UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

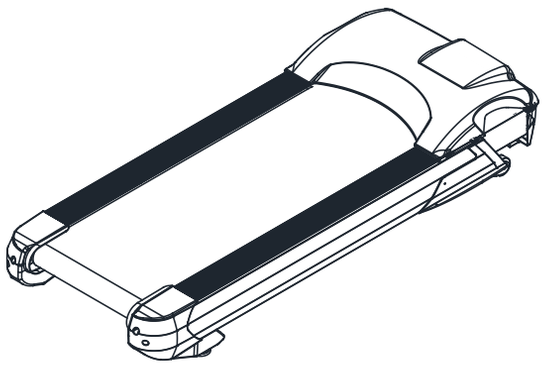
PERFORM PRO 6i



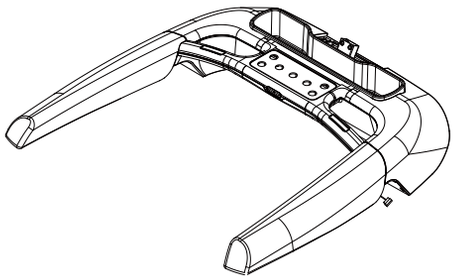
FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

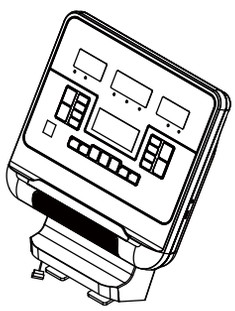
SEZNAM DÍLŮ



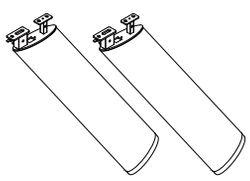
Hlavní rám



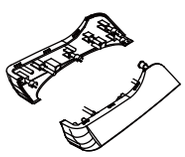
Tělo konzole



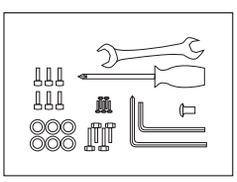
Konzole



Levý a pravý sloupek



Kryt sloupku



Nářadí

#	Popis	Počet
A	Hlavní rám	1
B	Tělo konzole	1
C	Konzole	1

#	Popis	Počet
D	Levý a pravý sloupek	1
E	Kryt sloupku	1
F	Nářadí	1

SEZNAM DÍLŮ

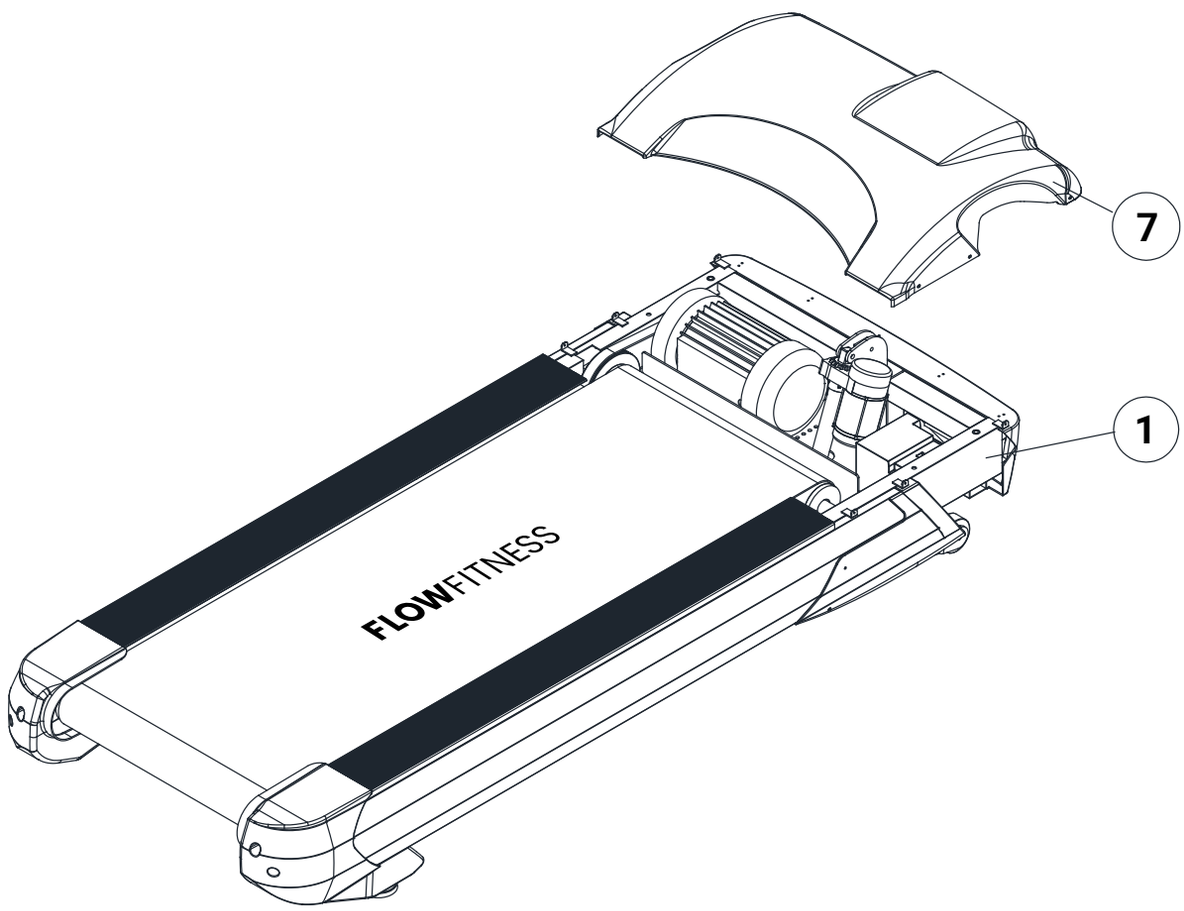
#	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1
2	Levý sloupek	1
3	Pravý sloupek	1
4	Tělo konzole	1
5	LED konzole	1
6	Kryt konzole	1
7	Kryt motoru	1
8 + 9	Kryt těla levý	2
10 + 11	Kryt těla pravý	2
12	Horní drát	1

#	Popis	Počet
13	Prostřední drát 1	1
14	Prostřední drát 2	1
15	Spodní drát	1
16	Šestihranný šroub M10 x 20	4
17	Šroub M10 x 20	2
18	Šestihranný šroub M8 x 15	10
19	Samořezný šroub ST4.2 x 15	8
20	Plochý šroub Phillips ST4.2 x 15	4
21	Podložka φ10.5*φ20*t2.0	6

KROK 1

Pomocí křížového šroubováku odšroubujte a sejměte kryt motoru (část 7) z hlavního rámu (část 1).

#	Popis	Quantity
29	Šestihranný šroub M8*20	4
26	Pružinová podložka ¢8.1* ¢13.1*t1.6	4
104	Podložka ¢8.4* ¢16*t1.6	4

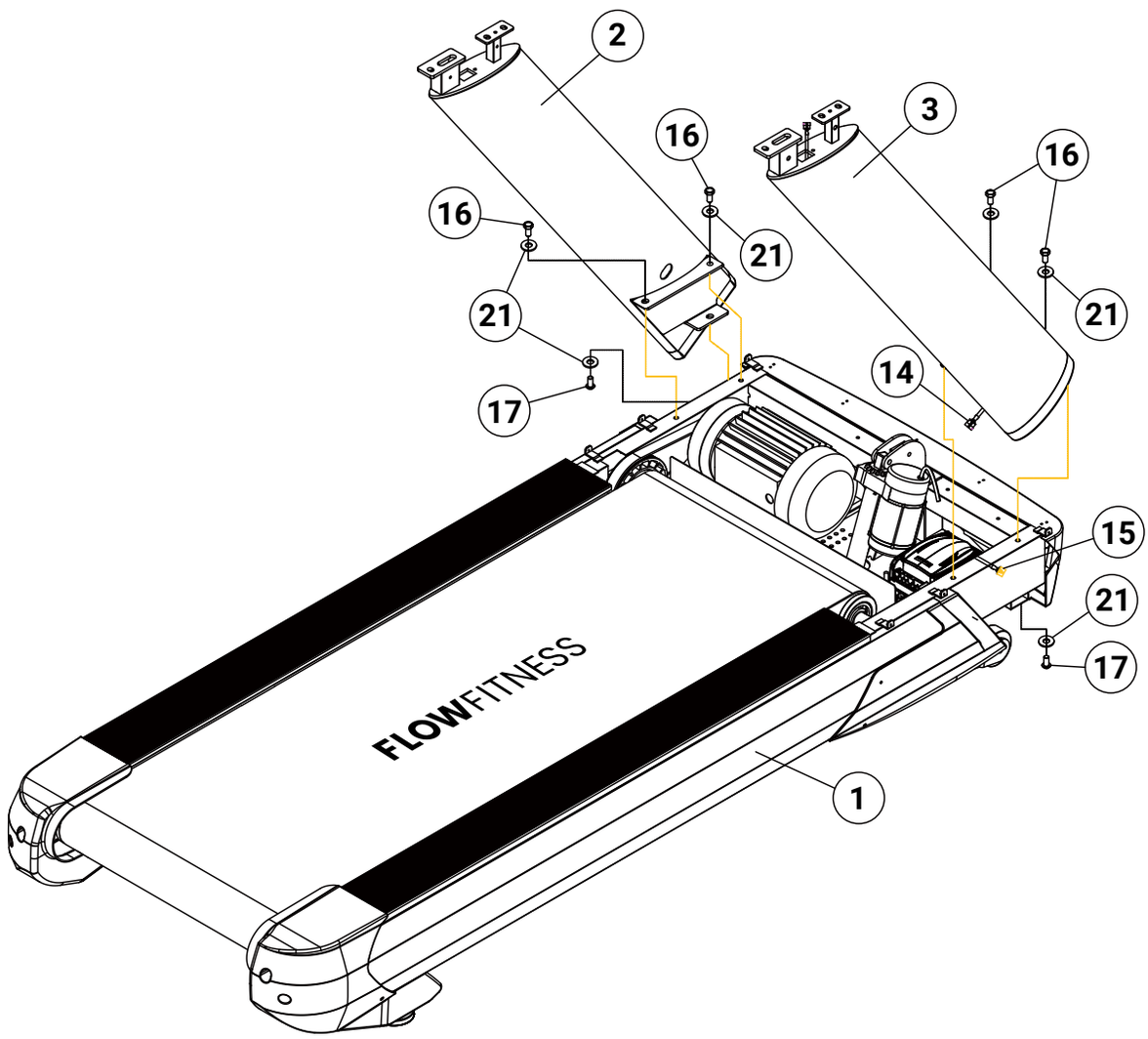


Poznámka: Většina šroubů je předem smontovaná.

KROK 2

1. Pomocí klíče a vnitřního šestihranného klíče volně připevněte levý sloupek (část 2) a pravý sloupek (část 3) k hlavnímu rámu (část 1) pomocí šroubů 16, 17 a 22.
   Důležité: V této fázi šrouby zcela neutahujte.

2. Bezpečně připojte prostřední kabel 2 (část 14) a spodní kabel (část 15).

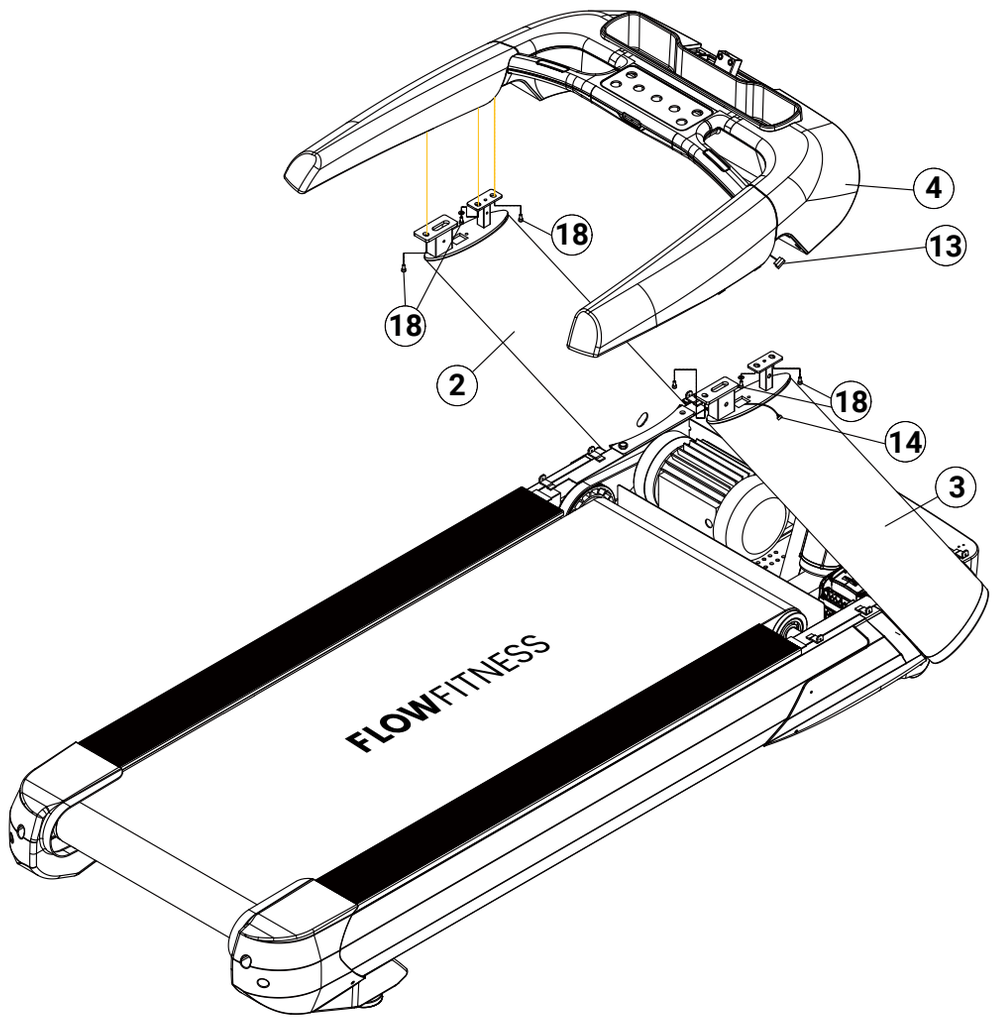


Poznámka: Většina šroubů je předem smontovaná.

KROK 3

1. Pomocí vnitřního šestihranného klíče upevněte konzoli těla (část 4) k levému a pravému sloupku (části 2 a 3) pomocí šroubu 18.

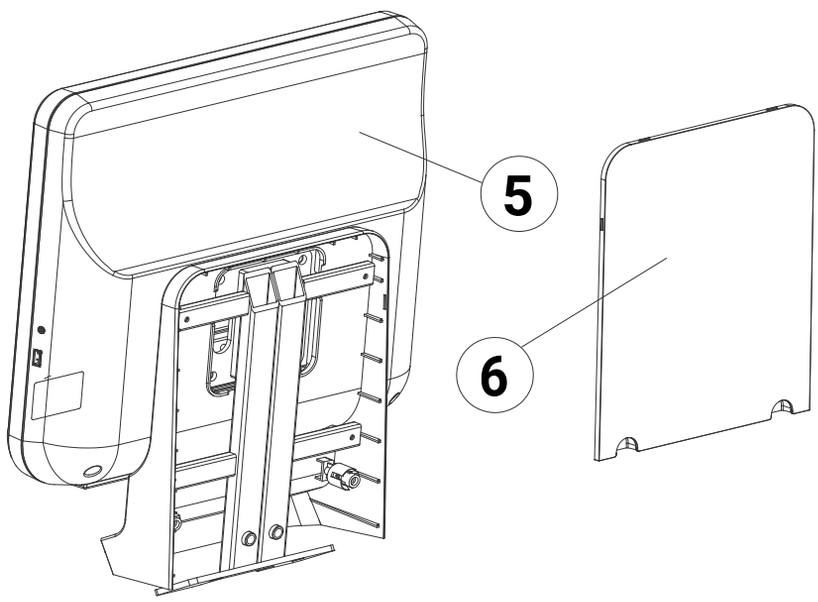
2. Bezpečně připojte prostřední kabel 1 (část 13) a prostřední kabel 1 (část 14).



Poznámka: Většina šroubů je předem smontovaná.

KROK 4

Opatrně rukama oddělte kryt konzole (část 6) od LED konzole (část 5).



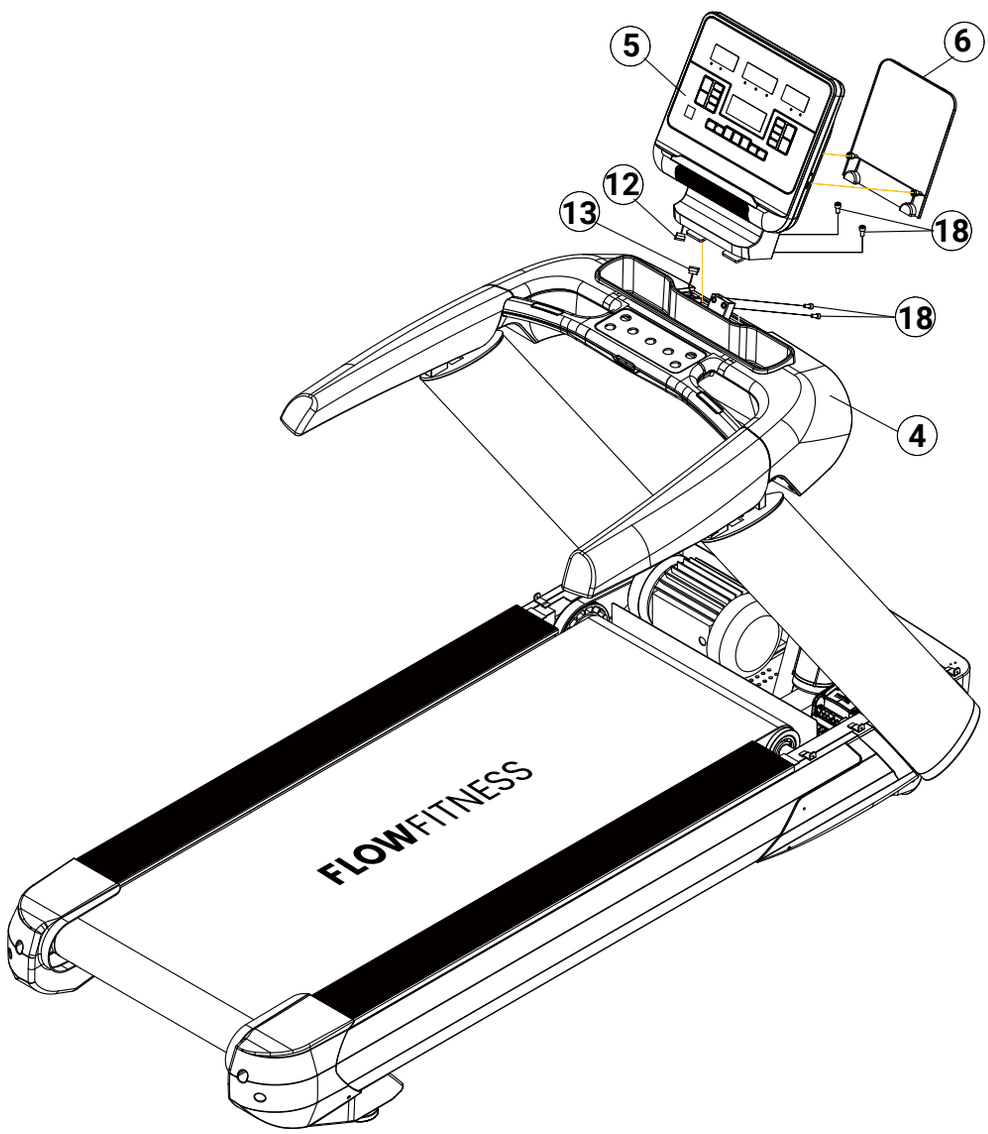
Poznámka: Většina šroubů je předem smontovaná.

KROK 5

1. **Připojte horní kabel (část 12) a prostřední kabel 1 (část 13).**
   Začněte bezpečným připojením horního kabelu (část 12) a prostředního kabelu 1 (část 13). Ujistěte se, že jsou připojeny také všechny ostatní související části podle potřeby.

2. **Použití vnitřního šestihranného klíče:**
   Pomocí vnitřního šestihranného klíče připevněte LED konzoli (část 5) ke konzoli těla (část 4) pomocí šroubu 19. Připevněte kryt konzole (část 6) k LED konzoli (část 5).

3. **Dotažení všech spojů:**
   Zkontrolujte, že všechny části a šrouby jsou plně dotaženy, aby byla zajištěna stabilita a bezpečnost.



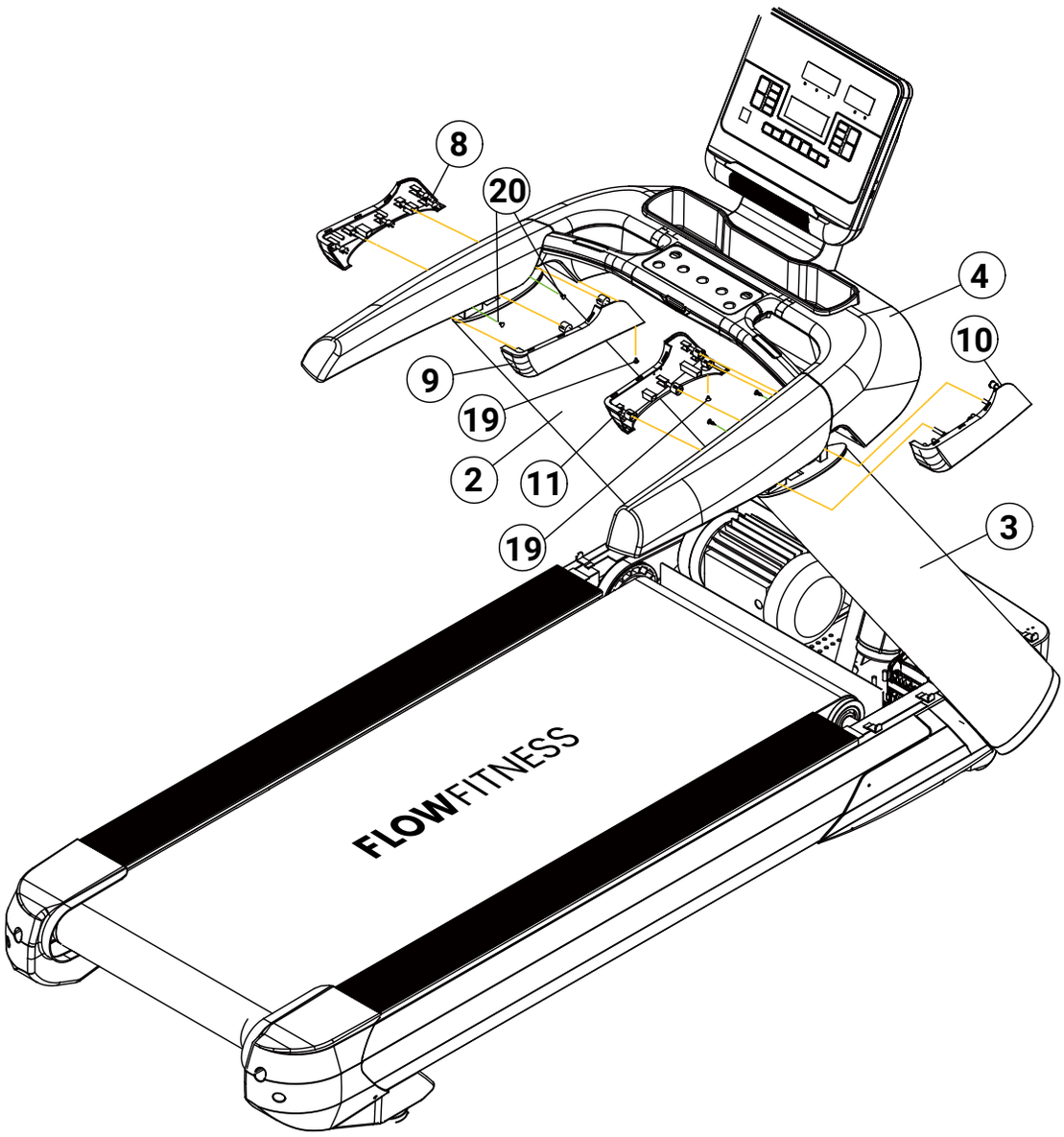
Poznámka: Většina šroubů je předem smontovaná.

KROK 6

1. Připevněte levý kryt těla (část 8) a pravý kryt těla (část 10) k levému sloupku (část 2) a pravému sloupku (část 3) pomocí šroubu 21.

2. Připevněte levý kryt těla (část 9) a pravý kryt těla (část 11) k levému krytu těla (část 8) a pravému krytu těla (část 10).

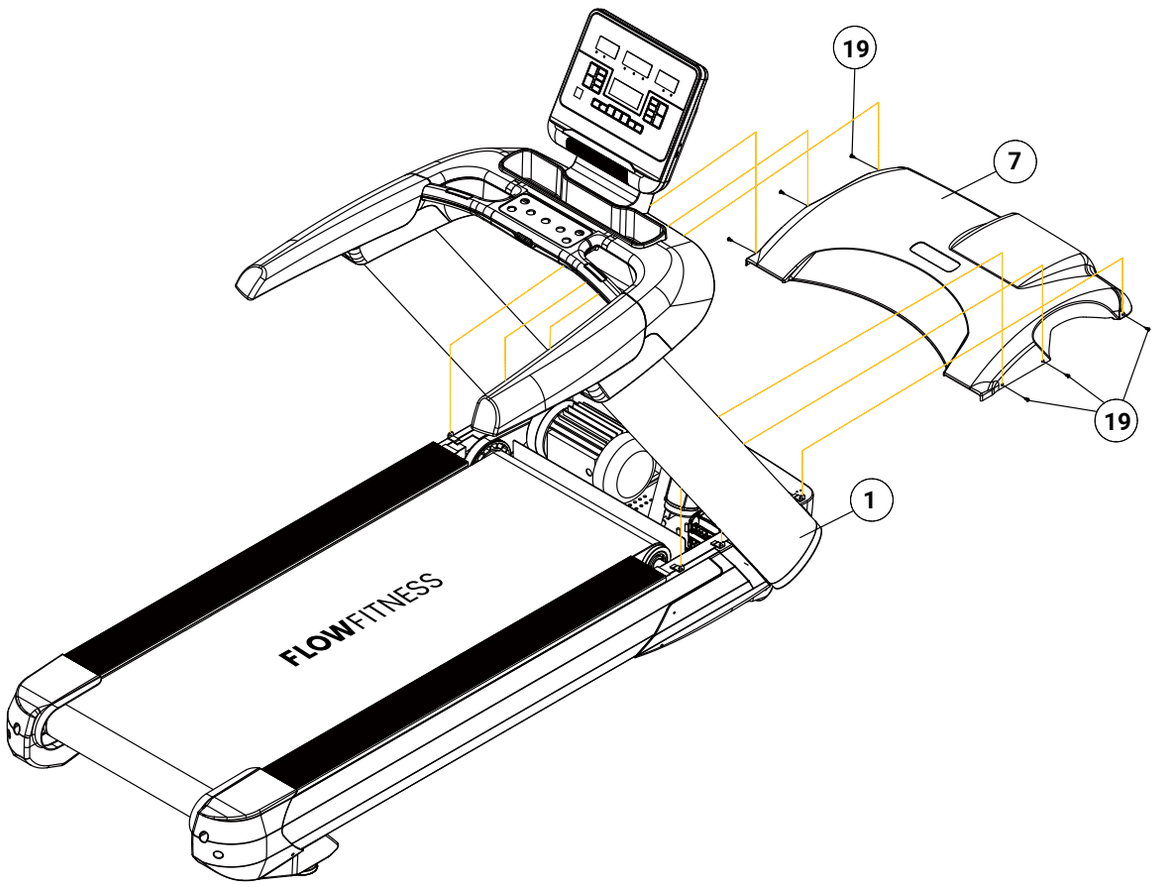
3. Ujistěte se, že všechny šrouby jsou pevně dotaženy.



Poznámka Většina šroubů je předem smontovaná.

KROK 7

1. Pomocí křížového šroubováku pevně připevněte kryt motoru (část 7) k hlavnímu rámu (část 1) pomocí šroubu 2.
2. Ujistěte se, že všechny šrouby jsou pevně dotaženy.



POZNÁMKA:
Ujistěte se, že běžecký pás je zapnut až poté, co byly všechny části správně smontovány.

Poznámka Většina šroubů je předem smontovaná.

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA(ČEŠTINA) 12- 31

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA(SLOVENČINA) 32-51

1. DŮLEŽITÉ INFORMACE 13
Zdraví 13
Bezpečnost 13

2. ÚVOD 14

3. FITNESS 16
Co je to fitness 16
Trénink podle tepové frekvence 16
Stanovení cíle tréninku 16
Zahřátí a zklidnění 17
Tréninkový plán 18

4. POUŽÍVÁNÍ 19
Tlačítka a funkce 19
Tréninkové režimy 20
Skladování, přemístění a použití 26

5. PRODUKTOVÉ INFORMACE 27
Údržba 27
Odstraňování závad 29

6. ZÁRUKA 31
Záruka 31

ZDRAVÍ

DŮLEŽITÉ:
Před použitím výrobku si nejprve přečtěte tento návod k obsluze a pečlivě se řiďte uvedenými pokyny.

- Poraďte se s odborníkem, aby určil úroveň tréninku, která je pro vás nejvhodnější.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jakýkoli jiný fyzický diskomfort, ihned trénink přerušte a poraďte se s lékařem.
- Sledujte svůj srdeční tep během tréninku a okamžitě přestaňte cvičit, pokud jsou hodnoty nepravidelné.
- Doporučujeme provádět cviky na zahřátí a zklidnění po dobu pěti až deseti minut před a po použití výrobku. Tímto způsobem se může váš srdeční tep postupně zvyšovat a snižovat a můžete předejít bolestem svalů.

BEZPEČNOST

- Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k obsluze.
- Před použitím výrobku zkontrolujte, zda výrobek funguje tak, jak má. V případě poruchy nebo závady okamžitě přerušte trénink a kontaktujte svého prodejce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud je vadný.
- Výrobek musí být umístěn na rovném povrchu.
- Výrobek smí používat pouze jedna osoba současně.
- Výrobek mohou používat osoby s hmotností až 200 kg.
- Vždy se ujistěte, že při tréninku je kolem výrobku alespoň jeden metr volného prostoru ve všech směrech.
- Nevkládejte žádné předměty do žádného otvoru výrobku.
- Držte děti a domácí zvířata dál od výrobku.
- Osoby se zdravotním postižením by měly před cvičením s výrobkem získat souhlas lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Nevkládejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Nikdy při tréninku nezadržujte dech. Vaše dýchání by mělo být v normálním rytmu v závislosti na intenzitě cvičení.
- Začněte svůj tréninkový plán pomalu a postupně ho navyšujte.
- Vždy při tréninku noste vhodné oblečení. Nenoste nic příliš volného, co by se mohlo zachytit mezi pohyblivé části zařízení.
- Při přesouvání zařízení vždy používejte správné techniky zvedání, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě uvolnění je dotáhněte.
- Majitel výrobku je zodpovědný za to, aby všichni uživatelé byli seznámeni s varováními a pokyny uvedenými v tomto návodu k obsluze.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorech může vést k problémům s výrobkem.

⚠VAROVÁNÍ

Nechte si zkontrolovat svůj zdravotní stav licencovaným lékařem před zahájením tréninku. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají jakékoli zdravotní potíže.
Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny.
Společnost Flow Fitness nenese odpovědnost za žádné zranění osob ani škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení.

SPECIFICATIONS

Rozměry (cm)	219 x 97 x 160	**Zdroj**	AC 220V - 240V
Složené rozměry (cm)	Nesložitlené	**Jmenovitý výkon**	2200 W
Běžecká plocha (cm)	58 x 157	**Netto váha (kg)**	198
Váha uživatele (kg)	200	**Celková hmotnost (kg)**	247
Teplota	0 - 40 °C	**Třída**	SB
Displej	Rychlost / Sklon / Čas / Vzdálenost / Kalorie / Pulz		

TECHNOLOGIE

3.0 CHP / 6.0 HP

0.8 - 20 Km/h

- 3% - 15% Sklon

EXTRA

Invertorem řízený střídavý motor
Vestavěné reproduktory
Tlačítka pro rychlou regulaci odporu
Funkce sledování tepové frekvence
Ergonomický design

Tento návod obsahuje všechny potřebné informace pro používání a obsluhu tohoto běžeckého pásu. Navíc obsahuje tipy a rady, jak trénovat efektivně.

Doporučujeme, abyste si tento návod pečlivě přečetli před použitím běžeckého pásu Perform Pro T6i, abyste zajistili optimální a bezpečné používání výrobku.

Společnost Flow Fitness vám přeje mnoho úspěchů a radosti při tréninku.

CO JE TO FITNESS

Co je fitness? Obecně lze fitness popsat jako cvičení, při kterém vaše srdce pumpuje více okysličené krve z plic do svalů. Čím intenzivnější trénink, tím více "paliva" (kyslíku) svaly potřebují. Srdce proto musí pracovat usilovněji, aby okysličenou krev dostalo do svalů.
Pokud máte dobrou kondici, vaše srdce je schopno s každým úderem přečerpat větší množství krve. Díky tomu nemusí bít tak často, aby zajistilo potřebný přísun kyslíku do svalů. Vaše klidová tepová frekvence i tep během cvičení se postupně snižují

TRÉNINK PODLE TEPOVÉ FREKVENCE

Během tréninku je důležité sledovat svou tepovou frekvenci. Tepová frekvence je zásadní pro výsledek vašeho tréninku. Vaše nejlepší tréninková tepová frekvence závisí za prvé na vašem věku. Vaše maximální tepová frekvence se tímto dá určit. Za druhé, nejefektivnější tepová frekvence závisí na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším tréninkovým cílem zhubnout, pak je nejefektivnější trénink na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Pokud je vaším tréninkovým cílem zlepšit vytrvalost, měli byste trénovat na 85 % vaší maximální tepové frekvence.
Tělo ukládá energii ve dvou formách: sacharidy a tuky. Když cvičíme, využíváme kombinaci těchto dvou zdrojů energie. Pokud je intenzita tréninku na vysoké úrovni, tělo si většinou vybere energii, která se rychle spaluje: sacharidy. Protože je zásoba těchto sacharidů omezená, nemůžete v tomto režimu pokračovat dlouhou dobu. Při tréninku s nízkou intenzitou si tělo většinou vybere dlouhotrvající zdroj energie: tuky. Protože je tuk v těle uložen ve velkém množství, můžete tento typ tréninku provozovat delší dobu.

STANOVENÍ VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO CÍLE

Níže naleznete tabulku, která vám umožní vypočítat optimální tepovou frekvenci pro váš trénink. V této tabulce má každá věková kategorie rozsah, ve kterém by se měla vaše tepová frekvence během tréninku pohybovat.
Prostřední sloupec obsahuje hodnoty, které byste se měli snažit udržet, pokud chcete zhubnout. Pokud chcete zlepšit svou vytrvalost, měli byste se držet hodnot v pravém sloupci.
Pro každého jednotlivce je nejvhodnější začátek tréninku jiný. Pokud jste delší dobu necvičili nebo máte nadváhu, měli byste začít s tréninkovým plánem pomalu a úroveň aktivity postupně zvyšovat.

Věk	**Hubnutí** (údery za minutu) 60%	**Zlepšení vytrvalosti** (údery za minutu) 85%
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 a starší	96 - 94	136 - 133

V tomto návodu naleznete několik různých tréninkových plánů. Tyto plány můžete použít k dosažení svých tréninkových cílů. Plány jsou rozděleny do dvou fází.
První fáze je vhodná pro začátečníky nebo osoby, které začínají trénovat po delší době neaktivity. Během této fáze se intenzita tréninku postupně zvyšuje.
Po šesti týdnech začíná druhá fáze. V této fázi si můžete vybrat tréninkový plán zaměřený na hubnutí nebo na zlepšení vytrvalosti.

ROZCVIČKA A ZKLIDNĚNÍ

Dobrý tréninkový plán začíná kvalitním zahřátím a končí zklidněním svalů. Tím předejdete bolesti svalů a zraněním. Níže naleznete vhodná cvičení.



Rotace hlavy
Natočte hlavu doprava. Podržte tuto pozici po dobu jedné sekundy, dokud neucítíte mírné protažení svalů na levé straně krku. Proveďte totéž na druhou stranu, dopředu a dozadu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Dotyk špiček
Pomalu se předkloňte s uvolněnými zády a pažemi. Předkloňte se co nejdále a držte pozici deset sekund. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Úklon do strany
Natáhněte obě paže nahoru a co nejvíce se vytáhněte pravou rukou. Mírně se nakloňte doleva, aby se protáhly svaly na pravé straně trupu. Držte tuto pozici jednu sekundu. Uvolněte se a zopakujte stejný pohyb na druhou stranu. Opakujte třikrát nebo čtyřikrát.



Pokrčení kolen
Postavte se s chodidly na šířku ramen a natáhněte ruce před sebe. Pokrčte kolena a snižte se maximálně o 10 cm. Narovnejte se zpět a opakujte několikrát.



Protažení dolní části zad
Začněte na všech čtyřech. Natáhněte ruce před sebe a nechte obličej klesnout blízko k podlaze. Jemně se posaďte dozadu a nechte hýždě spočinout těsně nad patami. Uvolněte se a vnímejte jemné protažení v dolní části zad.



Protažení hamstringů
Sedněte si na podlahu s pravou nohou nataženou před sebou a chodidlo levé nohy položte na vnitřní stranu pravého stehna. Předkloňte se směrem k pravé noze a držte tuto pozici deset sekund. Uvolněte se a proveďte totéž s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Rozvrh týden 1 a 2
Trénujte na 60 % svého maximálního tepového rytmu. Maximálně 3krát týdně.
Rozcvička 5–10 minut. Trénink 4 minuty. Odpočinek 1 minuta. Trénink 2 minuty. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 3 a 4
Trénujte na 60 % svého maximálního tepového rytmu. Maximálně 4krát týdně.
Rozcvička 5–10 minut. Trénink 5 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 3 minuty. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 5 a 6
Trénujte na 60 % svého maximálního tepového rytmu. Maximálně 5krát týdně.
Rozcvička 5–10 minut. Trénink 6 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 4 minuty. Klidný trénink 3 minuty. Zklidnění 5 minut.

Po dokončení úvodního tréninkového rozvrhu po dobu šesti týdnů si můžete vybrat navazující plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám. Můžete si zvolit rozvrh zaměřený na maximální úbytek hmotnosti nebo plán na zlepšení výdrže. Oba tréninkové rozvrhy najdete na následujících stránkách.

Navazující tréninkový plán pro zlepšení výdrže
(pokračování po úvodním tréninkovém plánu)

Rozvrh týden 7 a 8
Trénujte na 90 % svého maximálního tepového rytmu. Maximálně 6krát týdně.
Rozcvička 5–10 minut. Trénink 7 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 5 minut. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 9 a dále
Trénujte na 90 % svého maximálního tepového rytmu. Maximálně 6krát týdně.
Rozcvička 5–10 minut. Trénink 10 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 10 minut. Opakujte trénink 2 nebo 3krát. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

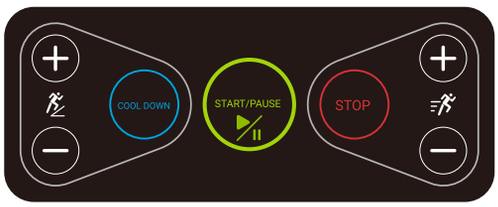
Tréninkový rozvrh na hubnutí
(pokračování po úvodním tréninkovém plánu)

Rozvrh týden 7 a 8
Trénujte na 60 % svého maximálního tepového rytmu. Maximálně 6krát týdně.
Rozcvička 5–10 minut. Trénink 7 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 5 minut. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 9 a dále
Trénujte na 60 % svého maximálního tepového rytmu. Maximálně 6krát týdně.
Rozcvička 5–10 minut. Trénink 10 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 10 minut. Opakujte trénink 2 nebo 3krát. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

TLAČÍTKA A FUNKCE





Upozornění: Před zahájením práce zkontrolujte bezpečnostní klíč.

Děkujeme, že jste si zakoupili náš výrobek. Je důležité, abyste si před montáží a použitím zařízení přečetli celý tento návod.
Bezpečné a efektivní používání je možné pouze tehdy, pokud je zařízení správně smontováno, udržováno a používáno. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli seznámeni se všemi varováními a bezpečnostními opatřeními.
Tento návod si prosím uschovejte na bezpečném místě pro pozdější nahlédnutí.

1. **Start/Pauza:** Stiskněte toto tlačítko v pohotovostním režimu pro spuštění běžeckého pásu; stiskněte ho během chodu pásu pro pozastavení. Rychlost se zobrazí na minimální hodnotě a ostatní údaje zůstanou stejné jako před pozastavením.
2. **Stop:** Stiskněte toto tlačítko během chodu, pás se zastaví.
3. **Rychlost +:** Stiskněte toto tlačítko během chodu, rychlost se zvýší. V nastaveném programu můžete nastavit dobu běhu v programu.
4. **Rychlost -:** Stiskněte toto tlačítko během chodu, rychlost se sníží. V nastaveném programu můžete nastavit dobu běhu v programu.
5. **Sklon +:** Stiskněte toto tlačítko během chodu pásu, úhel sklonu se zvýší.
6. **Sklon -:** Stiskněte toto tlačítko během chodu pásu, úhel sklonu se sníží.
7. **Tlačítko rychlé volby rychlosti:** rychlé nastavení rychlosti na 3, 6, 9, 12.
8. **Tlačítko rychlé volby sklonu:** rychlé nastavení sklonu na 3, 6, 9, 12.
9. **Hory, spalování tuku, interval, kardio:** nastavte program stoupání, spalování tuku, náhodný program nebo program pro srdce a plíce v pohotovostním režimu.
10. **Přepnutí zobrazení:** V pohotovostním režimu stiskněte toto tlačítko pro zapnutí/vypnutí měření pulzu přes Bluetooth. Během chodu stiskněte toto tlačítko pro zobrazení počtu kroků.
11. **Zklidnění:** Během chodu stiskněte toto tlačítko pro přechod do režimu zklidnění.
12. **Rozsah rychlosti:** AC 0,8–20 km/h.
13. **Rozsah sklonu:** -3° až 15°

MANUÁLNÍ REŽIM

A. Vstup do manuálního režimu
V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Start/Pauza pro přímý vstup do „manuálního režimu“.

B. Zobrazení informací
- Levé okno: Zobrazuje aktuální rychlost.
- Prostřední okno: Postupně zobrazuje čas, vzdálenost a spálené kalorie.
- Pravé okno: Zobrazuje úroveň odporu a srdeční tep.
- Matricové okno: Zobrazuje stejné informace jako prostřední okno (čas, vzdálenost a kalorie).

C. Nastavení během cvičení
- Pozastavení nebo obnovení tréninku
- Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro pozastavení nebo obnovení tréninku.
- Po pozastavení displej zobrazí „P3:00“, což značí tříminutovou pauzu. Pokud trénink nebude obnoven do 3 minut, běžecký pás se automaticky přepne do pohotovostního režimu.

Nastavení odporu

Pro zvýšení odporu:
Stiskněte tlačítko Odpor + pro zvýšení o 1 úroveň.
Podržením tlačítka Odpor + se odpor bude zvyšovat nepřetržitě.

Pro snížení odporu:
Stiskněte tlačítko Odpor – pro snížení o 1 úroveň.
Podržením tlačítka Odpor – se odpor bude snižovat nepřetržitě.

Pomocí tlačítek rychlé volby odporu můžete přímo nastavit konkrétní úroveň odporu.

Ukončení tréninku
Stiskněte tlačítko Stop pro návrat do pohotovostního režimu.
Poznámka: Všechna data o tréninku se vynulují.

D. Zobrazení informací během tréninku
- **Levé okno:** Zobrazuje rychlost, aktuální rychlost a watty.
- **Prostřední okno:** Postupně zobrazuje čas, vzdálenost a spálené kalorie.
- **Pravé okno:** Zobrazuje úroveň odporu a srdeční tep.
- **Matricové okno:** Zobrazuje stejné informace jako prostřední okno (čas, vzdálenost a kalorie).

REŽIM STOUPÁNÍ

A. Vstup do režimu stoupání
- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko „Režim stoupání“.
- Displej zobrazí „Climb“ a okno času začne blikat.
- Výchozí čas je nastaven na 30 minut.

B. Nastavení délky tréninku
- Pomocí tlačítek Rychlost +/- nastavte dobu tréninku.
- Každým stisknutím +/- zvýšíte nebo snížíte čas o 1 minutu.
- Dostupný rozsah času je od 5:00 do 99:00 minut.

C. Zahájení tréninku
- Jakmile nastavíte čas, stiskněte tlačítko Start pro zahájení tréninku.
- Běžecký pás poběží podle přednastavených intervalů.
- Když časovač dosáhne 0, běžecký pás se automaticky zastaví.

D. Plán času a rychlosti/sklonu
- Trénink je rozdělen do 16 segmentů, ve kterých se rychlost a sklon mění při každém intervalu.
- Celkový čas tréninku se vydělí 16, čímž se určí délka každého segmentu.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Rychlost	4	4	5	7	7	5	5	5	7	7	5	5	4	3	3	2
Sklon	0	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10

REŽIM SPALOVÁNÍ TUKŮ

Vstup do režimu spalování tuků

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko „Spalování tuků“.

Displej zobrazí „Spalování tuků“ a okno času začne blikat.

Výchozí čas je nastaven na 30 minut.

Nastavení doby cvičení

Použijte tlačítka Rychlost +/- k nastavení doby cvičení.

Každým stisknutím +/- se čas zvýší nebo sníží o 1 minutu.

Dostupný časový rozsah je od 5:00 do 99:00 minut.

Zahájení cvičení

Po nastavení času stiskněte tlačítko Start pro zahájení cvičení.

Běžecký pás poběží podle přednastavených intervalů.

Když časovač dosáhne 0, běžecký pás se automaticky zastaví.

Plán času a rychlosti/sklonu

Cvičení je rozděleno do 16 segmentů, ve kterých se rychlost a sklon mění při každém intervalu.

Celkový čas cvičení se vydělí 16, čímž se určí délka každého segmentu.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Rychlost	3	5	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	4
Sklon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

REŽIM INTERVAL

A. Vstup do režimu intervalů
- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko „Režim intervalů“.
- Displej zobrazí „Interval“ a okno času začne blikat.
- Výchozí čas je nastaven na 30 minut.

B. Nastavení délky tréninku
- Pomocí tlačítek Rychlost +/- nastavte dobu tréninku.
- Každým stisknutím +/- zvýšíte nebo snížíte čas o 1 minutu.
- Dostupný rozsah času je od 5:00 do 99:00 minut.

C. Zahájení tréninku
- Jakmile nastavíte čas, stiskněte tlačítko Start pro zahájení tréninku.
- Běžecký pás poběží podle přednastavených intervalů.
- Když časovač dosáhne 0, běžecký pás se automaticky zastaví.

D. Plán času a rychlosti/sklonu
- Trénink je rozdělen do 16 segmentů, ve kterých se rychlost a sklon mění při každém intervalu.
- Celkový čas tréninku se vydělí 16, čímž se určí délka každého segmentu.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Rychlost	4	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Sklon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

REŽIM CARDIO

A. Vstup do režimu kardio
- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko „Režim kardio“.
- Displej zobrazí „Cardio“ a okno času začne blikat.
- Výchozí čas je nastaven na 30 minut.

B. Nastavení délky tréninku
- Pomocí tlačítek Rychlost +/- nastavte dobu tréninku.
- Každým stisknutím +/- zvýšíte nebo snížíte čas o 1 minutu.
- Dostupný rozsah času je od 5:00 do 99:00 minut.

C. Zahájení tréninku
- Jakmile nastavíte čas, stiskněte tlačítko Start pro zahájení tréninku.
- Běžecký pás poběží podle přednastavených intervalů.
- Když časovač dosáhne 0, běžecký pás se automaticky zastaví.

D. Plán času a rychlosti/sklonu
- Trénink je rozdělen do 16 segmentů, ve kterých se rychlost a sklon mění při každém intervalu.
- Celkový čas tréninku se vydělí 16, čímž se určí délka každého segmentu.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Rychlost	4	5	6	6	7	6	6	7	5	6	7	7	7	6	5	4
Sklon	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1

OSTATNÍ FUNKCE

Režim spánku:
- V pohotovostním režimu, pokud nejsou stisknuta žádná tlačítka po dobu 10 minut, systém automaticky přejde do úsporného režimu.
- Pro probuzení systému jednoduše stiskněte libovolné tlačítko. Tato funkce je navržena pro chytrý a energeticky úsporný provoz.

Bezpečnostní režim:
- Vyjmutí bezpečnostního klíče za jakýchkoli okolností okamžitě zastaví běžecký pás.
- Nebude možné provádět žádné operace kromě vypnutí pásu, dokud nebude bezpečnostní klíč opět nasazen.

Režim bez běhu:
- V pohotovostním režimu stiskněte současně tlačítka Rychlost +6 a Sklon +6 na 2 sekundy pro zapnutí/vypnutí režimu bez běhu.
- V tomto režimu se běžecký pás automaticky zastaví, pokud na něm po dobu 5 minut nezaznamená žádného uživatele.

Funkce nabíjení přes USB:
- Můžete nabíjet svůj telefon připojením k USB portu na ovládacím panelu.
- Poznámka: Toto slouží pouze k nabíjení.

Funkce Bluetooth audia:
- V pohotovostním režimu zobrazí prostřední displej sériové číslo Bluetooth (např. X9-xxxxx).
- Připojte Bluetooth svého telefonu k tomuto číslu, abyste mohli přehrávat hudbu přes reproduktory běžeckého pásu.
- Tip: Udržujte hudbu na přiměřené hlasitosti.

Kontrola celkového času a vzdálenosti:
- Pro kontrolu celkového času cvičení a ušlé vzdálenosti stiskněte současně tlačítka Sklon 3 a Rychlost + na 2 sekundy.
- Prostřední displej zobrazí celkový čas nebo celkovou vzdálenost.
- Tlačítkem Shift přepínejte mezi časem a vzdáleností.
- Pro ukončení stiskněte tlačítko Stop.

Vypnutí:
- Běžecký pás můžete kdykoli vypnout přepnutím hlavního vypínače.
- Poznámka: Vypnutí nezpůsobí žádné poškození běžeckého pásu.

Nastavení sklonu:
- V pohotovostním režimu stiskněte a držte tlačítka Rychlost +, Rychlost -, Sklon + a Sklon - současně po dobu 3 sekund.
- Běžecký pás automaticky nastaví sklon.
- Po dokončení nastavení se zařízení vrátí do pohotovostního režimu.

Smazání upozornění na přidání oleje:
- Pro smazání upozornění na přidání oleje stiskněte a podržte tlačítko Stop po dobu 3 sekund. Upozornění bude odstraněno.

SKLADOVÁNÍ, PŘEMÍSTĚNÍ A POUŽITÍ

Vypnutí a příprava

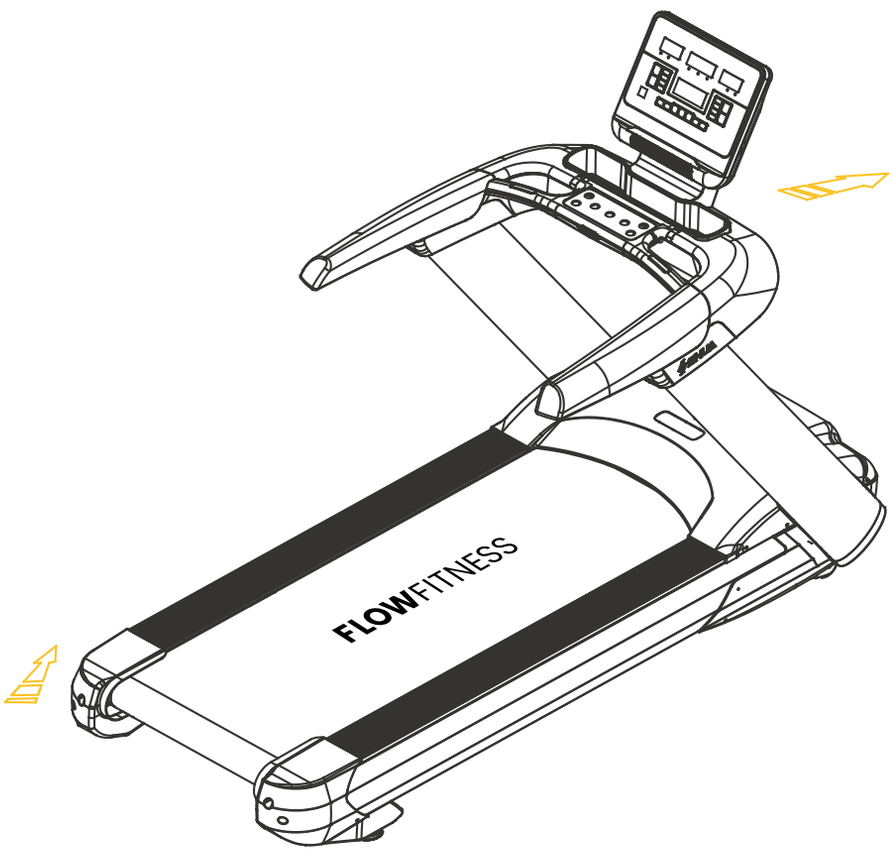
- Nejprve běžecký pás vypněte a vyčkejte, až se úplně zastaví.
- Postavte se za běžecký pás a uchopte jeho konec oběma rukama (jak je znázorněno na obrázku) a zvedněte jej.

Přemístění pás

- Posuňte běžecký pás dopředu na požadované místo.

Poznámka:
Před přemístěním běžeckého pásu se ujistěte, že:

- Zástrčka je odpojená.
- Sklon je nastaven do normální polohy.
- Pokud toto neučiníte, může dojít k poškození zástrčky, zásuvky nebo samotného běžeckého pásu.



ÚDRŽBA

Pokyny k údržbě

Důležité upozornění:
Před prováděním jakékoli údržby se ujistěte, že je běžecký pás vypnutý a odpojený ze zásuvky.

Čištění běžeckého pásu
Pravidelné čištění může výrazně prodloužit životnost vašeho běžeckého pásu.
Postupujte podle těchto kroků:

Odstraňování prachu:
Běžecký pás pravidelně čistěte, zejména oblast kolem běžecké plochy, aby nedocházelo k hromadění prachu pod pásem.
Obuv:
Vždy se ujistěte, že máte čistou obuv, abyste na pás nezanesli cizí předměty, které by mohly poškodit desku a běžecký pás.
Čištění povrchu:
K čištění povrchu běžeckého pásu použijte vlhký hadřík s jemným mýdlem. Dávejte pozor, abyste nezakápli vodu na elektrické součásti ani na pás.

Poznámka:
Před sejmutím krytu motoru vždy odpojte běžecký pás ze zásuvky. Oblast motoru očistěte od prachu jednou ročně.

Údržba běžeckého pásu
Váš běžecký pás je z výroby předem promazán olejem mezi běžeckou deskou a pásem. Správné mazání je nezbytné pro snížení tření, které ovlivňuje životnost a výkon běžeckého pásu. Doporučujeme pravidelné kontroly, a pokud zaznamenáte jakékoli opotřebení běžecké desky, kontaktujte naše zákaznické centrum.

Harmonogram mazání

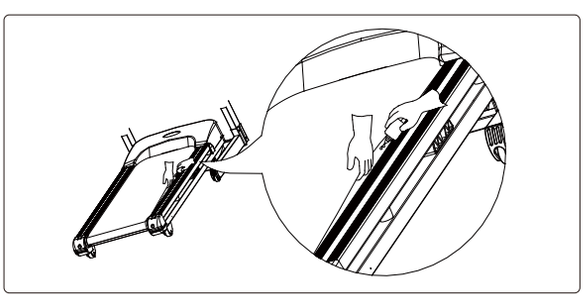
Typ uživatele	Frekvence cvičení	Frekvence mazání
Nekativní	Méně než 3 hodiny týdně	Jednou za rok
Aktivní	3-5 hodin týdně	Jednou za 6 měsíců
Vysoce aktivní	Více než 5 hodin týdně	Jednou za 3 měsíce

Doporučujeme zakoupit silikonový olej u místního prodejce nebo přímo kontaktovat našeho distributora.

Poznámka:
Při každém mazání přidejte 45–50 ml oleje. Nalévejte pomalu, aby nedošlo k nadměrnému promazání. Po aplikaci oleje setřete veškerý přebytek z pásu a desky.

Jak přidat silikonový olej

1. Naklonění běžeckého pásu: Nakloňte běžecký pás do úhlu 45 stupňů.
2. Zvednutí běžeckého pásu: Jemně zvedněte běžecký pás a naneste silikonový olej na desku pásu. Nalévejte olej tak, aby se rozprostřel směrem ke středu desky.
3. Stabilizace běžeckého pásu: Po aplikaci oleje vraťte běžecký pás do původní polohy.
4. Spuštění běžeckého pásu: Zapněte běžecký pás na nízkou rychlost na několik minut, aby olej mohl být absorbován do pásu. Poté postupně zvyšujte rychlost.



Pokyny pro údržbu

Odpočinek běžeckého pásu pro delší životnost

- Pro udržení dobrého stavu běžeckého pásu a prodloužení jeho životnosti doporučujeme po každých dvou hodinách používání vypnout napájení a nechat běžecký pás odpočívat 10 minut před opětovným spuštěním.

Nastavení napnutí běžeckého pásu

- Pokud je běžecký pás příliš volný, může při používání prokluzovat, což narušuje cvičení.
- Pokud je pás příliš napnutý, může to snižovat účinnost motoru, způsobovat nadměrné opotřebení válečků a samotného pásu a také způsobovat vibrace běžeckého pásu.

Kontrola napnutí běžeckého pásu:
Pro kontrolu správného napnutí zvedněte běžecký pás od běžecké desky. Mezera by měla být přibližně 50–75 mm.

Nastavení běžeckého pásu na správné napnutí:
Aby běžecký pás fungoval efektivně, upravte pás na správné napnutí a udržujte jej vycentrovaný.

Postup nastavení běžeckého pásu:

1. **Umístěte běžecký pás na rovný povrch**
   Ujistěte se, že je běžecký pás umístěn na rovném a stabilním povrchu.
2. **Spusťte běžecký pás na 3,5 km/h**
   Nastavte rychlost běžeckého pásu na 3,5 km/h a sledujte polohu pásu.
3. **Pokud pás směřuje doprava**
   Otočte pravý seřizovací šroub o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček.
   Poté otočte levý seřizovací šroub o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček (viz obrázek A).
4. **Pokud pás směřuje doleva**
   Otočte levý seřizovací šroub o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček (viz obrázek B).

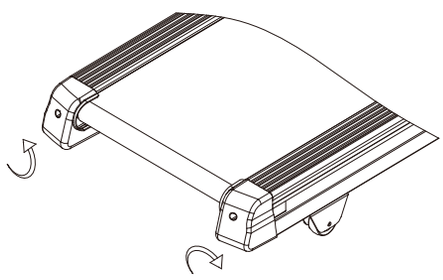


Figure A: running belt is adjusted to the left

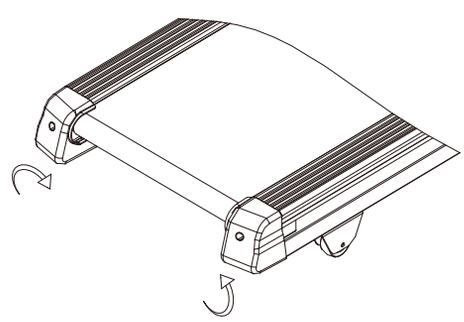


Figure B: running belt is adjusted to the Right

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

Problém:
Počítač běžeckého pásu se nezapíná
Řešení:
- Zkontrolujte připojení napájení: Ujistěte se, že je zástrčka zapojena do správně uzemněné zásuvky.
- Zkontrolujte spínač napájení: Ujistěte se, že je spínač u kabelu adaptéru nastaven do polohy „ON“ nebo „I“.
- Zkontrolujte pojistku: Zkontrolujte pojistku u spínače napájení. Pokud je pojistka spálená, kontaktujte svého prodejce pro pomoc.

Problém:
Segmenty obrazovky nesvítí
Řešení:
Pokud segmenty LED displeje nesvítí, může být displej poškozený. Kontaktujte svého prodejce kvůli podpoře.

Problém:
Obrazovka zobrazuje „please install safety key“
Řešení:
- Bezpečnostní klíč buď chybí, nebo není správně zasunutý. Vložte bezpečnostní klíč do určeného slotu na běžeckém pásu.

Problém:
Zařízení iOS nebo Android se nepřipojuje k T6i
Řešení:
Kroky pro vyřešení problémů s připojením:
- **Zavřete všechny aplikace, které se připojují k T6i.**
- **Vypněte běžecký pás pomocí vypínače 1/0, počkejte 5 sekund a znovu jej zapněte.**
- **V nastavení Bluetooth vašeho zařízení vyberte možnost „Zapomenout toto zařízení“ a vypněte Bluetooth.**
- **Postupujte podle kroků připojení Bluetooth popsaných v návodu k opětovnému připojení.**

Problém:
Problémy se senzorem tepové frekvence
Řešení:
- Příčiny: Pot, pohyb nebo například krém na ruce mohou negativně ovlivnit senzory.
- Doporučujeme používat hrudní pás Bluetooth pro přesnější měření tepové frekvence při tréninku.
- Senzory v madlech jsou určeny především pro rychlé kontrolní měření tepu.

Problém:
Pokud hrudní pás Bluetooth nezobrazuje údaje o tepové frekvenci:
Řešení:
- Ujistěte se, že displej vašeho zařízení Flow Fitness je aktivní a není připojen k jinému zařízení.
- Zkontrolujte, zda hrudní pás není spárován s jiným zařízením, například chytrým telefonem nebo tabletem.
- Postupujte podle pokynů v návodu k hrudnímu pásu, zejména doporučení navlhčit senzory pro lepší kontakt s pokožkou.
- Zkontrolujte, zda je baterie plně nabitá a správně vložená.
- Ujistěte se, že je hrudní pás správně upevněn na těle.

Problém:
Další podpora

Řešení:
- Pokud váš problém přetrvává nebo není popsán v tomto průvodci řešením problémů, kontaktujte prodejce fitness vybavení, u kterého jste produkt zakoupili, pro další pomoc.

Přehled nejčastějších problémů

Problém:	Možná příčina:	Řešení:
Běžecký pás nelze spustit	1. Zástrčka není zapojena nebo je vypnutý vypínač.	1. Zapojte běžecký pás a zapněte vypínač.
	2. Přeplňová ochrana běžeckého pásu se aktivovala.	2. Vyměňte pojistku nebo stiskněte přepěťovou ochranu.
	3. Domácí pojistka se aktivovala.	3. Resetujte domácí pojistku.
	4. Bezpečnostní klíč není správně vložen.	4. Vložte bezpečnostní klíč do správné pozice.
Prokluzování běžícího pásu:	Běžící pás není dostatečně napnutý.	Upravte napnutí pásu (viz návod k údržbě).
Prokluzování řemene V:	Řemen V není dostatečně napnutý.	Kontaktujte náš servisní oddělení.
Běžecký pás je mimo střed:	Nerovnováha válců.	Seřiďte běžící pás do osy rotace (viz návod k údržbě).
Podivný hluk při cvičení	1. Rotující osa potřebuje mazání.	1. Aplikujte silikonový olej na rotující osu.
	2. Matice se uvolnila.	2. Utáhněte všechny uvolněné matice.

Důležitá poznámka:
Pokud zjistíte opotřebované nebo poškozené součástky, okamžitě přestaňte běžecký pás používat. Před opětovným použitím vyměňte součástky za originální díly od výrobce.

ZÁRUKA

Záruka na váš výrobek je poskytována distributorem Flow Fitness ve vaší zemi a prodejcem, u kterého jste výrobek zakoupili.

Kontaktní informace naleznete na:https://www.flowfitness.com/en/dealers/

1. DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE 33
Zdravie 33
Bezpečnosť 33

2. ÚVOD 34

3. FITNESS 36
Čo je to fitness 36
Tréning podľa srdcovej frekvencie 36
Stanovenie cieľa tréningu 36
Zahriatie a upokojenie 37
Tréningový plán 38

4. POUŽÍVANIE 39
Tlačidlá a funkcie 39
Tréningové režimy 40
Skladovanie, premiestňovanie a používanie 46

5. INFORMÁCIE O PRODUKTE 47
Údržba 47
Riešenie problémov 49

6. ZÁRUKA 51
Záruka 51

ZDRAVIE

DÔLEŽITÉ:
Pred použitím výrobku si najprv prečítajte tento návod na obsluhu a starostlivo sa riaďte uvedenými pokynmi.

- Poradte sa s odborníkom, aby určil úroveň tréningu, ktorá je pre vás najvhodnejšia.
- Ak počas tréningu pocítite závraty, nevoľnosť alebo akýkoľvek iný fyzický diskomfort, okamžite tréning prerušte a poraďte sa s lekárom.
- Sledujte svoj srdcový tep počas tréningu a okamžite prestaňte cvičiť, ak sú hodnoty nepravidelné.
- Odporúčame vykonávať cviky na zahriatie a zkludnenie počas piatich až desiatich minút pred a po použití výrobku. Týmto spôsobom sa môže váš srdcový tep postupne zvyšovať a znižovať a môžete predísť bolestiam svalov.

BEZPEČNOSŤ

- Používajte tento výrobok iba tak, ako je opísané v tomto návode na obsluhu.
- Pred použitím výrobku skontrolujte, či výrobok funguje tak, ako má.
- V prípade poruchy alebo závady okamžite prerušte tréning a kontaktujte svojho predajcu.
- Nepoužívajte výrobok, ak je chybný.
- Výrobok musí byť umiestnený na rovnom povrchu.
- Výrobok smie používať iba jedna osoba súčasne.
- Výrobok môžu používať osoby s hmotnosťou až 200 kg.
- Vždy sa uistite, že pri tréningu je okolo výrobku aspoň jeden meter voľného priestoru vo všetkých smeroch.
- Nevkladajte žiadne predmety do žiadneho otvoru výrobku.
- Držte deti a domáce zvieratá ďalej od výrobku.
- Osoby so zdravotným postihnutím by mali pred cvičením s výrobkom získať súhlas lekára a riadiť sa jeho pokynmi.
- Nevkladajte ruky ani nohy pod výrobok.
- Nikdy počas tréningu nezadržiavajte dych.

  Vaše dýchanie by malo byť v normálnom rytme v závislosti od intenzity cvičenia.
- Začnite svoj tréningový plán pomaly a postupne ho zvyšujte.
- Vždy počas tréningu noste vhodné oblečenie.
- Nenoste nič príliš voľné, čo by sa mohlo zachytiť medzi pohyblivé časti zariadenia.
- Pri presúvaní zariadenia vždy používajte správne techniky zdvíhania, aby ste predišli poraneniu chrbta.
- Pravidelne kontrolujte skrutky a matice a v prípade uvoľnenia ich dotiahnite.
- Majiteľ výrobku je zodpovedný za to, aby všetci používatelia boli oboznámení s varovaniami a pokynmi uvedenými v tomto návode na obsluhu.
- Tento výrobok je určený na použitie v čistom a suchom prostredí. Skladovanie v chladných a/alebo vlhkých priestoroch môže viesť k problémom s výrobkom.

⚠VAROVANIE

Dajte si skontrolovať svoj zdravotný stav licencovaným lekárom pred začatím tréningu. To je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú akékoľvek zdravotné ťažkosti.
Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny.
Spoločnosť Flow Fitness nenesie zodpovednosť za žiadne zranenie osôb ani škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia.

ŠPECIFIKÁCIE

Rozmery (cm)	219 x 97 x 160	**Zdroj**	AC 220V - 240V
Složené rozměry (cm)	Nesložitlené	**Jmenovitý výkon**	2200 W
Běžecká plocha (cm)	58 x 157	**Netto váha (kg)**	198
Váha uživatele (kg)	200	**Celková hmotnost (kg)**	247
Teplota	0 - 40 °C	**Třída**	SB
Displej	Rychlost / Sklon / Čas / Vzdálenost / Kalorie / Pulz		

TECHNOLÓGIA

3.0 CHP / 6.0 HP

0.8 - 20 Km/h

- 3% - 15% Sklon

EXTRA

Invertorom riadený striedavý motor
Vstavané reproduktory
Tlačidlá pre rýchlu reguláciu odporu
Funkcia sledovania tepovej frekvencie
Ergonomický dizajn

Tento návod obsahuje všetky potrebné informácie na používanie a obsluhu tohto bežeckého pásu. Navyše obsahuje tipy a rady, ako trénovať efektívne.

Odporúčame, aby ste si tento návod starostlivo prečítali pred použitím bežeckého pásu Perform Pro T6i, aby ste zaistili optimálne a bezpečné používanie výrobku.

Spoločnosť Flow Fitness vám praje veľa úspechov a radosti pri tréningu.

ČO JE TO FITNESS

Čo je to fitness? Všeobecne možno fitness opísať ako cvičenie, pri ktorom vaše srdce pumpuje viac okysličenej krvi z pľúc do svalov. Čím je tréning intenzívnejší, tým viac „paliva“ (kyslíka) svaly potrebujú. Srdce preto musí pracovať intenzívnejšie, aby dostalo okysličenú krv do svalov.
Ak máte dobrú kondíciu, vaše srdce je schopné pri každom údere prečerpať väčšie množstvo krvi. Vďaka tomu nemusí biť tak často, aby zabezpečilo potrebný prísun kyslíka do svalov. Vaša pokojová tepová frekvencia aj tep počas cvičenia sa postupne znižujú.

TRÉNING PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIA

Počas tréningu je dôležité sledovať svoju tepovú frekvenciu. Tepová frekvencia je zásadná pre výsledok vášho tréningu. Vaša ideálna tréningová tepová frekvencia závisí v prvom rade od vášho veku. Týmto spôsobom možno určiť vašu maximálnu tepovú frekvenciu. Po druhé, najefektívnejšia tepová frekvencia závisí od vašich tréningových cieľov.
Ak je vaším cieľom schudnúť, potom je najefektívnejšie trénovať na úrovni 60 % vašej maximálnej tepovej frekvencie. Ak je vaším cieľom zlepšiť vytrvalosť, mali by ste trénovať na úrovni 85 % vašej maximálnej tepovej frekvencie.
Telo ukladá energiu v dvoch formách: sacharidy a tuky. Keď cvičíme, využívame kombináciu týchto dvoch zdrojov energie. Ak je intenzita tréningu vysoká, telo si väčšinou vyberá energiu, ktorá sa spaľuje rýchlejšie – sacharidy. Keďže zásoby sacharidov sú obmedzené, nemôžete v tomto režime pokračovať dlhý čas.
Pri tréningu s nízkou intenzitou si telo väčšinou vyberá dlhotrvajúci zdroj energie – tuky. Keďže tuk je v tele uložený vo veľkom množstve, môžete tento typ tréningu vykonávať dlhšiu dobu.

STANOVENIE VÁŠHO TRÉNINGOVÉHO CIEĽA

Nižšie nájdete tabuľku, ktorá vám umožní vypočítať optimálnu tepovú frekvenciu pre váš tréning. V tejto tabuľke má každá veková kategória rozsah, v ktorom by sa mala vaša tepová frekvencia počas tréningu pohybovať.
Stredný stĺpec obsahuje hodnoty, ktoré by ste sa mali snažiť udržať, ak chcete schudnúť. Ak si želáte zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste sa držať hodnôt v pravom stĺpci.

Pre každého jednotlivca je najvhodnejší začiatok tréningu iný. Ak ste dlhší čas necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste začať s tréningovým plánom pomaly a úroveň aktivity postupne zvyšovať.

Vek	**Chudnutie** (údery za minutu) 60%	**Zlepšenie vytrvalosti** (údery za minutu) 85%
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 a starší	96 - 94	136 - 133

V tomto návode nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov. Tieto plány môžete použiť na dosiahnutie svojich tréningových cieľov. Plány sú rozdelené do dvoch fáz.
Prvá fáza je vhodná pre začiatočníkov alebo osoby, ktoré začínajú trénovať po dlhšom období neaktivity. Počas tejto fázy sa intenzita tréningu postupne zvyšuje.
Po šiestich týždňoch začína druhá fáza. V tejto fáze si môžete vybrať tréningový plán zameraný na chudnutie alebo na zlepšenie vytrvalosti.

ROZCVIČKA A UPOKOJENIE

Dobrý tréningový plán začína kvalitným zahriatím a končí upokojením svalov. Tým predídete bolesti svalov a zraneniam. Nižšie nájdete vhodné cvičenia.



Rotácia hlavy
Otočte hlavu doprava. Podržte túto pozíciu jednu sekundu, kým nepocítite mierne natiahnutie svalov na ľavej strane krku. Vykonajte to isté do druhej strany, dopredu a dozadu. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Dotyk špičiek
Pomaly sa predkloňte s uvoľneným chrbtom a pažami. Predkloňte sa čo najďalej a držte pozíciu desať sekúnd. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Úklon do strany
Natiahnite obe ruky nahor a čo najviac sa vytiahnite pravou rukou. Jemne sa nakloňte doľava, aby sa natiahli svaly na pravej strane trupu. Držte túto pozíciu jednu sekundu. Uvoľnite sa a zopakujte ten istý pohyb na druhú stranu. Opakujte trikrát alebo štyrikrát.



Pokrčenie kolien
Postavte sa s chodidlami na šírku ramien a natiahnite ruky pred seba. Pokrčte kolená a znížte sa maximálne o 10 cm. Narovnajte sa späť a niekoľkokrát opakujte.



Pretiahnutie spodnej časti chrbta
Začnite na všetkých štyroch. Natiahnite ruky pred seba a nechajte tvár klesnúť blízko k podlahe. Jemne sa posaďte dozadu a nechajte zadok spočinúť tesne nad pätami. Uvoľnite sa a vnímajte jemné natiahnutie v spodnej časti chrbta.



Pretiahnutie hamstringov
Sadnite si na podlahu s pravou nohou vystretou pred seba a chodidlo ľavej nohy položte na vnútornú stranu pravého stehna. Predkloňte sa smerom k pravej nohe a držte túto pozíciu desať sekúnd. Uvoľnite sa a vykonajte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Plán týždeň 1 a 2
Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 3krát týždenne.
Zahriatie 5 - 10 minút. Trénujte 4 minúty. Odpočinok 1 minútu. Trénujte 2 minúty. Pokojne trénujte 1 minútu. Ukludnenie 5 minút.

Plán týždeň 3 a 4
Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 4krát týždenne.
Zahriatie 5 - 10 minút. Trénujte 5 minút. Odpočinok 1 minútu. Trénujte 3 minúty. Pokojne trénujte 1 minútu. Ukludnenie 5 minút.

Plán týždeň 5 a 6
Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 5krát týždenne.
Zahriatie 5 - 10 minút. Trénujte 6 minút. Odpočinok 1 minútu. Trénujte 4 minúty. Pokojne trénujte 3 minúty. Ukludnenie 5 minút.

Po dokončení úvodného tréningového plánu v dĺžke šiestich týždňov si môžete vybrať naväzujúci tréningový plán, ktorý najlepšie zodpovedá vašim potrebám. Môžete si zvoliť plán zameraný na maximálny úbytok hmotnosti, alebo plán, ktorý zlepší vašu vytrvalosť. Oba tréningové plány nájdete na nasledujúcich stranách.

Tréningový plán na zlepšenie vytrvalosti
(naväzujúci na úvodný tréningový plán)

Plán týždeň 7 a 8
Trénujte na 90 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.
Zahriatie 5 – 10 minút. Trénujte 7 minút. Odpočinok 1 minúta. Trénujte 5 minút. Kľudne trénujte 1 minútu. Uvoľnenie 5 minút.

Plán týždeň 9 a ďalej
Trénujte na 90 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.
Zahriatie 5 – 10 minút. Trénujte 10 minút. Odpočinok 1 minúta. Trénujte 10 minút. Tréning opakujte 2 až 3-krát. Kľudne trénujte 1 minútu. Uvoľnenie 5 minút.

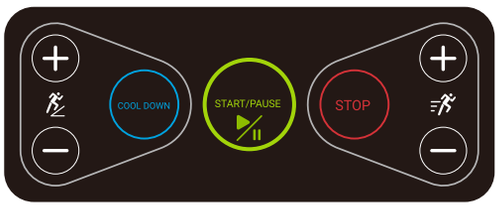
Tréningový plán na chudnutie
(naväzujúci na úvodný tréningový plán)

Plán týždeň 7 a 8
Trénujte na 60 % svojej maximálnej srdečnej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.
Zahriatie 5–10 minút. Cvičte 7 minút. Odpočinok 1 minúta. Cvičte 5 minút. Kľudne cvičte 1 minútu. Upokojenie 5 minút.

Plán týždeň 9 a ďalej
Trénujte na 60 % svojej maximálnej srdečnej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.
Zahriatie 5–10 minút. Cvičte 10 minút. Odpočinok 1 minúta. Cvičte 10 minút. Cvičenie opakujte 2 až 3-krát. Kľudne cvičte 1 minútu. Upokojenie 5 minút.

TLAČIDLÁ A FUNKCIE





Upozornenie: Pred začatím práce skontrolujte bezpečnostný kľúč.

Ďakujeme, že ste si zakúpili náš výrobok. Je dôležité, aby ste si pred montážou a použitím zariadenia prečítali celý tento návod.
Bezpečné a efektívne používanie je možné iba vtedy, ak je zariadenie správne zmontované, udržiavané a používané.
Je vašou povinnosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia zariadenia boli oboznámení so všetkými varovaniami a bezpečnostnými opatreniami.
Tento návod si prosím odložte na bezpečnom mieste pre neskoršie nahliadnutie.

1. **Štart/Pauza:** Stlačte toto tlačidlo v pohotovostnom režime na spustenie bežeckého pásu; stlačte ho počas chodu pásu na pozastavenie. Rýchlosť sa zobrazí na minimálnej hodnote a ostatné údaje zostanú rovnaké ako pred pozastavením.
2. **Stop:** Stlačte toto tlačidlo počas chodu, pás sa zastaví.
3. **Rýchlosť +:** Stlačte toto tlačidlo počas chodu, rýchlosť sa zvýši. V nastavenom programe môžete nastaviť dobu behu v programe.
4. **Rýchlosť -:** Stlačte toto tlačidlo počas chodu, rýchlosť sa zníži. V nastavenom programe môžete nastaviť dobu behu v programe.
5. **Sklon +:** Stlačte toto tlačidlo počas chodu pásu, uhol sklonu sa zvýši.
6. **Sklon -:** Stlačte toto tlačidlo počas chodu pásu, uhol sklonu sa zníži.
7. **Tlačidlo rýchlej voľby rýchlosti:** rýchle nastavenie rýchlosti na 3, 6, 9, 12.
8. **Tlačidlo rýchlej voľby sklonu:** rýchle nastavenie sklonu na 3, 6, 9, 12.
9. **Hory, spaľovanie tuku, interval, kardio:** nastavte program stúpania, spaľovania tuku, náhodný program alebo program pre srdce a pľúca v pohotovostnom režime.
10. **Prepnutie zobrazenia:** V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo na zapnutie/vypnutie merania pulzu cez Bluetooth. Počas chodu stlačte toto tlačidlo na zobrazenie počtu krokov.
11. **Zkludnenie:** Počas chodu stlačte toto tlačidlo na prechod do režimu zkludnenia.
12. **Rozsah rýchlosti:** AC 0,8–20 km/h.
13. **Rozsah sklonu:** -3° až 15°

MANUÁLNÝ REŽIM

A. Vstup do manuálneho režimu
V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Štart/Pauza na priamy vstup do „manuálneho režimu“.

B. Zobrazenie informácií
- Ľavé okno: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
- Stredné okno: Postupne zobrazuje čas, vzdialenosť a spálené kalórie.
- Pravé okno: Zobrazuje úroveň odporu a srdcový tep.
- Maticové okno: Zobrazuje rovnaké informácie ako stredné okno (čas, vzdialenosť a kalórie).

C. Nastavenie počas cvičenia
- Pozastavenie alebo obnovenie tréningu
- Stlačte tlačidlo Štart/Pauza na pozastavenie alebo obnovenie tréningu.
- Po pozastavení displej zobrazí „P3:00“, čo značí trojminútovú pauzu. Ak tréning nebude obnovený do 3 minút, bežecký pás sa automaticky prepne do pohotovostného režimu.

Nastavenie odporu
Na zvýšenie odporu:
Stlačte tlačidlo Odpor + na zvýšenie o 1 úroveň.
Podržaním tlačidla Odpor + sa odpor bude zvyšovať nepretržite.

Na zníženie odporu:
Stlačte tlačidlo Odpor – na zníženie o 1 úroveň.
Podržaním tlačidla Odpor – sa odpor bude znižovať nepretržite.

Pomocou tlačidiel rýchlej voľby odporu môžete priamo nastaviť konkrétnu úroveň odporu.

Ukončenie tréningu
Stlačte tlačidlo Stop na návrat do pohotovostného režimu.
Poznámka: Všetky údaje o tréningu sa vymažú.

D. Zobrazenie informácií počas tréningu
- Ľavé okno: Zobrazuje rýchlosť, aktuálnu rýchlosť a watty.
- Stredné okno: Postupne zobrazuje čas, vzdialenosť a spálené kalórie.
- Pravé okno: Zobrazuje úroveň odporu a srdcový tep.
- Maticové okno: Zobrazuje rovnaké informácie ako stredné okno (čas, vzdialenosť a kalórie).

REŽIM STÚPANIA

A. Vstup do režimu stúpania
- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo „Režim stúpania“.
- Displej zobrazí „Climb“ a okno času začne blikať.
- Východiskový čas je nastavený na 30 minút.

B. Nastavenie dĺžky tréningu
- Pomocou tlačidiel Rýchlosť +/- nastavte dobu tréningu.
- Každým stlačením +/- zvýšite alebo znížite čas o 1 minútu.
- Dostupný rozsah času je od 5:00 do 99:00 minút.

C. Začatie tréningu
- Akonáhle nastavíte čas, stlačte tlačidlo Štart na začatie tréningu.
- Bežecký pás pobieha podľa prednastavených intervalov.
- Keď časovač dosiahne 0, bežecký pás sa automaticky zastaví.

D. Plán času a rýchlosti/sklonu
- Tréning je rozdelený do 16 segmentov, v ktorých sa rýchlosť a sklon menia pri každom intervale.
- Celkový čas tréningu sa vydelí 16, čím sa určí dĺžka každého segmentu.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Rychlost	4	4	5	7	7	5	5	5	7	7	5	5	4	3	3	2
Sklon	0	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10

REŽIM SPALOVÁNÍ TUKŮ

Vstup do režimu spaľovania tukov

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo „Spaľovanie tukov“.

Displej zobrazí „Spaľovanie tukov“ a okno času začne blikať.

Východiskový čas je nastavený na 30 minút.

Nastavenie dĺžky tréningu

Použite tlačidlá Rýchlosť +/- na nastavenie dĺžky tréningu.

Každým stlačením +/- sa čas zvýši alebo zníži o 1 minútu.

Dostupný časový rozsah je od 5:00 do 99:00 minút.

Začatie tréningu

Po nastavení času stlačte tlačidlo Štart na začatie tréningu.

Bežecký pás bude bežať podľa prednastavených intervalov.

Keď časovač dosiahne 0, bežecký pás sa automaticky zastaví.

Plán času a rýchlosti/sklonu

Tréning je rozdelený do 16 segmentov, v ktorých sa rýchlosť a sklon menia pri každom intervale.

Celkový čas tréningu sa vydelí 16, čím sa určí dĺžka každého segmentu.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Rychlost	3	5	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	4
Sklon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

REŽIM INTERVAL

A. Vstup do režimu intervalov
- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo „Režim intervalov“.
- Displej zobrazí „Interval“ a okno času začne blikať.
- Východiskový čas je nastavený na 30 minút.

B. Nastavenie dĺžky tréningu
- Pomocou tlačidiel Rýchlosť +/- nastavte dobu tréningu.
- Každým stlačením +/- zvýšite alebo znížite čas o 1 minútu.
- Dostupný časový rozsah je od 5:00 do 99:00 minút.

C. Začatie tréningu
- Akonáhle nastavíte čas, stlačte tlačidlo Štart na začatie tréningu.
- Bežecký pás pobieha podľa prednastavených intervalov.
- Keď časovač dosiahne 0, bežecký pás sa automaticky zastaví.

D. Plán času a rýchlosti/sklonu
- Tréning je rozdelený do 16 segmentov, v ktorých sa rýchlosť a sklon menia pri každom intervale.
- Celkový čas tréningu sa vydelí 16, čím sa určí dĺžka každého segmentu.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Rychlost	4	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Sklon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

REŽIM CARDIO

A. Vstup do režimu kardio
- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo „Režim kardio“.
- Displej zobrazí „Cardio“ a okno času začne blikať.
- Východiskový čas je nastavený na 30 minút.

B. Nastavenie dĺžky tréningu
- Pomocou tlačidiel Rýchlosť +/- nastavte dobu tréningu.
- Každým stlačením +/- zvýšite alebo znížite čas o 1 minútu.
- Dostupný časový rozsah je od 5:00 do 99:00 minút.

C. Začatie tréningu
- Akonáhle nastavíte čas, stlačte tlačidlo Štart na začatie tréningu.
- Bežecký pás pobieha podľa prednastavených intervalov.
- Keď časovač dosiahne 0, bežecký pás sa automaticky zastaví.

D. Plán času a rýchlosti/sklonu
- Tréning je rozdelený do 16 segmentov, v ktorých sa rýchlosť a sklon menia pri každom intervale.
- Celkový čas tréningu sa vydelí 16, čím sa určí dĺžka každého segmentu.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Rychlost	4	5	6	6	7	6	6	7	5	6	7	7	7	6	5	4
Sklon	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1

OSTATNÉ FUNKCIE

Režim spánku:
- V pohotovostnom režime, ak nie sú stlačené žiadne tlačidlá po dobu 10 minút, systém automaticky prejde do úsporného režimu.
- Na prebudenie systému jednoducho stlačte ľubovoľné tlačidlo. Táto funkcia je navrhnutá pre inteligentný a energeticky úsporný prevádzku.

Bezpečnostný režim:
- Vypnutie bezpečnostného kľúča za akýchkoľvek okolností okamžite zastaví bežecký pás.
- Nebude možné vykonávať žiadne operácie okrem vypnutia pásu, kým nebude bezpečnostný kľúč opäť nasadený.

Režim bez behu:
- V pohotovostnom režime stlačte súčasne tlačidlá Rýchlosť +6 a Sklon +6 na 2 sekundy na zapnutie/ vypnutie režimu bez behu.
- V tomto režime sa bežecký pás automaticky zastaví, ak na ňom po dobu 5 minút nezaznamená žiadneho používateľa.

Funkcia nabíjania cez USB:
- Môžete nabíjať svoj telefón pripojením k USB portu na ovládacom paneli.
- Poznámka: Toto slúži len na nabíjanie.

Funkcia Bluetooth audia:
- V pohotovostnom režime zobrazí stredný displej sériové číslo Bluetooth (napr. X9-xxxxx).
- Pripojte Bluetooth svojho telefónu k tomuto číslu, aby ste mohli prehrávať hudbu cez reproduktory bežeckého pásu.
- Tip: Udržujte hudbu na primeranej hlasitosti.

Kontrola celkového času a vzdialenosti:
- Pre kontrolu celkového času cvičenia a prejdenej vzdialenosti stlačte súčasne tlačidlá Sklon 3 a Rýchlosť + na 2 sekundy.
- Stredný displej zobrazí celkový čas alebo celkovú vzdialenosť.
- Tlačidlom Shift prepínajte medzi časom a vzdialenosťou.
- Pre ukončenie stlačte tlačidlo Stop.

Vypnutie:
- Bežecký pás môžete kedykoľvek vypnúť prepnutím hlavného vypínača.
- Poznámka: Vypnutie nespôsobí žiadne poškodenie bežeckého pásu.

Nastavenie sklonu:
- V pohotovostnom režime stlačte a držte tlačidlá Rýchlosť +, Rýchlosť -, Sklon + a Sklon - súčasne po dobu 3 sekúnd.
- Bežecký pás automaticky nastaví sklon.
- Po dokončení nastavenia sa zariadenie vráti do pohotovostného režimu.

Vymazanie upozornenia na pridanie oleja:
- Pre vymazanie upozornenia na pridanie oleja stlačte a podržte tlačidlo Stop po dobu 3 sekúnd. Upozornenie bude odstránené.

SKLADOVANIE, PREMIESTNENIE A POUŽITIE

Vypnutie a príprava:

- Najprv bežecký pás vypnite a počkajte, kým sa úplne zastaví.
- Postavte sa za bežecký pás a uchopte jeho koniec oboma rukami (ako je znázornené na obrázku) a zdvihnite ho.

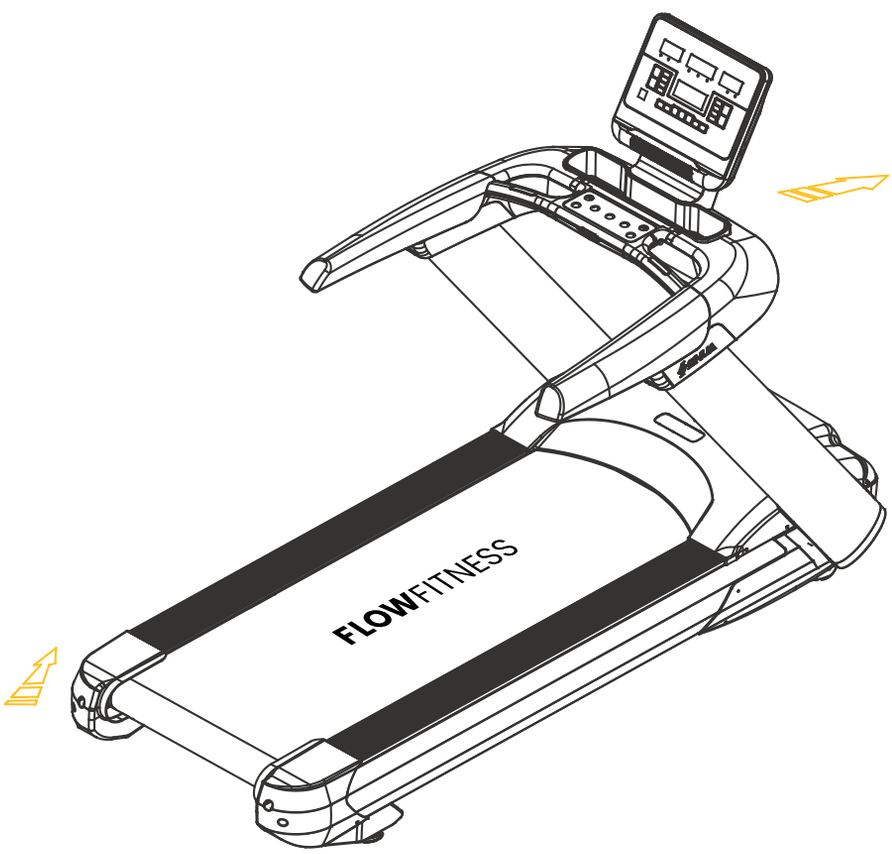
Premiestnenie pásu:

- Posuňte bežecký pás dopredu na požadované miesto.

Poznámka:

Pred premiestnením bežeckého pásu sa uistite, že:

- Zástrčka je odpojená.
- Sklon je nastavený do normálnej polohy.
- Ak toto neurobíte, môže dôjsť k poškodeniu zástrčky, zásuvky alebo samotného bežeckého pásu.



ÚDRŽBA

Pokyny na údržbu

Dôležité upozornenie:
Pred vykonávaním akejkoľvek údržby sa uistite, že je bežecký pás vypnutý a odpojený zo zásuvky.

Čistenie bežeckého pásu
Pravidelné čistenie môže výrazne predĺžiť životnosť vášho bežeckého pásu.
Postupujte podľa týchto krokov:

Odstraňovanie prachu:
Bežecký pás pravidelne čistite, najmä oblasť okolo bežeckej plochy, aby nedochádzalo k hromadeniu prachu pod pásom.
Obuv:
Vždy sa uistite, že máte čistú obuv, aby ste na pás nezaniesli cudzie predmety, ktoré by mohli poškodiť dosku a bežecký pás.
Čistenie povrchu:
Na čistenie povrchu bežeckého pásu použite vlhkú handričku s jemným mydlom. Dávajte pozor, aby ste nezakvapkali vodu na elektrické súčiastky ani na pás.

Poznámka:
Pred zložením krytu motora vždy odpojte bežecký pás zo zásuvky. Oblasť motora očistite od prachu raz ročne.

Údržba bežeckého pásu
Váš bežecký pás je z výroby vopred namazaný olejom medzi bežeckou doskou a pásom. Správne mazanie je nevyhnutné na zníženie trenia, ktoré ovplyvňuje životnosť a výkon bežeckého pásu. Odporúčame pravidelné kontroly a ak zaznamenáte akékoľvek opotrebovanie bežeckej dosky, kontaktujte naše zákaznícke centrum.

Harmonogram mazania

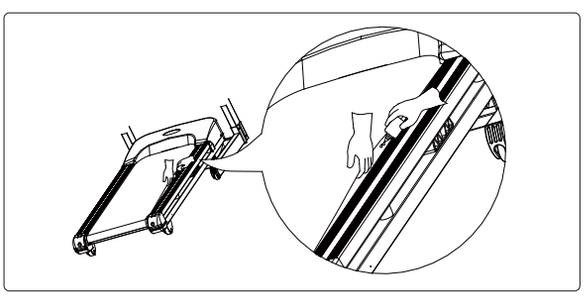
Typ používateľa	Frekvencia cvičenia	Frekvencia mazania
Neaktívny	Menej ako 3 hodiny týždenne	Raz za rok
Aktivny	3-5 hodin týždenne	Raz za 6 mesiacov
Vysoce aktivny	Viac ako 5 hodín týždenne	Raz za 3 mesiace

Odporúčame zakúpiť silikónový olej u miestneho predajcu alebo priamo kontaktovať nášho distribútora.

Poznámka:
Pri každom mazaní pridajte 45–50 ml oleja. Nalievajte pomaly, aby nedošlo k nadmernému premazaniu. Po aplikácii oleja zotrite všetok prebytok z pásu a dosky.

Ako pridať silikónový olej

1. Naklonenie bežeckého pásu: Nakloňte bežecký pás do uhla 45 stupňov.
2. Zdvihnutie bežeckého pásu: Jemne zdvihnite bežecký pás a naneste silikónový olej na dosku pásu. Nalievajte olej tak, aby sa rozprestrel smerom ku stredu dosky.
3. Stabilizácia bežeckého pásu: Po aplikácii oleja vráťte bežecký pás do pôvodnej polohy.
4. Spustenie bežeckého pásu: Zapnite bežecký pás na nízku rýchlosť na niekoľko minút, aby olej mohol byť absorbovaný do pásu. Potom postupne zvyšujte rýchlosť.



Pokyny pre údržbu

Odpočinok bežeckého pásu pre dlhšiu životnosť

- Na udržanie dobrého stavu bežeckého pásu a predĺženie jeho životnosti odporúčame po každých dvoch hodinách používania vypnúť napájanie a nechať bežecký pás odpočívať 10 minút pred opätovným spustením.

Nastavenie napnutia bežeckého pásu

- Ak je bežecký pás príliš voľný, môže pri používaní prešmykovať, čo narúša cvičenie.
- Ak je pás príliš napnutý, môže to znižovať účinnosť motora, spôsobovať nadmerné opotrebovanie valčekov a samotného pásu a takisto spôsobovať vibrácie bežeckého pásu.

Kontrola napnutia bežeckého pásu:
Na kontrolu správneho napnutia zdvihnite bežecký pás od bežeckej dosky. Medzera by mala byť približne 50–75 mm.

Nastavenie bežeckého pásu na správne napnutie:
Aby bežecký pás fungoval efektívne, upravte pás na správne napnutie a udržujte ho vycentrovaný.

Postup nastavenia bežeckého pásu:

1. Umiestnite bežecký pás na rovný povrch
Uistite sa, že je bežecký pás umiestnený na rovnom a stabilnom povrchu.

2. Spustite bežecký pás na 3,5 km/h
Nastavte rýchlosť bežeckého pásu na 3,5 km/h a sledujte polohu pásu.

3. Ak pás smeruje doprava
Otočte pravý nastavovací skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek. Potom otočte ľavý nastavovací skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek (pozri obrázok A).

4. Ak pás smeruje doľava
Otočte ľavý nastavovací skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek (pozri obrázok B).

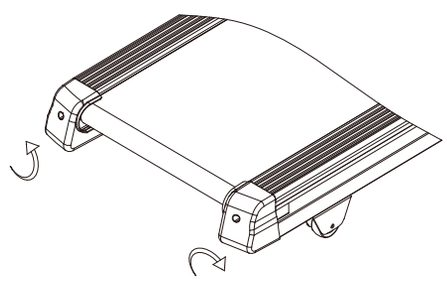


Figure A: running belt is adjusted to the left

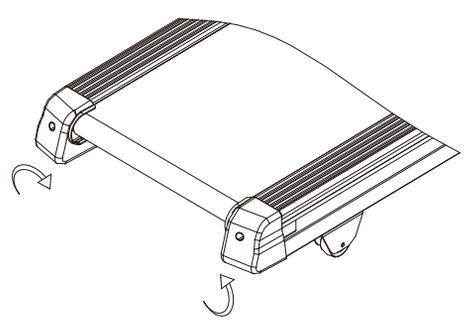


Figure B: running belt is adjusted to the Right

ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD

Problém:
Počítač bežeckého pásu sa nezapína
Riešenie:
- Skontrolujte napájacie pripojenie: Uistite sa, že je zástrčka zapojená do správne uzemneného zdroja.
- Skontrolujte napájací vypínač: Uistite sa, že je vypínač na kábli adaptéra nastavený do polohy „ON“ alebo „I“.
- Skontrolujte poistku: Skontrolujte poistku pri napájacom vypínači. Ak je poistka prepálená, kontaktujte predajcu pre pomoc.

Problém:
Segmenty obrazovky nesvietia
Riešenie:
- Ak segmenty LED displeja nesvietia, displej môže byť poškodený. Kontaktujte predajcu pre podporu.

Problém:
Obrazovka zobrazuje „please install safety key“
Riešenie:
- Bezpečnostný kľúč buď chýba, alebo nie je správne zasunutý. Vložte bezpečnostný kľúč do určeného slotu na bežeckom páse.

Problém:
Zariadenie iOS alebo Android sa nepripája k T61
Riešenie:
Postup na riešenie problémov s pripojením:
- Ukončite všetky aplikácie, ktoré sa pripájajú k T61.
- Vypnite bežecký pás pomocou vypínača 1/0, počkajte 5 sekúnd a znova ho zapnite.
- V nastavení Bluetooth vášho zariadenia vyberte možnosť „Zabudnúť toto zariadenie“ a vypnite Bluetooth.
- Postupujte podľa krokov na pripojenie Bluetooth popísaných v návode na opätovné pripojenie.

Problém:
Problémy so senzorom tepovej frekvencie
Riešenie:
- Príčiny: Pot, pohyb alebo napríklad krém na ruky môžu negatívne ovplyvniť senzory.
- Odporúčame používať hrudný pás Bluetooth pre presnejšie meranie tepovej frekvencie počas tréningu.
- Senzory v rukovätiach sú určené predovšetkým na rýchle kontrolné meranie tepu.

Problém:
Hrudný pás Bluetooth nezobrazuje údaje o tepovej frekvencii
Riešenie:
- Uistite sa, že displej vášho zariadenia Flow Fitness je aktívny a nie je pripojený k inému zariadeniu.
- Skontrolujte, či hrudný pás nie je spárovaný s iným zariadením, napríklad so smartfónom alebo tabletom.
- Postupujte podľa pokynov v návode k hrudnému pásu, najmä odporúčania navlhčiť senzory pre lepší kontakt s pokožkou.
- Skontrolujte, či je batéria plne nabitá a správne vložená.
- Uistite sa, že je hrudný pás správne upevnený na tele.

Problém:
Ďalšia podpora
Riešenie:
- Ak váš problém pretrváva alebo nie je popísaný v tomto sprievodcovi riešením problémov, kontaktujte predajcu fitness vybavenia, u ktorého ste produkt zakúpili, pre ďalšiu pomoc.

Prehľad najčastejších problémov

	Možná príčina:	Riešenie:
Bežecký pás nemožno spustiť	1. Zástrčka nie je zapojená alebo je vypnutý vypínač	1. Zapojte bežecký pás a zapnite vypínač
	2. Aktivovala sa preťažovacia ochrana	2. Vymeňte poistku alebo stlačte reset ochrany
	3. Aktivovala sa domáca poistka	3. Resetujte domácu poistku
	4. Bezpečnostný kľúč nie je správne vložený	4. Vložte bezpečnostný kľúč správne
Prešmykovanie bežiaceho pásu	Bežiaci pás nie je dostatočne napnutý	Upravte napnutie pásu (pozri návod na údržbu)
Prešmykovanie remeňa V	Remeň V nie je dostatočne napnutý	Kontaktujte servisný oddiel
Bežecký pás je mimo stredu	Nerovnováha valcov	Nastavte bežiaci pás do osy rotácie (pozri návod na údržbu)
Podivný hluk počas cvičenia	1. Rotujúca osa potrebuje mazanie	1. Aplikujte silikónový olej na osu
	2. Matice sa uvoľnili	2. Dotiahnite uvoľnené matice

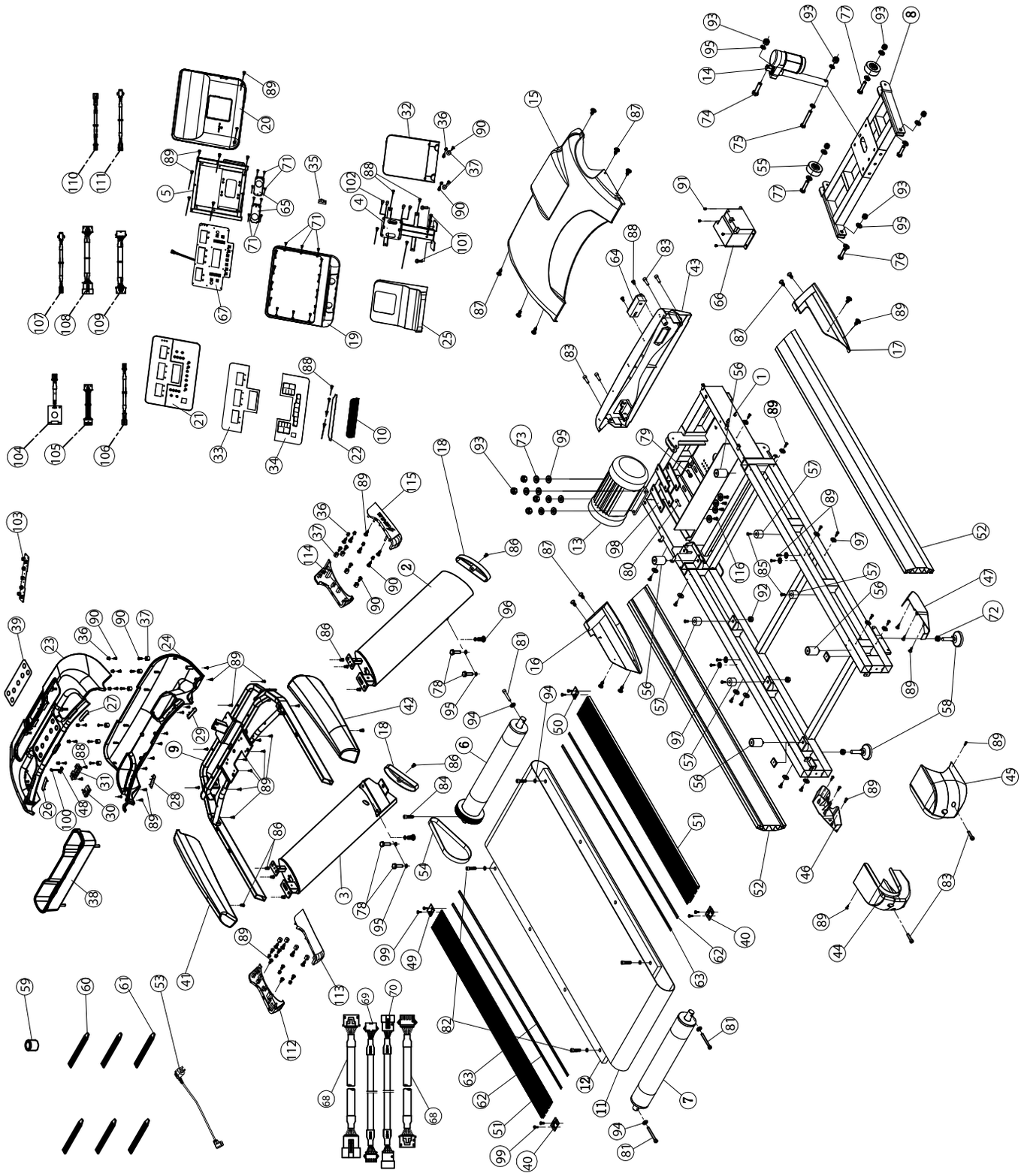
Dôležitá poznámka:
Ak zistíte opotrebované alebo poškodené časti, okamžite prestanete bežecký pás používať. Pred opätovným použitím vymeňte časti za originálne diely od výrobcu.

ZÁRUKA

Záruka na váš výrobek je poskytovaná distribútorom Flow Fitness vo vašej krajine a predajcom, u ktorého ste výrobok zakúpili.

Kontaktné informácie nájdete na:
https://www.flowfitness.com/en/dealers/

SCHÉMA



#	Čeština	Slovenčina	Počet
1	Hlavní rám	Hlavný rám	1
2	Pravý rám	Pravý rám	1
3	Levý rám	Ľavý rám	1
4	Tělo konzole	Telo konzoly	1
5	LED konzole	LED konzola	1
6	Přední válec	Predný valec	1
7	Zadní válec	Zadný valec	1
8	Zvedací rám	Zdvíhací rám	1
9	Madlo rámu	Rám madla	1
10	Síť reproduktoru	Sieťka reproduktora	1
11	Běžecký pás	Bežecký pás	1
12	Běžecká deska	Bežecká doska	1
13	AC motor	AC motor	1
14	Motor pro náklon	Motor náklonu	1
15	Kryt motoru	Kryt motora	1
16	Levý kryt	Ľavý kryt	1
17	Pravý kryt	Pravý kryt	1
18	Oválná vnitřní zátka	Oválna vnútorná zátka	2
19	Horní kryt konzole	Horný kryt konzoly	1
20	Spodní kryt konzole	Spodný kryt konzoly	1
21	Tlačítková deska konzole	Doska tlačidiel konzoly	1
22	Držák tabletu	Držiak tabletu	1
23	Horní kryt displeje/konzole	Horný kryt displeja/konzoly	1
24	Spodní kryt displeje/konzole	Spodný kryt displeja/konzoly	1
25	Přední kryt displeje/konzole	Predný kryt displeja/konzoly	1
26	Levý snímač tepové frekvence	Snímač srdcového tepu ľavý	1
27	Pravý snímač tepové frekvence	Snímač srdcového tepu pravý	1
28	Dolní levý snímač tepové frekvence	Dolný ľavý snímač srdcového tepu	1
29	Dolní pravý snímač tepové frekvence	Dolný pravý snímač srdcového tepu	1
30	Bezpečnostní spínač	Bezpečnostný spínač	1
31	Základna bezpečnostního spínače	Základňa bezpečnostného spínača	1
32	Zadní kryt displeje	Zadný kryt displeja	1
33	Samolepky na obličej	Nálepky na tvár	1
34	Samolepky na tlačítka	Nálepky na tlačidlá	1
35	Kolébka pro USB	Kolíska na USB	1
36	Horní kryt sloupku	Horný kryt stĺpika	16
37	Dolní část konzole/displeje	Dolná konzola/displej	1
38	Držák	Držiak	1
39	Nalepovací klávesy	Nalepovacie klávesy	1
40	Zadní pozicovací díl	Zadný polohovací diel	1
41	Zadní pozicovací díl	Zadný polohovací diel	1
42	Levá opěrka ruky	Ľavá opierka ruky	1
43	Pravá opěrka ruky	Pravá opierka ruky	1
44	Přední ochranný kryt rohu	Predný rohový kryt	1
45	Levý zadní ochranný kryt rohu	Ľavý zadný rohový kryt	1
46	Pravý zadní ochranný kryt rohu	Pravý zadný rohový kryt	1
47	Levý zadní kryt rohu	Ľavý zadný kryt rohu	1
48	Pravý zadní kryt rohu	Pravý zadný kryt rohu	1
49	Deska bezpečnostního spínače	Doska bezpečnostného spínača	1
50	Levý přední doraz	Ľavý predný doraz	1
51	Pravý přední doraz	Pravý predný doraz	1
52	Plastová hrana	Plastová hrana	1
53	Plastový boční pás	Plastový bočný pás	1
54	Napájecí kabel	Napájací kábel	1
55	Víceúčelový hákový pás	Pás s viacerými hákmi	1
56	Transportní kolečko	Prepravné koliesko	2

57	Polštářek	Vankúš	2
58	Polštářek	Vankúš	1
59	Zadní podpěra	Zadná podpera	2
60	Magnetický kroužek	Magnetický krúžok	1
61	Moduly spínače	Moduly spínača	1
62	Reproduktor	Reproduktor	1
63	Frekvenční měnič	Frekvenčný menič	1
64	Elektronika	Elektronika	1
65	Komunikační kabel konzole	Komunikačný kábel konzoly	1
66	Horní kabel	Horný kábel	1
67	Středový kabel	Stredový kábel	1
68	Zápustný křížový šroub	Krížový zapustený skrutka	22
69	Vnější šestihranná matice	Vonkajšia šesťhranná matica	2
70	Pružná podložka	Pružná podložka	4
71	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	1
72	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	1
73	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	4
74	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	2
75	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	1
76	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	1
77	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	3
78	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	1
79	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	2
80	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	6
81	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	1
82	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	1
83	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	10
84	Šroub s šestihrannou hlavou	Šesťhranný šrób	8
85	Křížový zapuštěný šroub	Krížová zapustená skrutka	12
86	Křížový zapuštěný šroub	Krížová zapustená skrutka	60
87	Křížový zapuštěný šroub	Krížová zapustená skrutka	32
88	Křížový zapuštěný šroub	Krížová zapustená skrutka	4
89	Podložka	Podložka	4
90	Samojistná matice	Samozaisťovacia matica	10
91	Samojistná matice	Samozaisťovacia matica	11
92	Plochá podložka	Plochá podložka	21
93	Plochá podložka	Plochá podložka	2
94	Imbusový šroub	Imbusová skrutka	16
95	Misková podložka	Misková podložka	4
96	Pryžová podložka	Gumová podložka	8
97	Křížový šroub s podložkou	Krížová skrutka s podložkou	4
98	Vnější šestihranný šroub	Vonkajší šesťhranný šrób	4
99	Imbusový šroub	Imbusová skrutka	1
100	Klávesnice	Klávesnica	1
101	Bezdrátový hrudní pás	Bezdrôtový hrudný pás	1
102	USB kabel	USB kábel	1
103	Spojovací kabel bezpečnostního spínače 1	Spojovací kábel bezpečnostného spínača 1	1
104	Spojovací kabel bezpečnostního spínače 2	Spojovací kábel bezpečnostného spínača 2	1
105	Spojení kláves 1	Spojenie kláves 1	1
106	Spojení kláves 2	Spojenie kláves 2	1
107	Kabel srdečního tepu 1	Kábel srdcového tepu 1	1
108	Kabel srdečního tepu 2	Kábel srdcového tepu 2	1
109	Kryt levé strany těla	Kryt tela vľavo	1
110	Vnitřní levý kryt	Vnútorný ľavý kryt	1
111	Kryt pravé strany těla	Kryt tela vpravo	1
112	Vnitřní pravý kryt	Vnútorný pravý kryt	4



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

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

PERFORM PRO LED KONZOLE



FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA (ČEŠTINA) 03- 19

UŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA (SLOVENČINA) 20-36

1.DŮLEŽITÉ INFORMACE 4

Zdraví 4
Bezpečnost 4

2. ÚVOD 5

3. FITNESS 6

Co je to fitness 6
Trénink podle srdečního tepu 6
Určení vašich tréninkových cílů 6
Rozcvička a zklidnění 7
Tréninkov plán 8

4. POUŽÍVÁNÍ 9

Připojení konzole 9
Nastavení konzole 10
Popis funkcí tlačítek 11
Popis programů 12
Popis ostatních funkcí..... 17

5.PRODUKTOVÉ INFORMACE 18

Odstraňování závad 18

6. ZÁRUKA 19

Záruka 19

ZDRAVÍ

DŮLEŽITÉ:
Nejprve si přečtěte tento návod k použití a před použitím výrobku pečlivě dodržujte uvedené pokyny.

- Poraďte se s odborníkem, abyste určili úroveň tréninku, která je pro vás nejvhodnější.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jakékoli jiné fyzické potíže, okamžitě trénink přerušte a poraďte se s lékařem.
- Sledujte během tréninku svou srdeční frekvenci a při jakýchkoli nepravidelnostech okamžitě přerušte trénink.
- Doporučujeme provádět rozcvičení a uklidňovací cvičení po dobu pěti až deseti minut před a po použití výrobku. Tímto způsobem může vaše srdeční frekvence postupně stoupat a klesat a můžete předejít bolestem svalů.

BEZPEČNOST

- Používejte tento výrobek pouze způsobem popsaným v tomto návodu k použití.
- Před použitím výrobku zkontrolujte, zda funguje správně. V případě poruchy nebo závady okamžitě přerušte trénink a kontaktujte svého prodejce.
- Výrobek nepoužívejte, pokud vykazuje poruchu.
- Výrobek musí být umístěn na rovném povrchu.
- Výrobek smí používat pouze jedna osoba současně.
- Při tréninku vždy zajistěte, aby byl kolem výrobku alespoň jeden metr volného prostoru ve všech směrech.
- Nevkládejte žádné předměty do žádného otvoru výrobku.
- Držte děti a domácí zvířata dál od výrobku.
- Osoby se zdravotním postižením by měly před tréninkem s tímto výrobkem získat souhlas lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Nestrkejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Nikdy během tréninku nezadržujte dech. Dýchejte pravidelně podle intenzity cvičení.
- Začněte svůj tréninkový plán pomalu a postupně jej zvyšujte.
- Při tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste příliš volné oblečení, které by se mohlo zachytit mezi pohyblivé části zařízení.
- Při přesouvání zařízení vždy používejte správné techniky zvedání, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě potřeby je dotáhněte.
- Za to, aby všichni uživatelé byli seznámeni s varováními a pokyny uvedenými v tomto návodu, odpovídá vlastník výrobku.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorách může vést k problémům s výrobkem.

⚠VAROVÁNÍ

Nechte si před zahájením tréninku zkontrolovat svůj zdravotní stav licencovaným lékařem. Toto je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s jakýmikoli zdravotními problémy.
Před použitím zařízení si pečlivě přečtěte všechny pokyny.
Společnost Flow Fitness nenese odpovědnost za žádná zranění osob ani škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení.

Tento návod obsahuje všechny potřebné informace pro použití a obsluhu konzole Flow Fitness Perform Pro LED. Navíc zde naleznete tipy a rady pro efektivní trénink.

Doporučujeme si tento návod pečlivě přečíst před použitím konzole Flow Fitness Perform Pro LED, abyste mohli výrobek používat co nejlépe a zároveň bezpečně.

Společnost Flow Fitness vám přeje mnoho úspěchů a radosti při tréninku.

CO JE TO FITNESS

Co je to fitness?
Obecně lze říci, že jde o fyzické cvičení, které způsobuje, že srdce začne pumpovat více kyslíku do svalů prostřednictvím krve z plic. Čím je trénink intenzivnější, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují, aby dosáhly požadované úrovně okysličení. Srdce musí pracovat intenzivněji, aby okysličenou krev dopravilo do svalů. Pokud máte dobrou kondici, vaše srdce při každém úderu vypumpuje více krve. Srdce tak nemusí bít tak často, aby dopravilo potřebné množství kyslíku do svalů. Vaše klidová tepová frekvence i tepová frekvence během cvičení se sníží.

TRÉNINK PODLE SRDEČNÍHO TEPU

Během tréninku je důležité sledovat svou srdeční frekvenci. Srdeční frekvence je zásadní pro výsledky vašeho tréninku. Vaše ideální tréninková tepová frekvence závisí především na vašem věku. Na jejím základě lze určit vaši maximální srdeční frekvenci. Za druhé, nejefektivnější srdeční frekvence závisí na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším cílem zhubnout, pak je nejúčinnější trénink při 60 % vaší maximální srdeční frekvence. Pokud je vaším cílem zlepšit vytrvalost, měli byste trénovat při 85 % vaší maximální srdeční frekvence. Tělo ukládá energii ve dvou formách: sacharidy a tuky. Při cvičení využíváme kombinaci těchto dvou zdrojů energie. Pokud je intenzita tréninku vysoká, tělo si vybírá hlavně energii, která se rychle spaluje: sacharidy. Protože zásoba těchto sacharidů je omezená, nelze v tomto tempu pokračovat příliš dlouho. Při tréninku s nízkou intenzitou tělo využívá převážně dlouhodobý zdroj energie: tuky. Jelikož jsou tuky v těle uloženy ve velkém množství, můžete tento typ tréninku vykonávat delší dobu.

URČENÍ VAŠICH TRÉNINKOVÝCH CÍLŮ

Níže naleznete tabulku, která vám umožní vypočítat ideální srdeční frekvenci pro váš trénink. V této tabulce má každá věková kategorie rozsah srdeční frekvence, ve kterém byste se měli během tréninku pohybovat. Sloupec uprostřed uvádí hodnoty, které byste se měli snažit udržet, pokud je vaším cílem hubnutí. Pokud chcete zlepšit svou vytrvalost, měli byste se snažit udržet hodnoty uvedené ve sloupci vpravo.
Pro každého jednotlivce je nejlepší způsob, jak začít s tréninkem, odlišný. Pokud jste delší dobu necvičili nebo máte nadváhu, měli byste svůj tréninkový plán zahájit pomalu a úroveň aktivity postupně zvyšovat.

Věk	**Hubnutí** tepy za minuty 60%	**Zlepšování fyzičky** tepy za minuty 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 návodu k použití naleznete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. Obecné informace). Tyto plány můžete využít k dosažení svých tréninkových cílů.
Plány jsou rozděleny do dvou fází. První fáze je určena pro začátečníky nebo osoby, které začínají s tréninkem po delší době nečinnosti. Během této fáze se úroveň intenzity tréninku postupně zvyšuje.
Po šesti týdnech začíná druhá fáze. V této fázi si můžete vybrat tréninkový plán zaměřený na hubnutí nebo zlepšení vytrvalosti.

ROZCVIČKA A ZKLIDNĚNÍ

Dobrý tréninkový plán začíná důkladným zahřátím a končí uklidněním svalů. Tím předejdete bolestem svalů a zraněním. Níže naleznete několik vhodných cviků.



Naklonění hlavy
Nakloňte hlavu na pravou stranu. Držte tuto pozici po dobu jedné sekundy, abyste pocítili mírný tah ve svalech na levé straně krku. Udělejte to samé na druhé straně, vpředu a vzadu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Dotek prstů
Pomalu se ohněte vpřed, přičemž záda a paže budou uvolněné. Ohýbejte se co nejdál, dokud to půjde, a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Boční protažení
Vytáhněte obě paže nahoru do vzduchu a s pravou paží se snažte dosáhnout co nejvýš. Lehce se nakloňte doleva, aby se protáhly svaly na pravé straně trupu. Držte tuto pozici po dobu jedné sekundy. Uvolněte se a proveďte stejný pohyb na druhé straně těla. Opakujte třikrát nebo čtyřikrát.



Dřepy
Postavte nohy na šířku ramen a paže vystrčte před sebe. Pokrčte kolena a snižte se o maximálně 10 cm. Poté se vraťte zpět nahoru a opakujte několikrát.



Protažení dolní části zad
Začněte v pozici na všech čtyřech. Vytáhněte paže před sebe a nechte obličej klesnout k podlaze. Jemně si sedněte zpět a položte hýždě těsně nad paty. Relaxujte a pocítíte jemné protažení v dolní části zad.



Protažení hamstringů
Sedněte si na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe a umístěte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu pravé stehna. Ohněte se vpřed směrem k pravé noze a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Uvolněte se a pak to samé proveďte s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Plán týden 1 a 2
Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Max. 3krát týdně.
Zahřátí 5 - 10 minut. Trénujte 4 minuty. Odpočinek 1 minuta. Trénujte 2 minuty. Klidně trénujte 1 minutu. Uklidnění 5 minut.

Plán týden 3 a 4
Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Max. 4krát týdně.
Zahřátí 5 - 10 minut. Trénujte 5 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénujte 3 minuty. Klidně trénujte 1 minutu. Uklidnění 5 minut.

Plán týden 5 a 6
Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Max. 5krát týdně.
Zahřátí 5 - 10 minut. Trénujte 6 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénujte 4 minuty. Klidně trénujte 3 minuty. Uklidnění 5 minut.

Po dokončení úvodního tréninkového plánu v délce šesti týdnů si můžete vybrat navazující tréninkový plán, který nejlépe odpovídá vašim potřebám. Můžete si zvolit plán zaměřený na maximální úbytek hmotnosti, nebo plán, který zlepší vaši vytrvalost. Oba tréninkové plány naleznete na následujících stranách.

Tréninkový plán pro zlepšení vytrvalosti
(navazující na úvodní tréninkový plán)

Plán týden 7 a 8
Trénujte na 90 % své maximální srdeční frekvence. Max. 6krát týdně.
Zahřátí 5 – 10 minut. Trénujte 7 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénujte 5 minut. Klidně trénujte 1 minutu. Uklidnění 5 minut.

Plán týden 9 a dále
Trénujte na 90 % své maximální srdeční frekvence. Max. 6krát týdně.
Zahřátí 5 – 10 minut. Trénujte 10 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénujte 10 minut. Trénink opakujte 2 až 3krát. Klidně trénujte 1 minutu. Uklidnění 5 minut.

Tréninkový plán na hubnutí
(navazující na úvodní tréninkový plán)

Plán týden 7 a 8
Trénujte na 60 % své maximální srdeční frekvence. Max. 6krát týdně.
Zahřátí 5–10 minut. Trénujte 7 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénujte 5 minut. Klidně trénujte 1 minutu. Uklidnění 5 minut.

Plán týden 7 a 8
Trénujte na 60 % své maximální srdeční frekvence. Max. 6krát týdně.
Zahřátí 5–10 minut. Trénujte 10 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénujte 10 minut. Trénink opakujte 2 až 3krát. Klidně trénujte 1 minutu. Uklidnění 5 minut.

PŘIPOJENÍ KONZOLE

1. Pokyny pro připojení elektronické konzole k rámu

Kompatibilní modely rámů: Tato elektronická konzole je kompatibilní s následujícími modely rámů:

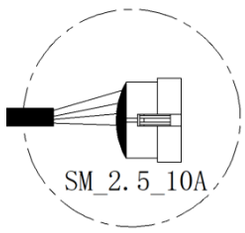
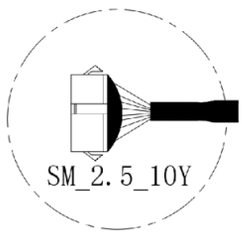
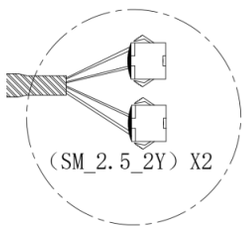
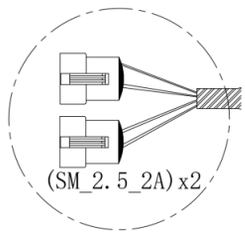
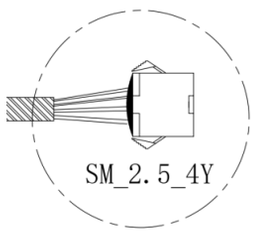
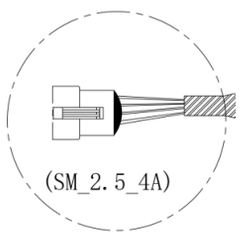
- Flow Fitness Perform Pro B6i (SH-B9100E)
- Flow Fitness Perform Pro X6i (SH-B9100U)

2. Příprava na montáž

- Před montáží odstraňte všechny upevňovací prvky připevněné k rámu.
- Konkrétní kroky montáže naleznete v manuálu k rámu.

3. Připojení a zajištění konzole:

- Po dokončení zapojení kabeláže dle níže uvedeného schématu zajistěte konzoli pomocí dříve odstraněných upevňovacích prvků

Krok	Schéma zapojení vodiče A		Schéma zapojení vodiče B	
1	Komunikační kabel (samice)			Komunikační kabel (samec)
2	Kabel pro tepovou frekvenci (samec)			Kabel pro tepovou frekvenci (samice)
3	Tlačítko rychlého odporu samec			Tlačítko rychlého odporu samice

NASTAVENÍ KONZOLE

1. **První zapnutí:**
   - Po sestavení zařízení zapněte konzoli poprvé.
   - Maticové okno uprostřed panelu zobrazí výchozí model (např. B9100U/E).
2. **Výběr správného modelu:**

Stisknětě ▲odpor nebo ▼ klávesami odporu můžete procházet dostupné modely.

Zobrazení odpovídajícího modelu v okně

Zobrazení modelu	Úplný název modelu
B9100U	Flow Fitness Perform Pro B6i
B9100E	Flow Fitness Perform Pro X6i

Když se na obrazovce zobrazí požadovaný model (např. SH-B9100U nebo SH-B9100E), pokračujte uložením nastavení.

3. **Uložení modelu:**

– Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste uložili vybraný model.
– Systém třikrát zapípá, čímž potvrdí, že model byl úspěšně uložen.
– Po uložení modelu se rozhraní pro nastavení modelu znovu nezobrazí.



Restartování konzole

Postup resetování:

Pokud potřebujete resetovat model, stiskněte a podržte současně tlačítka Start/Pauza a Stop po dobu 5 sekund.

Potvrzení:

Uslyšíte tři pípnutí, která potvrdí, že předchozí nastavení byla úspěšně vymazána.

Vypnutí a zapnutí:

Po resetování konzoli zcela vypněte a poté znovu zapněte.

Znovunastavení:

Jakmile je konzole opět zapnutá, opakujte kroky pro výběr modelu, abyste ji správně nastavili.

POPIS FUNKCE KLÍČE



START/PAUSES

1. START / PAUSE TLAČÍTKO

– Ve standby režimu stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do režimu Manuálního tréninku.
– V tréninkovém režimu stisknutím tohoto tlačítka přerušíte trénink..



STOP

2. TLAČÍTKO STOP

– Stiskněte toto tlačítko v kterémkoli z následujících režimů: Režim sportu, režim pauzy nebo režim nastavení sportovního programu, pro návrat do režimu standby.



CHANGE DISPLAY

3. ZMĚNA ZOBRAZENÍ

– Během tréninku stiskněte toto tlačítko pro přepínání zobrazení:
– Rychlost
– Výkon
– Čas
– Kalorie
– Vzdálenost
– Srdeční tep
– Hodnota odporu



4. KLÁVESA PRO ZVÝŠENÍ ODPORU

Ve sportovním režimu každé stisknutí zvýší odpor o 1 úroveň.
Přidržením tlačítka se odpor zvyšuje rychleji.
V režimu nastavení programu slouží toto tlačítko k navyšování hodnot



5. TLAČÍTKO SNÍŽENÍ ODPORU

Ve sportovním režimu každé stisknutí sníží odpor o 1 úroveň.
Přidržením tlačítka se odpor snižuje rychleji.
V režimu nastavení programu slouží toto tlačítko ke snižování hodnot



CONSTANT WATT

6. TLAČÍTKO PRO KONSTANTNÍ VÝKON

V pohotovostním režimu stiskněte toto tlačítko pro aktivaci režimu konstantního příkonu.



INTERVAL

7. TLAČÍTKO INTERVAL

Stisknutím tohoto tlačítka aktivujete intervalový režim pro intervalový trénink.



FAT BURN

8. TLAČÍTKO SPALOVÁNÍ TUKŮ

Stisknutím tohoto tlačítka v pohotovostním režimu aktivujete režim spalování tuků.



CARDIO

9. TLAČÍTKO CARDIO

Stisknutím tohoto tlačítka v pohotovostním režimu aktivujete režim Kardio.



10. ZKRATKY PRO ODPOR

Stisknutím těchto tlačítek ve sportovním režimu se odpor přímo změní na následující přednastavené úrovně:
40 segmentů
30 segmentů
20 segmentů
10 segmentů.



Tlačítka odporu na vnějších madlech
Tlačítka pro zvýšení a snížení odporu na vnějších madlech fungují stejně jako tlačítka odporu na ovládacím panelu.
Tyto funkce tlačítek vám poskytují flexibilitu při efektivním nastavování a řízení tréninku.

POPIS PROGRAMŮ

1. Zobrazení v pohotovostním režimu
2. Okno rychlosti: 0,0 (km/h nebo míle/h)
3. Okno času: Zobrazuje 0:00 (h)
4. Okno segmentu odporu: Zobrazuje se L 0
5. Okno matice: „welcome“

Provoz v manuálním režimu

A. Vstup do manuálního režimu
B. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Start/Pauza pro vstup do manuálního režimu.

B. Informace na displeji
C. Levé okno: Zobrazuje rychlost.
D. Prostřední okno: Zobrazuje postupně čas, vzdálenost a kalorie.
E. Pravé okno: Zobrazuje postupně úroveň odporu a tepovou frekvenci.
F. Maticové okno: Zrcadlí zobrazení prostředního okna.

C. Během cvičení
CI. Tlačítko Start/Pauza:
– Stisknutím tohoto tlačítka pozastavíte nebo obnovíte trénink. Při pozastavení se na obrazovce zobrazí „P3:00“ a spustí se tříminutové odpočítávání. Pokud během této doby nebude trénink znovu spuštěn, přístroj se automaticky přepne do pohotovostního režimu.

CII. Nastavení odporu:
– Stiskněte tlačítko Odpor + pro zvýšení odporu o 1 úroveň (L1–L40).
– Přidržte pro rychlejší nastavení.
– Stiskněte tlačítko Odpor - pro snížení odporu o 1 úroveň (L1–L40).
– Přidržte pro rychlejší nastavení.

CIII. Klávesy pro přímé nastavení odporu:
– Použijte je pro přímé nastavení odporu na přednastavené úrovně (10, 20, 30, 40 segmentů).

CIV. Tlačítko Stop:
– Stisknutím přejdete do pohotovostního režimu a všechna tréninková data se vynulují.

CV. Tlačítko pro změnu zobrazení:
– Levé okno přepíná mezi rychlostí a watty.
– Prostřední okno přepíná mezi časem, vzdáleností a kaloriemi.
– Pravé okno střídá úroveň odporu a srdeční tep.
– Okno matice zrcadlí zobrazení prostředního okna.

P1 REŽIM PROGRAMU S KONSTANTNÍM VÝKONEM

1. Vstup do režimu konstantního výkonu (Constant Watt):
– V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Constant Watt.
– V okně matice se zobrazí „P1 – Constant Watt“.
– Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení (Change Display), abyste přešli na stránku nastavení.

2. Nastavení času:
– Přednastavený čas je 30 minut.
– Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte čas v rozmezí 20:00 až 99:00, po 5minutových krocích.

3. Nastavení výkonu (watt):
– Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste přešli na stránku nastavení výkonu.
– Přednastavená hodnota je 80 wattů.
– Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte hodnotu výkonu v rozmezí 50 až 300 wattů, po 5 wattech.

4. Zahájení tréninku:
– Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro zahájení tréninku ve sportovním režimu.
– Poznámka: V tomto režimu nelze během tréninku měnit odpor.

5. Pozastavení a obnovení tréninku:
– Stisknutím tlačítka Start/Pauza během tréninku jej pozastavíte nebo obnovíte.
– Při pozastavení se zobrazí „P3:00“, což znamená 3minutové odpočítávání. Pokud během této doby nedojde k žádné akci, přístroj se automaticky přepne do pohotovostního režimu.

6. Ukončení tréninku:
– Stiskněte tlačítko Stop pro návrat do pohotovostního režimu; všechna data se vynulují.

7. Přepínání zobrazení:
– Během tréninku stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení pro cyklické přepínání:
– Levé okno: střídá zobrazení rychlosti a wattů.
– Prostřední okno: střídá čas, vzdálenost a kalorie.
– Pravé okno: střídá úroveň odporu a srdeční tep.
– Okno matice: zrcadlí zobrazení prostředního okna.

REŽIM INTERVALOVÉHO PROGRAMU P2

1. **Enter interval mode:**

In standby mode, press the Interval Program button. The matrix window will display “P2 - Interval”.
Press the Change Display key to enter the settings page.

2. **Adjusting time:**

The preset time for the Interval mode is 55 minutes.
The initial resistance level is set to L10.

Intervalový program

Počet segmentů	1. (4 minuty)	2. (4 minuty)	3. (10 minut	4. (5 minut)	5. (10 minut)
Odpor	3	5	Nastavená hodnota	5	Nastavená hodnota
Počet segmentů	6. (5 minut)	7. (10 minut)	8. (5 minut)	9. (zbytek)	10. (8 minut)
Počet segmentů	5	Nastavená hodnota	5	Nastavená hodnota	3

3. Úprava času:
– Pomocí tlačítek Odpor + nebo Odpor - nastavte čas v rozmezí 40:00 až 99:00, po 5minutových krocích.

4. Nastavení odporu:
– Znovu stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste přešli na stránku nastavení odporu.
– Pomocí tlačítek Odpor + nebo Odpor - nastavte úroveň odporu v rozmezí L1 až L40, po jednom kroku.

5. Spuštění programu:
– Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro zahájení tréninku ve sportovním režimu.
– Odpor lze během cvičení volně měnit, stejně jako v manuálním režimu.

6. Pozastavení a obnovení:
– Stiskněte tlačítko Start/Pauza během tréninku pro pozastavení nebo pokračování.
– Na obrazovce se zobrazí „P3:00“, což znamená 3minutové odpočítávání. Pokud během této doby nedojde k žádné akci, přístroj se přepne do pohotovostního režimu.

7. Ukončení tréninku:
– Stiskněte tlačítko Stop pro návrat do pohotovostního režimu; všechna data budou vynulována.

8. Přepínání zobrazení:
– Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení a procházejte následujícími informacemi:
– Levé okno: střídavě zobrazuje rychlost a watty.
– Prostřední okno: zobrazuje čas, vzdálenost a kalorie.
– Pravé okno: zobrazuje úroveň odporu a srdeční tep.
– Okno matice: zrcadlí zobrazení prostředního okna.

REŽIM PROGRAMU SPALOVÁNÍ TUKŮ P3

1. Vstup do režimu spalování tuků:
– V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu pro spalování tuků. Na obrazovce se zobrazí „P3 – Fat Burning“.
– Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste přešli na stránku nastavení.

2. Přednastavené hodnoty:
– Přednastavený čas pro režim spalování tuků je 30 minut.
– Program je nastaven pro uživatele ve věku 30 let a cílová tepová frekvence je nastavena na 65 % maximální tepové frekvence.
Výpočet cílové tepové frekvence: (220 − 30) × 65 % = 124 tepů/min.

3. Nastavení času:
– Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte čas cvičení v rozmezí 20 až 99 minut, po 5minutových krocích.

4. Nastavení věku:
– Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení a přejděte na stránku nastavení věku.
– Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte věk v rozmezí 15 až 80 let, po jednom roce.

5. Spuštění tréninku:
– Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro zahájení tréninku ve sportovním režimu.
– Tento režim funguje podobně jako manuální režim a umožňuje měnit odpor během cvičení.

6. Pozastavení a obnovení:
– Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro pozastavení nebo obnovení tréninku. Na obrazovce se zobrazí „P3:00“, což znamená 3minutové odpočítávání. Pokud během této doby nedojde k žádné akci, přístroj přejde do pohotovostního režimu.

7. Ukončení tréninku:
– Stiskněte tlačítko Stop pro návrat do pohotovostního režimu; všechna data budou vynulována.

8. Přepínání zobrazení:
– Během cvičení stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení a procházejte následujícími informacemi:
– Levé okno: rychlost a watty.
– Prostřední okno: čas, vzdálenost a kalorie.
– Pravé okno: úroveň odporu a srdeční tep.
– Okno matice: zrcadlí zobrazení prostředního okna.

DETEKCE TEPOVÉ FREKVENCE A NASTAVENÍ ODPORU

Program začíná monitorováním srdeční frekvence uživatele během prvních 3 minut. Během této doby lze odpor upravovat ručně. Po 3 minutách režim spalování tuků automaticky upravuje odpor na základě srdeční frekvence a kadence.

1. .Pokud je srdeční frekvence pod cílovou hodnotou a kadence je nižší než 75 ot/min, odpor se sníží o 1 úroveň
2. Pokud je srdeční frekvence pod cílovou hodnotou a kadence je vyšší než 75 ot/min, odpor se zvýší o 1 úroveň.
3. Pokud je srdeční frekvence nad cílovou hodnotou a kadence je nižší než 75 ot/min, odpor se sníží o 2 úrovně.
4. Pokud je srdeční frekvence nad cílovou hodnotou a kadence je vyšší než 75 ot/min, odpor se zvýší o 2 úrovně.
5. Pokud není srdeční frekvence detekována po dobu 1 minuty, program se automaticky přepne do pohotovostního režimu.

REŽIM KARDIO PROGRAMU P4

1. Vstup do režimu kardio:
– V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu Cardio. V okně matice se zobrazí „P4 – Cardio“.
– Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste přešli na stránku nastavení.

2. Přednastavené hodnoty:
– Přednastavený čas je 30 minut.
– Program je přednastaven pro uživatele ve věku 30 let.
– Cílová tepová frekvence je nastavena na 85 % maximální tepové frekvence, výpočet: (220 − 30) × 85 % = 162 tepů/min.

3. Nastavení času:
– Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte čas cvičení v rozmezí 20 až 99 minut, po 5minutových krocích.

4. Nastavení věku:
– Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení a přejděte na stránku nastavení věku.
– Pomocí tlačítek Odpor + a Odpor - nastavte věk v rozmezí 15 až 80 let, po jednom roce.

5. Zahájení tréninku:
– Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro spuštění tréninku ve sportovním režimu.
– Trénink probíhá podobně jako v manuálním režimu, s možností upravovat odpor během cvičení.

6. Pozastavení a obnovení:
– Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro pozastavení nebo obnovení tréninku. Na obrazovce se zobrazí „P3:00“, což signalizuje 3minutové odpočítávání před přechodem do pohotovostního režimu, pokud nebude trénink obnoven.

7. Ukončení tréninku:
– Stiskněte tlačítko Stop pro návrat do pohotovostního režimu; všechna data budou vynulována.

8. Přepínání zobrazení:
– Stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení a procházejte následující informace:
– Levé okno: střídá rychlost a watty.
– Prostřední okno: čas, vzdálenost a kalorie.
– Pravé okno: úroveň odporu a srdeční tep.
– Okno matice: zrcadlí zobrazení prostředního okna.

CHOVÁNÍ BĚHEM KARDIO PROGRAMU:

Během prvních 3 minut programu je monitorována vaše srdeční frekvence, aby bylo zajištěno její ustálení. V tomto čase lze odpor upravovat ručně. Po 3 minutách program automaticky upravuje odpor na základě vaší srdeční frekvence a kadence (75 ot/min). Pokud není srdeční frekvence detekována po dobu 1 minuty, program se přepne do pohotovostního režimu.

Automatické úpravy na základě tepové frekvence:

1. Pokud je srdeční frekvence pod cílovou hodnotou a kadence je nižší než 75 ot/min, odpor se sníží o 1 úroveň.
2. Pokud je srdeční frekvence pod cílovou hodnotou a kadence je vyšší než 75 ot/min, odpor se zvýší o 1 úroveň.
3. Pokud je srdeční frekvence nad cílovou hodnotou a kadence je nižší než 75 ot/min, odpor se sníží o 2 úrovně.
4. Pokud je srdeční frekvence nad cílovou hodnotou a kadence je vyšší než 75 ot/min, odpor se zvýší o 2 úrovně.

OSTATNÍ FUNKCE

1. **Tlačítko Stop**
   Stisknutím tlačítka Stop v jakémkoli režimu se přístroj přepne do pohotovostního režimu.

2. **Automatické pozastavení**
   V sportovním režimu, pokud je RPM (otácení za minutu) nižší než 10 po dobu 10 sekund nebo pokud není stisknuto žádné tlačítko, systém přejde do režimu pauzy.

3. **Pauza do pohotovostního režimu**
   V režimu pauzy, pokud RPM zůstane pod 10 po dobu 3 po sobě jdoucích minut nebo pokud není stisknuto žádné tlačítko, systém se automaticky vrátí do pohotovostního režimu.

4. **Režim spánku**
   V nesporním režimu, pokud RPM zůstane pod 10 po dobu 60 sekund nebo pokud není stisknuto žádné tlačítko, systém přejde do režimu spánku. Na okně matice se zobrazí ikona koule. Pro probuzení systému stačí šlápnout na pedály nebo stisknout jakékoli tlačítko.

5. **Zobrazení odporu a srdečního tepu**
   V pohotovostním režimu stisknutím tlačítka pro změnu zobrazení se pravé okno střídavě přepne mezi úroveň odporu a hodnotu srdečního tepu.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

Závada	LED obrazovka se nerozsvítí při cvičení.
Řešení	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely správně připojené. Pokud problém přetrvává, obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento produkt zakoupili.
Závada	Tlačítka na konzole nefungují správně.
Řešení	Obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento produkt zakoupili.
Závada	Specifické zobrazení oken nefunguje správně.
Řešení	Obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento produkt zakoupili.

Pokud váš problém není vyřešen nebo není popsán, obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento produkt zakoupili.

ZÁRUKA

Záruku na váš produkt poskytuje distributor Flow Fitness ve vaší zemi a prodejce, u kterého jste jej zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte https://www.flowfitness.com/en/dealers/.

1.DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE 21

Zdravie 21
Bezpečnost 21

2. ÚVOD 22

3. FITNESS 23

Čo je to fitness 23
Trénink podľa srdcového tepu 23
Určenie vašich tréningových cieľov 23
Rozcvička a upokojenie 24
Tréningový plán 25

4.POUŽÍVANIE 26

Pripojenie konzoly 26
Nastavenie konzoly 27
Popis funkcií tlačidiel 28
Popis programov 29
Popisostatnýchfunkcií 34

5.PRODUKTOVÉ INFORMÁCIE 35

Odstraňovanie závad 35

6. ZÁRUKA 36

Záruka 36

ZDRAVIE

DÔLEŽITÉ:
Najprv si prečítajte tento návod na použitie a pred použitím výrobku dôkladne dodržujte uvedené pokyny.

- Poradte sa s odborníkom, aby ste určili úroveň tréningu, ktorá je pre vás najvhodnejšia.
- Ak počas tréningu pocítite závraty, nevoľnosť alebo akékoľvek iné fyzické ťažkosti, okamžite prerušte tréning a poradte sa s lekárom.
- Sledujte počas tréningu svoju srdcovú frekvenciu a pri akýchkoľvek nepravidelnostiach okamžite prerušte tréning.
- Odporúčame vykonávať rozcvičku a upokojujúce cvičenia po dobu päť až desať minút pred a po použití výrobku. Týmto spôsobom môže vaša srdcová frekvencia postupne stúpať a klesať a môžete predísť bolestiam svalov.

BEZPEČNOSŤ

- Používajte tento výrobok iba spôsobom popísaným v tomto návode na použitie.
- Pred použitím výrobku skontrolujte, či funguje správne. V prípade poruchy alebo závady okamžite prerušte tréning a kontaktujte svojho predajcu.
- Nevyužívajte výrobok, ak vykazuje poruchu.
- Výrobok musí byť umiestnený na rovnom povrchu.
- Výrobok smie používať iba jedna osoba naraz.
- Počas tréningu vždy zabezpečte, aby bol okolo výrobku aspoň jeden meter voľného priestoru vo všetkých smeroch.
- Nevkladajte žiadne predmety do žiadneho otvoru výrobku.
- Držte deti a domáce zvieratá ďalej od výrobku.
- Osoby so zdravotným postihnutím by mali pred tréningom s týmto výrobkom získať súhlas lekára a riadiť sa jeho pokynmi.
- Nestrkajte ruky ani nohy pod výrobok.
- Nikdy počas tréningu nezadržiavajte dych. Dýchajte pravidelne podľa intenzity cvičenia.
- Začnite svoj tréningový plán pomaly a postupne ho zvyšujte.
- Počas tréningu vždy noste vhodné oblečenie. Nenoste príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť medzi pohyblivé časti zariadenia.
- Pri presúvaní zariadenia vždy používajte správne techniky zdvihania, aby ste predišli zraneniu chrbta.
- Pravidelne kontrolujte skrutky a matice a v prípade potreby ich dotiahnite.
- Za to, aby všetci používatelia boli oboznámení s varovaniami a pokynmi uvedenými v tomto návode, zodpovedá vlastník výrobku.
- Tento výrobok je určený na používanie v čistom a suchom prostredí. Skladovanie v chladných a/alebo vlhkých priestoroch môže viesť k problémom s výrobkom.

⚠VAROVANIE

Nechajte si pred začatím tréningu skontrolovať svoj zdravotný stav licencovaným lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s akýmikoľvek zdravotnými problémami.
Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte všetky pokyny.
Spoločnosť Flow Fitness nenesie zodpovednosť za žiadne zranenia osôb ani škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia.

Tento návod obsahuje všetky potrebné informácie na používanie a obsluhu konzoly Flow Fitness Perform Pro LED. Navyše tu nájdete tipy a rady pre efektívny tréning.

Odporúčame si tento návod pozorne prečítať pred použitím konzoly Flow Fitness Perform Pro LED, aby ste mohli výrobok používať čo najlepšie a zároveň bezpečne.

Spoločnosť Flow Fitness vám praje veľa úspechov a radosti pri tréningu.

ČO JE TO FITNESS

Čo je to fitness? Vo všeobecnosti ide o fyzické cvičenie, pri ktorom srdce začne pumpovať viac kyslíka do svalov prostredníctvom krvi z pľúc. Čím je tréning intenzívnejší, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú na dosiahnutie požadovanej úrovne okysličenia. Srdce musí pracovať intenzívnejšie, aby okysličenú krv dopravilo do svalov. Ak ste v dobrej kondícii, vaše srdce pri každom údere vypumpuje viac krvi. Vďaka tomu nemusí biť tak často, aby dopravilo potrebné množstvo kyslíka do svalov. Vaša pokojová tepová frekvencia aj tepová frekvencia počas cvičenia sa zníži.

TRÉNING PODĽA SRDEČNÉHO TEPU

Počas tréningu je dôležité sledovať svoju srdcovú frekvenciu. Srdcová frekvencia je kľúčová pre výsledky vášho tréningu. Vaša ideálna tréningová tepová frekvencia závisí predovšetkým od vášho veku. Na jej základe možno určiť vašu maximálnu srdcovú frekvenciu. Okrem toho najefektívnejšia srdcová frekvencia závisí od vašich tréningových cieľov. Ak je vaším cieľom schudnúť, potom je najúčinnejší tréning pri 60 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie. Ak je vaším cieľom zlepšiť vytrvalosť, mali by ste trénovať pri 85 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie.
Telo ukladá energiu v dvoch formách: sacharidy a tuky. Pri cvičení využívame kombináciu týchto dvoch zdrojov energie. Ak je intenzita tréningu vysoká, telo využíva najmä energiu, ktorá sa spaľuje rýchlo – sacharidy. Keďže zásoba týchto sacharidov je obmedzená, nie je možné v tomto tempe pokračovať príliš dlho. Pri tréningu s nízkou intenzitou telo využíva predovšetkým dlhodobý zdroj energie – tuky. Keďže sú tuky v tele uložené vo veľkom množstve, môžete tento typ tréningu vykonávať dlhšie.

URČENIE VAŠICH TRÉNINGOVÝCH CIEĽOV

Nižšie nájdete tabuľku, ktorá vám umožní vypočítať ideálnu srdcovú frekvenciu pre váš tréning. V tejto tabuľke má každá veková kategória rozsah srdcovej frekvencie, v ktorom by ste sa mali počas tréningu pohybovať. Stredný stĺpec uvádza hodnoty, ktoré by ste sa mali snažiť udržiavať, ak je vaším cieľom chudnutie. Ak si prajete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste sa snažiť udržiavať hodnoty uvedené v pravom stĺpci.
Pre každého jednotlivca je najlepší spôsob, ako začať s tréningom, odlišný. Ak ste dlhší čas necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste svoj tréningový plán začať pomaly a úroveň aktivity postupne zvyšovať.

Veěk	**Chudnutie** tepy za minuty 60%	**Zlepšovanie fyzičky** tepy za minuty 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 poslednej kapitole tohto návodu na použitie nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. Všeobecné informácie). Tieto plány môžete využiť na dosiahnutie svojich tréningových cieľov.
Plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvá fáza je určená pre začiatočníkov alebo osoby, ktoré začínajú s tréningom po dlhšej dobe nečinnosti. Počas tejto fázy sa úroveň intenzity tréningu postupne zvyšuje.
Po šiestich týždňoch začína druhá fáza. V tejto fáze si môžete vybrať tréningový plán zameraný na chudnutie alebo zlepšenie vytrvalosti.

ROZCVIČKA A UPOKOJENIE

Dobrý tréningový plán začína dôkladným zahriatím a končí uvoľnením svalov. Tým predídete svalovej bolesti a zraneniam. Nižšie nájdete niekoľko vhodných cvikov.



Naklonenie hlavy
Nakloňte hlavu na pravú stranu. Držte túto pozíciu jednu sekundu, aby ste pocítili mierny ťah v svaloch na ľavej strane krku. Urobte to isté na druhej strane, vpredu a vzadu. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Dotyk prstov
Pomaly sa ohnite dopredu, pričom chrbát a ruky budú uvoľnené. Ohýbajte sa čo najďalej, dokým to pôjde, a držte túto pozíciu desať sekúnd. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Bočné pretiahnutie
Zdvihnite obe ruky nahor do vzduchu a s pravou rukou sa snažte dosiahnuť čo najvyššie. Jemne sa nakloňte doľava, aby sa natiahli svaly na pravej strane trupu. Držte túto pozíciu jednu sekundu. Uvoľnite sa a vykonajte rovnaký pohyb na druhej strane tela. Opakujte trikrát alebo štyrikrát.



Drepy
Postavte nohy na šírku ramien a ruky vystrčte pred seba. Pokrčte kolená a znižujte sa maximálne o 10 cm. Potom sa vráťte späť nahor a opakujte niekoľkokrát.



Pretiahnutie dolnej časti chrbta
Začnite v pozícii na všetkých štyroch. Vytiahnite ruky pred seba a nechajte tvár klesnúť k podlahe. Jemne si sadnite späť a položte zadok tesne nad päty. Relaxujte a pocítite jemné natiahnutie v dolnej časti chrbta.



Pretiahnutie hamstringov
Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred sebou a položte chodidlo ľavej nohy na vnútornú stranu pravého stehna. Ohýbajte sa dopredu smerom k pravej nohe a držte túto pozíciu desať sekúnd. Uvoľnite sa a potom to isté urobte s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Plán týždeň 1 a 2
Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 3krát týždenne.
Zahriatie 5 - 10 minút. Trénujte 4 minúty. Odpočinok 1 minútu. Trénujte 2 minúty. Pokojne trénujte 1 minútu. Ukludnenie 5 minút.

Plán týždeň 3 a 4
Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 4krát týždenne.
Zahriatie 5 - 10 minút. Trénujte 5 minút. Odpočinok 1 minútu. Trénujte 3 minúty. Pokojne trénujte 1 minútu. Ukludnenie 5 minút.

Plán týždeň 5 a 6
Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 5krát týždenne.
Zahriatie 5 - 10 minút. Trénujte 6 minút. Odpočinok 1 minútu. Trénujte 4 minúty. Pokojne trénujte 3 minúty. Ukludnenie 5 minút.

Po dokončení úvodného tréningového plánu v dĺžke šiestich týždňov si môžete vybrať naväzujúci tréningový plán, ktorý najlepšie zodpovedá vašim potrebám. Môžete si zvoliť plán zameraný na maximálny úbytok hmotnosti, alebo plán, ktorý zlepší vašu vytrvalosť. Oba tréningové plány nájdete na nasledujúcich stranách.

Tréningový plán na zlepšenie vytrvalosti
(naväzujúci na úvodný tréningový plán)

Plán týždeň 7 a 8
Trénujte na 90 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.
Zahriatie 5 – 10 minút. Trénujte 7 minút. Odpočinok 1 minúta. Trénujte 5 minút. Kľudne trénujte 1 minútu. Uvoľnenie 5 minút.

Plán týždeň 9 a ďalej
Trénujte na 90 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.
Zahriatie 5 – 10 minút. Trénujte 10 minút. Odpočinok 1 minúta. Trénujte 10 minút. Tréning opakujte 2 až 3-krát. Kľudne trénujte 1 minútu. Uvoľnenie 5 minút.

Tréningový plán na chudnutie
(naväzujúci na úvodný tréningový plán)

Plán týždeň 7 a 8
Trénujte na 60 % svojej maximálnej srdečnej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.
Zahriatie 5–10 minút. Cvičte 7 minút. Odpočinok 1 minúta. Cvičte 5 minút. Kľudne cvičte 1 minútu. Upokojenie 5 minút.

Plán týždeň 9 a ďalej
Trénujte na 60 % svojej maximálnej srdečnej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.
Zahriatie 5–10 minút. Cvičte 10 minút. Odpočinok 1 minúta. Cvičte 10 minút. Cvičenie opakujte 2 až 3-krát. Kľudne cvičte 1 minútu. Upokojenie 5 minút.

PRIPOJENIE KONZOLE

1. Pokyny na pripojenie elektronickej konzoly k rámu

Kompatibilné modely rámov: Táto elektronická konzola je kompatibilná s nasledujúcimi modelmi rámov:

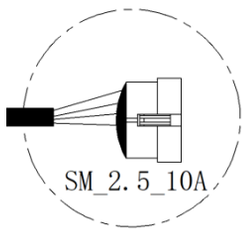
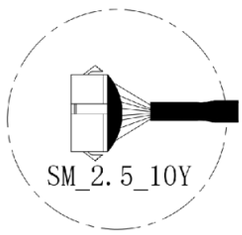
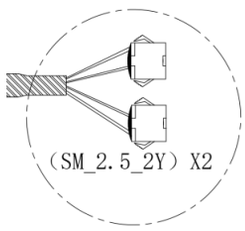
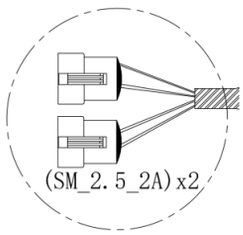
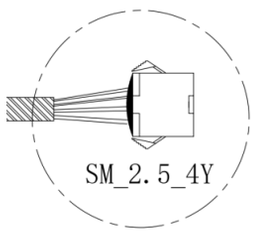
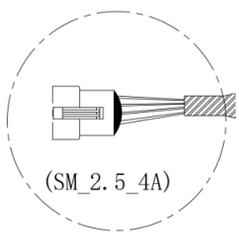
- Flow Fitness Perform Pro B6i (SH-B9100E)
- Flow Fitness Perform Pro X6i (SH-B9100U)

2. Príprava na montáž

Pred montážou odstráňte všetky upevňovacie prvky pripevnené k rámu.
Konkrétne kroky montáže nájdete v návode na použitie k rámu.

3. Pripojenie a zaistenie konzoly:

Po dokončení zapojenia kabeláže podľa nižšie uvedenej schémy zaistite konzolu pomocou skôr odstránených upevňovacích prvkov

Krok	Schéma zapojenia vodiča A		Schéma zapojenia vodiča B	
1	Komunikačný kábel (samica)			Komunikačný kábel (samec)
2	Kábel pre tepovú frekvenciu (samec)			Kábel pre tepovú frekvenciu (samica)
3	Tlačidlo rýchleho odporu samec			Tlačidlo rýchleho odporu samica

NASTAVENIE KONZOLE

1. **Prvé zapnutie:**

• Po zostavení zariadenia zapnite konzolu prvýkrát.
• Maticové okno uprostred panela zobrazí predvolený model (napr. B9100U/E).

2. **Výber správneho modelu:**

Stlačte ▲ odpor alebo ▼ Pomocou kláves odporu môžete prechádzať dostupné modely.

Zobrazenie zodpovedajúceho modelu v okne

Zobrazenie modelu	Úplný názov modelu
B9100U	Flow Fitness Perform Pro B6i
B9100E	Flow Fitness Perform Pro X6i

Keď sa na obrazovke zobrazí požadovaný model (napr. SH-B9100U alebo SH-B9100E), pokračujte uložením nastavenia. **3.**

Uloženie modelu:

– Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia, aby ste uložili vybraný model.
– Systém tri razy zapípa, čím potvrdí, že model bol úspešne uložený.
– Po uložení modelu sa rozhranie na nastavenie modelu už znovu nezobrazí.



Reštartovanie konzoly

Postup resetovania:

Ak potrebujete resetovať model, stlačte a podržte súčasne tlačidlá Start/Pauza a Stop po dobu 5 sekúnd.

Potvrdenie:

Uslyšíte tri pípnutia, ktoré potvrdia, že predchádzajúce nastavenia boli úspešne vymazané.

Vypnutie a zapnutie:

Po resetovaní konzolu úplne vypnite a potom ju znovu zapnite.

Znovunastavenie:

Keď je konzola opäť zapnutá, zopakujte kroky na výber modelu, aby ste ju správne nastavili.

POPIS FUNKCÍ TALČÍTEK



START/PAUSES

1. ŠTART / PAUZA TLAČIDLO

- V pohotovostnom režime stlačením tohto tlačidla vstúpite do režimu Manuálneho tréningu.
- V tréningovom režime stlačením tohto tlačidla prerušíte tréning.



STOP

2. TLAČIDLO STOP

– Stlačte toto tlačidlo v ktoromkoľvek z nasledujúcich režimov: režim športu, režim pauzy alebo režim nastavenia športového programu, aby ste sa vrátili do pohotovostného režimu.



CHANGE DISPLAY

3. ZMENA ZOBRAZENIA

– Počas tréningu stlačte toto tlačidlo na prepínanie zobrazenia:
– Rýchlosť
– Výkon
– Čas
– Kalórie
– Vzdialenosť
– Tep srdca
– Úroveň odporu



4. TLAČIDLO NA ZVÝŠENIE ODPORU

V športovom režime každé stlačenie zvýši odpor o 1 úroveň.
Podržaním tlačidla sa odpor zvyšuje rýchlejšie.
V režime nastavenia programu slúži toto tlačidlo na zvyšovanie hodnôt.



5. TLAČIDLO NA ZNÍŽENIE ODPORU

V športovom režime každé stlačenie zníži odpor o 1 úroveň.
Podržaním tlačidla sa odpor znižuje rýchlejšie.
V režime nastavenia programu slúži toto tlačidlo na znižovanie hodnôt.



CONSTANT WATT

6. TLAČIDLO KONŠTANTNÉHO VÝKONU

V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo na aktiváciu režimu konštantného príkonu.



INTERVAL

7. TLAČIDLO INTERVAL

Stlačením tohto tlačidla aktivujete intervalový režim pre intervalový tréning.



FAT BURN

8. TLAČIDLO SPAĽOVANIA TUKOV

Stlačením tohto tlačidla v pohotovostnom režime aktivujete režim spaľovania tukov.



CARDIO

9. TLAČIDLO CARDIO

Stlačením tohto tlačidla v pohotovostnom režime aktivujete režim Kardio.



10. SKRATKY PRE ODPOR

Stlačením týchto tlačidiel v športovom režime sa odpor priamo nastaví na nasledujúce predvolené úrovne:
40 segmentov
30 segmentov
20 segmentov
10 segmentov



Tlačidlá odporu na vonkajších držadlách
Tlačidlá na zvýšenie a zníženie odporu na vonkajších držadlách fungujú rovnako ako tlačidlá odporu na ovládacom paneli.
Tieto funkcie tlačidiel vám poskytujú flexibilitu pri efektívnom nastavovaní a riadení tréningu.

POPIS PROGRAMOV

1. Zobrazenie v pohotovostnom režime
2. Okno rýchlosti: 0,0 (km/h alebo míle/h)
3. Okno času: Zobrazuje 0:00 (h)
4. Okno segmentu odporu: Zobrazuje sa L 0
5. Okno matice: „welcome“

Prevádzka v manuálnom režime

A. Vstup do manuálneho režimu
B. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Štart/Pauza pre vstup do manuálneho režimu.
C. Informácie na displeji
D. Ľavé okno: Zobrazuje rýchlosť.
E. Stredné okno: Zobrazuje postupne čas, vzdialenosť a kalórie.
F. Pravé okno: Zobrazuje postupne úroveň odporu a tepovú frekvenciu.
G. Maticové okno: Zrkadlí zobrazenie stredného okna.

C. Počas cvičenia
CI. Tlačidlo Štart/Pauza:
– Stlačením tohto tlačidla pozastavíte alebo obnovíte tréning. Po pozastavení sa na obrazovke zobrazí „P3:00“ a spustí sa trojminútové odpočítavanie. Ak počas tejto doby nebude tréning znovu spustený, zariadenie sa automaticky prepne do pohotovostného režimu.

CII. Nastavenie odporu:
– Stlačte tlačidlo Odpor + na zvýšenie odporu o 1 úroveň (L1–L40).
– Podržte na rýchlejšie nastavenie.
– Stlačte tlačidlo Odpor - na zníženie odporu o 1 úroveň (L1–L40).
– Podržte na rýchlejšie nastavenie.

CIII. Klávesy pre priame nastavenie odporu:
– Použite ich na priame nastavenie odporu na prednastavené úrovne (10, 20, 30, 40 segmentov).

CIV. Tlačidlo Stop:
– Stlačením prejdete do pohotovostného režimu a všetky tréningové údaje sa vynulujú.
CV. Tlačidlo na zmenu zobrazenia:
– Ľavé okno prepína medzi rýchlosťou a watty.
– Stredné okno prepína medzi časom, vzdialenosťou a kalóriami.
– Pravé okno strieda úroveň odporu a tepovú frekvenciu.
– Maticové okno zrkadlí zobrazenie stredného okna.

P1 REŽIM PROGRAMU S KONŠTANTNÝM VÝKONOM

1. Vstup do režimu konštantného výkonu (Constant Watt):

– V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Constant Watt.
– V maticovom okne sa zobrazí „P1 – Constant Watt“.
– Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia (Change Display), aby ste prešli na stránku nastavenia.

2. Nastavenie času:
– Prednastavený čas je 30 minút.
– Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte čas v rozmedzí od 20:00 do 99:00, po 5-minútových krokoch.

3. Nastavenie výkonu (watt):
– Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia, aby ste prešli na stránku nastavenia výkonu.
– Prednastavená hodnota je 80 wattov.
– Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte hodnotu výkonu v rozmedzí od 50 do 300 wattov, po 5 wattoch.

4. Zahájenie tréningu:
– Stlačte tlačidlo Štart/Pauza pre zahájenie tréningu v športovom režime.
– Poznámka: V tomto režime nie je možné počas tréningu meniť odpor.

5. Pozastavenie a obnovenie tréningu:
– Stlačením tlačidla Štart/Pauza počas tréningu ho pozastavíte alebo obnovíte.
– Pri pozastavení sa zobrazí „P3:00“, čo znamená 3-minútové odpočítavanie. Ak počas tejto doby nedôjde k žiadnej akcii, zariadenie sa automaticky prepne do pohotovostného režimu.

6. Ukončenie tréningu:
– Stlačte tlačidlo Stop pre návrat do pohotovostného režimu; všetky údaje sa vynulujú.

7. Prepínanie zobrazenia:
– Počas tréningu stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia pre cyklické prepínanie:
– Ľavé okno: strieda zobrazenie rýchlosti a wattov.
– Stredné okno: strieda čas, vzdialenosť a kalórie.
– Pravé okno: strieda úroveň odporu a tepovú frekvenciu.
– Maticové okno: zrkadlí zobrazenie stredného okna.

REŽIM INTERVALOVÉHO PROGRAMU P2

1. Vstup do intervalového režimu:

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Interval Program. Na maticovom okne sa zobrazí „P2 - Interval“. Stlačte tlačidlo Zmena zobrazenia pre vstup na stránku nastavení.

2. Úprava času:

Prednastavený čas pre intervalový režim je 55 minút.
Počiatočná úroveň odporu je nastavená na L10.

Intervalový program

Počet segmentů	1. (4 minuty)	2. (4 minuty)	3. (10 minut	4. (5 minut)	5. (10 minut)
Odpor	3	5	Nastavená hodnota	5	Nastavená hodnota
Počet segmentů	6. (5 minut)	7. (10 minut)	8. (5 minut)	9. (zbytek)	10. (8 minut)
Počet segmentů	5	Nastavená hodnota	5	Nastavená hodnota	3

3. Úprava času:
– Pomocí tlačítek Odpor + nebo Odpor - nastavte čas v rozmezí 40:00 až 99:00, po 5minutových krocích.

4. Nastavení odporu:
– Znovu stiskněte tlačítko pro změnu zobrazení, abyste přešli na stránku nastavení odporu.
– Pomocí tlačítek Odpor + nebo Odpor - nastavte úroveň odporu v rozmezí L1 až L40, po jednom kroku.

5. Spuštění programu:
– Stiskněte tlačítko Start/Pauza pro zahájení tréninku ve sportovním režimu.
– Odpor lze během cvičení volně měnit, stejně jako v manuálním režimu.

6. Pozastavení a obnovení:
– Stiskněte tlačítko Start/Pauza během tréninku pro pozastavení nebo pokračování.
– Na obrazovce se zobrazí „P3:00“, což znamená 3minutové odpočítávání. Pokud během této doby nedojde k žádné akci, přístroj se přepne do pohotovostního režimu.

7. Ukončení tréninku:
– Stiskněte tlačítko Stop pro návrat do pohotovostního režimu; všechna data budou vynulována.

8. Přepínání zobrazení:
– Počas tréningu stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia pre cyklické prepínanie:
– Ľavé okno: strieda zobrazenie rýchlosti a wattov.
– Stredné okno: strieda čas, vzdialenosť a kalórie.
– Pravé okno: strieda úroveň odporu a tepovú frekvenciu.
– Maticové okno: zrkadlí zobrazenie stredného okna.

REŽIM PROGRAMU SPAĽOVANIA TUKOV P3

1. Vstup do režimu spaľovania tukov:
– V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo programu pre spaľovanie tukov. Na obrazovke sa zobrazí „P3 – Fat Burning“.
– Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia, aby ste prešli na stránku nastavenia.

2. Prednastavené hodnoty:
– Prednastavený čas pre režim spaľovania tukov je 30 minút.
– Program je nastavený pre používateľov vo veku 30 rokov a cieľová tepová frekvencia je nastavená na 65 % maximálnej tepovej frekvencie.
Výpočet cieľovej tepovej frekvencie: (220 − 30) × 65 % = 124 tepov/min.

3. Nastavenie času:
– Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte čas cvičenia v rozmedzí od 20 do 99 minút, po 5-minútových krokoch.
4. Nastavenie veku:
– Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia a prejdite na stránku nastavenia veku.
– Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte vek v rozmedzí od 15 do 80 rokov, po jednom roku.

5. Spustenie tréningu:
– Stlačte tlačidlo Štart/Pauza pre zahájenie tréningu v športovom režime.
– Tento režim funguje podobne ako manuálny režim a umožňuje meniť odpor počas cvičenia.

6. Pozastavenie a obnovenie:
– Stlačte tlačidlo Štart/Pauza na pozastavenie alebo obnovenie tréningu. Na obrazovke sa zobrazí „P3:00“, čo znamená 3-minútové odpočítavanie. Ak počas tejto doby nedôjde k žiadnej akcii, zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

7. Ukončenie tréningu:
– Stlačte tlačidlo Stop pre návrat do pohotovostného režimu; všetky údaje budú vynulované.

8. Prepínanie zobrazenia:
– Počas cvičenia stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia a prechádzajte nasledujúcimi informáciami:
– Ľavé okno: rýchlosť a watty.
– Stredné okno: čas, vzdialenosť a kalórie.
– Pravé okno: úroveň odporu a tepová frekvencia.
– Maticové okno: zrkadlí zobrazenie stredného okna.

DETEKCIA TEPOVEJ FREKVENCIE A NASTAVENIE ODPORU

Program začína monitorovaním tepovej frekvencie používateľa počas prvých 3 minút. Počas tohto času je možné odpor upravovať manuálne. Po 3 minútach režim spaľovania tukov automaticky prispôsobuje odpor na základe tepovej frekvencie a kadencie.

1. Ak je tepová frekvencia pod cieľovou hodnotou a kadencia je nižšia ako 75 ot/min, odpor sa zníži o 1 úroveň.
2. Ak je tepová frekvencia pod cieľovou hodnotou a kadencia je vyššia ako 75 ot/min, odpor sa zvýši o 1 úroveň.
3. Ak je tepová frekvencia nad cieľovou hodnotou a kadencia je nižšia ako 75 ot/min, odpor sa zníži o 2 úrovne.
4. Ak je tepová frekvencia nad cieľovou hodnotou a kadencia je vyššia ako 75 ot/min, odpor sa zvýši o 2 úrovne.
5. Ak nie je tepová frekvencia detegovaná po dobu 1 minúty, program sa automaticky prepne do pohotovostného režimu.

REŽIM KARDIO PROGRAMU P4

1. Vstup do režimu kardio:
– V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo programu Kardio. Na obrazovke sa zobrazí „P4 – Cardio“.
– Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia, aby ste prešli na stránku nastavenia.

2. Prednastavené hodnoty:
– Prednastavený čas je 30 minút.
– Program je prednastavený pre používateľa vo veku 30 rokov.
– Cieľová tepová frekvencia je nastavená na 85% maximálnej tepovej frekvencie, výpočet: (220 − 30) × 85% = 162 tepov/min.

3. Nastavenie času:
– Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte čas cvičenia v rozmedzí od 20 do 99 minút, po 5-minútových krokoch.
4. Nastavenie veku:
– Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia a prejdite na stránku nastavenia veku.
– Pomocou tlačidiel Odpor + a Odpor - nastavte vek v rozmedzí od 15 do 80 rokov, po jednom roku.

5. Začatie tréningu:
– Stlačte tlačidlo Štart/Pauza pre spustenie tréningu v športovom režime.
– Tréning prebieha podobne ako v manuálnom režime, s možnosťou upravovať odpor počas cvičenia.

6. Pozastavenie a obnovenie:
– Stlačte tlačidlo Štart/Pauza na pozastavenie alebo obnovenie tréningu. Na obrazovke sa zobrazí „P3:00“, čo signalizuje 3-minútové odpočítavanie pred prechodom do pohotovostného režimu, ak tréning nebude obnovený.

7. Ukončenie tréningu:
– Stlačte tlačidlo Stop pre návrat do pohotovostného režimu; všetky údaje budú vynulované.

8. Prepínanie zobrazenia:

– Stlačte tlačidlo na zmenu zobrazenia a prechádzajte nasledujúcimi informáciami:
– Ľavé okno: strieda rýchlosť a watty.
– Stredné okno: čas, vzdialenosť a kalórie.
– Pravé okno: úroveň odporu a tepová frekvencia.
– Maticové okno: zrkadlí zobrazenie stredného okna.

SPRÁVANIE POČAS KARDIO PROGRAMU:

Počas prvých 3 minút programu je monitorovaná vaša tepová frekvencia, aby sa zabezpečilo jej ustálenie. V tomto čase je možné odpor upravovať manuálne. Po 3 minútach program automaticky upravuje odpor na základe vašej tepovej frekvencie a kadencie (75 ot/min). Ak nie je tepová frekvencia detegovaná po dobu 1 minúty, program sa prepne do pohotovostného režimu.

Automatické úpravy na základe tepovej frekvencie:

1. Ak je tepová frekvencia pod cieľovou hodnotou a kadencia je nižšia ako 75 ot/min, odpor sa zníži o 1 úroveň.
2. Ak je tepová frekvencia pod cieľovou hodnotou a kadencia je vyššia ako 75 ot/min, odpor sa zvýši o 1 úroveň.
3. Ak je tepová frekvencia nad cieľovou hodnotou a kadencia je nižšia ako 75 ot/min, odpor sa zníži o 2 úrovne.
4. Ak je tepová frekvencia nad cieľovou hodnotou a kadencia je vyššia ako 75 ot/min, odpor sa zvýši o 2 úrovne.

OSTATNÉ FUNKCE

Tlačidlo Stop
Stlačením tlačidla Stop v akomkoľvek režime sa prístroj prepne do pohotovostného režimu.

Automatické pozastavenie
V športovom režime, ak je RPM (otáčky za minútu) nižšie ako 10 po dobu 10 sekúnd alebo ak nie je stlačené žiadne tlačidlo, systém prejde do režimu pauzy.

Pauza do pohotovostného režimu
V režime pauzy, ak RPM zostane pod 10 po dobu 3 po sebe idúcich minút alebo ak nie je stlačené žiadne tlačidlo, systém sa automaticky vráti do pohotovostného režimu.

Režim spánku
V pohotovostnom režime, ak RPM zostane pod 10 po dobu 60 sekúnd alebo ak nie je stlačené žiadne tlačidlo, systém prejde do režimu spánku. Na okne matice sa zobrazí ikona gule. Pre prebudenie systému stačí šliapnuť na pedále alebo stlačiť akékoľvek tlačidlo.

Zobrazenie odporu a srdcového tepu
V pohotovostnom režime stlačením tlačidla pre zmenu zobrazenia sa pravé okno striedavo prepne medzi úroveň odporu a hodnotu srdcového tepu.

ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD

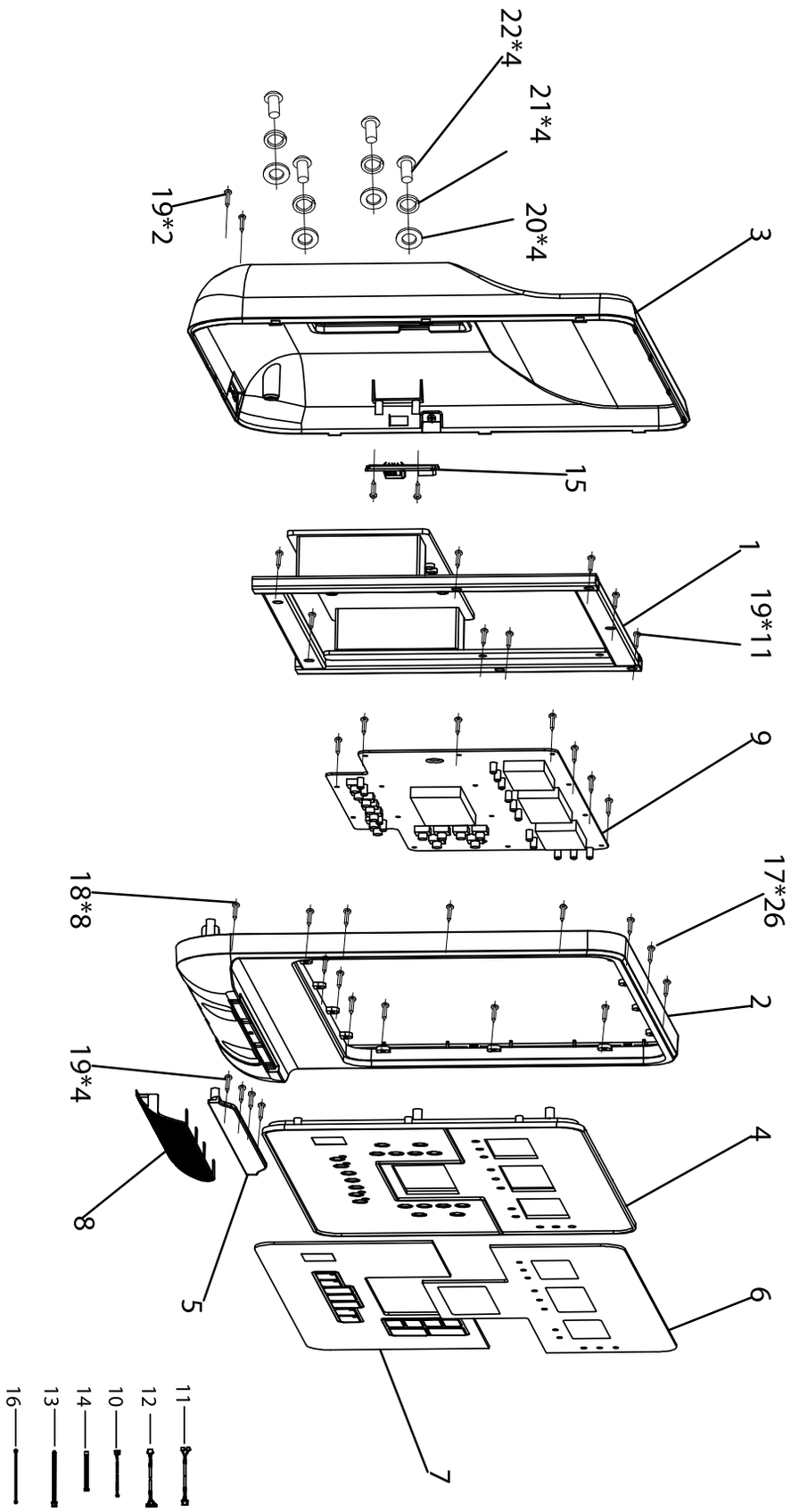
Závada	LED obrazovka sa nerozsvieti počas cvičenia.
Riešenie	Skontrolujte, či sú všetky káble správne pripojené. Ak problém pretrváva, obráťte sa na predajcu Flow Fitness, od ktorého ste tento produkt zakúpili.
Závada	Tlačidlá na konzole nefungujú správne.
Riešenie	Obráťte sa na predajcu Flow Fitness, od ktorého ste tento produkt zakúpili.
Závada	Špecifické zobrazenie okien nefunguje správne.
Riešenie	Obráťte sa na predajcu Flow Fitness, od ktorého ste tento produkt zakúpili.

Ak váš problém nie je vyriešený alebo nie je popísaný, obráťte sa na predajcu Flow Fitness, od ktorého ste tento produkt zakúpili.

ZÁRUKA

Záruku na váš produkt poskytuje distribútor Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, od ktorého ste ho zakúpili.
Pre kontaktné informácie navštívte https://www.flowfitness.com/en/dealers/.

ROZLOŽENÝ POHLED



NO	Popis (CZ)	Popis (SK)	Množství
1	Sváření držáku elektronických hodinek:	Zváranie držiaka elektronických hodiniek:	1
2	Kryt elektronických hodinek:	Kryt elektronických hodiniek:	1
3	Kryt elektronických hodinek:	Kryt elektronických hodiniek:	1
4	Klávesnice elektronických hodinek:	Klávesnica elektronických hodiniek:	1
5	Držák tabletu:	Držiak tabletu:	1
6	Akrylový panel:	Akrylový panel:	1
7	Silikonová klávesnice:	Silikónová klávesnica:	1
8	Kryt reproduktoru:	Kryt reproduktora:	1
9	Jádro elektronických hodinek:	Jadro elektronických hodiniek:	1
10	Komunikační kabel (přístrojová část):	Komunikačný kábel (prístrojová časť):	1
11	Ruční monitor srdečního tepu (přístrojová část):	Ručný monitor srdcového tepu (prístrojová časť):	1
12	Propojovací kabel zkratového tlačítka (přístrojová část):	Spojovací kábel skratového tlačidla (prístrojová časť):	1
13	Bezdrátový modul srdečního tepu:	Bezdrôtový modul srdcového tepu:	1
14	Připojovací kabel USB zásuvky:	Pripojovací kábel USB zásuvky:	1
15	Malá deska USB:	Malá doska USB:	1
16	Uzemňovací vodič přístrojového panelu:	Uzemňovací vodič prístrojového panelu:	1
17	Samořezný šroub s křížovou drážkou a plochou hlavou:	Samorezná skrutka s krížovou drážkou a plochou hlavou:	26
18	Samořezný šroub s křížovou drážkou a plochou hlavou:	Samorezná skrutka s krížovou drážkou a plochou hlavou:	8
19	Samořezný šroub s křížovou drážkou a zapuštěnou hlavou:	Samorezná skrutka s krížovou drážkou a zapustenou hlavou:	17
20	Plochá podložka:	Plochá podložka:	4
21	Pružinová podložka:	Pružinová podložka:	4
22	Šroub s vnitřním šestihranem:	Skrutka s vnútorným šesťhranom:	4



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