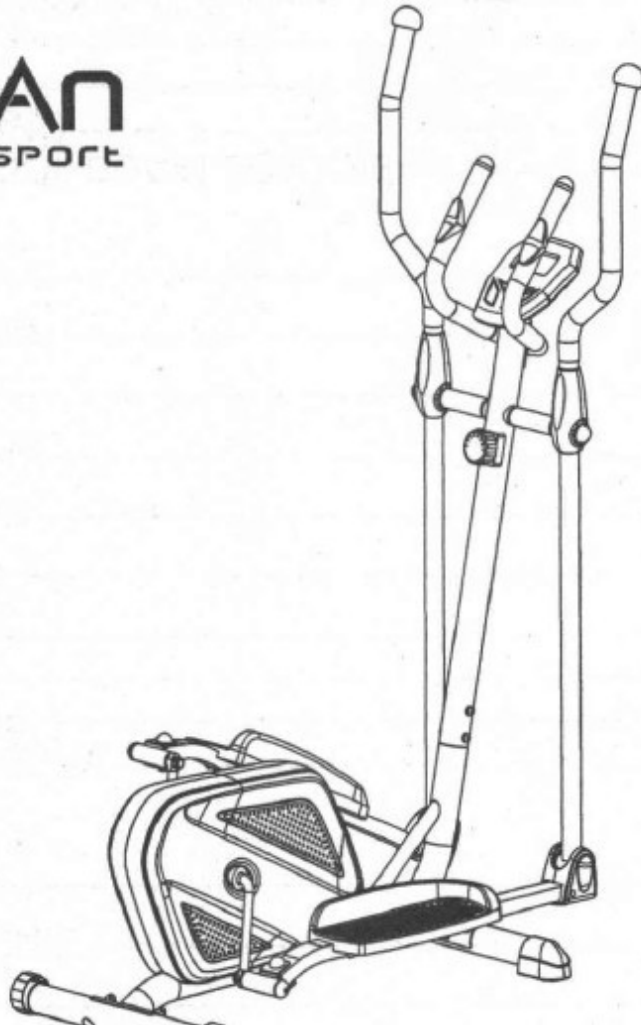




CROSSTRAINER BASIC+

NUMĂRUL ARTICOLULUI: 1331



INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

4. Înainte de a utiliza echipamentul, vă rugăm să citiți instrucțiunile din ghidul de utilizare ds melçgitsen în. raportul final privind punerea în aplicare a directivei. Pentru utilizarea echipamentului, vă rugăm să consultați

Instrucțiunea "\$sse".

1. Înainte de a utiliza echipamentul, vă rugăm să citiți instrucțiunile din ghidul de utilizare ds melçgitsen în.
2. Pentru a îmbunătăți posibilitatea de relaxare musculară, întregul corp trebuie încălzit înainte de ședința cu aparatul eliptic (a se vedea "Încălzire și exerciții de întindere"). Ședința trebuie completată cu exerciții de întindere pentru a relaxa și a calma mușchii,
3. Înainte de a începe să utilizați echipamentul, verificați dacă toate piesele sunt în stare bună de funcționare oë este tăiat. Așezați echipamentul pe o suprafață plană. Instalarea se realizează sub pentru a plasa un substrat sau o masă de apă.
4. Purtați încălțăminte sport adecvată pentru antrenament. Nu purtați h a i n e lungi și l a r g i care se poate lăsa prins în planificare.
5. Nu încercați să reparați, să întrețineți sau să calibrați echipamentul în alt mod decât cel indicat în instrucțiunile de utilizare. În cazul în care apar probleme mai grave, nu mai utilizați echipamentul și contactați distribuitorul.
6. Aveți grijă când urcați și coborâți de pe pedale. Apucați-vă întotdeauna mai întâi de ghidon. Pe oricare dintre ele trebuie să călcați. Mutați pedala în cea mai joasă poziție. Faceți un pas înainte, puneți-vă greutatea pe aceeași greutate și cu celălalt picior pășiți prin spațiul liber și pe celălalt picior. Țineți-vă de brațele de leagăn cu ambele mâini pentru a crea o mișcare continuă și un echilibru între brațe și IOB. Pentru a termina exercițiul, deplasați o pedală în poziția cea mai joasă. Așezați-vă greutatea corpului pe piciorul inferior. Așezați mai întâi piciorul de pe pedala superioară pe podea, apoi piciorul de pe pedala inferioară.
7. Nu depozitați echipamentul în smbad.
8. Aparatul bborder este conceput numai pentru uz casnic.
9. Echipamentul este utilizat doar de o singură persoană la un moment dat.
10. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament în timpul exercițiilor. Echipamentul este destinat exclusiv adulților. Pentru a asigura o funcționare sigură, păstrați un spațiu liber de cel puțin 2 m în jurul echipamentului.
11. Dacă aveți dureri în piept, amețeli, greață sau dificultăți de respirație, trebuie să întrerupeți exercițiile fizice . consultați medicul dumneavoastră despre cum să continuați.
12. Capacitatea maximă de încărcare a turmei este de 110 kg,

FONZDS° A bersndøç fs liøstnãlfa øldt figyefæecen ct citește ct generalul intrmkçíóL ÓN reg o s "i>'ils" óœ-uai a úés'ä'si s-e='dlèt œetée. a æere "dseés ;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.

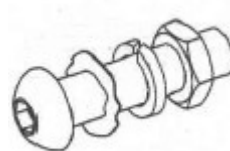
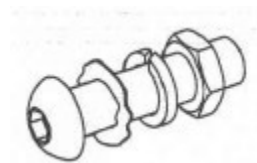
LISTA DE PIESE

SZ	APLICAȚIE	DB	SZ	APLICAȚIE	DB
1	Placaj □50x2	1	17L	Stânga piuliță de nailon ½"	1
2L	Tijă de pedală stânga 40x25x1.5	1	17R	Piuliță de nylon dreapta ½"	1
2R	Tijă pedală dreapta 40x25x1.5	1	18	Val de spălare □28x□17x0.3	2
3L	Braț oscilant stânga □32x1.5	1	19	Manșon metalic puternic □29x□16x14	8
3R	Braț oscilant dreapta □32x1.5	1	20	Șaibă elastică □12	2
4L	Braț oscilant stâng □32x1.5	1	21	Rulment 6000 2Z	2
4R	Braț oscilant drept □32x1.5	1	22	Diametrul fundului □40x□24xδ2.5	1
5	Prima tijă a cadrului □50x1.5	1	23	Conector profil U	2
6	Mânere □28x1.5	1	24	Piuliță de nailon M8	2
7	Șurub M6x10	1	25	Șarpantă □16x□8x1.5	2
8	Șurub ST2.9x10	2	26	Șurub M8x50	2
9	Șurub cu cap hexagonal M8x30	1	27	Piuliță de nailon M6	8
10	Bara frontală inferioară □50x1.5x480	1	28	Diametrul inferior □6	7
11	Bară inferioară spate □50x1.5x480	1	29	Șurub M6x40	6
12	Șurub M10x57	4	30	Cablu de încărcare L=1600	1
13	Bară inferioară spate Capac de închidere □50x1.5	2	31	Capacul S13	2

14	Șaibă mare curbată □10	4	32	Șurub ST4.2x25	7
15	Ellenanya M10	4	33L	Capacul tijei pedalei-A	2
16L	Conector stânga Șurub hexagonal cu profil U □16x88.5xL23	1	33R	Capacul tijei pedalei-B	2
16R	Conector drept Șurub hexagonal cu profil U □16x88.5xL23	1	34	Fund mare □20x82	2
SZ	APLICAȚIE	DB	SZ	APLICAȚIE	DB
35	Șurub □15.8x62.	2	64	Șuruburi autofiletante Phillips ST4.2x25	1
36	Pedala stângă 395x150x65	1	65	Șurub pentru butonul de control al sarcinii M5x25	1
37	Pedala dreaptă 395x150x65	1	66	Șaibă curbată pentru butonul de control al încărcăturii □20x□5.2	4
38	Bara inferioară frontală Capac de închidere □50	2	67	Cablu senzor I L=1100	1
39	Șurub M6x48	2	68	Cablu senzor II L=950	1
40	Cercei de transport □23x□6x32	2	69	Șurub ST4.2x20	4
41	Șurub M8x16	8	70	Capac stânga 544x345x86	1
42	Șaibă curbată □20x□8	6	71	Capacul drept 544x345x84	1
43	Șurub M10x18	2	72	Bucșă pentru axa roții □51.5	4
44	Șaibă elastică □18x□10x2	2	73	Rulment cu bile	1
45	Soffit □28x5	2	74	Flanșă centrală I 15/16"	1
46	Manșon metalic puternic □33x□29x□16x14x4	4	75	Flanșă centrală II 7/8"	2
47	Șurub M6x35	4	76	Diametrul fundului □3.5x□23x2.5	2
48	Șaibă curbată □6	4	77	Piuliță hexagonală 7/8"	1
49	Pătură cu șuruburi S16	2	78	Pârghie de pedală cu scripete cu arbore □240	1

50	Pătură pentru mamă M6	4	79	Manșon metalic puternic □ 18x□ 8x5	1
51	Manșon de material □ 32x□ 16x5x□ 50	2	80	Piuliță volan M10x1.25	1
52L	Capacul pârghiei de lansare din stânga - A	1	81	Volant □ 230x40x32	1
52R	Capacul manetei de lansare din dreapta - A	1	82	Curea trapezoidală PJ330 J6	4
53L	Capacul pârghiei de lansare din stânga - B	1	83	Pătură pentru roata de rezervă	2
53R	Capacul din dreapta al trenului de aterizare - B	1	84	Șurub M8x20	1
54	Buton de control al încărcăturii 0325- BC62003-0101	1	85	Bolț cu ochi M6x36	1
55	Șurub ST2.9x12	8	86	Suport de încărcare 31x31xδ1.0	1
56	Contor JVT 29104	1	87	Șaibă elastică □ 6	2
57	Șurub M5x12	4	88	Piuliță hexagonală M6	2
58	Senzor manual de impulsuri cu fir L=750	2	89	Șurub M8x10	2
59	Mâner de burete markolata □ 31x□ 37x480	2	90	Mânere burete markolata □ 33x□ 27x360	2
60	Șaibă elastică □ 8	6	91	Capacul capacului □ 40x□ 25x10	2
61	Capacul de capăt al pârghiei de prindere □ 32x1.5	2	92	Fund mare □ 20x□ 10x2	1
62	Capacul de capăt al pârghiei de prindere □ 28x1.5	2	93	Șaibă curbată/curbată □ 16x□ 8x1.5	2
63	Șurub ST4.2x20	2	94	Diametrul inferior □ 10.2x□ 14xδ1.0	2

AMBALAREA PIESELOR



(16R) Conector drept,
profil U
Șurub hexagonal
□16x88.5xL23 **1DB**

½" **1DB**

½"

1DB

(18) Șaibă ondulată □28x□17x0.
□28x□17x0.3

(20) Șaibă elastică □12**1D**

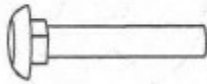
profil**(16L) Conector stâng,**
Șurub hexagonal
□16x88.5xL23 **1DB**

(17R) Piuliță de nailon dreapta

(17L) Piuliță de nailon stânga

31D (18) Șaibă ondulată

(20) Șaibă elastică □12 **1DB**



(12) Șurub M10x57
4 DB



(14) Șaibă mare curbată □10
4DB



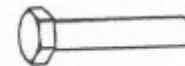
(15) Ellenanya M10
4DB



(27) Piuliță de nailon M6
6DB



(28) Subpunct □6
6DB



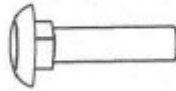
(29) Șurub M6x40
6DB



(31) Capac S13

□ 6

2DB



(47) Șurub M6x35

4DB



(48) Șaibă curbată/arcuită

4DB



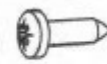
(49) Șurubul de acoperire
S16

2 DB



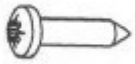
(50) Pătură de mămăligă
M6

4DB



(55) Șurub ST2.9x12

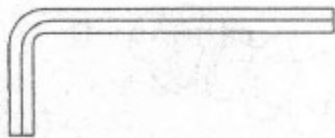
8DB



(69) Șurub ST4.2x20

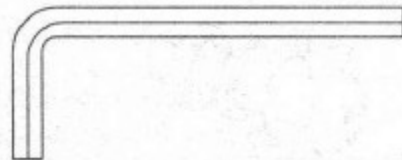
4DB

CADRU



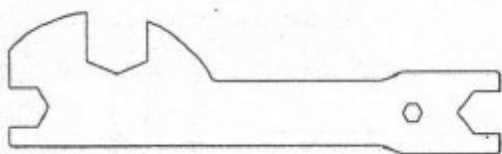
CHEIE IMBUSS6

1BUC



CHEIE IMBUSS8

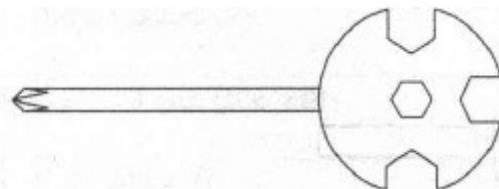
1DB



CHEIE CHEIE CHEIE/ȘURUBELNIȚĂ DE
ȘURUBELNIȚĂ

S10;S13;S17;S19;

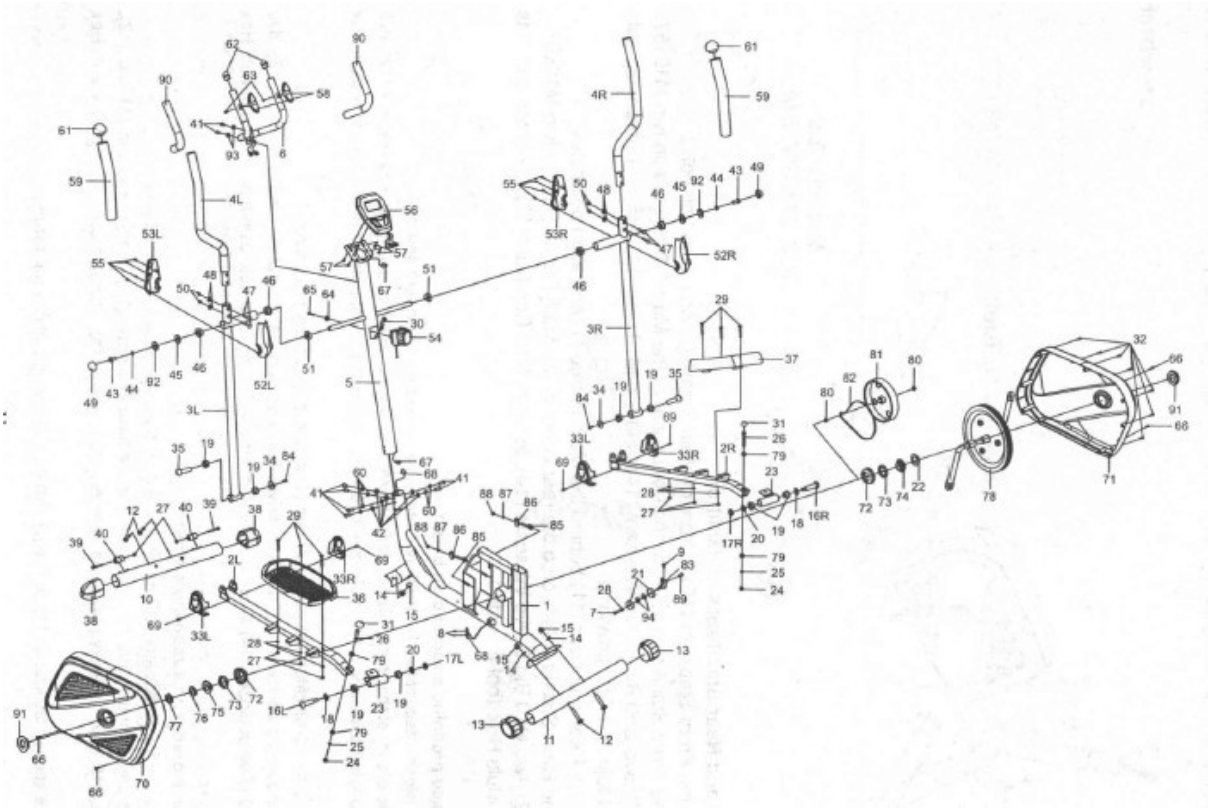
1DB



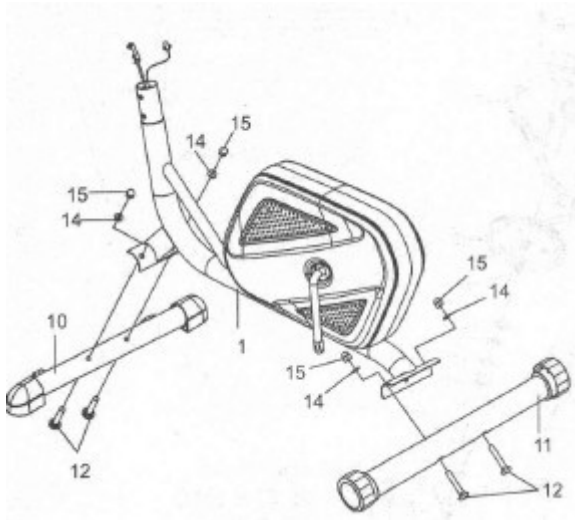
S10;S13;S14;S15

1DB

DESEN EXPLODAT



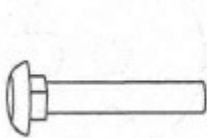
INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE



1. Asamblarea tijelor din față și din spate

Montați prima tijă inferioară (10) pe prima parte a cadrului principal (1) și aliniați găurile pentru șuruburi. Fixați prima tijă (10) la cotul cadrului principal (1) cu două șuruburi M10x57 (12), două șaibe mari curbate $\square 10$ (14) și două piulițe M10 (15). Strângeți șuruburile cu ajutorul cheii hexagonale furnizate.

Montați tija din spate (11) în partea din spate a cadrului principal (1) și aliniați găurile pentru șuruburi. Fixați bara spate (11) la cotul din spate al cadrului principal (1) cu ajutorul a două șuruburi hexagonale M10x57 (12), două șaibe mari curbate $\square 10$ (14) și două bucăți de piulițe de blocare M10 (15). Folosiți cheia multifuncțională.



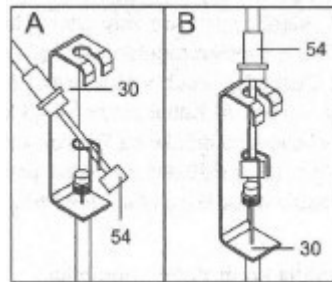
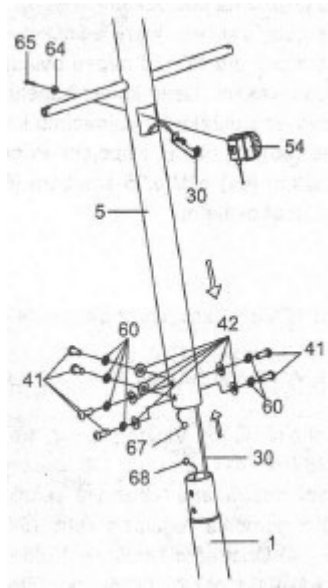
(12) Șurub M10x57
4 DB



(14) Șaibă mare curbată $\square 10$
4DB



(15) Ellenanya M10
4DB



2. Montarea primei tijă a cadrului principal și a cablului de control al sarcinii

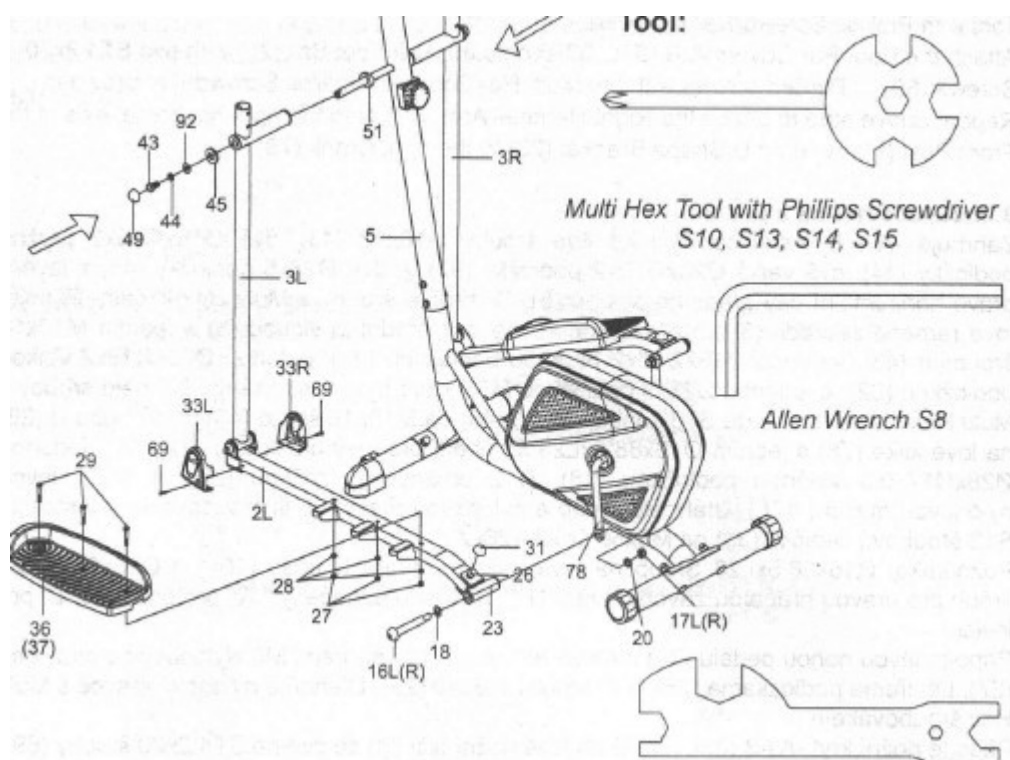
Din cadrul principal (1), scoateți 6 șuruburi M8x16 (41), 6 șaibe elastice $\square 8$ (60) și 6 șaibe curbe $\square 20 \times \square 8$ (42). Folosiți o cheie Allen.

Introduceți cablul de sarcină (30) prin fanta inferioară din prima tijă (5) a cadrului și scoateți-l prin fanta pătrată din prima tijă (5) a cadrului principal. Conectați cablul de detecție II (68) de la cadrul principal (1) la cablul de detecție I de la prima tijă (5) a cadrului principal

(67). introduceți prima tijă (5) a cadrului în tubul cadrului principal (1) și fixați-o cu 6 șuruburi M8x16, 6 șaibe mari curbate (42) și 6 șaibe elastice $\square 8$. Acestea au fost îndepărtate între timp.

De pe butonul de control al sarcinii (65), îndepărtați șaiba curbată a butonului de control al sarcinii și șurubul hexagonal al butonului de control al sarcinii.

(62). Introduceți terminatorul firului butonului de control al sarcinii (54) în bucșa firului de sarcină (30), așa cum se arată în figura **A**. Trageți în sus firul butonului de control al sarcinii (54) și introduceți-l în suportul metalic al firelor de sarcină (30), așa cum se arată în figura **B**. Fixați butonul de control al sarcinii (54) la prima tijă (5) a cadrului cu ajutorul șaibei butonului de control al sarcinii $\square 20 \times \square 8$ și a șurubului M5x25 care a fost îndepărtat.



3. Montarea părții inferioare a manetei drepte/stângi, a tijeii pedalei drepte/stângi, a capacului pedalei -A/B

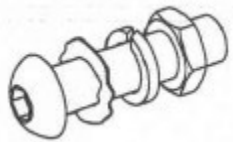
De pe axa orizontală stânga și dreapta a primei tije (5) a cadrului, se scot cele 2 șuruburi (43), cele 2 șaibe elastice $\square 18 \times \square 10 \times 2$ (44), 2 $\square 20 \times \square 10 \times 2$ șaibă mare (92) și două șaibe $\square 28 \times 5$ (45) și apoi fixați partea inferioară a brațului oscilant stâng (3L) pe axa orizontală stângă a primei tije (5) cu un șurub M10x18 (43), o șaibă elastică $\square 18 \times \square 10 \times 2$ (44), o șaibă elastică $\square 20 \times \square 10 \times 2$ (92) și o șaibă mare $\square 20 \times \square 10 \times 2$ (92) și o șaibă mare $\square 20 \times \square 10 \times 2$ (92).

cu șaiba $\square 28 \times 5$ (45). Folosiți șurubelnița furnizată. Montați capacul S16 (49) pe șurubul M10x18 (43). Fixați profilul stânga al articulației în U (23) pe brațul stâng al pedalei (78) cu ajutorul șurubului hexagonal stânga al profilului în U (16L), a unei șaibe ondulate $\square 28 \times \square 17 \times 0,3$, a unei șaibe elastice și a unei piulițe de nailon stânga de $\frac{1}{2}$ " (17L). Strângeți-o cu ajutorul cheii Allen S8 și a cheii. Montați capacul S13 (31) pe șurubul M8x0 (26).

Notă: $\square 16 \times 88,5 \times L23$ Șuruburile hexagonale ale profilului U de conectare stânga (16L) și șuruburile hexagonale ale profilului U de conectare dreapta (16R) sunt marcate cu "R" și "L" pentru partea interioară.

Fixați pedala stângă (36) pe tija pedalei stângi (2L) cu 3 piulițe de nailon M6 (27), 3 șaibe $\square 6$ (28) și 3 șuruburi M6x40 (29).

pe tija pedalei (2L), fixați capacul tije pedalei -A/B (33L, 33R) cu ajutorul celor două șuruburi Phillips autofiletante ST4.2x20 și ST4.2x25. Repetați procesul de mai sus pentru fixarea inferioară a brațului oscilant drept (3R) la axa orizontală dreaptă a primei tije (5) și pentru fixarea profilului de legătură U drept (23) la pedala dreaptă (78).



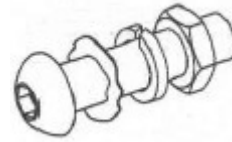
(16R) Conector drept profil U
șurub hexagonal

16x88.5xL23 **1DB**

Piuliță de nailon dreapta 1/2" **1DB**

(18) Șaibă de valuri 28x17x0,3 **1DB**

(20) Șaibă elastică 12 **1DB**



(16L) Conector stânga Profil U
șurub hexagonal

16x88.5xL23 **1DB**

(17L) Piuliță de nailon stânga 1/2" **1DB**

(18) Șaibă de valuri 28x17x0,3

(20) Șaibă elastică 12 **1DB**

(17R)



(49) Șurubul pătură



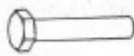
(31)Capac



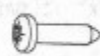
(27) piuliță de nailon



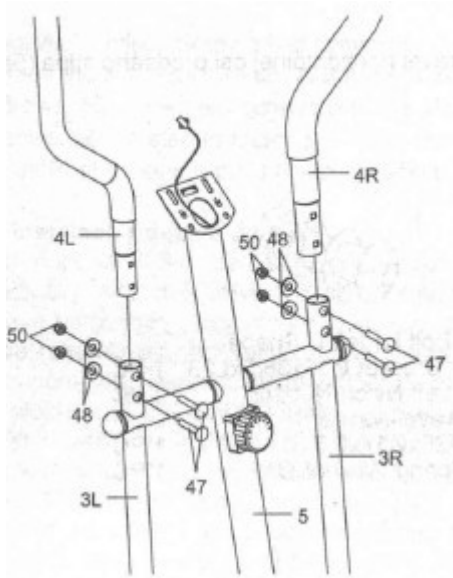
(28) Alată



(29)Șurub

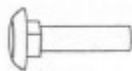


(69) Șurub



4. Montarea părții superioare a manetei stânga/dreapta

Fixați partea superioară a brațului oscilant stânga/dreapta (4L,4R) la partea inferioară a brațului oscilant stânga/dreapta (3L,3R) cu 4 șuruburi M6x35 (47), 4 șaibe \square 6 (48) și 4 piulițe M6 (50).



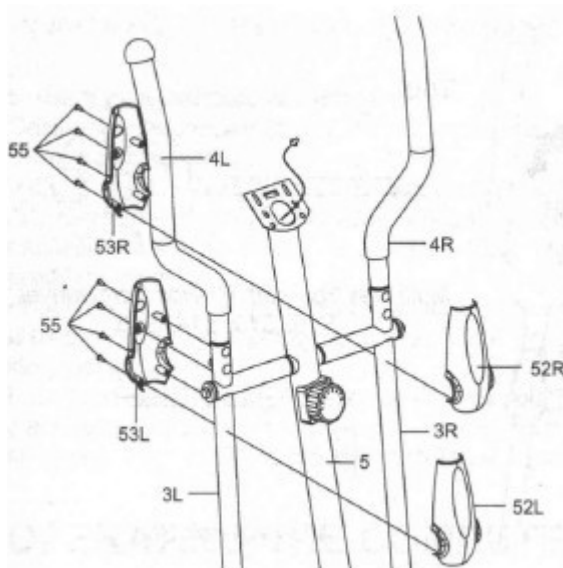
(47) Șurub



(48) Șaibă

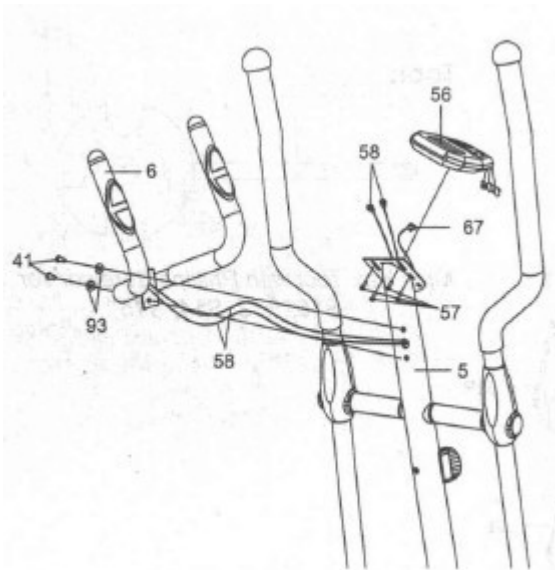


(50) Capac de piuliță



5. Montarea capacului față/spate al manetei stânga/dreapta -A/B

Așezați capacul manetei stânga **A** (52L) și capacul manetei stânga **B** (53L) pe maneta stânga (3L) cu ajutorul celor 4 bucăți ST2.9x12 șuruburi (55). **Capacul brațului de manevră dreapta A** (52R) și capacul brațului de manevră dreapta **B** (53R) pe brațul de manevră dreapta cu ajutorul a 4 buc. șuruburi ST2.9x12 (55).



6. Instalarea mânerelor și a contoarelor

Pe partea din spate a teșghelei (56), scoateți cele 4 șuruburi M5x12 (57). De pe prima tijă a cadrului (5), scoateți cele 2 șuruburi M8x16 (41) și cele 2 șaibe curbe 16x8x1,5 (93).

Introduceți cablul senzorului de puls al mâinii (58) de pe mâner (6) în deschiderea primei tije (5) a cadrului principal și trageți-l în sus prin tubul primei tije (5). Fixați mânerul (6) pe tija cadrului cu 2 șuruburi M8x16 (41) și două șaibe 16x8x1,5 (93), care au fost îndepărtate în prealabil. Conectați cablul senzorului I (67) și cablul senzorului de impulsuri manuale (58) cu cablul care iese din contor (56).

Apoi conectați contorul (56) la capătul superior al primei tije (5) cu 4 șuruburi M5x12.

PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE A



CONTORULUI

PORNIRE/OPRIRE AUTOMATĂ: La începutul exercițiului sau la apăsarea butonului MODE, calculatorul este pornit. Dacă aparatul nu este utilizat timp de 4 minute, acesta se va opri automat.

SCAN: Țineți apăsat butonul MODE (Mod) până când săgeata indică SCAN (**Scanare**); calculatorul va scana automat aplicația la fiecare 5 secunde.

TIME: Apăsați și mențineți apăsat butonul MODE (Mod) până când săgeata indică TIME (**Timp**); calculatorul afișează timpul scurs în minute și secunde.

SPEED (Viteză): Țineți apăsat butonul MODE (Mod) până când săgeata indică SPEED (Viteză); calculatorul afișează viteza curentă de antrenament.

CAL (CALORII): apăsați și mențineți apăsat butonul Mode (Mod) până când săgeata indică CAL (CAL); calculatorul afișează totalul kaloriilor arse în timpul antrenamentului.

♥(**PULSE**): apăsați și mențineți apăsat butonul Mode până când săgeata indică PULSE; apoi prindeți senzorul de prindere de ghidon cu ambele mâini, ecranul va afișa ritmul cardiac curent și un simbol al inimii. Pentru a asigura o citire precisă a ritmului cardiac, țineți întotdeauna ambele mâini pe senzorul de prindere a ghidonului atunci când vă citiți ritmul cardiac.

DISTANCE (Distanță): Apăsați și mențineți apăsat butonul MODE (Mod) până când săgeata indică DIST (**Distanță**); calculatorul afișează distanța totală parcursă în timpul antrenamentului.

ODO (ODOMETRU): apăsați și mențineți apăsat butonul MODE până când săgeata indică ODO; calculatorul afișează distanța totală parcursă.

RESET: Apăsați și mențineți apăsat butonul MODE timp de aproximativ 4 secunde pentru a reseta toate valorile, cu excepția ODO.

INTRODUCEREA BATERIILOR:

1. Scoateți capacul bateriei de pe partea din spate a dispozitivului digital.
2. Introduceți două baterii "AA MEASURE" în compartimentul pentru baterii.
3. Asigurați-vă că bateriile sunt poziționate corect și că conectorii sunt conectați corect la baterii.
4. Înlocuiți capacul bateriei.
5. Dacă afișajul este ilizibil sau doar parțial lizibil, scoateți bateriile și așteptați 15 secunde înainte de a le înlocui.
6. Îndepărtarea elementelor va șterge memoria dispozitivului.

CURĂȚARE ȘI DEPOZITARE

Curățați strecurătoarea cu elipsă cu o cârpă moale și un detergent ușor. Nu utilizați solvenți pe piesele din plastic. Ștergeți sudoarea de pe echipament după fiecare utilizare. Asigurați-vă că priza de la ghișeu nu este expusă la umiditate extremă, care poate provoca un scurtcircuit electric sau poate deteriora componentele electronice. Nu expuneți echipamentul, și în special contorul, la lumina directă a soarelui, pentru a nu deteriora afișajul. Verificați în fiecare zi dacă șuruburile și pedalele echipamentului sunt bine strânse. Depozitați aparatul eliptic într-un mediu curat și uscat, departe de copii.

DEPANARE

PROBLEMA: targa eliptică se clatină în timpul utilizării, nu este stabilă.

SOLUȚIE: reglați regulatorul glisant de pe tija inferioară din spate, după cum este necesar.

PROBLEMĂ: Afișajul contorului nu funcționează. **SOLUȚIE:** Îndepărtați comanda contorului și verificați dacă firele care ies din cutia de control sunt conectate corect la firele care ies din prima tijă a cadrului principal.

SOLUȚIE: verificați dacă elementele sunt introduse corect și dacă arcurile sunt în contact cu jumătatea corespunzătoare a elementului.

SOLUȚIE: este posibil ca bateriile contorului să fie descărcate. Înlocuiți bateriile.

PROBLEMĂ: echipamentul nu măsoară pulsul sau valoarea măsurată este fluctuantă sau inconsistentă.

SOLUȚIE: verificați dacă conexiunea cablului senzorului de puls al mâinii este corectă.

SOLUȚIE: dacă doriți citiri mai precise, așezați întotdeauna ambele palme pe senzorul de ritm cardiac, nu doar una, și în cazul în care doriți să vă luați pulsul.

SOLUȚIE: prindeți senzorii prea strâns. Încercați să reduceți presiunea pe senzor cu palma.

Exerciții de încălzire și de relaxare

Toate antrenamentele de duranță includ o încălzire, antrenament aerobic și întinderi. Efectuați programul complet de cel puțin 2-3 ori pe săptămână. Luați o zi de pauză între antrenamente. După câteva luni vă puteți antrena de 4-5 ori pe săptămână.

Exercițiul aerobic este orice activitate susținută care folosește inima și plămâni pentru a îmbogăți mușchii cu oxigen. Exercițiile aerobice îmbunătățesc starea inimii și a plămânilor dumneavoastră. Condiția fizică aerobică este ajutată de orice activitate care vă angajează mușchii mari, cum ar fi mușchii picioarelor, brațelor și coapselor. Inima dumneavoastră bate mai repede și respirația este mai profundă. Faceți ca exercițiile aerobice să facă parte din programul dumneavoastră complet de exerciții fizice.

Încălzire

Încălzirea mușchilor este o parte importantă a oricărui antrenament. Faceți-o înainte de fiecare antrenament pentru a vă pregăti corpul pentru volumul de

muncă. Prin încălzirea mușchilor și

întinderea accelerează circulația sângelui, crește ritmul cardiac și oxigenează mușchii.

Relaxare

un final important pentru orice sesiune de antrenament. Repetați exercițiile pentru a reduce durerile din mușchii oboseți.

ÎMPINGERA CAPULUI



Înclinați capul spre dreapta, spre umăr, astfel încât să simțiți cum se strânge gâtul. Reveniți în poziția de pornire și repetați. Îndoți apoi capul pe spate, cu bărbia în sus, cu gura ușor deschisă. La următoarea bătaie, reveniți în poziția de plecare și aplecați capul spre stânga. Apoi reveniți la poziția de pornire. În continuare, aplecați capul spre piept și reveniți în poziția de pornire.

ÎNTINDEREA UMERILOR



Ridicați umărul drept spre ureche. Apoi ridicați umărul stâng în sus și coborâți umărul drept în jos.

VIZUALIZĂRI DE PAGINĂ



Ridicați brațele deasupra capului. Pe o singură bătaie, întindeți umărul drept cât mai mult posibil spre tavan, apoi coborâți-l înapoi. Repetați cu celălalt umăr.

ÎNTINDEREA TENDONULUI



Stați cu partea dreaptă lipită de perete. Cu mâna dreaptă, sprijiniți-vă de perete, iar cu mâna stângă, apucați piciorul stâng și încercați să îl trageți spre coapsă. Țineți timp de 15 secunde, apoi repetați cu celălalt picior.

ÎNTINDEREA MUȘCHILOR DIN INTERIORUL COAPSEI



Stați jos, cu picioarele ușor îndoite și apropiați picioarele. Genunchii orientați spre exterior. Trageți picioarele cât mai aproape de fese. Apăsați ușor genunchii spre podea. Țineți apăsat timp de 15 secunde.

DETECTAREA SMOCHINELOR



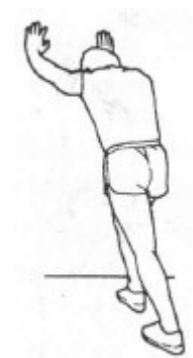
Înclinați-vă încet înainte spre gleznă. Încercați să vă atingeți degetele de la picioare cu mâna. Spatele și umerii trebuie să fie relaxați. Aplecați-vă cât mai jos posibil și mențineți poziția timp de 15 secunde.

ÎNTINDEREA VIȘTEILOR



Stați jos și întindeți piciorul drept. Îndoți piciorul stâng astfel încât talpa piciorului să fie îndreptată spre interiorul coapsei drepte. Trageți-vă cât mai aproape de degetele de la picioare. Țineți timp de 15 secunde. Eliberați și repetați cu celălalt picior.

ÎNTINDEREA LUI ACHILLES ÎN



Sprrijină-ți mâinile de perete, cu piciorul stâng îndoit în fața ta. Piciorul drept întins, țineți talpa piciorului stâng pe podea. Cu o împingere a șoldului, deplasați-vă greutatea înainte pe primul picior și mențineți poziția timp de 15 secunde. Apoi schimbați picioarele.

