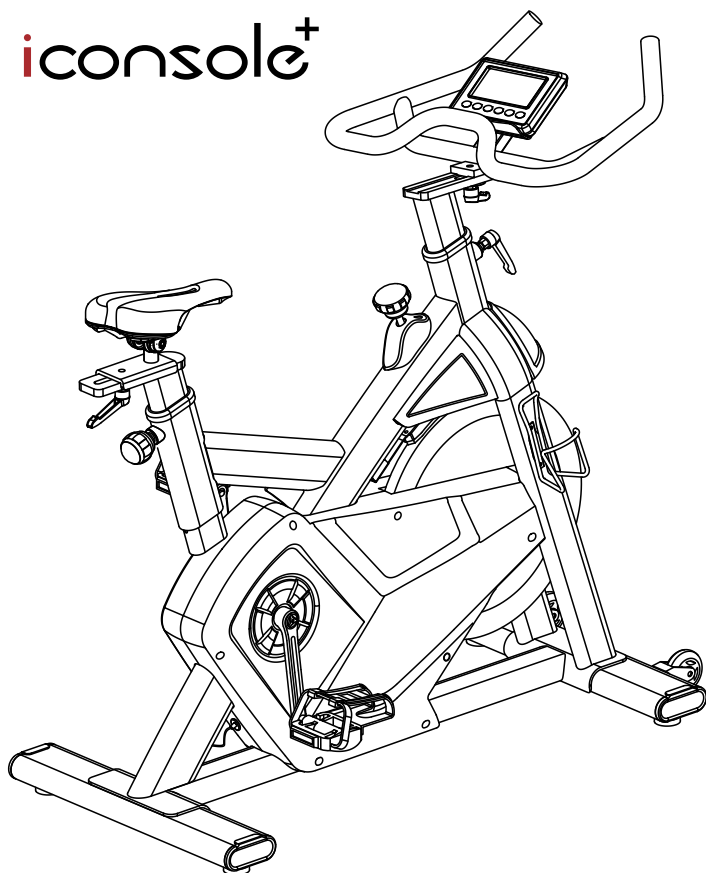


FLOWFITNESS

RACER *DSB600i*

i console⁺



Návod k použití

www.flowfitness.com

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
4. Použití	11
4.1 Montáž	11
4.2 Počítač	15
4.3 iConsole+ trénink	22
4.4 Kinomap	23
4.5 Údržba	25
5. Obecné informace	26
5.1. Obecné informace	26
5.2 Náskres	28
5.3 Řešení problémů	30
6. Záruka	31
6.1 Záruka	31

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 vašeho tréninku je nejlepší poradit se s odborníkem.
- Pokud se při tréninku objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
- Při tréninku průběžně kontrolujte svůj srdeční tep a pokud budou hodnoty jakkoli nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.
- Doporučujeme se před použitím stroje rozehrát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5-10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto proce se vaše tepová frekvence může střídavě zvyšovat a snižovat, a tím předcházíte bolesti svalů.

1.2 Bezpečnost

- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je popsáno v návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je něco v nepořádku, přestaňte cvičit a kontaktujte vašeho dodavatele.
- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
- Stroj je určen pouze pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.
- Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.
- Maximální nosnost stroje je 150 kg.
- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného místa. Ideálně 1 metr.
- Na stroj nic nelepte.
- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před začátkem cvičení.
- Nestrkejte ruce a nohy do pohyblivých částí stroje a pod stroj.

1. Důležité informace

- 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 zranění zad.
- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučeni a vědí o možných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.
- Stroj není vhodný pro terapeutické či jiné profesionální používání.



VAROVÁNÍ

Než začnete cvičit, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Toto opatření je zejména důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají jiné zdravotní problémy. Před použitím si přečtěte všechny pokyny.

Společnost FLOW FITNESS neodpovídá za žádné zranění osob či poškození majetku, které vznikne nesprávným používáním tohoto stroje.

Tento produkt není vhodný k pronajímání nebo používání v komerčním prostředí.

2. Úvod

Děkujeme, že jste si zakoupili Racer DSB600i. Jsme přesvědčeni, že tento produkt splní vaše očekávání. Existuje mnoho důvodů, proč si koupit právě tento rotoped. Přání zhubnout, rehabilitovat či zlepšit kondici. Ať už byl ten váš důvod jakýkoli, věříme, že budete se svou volbou spokojeni.

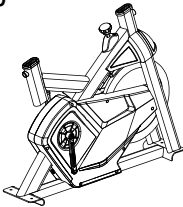
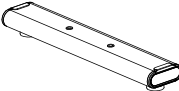
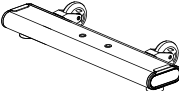
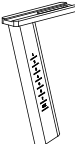
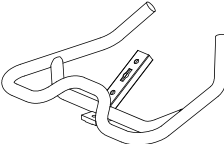
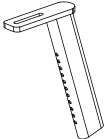














Racer DSB600i je perfektní cyklotrenažér pro domácí používání. Kromě několika standardních programů je také možné, abyste ho připojili k tabletu nebo smartphonu. Stačí vám k tomu stáhnout si aplikaci iConsole+ nebo Kinomap Fitness. Užijte si nové možnosti, díky kterým bude váš trénink ještě pestřejší a zajímavější.

Tato příručka obsahuje všechny nezbytné informace pro používání a provoz rotopedu. Najdete v ní také rady a tipy, jak správně cvičit.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné cvičení.

2. Úvod

2.1 Obsah balení

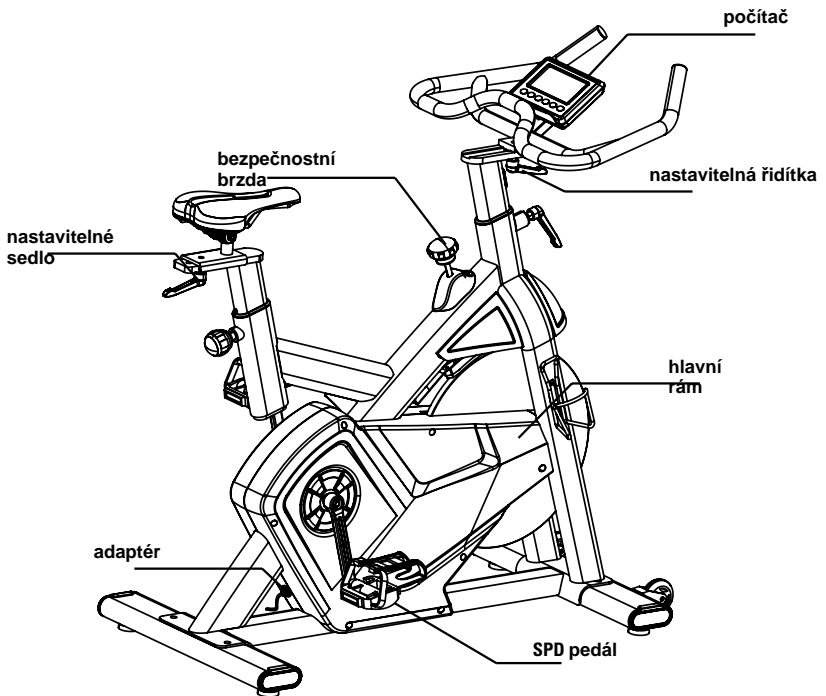
60		38		54	
					
x1		x1		x1	
5		4		17	
					
x1		x1		x1	
1	2	19		M10*22L	x1
		21		M16*22L	x1
x1	x1	78			x1
29L	29R	79			x1
		18		Ø10* Ø35*3T	x2
x1	x1	25		M8*24L	x4
15	10	46		M4.2*19L	x9
		3		M5*15L	x2
x1	x1				

2. Úvod

Montážní set

Všechny součástky, které jsou potřeba pro sestavení, jsou v sloučeny do jedné sady.

2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

Délka: 121cm

Výška: 115cm

Šířka: 53cm

Váha: 49kg

3. Fitness

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 váš 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.

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 více	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 trénink začíná vždy rozechříváním (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 svalech na levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



Předklon

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



Úklon na stranu

Zvedněte ruku co nejvýše nad hlavu. Mírně se nakloňte doleva dokud neucítíte napnutí svalů na pravé straně. V pozici vydržte pár vteřin, pak se uvolněte a procvičte i druhou stranu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Lehké pokrčení v kolenou

Nohy na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Několikrát opakujte.



Protážení dolní části zad

Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přiblížte k podlaze. Opatrně se posaďte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



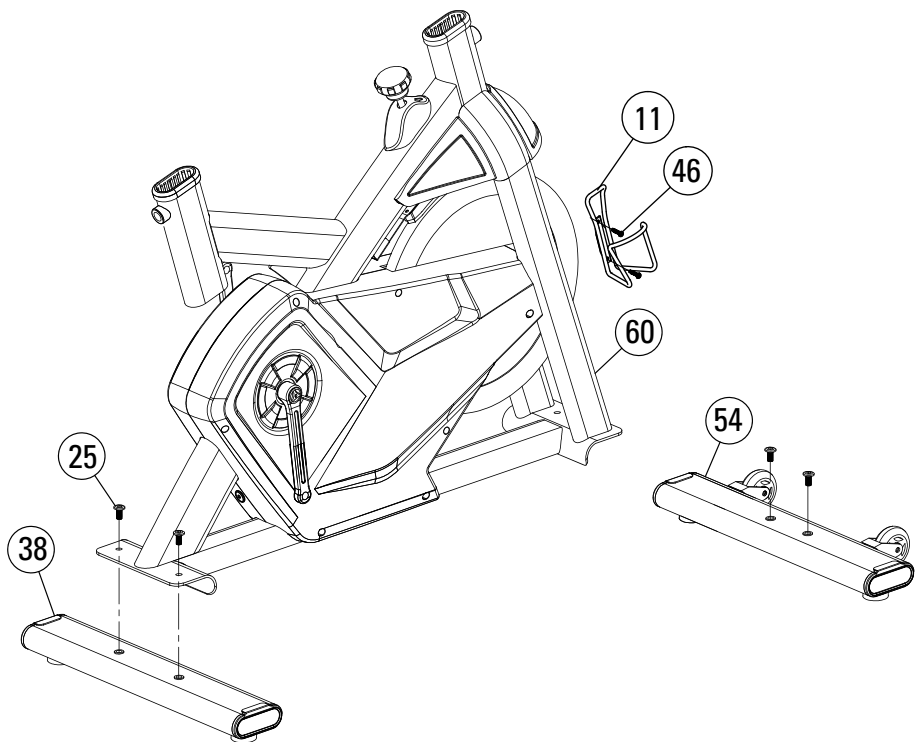
Protážení hamstringů

Posaďte 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.

4.1 Montáž

Krok 1

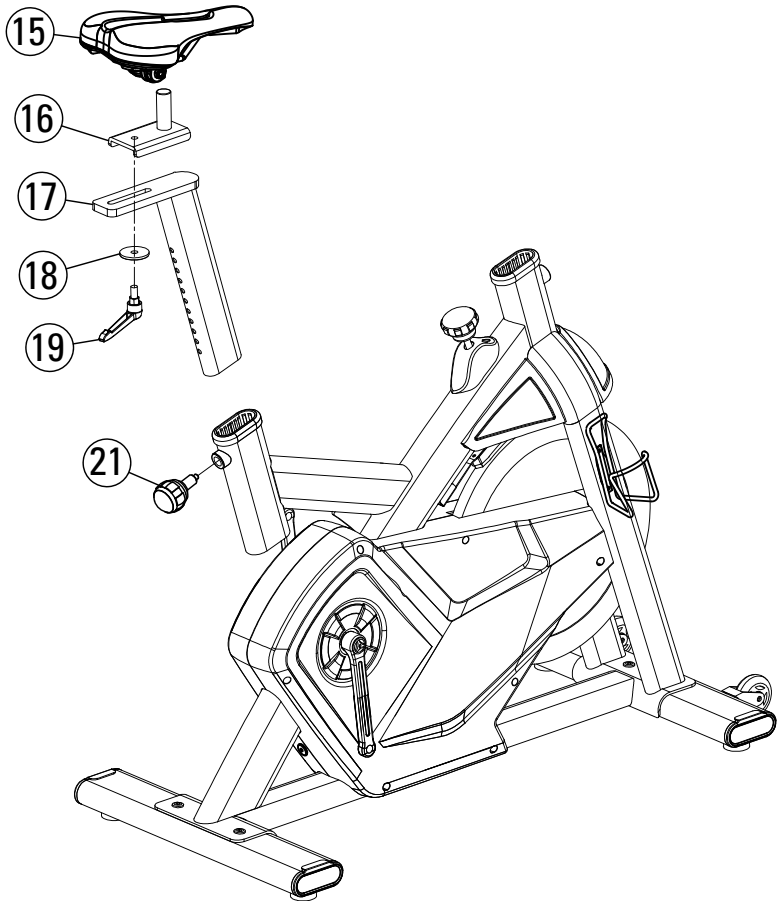
Přípevněte zadní stabilizátor (38) k hlavnímu rámu (60) pomocí dvou imbusových šroubů (25). Přední stabilizátor (54) přípevněte k hlavnímu rámu stejně jako zadní stabilizátor. Upevněte držák na láhev (11) na rám (60) pomocí dvou šroubů (46).



4. Použití

Krok 2

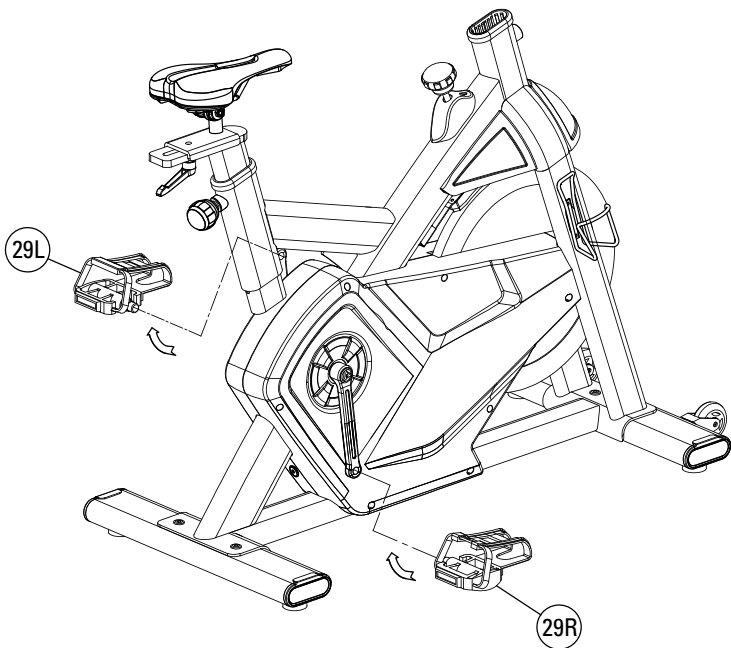
Vložte sloupek od sedla (17) do hlavního rámu a nastavte požadovanou výšku pomocí knoflíku (21). Umístěte sedlovku (16) na sloupek, a to pomocí podložky (18) a šroubu (19). Připevněte sedlo (15).



4. Použití

Krok 3

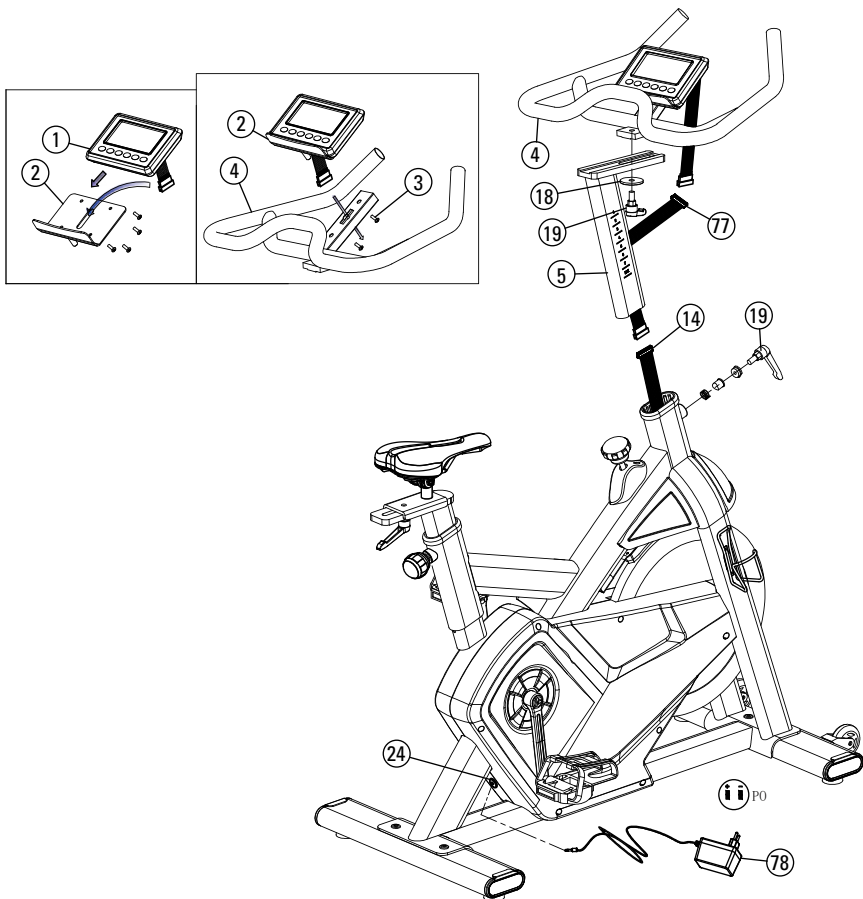
Pedály(29L a 29R) jsou označeny "L" a "R"- levý a pravý. Namontujte je na kliku (28L a 28R). Pravá klika je na pravé straně stroje - když na stroji sedíte. Myslete na to, že pravý pedál by měl být opatřen závitou ve směru hodinových ručiček a levý pedál protisměru hodinových ručiček.



4. Použití

Krok 4

Upevněte držák na tablet (2) na řídítka (4) pomocí dvou šroubů (3). Nasuňte počítač (1) na držák (2) a upevněte ho na řídítka (4), které nakonec umístíte na sloupek od řídítek (5) a upevněte jej pomocí podložky (18) a knoflíku (19). Propojte kabel od senzorů (77) s kabelem (14) a konec zasuňte do počítače. Vložte sloupek od řídítek (5) do hlavního rámu stroje a upevněte pomocí knoflíku (21). Zapojte adaptér (78) do elektrické zásuvky a druhou část do stroje (24).



4.2 Počítač

Hodnoty

SPEED	Vaše aktuální rychlost
RPM	Aktuální otáčky za minutu
TIME	Ujetý nebo zbývající čas, a to dle nastavení.
DISTANCE	Ujetá nebo zbývající vzdálenost, dle nastavení.
CALORIES	Indikuje počet spálených kalorií.

SCAN S touto funkcí je postupně zobrazována každá z hodnot, a to po dobu 6 sekund.



4. Použití

Tlačítka

UP Zvýšení cílových hodnot. Pokud klávesu podržíte, budou se načítat rychleji.
DOWN Snížení cílových hodnot. Pokud klávesu podržíte, budou se odečítat rychleji.
ENTER Potvrzení nastavení nebo výběru.

RESET Stisknutím tohoto tlačítka resetujete aktuální hodnotu.
Stisknutím a podržením po dobu 2 sekund resetujete všechny hodnoty.

START STOP Začátek nebo konec cvičení.
RECOVERY Vyhodnocení vaší kondice po cvičení.



Zapnutí

Připojte adaptér, počítač se zapne a na 2 sekundy zobrazí všechny segmenty displeje. Po 4 minutách nečinnosti přejde počítač do úsporného režimu. Stisknutím jakékoli klávesy ho probudíte.

Výběr tréninku.

Stisknutím UP a DOWN vyberete trénink.

Můžete si vybírat z následujících možností:

- Manuální
- Začátečník
- Pokročilý
- Sportovní
- Kardio
- Watt

Manuální mód

Stiskněte START v hlavní nabídce a začnete trénink.



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr tréninkového programu, zvolte MANUAL a volbu potvrďte stisknutím ENTER.

Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), PULSE (tep) a stisknutím MODE volbu potvrdíte.

Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Stisknutím UP nebo DOWN upravíte obtížnost.

Stisknutím START/STOP ukončíte trénink.

Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Režim pro začátečníky.



Stisknutím UP nebo DOWN si vyberte tréninkový program, zvolte BEGINNER a potvrďte ENTER.

Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení času (TIME).

Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Stisknutím UP nebo DOWN upravíte obtížnost.

Stisknutím START/STOP ukončíte trénink.

Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

4. Použití

Pokročilý



Stisknutím UP nebo DOWN si vyberte tréninkový program, zvolte ADVACER a potvrďte ENTER.

Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení času (TIME).

Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Stisknutím UP nebo DOWN upravíte obtížnost.

Stisknutím START/STOP ukončíte trénink.

Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Sportovní



Stisknutím UP nebo DOWN si vyberte tréninkový program, zvolte SPORTY a potvrďte ENTER.

Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení času (TIME).

Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Stisknutím UP nebo DOWN upravíte obtížnost.

Stisknutím START/STOP ukončíte trénink.

Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Kardio



Stisknutím UP nebo DOWN zvolíte tréninkový program, vyberte CARDIO a potvrďte ENTER.

Stisknutím UP nebo DOWN vyberte 55%, 75%, 90% nebo TAG (TARGET H.R.) výchozí nastavení je 100.

Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení času cvičení - TIME.

Stiskněte START/STOP pro začátek nebo ukončení cvičení.

Stiskněte RESET pro vrácení se do hlavní nabídky.

Watt



Stiskněte UP nebo DOWN a zvolte tréninkový program, vyberte WATT a potvrďte ENTER.

Stiskněte UP nebo DOWN a nastavte cíl ve WATT, výchozí nastavení je 120.

Stisknutím UP nebo DOWN nastavíte čas cvičení - TIME.

Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Stisknutím UP nebo DOWN upravíte obtížnost.

Stisknutím START/STOP ukončíte trénink.

Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

4. Použití

RECOVERY

Váš puls a srdeční frekvence lze měřit pomocí volitelného analogového hrudního pásu (Frekvence 5 kHz). Pokud jste měli v průběhu cvičení po celou dobu hrudní pás, stiskněte po dokončení tréninku tlačítko RECOVERY. Displej se zastaví a zůstane svítit pouze okénko TIME, kde se začne odpočítávat čas od 00:60 do 00:00. Pak se na obrazovce objeví vyhodnocení od F1, F2 ... F6. F1 je nejlepší a F6 je nejhorší. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte zpět na hlavní displej.



Poznámka:

1. Po čtyřech minutách nečinnosti přejde konzole do úsporného režimu. Stisknutím libovolné klávesy se opět zapne.
2. Pokud konzole působí neobvykle, odpojte adaptér a znovu ho připojte.

Trénink s iConsole+

Stroj umožňuje, aby k němu byl připojen smartphone nebo tablet. Jsou podporována následující zařízení:

iOS operační systém:

- iOS 10.0 nebo vyšší
- Bluetooth 4.0 nebo vyšší

Android operační systém:

- Android OS 6 nebo vyšší
- Android tablet rozlišení 1280x800 pixel
- Android phone rozlišení 800x480 pixel
- Bluetooth 4.0 nebo vyšší



iConsole+ Training

Aplikace iC+ training umožňuje pomocí telefonu nebo tabletu ovládat váš Turner DHT2000i Hometrainer. Do této aplikace můžete také zaznamenávat své dosažené výsledky a nebo začít trénovat kdekoli na světě pomocí google map a street view (zobrazuje ulice). Tato aplikace je zdarma.

Aplikaci si můžete stáhnout v App store nebo Play store. Do vyhledávání a app store zadejte "iC+ training" / a v play store "iConsole+ training" nebo použijte jeden z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store

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

Google Android Play Store

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

Pro podporu navštivte

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



Kinomap

Využijte váš Turner DHT2000i Hometrainer na plný výkon a ještě zábavněji. Vyberte si video v aplikaci Kinomap a jeďte! Vaše pozice je zobrazena ve videu a na mapě, vaším cílem je s videem udržet krok. Je k dispozici i režim až pro 10 hráčů, kdy všichni mohou trénovat u jednoho videa. Aplikace a některá videa jsou zdarma. Abyste měli přístup ke všem videím, je potřeba mít předplatné.

Aplikaci si můžete stáhnout v App store nebo Play store. Do vyhledávání zadejte "Kinomap Fitness" nebo použijte jeden z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store

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

Android Play Store

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

Pro podporu navštivte

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

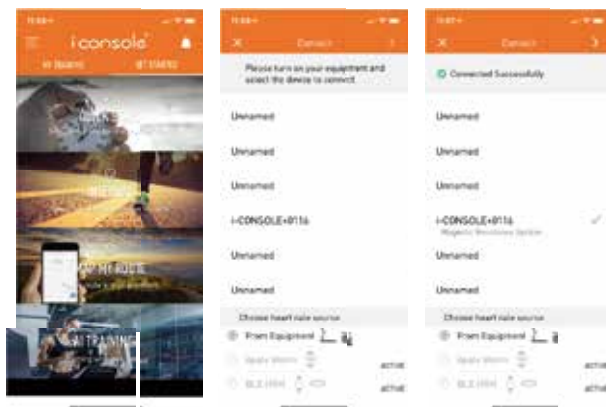
4. Použití



4.3 iConsole+ Trénink

Jak připojit iConsole+ s DSB600I

1. Stáhněte aplikaci iConsole+ přes váš Apple App Store nebo Google Play.
2. Ujistěte se, že máte na vašem chytrém zařízení napnutou funkci Bluetooth. Vyhledejte trenážer a propojte ho s aplikací. Možná bude potřeba zadat heslo: '0000'.
3. Otevřete aplikaci iConsole+.
4. V hlavním nabídce klikněte na GET STARTED a vyberte preferovaný typ tréninku.
5. Na obrazovce se zobrazí seznam dostupných zařízení přes bluetooth (ujistěte se, že je váš cyklotrenažér zapnutý). V seznamu vyberte i-CONSOLE. Po úspěšném připojení se zobrazí odškrtnutá ikonka. Aplikace si bude váš stroj pamatovat, což usnadní další tréninky.
6. Po úspěšném připojení pokračujte stisknutím šipky, která je v pravém horním rohu.



7. Klikněte na GO a začněte cvičit.



4.4 Kinomap

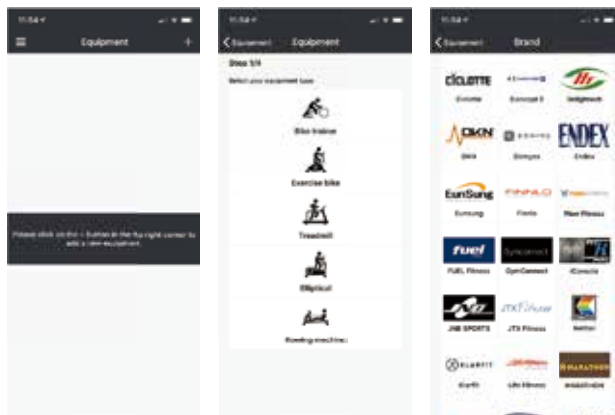


Jak propojit aplikaci Kinomap s DSB600i

1. Stáhněte si aplikaci Kinomap přes Apple App Store nebo Google Play.
2. Ujistěte se, že vaše zařízení má zapnutou funkci bluetooth. Otevřete aplikaci.
3. V prvním kroku přidejte své vybavení do seznamu aplikace. Toto budete muset provést pouze jednou.
4. Po otevření aplikace stiskněte v levém horním rohu ikonu "tři vodorovné pruhy". Přejděte až na konec stránky a klikněte na ikonu klíče. Stisknutím klíče se vám zobrazí stránka "Equipment" (vybavení).

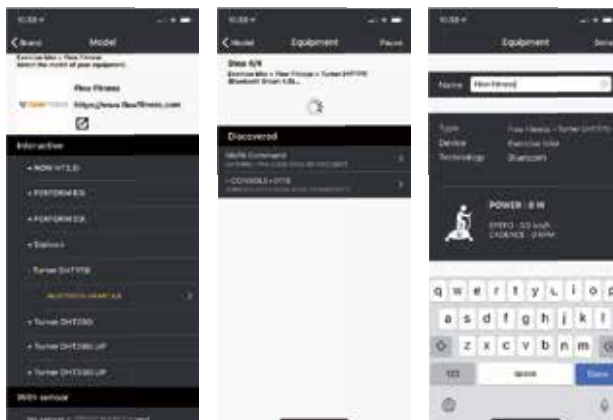


5. Stiskněte "+" v pravém horním rohu a přidejte svůj stroj. Vyberte typ stroje a jeho značku (Flow Fitness).

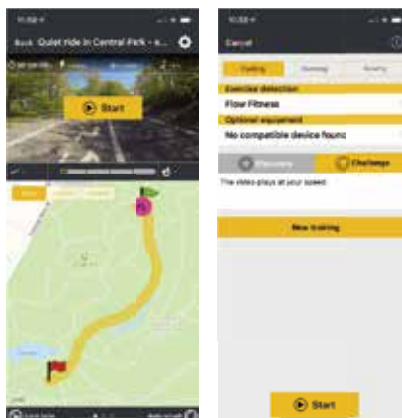


4. Použití

6. Vyberte zařízení a stiskněte bluetooth.
7. Na obrazovce se zobrazí dostupný seznam zařízení, které je možné přes bluetooth připojit (ujistěte se, že je váš cyklotrenažér zapnutý). Ze seznamu vyberte i-CONSOLE. Pak můžete své zařízení pojmenovat. Stroj přidáte kliknutím na "DONE" v pravém horním rohu obrazovky.



8. Po úspěšném zadání a připojení vašeho stroje můžete začít cvičit. Vyberte si preferovaný trénink a stiskněte start. Ještě pro jistotu zkontrolujte, že zařízení bylo opravdu přidáno, a to kliknutím na "exercise detection". Pak již můžete bez vyrušení začít trénovat.



Udržba

Kovové a plastové části stroje můžete čistit prostředkem od Flow Fitness "Shine and Protect". Nejdříve se ale ujistěte, že všechny části stroje jsou suché.

Společnost Flow Fitness doporučuje jednou za šest týdnů zkontrolovat utažení všech šroubů a závitů, případně tyto dotáhnout. Pro dotažení používejte vždy nástroj, který je dodán spolu se strojem. Abyste předcházeli zbytečnému opotřebení, používejte stroj pouze v suchých prostorách.

5. Obecné informace

5-1. Obecné informace

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.

5. Obecné informace

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.

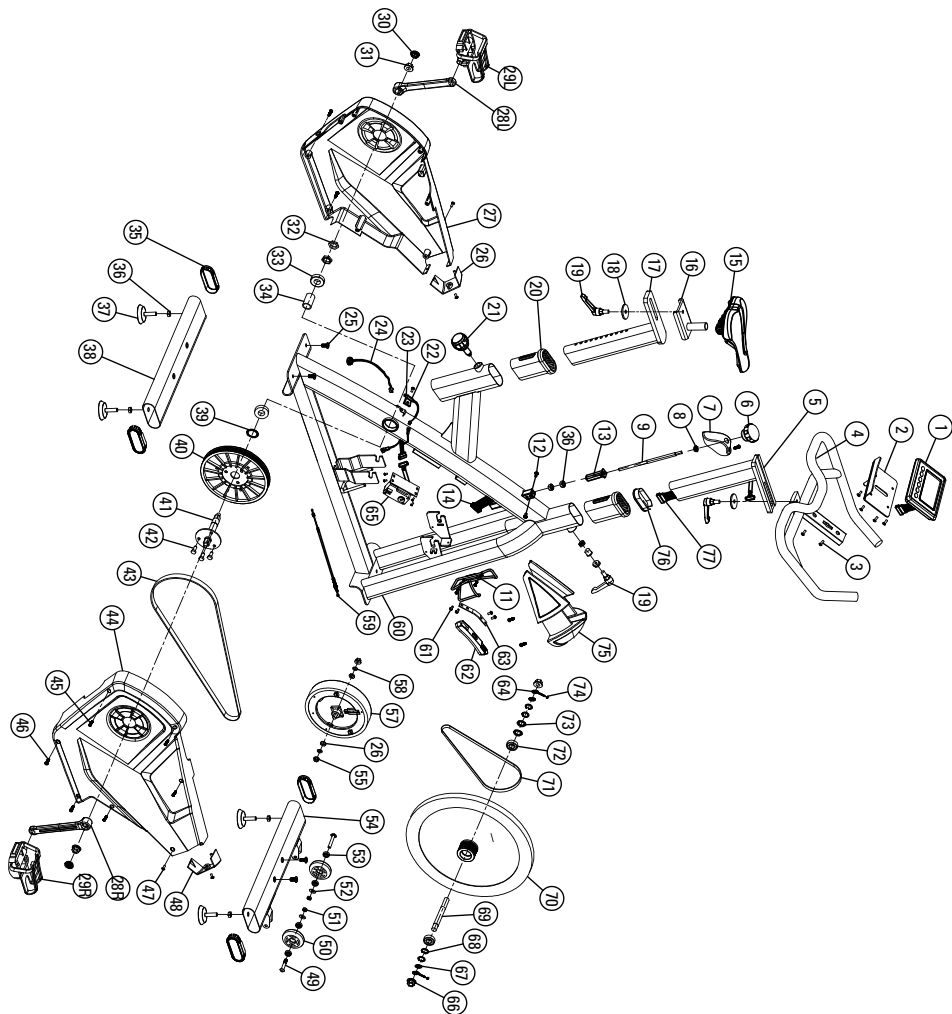
Plán na 9 týden a další

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. Obecné informace

5.2 Nákres



5. Obecné informace

PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Computer	1 PC	44	Chain Cover R	1 PC
2	Ipad shelf	1 PC	45	Screw M4x20	6 PCS
3	Screw	11 PCS	46	Screw M4.2x19	7 PCS
4	Handlebar	1 PC	47	Screw M5x12	9 PCS
5	Handlebar post	1 PC	48	Trim cover R	1 PC
6	Brake knob	1 PC	49	Hexagon screw M8x38	2 PCS
7	Brake trim cover	1 PC	50	Moving wheel 70	2 PCS
8	Hexagon nut M8	2 PCS	51	Nylon nut M8	2 PCS
9	Brake rod Ø10x225	1 PC	52	Washer	2 PCS
10	Power supply	1 PC	53	Bearing 608	2 PCS
11	Bottle holder	1 PC	54	Front tube	1 PC
12	Cross screw	2 PC	55	Flange nut	2 PCS
13	Brake bushing Ø16	1 PC	56	Hexagon nut	2 PCS
14	Sensor cable	1 PC	57	Magnetic flywheel	1 PC
15	Seat	1 PC	58	Washer	2 PCS
16	Slider	1 PC	59	Cable	1 PC
17	Seat post	1 PC	60	Main frame	1 PC
18	Washer Ø10.5x Ø38x4T	2 PCS	61	Hexagon screw	2 PCS
19	Knob M10	2 PCS	62	Brake pad	1 PC
20	Tube clamp	2 PCS	63	Brake shrapnel	1 PC
21	Lock pin M16	2 PCS	64	Adjuster	1 PC
22	Sensor	1 PC	65	Motor	1 PC
23	Sensor cable	1 PC	66	Hexagon screw M6	2 PCS
24	Cable DC	1 PC	67	Flange nut	2 PCS
25	Step screw	4 PCS	68	Hexagon nut	2 PCS
26	Trim cover L	1 PC	69	Flywheel axle 15	1 PC
27	Chain cover L	1 PC	70	Flywheel	1 PC
28	Crank (L+R)	1 PC	71	Belt 2	1 PC
29	Pedal (L+R)	1 SET	72	Bearing 6202	2 PCS
30	Crank plug	2 PCS	73	Washer	2 PCS
31	Flange nut M10	2 PCS	74	Nylon cap	2 PCS
32	Hexagon nut	2 PCS	75	Front cover	1 PC
33	Bearing 6004	2 PCS	76	End cap	1 PC
34	Axle pipe	1 PC	77	Sensor cable	1 PC
35	End cap 40x100	4 PCS	78	Harpoon wrench	1 PC
36	Hexagon nut M10	4 PCS	79	Hexagon wrench	1 PC
37	Foot pad	4 PCS			
38	Rear tube	1 PC			
39	Axle limit pipe	1 PC			
40	Belt pulley Ø214 5PK	1 PC			
41	Axle	1 PC			
42	Hexagon screw M8x15	3 PCS			
43	Belt 5PK	1 PC			

5. Obecné informace

Řešení problémů

Problém

iConsole se nezobrazuje v seznamu zařízení, které je možné připojit k mému smartphonu nebo tabletu.

Řešení

Pro přenos signálu je potřeba, aby byla konzole na stroji zapnutá. Adaptér musí být připojen k zásuvce i ke stroji. Zapněte displej. Nyní by se měla iConsole objevit v seznamu zařízení, které je možné připojit a mělo by jít bez problémů navázat spojení.

Problém

Můj tablet / telefon se nemůže přes bluetooth spojit s iConsole.

Řešení

1. Aplikace iConsole+ nekomunikuje se všemi typy zařízení. Podívejte se, která zařízení jsou s touto aplikací kompatibilní.
2. Při funkci bluetooth může být připojeno pouze jedno zařízení. Ujistěte se, že nejste připojeni k žádnému jinému stroji.
3. Připojení může být přerušeno vnějšími vlivy. Vypněte funkci bluetooth a znovu ji zapněte. Zkuste opět vytvořit spojení s iConsole.

V případě, že se nedaří váš problém vyřešit, nebo zde není popsán, obraťte se na svého prodejce u kterého jste stroj zakoupili.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitness 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.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

