

leziter®

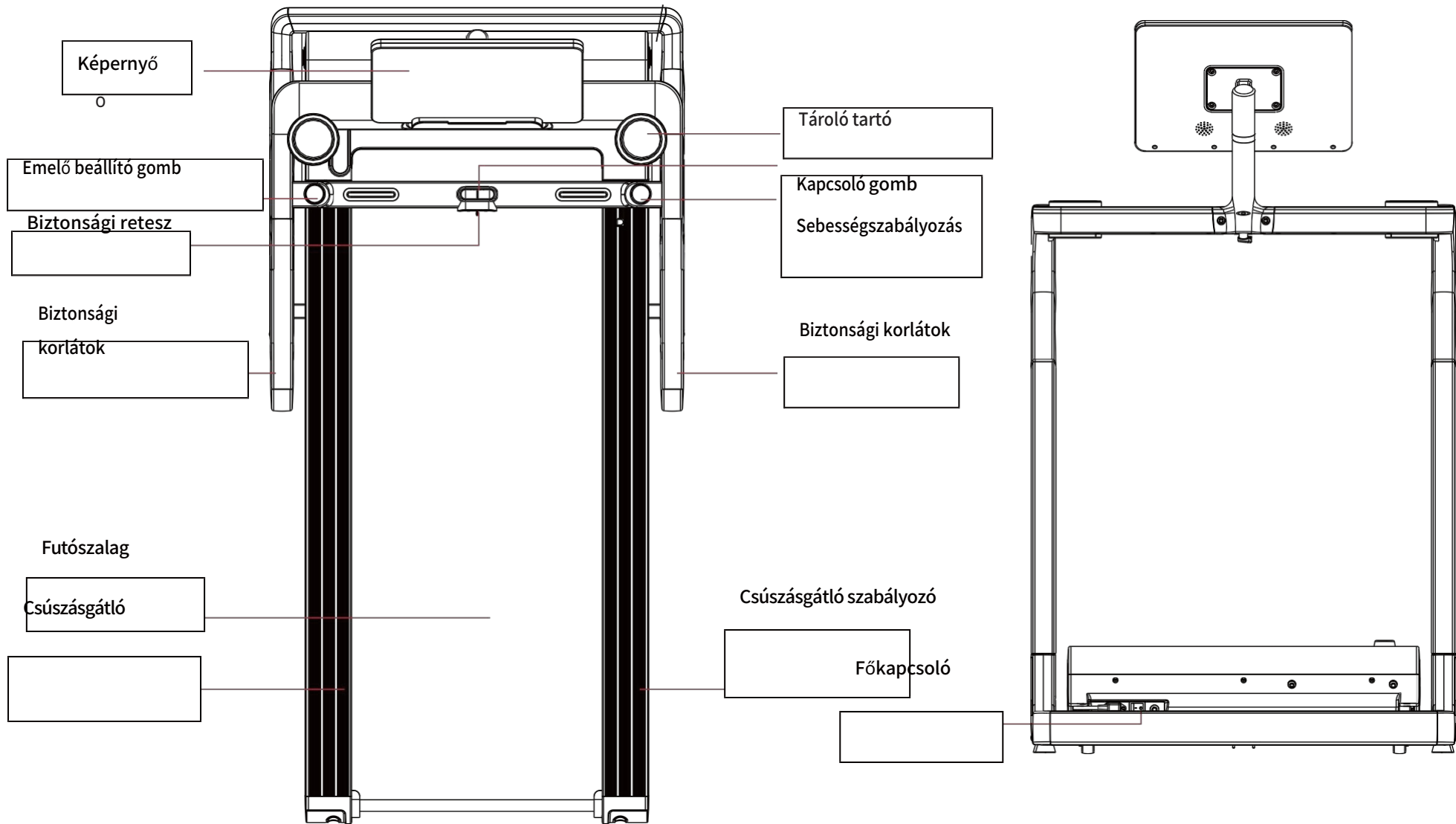
Futópad Led kijelzővel Aeorun

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
LFP-M6



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

Termék bemutatása



SZÁM	Név	Mennyiség
1	Alap	1
3	Jobb oszlop	1
5	Ferde támasztókeret	1
7	Méterkeret	1
9	Jobb oldali sáv	1
1	a panel támasztja a külső alumínium alkatrészeket	1
13	A panel rögzített kifzetési összeg	1
1	1,75 LE-s szénkefe nélküli motor	1
17	Lépcső	1
19	hátsó görgő	1
21	Biztonsági hüvelyes gázrugóval	1
23	Biztonsági retesz rézlemez	1
25	φ8*260 beállítócsavar	1
27	Alumínium szénkefe nélküli motor rögzítőülés (jobb oldali)	1
29	6 mm-es L-kulcs	1
31	Futószalag	1
33	φ40*φ29*T 1 8 (M8) állítható talpbetétek	4
35	φ24*33*M8 (külső fogak) kör alakú párna	2
37	30*30*20 keretes padlószőnyeg	1
39	239*10*2 iPad szilikon alátét	1
41	φ9*1 80 szilikoncső	1
43	Mérő alsó fedele	1
45	LE D panel	1
47	Mérő Díszítő hálóborítás	1
49	S indító gomb	1
51	A dőlésszög-gomb belső burkolata	1
53	Gomb burkolat	2
55	Bal oldali fedél az alap külső oldalán	1
57	Bal oldali fedél az alap belsejében	1
59	Alap külső bal oldali védőburkolat, kicsi	1
61	Az alap elülső belső burkolata	1
63	motor burkolat	1
65	motor oldalsó burkolata	2
67	Jobb hátsó sarokvédő	1
69	Váz hátsó burkolat, jobb oldali	1
71	Panel beállító gomb	1
73	Cikk a bal oldalon	1
75	Nylon s lider	1
77	iPad-tartó	1
79	φ56*φ8*25 Mozgatókerék	2
81	φ25*φ4,2*4,5 Cikk szélén lévő csat	14
83	Olajfedél	1
85	tápkábel	1
87	Tűlterhelés-védelmi eszköz	1
89	szűrő	1
91	Hálózati csatlakozókábel, piros, kábelhossz: 350 mm	1

SZÁM	Név	Mennyiség
2	Bal oldali oszlop	1
4	Dőlésszögű keret	1
6	Fő váz	1
8	Bal kar	1
10	A panelek belső alumínium elemeit támasztják alá	1
12	Alumínium panelösszekötők	1
14	Csomagrögzítő cső	1
16	Emelőmotor	1
18	Első görgő	1
20	biztonsági hüvely gázrugó	1
22	φ 13* φ 1,5*100 nyomórúgók	1
24	Csőpersely	1
26	Alumínium kefe nélküli motor rögzített ülés bal oldali	1
28	Alumínium rögzítőburkolat szénkefe nélküli motorhoz	2
30	5 mm-es L-hatlapú csavarkulcs	1
32	Többcsatornás szíj	1
34	φ 24*33*M8 (belső és külső fogak) kerek párnák	4
36	42*30*T 3,0* φ 10 négyzet alakú párnák	4
38	42,7*15*10 kefe nélküli motor gumialátét	2
40	15*25*25 szilikonolaj-tartály	1
42	Elektronikus óra felső fedele	1
44	Elülső panel burkolat	1
46	A panelburkolat alatt	1
48	Elektronikus óra díszburkolata	1
50	Felső gyorsgomb	1
52	A sebességszabályozó gomb belső burkolata	1
54	A gomb külső gyűrűje	2
56	A fedél az alap külső oldalán	1
58	Jobb oldali fedél az alap belső oldalán	1
60	Jobb oldali fedél, kis fedél az alap külső oldalán	1
62	Az alap elülső és külső burkolata	1
64	A motorburkolat alatt	1
66	A bal hátsó sarokvédő	1
68	Váz hátsó védőburkolat (bal oldali)	1
70	Panel tartó díszgyűrű	1
72	PVC cső oszlop	2
74	cikk (jobb oldalon)	1
76	Biztonsági reteszblokk	1
78	30 * 30 75 8,3 * 31 mozgatható kerék	2
80	φ 10* φ 15* φ 25*2*6 műanyag doboz	2
82	R típusú szorító	1
84	19 * 30 * 30 31 H16 mágneses gyűrű	1
86	Konkáv típusú aljzat	1
88	S-típusú kapcsoló	1
90	induktor	1
92	AC csatlakozókábel Fekete kábel hossza 350 mm	1

93	AC csatlakozókábel, piros, kábelhossz 150 mm	2
95	Földelőkábel, sárga-zöld, kábelhossz 300 mm	1
97	Ascension gyorsérintő panel	1
99	Emelőgomb nyomógomb-lemez	1
101	A kapcsoló megnyomja a gomblemezt	1
103	S sebességérintő csatlakozóvezeték	1
105	Csatlakoztassa a sebességgombot a vonalszakaszhoz	1
107	Csatlakoztassa a kapcsolót az offline szakaszhoz	1
109	Pulzuscsatlakozó vonalszakasz	1
111	szarvmirigy	2
113	Kommunikációs vonal felső szegmense	1
115	Kommunikációs vonal alsó szegmense	1
117	φ6,2*13*T 1,2 F lapos tömítés	4
119	φ6,2*φ10*T 2,0 rugós tömítés	2
121	φ 8,4* φ 15* φ T 0,5 fogtávolságtartókkal	3
123	M8 rögzítőanyával	11
125	M8 anya fedél	1
127	M8*16 teljes fogazatú, félkörös fejű hatlapfejű csavar	17
129	M8*40 foghossz 12 félkörös fejű hatlapú csavar	4
131	M10*25 teljes fogazat, félkörös fejű hatlapfejű csavar	2
133	M10*60 foghossz 20 félkörös fejű hatlapú csavar	1
135	M8*15 teljes foghosszúságú hengeres fejű hatlapú csavar	4
137	M8*60 teljes fogazatú, hengeres fejű, hatlapú csavar	3
139	M6*15 teljes fogazatú süllyesztett fejű hatlapfejű csavar	4
141	M8*30 teljes fogazatú, süllyesztett fejű, hatlapú csavar	4
143	M4*20 teljes fogazatú, keresztfejű, nagy lapos fejű csavar	3
145	S T 4,2*9,5 keresztfejű önmetsző csavar	21
147	S T 4,0*10 keresztfejű, süllyesztett fejű önmetsző csavarok	2
149	S T 2,5*6 keresztfejű önmetsző csavar lapos végű	2
151	S T 4,2*25 keresztfejű alátétes önmetsző csavar	3
153	Kenőolaj	2

94	AC kábel A fekete kábel hossza 150 mm	1
96	Elektronikus óra LED-kijelzővel	1
98	Sebesség gyors érintőpad	1
100	S sebességgomb nyomja meg a billentyűzetet	1
102	A felfelé irányuló érintés összeköti a vezetékeket	1
104	Sebességszabályozó gomb csatlakozóvezeték-táblaszegmens	1
106	Kapcsoló csatlakozóvezeték táblaszegmens	1
108	Pulzuscsatlakozó vonal táblaszegmens	1
110	A kürt	2
112	Kommunikációs vonal táblaszegmens	1
114	Kommunikációs vonal közepe	1
116	alsó vezérlő	1
118	φ10,2*φ20*T 1,5 sík tömítés	8
120	φ4,2*φ11*T 0,5 fogazott tömítéssel	1
122	M4 x 10 keresztcsavar-szerelvény	1
124	M10 rögzítőanya	4
126	M8 hatlapú húzósapka	6
128	M8*30 foghosszúságú, 20 mm-es félkörös fejű, hatlapú csavar	2
130	M8*45 foghosszúságú, 17 félkörös fejű hatlapfejű csavar	2
132	M10*40 foghossz 16 5 félkörös fejű hatlapfejű csavar	5
134	M6*15 teljes fogú hengeres fejű hatlapú csavar	4
136	M8*30 teljes fogazatú, hengeres fejű, hatlapú csavar	2
138	M8*70 teljes fogazatú, hengeres fejű, hatlapú csavar	2
140	M8*25 teljes fogazatú, süllyesztett fejű, hatlapú csavar	4
142	M4*10 teljes fogazatú, keresztfejű, nagy lapos fejű csavar	1
144	S T 3,0*8 keresztfejű önmetsző csavar	31
146	S T 4,2*16 keresztfejű önmetsző csavar	65
148	S T 2,3*4 keresztfejű, lapos hátsó részű önmetsző csavar	4
150	S T 4,2*16 keresztalátétes fejű önmetsző, önfúró csavar	33
152	Biztonsági zár	1
154	Utasítás	1

Termék kiegészítők listája

Név	Kép	Mennyiség	Név	Kép	Mennyiség
teljes gép		1	Szilikonolaj		2
bal oldali oszlop		1	tápkábel		1
jobb oldali oszlop		1	Biztonsági zár		1
panel		1	használati utasítás		1
elektronikus mérő		1			
Csavarok		1			



Fontos figyelmeztetés:

A termék tervezése és gyártása során számos biztonsági kérdés merül fel. Vészhelyzet esetén kérjük, kövesse az alábbi utasításokat. A rendellenes működésből eredő következményekért nem vállalunk felelősséget.

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

1. Amikor elkezdi az edzést ezzel a termékkel, kérjük, vegye figyelembe fizikai állapotát, és edzzen megfelelően és rendszeresen, hogy biztosítsa az edzéshez szükséges fizikai erőnlétet. A hibák vagy a túlzott edzés nem tesz jót az egészségének.
2. Ez a termék nem alkalmas gyermekek számára. Azok a személyek, akik nem érzik jól magukat, mentális rendellenességgel küzdenek vagy nem rendelkeznek megfelelő ítélőképességgel, nem használhatják a terméket. Kivéve, ha a termék használata során a biztonságukért felelős személy felügyelete vagy irányítása alatt állnak: a gyermekeket figyelemmel kell kísérni, hogy ne játsszanak a készülékkel.
3. A termék otthoni használatra alkalmas, nem alkalmas professzionális edzésre és tesztelésre, valamint orvosi célokra.
4. A termék pulzuszórával nem szolgál klinikai célokra.
5. Ha a tápkábel megsérült, a veszély elkerülése érdekében azt a gyártónak vagy szakszerű karbantartó személyzetnek kell kicserélnie.

Használat előtt ellenőrizze az összes alkatrészt. Győződjön meg arról, hogy a csavarok és anyák rögzítve vannak.

6. Használat közben viseljen kényelmes, szűk ruhát, hogy a ruha ne akadjon be a készülékbe.

A balesetek elkerülése érdekében ne engedje, hogy kisgyerekek vagy háziállatok a közelben játszanak.

7. Kérjük, helyezze a terméket sima, tiszta és vízszintes felületre. Győződjön meg arról, hogy a közelben nincsenek éles tárgyak.

Ne használja víz és hőforrások közelében.

8. Tartsa távol a kezét az összes mozgó alkatrésztől. Ne tegye a kezét és a lábát a futószalag alatti térbe.

9. A termék működése közben csak egy személy használhatja.

10. Győződjön meg arról, hogy a termék összeszerelése után a csavarok és anyák meg vannak húzva.

11. A termék használata után kérjük, helyezze be a biztonsági reteszt, hogy megakadályozza a gyermekek és a futópad használatára nem alkalmas személyek

a futópad használatára, ne használhassák azt.

12. Vészhelyzet esetén gyorsan húzza le a biztonsági kapcsolót, és lépjen a futópad bal és jobb oldalára.

13. A futópad használata előtt a bal és jobb oldali kartámaszok mellett egyenként egy méter, hátul pedig két méter biztonsági távolságot kell hagyni, amelyen belül ne legyenek akadályok.

14. Kérjük, használja az eredeti gyár által biztosított alkatrészeket. Nem engedélyezett a jogosulatlan cseréje.

15. Ez a termék HC osztályú, a maximális felhasználói súly 150 kg.

16. Végrehajtási szabvány: GB17498.1-2008 GB17498.6-2008

Különleges biztonsági utasítások

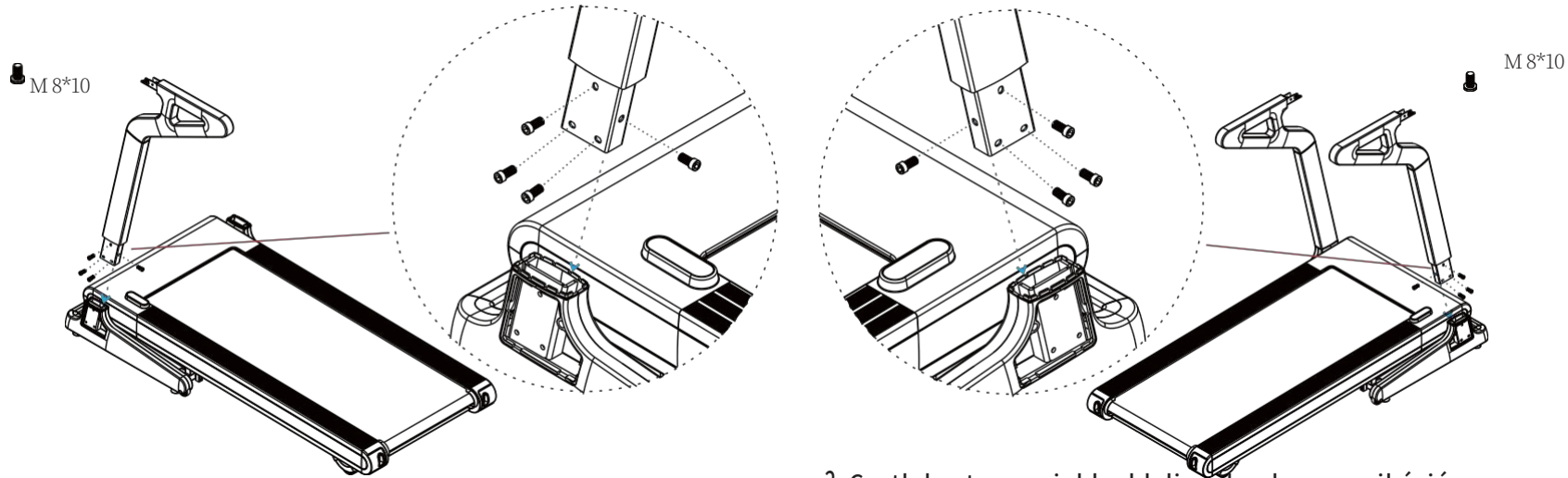
1. Helyezze a futópadot olyan helyre, ahol csatlakoztathatja a konnektorhoz.
2. Dugja be a tápkábelt a konnektorba úgy, hogy ne legyen laza.
3. Kérjük, használjon megfelelő csatlakozóaljzatot, hogy elkerülje az ebből eredő veszélyt.
4. Ha a csatlakozó és a konnektor nem kompatibilis, kérjük, ne mozgassa a csatlakozót, hanem kérjen segítséget egy villanyszerelőtől.
5. A tápfeszültség 220–240 V.
6. Kérjük, ne hagyja, hogy a tápkábel és a futószalag érintkezzenek egymással, ne helyezzen tárgyakat a futószalagra, és ne használjon sérült csatlakozót.
7. Tisztítás és karbantartás előtt húzza ki a dugót a konnektorból.
8. Figyelem: Ha nem húzza ki a dugót, az személyi sérülésekhez és a készülék megrongálódásához vezethet.
9. Használat előtt ellenőrizze az összes alkatrészt.
10. Ne használja ezt a terméket kültéren, magas páratartalom mellett és napfény hatására.
11. Távozáskor kapcsolja ki a telefont, és húzza ki a csatlakozódugót.

Az Ön biztonsága érdekében a készülék hálózati csatlakozóját földelni kell.

Telepítési utasítások

Óvintézkedések: Szerelje be az alkatrészeket az utasításoknak megfelelően. Miután minden alkatrész a helyére került, a szerszámmal rögzítse az összes csavart. (Megjegyzés: a telepítési lépések elvégzéséhez 2 főre van szükség, ezért kérjük, hogy a műveletet és a telepítést 2 fő végezze!)

1. oszlop felszerelése



1. Vegye ki a futópadot és tartozékait a kartondobozból, majd helyezze őket vízszintes felületre.

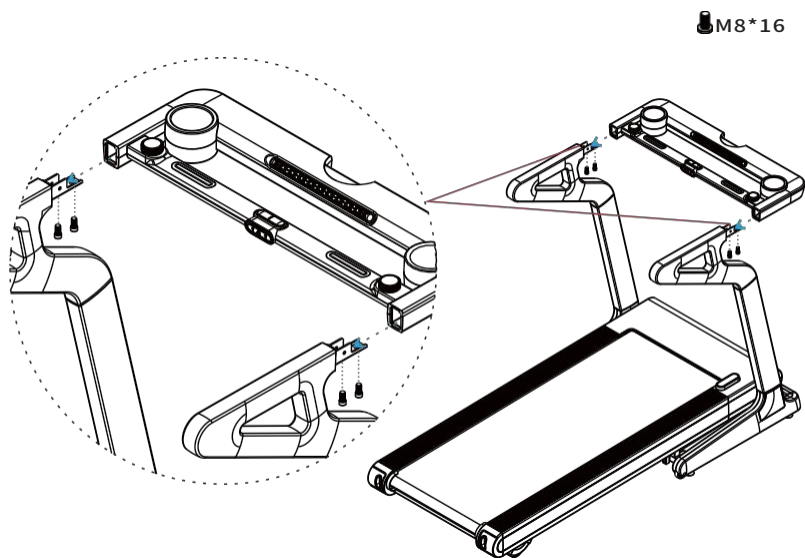
A bal oldali oszlop alsó vége

futófelület bal oldali rögzített ülésére, majd az M8*10-ES

csavart csavarkulccsal rögzítse ;

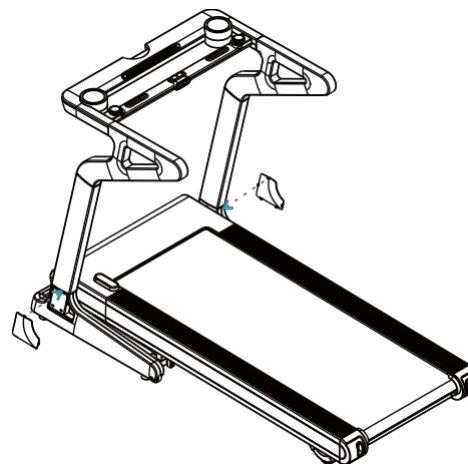
2. Csatlakoztassa a jobb oldali oszlop kommunikációs vezetékét a futófelületén lévőhöz, majd helyezze a jobb oldali oszlop alsó végét a futófelület jobb oldali rögzített tartójára, és rögzítse az M8*10-ES csavart egy csavarkulccsal; (Ha az oszlop túl szorosan illeszkedik ahhoz, hogy a furatok egy vonalba kerüljenek, finoman mozgathatja az oszlopot, amíg a csavarfuratok egy vonalba nem kerülnek.)

2. elektronikus tárcsa felszerelése



Először csatlakoztassa a kommunikációs kábelt a kartámasz jobb oldalán a kartámasz jobb oldalán található kommunikációs vezetékhez az oszlopban lévő kommunikációs vezetékhez, majd helyezze be a kartámasz mindkét oldalán található asztaltartó rögzítő üléseket az oszlop végcsövébe, és rögzítse az M8*16-os csavarokat egy csavarkulccsal. (A beszerelés után ellenőrizze, hogy a helyén van-e rögzítve)

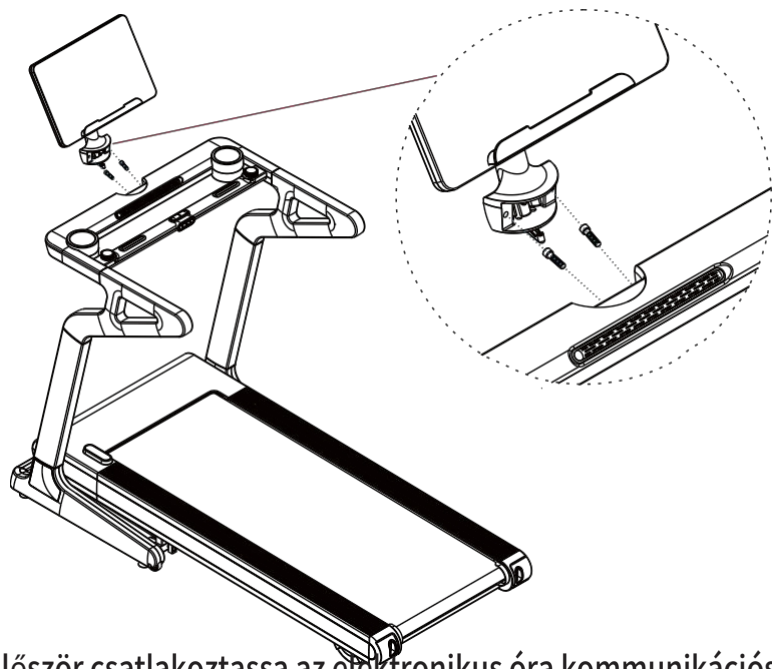
3. Az oldalsó burkolat felszerelése



Ellenőrizze, hogy a csavarok a képen látható módon vannak-e rögzítve. Ezután a bal és jobb oldali fedél megfelelő csatját rögzítse a bal és jobb oldali rögzítőülésbe

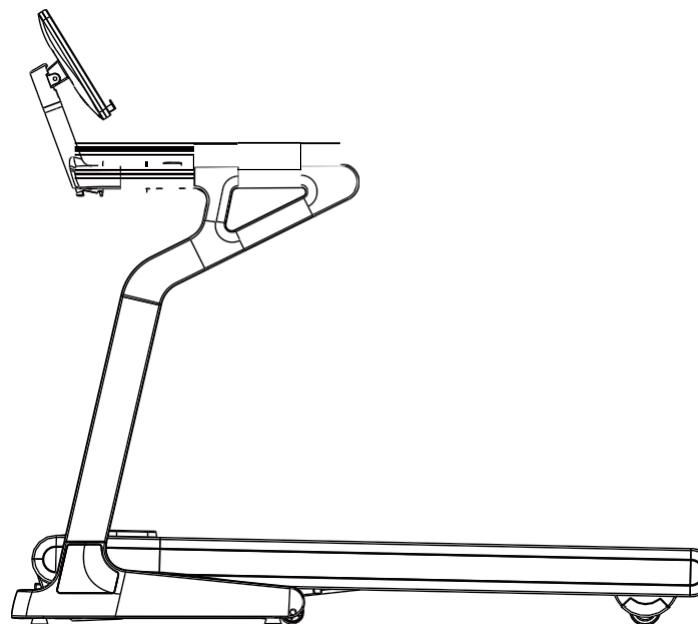
4. elektronikus asztal felszerelése

! M8*30



Először csatlakoztassa az elektronikus óra kommunikációs kábeleit egymáshoz, majd rögzítse az M8*30-as csavarokat az elektronikus óra hátulján egy csavarkulccsal;

5. az összeszerelés befejeződött



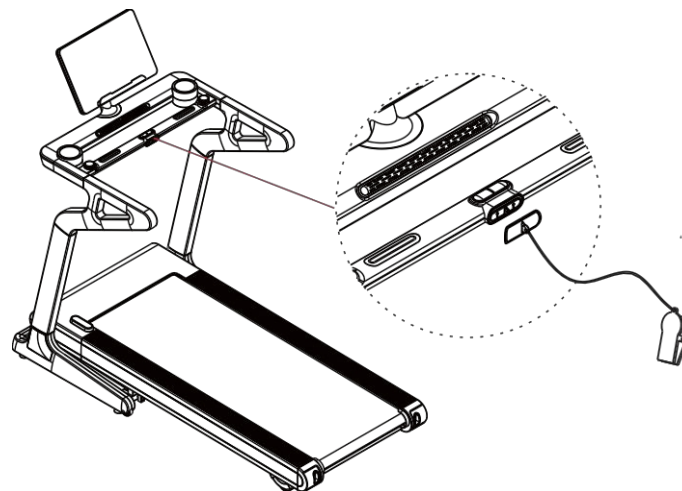
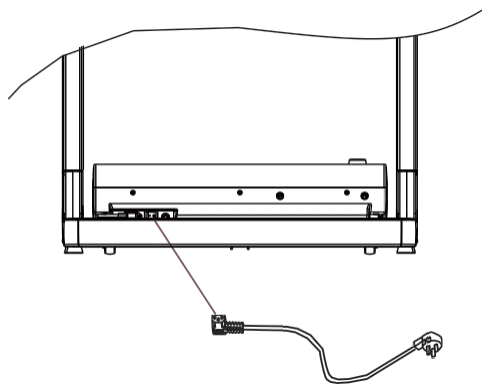
Megjegyzés: Az összeszerelés befejezése után kérjük, győződjön meg arról, hogy minden csavart meghúzott, és ellenőrizze, hogy semmi sem hiányzik, mielőtt bekapcsolná a készüléket.

Megjegyzés: Az összeszerelés befejezése után kérjük, győződjön meg arról, hogy minden csavart rögzített, és ellenőrizze, hogy semmi sem hiányzik, mielőtt bekapcsolná a készüléket

Beüzemelési utasítások:

1. Helyezze a futópadot vízszintes, szabad padlóra.
2. Kapcsolja be az áramellátást, majd nyomja meg a bekapcsoló gombot. A bekapcsoló gomb jelzőfénye kigyullad, és a hangjelző sípolni kezd.
3. Ellenőrizze, hogy a képernyőn megjelenő adatok rendben vannak-e. Mielőtt a Start gombra kattintana, álljon a csúszásgátló oldalsó sávra, hogy elkerülje a véletlen elesést.
4. Rögzítse a biztonsági reteszt a panelen található rögzítőhelyre, rögzítse a biztonsági kapcsolót a ruhadarabhoz, majd váltson át normál kézi üzemmódba.

Nyomja meg a START gombot, az ablakon a következő jelenik meg: 3-2-1, és minden egyes számnál egy hangjelzés hallatszik, majd a motor elindul.



Helytelen indítási módok:

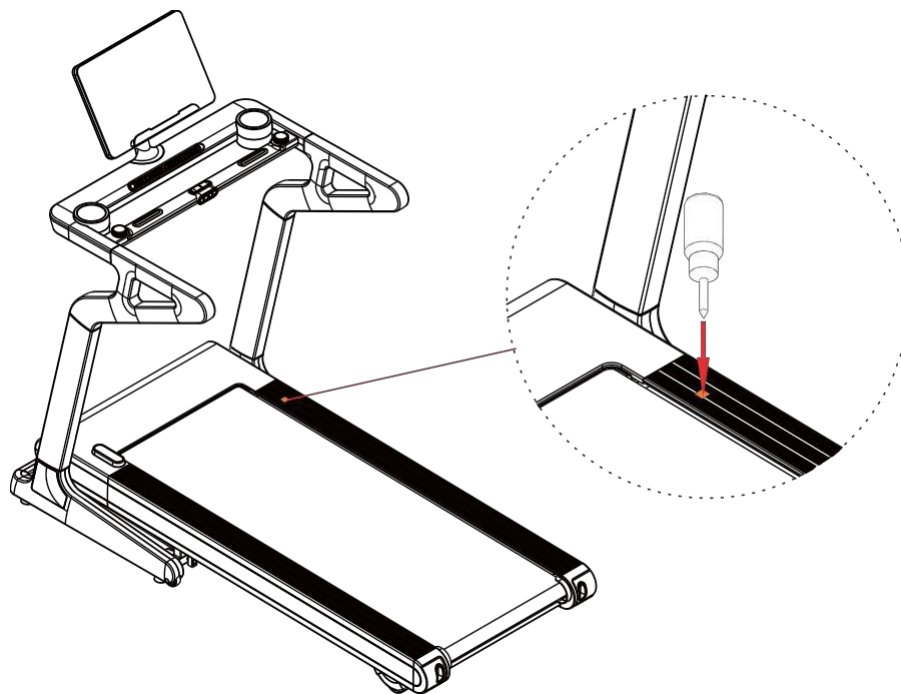
1. Ne álljon a futópadra annak elindítása előtt.
2. Ne indítsa el a futópadot a biztonsági kulcs megfelelő rögzítése nélkül.
3. Ne ugorjon fel a mozgó futószalagra indítás után.
4. Ne lépjen a futópadra, amikor az már magas sebességgel működik.
5. Gyermek, mozgásban korlátozott személyek, illetve a futópad használatára nem alkalmas személyek ne használják a készüléket.

Kézi olajozás

A futópadokat gyárilag kenik. Használat előtt azonban ellenőrizze a futópad kenőolajszintjét. Használat után mindig ellenőrizze a futópad kenőolajszintjét, ez segít a futópad optimális működési állapotának megőrzésében. Kérjük, töltsön utána

50 km futás után időben kenje meg a futópadoat. Húzza meg az indítószíjat oldalról, majd nyúljon be, hogy a futófelületet a lehető legmélyebben megérintse. Ha szilikonolajat érez, nincs szükség kenésre; ha a felület tapintásra nagyon száraznak tűnik, kövesse az alábbi utasításokat az olaj utántöltéséhez. A képen látható módon öntse a szilikonolajat a jelöléssel ellátott töltőnyílásba

Töltési címke. Az olaj feltöltése után indítsa el a futópadoat, és használata előtt futson rajta egy ideig.



Futópad napi karbantartása

A megfelelő karbantartás az egyetlen módja annak, hogy futópadja örökre kiváló állapotban maradjon. A helytelen karbantartás károsíthatja a futópadot, vagy lerövidítheti annak élettartamát



Fontos emlékeztető :

A futópad tisztításához ne használjon csiszolópapírt vagy oldószereket. A futópad vezérlőegységét ne tegye ki közvetlen napfénynek vagy nedvességnek, hogy elkerülje a károsodást. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse a futópad összes alkatrészét, és a sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki.

1. Állítsa be a futószalagot

A beállító mechanizmus két funkcióval rendelkezik: a feszesség beállítása és a futószalag középpontjának beállítása. A futószalagot szállításkor már beállították a megfelelő működés érdekében. Használat után azonban a futószalag megnyúlik. A futószalag súrlódása miatt eltér a tárcsa közepétől, ami a díszítőcsík és a hátsó burkolat károsodásához vezethet. Normális, hogy a futószalag használat közben megnyúlik. Ha futópadot használ, és a futószalag csúszik vagy nem fut egyenletesen, beállíthatja a futószalag feszességét a helyzet javítása érdekében.

Hogyan állítsuk be a futószalagot?

1. Helyezze be a 6 mm-es imbuszkulcsot a futószalag bal oldalán található beállítócsavarba, és a hátsó görgő beállításához forgassa el a kulcsot 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, hogy meghúzza a futószalagot.
2. Ismétlje meg az 1. lépést a jobb oldali csavarok beállításához. Győződjön meg arról, hogy a beállítócsavarokat azonos mértékben forgatta el, hogy a hátsó görgő a kerettel párhuzasom legyen.

3. Ismétlje meg az 1. és 2. lépést, amíg a futószalag nem csúszik.

4. Ne feszítse meg túlzottan a futószíjat, mert ez károsíthatja a futószíjat, növeli az elülső/hátsó görgőre nehezedő nyomást, és károsíthatja a görgőcsapágyakat. Ez disszonanciát vagy egyéb problémákat okozhat. A futószíj feszességének csökkentéséhez forgassa a csavarkulcsot az óramutató járásával ellentétes irányba, ügyelve arra, hogy a bal és a jobb oldalt azonos mértékben forgassa el.

2. Húzza a futószalagot középre

A futópad használata során. Mivel futás közben a két láb nem egyenlő erővel nehezedik a futószalagra, a nyomás nem egyenletesen oszlik el rajta. Ezért a futófelület eltérhet a középponttól. Az ilyen eltérések normálisak. Ha senki sem fut a futószalagon, az visszatér a középpontba. Ha azonban nem tér vissza a középpontba, akkor a futószalagot vissza kell állítani a középpontba.

1. Indítsa el a futópadot terhelés nélkül, és állítsa be a sebességet 6 km/óra.

2. Figyelje meg a bal és jobb oldali rudak közötti távolságot

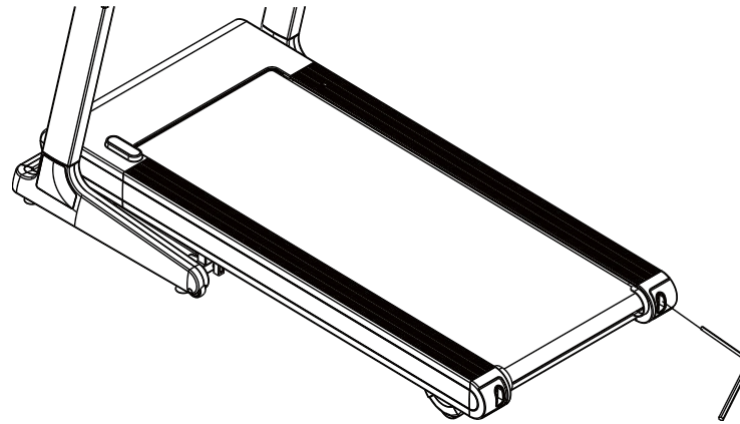
Ha balra dől, használjon imbuszkulcsot, és forgassa el a bal oldali csavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba; ha jobbra dől, használjon imbuszkulcsot, és forgassa el a jobb oldali csavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba; ha a szalag nem középen van, ismétlje meg a műveletet, amíg középen nem lesz.

3. Miután a futási sebességet közepesre állította, állítsa be a sebességet 1 km/óra-ra, és figyelje meg futószalag eltérését és a futás simaságát. Ha eltérést észlel, ismétlje meg a szokásos futási lépéseket.

4. Figyelem! Ne húzza meg túlzottan a görgőt! Ez a csapágy maradandó károsodásához vezet!

Ha a fenti lépések nem segítenek, újra meg kell húznia a futószalagot.

Különös figyelem: a futószalag a kopásnak kitett alkatrészek közé tartozik, mivel a használat során jelentős kopásnak van kitéve, ezért kérjük, időben cserélje ki.



A bal és jobb oldali rugalmas reteszek a futópad hátulján találhatóak

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 ismétlje meg a bemelegítő gyakorlatokat az izomláz csökkentése érdekében. A következő bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat ajánljuk.

A bemelegítés fontossága az edzés előtt:

Az edzés előtt dinamikus bemelegítő gyakorlatokat kell végezni. A dinamikus nyújtás egyfajta nyújtás, amely hasonlít a test mozgásmódjához, elősegíti a test általános állapotának javítását, 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 gyulladásos faktorok és az anyagcsere-hulladékok kiválasztását, valamint lassítja a fáradtságból való felépülést. A test mindig fáradt állapotban kezdi meg a következő edzést, ami könnyen a fáradtság felhalmozódásához és fájdalomhoz vezethet.

Melegíts be edzés előtt

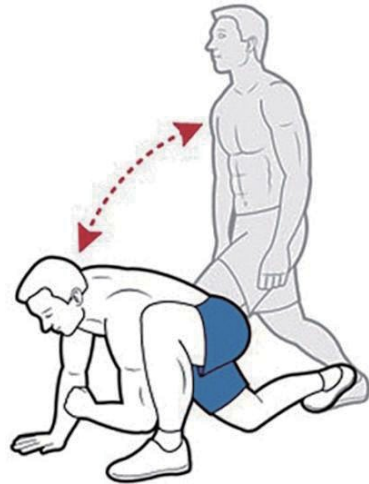
1. Állj egyenesen:

Ez a mozdulat az egész testet megnyújtja, a hát egyenes, a karok

Helyezze a test mindkét oldalára. Lépjen előre, emelje fel a bal és a jobb térdét a magasságig

Emelje fel a karjait, minden alkalommal tegyen 20 lépést előre, majd pihenjen

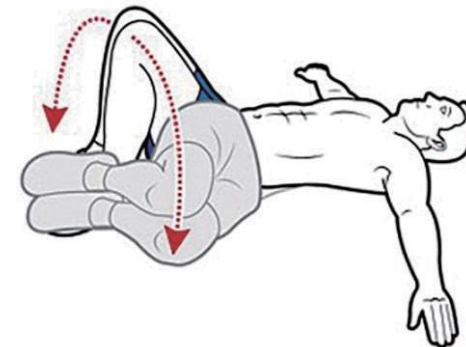
1 percig pihenjen.



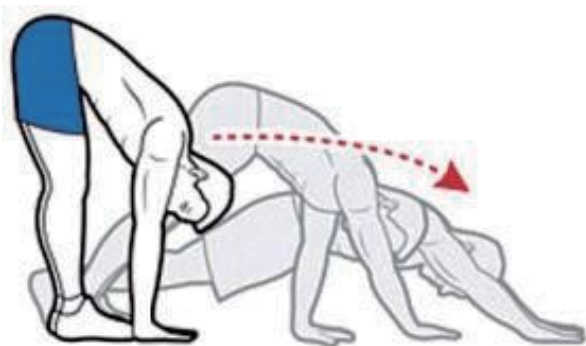
2. Dőlj előre, hajlítsd be a könyököd, hogy elérd a lábfejedet: lépj előre egy nagy kitéréssel a bal lábaddal, miközben a jobb térdedet a földtől felemelve tartod. Érintsd meg a földet a jobb kezeddel, és mozgasd a bal könyököd a bal lábfej hátsó részéhez. Vedd le a bal kezdet a bal lábadról, fogd meg a kezdet, és nyomd felfelé a csípődöt. Ezután lépj előre a jobb lábaddal, és állj fel. Végezd el 10-szer mindkét lábon.

3. Csípőnyújtás:

Feküdj a hátadra behajlított térdekkel, a lábad a földön, a karjaid pedig kinyújtva mindkét oldalra. Forogj balra, miközben behajlított lábakkal maradsz, amíg a bal térded a földet nem éri, majd forogj jobbra, amíg a jobb térded a földet nem éri. Ismételd meg 10-szer mindkét oldalon.



4. Nyújtás: Ez a gyakorlat megnyújtja a törzs és a hát izmait. Feküdj a bal oldaladra, hozd össze a lábaidat, és hajlítsd be a térdedet 90 fokos szögben hajlítsa meg a térdét. Tegyen egy törülközőt a térde közé, és nyújtsa ki a karját.
Ezután, miközben a térdét és a csípőjét mozdulatlanul tartja, forgassa el a törzsét és a jobb karját, és próbálja meg a jobb vállát a földre érni. Kilégzés közben tartsa 2 másodpercig, majd térjen vissza a kiinduló testtartásba. Végezze el 10-szer mindkét oldalon.



5. Séta a kezekkel: Egyenesítse ki a lábait, hajoljon előre, és tegye a kezeit laposan a padlóra. Húzza be a hasát, és hagyja, hogy a kezei a lábai helyett előre mozogjanak. Eközben a lábait még mindig nem hajlíthatja be, mindkét kezével érintse meg a földet. Tegyen néhány lépést előre (a térdét nem hajlíthatja be). Végezze ezt folyamatosan 1 percig. Ez a gyakorlat edzi a hátsó combizmokat, az alsó hátat, a farizmokat és a vádliizmokat.

Nyújtás edzés után

1. Lapockanyújtás: Ez egy egyszerű és hatékony nyújtó gyakorlat, különösen a vállízület körüli izmok nyújtására. Végrehajtás: álljon lábait csípőszélességre, hajlítsa meg kissé a térdét, vigye a bal kezét a teste fölé, hajlítsa meg kissé a könyökét, és fogja meg a jobb kezével a bal könyökét, majd hajlítsa a karjait a teste felé, amíg nem érzi, hogy a vállizmai megfeszülnek, majd váltson oldalt, és ismételje meg ugyanazt a mozdulatot.



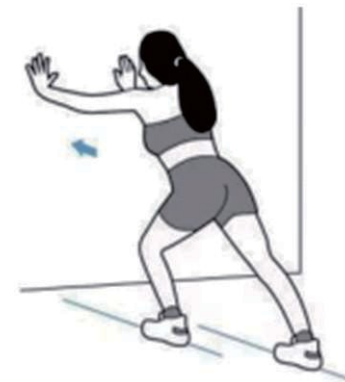
2. Tricepsz nyújtás: A gyakorlat lépései: Hajlítsa be a bal karját a feje mögé, és fogja meg a bal könyökét a jobb tenyerevel. Enyhe erővel húzza a bal könyökét a lehető legjobban jobbra, érezze a bal karja hátsó részén a nyújtást.

3. Mellkas nyújtás: Ez a gyakorlat főként a mellkas felső részén lévő izmokat nyújtja, ami ellazítja az izmokat és növeli a rugalmasságot. Hogyan kell csinálni: Álljon egy stabil, függőleges támasz mellé.

Miután az egyik kezét a támaszra helyezte, tartsa a felkarját és a vállát egy síkban. Lassan nyomja előre a testét, amíg a mellizmok megnyúlását nem érez.



4. Vádli nyújtás: Hogyan kell csinálni: Állj fel úgy, hogy egy nagy lépésnyire állj a faltól, támaszkodj a falra a kezekkel, és állj úgy, hogy a lábad csípőszélességben legyen. Hajlítsd be a bal térdedet, és nyújtsd előre a bal lábad, miközben a bal térdedet egyenesben tartod. Ne dőlj egyik oldalra sem, maradj egyenesen a lábad felett. Érezd, ahogy a jobb vádli izmaid megnyúlnak, majd válts oldalt a bal vádli nyújtásához.



5. Négyfejű izom nyújtása A gyakorlat lényege: Álljon szilárdan a lábára, és emelje fel a másik lábát hátra. Az azonos oldali kezével fogja meg enyhén a bokáját, lassan húzza a vádli a combhoz, és enyhén érintse meg a csípőt. 10 másodperc elteltével cserélje meg a lábakat, és nyújtsa.

olyamat során a felsőtest kiegyenesedik, az alsó végtagok pedig lassan behajlanak. Kerülje a térd túlzott nyújtását.

f

6. Hátizmok nyújtása

A gyakorlat lényege: Álljon összezárt lábbal, egy méterre a támasztófelülettől, a csípőízületek és a vállak egy magasságban legyenek, nyújtsa ki a karjait a feje felé. Tartsa egyenesen a karjait és a lábait, hajlítsa be a csípőjét, és laposítsa ki a hátát, fogja meg a támasztófelületet mindkét kezével.

Kilégzés közben nyomja le a támasztófelületet, és hajlítsa meg a hátát. Tartsa 10 másodpercig, és végezzen 4 sorozatot.

