

FLOWFITNESS

DRIVERDMR800



Návod k použití

www.flowfitness.nl

1. Důležité informace	3
1.1 Zdraví	3
1.2 Bezpečnost	3
2. Úvod	5
2.1 Obsah balení	6
2.2 Důležité části	7
2.3 Specifikace	7
3. Fitness	8
3.1 Tepová frekvence	8
3.2 Rozehřátí a uvolnění	10
3.3 Technika veslování	11
4. Použití	12
4.1 Montáž	12
4.2 Skladování / použití	16
4.3 Počítač	17
4.4 Údržba	24
5. Obecné informace	25
5.1 Tréninkový plán	25
5.2 Rozložený nákres	27
5.3 Řešení problémů	29
6. Záruka	30
6.1 Záruka	30

1. Důležité informace

1.1 Zdraví

Důležité:
před samotným používáním stroje si pečlivě přečtěte tento návod a řiďte se jeho pokyny.

- Pro stanovení optimální úrovně tréninku je nejlepší poradit se s odborníkem.
- Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
- Při tréninku pravidelně kontrolujte svůj srdeční tep. Pokud budou jeho hodnoty nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.
- Doporučujeme se před tréninkem rozehrát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5 - 10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu předcházíte případnému zranění a bolesti svalů.

1.2 Bezpečno

- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, přestaňte cvičit a kontaktujte vašeho prodejce.
- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
- Stroj je určen pouze pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.
- Na stroji cvičí vždy jen pouze jedna osoba.
- Nosnost vesla je 135 kg.
- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.
- Na stroji nic nepřilepujte a ani na něj nic nelepte.
- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.
- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.

- Během cvičení nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.
- V tréninkovém plánu začínejte pomalu a postupně jej budujte.
- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.
- Při přesouvání stroje použijte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli poranění zad.
- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučení a vědí, o možných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Tento stroj není vhodný pro terapeutické či profesionální používání.
- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.

VAROVÁNÍ

Než začnete cvičit, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Toto opatření je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají jiné zdravotní problémy. Před používáním si přečtěte všechny pokyny. Společnost Flow Fitness neodpovídá za žádné zranění osob či poškození majetku, které vznikne používáním tohoto stroje.

Tento produkt není vhodný k pronajímání nebo použití
komerčním prostředím.

2. Úvod

Děkujeme vám, že jste si zakoupili veslo DMR250. Jsme přesvědčení, že tento produkt splní vaše očekávání. Existuje mnoho důvodů, proč koupit právě veslo DMR250. Přání zhubnout, rehabilitovat či zlepšit kondici. Ať už byl ten váš důvod jakýkoli, věříme, že budete s volbou naprosto spokojeni.

Magnetické veslo Driver DMR800 poskytuje hladký a rovnoměrný odpor, díky němuž je trénink příjemný.

Veslo Drive DMR800 má robustní a stabilní konstrukci a rozsáhlé funkce. DMR800 je velice tichý a nabízí tréninkové programy, včetně programu, který je řízen tepovou frekvencí.

Tyto programy vám pomohou dosáhnout vašeho tréninkového cíle, ať už se jedná o cíl zhubnout nebo zlepšit fyzickou výkonnost. Díky programu, který je řízen tepovou frekvencí, dosáhnete vysněného cíle v relativně krátkém časovém horizontu.

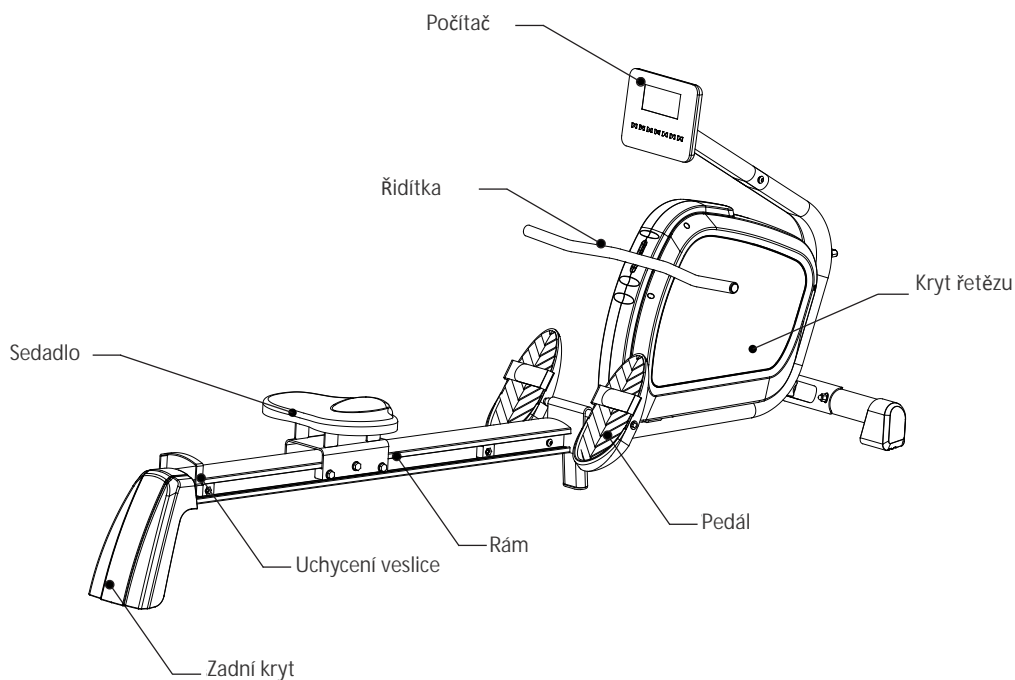
Stroj lze pohodlně skladovat ve svislé poloze.

V této příručce naleznete všechny potřebné informace pro používání stroje. Najdete zde také praktické tipy a rady, jak ho správně využívat.

Flow Fitness vám přeje příjemné cvičení a rychlé dosažení výsledků.

2. Úvod

2.2 Důležité části



2.3 Specifications

Délka:	220 cm
Výška:	93 cm
Šířka:	60 cm
Váha:	31 kg

Co je to Fitness? Obecně lze fitness cvičení popsat jako aktivitu, díky které dopravuje vaše srdce více okysličené krve z plic do svalů. Čím je trénink namáhavější, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují a tím více musí srdce pracovat, aby zvládlo pumpovat okysličenou krev. Čím lepší je vaše fyzická kondice, tím lépe to vaše srdce zvládá - nemusí se tolikrát stáhnout, aby transportovalo potřebný kyslík. Váš klidový srdeční rytmus a srdeční rytmus při cvičení proto klesá.

3.1 Tepová frekvence

Při tréninku je důležité sledovat srdeční frekvenci, protože správná tepová frekvence je klíčová pro dobré výsledky vašeho cvičení. Optimální tepová frekvence při cvičení záleží hlavně na vašem věku. Právě věk určuje její maximální hodnotu. Dále záleží na stanovených cílech. Pokud je váš cíl snižování tělesné hmotnosti, je pro vás neefektivnější držet se na 60% maxima. Pokud chcete zlepšit svoji výdrž, měli by jste trénovat při 85% maxima.

Jsou dvě formy, ve kterých tělo ukládá energii: uhlohydráty a tuk. Při cvičení tělo spotřebovává kombinaci obojího. Při vyšší intenzitě tréninku má tělo tendenci si vybírat to, co spaluje rychleji - uhlohydráty. Jejich zásoby jsou však omezené, proto takto nedokážeme cvičit dlouhou dobu. Při nižší intenzitě tréninku se většinou tělo rozhodne použít dlouhodobý zdroj energie - tuk. Protože je v těle uložen ve větším množství, dokážeme takto cvičit déle.

Níže naleznete tabulku, pro zvolení nejlepší tepové frekvence právě pro vás trénink. Je to rozpis, udávající rozpětí tepové frekvence pro každou věkovou kategorii. Pokud chcete pracovat na snižování tělesné hmotnosti, měli byste se držet hodnot v prostředním sloupci. Pokud jste se rozhodli zlepšit svou výdrž, držte se hodnot ve sloupci pravém.

3. Fitness

Věk	Snížení váhy (úderů za minu- tu) 60%	Zlepšení výdrže (úderů za minu- tu) 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

Neexistuje nejlepší způsob, jak trénink začít. Je pro každého individuální. Pokud jste nějakou dobu necvičili a nebo máte nadváhu, měli byste s tréninkovým plánem začínat pomalu a úroveň postupně zvyšovat.

V poslední kapitole tohoto manuálu naleznete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. obecné informace). Můžete je použít jako inspiraci či pomoc k dosažení stanovených cílů. Tyto plány jsou rozděleny do dvou fází. První fáze je doporučována pro začátečníky nebo osoby, které delší dobu necvičili. V této fázi se intenzita cvičení postupně zvyšuje a plán trvá šest týdnů. Pak přejdete do druhé fáze, ve které si můžete zvolit již konkrétní tréninkový plán, a to "snížení váhy" nebo "zlepšení výdrže".

3.2 Rozehřátí a uvolnění

Správný tréninkový program začíná dobrým rozeříváním (warming up) a končí uvolněním svalů (cooling down). Díky tomu předcházíte bolesti svalů a případnému zranění.



Uvolnění hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalectech na levé straně krku. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



Předklon

Pomalou se předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



Protahování ramen

Zvedněte pravé rameno směrem k uchu a dvakrát otočte po směru hodinových ručiček. Potom dvakrát protisměru hodinových ručiček. Uvolněte a cvik opakujte s levým ramenem. Opakujte třikrát nebo čtyřikrát.



Protahování lýtek

Opřete se rukama o zed'. Jednu nohu dejte asi třicet centimetrů za druhou nohu. Přední nohu ohněte a rukama zatlačte proti zdi. Zadní nohu napněte, abyste cítili natažení svalů. Tuto pozici držte 5 vteřin a následně opakujte s druhou nohou. Celé opakujte dvakrát nebo třikrát.



Úklon na stranu

Zvedněte obě ruce nad hlavu a pravou ruku natáhněte jak nejvýše dovedete. Mírně se nakloňte doleva, abyste cítili protažení svalů na pravé straně. Opakujte s druhou rukou. Celé opakujte třikrát nebo čtyřikrát.



Protahování vnitřních stehien

Posadte se a chodidla nohou dejte proti sobě (viz obr.). Zada mějte rovná a snažte se naklonit co nejbližší k vašim chodidlům. Vydržte v pozici 5 vteřin. Opakujte třikrát nebo čtyřikrát.

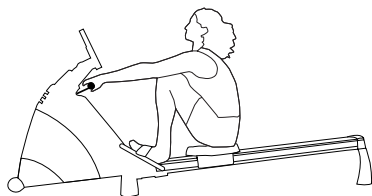


Protahování hamstringů

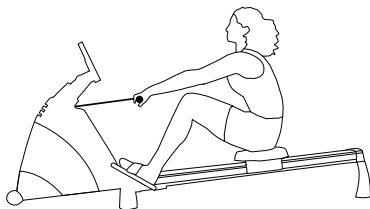
Posadte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

3.3 Veslovací technika

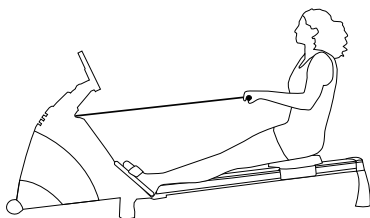
Než začnete veslovat, dejte nohy na pedály a utáhněte je popruhy. Chyťte řídítka oběma rukama.



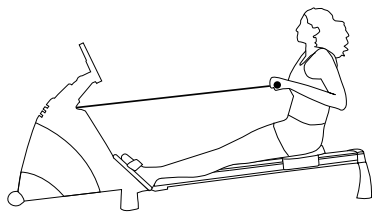
Veslovací pohyb začnete posunutím sedadla co nejnižší tak, že ohnete kolena. Horní část těla držte zpříma a natahujte ruce dopředu ve výšce kolen.



Posuňte se do zadní části vesla tak, že napnete nohy. Ruce zůstávají natažené a horní část je stále vzpřímená.



Až budou vaše nohy úplně natažené, mírně se nakloňte dozadu (úhel mezi tělem a nohama by měl nemě být větší než 110 stupňů), rukama táhněte za řídítka. Ramena tlačte dozadu a lokty mírně ohněte směrem ven.



Nohy mějte stále natažené a ruce zvedněte nahoru, tělo stále držte vzpřímeně. Pak kolena opět ohněte a nakloňte se mírně dopředu, abyste se opět dostali do první pozice.

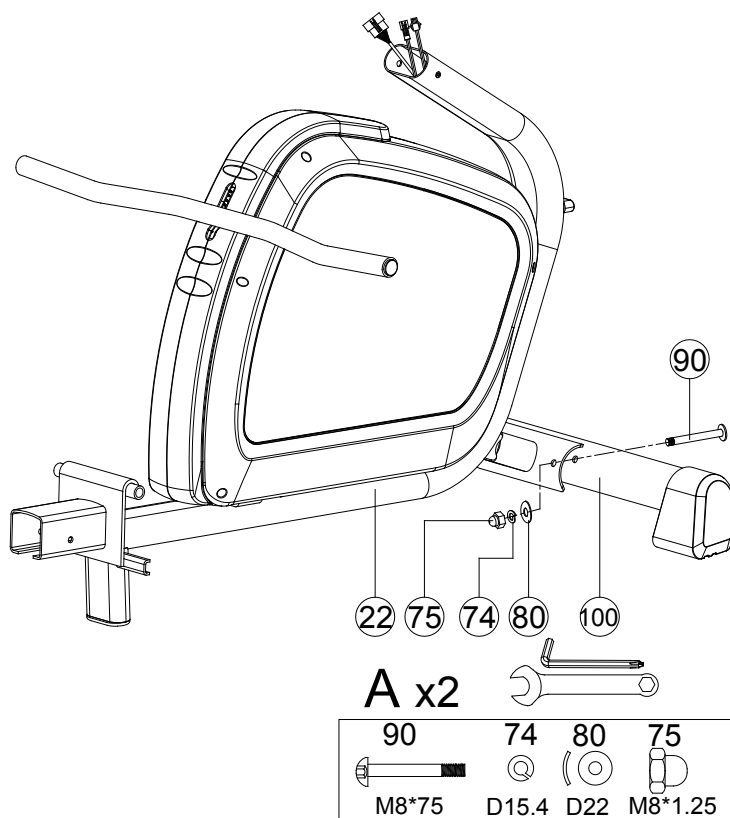
Díky veslu procvičujete svaly na břiše, pažích, nohou, ramenou i zádech.

4.1 Montáž

Krok 1

1. Připevněte přední stabilizátor (100) na hlavní rám (22) pomocí šroubu (90), podložky (80), pružinové podložky (74) a matky (75).

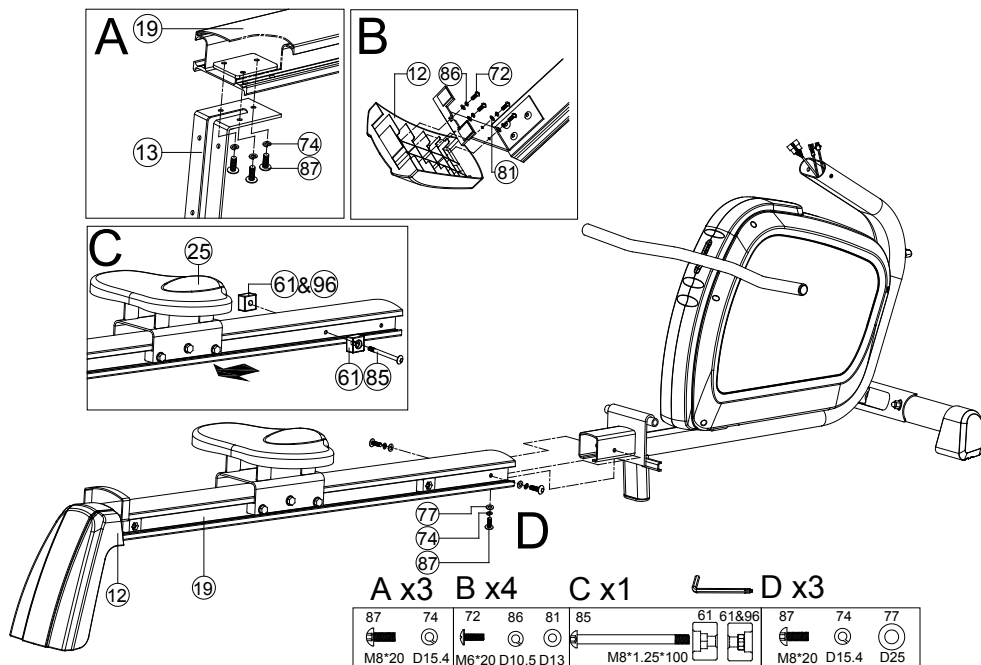
Poznámka: Nejprve umístěte šroub (90) na vnější stranu zařízení (nejprve ke stabilizátoru (100) a poté k hlavnímu rámu, jinak se stroj nebude správně naklánět). Poté sestavte podložky a matku tak, jak je zobrazeno na obrázku A.



4. Použití

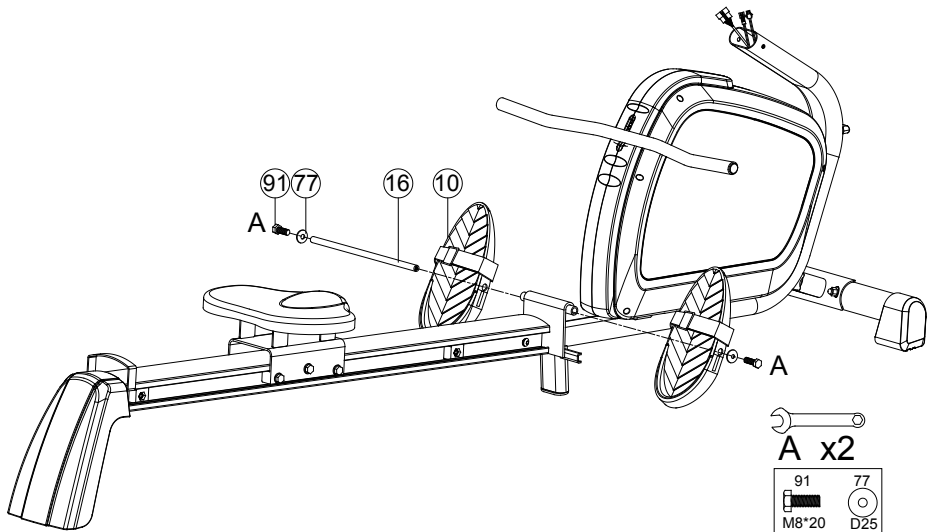
Krok 2

1. Upevněte zadní opěru (13) k posuvnému nosníku (19) pomocí šroubů (87), a pružinové podložky (74) tak, jak je zobrazeno na obrázku A.
2. Připevněte zadní kryt (12) k zadní opěře (14) pomocí šroubu (72) a pružinové podložky (86) tak jak je na obrázku B.
3. Nasuňte sedlo (25) na posuvný nosník (19) tak, jak je znázorněno na obr. C.
4. Připevněte nárazníky (61) na přední stranu posuvného nosníku šroubem (85) a maticí (96), tak jak je znázorněno na obrázku C.
5. Namontujte posuvný nosník (19) na hlavní rám (22) za pomoci šroubu (87), pružinové podložky (74) a ploché podložky (77) jak je znázorněno na obr. D.



Krok 3

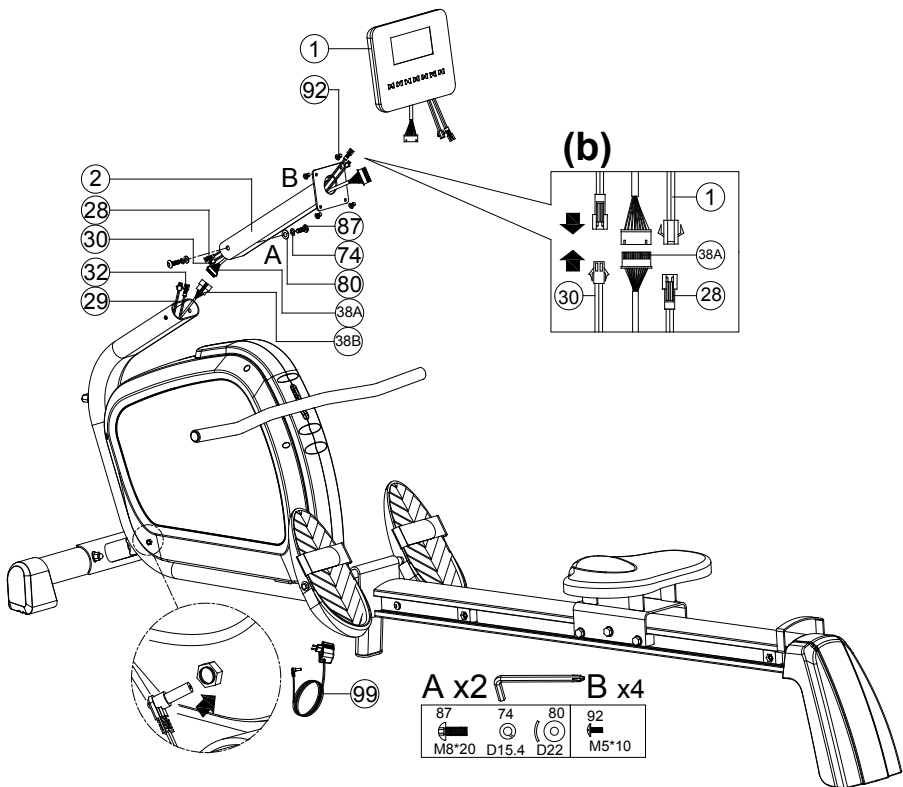
1. Připevněte pedály (10) k hlavnímu rámu (22). Zasuňte nápravu (16) do prvního pedálu (10), poté do otvoru v hlavním rámu (22), poté nasadte druhý pedál (10).
2. Nakonec upevněte pedály pomocí šroubu (91) a podložky (77).



4. Použití

Krok 4

1. Před montáží sloupku od počítače (2) nejprve propojte horní kabel od PC a kabel od senzorů (28, 30) s dolními kabely (29, 32).
2. Připevněte sloupek od PC (2) k hlavnímu rámu (22) pomocí šroubů (87), pružící podložky (74) a ploché podložky (80) jako na obrázku A.
3. Připojte počítač (1) ke kabelům (30, 28) tak, jak je zobrazeno na obrázku níže.
4. Připevněte počítač (1) ke sloupku (2) pomocí šroubů (92), které umístíte do zadní části počítače tak, jak je znázorněno na obrázku B.
5. Nakonec připojte veslo do zásuvky.



4.2 Skladování/Použití

Skladování

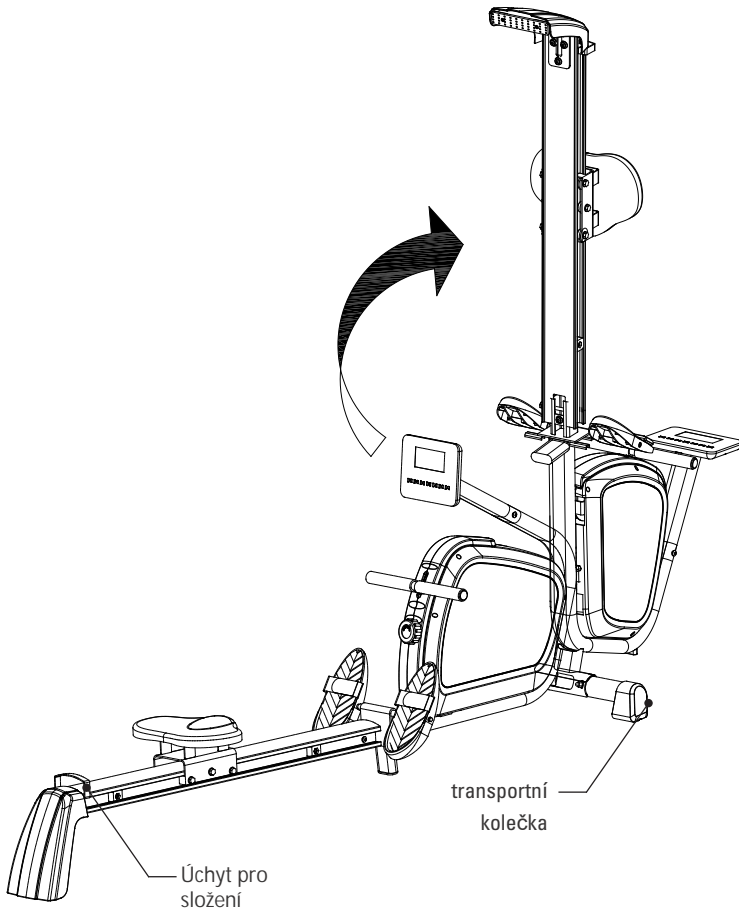
Pomocí držadla na zadní straně zvedněte zařízení a otočte ho o 90 stupňů, aby byl svisle.

Přesouvání stroje

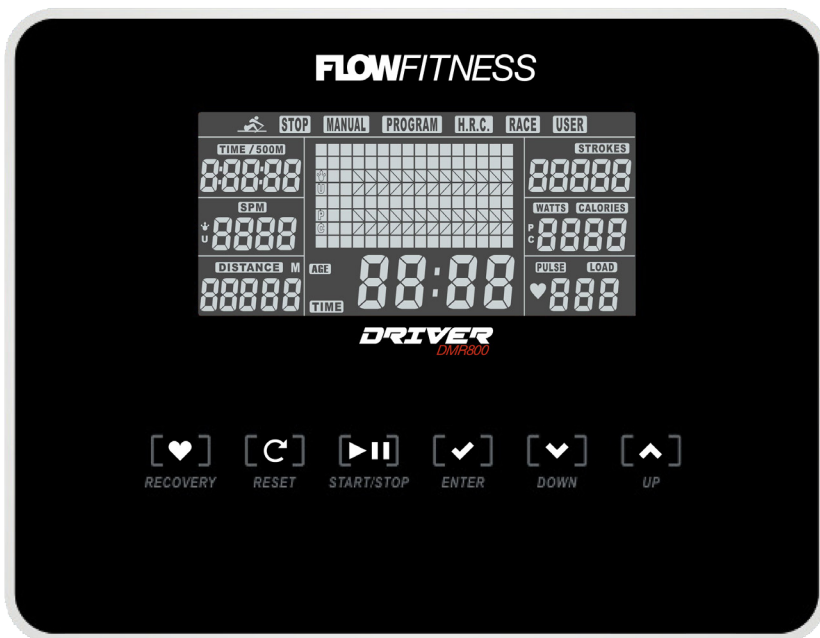
Zvedněte stroj za držadlo, které je umístěno na zadní straně, dokud nebudou transportní kolečka na zemi. Nyní strojem jednoduše pohybujte na požadované místo.

Použití

Uchopte držadlo a stroj rozložte do vodorovné polohy.



4.3 Počítač



Tlačítka na PC

START / STOP

Začátek a konec cvičení

RESET

- Návrat do hlavní nabídky (při cvičení nejdříve stiskněte start/stop pro pozastavení tréninku, pak teprve reset).

- Stisknutím a podržením několik sekund restartujete počítač.

RECOVERY

Pro testování po tréninku

Up

- Nastavení výběru
- Zvýšení odporu

DOWN

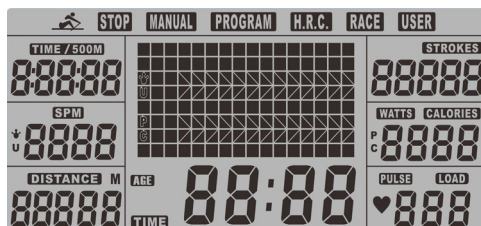
- Nastavení výběru
- Snížení odporu

ENTER

- Potvrzení výběru nebo nastavení
- Vstup do programu

Obecné a první použití

Veslo DMR800 má externí zdroj napájení. Po připojení do zásuvky se počítač automaticky zapne a zazní zvukový signál. PO 4 minutách nečinnosti se počítač automaticky přepne do úsporného režimu. Stiskem nebo zahájením cvičení počítač opět přepne do aktivního režimu.

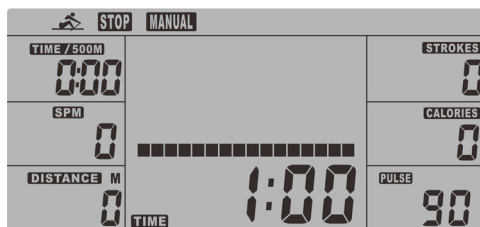


MANUAL

V tomto režimu můžete ihned začít cvičit, nebo nastavit některé cílové hodnoty.



1. Manuální režim vyberte pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
2. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení nebo si nastavíte čas či vzdálenost:
 - Nastavte si čas pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
 - Cílovou vzdálenost nastavíte tak, že opustíte nastavení času a stisknete ENTER poté pomocí Up nebo DOWN nastavíte vzdálenost, potvrďte ENTER.



3. Dále můžete nastavit také hodnotu pro spálené kalorie a cílový tep
 - Nastavte spálené kalorie pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
 - Nastavte tep pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.

4. Použití

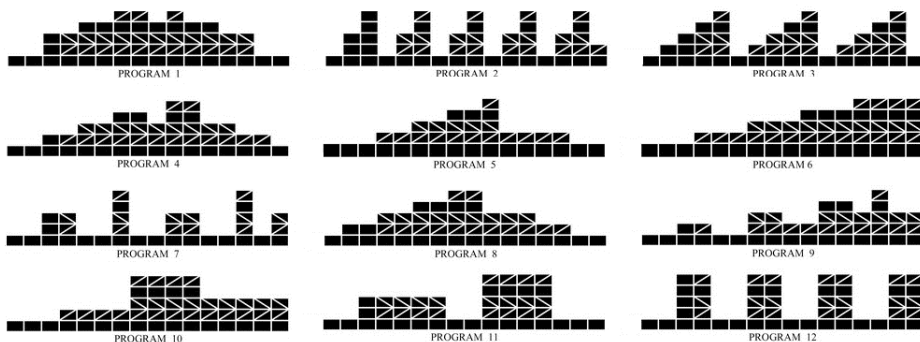
4. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení.
5. Trénink začte se stupněm odporu 1.

Trénink je ukončen ve chvíli, kdy jedna z nastavených hodnot dosáhne 0, pak se spustí alarm.

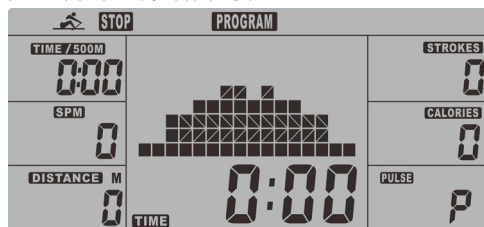
Během tréninku můžete měnit úroveň stisknutím tlačítka Up nebo DOWN. Trénink si můžete pozastavit stisknutím START/STOP, pak stiskem RESET se vrátíte do hlavního menu nebo opakovaným stisknutím tlačítka START/STOP můžete pokračovat v tréninku.

PROGRAM

Můžete si vybrat jeden ze 12 profilů tréninku.



1. Program vyberte stisknutím Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
2. Vyberte jeden z 12 profilů stisknutím Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
3. Nastavte délku cvičení pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
4. Stisknutím START/STOP začnete cvičit.



Cvičení je ukončeno jakmile uplyne nastavený čas, opět se spustí alarm.

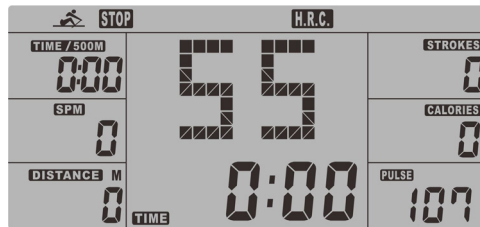
Během tréninku můžete upravit odporový profil stisknutím tlačítek Up nebo DOWN. Trénink můžete pozastavit stisknutím START/STOP, pak stiskem RESET

se vrátíte do hlavního menu nebo opakovaným stisknutím tlačítka START/STOP můžete pokračovat v tréninku.

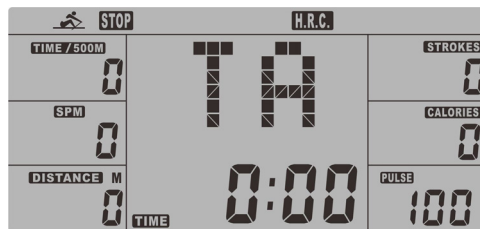
H.R.C. Regulace srdeční tepové frekvence

S H.R.C. programem můžete trénovat pomocí tepové frekvence, kdy veslo DMR800 automaticky upraví odpor tak, aby držel nastavenou hodnotu srdečního rytmu. Můžete trénovat v procentech vaší maximální tepové frekvence (55%, 75%, 90%) nebo si nastavit svou vlastní hodnotu. Tento trénink funguje pouze při používání hrudního pásu.

1. Vyberte H.R.C pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
2. Nastavte svůj věk pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER. Věk je potřeba pro výpočet maximální tepové frekvence.
3. Nastavte procento 55%, 75%, 90% nebo volbu TA pomocí Up nebo DOWN, potvrďte stisknutím ENTER.



4. Pokud jste zvolili TA musíte si nastavit počet úderů za minutu pomocí Up nebo DOWN, a potvrdit ENTER.



5. Nastavte si délku tréninku pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
6. Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

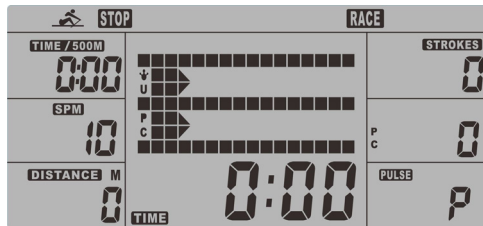
Po uplynutí nastaveného času je trénink ukončen a ozve se alarm.

Během tréninku můžete měnit úroveň stisknutím tlačítka Up nebo DOWN. Trénink si můžete pozastavit stisknutím START/STOP, pak stiskem RESET se vrátíte do hlavního menu nebo opakovaným stisknutím tlačítka START/STOP můžete pokračovat v tréninku.

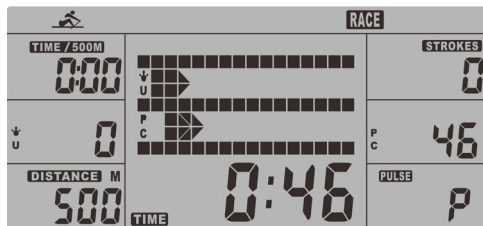
4. Použití

RACE (závod)

V tomto režimu můžete závodit s počítačem.



1. Vyberte race stisknutím Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
2. Pomocí Up nebo DOWN nastavte preferovaný SPM (přítahy za minutu) potvrďte ENTER.
3. Nastavte vzdálenost pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
4. Stisknutím START/STOP začnete trénink.



Závod končí až jeden z účastníků dojede do cíle. Na displeji se zobrazí vítěz.

Během tréninku můžete měnit úroveň stisknutím tlačítka Up nebo DOWN. Trénink si můžete pozastavit stisknutím START/STOP, pak stiskem RESET se vrátíte do hlavního menu nebo opakovaným stisknutím tlačítka START/STOP můžete pokračovat v tréninku.

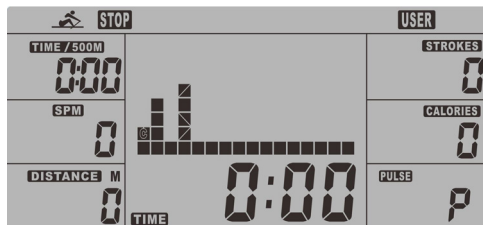
USER

Zde si můžete vytvořit svůj vlastní uživatelský profil.

1. Vyberte user pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
2. Vyberte jeden ze čtyř profilů (U1 -U4) pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.



- U blikajícího sloupce nastavte odpor pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
- Opakujte krok tři, dokud nenastavíte všechny sloupce.



- Stiskněte a držte tlačítko ENTER po dobu 3 vteřin a opustíte nabídku úprav profilu. (Program bude uložen do zvoleného profilu (U1 -U4))
- Nastavte délku tréninku pomocí Up nebo DOWN, potvrďte ENTER.
- Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

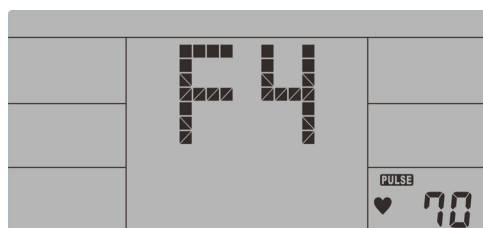
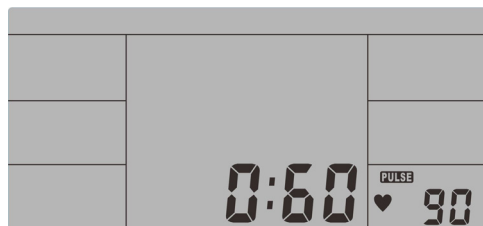
Trénink je ukončen ve chvíli, kdy uplyne nastavený čas, pak se spustí alarm.

Během tréninku můžete měnit úroveň stisknutím tlačítka Up nebo DOWN. Trénink si můžete pozastavit stisknutím START/STOP, pak stiskem RESET se vrátíte do hlavního menu nebo opakovaným stisknutím tlačítka START/STOP můžete pokračovat v tréninku.

4. Použití

RECOVERY

Pokud chcete zkontrolovat vaši výdrž, stiskněte tlačítko RECOVERY přímo po tréninku. Počítač začne měřit vaši tepovou frekvenci po dobu jedné minuty.



Po skončení měření se na displeji zobrazí výsledek (F1-F6). V níže uvedené tabulce můžete zkontrolovat, jak jste na tom. Test RECOVERY funguje pouze s hrudním pásem a po intenzivním tréninku, při kterém se vaše tepová frekvence zvýšila. Pokud počítač neobdrží informaci o tepové frekvenci, pak test nebude fungovat.

Score	Výdrž
F1.0	Vynikající
F1.0 - F1.9	Excelentní
F2.0 - F2.9	Dobrý
F3.0 - F3.9	Průměrný
F4.0 - F5.9	Podprůměrný
F6.0	Špatný

4.4 Údržba

Kovové a plastové části výrobku lze čistit pomocí standardních čisticích prostředků. Před dalším používáním se ale ujistěte, že jsou všechny části stroje suché.

Flow Fitness doporučuje jednou za šest týdnů zkontrolovat všechny šrouby a matice, a tyto následně utáhnout. K utažení použijte imbusový klíč, který byl dodán spolu se strojem. Tímto používáním předcházíte zbytečnému opotřebení. Produkt používejte pouze v interiéru a na suchém místě.

5. Obecné informace

5.1 Tréninkový plán

Tréninkový plán

Plán na 1 a 2 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 3x týdně.

Rozehřátí 10 minut.

Cvičení 4 minuty

Odpočinek 1 minut

Cvičení 2 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 3 a 4 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 4x týdně

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 5 minut

Odpočinek 1 minutu

Cvičení 3 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 5 a 6 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 5x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 6 minut

Odpočinek 1 minuta

Cvičení 4 minuty

Klidnější cvičení 3 minuty

Uvolnění 5 minut

Po skončení kompletního úvodního tréninku, který trvá šest týdnů, můžete začít s individuálním tréninkem. Můžete si vybrat trénink, který vám pomůže zhubnout či trénink, díky kterému zlepšíte svou výdrž. Tréninkové plány najdete na následující stránce.

Zlepšení výdrže
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden

Cvičte na 90% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 7 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 5 minut
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

Plán na 9 týden a další

Cvičte na 90% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 10 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 10 minut
Opakujte 2x nebo 3x
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

Hubnutí
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

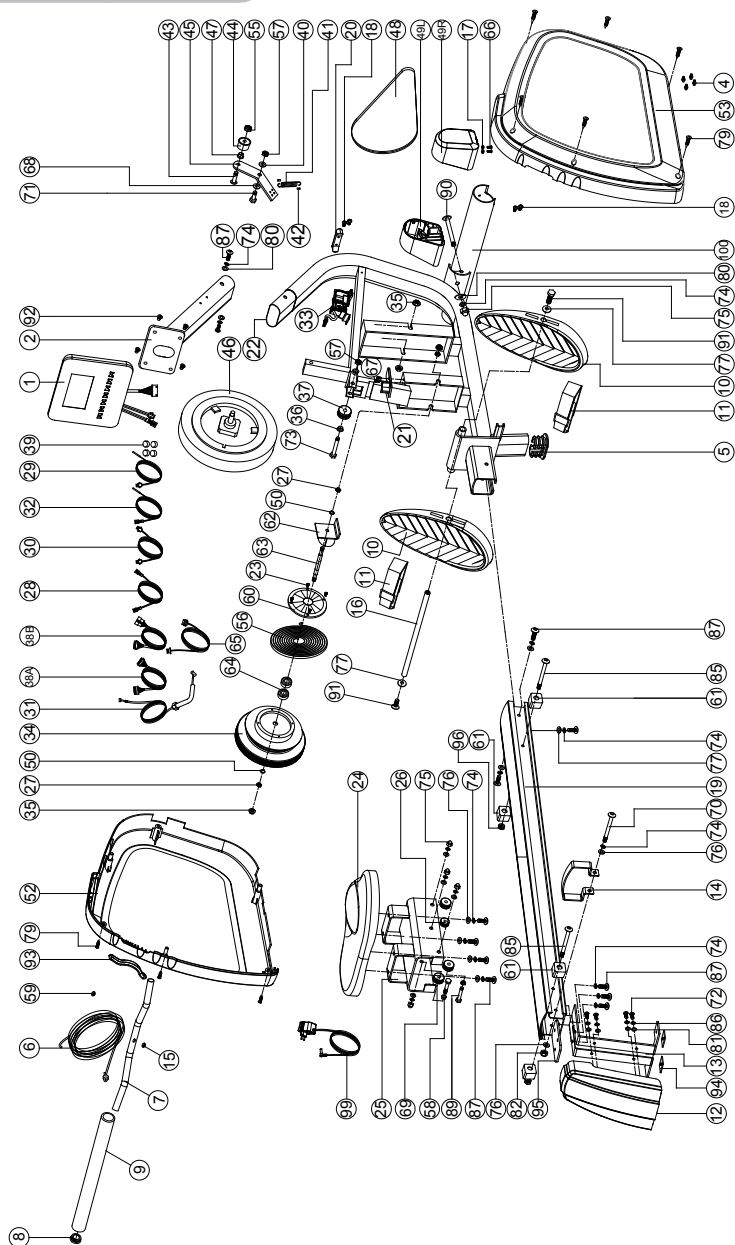
Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 7 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 5 minut
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

Plán na 9 týden a další

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 10 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 10 minut
Opakujte 2x nebo 3x
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

5.2 Rozložený náčrt



No.	Part	Qty	No.	Part	Qty
1	Computer	1	50	C-ring S-10(1T)	2
2	Handlebar post welding set	1	52	Left chain cover	1
4	Pin	2	53	Right chain cover	1
5	end cap	1	55	Anti-loosen nut M10x1.5x10T	1
6	Pulling rope	1	56	Volute spring 20*0.8T	1
7	Foam roller	1	57	Anti-loosen nut M8*1.25*8T	2
8	Half-ball cap	2	58	Bushing of pulley's axle	6
9	Foam	1	59	Buffer	1
10	Foot pedal	2	60	Fixing plate for spring	1
11	Strap	2	61	Square buffer	4
12	Rear cover	1	62	Fixing bracket for volute spring	1
13	Rear supporting bracket set	1	63	Flywheel axle	1
14	fixing bracket	1	64	Bearing #6000ZZ	2
15	Bushing	1	65	Electrical cable	1
16	Horizontal axle	1	66	Cross screw M6x1.0x40L	2
17	Flat washer D14*D6.5*0.8T	2	67	Cross screw M5*0.8*10L	2
18	Cross screw ST4.2x15L	4	68	Flat washer D21*D8.5*1.5T	1
19	Sliding beam	1	69	Pulley	4
20	Supporting bushing	1	70	Allen bolt M8*1.25*90L	1
21	Fixing set for sensor	1	71	Hex bolt M8*25	1
22	Main frame	1	72	Cross screw M6*1.0*20L	4
23	Cross bolt ST4.2*15L	4	73	Ladder screw M8*1.25*55.5L	1
24	Seat	1	74	Spring washer D15.4*D8.2*2T	21
25	Supporting bracket for seat	1	75	Domed bolt M8*1.25*15L	8
26	Pulley	2	76	Flat washer D16xD8.5x1.2T	12
27	Hex nut D9.5x5T	3	77	Flat washer D25*D8.5x2.0T	5
28	Lower computer cable (I)	1	79	Cross screw ST4.2*1.4*20L	7
29	Sensor (I)	1	80	Curved washer D22*D8.5*1.5T	4
30	Lower computer cable	1	81	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4
31	Tension cable	1	82	Anti-loosen nut M8*1.25*8T	1
32	Sensor	1	85	Hex bolt M8*1.25*100L	2
33	Motor	1	86	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4
34	Wheel for pulling rope	1	87	Allen bolt M8*1.25*20L	12
35	Anti-loosen nut 3/8"-26UNFx6.5T	4	89	Hex bolt M8*1.25*35L	6
36	Bushing	2	90	Allen bolt M8x1.25x75L	2
37	Pulley	1	91	Hex screw M8*1.25*20L	2
38A	Upper computer cable	1	92	cross screw M5*0.8*10L	4
38B	Lower computer cable	1	93	Guide plate of pull cable	1
39	Round magnet	4	94	Square buffer	2
40	Plastic flat washer D10*D24*0.4T1	1	95	Fixing plate	1
41	Spring D2.2*D14*65L	1	96	Hex nut M8*P1.25*6T	2
42	Plastic cover D3*30L	2	99	Adaptor	1
43	Allen bolt M10*35L	1	100	Front stabilizer	1
44	Idle wheel	1			
45	Fixing plate for Idle wheel	1			
46	Magnet system	1			
47	Bushing D20*D14*11.5	1			
48	Belt	1			
49L	Front foot cap (L)	1			
49R	Front foot cap (R)	1			

5.3 Řešení problémů

Problém:

Při cvičení stroj skřípe.

Řešení:

Skřípání může být způsobeno třením plastového krytu o kovový rám. Doporučujeme postříkat tyto komponenty prostředkem WD40, který zakoupíte v železářství.

Problém:

Počítač nepřijímá, nebo přijímá špatně, signál o srdeční frekvenci.

Řešení:

Zkontrolujte:

- Nemáte kódovaný hrudní pás? Kódované hrudní pásy na stroji nefungují. Pás musí být "Polar Compatible" a vysílat na frekvenci 5kHz.
- Přečetli jste si příručku k hrudnímu pásu? Je důležité, aby senzory pásu byly navlhčeny pro lepší kontakt s pokožkou.
- Nejsou baterie v hrudním pásu vybité?
- Máte hrudní pás dostatečně utažený?

Problém

Displej zobrazuje chybu E-2.

Řešení

Zkontrolujte, zda je kabel správně připojený. Pokud ano a displej stále zobrazuje chybovou hlášku, kontaktujte svého prodejce.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitnes ve vaší zemi a prodejce, kde jste výrobek zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte stránku:

<http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php>

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Antala Staška 2027/77

140 00 Praha 4 - Kr

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

FLOWFITNESS

Driver DMR800 Rower