

MÁGNESES ELLIPTIKUS TRÉNER

Termék száma: 997

Fontos, hogy a használati leírást figyelmesen elolvassa mielőtt a terméket elkezdene használni. Őrizze meg ezt a leírást a későbbi kérdések felmerülésének megválaszolásának céljából.

Fontos biztonsági útmutatás

Mindig és mindenkor tartsa be az alapfokú biztonsági intézkedéseket, beleértve a következő, a berendezésre vonatkozó utasításokat is. A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az alábbi leírást.

- A használat előtt olvassa el az utasításokat és ami még fontosabb, melegítsen be minden gyakorlat előtt.
- Hogy az izom sérülést és egyéb más károkat lekerüljön, mindig be kell melegítenie (lásd bemelegítő és nyújtó gyakorlatok). Az edzés befejezése alkalmával ne sajnálja az időt a nyújtó gyakorlatokra sem.
- Használat előtt minden esetben ellenőrizze először a készüléket, hogy minden rendben van-e, nem-e lazultak csavarok, és hogy minden működőképes-e. A berendezés felállításához válasszon egyenes felületet. Javasolt a készülék alá szőnyeget vagy valamilyen anyagdarabot rakni.
- Az edzéshez mindig viseljen megfelelő sportcipőt. Ügyeljen az öltözékére, vagyis ne viseljen laza, lógo ruha darabokat a sérülésveszély elkerülése érdekében.
- Ne kísérletezzen a használati útmutatóban feltüntetettől eltérő módon javítani, karbantartani vagy beállítani. Amennyiben komolyabb problémák merülnek fel, hagyja azonnal abba az edzést és forduljon márkaszervízhez vagy az eladóhoz.
- Legyen óvatos amikor a pedálokra lép, mindig fogja kezével a lengőkarokat is. Állítsa a legalacsonyabb helyzetben a pedált, amelyre fel szeretne lépni, fogja meg a kart is, majd helyezze lábát keresztül a fővázon. Az ellipszitréner használata során mindkét kezével fogja a lengőkarokat, hogy egy folyamatos mozgás kialakulhasson és a kezek, lábak egyhangba kerüljenek. A leszállásnál is vigyázni kell; hasonló képpen mint a felzállásnál is leírtunk.
- Ezt a terméket szabadban (outdoor) nem tudja használni, ez nem alkalmas rá.
- A berendezés kizárólag otthoni használatra alkalmas, tevezett.
- Egyidejűleg csak egy személy gyakorlatozhat ezen a terméken.

- Ez a termék kizárólag csak felnőttek számára lett kialakítva, tervezve. Gyakorlatozás közben tartsa távol a gyermekeket és a házi kedvenceket a készüléktől, ezenkívül ügyeljen rá, hogy elegendő hely legyen a berendezés körül (minimum 2 méter); a biztonságos üzemeltetés érdekében.
- Amennyiben mellkasi fájdalmat, szédülést, hányingert vagy légzési zavarokat észlel, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával.
- A berendezés maximum terhelhetősége: 120 kg.

FONTOS: a berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes utasítást, amely a személyes biztonságára vonatkozik.. Őrizze meg a használati leírást, esetleges kérdések megválaszolása céljából.

FIGYELMEZTETÉS: a berendezés használata előtt mindenképpen konzultáljon kezelő orvosával egészségi állapotáról. Különösen fontos ez 35 éven felüliek és már meglévő egészségi problémákkal rendelkező személyek számára. Bármilyen edzőgépet vesz igénybe, mindig figyelmesen olvassa el a leírást.

ALKATRÉSZEK

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
1	Lengőkar végsapka	2	18L	Pedálrúd fedél-A	2
2L	Bal lengőkar	1	18R	Pedálrúd fedél-B	2
2R	Jobb lengőkar	1	19	Hex. Fejű csavar Ø10x46	2
3	Lengőkar szivacs - markolat	2	20	Nagy alátét Ø6xØ18x1.5	2
4	Süllyesztett lemezcsavar	8	21	Süllyesztett lemezcsavar	6
5	Bal lengőkar fedele Cover-A	1	22	Hex. Csavar M6x40	6
6	Nylon anya M6	16	23L	Bal pedál	1
7	Íves alátét	4	23R	Jobb pedál	1
8	Karrírte csavar	4	24	Alátét Ø6xØ12x1	7
9	Csavar	18	25	Hex. Csavar M8x50	2
10	Bal lengőkar fedele Cover-B	1	26	Fém hüvely	4
11	Hex. Fejű csavar M8x20	4	27L	Bal Pedálrúd 40x25x1.5	1
12	Rugós alátét Ø8	10	27R	Jobb Pedálrúd 40x20x1.5	1
13	Nagy alátét	4	28	Alátét	2
14	Alátét	4	29	Nylon anya M8	2
15	Fém hüvely	8	30	Pedálrúd Bracket fedél	2

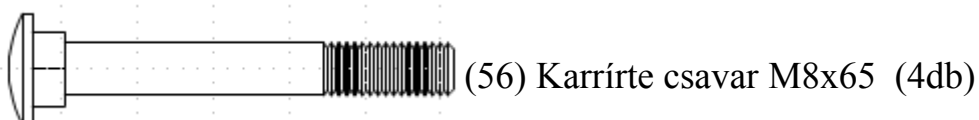
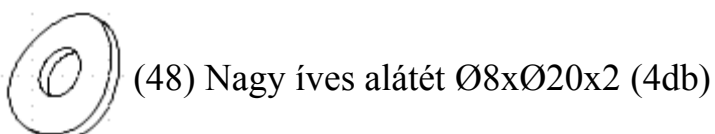
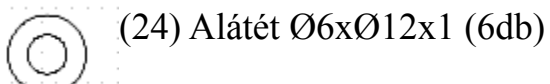
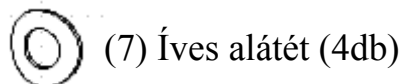
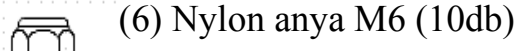
16	Bal lengőkar	1	31	Kormány végsapka	2
L-R	Jobb lengőkar	1			
17	Fém persely	4	32	Pulzusérzékelő dróttal	2

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
33	Hex. Fejű csavar	8	63 L	Bal fedél	1
34	Íves alátét	2	63 R	Jobb fedél	1
35	Csapoló csavar	2	64	Láb konzol Ø38x3	2
36	Kormány szivacs markolat	2	65	Műanyag spacer Ø38xØ19x40	2
37	Kormány Ø28.6x2	1	66	Hajtókar lemez Ø391x21	2
38	Computer ST-3604	1	67	Hajtókar 40x20x3	2
39	Érzékelő vezeték L=1100m	1	68	Süllyesztett keresztfejű lemezcsavar	16
40	Süllyesztett fejű csavar M5x10	4	69	Rugós csipesz Ø17x1.0	2
41	Elülső dekor fedél	1	70	Hullám alátét Ø28xØ17x0.3	1
42	Hátsó dekor fedél	1	71	Csapágó 6003-2Z	2
43	Süllyesztett fejű csavar M5x55	1	72	Főváz 80x40x2	1
44	Íves Alátét Ø5xØ19xδ1	1	73 L	Bal műanyag fedél	1
45	Terhelést szabályozó gomb	1	73 R	Jobb műanyag fedél	1
46	Feszültség kábel L= 1900 mm	1	74	Gumilap	2
47	Állvány Ø60x1.5	1	75	Érzékelő vezeték L= 1600 mm	1
48	Nagy íves alátét	10	76	Süllyesztett keresztfejű lemezcsavar	2
49	Műanyag persely	2	77	Hex. Anya M6	2
50	Jobb kapaszkodó fedele Cover-A	1	78	Rugós alátét Ø6	6
51	Jobb kapaszkodó fedele Cover-B	1	79	Feszültség bracket 31x30xδ1	2

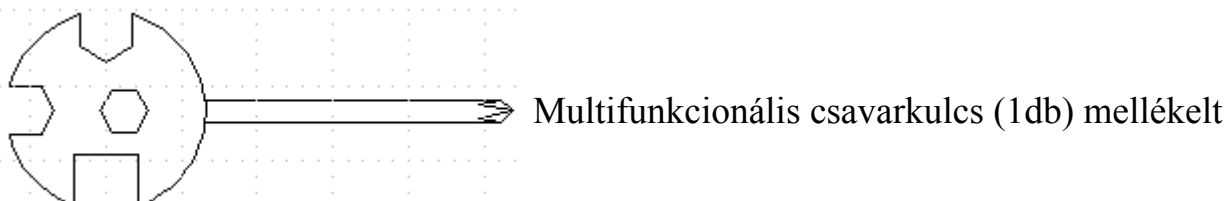
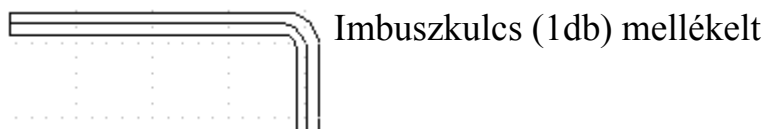
52	Szállítási kerék	2	80	Szemcsavar M6x36	2
53	Süllyesztett fejű csavar	2	81	Anyá M10x1x6	2
54	Anyá sapka	4	82	Lengőkerék Ø260	1
55	Állítható szintmérő	2	83	Süllyesztett fejű csavar	1
56	Karrírte csavar M8x65	4	84	Csapágy 600-2Z	2
57	Bal első stabilizáló végsapka	1	85	Alátét Ø10xØ14x1	2
58	Elülső stabilizáló	1	86	Hex. Foglalat csavar M8x25	1
59	Jobb első stabilizáló végsapka	1	87	Előtét kar	1
60	Süllyesztett keresztfejű lemezcsavar	11	88	Hex. Foglalat csavar M8x10	1
61	Műanyag lemez sapka	2	89	Ékszíjtárcsa Ø260	1
62	Anyacsavar M10x1.25x6	2	90	Ékszíz PJ400	1

SZ	MEGNEVEZÉS	DB
91	Műanyag csavaros Anchor Ø8x32	1
92	Hátsó bal stabilizáló végsapka	1
93	Hátsó stabilizáló 55x50x1.5	1
94	Jobb hátsó stabilizáló végsapka	1
95	Hex. Anyá M10	2

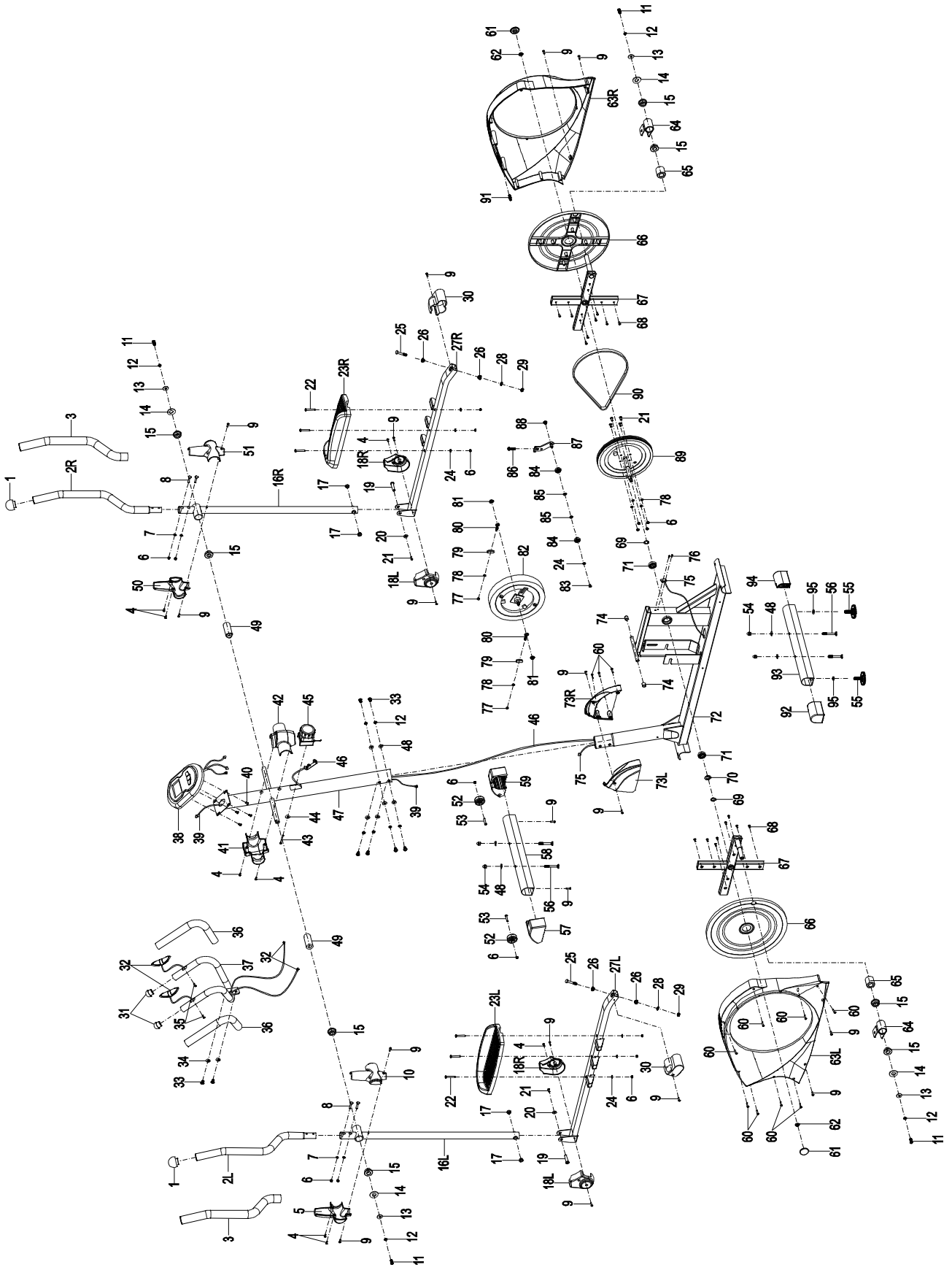
KIS ALKATRÉSZEK KÉPEI



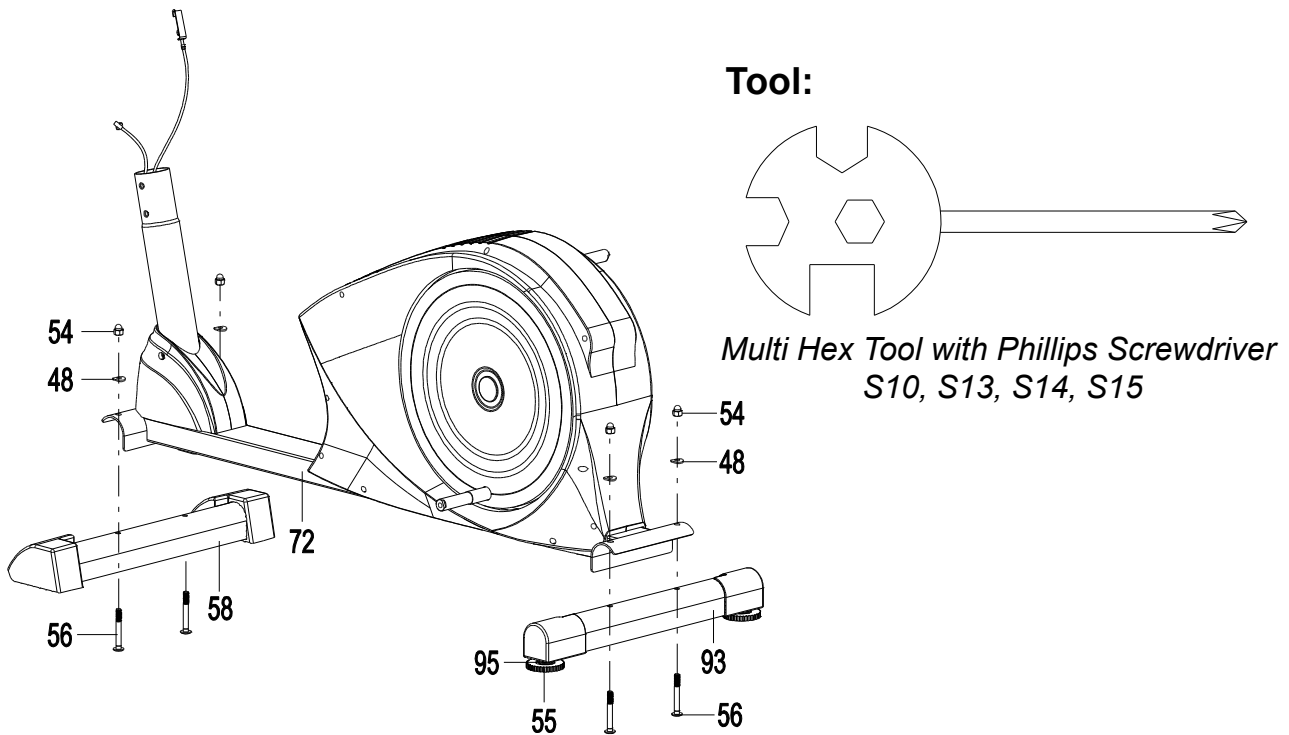
SZERSZÁMOK



FELÜLNÉZETI RAJZ



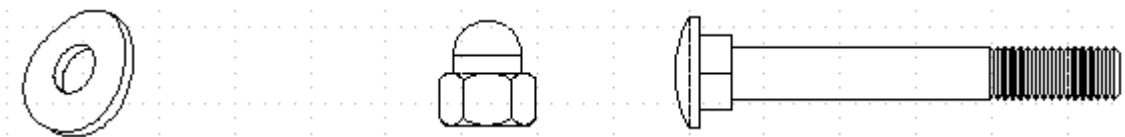
ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK

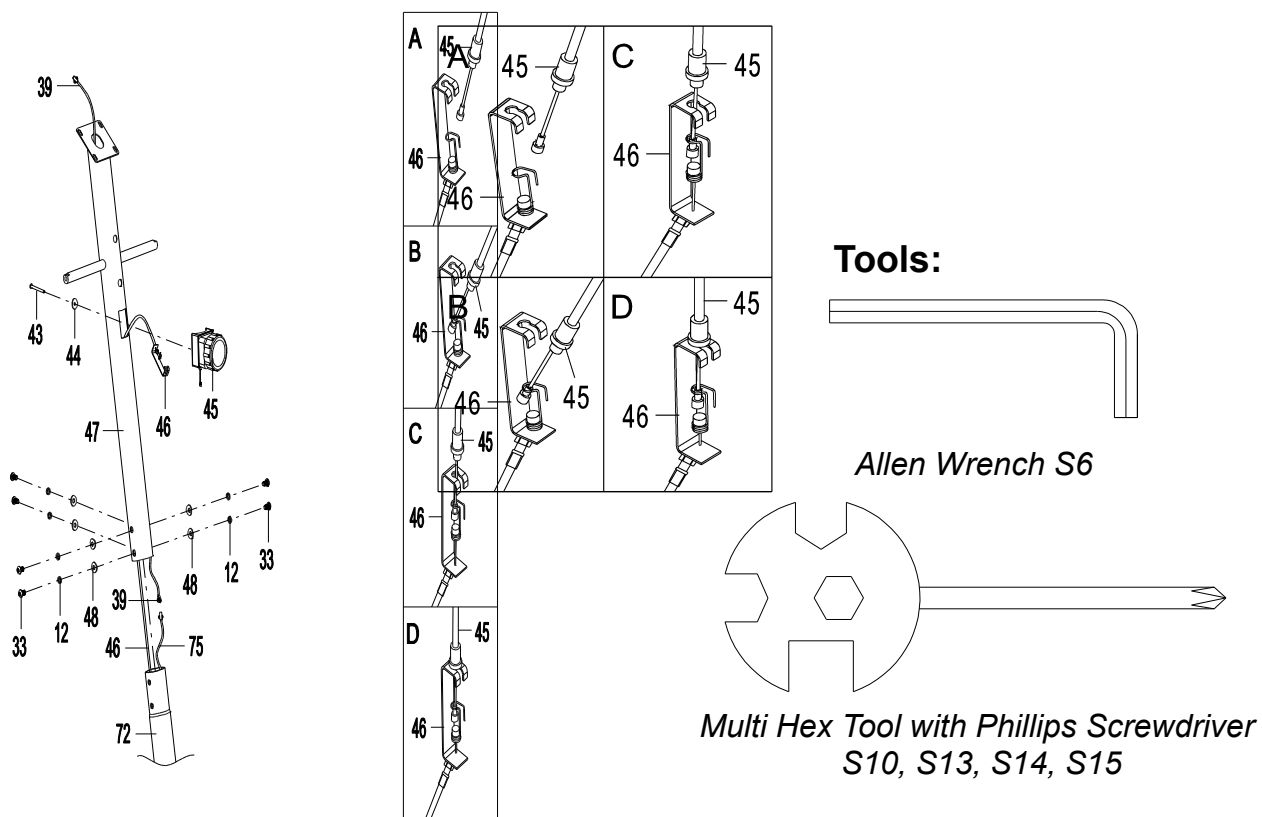


1. Elülső és hátsó stabilizátor

Helyezze az elülső stabilizátort (58) a főváz elejére (72) és illesszük össze a lyukakat. Rögzítse a stabilizátort (58) az elülső íves részbe a fővázon (72) két darab Ø8xØ20x2 nagy íves alátéttel (48), 2db M8-as anyasapkával (54) és két darab M8x65 csavarral (56). A rögzítéshez használja a mellékelt csavarkulcsot. Ezután helyezze a hátsó stabilizátort (93) a főváz (72) hátsó részén található íves részbe és illessze össze a lyukakat.. Rögzítse a stabilizátort (93) a fővázhoz (72) két darab Ø8xØ20x2 nagy íves alátét (48), 2db M8 anyasapka (54), és két darab M8x65 csavarral (56) segítségével. Használja a mellékelt szerszámot.

Kellékek képei:





2. Állvány szerelése

Távolítsa el a 6db M8x15 hex fejű csavart (33), 6db rugós alátétet (12) és 6db nagy íves alátétet (48) a fővázból (72). Az eltávolításhoz használja a mellékelt imbuszkulcsot.

Helyezze be a feszültség kábelt (46) az állvány (47) alulsó lyukán, vezesse a kábelt keresztül, majd felül, a négyszögletű lyukon húzzuk azt ki az állványból (47).

Kösse össze az érzékelő vezetékét (75) a fővázból (72) és az érzékelő vezetékét (39) az állványból (47).

Illessze az állványt (47) a fővázból (72) kiálló csőre és biztosítsa azokat az előzőleg eltávolított csavarral, alátétekkel (33, 12, 48-as számú kellékek).

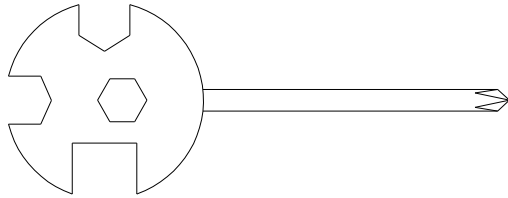
Távolítsa el a süllyesztett fejű csavart (43) az íves alátétet (44) a terhelést szabályozó gomb-ból (45). Használja a mellékelt szerszámot. Tegye a kábel végét a terhelést szabályozó gomb (45) és a feszültség kábel (46) kábelzárjába (lásd ábra A).

Nyomja a terhelést szabályozó gomb(45) feszültség kábelét felfelé és erőltesse a fém tartó nyílásába a feszültség kábelt (46). Lásd ábra B. Illessze a fém szerelvényt a terhelést szabályozó gomb (45) kábelének végét a feszültség kábelével (46). Lásd ábra C. Kösse össze a terhelést szabályozó gomb vezetékét(45) és a feszültséget állító

kábellel (46). Ábra D.

Ezután a terhelést szabályozó gombot (45) helyezze az állványra (47) és rögzítse a süllyesztett fejű csavarral (43) és az íves alátéttel (44), melyeket előzőleg már eltávolítottunk.

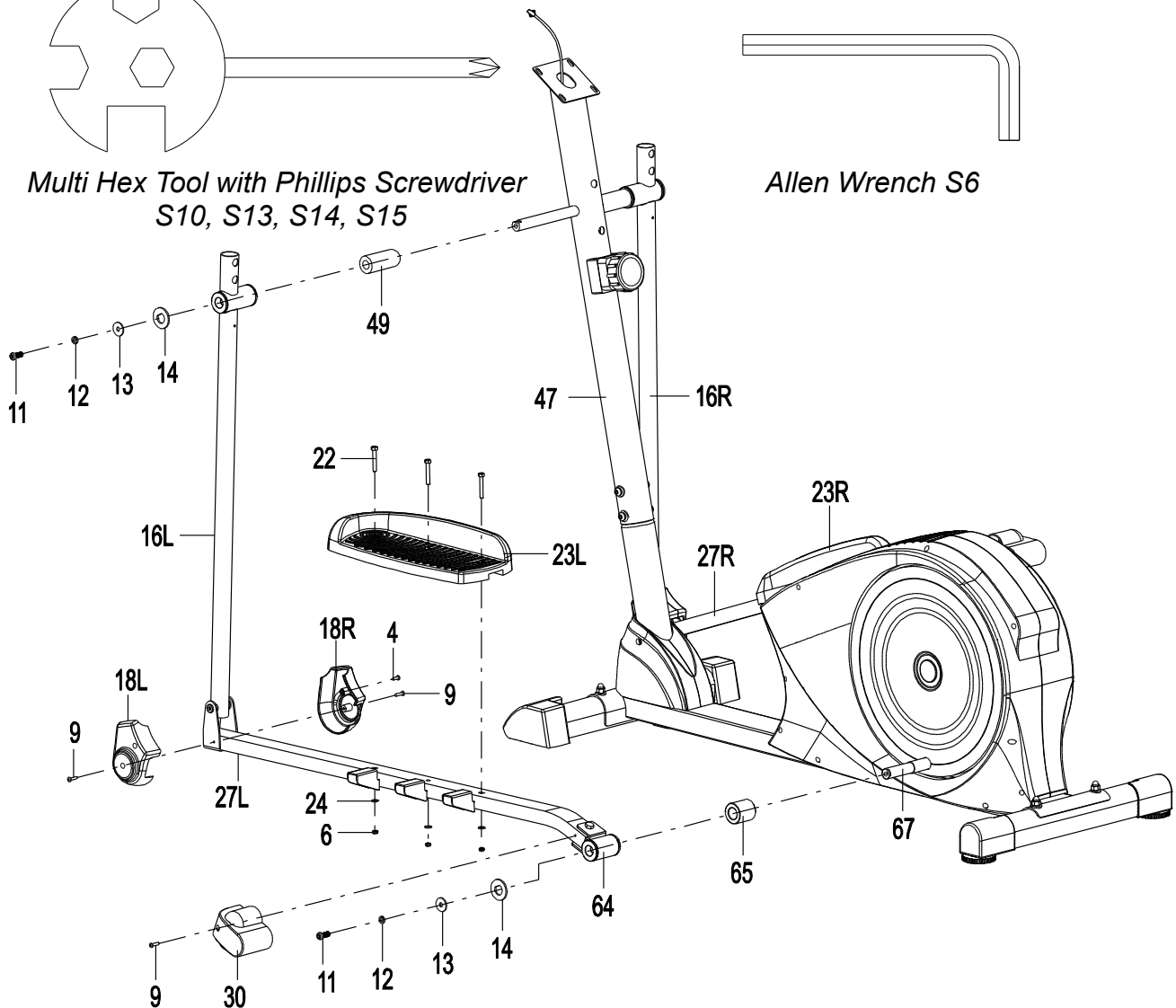
Tools:



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



Allen Wrench S6



3. Bal/Jobb- kapaszkodó karok, lábrudak, pedálok, pedálrúd fedelek A-B és a lépőfelület

Távolítson el egy darab M8x20-as hex fejű csavart (11), 1db rugós alátétet (12), 1db Ø8xØ25x2 nagy alátétet (13), és egy darab alátétet (14) az állvány bal vízszintes tengelyéből (47). A mellékelt Imbuszkulcs segítségével lehet.

Helyezze a bal kapaszkodó kart (16L) a bal vízszintes tengelyre az állványon (47), és rögzítse az eltávolított hozzátartozókkal; csavarral (11), rugós alátéttel (12), nagy alátéttel (13), alátéttel (14).

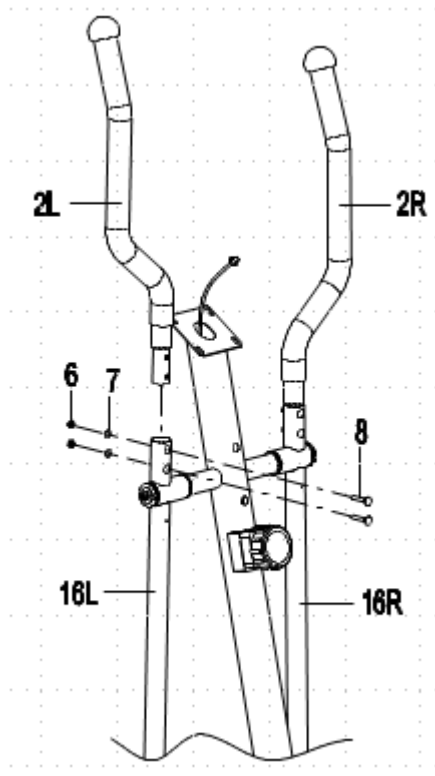
Távolítson el egy darab M8x20-as hex fejű csavart (11), 1db rugós alátétet (12), 1db Ø8xØ25x2 nagy alátétet (13), és egy darab alátétet (14) a bal oldali hajtókarból (67).

Helyezze a bal lábkonzolt (64) a bal hajtókarhoz (67) és rögzítse össze őket az előzőleg eltávolított kellekkel (11,12,13,14).

Rögzítse a bal oldali pedált (23L) a bal pedálrúdhhoz (27L) 3darab M6-os nylon anyával (6), 3db alátéttel (24), és 3 darab szögletes fejű csavarral (22). Használja hozzá a mellékelt csavarkulcsot.

Távolítson el a 2db csavart (9) a bal pedálrúd (27L) elejéből. Helyezze fel a pedálrúd fedeleket (18L-18R) a bal pedálrúd (27L) elülső részére és biztosítsa őket össze egy darab csavarral (9) és 1db sülyesztett lemezcsavarral (4). Távolítson el 1db csavart (9) a bal pedálrúd (27L) hátsó végéből. Helyezze fel a pedálrúd fedelet (30) a bal pedálrúd hátsó végéhez és biztosítsa azt egy darab csavar (9) segítségével.

Majd ismétlje meg a leírtakat csak az ellenkező irányba; azaz a jobb kapszkodó kart (16R) a jobb oldali vízszintes tengelyre rögzítse az állványon (47) és jobb láb konzolat (64) a jobb oldali hajtókarhoz (67).

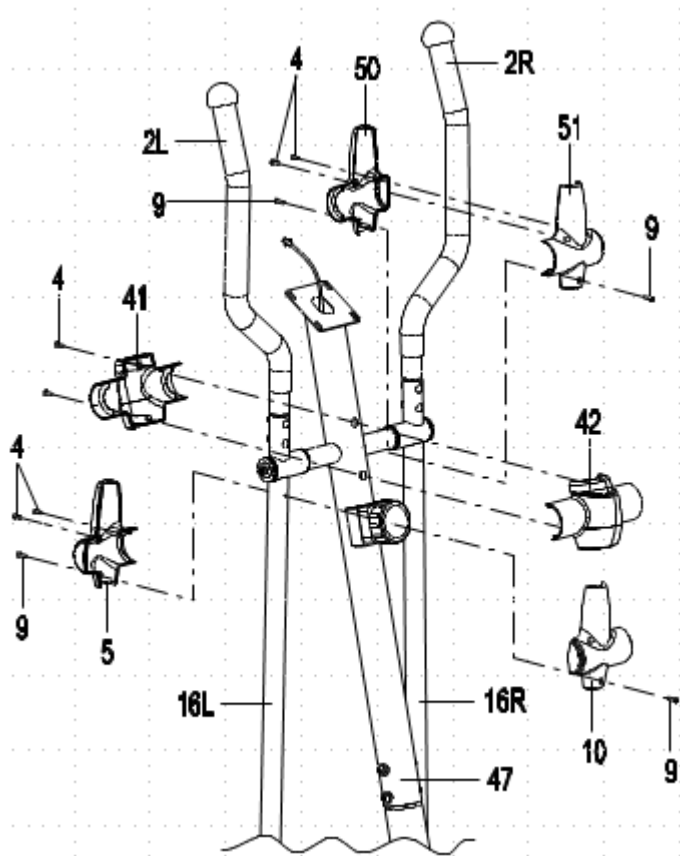


4. Bal és jobb kapaszkodó karok

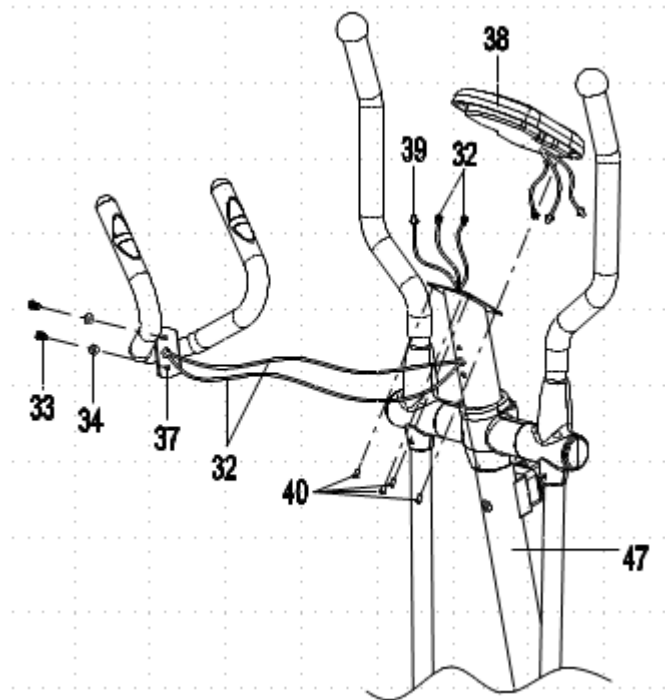
Helyezze a Bal/Jobb lengőkar fogantyút (2L, 2R) a Bal/Jobb kapaszkodókarra (16L, 16R) és rögzítse azt 4db nylon anya (6), 4db íves alátét (7) és 4db karrírte csavar (8) segítségével.

Kellékek:





5. Bal és jobb kapaszkodókar fedele -A/B és elülső/hátsó dekor fedele az állványnak
 Távolítson el 2db csavart (9) a bal kapaszkodókarból (16L). Majd helyezze a bal lengőkar/kapaszkodókar fedelét – B (10) a kapaszkodókarra (16L) és biztosítsa azt az eltávolított 2db csavarral (9) és 2db sülyesztett lemezcsavarral (4). Ugyanígy járjon el a jobb oldali kapaszkodókar fedelével is.
 Helyezze az elülső dekor fedelet (41) és a hátsó is (42) az állványra (47), majd rögzítse őket a 2db sülyesztett csavarral (4).
 Ezen műveletek elvégzéséhez használja a mellékelt csavarkulcsot.



6. Kormány (középső kapaszkodó) és számláló

Távolítson el 2db hatszög fejű csavart (33) és két darab íves alátétet (34) az állványból (47). Húzza keresztül a pulzus érzékelő drótot (32) az állvány (47) csövéből. Helyezze a kormányt (37) az állványra (47) és rögzítse azt 2db, az előzőleg már kisserelt csavar (33) és alátét (34) segítségével.

Távolítson el 4db süllyesztett fejű csavart (40) a számláló (38) hátsó részéből, majd kösse össze a pulzusérzékelő vezetékét (32) és az érzékelő vezetékét (39) azzal a dróttal, mely a számlálóból (38) áll ki. Ezután óvatosan tolja vissza a kábeleket az állványba (47), majd rögzítse a számlálót (38) az állványra (47) 4db csavarral (40), melyet első lépésként kissereltünk.

SZÁMLÁLÓ / COMPUTER



A számláló indításához nem kell mást tennie, csak a gombok valamelyikét vagy a pedált kell mozgásba hoznia. Amennyiben 4 percen keresztül nem használja a berendezést, a számláló kikapcsol majd automatikusan.

Gombok funkciói

MODE: különböző programok kiválasztásához nyomjon mindig MODE billentyűt. Minden eddigi érték törléséhez, tartsa nyomva a Mode gombot 2 másodpercen keresztül.

SET: TMR(Time), DST (Distance), CAL (Calorie) vagy PULSE értékek beállításához nyomja a SET billentyűt.

RESET: Nyomja a RESET billentyűt, ha az idő, kalória és más értékeket törölni szeretne. Amennyiben két percig nyomva tartja a RESET gombot az összes eddigi adat törléséhez.

Számláló funkciói

SCAN: Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a SCAN opcióra nem mutat; a számláló automatikusan átfuttatja a különböző alkalmazásokat minden 6 másodperceben.

TMR (TIME): jelzi az eddigi edzés idejét percben és másodpercben. STOP módban előre kitűzött célidőt meg lehet adni. Ehhez, nyomnia kell a MODE gombot, amellyel kiválaszthatja az idő/time funkciót, majd nyomjon SET billentyűt; így elkezdenek az időre vonatkozó számok villogni. Nyomjon Set gombot, hogy a tervezett időt megadja és RESET billentyűt, hogy az értékeket törölje. Az előre beállított időtartam 0:00 – 99:00-ig adható meg percben. Az előre beállított cél idő, a gyakorlatozás ideje, az edzés kezdete visszaszámlálása a célértéktől indul a 0:00 felé másodpercenként. Amennyiben a visszaszámlálás a vége felé jár, a számláló egy sípoló hanggal fog jelezni.

SPD (SPEED): kimutatja az edzés jelenlegi sebességét

DST (DISTANCE): jelzi a megtett távolságot edzés közben. Előre is be tudja állítani a kívánt távolságot, az edzés megkezdése előtt STOP módban. A MODE gomb nyomásával válassza ki a DST-t, majd a SET billentyű segítségével meg kell változtatnia 1.0 km-re az értéket. Amennyiben azt törölni szeretné, akkor a RESET gomb lehet segítségére benne. Az előre megadott távolság lehet 0-tól 999km-ig. Amennyiben a visszaszámlálás elkezdődik a számláló sípoló hanggal fog jelezni.

CAL (CALORIE): a számláló kijelzi az edzés alatt elégetett összkalória értékét. Az Ön által kívánt kalória értéket előre is meg tudja adni, de csak a STOP-módban. A MODE-gomb segít a kívánt programot (CAL) kiválasztani, majd a SET billentyű használatával állítsa be az értéket. A RESET -tel törli az már meglévő vagy a megadott értékeket. A visszaszámlálás kezdetén a számláló sípoló hangot ad ki. Ez az adat egy durva útmutató, ezért nem egyenlő egy orvosi kezeléssel....

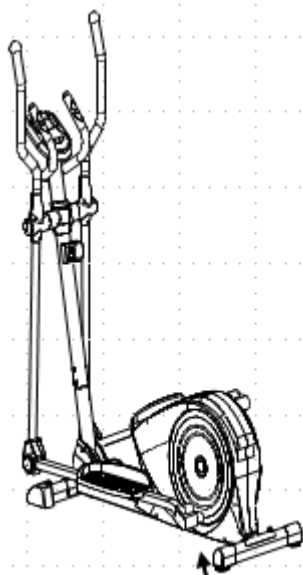
PULSE: kijelzi az edzés ideje alatt az aktuális pulzusszámot, amennyiben mindkét kézzel fogja a pulzusérzékelőt. Az értékek pontos kimutatása érdekében mindig fogja mindkét kézzel az érzékelőt. Ezt az értéket is be tudja előre állítani a MODE, a SET, a RESET gombok segítségével.

Amikor a szívverés értéke nagyobb mint a célérték, akkor a számláló sípoló hanggal jelez.

AZ ELEMÉK CSERÉJE

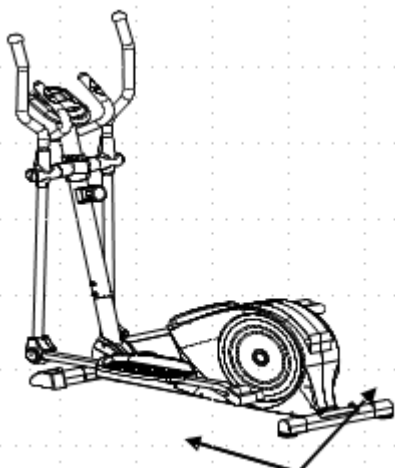
1. távolítsa el az elemtartó fedelet a zámláló hátsó részéről.
2. Helyezzen be két elemet (AA).
3. Bizonyosodjon meg róla, hogy az elemeknek rendesen ülnek e a helyükön.
4. Ezután csavarozza vissza az elemtartó fedelet.
5. Ha a kijelző homályos vagy csak részletesen jelez ki, akkor távolítsa el az elemeket és várjon 15 másodpercet mielőtt visszahelyezi az elemeket.

BEÁLLÍTÁSOK



Tension Control Knob

Amennyiben növelni szeretné az ellenállást fordítsa el az ellenállást szabályozó gombot az óra járásával egyező irányba.



Adjustable Leveler

A hátsó stabilizátor alsó részén található a szintező, amellyek könnyedén egy szintbe tudja hozni a berendést.

TISZTÍTÁS KARBANTARTÁS

Ez a termék nem szorul különösebb tisztításra. Indokolt esetben egy puha anyagdarabbal tudja a készüléket rendben tartani. Soha ne használjon erős kémiai tisztító szereket. **KÜLÖNÖSEN VIGYÁZZON A SZÁMLÁLÓRA ÉS A PULZUSÉRZÉKELŐ PONTOKRA.**

A számlálót ne tegye ki erős, agresszív napsugárzásnak. Kérjük hetente ellenőrizze a csavarokat, anyákat, pedálokat, hogy nem e lazult valamely rész, elem.

Tárolás: tárolja a készüléket tiszta és száraz környezetben.

Hibaelhárítás

Hiba	Lehetséges ok	Hiba elhárítás
A számítógép kijelzője nem jelez ki.		1. Ellenőrizze a computer kábelét, hogy rendesen össze van e kötve. 2. Ellenőrizze az elemeket, ha szükséges cserélje ki azokat.
A pulzusmérő nem jelez ki vagy nem pontosan teszi azt		1. Ellenőrizze a pulzusmérő kábelét 2. Tartsa a sensorokat mindig szorosan a két kezével 3. Lehetséges, hogy a sensorok túl szorosak, ebben az esetben kerülje az erős nyomást
Használat közben hangos az eszköz	Az alkatrészek nem lettek megfelelően rögzítve.	Vegye le a fedelet és rögzítse őket újra.

Bemelegítő és Levezető gyakorlatok

Minden minőségi edzésnek része a bemelegítő gyakorlat, az aerób edzés és a nyújtás. A teljes programot végezze el legalább heti 2-3 alkalommal. Az edzések között tartson egy nap szünetet. Néhány hónap elteltével edzhet heti 4-5 alkalommal is.

Aerób edzés bármilyen tartós aktivitás, mely szíve és tüdeje segítségével izmait oxigénnel dúsítja. Az aerób edzés javítja szíve és tüdeje kondícióját. Az aerób kondíciót valamennyi olyan aktivitás segíti, mely bevonja nagy izmait, pl. láb-, kar-

és comb izmait. Szíve gyorsabban ver, lélegzete mélyebb. Az aerób edzés legyen része a komplett edzésprogramának.

Bemelegítés

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.

Lazítás

Minden edzés fontos befejezése. Ismétlje a gyakorlatokat az elfáradt izomzat fájdalmi csökkentése érdekében.

FEJ NYÚJTÁSA

Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyakinak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismétlje meg. Majd hajlítsa fejét hátra, az állak felfelé néznek, a száj enyhén nyitva. Következő ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra. Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa fejét a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe.

VÁLLAK NYÚJTÁSA

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

OLDALNYÚJTÁSOK

Emelje fel karjait feje fölé. Egy ütemre nyújtsa jobb vállát a lehető legfeljebb a mennyezet 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.

BELSŐCOMBIZMOK 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.

UJJAK 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 ismételje meg a másik lábával.

ACHILLES IN 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 tarsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.