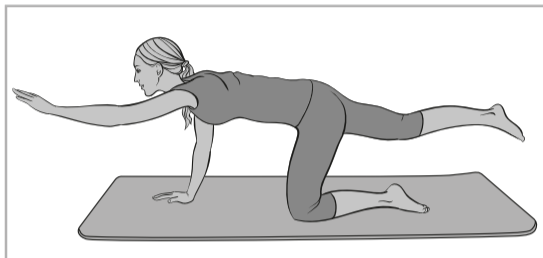


TAPETE DE DESPORTO

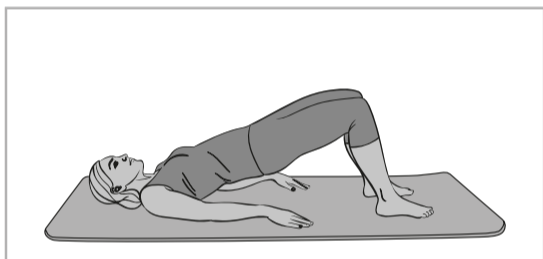
Manual de exercícios

Tenha atenção às pausas de relaxamento entre as séries e não se esqueça de inspirar e expirar regularmente.



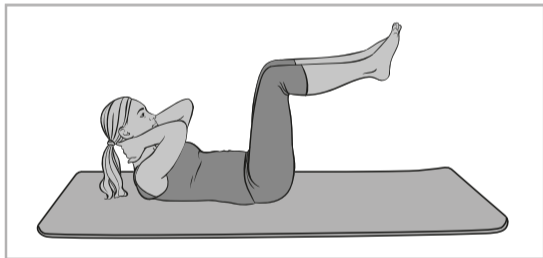
Alongamento de costas com movimento oposto

Coloque-se de gatas. Estique a perna esquerda e o braço direito. Crie tensão corporal, contraindo o abdómen e os glúteos com força. Mantenha essa posição. Agora, realize o movimento oposto, puxando o cotovelo direito e o joelho esquerdo para baixo do corpo. Mantenha essa posição. A seguir, volte a esticar-se para a posição de alongamento. Depois de repetir cinco vezes, mude o lado.



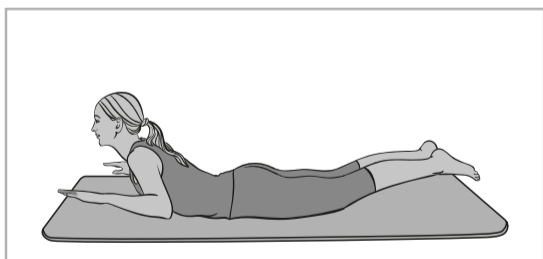
Elevação da bacia

Deitado de costas, estenda os braços ao lado do corpo. Coloque os pés lado a lado, alinhados com os ombros. Puxe as pontas dos pés ligeiramente para cima e transfira o seu peso para os calcanhares. Agora, erga a bacia. O tronco e as coxas formam uma linha. Realize movimentos lentos e uniformes para cima e para baixo, sem pousar os glúteos.



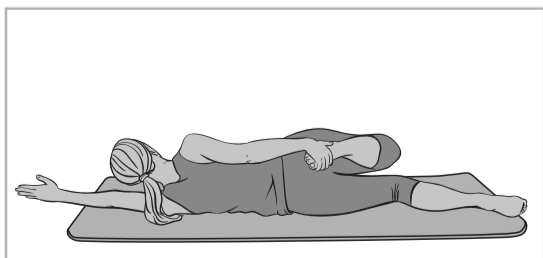
Abdominais

Deitado de costas, flexione as pernas num ângulo de 90 graus. As mãos apoiam a coluna cervical. Eleve o tronco lentamente e sem dar balanço. Mantenha a posição durante alguns segundos. Depois, volte a baixar o corpo devagar. Realize o exercício três vezes em séries de dez repetições.



Flexão lombar deitado (super-homem)

Deite-se de barriga para baixo e flexione os braços em forma de «U». Agora, erga ligeiramente o tronco e os pés. O olhar deve permanecer na direção do solo. Mantenha a posição durante cerca de dez segundos e volte a baixar os braços e os pés. Uma toalha por baixo da barriga ajuda a evitar uma lordose.



Alongamento da parte superior da coxa

Deitado de lado, a cabeça deve ficar pousada no tapete ou, como alternativa, apoiada. A perna de baixo fica esticada ou ligeiramente flexionada. Contraia o abdómen e os glúteos e agarre na perna de cima na zona do tornozelo, puxando-a para trás. Mantenha-se nesta posição durante, pelo menos, dez segundos, e depois mude de lado.

Tapete de desporto

ACTIVE TOUCH

3 anos
GARANTIA DE FABRICANTE

ATENDIMENTO AO CLIENTE
00800 / 78747874
(gratuito, exceto redes móveis)
flextrade-pt@teknihall.com

PRODUTOS
22040862
N.º de artigo:
4086
30/01/2021

a partir da data de compra (guardar recibo de compra)

Cartão de garantia

Caro(a) cliente,

os nossos produtos são sujeitos a rigorosos controlos de qualidade. Caso este artigo não funcione perfeitamente, lamentamos muito e pedimos que nos contacte através do nosso endereço de assistência técnica indicado no cartão de garantia. Estamos à sua disposição também por telefone através da linha direta de assistência técnica impressa no cartão de garantia. Para a validação da garantia aplica-se o seguinte, sem limitação aos seus direitos legais:

1. Pode exercer o direito de garantia apenas dentro do período de, no máx., 3 anos, calculado a partir da data de compra. O nosso serviço de garantia limita-se à retificação de material e erros de fabrico ou à troca do artigo. O nosso serviço de garantia não tem qualquer custo.
2. O direito de garantia tem de ser sempre exercido imediatamente após tomada de conhecimento. A validação do direito de garantia após a expiração do período de garantia está excluída, a menos que o direito de garantia seja exercido dentro de duas semanas após a expiração do período de garantia.
3. Envie um artigo defeituoso anexando o cartão de garantia e o talão de compra sem portes para o endereço da assistência técnica: Quando um defeito se encontra abrangido pelo nosso serviço de garantia, recebe um artigo reparado ou um artigo novo. Com a reparação ou troca do artigo tem início um novo período de garantia. O período de garantia de 3 anos após a data de compra mantém-se de terminante. Isto aplica-se também à utilização dos serviços de assistência técnica no local.

Observe que a nossa garantia expira em caso de manuseamento abusivo ou incorreto, em caso de incumprimento das medidas de segurança válidas para o artigo, em caso de uso de força ou em caso de intervenções não realizadas pelo endereço da assistência técnica autorizado por nós. Por defeitos no artigo não abrangidos (ou que deixaram de ser abrangidos) pela garantia ou danos que levam à expiração da garantia, excluimos o reembolso. Para tal, envie o artigo para o nosso endereço de assistência técnica.

ATENDIMENTO AO CLIENTE
00800 / 78747874
(gratuito, exceto redes móveis)
flextrade-pt@teknihall.com

ENDEREÇO DA ASSISTÊNCIA TÉCNICA:
Flextrade GmbH & Co. KG,
c/o Teknihall Elektronik GmbH Breitefeld
15, 64839 Münster / Alemanha

| | |
|-------------------------|-------------|
| Fornecedor | |
| Nome da firma: | |
| Rua/n.º: | |
| CÓD. POSTAL/Localidade: | |
| Comprador | |
| Apelido/Nome: | |
| Rua/n.º: | |
| CÓD. POSTAL/Localidade: | |
| E-mail: | Assinatura: |

©Copyright by: Flextrade GmbH & Co. KG, Hofstr. 64, 40723 Hilden, Alemanha
A reprodução ou qualquer outra forma de utilização é permitida apenas com a permissão do autor.

Cortar e armazenar

FLX-NBRSM-02 / PO43001814

ACTIVE TOUCH

SPORT

SIPT 01561

Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Alemanha

30/01/2021 • Barcode 22040862

3 anos GARANTIA DO FABRICANTE

ATENDIMENTO AO CLIENTE
00800 / 78747874
(gratuito, exceto redes móveis)
flextrade-pt@teknihall.com

