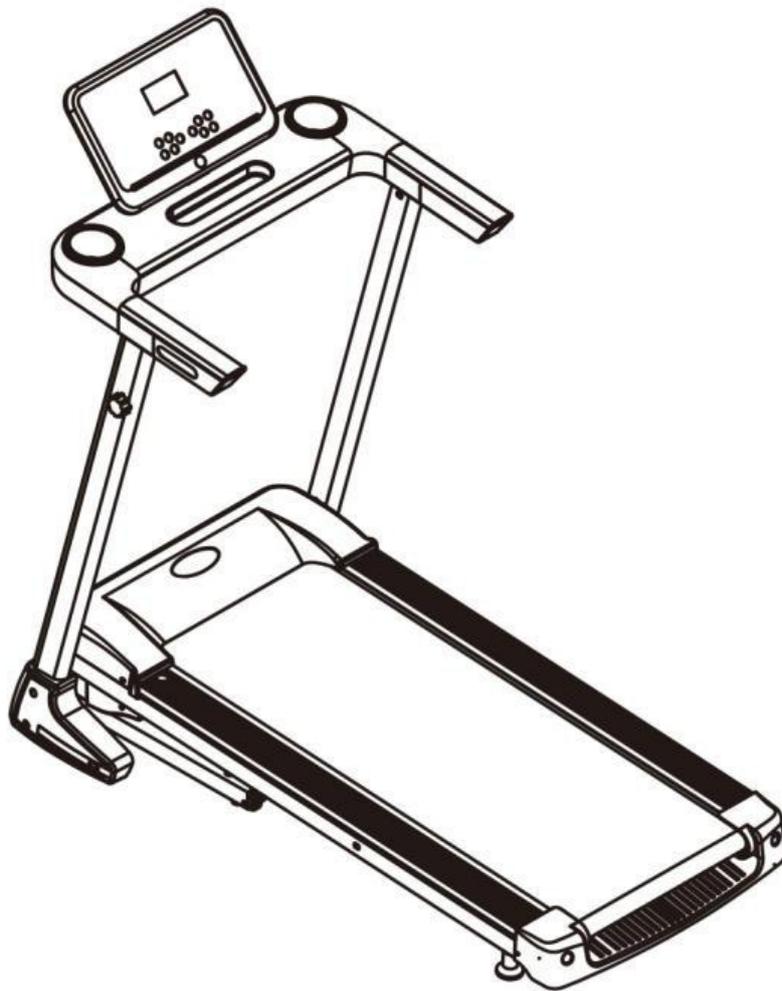




INadd034V02\_IT

**A90-211V90**



**IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY**

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## 1、 Indice

Numero	Contenuto
1	Catalogo
2	Istruzioni di sicurezza
3	Specifiche di imballaggio
4	Istruzioni di montaggio
5	Istruzioni controllo elettrico
6	Istruzioni manutenzione
7	Malfunzionamenti e risoluzione problemi
8	Linee guida esercizi
9	Riscaldamento

Grazie per aver scelto il tapis roulant elettrico per uso domestico. I nostri prodotti miglioreranno la vostra salute, avrete più familiarità con il vostro tapis roulant, più facile e comodo da usare. Quindi, leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare il nuovo tapis roulant.

Per garantire la massima qualità dei prodotti, tutte le parti di questo tapis roulant utilizzano materiali di alta qualità e hanno superato ispezioni e prove rigorose. Fare riferimento a questo manuale, guiderà l'utente a montare, utilizzare e mantenere correttamente questo tapis roulant.

Grazie per averlo usato !

## 2. Istruzioni di sicurezza

A. Durante la progettazione e produzione di questo tapis roulant abbiamo preso in considerazione numerosi problemi di sicurezza, per garantire la vostra sicurezza, leggere attentamente tutti i contenuti di questo manuale prima dell'uso. Non ci facciamo carico delle conseguenze di qualsiasi operazione anomala.

### **RISCHIO**

B. Non utilizzare il dispositivo per la misurazione della frequenza cardiaca insieme ad altri dispositivi wireless per la misurazione della frequenza cardiaca, poiché potrebbero causare interferenze elettriche.

### **AVVERTENZA**

Seguire le istruzioni seguenti per evitare lesioni a voi o agli altri.

1. Per evitare incidenti o pericoli, assicurarsi che questo tapis roulant sia completamente collegato a terra prima dell'uso.
2. Durante la corsa, stringere il blocco di sicurezza (rosso) in una posizione appropriata rispetto ai vestiti. Se si verifica una situazione anomala, si interromperà immediatamente per arrestare la macchina
3. a. Si prega di fare riferimento al parere del proprio medico prima di fare esercizio fisico.  
b. Indossare indumenti sportivi comodi durante l'allenamento, non indossare scarpe con suola morbida o trucioli di scarpe si impiglieranno nel motore e nel sistema di controllo e potrebbero causare malfunzionamenti  
c. Mantenere la stanza pulita e in ordine, evitare l'assorbimento di sporcizia nel tapis roulant, in quanto potrebbe causare malfunzionamenti.  
d. Il peso dell'utente non deve superare i 100 kg.
4. Questo prodotto è utilizzabile da una sola persona quando è in funzione. Per evitare incidenti, non lasciare che bambini o animali domestici ci giochino attorno per evitare incidenti.
5. Requisiti minimi di spazio per posizionare il tapis roulant in casa, non meno di 100 cm rispettivamente per la parte anteriore ed entrambi i lati, non meno di 200 cm per la parte posteriore.
6. Non utilizzare questo tapis roulant se la linea di alimentazione è interrotta.
7. Se il tapis roulant è danneggiato o rotto, non utilizzare e contattare per la garanzia.
8. Non toccare le parti mobili quando il tapis roulant è in funzione, non premere mai o infilare oggetti nel tapis roulant.
9. Questa macchina è adatta per uso interno, non utilizzare all'aperto o in palestra.
10. Collocare il tapis roulant su un pavimento pulito e liscio, mantenerlo in buone condizioni di ventilazione, assicurarsi che l'unità sia ventilata. Assicurarsi che non vi siano oggetti appuntiti nelle vicinanze. Non utilizzarlo vicino ad acqua o fonti di calore.
11. Utilizzare il corrimano quando si sale o si scende dalla macchina. Non scendere dal tapis roulant quando il tapis roulant non è completamente fermo. In caso di incidente, è necessario rimuovere il blocco di sicurezza, quindi il tapis roulant si arresterà

immediatamente.

12. Non utilizzare questa macchina quando si utilizzano apparecchiature a ossigeno contemporaneamente.

13. Per assicurarsi che il tapis roulant funzioni correttamente, non installare accessori non forniti dal fornitore originale.

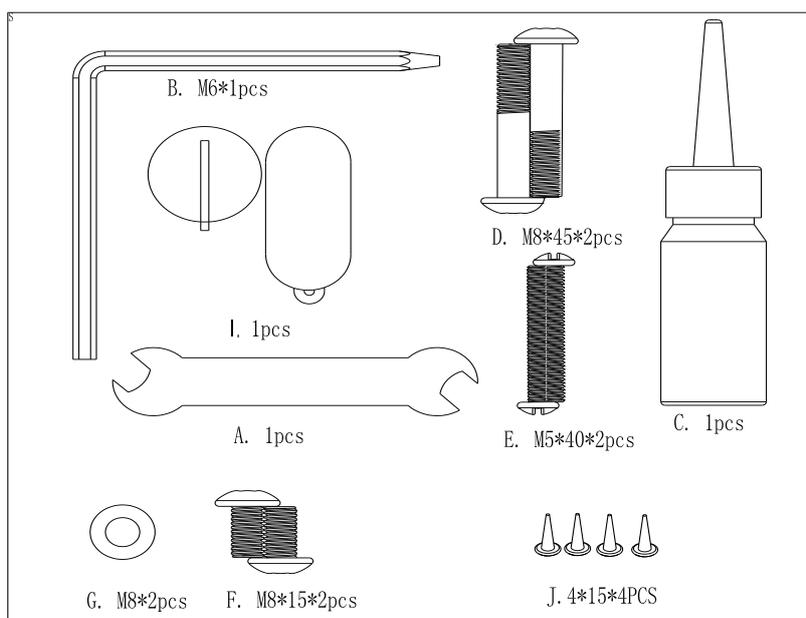
14. Tenere saldamente tutte le parti del tapis roulant installate.

15. Si prega di spegnere e scollegare l'alimentazione dopo aver utilizzato il tapis roulant. Quando non si utilizza il tapis roulant, mantenere il blocco di sicurezza in modo sicuro per impedire a terzi di utilizzarlo.

### 3、 Specifiche di imballaggio

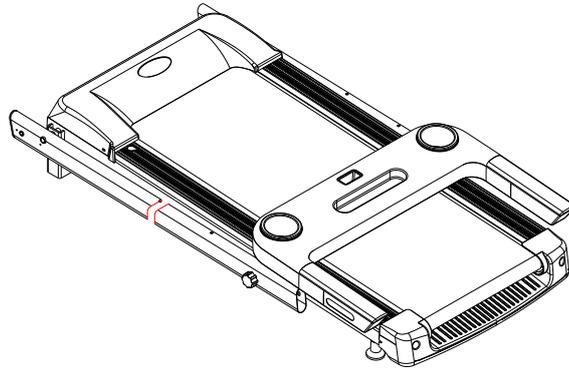
Numero	Componente	
1	TELAIO	
2	MANUALE	
3	SCHERMO	
4	COPERTURA LATERALE DELLA COLONNA	
5	VITERIA	Icona pagina successiva

#### Viteria

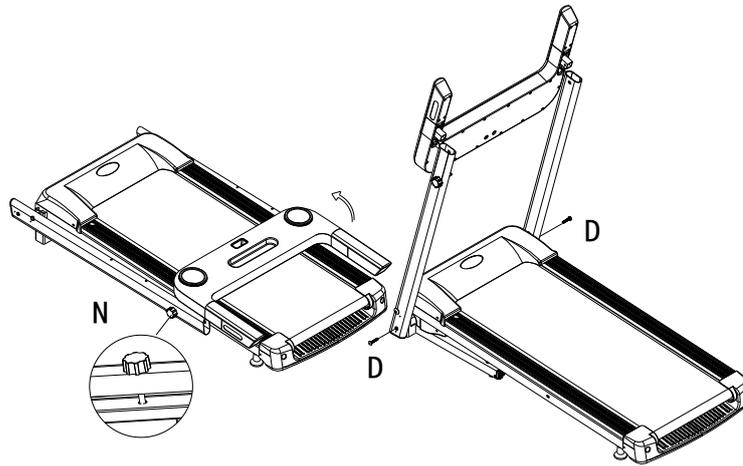


## 4、 Istruzioni di assemblaggio

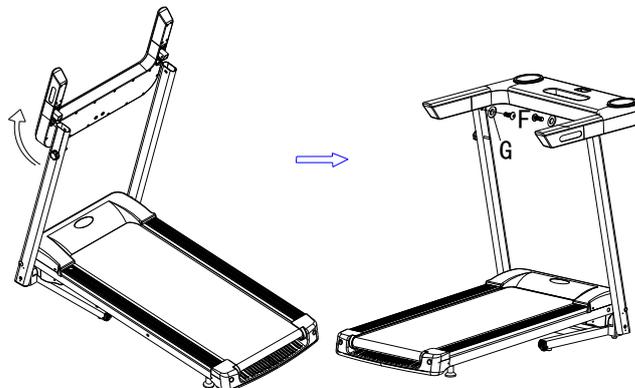
1: Sollevare il telaio principale dall'imballaggio e aprire la fascetta che lega il telaio.



2: Espandere il telaio: estrarre il perno di trazione sulla colonna N e tenere il telaio a terra con l'altra mano, fissarlo alla parte in lamiera della base con viti D # M8 \* 45.

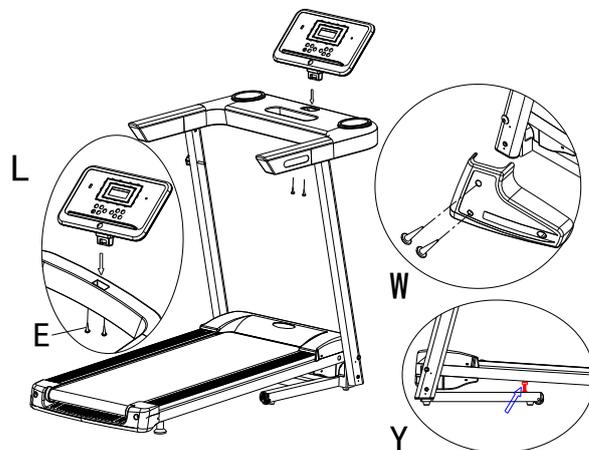


3: Montaggio del supporto del contatore elettronico: prima piegare il supporto del contatore elettronico nella direzione della freccia, quindi fissare il supporto del contatore elettronico sulla colonna con viti F # M8 \* 15 (2 pezzi) e cuscinetti G # M8 (2 pezzi) .



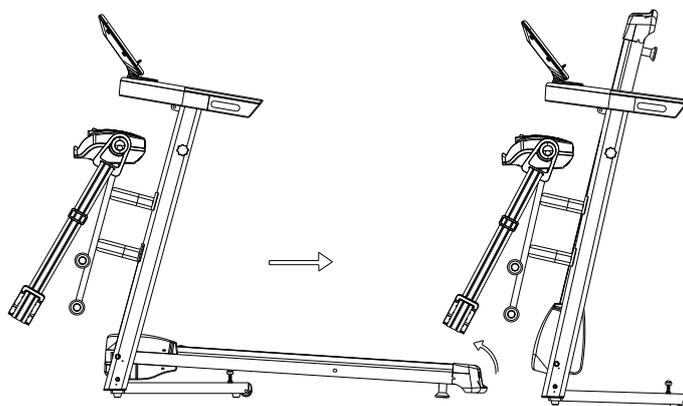
4: A. Innanzitutto collegare le linee del segnale del misuratore elettronico, quindi posizionare il pannello sul misuratore elettronico come indicato dalla direzione della freccia, quindi fissarlo con le viti E # M5 \* 40 (2 pezzi).

B. La parte rossa indicata dalla freccia è il dispositivo anti-deformazione. Durante l'uso, regolare il dispositivo in base al proprio peso per evitare che la base venga rovesciata

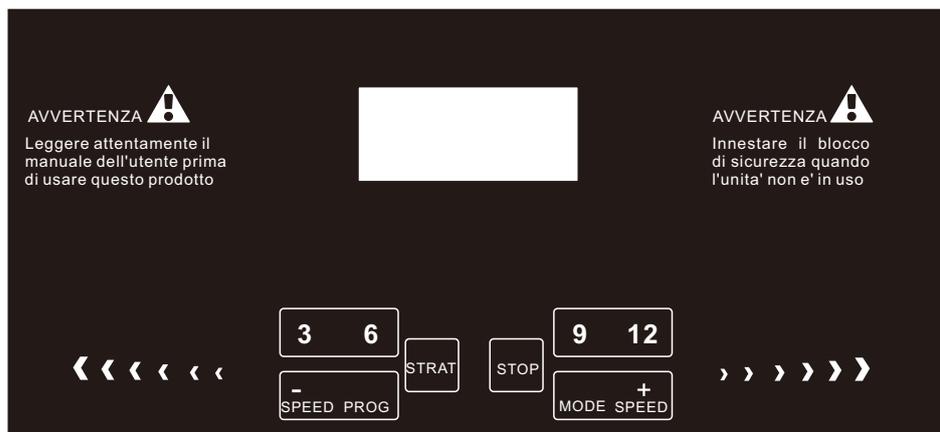


5: Piegare il prodotto: Quando e' necessario trasportare o utilizzare questo prodotto per un lungo periodo, piegare come mostrato di seguito:

Tenere l'estremità posteriore della piattaforma di corsa e sollevare lentamente la piattaforma di marcia nella direzione indicata dalla testa fino a quando la piattaforma di corsa è sostanzialmente parallela alla colonna. Tirare la manopola verso l'esterno con l'altra mano per assicurarsi che l'albero di ferro della manopola sia inserito nel lato del foro piegato della piattaforma interna.



## 5、 Istruzioni controllo elettrico



### Accensione

Avvio normale dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.

Il numero di programmi è P1 ~ P12 programmi automatici.

### Funzioni blocco di sicurezza

Scollegare il blocco di sicurezza mostra immediatamente che il tapis roulant è in stato "SAFE" e viene rapidamente arrestato. Quando viene inserito il blocco di sicurezza, l'orologio elettronico viene visualizzato completamente per 2 secondi e i dati sono tutti reimpostati.

### Funzioni chiave

Pulsante di avvio, pulsante di arresto:

"START" è il pulsante di avvio. Quando il tapis roulant è fermo, premere il pulsante di avvio, la velocità visualizzata sarà "1.0" e il tapis roulant si avvierà.

"STOP" è il pulsante di arresto. Quando il tapis roulant è in funzione, premere il pulsante di arresto, tutti i dati vengono azzerati, il tapis roulant si arresterà.

### Funzione PROGRAM:

"PROGRAM" è la funzione del programma. In stato di attesa, premere questo pulsante per passare dalla modalità manuale al programma automatico P1 - P12; la modalità manuale è la modalità operativa predefinita del sistema, la velocità predefinita della modalità manuale è 1,0 km / h e la velocità massima di funzionamento è 12,0 km / h.

### Funzione modalità:

"MODE" è il pulsante della modalità. In modalità standby, premere questo pulsante per scorrere tra tre diverse modalità di funzionamento del conto alla rovescia, distanza e calorie. Quando si selezionano le varie modalità, è possibile utilizzare il tasto di aumento / diminuzione della velocità per impostare il valore del conto alla rovescia. Al termine, premere il pulsante "START" per avviare il tapis roulant.

### Funzione velocità:

"SPEED +" e "SPEED -" sono tasti di incremento e diminuzione della velocità: possono essere usati per regolare la velocità dopo l'avvio del tapis roulant, al passo di 0.1Km, "SPEED +" e "SPEED -" possono essere usati per parametrizzare il tapis roulant. Servono a regolare il valore impostato.

### Funzioni indicatori

#### Visualizzazione della velocità:

Visualizza il valore della velocità della corsa corrente.

#### Visualizzazione del tempo:

Mostra il tempo di esecuzione in modalita' manuale o il conto alla rovescia del tempo di esecuzione in modalita' e programma.

#### Visualizzazione della distanza:

Visualizza la distanza totale in modalita' manuale e programma o l'inverso della distanza di funzionamento della modalita'.

#### Visualizzazione calorie:

Mostra l'accumulo di calorie durante l'esercizio in modalita' manuale e programmata o il conteggio delle calorie in modalita' corsa.

#### La gamma di dati visualizzati da ciascuna schermata:

TEMPO: 0:00 – 99:59 (MIN)

DISTANZA: 0.00 – 99 (KM)

CALORIE: 0.0 – 990 (KC)

VELOCITA': 1-12KM/H

#### Programma automatico

Il tempo di esecuzione predefinito e' di 10 minuti. Dopo aver selezionato il programma, viene impostato il tempo di esecuzione. Ciascun programma e' diviso in 10 segmenti e il tempo di esecuzione di ciascun blocco di programma viene distribuito uniformemente. Il motore arresta il contatore dopo che il tempo impostato e' terminato. Di seguito e' riportato un diagramma di movimento di 12 programmi.

Tempo Fase		Tempo del set / 10 = Tempo di corsa per ogni fase									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA'	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCITA'	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCITA'	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VELOCITA'	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCITA'	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VELOCITA'	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCITA'	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCITA'	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCITA'	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCITA'	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

## Impostazione dei parametri in 3 modalita'

L'impostazione del tempo per il conto alla rovescia è inizialmente di 30:00 minuti, l'intervallo di impostazione è di 5:00 --- 90:00 minuti e il passaggio è di 1:00.

L'impostazione delle calorie del conteggio delle calorie è: 100 kcal, l'intervallo di impostazione è 20 --- 990 kcal, il passaggio ogni 10.

La distanza iniziale della distanza del conto alla rovescia è di 5,0 km, l'intervallo di impostazione è 0,5 --- 99,0 km e il passaggio ogni 0,1

La sequenza del ciclo è: manuale, tempo, distanza, calorie.

## Altri

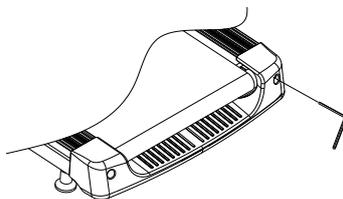
Quando viene eseguito un parametro di conto alla rovescia, il display visualizza "END" e scatta un allarme di 0,5 secondi ogni 2 secondi fino a quando il tapis roulant si arresta, l'allarme si interrompe e quindi ritorna allo stato della modalità manuale. Il tempo del conto alla rovescia, il conto alla rovescia e la distanza del conto alla rovescia possono essere impostati solo su uno di essi. I parametri impostati vengono conteggiati e mostrano un conteggio positivo.

## 6. Istruzioni manutenzione

Una corretta manutenzione mantiene il tapis roulant in ottime condizioni; una manutenzione errata può danneggiare o ridurre la durata del tapis roulant.

**ATTENZIONE:** scollegare sempre il cavo di alimentazione del tapis roulant prima di pulire o mantenere il prodotto!

1. Rimuovere regolarmente la polvere per mantenere pulite le parti,
2. Dopo aver usato il tapis roulant, pulire lo strumento e le altre parti dal sudore e dai detriti con un asciugamano o un panno pulito. Fare attenzione a non spruzzare acqua sui componenti elettrici e sotto la cinghia di corsa.
3. Collocare il tapis roulant in un ambiente pulito e asciutto, assicurarsi che sia spento e scollegarlo.
4. Per facilitare il trasporto, il tapis roulant è dotato di ruote installate. Si prega di confermare che l'alimentazione sia scollegata e il tapis roulant sia ripiegato prima di muoverlo.
5. Controllare e bloccare sempre tutte le parti del tapis roulant; le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente.
6. Al fine di mantenere e prolungare la durata del tapis roulant, si consiglia di interrompere l'uso del tapis roulant per 10 minuti dopo 30 minuti di uso continuo.
7. La cinghia da corsa è stata regolata in fabbrica, ma dopo l'uso la cinghia da corsa si allungherà, si discosterà dalla posizione centrale e causerà il danneggiamento della striscia di attrito della cinghia da corsa e del coperchio posteriore. È normale che la cintura da corsa venga allungata durante l'uso. Dopo averlo usato per un certo periodo di tempo, se si corre con un tapis roulant ed è scivoloso o non liscio, è possibile regolare la tenuta della cinghia per migliorarne l'uso.



#### A. Regolazione del serraggio della cinghia da corsa

Se la cinghia da corsa è troppo allentata, inserire la chiave esagonale in dotazione nel foro di regolazione del passo sinistro del tapis roulant, ruotarlo di 1/4 di giro in senso orario, quindi regolare il piede destro per ruotare in senso orario. 1/4 di giro, notare che sinistra e destra devono essere regolate in modo sincrono, in modo che la cinghia da corsa possa essere stretta e la cinghia da corsa non si discosti dal punto centrale. Se la cinghia da corsa è troppo stretta, la sincronizzazione sinistra e destra verrà regolata in senso antiorario.

Nota: la cinghia da corsa non può essere regolata troppo strettamente. Ciò romperà la cinghia di corsa, aumenterà la pressione del tamburo anteriore / posteriore, causerà danni al cuscinetto a rulli, ecc., Produrrà rumori anomali o altri problemi e dovrà solo adattarsi alla cinghia di scorrimento senza scivolare.

#### B. Regolazione dell'allineamento della cinghia in esecuzione

Quando si utilizza il tapis roulant, la pressione sulle due cinghie non è la stessa durante la marcia e la pressione sulla cinghia di corsa non è bilanciata, causando la deviazione della cinghia dal centro. Questa deviazione è normale e ritorna automaticamente al centro quando nessuno sta correndo sul macchinario. In tal caso tornare al centro.

Far funzionare il tapis roulant a vuoto, regola la velocità alla sesta marcia e osserva la distanza dalla cintura di scorrimento alle barre laterali sinistra e destra:

- Se si trova a sinistra, utilizzare una chiave esagonale per ruotare la vite sinistra di 1/4 di giro in senso orario;
- Se è distorta verso destra, utilizzare una chiave esagonale per ruotare la vite destra di 1/4 di giro in senso orario;
- Se la cintura da corsa non è ancora al centro, ripetere l'azione sopra finché non viene regolata al centro.

Dopo aver regolato la cinghia da corsa al centro, regolare la velocità alla sesta marcia e osservare la deviazione della cinghia da corsa e le condizioni di marcia regolare. In caso di deviazione, ripetere il passaggio di regolazione.

Avvertimento! Non stringere eccessivamente i rulli! Ciò comporterà danni permanenti al cuscinetto!

## Olio lubrificante

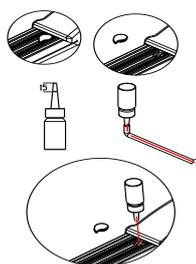
Il tapis roulant è lubrificato in fabbrica, ma la lubrificazione del tapis roulant viene spesso controllata per aiutare a mantenere il tapis roulant in un uso ottimale. Il tapis roulant deve essere lubrificato dopo un anno di utilizzo o 100 ore di funzionamento.

Dopo 30 ore o 30 giorni di utilizzo, quando il tapis roulant è fermo, sollevare la cinghia da corsa lateralmente e raggiungere il più possibile la superficie della piattaforma di corsa. Se si sente il lubrificante, non è necessario aggiungere olio lubrificante; se si tocca la superficie e vi è una forte sensazione di secchezza, si prega di seguire le istruzioni di seguito per fare rifornimento di lubrificante. (Utilizzare lubrificanti non a base di petrolio)

Come aggiungere il lubrificante?

Si prega di operare come mostrato di seguito, aprire la barra laterale a sinistra. Per il coperchio dell'alimentazione sul lato anteriore, utilizzare un paio di forbici o un coltello multiuso per tagliare la bottiglia di olio in base alle dimensioni della figura, quindi aggiungere l'olio secondo l'icona in basso.

Durante il riempimento, prestare attenzione a inserire l'asta sottile all'estremità anteriore della bottiglia dell'olio nel tubo di riempimento del carburante sulla piattaforma. Inserirla nuovamente all'interno.



## 7、 Malfunzionamenti e risoluzione problemi

### 1. Lo schemo elettronico visualizza il codice del messaggio di errore

Codice standard	Codice Standard	Risoluzione Standard
Er1	Lo schermo non è collegato Segnale non ricevuto	1.1.Verificare se la linea di comunicazione è allentata, staccata o danneggiata; 1.2.Controllare o sostituire la scheda elettronica; 1.3.Controllare o sostituire il controller.
Er3	Sovrapressione	2.1.Verificare che la tensione sulla linea di alimentazione sia su un valore normale. CA 200-240 V ; 2.2.Controllare o sostituire il controller. 2.3.Controllare o sostituire il motore.
Er4	Cortocircuito	3.1.Verificare se sovraccarico di peso; 3.2.Verificare se le parti mobili meccaniche sono bloccate; 3.3.Verificare se la mancanza il lubrificante, se manca aumenterà l'attrito tra la cinghia e la pedana. 3.4.Verificare se la pedana e' gravemente usurata; 3.5.Verificare se la cinghia da corsa è consumata; 3.6.Verificare se il cortocircuito viene dal cavo del motore; 3.7.Controllare o sostituire il controller; 3.8 Controllare o sostituire il motore.

Er5	Sovraccarico	<p>4.1.Verificare se sovraccarico di peso;</p> <p>4.2.Verificare se le parti mobili meccaniche sono bloccate;</p> <p>4.3.Verificare se la mancanza il lubrificante, se manca aumenterà l'attrito tra la cinghia e la pedana.</p> <p>4.4.Verificare se la pedana e' gravemente usurata;</p> <p>4.5.Verificare se la cinghia da corsa è consumata;</p> <p>4.6.Verificare se il cortocircuito viene dal cavo del motore;</p> <p>4.7.Controllare o sostituire il controller;</p> <p>4.8 Controllare o sostituire il motore.</p>
Er6	Motore non connesso	<p>5.1.Verificare se la linea del motore si allenta o si stacca facilmente;</p> <p>5.2 .Controllare o sostituire il motore;</p> <p>5.3.Controllare o sostituire il controller.</p>
Er7	Indicazione che la scheda madre non ha ricevuto il segnale	<p>6.1. Controllare se il cavo di comunicazione è allentato, staccato o danneggiato;</p> <p>6.2.Controllare o sostituire la scheda elettronica;</p> <p>6.3.Controllare o sostituire il controller.</p>
Er13	IGBT cortocircuito	7.1 Controllare o sostituire il controller
Er14	Cortocircuito del carico di lavoro	<p>8.1 Controllare la parte in uscita del controller per la presenza di corpi estranei che causano un corto circuito;</p> <p>8.2 Controllare o sostituire il motore.</p>

## 2. Problemi comuni e metodi di risoluzione dei problemi

1. Alcuni o tutti i pulsanti non funzionano bene

- 1.1 Scoprire la cassa superiore dell'orologio elettronico e verifica se i pulsanti funzionano ;
- 1.2 Controllare o sostituire la scheda elettronica ;
- 1.3 Controllare che il pulsante funzioni dopo aver riaccesso il macchinario.

### 1. L'orologio elettronico non mostra dati

#### Metodi di risoluzione:

- 2.1 Controllare se la tensione di ingresso rientra nell'intervallo consentito : CA 100-120 V / CA 200-240 V ;
- 2.2 Controllare se l'interruttore è acceso;
- 2.3 Controllare se il fusibile all'interno della presa di corrente è bruciato. Se è bruciato, sostituirlo con un fusibile di ricambio;

2.4 Controllare il controller, se il LED è acceso;

2.5 Controllare ciascun cavo;

2.6 Controllare o sostituire la scheda elettronica;

2.7 Controllare o sostituire la scheda di controllo.

## **2. Altri problemi e metodi di risoluzione**

### **a. Il tapis roulant non si accende**

Controllare se la spina di alimentazione è inserita, l'interruttore di alimentazione è acceso e il blocco di sicurezza è stato rimosso.

### **b. Il tapis roulant e' scivoloso**

Regolare saldamente la cinghia di scorrimento facendo riferimento alle istruzioni.

### **c. Deviazione della cinghia**

Fare riferimento alle istruzioni per regolare la cinghia da corsa al centro.

### **d . Suono anomalo durante la corsa**

Controllare se le viti della macchina sono allentate e se la cinghia di scorrimento deve essere lubrificata.

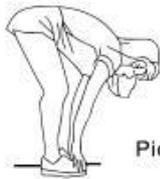
## 8、 Linee guida esercizi

- Consultare il proprio medico prima di iniziare un esercizio o un programma di allenamento. Si prega di seguire i consigli del medico e le istruzioni per la formazione fisica.
- Definite i vostri obiettivi con il vostro medico prima di poter garantire che il piano sia realistico e avviare il programma di allenamento con facilità.
- È possibile aggiungere un po' di esercizio aerobico al piano di allenamento, come camminare, fare jogging, nuotare, ballare o andare in bicicletta. Controllare sempre il battito. Se non si dispone di un cardiofrequenzimetro elettronico, chiedere al proprio medico come misurare le pulsazioni dalla mano o dal collo. Inoltre, è necessario impostare la frequenza cardiaca target in base all'età e al benessere fisico.
- Bere molta acqua durante l'esercizio. È necessario ricostituire l'idratazione persa a causa di un eccessivo esercizio fisico per prevenire la disidratazione. Evitare di bere molta acqua ghiacciata o bevande, acqua potabile o bevande a temperatura ambiente.

## 9、 Esercizi di riscaldamento

### Riscaldamento e riposo:

Un programma di esercizi di successo deve includere esercizi di riscaldamento, aerobici e rilassanti. Il numero di esercizi sarà almeno due o tre volte a settimana e, un giorno dopo l'esercizio, potete aumentare il numero di esercizi da quattro a cinque giorni dopo alcuni mesi. Il riscaldamento è una parte importante della vostra forma fisica. Riscaldatevi prima di ogni esercizio. Il riscaldamento può preparare il vostro corpo a esercizi più intensi, perché il riscaldamento può aiutare i muscoli a riscaldarsi e ad allungarsi. Migliora la circolazione sanguigna, aumenta le pulsazioni e trasporta più ossigeno nei muscoli. Dopo l'esercizio aerobico, anche esercizi di riscaldamento ripetuti possono ridurre il dolore muscolare. Raccomandiamo i seguenti esercizi di riscaldamento e di riposo.

<p><b>1. Toccare le dita dei piedi:</b>  Piegarsi lentamente in avanti, rilassare la schiena e le spalle quando vi piegate verso il basso, provare ad allungarsi al massimo, quindi contare fino a 15. Ripetere 3 volte.</p>	 <p>Pic 1</p>
<p><b>2. Stretching allungamento gambe:</b>  Siedersi sul pavimento e raddrizzare la gamba destra. Piegare la gamba sinistra in modo che la suola sinistra sia vicina alla parte interna della gamba destra. Cercare di estendere il vostro corpo alla punta destra per 15 secondi. Dopo esservi rilassati, allungare la gamba sinistra allo stesso modo. Ripetere 3 volte per ogni gamba.</p>	 <p>Pic 2</p>
<p><b>3. Stretching gamba e polpaccio:</b>  Appoggiarsi al muro con entrambe le mani o stare in piedi con un piede dietro, tenere le zampe posteriori in posizione verticale e i toccare il suolo con i talloni e inclinarsi verso il muro. Tenere premuto per 10-15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba.</p>	 <p>Pic 3</p>
<p><b>4. Stretching quadricipite:</b>  Appoggiarsi il muro o al tavolo con la mano sinistra per mantenere l'equilibrio, quindi estendere la mano destra all'indietro, afferrare il tallone destro e tiralo lentamente sui fianchi finché non sentite una tensione davanti alla coscia. Tenere premuto per 10-15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere questa azione per ogni gamba.</p>	 <p>Pic 4</p>
<p><b>5. Stretching del muscolo sartorio (muscolo all'interno della coscia)</b>  Le piante dei piedi sono opposte, le ginocchia sono rivolte verso l'esterno ed entrambe le mani afferrano i piedi e tirano verso l'inguine. Tenere premuto per 10-15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere 3 volte</p>	 <p>Pic 5</p>

