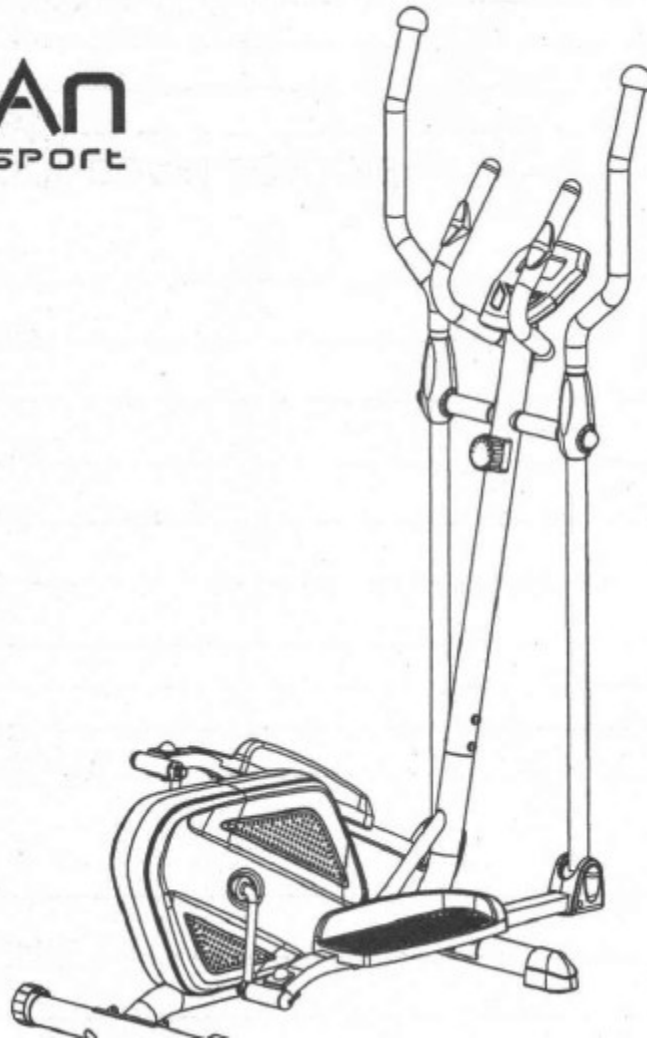


CROSSTRAINER BASIC+

CIKK SZÁM: 1331


SPARTAN
SPORT



BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁS

Mindíg tartsa be az alapfokú intézkedéseket, beleértve a következő, a berendezés biztonságos használatára vonatkozó utasításokat. A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót.

1. A berendezés használata előtt olvassa el a használati útmutató valamennyi instrukcióját és melegeítsen be.
2. Az izomzat lehetséges sérülései kockázatának csökkentése érdekében az ellipszistréneren történő edzést megelőzően melegítse be egész testét (lásd „Bemelegítő és nyújtó gyakorlatok“).Az edzés befejezése képpen a megerőltetett izmok ellazítására és nyugtatására végezzen nyújtó gyakorlatokat.
3. Mielőtt használni kezdené a berendezést, ellenőrizze, valamennyi alkatrész sérülésmentes és jól be van e húzva. A berendezést helyezze egyenes felületre. A berendezés alá a padlóra javasolt alátétet vagy más védőanyagot helyezni.
4. Az edzéshez viseljen megfelelő sportcipőt. Ne viseljen hosszú, laza öltözetet, amely beleakadhat a berendezésbe.
5. Ne próbálja a berendezést a használati útmutatóban feltüntetettektől eltérő módon javítani, karbantartani vagy beállítani. Amennyiben komolyabb gondok fordulnak elő, hagyja abba az edzést és konzultáljon a márkaszervizzel.
6. Legyen óvatos a pedálokra való fel- és lelépésnél. Előtte mindig fogja meg a lengőkarokat. Amelyik oldalon fel szeretne lépni, állítsa a pedált a legalacsonyabb pozícióba. Lépjen fel, helyezze ugyanarra a lábára testsúlyát és másik lábával lépje át a fő vázat éshelyezze rá a másik pedálra. Az ellipszistréner használata során mindkét kezével kapaszkodjon a lengőkarokba, hogy kialakulhasson a folyamatos mozgás, valamint a karok és lábak összehangolása. Az edzés befejeztével lábával mozgítsa az egyik pedált a legalacsonyabb pozícióba. Helyezze testsúlyát az alsó lábára. Először tegye a földre a felső pedálon levő lábát, majd az alsó pedálon levőt.
7. A berendezést ne használja a szabadban.
8. A berendezés kizárólag házi használatra készült.
9. A berendezést egyszerre mindig csak egy személy használja.
10. A gyerekeket és házikedvenceket tartsa távol edzés során a berendezéstől. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült. A biztonságos üzemeltetéshez a berendezés körül tartson legalább 2 m szabad területet.
11. Amennyiben mellkasi fájdalmat, szédülést, hányingert vagy légzési zavarokat érez, azonnal hagyja abba az edzést . A további folytatásról konzultáljon orvosával.
12. A berendezés maximális teherbírása 110 kg.

FONTOS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes intrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére. A berendezés specifikációja eltérhet a fenti illusztrációtól.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt konzultáljon háziorvosával egészségi állapotáról. Külön fontos ez a 35 év fölötti vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél. Bármilyen fitness berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére.

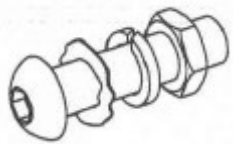
ALKATRÉSZLISTA

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
1	Föváz Ø50x2	1	17L	Bal nylon anya ½"	1
2L	Bal Pedálrúd 40x25x1.5	1	17R	Jobb nylon anya ½"	1
2R	Jobb Pedálrúd 40x25x1.5	1	18	Hullám alátét Ø28xØ17x0.3	2
3L	Bal kézi lendítőkár Ø32x1.5	1	19	Erős fém hüvely Ø29xØ16x14	8
3R	Jobb kézi lendítőkár Ø32x1.5	1	20	Rugós alátét Ø12	2
4L	Bal lendítőkár Ø32x1.5	1	21	Csapágy 6000 2Z	2
4R	Jobb lendítőkár Ø32x1.5	1	22	Alátét Ø40xØ24xδ2.5	1
5	Váz első rúdja Ø50x1.5	1	23	Csatlakozó U profil	2
6	Fogantyúk Ø28x1.5	1	24	Nylon anya M8	2
7	Csavar M6x10	1	25	Alátét Ø16xØ8x1.5	2
8	Csavar ST2.9x10	2	26	Csavar M8x50	2
9	Hatszögletű csavar M8x30	1	27	Nylon anya M6	8
10	Első alsó rúd Ø50x1.5x480	1	28	Alátét Ø6	7
11	Hátsó alsó rúd Ø50x1.5x480	1	29	Csavar M6x40	6
12	Csavar M10x57	4	30	Terhelési kábel L=1600	1
13	Hátsó alsó rúd Zárófedele Ø50x1.5	2	31	Fedél S13	2
14	Nagy görbe alátét Ø10	4	32	Csavar ST4.2x25	7
15	Ellenanya M10	4	33L	Pedálrúd fedél-A	2
16L	Bal csatlakozó U profil hatszögletű Csavarja Ø16x88.5xL23	1	33R	Pedálrúd fedél-B	2
16R	Jobb csatlakozó U profil hatszögletű Csavarja Ø16x88.5xL23	1	34	Nagy Alátét Ø20xØ8x2	2

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
35	Csavar Ø15.8x62.	2	64	Önvájó Phillips Csavar ST4.2x25	1
36	Bal pedál 395x150x65	1	65	Csavar a terhelés kezelő gombhoz M5x25	1
37	Jobb pedál 395x150x65	1	66	Íves alátét a terhelést kezelő gombhoz Ø20xØ5.2	4
38	Első alsó rúd Zárófedele Ø50	2	67	Érzékelő kábel I L=1100	1
39	Csavar M6x48	2	68	Érzékelő kábel II L=950	1
40	Szállítási karika Ø23xØ6x32	2	69	Csavar ST4.2x20	4
41	Csavar M8x16	8	70	Bal fedél 544x345x86	1
42	Görbe alátét Ø20xØ8	6	71	Jobb fedél 544x345x84	1
43	Csavar M10x18	2	72	Keréktengely persely Ø51.5	4
44	Rugós alátét Ø18xØ10x2	2	73	Golyós Csapágy	1
45	Alátét Ø28x5	2	74	Közép perem I 15/16"	1
46	Erős fém hüvely Ø33xØ29xØ16x14x4	4	75	Közép perem II 7/8"	2
47	Csavar M6x35	4	76	Alátét Ø3.5xØ23x2.5	2
48	Görbe alátét Ø6	4	77	Hatszögletű anya 7/8"	1
49	Csavar takaró S16	2	78	Ékszíjkerék pedálkar tengellyel Ø240	1
50	Anya takaró M6	4	79	Erős fém hüvely Ø18xØ8x5	1
51	Műanyag hüvely Ø32xØ16x5xØ50	2	80	Lendítőkerék anya M10x1.25	1
52L	Bal kézi lendítőkar fedele-A	1	81	Lendítőkerék Ø230x40x32	1
52R	Jobb kézi lendítőkar fedele-A	1	82	Ékszik PJ330 J6	4
53L	Bal kézi lendítőkar fedele-B	1	83	Pótkerék takaró	2
53R	Jobb kézi lendítőkar fedele-B	1	84	Csavar M8x20	1
54	Terhelést szabályozó gomb 0325-BC62003-0101	1	85	Szemcsavar M6x36	1
55	Csavar ST2.9x12	8	86	Terhelési konzol 31x31xØ1.0	1
56	Számláló JVT 29104	1	87	Rugós alátét Ø6	2

57	Csavar M5x12	4	88	Hatszögletü anya M6	2
58	Kézi pulzus érzékelő dróttal L=750	2	89	Csavar M8x10	2
59	Fogókar szivacsos markolata Ø31xØ37x480	2	90	Fogantyúk szivacsos markolata Ø33xØ27x360	2
60	Rugós alátét Ø8	6	91	Fedél sapka Ø40xØ25x10	2
61	Fogókar zárófedele Ø32x1.5	2	92	Nagy Alátét Ø20xØ10x2	1
62	Fogókar zárófedele Ø28x1.5	2	93	Íves/görbe alátét Ø16xØ8x1.5	2
63	Csavar ST4.2x20	2	94	Alátét Ø10.2xØ14xδ1.0	2

ALKATRÉSZEK CSOMAGOLÁSA

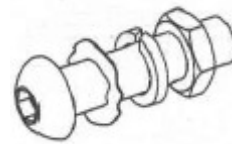


(16R) Jobb csatlakozó U profil hatszögletü Csavarja
Ø16x88.5xL23 **1DB**

(17R) Jobb nylon anya ½" **1DB**
1DB

(18) Hullám alátét Ø28xØ17x0.3 **1DB**
Ø28xØ17x0.3

(20) Rugós alátét Ø12 **1DB**

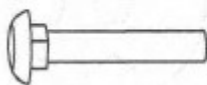


(16L) Bal csatlakozó U profil hatszögletü Csavarja
Ø16x88.5xL23 **1DB**

(17L) Bal nylon anya ½" **1DB**

(18) Hullám alátét

(20) Rugós alátét Ø12 **1DB**



(12) Csavar M10x57
4 DB



(14) Nagy görbe alátét Ø10
4DB



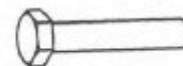
(15) Ellenanya M10
4DB



(27) Nylon anya M6
6DB



(28) Alátét Ø6
6DB



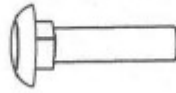
(29) Csavar M6x40
6DB



(31) Fedél S13

Ø6

2DB



(47) Csavar M6x35

4DB



(48) Görbe/íves alátét

4DB



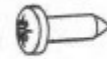
(49) Csavar takaró S16

2 DB



(50) Anya takaró M6

4DB



(55) Csavar ST2.9x12

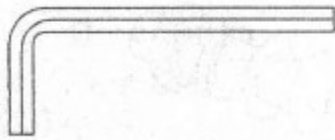
8DB



(69) Csavar ST4.2x20

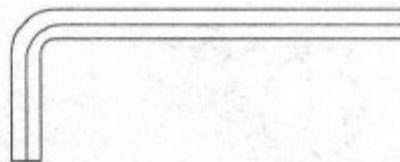
4DB

ESZKÖZÖK



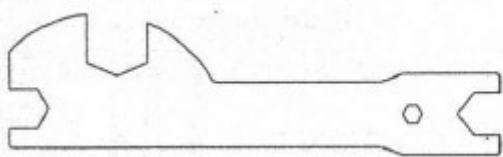
IMBUSZ KULCS S6

1DB



IMBUSZ KULCS S8

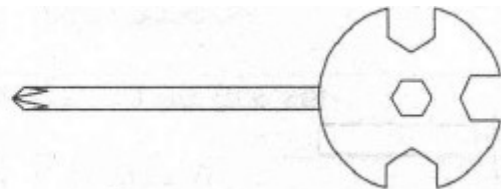
1DB



CSAVARKULCS
CSAVARLULCS/CSAVARHÚZÓ

S10;S13;S17;S19;

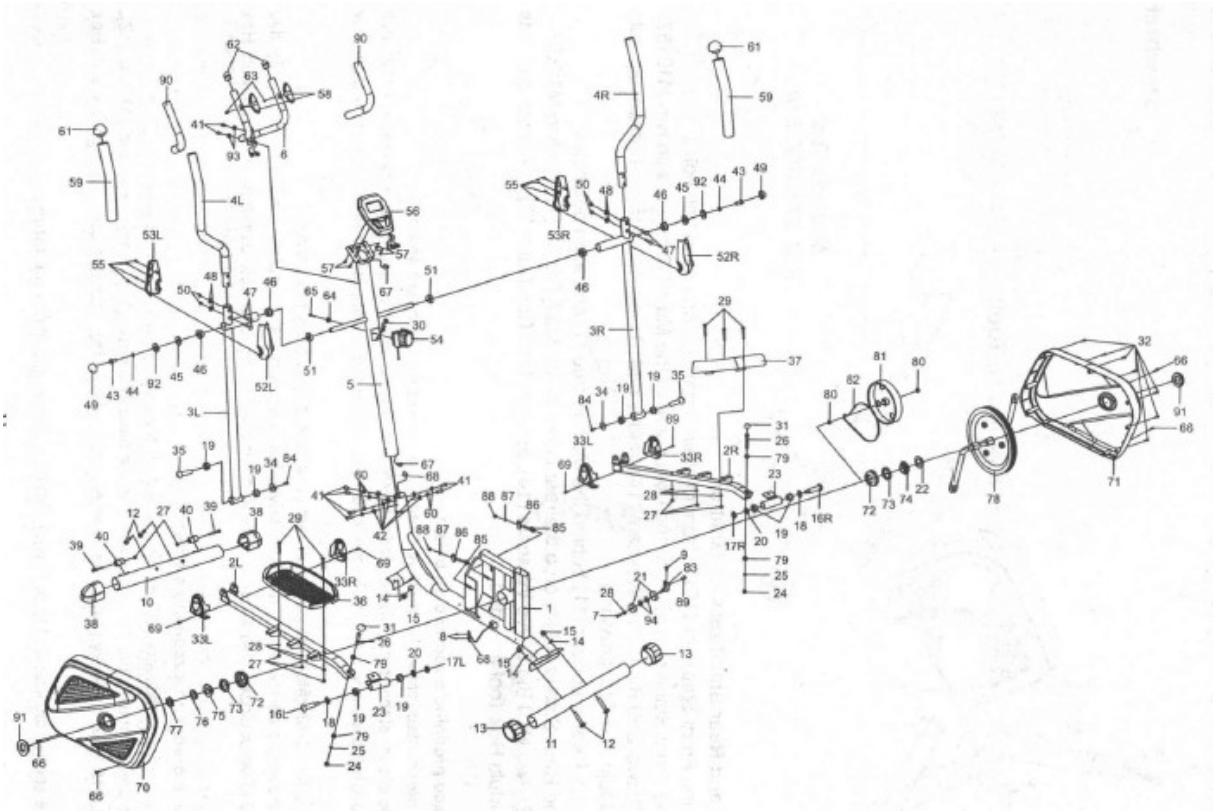
1DB



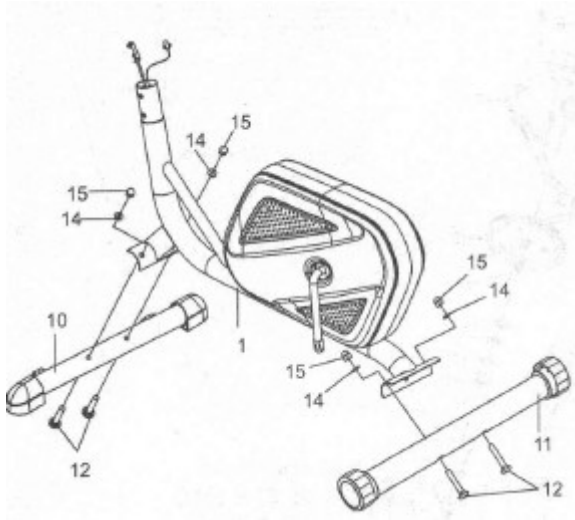
S10;S13;S14;S15

1DB

ROBBANTOTT RAJZ



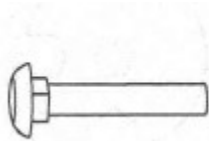
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ



1. Első és hátsó rúd összeszerelése

Illessze az első alsó rudat (10) a fő váz első részéhez (1) és igazítsa össze a csavar nyílásokat. Az első rudat (10) rögzítse a fő váz (1) hajlatához két M10x57-es csavarral (12), két Nagy görbe alátét-tel Ø10 (14), és két darab Ellenanya M10 (15) segítségével. A csavarokat húzza be a mellékelt csavarhúzó hatszögletű kulccsal.

Illessze a hátsó rudat (11) lent a fő váz (1) hátsó részéhez és igazítsa össze a csavarnyílásokat. A hátsó rudat (11) rögzítse a fő keret (1) hátsó hajlatához két hatszögletű M10x57-es csavarral (12), két Nagy görbe alátét-tel Ø10 (14), és két darab Ellenanya M10 (15) segítségével. A multifunkciós kulcsot használjuk hozzá.



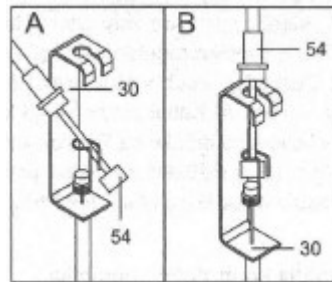
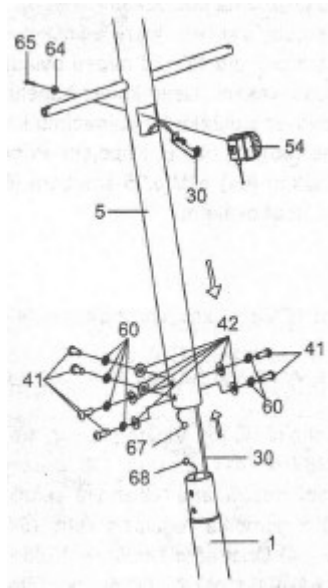
(12) Csavar M10x57
4 DB



(14) Nagy görbe alátét Ø10
4DB



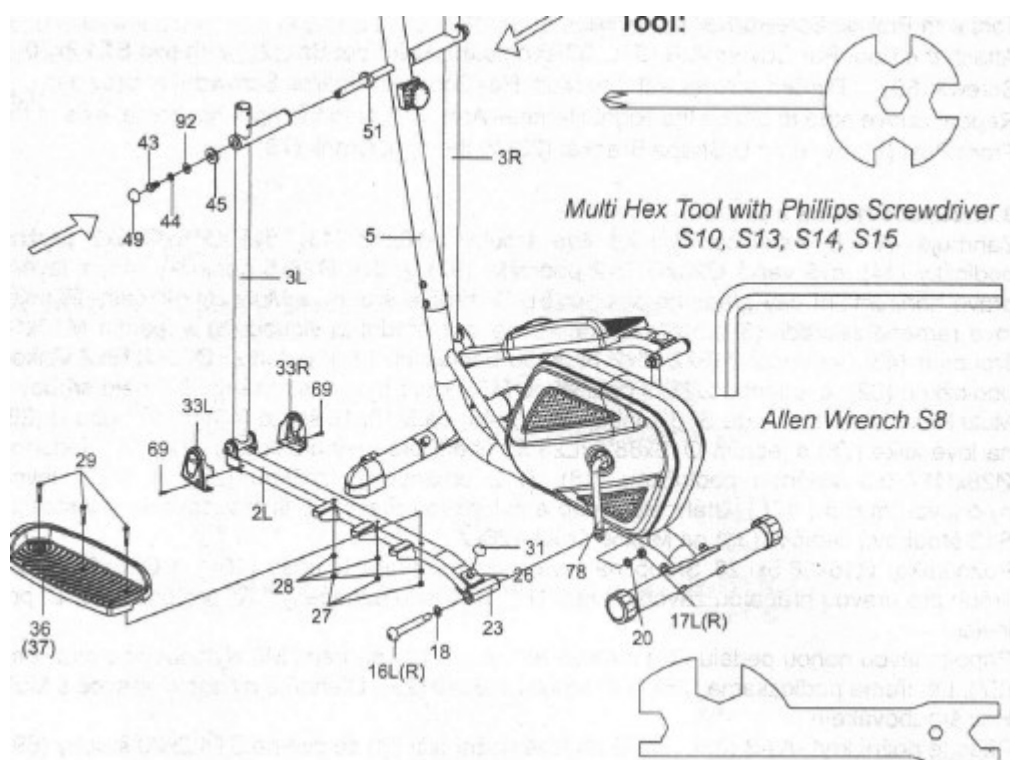
(15) Ellenanya M10
4DB



2. A fő váz első rúdja és a terhelés szabályozó drót szerelése

A fő vázból (1) szerelje ki a 6db M8x16-os csavart (41), 6db Ø8 rugós alátétet (60), és hat darab Ø20xØ8 görbe alátétet (42). Imbusz kulcsot használjunk hozzá. A váz első rúdjának (5) alsó nyílásán vezesse be a terhelési vezetékét (30) és húzza ki a fő váz első rúdjának (5) négyzetes nyílásán. A fő vázból (1) kivezető II érzékelő vezetékét (68) csatlakoztassa a fő váz első rúdja (5) kivezető I érzékelő vezetékéhez (67). A váz első rúdját (5) illessze a fő váz (1) csövébe és rögzítse a 6db M8x16-os csavarral, 6db nagy íves alátéttel (42), és hat darab Ø8 rugós alátéttel. Ezeket távolítottuk el előzőleg.

A terhelést szabályozó gombból (65) szerelje le a terhelés szabályozó gomb íves alátétjét és a terhelést szabályozó gomb hatszögletű csavarját (62). A terhelés szabályozó gomb (54) vezeték záróelemét illessze a terhelési vezeték karabínerébe (30) az **A** képen feltüntetettek alapján. A terhelés szabályozó gomb (54) vezetékét húzza ki felfelé és illessze a terhelési vezeték (30) fémkonzoljába, a **B** képen feltüntetettek alapján. A terhelés szabályozó gombot (54) rögzítse a váz első rúdja (5) a terhelés szabályozó gomb íves alátéttel Ø20xØ8, és M5x25-ös csavarral, amelyet előzőleg kiszereztük.



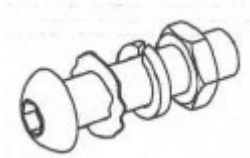
3. Jobb /bal kézi lengőkar alsó részének , jobb/bal pedálrúd, pedálfedél –A/B szerelése

A váz első rúdjának (5) bal és jobb horizontális tengelyéből szerelje le a 2db csavart (43), a két db $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ -es rugós alátétet (44), két db $\varnothing 20 \times \varnothing 10 \times 2$ -es nagy alátétet (92), és két darab $\varnothing 28 \times 5$ -ös alátétet (45). Ezután rögzítse a bal kézi lengőkar (3L) alsó részét az első rúd (5) bal horizontális tengelyéhez az egyik csavar M10x18-as (43), $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ -es rugós alátéttel (44), egy $\varnothing 20 \times \varnothing 10 \times 2$ -es nagy alátéttel (92), és egy $\varnothing 28 \times 5$ -ös alátéttel (45). Használja a mellékelt csavarhúzóhoz. Az M10x18-as csavarra (43) szerelje fel a fedelet S16 (49). A bal U csatlakozó profilt (23) rögzítse a bal pedálkarhoz (78) a bal U profil hatszögletű csavarral (16L), egy $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$ hullám alátéttel, $\varnothing 12$ rugós alátéttel és $\frac{1}{2}$ " bal nylon anyával (17L). Húzza ezt meg az Imbusz kulccsal S8 és a csavarkulcs segítségével. Szerelje az S13 fedelet (31) az M8x0-es csavarra (26).

Megjegyzés: $\varnothing 16 \times 88.5 \times L23$ Bal csatlakozó U profil hatszögletű Csavarja (16L) és a jobb összekötő U profil (16R) hatszögletű csavarjai „R” betűvel vannak jelölve és „L” betűvel a bel oldal számára.

A bal pedált (36) rögzítse a bal pedálrúdhoz (2L) 3db nylon anyával M6 (27), 3db $\varnothing 6$ alátéttel (28), és 3db M6x40-es csavarral (29). A bal

pedálrúdra (2L) rögzítse fel a pedálrúd fedelet –A/B (33L, 33R) a két önvájó Phillips csavart ST4.2x20, és ST4.2x25-ös csavar segítségével. Ismételje a fenti folyamatot a jobb lengőkar (3R) alsó rögzítésénél az első rúd (5) jobb horizontális tengelyéhez és a jobb csatlakozó U profil (23) rögzítédéneél a jobb pedálhoz (78).

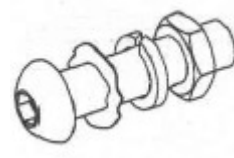


(16R) Jobb csatlakozó U profil
hatszögletű Csavarja
Ø16x88.5xL23 **1DB**

Jobb nylon anya ½” **1DB**

(18) Hullám alátét Ø28xØ17x0.3 **1DB**

(20) Rugós alátét Ø12 **1DB**



(16L) Bal csatlakozó U profil
hatszögletű Csavarja
Ø16x88.5xL23 **1DB**

(17L) Bal nylon anya ½” **1DB**

(18) Hullám alátét Ø28xØ17x0.3

(20) Rugós alátét Ø12 **1DB**

(17R)



(49) Csavar takaró



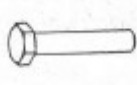
(31) Fedél



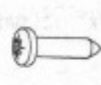
(27) nylon anya



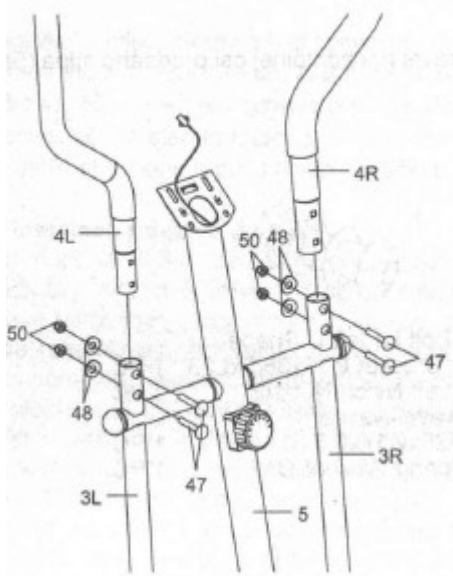
(28) Alátét



(29) Csavar

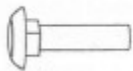


(69) Csavar



4. Bal/jobb kézi lengőkar felső részének szerelése

A bal/jobb lengőkar felső részét (4L,4R) rögzítse a bal/jobb kézi lengőkar alsó részéhez (3L,3R) a 4db csavarral M6x35 (47), 4db Ø6 íves alátéttel (48), és 4db M6-os anyasapkával (50).



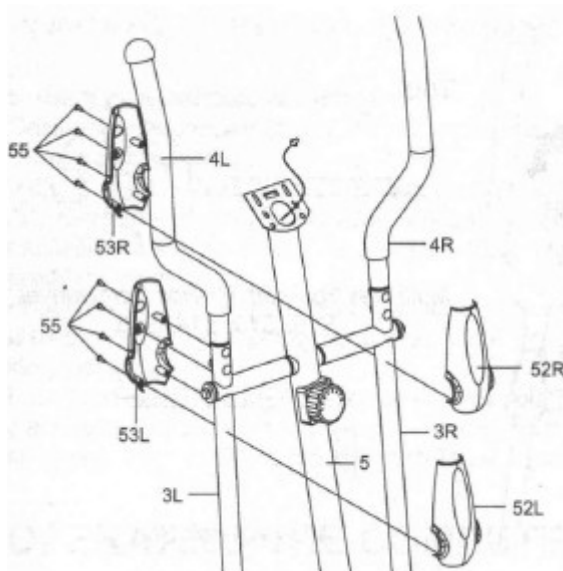
(47) Csavar



(48) Íves alátét

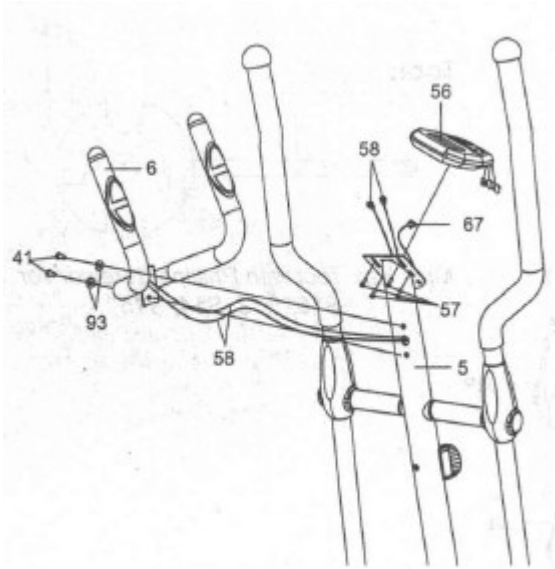


(50) Anyasapka



5. A bal/jobb kézi lengőkar –A/B első/hátsó fedelének szerelése

Helyezze a bal kézi lengőkar **A**-fedelét (52L) és a bal kézi lengőkar **B**-fedelét (53L) a bal kézi lengőkarra(3L) a 4db ST2.9x12-es csavarral(55). A jobb kézi lengőkar **A**-fedelét (52R)és a jobb kézi lengőkar **B**-fedelét (53R) a jobb kézi lengőkarra a 4db ST2.9x12-es csavarral(55).



6. Fogantyúk és számláló szerelése

A számláló (56) hátsó részén szerelje ki a 4db M5x12-es csavart (57). A váz első rúdjáról (5) szerelje ki a 2db M8x16-os csavart (41) és a két darab $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ -ös íves alátétet (93).

A fogantyún (6) levő kézi pulzusérzékelő vezetékét (58) illessze a fő váz első rúdjának (5) nyílásába és húzza át felfelé az első rúd csövén (5). A fogantyúkat (6) rögzítse a váz első rúdjához 2db M8x16-os csavarral (41) és két $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ -ös íves alátéttel (93), amelyet előzőleg eltávolítottunk. Az érzékelő I vezetékét (67) és a kézi pulzus érzékelő vezetékét (58) csatlakoztassa a számlálóból (56) kivezető vezetékkel. Ezután csatlakoztassa a számlálót (56) az első rúd (5) felső végéhez 4 db M5x12-es csavarral.

A SZÁMLÁLÓ ÜZEMBEHELYEZÉSE



AUTOMATIKUS BE/KI KAPCSOLÁS: A gyakorlat kezdetén, vagy a MODE gomb megnyomása esetén, a számítógép bekapcsol. Ha a gépezetet 4 percig nem használja, akkor automatikusan kikapcsol.

SCAN: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a SCAN opcióra nem mutat; a számítógép automatikusan átfuttatja az alkalmazást minden 5 másodpercben.

TIME: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a TIME opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az eltelt időt percekben és másodpercekben.

SPEED: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a SPEED opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az aktuális edzési sebességet.

CAL (CALORIES): Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a CAL opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az edzés alatt elégetett összkalória mennyiségét.

♥(PULSE): Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a PULSE opcióra nem mutat; majd mindkét kezével fogja meg a kormány markolatérzékelőjét, a képernyő kijelzi az Ön aktuális pulzusszámát és egy szív szimbólumot. A pulzusszám leolvasásának pontossága érdekében, a pulzusszám zesztelésekor mindig tartsa mindkét kezét a kormány markolatérzékelőjén.

DIST (DISTANCE): Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a DIST opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az edzés alatt megtett össztávolságot.

ODO (ODOMETER): Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl az ODO opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi a megtett össztávolságot.

RESET: Tartsa nyomva a MODE gombot kb. 4 másodpercig, ezáltal minden érték lenullázódik, kivéve az ODO funkciót.

AZ ELEMÉK BEHELYEZÉSE:

1. Távolítsa el az elemek fedőlapját a digitális készülék hátoldaláról.
2. Helyezzen be két „AA MÉRETŰ” elemet az elemházba.
3. Vigyázzon, hogy az elemek megfelelően legyenek elhelyezve és, hogy a csatlakozók megfelelően kapcsolódjanak az elemekhez.
4. Helyezze vissza az elemek fedőlapját.
5. Ha a kijelző olvashatatlan vagy csak részlegesen olvasható, távolítsa el az elemeket, majd várjon 15 másodpercet mielőtt visszahelyezné azokat.
6. Az elemek eltávolítása törölni fogja a a műszer memóriáját.

TISZTÍTÁS ÉS TÁROLÁS

Az ellipszistrénert tisztítsa puha ronggyal és enyhe tisztítószerrel. A műanyag részekre ne használjon oldószereket. A berendezésből minden használat után törölje le a verítéket. Ügyeljen arra, hogy a számláló kijelzőjét ne érje extrém nedvesség, az elektromos zárlatot okozhat vagy tönkretelheti az elektronikát.

A berendezést, de különösen a számlálót ne tegye ki közvetlen napfénynek, hogy a kijelző ne menjen tönkre. Minden nap ellenőrizze, hogy a berendezés csavarjai és a pedálok jól be vannak e húzva.

Az ellipszistrénert tiszta, száraz környezetben, gyermekektől elzárva tárolja.

HIBAELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA: az ellipszistréner használat közben billeg, nem stabil.

MEGOLDÁS: szükség szerint állítsa be az eltolható regulátor a hátsó alsó rúdon.

PROBLÉMA: Nem működik a számláló kijelzője.

MEGOLDÁS: vegye ki a számláló vezérlőt és ellenőrizze, hogy a vezéllőből kijövő vezetékek megfelelően vannak e csatlakoztatva a fő váz első rúdijából kijövő vezetékekkel.

MEGOLDÁS: ellenőrizze, hogy az elemek helyesen lettek e beillesztve és a rugók az elem odaillo felével érintkeznek.

MEGOLDÁS: a számláló elemei lemerülhettek. Cseréljen elemeket.

PROBLÉMA: a berendezés nem méri a pulzusfrekvenciát, vagy a mért érték hullámzó esetleg ellentmondó.

MEGOLDÁS: ellenőrizze, hogy a kézi pulzusérzékelő kábelcsatlakozása rendben van e.

MEGOLDÁS: ha pontosabb mérési adatokat szeretne, mindig mindkét tenyerét helyezze a pulzus érzékelőre, ne csak az egyiket, és abban az esetben, ha pulzusát szeretné megállapítani.

MEGOLDÁS: túl erősen fogja az érzékelőket. Próbálja meg csökkenteni a tenyere szenzorra gyakorolt nyomását.

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. Ismételje 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 ismételje 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 ismételje 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 ismételje 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 igyekezzon 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.

