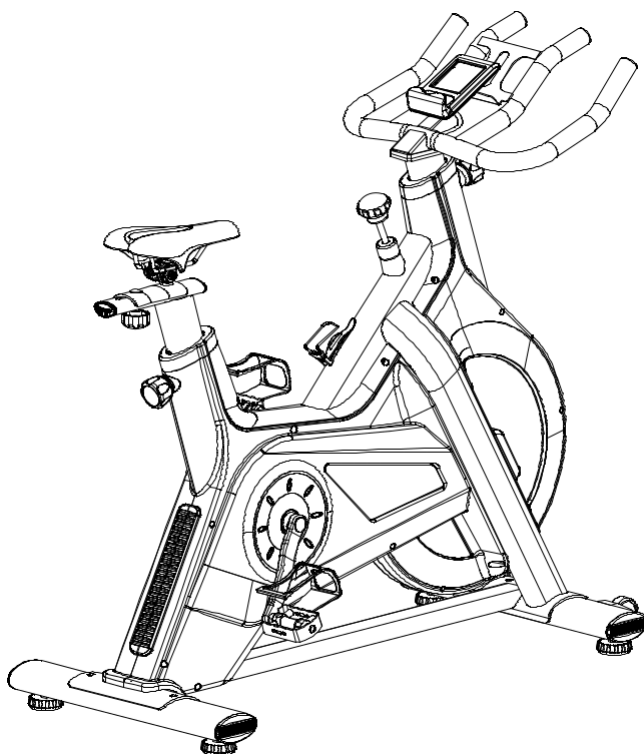

Stelvio Racer Pro



Návod na obsluhu

www.flowfitness.com/en

1. Dôležité informácie	40
1.1 Zdravie	40
1.2 Bezpečnosť	40
2. Úvod	42
2.1 Dôležité súčasti	43
2.2 Špecifikácie	43
3. Fitness	44
3.1 Tréning podľa tepovej frekvencie	44
3.2 Zahriatie a uvoľnenie	46
4. Použitie	47
4.1 Montáž	47
4.2 Obsluha počítača	56
4.3 Údržba	67
5. Všeobecné informácie	68
5.1 Tréningový plán	68
5.2 Servisný nákres	70
5.3 Sprievodca riešením problémov	72
6. Záruka	73
6.1 Záruka	73

1.1 Zdravie

Dôležité:

Pred samotným používaním stroja si pozorne prečítajte tento návod a riad'te sa jeho pokynmi.

- Porad'te sa s odborníkom ohľadom vhodnej úrovne cvičenia.
- Ak počas tréningu pocítite závraty, nevoľnosť alebo iné fyzické nepohodlie, okamžite prestaňte cvičiť a porad'te sa s lekárom.
- Počas tréningu sledujte, ako vám bije srdce, a ak sú hodnoty nekonzistentné, okamžite cvičenie ukončite.
- Odporúčame vám vykonať niekoľko zahrievacích cvikov pred cvičením a upokojujúcich cvikov po ňom. Tak sa bude vaša srdcová frekvencia postupne zvyšovať a znižovať a môžete tak predchádzať bolesti svalov.

1.2 Bezpečnosť

- Používajte trenažér len podľa pokynov v tejto príručke.
- Pred použitím tohto produktu skontrolujte, či funguje tak, ako má. V prípade poruchy alebo závady okamžite prestaňte trénovať a kontaktujte svojho predajcu.
- Nepoužívajte výrobok, ak došlo k poruche.
- Výrobok musí byť umiestnený na rovnom povrchu.
- Trenažér môže používať v daný okamih iba jedna osoba.
- Trenažér môžu používať osoby s hmotnosťou do 140 kg.
- Počas tréningu sa vždy uistite, že je okolo trenažéri aspoň jeden meter voľného miesta.
- Nelepte žiadne predmety do žiadneho otvoru trenažéra.
- Udržujte deti a domáce zvieratá v dostatočnej vzdialenosti od trenažéra.
- Ľudia so zdravotným postihnutím by mali získať súhlas od odborného lekára a riadiť sa jeho pokynmi.
- Nedávajte ruky alebo nohy pod trenažér.

- Počas tréningu nikdy nezadržujte dych. Vaše dýchanie by malo byť plynulé v závislosti na intenzite tréningu.
- Najprv začnite tréningový plán pomaly a postupne zintenzívňujte.
- Počas tréningu vždy noste vhodné oblečenie. Nenoste nič, čo by bolo príliš voľné a mohlo by sa zachytiť medzi pohyblivými časťami trénažéra.
- Pri premiestňovaní zariadenie vždy používajte vhodné techniky zdvíhania, aby ste zabránili zraneniu chrbta.
- Pravidelne kontrolujte skrutky a ak sú uvoľnené, utiahnite ich.
- Vlastník produktu je zodpovedný za to, aby si všetci užívatelia boli vedomí varovanie a pokynov uvedených v tomto návode na použitie.
- Tento výrobok je určený na použitie v čistom a suchom prostredí. Skladovanie v chladných a / alebo vlhkých priestoroch môže viesť k problémom s výrobkom.
- Tento produkt nie je vhodný pre terapeutické účely / alebo pre profesionálne použitie vo fyzioterapii.



VAROVANIE

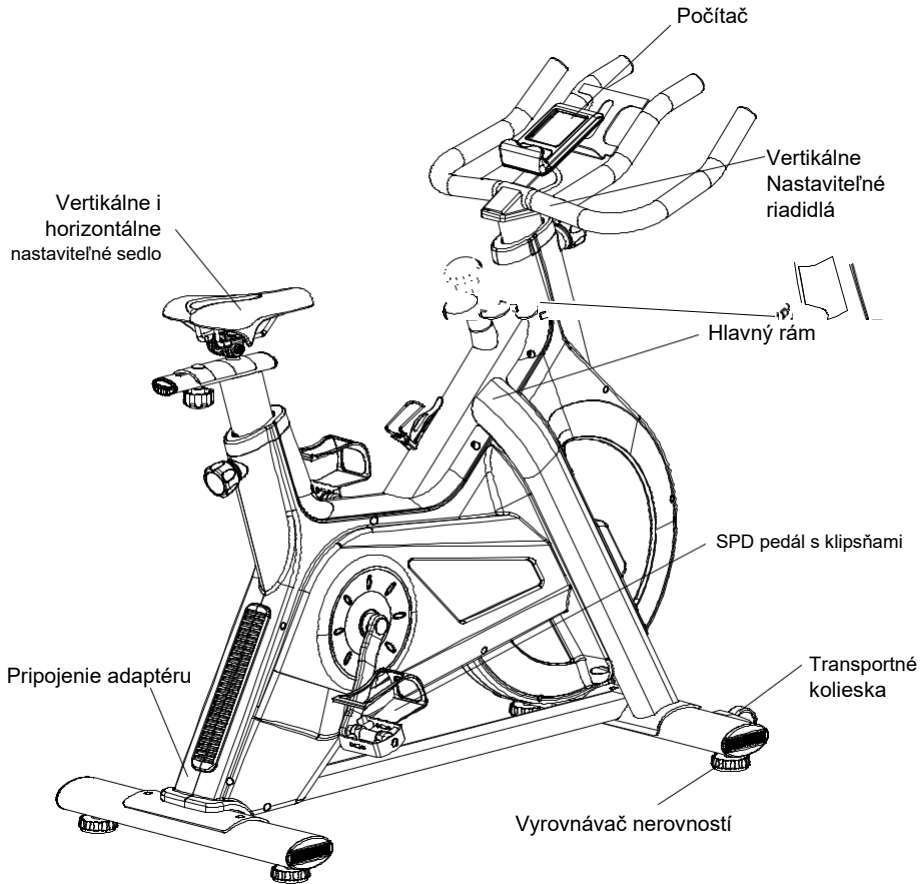
Než začnete trénovať, nechajte si skontrolovať váš zdravotný stav lekárom. Zvlášť dôležité je to pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú zdravotné problémy. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Flow Fitness nie je zodpovedný za zranenie osôb alebo škody na majetku spôsobené použitím tohto zariadenia.

2. Úvod

V tejto príručke nájdete informácie potrebné k používaniu domáceho trénažéra. Nájdete tu tipy a rady, ako maximálne trénovať.

Odporúčame vám, aby ste si pozorne prečítali tento návod na použitie, aby ste mohli trénažér Stelvio Racer používať bezpečne a efektívne. Flow Fitness vám želá úspešné a príjemné tréningy.

2.1 Dôležité súčasti



Dĺžka	120 cm
Výška	120 cm
Šírka	851 cm
Hmotnosť	47 kg

Všeobecne možno fitness cvičenie opísať ako aktivitu, vďaka ktorej dopravuje vaše srdce viac okysličenej krvi z pľúc do svalov. Čím je tréning namáhavejší, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú a tým viac musí srdce pracovať, aby zvládlo pumpovať okysličenú krv. Čím lepšia je vaša fyzická kondícia, tým lepšie to vaše srdce zvláda - nemusí sa toľkokrát sťahnuť, aby transportovalo potrebný kyslík. Váš ľudový srdcový rytmus a srdcový rytmus pri cvičení preto klesá.

3.1 Tepová frekvencia

Pri tréningu je dôležité sledovať srdcovú frekvenciu, pretože správna tepová frekvencia je kľúčová pre dobré výsledky vášho cvičenia. Optimálna tepová frekvencia pri cvičení závisí hlavne na vašom veku. Práve vek určuje jej maximálnu hodnotu. Ďalej závisí na stanovených cieľoch. Ak je váš cieľ znižovanie telesnej hmotnosti, je pre vás najefektívnejšie držať sa na 60% maxima. Ak chcete zlepšiť svoju výdrž, mali by ste trénovať pri 85% maxima.

Sú dve formy, v ktorých telo ukladá energiu: uhľohydráty a tuk. Pri cvičení telo spotrebováva kombináciu oboch. Pri vyššej intenzite tréningu má telo tendenciu si vyberať to, čo spaľuje rýchlejšie - uhľohydráty. Ich zásoby sú však obmedzené, preto takto nedokážeme cvičiť dlhú dobu. Pri nižšej intenzite tréningu sa väčšinou telo rozhodne použiť dlhodobý zdroj energie - tuk. Pretože je v tele uložený vo väčšom množstve, dokážeme takto cvičiť dlhšie.

Nižšie nájdete tabuľku, pre zvolenie najlepšej tepovej frekvencie práve pre váš tréning. Je to rozpis, udávajúci rozpätie tepovej frekvencie pre každú vekovú kategóriu. Ak chcete pracovať na znižovaní telesnej hmotnosti, mali by ste sa držať hodnôt v prostrednom stĺpci. Ak ste sa rozhodli zlepšiť svoju výdrž, držte sa hodnôt v stĺpci pravom.

Vek	Chudnutie (tep za minútu) 60 %	Zlepšenie výdrže (tep za minútu) 85 %
20-24	120 - 118	170 - 167
25-29	117 - 115	166 - 163
30-34	114 - 112	162 - 158
35-39	111 - 109	157 - 154
40-44	108 - 106	153 - 150
45-49	105 - 103	149 - 145
50-54	102 - 100	144 - 141
55-59	99-97	140 - 137
60 a viac	96-94	136 - 133

Neexistuje najlepší spôsob, ako tréning začať. Je to pre každého individuálne. Ak ste nejakú dobu necvičili a alebo máte nadváhu, mali by ste s tréningovým plánom začínať pomaly a úroveň postupne zvyšovať.

V poslednej kapitole tohto manuálu nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. všeobecné informácie). Môžete ich použiť ako inšpiráciu či pomoc na dosiahnutie stanovených cieľov. Tieto plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvá fáza je odporúčaná pre začiatočníkov alebo osoby, ktoré dlhšiu dobu necvičili. V tejto fáze sa intenzita cvičenia postupne zvyšuje a plán trvá šesť týždňov. Potom prejdete do druhej fázy, v ktorej si môžete zvoliť už konkrétny tréningový plán, a to "znižovanie váhy" alebo "zlepšenie výdrže".

3. Fitness

3.2 Zahriatie a uvoľnenie

Správny tréning začína vždy rozcvičením (warming up) a končí uvoľnením svalov (cooling down). Vďaka tomu predchádzate bolesti svalov a prípadným zraneniam.



Uvoľnenie hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah v svaloch na ľavej strane krku. V tejto pozícii vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Dvakrát alebo trikrát opakujte.



Predklon

Pomaly sa predkloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a pažami. Ohnite sa čo najviac to pôjde a v pozícii zotrvaťte po dobu desiatich sekúnd. Dvakrát alebo trikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým nepocítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte aj druhú stranu. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Ľahké pokrčenie v kolenách

Nohy na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a chodte plynule do podrepu. Niekoľkokrát opakujte.



Natiahnutie dolnej časti chrbta

Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne sa posadte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



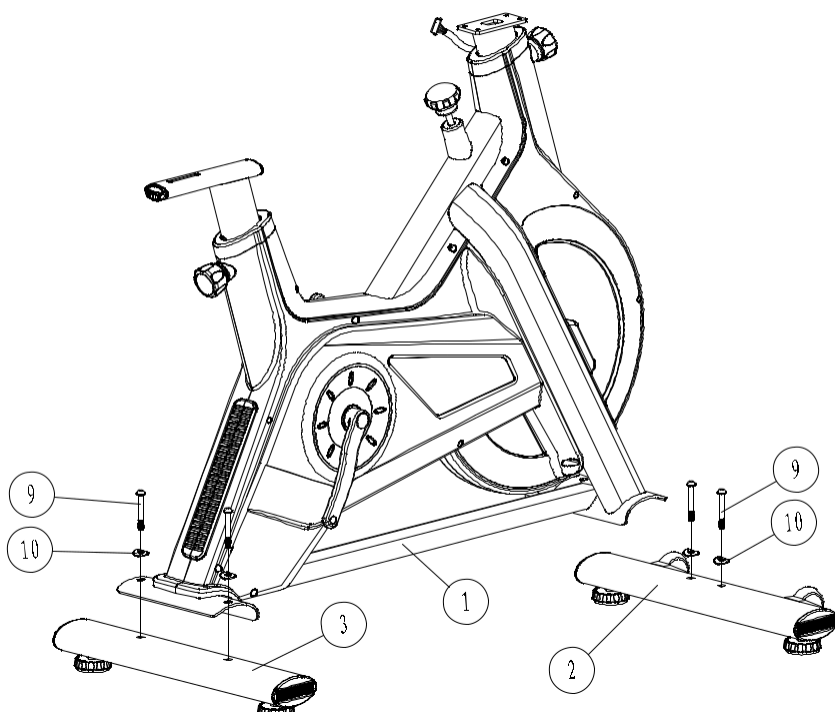
Natiahnutie hamstringov

Posadte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

3.3 Montáž

Krok 1

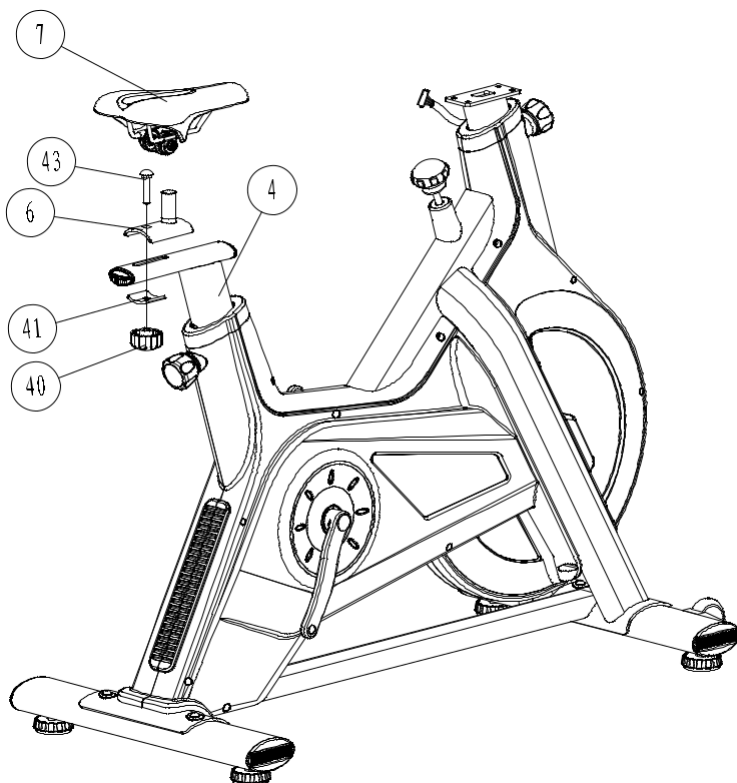
1. Pripevnite predný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch imbusových skrutiek (9) s podložkou (10).
2. Pripojte zadný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch imbusových skrutiek (9) s podložkou (10).



4. Použitie

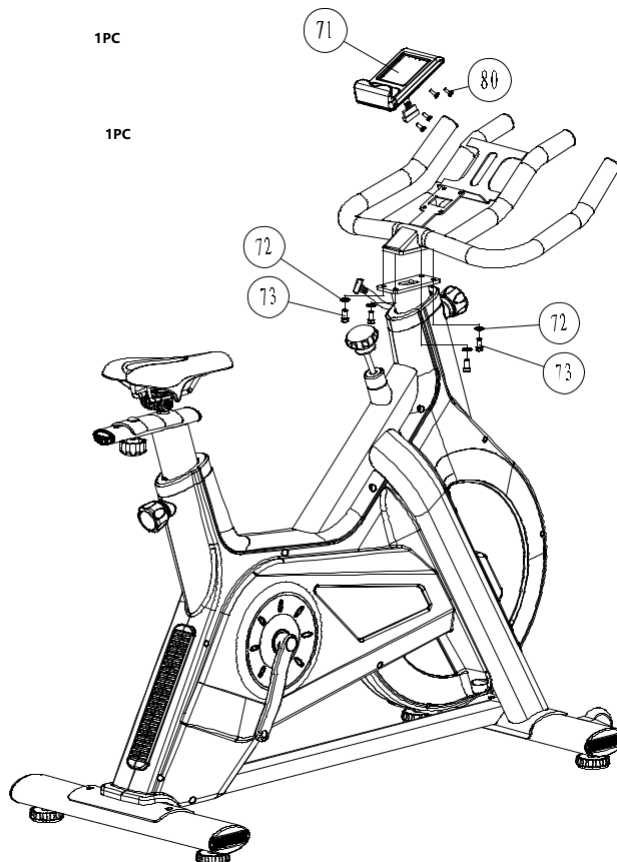
Krok 2

1. Nasadíte posuvník sedadla (6) na sedlovku (4) pomocou skrutky (43).
2. Potom umiestnite držiak (41) a upevníte zostavu pomocou aretačnej skrutky (40).
3. Pred umiestnením sedla (7) na sedlovku (4) je potrebné uvoľniť dve matice pod sedlom pomocou priloženého kľúča. Potom posuňte sedlo na sedlovku a upravte sedák do požadovanej polohy. Skontrolujte, či sedlo smeruje priamo na prednú časť trenažéra. Teraz pevne dotiahnite dve matice pod sedlom.



Krok 3

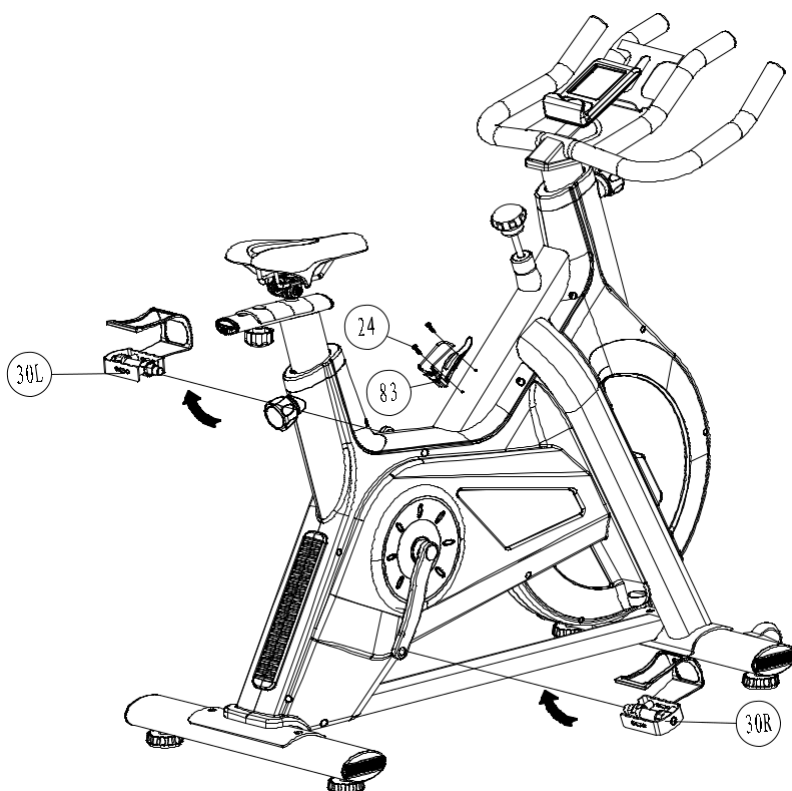
1. Pred montážou počítača (71) pretiahnite dátový kábel v zadnej časti počítača štvorcovým otvorom. Potom pripevnite počítač (71) pomocou skrutiek (80).
2. Namontujte riadidlá k hlavnému rámu pomocou skrutiek (73) spoločne s podložkou (72).
3. Teraz prepojte dátový kábel z rámu s dátovým káblom zo zadnej strany počítača (80).



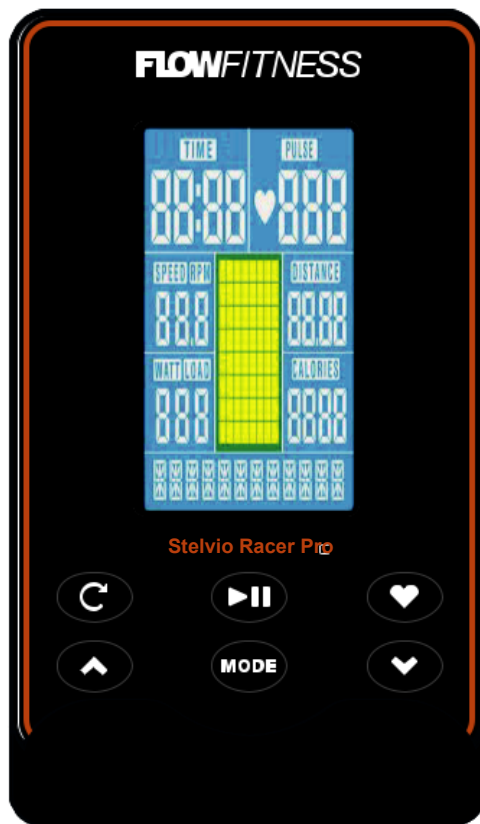
4. Použitie

Krok 4

1. Pedále (30L a 30R) sú označené "L" a "R" - ľavý a pravý.
2. Pravý pedál (30R) namontujte na pravú kľučku na pravej strane trenažéra. Pravý pedál je potrebné upevniť v smere hodinových ručičiek.
3. Ľavý pedál (30L) namontujte k ľavej kľuке na ľavej strane trenažéra. Ľavý pedál je potrebné upevniť proti smeru hodinových ručičiek.
4. Nainštalujte držiak na fľašu (83) pomocou skrutiek (24) do hlavného rámu.
5. Pripojte adaptér.



3.4 Obsluha počítača



RESET

Návrat do hlavnej ponuky.
Stlačením a podržaním po dobu 5 sekúnd reštartujete konzolu.

UP

Výber tréningových cvičení alebo zvýšenie tréningovej hodnoty. Počas tréningu zvýšime odpor.

STAR/STOP

Zahájenie alebo zastavenie tréningu.

MODE

Potvrdenie nastavenia alebo výberu.

RECOVERY

Vytrvalostný test založený na obnovení vašej srdcovej frekvencie.

DOWN

Výber tréningových cvičení alebo zníženie tréningovej hodnoty. Počas tréningu znížime odpor.

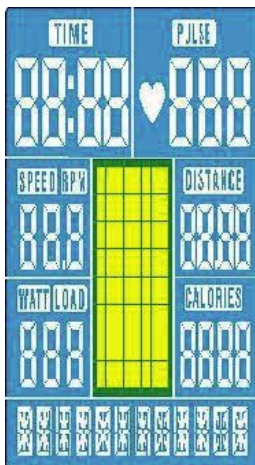
4. Použitie

Hodnoty na displeji

TIME	Uplynutý alebo zostávajúci čas v závislosti od nastavenia.
SPEED	Vaša aktuálna rýchlosť v km/h.
RPM	Vaše aktuálne otáčky za minútu. Hodnota otáčok sa zobrazuje v grafe na ľavej strane obrazovky nad hodnotou rýchlosti.
DISTANCE	Prejdená alebo zostávajúca vzdialenosť v závislosti na nastavení.
CALORIES	Indikácia spaľených kalórií.
PULSE	Zobrazenie srdcovej frekvencie v BPM (počet úderov/min.). Hodnota je viditeľná len pri nosení hrudného pásu Flow Fitness. Hodnota PULSE sa tiež zobrazuje v grafe na pravej strane obrazovky.
WATT	Aktuálny výstup vo wattoch.

Zapnutie

Pripojte adaptér k trenažéru a zásuvke pre zapnutie obrazovky, ako je zobrazené nižšie. Pri zapnutí zaznie zvukový signál.



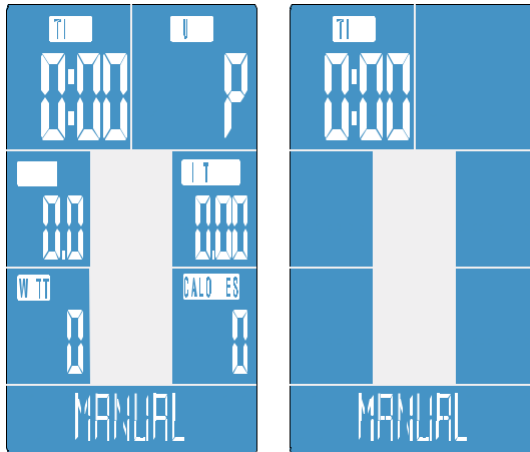
Rýchly štart

Ak chcete rýchlo začať tréning, stlačte START / STOP. Všetky tréningové hodnoty na obrazovke konzoly sa začnú zvyšovať.

Manuálny tréning

Program MANUAL je program s dopredu zvolenými cieľovými hodnotami ČASU, VZDÁLENOSTI, KALÓRIÍ a PULZU.

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte MANUÁLNE program. Stlačením MODE potvrdíte výber. Stlačením START / STOP zahájite tréning alebo nastavíte jednu alebo viac z nasledujúcich cieľových hodnôt; ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, PULZ.



2. Nastavte požadovanú dobu tréningu pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE.
3. Nastavte požadovanú vzdialenosť pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE.
4. Nastavte preferované množstvo spálených kalórií pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE.
5. Nastavte preferovaný cieľ srdcovej frekvencie pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE.
6. Stlačením START / STOP spustíte program.

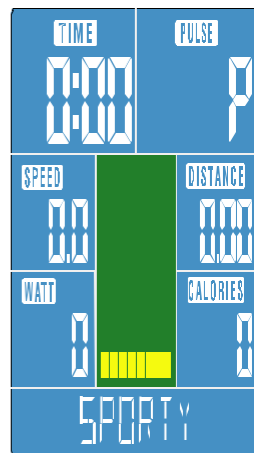
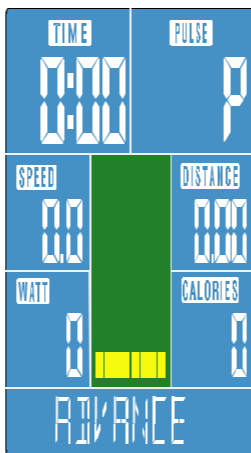
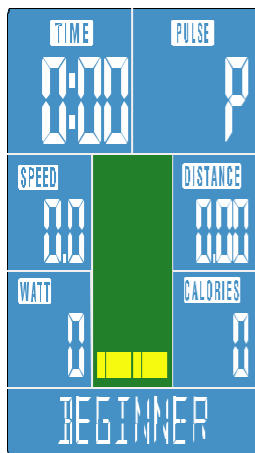
Počas tréningu môžete pomocou tlačidiel UP a DOWN upraviť úroveň odporu. Program končí, keď jedna z cieľových hodnôt dosiahne nulu.

4. Použitie

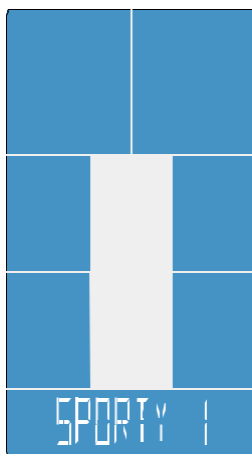
Predprogramované: Začiatočníci / Pokročilý / Športovci

Môžete si vybrať jeden z prednastavených programov. U prednastaveného programu sa odpor bude líšiť podľa zvoleného profilu. Existuje celkom 12 rôznych profilov rozdelených do 3 skupín; Začiatočník, pokročilý a športovec.

1. Zvoľte tréning BEGINNER, ADVANCED alebo SPORTY pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE.



2. Pomocou tlačidiel HORE a DOLE vyberte požadovaný tréningový profil (1/4). Výber potvrdíte stlačením MODE.



3. Nastavte dobu tréningu pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE.

4. Tréningový program začnete, stlačením START / STOP.

Počas tréningu môžete pomocou tlačidiel UP a DOWN upraviť úroveň odporu.

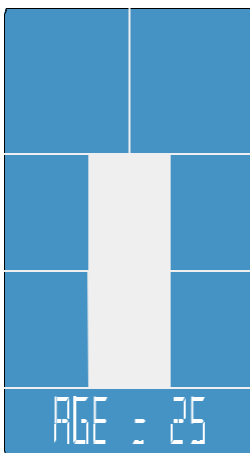
Program končí, keď uplynie nastavený čas dĺžky tréningu.

Tréning riadený srdcovou frekvenciou: Kardio

S týmto tréningom je možné trénovať pomocou srdcovej frekvencie. Pre tento tréningový program musíte mať nasadený voliteľný hrudný pás. Existujú 4 rôzne úrovne: 55%, 75%, 90% alebo Target Heart Rate (TAG).

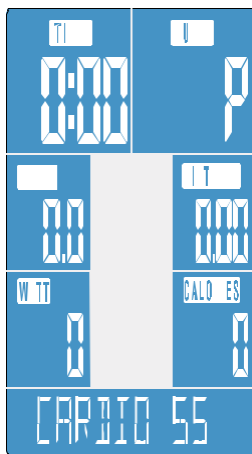
1. Vyberte CARDIO pomocou tlačidiel UP a DOWN. Stlačením MODE potvrdíte výber.

2. Nastavte svoj vek pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE.



3. Nastavte úroveň srdcového tepu; 55%, 75%, 90% alebo TAG pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE.

4. Použitie



4. Ak ste v predchádzajúcom kroku vybrali TAG, nastavte cieľovú tepovú frekvenciu pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE. Ak ste vybrali jedno z percent, môžete tento krok preskočiť.
5. Nastavte uprednostňovanú dobu tréningu pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE.
6. Stlačením START / STOP spustíte tréningový program.

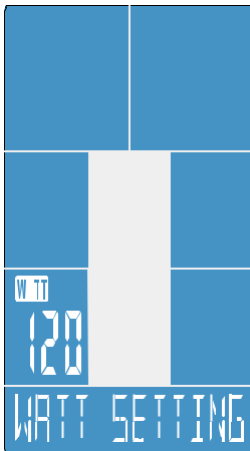
Poznámka: Pokiaľ po dobu 6 sekúnd nie je detekovaný žiadny pulz, na displeji sa zobrazí "PULSE INPUT".

Program končí, keď jedna z cieľových hodnôt dosiahne nulu.

Wattový tréning

S týmto tréningom si môžete zapnúť výkon. Počítač automaticky upraví odpor.

1. Vyberte program WATT pomocou tlačidiel UP a DOWN. Stlačením MODE potvrdíte výber.
2. Nastavte požadovaný výstup (vo wattoch) pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE.



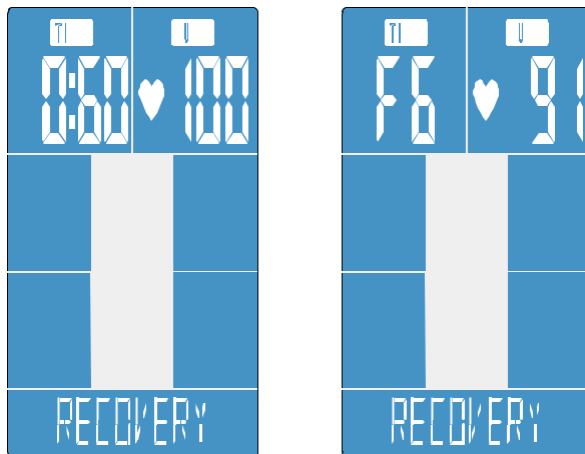
3. Nastavte požadovanú dobu tréningu pomocou tlačidiel UP a DOWN. Výber potvrdíte stlačením MODE.
4. Tréningový program spustíte stlačením tlačidla START / STOP.

Program končí uplynutím nastaveného času.

4. Použitie

Test Recovery

Po tréningu je možné skontrolovať vašu výdrž. Pre test RECOVERY potrebujete voliteľný hrudný pás (5kHz). Po skončení tréningu stlačte tlačidlo RECOVERY. Všetky hodnoty zmiznú z obrazovky a bude zobrazené odpočítavanie od 60 do 0 sekúnd.



Po odpočítavaní sa zobrazí kód. Tento kód zobrazuje úroveň vašej výdrže. Vysvetlenie kódu je uvedené v nasledujúcej tabuľke:

- F1: Excelentná
- F2: Dobrá
- F3: Priemerná
- F4: Podpriemerná
- F5: Zlá
- F6: Veľmi zlá / chybné meranie

Dôležité:

1. Test RECOVERY funguje iba s použitím voliteľného hrudného pásu Flow Fitness 5kHz.
2. Vaša výdrž je založená na čase, v ktorom sa vaša srdcová frekvencia vráti na kľudovú úroveň. Program RECOVERY sa tak môže vykonať iba po intenzívnom tréningu aspoň 150 úderov za minútu.

4.3 Aplikácie

Ku cvičeniu na trenažéri môžete použiť aj váš telefón alebo tablet. Podporované sú nasledovné prístroje:



iPad 3 *alebo novší*
iPad air 1 *alebo novší*
iPad pro 1 *alebo novší*



iPad Mini
alebo novší



iPhone 4s
alebo novší



iPod touch
(3gen)
alebo novší



Android
tablet OS4.3
Alebo vyššie



Android
Phone OS4.3
alebo vyššie

Pre pripojenie zariadenie cez Bluetooth k stroju, prosím, dodržujte nasledujúci postup:

1. V nastavení svojho mobilného zariadenia zapnite funkciu bluetooth.
2. Postupujte podľa pokynov aplikácií, ktoré sú podporované.

4. Použitie

Aby ste mohli trénovať pomocou svojho telefónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z nasledujúcich aplikácií. Nižšie uvedené aplikácie sú kompatibilné s Tuner DHT2500i Hometrainer. Nové aplikácie budú uvedené na našom webe; www.flowfitness.com



Kinomap

Využite váš Stelvio Racer Pro i Speed Bike na plný výkon a ešte zábavnejšie. Vyberte si video v aplikácii Kinomap a choďte! Vaša pozícia je zobrazená vo videu a na mape, vaším cieľom je s videom udržať krok. Je k dispozícii aj režim až pre 10 hráčov, kedy všetci môžu trénovať pri jednom videu. Aplikácia a niektoré videá sú zdarma. Aby ste mali prístup k všetkým videám, je potreba mať predplatené.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v vyhľadávania zadajte "Kinomap nižšie uvedených odkazov.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Antroid Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

Pre podporu navštívte

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>



iConsole* Training

Aplikácia iC + training umožňuje pomocou telefónu alebo tabletu ovládať váš Stelvio Racer Pro i Speed Bike. Do tejto aplikácie môžete tiež zaznamenávať svoje dosiahnuté výsledky a alebo začať trénovať kdekoľvek na svete pomocou google máp a street view (zobrazuje ulice). Táto aplikácia je zdarma.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v App store alebo Play store. Do vyhľadávania app store zadajte "iC + training" / a v play store "iConsole + training" alebo použite jeden z nižšie uvedených odkazov.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store *app voor tablet*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Pre podporu navštívte

<https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html>

3.5 Údržba

Kovové a plastové časti stroja môžete čistiť prostriedkom od Flow Fitness "Shine and Protect". Najskôr sa ale uistite, že všetky časti stroja sú suché.

Spoločnosť Flow Fitness odporúča raz za šesť týždňov skontrolovať utiahnutie všetkých skrutiek a závitov, poprípade ich dotiahnuť. Pre dotiahnutie používajte vždy nástroj, ktorý je dodaný spolu so strojom. Aby ste predchádzali zbytočnému opotrebeniu, používajte stroj iba v suchých priestoroch.

5.1 Tréningový plán

Úvodný plán

Plán na 1. a 2. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 3x týždenne.

Zahriatie 10 minút

Cvičenie 4 minúty

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 2 minúty

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút

Plán na 3. a 4. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 4x týždenne

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 5 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 3 minúty

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút

Plán na 5. a 6. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 5x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 6 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 4 minúty

Kľudnejšie cvičenie 3 minúty

Uvoľnenie 5 minút

Po skončení kompletného úvodného tréningu, ktorý trvá šesť týždňov, môžete začať s individuálnym tréningom. Môžete si vybrať tréning, ktorý vám pomôže schudnúť či tréning, vďaka ktorému zlepšíte svoju výdrž. Tréningové plány nájdete na nasledujúcej stránke.

Zlepšenie výdrže

(nadväzuje na úvodný tréningový plán)

Plán na 7. a 8. týždeň

Cvičte na 90% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 7 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 5 minút

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

Plán na 9. týždeň a ďalšie

Cvičte na 90% tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 10 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 10 minút

Opakujte 2x alebo 3x

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

Chudnutie

(nadväzuje na úvodný tréningový plán)

Plán na 7. a 8. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 7 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 5 minút

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

Plán na 9 týždeň a ďalšie

Cvičte na 60% tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 10 minút

Odpočinok 1 minútu

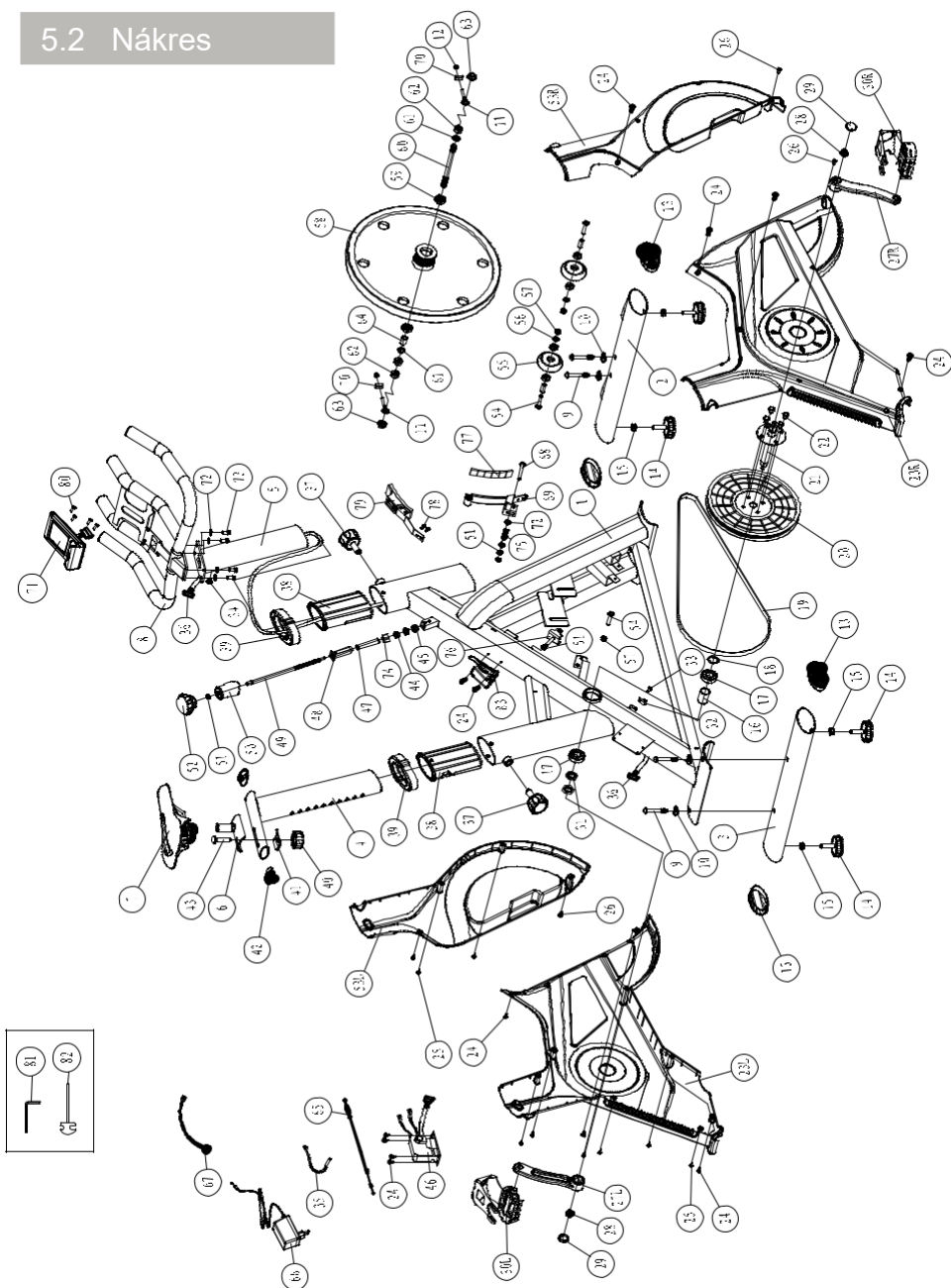
Cvičenie 10 minút

Opakujte 2x alebo 3x

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

5.2 Nákres



5. Všeobecné informácie

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
1	Main frame	1	43	Carriage bolt M10*40L	1
2	Front tube	1	44	Hexagon nut	2
3	Rear tube	1	45	Cap	1
4	Seat post	1	46	Motor	1
5	Handlebar post	1	47	Brake limit tube	1
6	Slider	1	48	Brake Bushing	1
7	Seat	1	49	Brake bar	1
8	Handlebar	1	50	Brake trim cover	1
9	Hexagon nut M8*60L	4	51	Hexagon nut	4
10	Washer	4	52	Brake knob	1
11	Adjuster	2	53	Front cover(L+R)	1
12	Nylon cap M6	2	54	Hexagon screw	3
13	End cap	4	55	Wheel	2
14	Food pad	4	56	Washer	2
15	Hexagon nut M10	4	57	Nylon cap M8	4
16	Bushing	1	58	Flywheel	1
17	Bearing	2	59	Bearing	2
18	Washer	3	60	Flywheel axle pipe	1
19	Belt	1	61	Washer	3
20	Belt pulley	1	62	Hexagon nut M12	3
21	Axle	1	63	Flange nut M12	2
22	Hexagon screw M8*10L	4	64	Bushing	1
23	Rear cover(L+R)	1	65	Conductor	1
24	Drilling screw M4.2*19L	3	66	Adapter	1
25	Tapping screw M4*20L	7	67	DC wire	1
26	Round screw M5*10	2	68	Hexagon screw M8*70L	1
27	Crank(L+R)	1	69	Magnetic steel frame	1
28	Flange nut M10	2	70	Board	2
29	Crank plug	2	71	Console	1
30	Pedal(L+R)	1	72	Washer	6
31	Hexagon nut	2	73	Hexagon screw	4
32	C-clamp	1	74	Square nut	1
33	Flat screw M5*12L	1	75	Limit spring	1
34	Stopper	2	76	Fixing for magnetic steel frame	1
35	Sensor cable	1	77	Magnet	6
36	Flexible Flat Cable	1	78	Hexagon screw	2
37	Knob	2	79	Brake pad	1
38	Tube clamp	2	80	Cross screw	4
39	Trim cover	1	81	Hexagon wrench	1
40	Round knob	1	82	Open end wrench	1
41	Washer	1	83	Bottle cage	1
42	End cap	2			

5.3 Riešenie problémov

Problém:

Pri cvičení stroj škřípe.

Riešenie:

Škrípanie môže byť spôsobené trením plastového krytu o kovový rám. Odporúčame postriekať tieto komponenty prostriedkom WD40, ktorý zakúpite v železiarstve.

Problém

Moje zariadenie iOS alebo Android sa nepripája k trenažeru Stelvio Racer Pro i.

Riešenie

1. Na mobilnom zariadení prejdite na nastavenie bluetooth a vyberte možnosť „Zabudnúť“ na tomto zariadení.
2. Zatvorte všetky aplikácie na svojom mobilnom zariadení.
3. Odpojte Speed Bike na 5 sekúnd.
4. Zopakujte kroky pripojenia bluetooth v tejto používateľskej príručke.

V prípade, že váš problém nie je vyriešený alebo nie je popísaný, obráťte sa na predajcu, kde ste kúpili tento výrobok.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozca Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, kde ste výrobok zakúpili. Pre kontaktné informácie navštívte stránku:

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>