

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

PERFORM PRO LED KONZOLE



FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA (ČEŠTINA) 03- 19
UŽÍVATEĽSKÁ 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 přečtěte 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 přečtěte 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 oxykysličení. Srdce musí pracovat intenzivněji, aby oxykysličenou 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 minut.
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 rámu: Tato elektronická konzole je kompatibilní s následujícími modely rámu:

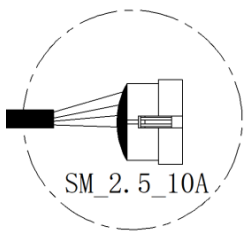
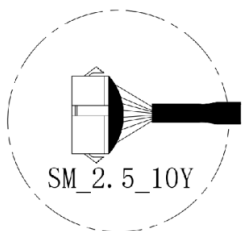
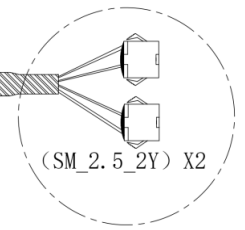
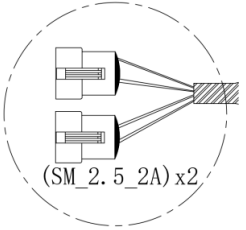
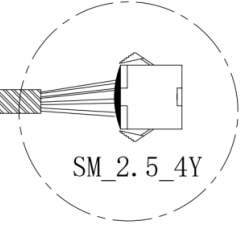
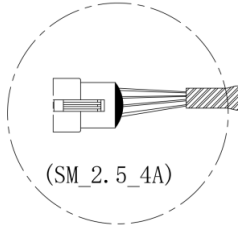
- Flow Fitness Perform Pro B6i (SH-B9100E)
- Flow Fitness Perform Pro X6i (SH-B9100U)

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 SNÍŽENÍ 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. Právě 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 wattly.
- Prostřední okno přepíná mezi časem, vzdáleností a kaloriemi.
- Právě 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.
Pokojne 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.
Pokojne 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.
Pokojne 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:

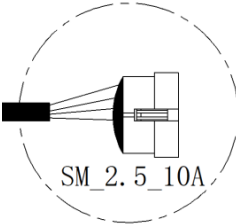
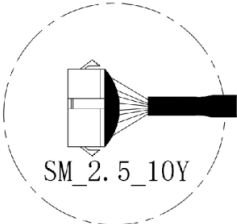
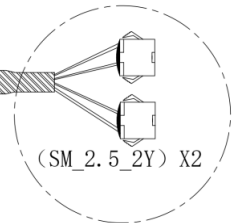
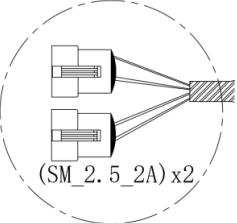
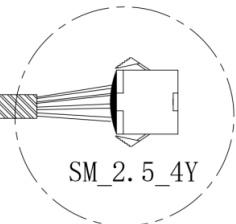
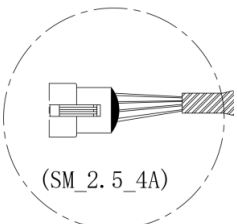
- Flow Fitness Perform Pro B6i (SH-B9100E)
- Flow Fitness Perform Pro X6i (SH-B9100U)

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.

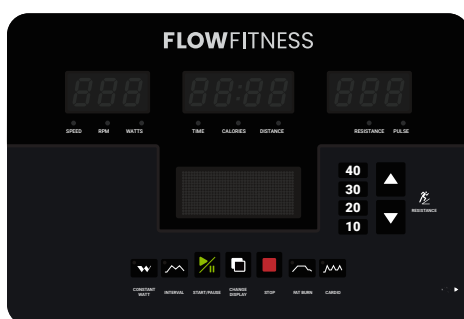
Zobrazenie zodpovedajúceho modelu v okne

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 watty.
- 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 watt.
- 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

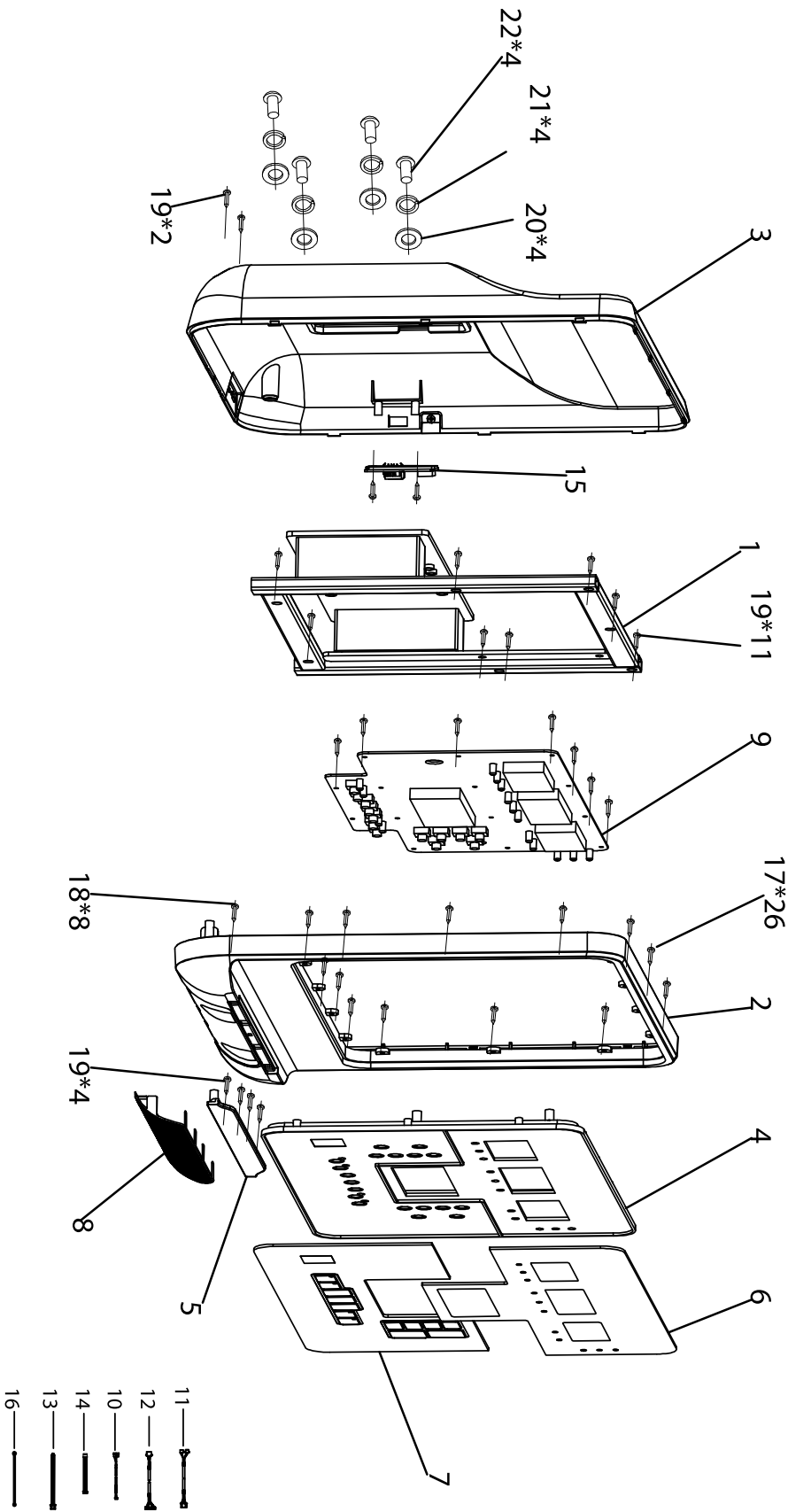
Závaďa	LED obrazovka sa nerozsvieti počas cvičenia.
Riešenie	Skontrolujte, či sú všetky káble správne pripojené. Ak problém pretrváva, obráťte sa na predajcu Flow Fitness, od ktorého ste tento produkt zakúpili.
Závaďa	Tlačidlá na konzole nefungujú správne.
Riešenie	Obráťte sa na predajcu Flow Fitness, 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 hodínok:	1
2	Kryt elektronických hodinek:	Kryt elektronických hodínok:	1
3	Kryt elektronických hodinek:	Kryt elektronických hodínok:	1
4	Klávesnice elektronických hodinek:	Klávesnica elektronických hodínok:	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 hodínok:	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 vnútorným 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