



## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Bcube**. 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 **DUVLAN** tím

## Záruka

Kvalitné výrobky **Bcube** 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 **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](mailto:servis@duvlan.com)

web: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## Pokyny

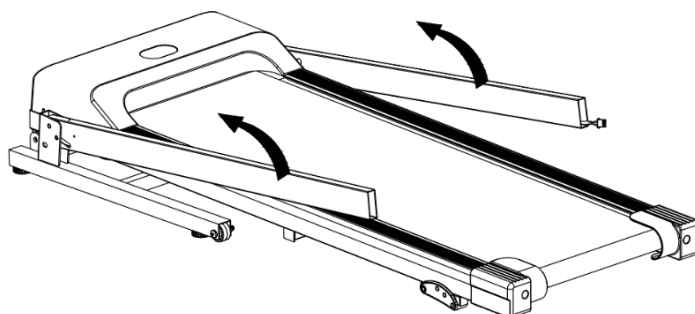
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

## 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 **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. 1 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody. Dbajte na to, aby sa do zariadenia nikdy nedostala kvapalina.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (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. Nepokúšajte sa zariadenie opravovať sami bez toho, aby ste sa predtým poradili s naším servisným strediskom.
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: 32 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 152 x 64 x 124 cm.

## ZOZNAM JEDNOTLIVÝCH DIELOV A NÁRADIA

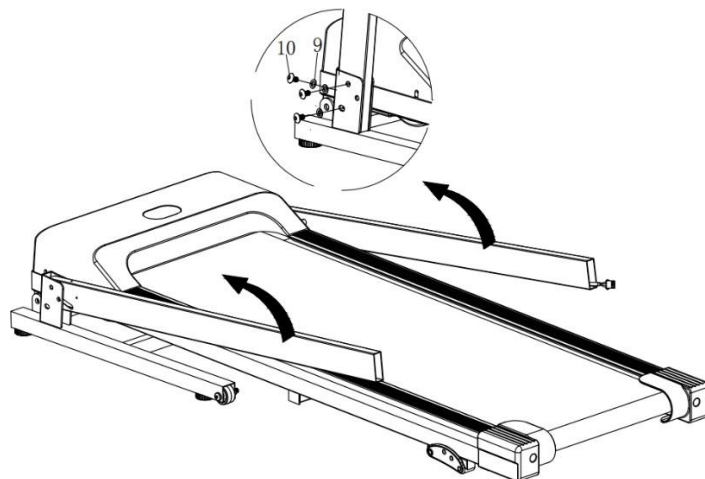


Názov	Množstvo (ks)	Názov	Množstvo (ks)
M8x16 mm skrutka	10	Silikónový olej	1
Podložka $\phi 9-\phi 16 \times 1.6$	10	Bezpečnostný kľúč	1
		Imbusový kľúč	1

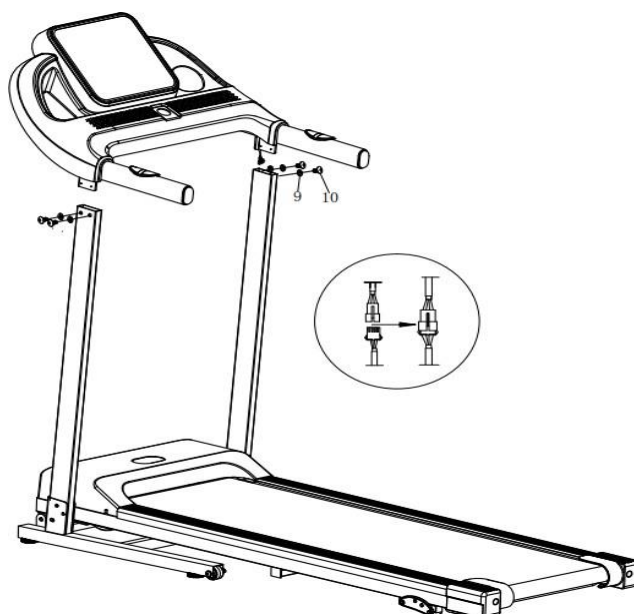
### MONTÁŽ

Skôr ako začnete montovať bežecský pás, skontrolujte, či sú prítomné všetky uvedené diely. Niektoré kroky montáže si vyžadujú zdvíhanie ťažkých predmetov. Odporúčame, aby vám pri zostavovaní tohto výrobku pomáhala iná osoba.

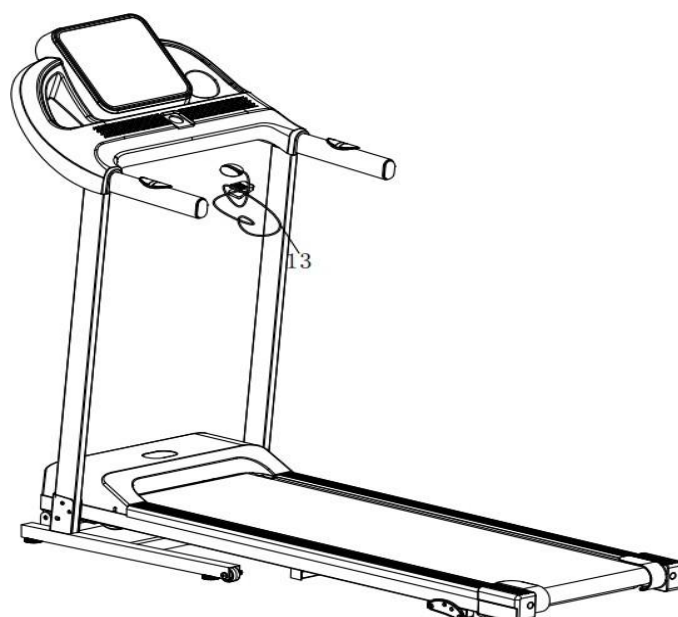
**KROK 1:** Zdvihnite dve predné podpery v smere naznačených šípok, ako je znázornené na obrázku nižšie. Pomocou skrutiek M8x16 (10) a podložiek (9) zaistíte predné podpery.



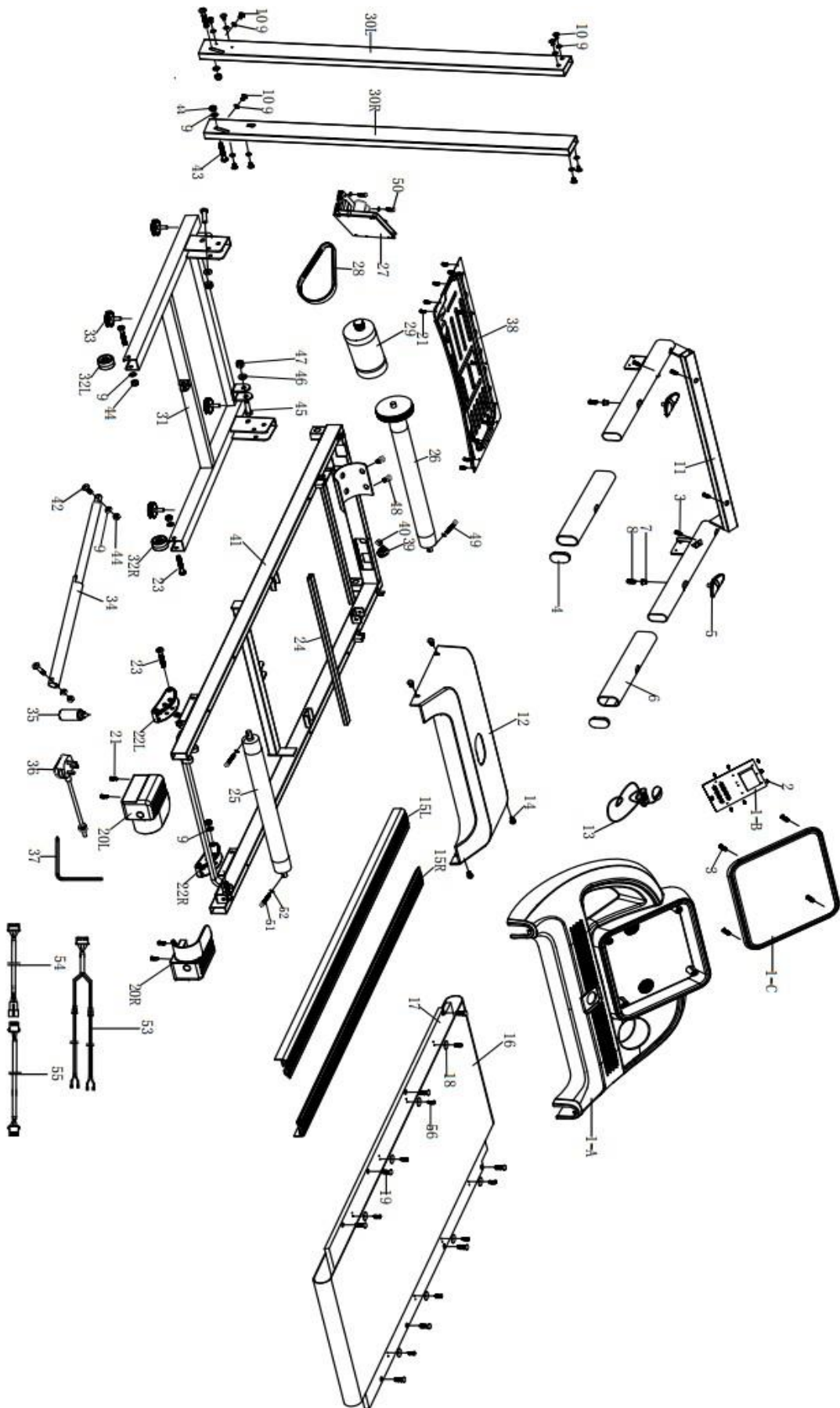
**KROK 2:** Pripojte kábel v pravej prednej podpere ku konzole. Zapojte konzolu do dvoch predných podpier - **Pozor! Neporušte ani neodstrihnite kábel na pravej strane.** Pripevnite konzolu pomocou 2 skrutiek M8x16 (10) a podložiek (9) na pravej a ľavej strane.



**KROK 3:** Vložte bezpečnostný kľúč (13) na konzolu, teraz môžete stroj spustiť.



# ROZLOŽENÝ NÁKRES

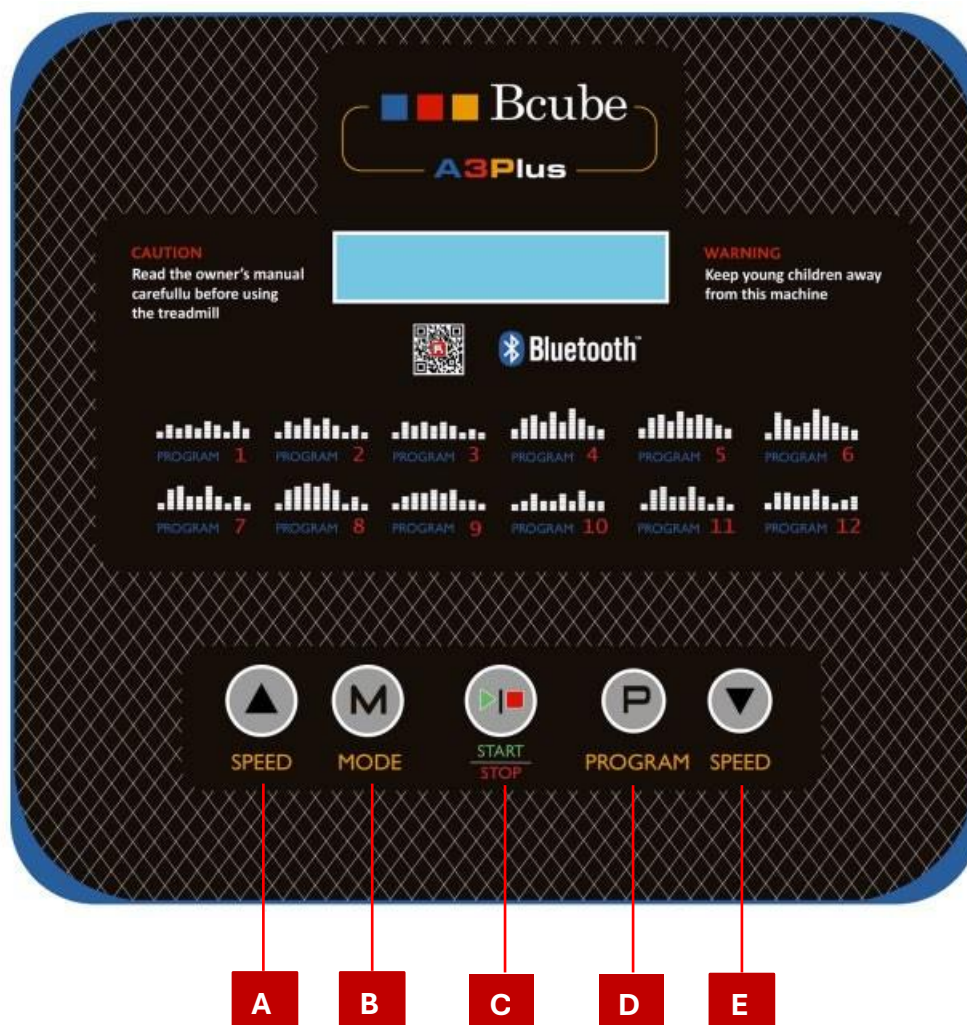


## ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV

Číslo	Názov	Množst.	Číslo	Názov	Množst.
1-A	Plastový kryt displeja	1	28	remeň motora	1
1-B	PCB doska	1	29	motor	1
1-C	PCB držiak	1	30	predné nosné podpery L/R	2
2	skrutka M3*7	8	31	základný rám	1
3	skrutka $\phi 4*16$	8	32	pohyblivé koliesko	2
4	krytka rukoväte	2	33	nastaviteľná nožička	4
5	snímač pulzu ruky	2	34	pružina	1
6	pena rukoväte	2	35	silikónový olej	1
7	abs rúrka	2	36	napájací kábel	1
8	skrutka $\phi 4.2*40$	2	37	imbusový kľúč	1
9	plochá podložka $\phi 9-\phi 16*1.6$	18	38	spodný kryt	1
10	skrutka M8*16	10	39	vypínač	1
11	rám riadidiel	2	40	káblový zámok	1
12	kryt motora	1	41	spodný rám	1
13	bezpečnostný kľúč	1	42	skrutka M8*30	2
14	skrutka M5*15	4	43	skrutka M8*40	2
15	bočná lišta L/R	2	44	M8 matica	7
16	bežecký plocha	1	45	skrutka M10*45	2
17	bežecká doska	1	46	podložka $\phi 11-\phi 21*1.5$	2
18	uchytenie bočnej lišty	8	47	M10 matica	2
19	skrutka M6*25	8	48	skrutka M8*10	2
20	koncová krytka L/R	2	49	skrutka M6*45	1
21	skrutka M4.2*13	17	50	skrutka M4*10	2
22	manuálny sklon	2	51	skrutka M6*55	2
23	skrutka M8*45	4	52	podložka $\phi 6.5-\phi 13*1.5$	2
24	podporná lišta	1	53	pulzný kábel	1
25	zadný valec	1	54	spodný kábel	1
26	predný valec	1	55	horný kábel	1
27	riadiaca doska	1	56	skrutka M4.2*13	8



## OBSLUHA POČÍTAČA



### Funkcie displeja:

- A. Pomocou tlačidla „PROGRAM“ môžete pred začatím tréningu vybrať požadovaný program z P1 - P12
- B. Tlačidlom „MODE“ môžete vyvolať hodnoty, ktoré sa majú zobrazovať počas tréningu, inak sa aktuálne tréningové hodnoty cyklicky zobrazujú každých 6 sekúnd v časovom okne.
- C. Stlačením tlačidla „START/STOP“ sa spustí bežecký pás, jeho opätovným stlačením môžete tréningový pás zastaviť.
- D. Pomocou tlačidla SPEED „+“ môžete zvýšiť rýchlosť.
- E. Tlačidlom SPEED „-“ môžete znížiť rýchlosť.



## **Displej:**

Hodnoty sa na displeji zobrazujú striedavo

**ČAS:** 0:00 - 99:00 min

**RÝCHLOSŤ:** 1-12 km/h

**VZDIALENOSŤ:** 0:00 - 99:99 km

**KALÓRIE:** 1 - 999 kcal

**PULZ:** 50 - 250 BPM

## **Manuálny program:**

1. Zapojte napájací kábel
2. Zapnite bežecský pás
3. Umiestnite bezpečnostný kľúč na určené miesto na počítači.
4. Stlačte tlačidlo Štart. Prebehne odpočítavanie 5-4-3-2-1, potom sa spustí bežecský pás.
5. Pomocou tlačidiel SPEED +/- môžete meniť rýchlosť.

Ak chcete nastaviť hodnoty ako je čas, vzdialenosť, kalórie v manuálnom programe, môžete pred štartom urobiť prednastavenia. Stlačením tlačidla MODE prejdete na príslušné zobrazenia:

- TIME (Čas) : Tréningový čas môžete zmeniť stlačením tlačidiel SPEED +/- (5-99 minút). Predvolené nastavenie je 30:00 minút. Stlačením tlačidla Mode prejdite na ďalšiu hodnotu.

- DISTANCE (Vzdialenosť): Vzdialenosť môžete zmeniť stlačením tlačidiel SPEED +/- (1,0 - 99,0 km). Predvolené nastavenie je 1,0 km. Stlačením tlačidla Mode prejdite na ďalšiu hodnotu.

- CALORIES (Kalórie): Kalórie môžete meniť stláčaním tlačidiel SPEED +/- (20 - 990 kalórií). Predvolené nastavenie je 50 kalórií. Po zadaní cieľových hodnôt stlačte tlačidlo Start. Bežecský pás sa spustí a bude bežať, kým sa nedosiahne jeden z vašich cieľových hodnôt. Stlačením tlačidla Stop sa bežecský pás zastaví.

Zatiahnutím za bezpečnostné lanko sa bežecský pás zastaví. Na displeji sa zobrazí SAFE (Bezpečnosť) a zaznie varovný signál.

## **Výpočet telesného tuku**

1. Pomocou tlačidla „PROGRAM“ vyberte položku FAT (zobrazí sa za HRC).
2. Na displeji sa zobrazí F1 a 1. Stláčaním tlačidiel SPEED +/- vyberte 1 pre mužov a 2 pre ženy. 1 je predvolené nastavenie.
3. Stlačením tlačidla MODE - sa na displeji zobrazí F2 a 25. Tu zadáte vek stlačením tlačidla SPEED +/- - (od 10 - 99 rokov).

4. Stlačením tlačidla MODE sa na displeji zobrazí F3 a 170. Tu zadáte svoju výšku v cm stlačením tlačidla SPEED +/- (od 100 do 199 cm).

5. Stlačením tlačidla MODE sa na displeji zobrazí F4 a 70. Tu zadáte svoju hmotnosť v kg stlačením tlačidla SPEED +/- (od 20-150 kg).

6. Stlačením tlačidla MODE sa na displeji zobrazí F5 a 05.

7. Tu určíte svoju hodnotu telesného tuku (BMI, Body Mass Index). Svoj telesný tuk zmeriate tak, že uchopíte snímače pulzu oboma rukami na približne 8 sekúnd. Počas merania na displeji bliká „-----“.

*Orientačné hodnoty:* telesný tuk pod 18 je štíhly, 19 - 23 normálny, 24 - 28 nadváha.

### Bezpečnostný kľúč

Vytiahnutím bezpečnostného kľúča sa bežecký pás zastaví. Na displeji sa zobrazí symbol SAFE a zaznie varovný signál. Keď bezpečnostný kľúč vložíte späť, displej sa vynuluje. Počas cvičenia vždy nosite bezpečnostný kľúč pripevnený k odevu. Ak počas behu zakopnete alebo sa vám stane iná nehoda, bežecký pás sa zastaví, aby ste sa nezranili.

### Tabuľka programov

Program		Nastavenie minút/ 10 = čas každej úrovne									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

## INTERAKTÍVNY TRÉNING (VOLITEĽNÝ)

Fitness zariadenia vybavené technológiou Bluetooth možno prepojiť s kompatibilnými fitness aplikáciami. V súčasnosti sú pre systémy iOS a Android k dispozícii programy „Kinomap“ a „Fitshow“.



1. Stiahnite si požadovanú aplikáciu do svojho mobilného zariadenia
2. Zaregistrujte sa podľa pokynov príslušnej aplikácie
3. V nastaveniach mobilného zariadenia povoľte funkciu Bluetooth
4. Zapnite svoje fitness zariadenie
5. Otvorte príslušnú aplikáciu
6. Vyberte typ zariadenia
7. Vyberte značku svojho fitness zariadenia
8. Vyberte model svojho fitness zariadenia
9. Pripojte zariadenie k svojmu mobilnému zariadeniu prostredníctvom aplikácie.

## Riešenie problémov

PROBLÉM	MOŽNÉ PRÍČINY	RIEŠENIE
Bežecový pás sa nespustí	Napájací kábel nie je zapojený	Zapojte napájací kábel
	Prepínač zapnutia/vypnutia nie je nastavený na On	Nastavte prepínač zapnutia/vypnutia do polohy On
	Vyskočila poistka domu	Skontrolujte poistky v dome
	Kábel v pravej spojovacej lište je odstrihnutý v hornej alebo dolnej časti	Skontrolujte pripojenie kábla podľa montážneho návodu
	Bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia nie je na konzole správne umiestnený	Odstráňte a znovu pripojte bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia
	Poškodená poistka zariadenia	Vymeňte poistku zariadenia
	Pripájací kábel od ovládača ku konzole sa uvoľnil z ovládača	Skontrolujte pripojenie zástrčky na regulátore v motorovom priestore
	Transformátor nie je správne pripojený alebo je poškodený	Skontrolujte transformátor v motorovom priestore
Bežecový pás sa zrazu zastaví	Motor sa vypne z dôvodu preťaženia	Skontrolujte mazanie a napnutie jazdovej podložky podľa návodu na montáž.
	Problémy s elektronikou	Skontrolujte napájanie, ako je opísané vyššie
Bežecový pás pri behu trhá	Bežecová podložka je príliš voľná a kľže sa	Prispôbte napnutie podložky podľa návodu na montáž.
Bežecový pás nebeží centrálne	Bežecový pás nie je správne zarovnaný	Vycentrujte podložku podľa návodu na montáž
Bežecový pás vŕzga bez záťaže (bez bežca)	Hnací remeň motora nie je vycentrovaný na remenici prednej napínacej kladky	Vyrovajte hnací remeň
	Poškodený hnací remeň	Výmena hnacieho remeňa
	Predná napínacia kladka je poškodená	Výmena prednej napínacej kladky
	Chybná zadná napínacia kladka	Výmena zadnej napínacej kladky
Bežecový pás vŕzga pri zaťažení (s bežcom)	Bežecový pás nie je prispôbšený nerovnostiam podlahy	Nastavenie nastaviteľných nôh na prednom ráme
	Bežecová plocha sa uvoľnila	Opätovne utiahnite jazdnú plochu
	Opotrebované tlmiace prvky	Výmena tlmiacich prvkov
	Bežiacia doska je rozbitá	Výmena bežeckej dosky
ER1 Displej neprijal signál do 30 sekúnd	Hlavný dôvod: pripojenie kábla	Skontrolujte alebo vymeňte káble
	Poruchy motora	Pripojte Degaussov krúžok ku káblu motora
	Chybné pripojenie MCU alebo komponentu	Výmena regulátora v motorovom priestore

PROBLÉM	MOŽNÉ PRÍČINY	RIEŠENIE
<b>ER3</b> Prepätie	Vstupné napätie nad 265 V	Nastavte napätie na 220 V.
	Poškodená MCU IC2	Výmena MCU alebo IC2
<b>ER4</b> Prúdové preťaženie	Príliš napnutý remeň motora	Nastavenie remeňa motora
	Poškodený IGBT	Výmena MCB alebo IGBT
	Príliš vysoký jazdný odpor plochy	Pridajte mazivo (silikónový olej / sprej)
<b>ER5/ER14</b> Preťaženie	Užívateľ má nad maximálnu hmotnosť používateľa	Zníženie hmotnosti
	Nesprávne nastavenie údajov	Resetovanie údajov
<b>ER6</b> motor nefunguje	Kábel motora nie je pripojený	Skontrolujte kábel motora alebo ho vymeňte.
	Poškodený IGBT	Výmena regulátora alebo IGBT
<b>ER7</b> Riadiaca jednotka motora nedostala signál	Problém s káblovým pripojením alebo otvoreným obvodom	Výmena pripájacieho kábla
	Pripojenie MCB je prerušené	Výmena regulátora v motorovom priestore
	Poruchy motora	Pripojte Degaussov krúžok ku káblu motora
<b>ER8</b>	Chybný IC alebo zložený bežecký pás	Výmena regulátora alebo skontrolujte, či nie je pás sklopený
<b>ER13</b>	Poškodený IC MCU IGBT	Výmena regulátora v motorovom priestore
<b>SAFE</b>	Bezpečnostný kľúč	Odstráňte a znovu pripnite bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia
	Počítačová dióda je rozbitá	Výmena počítačovej diódy
	Poškodený snímač bezpečnostného kľúča	Výmena snímača
Vyskočí poistka v dome	Je v prevádzke niekoľko energeticky náročných domácich spotrebičov.	Vypnite ostatné domáce spotrebiče
	Poškodený vypínač	Výmena vypínača
	Skrat spôsobený chybným káblom	Skontrolujte káble v motorovom priestore
	Poškodený motor	Výmena motora
Žiadne zobrazenie srdcovej frekvencie	Nesprávne pripojený ručný impulzný kábel	Skontrolujte pripojenie kábla ku konzole
	Poškodené snímače ručného pulzu	Výmena snímačov ručného pulzu
	Poškodený obvod konzoly	Výmena konzoly
	Snímače hrudného pásu neprenášajú signál	Snímače dobre navlhčite
	Vybitá batéria hrudného pásu	Výmena batérie
	Poškodený hrudný pás	Výmena hrudného pásu
	Kódovaný hrudný pás	Používajte hrudný pás bez kódovania

## ÚDRŽBA

Pravidelné čistenie/údržba zvyšuje životnosť vášho zariadenia.

Pravidelne kontrolujte bežecský pás a v prípade potreby dotiahnite uvoľnené časti. Opotrebované diely okamžite vymeňte.

## ČISTENIE

**Upozornenie:** Pred začatím čistenia sa uistite, že je zástrčka zariadenia odpojená od elektrickej siete.

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

*Po každom tréningu:* Utrite konzolu počítača a ostatné povrchy bežecského pásu čistou, vlhkou a mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot z tréningu.

*Týždenne:* Pod bežecský pás sa dostáva prach a nečistoty z okolia. Preto každý týždeň vysajte okolie bežecského pásu a priestor pod ním.

*Polročne:* Bežiaci motor nasáva prach do motorového priestoru a môže ho upchať. Približne každých 6 mesiacov otvorte kryt motora a dôkladne povysávajte motorový priestor a motor.

## MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Bežecská podložka je vopred namazaná. Odporúčame pravidelne kontrolovať mazanie bežeckej podložky, aby sa zabezpečila optimálna prevádzka.

Kontrolu mazania bežeckej podložky vykonávajte každých 30 až 40 dní: Na tento účel nadvihnite boky bežecského pásu a prstami nahmatajte povrch bežeckej podložky. Ak cítite stopy silikónu, mazanie nie je potrebné.

Keď je povrch suchý, pri mazaní postupujte takto:

1. naneste silikónový olej pod bežecú podložku tak, že ju nadvihnete o niekoľko centimetrov; postup zopakujte aj na druhej strane.
2. Zapnite zariadenie bez stúpania a nechajte bežiaci pás bežať pri minimálnej rýchlosti 5 minút.



Používajte len silikónový olej, ktorý neobsahuje ropné zložky.

## **NAPÍNANIE BEŽECKEJ PODLOŽKY**

Ak bežecká podložka kľže alebo cítite pri jednotlivých krokoch povolovanie, je potrebné zvýšiť napnutie.

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

Krok 1 zopakujte aj na pravej strane. Uistite sa, že ste urobili rovnaký počet otáčok, aby bol valec zarovnaný s rámom.

Opakujte krok 1 a krok 2, až kým nebude pojazdná podložka dostatočne napnutá, aby sa zabránilo jej sklúznutiu.

Dávajte pozor, aby ste jazdnú podložku nenapínali príliš, pretože to môže spôsobiť nadmerný tlak na guľôčkové ložiská.

Ak chcete znížiť napnutie bežeckej plochy, otočte oboma skrutkami proti smeru hodinových ručičiek a rovnaký počet.



## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pociťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pociťovať 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 pociťovať 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 pociťovať 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.



### Vnútorňá 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 naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

