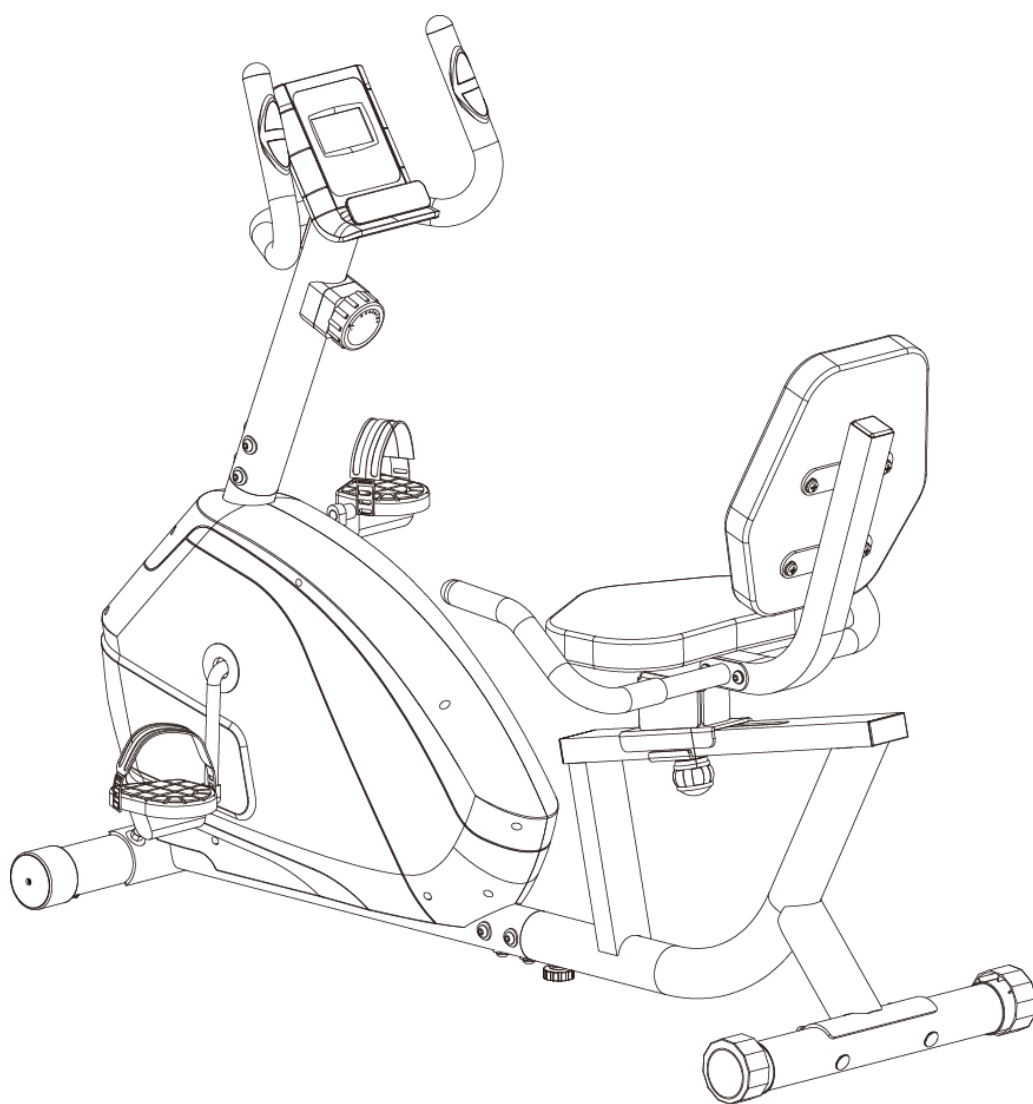




DIADORA



Návod na použitie: Recumbent Diadora Galaxy Comfort

kód: 7487

SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie Diadora. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Diadora tím

Záruka

Kvalitné výrobky Diadora sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

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 na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie Diadora 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.
Textilná 5/897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. Diadora 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 **120 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 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 HC (norma STN EN957 – 10). 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 DUVLAN (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. Po cvičení, prosím otočte kľuku pre napätie v smere hodinových ručičiek (+), aby ste zvýšili napätie a pedále sa ďalej neotáčali a nikoho nezranili.
21. 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.
22. Hmotnosť zariadenia: 31,5 kg.
23. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 146 x 54 x 110 cm.

Prevádzka počítacza

Špecifikácie

Čas	0:00 – 99:59 hodín
Rýchlosť	0,0 – 99,9 hm/h
Vzdialenosť	0,00 – 999,99 km
Kalórie	0,00 – 999,9 kcal
Celková vzdialenosť	0,00 – 999,99 km
Tepová frekvencia	40 – 240 BMP



Funkcie tlačidiel

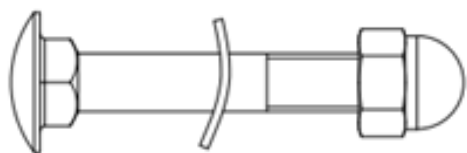
- **MODE:** Stlačením zvolíte funkciu.
- **SET (ak má) :** Nastaví hodnoty času, vzdialenosti a kalórií mimo skenovacieho režimu.
- **RESET (ak má):** Stlačením vynuluje čas, vzdialenosť a kalórie.

Hlavné funkcie

- **SKEN:** V režime automatického skenovania zobrazí postupne hodnotu každej funkcie. V tomto režime sa niektoré funkcie nedajú nastaviť. Podržaním tohto tlačidla vynulujete počítač vrátane všetkých funkcií okrem celkovej vzdialenosti.
- **ČAS:** Zobrazuje aktuálny čas cvičenia. V skenovacom móde môžete nastaviť čas tréningu pomocou tlačidiel nahor alebo nadol.
- **RÝCHLOSŤ:** Zobrazuje Vašu aktuálnu rýchlosť.
- **VZDIALENOSŤ:** Zobrazuje aktuálnu prejdenú vzdialenosť. Tlačidlami nahor alebo nadol môžete nastaviť cieľovú vzdialenosť tréningu.
- **KALÓRIE:** Zobrazuje aktuálne množstvo spálených kalórií. Tlačidlami nahor alebo nadol môžete nastaviť cieľové množstvo kalórií.
- **CELKOVÁ VZDIALENOSŤ:** Zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť od začiatku funkčnosti počítacza. Tento údaj nemôže byť nastavený.
- **♥:** Začnite meranie tepu: dlane položte na oba senzory tepu na 30 sekúnd. Následne počítač zobrazí Váš aktuálny tep.
- Keď sa zapne počítač, na jednu sekundu sa zobrazí celá obrazovka na vstup do skenovacieho režimu. V skenovacom režime môžete prechádzať funkciami stláčaním tlačidla alebo bude počítač sám prechádzať funkciami, 6 sekúnd na každú funkciu.
- Počas cvičenia sa budú počítač údaje rýchlosti, kalórií, vzdialenosti a celkovej vzdialenosti. Keď zastavíte, počítač ich prestane počítat, čas sa bude počítat ešte 4 sekundy. Ak počítač neprijme žiadny signál do 4 minút, počítač vojde do spánkového režimu. Obrazovka bude vypnutá až kým ju nezobudí signál alebo stlačenie tlačidla.
- **Batérie:** Ak je na displeji zobrazené niečo nesprávne, vymeňte batérie pre lepší výsledok. Táto obrazovka používa dve AAA batérie. Batérie môžete vymeniť naraz.

Zoznam súčiastok

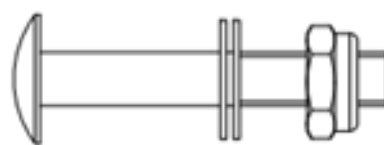
Č.	Názov	KS	Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1	39	Skrutka M8*58	2
2	Predná tyč rukoväti	1	40	Matica M8	2
3	Predný stabilizátor	1	41	Koncový uzáver rukoväte Ø25x1.5	2
4	Zadný stabilizátor	1	42	Penový obal zadnej rukoväte	2
5	Ľavá zadná rukoväť	1	43	Tesnenie ložiska	2
6	Pravá zadná rukoväť	1	44	Ložisko	2
7	Podpora sedadla a operadla	1	45	Remenica s kľukou	1
8	Predné rukoväte	1	46	Ložisková matica II 7/8"	1
9	Posuvné upevnenie sedadla	1	47	Podložka Ø23xØ34.5xδ2.5	1
10	Počítač	1	48	Šesťhranná matica 7/8"	2
11	Skrutka M5*10	4	49	Pás	1
12	Skrutka odporu	1	50	Ľavý kryt reťaze	1
13	Oblá rozpera Ø5	1	51	Pravý kryt reťaze	1
14	Skrutka M5*55	1	52	Krytka	2
15	Kábel napnutia L=1600mm	1	53	Samorezná skrutka ST4.2x20	4
16	Skrutka M8*15	14	54	Plastová skrutka Ø8x32	2
17	Veľká oblá rozpera Ø8*Ø16*2.0	14	55	Samorezná skrutka ST2.9x12	2
18	Skrutka M10*57	4	56	Matica M10*1.0*6	2
19	Veľká oblá rozpera Ø10	4	57	Skrutka s okom M6*36	2
20	Koncová matica M10	4	58	Rožnica v tvare U	2
21	Koncový uzáver predného stabilizátora	2	59	Pružná podložka Ø6	2
22	Samorezná skrutka ST4.2x20	4	60	Matica M6 S10	2
23	Koncový uzáver zadného stabilizátora	2	61	Zotrvačník	1
24	Ľavý pedál	1	62	Zostava prítlačnej dosky	1
25	Pravý pedál	1	63	Voľnobežné koleso Ø10xØ35	1
26	Senzor ručného tepu s káblom A(L=750mm)	2	64	Podložka Ø12*Ø6*1.0	1
27	Koncový uzáver rukoväte	2	65	Skrutka M6*10	1
28	Predĺžené káble senzoru ručného tepu B (L=550mm)	1	66	Skrutka M8*20	1
29	Senzor s káblom L=650mm	1	67	Matica M8	3
30	Sedadlo	1	68	Skrutka s okom M8*85	1
31	Operadlo	1	69	Nastavenie nožnej tyče	1
32	Veľká podložka Ø6	8	70	Koncový uzáver hranatej tyče	2
33	Skrutka M6*15	8	71	Samorezná skrutka ST4.2x25	7
34	Štvorcový koncový uzáver 38*38	2	72	Penový kryt prednej rukoväte Ø27* Ø 33*410	2
35	Vlnitá podložka	1	73	Zadný hlavný rám	1
36	Podložka Ø10	1	74	Plátok limitovaného bloku	2
37	Guľová skrutka M10	1	G(L,R)	Ochranný pruh pedálu	2
38	Veľká podložka Ø8*Ø16*2.0	4	H(L,R)	Pedál	2



(18) Skrutka M10*57 4KS

(19) Veľká oblá rozpera Ø10 4KS

(20) Koncová matica M10 4KS

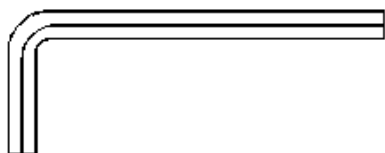


(38) Veľká podložka Ø8* Ø16*2,0 4KS

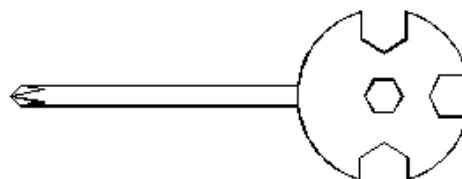
(38) Skrutka M8*58 2KS

(40) Matica M8 2KS

Náradie



Imbusový kľúč S6 1KS

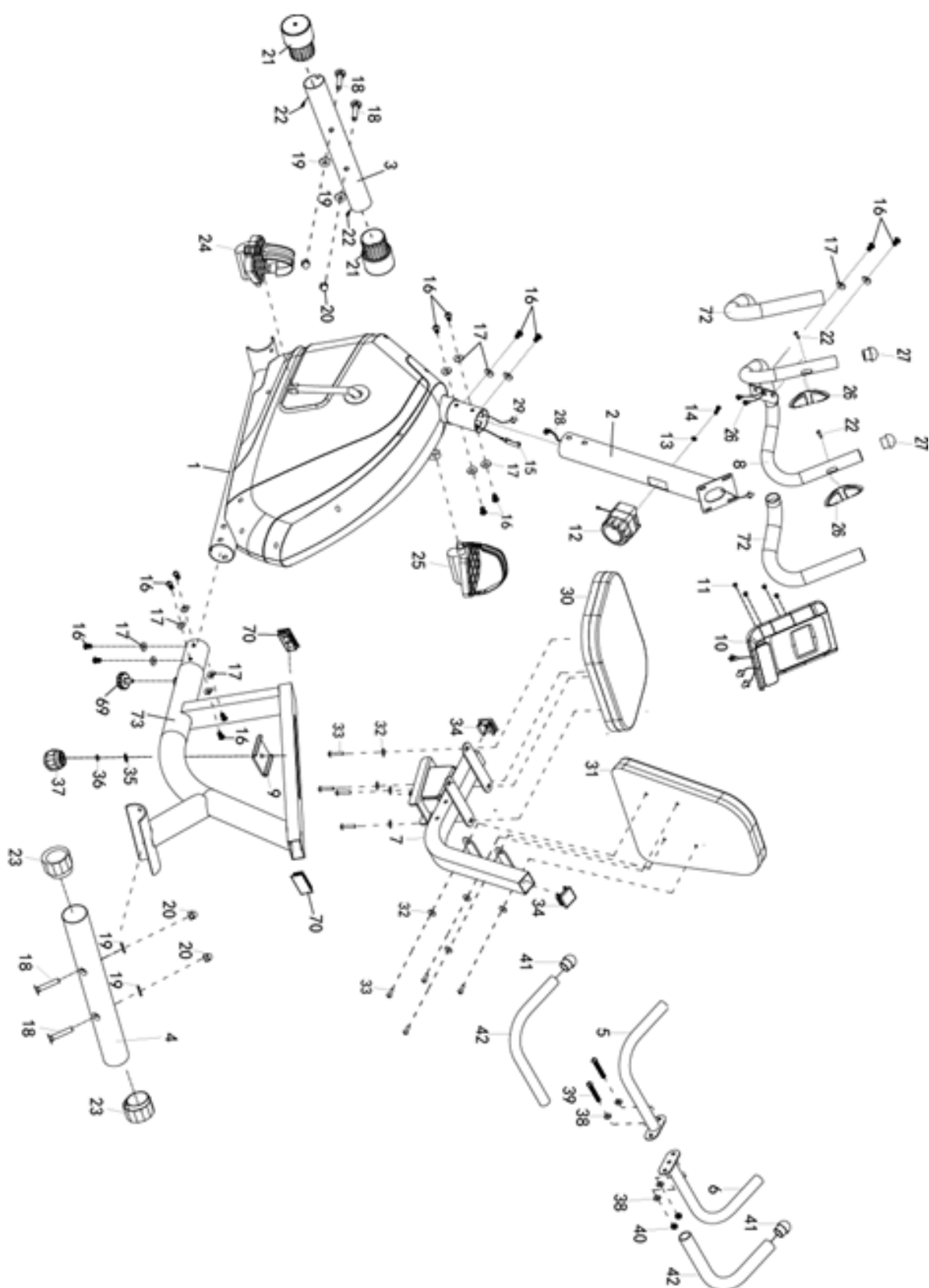


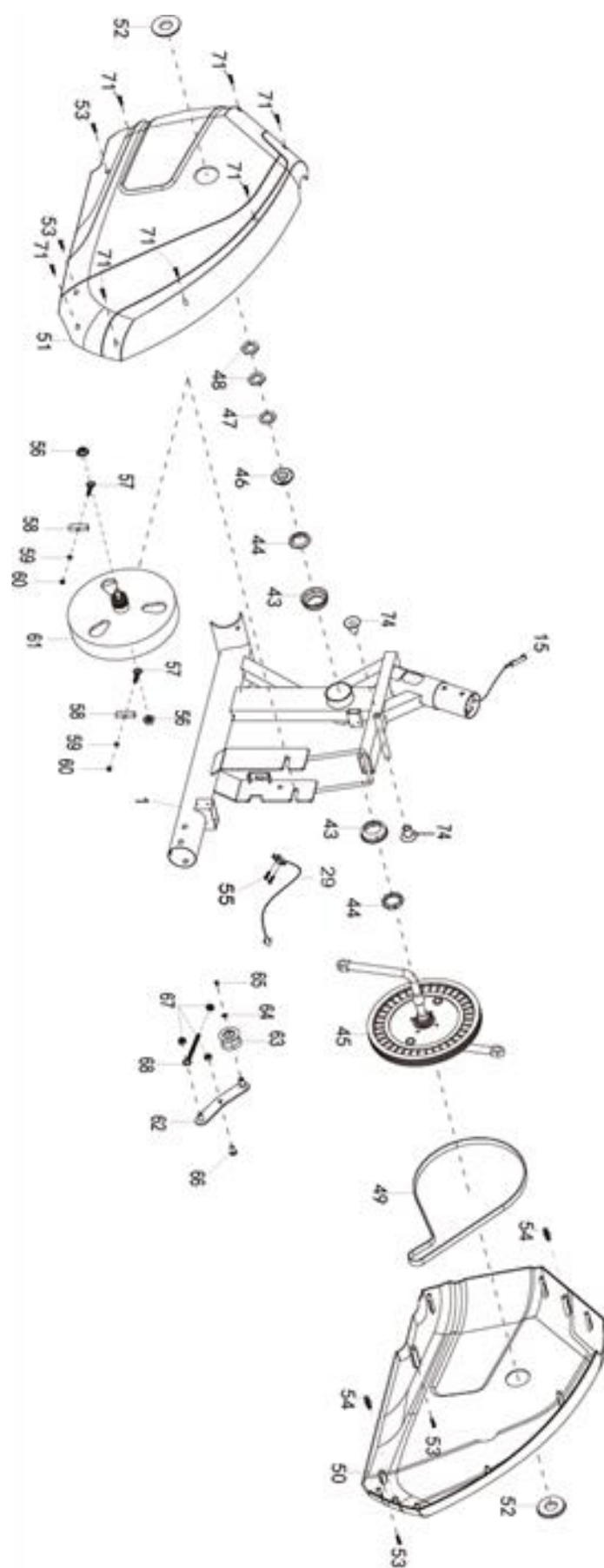
Viacúčelový nástroj s krížovým
skrutkovačom 1KS



Viacúčelový nástroj 1KS

Rozložená schéma





Montážny návod

Krok 1: Inštalácia pedálov a predného stabilizátora

Ľavý ochranný pruh (G) pripevnite k ľavému pedálu (H). Pravý ochranný pruh (G) pripevnite k pravému pedálu (H).

Kľuky, pedále, tyče pedálov a pruhy pedálov sú označené R (pravý) a L (ľavý).

Ľavú pedálovú tyč (24) vložte do závitového otvoru v ľavej kľuke (45). Rukou otáčajte pedálovú tyč proti smeru hodinových ručičiek až kým nebude priliehať.

Pozor: Neotáčajte pedál v smere hodinových ručičiek, inak sa závit zodrú.

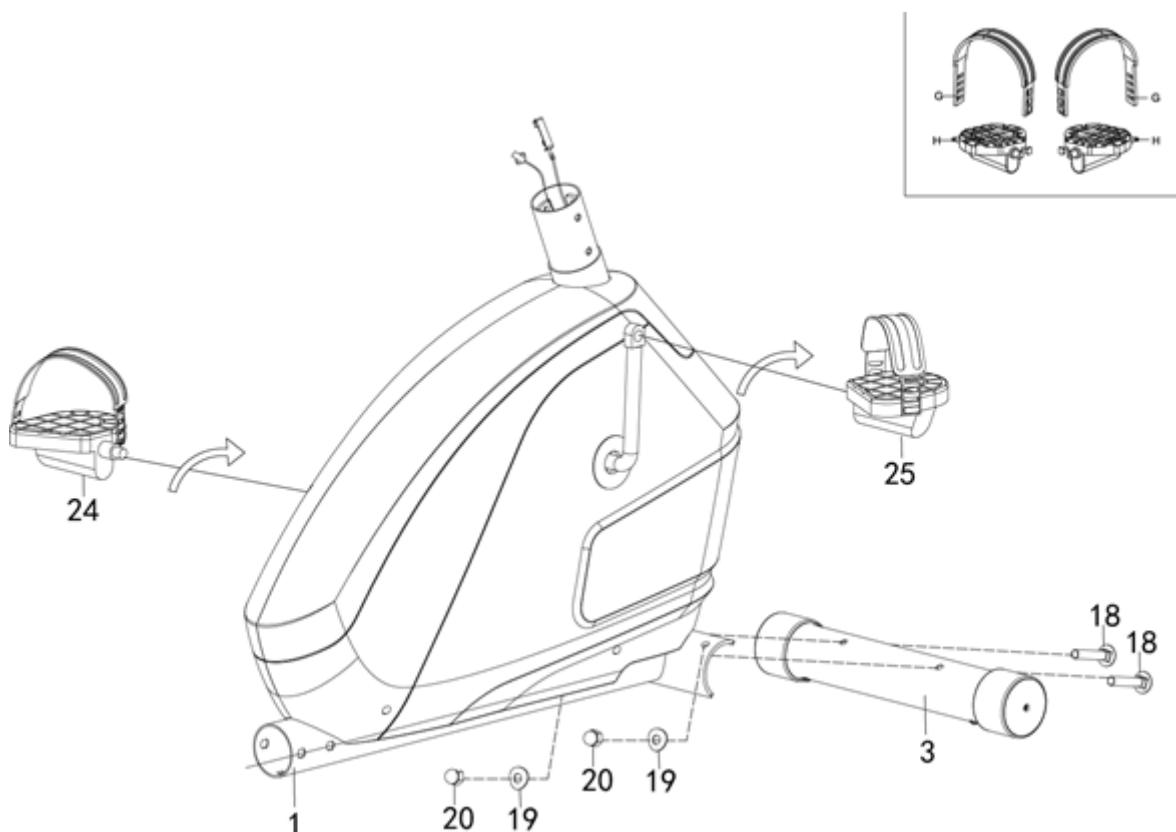
Uťahnite ľavú pedálovú tyč (24) pomocou viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.

Pravú pedálovú tyč (25) vložte do závitového otvoru v pravej kľuke (45). Rukou otáčajte pedálovú tyč v smere hodinových ručičiek až kým nebude priliehať. Uťahnite pravú pedálovú tyč (25) pomocou viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.

Inštalácia predného stabilizátora

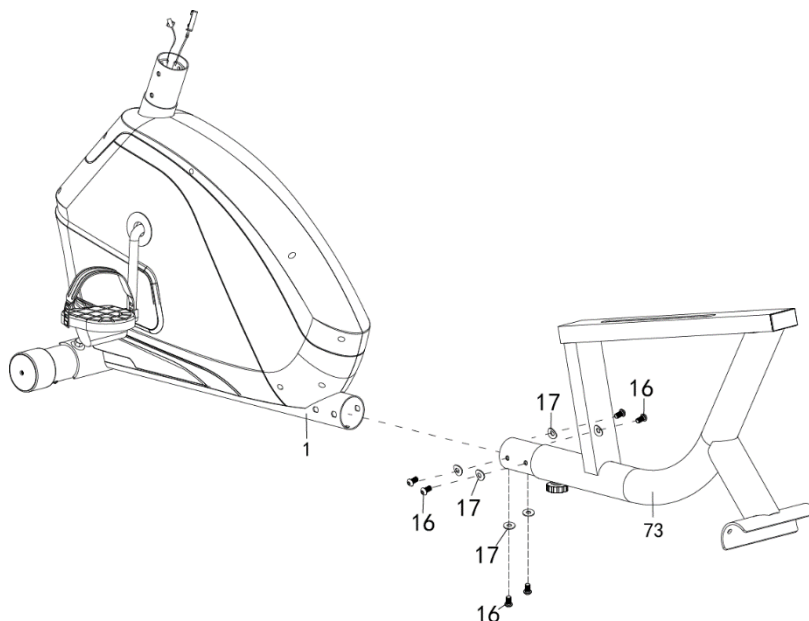
Predný stabilizátor (3) položte pred predný hlavný rám (1) a zarovnajte otvory. Pripevnite predný stabilizátor (3) na prednú krivku predného hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M10*57mm (18), veľkých oblých rozper Ø10 (19) a dvoch koncových matíc M10 (20).

Koncové matice utiahnite pomocou viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.



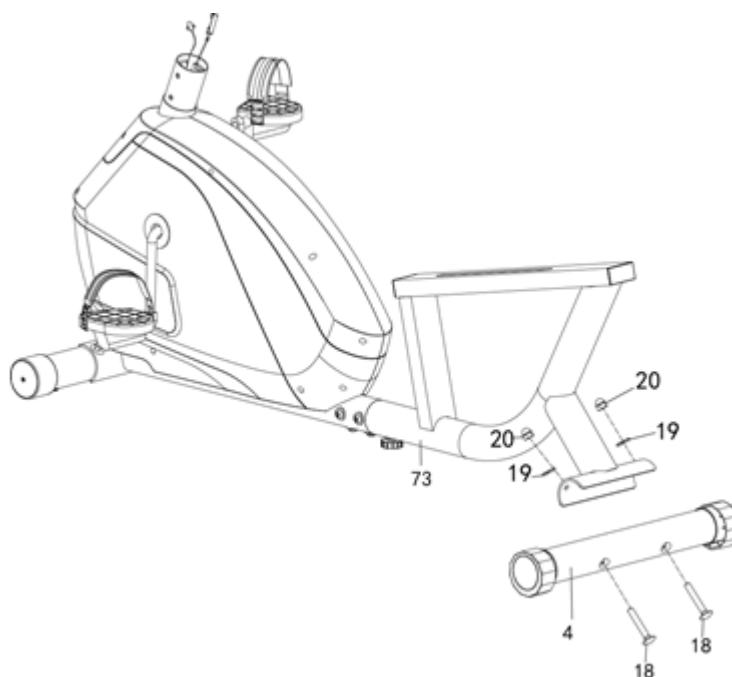
Krok 2: Inštalácia zadného hlavného rámu

Vyberte 6 skrutiek M8*15 (16) a 6 veľkých oblých podložiek Ø8*Ø16*2.0 (17) zo zadného hlavného rámu (73). Zadný hlavný rám (73) pripevníte k prednému hlavnému rámu (1) pomocou 6 skrutiek M8*15 (16) a 6 veľkých oblých podložiek Ø8*Ø16*2.0 (17), ktoré ste predtým vybrali.



Krok 3: Inštalácia predného a zadného stabilizátora

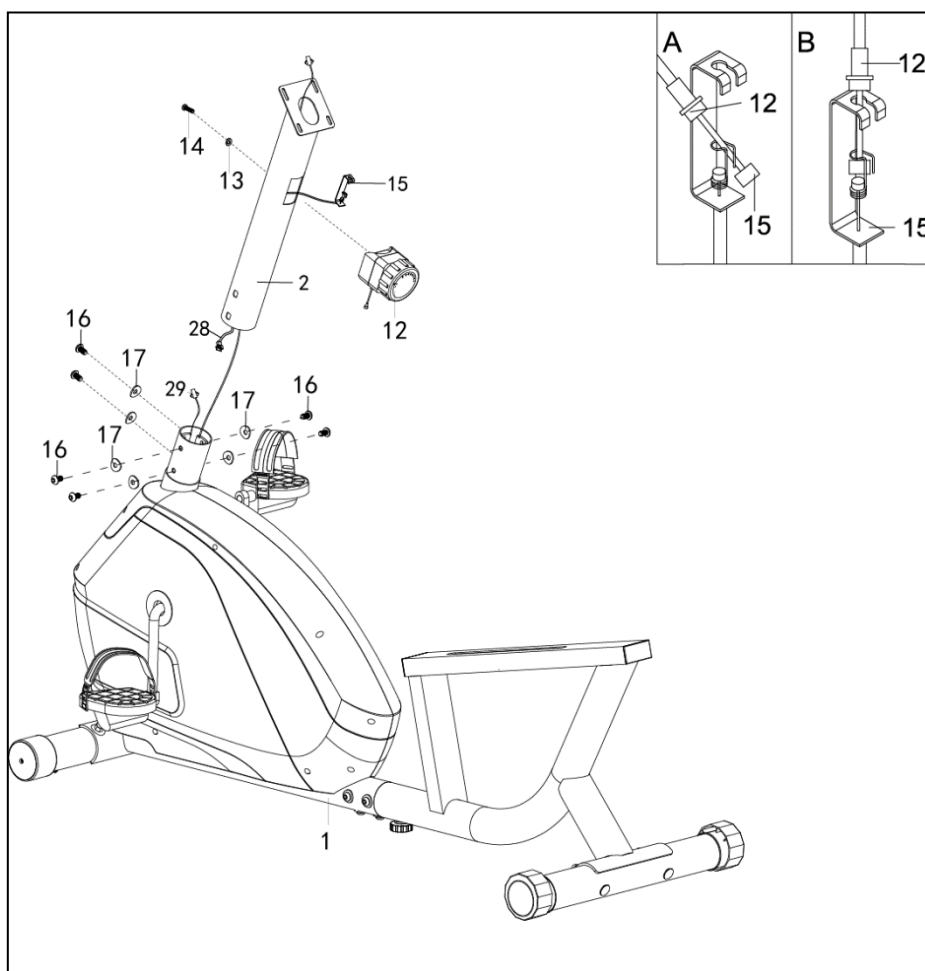
Zadný stabilizátor (4) umiestnite za zadný hlavný rám (73) a zarovnajte otvory. Zadný stabilizátor (4) pripevníte k zadnej krivke zadného hlavného rámu (73) pomocou dvoch skrutiek (18), dvoch veľkých rozper (19) a dvoch matic (20). Koncové matice utiahnite pomocou viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.



Krok 4: Inštalácia prednej tyče, skrutky odporu a pedálov

Vyberte 6 skrutiek M8*15mm (16) a 6 podložiek Ø8*Ø16*2.0 (17) z predného hlavného rámu (1). Kábel odporu (15) vložte do spodného otvoru prednej tyče (2) a vytiahnite ho cez štvorcový otvor prednej tyče (2). Kábel senzoru (29) z predného hlavného rámu (1) pripojte k predĺženému káblu ručného tepu B (28) z prednej tyče (2). Prednú tyč (2) vložte do tyče predného hlavného rámu (1) a zaistite ju 6 skrutkami M8*15mm (16) a 6 podložkami Ø8*Ø16*2.0 (17), ktoré ste predtým vybrali.

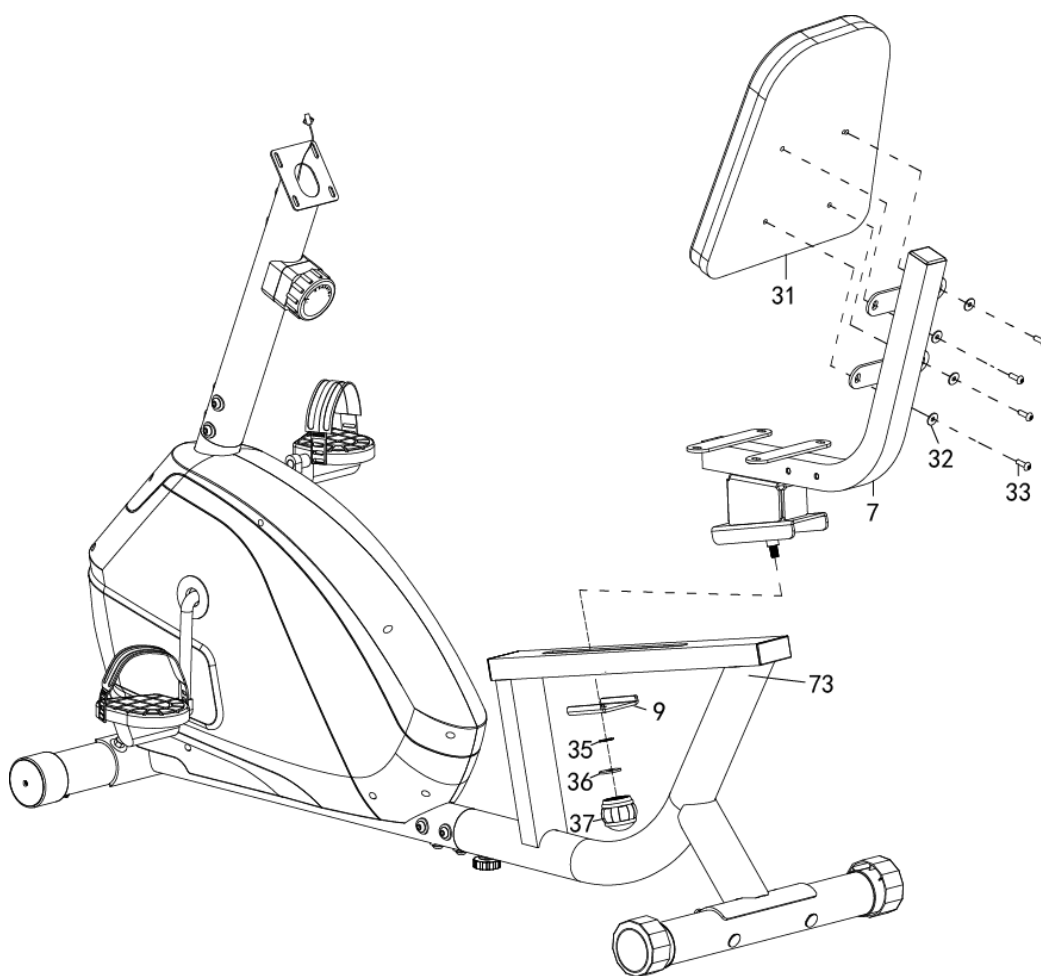
Vyberte oblú rozperu Ø5 (13) a skrutku M5*55mm (14) z skrutky odporu (12). Koniec kábla odporu zo skrutky odporu (12) vložte do háku káblu napnutia (15) ako na obrázku A. Potiahnite kábel odporu zo skrutky odporu (12) hore a vložte ho do otvoru kovového rámu káblu napnutia (15) ako na obrázku B. Skrutku odporu (12) pripevnite na prednú tyč (3) pomocou oblej rozpery Ø5 (13) a skrutky M5*55mm (14), ktoré ste predtým vybrali.



Krok 5: Inštalácia operadla a podpory operadla a sedadla

Vyberte 4 skrutky M6*15mm (33) a 4 podložky Ø6 (32) zo zadnej strany operadla (31) pomocou viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom. Potom pripevnite operadlo (31) k podpore operadla a sedadla (7) pomocou 4 skrutiek M6*15mm (33) a 4 podložiek Ø6 (32), ktoré ste predtým vybrali. Uťahnite ich pomocou viacúčelového nástroja s krížovým skrutkovačom.

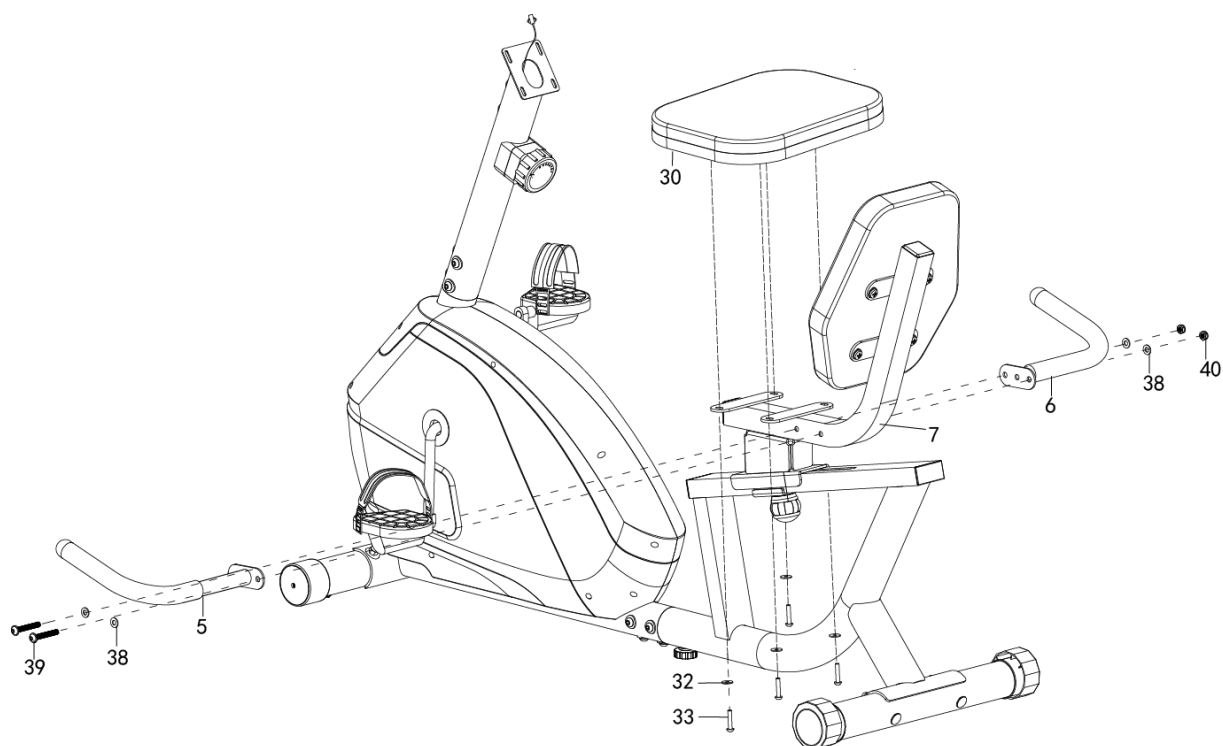
Vyberte posuvné upevnenie sedadla (9), jednu vlnitú podložku (35), jedno podložku Ø10 (36) a jednu guľovú skrutku M10 (37) z podpory operadla a sedadla (7). Pripevnite podporu operadla a sedadla (7) k zadnému hlavnému rámu (73) pomocou posuvného upevnenia sedadla (9), jednej vlnitej podložky (35), jednej podložky Ø10 (36) a jednej guľovej skrutky M10 (37), ktoré ste predtým vybrali.



Krok 6: Inštalácia zadných rukovätí a sedadla

Ľavú zadnú rukoväť (5) pripevnite na podporu operadla a sedadla (7) pomocou dvoch skrutiek M8*58mm (39) a dvoch podložiek Ø8*Ø16*2.0 (38). Pravú zadnú rukoväť (6) pripevnite na podporu operadla a sedadla (7) pomocou dvoch matíc M8 (40) a dvoch podložiek Ø8*Ø16*2.0 (38).

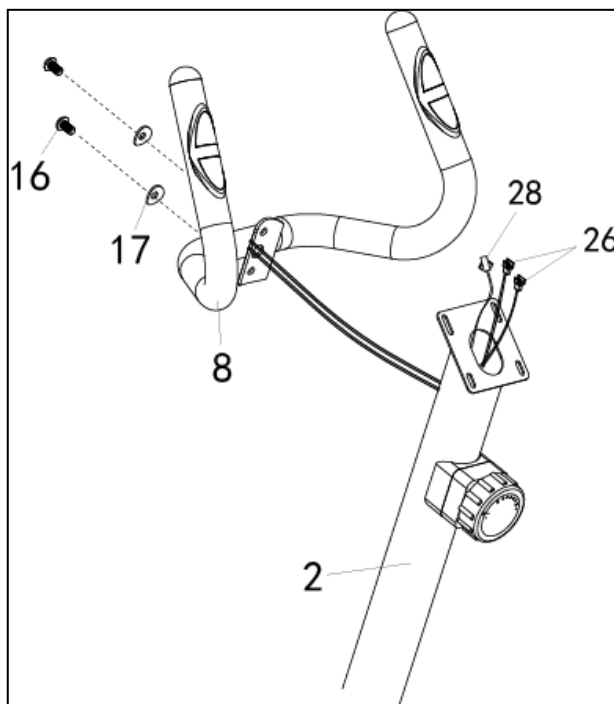
Vyberte 4 skrutky M6*15mm (33) a 4 podložky Ø6 (32) zo zadnej strany sedadla (30). Sedadlo (30) pripevnite na podporu operadla a sedadla (7) pomocou 4 skrutiek M6*15mm (33) a 4 podložiek Ø6 (32), ktoré ste predtým vybrali.



Krok 7: Inštalácia predných rukovätí

Vyberte dve skrutky M8*15 (16) a dve veľké oblé rozpery Ø8*Ø16*2.0 (17) z predných rukovätí (8). Pripevnite predné rukoväť (8) na prednú tyč (2) pomocou dvoch skrutiek M8*15 (16) a dvoch veľkých rozper Ø8*Ø16*2.0 (17), ktoré ste predtým vybrali.

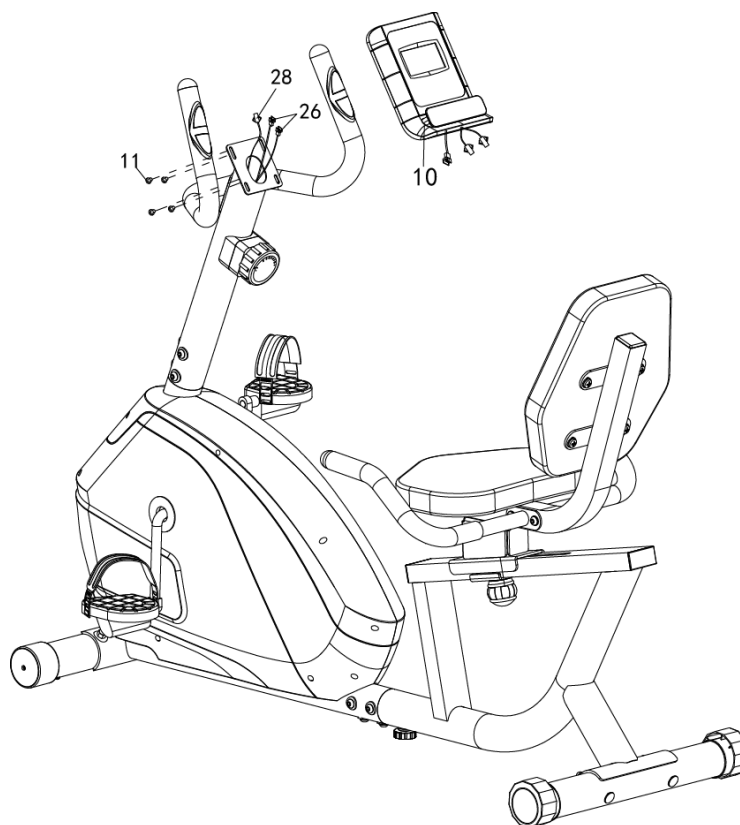
Ručný senzor tepu s káblom A (26) vložte do otvoru v predných rukovätiach (8) a potiahnite ho z vrchného konca prednej tyče (2).



Krok 8: Inštalácia počítača

Vyberte 4 skrutky M5*10mm (11) z počítača (10). Pripojte predĺžený kábel ručného senzoru tepu B (28) a ručný senzor tepu s káblom A (26) z prednej tyče (3) ku káblom, ktoré vychádzajú z počítača (10). Káble schovajte do prednej tyče (2).

Počítač (10) na vrchný koniec prednej tyče (2) pomocou 4 skrutiek M5*10mm (11), ktoré ste predtým vybrali.



Údržba

Čistenie

Recumbent môžete čistiť jemnou handričkou a jemným detergentom. Nepoužívajte abrazíva alebo rozpúšťadlá na plastové časti. Po každom použití utrite zo stroja pot. Dajte si pozor, aby ste nevystavili displej počítača nadbytočnej vlhkosti, mohlo by to spôsobiť nebezpečenstvo alebo poškodenie elektroniky.

Zariadenie, hlavne počítač, držte mimo priame slnečné žiarenie, aby ste predišli poškodeniu displeja.

Každý týždeň skontrolujte, či sú všetky súčiastky a pedále utiahnuté.

Skladovanie

Zariadenie skladujte v čistom a suchom prostredí mimo dosahu detí.

Riešenie problémov

Problém	Riešenie
Počas používania sa recumbent kýva.	Na zadnom stabilizátore otočte nastaviteľný vyrovňovač tak, aby bol recumbent rovno.
Na počítači sa nezobrazuje displej.	1. Vyberte počítač a skontrolujte, či sú káble počítača správne pripojené ku káblom vychádzajúcim z prednej tyče. 2. Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené, a či majú dobrý kontakt s pružinami. 3. Batérie môžu byť vybité. Vymeňte ich za nové.
Meranie tepu nefunguje vôbec alebo je nepravdivé a nekonzistentné.	1. Uistite sa, že káble ručného senzoru sú správne zapojené. 2. Aby ste dostali presnejší výsledok, držte senzory pri meraní tepu oboma rukami miesto len jednej ruky. 3. Držte senzory príliš pevne. Snažte sa udržiavať primeraný úchop pri meraní tepu.
Počas používania recumbent vŕzga.	Skrutky môžu byť uvoľnené. Skontrolujte všetky skrutky a dotiahnite ich podľa potreby.

Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia

Správny tréningový plán pozostáva zo zahrievacích cvičení, aeróbného cvičenia a uvoľňovacích cvičení. Celý plán opakujte aspoň dvakrát, ideálne trikrát za týždeň, medzi jednotlivými dňami si dajte deň oddychu. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť frekvenciu cvičenia na štyri až päťkrát za týždeň.

Aeróbne cvičenie je akákoľvek udržiavaná aktivita, ktorá posiela kyslík do Vašich svalov cez Vaše srdce a pľúca. Toto cvičenie zlepšuje kondíciu Vášho srdca a pľúc. Aeróbne cvičenie zahŕňa aktivity, ktoré využívajú Vaše veľké svaly, napr. nohy, ruky alebo zadok. Vaše srdce bije rýchlejšie a dýchate hlbšie. Aeróbne cvičenie by malo byť súčasťou Vašej cvičebnej rutiny.

Zahrievacie cvičenia sú dôležitou súčasťou Vášho tréningu a mali by mu vždy predchádzať. Pripravujú Vaše telo na náročnejšie cvičenie zahriatím a natiahnutím Vašich svalov, čo zvýši cirkuláciu krvi a srdcovú frekvenciu a dodá Vaším svalom viac kyslíka. Po Vašom tréningu zopakujte tieto cvičenia, aby ste sa zredukovali bolesť svalov. Odporúčame Vám nasledujúce zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia:

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

Podprite 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 vaším 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 natahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

