NÁVOD K OBSLUZE CZ

PERFORM 5s



WWW.FLOWFITNESS.COM

FLOWFITNESS

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.

OBSAH

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

1.1 ZDRAVÍ

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

- Poraďte se s odborníkem ohledně vhodné úrovně cvičení.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jiné fyzické nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte 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.

- 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 přemisťování 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

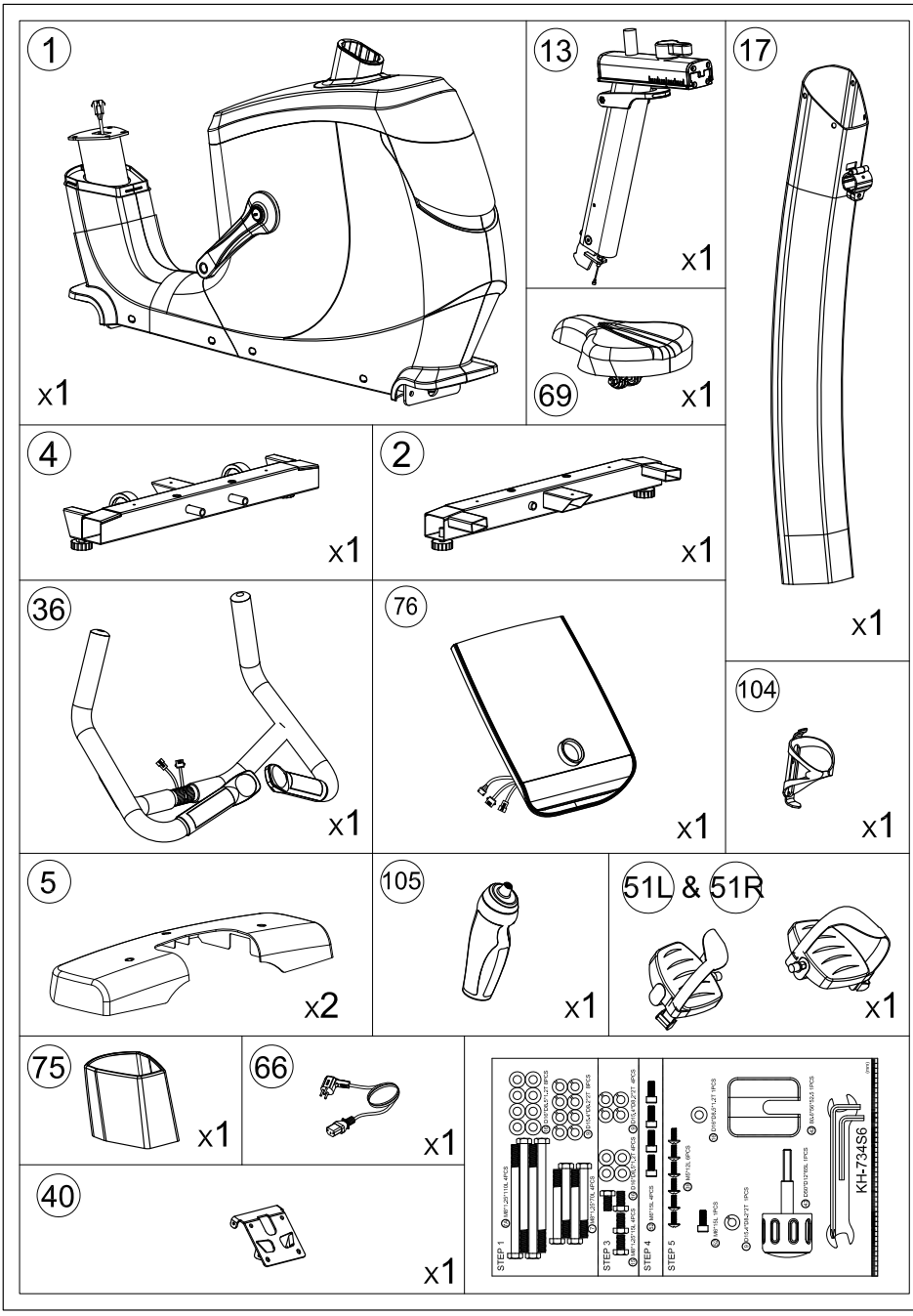
Než začnete trénovat, nechte si zkontrolovat váš zdravotní stav lékařem. Zvlášť důležité je to pro osoby starší 35 let nebo osoby se zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Flow Fitness není odpovědný za zranění osob nebo škody na majetku způsobené použitím tohoto zařízení.

2. ÚVOD

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



2.2 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 nejúčinnější srdeční frekvence na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším cílem zhubnout, pak je nejúčinnější 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.

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.



Protažení 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.



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



Protažení 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.



Protažení 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 protažení v dolní části zad.



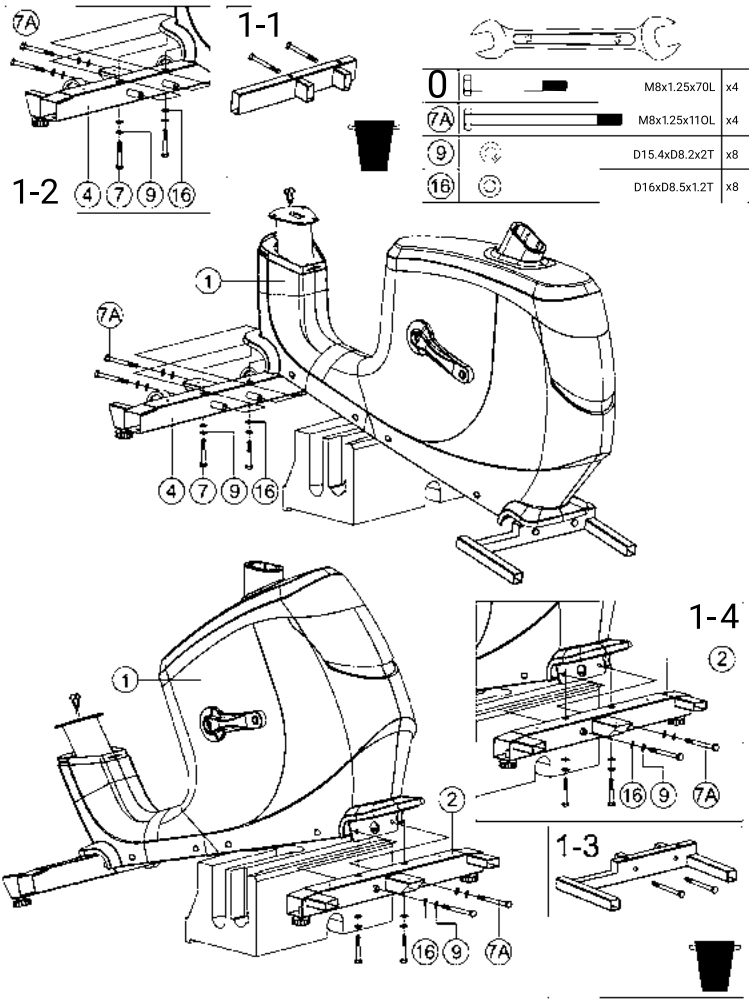
Protažení v sedě
Posaďte se na podlahu s nataženou pravou nohou před sebe a položte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu stehna pravé nohy. Předkloňte se ve směru pravé nohy a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Uvolněte se a udělejte totéž s druh nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát

4.1 MONTÁŽ

1. krok

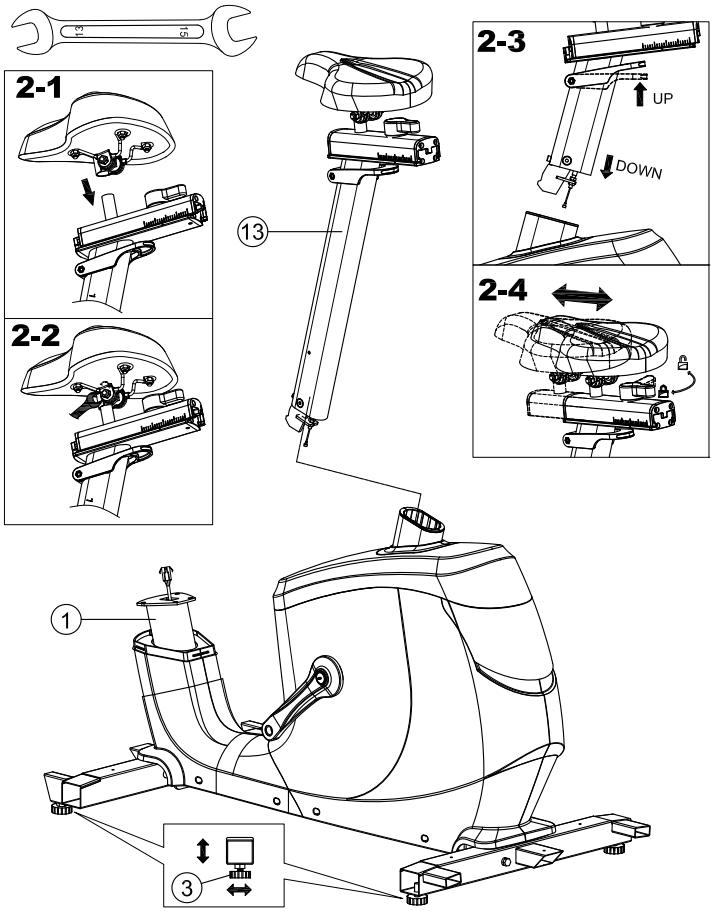
1. Nejprve odstraňte přepravní stabilizátor, viz obr. 1-1. Tuto část lze vyhodit do koše.
Sestavte přední stabilizátor (4) pomocí upevňovacích šroubů (7) a (7a) s podložkou (16) a pružnou podložku (9).

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



2. krok

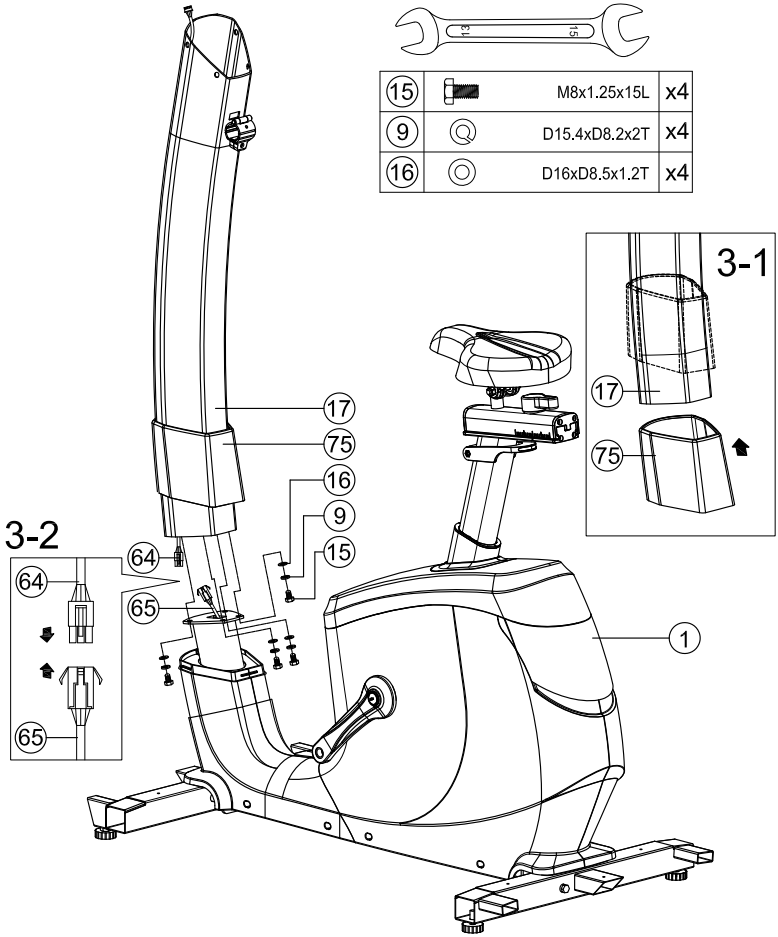
1. Trenažér můžete vyrovnat otočením vyrovnávačů nerovností (3) pod stabilizátory.
2. Umístěte sedlo na podložku sedla na sedlovce (13), viz obr. 2- 1. Ujistěte se, že špička sedáku vždy směřuje dopředu. Před upevněním dvou šroubů pod sedlem nastavte úhel sedla do vaší preferované polohy, jak je znázorněno 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.



3. krok

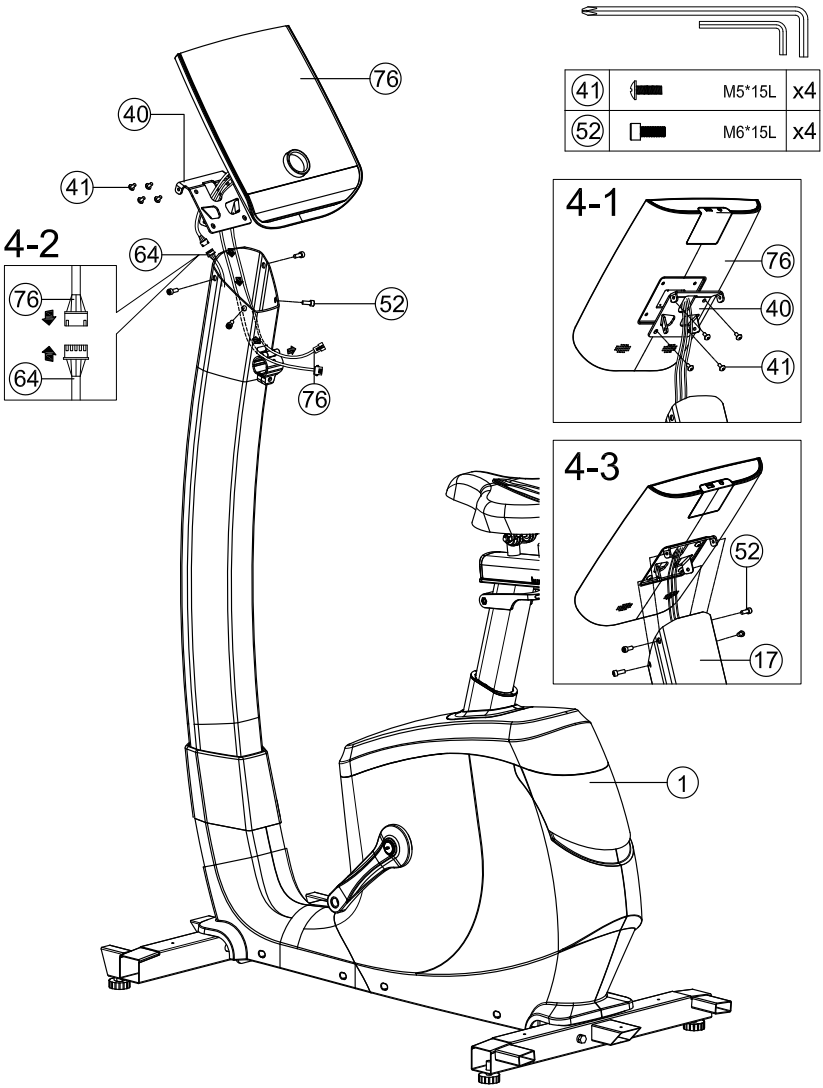
1. Nasuňte oválný kryt (75) na sloupek řídítek (17), jak je znázorněno na obr. 3-1.

2. Připojte horní kabel (64) a spodní kabel počítače (65) (obr. 3-2) a namontujte sloupek řídítek (17) na hlavní rám upevněním šestihranného šroubu (15), ploché podložky (16) a pružné podložky (9), jak je znázorněno na obr. c.



4. krok

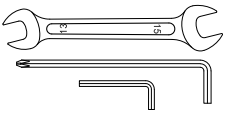
1. Připevněte spojovací desku konzoly (40) k dotykové konzole (76) upevňovacími šrouby (41), viz obr. 4-1.
2. Kabel (76) z konzoly spojte s kabelem (64) ze sloupku konzoly, jak je znázorněno na obr. 4-2.
3. Protáhněte kabely (76) otvorem ve sloupku řídítek (17), abyste je v dalším kroku mohli připojit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

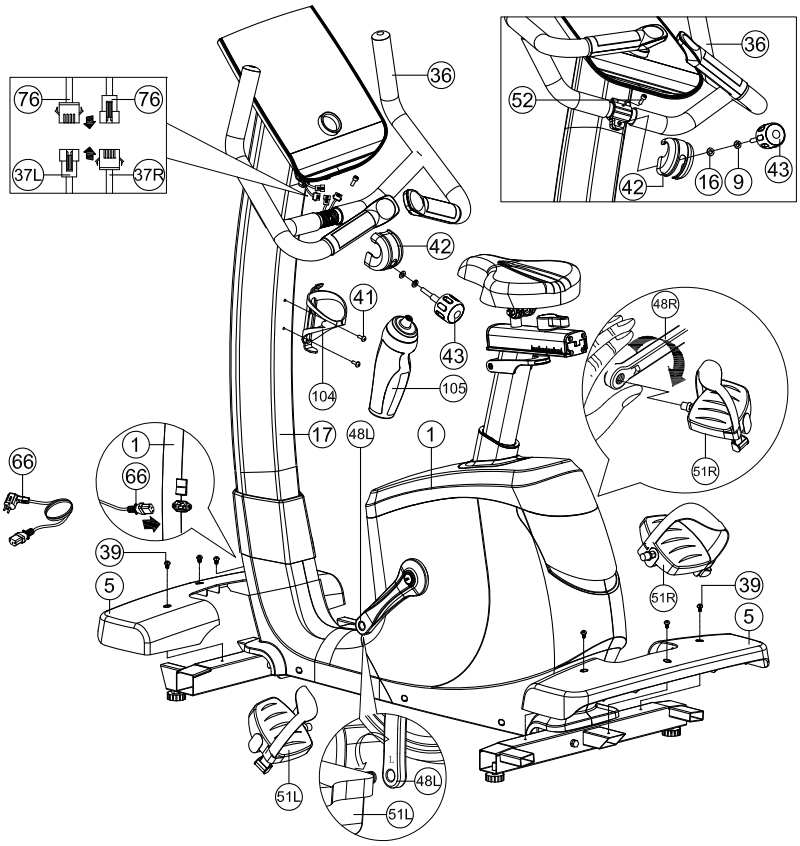


5. krok

1. Nejprve zašroubujte šroub (52) do řídítek, poté před montáží řídítek propojte kabely z řídítek a z konzoly.
2. Umístěte řídítka na sloupek a upevněte je na místo pomocí aretačního šroubu (43), pružné podložky (9) a podložky (16). Před montáží nezapomeňte nasadit kryt (42).
3. Držák na láhev (104) připevněte na sloupek řídítek (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 trenažéru.

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

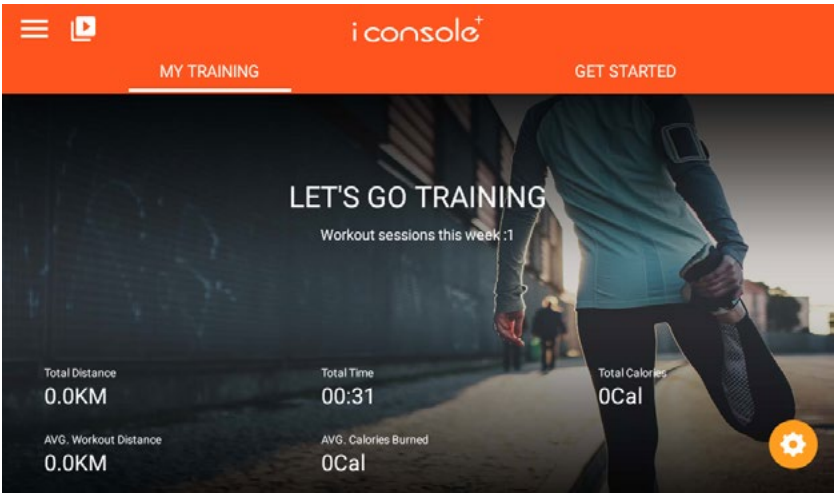


Progress windows

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 wattech.

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.

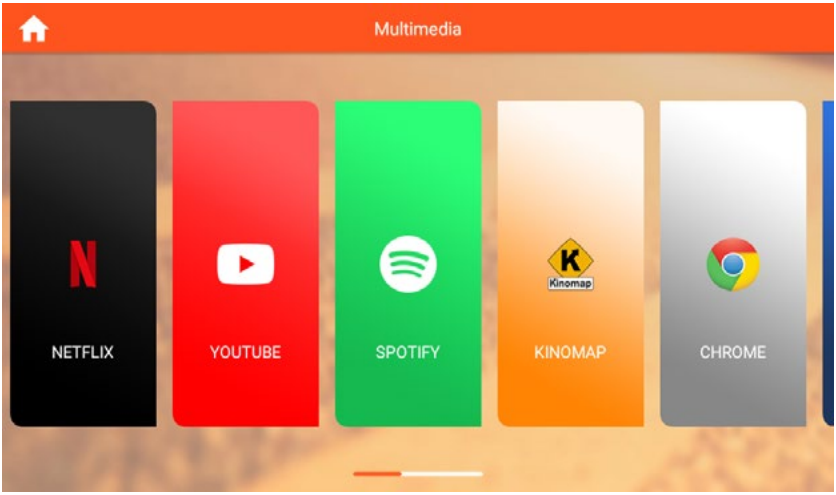
- Brightness

Nastavení jasu konzoly.

- Volume

Nastavení hlasitosti zařízení.

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.

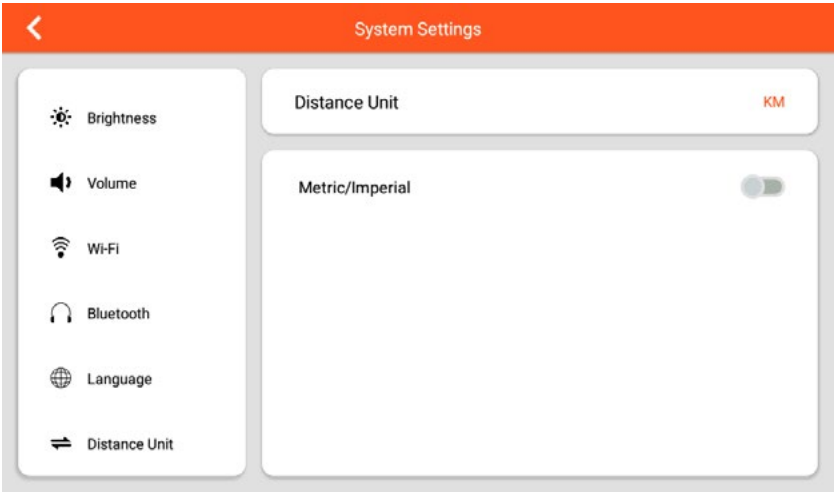
Vyberte preferovanou síť a pokud budete vyzváni, vyplňte heslo. Tuto nabídku lze také použít k přepínání mezi různými sítěmi WIFI, jsou-li k dispozici.

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.



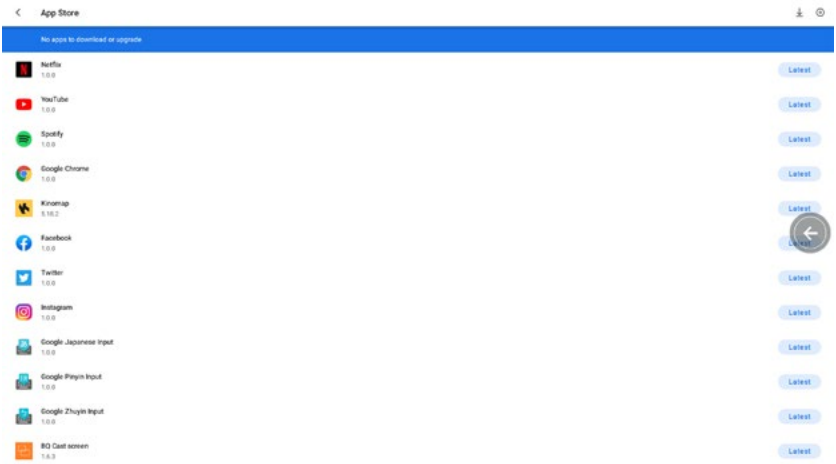
Nastavení
V nabídce nastavení můžete provést všechna nastavení zařízení. Po stisknutí tlačítka "Settings" najdete přehled hlavních nastavení vaší konzole.



Jas	Nastavení jasu obrazovky
Hlasitost	Nastavení hlasitosti reproduktorů
WIFI	Připojení k preferované WIFI síti

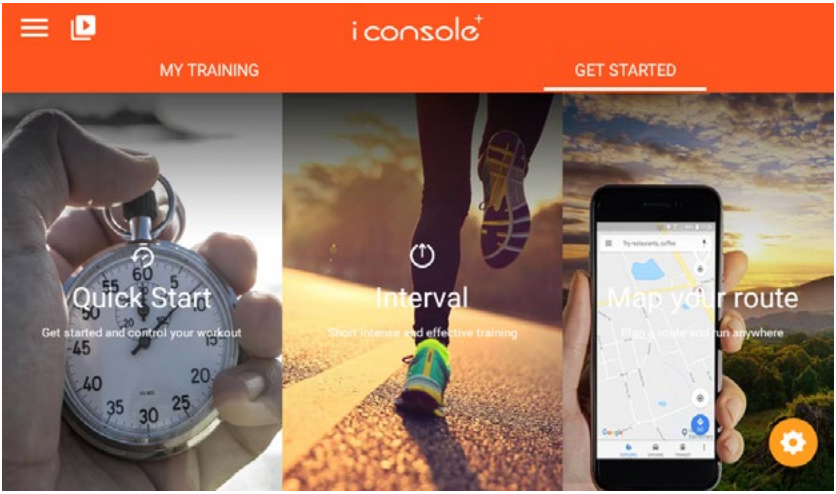
Bluetooth	Připojte externí bluetooth audio zařízení. Vezměte prosím na vědomí, že zdroje bluetooth pro snímání tepové frekvence jsou připojeny z jiné nabídky.
Jazyk	Nastavení jazyka.
Jednotky vzdálenosti	Přepínání meti metrickým a imperiálním systémem.

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 tlačítku vedle aplikace zobrazí „latest“, což znamená, že byla nainstalována nejnovější verze aplikace.

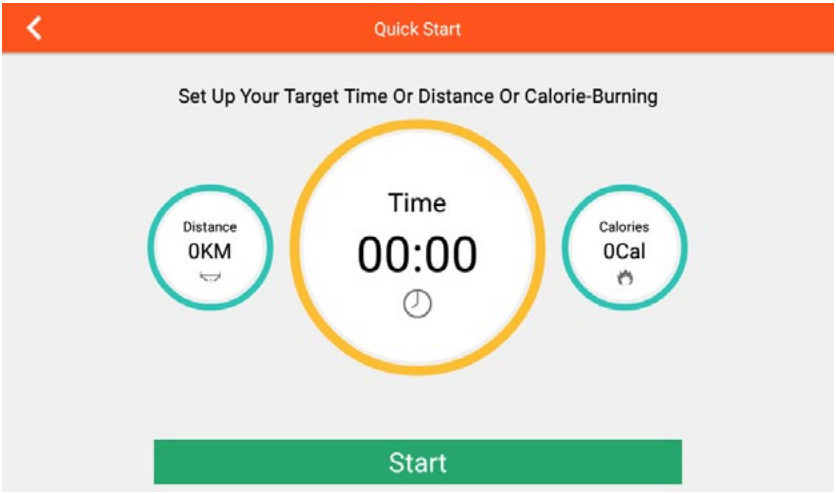


Externí zdroj snímání tepové frekvence
Externí a kompatibilní Bluetooth zdroj snímání tepové frekvence lze přidat v nabídce "QUICK SETTING" stisknutím ikony tepové frekvence.

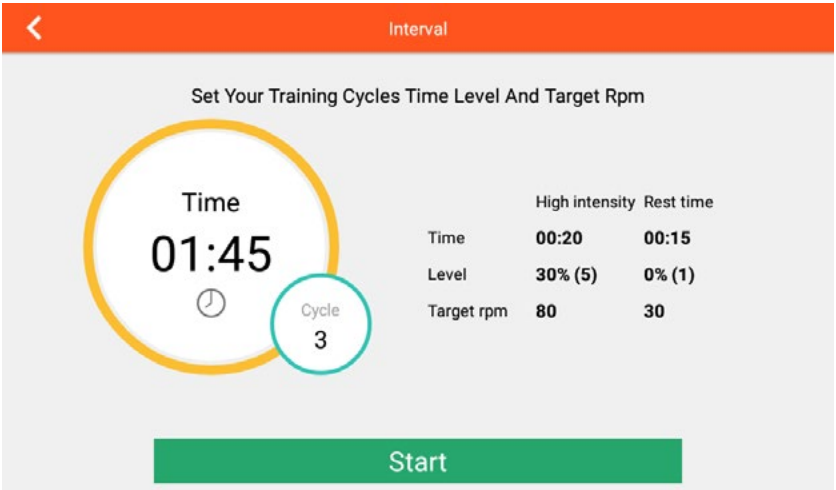
Trénink
V aplikaci iConsole je k dispozici několik tréninkových programů:



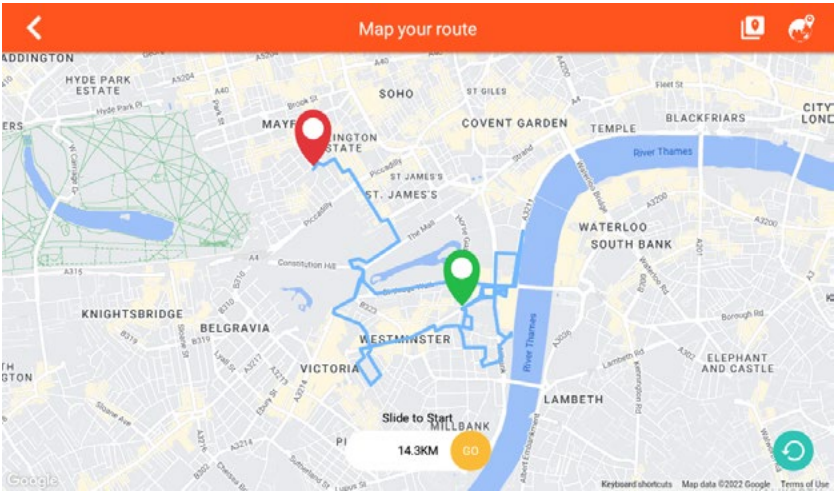
- Quick Start
  Rychlý začátek cvičení. Lze nastavit cílovou vzdálenost, čas nebo kalorie.



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

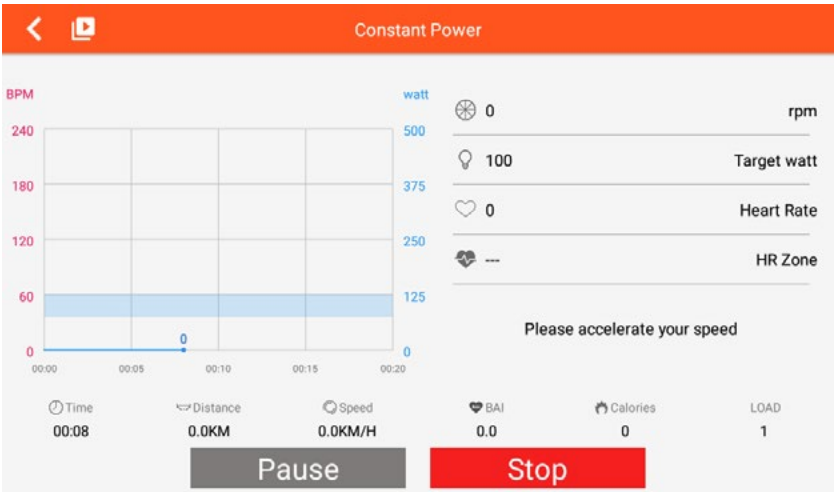


- Mapování trasy
  Zvolte jednu ze standardních tras pomocí ikony špendlíku v pravém horním rohu. Nebo si vytvořte svou vlastní trasu vyhledáním na mapě a zadejte výchozí a cílovou pozici stisknutím a podržením na požadovaném místě.

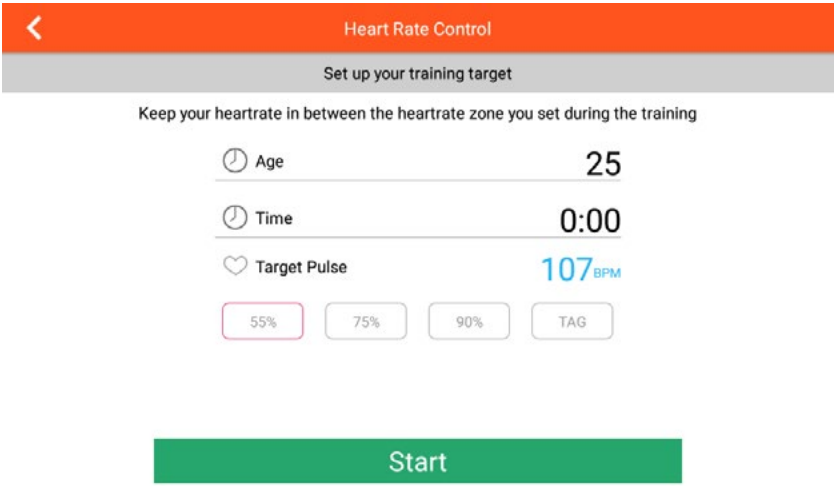


Odpor se bude během trasy automaticky měnit a pomocí ikony vrstvy v pravém horním rohu můžete přepínat mezi mapami a zobrazením ulic.

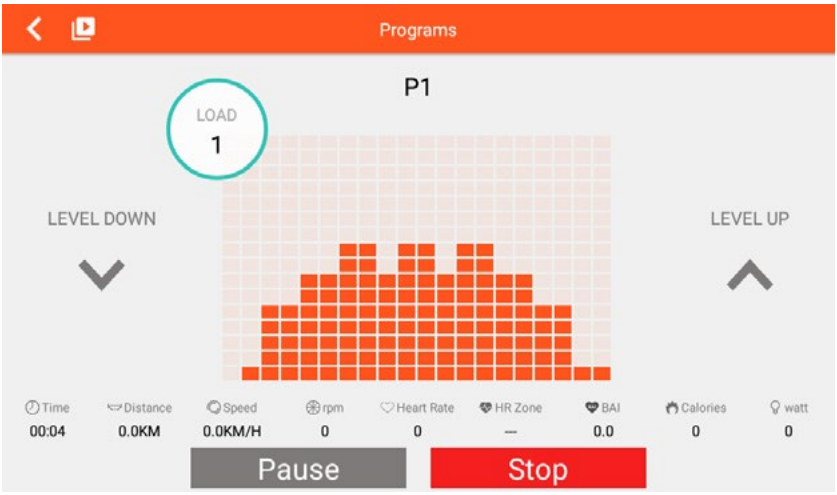
- Konstantní výkon
  V režimu konstantního výkonu můžete nastavit preferovaný výkon ve wattech.



- 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.

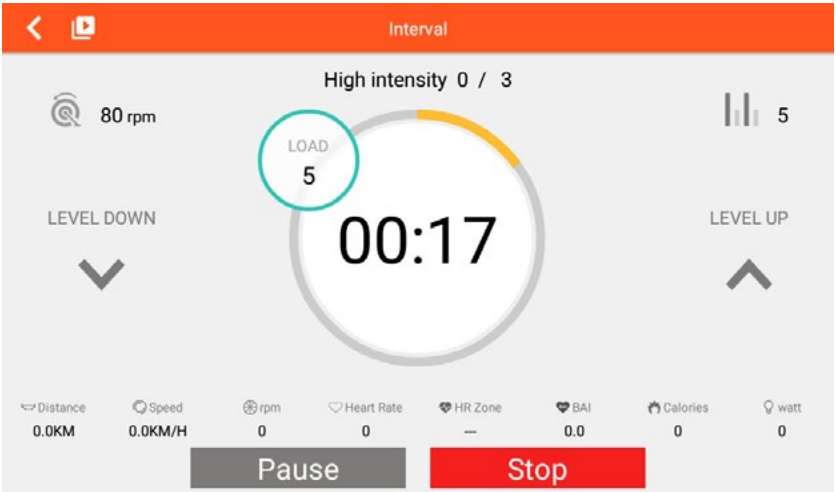


- Programy
  Vyberte si jeden z přednastavených profilů odporu a nastavte cílový čas nebo vzdálenost. Konzole přizpůsobí odpor podle zvoleného profilu.

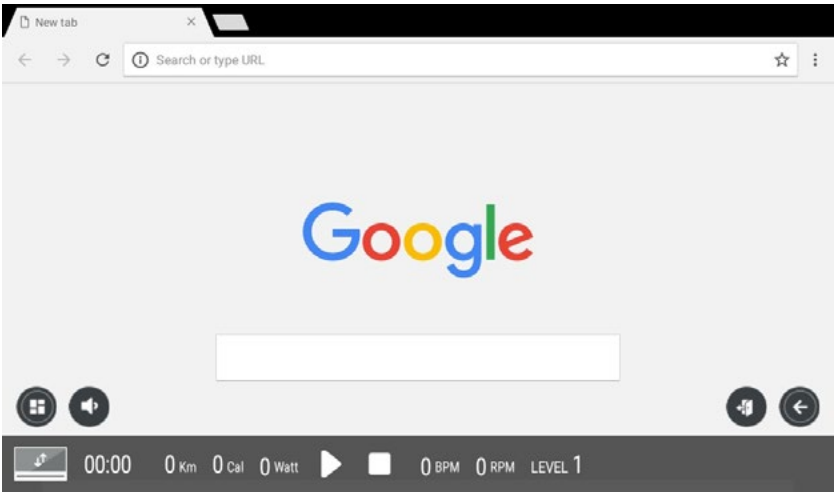


- FTMS
  S FTMS můžete připojit podporované aplikace třetích stran, jako je Zwift. Vyberte FTMS a zapněte jej. Nyní se můžete připojit k Flow Fitness B5s přes bluetooth.

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.



Přepínání nabídky na obrazovce.

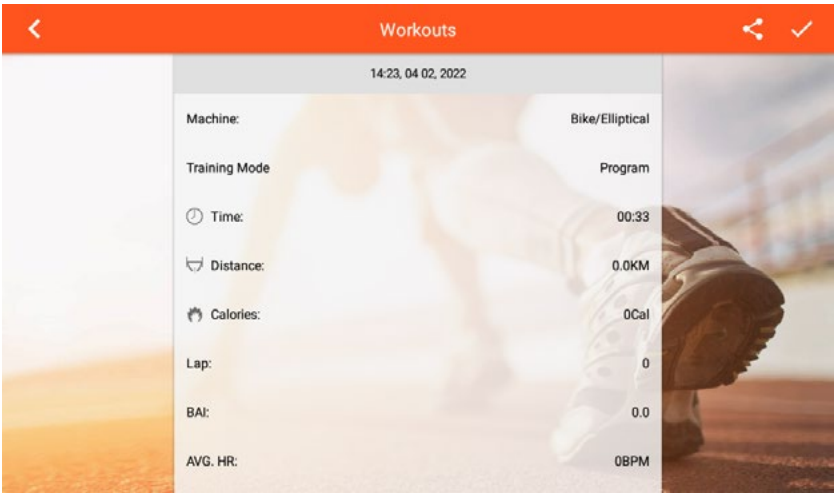
Změna hlasitosti.

Vraťte se zpět do nabídky multimédií a stiskněte šipku vpravo nahoře pro návrat do aktuálního tréninkového programu.

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.



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 zlepší 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.

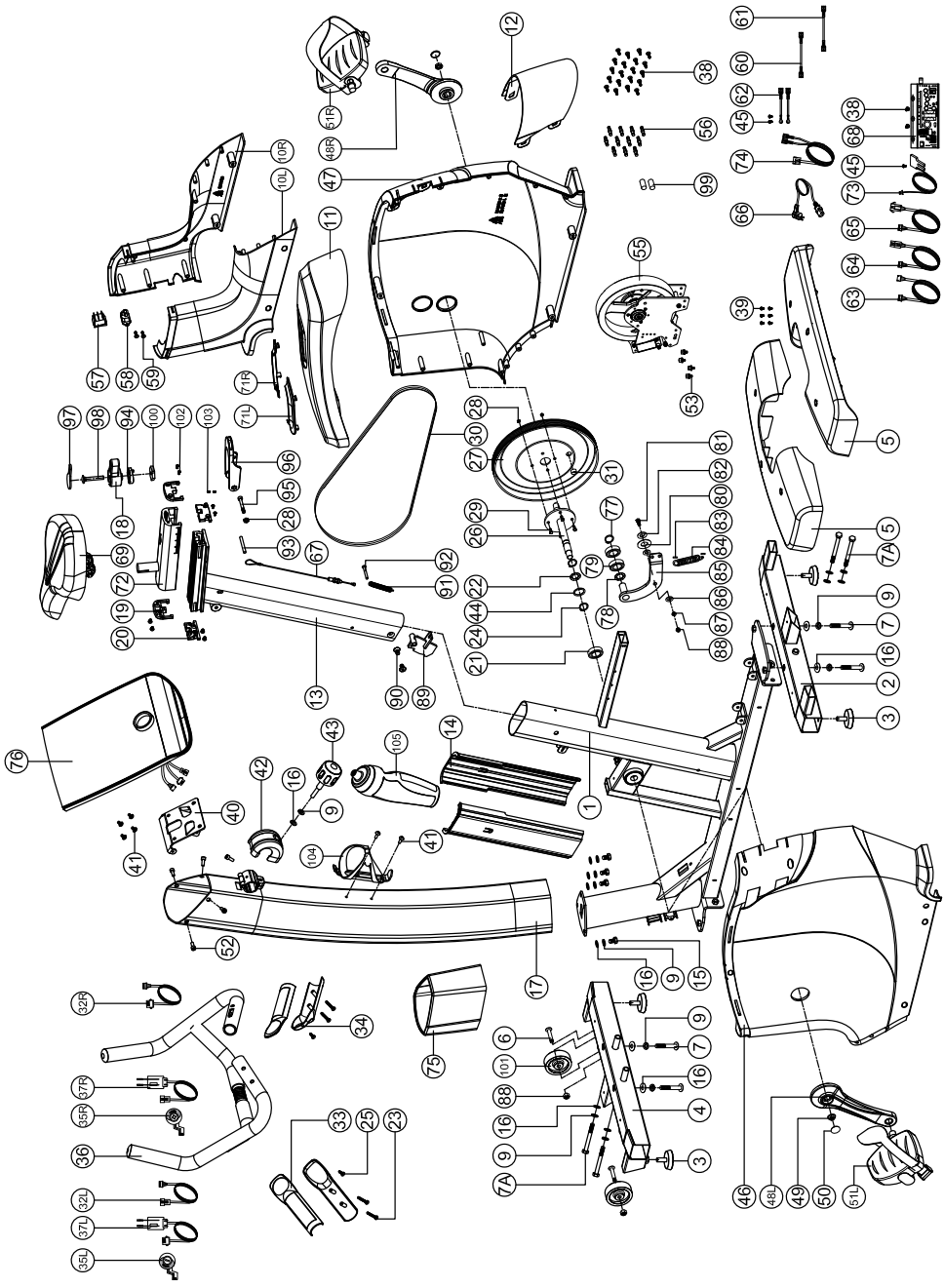
Tréninky v 9. a následujících týdnech
Trénujte na 90 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Zahřívání 5-10 minut. Trénink 10 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 10 minut. Trénink opakujte2x-3x. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

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 opakujte2x-3x. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

5.2 SERVISNÍ ROZKRES



Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	adjustable round wheel	4
4	front stabilizer	1
5	Oval cap	2
6	Allen bolt	2
7	Bolt	4
7A	Bolt	4
9	Spring washer	13
10L	Front left decorative cover	1
10R	Front right decorative cover	1
11	Upper decorative cover	1
12	Rear cover	1
13	Seat post welding set	1
14	Inner tube	2
15	Hex bolt	4
16	Flat Washer	13
17	Front Post	1
18	Adjustable handle	1
19	End cap (1)	2
20	End cap (2)	2
21	bearing	2
22	Waved washer	1
23	Screw	4
24	C ring	2
25	Cross screw	2
26	Crank axle	1
27	Pulley wheel	1
28	Anti-loose nut	5
29	Hex bolt	4
30	Belt	1
31	Round Magnet	1
32L	Upper cable for quick button 2	1
32R	Upper cable for quick button 1	1
33	Upper cover for handpulse	2
34	Lower cover for handpulse	2
35L	Membrane button (-)	1
35R	Membrane button (+)	1
36	Handlebar	1
37L	Lower cable for quick button 1	1
37R	Lower cable for quick button 2	1
38	Screw	22
39	Cross bolt	6
40	Fixation plate for console	1
41	Cross bolt	6
42	Protective cover	1
43	Round knob	1
44	Flat Washer	1
45	Tapping screw	3
46	Left chain cover	1
47	Right chain cover	1
48L	Left crank	1
48R	Right crank	1
49	Anti-loosing bolt	2
50	Bolt cover	2

Part No.	Description	Q'ty
51L&51R	Pedal	1
52	Screw	5
53	Screw	4
55	Electric magnetic system	1
56	pin	12
57	Power supply	1
58	Socket	1
59	Screw	2
60	Live line	1
61	Netural line	1
62	Ground line	1
63	Upper cable for console	1
64	Middle cable for console	1
65	Lower cable for console	1
66	Electric cable	1
67	Tension cable	1
68	Control board	1
69	Saddle	1
71L	Left gasket for chaincover	1
71R	Right gasket for chaincover	1
72	Adjustable tube for saddle	1
73	Sensor cable	1
74	Power delivery cable	1
75	Upper protective cover	1
76	Computer	1
77	C ring	1
78	Waved washer	3
79	Bearing	2
80	Flat Washer	1
81	Bolt	1
82	Flat Washer	1
83	Plastic cover	2
84	Spring	1
85	Fixing Plate For Idle Wheel	1
86	Plastic Flat washer	2
87	Hex nut	1
88	Nut	3
89	Adjustable rod	1
90	Bolt	2
91	Spring	1
92	Bolt	1
93	Fixing bar	1
94	Tighten gasket	1
95	Screw	1
96	Pull handle	1
97	End cap for adjustable handle	1
98	Bolt	1
99	Buffer	2
100	Block plate	1
101	Moving wheel	2
102	Round head cross screw	4
103	Inner hex fastening screw	2
104	Water bottle holder	1
105	Water bottle	1

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

NÁVOD NA OBSLUHU SK

PERFORM 5s



WWW.FLOWFITNESS.COM

FLOWFITNESS

NÁVOD NA OBSLUHU
PERFORM B5S

Autorské práva© Flow Fitness

Všetky práva vyhradené. Nič v tejto príručke sa nesmie žiadnym spôsobom reprodukovať bez výslovného písomného súhlasu spoločnosti Flow Fitness.

OBSAH

1. DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE **36**
1.1 Dobrý deň, 36
1.2 Zabezpečenie 36

2. ÚVOD **38**
2.1 Obsah balenia 39
2.2 Dôležité časti 40
2.3 Špecifikácie 40

3. FITNESS **41**
3.1 Tréning podľa srdcovej frekvencie 41
3.2 Zahriatie a upokojenie 43

4. POUŽÍVAJTE **44**
4.1 Inštalácia 44
4.2 Používanie dotykovej konzoly 49

5. VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE **52**
5.1 Plán školení 52
5.2 Servisný výkres 54

6. ZÁRUKA **56**
6.1 Záruka 56

1.1 ZDRAVIE

Dôležité:
najprv si prečítajte tento návod na obsluhu a pozorne dodržiavajte pokyny.

- O vhodnej úrovni cvičenia sa poraďte s odborníkom.
- Ak počas tréningu pocítite závraty, nevoľnosť alebo iné fyzické ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
- Počas t r é n i n g u sledujte svoj srdcový tep a ak sú údaje nekonzistentné, okamžite cvičenie prerušte.
- Pred cvičením odporúčame vykonať niekoľko zahrievacích cvičení a po cvičení niekoľko upokojujúcich cvičení. Týmto spôsobom sa vaša srdcová frekvencia bude postupne zvyšovať a znižovať a môžete predísť bolesti svalov.

1.2 BEZPEČNOSŤ

- Trenažér používajte len podľa pokynov uvedených v tejto príručke.
- Pred použitím trenažéra skontrolujte, či funguje tak, ako má. V prípade poruchy alebo závady prestaňte trénovať a kontaktujte predajcu.
- V prípade poruchy výrobok nepoužívajte.
- Výrobok musí byť umiestnený na rovnom povrchu.
- Trenažér môže naraz používať len jedna osoba.
- Trenažér môžu používať osoby s hmotnosťou do 180 kg.
- Počas tréningu sa vždy uistite, že je okolo trenažéra v o ľ n ý p r i e s t o r aspoň jeden meter.
- Do žiadneho otvoru trenažéra nestrkajte žiadne predmety.
- Deti a domáce zvieratá držte v dostatočnej vzdialenosti od trenažéra.
- Osoby so zdravotným postihnutím by mali získať súhlas od zdravotníckeho pracovníka a riadiť sa jeho pokynmi.
- Nedávajte ruky ani nohy pod bežecký pás.

- Počas tréningu nikdy nezadržujte dych. Dýchanie by malo byť plynulé v závislosti od intenzity tréningu.

- Najprv začnite trénovať pomaly a postupne tréning zintenzívnite.

- Počas tréningu vždy noste vhodné oblečenie. Nenoste nič, čo je príliš voľné a mohlo by sa zachytiť medzi pohyblivé časti trenažéra.

- Pri premiestňovaní zariadenia vždy používajte správne techniky zdvíhania, aby ste predišli zraneniam chrbta.

- Skrutky pravidelne kontrolujte a v prípade ich uvoľnenia ich dotiahnite.

- Vlastník výrobku je povinný zabezpečiť, aby sa všetci používatelia oboznámili s upozorneniami a pokynmi uvedenými v tejto príručke.

- Tento výrobok je určený na použitie v čistom a suchom prostredí. Skladovanie v chladných a/alebo vlhkých priestoroch môže viesť k problémom s výrobkom.

- Nie je to terapeutický alebo profesionálny tréner používaný vo fyzioterapii.

⚠ VAROVANIE

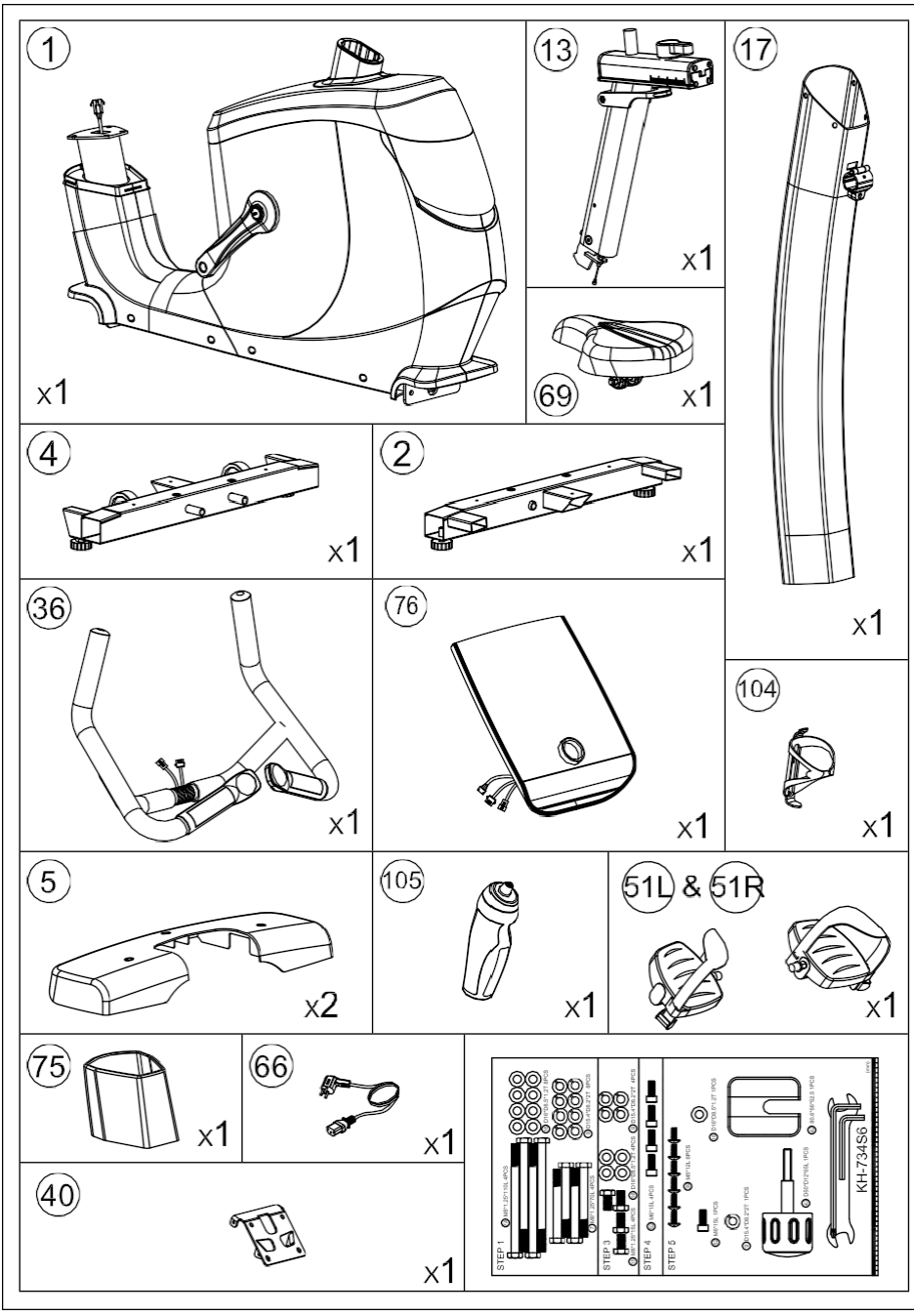
Pred začatím tréningu si nechajte skontrolovať zdravotný stav u lekára. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo so zdravotnými problémami. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za zranenia osôb alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia.

2. ÚVOD

Ďakujeme, že ste si zakúpili trenažér Perform B5s. Sme presvedčení, že splní vaše očakávania. Či už ste si výrobok zakúpili na zlepšenie vytrvalosti, chudnutie, rehabilitáciu alebo len preto, že radi cvičíte, sme presvedčení, že splní vaše potreby.

Spoločnosť Flow Fitness vám praje úspešné a príjemné tréningy.

2.1 OBSAH BALENIA



2.2 DÔLEŽITÉ ČASTI



2.3 ŠPECIFIKÁCIE

Dĺžka:	122 cm
Výška:	148 cm
Šírka:	61 cm
Hmotnosť:	59 kg

Čo je to fitness? Všeobecne možno fitness opísať ako cvičenie, pri ktorom vaše srdce pumpuje viac kyslíka z pľúc do svalov. Čím náročnejší je tréning, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú. Srdce musí pumpovať intenzívnejšie, aby sa okysličená krv dostala do svalov. Ak máte dobrú vytrvalosť, vaše srdce pumpuje viac krvi pri každom údere srdca. Vaša pokojová srdcová frekvencia a srdcová frekvencia počas cvičenia sa zníži.

3.1 TRÉNING PODĽA SRDCOVEJ FREKVENCIE

Počas cvičenia je dôležité monitorovať srdcovú frekvenciu, ktorá má zásadný význam pre výsledok tréningu. Vaša srdcová frekvencia počas tréningu závisí najmä od vášho veku. Podľa t o h o sa dá určiť vaša maximálna srdcová frekvencia. Okrem toho najefektívnejšia srdcová f r e k v e n c i a závisí od vašich tréningových cieľov. Ak je vaším cieľom schudnúť, potom je najúčinnejší tréning pri 60 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie. Ak je vaším tréningovým cieľom zlepšenie vytrvalosti, mali by ste trénovať pri 90 % svojej maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e .

Telo si ukladá energiu v dvoch formách, ako sacharidy a tuky. Pri cvičení využívame kombináciu týchto dvoch foriem energie. Ak je intenzita tréningu vysoká, telo si zvyčajne vyberá energiu, ktorú rýchlo spaľuje: sacharidy. Keďže zásoby sacharidov sú obmedzené, nemôžete cvičiť dlho. Pri tréningu s nízkou intenzitou telo zvyčajne použije dlhodobý zdroj energie: tuk. Keďže ten sa v tele ukladá vo veľkom m n o ž s t v e , môžete trénovať dlhšie.

Nižšie nájdete plán, ktorý vypočíta najlepšiu tepovú frekvenciu pre váš tréning. V tomto pláne má každá veková kategória rozpätie, v ktorom by sa mala pohybovať vaša srdcová f r e k v e n c i a . Stredný stĺpec obsahuje hodnoty, ktoré by ste sa mali snažiť udržať, ak chcete schudnúť. Ak chcete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste sa snažiť udržať hodnoty v pravom stĺpci.

Vek	Úbytok hmotnosti (údery za minútu) 60 %	Zlepšenie vytrvalosti (údery za minútu) 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 viac	96 - 94	136 - 133

Pre každého jednotlivca je najlepší spôsob, ako začať trénovať, iný. Ak ste dlho necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste začať cvičiť pomaly a postupne zvyšovať úroveň aktivity.

V poslednej kapitole tejto príručky nájdete niekoľko tréningových plánov, ktoré vám môžu pomôcť dosiahnuť vaše tréningové ciele. Plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvú fázu môžu využiť začiatočníci alebo ľudia, ktorí začínajú cvičiť po dlhšom období nečinnosti. Počas tejto fázy sa postupne zvyšuje úroveň intenzity. Po šiestich týždňoch sa začína druhá fáza. Po nej si môžete vybrať tréningový plán na zníženie telesnej hmotnosti alebo zlepšenie vytrvalosti.

3.2 ZAHRIATIE A UPOKOJENIE

Správny tréningový plán sa začína dobrým zahriatím a končí ochladením svalov a upokojením organizmu. Predídete tak bolestivosti svalov a zraneniam. Nižšie nájdete niekoľko vhodných cvičení.



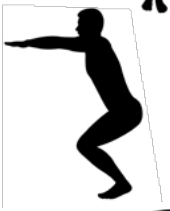
Pretiahnutie krku
Nakloňte hlavu doprava. Vydržte to jednu sekundu, aby ste cítili, ako sa svaly na ľavej strane krku napínajú. To isté urobte aj na druhej strane, vpredu a vzadu. Opakujte dva alebo trikrát.



Pretiahnutie nôh
Pomaly sa predkloňte s uvoľneným chrbtom a rukami. Predkloňte sa čo najviac a vydržte v tejto polohe desať sekúnd. Cvičenie zopakujte dva alebo trikrát.



Pretiahnutie oboch strán tela
Vystrite obe ruky do vzduchu a pravou rukou sa dostaňte čo najvyššie. Mierne sa nakloňte doľava, aby ste natiahli svaly na pravej strane trupu. V tejto polohe vydržte jednu sekundu. Uvoľnite sa a vykonajte rovnaký pohyb na druhej strane tela. Cvičenie zopakujte trikrát alebo štyrikrát.



Ohýbanie v kolenách
Rozkročte sa na šírku ramien a natiahnite ruky. Pokrčte kolená najviac o 10 cm. Vráťte sa späť a cvik niekoľkokrát zopakujte.



Natiahnutie spodnej časti chrbta
Začnite cvičiť na štyroch. Natiahnite ruky pred seba a spustite tvár takmer k podlahe. Jemne sa posaďte. Zadok umiestnite tesne nad päty. Uvoľnite sa a mali by ste cítiť jemné natiahnutie v spodnej časti chrbta.



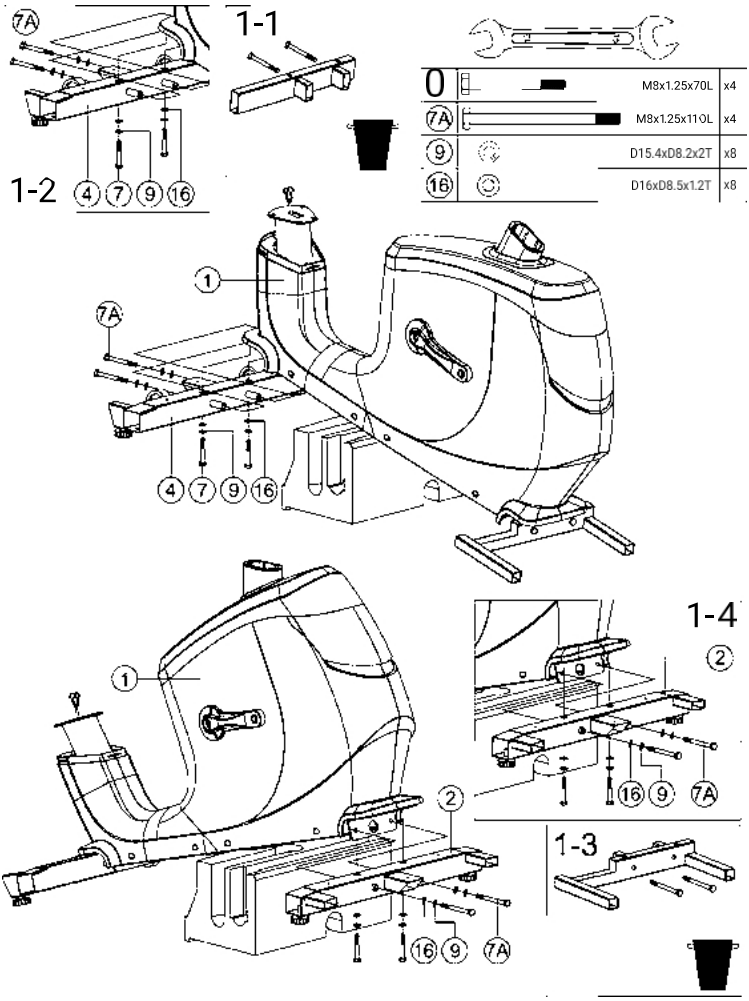
Strečing v sede
Posaďte sa na zem s pravou nohou vystretou pred sebou a položte chodidlo ľavej nohy na vnútornú stranu stehna pravej nohy. Pokrčte sa v smere pravej nohy a v tejto polohe vydržte desať sekúnd. Uvoľnite sa a to isté urobte s druhou nohou. Opakujte dva alebo trikrát

4.1 MONTÁŽ

1. krok

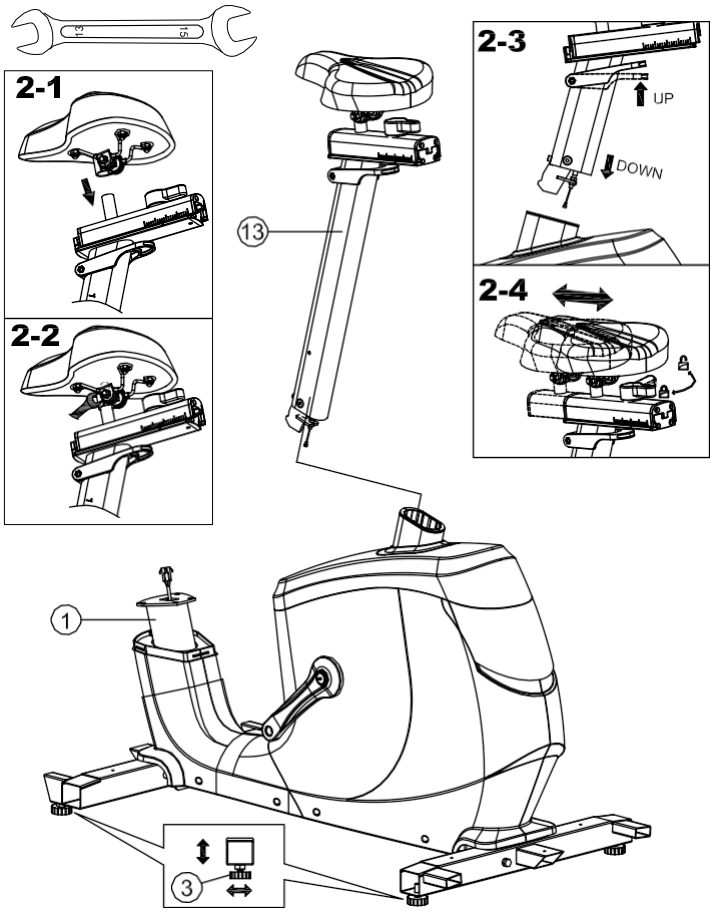
1. Najprv odstráňte prepravný stabilizátor, pozri obrázok 1-1. Tento diel môžete vyhodiť do koša.
Namontujte predný stabilizátor (4) pomocou upevňovacích skrutiek (7) a (7a) s podložkou (16) a pružnou podložkou (9).

2. Odstráňte a zlikvidujte prepravný zadný stabilizátor (obr. 1-3). Potom namontujte zadný stabilizátor (2) rovnakým spôsobom ako predný stabilizátor.



Krok 2

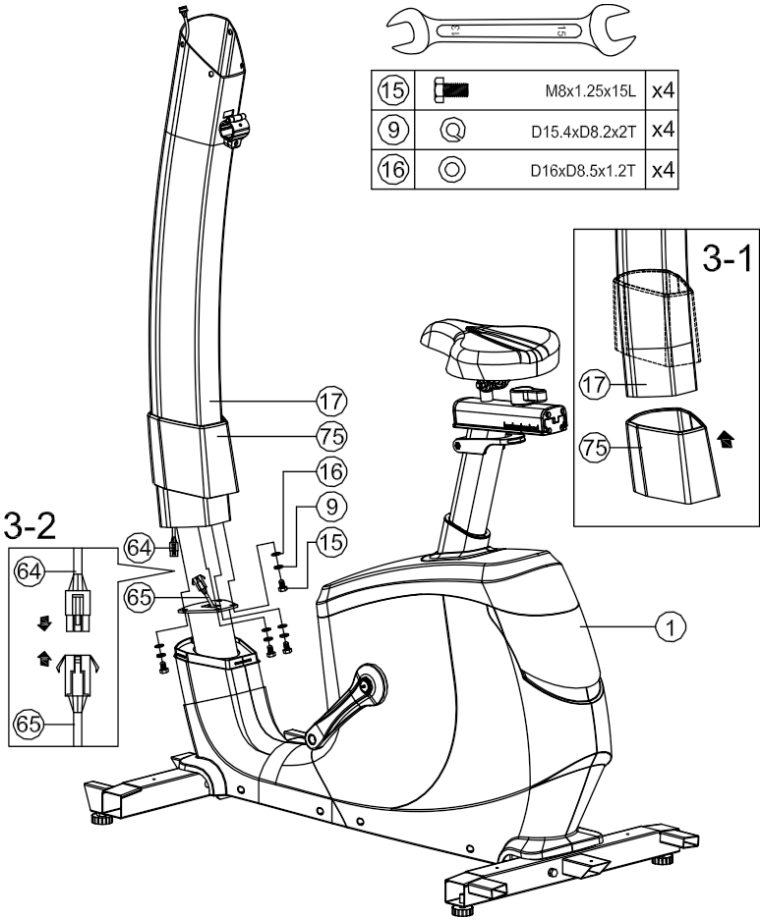
1. Trenažér môžete vyrovnať otáčaním vyrovnávačov nerovností (3) pod stabilizátormi.
2. Umiestnite sedlo na sedlovú podložku na sedlovke (13), pozri obr. 2- 1. Uistite sa, že špička sedlovky vždy smeruje dopredu. Pred upevnením dvoch skrutiek pod sedlom nastavte uhol sedla do vami preferovanej polohy, ako je znázornené na obr. 2-2.
3. Vložte sedlovku do hlavného rámu, pozri obrázok 2-3. Počas cvičenia možno sedlovku ľahko nastaviť v horizontálnom (obr. 2-4) aj vertikálnom smere.



3. krok

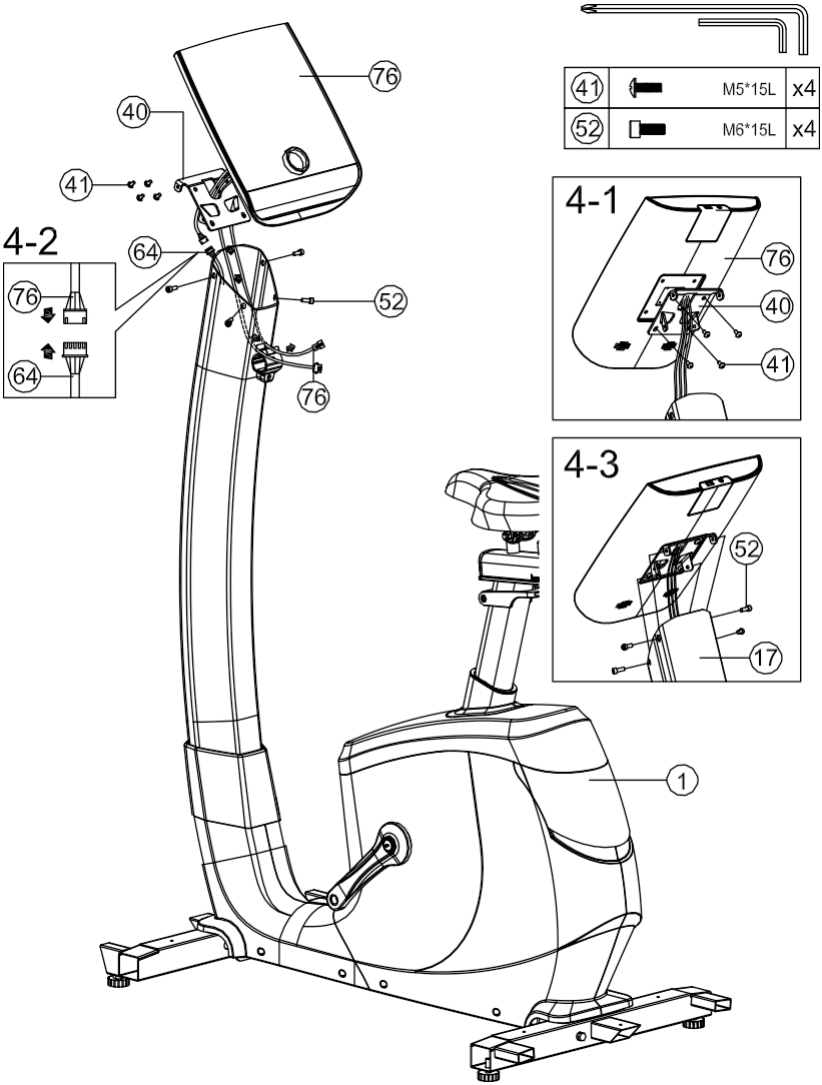
1. Nasaďte oválny kryt (75) na stĺpik riadidiel (17), ako je znázornené na obrázku 3-1.

2. Pripojte horný kábel (64) a spodný kábel počítača (65) (Obrázok 3-2) a pripevnite stĺpik riadidiel (17) k hlavnému rámu pripevnením šesťhrannej skrutky (15), plochých podložiek (16) a pružných podložiek (9), ako je zobrazené na Obrázok c.



Krok 4

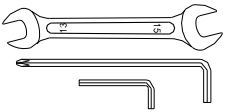
1. Pripevnite pripojovaciu dosku konzoly (40) k dotykovej konzole (76) pomocou montážnych skrutiek (41), pozri obrázok 4-1.
2. Pripojte kábel (76) z konzoly ku káblu (64) zo stĺpika konzoly, ako je znázornené na obrázku 4-2.
3. Pretiahnite káble (76) cez otvor v stĺpiku riadidiel (17), aby ste ich v ďalšom kroku pripojili k riadidlám.
4. Montáž konzoly dokončite pomocou montážnych skrutiek (52) (obrázok 4-3).

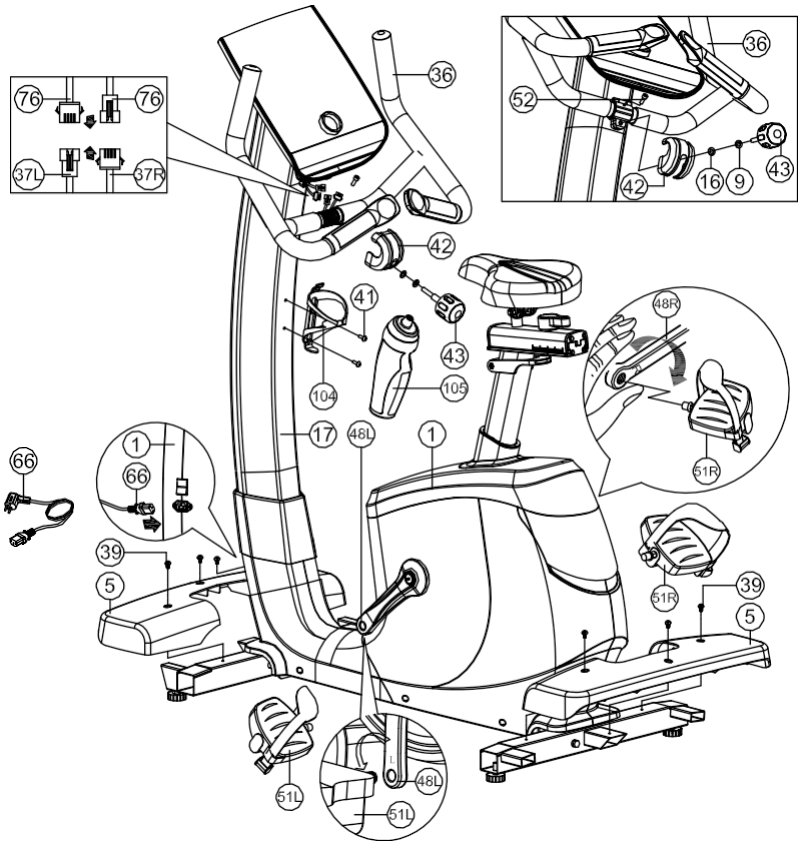


5. krok

1. Najprv zaskrutkujte skrutku (52) do riadidiel, potom pred montážou riadidiel pripojte káble z riadidiel a z držiaka.
2. Umiestnite riadidlá na stĺpik a upevnite ich pomocou poistnej skrutky (43), pružnej podložky (9) a podložky (16). Pred montážou nezabudnite nasadiť kryt (42).
3. Pripevnite držiak fľaše (104) k stĺpiku riadidiel (17) pomocou skrutiek (41).
4. Namontujte pedále (51L&R) na kľuky (48L&R). Pozor: pedále otočte proti smeru hodinových ručičiek.
5. Kryty stabilizátora (5) možno namontovať pomocou skrutiek (39).
6. Napájací zdroj sa nachádza v prednej časti trenažéra.

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 POUŽÍVANIE DOTYKOVEJ KONZOLY



Nabíjačka USB a AUX zapnuté zadná časť konzoly

DOTYKOVÝ DISPLEJ
10,1-palcový dotykový displej TFT

PROGRESS WINDOWS LCD
okná na sledovanie cvičení v reálnom čase.

STOP a PAUZA
Tlačidlá na pozastavenie, obnovenie a zastavenie aktuálneho tréningu.

INTELIGENTNÉ KOLESO
Otáčanie možno použiť na nastavenie odporu

SVETELNÝ SPRIEVODCA
Viacfarebné navádzacie svetlo LED poskytuje dodatočné informácie o výkone alebo tréningu.

Okná priebehu

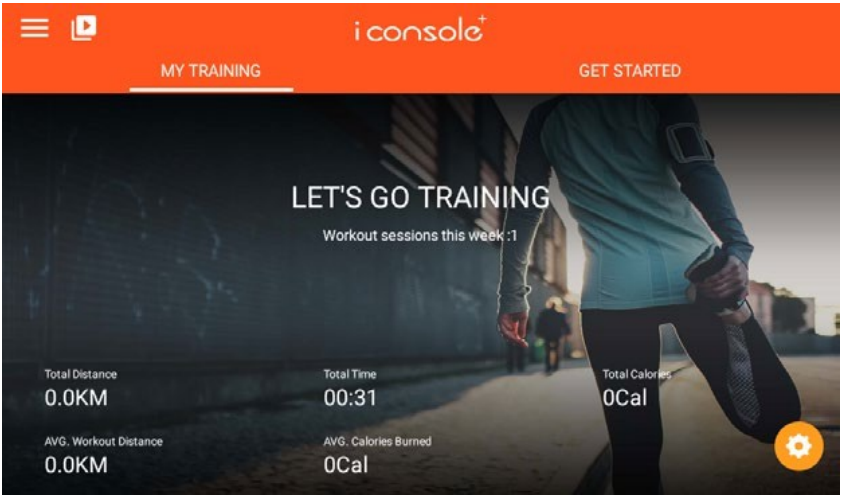
TIME	Váš uplynulý alebo zostávajúci čas, v závislosti od nastavení.
DISTANCE	Uplynulá alebo zostávajúca vzdialenosť v závislosti od nastavenia.
RESISTANCE LEVEL	Vaša aktuálna úroveň odporu
SPEED	Aktuálna rýchlosť v KPH alebo MPH.
OUTPUT	Aktuálny výkon vo wattoch.

Aktualizácia

Kompatibilné aplikácie a pokyny sa môžu meniť s aktualizáciami softvéru produktu. Najnovšiu verziu návodu a podporovaných aplikácií nájdete na stránke flowfitness. com alebo support.flowfitness.com.

Spustenie napájania

Pripojte adaptér k trenažéru a do elektrickej zásuvky a zapnite hlavný vypínač. Úplné spustenie konzoly bude chvíľu trvať.



Po spustení sa na dotykovej konzole spustí ponuka HOME, ktorá pozostáva z položiek MY TRAINING a GET STARTED. V časti "MY TRAINING" (Môj tréning) nájdete všeobecný prehľad tréningu. Potiahnutím prstom alebo stlačením tlačidla "GET STARTED" sa dostanete do ponuky tréningu, kde môžete začať trénovať. Pred cvičením odporúčame zmeniť nastavenia podľa vlastných preferencií, nastaviť pripojenie WIFI a prihlásiť sa do svojho účtu iConsole.

Hlavné ovládacie prvky

 DOMOVSKÁ STRÁNKA

 HLAVNÉ MENU

 RÝCHLE NASTAVENIE

 MULTIMEDIA

Úvodná stránka

- Môj tréning
  Prehľad a zhrnutie všetkých výsledkov školenia.
- Začnite
  Všetky školiace programy iConsole.

Hlavné menu

- Prihlásenie

Prihláste sa do svojho konta iConsole alebo si pozrite nastavenia svojho profilu.

- Domov

Návrat do domovskej ponuky.

- História školenia

História vašich tréningov (funguje len po prihlásení do konta iConsole).

- Nastavenia

Nastavenia konzoly.

Rýchle nastavenie

- Tepová frekvencia

Pripojte externý zdroj Bluetooth na snímanie srdcovej frekvencie. Môže to byť hrudný pás Bluetooth Flow Fit-ness alebo náramok Bluetooth Flow Fitness Armband alebo akýkoľvek iný kompatibilný snímač srdcovej frekvencie.

- WIFI

Pripojte sa k akejkoľvek sieti WIFI alebo medzi nimi prepínajte.

- Dátum a čas Nastavenie

dátumu alebo času.

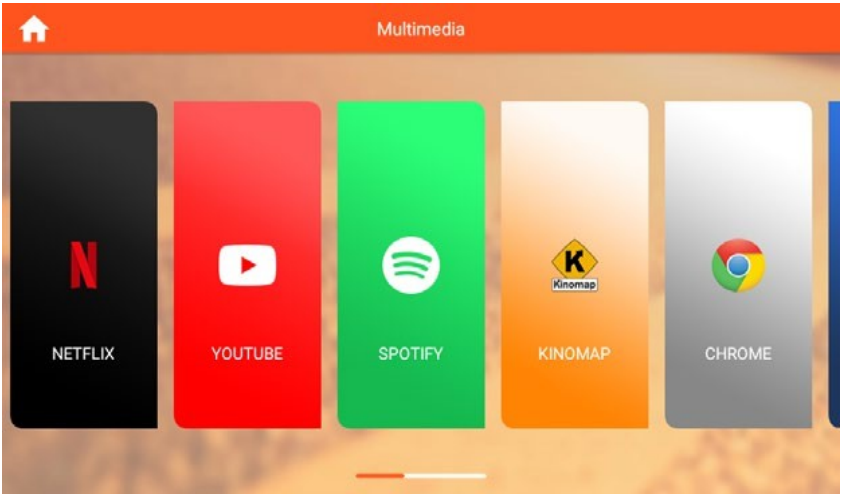
- Jas

Nastavenie jasu konzoly.

- Zväzok

Nastavenie hlasitosti zariadenia.

Multimédiá
Všetky kompatibilné zábavné a tréningové aplikácie sú prístupné z tejto ponuky, Väčšina aplikácií sa dá používať počas tréningového programu iConsole. Aplikácie môžu vyžadovať samostatné prihlásenie a predplatné.



Pripojenie k sieti WIFI
K sieti WIFI sa môžete pripojiť dvoma spôsobmi.

1. Prejdite do hlavného menu do nastavení, prejdite na systémové nastavenia a v ľavom stĺpci vyberte položku WIFI.
2. Alebo prejdite na rýchle nastavenia a vyberte ikonu WIFI.

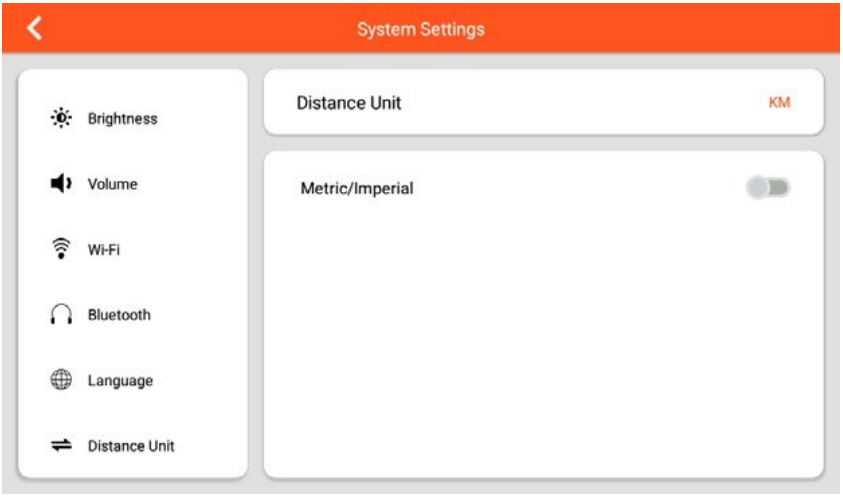
Vyberte preferovanú sieť a v prípade výzvy zadajte heslo. Toto menu môžete použiť a j na prepínanie medzi rôznymi sieťami WIFI, ak sú k dispozícii.

Vytvorenie konta
Ak chcete získať čo najlepšie skúsenosti a možnosť sledovať svoj pokrok, odporúčame vám vytvoriť si účet v aplikácii iConsole. Môžete to urobiť stlačením ikony hlavného menu a výberom položky Prihlásenie. V jednom okamihu môže byť prihlásený len jeden používateľ.

Ak už máte konto v iConsole, môžete sa prihlásiť priamo. Ak nie, môžete sa zaregistrovať priamo v aplikácii iConsole alebo použiť svoje konto Facebook, Google alebo Wechat stlačením ľavého tlačidla pod cvičením na synchronizáciu alebo stlačením tlačidla pridať používateľa na registráciu prostredníctvom e-mailu.



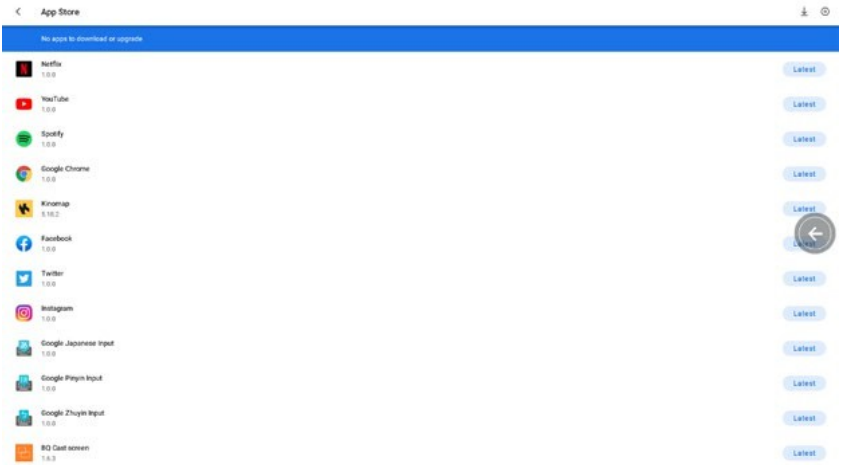
Nastavenia
Všetky nastavenia zariadenia môžete vykonať v ponuke nastavení. Stlačením tlačidla "Nastavenia" nájdete prehľad hlavných nastavení konzoly.



Jas	Nastavenie jasu obrazovky
Hlasitosť	Nastavenie hlasitosti reproduktora
WIFI	Pripojenie k preferovanej sieti WIFI

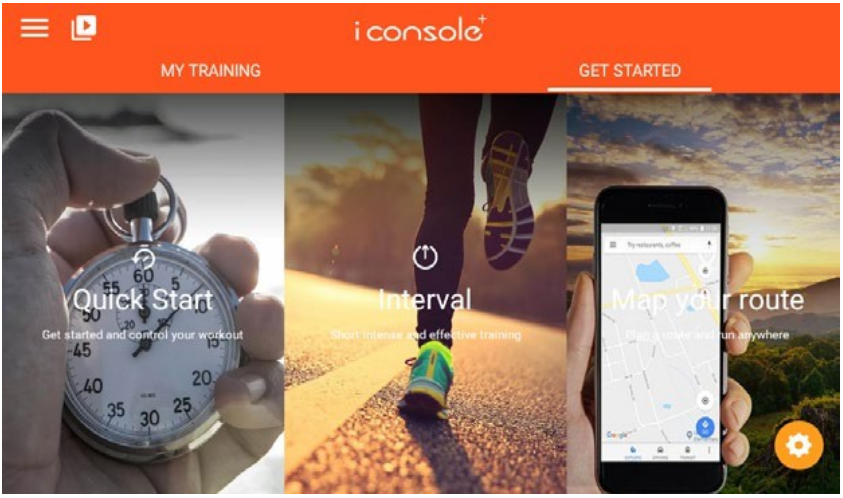
Bluetooth	Pripojte externé zvukové zariadenie Bluetooth. Upozorňujeme, že zdroje Bluetooth pre snímanie srdcového tepu sa pripájajú z iného menu.
Jazyk	Nastavenia jazyka.
Jednotky vzdialenosti	Prepínanie medzi metrickým a imperiálnym systémom.

Aktualizácia
Odporúčame, aby ste udržiavali konzolu a kompatibilné aplikácie aktualizované.
Ak chcete aktualizovať alebo skontrolovať aktualizácie, stlačte "HLAVNÉ MENU", "NASTAVENIE" a stlačte " SYSTEM UPGRADE". Načíta sa obchod s aplikáciami. Stlačte tlačidlo "UPDATE" (Aktualizovať) vedľa konkrétnej aplikácie, ak je k dispozícii, inak sa na tlačidle vedľa aplikácie zobrazí "latest" (najnovšia), čo znamená, že bola nainštalovaná najnovšia verzia aplikácie.

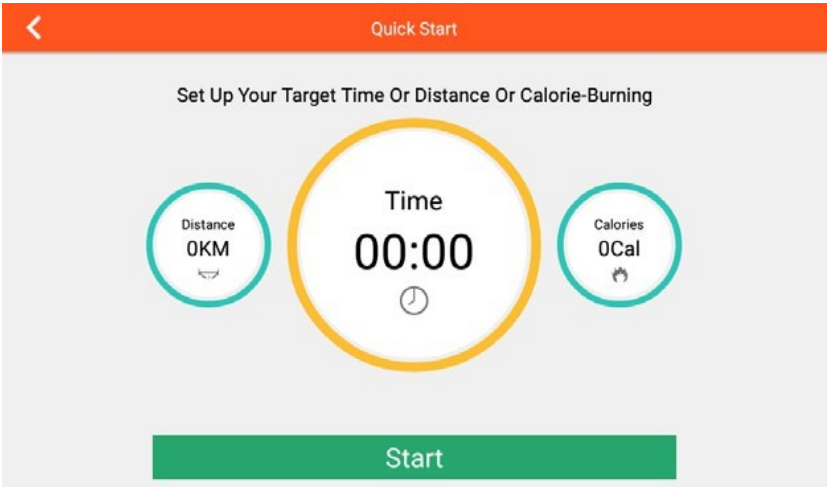


Externý zdroj snímania srdcovej frekvencie
Externý a kompatibilný zdroj snímania srdcovej frekvencie cez Bluetooth môžete pridať v ponuke "QUICK SETTING" stlačením ikony srdcovej frekvencie.

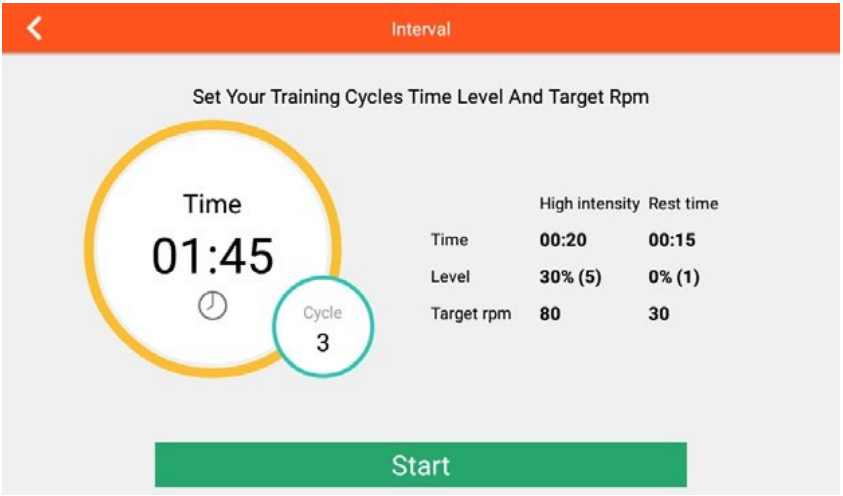
Tréning
V konzole iConsole je k dispozícii niekoľko školiacich programov:



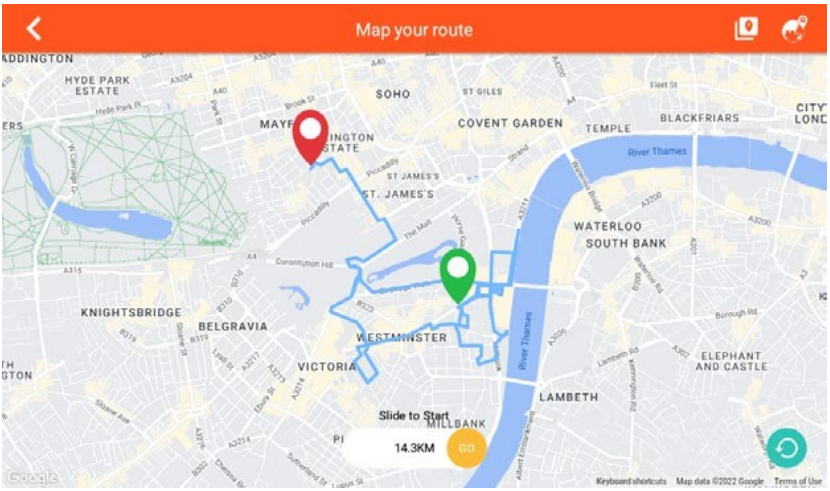
- Quick Start
  Rýchly začiatok cvičenia. Môžete nastaviť cieľovú vzdialenosť, čas alebo kalórie.



- Interval
  Vytvorte si vlastný intervalový program nastavením cyklov, času, úrovne a cieľových otáčok.

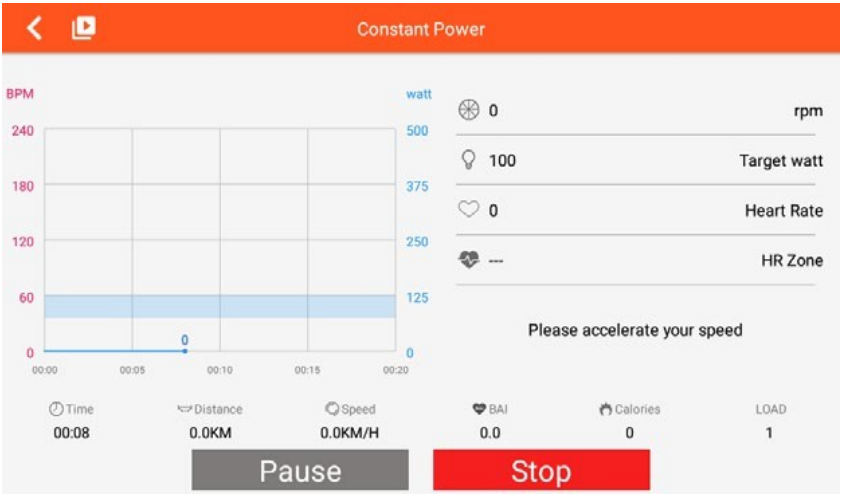


- Mapovanie trasy
  Vyberte jednu zo štandardných trás pomocou ikony špendlíka v pravom hornom rohu. Alebo si vytvorte vlastnú trasu vyhľadaním na mape a zadaním počiatočnej a cieľovej polohy stlačením a podržaním na požadovanom mieste.

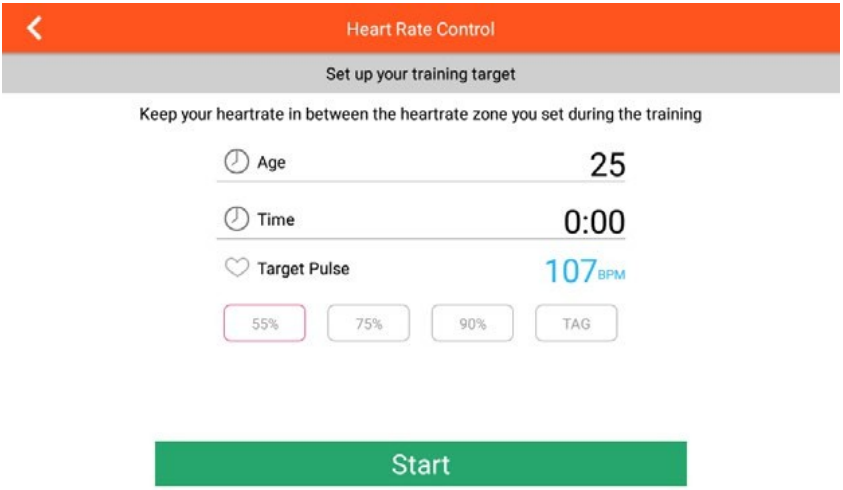


Odpor sa počas trasy automaticky mení a medzi mapami a zobrazením ulice môžete prepínať pomocou ikony vrstvy v pravom hornom rohu.

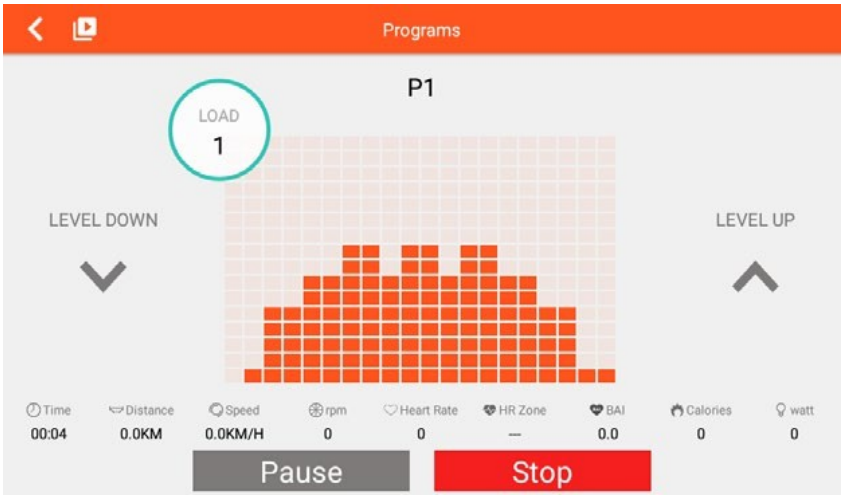
- Konštantný výkon
  V režime konštantného výkonu môžete nastaviť preferovaný výkon vo wattoch.



- Monitorovanie srdcovej frekvencie
  Zadaním svojho veku môžete trénovať podľa odporúčanej maximálnej srdcovej frekvencie Môžete tiež vybrať "TAG" a nastaviť vlastný počet úderov za minútu. Počas cvičenia konzola automaticky upraví odpor tak, aby udržiavala zvolenú tepovú frekvenciu. Na snímanie srdcovej frekvencie je potrebné pripojiť externý zdroj.

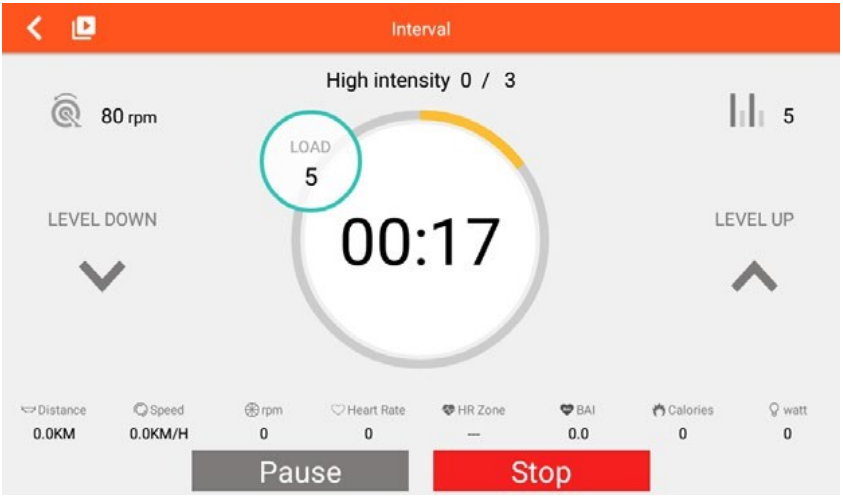


- Programy
  Vyberte si jeden z prednastavených profilov odporu a nastavte cieľový čas alebo vzdialenosť. Konzola upraví odpor podľa zvoleného profilu.

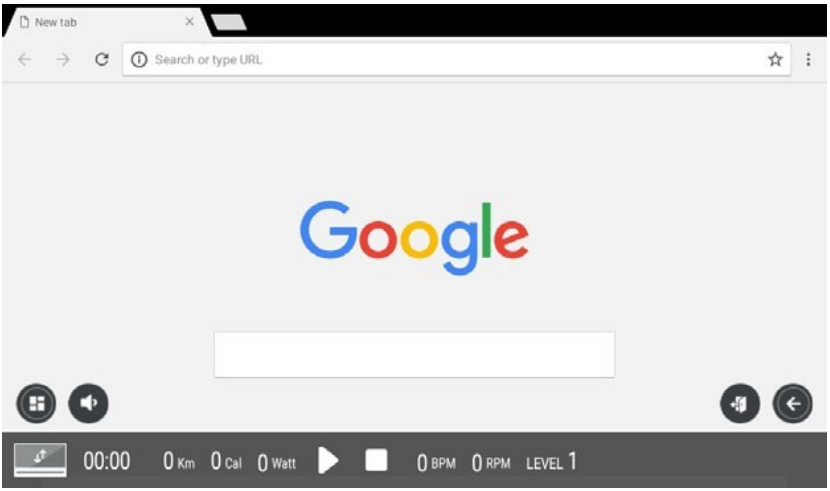


- FTMS
  Pomocou systému FTMS môžete pripojiť podporované aplikácie tretích strán, napríklad Zwift. Vyberte FTMS a zapnite ho. Teraz sa môžete pripojiť k zariadeniu Flow Fitness B5s cez bluetooth.

Kontrola počas tréningu
Počas cvičenia môžete stlačiť tlačidlo "MULTIMEDIA" v ľavom hornom rohu, čím získate prístup k multimediálnej aplikácii počas cvičenia. Cvičenie bude pokračovať a môžete si ho pozrieť buď na dotykovej obrazovke, alebo v oknách pod dotykovou obrazovkou.



Po otvorení multimediálnej aplikácie máte k dispozícii viacero ovládacích prvkov pre cvičenie, hlasitosť a zobrazenie.



Prepínanie ponuky na obrazovke.

Zmena hlasitosti.

Vráťte sa do multimediálnej ponuky a stlačením šípky vpravo hore sa vráťte do aktuálneho tréningového programu.

Zastavte cvičenie a vráťte sa do multimediálnej ponuky.

Posuňte prekrytie smerom k hornej alebo dolnej časti obrazovky.

Po dosiahnutí cieľa alebo ukončení cvičenia sa zobrazí súhrn dosiahnutých hodnôt cvičenia.



Kinomapa
Kinomapa je podporovaná priamo na konzole. Vyberte si video a pustite sa do toho! Vaša poloha sa zobrazuje vo videu, na mape a v grafe nadmorskej výšky: vaším cieľom je držať krok s videom.



Aplikáciu Kinomap nájdete v ponuke MULTIMÉDIÁ. Kinomapa je tréningová aplikácia a počas iConsole sa nedá používať. Kinomapa vyžaduje iné prihlásenie.

5.1 ROZVRH TRÉNINGKOV

-úvodný tréningový plán

Tréningy v 1. a 2. týždni

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

Zahrievajte sa 5-10 minút.

Tréning 4 minúty.

Odpočívajte 1 minútu.

Tréning 2 minúty.

Kľudový tréning 1 minúta.

Na 5 minút sa upokojte.

Tréningy v 3. a 4. týždni

Trénujte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 4 krát týždenne.

Zahrievajte sa 5-10 minút.

Tréning 5 minút.

Odpočívajte 1 minútu.

Tréning 3 minúty.

Kľudový tréning 1 minúta.

Na 5 minút sa upokojte.

Tréningy v 5. a 6. týždni

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

Zahrievajte sa 5-10 minút.

Tréning 6 minút.

Odpočívajte 1 minútu.

Tréning 4 minúty.

Tichý tréning na 3 minúty.

Na 5 minút sa upokojte.

Po absolvovaní tréningu pre začiatočníkov si môžete v nasledujúcich týždňoch vybrať ďalší tréningový plán, ktorý najlepšie vyhovuje vašim potrebám. Môžete si vybrať plán, ktorý maximalizuje zníženie vašej hmotnosti alebo zlepší vašu vytrvalosť. Pozrite si nasledujúcu stránku.

Tréningový plán na zlepšenie vytrvalosti
(nasleduje po úvodnom tréningovom pláne)

Tréning v 7. a 8. týždni
Trénujte na 90 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Zahrievajte sa 5-10 minút. Cvičte 7 minút. Odpočívajte 1 minútu. Tréning 5 minút. Kľudový tréning 1 minúta. Upokojenie 5 minút.

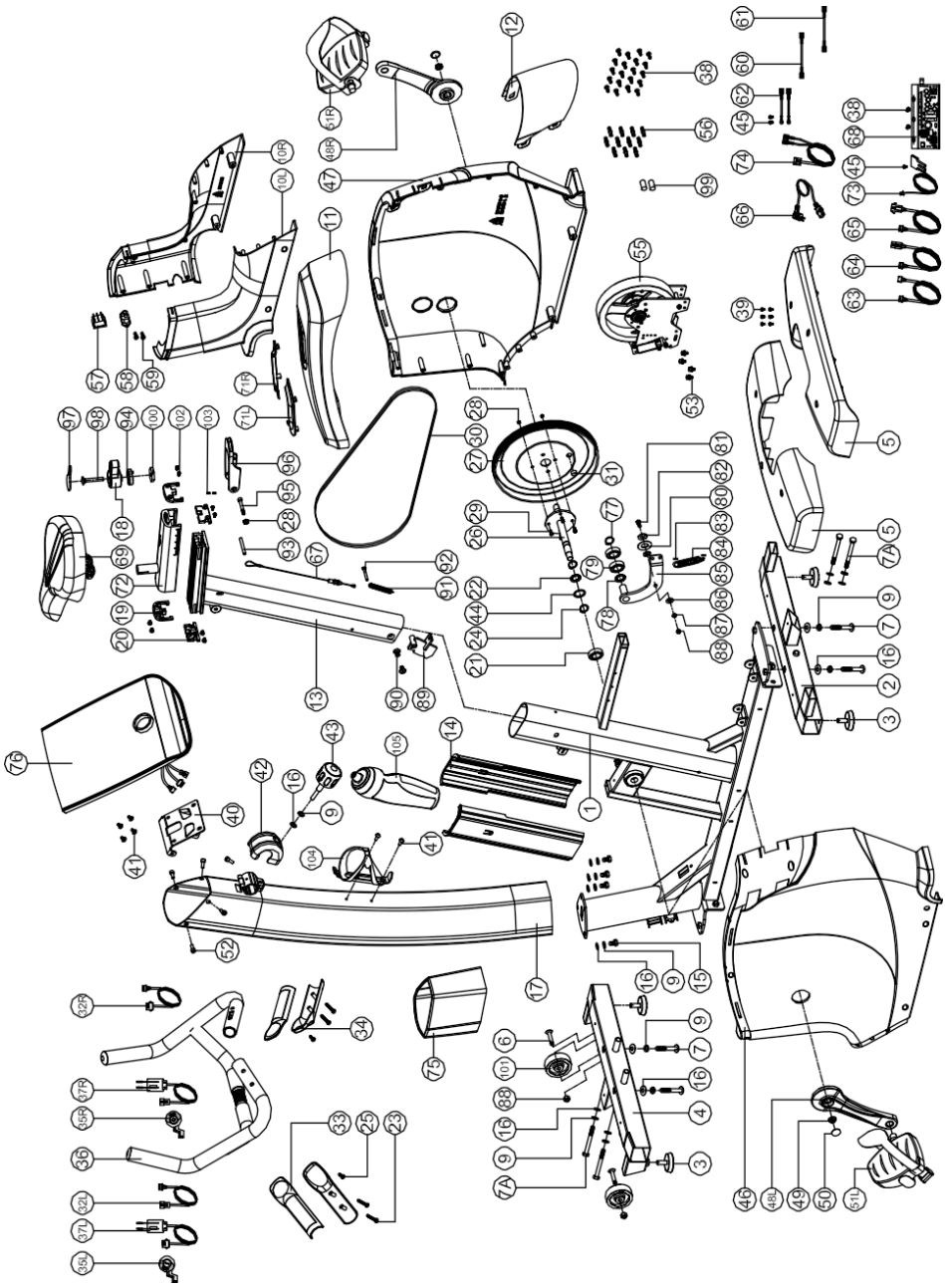
Tréningy v 9. a nasledujúcich týždňoch
Trénujte na 90 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Zahrievajte sa 5-10 minút. Tréning 10 minút. Odpočívajte 1 minútu. Tréning 10 minút. Tréning opakujte2x-3x. Kľudový tréning 1 minúta. Na 5 minút sa upokojte.

Tréningový plán na chudnutie (nadväzuje na počiatočný tréningový plán)

Tréning v 7. a 8. týždni
Trénujte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Zahrievajte sa 5-10 minút. Cvičte 7 minút. Odpočívajte 1 minútu. Tréning 5 minút. Kľudový tréning 1 minúta. Upokojenie 5 minút.

Tréningy v 9. a nasledujúcich týždňoch
Trénujte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Zahrievajte sa 5-10 minút. Tréning 10 minút. Odpočívajte 1 minútu. Tréning 10 minút. Tréning zopakujte2x-3x. Kľudový tréning 1 minúta. Na 5 minút sa upokojte.

5.2 SERVISNÝ VÝKRES



Číslo	Popis	Q'ty	Číslo	Popis	Q'ty
1	Hlavný rám	1	51L&51R	Pedál	1
2	Zadný stabilizátor	1	52	Skrutka	5
3	nastaviteľné okrúhle koleso	4	53	Skrutka	4
4	predný stabilizátor	1	55	Elektrický magnetický systém	1
5	Oválny uzáver	2	56	pin	12
6	Allenová skrutka	2	57	Napájanie	1
7	Skrutka	4	58	Zásuvka	1
7A	Skrutka	4	59	Skrutka	2
9	Pružinová podložka	13	60	Živá linka	1
10L	Ľavý predný ozdobný kryt	1	61	Neturálna linka	1
10R	Predný pravý ozdobný kryt	1	62	Pozemné vedenie	1
11	Horný dekoratívny kryt	1	63	Horný kábel pre konzolu	1
12	Zadný kryt	1	64	Stredový kábel pre konzolu	1
13	Súprava na zváranie stĺpika sedadla	1	65	Spodný kábel pre konzolu	1
14	Vnútorná rúrka	2	66	Elektrický kábel	1
15	Šesťhranná skrutka	4	67	Napínací kábel	1
16	Plochá podložka	13	68	Riadiaca doska	1
17	Predný príspevok	1	69	Sedlo	1
18	Nastaviteľná rukoväť	1	71L	Ľavé tesnenie pre kryt reťaze	1
19	Koncový uzáver (1)	2	71R	Správne tesnenie pre kryt reťaze	1
20	Koncový uzáver (2)	2	72	Nastaviteľná rúrka pre sedlo	1
21	ložisko	2	73	Kábel snímača	1
22	Vlnená podložka	1	74	Napájací kábel	1
23	Skrutka	4	75	Horný ochranný kryt	1
24	Krúžok C	2	76	Počítač	1
25	Krížová skrutka	2	77	Krúžok C	1
26	Kľuková náprava	1	78	Vlnená podložka	3
27	Kladkové koleso	1	79	Ložisko	2
28	Ochrana proti uvoľneniu matice	5	80	Plochá podložka	1
29	Šesťhranná skrutka	4	81	Skrutka	1
30	Pás	1	82	Plochá podložka	1
31	Okrúhly magnet	1	83	Plastový kryt	2
32L	Horný kábel pre rýchle tlačidlo 2	1	84	Jar	1
32R	Horný kábel pre rýchle tlačidlo 1	1	85	Upevňovacia doska pre voľnobeh	1
33	Horný kryt pre handpulse	2	86	Plastová plochá podložka	2
34	Spodný kryt pre ručný impulz	2	87	Šesťhranná matica	1
35L	Membránové tlačidlo (-)	1	88	Orech	3
35R	Tlačidlo membrány (+)	1	89	Nastaviteľná tyč	1
36	Riadidlá	1	90	Skrutka	2
37L	Spodný kábel pre rýchle tlačidlo 1	1	91	Jar	1
37R	Spodný kábel pre rýchle tlačidlo 2	1	92	Skrutka	1
38	Skrutka	22	93	Upevňovacia lišta	1
39	Krížová skrutka	6	94	Utiahnite tesnenie	1
40	Fixačná doska pre konzolu	1	95	Skrutka	1
41	Krížová skrutka	6	96	Ťahacia rukoväť	1
42	Ochranný kryt	1	97	Koncový uzáver pre nastaviteľnú rukoväť	1
43	Okrúhly gombík	1	98	Skrutka	1
44	Plochá podložka	1	99	Vyrovnávacia pamäť	2
45	Závitová skrutka	3	100	Bloková doska	1
46	Ľavý kryt reťaze	1	101	Pohyblivé koleso	2
47	Pravý kryt reťaze	1	102	Krížová skrutka s okrúhlou hlavou	4
48L	Ľavá kľučka	1	103	Vnútorná šesťhranná upevňovacia skrutka	2
48R	Pravá kľučka	1	104	Držiak na fľašu vody	1
49	Skrutka proti uvoľneniu	2	105	Fľaša na vodu	1
50	Kryt skrutky	2			

6.1 ZÁRUKA

Záruku poskytuje distribútor spoločnosti Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u k t o r é h o ste výrobok zakúpili. Kontaktné informácie nájdete na tomto odkaze: https://www.flowfitness.com.

Dovozca a distribútor pre Českú a Slovenskú republiku Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140
00 Praha 4 - Krč
ID: 052 54 175
DIC: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