

BRUKSANVISNING

PROTEUS®
FITNESS INNOVATION



MODELL
MTM-4500

CE Testspecifikation :
Lågspänningsdirektiv - EN 60335-1.
EMC-direktiv - EN 55014-1,
EN 55014-2, EN 61000-3-2, EN 61000-3-3.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

Inledning/Säkerhet	3	
Underhåll	4	
Information		6
Lista över beståndsdelar		7
Bild över beståndsdelar		10
Lösa delar/verktyg		11
Montering - Sockel	12	
Montering - Rör		13
Montering - Monitor		14
Hopfällning och uppfällning	15	
Justering av löpbandet	16	
Justering av band		16
Justering av lutning	18	
Monitor örpuls/handpuls	19	
Funktionsknappar - Monitor		20
Om displayen		22
Användningsinstruktioner		25
Felmeddelande och felsökning		29
Uppvärmning		30

1. INLEDNING

Ett stort tack för att du väljer denna produkt. Av säkerhetsskäl är det viktigt att Ni läser bruksanvisningen innan produkten tas i bruk.

2. SÄKERHET

- * Läs bruksanvisningen väl och följ de givna instruktionerna.
- * Barn får inte leka på löpbandet.
- * Förvara säkerhetsnyckeln utom räckhåll för barn.
- * Kontrollera löpbandet innan användning och kontrollera att elsladden inte är skadad.
- * Placera löpbandet på en fast, plan yta bort från andra föremål.
- * Håll händerna borta från rörliga delar.
- * Placera inte en väska på eller tätt intill löpbandet.
- * Bär passande kläder och skor vid motionstillfället.
- * Använd inte skor som kan skada bandet.
- * Håll genast upp med att motionera om du känner smärta eller obehag.
- * Placera båda fötterna på fotskenorna när löpbandet startas.
- * Starta inte löpbandet medan du står på det.
- * Se till att jordledningen är installerad innan löpbandet monteras.
- * Denna produkt är en fitnessutrustning för hemmabruk. Den lämpar sig inte på andra ställen.

3. UNDERHÅLL:

a. Underhåll

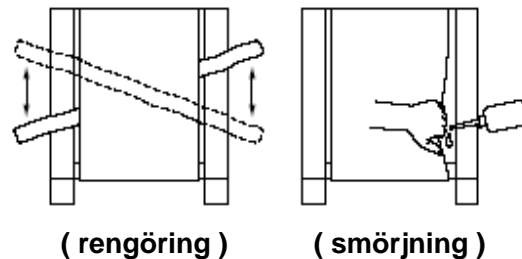
1. Rengör och smörj löpbandet efter var tjugonde timmes användning eller en gång i månaden (SE INSTRUKTION FÖR SMÖRJNING AV LÖPBAND). Rengör sidorna på löpbandet dagligen för att förhindra att smuts tränger ned under bandet.
2. För att förhindra damm från att samlas under motorhöljet och under löpbandet (allt underhåll som kräver att motorhöljet tas bort bör utföras av en kvalificerad tekniker) bör ytan runt om och under löpbandet rengöras en gång i veckan. Välj en golvbeläggning som förhindrar att det samlas damm och som samtidigt bevarar golvet naturliga yta.
3. Se till så att det inte spills vätska på löpbandets kontrollpanel eller på löpbandet.
4. Kontakta försäljaren för hjälp om du behöver service på löpbandet.

b. Instruktioner för rengöring och smörjning av löpbandet

1. Använd en ren handduk och låt den glida in mellan löpbandet och löpbandets plattform vid motorns ände så att handdukens ändrar hänger ut på båda sidorna av löpbandet.
2. Håll i båda ändarna på handduken och dra den gradvis baklänges mot löpbandets bakre del (se till att bandet inte rör på sig).
3. När du når den bakersta valsen så håll BANDET och handduken mot änden av motorn och dra dem båda mot motorhöljet. Upprepa steg 2 och 3 två gånger. Denna åtgärd rengör bandet och löpbandets plattform.
4. Tag smörjmedlet och applicera på löpbandets undersida.
5. Gå på löpbandet i två minuter i ca. 5 km/t så att smörjmedlet fördelas jämt.

6. Bandet kan glida en aning under en viss tid. Om detta fortsätter justera löpbandets spänning som finns angivet i bruksanvisningen (justera spänning av bandet). Spänn inte för hårt eftersom det minskar bandets livslängd och ger för stort tryck på valsarnas hållning.

7. Om du inte är säker på tillvägagångssätt eller saknar de rätta verktygen, kontakta försäljaren. Vi rekommenderar att en kvalificerad tekniker tillkallas vid allt arbete som innefattar att motorhöljet tas av.



c. Silikon

Varning om silikonspray

HÅLLS UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN!

Om silikonerna sväljs eller sprutas direkt i ansiktet ska läkare uppsökas omedelbart.

Om silikonerna spills ska den genast torkas upp annars finns det risk för halka.

Observera: Denna produkt kan förorsaka skador om den inte används precis enligt bruksanvisningen.

Denna produkt säljs bara under dessa premisser och med förutsättningen att den bara används på köparens egna risk. Fabrikanten och försäljaren fransäger sig allt ansvar vad gäller produkten oavsett under vilka former ansvarsformen uppstår.

4. INFORMATION :

Grundspecifikationer			
Maskinstorlek	163 x 69 x 129 cm	El-specifikationer	AC 110V 60Hz/220V 50Hz
Höpfälld storlek	73 x 69 x 155 cm	Hastighetsomfång	1,0 km/t~10 km/t
Löpyta	34 x 110 cm	Motor	1,0 HK
Löpbandets tjocklek	1,8 mm	Stegring	Manuel
Löpbasens tjocklek	15 mm	Stegringsvinkel	0° ~ 4 °
Löpbandets bassektion	Rör Ø 50 mm	Max. vikt användare	100kg
Rörsektion upprätt	Rör Ø 38 mm	Hopvikbar	Hopvikbar
Målning	Krut-grå	Vikt	49kg

a. Lista över beståndsdelar

Nr.	Beskrivning	Antal
101	Centralenhet	1
102	Topplock för bakre valsen (vänstra)	1
103	Topplock för bakre valsen (högra)	1
104	Halkfri sidstång	2
117	Runt rörlock	2

Nr.	Beskrivning	Antal
201	Sockel	1
202	Hjul	2
208	Gummifotplatta	4
211	Hjulstöd	2
212	Vred	1

Nr.	Beskrivning	Antal
301	Rörstång (högra)	1
302	Rörstång (vänstra)	1
307	Skumgrepp	2

Nr.	Beskrivning	Antal
406	U-formad stång	1

Nr.	Beskrivning	Antal
501	Sluttande rörsockelset	1
512	Runt rörlock	2

Nr.	Beskrivning	Antal
603	Fjädertapp	1

Nr.	Beskrivelse	Antal
701	Främre valsset	1
702	Bakre valsset	1
703	Rem	1
704	Motorhölje	1
705	Komplett fronthölje	1

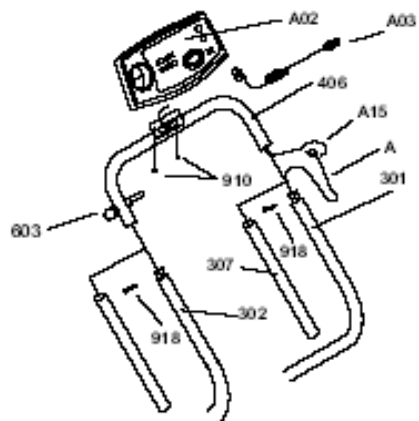
Nr.	Beskrivelse	Antal
801	Fotbräde	1
802	Löpband	1

Nr.	Beskrivelse	Antal
901	Sexkantsskruv	4
902	Flänsskruv	12
904	Skruv med halv sexkantsskruv	2
905	Nylon låsmutter	4
909	Bricka	6
910	Torrväggsskruv	2
915	Fjäderbricka	4
916	Bricka	8
917	Halv sexkantsskruv	8
918	Rundhuvad stjärnskruv	2
920	Halv sexkantsskruv	3
922	Nylon låsmutter	4
925	Sexkantsskruv	4
931	Gängskärande skruv	4
933	Halv sexkantsskruv	2
935	Insexskruv	2

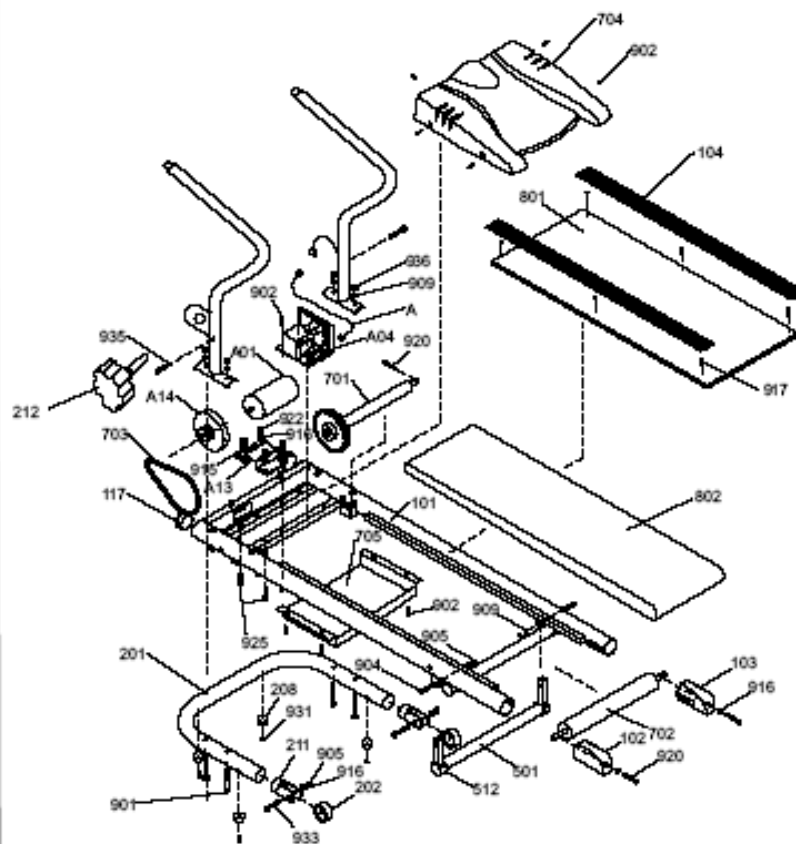
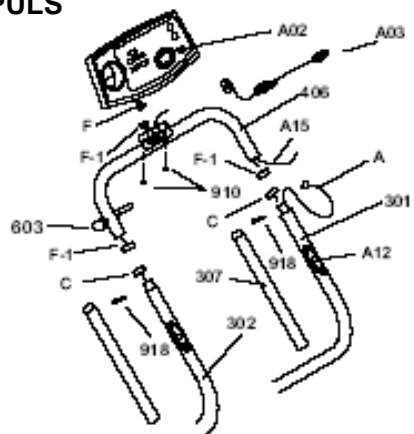
Nr.	Beskrivning	Antal
A01	Motor	1
A02	Monitor	1
A03	Säkerhetsnyckel	1
A04	Kontrollpanel	1
A12	Handpuls (gäller inte för denna modell)	2
A13	Motorstolpe	1
A14	Motorsvänghjul	1
A15	Späntråds kabel	1

Nr.	Beskrivning	Antal
A	Styrkablar	1
C	Handpulskabel (gäller inte för denna modell)	1
D	Strykablar på konsol	1
F	Kablar på konsol (gäller inte för denna modell)	1

INGEN PULS / ÖRPULS



HANDPULS



b. Lösa delar/verktyg

	Beskrivning	Antal
1	Sexkantsskruv	
2	Rundhuvad stjärnskruv	
3	Huvmutter	
4	Bricka	
5	Insexskruv	
6	Sexkantsnyckel	
7	Specialtillverkad skruvnyckel	

5. MONTERING :

a. Observera:

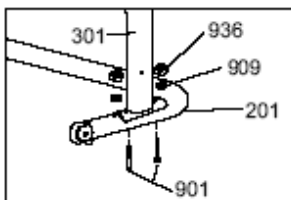
SPÄNN INTE ALLA FÄSTEN HELT INNAN MONTERINGEN ÄR FÄRDIG.

SÄTT INTE PÅ STRÖMMEN FÖRRÄN MONTERINGEN ÄR FÄRDIG.

SE TILL ATT ALLA FÄSTEN ÄR KORREKT SPÄNDA INNAN ANVÄNDNING.

b. Löpbandets sockel

Placera centralenheten (101) på ett jämnt golv. Ställ rörstängerna (vänstra 302, högra 301) och löpbandets sockel (201) vid sidan om varandra. Montera rörstängerna (vänstra 302, högra 301) på sockeln (201) och spänn fast dem med sexkantsskruv (901) bricka (909) och huvmuttler (936).

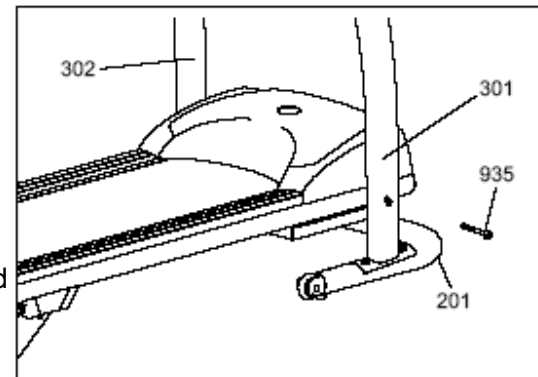


c. Montering av röststänger

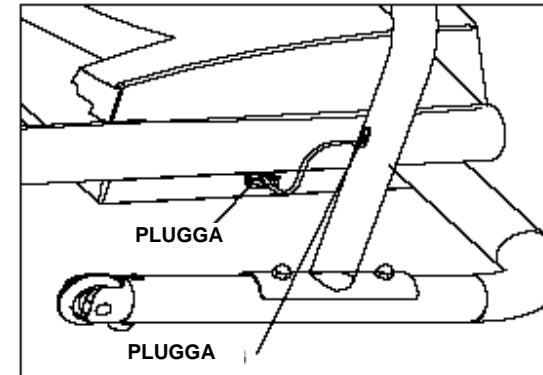
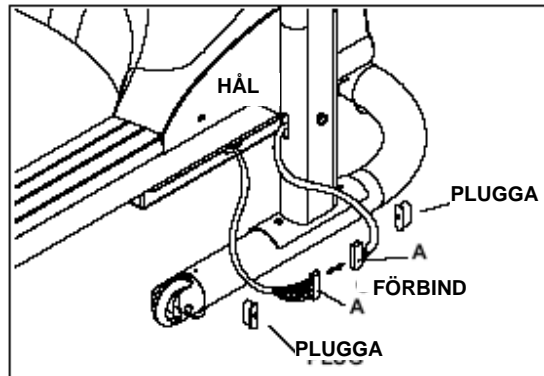
Placera lite skumplast under fronten av centralenheten.
Detta kommer att underlätta monteringen med röststängerna.

Med insexskruven (935) spänns röststängerna (vänstra 302, högra 301) med centralenheten (101).

Före centralenhetens styrkabel (A) med röststängernas styrkabel (A). För sedan in kabeln i hålet så att bara 10 cm kabel sticker ut ur röststången. Sätt plugg på kabeln och förbind pluggen med hålet i högra röststången.



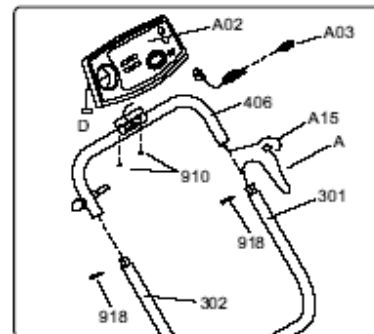
HÅL PLUGGA FÖRBIND



d. Monitor

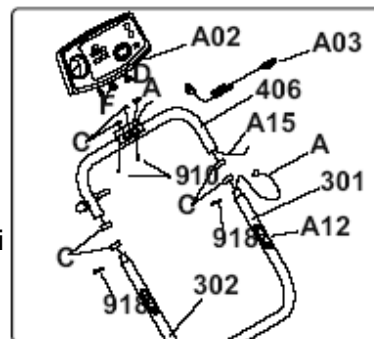
INGEN PULS / ÖRPULS

Fäst spännrådskabeln (A15) med styrkabeln (A) och dra den (A) in i den U-formade stången (406), genom hålet i mitten och frigör spännrådskabeln (A15). Fäst den U-formade stången (406) med rörstängerna (301,302) och spänn med skruvar (918). Fäst styrkabeln (A) med styrkabel (D) i monitorn (A02) och lösgör skruvarna (910) från baksidan av monitorn (A02). Fäst monitorn (A02) med den U-formade stången (406) och göm samtidigt den extra styrkabeln (A) i den (406). Använd skruvarna (910) för att spänna monitorn (A02) med monitorplattan fast på den U-formade stången (406).



HANDPULS

Fäst spännrådskabeln (A15) med styrkabeln (A) och dra den (A) in i den U-formade stången (406), genom hålet i mitten och frigör spännrådskabeln (A15). Förena handpuls-kabeln (C) samman (i rörstängerna och i den U-formade stången). Förena den U-formade stången (406) med rörstängerna (301,302) och spänn med skruvar (918). Förena styrkablarna (A, D) och handpuls-kablarna (C , F). Lösgör skruvarna (910) från baksidan av monitorn (A02). Fäst monitorn (A02) med den U-formade stången (406) och göm samtidigt den extra styrkabeln (A) i den (406). Använd skruvarna (910) för att spänna monitorn (A02) med monitorplattan fast på den U-formade stången (406).



f. Finjustering

Fäst förmonterade skruvar och spänn alla skruvar. Skruva därefter fast vredet (212) fast på centralenheten (101).

6. HOPFÄLLNING OCH UPPFÄLLNING

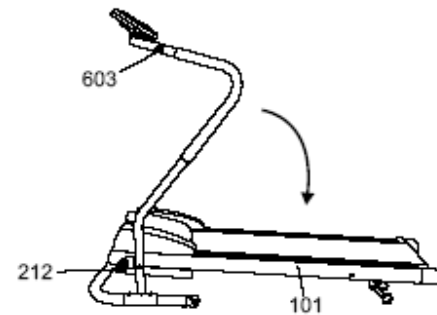
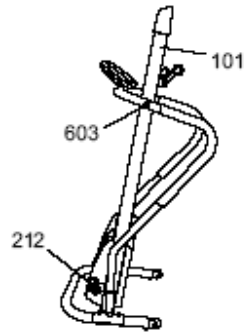
VARNING: Innan löpbandet fälls ihop och upp skall säkerhetsnyckeln dras ut och fjädertappen placeras på stödaxeln.

a. Hopfällning

Skruva vredet (212) ur centralenheten (101), dra centralenheten (101) uppåt och för fjädertappen (603) in i centralenheten (101).

b. Uppfällning

Dra fjädertappen (603) ut ur centralenheten (101) och placera centralenheten (101) försiktigt på marken. Skruva åter vredet (212) tillbaka på centralenheten (101).

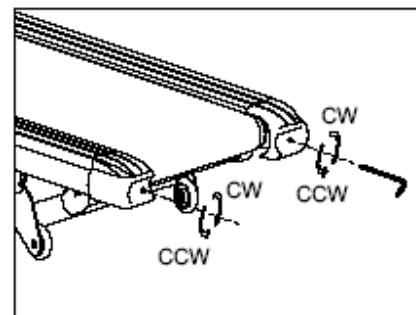


7. JUSTERING AV LÖPBANDET

a. Justera bandets spänning

FAKTORER SOM PÅVERKAR BANDETS KORREKTA CENTRERING.

1. Löpbandet måste stå på en plan yta.
2. Om användaren springer i ojämn hastighet bör bandet centreras efter användning.
3. Upprätthåll korrekt bandspänning. I princip kan bandet justeras med bandjusteringsratten bak på löpbandet men om valsen behövs justeras så gör det inte själv utan be försäljaren om hjälp.



KORREKT BANDSPÄNNING :

Håll ett öga på bandspänningen för att försäkra att löpbandet fungerar smidigt och så att livstiden på de enklaste delarna inte blir förkortad. Om bandet glider ska det justeras.

För att öka bandspänningen: justera vänstra/högra justeringsskruv medurs med en vridning på varje skruv.

För att minska bandspänningen: justera vänstra/högra justeringsskruv moturs med en vridning på varje skruv.

Varning: Justera inte bandet för hårt för då kan det skadas.

Om ovanstående åtgärd inte förbättrar bandspänningen kan spännmotorns drivrem vara i behov av justering. Kontakta vänligen försäljaren för att få hjälp.

Åter igen, bandet får inte justeras för hårt för då kan inte bara bandet skadas utan även valsens läge på grund av för hög spänning.

b. Centrering av bandet

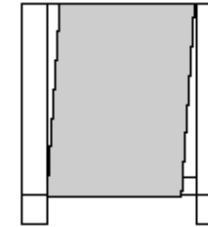
OBSERVERA: LÖPBANDETS BAND SKA VARA KORREKT CENTRERAT FÖR ATT LÖPBANDET SKA FUNGERA SMIDIGT OCH FÖR ATT UNDVIKA SKADOR.

Löpbandets band ska löpa tätt intill mitten av löpbandet.

Om det är ett gap mellan bandet och sidpanelen ska bandet centreras.

SÄTT HASTIGHETEN PÅ 4 - 6 km/t, OM BANDET HAR FÖRFLYTTAT SIG TILL VÄNSTER:

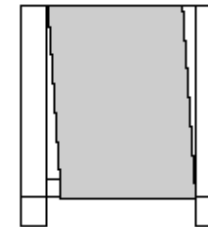
1. Vrid den vänstra bandjusteringsskruven ett halvt varv medurs.
2. Om det behövs mer justering vrids den högra bandjusteringsskruven ett halvt varv moturs.
3. Om det behövs ytterligare justering upprepa steg 1 och 2. Eventuell finjustering ska ske genom att vrida ett kvarts varv på bandjusteringsskruven.



(CW)

SÄTT HASTIGHETEN PÅ 4 - 6 km/t, OM BANDET HAR FÖRFLYTTAT SIG TILL HÖGER:

1. Vrid den högra bandjusteringsskruven ett halvt varv medurs.
2. Om det behövs mer justering vrids den vänstra bandjusteringsskruven ett halvt varv moturs.
3. Om det behövs ytterligare justering upprepa steg 1 och 2. Eventuell finjustering ska ske genom att vrida ett kvarts varv på bandjusteringsskruven.



(CW)

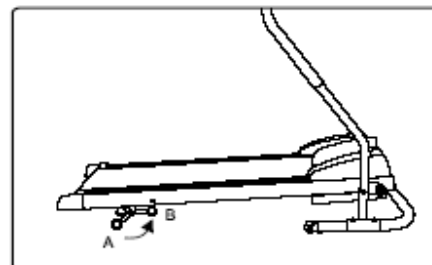
c. Justering av lutning

Varning: Innan lutningen justeras skall det säkerställas att bandet är i statiskt tillstånd.

Detta löpband har två lutningsjusteringar.

I position "A" är det planare med mindre lutning.

I position "B" är det mera lutning.

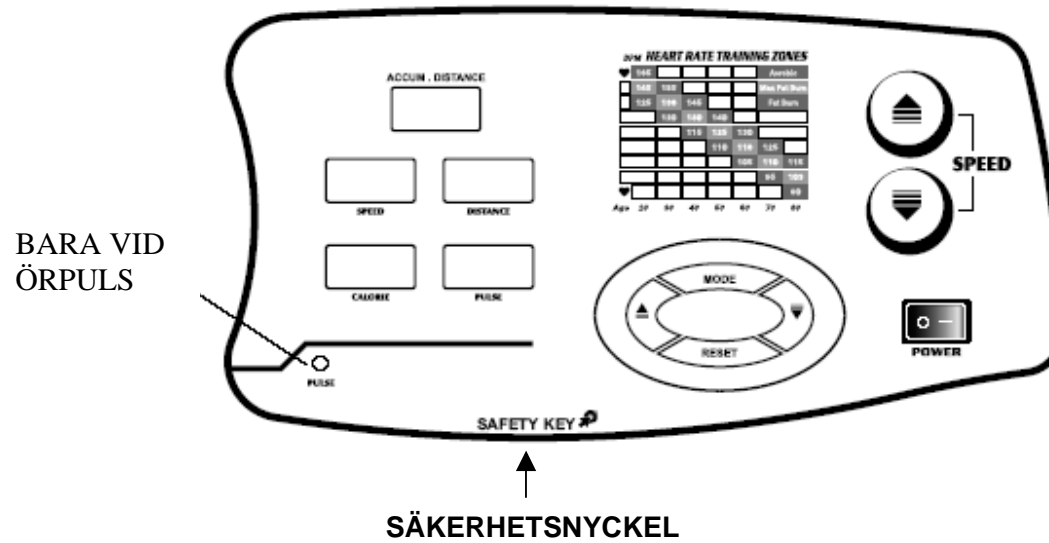


d. Instruktioner om säkerhetsnyckeln

Maskinen fungerar bara om säkerhetsnyckeln (A03) är satt i monitorn (A02). Av säkerhetsskäl ska säkerhetsnyckeln tas ut när löpbandet inte används.

UPPMÄRKSAMMA: Det bör utföras uppvärmningsövningar (se senare kapitel) innan löpbandet används för att undvika skador.

MONITOR (ÖRPULS / HANDPULS)



Monitorn är designad för motoriserade löpband och är framställd utifrån följande kategorier:

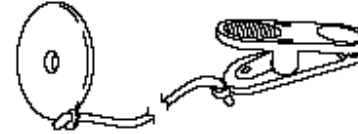
- * Funktionsknappar
- * Om displayen
- * Användningsinstruktioner
- * Felmeddelande och felsökning

FUNKTIONSKNAPPAR:

Det finns totalt 8 funktioner – 1 säkerhetsnyckel och 7 viktiga funktionsknappar.

A. Säkerhetsnyckeln:

Monitorn och löpbandet fungerar bara om nyckeln är isatt och notera att både monitorn och löpbandet stannar så snart nyckeln tas bort.



B. Sju viktiga funktionsknappar:

a. MODE (LÅGE):

Vid inställning trycks det på denna knapp för att bekräfta dina inställda värde vad gäller tid, avstånd och kalorier.



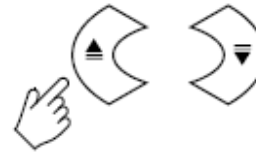
b. RESET (NOLLSTÄLL):

I stoppläge hålls denna knapp nere i två sekunder för att nollställa till standardinställningar.



c. UP(UPP):

I inställningsläget används denna knapp för att öka värdena vad gäller tid, avstånd och kalorier.

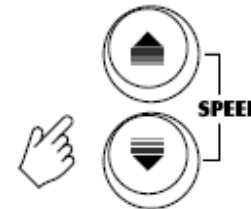


DOWN (NED):

I inställningsläget används denna knapp för att sänka värdena vad gäller tid, avstånd och kalorier.

d. SPEED (HASTIGHET) upp:

Under motion används denna knapp en gång för att öka värdena med 0,2 km/t. För att öka hastigheten ytterligare, håll knappen nere i över 2 sekunder.



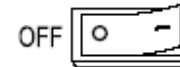
SPEED (HASTIGHET) ned:

Under motion används denna knapp en gång för att sänka värdena med 0,2 km/t. För att sänka hastigheten ytterligare, håll knappen nere i över 2 sekunder.

e. Start / stopp

Start : Strömknapp ON.

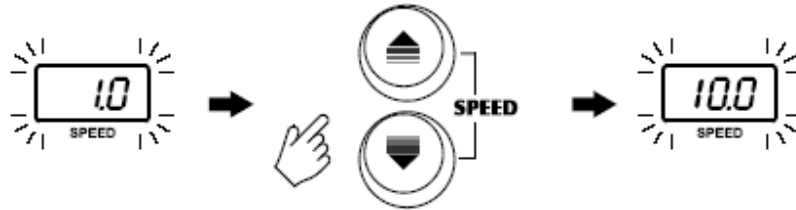
Stopp : Strömknapp OFF.



OM DISPLAYEN:

A. SPEED (HASTIGHETS-) display:

a. Under motion visas den aktuella hastighet löpbandet kör på. Denna hastighet kan justeras från 1,0 km/t till 10,0 km/t. genom att trycka på SPEED UPP och SPEED NED knappen.



B. TIME (TIDS-) display:

Visar motionstiden räknandes upp och ner. Vid inställningsläget trycker man på PIL UPP eller PIL NED knappen för att ställa in den önskade motionstiden. Möjlig inställning är från 01:00 till 99:00 min.

När värdena är inställda börjar monitorn att räkna nedåt. När den når 00:00 min., ger monitorn ljud ifrån sig och löpbandet stannar. Utan inställning av värden räknas det uppåt där det maximala värdet är 99:59 min.



C. DISTANCE (DISTANS-) display:

Visar distansen räknandes upp eller ned. Vid inställning trycker man på PIL UPP eller PIL NED knappen för att ställa in önskat motionsdistans. Möjlig inställning är från 0,1 km till 999 km.

När värdena är inställda räknas de nedåt. När räknaren når 0.00, ger monitorn ett ljud ifrån sig och löpbandet stannar. Utan inställning av värden räknas distansen uppåt där det maximala värdet är 999 km.



D. CALORIES (KALORI-) display:

Visar kalorierna räknandes upp eller ned. Vid inställning trycker man på PIL UPP eller PIL NED knappen för att ställa in de kalorier man önskar förbränna. Möjlig inställning är från 1,0 Kcal till 999 Kcal.

När värdena är inställda räknas kalorierna nedåt. När räknaren når 0.00, ger monitorn ett ljud ifrån sig och löpbandet stannar. Utan inställning av värden räknas kalorierna uppåt där det maximala värdet är 999 Kcal.



F. PULSE (PULS-) display:

- a. Visar nuvarande antal hjärtslag per minut. Pulsvärdena är från 60 till 240 slag per minut.
- b. Tryck på PIL UPP eller PIL NED knappen för att ställa in det önskade mål hjärtslag som du inte önskar överskrida under ditt motionspass. När ditt hjärtslag överstiger det inställda värdet blinkar monitorn för att informera dig om detta. Pulsvärdena är från 90 till 200 hjärtslag per minut.



OBSERVERA:

1. Monitorn visar hjärtslaget 5 sekunder efter att pulssensorn är på.
2. Om det inte visas någon pulsinmatning inom 16 sekunder går displayen över till strömsparande viloläge och visar " P ".Tryck på en valfri tangent för att återaktivera displayen.
3. Om det inte är inställt något pulsvärde använder monitorn ett standardvärde på 90 hjärtslag per minut.

ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER

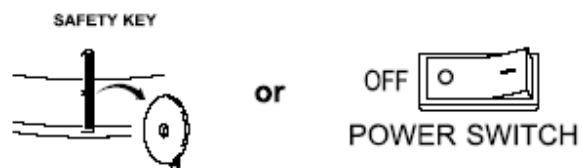
START:

Sätt i säkerhetsnyckeln i monitorn. Sätt därefter på strömmen för att börja motionera. Lägga märke till att löpbandet inte fungerar utan att säkerhetsnyckeln är isatt.

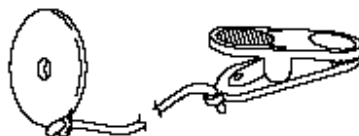


STOP:

Ta ut säkerhetsnyckeln eller stäng av strömmen.

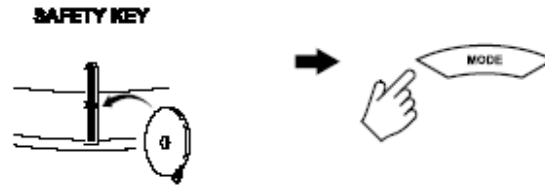


WARNING: Fäst den ena änden av säkerhetsnyckeln i dina kläder innan du motionerar för att säkra att löpbandet stannar om du olyckligtvis springer av bandet. Om detta sker dras säkerhetsnyckeln ut ur monitorn och löpbandet stannar omedelbart för att förhindra ytterligare skador.

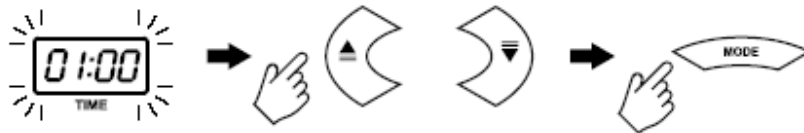


-- MANUELL FUNKTION --

a. Sätt i säkerhetsnyckeln i monitorn. Tryck därefter på "MODE"-knappen.

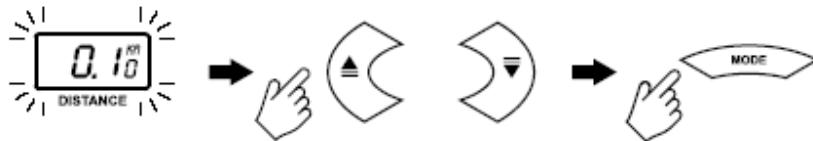


b. TIME (TIDS-) fönstret blinkar. Tryck på PIL UPP eller PIL NED knappen för att ställa in den önskade motionstiden
Tryck på MODE för att bekräfta tidsinställningen.



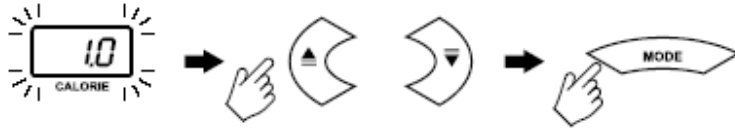
c. DISTANCE (DISTANS-) fönstret blinkar. Tryck på PIL UPP eller PIL NED knappen för att ställa in den önskade motionsdistansen.

Tryck på MODE för att bekräfta distansen.

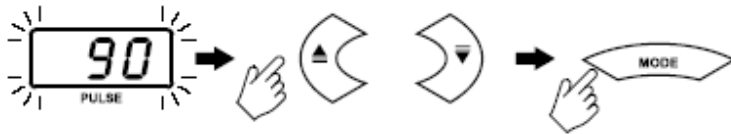


d. CALORIES (KALORI-) fönstret blinkar. Tryck på PIL UPP eller PIL NED knappen för att ställa in de kalorier du önskar förbränna.

Tryck på MODE för att bekräfta värdet av kalorier.



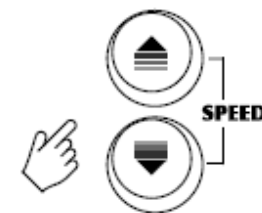
e. PULSE (PULS-) fönstret blinkar. Tryck på PIL UPP eller PIL NED knappen för att ställa in den önskade hjärtfrekvensen som du inte vill överstiga när du motionerar. När ditt hjärtslag överskrider den inställda frekvensen blinkar monitorn för att informera dig om detta. Tryck på MODE för att bekräfta pulsen.



f. Sätt på strömmen för att börja motionera.



g. Medan du motionerar kan du justera hastigheten genom att trycka på SPEED UPP eller SPEED NED knappen.



Om du önskar att strunta i intällningsfunktionen så tryck bara på MODE för att gå till nästa förinställda funktion. Du behöver inte ställa in alla dessa funktioner innan du motionerar utan du kan bara ändra en eller två av dem.

Observera:

1. Om du inte ställer in funktionerna TIME, DISTANCE och CALORIE, räknar monitorn upp värdet.
2. När du är färdig med programmet ger löpbandet ett ljud ifrån sig. Du måste stänga strömmen för att stanna löpbandet.

FELMEDDELANDE OCH FELSÖKNING

**E1 : Om det inte mottages någon signal inom 15 sekunder och monitorn stannar.
Lösning: Vänligen kontakta försäljaren.**

**E2 : Det står att problemet är EEPROM IC chip.
Antingen är ID-koden fel eller så är den data som inläses från IC-chippen fel.
Lösning: Vänligen kontakta försäljaren.**

INSTUKTION TILL UPPVÄRMNING.

Uppvärmning är en viktig del av all form av träning. Uppvärmning förbereder kroppen för mer ansträngande övningar genom att öka blodomloppet till musklerna och öka kroppstemperaturen.

FÖRSLAG TILL STRETCHNING

Följande stretchövningar är bra före eller efter ett motionspass. Rör dig långsamt när du stretchar så att du inte överanstränger dig.

STRETCHNING AV BAKSIDA LÅR

Sitt med benen utsträckta. För fotsulan på den motsatta foten in emot dig så att den vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck ut handen mot din tå och håll där i 15 sekunder. Slappna därefter av. Upprepa tre gånger på båda benen.

Stretchar: Baksida lår, korsryggen och ljumskarna.

STRETCHNING AV INSIDA LÅR

Sitt med fotsulorna mot varandra med knäna pekandes utåt. Dra fötterna så lång in mot ljumskan som möjligt. Håll den här positionen i 15 sekunder och slappna därefter av. Upprepa tre gånger.

Stretchar: Stora lårmuskeln och höftmusklerna.



TÅBERÖRINGAR

Stå med knäna lätt böjda och böj dig långsamt framåt i höfterna. Låt rygg och skuldror vila när du sträcker dig ned mot tårna. Gå så långt ned du kan och håll den positionen i 15 sekunder och slappna därefter av. Upprepa tre gånger.

Stretchar: Baksida lår, baksida knä och rygg.

STRETCHNING AV STORA LÅRMUSKELN

Med den ena handen mot en vägg, för att hålla balansen, sträcker du dig bakåt och lyfter upp din fot. Få hälen så tätt intill baken som möjligt. Håll positionen i 15 sekunder. Upprepa.

Stretchar: Stora lårmuskeln och höftmusklerna.

STRETCHNING AV VAD/HÄLSENA

Med det ena benet framför det andra och armarna utsträckta lutar du dig upp mot en vägg. Håll det bakre benet sträckt och den bakre foten jämnt med marken. Böj det främre benet och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll denna position och upprepa med den andra sidan. För att sträcka hälsenorna ytterligare böj lite i det bakre benet.

Stretchar: Vader, hälsenor och anklarna.

