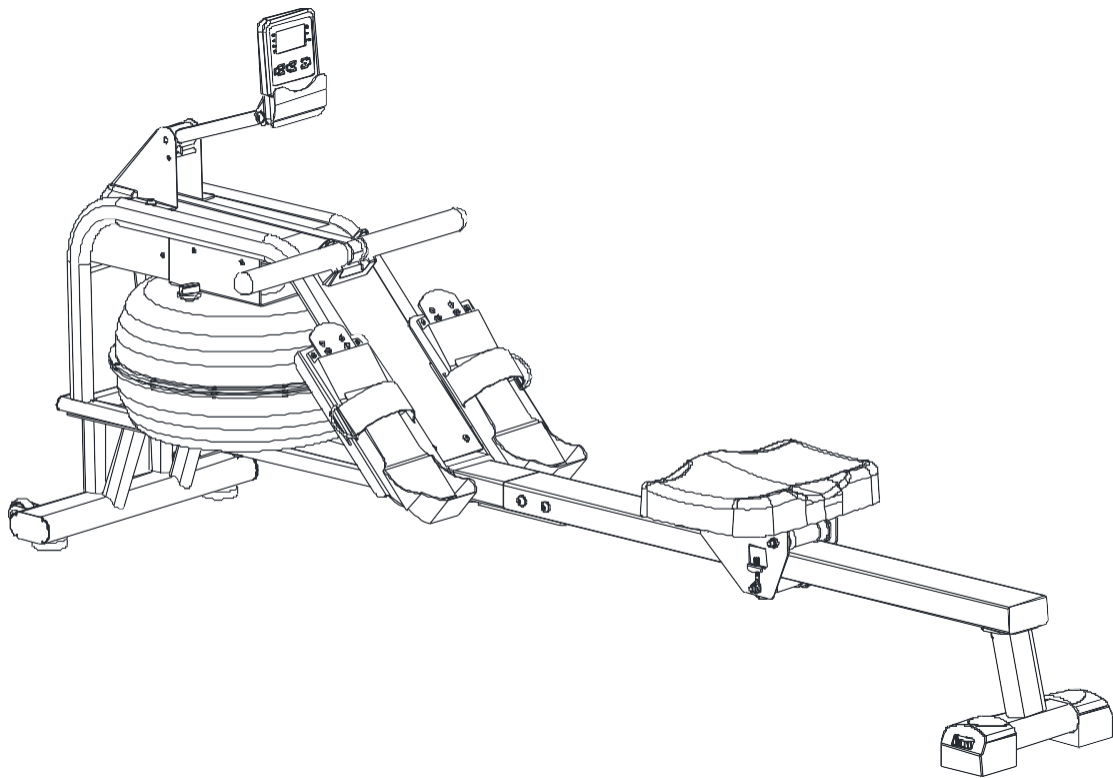


diadora

RQ 400



Návod k použití: Veslovací trenažér Diadora RQ400

kód: 7971

CZ

Vážení zákazníci,

Jsme rádi, že jste se rozhodli pro veslovací trenažér Diadora. Před sestavením trenažéru pečlivě přečtěte si návod k použití. Veslovací trenažér používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k obsluze.

Váš tým DUVLAN

Záruka

Prodejce poskytuje na tento produkt záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, nevyhnutelná událost, nesprávné zásahy, nesprávná manipulace nebo nevhodné umístění. V případě reklamace nás prosím kontaktujte.

Záruční doba začíná běžet dnem prodeje (uschovejte si proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Abychom vám co nejlépe pomohli s jakýmkoli problémy s vaším zařízením, vezměte prosím na vědomí přesný název produktu.

Pokyny pro manipulaci se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení Diadora je recyklovatelné. Žádáme vás, abyste své zařízení na konci jeho životnosti zlikvidovali na sběrná místa odpadu (nebo na místo k tomu určené).

Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

E-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Instrukce

Tento návod k použití je určen pouze pro informaci zákazníků. Společnost DUVLAN nepřebírá žádnou odpovědnost za chyby způsobené překladem nebo technickými změnami produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím výrobku následující bezpečnostní pokyny. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uložit tento návod pro použití v případě následné opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je vyšší než 130 kg.
2. Zařízení je určeno pro trénink dospělých. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Umístěte zařízení na neklouzavý povrch. Pokud chcete chránit podlahu, umístěte pod zařízení ochrannou podložku.
4. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná oblast 1 m.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení na krytou verandu a v blízkosti vody.
6. Zařízení je určeno pro domácí použití. Norma třídy použití a účinnosti (**EN 957-1/7 HB**). Pro komerční účely používání zařízení, záruka se nevztahuje na zařízení, výrobce za zařízení neodpovídá.
7. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
8. V případě zdravotních komplikací a omezení konzultujte svůj trénink se svým lékařem.
Řekne vám, které školení je pro vás to pravé.
9. Nesprávný trénink a přeceňování vašich schopností může poškodit vaše zdraví.
10. Pokud během tréninku pociťujete nevolnost, bolest na hrudi nebo potíže s dýcháním, okamžitě ukončete trénink a navštivte lékaře.
11. S tréninkem zahajte až poté, co se ujistíte, že je zařízení správně sestaveno a seřízeno.
12. Při sestavování zařízení přesně postupujte podle pokynů.
13. Používejte pouze originální díly Diadora (viz seznam).
14. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
15. Nepoužívejte přístroj naboso nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku si odložte všechny šperky. Upravte si vlasy správně, aby vám během cvičení nepřekážely.
16. Poškozené části mohou ohrozit vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení.
17. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, abyste se ujistili, že jsou utažené.
18. Jakákoli montáž/demontáž zařízení musí být provedena opatrně.
19. Udržujte ruce a nohy v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
20. Při zvedání nebo přemísťování zařízení buďte velmi opatrní, aby nedošlo ke zranění zad. Vždy používejte opravte techniku zvedání nebo v případě potřeby požádejte o pomoc druhou osobu.
21. Hmotnost zařízení: 32 kg.
22. Celkové rozměry zařízení (d x š x v): 198 x 52 x 68,2 cm.

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

1. Před instalací nebo provozem spotřebiče si pečlivě přečtěte celý návod.
2. Spotřebič používejte pouze tak, jak je popsáno v návodu.
3. Před tím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a vruty řádně utaženy pomocí spotřebiče.
4. Udržujte ruce mimo dosah pohyblivých částí.
5. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah spotřebiče. Nikdy nenechávejte děti samotné se spotřebičem.
6. Před tréninkem zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně sestaveny.
7. Spotřebič může v jednu chvíli používat pouze jedna osoba.
8. Nainstalujte a provozujte spotřebič na pevném a rovném místě
Povrch.
Kolem spotřebiče vždy ponechte jeden metr volného prostoru.
9. Nepoužívejte zařízení v blízkosti vody nebo venku.
10. Zajistěte, aby **se do spotřebiče nikdy nedostala žádná kapalina.**
11. Udržujte ostré předměty v dostatečné vzdálenosti od spotřebiče.
12. Nikdy nepoužívejte spotřebič, pokud nefunguje správně.
13. Nepokoušejte se opravit zařízení sami, aniž byste se nejprve poradili s naším servisním střediskem.
14. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití a nesmí být používáno v komerčním sektoru. Přístroj vyhovuje **normě EN 957-1/7 HB** a není vhodný pro terapeutické použití.
15. Zařízení není vhodné pro osoby s hmotností vyšší než **130 kg**.

ZÁKAZNICKÝ SERVIS: V případě rozbití, poškození nebo chybějících dílů se prosím obraťte na naše servisní středisko a získejte originální náhradní díly. Mezitím se spotřebič nesmí používat.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO ŠKOLENÍ

POZOR Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro uživatele s již existujícími zdravotními potížemi.

1. Při tréninku vždy noste vhodné oblečení, které se nemůže zachytit do vybavení. Nepoužívejte zařízení naboso, ale vždy noste tenisky. Nenoste rozvázané boty, boty s visícími tkaničkami nebo boty s koženou podrážkou.
2. Udržujte veškeré pověšené oblečení a ručníky mimo běžecký pás. Pokud se jakýkoli předmět zasekne, okamžitě spotřebič vypněte.
3. Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě, bolest nebo jiné neobvyklé fyzické příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a poradte se s lékařem.
4. Osoby se zdravotním postižením mohou zařízení používat pouze v přítomnosti kvalifikovaného personálu nebo svého lékaře.
5. Děti by měly spotřebič používat pouze tehdy, když přítomnost dospělé osoby.
6. Pokud se necítíte dobře, máte nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné abnormální příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a poradte se s lékařem.

POKYNY K LIKVIDACI



Obalové materiály jsou recyklovatelné. Obal zlikvidujte způsobem šetrným k životnímu prostředí.

Nevyhazujte elektrické spotřebiče do domovního odpadu. V souladu s evropskou směrnicí 2011/65/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních a její transpozici do vnitrostátního práva musíte

Použité elektrospotřebiče musí být shromáždovány odděleně a recyklovány způsobem šetrným k životnímu prostředí. Pokud produkty obsahují baterie nebo dobíjecí baterie, které nejsou trvale nainstalovány, musí být před likvidací vyjmuty a zlikvidovány odděleně jako baterie

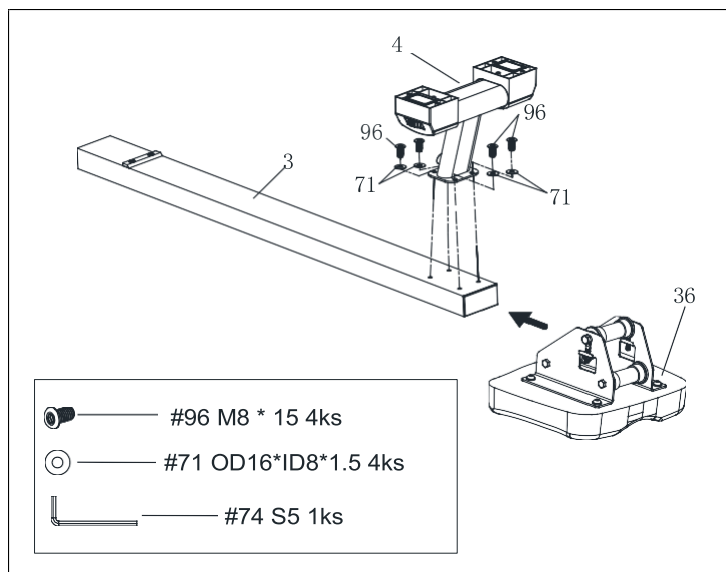
OBSAH BALENÍ, JEDNOTLIVÉ DÍLY A NÁSTROJE

	———— #58 M8*15 4ks #60		———— #71 Z 16 * ID8 * 1.5
	———— M8 * 15 10ks #96		14ks
	———— M8 * 15 4ks		
	———— #74 S5 1ks		———— #75 S13-15 1ks

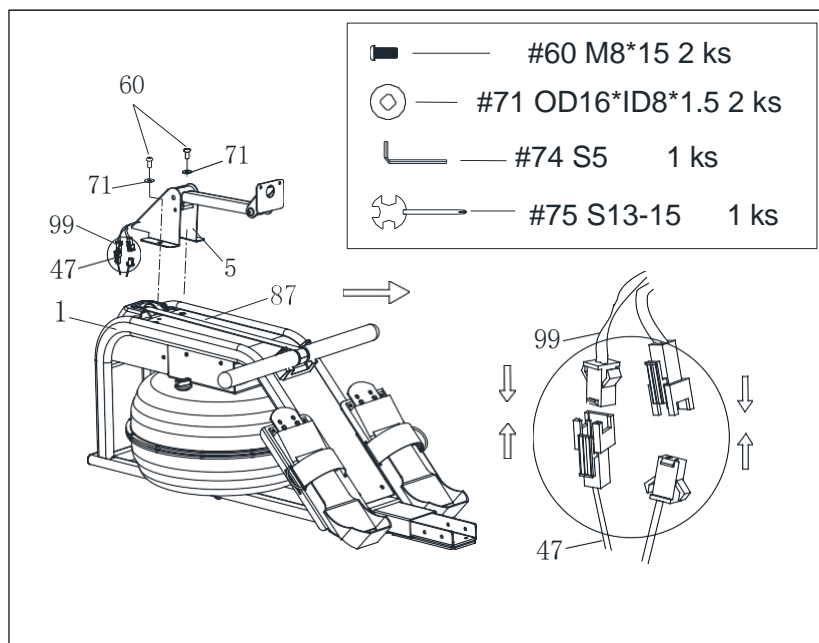
PŘÍRUČKA

Před zahájením montáže zařízení zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny uvedené součásti. Některé montážní kroky vyžadují zvedání těžkých břemen. Doporučuje se, aby vám při montáži tohoto produktu pomohla jiná osoba.

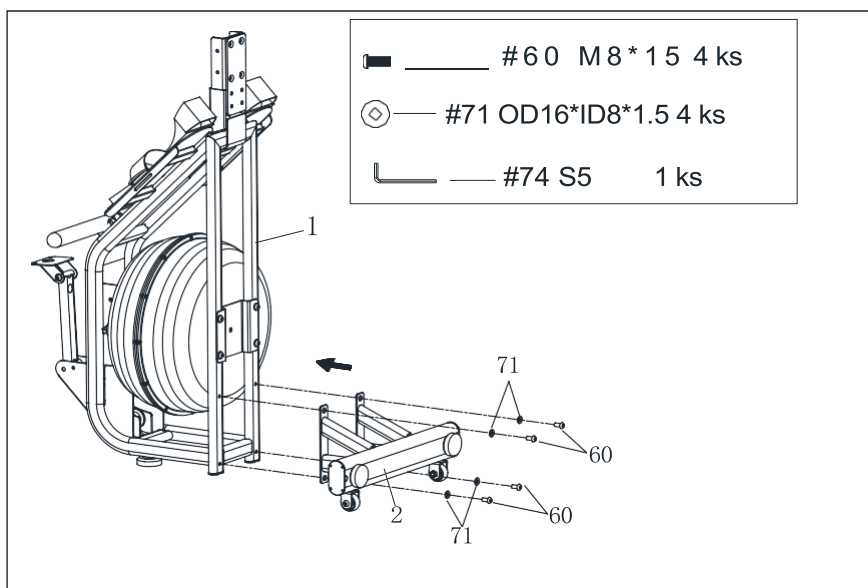
Krok 1: Otočte posuvnou tyč (č. 3) a sedadlo (č. 36). Nasuňte sedadlo (č. 36) na posuvnou tyč (č. 3). Připevněte zadní stabilizátor (č. 4) k kluzné liště (č. 3) pomocí 4 podložek (č. 71) a 4 šroubů (č. 96) a šrouby utáhněte imbusovým klíčem (č. 74).



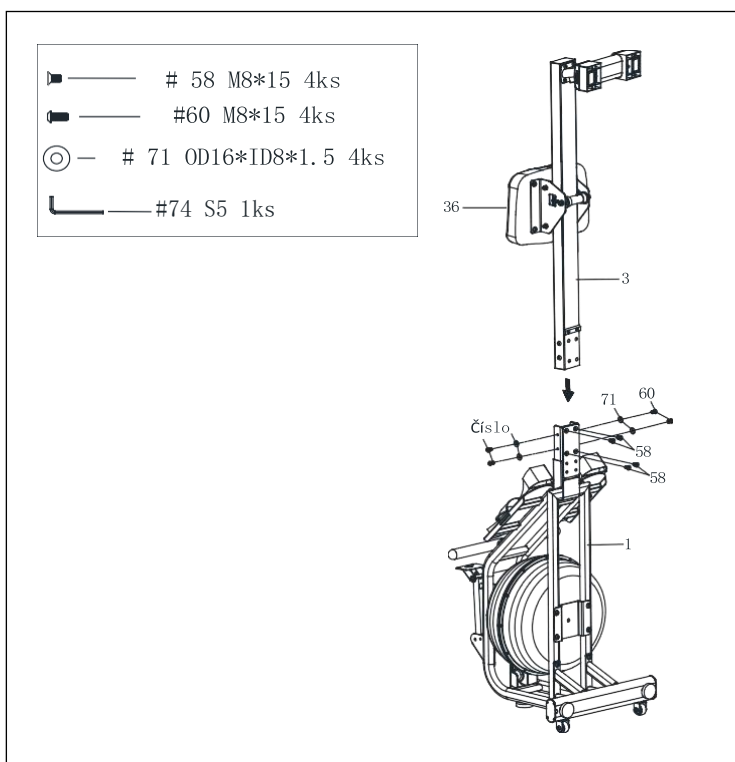
Krok 2: Připojte kabely senzoru z (č. 47) a (č. 99). Připevněte spojovací držák (č. 5) k hlavnímu rámu (č. 1) pomocí 2 podložek (č. 71) a 2 šroubů (č. 60). Utáhněte klíčem (č. 75).



Krok 3: Držte hlavní rám (č. 1) ve svislé poloze. Připevněte přední stabilizátor (č. 2) k hlavnímu rámu (č. 1) pomocí 4 podložek (č. 71) a 4 šroubů (č. 60). Nejprve částečně zasuňte všechny 4 šrouby (č. 60) do otvorů a poté je utáhněte imbusovým klíčem (č. 74).



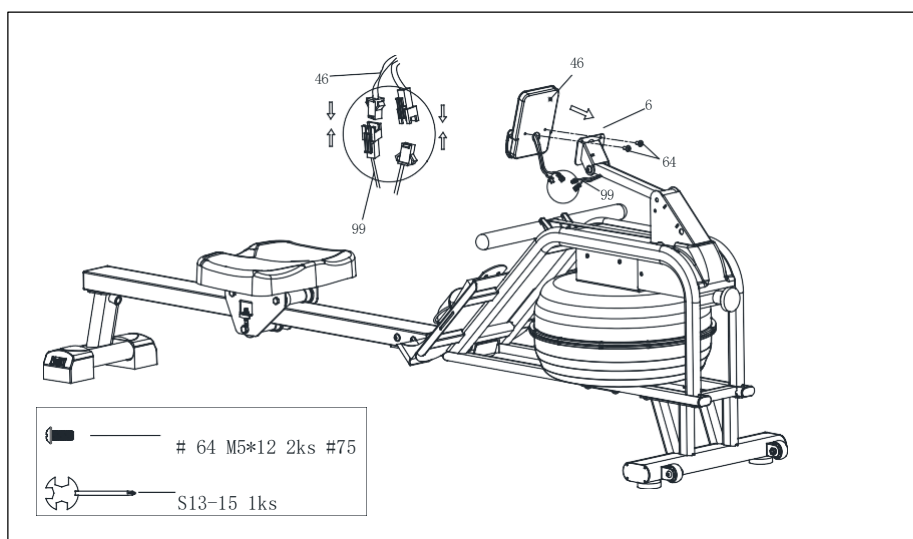
Krok 4: POZNÁMKA: Před montáží posuňte sedadlo (č. 36) před posuvnou lištu (č. 3), aby se zabránilo sklouznutí během montáže.



Přípevněte kluznou tyč (č. 3) k hlavnímu rámu (č. 1) pomocí 4 podložek (č. 71), 4 šroubů (č. 60) a 4 plochých šroubů (č. 58). Nejprve částečně zašroubujte všech 8 šroubů do otvorů a poté je utáhněte imbusovým klíčem (č. 74).

Krok 5: Připojte 2 kabely senzoru (č. 99) ke kabelům monitoru (č. 46). Ujistěte se, že kabely senzoru jsou vedeny otvorem v nosné desce.

Přípevněte monitor (č. 46) k nosné desce (č. 6) pomocí 2 šroubů (č. 64). Utáhněte klíčem (č. 75). Poznámka: Na zadní straně monitoru jsou předinstalovány 2 šrouby (č. 64) (č. 46). Ujistěte se, že není příliš těsný pro nastavení úhlu monitoru (č. 46).



PLNĚNÍ A VYPRAZDŇOVÁNÍ NÁDRŽE

Odstraňte **plnicí zátku (č. 33)** z horního **uzávěru nádrže (č. 12)**.

Chcete-li naplnit nádrž vodou, viz obr. A. Vložte nálevku (č. 77) do nádrže, poté naplňte nádrž kelímkem čerpadla nebo **sifonem (č. 76)** a kbelíkem. Pomocí ukazatele hladiny vody na boku nádrže změřte požadovanou hladinu vody v nádrži.

Chcete-li vyprázdnit nádrž, postupujte podle obr. B. Umístěte vedle veslovacího trenážeru kbelík a natáhněte vodu z nádrže do kbelíku pomocí přísavky čerpadla (č. 76).

Zasuňte **plnicí zátku (č. 33)** do horního **uzávěru nádrže (č. 12)**. Otřete přebytečnou vodu z rámu.

POZNÁMKA.

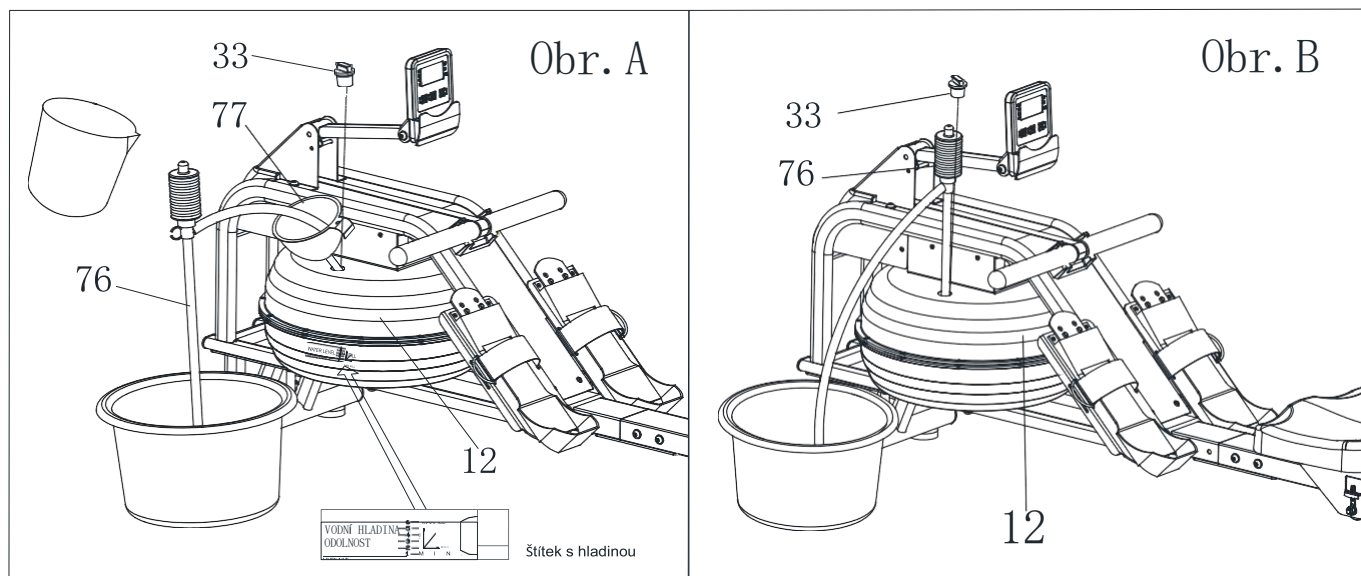
Nádrž plňte pouze vysoce kvalitní vodou, např. vyčištěnou vodou. Pokud máte k dispozici pouze vodu z vodovodu, nezapomeňte do nádržky přidat 1 kus tablet na čištění vody (1 balení je součástí balení). Nikdy nepoužívejte bazénový chlór nebo chlorové bělidlo, protože by došlo k poškození nádrže a ztrátě záruky.

Přidejte 1 tabletu na čištění vody každých 6 měsíců nebo podle potřeby. Pokud voda zůstane zakalená, vyměňte ji včas. Nepoužívejte vodu z nádrže k žádnému jinému účelu. Vodu vylijte ihned po odčerpání z nádrže.

VODNÍ HLADINA

Viz obr. A. Ukazatel hladiny vody na boku nádrže. Maximální úroveň naplnění je 6. Nikdy neplněte nádrž nad tuto úroveň. Naplnění nádrže nad tento limit způsobí ztrátu záruky.

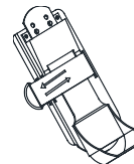
Odpor závisí na hladině vody v nádrži. Hladina vody 1 je nejnižší odpor. Úroveň 6 je nejvyšší odolnost.



NASTAVENÍ

SEŘÍZENÍ PEDÁLU

Popruh pedálu je nastavitelný a lze jej přizpůsobit velikosti nohy a výšce chodidla uživatele.

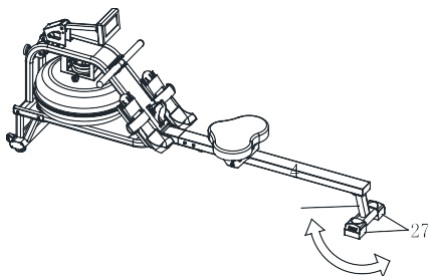


ZAROVNÁNÍ ZAŘÍZENÍ

Upravte nastavitelné koncovky (č. 27) na zadním stabilizátoru (č. 4) veslařského trenažéru, pokud dojde během používání k nevyvážení veslařského trenažéru.

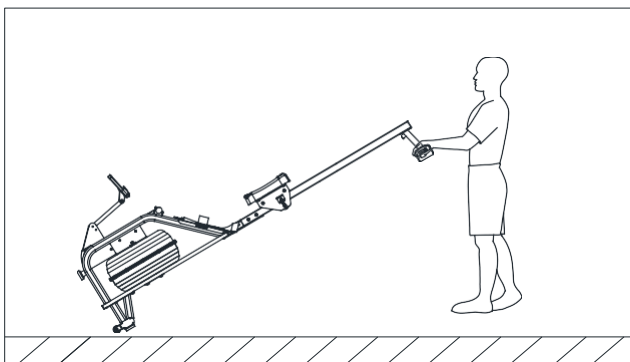
VAROVÁNÍ!

Pohyblivé části, jako je sedadlo, vás mohou stlačit a pořezat. Během používání držte ruce mimo vodící lištu (č. 3)!



STĚHOVÁNÍ VESLAŘSKÉHO TRENAŽÉRU

Nejprve zvedněte zadní stabilizátor (číslo 4), dokud se transportní kola na předním stabilizátoru nedotknou země. Když se kola dotknou země, můžete veslař snadno přesunout na požadované místo.



SKLADOVÁNÍ

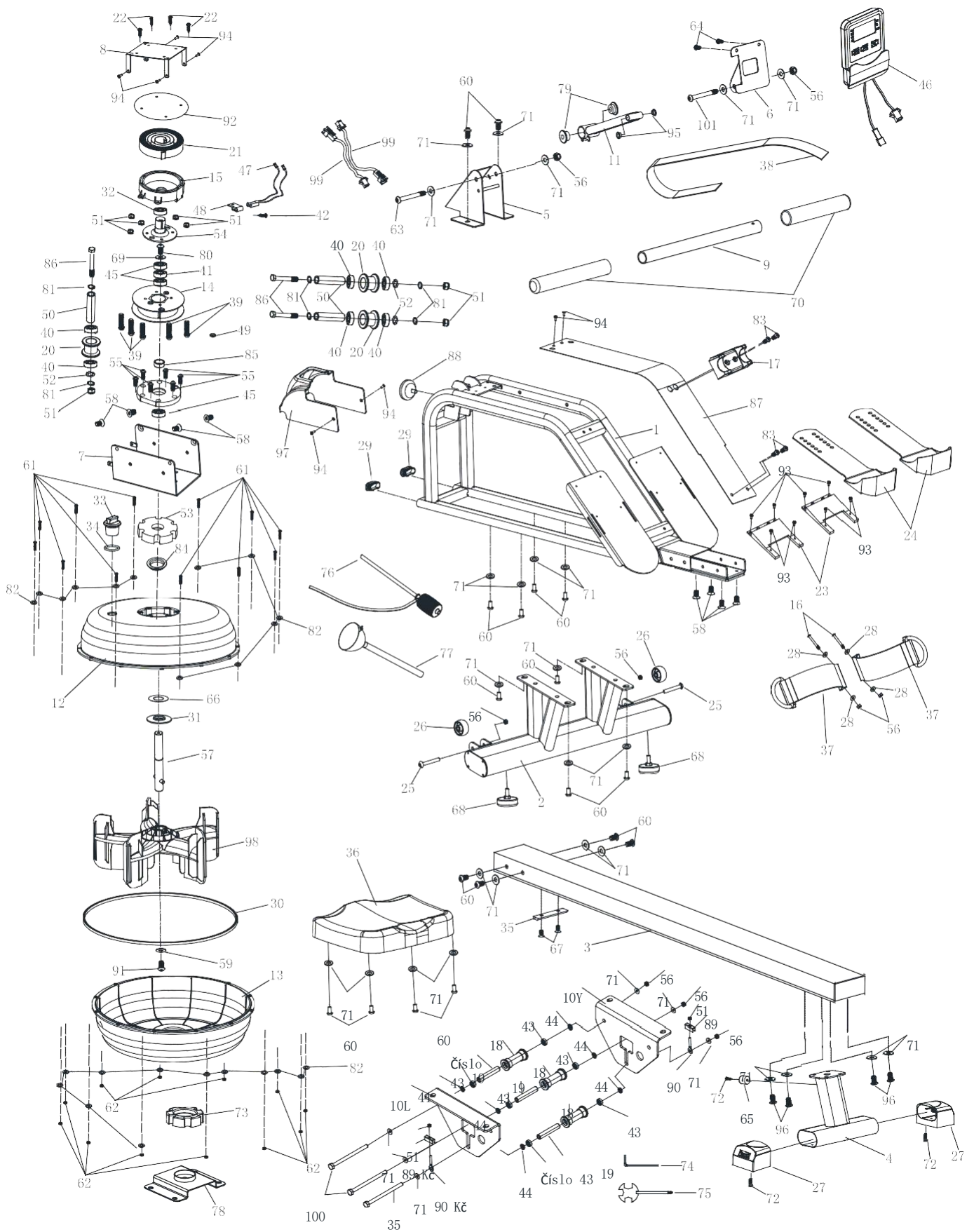
POZORNOST!
Při zvedání trenažéru buďte opatrní, protože by se vaše hlava mohla dotknout zadního stabilizátoru (č. 4).

POZORNOST!
Nejprve posuňte sedačku (číslo 36) dopředu na kolejnici (číslo 3), jinak bude při zvedání trenažéru klouzat!

Když zařízení nepoužíváte, můžete jej uložit do svislé polohy, abyste ušetřili místo. Zvedněte veslař za zadní stabilizátor (číslo 4), abyste jej uvedli do vzprámené polohy.

Poznámka. Pokud zařízení delší dobu nepoužíváte.

ROZLOŽENÝ NÁHLED

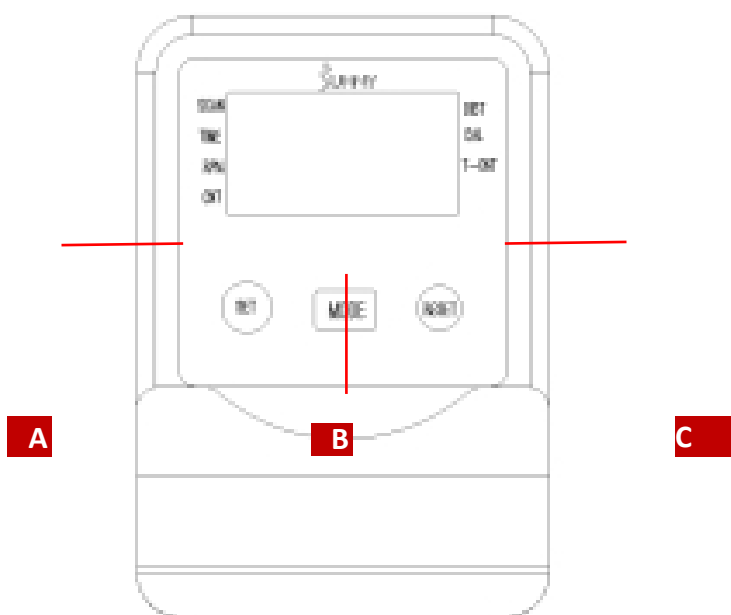


SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Ne	Označit	Kus	Ne	Označit	Kus
1	Hlavní rám	1	52	Hřídelová podložka d10*Φ15*0.3	3
2	Přední stabilizátor	1	53	Surová bavlna Φ96,9*Φ60*20	1
3	Posuvná kolejnice	1	54	Náprava pro vinutou pružinu	1
4	Tyč zadního stabilizátoru	1	55	Šroub M6*15	6
5	Podpora připojení	1	56	M8 Nylonová pojistná matice	9
6	Nosná deska držáku	1	57	Náprava z nerezové oceli Φ20*163*M8	1
7	Deska nádrže	1	58	Šroub M8*15	8
8	Spojovací deska	1	59	Podložka d8 * Φ16 * 1,5	1
9	Klika	1	60	Šroub M8*15	18
10L/R	Posuv sedadla L/R	2	61	Šroub M3*20	12
11	Sada pro otáčení držáku	1	62	Nylonová pojistná matice M3	12
12	Víčko palivové nádrže	1	63	Šroub M8 * 65	1
13	Spodní víčko palivové nádrže	1	64	Šroub M5 * 12	2
14	Řemenice	1	65	Zástrčka Φ20*20	1
15	Pásové kolo 115 * 110 * 34,5	1	66	Deska nápravy OD40 * ID20 * 0,5	1
16	Šroub M8*70*20 S5	2	67	Šroub kabelu M6 * 10	2
17	Držák rukojeti	1	68	Nastavitelný polštář nohou Φ43 * 41, M8	2
18	Válec	3	69	Podložka d8*Φ24*1.5	1
19	Mezerník	3	70	Kryt řídítek	2
20	Pásové kolo	3	71	Podložka OD16 * ID8 * 1,5	30
21	Vinutá pružina t0.5*22*5080	1	72	Šroub ST4.2 * 16	3
22	Šroub ST4.2 * 16	4	73	Silikonová podložka	1
23	Trvale namontovaný pedál	2	74	Imbusový klíč S5	1
24	Pedál	2	75	Klíč S13-S15	1
25	Šroub M8 * 40 * S5	2	76	Čerpací sifon	1
26	Pohyblivé kolo φ40 * 8,5 * 22	2	77	Trychtýř	1
27	Nastavitelná koncová krytka	2	78	Spodní deska nádrže	1
28	Podložka Φ20*8.2*H5	4	79	Distanční pouzdro Φ32*φ8*15/PP	2
29	Koncová krytka	2	80	Šroub M8 * 25	1
30	Gumový těsnící kroužek	1	81	C Terminál d10	6
31	Gumový těsnící kroužek	1	82	Podložka z nerezové oceli M3	24
32	Ložisko 61905	1	83	Křížový šroub M6 * 15	4
33	Plnicí zátko	1	84	Těsnící kroužek	1
34	O-kroužek	1	85	Distanční vložka Φ25*Φ20,2*10	1
35	Šroub M8 * 125	1	86	Šroub M6 * 55 * 15 * S10	3
36	Sedadlo	1	87	Dlouhá těsnící deska 747 * 333 * 120	1
37	Pedálový pás	2	88	Polštář na nohy Φ52*40*M10	1

38	Řemen	1	89	Nastavitelné sedadlo látky U 30*9*1,5	2
39	Šroub M6 * 40 * 15 * S5	5	90	Nastavit. šroub M6*40*Φ10*2.5	2
40	Ložisko 6000	6	91	Šroub M8 * 25 * S6	1
41	Jednorázový sklad	1	92	Vnější deska pro pružinu Φ112*0,5	1
42	Šroub ST3,5 * 16 * Φ8	1	93	Šroub M4*8	8
43	Ložisko 6000	6	94	Šroub M5 * 12	8
44	Slitinové obaly	6	95	Distanční vložka Φ16*φ8*15/PP	2
45	Ložisko 69004	3	96	Šroub M8*15	4
46	Konzola	1	97	Ochranný kryt	1
47	Senzor	2	98	Rotor	1
48	Držák senzoru	1	99	Kabel senzoru	2
49	Magnet Ø10*5	1	100	Šroub M8*120,	2
50	Opláštění trubky Ø10*Ø6.2*40	3	101	Šroub M8*60	1
51	Nylonová pojistná matice M6 * H6 * S10	10			

PROVOZ POČÍTAČE



KLÍČOVÉ VLASTNOSTI

- G. "SET" Stisknutím tohoto tlačítka v režimu bez skenování nastavíte ČAS, POČET a CAL (čas, počet, kalorie).
- H. "MODE" Stisknutím tohoto tlačítka přepnete displej nebo vyberete okno, které chcete nastavit.
- I. "RESET" Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu 3 sekund vynulujete všechny hodnoty

UKÁZAT

ČAS: 0:00 - 99:00min
POČET: 1-9999
TOTÁL.
POČET: 1-9999
VZDÁLENOST : 0:00 - 99:99km
KALORIE: 1 - 999)kcal
PULS: 0-240 tepů za
minutu

FUNKCE

1. SKENOVÁNÍ

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí "SCAN". Počítač nyní prochází všechny 4 funkce: čas, číslo, vzdálenost a kalorie. Každý displej je drženo po dobu 6 sekund.

2. ČAS

- Vypočítá celkový čas od začátku do konce tréninku
- Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí "TIME", pro nastavení cílového času tréninku. Když se přiblíží přednastavený čas, monitor vydá alarm na 10 sekund. Maximální přednastavený čas je 99:59 minut.

3. POČÍTÁNÍ

- Počítá veslařské záběry pro aktuální trénink
- Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí "COUNT", abyste nastavili cílové tréninkové číslo. Když se přiblíží k přednastavenému číslu, monitor spustí alarm na 10 sekund. Maximální počet přednastavení je 9999 tahů.

4. CELKOVÝ POČET

Počítá celkový počet veslařských záběrů od 0 do 9999.

5. VZDÁLENOST (DIST)

Vypočítá celkovou vzdálenost od začátku do konce cvičení

6. KALORIE (CAL)

- Počítá celkový počet kalorií zkonsumovaných od začátku do konce tréninku. Rozsah je mezi 0,0 a 9999 KCAL.
- Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí "CAL", pro nastavení cílového počtu kalorií. Když se přiblížíte k přednastavenému počtu kalorií, monitor spustí alarm na 10 sekund. Maximální přednastavený počet kalorií je 9999 kcal

7. PULS

- Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí "CAL", nastavte pásmo srdečního tepu a udržujte vzdálenost mezi monitory do 1 metru. Na monitoru se zobrazí srdeční frekvence po 6-7 sekundách.
- V prvních 2-3 sekundách může být srdeční frekvence o něco vyšší než skutečná frekvence kvůli netabulkovému test, ale po několika sekundách se normalizuje

Výsledky testu nejsou vhodné pro terapeutické použití.

POZNÁMKY

- Pokud po dobu 4 minut nedáte signál k tréninku nebo obsluze, zařízení se automaticky vypne.
- Jakmile je přijat tréninkový nebo provozní signál, monitor se automaticky zapne.
- Monitorovací zařízení začne počítat tréninková data ihned po zahájení tréninku a zastaví výpočty, pokud je trénink přerušen na 4 sekundy.
- Pokud monitor nic nezobrazuje nebo je rozmazaný, vyměňte baterie.
- Baterie 2 ks. VELIKOST-AAA nebo UM-4

SAMOSTATNÉ CVIČENÍ (VOLITELNÉ)

Fitness zařízení vybavená technologií Bluetooth lze připojit ke kompatibilním fitness aplikacím. Program "Kinomap" je v současné době k dispozici pro iOS a Android



1. Stáhněte si požadovanou aplikaci do svého mobilního zařízení
2. Zaregistrujte se podle specifikace příslušné aplikace
3. Aktivujte Bluetooth v nastavení svého mobilního zařízení
4. Zapnutí fitness zařízení
5. Otevřete aplikaci
6. Vyberte typ zařízení
7. Vyberte si značku svého fitness vybavení
8. Vyberte si PROGRAM svého fitness stroje
9. Připojte své zařízení k mobilnímu zařízení prostřednictvím aplikace

Rozcvička

Cviky na krk

Nakloňte hlavu na pravou stranu, abyste cítili napětí v krku. Pomalu nakloňte hlavu k hrudníku v půlkruhu a poté hlavu otočte vlevo. Pocítíte příjemné napětí v krku. Toto cvičení můžete to střídavě opakovat několikrát.



Cviky na oblast ramen

Zvedněte střídavě levou a pravou paži nebo oběma pažemi současně.



Cviky na paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Pocítíte napětí na levé a pravé straně. Toto cvičení opakujte několikrát.



Cviky na horní část

Podepřete se tím, že se rukou opřete o zeď a pak se natáhněte směrem k sobě a zvedněte pravou nebo levou nohu co nejvíce dozadu. Je to možné. V přední části stehna ucítíte příjemné napětí. Zůstaňte v této poloze po dobu 30 sekund a pokud je to možné, opakujte toto cvičení 2 krát pro každou nohu.



Vnitřní strana stehna

Posaďte se na podlahu s nohama směřujícími ven. Potlačte své tlapky co nejblíže k rozkroku. Nyní zatlačte kolena směrem k dolů. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 30-40 sekund.



Dotyk prstem

Nakloňte trup dolů a snažte se dotknout palci, dokud to nedokážete. bude možné. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 20-30 sekund.



Cviky na kolena

Posaďte se na podlahu a natáhněte si pravou nohu. Posuňte svou levou nohu a položte nohu na pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout svého skutečného chodidla s pravým ramenem. Zůstaňte v této poloze po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



Cviky na záda/Achillovu šlahu

Položte obě ruce na zeď, abyste získali oporu pro své tělo. Pohněte levou nohou záda a zkuste si ji dát na záda, střídavě ji s pravou nohou. Tento protahovací cvik protahuje záda i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud je to možné, po dobu 30-40 sekund.

