



ACTIVE TOUCH

COLCHONETA DE EJERCICIOS

COMO BASE PARA EJERCICIOS DE GIMNASIA, AERÓBICOS Y FITNESS ADECUADOS

- Ideal para llevar, en casa y en el gimnasio.
- Colchoneta deportiva de alta calidad y espuma elástica NBR
- Suave y humeante
- Con la práctica correa de transporte.
- Incl. Instrucciones de ejercicio (ver página posterior)

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



Control de sustancias nocivas.
www.oeko-tex.com/standard100

MASA
190 x 60 x 1,5 cm

3 años
GARANTÍA DE FABRICANTE

SERVICIO AL CLIENTE
 ☎ 00800 / 78747874
(gratuito, sin perjuicio de móvil)
 💻 flextrade-es@teknihall.com
 Art.-Nr. 6401 01/08/2020

Distribuido por:
 Flextrade GmbH & Co. KG
 Hofstraße 64
 40723 Hilden – Alemania
 Art.-No.: 6401
 FLX-NBRSM-02, P043001660
 01/08/2020



6401

2406 4019



ACTIVE TOUCH

COLCHONETA DE EJERCICIOS

COMO BASE PARA EJERCICIOS DE GIMNASIA, AERÓBICOS Y FITNESS ADECUADOS

- Ideal para llevar, en casa y en el gimnasio.
- Colchoneta deportiva de alta calidad y espuma elástica NBR
- Suave y humeante
- Con la práctica correa de transporte.
- Incl. Instrucciones de ejercicio (ver página posterior)

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



Control de sustancias nocivas.
www.oeko-tex.com/standard100

MASA
190 x 60 x 1,5 cm

3 años
GARANTÍA DE FABRICANTE

SERVICIO AL CLIENTE
 ☎ 00800 / 78747874
(gratuito, sin perjuicio de móvil)
 💻 flextrade-es@teknihall.com
 Art.-Nr. 6401 01/08/2020

Distribuido por:
 Flextrade GmbH & Co. KG
 Hofstraße 64
 40723 Hilden – Alemania
 Art.-No.: 6401
 FLX-NBRSM-02, P043001660
 01/08/2020



6401

2406 4019




ACTIVE TOUCH

COLCHONETA DE EJERCICIOS

COMO BASE PARA EJERCICIOS DE GIMNASIA,
AERÓBICOS Y FITNESS ADECUADOS

- Ideal para llevar, en casa y en el gimnasio.
- Colchoneta deportiva de alta calidad y espuma elástica NBR
- Suave y humeante
- Con la práctica correa de transporte.
- Incl. Instrucciones de ejercicio (ver página posterior)



MASA
190 x 60 x 1,5 cm

3 años
GARANTÍA
DE FABRICANTE

SERVICIO AL CLIENTE
☎ 00800 / 78747874
(gratuito, sin perjuicio de móvil)
💻 flextrade-es@teknihall.com
Art.-Nr. 6401 01/08/2020

Distribuido por:
Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstraße 64
40723 Hilden – Alemania
Art.-No.: 6401
FLX-NBRSM-02, P043001660
01/08/2020



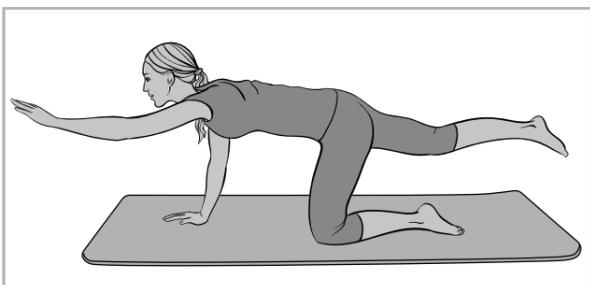
6401

2406 4019

COLCHONETA DE EJERCICIOS

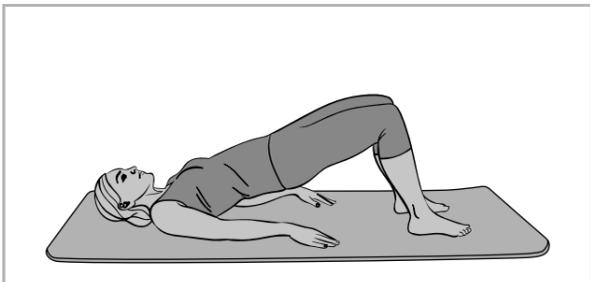
Instrucciones de ejercicio

Asegúrese de descansar entre cada serie para relajarse.
No olvide respirar y exhalar como corresponde.



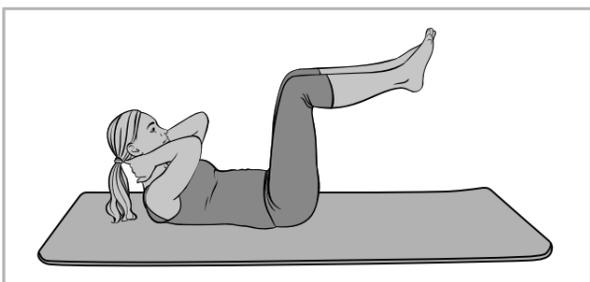
Flexión y estiramiento

Con las manos y rodillas apoyadas, extienda su pierna izquierda y su brazo derecho. Tense el estómago y los glúteos. Mantenga esta posición. Ahora haga un movimiento opuesto jalando el codo derecho hacia la rodilla por debajo del cuerpo. Mantenga esta posición. Ahora muévase de regreso a la posición de estiramiento. Cambie de lado después de 5 repeticiones.



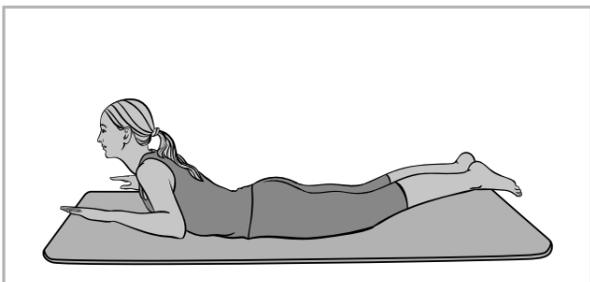
Elevación de pelvis

Recuéstese de espalda y coloque sus brazos a su lado. Sus pies deben quedar paralelos entre sí y separados a la altura de los hombros. Ahora levante los pulgares hacia arriba y pase el peso corporal a los talones. Ahora levante su pelvis. La parte superior del cuerpo y los muslos deben formar una línea recta. Sin dejar que los glúteos se apoyen en el suelo, haga movimientos lentos y controlados hacia arriba y abajo.



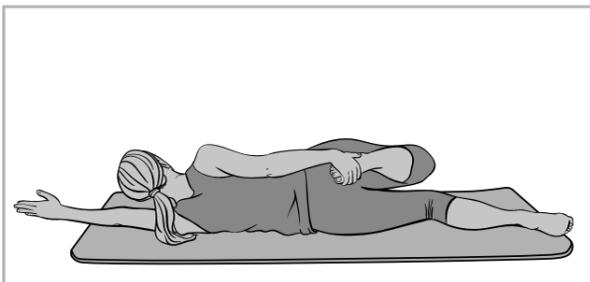
Plancha abdominal

Recostado sobre su espalda doble sus piernas a un ángulo de 90 grados. Coloque sus manos para que sostengan la columna cervical. Levante la parte superior del cuerpo lentamente y sin columpiarse. Mantenga esta posición por unos segundos. Luego lentamente baje su cuerpo. Repita este ejercicio 3 veces con 10 repeticiones cada vez.



Elevación de torso

Apóyese sobre su estómago y doble sus brazos. Ahora eleve ligeramente el torso y los pies mientras mira hacia el suelo. Mantenga esta posición por aprox. 10 segundos antes de bajar sus brazos y pies. Coloque una toalla debajo de su estómago para evitar curvar la espalda hacia atrás.



Estiramientos de muslos frontales

Acuéstese de costado y coloque su cabeza sobre la colchoneta o sosténgala con un brazo extendido. Extienda la pierna inferior o sosténgala a un ángulo leve. Tense el estómago y los glúteos, tome la pierna superior del tobillo y júlela hacia atrás. Mantenga esta posición por al menos 10 segundos y luego cambie de lado.

Cortar y almacenar



ACTIVE TOUCH

FLX-NBRSM-02 / PO43001660

COLCHONETA DE EJERCICIOS



3 años
GARANTÍA DE FABRICANTE

SERVICIO AL CLIENTE

00800 / 78747874
(gratuito, sin perjuicio de móvil)

flextrade-es@teknihall.com

SIES
01062



Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Alemania
01/08/2020 • Barcode 24064019
PLU 6401