FLOWFITNESS

GLIDER DCT2000i



Návod k použití CZ

www.flowfitness.com

1. Důležité informace **3**
1.1 Zdraví 3
1.2 Bezpečnost 3

2. Úvod **5**
2.1 Obsah balení 6
2.2 Důležité části 7
2.3 Specifikace 8

3. Fitness **9**
3.1 Tepová frekvence 9
3.2 Rozehřátí a uvolnění (cooling down) 11

4. Použití **12**
4.1 Montáž 12
4.2 Počítač 18
4.3 Aplikace pro trénink 27
4.4 Údržba 29

5. Obecné informace **31**
5.1 Tréninkový plán 31
5.2 Rozložený nákres 33
5.3 Řešení problémů 35

6. Záruka **37**
6.1 Záruka 37

1. Důležité informace

1.1 Zdraví

Důležité:
Před samotným používáním stroje si pečlivě přečtěte
tento návod a řiďte se jeho pokyny.

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

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

- Při tréninku průběžně kontrolujte svůj srdeční tep a pokud budou jeho hodnoty jakkoliv nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.

- Doporučujeme se před tréninkem rozehřát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5 - 10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu se vaše tepová frekvence může střídavě zvyšovat a snižovat, a tím předcházíte bolesti svalů.

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

- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je něco v nepořádku, přestaňte cvičit a kontaktujte vašeho prodejce.

- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.

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

- Na stroji cvičí vždy jen jedna osoba.

- Nosnost elipticalu je 140 kg.

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

- Na stroj nic nelepte.

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

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

- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.

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

- V tréninkovém plánu začínejte pomalu a postupně jej budujte.

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

- Při přesouvání stroje použijte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli poranění zad.

- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.

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

- Tento stroj není vhodný pro terapeutické či profesionální používání.

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

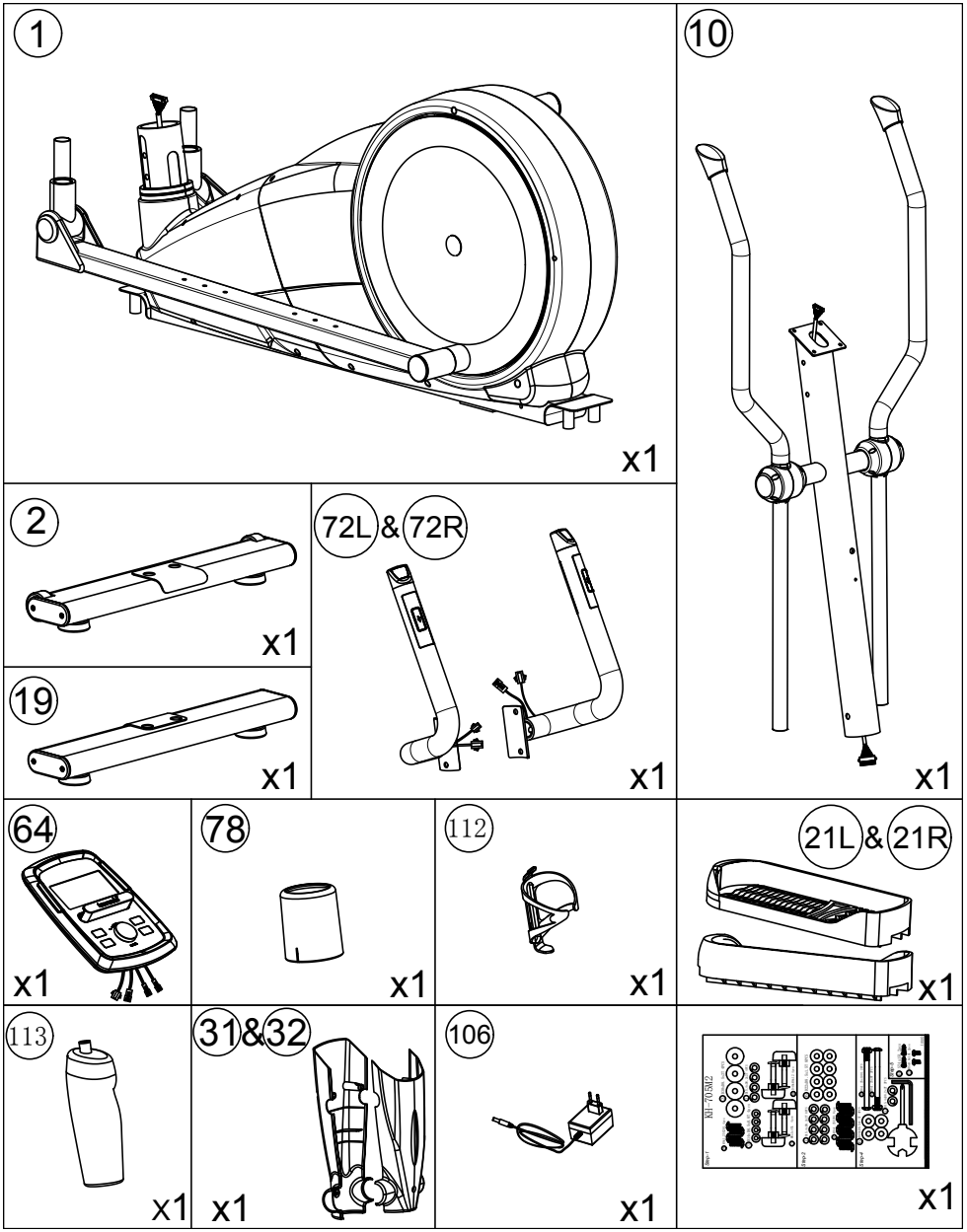
2. Úvod

Děkujeme, že jste si zakoupili Glider DCT2000i. Jsme přesvědčeni, že tento produkt splní vaše očekávání. Existuje mnoho důvodu, proč koupit právě Glider DCT2000i. Přání zhubnout, rehabilitovat či zlepšit kondici. Ať už byl ten váš důvod jakýkoli, věříme, že budete s volbou naprosto spokojeni.

V této příručce naleznete všechny potřebné informace pro používání stroje. Najdete zde také praktické tipy a rady, jak ho správně využívat.

Flow Fitness vám přeje příjemné cvičení a rychlé dosažení kýžených výsledků.

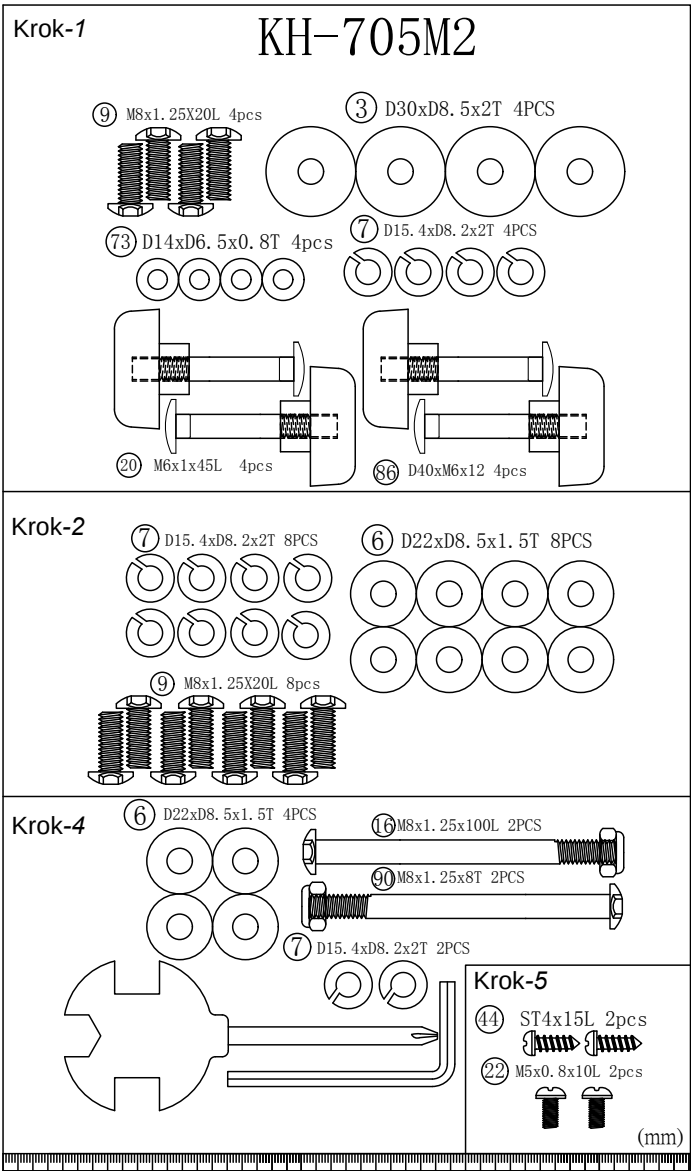
2.1 Obsah balení



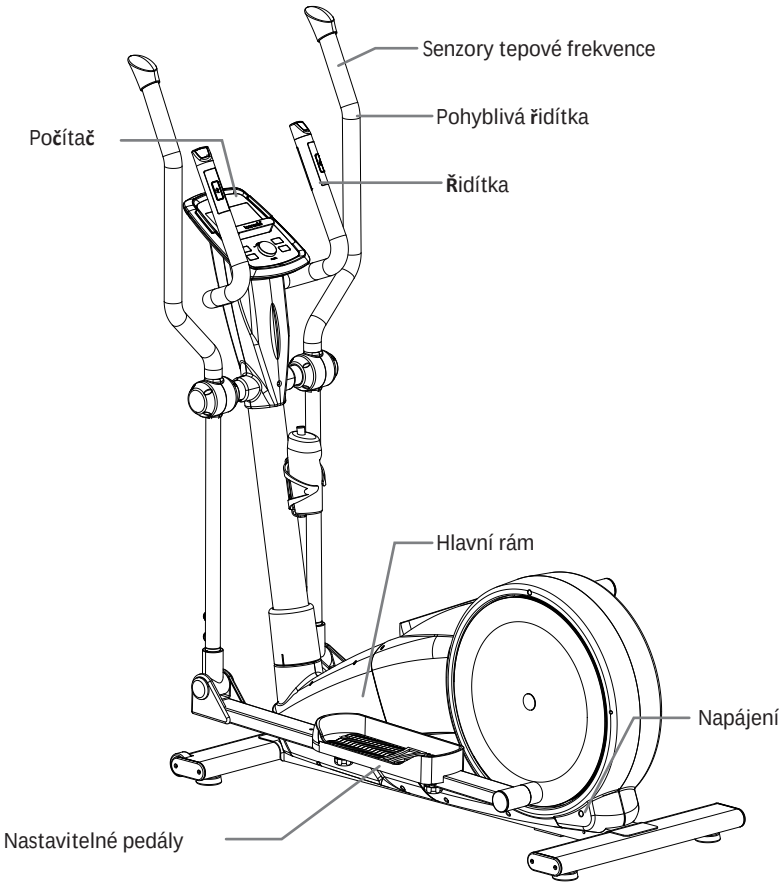
2. Úvod

Montážní set

Všechny díly pro montáž Glider DCT2000i jsou součástí balení. Níže naleznete rozpis komponentů, které budete u každého kroku k montáži potřebovat.



2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

Délka:	146,5 cm
Výška:	161 cm
Šířka:	61,5 cm
Váha:	51,3 kg

3. Fitness

Co je to Fitness? Obecně lze fitness cvičení popsat jako aktivitu, díky které dopravuje vaše srdce více okysličené krve z plic do svalů. Čím je trénink namáhavější, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují a tím více musí srdce pracovat, aby zvládlo pumpovat okysličenou krev. Čím lepší je vaše fyzická kondice, tím lépe to vaše srdce zvládá - nemusí se tolikrát stáhnout, aby transportovalo potřebný kyslík. Váš klidový srdeční rytmus a srdeční rytmus při cvičení proto klesá.

3.1 Tepová frekvence

Při tréninku je důležité sledovat srdeční frekvenci, protože správná tepová frekvence je klíčová pro dobré výsledky vašeho cvičení. Optimální tepová frekvence při cvičení záleží hlavně na vašem věku. Právě věk určuje její maximální hodnotu. Dále záleží na stanovených cílech. Pokud je váš cíl snižování tělesné hmotnosti, je pro vás nejefektivnější držet se na 60% maxima. Pokud chcete zlepšit svoji výdrž, měli by jste trénovat při 85% maxima.

Jsou dvě formy, ve kterých tělo ukládá energii: uhlohydráty a tuk. Při cvičení tělo spotřebovává kombinaci obojího. Při vyšší intenzitě tréninku má tělo tendenci si vybírat to, co spaluje rychleji - uhlohydráty. Jejich zásoby jsou však omezené, proto takto nedokážeme cvičit dlouhou dobu. Při nižší intenzitě tréningu se většinou tělo rozhodne použít dlouhodobý zdroj energie - tuk. Protože je v těle uložen ve větším množství, dokážeme takto cvičit déle.

Níže naleznete tabulku, pro zvolení nejlepší tepové frekvence právě pro váš trénink. Je to rozpis, udávající rozpětí tepové frekvence pro každou věkovou kategorii. Pokud chcete pracovat na snižování tělesné hmotnosti, měli byste se držet hodnot v prostředním sloupci. Pokud jste se rozhodli zlepšit svou výdrž, držte se hodnot ve sloupci pravém.

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

Neexistuje nejlepší způsob, jak trénink začít. Je pro každého individuální. Pokud jste nějakou dobu necvičili a nebo máte nadváhu, měli byste s tréninkovým plánem začínat pomalu a úroveň postupně zvyšovat.

V poslední kapitole tohoto manuálu naleznete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. obecné informace). Můžete je použít jako inspiraci či pomoc k dosažení stanovených cílů. Tyto plány jsou rozděleny do dvou fází. První fáze je doporučována pro začátečníky nebo osoby, které delší dobu necvičili. V této fázi se intenzita cvičení postupně zvyšuje a plán trvá šest týdnů. Pak přejdete do druhé fáze, ve které si můžete zvolit již konkrétní tréninkový plán, a to "snižování váhy" nebo "zlepšení výdrže".

3.2 Rozehřátí a uvolnění

Správný trénink začíná vždy rozehříváním (warming up) a končí uvolněním svalů (cooling down). Díky tomu předcházíte bolesti svalů a případnému zranění.



Uvolnění hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalech na levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



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



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



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

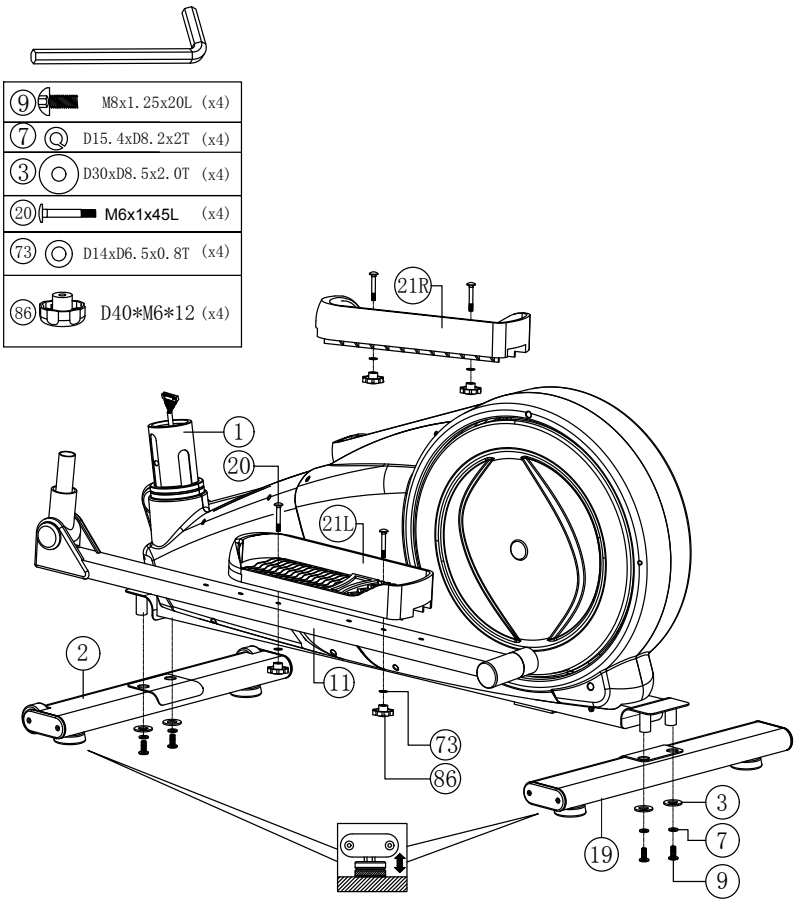


Protažení dolní části zad
Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přibližte k podlaze. Opatrně se posaďte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



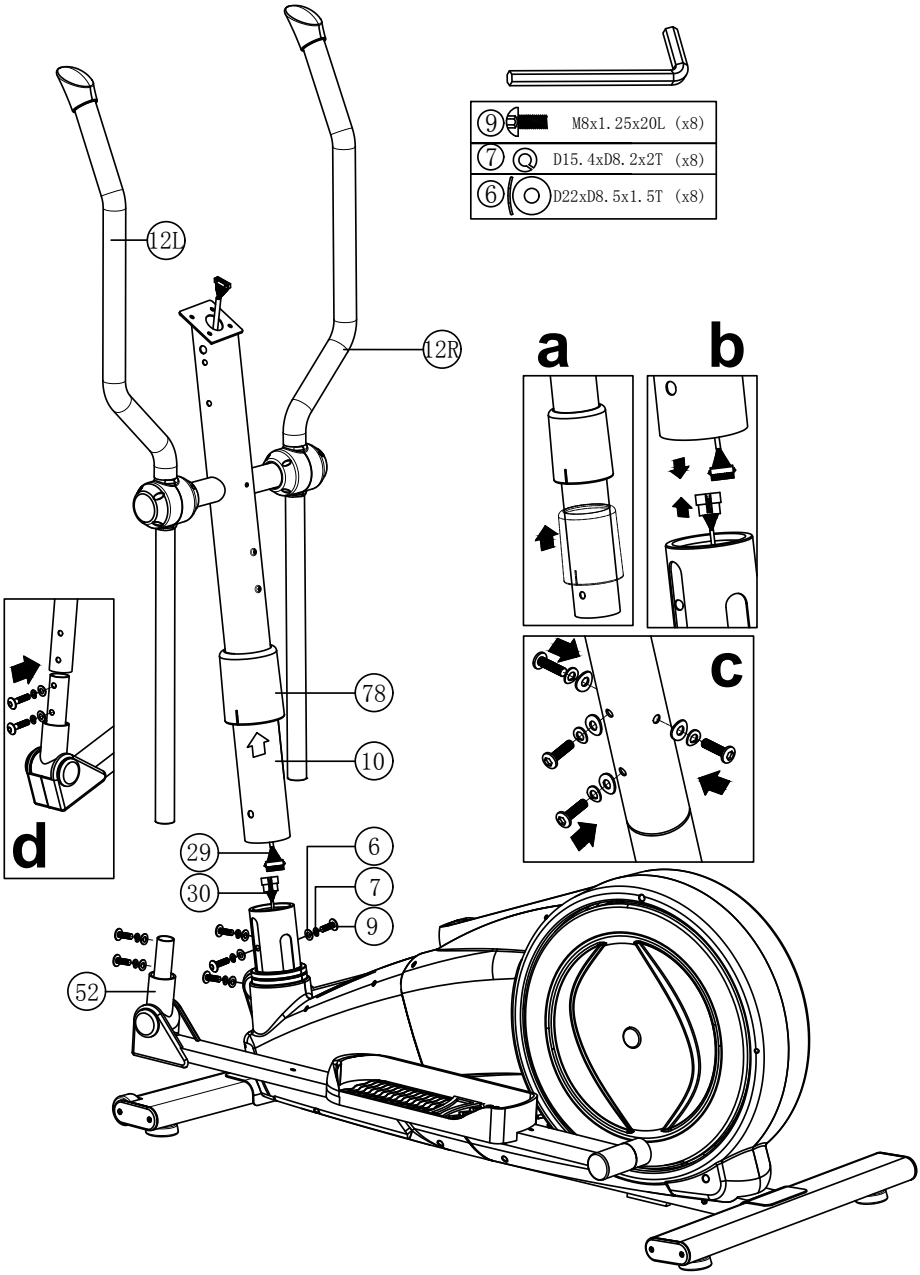
Protažení hamstringů
Posaďte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

4.1 Montáž


⑨ M8x1.25x20L (x4)
⑦ D15.4xD8.2x2T (x4)
③ D30xD8.5x2.0T (x4)
⑳ M6x1x45L (x4)
73 D14xD6.5x0.8T (x4)
86 D40*M6*12 (x4)
21R
1
20
21L
2
11
73
86
3
7
9
19

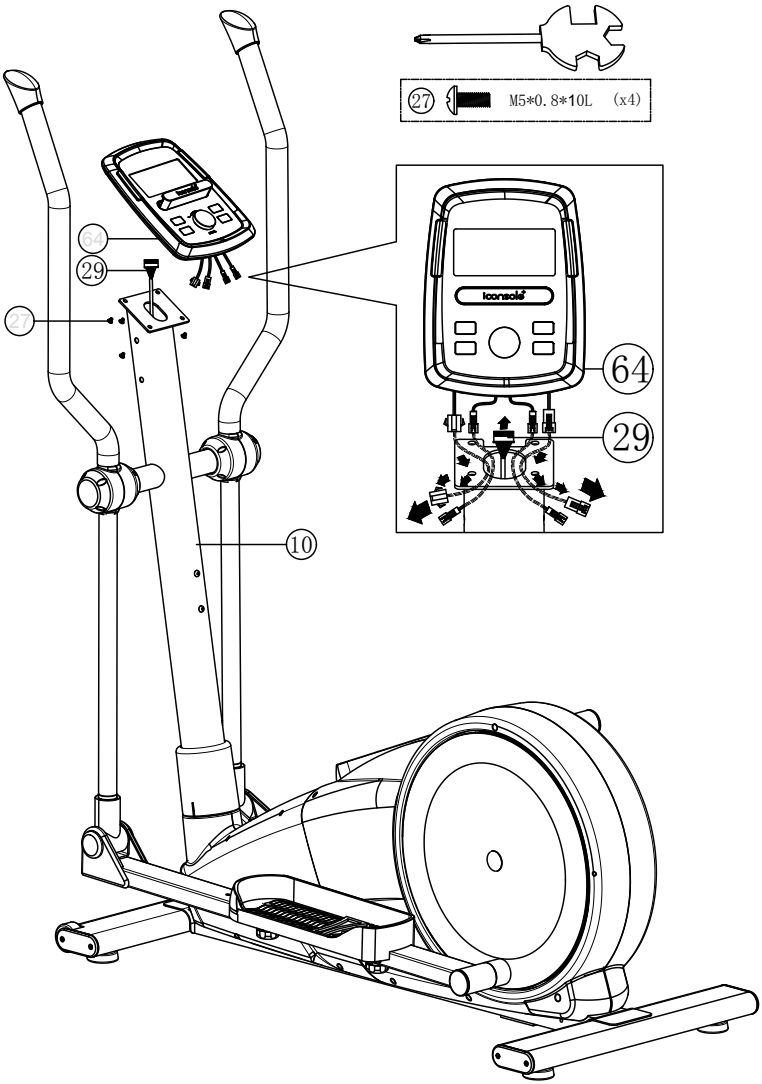
Krok 2

1. Vysuňte ochranný kryt (78) na horní část rámu řidítek (10) tak jak je zobrazeno na obrázku (a) na druhé straně.
2. Připojte horní část kabelu (24) k dolní části kabelu (101) tak, jak zobrazuje obrázek (b).
3. Připevněte sloupek (10) k hlavnímu rámu, a to pomocí upevňovacích podložek (6), zajišťovacího kroužku (7) a šroubu (9), tak jak je zobrazeno na obrázku (c).
4. Připevněte pohyblivá ramena (12L & 12R) k opěrnému pohyblivému rámu (12) pomocí upevňovacích podložek (6), zajišťovacího kroužku (7) a šroubu (9).
5. Připojte kabely (97) (103) pro levé a pravé pohyblivé rameno.
6. Pomocí šroubů (66) připevněte na obě ramena ochranné kryty (44).


⑨ M8x1.25x20L (x8)
⑦ D15.4xD8.2x2T (x8)
⑥ D22xD8.5x1.5T (x8)
12L
12R
a
b
c
d
78
10
29
30
6
7
9
52

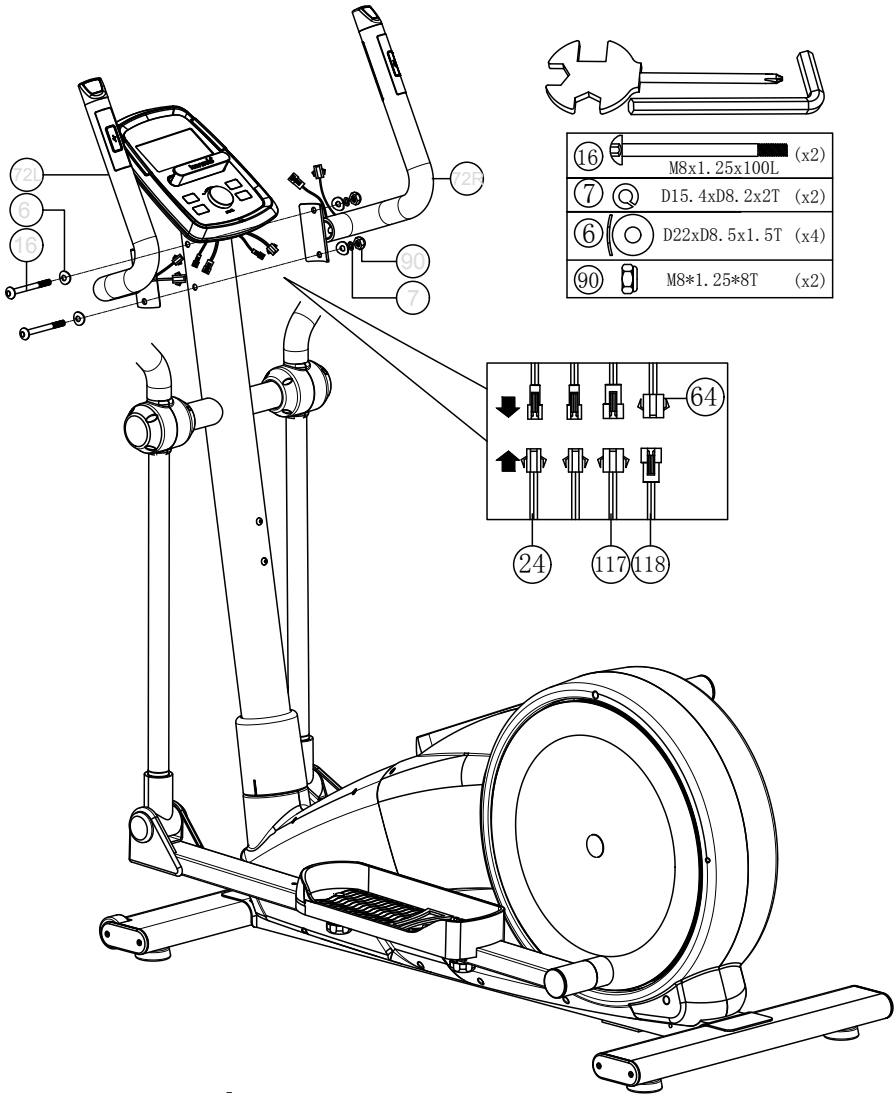
Krok 3

1. Připojte hlavní kabel (29) do konektoru počítače na zadní straně (64).
2. Upravte kabely u počítače tak, jak je vidět na detailním obrázku níže.
3. Připevněte počítač (64) ke sloupku (10) za pomocí šroubů (27).

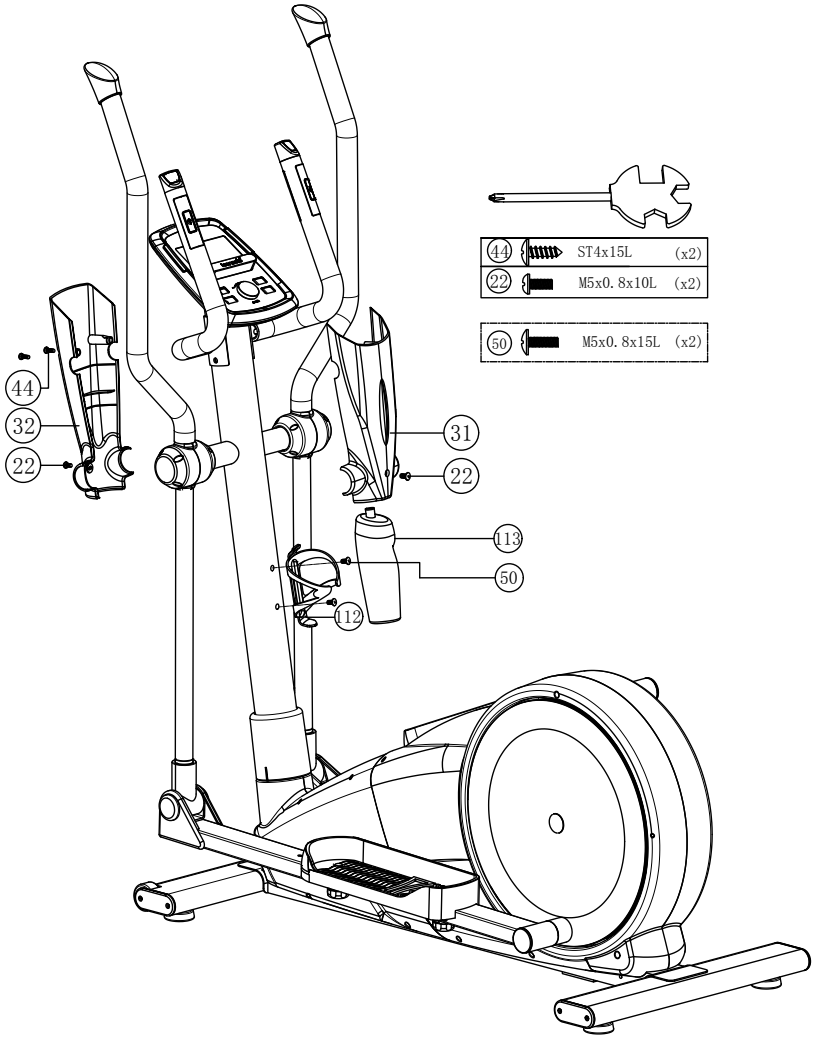


Krok 4

1. Připevněte levou a pravou část řidítek (72L a 72R) na sloupek (10) pomocí šroubu (16), upevňovací podložky(6), zajišťovacího kroužku (7) a samojistné matice(90).
2. Připojte kabely 24, 117 a 118.



Krok 5
1. Připevněte přední (31) a zadní (32) ochranný kryt na sloupek řidítek (10), a to pomocí upevňovacích šroubů (44) a šroubů (22).
2. Připojte adaptér (106) k zadní části elipticalu.



4.2 Počítač

USB připojení pro nabíjení je na zadní straně konzole



Tablet houder
Pro smartphone nebo tablet.

RESET
Tlačítko pro resetování hodnot nebo návrat do hlavní nabídky

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

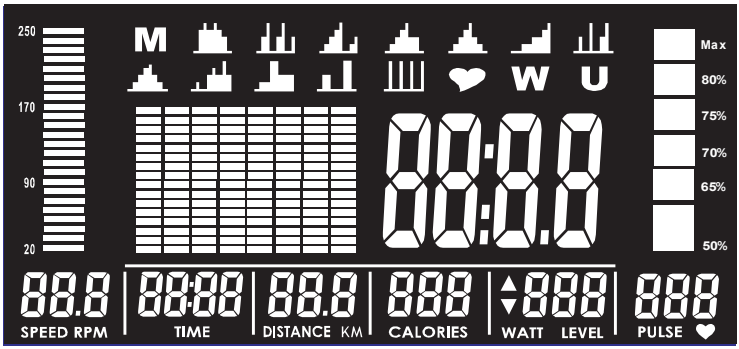
BODY FAT
Analyzuje procento tělesného tuku

STAR/STOP
Zapnutí či vypnutí cvičení

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

Zobrazované hodnoty

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



Zapnutí

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

Nastavení uživatelského profilu

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

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

Volba programu

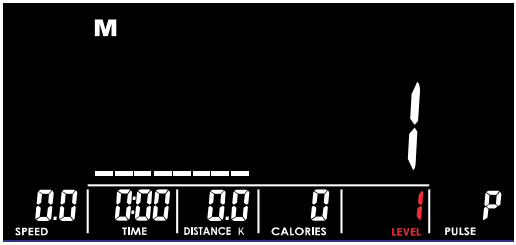
Poté co si nastavíte uživatelský profil, můžete pokračovat do hlavní nabídky.

V této nabídce jsou k dispozici následující možnosti.

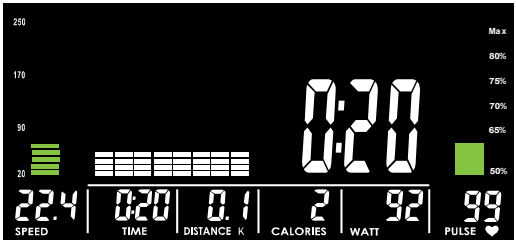
manual	Manuální program
program	12 přednastavených tréninků
HRC	Programy řízené tepovou frekvencí
User	Uživatelské programy
Watt constant	Konstatní WATT

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

Manuální program
Otáčením knoflíku vyberte v hlavním menu 'M" a stisknutím potvrďte. Tímto vstoupíte do manuálního programu.



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



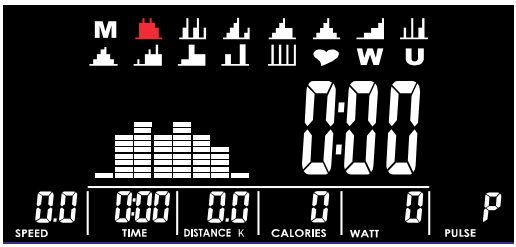
Můžete si hodnoty jako TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE (srdeční tep), LEVEL (Zátěž) nastavit dle sebe, a to otáčením a stisknutím nastavovacího knoflíku.

Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.

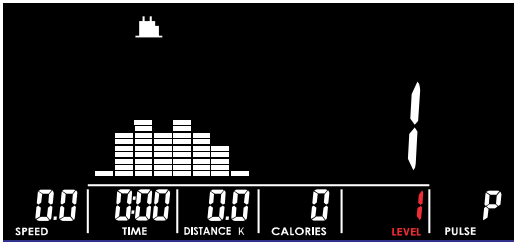
Během tréninku si můžete zvolit zátěž, a to pomocí nastavovacího knoflíku.

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

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



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



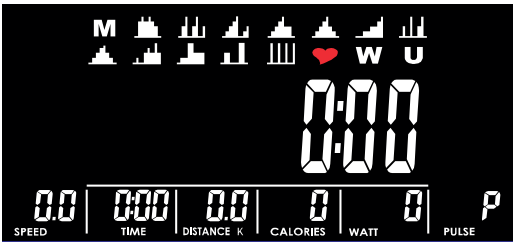
2. Nastavte si úroveň odporu.
3. Nastavte si délku tréninku (max. 99 minut) a odpor pomocí knoflíku.
4. Stisknutím START/STOP spustíte trénink.

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

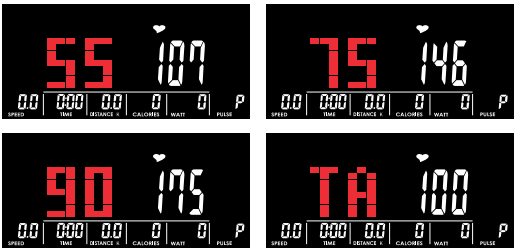
Program řízený tepovou frekvencí

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

1. Můžete si vybrat mezi třemi různými procenty vašeho maxima, a to 55%, 75%, 90% nebo zvolit TA a nastavit si svojí vlastní tepovou frekvenci. Volbu potvrďte stisknutím knoflíku.
2. Pokud jste v předchozím kroku zvolili možnost TA, pak nyní nastavte požadovanou tepovou frekvenci v úderech za minutu.



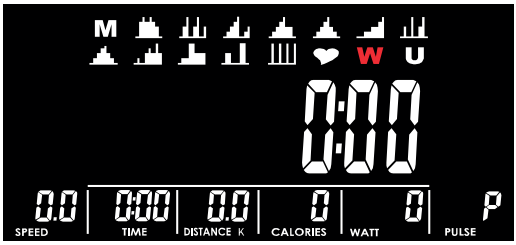
3. Nastavte si délku tréninku (TIME).
4. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.



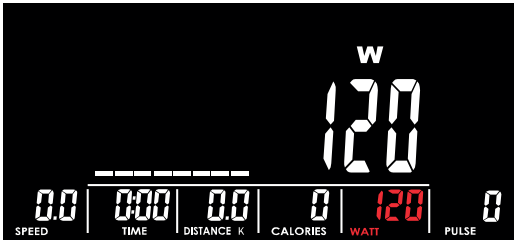
Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte zpět do hlavního menu.

W

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



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



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

V průběhu tréninku můžete upravovat úroveň WATT otáčením knoflíku.

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

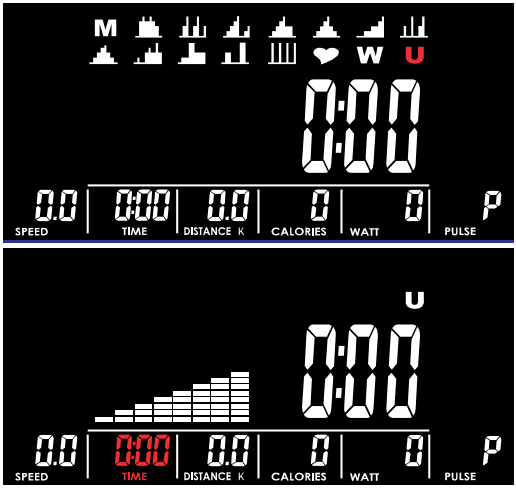
U

Uživatelem naprogramované cvičení
V hlavním menu zvolte ikonu 'U'. Každý uživatel, který má uložený svůj profil, si může zvolit jeden tréninkový program.

1. Program se skládá z 8 segmentů. Pro každý segment si můžete zvolit zátěž. Mezi segmenty přepínáte pomocí knoflíku. Vybraný segment pak stisknutím potvrdíte.
2. Až budete mít segmenty nastaveny, stiskněte a držte knoflík po dobu 4 vteřin.

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

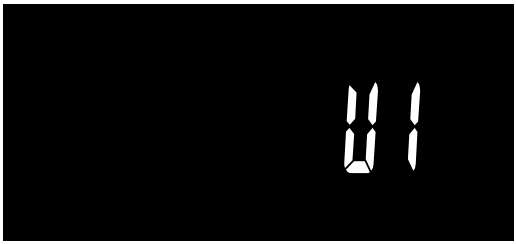
V průběhu cvičení lze měnit odpor otáčením knoflíku.



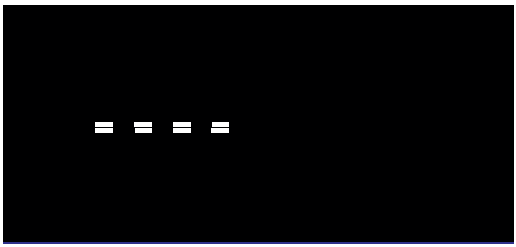
Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka START/ STOP můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte zpět do hlavního menu.

Měření tělesného tuku

Stisknutím tlačítka Body Fat spustíte měření tělesného tuku. Jakmile tlačítko stisknete, pevně uchopte senzory pro měření tepové frekvence. Počítač zahájí měření, které trvá 8 vteřin. Na displeji nejprve uvidíte aktuální uživatelský profil.

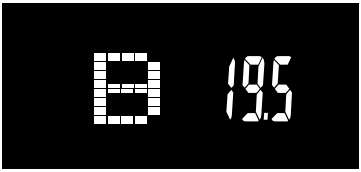


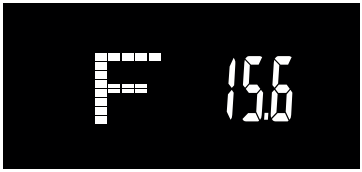
V průběhu testu se na displeji objeví následující pruhy (viz. obrázek níže).



Po skončení měření počítač zobrazí vaše BMI a procento tělesného tuku. Stisknutím tlačítka Body fat se vrátíte do hlavní nabídky.

Důležité:





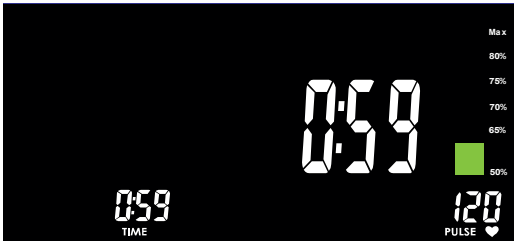
Měření tělesného tuku nefunguje v průběhu cvičení. Při testu počítač používá data, která jsou vyplněna v uživatelském profilu. Pokud chcete tyto údaje zadat znovu, stiskněte tlačítko Body fat po dobu dvou sekund. Pak budete moci znovu upravit své osobní údaje, konkrétně pohlaví, věk, výšku a hmotnost.

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

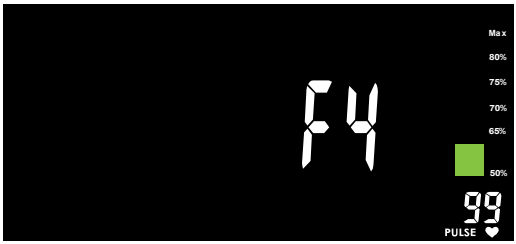
E1 Nebyl detekován žádný puls pomocí senzorů.

E4 Procento tělesného tuku a BMI překračují měřitelnou stupnici 5 - 50 jednotek.

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



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



F1: Vynikající
F2: Dobrý
F3: Průměrný
F4: Podprůměrný
F5: Špatný
F6: Velice špatné / chybné měření

Důležité
1. Test RECOVERY se spustí pouze pokud je zaznamenaná tepová frekvence. Pro správné měření je potřeba, abyste senzory držel pevně a snažil se nehýbat.
2. Vaše výdrž se měří podle toho, jak rychle se váš tep vrátí na normální klidovou úroveň.
Program RECOVERY lze provést pouze po intenzivním tréninku, kdy je vaše tepová frekvence alespoň 150 BPM.

4. Počítač

4.3 Aplikace pro trénink

Ke cvičení Glider DCT2000i můžete použít i váš telefon nebo tablet. Podporovány jsou následující přístroje:



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



iPad Mini nebo novější



iPhone 4s nebo novější



iPod touch (3gen) nebo novější



Android tablet OS4.3 nebo vyšší



Android Phone OS4.3 nebo vyšší

Pro připojení zařízení přes Bluetooth ke stroji Glider DCT2000i, prosím, dodržujte následující postup:

1. V nastavení svého mobilního zařízení zapněte funkci bluetooth.
2. Postupujte podle pokynů aplikací, které jsou podporovány.

Abyste mohli trénovat pomocí svého telefonu nebo tabletu, musíte si stáhnout jednu z následujících aplikací. Níže uvedené aplikace jsou kompatibilní s Glider DCT2000i Crosstrainer. Nové aplikace budou uvedeny na našem webu; www.flowfitness.com.

Kinomap
Využijte váš Glider DCT2000i Crosstrainer na plný výkon a ještě zábavněji. Vyberte si video v aplikaci Kinomap a jeďte! Vaše pozice je zobrazena ve videu a na mapě, vaším cílem je s videem udržet krok. Je k dispozici i režim až pro 10 hráčů, kdy všichni mohou trénovat u jednoho videa. Aplikace a některá videa jsou zdarma. Abyste měli přístup ke všem videím, je potřeba mít předplatné.

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

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8
Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/
details?id=com.kinomap.training

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

iConsole+ Training
Aplikace iC+ training umožňuje pomocí telefonu nebo tabletu ovládat vášGlider DCT2000i Crosstrainer. Do této aplikace můžete také zaznamenávat své dosažené výsledky a nebo začít trénovat kdekoli na světě pomocí google map a street view (zobrazuje ulice). Tato aplikace je zdarma.

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

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8

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

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

4.3 Údržba

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

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

5.1 Tréninkový plán

Tréninkový plán

Plán na 1 a 2 týden

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

Rozehřátí 10 minut.

Cvičení 4 minuty

Odpočinek 1 minut

Cvičení 2 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 3 a 4 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 5 minut

Odpočinek 1 minutu

Cvičení 3 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 5 a 6 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 6 minut

Odpočinek 1 minuta

Cvičení 4 minuty

Klidnější cvičení 3 minuty

Uvolnění 5 minut

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

Zlepšení výdrže
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden
Cvičte na 90% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 7 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 5 minut
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

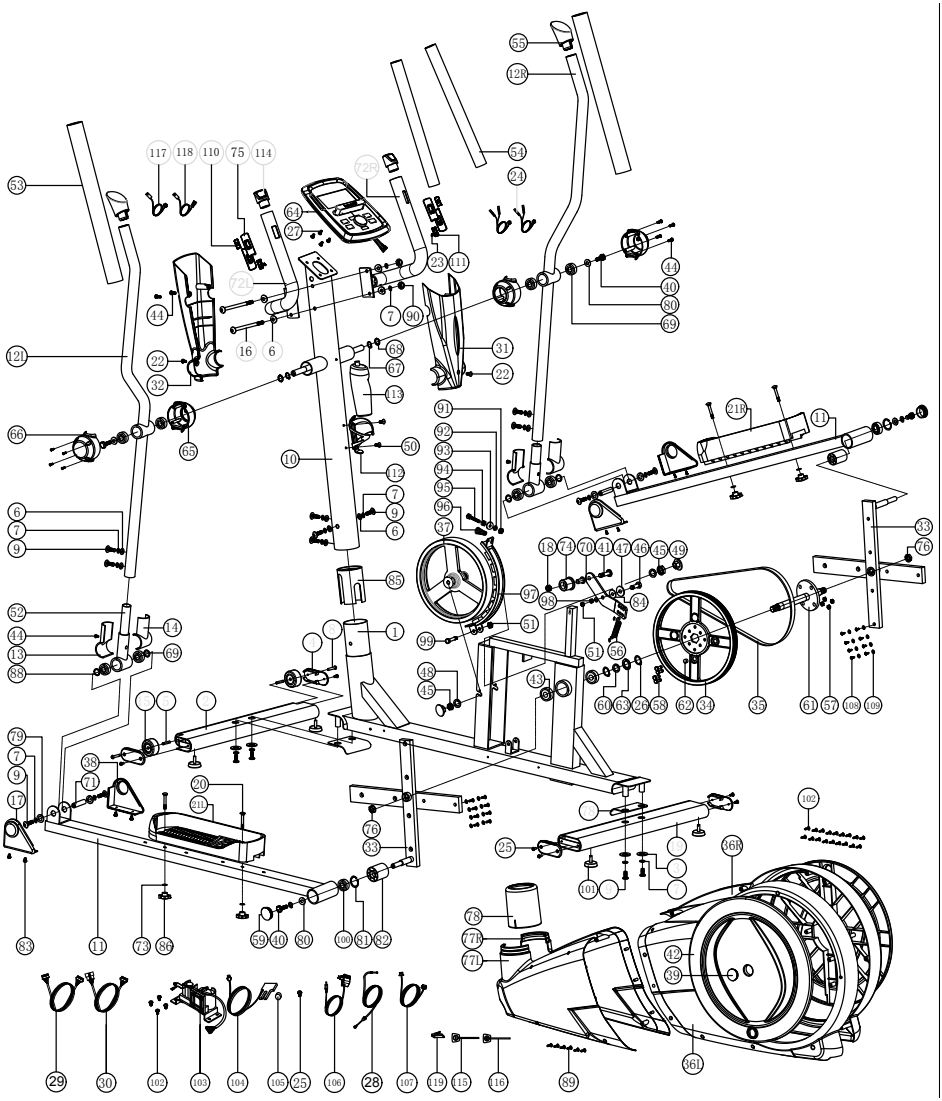
Plán na 9 týden a další
Cvičte na 90% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 10 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 10 minut
Opakujte 2x nebo 3x
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

Hubnutí
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden
Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 7 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 5 minut
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

Plán na 9 týden a další
Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 10 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 10 minut
Opakujte 2x nebo 3x
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

5.2 Rozložený nákres



No.	Part name	QTY
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Flat washer	4
4	Oval cap	4
5	Sleeve	2
6	Curved washer	12
7	Spring washer	16
8	Domed nut	2
9	Allen bolt	16
10	Handlebar post	1
11	Supporting tube for pedal set	2
12L	Left movable handlebar	1
12R	Right movable handlebar	1
13	Upper Foot cap(outer)	2
14	Upper Foot cap(inner)	2
15	Round wheel	2
16	Allen bolt	2
17	Front foot cap(outer)	2
18	Nylon nut	1
19	Rear stabilizer	1
20	square neck bolt	4
21L	Pedal left	1
21R	Pedal right	1
22	Cross screw	2
23	Cross screw	2
24	Handle pulse cable	2
25	Cross bolt	7
26	C-clip	2
27	Cross bolt	1
28	Tension cable	1
29	Upper computer cable	1
30	Lower computer cable	1
31	Computer bracket Front	1
32	Computer bracket Rear	1
33	Crank axle	2
34	Belt wheel	1
35	Multi-groove belt	1
36L	Left chain cover	1
36R	Right chain cover	1
37	Flywheel set	1
38	Front foot cap(inner)	2
39	Side cover	2
40	Hex bolt	4
41	Allen bolt	1
42	Round chain cover	2
43	Bearing	2
44	Cross screw	10
45	Anti-loosen nut	2
46	Hex bolt	1
47	Flat washer	1
48	Flat washer	2
49	Screw cap	2
50	Cross bolt	2
51	Anti-loosen nut	2
52	Supporting tube movable handlebar	2
53	Foam	2
54	Foam	2
55	End cap	2
56	Spring	1
57	Nylon nut	4
58	Hex bolt	4
59	Round cap	2
60	Flat washer	1

No.	Part name	QTY
61	Crank axle	1
62	Round magnet	1
63	waved washer	1
64	Computer	1
65	Upper foot cap (left)	2
66	Upper foot cap (right)	2
67	C-clip	2
68	waved washer	4
69	Bearing	8
70	Idle wheel fixing plate	1
71	Front pedal axle	2
72L	Left fixed handlebar	1
72R	Right fixed handlebar	1
73	Flat washer	4
74	Idle wheel	1
75	Handle pulse	4
76	Anti-loosen nut	2
77L	Front chain cover left	1
77R	Front chain cover right	1
78	Upper protective cover	1
79	Flat washer	4
80	Flat washer	4
81	C-clip	2
82	Pedal axle sleeve	2
83	Cross screw	8
84	Plastic washer	2
85	Inner tube	1
86	Knob	4
87	Buffer	2
88	Flat washer	4
89	Cross screw	6
90	Nylon nut	2
91	Nylon nut	1
92	Flat washer	1
93	Nylon washer	1
94	Nut	1
95	Hex bolt	1
96	Spring	1
97	Magnet fixing plate	1
98	Nut	1
99	Hex bolt	1
100	Bearing	2
101	Ajustable round wheel	4
102	Cross screw	23
103	Motor	1
104	Sensor cable	1
105	Round magnet	1
106	Adaptor	1
107	Power cable	1
108	Screw	16
109	Flat washer	16
110	Upper handle pulse bracket	2
111	Lower handle pulse bracket	2
112	Water bottle holder	1
113	Water bottle	1
114	Button	2
115	Membrane keyboard -	1
116	Membrane keyboard +	1
117	Lower quick cable 1	1
118	Lower quick cable(2)	1
119	Connecting socket	2

5.3 Řešení problémů

Problém
Při cvičení stroj skřípe.

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

Problém
Počítač nenačte tepovou frekvenci.

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

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

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

- Máte hrudní pás dostatečně utažený?

- Nejsou baterie v hrudním pásu vybité?

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

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

Problém
K aplikaci iConsole nemohu připojit svůj telefon / tablet.

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

Problém
Nemohu tablet / telefon připojit k počítači.

Řešení
1. K počítači může být připojeno pouze jedno zařízení. Zkontrolujte, že k počítači není připojen jiný přístroj.
2. Připojení může být přerušeno. Vypněte na tabletu / telefonu bluetooth a následně ho znovu zapněte. Zkuste se znovu spojit s počítačem.

Problém
Cvičení se mi neukládá do INFORMATION MENU.

Řešení
Aby se cvičení ukládalo, je potřeba nejdříve vytvořit uživatelský profil. Návod, jak profil nastavit, najdete v předchozích kapitolách.

Problém
Nemohu připojit Turner DHT2000i k aplikaci Kinomap.

Řešení
Nejprve si musíte vytvořit profil v aplikaci Kinomap. Teprve potom se vám v aplikaci zobrazí, že lze přidat zařízení. Klikněte na rotoped a zařízení přidejte. Pokud vám to stále nejde, zkontrolujte, že na displeji stroje svítí ikona Fithiway.

V případ**ě**, že se vám neda**ř**í problém vy**ř**ešit, nebo máte jiný problém, který zde není popsán, obra**ť**te se na prodejce stroje.

6.1 Záruka

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

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

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175 DIČ:

CZ05254175

Poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FLOWFITNESS

GLIDER DCT2000i



Návod *na* použitie *SK*

1. Dôležité informácie **42**
1.1 Dobrý deň, 42
1.2 Zabezpečenie 42

2. Domov **44**
2.1 Obsah balenia 45
2.2 Dôležité časti 46
2.3 Špecifikácie 47

3. Fitness **48**
3.1 Tepová frekvencia 48
3.2 Zahriatie a ochladenie 50

4. Použite **51**
4.1 Inštalácia 51
4.2 Počítač 57
4.3 Tréningové aplikácie 66
4.4 Údržba 68

5. Všeobecné informácie **70**
5.1 Plán výcviku 70
5.2 Výkres po výbuchu 72
5.3 Riešenie problémov 74

6. Záruka **76**
6.1 Záruka 76

1. Dôležité informácie na

1.1 Zdravie

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

- Optimálnu úroveň tréningu je najlepšie konzultovať s odborníkom.

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

- Pri tréningu si priebežne kontrolujte srdcovú frekvenciu, a ak je akokoľvek abnormálna, okamžite prestaňte cvičiť.

- Pred tréningom odporúčame zahriatie vhodným cvičením, ktoré by malo trvá 5 - 10 minút. Po tréningu sa pretiahnite. Vďaka tomu Pritom sa môže srdcová frekvencia striedavo zvyšovať a znižovať, čím sa predchádza bolesti svalov.

- Stroj používajte len na určený účel a podľa pokynov v návode.

- Pred cvičením skontrolujte, či je stroj funkčný. Ak zistíte, že niečo n i e j e v p o r i a d k u , prestaňte cvičiť a kontaktujte svojho predajcu.

- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.

- Zariadenie je určené len na domáce použitie a musí byť umiestnené na rovnom povrchu.

- Na stroji je v jednom okamihu len jedna osoba.

- Nosnosť eliptického trenažéra je 140 kg.

- Pred cvičením sa uistite, že máte okolo seba dostatok p r i e s t o r u . Ideálne 1 meter.

- Na zariadenie nič nelepte.

- Uistite sa, že deti a domáce zvieratá nemajú k prístroju prístup.

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

- Nevkladajte ruky a nohy pod stroj.

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

- S tréningovým plánom začnite pomaly a postupne ho zvyšujte.

- Počas cvičenia noste vhodné oblečenie. Nenoste nič, čo je príliš voľné a mohlo by sa ľahko zachytiť o pohyblivé časti stroja.

- Pri premiestňovaní stroja používajte vhodné techniky zdvíhania, aby ste predišli poraneniam chrbta.

- Pravidelne kontrolujte a uťahujte skrutky.

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

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

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

⚠ VAROVANIE

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

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

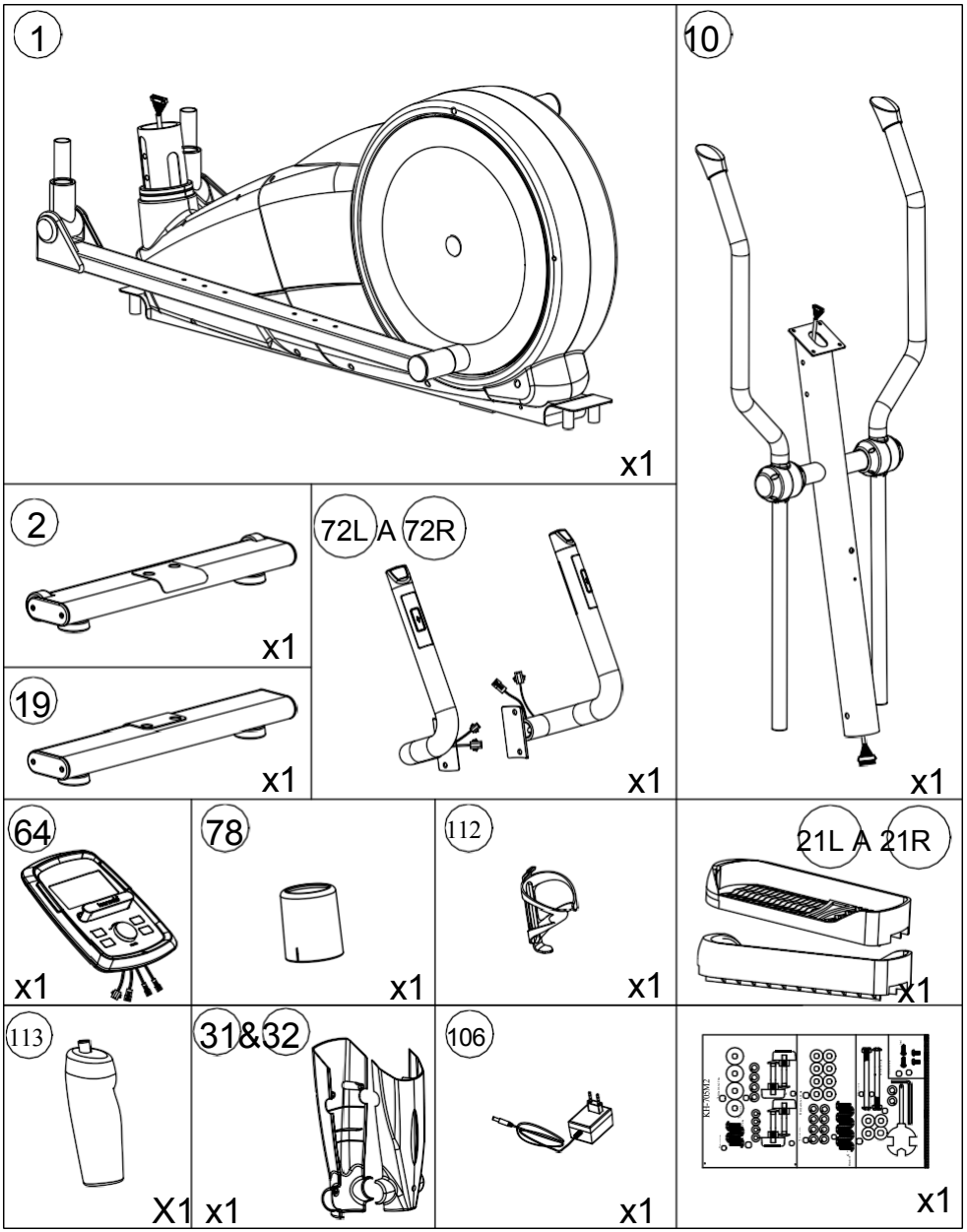
2. Úvod

Ďakujeme, že ste si zakúpili zariadenie Glider DCT2000i. Sme presvedčení, že tento výrobok splní vaše očakávania. Existuje mnoho dôvodov, prečo si kúpiť Glider DCT2000i. Túžba schudnúť, rehabilitovať alebo zlepšiť kondíciu. Či už to bolo bez ohľadu na to, aký je váš dôvod, veríme, že budete so svojím výberom úplne spokojní.

V tejto príručke nájdete všetky informácie potrebné na používanie stroja. Nájdete tu aj praktické tipy a rady, ako ho správne používať.

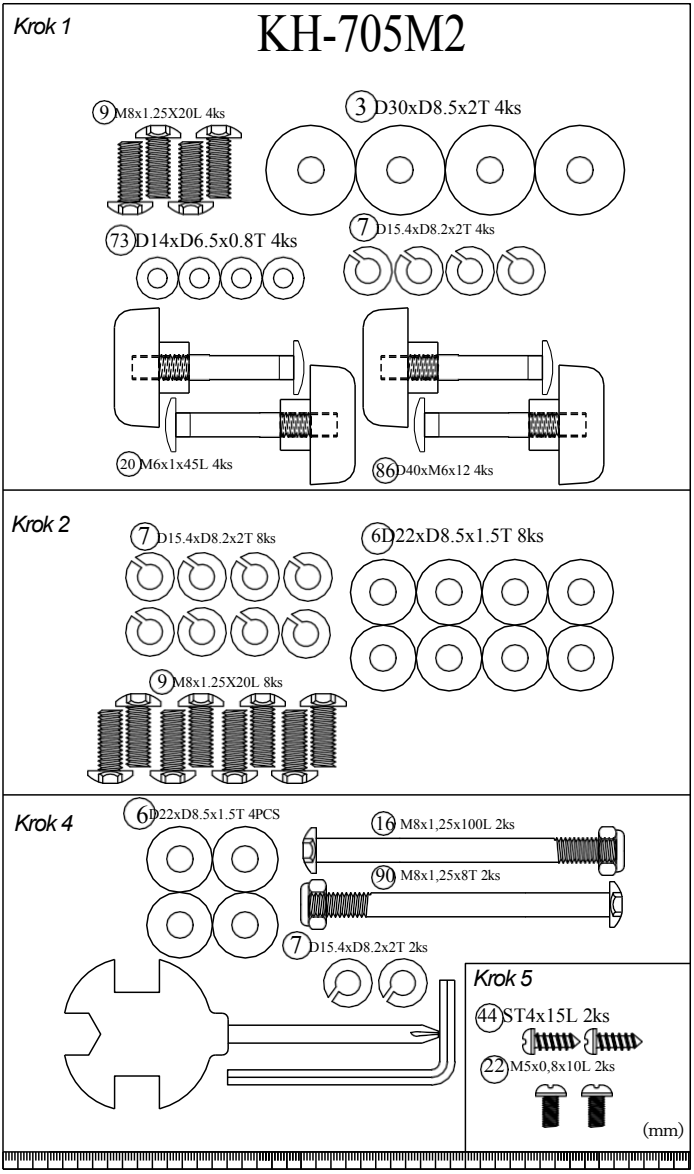
Spoločnosť Flow Fitness vám praje príjemné cvičenie a rýchle dosiahnutie požadovaných v ý s l e d k o v .

2.1 Obsah balenia

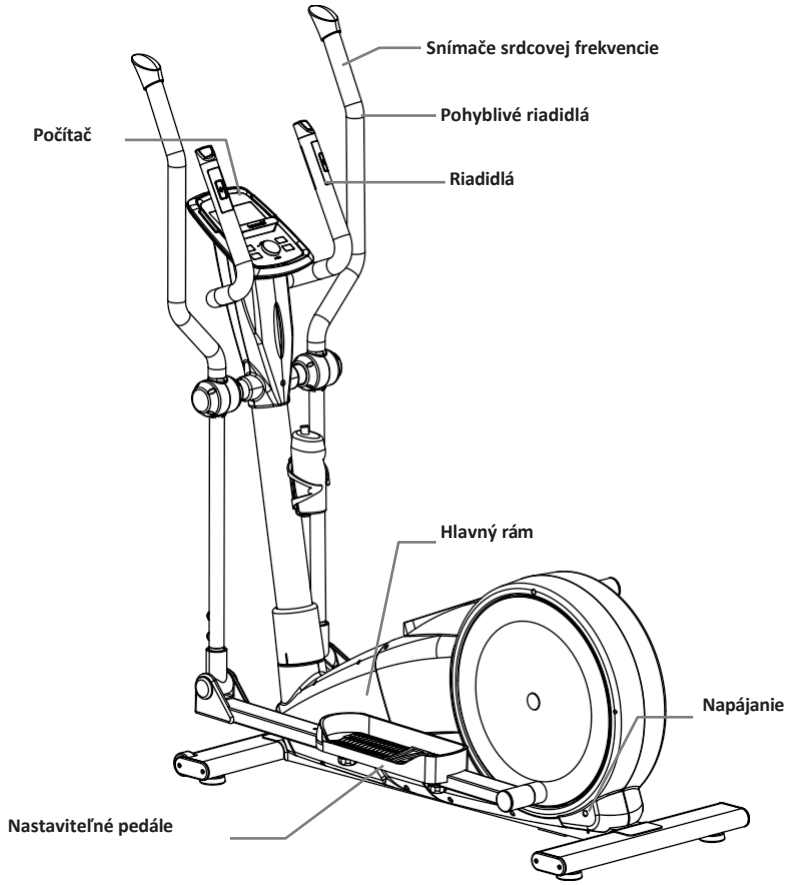


Montážna súprava

Všetky diely na montáž zariadenia Glider DCT2000i sú súčasťou dodávky. Nižšie je uvedený rozpis komponentov, ktoré budete potrebovať pre jednotlivé kroky montáže.



2.2 Dôležité časti



2.3 Špecifikácie

Dĺžka:	146,5 cm
Výška:	161 cm
Šírka:	61,5 cm
Hmotnosť:	51,3 kg

3. Fitness

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

3.1 Tepová frekvencia

Pri tréningu je dôležité sledovať srdcovú frekvenciu, pretože správna srdcová f r e k v e n c i a je kľúčom k dobrým výsledkom tréningu. Optimálna srdcová f r e k v e n c i a počas cvičenia závisí najmä od vášho veku. Práve vek určuje jej maximálnu hodnotu. Závisí tiež od cieľov, ktoré ste si stanovili. Ak je vaším cieľom zníženie h m o t n o s t i , je pre vás najefektívnejšie držať sa 60 % maxima. Ak chcete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste trénovať na 85 % maxima.

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

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

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

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

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

3.2 Zahriatie a uvoľnenie

Správny tréning sa vždy začína rozcvičkou a končí ochladením svalov (ochladzovanie). Predídete tak bolesti svalov a možnému zraneniu.



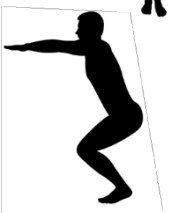
Uvoľnenie hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste pocítili malý ťah svalov na ľavej strane krku. V tejto polohe zotrvajte niekoľko sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Potom nakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Opakujte dva alebo trikrát.



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



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



Mierne ohnutie v kolenách
Nohy rozkročte na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a plynule prejdite do drepu. Niekoľkokrát zopakujte.

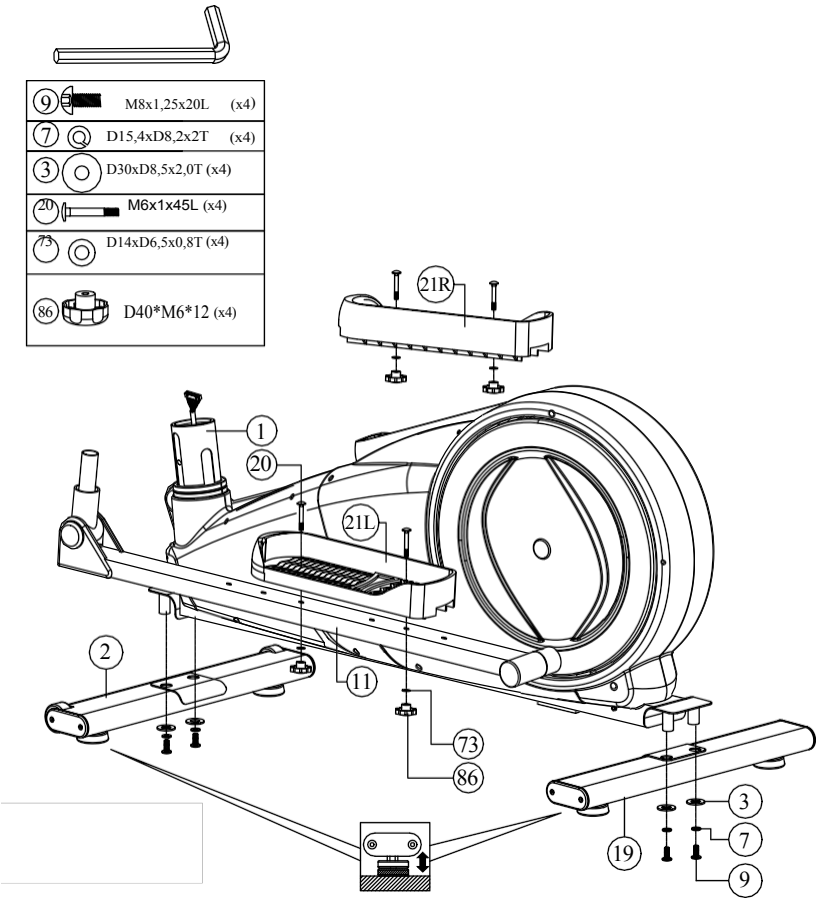


Pretiahnutie dolnej časti chrbta
Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár položte na zem. Opatrne sa posaďte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v spodnej časti chrbta.



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

4.1 Montáž


9 M8x1,25x20L (x4)
7 D15,4xD8,2x2T (x4)
3 D30xD8,5x2,0T (x4)
20 M6x1x45L (x4)
73 D14xD6,5x0,8T (x4)
86 D40*M6*12 (x4)
21R
1
20
21L
2
11
73
86
3
7
9
19

Krok 2

1. Vytiahnite ochranný kryt (78) na hornej časti rámu riadidiel (10), ako je znázornené na obrázku (a) na druhej strane.

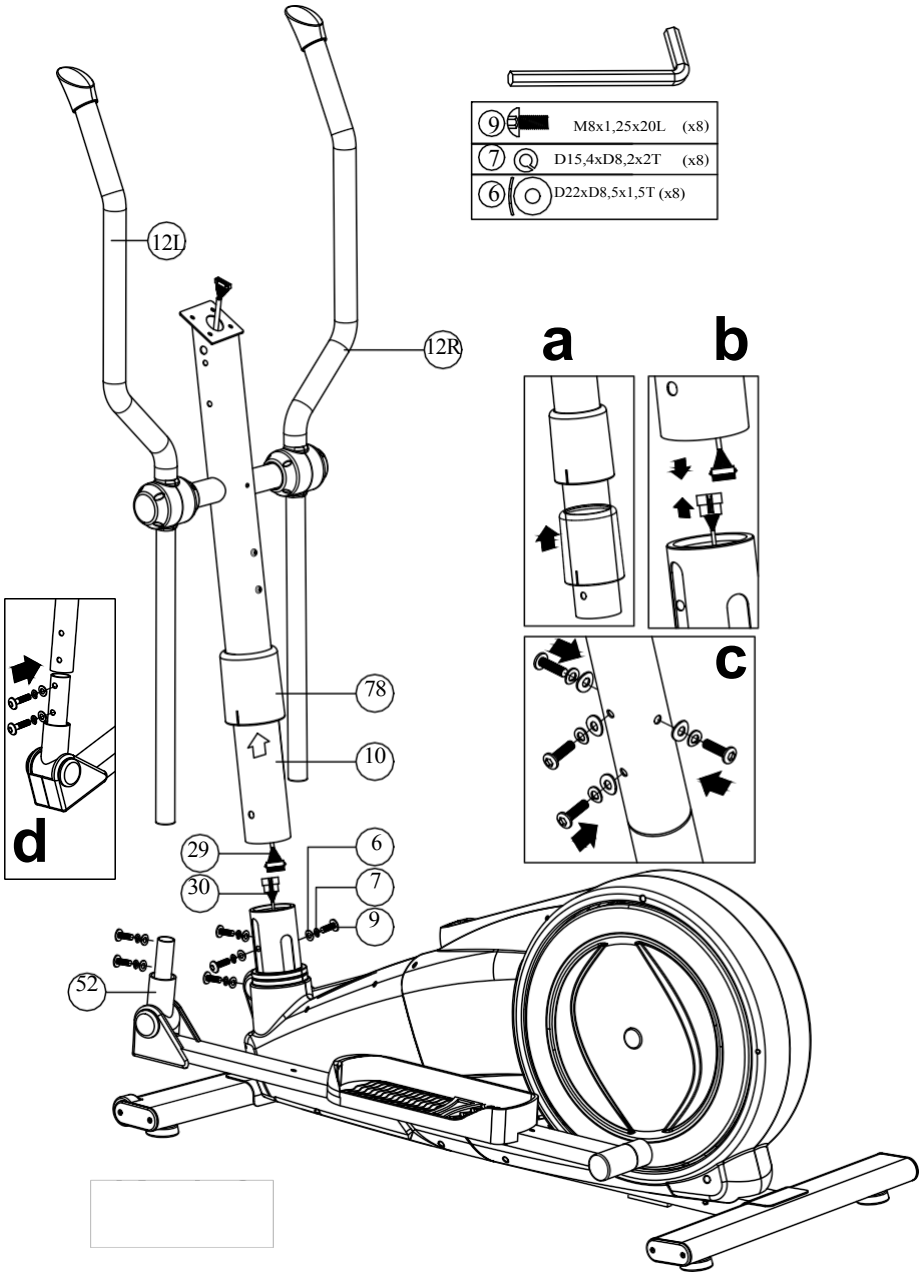
2. Pripojte hornú časť kábla (24) k spodnej časti kábla (101), ako je znázornené na obrázku (b).

3. Pripevnite stĺpik (10) k hlavnému rámu pomocou upevňovacích podložiek (6), poistného krúžku (7) a skrutky (9) podľa obrázka (c).

4. Pripevnite pohyblivé ramená (12L a 12R) k nosnému pohyblivému rámu (12) pomocou upevňovacích podložiek (6), poistného krúžku (7) a skrutky (9).

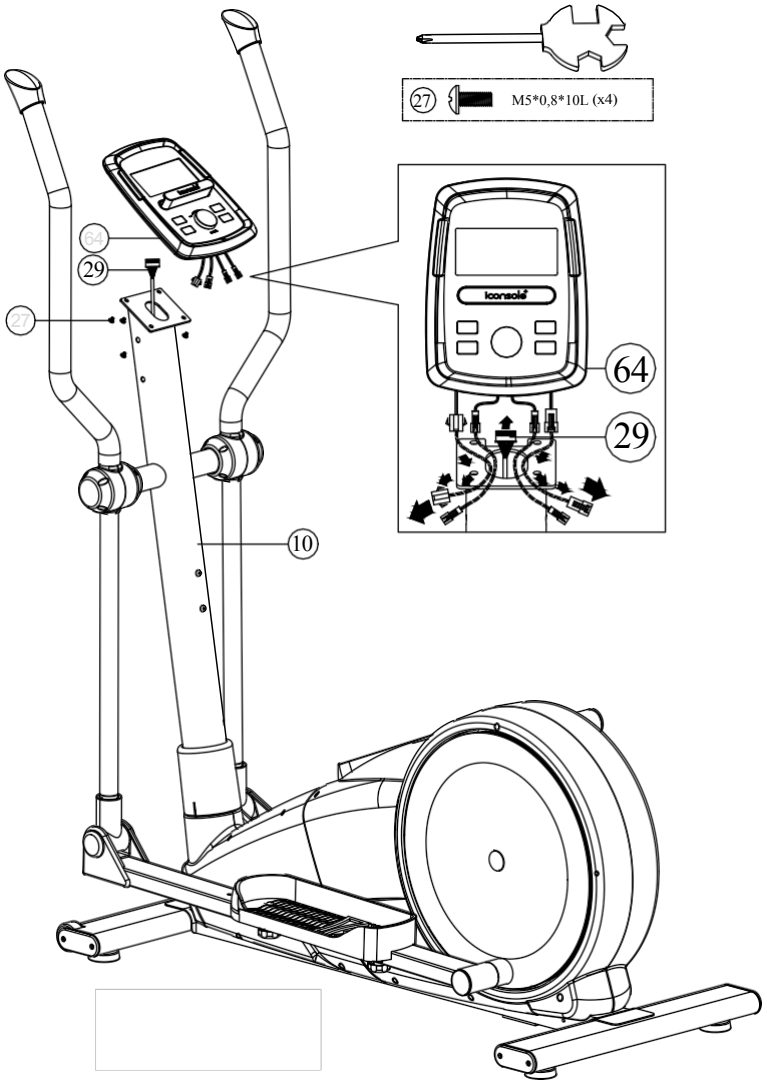
5. Pripojte káble (97) (103) pre ľavé a pravé pohyblivé rameno.

6. Pomocou skrutiek (66) pripevnite ochranné kryty (44) k obom ramenám.


9 M8x1,25x20L (x8)
7 D15,4xD8,2x2T (x8)
6 D22xD8,5x1,5T (x8)
12L
12R
a
b
c
d
78
10
29
30
6
7
9
52

Krok 3

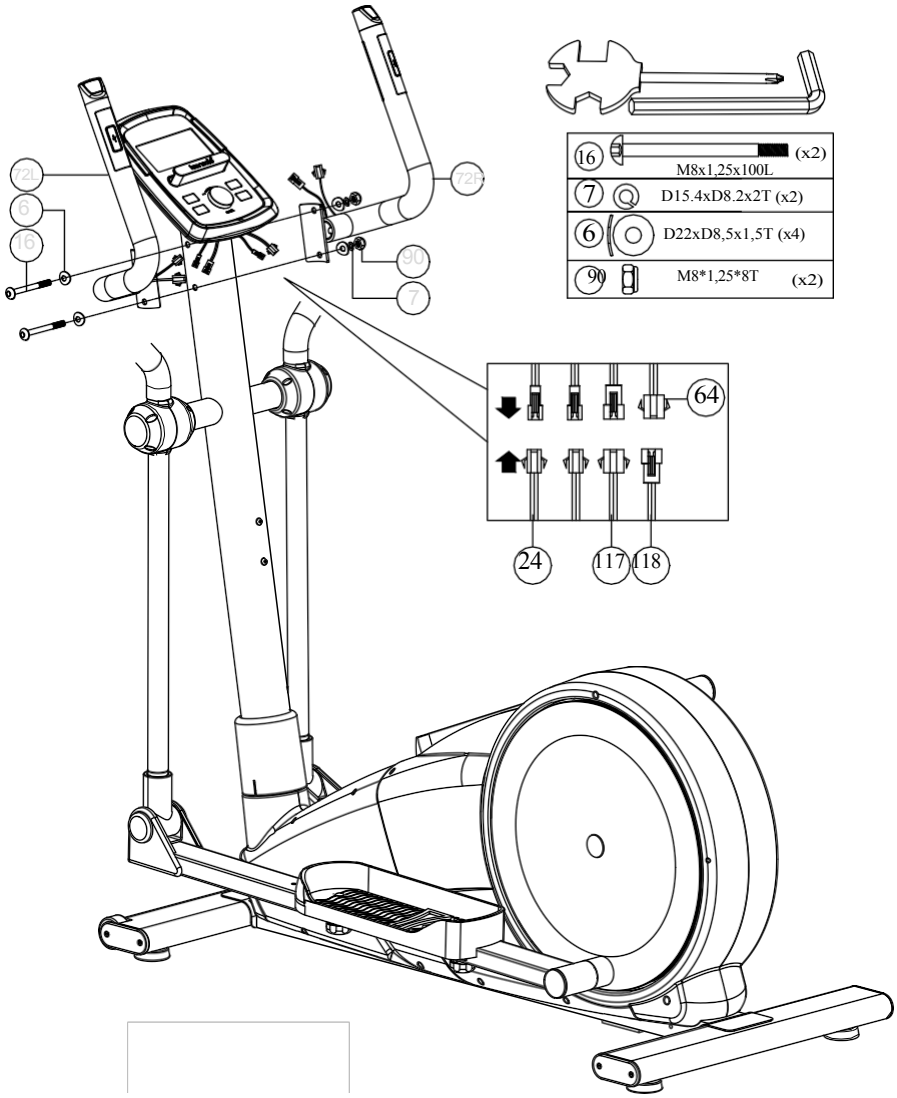
1. Pripojte hlavný kábel (29) ku konektoru počítača na zadnej strane (64).
2. Nastavte káble v počítači tak, ako je znázornené na detailnom obrázku nižšie.
3. Pripevnite počítač (64) k stĺpu (10) pomocou skrutiek (27).



Krok 4

1. Pripevnite ľavé a pravé riadidlá (72L a 72R) k stĺpiku (10) pomocou skrutky (16), montážnej podložky (6), poistného krúžku (7) a samojistnej matice(90).

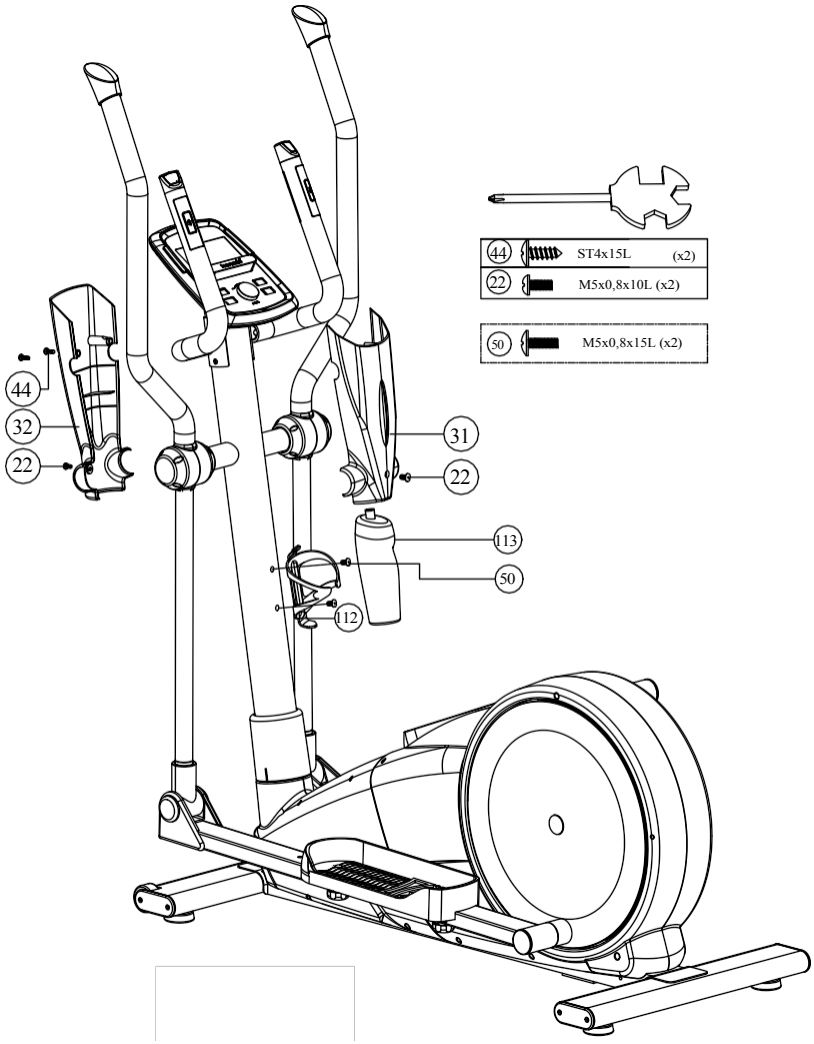
2. Pripojte káble 24, 117 a 118.



Krok 5

1. Pomocou upevňovacích skrutiek (44) a skrutiek (22) pripevnite predný (31) a zadný (32) kryt k stĺpiku riadidiel (10).

2. Pripojte adaptér (106) k zadnej strane eliptického trenažéra.



4.2 Počítač

Pripojenie USB na nabíjanie je na zadnej strane konzoly



Držiak na tablet
Pre smartfón alebo tablet.

RESET
Tlačidlo na resetovanie hodnôt alebo návrat do hlavnej ponuky

RECOVERY
Analyzuje vaše kondícia po tréningu na základe srdcovej frekvencie

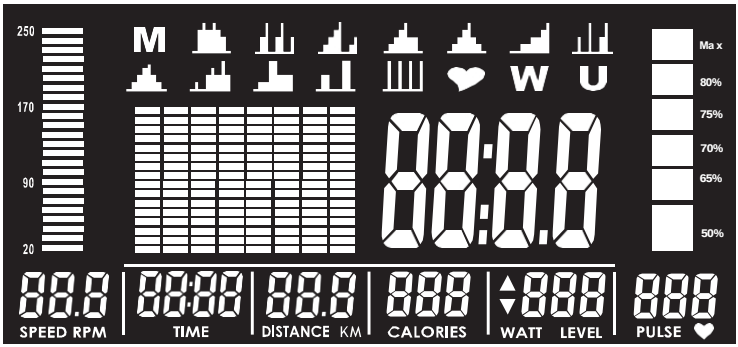
TELESNÝ TUK
Analyzuje percento telesného tuku

STAR/STOP
Zapnutie alebo vypnutie cvičení

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

Zobrazené hodnoty

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



Zapnutie

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

Nastavenie profilu používateľa

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

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

Výber programu

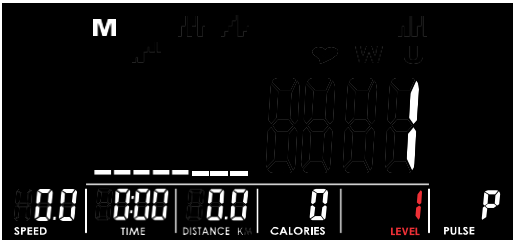
Po nastavení používateľského p r o f i l u môžete prejsť do hlavnej ponuky. V tejto ponuke sú k dispozícii nasledujúce možnosti.

Manuál	**Manuálny program**
program	**12 prednastavených tréningov**
HRC	**Programy riadené srdcovou frekvenciou**
Používateľ	**Užívateľské programy**
Wattová konštanta	**WATT konštanta**

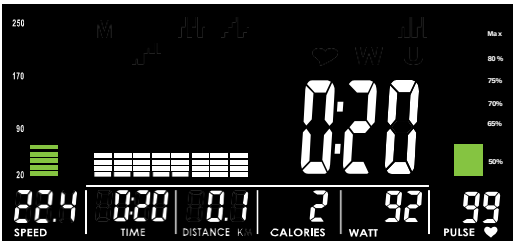
Otáčaním gombíka môžete vyberať medzi tréningami. **Jeho stlačením (ENTER**) potom potvrdíte výber a zadáte hodnoty pre daný tréning. Ak chcete spustiť tréning, stlačte tlačidlo **START/ STOP.**
Počítač automaticky spustí **SCAN** (režim skenovania**)**. V tomto režime sa hodnoty **RPM (otáčky za minútu), SPEED TIME (rýchlosť), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), WATT (výkon)** a **PULSE (pulz) sa nastavujú** vždy na niekoľko sekúnd.
Na displeji sa na niekoľko sekúnd zobrazia hodnoty. Stlačením tlačidla **ENTER** nastavte aktuálnu hodnotu podľa p o t r e b y . Medzi hodnotami môžete prepínať stlačením tlačidla **ENTER.** Hodnoty sa zobrazujú v spodnej časti displeja.

Manuálny program

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



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



Môžete získať hodnoty ako **ČAS, VZDALENOSŤ, KALÓRIE, PULS** (srdcová frekvencia)**, ÚROVEŇ** (zaťaženie) môžete nastaviť tak, aby vám vyhovovali, otáčaním a stláčaním nastavovacieho gombíka.

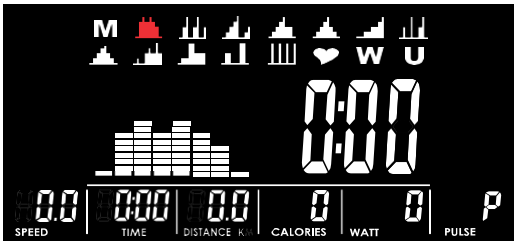
Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

Počas tréningu môžete zvoliť záťaž pomocou nastavovacieho gombíka.

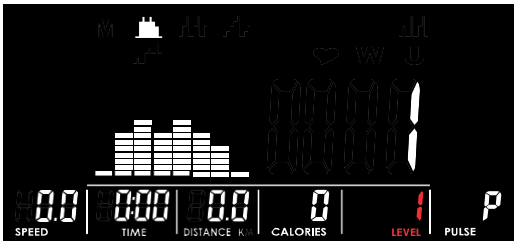
Keď všetky vami nastavené hodnoty dosiahnu nulu, tréning sa skončí. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte ten istý tréning znova. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

Programy

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



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



2. Nastavte si úroveň odporu.
3. Pomocou gombíka nastavte dĺžku tréningu (max. 99 minút) a odpor.
4. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

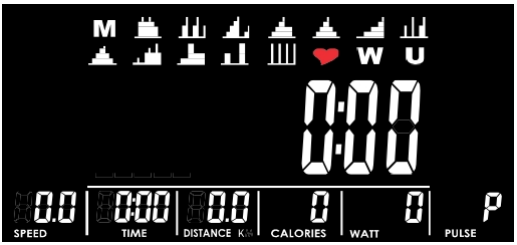
Tréning sa skončí po uplynutí nastaveného času. Stlačením tlačidla **START/STOP** pozastavíte a znovu spustíte tréning. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

Program riadený srdcovou frekvenciou

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

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

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



3. Nastavte trvanie tréningu (TIME).

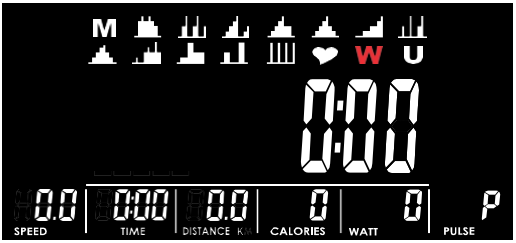
4. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustite tréning.



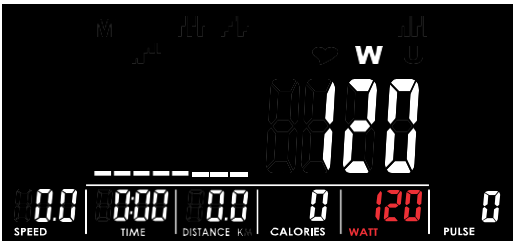
Po uplynutí nastaveného času tréningu sa tréning skončí. Pomocou tlačidla **START/STOP** môžete tréning počas cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

W

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



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



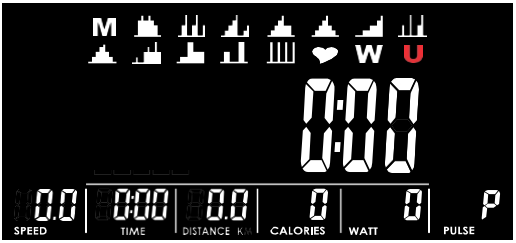
2. Nastavenie trvania tréningu (TIME)
3. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

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

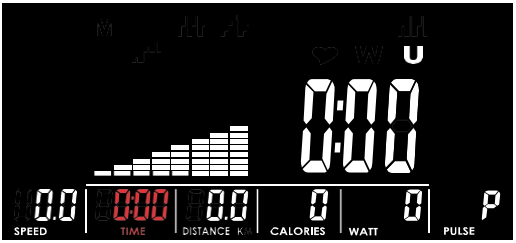
U

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

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



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

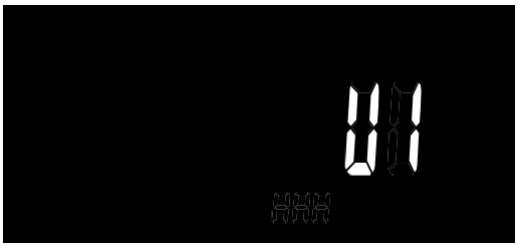


4. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

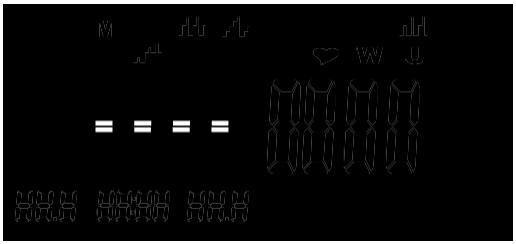
Počas cvičenia môžete otáčaním gombíka meniť odpor.

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

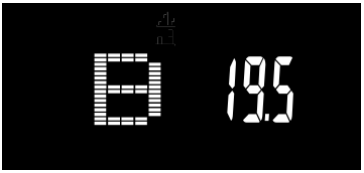
Meranie telesného tuku
Stlačením tlačidla Body Fat (Telesný tuk) spustíte meranie telesného tuku. Po stlačení tlačidla pevne uchopte snímače srdcovej frekvencie. Počítač spustí meranie, ktoré trvá 8 sekúnd. Na displeji sa najprv zobrazí aktuálny profil používateľa.

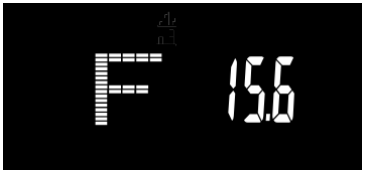


Počas testu sa na displeji zobrazia nasledujúce pruhy (pozri obrázok nižšie).



Po dokončení merania počítač zobrazí váš BMI a percento telesného tuku. Stlačením tlačidla Telesný tuk sa vrátite do hlavnej ponuky.
Dôležité:





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

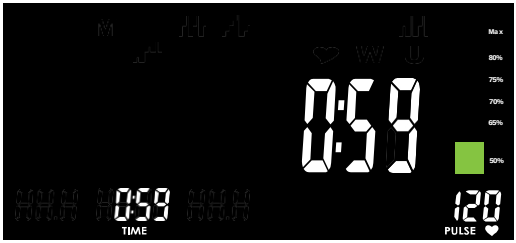
Ak test zlyhá, na displeji sa zobrazí kód chyby. Ten môže byť nasledovný:

E1 Senzory nezaznamenali žiadny pulz.

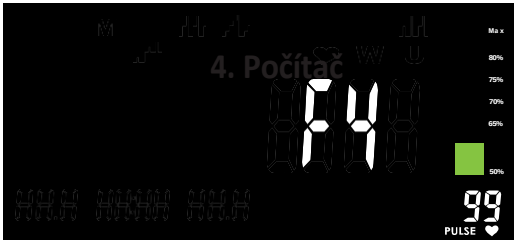
E4 Percento telesného tuku a BMI prekračujú merateľnú škálu 5 - 50 jednotiek.

Test regenerácie

Stlačením tlačidla RECOVERY spustite test. Po stlačení pevne uchopte snímače srdcovej frekvencie (ak nemáte hrudný pás). Začne sa odpočítavanie od 00:60 do 00:00. Po celý čas musíte držať snímače srdcovej frekvencie alebo nosiť hrudný pás.



Po dokončení testu sa na displeji zobrazí hodnotiaci kód. Kód zodpovedá úrovni zobrazenej nižšie.



F1: Vynikajúce
F2: Dobrý
F3: Priemer
F4: Podpriemerné
F5: Slabý
F6: Veľmi zlé / chybné meranie

Dôležité

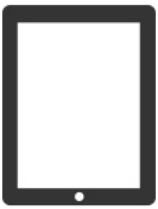
1. Test RECOVERY sa spustí len vtedy, ak je zaznamenaná srdcová f r e k v e n c i a . Pre správne meranie musíte snímače pevne držať a snažiť sa nepohybovať.

2. Vaša výdrž sa meria podľa toho, ako rýchlo sa vaša srdcová frekvencia vráti na normálnu pokojovú úroveň.

Program RECOVERY možno vykonať len po intenzívnom tréningu, keď je vaša srdcová frekvencia aspoň 150 BPM.

4. Počítač

Na cvičenie so zariadením Glider DCT2000i môžete používať aj telefón alebo tablet. Podporované sú nasledujúce zariadenia:



iPad 3 *alebo novší* iPad air 1 *alebo novší* iPad pro 1 *alebo novšie*



iPad Mini *1 alebo novšie*



iPhone 4s *alebo novšie*



iPod touch (3gen) *alebo novšie*



Tablet so systémom Android *OS4.3 alebo novšie*



Android Phone *OS4.3 alebo novšie*

Ak chcete pripojiť zariadenie Bluetooth k zariadeniu Glider DCT2000i, postupujte podľa nasledujúceho postupu:

1. V nastaveniach mobilného zariadenia zapnite funkciu Bluetooth.

2. Postupujte podľa pokynov podporovaných aplikácií.

Aby ste mohli trénovať pomocou telefónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z nasledujúcich aplikácií. Nižšie uvedené aplikácie sú kompatibilné so zariadením DHT2000i Hometrainer Tuner. Nové aplikácie budú uvedené na našej webovej stránke; www.flowfitness.com.

Kinomap

Využite svoj hometrainer Turner DHT2000i naplno a urobte z neho ešte väčšiu zábavu. Vyberte si video v aplikácii Kinomap a vyrazte! Vaša poloha sa zobrazuje vo videu a na mape, vaším cieľom je držať k r o k s videom. K dispozícii je aj režim až pre 10 hráčov, v ktorom môžu všetci trénovať na jednom videu. Aplikácia a niektoré videá sú bezplatné. Na prístup ku všetkým videám je potrebné predplatné.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v obchode App Store alebo Play. Do vyhľadávacieho poľa zadajte "Kinomap Fitness" alebo použite jeden z odkazov n i ž š i e .

Apple iOS Obchod s aplikáciami
https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8
Google Antroid Obchod Play https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training

Podporu nájdete na stránke
https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html.

Konzola iConsole+ Training

Tréningová aplikácia iC+ vám umožňuje používať telefón alebo tablet na ovládanie hometra Turner DHT2000i. V tejto aplikácii môžete tiež zaznamenávať svoje výsledky alebo začať trénovať kdekoľvek na svete pomocou máp Google a Street View (zobrazuje ulice). Táto aplikácia je bezplatná.

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

Obchod s aplikáciami pre systém Apple iOS
https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8

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

Ak chcete získať podporu, navštívte stránku
https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html

4.3 Údržba

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

Flow Fitness odporúča, aby ste raz za šesť týždňov skontrolovali utiahnutie všetkých skrutiek a závitov a v prípade potreby ich dotiahli. Na dotiahnutie vždy použite nástroj, ktorý bol dodaný so strojom. Aby ste predišli zbytočnému opotrebovaniu, používajte stroj len v suchých priestoroch.

5.1 Tréninkový plán

Tréninkový plán

Plán na 1 a 2 týždne
Cvičte pri 60 % svojej maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 3-krát týždenne.
Rozcvička 10 minút. Cvičenie 4 minúty Oddych 1 minúta Cvičenie 2 minúty Kľudnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút

Plán na 3. a 4. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Max. 4 krát týždenne
Rozcvička 5 - 10 minút Cvičenie 5 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 3 minúty Pokojnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút

Plán na 5. a 6. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 5-krát týždenne.
Rozcvička 5 - 10 minút Cvičenie 6 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 4 minúty Pokojnejšie cvičenie 3 minúty Relaxácia 5 minút

Po absolvovaní celého úvodného tréningu, ktorý trvá šesť týždňov, môžete začať individuálne tréning.
Môžete si vybrať tréning, ktorý vám pomôže schudnúť, alebo tréning, ktorý zlepší vašu vytrvalosť. Tréningové plány nájdete na nasledujúcej stránke.

Zlepšenie vytrvalosti
(nadväzuje na úvodný tréningový plán)

Plán na 7. a 8. týždeň
Cvičte pri 90 % svojej maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5 - 10 minút Cvičenie 7 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 5 minút Kľudnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút.

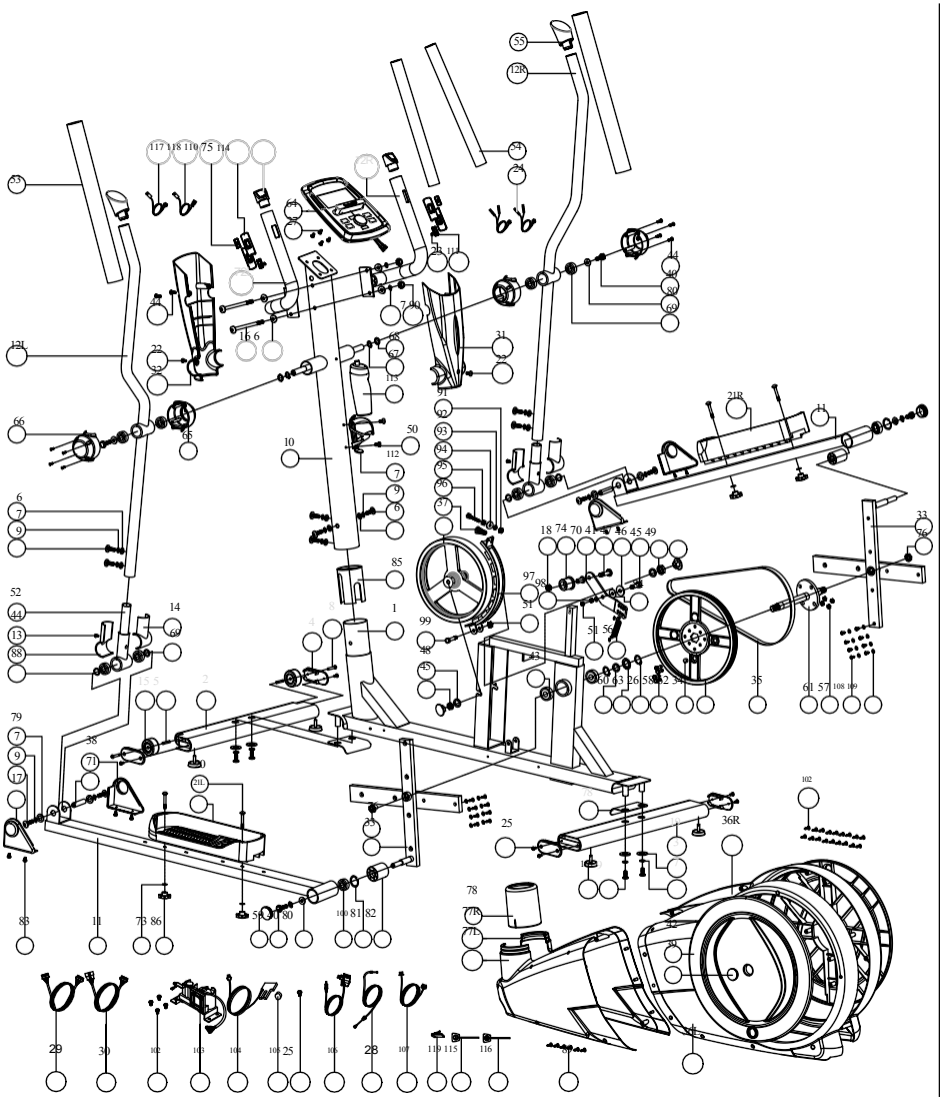
Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 90 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5 - 10 minút Cvičenie 10 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 10 minút Opakujte 2 alebo 3 krát Pokojnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút.

Úbytok hmotnosti
(postupuje podľa úvodného tréningového plánu)

Plán na 7. a 8. týždeň
Cvičenie pri 60 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 6x za týždeň.
Rozcvička 5 - 10 minút Cvičenie 7 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 5 minút Kľudnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút.

Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 60 % svojej maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5 - 10 minút Cvičenie 10 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 10 minút Opakujte 2 alebo 3 krát Pokojnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút.

5.2 Rozložený nákres



NO.	Názov časti	QTY	NO.	Názov časti	QTY
1	Hlavný rám	1	61	Kľuková náprava	1
2	Predný stabilizátor	1	62	Okrúhly magnet	1
3	Plochá podložka	4	63	mávala podložka	1
4	Oválny uzáver	4	64	Počítač	1
5	Rukáv	2	65	Horný kryt chodidla (vľavo)	2
6	Zakrivená podložka	12	66	Horný kryt chodidla (vpravo)	2
7	Pružinová podložka	16	67	C-klip	2
8	Klenutá matica	2	68	mávala podložka	4
9	imbusová skrutka	16	69	Ložisko	8
10	Stojan riadidiel	1	70	Upevňovacia doska voľnobežného kolesa	1
11	Nosná rúrka pre pedálovú súpravu	2	71	Predná pedálová náprava	2
12L	Ľavá pohyblivá rukoväť	1	72L	Ľavé pevné riadidlá	1
12R	Pravá pohyblivá rukoväť	1	72R	Pravé pevné riadidlá	1
13	Horný kryt chodidla (vonkajší)	2	73	Plochá podložka	4
14	Horný kryt chodidla (vnútorný)	2	74	Voľnobežné koleso	1
15	Okrúhle koleso	2	75	Pulz rukoväte	4
16	Allenová skrutka	2	76	Matica proti povoleniu	2
17	Predný kryt pätky (vonkajší)	2	77L	Predný kryt reťaze vľavo	1
18	Nylonová matica	1	77R	Predný kryt reťaze vpravo	1
19	Zadný stabilizátor	1	78	Horný ochranný kryt	1
20	skrutka so štvorcovým hrdlom	4	79	Plochá podložka	4
21L	Pedál vľavo	1	80	Plochá podložka	4
21R	Pedál vpravo	1	81	C-klip	2
22	Krížová skrutka	2	82	Objímka osi pedálu	2
23	Krížová skrutka	2	83	Krížová skrutka	8
24	Rukoväť pulzného kábla	2	84	Plastová podložka	2
25	Krížová skrutka	7	85	Vnútorná rúrka	1
26	C-klip	2	86	Kľučka	4
27	Krížová skrutka	1	87	Vyrovnávacia pamäť	2
28	Napínací kábel	1	88	Plochá podložka	4
29	Horný počítačový kábel	1	89	Krížová skrutka	6
30	Spodný počítačový kábel	1	90	Nylonová matica	2
31	Držiak počítača Predná časť	1	91	Nylonová matica	1
32	Držiak počítača Zadná časť	1	92	Plochá podložka	1
33	Kľuková náprava	2	93	Nylonová podložka	1
34	Pásové koleso	1	94	Orech	1
35	Viacdrážkový pás	1	95	Šesťhranná skrutka	1
36L	Ľavý kryt reťaze	1	96	Jar	1
36R	Pravý kryt reťaze	1	97	Magnetická upevňovacia doska	1
37	Súprava zotrvačníka	1	98	Orech	1
38	Predný kryt chodidla (vnútorný)	2	99	Šesťhranná skrutka	1
39	Bočný kryt	2	100	Ložisko	2
40	Šesťhranná skrutka	4	101	Nastaviteľné okrúhle koleso	4
41	Allenová skrutka	1	102	Krížová skrutka	23
42	Okrúhly kryt reťaze	2	103	Motor	1
43	Ložisko	2	104	Kábel snímača	1
44	Krížová skrutka	10	105	Okrúhly magnet	1
45	Matica proti povoleniu	2	106	Adaptér	1
46	Šesťhranná skrutka	1	107	Napájací kábel	1
47	Plochá podložka	1	108	Skrutka	16
48	Plochá podložka	2	109	Plochá podložka	16
49	Skrutkovací uzáver	2	110	Horná pulzná konzola rukoväte	2
50	Krížová skrutka	2	111	Spodná pulzná konzola rukoväte	2
51	Matica proti povoleniu	2	112	Držiak na fľašu vody	1
52	Podporná rúrka pohyblivá rukoväť	2	113	Fľaša na vodu	1
53	Pena	2	114	Tlačidlo	2
54	Pena	2	115	Membránová klávesnica -	1
55	Koncový uzáver	2	116	Membránová klávesnica +	1
56	Jar	1	117	Spodný rýchlovlak 1	1
57	Nylonová matica	4	118	Spodný rýchlovlak (2)	1
58	Šesťhranná skrutka	4	119	Pripojenie zásuvky	2
59	Okrúhly uzáver	2			
60	Plochá podložka	1			

5.3 Riešenie problémov

Problém
Stroj pri cvičení vŕzga.

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

Problém
Počítač neodčítava srdcovú frekvenciu.

Riešenie
Príjem prostredníctvom dlaňových senzorov môže byť skreslený. Pot, pohyb alebo dokonca krém na ruky môžu ovplyvniť pripojenie.
Odporúčame používať hrudný pás, ktorý je možné pripojiť k prístroju cez bluetooth. Snímače na riadidlách sa primárne používajú len na príležitostné monitorovanie srdcovej frekvencie počas tréningu.

Ak používate hrudný pás a na displeji sa nezobrazuje vaša srdcová frekvencia, skontrolujte nasledovné:

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

- Je váš hrudný pás dostatočne pevný?

- Sú batérie v hrudnom páse vybité?

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

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

Problém
Nemôžem pripojiť telefón/tablet k aplikácii iConsole.

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

Problém
Nemôžem pripojiť tablet/telefón k počítaču.

Riešenie
1. K počítaču môže byť pripojené len jedno zariadenie. Skontrolujte, či k počítaču nie je pripojené žiadne iné zariadenie.
2. Pripojenie sa môže prerušiť. Vypnite Bluetooth na tablete/telefóne a potom ho znova zapnite. Skúste sa znova pripojiť k počítaču.

Problém
Cvičenie nie je uložené v **MENU INFORMÁCIE**.

Riešenie
Ak chcete cvičenie uložiť, musíte najprv vytvoriť profil používateľa. Pokyny na vytvorenie profilu nájdete v predchádzajúcich kapitolách.

Problém
Nemôžem pripojiť Turner DHT2000i ku Kinomape.

Riešenie
Najprv si musíte vytvoriť profil v službe Kinomap. Až potom sa v aplikácii zobrazí možnosť pridať zariadenie. Kliknite na točítko a pridajte zariadenie. Ak sa vám to stále nedarí, skontrolujte, či na displeji zariadenia svieti ikona Fithiway.

Ak sa vám problém nepodarí vyriešiť alebo ak máte iný problém, ktorý tu nie je opísaný, obráťte sa na predajcu stroja.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozca spoločnosti Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u ktorého ste v ý r o b o k zakúpili. Kontaktné informácie nájdete na adrese:

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

DOVOZCOVIA:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a 140

00 Praha 4 - Krč

ID: 052 54 175 DIC:

CZ05254175

Poznámky

FLOWFITNESS

Glider DCT2000i Crosstrainer

www.flowfitness.com