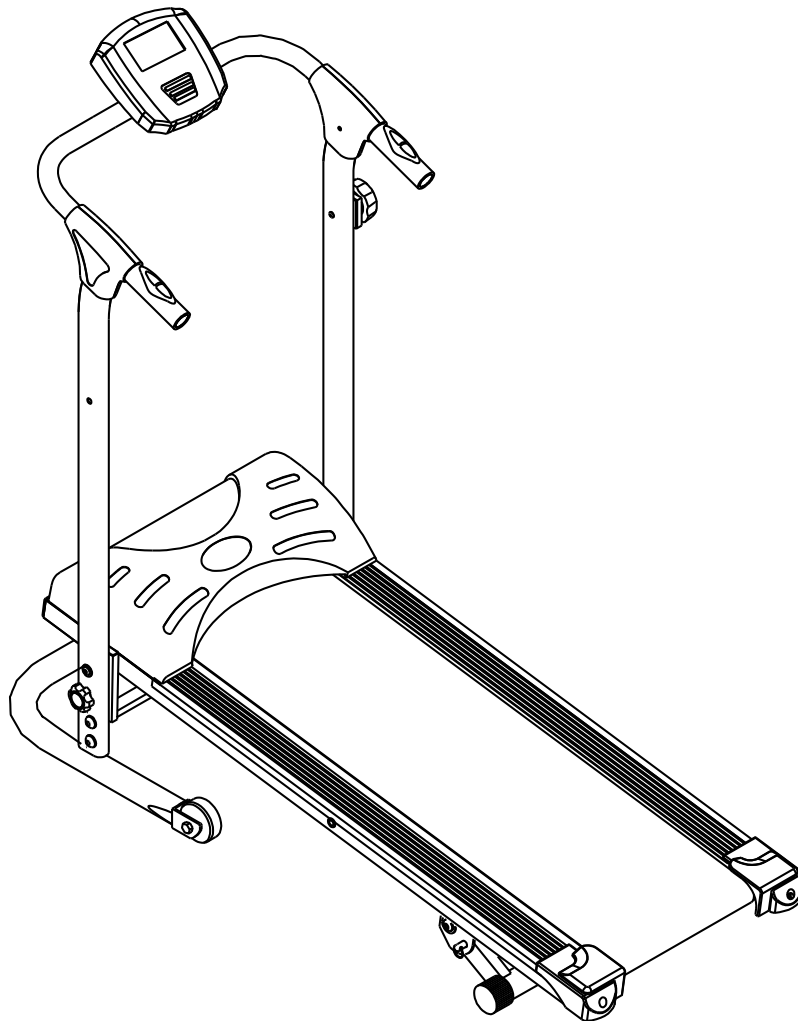


MQ80



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecký pás Bcube. Pred poskladaním bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Bežecký pás používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším zariadením, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Bcube** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako 110 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na neklzávy povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti H (norma STN EN 957-1/6HB). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje, výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Bcube (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 22 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 140 x 68 x 128 cm.

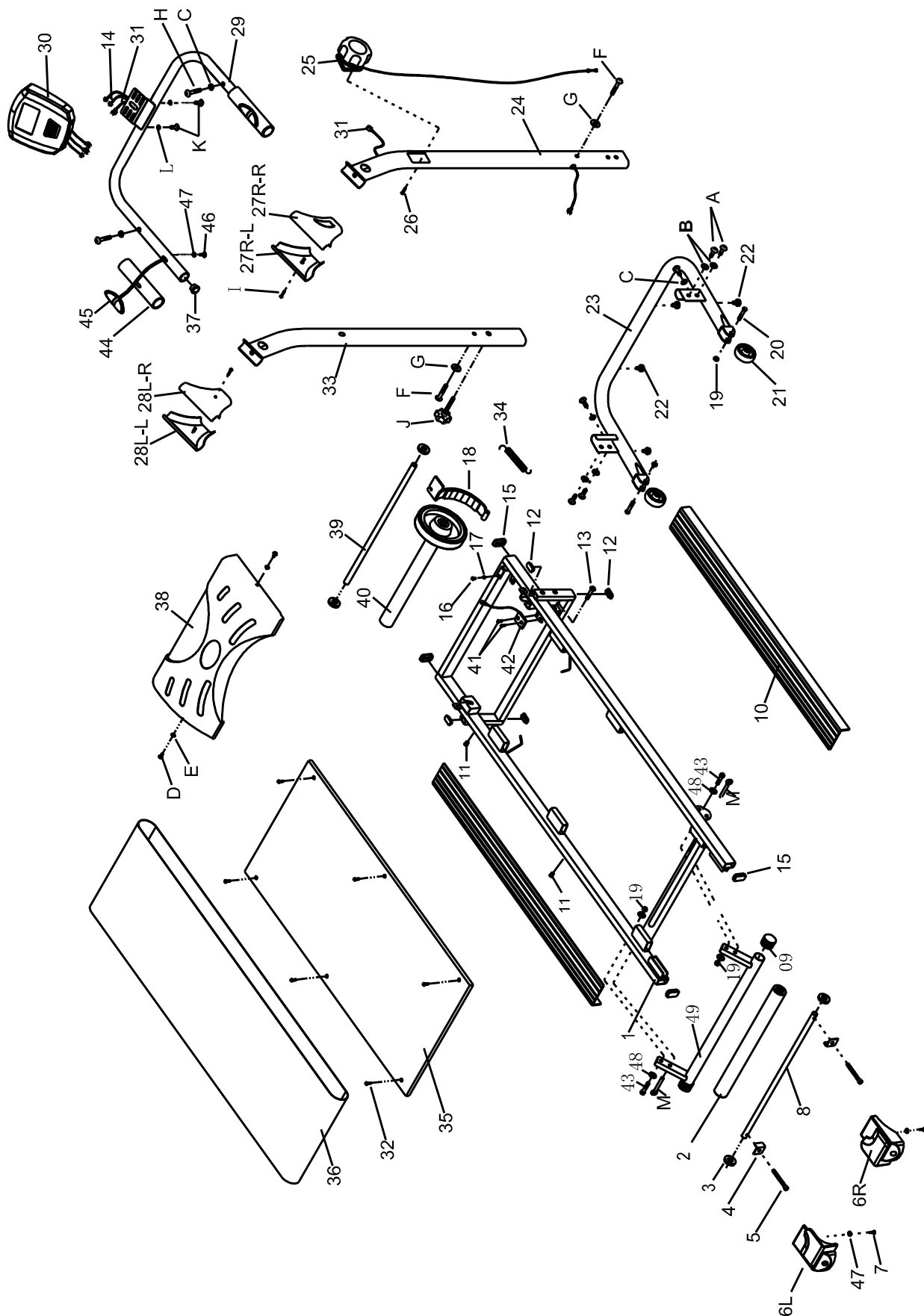
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

1. Predtým, než začnete cvičiť, starostlivo si prečítajte manuál a vždy ho majte pri sebe.
2. Pred začatím cvičenia by ste sa mali najskôr poradiť s lekárom, aby ste zistili, či nemáte zdravotné alebo fyzické problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť. Odporúčanie vášho lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
3. Dávajte si pozor na signály svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Ak pociťujete závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudi, bolesť chrbta alebo iné zdravotné príznaky, okamžite ukončíte cvičenie a poraďte sa s lekárom pred pokračovaním.
4. Nepoužívajte žiadne cvičebné pomôcky, ak nie sú dobre zostavené. Tiež musíte pravidelne kontrolovať svoj stroj, aby ste sa uistili, že je v dobrom stave. Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia zariadenia boli informovaní o všetkých varovaniach a opatreniach.
5. Držte deti a zvieratá ďalej od vybavenia. Zariadenie je určené len pre dospelých. Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie.
6. Pred použitím stroja skontrolujte, či sú matice a skrutky pevne dotiahnuté.
7. Vždy používajte vybavenie, ako bolo spomenuté. Ak sa pri montáži alebo kontrole zariadenia našli nejaké chybné súčiastky, alebo počujete neobvyklé zvuky zo zariadenia, okamžite prestaňte. Nepoužívajte zariadenie, kým nie je problém vyriešený.
8. Noste vhodné športové oblečenie počas cvičenia. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť. Pri používaní stroja sú tiež potrebné bežecké alebo aeróbne topánky.
9. Používajte zariadenie na rovnom, priehľadnom povrchu. Nepoužívajte stroj pri vode ani vonku.
10. Držte ruky ďalej od všetkých pohyblivých častí. Pri zdvíhaní alebo presúvaní vybavenia to vždy robte opatrne.
11. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa normy EN957 pod triedou H.C. určené výhradne na domáce použitie. Maximálna hmotnosť používateľa: 110 kg.
12. Náročné alebo zložité manévry budú sprevádzané ilustráciami;
13. Akékoľvek nastavovacie zariadenia, ktoré by mohli narušiť pohyb používateľa, by nemali byť vyčnievajúce;



Dôrazne odporúčame, aby minimálna vzdialenosť za zariadením počas tréningu bola 2000 mm a na ostatných troch stranách 1000 mm.

Rozložený náhl'ad

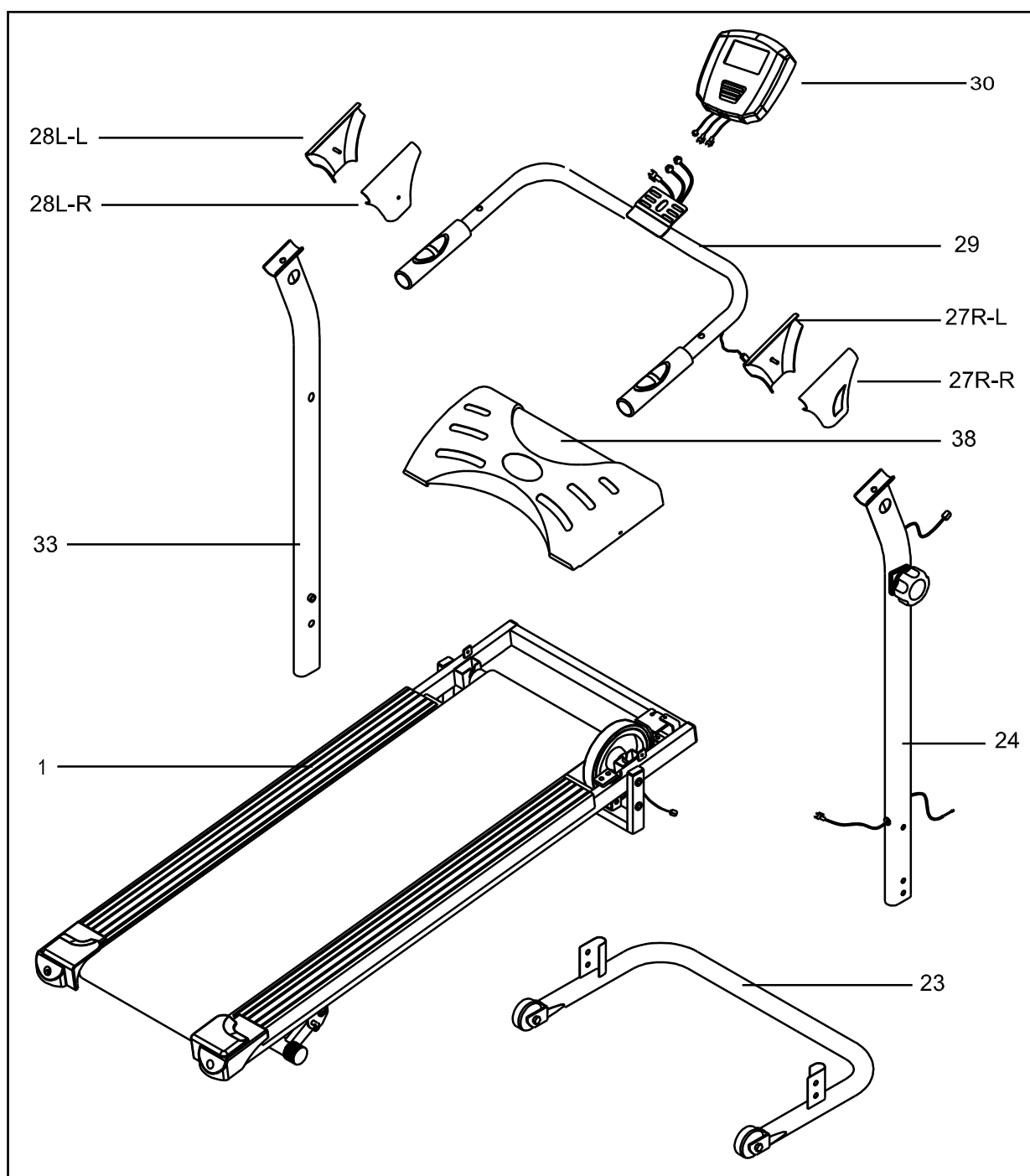


Zoznam dielov

Č.	POPIS	KS
A	Skrutka M8X15	6
B	Podložka ID8.3*OD16	4
C	Oblúčková podložka ID8.2*ID16	4
D	Skrutka M6X10	2
E	Podložka ϕ 6.2	2
F	Skrutka M8X50	2
G	Veľká podložka ID8.2*ID22.2	2
H	Skrutka M8X45	2
I	Skrutka M4*15	2
J	Ovládacia skrutka M8*60	1
K	Skrutka M4*12	2
L	Podložka OD12*ID4.2*1.0T	2
M	Kolík	2
N	Kľúč S5	1
1	Hlavný rám	1
2	Zadný valec	1
3	Plastová podložka	4
4	Oceľová koncovka	2
5	Skrutka M6X75	2
6R	Zadný kryt (R)	1
6L	Zadný kryt (L)	1
7	Skrutka M4*15	2
8	Zadná náprava	1
9	Zadné odpruženie	2
10	Bočný rám	2
11	Matica M8	2
12	Plastový koncový kryt	4
13	Skrutka M8x45	1
14	Kábel snímača pulzu v rukoväti	1 set
15	Plastový koncový kryt	4
16	Skrutka M6*25	1

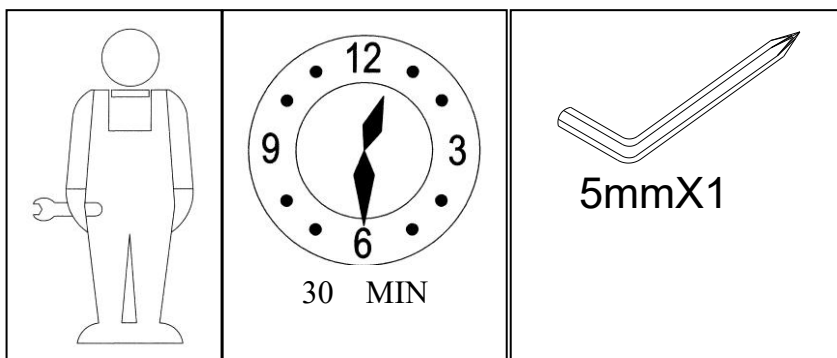
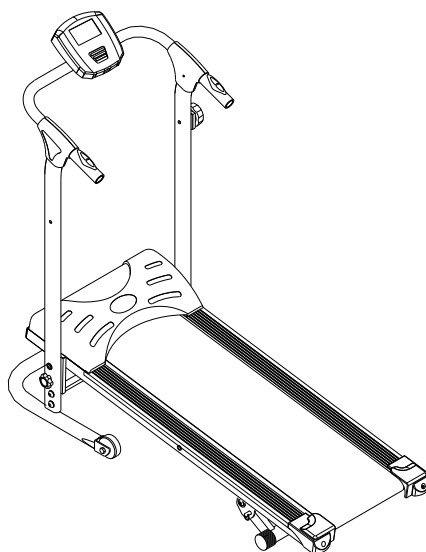
Č.	POPIS	KS
17	Matica M6	1
18	Podstavec magnetu	1
19	Matica M8	4
20	Skrutka M8x40	2
21	Plastové koliesko	2
22	tlmiaca podložka rámu	4
23	Spodný rám	1
24	Pravý stojan rukoväte	1
25	Napätie	1
26	Skrutka M5X15	1
27R-R&L	Kryt rukoväte	2
28L- L&R	Kryt rukoväte	2
29	Rukoväte	1
30	Počítač	1
31	Konektor senzora	1 set
32	Skrutka M5*25	6
33	Ľavý stojan rukoväte	1
34	Pružina	1
35	Drevená doska	1
36	Bežecký pás	1
37	Koncový kryt	2
38	Plastová krytka	1
39	Predná os	1
40	Predný valec	1
41	Skrutka M3	2
42	Ovládanie senzorov	1
43	Skrutka M8*35L	2
44	Rukoväť riadidiel	2
45	Konektor snímača pulzu v rukoväti	2
46	Skrutka M4*20	2
47	Podložka ϕ 5.2	4
48	Podložka OD17*ID8.3*1.2T	4
49	Zadný stojan	1

Montáž



Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
1	Hlavný rám	1	29	Riadidlá	1
23	Spodný rám	1	30	Počítač	1
24	Pravý stojan rukoväte	1	33	Ľavý stojan rukoväte	1
27R-R&L	Kryt rukoväte	2	38	Plastový kryt	1
28L-L&R	Kryt rukoväte	2			

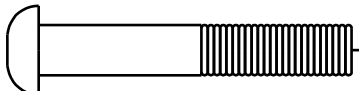
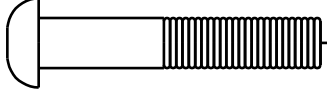
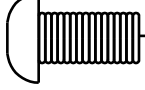
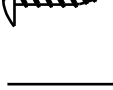
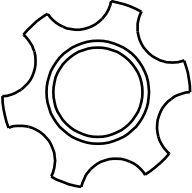
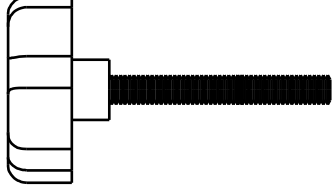
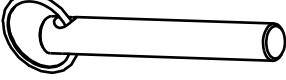
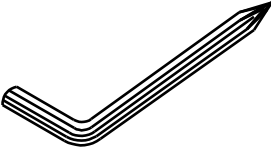
Montáž



POZNÁMKA

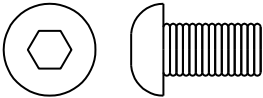
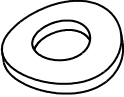
- Pred montážou si prečítajte tento návod.
- Najprv identifikujte náhradné diely.
- Skontrolujte spojovací materiál.
- Uistite sa, že máte vhodné nástroje.
- Pripravte si priestor na montáž.
- Postupujte podľa pokynov.
- Nikdy netlačte na spoje.
- Pravidelne dotiahnite spoje.

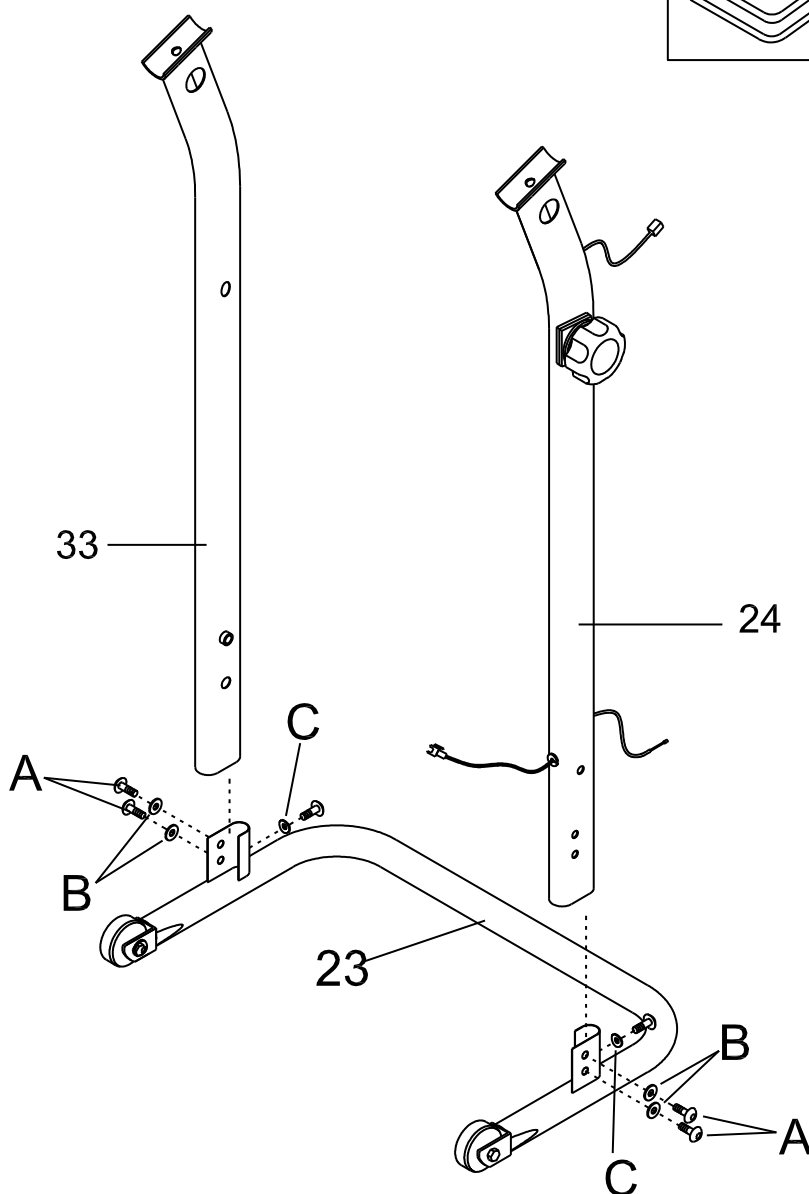
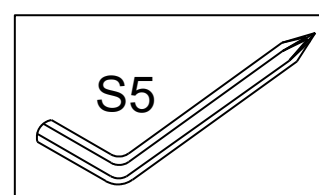
Zoznam dielov na montáž

		#F M8*50 2PCS
		#H M8*45 2PCS
		#A M8*15 6PCS
		#D M6*10 2PCS
		#K M4*12 2PCS
		#I M4*15 2PCS
		#B ID8.3*OD16 4PCS
		#G ID8.2*OD22.2 2PCS
		#E Ø6.2 2PCS
		#C ID8.2*OD16 4PCS
		#L OD12*ID4.2 2PCS
		#J M8*60 1PC
		#M 2PCS
		#N S5 1PC

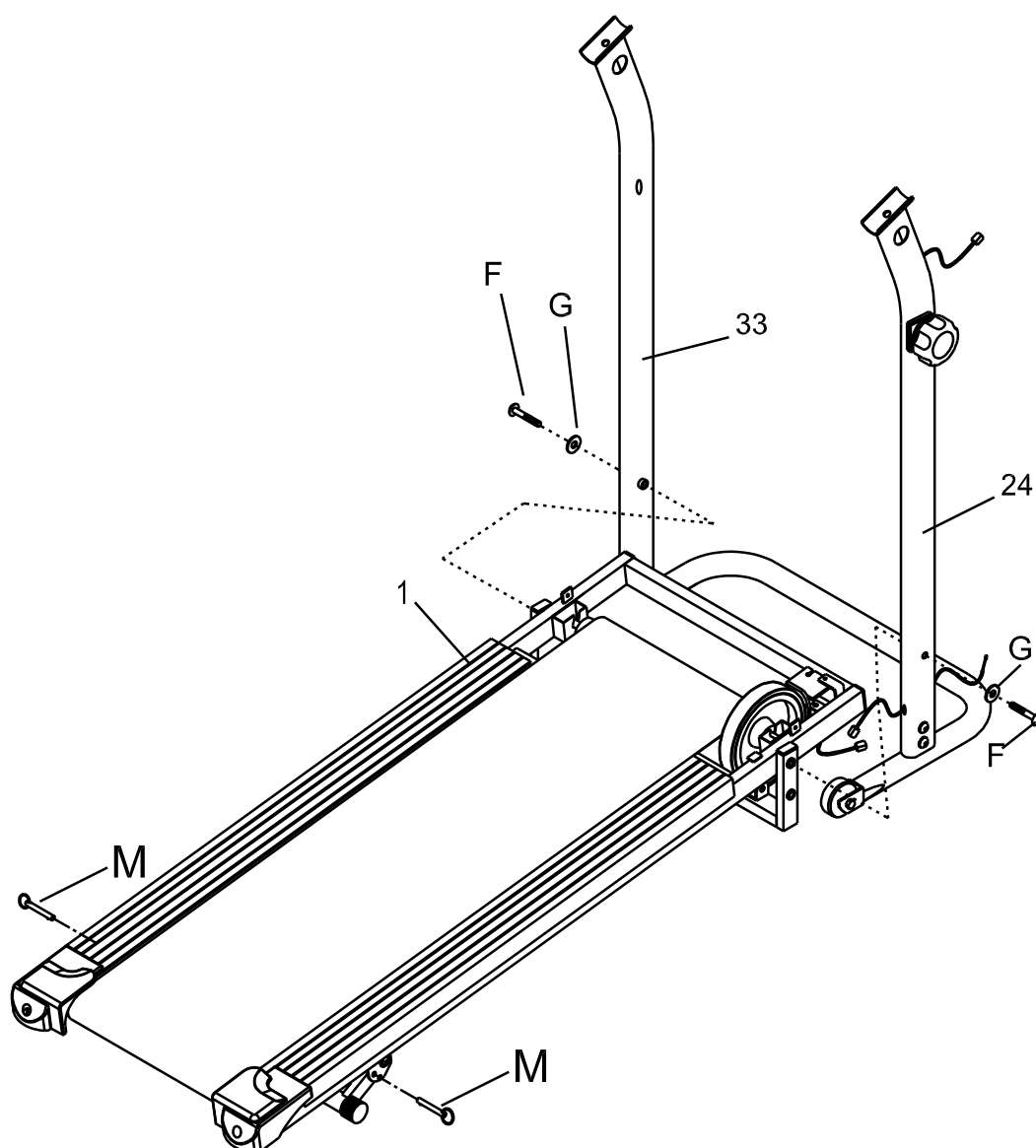
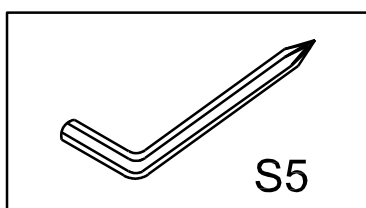
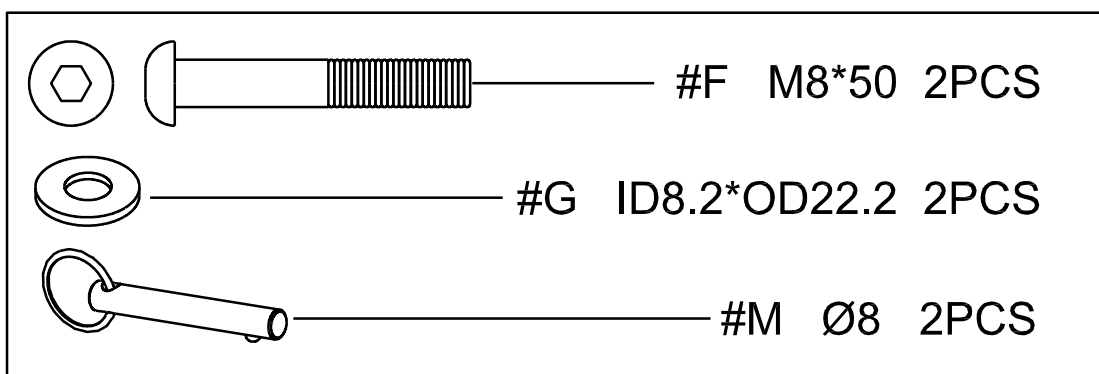
Montáž

KROK 1

	#A M8*15 6PCS
	#C OD16*ID8.2 2PCS
	#B OD16*ID8.3 4PCS

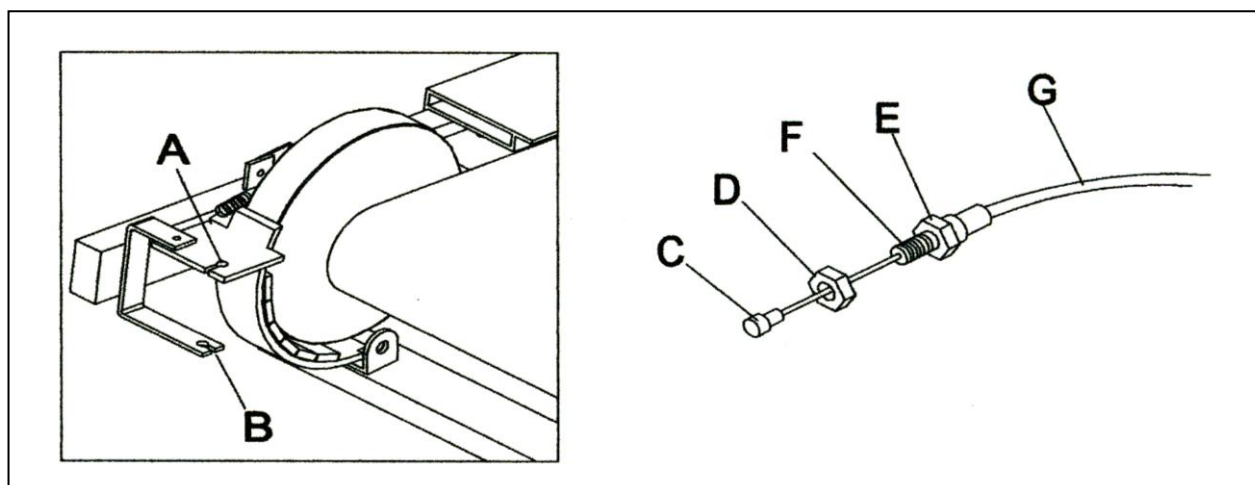
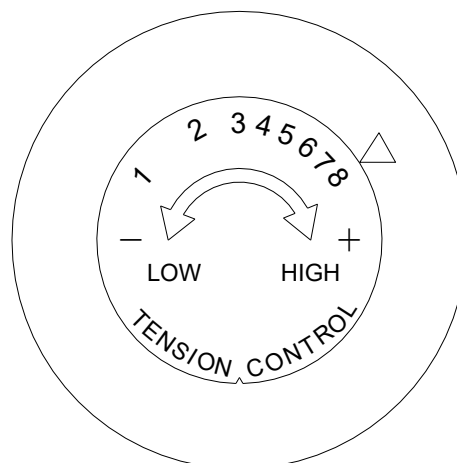


KROK 2



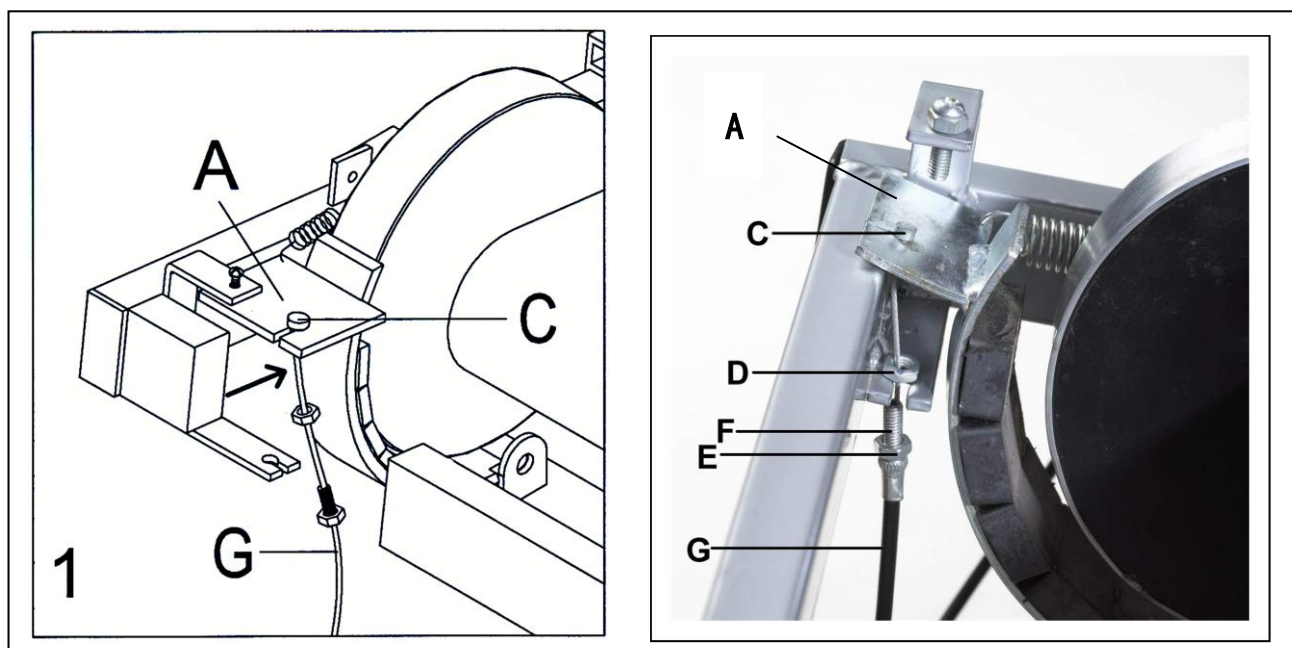
KROK 3

Pred montážou napínacieho kábla sa uistite, že je nastavený na úroveň 8.

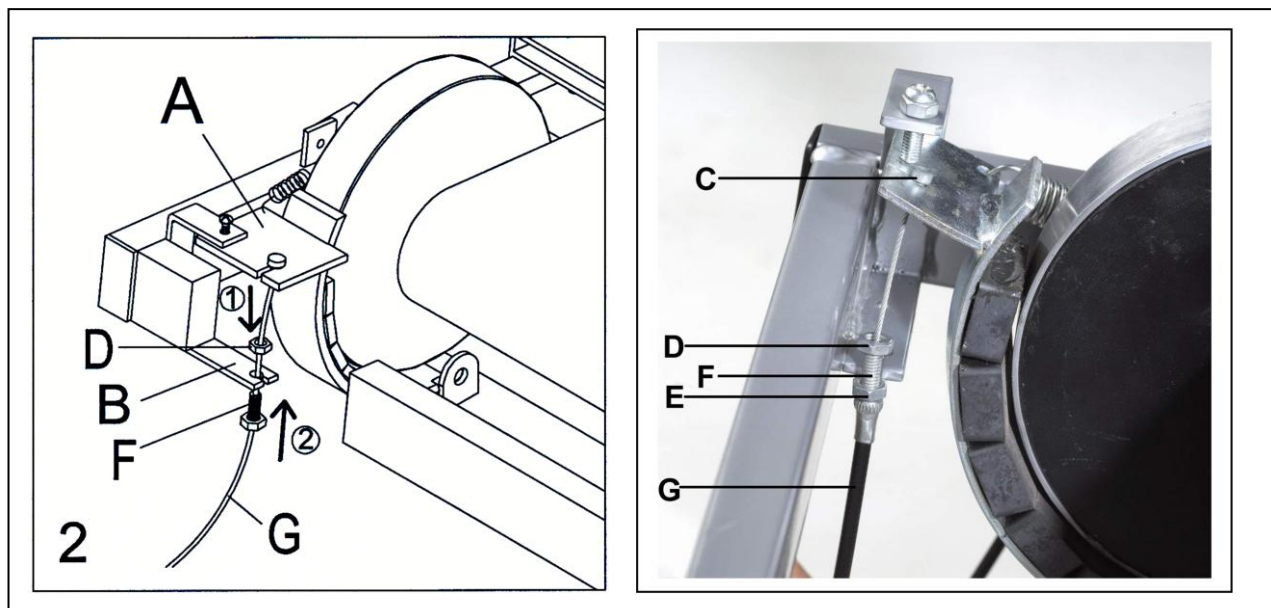


Montáž súpravy na nastavovanie magnetického odporu prebieha podľa nasledujúcich krokov:

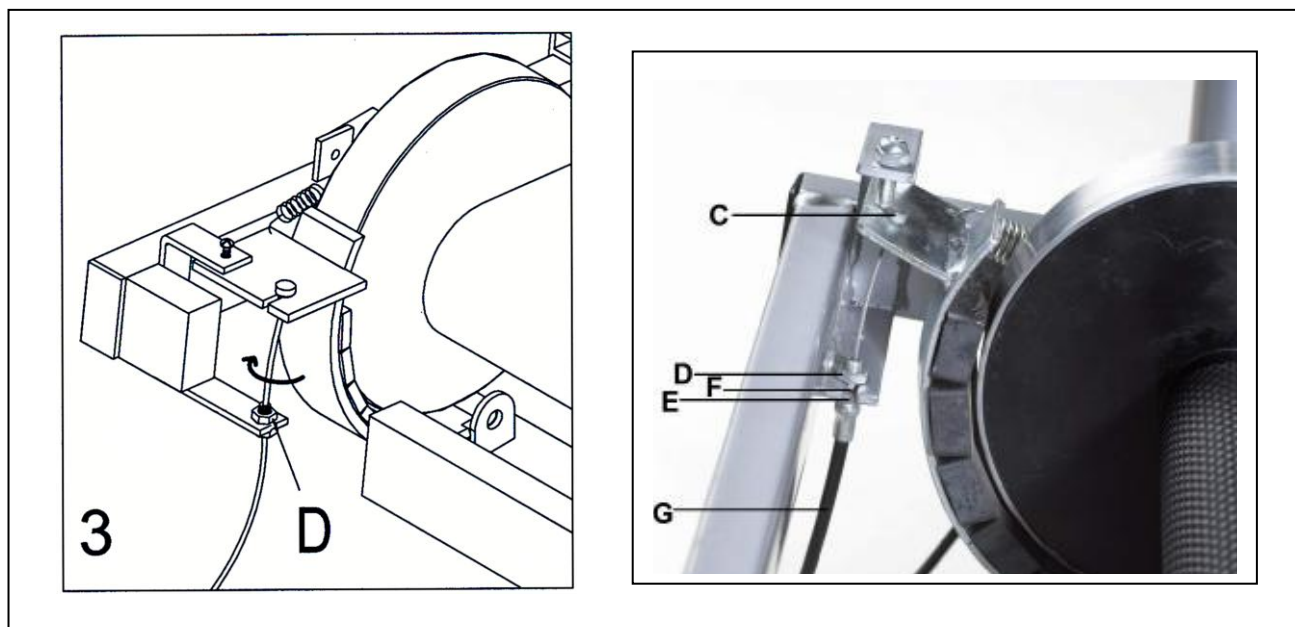
1. Vložte C cez A. (Poznámka: G ved'te popod hlavný rám)



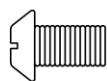
2. ① Potiahnite G smerom nadol, aby sa A priblížilo k B,
② zasuňte F do B.



3. Otočte D podľa smeru na obrázku, aby sa tieto dve časti dobre dotiahli.



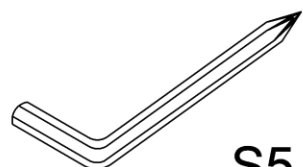
KROK 4



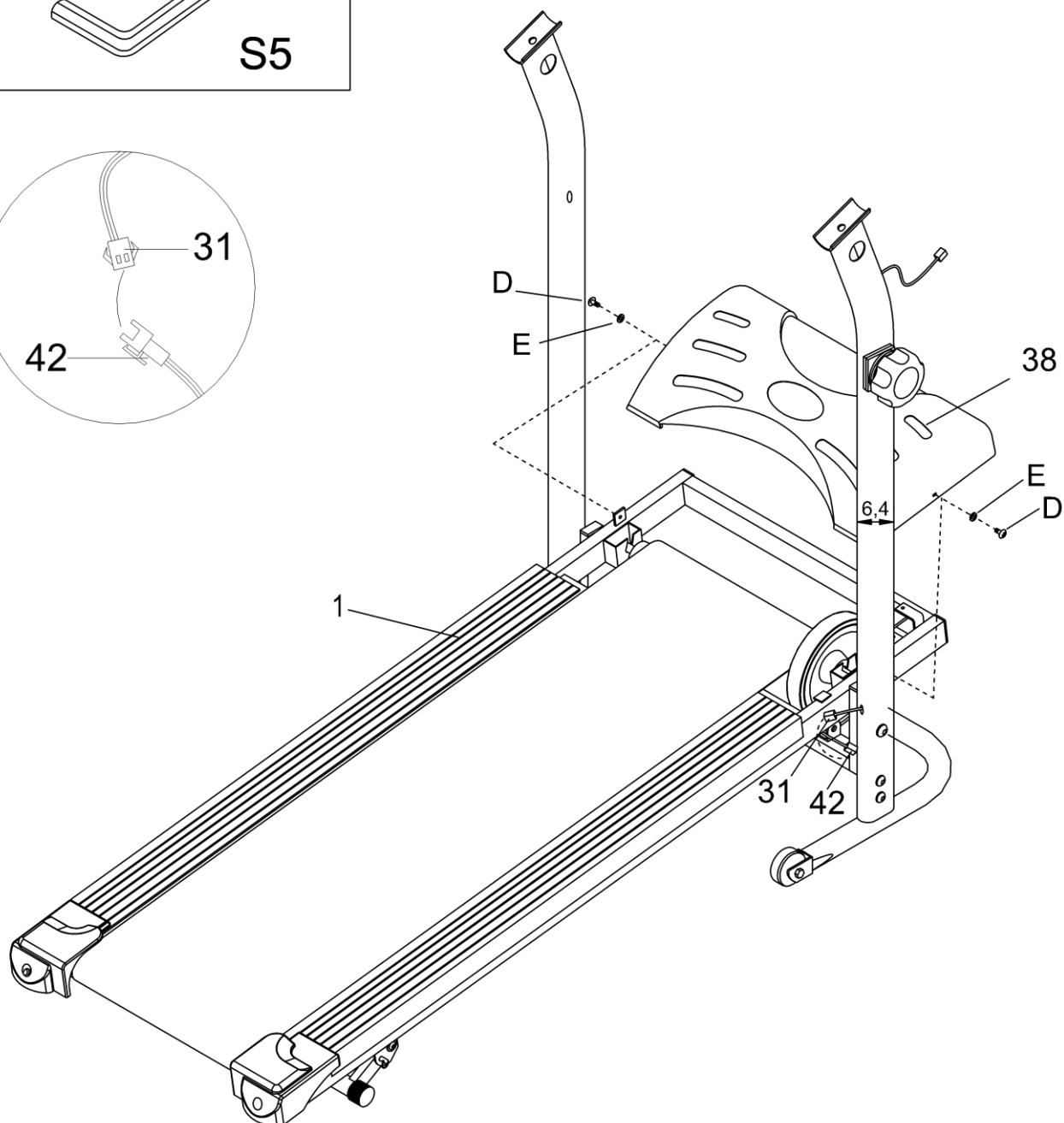
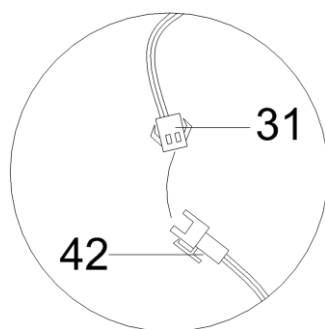
#D M6*10L 2PCS



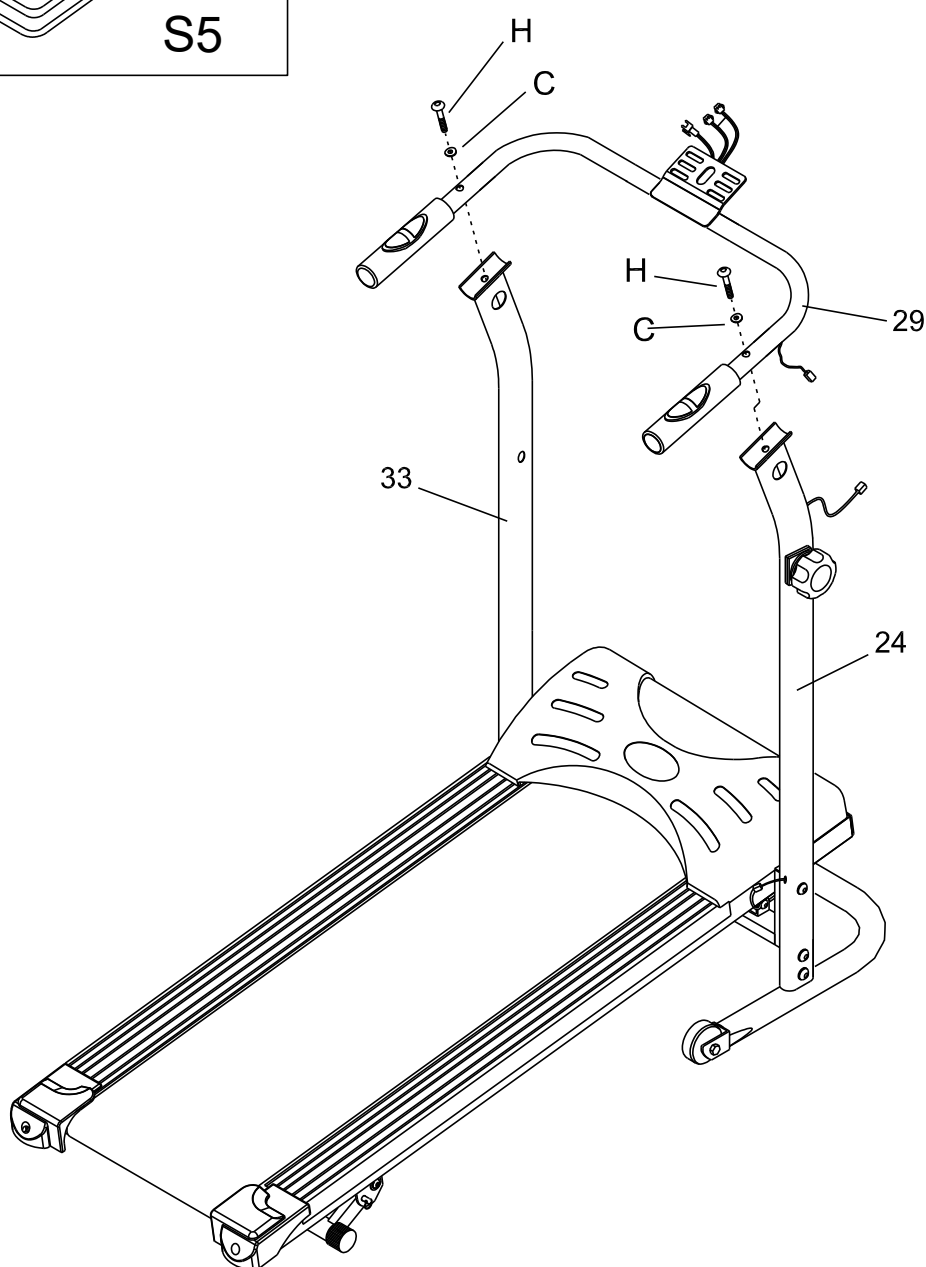
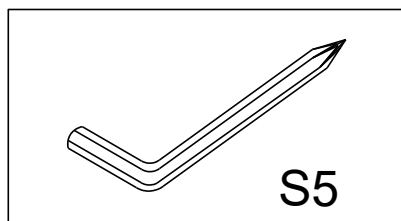
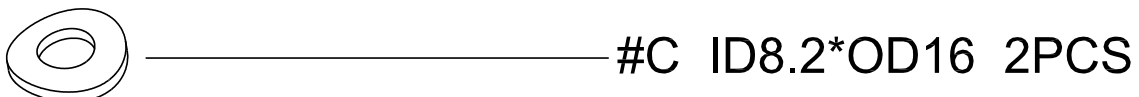
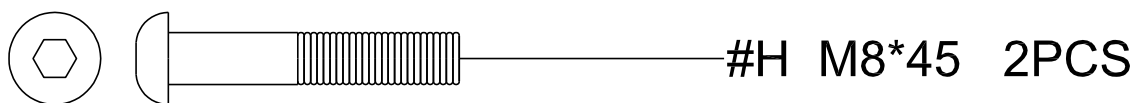
#E ID6.2 2PCS



S5



KROK 5



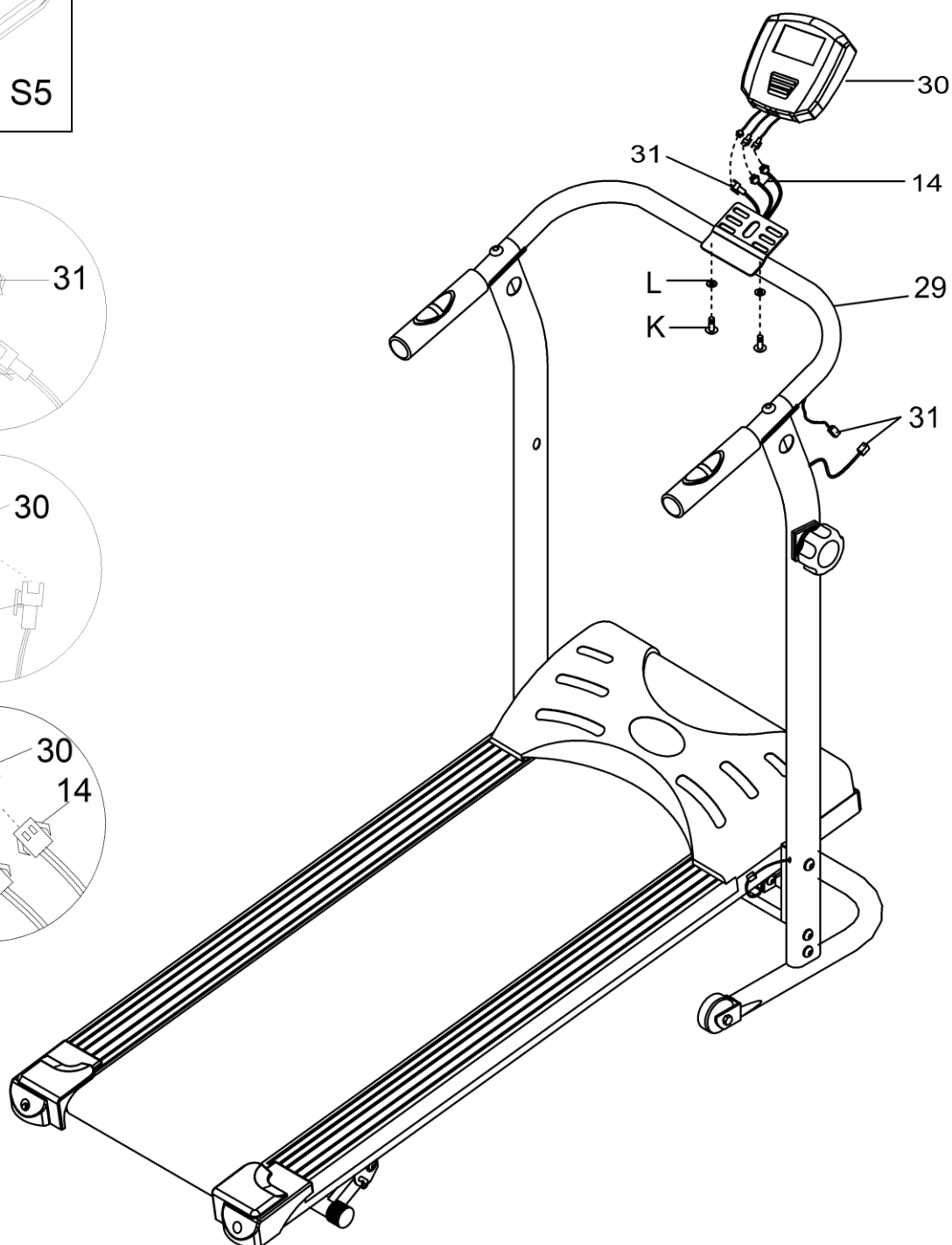
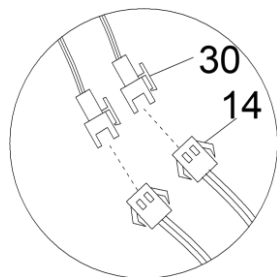
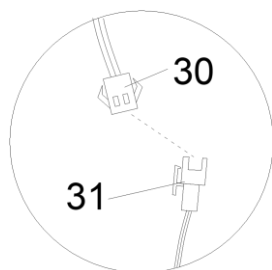
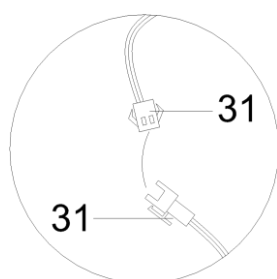
KROK 6



#K M4*12 2PCS



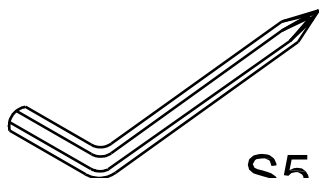
#L OD12*ID4.2 2PCS



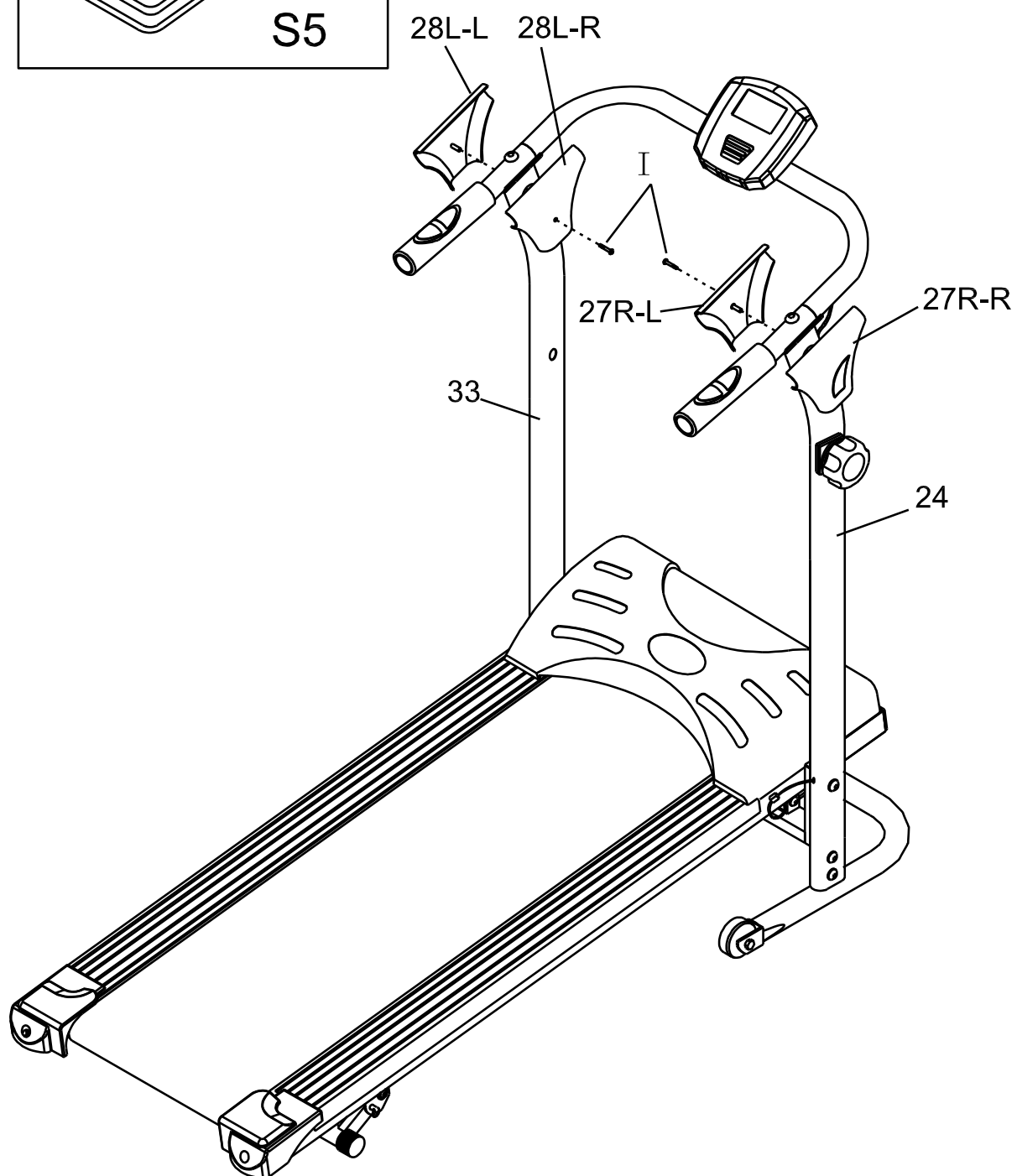
KROK 7



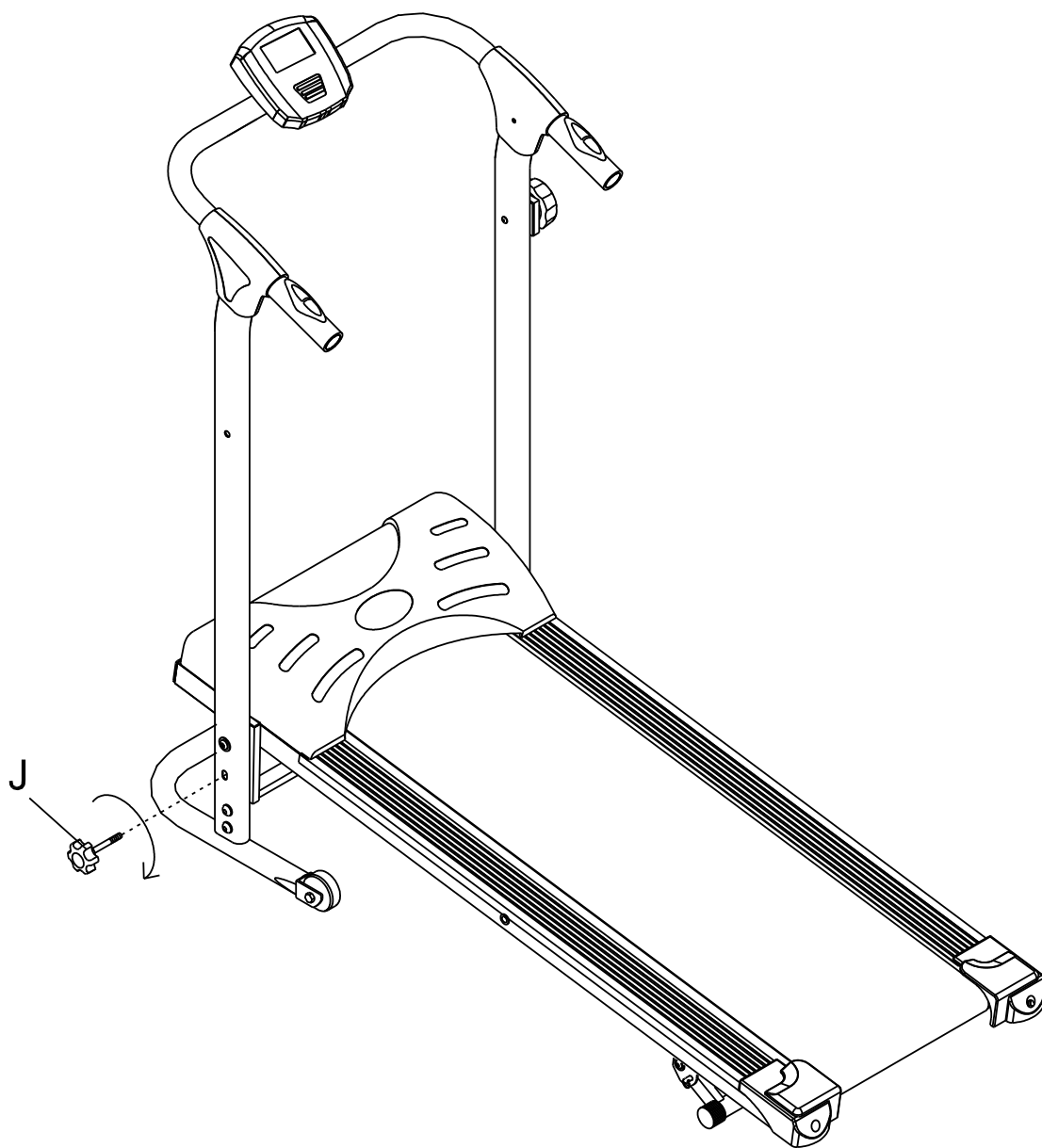
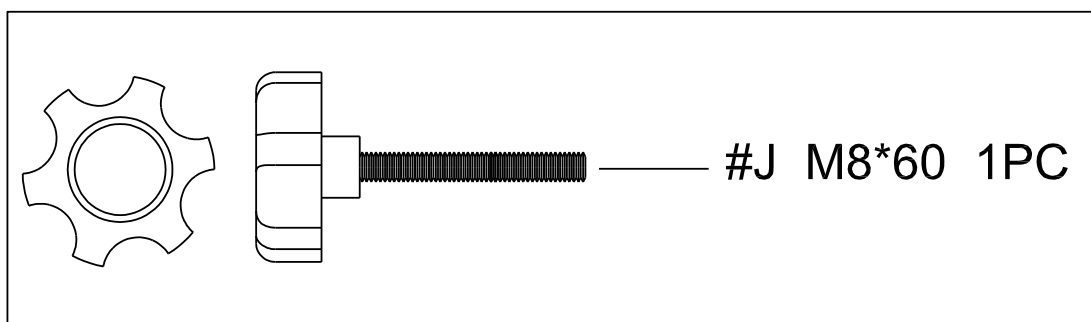
#I M4*15 2PCS



S5



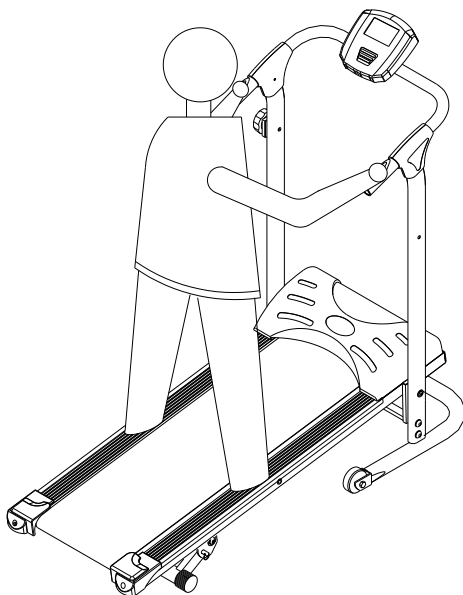
KROK 8



Pred použitím skontrolujte, či sú všetky časti pevne utiahnuté.

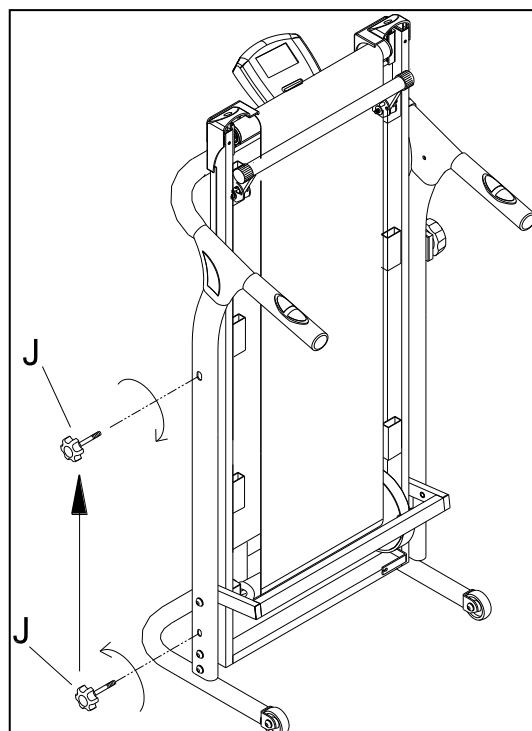
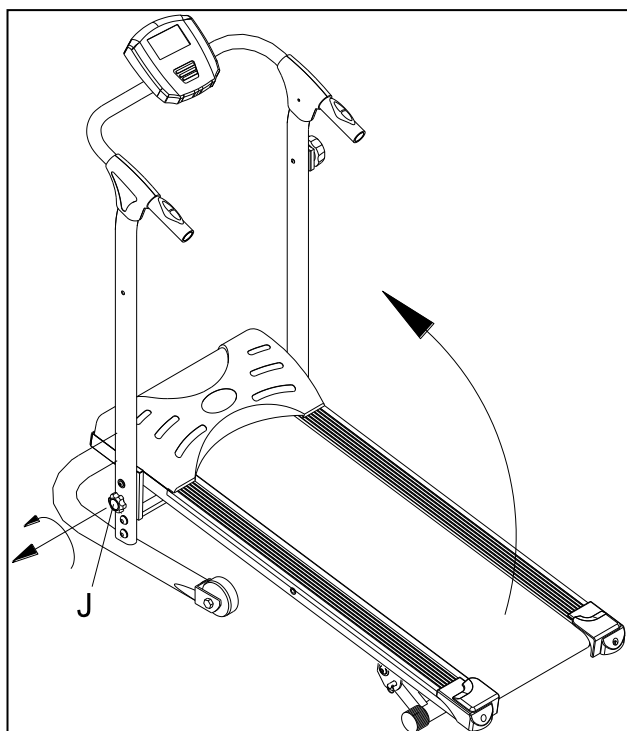
Núdzový zostup

Dávajte si pozor na signály svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Ak pociťujete závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudi, bolesť chrbta alebo iné zdravotné príznaky, okamžite ukončíte cvičenie a poraďte sa s lekárom pred pokračovaním. Postavte nohy na plošiny (obe strany podložky) a pevne držte riadidlá.



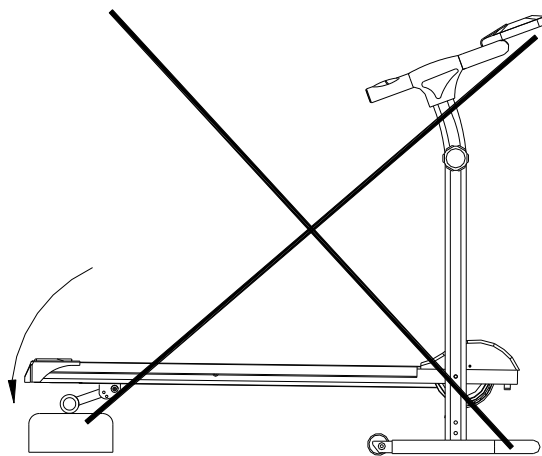
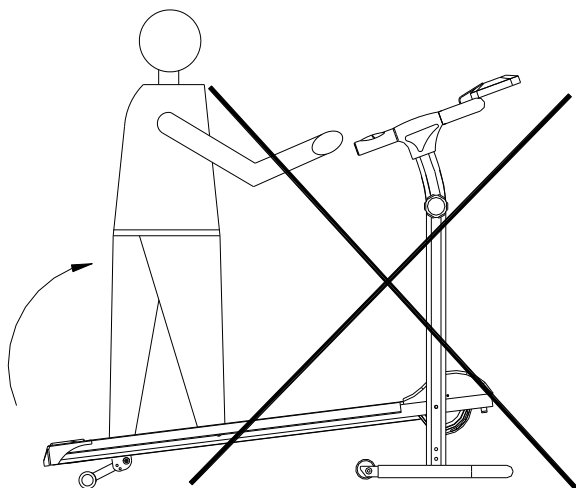
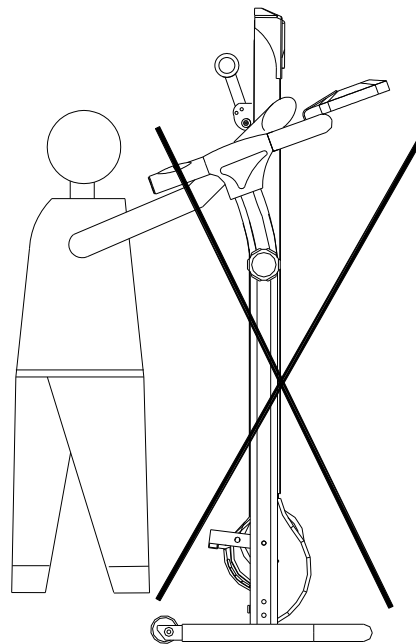
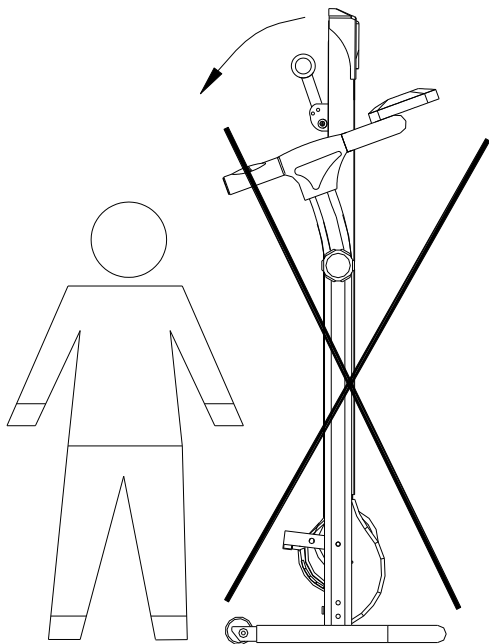
Ukladanie

Prosím, úplne povoľte skrutku (č. J) pred zložením bežeckého pásu. Potom zdvihnite hlavný rám (č. 1) do vzpriamenej polohy a pomocou skrutky (J) ho pevne upevnite, aby ste vopred predišli akýmkoľvek nehodám.



VAROVANIE :

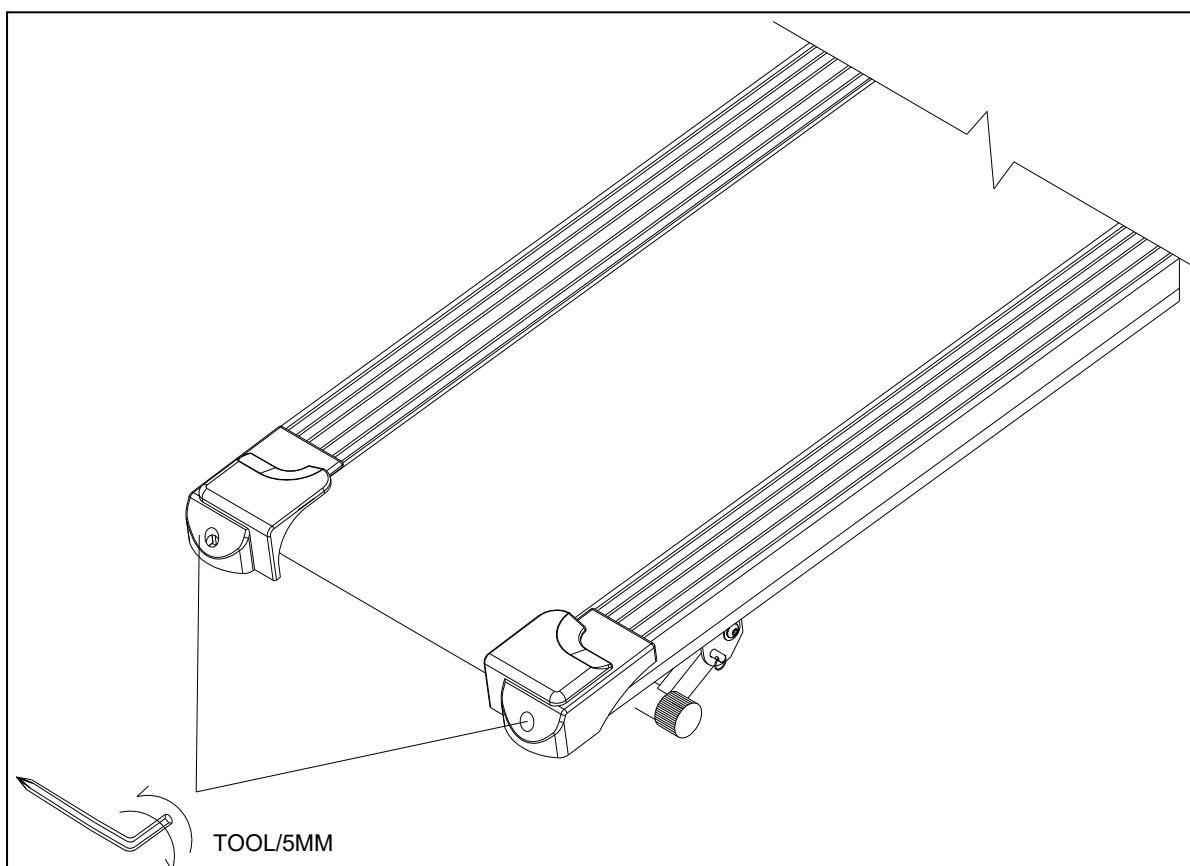
- ❑ Zložený bežecský pás sa nesmie používať.
- ❑ Pred zložením nechajte bežecskú plochu úplne zastaviť.
- ❑ **Pred zložením nahor alebo nadol nestojte na bežeckej ploche.**



NASTAVENIE PÁSU

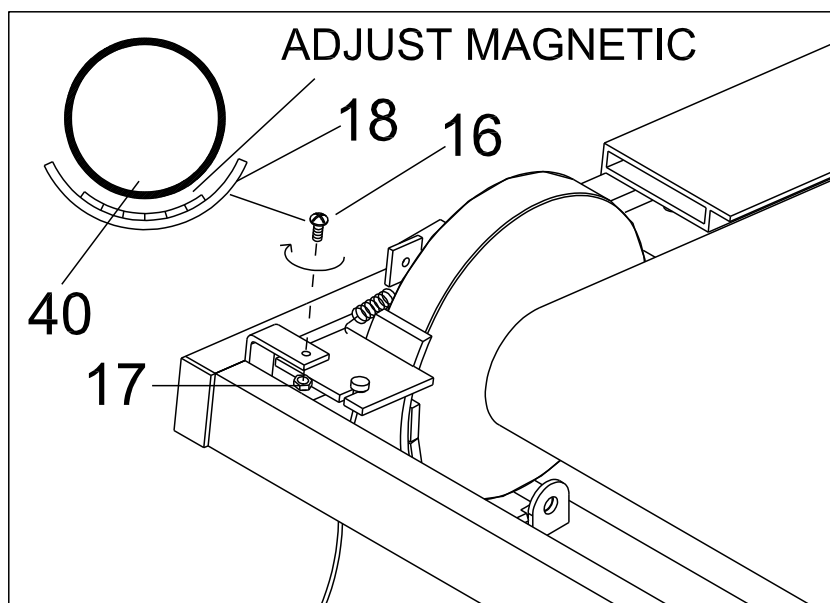
Ak sa na bežeckom páse vyskytne nasledujúca situácia, môže to spôsobiť hluk na zariadení. Ak bežecký pás nie je v strednej polohe, je príliš napnutý alebo príliš voľný, použite nástroj na jeho nastavenie.

1. Keď sa bežecký pás posunie doprava, otočte pravú šesťhrannú skrutku o 1–2 otáčky v smere hodinových ručičiek, mierne dozadu.
2. Keď sa bežecký pás posunie doľava, otočte ľavú šesťhrannú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1–2 otáčky a potom ju mierne uvoľnite späť.
3. Ak je bežecký pás príliš napnutý, otočte ľavú aj pravú šesťhrannú skrutku proti smere hodinových ručičiek, potom ich mierne otočte späť.
3. Ak je bežecký pás príliš voľný, otočte ľavú aj pravú šesťhrannú skrutku v smere hodinových ručičiek, potom ich mierne otočte späť.



NASTAVENIE NAPÄTIA

Sila napätia má veľký vplyv na účinok cvičenia, napríklad na spálenie kalórií. Cvičiteľ si môže nastaviť požadovanú silu napätia podľa obrázku, ako je uvedené nižšie:

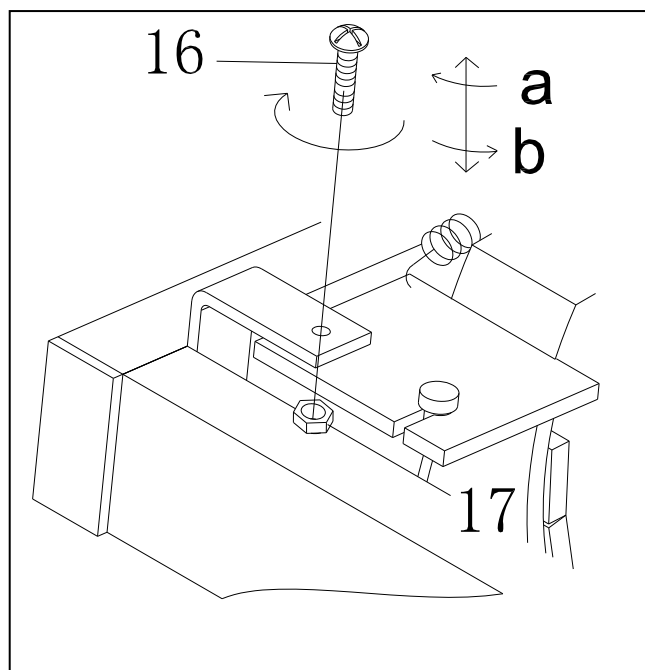


- (1) Pri otáčaní skrutky č. 16 v smere A bude napätie menšie.
- (2) Pri otáčaní skrutky č. 16 v smere B bude sila napätia väčšia.

Po nastavení skrutky č. 16 je tiež potrebné skontrolovať, či nie je napínacie lanko príliš voľné. V prípade potreby upravte skrutky č. D a E.

smer a -----uvoľni

smer b -----utiahni



ÚDRŽBA

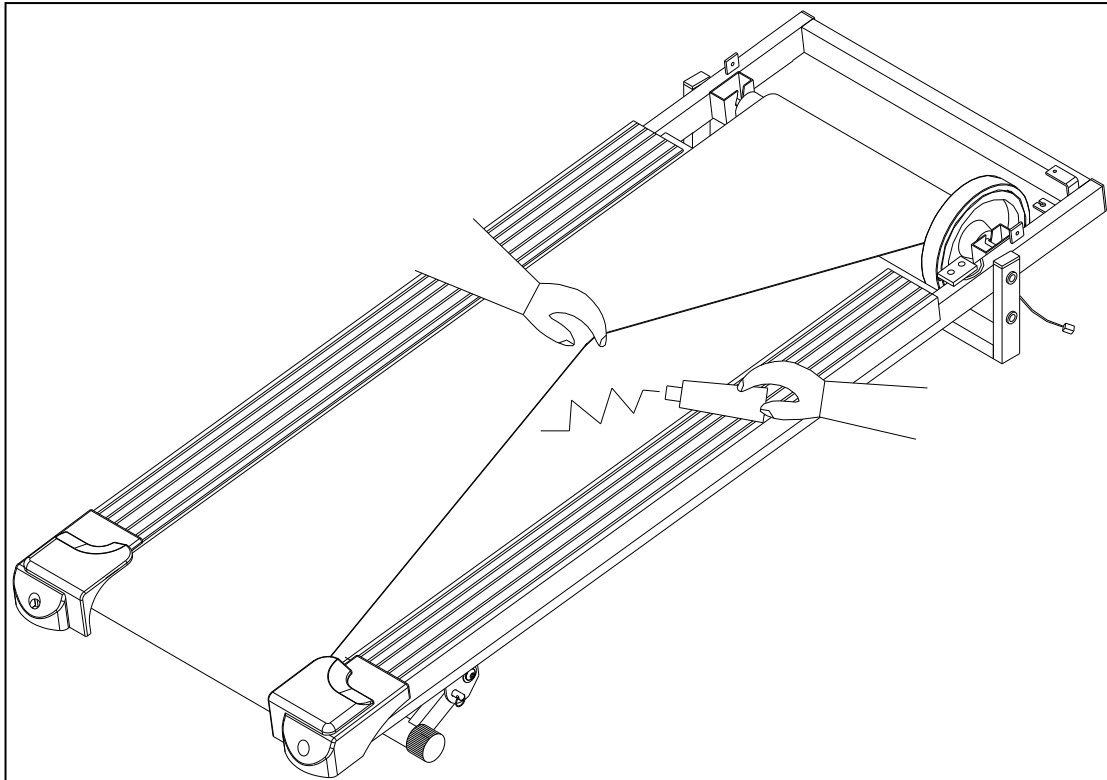
Mazanie bežeckého pásu

Na zníženie trenia pásu na chôdzu a minimalizáciu opotrebenia môže byť olej aplikovaný priamo na drevenú dosku a spodnú stranu pásu na dežén.

Zdvihnite jednu stranu pásu a dotknite sa hornej plochy pásu. Ak je povrch mokrý, mazanie nie je potrebné. Ak je povrch suchý, najprv zdvihnite jednu stranu okraja pásu a zároveň nastriekajte alebo naneste olej na dosku. Uisti sa, že prvé 3-4 minúty používania po nanesení oleja, kráčate na bežecskom páse pomaly . To pomáha rovnomerne rozložiť olej.

POZNÁMKA: Nenanášajte olej na dosku. Akékoľvek prebytočné mazivo by sa malo zotrieť.

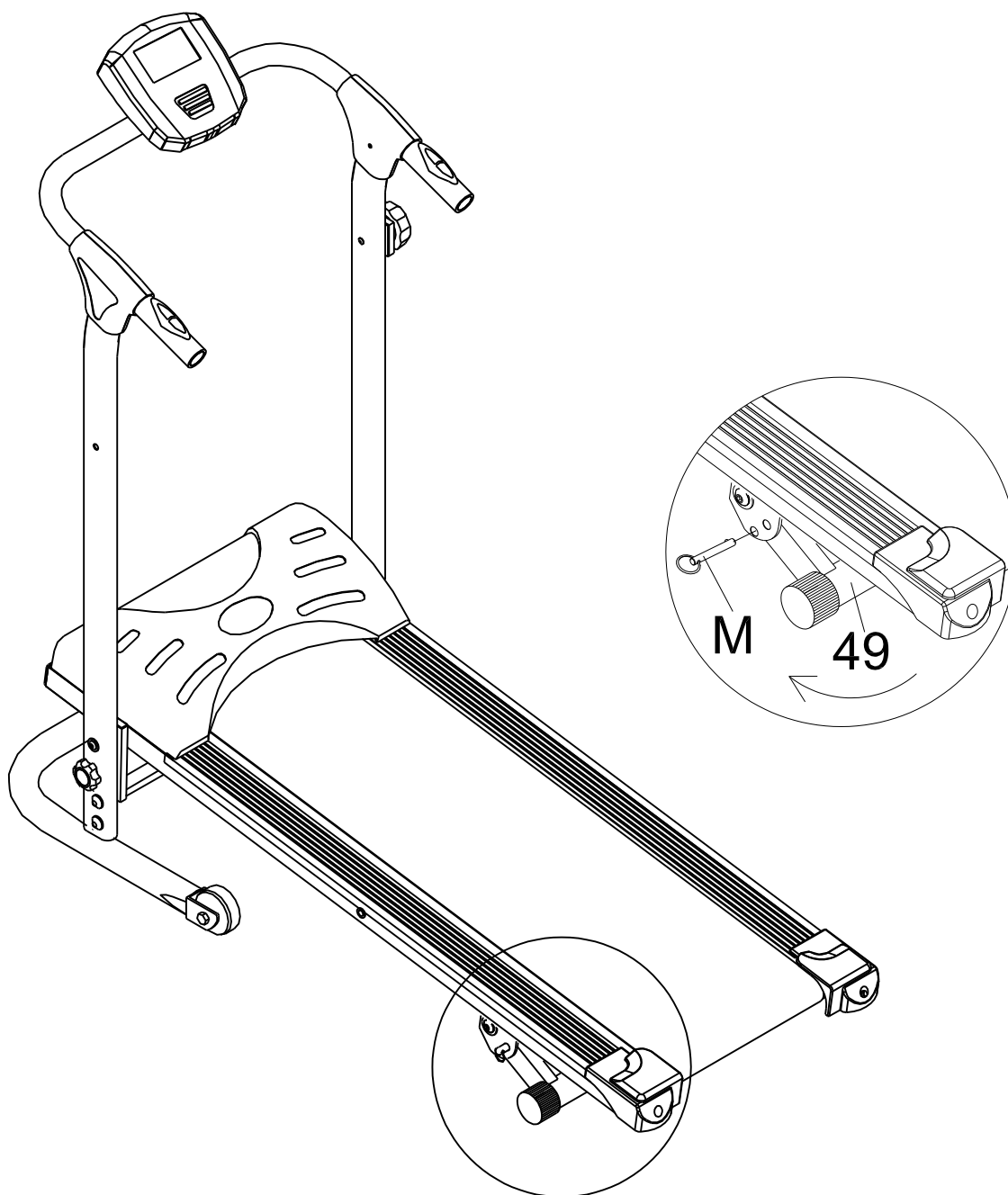
Mazivo sa môže aplikovať vždy, keď nastane trenie, ale zvyčajne je potrebné každých 50 hodín používania. Pamätajte, že toto je len usmernenie založené na priemernom používaní bežeckého pásu, vasa potreba sa môže líšiť.



Upozornenie, že úroveň bezpečnosti zariadenia môže byť zachovaná iba v prípade, že je pravidelne kontrolované poškodenie a opotrebovanie, napr. laná, kladky, spojovacie body.

ÚPRAVA SKLONU

NA VYŠŠIU POLOHU UHLA: Použite ľavú ruku na zdvihnutie zariadenia a potom pravou rukou nastavte hornú/dolnú základňu otáčaním v smere hodinových ručičiek, aby ste znížili uhol. Potom vložte čap (č. M). Ak chcete uhol znížiť, otáčajte proti smere hodinových ručičiek.



Inštrukcie k meraniu cvičenia

FUNKČNÉ TLAČIDLÁ

MODE

- 1) Stlačte tlačidlo na výber TIME, SPEED, DISTANCE, CAL, ODO a PULSE (čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, ODO a pulz) na prednastavenie.
- 2) Stlačte tlačidlo pre zobrazenie hodnoty na LCD alebo Enter po nastavení.
- 3) Stlačte tlačidlo a podržte ho 2 sekundy, aby sa všetky hodnoty okrem počítadla kilometrov resetovali na nulu.
(Keď používateľ vymení batérie, všetky hodnoty sa automaticky resetujú na NULU.)

SET

Na nastavenie cieľovej hodnoty TIME, DISTANCE, CAL a PULSE /čas, vzdialenosť, kalórie a pulz).
Stlačte tlačidlo a podržte, aby sa zrýchlilo zvyšovanie hodnoty.

RESET

Stlačte tlačidlo na resetovanie hodnoty funkcie pri nastavovaní.
Stlačte tlačidlo a podržte ho 2 sekundy, aby sa všetky hodnoty okrem počítadla kilometrov resetovali na nulu.
(Keď používateľ vymení batérie, všetky hodnoty sa automaticky resetujú na NULU.)

FUNKCIE A PREVÁDZKA

1. Auto Scan/Automatické skenovanie

Po zapnutí monitora alebo stlačení tlačidla Mode LCD zobrazí všetky hodnoty funkcií od Čas-Rýchlosť - Vzdialenosť - Kalórie - Počítadlo kilometrov - Pulz. Každá hodnota bude držaná 6 sekúnd.

2. Time/Čas

Celkový čas sa zbiera od 00:00 do 99:59. Používateľ môže prednastaviť cieľový čas stlačením tlačidiel NASTAVIŤ a REŽIM. Každé zvýšenie predstavuje 1 minútu. Automaticky odpočítavajte od hodnoty cieľa počas cvičenia.

3. Speed/Rýchlosť

Zobraziť aktuálnu tréningovú rýchlosť od 0,0 do 999,9 km/h alebo MPH.

4. Distance/Vzdialenosť

Celková vzdialenosť sa zvyšuje od 0,0 až po 999,9 km alebo míľu. Používateľ môže prednastaviť cieľovú vzdialenosť stlačením tlačidiel SET & MODE. Automaticky odpočítavajte od hodnoty cieľa počas cvičenia.

5. Calories/Kalórie

Počas tréningu akumuluje príjem kalórií od 0 do maxima 999,9 kalórií. Používateľ si môže tiež prednastaviť cieľovú kalóriu pred tréningom stlačením tlačidiel NASTAVIŤ a MODE.

Automaticky odpočítavajte od hodnoty cieľa počas cvičenia.

Poznámka: Tieto údaje sú hrubým návodom, ktoré sa nedajú použiť v lekárskej liečbe.

6. ODO/Počítadlo kilometrov

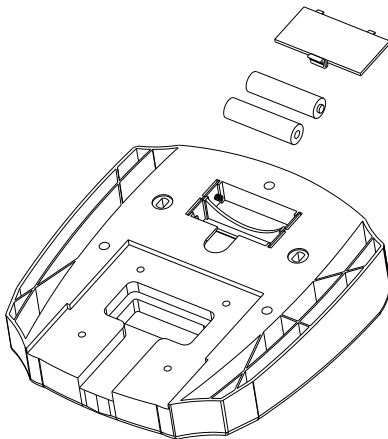
Zobraziť celkovú nahromadenú vzdialenosť od 0 do 9999. Používateľ môže tiež stlačiť tlačidlo režimu na zobrazenie hodnoty počítadla kilometrov.

7. Pulse/Pulz

Monitor bude zobrazovať tep používateľa v úderoch za minútu počas tréningu.

Poznámka:

- 1) Ak sa počítač zobrazuje nezvyčajne, prosím, znovu nainštalujte batériu a skúste to znova.
- 2) Batérie je potrebné vybrať zo spotrebiča pred jeho zošrotovaním a bezpečne ich zlikvidovať.
- 3) Keď používateľ začne cvičiť, displej automaticky zobrazí hodnotu tréningu. Keď prestane cvičiť viac ako 256 sekúnd, displej sa vypne. Ale hodnota tréningového počítadla zostane uložená. Keď používateľ opäť začne cvičiť, hodnota počítadla kilometrov sa bude neustále hromadiť.
- 4) Špecifikácia batérie: 1,5V AA (2 PCS)

**Používateľské informácie týkajúce sa WEEE:**

Dekrét č. 2005-829 z 20. júla 2005 týkajúci sa zloženia elektrických a elektronických zariadení a likvidácie odpadu vyplývajúcej z týchto zariadení

TITUL III**USTANOVENIA TÝKAJÚCE SA ZBERU DOMÁCEHO ODPADU, ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZARIADENÍ****Článok 12**

Obce alebo ich zoskupenia, výrobcovia, distribútori a koordinačné organizácie vykonávajú opatrenia, ktoré považujú za vhodné na informovanie používateľov domácich elektrických a elektronických zariadení:

- povinnosti nelikvidovať odpad z elektrických a elektronických zariadení s netriedeným komunálnym odpadom; zo zberných systémov dostupných pre nich;
- O účinkoch na životné prostredie a ľudské zdravie v dôsledku prítomnosti nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

