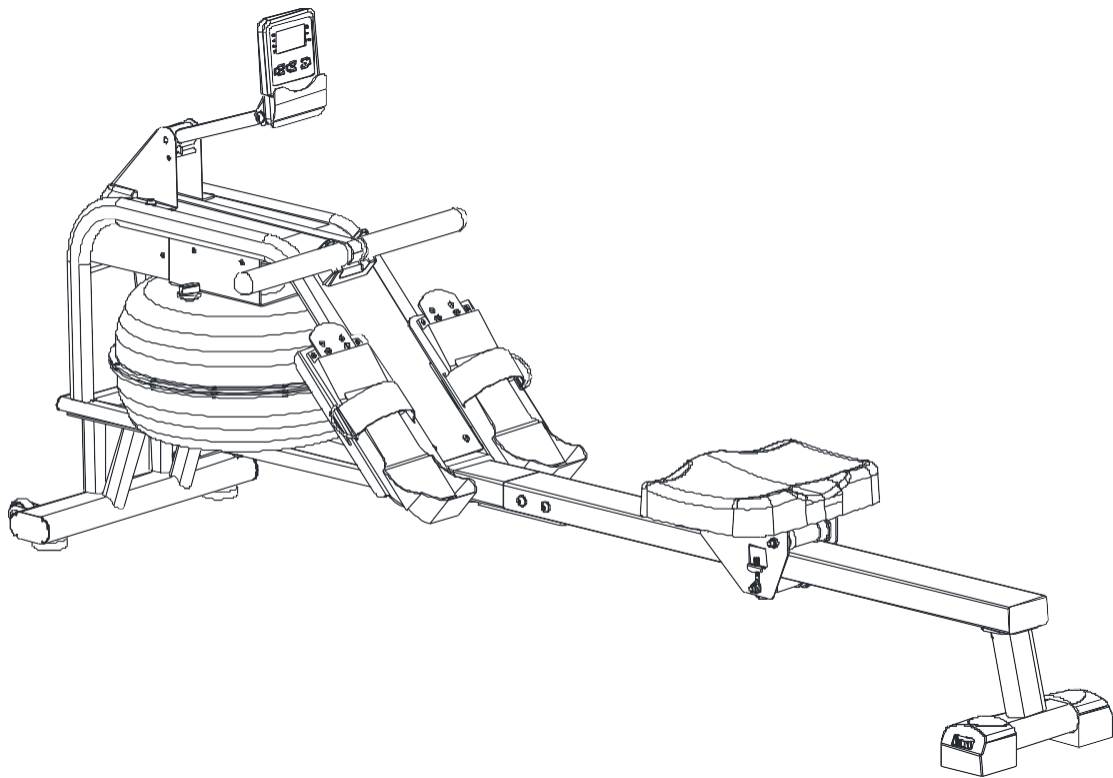


RQ 400



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre veslovací trenažér Diadora. Pred poskladaním trenažéra si pozorne prečítajte návod na použitie. Veslovací trenažér 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 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.
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. Ušchovajte 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 130 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na neklzavý 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 957-1/7 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 Diadora (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: 32 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 198 x 52 x 68,2 cm.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

1. Pred inštaláciou alebo prevádzkou spotrebiča si pozorne prečítajte celý návod.
2. Spotrebič používajte iba tak, ako je popísané v pokynoch.
3. Predtým skontrolujte, či sú všetky skrutky a skrutky správne utiahnuté používanie spotrebiča.
4. Ruky držte mimo dosahu pohyblivých častí.
5. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu spotrebiča. Nikdy nenechávajte deti so spotrebičom samé.
6. Pred tréningom skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne zostavené.
7. Spotrebič môže naraz používať iba jedna osoba.
8. Spotrebič inštalujte a prevádzkujte na pevnom a rovnom povrchu.
Okolo spotrebiča vždy nechajte jeden meter voľného miesta.
9. Zariadenie nepoužívajte v blízkosti vody alebo vonku.
10. Dbajte na to, aby **sa do spotrebiča nikdy nedostala tekutina**.
11. Ostré predmety držte mimo dosahu spotrebiča.
12. Spotrebič nikdy nepoužívajte, ak nefunguje správne.
13. Nepokúšajte sa zariadenie opraviť sami bez predchádzajúceho konzultácia s naším servisným strediskom.
14. Zariadenie je určené len na domáce použitie a nesmie sa používať v komerčnom sektore. Zariadenie je v súlade s normou **EN 957-1/7 HB** a nie je vhodné na terapeutické použitie.
15. Zariadenie nie je vhodné pre osoby s hmotnosťou nad **130 kg**.

ZÁKAZNÍCKY SERVIS: V prípade rozbitia, poškodenia alebo chýbajúcich dielov kontaktujte naše servisné stredisko a získajte originálne náhradné diely. Medzitým sa spotrebič nesmie používať.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY PRE TRÉNING

UPOZORNENIE Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom.

Toto je obzvlášť dôležité pre používateľov s existujúcimi zdravotnými problémami.

1. Pri tréningu vždy noste vhodné oblečenie, ktoré sa nemôže zachytiť do vybavenia. Zariadenie nepoužívajte naboso, ale vždy noste tenisky. Nenoste rozviazané topánky, topánky s visiacimi šnúrkami alebo topánky s koženou podrážkou.
2. Všetky zavesené časti oblečenia a uteráky držte mimo bežeckého pásu. Ak sa nejaký predmet zasekne, spotrebič okamžite vypnite.
3. Ak pociťujete nevoľnosť, závraty, bolesť alebo iné nezvyčajné fyzické príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom.
4. Zdravotne postihnuté osoby môžu zariadenie používať iba v prítomnosti kvalifikovaného personálu alebo svojho lekára.
5. Deti by mali spotrebič používať iba v prítomnosti dospelšej osoby.
6. Ak sa necítite dobre, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné abnormálne príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom.

POKYNY NA LIKVIDÁCIU




Obalové materiály sú recyklovateľné. Obal zlikvidujte ekologickým spôsobom.

Nevyhadzujte elektrické spotrebiče do domového odpadu. V súlade s európskou smernicou 2011/65/ES o odpade z elektrických a elektronických zariadení a jej transpozíciou do vnútroštátneho práva musíte

Použitú elektrickú spotrebič 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 samostatne ako batérie

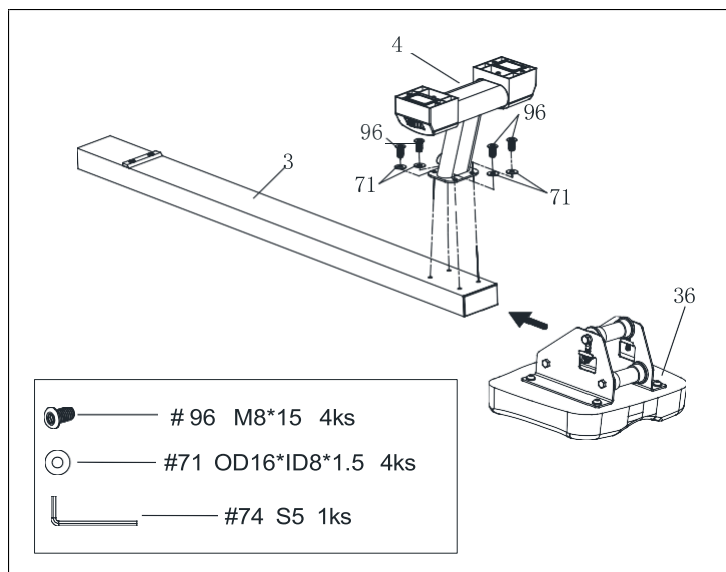
OBSAH BALENIA, JEDNOTLIVÉ DIELY A NÁRADIE

	—————	# 58 M8*15 4ks #60		—————	#71 OD16 * ID8 * 1,5
	—————	M8*15 10ks #96			14ks
	—————	M8*15 4ks			
	—————	#74 S5 1ks		—————	#75 S13-15 1ks

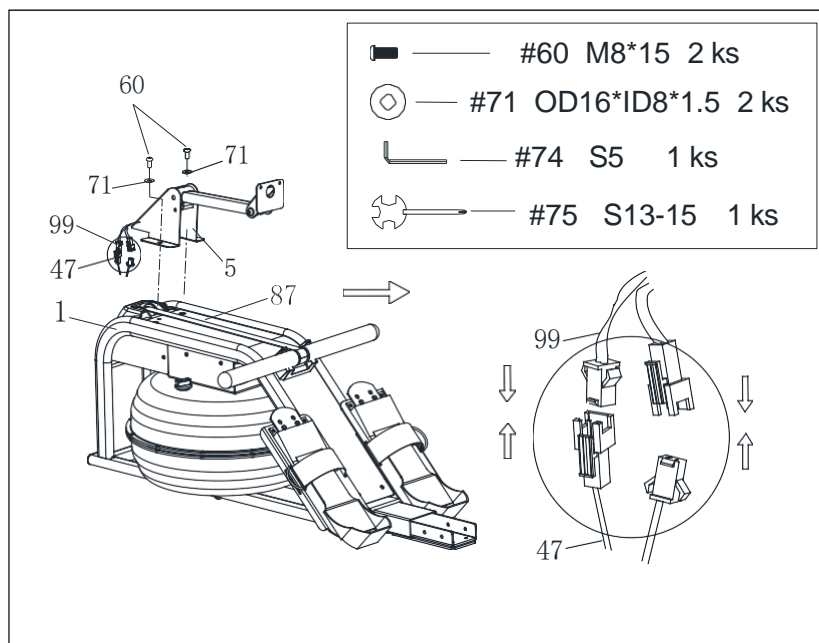
MONTÁŽNY NÁVOD

Pred začatím montáže zariadenia skontrolujte, či sú prítomné všetky uvedené diely. Niektoré z montážnych krokov vyžadujú zdvíhanie ťažkých bremien. Pri montáži tohto produktu sa odporúča, aby vám pomohla iná osoba.

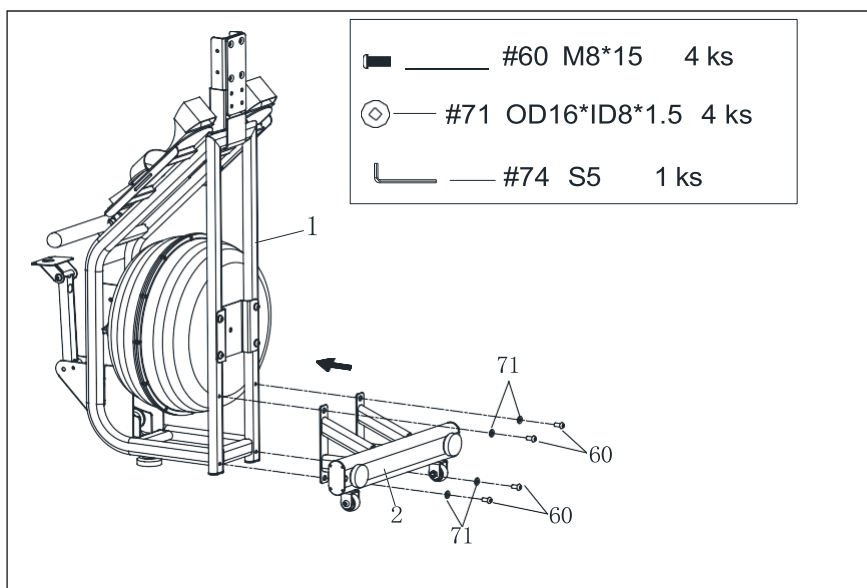
Krok 1: Otočte posuvnú lištu (č. 3) a sedadlo (č. 36). Nasuňte sedadlo (č. 36) na posuvnú lištu (č. 3). Pripevnite zadný stabilizátor (č. 4) na posuvnú koľajnicu (č. 3) pomocou 4 podložiek (č. 71) a 4 skrutiek (č. 96) a utiahnite skrutky pomocou imbusového kľúča (č. 74).



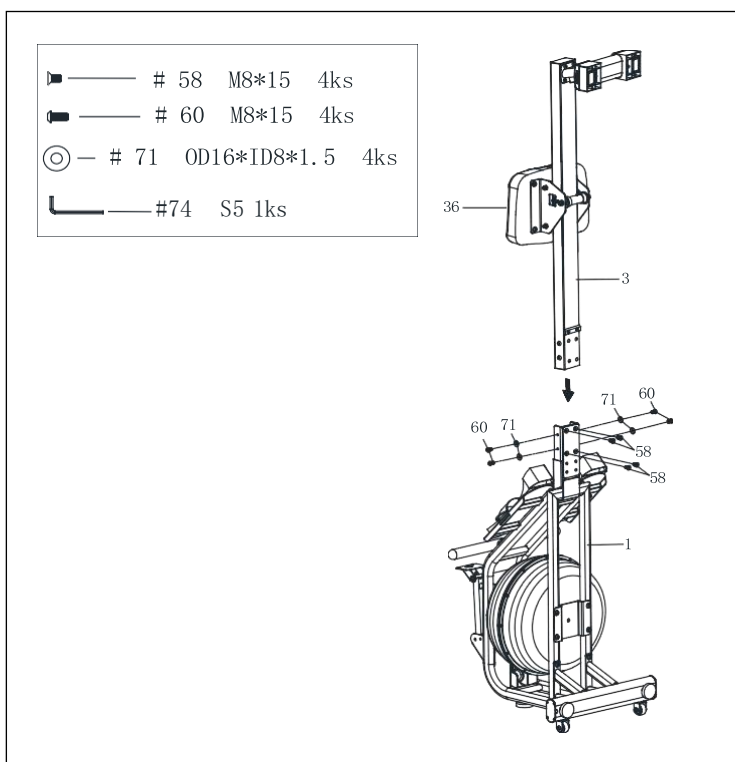
Krok 2: Pripojte káble snímača z (č. 47) a (č. 99). Pripevnite spojovaciu konzolu (č.5) k hlavnému rámu (č.1) s 2 podložkami (č. 71) a 2 skrutkami (č. 60). Utiahnite kľúčom (č. 75).



Krok 3: Držte hlavný rám (č. 1) vo zvislej polohe. Pripevnite predný stabilizátor (č. 2) k hlavnému rámu (č. 1) pomocou 4 podložiek (č. 71) a 4 skrutiek (č. 60). Najskôr čiastočne zasuňte všetky 4 skrutky (č. 60) do otvorov a potom ich utiahnite pomocou imbusového kľúča (č. 74).



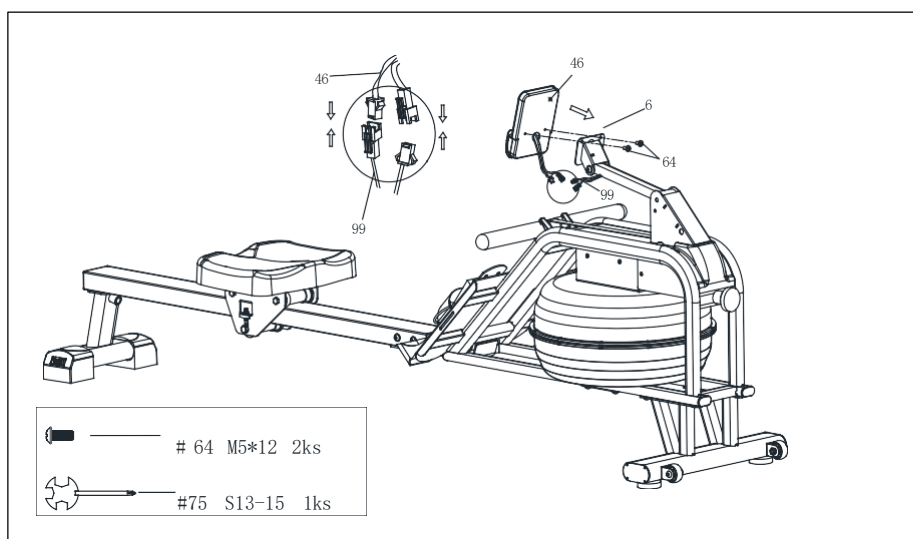
Krok 4: POZNÁMKA : Pred montážou posuňte sedadlo (č. 36) pred posuvnú koľajnicu (č. 3), aby ste zabránili skĺznutiu počas zhromaždenia.



Pripevnite posuvnú lištu (č. 3) k hlavnému rámu (č. 1) pomocou 4 podložiek (č. 71), 4 skrutiek (č. 60) a 4 plochých skrutiek (č. 58). Najskôr zaskrutkujte všetkých 8 skrutiek čiastočne do otvorov a potom ich utiahnite pomocou imbusového kľúča (č. 74).

Krok 5: Pripojte 2 káble snímača (č. 99) ku káblom monitora (č. 46). Uistite sa, že káble snímača sú vedené cez otvor v nosnej doske.

Monitor (č. 46) pripevnite k nosnej doske (č. 6) pomocou 2 skrutiek (č. 64). Utiahnite kľúčom (č. 75).
Poznámka: 2 skrutky (č. 64) sú predinštalované na zadnej strane monitora (č. 46). Uistite sa, že nie je príliš tesný, aby ste mohli nastaviť uhol monitora (č. 46).



PLNENIE A VYPRÁZDŇOVANIE NÁDRŽE

Odstráňte **plniacu zátku (č. 33)** z horného **uzáveru nádrže (č. 12)**.

Naplnenie nádrže vodou nájdete na obr. A. Vložte lievnik (č. 77) do nádrže a potom naplňte nádrž pohárom alebo **sifónom čerpadla (č. 76)** a vedrom. Pomocou indikátora hladiny vody na boku nádrže zmerajte požadovanú hladinu vody v nádrži.

Ak chcete nádrž vyprázdniť, pozrite si obr. B. Vedľa veslovacieho trenažéra umiestnite vedro a načerpajte vodu z nádrže do vedra pomocou prísavky čerpadla (č. 76).

Zasuňte **plniacu zátku (č. 33)** do horného **uzáveru nádrže (č. 12)**. Utrite prebytočnú vodu z rámu.

POZN.

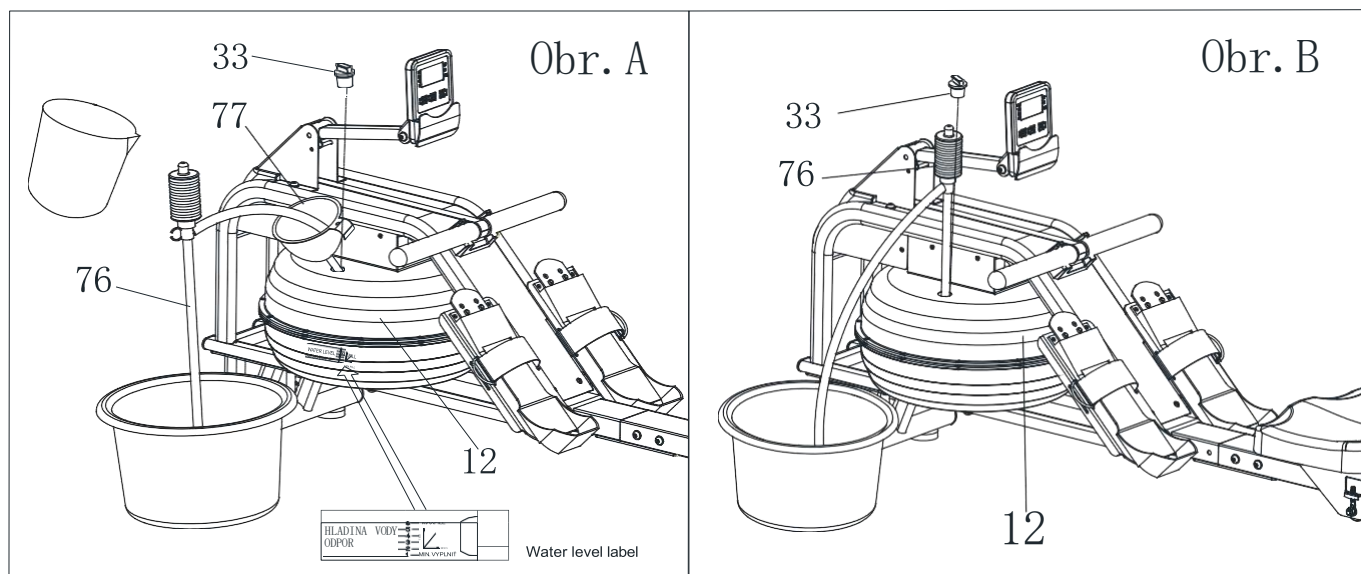
Nádrž naplňte iba kvalitnou vodou, napr. vyčistenou vodou. Ak máte k dispozícii iba vodu z vodovodu, nezabudnite do nádržky pridať 1 kus tabliet na čistenie vody (1 balenie je súčasťou balenia). Nikdy nepoužívajte bazénový chlór alebo chlórové bielidlo, pretože by to poškodilo nádrž a stratilo platnosť záruky.

Pridajte 1 tabletu na čistenie vody každých 6 mesiacov alebo podľa potreby. Ak voda zostane zakalená, včas ju vymeňte. Vodu z nádrže nepoužívajte na iné účely. Vodu zlikvidujte ihneď po odčerpaní z nádrže.

HLADINA VODY

Pozri obr. A. Indikátor hladiny vody na boku nádrže. Maximálna úroveň naplnenia je 6. Nikdy nenapĺňajte nádrž nad túto úroveň. Naplnenie nádrže nad tento limit ruší platnosť záruky.

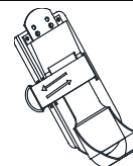
Odpor závisí od hladiny vody v nádrži. Hladina vody 1 je najnižší odpor. Úroveň 6 je najvyššia odolnosť.



NASTAVENIA

NASTAVENIE PEDÁLU

Popruh pedála je nastaviteľný a dá sa prispôbiť veľkosti nohy a výške nôh používateľa.

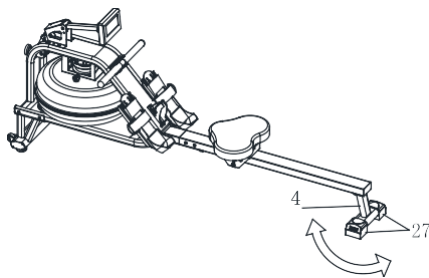


VYROVNANIE ZARIADENIA

Nastavte nastaviteľné koncovky (č. 27) na zadnom stabilizátore (č. 4) veslovacieho trénažera, ak sa veslovací trénažér počas používania stane nevyváženým.

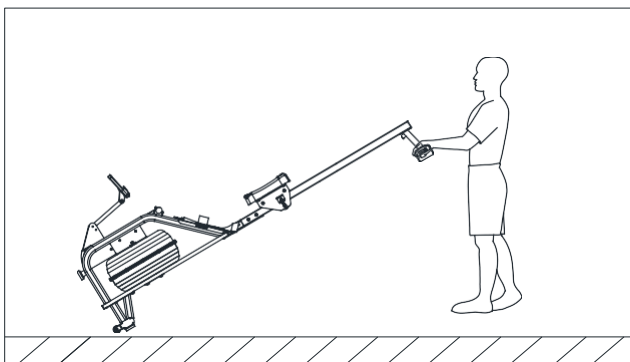
UPOZORNENIE!

Pohybujúce sa časti, ako napríklad sedadlo, sa môžu stlačiť a porezať vás. Udržujte ruky ďalej od vodiacej lišty (č. 3) počas používania!



PRESÚVANIE VESLACKÉHO TRÉNAŽÉRA

Najskôr zdvihnite zadný stabilizátor (číslo 4), kým sa transportné kolieska na prednom stabilizátore nedotknú zeme. Keď sa kolieska dotknú zeme, môžete veslák ľahko premiestniť na požadované miesto.



SKLADOVANIE

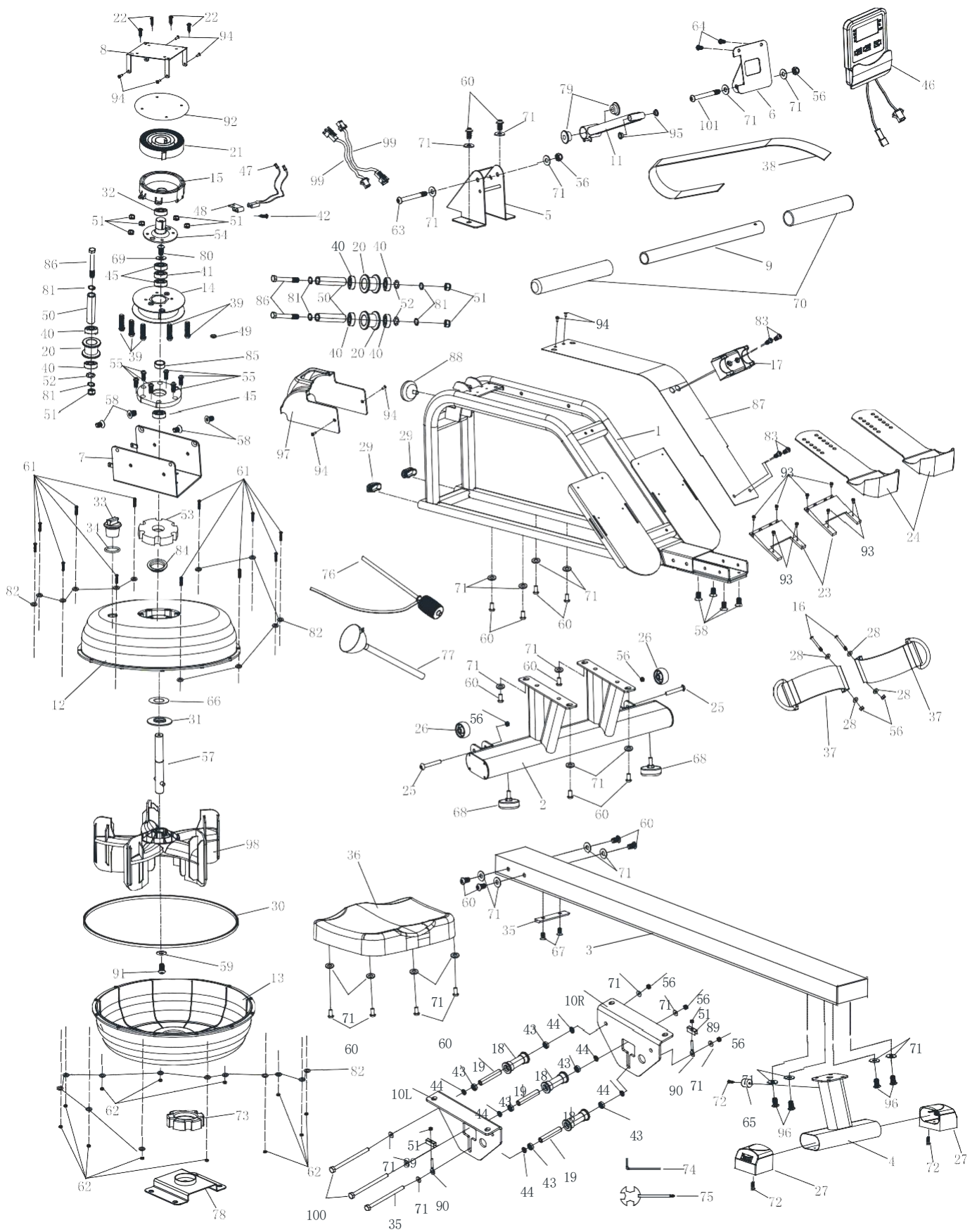
POZOR!
Pri zdvíhaní trénažera buďte opatrný, pretože vaša hlava by sa mohla dotknúť zadného stabilizátora (č. 4).

POZOR!
Najskôr posuňte sedadlo (číslo 36) dopredu na koľajnicu (číslo 3), inak sa pri zdvíhaní trénažera zošmykne!

Keď nepoužívate zariadenie, môžete ho uložiť do zvislej polohy a ušetriť tak miesto. Zdvihnite veslák za zadný stabilizátor (číslo 4), aby ste ho dostali do zvislej polohy.

Pozn. Ak zariadenie nepoužívate dlhšie.

ROZLOŽENÝ NÁHLED

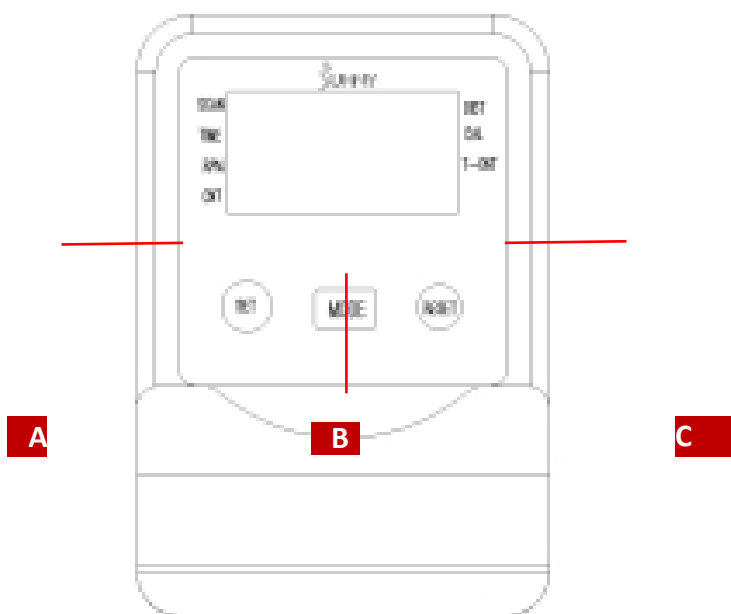


ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV

Nie	Označenie	Kus	Nie	Označenie	Kus
1	Hlavný rám	1	52	Podložka hriadeľa d10 * Φ15 * 0,3	3
2	Predný stabilizátor	1	53	Surová bavlna Φ96,9 * Φ60 * 20	1
3	Posuvná koľajnica	1	54	Náprava pre vinutú pružinu	1
4	Zadná stabilizačná tyč	1	55	Skrutka M6*15	6
5	Podpora pripojenia	1	56	Nylonová poistná matica M8	9
6	Nosná doska konzoly	1	57	Náprava z nehrdzavejúcej ocele Φ20*163*M8	1
7	Doska nádrže	1	58	Skrutka M8*15	8
8	Spojovacia doska	1	59	Podložka d8*Φ16*1,5	1
9	Držadlo	1	60	Skrutka M8*15	18
10L/R	Posúvač sedadla L/R	2	61	Skrutka M3*20	12
11	Súprava otáčania konzoly	1	62	Nylonová poistná matica M3	12
12	Horný uzáver palivovej nádrže	1	63	Skrutka M8*65	1
13	Spodný uzáver palivovej nádrže	1	64	Skrutka M5*12	2
14	Kladkový remeň	1	65	Zástrčka Φ20*20	1
15	Koleso remeňa 115*110*34,5	1	66	Doska pre nápravu OD40*ID20*0,5	1
16	Skrutka M8*70*20 S5	2	67	Skrutka kábla M6*10	2
17	Držiak rukoväte	1	68	Nastaviteľný vankúš na nohy Φ43*41, M8	2
18	Valec	3	69	Podložka d8*Φ24*1,5	1
19	Rozpera	3	70	Kryt riadidiel	2
20	Koleso remeňa	3	71	Podložka OD16*ID8*1.5	30
21	Vinutá pružina t0,5*22*5080	1	72	Skrutka ST4.2*16	3
22	Skrutka ST4.2*16	4	73	Silikónová podložka	1
23	Pedál namontovaný natrvalo	2	74	Imbusový kľúč S5	1
24	Pedál	2	75	Kľúč S13-S15	1
25	Skrutka M8*40*S5	2	76	Čerpací sifón	1
26	Pohyblivé koleso Φ40*8,5*22	2	77	Lievik	1
27	Nastaviteľný koncový uzáver	2	78	Spodná doska nádrže	1
28	Podložka Φ20 * 8,2 * H5	4	79	Dištančné puzdro Φ32*φ8*15/PP	2
29	Koncový uzáver	2	80	Skrutka M8*25	1
30	Gumový tesniaci krúžok	1	81	C Terminál d10	6
31	Gumový tesniaci krúžok	1	82	Podložka z nehrdzavejúcej ocele M3	24
32	Ložisko 61905	1	83	Křížová skrutka M6*15	4
33	Plniaca zátko	1	84	Tesniaci krúžok	1
34	O-krúžok	1	85	Dištančná vložka Φ25*Φ20,2*10	1
35	Skrutka M8*125	1	86	Skrutka M6*55*15*S10	3
36	Sedadlo	1	87	Dlhá tesniaca doska 747*333*120	1
37	Pedálový pás	2	88	Vankúš na nohy Φ52*40*M10	1
38	Remeň	1	89	Nastaviteľné sedadlo v tvare U 30*9*1,5	2
39	Skrutka M6*40*15*S5	5	90	Nastav. skrutka M6*40*Φ10*2.5	2

40	Ložisko 6000	6	91	Skrutka M8*25*S6	1
41	Jednorazový sklad	1	92	Vonkajšia doska pre pružinu Φ112*0,5	1
42	Skrutka ST3,5*16*Φ8	1	93	Skrutka M4*8	8
43	Ložisko 6000	6	94	Skrutka M5*12	8
44	Zliatinový obal	6	95	Dištančná vložka Φ16*φ8*15/PP	2
45	Ložisko 69004	3	96	Skrutka M8*15	4
46	Konzola	1	97	Ochranný kryt	1
47	Senzor	2	98	Rotor	1
48	Držiak snímača	1	99	Kábel snímača	2
49	Magnet Ø10*5	1	100	Skrutka M8*120,	2
50	Plášťové potrubie Ø10*Ø6,2*40	3	101	Skrutka M8*60	1
51	Nylonová poistná matica M6*H6*S10	10			

PREVÁDZKA POČÍTAČA



KLÚČOVÉ FUNKCIE

- G. "SET" Stlačením tohto tlačidla v režime bez skenovania nastavíte TIME, COUNT a CAL (čas, počítanie, kalórie).
- H. "MODE" Stlačením tohto tlačidla prepnete displej alebo vyberiete okno, ktoré chcete nastaviť.
- I. "RESET" Stlačením a podržaním tohto tlačidla na 3 sekundy resetujete všetky hodnoty na nulu

DISPLEJ

ČAS:	0:00 - 99:00min
POČET:	1-9999
CELK. POČET:	1-9999
VZDIALENOSŤ:	0:00 - 99:99km
KALÓRIE:	1 - 999)kcal
PULZ:	0-240 úderov za minútu

FUNKCIE

1. SKENOVANIE

Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí "SCAN". Počítač teraz prechádza všetkými 4 funkciami: čas, počet, vzdialenosť a kalórie. Každý displej je podržaný 6 sekúnd.

2. ČAS

- Počíta celkový čas od začiatku do konca cvičenia
- Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí "TIME", aby ste nastavili cieľový čas tréningu. Keď sa priblíži prednastavený čas, monitor spustí alarm na 10 sekúnd. Maximálny prednastavený čas je 99:59 minút.

3. POČÍTANIE

- Počíta veslárske zábery pre aktuálne cvičenie
- Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí "COUNT", aby ste nastavili cieľové tréningové číslo. Keď sa to priblíži k prednastavenému číslu, monitor spustí alarm na 10 sekúnd. Maximálny počet predvolieb je 9999 úderov.

4. CELKOVÝ POČET

Počíta celkový počet veslárskych záberov od 0 do 9999.

5. VZDIALENOSŤ (DIST)

Počíta celkovú vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia

6. KALÓRIE (CAL)

- Počíta celkový počet spotrebovaných kalórií od začiatku do konca tréningu. Rozsah je medzi 0,0 a 9999 KCAL.
- Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí "CAL", aby ste nastavili cieľový počet kalórií. Keď sa priblížite k prednastavenému počtu kalórií, monitor spustí alarm na 10 sekúnd. Maximálny prednastavený počet kalórií je 9999 kcal

7. PULZ

- Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí "CAL", nasad'te si pás na meranie srdcového tepu a udržujte vzdialenosť medzi monitormi do 1 metra. Monitor zobrazí srdcovú frekvenciu po 6-7 sekundách.
- v prvých 2-3 sekundách môže byť srdcová frekvencia mierne vyššia ako skutočná rýchlosť v dôsledku netabul'kového test, ale po niekoľkých sekundách sa normalizuje

Výsledky testov nie sú vhodné na terapeutické použitie.

POZNÁMKY

- Ak po dobu 4 minút nevydáte signál na tréning alebo prevádzku, zariadenie sa automaticky vypne.
- Hneď ako je prijatý tréningový alebo prevádzkový signál, monitor sa automaticky zapne.
- Monitorovacie zariadenie začne počítat' tréningové údaje hneď po spustení tréningu a zastaví výpočet, ak sa tréning preruší na 4 sekundy.
- Ak monitor nič nezobrazuje alebo je rozmazaný, vymeňte batérie.
- Batérie 2 ks. VEĽKOSŤ-AAA alebo UM-4

INERAKTÍVNE CVIČENIE (VOLITEĽNÉ)

Fitness zariadenia vybavené technológiou Bluetooth je možné pripojiť ku kompatibilným fitness aplikáciám. Program "Kinomap" je momentálne dostupný pre iOS a Android



1. Stiahnite si požadovanú aplikáciu do svojho mobilného zariadenia
2. Zaregistrujte sa podľa špecifikácií príslušnej aplikácie
3. Aktivujte Bluetooth v nastaveniach svojho mobilného zariadenia
4. Zapnutie fitness zariadenia
5. Otvorte príslušnú aplikáciu
6. Vyberte typ zariadenia
7. Vyberte značku svojho fitness zariadenia
8. Vyberte PROGRAM svojho fitness zariadenia
9. Pripojte zariadenie k mobilnému zariadeniu prostredníctvom aplikácie

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.

