

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

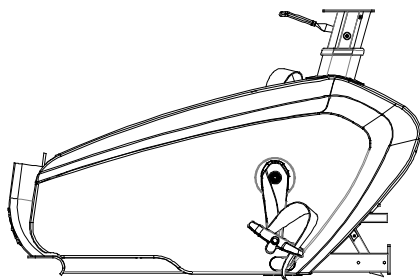
PERFORM PRO 6i



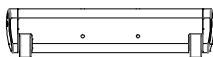
FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

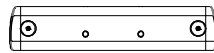
SEZNAM DÍLŮ



Hlavní základna



Přední stabilizátor



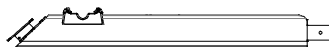
Zadní stabilizátor



Kryt konzole



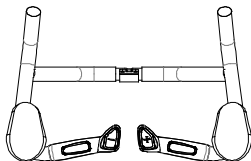
Kryt základny



Rám řídítek



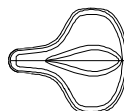
Kryt řídítek



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:

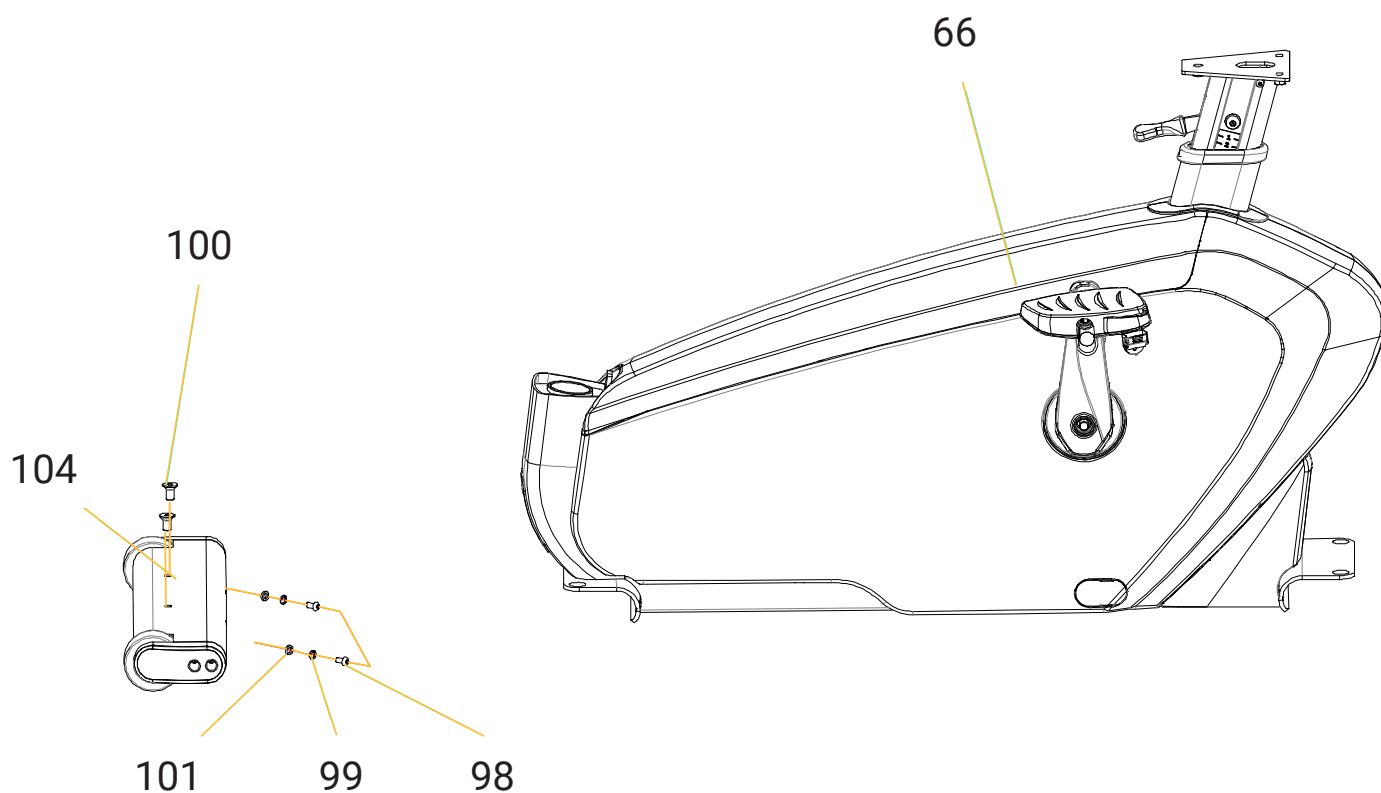
Při vyjímání rámu z krabice se doporučuje, aby tři nebo více osob pomáhalo s jeho zvednutím a montáží stroje, aby se předešlo nehodám.

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

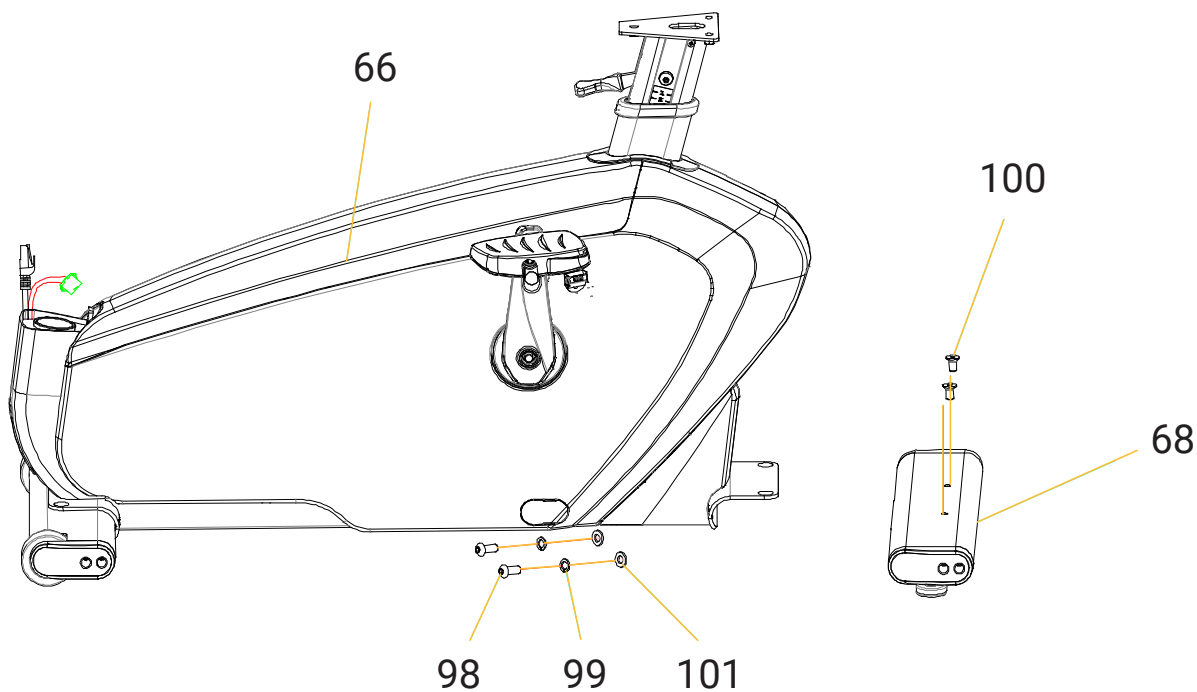


KROK 2

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

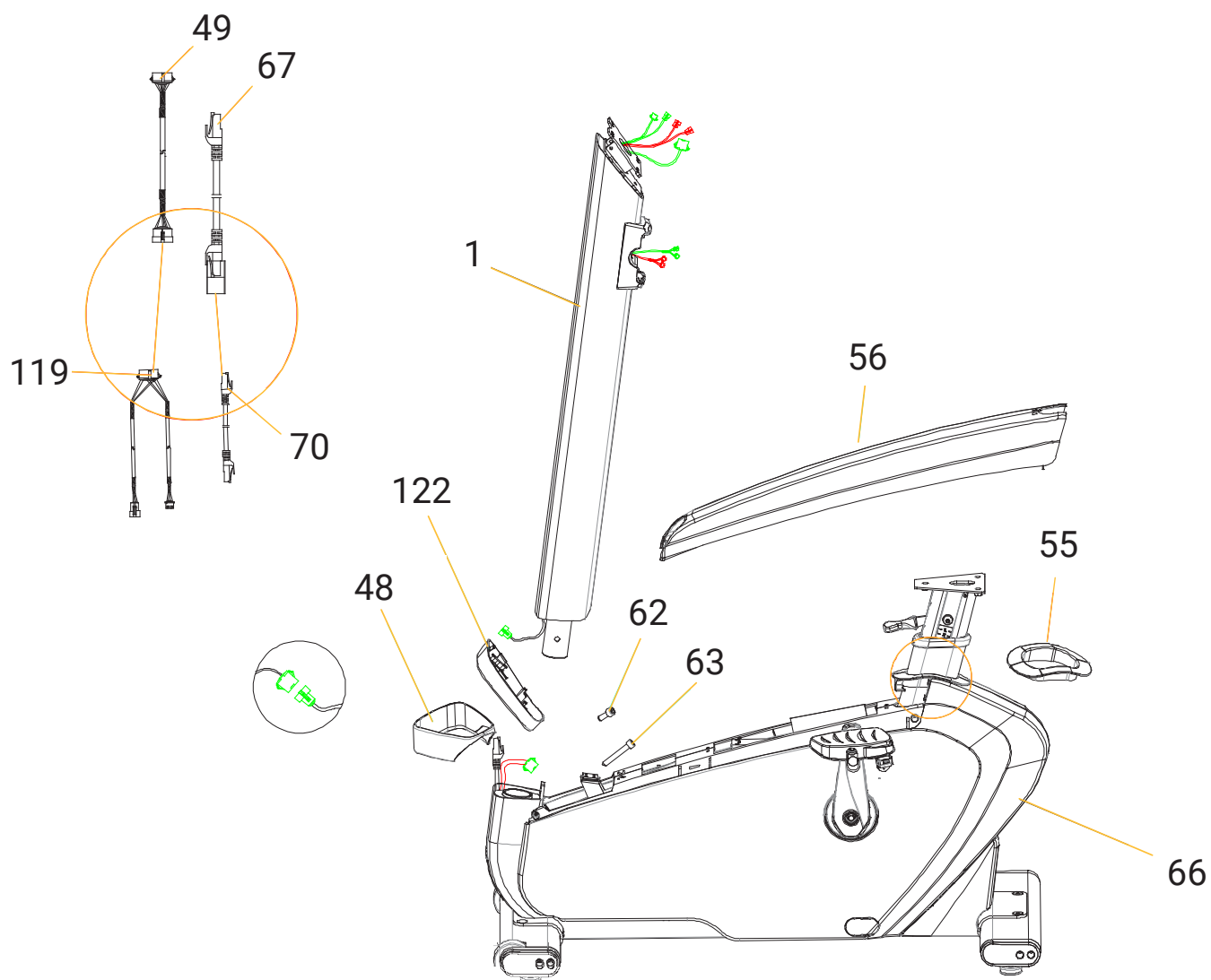
Pozor:

1. Vložte imbusový klíč:

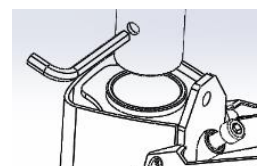
Před připevněním rámu řídítek k základnímu rámu vložte imbusový klíč do otvoru rámu řídítek. Tím zabráníte nárazu rámu řídítek do spodní části během montáže.
2. Připojte signální kabely:

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.

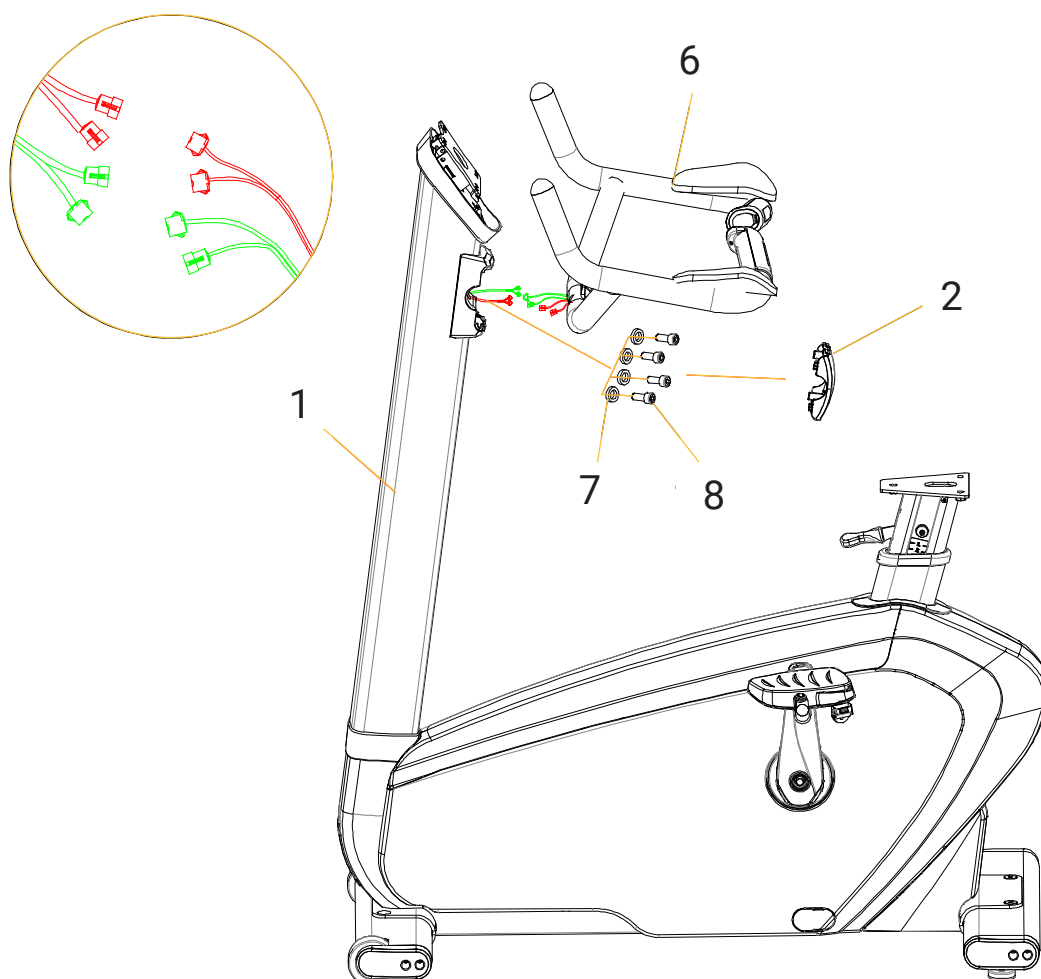


KROK 4

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.

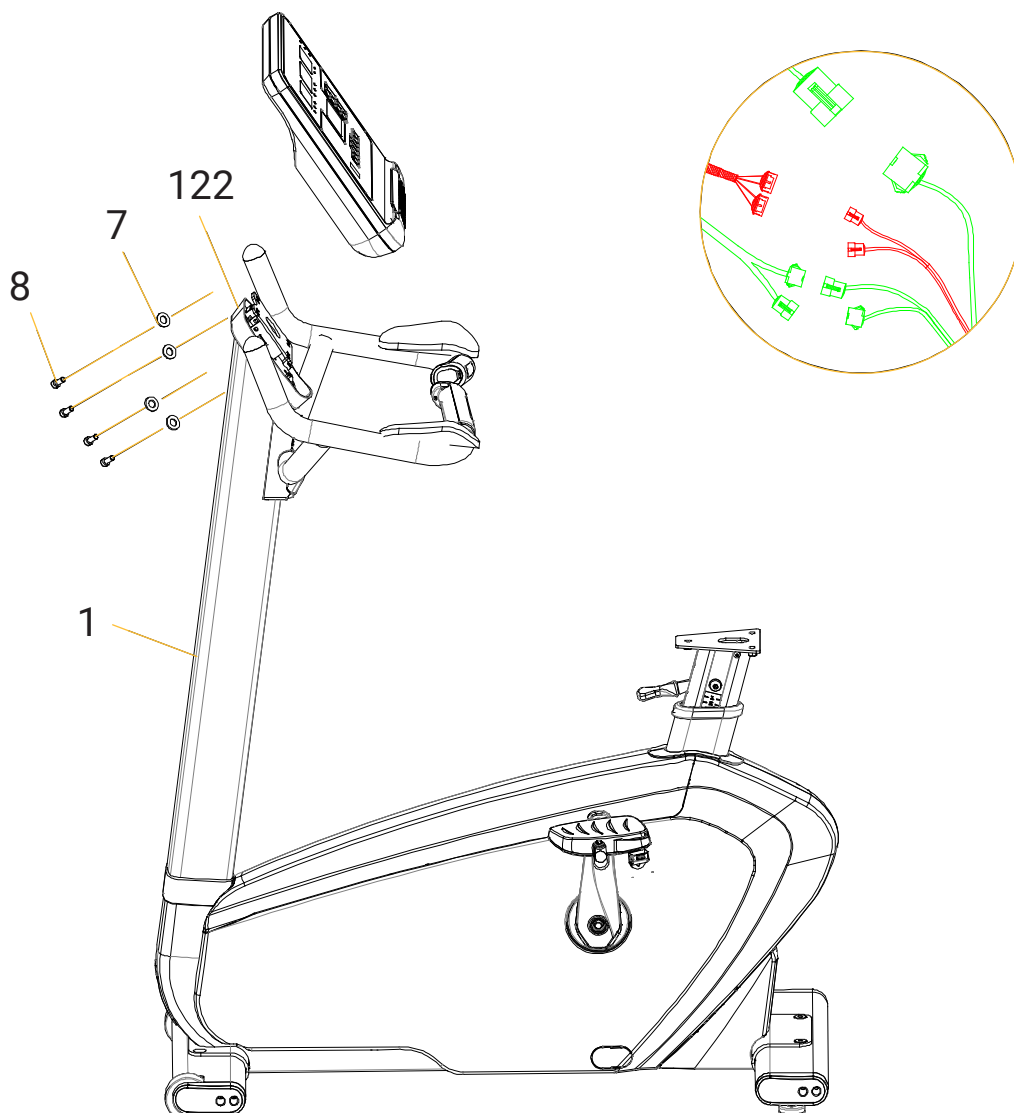


KROK 5

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 řídítkům 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

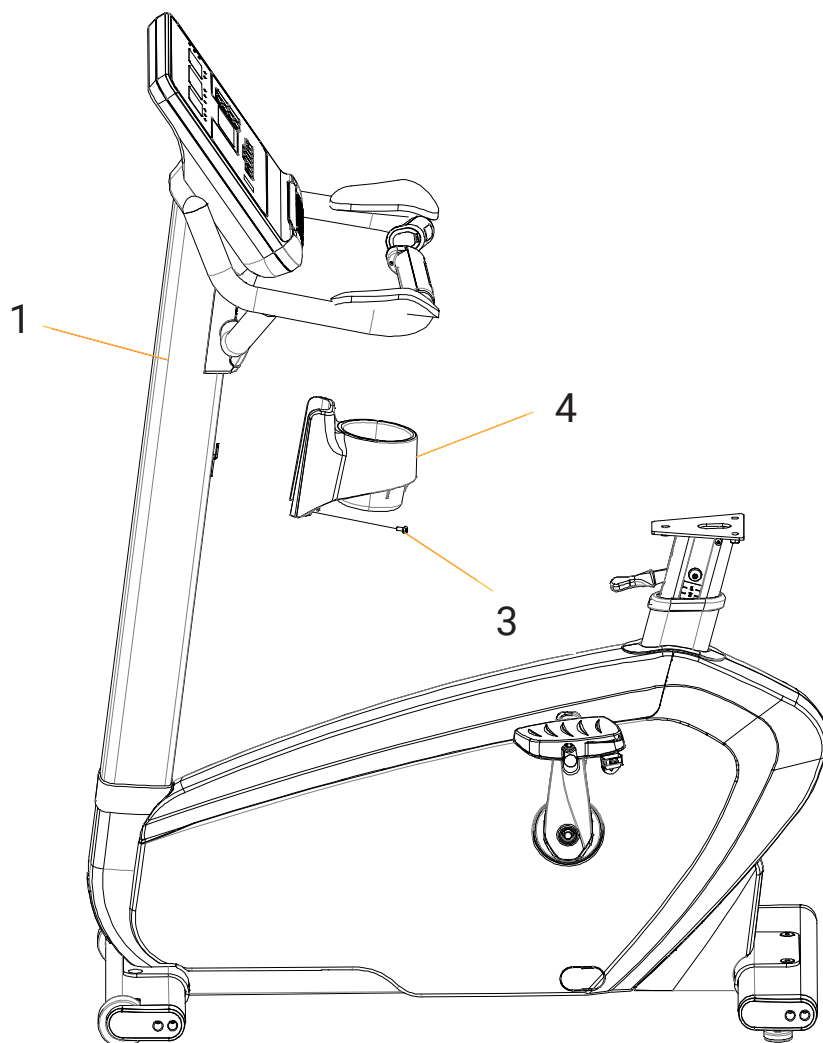
Ujistěte se, že všechna spojení jsou bezpečně zajištěná a správně utažená před pokračováním.



KROK 6

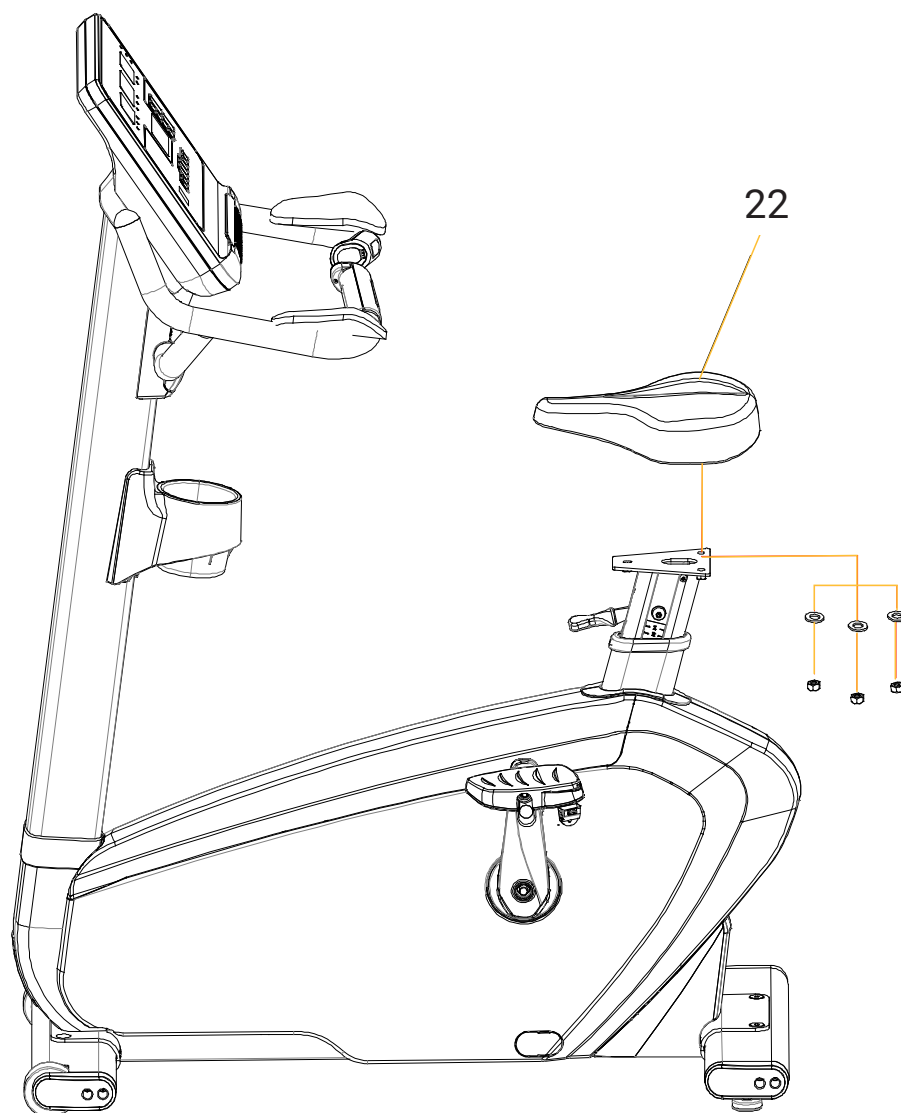
1. Otevřete sáček se šrouby 6#:
 - Vyměňte všechny potřebné šrouby ze sáčku se šrouby 6#.
2. Vložte držák na pití:
 - Vložte držák na pití (díl 4) do rámu řídítek (díl 1).
3. Utažení šroubem:
 - Použijte křížový šroubovák k upevnění držáku na pití šroubem M4 × 12, který je součástí balení. Ujistěte se, 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 předejete 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 prostorech 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, nejúčinnější srdeční frekvence závisí na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším cílem zhubnout, nejúčinnější 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

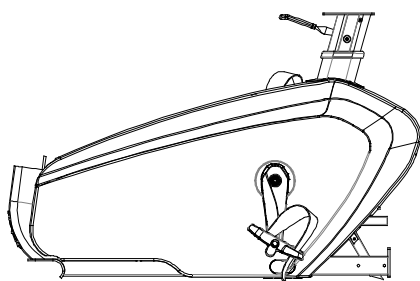
- | | |
|----------------|--|
| Závada: | Během tréninku rotoped vydává pípavé nebo škrábavé zvuky |
| Řešení: | Pípavé nebo škrábavé zvuky jsou většinou způsobeny tím, že plastový kryt naráží do kovového rámu nebo jej škrábe. Řešením tohoto problému je postříkání těchto částí PTFE sprejem nebo Flow 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.

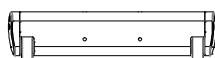
ZÁRUKA

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/>.

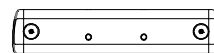
ZOZNAM DIELOV



Hlavná základna



Predný stabilizátor



Zadný stabilizátor



Kryt konzole



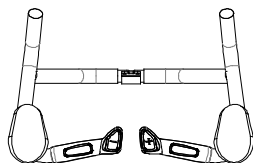
Kryt základny



Rám riadidiel



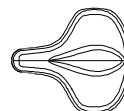
Kryt riadidiel



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:

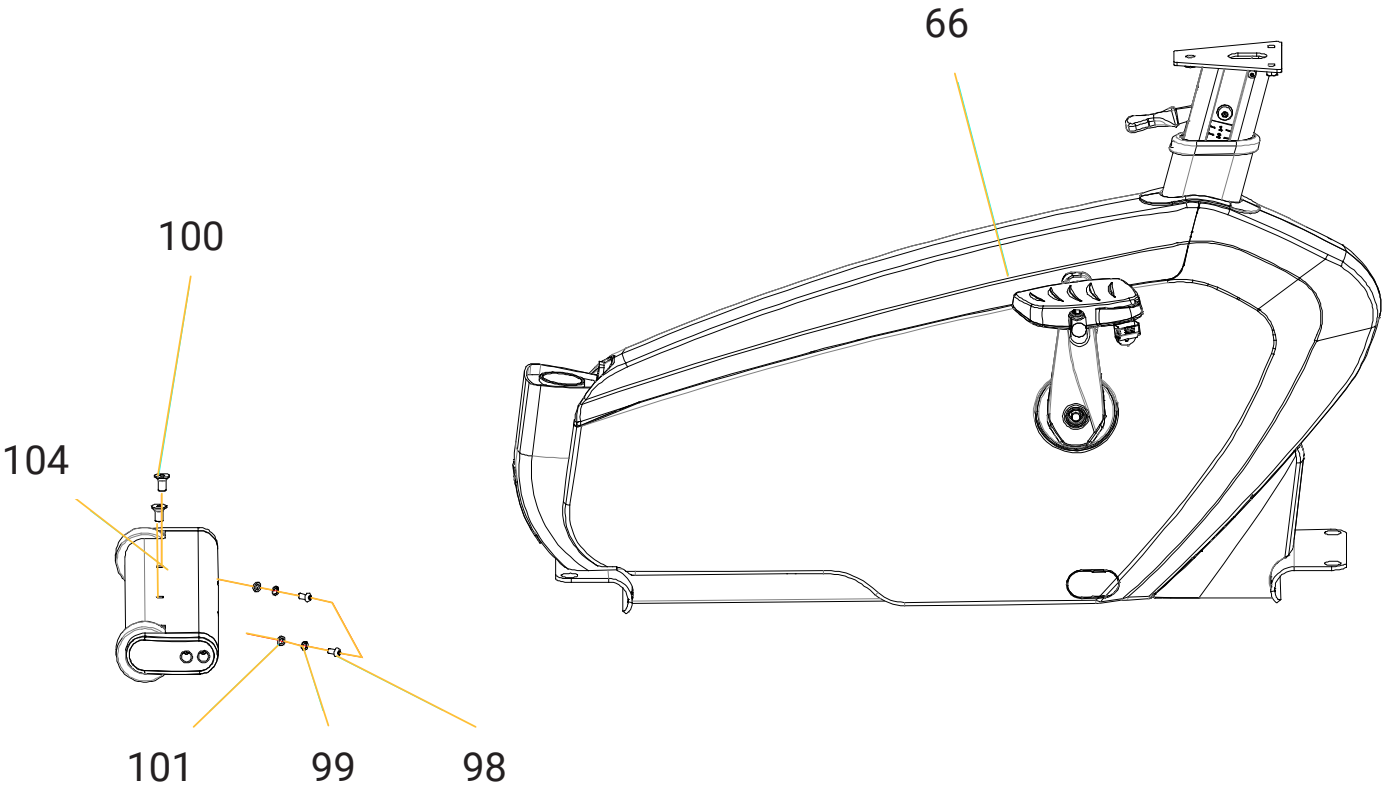
Pri vyberaní rámu z krabice sa odporúča, aby tri alebo viac osôb pomáhalo s jeho zdvihnutím a montážou stroja, aby sa predišlo nehodám.

KROK 1

- 1. Otvorte vrečko so skrutkami 1#: Vyberte všetky potrebné skrutky z vrečka 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.

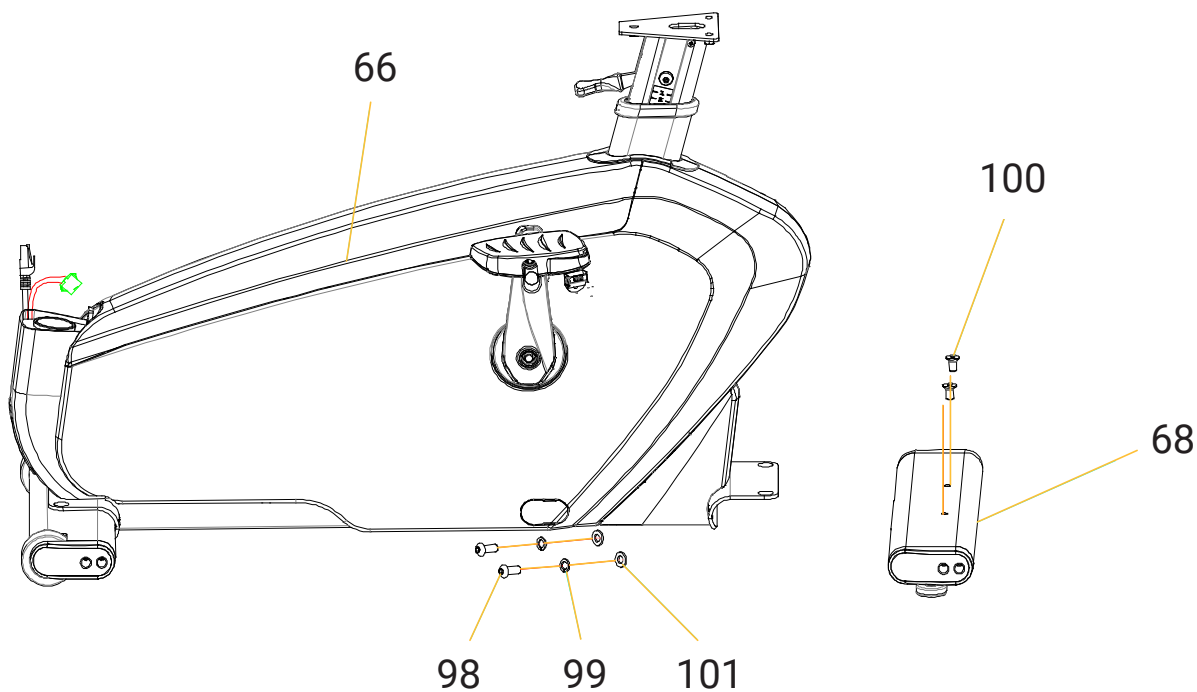


KROK 2

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.



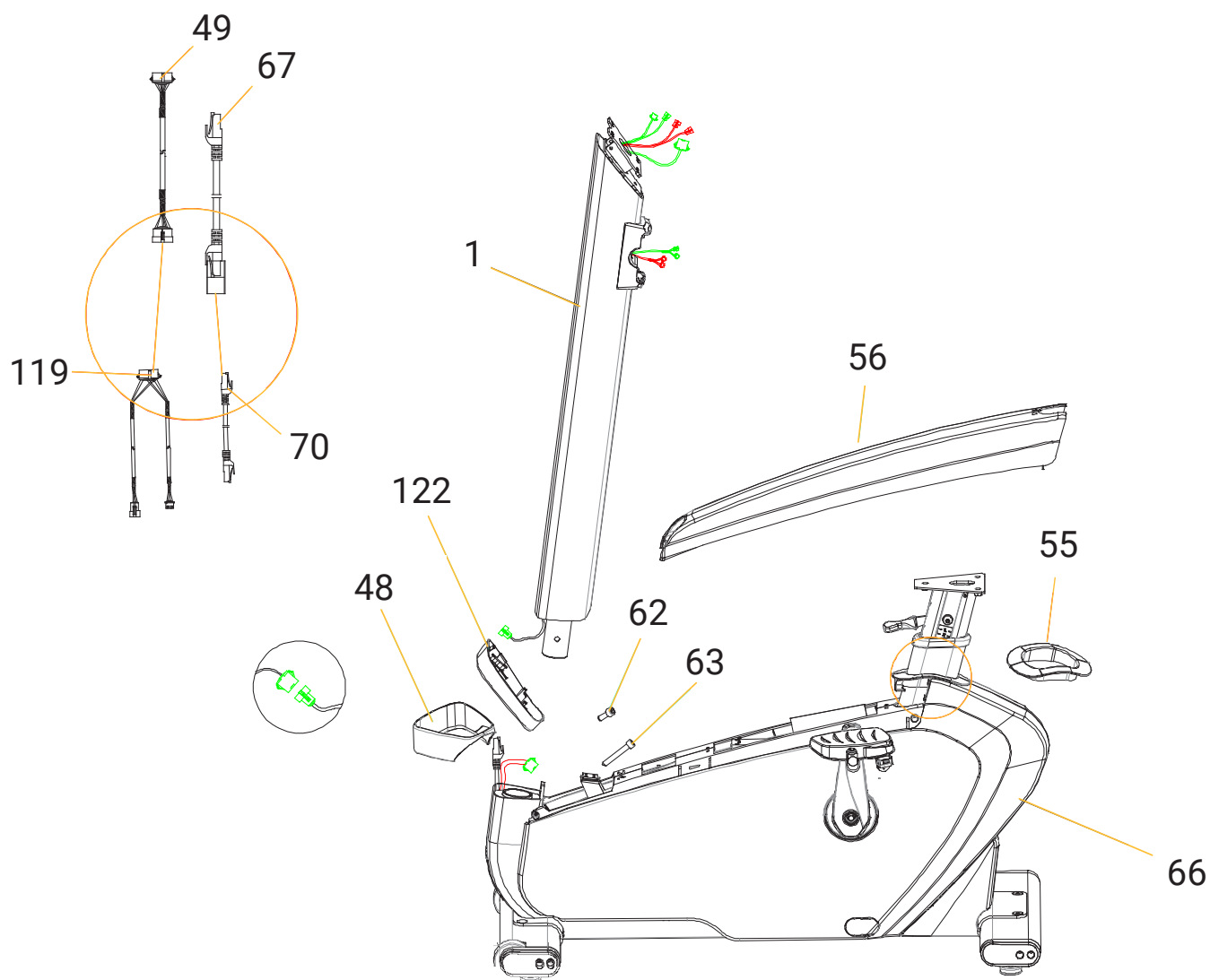
KROK 3

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.

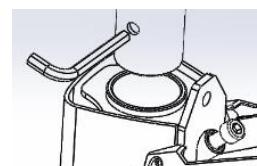
#	Popis	Počet
62	Skrutka s vnútorným šesťhranom M10 × 20	1
63	Skrutka s vnútorným šesťhranom M10 × 65	1

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.

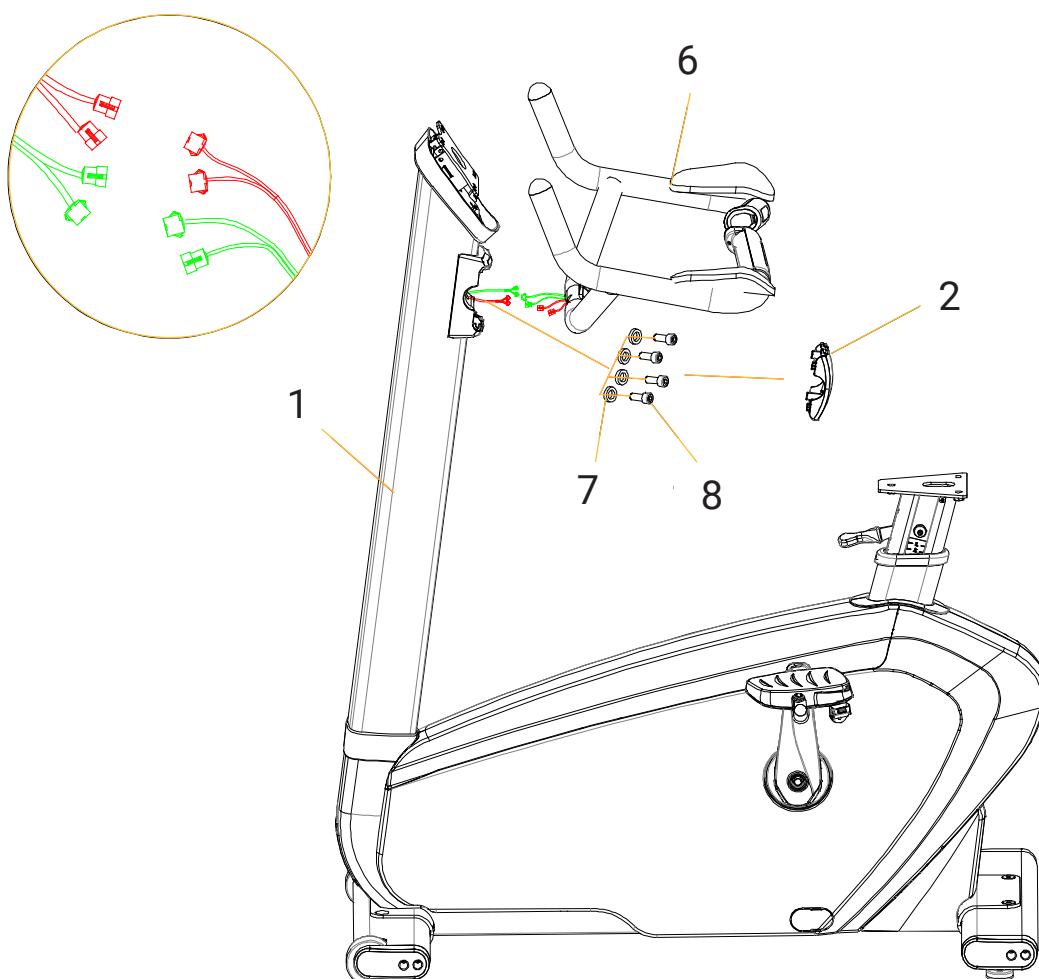


KROK 4

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.

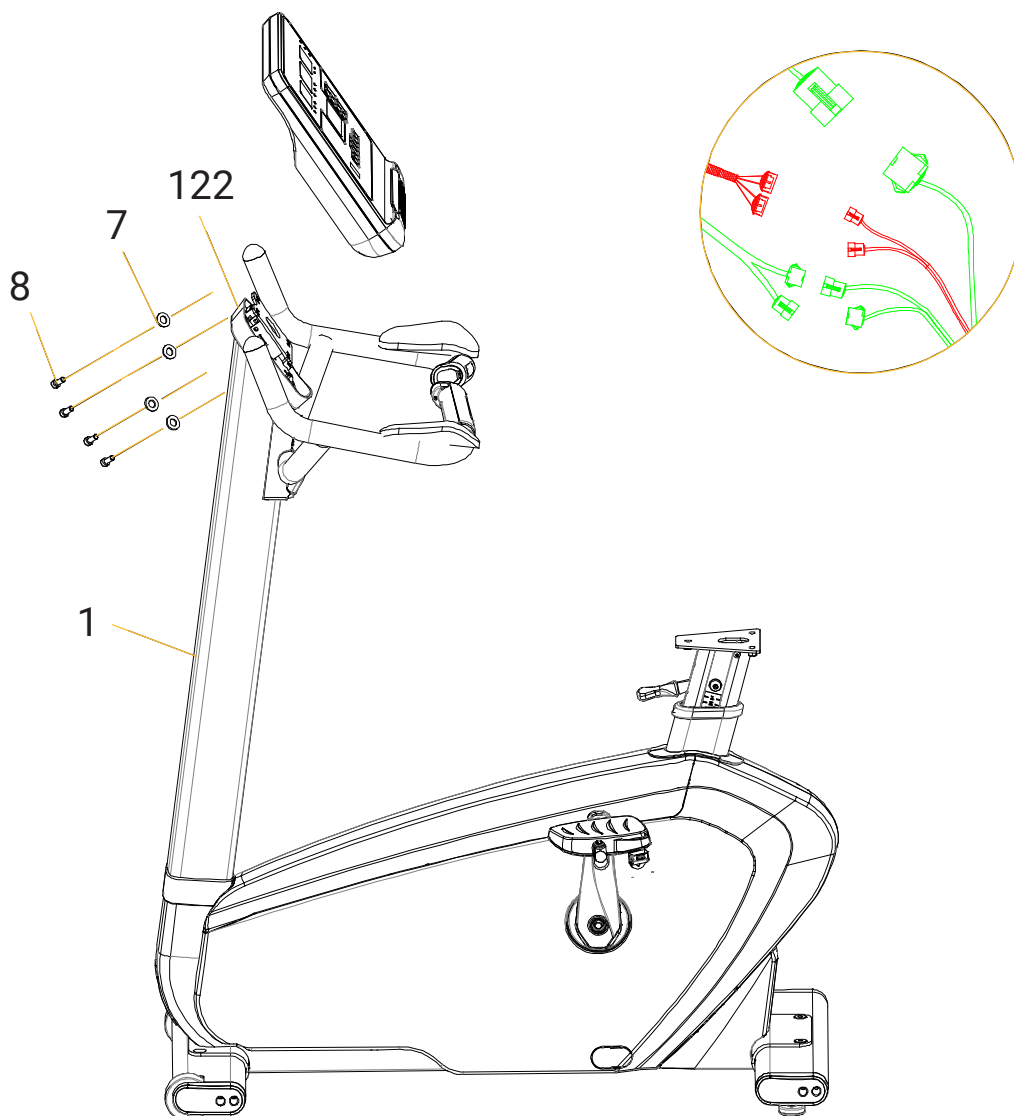


KROK 5

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

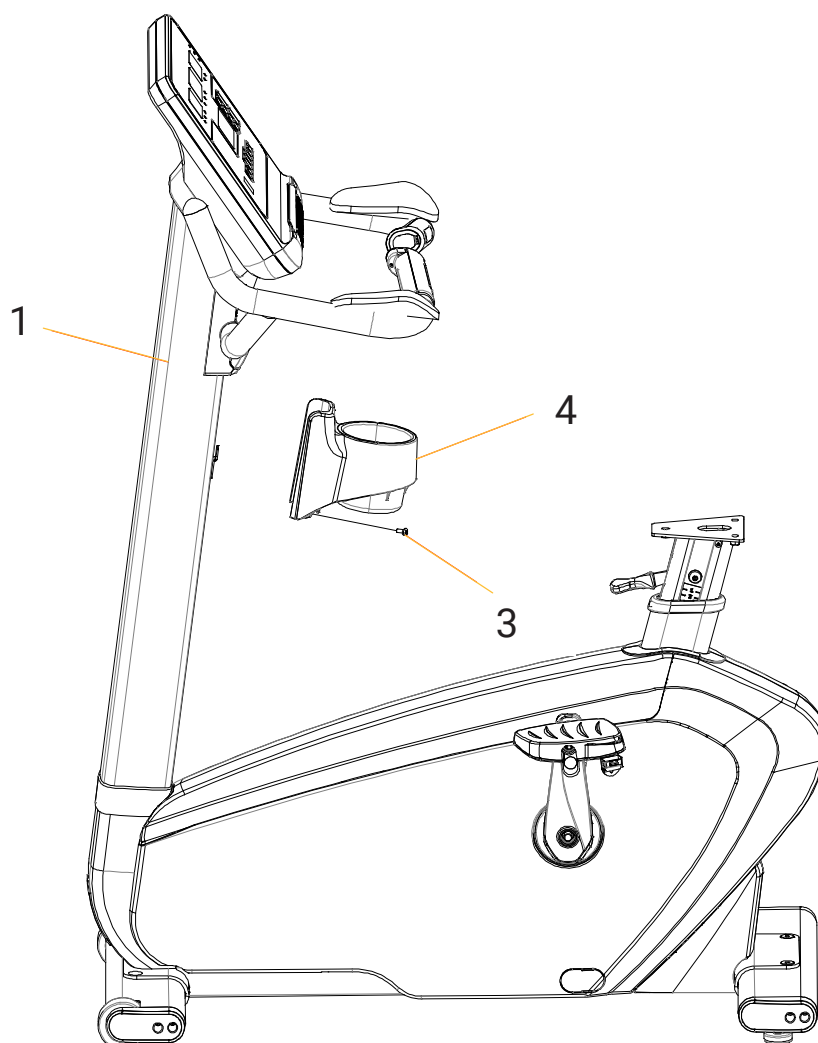
Uistite sa, že všetky spojenia sú bezpečne zaistené a správne utiahnuté pred pokračovaním.



KROK 6

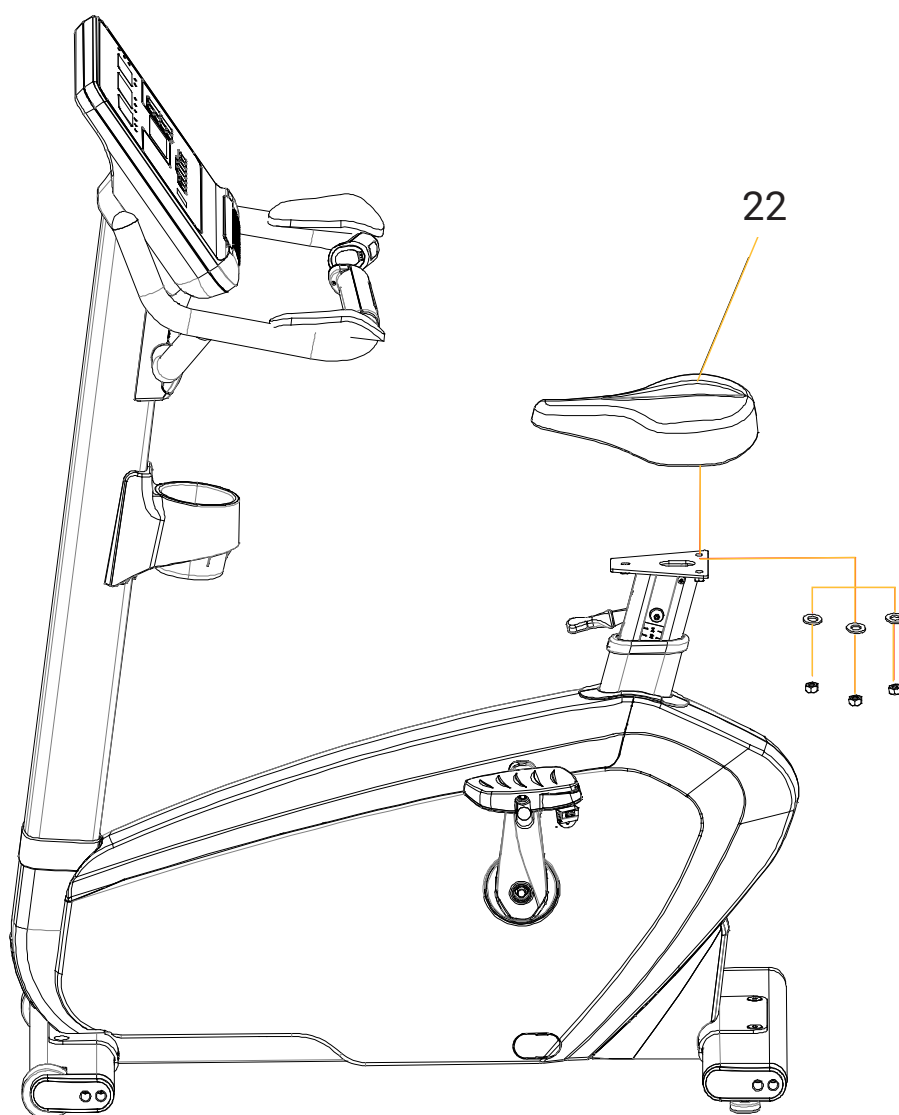
1. Otvorte vrečko so skrutkami 6#:
 - Vyberte všetky potrebné skrutky z vrečka so skrutkami 6#.
2. Vložte držiak na pitie:
 - Vložte držiak na pitie (diel 4) do rámu riadidiel (diel 1).
3. Utiahnutie skrutkou:
 - Použite krížový skrutkovač na upevnenie držiaka na pitie skrutkou M4 × 12, ktorá je súčasťou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

VAROVANIE

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.



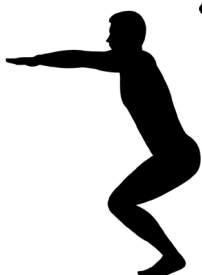
Dotyk prstov

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 dále

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 dále

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 železiarstvach.

Závaďa: Rotoped sa nezapína

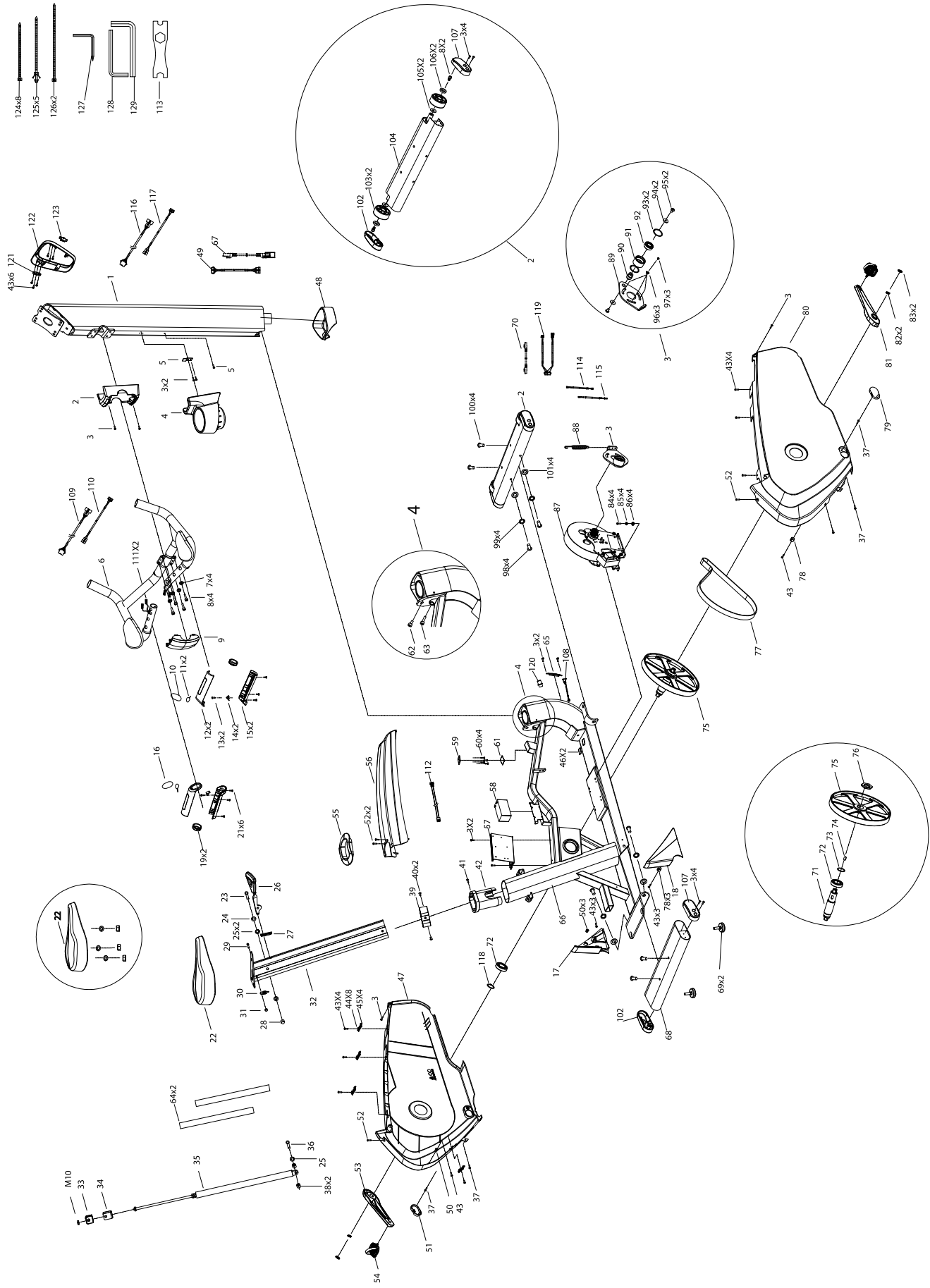
Riešenie: Uistite sa, že sú všetky pripojenia pevne na svojom mieste. Keďže je zariadenie samonapájacie, používateľ musí začať cvičiť, aby aktivoval displej a vygeneroval energiu na prevádzku zariadenia.

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 zápusťný šroub	Křížový zápusťný 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 zápusťný vrchní šroub	Křížový zápusťný 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 zápusťný šroub	Křížový zápusťný 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 zápusťný šroub	Křížový zápusťný 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 zápusťný šroub	Křížový zápusťný skrutka	2
41	Křížový zápusťný vrchní šroub	Křížový zápusťný vrchný skrutka	16
42	Pouzdro na sedlové trubce	Puzdro na sedlovej trubke	1
43	Křížový zápusťný vrchní šroub	Křížový zápusťný 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 zápusťný šroub	Křížový zápusťný 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 zápusťné vruty	Křížové zápusťné 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 LED KONZOLE



FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA (LÉGTINA) 03-19
UŽIVATEĽSKÁ PRÍRUČKA (SLOVENČINA) 20-36

1.DŮLEŽITÉ INFORMACE	4
Zdraví	4
Bezpečnost	4
2. ÚVOD.....	5
3. FITNESS	6
Co je to fitness	6
Trénink podle srdečního tepu	6
Určení vašich tréninkových cílů	6
Rozcvička a zklidnění	7
Tréninkov plán	8
4. POUŽÍVÁN	9
Připojení konzole	9
Nastavení konzole	10
Popis funkcí tlačítek	11
Popis programů	12
Popis ostatních funkcí	17
5.PRODUKTOVÉ INFORMACE	18
Odstraňování závad	18
6. ZÁRUKA	19
Záruka	19

ZDRAVÍ

DŮLEŽITÉ:

Nejprve si přečtete tento návod k použití a před použitím výrobku pečlivě dodržujte uvedené pokyny.

- Poradte se s odborníkem, abyste určili úroveň tréninku, která je pro vás nejvhodnější.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jakékoli jiné fyzické potíže, okamžitě trénink přerušte a poraďte se s lékařem.
- Sledujte během tréninku svou srdeční frekvenci a při jakýchkoli nepravidelnostech okamžitě přerušte trénink.
- Doporučujeme provádět rozcvičení a uklidňovací cvičení po dobu pěti až deseti minut před a po použití výrobku.
- Tímto způsobem může vaše srdeční frekvence postupně stoupat a klesat a můžete předejít bolestem svalů.

BEZPEČNOST

- Používejte tento výrobek pouze způsobem popsáním v tomto návodu k použití.
- Před použitím výrobku zkontrolujte, zda funguje správně. V případě poruchy nebo závady okamžitě přerušte trénink a kontaktujte svého prodejce.
- Výrobek nepoužívejte, pokud vykazuje poruchu.
- výrobek musí být umístěn na rovném povrchu.
- Výrobek smí používat pouze jedna osoba současně.
- Při tréninku vždy zajistěte, aby byl kolem výrobku alespoň jeden metr volného prostoru ve všech směrech.
- Nevkládejte žádné předměty do žádného otvoru výrobku.
- Držte děti a domácí zvířata dál od výrobku.
- Osoby se zdravotním postižením by měly před tréninkem s tímto výrobkem získat souhlas lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Nestrkejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Nikdy během tréninku nezadržujte dech. Dýchejte pravidelně podle intenzity cvičení.
- Začněte svůj tréninkový plán pomalu a postupně jej zvyšujte.
- Při tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste příliš volné oblečení, které by se mohlo zachytit mezi pohyblivé části zařízení.
- Při přesouvání zařízení vždy používejte správné techniky zvedání, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě potřeby je dotáhněte.
- Za to, aby všichni uživatelé byli seznámeni s varováními a pokyny uvedenými v tomto návodu, odpovídá vlastník výrobku.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorách může vést k problémům s výrobkem.

VAROVÁNÍ

Nechte si před zahájením tréninku zkontrolovat svůj zdravotní stav licencovaným lékařem. Toto je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s jakýmkoli zdravotními problémy.

Před použitím zařízení si pečlivě přečtete všechny pokyny.

Společnost Flow Fitness nenese odpovědnost za žádná zranění osob ani škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení.

Tento návod obsahuje všechny potřebné informace pro použití a obsluhu konzole Flow Fitness Perform Pro LED. Navíc zde naleznete tipy a rady pro efektivní trénink.

Doporučujeme si tento návod pečlivě přečíst před použitím konzole Flow Fitness Perform Pro LED, abyste mohli výrobek používat co nejlépe a zároveň bezpečně.

Společnost Flow Fitness vám přeje mnoho úspěchů a radosti při tréninku.

CO JE TO FITNESS

Co je to fitness?

Obecně lze říci, že jde o fyzické cvičení, které způsobuje, že srdce začne pumpovat více kyslíku do svalů prostřednictvím krve z plic. Čím je trénink intenzivnější, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují, aby dosáhly požadované úrovně okysličenosti. Srdce musí pracovat intenzivněji, aby okysličenou krev dopravilo do svalů. Pokud máte dobrou kondici, vaše srdce při každém úderu vypumpuje více krve. Srdce tak nemusí bít tak často, aby dopravilo potřebné množství kyslíku do svalů. Vaše klidová tepová frekvence i tepová frekvence během cvičení se sníží.

TRÉNINK PODLE SRDEČNÍHO TEPU

Během tréninku je důležité sledovat svou srdeční frekvenci. Srdeční frekvence je zásadní pro výsledky vašeho tréninku. Vaše ideální tréninková tepová frekvence závisí především na vašem věku. Na jejím základě lze určit vaši maximální srdeční frekvenci. Za druhé, neefektivnější srdeční frekvence závisí na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším cílem zhubnout, pak je nejúčinnější trénink 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 vybírá hlavně energii, která se rychle spaluje: sacharidy. Protože zásoba těchto sacharidů je omezená, nelze v tomto tempu pokračovat příliš dlouho. Při tréninku s nízkou intenzitou tělo využívá převážně dlouhodobý zdroj energie: tuky. Jelikož jsou tuky v těle uloženy ve velkém množství, můžete tento typ tréninku vykonávat delší dobu.

URČENÍ VAŠICH TRÉNINKOVÝCH CÍLŮ

Níže naleznete tabulku, která vám umožní vypočítat ideální srdeční frekvenci pro váš trénink. V této tabulce má každá věková kategorie rozsah srdeční frekvence, ve kterém byste se měli během tréninku pohybovat. Sloupec uprostřed uvádí hodnoty, které byste se měli snažit udržet, pokud je vaším cílem zhubnutí. Pokud chcete zlepšit svou vytrvalost, měli byste se snažit udržet hodnoty uvedené ve sloupci vpravo.

Pro každého jednotlivce je nejlepší způsob, jak začít s tréninkem, odlišný. Pokud jste delší dobu necvičili nebo máte nadváhu, měli byste svůj tréninkový plán zahájit pomalu a úroveň aktivity postupně zvyšovat.

Věk	Hubnutí tepy za minutu 60%	Zlepšování fyziky 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 starší	96 - 94	136 - 133

V poslední kapitole tohoto návodu k použití naleznete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. Obecné informace). Tyto plány můžete využít k dosažení svých tréninkových cílů.

Plány jsou rozděleny do dvou fází. První fáze je určena pro začátečníky nebo osoby, které začínají s tréninkem po delší době nečinnosti. Během této fáze se úroveň intenzity tréninku postupně zvyšuje.

Po šesti týdnech začíná druhá fáze. V této fázi si můžete vybrat tréninkový plán zaměřený na hubnutí nebo zlepšení vytrvalosti.

ROZCVIČKA A ZKLIDNĚNÍ

Dobrý tréninkový plán začíná důkladným zahřátím a končí uklidněním svalů. Tím předejdete bolestem svalů a zraněním. Níže naleznete několik vhodných cviků.



Naklonění hlavy

Nakloňte hlavu na pravou stranu. Držte tuto pozici po dobu jedné sekundy, abyste pocítili mírný tah ve svalech na levé straně krku. Udělejte to samé na druhé straně, vpředu a vzadu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



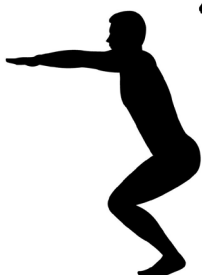
Dotek prstů

Pomalou se ohněte vpřed, přičemž záda a paže budou uvolněné. Ohýbejte se co nejdál, dokud to půjde, a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Boční protažení

Vytáhněte obě paže nahoru do vzduchu a s pravou paží se snažte dosáhnout co nejvýš. Lehce se nakloňte doleva, aby se protáhly svaly na pravé straně trupu. Držte tuto pozici po dobu jedné sekundy. Uvolněte se a proveďte stejný pohyb na druhé straně těla. Opakujte třikrát nebo čtyřikrát.



Dřepy

Postavte nohy na šířku ramen a paže vystrčte před sebe. Pokrčte kolena a snižte se o maximálně 10 cm. Poté se vraťte zpět nahoru a opakujte několikrát.



Protažení dolní části zad

Začněte v pozici na všech čtyřech. Vytáhněte paže před sebe a nechte obličej klesnout k podlaze. Jemně si sedněte zpět a položte hýždě těsně nad paty. Relaxujte a pocítíte jemné protažení v dolní části zad.



Protažení hamstringů

Sedněte si na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe a umístěte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu pravé stehna. Ohněte se vpřed směrem k pravé noze a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Uvolněte se a pak to samé proveďte s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Plán týden 1 a 2

Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Max. 3krát týdně.

Zahřátí 5 - 10 minut.
Trénujte 4 minuty.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 2 minuty.
Klidně trénujte 1 minutu.
Uklidnění 5 minut.

Plán týden 3 a 4

Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Max. 4krát týdně.

Zahřátí 5 - 10 minut.
Trénujte 5 minuty.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 3 minuty.
Klidně trénujte 1 minutu.
Uklidnění 5 minut.

Plán týden 5 a 6

Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Max. 5krát týdně.

Zahřátí 5 - 10 minut.
Trénujte 6 minuty.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 4 minuty.
Klidně trénujte 3 minuty.
Uklidnění 5 minut.

Po dokončení úvodního tréninkového plánu v délce šesti týdnů si můžete vybrat navazující tréninkový plán, který nejlépe odpovídá vašim potřebám. Můžete si zvolit plán zaměřený na maximální úbytek hmotnosti, nebo plán, který zlepší vaši vytrvalost. Oba tréninkové plány naleznete na následujících stranách.

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

Plán týden 7 a 8

Trénujte na 90 % své maximální srdeční frekvence. Max. 6krát týdně.

Zahřátí 5 – 10 minut.
Trénujte 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 5 minut.
Klidně trénujte 1 minutu.
Uklidnění 5 minut.

Plán týden 9 a dále

Trénujte na 90 % své maximální srdeční frekvence. Max. 6krát týdně.

Zahřátí 5 – 10 minut.
Trénujte 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 10 minut.
Trénink opakujte 2 až 3krát.
Klidně trénujte 1 minutu.
Uklidnění 5 minut.

Tréninkový plán na hubnutí (navazující na úvodní tréninkový plán)

Plán týden 7 a 8

Trénujte na 60 % své maximální srdeční frekvence. Max. 6krát týdně.

Zahřátí 5–10 minut.
Trénujte 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 5 minut.
Klidně trénujte 1 minutu.
Uklidnění 5 minut.

Plán týden 7 a 8

Trénujte na 60 % své maximální srdeční frekvence. Max. 6krát týdně.

Zahřátí 5–10 minut.
Trénujte 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénujte 10 minut.
Trénink opakujte 2 až 3krát.
Klidně trénujte 1 minutu.
Uklidnění 5 minut.

PŘIPOJENÍ KONZOLE

1. Pokyny pro připojení elektronické konzole k rámu

Kompatibilní modely rámů: Tato elektronická konzole je kompatibilní s následujícími modely rámů:

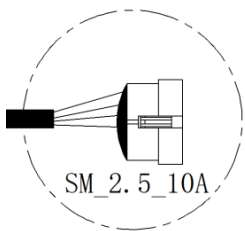
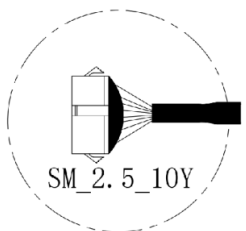
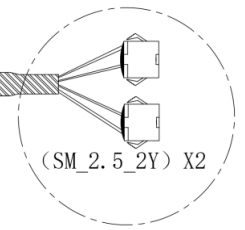
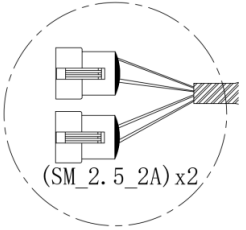
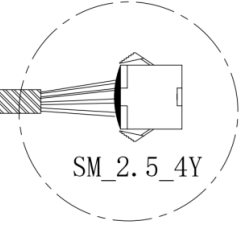
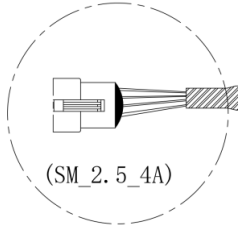
- Flow Fitness Perform Pro B6i (SH-B9100E)
- Flow Fitness Perform Pro X6i (SH-B9100U)

2. Příprava na montáž

- Před montáží odstraňte všechny upevňovací prvky připevněné k rámu.
- Konkrétní kroky montáže naleznete v manuálu k rámu.

3. Připojení a zajištění konzole:

- Po dokončení zapojení kabeláže dle níže uvedeného schématu zajistěte konzoli pomocí dřívě odstraněných upevňovacích prvků

Krok	Schéma zapojení vodiče A	Schéma zapojení vodiče B
1	Komunikační kabel (samice) 	 Komunikační kabel (samec)
2	Kabel pro tepovou frekvenci (samec) 	 Kabel pro tepovou frekvenci (samice)
3	Tlačítko rychlého odporu samec 	 Tlačítko rychlého odporu samice

NASTAVENÍ KONZOLE

1. První zapnutí:

- Po sestavení zařízení zapněte konzoli poprvé.
- Maticové okno uprostřed panelu zobrazí výchozí model (např. B9100U/E).

2. Výběr správného modelu:

Stiskněte  odpor nebo  klávesami odporu můžete procházet dostupné modely.

Zobrazení odpovídajícího modelu v okně

Zobrazení modelu	Úplný název modelu
B9100U	Flow Fitness Perform Pro B6i
B9100E	Flow Fitness Perform Pro X6i

Když se na obrazovce zobrazí požadovaný model (např. SH-B9100U nebo SH-B9100E), pokračujte uložením nastavení.

3. Uložení modelu:

- Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste uložili vybraný model.
- Systém třikrát zapípá, čímž potvrdí, že model byl úspěšně uložen.
- Po uložení modelu se rozhraní pro nastavení modelu znovu nezobrazí.



Restartování konzole

Postup resetování:

Pokud potřebujete resetovat model, stiskněte a podržte současně tlačítka Start/Pauza a Stop po dobu 5 sekund.

Potvrzení:

Uslyšíte tři pípnutí, která potvrdí, že předchozí nastavení byla úspěšně vymazána.

Vypnutí a zapnutí:

Po resetování konzoli zcela vypněte a poté znovu zapněte.

Znovunastavení:

Jakmile je konzole opět zapnutá, opakujte kroky pro výběr modelu, abyste ji správně nastavili.

POPIS FUNKCE KLÍČE



START/PAUSES

1. START / PAUSE TLAČÍTKO

- Ve standby režimu stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do režimu Manuálního tréninku.
- V tréninkovém režimu stisknutím tohoto tlačítka přerušíte trénink..



STOP

2. TLAČÍTKO STOP

- Stiskněte toto tlačítko v kterémkoli z následujících režimů: Režim sportu, režim pauzy nebo režim nastavení sportovního programu, pro návrat do režimu standby.



CHANGE DISPLAY

3. ZMĚNA ZOBRAZENÍ

- Během tréninku stiskněte toto tlačítko pro přepínání zobrazení:
- Rychlost
- Výkon
- Čas
- Kalorie
- Vzdálenost
- Srdeční tep
- Hodnota odporu



4. KLÁVESKA PRO ZVÝŠENÍ ODPORU

- Ve sportovním režimu každé stisknutí zvýší odpor o 1 úroveň.
- Přidržením tlačítka se odpor zvyšuje rychleji.
- V režimu nastavení programu slouží toto tlačítko k navyšování hodnot



5. TLAČÍTKO SNIŽENÍ ODPORU

- Ve sportovním režimu každé stisknutí sníží odpor o 1 úroveň.
- Přidržením tlačítka se odpor snižuje rychleji.
- V režimu nastavení programu slouží toto tlačítko ke snižování hodnot



CONSTANT WATT

6. TLAČÍTKO PRO KONSTANTNÍ VÝKON

- V pohotovostním režimu stiskněte toto tlačítko pro aktivaci režimu konstantního příkonu.



INTERVAL

7. TLAČÍTKO INTERVAL

- Stisknutím tohoto tlačítka aktivujete intervalový režim pro intervalový trénink.



FAT BURN

8. TLAČÍTKO SPALOVÁNÍ TUKŮ

- Stisknutím tohoto tlačítka v pohotovostním režimu aktivujete režim spalování tuků.



CARDIO

9. TLAČÍTKO CARDIO

- Stisknutím tohoto tlačítka v pohotovostním režimu aktivujete režim Kardio.

40

30

20

10

10. ZKRATKY PRO ODPOR

- Stisknutím těchto tlačítek ve sportovním režimu se odpor přímo změní na následující přednastavené úrovně:
- 40 segmentů
- 30 segmentů
- 20 segmentů
- 10 segmentů.



Tlačítka odporu na vnějších madlech

- Tlačítka pro zvýšení a snížení odporu na vnějších madlech fungují stejně jako tlačítka odporu na ovládacím panelu.

Tyto funkce tlačítek vám poskytují flexibilitu při efektivním nastavování a řízení tréninku.

POPIS PROGRAMŮ

Zobrazení v pohotovostním režimu

- Okno rychlosti: 0,0 (km/h nebo míle/h)
- Okno času: Zobrazuje 0:00 (h)
- Okno segmentu odporu: Zobrazuje se L 0
- Okno matice: „welcome“

Provoz v manuálním režimu

A. Vstup do manuálního režimu
B. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Start/Pauza pro vstup do manuálního režimu.

B. Informace na displeji

C. Levé okno: Zobrazuje rychlost.

D. Prostřední okno: Zobrazuje postupně čas, vzdálenost a kalorie.

E. Pravé okno: Zobrazuje postupně úroveň odporu a tepovou frekvenci.

F. Maticové okno: Zrcadlí zobrazení prostředního okna.

C. Během cvičení

CI. Tlačítko Start/Pauza:

– Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte nebo obnovíte trénink. Při pozastavení se na obrazovce zobrazí „P3:00“ a spustí se tříminutové odpočítávání. Pokud během této doby nebude trénink znovu spuštěn, přístroj se automaticky přepne do pohotovostního režimu.

CII. Nastavení odporu:

- Stiskněte tlačítko Odpor + pro zvýšení odporu o 1 úroveň (L1–L40).
- Přidržte pro rychlejší nastavení.
- Stiskněte tlačítko Odpor - pro snížení odporu o 1 úroveň (L1–L40).
- Přidržte pro rychlejší nastavení.

CIII. Klávesy pro přímé nastavení odporu:

– Použijte je pro přímé nastavení odporu na přednastavené úrovně (10, 20, 30, 40 segmentů).

CIV. Tlačítko Stop:

– Stisknutím přejdete do pohotovostního režimu a všechna tréninková data se vynulují.

CV. Tlačítko pro změnu zobrazení:

- Levé okno přepíná mezi rychlostí a watty.
- Prostřední okno přepíná mezi časem, vzdáleností a kaloriemi.
- Pravé okno střídá úroveň odporu a srdeční tep.
- Okno matice zrcadlí zobrazení prostředního okna.

P1 REŽIM PROGRAMU S KONSTANTNÍM VÝKONEM

1. Vstup do režimu konstantního výkonu (Constant Watt):

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Constant Watt.
- V okně matice se zobrazí „P1 – Constant Watt“.
- Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení (Change Display), abyste přešli na stránku nastavení.

2. Nastavení času:

- Přednastavený čas je 30 minut.
- Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte čas v rozmezí 20:00 až 99:00, po 5minutových krocích.

3. Nastavení výkonu (watt):

- Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste přešli na stránku nastavení výkonu.
- Přednastavená hodnota je 80 wattů.
- Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte hodnotu výkonu v rozmezí 50 až 300 wattů, po 5 watttech.

4. Zahájení tréninku:

- Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro zahájení tréninku ve sportovním režimu.
- Poznámka: V tomto režimu nelze během tréninku měnit odpor.

5. Pozastavení a obnovení tréninku:

- Stisknutím tlačítka Start/Pauza během tréninku jej pozastavíte nebo obnovíte.
- Při pozastavení se zobrazí „P3:00“, což znamená 3minutové odpočítávání. Pokud během této doby nedojde k žádné akci, přístroj se automaticky přepne do pohotovostního režimu.

6. Ukončení tréninku:

- Stiskněte tlačítko Stop pro návrat do pohotovostního režimu; všechna data se vynulují.

7. Přepínání zobrazení:

- Během tréninku stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení pro cyklické přepínání:
- Levé okno: střídá zobrazení rychlosti a wattů.
- Prostřední okno: střídá čas, vzdálenost a kalorie.
- Pravé okno: střídá úroveň odporu a srdeční tep.
- Okno matice: zrcadlí zobrazení prostředního okna.

REŽIM INTERVALOVÉHO PROGRAMU P2

1. Vstup do intervalového režimu:

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval Program. Na maticovém displeji se zobrazí „P2 - Interval“. Stiskněte tlačítko Změnit zobrazení pro vstup na stránku nastavení.

2. Nastavení času:

Přednastavený čas pro intervalový režim je 55 minut.

Počáteční úroveň odporu je nastavena na L10.

Intervalový program

Počet segmentů	1. (4 minuty)	2. (4 minuty)	3. (10 minut)	4. (5 minut)	5. (10 minut)
Odpor	3	5	Nastavená hodnota	5	Nastavená hodnota
Počet segmentů	6. (5 minut)	7. (10 minut)	8. (5 minut)	9. (zbytek)	10. (8 minut)
Počet segmentů	5	Nastavená hodnota	5	Nastavená hodnota	3

3. Úprava času:

– Pomocí tlačítek Odpor + nebo Odpor - nastavte čas v rozmezí 40:00 až 99:00, po 5minutových krocích.

4. Nastavení odporu:

– Znovu stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste přešli na stránku nastavení odporu.

– Pomocí tlačítek Odpor + nebo Odpor - nastavte úroveň odporu v rozmezí L1 až L40, po jednom kroku.

5. Spuštění programu:

– Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro zahájení tréninku ve sportovním režimu.

– Odpor lze během cvičení volně měnit, stejně jako v manuálním režimu.

6. Pozastavení a obnovení:

– Stiskněte tlačítko Start/Pauza během tréninku pro pozastavení nebo pokračování.

– Na obrazovce se zobrazí „P3:00“, což znamená 3minutové odpočítávání. Pokud během této doby nedojde k žádné akci, přístroj se přepne do pohotovostního režimu.

7. Ukončení tréninku:

– Stiskněte tlačítko Stop pro návrat do pohotovostního režimu; všechna data budou vynulována.

8. Přepínání zobrazení:

– Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení a procházejte následujícími informacemi:

– Levé okno: střídavě zobrazuje rychlost a wattly.

– Prostřední okno: zobrazuje čas, vzdálenost a kalorie.

– Pravé okno: zobrazuje úroveň odporu a srdeční tep.

– Okno matice: zrcadlí zobrazení prostředního okna.

REŽIM PROGRAMU SPALOVÁNÍ TUKŮ P3**1. Vstup do režimu spalování tuků:**

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu pro spalování tuků. Na obrazovce se zobrazí „P3 – Fat Burning“.
- Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste přešli na stránku nastavení.

2. Přednastavené hodnoty:

- Přednastavený čas pro režim spalování tuků je 30 minut.
- Program je nastaven pro uživatele ve věku 30 let a cílová tepová frekvence je nastavena na 65 % maximální tepové frekvence.
- Výpočet cílové tepové frekvence: $(220 - 30) \times 65 \% = 124$ tepů/min.

3. Nastavení času:

- Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte čas cvičení v rozmezí 20 až 99 minut, po 5minutových krocích.

4. Nastavení věku:

- Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení a přejděte na stránku nastavení věku.
- Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte věk v rozmezí 15 až 80 let, po jednom roce.

5. Spuštění tréninku:

- Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro zahájení tréninku ve sportovním režimu.
- Tento režim funguje podobně jako manuální režim a umožňuje měnit odpor během cvičení.

6. Pozastavení a obnovení:

- Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro pozastavení nebo obnovení tréninku. Na obrazovce se zobrazí „P3:00“, což znamená 3minutové odpočítávání. Pokud během této doby nedojde k žádné akci, přístroj přejde do pohotovostního režimu.

7. Ukončení tréninku:

- Stiskněte tlačítko Stop pro návrat do pohotovostního režimu; všechna data budou vynulována.

8. Přepínání zobrazení:

- Během cvičení stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení a procházejte následujícími informacemi:
- Levé okno: rychlost a wattů.
- Prostřední okno: čas, vzdálenost a kalorie.
- Pravé okno: úroveň odporu a srdeční tep.
- Okno matice: zrcadlí zobrazení prostředního okna.

DETEKCE TEPOVÉ FREKVENCE A NASTAVENÍ ODPORU

Program začíná monitorováním srdeční frekvence uživatele během prvních 3 minut. Během této doby lze odpor upravovat ručně. Po 3 minutách režim spalování tuků automaticky upravuje odpor na základě srdeční frekvence a kadence.

1. Pokud je srdeční frekvence pod cílovou hodnotou a kadence je nižší než 75 ot/min, odpor se sníží o 1 úroveň.
2. Pokud je srdeční frekvence pod cílovou hodnotou a kadence je vyšší než 75 ot/min, odpor se zvýší o 1 úroveň.
3. Pokud je srdeční frekvence nad cílovou hodnotou a kadence je nižší než 75 ot/min, odpor se sníží o 2 úrovně.
4. Pokud je srdeční frekvence nad cílovou hodnotou a kadence je vyšší než 75 ot/min, odpor se zvýší o 2 úrovně.
5. Pokud není srdeční frekvence detekována po dobu 1 minuty, program se automaticky přepne do pohotovostního režimu.

REŽIM KARDIO PROGRAMU P4**1. Vstup do režimu kardio:**

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu Cardio. V okně matice se zobrazí „P4 – Cardio“.
- Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste přešli na stránku nastavení.

2. Přednastavené hodnoty:

- Přednastavený čas je 30 minut.
- Program je přednastaven pro uživatele ve věku 30 let.
- Cílová tepová frekvence je nastavena na 85 % maximální tepové frekvence, výpočet: $(220 - 30) \times 85 \% = 162$ tepů/min.

3. Nastavení času:

- Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte čas cvičení v rozmezí 20 až 99 minut, po 5minutových krocích.

4. Nastavení věku:

- Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení a přejděte na stránku nastavení věku.
- Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte věk v rozmezí 15 až 80 let, po jednom roce.

5. Zahájení tréninku:

- Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro spuštění tréninku ve sportovním režimu.
- Trénink probíhá podobně jako v manuálním režimu, s možností upravovat odpor během cvičení.

6. Pozastavení a obnovení:

- Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro pozastavení nebo obnovení tréninku. Na obrazovce se zobrazí „P3:00“, což signalizuje 3minutové odpočítávání před přechodem do pohotovostního režimu, pokud nebude trénink obnoven.

7. Ukončení tréninku:

- Stiskněte tlačítko Stop pro návrat do pohotovostního režimu; všechna data budou vynulována.

8. Přepínání zobrazení:

- Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení a procházejte následující informace:
- Levé okno: střídá rychlost a watt.
- Prostřední okno: čas, vzdálenost a kalorie.
- Pravé okno: úroveň odporu a srdeční tep.
- Okno matice: zrcadlí zobrazení prostředního okna.

CHOVÁNÍ BĚHEM KARDIO PROGRAMU:

Během prvních 3 minut programu je monitorována vaše srdeční frekvence, aby bylo zajištěno její ustálení. V tomto čase lze odpor upravovat ručně. Po 3 minutách program automaticky upravuje odpor na základě vaší srdeční frekvence a kadence (75 ot/min). Pokud není srdeční frekvence detekována po dobu 1 minuty, program se přepne do pohotovostního režimu.

Automatické úpravy na základě tepové frekvence:

1. Pokud je srdeční frekvence pod cílovou hodnotou a kadence je nižší než 75 ot/min, odpor se sníží o 1 úroveň.
2. Pokud je srdeční frekvence pod cílovou hodnotou a kadence je vyšší než 75 ot/min, odpor se zvýší o 1 úroveň.
3. Pokud je srdeční frekvence nad cílovou hodnotou a kadence je nižší než 75 ot/min, odpor se sníží o 2 úrovně.
4. Pokud je srdeční frekvence nad cílovou hodnotou a kadence je vyšší než 75 ot/min, odpor se zvýší o 2 úrovně.

OSTATNÍ FUNKCE

1. Tlačítko Stop

Stisknutím tlačítka Stop v jakémkoli režimu se přístroj přepne do pohotovostního režimu.

2. Automatické pozastavení

V sportovním režimu, pokud je RPM (otáčení za minutu) nižší než 10 po dobu 10 sekund nebo pokud není stisknuto žádné tlačítko, systém přejde do režimu pauzy.

3. Pauza do pohotovostního režimu

V režimu pauzy, pokud RPM zůstane pod 10 po dobu 3 po sobě jdoucích minut nebo pokud není stisknuto žádné tlačítko, systém se automaticky vrátí do pohotovostního režimu.

4. Režim spánku

V nesporním režimu, pokud RPM zůstane pod 10 po dobu 60 sekund nebo pokud není stisknuto žádné tlačítko, systém přejde do režimu spánku. Na okně matice se zobrazí ikona koule. Pro probuzení systému stačí šlápnout na pedály nebo stisknout jakékoli tlačítko.

5. Zobrazení odporu a srdečního tepu

V pohotovostním režimu stisknutím tlačítka pro změnu zobrazení se pravé okno střídavě přepne mezi úroveň odporu a hodnotu srdečního tepu.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

Závada	LED obrazovka se nerozsvítí při cvičení.
Řešení	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely správně připojené. Pokud problém přetrvává, obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento produkt zakoupili.
Závada	Tlačítka na konzole nefungují správně.
Řešení	Obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento produkt zakoupili.
Závada	Specifické zobrazení oken nefunguje správně.
Řešení	Obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento produkt zakoupili.

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

ZÁRUKA

Záruku na váš produkt poskytuje distributor Flow Fitness ve vaší zemi a prodejce, u kterého jste jej zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

1.DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE	21
Zdravie	21
Bezpečnosť	21
2. ÚVOD	22
3. FITNESS	23
Čo je to fitness	23
Trénink podľa srdcového tepu	23
Určenie vašich tréningových cieľov	23
Rozcvička a upokojenie	24
Tréningový plán	25
4.POUŽÍVANIE	26
Pripojenie konzoly	26
Nastavenie konzoly	27
Popis funkcií tlačidiel	28
Popis programov	29
Popis ostatných funkcií	34
5.PRODUKTOVÉ INFORMÁCIE	35
Odstraňovanie závad	35
6. ZÁRUKA	36
Záruka	36

ZDRAVIE

DÔLEŽITÉ:

Najprv si prečítajte tento návod na použitie a pred použitím výrobku dôkladne dodržujte uvedené pokyny.

- Poradte sa s odborníkom, aby ste určili 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 počas tréningu svoju srdcovú frekvenciu a pri akýchkoľvek nepravidelnostiach okamžite prerušte tréning.
- Odporúčame vykonávať rozcvičku a upokojujúce cvičenia po dobu päť až desať minút pred a po použití výrobku. Týmto spôsobom môže vaša srdcová frekvencia postupne stúpať a klesať a môžete predísť bolestiam svalov.

BEZPEČNOSŤ

- Používajte tento výrobok iba spôsobom popísaným v tomto návode na použitie.
- Pred použitím výrobku skontrolujte, či funguje správne. V prípade poruchy alebo závady okamžite prerušte tréning a kontaktujte svojho predajcu.
- Nevyužívajte výrobok, ak vykazuje poruchu.
- Výrobok musí byť umiestnený na rovnom povrchu.
- Výrobok smie používať iba jedna osoba naraz.
- Počas tréningu vždy zabezpečte, aby bol okolo výrobku aspoň jeden meter voľného priestoru vo všetkých smeroch.
- Nevkladajte žiadne predmety do žiadneho otvoru výrobku.
- Držte deti a domáce zvieratá ďalej od výrobku.
- Osoby so zdravotným postihnutím by mali pred tréningom s týmto výrobkom získať súhlas lekára a riadiť sa jeho pokynmi.
- Nestrkajte ruky ani nohy pod výrobok.
- Nikdy počas tréningu nezadržiavajte dych. Dýchajte pravidelne podľa intenzity cvičenia.
- Začnite svoj tréningový plán pomaly a postupne ho zvyšujte.
- Počas tréningu vždy noste vhodné oblečenie. Nenoste príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť medzi pohyblivé časti zariadenia.
- Pri presúvaní zariadenia vždy používajte správne techniky zdvihania, aby ste predišli zraneniu chrbta.
- Pravidelne kontrolujte skrutky a matice a v prípade potreby ich dotiahnite.
- Za to, aby všetci používatelia boli oboznámení s varovaniami a pokynmi uvedenými v tomto návode, zodpovedá vlastník výrobku.
- Tento výrobok je určený na používanie v čistom a suchom prostredí. Skladovanie v chladných a/alebo vlhkých priestoroch môže viesť k problémom s výrobkom.

VAROVANIE

Nechajte si pred začatím tréningu skontrolovať svoj zdravotný stav licencovaným lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s akýmkoľvek zdravotnými problémami.

Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte všetky pokyny.

Spoločnosť Flow Fitness nenesie zodpovednosť za žiadne zranenia osôb ani škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia.

Tento návod obsahuje všetky potrebné informácie na používanie a obsluhu konzoly Flow Fitness Perform Pro LED. Navyše tu nájdete tipy a rady pre efektívny tréning.

Odporúčame si tento návod pozorne prečítať pred použitím konzoly Flow Fitness Perform Pro LED, aby ste mohli výrobok používať čo najlepšie a zároveň bezpečne.

Spoločnosť Flow Fitness vám praje veľa úspechov a radosti pri tréningu.

ČO JE TO FITNESS

Čo je to fitness? Vo všeobecnosti ide o fyzické cvičenie, pri ktorom srdce začne pumpovať viac kyslíka do svalov prostredníctvom krvi z pľúc. Čím je tréning intenzívnejší, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú na dosiahnutie požadovanej úrovne okysličenia. Srdce musí pracovať intenzívnejšie, aby okysličenú krv dopravilo do svalov. Ak ste v dobrej kondícii, vaše srdce pri každom údere vypumpuje viac krvi. Vďaka tomu nemusí biť tak často, aby dopravilo potrebné množstvo kyslíka do svalov. Vaša pokojová tepová frekvencia aj tepová frekvencia počas cvičenia sa zníži.

TRÉNING PODĽA SRDEČNÉHO TEPU

Počas tréningu je dôležité sledovať svoju srdcovú frekvenciu. Srdcová frekvencia je kľúčová pre výsledky vášho tréningu. Vaša ideálna tréningová tepová frekvencia závisí predovšetkým od vášho veku. Na jej základe možno určiť vašu maximálnu srdcovú frekvenciu. Okrem toho najefektívnejšia srdcová frekvencia závisí od vašich tréningových cieľov. Ak je vaším cieľom schudnúť, potom je najúčinnnejší tréning 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. Pri cvičení využívame kombináciu týchto dvoch zdrojov energie. Ak je intenzita tréningu vysoká, telo využíva najmä energiu, ktorá sa spaľuje rýchlo – sacharidy. Keďže zásoba týchto sacharidov je obmedzená, nie je možné v tomto tempe pokračovať príliš dlho. Pri tréningu s nízkou intenzitou telo využíva predovšetkým dlhodobý zdroj energie – tuky. Keďže sú tuky v tele uložené vo veľkom množstve, môžete tento typ tréningu vykonávať dlhšie.

URČENIE VAŠICH TRÉNINGOVÝCH CIEĽOV

Nižšie nájdete tabuľku, ktorá vám umožní vypočítať ideálnu srdcovú frekvenciu pre váš tréning. V tejto tabuľke má každá veková kategória rozsah srdcovej frekvencie, v ktorom by ste sa mali počas tréningu pohybovať. Stredný stĺpec uvádza hodnoty, ktoré by ste sa mali snažiť udržiavať, ak je vaším cieľom chudnutie. Ak si prajete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste sa snažiť udržiavať hodnoty uvedené v pravom stĺpci.

Pre každého jednotlivca je najlepší spôsob, ako začať s tréningom, odlišný. Ak ste dlhší čas necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste svoj tréningový plán začať pomaly a úroveň aktivity postupne zvyšovať.

Vek	Chudnutie tepy za minuty 60%	Zlepšovanie fyziky tepy za minuty 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 poslednej kapitole tohto návodu na použitie nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. Všeobecné informácie). Tieto plány môžete využiť na dosiahnutie svojich tréningových cieľov.

Plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvá fáza je určená pre začiatočníkov alebo osoby, ktoré začínajú s tréningom po dlhšej dobe nečinnosti. Počas tejto fázy sa úroveň intenzity tréningu postupne zvyšuje.

Po šiestich týždňoch začína druhá fáza. V tejto fáze si môžete vybrať tréningový plán zameraný na chudnutie alebo zlepšenie vytrvalosti.

ROZCVIČKA A UPOKOJENIE

Dobrý tréningový plán začína dôkladným zahriatím a končí uvoľnením svalov. Tým predídete svalovej bolesti a zraneniam. Nižšie nájdete niekoľko vhodných cvikov.



Naklonenie hlavy

Nakloňte hlavu na pravú stranu. Držte túto pozíciu jednu sekundu, aby ste pocítili mierny ťah v svaloch na ľavej strane krku. Urobte to isté na druhej strane, vpredu a vzadu. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Dotyk prstov

Pomaly sa ohnite dopredu, pričom chrbát a ruky budú uvoľnené. Ohýbajte sa čo najďalej, dokým to pôjde, a držte túto pozíciu desať sekúnd. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Bočné pretiahnutie

Zdvihnite obe ruky nahor do vzduchu a s pravou rukou sa snažte dosiahnuť čo najvyššie. Jemne sa nakloňte doľava, aby sa natiahli svaly na pravej strane trupu. Držte túto pozíciu jednu sekundu. Uvoľnite sa a vykonajte rovnaký pohyb na druhej strane tela. Opakujte trikrát alebo štyrikrát.



Drepy

Postavte nohy na šírku ramien a ruky vystrčte pred seba. Pokrčte kolená a znižujte sa maximálne o 10 cm. Potom sa vráťte späť nahor a opakujte niekoľkokrát.



Pretiahnutie dolnej časti chrbta

Začnite v pozícii na všetkých štyroch. Vytiahnite ruky pred seba a nechajte tvár klesnúť k podlahe. Jemne si sadnite späť a položte zadok tesne nad päty. Relaxujte a pocítite jemné natiahnutie v dolnej časti chrbta.



Pretiahnutie hamstringov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred sebou a položte chodidlo ľavej nohy na vnútornú stranu pravého stehna. Ohýbajte sa dopredu smerom k pravej nohe a držte túto pozíciu desať sekúnd. Uvoľnite sa a potom to isté urobte s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Plán týždeň 1 a 2

Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 3krát týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút.
Trénujte 4 minúty.
Odpočinok 1 minútu.
Trénujte 2 minúty.
Pokoje trénujte 1 minútu.
Ukludnenie 5 minút.

Plán týždeň 3 a 4

Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 4krát týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút.
Trénujte 5 minút.
Odpočinok 1 minútu.
Trénujte 3 minúty.
Pokoje trénujte 1 minútu.
Ukludnenie 5 minút.

Plán týždeň 5 a 6

Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 5krát týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút.
Trénujte 6 minút.
Odpočinok 1 minútu.
Trénujte 4 minúty.
Pokoje trénujte 3 minúty.
Ukludnenie 5 minút.

Po dokončení úvodného tréningového plánu v dĺžke šiestich týždňov si môžete vybrať naväzujúci tréningový plán, ktorý najlepšie zodpovedá vašim potrebám. Môžete si zvoliť plán zameraný na maximálny úbytok hmotnosti, alebo plán, ktorý zlepší vašu vytrvalosť. Oba tréningové plány nájdete na nasledujúcich stranách.

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

Plán týždeň 7 a 8

Trénujte na 90 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.

Zahriatie 5 – 10 minút.
Trénujte 7 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Trénujte 5 minút.
Kľudne trénujte 1 minútu.
Uvoľnenie 5 minút.

Plán týždeň 9 a ďalej

Trénujte na 90 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.

Zahriatie 5 – 10 minút.
Trénujte 10 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Trénujte 10 minút.
Tréning opakujte 2 až 3-krát.
Kľudne trénujte 1 minútu.
Uvoľnenie 5 minút.

Tréningový plán na chudnutie (naväzujúci na úvodný tréningový plán)

Plán týždeň 7 a 8

Trénujte na 60 % svojej maximálnej srdečnej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.

Zahriatie 5–10 minút.
Cvičte 7 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Cvičte 5 minút.
Kľudne cvičte 1 minútu.
Upokojenie 5 minút.

Plán týždeň 9 a ďalej

Trénujte na 60 % svojej maximálnej srdečnej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.

Zahriatie 5–10 minút.
Cvičte 10 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Cvičte 10 minút.
Cvičenie opakujte 2 až 3-krát.
Kľudne cvičte 1 minútu.
Upokojenie 5 minút.

PRIPOJENIE KONZOLE

1. Pokyny na pripojenie elektronickej konzoly k rámu

Kompatibilné modely rámov: Táto elektronická konzola je kompatibilná s nasledujúcimi modelmi rámov:

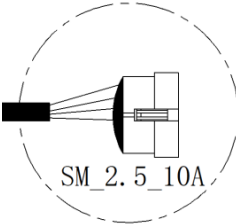
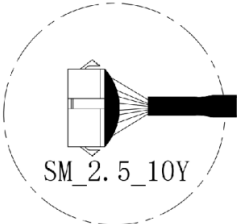
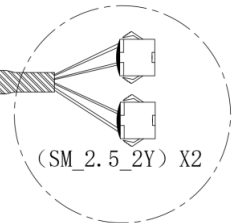
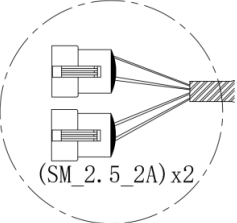
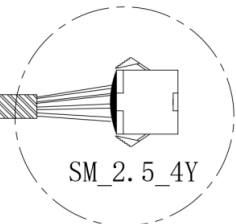
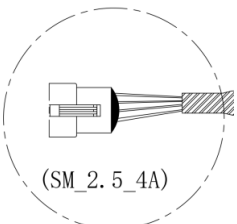
- Flow Fitness Perform Pro B6i (SH-B9100E)
- Flow Fitness Perform Pro X6i (SH-B9100U)

2. Príprava na montáž

Pred montážou odstráňte všetky upevňovacie prvky pripevnené k rámu.
Konkrétne kroky montáže nájdete v návode na použitie k rámu.

3. Pripojenie a zaistenie konzoly:

Po dokončení zapojenia kabeláže podľa nižšie uvedenej schémy zaistíte konzolu pomocou skôr odstránených upevňovacích prvkov

Krok	Schéma zapojenia vodiča A		Schéma zapojenia vodiča B	
1	Komunikačný kábel (samica)			Komunikačný kábel (samec)
2	Kábel pre tepovú frekvenciu (samec)			Kábel pre tepovú frekvenciu (samica)
3	Tlačidlo rýchleho odporu samec			Tlačidlo rýchleho odporu samica

NASTAVENIE KONZOLE

1. Prvé zapnutie:

- Po zostavení zariadenia zapnite konzolu prvýkrát.
- Maticové okno uprostred panela zobrazí predvolený model (napr. B9100U/E).

2. Výber správneho modelu:

Stlačte  odpor alebo  Pomocou kláves odporu môžete prechádzať dostupné modely.

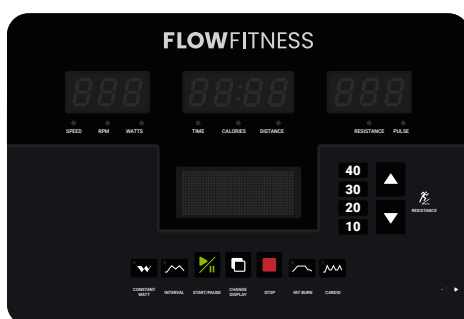
Zobrazenie zodpovedajúceho modelu v okne

Zobrazenie modelu	Úplný názov modelu
B9100U	Flow Fitness Perform Pro B6i
B9100E	Flow Fitness Perform Pro X6i

Keď sa na obrazovke zobrazí požadovaný model (napr. SH-B9100U alebo SH-B9100E), pokračujte uložením nastavenia. **3.**

Uloženie modelu:

- Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia, aby ste uložili vybraný model.
- Systém tri razy zapípa, čím potvrdí, že model bol úspešne uložený.
- Po uložení modelu sa rozhranie na nastavenie modelu už znovu nezobrazí.



Reštartovanie konzoly

Postup resetovania:

Ak potrebujete resetovať model, stlačte a podržte súčasne tlačidlá Start/Pauza a Stop po dobu 5 sekúnd.

Potvrdenie:

Uslyšíte tri pípnutia, ktoré potvrdia, že predchádzajúce nastavenia boli úspešne vymazané.

Vypnutie a zapnutie:

Po resetovaní konzolu úplne vypnite a potom ju znovu zapnite.

Znovunastavenie:

Keď je konzola opäť zapnutá, zopakujte kroky na výber modelu, aby ste ju správne nastavili.

POPIS FUNKCÍ TALČÍTEK



START/PAUSES

1. ŠTART / PAUZA TLAČIDLO

- V pohotovostnom režime stlačením tohto tlačidla vstúpíte do režimu Manuálneho tréningu.
- V tréningovom režime stlačením tohto tlačidla prerušíte tréning.



STOP

2. TLAČIDLO STOP

- Stlačte toto tlačidlo v ktoromkoľvek z nasledujúcich režimov: režim športu, režim pauzy alebo režim nastavenia športového programu, aby ste sa vrátili do pohotovostného režimu.

CHANGE
DISPLAY

3. ZMENA ZOBRAZENIA

- Počas tréningu stlačte toto tlačidlo na prepínanie zobrazenia:
- Rýchlosť
- Výkon
- Čas
- Kalórie
- Vzdialenosť
- Tep srdca
- Úroveň odporu



4. TLAČIDLO NA ZVÝŠENIE ODPORU

- V športovom režime každé stlačenie zvýši odpor o 1 úroveň.
- Podržaním tlačidla sa odpor zvyšuje rýchlejšie.
- V režime nastavenia programu slúži toto tlačidlo na zvyšovanie hodnôt.



5. TLAČIDLO NA ZNÍŽENIE ODPORU

- V športovom režime každé stlačenie zníži odpor o 1 úroveň.
- Podržaním tlačidla sa odpor znižuje rýchlejšie.
- V režime nastavenia programu slúži toto tlačidlo na znižovanie hodnôt.

CONSTANT
WATT

6. TLAČIDLO KONŠTANTNÉHO VÝKONU

- V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo na aktiváciu režimu konštantného príkonu.



INTERVAL

7. TLAČIDLO INTERVAL

- Stlačením tohto tlačidla aktivujete intervalový režim pre intervalový tréning.



FAT BURN

8. TLAČIDLO SPAL'OVANIA TUKOV

- Stlačením tohto tlačidla v pohotovostnom režime aktivujete režim spaľovania tukov.



CARDIO

9. TLAČIDLO CARDIO

- Stlačením tohto tlačidla v pohotovostnom režime aktivujete režim Kardio.

40

30

20

10

10. SKRATKY PRE ODPOR

- Stlačením týchto tlačidiel v športovom režime sa odpor priamo nastaví na nasledujúce predvolené úrovne:
- 40 segmentov
- 30 segmentov
- 20 segmentov
- 10 segmentov



- Tlačidlá odporu na vonkajších držiadlách
- Tlačidlá na zvýšenie a zníženie odporu na vonkajších držiadlách fungujú rovnako ako tlačidlá odporu na ovládacom paneli.
- Tieto funkcie tlačidiel vám poskytujú flexibilitu pri efektívnom nastavovaní a riadení tréningu.

POPIS PROGRAMOV

1. Zobrazenie v pohotovostnom režime

- Okno rýchlosti: 0,0 (km/h alebo míle/h)
- Okno času: Zobrazuje 0:00 (h)
- Okno segmentu odporu: Zobrazuje sa L 0
- Okno matice: „welcome“

Prevádzka v manuálnom režime

- A.** Vstup do manuálneho režimu
- B.** V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Štart/Pauza pre vstup do manuálneho režimu.
- C.** Informácie na displeji
- D.** Ľavé okno: Zobrazuje rýchlosť.
- E.** Stredné okno: Zobrazuje postupne čas, vzdialenosť a kalórie.
- F.** Právě okno: Zobrazuje postupne úroveň odporu a tepovú frekvenciu.
- G.** Maticové okno: Zrkadlí zobrazenie stredného okna.

C. Počas cvičenia

CI. Tlačidlo Štart/Pauza:

- Stlačením tohto tlačidla pozastavíte alebo obnovíte tréning. Po pozastavení sa na obrazovke zobrazí „P3:00“ a spustí sa trojminútové odpočítavanie. Ak počas tejto doby nebude tréning znovu spustený, zariadenie sa automaticky prepne do pohotovostného režimu.

CII. Nastavenie odporu:

- Stlačte tlačidlo Odpor + na zvýšenie odporu o 1 úroveň (L1–L40).
- Podržte na rýchlejšie nastavenie.
- Stlačte tlačidlo Odpor - na zníženie odporu o 1 úroveň (L1–L40).
- Podržte na rýchlejšie nastavenie.

CIII. Klávesy pre priame nastavenie odporu:

- Použite ich na priame nastavenie odporu na prednastavené úrovne (10, 20, 30, 40 segmentov).

CIV. Tlačidlo Stop:

- Stlačením prejdete do pohotovostného režimu a všetky tréningové údaje sa vynulujú.

CV. Tlačidlo na zmenu zobrazenia:

- Ľavé okno prepína medzi rýchlosťou a wattami.
- Stredné okno prepína medzi časom, vzdialenosťou a kalóriami.
- Právě okno strieda úroveň odporu a tepovú frekvenciu.
- Maticové okno zrkadlí zobrazenie stredného okna.

P1 REŽIM PROGRAMU S KONŠTANTNÝM VÝKONOM**1. Vstup do režimu konštantného výkonu (Constant Watt):**

- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Constant Watt.
- V maticovom okne sa zobrazí „P1 – Constant Watt“.
- Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia (Change Display), aby ste prešli na stránku nastavenia.

2. Nastavenie času:

- Prednastavený čas je 30 minút.
- Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte čas v rozmedzí od 20:00 do 99:00, po 5-minútových krokoch.

3. Nastavenie výkonu (watt):

- Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia, aby ste prešli na stránku nastavenia výkonu.
- Prednastavená hodnota je 80 wattov.
- Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte hodnotu výkonu v rozmedzí od 50 do 300 wattov, po 5 wattoch.

4. Zahájenie tréningu:

- Stlačte tlačidlo Štart/Pauza pre zahájenie tréningu v športovom režime.
- Poznámka: V tomto režime nie je možné počas tréningu meniť odpor.

5. Pozastavenie a obnovenie tréningu:

- Stlačením tlačidla Štart/Pauza počas tréningu ho pozastavíte alebo obnovíte.
- Pri pozastavení sa zobrazí „P3:00“, čo znamená 3-minútové odpočítavanie. Ak počas tejto doby nedôjde k žiadnej akcii, zariadenie sa automaticky prepne do pohotovostného režimu.

6. Ukončenie tréningu:

- Stlačte tlačidlo Stop pre návrat do pohotovostného režimu; všetky údaje sa vynulujú.

7. Prepínanie zobrazenia:

- Počas tréningu stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia pre cyklické prepínanie:
- Ľavé okno: strieda zobrazenie rýchlosti a wattov.
- Stredné okno: strieda čas, vzdialenosť a kalórie.
- Pravé okno: strieda úroveň odporu a tepovú frekvenciu.
- Maticové okno: zrkadlí zobrazenie stredného okna.

REŽIM INTERVALOVÉHO PROGRAMU P2**1. Vstup do intervalového režimu:**

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Interval Program. Na maticovom okne sa zobrazí „P2 - Interval“. Stlačte tlačidlo Zmena zobrazenia pre vstup na stránku nastavení.

2. Úprava času:

Prednastavený čas pre intervalový režim je 55 minút.

Počiatočná úroveň odporu je nastavená na L10.

Intervalový program

Počet segmentů	1. (4 minuty)	2. (4 minuty)	3. (10 minut)	4. (5 minut)	5. (10 minut)
Odpor	3	5	Nastavená hodnota	5	Nastavená hodnota
Počet segmentů	6. (5 minut)	7. (10 minut)	8. (5 minut)	9. (zbytek)	10. (8 minut)
Počet segmentů	5	Nastavená hodnota	5	Nastavená hodnota	3

3. Úprava času:

– Pomocí tlačítek Odpor + nebo Odpor - nastavte čas v rozmezí 40:00 až 99:00, po 5minutových krocích.

4. Nastavení odporu:

– Znovu stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste přešli na stránku nastavení odporu.

– Pomocí tlačítek Odpor + nebo Odpor - nastavte úroveň odporu v rozmezí L1 až L40, po jednom kroku.

5. Spuštění programu:

– Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro zahájení tréninku ve sportovním režimu.

– Odpor lze během cvičení volně měnit, stejně jako v manuálním režimu.

6. Pozastavení a obnovení:

– Stiskněte tlačítko Start/Pauza během tréninku pro pozastavení nebo pokračování.

– Na obrazovce se zobrazí „P3:00“, což znamená 3minutové odpočítávání. Pokud během této doby nedojde k žádné akci, přístroj se přepne do pohotovostního režimu.

7. Ukončení tréninku:

– Stiskněte tlačítko Stop pro návrat do pohotovostního režimu; všechna data budou vynulována.

8. Přepínání zobrazení:

– Počas tréningu stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia pre cyklické prepínanie:

– Ľavé okno: strieda zobrazenie rýchlosti a wattov.

– Stredné okno: strieda čas, vzdialenosť a kalórie.

– Pravé okno: strieda úroveň odporu a tepovú frekvenciu.

– Maticové okno: zrkadlí zobrazenie stredného okna.

REŽIM PROGRAMU SPAĽOVANIA TUKOV P3

1. Vstup do režimu spaľovania tukov:

- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo programu pre spaľovanie tukov. Na obrazovke sa zobrazí „P3 – Fat Burning“.
- Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia, aby ste prešli na stránku nastavenia.

2. Prednastavené hodnoty:

- Prednastavený čas pre režim spaľovania tukov je 30 minút.
- Program je nastavený pre používateľov vo veku 30 rokov a cieľová tepová frekvencia je nastavená na 65 % maximálnej tepovej frekvencie.

Výpočet cieľovej tepovej frekvencie: $(220 - 30) \times 65 \% = 124$ tepov/min.

3. Nastavenie času:

- Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte čas cvičenia v rozmedzí od 20 do 99 minút, po 5-minútových krokoch.

4. Nastavenie veku:

- Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia a prejdite na stránku nastavenia veku.
- Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte vek v rozmedzí od 15 do 80 rokov, po jednom roku.

5. Spustenie tréningu:

- Stlačte tlačidlo Štart/Pauza pre zahájenie tréningu v športovom režime.
- Tento režim funguje podobne ako manuálny režim a umožňuje meniť odpor počas cvičenia.

6. Pozastavenie a obnovenie:

- Stlačte tlačidlo Štart/Pauza na pozastavenie alebo obnovenie tréningu. Na obrazovke sa zobrazí „P3:00“, čo znamená 3-minútové odpočítavanie. Ak počas tejto doby nedôjde k žiadnej akcii, zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

7. Ukončenie tréningu:

- Stlačte tlačidlo Stop pre návrat do pohotovostného režimu; všetky údaje budú vynulované.

8. Prepínanie zobrazenia:

- Počas cvičenia stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia a prechádzajte nasledujúcimi informáciami:
- Ľavé okno: rýchlosť a watty.
- Stredné okno: čas, vzdialenosť a kalórie.
- Právě okno: úroveň odporu a tepová frekvencia.
- Maticové okno: zrkadlí zobrazenie stredného okna.

DETEKCIA TEPOVEJ FREKVENCIE A NASTAVENIE ODPORU

Program začína monitorovaním tepovej frekvencie používateľa počas prvých 3 minút. Počas tohto času je možné odpor upravovať manuálne. Po 3 minútach režim spaľovania tukov automaticky prispôsobuje odpor na základe tepovej frekvencie a kadencie.

1. Ak je tepová frekvencia pod cieľovou hodnotou a kadencia je nižšia ako 75 ot/min, odpor sa zníži o 1 úroveň.
2. Ak je tepová frekvencia pod cieľovou hodnotou a kadencia je vyššia ako 75 ot/min, odpor sa zvýši o 1 úroveň.
3. Ak je tepová frekvencia nad cieľovou hodnotou a kadencia je nižšia ako 75 ot/min, odpor sa zníži o 2 úrovne.
4. Ak je tepová frekvencia nad cieľovou hodnotou a kadencia je vyššia ako 75 ot/min, odpor sa zvýši o 2 úrovne.
5. Ak nie je tepová frekvencia detegovaná po dobu 1 minúty, program sa automaticky prepne do pohotovostného režimu.

REŽIM KARDIO PROGRAMU P4**1. Vstup do režimu kardio:**

- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo programu Kardio. Na obrazovke sa zobrazí „P4 – Cardio“.
- Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia, aby ste prešli na stránku nastavenia.

2. Prednastavené hodnoty:

- Prednastavený čas je 30 minút.
- Program je prednastavený pre používateľa vo veku 30 rokov.
- Cieľová tepová frekvencia je nastavená na 85% maximálnej tepovej frekvencie, výpočet: $(220 - 30) \times 85\% = 162$ tepov/min.

3. Nastavenie času:

- Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte čas cvičenia v rozmedzí od 20 do 99 minút, po 5-minútových krokoch.

4. Nastavenie veku:

- Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia a prejdite na stránku nastavenia veku.
- Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte vek v rozmedzí od 15 do 80 rokov, po jednom roku.

5. Začatie tréningu:

- Stlačte tlačidlo Štart/Pauza pre spustenie tréningu v športovom režime.
- Tréning prebieha podobne ako v manuálnom režime, s možnosťou upravovať odpor počas cvičenia.

6. Pozastavenie a obnovenie:

- Stlačte tlačidlo Štart/Pauza na pozastavenie alebo obnovenie tréningu. Na obrazovke sa zobrazí „P3:00“, čo signalizuje 3-minútové odpočítavanie pred prechodom do pohotovostného režimu, ak tréning nebude obnovený.

7. Ukončenie tréningu:

- Stlačte tlačidlo Stop pre návrat do pohotovostného režimu; všetky údaje budú vynulované.

8. Prepínanie zobrazenia:

- Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia a prechádzajte nasledujúcimi informáciami:
- Ľavé okno: strieda rýchlosť a watt.
- Stredné okno: čas, vzdialenosť a kalórie.
- Pravé okno: úroveň odporu a tepová frekvencia.
- Maticové okno: zrkadlí zobrazenie stredného okna.

SPRÁVANIE POČAS KARDIO PROGRAMU:

Počas prvých 3 minút programu je monitorovaná vaša tepová frekvencia, aby sa zabezpečilo jej ustálenie. V tomto čase je možné odpor upravovať manuálne. Po 3 minútach program automaticky upravuje odpor na základe vašej tepovej frekvencie a kadencie (75 ot/min). Ak nie je tepová frekvencia detegovaná po dobu 1 minúty, program sa prepne do pohotovostného režimu.

Automatické úpravy na základe tepovej frekvencie:

1. Ak je tepová frekvencia pod cieľovou hodnotou a kadencia je nižšia ako 75 ot/min, odpor sa zníži o 1 úroveň.
2. Ak je tepová frekvencia pod cieľovou hodnotou a kadencia je vyššia ako 75 ot/min, odpor sa zvýši o 1 úroveň.
3. Ak je tepová frekvencia nad cieľovou hodnotou a kadencia je nižšia ako 75 ot/min, odpor sa zníži o 2 úrovne.
4. Ak je tepová frekvencia nad cieľovou hodnotou a kadencia je vyššia ako 75 ot/min, odpor sa zvýši o 2 úrovne.

OSTATNÉ FUNKCE

Tlačidlo Stop

Stlačením tlačidla Stop v akomkoľvek režime sa prístroj prepne do pohotovostného režimu.

Automatické pozastavenie

V športovom režime, ak je RPM (otáčky za minútu) nižšie ako 10 po dobu 10 sekúnd alebo ak nie je stlačené žiadne tlačidlo, systém prejde do režimu pauzy.

Pauza do pohotovostného režimu

V režime pauzy, ak RPM zostane pod 10 po dobu 3 po sebe idúcich minút alebo ak nie je stlačené žiadne tlačidlo, systém sa automaticky vráti do pohotovostného režimu.

Režim spánku

V pohotovostnom režime, ak RPM zostane pod 10 po dobu 60 sekúnd alebo ak nie je stlačené žiadne tlačidlo, systém prejde do režimu spánku. Na okne matice sa zobrazí ikona gule. Pre prebudenie systému stačí šliapnuť na pedále alebo stlačiť akékoľvek tlačidlo.

Zobrazenie odporu a srdcového tepu

V pohotovostnom režime stlačením tlačidla pre zmenu zobrazenia sa pravé okno striedavo prepne medzi úroveň odporu a hodnotu srdcového tepu.

ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD

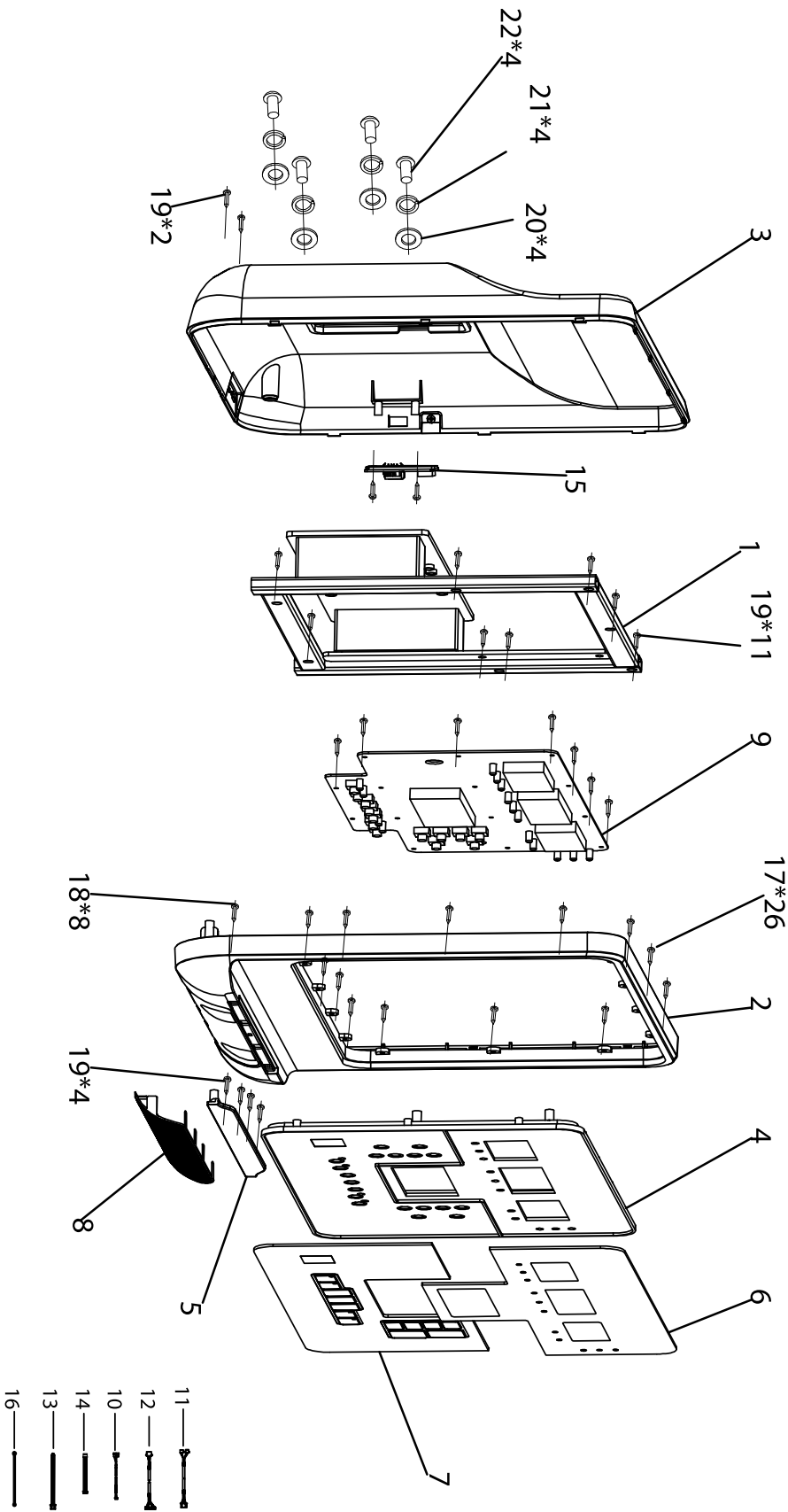
Závaďa	LED obrazovka sa nerozsvieti počas cvičenia.
Riešenie	Skontrolujte, či sú všetky káble správne pripojené. Ak problém pretrváva, obráťte sa na predajcu Flow Fitness, od ktorého ste tento produkt zakúpili.
Závaďa	Tlačidlá na konzole nefungujú správne.
Riešenie	Obráťte sa na predajcu Flow Fitness, od ktorého ste tento produkt zakúpili.
Závaďa	Špecifické zobrazenie okien nefunguje správne.
Riešenie	Obráťte sa na predajcu Flow Fitness, od ktorého ste tento produkt zakúpili.

Ak váš problém nie je vyriešený alebo nie je popísaný, obráťte sa na predajcu Flow Fitness, od ktorého ste tento produkt zakúpili.

ZÁRUKA

Záruku na váš produkt poskytuje distribútor Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, od ktorého ste ho zakúpili.
Pre kontaktné informácie navštívte <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

ROZLOŽENÝ POHLED



NO	Popis (CZ)	Popis (SK)	Množství
1	Sváření držáku elektronických hodinek:	Zváranie držiaka elektronických hodinek:	1
2	Kryt elektronických hodinek:	Kryt elektronických hodinek:	1
3	Kryt elektronických hodinek:	Kryt elektronických hodinek:	1
4	Klávesnice elektronických hodinek:	Klávesnica elektronických hodinek:	1
5	Držák tabletu:	Držiak tabletu:	1
6	Akrylový panel:	Akrylový panel:	1
7	Silikonová klávesnice:	Silikónová klávesnica:	1
8	Kryt reproduktoru:	Kryt reproduktora:	1
9	Jádro elektronických hodinek:	Jadro elektronických hodinek:	1
10	Komunikační kabel (přístrojová část):	Komunikačný kábel (prístrojová časť):	1
11	Ruční monitor srdečního tepu (přístrojová část):	Ručný monitor srdcového tepu (prístrojová časť):	1
12	Propojovací kabel zkratového tlačítka (přístrojová část):	Spojovací kábel skratového tlačidla (prístrojová časť):	1
13	Bezdrátový modul srdečního tepu:	Bezdrôtový modul srdcového tepu:	1
14	Připojovací kabel USB zásuvky:	Pripojovací kábel USB zásuvky:	1
15	Malá deska USB:	Malá doska USB:	1
16	Uzemňovací vodič přístrojového panelu:	Uzemňovací vodič prístrojového panelu:	1
17	Samorezný šroub s křížovou drážkou a plochou hlavou:	Samorezná skrutka s křížovou drážkou a plochou hlavou:	26
18	Samorezný šroub s křížovou drážkou a plochou hlavou:	Samorezná skrutka s křížovou drážkou a plochou hlavou:	8
19	Samorezný šroub s křížovou drážkou a zapuštěnou hlavou:	Samorezná skrutka s křížovou drážkou a zapustenou hlavou:	17
20	Plochá podložka:	Plochá podložka:	4
21	Pružinová podložka:	Pružinová podložka:	4
22	Šroub s vnitřním šestihranem:	Skrutka s vnitorným šesťhranom:	4



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