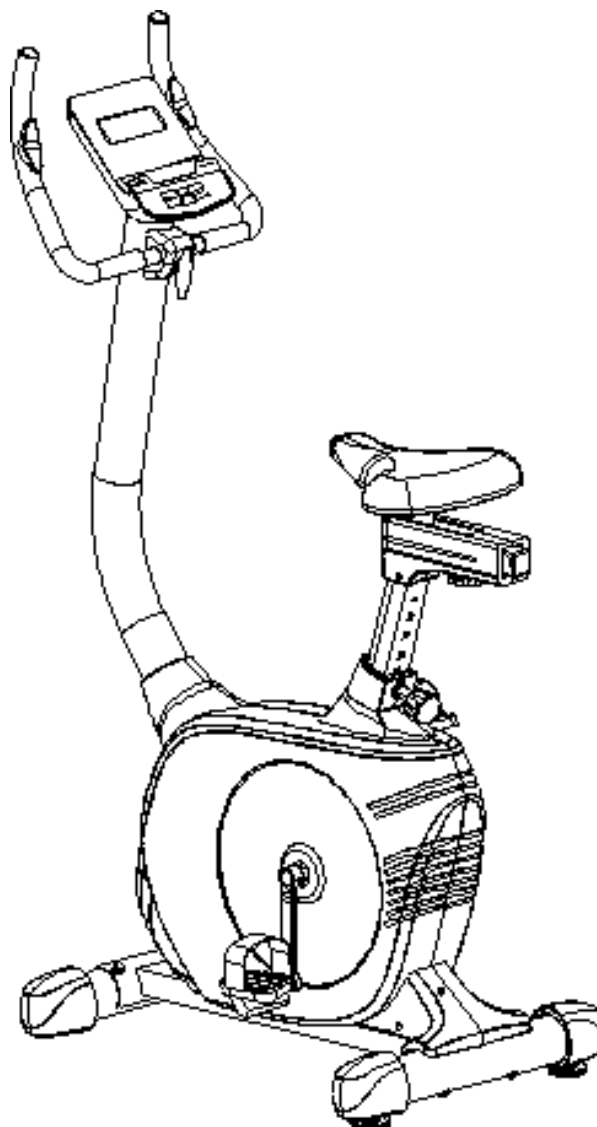


994 Szobabicikli



Fontos: mielőtt hozzá kezdene a termék használatához olvassa el figyelmesen a következő leírást. Őrizze meg a használati utasítást későbbi időkre. A specifikációk eltérhetnek a fenti képen ábrázoltaktól.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK:

A bicikli használatakor az alapvető óvintézkedéseket mindig be kell tartani, beleértve a következőket: Olvasson el minden utasítást a felszerelés használata előtt.

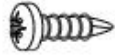
- Olvasson el a leírásban minden utasítást és a gépezet használata előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Testedzés előtt, az izomsérülések elkerülése érdekében, szükséges a test minden pozícióban történő bemelegítése. Lásd Bemelegítő és Levezető gyakorlatok oldalakat. Edzés után, a test pihentetése ajánlott levezető gyakorlatként.
- Kérjük, használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy az egyes részek nem sérültek és helyesen rögzítettek. A gépezetet használatkor helyezze egy lapos felületre. Ajánlatos a földre egy pokrócot vagy más anyagot teríteni.
- A gépezetet használatakor kérjük viseljen megfelelő ruházatot és cipőt; ne viseljen olyan ruhát, amely beakadhat a gépezet egyes részeibe; ne feledje megszorítani a pedálszíjakat.
- Ne kísérlegyen meg a könyvben leírtaktól eltérő karbantartási, illetve beállítási műveleteket. Bármilyen probléma esetén, szakítsa meg a bicikli használatát és forduljon a kereskedőhöz.
- Ne használja a gépezetet szabadtéren.
- A gépezet csak házi használatra ajánlott.
- Egyszerre csak egy személy számára ajánlott a gépezet használata.
- Használat közben gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó. A gépezet kizárólag csak felnőttek használhatják. A biztonságos működéshez, a gépezet körüli minimális szabad távolság, nem kevesebb, mint 2 méter.
- Ha használat közben szédülésre, fájdalomra vagy légzési nehézségekre panaszkodik, azonnal hagyja abba az edzést és folytatás előtt forduljon a kezelőorvosához.

VIGYÁZAT: Mielőtt elkezdené az edzéseket, kérje ki kezelőorvosa véleményét. Ez főként a 35 év fölöttiekre, valamint azokra nézve fontos, akik már meglévő légzési problémákkal küzdenek. Olvasson el minden utasítást, mielőtt bármilyen testedző felszerelést használna.

FIGYELMEZTETÉS: Olvassa el figyelmesen az utasításokat, mielőtt használni kezdené a terméket. Tartsa meg ezt a Használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében.

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Computer	1	023	Seat Cushion DD-353T	1
002	Computer Extension Wire I (L=500 mm)	1	024	Seat Sliding Tube End Cap 38x38	2
003	Computer Extension Wire II (L=1000 mm)	1	025	Nylon Nut M8	5
004	Handlebar Ø25x1.5t	1	026	Washer Ø16xØ8x1.5t	5
005	Handlebar Foam Grip Ø27xØ33x730	2	027	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x16	5
006	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	028	Seat Sliding Tube Bolt	1
007	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	4	029	Big Washer Ø8xØ20x2.0t	1
008	Wire Grommet Ø12.1	1	030	Seat Adjustment Knob M8	1
009	Handlebar T-Knob M8x55	1	031	Seat Post	1
010	Spacer Ø12x1.5x20	1	032	Seat Post Cover	1
011	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x12	2	033	Seat Height Adjustment Knob M16x1.5	1
012	Clamp Cover	1	034	Seat Post Bushing	1
013	Hexagon Nut M12x3t	1	035	Motor Tension Cable	1
014	Handlebar Post Ø76x2.0x946	1	036	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x18	1
015	Handlebar End Cap Ø25	2	037	Idle Wheel Bracket	1
016	Motor	1	038	Idle Wheel	1
017	Power Supply Wire	1	039	Transport Wheel Ø45x19	2
018	AC Adapter	1	040	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x40	2
019	Curve Washer Ø8xØ16x1.5t	6	041	Nylon Nut M6	6
020	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x15	6	042R	Front Right Stabilizer End Cap	1
021	Handlebar Post Cover	1	042L	Front Left Stabilizer End Cap	1
022R	Right Seat Sliding Tube Cover	1	043	Front Stabilizer Ø76x1.5tx430	1
022L	Left Seat Sliding Tube Cover	1	044	Carriage Bolt M8x90	2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
045	Big Curve Washer Ø8xØ20x2.0t	4	060	Eyebolt M6x36	2
046	Cap Nut M8	2	061	Flywheel Ø250	1
047	Washer Ø6xØ12x1.0t	8	062	Spring Clip Ø17	2
048	Main Frame	1	063	Bearing 6003ZZ	2
049R	Right Foot Pedal YH-30X	1	064	Sensor with Wire L=750 mm	1
049L	Left Foot Pedal YH-30X	1	065	Belt Pulley 260J6	1
050	Crank Cover	2	066	Belt PJ 410 J6	1
051	Nut M10x1.25x10	2	067	Belt Pulley Shaft	1
052R	Right Crank	1	068	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x15	4
052L	Left Crank	1	069	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x25	8
053	Cover Cap Ø40xØ25x10	2	070	Hexagon Nut M10	2
054R	Right Shroud	1	071	Adjustable Leveler M10	2
054L	Left Shroud	1	072	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x90	2
055	Screw ST4.2x25	8	073	Rear Stabilizer End Cap Ø76	2
056	Nut M6	2	074	Rear Stabilizer Ø76x1.5tx480	1
057	Spring Washer Ø6	2	075	Spring Ø17x80xØ2.5	1
058	Tension Bracket	2	076	Seat Sliding Tube	1
059	Nut M10x1.0x10t	2	077	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x12	4



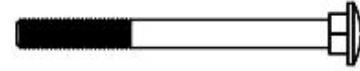
(7) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw
2 PCS



(27) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw
5 PCS



(45) Big Curve Washer
4 PCS



(44) Carriage Bolt
2 PCS



(46) Cap Nut
2 PCS

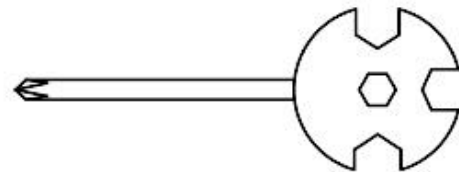


(72) Hexagon Socket
Pan Head Cap Bolt
2 PCS

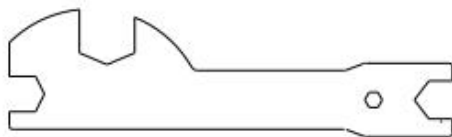
TOOLS



Allen Wrench S6
1 PC

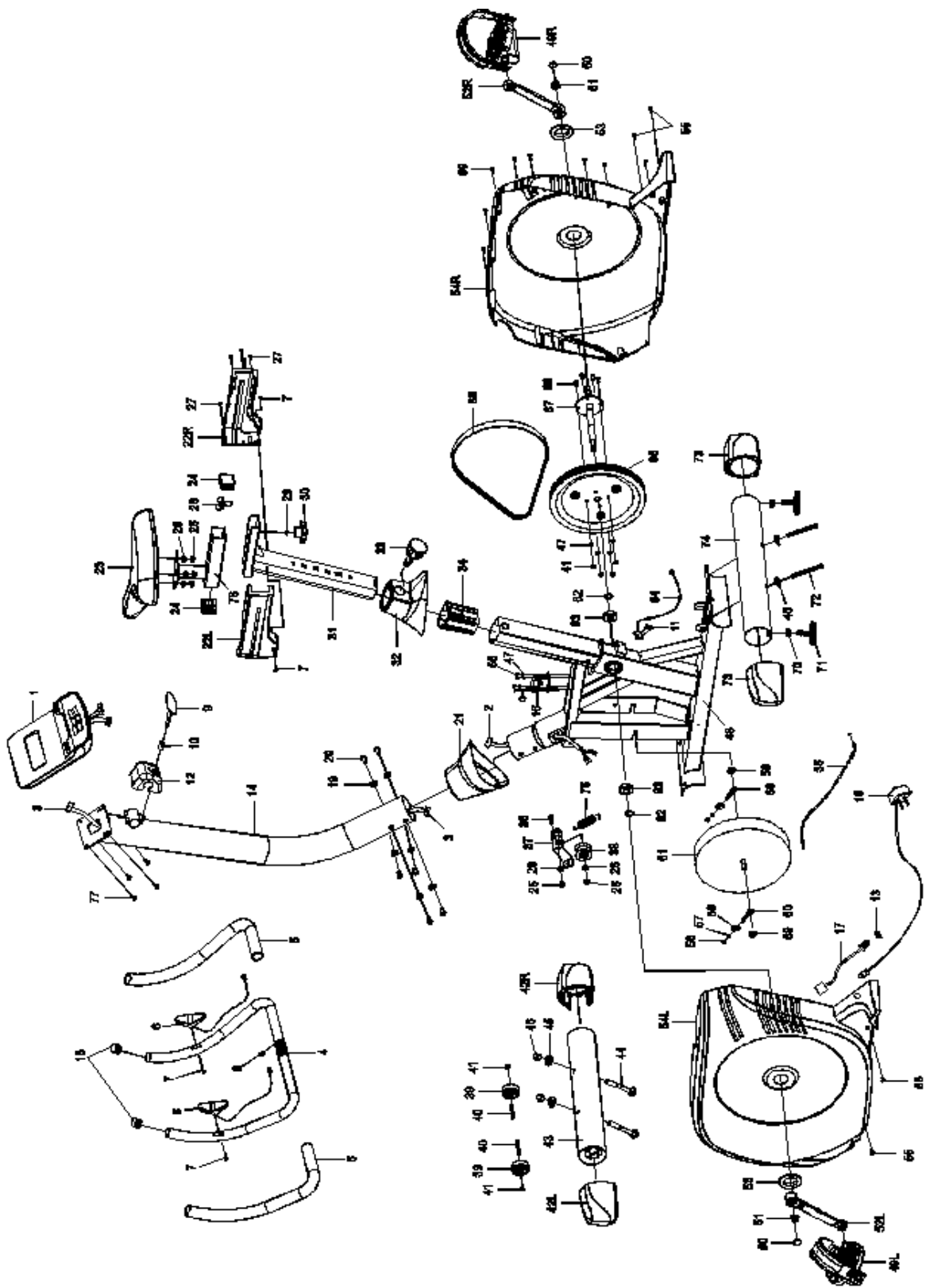


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

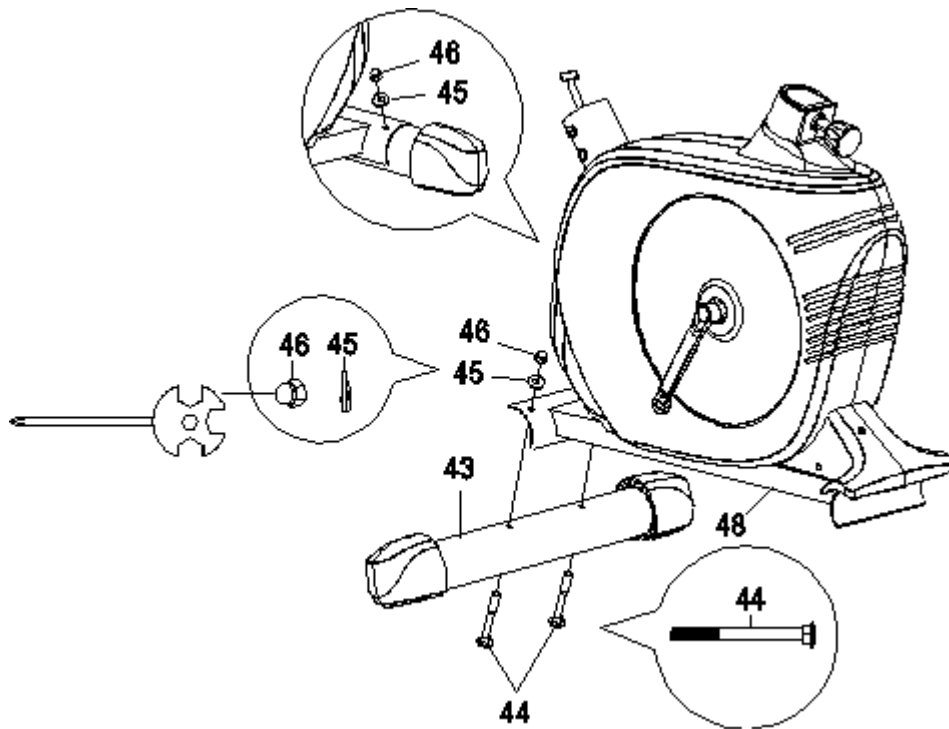


Multi Hex Tool
S10, S13, S17, S19
1 PC

Felülnézeti rajz:

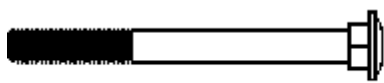


Szerelési tanácsok:



Lépés 1

Helyezze az első stabilizálót (43) a főváz (48) elülső részéhez és illeszze össze a lyukakat. Majd rögzítse a főváz (48) hajlított részéhez az elülső stabilizálót (43) 2db M8 anyasapkával (46), 2db nagy íves alátéttel (45), és 2db csavar (44) segítségével. Használja a mellékelt szerszámot.



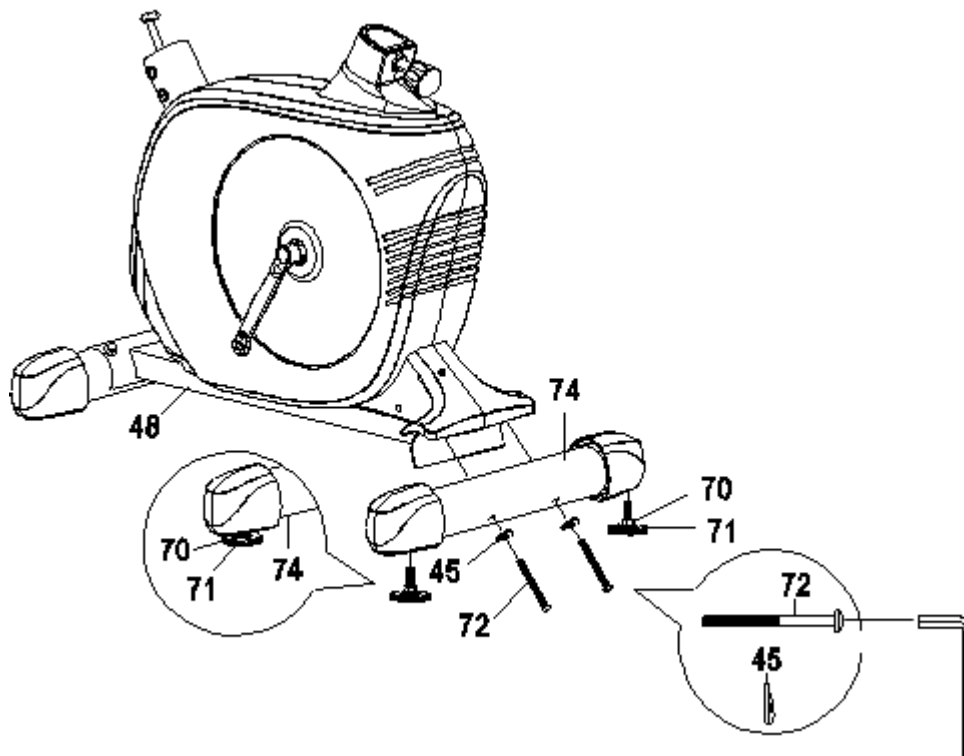
(44) Carriage Bolt
2 PCS



(45) Big Curve Washer
2 PCS



(46) Cap Nut
2 PCS



Lépés 2

Ezután rögzítsük a hátsó stabilizálót (74) a fővázhoz (48) 2db íves alátéttel, 2 db csavarral és anyasapkával. Ezután a két darab szintbehozóval (71) és két darab imbuszcsavarral (72) hozzuk szintbe/egyenesbe a hátsó stabilizátort.



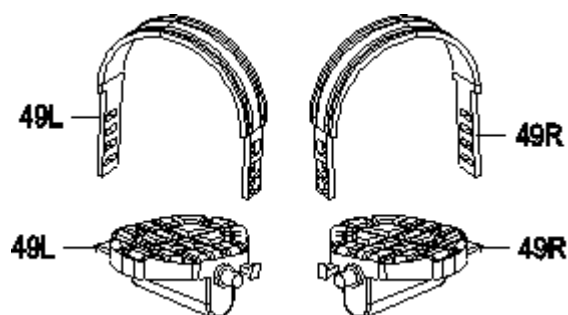
(45) Big Curve Washer

2 PCS



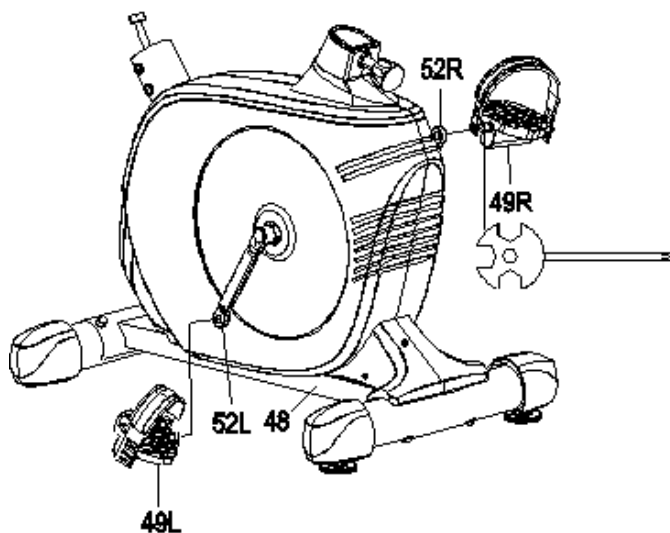
(72) Hexagon Socket
Pan Head Cap Bolt

2 PCS



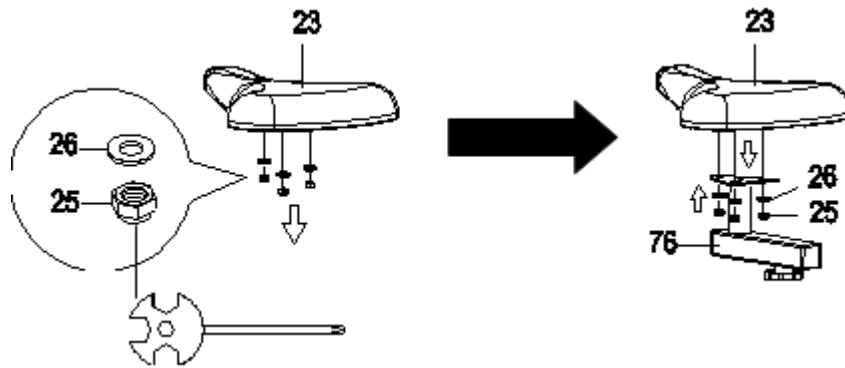
Lépés 3:

A pedállok és a szijjak meg vannak jelölve „R” a jobb „L” a bal. Helyezzük a bal pedálra (49R) a szijjat. Rögzítsük a pedálon. A lábához mérten válassza meg a szijj hosszúságát, hogy még kényelmesen kivethető legyen. Majd ismételje meg ugyanezt a jobb pedálon is.



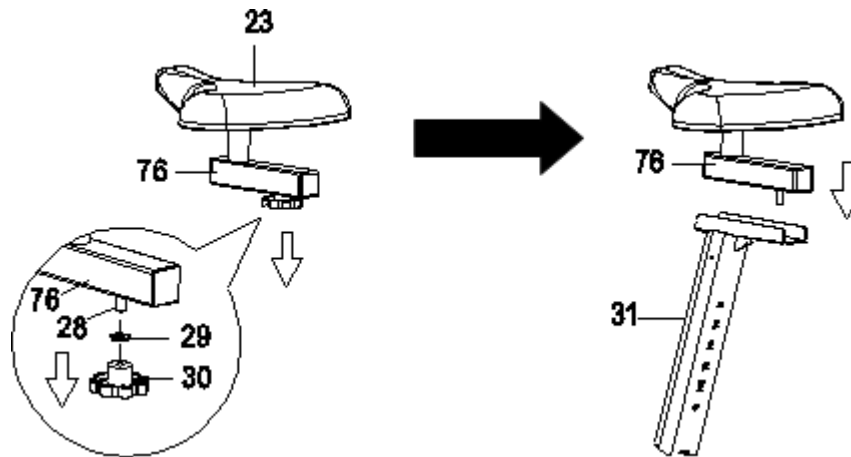
Lépés 4

A hajtókar, a pedál tengelyek és a pedál jelölve vannak, „R” - jobb és „L” - bal. Illessze a bal pedált a bal hajtókarba és kézzel tekerje azt az óra járásával ellenkező irányba. Megjegyzés: soha ne tekerje a pedál tengelyt az óra járásával egyező irányba, mert elszakadnak a menetek. Húzza meg a bal pedált a mellékelt multifunkciós csavarkulccsal. Ezután tegye a pedál tengelyt a jobb pedálra , majd az egészet a jobb hajtókarra . Kézzel tekerje be a pedált , ameddig kényelmesen tudja. Húzza meg a jobb pedált a csavarkulccsal.



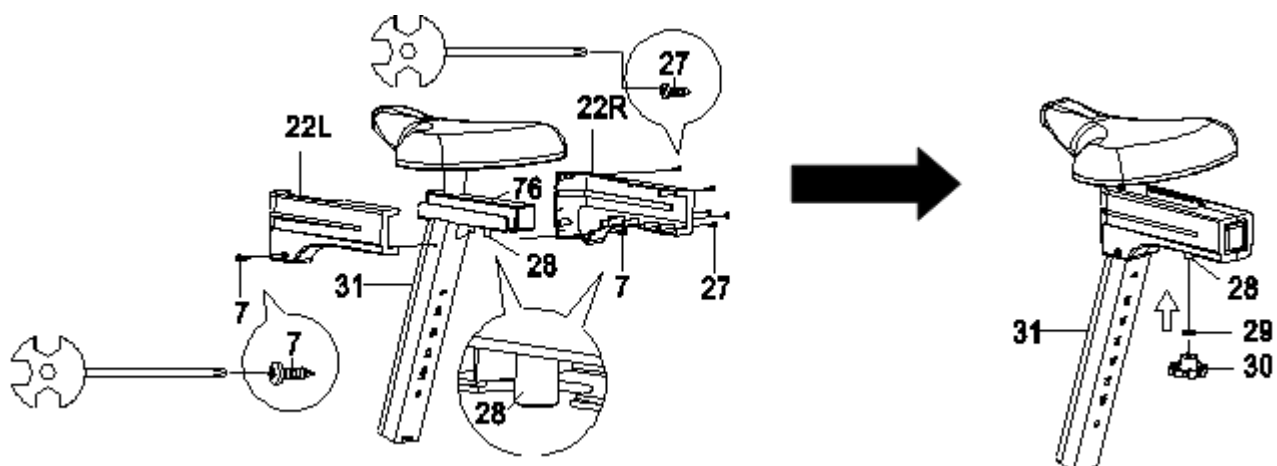
Lépés 5:

Távolítson el 3db nylon anyát (25), és 3db alátétet (26) az ülés alsó részéből. Az ülés alsó részén levő csavarokat illessze a csúszócső (23) lyukaihoz. Nem maradt más hátra, mint az, hogy összerögzítsük az előzőleg eltávolított nylon anyával (25) és alátéttel (12). Mindehhez használja a mellékelt csavarkulcsot.



Lépés 6:

Távolítsa el a nagy alátétet (29) és az állító gombot (30) a csúszócső U-tartójából (76). A csúszócső alsó részén található U-tartó lyukát illessze a nyeregcső lyukával, majd rögzítse az előzőleg eltávolított alátéttel és az állító gombbal.



Lépés 7:

Helyezze fel mindkét oldalt a burkolatot (22L,22R) a csúszócsőre (76)



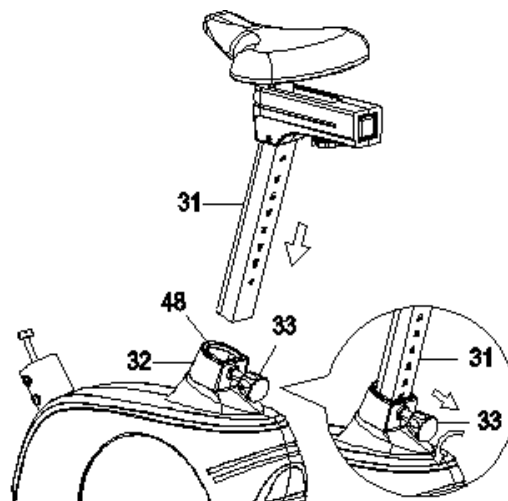
(7) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw

2 PCS



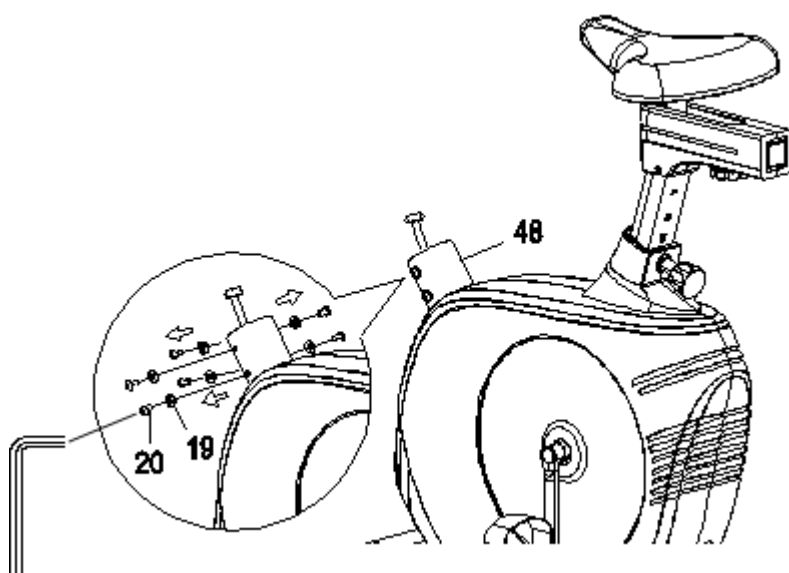
(27) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw

5 PCS

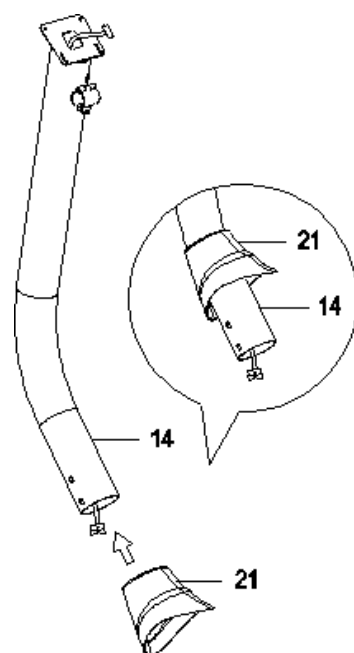


Lépés 8:

Forgassa az ülés magasság-állító gombot (33) az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg ki nem húzta. Húzza ki az ülés magasság-állító gombot (33), majd helyezze be az ülőhelyet (31) a főkeret (48) ülés hüvelyébe, majd csúsztassa felfelé vagy lefelé a Seat Post-ot (31) irányba a megfelelő pozícióba. Miután beállította az ülés magasság gombnak be kell ugrnija a helyére. A biztonság növelése érdekében húzza meg az ülés magasság-állító gombot (33) az óramutató járásával megegyező irányba.

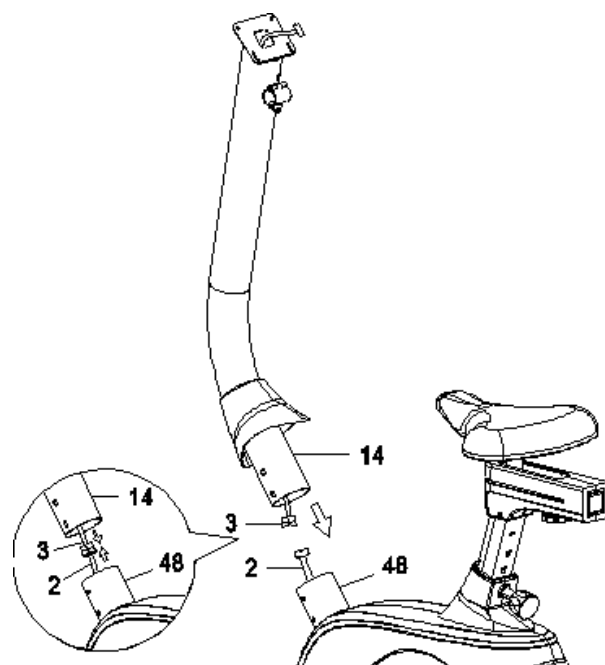


Lépés 9: Távolítsa el a hát csavart és az alátétet(19) a mellékelt imbuszkulccsal.

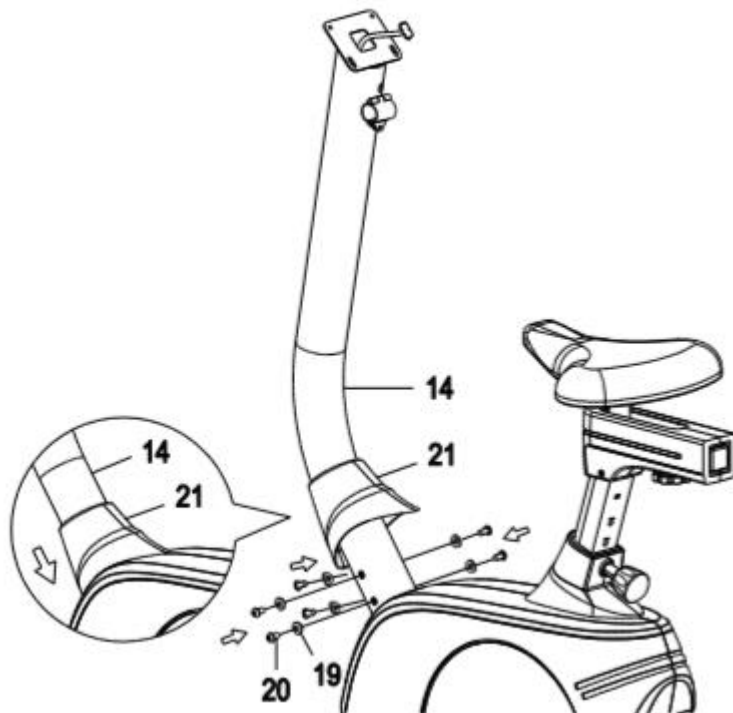


Lépés 10:

Csúsztassa el a fogantyúhüvely fedelét (21) a fogantyúkapcsolóhoz (14).

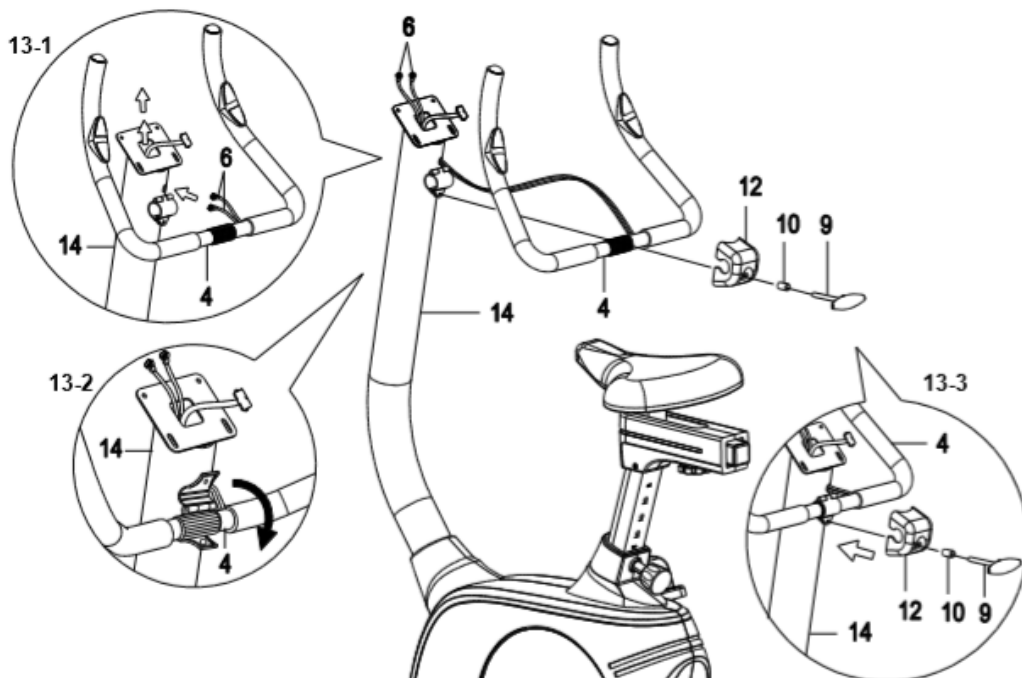


Lépés 11: Csatlakoztassa a számítógép kábeljét (2) a főkeret (48) kábeljéhez és helyezze vissza a kormánycsövet. És helyezze vissza a csavarokat.



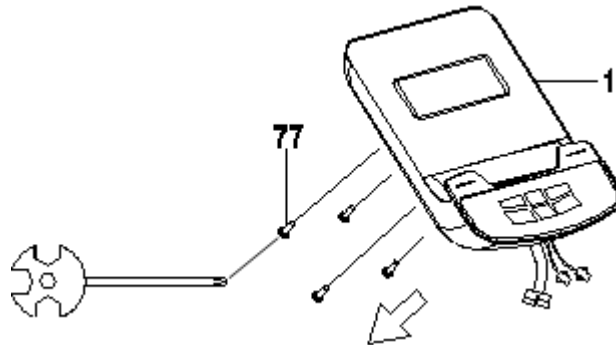
Lépés 12:

Csatlakoztassa a fogantyúcsövet (14) a főkeret (48) csőjére a görbe alátéttel (19) és az anyacsavarral(20), amelyeket eltávolítottak. Húzza meg a csavarokat a mellékelt ímbuszkulccsal. Csúsztassa el a fogantyútartó fedelét (21) a fogantyúkapcsolóhoz (14).



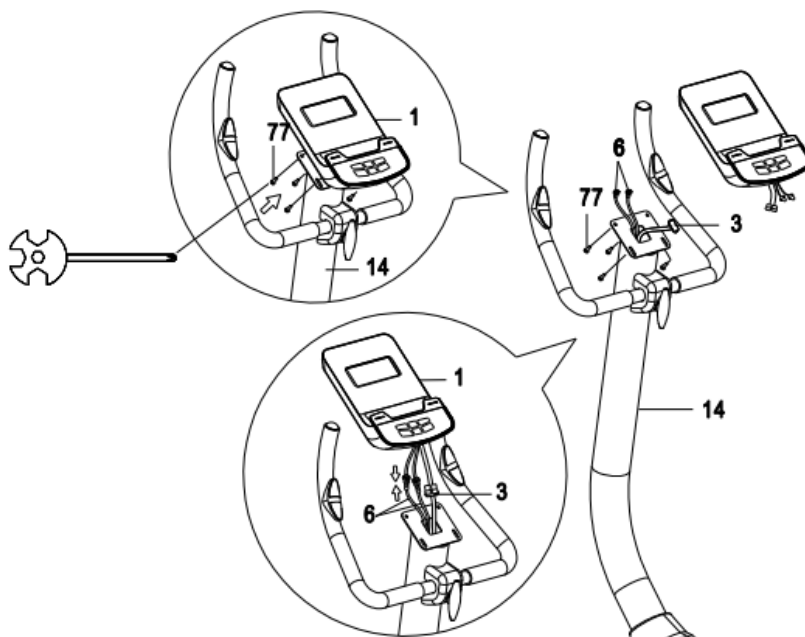
1. (13-1) Vezesse keresztül a pulzus érzékelő vezetékét (6) a kormányoszlopon, majd a vezeték végét nyomja ki a kormány oszlop(14) felső kimenetén.

2. (13-2) Helyezze a kormányt a kormányoszlopra és rögzítse 2 db csavarral és a két alátéttel amelyet előzőleg eltávolított.
3. (13-3) Fogja meg a kormányt (4) és rögzítse a burkot(12). Tartsa a fogantyút (4) a kívánt helyzetben, és rögzítse a szorítófedelelet (12), a távtartót (10) és a T-fogantyút (9) a bilincsre. A beállítás után húzza meg a T-fogantyút (9).



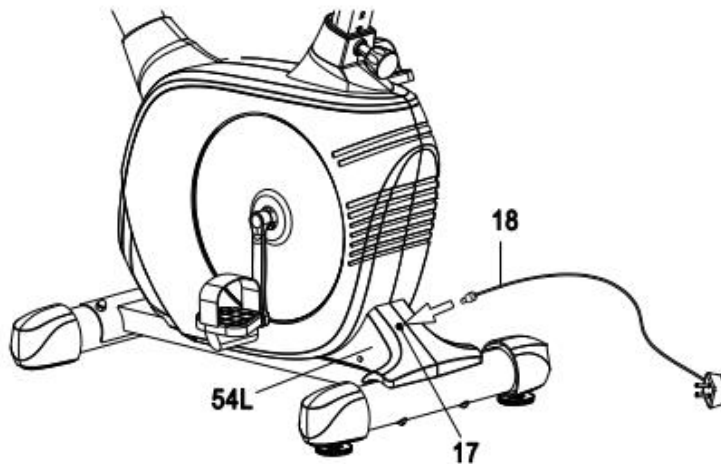
Lépés 14:

Távolítsa el a négy keresztmetszetű csavart (77) a számítógépből (1).



Lépés 15

Kösse össze az érzékelő vezeték és a pulzus érzékelő vezeték végét a computerből kijövő vezetékkel (6). Óvatosan toljuk a vezetéket a kormányoszlopba.(14). Majd rögzítsük a computert az előzőleg eltávolított csavarokkal(77). Húzza meg a csavarokat a multi hexxel.



Lépés 16

Csatlakoztassa a hálózati tápegység (18) egyik végét a tápvezeték (17) tápkábeléhez a bal oldali burkolat hátsó része (54L). A csatlakoztatás előtt győződjön meg róla, hogy gondosan ellenőrizte az Adapter specifikációi. Csatlakoztassa a hálózati adapter (18) másik végét a elektromos fali aljzatba.

Computer használata és funkciói



Funkciók: ST / SP (START / STOP): Nyomja meg az ST / SP gombot az edzés indításához vagy leállításához. Indítsa el a testzsírmérést és ha ki akar lépni nyomja meg újra a gombot. Ha a Stopp gombot 3 másodpercig lenyomva tartjuk törlődik minden érték kivéve az ODOMETERT.

ENTER: a kívánt érték vagy a munkafolyamat bevitele

MODE: Nyomja meg a MODE gombot az RPM / SPEED, ODO / DIST és WATT / CAL funkciók váltásához az edzés során.

+: A kiválasztott edzésparaméter értékének növelése. Nyomja meg a + gombot az ellenállás fokozásához az edzés során.

-: A kiválasztott edzésparaméter értékének csökkentése. Nyomja meg a - gombot az ellenállás csökkentéséhez az edzés során.

Recovery:

Összehasonlítja a pulzusát az edzés előtt és utáni időszakban. Ha rendszeresen edz akkor ezek az értékek javulhatnak.

Rögtön edzés után ezeket a funkciókat használhatja:

1. Nyomja meg a Recovery gombot
2. Tartsa mindkét kezét a pulzus érzékelő gomboknál
3. Az időt visszafelé számolja 60 másodperctől 0-ig

Figyelem: Ha 4 másodpercen belül nem mutat értéket akkor vegyük le a kezünket róla és próbáljuk újra.

4. Az Ön személye fitness teszt szintje megjelenik a kijelzőn (F1-F6). A visszaszámlálás befejezése után megjelenik az érték.

F1=kiváló F2 = jó F3= kielégítő F4=Átlagos F5 = nem jó F6 = rossz

A gyakorlatok előtt tudnia kell, hogy a számítógép által mért érték csak gyakorlati célokra szolgál, nem pedig orvosi célból.

Program kiválasztása:

Összesen 13 program van: 1 kézi beállítható program, 6 előre beprogramozott, 1 testzsír mérő, 3 szívritmus szabályzó program, 1 felhasználói program.

Programok:

Manuális program(P1)

Válassza ki a programot és nyomja meg az Enter gombot. Az első amit lát, hogy az idő villog, így azt a + vagy – segítségével beállíthatja. Ha kiválasztotta az időt nyomja meg az Enter gombot. Válassza ki a többi paramétert is, és ha ezzel megvan akkor nyomja meg az ST/SP gombot az edzés elkezdéséhez.

Vegye figyelembe: Ha az egyik parameter nullán van akkor, sárga egyet és megállítja a programot.

Az ST/SP megnyomásával újra elindíthatja az edzést.

Előre beállított programok (P2-P7):

Minden programprofilnak 16 ellenállási szintje van. Az előre beállított programok egyikének kiválasztása a key vagy - gombbal, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez. Az "Idő" első paraméter villog, így a - gomb segítségével

beállítható érték. Nyomja meg az ENTER gombot az értékek mentéséhez, és lépjen a következő paraméterre, amely beállítható. Folytassa az összes kívánt paramétert, majd nyomja meg az ST / SP gombot az edzés megkezdéséhez. A felhasználó a profil megjelenítésével különböző időközönként gyakorolhat különböző ellenállást.

MEGJEGYZÉS: Ha nincs semmilyen érték megadva(idő, távolság, kalória) minden érték 0-án van, akkor az összes érték a 0-tól felfelé számol a start gomb megnyomásával. Ha az edzésparaméterek nulla értéke nullára emelkedik, a számítógép sípol, hogy figyelmeztesse Önt és automatikusan leállítsa az edzést. Nyomja meg az ST / SP gombot az edzés folytatásához a befejezetlen edzés paraméter eléréséhez.

Testzsír program (P8): Ez egy speciális program, amely a felhasználó testzsírarányának a kiszámítására szolgál.

A testzsír program (P8) kiválasztása a + vagy - gombbal, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez gombbal állíthatja be, nyomja meg az ENTER billentyűt a nemek mentéséhez és a következő adatokra lépéshez. A "175" magasság villog, így a magasságot a + vagy - gombbal állíthatja be, nyomja meg az ENTER billentyűt a magasság mentéséhez és a következő adatokra lépéshez. A "75" -es érték villogni kezd, így a súlyt a + vagy - gomb segítségével lehet beállítani, nyomja meg az ENTER gombot a súly megtakarításához és a következő adatokra lépéshez. A kor "30" -a villogni fog, így az Életkor a + vagy - gomb segítségével állítható be, nyomja meg az ENTER gombot az életkor megmentéséhez. Nyomja meg az ST / SP gombot a mérés megkezdéséhez, kérjük, tartsa a kezét az impulzus érzékelőnél a kormányon. A FAT%, a BMR, a BMI és a BODY TYPE számítási értékei hamarosan megjelennek. A ST / SP gomb megnyomásával visszatérhet a főképernyőre.

Target HR program(P9)

Válassza ki a Target HR programot a + vagy a – gomb megnyomásával és nyomja meg az Entert. Állítsa be az értékeket és nyomja meg az entert. Tartsa a kezét az edzés folyamán a pulzus mérőn.

Az "Idő" első paraméter villogni fog, így értékelni fogja a + vagy - gombbal állítható be. Nyomja meg az ENTER gombot az értékek mentéséhez lépjen a következő paraméterre, amely beállítható. Folytassa az összes kívánt lépést és állítson be egy TARGET H.R.-t, majd nyomja meg az ST / SP gombot az edzés megkezdéséhez. A számítógép lesz állítsa be az ellenállás szintjét automatikusan a 20-as periódusban észlelt szívfrekvencia szerint másodperc. Például az ellenállás szintje növekedhet, ha a pulzusszám alacsonyabb, mint a TARGET H.R. Az ellenállás szintje is csökkenhet, miközben a pulzusszám érték magasabb, mint a TARGET H.R. **MEGJEGYZÉS: Ha az edzésparaméterek nulla értéke nulla, a számítógép sípol figyelmezteti Önt és automatikusan leállítja az edzést.** Nyomja meg az ST / SP gombot a folytatáshoz edzés a befejezetlen edzés paraméter eléréséhez.

Szívritmus-ellenőrző programok (P10-P12)

P10-60% TARGET H.R. = 60% (220 AGE)

P11-75% TARGET H.R. = 75% (220 AGE)

P12-85% TARGET H.R. = 85% (220 AGE)

A HEART RATE CONTROL paramétereinek beállítása:

A Rate vagy - gombbal kiválaszthatja az egyik pulzusvezérlő programot, majd nyomja meg az Enter gombot a programba való belépéshez. Az idő program villogni fog így a + vagy - gomb segítségével beállítható. Az Enter gomb segítségével elmentheti az értéket. Ezután állítsa be az összes többi paramétert és mentse el az Enter gombbal. Edzés közben mindig tartsa a kezét a kormányvezérlőn. Az ST/SP gombbal elindíthatja az edzést. A számítógép automatikusan érzékeli az ellenállás szintjét az érzékelt pulzusszám függvényében 20 másodpercenként.

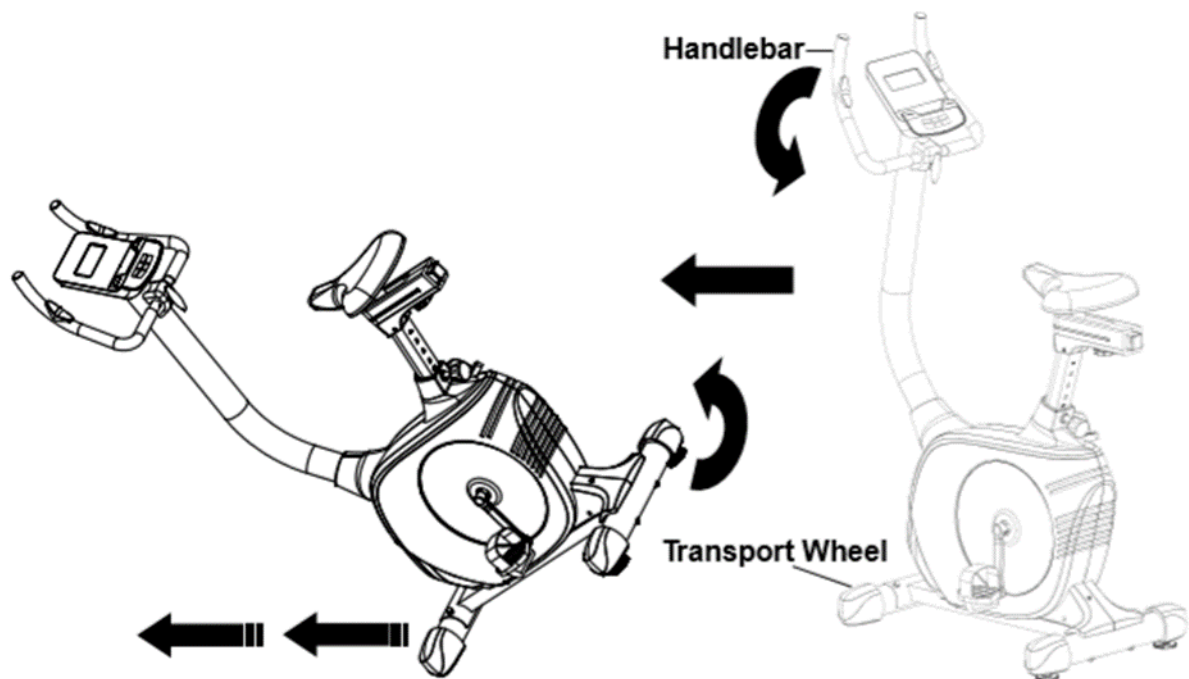
MEGJEGYZÉS: Ha az edzésparaméterek nulla értéke nulla, a számítógép sípol figyelmezteti Önt és automatikusan leállítja az edzést. Nyomja meg az ST / SP gombot a folytatáshoz.

Felhasználói beállítási program (P13)

A felhasználói beállítási program (P13) kiválasztása a + vagy - gomb segítségével nyomja meg az ENTER billentyűt a programba való belépéshez. Az első Az "Idő" paraméter villog, így az + vagy - gomb segítségével beállítható érték. Az értékek mentéséhez nyomja meg az ENTER gombot, és lépjen a következő paraméterre.

A kész beállítás után a kívánt paraméter, a profil első intervalluma villog, nyomja meg a + vagy - gombot a beállításához a profil első intervallumának az ellenállásának kívánt szintje. Nyomja meg az ENTER gombot mentse az ellenállás szintjét a profil első intervallumára, és lépjen a másodikra. A beállításhoz 10 időköz van. Ha beállított minden intervallumot nyomja meg az ST / SP gombot az edzés megkezdéséhez. A profil a memóriában tárolódik beállítás után. A felhasználó is módosíthatja az ellenállás folyamatos szintjét minden intervallumban nyomja meg a + vagy - gombot.

MEGJEGYZÉS: Ha az edzésparaméterek nulla értéke nulla, a számítógép sípol figyelmezteti Önt és automatikusan leállítja az edzést. Nyomja meg az ST / SP gombot a folytatáshoz edzés a befejezetlen edzés paraméter eléréséhez.



Ez a kerékpár szállító görgökkel van ellátva. Így könnyebben mozgathatja és tárolhatja. A kormányt fogja meg erősen és döntse meg a szobabiciklit.

Vigyázat: Kérjük, hogy egy második személy segítségét is vegye igénybe.

BEMELEGÍTŐ ÉS LEVEZETŐ GYAKORLATOK

WARM UP: az izmokat bemelegítése minden edzés fontos része. Végezze el minden edzés előtt, hogy a teste felkészüljön a terhelésre. Az izomzat bemelegítésével és nyújtásával felgyorsul a vérkeringés, növekszik a pulzusfrekvencia és az izomzat oxigénnel dúsul.

COOL DOWN: minden edzés fontos befejezése. Ismétlje a gyakorlatokat az elfáradt izomzat fájdalmi csökkentése érdekében.

FEJNYÚJTÁSA

Döntse a fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyak ínak megfeszülését.

Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismétlje meg. Majd hajlítsa a fejét hátra, az állak felfelé néznek, a száj enyhén nyitva. A következő

ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra. Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe.



VÁLLAK NYÚJTÁSA

Emelje fel jobb vállát a füléhez. Ezután húzza fel a bal Vállát egyúttal jobb vállát engedje le.

OLDALNYÚJTÁS

Emelje fel karjait a feje fölé. Egy ütemre nyújtsa jobb vállát a lehető legfeljebb a mennyezett felé, majd engedje vissza. A gyakorlatot ismétlje a másik vállával is.





COMBIZOM NYÚJTÁSA

Álljon jobboldalával a fal mellé. Jobb kezével támaszkodjon a falnak, bal kezével fogja meg a bal lábát és próbálja a combjához húzni. Tartsa meg 15mp-ig, majd ismétlje meg a másik lábával.

BELSŐ COMBIZMOK NYÚJTÁSA

Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdek kifelé néznek. A talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartsa meg 15mp-ig.



LÁBUJJAK ÉRINTÉSE

Lassan hajoljon előre a bokájához. Kezével igyekezzen megérinteni a lábujjait. A hát és a vállak legyenek lazák. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 15mp-ig.

VÁDLIK NYÚJTÁSA

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be, úgy hogy talpa a jobb combja belső feléhez nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz. Tartsa meg 15 mp-ig. Engedje vissza majd ismétlje meg a másik lábával.



ACHILLES ÍN NYÚJTÁSA

Kezével támaszkodjon a falhoz, a behajtott bal lába elől van. A jobb láb kinyújtva, a bal láb talpát tartsa a padlón. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tartsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.