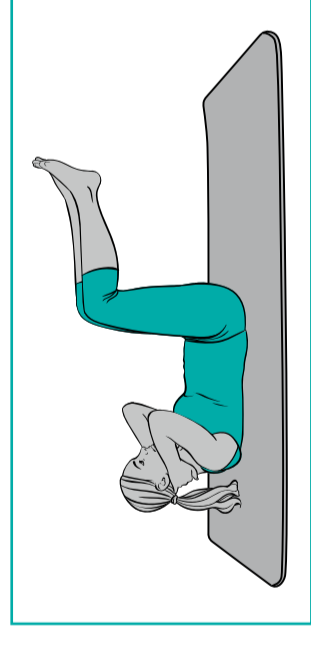


#### Tuck and extend

While on all fours, extend your left leg and right arm. Now perform the counter-movement by pulling your right elbow to the knee underneath your body. Hold this position. Now move back to the stretched out position. Change sides after 3 repetitions.

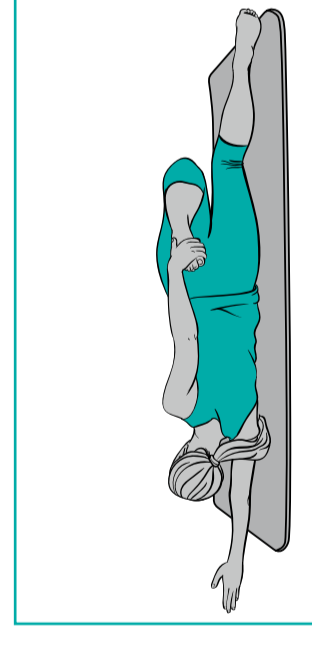
**Flexión y estiramiento**  
Con las manos y rodillas apoyadas, extienda su pierna izquierda y su brazo derecho. Tense el estómago y los glúteos. Mantenga esta posición. Ahora haga el movimiento contrario al anterior, tirando el codo derecho hacia la rodilla por debajo del cuerpo. Mantenga esta posición.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



#### Abdominal press

While lying on your back, bend your legs at a 90 degree angle. Your hands should support your cervical spine. Lift your upper body slowly without swinging, until your feet are flat on the floor. Hold this position for 10 repetitions each.

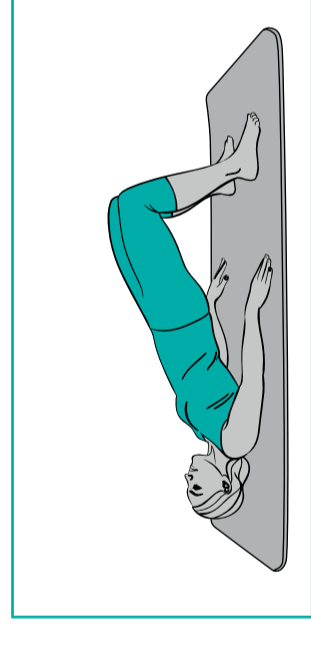
**Plancha abdominal**  
Acuéstate sobre tu estómago, dobla las piernas a un ángulo de 90 grados. Coloca tus manos para que sostengan la columna cervical. Levanta la parte superior del cuerpo lentamente y sin columpiarse. Mantenga esta posición por unos segundos. Luego repite el ejercicio 10 veces. Cambie de lado y repita ese ejercicio 3 veces con 10 repeticiones cada vez.



#### Frontal thigh stretches

Lie on your side with your back on the mat. Bend your knees and hold your right arm behind your lower leg or hold it at a slight angle. Tense your stomach and buttocks, grasp your upper leg by your ankle and pull it back. Hold this position for at least 10 seconds. Change sides.

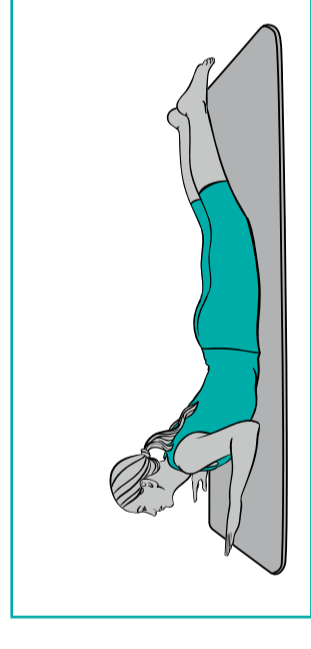
**Estiramientos de muslos frontales**  
Acuéstate de costado y coloque su cabeza sobre la colchoneta o sosténgala con un brazo extendido. Doble las rodillas y sostenga la parte superior del muslo superior del tallo y jálala hacia atrás. Mantenga esta posición por al menos 10 segundos y luego cambie de lado.



#### Pelvis lift

Lie on your back and place your arms next to you. Bend your knees and place your feet flat on the floor, shoulder-width apart. Now point your toes upwards and shift your body weight onto your heels. Now lift your pelvis up. Upper body and thighs form a straight line. Hold this position for 10 seconds. Rest on the floor, make slow and controlled up and down movements.

**Elevación de pelvis**  
Recostese de espaldas y coloque sus brazos a su lado. Doble las rodillas y coloque los pies planos y separados a la altura de los hombros. Ahora levante los talones. Ahora levante su pelvis. La parte superior del cuerpo y las piernas forman una línea recta. Sin dejar que los glúteos se apoyen en el suelo, haga movimientos lentos y controlados hacia arriba y abajo.

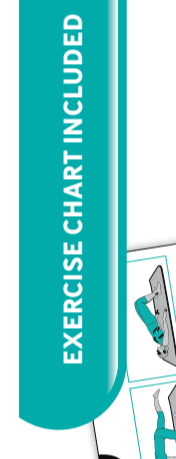


#### Torso lift

Lie on your stomach and bend your arms. Now slightly lift your torso and feet while looking at the floor. Hold this position for approx. 10 seconds. Repeat this exercise 3 times. Do not let your stomach underneath your stomach to avoid a hollow back.

#### Elevación de torso

Apoyese sobre su estómago y doble sus brazos. Levante un poco el torso y los pies mirando al 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.



## Fitness mat

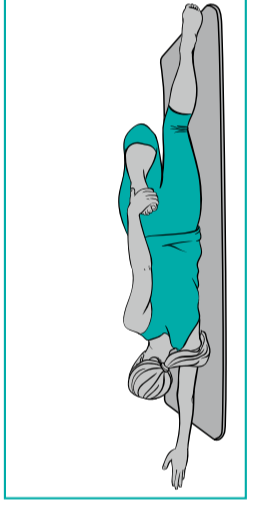
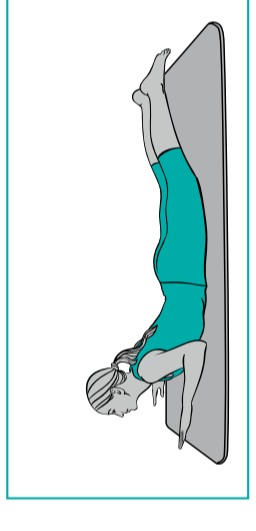
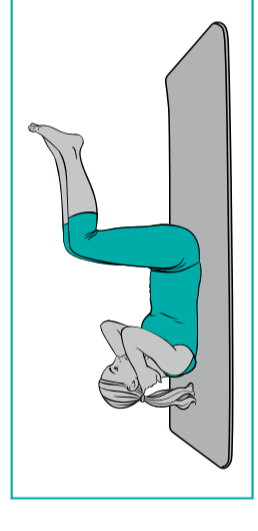
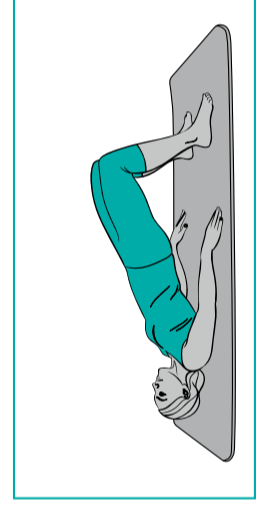
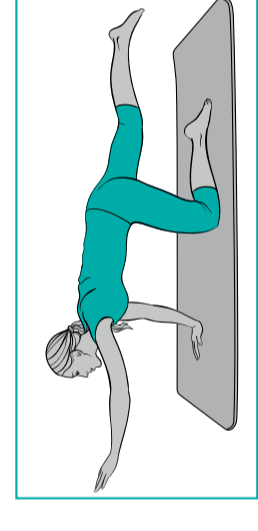
COLCHONETA DE EJERCICIOS



Size :  
6 ft. x 2.6 ft x 15 mm  
(185 x 80 x 1.5 cm)



- Includes a carry strap
- Rolls up for easy storage or travel



## Fitness mat

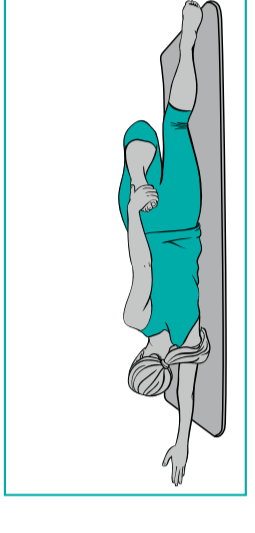
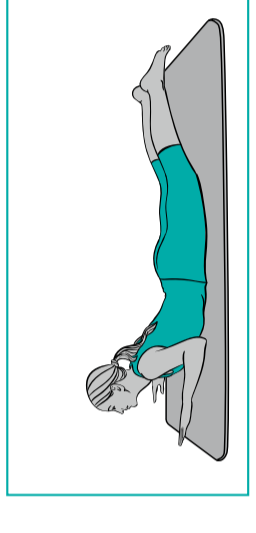
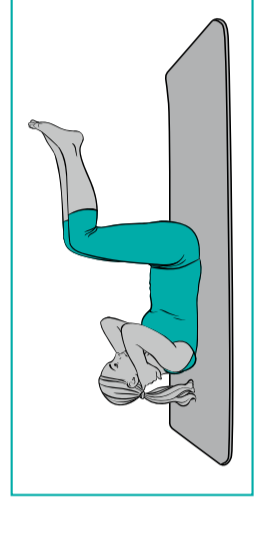
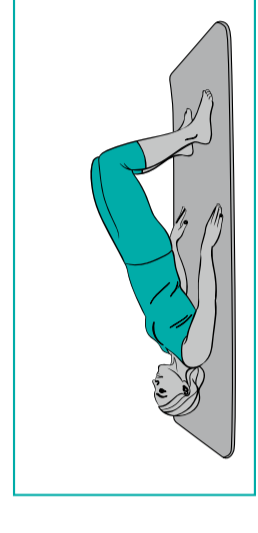
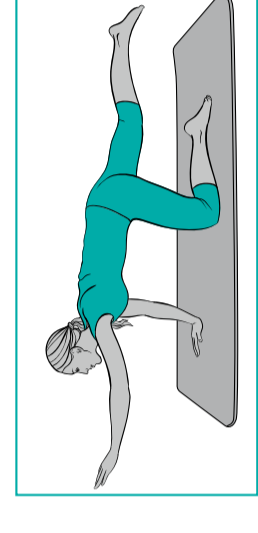
COLCHONETA DE EJERCICIOS



Size :  
6 ft. x 2.6 ft x 15 mm  
(185 x 80 x 1.5 cm)



- Includes a carry strap
- Rolls up for easy storage or travel



## Fitness Mat

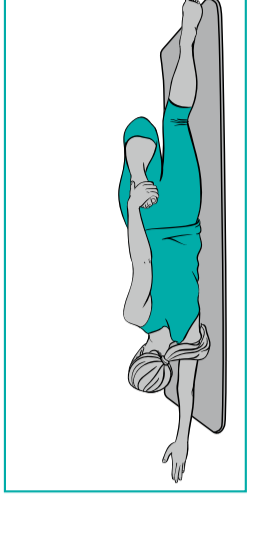
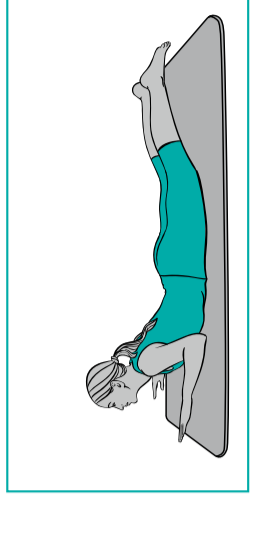
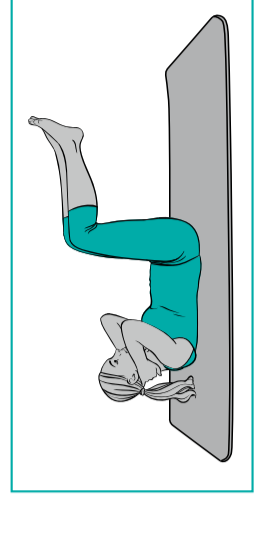
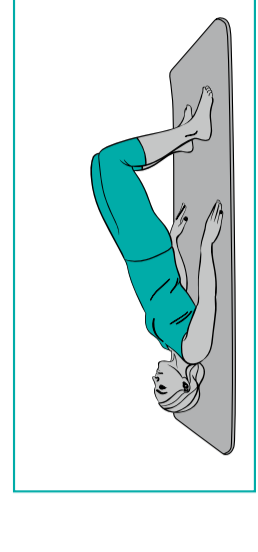
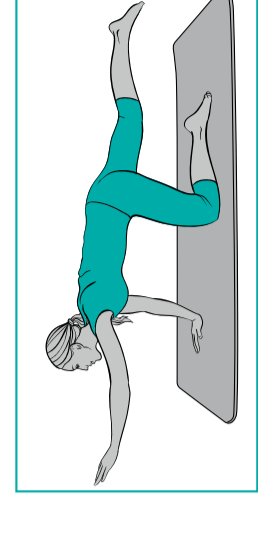
COLCHONETA DE EJERCICIOS



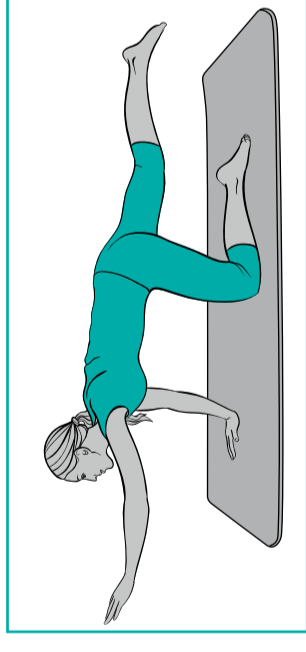
Size :  
6 ft. x 2.6 ft x 15 mm  
(185 x 80 x 1.5 cm)

Ideal for gymnastics, pilates, aerobic and fitness exercises.

- Made from high-quality foam
- Perfect for travel, at home and at the gym
- Washable, durable surface
- Moisture-resistant
- Non-slip
- Soft and cushioning
- Convenient carry strap



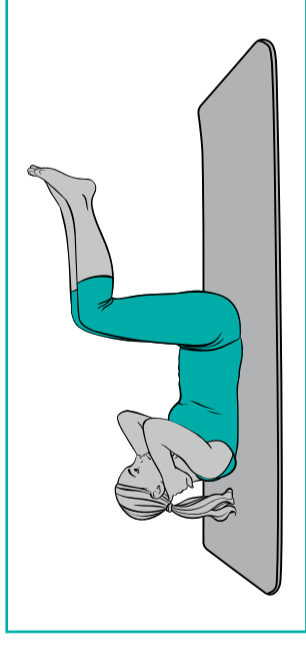
Made in Hungary / Hecho en Hungría  
DISTRIBUTED BY: ADIUS  
ADU INC. / ADU LTD. / ADU LLC  
www.adi.us  
FLX-SM-01\_P04300469



#### Tuck and extend

While on all fours, extend your left leg and right arm. Now perform the counter-movement by pulling your right elbow to the knee underneath your body. Hold this position. Now move back to the stretched out position. Change sides after 3 repetitions.

**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 el movimiento contrario al anterior, tirando su codo 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.



#### Abdominal press

While lying on your back, bend your legs at a 90 degree angle. Your hands should support your cervical spine. Lift your upper body slowly without swinging. Lower your body. Repeat this exercise 3 times with 10 repetitions each.

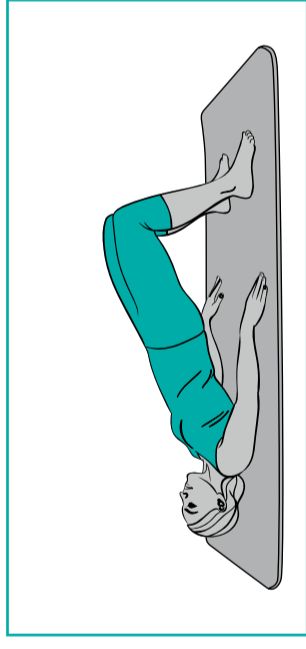
**Plancha abdominal**  
Acuéstate sobre tu estómago, dobla las piernas a un ángulo de 90 grados. Coloca tus manos para que sostengan la columna cervical. Levante la parte superior del cuerpo lentamente y sin columpiarse. Mantenga esta posición por unos segundos. Luego baje el cuerpo y repita el ejercicio ese ejercicio 3 veces con 10 repeticiones cada vez.



#### Frontal thigh stretches

Lie on your side with your head on the mat. Bend your knees and hold your right arm. Extend your lower leg or hold it at a slight angle. Tense your stomach and buttocks, grasp your upper leg by your ankle and pull it back. Hold this position for at least 10 seconds. Change sides.

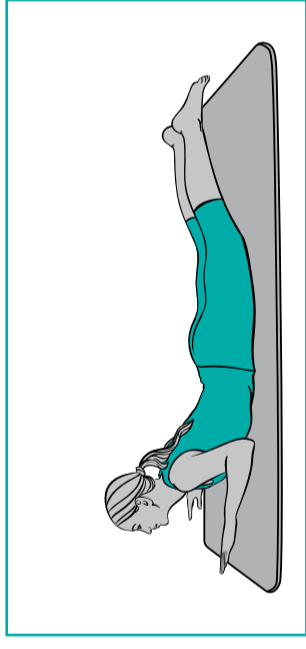
**Estiramientos de muslos frontales**  
Acuéstate de costado y coloque su cabeza sobre la colchoneta o sosténgala con un brazo extendido. Dobla las rodillas y sostiene el brazo superior de la pierna con la mano. Tense el estómago y los glúteos, tome la pierna superior del tobillo y jálala hacia atrás. Mantenga esta posición por al menos 10 segundos y luego cambie de lado.



#### Pelvis lift

Lie on your back and place your arms next to you. Recóctese de espaldas y coloque sus brazos a su lado. Point your toes up. Now point your toes upwards and shift your body weight onto your heels. Now lift your pelvis up. Upper body and thighs form a straight line. Hold this position for 10 seconds. Rest on the floor, make slow and controlled up and down movements.

**Elevación de pelvis**  
Recóctese de espaldas y coloque sus brazos a su lado. Puntee los pies hacia arriba. Ahora levante los talones hacia arriba y pase el peso corporal a los talones. Ahora levante su pelvis. La parte superior del cuerpo y las piernas forman una línea recta. Sin dejar que los glúteos se apoyen en el suelo, haga movimientos lentos y controlados hacia arriba y abajo.



#### Torso lift

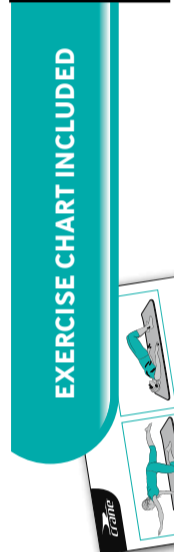
Lie on your stomach and bend your arms. Now slightly lift your torso and feet while looking at the floor. Hold this position for approx. 10 seconds. Repeat this exercise 3 times with 10 repetitions each. Underneath your stomach to avoid a hollow back.

**Elevación de torso**  
Apoyese sobre su estómago y doble sus brazos. Levante el torso y los pies un poco para que se vea 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.



# Fitness Mat

COLCHONETA DE EJERCICIOS



# Fitness Mat

COLCHONETA DE EJERCICIOS



# Fitness Mat

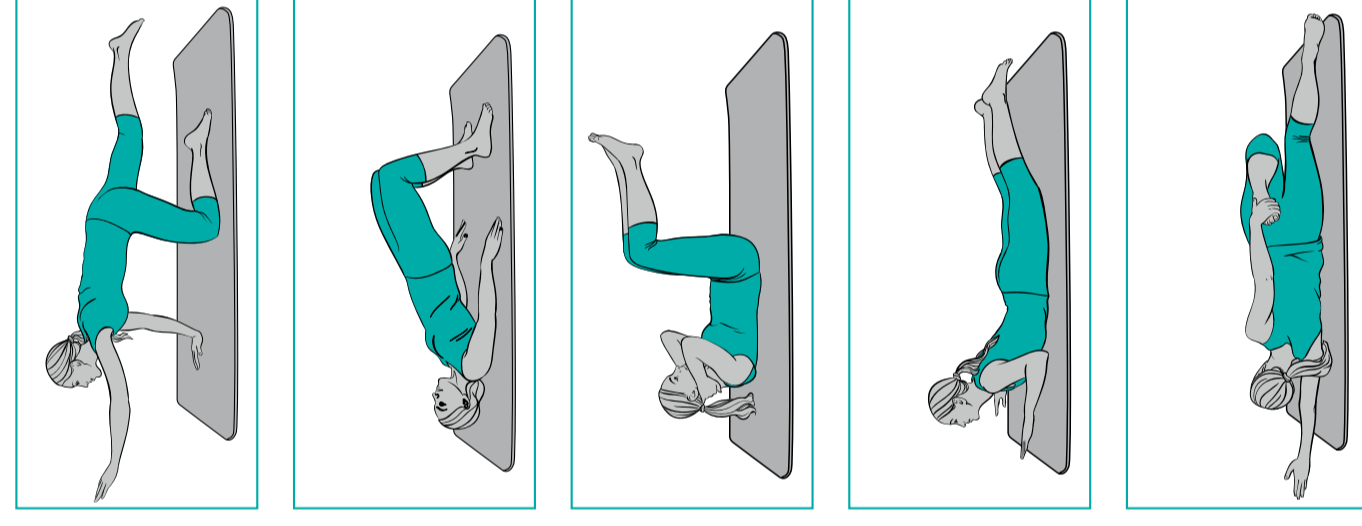
COLCHONETA DE EJERCICIOS



Size :  
6 ft. x 2.6 ft x 15 mm  
(185 x 80 x 1.5 cm)



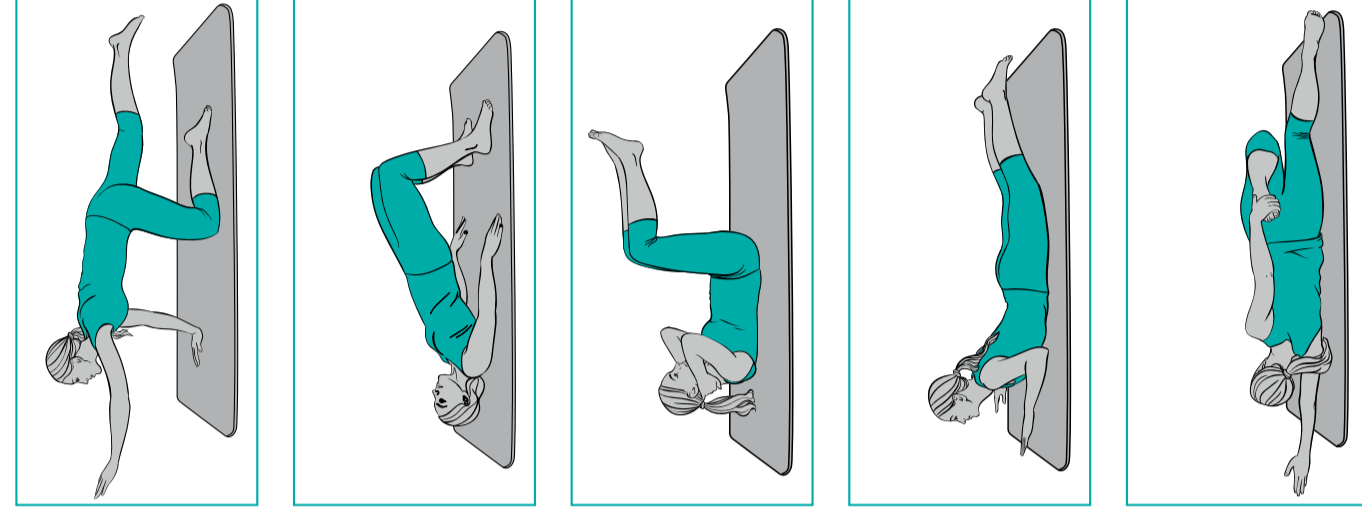
- Includes a carry strap
- Rolls up for easy storage or travel



Size :  
6 ft. x 2.6 ft x 15 mm  
(185 x 80 x 1.5 cm)



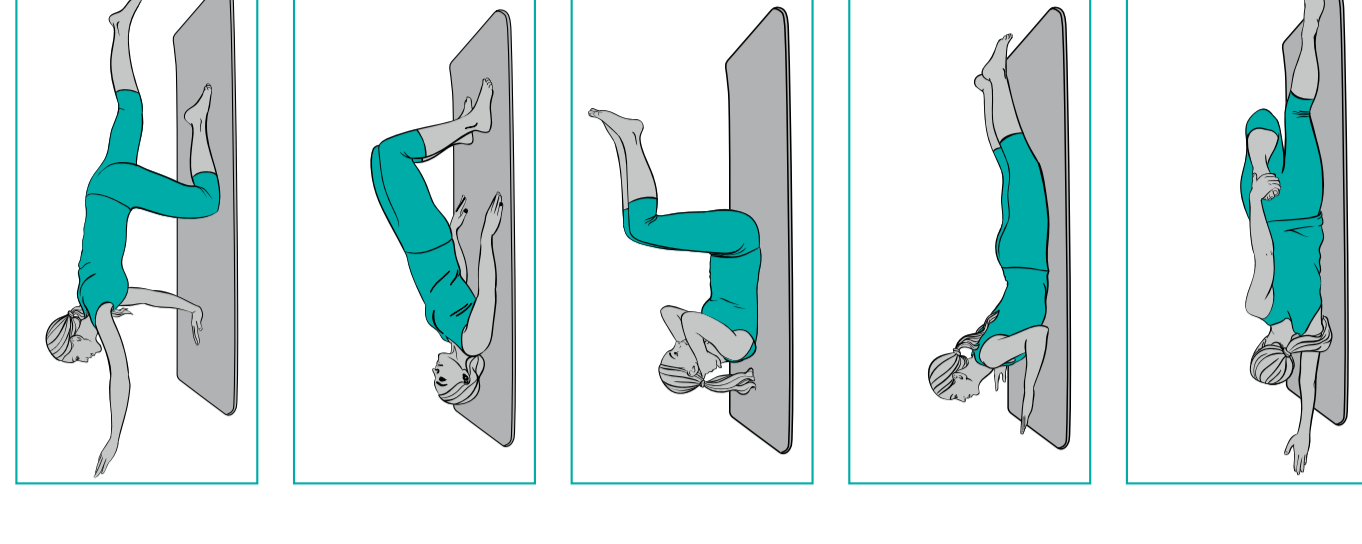
- Includes a carry strap
- Rolls up for easy storage or travel



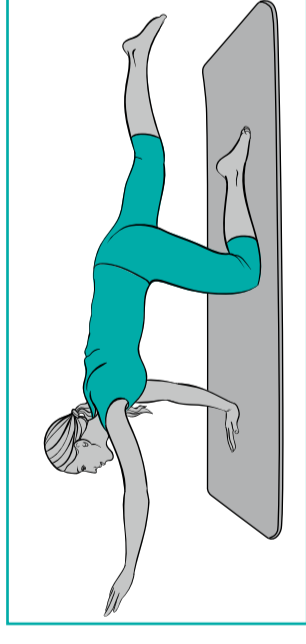
Size :  
6 ft. x 2.6 ft x 15 mm  
(185 x 80 x 1.5 cm)

Ideal for gymnastics, pilates, aerobic and fitness exercises.

- Made from high-quality foam
- Perfect for travel, at home and at the gym
- Washable, durable surface
- Moisture-resistant
- Non-slip
- Soft and cushioning
- Convenient carry strap



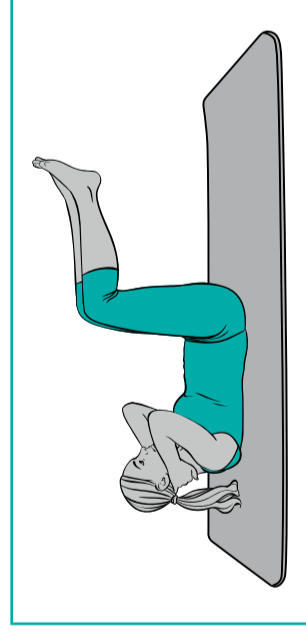
Made in Hungary / Hecho en Hungría  
DISTRIBUTED BY: **ADIL**  
ADIL INNOVATION LTD. 00360  
www.adil.us  
FLX-SM-01\_P04300469



#### Tuck and extend

While on all fours, extend your left leg and right arm. Now perform the counter-movement by pulling your right elbow to the knee underneath your body. Hold this position. Now move back to the stretched out position. Change sides after 3 repetitions.

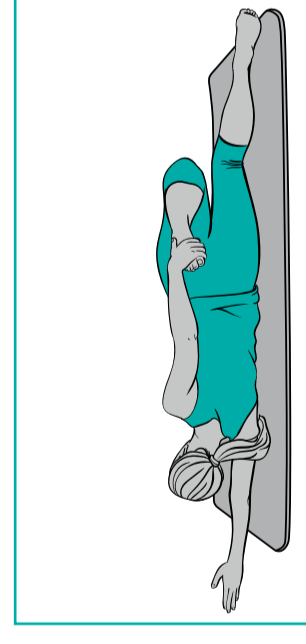
**Flexión y estiramiento**  
Con las manos y rodillas apoyadas, extienda su pierna izquierda y su brazo derecho. Tense el estómago y los glúteos. Mantenga esta posición. Ahora haga el movimiento contrario al anterior, tirando su codo a la rodilla por debajo del cuerpo. Mantenga esta posición. Ahora muévase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



#### Abdominal press

While lying on your back, bend your legs at a 90 degree angle. Your hands should support your cervical spine. Lift your upper body slowly without swinging. Lower your body. Repeat this exercise 3 times with 10 repetitions each.

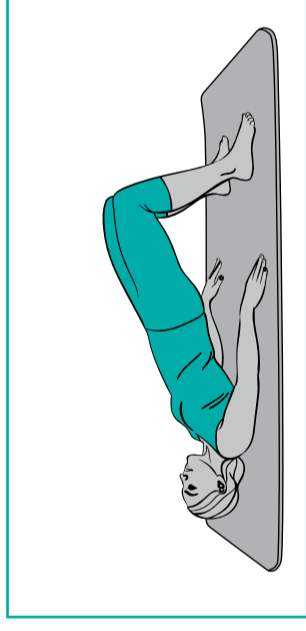
**Plancha abdominal**  
Acuéstate sobre tu estómago, dobla las piernas a un ángulo de 90 grados. Coloca tus manos para que sostengan la columna cervical. Levanta la parte superior del cuerpo lentamente y sin columpiarse. Mantenga esta posición por unos segundos. Luego baja el cuerpo y repite el ejercicio ese ejercicio 3 veces con 10 repeticiones cada vez.



#### Frontal thigh stretches

Lie on your side with your head on the mat. Bend your knees and hold your right arm. Extend your lower leg or hold it at a slight angle. Tense your stomach and buttocks, grasp your upper leg by your ankle and pull it back. Hold this position for at least 10 seconds. Change sides.

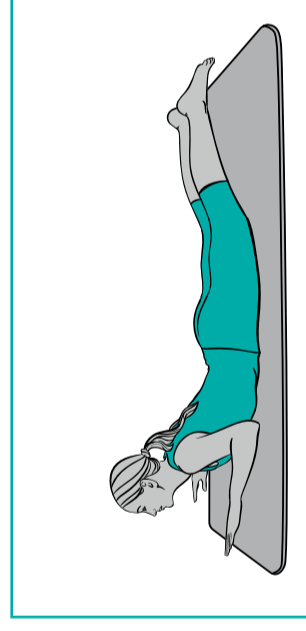
**Estiramientos de muslos frontales**  
Acuéstate de costado y coloque su cabeza sobre la colchoneta o sosténgala con un brazo extendido. Dobla las rodillas y sostiene el brazo superior de la pierna con la mano. Tense el estómago y los glúteos, tome la pierna superior del tobillo y jálala hacia atrás. Mantenga esta posición por al menos 10 segundos y luego cambie de lado.



#### Pelvis lift

Lie on your back and place your arms next to you. Recóctese de espaldas y coloque sus brazos a su lado. Point your toes and lift your hips. Now separate your shoulders-width apart. Now point your toes upwards and shift your body weight onto your heels. Now lift your pelvis up. Upper body and thighs form a straight line. Hold this position for 10 seconds. Rest on the floor, make slow and controlled up and down movements.

**Elevación de pelvis**  
Recóctese de espaldas y coloque sus brazos a su lado. Señale los dedos de los pies y levante sus caderas separadas 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 las piernas forman una línea recta. Sin dejar que los glúteos se apoyen en el suelo, haga movimientos lentos y controlados hacia arriba y abajo.



#### Torso lift

Lie on your stomach and bend your arms. Now slightly lift your torso and feet while looking at the floor. Hold this position for approx. 10 seconds. Repeat this exercise 3 times with 10 repetitions. Underneath your stomach to avoid a hollow back.

**Elevación de torso**  
Apoyese sobre su estómago y doble sus brazos. Levante el torso y los pies lentamente y sin columpiarse 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.



# Fitness

## Fitness mat

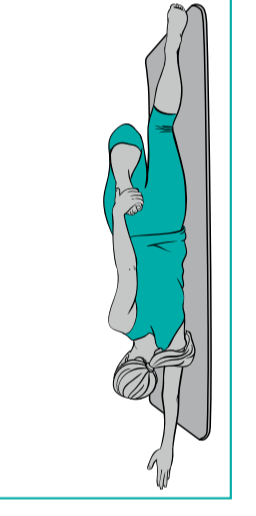
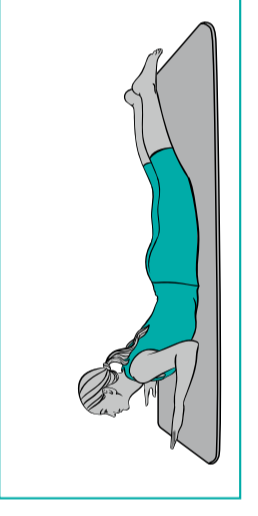
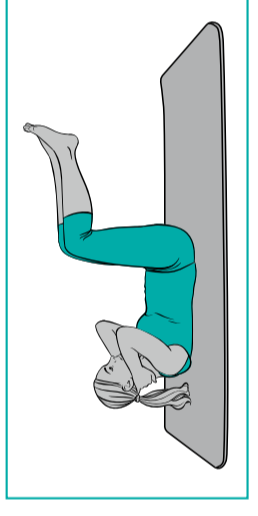
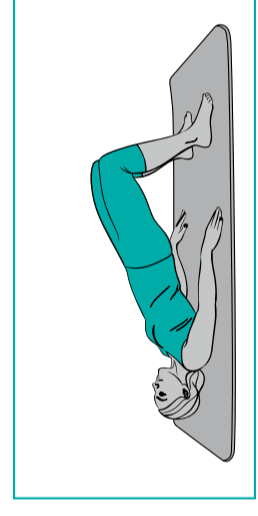
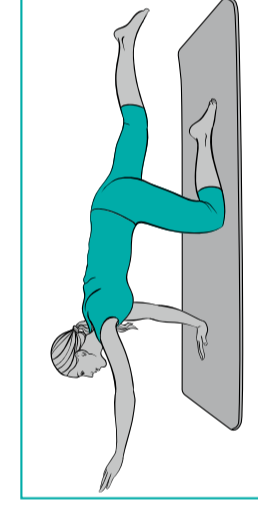
COLCHONETA DE EJERCICIOS



Size :  
6 ft. x 2.6 ft x 15 mm  
(185 x 80 x 1.5 cm)



- Includes a carry strap
- Rolls up for easy storage or travel



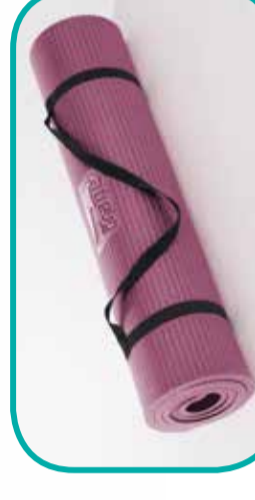
# Fitness

## Fitness mat

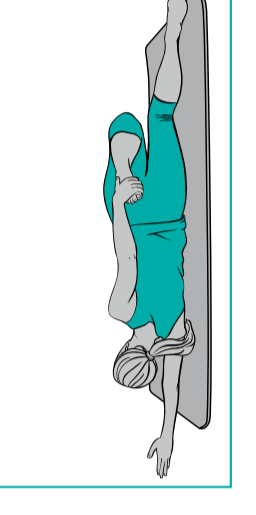
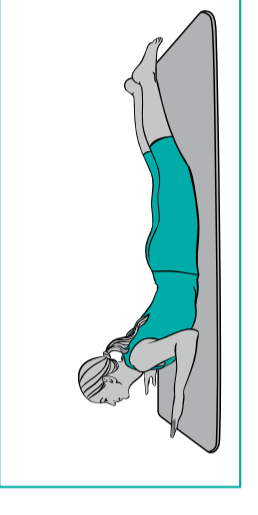
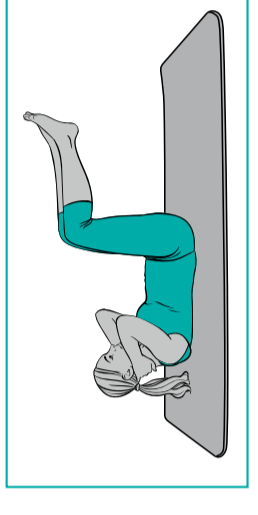
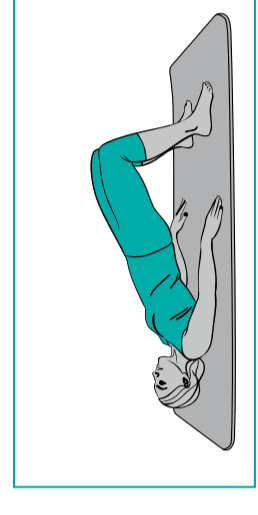
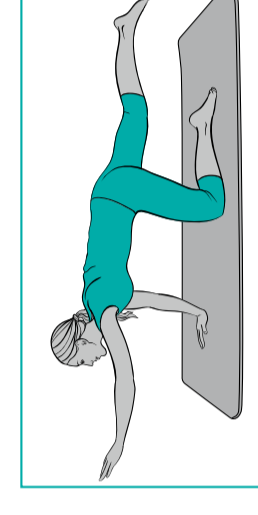
COLCHONETA DE EJERCICIOS



Size :  
6 ft. x 2.6 ft x 15 mm  
(185 x 80 x 1.5 cm)



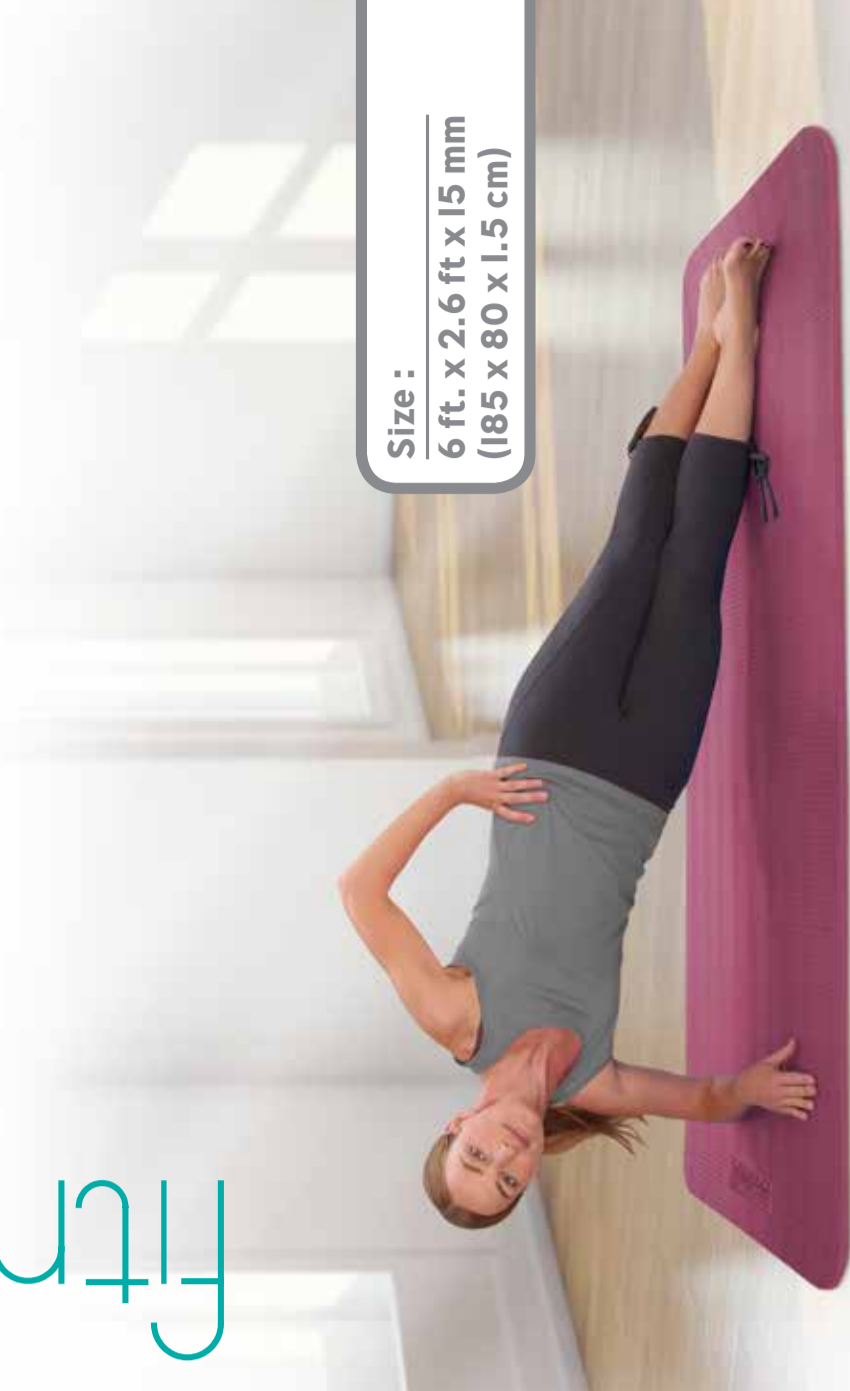
- Includes a carry strap
- Rolls up for easy storage or travel



# Fitness

## Fitness Mat

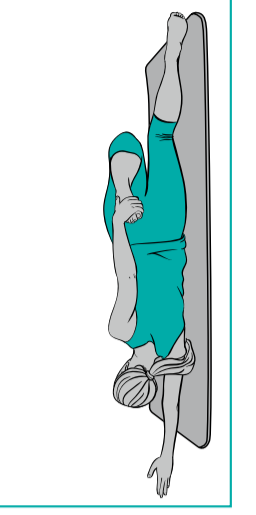
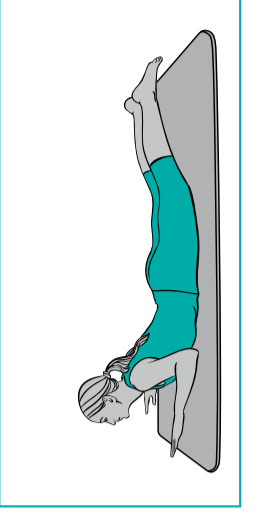
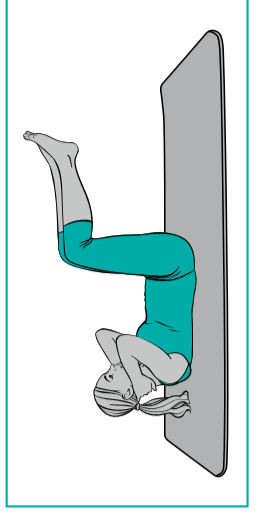
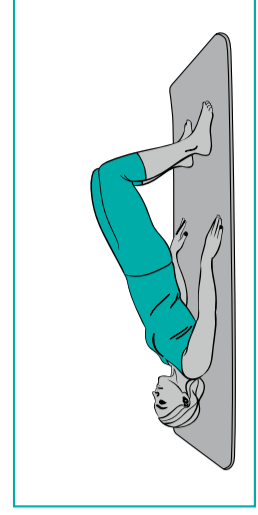
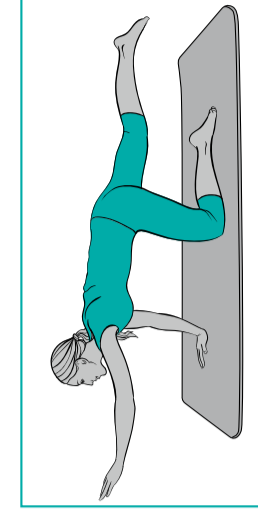
COLCHONETA DE EJERCICIOS



Size :  
6 ft. x 2.6 ft x 15 mm  
(185 x 80 x 1.5 cm)

Ideal for gymnastics, pilates, aerobic and fitness exercises.

- Made from high-quality foam
- Perfect for travel, at home and at the gym
- Washable, durable surface
- Moisture-resistant
- Non-slip
- Soft and cushioning
- Convenient carry strap



Made in Hungary / Hecho en Hungría  
DISTRIBUTED BY / DISTRIBUIDO POR:  
AULI FITNESS LTD. / AULI FITNESS  
www.auli.us  
FLX-SM-01\_P04300469