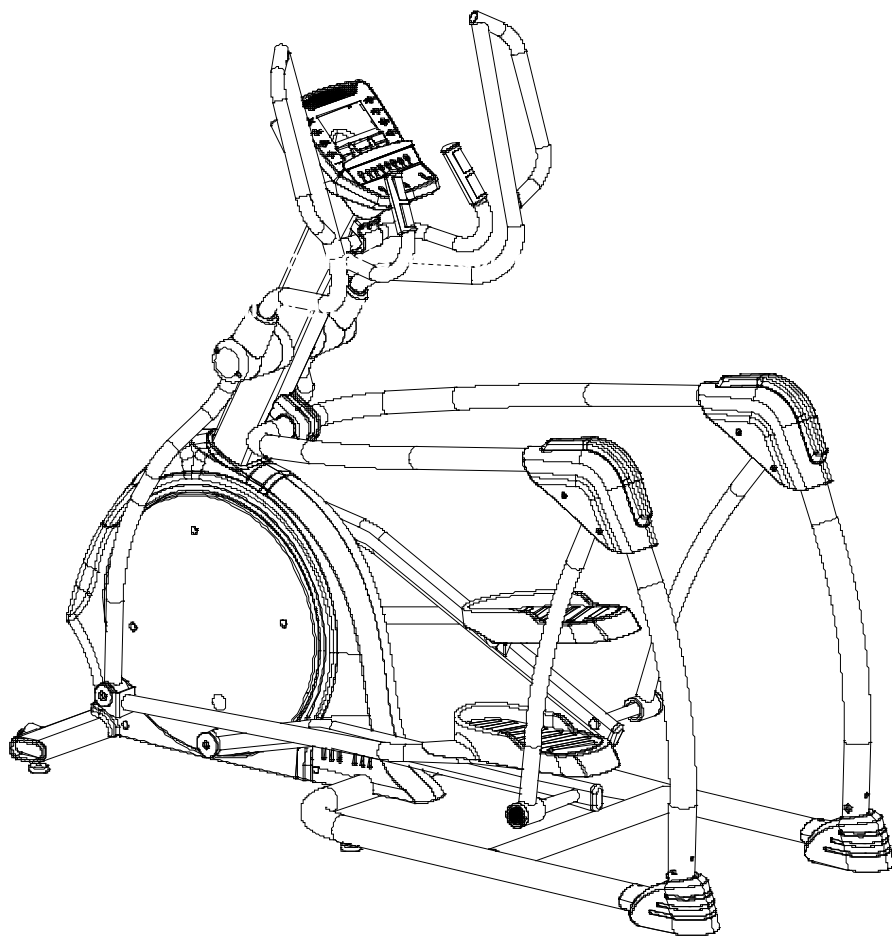


Instrukcja obsługi



Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego wykorzystania

Przeczytaj i przestrzegaj niniejszej instrukcji obsługi

Ten produkt spełnia standardy: GB17498.1-2008; GB17498.9-2008

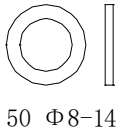
Wskazówki bezpieczeństwa

UWAGA: To urządzenie zostało zaprojektowane tak, aby zapewnić użytkownikowi maksymalny poziom bezpieczeństwa. Niemniej jednak, podczas korzystania z niego, należy zachować środki ostrożności. Przed przystąpieniem do montażu i treningów, należy przeczytać całą instrukcję obsługi oraz przestrzegać następujących środków ostrożności:

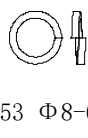
- ◆ Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
- ◆ Wszyscy użytkownicy muszą być zaznajomieni z instrukcją obsługi urządzenia i zawartymi w niej środkami ostrożności. Z roweru treningowego należy korzystać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
- ◆ Trzymaj dzieci oraz zwierzęta domowe z dala od urządzenia. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
- ◆ Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia pod kątem zużycia i sprawności. Uszkodzone części należy natychmiast wymienić i wyłączyć urządzenie z użytku, do czasu naprawy.
- ◆ Ustaw urządzenie na równej powierzchni i upewnij się, że wokół niego jest przynajmniej 1 metr wolnej przestrzeni. Możesz umieścić matę pod rowerem, aby zapobiec uszkodzeniom podłoża.
- ◆ Przechowuj urządzenie wewnątrz pomieszczeń, z dala od wilgoci i kurzu. Upewnij się, że pomieszczenie to jest dobrze wentylowane.
- ◆ Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów w pobliżu roweru.
- ◆ Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Nie noś luźnych ubrań, które mogłyby zaplątać się w ruchome części urządzenia. Upewnij się, że dobrze zawiązałeś sznuruówki.
- ◆ Wyłącz urządzenie z użytku, jeśli masz wątpliwości co do jego sprawności.
- ◆ Z urządzenia może korzystać jedna osoba jednocześnie.
- ◆ Funkcja wykrywania pulsu służy celom odniesieniowym podczas treningów i nie powinna być wykorzystywana do celów medycznych.
- ◆ Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
- ◆ Nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu. Jeśli poczujesz ból lub jakikolwiek dyskomfort, przerwij ćwiczenia na urządzeniu i skontaktuj się z lekarzem.

Uwagi przedmontażowe

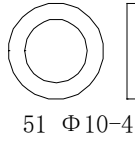
E10-V1



50 $\Phi 8-14$



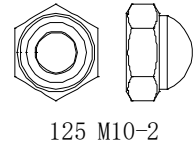
53 $\Phi 8-6$



51 $\Phi 10-4$



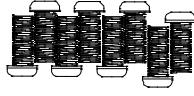
54 $\Phi 10-4$



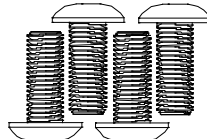
125 M10-2



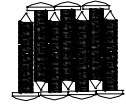
90 M5×10-2



41 M5×15-8



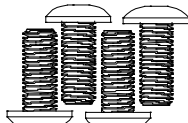
37 M10×15-4



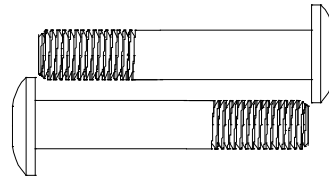
45 ST4×16-7



46 ST4×20-4



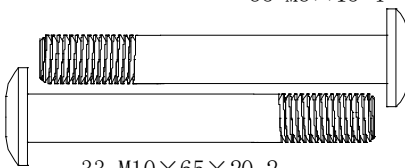
35 M8×15-4



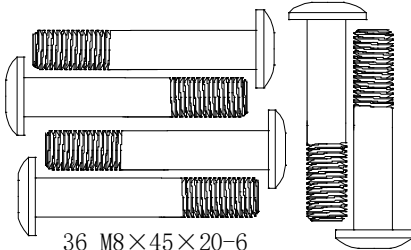
57 M10×50×20-2



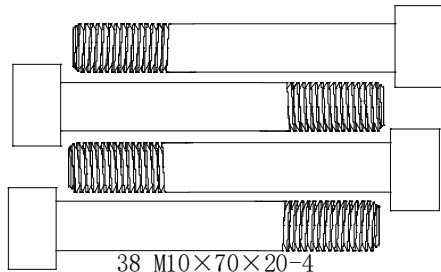
43 ST4×60-2



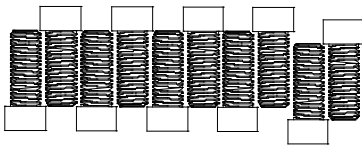
33 M10×65×20-2



36 M8×45×20-6



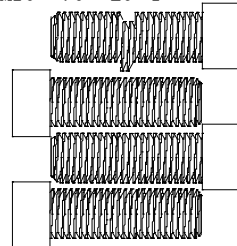
38 M10×70×20-4



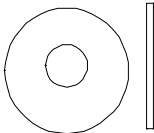
30 M8×15-10



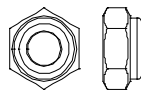
93 M8×20-2



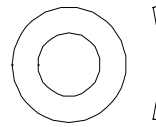
32 M8×30-4



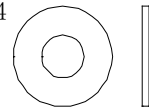
121 $\Phi 25 \times \Phi 8.2 \times t2.0-2$



58 M8-10



91 $\Phi 23 \times \Phi 10.5 \times R30 \times t1.5-8$

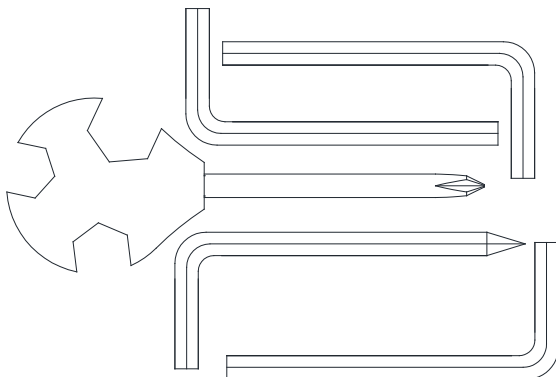


106 $\Phi 20 \times \Phi 8.2 \times t1.5-2$

Otwórz opakowania:

Upewnij się, że masz wszystkie części potrzebne do zmontowania urządzenia. Posłuż się w tym celu poniższą tabelą. Jeśli brakuje jakiegokolwiek części, skontaktuj się z dystrybutorem produktu.

NR	NAZWA	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
30	Śruba sześciokątna z cylindryczną główką (pełny gwint)	M8*15	10
32	Śruba sześciokątna z cylindryczną główką (pełny gwint)	M8*30	4
33	Śruba imbusowa C.K.S. (półgwint)	M10*65*20	2
35	Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint)	M8*15	4
36	Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint)	M8*45*20	6
37	Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint)	M10*15	4
38	Śruba sześciokątna z cylindryczną główką (półgwint)	M10*70*20	4
41	Śruba Philips C.K.S (pełny gwint)	M5×15	8
43	Śruba samogwintująca Philips C.K.S.	ST4*60	2
45	Śruba samogwintująca Philips C.K.S.	ST4*16	7
46	Śruba samogwintująca Philips C.K.S.	ST4×20	4
50	Płaska podkładka	Φ8	14
51	Płaska podkładka	Φ10	4
53	Sprężysta podkładka	Φ8	6
54	Sprężysta podkładka	Φ10	4
57	Śruba Philips C.K.S (półgwint)	M10*50*20	2
58	Sześciokątna nakrętka	M8	6
90	Śruba z walcową główką Philips (pełny gwint)	M5x10	2
91	Zakrzywiona podkładka	Φ23×Φ10.5×R30×t1.5	8
93	Śruba imbusowa z walcową główką (pełny gwint)	M8x20	2
106	Płaska podkładka	Φ 20×Φ8.2×t1.5	2
121	Płaska podkładka	Φ 8.2×Φ25×t2.0	2
125	Nakrętka	M10	2



NAZWA	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
Śrubokręt	14×17×75	1
Klucz imbusowy w kształcie L	5×35×85S (gwiazdkowy)	1
Klucz imbusowy w kształcie L	6×35×80	2
Klucz imbusowy w kształcie L	8×35×85	1

Zbierz narzędzia

Przed rozpoczęciem montażu, zbierz wszystkie wymagane narzędzia w jednym miejscu.

Posiadanie ich pod ręką zaoszczędzi czas i sprawi, że montaż będzie szybki i bezproblemowy.

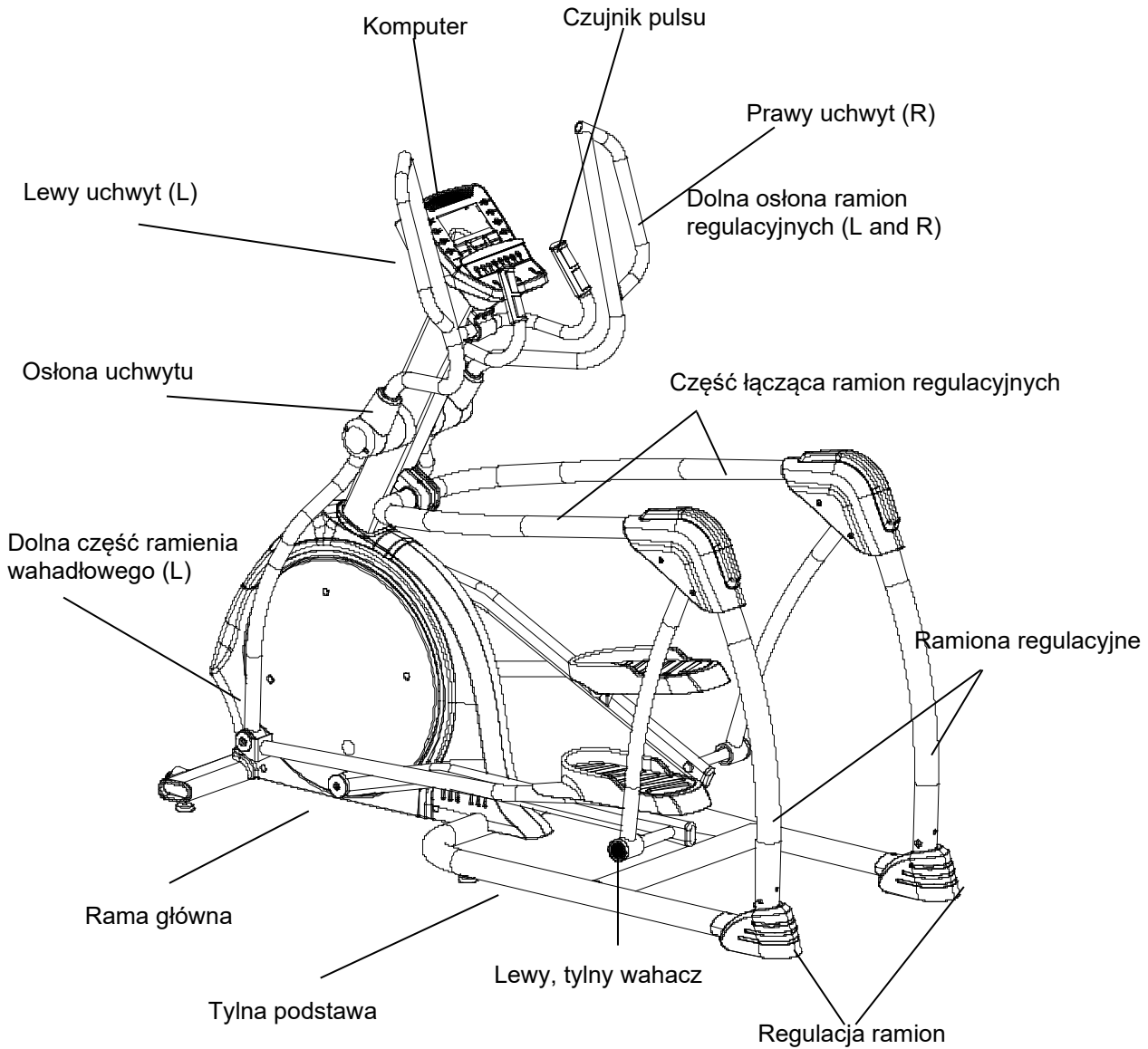
Przygotuj miejsce pracy

Upewnij się, że masz wystarczająco dużo przestrzeni roboczej żeby zmontować sprzęt.

Sprawdź, czy w przestrzeni tej nie ma niczego, co mogłoby spowodować urazy podczas

montażu. Po złożeniu upewnij się, że wokół roweru stacjonarnego jest wystarczająco miejsca do bezproblemowej operacji.

Przeгляд produktu



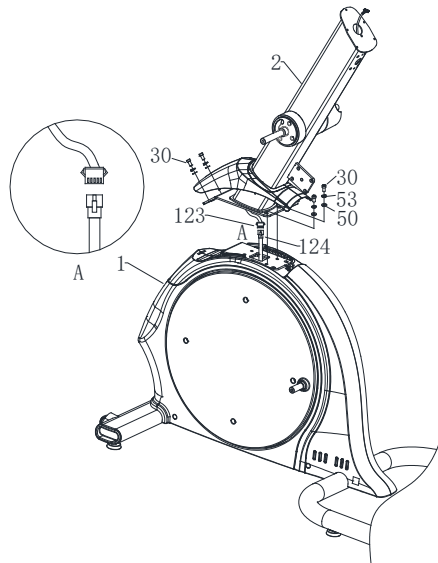
Informacje techniczne

WYMIARY	Rozłożony: 2020*750*1740mm
WSPÓŁCZYNNIK PRĘDKOŚCI	380:30
KOŁO ZAMACHOWE	Φ245/12kg
POZIOMY OPORU	0-20

* ZATRZEGAMY PRAWO DO MODYFIKACJI URZĄDZENIA BEZ WCZEŚNIEJSZEGO UPRZEDZENIA

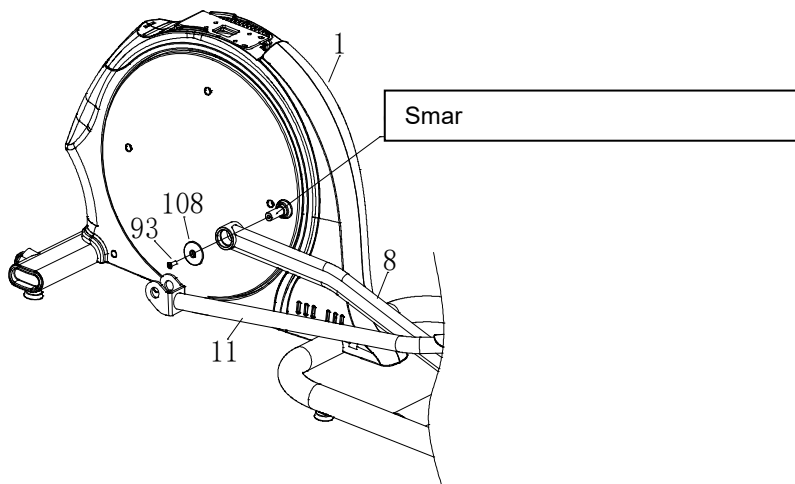
Krok 1:

1. Połącz kabel komunikacyjny silnika (124) z kablem komunikacyjnym kolumny (123).
2. Zamocuj kolumnę (2) na ramie głównej (1), używając śruby sześciokątnej z cylindryczną główką (pełny gwint) (30), płaskiej podkładki (50) i sprężystej podkładki (53).



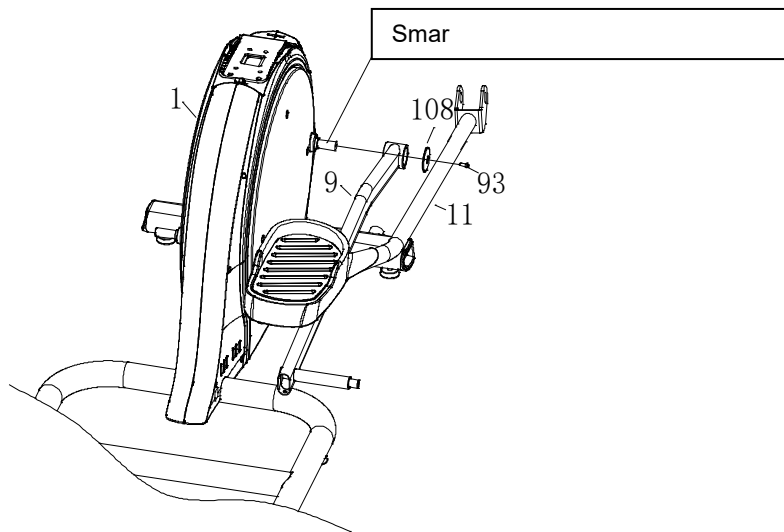
Krok 2:

1. Lewe ramię wahadłowe (8) jest przymocowane do ramy głównej (1) i zabezpieczone jest śrubą imbusową z walcową główką (pełny gwint) (93) i osłoną korby (108).



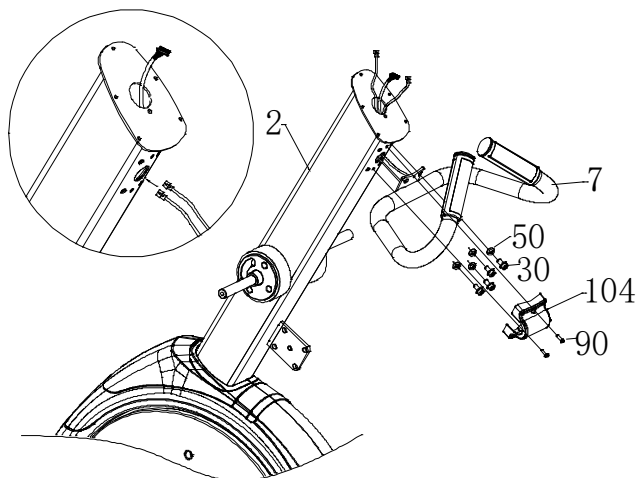
Krok 3:

1. Prawe ramię wahadłowe (9) jest przymocowane do ramy głównej (1) i zabezpieczone jest śrubą imbusową z walcową główką (93) i osłoną korby (108).



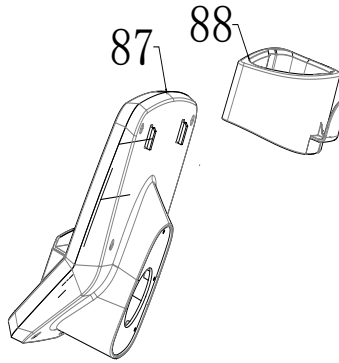
Krok 4:

1. Przymocuj uchwyt z czujnikami pulsu (7) do kolumny (2), używając śruby sześciokątnej z cylindryczną główką (pełny gwint) (30) oraz płaskiej podkładki (50).
2. Przymocuj osłonę uchwytu (104), używając śruby z walcową główką Philips (półgwint) (90).



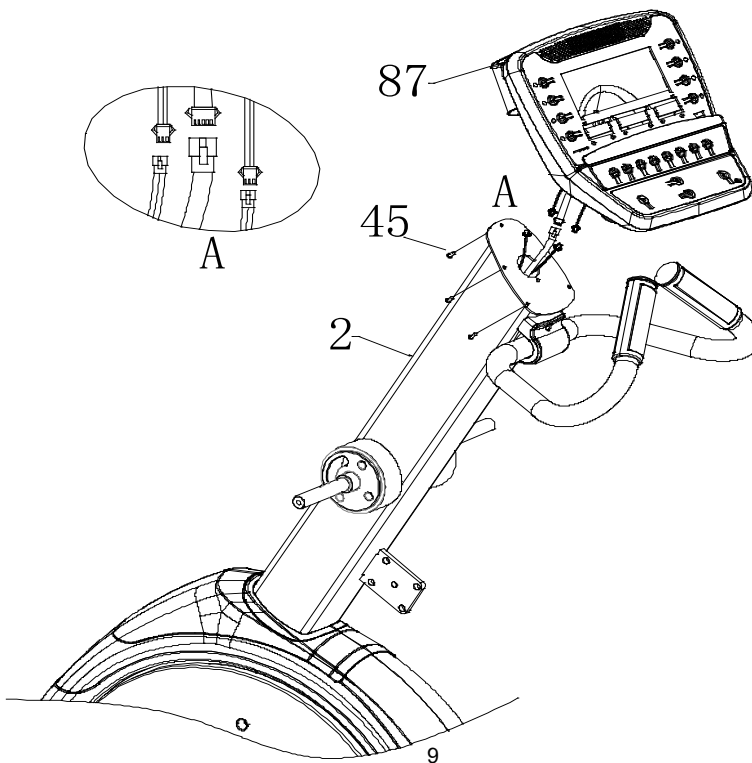
Krok 5:

1. Przymocuj koszyk (88) do tylnej osłony komputera (87).



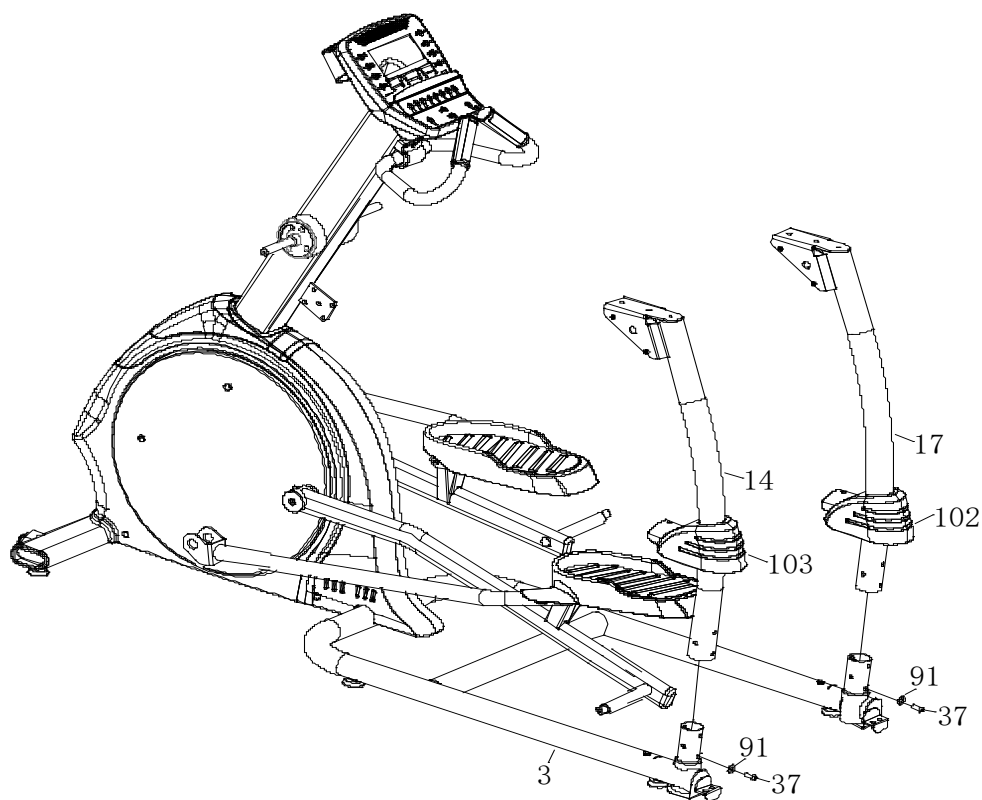
Krok 6:

1. Połącz kabel komunikacyjny kolumny (123) i kabel komunikacyjnego komputera.
2. Zamocuj komputer (87) na kolumnie (2), używając śruby samogwintującej Philips C.K.S. (45).



Krok 7:

Zamocuj osłonę lewego ramienia regulacyjnego (103) na lewym ramieniu regulacyjnym (14) oraz osłonę prawego ramienia regulacyjnego (102) na prawym ramieniu regulacyjnym (17). Przymocuj ramiona (14,17) do ramy głównej (3) (jak na rysunku poniżej). Zablokuj w pozycji, używając śruby imbusowej C.K.S. (pełny gwint) (37) oraz zakrzywionej pokładki (91).



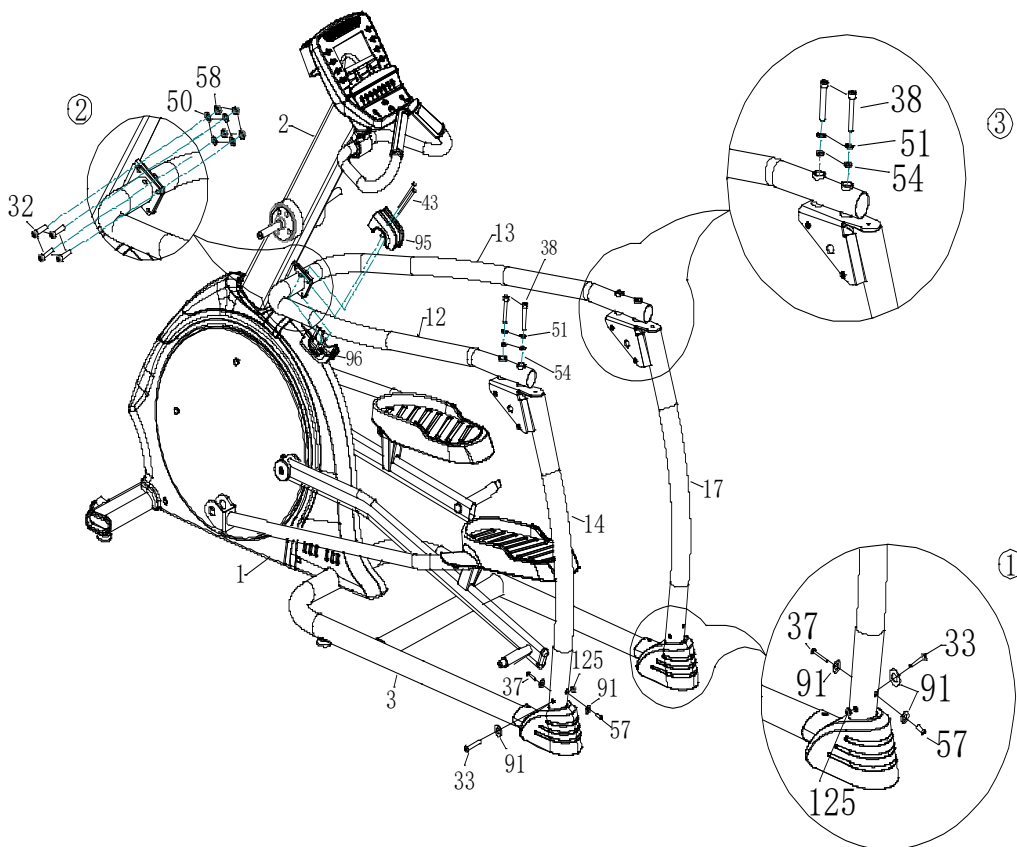
Krok 8:

1. Umieść śrubę imbusową C.K.S. (pełny gwint) (37), śrubę Philips C.K.S. (półgwint) (57), śrubę imbusową C.K.S. (półgwint) (33), nakrętkę (125), zakrzywioną podkładkę (91) w otworze na śrubę ramienia regulacyjnego, jak pokazano na rysunku poniżej. Nie dokręcaj jeszcze śrub.

2. Przymocuj lewe i prawe ramię regulacyjne (12.13) do kolumny (2), używając śruby sześciokątnej z cylindryczną główką (pełny gwint) (32), płaskiej podkładki (50), oraz sześciokątnej nakrętki (58).

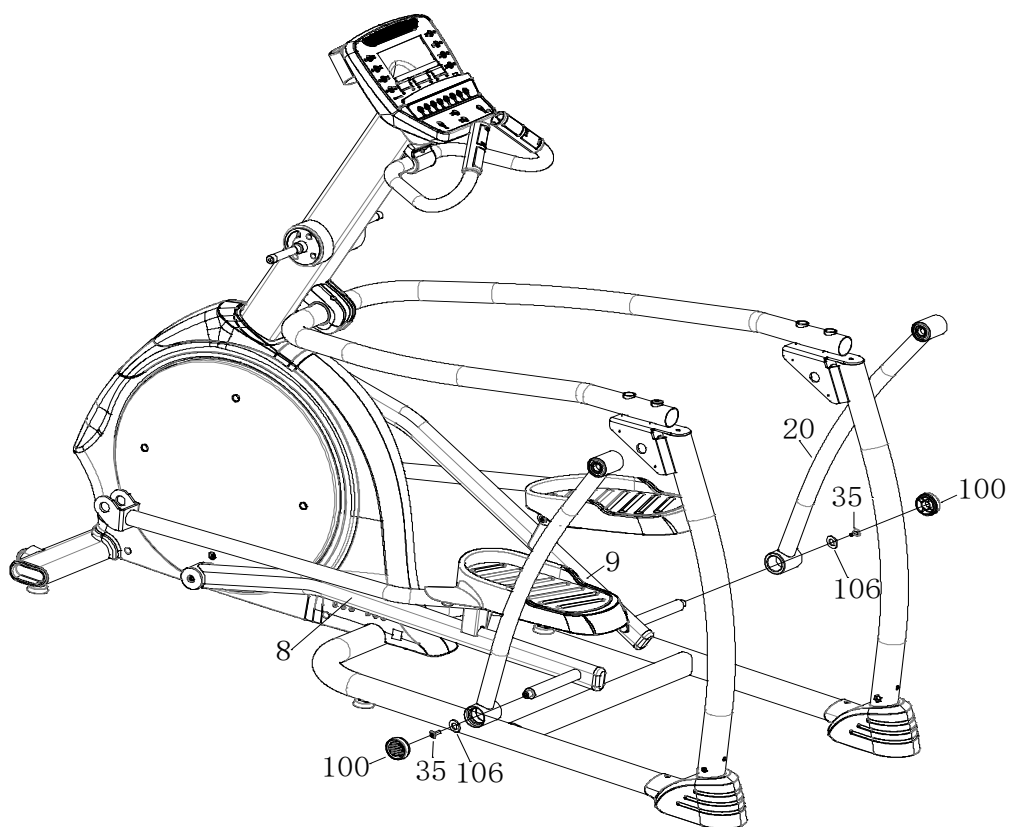
Następnie przymocuj lewe / prawe ramię regulacyjne (12.13) do reszty konstrukcji. Przymocuj zewnętrzne tuby łączące (14.17), używając sprężystej podkładki (54), płaskiej podkładki (51), śruby sześciokątnej z cylindryczną główką (półgwint) (38). Dokręć śruby po upewnieniu się, że połączenia są poprawne.

3. Zamocuj górną osłonę połączenia (95) oraz dolną osłonę połączenia (96), używając śruby samogwintującej Philips C.K.S. (43).



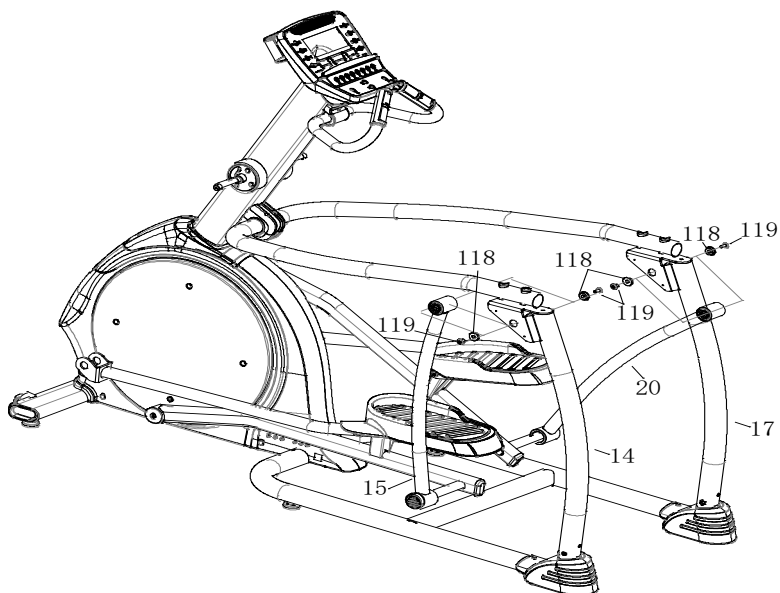
Krok 9:

Przymocuj lewy, tylny wahacz (15) oraz prawy, tylny wahacz (20), używając śruby imbusowej C.K.S. (pełny gwint) (35) i płaskiej podkładki (106). Następnie nałóż osłonę (100) w obudowę.



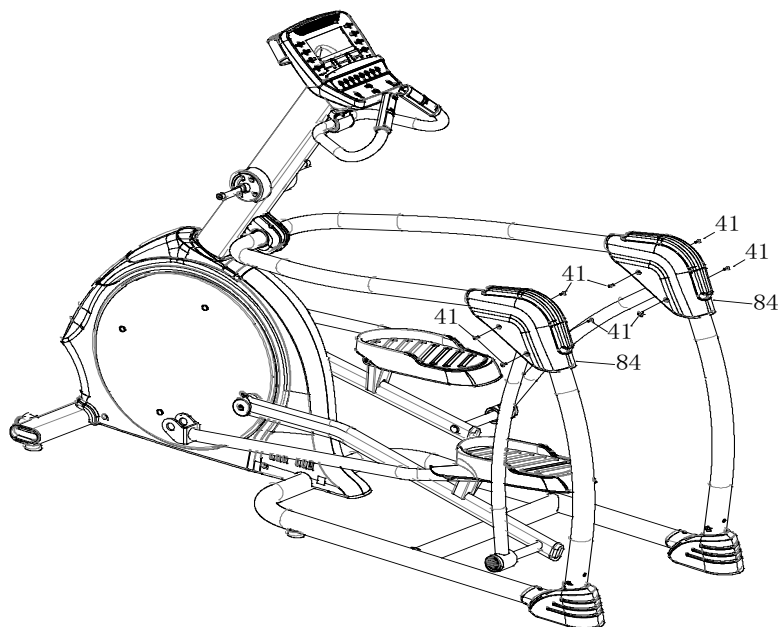
Krok 10:

Po zamontowaniu lewego (15) oraz prawego (20) tylnego wahadła, lewego ramienia regulacyjnego (14) oraz prawego ramienia regulacyjnego (17), dokręć śrubę sześciokątą z walcową główką (pełny gwint) (119) oraz łożysko (118).



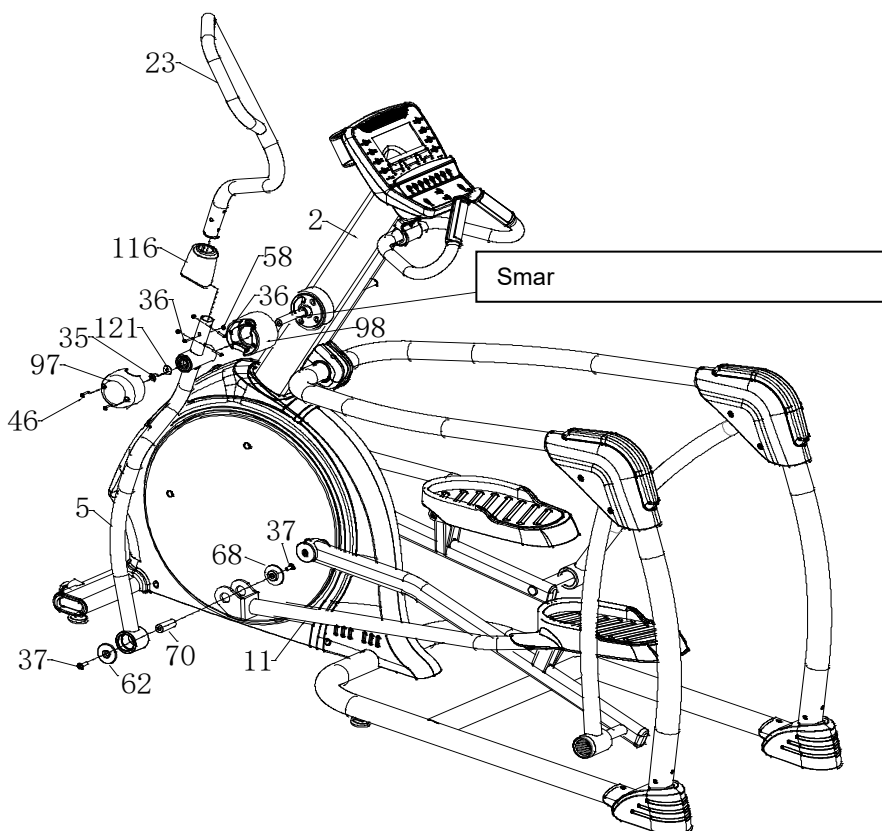
Krok 11:

Założ osłonę ramienia regulacyjnego (84), używając śruby Philips C.K.S (pełny gwint) (41).



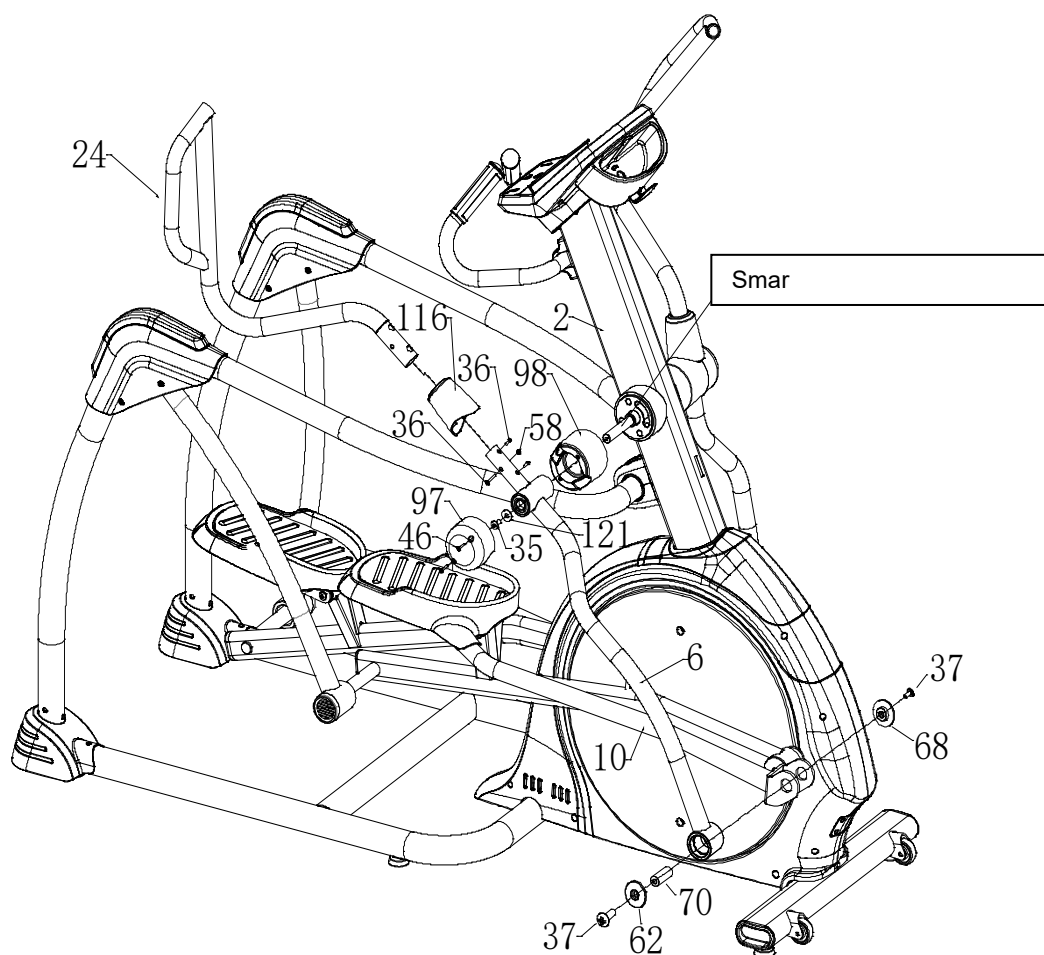
Krok 12:

1. Umieść środkową osłonę uchwyty (98) na osi znajdującej się na kolumnie (2) z lewej strony, następnie przymocuj lewy uchwyt (5) do kolumny (2), używając śruby imbusowej C.K.S. (pełny gwint) (35) oraz płaskiej podkładki (121). Zamocuj zewnętrzną osłonę uchwyty (97), używając śruby samogwintującej Philips C.K.S. (46).
2. Umieść dolną oś łączącą uchwyty (70) w otworze łożyska i zablokuj połączenie lewego uchwyty (5) z lewym wahadłem (11), używając śruby imbusowej C.K.S. (pełny gwint) (37), tulei śruby (62) oraz tulei zabezpieczającej śruby (68).
3. Górną część lewego uchwyty (23) przeprowadź przez osłonę uchwyty (116), i zamocuj ją, używając śruby imbusowej C.K.S. (pełny gwint) (36) i sześciokątnej nakrętki (58).



Krok 13:

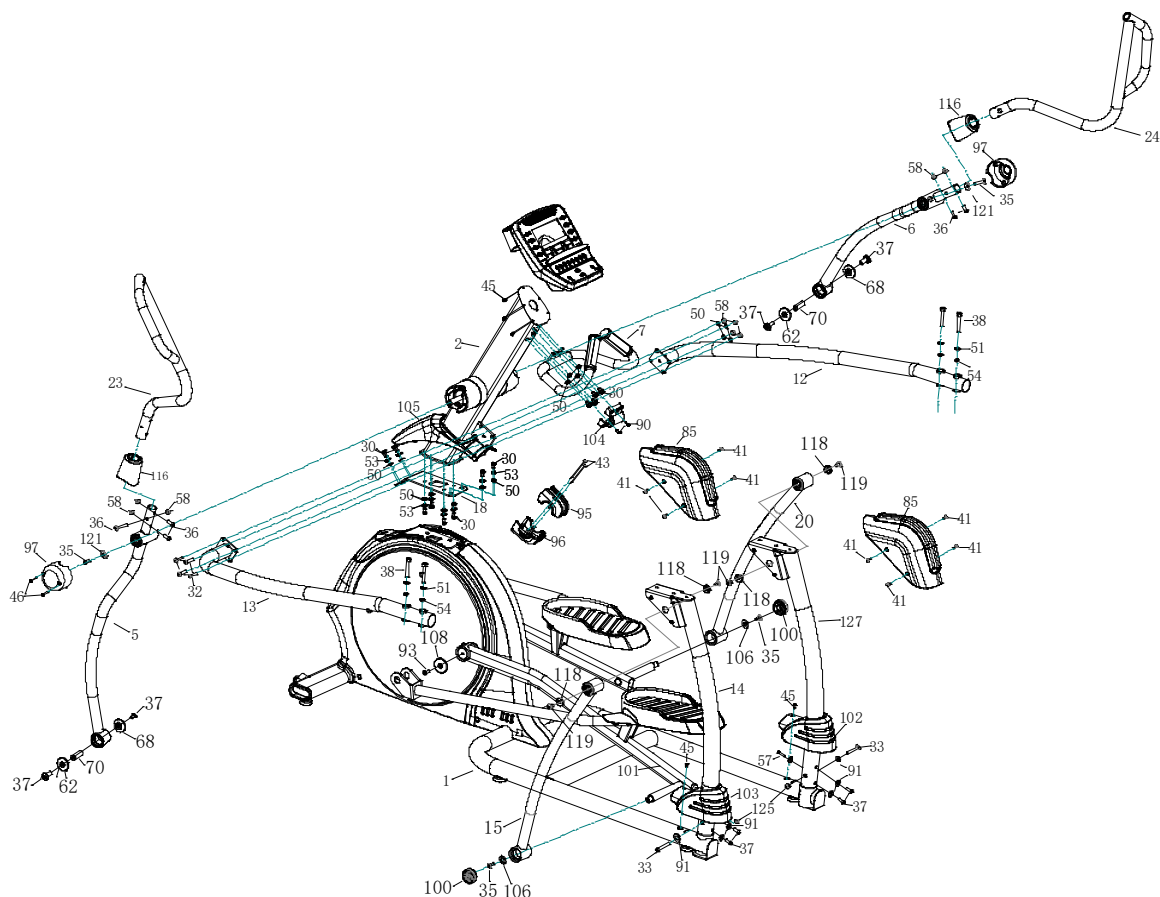
1. Umieść środkową osłonę uchwyty (98) na osi znajdującej się na kolumnie (2) z prawej strony, następnie przymocuj prawy uchwyt (6) do kolumny (2), używając śruby imbusowej C.K.S. (pełny gwint) (35) i płaskiej podkładki (121). Zamocuj zewnętrzną osłonę uchwyty (97) po prawej stronie, używając śruby samogwintującej Philips C.K.S. (46).
2. Umieść dolną oś łączącą uchwyty (70) w otwór łożyska i zablokuj połączenie prawego uchwyty (6) z prawym wahadłem (10), używając śruby imbusowej C.K.S. (pełny gwint) (37), tulei śruby (62) oraz tulei zabezpieczającej śruby (68).
3. Górną część prawego uchwyty (24) przeprowadź przez osłonę uchwyty (116), i zamocuj ją, używając śruby imbusowej C.K.S. (pełny gwint) (36) i sześciokątnej nakrętki (58).



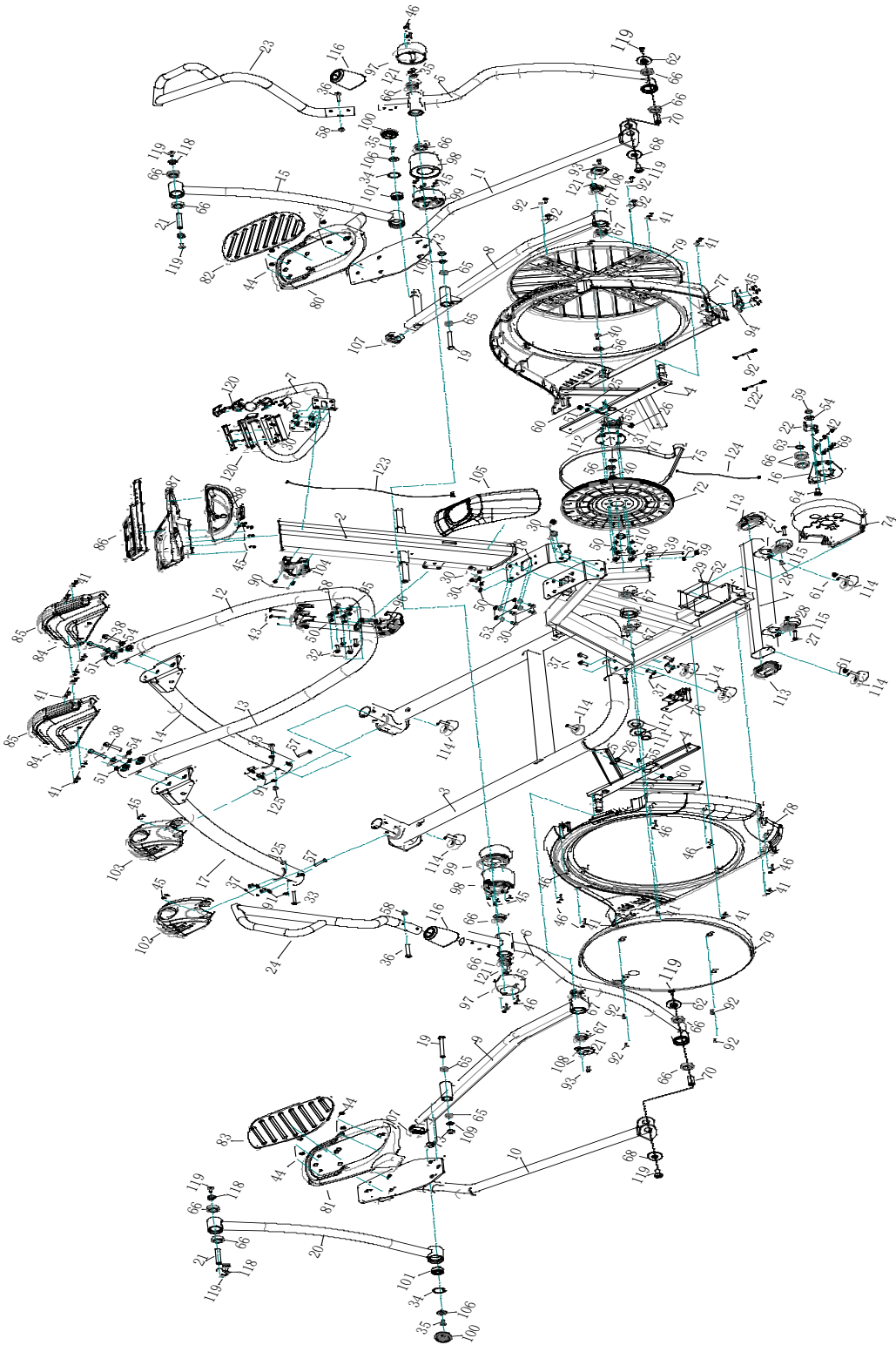
Wskazówki treningowe:

1. Użytkownik musi umieścić stopy całkowicie wewnątrz pedału i dostosować opór stosownie do jego potrzeb.
2. Ponieważ maszyna posiada podwójne koła zamachowe, będzie miała ogromny moment bezwładności. Jeśli użytkownik chce zatrzymać maszynę podczas ćwiczeń z dużą prędkością, trzeba najpierw zminimalizować opór i zmniejszyć prędkość, aby uniknąć urazów nóg, spowodowanych bezwładnością obu pedałów
3. Maszyna powinna być umieszczona na płaskiej powierzchni i mieć wystarczająco miejsca do pracy.

Półrysunek techniczny



Rysunek techniczny



Funkcje wyświetlane

NAZWA	OPIS
TIME (czas)	Pokazuje czas spędzony na treningu. Zakres: 0:00 ~ 99:59
LEVEL (opór)	Pokazuje poziom oporu treningu. Zakres: 0 ~ 20
DISTANCE (dystans)	Pokazuje dystans przebyty podczas treningu. Zakres: 0.0 ~ 99.9
CALORIES (kalorie)	Pokazuje wartość spalonych kalorii. Zakres: 0 ~ 999
PULSE (puls)	Pokazuje wartość pulsu użytkownika. Jeśli przekroczy ona ustawioną wartość docelową, odtworzony zostanie sygnał dźwiękowy.
RPM (obroty/min)	Zakres: 0 ~ 999
MANUAL (tryb manualny)	Tryb treningu manualnego.
PROGRAM	8 programów do wyboru. Odliczanie czasu, odliczanie dystansu, odliczanie wartości spalonych kalorii.

Funkcje przycisków:

NAZWA	OPIS
LEVEL UP (wartość w górę)	Zwiększenie poziomu oporu. Modyfikacja ustawień.
LEVEL DOWN (wartość w dół)	Zmniejszanie poziomu oporu. Modyfikacja ustawień.
QUICK LEVEL (przycisk szybkiego wyboru oporu)	Szybka modyfikacja wartości oporu do: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16.
START/ STOP	Rozpoczynanie i zatrzymywanie treningu.
PROGRAM MODE (tryb programów)	Wybór programu treningowego.

Obsługa komputera:

Włączanie zasilania

Komputer włączy się po rozpoczęciu pedałowania. Początkowo, wszystkie segmenty wyświetlacza podświetlą się przez 2 sekundy, po czym nastąpi przejście do trybu czuwania.



Tryb manualny

W trybie czuwania, naciśnij przycisk Start/Stop. Nastąpi przejście do trybu manualnego. Wówczas czas treningu zacznie się naliczać, naciskaj przyciski. LEVEL UP i LEVEL DOWN, aby zmienić poziom oporu.



Wykres programów

Segment Poziom Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P 1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
P 2	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	6	8	10	12	10	8
P 3	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2	4	4	6	6	8
P 4	2	2	4	4	6	6	8	8	10	12	12	10	8	8	6	6
P 5	6	10	6	12	6	6	6	8	6	10	6	12	6	6	6	8
P 6	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10
P 7	2	2	2	2	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8	8	8
P 8	8	10	10	6	6	12	12	6	6	12	12	10	10	12	12	6

1. W trybie czuwania, jednokrotnie naciśnij przycisk PROGRAMMODE i wybierz tryb Time Countdown (odliczania czasu). Wówczas, okienko TIME zacznie migać. Naciskaj przyciski LEVEL UP i LEVEL DOWN, aby modyfikować docelową wartość czasu. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Po zakończeniu odliczania, nastąpi przejście do trybu czuwania.



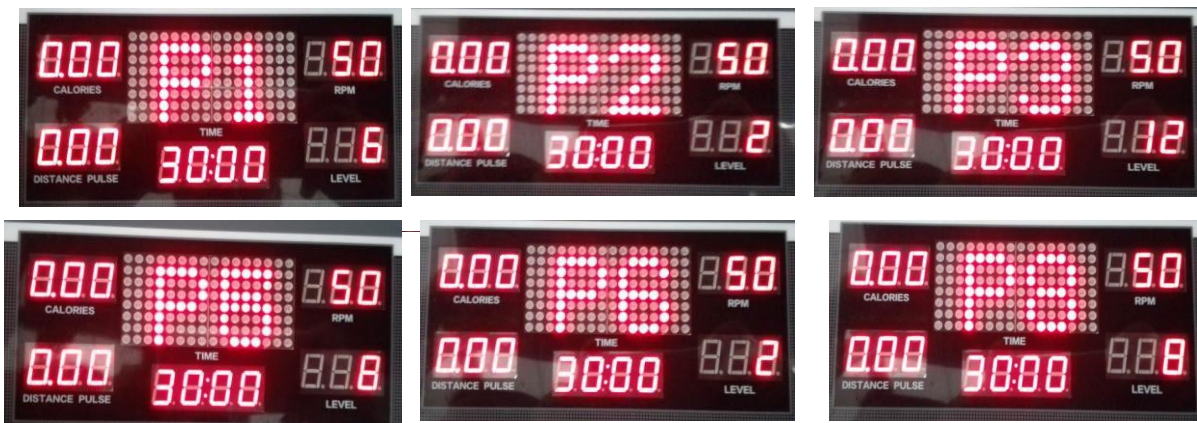
2. W trybie czuwania, dwukrotnie naciśnij przycisk PROGRAMMODE i wybierz tryb Distance Countdown (odliczania dystansu). Wówczas, okienko Time (czasu) oraz Distance (dystansu) zaczną migać. Naciskaj przyciski LEVEL UP oraz LEVEL DOWN aby modyfikować docelową wartość przebytego dystansu. Po zakończeniu odliczania, nastąpi przejście do trybu czuwania.



3. W trybie czuwania, trzykrotnie naciśnij przycisk PROGRAMMODE i wybierz tryb Calories Countdown (odliczania kalorii). Wówczas, okienko Calories zacznie migać. Naciskaj przyciski LEVEL UP i LEVEL DOWN, aby modyfikować docelową wartość spalonych kalorii. Po zakończeniu odliczania, nastąpi przejście do trybu czuwania.



4. W trybie czuwania, czterokrotnie naciśnij przycisk PROGRAMMODE, wyświetli się wówczas program domyślny P1. Dalsze naciskanie przycisku PROGRAMMODE spowoduje przełączanie się między programami P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8. Po wyborze programu, okienko Time zacznie migać. Naciskaj przycisk LEVEL UP i LEVEL DOWN, aby modyfikować czas treningu. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Po zakończeniu odliczania, nastąpi przejście do trybu czuwania.



5. Tryb HRC (kontroli pulsu):

(1) W trybie kontroli pulsu (HRC) poziom oporu jest dostosowywany automatycznie, na podstawie docelowej oraz aktualnej wartości pulsu użytkownika, przy użyciu bezprzewodowego lub przewodowego czujnika pulsu.

(2) Ustawienia trybu HRC, Sekwencja, Zakres parametrów.

Naciśnij przycisk PROGRAM\MODE i wybierz tryb HRC. Wprowadź wiek użytkownika, naciskając przyciski LEVEL UP oraz LEVEL DOWN; Po zatwierdzeniu, naciśnij i przytrzymaj przycisk PROGRAM\MODE, aby przejść do ustawień docelowej wartości pulsu. Będzie ona wyświetlana w okienku "PULSE". Naciskaj przyciski LEVEL UP oraz LEVEL Down, aby zmodyfikować docelową wartość pulsu; Po zatwierdzeniu, naciśnij i przytrzymaj przycisk PROGRAM\MODE aby przejść do ustawień czasu, Naciskaj przyciski LEVEL UP oraz LEVEL Down, aby ustawić czas treningu. Po zakończeniu ustawień, naciśnij przycisk 'START/STOP', aby rozpocząć trening.

A: Zakres wieku: 15-80 lat, domyślnie: 25 lat

B: Równanie docelowej wartości pulsu: $(220 - \text{wiek}) * 0.6$

C: Docelową wartość pulsu można modyfikować ręcznie, zakres modyfikacji: x 0.5-0.95

(220-wiek)

(3) Relacje zmian prędkości

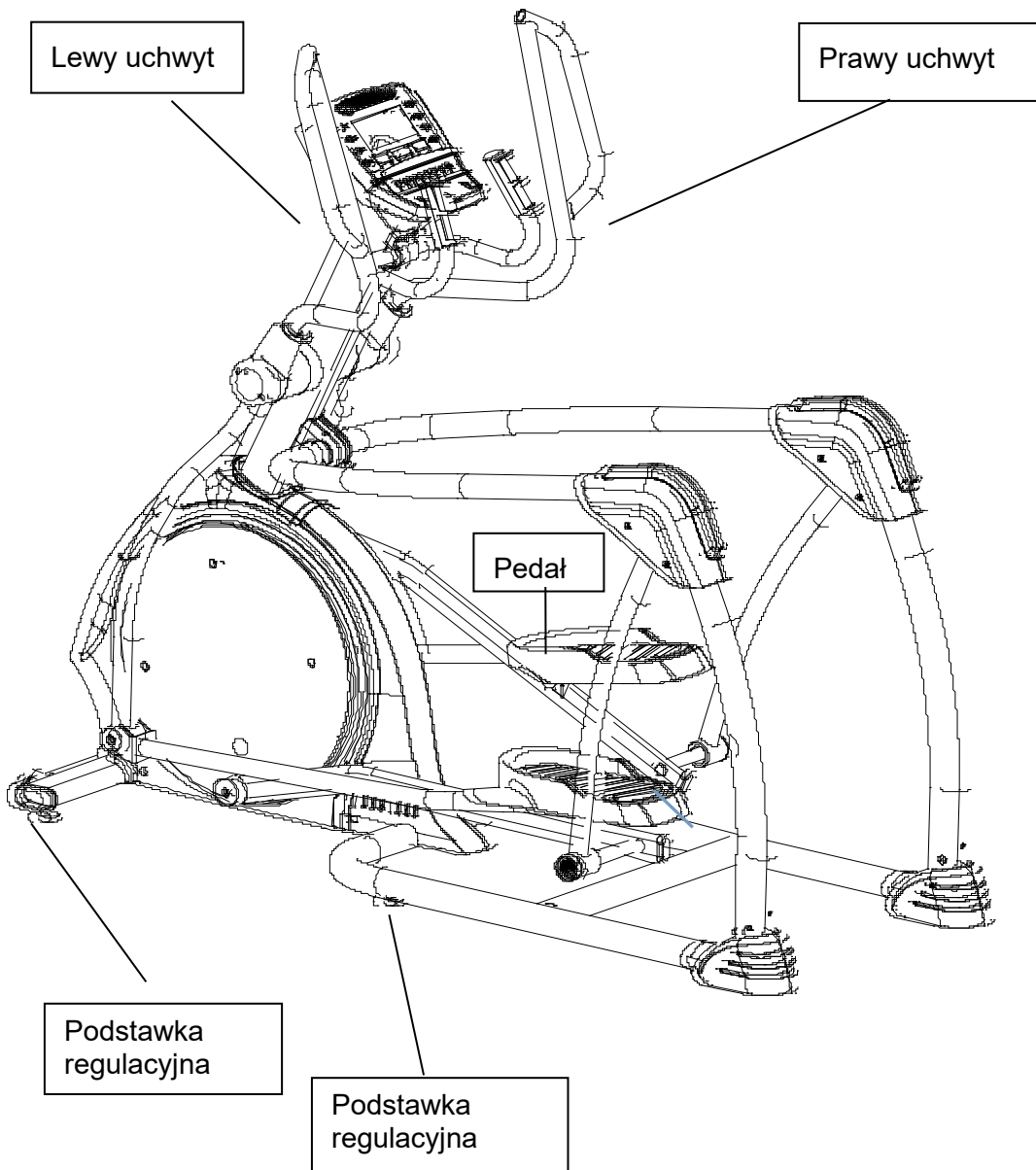
A: Komputer będzie sprawdzał aktualną wartość pulsu użytkownika co 30 sekund (puls wyświetlany jest ciągle).

B: Jeśli aktualna wartość pulsu użytkownika jest niższa od docelowej, poziom oporu zwiększy się o 1.

C: Jeśli aktualna wartość pulsu użytkownika jest wyższa od docelowej, poziom oporu zmniejszy się o 1.

Instrukcje ćwiczeń

1. Trzymając za uchwyty, zacznij pedałować.
2. Wyreguluj nóżki, jeśli urządzenie nie stoi stabilnie na podłożu.



Ogólne wskazówki treningowe

Rozpocznij swój program treningowy powoli, stawiając sobie realistyczne cele, które zostały ustalone przez Ciebie i Twojego lekarza. Uzupełnij swój program o inne aktywności fizyczne, takie jak chodzenie, jogging, pływanie, taniec czy jazda na rowerze.

Często monitoruj swój puls. Jeśli nie posiadasz elektronicznego czujnika pulsu, poproś lekarza, aby pokazał ci właściwy sposób ręcznego sprawdzania go, za pomocą nadgarstka lub szyi.

Ustal swój docelowy puls na podstawie wieku i kondycji.

Pij dużo płynów podczas rutynowych ćwiczeń. Należy uzupełniać wodę utraconą w wyniku nadmiernych ćwiczeń, aby uniknąć odwodnienia. Wypijane płyny powinny mieć temperaturę pokojową. Unikaj picia dużych ilości zimnych płynów.

Ćwiczenia rozgrzewające / rozciągające

Skuteczny program ćwiczeń składa się z rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych i ćwiczeń potreningowych.

Wykonuj cały program co najmniej dwa, a najlepiej trzy razy w tygodniu, odpoczywając przez jeden dzień między treningami.

Po kilku miesiącach można zwiększyć częstotliwość treningów do czterech lub pięciu razy w tygodniu. Rozgrzewka jest ważną częścią treningu i powinna rozpoczynać każdą sesję. Przygotowuje ona ciało do intensywniejszych ćwiczeń poprzez rozgrzanie i rozciągnięcie mięśni.

Po zakończeniu treningu należy powtórzyć te ćwiczenia, aby zmniejszyć problemy z obolałymi mięśniami. Sugerujemy następujące ćwiczenia rozgrzewające i potreningowe:

Toczenie głowy

Najpierw obróć głowę w prawo, poczuć rozciąganie po lewej stronie szyi.

Następnie obróć głowę do tyłu, rozciągając okolice podbródka do sufitu i otwórz usta.

Obróć głowę w lewo w lewo, a na koniec opuść głowę do klatki piersiowej.



Podnoszenie ramion

Unieś prawe ramię w kierunku ucha. Następnie podnieś lewe ramię do góry i opuść prawe ramię.



Rozciąganie boków

Rozciągnij ramiona na boki i kontynuuj unoszenie ich, aż znajdą się nad głową. Sięgnij prawym ramieniem maksymalnie w górę, w kierunku sufitu. Poczuć rozciąganie po prawej stronie. Powtórz tę czynność z lewym ramieniem.



Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Oprzyj jedną rękę o ścianę, aby zachować równowagę. Sięgnij za siebie i chwytając za prawą stopę, podciągnij ją do góry. Przybliż piętę do pośladków tak blisko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund i powtórz czynność z lewą stopą.



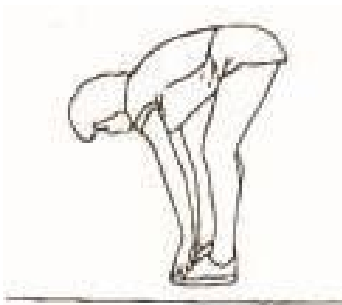
Rozciąganie mięśni wewnątrz uda

Usiądź, z spodami stóp złączonymi ze sobą i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie dociśnij kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 sekund.



Dotykanie palców stóp

Powoli pochyl się do przodu od talii, rozluźnij plecy i ramiona, rozciągając się w kierunku palców stóp. Sięgnij w dół tak daleko, jak możesz i przytrzymaj przez 15 sekund.



Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź z wyprostowaną prawą nogą. Oprzyj spód lewej stopy o napiętą, wewnętrzną część uda. Rozciągnij się w kierunku palców tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund. Rozluźnij się, a następnie powtórz z wyprostowaną lewą nogą.



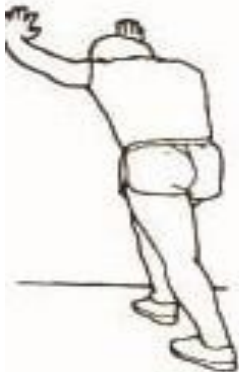
Rozciąganie mięśni łydek i ścięgien Achillesa

Oprzyj się o ścianę z lewą nogą przed prawą i ramionami wyciągniętymi do przodu.

Trzymaj prawą nogę prosto, a lewą stopę całkowicie na podłodze.

Następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuając biodra w kierunku ściany.

Przytrzymaj, a następnie powtórz po drugiej stronie przez 15 sekund.



DYSTRYBUTOR:



Del Sport Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63 01-336 Warszawa

tel. 22/3509420-23 www.delsport.pl

email: delsport@delsport.pl

SERWIS:

serwis@delsport.pl tel. 22/3509420-23

FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:

<https://delsport.pl/zgloszenie-serwisowe/>