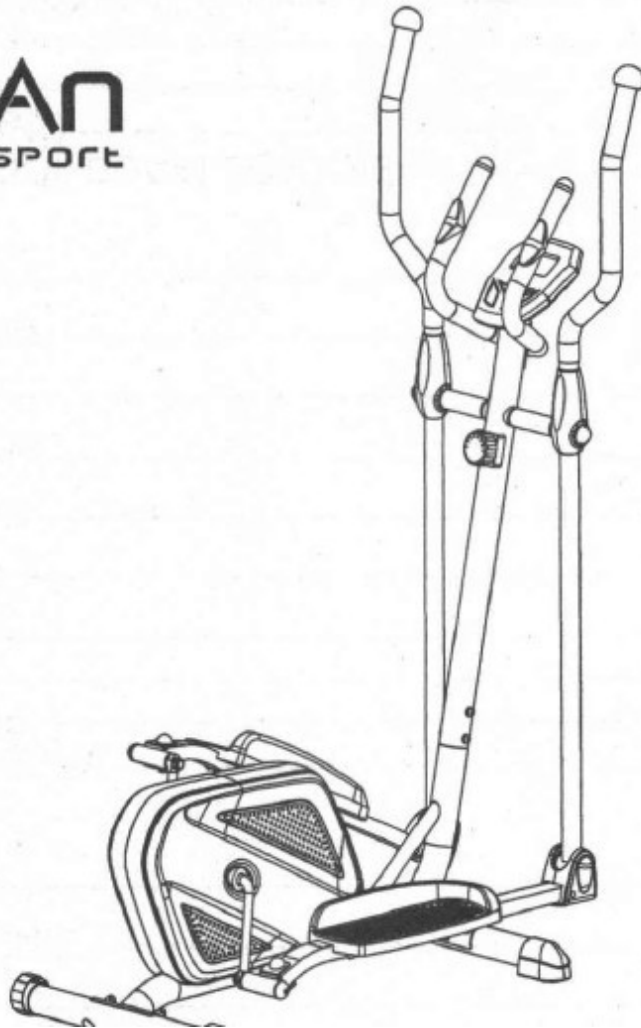




CROSSTRAINER BASIC+

ČÍSLO ČLÁNKU: 1331



BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

ã4iodíg dodržiavať øłqpfoká ł n t é z ł t e d u n g e n , befeértvr kódLezà, beze-üezzs sure-szgos o uplatňovaní smernice. Informácie o používaní zariadenia nájdete v Pokyn "\$ssze".

1. Pred použitím zariadenia si prečítajte pokyny v príručke ds Melçgitsen v.
2. Aby sa zlepšila možnosť uvoľnenia svalov, pred cvičením na eliptickom trenažéri by sa malo zahriať celé telo (pozri časť "Zahrievacie a strečingové cvičenia").Cvičenie by sa malo ukončiť strečingovými cvičeniami na uvoľnenie a upokojenie svalov,
3. Pred začatím používania zariadenia skontrolujte, či sú všetky časti v dobrom stave. òë je rozrezaná. Zariadenie umiestnite na rovný povrch. Inštalácia sa vykonáva pod na umiestnenie substrátu alebo masy vody.
4. Na tréning si obujte vhodnú športovú obuv. Nenoste dlhé, v o ľ n é o b l e č e n i e , ktoré sa môže dostať do plánovania.
- ! . Nepokúšajte sa opravovať, udržiavať alebo kalibrovať zariadenie iným spôsobom, ako je uvedené v návode na použitie. Ak sa vyskytnú vážnejšie problémy, prestaňte zariadenie používať Est a kontaktujte trhovú službu.
6. Pri šliapaní na pedále a z pedálov buďte opatrní. Vždy najprv uchopte riadidlá. Bez ohľadu na to, na ktoré musíte šliapnuť. Presuňte pedál do najnižšej polohy. Vykročte dopredu, položte váhu na rovnakú váhu a druhou nohou vykročte cez medzeru a na druhú nohu. Aby ste dosiahli plynulý pohyb ramien a rovnováhu medzi ramenami a IOB, oboma rukami uchopte hojdacie ramená. Na záver cvičenia posuňte jeden pedál do najnižšej polohy. Váhu tela položte na spodnú časť nohy. Najprv položte nohu na horný pedál na podlahu, potom nohu na spodný pedál.
7. Zariadenie neukladajte v smbad.
8. Zariadenie bcorder je určené len na domáce použitie.
9. Zariadenie používa vždy len jedna osoba.
10. Počas cvičenia udržujte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia. Zariadenie je určené len pre dospelých. Na zaistenie bezpečnej prevádzky udržiavajte okolo zariadenia voľný priestor aspoň 2 m.
11. Ak pocítite bolesť na hrudníku, závraty, nevoľnosť alebo ťažkosti s dýchaním, mali by ste prestať cvičiť. O ďalšom postupe sa poraďte so svojím lekárom.
12. Maximálna nosnosť stáda je 110 kg,

FONZDS° A bersndøç fs Iiøstnãlfa øldt figyefæecen ct ct celkovej intrmkciL ÓN reg o
s "i>iłs" øe-uai a úés'ã'si s-e='dlèt øetée. a æere "dseš ;i*"äj?£4rí a e/6írser n />"

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt konzultáljon házi orvosával egészségi állapotáról. Külön fontos ez a 35 év fölötti vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél. Bármilyen fitness berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére.

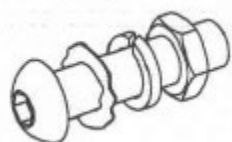
ZOZNAM DIELOV

SZ	APLIKÁCIA	DB	SZ	APLIKÁCIA	DB
1	Preglejka Ø50x2	1	17L	Ľavá nylonová matica 1/2"	1
2L	Ľavá pedálová tyč 40x25x1,5	1	17R	Pravá nylonová matica 1/2"	1
2R	Pravá pedálová tyč 40x25x1,5	1	18	Vlnová podložka Ø28xØ17x0,3	2
3L	Ľavé výkyvné rameno Ø32x1.5	1	19	Pevné kovové puzdro Ø29xØ16x14	8
3R	Pravé výkyvné rameno Ø32x1.5	1	20	Pružná podložka Ø12	2
4L	Ľavé výkyvné rameno Ø32x1,5	1	21	Ložisko 6000 2Z	2
4R	Pravé výkyvné rameno Ø32x1,5	1	22	Priemer dna Ø40xØ24xØ2,5	1
5	Prvá tyč rámu Ø50x1,5	1	23	Profil konektora U	2
6	Rukoväť Ø28x1,5	1	24	Nylonová matica M8	2
7	Skrutka M6x10	1	25	Podhl'ad Ø16xØ8x1,5	2
8	Skrutka ST2.9x10	2	26	Skrutka M8x50	2
9	Skrutka so šest'hrannou hlavou M8x30	1	27	Nylonová matica M6	8
10	Spodná predná lišta Ø50x1,5x480	1	28	Priemer dna Ø6	7
11	Zadná spodná lišta Ø50x1,5x480	1	29	Skrutka M6x40	6
12	Skrutka M10x57	4	30	Zaťažovací kábel L=1600	1
13	Zadná spodná lišta Kryt uzáveru Ø50x1.5	2	31	Obal S13	2
14	Veľká zakrivená podložka Ø10	4	32	Skrutka ST4.2x25	7
15	Ellenanya M10	4	33L	Kryt pedálovej tyče-A	2

16L	Ľavý konektor U profil šesťhranná skrutka Ø16x88,5xL23	<i>1</i>	33R	Kryt pedálovej tyče-B	<i>2</i>
16R	Pravý konektor U profil šesťhranná skrutka Ø16x88,5xL23	<i>1</i>	34	Veľké dno Ø20x82	<i>2</i>
SZ	APLIKÁCIA	DB	SZ	APLIKÁCIA	DB
35	Skrutka Ø15,8x62.	<i>2</i>	64	Samorezná krížová skrutka ST4.2x25	<i>1</i>
36	Ľavý pedál 395x150x65	<i>1</i>	65	Skrutka pre gombík regulácie zaťaženia M5x25	<i>1</i>
37	Pravý pedál 395x150x65	<i>1</i>	66	Zakrivená podložka pre gombík regulácie zaťaženia Ø20xØ5.2	<i>4</i>
38	Predná spodná lišta Kryt uzáveru Ø50	<i>2</i>	67	Kábel snímača I L=1100	<i>1</i>
39	Skrutka M6x48	<i>2</i>	68	Kábel snímača II L=950	<i>1</i>
40	Prepravné obruče Ø23xØ6x32	<i>2</i>	69	Skrutka ST4.2x20	<i>4</i>
41	Skrutka M8x16	<i>8</i>	70	Ľavý kryt 544x345x86	<i>1</i>
42	Zakrivená podložka Ø20xØ8	<i>6</i>	71	Pravý kryt 544x345x84	<i>1</i>
43	Skrutka M10x18	<i>2</i>	72	Puzdro nápravy kolesa Ø51.5	<i>4</i>
44	Pružná podložka Ø18xØ10x2	<i>2</i>	73	Gulôčkové ložisko	<i>1</i>
45	Podhl'ad Ø28x5	<i>2</i>	74	Stredová príruha I 15/16"	<i>1</i>
46	Pevné kovové puzdro Ø33xØ29xØ16x14x4	<i>4</i>	75	Stredová príruha II 7/8"	<i>2</i>
47	Skrutka M6x35	<i>4</i>	76	Priemer dna Ø3,5xØ23x2,5	<i>2</i>
48	Zakrivená podložka Ø6	<i>4</i>	77	Šesťhranná matica 7/8"	<i>1</i>
49	Skrutkovacia prikrývka S16	<i>2</i>	78	Páka pedála s kladkou s hriadeľom Ø240	<i>1</i>
50	Mamička deka M6	<i>4</i>	79	Pevné kovové puzdro Ø18xØ8x5	<i>1</i>
51	Rukáv hmoty Ø32xØ16x5xØ50	<i>2</i>	80	Matica zotrvačníka M10x1,25	<i>1</i>

52L	Kryt ľavej spúšťacej páky - A	1	81	Zotrvačník Ø230x40x32	1
52R	Kryt pravej spúšťacej páky - A	1	82	Klinový remeň PJ330 J6	4
53L	Kryt ľavej spúšťacej páky - B	1	83	Deka na rezervné koleso	2
53R	Kryt pravého podvozku - B	1	84	Skrutka M8x20	1
54	Ovládací gombík zaťaženia 0325- BC62003-0101	1	85	Skrutka s okom M6x36	1
55	Skrutka ST2.9x12	8	86	Držiak zaťaženia 31x31xØ1,0	1
56	Počítadlo JVT 29104	1	87	Pružná podložka Ø6	2
57	Skrutka M5x12	4	88	Šesťhranná matica M6	2
58	Manuálny snímač impulzov s vodičom L=750	2	89	Skrutka M8x10	2
59	Rukoväť huby markolata Ø31xØ37x480	2	90	Rukoväť huba markolata Ø33xØ27x360	2
60	Pružná podložka Ø8	6	91	Viečko Ø40xØ25x10	2
61	Koncový uzáver upínacej páky Ø32x1.5	2	92	Veľké dno Ø20xØ10x2	1
62	Koncový uzáver upínacej páky Ø28x1.5	2	93	Zakrivená/zakrivená podložka Ø16xØ8x1,5	2
63	Skrutka ST4.2x20	2	94	Priemer dna Ø10,2xØ14xØ1,0	2

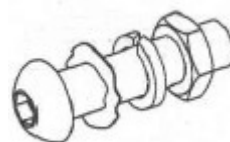
BALENIE DIELOV



(16R) Pravý konektor U profil
Uprofilová šesťhranná skrutka
Ø16x88,5xL23 **1DB**

(17R) Pravá nylonová matica ½" **1DB**
1DB

(18) Vlnová podložka Ø28xØ17x0, **31D**



(16L) Ľavý konektor
šesťhranná skrutka
Ø16x88,5xL23 **1DB**

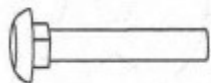
(17L) Ľavá nylonová matica ½"

(18) Vlnová podložka

Ø28xØ17x0,3

(20) Pružná podložka Ø121D

(20) Pružná podložka Ø12 1DB



(12) Skrutka M10x57

4 DB



(14) Veľká zahnutá podložka
Ø10

4DB



(15) Ellenanya M10

4DB



(27) Nylonová matica M6

6DB



(28) Nedostatok Ø6

6DB



(29) Skrutka
M6x40

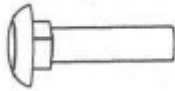
6DB



(31) Kryt S13
podložka

Ø6

2DB



(47) Skrutka M6x35

4DB



(48) Zakrivená/oblúková

4DB



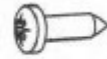
(49) Prikryvka na skrutky
S16

2 DB



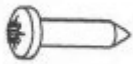
(50) Mamička deka M6

4DB



(55) Skrutka
ST2.9x12

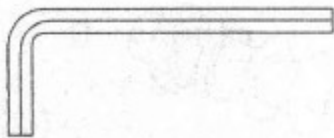
8DB



(69) Skrutka ST4.2x20

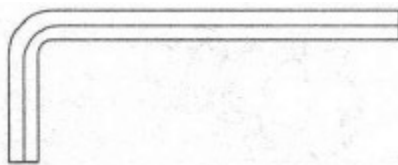
4DB

RÁMEC



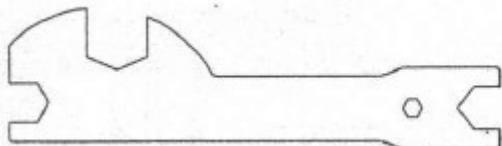
IMBUS KLÚČ S6

1KS



IMBUSKLÚČ S8

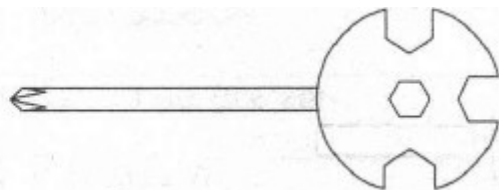
1DB



HASÁK/SKRUTKOVAC

S10;S13;S17;S19;

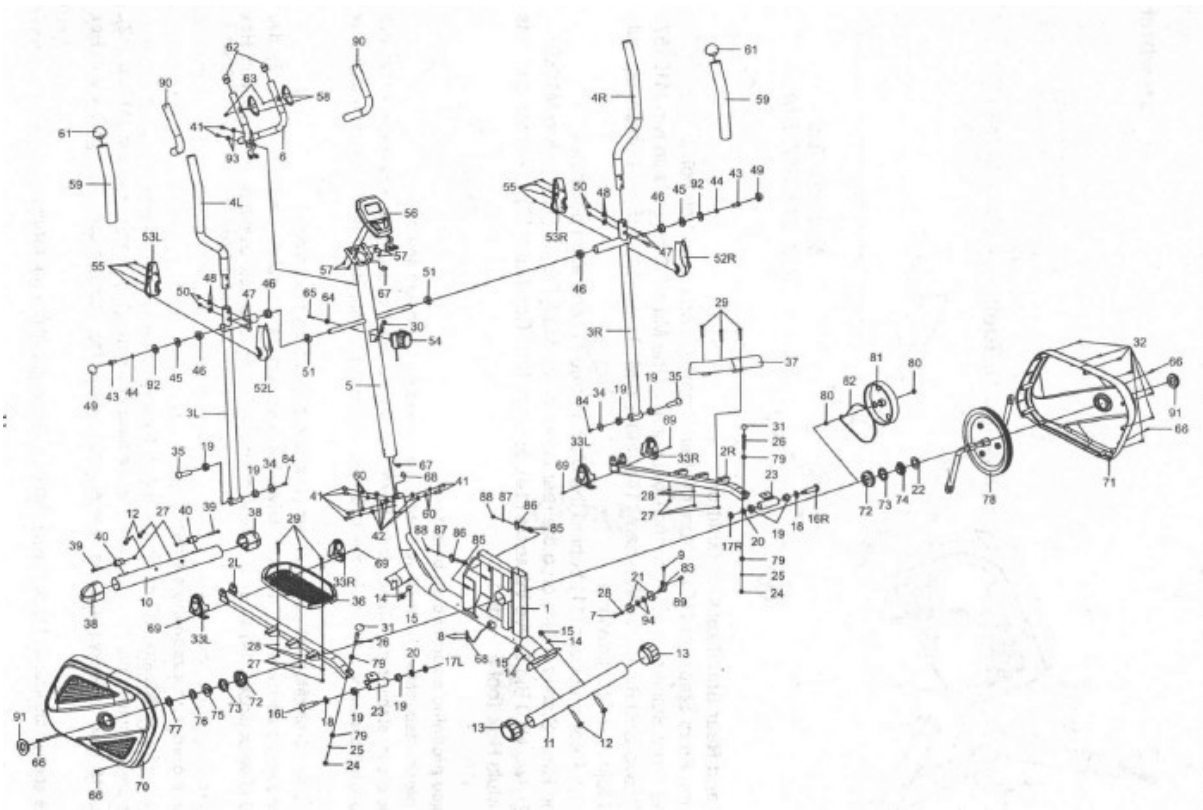
1DB



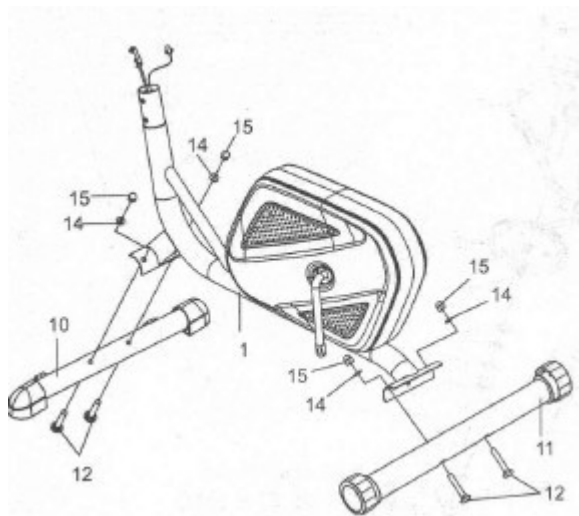
S10;S13;S14;S15

1DB

VÝKRES V TVARE PÍSMENA



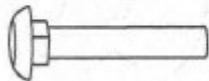
NÁVOD NA MONTÁŽ



1. Montáž predných a zadných tyčí

Pripevnite prvú spodnú tyč (10) k prvej časti hlavného rámu (1) a zarovnajte otvory pre skrutky. Pripevnite prvú tyč (10) k ohybu hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M10x57 (12), dvoch veľkých zahnutých podložiek Ø10 (14) a dvoch matíc M10 (15). Skrutky utiahnite dodaným šesťhranným kľúčom.

Pripevnite zadnú tyč (11) k zadnej časti hlavného rámu (1) a zarovnajte otvory pre skrutky. Pripevnite zadnú tyč (11) k zadnému ohybu hlavného rámu (1) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10x57 (12), dvoch veľkých zahnutých podložiek Ø10 (14) a dvoch kusov poistných matíc M10 (15). Použite multifunkčný kľúč.



(12) Skrutka M10x57

4 DB



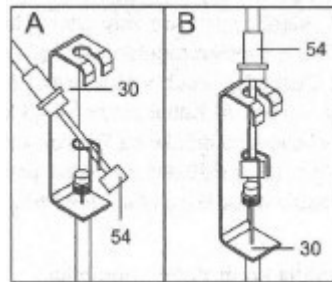
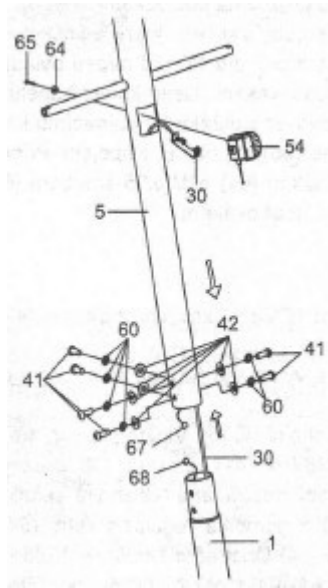
(14) Veľká zahnutá podložka
Ø10

4DB



(15) Ellenanya M10

4DB



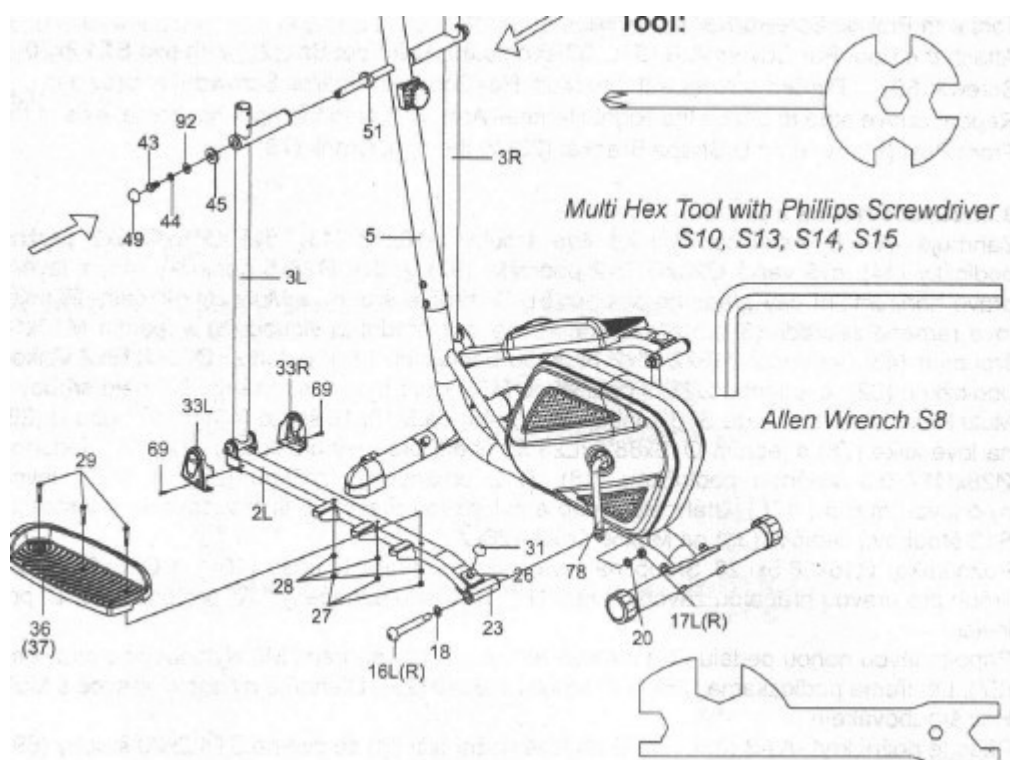
2. Montáž prvej tyče hlavného rámu a ovládacieho vodiča záťaže

Z hlavného rámu (1) odstráňte 6 skrutiek M8x16 (41), 6 pružných podložiek $\varnothing 8$ (60) a 6 zakrivených podložiek $\varnothing 20 \times \varnothing 8$ (42). Použite imbusový kľúč. Vložte zaťažovacie lanko (30) cez spodnú drážku v prvej tyči (5) rámu a vytiahnite ho cez štvorcovú drážku v prvej tyči (5) hlavného rámu. Pripojte snímací vodič II (68) z hlavného rámu (1) k snímaciemu vodiču I z prvej tyče (5) hlavného rámu.

(67). Vložte prvú tyč (5) rámu do rúrky hlavného rámu (1) a upevnite ju pomocou 6 skrutiek M8x16, 6 veľkých zahnutých podložiek (42) a 6 pružných podložiek $\varnothing 8$. Tie boli medzitým odstránené.

Z gombíka regulácie záťaženia (65) odstráňte zahnutú podložku gombíka regulácie záťaženia a šesťhrannú skrutku gombíka regulácie záťaženia.

(62). Vložte ukončovač vodiča ovládacieho gombíka záťaže (54) do puzdra vodiča záťaže (30), ako je znázornené na obrázku **A**. Vytiahnite drôt gombíka regulácie záťaže (54) smerom nahor a zasunúť ho do kovovej objímky záťažových vodičov (30), ako je znázornené na obrázku **B**. Pripevnite gombík ovládania záťaže (54) k prvej tyči (5) rámu pomocou podložky gombíka ovládania záťaže $\varnothing 20 \times \varnothing 8$ a skrutky M5x25, ktorá bola odstránená.



3. Montáž spodnej časti pravej/ľavej ručnej páky, pravej/ľavej tyče pedálu, krytu pedálu -A/B

Z ľavej a pravej horizontálnej osi prvej tyče (5) rámu odstráňte 2 skrutky (43), 2 pružné podložky $\text{Ø}18 \times \text{Ø}10 \times 2$ (44), 2

Veľká podložka $\text{Ø}20 \times \text{Ø}10 \times 2$ (92) a dve podložky $\text{Ø}28 \times 5$ (45).

Ďalej upevnite spodnú časť ľavého výkyvného ramena (3L) k ľavej vodorovnej osi prvej tyče (5) pomocou jednej skrutky M10x18 (43), jednej pružnej podložky $\text{Ø}18 \times \text{Ø}10 \times 2$ (44), jednej veľkej podložky $\text{Ø}20 \times \text{Ø}10 \times 2$ (92) a jednej

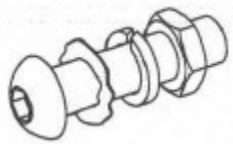
s podložkou $\text{Ø}28 \times 5$ (45). Použite dodaný skrutkovač. Nasadíte kryt S16 (49) na skrutku M10x18 (43). Pripevnite ľavý profil U (23) k ľavému ramenu pedálu (78) pomocou skrutky so šesťhranným profilom U (16L), vlnovcovej podložky $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0,3$, pružnej podložky a ľavej nylonovej matice $\frac{1}{2}$ " (17L). Uťahnite ju pomocou imbusového kľúča S8 a kľúča. Namontujte kryt S13 (31) na skrutku M8x0 (26).

Poznámka: $\text{Ø}16 \times 88,5 \times L23$ Šesťhranné skrutky ľavého spojovacieho U-profilu (16L) a šesťhranné skrutky pravého spojovacieho U-profilu (16R) sú označené "R" a "L" pre vnútornú stranu.

Pripevnite ľavý pedál (36) k ľavej tyči pedálu (2L) pomocou 3 x nylonových matic M6 (27), 3 x podložiek $\text{Ø}6$ (28) a 3 x skrutiek M6x40

(29).

na pedálovú tyč (2L) pripevníte kryt pedálovej tyče -A/B (33L, 33R) pomocou dvoch samorezných krížových skrutiek ST4.2x20 a ST4.2x25. Uvedený postup zopakujte pre spodné pripevnenie pravého výkyvného ramena (3R) k pravej horizontálnej osi prvej tyče (5) a pre pripevnenie pravého spojovacieho U profilu (23) k pravému pedálu (78).

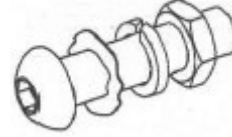


(16R) Pravý konektor U profil
šesťhranná skrutka
Ø16x88,5xL23 **1DB**

Pravá nylonová matica ½" **1DB**

(18) Vlnová podložka **1DB**
Ø28xØ17x0,3

(20) Pružná podložka Ø12
1DB



(16L) Ľavý konektor U profil
šesťhranná skrutka

Ø16x88,5xL23 **1DB** **(17R)**

(17L) Ľavá nylonová matica ½" **1DB**

(18) Vlnová podložka Ø28xØ17x0,3

(20) Pružná podložka Ø12 **1DB**



(49) Skrutková prikrývka



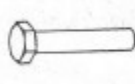
(31) Kryt



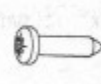
(27) nylonová matica



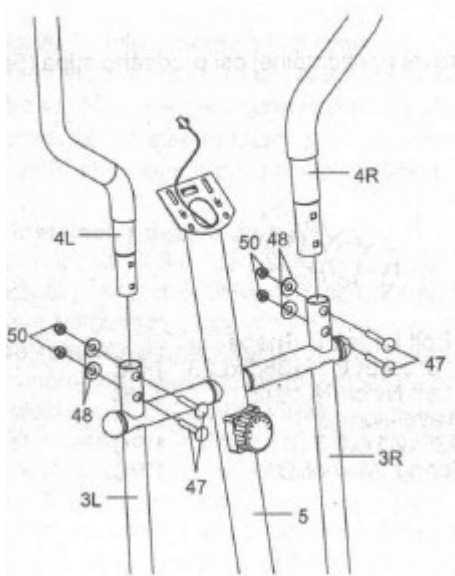
(28) Alaté



(29) Skrutka

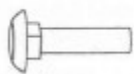


(69) Skrutka



4. Montáž hornej časti ľavej/pravej páky

Prípevnite hornú časť ľavého/pravej výkyvného ramena (4L,4R) k spodnej časti ľavého/pravej výkyvného ramena (3L,3R) pomocou 4 skrutiek M6x35 (47), 4 podložiek Ø6 (48) a 4 matíc M6 (50).



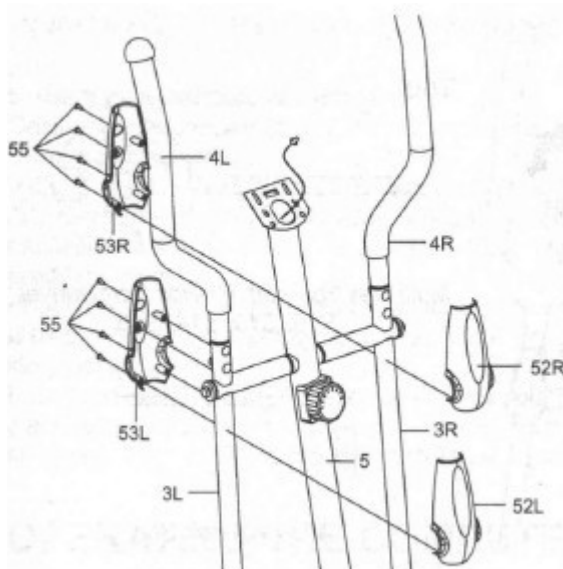
(47) Skrutka



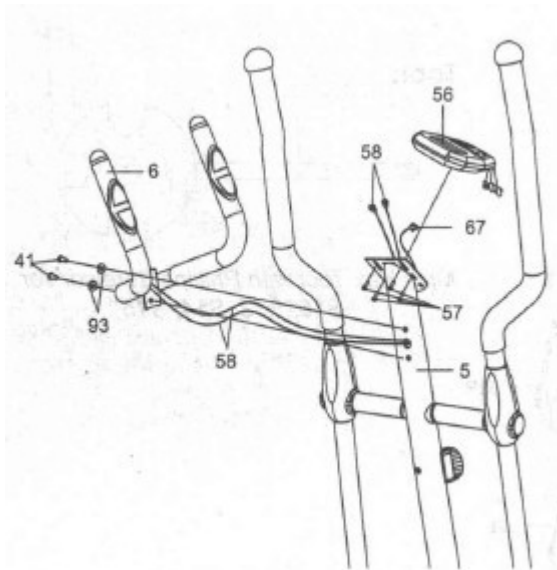
(48) Podložka



(50) Kryt matice



5. Montáž predného/zadného krytu ľavej/pravej páky -A/B Kryt ľavej páky A (52L) a kryt ľavej páky B (53L) umiestnite na ľavú páku (3L) pomocou 4 ks ST2.9x12 skrutky (55). Kryt pravej páky A (52R) a kryt pravej páky B (53R) prípevnite k pravej páke pomocou 4ks skrutiek ST2.9x12 (55).



6. Montáž držadiel a pultov

Na zadnej strane pultu (56) odstráňte 4 skrutky M5x12 (57). Z prvej tyče rámu (5) odstráňte 2 skrutky M8x16 (41) a 2 zahnuté podložky Ø16xØ8x1,5 (93).

Zasuňte vodič ručného snímača impulzov (58) na rukoväti (6) do hlavného rámu

do štrbiny prvej tyče (5) a vyťahnite ju smerom nahor cez rúrku prvej tyče (5). Pripevnite rukoväť (6) k rámovej tyči pomocou 2 skrutiek M8x16 (41) a dvoch podložiek Ø16xØ8x1,5 (93), ktoré boli predtým odstránené. Spojte vodič snímača I (67) a vodič snímača ručných impulzov (58) s vodičom vychádzajúcim z počítača (56).

Potom pripojte počítač (56) k hornému koncu prvej tyče (5) pomocou 4 skrutiek M5x12.

UVEDENIE POČÍTADLA DO PREVÁDZKY



AUTOMATICKÉ ZAPNUTIE/VYPNUTIE: Na začiatku cvičenia alebo po stlačení tlačidla MODE sa počítač zapne. Ak sa počítač nepoužíva 4 minúty, automaticky sa vypne.

SCAN: Stlačte a podržte tlačidlo MODE, kým šípka neukazuje na SCAN; počítač bude automaticky skenovať aplikáciu každých 5 sekúnd.

ČAS: Stlačte a podržte tlačidlo MODE, kým šípka neukazuje na TIME (Čas); počítač zobrazí uplynulý čas v minútach a sekundách.

RÝCHLOSŤ: Podržte stlačené tlačidlo MODE, kým šípka neukazuje na SPEED; počítač zobrazí aktuálnu tréningovú rýchlosť.

CAL (KALORIE): stlačte a podržte tlačidlo Mode, kým šípka neukazuje na CAL; počítač zobrazí celkový počet kalórií spálených počas tréningu.

♥(PULSE): stlačte a podržte tlačidlo Mode, kým šípka nebude ukazovať na PULSE; potom uchopte snímač na riadidlách oboma rukami, na obrazovke sa zobrazí aktuálna srdcová frekvencia a symbol srdca. Ak chcete zabezpečiť presné údaje o srdcovej frekvencii, pri snímaní srdcovej frekvencie držte snímač rukoväte riadidiel vždy oboma rukami.

Vzdialenosť: Stlačte a podržte tlačidlo MODE, kým šípka neukazuje na DIST; počítač zobrazí celkovú vzdialenosť, ktorú ste počas tréningu prešli.

ODO (ODOMETER): stlačte a podržte tlačidlo MODE, kým šípka neukazuje na ODO; počítač zobrazí celkovú prejdenú vzdialenosť.

RESET: Stlačením a podržaním tlačidla MODE na približne 4 sekundy vynulujete všetky hodnoty okrem ODO.

VLOŽENIE BATÉRIÍ:

1. Odstráňte kryt batérie zo zadnej strany digitálneho zariadenia.
2. Vložte dve batérie "AA MEASURE" do priestoru pre batérie.
3. Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené a či sú konektory správne pripojené k batériám.
4. Vymeňte kryt batérie.
5. Ak je displej nečitateľný alebo čitateľný len čiastočne, vyberte batérie a pred ich výmenou počkajte 15 sekúnd.
6. Odstránením položiek sa vymaže pamäť zariadenia.

ČISTENIE A SKLADOVANIE

Elipsovité sitko vyčistite mäkkou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. Na plastové časti nepoužívajte rozpúšťadlá. Po každom použití utrite zo zariadenia pot. Dbajte na to, aby pultová zásuvka nebola vystavená extrémnej vlhkosti, ktorá môže spôsobiť elektrický skrat alebo poškodiť elektroniku.

Zariadenie, a najmä počítač, nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu, aby nedošlo k poškodeniu displeja. Každý deň skontrolujte, či sú skrutky a pedále zariadenia správne dotiahnuté. Eliptický trenažér skladujte v čistom a suchom prostredí, mimo dosahu detí.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

PROBLÉM: eliptické nosidlá sa počas používania kývajú, nie sú stabilné.

Riešenie: podľa potreby nastavte posuvný regulátor na zadnej spodnej tyči.

PROBLÉM: Displej počítačla nefunguje. **RIEŠENIE:** Odstráňte ovládanie počítačla a skontrolujte, či sú vodiče vychádzajúce z ovládacieho boxu správne pripojené k vodičom vychádzajúcim z prvej tyče hlavného rámu.

Riešenie: skontrolujte, či sú prvky správne vložené a či sa pružiny dotýkajú zodpovedajúcej polovice prvku.

RIEŠENIE: batérie počítačla môžu byť vybité. Vymeňte batérie.

PROBLÉM: zariadenie nemeria pulzovú frekvenciu alebo nameraná hodnota kolíše alebo je nekonzistentná.

Riešenie: skontrolujte, či je pripojenie kábla snímača ručného impulzu správne.

Riešenie: ak chcete presnejšie údaje, vždy priložte na snímač srdcového tepu obe dlane, nie len jednu, a to v prípade, že si chcete zmerať pulz.

RIEŠENIE: príliš pevne držíte snímače. Skúste znížiť tlak na snímač dlaňou.

Cvičenia na rozohriatie a ukončenie

Všetky vytrvalostné tréningy zahŕňajú rozcvičku, aeróbný tréning a strečing. Celý program vykonávajte aspoň 2 - 3-krát týždenne. Medzi tréningami si urobte jednodňovú prestávku. Po niekoľkých mesiacoch môžete trénovať 4-5-krát týždenne.

Aeróbne cvičenie je akákoľvek trvalá aktivita, pri ktorej sa používa srdce a pľúca na obohatenie svalov kyslíkom. Aeróbne cvičenie zlepšuje stav vášho srdca a pľúc. Aeróbnej kondícii pomáha akákoľvek činnosť, pri ktorej sa zapájajú vaše veľké svaly, ako sú svaly nôh, rúk a stehien. Vaše srdce bije rýchlejšie a vaše dýchanie je hlbšie. Zaradte aeróbne cvičenie do svojho kompletného cvičebného programu.

Rozcvička

zahriatie svalov je dôležitou súčasťou každého tréningu. Robte to pred každým tréningom, aby ste svoje telo pripravili na záťaž. Zahriatím svalov a

strečing zrýchľuje krvný obeh, zvyšuje srdcovú frekvenciu a okysličuje svaly.

Uvoľnite sa

dôležitý záver každého tréningu. Opakujte cvičenia, aby ste znížili bolestivosť unavených svalov.

TLAČENIE NA HLAVU



Nakloňte hlavu doprava, smerom k ramenám, aby ste cítili, ako sa krk napína. Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte. Potom zakloňte hlavu dozadu, brada smeruje nahor, ústa sú mierne pootvorené. Pri ďalšom údere sa vráťte do východiskovej polohy a hlavu nakloňte doľava. Potom sa vráťte do východiskovej polohy. Následne sklonte hlavu smerom k hrudníku a vráťte sa do východiskovej polohy.

NATIAHNUTIE RAMIEN



Zdvihnite pravé rameno k uchu. Potom zdvihnite ľavé rameno a súčasne spustite pravé rameno.

ZOBRAZENIE STRÁNKY



Zdvihnite ruky nad hlavu. Na jeden úder vystrite pravé rameno čo najviac k stropu a potom ho spustite späť. Opakujte s druhým ramenom.

NATIAHNUTIE PODKOLENNEJ ŠĽACHY



Postavte sa pravým bokom k stene. Pravou rukou sa oprite o stenu a ľavou rukou uchopte ľavú nohu a snažte sa ju pritiahnúť k stehnu. Vydržte 15 sekúnd a potom opakujte s druhou nohou.

NAŤAHOVANIE SVALOV VNÚTORNEJ STRANY STEHNA



Posaďte sa, nohy mierne pokrčte a spojte chodidlá. Kolená smerujú von. Chodidlá pritiahnite čo najbližšie k zadku. Kolená mierne pritlačte k podlahe. Vydržte 15 sekúnd.

SNÍMANIE FÍG



Pomaly sa nakloňte dopredu k členku. Snažte sa rukou dotknúť prstov na nohách. Chrbát a ramená by mali byť uvoľnené. Predkloňte sa čo najnižšie a vydržte 15 sekúnd.

NAŤAHOVANIE LÝTOK



Sadnite si a natiahnite pravú nohu. Pokrčte ľavú nohu tak, aby chodidlo smerovalo na vnútornú stranu pravého stehna. Pritiahnite sa čo najbližšie k špičkám chodidiel. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite a zopakujte s druhou nohou.

NATIAHNUTIE ACHILOVKY V



Oprite sa rukami o stenu a ľavú nohu pokrčte pred seba. Pravú nohu natiahnite, chodidlo ľavej nohy držte na podlahe. Tlakom v bedrách preneste váhu dopredu na prvú nohu a vydržte 15 sekúnd. Potom nohy vymeňte.

