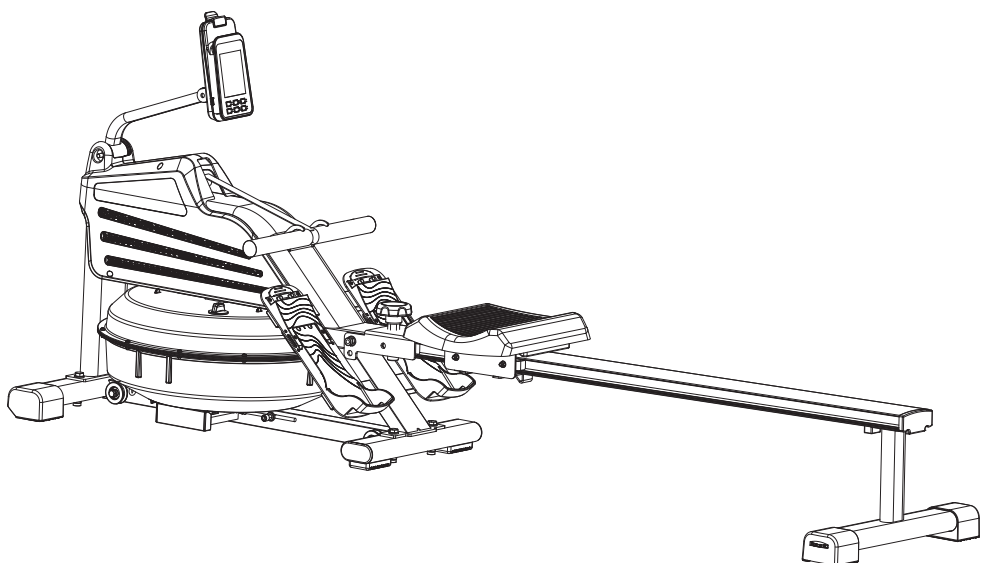


---

# Como water



---

*Návod k obsluze*  
[www.flowfitness.com/en](http://www.flowfitness.com/en)

---

---

<b>1. Důležité informace</b>	<b>3</b>
1.1 Zdraví	3
1.2 Bezpečnost	3
<b>2. Úvod</b>	<b>5</b>
2.1 Důležité součásti	6
2.2 Specifikace	6
<b>3. Fitness</b>	<b>7</b>
3.1 Trénink dle tepové frekvence	7
3.2 Zahřátí a zklidnění	9
<b>4. Použití</b>	<b>10</b>
4.1 Montáž	10
4.2 Plnění nádrže na vodu	15
4.3 Nastavení hladiny vody	16
4.4 Obsluha počítače	17
4.5 Skladování	21
4.6 Údržba	22
<b>5. Obecné informace</b>	<b>23</b>
5.1 Tréninkový plán	23
5.2 Servisní rozkres	25
5.3 Průvodce řešením problémů	27
<b>6. Záruka</b>	<b>28</b>
6.1 Záruka	28

# 1. Důležité informace

---

## 1.1 Zdraví

**Důležité:**  
**nejprve si přečtěte tento návod k použití a pečlivě  
dodržujte pokyny.**

- Poradte se s odborníkem ohledně vhodné úrovně cvičení.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jiné fyzické nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se s lékařem.
- Během tréninku sledujte, jak vám bije srdce, a pokud jsou hodnoty nekonzistentní, okamžitě cvičení ukončete.
- Doporučujeme vám provést několik zahřívacích cviků před cvičením a zklidňujících cviků po něm. Tak se bude vaše srdeční frekvence postupně zvyšovat a snižovat a můžete tak předcházet bolesti svalů.

## 1.2 Bezpečnost

- Používejte trenažér pouze dle pokynů v této příručce.
- Před použitím tohoto produktu zkontrolujte, zda funguje tak, jak má. V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte trénovat a kontaktujte svého prodejce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud došlo k poruše.
- Výrobek musí být umístěn na rovném povrchu.
- Trenažér může používat v daný okamžik pouze jedna osoba.
- Trenažér mohou používat osoby s hmotností do 150 kg.
- Během tréninku se vždy ujistěte, že je kolem trenažéru alespoň jeden metr volného místa.
- Nelepte žádné předměty do žádného otvoru trenažéru.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od trenažéru.
- Osoby se zdravotním postižením by měly získat souhlas od odborného lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Nedávejte ruce nebo nohy pod trenažér.

- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Vaše dýchání by mělo být plynulé v závislosti na intenzitě tréninku.
- Nejprve začněte tréninkový plán pomalu a postupně zintenzivňujte.
- Během tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co by bylo příliš volné a mohlo by se zachytit mezi pohyblivými částmi trenážeru.
- Při přemísťování zařízení vždy používejte vhodné techniky zvedání, abyste zabránili zranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a pokud jsou uvolněné, utáhněte je.
- Vlastník produktu je zodpovědný za to, aby si všichni uživatelé byli vědomi varování a pokynů uvedených v tomto návodu k použití.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorách může vést k problémům s výrobkem.
- Tento produkt není vhodný pro terapeutické účely/nebo pro profesionální použití ve fyzioterapii.

## VAROVÁNÍ

**Než začnete trénovat, nechte si zkontrolovat váš zdravotní stav lékařem. Zvláště důležité je to pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají zdravotní problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Flow Fitness není odpovědný za zranění osob nebo škody na majetku způsobené použitím tohoto zařízení.**

## 2. Úvod

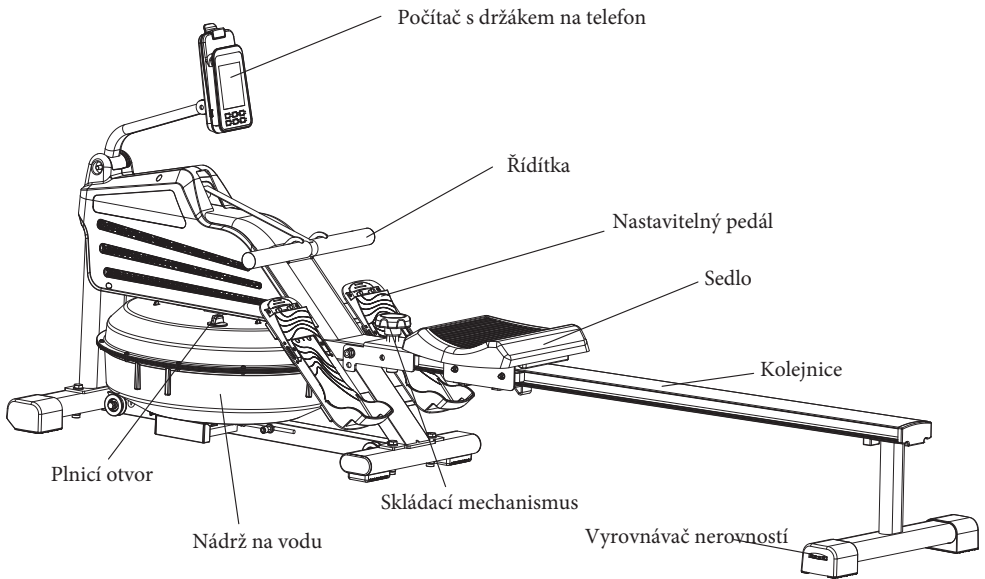
---

V této příručce naleznete informace potřebné k používání veslovacího trenažéru. Najdete zde tipy a rady, jak maximálně trénovat.

Doporučujeme vám, abyste si pečlivě přečetli tento návod k použití veslovacího trenažéru Como Water W, abyste jej mohli používat bezpečně a efektivně.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné tréninky.

### 2.1 Důležité součásti



### 2.2 Specifikace

#### Při použití

Délka: 214 cm

Výška: 90 cm

Šířka: 52 cm

Hmotnost: 36.5 kg

#### Ve složeném stavu

Délka: 88 cm

Výška: 166 cm

Šířka: 52 cm

## 3. Fitness

---

Obecně lze fitness popsat jako cvičení, díky němuž vaše srdce pumpuje z plic více kyslíku do svalů prostřednictvím krve. Čím náročnější trénink, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují. Srdce musí silněji pumpovat, aby dostalo okysličenou krev do svalů. Pokud máte dobrou výdrž, vaše srdce pumpuje více krve s každým úderem srdce. Vaše klidová srdeční frekvence a srdeční frekvence během cvičení se snižují.

### 3.1 Trénink dle tepové frekvence

Během cvičení je důležité sledovat tepovou frekvenci, která je nezbytná pro výsledek vašeho tréninku. Tepová frekvence při tréninku závisí zejména na vašem věku. Podle toho lze určit váš maximální srdeční rytmus. Dále závisí neúčinnější srdeční frekvence na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším cílem zhubnout, pak je neúčinnější trénink na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Pokud je vaším tréninkovým cílem zlepšit výdrž, měli byste trénovat na 85 % své maximální tepové frekvence.

Tělo ukládá energii ve dvou formách, jako sacharidy a tuky. Při cvičení používáme kombinaci těchto dvou forem energie. Pokud je intenzita tréninku vysoká tělo si většinou vybere energii, kterou spaluje rychle: sacharidy. Protože je přísun sacharidů omezený, nemůžete cvičit dlouho. Při tréninku s nízkou intenzitou tělo většinou využije dlouhodobý zdroj energie: tuk. Protože se to v těle ukládá ve velkém množství, můžete trénovat delší dobu.

Níže naleznete plán, který vám vypočítá nejlepší tepovou frekvenci při tréninku. V tomto rozvrhu má každá věková kategorie rozmezí, ve kterém by se měla vaše srdeční frekvence pohybovat. Střední sloupec obsahuje hodnoty, které byste se měli snažit udržovat, pokud chcete zhubnout. Pokud si chcete zlepšit výdrž, měli byste se snažit udržet sazby v pravém sloupci.

Věk	Hubnutí (tep za minutu) 60 %	Zlepšení výdrže (tep 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 let	96 - 94	136 - 133

Způsob zahájení tréninku je vždy individuální. Pokud jste nějakou dobu necvičili nebo máte nadváhu, měli byste zahájit tréninkový plán pomalu a postupně zvyšovat úroveň aktivity.

V poslední kapitole této příručky najdete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. obecné informace). Tyto plány můžete použít k dosažení svých tréninkových cílů. Plány jsou rozděleny do dvou fází. První fázi lze použít pro začátečníky nebo osoby, které začnou trénovat po dlouhé době nečinnosti. Během této fáze se úroveň intenzity zvyšuje postupně. Po šesti týdnech začíná druhá fáze. Poté můžete zvolit tréninkový plán, jak zhubnout nebo zlepšit svoji výdrž.



### 3.2 Zahřátí a zklidnění

Správný tréninkový plán začíná dobrým zahřátím a končí ochlazením svalů a zklidněním organismu. Zabráníte tak bolestivosti svalů a zraněním. Níže najdete několik vhodných cviků.



#### **Protážení šíje**

Nakloňte hlavu doprava. Držte ji jednu sekundu, abyste cítili, že protahujete svaly na levé straně krku. Totéž proveďte pro druhou stranu, přední a zadní stranu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



#### **Protážení nohou**

Pomalu se předkloňte s uvolněnými zády a pažemi. Ohýbejte se co nejvíce a držte pozici po dobu deseti sekund. Opakujte cvik dvakrát nebo třikrát.



#### **Protážení obou stran těla**

Natáhněte obě paže do vzduchu a pravou rukou dosáhněte co nejvýš. Nakloňte se trochu doleva, abyste protáhly svaly na pravé straně trupu. Držte tuto pozici po dobu jedné sekundy. Uvolněte se a proveďte stejný pohyb na druhé straně těla. Opakujte cvik třikrát nebo čtyřikrát.



#### **Ohyb v kolenou**

Dejte nohy na šířku ramen a natáhněte ruce. Pokrčte kolena o maximálně 10 cm dolů. Vraťte se zpět a několikrát cvik opakujte.



#### **Protážení spodní části zad**

Začněte cvičit na všech čtyřech. Natáhněte ruce před sebe a sklopte obličej téměř k podlaze. Jemně se posaďte. Hýždě dejte těsně nad paty. Uvolněte se a měli byste cítit jemné protážení v dolní části zad.

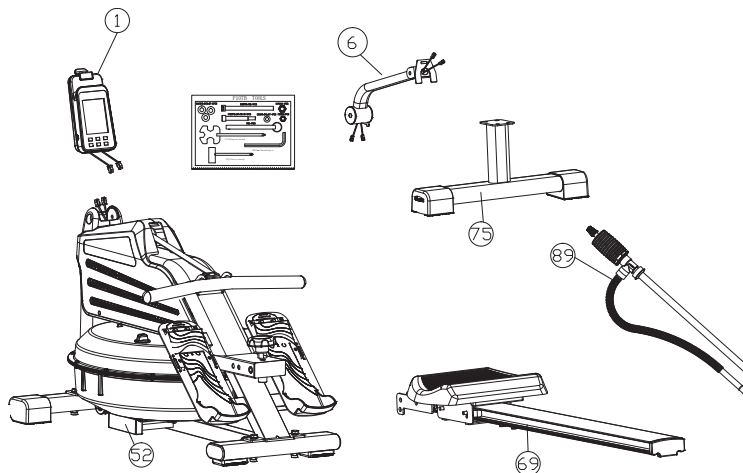


#### **Protážení v sedě**

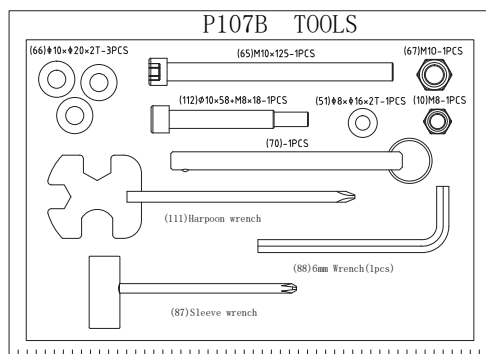
Posaďte se na podlahu s nataženou pravou nohou před sebe a položte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu stehna pravé nohy. Předkloňte se ve směru pravé nohy a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Uvolněte se a udělejte totéž s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

## 4.1 Montáž

Všechny části potřebné k sestavení veslovacího trenažéru jsou ve dvou krabicích. Níže jsou zobrazeny montážní díly.

**Montážní sada**

Všechny nástroje a spojovací prvky jsou součástí montážní sady, jak je znázorněno níže.



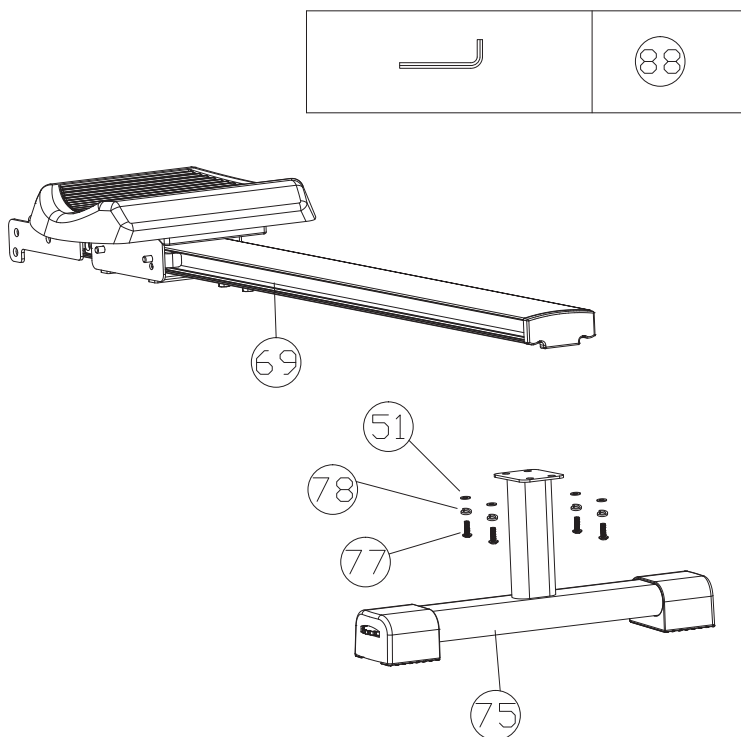
Nejprve vyjměte všechny součásti z krabic a položte hlavní rám na zem s dostatečným okolním prostorem pro snadnou a bezpečnou montáž.

## 4. Použití

---

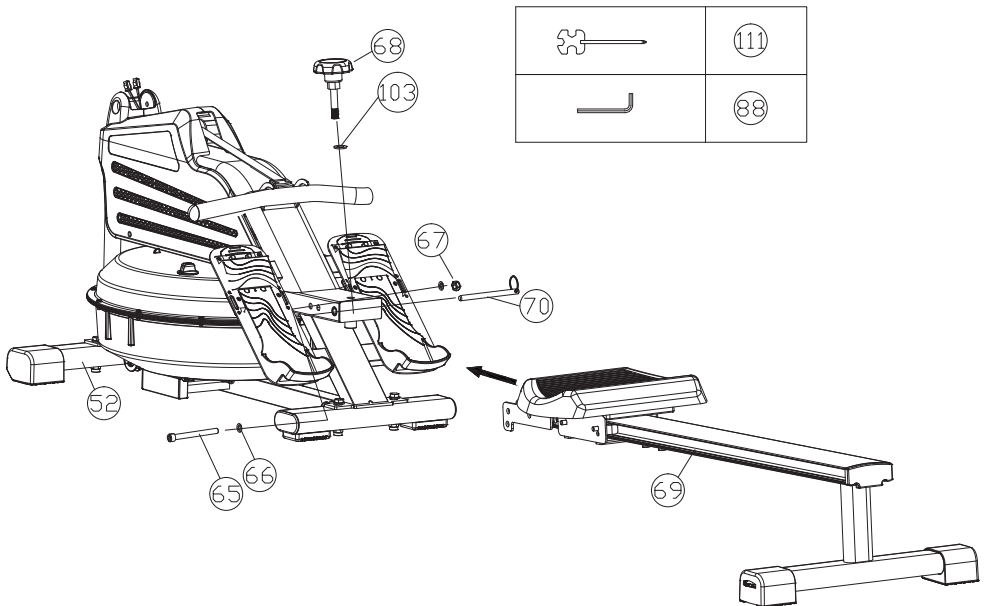
### Krok 1

1. Namontujte zadní stabilizátor (75) na kolejnici (69) utažením 4 imbusových šroubů (77) s pružnými podložkami (76) a podložkami (51).



## Krok 2

1. Připevněte kolejnici se zadním stabilizátorem k hlavnímu rámu trenažéru. Nasuňte kolejnici na hlavní rám, jak ukazuje šipka na obrázku níže.
2. Upevněte imbusový šroub (65) pomocí podložky (66) a samojistné matice (67). Dbejte na to, abyste šroub příliš neutáhli, protože se používá jako osa pro sklopení kolejnice při skládání trenažéru.
3. Upevněte kolejnici pomocí aretačního šroubu (68) a podložky (103). Šroub lze nyní pevně utáhnout.
4. Vložte kolík (70) do boku rámu a kolejnice. Pokud máte potíže s umístěním kolíku, musí být kolejnice vyrovnána pomocí vyrovnávačů nerovností na zadním stabilizátoru.

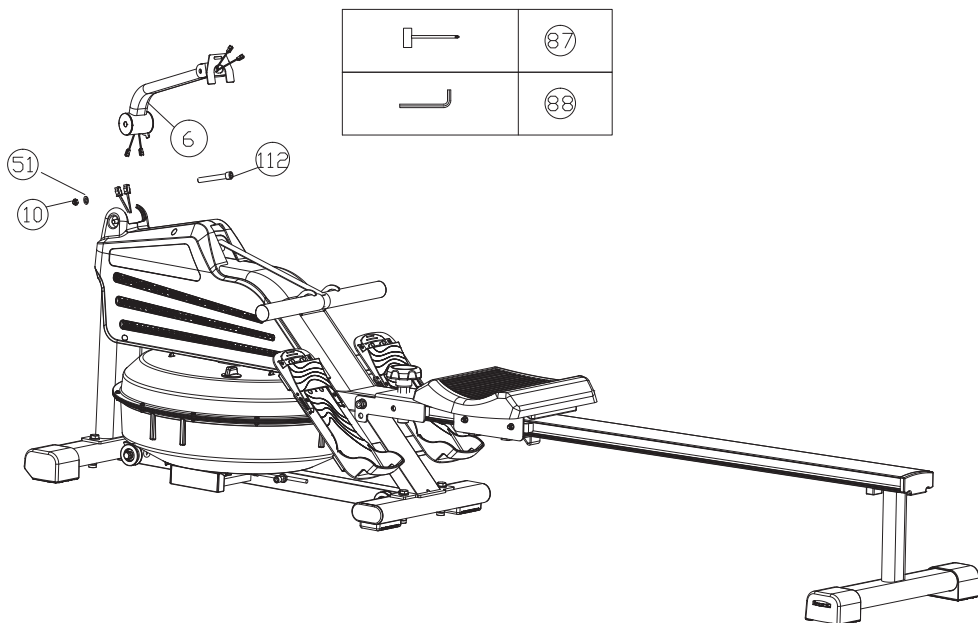


## 4. Použití

---

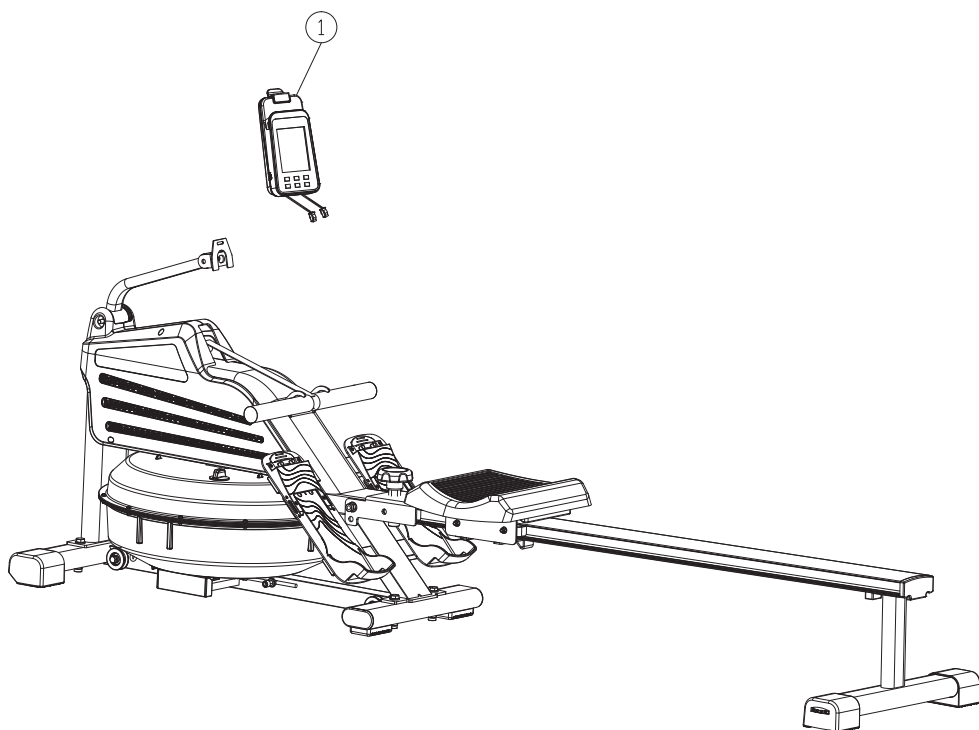
### Krok 3

1. Propojte kabely z hlavního rámu s kabely na držáku displeje.
2. Umístěte držák displeje (6) na hlavní rám. Připevněte držák pomocí imbusové šroubu (112) s podložkou (51) a samojistnou maticí (10).



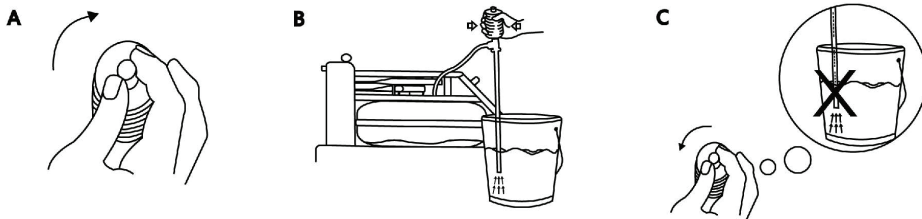
### Krok 4

1. Nejprve připojte všechny kabely na zadní straně konzoly (1) ke kabelům držáku konzoly.
2. Připojte připojené kabely uvnitř držáku a zadní části konzoly.
3. Zasuňte počítač na držák (shora dolů).



### 4.2 Naplnění nádrže na vodu

Odstraňte zátku z plnicího otvoru umístěného v horní části nádrže na vodu. Naplňte kbelík vodou z vodovodu a přidejte chlorovou tabletu, pokud bude trenažér umístěn na přímém slunečním svitu.



Upevněte šroub na přiloženém sifonu (a) a vložte sifon do kbelíku a druhý konec do nádrže na vodu (b). Nyní stlačte červenou část sifonu, abyste čerpali vodu z kbelíku do nádrže na vodu. Obvykle po 4 až 5 lisech stlačení začne sifonové čerpadlo pumpovat. Množství vody uvnitř nádrže bude určovat úroveň odporu během veslování. Otočte rukojetí proti směru hodinových ručiček (c), aby vzduch mohl vstoupit do čerpadla a zastavit čerpání.

Při plnění doporučujeme pod nádrž na vodu umístit nějaký ubrus nebo přikrývku.

### 4.3 Hladina vody

Odstraňte vodu z nádrže, abyste snížili úroveň odporu. Toho lze dosáhnout umístěním sifonového čerpadla do nádrže a pružné hadice do prázdného kbelíku. Postupujte stejně jako při plnění nádrže na vodu.

Při plnění doporučujeme pod nádrž na vodu umístit nějaký ubrus nebo přikrývku.



## 4. Použití

### 4.4 Obsluha počítače



#### Total reset

Resetuje všechny hodnoty na 0 / Restartuje konzolu.

-

Snižuje vybranou hodnotu.

#### Set

Procházení mezi hodnotami na obrazovce.

#### Reset

Resetuje zvolenou hodnotu na 0.

#### Recovery

Zahájí test zotavení (je třeba hrudní pás Flow Fitness).

+

Zvyšuje vybranou hodnotu.

### Hodnoty na displeji

<i>Okno</i>	<i>Funkce</i>
<i>Scan</i>	<i>Všechny hodnoty uvedené níže se zobrazí v hlavním okně.</i>
<i>Strokes</i>	<i>Záběry.</i>
<i>Time</i>	<i>Uplynulý nebo zbývající čas.</i>
<i>Distance</i>	<i>Uplynulá nebo zbývající vzdálenost v kilometrech.</i>
<i>Calories</i>	<i>Spálené kalorie.</i>
<i>Pulse</i>	<i>Srdeční frekvence (počet tepů za minutu), máte-li nasazený hrudní pás.</i>
<i>Time / 500M</i>	<i>Průměrný čas nad 500 metrů (rychlost).</i>
<i>SPM</i>	<i>Počet záběrů za minutu</i>
<i>Total strokes</i>	<i>Celkový počet záběrů.</i>

### První použití

Počítač funguje na dvě AA baterie. Po vložení baterií se displej automaticky zapne a zazní zvukový signál.

### Quick start (rychlý start)

Chcete-li provést rychlý start, začněte veslovat a všechny tréninkové hodnoty se začnou navyšovat od nuly.

### Obecné použití

Během veslování můžete změnit hodnotu zobrazenou v hlavním okně trenažéru stisknutím tlačítka SET. Pokud vyberete funkci skenování, všechny hodnoty se postupně zobrazí v hlavním okně.

Po tréninku můžete otestovat svoji výdrž pomocí testu RECOVERY stisknutím tlačítka RECOVERY na počítači.

### MANUÁLNÍ PROGRAM

S manuálním programem máte možnost nastavit tréninkové cíle.

1. Stisknutím tlačítka SET nastavte preferované cílové tahy. Zvyšte počet tahů stisknutím tlačítka + a snižte tlačítkem -, stisknutím RESET nastavíte hodnotu zpět na 0. Cvičení začněte tím, že začnete veslovat nebo nastavte jinou cílovou hodnotu.
2. Stisknutím tlačítka SET nastavte délku tréninku. Zvyšte délku tréninku stisknutím tlačítka + a snižte pomocí tlačítka -, stisknutím tlačítka RESET nastavte hodnotu zpět na 0. Cvičení začněte zahájením veslování nebo nastavením jiné cílové hodnoty.
3. Stisknutím tlačítka SET nastavte preferovanou vzdálenost. Zvyšte vzdálenost stisknutím tlačítka + a snižte pomocí tlačítka -, stisknutím RESET nastavíte hodnotu zpět na 0. Cvičení začněte zahájením veslování nebo nastavením jiné cílové hodnoty.
4. Stisknutím tlačítka SET nastavte množství spálených kalorií. Zvyšte kalorie stisknutím tlačítka + a snižte pomocí tlačítka -, stisknutím tlačítka RESET nastavte hodnotu zpět na 0. Cvičení začněte zahájením veslování nebo nastavením jiné cílové hodnoty.
5. Stisknutím tlačítka SET nastavte požadovanou cílovou srdeční frekvenci. Zvyšte BPM stisknutím tlačítka + a snižte tlačítkem -, stisknutím RESET nastavíte hodnotu zpět na 0. Cvičení začněte zahájením veslování.

Všechny nastavené cílové hodnoty se snižují. Trénink je ukončen, když jedna z cílových hodnot dosáhne 0. Zazní zvukový signál, který vás upozorní, že jste dosáhli cíle a trénink končí.

### Test Recovery

Po tréninku můžete zkontrolovat svou výdrž provedením testu RECOVERY. Test funguje pouze při použití hrudního pásu Flow Fitness (není součástí balení). Přímým stisknutím tlačítka RECOVERY můžete provést test. Odpočítávání začne od 00:60 do 00:00. Přestaňte veslovat a sedněte si, dokud neuplyne 60 sekund.

Po dokončení testu se na obrazovce objeví kód mezi F1 a F6. Kód reaguje na úroveň vaší zdatnosti, viz níže.

F1:	Excelentní
F2:	Dobrý
F3:	Průměrný
F4:	Podprůměrný
F5:	Špatný
F6:	Velmi špatný/nesprávné měření

#### Důležité:

1. Test RECOVERY se spustí až po zjištění srdeční frekvence. Pro správné měření nasadte volitelný hrudní pás dle pokynů.
2. Vaše výdrž je založena na čase, ve kterém se vaše srdeční frekvence vrátí na klidovou úroveň. Program RECOVERY lze proto provést pouze po intenzivním tréninku, kdy hodnota tepové frekvence dosáhne alespoň 150 úderů za minutu.

### 4.5 Skladování

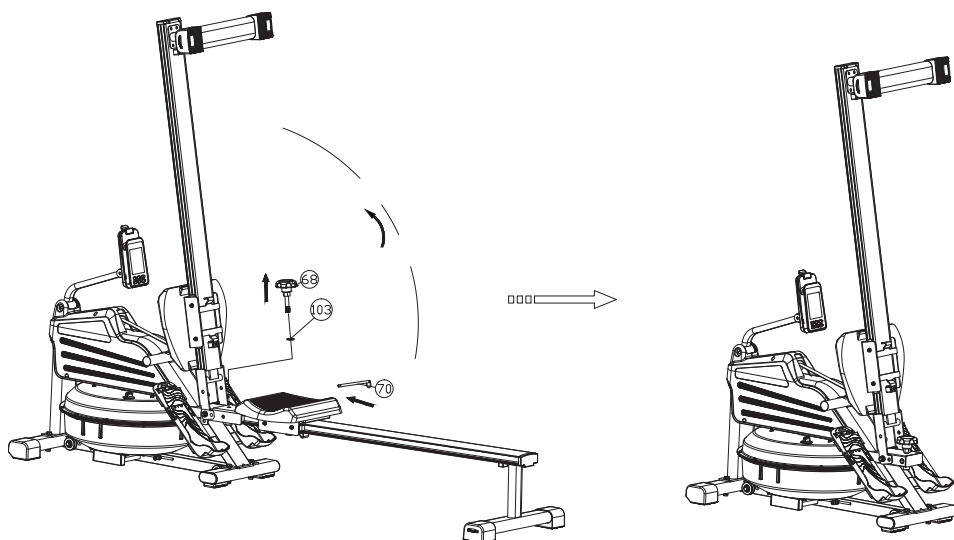
Pro snadné skladování lze veslovací тренаžér Como složit.

#### Složení

Pro složení тренаžéru zatáhněte za zajišťovací kolík (70) umístěný na straně. Před sklopením kolejničky do vzpřímené polohy povolte aretační šroub (68), poté zatáhněte za šroub s podložkou (103). Když je kolejnička ve vzpřímené poloze, umístěte zajišťovací kolík (70) do boku rámu, aby se kolejnička zafixovala do vzpřímené polohy.

#### Rozložení

Pro rozložení тренаžéru sejměte zajišťovací kolík (70) umístěný na straně. Opatrně vedte kolejničku dolů a poté upevněte šroub (68) s podložkou (103) a pevně utáhněte. Je možné, že budete muset znovu тренаžér vyrovnat pomocí vyrovnávačů nerovností v zadní části тренаžéru.



### 4.6 Údržba

Kovové a plastové části výrobku lze vyčistit pomocí Flow Fitness Shine and Protect. Před opětovným použitím však zkontrolujte, zda jsou všechny součásti zcela suché.

Flow Fitness doporučuje utahovat matice a šrouby, kontrolovat a upevňovat otočné body jednou za šest týdnů. K upevnění použijte nástroj dodávaný s výrobkem.

Aby nedošlo ke zbytečnému opotřebení, lze trenážér používat pouze uvnitř a v suchém prostředí.

#### **Úprava vody**

Harmonogram úpravy vody ve veslovacím trenážéru se bude lišit v závislosti na vystavení vodní nádrže slunečnímu záření. Pokud je nádrž vystavena přímému slunečnímu svitu, očekávejte úpravu vody každých 8–12 měsíců. 2 roky voda vydrží na tmavším místě bez přímého slunečního záření. Když se voda mírně zakalí, přidejte chlorovou tabletu na úpravu vody. Doporučujeme umístit pod nádrž na vodu hadřík nebo příkryvku, kdykoli je při úpravě vody otevřena zátka nádrže.

### 5.1 Tréninkový plán

#### Úvodní plán

##### Plán na 1. a 2. týden

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 4 minuty.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 2 minuty.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

##### Plán na 3. a 4. týden

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 5 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 3 minuty.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

##### Plán na 5. a 6. týden

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 6 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 4 minuty.

Klidný trénink 3 minuty.

Zklidnění 5 minut.

Po absolvování úvodního tréninkového plánu po dobu šesti týdnů si můžete zvolit následný tréninkový plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám. Můžete si vybrat plán, který maximalizuje vaše hubnutí, nebo takový, který zlepší vaši výdrž. Oba tréninkové plány jsou na následujících stránkách.

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

### Plán na 7. a 8. týden

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 7 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 5 minut.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

### Plán na 9. týden a dále

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 10 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 10 minut.

Opakujte trénink 2x-3x.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

Tréninkový plán pro hubnutí  
(navazující na úvodní tréninkový plán)

### Plán na 7. a 8. týden

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 7 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 5 minut. Klidný

trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

### Plán na 9. týden a dále

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 10 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 10 minut.

Opakujte trénink 2x-3x.

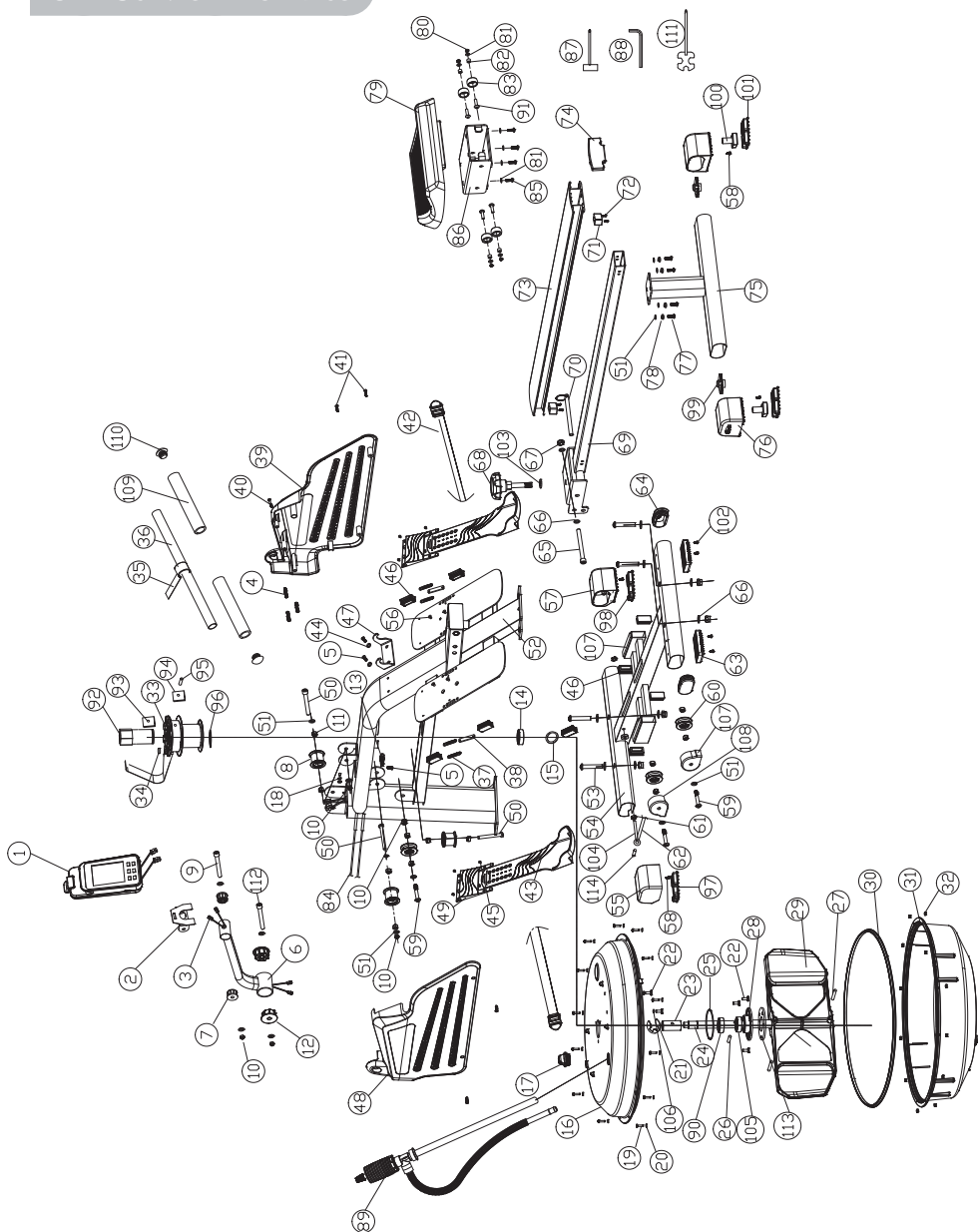
Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.



# 5. Všeobecné informace

## 5.2 Servisní rozkres



## 5. Všeobecné informace

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Console	1	60	Stretch tie wheel	3
2	Console bracket	1	61	Screw M6*4.5T	2
3	Sensor wire upper	2	62	Stretch tie	1
4	Main cover pull bar	3	63	Middle end cap	2
5	Screw M6*16L	4	64	Middle tube plug	2
6	Console post	1	65	Screw M10*125L	1
7	Bushing	2	66	Flat washer	11
8	Wheel	3	67	Nut M10	5
9	Screw M8*75L	1	68	Big knob	1
10	Nut M8	5	69	Sliding rail support tube	1
11	Bushing	12	70	Pull pin 10*136L	1
12	Cover	2	71	Bumper	2
13	Sensor bar bracket	1	72	Screw M6*20L	4
14	Bearing 6302	1	73	Aluminum rail	1
15	Wave washer	1	74	Aluminum rail plug	1
16	Water tank upper	1	75	Rear stabilizer	1
17	Water tank plug	1	76	Rear end cap,left	2
18	Spring washer	1	77	Screw M8*P1.25*20L	4
19	Screw M4*P0.7*16L	12	78	Spring washer	6
20	Flat washer	12	79	Saddle	1
21	E-clip E19	1	80	Nut M6	4
22	Screw M6*1.0*20L	8	81	Flat washer	8
23	Bushing	1	82	Bushing	4
24	Fan axle	1	83	Saddle wheel	4
25	Sealing ring	1	84	Sensor wire,lower 300L	2
26	Pin 6*30	1	85	Screw M6*35L	4
27	Pin 6*60	2	86	Saddle bracket	1
28	Bearing seat	1	87	Sleeve wrench	1
29	Fan	1	88	Wrench	1
30	Rubber ring	1	89	Water absorber	1
31	Water tank lower	1	90	Bearing 6004 2RS	1
32	Nut M4	12	91	Screw M6*16L	4
33	Pull tie wheel	1	92	Bushing	1
34	Magnet	2	93	Lock plate	1
35	Pull tie	1	94	Pressing plate	1
36	Handle bar	1	95	Screw M5*16L	1
37	Tie button	4	96	Clip	1
38	Tie plate	2	97	Front end cap,left	1
39	Main cover,right	1	98	Front end cap,right	1
40	Screw ST3.9*50L	1	99	Adjustment knob,left	2
41	Screw ST4.8*20L	4	100	Plate	2
42	Pedal tie	2	101	Rear end cap	2
43	Pedal	2	102	Screw M5*16L	4
44	Flat washer	3	103	Flat washer	1
45	Screw M4*6 2.5	8	104	Bolt M6*55L	1
46	Plug	8	105	Oil sealing	1
47	Pull bar bracket	1	106	O-washer	2
48	Main cover,left	1	107	EVA cap	4
49	Pedal cover	2	108	Wheel cover	1
50	Screw M8*P1.25*60L	3	109	Handle sleeve	2
51	Flat washer	14	110	Handle bar plug	2
52	Main frame	1	111	Harpoon wrench	1
53	Screw M10*60*S15L	4	112	Screw	1
54	Base frame	1	113	Turn stop plate	1
55	Front end cover,left	1	114	Bushing	1
56	Screw M5*14L	4			
57	Front end cover,right	1			
58	Screw ST3.9*10L	4			
59	Screw M8*35L	3			

### 5.3 Průvodce řešením problémů

**Problém**

Během tréninku se ozývá pípání nebo škrábání.

**Řešení**

Zkontrolujte otočné body trenažéru, v případě potřeby doplňte mazivo.

**Problém**

Počítač nezobrazuje (nebo chybně) tepovou frekvenci.

**Řešení**

Pokud není při použití hrudního pásu příjem srdečního tepu, zkontrolujte následující:

- Přečetli jste si příručku k hrudnímu pásu? Je důležité, aby senzory byly navlhčeny pro lepší kontakt s pokožkou.
- Jsou baterie nabitě a správně vloženy?
- Je hrudní pás dostatečně utažený?

**Problém:**

Hodnoty se během veslování nepočítají nahoru ani dolů.

**Řešení:**

Zkontrolujte, zda jsou kabely displeje připojeny správně.

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

### 5.4 Záruka

Záruka je poskytována distributorem Flow Fitness ve vaší zemi a prodejcem, u kterého jste produkt zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte tento odkaz:  
<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

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



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

Email: [info@trinteco.cz](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefon: +420 725 552 257