



Uprzejme przypomnienie: Przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi i przechowywać ją w bezpiecznym miejscu.

Dziękujemy za zakup tego produktu – pomoże on poprawić Twoje zdrowie!

1. Zobowiązanie gwarancyjne

Nasza firma zapewnia, że produkt został wykonany z wysokiej jakości materiałów.

W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów podczas normalnego użytkowania nasza firma zapewni serwis gwarancyjny.

Okres gwarancji wynosi 1 rok (liczony od daty zakupu). W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów z jakością zakupionego produktu należy skontaktować się z naszym działem obsługi klienta w ciągu 12 miesięcy. Nie należy podejmować prób naprawy produktu bez uprzedniego uzyskania zgody.

Gwarancja nie obejmuje następujących sytuacji:

- Uszkodzenia spowodowane czynnikami zewnętrznymi.
- Używanie nieoryginalnych akcesoriów.
- Nieprawidłowe obchodzenie się z urządzeniem przez użytkownika.

- Użytkowanie urządzenia niezgodnie z instrukcją.

Części eksploatacyjne podlegające normalnemu zużyciu nie są objęte gwarancją ani wymianą, np. pas bieżni.

Niniejsze zobowiązanie gwarancyjne obowiązuje wyłącznie w przypadku użytkowania produktu w gospodarstwie domowym i nie dotyczy profesjonalnych obiektów treningowych, takich jak siłownie.

W przypadku konieczności zakupu akcesoriów nieobjętych gwarancją należy skontaktować się z naszym działem obsługi klienta. Składając zamówienie na te akcesoria, należy podać następujące informacje:

- Instrukcja obsługi.
- Model bieżni.
- Zdjęcia akcesoriów.
- Potwierdzenie daty zakupu.

2. Środki ostrożności

Produkt został zaprojektowany i skonstruowany z dużą starannością, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie. Należy jednak przestrzegać poniższych zaleceń dotyczących bezpieczeństwa. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek konsekwencje wynikające z nieprawidłowej obsługi urządzenia.

Aby zapewnić bezpieczeństwo i zapobiec wypadkom, przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi.

1. Umieść produkt na czystej, równej i stabilnej powierzchni. Upewnij się, że w pobliżu nie znajdują się żadne ostre przedmioty. Nie używaj produktu w pobliżu źródeł wody ani ciepła. Przestrzeń po obu stronach urządzenia powinna wynosić co najmniej 100 cm, a przestrzeń za urządzeniem co najmniej 200 cm.
2. Produkt należy podłączyć do osobnego gniazda zasilania. Napięcie zasilania powinno mieścić się w zakresie $\pm 10\%$ napięcia określonego przez obowiązującą normę krajową. Praca poza tym zakresem napięcia może spowodować nieprawidłowe działanie urządzenia. Wtyczka zasilania musi być prawidłowo uziemiona. W miarę możliwości należy unikać podłączania innych urządzeń elektrycznych do tego samego obwodu zasilania. Obwód zasilania musi być w stanie zapewnić prąd o natężeniu większym niż trzykrotność prądu znamionowego produktu.
3. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci. Pacjenci oraz osoby z niepełnosprawnościami powinny korzystać z niego pod nadzorem opiekuna lub lekarza. Osoby z chorobami serca nie powinny korzystać z bieżni elektrycznej bez obecności innych osób.
4. Małe dzieci, osoby z niepełnosprawnościami oraz zwierzęta domowe należy zawsze trzymać z dala od pracującej bieżni, aby zapobiec wypadkom.

5. Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta lub wykwalifikowanego technika serwisowego, aby uniknąć zagrożeń dla bezpieczeństwa.
6. Podczas korzystania z bieżni należy nosić odzież sportową oraz czyste, odpowiednie obuwie sportowe. Bieganie na bieżni bosą jest surowo zabronione.
7. Podczas ćwiczeń należy trzymać pilot w dłoni, aby zapewnić możliwość bezpiecznego zatrzymania urządzenia w przypadku przypadkowego naciśnięcia przycisku.
8. Nie uruchamiaj urządzenia, stojąc na pasie bieżni! Przed rozpoczęciem ćwiczeń stań na plastikowej listwie bocznej i przytrzymaj poręcz. Uruchom urządzenie z najniższą prędkością. Gdy poczujesz się komfortowo, rozpocznij trening.
9. Z bieżni nie mogą korzystać jednocześnie dwie lub więcej osób.
10. Należy unikać długotrwałej pracy przy przeciążeniu, przekraczającej 2 godziny, ponieważ może ona doprowadzić do uszkodzenia silnika lub sterownika oraz przyspieszyć zużycie i starzenie się łożysk, pasa bieżni lub płyty bieżni.
11. W okresie zimowym zaleca się utrzymywanie odpowiedniego poziomu wilgotności w pomieszczeniu, aby zapobiec gromadzeniu się silnych ładunków elektrostatycznych.
12. Nie używaj urządzenia, jeśli jego obudowa jest pęknięta, uszkodzona lub odłączona, co powoduje odsłonięcie wewnętrznych podzespołów, ani jeśli jakiegokolwiek połączenie spawane jest oderwane.
13. Czas trwania treningu biegowego oraz prędkość biegu należy dostosować do indywidualnego poziomu sprawności fizycznej.
14. Kobiety w ciąży, osoby starsze oraz pacjenci z innymi schorzeniami powinni korzystać z urządzenia z zachowaniem ostrożności. Nie używaj bieżni elektrycznej po spożyciu alkoholu. Unikaj korzystania z urządzenia w ciągu jednej godziny po posiłku.
15. Jeśli prędkość bieżni nagle wzrośnie lub wystąpi inna sytuacja awaryjna, natychmiast zejść z pasa bieżni.
16. Po zakończeniu korzystania z bieżni wyłącz urządzenie i odłącz je od zasilania przed odejściem.
17. Regularnie sprawdzaj rolki, pas bieżni oraz osłonę silnika pod kątem poluzowania lub uszkodzeń. W przypadku wykrycia jakichkolwiek nieprawidłowości natychmiast zaprzestań korzystania z bieżni i skontaktuj się z personelem serwisowym.
18. Nie używaj produktu na zewnątrz, w środowisku o wysokiej wilgotności ani w miejscu narażonym na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
19. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie nadaje się do profesjonalnych treningów ani testów i nie może być wykorzystywany do celów medycznych. Uwzględnij swój stan fizyczny i odpowiednio zaplanuj trening. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może zaszkodzić zdrowiu.
20. Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części. Surowo zabrania się wkładania dłoni lub stóp w szczeliny pod pasem bieżni.

21. Po zmontowaniu produktu upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone. Używaj wyłącznie akcesoriów dostarczonych przez producenta. Nieautoryzowana wymiana akcesoriów jest surowo zabroniona.
22. Maksymalna masa użytkownika nie może przekraczać znamionowej nośności urządzenia.

3. Specjalne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Źródło zasilania

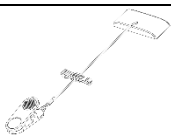
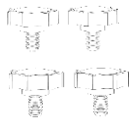
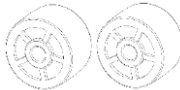
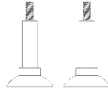
- Umieść bieżnię w miejscu, w którym możliwe jest podłączenie jej wtyczki do gniazda zasilania. Podłącz przewód zasilający bezpośrednio do gniazda. Upewnij się, że połączenie jest prawidłowe i wtyczka nie jest luźna.
- Używaj kompatybilnego gniazda zasilania. Jeśli wtyczka i gniazdo nie są kompatybilne, nie próbuj modyfikować wtyczki. Skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem, aby uzyskać pomoc.
- Nie dopuszczaj do kontaktu przewodu zasilającego z bębniem. Nie umieszczaj przewodu zasilającego na pasie bieżni. Nie używaj uszkodzonej wtyczki.
- Przed czyszczeniem, przenoszeniem lub konserwacją urządzenia odłącz wtyczkę od gniazda zasilania.

Ostrzeżenie: Nieodłączenie urządzenia od zasilania może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu.

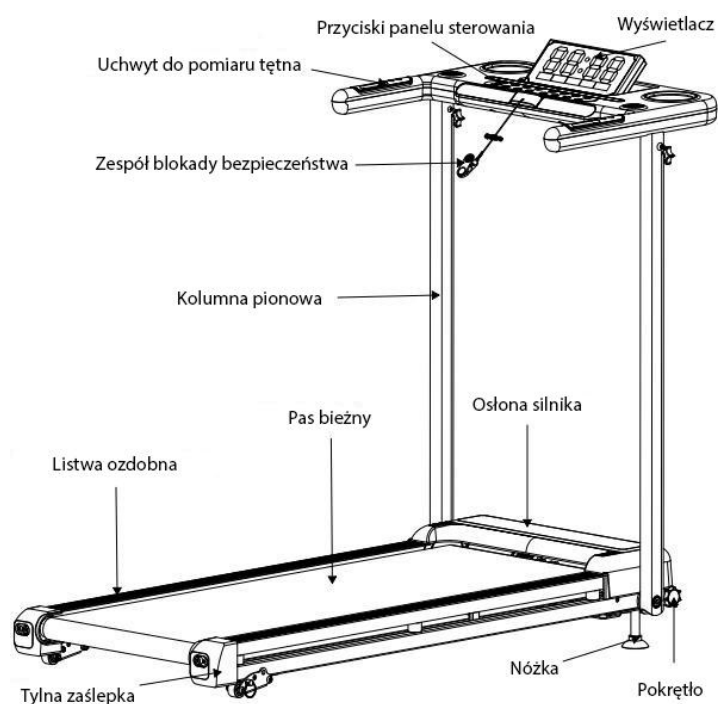
4. Lista elementów opakowania – budowa gotowego produktu

Ostrzeżenie: Produkt należy montować ostrożnie, aby go nie uszkodzić.

- Przed montażem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją montażu i wykonywać poszczególne czynności krok po kroku.
- Usuń wszystkie materiały opakowaniowe i umieść je na czystej powierzchni. Ułatwi to dokładne sprawdzenie zawartości opakowania oraz usprawni proces montażu.
- Dokładnie sprawdź, czy wszystkie elementy znajdują się w zestawie, zgodnie z listą elementów opakowania.
- Zachowaj ostrożność podczas używania narzędzi i obchodzenia się z nimi. Podczas montażu nie wciskaj elementów na siłę, kierując się własnymi preferencjami.
- Upewnij się, że pozostawione narzędzia i materiały opakowaniowe nie stanowią zagrożenia. Plastik i pianka mogą być niebezpieczne dla dzieci.
- Zmontuj produkt zgodnie z instrukcją obsługi. Dokładnie zapoznaj się z poszczególnymi etapami montażu i wskazówkami.
- Produkt musi zostać starannie zmontowany przez osobę dorosłą. W razie potrzeby skorzystaj z usług profesjonalisty.
- Usuń wszystkie kartony i pianki użyte do zabezpieczenia produktu.
- Sprawdź, czy wszystkie poniższe akcesoria znajdują się w zestawie. W przypadku wykrycia jakichkolwiek nieprawidłowości skontaktuj się ze sprzedawcą.

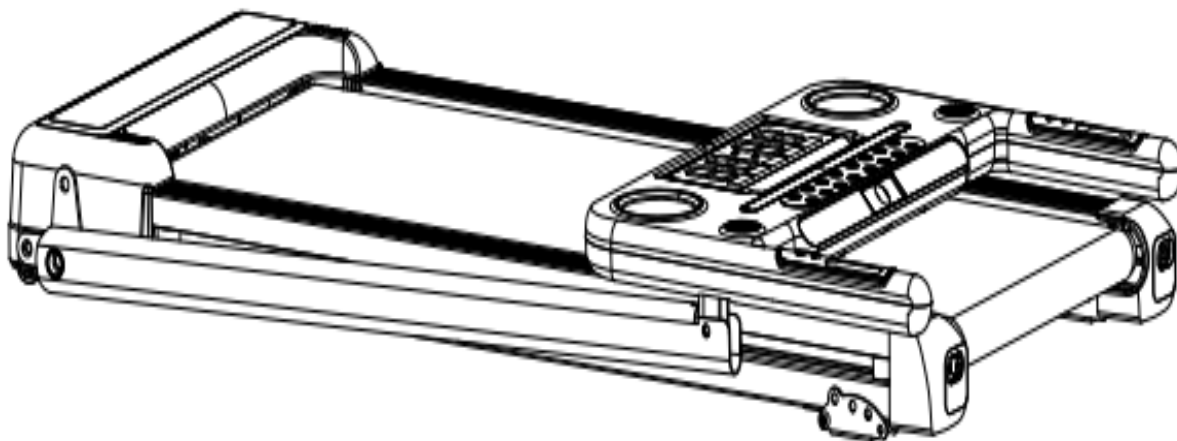
			
Urządzenie główne – 1 szt.	Zestaw blokady bezpieczeństwa – 1 szt.	Klucz imbusowy nr 6 – 1 szt.	Klucz imbusowy nr 5 – 1 szt.
			
Klucz płaski dwustronny 13–15 – 1 szt.	Pokrętło M8 – 2 szt. Pokrętło M10 – 2 szt.	Rolki transportowe – 2 szt.	Śruba z łbem płaskim sześciokątnym M8×35 – 2 szt.
			
Nakrętka samohamowna M8 – 2 szt.	Sworzeń kulowy 8×35	Zestaw podkładek pod nóżki – 2 szt.	Instrukcja obsługi – 1 szt.
			
Środek smarny – 1 szt.			

Budowa produktu

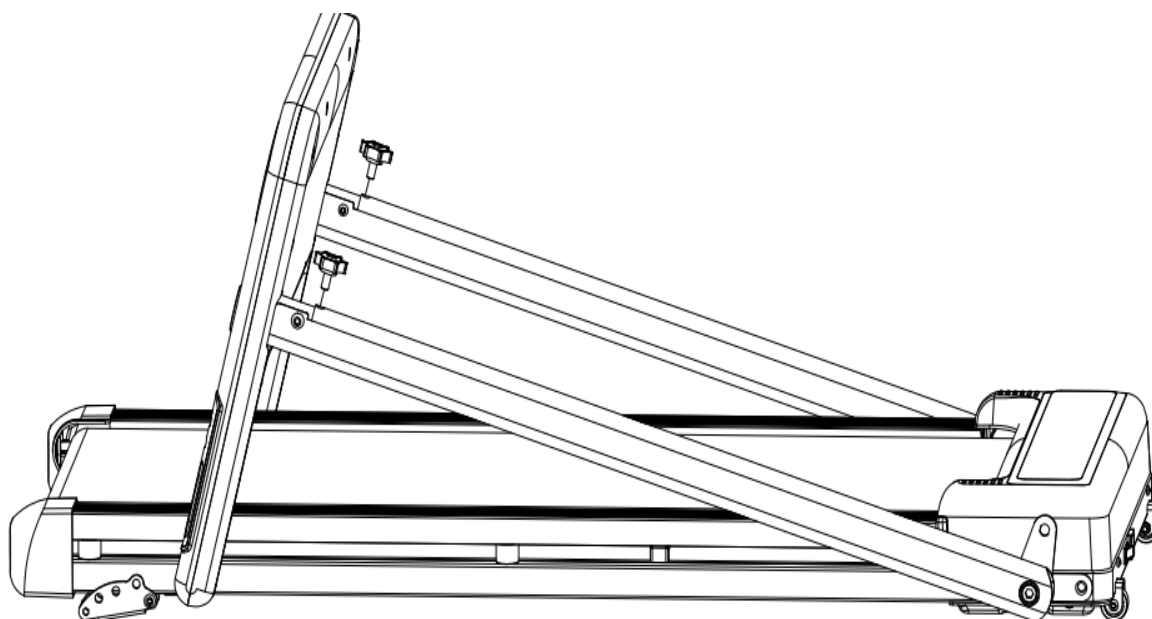


5. Instrukcja montażu

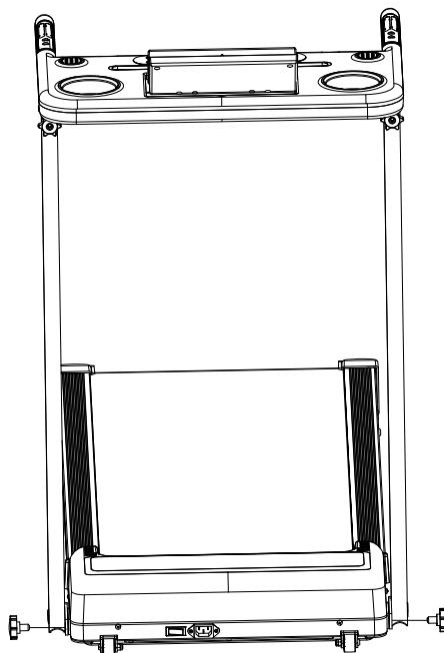
Krok 1: Wyjmij całe urządzenie z opakowania i usuń piankę oraz worek opakowaniowy. Patrz rysunek:



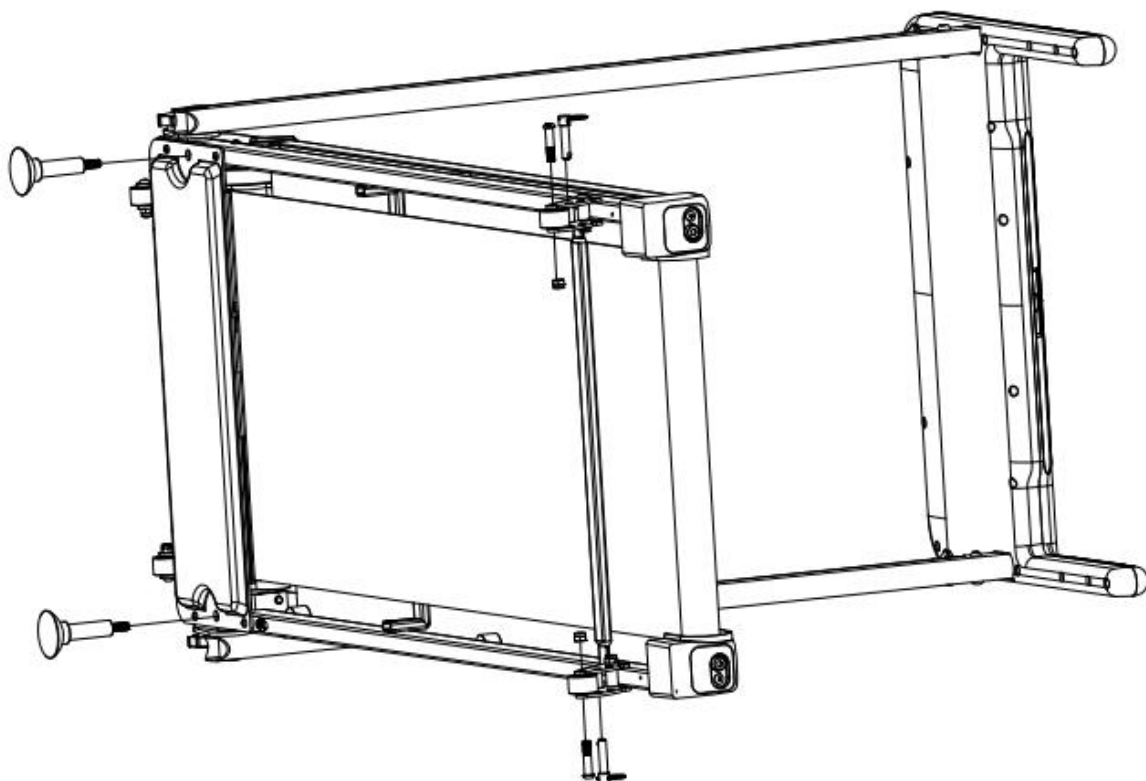
Krok 2: Odwróć urządzenie do góry; wyrównaj gwintowane otwory montażowe urządzenia z otworami w obu kolumnach bocznych, a następnie przymocuj je do kolumn za pomocą 2 szt. śrub M8. Patrz rysunek:



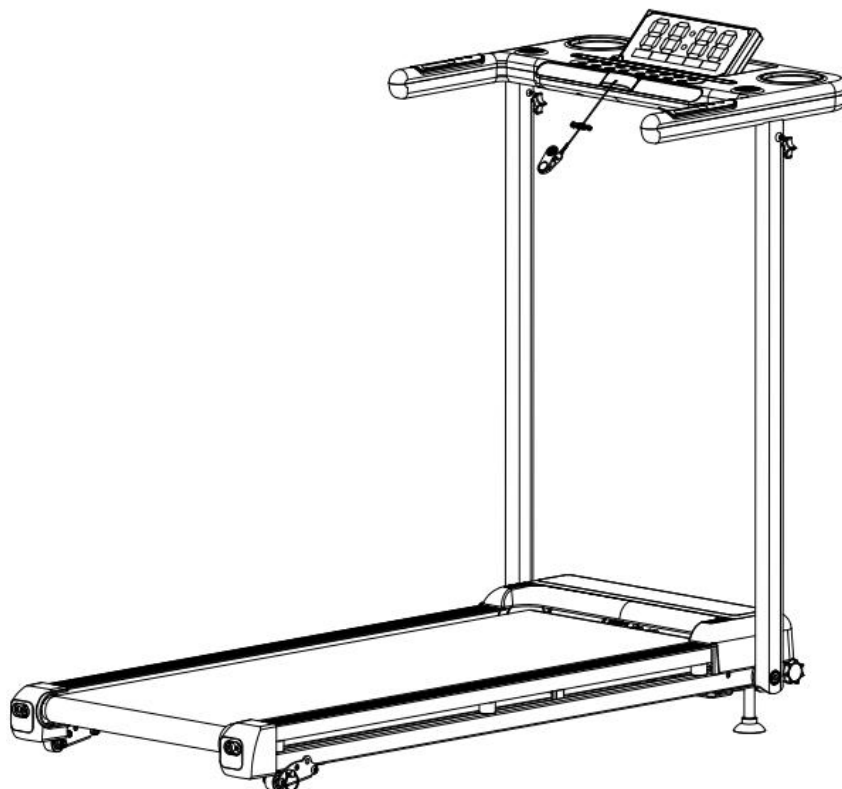
Krok 3: Ustaw kolumnę w pozycji pionowej; wyrównaj dwa otwory montażowe w kolumnie z gwintowanymi otworami M10 po obu stronach ramy głównej, a następnie przymocuj kolumnę do platformy bieżnej za pomocą 2 szt. pokręteł blokujących M10. Patrz rysunek:



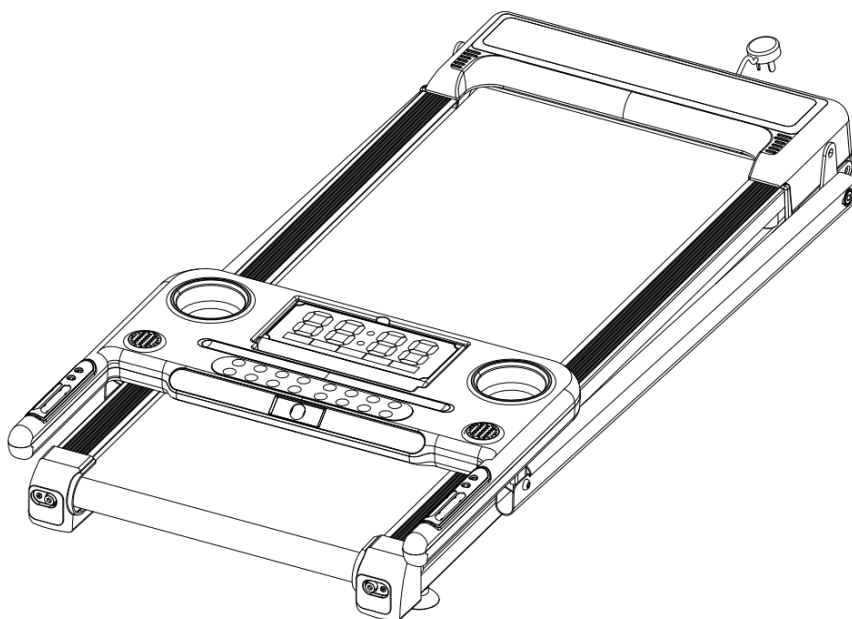
Krok 4: Odwróć urządzenie, zamontuj zespół podwyższonej podkładki gwintowanej, przymocuj rolkę do podstawy regulacji nachylenia za pomocą śruby z łbem płaskim sześciokątnym M8×35 i włóż stalowy sworzeń kulowy 8×35! Patrz rysunek:



Krok 5: Zamontuj blokadę bezpieczeństwa i podłącz przewód zasilający – urządzenie jest gotowe do użycia! Patrz rysunek:



Krok 6: Instrukcja składania: Poluzuj pokrętkę blokującą M10 i opuść kolumnę; poluzuj pokrętkę blokującą M8 i umieść urządzenie na platformie bieżnej.



7. Instrukcja użytkowania



Wyświetlacz



Panel kontrolny

JEDEN. Okno wyświetlacza i przyciski:

1. Okno LED wyświetla następujące funkcje:
 - A. Okno prędkości: Wyświetla prędkość. Zakres: 1,0–12,0 km/h
 - B. Okno czasu: Wyświetla czas. Zakres: 0:00–99:59.
 - C. Okno dystansu: Wyświetla dane dotyczące dystansu. Zakres: 0,00–999 km.
 - D. Okno kalorii: Wyświetla dane dotyczące kalorii. Zakres kalorii: 0–999 kcal.
 - E. Okno tętna: Wyświetla dane dotyczące tętna. Zakres: 40–250.
2. 10 przycisków dotykowych: Szybki wybór prędkości (4 km/h), Szybki wybór prędkości (6 km/h), Szybki wybór prędkości (8 km/h), Szybki wybór prędkości (10 km/h), przycisk zwiększania prędkości, przycisk zmniejszania prędkości, przycisk trybu, przycisk programu, przycisk uruchamiania, przycisk zatrzymywania.
3. Opis funkcji przycisków dotykowych:
 - A. Przycisk trybu: W trybie czuwania naciśnięcie tego przycisku powoduje cykliczne przełączanie między następującymi opcjami: „0:00”, „30:00”, „5:00” lub „100” („0:00” – tryb ręczny; „30:00” – tryb odliczania czasu; „5:00” – tryb odliczania dystansu; „100” – tryb odliczania kalorii).

- B. Przycisk programu: W trybie czuwania naciśnięcie tego przycisku powoduje cykliczny wybór jednego z ośmiu programów („P1–P8”).
- C. Przycisk uruchamiania: Gdy bieżnia jest zatrzymana, naciśnięcie tego przycisku uruchamia bieżnię.
- D. Przycisk zatrzymywania: Gdy bieżnia jest uruchomiona, naciśnięcie tego przycisku zatrzymuje bieżnię i usuwa wszystkie dane dotyczące ćwiczenia.
- E. Przycisk zwiększania/zmniejszania prędkości: W trybie odliczania lub wyboru programu naciśnięcie tego przycisku zwiększa lub zmniejsza ustawioną wartość. Podczas pracy urządzenia naciśnięcie tego przycisku zwiększa lub zmniejsza prędkość.

DWA. Instrukcja dotycząca trybów/uruchamiania:

1. Opis trybów:

Dostępne są cztery tryby: tryb ręczny, tryb odliczania czasu, tryb odliczania dystansu oraz tryb odliczania kalorii.

2. Jak wejść w tryb ręczny:

Włącz przełącznik zasilania; rozlegnie się ciągły sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu przez 2 sekundy pojawi się „SI” (oznaczające jednostki metryczne). Następnie na wyświetlaczu czasu pojawi się „0:00” (oznaczające tryb czuwania); urządzenie znajduje się teraz w trybie ręcznym.

3. Jak uruchomić trzy funkcje odliczania w trybie odliczania: odliczanie czasu, odliczanie dystansu i odliczanie kalorii.

- A. W trybie czuwania („0:00”) naciśnij raz przycisk trybu, aby przejść do trybu odliczania czasu. Wyświetlacz czasu zacznie migać; początkowo wyświetlana wartość czasu to „30:00”. Naciśnij przycisk zwiększania/zmniejszania prędkości, aby ustawić czas odliczania. Zakres ustawienia czasu wynosi 5:00–99:00; każde naciśnięcie zwiększa lub zmniejsza czas o 1:00.
- B. W trybie odliczania czasu naciśnij raz przycisk trybu, aby przejść do trybu odliczania dystansu. Wyświetlacz dystansu zacznie migać; początkowo wyświetlana wartość dystansu to „5,00” km. Naciśnięcie przycisku zwiększania/zmniejszania prędkości umożliwia ustawienie dystansu odliczania (zakres: 0,5–99,0 km); każde naciśnięcie zwiększa lub zmniejsza dystans o 0,1 km.
- C. W trybie odliczania dystansu naciśnij raz przycisk trybu, aby przejść do trybu odliczania kalorii. Okno kalorii zacznie migać; początkowo wyświetlana wartość kalorii wynosi „100” kcal. Za pomocą przycisku zwiększania/zmniejszania prędkości można ustawić docelową wartość kalorii do odliczania (zakres: 10–990 kcal); każde naciśnięcie zwiększa lub zmniejsza wartość o 1 kcal.

4. Obsługa w trybie ręcznym:

- A. W trybie czuwania naciśnij przycisk „Start”; rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie, a brzęczyk wyemituje kolejno trzy sygnały dźwiękowe, po czym silnik

rozpocznie pracę z początkową prędkością 1 km/h; wszystkie pozostałe parametry związane z ruchem zostaną wyzerowane.

- B. Gdy urządzenie znajduje się w trybie pauzy, naciśnij przycisk „Start”: rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie, a brzęczyk wyemituje kolejno trzy sygnały dźwiękowe; następnie silnik rozpocznie pracę z początkową prędkością 1 km/h; wszystkie pozostałe parametry związane z ruchem będą nadal naliczane zgodnie ze stanem sprzed włączenia pauzy.
- C. Podczas pracy silnika naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania prędkości, aby dostosować prędkość;
- D. Podczas pracy silnika naciśnij przycisk „Stop”, aby zatrzymać silnik;
- E. Podczas pracy silnika naciśnij przycisk „Pause”, aby zatrzymać silnik;

TRZY. Opis programów

A. W trybie czuwania naciśnij przycisk programu, aby cyklicznie przełączać się między ośmioma dostępnymi programami („P1–P8”). Po wybraniu programu naciśnij przycisk zwiększania/zmniejszania prędkości, aby ustawić czas jego trwania. Po zakończeniu ustawień naciśnij przycisk „Start”, aby uruchomić bieżnię zgodnie z ustawionym czasem i wybranym programem.

B. Ośiem kodów programów („P1–P8”) jest następujących:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	9	7	7	3	3	1
P2	1	4	4	7	7	7	10	8	8	9	9	5	5	3	3	1
P3	1	3	5	7	9	10	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1
P4	1	5	8	10	6	3	4	4	7	7	8	7	5	3	2	1
P5	1	2	3	4	6	8	9	7	4	4	6	6	4	3	2	1
P6	1	4	6	6	9	9	8	3	6	3	7	4	8	3	6	1
P7	1	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10	10	4	4	3	1
P8	1	2	2	2	4	4	4	8	8	8	9	11	11	7	4	1

CZTERY. Kody błędów i sposoby ich rozwiązania:

Kod błędu	Opis usterki	Często zadawane pytania	Sposób rozwiązania
Er 1	Panel wyświetlacza nie otrzymał sygnału z kontrolera.	Przewód komunikacyjny zegara elektronicznego nie jest prawidłowo podłączony, jest uszkodzony lub ma słaby styk.	Sprawdź przewód komunikacyjny lub wymień go.
	Panel wyświetlacza nie otrzymał sygnału z kontrolera.	Zegar elektroniczny nie odbiera sygnału wejściowego.	Wymień zegar elektroniczny; oczekuje na naprawę.
	Panel wyświetlacza nie otrzymał sygnału z kontrolera.	Uszkodzenie dolnej jednostki sterującej.	Wymień dolną jednostkę sterującą; oczekuje na naprawę.
Er 3	Przebiecie / zbyt niskie napięcie.	Napięcie wejściowe jest zbyt wysokie lub zbyt niskie.	Sprawdź napięcie AC.
	Przebiecie / zbyt niskie napięcie.	Uszkodzenie dolnej jednostki sterującej.	Wymień dolną jednostkę sterującą; oczekuje na naprawę.
Er 4	Nadmierny prąd.	Koło pasowe silnika jest zbyt mocno napięte.	Wyreguluj koło pasowe.
	Nadmierny prąd.	Uszkodzenie dolnej jednostki sterującej.	Wymień dolną jednostkę sterującą; oczekuje na naprawę.
Er 5	Przeciążenie.	Nadmierne obciążenie.	Zmniejsz obciążenie.
	Przeciążenie.	Błąd parametrów.	Zresetuj parametry.
	Przeciążenie.	Występuje duże tarcie między pasem bieżnym a płytą bieżną.	Dodaj środek smarny.
	Przeciążenie.	Uszkodzenie dolnej jednostki sterującej.	Wymień dolną jednostkę sterującą; oczekuje na naprawę.
Er 6	Silnik nie jest podłączony.	Silnik nie jest podłączony.	Sprawdź przewód połączeniowy między silnikiem a dolnym kontrolerem.

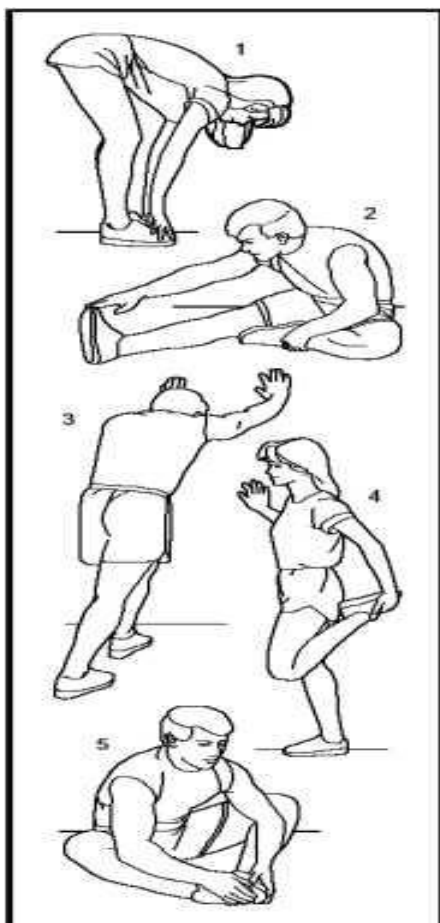
Kod błędu	Opis usterki	Często zadawane pytania	Sposób rozwiązania
	Silnik nie jest podłączony.	Przerwa w obwodzie silnika.	Wymień silnik.
	Silnik nie jest podłączony.	Przełącznik nie zamyka się prawidłowo.	Wymień dolną jednostkę sterującą; oczekuje na naprawę.
	Silnik nie jest podłączony.	Uszkodzenie dolnej jednostki sterującej.	Wymień dolną jednostkę sterującą; oczekuje na naprawę.
Er 7	Kontroler nie otrzymał sygnału.	Przewód komunikacyjny zegara elektronicznego nie jest prawidłowo podłączony, jest uszkodzony lub ma słaby styk.	Sprawdź przewód komunikacyjny lub wymień go.
	Kontroler nie otrzymał sygnału.	Usterka zegara elektronicznego.	Wymień zegar elektroniczny; oczekuje na naprawę.
	Kontroler nie otrzymał sygnału.	Uszkodzenie dolnej jednostki sterującej.	Wymień dolną jednostkę sterującą; oczekuje na naprawę.
Er 13	Zwarcie IGBT.	Uszkodzenie dolnej jednostki sterującej.	Wymień dolną jednostkę sterującą; oczekuje na naprawę.
Er 14	Zwarcie obciążenia.	Zwarcie silnika.	Wymień silnik.
	Zwarcie obciążenia.	Uszkodzenie dolnej jednostki sterującej.	Wymień dolną jednostkę sterującą; oczekuje na naprawę.

— . Tryb oszczędzania energii:

System wyposażony jest w funkcję oszczędzania energii. Jeśli w trybie czuwania przez 10 minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, system automatycznie przejdzie w tryb oszczędzania energii i wyłączy wyświetlacz. Naciśnięcie dowolnego przycisku spowoduje ponowne aktywowanie systemu.

Środki ostrożności podczas ćwiczeń:

Przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej skonsultuj się z lekarzem lub innym pracownikiem ochrony zdrowia. Może on pomóc w doborze odpowiedniej częstotliwości i intensywności ćwiczeń, a także czasu ich trwania, dostosowanych do Twojego wieku i kondycji fizycznej. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpi ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, zawroty głowy lub jakikolwiek inny dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenia! Przed wznowieniem treningu zawsze skonsultuj się z lekarzem lub innym pracownikiem ochrony zdrowia!



1. Lekko ugnij kolana, powoli pochylając ciało do przodu, utrzymując rozluźnione plecy i ramiona; spróbuj dotknąć dłońmi palców stóp, utrzymaj tę pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie 3 razy na każdą nogę.

2. Rozciąganie stóp: Usiądź na czystej poduszce, wyprostuj jedną nogę przed siebie, a drugą zegnij do wewnątrz tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi; spróbuj jak najbardziej dosięgnąć dłonią palców stopy. Utrzymaj tę pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie 3 razy na każdą nogę.

3. Wykonaj rozciąganie stopy i pięty, stojąc i opierając dłonie o ścianę lub drzewo, z jedną nogą wysuniętą do tyłu. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną, a piętę na podłożu, następnie pochyl ciało w kierunku ściany lub drzewa. Utrzymaj tę pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie 3 razy na każdą nogę.

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda: Oprzyj lewą dłoń o ścianę lub stół, aby utrzymać równowagę.

Następnie wyciągnij prawą rękę do tyłu i chwyć prawą kostkę, powoli przyciągając ją w kierunku biodra, aż poczujesz napięcie w przedniej części uda. Utrzymaj tę pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij mięśnie. Powtórz ruch 3 razy na każdą nogę.

5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (mięśni wewnętrznej strony ud): Usiądź ze stopami skierowanymi na zewnątrz i kolanami odchylonymi na zewnątrz. Obiema dłońmi przyciągaj stopy w kierunku pachwin. Utrzymaj tę pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij mięśnie. Powtórz ruch 3 razy.

KX2229 Bieżnia domowa STRAVOLA elektryczna

Producent: KIK Sp. z o. o. Sp. k. Aleja 1000 – lecia Państwa Polskiego 8, 15 – 111 Białystok, Polska

kik.zakupy@ikonka.eu

<https://www.ikonka.eu/gpsr.html>

Wyprodukowano w Chinach