

FASSI

T 80 CLUB



Návod na použitie: Profesionálny bežecký pás Fassi T80

kód: 8000

SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecský pás Fassi T80. Pred poskladaním bežecského pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Bežecský 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 bežecským pásom, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Fassi** 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. Uchovajte 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 180 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý 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 1 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 norma (EN 957-1/6 HB). 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 Fassi (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. Vlasys 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: 132 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 210 x 90 x 155 cm.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

1. Pred montážou alebo prevádzkou zariadenia si pozorne prečítajte celý návod.
2. Zariadenie používajte iba tak, ako je popísané v pokynoch.
3. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky skrutky a skrutky správne utiahnuté.
4. Ruky držte mimo dosahu pohyblivých častí.
5. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Nikdy nenechávajte deti so zariadením samé.
6. Pred tréningom skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne zmontované.
7. Zariadenie môže naraz používať iba jedna osoba.
8. Namontujte a prevádzkujte zariadenie na pevnom a rovnom povrchu. Okolo zariadenia vždy nechajte voľný priestor jedného metra.
9. Zariadenie nepoužívajte v blízkosti vody alebo vonku.
10. Dbajte na to, aby sa do zariadenia nikdy nedostala tekutina.
11. Ostré predmety držte mimo dosahu zariadenia.
12. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
13. Nepokúšajte sa zariadenie opraviť sami bez predchádzajúcej konzultácie s našim servisným strediskom.
14. Zariadenie je určené len na domáce použitie a nesmie sa používať v komerčnom sektore. Zariadenie je v súlade s normou **EN 957-1/6 HB** a nie je vhodné na terapeutické použitie.

ZÁKAZNÍCKY SERVIS: V prípade rozbitia, poškodenia alebo chýbajúcich dielov kontaktujte naše servisné stredisko a požiadajte o originálne náhradné diely. Medzitým zariadenie nepoužívajte.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY PRE TRÉNING

UPOZORNENIE Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom. To je dôležité najmä pre používateľov s existujúcimi zdravotnými problémami.

1. Pred začatím tréningu sa dobre zahrejte.
2. Vložte bezpečnostný kľúč, druhý koniec pripevnite k oblečeniu. Ak potrebujete rýchlo zastaviť motor, jednoducho potiahnite kábel bezpečnostného kľúča tak, aby vyšiel z konzoly; pás sa okamžite zastaví. Ak chcete pokračovať v tréningu, vložte bezpečnostný kľúč späť do konzoly.
3. Ak je lano poškodené, kontaktujte naše servisné stredisko.
4. Vyberte bezpečnostný kľúč a uložte ho na bezpečnom mieste, keď zariadenie nepoužívate. Bezpečnostný kľúč uchovávajte mimo dosahu detí.
5. Pri cvičení vždy noste vhodné oblečenie, ktoré sa nemôže zachytiť do zariadenia. Nepoužívajte zariadenie naboso, vždy noste tenisky. Nenoste rozviazané topánky, s visiacimi šnúrkami alebo topánky s koženou podrážkou.
6. Všetky zavesené odevy a uteráky držte mimo bežeckého pásu. Ak sa predmet zasekne, okamžite zariadenie vypnite.
7. Pri začatí alebo zastavení tréningu buďte opatrní. Zábradlie používajte vždy, keď je to možné. Držte sa zábradlia

8. pri prevádzke veľmi nízkou rýchlosťou. Nevystupujte z bežeckého pásu, keď je v prevádzke.
8. Položte obe nohy na bočné kryty, naštartujte bežecký pás a až keď bežecký pás beží pomalou, ale stabilnou rýchlosťou, stúpajte na bežecký pás najprv jednou potom druhou nohou.
9. Nepokúšajte sa otáčať, keď stojíte na bežiacom páse a beží. Tvár a ruky majte vždy smerom dopredu.
10. Nikdy nepoužívajte zariadenie, keď je na ňom iná osoba.
11. Nehodajte sa ani neskáče na bežecskom páse.
12. Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty, bolesť alebo iné nezvyčajné fyzické príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a vyhľadajte lekársku pomoc.
13. Zdravotne postihnuté osoby môžu zariadenie používať iba v prítomnosti kvalifikovaného personálu alebo svojho lekára.
14. Deti by mali zariadenie používať iba v prítomnosti dospelého osoby.
15. V prípade nevoľnosti, bolesti na hrudníku alebo iných abnormálnych príznakov okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom.

ELEKTRICKÁ BEZPEČNOSŤ

Toto zariadenie je navrhnuté pre napätie 220 V $\pm$ 5 %. Nepoužívajte predlžovacie káble, pripojte napájací kábel priamo do elektrickej zásuvky.

Dôležité: Neupravujte napájací kábel dodaný s bežecským pásom. Ak ho nemôžete zapojiť, použite vhodnú zásuvku nainštalovanú kvalifikovaným technikom.

Prepätie: Toto zariadenie je vybavené prepäťovou ochranou. V prípade prepätia sa jednotka automaticky vypne. Ak sa jednotka vypne, prepnite vypínač do polohy "vypnuté" a potom ho znova zapnite.

POKYNY NA LIKVIDÁCIU



Obalové materiály sú recyklovateľné. Obal zlikvidujte ekologickým spôsobom.

Nevyhadzujte elektrické zariadenia do domového odpadu. Podľa európskej smernice 2011/65/ES o odpade z elektrických a elektronických zariadení a jej transpozícii do vnútroštátneho práva je potrebné zlikvidovať:

Použité elektrické zariadenia sa musia zbierať oddelene a recyklovať spôsobom šetrným k životnému prostrediu. Ak výrobky obsahujú batérie alebo nabíjateľné batérie, ktoré nie sú trvalo nainštalované, musia sa pred likvidáciou odstrániť a zlikvidovať oddelene ako batérie.

ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV.

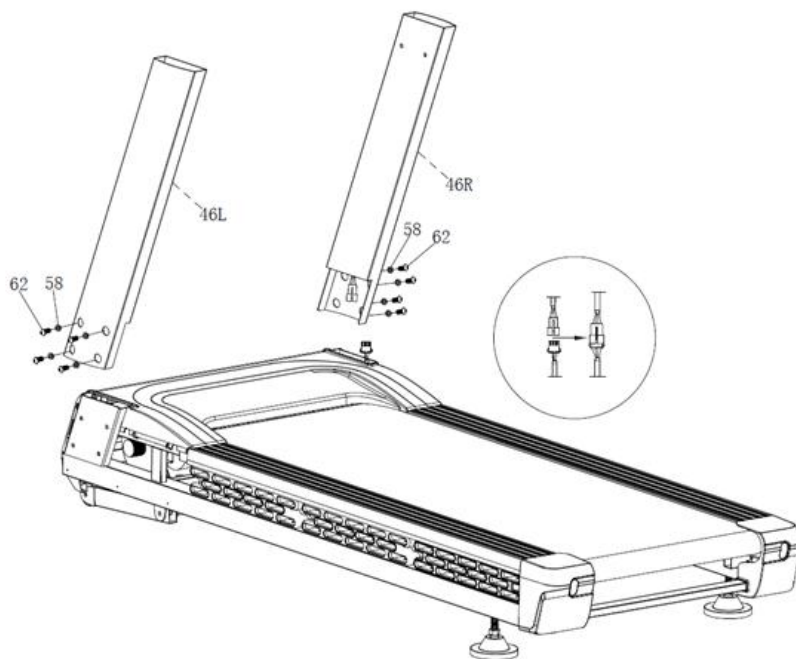
Zoznam balenia			
Časť # Popis	Množstvo	Časť # Popis	Množstvo
Skrutka M10*16 (č. 62) 	18	Silikónový olej 	1
Plochá podložka $\varnothing 10,5$ (č. 58) 	18	Bezpečnostný kľúč 	1
č Skrutka 4,2 x 16 mm (č. 3) 	14	Imbusový kľúč (S6) 	1

POZNÁMKA:

1. Vyššie popísané diely sú všetky diely, ktoré potrebujete na zostavenie tohto bežeckého pásu. Pred začatím montáže skontrolujte balenie, aby ste sa uistili, že nič nechýba.
2. V balíku nájdite nástroje, ktoré vám pomôžu ľahšie zostaviť tento bežecký pás.

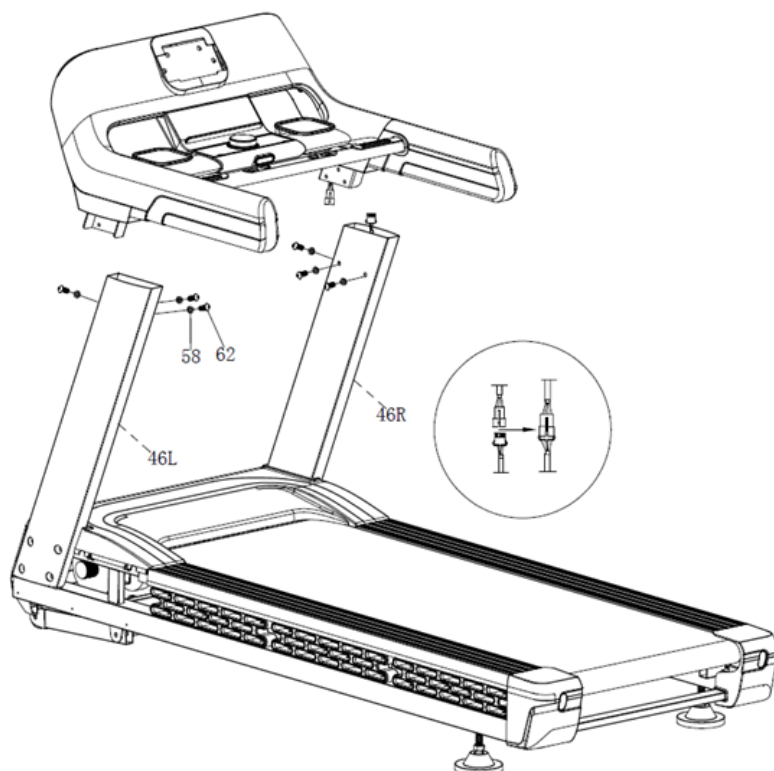
KROK 1

1. Pripojte káble medzi základný rám a pravú zvislú podperu (46R)..
2. Pomocou skrutky M10* 16 (62) a podložky (58) pripevnite zvislú podperu (č.46) na základný rám.



KROK 2

1. Pripojte káble medzi konzolu a pravú zvislú podperu (46R).
2. Pomocou dodaných skrutiek M10*16 (62) a plochej podložky (58) pripevnite konzolu na zvislú podperu.



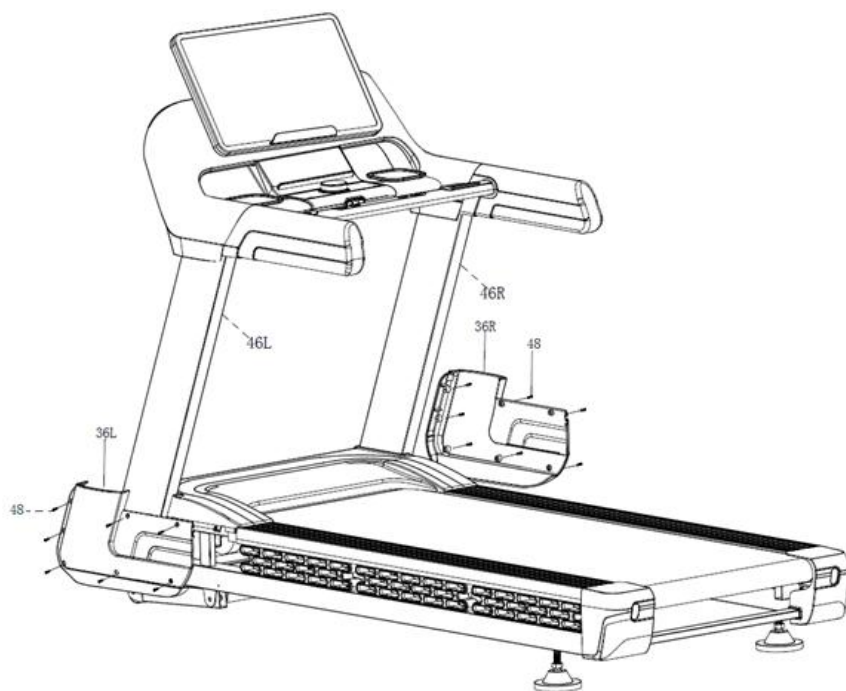
KROK 3

1. Pripojte káble medzi displej a prístrojovú dosku
2. Na pripevnenie displeja na prístrojovú dosku použite dodané skrutky M10*16 (62) a plochú podložku (58).



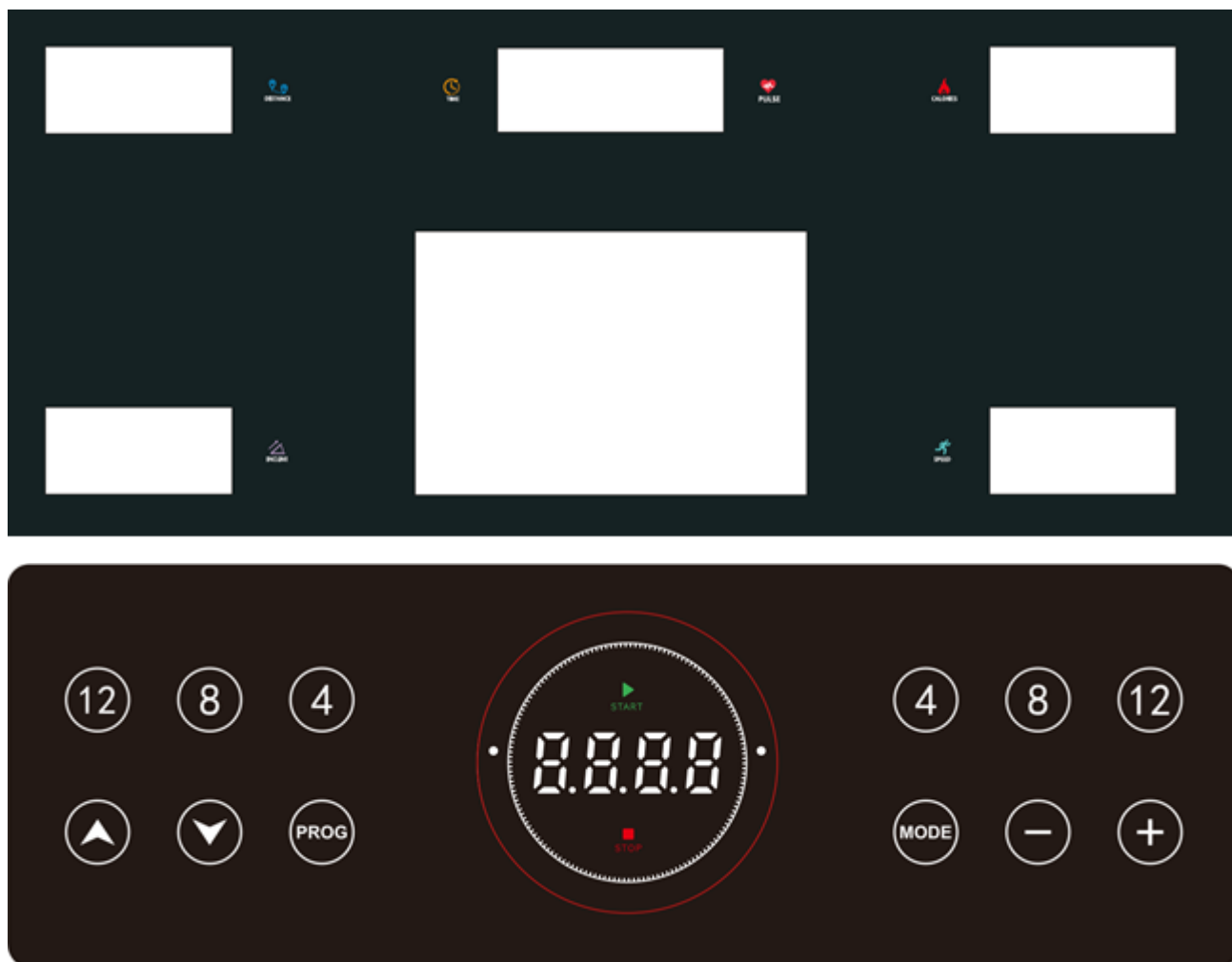
KROK 4

1. Pomocou dodaných skrutiek M4.2*16 (48) pevne pripevnite kryt zvislej podpery (36L/R) na zvislú podperu.
2. Umiestnite bezpečnostný kľúč (červená farba) do stredu konzoly. Teraz môžete začať používať bežecký pás. (Poznámka: Bezpečnostný kľúč musí byť umiestnený do stredu žltej oblasti, potom je možné bežecký pás normálne spustiť).



Poznámka: Pred zapnutím napájania nezabudnite potvrdiť, že sú správne nainštalované všetky vyššie uvedené kroky a utiahnite všetky skrutky,

ZOBRAZENIA DISPLEJA



1. FUNKCIE DISPLEJA

- 1.1 Okno "SPEED": zobrazenie aktuálnej rýchlosti, rozsah rýchlosti: 1--22.0 km/h, Pri nastavovaní používateľského programu sa v týchto oknách zobrazuje hodnota rýchlosti. Počas testu telesného tuku zobrazte funkciu parametrov.
- 1.2 Zobrazenie "TIME": zobrazenie času cvičenia, pozitívne načasovanie od 0:00 do 99:59. Pri nastavovaní používateľského programu sa v týchto oknách zobrazuje časová hodnota.
Pri nastavovaní testu telesného tuku sa zobrazujú hodnoty nastavenia každého parametra.
- 1.3 "DIST." Zobrazenie vzdialenosti, počítanie dopredu od 0.00-99.9
Pri nastavovaní programu HRC sa zobrazí "HP1-HP2-HP3"
- 1.4 Okno "CAL": zobrazuje spálené kalórie od 0 do 999, Pri použití programov nastavených na pr sa zobrazí "P01-P02---P24-U01-U02-U03 -FAT Pri nastavovaní programu HRC sa v týchto oknách zobrazuje hodnota veku
- 1.5 Okno "INCLINE" : Zobrazuje aktuálne úrovne sklonu, rozsah 0-22 úrovní. Pri nastavovaní programu sa v oknách sklonu zobrazí hodnota úrovne sklonu.
- 1.6 "PULSE" Zobrazenie ručného pulzu od 50 do 200
Pri nastavovaní programu HRC sa v týchto oknách zobrazí hodnota pulzu.
- 1.7 Okno bodovej matice:
 1. V režime plne manuálnej prevádzky sa zobrazí 400-metrová kruhová dráha

2. pri nastavovaní programu sa zobrazí schéma programu rýchlosti príslušného programu; Po spustení sa programové schémy rýchlosti a sklonu zobrazia v cyklickom spínači a bliká grafika rýchlosti alebo sklonu aktuálneho segmentu pohybu.
3. Keď bezpečnostný zámok odpojí, zobrazí sa: BEZPEČNOSTNÝ KĹÚČ ODPOJENÝ
4. Počas testu telesného tuku sa zobrazí FAT RATE TEST.
5. Pri nastavovaní pohlavia sa zobrazí: POHLAVIE
6. Pri nastavovaní veku sa zobrazí: INPUT AGE
7. Pri nastavovaní výšky sa zobrazí: VSTUPNÁ VÝŠKA
8. Pri nastavovaní hmotnosti sa zobrazí: VSTUPNÁ HMOTNOSŤ
9. Počas testu telesného tuku sa zobrazí: TUKOVÝ TEST, PROSÍM POČKAJTE

2. FUNKCIE TLAČIDIEL

- 2.1 "START" spustíte zariadenie, "STOP" zastavíte bežecský pás.
- 2.2 SPEED "+": tlačidlo rýchlosti +, v prevádzkovom stave sa stlačením zakaždým pridá 0.1 km/h, stlačte ho na dlhú dobu, bude sa rýchlosť neustále pridávať;
- 2.3 SPEED "-": tlačidlo rýchlosti - v prevádzkovom stave jeho stlačenie zakaždým zníži o 0.1 km/h, stlačte ho dlho, rýchlosť bude neustále znižovať.
- 2.4 "SKLON +", zvýšte úroveň sklonu počas behu, dlho stlačte, úroveň sklonu sa bude neustále zvyšovať
- 2.5 "SKLON -" znížte úroveň sklonu počas behu, dlho ho stlačte, úroveň sklonu sa bude neustále znižovať
- 2.6 REŽIM: tlačidlo režimu v zastavenom stave, vyberte čas odpočítavania, odpočítavanie vzdialenosti a odpočítavanie kalórií.
- 2.7 Bluetooth reproduktor na prehrávanie hudby
- 2.8 Tlačidlá rýchlej rýchlosti:: 4 KM/H, 8 KM/H, 12 KM/H
- 2.9 Tlačidlá rýchleho naklonenia: 4 ÚROVNE, 8 ÚROVNÍ, 12 ÚROVNÍ
- 2.10 Otáčanie: Otočte doprava pre zvýšenie rýchlosti, otočte doľava pre zníženie rýchlosti.
- 2.11 PROG: Pomocou tohto tlačidla vyberte programy:
P01-P24 sú prednastavené programy
U01 – U03: Vlastný
program HP1 – HP3: HRC
program Body FAT:
Test telesného tuku

3. Rýchly štart (manuálny režim)

- 3.1 Zapnite hlavný vypínač, magnetický bezpečnostný zámok je správne umiestnený v paneli pod polohou bezpečnostného zámku.
- 3.2 stlačte tlačidlo štart "START", systém zadá tri sekundy odpočítavania, zaznie signál, odpočítavanie času, odpočítavanie 5 sekúnd po rýchlosti bežecského pásu 1.0 km/h.
- 3.3 po potrebnom štarte pomocou tlačidiel "SPEED +", "SPEED -" upravte rýchlosť bežecského pásu; Tlačidlá "INCLINE + INCLINE-" na nastavenie sklonu bežecského pásu.

4. Počas prevádzky bežecského pásu

- 5.1 Tlačidlo "Rýchlosť -" zníži prevádzkovú rýchlosť bežecského pásu.
- 5.2 Tlačidlo "Rýchlosť +" zvýši prevádzkovú rýchlosť bežecského pásu.
- 5.3 Stlačte tlačidlo "Stop", bežecský pás sa pozastaví, znova ho stlačte, bežecský pás sa zastaví úplne.
- 5.4 Stlačením tlačidiel sklonu upravíte úroveň sklonu bežecského pásu
- 5.5 Približne päť sekúnd pri pohybe s oboma rukami sa začnú zaznamenávať údaje o srdcovom tepe.

5. Prednastavené programy

	Str. 01		Str. 02		Str. 03		Str. 04		Str. 05		Str. 06	
Č.	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	Str. 07		Str. 08		Str. 09		Str. 10		Str. 11		Str. 12	
Č.	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	Str. 13		Str. 14		Str. 15		Str. 16		Str. 17		Str. 18	
Č.	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	Str. 19		Str. 20		Str. 21		Str. 22		Str. 23		Str. 24	
Č.	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon

1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

VLASTNÝ PROGRAM (U01-U02-U03)

1. Užívateľom definované nastavenia programu:

V pohotovostnom režime stlačajte tlačidlo "PROGRAM" nepretržite, kým nechcete nastaviť užívateľom definovaný program (U01- U03). Stlačením tlačidla "MODE" potvrdíte zadanie nastavenia. Potom môžete nastaviť prvé časové obdobie. Na nastavenie rýchlosti použite tlačidlo "SPEED+", "SPEED -" alebo tlačidlo rýchlej rýchlosti, na nastavenie sklonu použite tlačidlo "INCLINE+", "INCLINE -" alebo tlačidlo rýchleho sklonu, stlačením tlačidla "MODE" dokončíte nastavenie prvého časového obdobia a zadajte druhé časové obdobie. Nastavte, kým sa neskončí všetkých 16 (časové okno zobrazuje S01-S16); Po dokončení nastavenia sa údaje natrvalo uložia, kým ich nabadúce neresetujete. Počas nastavovania nie je možné vypnúť napájanie, inak sa údaje nedajú automaticky uložiť.

2. Spustíte užívateľom definovaný program:

A. V pohotovostnom režime nepretržite stlačajte tlačidlo "PROGRAM", kým nebudete chcieť spustiť užívateľom definovaný program (U01-U03), nastavte čas chodu a potom stlačte tlačidlo štart pre spustenie.

B. Po dokončení užívateľom definovaného programu a nastavení doby chodu ho okamžite spustíte stlačením tlačidla štart.

HRC programy (Táto funkcia len pre bežecký pás s funkciou HRC)

DEFAULT je predvolená hodnota parametra zobrazenia srdcového tepu (predvolené zobrazenie)

HP1 ovláda iba sklon, HP2 iba ovláda rýchlosť, HP3 ovláda rýchlosť a sklon.

HP1 Program				HP2 Program				HP3 Program			
Vek	Cieľová zóna (L-H)			Vek	Cieľová zóna (L-H)			Vek	Cieľová zóna (L-H)		
	Najnižší	Predvol.	Najvyšší		Najnižší	Predvol.	Najvyšší		Najnižší	Predvol.	Najvyšší
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175

31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

a) Čas cvičenia na reguláciu srdcového tepu je pevne stanovený na 22 minút

b) V pohotovostnom režime nepretržite stláčajte tlačidlo "Program", kým sa v okne vzdialenosti nezobrazí "HP1/HP2/HP3" (program na ovládanie srdcového tepu). V tomto čase sa v okne "Kalórie" zobrazí predvolená hodnota veku systému a bliká. V okne "pulz" sa zobrazuje cieľová srdcová frekvencia. Stlačením tlačidla "Rýchlosť+" alebo rýchlosť "-" alebo tlačidla "sklon+ alebo sklon -" upravte vek a v okne "pulz" sa zobrazí cieľová hodnota srdcového tepu podľa veku. Ak po nastavení veku máte pocit, že predvolená cieľová hodnota pulzu systému nie je vhodná, stlačením tlačidla "Mode" prepnete na nastavenie cieľovej hodnoty pulzu. V tomto čase bude blikat okno "pulz" a stlačením tlačidla "Rýchlosť+" alebo rýchlosť "-" alebo tlačidla "sklon+ alebo sklon -" upravte cieľovú srdcovú frekvenciu. Poznámka: Ak priamo stlačíte tlačidlo štart na displeji HP1/HP2/HP3

rozhranie, systém automaticky odporučí používateľovi parameter riadenia srdcového tepu (parametre sú nasledovné):

Rýchlosť behu programu "HP1" si nastavíte sami a predvolená cieľová hodnota srdcového tepu je 150 úderov za minútu pre vek 30 rokov;

Maximálna automatická rýchlosť behu programu "HP2" je 9.0 km/h a predvolená cieľová hodnota srdcového tepu je 160 úderov/minútu pre vek 30 rokov;

Maximálna automatická rýchlosť behu programu "HP3" je 10.0 km/h a predvolená cieľová hodnota srdcového tepu je 170 úderov/minútu pre vek 30 rokov;

c) Ak stlačíte tlačidlo "Program", vstúpite do nastavenia veku. V okne kalórií sa zobrazuje predvolený vek 30 rokov. Používatelia si môžu vybrať svoj vlastný vek stlačením tlačidiel "sklon +", "sklon -", "Rýchlosť +" a "Rýchlosť -". Rozsah nastavenia veku je 15-80 rokov (podrobnosti nájdete v tabuľke programov riadenia srdcového tepu HP1/HP2/HP3);

d) Keď si používateľ vyberie svoj vek, stlačte tlačidlo "Mode" a systém automaticky odporučí vhodnú cieľovú srdcovú frekvenciu na základe zvoleného veku používateľa a zobrazí ju v okne pre informáciu používateľa. Používateľ si tiež môže vybrať cieľovú hodnotu srdcového tepu, ktorú chce, podľa svojej fyzickej kondície stlačením tlačidiel "incline+", "incline-", "Speed+", "Speed-". Rozsah výberu je 95-180 (podrobnosti nájdete v tabuľke programov srdcového tepu HP1/HP2/HP3)

e) Keď si používateľ vyberie svoj vek a cieľovú hodnotu srdcového tepu, stlačením tlačidla "Mode" vstúpite do pohotovostného rozhrania pri spustení alebo spustíte priamym stlačením tlačidla "START";

f) Keď je spustený program HP1/HP2/HP3, môžete stlačením tlačidla "incline+", "incline-", "Speed+", "Speed-" upraviť rýchlosť, ale systém bude stále automaticky upravovať rýchlosť a nahor alebo nadol, aby sa váš srdcový tep priblížil k cieľovej hodnote srdcového tepu;

g) Prvé 3 minúty po začiatku cvičenia sú stav zahrievania, počiatočná rýchlosť je 3 km/h, systém automaticky neupraví rýchlosť a nahor alebo nadol a je možné ju nastaviť iba manuálne; Po 3 minútach systém upraví rýchlosť a nahor alebo nadol podľa aktuálnej hodnoty srdcového tepu:

Keď skutočná srdcová frekvencia športovca < cieľovú srdcovú frekvenciu:

1) HP1 sa automaticky mení (+1) každých 10 s, kým sa nedosiahne maximálna hodnota sklonu; (rýchlosť v súčasnosti ovláda používateľ)

2) HP2 sa automaticky mení (+0.5 km/čas) každých 10 s, kým sa nedosiahne maximálna rýchlosť; (sklon v súčasnosti ovláda používateľ);

3) HP3 automaticky zrýchľuje s frekvenciou 0,5 kilometra/čas. Keď dosiahne maximálnu rýchlosť špecifikovanú programom HP3, ak nie je blízko cieľovej hodnoty srdcového tepu, systém automaticky zrýchli s frekvenciou 1 úrovne sklonu/času. Zvýšte sklon, aby ste zvýšili množstvo cvičenia tak, aby sa vaša srdcová frekvencia priblížila cieľovej srdcovej frekvencii.

Keď je skutočná srdcová frekvencia športovca vyššia ako cieľová srdcová frekvencia:

1) HP1 sa automaticky znižuje (-1) každých 10 sekúnd, kým nedosiahne minimálnu hodnotu sklonu (rýchlosť v tomto čase ovláda používateľ);

2) HP2 sa automaticky znižuje (-0,5 km/čas) každých 10 sekúnd, kým nedosiahne minimálnu hodnotu rýchlosti HP2 (sklon v tomto čase ovláda používateľ);

3) HP3 automaticky spomaľuje s frekvenciou 0,5 km/čas. Keď sa zníži na minimum, ak nie je blízko cieľovej srdcovej frekvencie, systém automaticky zníži sklon s frekvenciou 1 úrovne sklonu/čas, aby sa znížilo množstvo cvičenia tak, aby sa vaša srdcová frekvencia priblížila cieľovej srdcovej frekvencii.

Kým srdcová frekvencia nedosiahne cieľovú srdcovú frekvenciu, sklon a rýchlosť zostanú v pôvodnom stave bez zmeny.

h) Keď čas cvičenia presiahne 20 minút, systém prejde do režimu "COOLDOWN", sklon sa vráti na 0 úrovní a rýchlosť sa každých 10 sekúnd zníži o 0,5 km/h. Keď rýchlosť klesne na 4 km/h alebo menej, spomalenie sa zastaví. Až do konca cvičenia. Počas cvičenia môžete tiež priamo stlačiť tlačidlo "STOP" alebo odpojiť bezpečnostný zámok a zastaviť operáciu.

Poznámka: Program riadenia srdcového tepu musí na detekciu srdcového tepu používať hrudný pás a hrudný pás musí byť blízko hrudníka a pokožky.

6. TELESNÝ TUK

- 6.1 Keď je bežecký pás v stave zastavenia, pomocou tlačidla "PROG" vyberte "FAT"
- 6.2 Nastavte parameter, F-1 Pohlavie, F-2 Vek, F-3, Výška, F-4, Hmotnosť, F-5, Telesný tuk, pomocou tlačidla rýchlosti môžete upraviť parameter od F-1 do F-4.
Po 5-10 sekundách použite ručný pulz, potom F-5 zobrazí váš telesný tuk.
- 6.3 Pri zadávaní telesného tuku najskôr zobrazte F-1, číslo 01 znamená MUŽ A 02 znamená Žena, použite tlačidlo rýchlosti na zmenu.
- 6.4 Stlačením tlačidla režimu vstúpíte do F-2, pomocou tlačidla rýchlosti nastavte svoj vek medzi 10-99.
- 6.5 Stlačením tlačidla režimu vstúpíte do F-3, pomocou tlačidla rýchlosti upravte výšku
- 6.6 Stlačením tlačidla režimu vstúpíte do F-4, pomocou tlačidla rýchlosti upravte svoju hmotnosť.
- 6.7 Stlačením tlačidla režimu sa zobrazí F-5. Zobrazí sa okno nastavenia ---, potom použite dve rukoväte, po 8 sekundách sa zobrazí telesný tuk.
- 6.8 Podľa ázijského štandardu ľudí je štandard telesného tuku nižší
- 6.9

F-1	POHLAVIE	1-MUŽ	2-ŽENA
F-2	VEK	10-99	
F-3	VÝŠKA	100-200	
F-4	HMOTNOSŤ	20-150	
F-5	TUK	≤19	Príliš tenký
		=(20---24)	normálny
		=(25---29)	Príliš ťažký
		≥30	Veľmi ťažké

7. Funkcia bezpečnostného kľúča

Keď vytiahnete bezpečnostný kľúč, bežecký pás sa okamžite zastaví, aby chránil používateľa.

8. Režim úspory energie

Ak ste zariadenie nepoužívali, po 10 minútach zariadenie prejde do režimu úspory energie a stlačením ľubovoľného tlačidla ho reštartujete.

9. Funkcia MP3

Smartfón môžete používať cez Bluetooth (názov Bluetooth FS-XXXXX-A) pripojte reproduktor na prehrávanie hudby, hlasitosť reproduktora môžete upraviť zo smartfónu.

10. Zastavenie zariadenia.

Napájanie môžete kedykoľvek vypnúť a zastaviť stroj.

11. Kalórie

Sklon na úrovni 0, beh 1km spotrebuje 70.3 kalórií.

70.3 x rýchlosť (km/h) x čas (hodina) x (1+ úroveň sklonu%)

Používateľská príručka pre aplikácie

**FITSHOW**

Workout Indoor

**KINOMAP**

Ride Run Row Indoor

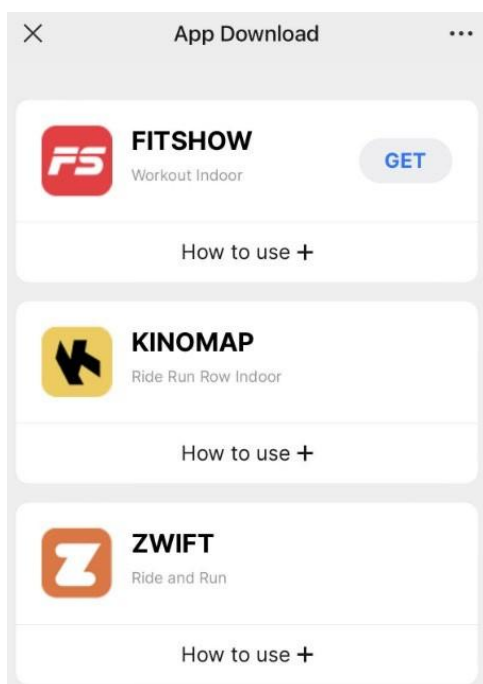
**ZWIFT**

Ride and Run

Naskenujte nasledujúci QR kód a vstúpte na stránku sťahovania aplikácie.



Pred stiahnutím najskôr rozložte "Ako používať" a pozorne si ho prečítajte.



ÚDRŽBA/SERVIS

Pravidelné čistenie/údržba zvyšuje životnosť vášho zariadenia.

Pravidelne kontrolujte svoj bežecký pás a v prípade potreby utiahnite uvoľnené časti. Opatrebované diely ihneď vymeňte.

ČISTENIE

Upozornenie: Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, pred začatím čistenia sa uistite, že je odpojená zástrčka zariadenia.

Dôležité: Na čistenie bežeckého pásu nepoužívajte abrazívne prostriedky ani rozpúšťadlá. Aby ste predišli poškodeniu počítača, uchovávajte ho mimo dosahu tekutín a nikdy ho nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu.

Po každom tréningu: Utrite počítačovú konzolu a ostatné povrchy bežeckého pásu čistou mäkkou handričkou, aby ste odstránili prípadný pot.

Týždenne: Prach a nečistoty z prostredia sa dostanú pod bežecký pás. Preto každý týždeň vysávajte okolo a pod bežecým pásom.

Polročne: Bežiaci motor nasáva prach do motorového priestoru a môže upchať motor. Otvorte kapotu motora približne každých 6 mesiacov a opatrne vysajte motorový priestor a motor.

MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Bežecká podložka je vopred namazaná. Odporúčame vám pravidelne kontrolovať mazanie bežeckej podložky, aby ste zaistili optimálnu prevádzku.

Každých 30-40 dní skontrolujte mazanie bežeckej podložky: Za týmto účelom zdvihnite boky bežeckého pásu a prstami nahmatajte povrch bežeckej plochy. Ak cítite stopy silikónu, mazanie nie je potrebné.

Keď je povrch suchý, pri mazaní postupujte nasledovne:

1. naneste silikónový olej pod bežecú podložku zdvihnutím o niekoľko centimetrov; Postup opakujte na druhej strane.
2. Zapnite zariadenie bez stúpania a nechajte bežecký pás bežať minimálnou rýchlosťou po dobu 5 minút.



Používajte iba silikónový olej, ktorý neobsahuje ropné zložky.

NAPÍNANIE BEŽECKEJ PODLOŽKY

Ak sa bežecká podložka šmýka alebo pociťujete zakolísanie pri jednotlivých krokoch, je potrebné zvýšiť napätie.

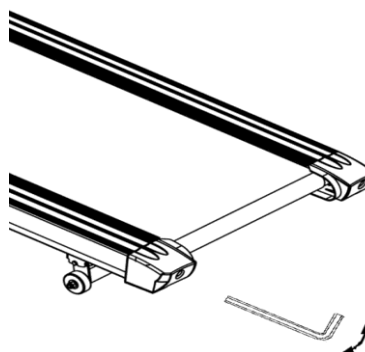
Otočte ľavú zadnú skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek.

Opakujte krok 1 pre pravú stranu. Uistite sa, že ste urobili rovnaký počet otáčok, aby bol valec zarovnaný s rámom.

Opakujte krok 1 a krok 2, kým nebude bežecká podložka dostatočne napnutá, aby sa zabránilo jej sklznutiu.

Dávajte pozor, aby ste neprehnali bežecú podložku, pretože to môže spôsobiť nadmerný tlak na guľôčkové ložiská.

Aby ste znížili napätie bežeckej podložky, otočte obe skrutky proti smeru hodinových ručičiek a rovnakým počtom krát.



PODÁVANIE BEŽECKEJ PODLOŽKY

Sily, ktoré sa vyskytujú počas behu, môžu spôsobiť mierny posun bežeckej podložky. Tento posun je normálny a pás sa sám nastaví, ak na ňom nikto nestojí. Ak pretrváva, je potrebný manuálny zásah.

Bežte na bežiacom páse bez toho, aby na ňom niekto bežal, a zvýšte rýchlosť až na približne 6 km/h

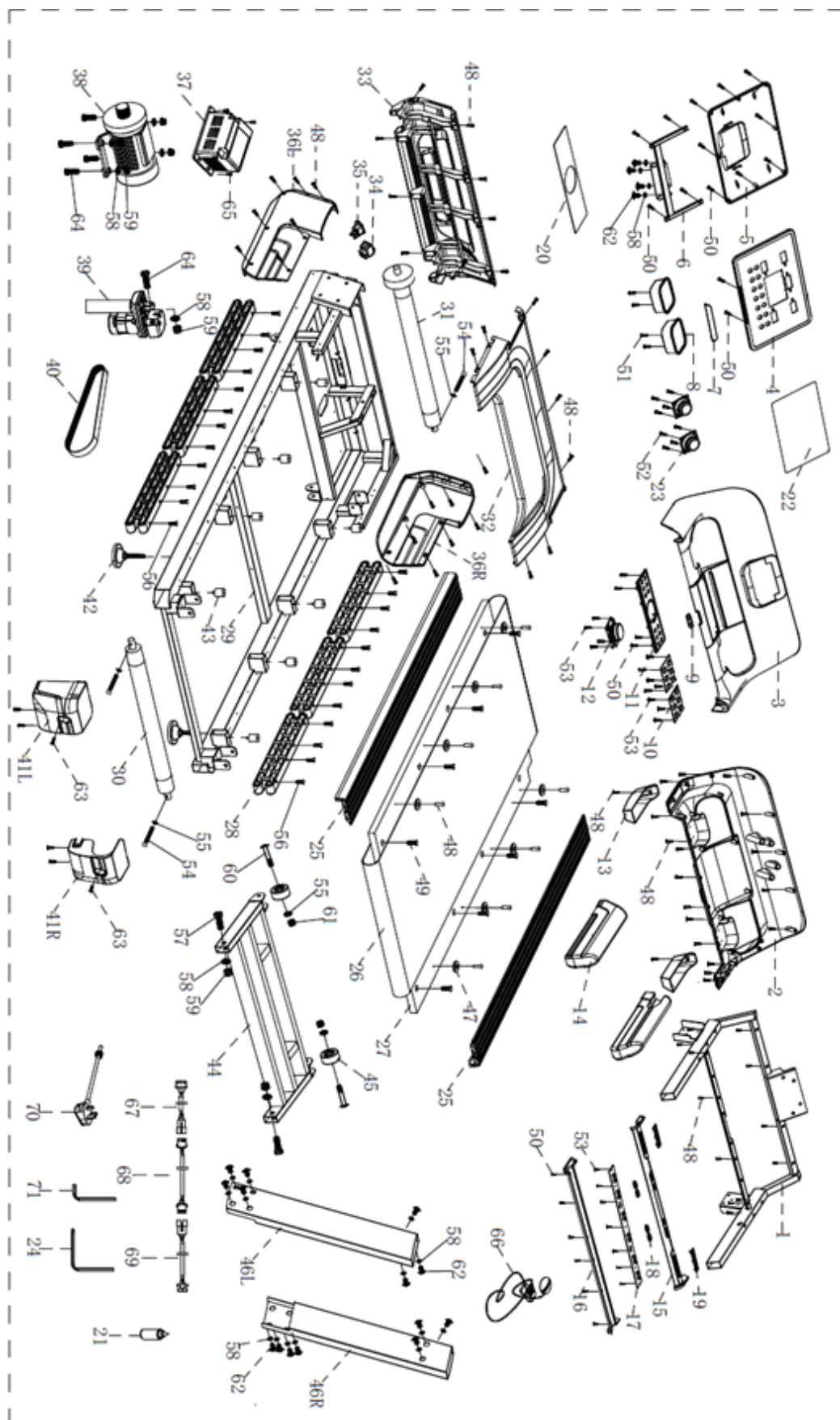
1. Skontrolujte, či má páska tendenciu doprava alebo doľava.

Ak sa bežecká podložka posunie doľava, otáčajte ľavou zadnou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.

Ak sa bežecká podložka posunie doprava, otáčajte pravou zadnou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Ak páska stále nie je vycentrovaná, opakujte vyššie uvedené kroky, kým sa problém nevyrieši.

2. Keď je páska vycentrovaná, zvýšte rýchlosť a skontrolujte, či páska beží správne v strede dosky.

ROZLOŽENÝ NÁKRES



ZOZNAM DIELOV

č.	názov dielu	Množstvo	č.	názov dielu	Množstvo
1	Rám konzoly	1	38	Motor	1
2	Dolný kryt konzoly	1	39	Šikmý motor	1
3	Horný kryt konzoly	1	40	Motorový remeň	1
4	Kryt displeja	1	41	Koncovka	2
5	Dolný kryt displeja	1	42	Nastavovacia päťka	2
6	Rám displeja	1	43	Gumená pružina	8
7	Plastový držiak podložky	1	44	Šikmý rám	1
8	Držiak na fľašu	2	45	Koleso	2
9	Bezpečnostný kľúč	1	46	Zvislá podpera	2
10	Klávesnica	2	47	Fixátor koľajníc	8
11	PCB klávesnice	1	48	Skrutka M4.2x16	80
12	Otočné tlačidlo	1	49	Skrutka M8x35	8
13	Plastový kryt	2	50	Skrutka M4.2x13	24
14	PU rukoväť	2	51	Skrutka M4x8	4
15	Horný kryt riadidiel	1	52	Skrutka M3x9	8
16	Dolný kryt riadidiel	1	53	Skrutka M3x7	21
17	Rýchle tlačidlo PCB	1	54	Skrutka M8x100	3
18	Plastový kryt	2	55	Plochá podložka $\phi 8,5$	5
19	Ručný pulz	4	56	Skrutka M6x25	24
20	Akrylová nálepka	1	57	Skrutka M10 x 60	2
21	Silikónový olej	1	58	Plochá podložka $\phi 10,5$	25
22	Zobrazenie akrylovej nálepky	1	59	Matica M10	7
23	Reproduktor	2	60	Skrutka M8x60	2
24	Imbusový kľúč S5	1	61	Matica M8	2
25	Bočné lišty	2	62	Skrutka M10 x16	18
26	Bežecový pás	1	63	Skrutka M4x13	6
27	Bežecová doska	1	64	Skrutka M10x30	5
28	Pružina	6	65	Skrutka M4x10	4
29	Rám palubnej dosky	1	66	Bezpečnostný kľúč	1
30	Zadný valec	1	67	Horný kábel	1
31	Predný valec	1	68	Stredný kábel	1
32	Kryt motora	1	69	Dolný kábel	1
33	Predný kryt motora	1	70	Napájací kábel	1
34	Spínač	1	71	Imbusový kľúč S6	1
35	Zásuvka	1			
36	Bočný kryt	2			
37	Ovládač MCB	1			

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Kód	Problém	Možný dôvod	Riešenie
E01	Striedač nereaguje	Káblové pripojenie	Skontrolujte alebo vymeňte káble
		Problém s ovládačom	Vymeňte striedač
	Displej nereaguje	Káblové pripojenie	Skontrolujte alebo vymeňte káble
		Problém so zobrazením	Vymeňte displej
	Žiadny prúd	Pripojenie napájania kábla	Skontrolujte alebo vymeňte káble
E05	Nadmerný prúd	Motorový remeň je príliš tesný	Nastavte remeň motora
		Menej silikónového oleja	Vyčistite znečistený spodný pás a pridajte silikónový olej
		Zlomená časť striedača IPM	Vymeňte striedač
E08	Prepätie	Napätie nad 270V	Nastavte napätie na 220V
	Príliš nízke napätie	Napätie pod 200V	Nastavte napätie na 220V
E09	Nadváha	Nesprávne nastavenie	Resetujte údaje o bežecskom páse
		Nadmerná hmotnosť používateľa	Znížte hmotnosť používateľa
		Pás je znečistený	Vyčistite pás a pridajte silikón olej
E012	Prehriatie striedača MCU	Problém so snímačom rýchlosti striedača	Vymeňte striedač
		Invertorový ventilátor nefunguje	Vymeňte invertorový ventilátor
E013	Bezpečnostný kľúč	Bezpečnostný kľúč sa nepoužíva	Nasadte bezpečnostný kľúč na stroj
		Počítačová dióda je poškodená	Vymeňte PCB počítača
		Poškodený snímač bezpečnostného kľúča	Skontrolujte polohu snímača alebo vymeňte snímač
E016	Problém s motorom	Motor nie je dobre pripojený	Skontrolujte pripájacie káble motora
		Výstup striedača je poškodený	Vymeňte striedač
E015	Problém so striedačom	Snímač striedača je poškodený	Vymeňte striedač
		Invertor vo vnútri káblového zväzku	Vymeňte striedač
		Elektronický snímač prúdu U je poškodený	Vymeňte striedač
		Elektronický snímač prúdu W je pokazený	Vymeňte striedač

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 slabínám. 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.

