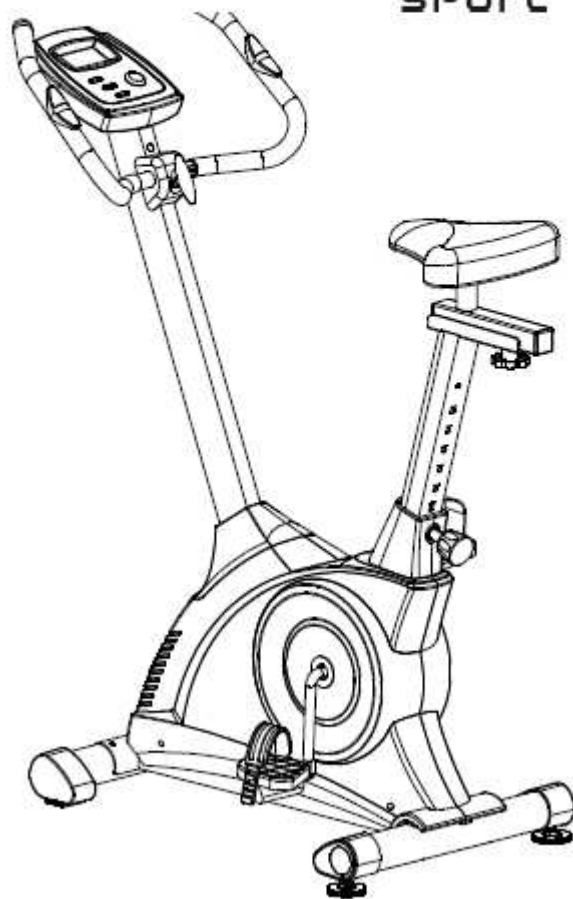


# Magnetický bicykel

Výr. Číslo: 1002

  
**SPARTAN**  
SPORT



**DŮLEŽITÉ :** Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto produktu. uschovejte tento manuál pro budoucí použití . Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od této fotografie , mohou být změněny bez předchozího upozornění .

## **OBSAH**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Důležité bezpečnostní pokyny ----- | 4  |
| Seznam součástí -----              | 6  |
| balení -----                       | 10 |
| nástroje -----                     | 10 |
| Sestavovací plán -----             | 11 |
| Návod a montáž -----               | 12 |
| Ovládání počítače -----            | 19 |
| úpravy -----                       | 27 |
| údržba -----                       | 30 |
| Řešení problémů -----              | 31 |
| Zahřívací cvičení -----            | 34 |

### **Důležité bezpečnostní úpokyny :**

Základní opatrnost je třeba vždy dodržovat , včetně těchto bezpečnostních pokynů, při používání tohoto vybavení. Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto zařízení.

1. Přečtěte si všechny pokyny a sledujte jejich před použitím tohoto zařízení. před použitím se přesvědčte, zda je zařízení správně smontováno.
2. Aby se zabránilo poranění svalů, doporučuje se zahřívací cvičení. Po cvičení se doporučuje ochlazovací cvičení na relaxaci těla.
3. Prosím, překontrolujte všechny díly před použitím, zda nejsou poškozeny a dobře je přitáhněte. Toto zařízení by mělo být umístěno na rovném povrchu. Doporučuje se použít podložka, nebo jiná kritina na zem.
4. Prosím noste správné oblečení a obuv při používání tohoto zařízení. Nenoste oblečení, které by mohlo zachytit nějakou část zařízení, dotáhněte popruhy na pedálech
5. Nepokoušejte se provádět údržbu, nebo jiné úpravy, než jaké jsou napsané v příručce. Pokud se vyskytne nějaký problém, ihned přestaňte cvičit a poradte se s místním prodejcem.
6. Nepoužívejte zařízení venku.
7. Toto zařízení je určeno pro domácí použití.
8. Pouze jedna osoba by měla používat toto zařízení.
9. Pokud se necítíte dobře, máte bolesti na hrudi, závratě, nevolnost, nebo máte nedostatek vzduchu, měli byste přestat cvičit a poradit se se svým lékařem, dokud začnete opět cvičit.
10. při montáži a demontáži dbejte na zařízení.
11. Nedovolte dětem používat, nebo hrát se na zařízení, držte děti a domácí zvířata mimo zařízení. Tento stroj je určen pouze pro dospělé. Minimální volný prostor pro normální bezpečné fungování, nesmí být menší než 2 metry.
12. Maximální zatížení tohoto produktu je 110kg.

**UPOZORNĚNÍ:** Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. To je zvláště důležité pro osoby, které jsou starší než 35 let, nebo kteří mají již existující zdravotní problémy. Přečtěte si všechny pokyny před použitím jakéhokoliv fitness vybavení.

**UPOZORNĚNÍ:** Přečtěte si všechny pokyny před použitím tohoto produktu. Tento návod si uschovejte pro budoucí použití .

## PARTS LIST

| No. | Description  | Qty | No. | Description   | Qty |
|-----|--|-----|-----|---|-----|
| 001 | Main Frame<br>Hlavní rám<br>Hlavný rám   | 1   | 011 | Screw ST2.9x16<br>Šroub<br>Skrutka  | 1   |
| 002 | Front Stabilizer Ø60x1.5tx380<br>Přední stabilizátor Ø60x1.5tx380<br>Predný stabilizátor<br>Ø60x1.5tx380 | 1   | 012 | Front Left Stabilizer End Cap Ø60<br>Levý přední stabilizátor Koncovka<br>Ø60<br>Lavý predný stabilizátor Koncovka<br>Ø60 | 1   |
| 003 | Rear Stabilizer Ø60x1.5tx480<br>Zadní stabilizátor Ø60x1.5tx480<br>Zadný stabilizátor Ø60x1.5tx480       | 1   | 013 | Front Right Stabilizer End Cap<br>Ø60   | 1   |
| 004 | Idle Wheel Bracket<br>Držák kol<br>Držadlo kolies  | 1   | 014 | Curve Washer Ø8xØ20x1.5t  | 4   |
| 005 | Seat Post<br>Sedlovka<br>Sedlo   | 1   | 015 | Seat Adjustment Knob M10  | 1   |
| 006 | Seat Sliding Tube<br>Sedlové posuvné trubky<br>Sedlové posúvacie trubky                                  | 1   | 016 | Spring Washer Ø6  | 2   |
| 007 | Handlebar Post<br>Místo pro řidítka<br>Miesto pre riaditká   | 1   | 017 | Carriage Bolt M8x70   | 2   |
| 008 | Handlebar Ø25<br>Řidítka<br>Riaditká   | 1   | 018 | Square End Cap □38  | 2   |
| 009 | Tension Bracket<br>Napínací držák<br>Napínací držiak   | 2   | 019 | Bolt M8x15  | 2   |
| 010 | Washer Ø8xØ16x1.5t<br>Podložka<br>Podložka   | 7   | 020 | Bolt M8x30  | 1   |

| No. | Description                                       | Qty | No. | Description  | Qty |
|-----|---|-----|-----|--|-----|
| 021 | Eyebolt M6x36                                     | 2   | 031 | Flywheel Ø230x40<br>Setrvačnick Ø230x40<br>Zotrvačnick Ø230x40                 | 1   |
| 022 | Idle Wheel Ø35xØ10                                | 1   | 032 | Bearing Cup<br>Ložisko<br>Ložisko  | 2   |
| 023 | Screw ST2.9x12                                    | 2   | 033 | Bearing<br>Ložisko<br>Ložisko  | 2   |
| 024 | Screw ST4.2x20                                    | 4   | 034 | Bearing Nut I 15/16"<br>Ložiskový šroub I 15/16"<br>Ložisková skrutka I 15/16" | 1   |
| 025 | Screw ST4.2x25                                    | 8   | 035 | Bearing Nut II 7/8"<br>Ložisko II 7/8"<br>Ložisko II 7/8"                      | 1   |
| 026 | Pan Head Phillips Self Drilling<br>Screw ST4.2x25 | 4   | 036 | Washer Ø24xØ40x3t<br>Podložka Ø24xØ40x3t<br>Podložka Ø24xØ40x3t                | 1   |
| 027 | Nylon Nut M8                                      | 3   | 037 | Washer Ø23xØ34.5x2.5t<br>Podložka Ø23xØ34.5x2.5t<br>Podložka Ø23xØ34.5x2.5t    | 1   |
| 028 | Nut M6  | 2   | 038 | Hexagon Nut 7/8"<br>Šestihranná matice 7/8"<br>Šesthranná matice 7/8"          | 1   |
| 029 | Nut M10x6t  | 2   | 039 | Belt Pulley with Crank<br>Řemenice s klikou<br>Remenice s klukou               | 1   |
| 030 | Cap Nut M8  | 2   | 040 | Bolt M5x20<br>Šroub M5x20<br>Skrutka M5x20                                     | 1   |

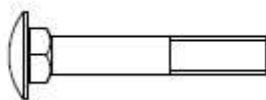
| No. | Description                                | Qty | No. | Description  | Qty |
|-----|--|-----|-----|--|-----|
| 041 | Washer Ø5xØ15x1.0t<br>Podložka<br>Podložka | 1   | 054 | Tension Control Knob   | 1   |
| 042 | Bolt M5x10<br>Šroub<br>Skrutka             | 4   | 055 | Tension Cable L=1150   | 1   |
| 043 | Handlebar Foam Grip<br>Ø24xØ30x490         | 2   | 056 | Clamp Cover  | 1   |
| 044 | Left Foot Pedal YH-30X                     | 1   | 057 | Spacer (Ø12x20)  | 1   |
| 045 | Right Foot Pedal YH-30X                    | 1   | 058 | Handlebar Post Cover   | 1   |
| 046 | Handlebar End Cap Ø25                      | 2   | 059 | Seat Post Cover  | 1   |
| 047 | Cover Cap Ø40xØ25x10                       | 2   | 060 | Belt PJ370 J6  | 1   |
| 048 | Seat Post Knob M16x1.5                     | 1   | 061 | Seat Cushion (DD-982AT)<br>Sedák (DD-982AT)<br>Sedlo (DD-982AT)                                    | 1   |
| 049 | Hand Pulse Sensor with Wire<br>L=750mm     | 2   | 062 | Computer<br>Počítač<br>Počítač   | 1   |
| 050 | Sensor with Wire L=750mm                   | 1   | 063 | Extension Sensor Wire<br>L=950mm<br>Senzor rozšíření drát L=950mm<br>Senzor rozšířený drot L=950mm | 1   |
| 051 | Left Cover                                 | 1   | 064 | Handlebar T-Knob (M8x55)<br>Řídítka T- knoflík ( M8x55)<br>Říadidla T-tlačítko( M8x55)             | 1   |
| 052 | Right Cover                                | 1   | 065 | Washer Ø12xØ6x1t<br>podložka Ø12xØ6x1t<br>podložka Ø12xØ6x1t                                       | 1   |
| 053 | Seat Post Plastic Bushing                  | 1   | 066 | Bolt M6x10<br>Šroub M6x10<br>Skrutka M6x10   | 1   |

| No. | Description   | Qty | No. | Description   | Qty |
|-----|---|-----|-----|---|-----|
| 067 | Wire Grommet Ø12.1<br>Drát Průchodka Ø12.1<br>Drotena priechodka Ø12.1          | 1   | 072 | Rear Right Stabilizer End Cap Ø60<br>Zadní pravý stabilizátor Ø60<br>Zadný pravý stabilizátor Ø60 | 1   |
| 068 | Seat Sliding Tube Bolt<br>Posuvné trubky<br>Posuvné trubky                      | 1   | 073 | Hexagon Nut M10x6t<br>šestuholníkový šroub M10x6t<br>šestuholníková skrutka M10x6t                | 2   |
| 069 | Washer Ø8xØ20x2t<br>Podložka Ø8xØ20x2t<br>Podložka Ø8xØ20x2t                    | 1   | 074 | Adjustable Leveler M10<br>šestihránná matica M10<br>šesthranná matica M10                         | 2   |
| 070 | Bolt M8x10<br>šroub M8x10<br>Skrutka M8x10                                      | 3   | 075 | Bolt M8x70<br>šroub M8x70<br>skrutka M8x70  | 2   |
| 071 | Rear Left Stabilizer End Cap<br>Ø60<br>Koncovka levého zadního<br>stabilizátora | 1   |     |   |     |



(14) Curve Washer  
Ø8xØ20x1.5t  
4 PCS

kulatá podložka



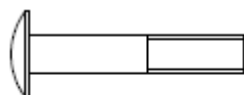
(17) Carriage Bolt M8x70  
2 PCS

vratový šroub



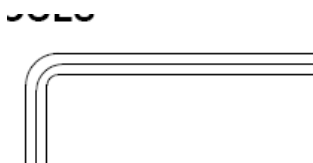
(30) Cap Nut M8  
2 PCS

koncovky šroubu



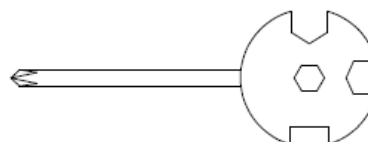
(75) Bolt  
M8x70  
2 PCS

šroub



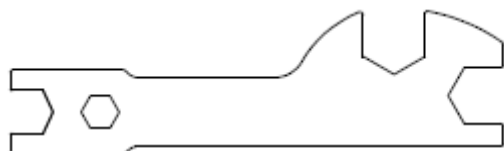
Allen Wrench S6  
1 PC

multifunkční šroubovák



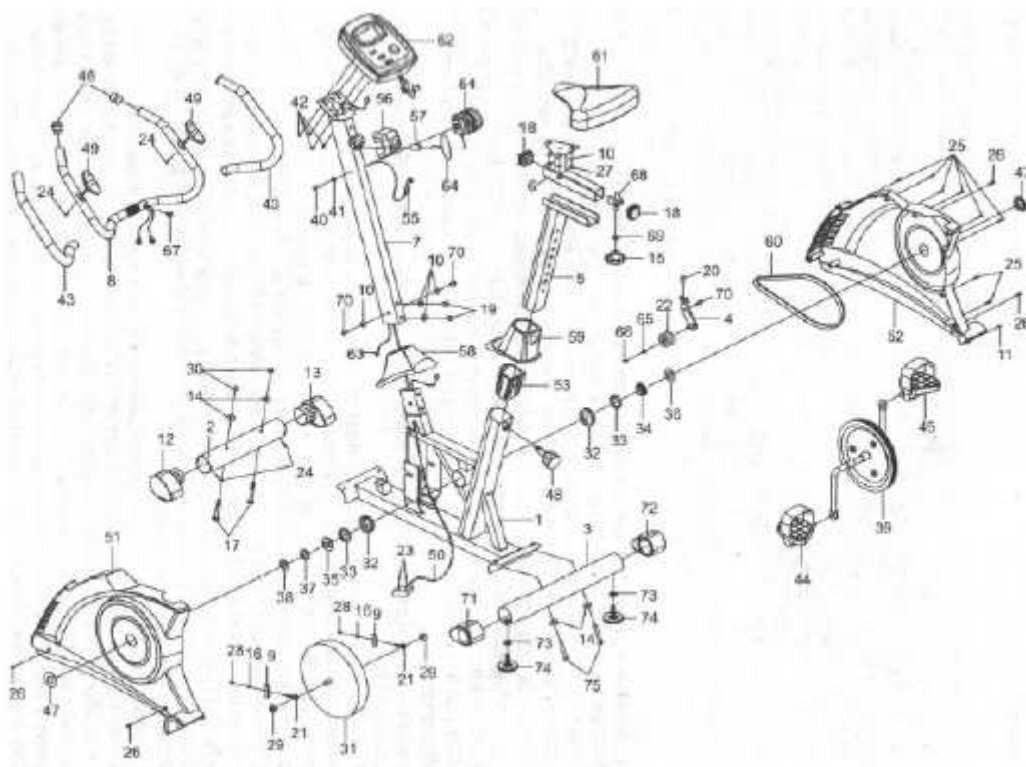
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
1 PC

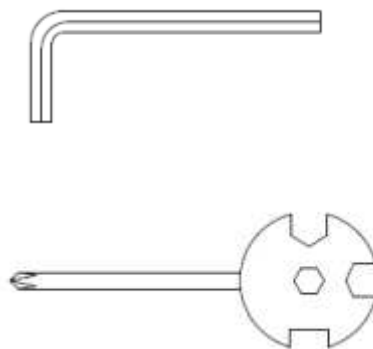
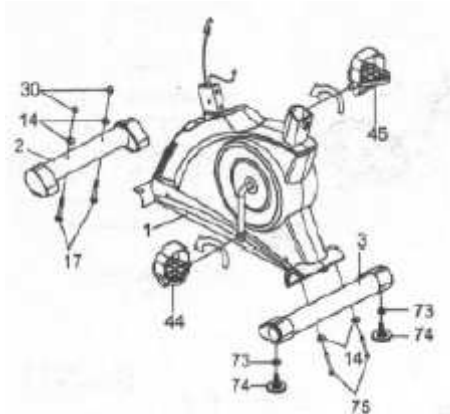
multifunkční pomůcka



Multi Hex Tool  
1 PC

šestihranný šroubovák





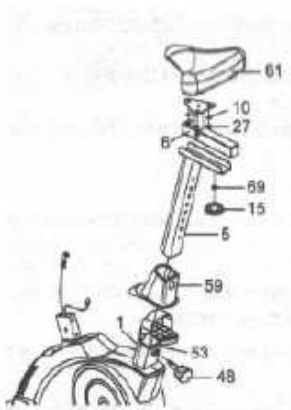
### 1. Instalace předních, zadních stabilizátorů a levých a pravých pedálů:

Umístěte přední stabilizátor ( 2 ) na předním oblouku hlavního rámu ( 1 ) a zarovnejte otvory pro šrouby. Připevněte přední stabilizátor ( 2 ) na předním oblouku hlavního rámu ( 1 ) se dvěma šrouby M8x70, vratové šrouby ( 17 ) se dvěma 8x20x1.5t, obloukovými podložkami ( 14 ) a dvě uzavřené matice M8 ( 30 ). Utáhněte uzavřené matice s multifunkčním šroubovákem Philips, který poskytujeme. Připevněte zadní stabilizátor ( 3 ) na zadní oblouk hlavního rámu ( 1 ) se dvěma šrouby M8x70 ( 75 ) a dvě 8x20x1, 5T. obloukové podložky ( 14 ) utáhněte šrouby s klíčem, který poskytujeme. Vložte dvě M10 nastavitelné nivelátory ( 74 ) se dvěma maticemi Hexagon M10x6T ( 73 ) na zadní stabilizátor.

### Instalace nožního pedálu:

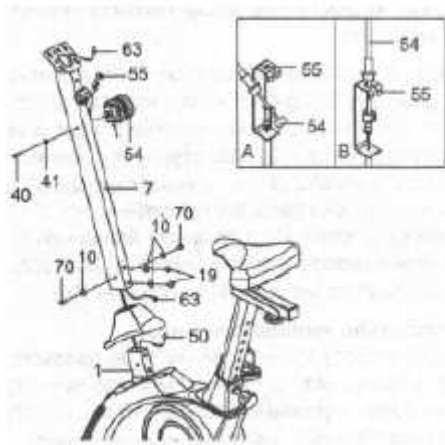
Kliky, pedály, hřídele pedálu a pedálové popruhy jsou označeny R - pravé, L -levé. Vložte hřídel levého pedálu ( 44 ) do otvoru se závitem v levé klice ( 39 ). otočte hřídel pedálu rukou proti směru hodinových ručiček, až vám bude pohodlný.

**Poznámka:** Nenapínejte pedál hřídele ve směru hodinových ručiček, poškodil by se při tom pás vlákna. Utáhněte hřídel levého pedálu ( 44 ) multifunkčním šroubovákem. Vložte hřídel pravého pedálu ( 45 ) do otvoru se závitem v pravé klice ( 39 ). Otočte hřídel pedálu rukou ve směru hodinových ručiček až bude pohodlný. Přitáhněte hřídel pravého pedálu ( 45 ) multifunkčním šroubovákem.



## 2. Instalace sedlového sloupu, čalounění, sedlového polštáře a sedadla.

Posuňte kryt sedlovky ( 59 ) na trubici na hlavním rámu ( 1 ). Vložte sedlovky ( 5 ) do sedlového pouzdra ( 53 ) a hlavního rámu ( 1 ) a poté připojte tlačítko ( 48 ) na trubky hlavního rámu ( 1 ) otočením ve směru hodinových ručiček se šestihřanným šroubovákem. Vyberte tři M8 nylonové matice ( 27 ) a tři 8x16x1, 5 podložky ( 10 ) ze spodní strany sedáku ( 61 ). Odstraňte nylonové matice s multifunkčním šroubovákem Philips. Převodové šrouby na spodní straně sedadla ( 61 ) protáhněte otvory v horní části sedla posuvné trubky ( 6 ) připojte je s třemi M8 nylonovými maticemi ( 27 ) a 8x16x1, 5t podložkami ( 10 ). Utáhněte nylonové matice s multifunkčním šroubovákem philips. Provlékněte šrouby na spodní straně sedáku ( 61 ) v rovnoměrném stavu na horní straně posuvné trubky ( 6 ) a připojte je. Odstraňte M8 nylonové matice ( 27 ), 8x16x1, 5t podložky, 8x16x1, 5t nylonové podložky a dotáhněte se šroubovákem philips. Přes čalounění provlékněte šroub ( 68 ) na spodní straně sedadla posuvné trubice ( 6 ) přes otvor v horní části sedlovky ( 5 ), připojte je s jedno 8x20x2t podložkou ( 69 ) a tlačítkem ( 15 ).

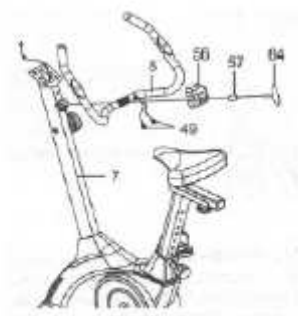


## 3. Instalace řídicího sloupku, krytu řídicího sloupku a ovládacího tlačítka.

Odstraňte čtyři šrouby M8x10 (70) a čtyři 8x16x1, 5t (10) z hlavního rámu (1). odstraňte šrouby s S6 příloženým klíčem. Spojte rukojeť (58) s řídicím sloupkem (7). Vložte napínací kabel do sloupečku (55) a táhněte jej až do dolního otvoru (7), kde ho vytáhněte. Odstraňte šroub M5x20 (40) a 5x15x1, 0 podložku (41) z tlačítek regulace tahu (54). Šroub odstraňte se šroubovákem Philips. Dejte konec napínacího kabelu do tlačítka regulace (54) viz obr. Tlačítko otočte směrem nahoru a kabel provlékněte do mezery kovového držáku napínacího kabelu (55). viz obr. Konec kabelu spojte s regulačním tlačítkem a podložkami, které byly odstraněny. Utáhněte se šroubovákem Philips.

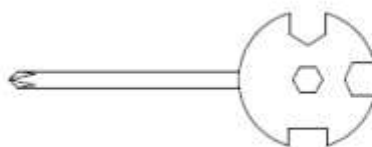
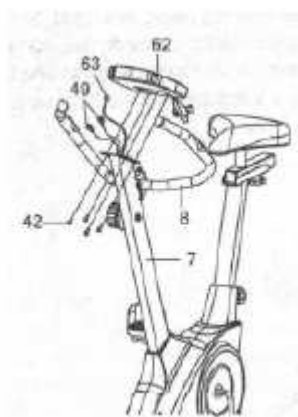


#### 4. Instalace řídítek



Vložte dráty ručního snímače pulsu (49) do otvoru na řídítkách (7) a pak je vytáhněte z horního konce řídítek (7). Prosím, řídítka (8) dejte do požadované polohy a dejte na ně upínací kryt (56). Se šroubem 12x20 (57) a T-tlačítkem upevněte do držáku kryt. Utáhněte řídítka a T-tlačítko (64) po úpravě.

**Poznámka:** T-tlačítko by mělo být pevně zajištěno před použitím.



Multifunkčný šest'hranný skrutkovač philips

#### Instalace počítače

Odstraňte čtyři šrouby M5x10 (42) z počítače. Šrouby odstraňte se šroubovákem Philips. Připojte dráty ručního snímače pulsu (49) a senzorové dráty (63) k drátům, které přicházejí z počítače (62). Provlékněte kabely přes řídicí sloupec (7). připojte počítač (62) na horním konci sloupku (7) se čtyřmi šrouby M5x10 (42), které byly odstraněny. Použijte při tom Philips šroubovák.

#### Ovládání počítače



##### Specifikace:

|                 |       |                   |
|-----------------|-------|-------------------|
| ČAS             | ----- | 0:00-99:59MIN:SEC |
| RYCHLOST        | ----- | 0.0-99.KM/H       |
| VZDÁLENOST      | ----- | 0.0-999.9 KM      |
| KALORIE         | ----- | 0-999.9 KCAL      |
| POČET KILOMETRŮ | ----- | 0-9999 KM         |

### **Funkce počítače:**

**MODE:** Stiskněte tlačítko MODE pro výběr funkce počítače. Stiskněte a podržte jej po dobu 3 sekund a hodnoty se nastaví na nulu kromě hodnoty měřící prejdutí vzdálenost dat.

**SCAN:** Stiskněte tlačítko MODE až se objeví SCAN. Počítač automaticky vyhledá jednotlivé funkce, pořadí se mění každých 6 sekund.

**TIME:** Stiskněte TIME a zobrazí se cvičení v minutách a sekundách. Může také zobrazit předem stanovený cíl TIME v režimu STOP před tréninkem. Když chcete nastavit TIME stiskněte tlačítko MODE dokud se TIME nezobrazí na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN a TIME začne blikat. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro změnu času. Vždy jako stačíte UP nebo DOWN TIME by se mělo změnit o jednu minutu. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílového času na nulu. Před stanoveným cílem je doba v rozmezí 0:00 do 99:00 minut. Když napřed nastavíte cíl TIME a pak začnete cvičit, čas se začne odpočítávat od nastaveného času 0:00 o každou jednu sekundu nazad. Pokud dosáhnete předem stanovený cíl a TIME přijde na 0:00 , začne pípát, aby vám připomněl, že jste na konci cvičení.

( SPD ) **SPEED:** na obrazovce se zobrazí aktuální rychlost .

**CAL ( CALORIES ):** Zobrazuje celkové spálené kalorie během tréninku. Můžete také nastavit cílové kalorie v režimu STOP před zahájením tréninku. Když chcete nastavit kalorie, stiskněte tlačítko MODE a držte, dokud se nezobrazí CAL na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN.

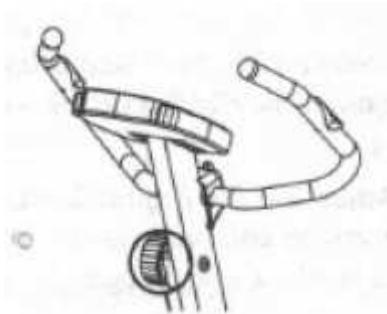
**PULSE:** Puls zobrazuje aktuální údaje o tepové frekvenci po uchopení řídicích senzorů s oběma rukama po dobu cvičení. Prosím, vždy držte rukojeť s oběma rukama, ne pouze s jednou rukou, když se pokusíte vyzkoušet své tepové frekvence. Můžete také napřed stanovit cíl tepové frekvence v režimu STOP před tréninkem. Když chcete nastavit PULSE stiskněte MODE dokud se neobjeví puls na obrazovce. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN, puls začne blikat. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN na předem stanovené cílové tepové frekvence.

Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílové tepové frekvence na nulu. Napřed stanovena srdeční frekvence je v rozmezí 40 do 240 tepů za minutu. Poté, co jste předem stanovili cíl srdeční frekvence a pak začínáte s cvičením, prosím uchopte říditka s oběma rukama. Když je vaše srdeční frekvence vyšší než stanovená míra, počítač pípá, aby vám to připomněl.

**ODO ( ODOMETER ):** Zobrazuje přejetú vzdálenost. Datové hodnoty zobrazuje ODO stisknutím a podržením tlačítka MODE nebo RESET po dobu 3 sekundy. Pokud máte dobrou baterii v počítači, budou ODO data jasné.

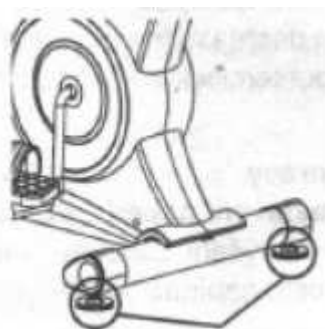
### **Jak vyměnit baterie.**

1. Odstraňte kryt baterie na zadní straně počítače.
2. Dejte dvě , , Sizz AA , , baterie do místa pro to vyhrazeného.
3. Zjistěte, zda jsou správně umístěny a zda jsou v těsném kontaktu.
4. Znovu nainstalujte kryt baterie.
5. Pokud je obrazovka nečitelná, nebo jen částečně čitelná, vytáhněte baterie, počkejte 15 sekund a znovu je nainstalujte.



### **Nastavení napětí pomocí ovládacího tlačítka**

Pro zvýšení zatížení otočte napínací tlačítko v pravotočivém směru. Pro snížení zátěže otočte tlačítko v protisměru hodinových ručiček.



### **Nastavení můstku**

Otočte nastavitelný knoflík na zadním stabilizátoru podle potřeby a urovňte kola.



### **Nastavení výšky sedla**

Otočte tlačidlo na sedlovce v protisměru až ho bude možné vytáhnout. Vytáhněte tlačidlo a posuňte sedlovku směrem hore, anebo dolu do vhodné polohy. Dále posouvejte sedlovku hore-dolu do polohy pro uzamykání. Zamkněte sedlovku v tom místě s uvolněným tlačidlem. Pro zvýšenou bezpečnost dotáhněte sedlovku tlačidlem v směru hodinových ručiček.

#### **Poznámka:**

Při nastavování výšky sedla se ujistěte, jestli sedlové pouzdro nepřesahuje značky a čáry na sedle.



### **Nastavení sedadla dopředu a dozadu.**

Otočte tlačítkem nastavení, uvolněte sedadlo a posuvné trubice. Posuňte ich dopředu nebo dozadu do požadované polohy a zatáhněte nastavovací tlačítko.

**Poznámka:** Pokračujte v otáčení tlačítka dokud jsou sedlo a posuvné trubky bezpečně utaženy před výkonem.



### Nastavení řídítek

Držte řídítka a zároveň uvolněte T-tlačidlo. Nastavte je do požadované pozice a otočte T-knoflíkem v pravotočivém směru.

**Poznámka:** Pokračujte v nastavování řídítek, otočte T-knoflíkem a nastavte do požadované pozice před cvičením.

### Řešení problémů

| Problém  | Řešení  |
|--|---|
| Vzpřímené kolo se netočí při používání   | Otočte nastavitelný můstek se zadním stabilizátorem dle potřeby, aby se vyrovnala vzpřímenost kola.   |
| Neexistuje žádná obrazovka na počítačové konzole                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odstraňte počítač z konzoly a ověřte dráty, které pocházejí z počítačové konzoly. Zjistěte, jestli jsou správně připojené k drátům, které přicházejí z řídicího sloupu</li> <li>2. Skontrolujte, jestli jsou správně umístěné baterie.</li> <li>3. Mezi baterií a počítačem může být taky zlý kontakt.</li> <li>4. Jestli je to potřebné, vyměňte baterie.</li> </ol> |
| Neexistuje žádná srdečná frekvence, čítání srdečné frekvence, nebo je nepravidelná | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Provéřte kabel ručního snímače</li> <li>2. Držte senzory vždy oběma rukama</li> <li>3. Když uchopíte senzory velmi pevně, uvolněte je.</li> </ol>   |
| Přístroj skřípe při tréninku   | Dobře utáhněte všechny uvolněné šrouby.   |

### Údržba a čištění:

Vzpřímený stroj čistíme pouze hadříkem a jemným čisticím prostředkem. Nepoužívejte brusné materiály nebo rozpouštědla na plastových částech. Prosím kontrolujte před každým použitím všechny šrouby, pedály a elektriku.

### Skladování:

Skladujte vzpřímený přístroj v suchém a čistém prostředí mimo dosah dětí.

### **PREŤAHOVANIE BOKOV**

Roztiahnite paže do strany a zdvíhajte ich, až budú nad vašou hlavou.  
Natiahnite pravú pažu čo najviac nahor a počítajte do jednej.  
Zopakujte cvik s ľavou pažou.



### **PREŤAHOVANIE ŠTVORHLAVÉHO SVALU**

Jednou rukou sa oprite o stenu pre zachovanie rovnováhy, siahnite za seba, uchopte chodidlo a ťahajte ho smerom nahor.  
Päťu pritiahnite čo najbližšie k zadku. Napočítajte do 15 a zopakujte cvičenie s ľavým chodidlom.

### **PREŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH STEHENNÝCH SVALOV**

Posaďte sa chodidlami k sebe a kolienami smerujúcimi od seba.  
Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k slabínám. Kolena tlačte pozvoľna k podlahe. Počítajte do 15.





### **PREDKLONY K ŠPIČKÁM NÓH**

Pomaly sa predkloňte v páse, uvoľnite chrbát a ramená a natiahnite sa čo najďalej k špičkám nôh. Napočítajte do pätnásť.

### **PREŤAHOVANIE KOLENNÝCH ŠLIACH**

Natiahnite pravú nohu. Opríte chodidlo ľavej nohy o vnútornú stranu pravej nohy. Natiahnite sa čo najďalej k špičke chodidla. Napočítajte do 15. Uvoľnite sa a zopakujte cvičenie s ľavou nohou.



### **PREŤAHOVANIE LÝTOK/ACHILLOVÝCH ŠLIACH**

Oprite sa o stenu s predkročenou ľavou nohou a rukami natiahnutými dopredu. Nechajte pravú nohu napnutú a ľavé chodidlo na podlahe; potom ohnite ľavú nohu a nakloňte sa dopredu a pohnite bokmi smerom k stene. Napočítajte do 15, potom zopakujte cvik pre druhú stranu tela.