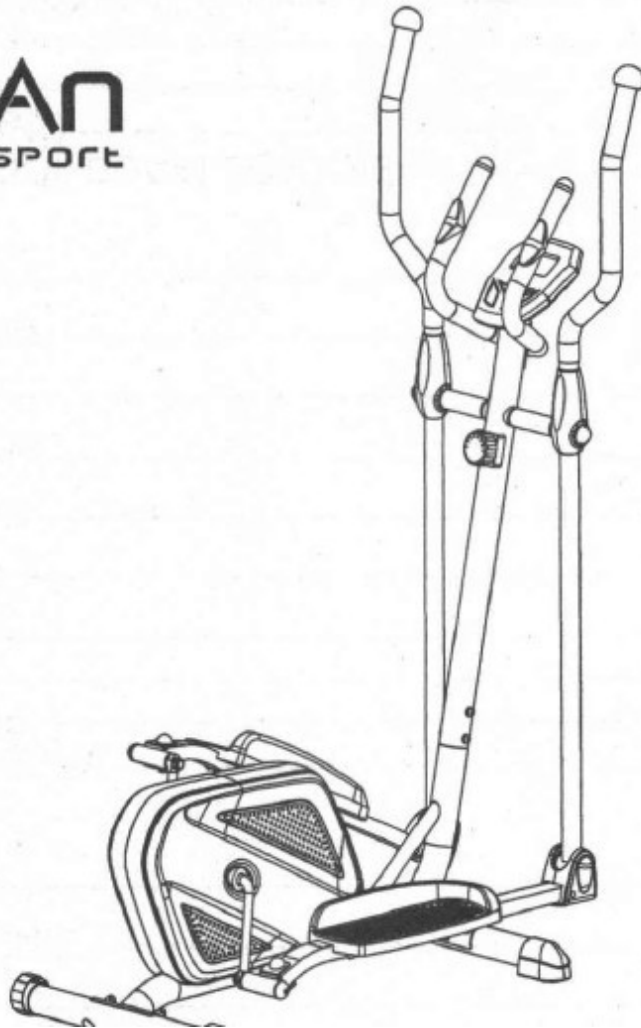




## CROSSTRAINER BASIC+

**ŠTEVILKA IZDELKA: 1331**



## VARNOSTNA NAVODILA

ã4iodíg držati se øłqpfoká ł n t é z ł t e d u n g e n , befeértvr kodeksLezà, beze-üezzs sure-szgos o uporabi Direktive. Za uporabo opreme glejte "§ssze" navodila.

1. Pred uporabo opreme preberite navodila v priročniku ds mel'gitsen in.
2. Da bi izboljšali možnost sprostitve mišic, je treba pred vadbo na eliptičnem trenažerju ogreti celotno telo (glejte "Ogrevanje in raztezne vaje").Vadbo je treba zaključiti z razteznimi vajami za sprostitvev in pomiritev mišic,
3. Preden začnete uporabljati opremo, preverite, ali so vsi deli v dobrem stanju. òë je razrezana. Opremo postavite na ravno površino. Namestitev se izvede pod za namestitev podlage ali mase vode.
4. Za vadbo obujte primerne športne čevlje. Ne nosite dolgih, o h l a p n i h o b l a č i l , ki se lahko zaplete v načrtovanje.
- ! Opreme ne poskušajte popravljati, vzdrževati ali kalibrirati na drugačen način, kot je navedeno v navodilih za uporabo. Če se pojavijo resnejše težave, prenehajte uporabljati napravo Est in se obrnite na tržno službo.
6. Bodite previdni pri stopanju na pedala in z njih. Vedno najprej primite krmilo. Ne glede na to, na katero morate stopiti. Prestavite pedala v najnižji položaj. Stopite naprej, se z utežjo postavite na isto utež in z drugo nogo stopite skozi vrzel in na drugo stopalo. Da bi dosegli neprekinjeno gibanje rok ter ravnotežje med rokami in IOB, z obema rokama primite nihajni ročici. Za zaključek vaje premaknite eno pedalo v najnižji položaj. Težo svojega telesa prenesite na spodnji del noge. Na tla najprej položite nogo na zgornji pedal, nato pa še nogo na spodnji pedal.
7. Opreme ne shranjujte v smbadu.
8. bcorder je zasnovan samo za domačo uporabo.
9. Opremo lahko uporablja le ena oseba naenkrat.
10. Med vadbo poskrbite, da se otroci in hišni ljubljenci ne približajo opremi. Oprema je namenjena samo odraslim. Za zagotovitev varnega delovanja imejte okoli opreme vsaj 2 m prostega prostora.
11. Če imate bolečine v prsih, omotico, slabost ali težave z dihanjem, morate prenehajte z vadbo. O nadaljnjem zdravljenju se posvetujte z zdravnikom.
12. Največja nosilnost črede je 110 kg,

FONZDS° A bersndøø fs Iiøstnãlfa øldt figyefæecen ct ct celoten intrmkciL ÓN *reg o*  
s "i>i'ls" 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.

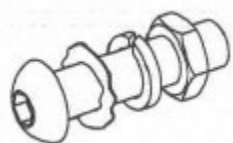
## SEZNAM DELOV

SZ	PRIJAVA	DB	SZ	PRIJAVA	DB
1	Vezan les Ø50x2	1	17L	Leva najlonska matica ½"	1
2L	Leva pedalna palica 40x25x1,5	1	17R	Desna najlonska matica ½"	1
2R	Desna pedalna palica 40x25x1,5	1	18	Valovni pralnik Ø28xØ17x0,3	2
3L	Leva nihajna roka Ø32x1.5	1	19	Močan kovinski rokav Ø29xØ16x14	8
3R	Desna nihajna roka Ø32x1.5	1	20	Vzmetna podložka Ø12	2
4L	Leva nihajna roka Ø32x1,5	1	21	Ležaj 6000 2Z	2
4R	Desna nihajna roka Ø32x1,5	1	22	Premer dna Ø40xØ24xδ2,5	1
5	Prva palica okvirja Ø50x1,5	1	23	Priključek U profil	2
6	Ročaji Ø28x1,5	1	24	Najlonska matica M8	2
7	Vijak M6x10	1	25	Podstrešje Ø16xØ8x1,5	2
8	Vijak ST2.9x10	2	26	Vijak M8x50	2
9	Vijak s šestkotno glavo M8x30	1	27	Najlonska matica M6	8
10	Spodnja sprednja palica Ø50x1,5x480	1	28	Premer dna Ø6	7
11	Zadnja spodnja palica Ø50x1,5x480	1	29	Vijak M6x40	6
12	Vijak M10x57	4	30	Kabel za obremenitev L=1600	1
13	Zadnja spodnja palica Pokrov zapiranja Ø50x1.5	2	31	Pokrov S13	2

<b>14</b>	Velika ukrivljena podložka Ø10	4	<b>32</b>	Vijak ST4.2x25	7
<b>15</b>	Ellenanya M10	4	<b>33L</b>	Pokrov pedalske palice-A	2
<b>16L</b>	Levi priključek Šestkotni vijak s profilom U Ø16x88,5xL23	1	<b>33R</b>	Pokrov pedalske palice-B	2
<b>16R</b>	Desni priključek U profil šestkotni vijak Ø16x88,5xL23	1	<b>34</b>	Veliko dno Ø20xØ2	2
<b>SZ</b>	<b>PRIJAVA</b>	<b>DB</b>	<b>SZ</b>	<b>PRIJAVA</b>	<b>DB</b>
<b>35</b>	Vijak Ø15,8x62.	2	<b>64</b>	Samorezni vijak Phillips ST4.2x25	1
<b>36</b>	Levo pedalo 395x150x65	1	<b>65</b>	Vijak za gumb za nadzor obremenitve M5x25	1
<b>37</b>	Desno pedalo 395x150x65	1	<b>66</b>	Ukrivljena podložka za gumb za nadzor obremenitve Ø20xØ5.2	4
<b>38</b>	Sprednja spodnja vrstica Pokrov zapiranja Ø50	2	<b>67</b>	Kabel senzorja I L=1100	1
<b>39</b>	Vijak M6x48	2	<b>68</b>	Kabel senzorja II L=950	1
<b>40</b>	Transportni obročki Ø23xØ6x32	2	<b>69</b>	Vijak ST4.2x20	4
<b>41</b>	Vijak M8x16	8	<b>70</b>	Levi pokrov 544x345x86	1
<b>42</b>	Ukrivljena podložka Ø20xØ8	6	<b>71</b>	Desni pokrov 544x345x84	1
<b>43</b>	Vijak M10x18	2	<b>72</b>	Puša kolesne osi Ø51.5	4
<b>44</b>	Vzmetna podložka Ø18xØ10x2	2	<b>73</b>	Kroglični ležaj	1
<b>45</b>	Podstrešje Ø28x5	2	<b>74</b>	Sredinska prirobnica I 15/16"	1
<b>46</b>	Močan kovinski rokav Ø33xØ29xØ16x14x4	4	<b>75</b>	Sredinska prirobnica II 7/8"	2
<b>47</b>	Vijak M6x35	4	<b>76</b>	Premer dna Ø3,5xØ23x2,5	2
<b>48</b>	Ukrivljena podložka Ø6	4	<b>77</b>	Šestkotna matica 7/8"	1
<b>49</b>	Vijak odeja S16	2	<b>78</b>	Ročica pedala jermenice z gredjo Ø240	1

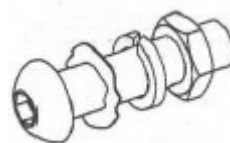
50	Mamina odeja M6	4	79	Močan kovinski rokav Ø18xØ8x5	1
51	Materialni rokav Ø32xØ16x5xØ50	2	80	Matici vztrajnika M10x1,25	1
52L	Pokrov levega zagonskega vzvoda - A	1	81	Vztrajnik Ø230x40x32	1
52R	Pokrov desnega zagonskega vzvoda - A	1	82	Klinasti jermen PJ330 J6	4
53L	Pokrov levega zagonskega vzvoda - B	1	83	Prevleka za rezervno kolo	2
53R	Pokrov desnega podvozja - B	1	84	Vijak M8x20	1
54	Gumb za nadzor obremenitve 0325- BC62003-0101	1	85	Vijak z očesom M6x36	1
55	Vijak ST2.9x12	8	86	Nosilec obremenitve 31x31xØ1,0	1
56	Števec JVT 29104	1	87	Vzmetna podložka Ø6	2
57	Vijak M5x12	4	88	<b>Šestkotna matica M6</b>	2
58	Ročni senzor impulzov z žico L=750	2	89	Vijak M8x10	2
59	Ročaj gobe markolata Ø31xØ37x480	2	90	Ročaji goba markolata Ø33xØ27x360	2
60	Vzmetna podložka Ø8	6	91	Pokrovček Ø40xØ25x10	2
61	Končni pokrovček vzvoda objemke Ø32x1.5	2	92	Veliko dno Ø20xØ10x2	1
62	Končni pokrovček vzvoda objemke Ø28x1.5	2	93	Ukrivljena/izkrivljena podložka Ø16xØ8x1,5	2
63	Vijak ST4.2x20	2	94	Premer dna Ø10,2xØ14xØ1,0	2

## PAKIRANJE DELOV



**(16R)** Desni priključek U profil  
Uprofil šesterokotni vijak  
Ø16x88,5xL23 **1DB**

**(17R)** Desna najlonska matica ½" **1DB**



**(16L)** Levi priključek  
šesterokotni vijak  
Ø16x88,5xL23 **1DB**

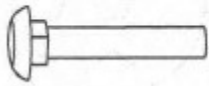
**(17L)** Leva najlonska matica ½" **1DB**

**1DB**

(18) Valovita podložka  $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0,3$  31D (18) Valovita podložka  $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0,3$

(20) Vzmetna podložka  $\text{Ø}12$  1D

(20) Vzmetna podložka  $\text{Ø}12$  1DB



(12) Vijak M10x57

4 DB



(14) Velika ukrivljena podložka  $\text{Ø}10$

4DB



(15) Ellenanya M10

4DB



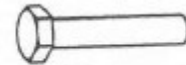
(27) Najlonska matica M6

6DB



(28) Spodnji rob  $\text{Ø}6$

6DB



(29) Vijak M6x40

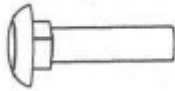
6DB



(31) Pokrov S13  
Ukrivljena/oblikovana podložka

Ø6

2DB



(47) Vijak M6x35(

4DB



48)

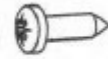
4DB



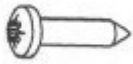
(49) Prikrivka za vijak S16  
2 DB



(50) Mumova odeja M6  
4DB

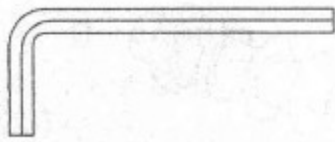


(55) Vijak ST2.9x12  
8DB

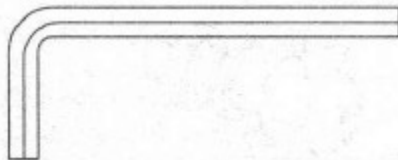


(69) Vijak ST4.2x20 4DB

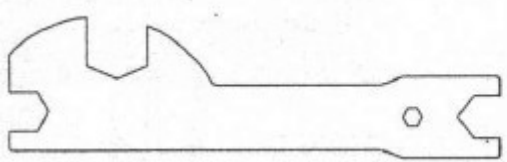
## OKVIRNA STRAN



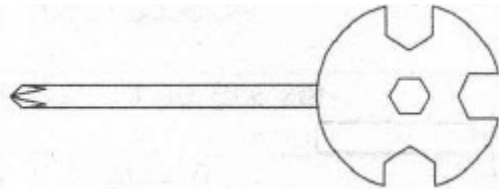
KLJUČ IMBUS S6  
KOS



KLJUČ IMBUSS8 1  
1DB

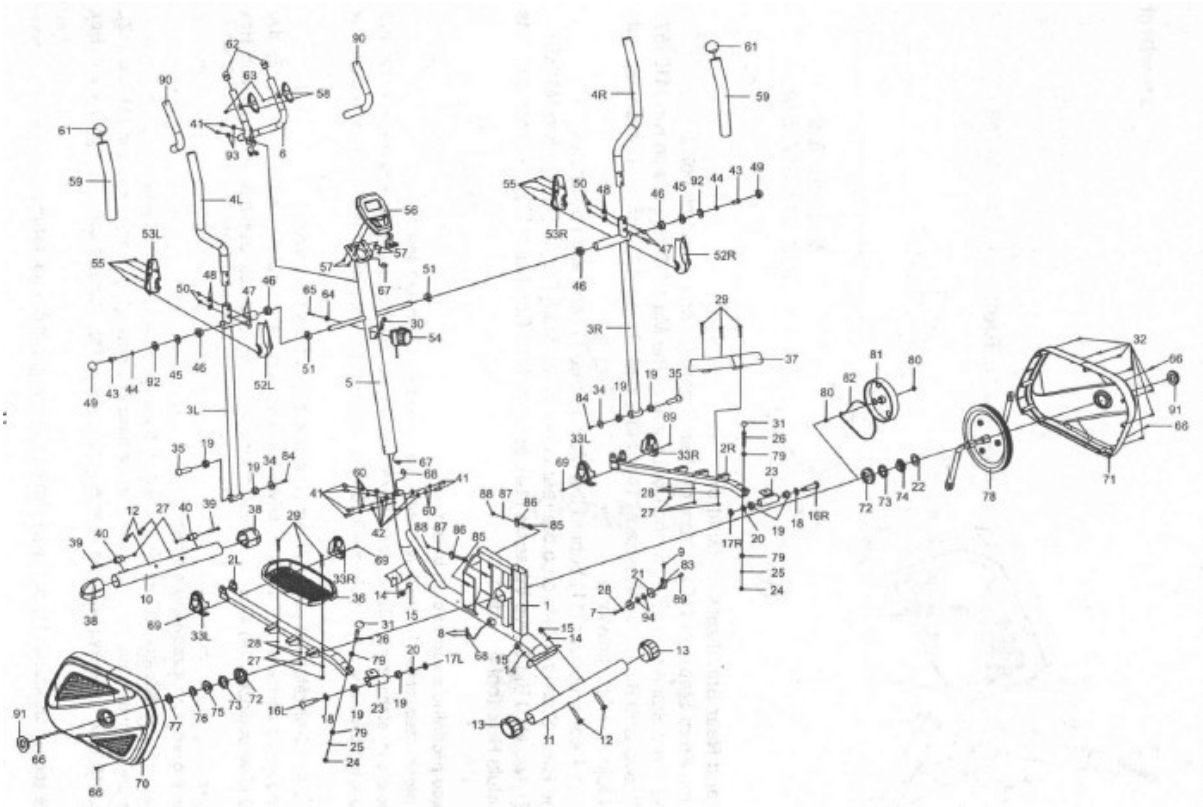


KLJUČ KLJUČ/VIJAČNIK  
S10;S13;S17;S19;  
1DB



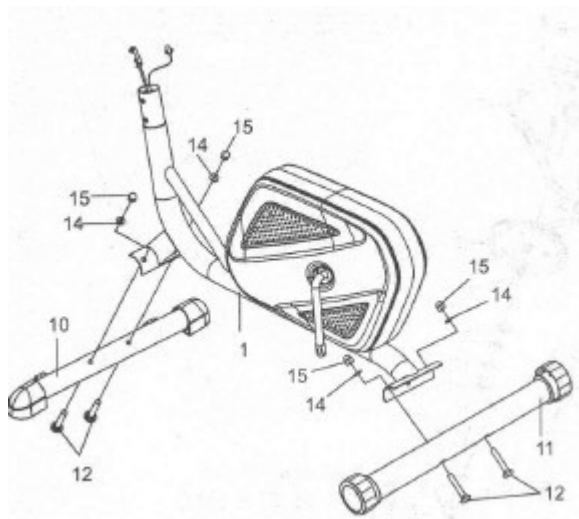
S10;S13;S14;S15  
1DB

# RAZČLENJENA RISBA





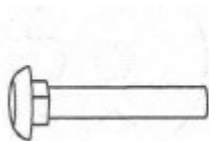
## NAVODILA ZA SESTAVLJANJE



### 1. Montaža sprednjih in zadnjih palic

Prvo spodnjo palico (10) namestite na prvi del glavnega okvirja (1) in poravnajte luknje za vijake. Prvo palico (10) pritrдите na upogib glavnega okvirja (1) z dvema vijakoma M10x57 (12), dvema velikima ukrivljenima podložkama Ø10 (14) in dvema maticama M10 (15). Vijaka zategnite s priloženim šestilomenskim ključem.

Zadnjo palico (11) pritrдите na zadnji del glavnega okvirja (1) in poravnajte luknje za vijake. Zadnjo palico (11) pritrдите na zadnji ovinek glavnega okvirja (1) z dvema šestkotnima vijakoma M10x57 (12), dvema velikima ukrivljenima podložkama Ø10 (14) in dvema kosoma zaklepnih matic M10 (15). Uporabite večnamenski ključ.



(12) Vijak M10x57

4 DB



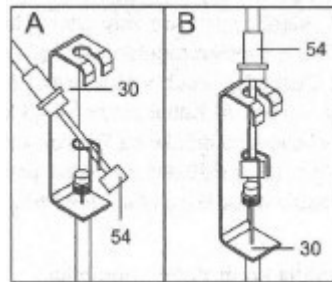
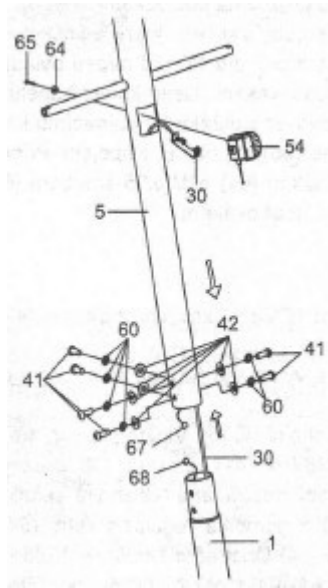
(14) Velika ukrivljena podložka  
Ø10

4DB



(15) Ellenanya M10

4DB



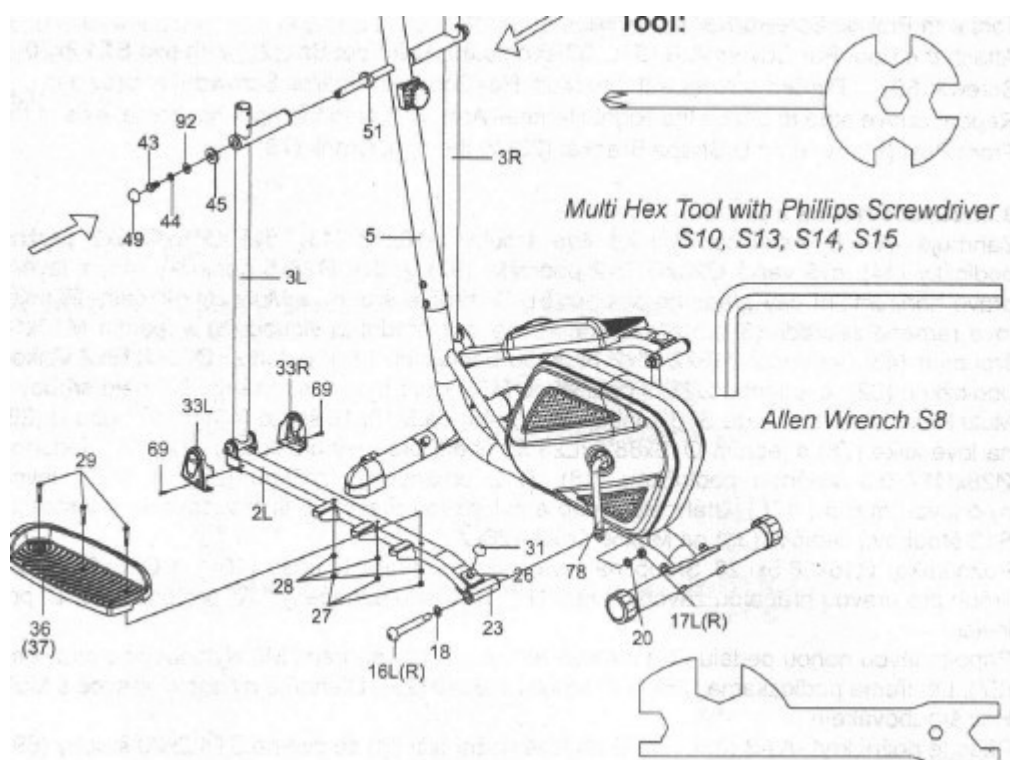
## 2. **Montaža prve palice glavnega okvirja in žice za nadzor obremenitve**

Z glavnega okvirja (1) odstranite 6 vijakov M8x16 (41), 6 vzmetnih podložk  $\varnothing 8$  (60) in 6 ukrivljenih podložk  $\varnothing 20 \times \varnothing 8$  (42). Uporabite imbus ključ. Nosilno žico (30) vstavite skozi spodnjo režo v prvi palici (5) okvirja in jo izvlecite skozi kvadratno režo v prvi palici (5) glavnega okvirja. Povežite zaznavni vod II (68) iz glavnega okvirja (1) z zaznavnim vodom I iz prve palice (5) glavnega okvirja.

(67). Prvo palico (5) okvirja vstavite v cev glavnega okvirja (1) in jo pritrdite s šestimi vijaki M8x16, šestimi velikimi ukrivljenimi podložkami (42) in šestimi vzmetnimi podložkami  $\varnothing 8$ . Te so bile medtem odstranjene.

Z gumba za nadzor obremenitve (65) odstranite ukrivljeno podložko gumba za nadzor obremenitve in šestkotni vijak gumba za nadzor obremenitve.

(62). Vstavite zaključek žice gumba za krmiljenje obremenitve (54) v puše za žico obremenitve (30), kot je prikazano na sliki **A**. Žico gumba za nadzor obremenitve (54) povlecite navzgor in jo vstavite v kovinski nosilec obremenilnih žic (30), kot je prikazano na sliki **B**. S podložko za krmiljenje obremenitve  $\varnothing 20 \times \varnothing 8$  in odstranjenim vijakom M5x25 pritrdite gumb za krmiljenje obremenitve (54) na prvo palico (5) okvirja.



### 3. Namestitev spodnjega dela desne/leve ročice, desnega/levega pedala, pokrova pedala -A/B

Z leve in desne vodoravne osi prve palice (5) okvirja odstranite 2 vijaka (43), 2 vzmetni podložki  $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$  (44), 2

$\varnothing 20 \times \varnothing 10 \times 2$  velika podložka (92) in dve podložki  $\varnothing 28 \times 5$  (45).

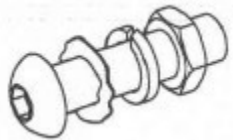
Nato pritrдите spodnji del leve nihajne roke (3L) na levo vodoravno os prve palice (5) z enim vijakom M10x18 (43), eno vzmetno podložko  $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$  (44), eno veliko podložko  $\varnothing 20 \times \varnothing 10 \times 2$  (92) in eno

s podložko  $\varnothing 28 \times 5$  (45). Uporabite priloženi izvijač. Na vijak M10x18 (43) namestite pokrov S16 (49). Levi profil U (23) pritrдите na levo ročico pedala (78) s šestkotnim vijakom levega profila U (16L), valovito podložko  $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0,3$ , vzmetno podložko  $\varnothing 18 \times 1/2$ " levo najlonsko matico (17L). Zategnite ga s pomočjo imbus ključa S8 in ključa. Na vijak M8x0 (26) namestite pokrov S13 (31).

**Opomba:  $\varnothing 16 \times 88,5 \times L23$  Šestkotni vijaki levega priključnega U-profila (16L) in šestkotni vijaki desnega priključnega U-profila (16R) so na notranji strani označeni z "R" in "L".**

Levo pedalo (36) pritrдите na levo pedalno palico (2L) s 3 najlonskimi maticami M6 (27), 3 podložkami  $\varnothing 6$  (28) in 3 vijaki M6x40 (29).

na pedalno palico (2L) pritrдите pokrov pedalne palice -A/B (33L, 33R) z dvema samoreznima križnima vijakoma ST4.2x20 in ST4.2x25. Zgornji postopek ponovite za spodnjo pritrđitev desne nihajne roke (3R) na desno vodoravno os prve palice (5) in za pritrđitev desnega povezovalnega U-profila (23) na desno pedalo (78).



**(16R)** Desni priključek U profil  
šesterokotni vijak

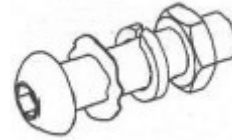
Ø16x88,5xL23 **1DB**

Desna najlonska matica ½" **1DB**

**(18)** Valovna podložka **1DB**

Ø28xØ17x0,3

**(20)** Vzmetna podložka Ø12  
**1DB**



**(16L)** Levi priključek U profil  
šesterokotni vijak

Ø16x88,5xL23 **1DB** **(17R)**

**(17L)** Leva najlonska matica ½" **1DB**

**(18)** Valovna podložka Ø28xØ17x0,3

**(20)** Vzmetna podložka Ø12 **1DB**



**(49)** Vijak odeje



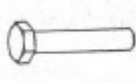
**(31)** pokrov



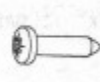
**(27)** najlonska matica



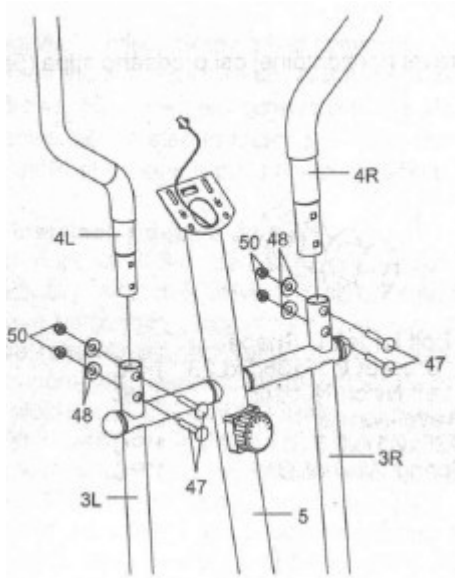
**(28)** Alaté



**(29)** Vijak

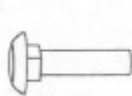


**(69)** Vijak



#### 4. Namestitev zgornjega dela leve/desne ročice

Zgornji del leve/desne nihajne roke (4L,4R) pritrдите na spodnji del leve/desne nihajne roke (3L,3R) s 4 vijaki M6x35 (47), 4 podložkami Ø6 (48) in 4 maticami M6 (50).



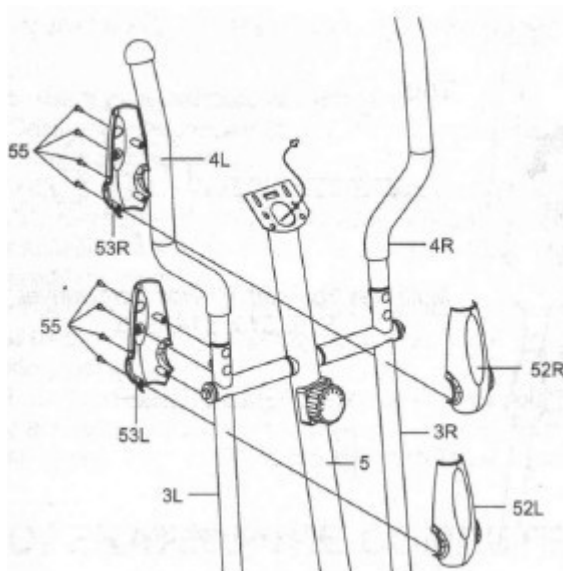
(47) Vijak



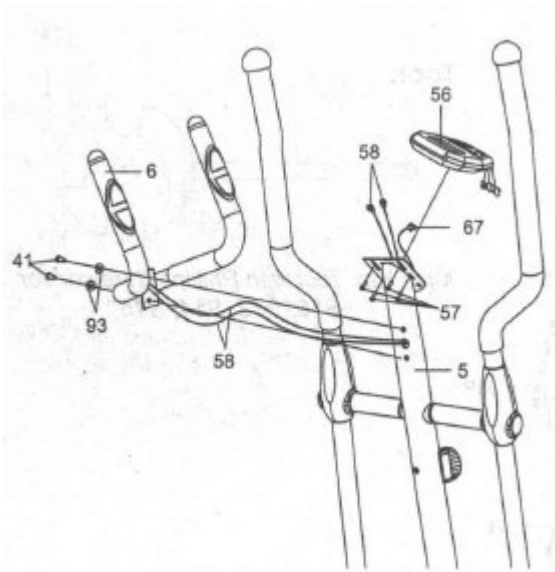
(48) Podloga



(50) Pokrovček matice



**5. Montaža sprednjega/zadnjega pokrova leve/desne ročice -A/B** Na levo ročico (3L) s pomočjo 4 kosov ST2 namestite **pokrov A** (52L) in **pokrov B** (53L). 9x12 vijakov (55). **Pokrov A** desne ročice (52R) in **pokrov B** desne ročice (53R) namestite na desno ročico s pomočjo 4 kosov vijakov ST2.9x12 (55).



## 6. Namestitev ročajev in pultov

Na zadnji strani pulta (56) odstranite 4 vijake M5x12 (57). S prve palice okvirja (5) odstranite 2 vijaka M8x16 (41) in 2 ukrivljeni podložki Ø16xØ8x1,5 (93).

Vstavite kabel ročnega sensorja impulzov (58) na ročaju (6) v glavni okvir. v odprtino prve palice (5) in jo potegnite navzgor skozi cev prve palice (5). Držala (6) pritrдите na okvirno palico z 2 vijakoma M8x16 (41) in dvema podložkama Ø16xØ8x1,5 (93), ki sta bili predhodno odstranjeni. Povežite vodnik sensorja I (67) in vodnik sensorja ročnih impulzov (58) z vodnikom, ki izhaja iz števec (56).

Nato s 4 vijaki M5x12 pritrđite števec (56) na zgornji konec prve palice (5).

## ZAGON ŠTEVCA



**Avtomatski vklop/izklop:** Na začetku vadbe ali ob pritisku gumba MODE se računalnik vklopi. Če naprave ne uporabljate 4 minute, se samodejno izklopi.

**SCAN:** pritisnite in držite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže na SCAN; računalnik bo vsakih 5 sekund samodejno skeniral aplikacijo.

**ČAS:** pritisnite in držite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže na TIME; računalnik prikaže pretečeni čas v minutah in sekundah.

**SPEED:** Držite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže na SPEED; računalnik prikaže trenutno vadbena hitrost.

**CAL (KALORIJE):** pritisnite in držite gumb Mode, dokler puščica ne pokaže na CAL; računalnik prikaže skupne kalorije, ki ste jih pokurili med vadbo.

**♥(PULSE):** pritisnite in držite gumb Mode, dokler puščica ne pokaže na PULSE; nato z obema rokama primite senzor za oprijem ročaja, na zaslonu se bosta prikazala vaš trenutni srčni utrip in simbol srca. Da bi zagotovili natančne odčitke srčnega utripa, med odčitavanjem srčnega utripa vedno držite obe roki na senzorju ročaja krmila.

**DISTANCE:** pritisnite in držite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže na DIST; računalnik prikaže skupno razdaljo, ki ste jo premagali med vadbo.

**ODO (ODOMETER):** pritisnite in držite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže na ODO; računalnik prikaže skupno prevoženo razdaljo.

**RESET:** Pritisnite in držite gumb MODE približno 4 sekunde, da ponastavite vse vrednosti, razen ODO.

### **VSTAVLJANJE BATERIJ:**

1. Z zadnje strani digitalne naprave odstranite pokrov baterije.
2. V predal za baterije vstavite dve bateriji "AA MEASURE".
3. Prepričajte se, da so baterije pravilno nameščene in da so priključki pravilno povezani z baterijami.
4. Zamenjajte pokrov baterije.
5. Če je zaslon nečitljiv ali le delno čitljiv, odstranite baterije in počakajte 15 sekund, preden jih zamenjate.
6. Če odstranite elemente, se pomnilnik naprave izprazni.

### **ČIŠČENJE IN SHRANJEVANJE**

Elipsasto cedilo očistite z mehko krpo in blagim detergentom. Na plastičnih delih ne uporabljajte topil. Po vsaki uporabi z opreme obrišite znoj. Zagotovite, da števec ni izpostavljen izjemni vlagi, ki lahko povzroči električni kratek stik ali poškoduje elektroniko.

Da ne bi poškodovali zaslona, opreme in zlasti števca ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi. Vsak dan preverite, ali so vijaki in pedala opreme pravilno zategnjeni.

Eliptikal shranjujte v čistem in suhem prostoru, stran od otrok.

### **ODPRAVLJANJE TEŽAV**

**PROBLEM:** eliptična nosila se med uporabo zibljejo, niso stabilna.

**REŠITEV:** po potrebi nastavite drsni regulator na zadnji spodnji palici.



**PROBLEM:** Prikazovalnik števca ne deluje. **REŠITEV:** Odstranite krmilnik števca in preverite, ali so žice, ki izhajajo iz krmilne enote, pravilno povezane z žicami, ki izhajajo iz prve palice glavnega okvirja.

**REŠITEV:** preverite, ali so elementi pravilno vstavljeni in ali se vzmeti dotikajo ustrezne polovice elementa.

**REŠITEV:** baterije števca so morda izpraznjene. Zamenjajte baterije.

**PROBLEM:** oprema ne meri frekvence pulza ali pa izmerjena vrednost niha ali je nekonsistentna.

**REŠITEV:** preverite, ali je kabelska povezava senzorja ročnega utripa pravilna.

**REŠITEV:** če želite natančnejše odčitke, na senzor srčnega utripa vedno položite obe dlani, ne le ene, in sicer v primeru, ko želite izmeriti utrip.

**REŠITEV:** senzorje držite premočno. Z dlanjo poskusite zmanjšati pritisk na senzor.

## **Vaje za ogrevanje in razgibavanje**

Vsi treningi vzdržljivosti vključujejo ogrevanje, aerobno vadbo in raztezanje. Celoten program izvajajte vsaj 2-3-krat na teden. Med treningi si vzemite dan počitka. Po nekaj mesecih lahko trenirate 4-5-krat na teden.

Aerobna vadba je vsaka trajna dejavnost, pri kateri srce in pljuča obogatijo mišice z osigenom. Aerobna vadba izboljšuje stanje vašega srca in pljuč. K aerobni kondiciji pripomore vsaka dejavnost, pri kateri sodelujejo vaše velike mišice, kot so mišice nog, rok in stegen. Vaše srce bije hitreje in vaše dihanje je globlje. Aerobno vadbo vključite v svoj celoten program vadbe.

### **Ogrevanje**

ogrevanje mišic je pomemben del vsake vadbe. Izvedite ga pred vsako vadbo, da telo pripravite na obremenitev. Z ogrevanjem mišic in

raztezanje pospešuje krvni obtok, pospešuje srčni utrip in oksigenira mišice.

### **Sprostite se**

pomemben zaključek vsakega treninga. Vaje ponavljajte, da zmanjšate bolečine v utrujenih mišicah.

### **POTISKANJE GLAVE**



Nagnite glavo v desno, proti ramenu, da začutite, kako se vrat napne. Vrnite se v začetni položaj in ponovite. Nato glavo nagnite nazaj, brada naj bo obrnjena navzgor, usta naj bodo rahlo odprta. Ob naslednjem utripu se vrnite v začetni položaj in glavo nagnite v levo. Nato se vrnite v začetni položaj. Nato glavo nagnite proti prsnemu košu in se vrnite v začetni položaj.

### **RAZTEZANJE RAMEN**



Dvignite desno ramo k ušesu. Nato dvignite levo ramo in hkrati spustite desno ramo.

## **PREGLEDI STRANI**



Dvignite roke nad glavo. V enem taktu iztegnite desno ramo čim bolj proti stropu, nato pa jo spustite nazaj. Ponovite z drugo ramo.

## **RAZTEZANJE STEGENSKE MIŠICE**



Stojte z desnim bokom ob steni. Z desno roko se naslonite na steno, z levo roko pa primite levo nogo in jo poskušajte potegniti proti stegnu. Vztrajajte 15 sekund, nato pa ponovite z drugo nogo.

## **RAZTEZANJE MIŠIC NOTRANJE STRANI STEGNA**



Sedite, noge so rahlo pokrčene, stopala pa združite. Kolena so obrnjena navzven. Stopala potegnite čim bližje zadnjici. Kolena rahlo pritisnite proti tlor. Zadržite 15 sekund.

## **ZAZNAVANJE FIG**



Počasi se nagnite naprej do gležnja. Z roko se poskusite dotakniti prstov na nogi. Hrbet in ramena morajo biti sproščeni. Nagnite se čim nižje in vztrajajte 15 sekund.

## **RAZTEZANJE TELET**



Sedite in iztegnite desno nogo. Pokrčite levo nogo tako, da je podplat obrnjen proti notranji strani desnega stegna. Potegnite se čim bližje prstom stopal. Vztrajajte 15 sekund. Sprostite in ponovite z drugo nogo.

## **RAZTEZANJE AHILOVE MIŠICE V**



Z rokami se naslonite na steno, levo nogo pa pokrčite pred seboj. Desno nogo iztegnite, podplat levega stopala naj bo na tleh. S potiskom v boke prenesite težo naprej na prvo nogo in vztrajajte 15 sekund. Nato zamenjajte nogi.

