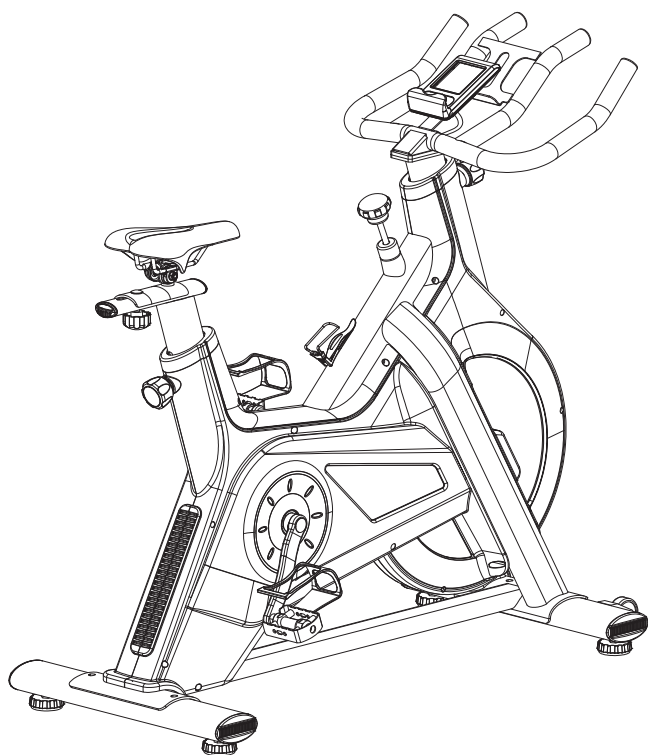

Stelvio Racer Pro



Návod k obsluze
www.flowfitness.com/en

1. Důležité informace	40
1.1 Zdraví	40
1.2 Bezpečnost	40
2. Úvod	42
2.1 Důležité součásti	43
2.2 Specifikace	43
3. Fitness	44
3.1 Trénink dle tepové frekvence	44
3.2 Zahřátí a zklidnění	46
4. Použití	47
4.1 Montáž	47
4.2 Obsluha počítače	56
4.3 Údržba	67
5. Všeobecné informace	68
5.1 Tréninkový plán	68
5.2 Servisní rozkres	70
5.3 Průvodce řešením problémů	72
6. Záruka	73
6.1 Záruka	73

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 140 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.

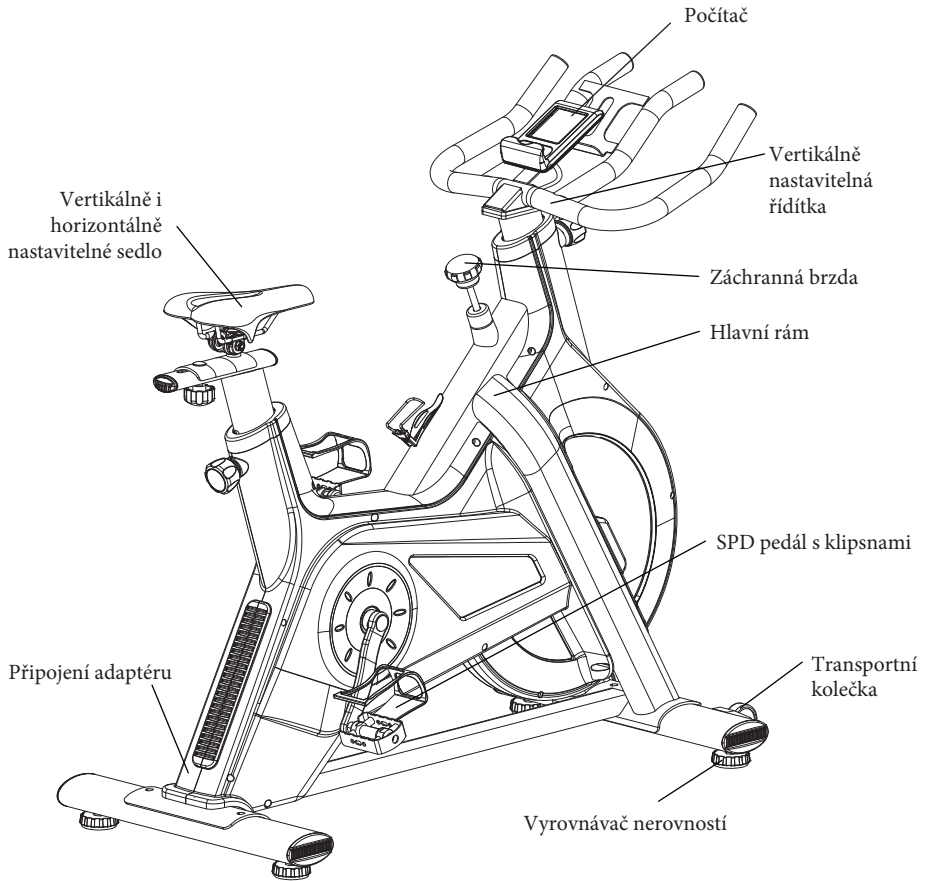
VAROVÁNÍ

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 domácího trenažéru. Najdete zde tipy a rady, jak maximálně trénovat. Doporučujeme vám, abyste si pečlivě přečetli tento návod k použití, abyste mohli trenažér Stelvio Racer používat bezpečně a efektivně. Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné tréninky.

2.1 Důležité součásti



Délka	120 cm
Výška	120 cm
Šířka	851 cm
Hmotnost	47 kg

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 hodnoty 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

Pomalou 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 nejvyš. 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 dolní 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

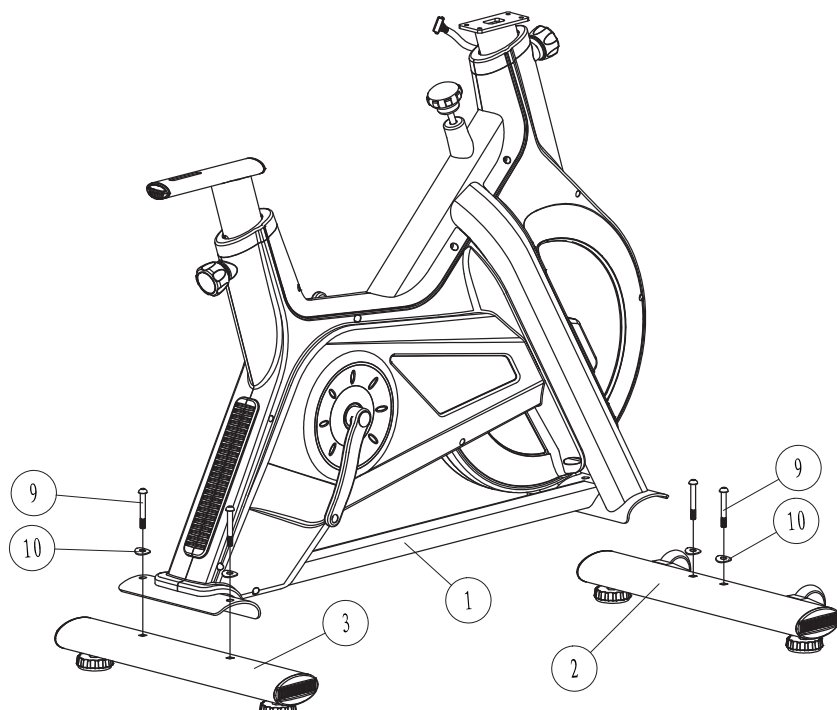
Posaďte se na podlahu s nataženou pravou nohou před sebe a položte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu stehna pravé nohy. Předkloňte se ve směru pravé nohy a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Uvolněte se a udělejte totéž s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



3.3 Montáž

Krok 1

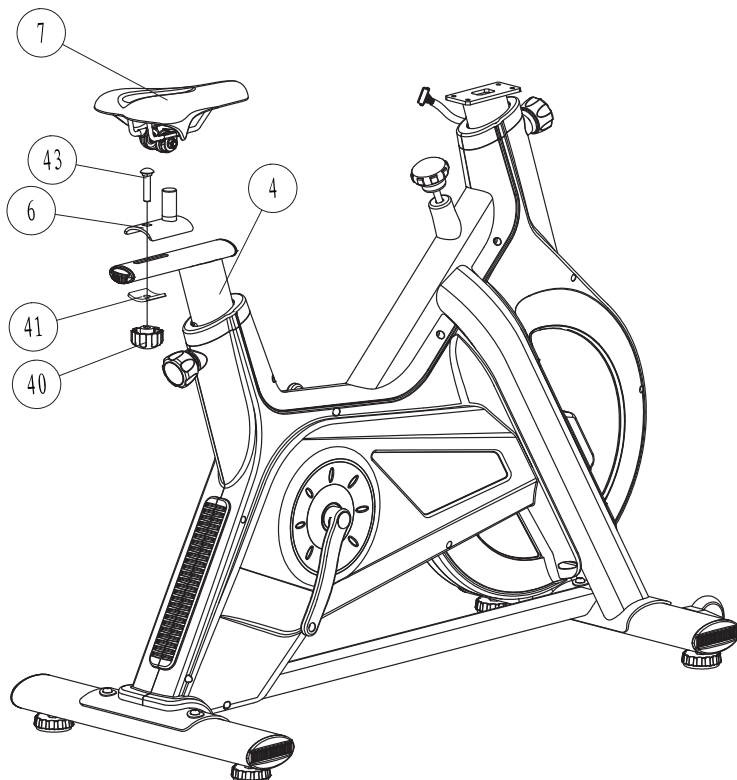
1. Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou imbusových šroubů (9) s podložkou (10).
2. Připojte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou imbusových šroubů (9) s podložkou (10).



4. Použití

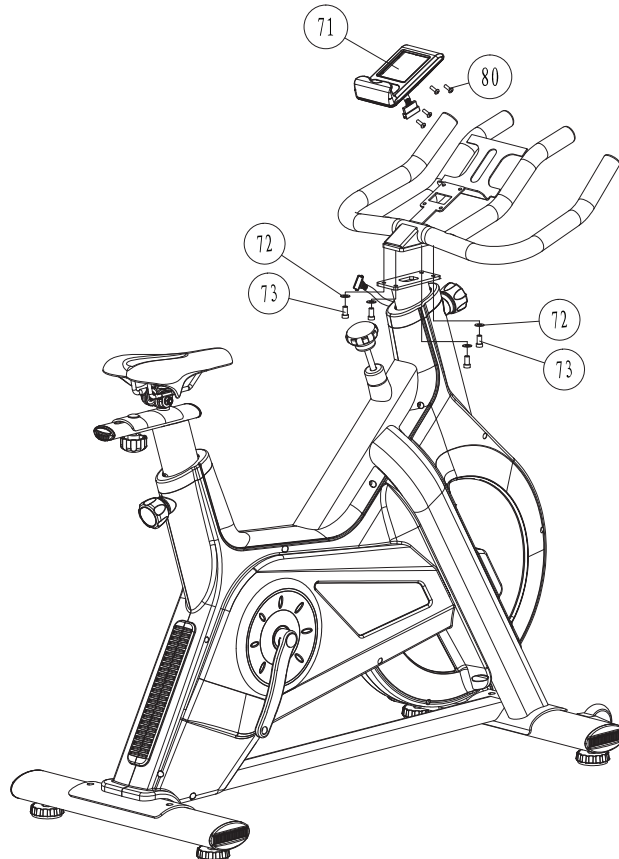
Krok 2

1. Nasadíte posuvník sedadla (6) na sedlovku (4) pomocí šroubu (43).
2. Poté umístíte držák (41) a upevníte sestavu pomocí aretačního šroubu (40).
3. Před umístěním sedla (7) na sedlovku (4) je třeba uvolnit dvě matice pod sedlem pomocí příloženého klíče. Poté posuňte sedlo na sedlovku a upravte sedák do požadované polohy. Zkontrolujte, zda sedlo směřuje přímo na přední část trenážeru. Nyní pevně utáhněte dvě matice pod sedlem.



Krok 3

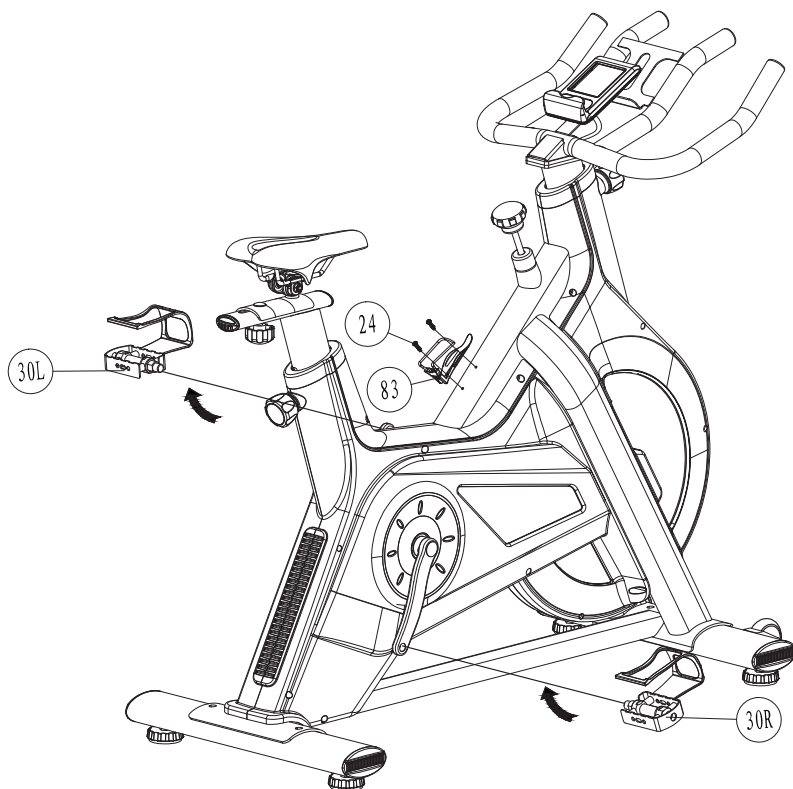
1. Před montáží počítače (71) protáhněte datový kabel v zadní části počítače čtvercovým otvorem. Poté připevněte počítač (71) pomocí šroubů (80).
2. Namontujte řídítka k hlavnímu rámu pomocí šroubů (73) společně s podložkou (72).
3. Nyní propojte datový kabel z rámu s datovým kabelem ze zadní strany počítače (80).



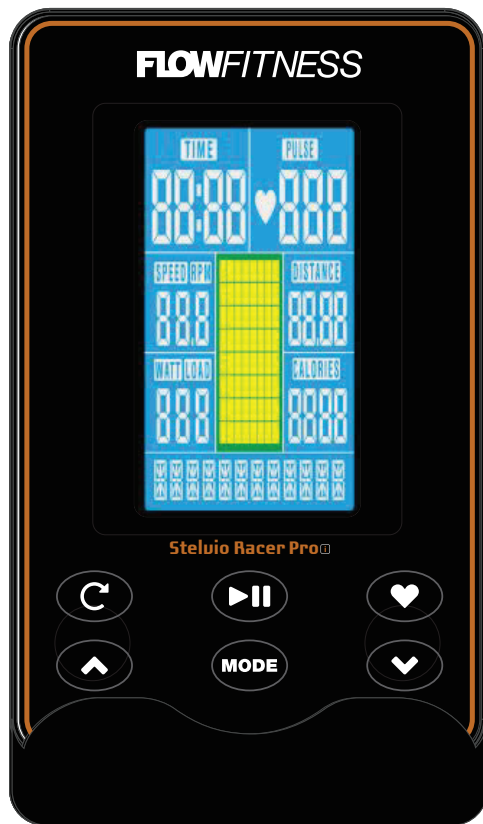
4. Použití

Krok 4

1. Pedály (30L a 30R) jsou označeny „L“ a „R“ - levý a pravý.
2. Pravý pedál (30R) namontujte na pravou kliku na pravé straně trenažéru. Pravý pedál je třeba upevnit ve směru hodinových ručiček.
3. Levý pedál (30L) namontujte k levé klice na levé straně trenažéru. Levý pedál je třeba upevnit proti směru hodinových ručiček.
4. Namontujte držák na láhve (83) pomocí šroubů (24) do hlavního rámu.
5. Připojte adaptér.



3.4 Obsluha počítače

**RESET**

Zpět do hlavní nabídky.
Stisknutím a podržením po dobu
5 sekund restartujete konzolu.

UP

Výběr tréninkových cvičení nebo
zvýšení tréninkové hodnoty.
Během tréninku zvýšíte odpor.

STAR/STOP

Zahájení nebo zastavení
tréninku.

MODE

Potvrzení nastavení nebo
výběru.

RECOVERY

Vytrvalostní test založený na
obnovení vaší srdeční frekvence.

DOWN

Výběr tréninkových cvičení nebo
snížení tréninkové hodnoty.
Během tréninku snížíte odpor.

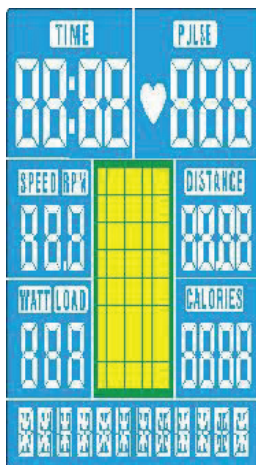
4. Použití

Hodnoty na displeji

TIME	Uplynulý nebo zbývající čas v závislosti na nastavení.
SPEED	Vaše aktuální rychlost v km/h.
RPM	Vaše aktuální otáčky za minutu. Hodnota otáček se zobrazuje v grafu na levé straně obrazovky nad hodnotou rychlosti.
DISTANCE	Uplynulá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na nastavení.
CALORIES	Indikace spálených kalorií.
PULSE	Zobrazení srdeční frekvence v BPM (počet úderů/min.). Hodnota je viditelná pouze při nošení hrudního pásu Flow Fitness. Hodnota PULSE se také zobrazuje v grafu na pravé straně obrazovky.
WATT	Aktuální výstup ve wattech.

Zapnutí

Připojte adaptér k trenažéru a zásuvce pro zapnutí obrazovky, jak je zobrazeno níže. Při zapnutí zazní zvukový signál.



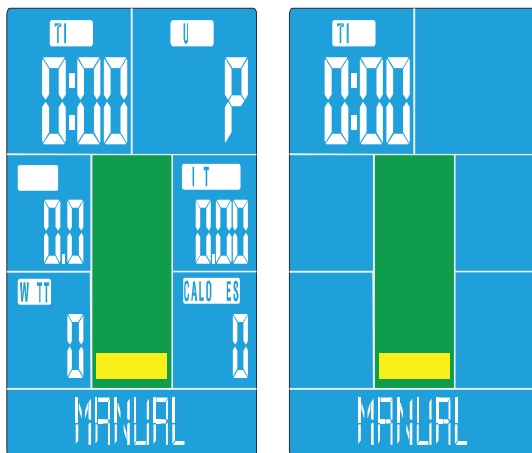
Quick Start

Chcete-li rychle zahájit trénink, stiskněte START/STOP. Všechny tréninkové hodnoty na obrazovce konzoly se začnou zvyšovat.

Manuální trénink

Program MANUAL je program s předem zvolenými cílovými hodnotami ČASU, VZDÁLENOSTI, KALORIÍ a PULZU.

1. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte MANUÁLNÍ program. Stisknutím MODE potvrďte výběr. Stisknutím START/STOP zahájíte trénink nebo nastavíte jednu nebo více z následujících cílových hodnot; ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, PULZ.



2. Nastavte požadovanou dobu tréninku pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE.
3. Nastavte požadovanou vzdálenost pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE.
4. Nastavte preferované množství sálených kalorií pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE.
5. Nastavte preferovaný cíl srdeční frekvence pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE.
6. Stisknutím START/STOP spusťte program.

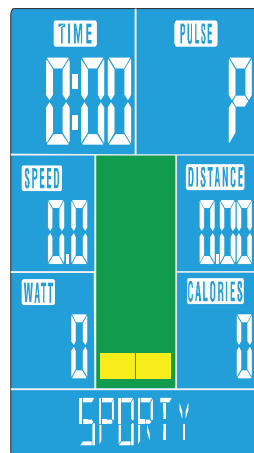
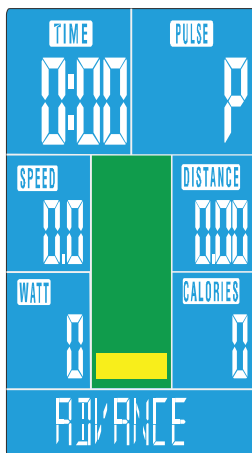
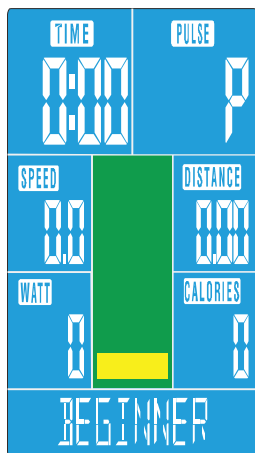
Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP a DOWN upravit úroveň odporu. Program končí, jakmile jedna z cílových hodnot dosáhne nuly.

4. Použití

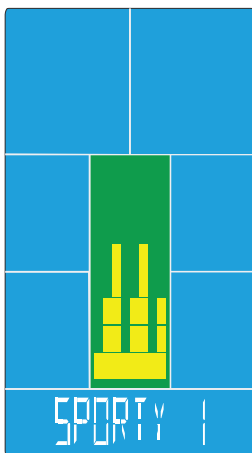
Předprogramováno: Začátek / Pokročilý / Sportovci

Můžete si vybrat jeden z přednastavených programů. U přednastaveného programu se odpor bude lišit podle zvoleného profilu. Existuje celkem 12 různých profilů rozdělených do 3 skupin; ZACÁTEČNÍK, POKROČILÍ a SPORTOVCI.

1. Zvolte trénink BEGINNER, ADVANCED nebo SPORTY pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE.



2. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte požadovaný tréninkový profil (1/4). Výběr potvrďte stisknutím MODE.



3. Nastavte dobu tréninku pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE.
4. Tréninkový program zahájíte stisknutím tlačítka START/STOP.

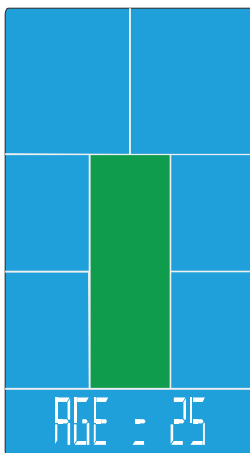
Během tréninku můžete pomocí tlačítek UP a DOWN upravit úroveň odporu.

Program končí, jakmile uplyne nastavený čas délky tréninku.

Trénink řízený srdeční frekvencí: Kardio

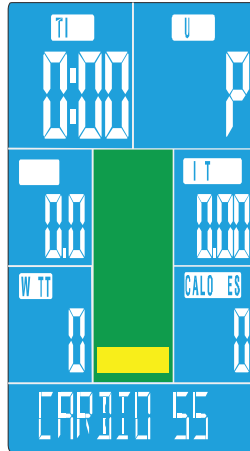
S tímto tréninkem je možné trénovat pomocí srdeční frekvence. Pro tento tréninkový program musíte mít nasazený volitelný hrudní pás. Existují 4 různé úrovně: 55 %, 75 %, 90 % nebo Target Heart Rate (TAG).

1. Vyberte CARDIO pomocí tlačítek UP a DOWN. Stisknutím MODE potvrďte výběr.
2. Nastavte svůj věk pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE.



3. Nastavte úroveň srdečního tepu; 55 %, 75 %, 90 % nebo TAG pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE.

4. Použití



4. Pokud jste v předchozím kroku vybrali TAG, nastavte cílovou tepovou frekvenci pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE. Pokud jste vybrali jedno z procent, můžete tento krok přeskočit.
5. Nastavte upřednostňovanou dobu tréninku pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE.
6. Stisknutím START/STOP spustíte tréninkový program.

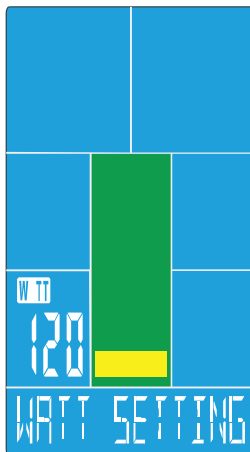
Poznámka: Pokud po dobu 6 sekund není detekován žádný puls, na displeji se zobrazí "PULSE INPUT".

Program končí, jakmile jedna z cílových hodnot dosáhne nuly.

Wattový trénink

S tímto tréninkem si můžete zapnout výkon. Počítač automaticky upraví odpor.

1. Vyberte program WATT pomocí tlačítek UP a DOWN. Stisknutím MODE potvrďte výběr.
2. Nastavte požadovaný výstup (ve wattch) pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE.



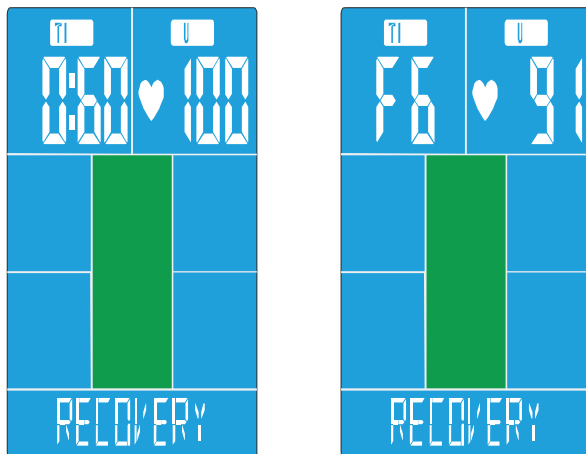
3. Nastavte požadovanou dobu tréninku pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte stisknutím MODE.
4. Tréninkový program spustíte stisknutím tlačítka START/STOP.

Program končí uplynutím nastaveného času.

4. Použití

Test Recovery

Po tréninku je možné zkontrolovat vaši výdrž. Pro test RECOVERY potřebujete volitelný hrudní pás (5kHz). Po skončení tréninku stiskněte tlačítko RECOVERY. Všechny hodnoty zmizí z obrazovky a bude zobrazeno odpočítávání od 60 do 0 sekund.



Po odpočítávání se zobrazí kód. Tento kód zobrazuje úroveň vaší výdrže. Vysvětlení kódu je uvedeno v následující tabulce:

F1:	Vynikající
F2:	Dobry
F3:	Průměrný
F4:	Podprůměrný
F5:	Špatný
F6:	Velmi špatný/chybné měření

Důležité:

1. Test RECOVERY funguje pouze s použitím volitelného hrudního pásu Flow Fitness 5kHz.
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 alespoň 150 otáček za minutu.

With the Stelvio Racer Pro i Speed Bike you are able to train using your smartphone or tablet. The following Smartphones and Tablets are supported.



iPad 3 *or newer*
iPad air 1 *or newer*
iPad pro 1 *or newer*



iPad Mini
or newer



iPhone 4s
or newer



iPod touch
(5gen)
or newer



Android tablet
OS4.3 of higher



Android Phone
OS4.3 of higher

Follow the steps below to connect your mobile device with the Stelvio Racer Pro i using a bluetooth connecton.

1. Go to the settings on your mobile device and turn bluetooth on.
2. Follow the instructions of the supported apps.

4. Use

For training with smartphone or tablet you need to download one of the apps. The apps compatible with the Stelvio Racer Pro i Speed Bike are listed below. If new apps will become available they will be listed on our website; www.flowfitness.com.



Kinomap

Turn your Stelvio Racer Pro i Speed Bike into a powerful and fun fitness product. Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and icon on the map and in the altitude graph: your goal is to keep pace with the original video. A multiplayer mode is also available up to 10 players can train on the same video.

Download the Kinomap app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

For further support please visit

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>



iConsole+ Training

The iC+ training app lets you control the Stelvio Racer Pro i Speed Bike with your smartphone or tablet. You can also log your training results or train virtually anywhere in the world using the google maps and street view. The iConsole+ training app is completely free.

Download the iC+ training app in the app or play store by searching for 'iC+ training' in the app store / 'iConsole+ training' in the play store or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store *app voor tablet*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

For further support please visit

<https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html>

3.5 Maintenance

The metal and plastic parts of the product can be cleaned by using Flow Fitness Shine and Protect. However, make sure that all parts are completely dry before they are used again.

Flow Fitness advises to fasten nuts and bolts, check and fasten pivot points once every six weeks. For fastening use the tool supplied with the product. To prevent unnecessary wear, the product can only be used indoors and in a dry environment.

4. General information

4.1 Training schedule

Introduction schedule

Schedule week 1 and 2

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 3 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 4 minutes.

Rest 1 minute.

Train 2 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 3 and 4

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 4 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 5 minutes.

Rest 1 minute.

Train 3 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 5 and 6

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 5 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 6 minutes.

Rest 1 minute.

Train 4 minutes.

Calmly train 3 minutes.

Cooling down 5 minutes.

After completing the introduction training schedule for six weeks, you can choose the follow-up training schedule that is best suited to your needs. You can choose a schedule that will maximize your weight loss, or one that will improve your stamina. Both training schedules are on the next pages.

Training schedule to improve stamina (follow-up to introduction training schedule)

Schedule week 7 and 8

Train at 90% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 9 and beyond

Train at 90% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

Repeat training 2 or 3 times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Training schedule to lose weight (follow-up to introduction training schedule)

Schedule week 7 and 8

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 9 and beyond

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

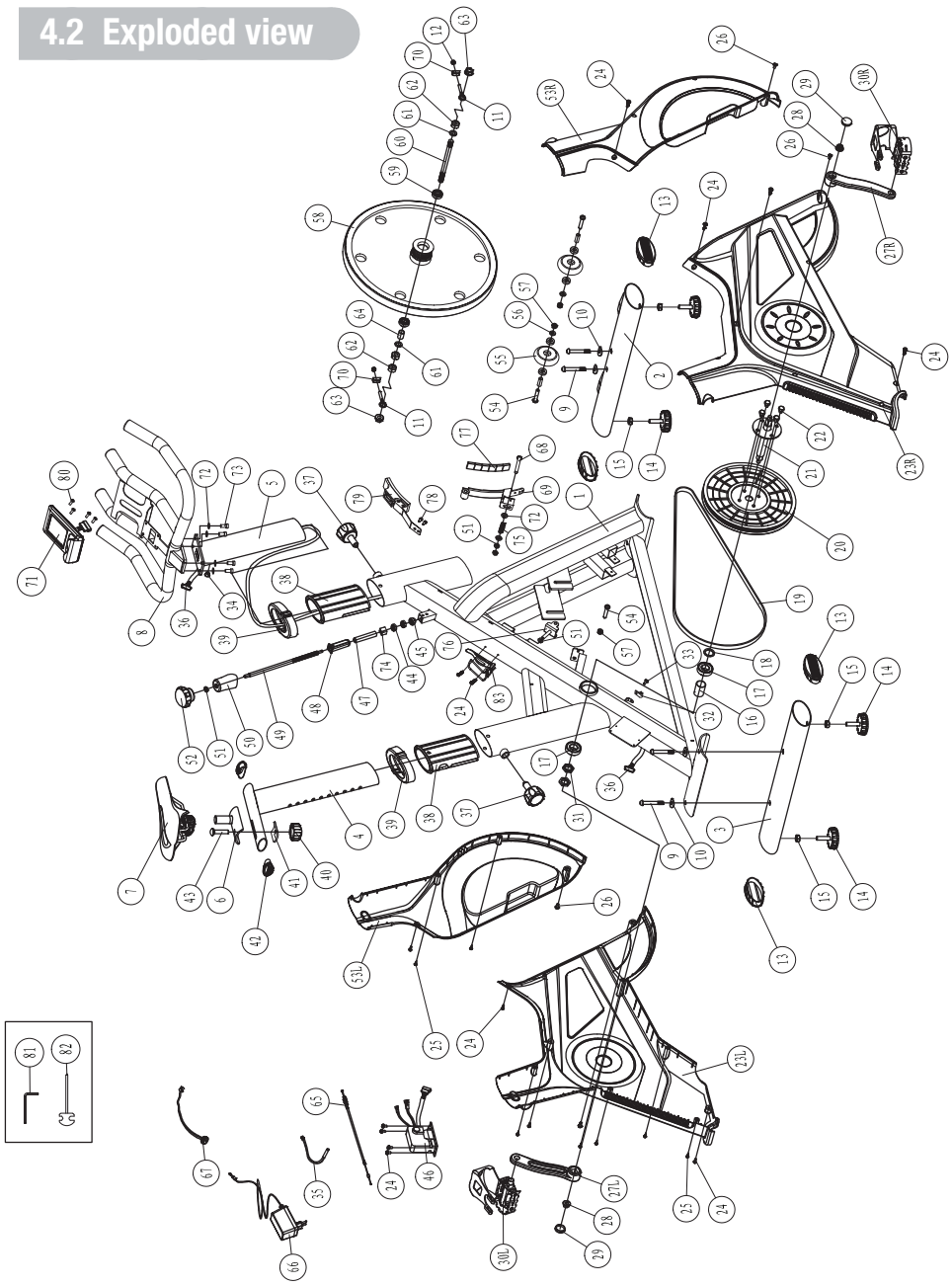
Repeat training 2 or 3 times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

5. General information

4.2 Exploded view



5. General information

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
1	Main frame	1	43	Carriage bolt M10*40L	1
2	Front tube	1	44	Hexagon nut	2
3	Rear tube	1	45	Cap	1
4	Seat post	1	46	Motor	1
5	Handlebar post	1	47	Brake limit tube	1
6	Slider	1	48	Brake Bushing	1
7	Seat	1	49	Brake bar	1
8	Handlebar	1	50	Brake trim cover	1
9	Hexagon nut M8*60L	4	51	Hexagon nut	4
10	Washer	4	52	Brake knob	1
11	Adjuster	2	53	Front cover(L+R)	1
12	Nylon cap M6	2	54	Hexagon screw	3
13	End cap	4	55	Wheel	2
14	Food pad	4	56	Washer	2
15	Hexagon nut M10	4	57	Nylon cap M8	4
16	Bushing	1	58	Flywheel	1
17	Bearing	2	59	Bearing	2
18	Washer	3	60	Flywheel axle pipe	1
19	Belt	1	61	Washer	3
20	Belt pulley	1	62	Hexagon nut M12	3
21	Axle	1	63	Flange nut M12	2
22	Hexagon screw M8*10L	4	64	Bushing	1
23	Rear cover(L+R)	1	65	Conductor	1
24	Drilling screw M4.2*19L	3	66	Adapter	1
25	Tapping screw M4*20L	7	67	DC wire	1
26	Round screw M5*10	2	68	Hexagon screw M8*70L	1
27	Crank(L+R)	1	69	Magnetic steel frame	1
28	Flange nut M10	2	70	Board	2
29	Crank plug	2	71	Console	1
30	Pedal(L+R)	1	72	Washer	6
31	Hexagon nut	2	73	Hexagon screw	4
32	C-clamp	1	74	Square nut	1
33	Flat screw M5*12L	1	75	Limit spring	1
34	Stopper	2	76	Fixing for magnetic steel frame	1
35	Sensor cable	1	77	Magnet	6
36	Flexible Flat Cable	1	78	Hexagon screw	2
37	Knob	2	79	Brake pad	1
38	Tube clamp	2	80	Cross screw	4
39	Trim cover	1	81	Hexagon wrench	1
40	Round knob	1	82	Open end wrench	1
41	Washer	1	83	Bottle cage	1
42	End cap	2			

5. General information

4.3 Troubleshooting

Problem

During a training the Speed Bike makes beeping or scratching noises.

Solution

Check the pivot points of the Speed Bike, if needed add grease. You can add Flow Fitness Treadmill Lotion or PTFE Spray

Problem

My iOS or Android device is not connecting with the Stelvio Racer Pro i Speed Bike.

Solution

1. Go to the bluetooth setting on your mobile device and select the option 'Forget this device'.
2. Close all apps on your mobile device.
3. Unplug the Speed Bike for 5 seconds.
4. Repeat the bluetooth connection steps in this user manual.

In case your problem is not resolved or not described, consult the fitness dealer where you purchased this product.

5.1 Warranty

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

for contact information.