

**Crivit**



## FITNESSMATTE EXERCISE MAT TAPIS DE FITNESS

DE AT CH  
**FITNESSMATTE**  
ÜBUNGSANLEITUNG

GB IE  
**EXERCISE MAT**  
EXERCISE INSTRUCTIONS

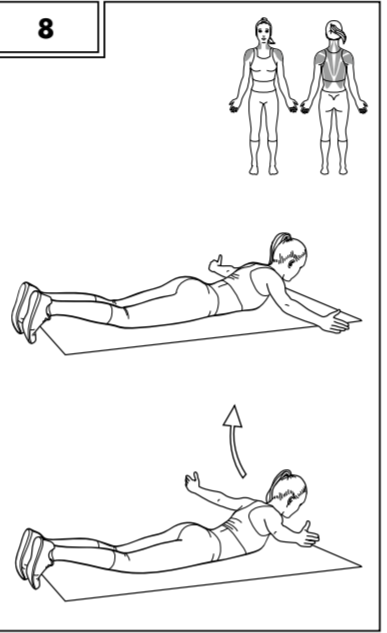
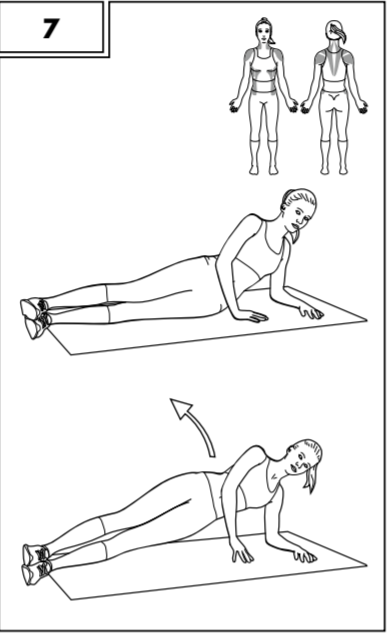
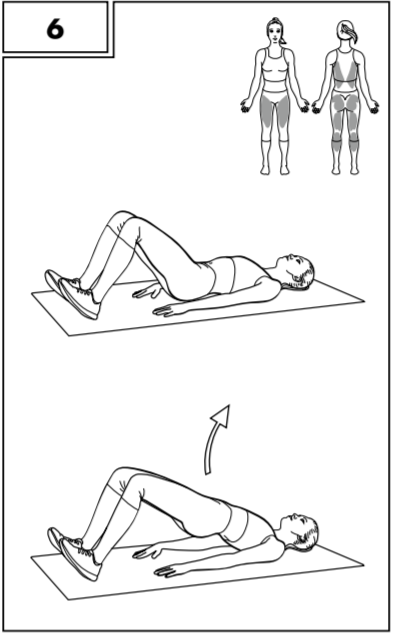
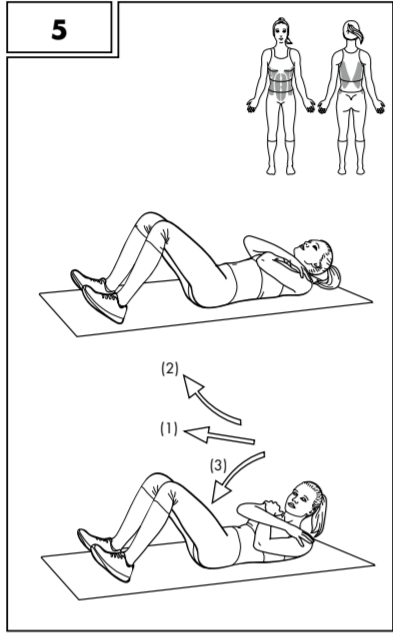
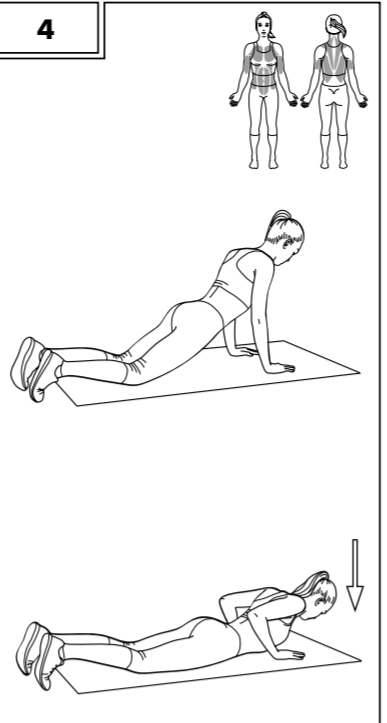
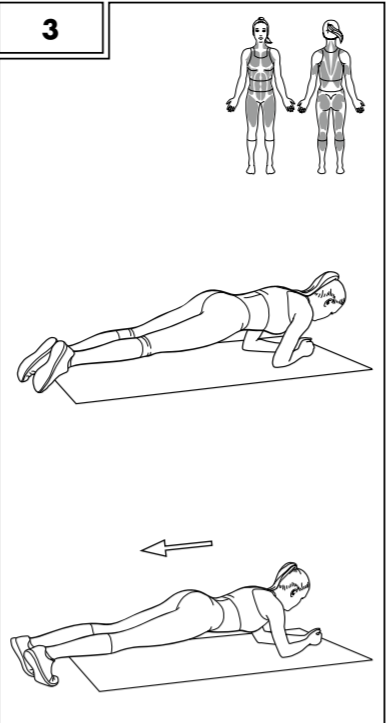
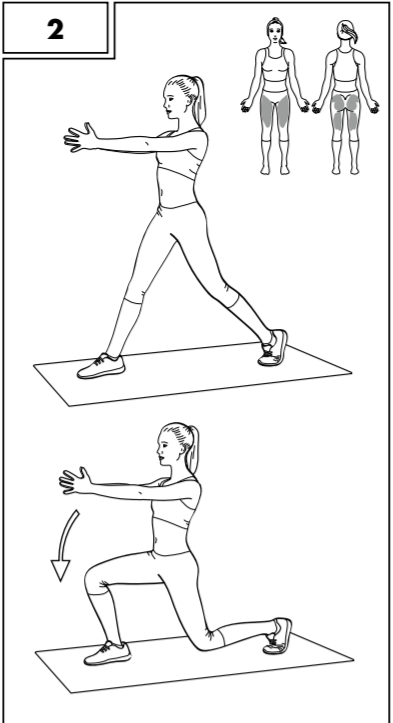
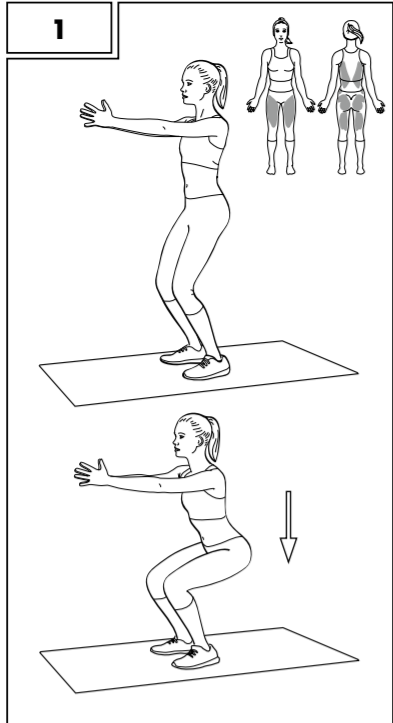
FR BE  
**TAPIS DE FITNESS**  
NOTICE D'EXERCICES

NL BE  
**FITNESSMAT**  
OFENINGSTRUCT

PL  
**MATA FITNESS**  
INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

CZ  
**PODLOŽKA NA CVIČENÍ**  
CVIČENÍ NÁVOD

SK  
**FITNES PODLOŽKA**  
CVIČENIE NÁVOD



**MONZ** HANDELSGESELLSCHAFT  
**INTERNATIONAL MBH & CO. KG**  
Schöndorfer Str. 60–62  
DE-54292, Trier  
GERMANY

**Serviceadresse:**  
MONZ SERVICE CENTER  
Hotline: 08000 / 68546854

Stand der Informationen - Last update - Version des informations - Stand van de informatie - Stav informací - Versión de la información - Versão das informações:  
08/2018- IdentNr.: PO30000392-60165

8 ☰ IAN 309827

OS

DE AT CH

**ÜBUNG 1**  
**Kräftigung der Oberschenkel-, der Gesäß- und der Rückenmuskulatur**  
AUSGANGSPOSITION: Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Beinen.  
EINDPÖSITIOH: Die Beugung der Beine sollte maximal bis in den rechten Winkel der Kniegelenke erfolgen.  
WICHTIG: Spannen Sie den Bauch an, sodass kein Hohlkreuz entsteht. In der Endposition befindet sich die Kniespitze hinter der Fußspitze.

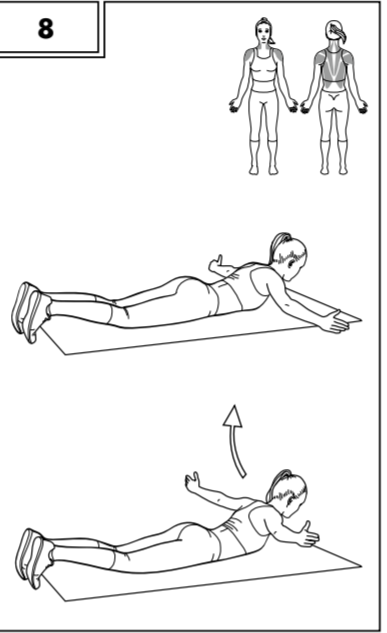
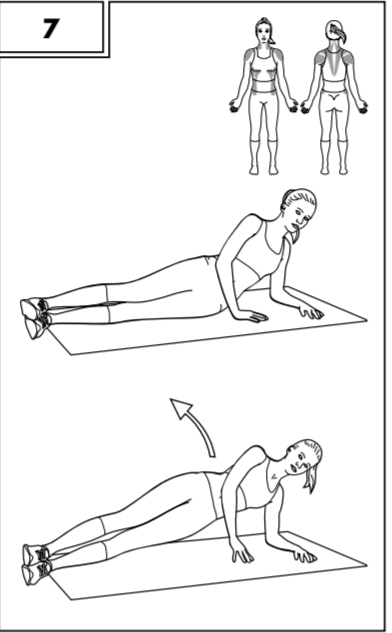
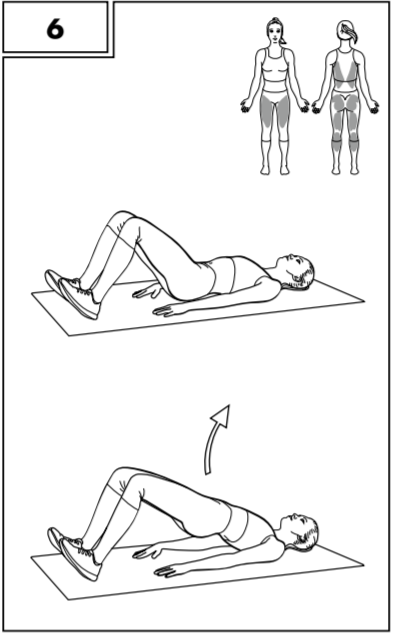
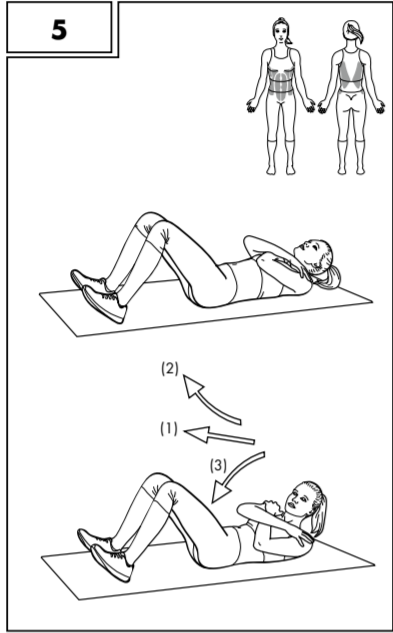
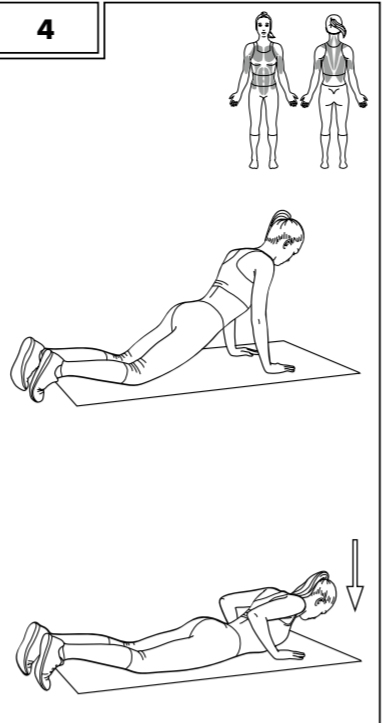
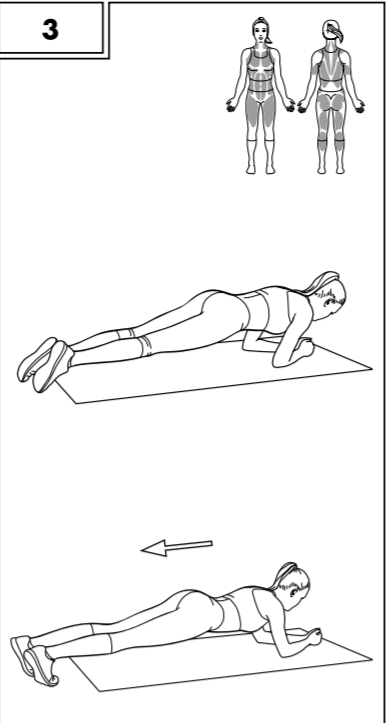
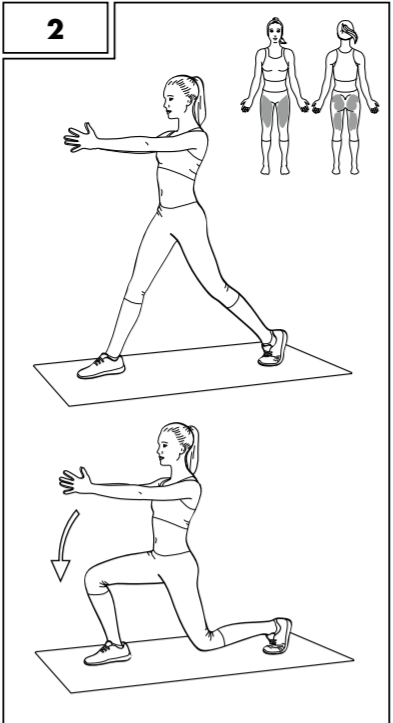
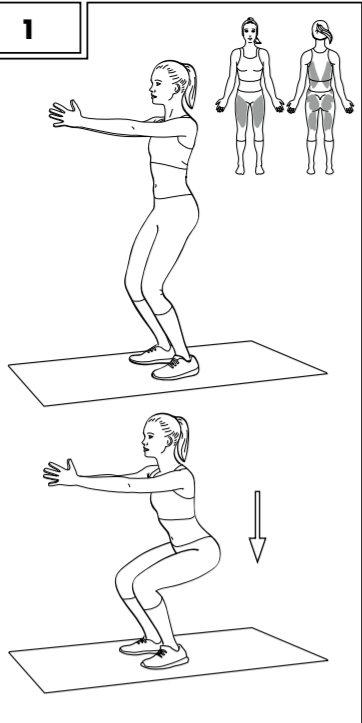
**ÜBUNG 2**  
**Kräftigung der Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur**  
AUSGANGSPOSITION: Ausfallschritt mit leicht gebeugten Beinen. Ihre Füße sollten mindestens 1,2 m voneinander entfernt stehen. Beugen Sie nun beide Beine zugleich in den Kniegelenken. ENDPOSITION: Ihr hinteres Knie sollte sich in der Endposition ca. 5- 10 cm über dem Boden befinden.  
WICHTIG: Spannen Sie den Bauch an, sodass kein Hohlkreuz entsteht. In der Endposition befindet sich die Kniespitze hinter der Fußspitze.

**ÜBUNG 3**  
**Kräftigung des gesamten Rumpfes**  
AUSGANGSPOSITION: Schulterbreiter Ellbogenstütz mit eng stehenden Füßen.  
ENDPOSITION: Bewegen Sie den Oberkörper parallel zum Boden ein paar Zentimeter nach vorne und danach wieder zurück.  
WICHTIG: Achten Sie darauf die Bewegung nur über das nach vorne und hinten Tippen der Füße einzuleiten.

**ÜBUNG 4**  
**Kräftigung der Brust-, Arm- und Rumpfmuskulatur**  
AUSGANGSPOSITION: Sitzen Sie sich mit den Händen etwa schulterbreit ab, dabei ist Ihr Hüftgelenk gestreckt und Ihre Knie und Unterschenkel liegen auf der Matte.  
ENDPOSITION: Ihr Oberkörper befindet sich ca. 10 cm über dem Boden.  
WICHTIG: Spannen Sie den Bauch an, sodass kein Hohlkreuz entsteht. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick bleibt auf die Matte gerichtet.

**ÜBUNG 5**  
**Kräftigung der Rumpfmuskulatur – gerade und schräge Variante**  
AUSGANGSPOSITION: Rückenlage mit rechtwinklig aufgestellten Beinen und aufgesetzten Fersen. Die Arme sind gekrückt auf der Brust.  
ENDPOSITION: Rollen Sie den Oberkörper gerade nach oben auf, drücken Sie Ihre Lendenwirbelsäule in den Boden und halten Sie die Spannung am obersten Punkt für ca. 3 sek..  
Variieren Sie die Übung indem Sie abwechselnd den Oberkörper nach oben aufrollen und dabei die Ellenbogen abwechselnd diagonal in Richtung Knie führen (linker Ellenbogen-rechtes Knie, rechter Ellenbogen-linkes Knie).  
WICHTIG: Bauen Sie die Spannung nicht rückartig auf und lassen Sie Ihre Füße immer am Boden stehen. Spannen Sie nur die Bauchmuskulatur an, nicht die Nackenmuskulatur, hierbei bleibt der Abstand zwischen Kinn-Brust gleich (faustbreit).

**ÜBUNG 6**  
**Kräftigung der Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur**  
AUSGANGSPOSITION: Rückenlage mit rechtwinklig aufgestellten Beinen und aufgesetzten Fersen.  
ENDPOSITION: Strecken Sie Ihr Hüftgelenk langsam und ohne Schwung nach oben und halten Sie den obersten Punkt für ca. 3 sek.  
WICHTIG: Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen. Am höchst-



**Serviceadresse:**  
MONZ SERVICE CENTER  
Hotline: 08000 / 68546854

Stand der Informationen - Last update - Version des informations - Stand van de informatie - Stav informací - Versión de la información - Versão das informações:  
08/2018- IdentNr.: PO30000392-60165

IMPORTANT : relâchez ensuite votre bras d'appui et continuez de l'autre côté.

**EXERCICE 8**  
**Renforcement des muscles du dos et des épaules**  
POSITION DE DÉPART : couché sur le ventre, les pieds horizontalement sur le sol. Soulevez légèrement la tête et la partie supérieure du corps afin de sentir nettement une contraction musculaire de base dans les muscles inférieurs du dos. Maintenez cette position de base pendant l'exercice proprement dit. Eloignez les bras du corps à 90° en orientant les poignets verticalement vers le haut. POSITION FINALE : soulevez les bras du sol et contractez les omoplates.  
IMPORTANT : veillez à ne bouger que les bras. La partie supérieure du corps reste parfaitement tranquille et maintenue en position élevée. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard orienté sur le tapis.

NL BE  
**OFFERING 1**  
**Versterking van de bovenbeen-, bil- en rugspieren**  
BEGINPOSITIE: Rechstaan met benen op schouderbreedte en lichtjes gebogen.  
EINDPÖSITIE: De benen za ver mogelijk tot in een rechte hoek met de enkels buigen.  
BELANGRIJK: De buik aanspannen zodat geen holle rug ontstaat. In de eindpositie bevinden de knieën zich achter de voorkant van de voeten.

**OFFERING 2**  
**Versterking van de bovenbeen- en bilspieren**  
BEGINPOSITIE: Uuivulstaat met lichtjes gebogen benen. De voeten moeten minstens 1,2 m uit elkaar staan. Buig nu met beide benen tegelijkertijd door de knieën.  
EINDPÖSITIE: In de eindpositie moet de achterste knie zich ongeveer 5- 10 cm boven de vloer bevinden.  
BELANGRIJK: De buik aanspannen zodat geen holle rug ontstaat. In de eindpositie bevinden de knieën zich achter de voorkant van de voeten.

**OFFERING 3**  
**Versterking van de hele romp**  
BEGINPOSITIE: Schouderbrede ellebogensteun met nauw bij elkaar staande voeten.  
EINDPOSITIE: Beweeg het bovenlichaam parallel met de vloer een paar centimeter naar voren en dan naar achteren.  
BELANGRIJK: Zorg ervoor dat u de beweging naar voren en achteren alleen uitvoert met behulp van de voeten.

**OFFENING 4**  
**Wzmacnienie mięśni pleców, mięśni pośladków i nóg**  
BEGINPOSITIE: Duv w licoham zt met de handen op schouderbreedte of, zodat uw heupen gestrekt zijn en uw knie en onderbeen op de mat liggen.  
EINDPOSITIE: Uw bovenlichaam bevindt zich ongeveer 10 cm boven de vloer.  
BELANGRIJK: De buik aanspannen zodat geen holle rug ontstaat. Houd het hoofd in het verlengde van de ruggenwervel en houd uw blik op de mat gericht.

**OFFENING 5**  
**Versterking van de rompspiieren: rechte en schuine versie**  
BEGINPOSITIE: Rugpositie met benen in rechte hoek en hielen omhoog. De armen zijn gekruist op de borst.  
EINDPÖSITIE: Rol het bovenlichaam naar boven, druk de onder rug naar de vloer en houd de spanning op het bovenste punt 3 seconden aan.  
Wissel de oefening af door afwisselend het bovenlichaam naar

boven te rollen en daarbij de ellebogen afwisselend diagonaal naar de knie te wijzen (linkerleefboog naar rechterknie, rechterleefboog naar linkerknie).  
BELANGRIJK: Span de rug niet op en laat de voeten altijd op de vloer staan. Span alleen de buikspieren op, niet de nekspieren, en houd de afstand tussen kin en borst gelijk (een vuist breed).

**OFFENING 6**  
**Versterking van de rug-, bil- en beenspiieren**  
BEGINPOSITIE: Rugpositie met benen in rechte hoek en hielen omhoog.  
EINDPÖSITIE: Strek het bekken langzaam en rechthlijn naar boven en houd het bekken op het hoogste punt ongeveer 3 seconden stil.  
BELANGRIJK: Trek de schouderbladen samen. Op het hoogste punt bevindt zich uw lichaam op één lijn (knie - bekken - schouder). Span de buik aan en druk niet op de holle rug.

**OFFENING 7**  
**Versterking van de laterale rompspiieren en schouder-spiieren**  
BEGINPOSITIE: Zijdellngse positie steunend op elleboog, met het lichaam op één lijn en elleboog onder de schouder.  
EINDPOSITIE: Door langzaam en beheerst opheffen van het bekken verschuift de druk op de elleboog en op de buitenkant van de onderste voet.  
BELANGRIJK: Laat vervolgens de steunarm los en ga verder met de andere kant.

**OFFENING 8**  
**Versterking van rug- en schouderspiieren**  
BEGINPOSITIE: Buikligging met loodrecht op de vloer staande voeten. Het het bovenlichaam samen met het hoofd lichtjes van de vloer, zodat u in duidelijke spanning in de onderste rugspieren voelt. Bewaar deze positie tijdens de eigenlijke oefening. Strek de armen in een rechte hoek weg van het lichaam en houd daarbij de duimen loodrecht naar boven.  
EINDPOSITIE: Het de armen van de vloer af en schuif de schouderbladen samen.  
BELANGRIJK: Zorg ervoor dat u alleen de armen beweegt. Het bovenlichaam blijft volledig stil en wordt constant naar boven gehouden. Houd het hoofd in het verlengde van de ruggenwervel en houd uw blik op de mat gericht.

PL

**ĆWICZENIE 1**  
**Wzmacnienie mięśni ud, pośladków i pleców**  
POZYCJA WYJŚCIOWA: postawa na lekkó ugiętych nogach ustawionych na szerokości ramion ze stopami opartymi blisko siebie.  
POZYCJA KOŃCOWA: ugięcie nóg w stawach kolanowych nie powinno być większe niż ką prosty.  
WAŻNE: napijń brzuch, aby nie doszło do powstania lordozy. W pozycji końcowej czubek kolana znajduje się za czubkiem stopy.

**ĆWICZENIE 2**  
**Wzmacnienie mięśni ud i pośladków**  
POZYCJA WYJŚCIOWA: wykrok na lekkó ugiętych nogach. STOPION FINALE : en soulevant le bassin lentement et de manière contrôlée, la pression repose sur le coude et l'arête extérieure du pied inférieur.

**EXERCICE 7**  
**Renforcement de la musculature latérale du torse et des épaules**  
POSITION DE DÉPART : couché sur le dos, les jambes fléchies en angle droit, les talons posés sur le sol.  
POSITION FINALE : étirez vos hanches lentement et sans élan vers le haut et maintenez la position du point le plus élevé pendant env. 3 secondes.  
IMPORTANT : contractez les omoplates. Genou - hanche - épaules sont dans l'axe au point le plus élevé. Contractez le ventre et ne creusiez pas le dos.

**ĆWICZENIE 3**  
**Wzmacnienie całego tułowia**  
POZYCJA WYJŚCIOWA: podparcie na łokciach ustawionych na szerokości ramion ze stopami opartymi blisko siebie.  
POZYCJA KOŃCOWA: przemieście górna część ciała równoległe do podłoża o kilka centymetrów wprzód, a następnie ponownie w tył.  
WAŻNE: zwróć uwagę, aby ruch odbywał się tylko poprzez przechylenie stóp wprzód i w tył.

**ĆWICZENIE 4**  
**Wzmacnienie mięśni klatki piersiowej, ramion i tułowia**  
POZYCJA WYJŚCIOWA: podprzyci się dłońmi ułożonymi mniej więcej na szerokości ramion, biodra wyciągnięte, a kolana i podudzia spoczywają na macie.  
POZYCJA KOŃCOWA: górna część ciała znajduje się ok. 10 cm nad podłożem.  
WAŻNE: napijń brzuch, aby nie doszło do powstania lordozy. Trzymaj głowę prosto w przedłużeniu kręgosłupa ze wzrokiem skierowanym na matę.

**ĆWICZENIE 5**  
**Wzmacnienie mięśni tułowia – wariant prosty i skośny**  
POZYCJA WYJŚCIOWA: pozycja na plecach z nogami podciągniętymi pod kątem prostym i stopami opartymi na piętach. Ramiona są skrzyżowane na piersiach.  
POZYCJA KOŃCOWA: zroluj górna część ciała, wykonując skłon w górę do pozycji prostej, docisnij kręgosłup ledźwiowy do podłoża i wytrzymaj napięcie w najwyższym punkcie przez ok. 3 sekundy.  
Modyfikuj ćwiczenie, rolując górna część ciała i prowadząc łokieć na zmianę po przekątnej w kierunku kolana (lewy łokieć - prawe kolano, prawy łokieć - lewe kolano).  
WAŻNE: nie wywołuj gwałtownie napięcia i zawsze pozostawij stopy na ziemi. Napijń tylko mięśnie brzucha, a nie karku, przy czym odległość między podbródkiem a klatką piersiową pozostaje taka sama (grubość pięści).

**ĆWICZENIE 6**  
**Wzmacnienie pleców, mięśni pośladków i nóg**  
POZYCJA WYJŚCIOWA: pozycja na plecach z nogami podciągniętymi pod kątem prostym i stopami opartymi na piętach.  
POZYCJA KOŃCOWA: wyciągnij biodra w górę powoli i bez zamachu, a następnie wytrzymaj w najwyższym punkcie przez ok. 3 sekundy.  
WAŻNE: ściągaj łopatkę. W najwyższym punkcie Twoje ciało ułożone jest w jednej linii (kolano - biodra - plecy). Napijń brzuch i nie naciskaj na odcinek ledźwiowy (lordoza).

**ĆWICZENIE 7**  
**Wzmacnienie mięśni bocznych tułowia i mięśni ramion**  
POZYCJA WYJŚCIOWA: pozycja na boku z jednostronnym podparciem na łokciu, ciało tworzy linię, ramię wsparte na łokciu.  
POZYCJA KOŃCOWA: przyciągnij biodra w górę powoli i bez zamachu, a następnie wytrzymaj w najwyższym punkcie przez ok. 3 sekundy.  
WAŻNE: ściągaj łopatkę. W najwyższym punkcie Twoje ciało ułożone jest w jednej linii (kolano - biodra - plecy). Napijń brzuch i nie naciskaj na odcinek ledźwiowy (lordoza).

**ĆWICZENIE 8**  
**Wzmacnienie mięśni pleców i ramion**  
POZYCJA WYJŚCIOWA: pozycja na brzuchu ze stopami ustawionymi prostopadłe do podłoża. Unieś górna część ciała razem z głową lekko nad ziemię, tak aby wyraźnie poczuć napięcie mięśniowe w dolnej partii mięśni pleców. Utrzymuj tę podstawową pozycję zawsze w trakcie właściwego ćwiczenia.  
czenia. Rozłóż ramiona na boki pod kątem prostym względem tułowia, zwracając uwagę, aby kciuki były skierowane pionowo w górę.  
POZYCJA KOŃCOWA: unieś ramiona nad ziemię i ściągnij łopatkę.  
WAŻNE: zwróć uwagę, aby poruszyły się tylko ramiona. Górna część ciała pozostaje całkowicie nieruchoma i utrzymywana jest niezmiennie w górze. Trzymaj głowę prosto w przedłużeniu kręgosłupa ze wzrokiem skierowanym na matę.

CZ

**CVIČENÍ 1**  
**Posilování svalů stehien, sedu a zad**  
VYCHOZÍ POLOHA: Postoj na šírku ramen s lehcé ohnutými nohami.  
KONCOVÁ POLOHA: Ohnutí nohou se musí provést maximálně do prvého úhlu ke kolenním kloubům.  
DŮLEŽITÉ: Napněte břicho tak, aby vznikl dutý okruh. V koncové poloze se nachází špička kolena za špičkou chodidla.

**CVIČENÍ 2**  
**Posilování svalů stehien a sedu**  
VYCHOZÍ POLOHA: Poloha na chrbte s nohami v pravouhlé polohe a uvoľnenými pätami. Vaše nohy se musí nacházet minimálně 1,2 m od sebe. Ohněte obě nohy současně v kolenních kloubech.  
KONCOVÁ POLOHA: Vaše zadní koleno se musí nacházet v koncové poloze cca 5- 10 cm nad podlahou.  
DŮLEŽITÉ: Napněte břicho tak, aby vznikl dutý okruh. V koncové poloze se nachází špička kolena za špičkou chodidla.

**CVIČENÍ 3**  
**Posilování celého trupu**  
VYCHOZÍ POLOHA: Podepření na loktech na šírku ramen s nohami těsně u sebe.  
KONCOVÁ POLOHA: Pohybuje horní částí těla paralelně k podlaze na několik centimetrů dopředu a pak opět zpět.  
DŮLEŽITÉ: Dávajte pozor, aby ste vykonávali pohyb pouze sklápáním nohou vpred u a dozadu.

**CVIČENÍ 4**  
**Posilování svalů hrudníku, paží a trupu**  
VYCHOZÍ POLOHA: Podepřete se rukama asi na šírku ramen, přitom je nataženýe kčičení kloub a vaše koleno a holeně se nachází na podložce.  
KONCOVÁ POLOHA: Horní část vašeho těla se nachází cca 10 cm nad podlahou.  
DŮLEŽITÉ: Napněte břicho tak, aby vznikl dutý okruh. Udržujte hlavu ve směru prodloužené páteře, podlahu zůstává nasměrován na podložku.

**CVIČENÍ 5**  
**Posilování svalů trupu – rovná a šikmá verze**  
VYCHOZÍ POLOHA: Poloha na chrbte s nohami v pravouhlé poloze a uvoľnenými pätami. Paže jsou překřížené na hrudi.  
KONCOVÁ POLOHA: Pohybuje horní část těla vzpriamené nahoru, ťačte bederní část pätou na podlahu a udržte napnutí v nejvyššim bodě cca 3 sek.  
Kombinujte cvičení tak, že budete střídavě otáčat horní část těla nahoru a přitom vždy lokty zůstávají diagonálně ve směru kolena (levý loket - pravé koleno, pravý loket - levé koleno).  
DŮLEŽITÉ: Dávajte pozor, aby sa pohybovali iba vaše stále položené na pozde. Napínajte pouze břišní svaly, ne svaly šije, přitom zůstává stejná vzdálenost mezi bradou a hrudníkem (na šírku pěstí).

**CVIČENÍ 6**  
**Posilování zad, sedu a svalů nohou**  
VYCHOZÍ POLOHA: Poloha na zádech s nohami v pravouhlé

poloze a uvoľnenými pätami.  
KONCOVÁ POLOHA: Pomaly a bez rychlých pohybů natáh- náte svůj kčičení kloub nahoru a udržte nejvyšší bod po dobu cca 3 sek.  
DŮLEŽITÉ: Přitáhnete k sobě lopatky. V nejvyššim bodě se nachází vaše tělo v jedné linii (koleno-čičle-ramena). Napněte bři- cho a neřačte přitom na dutý okruh.

**CVIČENÍ 7**  
**Posilování bočních svalů trupu a ramenních svalů**  
VYCHOZÍ POLOHA: Boční poloha s jednostranně podepřenými lokty, tělo vytváří jednu linii, lokty a ramena.  
KONCOVÁ POLOHA: Pomalým a kontrolovaným zvedáním pánve se vytváří tlak na loket a vnější hranu dolní části chodidla.  
DŮLEŽITÉ: Následně uvoľněte vaše podepřené rameno a pokračujte pak s druhou stranou.

**CVIČENÍ 8**  
**Posilování zádočných svalů a ramenních svalů**  
VYCHOZÍ POLOHA: Poloha na břichu s nohami v poloze svle nad podlahou. Zvedáte horní část těla spolu s hlavou zlehka z podlahy tak, abyste cítili výrazně prnutí svalů v dolních svalech zad. Tuto základní polohu udržujte vždy vzpřímenou během vlastního cvičení. Odřáhněte paže v pravém úhlu od těla, přitom ukazují palce svlele nahoru.  
KONCOVÁ POLOHA: Zvedněte ramena z podlahy a přitáhnete k sobě lopatky.  
DŮLEŽITÉ: Dávajte pozor, aby se pohybovali pouze vaše ramena. Horní část těla zůstává úplně klidná a udržuje se v konstant- ním stavu. Udržujte hlavu ve směru prodloužení páteře, pohled je nasměrován na podložku.

SK

**CVIČENÍ 1**  
**Posilovanie svalov stehien, sedu a chrbta**  
VYCHOZISKOVÁ POLOHA: Postoj na šírku ramien s ľahko ohnutými nohami.  
KONCOVÁ POLOHA: Zohnite nohy maximálne do prvého úhlu ky kolenným kĺbom.  
DŮLEŽITÉ: Napnite brucha tak, aby vznikol dutý okruh. V koncové polohe sa nachádza špička kolena za špičkou chodidla.

**CVIČENÍ 2**  
**Posilovanie svalov stehien a sedu**  
VYCHOZISKOVÁ POLOHA: Vykročenie ľ ľahko ohnutými nohami. Vaše nohy sa musia nachádzať minimálne 1,2 m od seba. Zohnite obe nohy súčasne v kolenných kĺboch.  
KONCOVÁ POLOHA: Vaše zadné koleno musíte mať v koncové polohe cca 5- 10 cm nad podlahou.  
DŮLEŽITÉ: Napnite brucha tak, aby vznikol dutý okruh. V koncové polohe sa nachádza špička kolena za špičkou chodidla.

**CVIČENÍ 3**  
**Posilovanie celého trupu**  
VYCHOZISKOVÁ POLOHA: Podoprenie na lakťoch na šírku ramien s nohami tesne pri sebe.  
KONCOVÁ POLOHA: Pohybuje hornou časťou tela paralelne s podlahou o niekoľko centimetrov dopredu a potom späť.  
DŮLEŽITÉ: Dávajte pozor, aby ste vykonávali pohyb iba sklápáním nôh dopredu a dozadu.

**CVIČENÍ 4**  
**Posilovanie svalov hrudníka, rúk a trupu**  
VYCHOZISKOVÁ POLOHA: Podoprite sa rukami asi na šírku ramien, pritom je natiahnutý bedrový kĺb a vaše koleno a holeně sú na podložke.

KONCOVÁ POLOHA: Horná časť vášho tela je cca 10 cm nad podlahou.  
DŮLEŽITÉ: Napnite brucha tak, aby vznikol dutý okruh. Udržujte hlavu v smere predĺženej chrbtice, pohľad zostáva nasmerovaný na podložku.

**CVIČENÍ 5**  
**Posilovanie svalov trupu – rovná a šikmá verzie**  
VYCHOZISKOVÁ POLOHA: Poloha na chrbte s nohami v pravouhlé polohe a uvoľnenými pätami. Ruky sú prekřížené na hrudi.  
KONCOVÁ POLOHA: Pretočte hornú časť tela vzpriame- ne nahore, ťačte bedrovou časťou chrbtice na podlahu a udržte napnutie v najvyššom bode cca 3 sek.  
Kombinujte cvičenie tak, že budete striedavo otáčat hornú časť tela hore a pritom vždy lokty striedavo diagonálne v smere kolena (ľavý lakeť - pravé koleno, pravý lakeť - ľavé koleno).  
DŮLEŽITÉ: Nевydvárate trhavé napnutie a nechajte nohy stále položené na podlahe. Napínajte len brušné svaly, nie svaly šije, pritom zostáva rovnaká vzdialenosť medzi bradou a hrudníkom (na šírku pät).

**CVIČENÍ 6**  
**Posilování chrbta, sedu a svalov nôh**  
VYCHOZISKOVÁ SITUÁCIA: Poloha na chrbte s nohami v pravouhlé polohe a uvoľnenými pätami.  
KONCOVÁ POLOHA: Pomaly a bez rýchlych pohybov natiahne svoje bedrový kĺb hore a drzte najvyšší bod po dobu cca 3 sek.  
DŮLEŽITÉ: Přitáhnete k sobě lopatky. V najvyššom bode je vaše tělo v jedné linii (koleno-bedrá-ramená). Napnite brucha a neřačte přitom na dutý okruh.

**CVIČENÍ 7**  
**Posilovanie bočných svalov trupu a ramenných svalov**  
VYCHOZISKOVÁ POLOHA: Bočná poloha s jednostrane podopretým lakťom, tělo vytvára jednu líniu, lakte a ramená.  
KONCOVÁ POLOHA: Pomalým a kontrolovaným zdvihá- ním pánvy sa vytvára tlak na loket a vonkajšiu hranu dolnej časti chodidla.  
DŮLEŽITÉ: Následně uvoľnite podepřeté rameno a pokračujte druhou stranou.



**CVIČENÍ 8**  
**Posilování zádočných svalov trupu a ramenných svalov**  
VYCHOZISKOVÁ POLOHA: Poloha na bruchu s nohami v vertikálnej polohe nad podlahou. Zdvíhate hornú časť spolu s hlavou zľahka z podlahy tak, aby ste cítili vždy roznné napnutie v dolných svalech chrbta. Tuto základ- nú polohu máte vždy vzpriamenú počas celého cvičenia. Odľahnite paže v pravom uhle od tela, pritom ukazujú palec svlele hore.  
KONCOVÁ POLOHA: Zdvihnite ramená z podlahy a pri- tiahnite k sobě lopatky.  
DŮLEŽITÉ: Dávajte pozor, aby sa pohybovali iba vaše ramená. Horná časť těla zůstává úplne pokojná a je v kon- stantnom stavu. Udržte hlavu v smere predĺženej chrbtice, pohľad je nasmerovaný na podložku.

DE AT CH

**FITNESSMATTE**  
BEDIENUNGSANLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch!  
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Trainingsgerät entschieden. Möchten Sie sich vor dem ersten Inbetriebnahme mit dem Trainingsgerät vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf. Handfögen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Trainingsgerät an Dritte ebenfalls mit aus.

**ZEICHEN IN DIESER GEBRAUCHS- & MONTAGEANLEITUNG:**

 Dieses Zeichen warnt Sie vor Verletzungsgefahren.  
 So sind ergänzende Informationen gekennzeichnet.

**BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG:**

Die Fitnessmatte ist als Trainingsgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Trainingsgerätes sieht ausschließlich den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung vor. Es ist hervorzuheben, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Trainingsgerät vertraut ist oder beaufschlagt wird. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist dieses Trainingsgerät nicht geeignet.

**TECHNISCHE DATEN:**  
Typ: Fitnessmatte  
Maße: ca. 180 x 60 x 1 cm  
IAN 309827  
ART-Nr.: 60165  
Monz-Nr. PO30000392/2018  
Produktionsdatum: 08/2018  
Garantie: 3 Jahre

 **ACHTUNG SICHERHEITSHINWEIS!**  
**ACHTUNG! ES BESTEHT LEBENS- UND VERLETZUNGSGEFAHR.**

Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht unter anderem Erstickungsgefahr!  
Nicht geeignet für Kinder und Personen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen. Es besteht Verletzungsgefahr.  
Von Feuer fernhalten!  
Das Trainingsgerät ist nicht als Spielzeug geeignet und muss bei Nichtbenutzung für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden. Es besteht Verletzungsgefahr.  
Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Trainingsgerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.  
Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist. Es besteht Verletzungsgefahr.  
Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Trainingsgerät kein Spielzeug ist, halten Sie Kinder von der Verwendung der Fitnessmatte ab. Es besteht Verletzungsgefahr.  
Verwenden Sie die Fitnessmatte nicht zum Schlagen oder Stoßen von Personen, Tieren, Gegenständen etc., als Hebel, Stütze oder Ähnliches. Es besteht Verletzungsgefahr.  
Verändern Sie die Fitnessmatte nicht in ihrer Konstruktion. Es besteht Verletzungsgefahr.  
Untersuchen Sie das Trainingsgerät regelmäßig auf Verschleißspu- re. Es besteht Verletzungsgefahr.

Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Es besteht Verletzungsgefahr.  
Die Fitnessmatte kann nicht repariert werden.  
Eine defekte Fitnessmatte muss entsorgt werden. Durch unsachge- mäßte Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.

Unzureichliche Trainingsergebnisse zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingd vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase ein. Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.  
Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lockere Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Achten Sie auf genügend Bewegungsraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. Lagern Sie das Trainingsgerät so, dass sich niemand darauf setzen kann. Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden. Nicht für therapeutisches Training geeignet!

**TRAININGSHINWEISE:**  
Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, unterschiedlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden oder Schwanger- schaft, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachge- mäßes übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden! Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder Schmerzen in der Brust.  
Nicht für therapeutisches Training geeignet!  
**Einhaltung:** Dröhte die Übung zur Steigerung der Kraft sind ein erster Schritt in eine gesundheitsfördernde Gestaltung Ihres Lebens

