

NÁVOD K OBSLUZE

PERFORM  **5s**



NÁVOD K OBSLUZE PERFORM B5S

Copyright © Flow Fitness

Všechna práva vyhrazena. Nic z tohoto návodu nesmí být nijak reprodukováno bez výslovného písemného souhlasu Flow Fitness.

1. DŮLEŽITÉ INFORMACE	4
1.1 Zdraví	4
1.2 Bezpečnost	4
2. ÚVOD	6
2.1 Obsah balení	7
2.2 Důležité části	8
2.3 Specifikace	8
3. FITNESS	9
3.1 Trénink dle tepové frekvence	9
3.2 Zahřátí a zklidnění	11
4. POUŽITÍ	12
4.1 Montáž	12
4.2 Použití dotykové konzole	17
5. OBECNÉ INFORMACE	30
5.1 Rozvrh tréninků	30
5.2 Servisní rozkres	32
6. ZÁRUKA	34
6.1 Záruka	34

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 trenažéru zkontrolujte, zda funguje tak, jak má. V případě poruchy nebo závady 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 180 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 ani nohy pod trenažér.

1. DŮLEŽITÉ INFORMACE

- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Vaše dýchání by mělo být plynulé v závislosti na intenzitě tréninku.
- Nejprve začněte trénovat pomalu a postupně trénink zintenzivňujte.
- Během tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co by bylo příliš volné a mohlo by se zachytit mezi pohyblivými částmi trenažéru.
- 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.
- Nejedná se o terapeutický nebo profesionální trenažér využitelný ve fyzioterapii.

VAROVÁNÍ

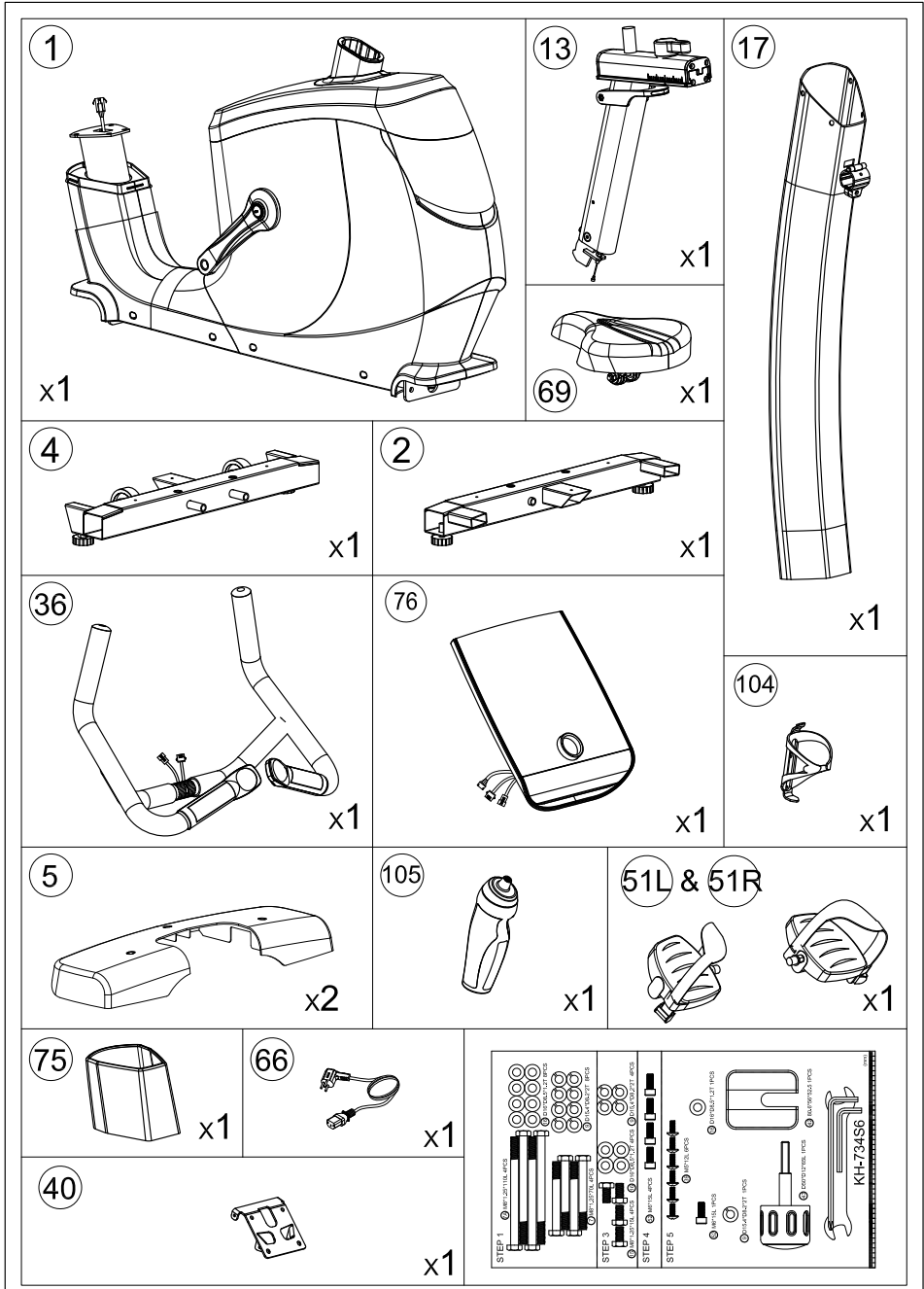
Než začnete trénovat, nechte si zkontrolovat váš zdravotní stav lékařem. Zvláště důležité je to pro osoby starší 35 let nebo osoby se zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtete všechny pokyny. Flow Fitness není odpovědný za zranění osob nebo škody na majetku způsobené použitím tohoto zařízení.

2. ÚVOD

Děkujeme Vám za zakoupení trenažéru Perform B5s. Jsme přesvědčeni, že splní Vaše očekávání. Ať už jste si produkt zakoupili pro zlepšení výdrže, zhubnutí, rehabilitování nebo jen proto, že rádi cvičíte, jsme přesvědčeni, že splní vaše požadavky.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné tréninky.

2.1 OBSAH BALENÍ



2. ÚVOD

2.2 DŮLEŽITÉ ČÁSTI



2.3 SPECIFIKACE

Délka:	122 cm
Výška:	148 cm
Šířka:	61 cm
Hmotnost:	59 kg

Co je to fitness? Obecně lze fitness popsat jako cvičení, díky němuž vaše srdce krví pumpuje z plic více kyslíku do svalů. 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 sníží.

3.1 TRÉNINK PODLE 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 90 % 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.

3. FITNESS

Věk	Hubnutí (tep za minutu) 60 %	Zlepšení výdrže (tep za minutu) 90 %
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 a více	96 - 94	136 - 133

Pro každého jednotlivce je nejlepší způsob, jak začít trénovat, jiný. Pokud jste nějakou dobu necvičili nebo máte nadváhu, měli byste začít cvičit pomalu a postupně zvyšovat úroveň aktivity.

V poslední kapitole této příručky naleznete několik tréninkových plánů, které Vám mohou pomoci dosáhnout tréninkových cílů. Harmonogramy jsou rozděleny do dvou fází. První fázi lze využít pro začátečníky nebo osoby, které začínají cvičit po delší době nečinnosti. Během této fáze se úroveň intenzity postupně zvyšuje. Po šesti týdnech začíná druhá fáze. Poté si můžete zvolit tréninkový plán, abyste snížili tělesnou hmotnost nebo zlepšili svou 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 předkloníte 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 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. Předkloníte 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. POUŽITÍ

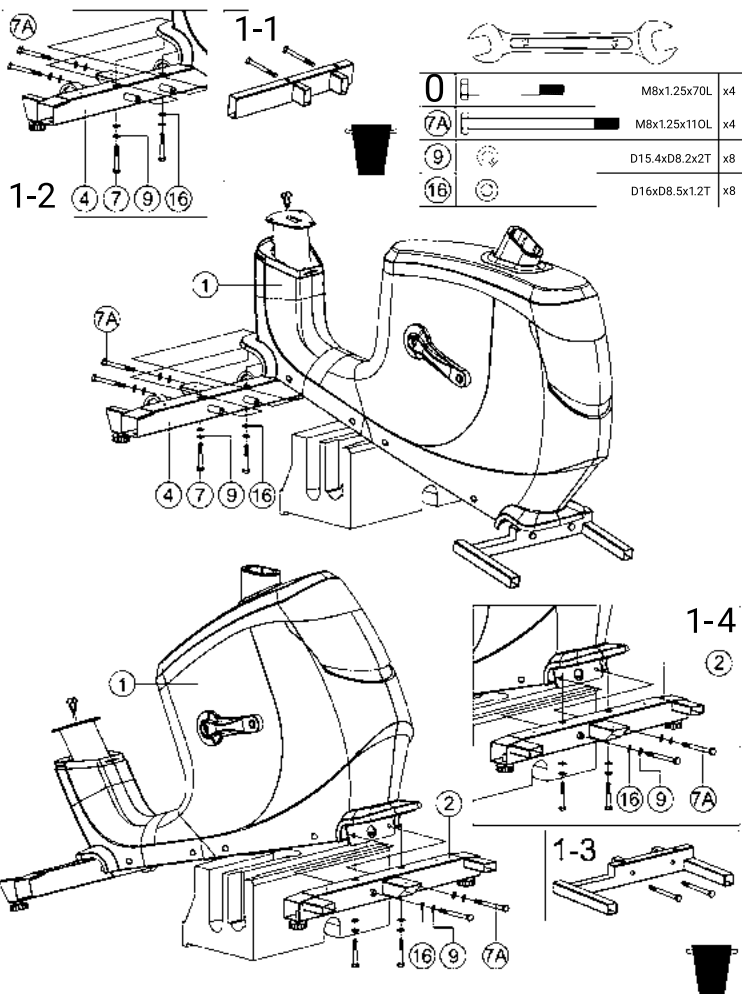
4.1 MONTÁŽ

1. krok

1. Nejprve odstraňte přepravní stabilizátor, viz obr. 1-1. Tuto část lze vyhodit do koše.

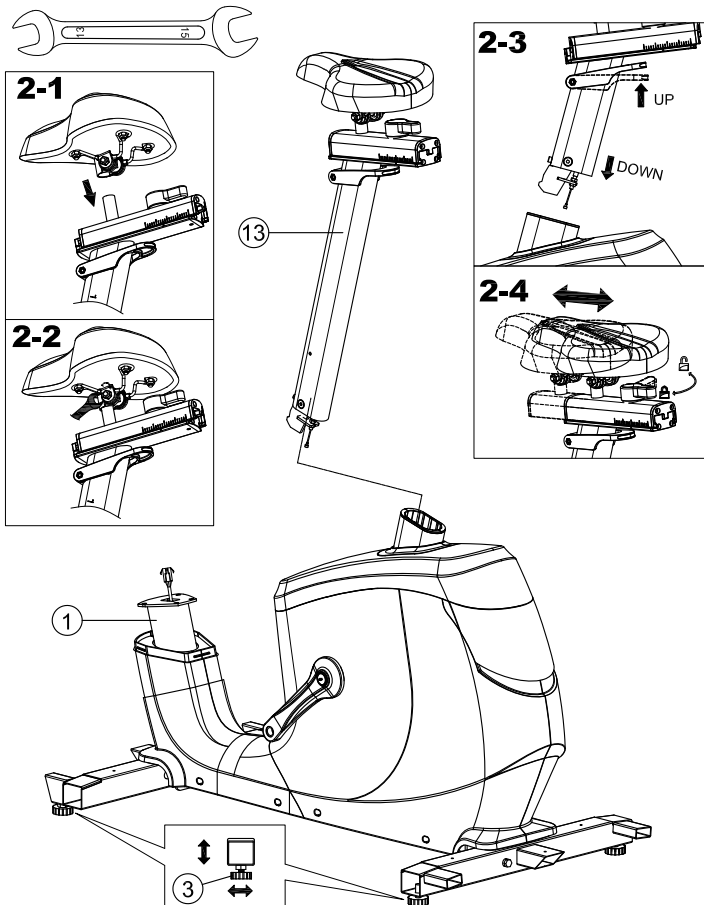
Sestavte přední stabilizátor (4) pomocí upevňovacích šroubů (7) a (7a) s podložkou (16) a pružnou podložkou (9).

2. Odstraňte a zlikvidujte transportní zadní stabilizátor (obr. 1-3). Poté namontujte zadní stabilizátor (2) stejným způsobem jako přední stabilizátor.



2. krok

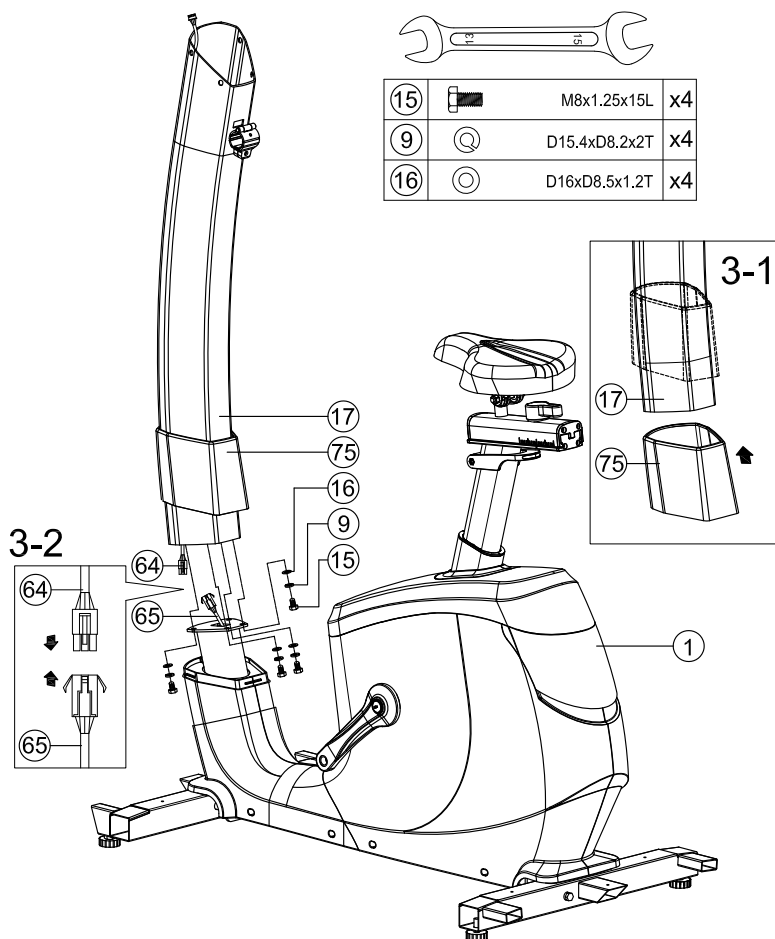
1. Trenažér můžete vyrovnat otočením vyrovnávačů nerovností (3) pod stabilizátory.
2. Umístíte sedlo na podložku sedla na sedlovce (13), viz obr. 2- 1. Ujistěte se, že špička sedáku vždy směřuje dopředu. Před upevněním dvou šroubů pod sedlem nastavte úhel sedla do vaší preferované polohy, jak je znázorněno na obrázku 2-2.
3. Vložte sedlovku do hlavního rámu, viz obr. 2-3. Během cvičení lze sedlo snadno nastavit v horizontálním (obr. 2-4) i vertikálním směru.



4. POUŽITÍ

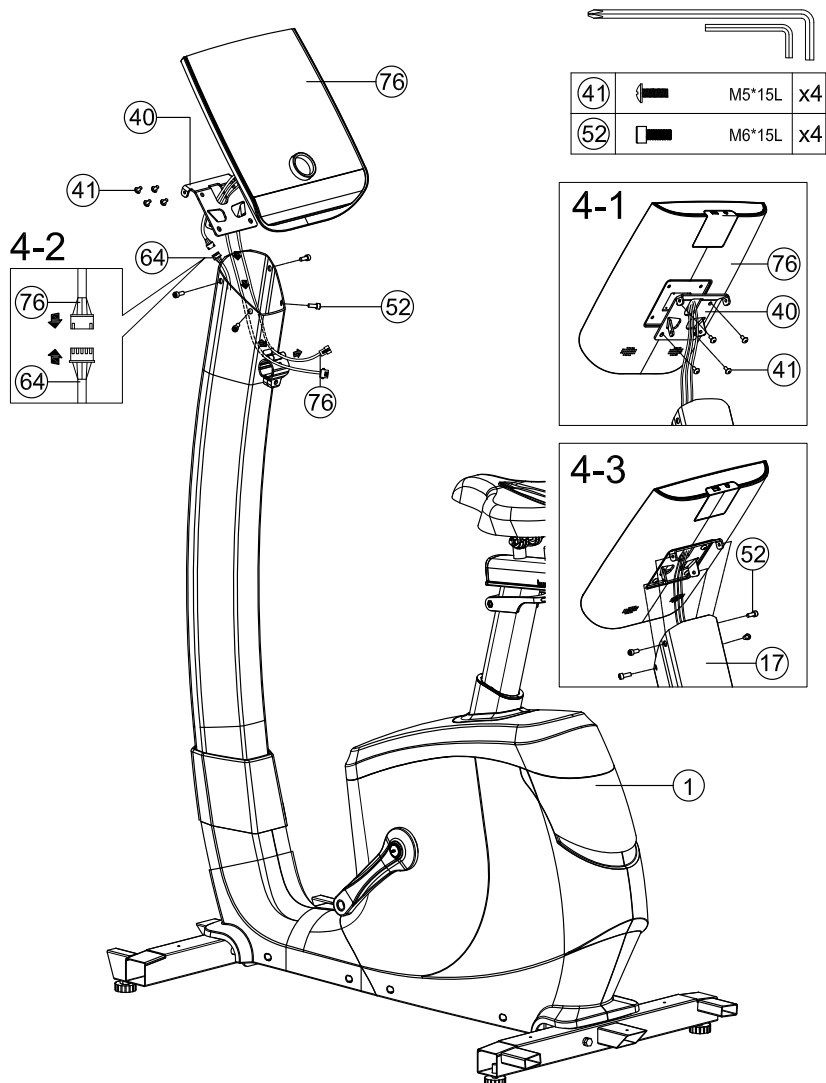
3. krok

1. Nasuňte oválný kryt (75) na sloupek řídicítek (17), jak je znázorněno na obr. 3-1.
2. Připojte horní kabel (64) a spodní kabel počítače (65) (obr. 3-2) a namontujte sloupek řídicítek (17) na hlavní rám upevněním šestihřanného šroubu (15), ploché podložky (16) a pružné podložky (9), jak je znázorněno na obr. c.



4. krok







1. Připevněte spojovací desku konzoly (40) k dotykové konzole (76) upevňovacími šrouby (41), viz obr. 4-1.
2. Kabel (76) z konzoly spojte s kabelem (64) ze sloupku konzoly, jak je znázorněno na obr. 4-2.
3. Protáhněte kabely (76) otvorem ve sloupku říditek (17), abyste je v dalším kroku mohli připojit k říditkům.
4. Dokončete sestavu konzoly upevňovacími šrouby (52) (obr. 4-3).

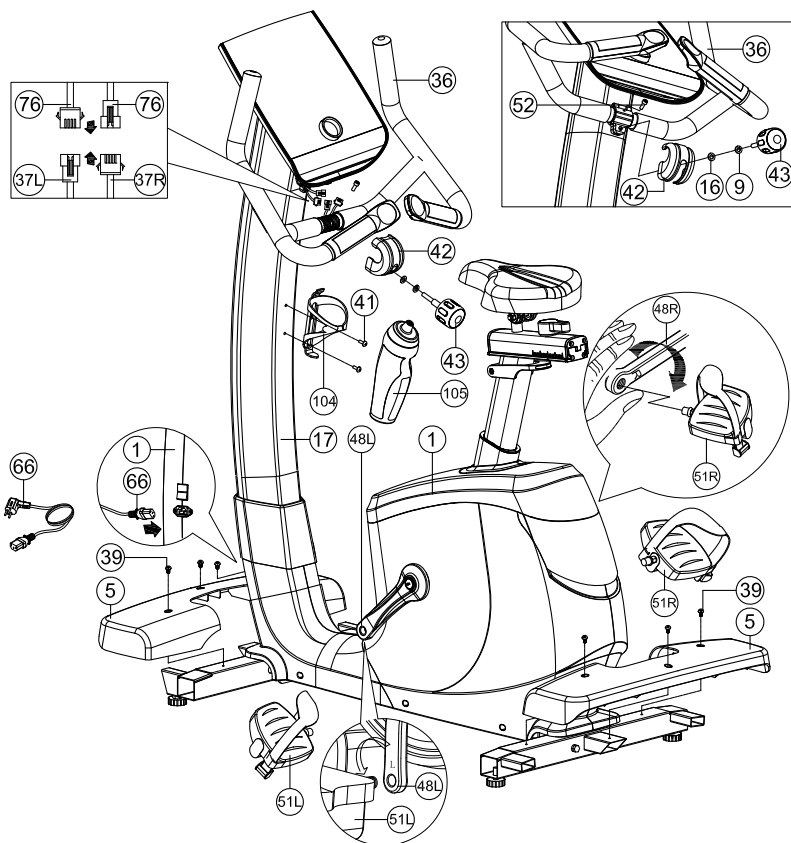
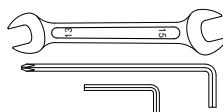


4. POUŽITÍ

5. krok

1. Nejprve zašroubujte šroub (52) do řídicího panelu, poté před montáží řídicího panelu propojte kabely z řídicího panelu a z konzoly.
2. Umístěte řídicí panel na sloupek a upevněte jej na místě pomocí aretačního šroubu (43), pružné podložky (9) a podložky (16). Před montáží nezapomeňte nasadit kryt (42).
3. Držák na láhev (104) připevněte na sloupek řídicího panelu (17) pomocí šroubů (41).
4. Namontujte pedály (51L&R) na kliky (48L&R). Pozor: otočte pedály proti směru hodinových ručiček.
5. Kryty stabilizátoru (5) lze namontovat pomocí šroubů (39).
6. Napájecí zdroj se nachází v přední části treňažeru.

43		D50*D12*65L	X1	39		M5*12L	X6
9		D15.4xD8.2x2T	X1	52		M6*15L	X1
16		D16xD8.5x1.2T	X1	41		M5*15L	X2



4.2 POUŽITÍ DOTYKOVÉ KONZOLE



4. POUŽITÍ

Progress windows

TIME Váš uplynulý nebo zbývající čas v závislosti na nastavení.
DISTANCE Vaše uplynulá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na nastavení.

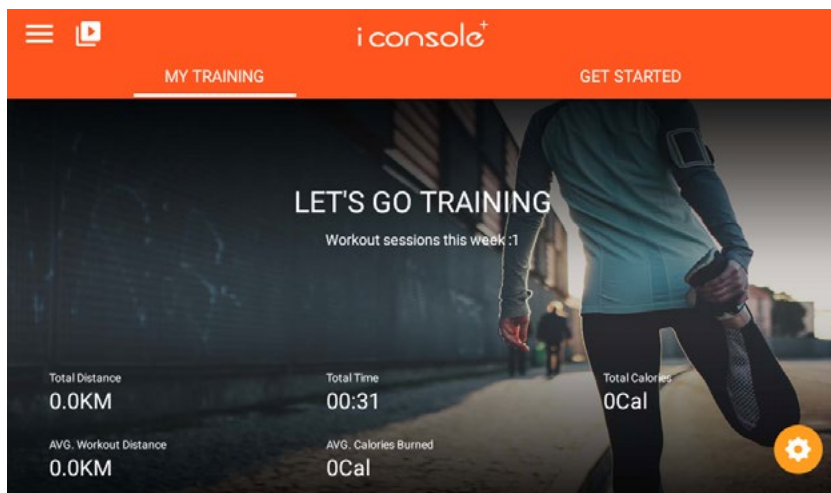
RESISTANCE LEVEL Vaše aktuální úroveň odporu
SPEED Aktuální rychlost v KPH nebo MPH.
OUTPUT Aktuální výkon ve watttech.

Aktualizace

Kompatibilní aplikace a pokyny se mohou měnit s aktualizacemi softwaru produktu. Nejnovější verzi příručky a podporované aplikace najdete na flowfitness.com nebo support.flowfitness.com.

Spuštění napájení

Adaptér připojte k trenažéru a zásuvce a zapněte hlavní vypínač. Úplné spuštění konzole bude chvíli trvat.



Po spuštění se dotyková konzole spustí v nabídce HOME sestávající z nabídky MY TRAINING a GET STARTED. V "MY TRAINING" najdete celkový přehled tréninků. Přejetím nebo stisknutím tlačítka "GET STARTED" se dostanete do tréninkového menu, kde můžete začít cvičit. Před cvičením doporučujeme změnit nastavení podle vašich preferencí, nastavit WIFI připojení a přihlásit se ke svému účtu iConsole.

Hlavní ovládací prvky

 DOMOVSKÁ STRÁNKA

 HLAVNÍ MENU

 RYCHLÉ NASTAVENÍ

 MULTIMÉDIA

Domovská stránka

- My Training
Přehled a souhrn všech tréninkových výsledků.
- Get started
Všechny tréninkové programy iConsole.

Hlavní menu

- Login
Přihlaste se ke svému účtu iConsole nebo si prohlédněte nastavení svého profilu.

- Home
Vraťte se do domovské nabídky.

- Training history
Vaše tréninková historie (funguje pouze po přihlášení k účtu iConsole).

- Settings
Možnosti nastavení konzoly.

Rychlé nastavení

- Tepová frekvence
Připojte externí Bluetooth zdroj pro snímání tepové frekvence. Může to být hrudní pás Flow Fit-ness Bluetooth nebo pás na ruku Flow Fitness Bluetooth Armband nebo jakýkoli jiný kompatibilní snímač tepové frekvence.

- WIFI
Připojte se nebo přepínejte mezi jakoukoli WIFI sítí .

- Date and Time
Nastavení data nebo času.

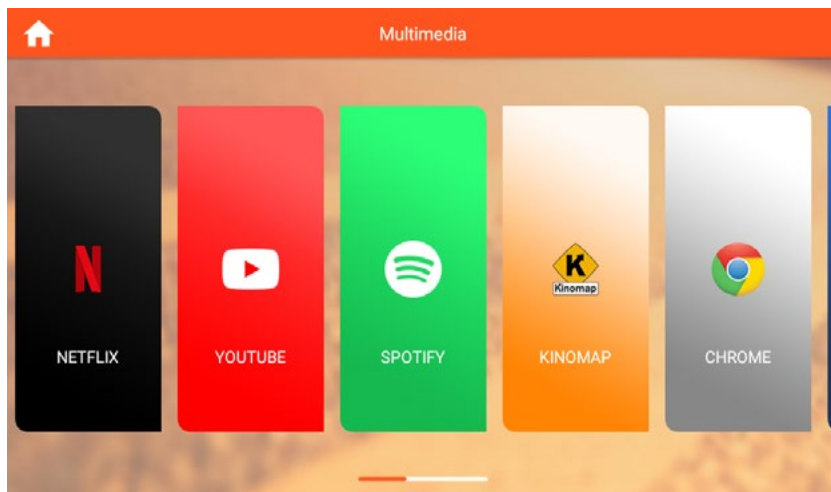
- Brightness
Nastavení jasu konzoly.

- Volume
Nastavení hlasitosti zařízení.

4. POUŽITÍ

Multimedia

Z této nabídky jsou přístupné všechny kompatibilní aplikace pro zábavu a trénink. Většinu aplikací lze použít během tréninkového programu iConsole. Aplikace mohou vyžadovat samostatné přihlášení a předplatné.



Připojte se k WIFI síti

Existují dva způsoby, jak se připojit k WIFI síti.

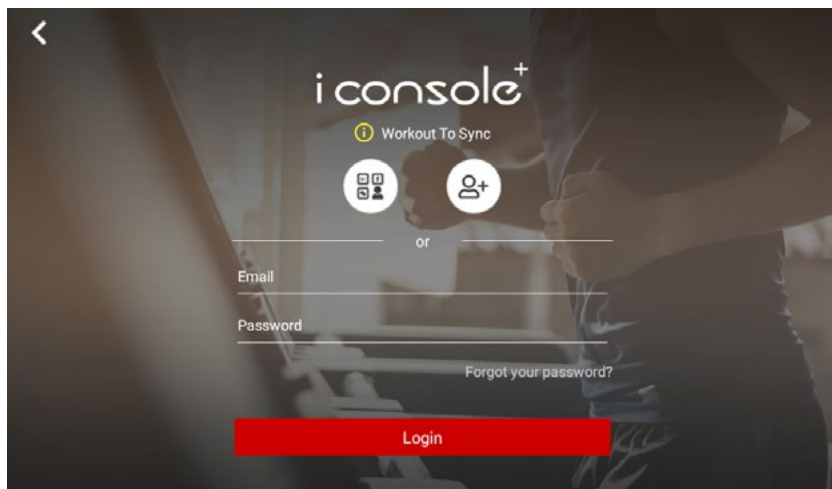
1. Přejděte do hlavní nabídky do nastavení, přejděte do nastavení systému a v levém sloupci vyberte WIFI.
2. Nebo přejděte do rychlého nastavení a zvolte ikonu WIFI.

Vyberte preferovanou síť a pokud budete vyzváni, vyplňte heslo. Tuto nabídku lze také použít k přepínání mezi různými sítěmi WIFI, jsou-li k dispozici.

Vytvoření účtu

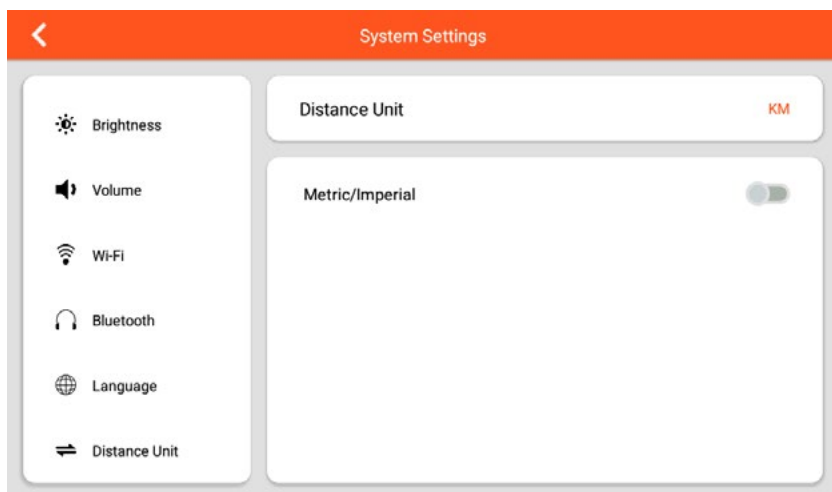
Pro co nejlepší zážitek a možnost sledovat váš pokrok doporučujeme vytvořit účet s iConsole. To lze provést stisknutím ikony hlavní nabídky a výběrem položky Login. Současně může být přihlášen pouze jeden uživatel.

Pokud již účet u iConsole máte, můžete se přímo přihlásit. Pokud ne, můžete se zaregistrovat přímo v iConsole nebo použít svůj facebookový, google nebo wechat účet stisknutím levého tlačítka pod tréninkem pro synchronizaci nebo stisknutím tlačítka přidat uživatele a zaregistrovat se pomocí e-mailu.



Nastavení

V nabídce nastavení můžete provést všechna nastavení zařízení. Po stisknutí tlačítka "Settings" najdete přehled hlavních nastavení vaší konzole.



Jas
Hlasitost
WIFI

Nastavení jasu obrazovky
Nastavení hlasitosti reproduktorů
Připojení k preferované WIFI síti

4. POUŽITÍ

Bluetooth	Připojte externí bluetooth audio zařízení. Vezměte prosím na vědomí, že zdroje bluetooth pro snímání tepové frekvence jsou připojeny z jiné nabídky.
Jazyk	Nastavení jazyka.
Jednotky vzdálenosti	Přepínání mezi metrickým a imperiálním systémem.

Aktualizace

Doporučujeme udržovat konzoli a kompatibilní aplikace aktuální.

Pro aktualizaci nebo kontrolu aktualizací stiskněte ikonu "MAIN MENU", "SETTING" a stiskněte "SYSTEM UPGRADE". Načte se obchod s aplikacemi. Stiskněte tlačítko "UPDATE" vedle konkrétní aplikace, pokud je k dispozici, jinak se na tlačítko vedle aplikace zobrazí „latest“, což znamená, že byla nainstalována nejnovější verze aplikace.

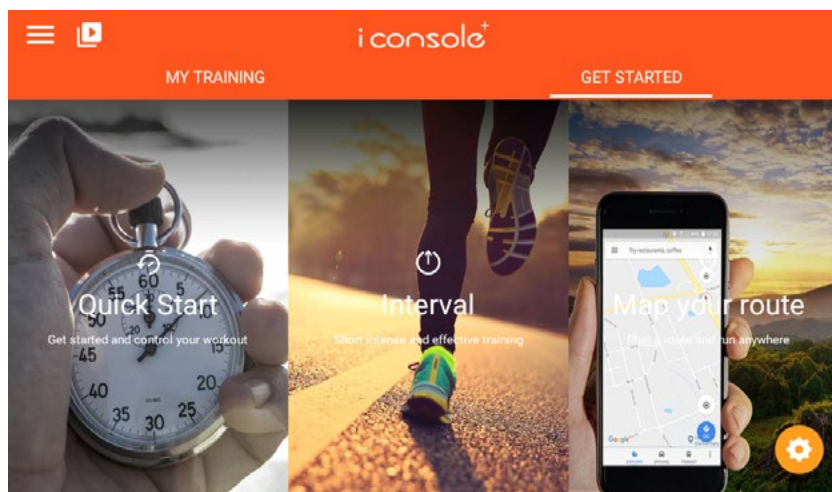


Externí zdroj snímání tepové frekvence

Externí a kompatibilní Bluetooth zdroj snímání tepové frekvence lze přidat v nabídce "QUICK SETTING" stisknutím ikony tepové frekvence.

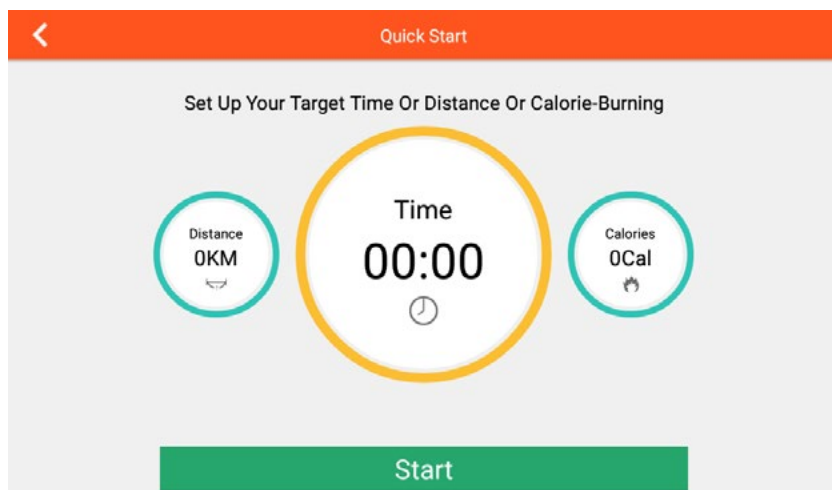
Trénink

V aplikaci iConsole je k dispozici několik tréninkových programů:



- Quick Start

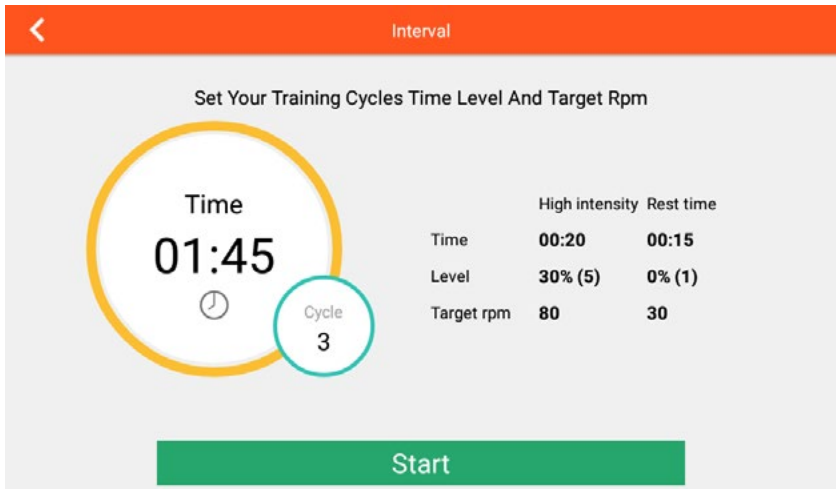
Rychlý začátek cvičení. Lze nastavit cílovou vzdálenost, čas nebo kalorie.



4. POUŽITÍ

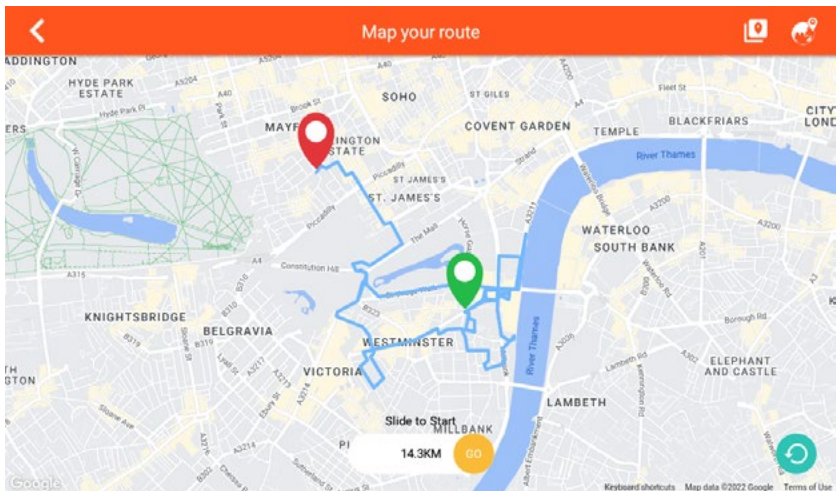
- Interval

Vytvořte si vlastní intervalový program nastavením cyklů, času, úrovně a cílových otáček.



- Mapování trasy

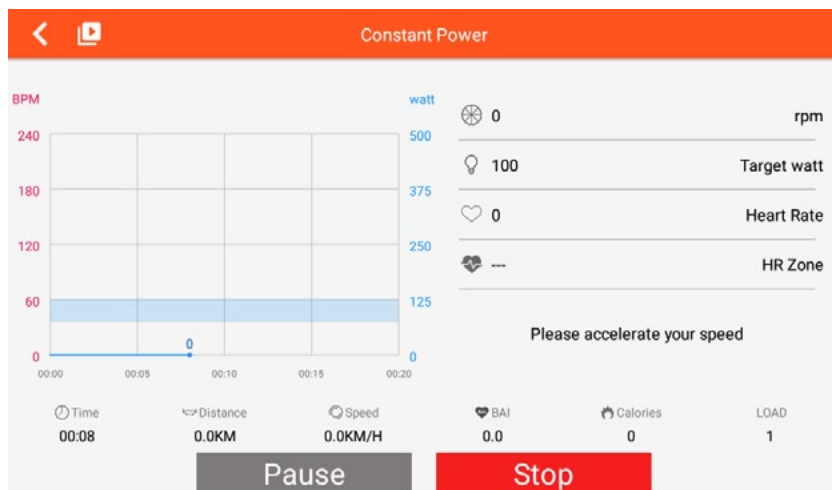
Zvolte jednu ze standardních tras pomocí ikony špendlíku v pravém horním rohu. Nebo si vytvořte svou vlastní trasu vyhledáním na mapě a zadejte výchozí a cílovou pozici stisknutím a podržením na požadovaném místě.



Odpor se bude během trasy automaticky měnit a pomocí ikony vrstvy v pravém horním rohu můžete přepínat mezi mapami a zobrazením ulic.

- Konstantní výkon

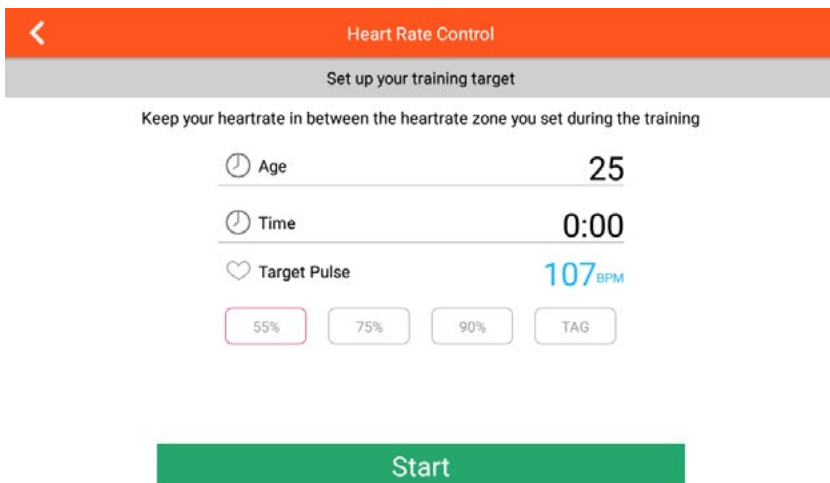
V režimu konstantního výkonu můžete nastavit preferovaný výkon ve watttech.



- Sledování tepové frekvence

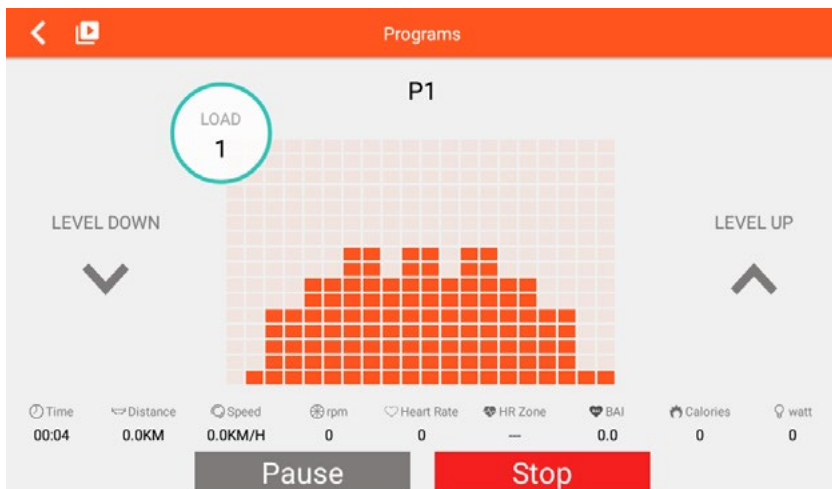
Zadáním Vašeho věku můžete trénovat podle doporučené maximální tepové frekvence. Lze také vybrat "TAG" a nastavit si vlastní počet tepů za minutu. Během cvičení konzola automaticky upraví odpor, aby udržela zvolenou tepovou frekvenci. Je třeba připojit externí zdroj pro snímání tepové frekvence.

4. POUŽITÍ



- Programy

Vyberte si jeden z přednastavených profilů odporu a nastavte cílový čas nebo vzdálenost. Konzole přizpůsobí odpor podle zvoleného profilu.

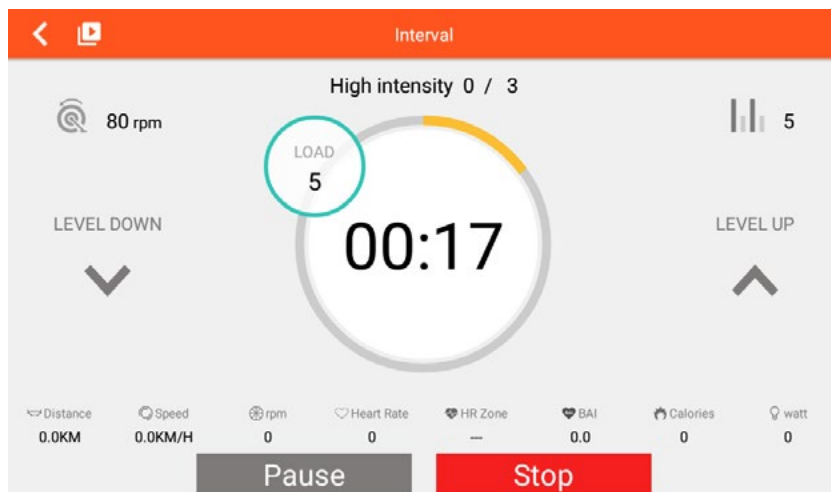


- FTMS

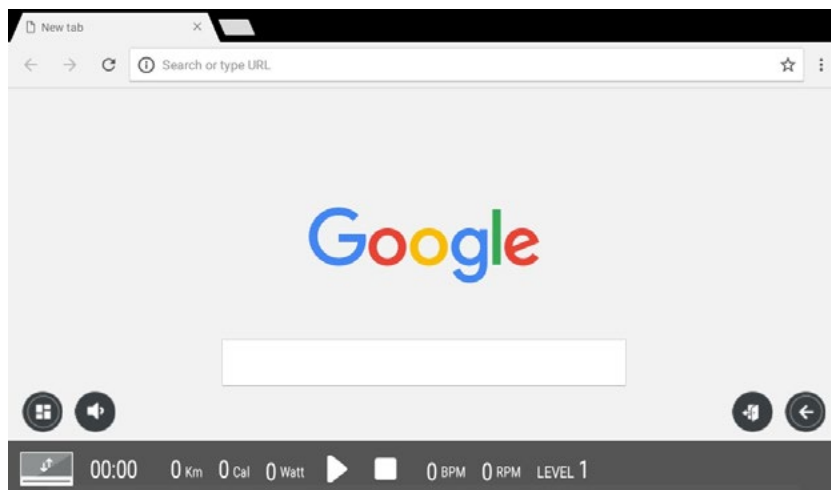
S FTMS můžete připojit podporované aplikace třetích stran, jako je Zwift. Vyberte FTMS a zapněte jej. Nyní se můžete připojit k Flow Fitness B5s přes bluetooth.

Ovládání během tréninku

Během cvičení můžete stisknout tlačítko "MULTIMEDIA" v levém horním rohu pro přístup k multimediální aplikaci během cvičení. Cvičení bude pokračovat dál a lze jej sledovat buď na dotykové obrazovce, ale také v oknech pod dotykovou obrazovkou.




Při přístupu k multimediální aplikaci máte několik ovládacích prvků tréninku, hlasitosti a zobrazení.

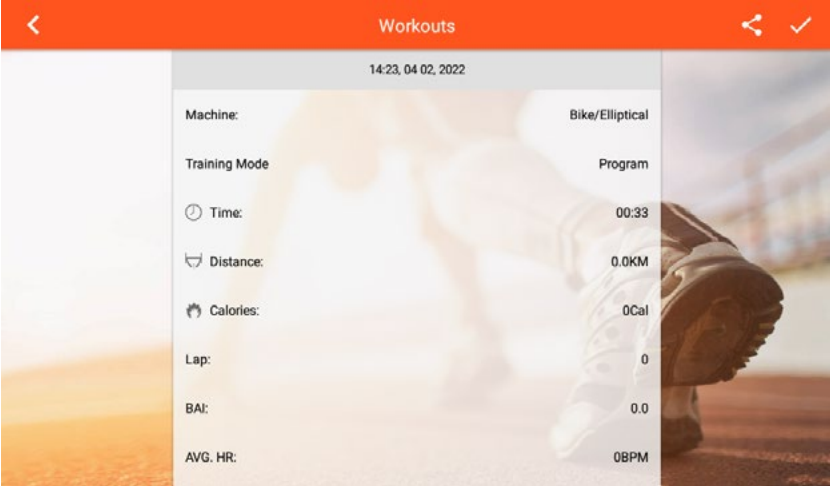


4. POUŽITÍ

- ➊ Přepínání nabídky na obrazovce.
- ➋ Změna hlasitosti.
- ➌ Vraťte se zpět do nabídky multimédií a stiskněte šipku vpravo nahoře pro návrat do aktuálního tréninkového programu.
- ➍ Zastavte cvičení a vraťte se do nabídky multimédií.

 Posuňte překrytí směrem k horní nebo dolní části obrazovky.

Po dosažení cíle nebo po ukončení tréninku se zobrazí souhrn dosažených hodnot cvičení.



The screenshot shows the 'Workouts' app interface. At the top, there is an orange header with a back arrow on the left, the word 'Workouts' in the center, and share and checkmark icons on the right. Below the header, the date '14:23, 04 02, 2022' is displayed. The main content area is a table with a background image of a person's legs running on a track. The table lists various workout metrics and their values.

Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Program
🕒 Time:	00:33
🏁 Distance:	0.0KM
🔥 Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

Kinomap

Aplikace Kinomap je na konzoli přímo podporována. Vyberte si video a jděte na to! Vaše poloha je zobrazena ve videu, na mapě a v grafu nadmořské výšky. Vaším cílem je držet krok s videem.



Aplikaci Kinomap najdete v nabídce MULTIMEDIA. Kinomap je tréninková aplikace a nelze ji používat během programu iConsole. Kinomap vyžaduje jiné přihlášení.

5.1 ROZVRH TRÉNINKŮ

-úvodní tréninkový plán

Tréninky v 1. a 2. týdnu

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

Zahřívání 5-10 minut.
Trénink 4 minuty.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 2 minuty.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Tréninky ve 3. a 4. týdnu

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

Zahřívání 5-10 minut.
Trénink 5 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 3 minuty.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Tréninky v 5. a 6. týdnu

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

Zahřívání 5-10 minut.
Trénink 6 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 4 minuty.
Klidný trénink 3 minuty.
Zklidnění 5 minut.

Po absolvování tréninku pro začátečníky si v následujících týdnech můžete vybrat plán dalšího cvičení, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám. Můžete si zvolit plán, který maximalizuje redukci Vaší hmotnosti nebo zlepšit výdrž. Viz následující stránka.

Rozvrh tréninků pro zlepšení výdrže (navazuje na úvodní tréninkový plán)

Tréninky v 7. a 8. týdnu

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

Zahřívání 5-10 minut.
Trénink 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 5minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Tréninky v 9. a následujících týdnech

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

Zahřívání 5-10 minut.
Trénink 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 10 minut.
Trénink opakujte 2x-3x.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Rozvrh tréninků pro snížení hmotnosti (navazuje na úvodní tréninkový plán)

Tréninky v 7. a 8. týdnu

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

Zahřívání 5-10 minut.
Trénink 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 5minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

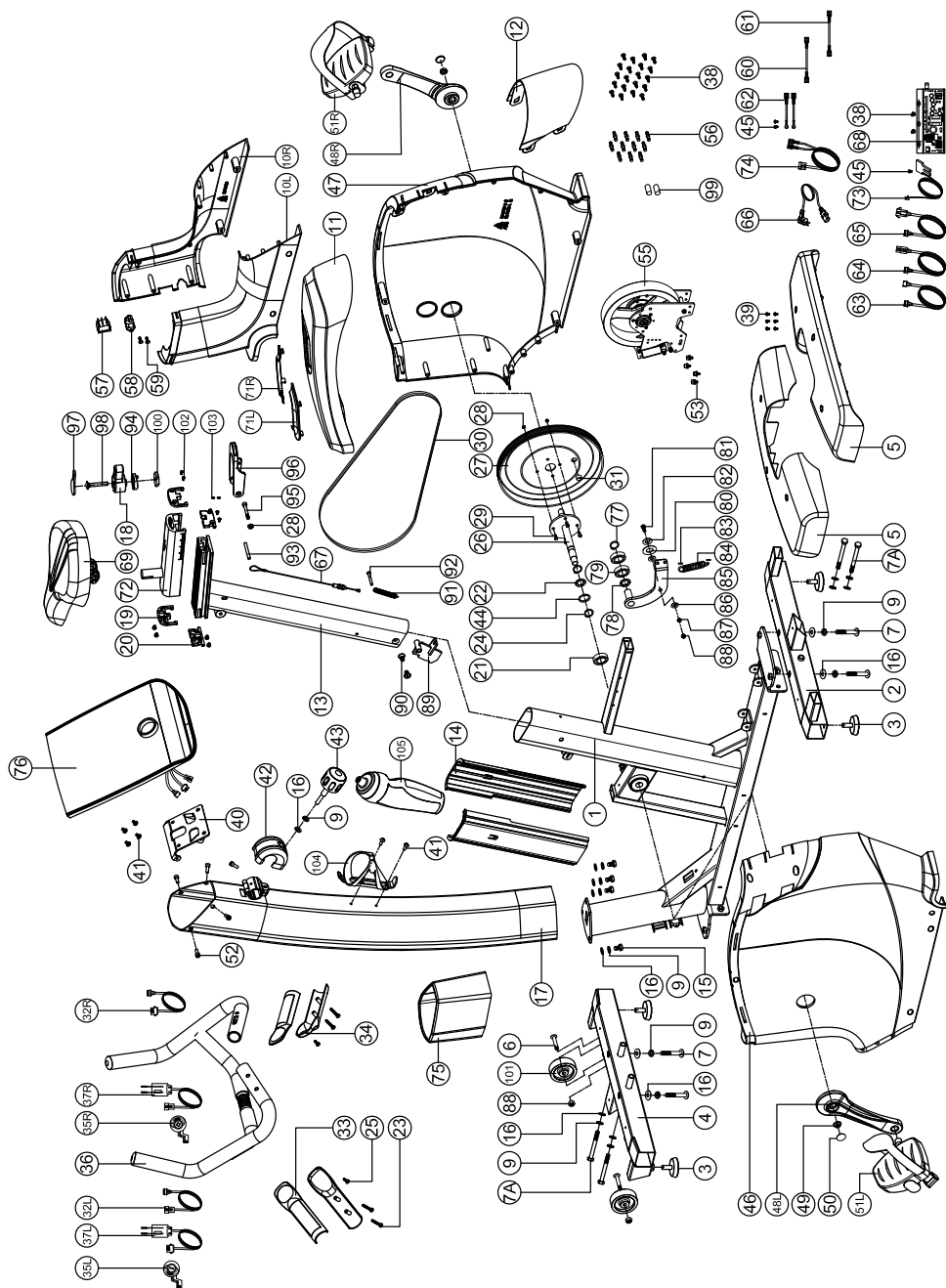
Tréninky v 9. a následujících týdnech

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

Zahřívání 5-10 minut.
Trénink 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 10 minut.
Trénink opakujte 2x-3x.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

5. OBECNÉ INFORMACE

5.2 SERVISNÍ ROZKRES



5. OBECNÉ INFORMACE

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1	51L&51R	Pedal	1
2	Rear stabilizer	1	52	Screw	5
3	adjustable round wheel	4	53	Screw	4
4	front stabilizer	1	55	Electric magnetic system	1
5	Oval cap	2	56	pin	12
6	Allen bolt	2	57	Power supply	1
7	Bolt	4	58	Socket	1
7A	Bolt	4	59	Screw	2
9	Spring washer	13	60	Live line	1
10L	Front left decorative cover	1	61	Netural line	1
10R	Front right decorative cover	1	62	Ground line	1
11	Upper decorative cover	1	63	Upper cable for console	1
12	Rear cover	1	64	Middle cable for console	1
13	Seat post welding set	1	65	Lower cable for console	1
14	Inner tube	2	66	Electric cable	1
15	Hex bolt	4	67	Tension cable	1
16	Flat Washer	13	68	Control board	1
17	Front Post	1	69	Saddle	1
18	Adjustable handle	1	71L	Left gasket for chaincover	1
19	End cap (1)	2	71R	Right gasket for chaincover	1
20	End cap (2)	2	72	Adjustable tube for saddle	1
21	bearing	2	73	Sensor cable	1
22	Waved washer	1	74	Power delivery cable	1
23	Screw	4	75	Upper protective cover	1
24	C ring	2	76	Computer	1
25	Cross screw	2	77	C ring	1
26	Crank axle	1	78	Waved washer	3
27	Pulley wheel	1	79	Bearing	2
28	Anti-loose nut	5	80	Flat Washer	1
29	Hex bolt	4	81	Bolt	1
30	Belt	1	82	Flat Washer	1
31	Round Magnet	1	83	Plastic cover	2
32L	Upper cable for quick button 2	1	84	Spring	1
32R	Upper cable for quick button 1	1	85	Fixing Plate For Idle Wheel	1
33	Upper cover for handpulse	2	86	Plastic Flat washer	2
34	Lower cover for handpulse	2	87	Hex nut	1
35L	Membrane button (-)	1	88	Nut	3
35R	Membrane button (+)	1	89	Adjustable rod	1
36	Handlebar	1	90	Bolt	2
37L	Lower cable for quick button 1	1	91	Spring	1
37R	Lower cable for quick button 2	1	92	Bolt	1
38	Screw	22	93	Fixing bar	1
39	Cross bolt	6	94	Tighten gasket	1
40	Fixation plate for console	1	95	Screw	1
41	Cross bolt	6	96	Pull handle	1
42	Protective cover	1	97	End cap for adjustable handle	1
43	Round knob	1	98	Bolt	1
44	Flat Washer	1	99	Buffer	2
45	Tapping screw	3	100	Block plate	1
46	Left chain cover	1	101	Moving wheel	2
47	Right chain cover	1	102	Round head cross screw	4
48L	Left crank	1	103	Inner hex fastening screw	2
48R	Right crank	1	104	Water bottle holder	1
49	Anti-loosing bolt	2	105	Water bottle	1
50	Bolt cover	2			

6. ZÁRUKA

6.1 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>.

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
Telefon: +420 725 552 257