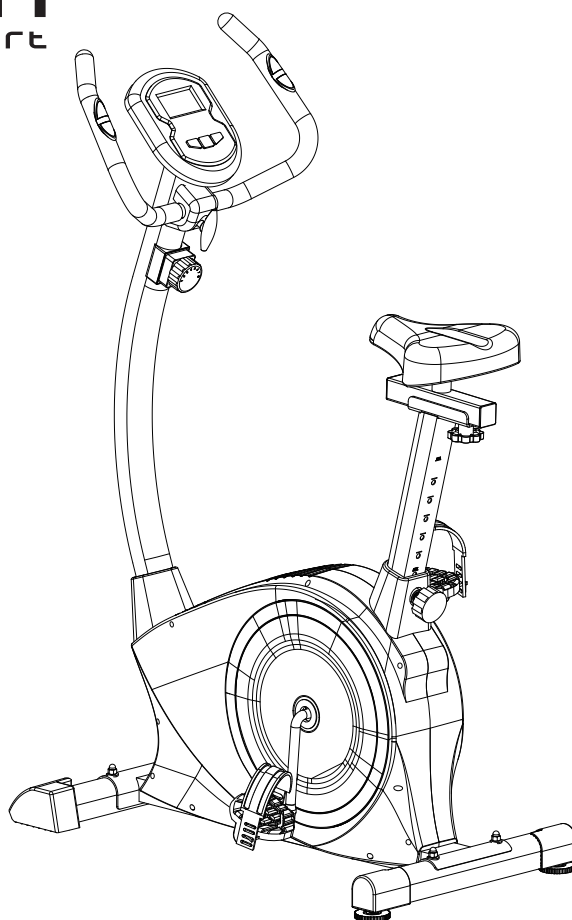


MAGNETICKÝ 996

ROTOPED

ITEM NO: 996



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Důležité: Před použitím produktu si pozorně přečtěte instrukce. Uchovejte tento uživatelský manuál pro budoucí použití.

Specifikace tohoto produktu mohou být odlišné od fotografie, a to i bez předchozího upozornění.

OBSAH

Důležité bezpečnostní pokyny -----	2
Seznam dílů -----	3
Technické vybavení -----	5
Nářadí -----	5
Přehledný náčrt -----	6
Instrukce k montáži -----	7
Ovládání počítače -----	14
Přizpůsobení -----	16
Údržba -----	17
Řešení problémů -----	17
Proces rozcvičení a uvolnění -----	18

Důležité bezpečnostní pokyny

Při používání toho zařízení by měla být vždy dodržena základní opatření, včetně následujících důležitých bezpečnostních pokynů. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny.

1. Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny a pozorně je dodržujte. Před použitím se ujistěte se, zda je zařízení řádně smontované a upevněny.
2. Před cvičením se doporučují zahřívací cvičení, aby se předešlo zranění svalstva.
3. Před použitím se ujistěte, že všechny části jsou bez poškození a dobře upevněny. Během používání má být toto zařízení umístěno na rovném povrchu. Doporučuje se používat podložku nebo jinou krytinu na zem.
4. Při používání tohoto zařízení prosíme nosit vhodné oblečení a obuv, nenoste oblečení, které se může zachytit o některou část zařízení.
5. Nepokoušejte se provádět údržbu a úpravy jinak, než je uvedeno v tomto návodu. Pokud by se vyskytl nějaký problém, přerušete užívání a poraďte se s místním prodejcem.
6. Nepoužívejte zařízení venku.
7. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Není to komerční model.
8. V daném čase smí přístroj používat pouze jedna osoba.
9. Pokud pociťujete bolesti v hrudi, nevolnost, máte závratě nebo lapáte po dechu, okamžitě ukončete cvičení a před pokračováním to konzultujte se svým lékařem.
10. Buďte opatrní při montáži a demontáži zařízení.
11. Nedovolte dětem používat nebo hrát si se zařízením. Držte děti a zvířata stranou od tohoto zařízení během jeho používání. Tento stoj je navržen pouze pro použití dopelými. Minimální požadovaný volný prostor pro bezpečné používání není menší než 2 metry.
12. Maximální nosnost pro tento produkt je 120 kg.

Varování: Před zahájením jakéhokoliv programu cvičení se poraďte se svým lékařem. Je to důležité zejména pro osoby starší 35 let, které mají přetrvávající zdravotní problémy. Před použitím jakéhokoliv fitness-zařízení si přečtěte všechny instrukce.

Upozornění: Před použitím tohoto produktu si pozorně přečtěte všechny pokyny. Uchovejte tento uživatelský manuál pro budoucí použití.

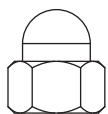
Seznam dílů

Č.	Popis	ks	Č.	Popis	ks
001R	Koncovka zadního pravého stabilizátoru	1	023	Posuvní trubka sedadla	1
001L	Koncovka zadního levého stabilizátoru	1	024	Koncovka posuvné trubky sedadla (38x38)	2
002	Šroub se 6-hrannou hlavou M8x15	6	025	6-hranní nylonová matice M8 (S13)	3
003	6-hranní matice M10 (S17)	2	026	U-držák na posuvní trubku sedadla	1
004	Nastavitelný můstek M10	2	027	Stojka sedadla	1
005	Drát senzora napětí (L=1100 mm)	1	028	Podložka Ø10xØ20x2t	1
006	Počítač (ST-3604)	1	029	Otoční knoflík pro nastavení sedadla M10	1
007	Křížový šroub M5x50	1	030	Kryt stojky sedadla	1
008	Velká podložka Ø5xØ19x1.0T	1	031	Pouzdro stojky sedadla	1
009	Křížový šroub M5x10	4	032	Křížový šroub M6x10	1
010	Otočný knoflík kontroly zatížení (L=610 mm)	1	033	Podložka Ø6xØ12x1.0T	1
011	Říditková tyč	1	034	Napínací kolo Ø10xØ35	1
012	Podložka Ø8xØ20x2.0T	10	035	Napínací rameno	1
013	Koncovka říditkové tyče	1	036	Šroub se 6-hranní hlavou M8x20	1
014	Koncovka říditek Ø25	2	037	6-hranní nylonová matice M8 (S14)	3
015	Říditko Ø25x1.5T	1	038	Šroub s okem M8x85	1
016	Ruční snímač pulsu s drátem (L=750 mm)	2	039	6-hranní matice M6 (S10)	2
017	Křížový samorezní šroub ST4.2x20	2	040	Pružní podložka Ø6	2
018	Říditková pěnová rukojet Ø30xØ24x455	2	041	Držák napětí 31x30x1.0t	2
019	Kryt svorky	1	042	Šroub s okem M6x36	2
020	Mezerník (Ø12x20x1.5)	1	043	Setrvačnick Ø250	1
021	Říditkové T-tlačidlo (M8x55)	1	044	Matice M10x1.0xH6 (S14)	2
022	Čalounění sedáku (DD-982T)	1	045	6-hranní nylonová matice M6 (S10)	2

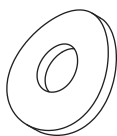
Seznam dílů

Č.	Popis	ks	Č.	Popis	ks
046	Prevodové kolo Ø45x19	2	061	Podložka Ø23xØ34.5xδ2.5	1
047	Křížový šroub se zaoblenou hlavou M6x35	2	062	Ložisková matice II 7/8"	1
048	Uzavřená matice M8 (S13)	4	063	Kuličkové ložisko	2
049	Podložka s velkým obloukem Ø8xØ20x2.0t	4	064	Ložiskové veko Ø56x2.25x68	2
050	Vratový šroub M8x65	4	065	Kábel napätia (L=450 mm)	1
051	Šroub ST4.2x20	6	066	Křížový samorezní šroub ST2.9x12	2
052R	Koncovka předního pravého stabilizátoru	1	067	Drát senzoru (L=1100 mm)	1
052L	Koncovka předního levého stabilizátoru	1	068	Hlavní rám	1
053	Přední stabilizátor (55x50x1.5Tx380mm)	1	069	Tlačidlo stojky sedadla M16x1.5	1
054	Zadní stabilizátor (55x50x1.5Tx380mm)	1	070	Ložisková matice I 15/16"	1
055	Křížový samorezní šroub ST4.2x25	8	071	Podložka Ø24xØ40xδ3.0	1
056	Krytka Ø60xØ26x6.5	2	072R	Pravý pedál (YH-30X)	1
057R	Pravý kryt	1	072L	Levý pedál (YH-30X)	1
057L	Levý kryt	1	073	Řemenice s klikou Ø260	1
058	Disk kliky Ø391x21	2	074	Plastové hmoždinky Ø8x32	1
059	Křížový samorezní šroub ST4.2x10	8	075	Řemeň (PJ380J6)	1
060	6-hranní matice 7/8"	1			

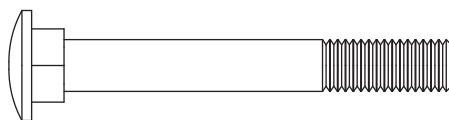
TECHNICKÉ VYBAVENÍ



(48) Uzavřená matice
M8 (S13) 4 ks



(49) Ohnutá podložka
Ø8xØ20x2.0t
4 ks

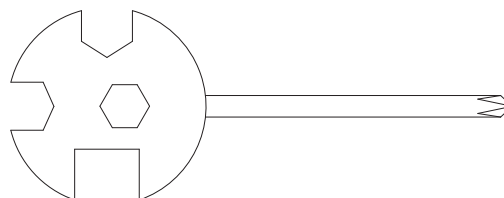


(50) Vratový šroub
M8x65
4 ks

NÁŘADÍ

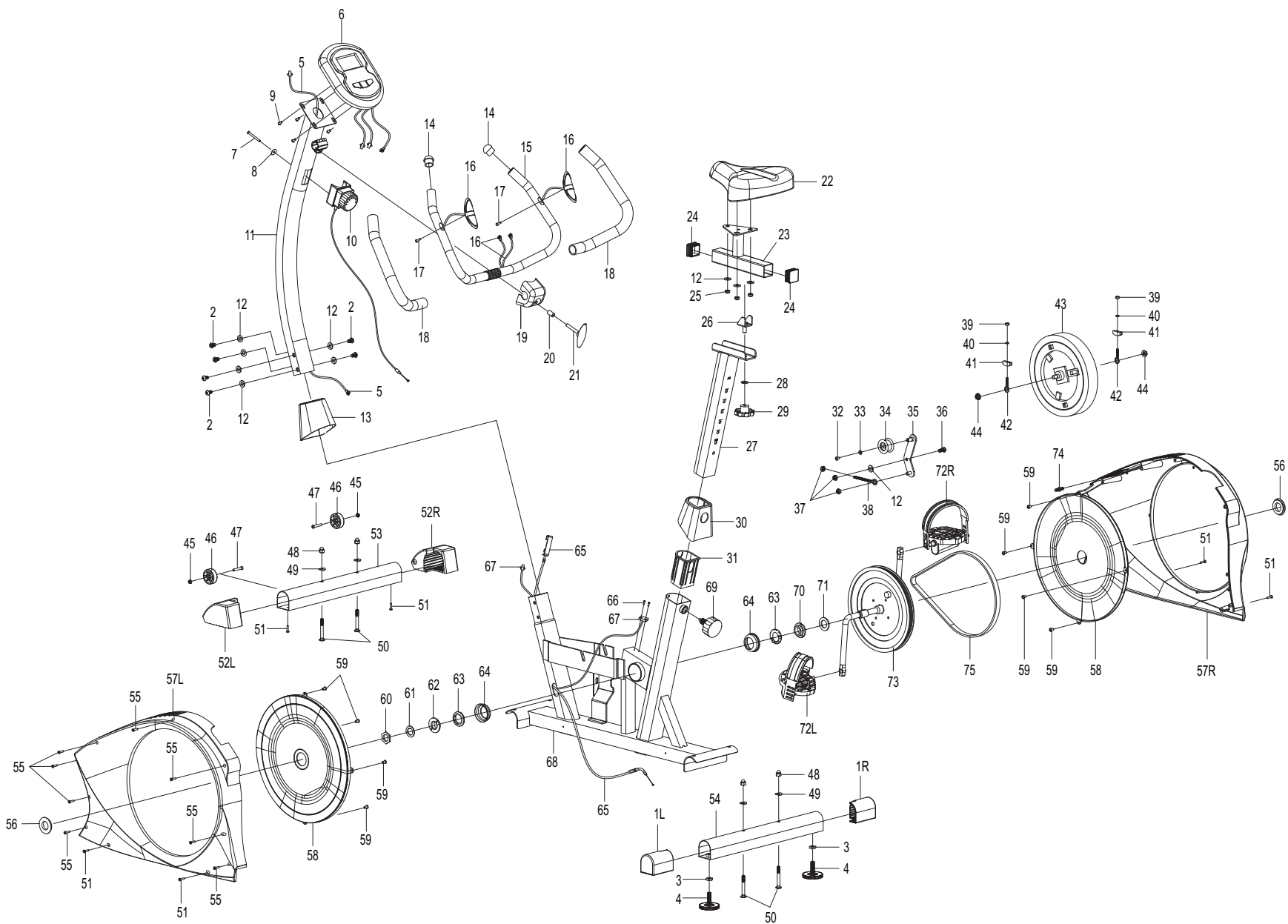


Imbusový klíč S6
1 ks

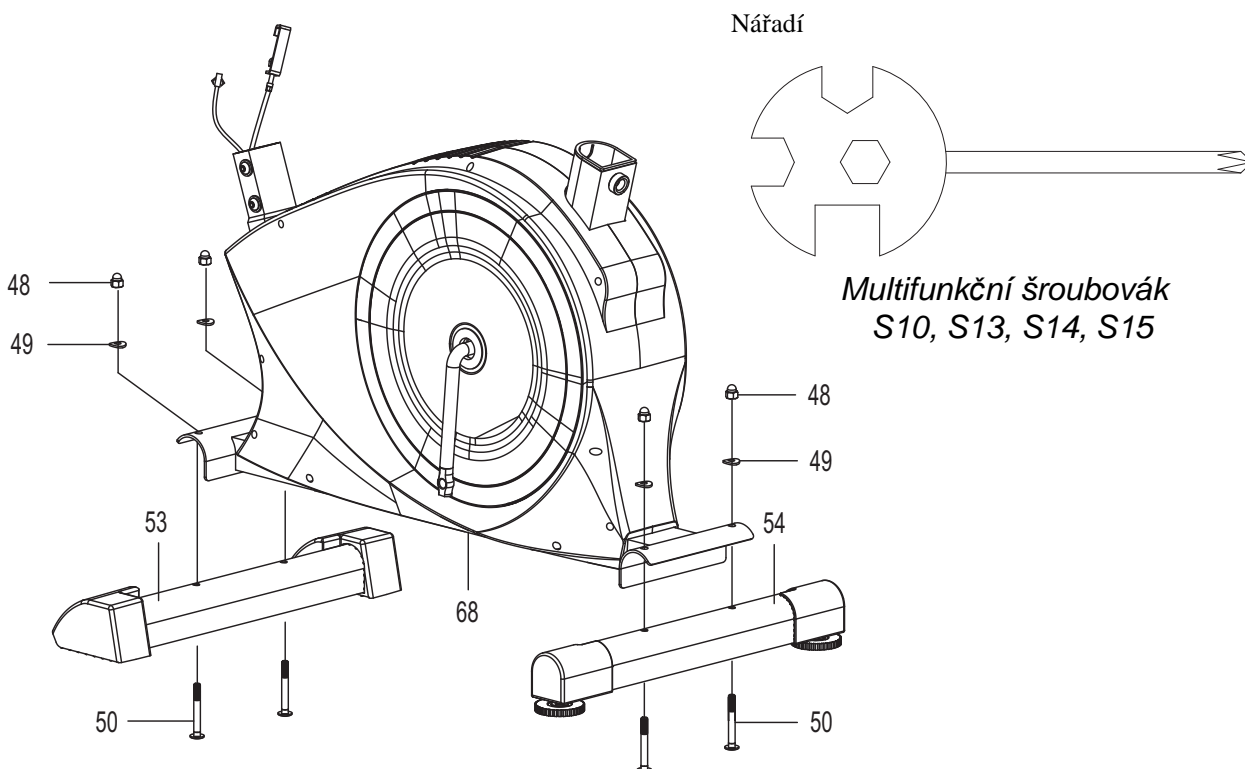


Multifunkční šroubovák
S10, S13, S14, S15
1 ks

PŘEHLEDNÝ NÁČRT



INSTRUKCE K MONTÁŽI



1. Instalace předního a zadního stabilizátoru

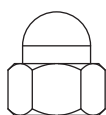
Umístěte přední stabilizátor (53) před hlavní rám (68) a srovnejte otvory pro šrouby.

Připevněte přední stabilizátor (53) na přední oblouk hlavního rámu (68) dvěma M8 uzavřenými maticemi (48), dvěma $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0\text{t}$ podložkami s velkým obloukem (49) a dvěma M8x65 vratovými šrouby (50). Utáhněte uzavřené matice multifunkčním šroubovákem.

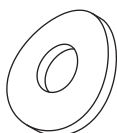
Umístěte zadní stabilizátor (54) za hlavní rám (68) a srovnejte otvory pro šrouby.

Připevněte zadní stabilizátor (54) na zadní oblouk hlavního rámu (68) dvěma M8 uzavřenými maticemi (48), dvěma $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0\text{t}$ podložkami s velkým obloukem (49) a dvěma M8x65 vratovými šrouby (50). Utáhněte uzavřené matice multifunkčním šroubovákem.

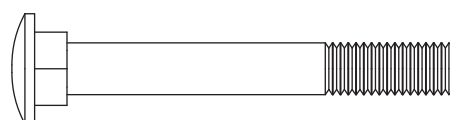
Technické vybavení:



(48) Uzavřená matice
M8 (S13) 4 ks

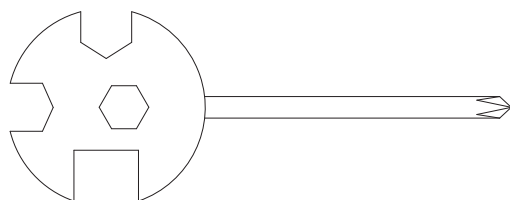


(49) Podložka s velkým
obloukem $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0\text{t}$
4 ks

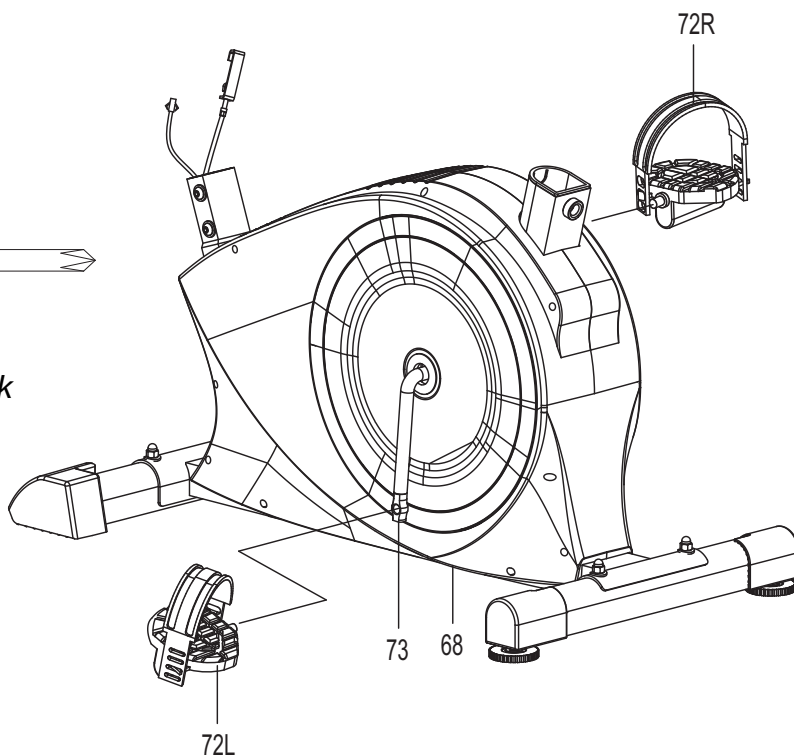


(50) Vratový šroub
M8x65
4 ks

Nářadí



Multifunkční šroubovák
S10, S13, S14, S15



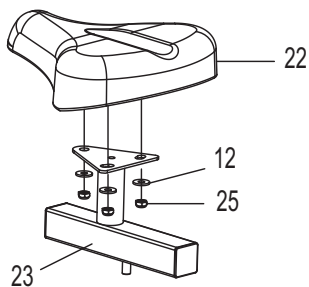
2. Instalace pravého a levého pedálu

Kliky, čepy pedálů a pedály jsou označeny "R" pro pravé a "L" pro levé.

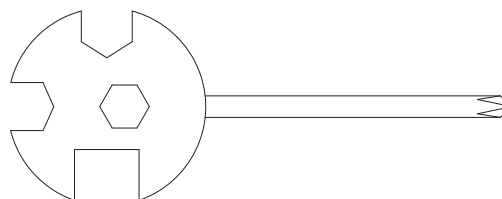
Vložte čepy pedálů na levý pedál (72L) do závitové díry na levé klice (73). Rukama točte čepy pedálu proti směru hodinových ručiček, dokud nepřilehne.

POZNÁMKA: neotáčejte pedálovou tyčí ve směru hodinových ručiček, takový pohyb může oškrábání závity.

Utáhněte čepy levého pedálu (72L) multifunkčním šroubovákem. Vložte čepy pravého pedálu (72R) do závitové díry na pravé klice (73). Rukama točte čepy pedálu ve směru hodinových ručiček, dokud nepřilehne. Utáhněte čepy pravého pedálu (72R) multifunkčním šroubovákem.



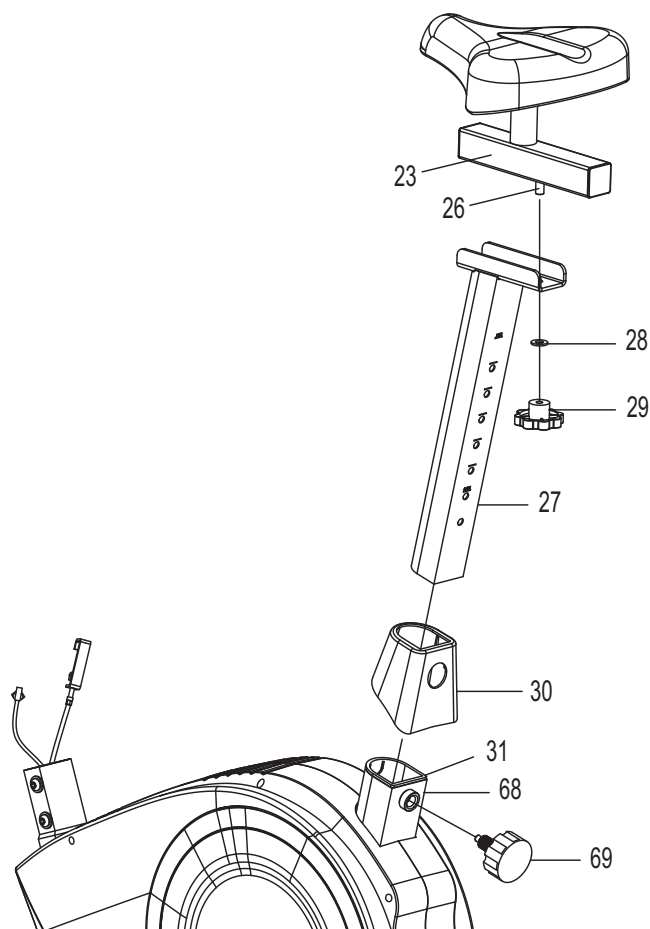
Náradí



*Multifunkční šroubovák
S10, S13, S14, S15*

3. Instalace čalounění sedadla

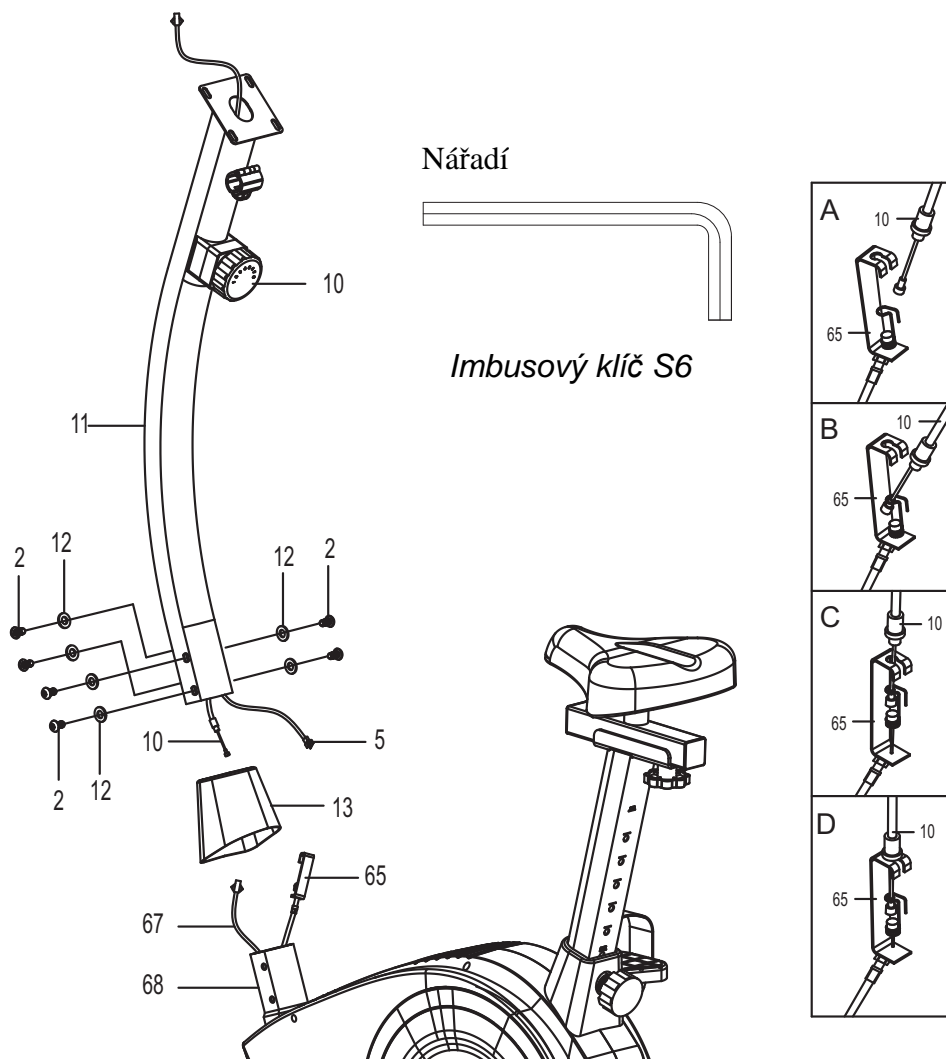
Odstraňte tři M8 6-hranné nylonové matice (25) a tři Ø8xØ20x2.0T podložky (12) ze spodní části čalounění sedadla (22) multifunkčním šroubovákem. Nasměrujte šrouby na spodní části čalounění (22) přes otvory na vrchu posuvní trubky sedadla (23), připevněte třemi odstraněnými M8 6-hrannými nylonovými maticemi (25) a Ø8xØ20x2.0T podložkami (12). Utáhněte 6-hranné nylonové matice multifunkčním šroubovákem.



4. Instalace posuvné trubky sedadla, stojky sedadla a krytu stojky sedadla

Odstraňte jednu $\text{Ø}10 \times \text{Ø}20 \times 2\text{t}$ podložku (28) a M10 otočný knoflík pro nastavení sedadla (29) z U-držáku na posuvnou trubku sedadla (26). Nasměrujte U-držák (26) na spodek posuvné trubky sedadla (23) přes otvor na stojce sedadla (27), připevněte odstraněnou $\text{Ø}10 \times \text{Ø}20 \times 2\text{t}$ podložkou (28) a M10 otočným knoflíkem pro nastavení sedadla (29). Posunujte kryt stojky sedadla (30) po trubici hlavního rámu (68).

Vložte stojku sedadla (27) do pouzdra stojky sedadla (31) na trubici hlavního rámu (68) a následně připojte tlačítko stojky sedadla (69) na trubici hlavního rámu (68) točením ve směru hodinových ručiček do vhodné pozice.

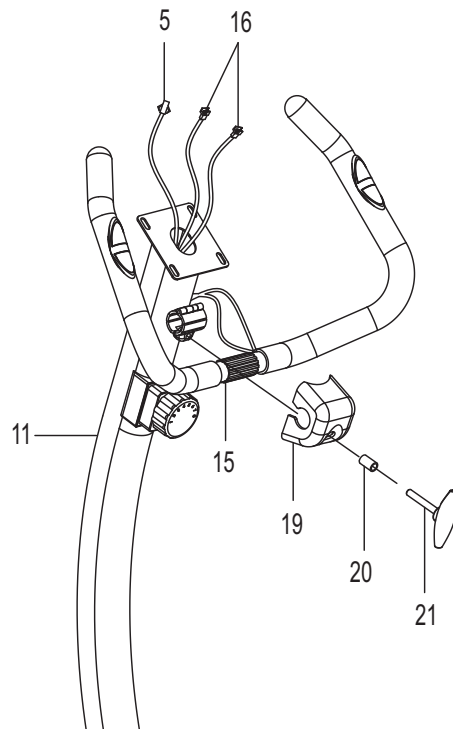


5. Instalace řídkové tyče a koncovky řídkové tyče

Odstraňte šest M8x15 šroubů se 6-hrannou hlavou (2) a šest Ø8xØ20x2.0T podložek (12) z trubice hlavního rámu (68) imbusovým klíčem. Vysuňte koncovku řídkové tyče (13) z řídkové tyče (11). Připojte drát senzoru (67) na hlavní rám (68) k drátu senzoru napětí (5) na řídkové tyči (11). Vložte koncovku odporového kabelu otočného knoflíku kontroly zatížení (10) do zámku káblu napětí (65), viz obrázek A.

Vytáhněte odporový kabel otočného knoflíku kontroly zatížení (10) a vtačte jej do slotu kovového držáku káblu napětí (65), viz obrázek B. Vložte kování odporového kabelu otočného knoflíku kontroly zatížení (10) do otvoru na konci slotu kovového držáku káblu napětí (65), viz obrázek C. Připojte odporový kabel otočného knoflíku kontroly zatížení (10) ke káblu napětí (65) kompletně, viz obrázek D.

Vložte řídkovou tyč (11) na trubici hlavního rámu (68) a zajistěte šesti M8x15 šrouby se 6-hrannou hlavou (2) a šesti Ø8xØ20x2.0T podložkami (12), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby imbusovým klíčem S6. Zasuňte koncovku řídkové tyče (13) do řídkové tyče (11).

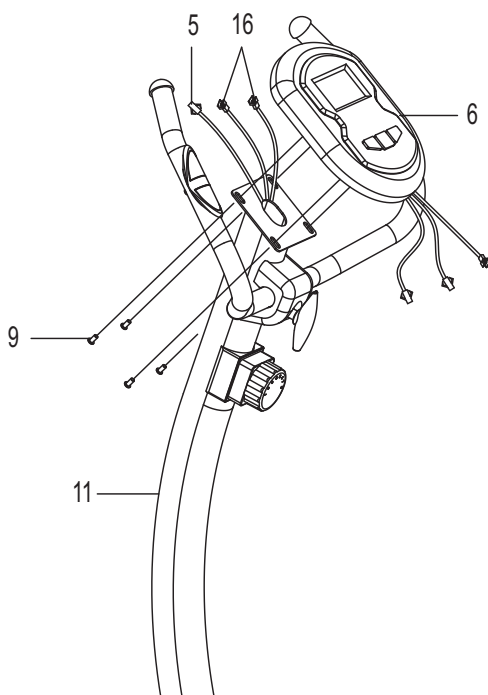


6. Instalace řídítek

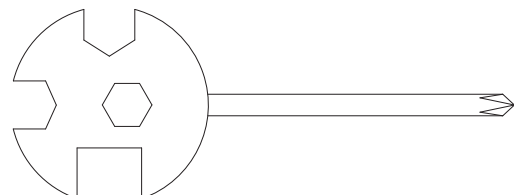
Vložte ruční snímač pulsu s drátem (16) do otvoru na řídkové tyči (11) a vytáhněte jej z horního konce řídkové tyče (11).

Umístěte řídká (15) přes svorku na řídkové tyči (11) ručním snímačem pulsu otočeným směrem k sedáku. Držte řídká (15) v žádané poloze a upevněte kryt svorky (19), Ø12x20x1.5 mezerník (20), a M8x55 řídkové T-tlačítko (21) na uzávěr. Po přizpůsobení utáhněte M8x55 řídkové T-tlačítko (21).

POZNÁMKA: Řídkové T-tlačítko musí být před používáním dobře upevněno.



Nářadí



**Multifunkční šroubovák
S10, S13, S14, S15**

7. Instalace počítače

Odstraňte čtyři M5x10 křížové šrouby (9) z počítače (6) multifunkčním šroubovákem.

Připojte drát senzoru napětí (5) a ruční snímač pulsu s drátem (16) k drátům, které vedou z počítače (6). Založte dráty do říditkové tyče (11). Připojte počítač (6) na horní konec říditkové tyče (11) čtyřmi M5x10 křížovými šrouby (9), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby multifunkčním šroubovákem.

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE



Používání počítače

Počítač může být aktivován stisknutím tlačítka nebo šlapáním. Pokud necháte zařízení v nečinnosti přibližně 4 minuty, počítač se automaticky vypne.

FUNKCE TLAČIDEL:

MODE: Stiskněte tlačítko MODE pro výběr funkce počítače. Stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 2 sekund a hodnoty dat se vynulují.

SET (NASTAVENÍ): Stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnoty TMR (času), DST (vzdálenosti), CAL (kalorií) nebo PULSE (pulsu) pro cílové přednastavení.

RESET (OBNOVENÍ): Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání hodnoty dat TMR (času), DST (vzdálenosti), nebo CAL (kalorií) na nulu. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání hodnoty dat TMR (času), DST (vzdálenosti), CAL (kalorií) nebo PULSE (pulsu) na nulu při cílových nastaveních. Stiskněte a podržte tlačítko RESET po dobu 2 sekund a hodnoty dat se vynulují.

Funkce počítače:

SCAN: Držte tlačítko MODE, dokud se na displeji neobjeví SCAN. Počítač automaticky vyhledá jednotlivé funkce TMR (čas), DST (vzdálenost), CAL (kalorie) nebo PULSE (puls), postupně každých 6 sekund.

TMR (ČAS): Zobrazuje uplynulý čas cvičení v minutách a sekundách. Může také přednastavit cíl času v režimu STOP před tréninkem. Pro nastavení času stiskněte tlačítko MODE a zvolte TMR, které se zobrazí na obrazovce. Držte tlačítko SET, dokud TMR nezačne blikat. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení cíle času. Pokaždé, když stisknete tlačítko SET, čas by se měl posunout o jednu minutu. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílového času na nulu. Přednastavený cílový čas je v rozmezí od 0:00 do 99:00 minut. Jakmile nastavíte cílový čas a začnete cvičit, začne se od přednastaveného času odečítat po jedné sekundě až k 0:00. Pokud se přednastavený čas odečte až k 0:00, začne počítač pípat, aby vás upozornil.

SPD (RÝCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost.

DST (VZDÁLENOST): Zobrazuje kumulativnu vzdálenost dosaženou během cvičení. Před

zahájením cvičení si také můžete přednastavit vzdálenostní cíl v STOP mode. Pro nastavení vzdálenosti stiskněte tlačítko MODE pro výběr DST, která se zobrazí na obrazovce. Stiskněte tlačítko SET, dokud uvidíte blikat na obrazovce DST. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení cíle vzdálenosti. Pokaždé, když stisknete tlačítko SET, vzdálenost se posune o jeden km. Stiskněte tlačítko RESEST pro vymazání cíle vzdálenosti na nulu. Rozsah přednastavené vzdálenosti je 0-999 km. Jakmile nastavíte cílovou vzdálenost a začnete cvičit, začne se odečítat od přednastavené vzdálenosti až k nule. Po jejím dosažení začne počítač pípat, aby vás upozornil.

CAL (KALORIE): Zobrazuje celkové spálené kalorie během tréninku. Před zahájením cvičení si také můžete přednastavit cílový počet kalorií v STOP mode. Pro nastavení CAL, stiskněte tlačítko MODE pro výběr CAL, které se zobrazí na displeji. Držte tlačítko SET, dokud vám CAL nezačne blikat. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení cílových kalorií. Pokaždé když stisknete tlačítko SET, CAL by se mělo změnit na 1.0 kalorií. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílových kalorií na nulu. Přednastavený rozsah kalorií je od 0.0 do 999.0 kalorií. Pokud nastavíte cílové kalorie a začnete cvičit, kalorie se začnou odpočítávat od cílových kalorií směrem dolů až k 0.0. Pokud dosáhnete danou hodnotu, začnou se kalorie piratávat a počítač vás na to pípáním upozorní. (Tyto údaje slouží pouze pro přibližné srovnání různých cvičení a neměly by být použity pro léčebné účely).

PULSE (PULS): Zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci poté, co uchopíte senzor na řídítkách oběma rukama. Abyste se ujistili, že odečítání pulsu je přesné, držte se vždy senzoru na řídítkách oběma rukama. Před tréninkem můžete také přednastavit cílovou srdeční frekvenci v mode STOP. Pro nastavení pulzu stiskněte tlačítko MODE pro výběr PULSE, které se zobrazí na obrazovce. Držte tlačítko SET, dokud PULSE nezačne blikat. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení cílové srdeční frekvence. Stiskněte tlačítko RESET pro vymazání cílové srdeční frekvence na nulu. Přednastavený rozsah srdeční frekvence je od 40 - 239 tepů za minutu. Pokud přednastavíte cílovou srdeční frekvenci a začnete cvičit, držte se senzorů na řídítkách oběma rukama během celého cvičení. Pokud tepová frekvence dosáhne vyšší hodnotu než je přednastavený rozsah, počítač začne pípat, aby vás upozornil.

JAKO NAINSTALOVAT BATÉRIE:

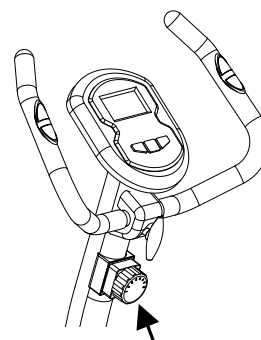
1. Odstraňte kryt baterie na zadní straně počítače.
2. Umístěte dvě baterie velikosti AA do prostoru pro baterie.
3. Ujistěte se, že baterie jsou správně umístěny a pružiny jsou v těsném kontaktu s bateriemi.
4. Znovu nainstalujte kryt baterie.
5. Pokud je displej nečitelný nebo se zobrazí pouze částečné segmenty, vyjměte baterie a vyčkejte 15 vteřin, pak je znovu umístěte.

Přizpůsobení

Nastavení otočného knoflíku kontroly zatížení:

Pro zvýšení zatížení otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček.

Pro snížení zatížení otočte knoflíkem v proti směru hodinových ručiček.

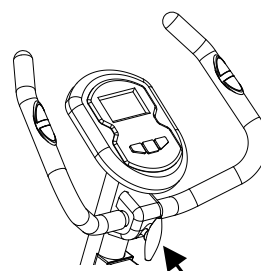


Otočný knoflík kontroly zatížení

Nastavení řídicích

Držte říditka během uvolňování riadidlového T-tlačítka. Nastavte říditka na požadovanou úroveň a otočte riadidlovým T-tlačítkem ve směru hodinových ručiček pro upevnění.

POZNÁMKA: Před zahájením cvičení otočte T-tlačítkem, dokud říditka nebude zajištěna.



Řídicí T-tlačítko

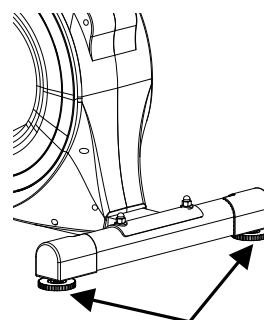
Nastavení nastavitelných můsteků

Pro vyrovnání kola otočte nastavitelné můstky na zadním stabilizátoru podle potřeby.

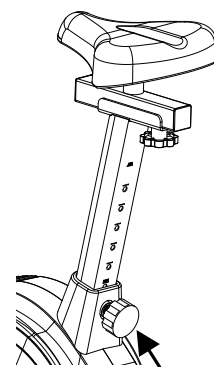
Nastavení výšky sedadla

Točte tlačítkem stojky sedadla proti směru hodinových ručiček, dokud nebude možné vytáhnout. Vytáhněte tlačítko stojky sedadla a následně posuňte stojku sedadla směrem nahoru nebo dolů pro nastavení vhodné pozice. Uzamkněte stojku sedadla na daném místě uvolněním tlačítka stojky sedadla, posouváním stojky sedadla směrem nahoru nebo dolů, dokud tlačítko nezaskočí do uzamčené pozice. Pro větší bezpečnost utáhněte tlačítko stojky sedadla ve směru hodinových ručiček.

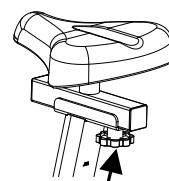
POZNÁMKA: Když nastavujete výšku sedadla, ujistěte se, že pouzdro stojky sedadla nepřevyšuje vyznačenou linii.



Nastavitelný můstek



Tlačítko stojky sedadla



Otočný knoflík

Nastavení sedadla dopředu nebo dozadu

Otočte otočným knoflíkem pro uvolnění posuvné trubky sedadla. Posouvejte posuvnou trubku sedadla dopředu nebo dozadu pro požadovanou pozici a otočte otočným knoflíkem pro upevnění.

POZNÁMKA: Před zahájením cvičení ještě jednou pořádně zatočte otočným knoflíkem, dokud nebude stojka sedadla pevná.

ÚDRŽBA

Čištění:

Rotoped čistěte měkkou tkaninou. Nepoužívejte drsné předměty nebo rozpouštědla na plastové části zařízení. Prosíme otřete svůj pot z rotopedu po každém použití. Dávejte pozor, aby se nadměrná vlhkost z cvičení nedostala na displej počítače, protože to může způsobit nebezpečí úrazu elektrickým proudem nebo výpadek elektroniky rotopedu. Prosíme chraňte rotoped, zejména počítačovou konzoli, mimo přímého slunečního záření, aby nedošlo k poškození obrazovky. Prosíme, zkontrolujte upevnění všech montážních šroubů, matic a pedálů na zařízení alespoň jednou za týden.

Úschova:

Rotoped uchovávejte v čistém a suchém prostředí mimo dosah dětí.

Řešení problémů

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
<u>Rotoped se při používání kýva.</u>	Pro nastavení rotopedu otočte nastavitelný můstek na zadním stabilizéři podle potřeby.
Na displeji počítače se nic nezobrazuje.	<ol style="list-style-type: none">1. Vyberte počítač a ověřte, zda jsou dráty vedoucí z počítače správně připojeno k drátům na předním nosníku.2. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěné a zda jsou pružiny baterií v řádném kontaktu s batériami.3. Baterie v počítači mohou být vybité. Vyměňte za nové baterie.
Nezobrazuje se načítání srdeční frekvence nebo její zobrazení je nepravidelné / nestálé.	<ol style="list-style-type: none">1. Ujistěte se, že drátové připojení pro ruční snímač pulsu jsou zaistené.2. Když se pokoušíte změřit svou srdeční frekvenci, pro ujištění, že odečítání pulsu je přesné, prosím držte vždy obě ruce na senzoru na říditkách, ne jen jednu.3. Nesvírejte ruční snímač pulsu příliš pevně. Během držení se ručního snímače pulsu zkuste udržovat mírný tlak.
<u>Rotoped při používání skřípe.</u>	Mohou být uvolněny šrouby. Prosím zkontrolujte všechny šrouby a uvolněné šrouby utáhněte.

PROCES ROZCVIČENÍ A UVOLNĚNÍ

ROZCVIČENÍ je velmi důležitou součástí každého cvičení. Cílem je připravit tělo na pohyb a tak minimalizovat případné zranění. Před aerobním cvičením se rozcvičte na 2-5 minut. Každá sekce by měla začít přípravou těla na namáhavější cvičení, na zahřátí a protažení svalstva, zvýšení krevního oběhu a tepové frekvence a přísun většího množství kyslíku do svalstva.

UVOLNĚNÍ na konci cvičení - opakujte tyto cviky pro snížení bolestivosti a únavy svalstva. Účelem uvolnění je vrátit tělo do stavu klidu na konci každé sekce cvičení. Správné uvolňování pomalu snižuje srdeční frekvenci a umožňuje krvi vrátit se zpět do srdce.

KROUCENÍ HLAVOU

Otočte hlavou jedenkrát doprava, měli byste pocítit napnutí nahoře na levé straně krku. Pak jednou otočte hlavou zpět, přitáhněte bradu a nechte ústa otevřená. Otočte hlavou jedenkrát doleva, pak nechte spadnout hlavu na hrud'



ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte pravé rameno směrem k uchu jedenkrát. Spustte pravé rameno a zvedněte jedenkrát levé rameno.



NATAHOVÁNÍ BOKŮ

Rozevřete ruce do boku a zvedejte až nad hlavu. Natáhněte svou pravou ruku tak vysoko jako můžete (1X). Opakujte stejný úkon s levou rukou..



NATAHOVÁNÍ ČTYŘHLAVÝCH SVALŮ

Jednu ruku opřete stěně pro rovnováhu, sáhněte dozadu a přitáhněte nohu nahoru. Přitáhněte patu co nejbližší k bedrům. Vydržte 15 sekund a opakujte levou nohou.

NATAHOVÁNÍ VNITŘNÍHO KÝTU

Posadte se patami k sobě a kolena směrem ven (od sebe). Přitáhněte chodidla co nejbližší ke slabinám. Pomalu spouštějte kolena k zemi. Vydržte 15 sekund.



DOTÝKÁNÍ PRSTY NOHOU

Pomalou se ohněte v pase dopředu, táhněte se k prstům nohou jak daleko jen můžete a nechte při tom záda a ramena v klidu. Vydržte 15 sekund.

NATAHOVÁNÍ KOLENNEÝCH ŠLACH

Narovnejte pravou nohu. Položte chodidlo levé nohy oproti vnitřní straně stehna pravé nohy. Protáhněte se ke špičce tak blízko jak se jen dá. Vydržte 15 sekund. Uvolněte a opakujte levou nohou.



NATAHOVÁNÍ LÝTKA / ACHILOVY PATY

Opřete se rukama o zeď, pravou nohou pokrčte dopředu, levou napněte co nejvíce dozadu. Držte pravou nohu ve stejné poloze. Pak ohýbejte levou nohu dopředu pohyby boků oproti stěně. Držte, pak vyměňte nohy a opakujte na 15 sekund.