

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

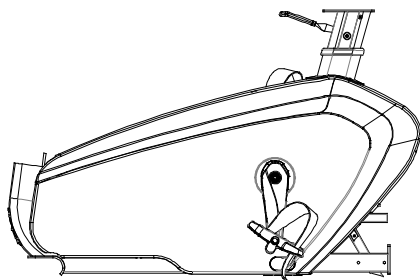
PERFORM PRO 6i



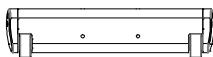
FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

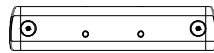
SEZNAM DÍLŮ



Hlavní základna



Přední stabilizátor



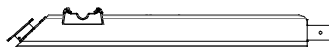
Zadní stabilizátor



Kryt konzole



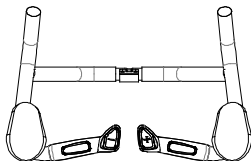
Kryt základny



Rám řídítek



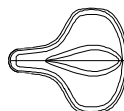
Kryt řídítek



Řídítka



Držák nápojů



Měkčení sedla

#	Popis	Počet
66	Hlavní základna	1
104	Přední stabilizátor	1
68	Zadní stabilizátor	1
122	Kryt konzole	1
48	Kryt základny	1

#	Popis	Počet
1	Rám řídítek	1
6	Řídítka	1
2	Kryt řídítek	1
4	Držák nápojů	1
22	Měkčení sedla	1

Všechny potřebné nástroje pro montáž jsou součástí balení rámu:

- 5mm imbusový klíč (1)
 - 6mm imbusový klíč (1)
- 8mm imbusový klíč (1)
 - Klíč (1)

Ujistěte se, že všechny nástroje jsou k dispozici a připraveny před zahájením montážního procesu.

Příprava před montáží:

1. Otevřete balicí krabici a opatrně vyjměte všechny díly.
2. Položte hlavní rám na zem do vodorovné polohy.
3. Zkontrolujte, zda jsou všechny součásti uvedené v seznamu dílů přítomny a kompletní.

Bezpečnostní tip:

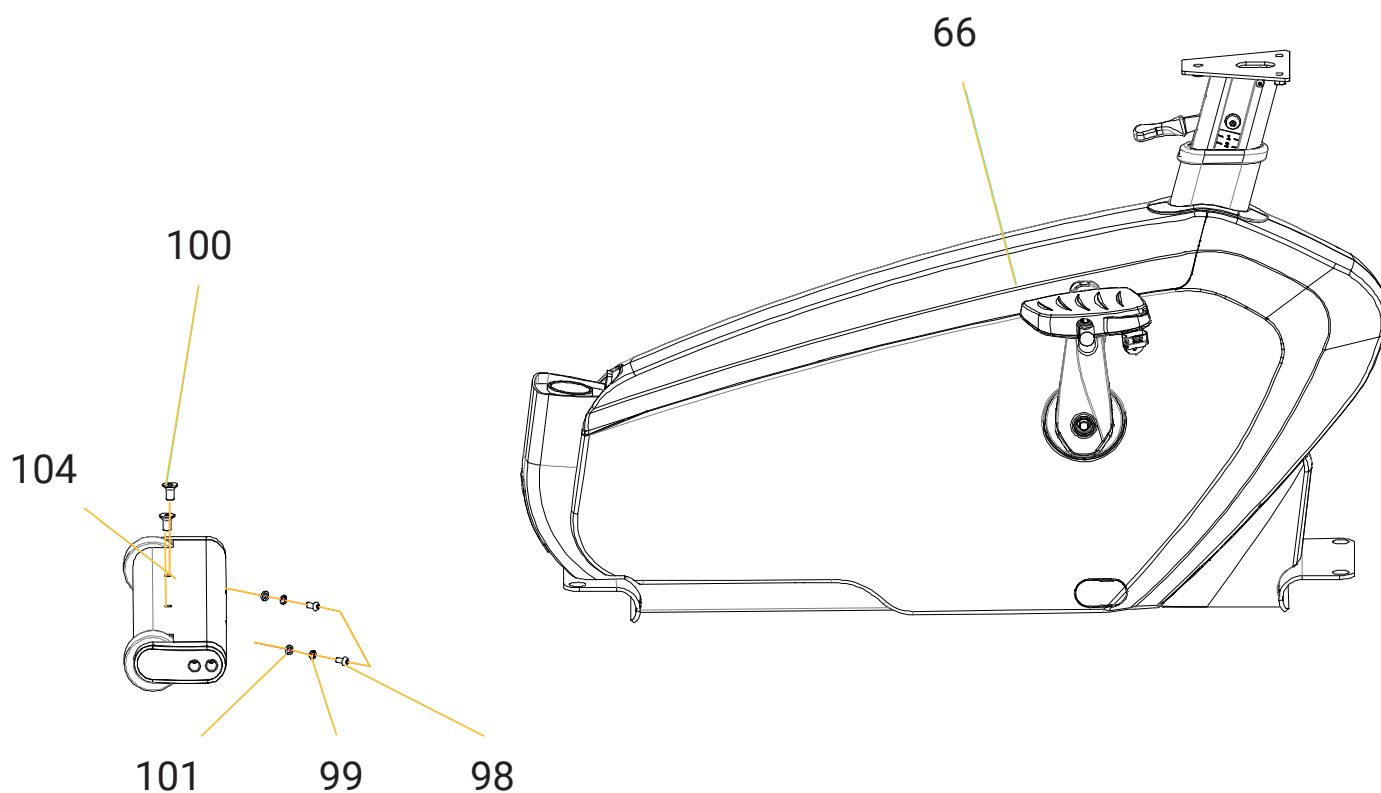
Při vyjímání rámu z krabice se doporučuje, aby tři nebo více osob pomáhalo s jeho zvednutím a montáží stroje, aby se předešlo nehodám.

KROK 1

1. Otevřete sáček se šrouby 1#: Vyjměte všechny potřebné šrouby ze sáčku se šrouby 1#.
2. Připojte přední stabilizátor:
- Použijte imbusový klíč 5 mm k utažení předního stabilizátoru (díl 104) k základnímu rámu (díl 66).

#	Popis	Počet
98	Šroub s válcovou hlavou a vnitřním šestihranem M10 x 20	2
100	Šroub se zapuštěnou hlavou a vnitřním šestihranem M10 x 20	2
101	Pružinová podložka $\Phi 11$ $\Phi 18$ t0,8	2
99	Pružinová podložka $\Phi 10,2$ $\Phi 15,4$ t3,0	2

Pro přesné umístění a instalaci se řiďte schématem

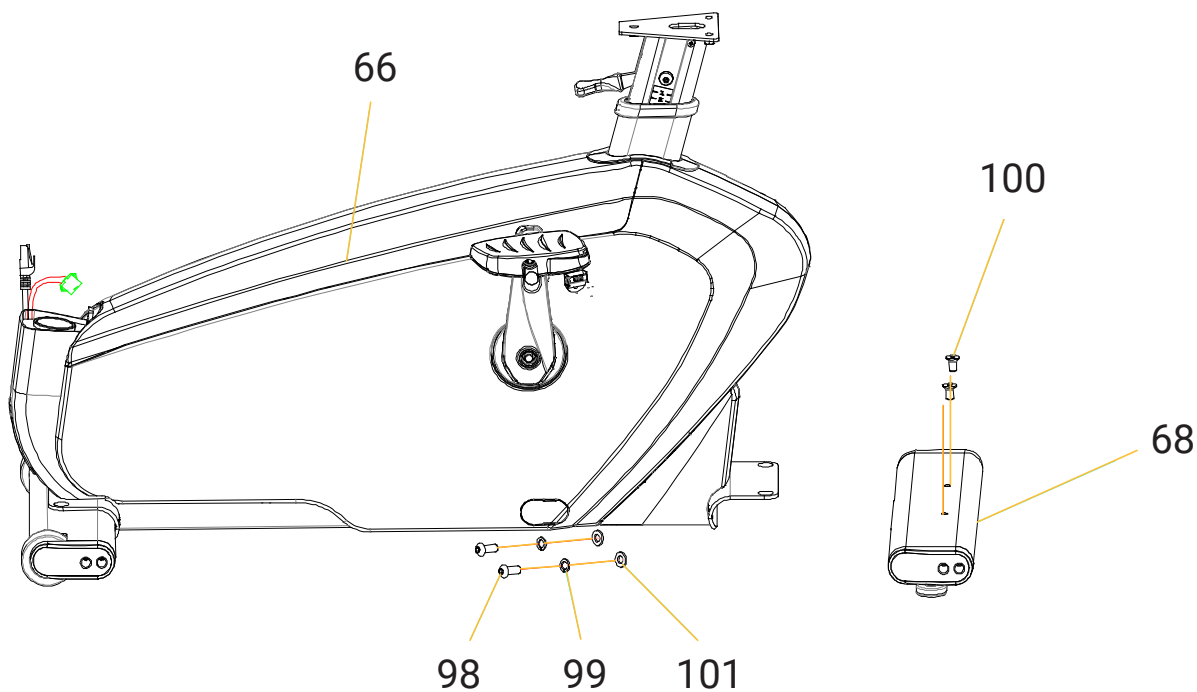


KROK 2

1. Otevřete sáček se šrouby 2#: Vyměňte všechny potřebné šrouby ze sáčku se šrouby 2#.
2. Připojte stabilizátor:
 - Použijte imbusový klíč M6 k upevnění zadního stabilizátoru (díl 68) k základnímu rámu (díl 66).
 - Ujistěte se, že jsou šrouby bezpečně utaženy.

#	Popis	Počet
98	Šroub s válcovou hlavou a vnitřním šestihranem M10 x 20	2
100	Šroub se zapuštěnou hlavou a vnitřním šestihranem M10 x 20	2
101	Pružinová podložka $\Phi 11 \Phi 16$ t0,8	2
99	Pružinová podložka $\Phi 10,2 \Phi 15,4$ t3,0	2

Pro správné umístění a pokyny k montáži se řiďte přiloženým schématem.



KROK 3

1. Otevřete sáček se šrouby 3#: Vyjměte všechny potřebné šrouby ze sáčku se šrouby 3#.
2. Odstraňte kryty:
 - Sejměte přední kryt sedlové trubky (díl 55) a poté ochranný kryt (díl 56) z rámu.
3. Nainstalujte kryt konzole:
 - Vsunte kryt konzole (díl 122) do ukazatele seskupení zdola nahoru.
4. Nainstalujte spodní kryt:
 - Vsuňte spodní kryt (díl 48) do ukazatele seskupení zdola nahoru a připojte jej k rámu řídítek (díl 1).
5. Připojte signální kabely:
 - Připojte horní signální kabel (díl 49) ke spodnímu signálnímu kabelu (díl 119).
 - Připojte horní internetový kabel (díl 67) ke spodnímu internetovému kabelu (díl 70).
6. Připevněte rám řídítek:
 - Umístěte rám řídítek (díl 1) do základního rámu (díl 66).
 - Pomocí imbusového klíče pevně utáhněte spojení.
7. Znovu namontujte ochranný kryt:
 - Opětovně připevněte ochranný kryt (díl 56) k hlavnímu rámu.
8. Znovu namontujte přední kryt sedlové trubky:
 - Umístěte přední kryt sedlové trubky (díl 55) zpět na boční kryt.
9. Nainstalujte finální spodní kryt:
 - Nakonec umístěte spodní kryt (díl 48) do ukazatele seskupení.

#	Popis	Počet
62	Šroub s vnitřním šestihranem M10 × 20	1
63	Šroub s vnitřním šestihranem M10 × 65	1

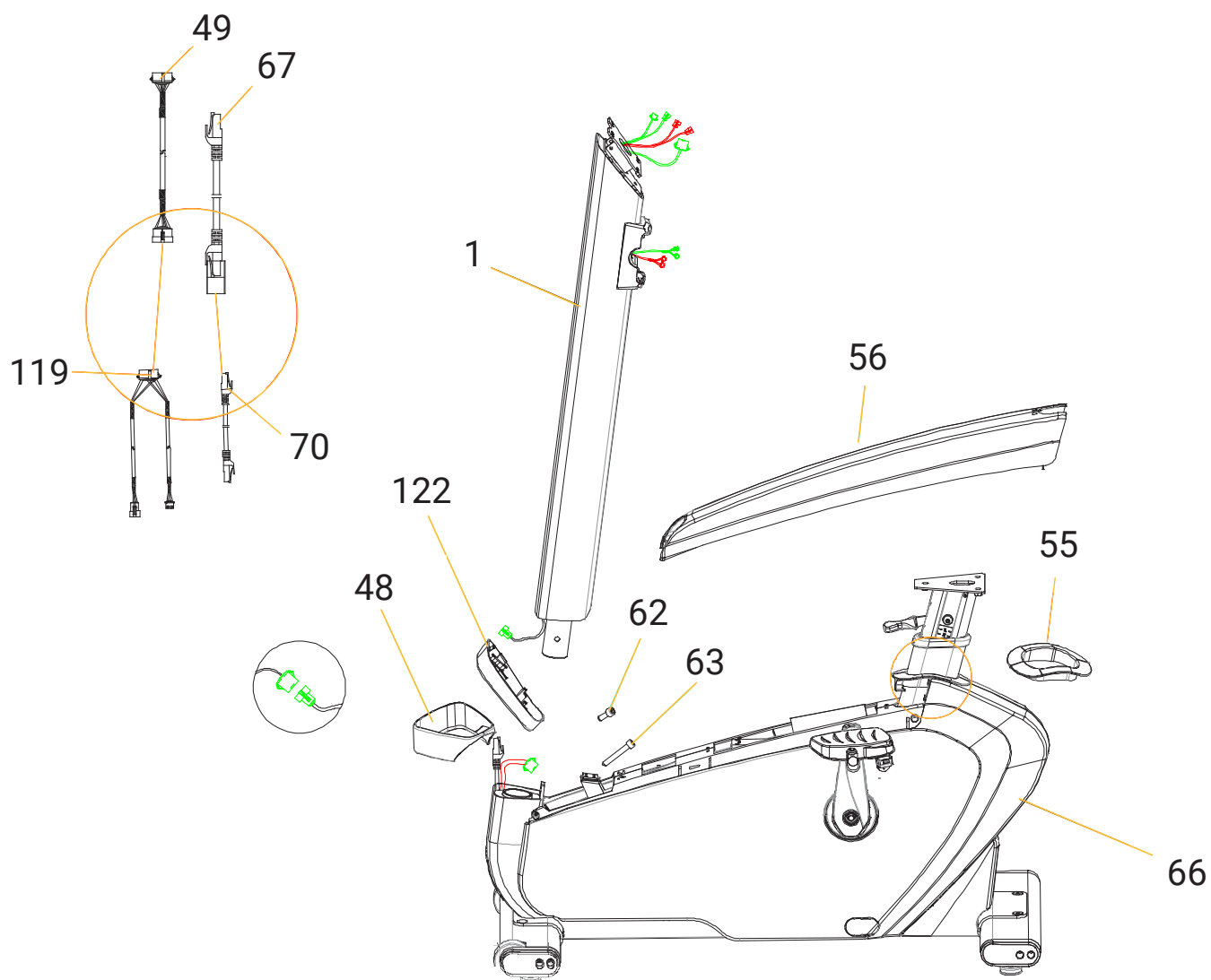
Pozor:

1. Vložte imbusový klíč:

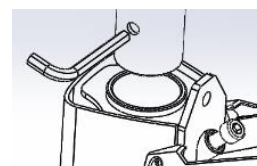
Před připevněním rámu řídítek k základnímu rámu vložte imbusový klíč do otvoru rámu řídítek. Tím zabráníte nárazu rámu řídítek do spodní části během montáže.
2. Připojte signální kabely:

Po upevnění rámu řídítek připojte horní a spodní signální kabel.
3. Odstraňte klíč a utáhněte šrouby:

Jakmile jsou kabely připojeny, vyjměte imbusový klíč a použijte jej k úplnému dotažení šroubů, čímž zajistíte rám řídítek k základnímu rámu.



Upozornění: Před připojením rámu řídítek k základnímu rámu vložte imbusový klíč do určeného otvoru v rámu řídítek. Tím zabráníte kontaktu rámu řídítek se spodní částí. Poté připojte signální kabely, vyjměte imbusový klíč a pomocí něj pevně utáhněte šroub.

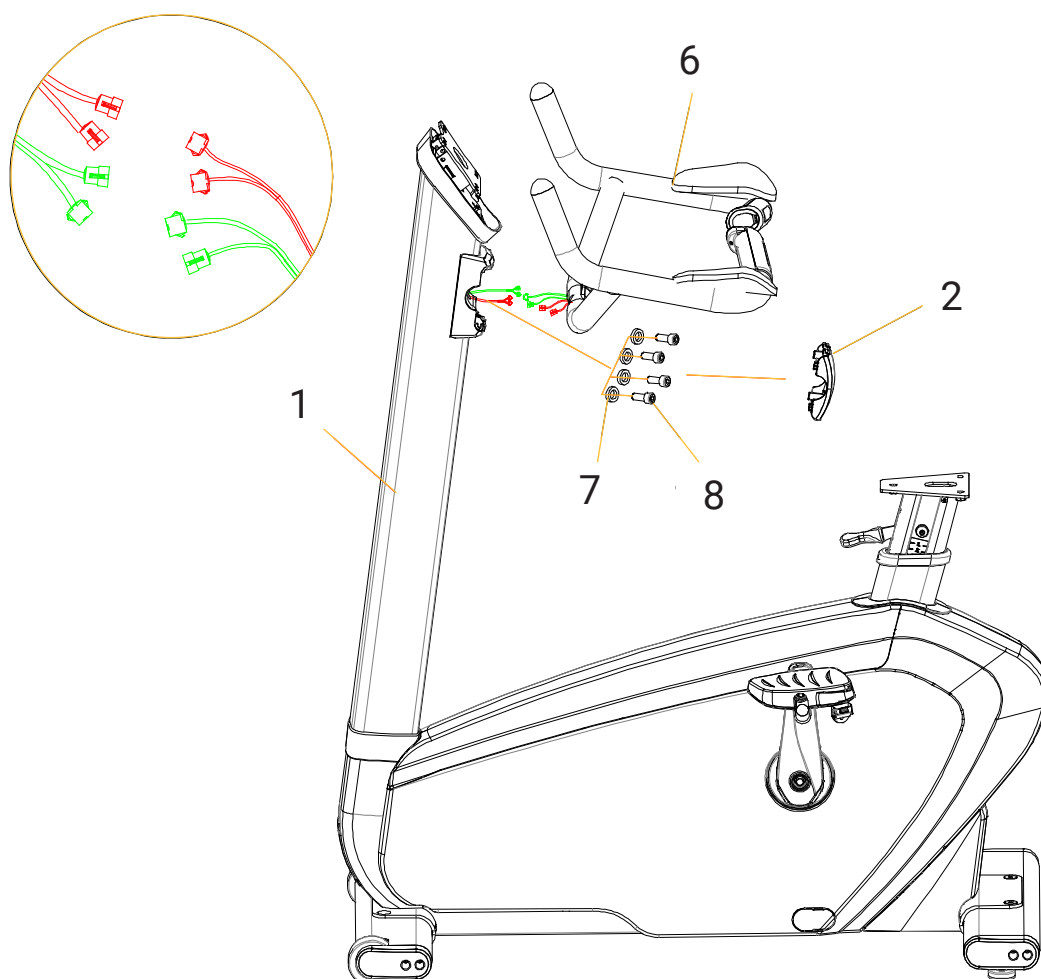


KROK 4

1. Otevřete sáček se šrouby 4#: Vyjměte všechny potřebné šrouby ze sáčku se šrouby 4#.
2. Připojte kabely:
 - Připojte kabel ručního pulsu ke kabelu střední sekce.
 - Připojte kabel tlačítka pro rychlou regulaci odporu ke kabelu střední sekce.
3. Připevněte sestavu řídicí:
 - Umístěte sestavu řídicí (díl 6) na rám řídicí (díl 1).
 - Pomocí imbusového klíče a přiloženého upevňovacího materiálu pevně utáhněte spojení.
4. Nainstalujte kryt:
 - Připevněte kryt řídicí (díl 2) k řídicím a ujistěte se, že pevně drží.

#	Popis	Počet
8	Šroub s vnitřním šestihranem a nízkou hlavou M8 × 20	4
7	Plochá podložka $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	4

Ujistěte se, že všechny komponenty jsou pevně utažené a spojení jsou bezpečně zajištěná pro správnou funkčnost.

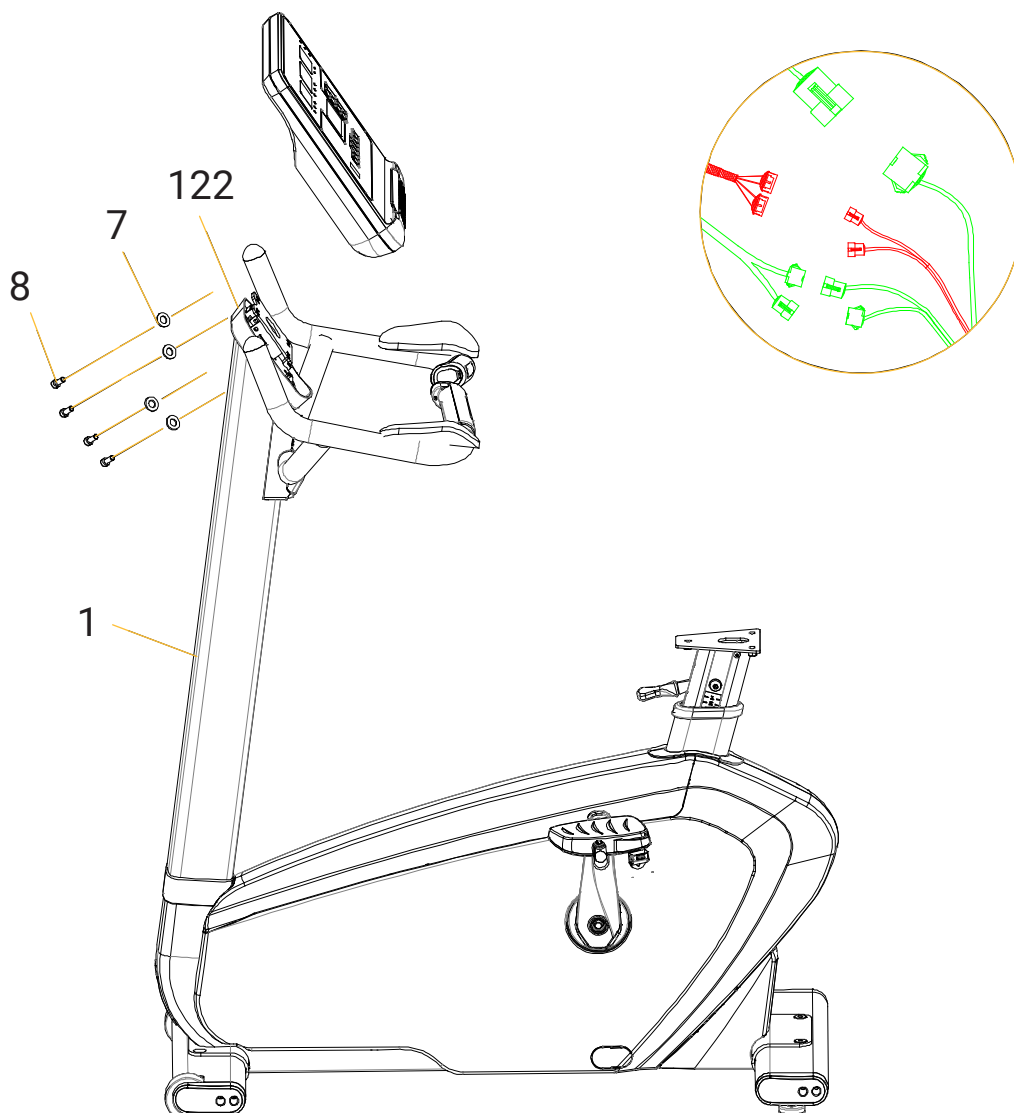


KROK 5

1. Odstraňte upevňovací prvky konzole:
 - Vyjměte upevňovací prvky konzole a odstraňte čtyři šrouby M8 z konzole.
2. Připojte kabely:
 - Připojte všechny horní kabely konzole ke kabelu střední sekce, včetně signálního kabelu, kabelu ručního pulsu a kabelu odporu.
3. Upevněte konzoli:
 - Připevněte konzoli k řídlítkům a pevně ji utáhněte pomocí přiloženého upevňovacího materiálu a imbusového klíče.
4. Nainstalujte kryt konzole:
 - Nakonec připojte a upevněte kryt konzole (díl 122) pro dokončení montáže.

#	Popis	Počet
8	Šroub s vnitřním šestihranem a nízkou hlavou M8 × 20	4
7	Plochá podložka Φ9 × Φ16 × 1,6	4

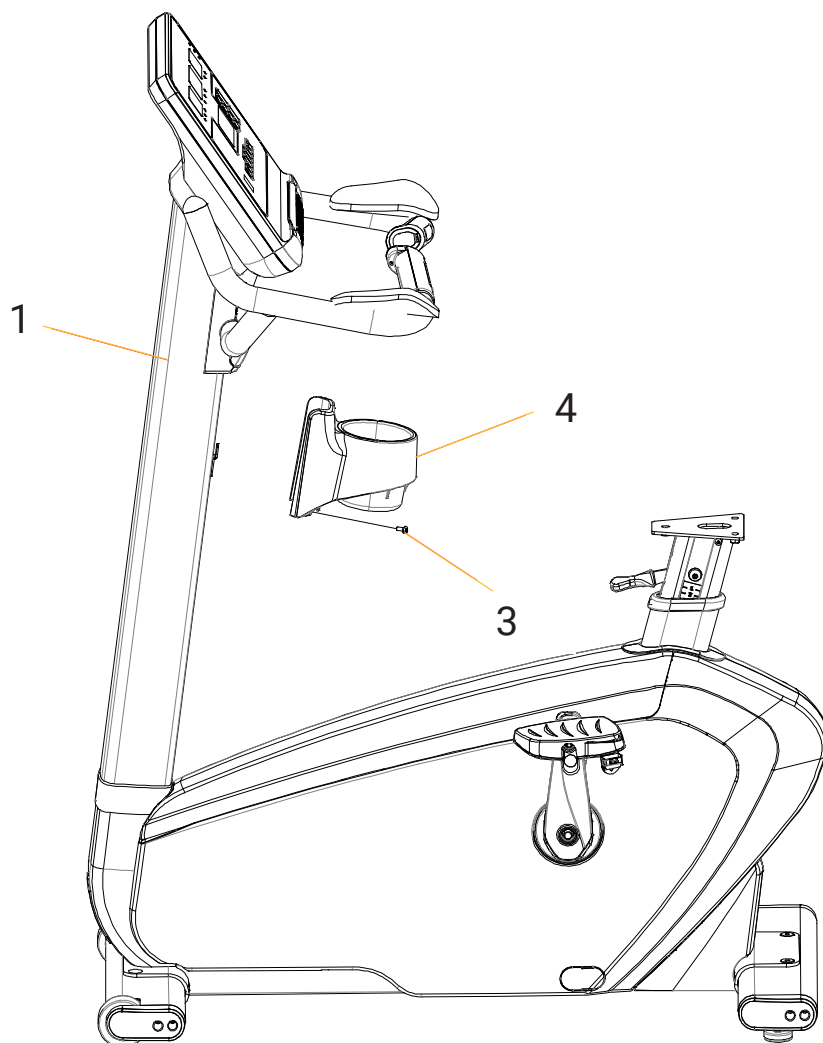
Ujistěte se, že všechna spojení jsou bezpečně zajištěná a správně utažená před pokračováním.



KROK 6

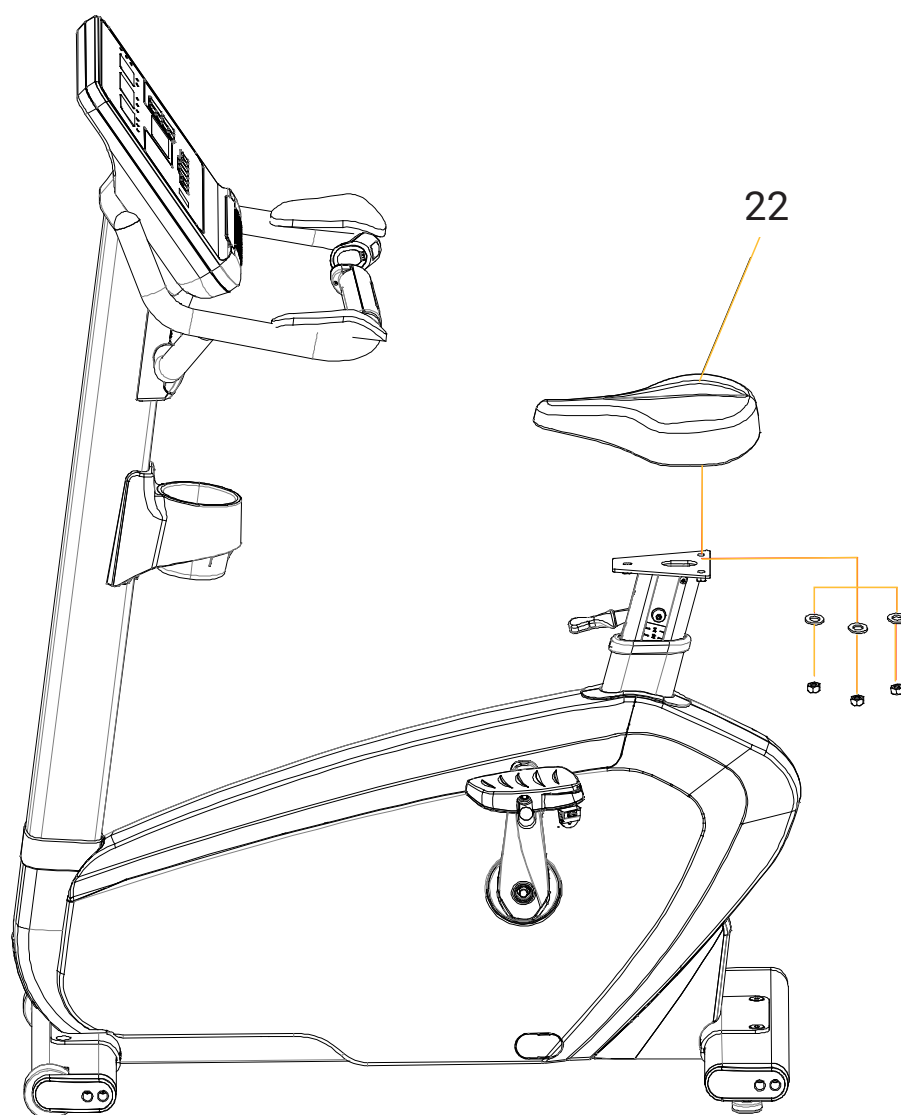
1. Otevřete sáček se šrouby 6#:
 - Vyměňte všechny potřebné šrouby ze sáčku se šrouby 6#.
2. Vložte držák na pití:
 - Vložte držák na pití (díl 4) do rámu řídítek (díl 1).
3. Utažení šroubem:
 - Použijte křížový šroubovák k upevnění držáku na pití šroubem M4 × 12, který je součástí balení. Ujistěte se, že je držák pevně upevněný a správně umístěný.

#	Popis	Počet
3	Šroub s křížovou drážkou a kulovou hlavou M4 × 12	1



KROK 7

1. Připravte příslušenství k sedlové podložce:
 - Sebrat všechno potřebné příslušenství pro sedlovou podložku.
2. Připevněte sedlovou podložku:
 - Pomocí otevřeného klíče pevně připevněte sedlovou podložku (díl 22) k sedlové sestavě. Ujistěte se, že sedlová podložka je správně zarovnaná a pevně utažená pro bezpečné a pohodlné používání.



Poznámka: Většina šroubů je již předmontována.

UŽITAVELSKÁ PŘÍRUČKA (ČEŠTINA) 12-21

UŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA (SLOVENČINA) 22-31

1.DŮLEŽITÉ INFORMACE.....	13
Zdraví	13
Bezpečnost.....	13
 2. ÚVOD.....	 14
 3. FITNESS	 16
Co je fitness.....	16
Trénink podle srdečního tepu.....	16
Stanovení vašeho tréninkového cíle.....	16
Rozcvička a zklidnění.....	17
Tréninkový rozvrh.....	18
 4. POUŽÍVÁNÍ.....	 19
Skladování, přesun a používání.....	19
 5.PRODUKTOVÉ INFORMACE.....	 20
Údržba.....	20
Odstraňování závad.....	20
 6. ZÁRUKA	 21

ZDRAVÍ

DŮLEŽITÉ:

Než začnete výrobek používat, nejprve si přečtěte tento návod k použití a pečlivě dodržujte uvedené pokyny.

- Poradte se s odborníkem, aby určil úroveň tréninku, která je pro vás nejvhodnější.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jakékoli jiné fyzické potíže, okamžitě přerušte trénink a poradte se s lékařem.
- Sledujte svůj srdeční tep během tréninku a okamžitě přestaňte, pokud jsou naměřené hodnoty nepravidelné.
- Doporučujeme provádět zahřívací a zklidňující cviky po dobu pěti až deseti minut před a po použití výrobku. Tímto způsobem se může váš srdeční tep postupně zvyšovat a snižovat, čímž předejdete bolestem svalů.

BEZPEČNOST

- Tento výrobek používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití.
- Před použitím zkontrolujte, zda výrobek funguje správně. V případě poruchy nebo závady okamžitě přerušte trénink a kontaktujte svého prodejce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud dojde k poruše.
- Výrobek musí být umístěn na rovné ploše.
- Výrobek může používat pouze jedna osoba současně.
- Výrobek je určen pro osoby s hmotností do 200 kg.
- Během tréninku zajistěte alespoň jeden metr volného prostoru ve všech směrech kolem výrobku.
- Nevkládejte žádné předměty do žádných otvorů výrobku.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah výrobku.
- Osoby s hendikepem by měly získat souhlas lékaře a řídit se jeho pokyny při tréninku s výrobkem.
- Nepokládejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Nikdy během tréninku nezadržujte dech. Dýchejte přirozeně podle intenzity cvičení.
- Začněte trénink pozvolna a postupně zvyšujte jeho intenzitu.
- Při tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste příliš volné oděvy, které by se mohly zachytit do pohyblivých částí zařízení.
- Při přesouvání zařízení vždy používejte správné techniky zvedání, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě uvolnění je utáhněte.
- Vlastník výrobku je zodpovědný za to, aby všichni uživatelé byli seznámeni s varováními a pokyny uvedenými v tomto návodu k použití.
- Výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorách může vést k problémům s výrobkem.

VAROVÁNÍ

Než začnete trénovat, nechte si svou fyzickou kondici zkontrolovat licencovaným lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s jakýmkoli zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Flow Fitness nenese odpovědnost za žádná zranění ani škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení.

SPECIFIKACE

Velikost (cm)	112,3 x 67,5 x 150,6	Vzdálenost klik (cm)	18
Výkon	400 W	Rozsah odporu	L1 - L40
Kategorie	SA	Hmotnost uživatele (kg)	200
Teplota	0 ~ 33 °C	Čistá hmotnost (kg)	88
Sedák/opěrka	PU pěna	Hrubá hmotnost (kg)	98
Displej konzole	Rychlost / Čas / Vzdálenost / Výkon / Srdeční tep / Kalorie		

Tento manuál obsahuje veškeré informace potřebné pro použití a obsluhu tohoto vertikálního kola. Kromě toho manuál zahrnuje tipy a rady, jak efektivně trénovat.

Doporučujeme, abyste si tento manuál pečlivě přečetli před použitím Perform Pro B6i, abyste zajistili optimální a bezpečné použití produktu.

Flow Fitness Vám přeje mnoho úspěchů a radosti z trénování.

CO JE TO FITNESS

Co je to fitness? Obecně lze fitness popsat jako cvičení, které způsobí, že vaše srdce pumpuje více kyslíku do svalů prostřednictvím krve z plic. Čím náročnější je cvičení, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují k dosažení této hladiny kyslíku. Srdce musí pumpovat silněji, aby dostalo okysličenou krev do svalů. Pokud máte dobrou výdrž, vaše srdce pumpuje více krve s každým úderem. Srdce nebude muset bít tak často, aby dopravilo potřebný kyslík do svalů. Vaše klidová srdeční frekvence a srdeční frekvence při cvičení se sníží.

TRÉNINK PODLE SRDEČNÍHO TEPU

Při tréninku je důležité sledovat svou srdeční frekvenci. Srdeční frekvence je klíčová pro výsledek vašeho tréninku. Nejlepší tréninková srdeční frekvence závisí především na vašem věku. Vaše maximální srdeční frekvence může být určena na základě tohoto faktoru. Za druhé, neúčinnější srdeční frekvence závisí na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším cílem zhubnout, neúčinnější trénink probíhá při 60 % vaší maximální srdeční frekvence. Pokud je vaším cílem zlepšit vytrvalost, měli byste trénovat při 85 % vaší maximální srdeční frekvence. Tělo ukládá energii ve dvou formách: sacharidy a tuky. Při cvičení využíváme kombinaci těchto dvou zdrojů energie. Pokud je intenzita tréninku vysoká, tělo si většinou vybere energii, která se rychle spaluje: sacharidy. Protože je zásoba sacharidů omezená, nelze tento typ tréninku provádět dlouhou dobu. Při tréninku s nízkou intenzitou si tělo většinou vybere dlouhotrvající zdroj energie: tuky. Protože jsou tuky v těle uloženy v hojném množství, můžete tento typ tréninku provádět po delší dobu.

URČENÍ VAŠICH TRÉNINKOVÝCH CÍLŮ

Níže naleznete tabulku, která vám umožní vypočítat nejlepší srdeční frekvenci pro váš trénink. V této tabulce má každá věková kategorie rozpětí, v němž by se měla pohybovat vaše srdeční frekvence během tréninku. Prostřední sloupec obsahuje hodnoty, které byste měli udržovat, pokud chcete zhubnout. Pokud chcete zlepšit svou vytrvalost, měli byste se snažit udržovat hodnoty ve sloupci vpravo. Pro každého jednotlivce je nejlepší způsob, jak začít trénink, odlišný. Pokud jste nějaký čas necvičili nebo máte nadváhu, měli byste začít svůj tréninkový plán pomalu a postupně zvyšovat úroveň aktivity.

Věk	Hubnutí (tepy za minutu) - 60%	Zlepšení kondice (tepy za minutu) - 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 více	96 - 94	136 - 133

V poslední kapitole tohoto návodu naleznete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. Obecné informace). Tyto plány můžete použít k dosažení svých tréninkových cílů. Plány jsou rozděleny do dvou fází. První fáze je vhodná pro začátečníky nebo osoby, které začínají trénovat po dlouhé době nečinnosti. Během této fáze se intenzita tréninku postupně zvyšuje. Po šesti týdnech začíná druhá fáze. V té době si můžete vybrat tréninkový plán zaměřený na hubnutí nebo na zlepšení kondice.

ROZCVIČKA A ZKLIDNĚNÍ

Dobrý tréninkový plán začíná kvalitním rozcvičením a končí zklidněním svalů. Tím se předejde bolesti svalů a zraněním. Níže najdete několik vhodných cviků.

Kroužení hlavou

Nakloňte hlavu doprava. Vydržte v této pozici jednu sekundu, abyste cítili lehký tah ve svalech na levé straně krku. Totéž proveďte na druhou stranu, dopředu a dozadu. Opakujte dvakrát až třikrát.



Dotek prstů

Pomalou se předkloňte s uvolněnými zády a pažemi. Předkloňte se co nejvíce a vydržte v této pozici deset sekund. Opakujte dvakrát až třikrát.



Protažení boků

Natáhněte obě ruce do vzduchu a dosáhněte co nejvýše pravou rukou. Mírně se nakloňte doleva, aby se protáhly svaly na pravé straně trupu. Vydržte v této pozici jednu sekundu. Uvolněte se a proveďte stejný pohyb na druhé straně těla. Opakujte to třikrát až čtyřikrát.



Dřep (nebo ohýbání kolen)

Postavte se s nohama na šířku ramen a natáhněte ruce před sebe. Pokrčte kolena a snižte se maximálně o 10 cm. Narovnejte se a opakujte několikrát.



Protažení bederní části zad

Začněte na všech čtyřech. Natáhněte ruce před sebe a nechte obličej klesnout do polohy blízko podlahy. Jemně se posadte dozadu. Položte hýždě těsně nad paty. Uvolněte se a vnímejte jemné protažení v dolní části zad.



Protažení hamstringů

Posadte se na zem s pravou nohou nataženou před sebe a položte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu pravého stehna. Předkloňte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici deset sekund. Uvolněte se a poté proveďte to samé s druhou nohou. Opakujte dvakrát až třikrát.



TRÉNINKOVÝ ROZVRH

Rozvrh týden 1 a 2

Trénujte na 60 % své maximální tepové frekvence. Maximálně 3krát týdně

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénujte 4 minuty.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 2 minuty.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 3 a 4

Trénujte na 60 % své maximální tepové frekvence. Maximálně 4krát týdně

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénujte 5 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 3 minuty.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 5 a 6

Trénujte na 60 % své maximální tepové frekvence. Maximálně 5krát týdně

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénujte 6 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 4 minuty.
Klidný trénink 3 minuty.
Zklidnění 5 minut.

Po dokončení úvodního tréninkového plánu na šest týdnů si můžete vybrat navazující tréninkový plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám. Můžete si vybrat plán, který maximalizuje vaši ztrátu hmotnosti, nebo plán, který zlepší vaši vytrvalost. Oba tréninkové plány jsou na dalších stránkách.

Tréninkový plán pro zlepšení vytrvalosti (návaznost na úvodní tréninkový plán)

Rozvrh týden 7 a 8

Trénujte na 90 % své maximální tepové frekvence. Maximálně 6krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénujte 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 5 minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 9 a dále

Trénujte na 90 % své maximální tepové frekvence. Maximálně 6krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénujte 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 10 minut.
Opakujte trénink 2–3krát.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Tréninkový plán pro hubnutí (návaznost na úvodní tréninkový plán)

Rozvrh týden 7 a 8

Trénujte na 60 % své maximální tepové frekvence. Maximálně 6krát týdně

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénujte 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 5 minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 9 a dále

Trénujte na 60 % své maximální tepové frekvence. Maximálně 6krát týdně

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénujte 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 10 minut.
Opakujte trénink 2–3krát.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut

SKLADOVÁNÍ, PŘESUN A POUŽITÍ

Přesun zařízení:

1. Ujistěte se, že zařízení zcela zastavilo. Postavte se k zadní části zařízení a oběma rukama zvedněte zadní konec.
2. Opatrně tlačte zařízení dopředu na požadované místo.

Nastavení polohy sedadla:

Pro zajištění pohodlného tréninku upravte sedlo do ideální polohy podle svého držení těla.

Postup nastavení sedla:

1. Postavte se vedle vzpřímeného rotopedu a upravte výšku sedla podle potřeby.
2. Pro snížení sedla zatáhněte za páku a zatlačte jej dolů.
3. Pro zvýšení sedla zatáhněte za páku a nechte jej vystoupat.

ÚDRŽBA

Pravidelná kontrola a upevnění

Flow Fitness doporučuje každých šest týdnů zkontrolovat a dotáhnout všechny matice, šrouby a otočné body. K tomuto úkonu použijte nástroj dodaný s výrobkem.

Čištění

Po každém tréninku očistěte kovové a plastové části běžnými čisticími prostředky. Před dalším použitím se ujistěte, že všechny části jsou zcela suché.

Poznámka: Nepoužívejte korozivní čisticí prostředky, protože by mohly poškodit zařízení.

Provozní prostředí

Aby se minimalizovalo opotřebení a prodloužila životnost výrobku, používejte eliptický trenažér pouze v suchém vnitřním prostředí.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

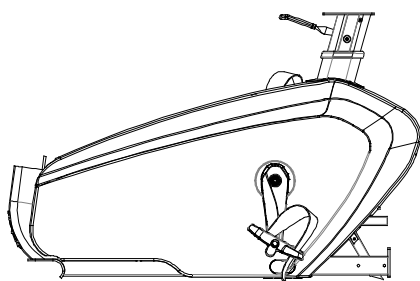
- | | |
|----------------|--|
| Závada: | Během tréninku rotoped vydává pípavé nebo škrábavé zvuky |
| Řešení: | Pípavé nebo škrábavé zvuky jsou většinou způsobeny tím, že plastový kryt naráží do kovového rámu nebo jej škrábe. Řešením tohoto problému je postříkání těchto částí PTFE sprejem nebo Flow Fitness Treadmill Lotion. PTFE sprej je k dispozici v železářstvích. |
| Závada: | Rotoped se nezapíná |
| Řešení: | Ujistěte se, že jsou všechny připojení pevně na svém místě. Jelikož je zařízení samonapájecí, uživatel musí začít cvičit, aby aktivoval displej a vygeneroval energii pro provoz zařízení. |

Pokud váš problém není vyřešen nebo zde není popsán, obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento výrobek zakoupili.

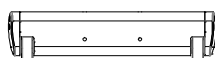
ZÁRUKA

Záruku poskytuje distributor Flow Fitness ve vaší zemi a prodejce, u kterého jste výrobek zakoupili. Kontaktní informace naleznete na stránce <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

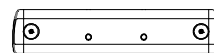
ZOZNAM DIELOV



Hlavná základna



Predný stabilizátor



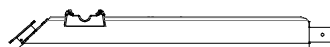
Zadný stabilizátor



Kryt konzole



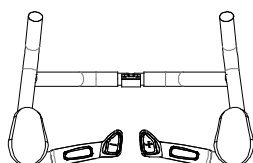
Kryt základny



Rám riadidiel



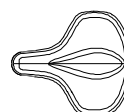
Kryt riadidiel



Riadidla



Držiak na nápoje



Zmäkčenie sedla

#	Popis	Počet
66	Hlavná základna	1
104	Predný stabilizátor	1
68	Zadný stabilizátor	1
122	Kryt konzole	1
48	Kryt základny	1

#	Popis	Počet
1	Rám riadidiel	1
6	Riadidla	1
2	Kryt riadidiel	1
4	Držiak na nápoje	1
22	Zmäkčenie sedla	1

Všetky potrebné nástroje na montáž sú súčasťou balenia rámu:

- 5mm imbusový kľúč (1)
- 6mm imbusový kľúč(1)
- 8mm imbusový kľúč(1)
- Kľúč(1)

Uistite sa, že všetky nástroje sú k dispozícii a pripravené pred začatím montážneho procesu.

Príprava pred montážou:

1. Otvorte baliacu krabicu a opatrne vyjmite všetky diely.
2. Položte hlavný rám na zem do vodorovnej polohy.
3. Skontrolujte, či sú všetky súčiastky uvedené v zozname dielov prítomné a kompletne.

Bezpečnostný tip:

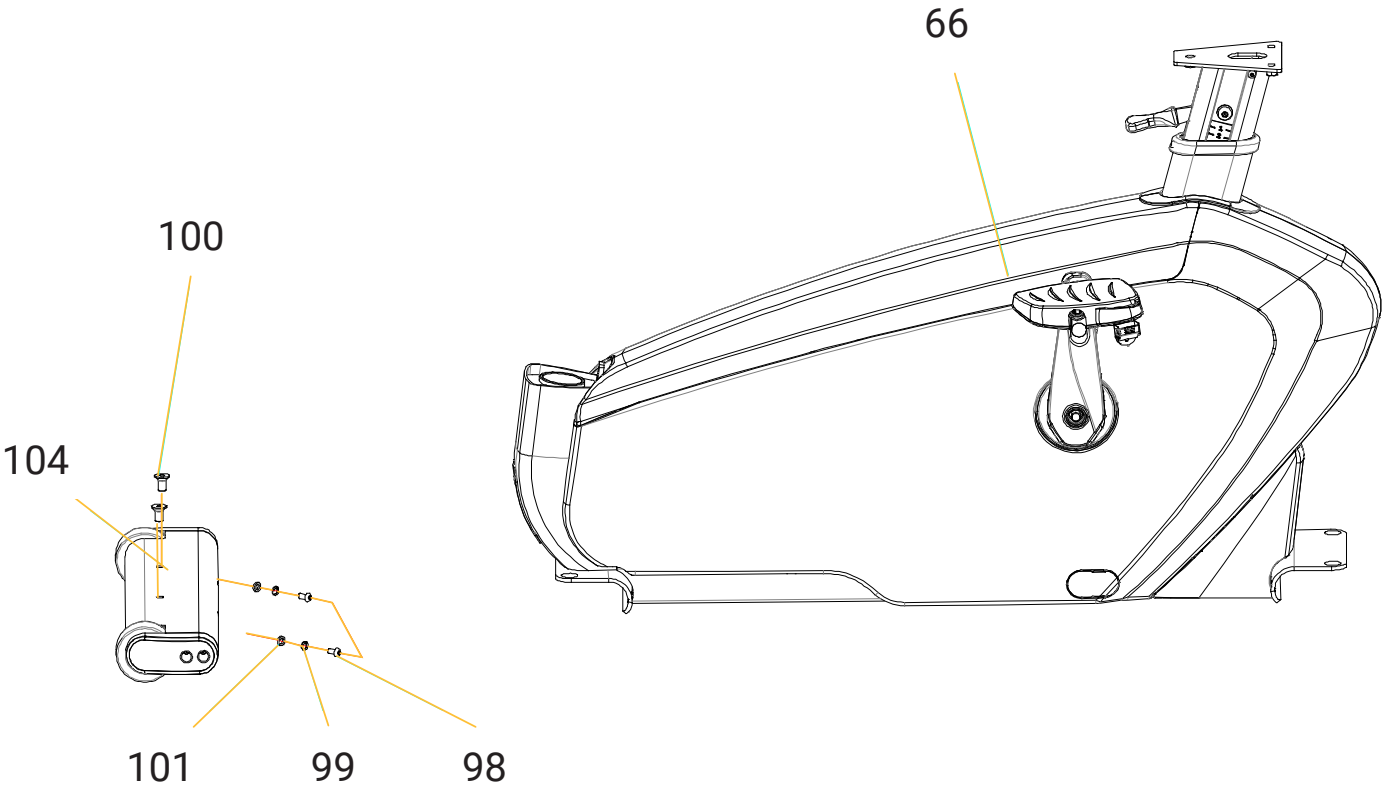
Pri vyberaní rámu z krabice sa odporúča, aby tri alebo viac osôb pomáhalo s jeho zdvihnutím a montážou stroja, aby sa predišlo nehodám.

KROK 1

- 1. Otvorte vrecko so skrutkami 1#: Vyberte všetky potrebné skrutky z vrecka so skrutkami 1#.
- 2. Pripojte predný stabilizátor:
 - Použite imbusový kľúč 5 mm na utiahnutie predného stabilizátora (diel 104) k základnému rámu (diel 66).

#	Popis	Počet
98	Skrutka s valcovou hlavou a vnútorným šesťhranom M10 x 20	2
100	Šroub se zapuštěnou hlavou a vnitřním šestihranem M10 x 20	2
101	Pružinová podložka Φ11 Φ18 t0,8	2
99	Pružinová podložka Φ10,2Φ15,4 t3,0	2

Pre presné umiestnenie a inštaláciu sa riadte schémou.

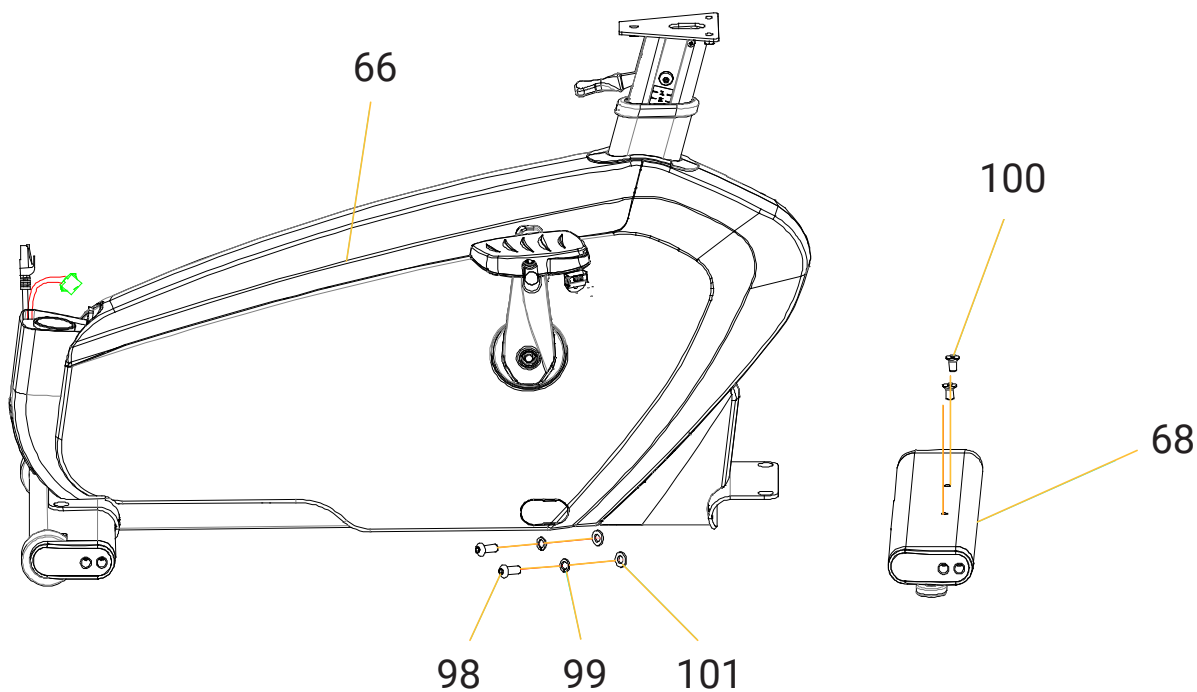


KROK 2

1. Otvorte vrečko so skrutkami 2#: Vyberte všetky potrebné skrutky z vrečka so skrutkami 2#.
2. Pripojte stabilizátor:
 - Použite imbusový kľúč M6 na upevnenie zadného stabilizátora (diel 68) k základnému rámu (diel 66).
 - Uistite sa, že sú skrutky bezpečne utiahnuté.

#	Popis	Počet
98	Skrutka s valcovou hlavou a vnútorným šesťhranom M10 x 20	2
100	Skrutka so zapustenou hlavou a vnútorným šesťhranom M10 x 20	2
101	Pružinová podložka $\Phi 11 \Phi 16$ t0,8	2
99	Pružinová podložka $\Phi 10,2 \Phi 15,4$ t3,0	2

Pre správne umiestnenie a pokyny k montáži sa riadte priloženým schémou.



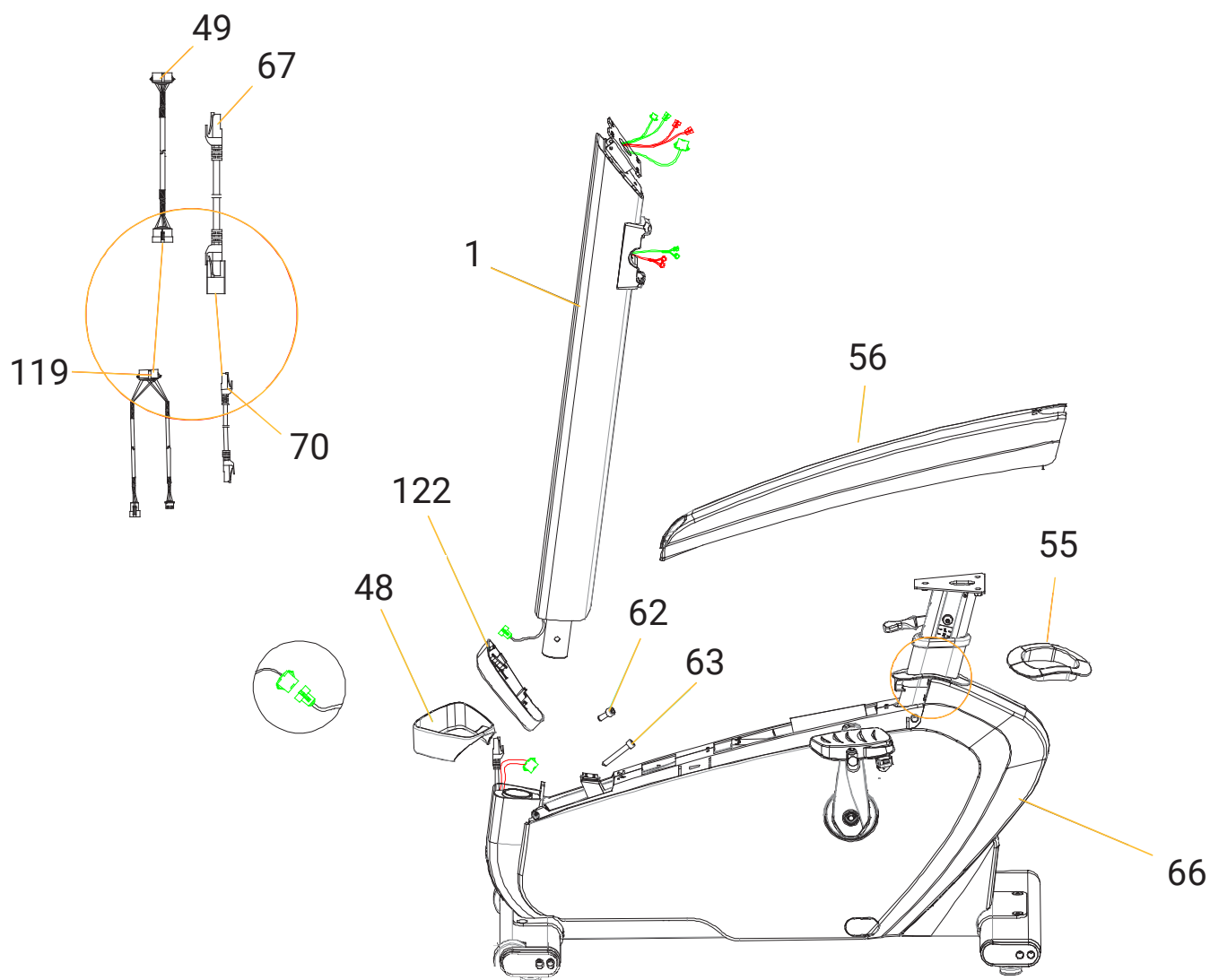
KROK 3

1. Otvorte vrecko so skrutkami 3#: Vyberte všetky potrebné skrutky z vrecka so skrutkami 3#.
2. Odstráňte kryty:
 - Zložte predný kryt sedlovej trubice (diel 55) a potom ochranný kryt (diel 56) z rámu.
3. Nainštalujte kryt konzoly:
 - Vložte kryt konzoly (diel 122) do indikátora skupenia zdola nahor.
4. Nainštalujte spodný kryt:
 - Vložte spodný kryt (diel 48) do indikátora skupenia zdola nahor a pripojte ho k rámu riadidiel (diel 1).
5. Pripojte signálne káble:
 - Pripojte horný signálny kábel (diel 49) k spodnému signálnemu káblu (diel 119).
 - Pripojte horný internetový kábel (diel 67) k spodnému internetovému káblu (diel 70).
6. Pripojte rám riadidiel:
 - Umiestnite rám riadidiel (diel 1) do základného rámu (diel 66).
 - Pomocou imbusového kľúča pevne utiahnite spojenie.
7. Znovu namontujte ochranný kryt:
 - Opätovne pripevnite ochranný kryt (diel 56) k hlavnému rámu.
8. Znovu namontujte predný kryt sedlovej trubice:
 - Umiestnite predný kryt sedlovej trubice (diel 55) späť na bočný kryt.
9. Nainštalujte finálny spodný kryt:
 - Nakoniec umiestnite spodný kryt (diel 48) do indikátora skupenia.

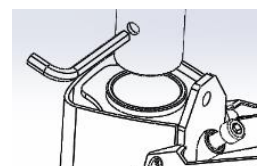
#	Popis	Počet
62	Skrutka s vnútorným šesťhranom M10 × 20	1
63	Skrutka s vnútorným šesťhranom M10 × 65	1

Pozor:

1. Vložte imbusový kľúč:
 - Pred pripevnením rámu riadidiel k základnému rámu vložte imbusový kľúč do otvoru rámu riadidiel.
 - Tým zabránite nárazu rámu riadidiel do spodnej časti počas montáže.
2. Pripojte signálne káble:
 - Po upevnení rámu riadidiel pripojte horný a spodný signálny kábel.
3. Odstráňte kľúč a utiahnite skrutky:
 - Akonáhle sú káble pripojené, vyberte imbusový kľúč a použite ho na úplné dotiahnutie skrutiek, čím zabezpečíte rám riadidiel k základnému rámu.



Upozornenie: Pred pripojením rámu riadidiel k základnému rámu vložte imbusový kľúč do určeného otvoru v ráme riadidiel. Tým zabránite kontaktu rámu riadidiel so spodnou časťou. Potom pripojte signálne káble, vyberte imbusový kľúč a pomocou neho pevne utiahnite skrutky.

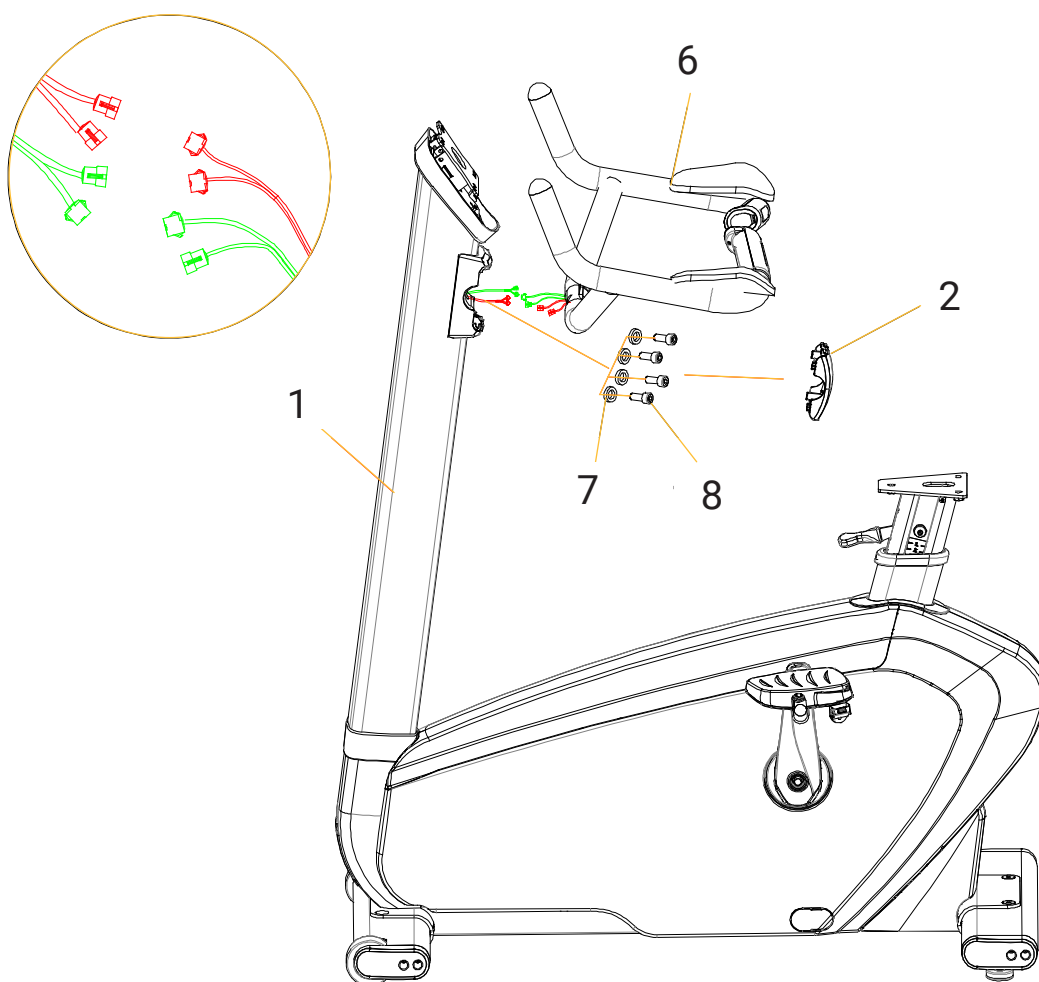


KROK 4

1. Otvorte vrečko so skrutkami 4#: Vyberte všetky potrebné skrutky z vrečka so skrutkami 4#.
2. Pripojte káble:
 - Pripojte kábel ručného pulzu ku káblu strednej sekcie.
 - Pripojte kábel tlačidla pre rýchlu reguláciu odporu ku káblu strednej sekcie.
3. Pripevnite zostavu riadiel:
 - Umiestnite zostavu riadiel (diel 6) na rám riadiel (diel 1)
 - Pomocou imbusového kľúča a priloženého upevňovacieho materiálu pevne utiahnite spojenie.
4. Nainštalujte kryt:
 - Pripevnite kryt riadiel (diel 2) k riaditkám a uistite sa, že pevne drží.

#	Popis	Počet
8	Skrutka s vnútorným šesťhranom a nízkou hlavou M8 × 20	4
7	Plochá podložka $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	4

Uistite sa, že všetky komponenty sú pevne utiahnuté a spojenia sú bezpečne zaistené pre správnu funkčnosť.

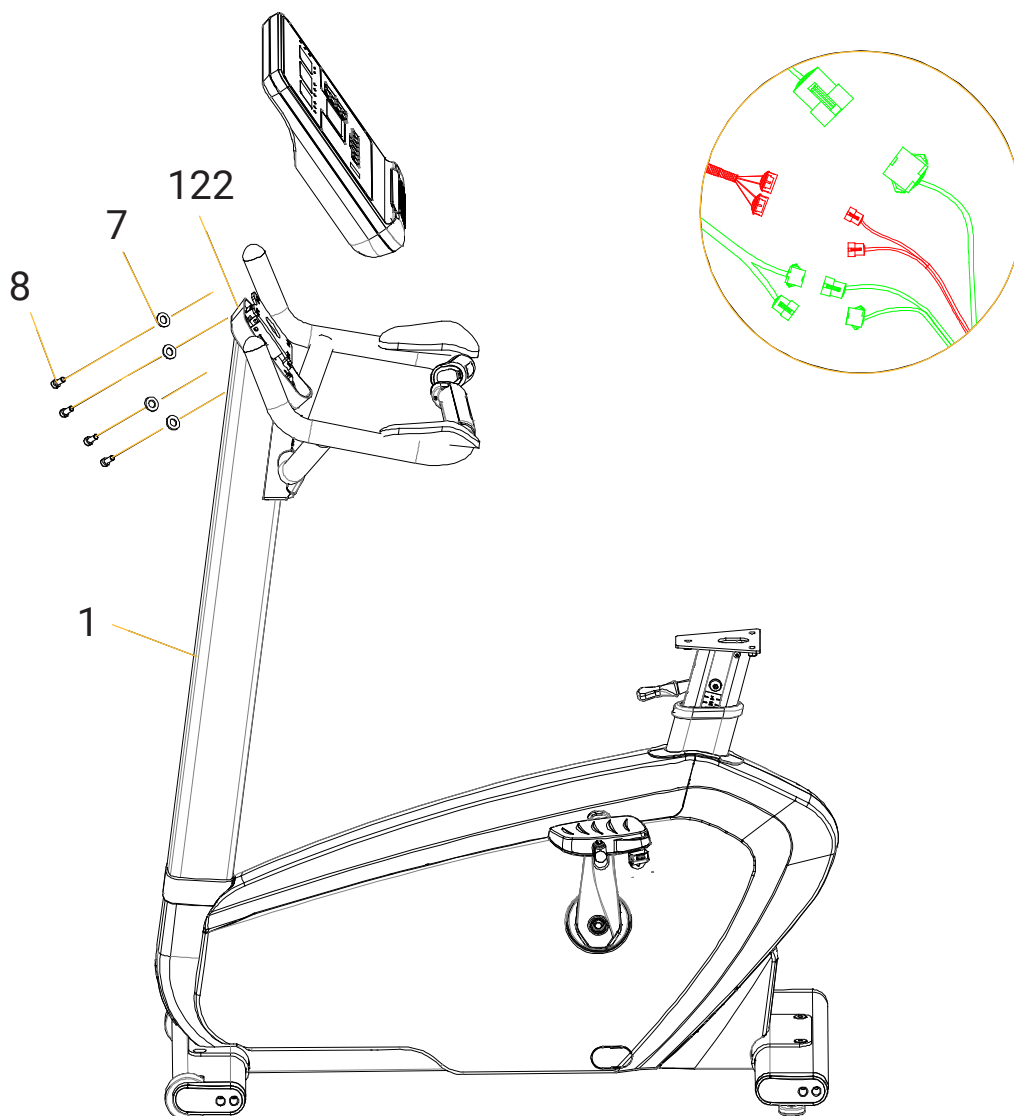


KROK 5

1. Odstráňte upevňovacie prvky konzoly:
 - Vyberte upevňovacie prvky konzoly a odstráňte štyri skrutky M8 z konzoly.
2. Pripojte káble:
 - Pripojte všetky horné káble konzoly ku káblu strednej sekcie, vrátane signálneho kábla, kábla ručného pulzu a kábla odporu.
3. Upevnite konzolu:
 - Pripevnite konzolu k riaditkám a pevne ju utiahnite pomocou priloženého upevňovacieho materiálu a imbusového kľúča.
4. Nainštalujte kryt konzoly:
 - Nakoniec pripojte a upevnite kryt konzoly (diel 122) pre dokončenie montáže.

#	Popis	Počet
8	Skrutka s vnútorným šesťhranom a nízkou hlavou M8 × 20	4
7	Plochá podložka Φ9 × Φ16 × 1,6	4

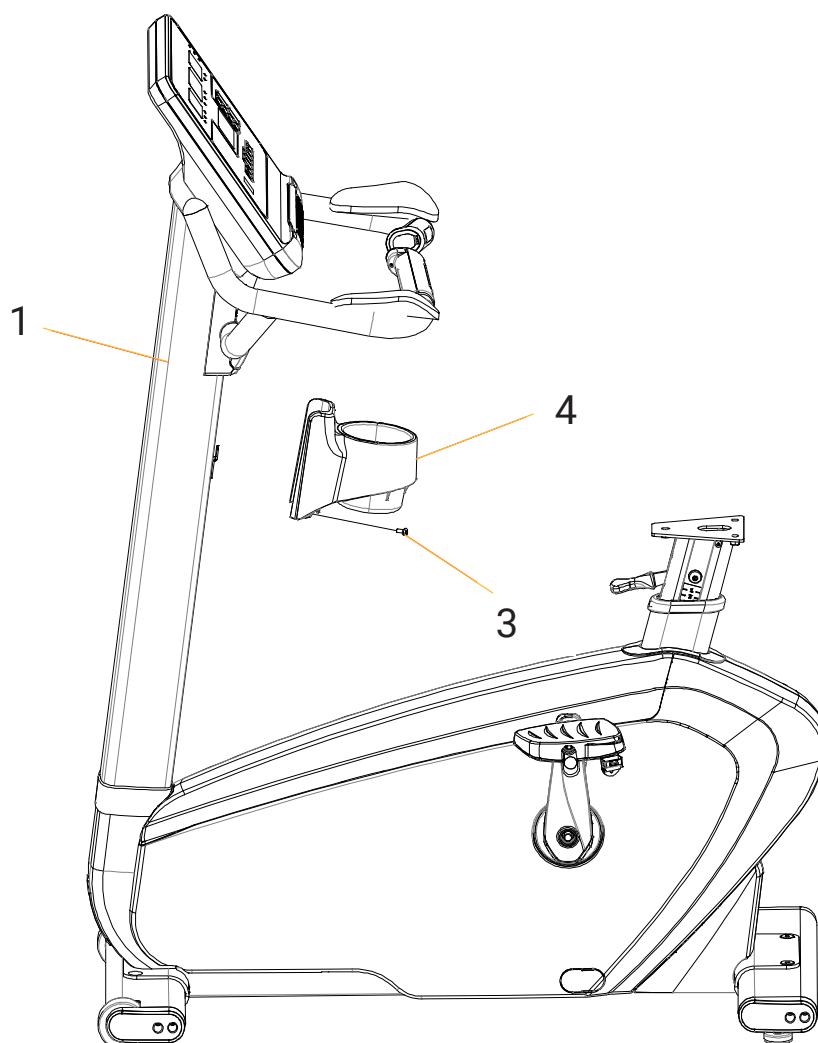
Uistite sa, že všetky spojenia sú bezpečne zaistené a správne utiahnuté pred pokračovaním.



KROK 6

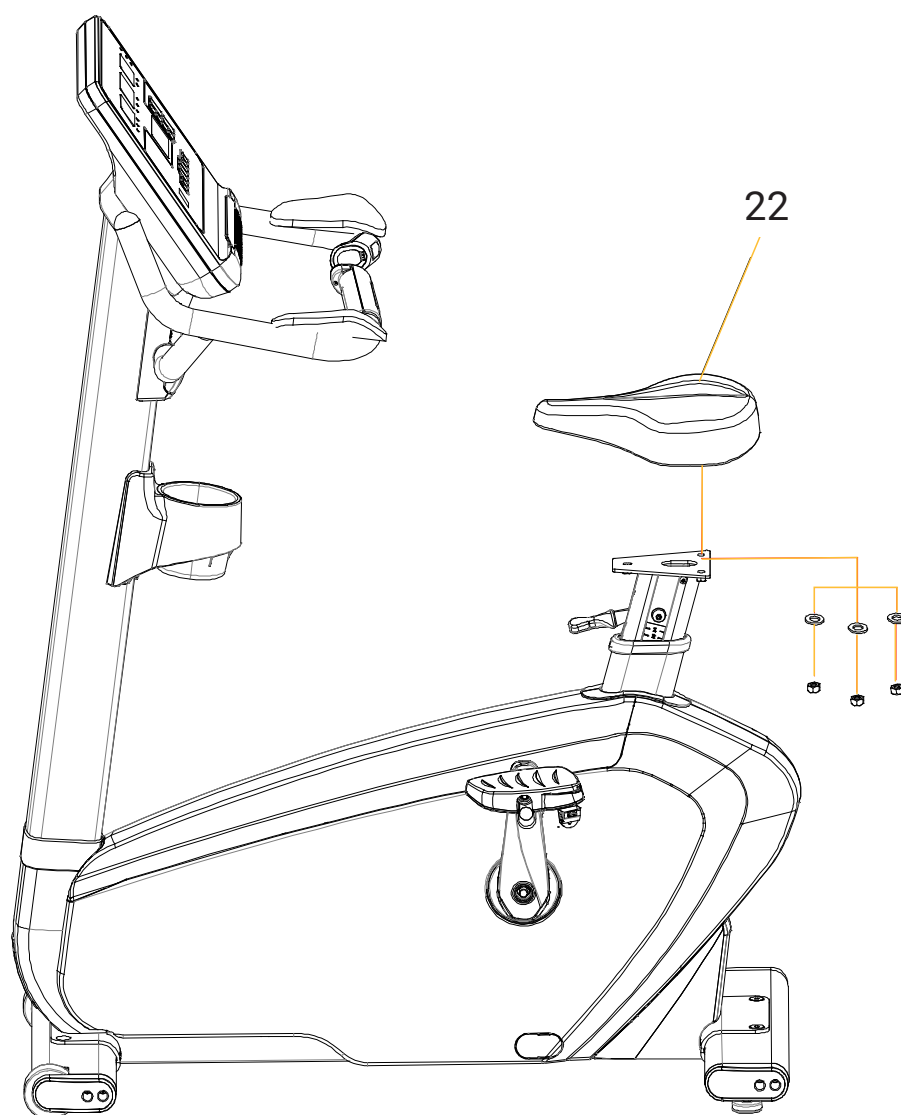
1. Otvorte vrečko so skrutkami 6#:
 - Vyberte všetky potrebné skrutky z vrečka so skrutkami 6#.
2. Vložte držiak na pitie:
 - Vložte držiak na pitie (diel 4) do rámu riadidiel (diel 1).
3. Utiahnutie skrutkou:
 - Použite krížový skrutkovač na upevnenie držiaka na pitie skrutkou M4 × 12, ktorá je súčasťou balenia. Uistite sa, že je držiak pevne upevnený a správne umiestnený.

#	Popis	Počet
3	Skrutka s krížovou drážkou a guľovou hlavou M4 × 12	1



KROK 7

1. Pripravte príslušenstvo k sedlovej podložke:
 - Zhromaždite všetko potrebné príslušenstvo pre sedlovú podložku.
2. Pripevnite sedlovú podložku:
 - Pomocou otvoreného kľúča pevne pripevnite sedlovú podložku (diel 22) k sedlovej zostave. Uistite sa, že sedlová podložka je správne zarovnaná a pevne utiahnutá pre bezpečné a pohodlné používanie.



Poznámka: Väčšina skrutiek je už predmontovaná.

UŽITAVELSKÁ PŘÍRUČKA (ČEŠTINA) 12-21

UŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA (SLOVENČINA) 22-31

1.DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE.....	33
Zdravie	33
Bezpečnosť.....	33
2. ÚVOD.....	34
3. FITNESS	36
Co je fitness.....	36
Tréning podľa srdcového tepu.....	36
Stanovenie vášho tréningového cieľa.....	36
Rozcvička a upokojenie.....	37
Tréningový rozvrh.....	38
4. POUŽÍVANIE.....	39
Skladování, přesun a používání.....	39
5.INFORMÁCIE O PRODUKTE.....	40
Údržba.....	40
Odstraňovanie porúch.....	40
6. ZÁRUKA	41

ZDRAVIE

DÔLEŽITÉ:

Pred začatím používania výrobku si najprv prečítajte tento návod na použitie a dôsledne dodržiavajte uvedené pokyny.

- Poradte sa s odborníkom, aby určil úroveň tréningu, ktorá je pre vás najvhodnejšia.
- Ak počas tréningu pocítite závraty, nevoľnosť alebo akékoľvek iné fyzické ťažkosti, okamžite prerušte tréning a poradte sa s lekárom.
- Sledujte svoj srdcový tep počas tréningu a okamžite prestaňte, ak sú namerané hodnoty nepravdivé.
- Odporúčame vykonávať zahrievacie a upokojujúce cviky po dobu piatich až desiatich minút pred a po použití výrobku. Týmto spôsobom sa môže váš srdcový tep postupne zvyšovať a znižovať, čím predídete bolestiam svalov.

BEZPEČNOST

- Tento výrobok používajte iba tak, ako je popísané v tomto návode na použitie.
- Pred použitím skontrolujte, či výrobok funguje správne. V prípade poruchy alebo závady okamžite prerušte tréning a kontaktujte svojho predajcu.
- Nepoužívajte výrobok, ak dôjde k poruche.
- Výrobok musí byť umiestnený na rovnomernej ploche.
- Výrobok môže používať iba jedna osoba súčasne.
- Výrobok je určený pre osoby s hmotnosťou do 200 kg.
- Počas tréningu zabezpečte aspoň jeden meter voľného priestoru vo všetkých smeroch okolo výrobku.
- Nevkladajte žiadne predmety do žiadnych otvorov výrobku.
- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu výrobku.
- Osoby s hendikepom by mali získať súhlas lekára a riadiť sa jeho pokynmi pri tréningu s výrobkom.
- Nepokladajte ruky ani nohy pod výrobok.
- Nikdy počas tréningu nezadržujte dych. Dýchajte prirodzene podľa intenzity cvičenia.
- Začnite tréning pomaly a postupne zvyšujte jeho intenzitu.
- Počas tréningu vždy noste vhodné oblečenie. Nenoste príliš voľné odevy, ktoré by sa mohli zachytiť do pohyblivých častí zariadenia.
- Pri presúvaní zariadenia vždy používajte správne techniky zdvíhania, aby ste predišli poraneniu chrbta.
- Pravidelne kontrolujte skrutky a matice a v prípade uvoľnenia ich utiahnite.
- Vlastník výrobku je zodpovedný za to, aby všetci používatelia boli oboznámení s varovaniami a pokynmi uvedenými v tomto návode na použitie.
- Výrobok je určený na použitie v čistom a suchom prostredí. Skladovanie v chladných a/alebo vlhkých priestoroch môže viesť k problémom s výrobkom.

VAROVÁNIE

Pred začatím tréningu si nechajte svoju fyzickú kondíciu skontrolovať licencovaným lekárom. To je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s akýmkoľvek zdravotnými problémami. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Flow Fitness nepreberá zodpovednosť za žiadne zranenia ani škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia.

ŠPECIFIKÁCIE

Veľkosť (cm)	112,3 x 87,5 x 150,6	Vzdialenosť klik (cm)	18
Výkon	400 W	Rozsah odporu	L1 - L40
Kategória	SA	Hmotnosť používateľa (kg)	200
Teplota	0 ~ 33 °C	Čistá hmotnosť (kg)	88
Sedák/opierka	PU pena	Hrubá hmotnosť (kg)	98
Displej konzoly	Rýchlosť / Čas / Vzdialenosť / Výkon / Srdcový tep / Kalórie		

Tento manuál obsahuje všetky informácie potrebné na používanie a obsluhu tohto vertikálneho bicykla. Okrem toho manuál zahŕňa tipy a rady, ako efektívne trénovať.

Odporúčame, aby ste si tento manuál dôkladne prečítali pred použitím Perform Pro B6i, aby ste zabezpečili optimálne a bezpečné používanie produktu.

Flow Fitness vám praje veľa úspechov a radosti z tréningu.

CO JE TO FITNESS

Čo je to fitness? Vo všeobecnosti možno fitness popísať ako cvičenie, ktoré spôsobí, že vaše srdce pumpuje viac kyslíka do svalov prostredníctvom krvi z pľúc. Čím náročnejšie je cvičenie, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú na dosiahnutie tejto hladiny kyslíka. Srdce musí pumpovať silnejšie, aby dostalo okysličenú krv do svalov. Ak máte dobrú výdrž, vaše srdce pumpuje viac krvi s každým úderom. Srdce nebude musieť biť tak často, aby dopravilo potrebný kyslík do svalov. Vaša pokojová srdcová frekvencia a srdcová frekvencia počas cvičenia sa zníži.

TRÉNING PODĽA SRDCOVÉHO TEPU

Počas tréningu je dôležité sledovať svoju srdcovú frekvenciu. Srdcová frekvencia je kľúčová pre výsledok vášho tréningu. Najlepšia tréningová srdcová frekvencia závisí predovšetkým od vášho veku. Vaša maximálna srdcová frekvencia môže byť určená na základe tohto faktora. Po druhé, najefektívnejšia srdcová frekvencia závisí od vašich tréningových cieľov. Ak je vaším cieľom schudnúť, najefektívnejší tréning prebieha pri 60 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie. Ak je vaším cieľom zlepšiť vytrvalosť, mali by ste trénovať pri 85 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie. Telo ukladá energiu v dvoch formách: sacharidy a tuky. Počas cvičenia využívame kombináciu týchto dvoch zdrojov energie. Ak je intenzita tréningu vysoká, telo si väčšinou vyberá energiu, ktorá sa rýchlo spaľuje: sacharidy. Pretože je zásoba sacharidov obmedzená, nie je možné tento typ tréningu vykonávať dlhú dobu. Pri tréningu s nízkou intenzitou si telo väčšinou vyberá dlhotrvajúci zdroj energie: tuky. Pretože sú tuky v tele uložené v hojnom množstve, môžete tento typ tréningu vykonávať po dlhšiu dobu.

STANOVENIE VAŠICH TRÉNINGOVÝCH CIEĽOV

Nižšie nájdete tabuľku, ktorá vám umožní vypočítať najlepšiu srdcovú frekvenciu pre váš tréning. V tejto tabuľke má každá veková kategória rozsah, v ktorom by sa mala pohybovať vaša srdcová frekvencia počas tréningu. Prostredný stĺpec obsahuje hodnoty, ktoré by ste mali udržiavať, ak chcete schudnúť. Ak chcete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste sa snažiť udržiavať hodnoty v stĺpci vpravo. Pre každého jednotlivca je najlepší spôsob, ako začať tréning, odlišný. Ak ste nejaký čas necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste začať svoj tréningový plán pomaly a postupne zvyšovať úroveň aktivity.

Vek	Hubnutie (úder za minútu - 60%)	Zlepšenie kondície (úder za minútu - 85%)
20-24	120 - 118	170 - 167
25-29	117 - 115	166 - 163
30-34	114 - 112	162 - 160
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

V poslednej kapitole tohto návodu nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. Všeobecné informácie). Tieto plány môžete použiť na dosiahnutie svojich tréningových cieľov. Plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvá fáza je vhodná pre začiatočníkov alebo osoby, ktoré začínajú trénovať po dlhej dobe nečinnosti. Počas tejto fázy sa intenzita tréningu postupne zvyšuje. Po šiestich týždňoch začína druhá fáza. V tom čase si môžete vybrať tréningový plán zameraný na chudnutie alebo na zlepšenie kondície.

ROZCVIČKA A UPOKOJENIE

Dobrý tréningový plán začína kvalitným rozcvičením a končí upokojením svalov. Tým sa predíde bolesti svalov a zraneniam. Nižšie nájdete niekoľko vhodných cvikov.



Kruženie hlavou

Nakloňte hlavu doprava. Vydržte v tejto pozícii jednu sekundu, aby ste cítili ľahký ťah vo svaloch na ľavej strane krku. To isté urobte na druhú stranu, dopredu a dozadu. Opakujte dvakrát až trikrát.



Dotyk prstov

Pomaly sa predkloňte s uvoľneným chrbtom a pažami. Predkloňte sa čo najviac a vydržte v tejto pozícii desať sekúnd. Opakujte dvakrát až trikrát.



Preťahovanie bokov

Natiahnite obe ruky do vzduchu a dosiahnite čo najvyššie pravou rukou. Mierne sa nakloňte doľava, aby sa pretiahli svaly na pravej strane trupu. Vydržte v tejto pozícii jednu sekundu. Uvoľnite sa a vykonajte rovnaký pohyb na druhej strane tela. Opakujte trikrát až štyrikrát.



Drep (alebo ohýbanie kolien)

Postavte sa s nohami na šírku ramien a natiahnite ruky pred seba. Pokrčte kolená a znížte sa maximálne o 10 cm. Narovnajte sa a zopakujte niekoľkokrát.



Preťahovanie bedrovej časti chrbta

Začnite na všetkých štyroch. Natiahnite ruky pred seba a nechajte tvár klesnúť do polohy blízko podlahy. Jemne sa posadte dozadu, pričom položte zadok tesne nad päty. Uvoľnite sa a vnímajte jemné preťahovanie v dolnej časti chrbta.



Preťahovanie hamstringov

Sadnite si na zem s pravou nohou natiahnutou pred seba a chodidlo ľavej nohy položte na vnútornú stranu pravého stehna. Predkloňte sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii desať sekúnd. Uvoľnite sa a potom vykonajte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát až trikrát.

TRÉNINGOVÝ ROZVRH

Rozvrh týden 1 a 2

Trénujte na 60 % svojej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 3-krát týždenne.

Rozcvičenie 5–10 minút.

Trénujte 4 minúty.

Odpočinok 1 minúta.

Trénujte 2 minúty.

Pokojný tréning 1 minúta.

Uvoľnenie 5 minút.

Rozvrh týden 3 a 4

Trénujte na 60 % svojej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 4-krát týždenne.

Rozcvičenie 5–10 minút.

Trénujte 5 minút.

Odpočinok 1 minúta.

Trénujte 3 minúty.

Pokojný tréning 1 minúta.

Uvoľnenie 5 minút.

Rozvrh týden 5 a 6

Trénujte na 60 % svojej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 5-krát týždenne.

Rozcvičenie 5–10 minút.

Trénujte 6 minút.

Odpočinok 1 minúta.

Trénujte 4 minúty.

Pokojný tréning 3 minúty.

Uvoľnenie 5 minút.

Po dokončení úvodného tréningového plánu na šesť týždňov si môžete vybrať nadväzujúci tréningový plán, ktorý najlepšie vyhovuje vašim potrebám. Môžete si vybrať plán, ktorý maximalizuje vašu stratu hmotnosti, alebo plán, ktorý zlepší vašu výdrž. Oba tréningové plány nájdete na ďalších stránkach.

Tréningový plán na zlepšenie vytrvalosti (nadväznosť na úvodný tréningový plán)

Rozvrh týden 7 a 8

Trénujte na 90 % svojej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

Rozcvičenie 5–10 minút.

Trénujte 7 minút.

Odpočinok 1 minúta.

Trénujte 5 minút.

Pokojný tréning 1 minúta.

Uvoľnenie 5 minút.

Rozvrh týden 9 a ďalej

Trénujte na 90 % svojej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

Rozcvičenie 5–10 minút.

Trénujte 10 minút.

Odpočinok 1 minúta.

Trénujte 10 minút.

Opakujte tréning 2–3-krát.

Pokojný tréning 1 minúta.

Uvoľnenie 5 minút.

Tréningový plán na chudnutie (Nadväznosť na úvodný tréningový plán)

Rozvrh týden 7 a 8

Trénujte na 60 % svojej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

Rozcvičenie 5–10 minút.

Trénujte 7 minút.

Odpočinok 1 minúta.

Trénujte 5 minút.

Pokojný tréning 1 minúta.

Uvoľnenie 5 minút.

Rozvrh týden 9 a ďalej

Trénujte na 60 % svojej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

Rozcvičenie 5–10 minút.

Trénujte 10 minút.

Odpočinok 1 minúta.

Trénujte 10 minút.

Opakujte tréning 2–3-krát.

Pokojný tréning 1 minúta.

Uvoľnenie 5 minút.

SKLADOVANIE, PRESUN A POUŽITIE

Presun zariadenia:

1. Uistite sa, že zariadenie úplne zastavilo. Postavte sa k zadnej časti zariadenia a oboma rukami zdvihnite zadný koniec.
2. Opatrne tlačte zariadenie dopredu na požadované miesto.

Nastavenie polohy sedadla:

Pre zabezpečenie pohodlného tréningu upravte sedlo do ideálnej polohy podľa svojho držania tela.

Postup nastavenia sedla:

1. Postavte sa vedľa vzpriameného rotopedu a upravte výšku sedla podľa potreby.
2. Pre zníženie sedla zatiahnite za páku a zatlačte ho dole.
3. Pre zvýšenie sedla zatiahnite za páku a nechajte ho vystúpiť.

ÚDRŽBA

Pravidelná kontrola a upevnenie

Flow Fitness odporúča každých šesť týždňov skontrolovať a dotiahnuť všetky matice, skrutky a otočné body. Na tento úkon použite nástroj dodaný s výrobkom.

Čistenie

Po každom tréningu očistite kovové a plastové časti bežnými čistiacimi prostriedkami. Pred ďalším použitím sa uistite, že všetky časti sú úplne suché.

Poznámka: Nepoužívajte korozívne čistiace prostriedky, pretože by mohli poškodiť zariadenie.

Prevádzkové prostredie

Aby sa minimalizovalo opotrebovanie a predĺžila životnosť výrobku, používajte eliptický trenažér iba v suchom vnútornom prostredí.

ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD

Závaďa: Počas tréningu rotoped vydáva pípavé alebo škrabavé zvuky

Riešenie: Pípavé alebo škrabavé zvuky sú väčšinou spôsobené tým, že plastový kryt naráža do kovového rámu alebo ho škrabe. Riešením tohto problému je postriekanie týchto častí PTFE sprejom alebo Flow Fitness Treadmill Lotion. PTFE sprej je dostupný v železiarstvách.

Závaďa: Rotoped sa nezapína

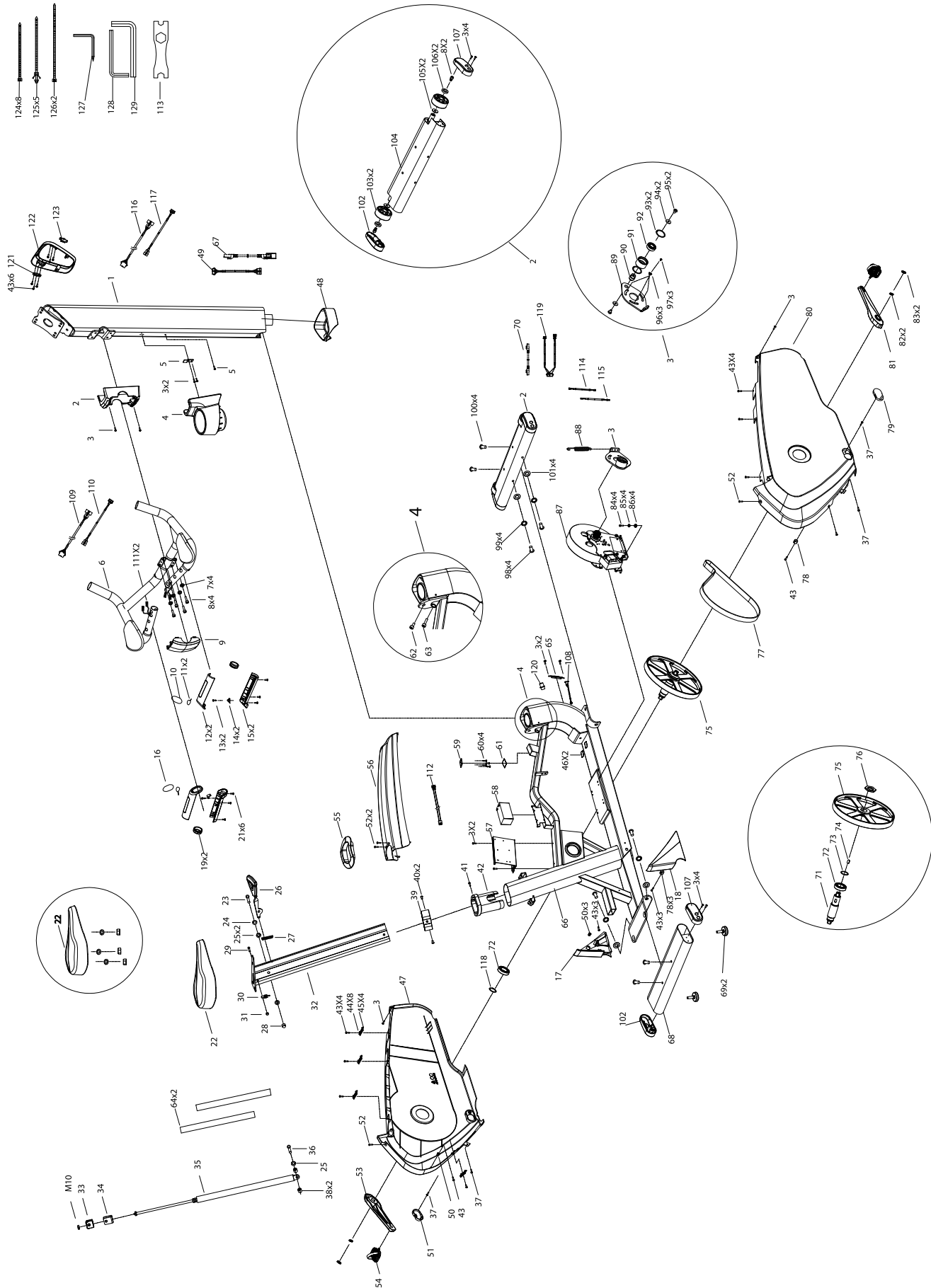
Riešenie: Uistite sa, že sú všetky pripojenia pevne na svojom mieste. Keďže je zariadenie samonapájacie, používateľ musí začať cvičiť, aby aktivoval displej a vygeneroval energiu na prevádzku zariadenia.

Ak váš problém nie je vyriešený alebo nie je uvedený v tomto popise, obráťte sa na predajcu Flow Fitness, u ktorého ste tento výrobok zakúpili.

ZÁRUKA

Záruku poskytuje distribútor Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u ktorého ste výrobok zakúpili.
Kontaktné informácie nájdete na stránke <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

DIAGRAM



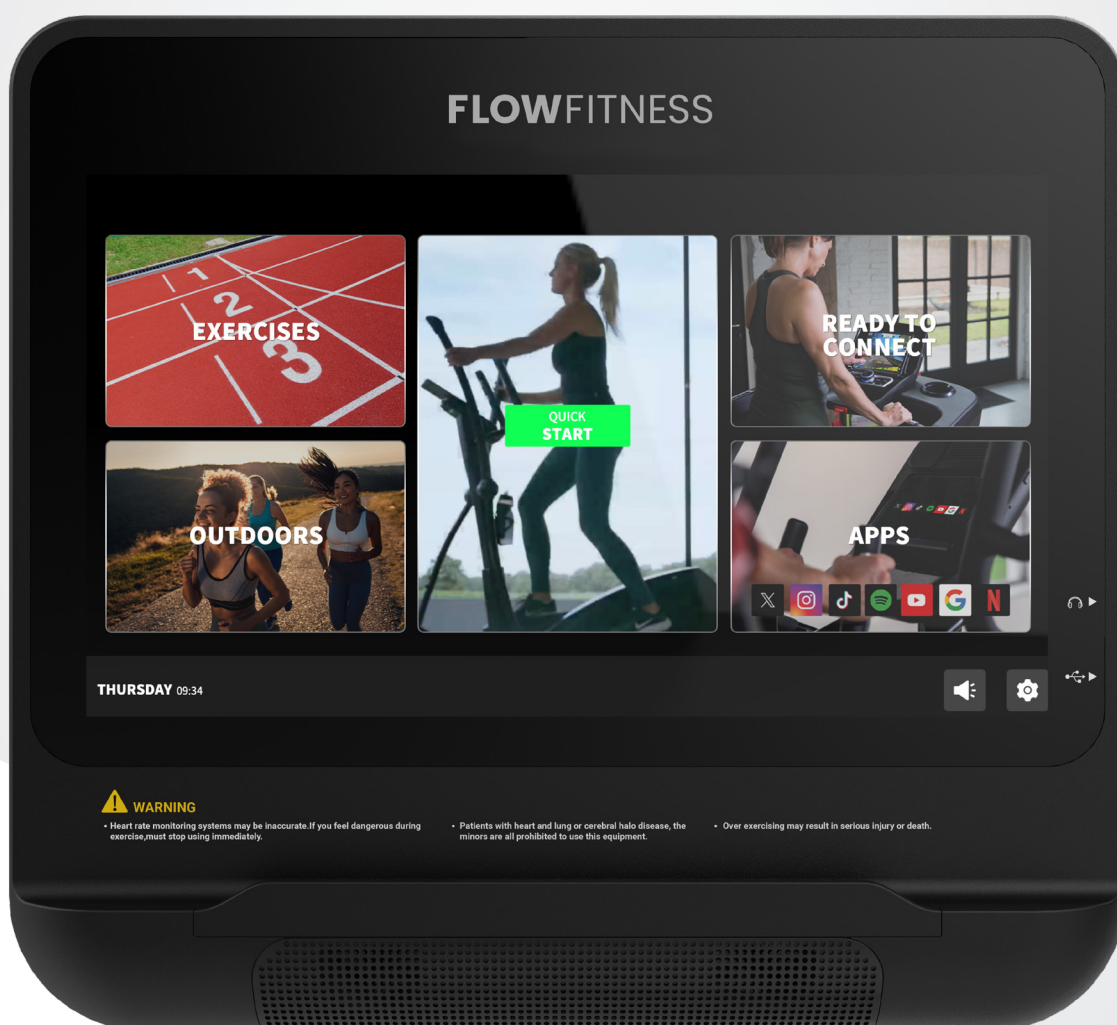
NO	Popis (Čeština)	Popis (Slovenčina)	Počet
1	Rám řídítek	Rám riadidiel	1
2	Kryt řídítek	Kryt riadidiel	1
3	Křížový zápuštný šroub	Křížový zápuštný skrutka	20
4	Držák na kelímek	Držiak na pohár	1
5	Elektrof. upevňovací díl držáku na kelímek	Elektrof. upevňovací diel držiaka na pohár	1
6	Sada řídítek	Sada riadidiel	1
7	Ploché podložky Ø9 Ø16.1	Ploché podložky Ø9 Ø16.1	2
8	Šrouby s válcovou hlavou M8×20	Skrutky s valcovou hlavou M8×20	2
9	Spodní kryt madlové trubky	Spodný kryt madlovej trubky	1
10	Nálepka panelu (plus)	Nálepka panelu (plus)	1
11	Membránový klíč (nastavení odporu)	Membránový kľúč (nastavenie odporu)	1
12	Snímač tepu A	Snímač tepu A	1
13	Křížový zápuštný vrchní šroub	Křížový zápuštný vrchný skrutka	4
14	Adaptér membránového klíče	Adaptér membránového kľúča	1
15	Snímač tepu B	Snímač tepu B	1
16	Nálepka panelu (minus)	Nálepka panelu (minus)	1
17	Levý ozdobný kryt zadní nohy	Ľavý ozdobný kryt zadnej nohy	1
18	Pravý ozdobný kryt zadní nohy	Pravý ozdobný kryt zadnej nohy	1
19	Balíček hardwarových šroubů	Balíček hardvérových skrutiek	1
20	Křížový zápuštný šroub	Křížový zápuštný skrutka	4
21	Sedlo	Sedlo	1
22	Šestihranný plochý šroub	Šestihranný plochý skrutka	1
23	Lehce pružná podložka	Ľahko pružná podložka	1
24	Plochá podložka	Plochá podložka	1
25	Nastavovací držák (plastová impregnace)	Nastavovací držiak (plastová impregnácia)	1
26	Plastová rukojet regulační tyče	Plastová rukoväť regulačnej tyče	1
27	Krycí matice	Krycia matica	1
28	Šestihranný plochý šroub	Šestihranný plochý skrutka	1
29	Pružina	Pružina	1
30	Krycí matice	Krycia matica	1
31	Svařovaný držák trubky (hliník)	Zváraný držiak trubky (hliník)	1
32	Pevný plast pneumatické tyče	Pevný plast pneumatickej tyče	1
33	Podpěrná deska pneumatické tyče (elektrof.)	Podporná doska pneumatickej tyče (elektrof.)	1
34	Pneumatická tyč	Pneumatická tyč	1
35	Šestihranný plochý šroub	Šestihranný plochý skrutka	1
36	Křížový zápuštný šroub	Křížový zápuštný skrutka	2
37	Křížový vrut	Křížový vrut	2
38	Hřídel (PANTONE Black 6C)	Hriadeľ (PANTONE Black 6C)	1
39	Spodní pouzdro sedlové trubky	Spodné puzdro sedlovej trubky	1
40	Křížový zápuštný šroub	Křížový zápuštný skrutka	2
41	Křížový zápuštný vrchní šroub	Křížový zápuštný vrchný skrutka	16
42	Pouzdro na sedlové trubce	Puzdro na sedlovej trubke	1
43	Křížový zápuštný vrchní šroub	Křížový zápuštný vrchný skrutka	16
44	C-svorka (matice)	C-svorka (matica)	1
45	Spojovací díl bočního krytu (elektrof.)	Spojovací diel bočného krytu (elektrof.)	1
46	Suchý zip	Suchý zips	4

NO	Popis (Čeština)	Popis (Slovenčina)	Počet
47	Levý boční kryt	Ľavý bočný kryt	1
48	Kryt základny	Kryt základne	1
49	Komunikační vedení sekce přístrojové tyče	Komunikačné vedenie sekcie prístrojovej tyče	1
50	Spojovací kolík krytu	Spojovací kolík krytu	1
51	Levý kryt šroubu	Ľavý kryt skrutky	1
52	Křížový zápuštný šroub	Křížový zápuštný skrutka	1
53	Klíková hřídel levá (povrchová úprava)	Kľukový hriadeľ ľavý (povrchová úprava)	1
54	Klíková hřídel levá (povrchová úprava)	Kľukový hriadeľ ľavý (povrchová úprava)	1
55	Horní kryt základní trubky	Horný kryt základnej trubky	1
56	Servisní kryt	Servisný kryt	1
57	Ovladač	Ovládač	1
58	Baterie	Batéria	1
59	Kryt údržby	Kryt údržby	1
60	Křížové zápuštné vruty	Křížové zápuštné vruty	1
61	Suchý zip	Suchý zips	1
62	Šrouby s hlavou M10×20	Skrutky s hlavou M10×20	1
63	Šrouby s hlavou M10×65	Skrutky s hlavou M10×65	1
64	Nálepka sedlové trubky	Nálepka sedlovej trubky	1
65	Deska pro upevnění DC napájení	Doska na upevnenie DC napájania	1
66	Rám základny	Rám základne	1
67	Horní síťový kabel B6I	Horný sieťový kábel B6I	1
68	Zadní stabilizátor	Zadný stabilizátor	1
69	Nastavení nožní podložky	Nastavenie nožnej podložky	1
70	Dolní síťový kabel B6I	Dolný sieťový kábel B6I	1
71	Klíková hřídel	Kľukový hriadeľ	1
72	Ložisko	Ložisko	1
73	Plochá podložka	Plochá podložka	1
74	Plochy klíč	Plochy kľúč	1
75	Velká kladka	Veľká kladka	1
76	Šestihranná matice	Šestihranná matica	1
77	Vícedrážkový řemen	Viacdrážkový remeň	1
78	Spojovací kolík krytu 2	Spojovací kolík krytu 2	1
79	Pravý kryt šroubu	Pravý kryt skrutky	1
80	Pravý boční kryt	Pravý bočný kryt	1
81	Klíková hřídel pravá (povrchová úprava)	Kľukový hriadeľ pravý (povrchová úprava)	1
82	Přírubová matice klikového hřídele	Prírubová matica kľukového hriadeľa	1
83	Kryt klikové úpravy	Kryt kľukovej úpravy	1
84	Šroub s hlavou a vnitřním šestihranem	Skrutka s hlavou a vnútorným šesťhranom	1
85	Plochá podložka	Plochá podložka	1
86	Pružná podložka	Pružná podložka	1
87	Setrvačkový generátor	Zotrvačkový generátor	1
88	Pružina	Pružina	1
89	Montážní deska přítlačného kola	Montážna doska pritlačného kolesa	1
90	Hřídel montáže přítlačného kola	Hriadeľ montáže pritlačného kolesa	1
91	Přítlačné kolo	Pritlačné koleso	1
92	Ložisko	Ložisko	1

NO	Popis (Čeština)	Popis (Slovenčina)	Počet
93	Pro otvor pro pojistný kroužek typu C	Pre otvor pre poistný krúžok typu C	2
94	Velká podložka	Velká podložka	2
95	Křížový zápusťný šroub	Křížový zápusťný skrutka	2
96	Pouzdro upevňovací desky přitlačného kola	Puzdro upevňovacej dosky pritlačného kolesa	1
97	Křížový zápusťný šroub	Křížový zápusťný skrutka	2
98	M10×20 Šestihranný šroub s válcovou hlavou	M10×20 Šesthranný skrutka s valcovou hlavou	2
99	Ø10.2 Ø15.4 t3.0 Pružná podložka	Ø10.2 Ø15.4 t3.0 Pružná podložka	4
100	M10×20 Šestihranný zápusťný šroub	M10×20 Šesthranný zápusťný skrutka	4
101	Ø11 Ø18 t0.8 Pružná podložka	Ø11 Ø18 t0.8 Pružná podložka	4
102	Přední trubka nohy a zástrčka levá	Predná trubka nohy a zástrčka ľavá	1
103	Přední váleček	Predný valček	1
104	Přední stabilizátor	Predný stabilizátor	1
105	Vlnová pružná podložka	Vlnová pružná podložka	2
106	Extra velká podložka	Extra velká podložka	2
107	Přední trubka nohy a zástrčka pravá	Predná trubka nohy a zástrčka pravá	1
108	DC12V vstupní kabel	DC12V vstupný kábel	1
109	Zkratovací odporový klíč konektor (-)	Skratovací odporový klúč konektor (-)	1
110	Zkratovací odporový klíč konektor (+)	Skratovací odporový klúč konektor (+)	1
111	Držící kabel snímače srdečního tepu (úchopová část)	Držiaci kábel snímača srdcového tepu (úchopová časť)	2
112	Připojovací kabel baterie	Pripojovací kábel batérie	1
113	Balíček hardwarových šroubů	Balíček hardvérových skrutiek	1
114	Výstupní kabel generátoru	Výstupný kábel generátora	1
115	Magnetická řídicí linka	Magnetická riadiaca linka	1
116	Zkratovací odporový kabel	Skratovací odporový kábel	1
117	Ruční snímání kabel srdečního tepu	Ručný snímání kábel srdcového tepu	1
118	Vnější pojistný kroužek (pro hřidel)	Vonkajší poistný krúžok (pre hriadeľ)	2
119	Komunikační linka - spodní segment	Komunikačná linka - spodný segment	1
120	Síťové rozhraní	Sieťové rozhranie	1
121	Levý úchyt přístroje	Ľavý úchyt prístroja	1
122	Ovládací kryt konzole	Ovládací kryt konzoly	1
123	Pravý úchyt přístroje	Pravý úchyt prístroja	1
124	Kabelová svorka	Káblková svorka	2
125	Kabelová svorka	Káblková svorka	2
126	Kabelová svorka	Káblková svorka	2
127	5mm vnitřní šestihranný klíč	5mm vnútorný šesthranný klúč	1
128	6mm vnitřní šestihranný klíč	6mm vnútorný šesthranný klúč	1
129	8mm vnitřní šestihranný klíč	8mm vnútorný šesthranný klúč	1

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

PERFORM PRO TFT CONSOLE



FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA (ČEŠTINA) 03-31
POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA (SLOVENČINA) 32-60

Copyright © Flow Fitness

Všetchna práva vyhrazena. Nic v tomto návodu k použití nesmí být použito nebo reprodukováno v jakékoli formě nebo způsobem bez výslovného písemného souhlasu společnosti Flow Fitness.

1.DŮLEŽITÉ INFORMACE.....	4
Zdraví	4
Bezpečnost.....	4
2. PŘEDSTAVENÍ	5
3. FITNESS.....	6
Co je to fitness.....	6
Trénink podle srdečního tepu.....	6
Stanovení vašeho tréninkového cíle.....	6
Rozcvička a zklidnění	7
Tréninkový rozvrh.....	8
4. POUŽÍVÁNÍ.....	9
Přehled domovské stránky	9
Navigace v rozhraní.....	10
Souhrn po tréninku.....	12
Tréninkové programy.....	13
Simulace venkovního cvičení.....	21
Ovládání dat a rozhraní.....	22
Funkce přehrávání médií	23
Funkce přenosu obrazovky.....	25
Aplikace třetích stran.....	26
Systémová nastavení.....	27
Konfigurace Wi-Fi.....	28
Jednotky měření.....	29
5.PRODUKTOVÉ INFORMACE.....	30
Odstraňování závad.....	30
6. ZÁRUKA.....	31
Záruka.....	31

ZDRAVÍ

DŮLEŽITÉ:

Než začnete výrobek používat, nejprve si pečlivě přečtete tento návod a řiďte se uvedenými pokyny.

- Konzultujte s odborníkem, abyste určili úroveň tréninku, která je pro vás nejvhodnější.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jakékoli jiné fyzické potíže, okamžitě trénink ukončete a poraďte se s lékařem.
- Sledujte svůj tep během tréninku a okamžitě trénink přerušte, pokud jsou hodnoty nepravdivé.
- Doporučujeme provádět zahřívací a uvolňovací cviky po dobu pěti až deseti minut před a po použití výrobku. Tím umožníte postupný nárůst a pokles tepové frekvence a předejdete bolesti svalů.

BEZPEČNOST

- Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Před použitím výrobku zkontrolujte, zda funguje tak, jak má. V případě poruchy nebo závady okamžitě přerušte trénink a kontaktujte prodejce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud je porouchaný.
- Výrobek musí být umístěn na rovné ploše.
- Výrobek může současně používat pouze jedna osoba.
- Při tréninku vždy zajistěte, aby kolem výrobku byl volný prostor alespoň jeden metr ve všech směrech.
- Držte děti a domácí mazlíčky dál od výrobku.
- Osoby se zdravotním postižením by měly získat souhlas od lékaře a řídit se jeho pokyny pro trénink s tímto výrobkem.
- Nedávejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Dýchejte přirozeně v závislosti na intenzitě tréninku.
- Začněte svůj tréninkový plán pomalu a postupně jej zvyšujte.
- Během tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic příliš volného, co by se mohlo zachytit mezi pohyblivými částmi zařízení.
- Při přemísťování zařízení vždy používejte správné zvedací techniky, abyste předešli zranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě potřeby je utáhněte.
- Vlastník výrobku je zodpovědný za to, aby všichni uživatelé byli seznámeni s varováními a pokyny uvedenými v tomto návodu.
- Tento výrobek je určen pro použití v čistém a suchém prostředí. Uchovávání v chladných a/nebo vlhkých prostorách může způsobit problémy s výrobkem.

VAROVÁNÍ

Před zahájením tréninku si nechte zkontrolovat svůj zdravotní stav u kvalifikovaného lékaře. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají jakékoli zdravotní potíže. Před použitím zařízení si pečlivě přečtete všechny pokyny. Společnost Flow Fitness nenese odpovědnost za jakákoli osobní zranění nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení.

Tento manuál obsahuje všechny informace potřebné pro používání a ovládání konzole Flow Fitness Perform Pro TFT. Dále zahrnuje tipy a rady pro efektivní trénink.

Doporučujeme pečlivě si přečíst tento manuál před použitím konzole Flow Fitness Perform Pro TFT, abyste mohli výrobek optimálně a bezpečně využívat.

Společnost Flow Fitness vám přeje mnoho úspěchů a radosti z vašeho tréninku.

CO JE TO FITNESS

Co je fitness? Obecně lze fitness popsat jako cvičení, které způsobuje, že vaše srdce pumpuje více kyslíku do svalů prostřednictvím krve z plic. Čím intenzivnější je trénink, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují k dosažení této rychlosti příjmu kyslíku. Srdce musí pracovat usilovněji, aby dostalo okysličenou krev do svalů. Pokud máte dobrou vytrvalost, vaše srdce pumpuje více krve s každým úderem. Srdce pak nemusí bít tak často, aby přeneslo potřebný kyslík do svalů. Vaše klidová tepová frekvence a tepová frekvence během cvičení se snižší.

TRÉNINK PODLE SRDEČNÍHO TEPU

Během tréninku je důležité sledovat svou tepovou frekvenci. Tepová frekvence je klíčová pro dosažení výsledků vašeho tréninku. Vaše optimální tréninková tepová frekvence závisí především na vašem věku. Tím lze určit vaši maximální tepovou frekvenci. Za druhé, neefektivnější tepová frekvence závisí na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším cílem hubnutí, pak je neefektivnější trénink na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Pokud je vaším cílem zlepšení vytrvalosti, měli byste trénovat na 85 % vaší maximální tepové frekvence.

Tělo ukládá energii ve dvou formách: sacharidy a tuky. Při cvičení využíváme kombinaci těchto dvou zdrojů energie. Pokud je intenzita tréninku vysoká, tělo si většinou vybere rychle spalitelný zdroj energie: sacharidy. Protože je zásoba sacharidů omezená, nemůžete takový trénink provádět dlouhodobě. Při tréninku s nízkou intenzitou tělo většinou využívá dlouhotrvající zdroj energie: tuky. Protože je tuk uložen v těle ve velkém množství, můžete tento druh tréninku provádět delší dobu.

STANOVENÍ VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO CÍLE

Níže naleznete tabulku, která vám umožní vypočítat optimální tepovou frekvenci pro váš trénink. V této tabulce má každá věková kategorie rozsah, ve kterém by se vaše tepová frekvence měla během tréninku pohybovat. Prostřední sloupec obsahuje hodnoty, které byste měli dodržovat, pokud chcete zhubnout. Pokud chcete zlepšit svou vytrvalost, měli byste se snažit udržovat hodnoty uvedené v pravém sloupci.

Pro každého jednotlivce je nejlepší způsob začátku tréninku jiný. Pokud jste delší dobu necvičili nebo máte nadváhu, měli byste začít tréninkový plán pomalu a postupně zvyšovat úroveň aktivity.

Age	Losing Weight (beats per minute) 60%	Improving stamina (beats per minute) 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 and older	96 - 94	136 - 133

V tomto návodu naleznete několik různých tréninkových plánů. Tyto plány můžete použít k dosažení svých tréninkových cílů. Plány jsou rozděleny do dvou fází. První fáze je vhodná pro začátečníky nebo osoby, které začínají trénovat po delší době neaktivity. Během této fáze se intenzita tréninku postupně zvyšuje. Po šesti týdnech začíná druhá fáze. V té době si můžete vybrat tréninkový plán zaměřený na hubnutí nebo zlepšení vytrvalosti.

ROZCVIČKA A ZKLIDNĚNÍ

Dobrý tréninkový plán začíná kvalitním zahřátím a končí zklidněním svalů. Tím předejdete bolesti svalů a zraněním. Níže naleznete několik vhodných cviků.



Kroužení hlavou

Nakloňte hlavu doprava. Vydržte v této pozici jednu sekundu, abyste cítili lehký tah ve svalectech na levé straně krku. Totéž proveďte na druhou stranu, dopředu a dozadu. Opakujte dvakrát až třikrát.



Dotýkání se prstů u nohou

Pomalů se předkloňte s uvolněnými zády a pažemi. Předkloňte se co nejnižě a vydržte v této pozici deset sekund. Opakujte dvakrát až třikrát.



Boční úklon

Zvedněte obě ruce nad hlavu a natáhněte se co nejvýš pravou rukou. Mírně se nakloňte doleva, aby se protáhly svaly na pravé straně trupu. Vydržte v této pozici jednu sekundu. Uvolněte se a proveďte stejný pohyb na druhou stranu. Opakujte třikrát až čtyřikrát.



Dřep

Postavte se s nohama na šířku ramen a natáhněte ruce před sebe. Snižte svou pozici maximálně o 10 cm pokrčením kolen. Poté se znovu narovnejte a opakujte několikrát.



Protahování spodních zad

Začněte na všech čtyřech. Natáhněte ruce před sebe a nechte obličej klesnout do pozice blízko podlahy. Jemně si sedněte zpět. Položte hýždě těsně nad paty. Uvolněte se a vnímejte jemné protažení v oblasti spodních zad.



Protahování hamstringů

Posadte se na zem s pravou nohou nataženou před sebe a chodidlo levé nohy položte na vnitřní stranu pravého stehna. Předkloňte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici deset sekund. Uvolněte se a poté proveďte totéž s druhou nohou. Opakujte dvakrát až třikrát.

TRÉNINKOVÝ ROZVRH

Plán na týden 1 a 2

Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Maximálně 3x týdně.

Zahřátí 5–10 minut.
Trénujte 4 minuty.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 2 minuty.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Plán na týden 3 a 4

Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Maximálně 4x týdně.

Zahřátí 5–10 minut.
Trénujte 5 minuty.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 3 minuty.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Plán na týden 5 a 6

Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Maximálně 5x týdně.

Zahřátí 5–10 minut.
Trénujte 6 minuty.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 4 minuty.
Klidný trénink 3 minuty.
Zklidnění 5 minut.

Po dokončení úvodního tréninkového plánu na šest týdnů si můžete vybrat následný tréninkový plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám. Můžete si vybrat plán, který maximalizuje hubnutí, nebo plán, který zlepší vaši vytrvalost. Oba tréninkové plány jsou na dalších stranách.

Tréninkový plán pro zlepšení vytrvalosti (návaznost na úvodní tréninkový plán)

Plán na týden 7 a 8

Trénujte na 90 % své maximální tepové frekvence. Maximálně 6krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénujte 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 5 minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Plán na týden 9 a dále

Trénujte na 90 % své maximální tepové frekvence. Maximálně 6krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénujte 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 10 minut.
Opakujte trénink 2–3krát.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Tréninkový plán pro hubnutí (návaznost na úvodní tréninkový plán)

Plán na týden 7 a 8

Trénujte na 60 % své maximální tepové frekvence. Maximálně 6krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénujte 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 5 minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Plán na týden 9 a dále

Trénujte na 60 % své maximální tepové frekvence. Maximálně 6krát týdně.

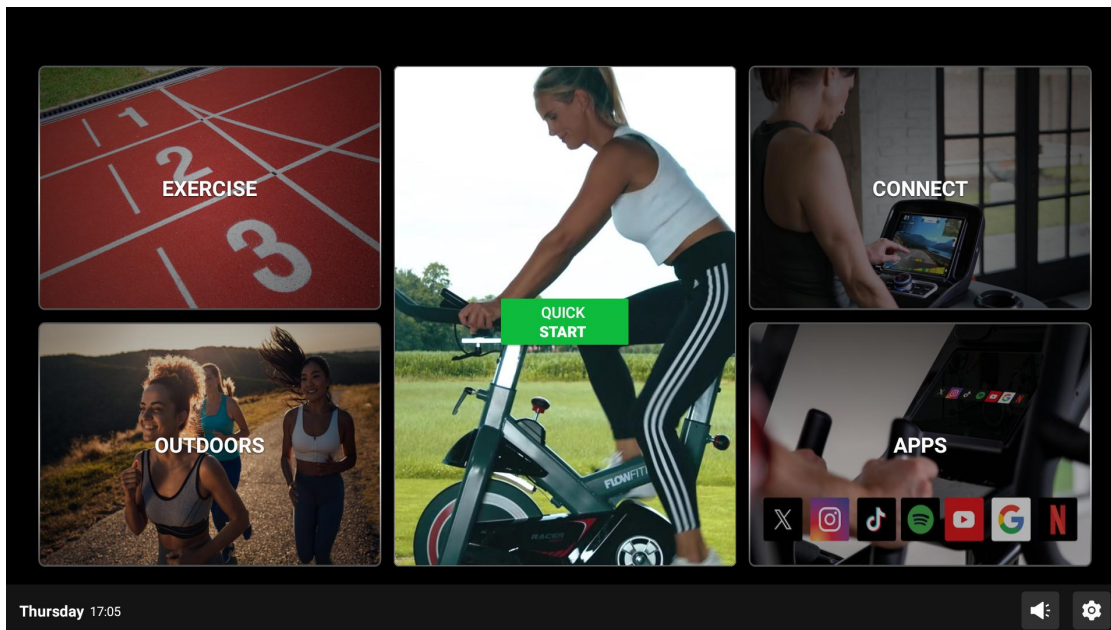
Rozcvičení 5–10 minut.
Trénujte 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 10 minut.
Opakujte trénink 2–3krát.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

PŘEHLED DOMOVSKÉ STRÁNKY

Domovská stránka

Z domovské stránky si uživatelé mohou vybrat různé režimy cvičení podle své preference.

Domovská stránka: Vyberte různé režimy cvičení.



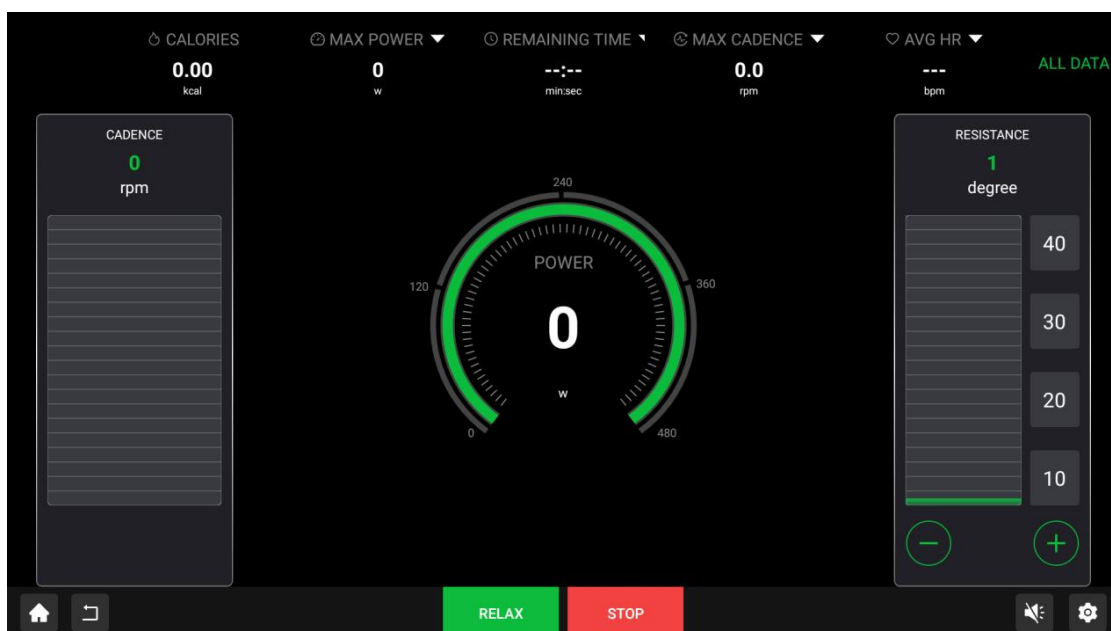
Rychlý start

**QUICK
START**

Tato možnost umožňuje uživatelům zahájit trénink s přednastavenou úrovní odporu. Během cvičení mohou manuálně upravovat odpor a využívat různé zábavní možnosti ke zpestření svého tréninkového zážitku.

Automatické přepínání displeje

Displej konzole automaticky přepíná mezi různými údaji každých 5 sekund, čímž poskytuje komplexní přehled o různých tréninkových statistikách.

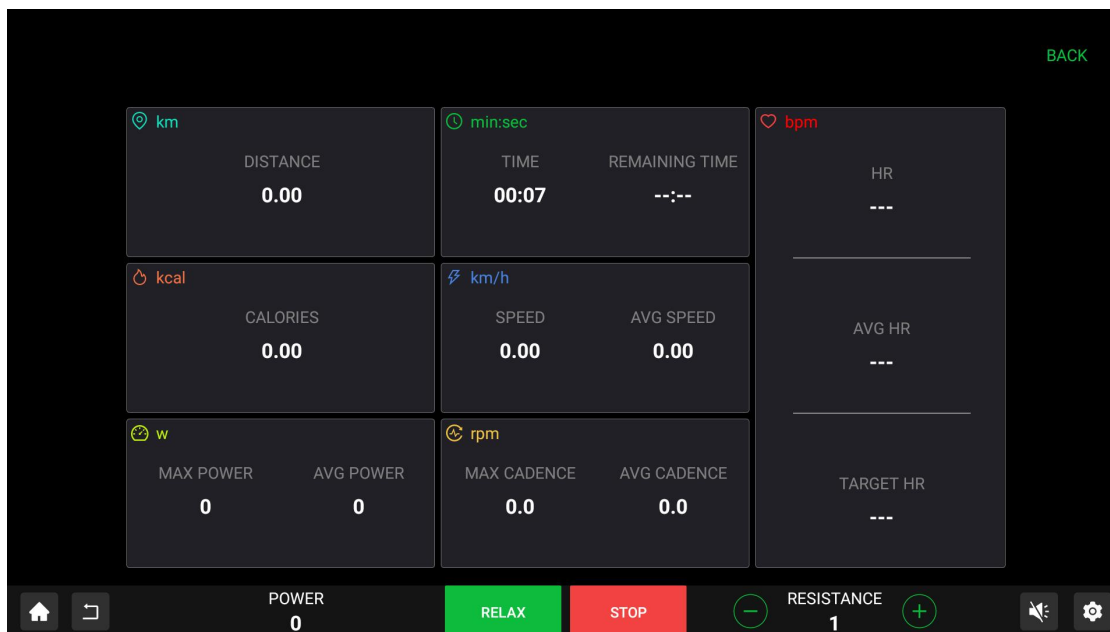


NAVIGACE ROZHRAŇÍM

Přehled dat

ALL DATA

Výběrem tlačítka „Všechna data“ si uživatelé mohou zobrazit podrobný přehled svých tréninkových statistik, včetně údajů jako vzdálenost, spálené kalorie a čas.



Tlačítko Zpět

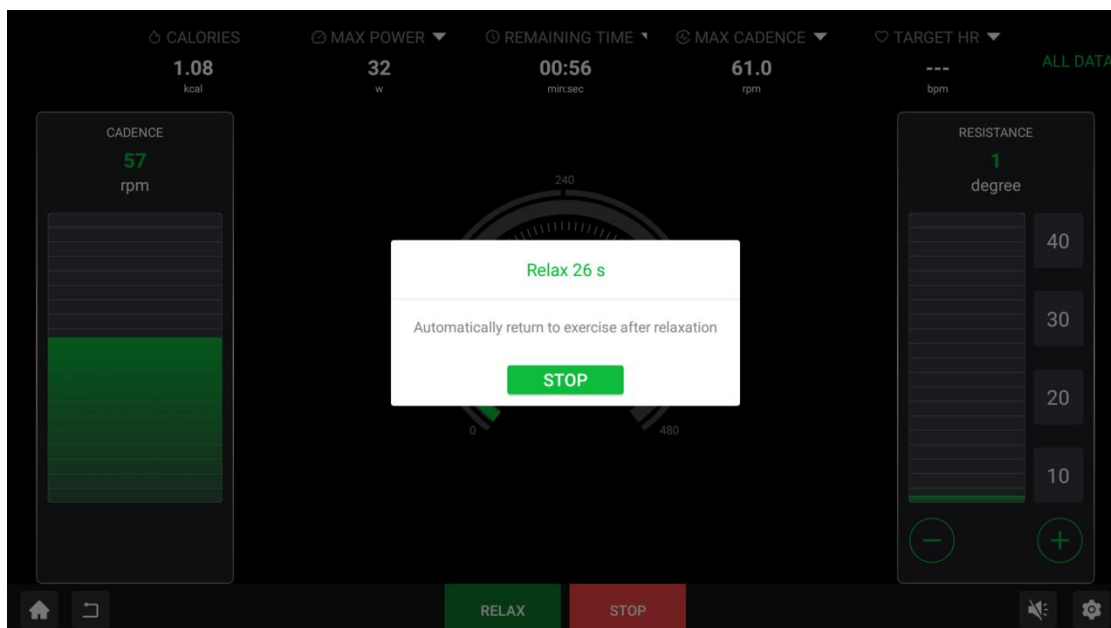
BACK

Kliknutím na tlačítko „Back“ se zavře aktuální stránka s daty a uživatel se vrátí na předchozí obrazovku.

Režim relax

RELAX

Tento režim postupně snižuje aktuální odpor na nulu, což umožňuje plynulé a kontrolované ukončení tréninku.



Tlačítko Stop

STOP

Při výběru funkce zastavení si uživatelé mohou vybrat, zda chtějí pokračovat v tréninku, nebo jej ukončit. Pokud není provedena žádná akce, systém automaticky ukončí trénink po 30sekundovém odpočtu.

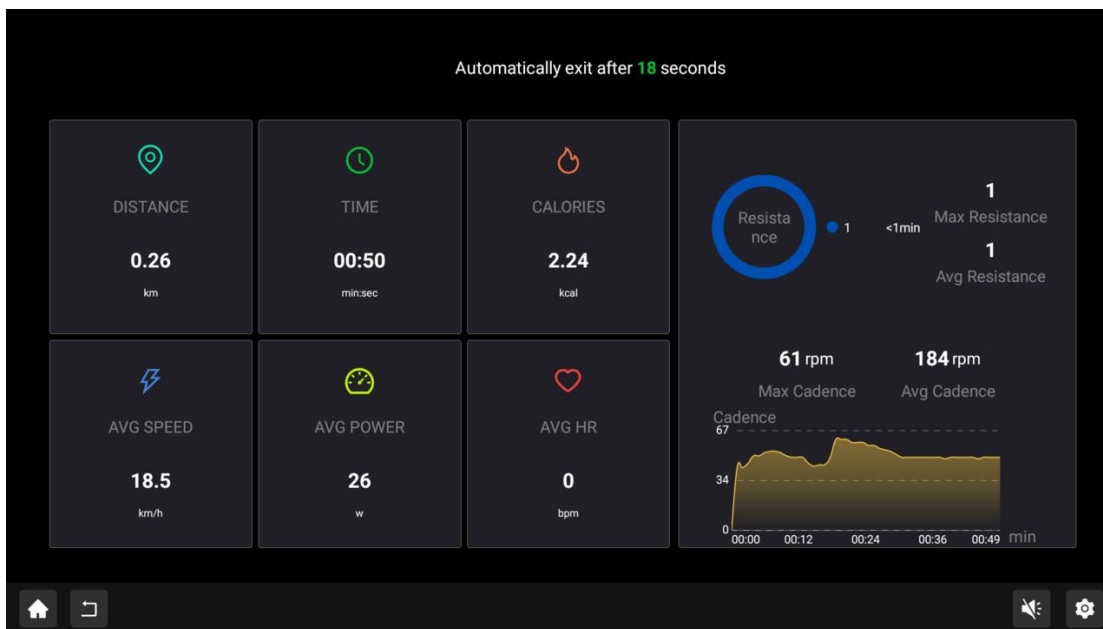
SHRnutí PO TRÉNINKU

Výsledky po tréninku

Na konci cvičení se na obrazovce zobrazí souhrn výsledků tréninku.

Z této souhrnné obrazovky mohou uživatelé upravit nastavení zvuku, vrátit se na domovskou stránku nebo otevřít bídku vení.

Pokud uživatel neprovede žádnou akci po dobu 30 sekund, obrazovka se automaticky vrátí na domovskou stránku.



CVIČEBNÍ PROGRAMY

Uživatelé si mohou vybrat z různých cvičebních režimů a nastavit si specifické cíle pro přizpůsobení svého tréninku. Dostupné možnosti zahrnují:

Manuální nastavení cíle

Umožňuje uživatelům nastavit cíle podle:

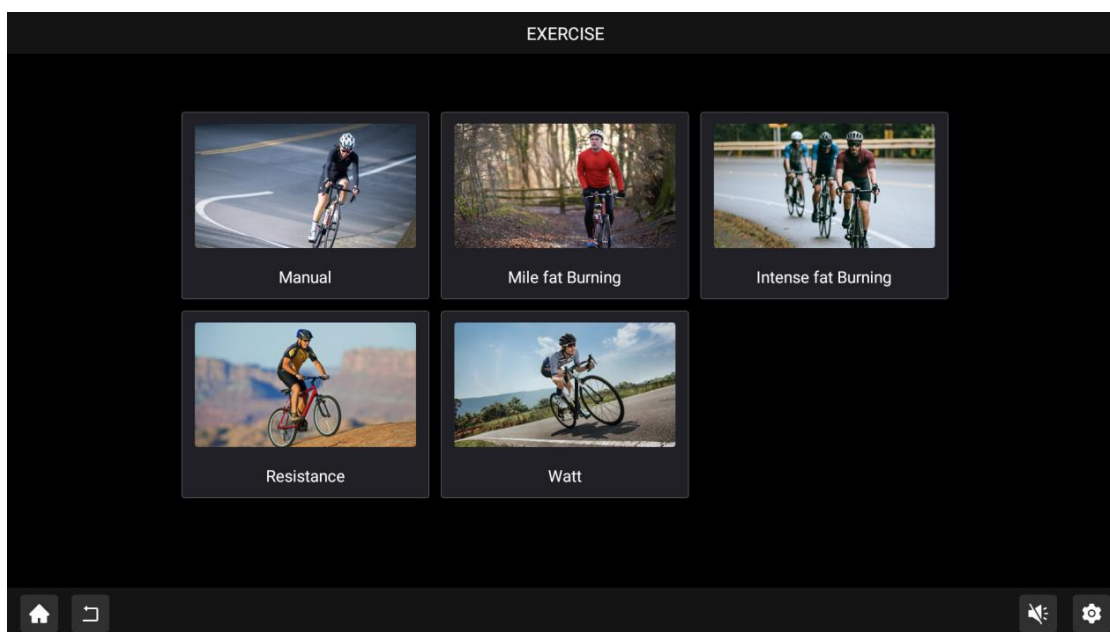
- Času
- Vzdálenosti
- Kalorií

Přednastavené programy

Konzole obsahuje vestavěné tréninkové programy:

- Spalování tuků – mírná intenzita
- Spalování tuků – vysoká intenzita
- Odporový trénink
- Výkon (Watt)

Poznámka: Všechny tréninkové režimy začnou 3sekundovým odpočtem. Po skončení tréninku se zařízení přepne do uvolněného režimu, během kterého se rychlost sníží na stanovené hodnoty..



Manuální režim

Manuální režim poskytuje uživateli úplnou kontrolu nad nastavením tréninku, což umožňuje personalizovat každý aspekt cvičení podle individuálních cílů a preferencí. Tento režim nabízí tři samostatné podrežimy:

Režim času

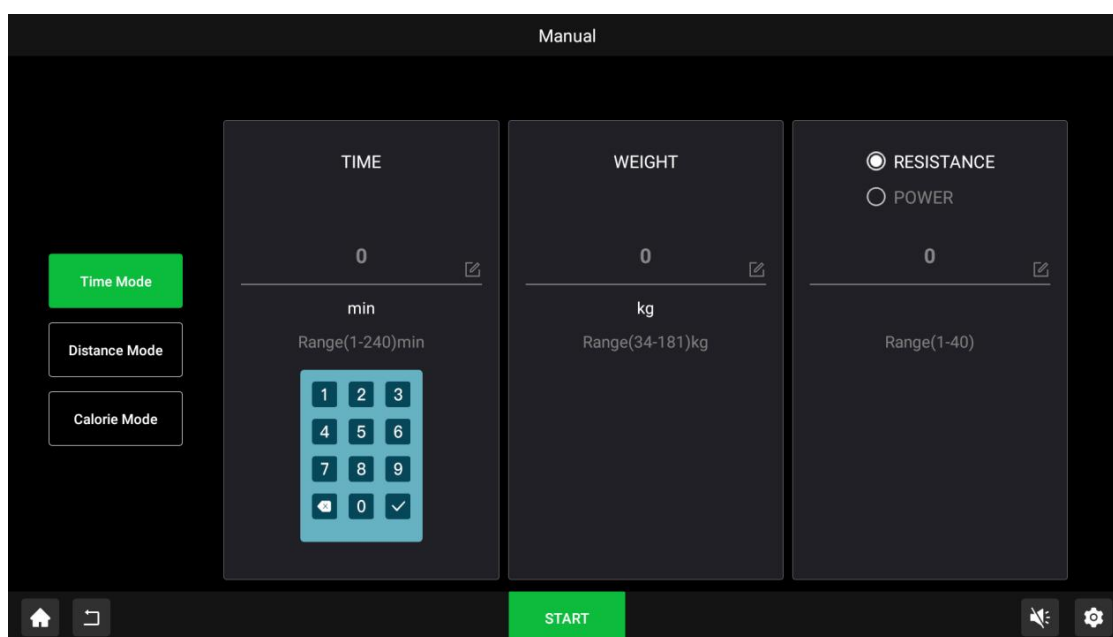
Tréninkový režim, který umožňuje zvolit požadovanou délku tréninku na základě tréninkového plánu. Úroveň výkonu zůstává konstantní, zatímco odpor se automaticky upravuje v určených intervalech, aby pomohl dosáhnout tréninkových cílů.

Režim vzdálenosti

Tréninkový režim, ve kterém lze nastavit konkrétní vzdálenost k překonání během cvičení. Délka tréninku se automaticky přizpůsobí podle rychlosti, aby bylo dosaženo stanoveného cíle vzdálenosti.

Režim kalorií

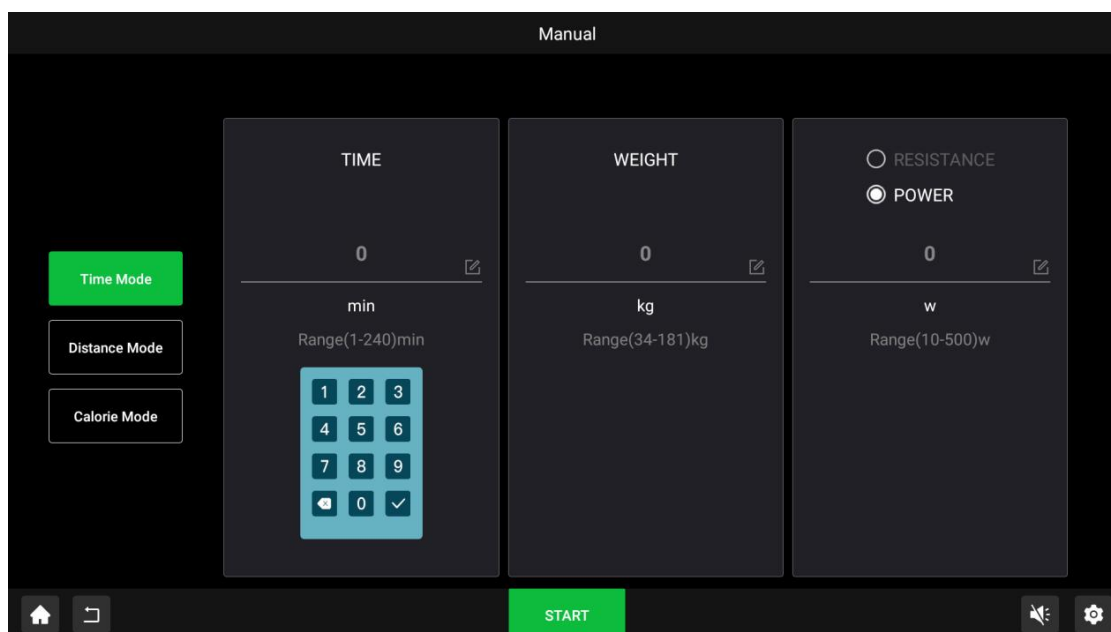
Tréninkový režim, který umožňuje nastavit konkrétní počet kalorií k spálení během cvičení. Délka tréninku se automaticky upraví podle rychlosti, aby pomohla dosáhnout požadovaného cíle spálených kalorií.



Nastavitelné parametry

Pro ještě větší personalizaci tréninku lze upravit následující nastavení:

- **Čas**
Nastavte požadovanou délku tréninku v rozmezí od 1 do 240 minut.
- **Zadání hmotnosti**
Zadejte svou hmotnost (34 až 181 kg) pro přesnější výpočet spálených kalorií během tréninku.
- **Výkon**
Definujte požadovaný výkon v rozmezí 10 až 500 wattů, přičemž odpor se automaticky upravuje tak, aby udržel zvolenou úroveň výkonu.
- **Nastavení odporu**
Vyberte úroveň odporu od 1 do 40, přičemž výkon se automaticky přizpůsobuje v určených intervalech.
- **Vzdálenost**
Zvolte vzdálenost, kterou chcete překonat, v rozmezí od 1 do 100 kilometrů.
- **Kalorie**
Zadejte cílový počet spálených kalorií v rozmezí od 100 do 1000 kalorií.



Režim spalování tuků – mírná intenzita

Tréninkový režim založený na odporu, navržený pro podporu spalování tuků při udržení tepové frekvence v optimální zóně. Vhodný pro aerobní cvičení s nízkou až střední intenzitou.

- **Kontrola tepové frekvence**

Nastavte požadovanou tepovou frekvenci v rozmezí 40 až 220 tepů za minutu, abyste efektivně řídili a udržovali mírnou intenzitu tréninku, čímž podpoříte spalování tuků.

- **Zadání věku**

Zadejte svůj věk (10 až 99 let) pro přesnější výpočet spálených kalorií na základě vašeho individuálního profilu.

- **Nastavení odporu**

Vyberte úroveň odporu od 1 do 40, přičemž výkon se automaticky upravuje v určených intervalech, aby byla zajištěna konzistentní a kontrolovaná intenzita tréninku.

The screenshot shows the 'Mile fat Burning' setup screen. It features three input panels for HR, AGE, and RESISTANCE, each with a numeric keypad and a range indicator. The HR panel shows a range of 40-220 bpm, the AGE panel shows a range of 10-99, and the RESISTANCE panel shows a range of 1-40. A green 'START' button is located at the bottom center, and navigation icons are at the bottom left.

Režim intenzivního spalování tuků

Tréninkový režim založený na odporu, navržený pro zrychlení spalování tuků při zachování tepové frekvence v optimální zóně. Ideální pro vysoce intenzivní trénink.

- **Kontrola tepové frekvence**

Ručně nastavte cílovou tepovou frekvenci v rozmezí 40 až 220 tepů za minutu, abyste efektivně řídili intenzitu cvičení a maximalizovali spalování tuků.

- **Zadání věku**

Zadejte svůj věk (10 až 99 let) pro přesnější výpočet spálených kalorií přizpůsobený vašemu fyziologickému profilu.

- **Nastavení odporu**

Vyberte úroveň odporu od 1 do 40, přičemž výkon se automaticky upravuje v předem definovaných intervalech, aby byla zachována optimální intenzita tréninku

Intense fat Burning

HR

0

bpm

Range(40-220)bpm

AGE

0

Range(10-99)

RESISTANCE

0

Range(1-40)

START

Režim odporu

Tréninkový režim založený na úrovních, který automaticky upravuje odpor v 70sekundových intervalech, aby zajistil pravidelné změny během cvičení.

Intenzita cvičení

Ručně nastavte požadovanou úroveň odporu v rozmezí 1 až 20, aby odpovídala vaší preferované intenzitě tréninku a optimalizovala jeho efektivitu.

Zadání hmotnosti

Zadejte svou hmotnost (34 až 181 kg) pro přesný výpočet spálených kalorií během cvičení.

Resistance

LEVEL

0

Range(1-20)

WEIGHT

0

kg

Range(34-181)kg

START

Režim Watt

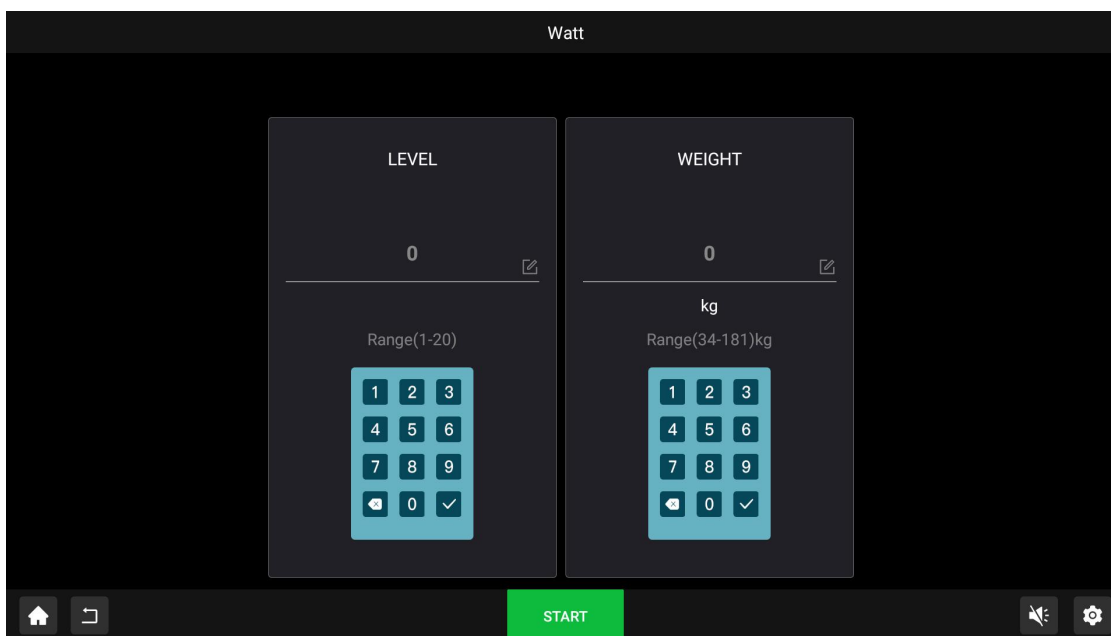
Tréninkový režim založený na úrovních, který automaticky upravuje výkon v 70sekundových intervalech, aby zajistil stabilní výdej energie během celého cvičení.

- **Intenzita cvičení**

Ručně vyberte požadovanou úroveň intenzity v rozmezí 1 až 20, aby odpovídala vaší preferované tréninkové výzvě a zlepšila efektivitu cvičení.

- **Zadání hmotnosti**

Zadejte svou hmotnost (34 až 181 kg) pro přesný výpočet spálených kalorií během tréninku.



Watt

LEVEL

0

Range(1-20)

WEIGHT

0

kg

Range(34-181)kg

START

Přehled programu Watt

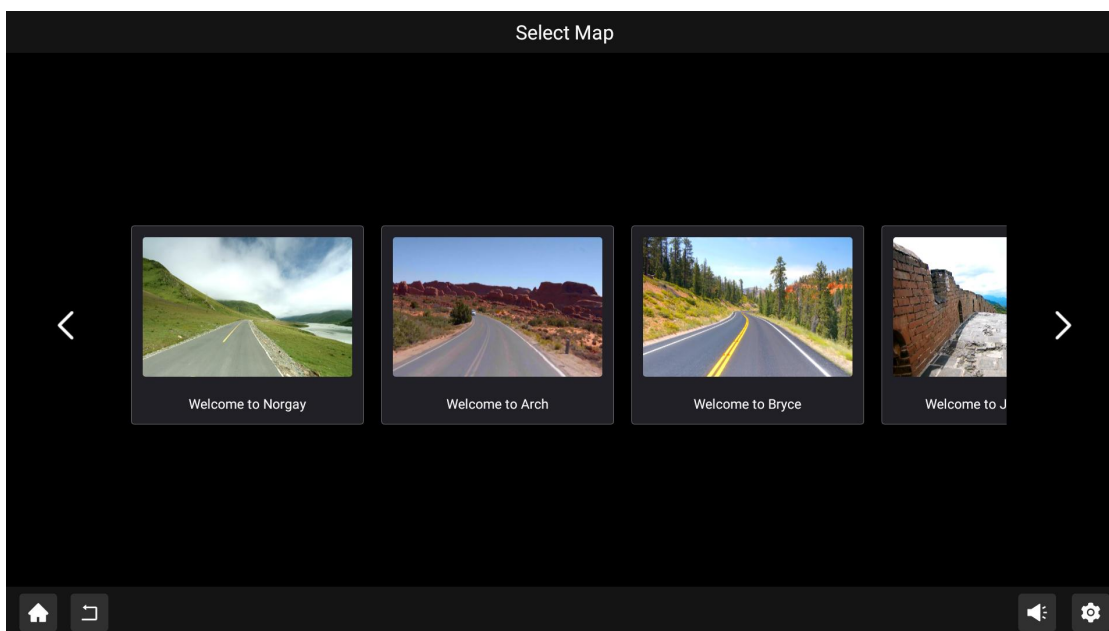
Úroveň	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Odpor	Watt																			
1	39	39																		
2	63		63	63																
3	84	84			84	84														
4	103	103	103				103	103												
5		120	120	120	120				120	120										
6			134	134	134	134					134	134								
7				146	146	146	146						146	146						
8						160	160	160	160						160	160				
9							172	172	172	172							172	172		
10								184	184	184	184								184	
11										196	196	196	196							196
12											206	206	206	206						
13												216	216	216	216					
14														226	226	226				
15															236	236	236			
16																243	243	243		
17																	250	250	250	
18																		258	258	258
19																			267	267
20																				276

Poznámka: Tato tabulka pouze ukazuje vztah mezi úrovněmi, watty a změnami odporu. Neobsahuje konkrétní pravidla pro změny v rámci programu.

SIMULACE VENKOVNÍHO CVIČENÍ

Outdoorové režimy

Uživatelé si mohou vybrat z různých venkovních cvičebních map, které simulují různé terény, čímž poskytují více poutavý a realistický zážitek z tréninku.



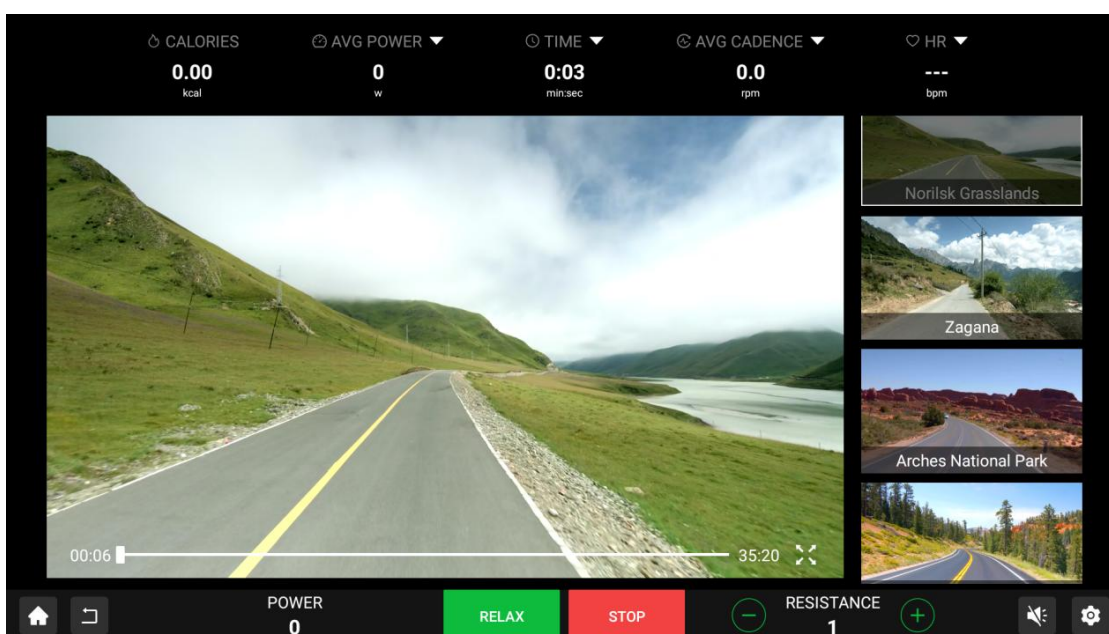
Režim celé obrazovky

Kliknutím na tlačítko celé obrazovky zobrazíte cvičební mapu v režimu celé obrazovky pro lepší zážitek ze sledování.



Ukončení režimu celé obrazovky

Chcete-li se vrátit do standardního zobrazení, klikněte na tlačítko ukončení režimu celé obrazovky.



DATA A OVLÁDÁNÍ ROZHRANÍ

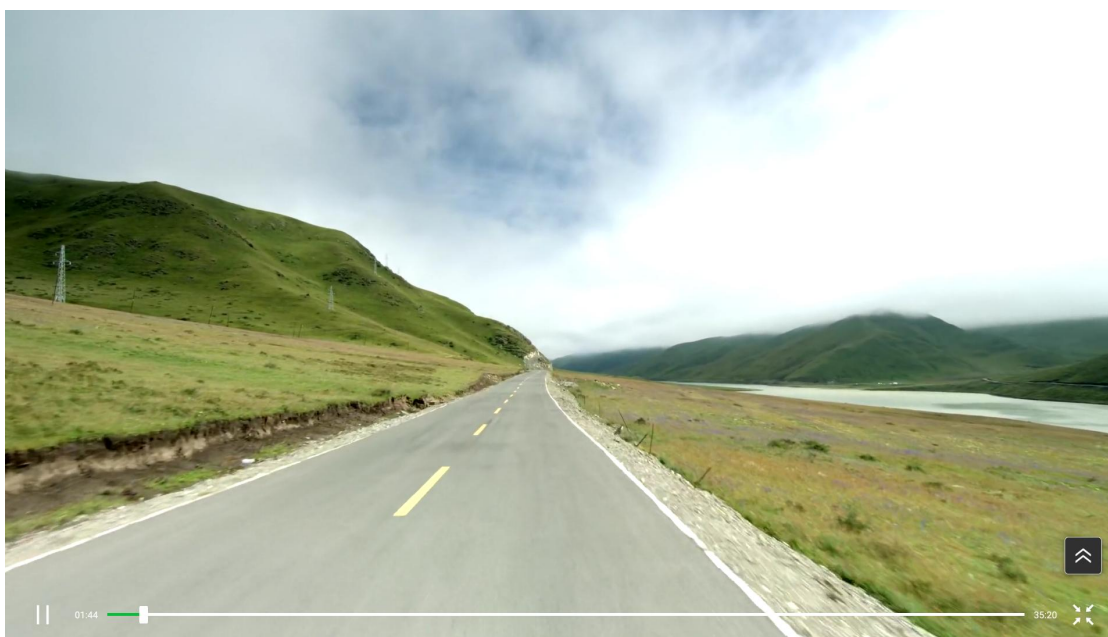
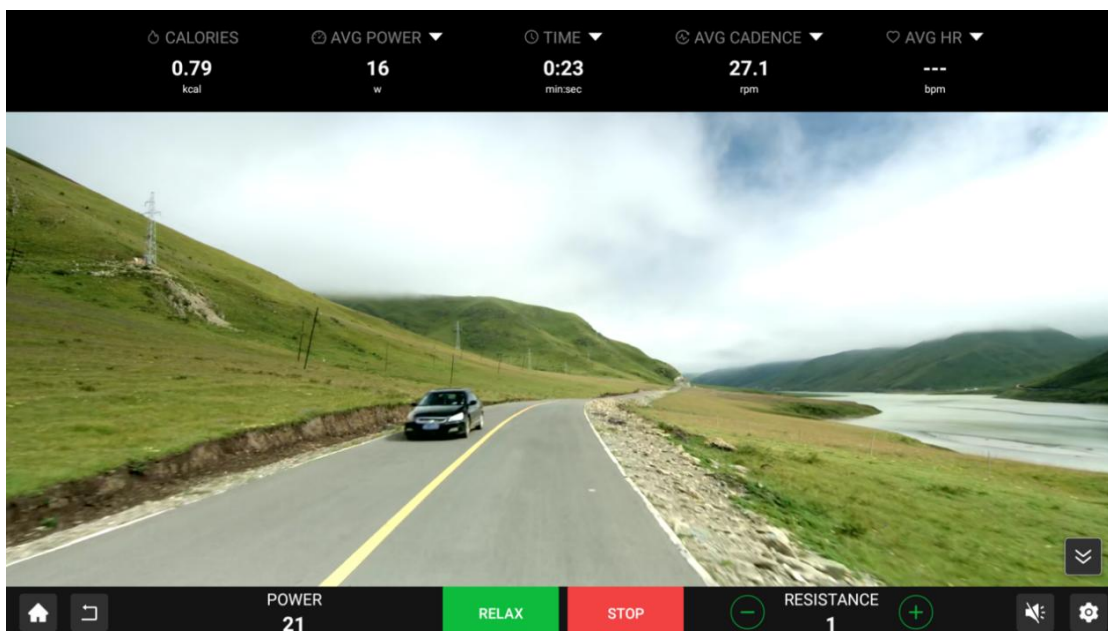
Skrytí/zobrazení datových lišt



Uživatelé si mohou zvolit skrytí horní datové lišty a spodní lišty tlačítek stisknutím příslušného tlačítka.



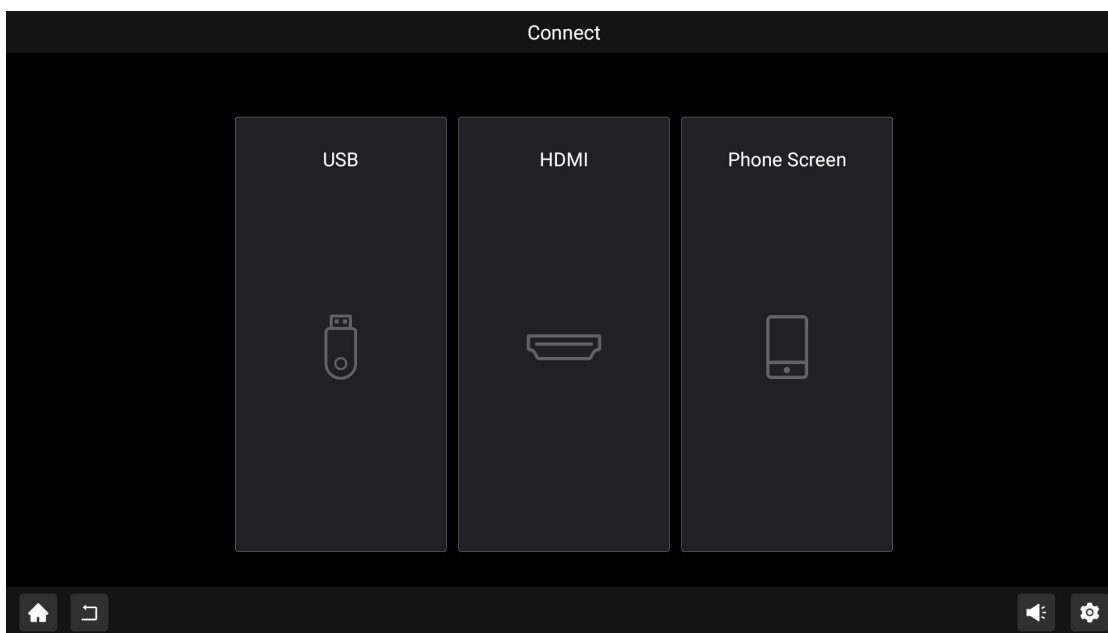
Pro opětovné zobrazení těchto lišt klikněte na stejné tlačítko.



FUNKCE PŘEHRÁVÁNÍ MÉDIÍ

PŘIPRAVENO K PŘIPOJEN

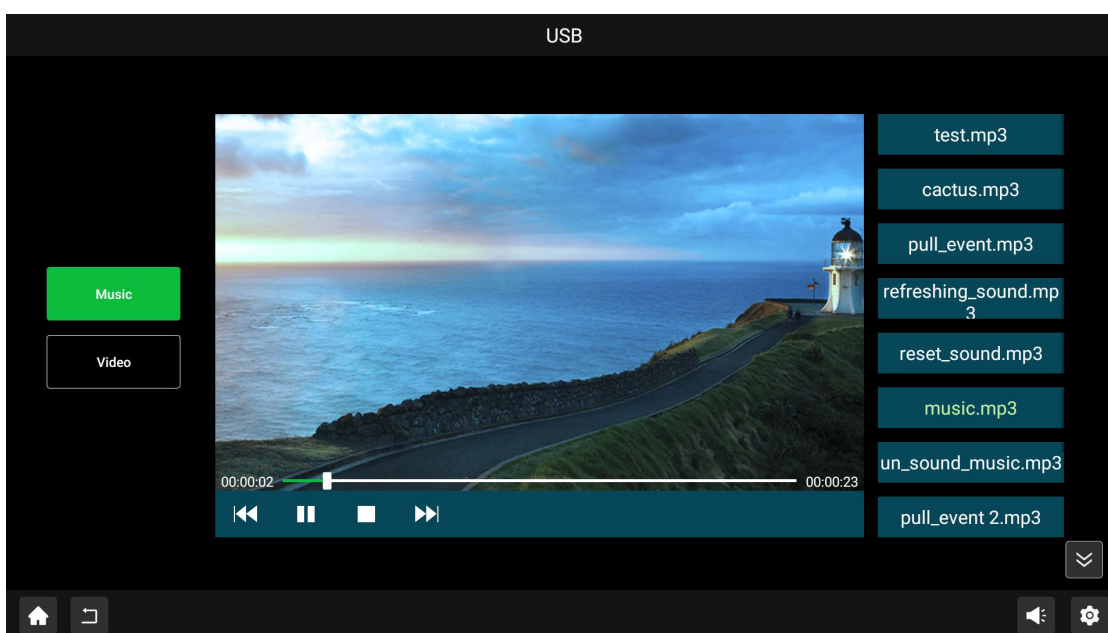
Uživatelé se mohou připojit k TFT konzoli pomocí USB, HDMI nebo přenosu obrazovky svého mobilního telefonu (iOS/Android).



USB Režim

Music

Hudba: Uživatelé mohou přehrávat zvukové soubory přímo z USB flash disku. Podporované zvukové formáty zahrnují: MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, AAC+ a většinu běžných formátů.



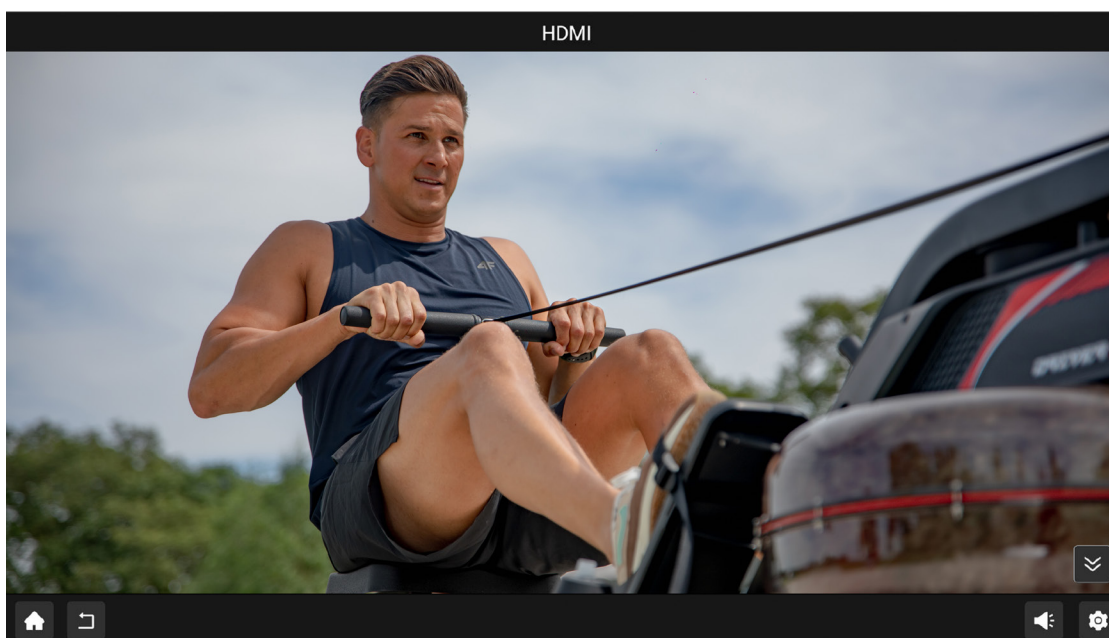
Video

Video: Konzole podporuje přehrávání videí z USB flash disku v různých formátech.

- Systém podporuje vícenásobné dekódování videa v rozlišení 1080p/2160p a je kompatibilní s formáty jako H.265, H.264, VP8, MAV, WMV, AVS, H.263, MPEG4 a většinou běžných formátů.

HDMI režim

Uživatelé mohou připojit externí zařízení prostřednictvím HDMI pro funkci video vstupu.

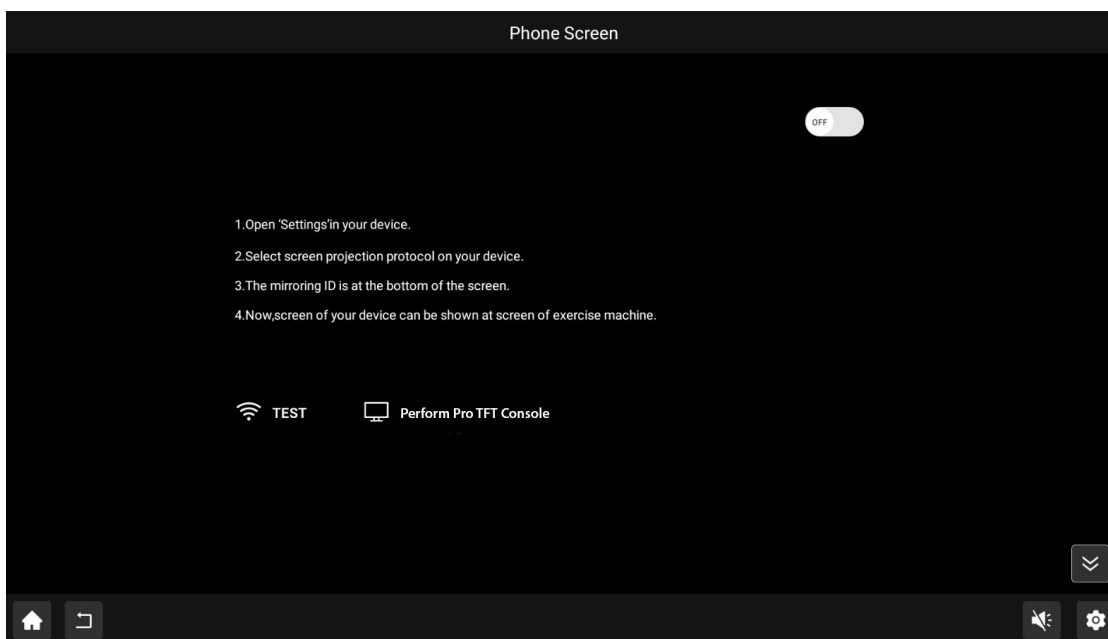


FUNKCE ZRCADLENÍ OBRAZOVKY

Zrcadlení obrazovky

Tato funkce umožňuje uživatelům zobrazit obrazovku jejich mobilního zařízení přímo na displeji konzole.

- Podporovaná zařízení: Zařízení se systémem Android a iOS s vestavěnou funkcí Miracast.
- Alternativní metoda: Uživatelé mohou také využít možnosti zrcadlení obrazovky dostupné v kompatibilních mobilních video aplikacích k přenosu obsahu na konzoli.



APLIKACE TŘETÍCH STRAN

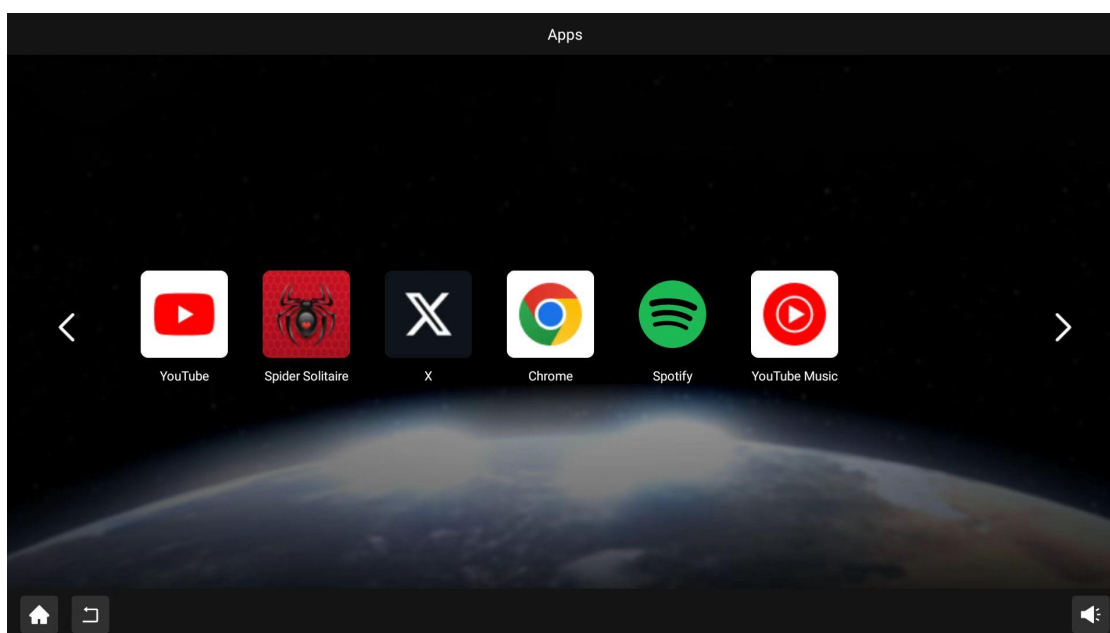
Konzole podporuje software třetích stran pro rozšířenou funkčnost.

Poznámka: Dostupnost aplikací se může lišit v závislosti na aktualizacích systému.



Návrat na domovskou obrazovku

Chcete-li se vrátit na domovskou obrazovku z aplikace, klikněte na tlačítko domů.

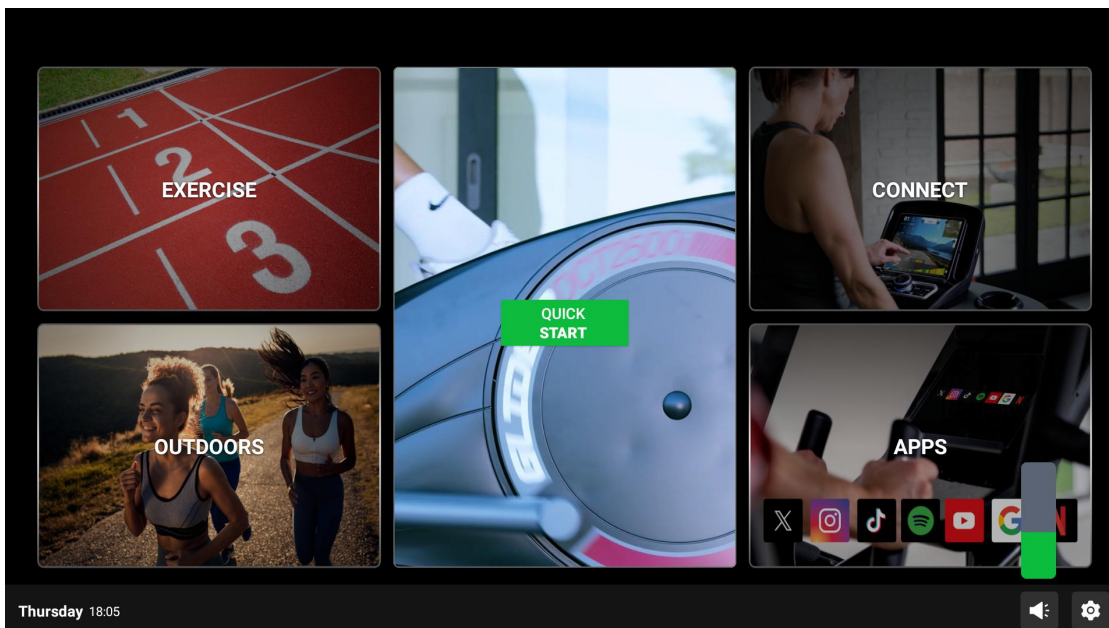


NASTAVENÍ SYSTÉMU



Nastavení zvuku

Uživatelé mohou snadno upravit hlasitost pomocí tlačítek pro ovládání zvuku na obrazovce.



Nabídka nastavení

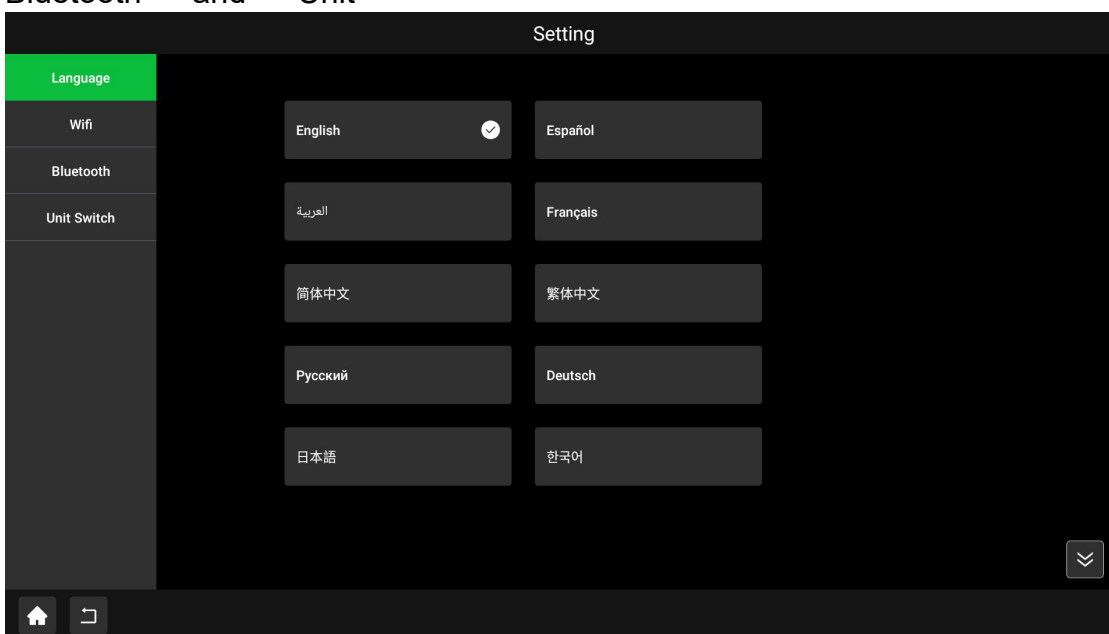
Přejděte do nabídky Nastavení a upravte základní systémové možnosti.

Výběr jazyka

Zvolte preferovaný jazyk systému.

- Poznámka: Změna jazyka restartuje systém. V některých případech se po restartu může jazyk vrátit na výchozí nastavení.

Bluetooth and Unit

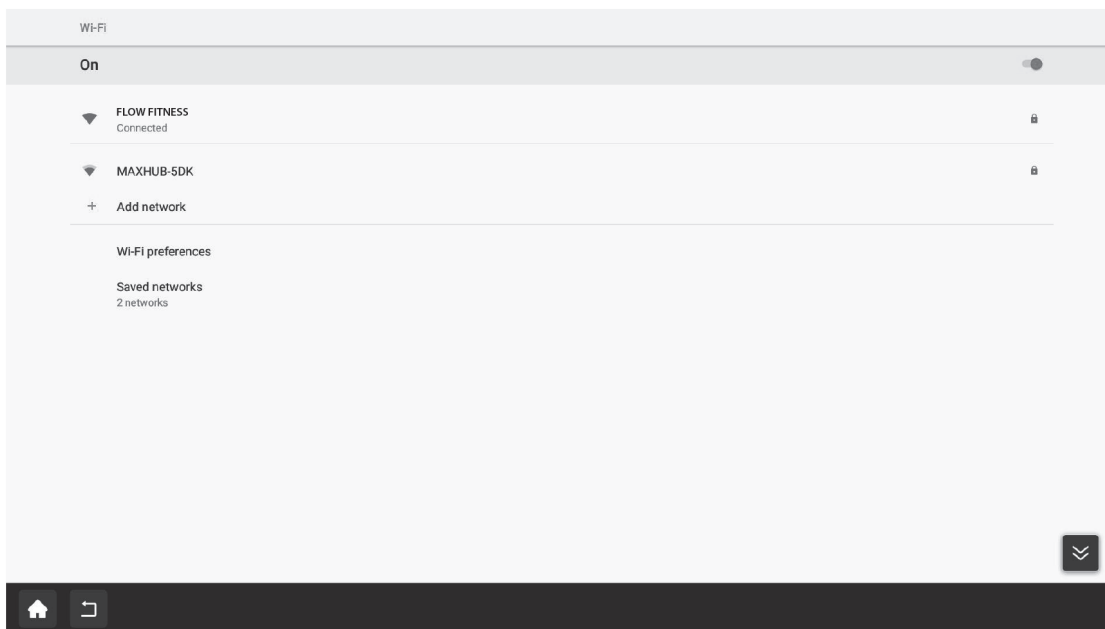


NASTAVENÍ WI-FI

Připojení k Wi-Fi

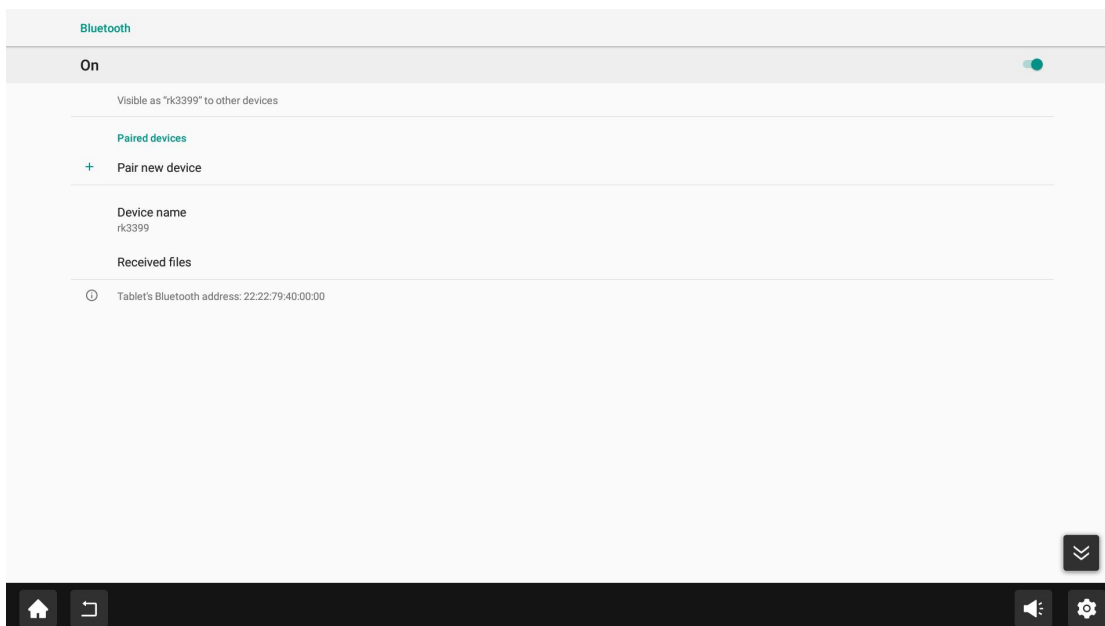
Připojte konzoli k síti Wi-Fi pro aktivaci online funkcí.

Řešení problémů: Pokud nastanou potíže s připojením, restartujte bezdrátový router nebo zkontrolujte nastavení kanálu routeru.



Bluetooth

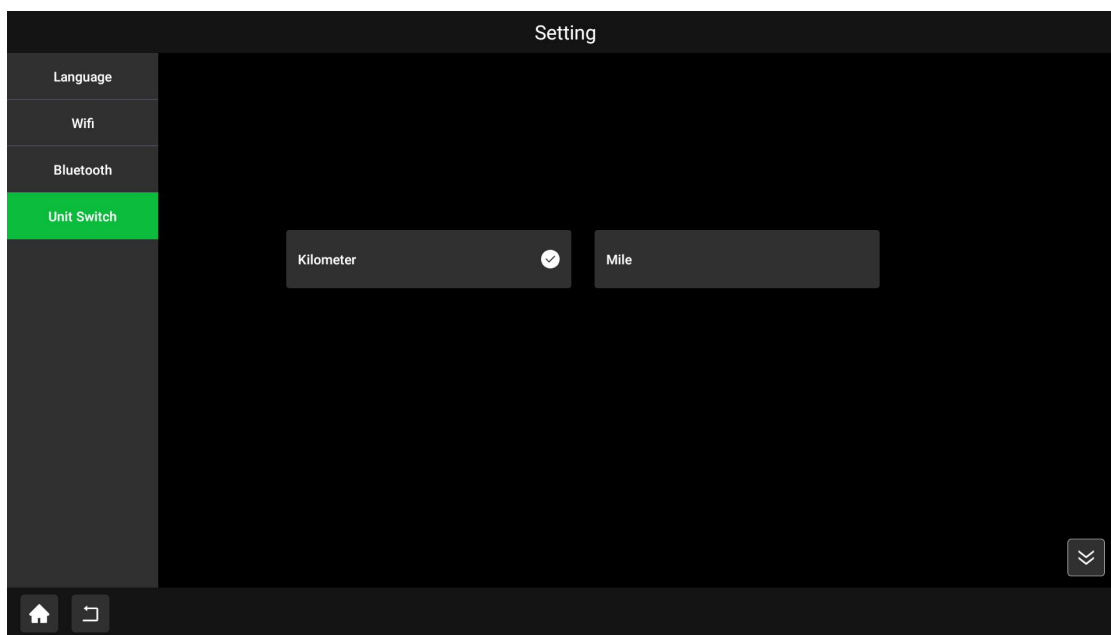
Konzole podporuje připojení Bluetooth pro sluchátka a externí reproduktory.



JEDNOTKY MĚŘENÍ

Přepínání jednotek

Snadno přepínejte mezi kilometry a mílemi. Systém automaticky upraví rychlost a vzdálenost podle zvolené jednotky.



ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

Závada	Obrazovka TFT se při cvičení nerozsvítí.
Řešení:	Ověřte, zda jsou všechny kabely správně připojeny. Pokud problém přetrvává, obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento výrobek zakoupili.
Závada	Tlačítka na konzoli nefungují správně.
Řešení:	Obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento výrobek zakoupili.
Závada	Určitá zobrazovací okna nefungují správně.
Řešení:	Obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento výrobek zakoupili.

V případě, že váš problém není vyřešen nebo zde není popsán, obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento výrobek zakoupili.

ZÁRUKA

Záruku na váš výrobek poskytuje distributor Flow Fitness ve vaší zemi a prodejce, u kterého jste jej zakoupili. Kontaktní informace naleznete na stránce <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

1.DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE.....	33
Zdravie	33
Bezpečnosť.....	33
 2.PREDSTAVENIE.....	 34
 3. FITNESS	 35
Čo je to fitness.....	35
Tréning podľa srdcovej frekvencie.....	35
Stanovenie vášho tréningového cieľa.....	35
Rozcvička a upokojenie	36
Tréningový rozvrh.....	37
 4. UŽÍVANIE.....	 38
Prehľad domovskej stránky	38
Navigácia v rozhraní.....	39
Súhrn po tréningu.....	41
Tréningové programy.....	42
Simulácia vonkajšieho cvičenia.....	50
Ovládanie dát a rozhrania.....	51
Funkcia prehrávania médií	52
Funkcia prenosu obrazovky.....	54
Aplikácie tretích strán.....	55
Systémové nastavenia.....	56
Konfigurácia Wi-Fi.....	57
Jednotky merania.....	58
 5 PRODUKTOVÉ INFORMÁCIE.....	 59
Odstraňovanie závad.....	59
 6. ZÁRUKA.....	 60
Záruka.....	60

ZDRAVIE

DÔLEŽITÉ:

Než začnete výrobok používať, najskôr si pozorne prečítajte tento návod a riaďte sa uvedenými pokynmi.

- Konzultujte s odborníkom, aby ste určili úroveň tréningu, ktorá je pre vás najvhodnejšia.
- Ak počas tréningu pocítite závraty, nevoľnosť alebo akékoľvek iné fyzické ťažkosti, okamžite tréning ukončite a poraďte sa s lekárom.
- Sledujte svoj tep počas tréningu a okamžite tréning prerušte, ak sú hodnoty nepravdivé.
- Odporúčame vykonávať zahrievacie a uvoľňovacie cviky po dobu piatich až desiatich minút pred a po použití výrobku. Tým umožníte postupný nárast a pokles tepovej frekvencie a predídete bolestiam svalov.

BEZPEČNOSŤ

- Používajte tento výrobok iba tak, ako je popísané v tomto návode.
- Pred použitím výrobku skontrolujte, či funguje správne. V prípade poruchy alebo závady okamžite prerušte tréning a kontaktujte predajcu.
- Nepoužívajte výrobok, ak je poškodený.
- Výrobok musí byť umiestnený na rovnej ploche.
- Výrobok môže súčasne používať iba jedna osoba.
- Počas tréningu vždy zabezpečte, aby bol okolo výrobku voľný priestor aspoň jeden meter vo všetkých smeroch.
- Držte deti a domáce zvieratá ďalej od výrobku.
- Osoby so zdravotným postihnutím by mali získať súhlas od lekára a riadiť sa jeho pokynmi pri tréningu s týmto výrobkom.
- Nedávajte ruky ani nohy pod výrobok.
- Počas tréningu nikdy nezadržujte dych. Dýchajte prirodzene podľa intenzity tréningu.
- Začnite svoj tréningový plán pomaly a postupne ho zvyšujte.
- Počas tréningu vždy noste vhodné oblečenie. Nenoste nič príliš voľné, čo by sa mohlo zachytiť medzi pohyblivými časťami zariadenia.
- Pri premiestňovaní zariadenia vždy používajte správne techniky zdvíhania, aby ste predišli zraneniu chrbta.
- Pravidelne kontrolujte skrutky a matice a v prípade potreby ich dotiahnite.
- Vlastník výrobku je zodpovedný za to, aby všetci používatelia boli oboznámení s varovaniami a pokynmi uvedenými v tomto návode.
- Tento výrobok je určený na použitie v čistom a suchom prostredí. Skladovanie v chladných a/alebo vlhkých priestoroch môže spôsobiť problémy s výrobkom.

VAROVANIE

Pred začatím tréningu si nechajte skontrolovať svoj zdravotný stav u kvalifikovaného lekára. To je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú akékoľvek zdravotné ťažkosti. Pred použitím zariadenia si dôkladne prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za žiadne zranenia osôb ani škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia.

Tento manuál obsahuje všetky informácie potrebné na používanie a ovládanie konzoly Flow Fitness Perform Pro TFT. Ďalej zahŕňa tipy a rady pre efektívny tréning.

Odporúčame dôkladne si prečítať tento manuál pred použitím konzoly Flow Fitness Perform Pro TFT, aby ste mohli výrobok optimálne a bezpečne využívať.

Spoločnosť Flow Fitness vám praje veľa úspechov a radosti z vášho tréningu.

ČO JE TO FITNESS

Čo je fitness? Vo všeobecnosti možno fitness opísať ako cvičenie, ktoré spôsobuje, že vaše srdce pumpuje viac kyslíka do svalov prostredníctvom krvi z pľúc. Čím intenzívnejší je tréning, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú na dosiahnutie tejto rýchlosti príjmu kyslíka. Srdce musí pracovať usilovnejšie, aby dostalo okysličenú krv do svalov. Ak máte dobrú vytrvalosť, vaše srdce pumpuje viac krvi pri každom údere. Srdce potom nemusí biť tak často, aby prenieslo potrebný kyslík do svalov. Vaša pokojová tepová frekvencia a tepová frekvencia počas cvičenia sa zníži.

TRÉNING PODĽA SRDCOVÉHO TEPU

Počas tréningu je dôležité sledovať svoju tepovú frekvenciu. Tepová frekvencia je kľúčová pre dosiahnutie výsledkov vášho tréningu. Vaša optimálna tréningová tepová frekvencia závisí predovšetkým od vášho veku. Tým možno určiť vašu maximálnu tepovú frekvenciu. Okrem toho najefektívnejšia tepová frekvencia závisí od vašich tréningových cieľov. Ak je vaším cieľom chudnutie, potom je najefektívnejší tréning na 60 % vašej maximálnej tepovej frekvencie. Ak je vaším cieľom zlepšenie vytrvalosti, mali by ste trénovať na 85 % vašej maximálnej tepovej frekvencie. Telo ukladá energiu v dvoch formách: sacharidy a tuky. Pri cvičení využívame kombináciu týchto dvoch zdrojov energie. Ak je intenzita tréningu vysoká, telo si väčšinou vyberie rýchlo spáliteľný zdroj energie: sacharidy. Keďže zásoba sacharidov je obmedzená, nemôžete takýto tréning vykonávať dlhodobo. Pri tréningu s nízkou intenzitou telo väčšinou využíva dlhodobo udržateľný zdroj energie: tuky. Keďže tuk je v tele uložený vo veľkom množstve, tento druh tréningu môžete vykonávať dlhšiu dobu.

STANOVENIE VÁŠHO TRÉNINGOVÉHO CIEĽA

Nižšie nájdete tabuľku, ktorá vám umožní vypočítať optimálnu tepovú frekvenciu pre váš tréning. V tejto tabuľke má každá veková kategória rozsah, v ktorom by sa vaša tepová frekvencia mala počas tréningu pohybovať. Prostredný stĺpec obsahuje hodnoty, ktoré by ste mali dodržiavať, ak chcete schudnúť. Ak chcete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste sa snažiť udržiavať hodnoty uvedené v pravom stĺpci.

Pre každého jednotlivca je najlepší spôsob začiatku tréningu iný. Ak ste dlhší čas necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste začať tréningový plán pomaly a postupne zvyšovať úroveň aktivity.

Age	Losing Weight (beats per minute) 60%	Improving stamina (beats per minute) 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 and older	96 - 94	136 - 133

V tomto návode nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov. Tieto plány môžete použiť na dosiahnutie svojich tréningových cieľov. Plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvá fáza je vhodná pre začiatočníkov alebo osoby, ktoré začínajú trénovať po dlhšej dobe neaktivity. Počas tejto fázy sa intenzita tréningu postupne zvyšuje. Po šiestich týždňoch začína druhá fáza. V tomto období si môžete vybrať tréningový plán zameraný na chudnutie alebo zlepšenie vytrvalosti.

ROZCVIČKA A UKLUDNENIE

Dobrý tréningový plán začína kvalitným zahriatím a končí ukludnením svalov. Tým predídete bolesti svalov a zraneniam. Nižšie nájdete niekoľko vhodných cvikov.



Kruženie hlavou

Nakloňte hlavu doprava. Vydržte v tejto pozícii jednu sekundu, aby ste cítili ľahký ťah vo svaloch na ľavej strane krku. To isté vykonajte na druhú stranu, dopredu a dozadu. Opakujte dvakrát až trikrát.



Dotýkanie sa prstov na nohách

Pomaly sa predkloňte s uvoľneným chrbtom a pažami. Predkloňte sa čo najnižšie a vydržte v tejto pozícii desať sekúnd. Opakujte dvakrát až trikrát.



Bočný úklon

Zdvihnite obe ruky nad hlavu a natiahnite sa čo najvyššie pravou rukou. Mierne sa nakloňte doľava, aby sa pretiahli svaly na pravej strane trupu. Vydržte v tejto pozícii jednu sekundu. Uvoľnite sa a vykonajte rovnaký pohyb na druhú stranu. Opakujte trikrát až štyrikrát.



Drep

Postavte sa s nohami na šírku ramien a natiahnite ruky pred seba. Znížte svoju pozíciu maximálne o 10 cm pokrčením kolien. Potom sa znovu narovnajete a opakujte niekoľkokrát.



Natáhovanie spodnej časti chrbta

Začnite na všetkých štyroch. Natiahnite ruky pred seba a nechajte tvár klesnúť blízko k podlahe. Jemne si sadnite späť tak, aby boli vaše sedacie svaly tesne nad päťami. Uvoľnite sa a vnímajte jemné natiahnutie v oblasti spodnej časti chrbta.



Natáhovanie hamstringov

Posaďte sa na zem s pravou nohou natiahnutou pred seba a chodidlo ľavej nohy položte na vnútornú stranu pravého stehna. Predkloňte sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii desať sekúnd. Uvoľnite sa a potom vykonajte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát až trikrát.

TRÉNINGOVÝ ROZVRH

Plán na týždeň 1 a 2

Trénujte na 60 % vašej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 3x týždenne.

Zahriatie 5–10 minút.
Trénujte 4 minúty.
Oddych 1 minúta.
Trénujte 2 minúty.
Pokojný tréning 1 minúta.
Upokojenie 5 minút.

Plán na týždeň 3 a 4

Trénujte na 60 % vašej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 4x týždenne.

Zahriatie 5–10 minút.
Trénujte 5 minút. Oddych 1 minúta. Trénujte 3 minúty. Pokojný tréning 1 minúta. Upokojenie 5 minút.

Plán na týždeň 5 a 6

Trénujte na 60 % vašej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 5x týždenne.

Zahriatie 5–10 minút.
Trénujte 6 minút.
Oddych 1 minúta.
Trénujte 4 minúty.
Pokojný tréning 3 minúty.
Upokojenie 5 minút.

Po dokončení úvodného tréningového plánu na šesť týždňov si môžete vybrať následný tréningový plán, ktorý najlepšie vyhovuje vašim potrebám. Môžete si zvoliť plán, ktorý maximalizuje chudnutie, alebo plán, ktorý zlepší vašu vytrvalosť. Oba tréningové plány sú na nasledujúcich stranách.

Tréningový plán na zlepšenie vytrvalosti (nadväznosť na úvodný tréningový plán)

Plán na týždeň 7 a 8

Trénujte na 90 % svojej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

Rozcvičenie 5–10 minút.
Trénujte 7 minút. Oddych 1 minúta. Trénujte 5 minút. Pokojný tréning 1 minúta. Uvoľnenie 5 minút.

Plán na týždeň 9 a ďalej

Trénujte na 90 % svojej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

Rozcvičenie 5–10 minút.
Trénujte 10 minút.
Oddych 1 minúta.
Trénujte 10 minút.
Opakujte tréning 2–3 razy.
Pokojný tréning 1 minúta.
Uvoľnenie 5 minút.

Tréningový plán na chudnutie (nadväznosť na úvodný tréningový plán)

Plán na týždeň 7 a 8

Trénujte na 60 % svojej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

Rozcvičenie 5–10 minút.
Trénujte 7 minút. Oddych 1 minúta. Trénujte 5 minút. Pokojný tréning 1 minúta. Uvoľnenie 5 minút.

Plán na týždeň 9 a ďalej

Trénujte na 60 % svojej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

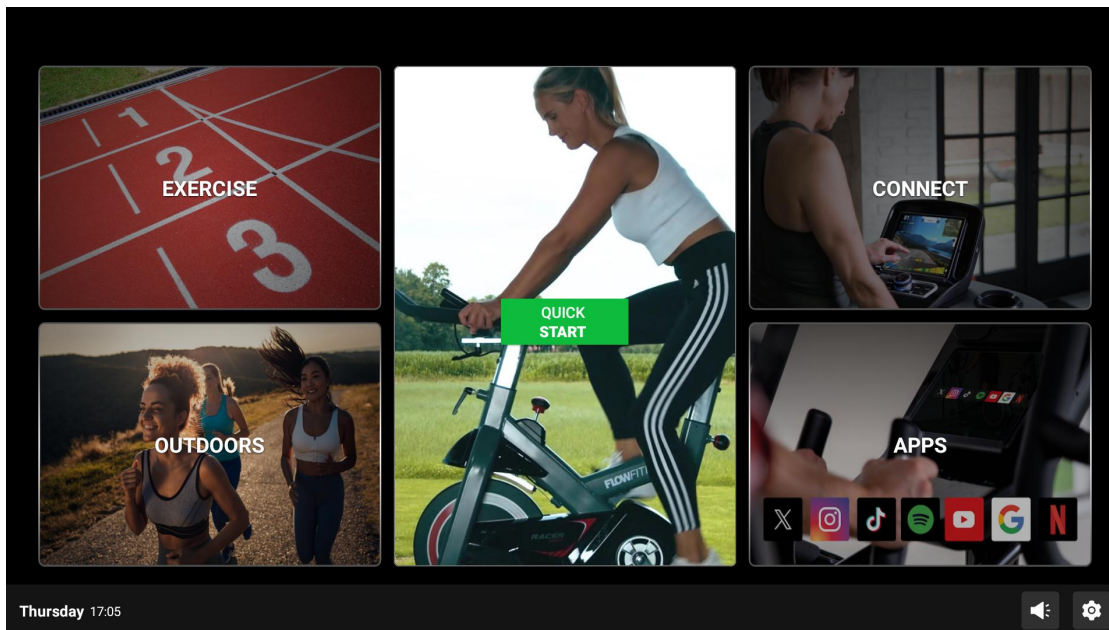
Rozcvičenie 5–10 minút.
Trénujte 10 minút.
Oddych 1 minúta.
Trénujte 10 minút.
Opakujte tréning 2–3 razy.
Pokojný tréning 1 minúta.
Uvoľnenie 5 minút.

PREHĽAD DOMOVSKÉJ STRÁNKY

Domovská stránka

Z domovskej stránky si používatelia môžu vybrať rôzne režimy cvičenia podľa svojej preferencie.

Domovská stránka: Vyberte rôzne režimy cvičenia.



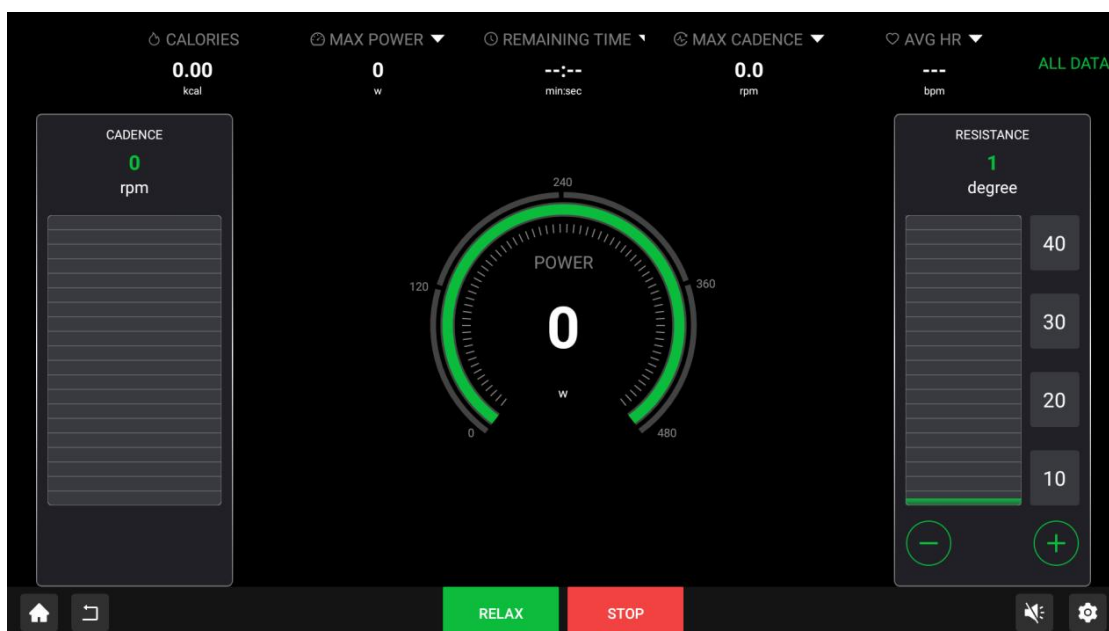
Rýchly štart



Táto možnosť umožňuje používateľom začať tréning s prednastavenou úrovňou odporu. Počas cvičenia môžu manuálne upravovať odpor a využívať rôzne zábavné možnosti na spestrenie svojho tréningového zážitku.

Automatické prepínanie displeja

Displej konzoly automaticky prepína medzi rôznymi údajmi každých 5 sekúnd, čím poskytuje komplexný prehľad o rôznych tréningových štatistikách.

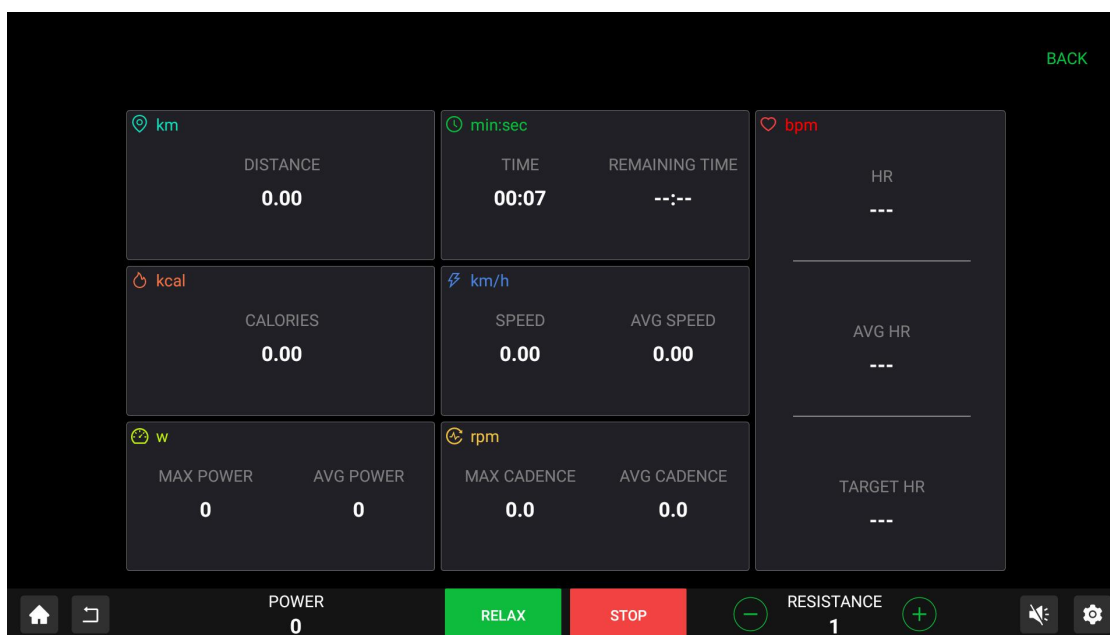


NAVIGÁCIA ROZHRAŇM

Prehľad dát

ALL DATA

Výberom tlačidla „Všetky dáta“ si používatelia môžu zobraziť podrobný prehľad svojich tréningových štatistík, vrátane údajov ako vzdialenosť, spálené kalórie a čas.



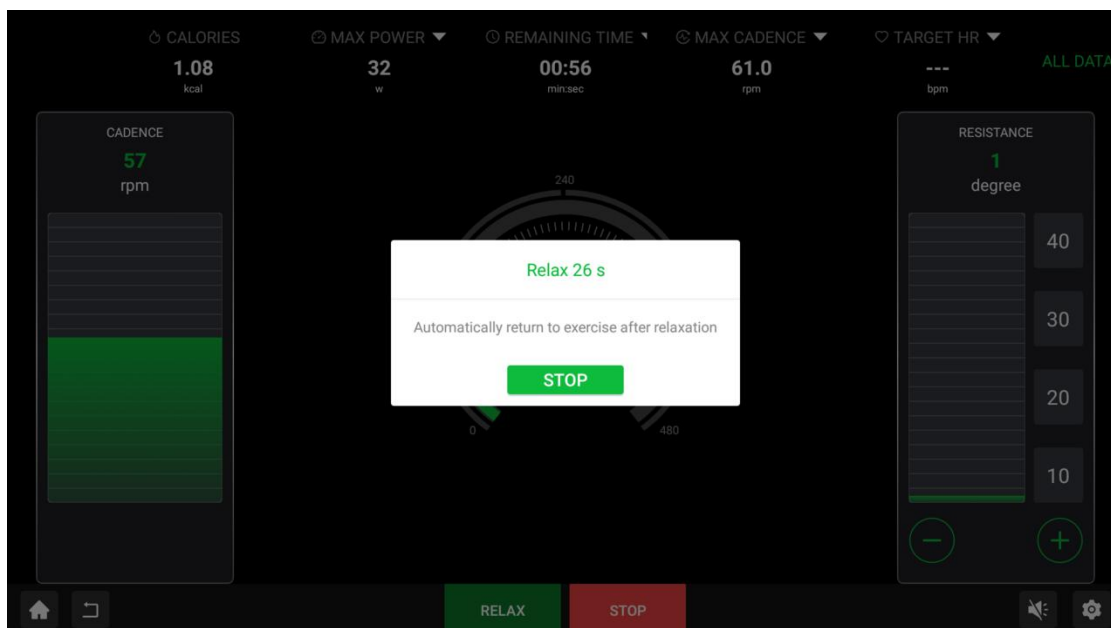
Tlačidlo Späť

BACK

Kliknutím na tlačidlo „Späť“ sa zatvorí aktuálna stránka s dátami a používateľ sa vráti na predchádzajúcu obrazovku.

Režim relaxácie**RELAX**

Tento režim postupne znižuje aktuálny odpor na nulu, čo umožňuje plynulé a kontrolované ukončenie tréningu.

**Tlačítko Stop****STOP**

Pri výbere funkcie zastavenia si používatelia môžu vybrať, či chcú pokračovať v tréningu, alebo ho ukončiť. Ak nie je vykonaná žiadna akcia, systém automaticky ukončí tréning po 30-sekundovom odpočítavaní.

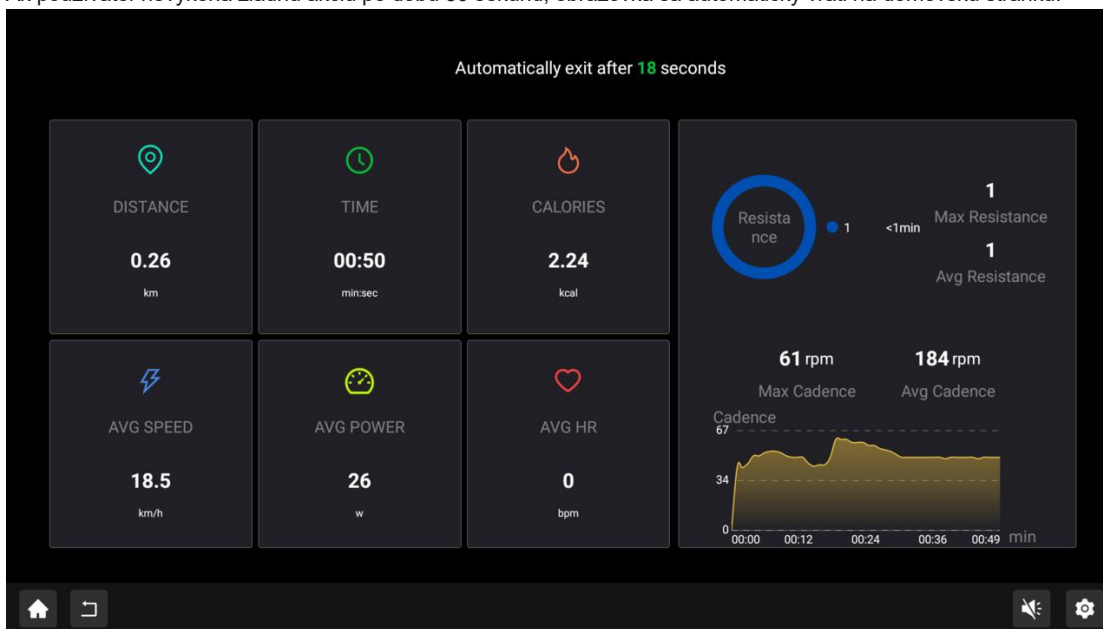
SHRNTIE PO TRÉNINGU

Výsledky po tréningu

Na konci cvičenia sa na obrazovke zobrazí súhrn výsledkov tréningu.

Z tejto súhrnnej obrazovky môžu používatelia upraviť nastavenia zvuku, vrátiť sa na domovskú stránku alebo otvoriť ponuku.

Ak používateľ nevykoná žiadnu akciu po dobu 30 sekúnd, obrazovka sa automaticky vráti na domovskú stránku.



CVIČEBNÍ PROGRAMY

Používatelia si môžu vybrať z rôznych cvičebných režimov a nastaviť si špecifické ciele pre prispôsobenie svojho tréningu. Dostupné možnosti zahŕňajú:

Manuálne nastavenie cieľa

Umožňuje používateľom nastaviť ciele podľa:

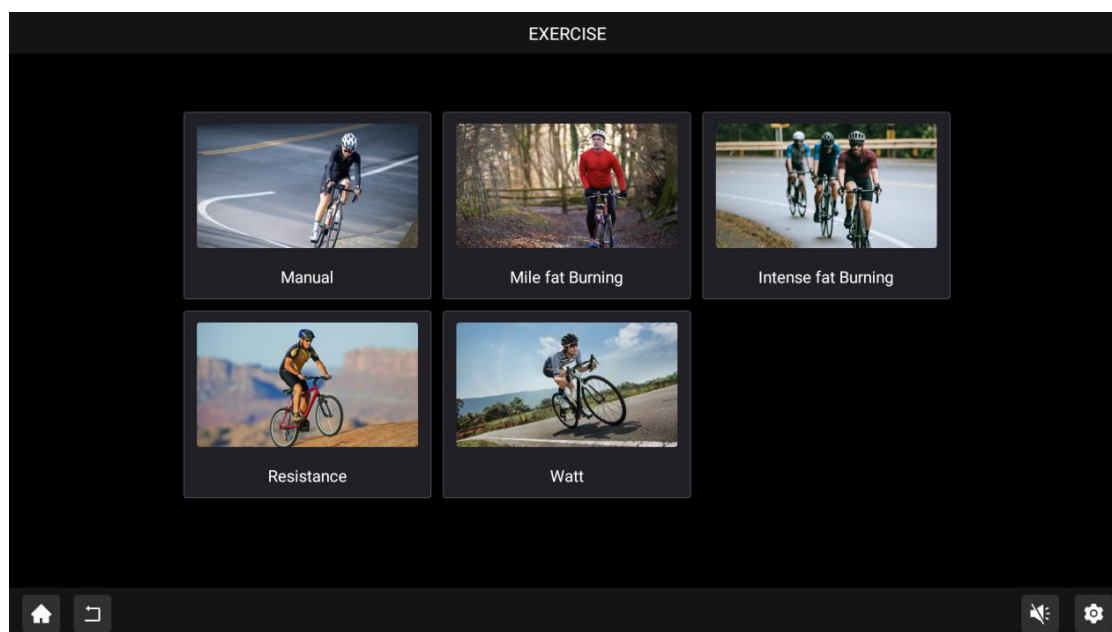
- Času
- Vzdialenosti
- Kalórií

Prednastavené programy

Konzola obsahuje vstavané tréningové programy:

- Spaľovanie tukov – mierna intenzita
- Spaľovanie tukov – vysoká intenzita
- Odporový tréning
- Výkon (Watt)

Poznámka: Všetky tréningové režimy začnú 3-sekundovým odpočítavaním. Po skončení tréningu sa zariadenie prepne do uvoľneného režimu, počas ktorého sa rýchlosť zníži na stanovené hodnoty.



Manuálny režim

Manuálny režim poskytuje používateľom úplnú kontrolu nad nastavením tréningu, čo umožňuje personalizovať každý aspekt cvičenia podľa individuálnych cieľov a preferencií. Tento režim ponúka tri samostatné podrežimy:

Režim času

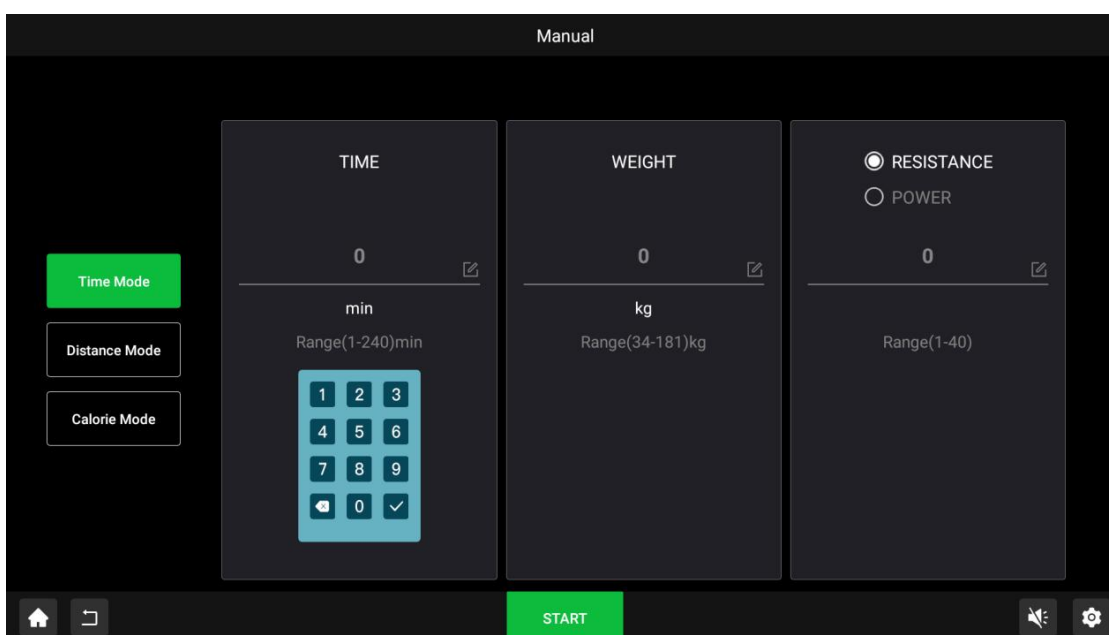
Tréningový režim, ktorý umožňuje zvoliť požadovanú dĺžku tréningu na základe tréningového plánu. Úroveň výkonu zostáva konštantná, zatiaľ čo odpor sa automaticky upravuje v určených intervaloch, aby pomohol dosiahnuť tréningové ciele.

Režim vzdialenosti

Tréningový režim, v ktorom je možné nastaviť konkrétnu vzdialenosť na prekonať počas cvičenia. Dĺžka tréningu sa automaticky prispôbi podľa rýchlosti, aby bolo dosiahnuté stanovené cieľové vzdialenosti.

Režim kalórií

Tréningový režim, ktorý umožňuje nastaviť konkrétny počet spálených kalórií počas cvičenia. Dĺžka tréningu sa automaticky upraví podľa rýchlosti, aby pomohla dosiahnuť požadovaný cieľ spálených kalórií.



Nastaviteľné parametre

Pre ešte väčšiu personalizáciu tréningu je možné upraviť nasledujúce nastavenia:

Čas

Nastavte požadovanú dĺžku tréningu v rozmedzí od 1 do 240 minút.

Zadanie hmotnosti

Zadajte svoju hmotnosť (34 až 181 kg) pre presnejší výpočet spálených kalórií počas tréningu.

Výkon

Definujte požadovaný výkon v rozmedzí 10 až 500 wattov, pričom odpor sa automaticky upravuje tak, aby udržal zvolenú úroveň výkonu.

Nastavenie odporu

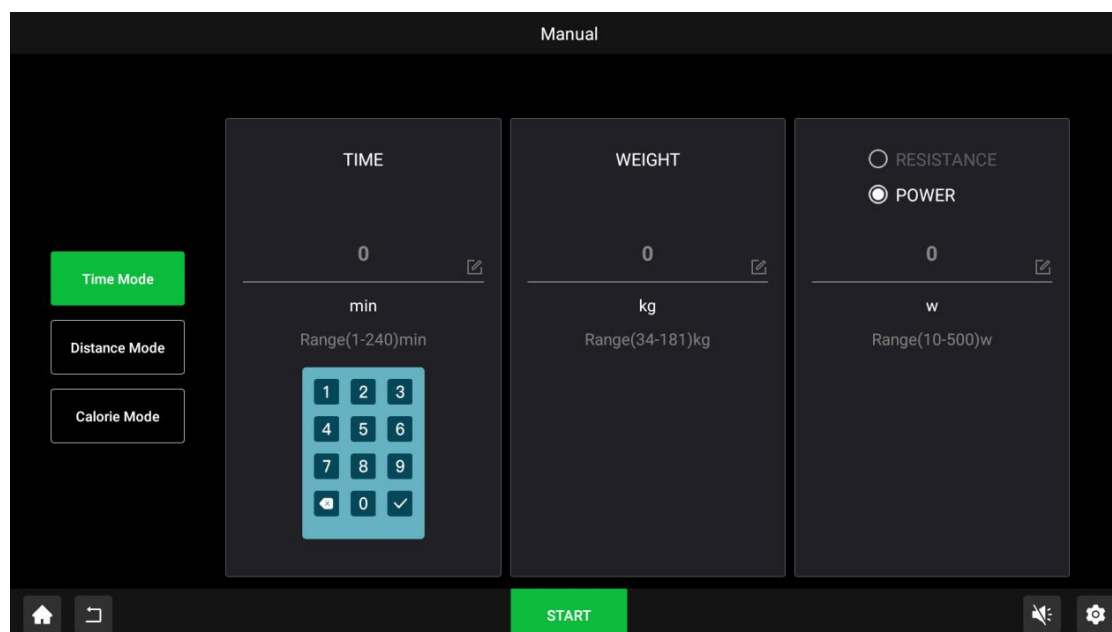
Vyberte úroveň odporu od 1 do 40, pričom výkon sa automaticky prispôsobuje v určených intervaloch.

Vzdialenosť

Zvoľte vzdialenosť, ktorú chcete prekonať, v rozmedzí od 1 do 100 kilometrov.

Kalórie

Zadajte cieľový počet spálených kalórií v rozmedzí od 100 do 1000 kalórií.



Režim spaľovania tukov – mierna intenzita

Tréningový režim založený na odpore, navrhnutý na podporu spaľovania tukov pri udržaní tepovej frekvencie v optimálnej zóne. Vhodný pre aeróbne cvičenie s nízkou až strednou intenzitou.

Kontrola tepovej frekvencie

Nastavte požadovanú tepovú frekvenciu v rozmedzí 40 až 220 tepov za minútu, aby ste efektívne riadili a udržiavali miernu intenzitu tréningu, čím podporíte spaľovanie tukov.

Zadanie veku

Zadajte svoj vek (10 až 99 rokov) pre presnejší výpočet spálených kalórií na základe vášho individuálneho profilu.

Nastavenie odporu

Vyberte úroveň odporu od 1 do 40, pričom výkon sa automaticky upravuje v určených intervaloch, aby bola zaistená konzistentná a kontrolovaná intenzita tréningu.

Mile fat Burning

HR	AGE	RESISTANCE
0	0	0
bpm		
Range(40-220)bpm	Range(10-99)	Range(1-40)

1 2 3
4 5 6
7 8 9
0 ✓

START

Režim intenzívneho spaľovania tukov

Tréningový režim založený na odpore, navrhnutý na zrýchlenie spaľovania tukov pri zachovaní tepovej frekvencie v optimálnej zóne. Ideálny pre vysoko intenzívny tréning.

Kontrola tepovej frekvencie

Ručne nastavte cieľovú tepovú frekvenciu v rozmedzí 40 až 220 tepov za minútu, aby ste efektívne riadili intenzitu cvičenia a maximalizovali spaľovanie tukov.

Zadanie veku

Zadajte svoj vek (10 až 99 rokov) pre presnejší výpočet spálených kalórií prispôsobený vášmu fyziologickému profilu.

Nastavenie odporu

Vyberte úroveň odporu od 1 do 40, pričom výkon sa automaticky upravuje v predom definovaných intervaloch, aby bola zachovaná optimálna intenzita tréningu.

Intense fat Burning

HR	AGE	RESISTANCE
0	0	0
bpm		
Range(40-220)bpm	Range(10-99)	Range(1-40)

START

Režim odporu

Tréningový režim založený na úrovniach, ktorý automaticky upravuje odpor v 70-sekundových intervaloch, aby zabezpečil pravidelné zmeny počas cvičenia.

Intenzita cvičenia

Ručne nastavte požadovanú úroveň odporu v rozmedzí 1 až 20, aby zodpovedala vašej preferovanej intenzite tréningu a optimalizovala jeho efektivitu.

Zadanie hmotnosti

Zadajte svoju hmotnosť (34 až 181 kg) pre presný výpočet spálených kalórií počas cvičenia

The screenshot shows the 'Resistance' screen of the Perform Pro TFT Console. It features two input panels for 'LEVEL' and 'WEIGHT'. The 'LEVEL' panel has a display showing '0' and a range of 'Range(1-20)'. The 'WEIGHT' panel has a display showing '0' and a range of 'Range(34-181)kg'. Both panels include a numeric keypad with buttons for digits 1-9, 0, and a checkmark. At the bottom of the screen, there is a green 'START' button and navigation icons for home, back, and settings.

Režim Watt

Tréningový režim založený na úrovniach, ktorý automaticky upravuje výkon v 70-sekundových intervaloch, aby zabezpečil stabilný výdaj energie počas celého cvičenia.

Intenzita cvičenia

Ručne vyberte požadovanú úroveň intenzity v rozmedzí 1 až 20, aby zodpovedala vašej preferovanej tréningovej výzve a zlepšila efektivitu cvičenia.

Zadanie hmotnosti

Zadajte svoju hmotnosť (34 až 181 kg) pre presný výpočet spálených kalórií počas tréningu.

The screenshot displays the 'Watt' mode configuration interface. It features two side-by-side input panels. The left panel, labeled 'LEVEL', shows a digital display with '0' and a range indicator 'Range(1-20)'. Below it is a numeric keypad with buttons for digits 1-9, 0, and a checkmark. The right panel, labeled 'WEIGHT', shows a digital display with '0' and a unit 'kg', with a range indicator 'Range(34-181)kg'. It also has a numeric keypad. At the bottom center is a prominent green 'START' button. The bottom left corner contains home and back navigation icons, while the bottom right corner contains volume and settings icons.

Prehľad programu Watt

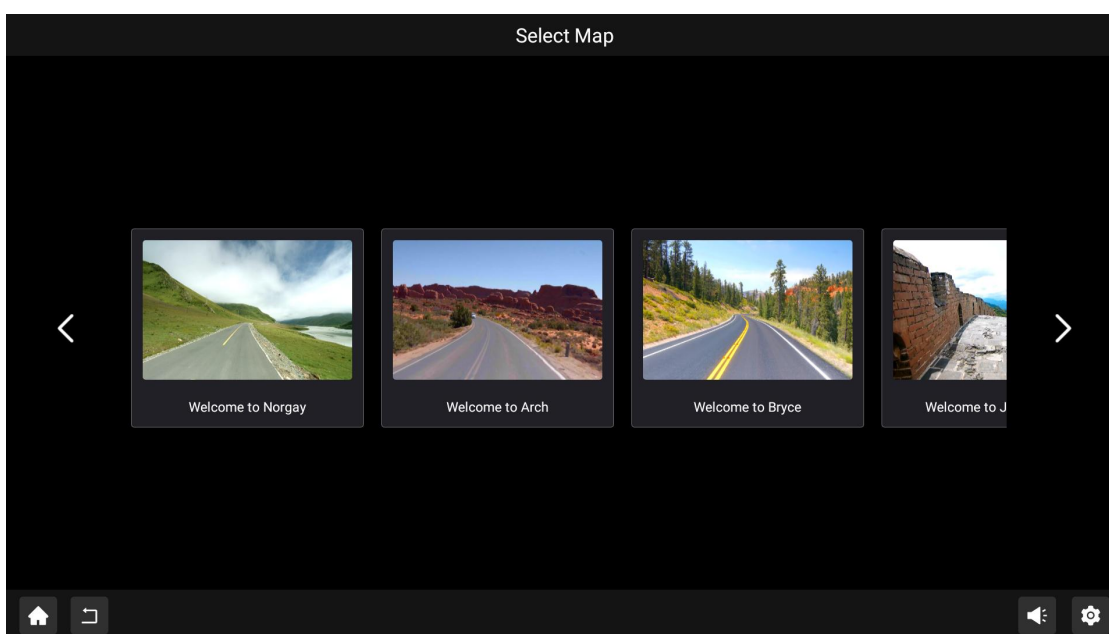
Úroveň	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Odpor	Watt																			
1	39	39																		
2	63		63	63																
3	84	84			84	84														
4	103	103	103				103	103												
5		120	120	120	120				120	120										
6			134	134	134	134					134	134								
7				146	146	146	146						146	146						
8						160	160	160	160						160	160				
9							172	172	172	172							172	172		
10								184	184	184	184								184	
11										196	196	196	196							196
12											206	206	206	206						
13												216	216	216	216					
14														226	226	226				
15															236	236	236			
16																243	243	243		
17																	250	250	250	
18																		258	258	258
19																			267	267
20																				276

Poznámka: Táto tabuľka iba zobrazuje vzťah medzi úrovňami, wattmi a zmenami odporu. Nezahŕňa konkrétne pravidlá pre zmeny v rámci programu.

SIMULÁCIA VONKAJŠIEHO CVIČENIA

Outdoorové režimy

Používatelia si môžu vybrať z rôznych vonkajších cvičebných máp, ktoré simulujú rôzne terény, čím poskytujú pútavejší a realistickejší zážitok z tréningu.



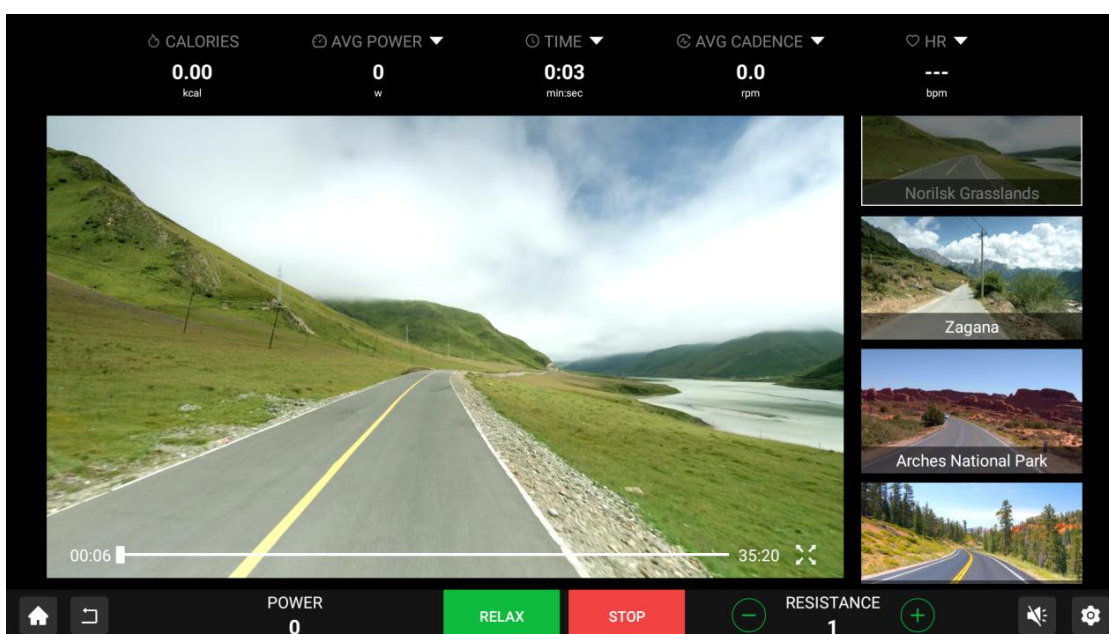
Režim celej obrazovky

Kliknutím na tlačidlo celej obrazovky zobrazíte cvičebnú mapu v režime celej obrazovky pre lepší zážitok zo sledovania.



Ukončenie režimu celej obrazovky

Ak chcete prejsť späť do štandardného zobrazenia, kliknite na tlačidlo ukončenia režimu celej obrazovky.



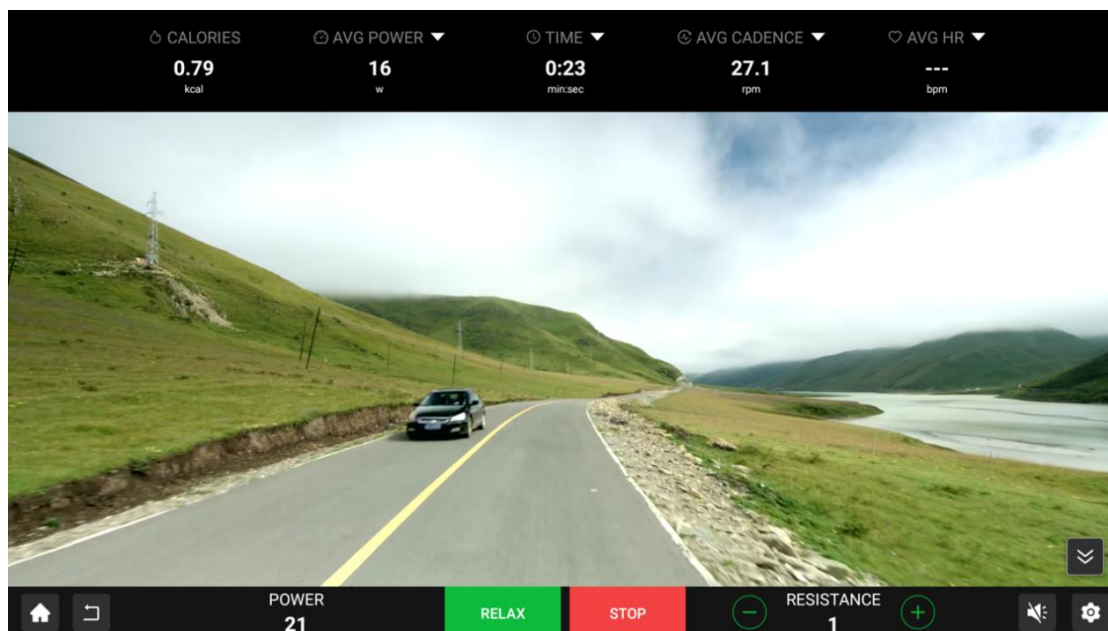
DATA A OVLÁDÁNÍ ROZHRANÍ



Používatelia si môžu zvoliť skrytie hornej dátovej lišty a spodnej lišty tlačidiel stlačením príslušného tlačidla.



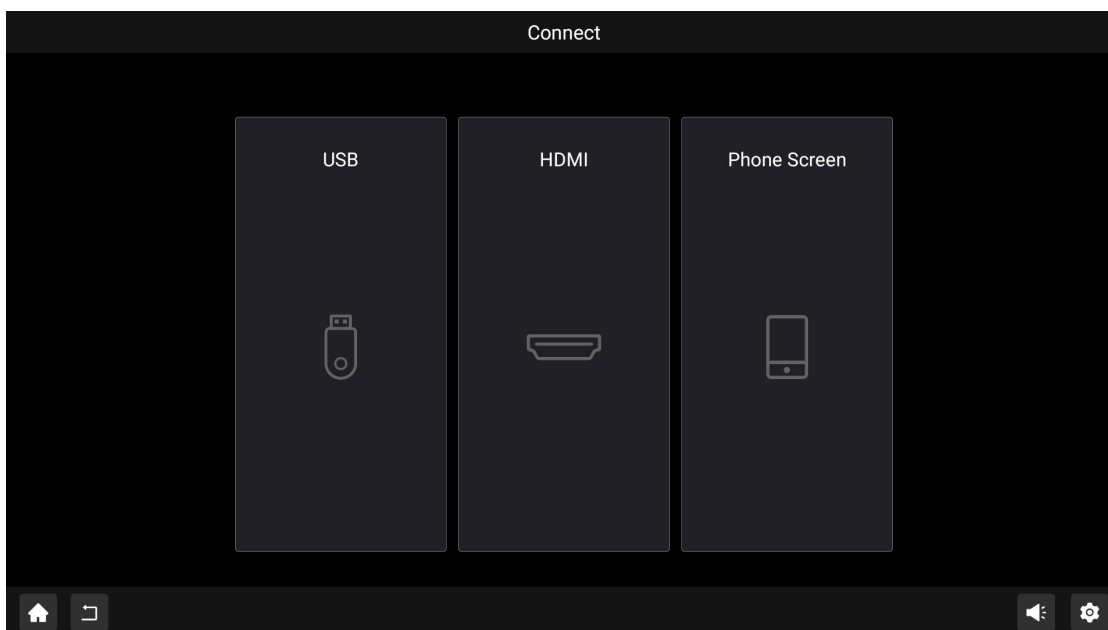
Pre opätovné zobrazenie týchto lišt kliknite na rovnaké tlačidlo.



FUNKCIA PREHRÁVANIA MÉDIÍ

PRIPRAVENÉ NA PRIPOJENIE

Používatelia sa môžu pripojiť k TFT konzole pomocou USB, HDMI alebo prenosu obrazovky svojho mobilného telefónu (iOS/Android).

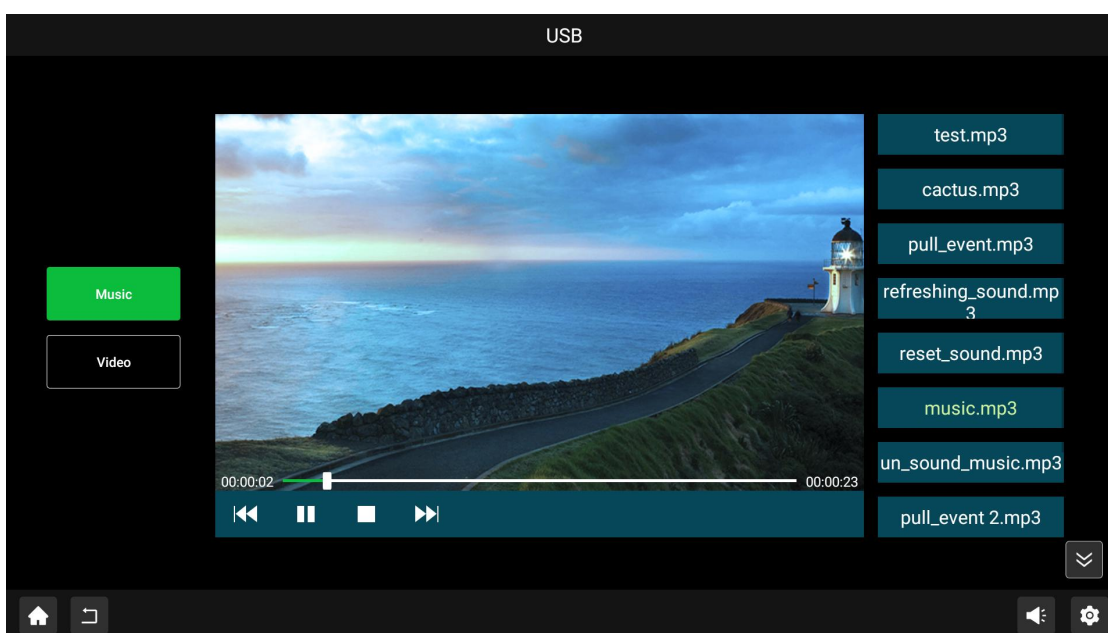


USB Režim

Music

Hudba: Používatelia môžu prehrávať zvukové súbory priamo z USB flash disku.

- 3GPP a väčšina bežných formátov. Podporované zvukové formáty zahŕňajú: MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A.

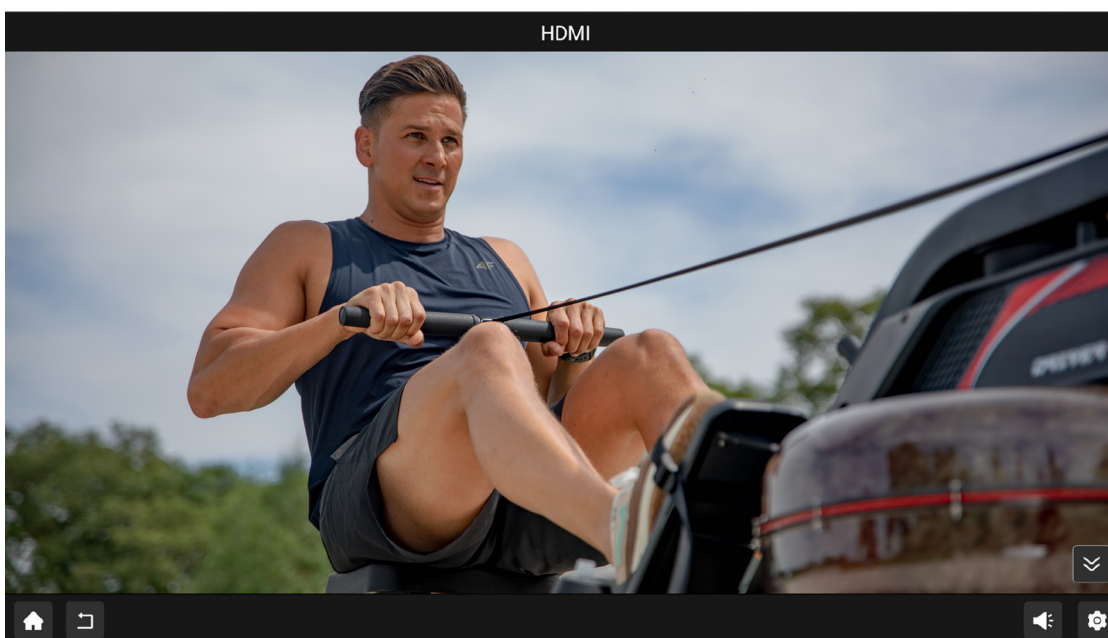


Video

Video: Konzola podporuje prehrávanie videí z USB flash disku v rôznych formátoch. Systém podporuje viaceré dekódovanie videa v rozlíšení 1080p/2160p a je kompatibilný s formátmi ako H.265, H.264, VP8, MAV, WMV, AVS, H.263, MPEG4 a väčšinou bežných formátov.

HDMI režim

Používatelia môžu pripojiť externé zariadenie prostredníctvom HDMI pre funkciu video vstupu.

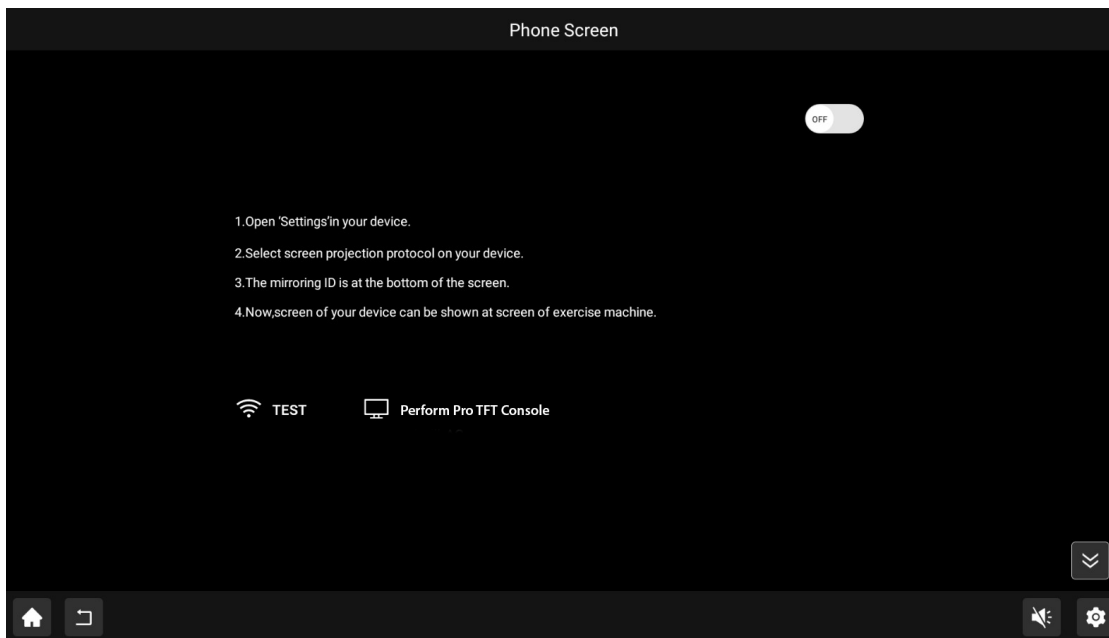


FUNKCIA ZRKADLENIA OBRAZOVKY

Zrkadlenie obrazovky

Táto funkcia umožňuje používateľom zobraziť obrazovku ich mobilného zariadenia priamo na displeji konzoly.

- Podporované zariadenia: Zariadenia so systémom Android a iOS s integrovanou funkciou Miracast.
- Alternatívna metóda: Používatelia môžu tiež využiť možnosti zrkadlenia obrazovky dostupné v kompatibilných mobilných video aplikáciách na prenos obsahu na konzolu.



APLIKÁCIE TRETÍCH STRÁN

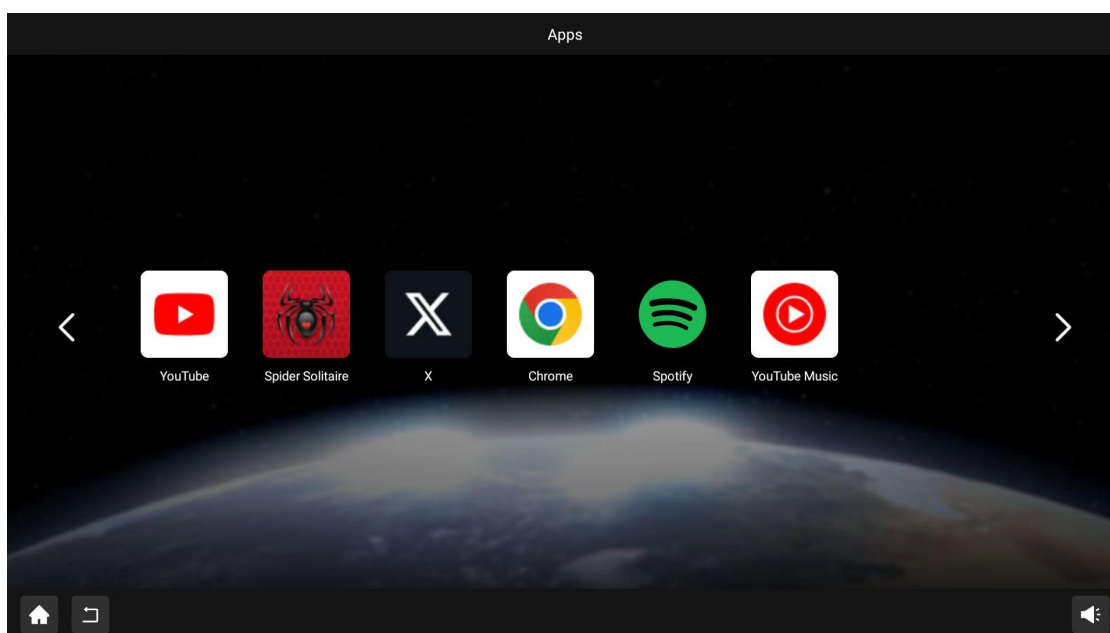
Konzola podporuje softvér tretích strán pre rozšírenú funkčnosť.

Poznámka: Dostupnosť aplikácií sa môže líšiť v závislosti od aktualizácií systému.



Návrat na domovskú obrazovku

Ak chcete prejsť na domovskú obrazovku z aplikácie, kliknite na tlačidlo domov.

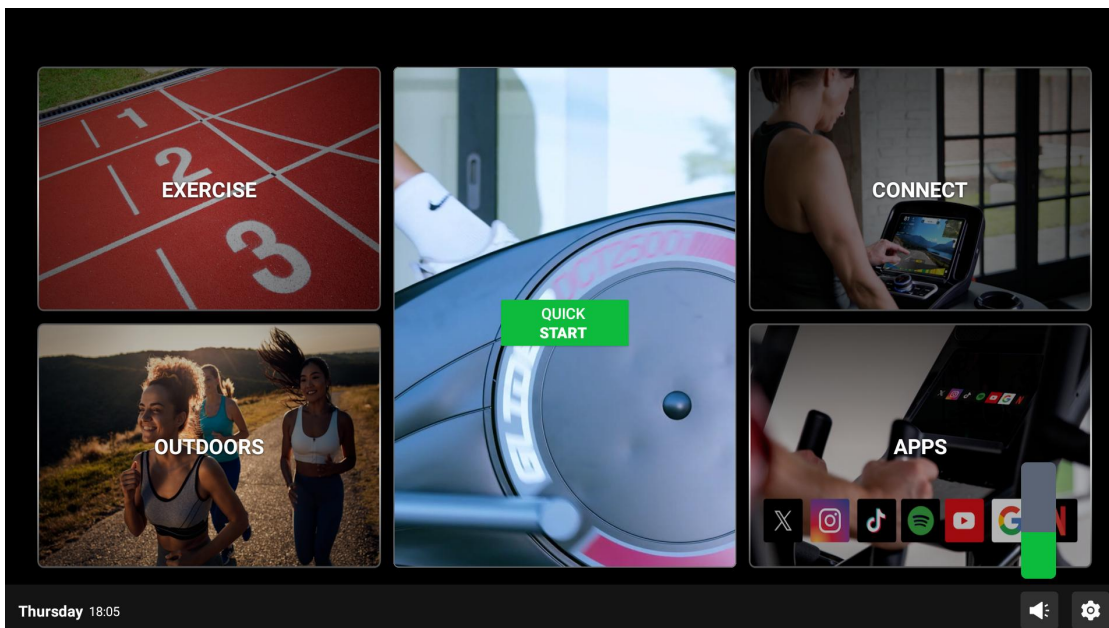


NASTAVENIE SYSTÉMU



Nastavenie zvuku

Používatelia môžu jednoducho upraviť hlasitosť pomocou tlačidiel na ovládanie zvuku na obrazovke.



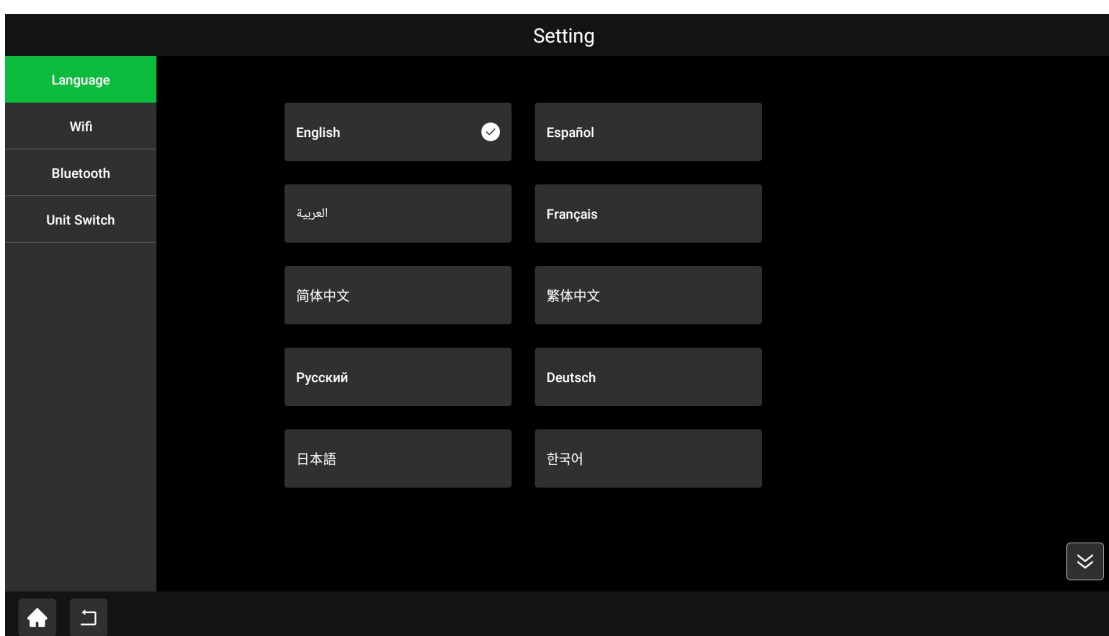
Nabídka nastavení

Prejdite do ponuky Nastavenia a upravte základné systémové možnosti.

Výběr jazyka

Zvoľte preferovaný jazyk systému.

Poznámka: Zmena jazyka reštartuje systém. V niektorých prípadoch sa po reštarte môže jazyk vrátiť na východiskové nastavenie.

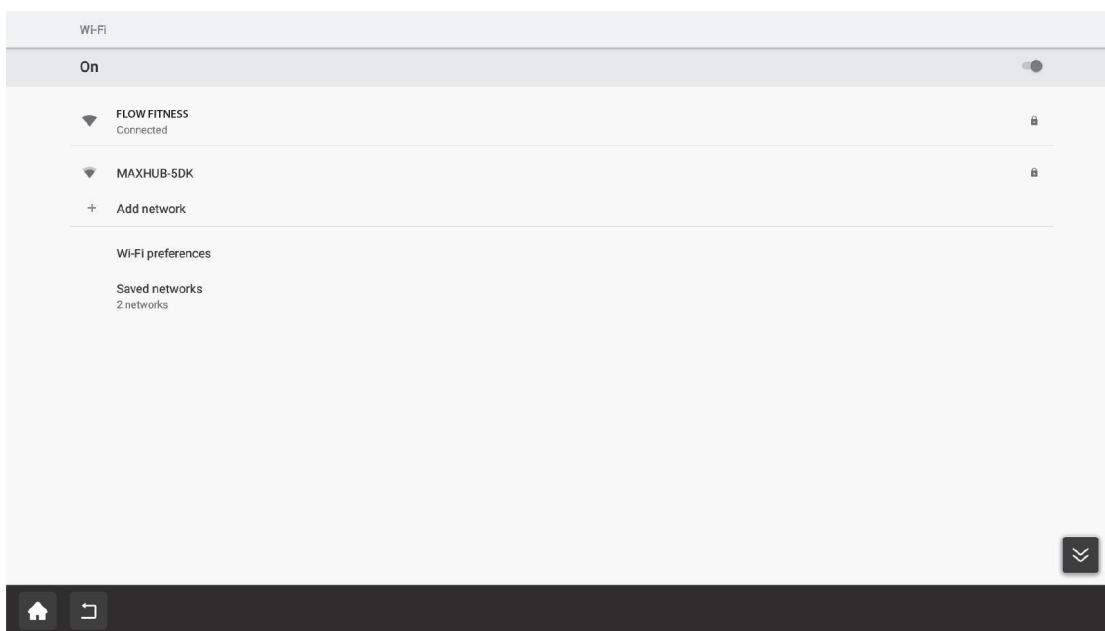


NASTAVENIE WI-FI

Pripojenie k Wi-Fi

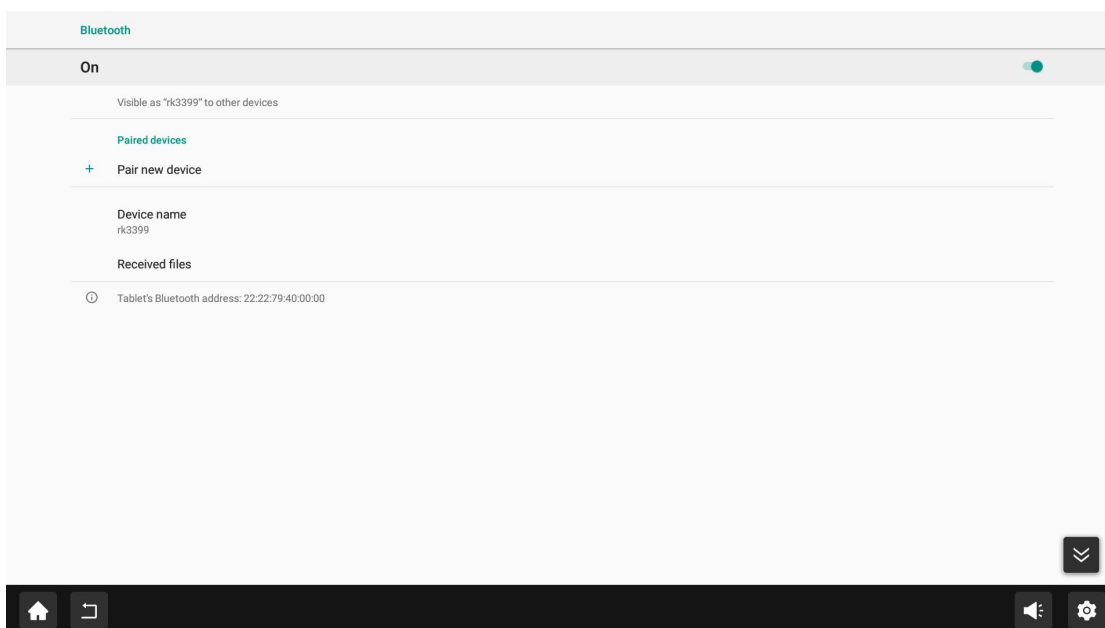
Pripojte konzolu k sieti Wi-Fi pre aktiváciu online funkcií.

Riešenie problémov: Ak nastanú problémy s pripojením, reštartujte bezdrôtový router alebo skontrolujte nastavenie kanálu routera.



Bluetooth

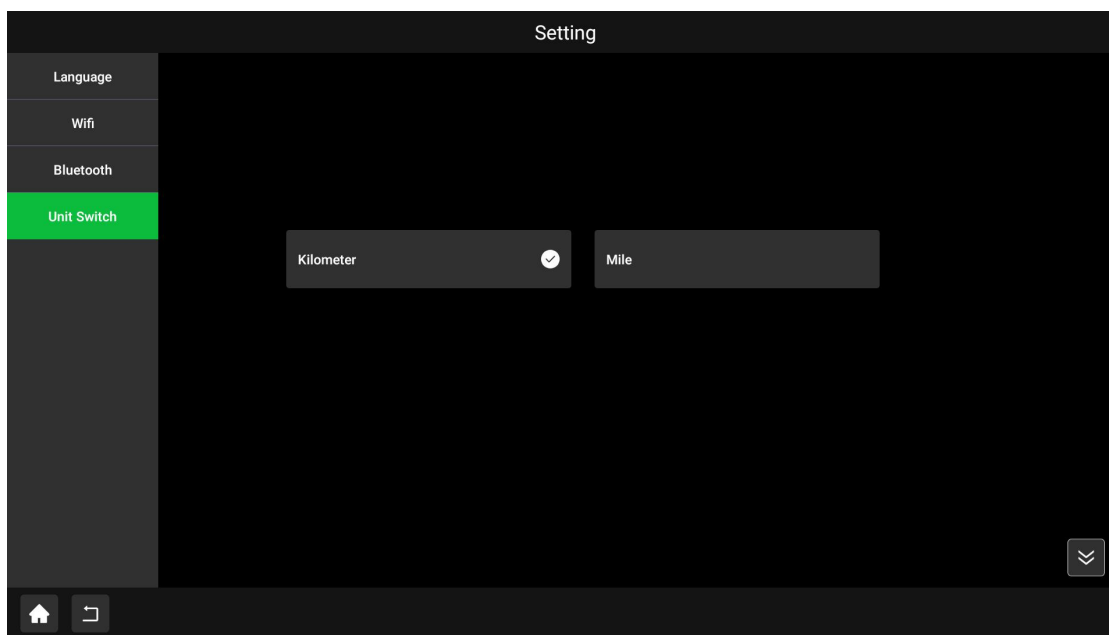
Konzola podporuje pripojenie Bluetooth pre slúchadlá a externé reproduktory.



JEDNOTKY MIERENIA

Prepinanie jednotiek

Jednoducho prepínajte medzi kilometrami a míľami. Systém automaticky upraví rýchlosť a vzdialenosť podľa zvolenej jednotky.



ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD

Závaďa	Obrázovka TFT sa pri cvičení nezapne.
Riešenie:	Skontrolujte, či sú všetky káble správne pripojené. Ak problém pretrváva, obráťte sa na predajcu Flow Fitness, u ktorého ste tento výrobok zakúpili.
Závaďa	Tlačidlá na konzole nefungujú správne.
Riešenie:	Obráťte sa na predajcu Flow Fitness, u ktorého ste tento výrobok zakúpili.
Závaďa	Niektoré zobrazovacie okná nefungujú správne.
Riešenie:	Obráťte sa na predajcu Flow Fitness, u ktorého ste tento výrobok zakúpili.

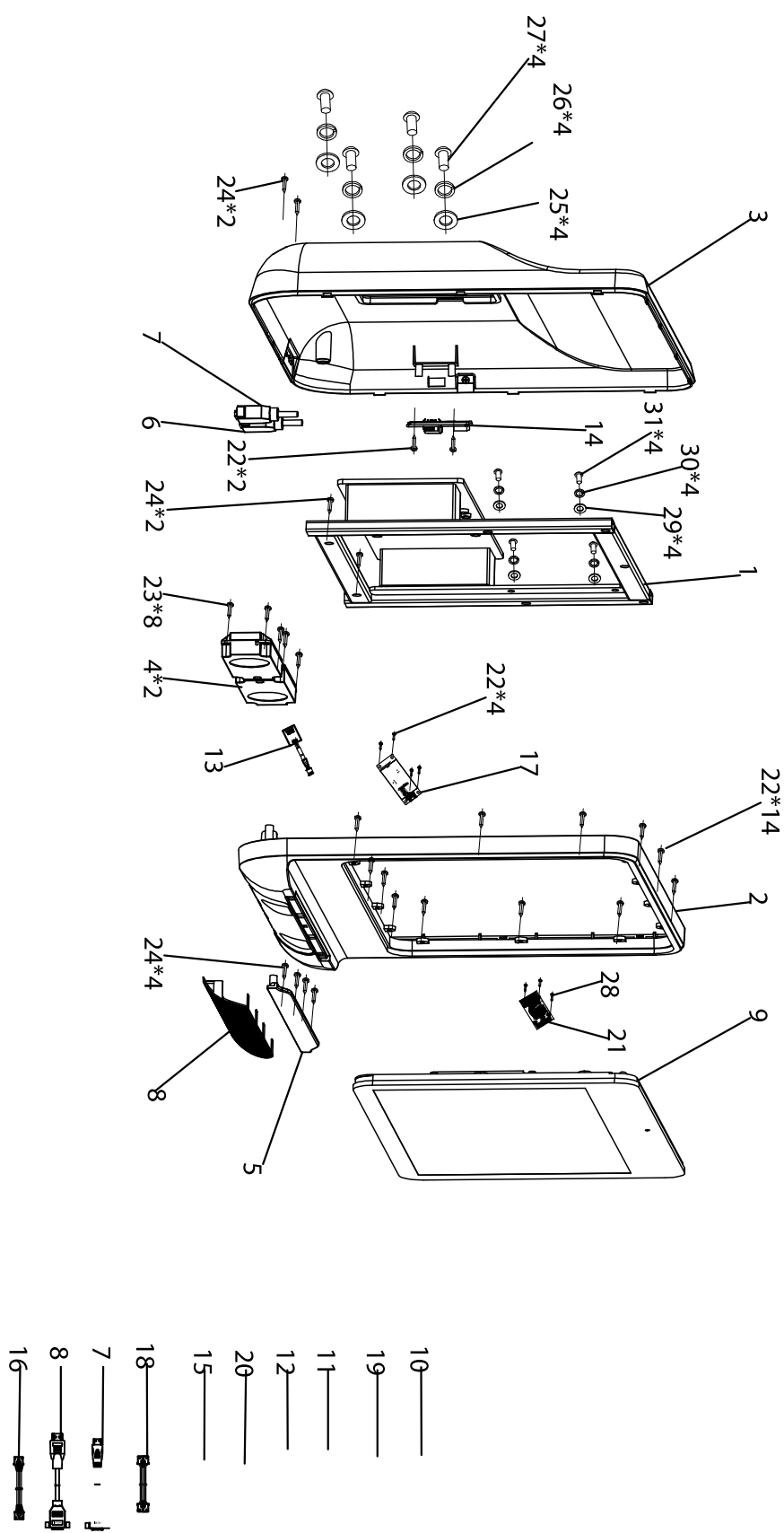
V prípade, že váš problém nie je vyriešený alebo nie je tu popísaný, obráťte sa na predajcu Flow Fitness, u ktorého ste tento výrobok zakúpili.

ZÁRUKA

Záruku na váš výrobok poskytuje distributor Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u ktorého ste ho zakúpili. Kontaktné informácie nájdete na stránke <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

#	Popis (Čeština)	Popis (Slovenčina)	Množství
1	Svařování držáku konzole	Zváranie držiaka konzoly	1
2	Kryt konzole	Kryt konzoly	1
3	Kryt konzole	Kryt konzoly	1
4	Reproduktor (reproduktor)	Reproduktor (reproduktor)	1
5	Držák tabletu	Držiak tabletu	1
6	HDMI výstupní kabel	HDMI výstupný kábel	1
8	Kryt reproduktoru	Kryt reproduktora	1
9	15,6palcový modul Android	15,6-palcový modul Android	1
10	Komunikační kabel (TFT deska k adaptéru komunikace)	Komunikačný kábel (TFT deska k adaptéru komunikácie)	1
11	Ruční monitor srdečního tepu (část přístroje)	Ručný monitor srdcového tepu (časť prístroja)	1
12	Ovládací kabel odporu (část přístroje)	Ovládací kábel odporu (časť prístroja)	1
13	Modul bezdrátového srdečního tepu	Modul bezdrôtového srdcového tepu	1
14	Deska rychlého nabíjení USB + sluchátkový výstup	Doska rýchleho nabíjania USB + výstup na slúchadlá	1
15	USB kabel pro rychlé nabíjení malých desek + datový kabel	USB kábel pre rýchle nabíjanie malých dosiek + dátový kábel	1
16	2.0 USB spojovací kabel	2.0 USB spojovací kábel	1
19	Komunikační kabel (výstupní kabel přístroje)	Komunikačný kábel (výstupný kábel prístroja)	1
20	Kabel pro připojení sluchátek	Kábel na pripojenie slúchadiel	1
21	Adaptér komunikačního protokolu	Adaptér komunikačného protokolu	20
22	Samorezný šroub	Samorezný skrutka	8
23	Samorezný šroub	Samorezný skrutka	8
24	Samorezný šroub	Samorezný skrutka	4
25	Plochá podložka	Plochá podložka	4
26	Pružná podložka	Pružná podložka	4
27	Šroub s vnitřním šestihranem	Skrutka s vnútorným šesťhranom	4
28	Křížový šroub s kulatou hlavou	Křížový skrutka s okružlou hlavou	4
29	Plochá podložka	Plochá podložka	4
30	Pružná podložka	Pružná podložka	4
31	Šroub s vnitřním šestihranem	Skrutka s vnútorným šesťhranom	4

ROZLOŽENÝ POHLED





Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175