



**ACTIVE TOUCH**

# MATA SPORTOWA

DO ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH,  
AEROBIKU I FITNESSU

- Nadaje się doskonale do użytku podczas podróży, w domu i w klubie fitness
- Mata sportowa z elastycznej pianki NBR
- Mięka & tłumiąca uderzenia
- Z praktycznym pasem do noszenia
- W zestawie przykładowe ćwiczenia (patrz strona tylna)



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



Zbadane na substancje szkodliwe.  
[www.oeko-tex.com/standard100](http://www.oeko-tex.com/standard100)

**WYMIARY:**  
**190 x 60 x 1,5 cm**

**3 lata**  
GWARANCJA  
PRODUCENTA

**SERWIS**  
☎ 00800 / 78747874  
(Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora)

💻 [flexxtrade-pl@teknihall.com](mailto:flexxtrade-pl@teknihall.com)

Art.-Nr. 3735 18/01/2020

Dystrybutor:  
Flexxtrade GmbH & Co. KG  
Hofstraße 64  
40723 Hilden – Niemcy  
Art.-Nr.: 3735  
FLX-NBRSM-02, PO43001662  
18/01/2020

2803 7354

  
**ACTIVE TOUCH**

# MATA SPORTOWA

DO ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH,  
AEROBIKU I FITNESSU

- Nadaje się doskonale do użytku podczas podróży, w domu i w klubie fitness
- Mata sportowa z elastycznej pianki NBR
- Mięka & tłumiąca uderzenia
- Z praktycznym pasem do noszenia
- W zestawie przykładowe ćwiczenia (patrz strona tylna)

**OEKO-TEX®**  
CONFIDENCE IN TEXTILES  
**STANDARD 100**  
19.0.83822 HOHENSTEIN HTTI  
Zbadane na substancje szkodliwe.  
[www.oeko-tex.com/standard100](http://www.oeko-tex.com/standard100)

**WYMIARY:**  
**190 x 60 x 1,5 cm**

**3 lata**  
**GWARANCJA  
PRODUCENTA**

**SERWIS**  
 **00800 / 78747874**  
(Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora)  
 [flexxtrade-pl@teknihall.com](mailto:flexxtrade-pl@teknihall.com)  
Art.-Nr. 3735 18/01/2020

Dystrybutor:  
Flexxtrade GmbH & Co. KG  
Hofstraße 64  
40723 Hilden – Niemcy  
Art.-Nr.: 3735  
FLX-NBRSM-02, PO43001662  
18/01/2020

2803 7354



**ACTIVE TOUCH**

# MATA SPORTOWA

DO ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH,  
AEROBIKU I FITNESSU

- Nadaje się doskonale do użytku podczas podróży, w domu i w klubie fitness
- Mata sportowa z elastycznej pianki NBR
- Mięka & tłumiąca uderzenia
- Z praktycznym pasem do noszenia
- W zestawie przykładowe ćwiczenia (patrz strona tylna)



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



Zbadane na substancje szkodliwe.  
[www.oeko-tex.com/standard100](http://www.oeko-tex.com/standard100)

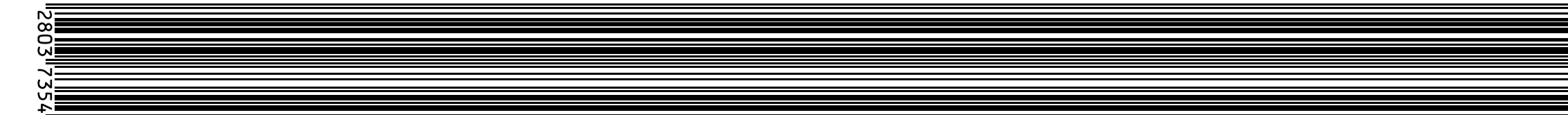
**WYMIARY:**  
**190 x 60 x 1,5 cm**

**3 lata**  
**GWARANCJA**  
**PRODUCENTA**

**SERWIS**  
☎ 00800 / 78747874  
(Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora)  
💻 [flextrade-pl@teknihall.com](mailto:flextrade-pl@teknihall.com)  
Art.-Nr. 3735 18/01/2020

Dystrybutor:  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstraße 64  
40723 Hilden – Niemcy  
Art.-Nr.: 3735  
FLX-NBRSM-02, PO43001662  
18/01/2020

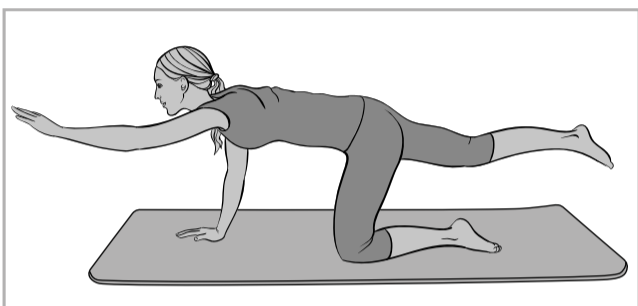
2803 7354



# MATA SPORTOWA

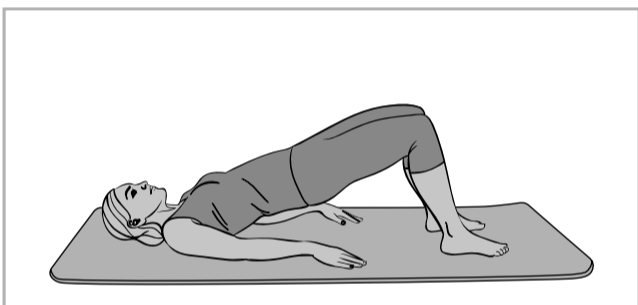
## Przykładowe ćwiczenia

Należy pamiętać o przerwach na rozluźnienie pomiędzy seriami i nie zapominać o regularnym oddychaniu.



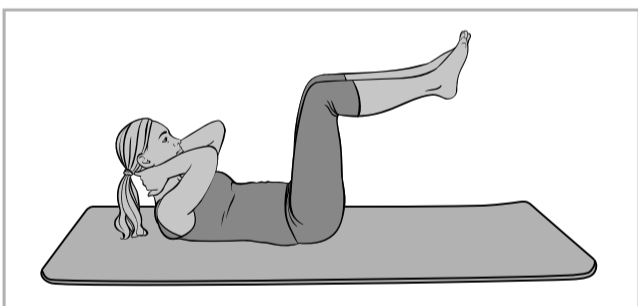
### Prostowanie grzbietu z ruchem przeciwnym

Znajdujesz się w pozycji przykłąku z podparciem. Wyprostuj lewą nogę i prawe ramię. Napnij mięśnie pośladkowe i brzuszne. Utrzymaj pozycję przez pewien czas. Wykonaj teraz ruch przeciwny dociągając pod ciałem prawy łokieć do lewego kolana. Utrzymaj pozycję przez pewien czas. Następnie powróć do pozycji wyprostowanej.  
Po 5 powtórzeniach zmień stronę.



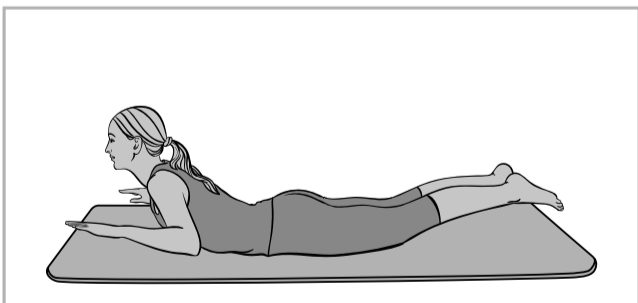
### Unoszenie miednicy

Leżąc na plecach połów ramiona wzdłuż ciała. Ustaw stopy równolegle do siebie na szerokość barków. Przeciągnij czubki palców lekko w górę i przenieś masę ciała na pięty. Teraz unieś miednicę w górę. Górna część ciała i uda tworzą jedną linię. Wykonuj wolne i równomierne ruchy w górę i w dół nie osiadając na pośladkach.



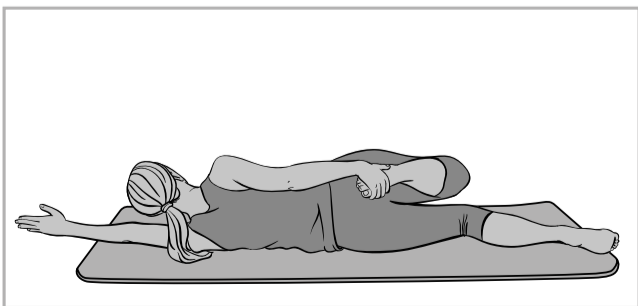
### Tłocznia brzuszna

Połów się na plecach i zegnij nogi pod kątem 90 stopni. Ręce stanowią podporę dla kręgosłupa szyjnego. Wolno, bez rozmachu podnieś górną część ciała. Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund. Następnie wolno opuść ciało. Wykonaj ćwiczenie 3-krotnie, powtarzając 10 razy.



### Unoszenie grzbietu

Połów się na brzuchu i zegnij ramiona w kształcie litery „U”. Teraz lekko unieś grzbiet oraz stopy, spojrzenie skierowane jest w podłogę. Utrzymaj tę pozycję przez 10 sekund i ponownie opuść ramiona oraz stopy. Ręcznik pod brzuchem pozwala na uniknięcie lordozy.



### Rozciągane przednich ud

W pozycji bocznej ułóż głowę na macie lub użyj alternatywnego oparcia. Dolna noga jest wyprostowana i ułożona lekko pod kątem. Napnij mięśnie brzucha i pośladków, uchwyc górną stopę w okolicy kostki i ciągnij do tyłu. Utrzymaj tę pozycję przez 10 sekund a następnie zmień stronę ciała.

Wytnij i zapisz



FLX-NBRSM-02 / PO43001662

**SPORT**

**SIPL**  
01240



**Flexxtrade GmbH & Co. KG**  
Hofstr. 64, 40723 Hilden  
Niemcy

18/01/2020 • Barcode 28037354  
PLU 3735

**3** lata

GWARANCJA  
PRODUCENTA

SERWIS

00800 / 78747874  
(koszt połączenia zgodny z taryfą operatora)

flexxtrade-pt@teknihall.com