

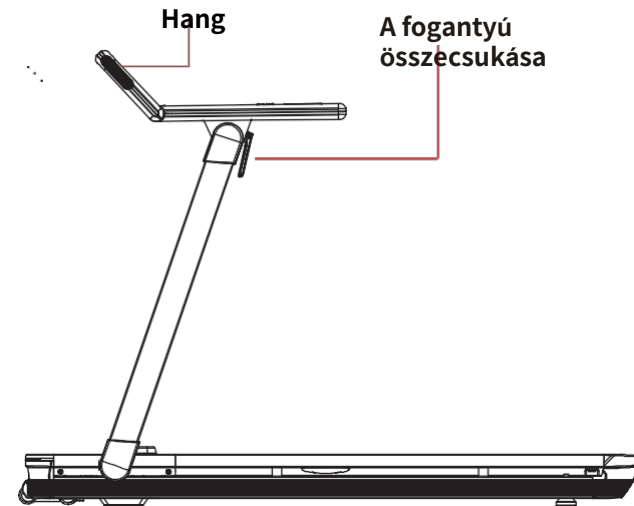
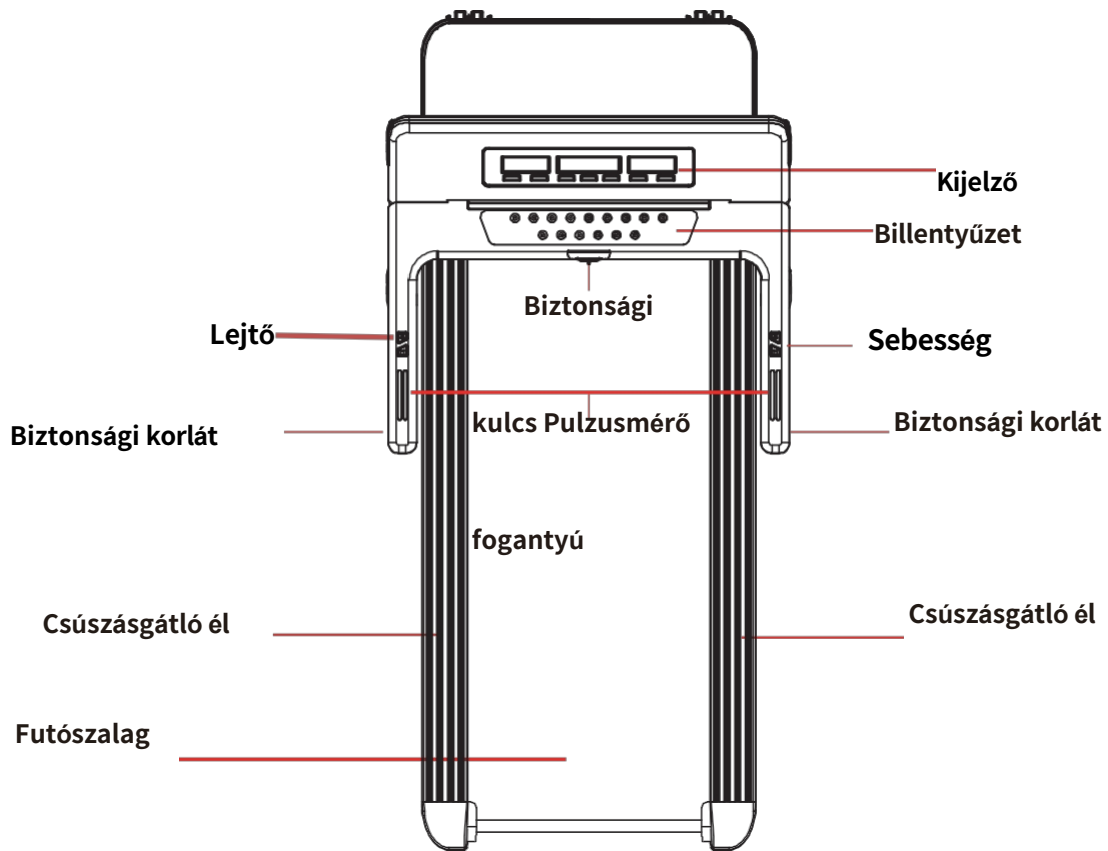
# Leziter®

## Futópad Led kijezővel Bluetooth okosfunkció Ardion


### HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ LFP-M1

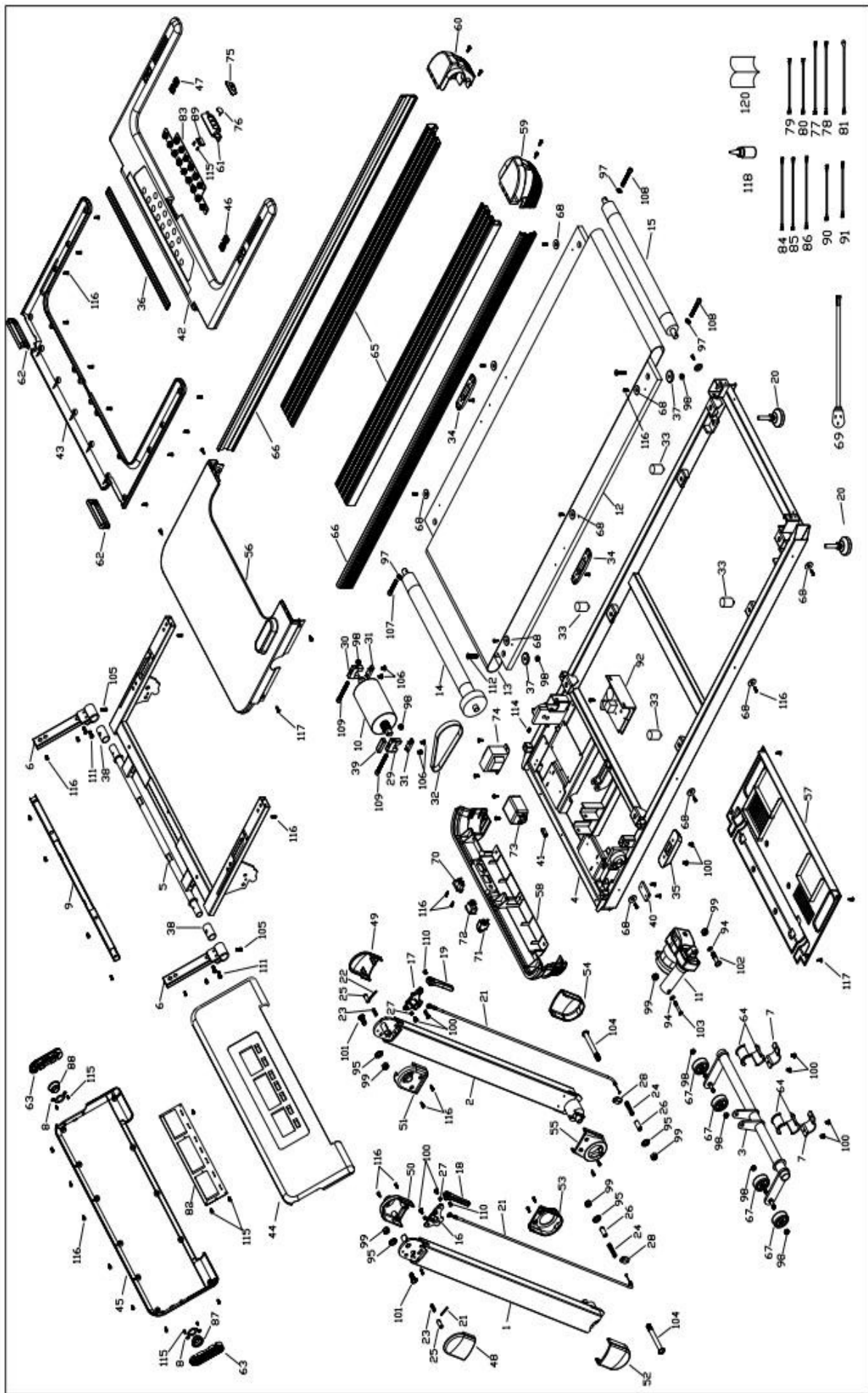


Kérjük vegye figyelembe, hogy ez a használati utasítás automatikus fordítóprogrammal készült.



# Konfigurációs lista

A teljes gép		
Csavaros zsák		1
Szilikonolaj		2
Tápkábel		1
Biztonsági zár		1
Használati utasítás		1



Részletes robbantási rajz					
NEM	NÉV	MENNYISÉG	SZÁM	NÉV	MENNYISÉG
1	Bal oldali oszlop	1	2	Jobb oszlop	1
3	Emelőkeret	1	4	Főváz	1
5	Elektronikus asztali állvány	1	6	Asztal vázszerkezete	2
7	Emelő felszerelése és eltávolítása	2	8	A kürt rögzített díja	2
9	Asztal magerősítő cső	1	10	Súlyzó	1
11	Emelőmotor	1	12	Lépcső	1
13	Futószalag	1	14	Első dob	1
15	A dob után	1	16	Bal oldali alumínium fogantyúcsatlakozó	1
17	Alumínium fogantyúcsatlakozó, jobb oldali	1	18	Hajtogatott alumínium fogantyú bal oldal	1
19	Hajtogatott alumínium fogantyú, jobb oldali	1	20	Állítsa be a lábtámaszt	2
21	acélkábel	2	22	M4*30-as szegecs	2
23	Nyomórugóφ9*φ1,0*20	2	24	nyomórugó φ11*φ1,2*26	2
25	tengelyφ10*26	2	26	Tengelyφ12*30	2
27	Hajtócsőφ8*φ6*5,2	4	28	Rögzítse a lemezt a kábel alatt	2
29	Bal oldali alumínium szénkefe nélküli motor rögzítő tartó	1	30	Alumínium szénkefe nélküli motor rögzítőülés, jobb oldali	1
31	Alumínium burkolat alumínium motorhoz	2	32	Többsávós szij	1
33	Kerek puffertömítésφ24*H33*M8*10 (külső fog)	4	34	Négyszögletes puffertömítés 126*24*15	2
35	Négyzet alakú talpbetét 126*34*20	2	36	Négyzet alakú szilikon alátét 459,5*23,5*3	1
37	Kerek gumialátétφ30*φ8,5*8,5	4	38	Kerek gumiborításokφ25*φ20*34	2
39	Négyszögletes gumi alátét 42,75*15,05*10	1	40	Négyszögletes gumi alátét 53*25*7	2
41	Négyszögletes gumi burkolat 24,17*7,17*10	1	42	Elektronikus asztali burkolat	1
43	Elektronikus asztal alatti burkolat	1	44	Panel burkolat	1
45	A fedél alatti panel	1	46	Bal oldali gombok	1
47	Jobb gombok	1	48	A oszlop bal felső külső burkolata	1
49	Az oszlop bal felső belső burkolata	1	50	Az oszlop felső külső burkolata	1
51	Az oszlop jobb felső belső burkolata	1	52	Az oszlop bal alsó külső burkolata	1
53	Az oszlop bal alsó belső burkolata	1	54	Az oszlop jobb alsó külső burkolata	1
55	Az oszlop jobb alsó belső burkolata	1	56	Motor burkolata	1
57	Motor a burkolat alatt	1	58	Motor elülső burkolata	1
59	Hátsó burkolat bal oldal	1	60	Hátsó borító, jobb oldal	1

61	Biztonsági rezesz fedél	1	62	Elektronikus asztali díszburkolat	2
63	Kürt hálós burkolat	2	64	csúszka	4
65	Oldalsó öv	2	66	oldalsáv	2
67	Nylon kerékφ48*φ8,2*20	4	68	Oldalsó rögzítőcsatlakozóφ25*φ4,2*4,5	14
69	Áramvezeték	1	70	Kényelmi aljzat	1
71	Tűlterhelés-védő	1	72	Hajtótípus-kapcsoló	1
73	Szűrő	1	74	Induktor	1
75	biztonsági zár	1	76	Biztonsági zár vaslemez	1
77	Az AC egyágú vörös vezeték hossza 350 mm	1	78	Az AC egyágú fekete vezeték hossza 350 mm	1
79	Az AC egyágú vonal piros vonala 150 mm hosszú	2	80	Az AC egyágú fekete vezeték hossza 150 mm	1
81	A sárga-zöld földelővezeték hossza 300 mm	1	82	Elektronikus óra NYÁK-lap	1
83	Érintőgombos panel	1	84	Külső húzókábel 3 PIN, vezeték hossz 700 mm, billentyűzettel	1
85	Húzási sebességkábel 3 PIN, vezeték hossz 700 mm billentyűzettel	1	86	Külső húzókábel 3 PIN, vezeték hossz 700 mm billentyűzettel	2
87	Hangszóró csatlakozó kábel, kör alakú φ36, 4W3Ω, 2 PIN vonalhossz: 200 mm	1	88	A kürtcsatlakozó kerek φ36, 4 W, 3 Ω, 2 A PIN-vezeték hossza 700 mm	1
89	Biztonsági zár indukciós vezeték négyzetes típusú indukciós vezeték, vezeték hossza 150 mm	1	90	A fő kommunikációs vonalon lévő 5 PIN-es vonal hossza 650 mm	1
91	A fő kommunikációs vonal alatt található 5 PIN-es vonal hossza 1500 mm.	1	92	Vezérlő	1
93	Sik tömítésφ8,2*φ16*T1,0	2	94	Sik tömítésφ10,2*φ20*T1,5	2
95	Hornlyolt fém tömítés φ10,7*φ16,6*T2,5	4	96	Hornlyolt fém tömítés φ4,2 × φ8 × T0,5	1
97	Hornlyolt fém tömítés φ8,4*φ15*T0,8	3	98	Rögzítőanya M8	10
99	Rögzítőanya M10	4	100	A félkör alakú fej belsejében található 6 db csavar M6 * 10 teljes fog	12
101	Heagon csavarok a félkör alakú fejben M10*25 Teljes fogazat	2	102	M10 * 40-es hatlapfejű csavar, 16 foghosszúságú	1
103	Hatszögletű csavarok félkör alakú fejfel M10*60, foghossz 20	1	104	Félkörfejű belső hatlapfejű csavar M10 * 100 foghossz 35	2
105	Hatszögletű csavar hengeres fejfel, M5*16, teljes fogazatú	2	106	Hatszögletű csavar M6 * 20 teljes fogazat	4
107	Hatszögletű csavar hengeres fejfel M8*45 teljes fogazatú	1	108	Hatszögletű csavar hengeres fejfel M8*60 Egész fogak	2
109	Hatszögletű csavar hengeres fejfel M8*70 Egész fogak	2	110	Szegeztett fejű hatlapfejű csavar M6*16 Egész fogazás	2
111	Szegeztett fejű hatlapfejű csavar M6*25 Egész fogak	4	112	Szegeztett fejű hatlapfejű csavar M8*35 Egész fogak	1
113	Kereszthornos fejű kombinált csavarok M4*10	1	114	Húzza meg a csavart M5*12	2
115	Kereszthornos fejű menetfúró csavar ST3.0*8	35	116	Kereszthornos önmetsző csavar ST4.2*16	77
117	Keresztalátétes önfúró csavar ST4.2*16	26	118	szilikonolaj	2
119	Csavaros zsák	1	120	Utastások	1



## BIZTONSÁGI UTASÍTÁS

Kérjük, mindenképpen tartsa be az alábbi utasításokat, mivel rendellenes használatból eredő következményekért nem vállalunk felelősséget.

Az Ön biztonsága és a balesetek elkerülése érdekében kérjük, használat előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat.

1. Amikor elkezd az edzést ezzel a termékkel, kérjük, vegye figyelembe fizikai állapotát, és edzzen megfelelően és rendszeresen, hogy biztosítsa, hogy elegendő fizikai erővel rendelkezik az edzéshez. A hibák vagy a túlzott edzés nem járulnak hozzá az egészségéhez.
2. Ez a termék nem alkalmas gyermekek számára. Azok a személyek, akik nem érzik jól magukat, vagy mentális rendellenességekkel, illetve józan ítélőképesség hiányával küzdenek, nem használhatják a terméket. Kivéve, ha a termék használatával kapcsolatban a biztonságukért felelős személy felügyelete vagy irányítása alatt állnak: a gyermekeket figyelemmel kell kísérni, hogy ne játsszanak a berendezéssel.
3. A termék otthoni használatra alkalmas, de nem alkalmas professzionális edzéshez és teszteléshez, valamint orvosi célokra sem.
4. A termék pulzuszórával nem szolgáltat klinikai orvostudományi adatokat.
5. Ha a tápkábel megsérült, a veszély elkerülése érdekében azt a gyártónak vagy szakszerű karbantartó személyzetnek kell kicserélnie.
6. Használat előtt ellenőrizze az összes alkatrészt. Győződjön meg arról, hogy a csavarok és anyák meg vannak-e húzva.
7. Használat közben viseljen kényelmes, szűk ruhát, hogy a ruha ne akadjon be a gépbe. Balesetek elkerülése érdekében ne engedje, hogy kisgyerekek vagy háziállatok a közelben játszanak.
8. Kérjük, helyezze a terméket sima, tiszta és vízszintes felületre. Győződjön meg arról, hogy a közelben nincsenek éles tárgyak. Ne használja víz és hőforrások közelében.
9. Ne érjen a mozgó alkatrészekhez! Ne nyúljon a futószalag alatti részbe sem a kezével, sem a lábával!
10. A termék működése közben csak egy személy használhatja.
11. Győződjön meg arról, hogy a termék összeszerelése után a csavarok és anyák meg vannak húzva.
12. A termék használata után kérjük, helyezze be a biztonsági reteszt, hogy megakadályozza a gyermekek és a futópad használatára nem alkalmas személyek használatát.

13. Vészhelyzet esetén gyorsan húzza le a biztonsági kapcsolót, és lépjen a futópad bal és jobb oldalára.
14. A futópad használata előtt a bal és jobb oldali kartámaszok mellett egy-egy méter, a hátsó részénél pedig két méter biztonsági távolságot kell hagyni, amelyen belül ne legyenek akadályok.
15. Kérjük, csak az eredeti gyári alkatrészeket használja. Nem engedélyezett a jogosulatlan cseréje. 16Ez a termék HC osztályú, a maximális felhasználói súly 120 kg

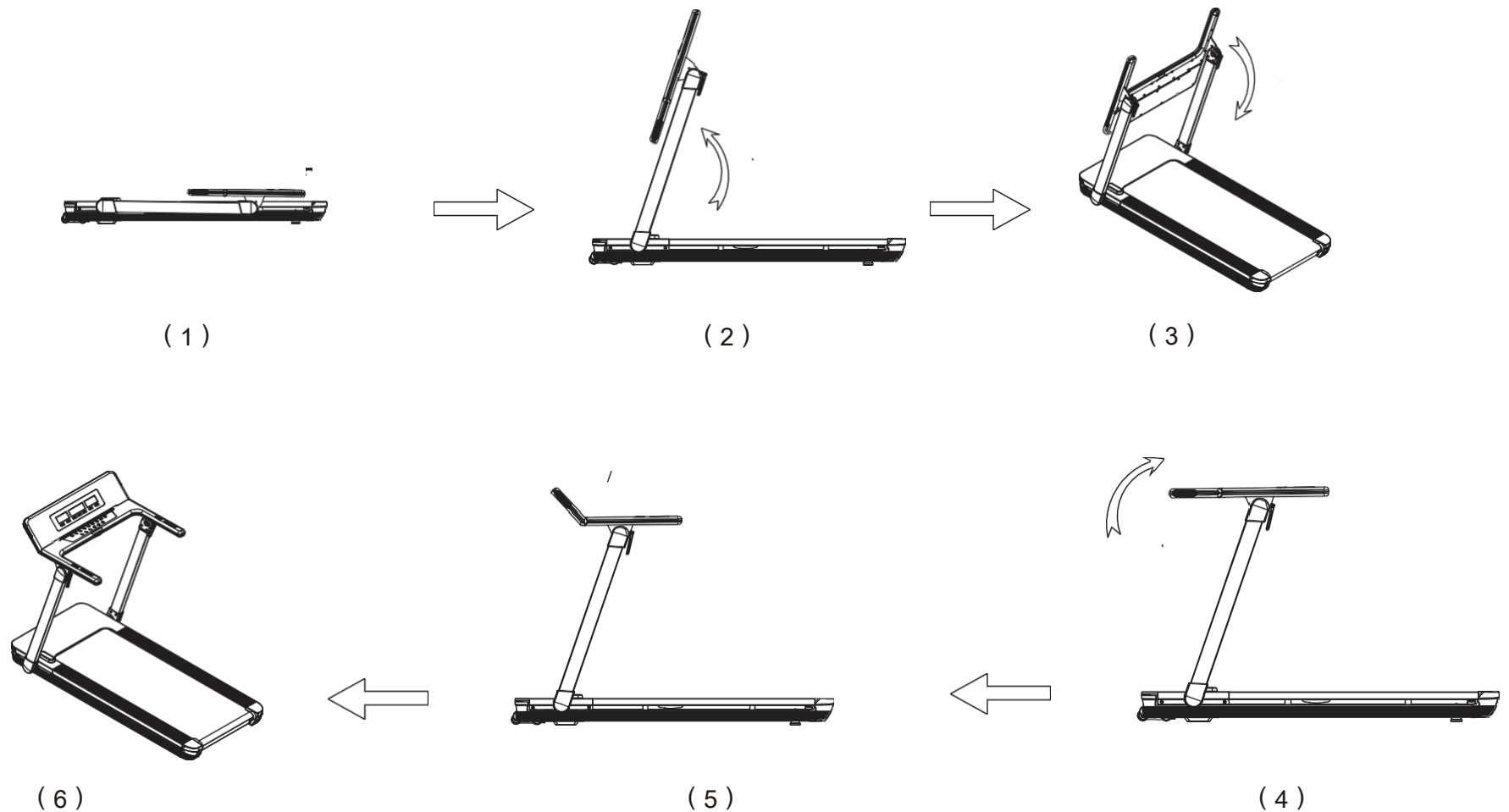
## **Különleges biztonsági utasítások**

1. Helyezze a futópadot olyan helyre, ahol csatlakoztathatja a konnektorhoz.
2. Dugja be a tápkábelt a konnektorba úgy, hogy ne legyen laza.
3. Kérjük, használjon megfelelő csatlakozóaljzatot, hogy elkerülje az ebből eredő veszélyt.
4. Ha a csatlakozó és a konnektor nem kompatibilis, kérjük, ne mozgassa a csatlakozót, hanem kérjen segítséget egy villanyszerelőtől.
5. A tápfeszültség 220–240 V.
6. Kérjük, ne hagyja, hogy a tápkábel és a görgő érintkezzen, ne tegye a tápkábelt a futószalagra, és ne használjon sérült csatlakozót.
7. Tisztítás és karbantartás előtt húzza ki a csatlakozót a konnektorból.
8. Figyelem: Ha nem húzza ki a dugót, az személyi sérüléseket és a készülék megrongálódását okozhatja.
9. Használat előtt ellenőrizze az összes alkatrészt.
10. Ne használja ezt a terméket kültéren, magas páratartalom mellett és napfény hatására.
11. Kapcsolja ki a készüléket, és húzza ki a csatlakozót, amikor elhagyja a helyiséget.
12. Az Ön biztonsága érdekében a készülék hálózati csatlakozóját földelni kell.

# Telepítési útmutató

A megvásárolt futógépet a gyárban már felszerelték a fővázzal, és az alábbi ábra szerint használható.

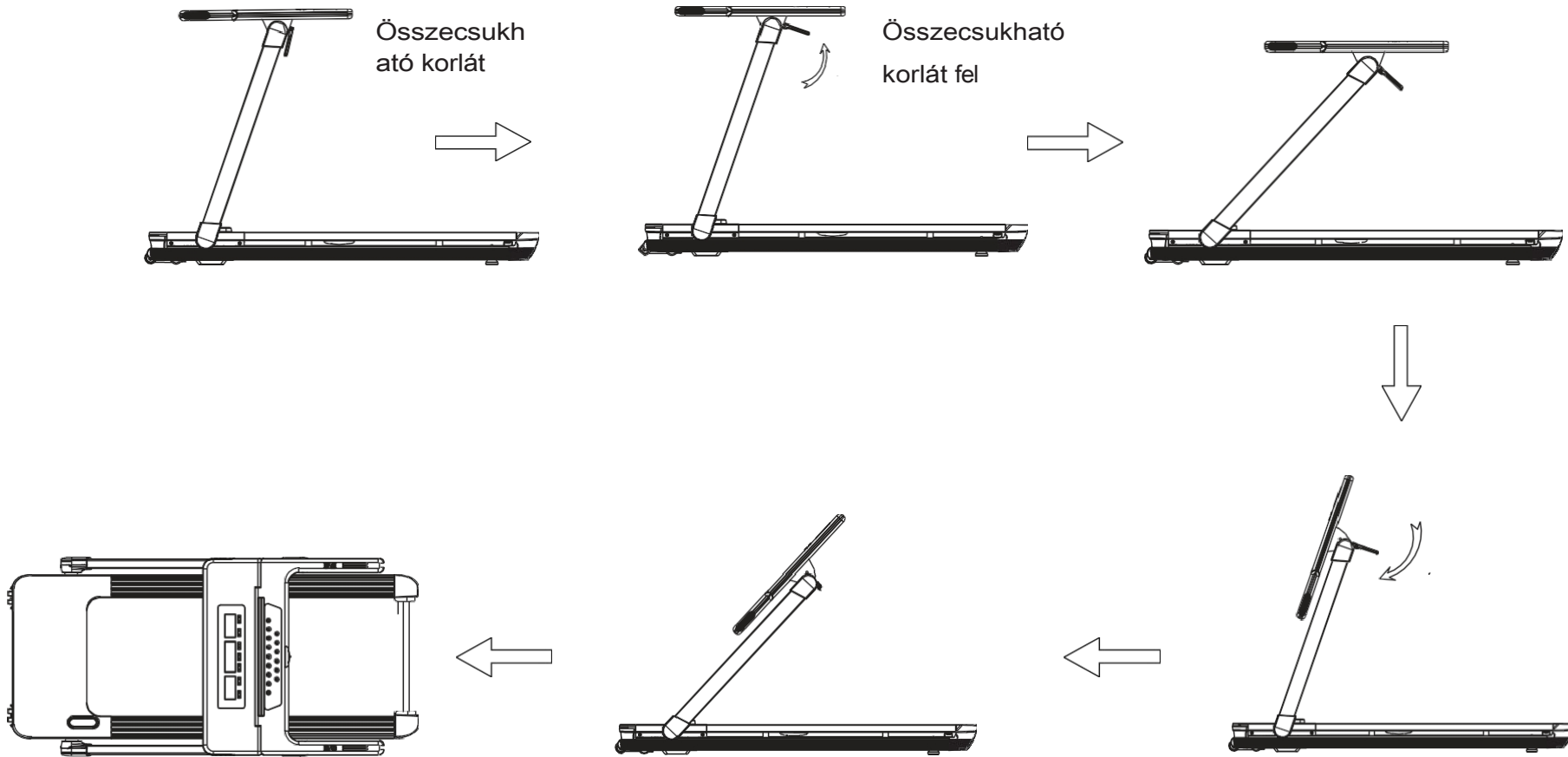
1. Ketten emelték ki a futópadat a dobozból, és egy sík felületre helyezték. (Győződjön meg arról, hogy a futópád előtt és mögött 50 cm szabad hely van a hajtogatáshoz és a tápkábel elhelyezéséhez stb.)
2. Húzza fel az oszlopot a nyíl irányába, amíg a lábkapcsoló be nem akaszkodik az oszlopba.



# Szerelési útmutató

## Utasítások a futópad összecsuksukásához

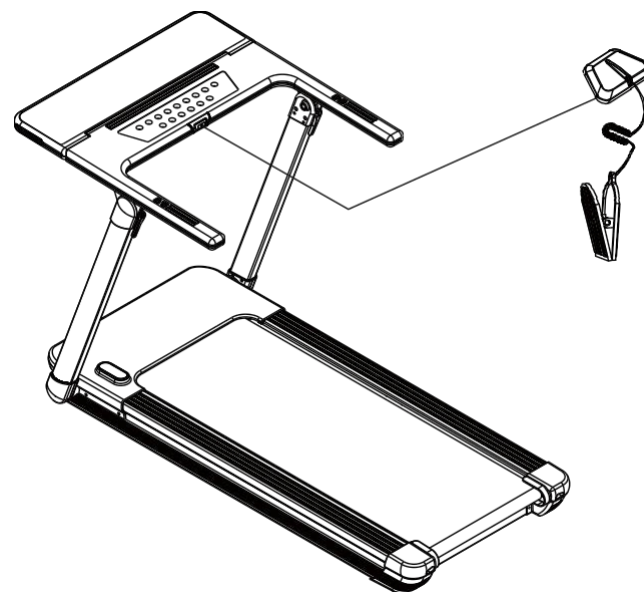
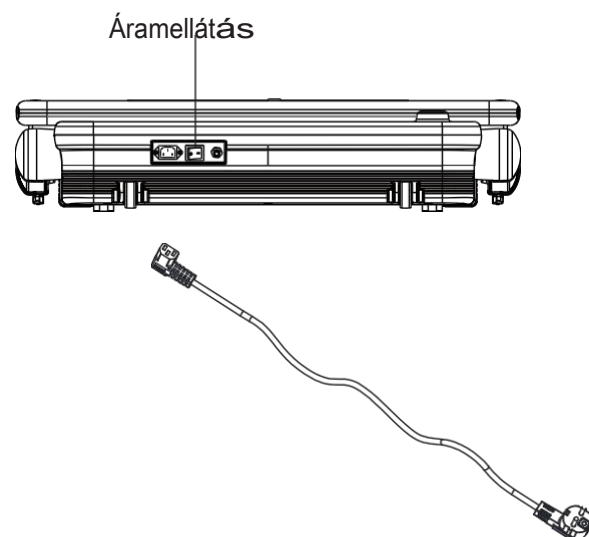
Az alábbi képen látható módon a futópad összecsuksukásához emelje fel a fogantyút, majd nyomja le az oszlopot és a korlátot.



# Használati utasítás

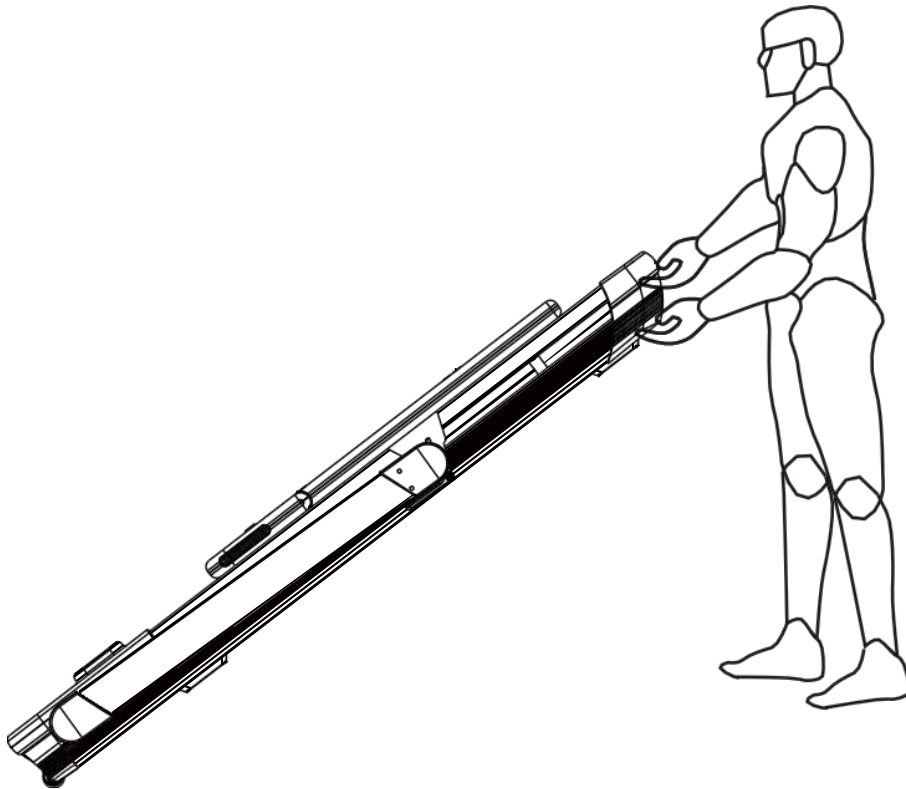
A futópad használata során a biztonság érdekében földelt csatlakozóaljzatot kell használni.

- (1) Indítsa el a futópadot, és helyezze el a szabad terepen.
- (2) Kapcsolja be az áramellátást, kapcsolja be a főkapcsolót, a főkapcsoló jelzőfénye kigyullad, majd a hangjelző megszólal.
- (3) Ellenőrizze, hogy a képernyőn megjelenő adatok rendben vannak-e, és álljon a csúszásgátló peremre, mielőtt a Start gombra kattintana, hogy elkerülje a véletlen elesést.
- (4) Rögzítse a biztonsági reteszt a panelen található biztonsági reteszhez, rögzítse a biztonsági kapcsolót a ruhájának egy részéhez, majd lépjen be a kézi normál üzemmódba.
- (5) Nyomja meg a Start gombot, az ablakon a következő jelenik meg: 3-2-1, majd minden hangjelzés után elindul a motor.
- (6) Indítás után állítsa be a sebességet a gombpanel bal oldalán található sebességszimbólummal, vagy a jobb oldali pulzusmérő kartámasz felett található „+” és „-” gombokkal. Állítsa be a lejtést a gombpanel jobb oldalán található lejtésszimbólummal, vagy a bal oldali pulzusmérő kartámasz felett található „+” és „-” jeleket a dőlésszög beállításához.



## A futópad használatára vonatkozó utasítások:

1. Futópad mozgatása: Emelje meg a futópad hátsó részét mindkét kezével, hogy előre és hátra mozgassa (csak rövid távú mozgatásra alkalmas a szobában)
2. Kapcsolja be az áramellátást, kapcsolja be a kapcsolót a futópad bekapcsolásához, és élvezze a mozgást.



# Napi karbantartás

A megfelelő karbantartás a futópád kiváló állapotának megőrzésének záloga. A helytelen karbantartás károsíthatja a futópádot, vagy lerövidítheti annak élettartamát.



## Fontos emlékeztető:

A futópád tisztításához ne használjon csiszolópapírt vagy oldószert. A futópád vezérlőegységét ne tegye ki közvetlen napfénynek vagy nedvességnek, hogy elkerülje a károsodást. Mindig ellenőrizze és rögzítse a futópád összes alkatrészét, a sérült alkatrészeket pedig haladéktalanul cserélje ki.

## 1. Állítsa be a futószalagot

A futószalag beállításának két funkciója van: a feszesség beállítása és a futószalag középpontjának beállítása. A futószalagot gyárilag beállították. Használat során azonban a futószalag megnyúlik. Ezáltal eltér a középső tárcsától, ami károsíthatja a futószalag súrlódó szegélyét és a hátsó védőburkolatot. Normális jelenség, hogy a futószalag használat közben megnyúlik. Ha a futópád használata közben megcsúszik vagy elcsúszik, a szalag feszességének beállításával javíthat a helyzeten.

## Hogyan állítsa be a futószalagot?

- (1) Helyezze be a 6 mm-es belső hatlapú csavarkulcsot a futószalag bal oldalán található beállítócsavarba. Forgassa el a csavarkulcsot 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, hogy a hátsó dobot beállítsa és megfeszítse a futószalagot.
- (2) Ismételje meg az 1. lépést, és állítsa be a jobb oldali csavart. A beállítócsavart ugyanolyan távolságra kell elforgatni, hogy a hátsó dob a kerettel párhuzamosan állítható legyen.
- (3) Ismételje meg az 1. és 2. lépést, amíg a futószalag nem csúszik.
- (4) Ne feledje, hogy a futószíjat nem szabad túl szorosan meghúzni, mert ez a szíj elszakadásához vezethet, megnöveli az elülső és hátsó görgő nyomását, és károsíthatja a görgő tengelyét. Ez különféle zajokat vagy egyéb problémákat okozhat. Ha csökkenteni szeretné a futószíj feszességét, kérjük, forgassa a csavarkulcsot balra, és a jelölés bal és jobb oldalán egyforma távolságot forgasson el.

# Napi karbantartás

## 2. Húzza az övet középre

Futópád használata esetén. Mivel futás közben mindkét láb nyomást gyakorol a futószalagra, a nyomás nem egyenletes. Ezért a futószalag eltér a középponttól. Ez az eltérés normális. Ha senki sem fut a futószalagon, az visszatér a középpontba. Ha nem tér vissza a középpontba, akkor vissza kell állítania a futószalagot a középpontba.

### Hogyan állítsa be a futószalagot középre?

(1) Állítsa be a futópád sebességét 6 km/óra.

(2) Figyelje meg a futófelület és a bal és jobb szélek közötti távolságot

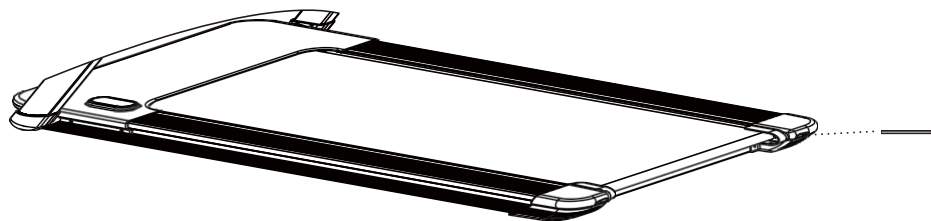
Ha balra fordul, használja a belső hatlapú csavarkulcsot, és forgassa el a bal oldali csavart 1/4 körrel az óramutató járásával megegyező irányba; Ha jobbra fordul, használja a belső hatlapú csavarkulcsot, és forgassa el a jobb oldali csavart 1/4 körrel az óramutató járásával megegyező irányba;

Ha a futószalag még mindig nem középen van, ismételje meg a fenti műveletet, amíg a középre nem áll.

(3) Miután a futószalagot középre állította, állítsa be a sebességet 1 km/óra, és figyelje meg, hogy a futószalag eltér-e a pályától, illetve hogy egyenletesen fut-e. Ha eltérést észlel, ismételje meg a beállítási lépéseket.

(4) Figyelem! Ne húzza meg túlzottan a görgőt! Ez a csapágy maradandó károsodásához vezet! Ha a fenti lépések nem járnak eredménnyel, akkor újra meg kell húznia a futószíjat.

Különös figyelem: A futószalag a működés során a leginkább kopásnak kitett alkatrész. Kérjük, cserélje ki időben, ha a futófelület kopása súlyos.



A bal és jobb oldali rugalmas csapok a futópád mögött találhatók

# Bemelegítő nyújtás

Egy sikeres edzésprogramnak tartalmaznia kell bemelegítést, kardió edzést és nyugtató gyakorlatokat. Végezze el ezt legalább hetente két-három alkalommal, egy edzésnap és egy pihenőnap váltakozásával. Néhány hónap elteltével növelheti az edzések számát heti négy-öt napra. A test bemelegítése a fitness edzés fontos része. Minden edzés előtt melegítse be a testét. A mérsékelt bemelegítés felkészíti a testét a következő intenzív edzésre, mert segít az izmok felmelegedésében és nyújtásában, javítja a vérkeringést és a pulzust, valamint több oxigént juttat az izmokhoz. A kardió edzés után ismételje meg a bemelegítő gyakorlatokat az izomfájdalom csökkentése érdekében. A következő bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat ajánljuk.

## A bemelegítés fontossága az edzés előtt:

A testmozgás előtt dinamikus bemelegítő gyakorlatokat kell végezni. A dinamikus nyújtás a test mozgásmódjához hasonló nyújtás, amely elősegíti a test általános állapotának javulását, és szerepe az izmok aktiválása, az izomrugalmasság és az izomingerlékenység javítása.

## A nyújtás fontossága edzés után:

A nyújtás elmulasztása izomfeszültséghez és a rugalmasság csökkenéséhez vezet, ami növeli a helyi nyomást, késlelteti a helyi gyulladáshoz vezető tényezők és az anyagcsere-hulladékok kiválasztását, valamint lassítja a fáradtságból való felépülést. A test mindig fáradt állapotban végzi el a következő edzést, ami könnyen fáradtság felhalmozódásához és fájdalomhoz vezethet.

## Bemelegítés edzés előtt

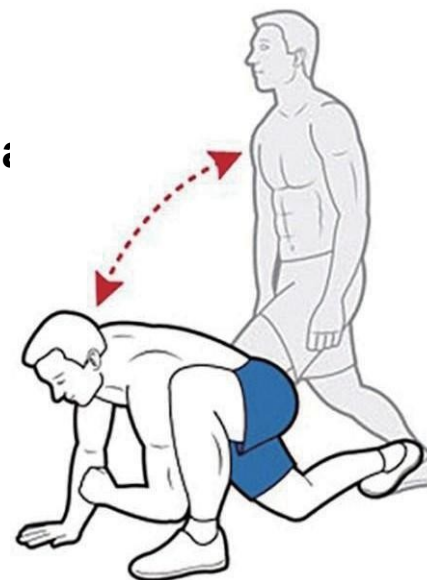
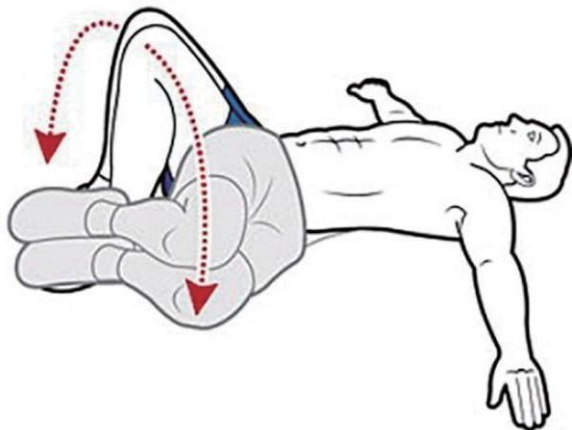
### 1. Egyenes testtartás:

Ez a mozdulat az egész testet megnyújtja, a hát egyenes, a karok pedig a test mindkét oldalán vannak. Lépjen előre, emelje fel a bal és a jobb térdét a magasságig, emelje fel a karjait, minden alkalommal tegyen 20 lépést előre, majd pihenjen 1 percet.



## 2. Hajoljon előre, hajlítsa be a könyökét a lábfej magasságra:

Bal láb egy lépéssel előre, nagy ívelés, miközben a jobb térd a földtől elválasztva marad, a jobb kéz a földre ér, és a bal könyök a bal lábfej felé mozog. Tedd a bal kezedet a bal lábad mellé, és mindkét keziddel emeld fel a csípődöt. Ezután lépj előre a jobb lábaddal, és állj fel. Végezd el 10-szer mindkét lábbal.

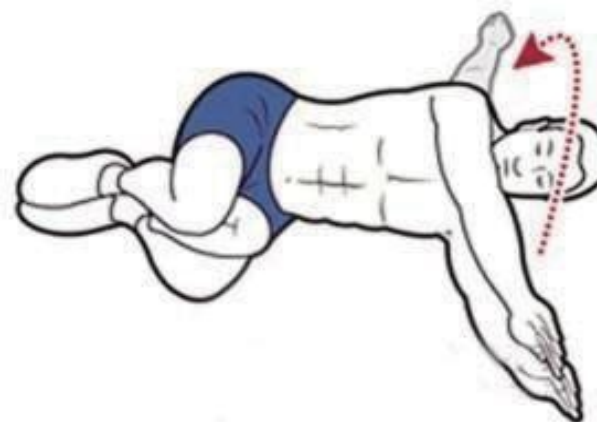


## 3. Csípőkeresztezés:

Feküdj le, térded behajlítva, lábad a földön, karjaid mindkét oldalra kinyújtva. Forogj balra, tartsd behajlítva a lábad, amíg a bal térded le nem ér a földre. Ezután forogj jobbra, amíg a jobb térded le nem ér a földre. Ismétlje meg 10-szer mindkét oldalon.

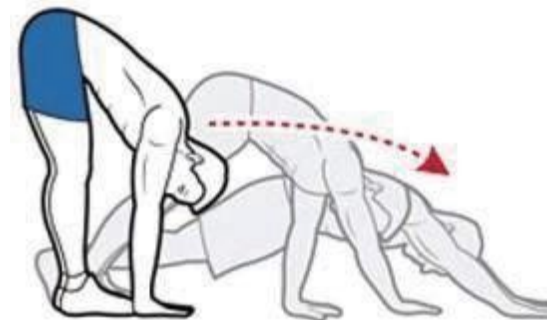
## 4. 90/90 fokos nyújtás:

Ez a gyakorlat megnyújtja a törzs és a hát izmait, miközben a test a bal oldalán fekszik. Tartsd össze a lábad, és hajlítsd be a térded 90 fokos szögben. Tedd egy törülközőt a térded közé, és nyújtsd ki egyenesen a karjaidat. Ezután tartsd mozdulatlanul a térdedet és a csípődöt, majd fordasd el a törzsedet és a jobb karodat hátrafelé, és próbáld megérinteni a jobb válladat. Kilégzés közben tartsd meg a pozíciót 2 másodpercig, majd térj vissza a kiinduló testhelyzetbe. Végezz el 10 ismétlést mindkét oldalon, balra és jobbra.



## 5、 Két kézzel járás

Tartsa egyenesen a lábait, hajoljon előre, és tegye a kezét laposan a padlóra. Húzza be a hasát, és engedje előre mozogni a kezét és a lábát. A lábakat továbbra sem hajlítsa meg, támaszkodjon mindkét kezével a földre, és tegyen néhány lépést a lábával (a térdét nem hajlíthatja meg). Végezze ezt folyamatosan 1 percig. Ez a gyakorlat a hátsó combizmokat, az alsó hátat, a hátsó farizmokat és a vádliizmokat edzi.



## Nyújtsa ki az izmokat a gyakorlat után

### 1、 Vállnyújtás :

Ez egy egyszerű és hatékony nyújtás, amely elsősorban a vállízület körüli izmokat nyújtja. Végrehajtás: Állj fel, a lábad csípőszélességben. A térded legyen kissé behajlítva, a bal kezedet tedd a tested elé, a könyököd enyhén hajlítva. A jobb kezettel fogd meg a bal könyököd, majd húzd a bal karodat a tested felé, amíg nem érzed a vállizmaidat. Váltás oldalt, és ismételd meg a mozdulatot.



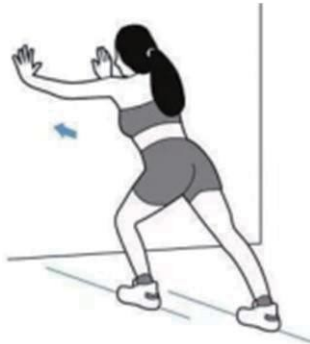
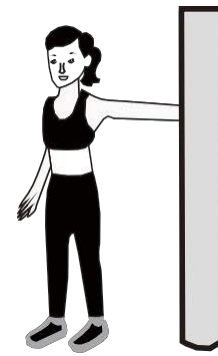
### 2、 A tricepsz nyújtása :

A gyakorlat lényege: hajlítsa be a bal karját a feje mögé, a jobb tenyerével fogja meg a bal könyökét, kissé erősen, és húzza a bal könyökét a lehető legjobbra, hogy érezze a bal karja mögötti tricepsz izom nyújtását.



### 3. Mellkas nyújtás:

Ez a mozdulat elsősorban a mellkas felső részén lévő izmokat nyújtja, hogy ellazítsa az izmokat és növelje a rugalmasságot. Gyakorlás: Álljon egy stabil, függőleges támasz mellé. Helyezze az egyik kezét a támaszra, és tartsa a felkarját a vállal egy síkban. Tolja a testét lassan előre, amíg a mellkasi izmok megnyújtását nem érezni.



### 4. Vádli nyújtás:

Gyakorlat: Állj a fal elé, körülbelül egy nagy lépésnyire tőle, támaszkodj a falra a kezekkel, a lábad pedig csípőszélességben álljon. Hajlítsd be a bal lábadat térdmagasságig előre, és tartsd a bal térdedet közvetlenül a lábfej felett, ne dőlj oldalra. A jobb vádli izomcsoportja megfeszül. Váltss oldalt, hogy a bal vádli nyújtsd.

### 5. Négyfejű izom nyújtása

A gyakorlat lényege: a láb szilárdan áll, a másik lábat hátra hajtja. Fogja meg finoman a bokát az azonos oldali kezével. Lassan húzza a vádliját a combjához, és finoman érintse meg a csípőjét. Körülbelül 10 másodperc után váltson lábat. A gyakorlat során a felsőtest legyen egyenes, az alsó végtagok lassan hajlódjanak, kerülje a térd túlzott kinyújtását.



### 6. Hátizmok nyújtása

A gyakorlat lényege: álljon két lábbal egymás mellett, a támasztófelülettől egy méterre, csípő és váll magasságban, nyújtsa ki a karjait a feje felé. Tartsa egyenesen a karjait és a lábait, és hajlítsa meg a csípőjét. A hát legyen lapos, a két kéz támaszkodjon a felületre. Kilégzés közben nyomja le a támasztófelületet, hogy a háta ívet képezzen. Tartsa 10 másodpercig, és végezzen 4 sorozatot.