen samt fødderne let, bliv ved med at se ned i gulvet. Hold positionen i ca. 10 sekunder, og sænk armene og fødderne igen. Et håndklæde under maven hjælper at undgå en hul ryg.



Stræk lår foran

Læg dig på siden, og læg hovedet på måtten eller støt det tilsvarende. Det nederste ben er strækket eller let vinklet. Spænd maven og bagdel, og omfat det øverste ben på anklen, og træk det bagud. Hold positionen for mindst 10 sekunder, og skift derefter siden.

Skær og opbevar



ACTIVE TOUCH

FLX-NBRSM-02 / PO43001659

SPORT

SIDK
01497



Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Tyskland
01/2020 • Barcode 25077711
PLU 7771

3 års
GARANTI
PRODUCENT

KUNDESERVICE
00800 / 78747874
(gratis, mobilnet kan variere)
flexxtrade-dk@teknihall.com