

FLOWFITNESS

TURNERDHT500



Návod k použití CZ

www.flowfitness.com

1. Důležité informace	3
1.1 Zdraví	3
1.2 Bezpečnost	3
2. Úvod	5
2.1 Obsah balení	7
2.2 Důležité části	8
2.3 Specifikace	8
3. Fitness	9
3.1 Tepová frekvence	9
3.2 Rozehřátí a uvolnění	11
4. Použití	12
4.1 Montáž	12
4.2 Počítač	17
4.3 Údržba	20
5. Obecné informace	21
5.1 Tréninkový plán	21
5.2 Náskres	23
5.3 Řešení problémů	25
6. Záruka	26
6.1 Záruka	26

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 nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.
- Doporučujeme se před cvičením rozehrát cvičením, které by mělo trvat 5-10 minut. Po skočení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu se vaše tepová frekvence může zvyšovat a snižovat, předcházíte tak bolesti svalů.
- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je popsáno v návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, necvičte a kontaktujte vašeho dodavatele.
- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
- Stroj je určen k domácím používání a musí být umístěn na rovné ploše.
- Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.
- Maximální nosnost stroje je 120 kg.
- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného místa - ideálně 1 m.
- 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 tím, než začnou stroj využívat.
- Nestrkejte ruce a nohy do pohyblivých částí stroje.
- 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.

1. Důležité informace

- 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 poučení 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 k pro terapeutické či jiné profesionální využívání.

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 Turner DHT500. 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.

Turner DHT500 je ideálním startovacím strojem pro začínající uživatele. Díky nízkému vstupu a snadno ovladatelnému počítači, je tento stroj výborný pro cvičení doma. Odpor si můžete ručně nastavit pomocí knoflíku. Díky tomu si sami regulujete svůj tréninkový program.

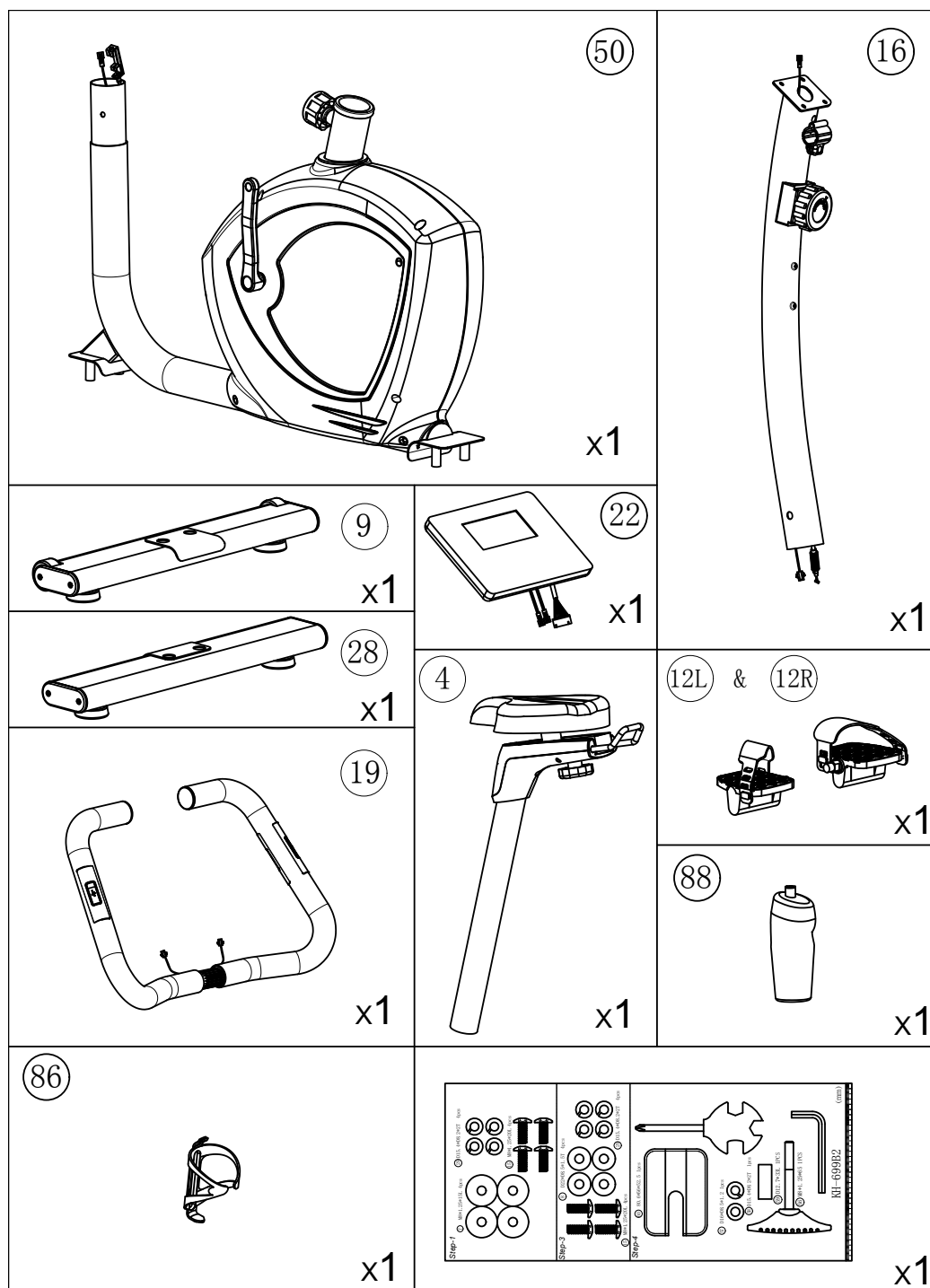
Tato příručka obsahuje všechny nezbytné informace pro používání a provoz rotopedu. Najdete v ní také praktické rady a tipy, jak správně cvičit.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné cvičení.

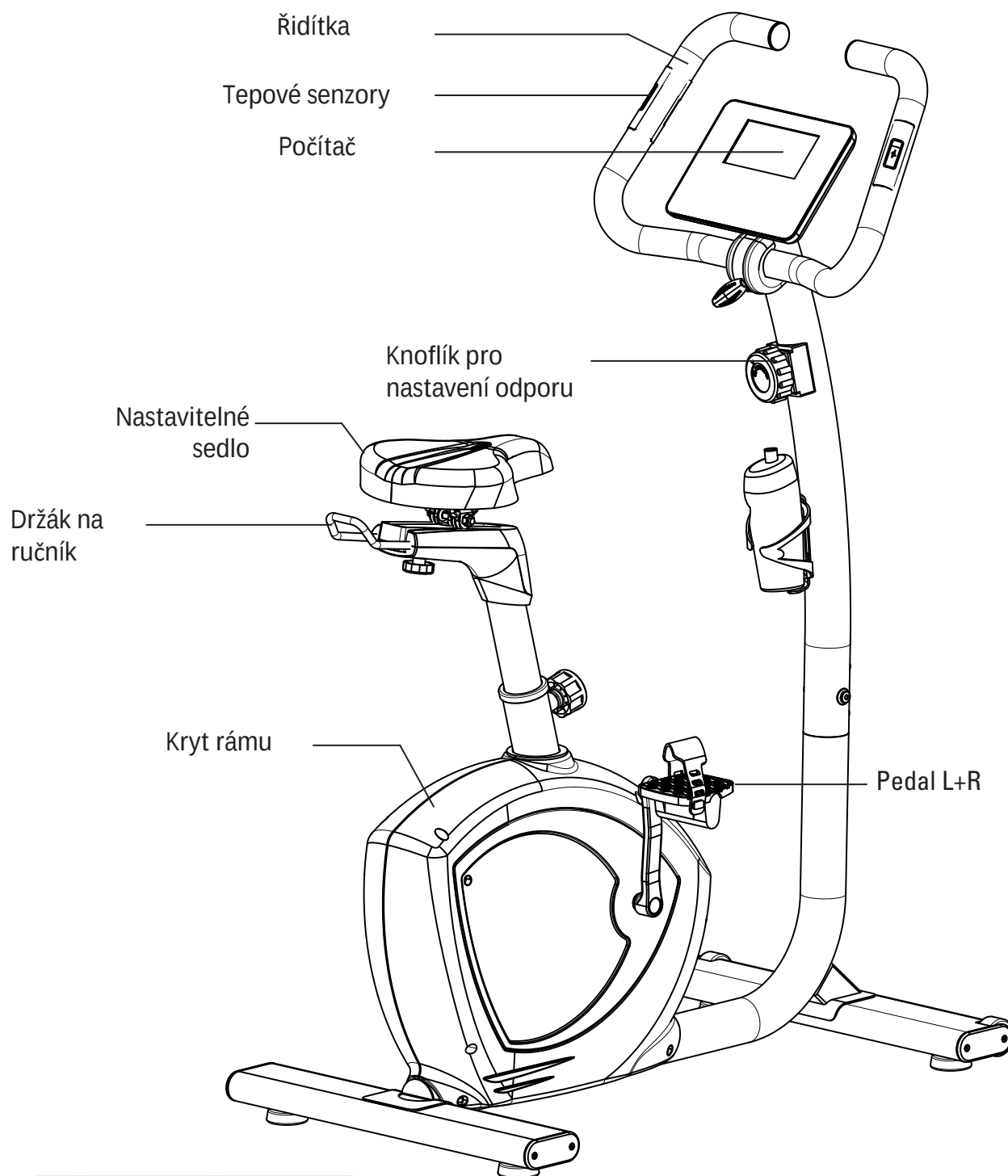
2.1 Obsah balení

Montážní sada

Všechny části potřebné pro sestavení Turner DHT500 Hometrainer jsou sloučeny do jedné sady. Na obrázcích níže naleznete součástky sestavy.



2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

Délka:	87 cm
Výška:	134 cm
Šířka:	51 cm
Váha:	26 kg

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 závisí 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 nejefektivnější 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	Hubnutí (údery za minutu) 60%	Výdrž (Údery 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	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 "snižování váhy" nebo "zlepšení výdrže".

3.2 Rozehřátí a uvolnění

Správný trénink začíná vždy rozehríváním (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 nejvíc 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.



Protažení 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.



Protažení 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.



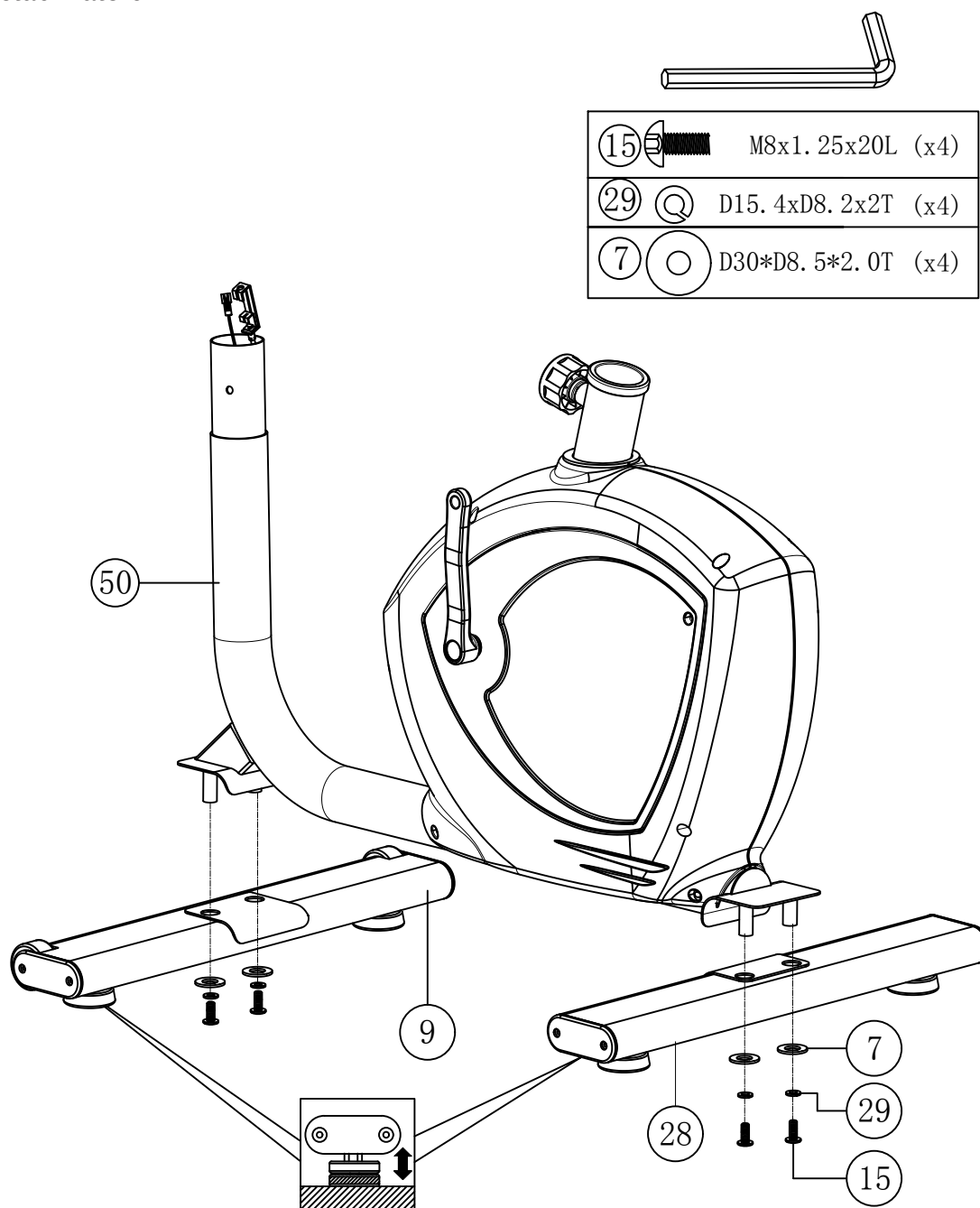
4.1 Montáž

Krok 1

Upevněte přední stabilizátor (9) a zadní (28) stabilizátor k hlavnímu rámu stroje (50), a to pomocí imbusových šroubů (15), pružné podložky (29) a ploché podložky (7).

Pro správnou montáž je důležité nejdříve umístit vložku, pak pružnou podložku a nakonec šroub.

Poznámka: Rotoped může být na podlaze vyrovnáván pomocí patek na zadním stabilizátoru.



4. Použití

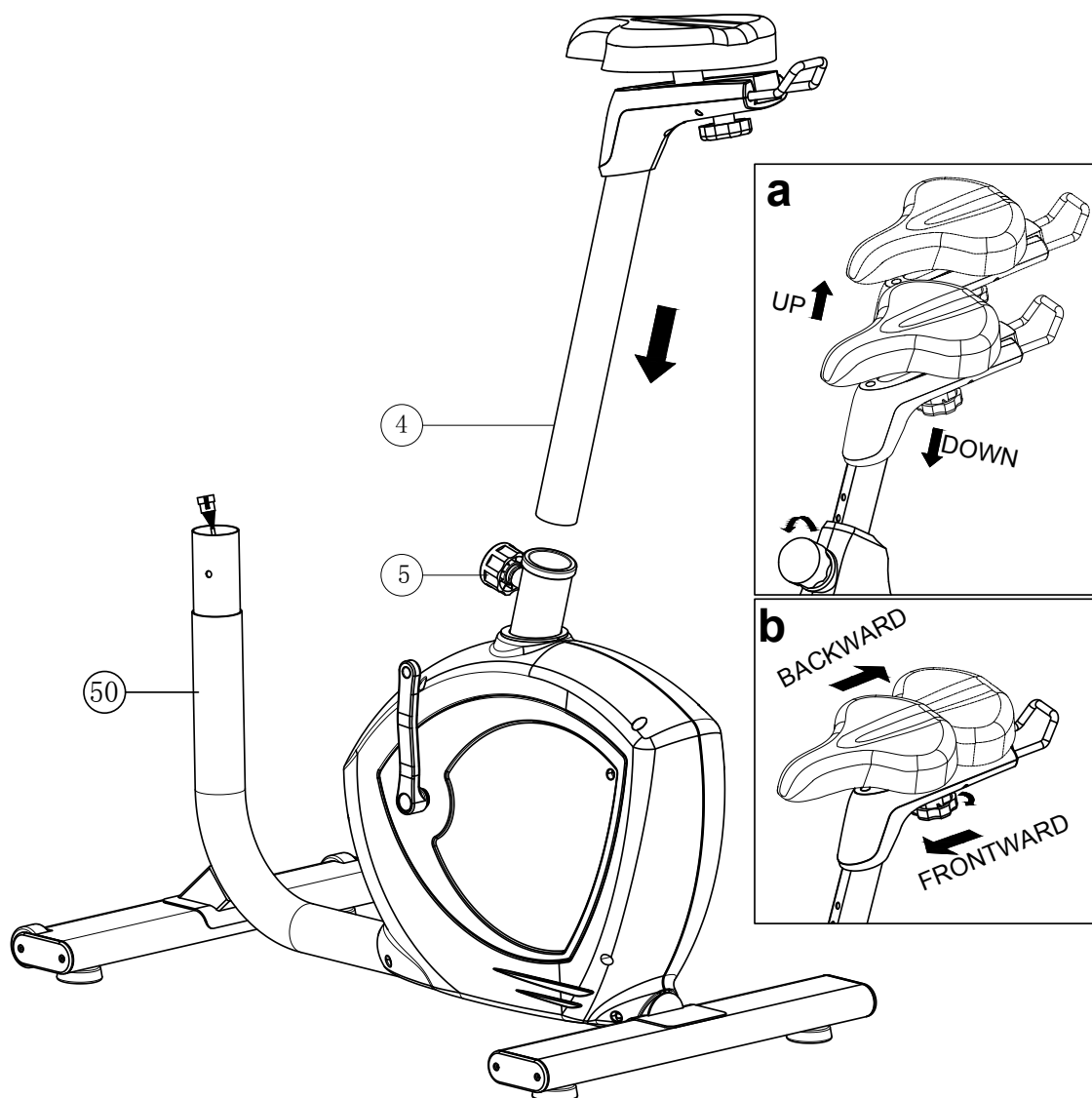
Krok 1

Umístěte předem smontované sedlo se sloupkem (4) do trubice s nastavovacím knoflíkem (5). Vytáhněte knoflík (5), aby se sloupek mohl volně pohybovat nahoru a dolů. Nastavte sedadlo do správné výšky a pak knoflík utáhněte tak, aby byl sloupek pevně zafixován.

Krok 2

Nastavte výšku sedla pomocí knoflíku (5) (a).

Sedadlo seřídte dopředu nebo dozadu pomocí knoflíku pod sedlem (b)



Krok 3

1. Propojte horní kabel (82) s dolním kabelem (14) tak, jak je vidět na obrázku A-1. Vytáhněte červený plastový knoflík, tak aby byla umístěna dle obrázku A-4.

Otáčením knoflíku si můžete nastavit odpor. Otočením po směru hodinových ručiček si odpor zvyšujete a otočením protisměru hodinových ručiček zase snižujete.

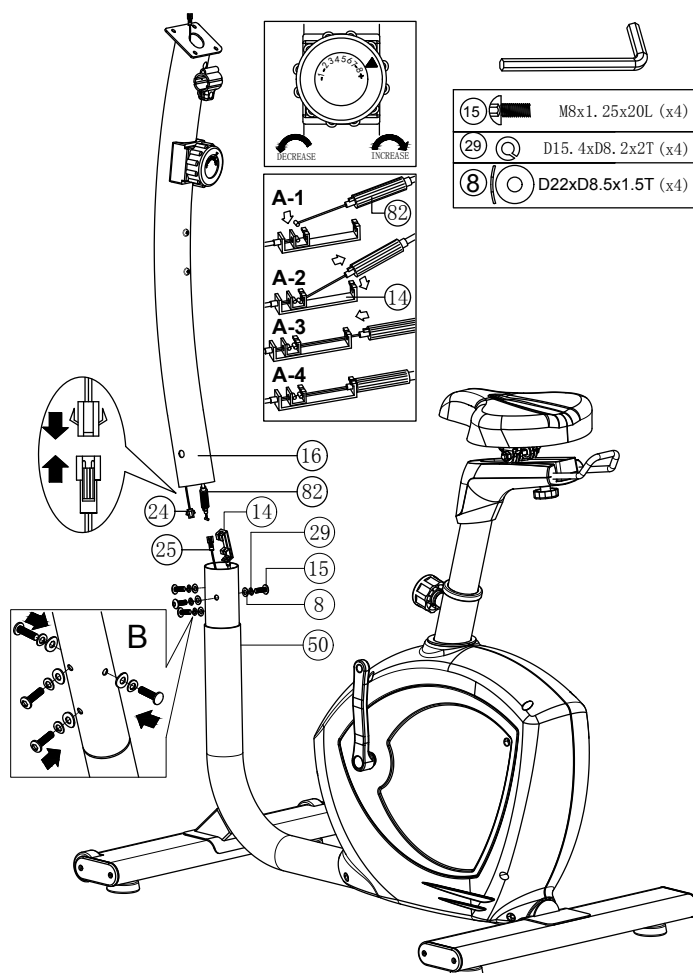
Při spojování lanka regulace zátěže otočte otočným regulátorem zátěže do krajní polohy, tak aby se lanko ve spodní části co nejvíce vysunulo.

2. Pomocí knoflíku a jeho otáčením také zkontrolujte, že jsou všechny kabely správně popojené. Konec horního kabelu (82) by měl zvýšit nebo snížit napětí v kabelu (14).

Propojte horní (24) a spodní (25) kabel od monitoru.

3. Připevněte sloupekřídítek (16) k hlavnímu rámu (50) pomocí zakřivené podložky (8), pružné podložky (29) a imbusového šroubu (15).

Důležité: pro správnou montáž je potřeba nasadit nejprve pružnou podložku (29) na imbusový šroub (15). Potom zakřivenou podložku (8) na šroub. Nakonec vložit šroub s podložkami do rámu.

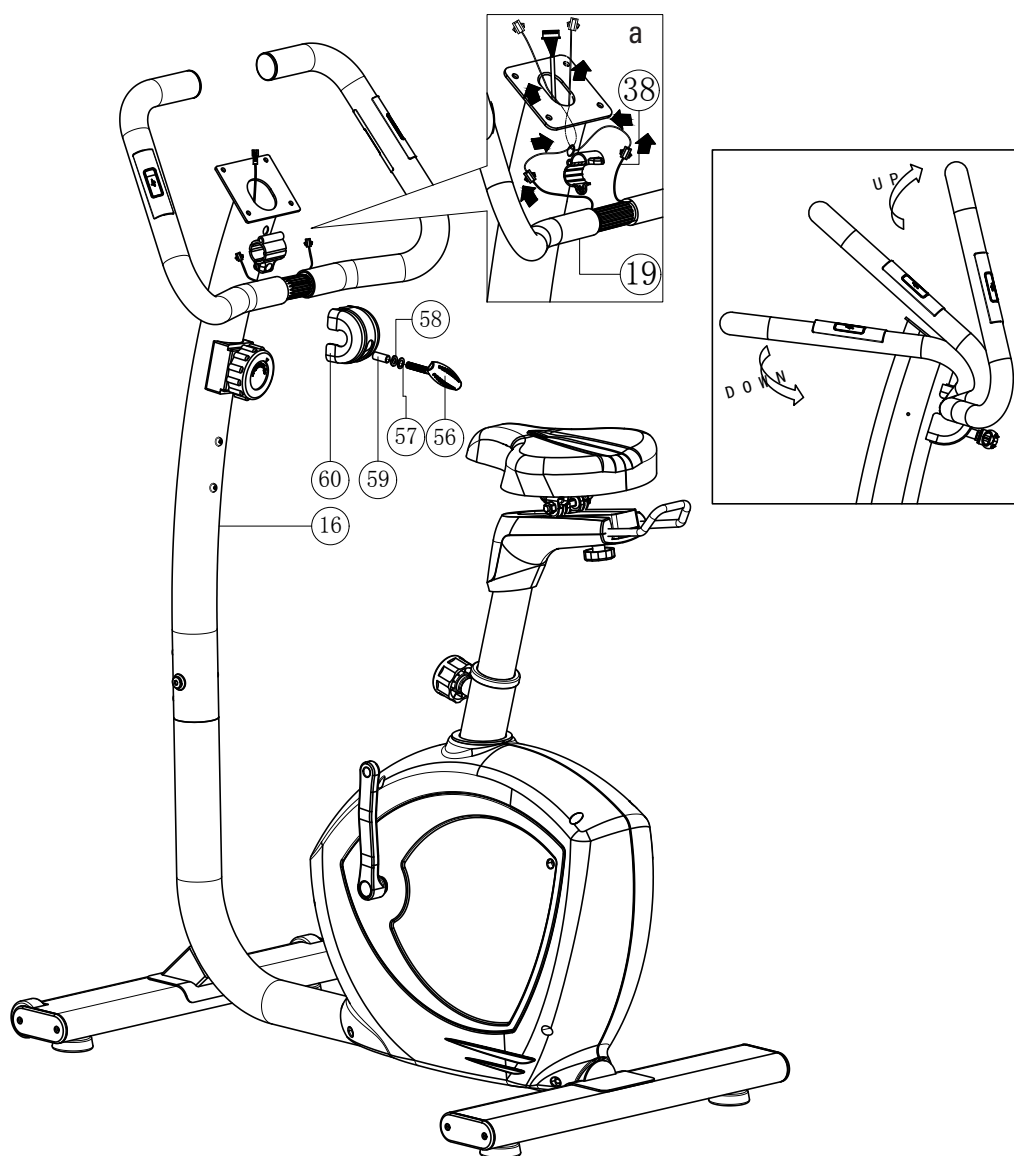


4. Použití

Krok 4

Připevněte řídítka (19) na sloupek řídítek (16). Následně pak celý sloupek (16) i s řídítky, umístěte do otvoru na hlavní části stroje. Všechny kabely a snímače tepové frekvence (38), protáhněte otvorem ve sloupku tak, jak je znázorněno na obrázku a). Oba kabely od snímače tepové frekvence vysuňte

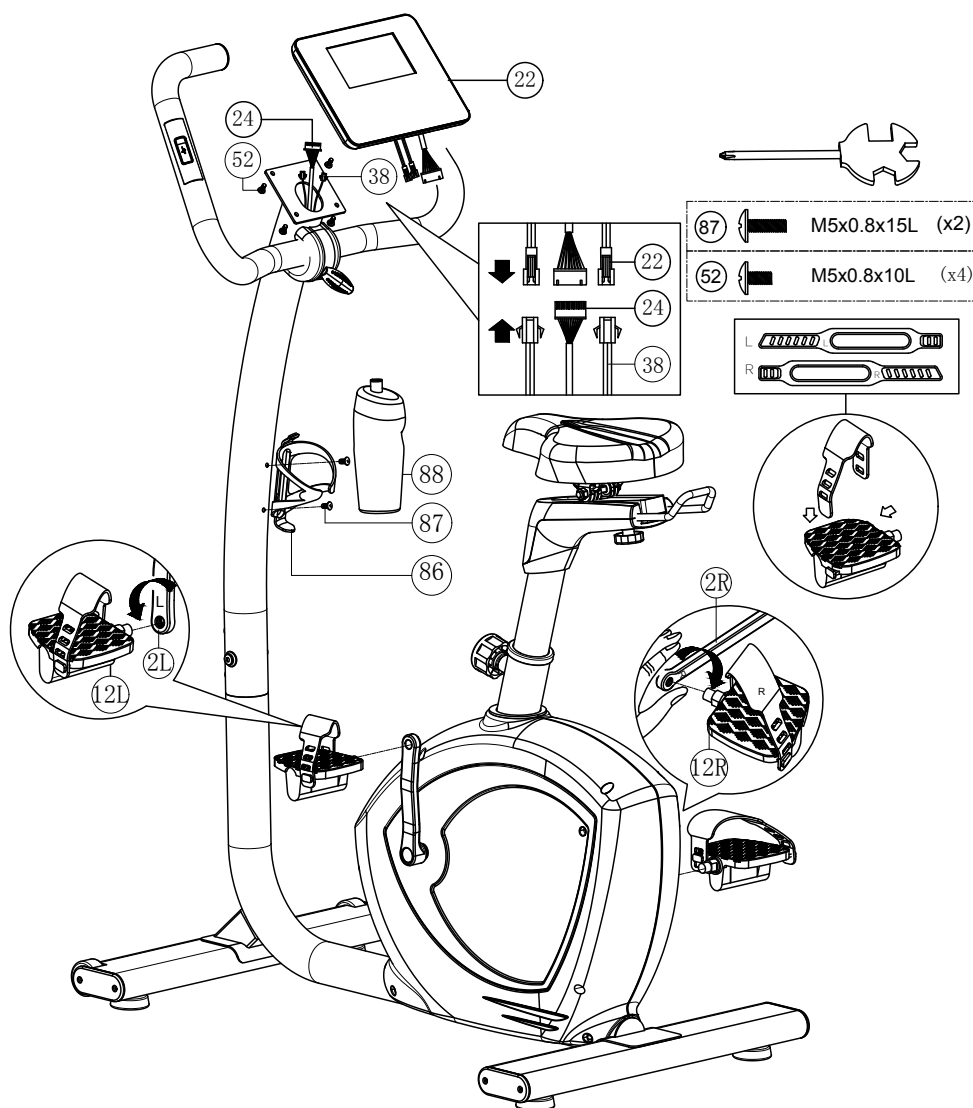
Nasadte ochranný kryt (60) a utáhněte ho šroubem (59), plochou podložkou (57), pružnou podložkou (58) a T čepem (56). Natočte řídítka do požadované polohy a upevněte T čep (56).



Krok 5

Před umístěním počítače (22) na sloupek od řídítek (16) musíte k počítači připojit kabely (22) a kabel od snímačů tepové frekvence (38) a RPM senzorový kabel (24). Po připojení kabelů lze počítač (22) upevnit na sloupek od řídítek, a to pomocí šroubů (52).

Připojte pásy k pedálům. V posledním kroku nasadte pedály (12 L+R) na kliky (2 L+R). Pedály pevně upevněte pomocí dodaného klíče.

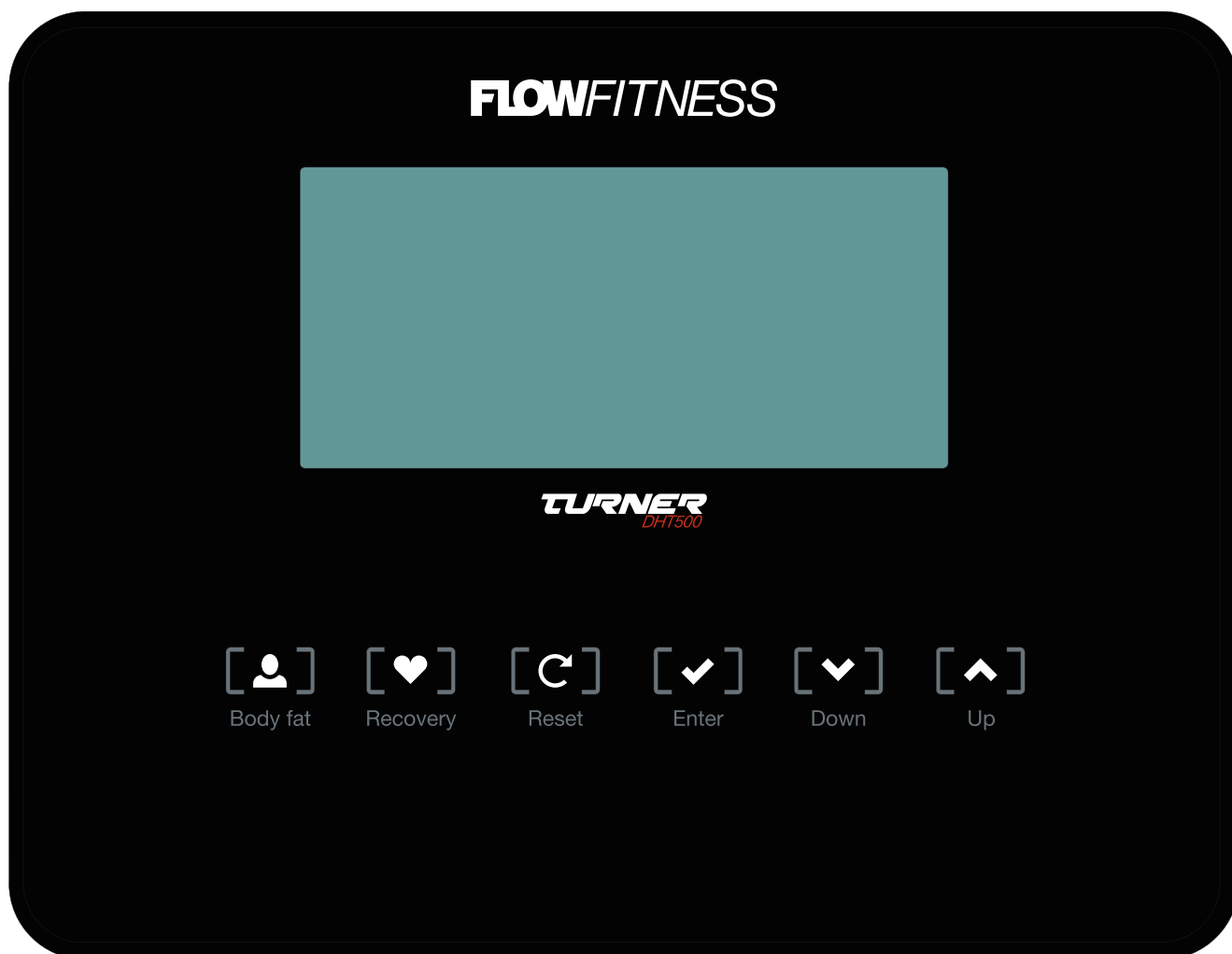


4.2 Počítač

Počítač se automaticky zapne, jakmile začnete na rotopedu cvičit. Počítač lze také aktivovat stisknutím libovolné klávesy. Pro úsporu energie přejde počítač po 4 minutách nečinnosti do úsporného režimu. Nabíjení: baterie 2x AA

Zobrazované hodnoty

SPEED	Vaše aktuální rychlost v KPH.
RPM	Aktuální rotace za minutu.
TIME	Váš uplynulý nebo zbývající čas v závislosti na nastavení
DISTANCE	Uplynulá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na nastavení
CALORIES	Počet spálených kalorií
PULSE	Zobrazení srdeční frekvence v BPM (úderů za minutu). Tato hodnota je viditelná pouze při držení snímačů tepové frekvence
SCAN	S touto funkcí se na 6 sekund zobrazí výše uvedené hodnoty, a to po jedné postupně



Funkční klávesy

Body Fat	Pomocí tohoto tlačítka spustíte test tělesného tuku.
Recovery	Pomocí tohoto tlačítka spustíte recovery test
Reset	Stisknutím tohoto tlačítka resetujete aktuální hodnotu. Pokud tlačítko podržíte po dobu 2 vteřin, resetujete všechny nastavené hodnoty.
Enter	1. Vyberte a nastavte hodnotu. Vybraná hodnota bude blikat. 2. Stisknutím po dobu 2 vteřin se všechny hodnoty resetují.
Down	Použijte pro snížení zadávané hodnoty. Podržením se bude hodnota snižovat rychleji.
Up	Použijte pro zvýšení zadávané hodnoty. Podržením se bude hodnota zvyšovat rychleji.

Použití počítače

Před začátkem cvičení můžete nastavit cílové hodnoty jako: čas, vzdálenost, kalorie a puls. Stisknutím tlačítka ENTER vyberete mezi hodnotami. Následně vybraná hodnota začne na displeji blikat. Pomocí kláves UP a DOWN nastavíte vybranou cílovou hodnotu. Během cvičení se cílové hodnoty snižují. Trénink skončí, jakmile jedna z hodnot dosáhne 0.

Když nastavíte tep jako cílovou hodnotu, bude počítač vydávat zvukový signál, jakmile se vaše tepová frekvence odchýlí od nastavené hodnoty. V tomto případě změňte úroveň odporu a/nebo rychlost pedálů (RPM), abyste udrželi zadanou tepovou frekvenci. Pro trénink je potřeba, abyste po celou dobu drželi ruce na snímačích tepové frekvence.

Recovery Test

Stisknutím RECOVERY se test spustí. Pevně uchopte oba snímače tepové frekvence. Začne odpočítávání 00:60 to 00:00. Po celou dobu pevně snímače držte. Po dokončení testu se na obrazovce objeví kód mezi F1 a F6, které odpovídají následující úrovni:

- F1: Excelentní
- F2: Dobré
- F3: Průměrné
- F4: Podprůměrné
- F5: Špatné
- F6: Velmi špatné / chybné měření

Důležité:

1. RECOVERY test se spustí pokud je počítačem zaznamenána tepová frekvence. Je potřeba pevně držet senzory.

4. Použití

2. Vaše výdrž se vypočítává podle toho, za jak dlouho se vaše tepová frekvence vrátí do klidového režimu. Program RECOVERY lze proto provést pouze po intenzivním cvičení, kdy vaše tepová frekvence dosáhla hodnoty alespoň 150 BPM.

Test tělesného tuku

Stisknutím tohoto tlačítka spustíte test tělesného tuku. Pro vyhodnocení pevně uchopte senzory tepové frekvence. Měření trvá asi 8 vteřin a následně se na obrazovce objeví "----". Po měření počítač zobrazí vaše BMI a tělesný tuk v procentech. Tato informace se bude zobrazovat po dobu 30 vteřin. Opětovným stisknutím tlačítka se vrátíte do úvodní nabídky.

Důležité:

Test tělesného tuku nefunguje v průběhu tréninku. Je potřeba na tlačítko kliknout z hlavního menu.

4.3 Údržba

Kovové a plastové části stroje můžete čistit prostředkem od Flow Fitness "Shine and Protect". Nejdříve se 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 prostorech.

5. Obecné informace

5.1 Tréninkový plán

Tréninkový plán

Plán na 1 a 2 týden

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

Rozehřátí 10 minut.
Cvičení 4 minuty
Odpočinek 1 minut
Cvičení 2 minuty
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut

Plán na 3 a 4 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 5 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 3 minuty
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut

Plán na 5 a 6 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 6 minut
Odpočinek 1 minuta
Cvičení 4 minuty
Klidnější cvičení 3 minuty
Uvolnění 5 minut

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

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

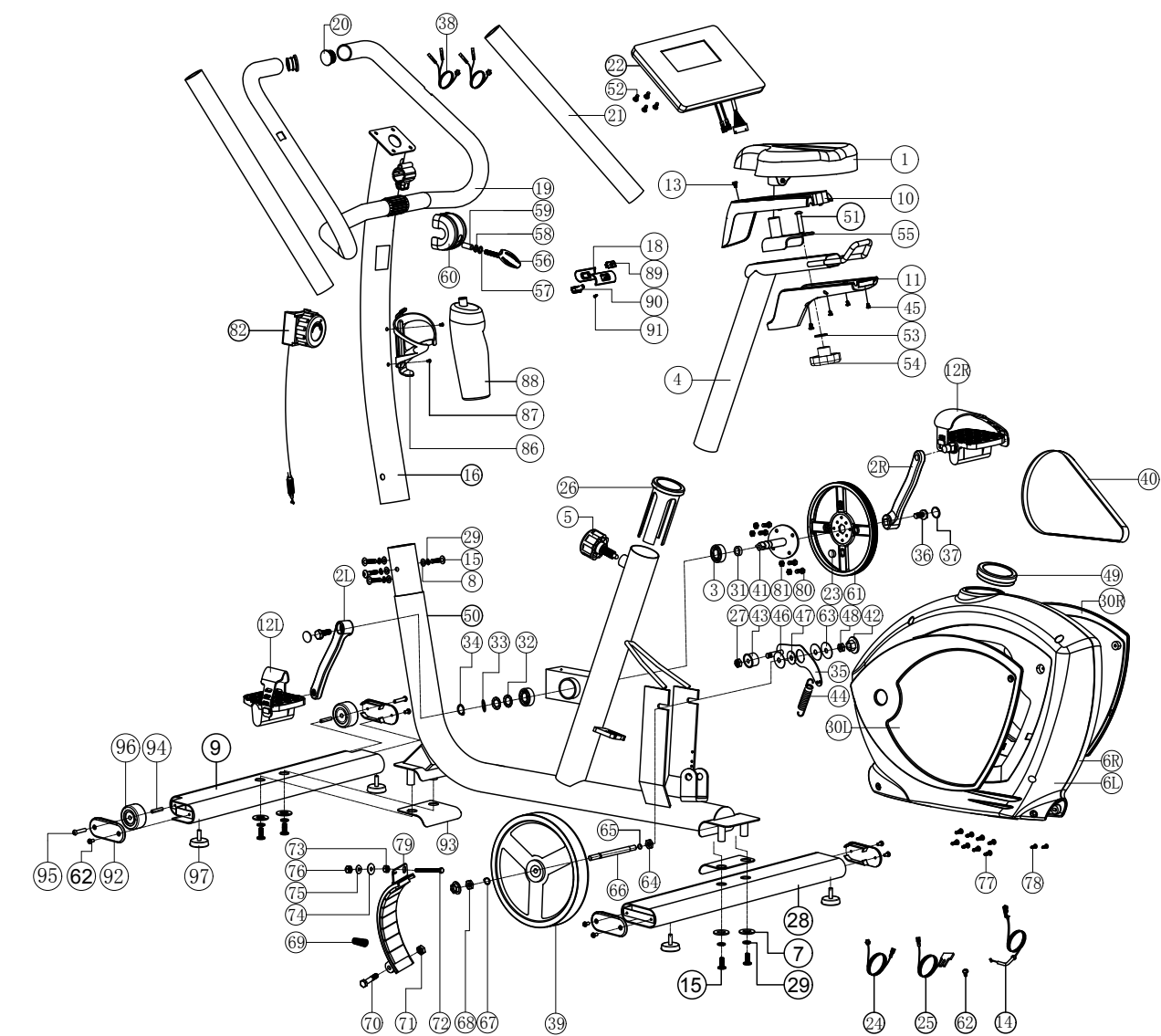
Opakujte 2x nebo 3x

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut.

5. Obecné informace

5.2 Nákres



5. Obecné informace

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Seat	1	47	Ion flat washer	1
2L	Left crank	1	48	Anti-loosen nut	2
2R	Right crank	1	49	Round ring	1
3	Bearing	2	50	Main frame	1
4	Seat post	1	51	Square neck bolt	1
5	Knob	1	52	Bolt	4
6L	Left chain cover	1	53	Flat washer	1
6R	Right chain cover	1	54	Club knob	1
7	Flat washer	4	55	Adjustable seat post	1
8	Curved washer	4	56	Knob	1
9	Front stabilizer	1	57	Flat washer	1
10	Upper seat protective cover	1	58	Spring washer	1
11	Lower seat protective cover	1	59	Bushing	1
12L\R	Pedal set	1	60	Protective cover	1
13	Screw	2	61	Belt wheel	1
14	Loower tension cable	1	62	Bolt	7
15	Allen bolt M8x1.25x20L	8	63	Flat washer	1
16	Handlebar post	1	64	Hex nut	1
17	Upper tension cable	1	65	Fixing ring	1
18	Handle pulse sensor	4	66	Flywheel axle	1
19	Fixed handlebar	1	67	C-clip	1
20	Half ball cap	2	68	Hex nut	1
21	Foam	2	69	Spring	1
22	Computer	1	70	Hex bolt	1
23	Round magnet	1	71	Nylon nut	1
24	Upper computer cable	1	72	Hex bolt	1
25	Lower computer cable	1	73	Hex nut	1
26	Inner tube	1	74	Nylon washer	1
27	Nylon nut M10x1.5x10T	1	75	Flat washer	1
28	Rear stabilizer	1	76	Nylon nut	1
29	Spring washer	8	77	Screw	8
30L	Left decorative cover	1	78	Screw	2
30R	Right decorative cover	1	79	Fixing bracket for magnet	1
31	Spacer	1	80	Bolt	4
32	Waved washer	2	81	Nylon nut	4
33	Flat washer	1	82	Upper Tension cable	1
34	C-clip	1	86	Water bottle holder	1
35	Fixing plate for idle wheel	1	87	Bolt	2
36	Bolt	2	88	Water bottle	1
37	Screw cap	2	89	Upper handle pulse bracket	2
38	Handle pulse cable	2	90	Lower handle pulse bracket	2
39	Flywheel	1	91	Screw	2
40	Multi-groove belt	1	92	Oval cap	4
41	Crank axle	1	93	Buffer	2
42	Screw cover	1	94	Sleeve	2
43	Idle wheel	1	95	Allen bolt	2
44	Spring	1	96	Round wheel	2
45	Screw	3	97	Adjustable round wheel	4
46	Plastic washer	2			

5.3 Řešení problému

Problém:

Není možné propojit kabely pro horní a dolní odpor a dokončit montážní krok č. 4.

Řešení:

Nastavte knoflík odporu na nejvyšší úroveň, což by mělo vést k tomu, že nyní je potřeba, aby byl kabel co nejdelší. Pak vložte háček do kovového držáku tak, jak je znázorněno. V případě potřeby použijte pinzetu.

Problém:

Nejnižší nastavení odporu je i tak příliš těžké (nebo snadné).

Řešení:

Za sloupkem řídítek je spojení mezi horním a dolním odporovým kabelem. Pro přístup k tomuto spojení je potřeba sloupky sundat z hlavního rámu, tak jak je znázorněno v montážním kroku 4. Spojení obsahuje červenou trubici, se kterou lze otočit, aby se nastavilo napětí uvnitř. Otáčením této trubky zvýšíte nebo snížíte počáteční odpor.

Problém:

Displej počítače zobrazuje informace velice slabě a nebo nefunguje.

Solution:

Vyměňte obě dvě baterie.

Problém:

V průběhu cvičení stroj píská.

Řešení:

Škrípání a nebo pískání mohou být způsobeny plastovým krytem, který je špatně zasazený do kovového rámu nebo sloupku. Tento problém můžete vyřešit stříknutím WD40 na tyto části stroje.

V případě, že se stále nedaří problém vyřešit a 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:

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

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



[illegible]

[illegible]

FLOWFITNESS

TURNERDHT500



Návod na použitie SK

www.flowfitness.com

Manual Turner DHT500 Hometrainer - 29

1. Dôležité informácie	31
1.1 Dobrý deň,	31
1.2 Zabezpečenie	31
2. Domov	33
2.1 Obsah balenia	35
2.2 Dôležité časti	36
2.3 Špecifikácie	36
3. Fitness	37
3.1 Tepová frekvencia	37
3.2 Zahrejte sa a relaxujte	39
4. Použite	40
4.1 Inštalácia	40
4.2 Počítač	45
4.3 Údržba	48
5. Všeobecné informácie	49
5.1 Plán výcviku	49
5.2 Kreslenie	51
5.3 Riešenie problémov	53
6. Záruka	54
6.1 Záruka	54

1. Dôležité informácie

1.1 Zdravie

Dôležité

Pred použitím stroja si pozorne prečítajte tento návod a postupujte podľa jeho pokynov.

- Optimálnu úroveň tréningu je najlepšie konzultovať s odborníkom.
- Ak počas tréningu pociťujete závraty, nevoľnosť alebo iné fyzické problémy, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa o svojom stave s lekárom.
- Pri tréningu si priebežne kontrolujte srdcovú frekvenciu, a ak sú namerané hodnoty abnormálne, okamžite prestaňte cvičiť.
- Pred cvičením sa odporúča zahriať sa cvičením, ktoré by malo trvať 5-10 minút. Po cvičení sa pretiahnite. Tento proces umožňuje, aby vaša srdcová frekvencia stúpala a klesala, čím sa predchádza bolestivosti svalov.
- Stroj používajte len na určený účel a podľa návodu na použitie.
- Pred cvičením skontrolujte, či je stroj funkčný. Ak zistíte, že niečo nie je v poriadku, necvičte a kontaktujte svojho dodávateľa.
- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.
- Zariadenie je určené na domáce použitie a musí byť umiestnené na rovnom povrchu.
- Na stroji môže naraz cvičiť len jedna osoba.
- Maximálna nosnosť stroja je 120 kg.
- Pred cvičením sa uistite, že máte okolo seba dostatok priestoru - ideálne 1 m.
- Na zariadenie nič nelepte.
- Dbajte na to, aby deti a domáce zvieratá nemali k prístroju prístup.
- Osoby so zdravotným postihnutím by mali mať p r e d použitím zariadenia súhlas lekára.
- Nevkladajte ruky a nohy do pohyblivých častí stroja.
- Počas cvičenia nikdy nezadržujte d y c h . Dýchanie by malo byť plynulé, v z á v i s l o s t i od intenzity cvičenia.
- S tréningovým plánom začnite pomaly a postupne ho zvyšujte.
- Počas cvičenia noste vhodné oblečenie. Nenoste nič, čo je príliš voľné a mohlo by sa ľahko zachytiť o pohyblivé časti stroja.

1. Dôležité informácie

- Pri premiestňovaní stroja používajte vhodné techniky zdvíhania, aby ste predišli poraneniam chrbta.
- Pravidelne kontrolujte a uťahujte skrutky.
- Vlastník stroja je zodpovedný za to, aby boli všetci používatelia poučení a oboznámení s možnými nebezpečenstvami opísanými v tejto príručke.
- Stroj používajte len v suchom a čistom prostredí. Skladovanie v chladných a vlhkých priestoroch môže viesť k poškodeniu stroja.
- Prístroj nie je vhodný na terapeutické alebo iné profesionálne použitie.

VAROVANIE

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Toto opatrenie je obzvlášť dôležité pre ľudí starších ako 35 rokov alebo ľudí, ktorí majú iné zdravotné problémy. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za žiadne zranenia osôb ani škody na majetku spôsobené nesprávnym používaním tohto stroja.

Tento výrobok nie je vhodný na prenájom ani na použitie v komerčnom prostredí.

2. Úvod

Ďakujeme, že ste si zakúpili zariadenie Turner DHT500. Sme presvedčení, že tento výrobok splní vaše očakávania. Existuje mnoho dôvodov, prečo si kúpiť práve tento cvičebný bicykel. Túžba schudnúť, rehabilitovať alebo zlepšiť kondíciu. Nech už bol váš dôvod akýkoľvek, veríme, že budete so svojím výberom spokojní.

Turner DHT500 je ideálny štartovací stroj pre začiatočníkov. Vďaka nízkemu príkonu a ľahko ovládateľnému počítaču je tento stroj skvelý na domáce cvičenie. Odpor si môžete manuálne nastaviť pomocou gombíka. Vďaka tomu si môžete regulovať vlastný tréningový program.

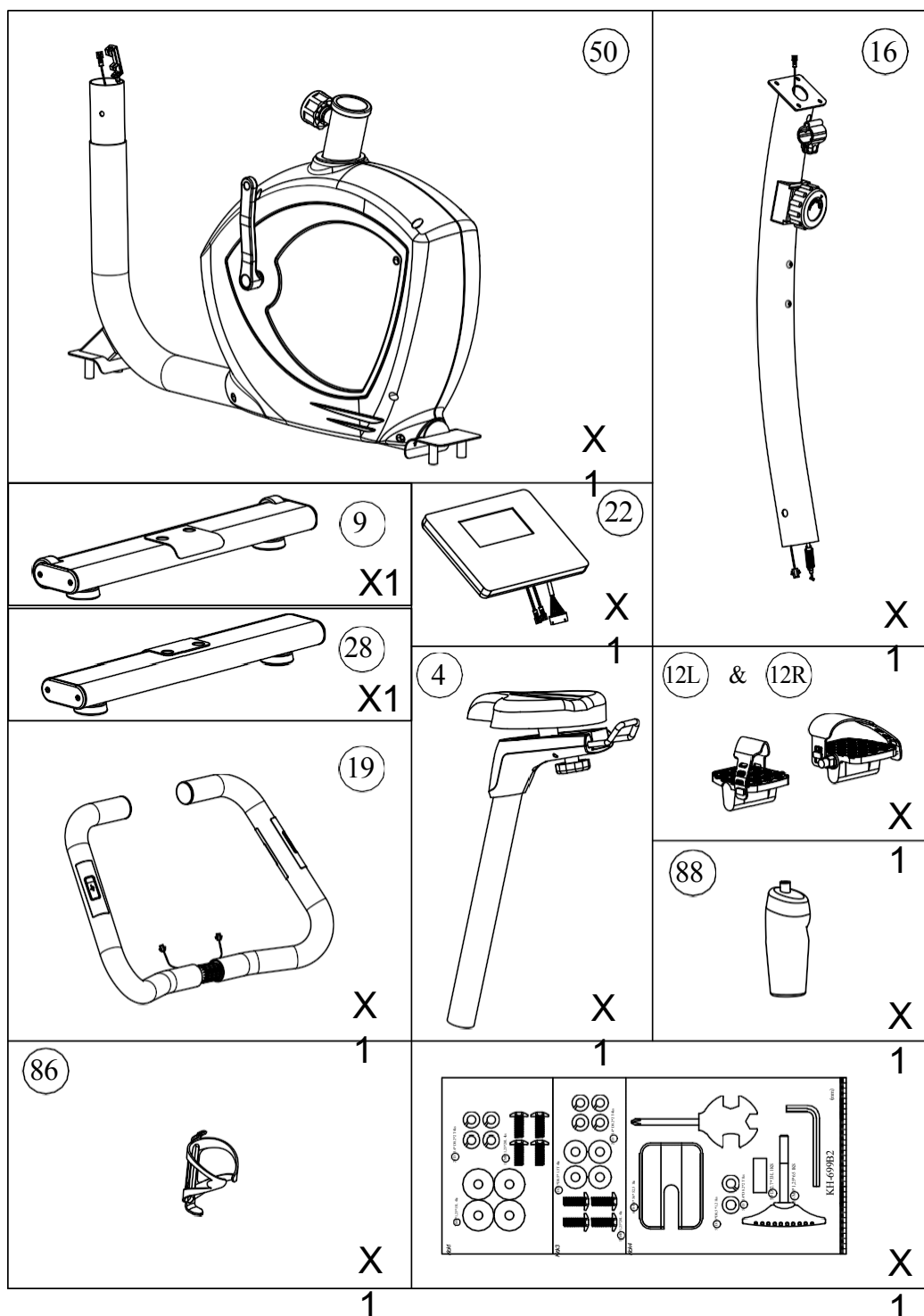
Tento návod obsahuje všetky potrebné informácie na používanie a obsluhu trenažéra. Nájdete v nej aj praktické rady a tipy, ako správne cvičiť.

Spoločnosť Flow Fitness vám želá úspešné a príjemné cvičenie.

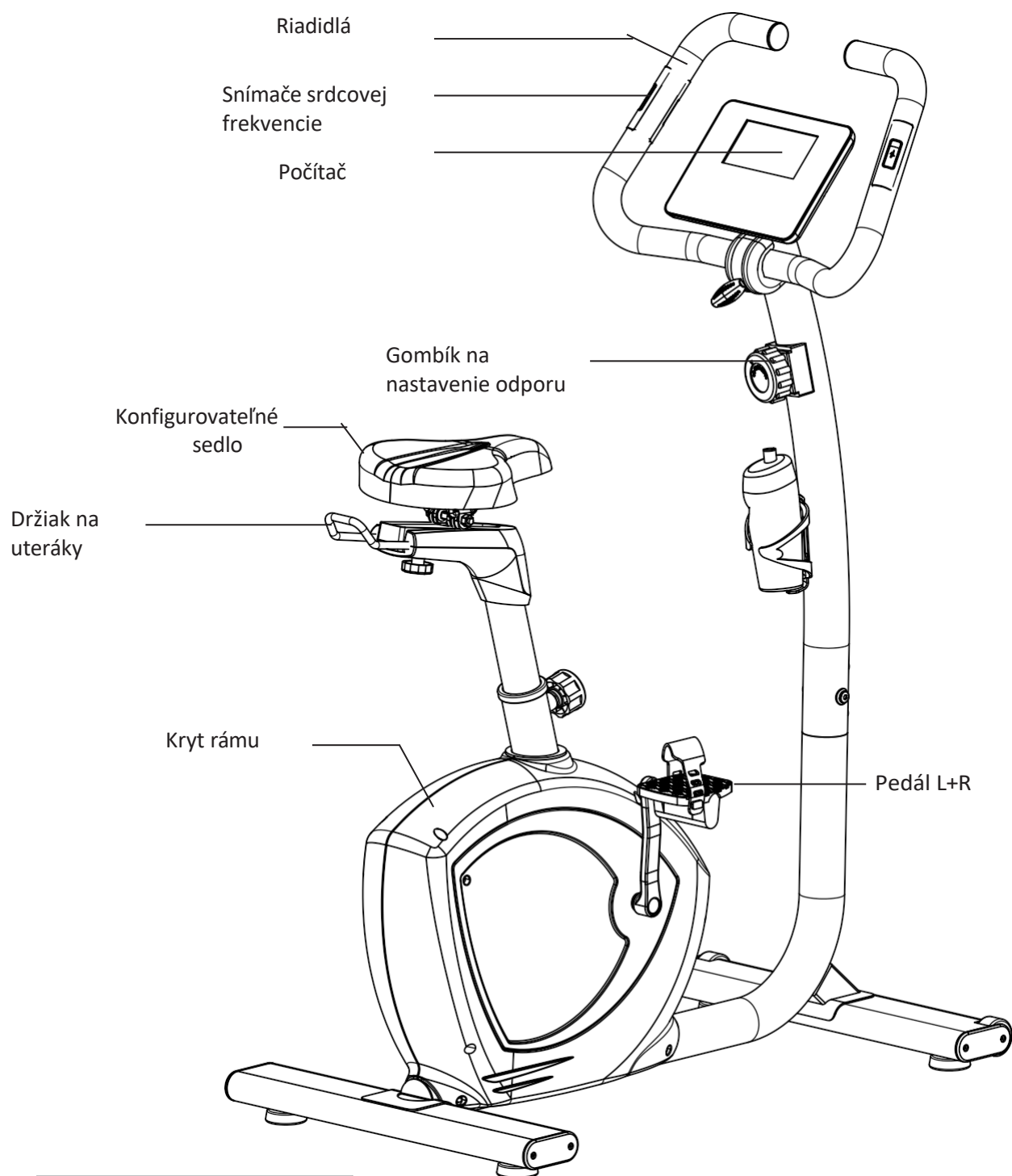
2.1 Obsah balenia

Montážna súprava

Všetky diely potrebné na zostavenie hometraineru Turner DHT500 sú skombinované v jednej súprave. Na obrázkoch nižšie sú zobrazené jednotlivé časti zostavy.



2.2 Dôležité časti



2.3 Špecifikácie

Dĺžka:	87 cm
Výška:	134 cm
Šírka:	51 cm
Hmotnosť:	26 kg

Čo je to fitness? Všeobecne možno kondičné cvičenie opísať ako činnosť, pri ktorej vaše srdce prepravuje viac okysličenej krvi z pľúc do svalov. Čím je cvičenie namáhavejšie, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú a tým ťažšie musí srdce pracovať, aby zvládlo pumpovanie okysličenej krvi. Čím lepšia je vaša fyzická kondícia, tým lepšie to vaše srdce zvláda - nemusí sa toľkokrát sťahovať, aby dopravilo potrebný kyslík. Vaša pokojová srdcová frekvencia a srdcová frekvencia počas cvičenia preto klesá.

3.1 Tepová frekvencia

Pri tréningu je dôležité sledovať srdcovú frekvenciu, pretože správna srdcová frekvencia je kľúčom k dobrým výsledkom tréningu. Optimálna srdcová frekvencia počas cvičenia závisí najmä od vášho veku. Práve vek určuje jej maximálnu hodnotu. Závisí tiež od cieľov, ktoré ste si stanovili. Ak je vaším cieľom zníženie hmotnosti, je pre vás najefektívnejšie držať sa 60 % maxima. Ak chcete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste trénovať na 85 % maxima.

Telo si energiu ukladá v dvoch formách: sacharidoch a tukoch. Počas cvičenia telo využíva kombináciu oboch. Pri tréningu s vyššou intenzitou má telo tendenciu vyberať si to, čo spaľuje rýchlejšie - sacharidy. Ich zásoby sú však obmedzené, takže takto nemôžeme cvičiť dlhší čas. Pri nižšej intenzite tréningu si telo zvyčajne vyberá dlhodobý zdroj energie - tuk. Keďže sa v tele ukladá vo väčšom množstve, môžeme takto cvičiť dlhšie.

Nižšie nájdete tabuľku na výber najlepšej srdcovej frekvencie pre váš tréning. Je to rozpis, ktorý uvádza rozsah srdcovej frekvencie pre jednotlivé vekové kategórie. Ak chcete pracovať na znížení hmotnosti, mali by ste sa držať hodnôt v strednom stĺpci. Ak ste sa rozhodli zlepšiť svoju vytrvalosť, držte sa hodnôt v pravom stĺpci.

Vek	Úbytok hmotnosti (údery za minútu) 60%	Vytrvalosť (Údery za minútu) 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 viac	<u>96 - 94</u>	136 - 133

Neexistuje najlepší spôsob, ako začať tréning. Pre každého je to individuálne. Ak ste dlho necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste začať s tréningovým plánom pomaly a postupne zvyšovať úroveň.

V poslednej kapitole tejto príručky nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. Všeobecné informácie). Môžete ich použiť ako inšpiráciu alebo ako pomôcku pri dosahovaní svojich cieľov. Tieto plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvá fáza sa odporúča pre začiatočníkov alebo ľudí, ktorí dlho necvičili. V tejto fáze sa intenzita cvičenia postupne zvyšuje a plán trvá šesť týždňov. Potom prejdete do druhej fázy, v ktorej si už môžete vybrať konkrétny tréningový plán, a to "zníženie hmotnosti" alebo "zlepšenie vytrvalosti".

3.2 Zahriatie a uvoľnenie

Správny tréning sa vždy začína zahriatím a končí ochladením. Predídete tak bolestivosti svalov a prípadnému zraneniu.

Uvoľnenie hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste pocítili malý ťah vo svaloch na ľavá strana krku. V tejto polohe zotrvať niekoľko sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Potom nakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Zopakujte dva alebo trikrát.



Skláňanie

Pomaly sa nakloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a rukami. Predkloňte sa čo najviac a zotrvať v tejto polohe desať sekúnd. Zopakujte dva alebo trikrát.



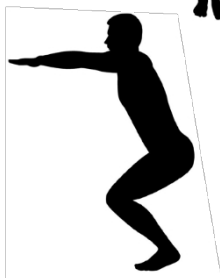
Naklonenie na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Nakloňte sa mierne doľava až kým nepocítite, že sa svaly na pravej strane napínajú. Vydržte v tejto polohe niekoľko sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte druhú stranu. Opakujte dva alebo trikrát.



Mierne ohnutie v kolenách

Nohy rozkročte na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a plynulo prejdite do drepu. Niekoľkokrát zopakujte.



Natiahnutie spodnej časti chrbta

Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a obráťte sa tvárou k priblížite ho k podlahe. Opatrne si sadnite na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v spodnej časti chrbta.



Strečing hamstringov

Posaďte sa na zem s pravou nohou vystretou pred sebou. Chodidlo ľavej nohy položte na vnútornú stranu stehna pravej nohy. Pokrčte sa smerom k pravému chodidlu a zotrvať v tejto polohe 10 sekúnd. Uvoľnite sa a to isté urobte s druhou nohou. Opakujte dva alebo trikrát.



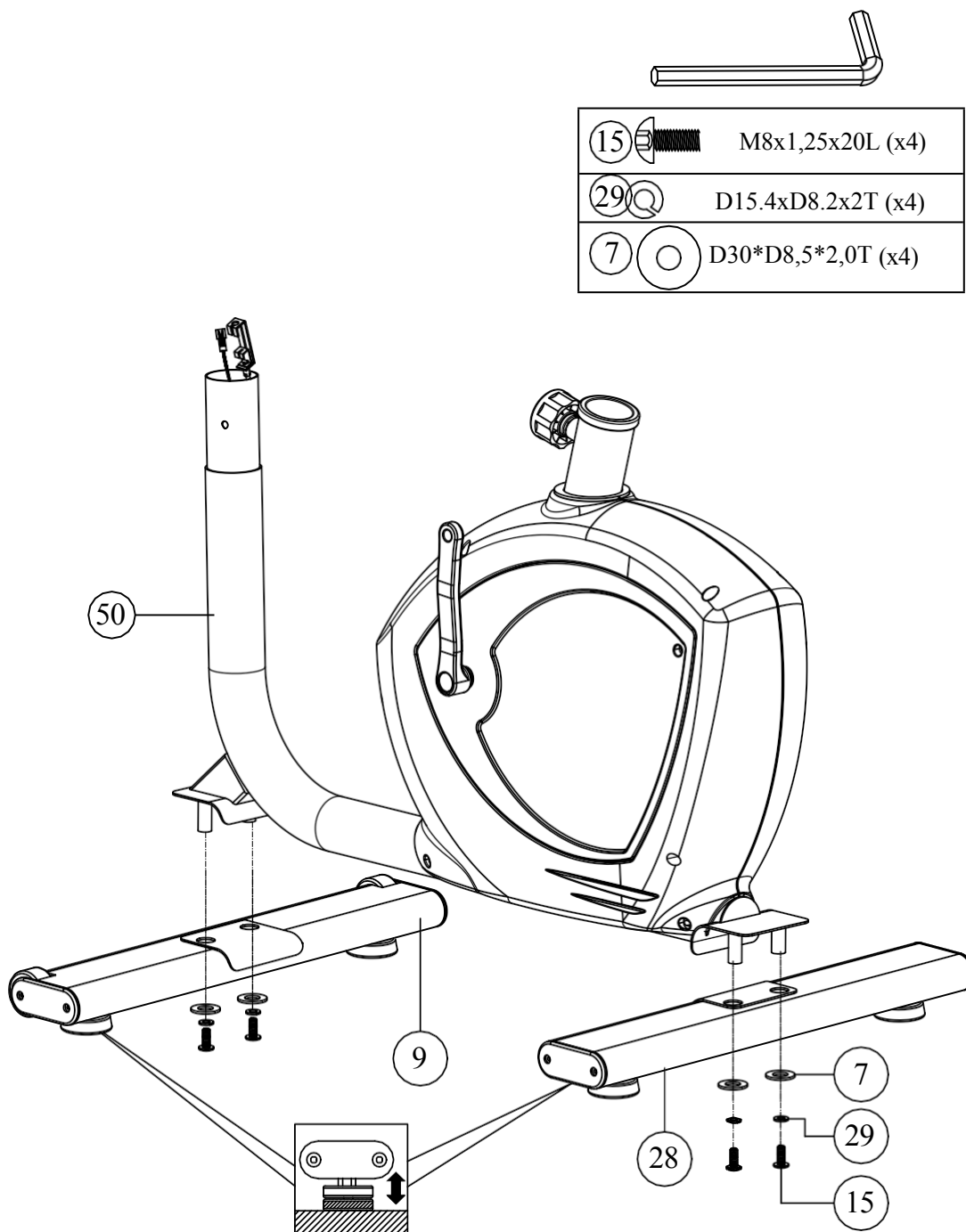
4.1 Montáž

Krok 1

Pripevnite predný stabilizátor (9) a zadný stabilizátor (28) k hlavnému rámu stroja (50) pomocou imbusových skrutiek (15), pružných podložiek (29) a plochých podložiek (7).

Pre správnu inštaláciu je dôležité najprv umiestniť vložku, potom pružnú podložku a nakoniec skrutku.

Poznámka: Rotopedy možno vyrovnať na podlahe pomocou nožičiek na zadnom stabilizátore.



4. Použitie

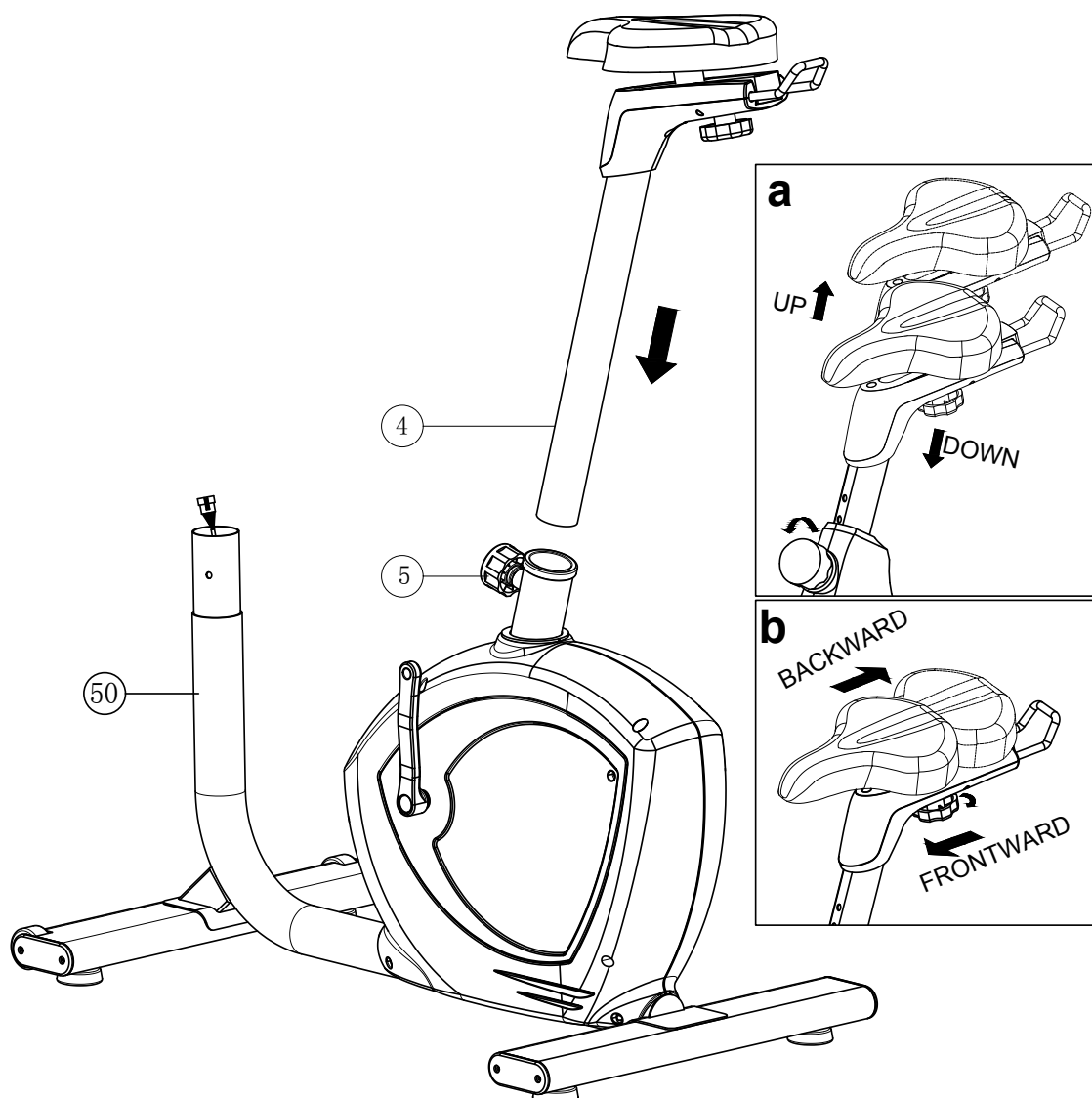
Krok 1

Vopred zmontované sedlo so stĺpikom (4) vložte do rúrky s nastavovacím gombíkom (5). Potiahnite gombík (5), aby sa stĺpik mohol voľne pohybovať hore a dole. Nastavte sedlo do správnej výšky a potom utiahnite gombík tak, aby bol stĺpik pevne fixovaný.

Krok 2

Nastavte výšku sedla pomocou gombíka (5) (a).

Nastavenie sedadla dopredu alebo dozadu pomocou gombíka pod sedlom (b)



Krok 3

1. Pripojte horný kábel (82) k dolnému káblu (14), ako je znázornené na obrázku A-1. Vytiahnite červený plastový gombík tak, aby bol umiestnený podľa obrázka A-4.

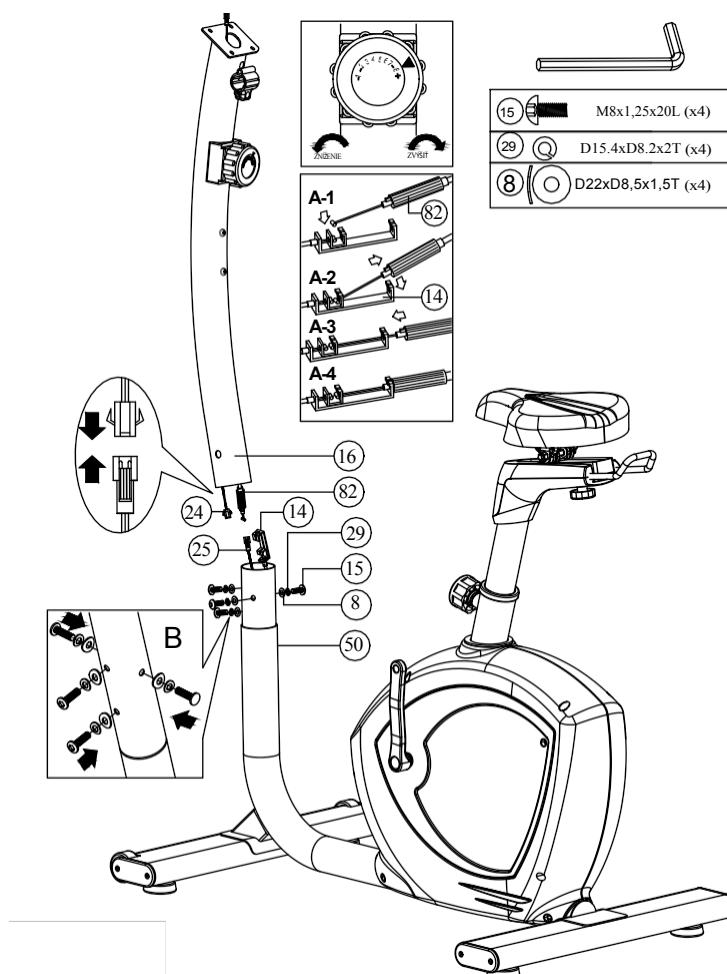
Odpor môžete nastaviť otáčaním gombíka. Otáčaním v smere hodinových ručičiek odpor zvýšite a otáčaním proti smeru hodinových ručičiek odpor znížite. Pri pripájaní kábla na ovládanie záťaže otočte otočný mechanizmus na ovládanie záťaže do krajnej polohy tak, aby kábel v spodnej časti čo najviac presahoval.

2. Pomocou gombíka a jeho otáčaním skontrolujte, či sú všetky káble správne pripojené. Koniec horného kábla (82) by mal zdvihnúť alebo spustiť na- päť v kábli (14).

Pripojte horný (24) a dolný (25) kábel od monitora.

3. Pripevnite stĺpik radiacej páky (16) k hlavnému rámu (50) pomocou podložky so závlačkou (8), pružnej podložky (29) a imbusovej skrutky (15).

Dôležité: pre správnu inštaláciu je potrebné najprv namontovať pružnú podložku (29) na imbusovej skrutke (15). Potom na skrutku nasadíte zahnutú podložku (8). Nakoniec vložte skrutku s podložkami do rámu.



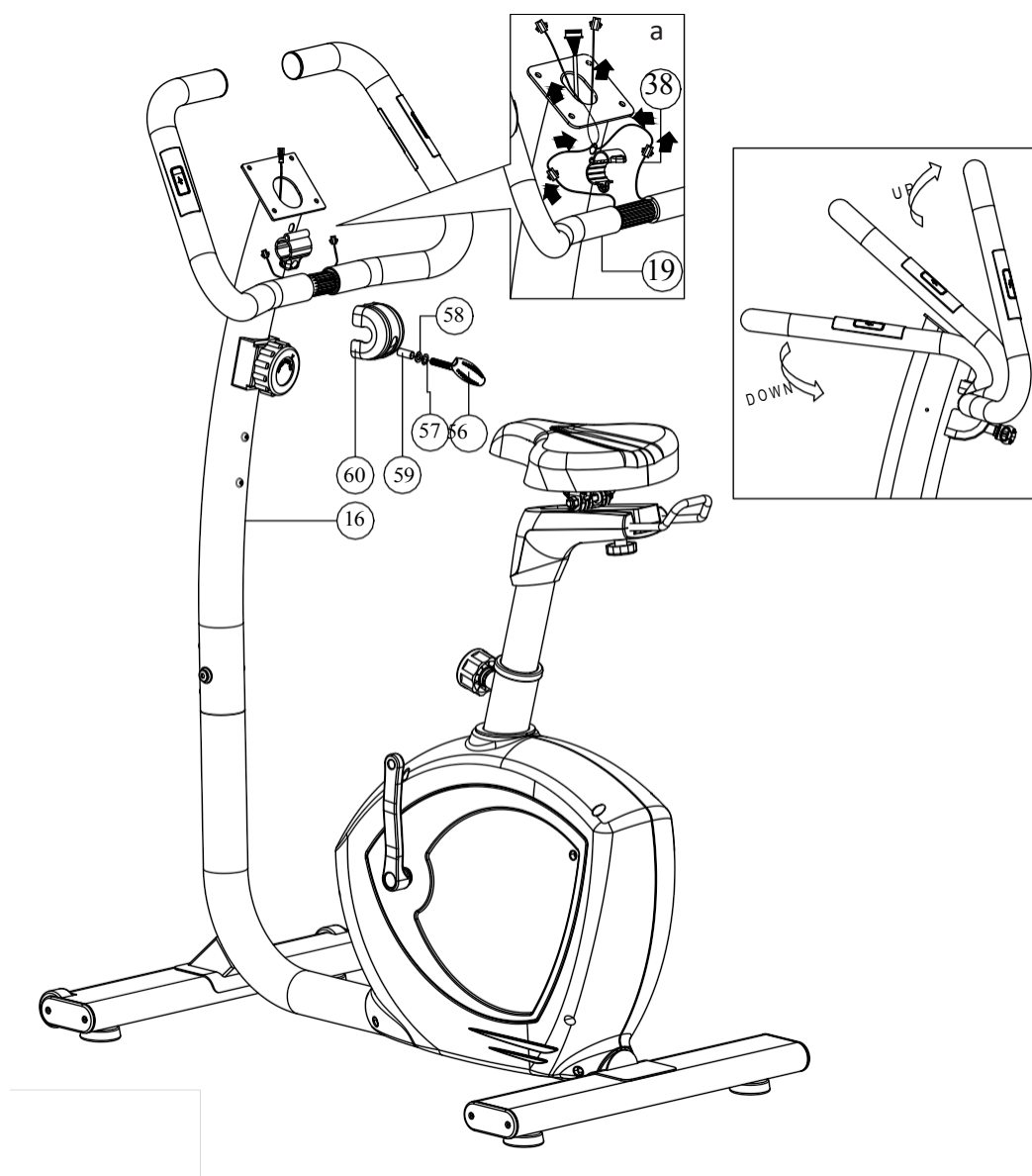
Krok 3

4. Použitie

Krok 4

Pripevnite riadidlá (19) na stĺpik riadidiel (16). Následne potom celý stĺpik (16) aj s riadidlami, umiestnite do otvoru na hlavnej časti stroja. Všetky káble a snímače tepovej frekvencie (38), pretiahnite otvorom v stĺpiku tak, ako je znázornené na obrázku a). Oba káble od snímača tepovej frekvencie vysuňte

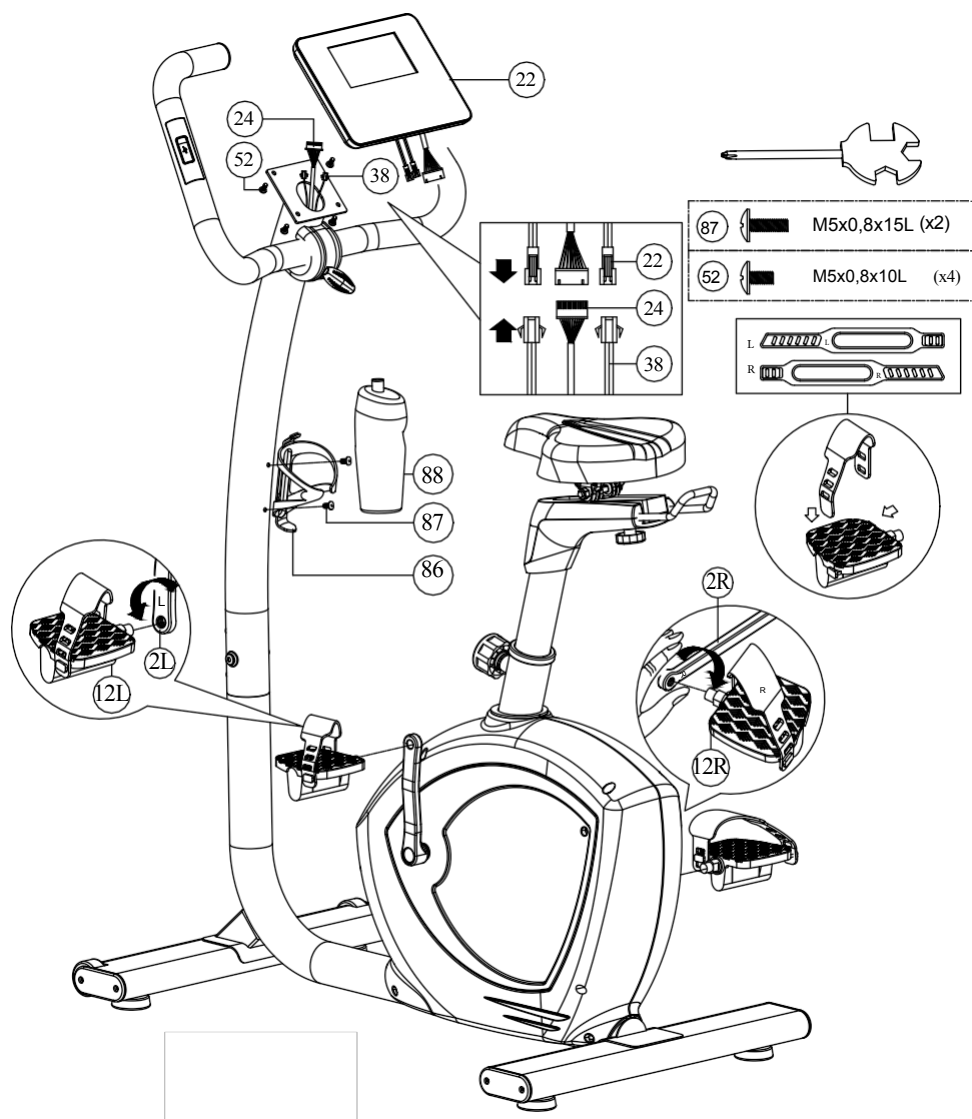
Nasadte ochranný kryt (60) a utiahnite ho skrutkou (59), plochou podložkou (57), pružnou podložkou (58) a T čapom (56). Natočte riadidlá do požadovanej polohy a upevnite T čap (56).



Krok 5

Pred umiestnením počítača (22) na stĺpik riadietiel (16) musíte k počítaču pripojiť káble (22) a kábel snímača srdcovej frekvencie (38) a kábel snímača otáčok (24). Po pripojení káblov môžete počítač (22) upevniť na stĺpik riadietiel pomocou skrutiek (52).

Pripojte pásy k pedálom. V poslednom kroku pripevnite pedále (12 L+R) k rukovätiam (2 L+R). Pedále pevne upevnite dodaným kľúčom.



4.2 Počítač

Počítač sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť na bicykli. Počítač je možné aktivovať aj stlačením ľubovoľného tlačidla. Na úsporu energie prejde počítač po 4 minútach nečinnosti do úsporného režimu. Nabíjanie: 2x batérie AA

Zobrazené hodnoty

SPEED Vaša aktuálna rýchlosť v KPH.

RPM Aktuálna rotácia za minútu.

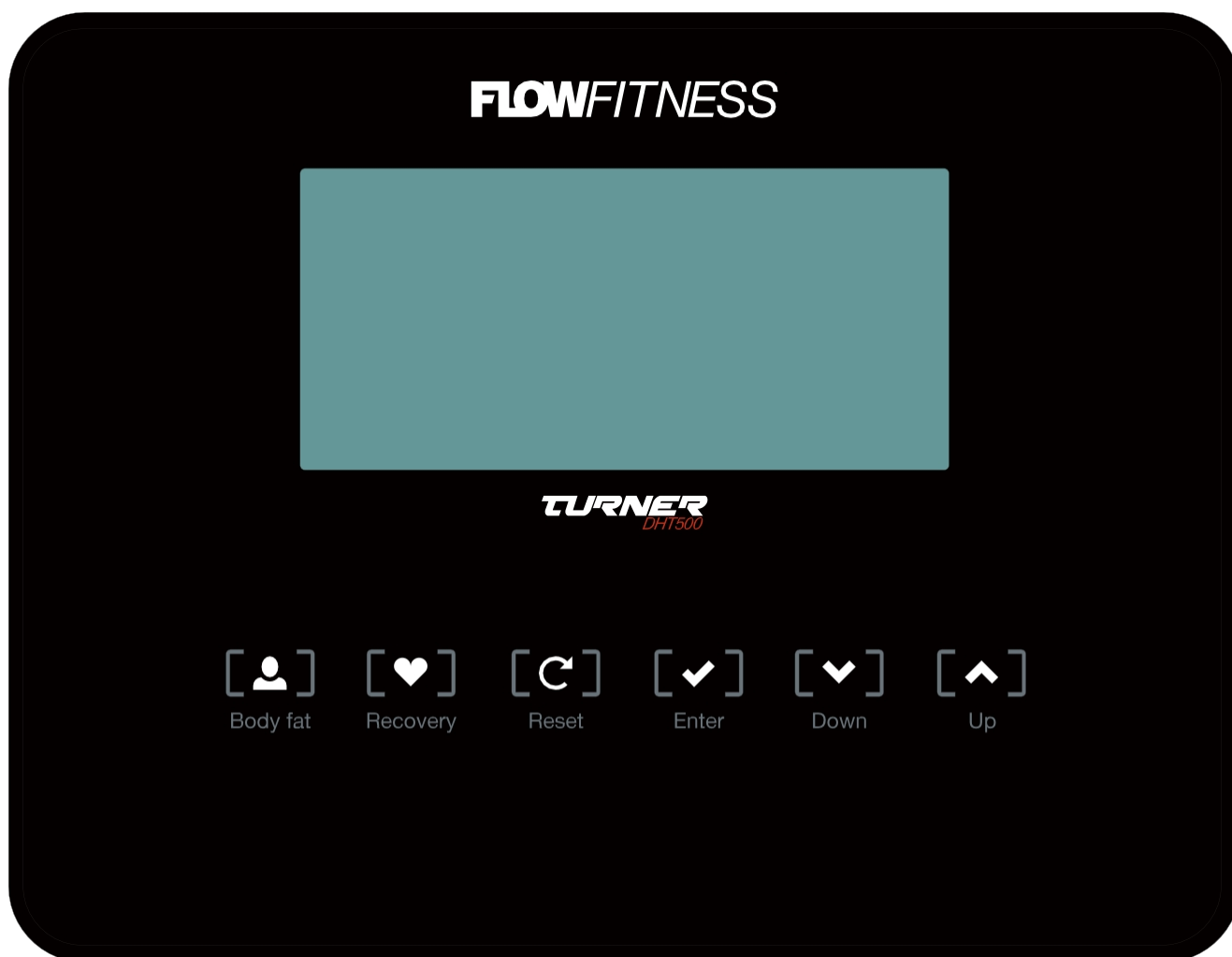
TIME Váš uplynulý alebo zostávajúci čas v závislosti od nastavenia

DISTANCE Uplynulá alebo zostávajúca vzdialenosť v závislosti od nastavenia

CALORIES Počet spálených kalórií

PULSE Zobrazenie srdcovej frekvencie v BPM (údery za minútu). Táto hodnota je viditeľná iba pri držaní snímačov tepovej frekvencie

SCAN S touto funkciou sa na 6 sekúnd zobrazia vyššie uvedené hodnoty, a to po jednej postupne



Funkčné tlačidlá

Body Fat	Týmto tlačidlom spustíte test telesného tuku.
Recovery	Pomocou tohto tlačidla spustíte test obnovy
Reset	Stlačením tohto tlačidla vynulujete aktuálnu hodnotu. Podržaním tlačidla na 2 sekundy sa vynulujú všetky nastavené hodnoty.
Enter	1. Vyberte a nastavte hodnotu. Vybraná hodnota bude blikať. 2. Stlačením na 2 sekundy vynulujte všetky hodnoty.
Down	Slúži na zníženie zadávanej hodnoty. Podržaním tlačidla sa hodnota zníži rýchlejšie.
Up	Použite na zvýšenie zadanej hodnoty. Podržaním sa hodnota zvýši rýchlejšie.

Používanie počítača

Pred začatím cvičenia môžete nastaviť cieľové hodnoty, ako sú: čas, vzdialenosť, kalórie a srdcová frekvencia. Stlačením tlačidla ENTER môžete vyberať medzi hodnotami. Vybraná hodnota bude potom na displeji blikať. Pomocou tlačidiel UP a DOWN upravte zvolenú cieľovú hodnotu. Cieľové hodnoty sa počas cvičenia znižujú. Tréning sa ukončí, keď jedna z hodnôt dosiahne hodnotu 0.

Keď nastavíte svoju srdcovú frekvenciu ako cieľovú hodnotu, počítač vydá zvukový signál, keď sa vaša srdcová frekvencia odchyli od nastavenej hodnoty. V takom prípade zmeňte úroveň odporu a/alebo rýchlosť pedálovania (otáčky za minútu), aby ste udržali nastavenú tepovú frekvenciu. Pri tréningu musíte mať ruky neustále na snímačoch srdcovej frekvencie.

Test obnovy

Stlačením tlačidla **RECOVERY** spustíte test. Pevne uchopte oba snímače srdcovej frekvencie. Odpočítavanie sa začne od 00:60 do 00:00. Snímače po celý čas pevne držte. Po dokončení testu sa na obrazovke zobrazí kód medzi F1 a F6, ktorý zodpovedá ďalšej úrovni:

- F1: Excelentné
- F2: Dobré
- F3: Priemerné
- F4: Podpriemerné
- F5: Zlé
- F6: Veľmi zlé / chybné meranie

Dôležité:

1. Test RECOVERY sa spustí, keď počítač zaznamená srdcovú frekvenciu. Je potrebné pevne držať snímače.

2. Vaša vytrvalosť sa vypočíta podľa toho, za aký čas sa vaša srdcová frekvencia vráti do pokojového režimu. Program RECOVERY preto môžete vykonávať len po intenzívnom tréningu, keď vaša srdcová frekvencia dosiahne aspoň 150 BPM.

Test telesného tuku

Stlačením tohto tlačidla spustíte test telesného tuku. Pevne uchopíte snímače srdcovej frekvencie na vyhodnotenie. Meranie trvá približne 8 sekúnd a potom sa na obrazovke zobrazí "----". Po meraní počítač zobrazí váš BMI a percento telesného tuku. Tieto informácie sa budú zobrazovať 30 sekúnd. Opätovným stlačením tlačidla sa vrátite do úvodnej ponuky.

Dôležité:

Test telesného tuku nefunguje počas tréningu. Musíte kliknúť na tlačidlo v hlavnej ponuke.

4.3 Údržba

Kovové a plastové časti stroja môžete čistiť pomocou nástroja Flow Fitness "Shine and Protect". Najprv sa uistite, že sú všetky časti stroja suché.

Spoločnosť Flow Fitness odporúča, aby ste každých šesť týždňov skontrolovali tesnosť všetkých skrutiek a závitov a v prípade potreby ich dotiahli. Na dotiahnutie vždy používajte nástroj dodaný so strojom. Aby ste zabránili zbytočnému opotrebovaniu, používajte stroj len v suchých priestoroch.

5. Všeobecné informácie

5.1 Plán odbornej prípravy

Plán výcviku

Plán na 1. a 2. týždeň

Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 3-krát týždenne.

Zahrievanie 10 minút.

Cvičenie 4 minúty

Odpočinok 1 minúta

Cvičenie 2 minúty

Kľudnejšie cvičenie 1

minúta Relaxácia 5 minút

Plán na 3. a 4. týždeň

Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Max. 4 krát týždenne

Zahrievanie 5 - 10 minút

Cvičenie 5 minút

Odpočinok 1 minúta

Cvičenie 3 minúty

Kľudnejšie cvičenie 1

minúta Relaxácia 5 minút

Plán na 5. a 6. týždeň

Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 5-krát týždenne.

Zahrievanie 5 - 10 minút

Cvičenie 6 minút

Odpočinok 1 minúta

Cvičenie 4 minúty

Kľudnejšie cvičenie 3

minúty Relaxácia 5 minút

Po absolvovaní úvodnej odbornej prípravy, ktorá trvá šesť týždňov, môžete začať individuálnu odbornú prípravu. Môžete si vybrať tréning, ktorý vám pomôže schudnúť, alebo tréning, ktorý vám zlepší výdrž. Tréningové plány nájdete na nasledujúcej stránke.

5. Všeobecné informácie

Zlepšenie vytrvalosti

(nasleduje po úvodnom tréningovom pláne)

Plán na 7 a 8 týždňov

Cvičte pri 90 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

Zahrievanie 5 - 10 minút

Cvičenie 7 minút

Odpočinok 1 minúta

Cvičenie 5 minút

Kľudnejšie cvičenie 1 minúta

Uvoľnenie 5 minút.

Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne

Cvičte pri 90 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

Zahrievanie 5 - 10 minút

Cvičenie 10 minút

Odpočinok 1 minúta

Cvičenie 10 minút

Opakujte 2 alebo 3 krát

Kľudnejšie cvičenie 1

minúta Relaxácia 5

minút.

Úbytok hmotnosti

(nasleduje po úvodnom tréningovom pláne)

Plán na 7 a 8 týždňov

Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

Zahrievanie 5 - 10 minút

Cvičenie 7 minút

Odpočinok 1 minúta

Cvičenie 5 minút

Kľudnejšie cvičenie 1 minúta

Uvoľnenie 5 minút.

Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne

Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.

Zahrievanie 5 - 10 minút

Cvičenie 10 minút

Odpočinok 1 minúta

Cvičenie 10 minút

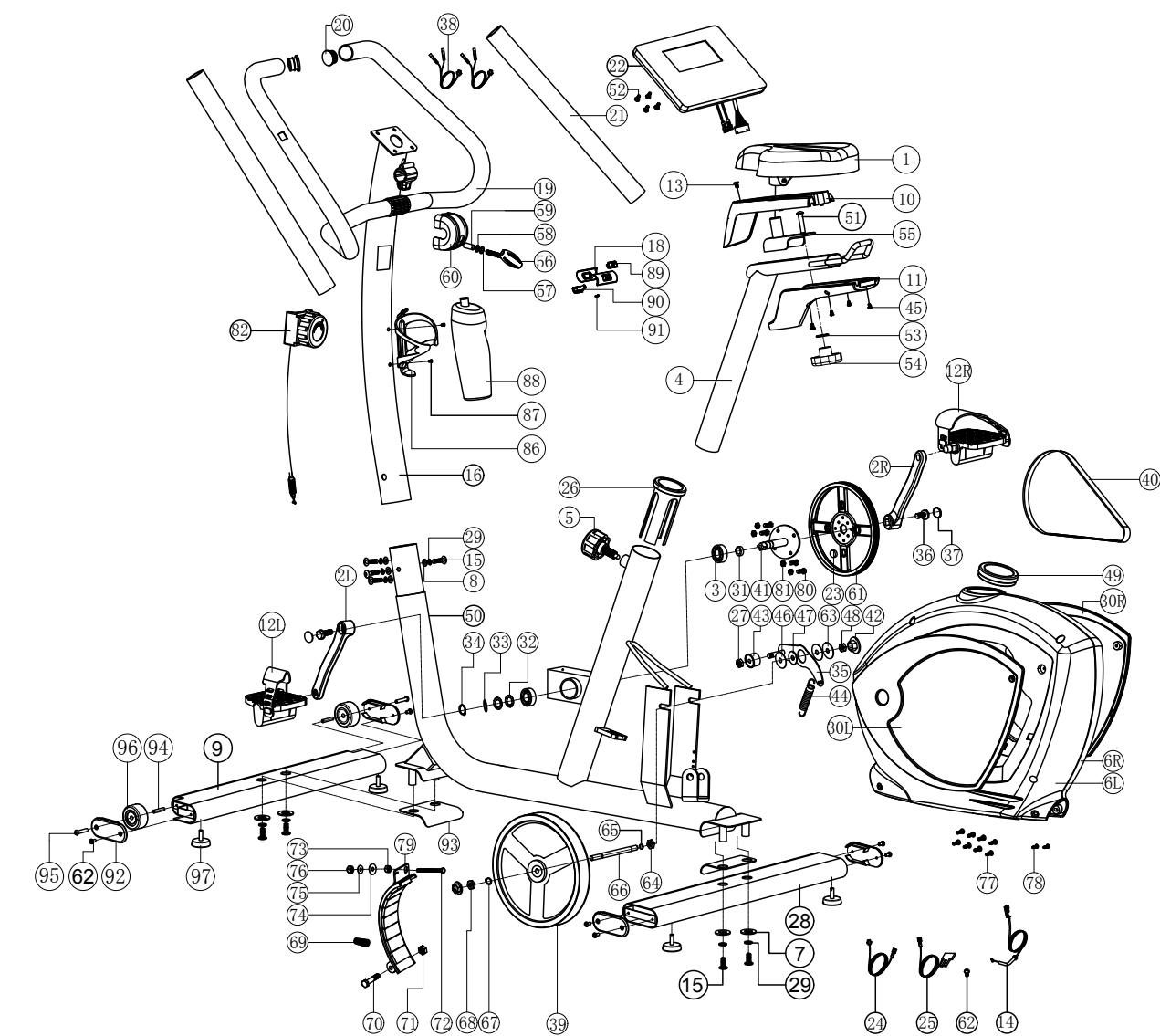
Opakujte 2 alebo 3 krát

Kľudnejšie cvičenie 1

minúta Relaxácia 5

minút.

5.2 Nákres



5. Všeobecné informácie

Nie.	Popis	Množstvo	NO.	Popis	Množstvo
1	Sídlo	1	47	Iónová plochá podložka	1
2L	Ľavá kľučka	1	48	Matica proti povoleniu	2
2R	Pravá kľučka	1	49	Okrúhly prsteň	1
3	Ložisko	2	50	Hlavný rám	1
4	Stojan na sedadlo	1	51	Skrutka so štvorcovým krkom	1
5	Kľučka	1	52	Skrutka	4
6L	Ľavý kryt reťaze	1	53	Plochá podložka	1
6R	Pravý kryt reťaze	1	54	Klubový gombík	1
7	Plochá podložka	4	55	Nastaviteľný stĺpik sedadla	1
8	Zakrivená podložka	4	56	Kľučka	1
9	Predný stabilizátor	1	57	Plochá podložka	1
10	Ochranný kryt horného sedadla	1	58	Pružinová podložka	1
11	Spodný ochranný kryt sedadla	1	59	Puzdro	1
12L\R	Sada pedálov	1	60	Ochranný kryt	1
13	Skrutka	2	61	Pásové koleso	1
14	Napínací kábel Loower	1	62	Skrutka	7
15	Imbusová skrutka M8x1,25x20L	8	63	Plochá podložka	1
16	Stojan riadidiel	1	64	Šesťhranná matica	1
17	Horný napínací kábel	1	65	Upevňovací krúžok	1
18	Snímač pulzu rukoväte	4	66	Os zotrvačníka	1
19	Pevné riadidlá	1	67	C-klip	1
20	Polovičná loptová čiapka	2	68	Šesťhranná matica	1
21	Pena	2	69	Jar	1
22	Počítač	1	70	Šesťhranná skrutka	1
23	Okrúhly magnet	1	71	Nylonová matica	1
24	Horný počítačový kábel	1	72	Šesťhranná skrutka	1
25	Spodný počítačový kábel	1	73	Šesťhranná matica	1
26	Vnútoraná rúrka	1	74	Nylonová podložka	1
27	Nylonová matica M10x1,5x10T	1	75	Plochá podložka	1
28	Zadný stabilizátor	1	76	Nylonová matica	1
29	Pružinová podložka	8	77	Skrutka	8
30L	Ľavý ozdobný kryt	1	78	Skrutka	2
30R	Pravý dekoratívny kryt	1	79	Upevňovací držiak pre magnet	1
31	Rozpierka	1	80	Skrutka	4
32	Vlnená podložka	2	81	Nylonová matica	4
33	Plochá podložka	1	82	Horný napínací kábel	1
34	C-klip	1	86	Držiak na fľašu vody	1
35	Upevňovacia doska pre voľnobeh	1	87	Skrutka	2
36	Skrutka	2	88	Fľaša na vodu	1
37	Skrutkovací uzáver	2	89	Horná pulzná konzola rukoväte	2
38	Rukoväť pulzného kábla	2	90	Spodná pulzná konzola rukoväte	2
39	Zotrvačník	1	91	Skrutka	2
40	Viacdrážkový pás	1	92	Oválny uzáver	4
41	Kľuková náprava	1	93	Vyrovňavacia pamäť	2
42	Skrutkový kryt	1	94	Rukáv	2
43	Voľnobežné koleso	1	95	Allenová skrutka	2
44	Jar	1	96	Okrúhle koleso	2
45	Skrutka	3	97	Nastaviteľné okružle koleso	4
46	Plastová podložka	2			

5.3 Riešenie problému

Problém:

Nie je možné pripojiť horný a dolný odporový kábel a dokončiť montážny krok 4.

Riešenie:

Nastavte gombík odporu na najvyššiu úroveň, čo by malo viesť k tomu, že kábel bude musieť byť čo najdlhší. Potom vložte háčik do kovového držiaka podľa obrázka. V prípade potreby použite pinzetu.

Problém:

Najnižšie nastavenie odporu je aj tak príliš ťažké (alebo ľahké).

Riešenie:

Za stĺpikom riadidiel sa nachádza spojenie medzi horným a dolným odporovým káblom. Aby ste získali prístup k tomuto spojeniu, je potrebné stĺpik odstrániť z hlavného rámu, ako je uvedené v kroku 4 montáže. Spojenie obsahuje červenú trubičku, ktorou možno otáčať a nastaviť tak napätie vo vnútri. Otáčaním tejto trubice zvýšite alebo znížite počiatočný odpor.

Problém:

Displej počítača zobrazuje informácie veľmi slabo alebo nefunguje.

Riešenie:

Vymeňte obe batérie.

Problém:

Stroj počas cvičenia pípa.

Riešenie:

Vrúženie alebo škrípanie môže byť spôsobené plastovým krytom, ktorý nie je správne usadený v kovovom ráme alebo stĺpiku. Tento problém môžete vyriešiť nastriekaním WD40 na tieto časti stroja.

Ak problém stále nie je vyriešený alebo nie je opísaný v tomto dokumente, obráťte sa na predajcu, u ktorého ste stroj zakúpili.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozca spoločnosti Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u ktorého ste výrobok zakúpili. Kontaktné informácie nájdete na adrese:

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

DOVOZCOVIA:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a 140

00 Praha 4 - Krč

ID: 052 54 175 DIC:

CZ05254175



FLOWFITNESS

Turner DHT500 Hometrainer