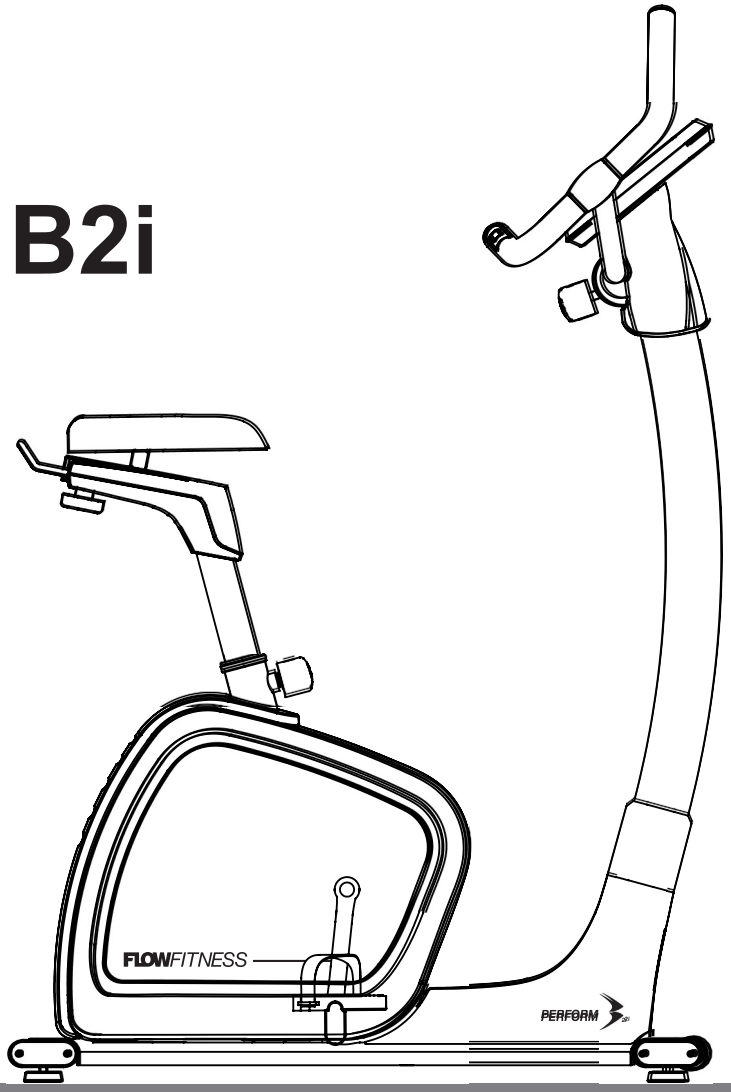
FLOWFITNESS

PERFORM B2i

Návod



2i

ČEŠTINA

1. Důležité informace 3
Obsah balení 4

2. Úvod 5
Důležité části 5
Specifikace 6

3. Fitness 7
Co je to Fitness 7
Tepová frekvence 7
Stanovení cílů tréninku 7
Rozehřátí a uvolnění 8
Úvodní tréninkový plán 9
Tréninkový plán pro zlepšení výdrže 10
Tréninkový plán pro hubnutí 10

4. Montáž 11
1. Montáž stabilizátorů 11
2. Montáž sedlovky....12
3. Montáž sloupku od řidítek....13
4. Montáž řidítek a počítače 14
5. Montáž pedálů a krytů....15

5. Použití 16
Skladování, stěhování a používání....17
Údržba....18
Počítač 19
Aplikace....27

6. Informace o produktu 29
Rozložený nákres 29
Seznam dílů....30
Řešení problémů....31

7. Záruka 32
Záruka 32

1 Důležité informace

Zdraví:

DŮLEŽITÉ: před samotným používáním stroje si pečlivě přečtěte tento návod a řiďte se jeho pokyny.

- Pro stanovení optimální úrovně tréninku je nejlepší se poradit s odborníkem.

- Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.

- Při tréninku pravidelně kontrolujte svůj srdeční tep. Pokud budou jeho hodnoty nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.

- Doporučujeme se před tréninkem rozehřát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5 - 10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu předcházíte případnému zranění a bolesti svalů.

Bezpečnost

- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu.

- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, necvičte a kontaktujte svého prodejce.

- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.

- Stroj je určen je pro domácí používání a musí být umístě na rovné ploše.

- Nosnost rotopedu je 140 kg.

- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.

- Na stroji nic nepřilepujte a ani na něj nic nelepte.

- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.

- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.

- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.

- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být pravidelné a plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.

- S tréninkovým plánem začínejte pomalu a postupně ho budujte.

- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.

- Při přesouvání stroje používejte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli případnému zranění.

- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.

- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučeni a vědí o možných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.

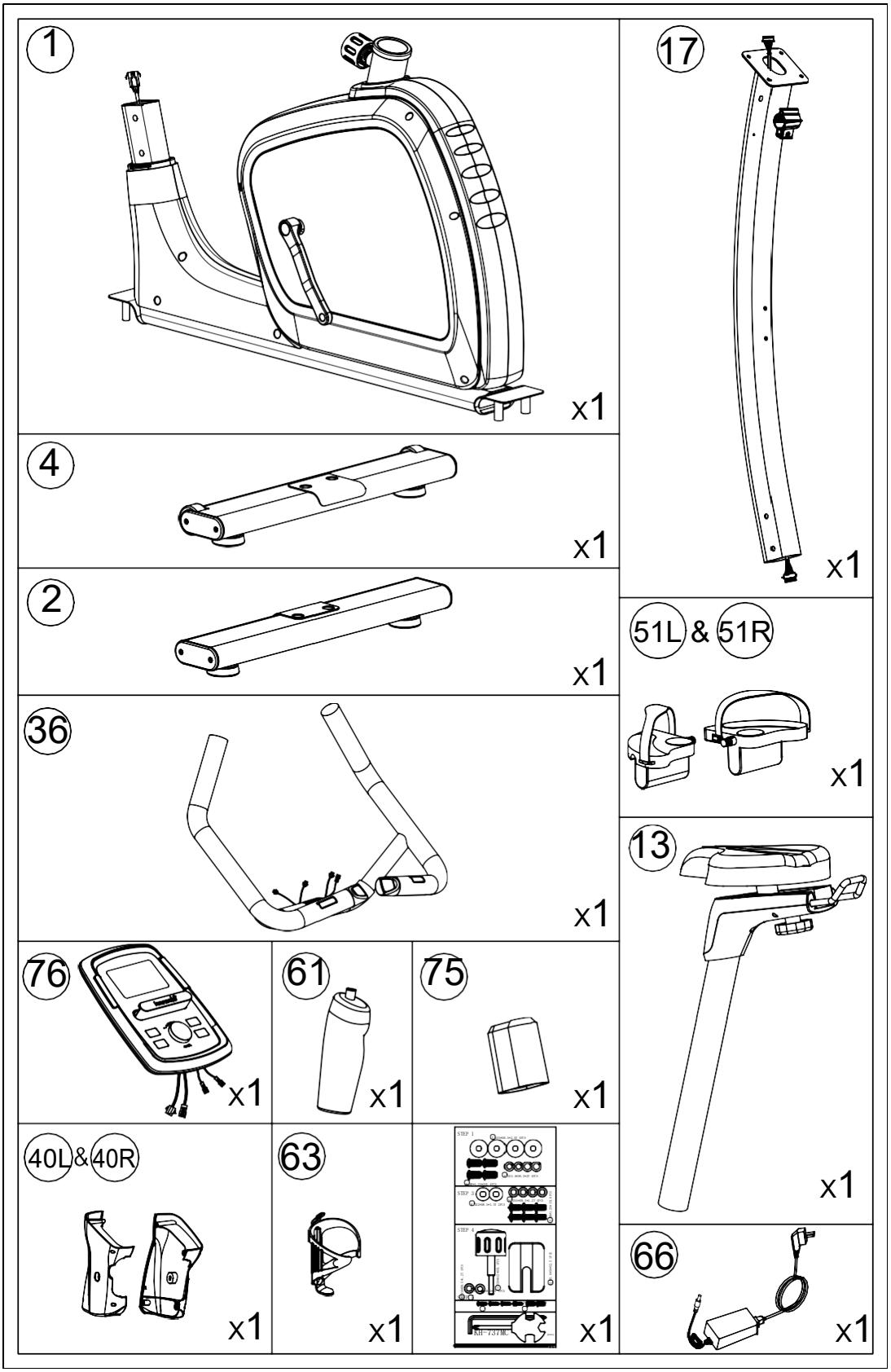
- Tento stroj není vhodný pro terapeutické či profesionální používání.

- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.

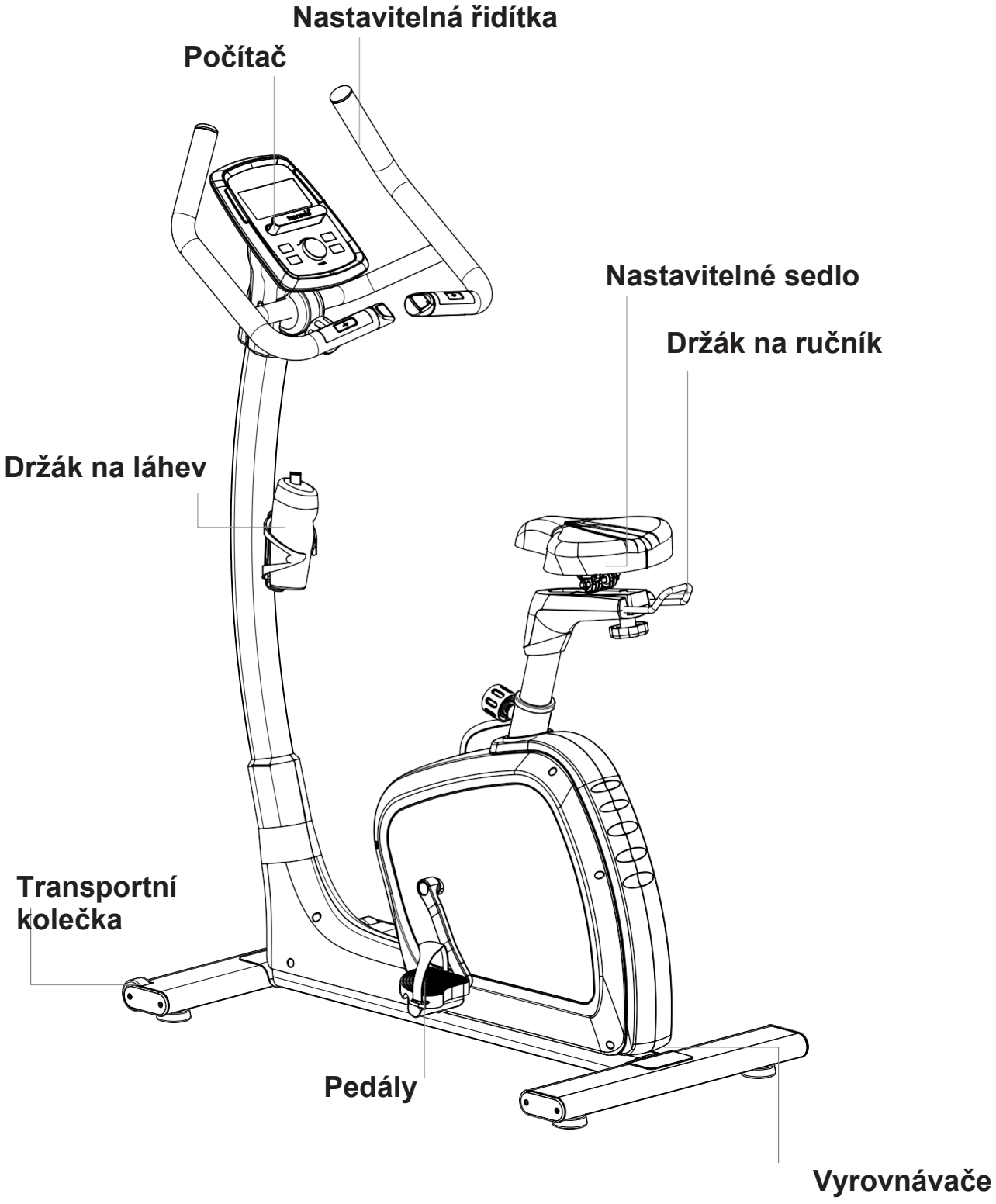
VAROVÁNÍ

Než začnete cvičit, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Toto opatření je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají jiné zdravotní problémy. Před používáním si přečtěte všechny pokyny. Společnost Flow Fitness neodpovídá za žádné zranění osob či poškození majetku, které vznikne používáním tohoto stroje. Tento produkt není vhodný k pronajímání nebo používání v komerčním prostředí.

Obsah balení



Důležité části



Specifikace

iConsole

24 Programů celkem
1 Manuální program
12 Přednastavených programů
4 Uživatelské programy
3 Programy řízené tepovou frekvencí
1 Target program
1 WATT

Recovery test
Přijímač srdeční frekvence pro hrudní pás
USB
Bluetooth 4.0

Aplikace

iConsole
Kinomap
Zwift
Rouvy

Technické parametry

69 Úrovní odporu
23 kg setrvačník

Velikost a váha
Délka: 98 cm
Výška: 153 cm
Šířka: 58 cm
Váha: 43 kg

Ergonomie

Horizontální a vertikální nastavení sedla
Nastavitelná řidítka
Pedály s popruhy na nohy
Rychlé klávesy

3 Fitness

Co je to 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 a srdeční rytmus při cvičení proto klesá.

Tepová frekvence



Při tréninku je důležité sledovat srdeční frekvenci, protože správná tepová frekvence je klíčová pro dobré výsledky vašeho cvičení. Optimální tepová frekvence při cvičení záleží hlavně na vašem věku. Právě věk určuje její maximální hodnotu. Dále záleží na stanovených cílech. Pokud je váš cíl snižování tělesné hmotnosti, je pro vás 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 tréningu se většinou tělo rozhodne použít dlouhodobý zdroj energie - tuk. Protože je v těle uložen ve větším množství, dokážeme takto cvičit déle.

Stanovení cílů tréninku



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.

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.

Age	Weight lost (beats per minute) 60%	Improve stamina (beats per minute) 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 and older	96 - 94	136 - 133

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".

Rozehřátí a uvolnění

Správný trénink začíná vždy rozehříváním (warming up) a končí uvolněním svalů (cooling down). Díky tomu předcházíte bolesti svalů a případném 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
Pomalu se předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



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



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



Protažení dolní části zad
Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přibližte 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.

Úvodní tréninkový plán

Plán tréninku pro 1 a 2 týden
Trénujte na 60% maximální tepové frekvence, max. 3x týdně.

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Trénink	Pomalé tempo	Protažení
5 - 10 minut	4 minuty	1 minuta	2 minuty	1 minuta	5 minut

Tréninkový plán pro 3 a 4 týden
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 4x týdně

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Trénink	Pomalé tempo	Protažení
5 - 10 minut	5 minut	1 minuta	3 minuty	1 minuta	5 minut

Tréninkový plán pro 5 a 6 týden
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 5x týdně

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Trénink	Pomalé tempo	Protažení
5 - 10 minut	6 minut	1 minuta	4 minuty	3 minuty	5 minut

Po dokončení úvodního tréninkového plánu si můžete vybrat specifický plán cvičení na následující týdny. Vyberte si ten, který nejlépe vyhovuje vašim cílům. Můžete si vybrat plán, díky kterému maximalizujete vaše úsilí zhubnout, nebo plán pro zvýšení výdrže. Oba jsou na následující stránce.

Tréninkový plán pro zlepšení výdrže

Tréninkový plán pro 7 a 8 týden
Cvičte na 85% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Cvičení	Pomalé tempo	Protažení
---	---	---	---	---	---
5 - 10 minut	7 minut	1 minuta	5 minut	1 minute	5 minut

Tréninkový plán pro 9 týden a další
Cvičte na 85% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Cvičení	Opakování	Pomalé tempo	Protažení
---	---	---	---	---	---	---
5 - 10 minut	10 minut	1 minuta	10 minut	2 či 3 x	1 minuta	5 minut

Tréninkový plán pro hubnutí

Tréninkový plán pro 7 a 8 týden
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Cvičení	Pomalé tempo	Protažení
---	---	---	---	---	---
5 - 10 minut	7 minut	1 minuta	5 minut	1 minuta	5 minut

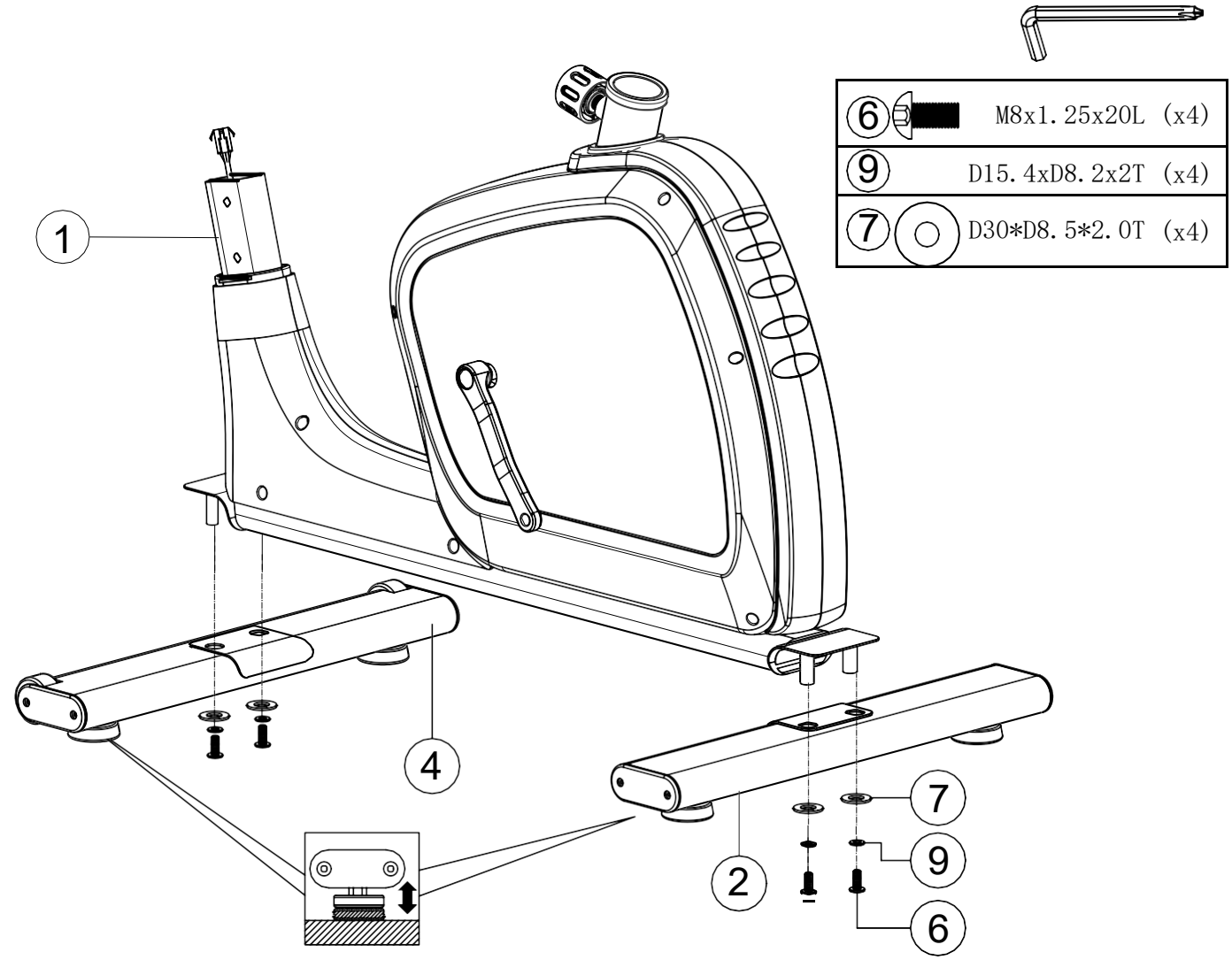
Tréninkový plán pro 9 týden a další
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Cvičení	Opakování	Pomalé tempo	Protažení
- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
5 - 10 minut	10 minut	1 minuta	10 minut	2 či 3x	1 minuta	5 minut

4 Montáž

1. Montáž stabilizátorů

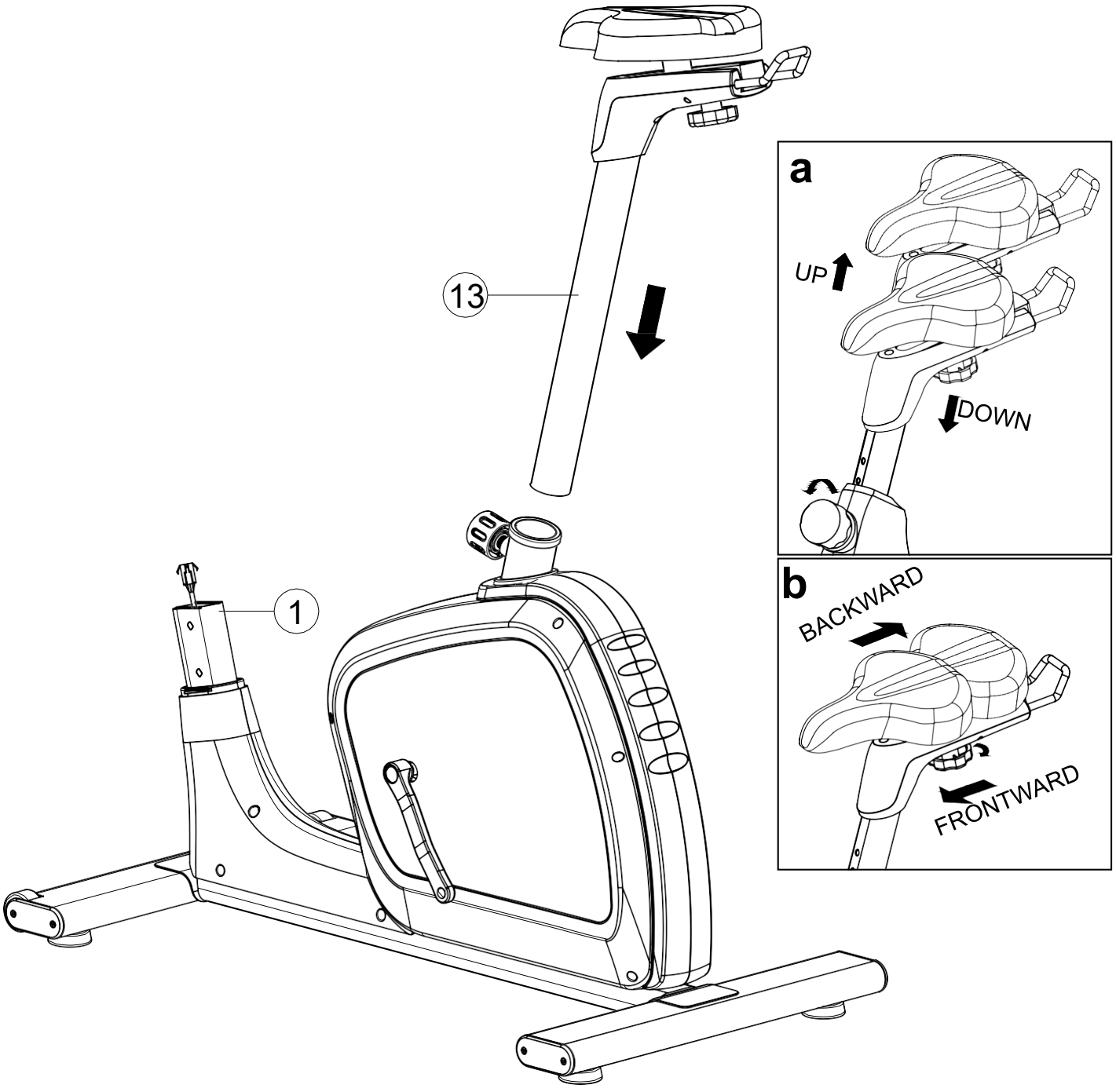
Namontujte přední (4) a zadní stabilizátor (2) na hlavní rám rotopedu pomocí imbusového šroubu (6), pružné podložky (9) a podložky (7). Otáčením koleček po stranách stabilizátorů vyrovnáte rotoped.



1

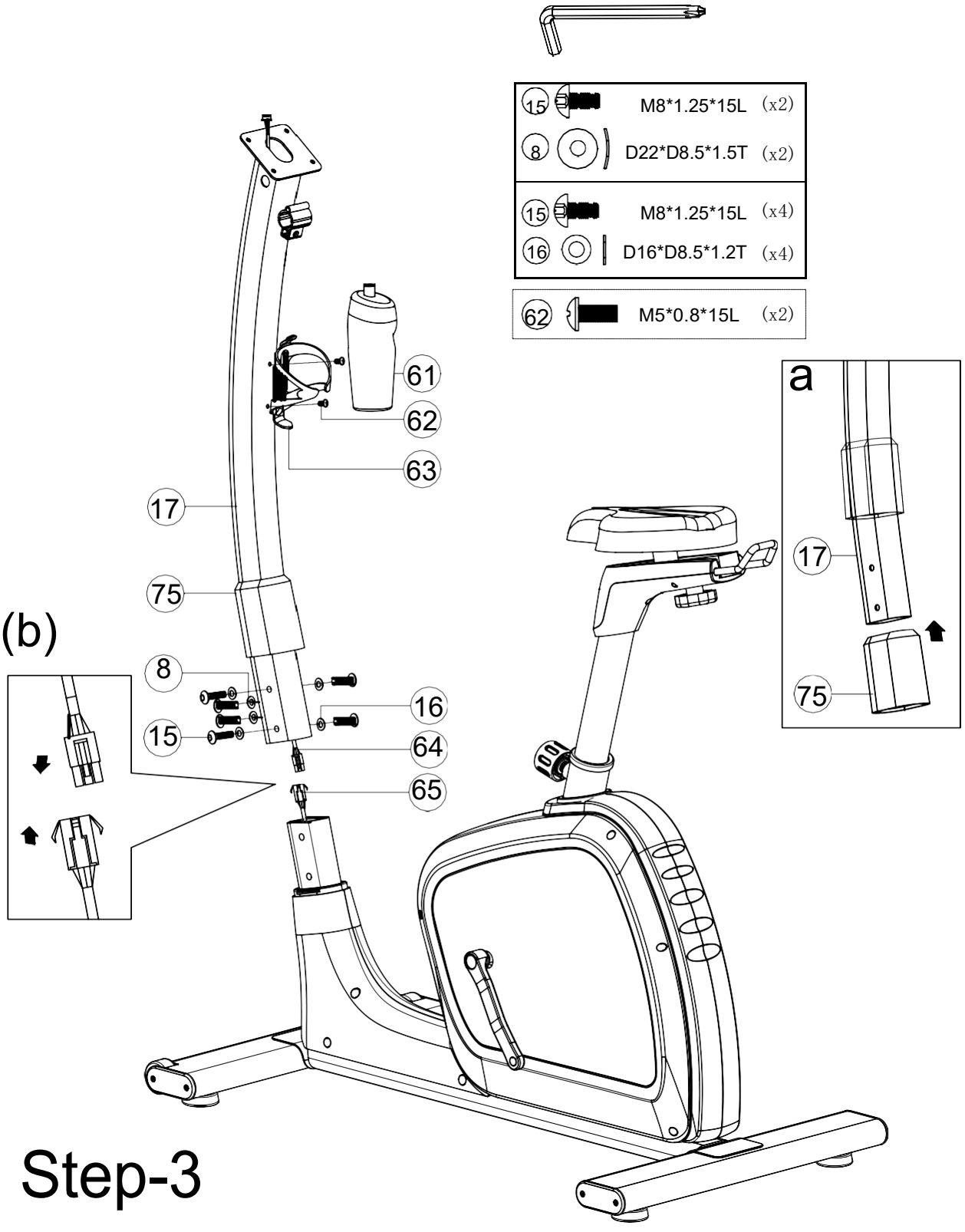
2. Montáž sedlovky

1. Nejprve otočte knoflíkem v hlavním rámu a pak za něj zatáhněte, tím umožníte sedlovce, aby se mohla posouvat nahoru a dolu. Poté nasuňte sedlovku (13) do hlavního rámu. Uvolněte knoflík a nastavte sedlovku do požadované výšky. Čep musí zapadnout do nastavovacího otvoru. Pak knoflík pevně utáhněte (obr. a).
2. Nyní můžete sedadlo nastavit dopředu nebo dozadu tím, že uvolníte knoflík pod sedadlem. Až nastavíte sedadlo do požadované polohy, tak knoflík opět pevně utáhněte (obr.b).



3. Montáž sloupku od řidítek

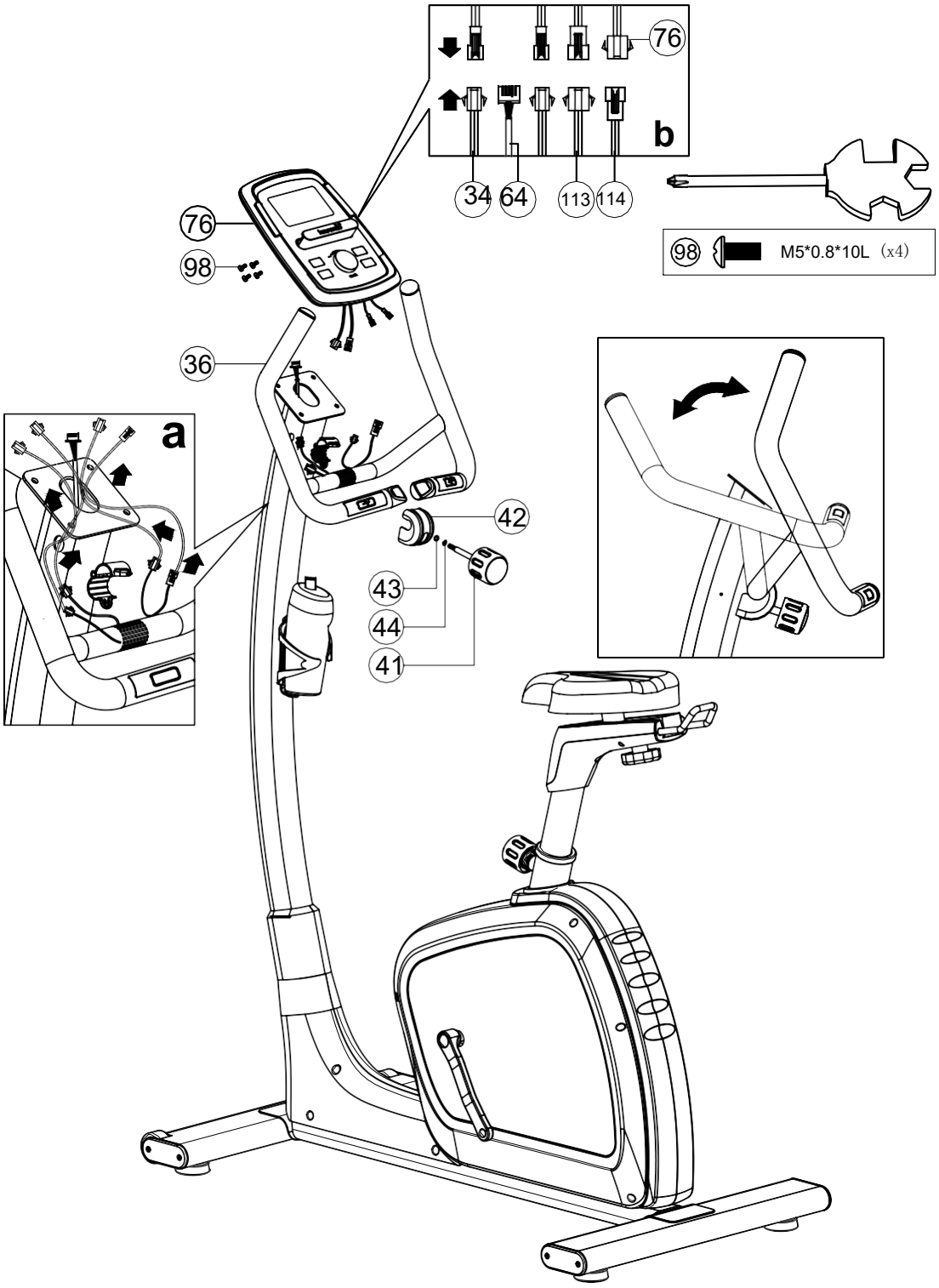
1. Nasaďte oválný kryt (75) na sloupek od řidítek (17) jak je zobrazeno na obr. a.
2. Připojte horní kabel od počítače (64) ke spodnímu kabelu počítače (65) (obr. b) a upevněte sloupek řidítek (17) do hlavního rámu rotopedu, a to pomocí šroubů (15), ploché podložky (16) a zakřivené podložky (8) jak znázorňuje obr. c.
3. Upevněte držák láhve na vodu na sloupek řidítek (17) a to pomocí dvou šroubů M5x15L.



4. Montáž řidítek a počítače

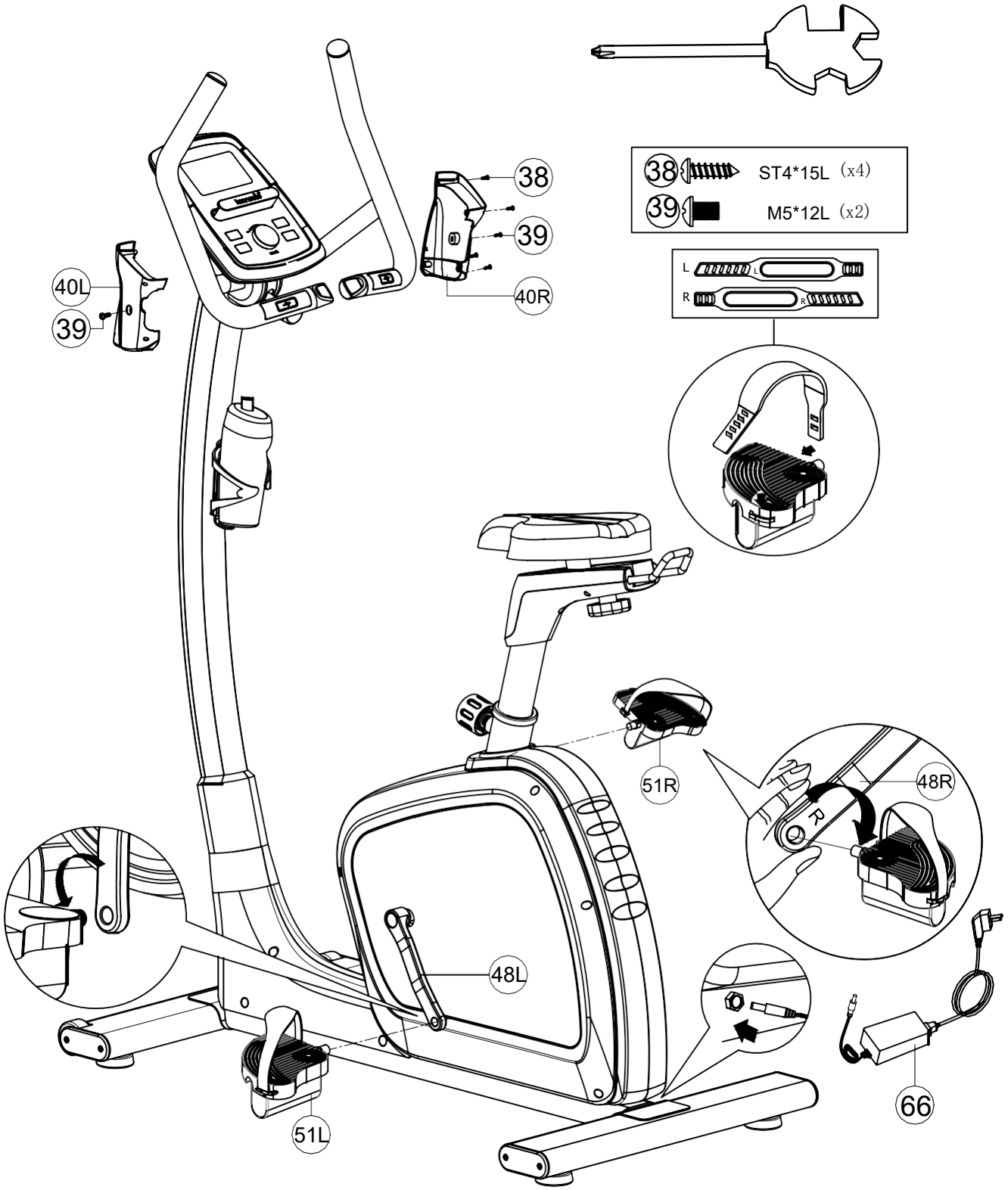
1. Protáhněte pulzní kabel (34) vycházející ze sloupku řidítek skrz otvor tak, jak je znázorněno šipka na obr. a).
2. Namontujte řidítka (36) na sloupek (17) a upevněte ochranný kryt (42) a pouzdro (45), a to pružnou podložkou (44), plochou podložkou (43) a šroubem (41).
3. Připojte kabel počítače (64) k zadní části počítače a připojte rovněž kabel 34, 113 a 114 (obr. b)
4. Upevněte počítač (76) na sloupek od řidítek (17) pomocí šroubů (98).

Řidítka lze nastavit do požadované polohy, a to uvolněním knoflíku (41), poté seřiďte řidítka a knoflík (41) opět utáhněte, viz. obr. c.



5. Montáž pedálů a krytů

1. Upevněte kryty počítače (40L & 40R) ke sloupku pomocí šroubu (38) a (39).
2. Umístěte popruhy na pedály (51L & 51R) a potom nasaďte pedály na kliky (48L & 48R).
3. Připojte adaptér (66) k zadní části rotopedu.

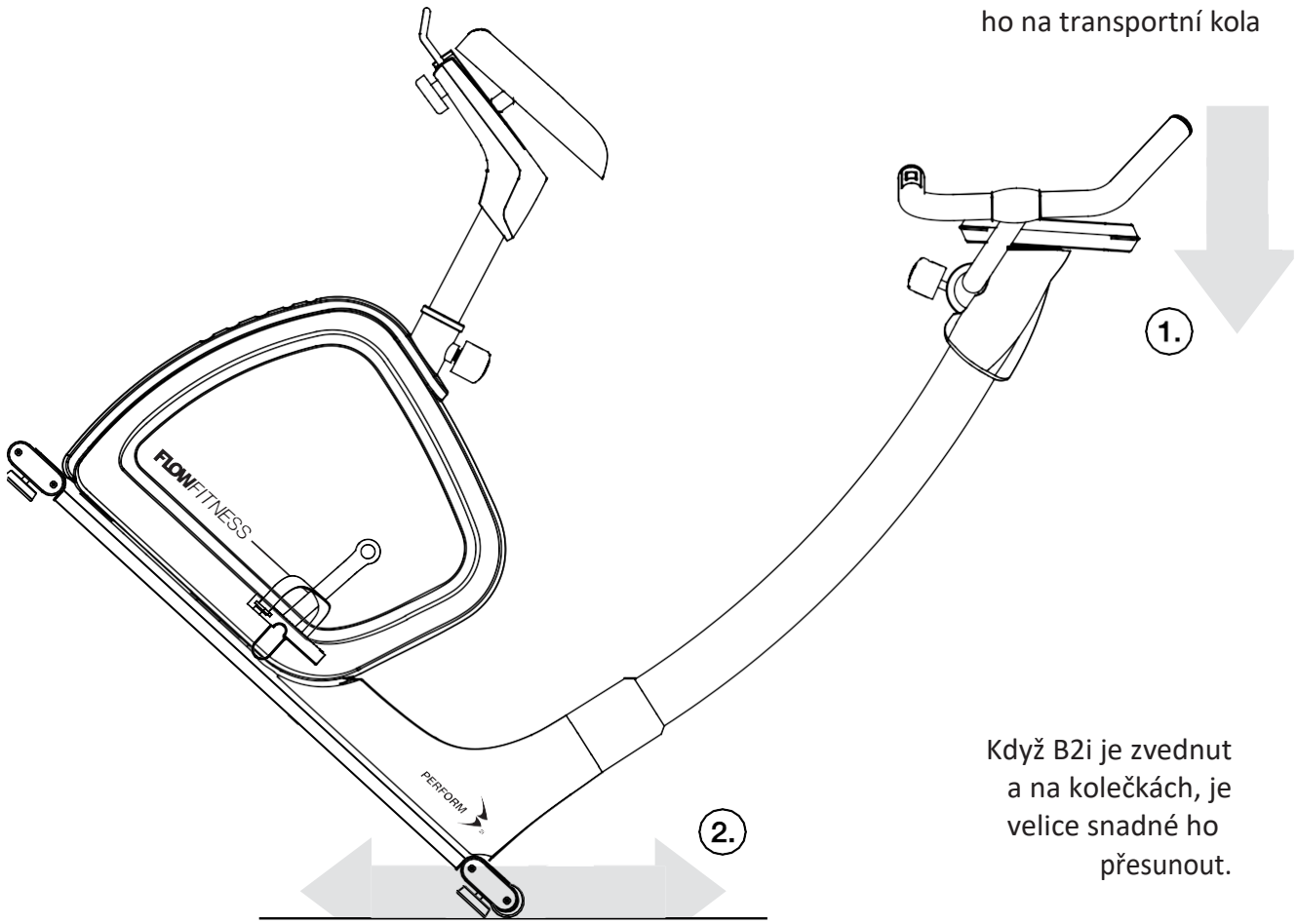


5 Použití

Skladování, stěhování a používání

Před přemístěním PERFORM B2i se ujistěte, že je napájecí kabel odpojen od stroje a vytažen ze zásuvky. Pro snadný přesun je na předním stabilizátoru umístěno držadlo pro zvednutí produktu. Jakmile stroj zvednete, bude stát na transportních kolečkách a můžete rotoped začít přesouvat na požadované místo. Je možné, že bude potřeba stroj znovu vyrovnat. Až budete mít stroj přemístěn, znovu připojte adaptér.

Zvedněte stroj za řidítka a postavte ho na transportní kola



Když B2i je zvednut a na kolečkách, je velice snadné ho přesunout.

Údržba

Flow Fitness doporučuje pevně utáhnout matice a šrouby, zkontrolovat všechny otočené body a tento proces opakovat vždy jednou za 6 týdnů. K upevnění používejte klíč, který je dodaný výrobcem.

Po každém tréninku očistěte kovové a plastové díly standardními čistícími prostředky. Před cvičením na stroji se ujistěte, že jsou všechny jeho části suché.

Abyste předcházeli zbytečnému opotřebení, používejte stroj pouze v interiérech a v suchém prostředí.

5 Použití

Počítač

USB pro nabíjení
např. telefonu



Držák na tablet.

RECOVERY
Analyzuje vaši kondici po tréninku, a to na základě srdeční frekvence

BODY FAT
Analyzuje procento tělesného tuku

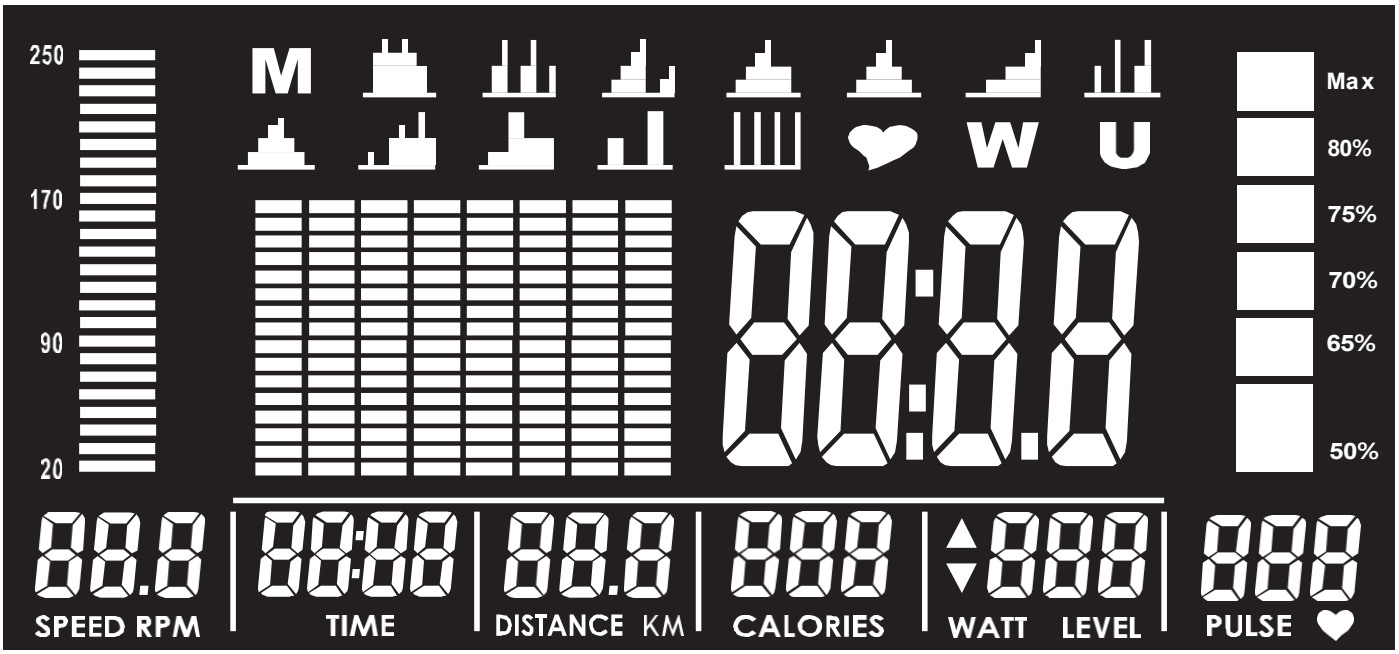
RESET
Tlačítko pro resetování hodnot nebo návrat do hlavní nabídky.

STAR/STOP
Zapnutí či vypnutí cvičení

Knoflík pro nastavení
Otáčením můžete změnit hodnotu nebo úroveň odporu, stisknutím hodnotu potvrdíte

Zobrazované hodnoty

TIME	Váš uplynulý nebo zbývající čas (podle vašeho nastavení)
SPEED	Vaše aktuální rychlost v KPH.
RPM	Aktuální otáčky za minutu. Hodnota RPM je vyobrazena v grafu na levé straně displeje, a to nad rychlostí.
DISTANCE	Ujetá nebo zbývající vzdálenost (dle vašeho nastavení)
CALORIES	Orientační počet spálených kalorií
PULSE	Zobrazení tepové frekvence v BPM (úder za minutu). Tato je zobrazená pouze při nošení hrudního pásu nebo při držení senzorů tepové frekvence. Tato hodnota je také vyobrazena v grafu na pravé straně obrazovky.
WATT	Zobrazuje výstup ve WATT.



Start

Připojte adaptér ke stroji a do zásuvky. Po zapnutí vydá počítač zvukový signál.

Nastavení uživatelského profilu

Lze nastavit více uživatelských profilů. Po zapnutí vyberte hodnotu U1 - U4 a potvrďte ji stisknutím knoflíku. Můžete zadat hodnoty jako pohlaví, věk (A), výšku (H) a hmotnost (W).

Data budou následně použita pro Recovery a Body Fat (tělesný tuk) test. Data jsou také použita pro výpočet maximálního srdečního tepu pro programy, které jsou řízené tepovou frekvencí. Je velice důležité, abyste data správně vyplnili. Pro každý uživatelský profil je možné zvolit i jeden program.

5 Použití

Programs

Manual	Manuální program
Program	12 přednastavených programů
HRC (Heart Rate Control)	Programy řízené tepovou frekvencí
Watt constant	WATT program
User	Uživatelské programy

Otáčením knoflíku si můžete vybírat mezi tréninky. **Jeho stisknutím (ENTER)** pak potvrdíte výběr a zadáte hodnoty pro cvičení. Trénink spustíte stisknutím **START / STOP.**
Počítač automaticky spustí **SCAN** (režim skenování). V tomto režimu se hodnoty **RPM, SPEED TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT** a **PULSE** vždy na pár vteřin zobrazí na displeji. Stisknutím **ENTER** můžete aktuální hodnotu upravit dle potřeby. Mezi hodnotami můžete přepínat stisknutím **ENTER.** Hodnoty se zobrazují ve spodní části displeje.

Manuální program

Otáčením knoflíku vyberte v hlavním menu ‘M” a stisknutím potvrďte. Tímto vstoupíte do manuálního programu.



RYCHLÝ START: Stisknutím tlačítka **START/STOP** začnete cvičit a všechny hodnoty budou na nule.



Můžete si hodnoty jako **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE** (srdeční tep)**, LEVEL** (Zátěž) nastavit dle sebe, a to otáčením a stisknutím nastavovacího knoflíku.

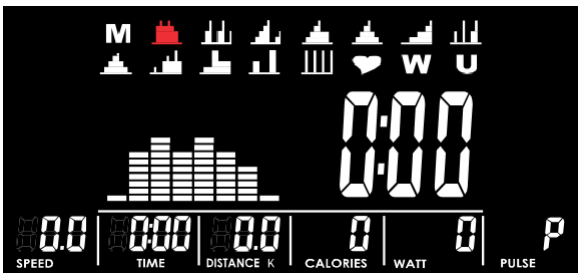
Stisknutím tlačítka **START/STOP** zahájíte trénink.

Jakmile všechny vámi nastavené hodnoty dosáhnou nuly, je trénink ukončen. Stisknutím **START/ STOP** znovu spustíte stejný trénink. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpátky do hlavní nabídky.

Program - Přednastavené programy



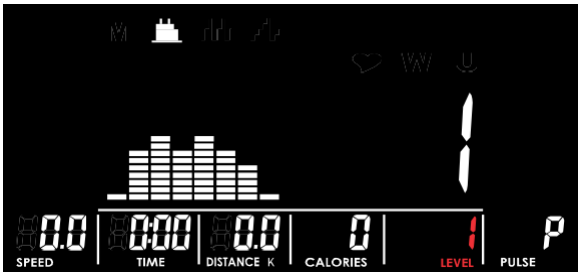
Vybrat si můžete jeden z 12 přednastavených programů. Pokud nějaký program zvolíte, zobrazí se vám na displeji graf odporu.



1. Poté co si vyberete preferovaný trénink, je potřeba tento ještě potvrdit stisknutím knoflíku.

2. Nastavte si úroveň odporu.

3. Nastavte si délku tréninku (max. 99 minut) a odpor pomocí knoflíku.



4. Stisknutím **START/STOP** spustíte trénink.

Cvičení skončí po uplynutí nastavené doby. Stisknutím **START/ STOP** můžete trénink pozastavit a opět spustit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavní nabídky.

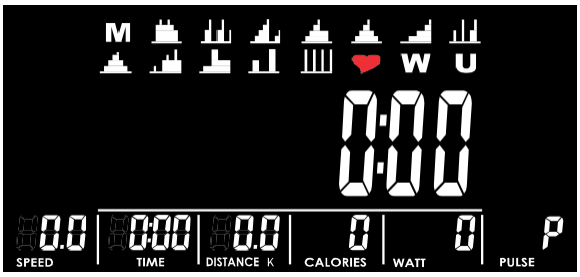
HRC - Program řízený tepovou frekvencí



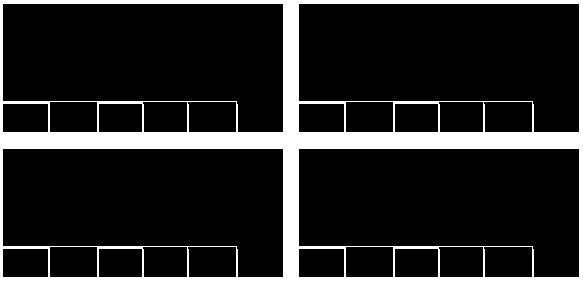
V hlavní nabídce si vyberte ikonku srdce. S tímto programem se zátěž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaše tepová frekvence zůstávala stejná. Počítač automaticky vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci a to z údajů, které jste zadal do uživatelského profilu. Výpočet je následující: 220 mínus váš věk x pásmo tepové frekvence (55%, 75%, 90%). Můžete si zvolit přednastavené pásmo tepové frekvence a nebo si nastavit vlastní hodnotu. Tepová frekvence se měří pomocí hrudního pásu a nebo držením senzorů na řidítkách.

1. Můžete si vybrat mezi třemi různými procenty vašeho maxima, a to 55%, 75%, 90% nebo zvolit TA a nastavit si svojí vlastní tepovou frekvenci. Volbu potvrďte stisknutím knoflíku.

2. Pokud jste v předchozím kroku zvolili možnost TA, pak nyní nastavte požadovanou tepovou frekvenci v úderech za minutu.



3. Nastavte si délku tréninku (TIME).
4. Stiskněte **START/STOP** pro zahájení cvičení.



Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka **START/ STOP** můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavního menu.

WATT Program

Tento program vyberete zvolením ikony ‘W’ v hlavním menu. Při tomto programu počítač mění automaticky zátěž dle vaší rychlosti šlapání tak, aby udržel nastavené watty. Rychlost šlapaní (RPM) a úroveň odporu určují váš výkon ve wattech.

1. Pomocí knoflíku si vyberte požadovanou hodnotu ve wattech a tuto potvrďte.



2. Nastavte si délku tréninku (TIME)
3. Stiskněte **START/STOP** pro zahájení cvičení.
V průběhu tréninku můžete upravovat úroveň WATT otáčením knoflíku.

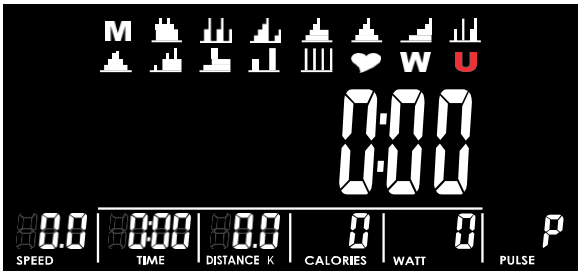


Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka **START/ STOP** můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavního menu.

Uživatelské programy

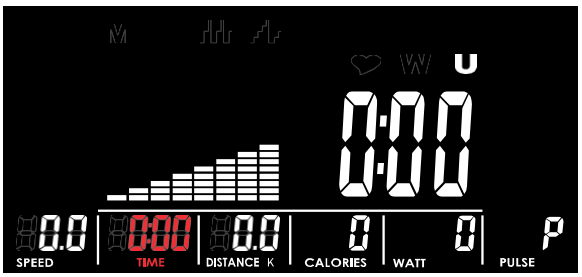


V hlavním menu zvolte ikonu ‘U’. Každý uživatel, který má uložený svůj profil, si může zvolit jeden tréninkový program.



1. Program se skládá z 8 segmentů. Pro každý segment si můžete zvolit zátěž. Mezi segmenty přepínáte pomocí knoflíku. Vybraný segment pak stisknutím potvrdíte.

2. Až budete mít segmenty nastaveny, stiskněte a držte knoflík po dobu 4 vteřin.
3. Nastavte si délku tréninku (TIME).



4. Stiskněte **START/STOP** pro zahájení cvičení

V průběhu cvičení lze měnit odpor otáčením knoflíku.

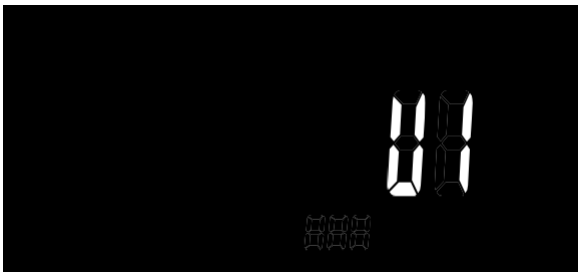
Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka **START/ STOP** můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavního menu.

5 Použití

Měření tělesného tuku

Stisknutím tlačítka Body Fat spustíte měření tělesného tuku. Jakmile tlačítko stisknete, pevně uchopte senzory pro měření tepové frekvence. Počítač zahájí měření, které trvá 8 vteřin. Na displeji nejprve uvidíte aktuální uživatelský profil.V průběhu testu se na displeji objeví následující pruhy (viz. obrázek níže). Po skončení měření počítač zobrazí vaše BMI a procento tělesného tuku. Stisknutím tlačítka Body fat se vrátíte do hlavní nabídky.

Důležité:

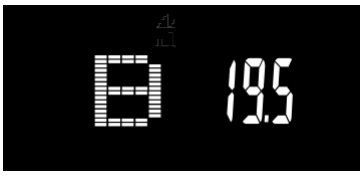


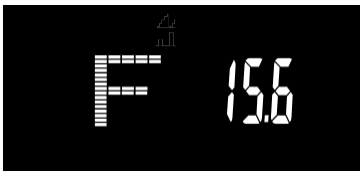
Měření tělesného tuku nefunguje v průběhu cvičení. Při testu počítač používá data, která jsou vyplněna v uživatelském profilu. Pokud chcete tyto údaje zadat znovu, stiskněte tlačítko Body fat po dobu dvou sekund. Pak budete moci znovu upravit své osobní údaje, konkrétně pohlaví, věk, výšku a hmotnost.

Pokud se test nepodaří, zobrazí se na displeji kód chyby. Ten může být následující:



E1 Nebyl detekován žádný puls pomocí senzorů
E4 Procento tělesného tuku a BMI překračuje měřitelnou stupnici 5-50 jednotek





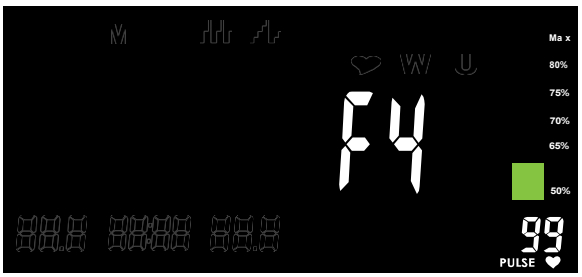
Recovery test

Stisknutím tlačítka RECOVERY se spustí test. Po stisknutí pevně uchopte senzory tepové frekvence (pokud nemáte hrudní pás). Začne odpočítávání od 00:60 do 00:00. Po celou dobu je nutné držet senzory tepové frekvenci nebo mít zapnutý hrudní pás.

Po skončení testu se na displeji objeví kód pro vyhodnocení. Kód odpovídá níže zobrazené úrovni.



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



Důležité

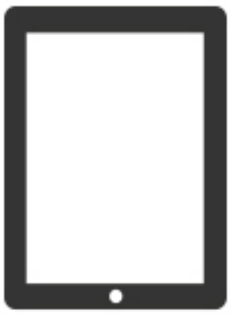
1. Test RECOVERY se spustí pouze pokud je zaznamenaná tepová frekvence. Pro správné měření je potřeba, abyste senzory držel pevně a snažil se nehýbat.

2. Vaše výdrž se měří podle toho, jak rychle se váš tep vrátí na normální klidovou úroveň.
Program RECOVERY lze provést pouze po intenzivním tréninku, kdy je vaše tepová frekvence alespoň 150 BPM.

5 Použití

Aplikace

Ke cvičení na Perform B2i můžete použít i váš telefon nebo tablet. Podporovány jsou následující přístroje:



iPad 3 *nebo novější*
iPad air 1 *nebo novější*
iPad pro 1 *nebo novější*



iPad Mini *nebo novější*



iPhone 4s *nebo novější*



iPod touch (3gen) *nebo novější*



Android tablet *OS4.3 nebo vyšší*



Android Phone *OS4.3 nebo vyšší*

Připojení

Pro připojení zařízení přes Bluetooth ke stroji, prosím, dodržujte následující postup:

1. V nastavení svého mobilního zařízení zapněte funkci bluetooth.

2. Postupujte podle pokynů aplikací, které jsou podporovány.

Další možné aplikace

Abyste mohli trénovat pomocí svého telefonu nebo tabletu, musíte si stáhnout jednu z následujících aplikací. Níže uvedené aplikace jsou kompatibilní s Perform B2i. Nové aplikace budou uvedeny na našem webu; www.flowfitness.com.

Kinomap

Aplikace Kinomap nabízí přes 100 000 km natočených videotras z reálných míst pro zpestření tréninku. S trenažérem se aplikace propojí přes bluetooth a následně dle zvolené trasy bude automaticky upravovat úroveň sklonu, nebo zátěže. Aplikace také nabízí možnost sledování cvičení přes optický senzor z chytrého zařízení – tato varianta je vhodná pro trenažéry, které nekomunikují přes bluetooth.

V Kinomapu naleznete trasy pro běh, chůzi, cyklistiku a veslování. Aplikace je dostupná pro Android a iOS. *Aplikaci můžete vyzkoušet v několikadenní zkušební verzi a následně zakoupit* ***plnou verzi, která se hradí formou měsíčního či ročního předplatného.***

Apple iOS App store
https://apps.apple.com/fr/app/kinomap/id611177969

Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training&hl=fr&gl=US

Pro podporu navštivte
https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html

iConsole+ Training

Aplikace iC+ training umožňuje pomocí telefonu nebo tabletu ovlá- dat vášGlider s Perform B2i. Do této aplikace můžete také zaznamenávat své dosažené výsledky a nebo začít trénovat kdekoli na světě pomocí google map a street view (zobrazuje ulice). Tato aplikace je zdarma.

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

Apple iOS App store
https://apps.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353

Google Android Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th

Pro podporu navštivte
https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html

5 Použití

Zwift

Aplikace Zwift přináší virtuální prostředí především pro cyklistiku a běh. V aplikaci je k dispozici 10 virtuálních světů a více jak 130 tras i z reálných míst. *Ve virtuálním světě* můžete komunikovat s ostatními uživateli, závodit, vytvořit si vlastní tréninkový plán, nebo využít tréninkové plány od profesionálních trenérů. Zwift má rozsáhlou komunitu uživatelů po celém světě.

Aplikace komunikuje s trenažéry přes bluetooth, ale také podporuje snímání rychlosti pomocí nožních snímačů rychlosti nebo kadence. Aplikace je dostupná pro Android a iOS. Můžete využít **zkušební verzi na 30 km**, následně je možné ***zakoupit členství, které se dá zakoupit na měsíční frekvenci s automatickou obnovou.***

Apple iOS App store

https://apps.apple.com/us/app/zwift-ride-and-run/id1134655040

Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame&hl=fr&gl=US

Pro podporu navštivte

https://www.flowfitness.com/zwift/

Rouvy

Aplikace Rouvy má k dispozici přes **500 skutečných cyklistických tras v délce přesahující vzdálenost 15 000 km,** které jsou doplněny o prvky rozšířené reality – jako jsou bannery, brány mezičasů a také 3D avatar uživatele atd. Vydejte se na kultovní cyklistická místa jako jsou **Passo dello Stelvio, Col du Tourmalet, Kona** a mnoho dalších z pohodlí domova. Velkou výhodou aplikace Rouvy je uživatelské rozhraní v češtině.

Aplikace je dostupná pro zařízení s operačními systémy **Android a iOS.** *Součástí je rodinné sdílení, které umožňuje využívat aplikaci zdarma pro další 2 členy. Aplikace nabízí 14denní zkušební lhůtu, následně lze zakoupit* ***měsíční, půl roční a roční předplatné.***

Apple iOS App store
https://apps.apple.com/cz/app/rouvy/id1478239111?l=cs

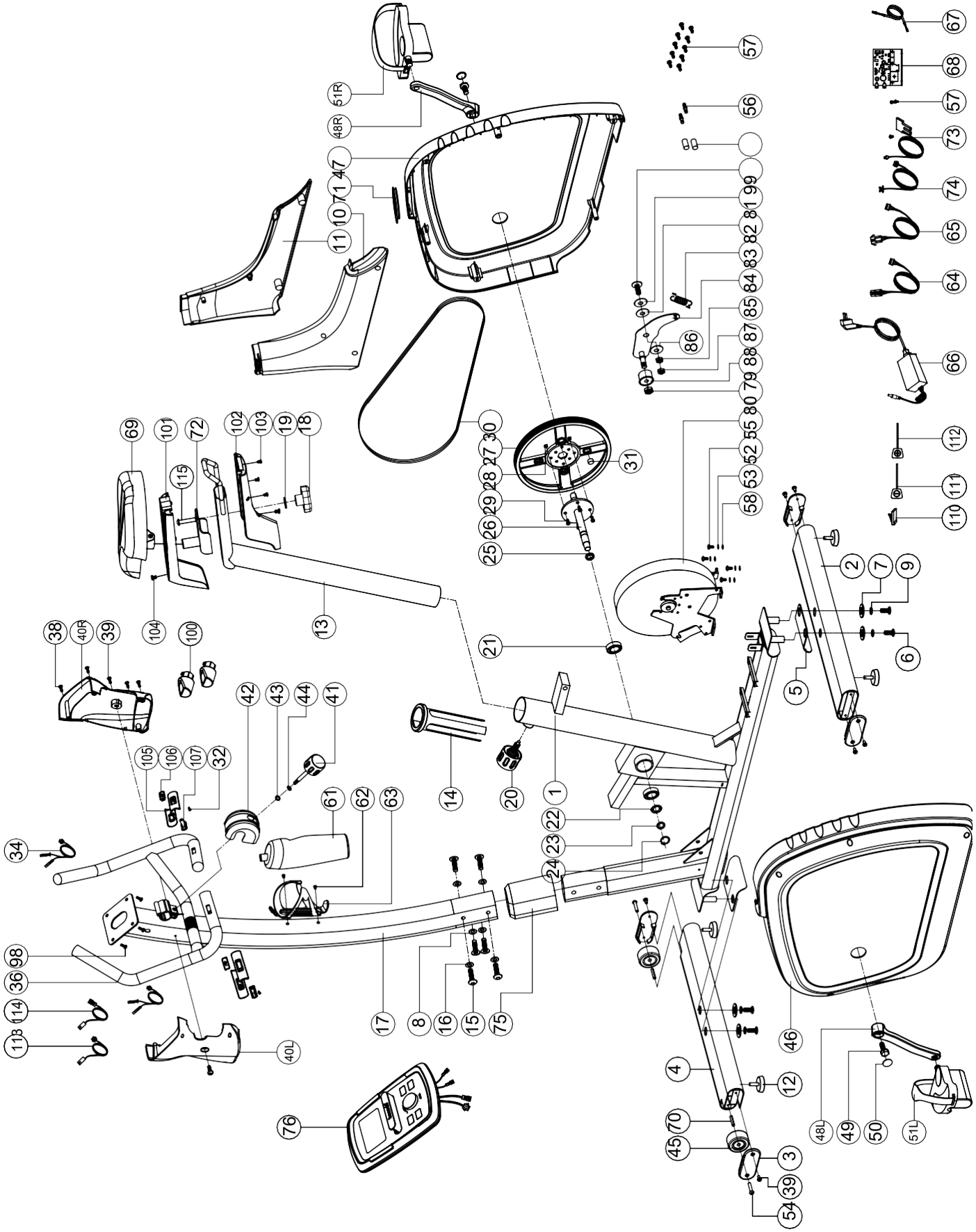
Google Android Play Store

https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.virtualtraining.rouvy.android&hl=fr&gl=US

Aplikace Rouvy komunikuje s rotopedem Perform B2i a správně přenáší všechna data, pouze zátěž je nutné regulovat manuálně na PC konzoli rotopedu.

6 Informace o produktu

Rozložený nákres



Part list

Nr.	Part	Quantity
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Oval cap	4
4	Front stabilizer	1
5	Buffer	2
6	Allen bolt M8*1.25*20L	4
7	Flat washer D30*D8.5*2.0T	4
8	Curved washer D22xD8.5x1.5T	2
9	Spring washer D15.4xD8.2x2T	4
10	Front decorative cover(left)	1
11	Front decorative cover(right)	1
12	Adjustable wheel	4
13	Seat post	1
14	Inner tube	1
15	Allen bolt M8*1.25*15L	6
16	Flat washer D16*D8.5*1.2T	4
17	Handlebar post	1
18	Club knob	1
19	Flat washer D25xD8.5x2T	1
20	Knob	1
21	Bearing #6003ZZ	2
22	Waved washer D22xD17x0.3T	2
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	1
24	C-clip S-17(1T)	1
25	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	1
26	Crank axle	1
27	Belt wheel	1
28	Nylon nut M6x1.0x6T	4
29	Hex bolt M6x1.0x15L	4
30	Belt	1
31	Round magnet	1
32	Screw ST4x1.41x15L	2
34	Handle pulse cable	2
36	Dip	1
38	Screw ST4*1.41*15L	4
39	Bolt M5*0.8*12L 3+	6
40L	Left computer bracket	1
40R	Right computer bracket	1
41	Round knob	1
42	Protective cover	1
43	Flat washer D16xD8.5x1.2T	1
44	Spring washer D15.4xD8.2x2T	1
45	Round wheel	2
46	Left chain cover	1
47	Right chain cover	1
48L	Left crank 6 1/2”x9/16”-20UNF	1
48R	Right crank 6 1/2”x9/16”-20UNF	1
49	Hex bolt M8x1.25x25	2
50	Screw cap D23x6.5	2
51L&51R	Pedal	1
52	Allen screw M6*1.0*15L	4
53	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4
54	Allen bolt M6*1*35L	2
55	EMS	1
56	Pin	2
57	Screw ST4.2x1.4x20L	14
58	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4
61	Water bottle	1
62	Bolt M5*0.8*15L	2
63	Water bottle holder	1
64	Upper computer cable	1
65	Lower computer cable	1
66	Adaptor	1
67	Cable	1
68	Controller	1
69	Seat	1
70	Sleeve	2
71	Round ring for chain cover	1
72	Seat adjustment tube	1
73	Sensor cable	1
74	Power cable	1
75	Upper protective cover	1
76	Computer	1
79	Idle wheel	1
80	Nylon nut M10x1.5x10T	1
81	Allen bolt M8*1.25*30L	1
82	Flat washer D25xD8.5x2.0T	1
83	Plastic washer D10*D24*0.4T	1
84	Spring D2.2*D14*55L	1
85	Fixing plate for idle wheel	1
86	Plastic washer D50*D10*1.0T	1
87	Nut M8*1.25*6T	1
88	Nylon nut M8*1.25*8T	1
98	Bolt M5*0.8*10L	4
99	Buffer	2
100	Button	2
101	Seat protective cover(Upper)	1
102	Seat protective cover(Lower)	1
103	Screw ST2.9x9.5L	3
104	Screw ST4.2*15L	2
105	Handle pulse sensor	4
106	Fixing plate for handle pulse(upper)	2
107	Fixing plate for handle pulse(lower)	2
110	Connecting socket	2
111	Membrane keyboard (-)	1
112	Membrane keyboard (+)	1
113	Lower quick cable (1)	1
114	Lower quick cable (2)	1
115	Square neck bolt M8*1.25*40L	1

Řešení problémů

Problém
Při cvičení stroj skřípe.

Řešení
Skřípání může být způsobeno třením plastového krytu o kovový rám. Doporučujeme postříkat tyto komponenty prostředkem WD40, který zakoupíte v železářství.

Problém
Počítač nenačte tepovou frekvenci.

Řešení
Příjem přes dlaňové senzory může být zkresleny. Spojení může ovlivnit pot, pohyb nebo dokonce i krém na rukou.
Doporučujeme používání hrudního pásu, který se dá připojit ke stroji přes bluetooth. Senzory na řidítkách se primárně používají pouze pro občasnou kontrolu srdeční frekvence během tréninku.

Pokud používáte hrudní pás a přesto vám displej nezobrazuje informaci o srdečním tepu, zkontrolujte následující:

- Přečetli jste si podrobně příručku k hrudnímu pásu? Aby senzory lépe fungovaly je dobré, když jsou vlhké.

- Máte hrudní pás dostatečně utažený?

- Nejsou baterie v hrudním pásu vybité?

Problém
Nemůžu najít aplikaci iConsole+ v Google Play store nebo Apple App Store.

Řešení
Pokud nemůžete aplikaci najít ani po zadání “iConsole”, zkuste zadat slovo “iConsole+”, “I-console” nebo “I-console+” .

Problém
K aplikaci iConsole nemohu připojit svůj telefon / tablet.

Řešení
Připojení neprobíhá automaticky. Nejprve na svém telefonu nebo tabletu zapněte funkci Bluetooth. Otevřete aplikaci iConsole, vytvořte si účet a začněte cvičit. Až teprve potom se vám na displeji zobrazí všechna zařízení v okolí, které můžete připojit.

Záruka

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitnes ve vaší zemi a prodejce, kde jste výrobek zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte stránku:

http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

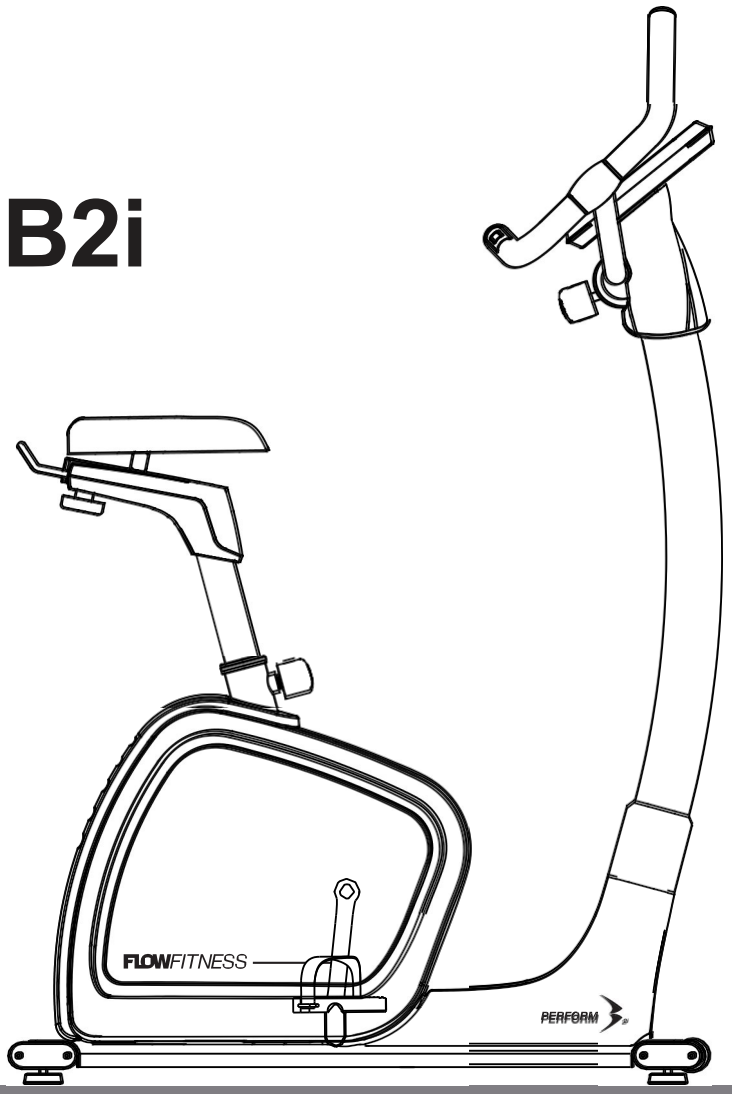
Poznámky

Poznámky

FLOWFITNESS

PERFORM B2i

Návod



2i

SLOVENČINA

1. Dôležité informácie 38
Obsah balenia 39

2. Úvod 40
Dôležité časti 40
Špecifikácie 41

3. Fitness 42
Čo je to Fitness 42
Tepová frekvencia 42
Nastavenie tréningových cieľov 42
Rozcvička a relaxácia 43
Počiatočný tréningový plán 44
Tréningový plán na zlepšenie vytrvalosti 45
Tréningový plán na chudnutie 45

4. Montáž 46
1. Montáž stabilizátorov 46
2. Montáž podsedlového stĺpika 47
3. Montáž stĺpika riadidiel 48
4. Montáž riadidiel a počítača 48
5. Montáž pedálov a krytov 49

5. Používanie 50
Skladovanie, premiestňovanie a používanie 51
Údržba 52
Počítač 53
Aplikácie 61

6. Informácie o produkte 63
Rozobraný výkres 63
Zoznam dielov 64
Riešenie problémov 65

7. Záruka 66
Záruka 66

1 Dôležité informácie

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 cvičenia pociťujete závraty, nevoľnosť alebo iné fyzické problémy, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa o svojom stave s lekárom.

- Počas cvičenia si pravidelne kontrolujte srdcovú frekvenciu. Ak sa vaša srdcová frekvencia stane abnormálnou, okamžite prestaňte cvičiť.

- Odporúča sa, aby ste sa pred tréningom zahriali vhodným cvičením, ktoré by malo trvať 5 až 10 minút. Po skončení tréningu sa strečing. Tento proces zabráni prípadnému zraneniu a bolestivosti svalov.

Bezpečnosť

- Stroj používajte len na určený účel a tak, ako je uvedené v návode.

- Pred cvičením skontrolujte, či je stroj funkčný. Ak zistíte, že niečo nie je v poriadku, necvičte a kontaktujte predajcu.

- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.

- Stroj je určený na domáce použitie a musí byť umiestnený na rovnom povrchu.

- Hmotnostná kapacita trenažéra je 140 kg.

- Pred cvičením sa uistite, že máte okolo seba dostatok priestoru. Ideálne 1 meter.

- Na stroj nič nelepte ani neprilepujte.

- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu stroja.

- Osoby so zdravotným postihnutím by mali mať pred začatím cvičenia súhlas lekára.

- Nevkladajte ruky ani nohy pod stroj.

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

- Svoj tréningový plán 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.

- Pri pohybe na stroji používajte vhodnú techniku zdvíhania, aby ste predišli možnému zraneniu.

- Pravidelne kontrolujte a uťahujte skrutky.

- Vlastník stroja je zodpovedný za to, aby boli všetci používatelia poučení a oboznámení s možnými nebezpečenstvami, ako je opísané v v tejto príručke.

- Tento stroj nie je vhodný na terapeutické alebo profesionálne použitie.

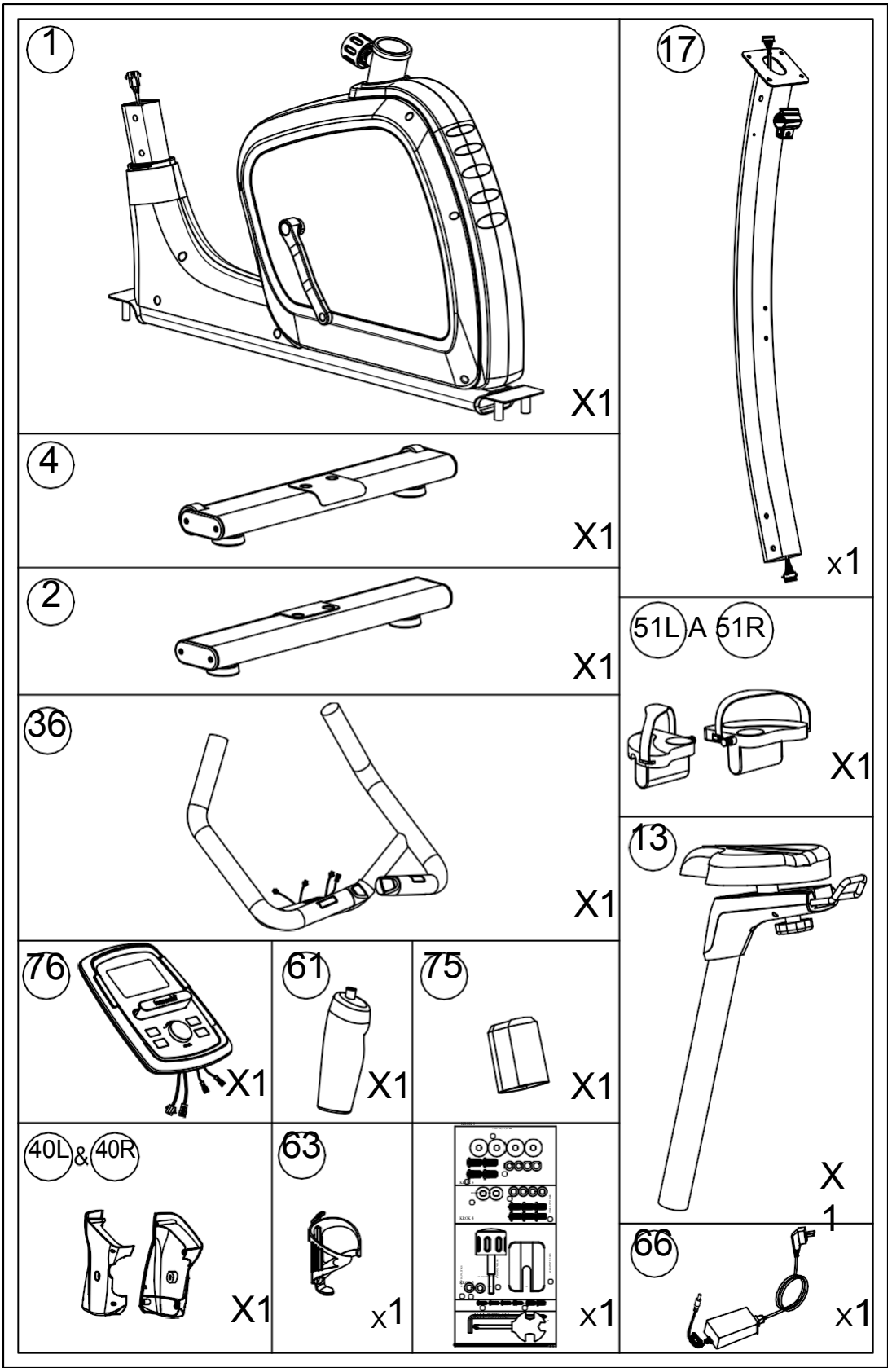
- Stroj používajte len v suchom a čistom prostredí. Skladovanie v chladných a vlhkých priestoroch môže viesť k poškodeniu stroja.



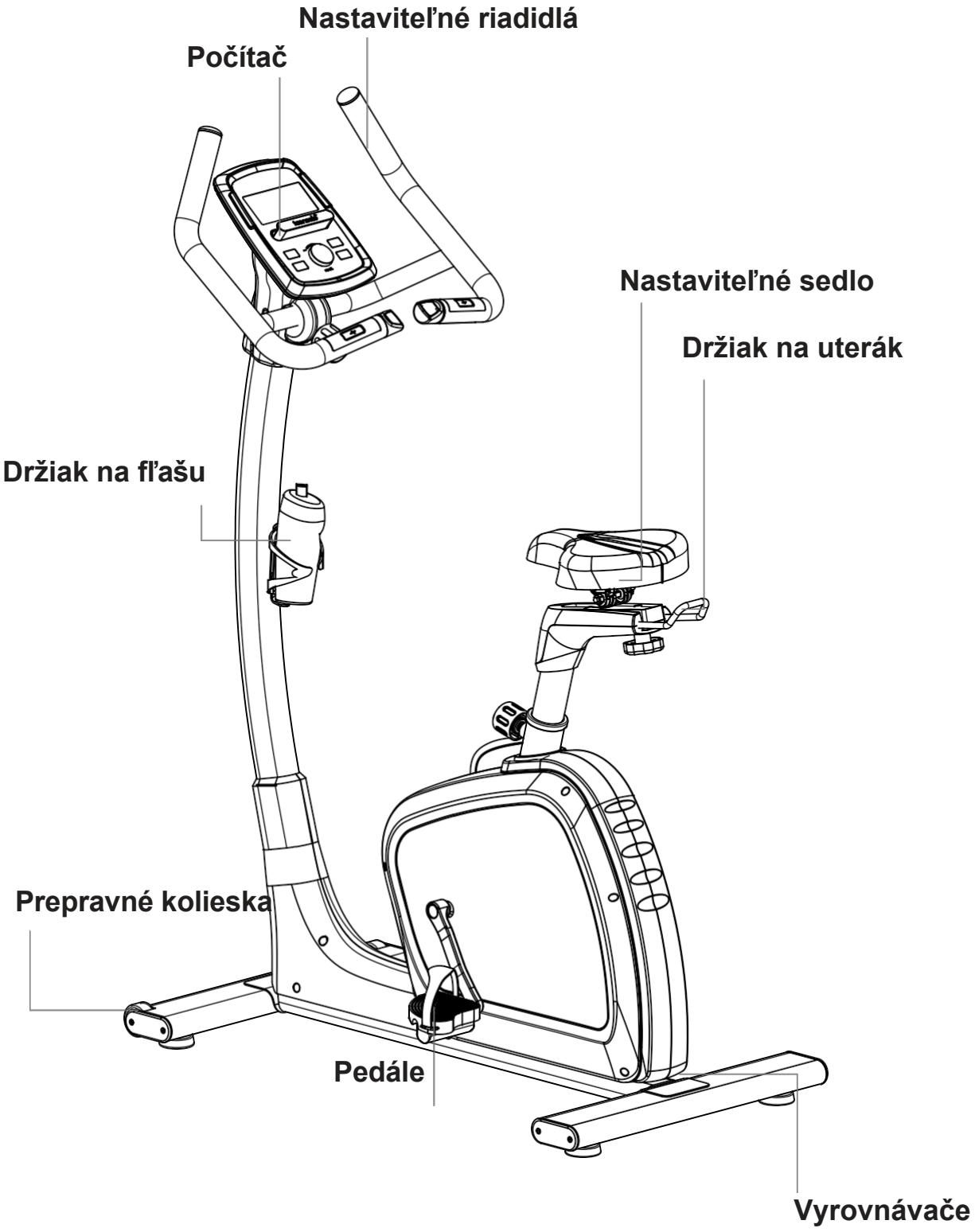
VAROVANIE

Pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom. Toto bezpečnostné opatrenie je dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú iné zdravotné problémy. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za žiadne zranenia osôb ani škody na majetku spôsobené používaním tohto stroja. Tento výrobok nie je vhodný na prenájom ani na používanie v komerčnom prostredí.

Obsah balenia



Dôležité časti



Špecifikácie

iConsole

Celkovo 24 programov
1 manuálny program
12 prednastavených programov
4 užívateľské programy
3 programy riadené srdcovou frekvenciou 1 cieľový program
1 WATT

Test regenerácie
Prijímač srdcovej frekvencie pre hrudný pás
USB
Bluetooth 4.0

Aplikácia

iConsole
Kinomap
Zwift
Rouvy

iconsole+

Technické parametre

69 úrovní odporu
23 kg zotrvačník

Veľkosť a hmotnosť
Dĺžka: 98 cm
Výška: 153 cm
Šírka: 58 cm
Hmotnosť: 43 kg

Ergonómia

Horizontálne a vertikálne nastavenie sedla
Nastaviteľné riadidlá
Pedále s remienkami na nohy Rýchle kľúče

Čo je to fitness?



Čo je to fitness? Vo všeobecnosti možno fitnes cvičenie opísať ako činnosť, pri ktorej vaše srdce transportuje 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, a preto srdcová frekvencia počas cvičenia klesá.

Tepová frekvencia



Pri cvičení je dôležité sledovať srdcovú frekvenciu, pretože správna srdcová frekvencia je kľúčom k dobrým výsledkom cvičenia. 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.

Existujú dve formy, v ktorých telo ukladá energiu: sacharidy a tuky. Pri cvičení telo využíva kombináciu oboch. Pri vyššej intenzite tréningu má telo tendenciu vyberať si to, čo spaľuje rýchlejšie - sacharidy. Ich zásoby sú však obmedzené, takže takto nemôžeme cvičiť dlhší čas. Pri nižších tréningových intenzitách si telo zvyčajne vyberá dlhodobý zdroj energie - tuk. Keďže sa v tele ukladá vo väčšom množstve, môžeme takto cvičiť dlhšie.

Stanovenie tréningových cieľov



Nižšie nájdete tabuľku na výber najlepšej srdcovej frekvencie pre váš tréning. Ide o 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.

Neexistuje najlepší spôsob, ako začať tréning. Je to individuálne pre každého človeka. Ak ste dlho necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste začať tréningový plán pomaly a postupne zvyšovať úroveň.

Vek	Znížená hmotnosť (údery za minútu) 60%	Zlepšenie výdrže (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 rokov	96 - 94	136 - 133

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".

Rozcvička a relaxácia

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 svalov na ľavej strane krku. V tejto polohe zotrvajte niekoľko sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Potom nakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Opakujte dva alebo trikrát.



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



Predklon do strany
Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava, až kým nepocítite napätie svalov na pravej strane. Vydržte v polohe niekoľko sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte druhú stranu. Opakujte dva alebo trikrát.



Mierne pokrčenie kolien
Nohy na šírku ramien, ruky natiahnuté pred sebou. Pokrčte kolená a plynule prejdite do drepu. Zopakujte niekoľkokrát.



Natiahnutie dolnej časti chrbta
Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a priblížte tvár k podlahe. Opatrne sa posaďte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v spodnej časti chrbta.



Natiahnutie stehenných svalov
Sadnite si na zem s pravou nohou natiahnutou pred sebou. Chodidlo ľavej nohy položte na vnútornú stranu stehna pravej nohy. Pokrčte sa smerom k pravej nohe a zotrvajte v tejto polohe 10 sekúnd. Uvoľnite sa a to isté urobte s druhou nohou. Opakujte dva alebo trikrát.

Počiatočný tréningový plán

Tréningový plán na 1. a 2. týždeň
Trénujte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie, maximálne 3-krát týždenne.

Rozcvička	Tréning	Odpočinok	Tréning	Pomalé tempo	Protiahnutie
5 - 10 minút	4 minúty	1 minúta	2 minúty	1 minúta	5 minút

Tréningový plán na 3. a 4. týždeň
Cvičenie pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie, maximálne 4 krát týždenne

Zahriatie	Tréning	Odpočinok	Tréning	Pomalé tempo	Protiahnutie
5 - 10 minút	5 minút	1 minúta	3 minúty	1 minúta	5 minút

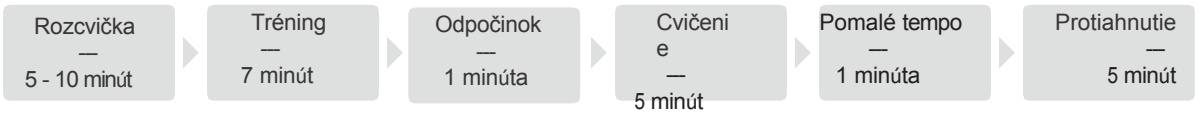
Tréningový plán na 5. a 6. týždeň
Cvičenie pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie, maximálne 5-krát týždenne

Zahriatie	Tréning	odpočúvanie	Tréning	Pomalé tempo	Protiahnutie
5 - 10 minút	6 minút	1 minúta	4 minúty	3 minúty	5 minút

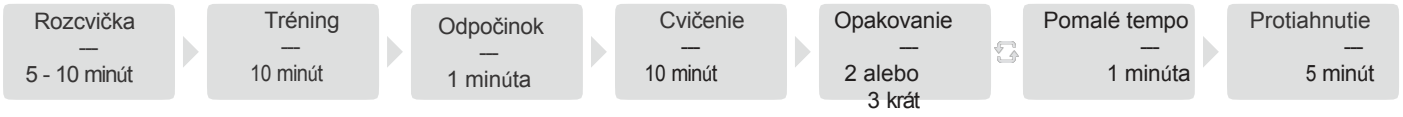
Po dokončení úvodného tréningového plánu si môžete vybrať konkrétny cvičebný plán na nasledujúce týždne. Vyberte si ten, ktorý najlepšie vyhovuje vašim cieľom. Môžete si vybrať plán, ktorý maximalizuje vaše úsilie o zníženie hmotnosti, alebo plán na zvýšenie vytrvalosti. Oba plány nájdete na nasledujúcej strane.

Tréningový plán na zlepšenie vytrvalosti

Tréningový plán na 7. a 8. týždeň
Cvičte pri 85 % maximálnej srdcovej frekvencie, maximálne 6-krát týždenne.

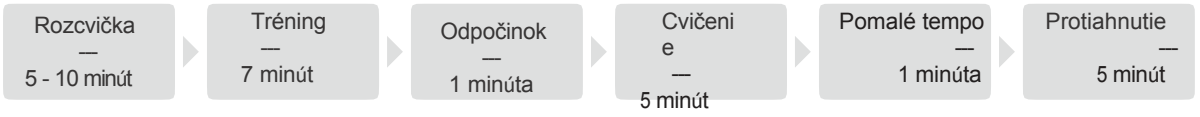


Tréningový plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 85 % maximálnej srdcovej frekvencie, maximálne 6-krát týždenne.

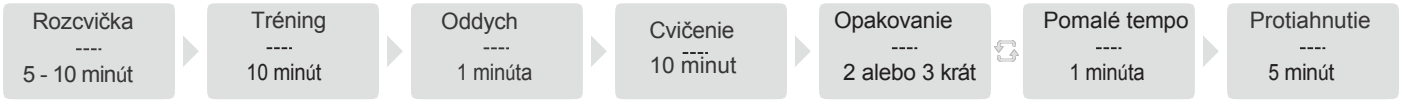


Tréningový plán na chudnutie

Tréningový plán na 7. a 8. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie, maximálne 6-krát týždenne.



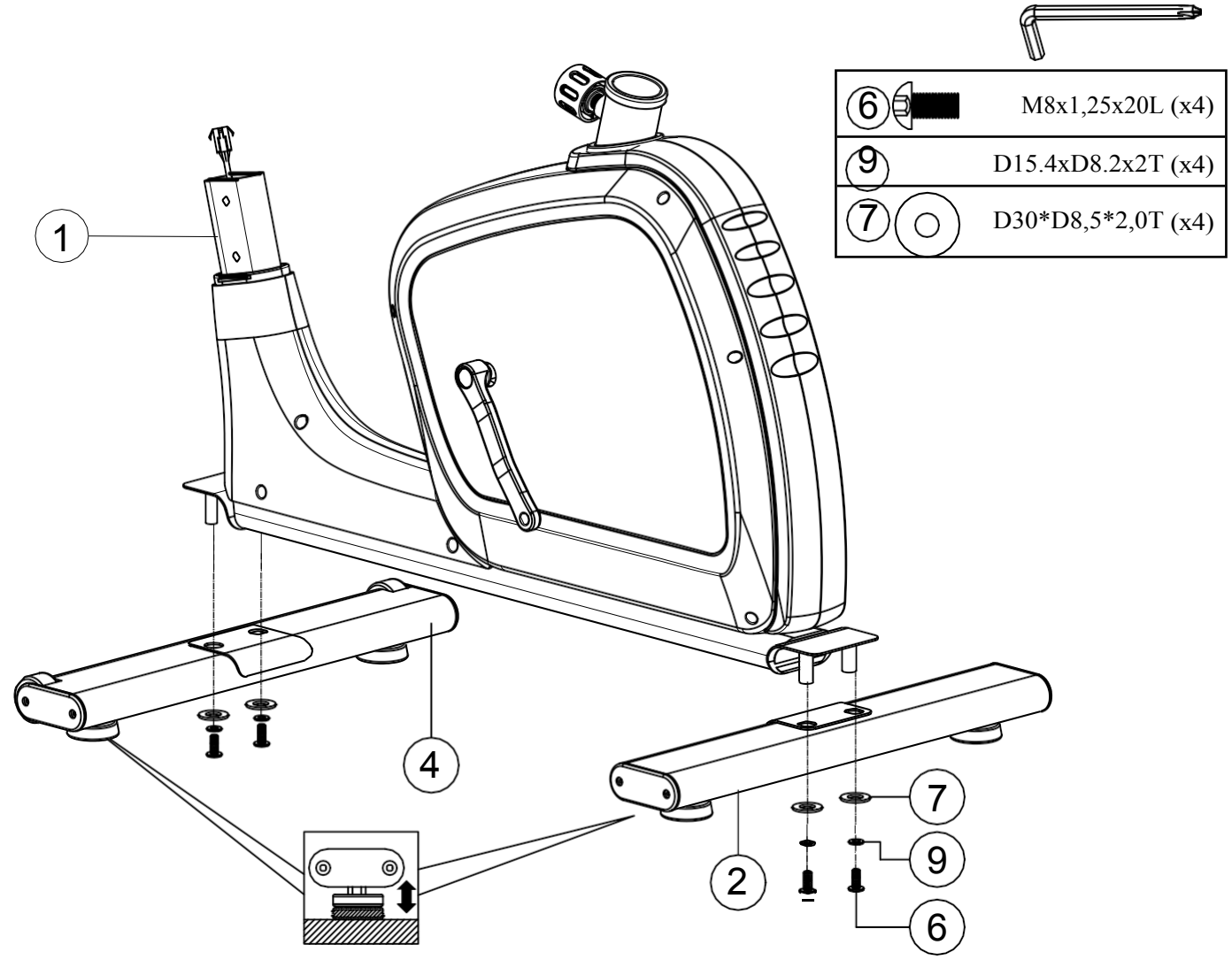
Tréningový plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie, maximálne 6-krát týždenne.



4 Montáž

1. Montáž stabilizátorov

Predný (4) a zadný stabilizátor (2) pripevnite k hlavnému rámu cvičného bicykla pomocou imbusovej skrutky (6), pružnej podložky (9) a podložky (7). Otočte kolieska po stranách stabilizátorov, aby ste cvičný bicykel vyrovnali.

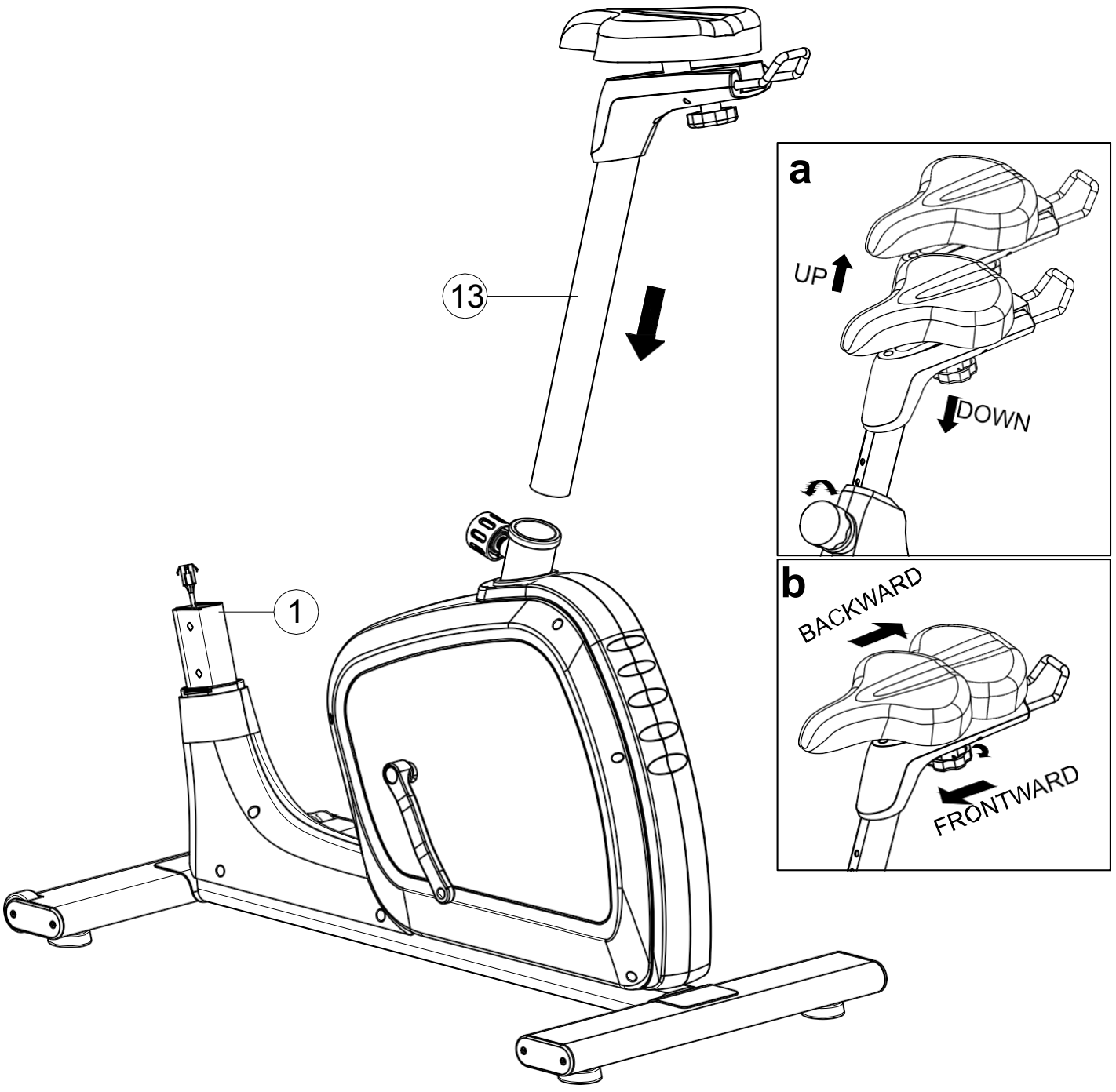


S 1

Z -

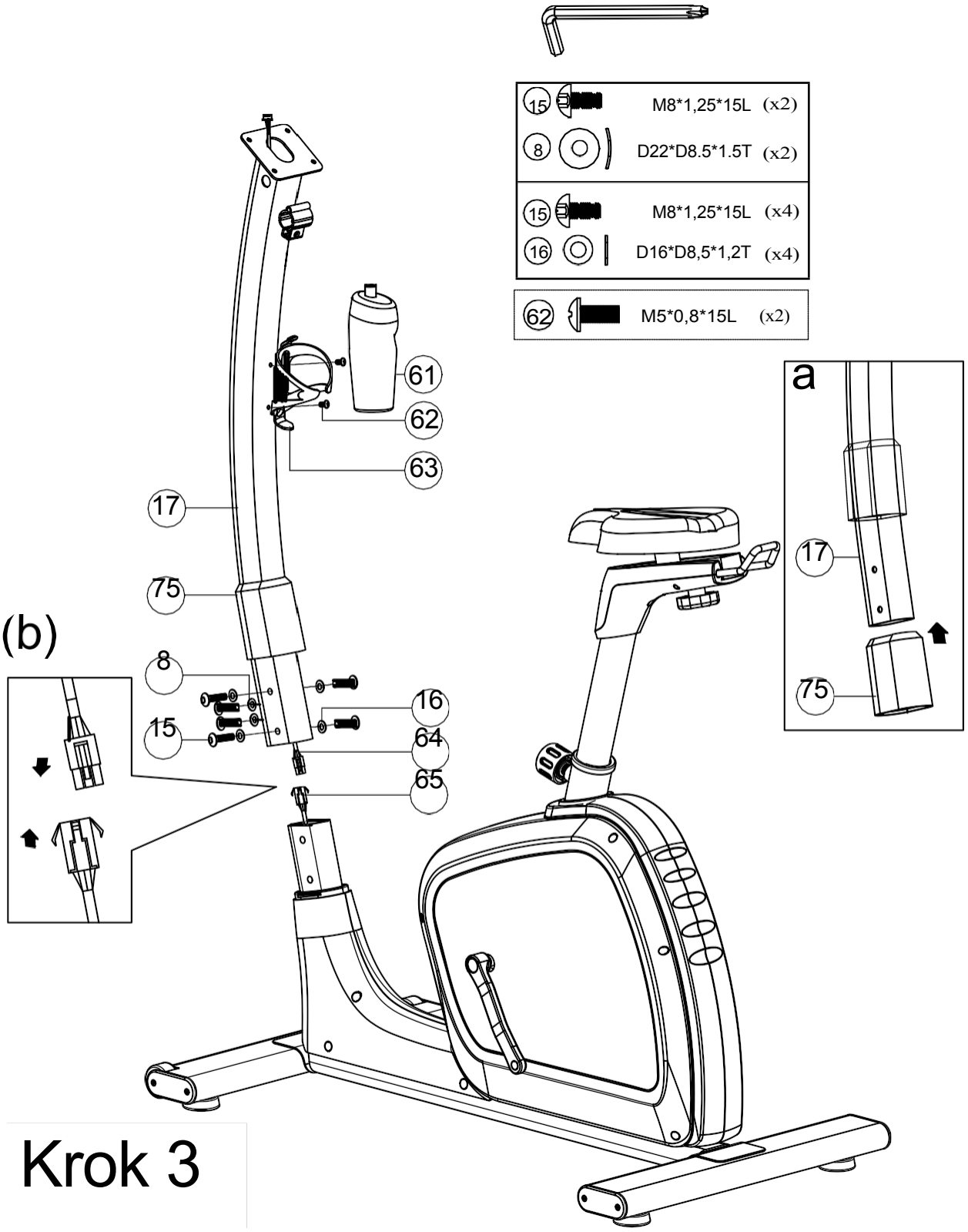
2. Montáž podsedlového stĺpika

1. Najprv otočte gombíkom v hlavnom ráme a potom ho potiahnite, čo umožní pohyb sedlovej tyče nahor a nadol. Potom zasuňte stĺpik sedadla (13) do hlavného rámu. Uvoľnite gombík a nastavte sedlovú tyč do požadovanej výšky. Kolík musí zapadnúť do nastavovacieho otvoru. Potom pevne utiahnite gombík (obr. a).
2. Teraz môžete sedadlo nastaviť dopredu alebo dozadu uvoľnením gombíka pod sedadlom. Po nastavení sedadla do požadovanej polohy, opäť pevne utiahnite gombík (obr. b).



3. Montáž stĺpika riadidiel

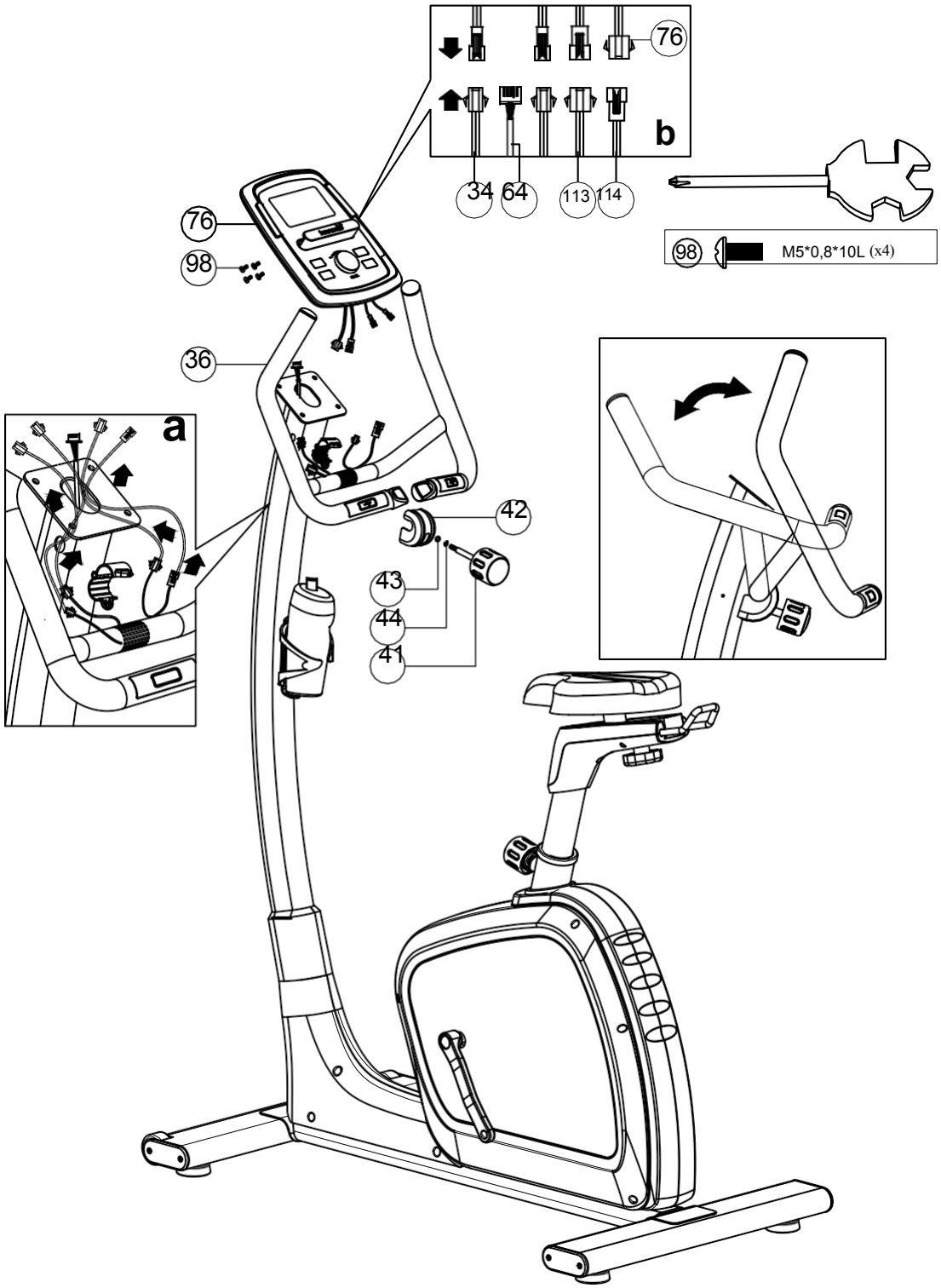
1. Namontujte oválny kryt (75) na stĺpik riadidiel (17), ako je znázornené na obr. a.
2. Pripojte horný kábel počítača (64) k dolnému káblu počítača (65) (obr. b) a upevnite stĺpik riadidiel (17) k hlavnému rámu trenažéra, pomocou skrutiek (15), plochej podložky (16) a zahnutej podložky (8), ako je znázornené na obrázku c.
3. Pripevnite držiak fľaše na vodu k stĺpiku riadidiel (17) pomocou dvoch skrutiek M5x15L.



4. Montáž riadidiel a počítača

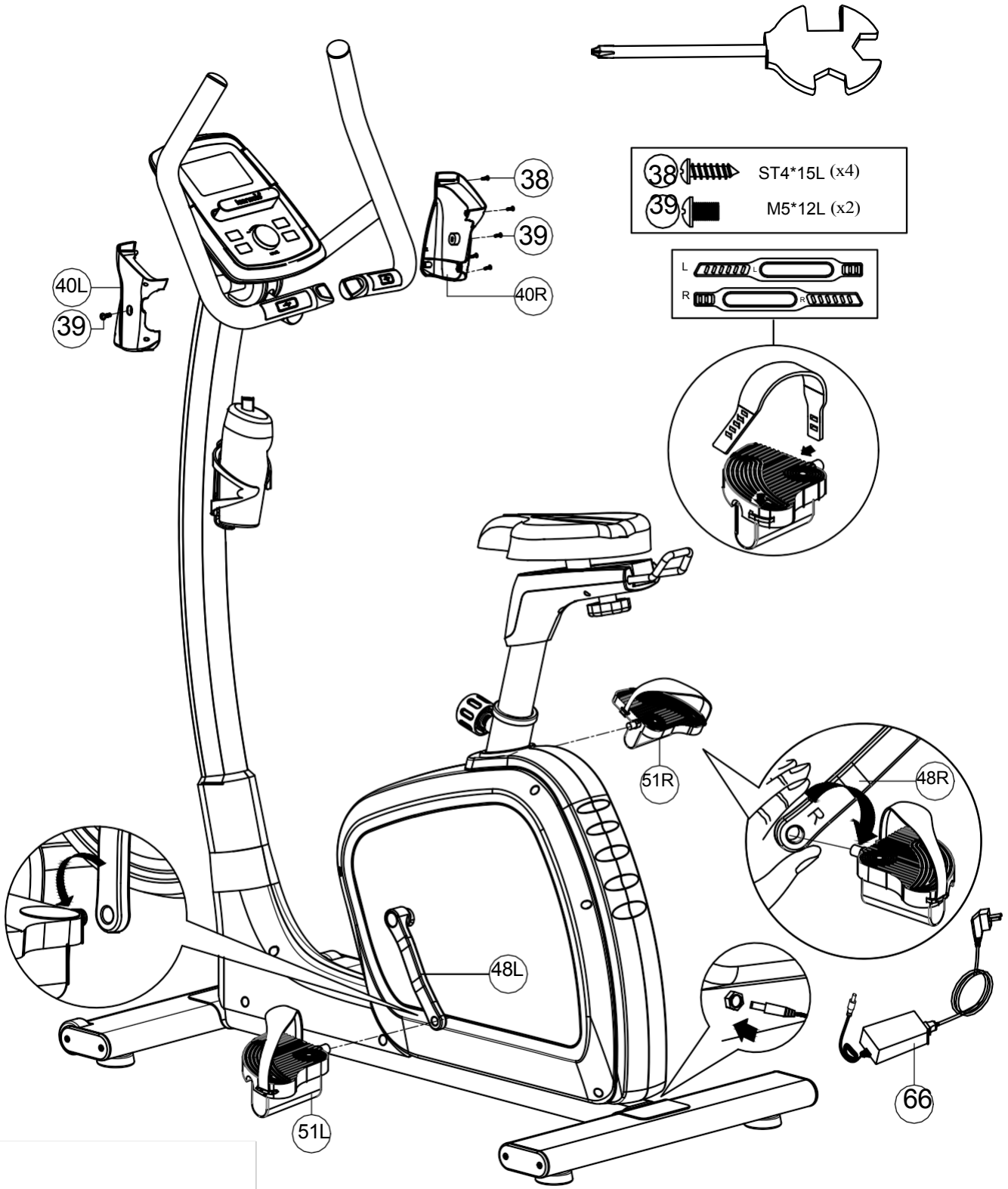
1. Pulzný kábel (34) vychádzajúci zo stĺpika riadidiel pretiahnite cez otvor, ako ukazuje šípka na obrázku (a).
2. Namontujte riadidlá (36) na stĺpik riadidiel (17) a upevnite ochranný kryt (42) a kryt (45) pomocou pružnej podložky (44), plochej podložky (43) a skrutkou (41).
3. Pripojte kábel počítača (64) k zadnej časti počítača a pripojte aj káble 34, 113 a 114 (obrázok b).
4. Pripevnite počítač (76) k stĺpiku riadidiel (17) pomocou skrutiek (98).

Riadidlá môžete nastaviť do požadovanej polohy uvoľnením gombíka (41), potom nastavte riadidlá a opäť utiahnite gombík (41), pozri obr. c.



5. Montáž pedálov a krytov

1. Pripevnite kryty počítača (40L a 40R) k stĺpiku pomocou skrutiek (38) a (39).
2. Na pedále nasaďte remienky na pedále (51L & 51R) a potom pedále pripevnite ku kľukám (48L & 48R).
3. Pripojte adaptér (66) k zadnej časti trenažéra.

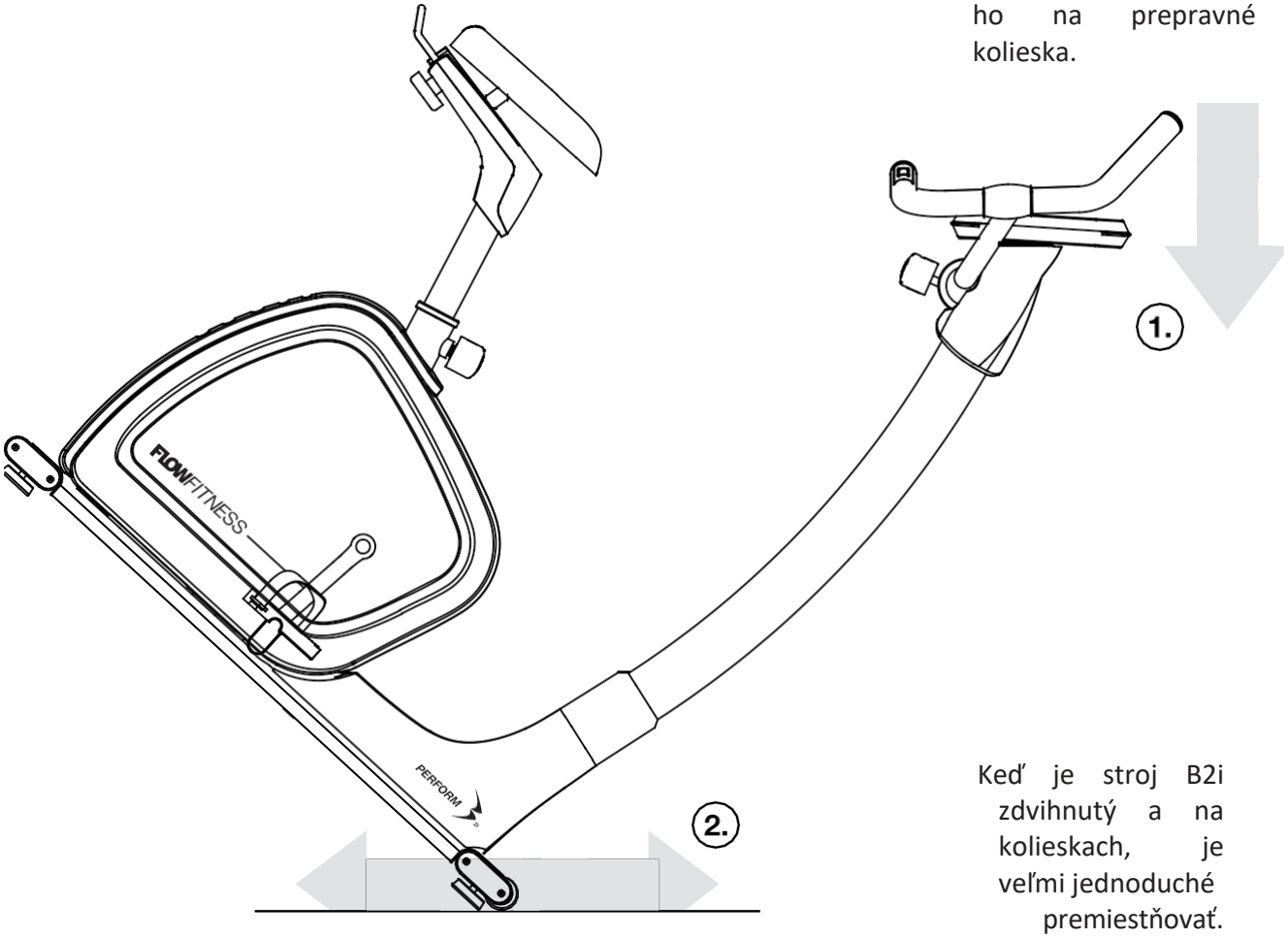


5 Použitie

Skladovanie, premiestňovanie a používanie

Pred premiestňovaním zariadenia PERFORM B2i sa uistite, že je napájací kábel odpojený od zariadenia a odpojený od sieťovej zásuvky. Na uľahčenie premiestňovania je na prednom stabilizátore k dispozícii rukoväť na zdvihnutie výrobku. Po zdvihnutí stroja bude stáť na transportných kolieskach a môžete začať presúvať cvičebný bicykel na požadované miesto. Môže byť potrebné stroj opätovne vyvážiť. Po zmene polohy stroja znovu pripojte adaptér.

Stroj zdvihnite za riadidlá a umiestnite ho na prepravné kolieska.



Keď je stroj B2i zdvihnutý a na kolieskach, je veľmi jednoduché premiestňovať.

Údržba

Spoločnosť Flow Fitness odporúča bezpečne utiahnuť matice a skrutky, skontrolovať všetky otočné body a tento proces opakovať každých 6 týždňov. Na upevnenie použite kľúč dodaný výrobcom.

Po každom tréningu vyčistite kovové a plastové časti štandardnými čistiacimi prostriedkami. Pred cvičením na stroji sa uistite, že sú všetky časti suché.

Aby ste zabránili zbytočnému opotrebovaniu, používajte stroj len v interiéri a v suchom prostredí.

5 Použitie

Počítač

USB na nabíjanie
Napr. telefón



Držiak na tablety.

RECOVERY
Analyzuje vašu kondíciu po tréningu na základe vašej srdcovej frekvencie

TELESNÝ TUK
Analyzuje percento telesného tuku

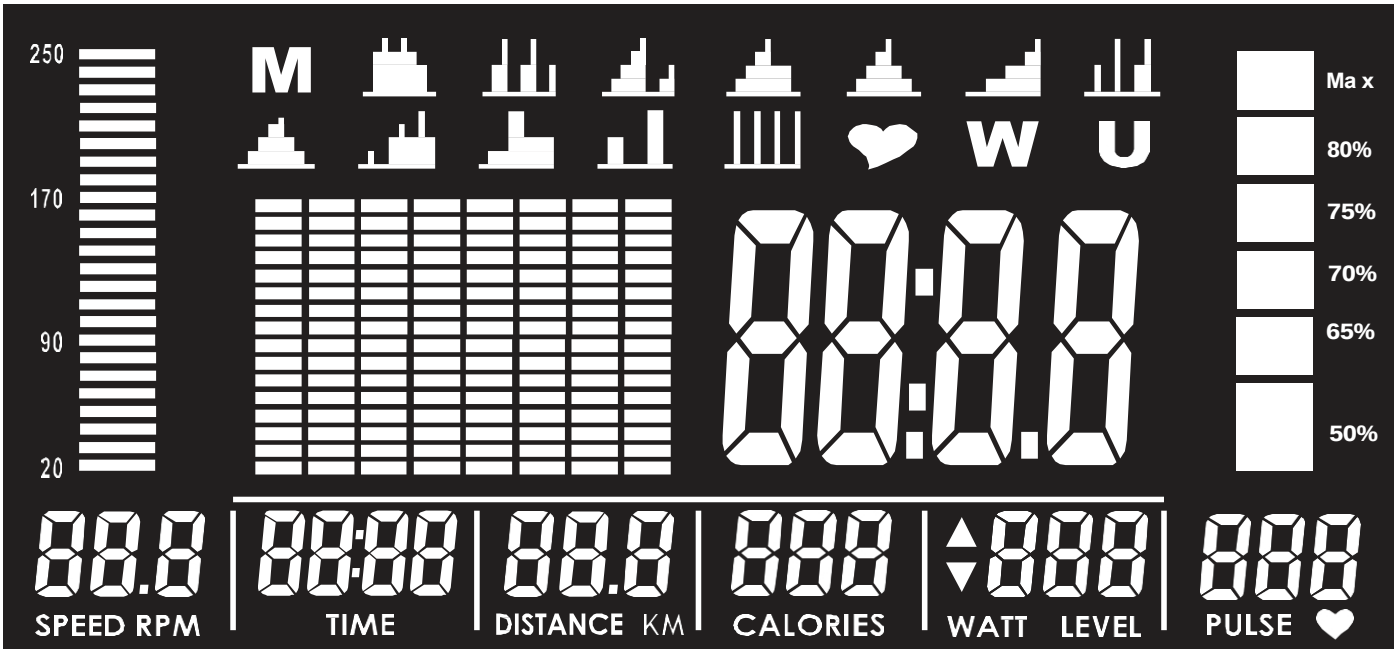
RESET
Tlačidlo na vynulovanie hodnôt alebo návrat do hlavnej ponuky.

STAR/STOP
Zapnutie alebo vypnutie cvičenia

Nastavovací gombík
Otočením zmeníte hodnotu alebo úroveň odporu, stlačením hodnotu potvrdíte

Zobrazené hodnoty

TIME	Váš uplynulý alebo zostávajúci čas (v závislosti od nastavenia)
SPEED	Vaša aktuálna rýchlosť v KPH.
RPM	Vaše aktuálne otáčky. Hodnota otáčok je zobrazená v grafe na ľavej strane displeja nad rýchlosťou ryc .
DISTANCE	Prejdená vzdialenosť alebo zostávajúca vzdialenosť (v závislosti od nastavenia).
KALORIE	Približný počet spálených kalórií
PULSE	Zobrazenie srdcovej frekvencie v BPM (údery za minútu). Tento údaj sa zobrazuje len pri nosení hrudného pásu alebo pri držaní snímačov srdcového tepu. Táto hodnota je tiež zobrazená v grafe na pravej strane obrazovky.
WATT	Zobrazuje výkon vo WATT.



Štart

Pripojte adaptér k zariadeniu a do elektrickej zásuvky. Po zapnutí počítača sa ozve zvukový signál.

Nastavenie profilu používateľa

Je možné nastaviť viacero používateľských profilov. Po zapnutí vyberte U1 - U4 a potvrďte stlačením gombíka. Môžete zadať hodnoty ako pohlavie, vek (A), výška (H) a hmotnosť (W).

Tieto údaje sa potom použijú na test regenerácie a telesného tuku. Údaje sa používajú aj na výpočet maximálnej srdcovej frekvencie pre programy, ktoré sú riadené srdcovou frekvenciou. Je veľmi dôležité, aby ste údaje vyplnili správne. Pre každý profil používateľa je tiež možné vybrať jeden program.

5 Použitie

Programy

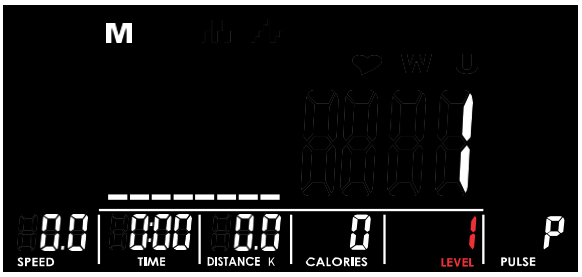
M Manuálne	Manuálny program
Program	12 prednastavených programov
HRC (Heart Rate Control)	Programy s reguláciou srdcovej
W frekvencie Wattová konštanta	Program WATT
U Používateľ	Užívateľské programy

Otáčaním gombíka môžete vyberať medzi tréningami. **Stlačením tlačidla (ENTER**) potvrďte výber a zadajte hodnoty pre tréning. Stlačením tlačidla **START / STOP** spustite tréning.
Počítač automaticky spustí **SCAN** (režim skenovania**)**. V tomto režime sa zobrazujú hodnoty **RPM (otáčky za minútu), SPEED TIME (rýchlosť), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie),**
WATT a **PULSE** sa na displeji zobrazia vždy na niekoľko sekúnd. Stlačením tlačidla **ENTER** upravte aktuálnu hodnotu podľa potreby.
Medzi hodnotami môžete prepínať stlačením tlačidla **ENTER.** Hodnoty sa zobrazujú v spodnej časti displeja.

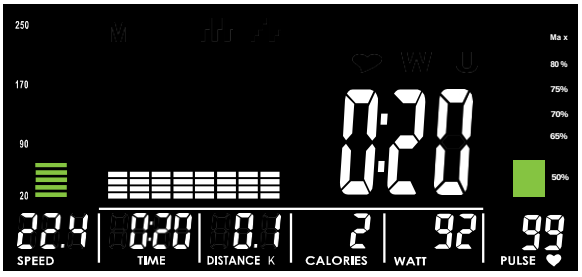
Manuálny program

M

Otáčaním gombíka vyberte v hlavnej ponuke položku "M" a stlačením tlačidla potvrďte. Tým vstúpite do manuálneho programu.



RÝCHLY ŠTART: Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte cvičenie a všetky hodnoty budú na nule.



Otáčaním a stláčaním nastavovacieho gombíka môžete nastaviť hodnoty ako **ČAS, VZDALENOSŤ, KALÓRIE,** PULZ, ÚROVEŇ**.**

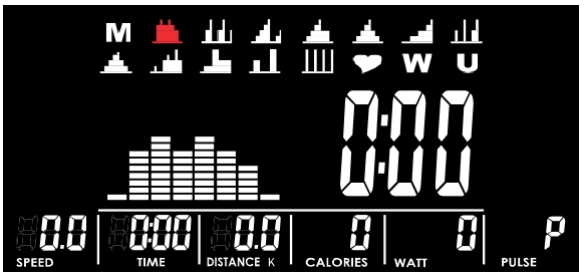
Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

Keď všetky vami nastavené hodnoty dosiahnu nulu, tréning je ukončený. Opätovným stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte rovnaký tréning. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

Program - Prednastavené programy



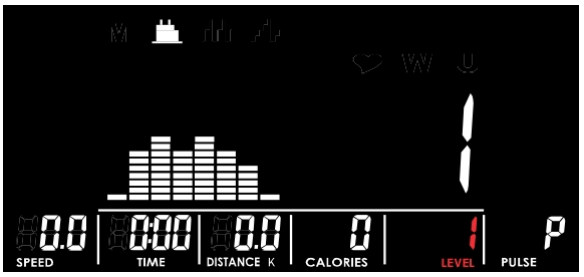
Môžete si vybrať jeden z 12 prednastavených programov. Ak vyberiete program, na displeji sa zobrazí graf odporu.



1. Po výbere preferovaného tréningu ho musíte potvrdiť stlačením tlačidla.

2. Nastavte si úroveň odporu.

3. Pomocou gombíka nastavte dĺžku tréningu (max. 99 minút) a odpor.



4. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

Tréning sa skončí po uplynutí nastaveného času. Stlačením tlačidla **START/STOP** pozastavíte tréning a znovu začať. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

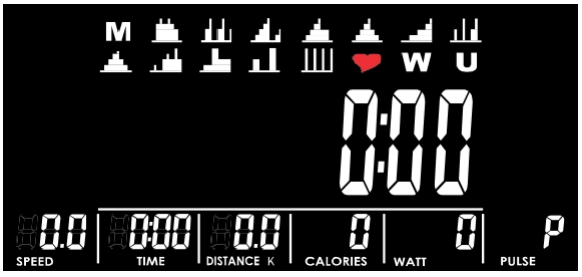
HRC - Program řízený tepovou frekvenciou



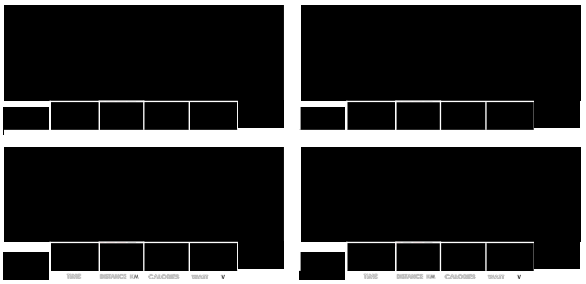
V hlavnej ponuke vyberte ikonu srdca. Pri tomto programe sa záťaž automaticky reguluje a upravuje tak, aby sa udržiavala rovnaká srdcová frekvencia. Počítač automaticky vypočíta vašu maximálnu tepovú frekvenciu na základe údajov, ktoré ste zadali vo svojom používateľskom p r o f i l e . Výpočet je nasledovný: 220 mínus váš vek x vaše pásmo srdcovej frekvencie (55 %, 75 %, 90 %). Môžete si vybrať prednastavené pásmo srdcovej frekvencie alebo nastaviť vlastnú hodnotu. Tepová frekvencia sa meria pomocou hrudného pásu alebo držaním snímačov na riadidlách.

1. Môžete si vybrať medzi tromi rôznymi percentuálnymi hodnotami svojho maxima, a to 55 %, 75 %, 90 %, alebo zvoliť TA a nastaviť s i vlastnú tepovú frekvenciu. Svoju voľbu potvrďte stlačením gombíka.

2. Ak ste v predchádzajúcom kroku vybrali TA, potom teraz nastavte požadovanú tepovú frekvenciu v úderoch za minútu.



3. Nastavte trvanie tréningu (TIME).
4. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustite tréning.



Po uplynutí nastaveného času tréningu sa tréning skončí. Pomocou tlačidla **START/STOP** môžete tréning počas cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

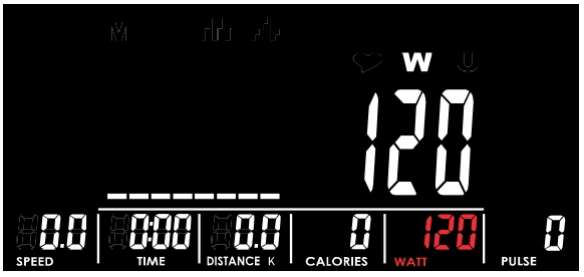
Program WATT

Tento program vyberte výberom ikony "W" v hlavnej ponuke. V tomto programe počítač automaticky mení záťaž podľa rýchlosti vášho šliapania, aby sa udržali nastavené watty. Vaša rýchlosť šliapania (otáčky za minútu) a úroveň odporu určujú váš výkon vo wattoch.

1. Pomocou gombíka vyberte požadovanú hodnotu vo wattoch a potvrďte.



2. Nastavenie trvania tréningu (TIME)
3. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.
Počas tréningu môžete otáčaním gombíka nastaviť úroveň WATT.

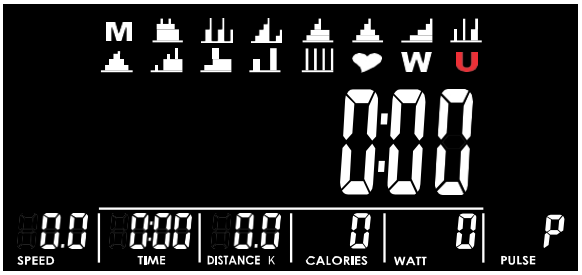


Po uplynutí nastaveného času tréningu sa tréning skončí. Tlačidlom **START/STOP** môžete tréning počas cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

Používateľské programy

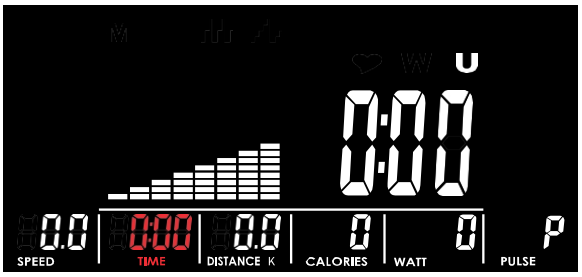


V hlavnej ponuke vyberte ikonu "U". Každý používateľ, ktorý má uložený svoj profil, si môže vybrať jeden tréningový program.



1. Program sa skladá z 8 segmentov. Pre každý segment môžete vybrať záťaž. Medzi segmentmi môžete prepínať pomocou gombíka. Potom stlačením tlačidla potvrďte zvolený segment.

2. Po nastavení segmentov stlačte a podržte gombík na 4 sekundy.
3. Nastavte dĺžku tréningu (TIME).



4. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

Počas cvičenia môžete otáčaním gombíka meniť odpor.

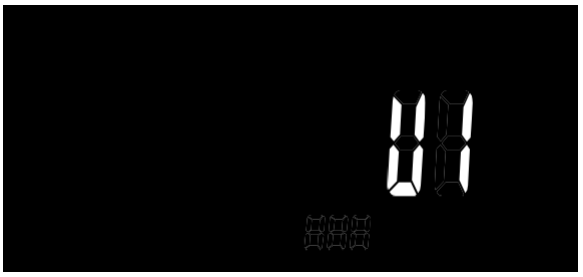
Po uplynutí nastaveného času tréningu sa tréning skončí. Pomocou tlačidla **START/STOP** môžete tréning počas cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

5 Použitie

Meranie telesného tuku

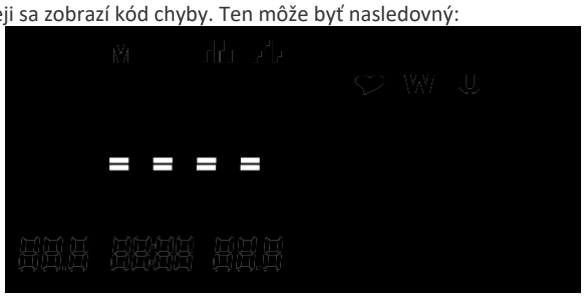
Stlačením tlačidla Body Fat (Telesný tuk) spustíte meranie telesného tuku. Po stlačení tlačidla pevne uchopte snímače na meranie srdcovej frekvencie. Počítač spustí meranie, ktoré trvá 8 sekúnd. Na displeji sa najprv zobrazí aktuálny profil používateľa. počas testu sa na displeji zobrazia nasledujúce pruhy (pozri obrázok nižšie). Po dokončení merania počítač zobrazí váš BMI a percento telesného tuku. Stlačením tlačidla Telesný tuk sa vrátite do hlavnej ponuky.

Dôležité:



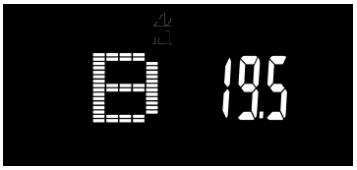
Meranie telesného tuku nefunguje počas cvičenia. Počas testu počítač používa údaje, ktoré sú vyplnené v profile používateľa. Ak chcete tieto údaje znovu zadať, stlačte tlačidlo Telesný tuk na dve sekundy. Potom budete môcť znova upraviť svoje osobné údaje, konkrétne pohlavie, vek, výšku a hmotnosť.

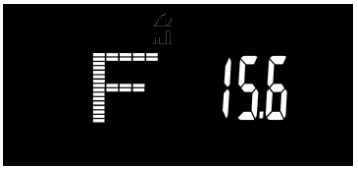
Ak test zlyhá, na displeji sa zobrazí kód chyby. Ten môže byť nasledovný:



E1 Senzory nezaznamenali žiadny pulz

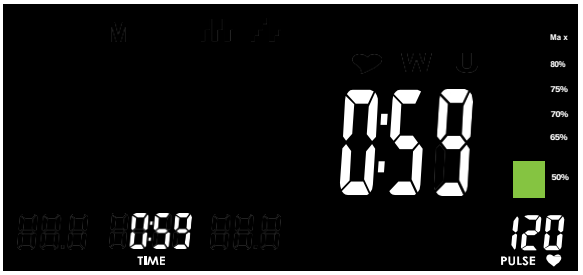
E4 Percento telesného tuku a BMI prekračuje merateľnú škálu 5-50 jednotiek



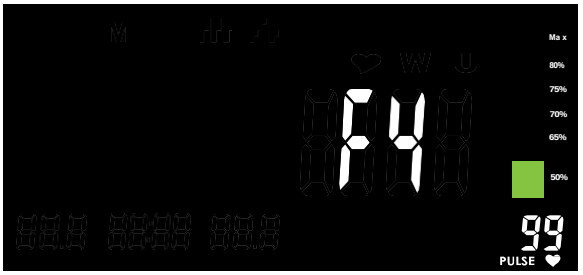


Test regenerácie

Stlačením tlačidla RECOVERY spustite test. Po stlačení pevne uchopte snímače srdcovej frekvencie (ak nemáte hrudný pás).
Spustí sa odpočítavanie od 00:60 do 00:00. Po celý čas musíte držať snímače srdcovej frekvencie alebo nosiť hrudný pás.
Po dokončení testu sa na displeji zobrazí kód vyhodnotenia. Kód zodpovedá úrovni zobrazenej nižšie.



F1: Vynikajúce
F2: Dobrý
F3: Priemerný
F4: Podpriemerný
F5: Slabý
F6: Veľmi zlé / chybné meranie



Dôležité

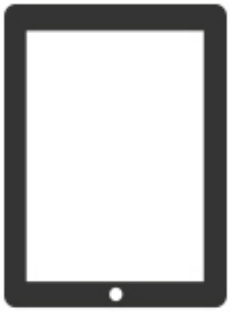
1. Test RECOVERY sa spustí len vtedy, ak je zaznamenaná srdcová frekvencia. Pre správne meranie musíte snímače pevne držať a snažiť sa nepohybovať.

2. Vaša výdrž sa meria podľa toho, ako rýchlo sa vaša srdcová frekvencia vráti na normálnu pokojovú úroveň. Program RECOVERY možno vykonať len po intenzívnom tréningu, keď je vaša srdcová frekvencia aspoň 150 BPM.

5 Použitie

Aplikácia

Na cvičenie na zariadení Perform B2i môžete používať aj telefón alebo tablet. Podporované sú nasledujúce zariadenia:



iPad 3 *alebo novší*
iPad air 1 *alebo novší*
iPadpro 1 *alebo novší í*



iPad Mini *alebo novší*



iPhone 4s *alebo novší*



iPod touch (3gen*) alebo novší*



Tablet so systémom Android *OS4.3 alebo novší*



Android Phone *OS4.3 alebo novší*

Pripojenie

Pri **pripájaní zariadenia k zariadeniu cez Bluetooth** postupujte podľa nasledujúceho postupu:

1. V nastaveniach mobilného zariadenia zapnite funkciu Bluetooth.

2. Postupujte podľa pokynov podporovaných aplikácií.

Ďalšie možné aplikácie

Ak chcete trénovať pomocou telefónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z nasledujúcich aplikácií. Nižšie uvedené aplikácie sú kompatibilné so systémom Perform B2i. Nové aplikácie budú uvedené na našej webovej stránke; www.flowfitness.com.

Kinomap

Aplikácia Kinomap ponúka viac ako 100 000 km natočených videotrás zo skutočných miest, ktoré spestria váš tréning. Aplikácia sa pripojí k trenažéru cez bluetooth a potom automaticky upraví sklon alebo úroveň záťaže podľa zvolenej trasy. Aplikácia ponúka aj možnosť sledovania tréningu prostredníctvom optického snímača z inteligentného zariadenia - táto možnosť je vhodná pre trenažéry, ktoré nekomunikujú cez bluetooth.

Kinomapa obsahuje trasy pre beh, chôdzu, cyklistiku a veslovanie. Aplikácia je k dispozícii pre systémy Android a iOS. *Aplikáciu si môžete vyskúšať v skúšobnej verzii na niekoľko dní a potom si zakúpiť* ***plnú verziu, ktorá sa platí ako mesačné alebo ročné predplatné.***

Obchod s aplikáciami pre Apple iOS
https://apps.apple.com/fr/app/kinomap/id611177969

Obchod Google Antroid Play
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training&hl=f r&gl=US

Informácie o podpore nájdete na stránke
https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html.

iConsole+ Training

Tréningová aplikácia iC+ vám umožňuje používať telefón alebo tablet na ovládanie vášhoGlidera s Perform B2i. V tejto aplikácii môžete tiež zaznamenávať svoje výsledky alebo začať trénovať kdekoľvek na svete pomocou máp Google a Street View (zobrazuje ulice). Táto aplikácia je bezplatná.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v obchode App Store alebo Play. Zadajte "iC+ training" do vyhľadávania a App Store / a "iConsole+ training" v obchode Play alebo použite jeden z nižšie uvedených odkazov.

Obchod s aplikáciami pre systém Apple iOS
https://apps.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353

Google Android Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th

Informácie o podpore nájdete na stránke
https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html.

5 Použitie

Zwift

Aplikácia Zwift poskytuje virtuálne prostredie špeciálne pre cyklistiku a beh. Aplikácia obsahuje 10 virtuálnych svetov a viac ako 130 trás aj z reálnych miest. *Vo virtuálnom svete* môžete komunikovať s ostatnými používateľmi, pretekať, vytvoriť si vlastný tréningový plán alebo využívať tréningové plány od profesionálnych trénerov. Zwift má veľkú komunitu používateľov na celom svete.

Aplikácia komunikuje s trénermi cez bluetooth, ale podporuje aj snímanie rýchlosti pomocou snímačov rýchlosti alebo kadencie chodidiel. Aplikácia je k dispozícii pre systémy Android a iOS. Môžete využiť **30-kilometrovú skúšobnú verziu**, po ktorej ***si*** môžete ***zakúpiť členstvo, ktoré je možné zakúpiť s mesačnou frekvenciou s automatickým obnovovaním.***

Obchod s aplikáciami pre systém Apple iOS

https://apps.apple.com/us/app/zwift-ride-and-

run/id1134655040Obchod Google Antroid Play

Podporu nájdete na stránke

https://www.flowfitness.com/zwift/

Rouvy

Aplikácia Rouvy obsahuje viac ako **500 reálnych cyklistických trás s dĺžkou viac ako 15 000 km, ktoré** sú doplnené prvkami rozšírenej reality - napríklad bannermi, bránami s medzerami, ako aj 3D avatarom používateľa atď. Vydajte sa z pohodlia domova na ikonické cyklistické miesta ako **Passo dello Stelvio, Col du Tourmalet, Kona** a mnohé ďalšie. Veľkou výhodou aplikácie Rouvy je používateľské rozhranie v angličtine.

Aplikácia je k dispozícii pre zariadenia so **systémom Android a iOS.** *Súčasťou je aj rodinné zdieľanie, ktoré umožňuje 2 ďalším členom používať aplikáciu zadarmo. Aplikácia ponúka 14-dňové skúšobné obdobie, po ktorom je možné zakúpiť* ***mesačné, polročné a ročné predplatné.***

Obchod s aplikáciami pre systém Apple iOS
https://apps.apple.com/cz/app/rouvy/id1478239111?l=cs

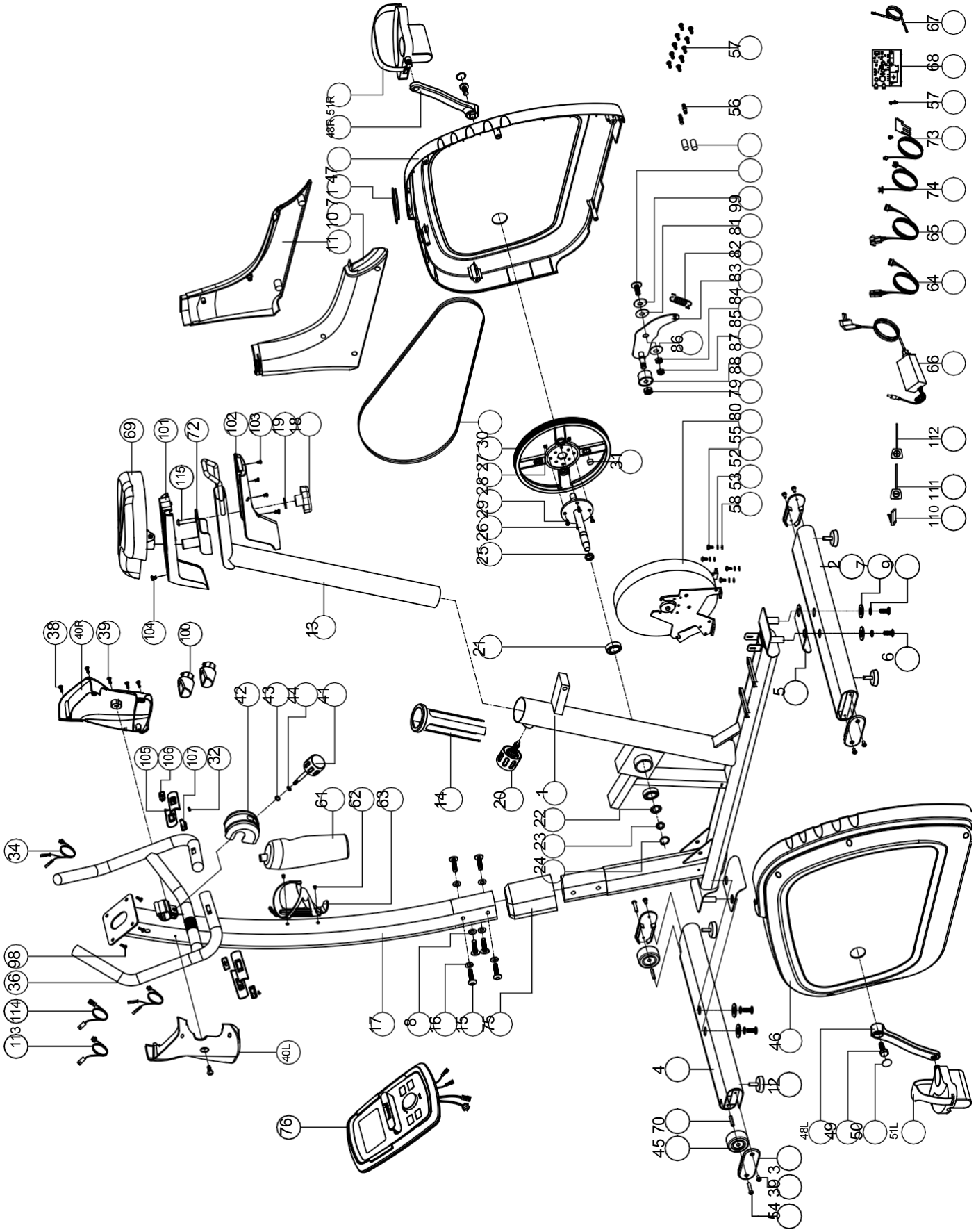
Obchod Google Android Play

https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.virtualtraining.rouvy.andr
oid&hl=fr&gl=US

Aplikácia Rouvy komunikuje s bežeckým pásom Perform B2i a správne prenáša všetky údaje, len záťaž je potrebné manuálne kontrolovať na PC konzole bežeckého pásu.

6 Informácie o produkte

Výkres v tvare výrezu



Zoznam dielov

Č.	Časť	Množstvo
1	Hlavný rám	1
2	Zadný stabilizátor	1
3	Oválny uzáver	4
4	Predný stabilizátor	1
5	Vyrovnávacia pamäť	2
6	Skrutka M8*1,25*20L	4
7	Plochá podložka D30*D8,5*2,0T	4
8	Zakrivená podložka D22xD8,5x1,5T	2
9	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	4
10	Predný ozdobný kryt (vľavo)	1
11	Predný ozdobný kryt (pravý)	1
12	Nastaviteľné koliesko	4
13	Stojan sedadla	1
14	Vnútorná rúrka	1
15	Skrutka M8*1,25*15L	6
16	Plochá podložka D16*D8,5*1,2T	4
17	Stĺpik riadidiel	1
18	Klubový gombík	1
19	Plochá podložka D25xD8,5x2T	1
20	Kľučka	1
21	Ložisko #6003ZZ	2
22	Vlnitá podložka D22xD17x0,3T	2
23	Plochá podložka D23*D17,2*1,5T	1
24	C-spona S-17(1T)	1
25	Rozpierka D22,5*D17,2*6,4T	1
26	Kľuková os	1
27	Koliesko remeňa	1
28	Nylonová matica M6x1,0x6T	4
29	Šesťhranná skrutka M6x1,0x15L	4
30	Pás	1
31	Okrúhly magnet	1
32	Skrutka ST4x1,41x15L	2
34	Impulzný kábel rukoväte	2
36	Ponor	1
38	Skrutka ST4*1,41*15L	4
39	Skrutka M5*0,8*12L 3+	6
40L	Ľavý držiak počítača	1
40R	Pravý držiak počítača	1
41	Okrúhly gombík	1
42	Ochranný kryt	1
43	Plochá podložka D16xD8,5x1,2T	1
44	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	1
45	Okrúhle koleso	2
46	Ľavý kryt reťaze	1
47	Pravý kryt reťaze	1
48L	Ľavá kľučka 6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
48R	Pravá kľuka 6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
49	Šesťhranná skrutka M8x1,25x25	2
50	Skrutkovací uzáver D23x6,5	2
51L&51R	Pedál	1
52	Imbusová skrutka M6*1,0*15L	4
53	Pružná podložka D10,5*D6,1*1,3T	4
54	Skrutka s imbusom M6*1*35L	2
55	EMS	1
56	Čap	2
57	Skrutka ST4.2x1.4x20L	14
58	Plochá podložka D13*D6,5*1,0T	4
61	Fľaša na vodu	1
62	Skrutka M5*0,8*15L	2
63	Držiak fľaše na vodu	1
64	Horný počítačový kábel	1
65	Spodný počítačový kábel	1
66	Adaptér	1
67	Kábel	1
68	Ovládač	1
69	Sedlo	1
70	Objímka	2
71	Okrúhly krúžok pre kryt reťaze	1
72	Rúrka na nastavenie sedadla	1
73	Kábel snímača	1
74	Napájací kábel	1
75	Horný ochranný kryt	1
76	Počítač	1
79	Voľnobežné koleso	1
80	Nylonová matica M10x1,5x10T	1
81	Skrutka M8*1,25*30L	1
82	Plochá podložka D25xD8,5x2,0T	1
83	Plastová podložka D10*D24*0,4T	1
84	Pružina D2.2*D14*55L	1
85	Upevňovacia doska pre voľnobežné koleso	1
86	Plastová podložka D50*D10*1,0T	1
87	Matica M8*1,25*6T	1
88	Nylonová matica M8*1,25*8T	1
98	Skrutka M5*0,8*10L	4
99	Pufrovací roztok	2
100	Tlačidlo	2
101	Ochranný kryt sedadla (horný)	1
102	Ochranný kryt sedadla (spodný)	1
103	Skrutka ST2,9x9,5L	3
104	Skrutka ST4.2*15L	2
105	Snímač pulzu rukoväte	4
106	Upevňovacia doska pre rukoväť (horná)	2
107	Upevňovacia doska pre impulz rukoväte (spodná)	2
110	Spojovacia zásuvka	2
111	Membránová klávesnica (-)	1
112	Membránová klávesnica (+)	1
113	Spodné rýchle lanko (1)	1
114	Spodný rýchlovlak (2)	1
115	Skrutka so štvorhranným hrdlom M8*1,25*40L	1

6 Informácie o výrobku

Riešenie problémov

Problém
Stroj pri cvičení vŕzga.

Riešenie
Vŕzganie môže byť spôsobené trením plastového krytu o kovový rám. Odporúčame tieto komponenty postriekať prípravkom WD40, ktorý možno zakúpiť v železiarstve.

Problém
Počítač neodčítava srdcovú f r e k v e n c i u .

Riešenie
Príjem cez dlaňové senzory môže byť zkreslený. Spojenie môže ovplyvniť pot, pohyb alebo dokonca aj krém na ruky.
Odporúčame používať hrudný pás, ktorý sa dá pripojiť ku stroju cez bluetooth. Senzory na rieditkách sa primárne používajú iba pre občasnú kontrolu srdcového rytmu počas tréningu.

Ak používate hrudný pás a na displeji sa stále nezobrazujú informácie o srdcovej frekvencii, skontrolujte nasledujúce skutočnosti:

- Prečítali ste si podrobne príručku k hrudnému pásu? Snímače je dobré udržiavať vlhké, aby lepšie fungovali.

- Je hrudný pás dostatočne napnutý?

- Nie sú batérie v hrudnom páse vybité?

Problém
V obchode Google Play ani v obchode Apple App Store nemôžem nájsť aplikáciu iConsole+ .

Riešenie
Ak aplikáciu nemôžete nájsť ani po zadaní "iConsole", skúste zadať "iConsole+", "I-console" alebo "I-console+". .

Problém
Nemôžem pripojiť svoj telefón/tablet k aplikácii iConsole.

Riešenie
Pripojenie nie je automatické. Najprv zapnite funkciu Bluetooth na telefóne alebo tablete. Otvorte aplikáciu iConsole, vytvorte si konto a začnite cvičiť. Až potom sa na displeji zobrazia všetky zariadenia vo vašom okolí, ku ktorým sa môžete pripojiť.

Záruka

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

http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php.

DOVOZ:

Trinteco Ltd.

Na strži 2102/61a 140

00 Praha 4 - Krč

ID: 052 54 175

DIC: CZ05254175

Poznámky

Poznámky

PERFORM 2i

www.flowfitness.com