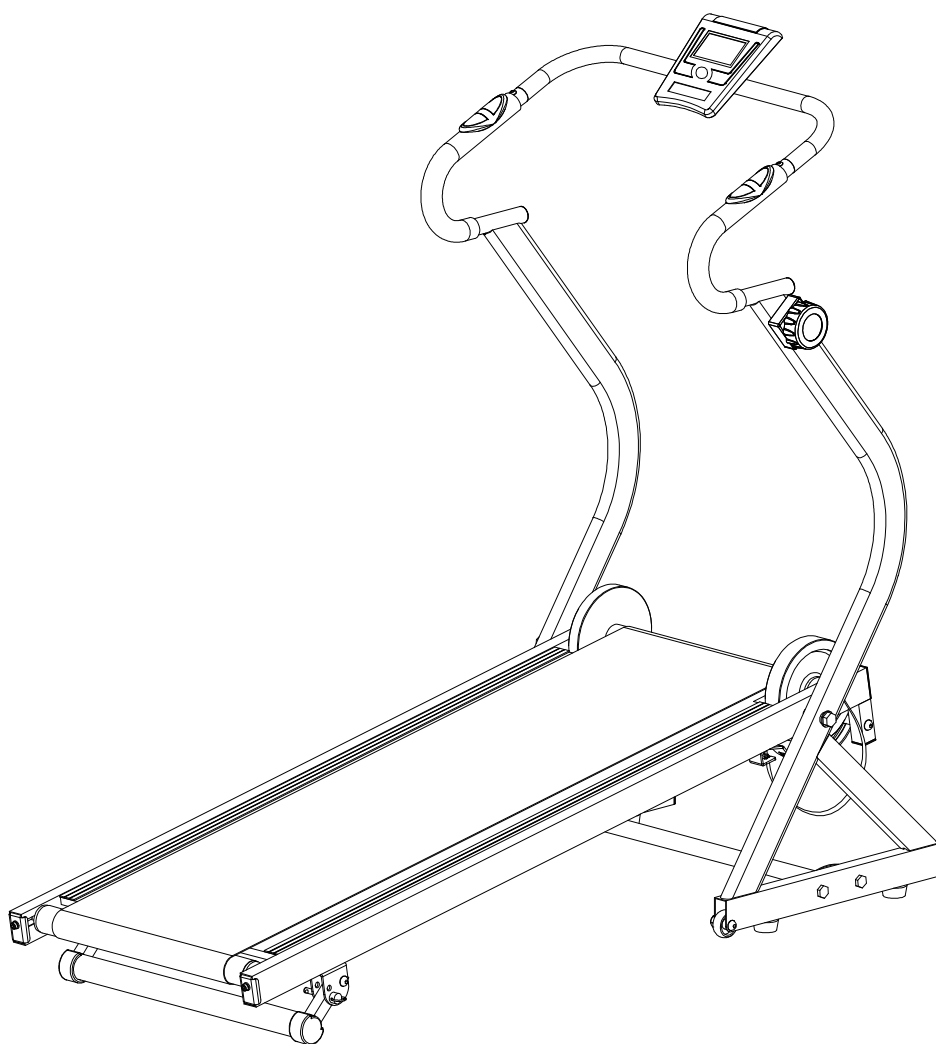
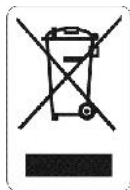


MAGNETNA TRAKA ZA TRČANJE

X-PLOERER MAGNETIC



X-PLOERER



UPUTSTVA

VAŽNO: *pročitajte sve upute prije korištenja ovog proizvoda. Sačuvajte ovaj priručnik za buduću uporabu.*

Specifikacije ovog proizvoda mogu varirati od ove fotografije, podložne su promjenama bez prethodne najave.

SADRŽAJ

VAŽNE SIGURNOSNE UPUTE	2
PREGLEDNI CRTEŽ	3
POPIS DIJELOVA.....	4
LISTA HARDEVERA	5
ALATI	5
MONTAŽA	6
RUKOVANJE RUKAVICAMA I UNALOM	10
SKLADIŠTENJE.....	12
PRILAGODBE	13

ODRŽAVANJE -----	14
RJEŠAVANJE PROBLEMA-----	14
VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I HLA ENJA -----	16

VAŽNE SIGURNOSNE UPUTE

Osnovne mjere opreza uvijek treba slijediti, uključujući i sljedeće važne sigurnosne upute kada koristite ovu opremu: Pročitajte sve upute prije korištenja ove opreme.

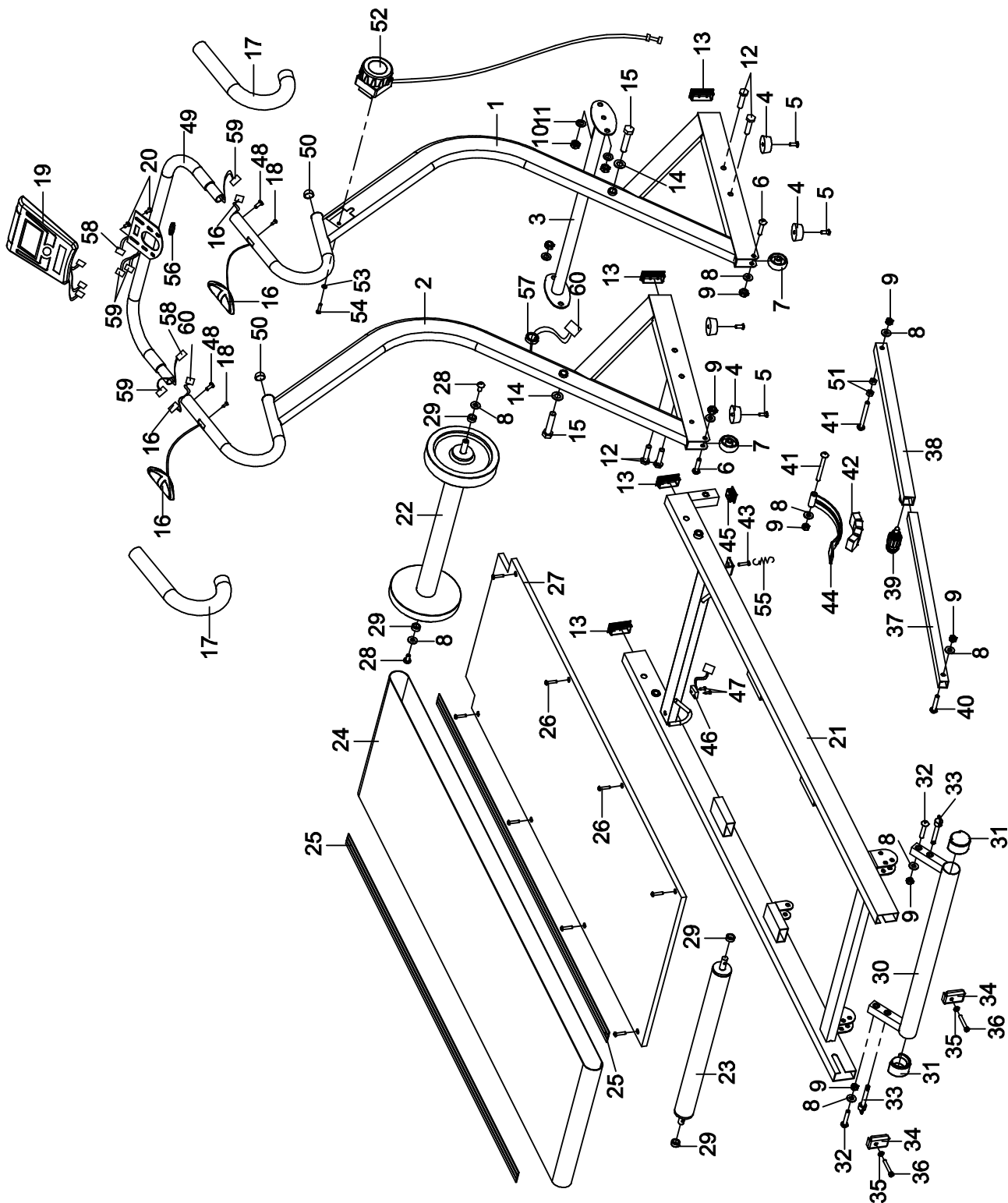
1. Pročitajte sve upute i slijediti ih pažljivo prije korištenja ove opreme. Provjerite je li oprema pravilno sastavljena i zategnuta prije uporabe.
2. Prije vježbanja, kako bi se izbjegla ozljeđivanje mišića, vježbe zagrijavanja su potrebne. Pogledajte program zagrijavanja i hlađenja. Nakon vježbanja, opuštanje tijela je preporučljivo za hlađenje.
3. Provjerite jesu li svi dijelovi neoštećeni i ispravno postavljeni prije uporabe. Ova oprema mora biti postavljena na ravnu površinu kada se koristi. Korištenje tepiha ili drugih prekrivajućih materijala na podu se preporučuje.
4. Molimo nosite prikladnu odjeću i obuću kada koristite ovu opremu, ne nositi odjeću koja bi mogla biti uhvaćena u bilo koji dio opreme, ne zaboravite zategnuti pedalne trake.
5. Ne pokušavajte nikakvo održavanje ili prilagodbe, osim onih opisanih u ovim uputstvima. Ako bilo koji problemi nastaju, prestanite koristiti stroj i obratite se svojem lokalnom zastupniku.
6. Ne koristite opremu na otvorenom.
7. Ova oprema je samo za uporabu u kućanstvu.
8. Samo jedna osoba u isto vrijeme smije koristiti ovu opremu.
9. Ako osjetite bolove u prsima, mučninu, vrtoglavicu ili kratak dah, treba prestati vježbati odmah, te konzultirati svog liječnika prije nastavka.
10. Pažljivo treba provesti montažu ili demontažu opreme.
11. Nemojte dopustiti djeci da koriste ili igraju na opremi. Držite djecu i kućne

ljubimce podalje od opreme, dok je u uporabi. Ovaj stroj je dizajniran samo za odrasle. Minimalni slobodan prostor potreban za siguran rad je ne manje od dva metra.
12. Maksimalna težina korisnika za ovaj proizvod je 110 kg.

UPOZORENJE: Prije početka bilo kojeg programa vježbanja posavjetujte se s liječnikom. To je osobito važno za osobe koje su preko 35 godina ili koje već imaju postojeće zdravstvenih problema. Pročitajte sve upute prije korištenja bilo kojeg fitness opreme.

OPREZ: Pročitajte sve upute prije rada na ovom proizvodu. Sačuvajte ovaj priručnik za buduću uporabu.

PREGLEDNI CRTEŽ



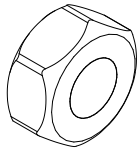
POPIS DIJELOVA

Br.	Opis	Kol	Br.	Opis	Kol
-----	------	-----	-----	------	-----

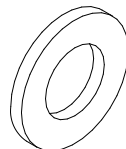
001	Okvir Desnog nosa a Volana 513x40x1180	1	031	Krajna kapica okvira podešavanja nagiba Ø25x27	2
002	Okvir Lijevo nosa a Volana 513x40x1180	1	032	Vijak M8x38	2
003	Okvir Prikliju ne Podrške 103x535x54	1	033	Igla zakliju avanja	2
004	Gumena prostirka Ø33xØ38x16	4	034	Prilagodljivi plo ni Stražnji Valjak	2
005	Vijak M6x16	4	035	Brtveni prsten Ø6	2
006	Vijakt M8x35	2	036	Podesivi vijak Stražnjeg valjka M6x55	2
007	Kota Ø50xØ8x20	2	037	Sigurnosna cijev A	1
008	Brtveni prsten Ø8	9	038	Sigurnosna cijev B	1
009	Najlonska matica M8	7	039	Opružno dugme	1
010	Najlonska matica M10	4	040	Vijak M8x42	1
011	Brtveni prsten Ø10	4	041	Vijak M8x75	2
012	Vijak M10x40	4	042	Magnet	4
013	Kapica (25x50)	4	043	Križni vijak M5x25	1
014	Brtveni prsten Ø12	2	044	Magnet nosa	1
015	Vijak M12x65	2	045	etvrtasta kapica (25x25)	1
016	Ru ni senzor Pulsa sa žicom	2	046	Senzor sa žicom 100mm	1
017	Pjenasti Grip Ø28xØ23x280	2	047	Vijak ST2.9x9.5	2
018	Vijak M4x15mm.	2	048	Vijak M6X12	2
019	Ra unalo RZW081	1	049	Upravlja	1
020	Vijak M5x10	2	050	Kapica upravlja a Ø25	2
021	Glavni okvir	1	051	Matica M8	2
022	Prednji valjak Ø160xØ42x445	1	052	Tipka kontrole napetosti L = 1080mm	1
023	Stražnji Valjak Ø42x443	1	053	Krivuljni brtveni prsten za tipku kontrole napetosti O5	1
024	Traka za tr anje 360x2532x1.3	1	054	Vijak za tipku kontrole napetosti M5x25	1
025	Bo na vodilica 30x1056x2	2	055	Opruga	1
026	Vijak M5x25	8	056	ep žice Ø25xØ13x4	1
027	Paluba za tr anje 1114x458x12	1	057	ep žice Ø12	1
028	Vijak M8x15	2	058	Senzorski kabel I (L = 450mm)	1

029	Prednji rukav valjka	4	059	Senzorski kabel II (L = 450mm)	2
030	Okvir Podešavanja nagiba 511x24x124	1	060	Senzorski kabel III (L = 1000mm)	1

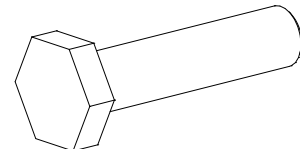
LISTA HARDVERA



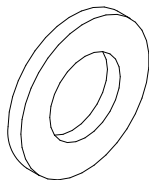
(10) Nylon Nut M10
4 PCS



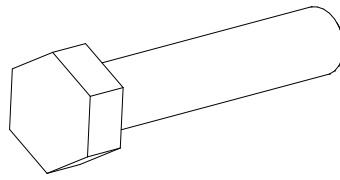
(11) Washer Ø10
4 PCS



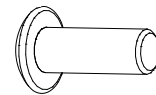
(12) Bolt M10x40
4 PCS



(14) Washer Ø12
2 PCS

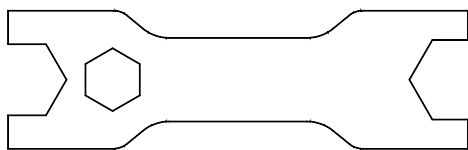


(15) Bolt M12x65
2 PCS



(48) Bolt M6x12
2 PCS

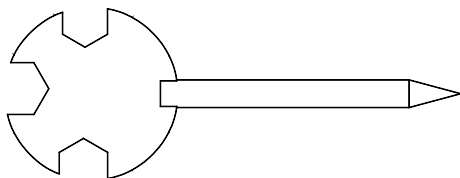
ALATI



Multi Hex Tool S13, S17, S19
2 PCS

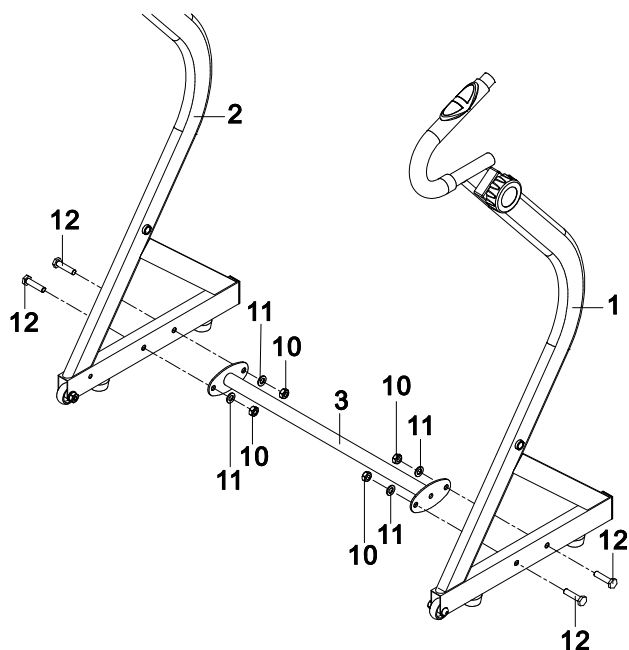


Allen Wrench #5
1 PC

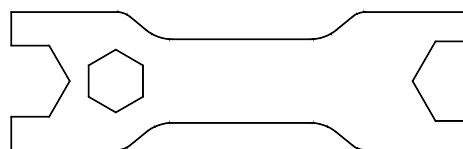


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
1 PC

MONTAŽA



Tool:

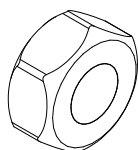


2 Multi Hex Tools (S13, S17, S19)

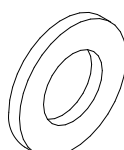
1. Korak

Pri vrstite okvir priklju ne podrške (3) na lijevi / desni okvir nosa a volana (1, 2) s etiri M10 najlonske matice (10), etiri Ø10 brtvena prstena(11), i etiri vijka M10x40 (12). Zategnite vijke s dva Multi hex alata.

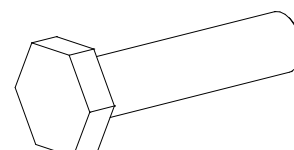
Hardware:



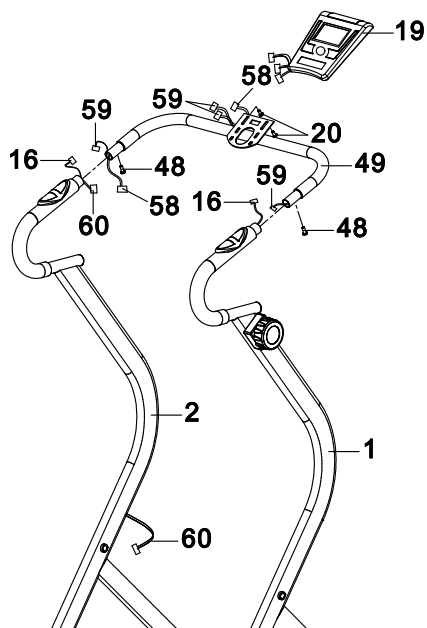
(10) Nylon Nut M10
4 PCS



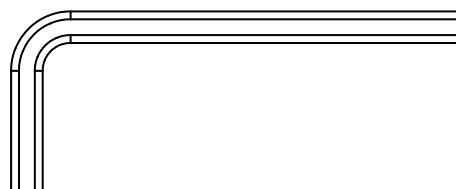
(11) Washer Ø10
4 PCS



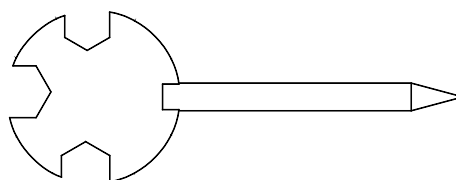
(12) Bolt M10x40
4 PCS



Tool:



Allen Wrench #5



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver

2. korak:

Spojite žicu ru nog senzora pulsa (16) iz desnog okvira nosa a volana (1) s kablom senzora II (59) iz Volana (49).

Spojite žicu ru nog senzora pulsa (16) i senzorski kabel III (60) iz lijevog okvira nosa a volana (2) s kablom senzora II (59) i senzorski kabel I (58) iz Volana (49).

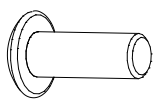
Pri vrstite Volan (49) u lijevi / desni okvir nosa a volana (1, 2) s dva M6X12 Vijka (48). Zategnite vijke sa 6mm imbus ključem.

Uklonite dva M5x10 Vijka (20) iz računala (19). Uklonite vijke s Multi Hex Alatom s križnim odvijačem.

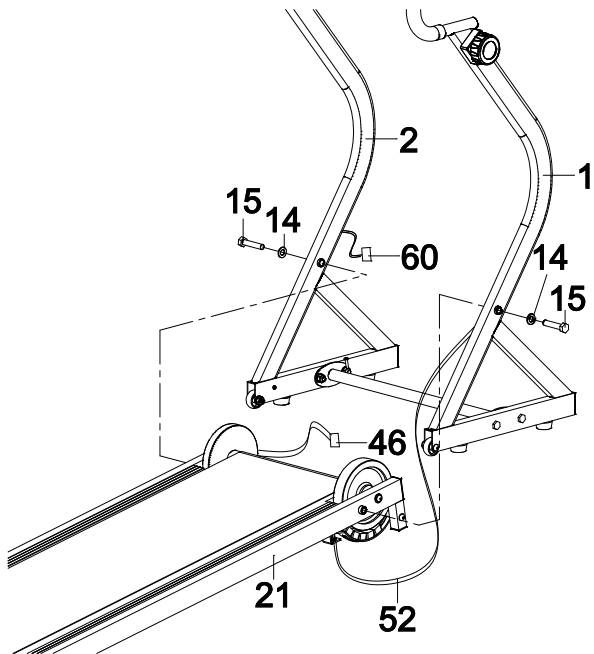
Spojite senzorski kabel I (58) i senzorski kabel II (59) iz Volana (49) na žice koje dolaze iz računala (19).

Spojite računalo (19) na ploču Volana (49) s dva M5x10 Vijka (20) koji su bili uklonjeni. Zategnite vijke s Multi Hex Alatom sa križnim odvijačem.

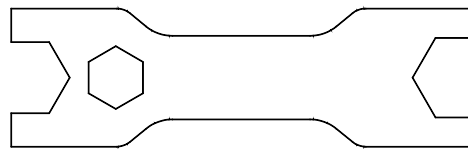
Hardware:



(48) Bolt M6x12
2 PCS



Tool:



2 Multi Hex Tools (S13, S17, S19)

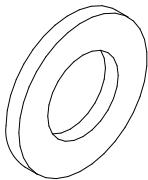
3. Korak :

Pri vrstite glavni okvir (21) na lijevi / desni okvir nosa a volana(1, 2) s dva Ø12 brtvena prstena (14) i dva vijka M12x65 (15).Zategnite vijke s dva Multi hex Alata.

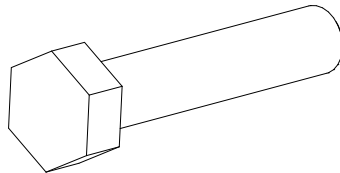
Spojite žicu senzora (46) iz glavnog okvira (21) na senzorski kabel III (60) iz lijevog okvira nosa a volana (2).

NAPOMENA: Preporu a se da uvijek koristite pomo od druge osobe kada sastavljate spravu.

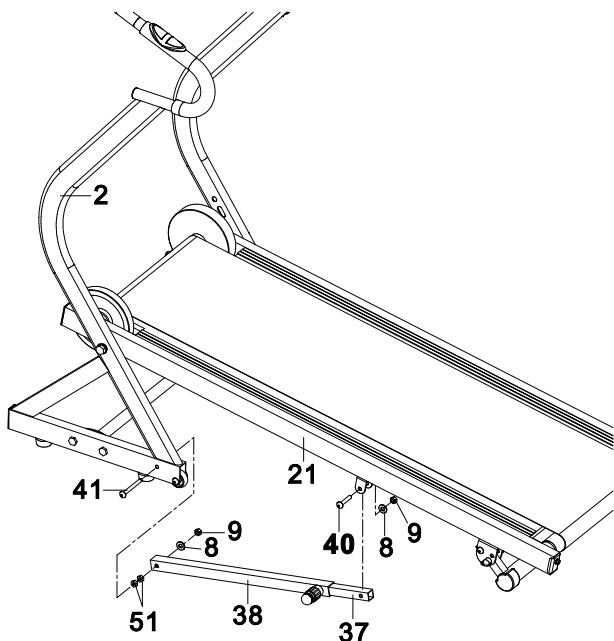
Hardware:



(14) Washer Ø12
2 PCS



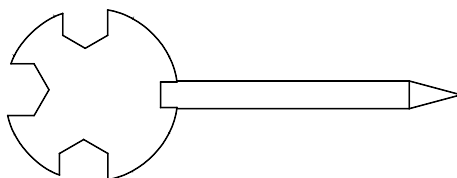
(15) Bolt M12x65
2 PCS



Tool:



Allen Wrench #5



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver

4 Korak:

Uklonite jedan Ø8 brtveni prsten (8), jednu najlonsku maticu M8 (9), jedan M8x75 vijak (41), te dvije M8 matice (51) iz sigurnosne cijevi B (38). Uklonite vijak i najlonsku maticu s imbus ključem i Multi Hex alatom s križnim odvijačem.

Uklonite jedan Ø8 brtveni prsten (8), jednu najlonsku maticu M8 (9), a jedan M8x42 vijak (40) iz sigurnosne cijevi A (37). Uklonite vijak i najlonsku maticu s imbus ključem i Multi Hex alatom s križnim odvijačem.

Pričvrstite sigurnosnu cijev B (38) na lijevi okvir nosača volana (2) s jednim Ø8 brtvenim prstenom (8), jednom M8 najlonskom maticom (9), jednim M8x75 vijkom (41), i dvije M8 matice (51) koji su bili uklonjeni. Zategnite vijak i najlonsku maticu s imbus ključem i Multi Hex alatom s križnim odvijačem.

Postavite sigurnosnu cijev A (37) na glavni okvir (21) s jednim Ø8 brtvenim prstenom (8), jednom M8 najlonskom maticom (9), i jednim M8x42 vijkom (40) koji su bili uklonjeni. Zategnite vijak i najlonsku maticu sa imbus ključem i Multi Hex alatom, s križnim odvijačem.

RUKOVANJE RA UNALOM

SPECIFIKACIJE:

TMR (VRIJEME)-----	00:00-99:59 MIN: SEC
SPD (BRZINA) -----	0.0-999.9 KM/H
DST (UDALJENOST) -----	0.00-99.99 KM
TOTAL (ODOMETER) -----	0.00-99.99 KM
CAL (KALORIJE) -----	0.0-999.9 KCAL
PULS -----	40-200 OTKUCJA / MIN



Funkcije tipki:

MODE: Pritisnite tipku MODE za odabir svake funkcije ra unala.

Pritisnite i držite tipku MODE 3 sekunde, i sve vrijednosti će se resetirati na nulu osim Odo (broja kilometara).

SET: pritisnite tipku SET za postavljanje zadane vrijednosti VRIJEME, UDALJENOST, KALORIJE, ili PULSA.

RESET: Pritisnite tipku RESET za brisanje podataka vrijednosti vrijeme, udaljenost ili kalorija.

FUNKCIJE RA UNALA:

AUTO ON/OFF: Ra unalo se može aktivirati pritiskom na tipke ili po etkom vježbanja. Ako ostavite opreme na miru 4 minute, automatski će se isključiti.

SCAN: Pritisnite tipku MODE dok se na zaslonu ne prikazuje SCAN; ra unalo će automatski skenirati funkcije TMR, SPD, DST, TOTAL, i CAL svake 4 sekunde.

VRIJEME: Prikazuje proteklo vrijeme vježbe u minutama i sekundama. Tako er možete unaprijed podesiti ciljano vrijeme vježbanja u STOP modu prije treninga. Da biste postavili VRIJEME pritisnite tipku MODE sve dok oznaka VRIJEME ne počne treptati. Pritisnite tipku SET za promjenu vremena. Svaki put kada pritisnete tipku SET VRIJEME bi se trebalo promijeniti za 1 minutu. Pritisnite tipku RESET za brisanje ciljanog vremena na nulu. Zadani vremenski raspon je od 0:00 do 99:00 minuta. Jednom kada zadate vrijeme i onda počnete vježbati, vrijeme počinje odbrojavati od zadanog prema 0:00 po 1 sekundu. Kada zadano vrijeme dođe do 0:00, vrijeme će početi brojati od 0 odmah, a

ra unalo e zapo eti pištati da Vas podsjeti da je gotovo.

SPD (SPEED): Držite tipku MODE dok se ne prikaže SPD te to prikazuje trenutnu brzinu.

DST (udaljenost): Prikazuje prije enu udaljenost tijekom vježbanja. Možete tako er zadati udaljenost u STOP modu prije treninga. Da biste postavili UDALJENOST pritisnite MODE dok ne vidite da DIST po ne treptati. Pritisnite tipku SET za promjenu udaljenosti. Pritisnite tipku RESET za brisanje ciljane udaljenosti. Zadani raspon udaljenosti je od 0,0 do 999,0 km. Nakon što zadate udaljenost, i po nete vježbati, udaljenost po inje odbrojavati od zadane udaljenosti do 0.0. Kada zadana udaljenost do e do 0.0, udaljenost e po eti brojati od 0 odmah i ra unalo e po eti pištati da vas podsjeti da je gotovo.

TOTAL (ODOMETER): Pritisnite tipku MODE dok ekran ne pokaže TOTAL; ra unalo e prikazati ukupnu udaljenost pre enu. Funkcija TOTAL se ne može resetirati pritiskom i držanjem tipke MODE na 3 sekunde. Ako izvadite baterije iz ra unala funkcija TOTAL se resetira.

CAL (kalorije): Prikazuje ukupno potrošene kalorije tijekom treninga. Možete unaprijed odrediti ciljane kalorije u STOP modu prije treninga. Da biste postavili kalorije pritisnite tipku MODE dok se ne pojavi CAL po ne treptati. Pritisnite tipku SET za promjenu kalorija. Pritisnite tipku RESET za brisanje kalorija na nulu. Zadane kalorije su u rasponu od 0,0 do 999,0 kalorija. Nakon što zadate kalorije, i po nete vježbati, kalorija po inje odbrojavati od zadane kalorije do 0.0. Kada zadana kalorija do e do 0.0, kalorije e po eti brojati od 0 odmah i ra unalo e po eti pištati da vas podsjeti da je gotovo. (Ovaj podatak je grubi vodi za usporedbu razli itih vježbi i ne smije se koristiti u lije enju).

PULSE: Computer **PULS:** Prikazuje vaše trenutne otkucaje srca nakon što zgrabite senzore s obje ruke tijekom vježbe. Da bi se osiguralo da o itavanje pulsa bude preciznije, molimo Vas da uvijek držate senzore s obje ruke umjesto samo s jednom rukom.

Kako ugraditi baterije:

1. Skinite poklopac baterije na stražnjoj strani ra unala.
2. Postavite dvije "AA" baterije u ku ište.
3. Pazite da su baterije ispravno postavljene i okrenute.
4. Vratite poklopac baterije.
5. Ako je zaslone ne itljiv ili se samo djelomi no pojavi, izvadite baterije i pri ekajte 15 sekundi prije ponovne ugradnje.

SKLADIŠTENJE

Podizanje sprave

Držeći i stražnji kraj glavnog okvira jednom rukom, povucite opružno dugme (39) da podignete glavni okvir sve dok opružno dugme (39) ne sjedne u položaj zaključano. Provjerite da je opružno dugme (39) sjelo u položaj zaključano prije premještanja sprave.

Sprava može biti pažljivo nagnuta na kotačima za jednostavno premještanje i skladištenje.

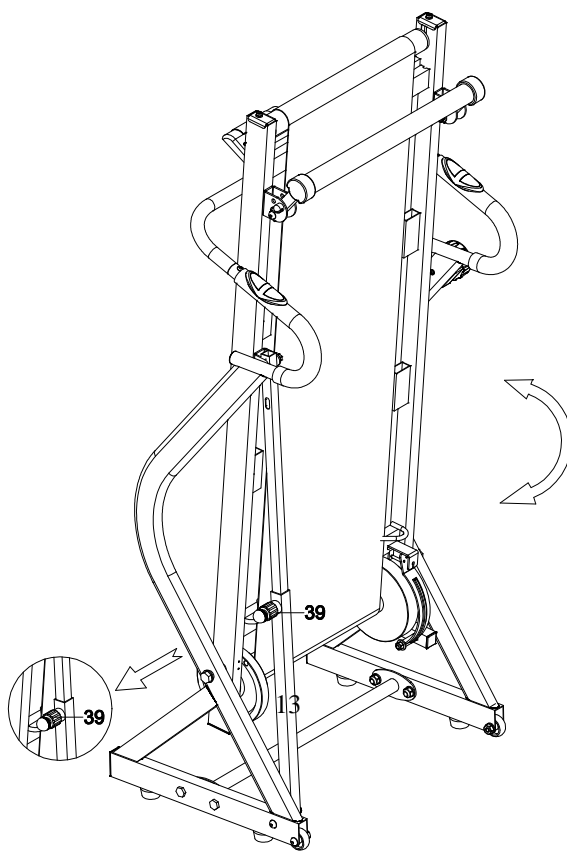
Postavljanje sprave

Postavite jednu ruku na stražnjem kraju glavnog okvira i drugu ruku da izvadi opružno dugme (39), a zatim spustite glavni okvir dolje sa stražnje strane sprave dok opružno dugme (39) ne sjedne u položaj zaključano.

Napomena: Nemojte stajati ispod palube prilikom postavljanja sprave.

KAKO BISTE SPRIJEŽILI ILI OZLJEDU MOLIMO PAZITE DA UVRSTO DRŽITE SPRAVU PRI PODIZANJU ILI POSTAVLJANJU GLAVNOG OKVIRA.

Upozorenje: Držite djecu i kućne ljubimce podalje od sklopljene sprave.

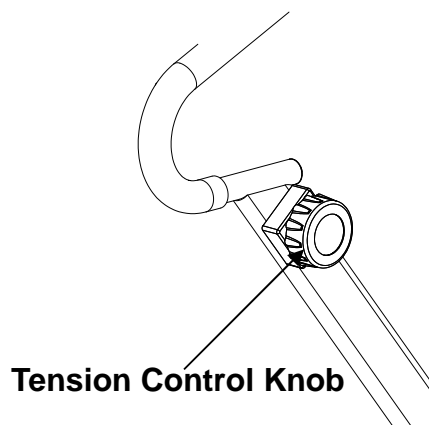


PRILAGODBE

Podešavanje tipki za upravljanje napetosti

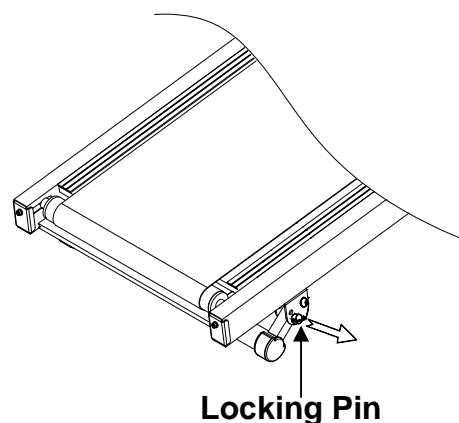
Za povećanje opterećenja, okrenite upravljačku tipku napetosti u smjeru kazaljke na satu.

Kako bi smanjili opterećenje, okrenite tipku za upravljanje napetosti u suprotnom smjeru.



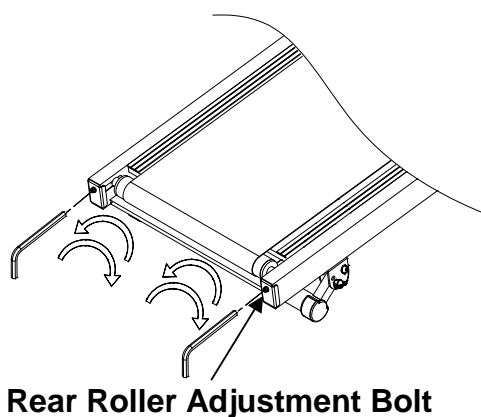
Podešavanje okvira nagiba

Stavite jednu ruku na stražnji kraj glavnog okvira. Podignite stražnji kraj glavnog okvira i zatim uklonite igle zaključavanja iz glavnog okvira i okvirapodešavanja nagiba. Podesite okvirpodešavanja nagiba na željeno mjesto i umetnite igle zaključavanja u rupe na glavnom okviru i okvira podešavanja nagiba koje su bile uklonjene.



Podešavanje trake za trčanje

Traka za trčanje je početno podešena i prilagođena u tvornici. Međutim može se olabaviti tijekom prijevoza i / ili tijekom uporabe. Preporuča se da korisnik trči na sredini trake za trčanje. Nakon duže upotrebe, traka će se po



rastezati. Preporuča se da korisnik uvijek hoda ili trči na središnjem dijelu. To će spriječiti da se traka pomakne iz centra. Ako se traka za trljanje po ne pomicati u lijevo, korisnik može stati na glavni okvir i držite volan s obje ruke. Tada trčite desnom nogom na desnoj strani trake za trljanje. Trebali biste vidjeti kako se traka za trljanje kreće natrag prema centru. Međutim, ako traka za trljanje još uvijek ide na lijevu stranu, koristite imbus ključ i okrenite lijevi podesivi vijak stražnjeg valjka 1/2 zaokreta u smjeru kazaljke na satu. Zatim pokušajte trčati na sredini trake opet. Ako traka za trljanje još uvijek ide u lijevo, zakrenite lijevi podesivi vijak 1/4 okretaja u smjeru kazaljke na satu. Zatim pokušajte trčati na sredini trake za trljanje opet. Trebali biste vidjeti da se traka počinje ispravljati krećući se natrag prema centru. Ponovite ovaj postupak dok traka za trljanje nije centrirana. Ako se traka za trljanje po ne pomicati u desno, korisnik može stati na glavni okvir i držite volan s obje ruke. Tada trčite lijevom nogom na lijevoj strani trake za trljanje. Trebali biste vidjeti kako se traka za trljanje kreće natrag prema centru. Međutim, ako traka za trljanje još uvijek ide na desnu stranu, koristite imbus ključ i okrenite desni podesivi vijak stražnjeg valjka 1/2 zaokreta u smjeru kazaljke na satu. Zatim pokušajte trčati na sredini trake opet. Ako traka za trljanje još uvijek ide u desno, zakrenite desni podesivi vijak 1/4 okretaja u smjeru kazaljke na satu. Zatim pokušajte trčati na sredini trake za trljanje opet. Trebali biste vidjeti da se traka počinje ispravljati krećući se natrag prema centru. Ponovite ovaj postupak dok traka za trljanje nije centrirana. Ako traka za trljanje klizi tijekom korištenja, pomoću imbus ključa i okrenite i lijevi i desni podesivi vijak stražnjeg valjka 1/4 okretaja u smjeru kazaljke na satu. Trebali bi sada trčati na traci za trljanje kako bi se utvrdilo dali pojas i dalje klizi. Ponavljajte gore navedeni postupak dok traka za trljanje ne prestane kliziti

ODRŽAVANJE

išćenje

Bicikl možete oistiti mekom krpom i blagim sredstvom za išćenje. Ne koristite abrazive ili otapala na plastičnim dijelovima. Molimo obrišite znoj s bicikla nakon svake uporabe. Budite oprezni da ne bude prekomjerne vlage na zaslonu računala jer to može uzrokovati elektroničku opasnost ili uzrokovati da elektronika otkaže.

Molimo držite bicikl, posebno, konzolu računala, izvan izravne sunčeve svjetlosti kako bi se spriječilo oštećenje zaslona.

Molimo pregledajte da su svi vijci i pedale na stroju pravilno zategnuti svaki tjedan.

Skladištenje

Uskladištite bicikl na suhom i istom mjestu van dohvata djece.

RJEŠAVANJE PROBLEMA

PROBLEM: Traka za tr anje klizi ili nije centrirana na stražnjem valjku.

RJEŠENJE: Pogledajte Podešavanje trake za tr anje u ovom uputstvu.

PROBLEM: Nema prikaza na konzoli ra unala.

RJEŠENJE: Uklonite konzolu ra unala i provjerite da su žice koje dolaze iz ra unala konzole ispravno spojene na žice koje dolaze iz drža a volana.

RJEŠENJE: Provjerite da su baterije ispravno postavljena i okrenute.

RJEŠENJE: Baterije u konzoli ra unala mogu biti potrošene. Promijenite baterije.

PROBLEM: Nema o itanje srca ili o itanje srca je, erati no ili nedosljedno.

RJEŠENJE: Pazite da su priklju ci za žice senzora impulsa osigurani.

RJEŠENJE: Da bi se osiguralo da je o itanje pulsa preciznije, molimo Vas da uvijek držite obje ruke na senzoru.

RJEŠENJE: Nemojte hvatati ru ne senzore pulsa pre vrsto. Pokušajte zadržati umjereni pritisak dok držite senzore impulsa.

PROBLEM: Sprava škripi tijekom korištenja.

RJEŠENJE: Vijci mogu biti opuštenia na traci za tr anje, molimo pregledajte vijke i zategnite labave vijke.

Vježbe zagrijavanja i hla enja

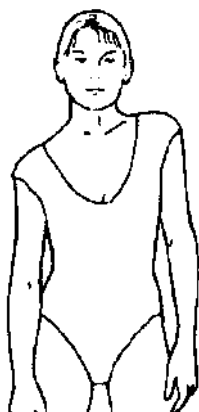
Zagrijavanje je važan dio svakog treninga. Svrha zagrijavanje je pripremiti svoje tijelo za vježbanje i za smanjenje ozljede. Zagrijte se dvije do pet minuta prije aerobik vježbanja. Tako bi trebali zapo eti svaku vježbu da pripremite svoje tijelo za više naporne vježbe zagrijavanjem i istežanjem miši a, pove avaju i cirkulaciju i puls, i

dostavljaju i više kisika u vaše mišice.

Hlađenje na kraju treninga, ponovite ove vježbe kako bi se smanjila bol u umornim mišicima. Svrha hlađenja je da se tijelo vrati u normalu ili gotovo normalu, na kraju svakog vježbanja. Pravilno hlađenje polako smanjuje broj otkucaja srca i omogućuje krvi da se vrati u srce.

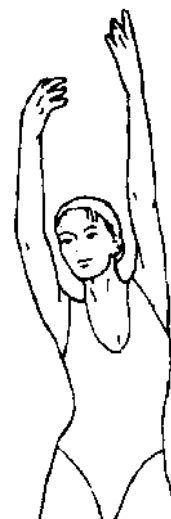
VJEŽBE VRATA

Nagnite glavu udesno i osjetite napetost u vratu. Polako spustite svoju glavu na prsa u polukrugu, a zatim okrenuti glavu na lijevoj strani. Ponovite osjetiti ugodnu napetost u vratu. Možete ponoviti ovu vježbu nekoliko puta naizmjenice.



Vježbe za ramena

Podignite lijevo i desno rame naizmjenice, ili podignite oba ramena.



Vježbe istezanja ruku

Podignite lijevo i desnu ruku naizmjenice prema stropu. Osjetite ugodnu napetost uvoj i desnoj strani. Ponovite ovu vježbu nekoliko puta.



Vježbe za bedra

Poduprite se stavljanjem ruke na zid, a zatim sa rukom podignite desnu ili lijevu nogu što bliže svojoj stražnjici možete. Osjetite ugodnu napetost u vašem prednjem bedru. Zadržite taj položaj 30 sekundi ako je moguće i ponovite ovu vježbu 2 puta za svaku nogu.

Unutarnja bedra

Sjednite na pod i stavite noge na takav način da su vam koljena prema van. Povucite noge što bliže prema preponama. Sada



