FLOWFITNESS

GLIDER DCT2500



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 8
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 Údržba 26

5. Obecné informace **27**
5.1 Tréninkový plán 27
5.2 Rozložený nákres 29
5.3 Řešení problémů 31

6. Záruka **32**
6.1 Záruka 32

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 tréninku je nejlepší poradit se s odborníkem.
- Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
- Při tréninku pravidelně kontrolujte svůj srdeční tep. Pokud budou jeho hodnoty nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.
- Doporučujeme se před tréninkem rozehřát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5 - 10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu předcházíte případnému zranění a bolesti svalů.

1.2 Bezpečno

- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, 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 pouze jedna osoba.
- Nosnost elipticalu je 140 kg.
- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.
- Na stroji nic nepřilepujte a ani na něj nic nelepte.
- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.
- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.

- Během 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 komerčním prostředí.

2. Úvod

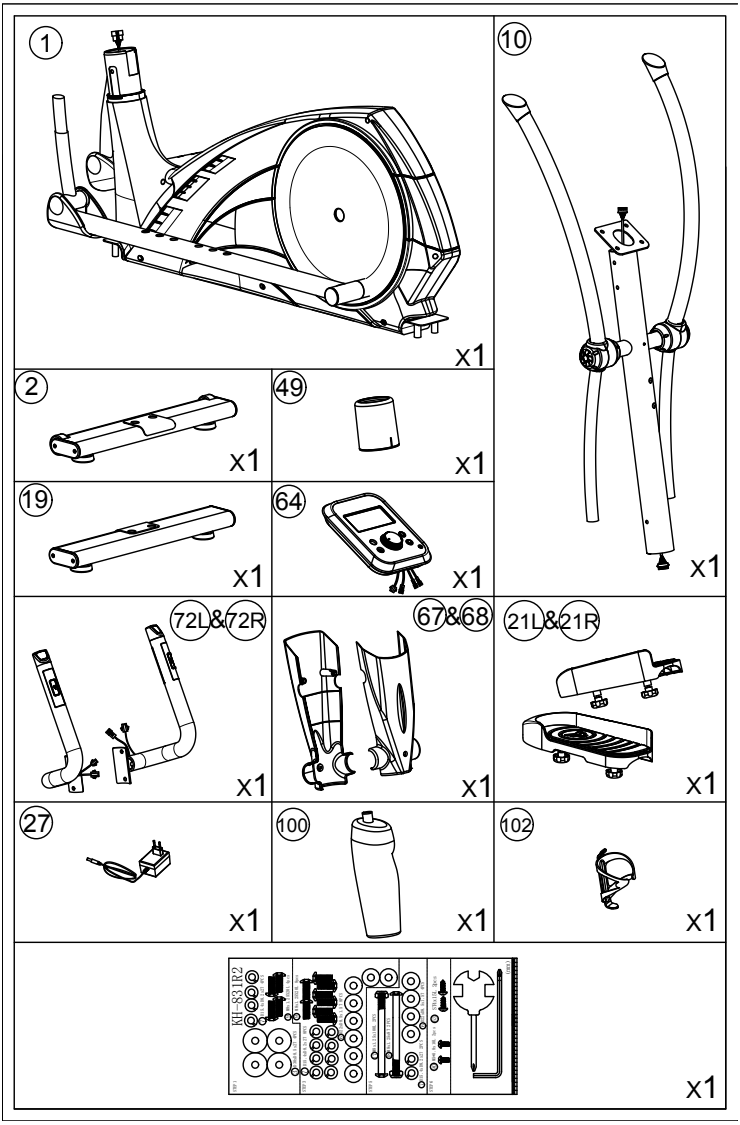
Děkujeme, že jste si zakoupili eliptical Glider DCT2500. Jsme přesvědčeni, že tento produkt splní vaše očekávání. Existuje mnoho důvodů, proč koupit právě Glider DCT2500. Přání zhubnout, rehabilitovat či zlepšit kondici. Ať už byl ten váš důvod jakýkoli, věříme, že budete s volbou naprosto spokojeni.

Eliptical Glider DCT2500 má 24 různých tréninkových programů. K dispozici je také program na měření tělesného tuku, kondice a zobrazuje váš pokrok v tréninku. Robustní a kvalitní rám je navržen pro intenzivní používání. DCT2500 vám bude každý den nabízet novou výzvu!

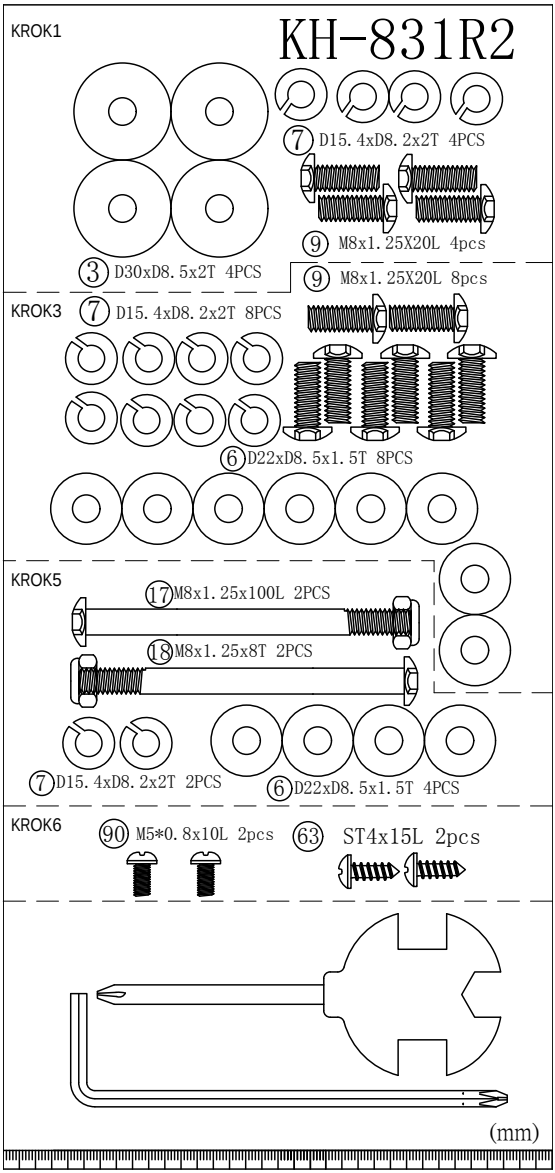
V tomto manuálu naleznete všechny potřebné informace pro používání stroje. Najdete zde také praktické tipy, jak ho správně a maximálně využít.

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

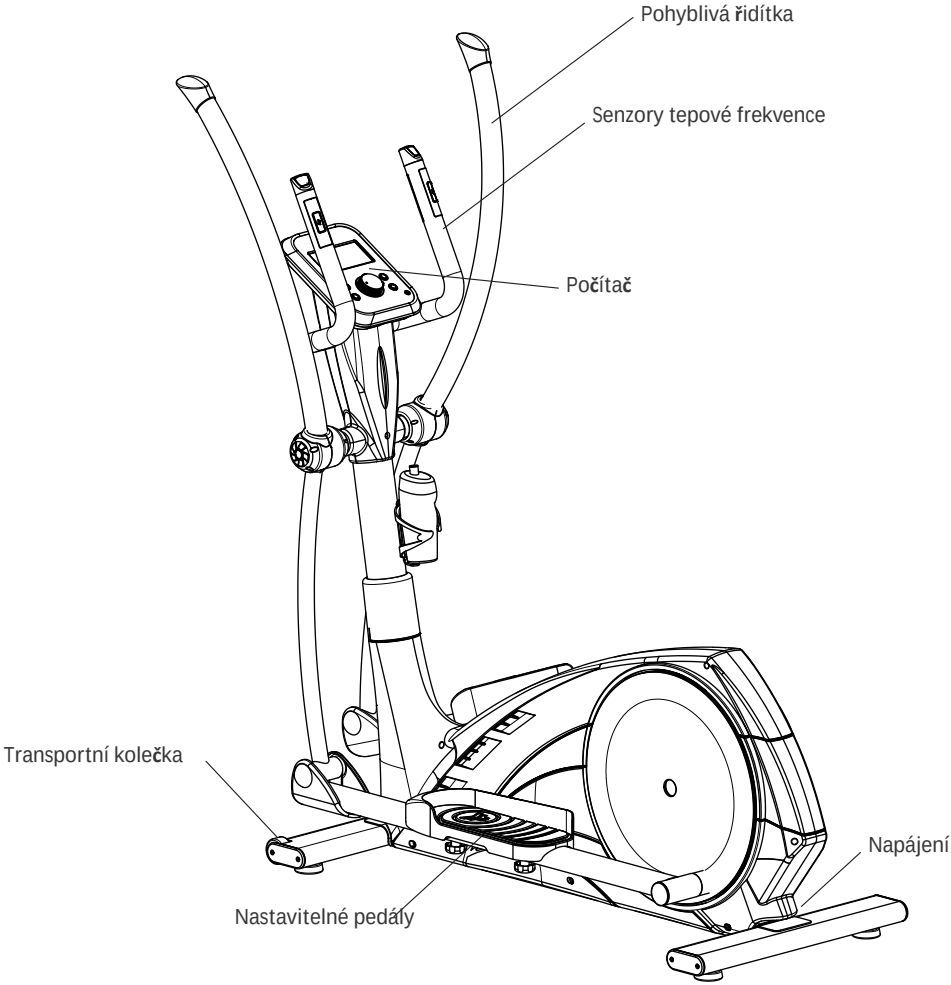
2.1 Obsah balení



Montážní set
Všechny díly pro montáž Glider DCT2500 jsou součástí balení. Níže naleznete rozpis komponentů, které budete u každého kroku potřebovat.



2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

Délka:	116 cm
Výška:	163 cm
Šířka:	63 cm
Váha:	55 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 and older	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 předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



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



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



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

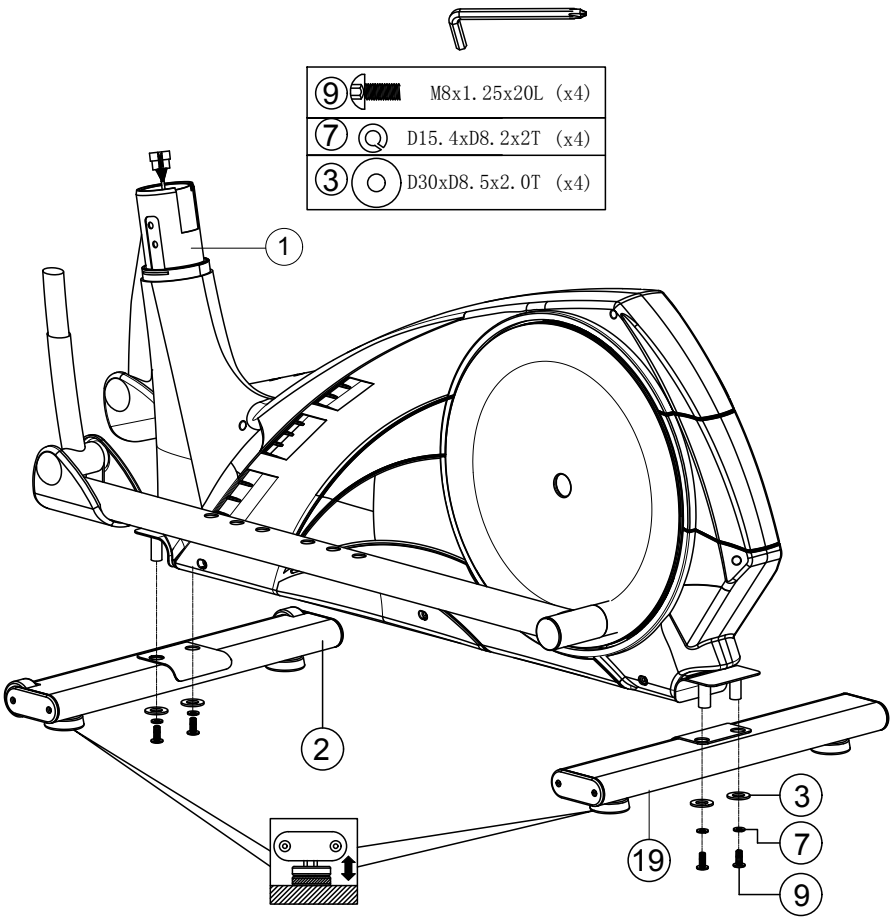


Protažení hamstringů
Posaďte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

4.1 Montáž

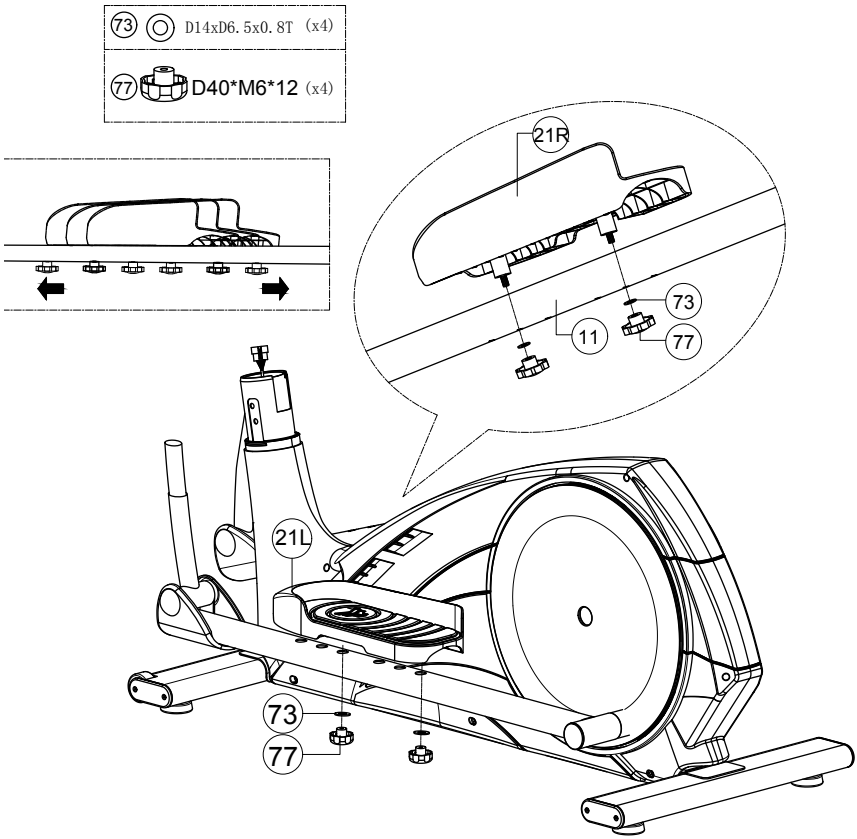
Krok 1

1. Připevněte přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (19) k hlavnímu rámu (1). Použijte šrouby (9), zajišťovacího kroužku (7) a podložky (3).
2. Na přední a zadní straně stabilizátorů se nacházejí otočná kola. Těmi lze eliptical vyrovnat na podlaze.



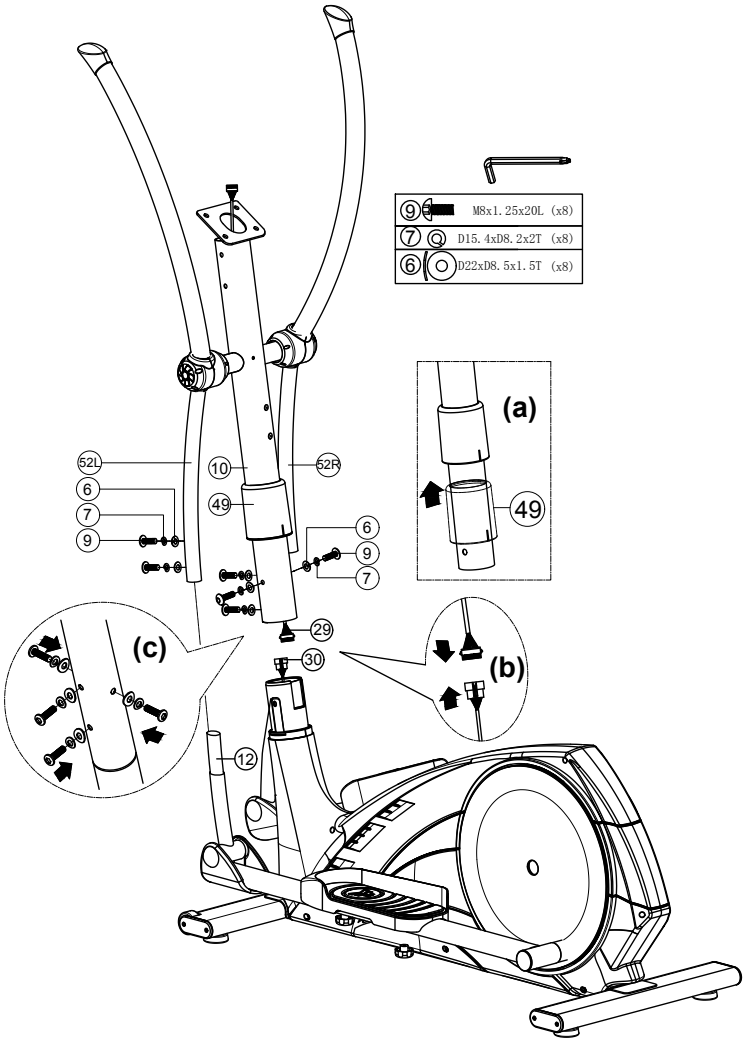
Krok 2

1. Připevněte pedály (21L a 21R) na opěru (11) za pomoci upevňovací podložky (73) a šroubu (77).
2. Pedály (21L a 21R) lze připevnit do tří různých poloh.



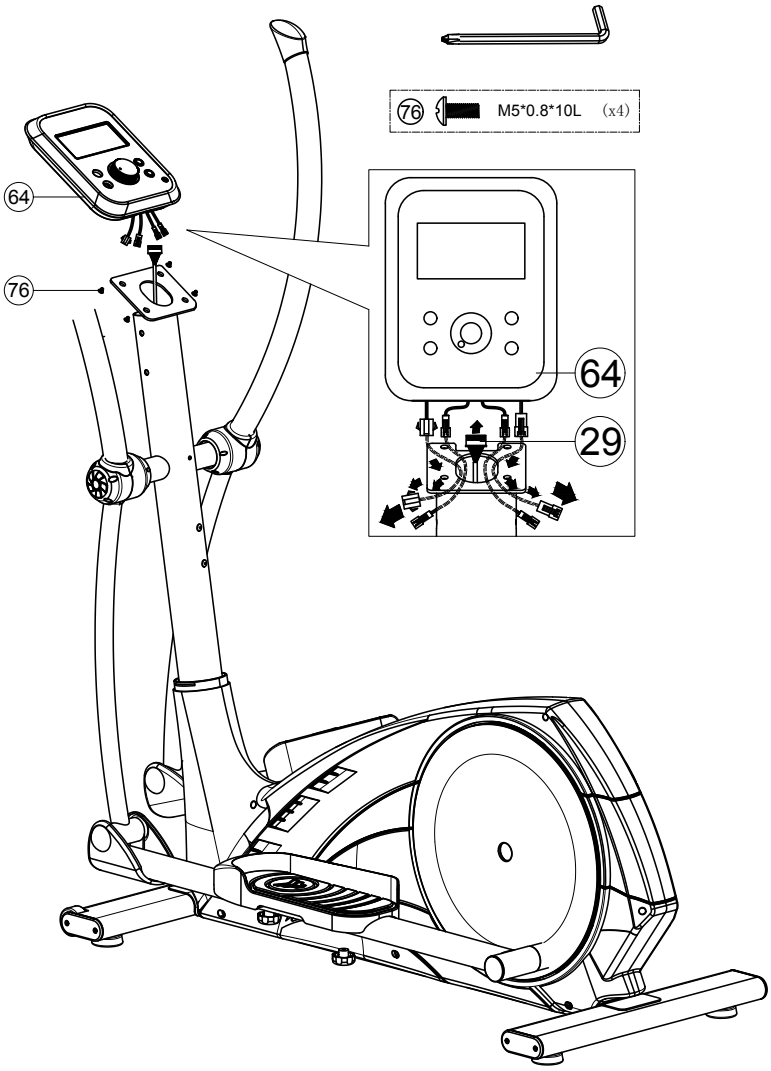
Krok 4

1. Vysuňte ochranný kryt (49) na horní část rámu řidítek (10) tak jak zobrazuje obrázek (a).
2. Připojte horní část kabelu (29) k dolní části kabelu (30) dle obrázku (b).
3. Připevněte sloupek (10)k hlavnímu rámu pomocí upevňovacích podložek (6), zajišťovacích kroužků (7), a šroubů (9) jako na obrázku (c).



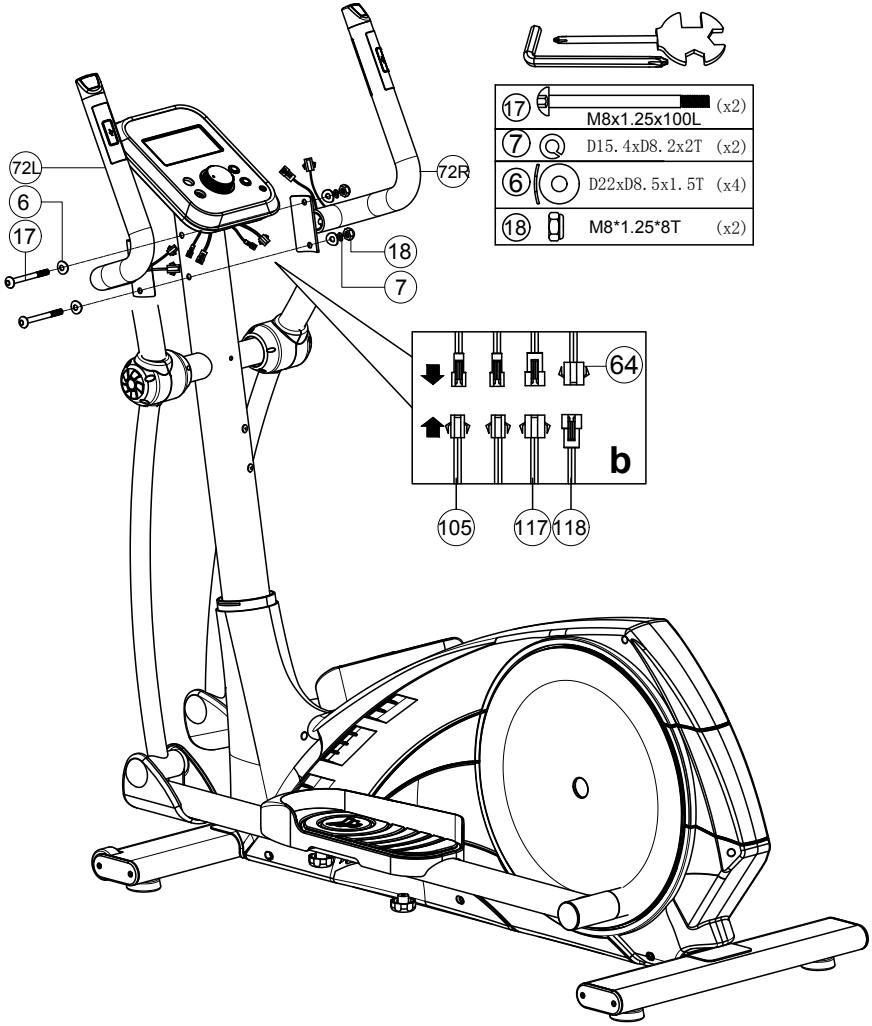
Krok 4

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) pomocí šroubů (76).
4. Připojte adaptér (27) k zadní části elipticalu.

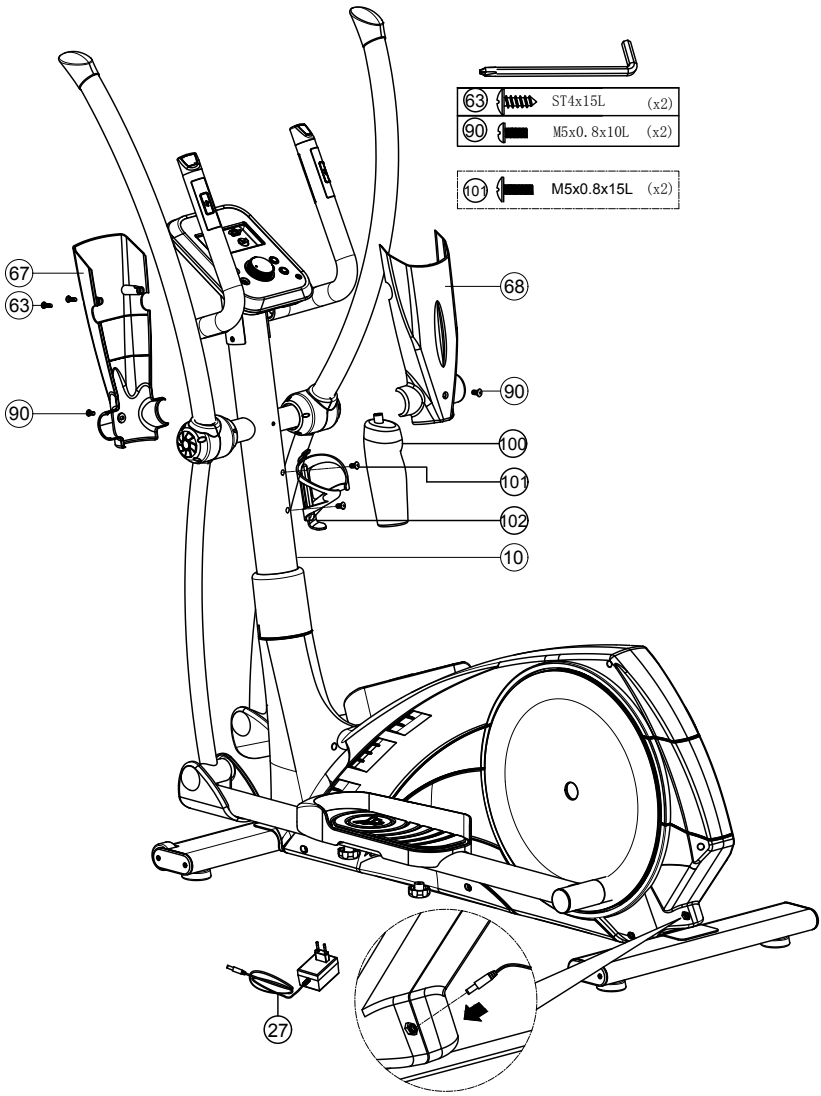


Krok 5

1. Připevněte levou a pravou část řidítek (72L a 72R) na sloupek (10) pomocí zajišťovacích kroužků (7), upevňovacích podložek (6),šroubů (17) a samojistných matic(18)
2. Připojte kabely k řidítkům tak, jak je zobrazeno na obrázku (b).



Krok 6
1. Připevněte přední a zadní ochranný kryt (67 & 68) pomocí šroubů (90 a 63) na sloupek (10).
2. Upevněte držák na láhev (102) pomocí šroubů M5x15 (101).



4.2 Počítač



BODY FAT
Analyzuje procento tělesného tuku

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

SELECTION & ENTER
Otáčením knoflíku měníte hodnotu, stisknutím ji potvrdíte.

\-
Snížení hodnoty nebo odporu

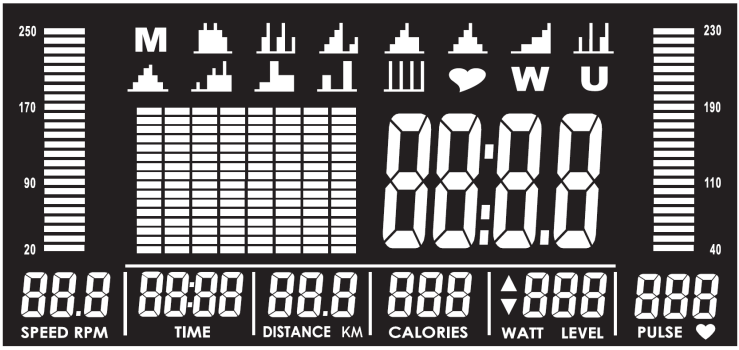
\-
Zvýšení hodnoty nebo odporu

STAR/STOP
Zapnutí či vypnutí cvičení

RESET
Tlačítko pro resetování hodnot nebo návrat do hlavní nabídky

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).

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	Konstantní 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
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.

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

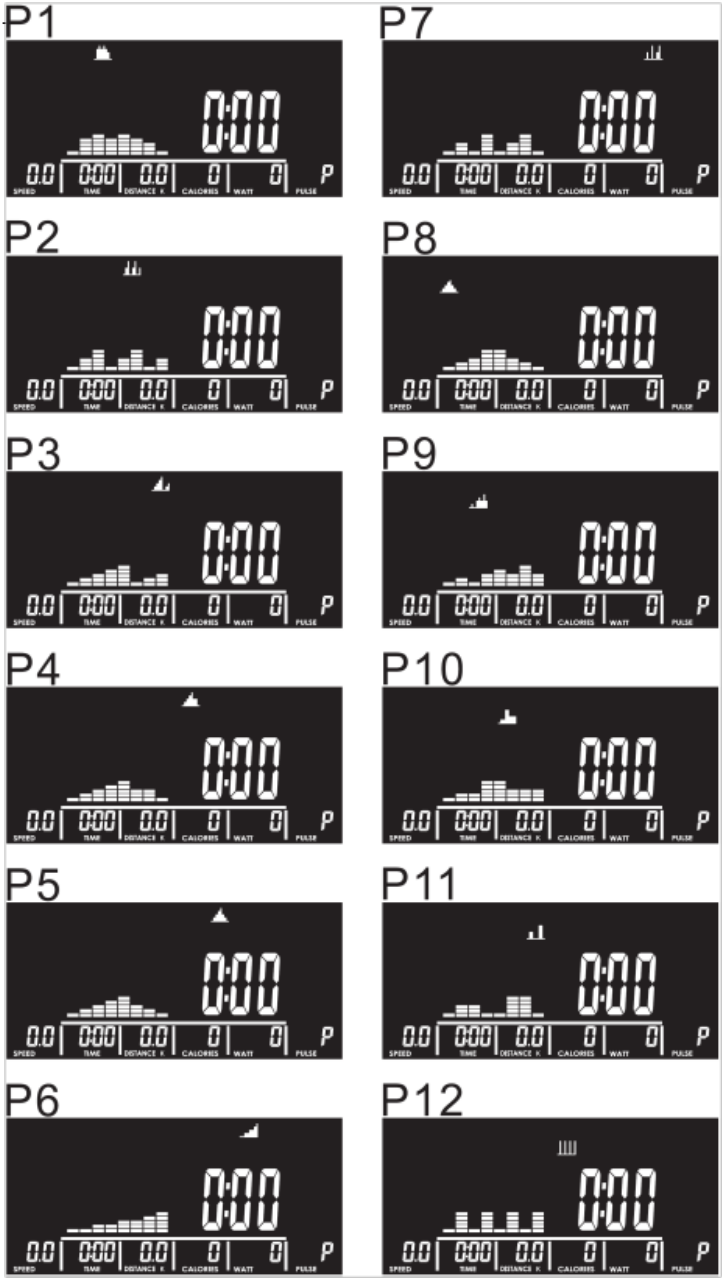
1. Poté co si vyberete preferovaný trénink, je potřeba tento ještě potvrdit stisknutím knoflíku.
2. Nastavte si délku tréninku (max. 99 minut) a odpor pomocí knoflíku.
3. Stisknutím START/STOP spustíte trénink.

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%).

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

Pokud počítač nenačte vaši tepovou frekvenci ani za 5 vteřin, zobrazí se chybová hláška. Následně zkontrolujte, zda máte správně upevněn hrudní pás. Na obrázku níže je příklad programu srdeční frekvence na 55% maxima.




P1
P7
P2
P8
P3
P9
P4
P10
P5
P11
P6
P12
0:00
0.0
000
0.0
0
0
P
SPEED
TIME
DISTANCE K
CALORIES
WATT
PULSE

U

Uživatelem naprogramované cvičení
V hlavním menu zvolte ikonu "U".

1. Program se skládá z 8 segmentů. Pro každý segment si můžete zvolit zátěž. Mezi segmenty přepínáte otáčením knoflíku. Vybraný segment pak potvrďte stisknutím knoflík (ENTER).
2. Až budete mít segmenty nastaveny, stiskněte a držte knoflík po dobu 4 vteřin.
3. Nyní si nastavte délku tréninku.
4. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení.

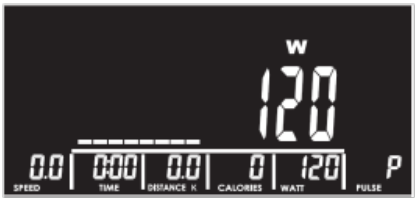
V průběhu cvičení můžete odpor měnit otáčením knoflíku.



W

WATT program
Tento program vyberete zvolením ikony "W" v hlavním menu.

1. Otáčením knoflíku si nastavte požadovanou hodnotu ve wattech, stisknutím následně hodnotu potvrdíte.
2. Nastavte délku tréninku.
3. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení.



Měření tělesného tuku
Měření nefunguje v průběhu cvičení. Pro správné měření musí být stroj zastaven.

1. Stiskněte tlačítko BODY FAT a pevně uchopte senzory pro měření tepové frekvence.
2. Po dobu 8 sekund bude displej zobrazovat pouze pruhy: ---------- a poté zobrazí procento tělesného tuku (F). Zobrazí se také vaše BMI (B).

Tabulka níže vysvětlí možné symboly, které se na displeji mohou zobrazit.Je možné, že se zobrazí i chybová hláška.
E-1: Analýzu nelze provést, protože senzory jsou nesprávně drženy.
E-4: Procento tělesného tuku překračuje měřitelné hodnoty.

SYMBOL				
POHLAVÍ /TUK%	nízké	podprůměrné	průměrné	vysoké
MUŽ	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ŽENA	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

Hodnoty BMI jsou pouze orientační, pro přesnější měření navštivte odborníka.

RECOVERY
Po tréninku můžete zkontrolovat vaši výdrž. Stiskněte tlačítko RECOVERY a pevně uchopte senzory tepové frekvence, nebo mějte zapnutý hrudní pás. Z obrazovky zmizí všechny hodnoty a zobrazí se odpočítávání od 60 do 0. Po skončení odpočtu se zobrazí kód, který odpovídá níže uvedené úrovni:

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

Pokud nezačnete zase cvičit, počítač se automaticky vypne. K měření recovery musí dojít nejpozději do 90 sekund od ukončení cvičení.





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.

4.3 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.

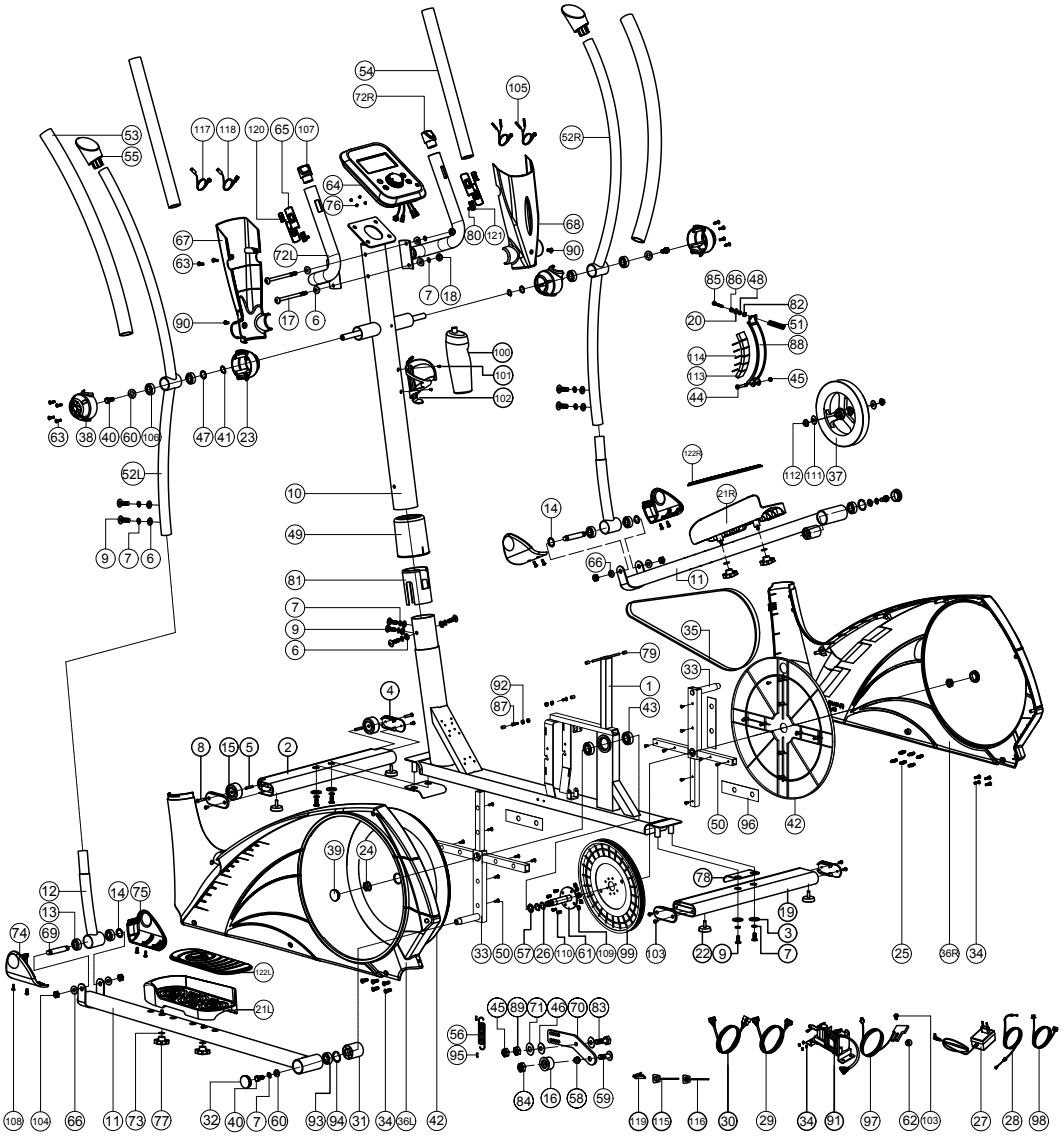
Plán na 9 týden a další
Cvičte na 90% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Rozehřátí 5 - 10 minut Cvičení 10 minut Odpočinek 1 minutu Cvičení 10 minut Opakujte 2x nebo 3x Klidnější cvičení 1 minutu Uvolnění 5 minut.

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	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	14
8	Allen bolt	2
9	Allen bolt	12
10	Handlebar post	1
11	Pedal supporting tube	2
12	Moveable supporting tube	2
13	Bearing	4
14	Waved washer	2
15	Round wheel	2
16	Idle wheel	1
17	Allen bolt	2
18	Nylon nut	2
19	Rear stabilizer	1
20	Nylon washer	1
21L	Left pedal	1
21R	Right pedal	1
22	Adjustable wheel	4
23	Upper foot cover(upper)	2
24	Anti-loosen nut	2
25	Pin	6
26	C-clip	2
27	Adaptor	1
28	Tension cable	1
29	Upper computer cable	1
30	Lower computer cable	1
31	Pedal axle cover	2
32	Round cap	2
33	Crank	2
34	Screw	13
35	Belt	1
36L	Left chain cover	1
36R	Right chain cover	1
37	Flywheel set	1
38	Upper foot cover(lower)	2
39	Side cover	2
40	Hex bolt	4
41	C-clip	2
42	Round disc	2
43	Bearing	2
44	Hex bolt	1
45	Nylon nut	2
46	Plastic washer	2
47	Waved washer	2
48	Flat washer	1
49	Upper protective cover	1
50	Screw	16
51	Spring	1
52L	Left moveable bar	1
52R	Right moveable bar	1
53	Foam	2
54	Foam	2
55	End cap	2
56	Spring	1
57	Waved washer	1
58	Bushing	1
59	Allen bolt	1
60	Flat washer	4
61	Crank axle	1
62	Round magnet	1
63	Screw	10
64	Computer	1
65	Handle pulse sensor	4
66	Flat washer	4
67	Front computer bracket	1
68	Rear computer bracket	1
69	Front pedal axle	2
70	Fixing plate for idle wheel	1
71	Flat washer	1
72L	Left fixed bar	1
72R	Right fixed bar	1
73	Flat washer	4
74	Front foot cover(left)	2
75	Front foot cover(right)	2
76	Bolt	4
77	Club knob	4
78	Bufer	2
79	Buffer	4
80	Screw	2
81	Inner tube	1
82	Nylon nut	1
83	Hex bolt	1
84	Nylon nut	1
85	Hex bolt	1
86	Nut	1
87	Screw	2
88	Fixing plate for manget	1
89	Nut	1
90	Screw	2
91	Motor	1
92	Nut	4
93	Bearing	2
94	C-clip	2
95	Plastic cover	2
96	Buffer	8
97	Sensor cable	1
98	Power cable	1
99	Belt wheel	1
100	Water bottle	1
101	Bolt	2
102	Water bottle holder	1
103	Bolt	7
104	Nylon nut	4
105	Handle pulse cable	2
106	Bearing	4
107	Button	2
108	Screw	8
109	Nylon nut	4
110	Hex bolt	4
111	Flat washer	2
112	Anti-loosen nut	2
113	Magnet	10
114	Magnet case	9
115	Membrane keyboard -	1
116	Membrane keyboard +	1
117	Lower quick cable(1)	1
118	Lower quick cable(2)	1
119	Connecting socket	2
120	Fixing bracket for handle pulse sensor(upper)	2
121	Fixing bracket for handle pulse sensor(Lower)	2
122L	Left pedal inlay	1
122R	Right pedal inlay	1

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 zkreslený. 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? Pro lepší funkci senzorů je dobré, když jsou vlhké.
- Nejsou baterie v hrudním pásu vybité?
- Máte hrudí pás dostatečně utažený?

V případě, že se vám nedaří problém vyřešit, nebo máte jiný problém, který zde není popsán, obraťte 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FLOWFITNESS

GLIDER DCT2500



Pokyny na použitie SK

1. Dôležité informácie 37
1.1 Zdravie 37
1.2 Bezpečnosť 37

2. Úvod 39
2.1 Obsah balenia 40
2.2 Dôležité časti 42
2.3 Špecifikácie 42

3. Fitness 43
3.1 Tepová frekvencia 43
3.2 Zahriatie a ochladenie 45

4. Použite 46
4.1 Montáž 46
4.2 Počítač 52
4.3 Údržba 60

5. Všeobecné informácie 61
5.1 Tréningový plán 61
5.2 Rozložený nákres 63
5.3 Riešenie problémov 65

6. Záruka 66
6.1 Záruka 66

1. Dôležité informácie

1.1 Zdravie

Dôležité:
Pred použitím stroja si pozorne prečítajte tento návod a dodržiavajte jeho pokyny.

- Ak chcete určiť optimálnu úroveň výcviku, najlepšie je poradiť sa s odborníkom.
- Ak počas cvičenia pociťujete závraty, nevoľnosť alebo iné fyzické problémy, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa o svojom stave s lekárom.
- Počas tréningu si pravidelne kontrolujte srdcovú frekvenciu. Ak sú hodnoty abnormálne, okamžite prestaňte cvičiť.
- Pred tréningom sa odporúča zahriať sa vhodným cvičením, ktoré by malo trvať 5 - 10 minút. Po tréningu sa pretiahnite. Tento proces zabraňuje prípadným zraneniam a bolestivosti svalov.

1.2 Bezpečnosť

- Stroj používajte len na určený účel a podľa pokynov v návode.
- Pred cvičením skontrolujte, či je stroj funkčný. Ak zistíte, že niečo nie je v poriadku, 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 priestoru. Ideálne 1 meter.
- Na zariadenie nič nelepte ani neprilepujte.
- 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 d y c h . Dýchanie by malo byť plynulé, v z á v i s l o s t i od intenzity cvičenia.
- S tréningovým plánom začnite pomaly a postupne ho zvyšujte.
- Počas cvičenia noste vhodné oblečenie. Nenoste nič, čo je príliš voľné a m o h l o b y 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 a n i škody na majetku spôsobené používaním tohto stroja.

Tento výrobok nie je vhodný na prenájom alebo komerčné použitie.

2. Úvod

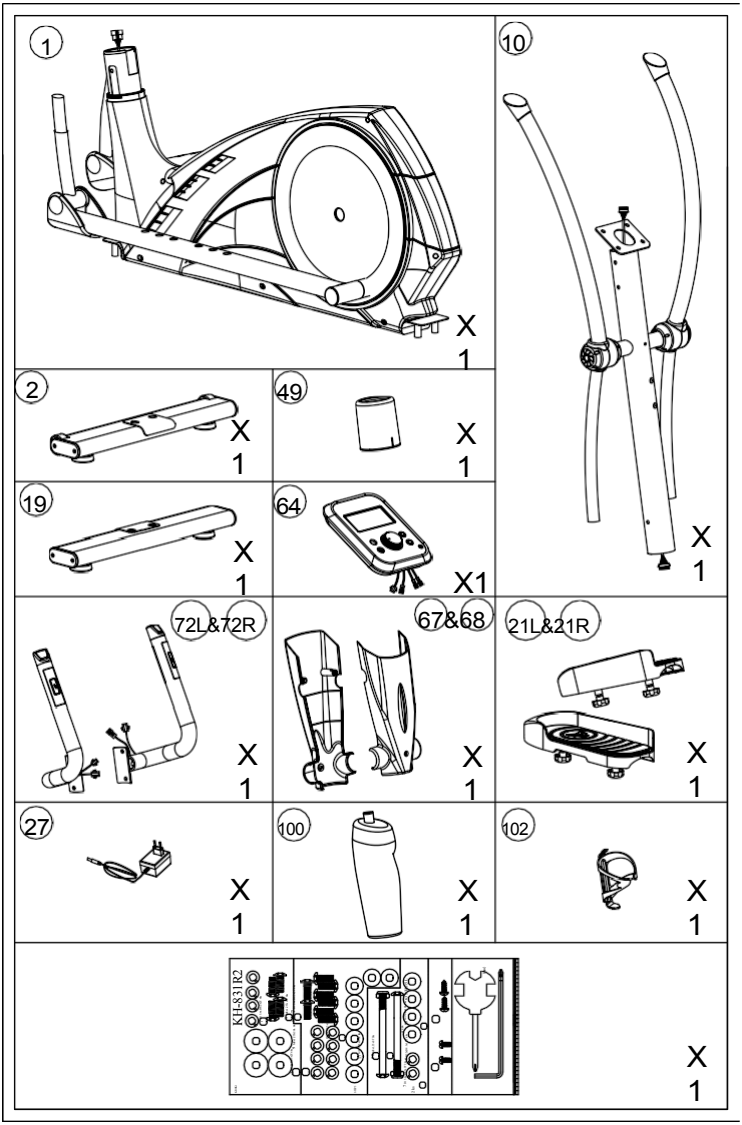
Ďakujeme, že ste si zakúpili eliptický trenažér Glider DCT2500. Sme presvedčení, že tento výrobok splní vaše očakávania. Existuje mnoho dôvodov, prečo si kúpiť trenažér Glider DCT2500. Túžba schudnúť, rehabilitovať alebo zlepšiť kondíciu. Nech už bol váš dôvod akýkoľvek, veríme, že budete so svojím výberom úplne spokojní.

Eliptical Glider DCT2500 má 24 rôznych tréningových programov. K dispozícii je aj program na meranie telesného tuku, kondície a zobrazenie vášho tréningového pokroku. Robustný a kvalitný rám je určený na intenzívne používanie. DCT2500 vám každý deň ponúkne novú výzvu!

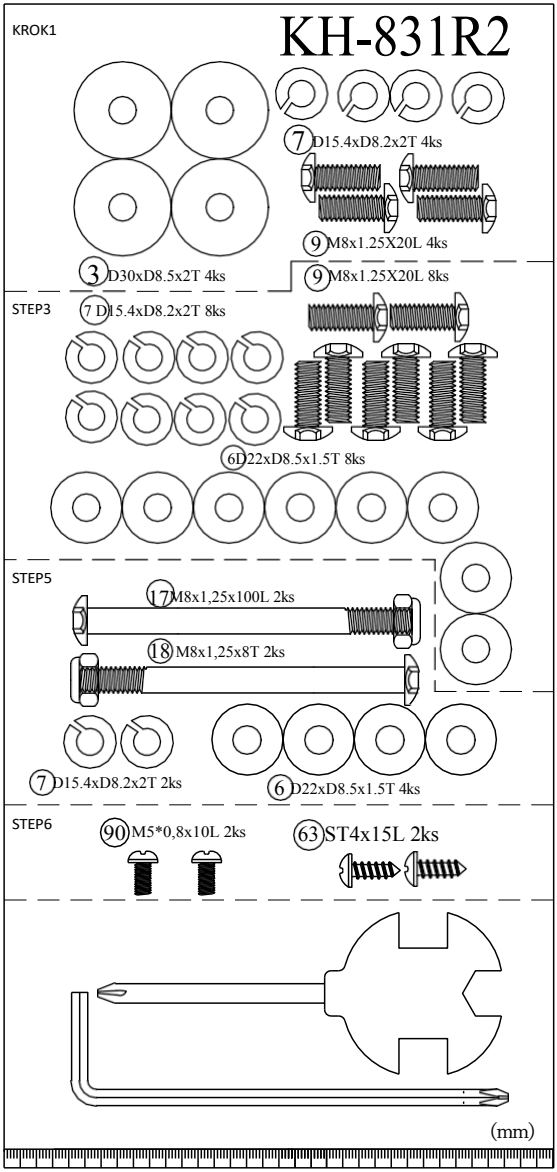
V tejto príručke nájdete všetky informácie potrebné na používanie stroja. Nájdete tu aj praktické rady, ako ho čo najlepšie využiť.

Spoločnosť Flow Fitness vám praje príjemné cvičenie a rýchle dosiahnutie požadovaných výsledkov.

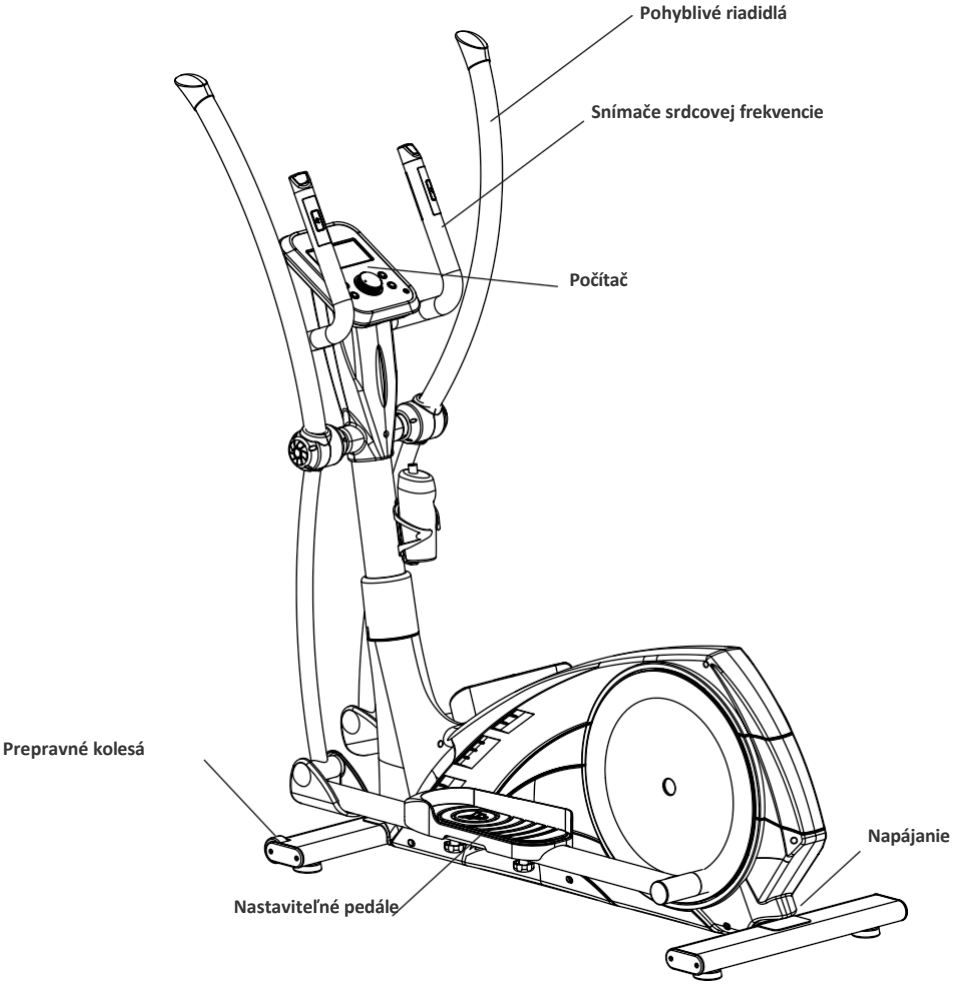
2.1 Obsah balenia



Montážna súprava
Všetky diely na montáž zariadenia Glider DCT2500 sú súčasťou dodávky. Nižšie je uvedený rozpis komponentov, ktoré budete potrebovať pre jednotlivé kroky.



2.2 Dôležité časti



2.3 Špecifikácie

Dĺžka:	116 cm
Výška:	163 cm
Šírka:	63 cm
Hmotnosť:	55 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.



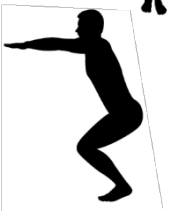
Uvoľnenie hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste pocítili malý ťah svalov na ľavej strane krku. V tejto polohe zotrvajte niekoľko sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Potom nakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Opakujte dva alebo trikrát.



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.



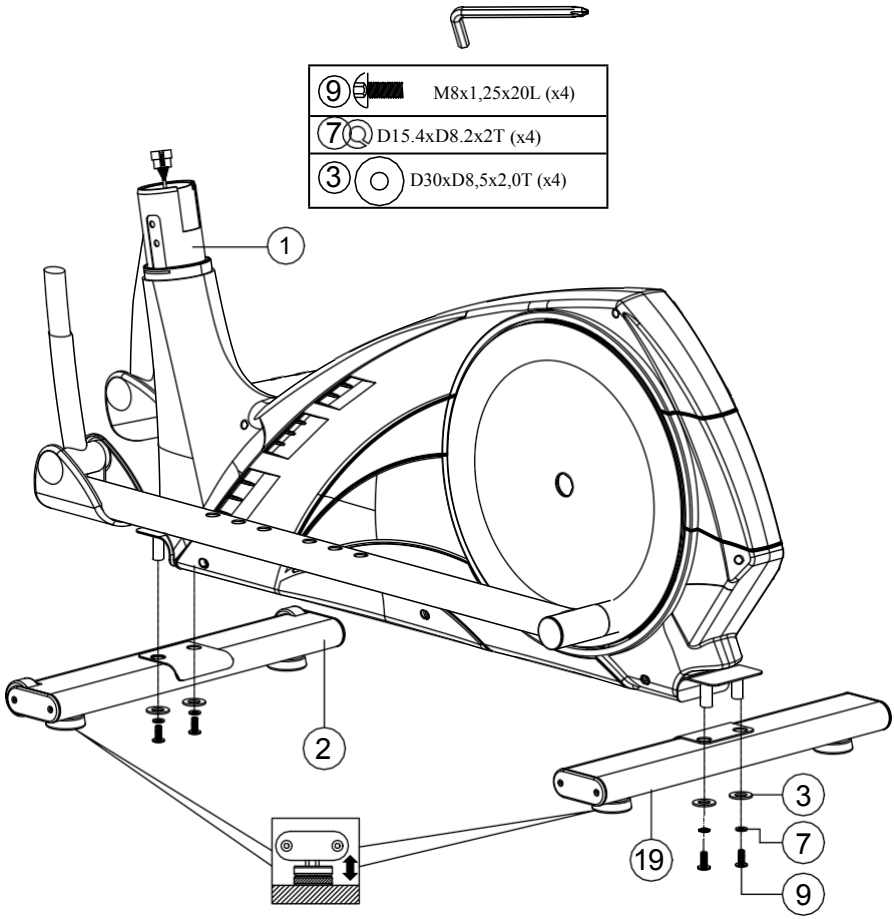
Pretiahnutie hamstringov
Posaďte sa na zem s pravou nohou vystretou pred sebou. Chodidlo ľavej nohy položte na vnútornú stranu stehna pravej nohy. Pokrčte sa smerom k pravej nohe a zotrvajte v tejto polohe 10 sekúnd. Uvoľnite sa a to isté urobte s druhou nohou. Opakujte dva alebo trikrát.

4.1 Montáž

Krok 1

1. Pripevnite predný stabilizátor (2) a zadný stabilizátor (19) k hlavnému rámu (1). Použite skrutky (9), poistný krúžok (7) a podložky (3).

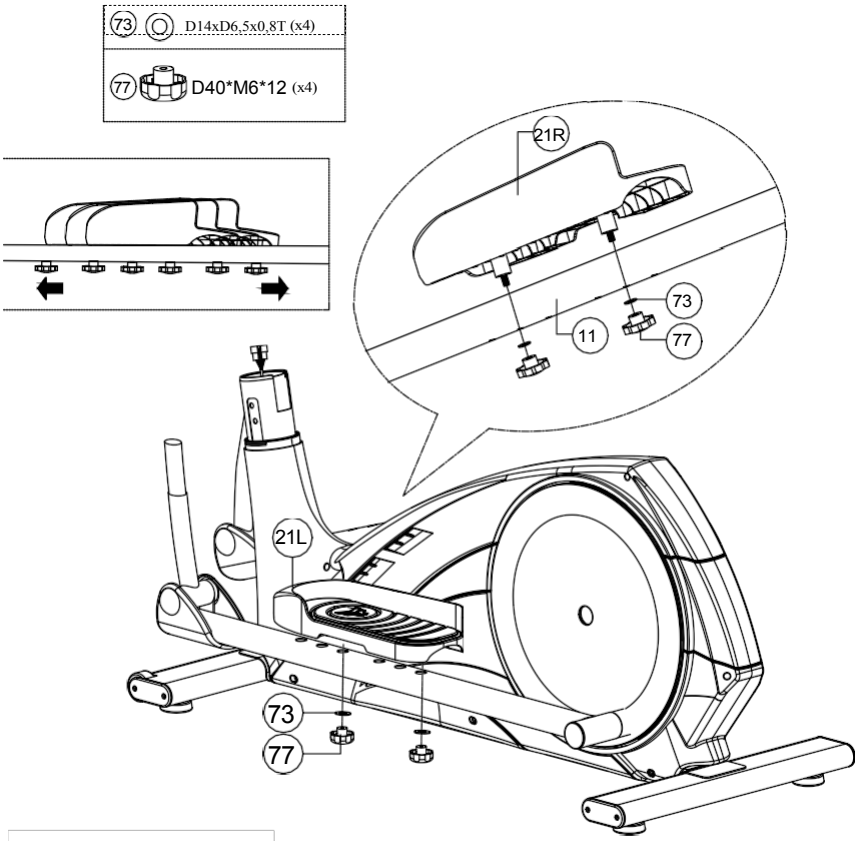
2. Na prednej a zadnej strane stabilizátorov sú otočné kolieska. Tie sa dajú použiť na vyrovnanie eliptického trenažéra na podlahe.



Krok 2

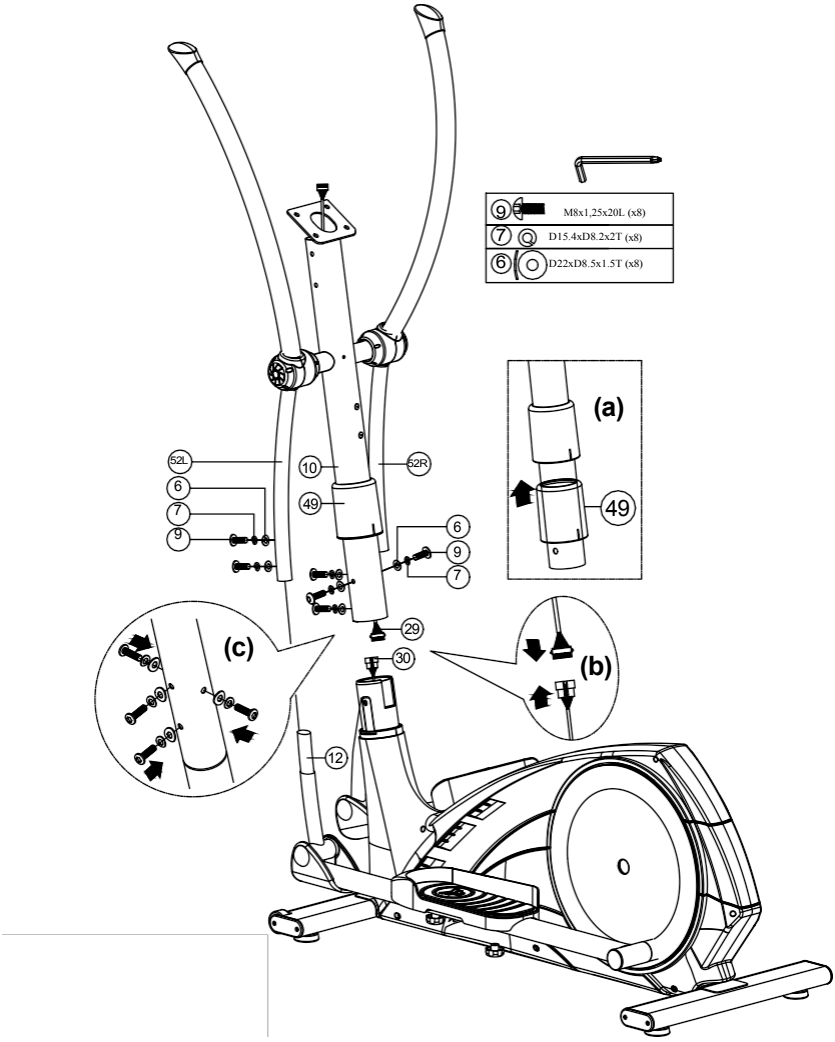
1. Pripevnite pedále (21L a 21R) k podperám (11) pomocou upevňovacej podložky (73) a skrutky (77).

2. Pedále (21L a 21R) možno namontovať v troch rôznych polohách.



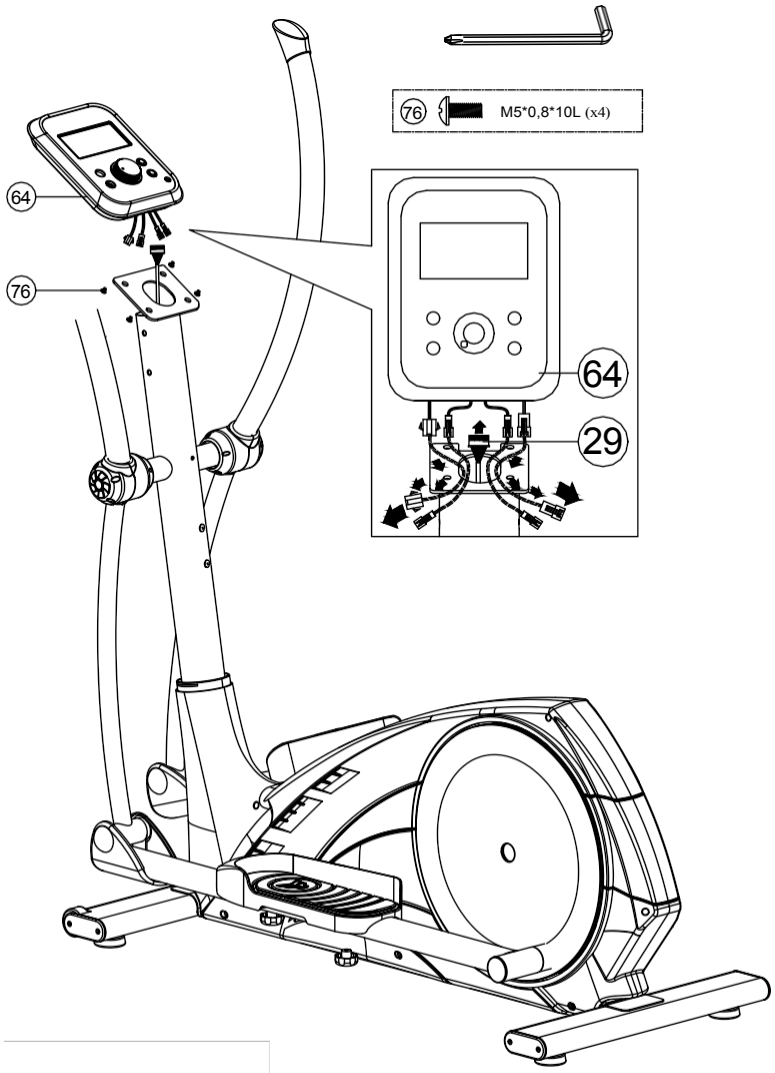
Krok 4

1. Vytiahnite ochranný kryt (49) na hornej strane rámu riadidiel (10), ako je znázornené na obrázku (a).
2. Pripojte hornú časť kábla (29) k spodnej časti kábla (30), ako je znázornené na obrázku (b).
3. Pripevnite stĺpik (10) k hlavnému rámu pomocou upevňovacích podložiek (6), poistných krúžkov (7) a skrutiek (9), ako je znázornené na obrázku (c).



Krok 4

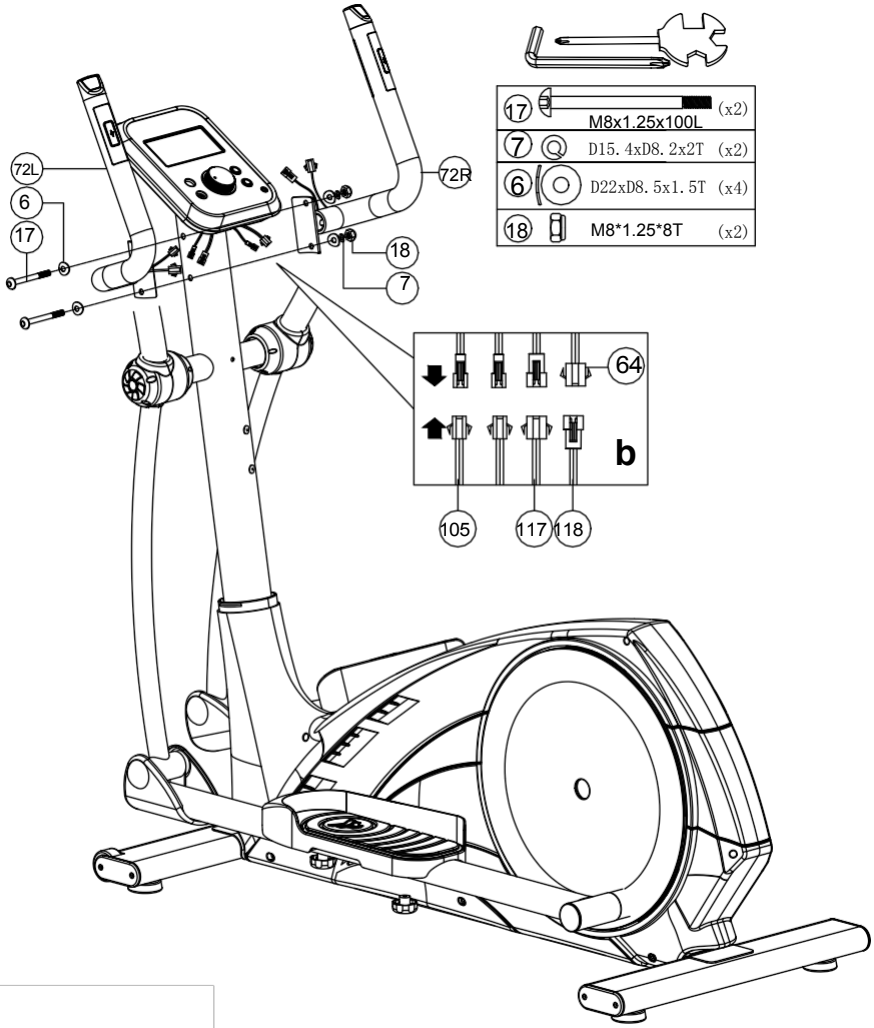
1. Pripojte hlavný kábel (29) ku konektoru počítača na zadnej strane (64).
2. Nastavte káble v počítači tak, ako je znázornené na detailnom obrázku nižšie.
3. Pripevnite počítač (64) k stĺpu (10) pomocou skrutiek (76).
4. Pripojte adaptér (27) k zadnej strane eliptického trenažéra.



Krok 5

1. Pripevnite ľavé a pravé riadidlá (72L a 72R) k stĺpiku (10) pomocou poistných krúžkov (7), upevňovacích podložiek (6), skrutiek (17) a samojistiacich matíc(18).

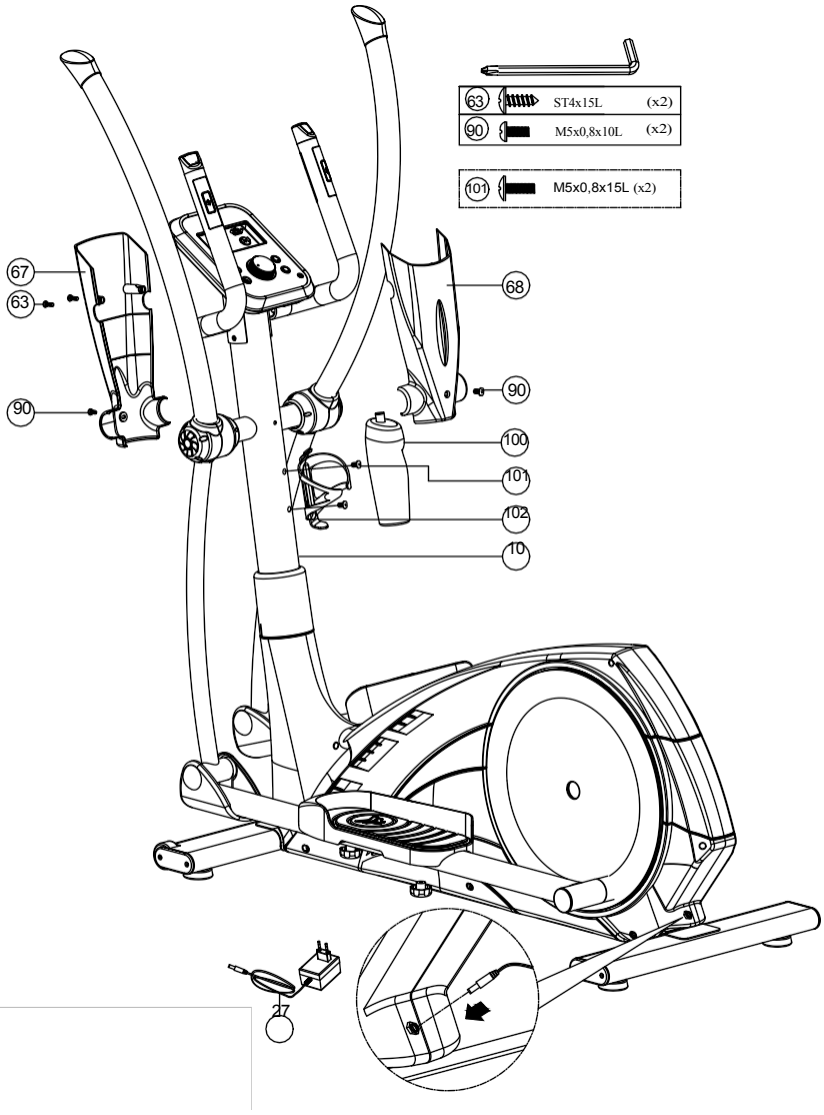
2. Pripojte káble k riadidlám podľa obrázka (b).



Krok 6

1. Pripevnite predný a zadný kryt (67 a 68) pomocou skrutiek (90 a 63) k stĺpec (10).

2. Upevnite držiak fľaše (102) pomocou skrutiek M5x15 (101).



4.2 Počítač



TELESNÝ TUK
Analyzuje percento telesný tuk

RECOVERY
Analyzuje vašu kondíciu po tréningu, a to na zaklade srdcová frekvencia

VÝBER & VSTÚPIŤ
Otáčaním gombíka zmeňte hodnotu a stlačením tlačidla ju potvrďte.

STAR/STOP
Zapnutie alebo vypnutie cvičení

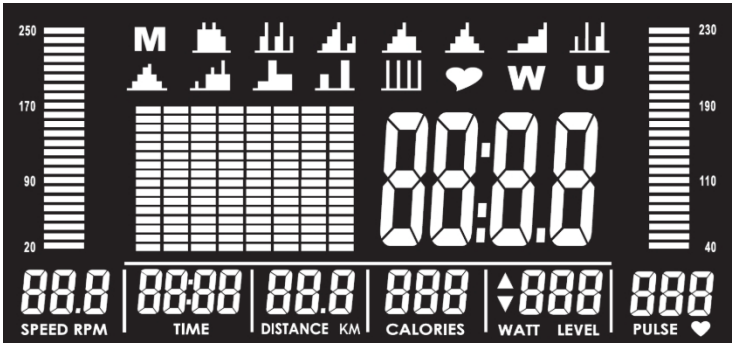
RESET
Tlačidlo na resetovanie hodnôt alebo návrat do hlavnej ponuky

\- Zníženie hodnoty alebo odporu

\- Zvýšenie hodnoty alebo odporu

Zapnite

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



Nastavenia 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).

Výber programu

Po nastavení používateľského profilu môžete prejsť do hlavnej ponuky. V tejto ponuke sú k dispozícii nasledujúce možnosti.

M manuál	**Manuálny program**
program	**12 prednastavených tréningov**
HRC	**Programy riadené srdcovou frekvenciou**
U Používateľ	**Programy pre používateľov**
W Wattová konštanta	**WATT konštanta**

Otáčaním gombíka môžete vyberať medzi cvičeniami. **Stlačením tlačidla (ENTER**) potvrďte výber a zadajte hodnoty pre tréning. Stlačením tlačidla **START / STOP** spustite tréning.

Počítač automaticky spustí **SCAN** (režim skenovania**)**. V tomto režime sa hodnoti-
Na displeji sa vždy na niekoľko sekúnd zobrazia **hodnoty RPM, SPEED TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT** a **PULSE**. Stlačením tlačidla **ENTER** upravte aktuálnu hodnotu podľa p o t r e b y . Medzi hodnotami môžete prepínať stlačením tlačidla **ENTER.** Hodnoty sa z o b r a z u j ú v spodnej časti displeja.

Manuálny program

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) nastaviť podľa potreby otáčaním a stláčaním nastavovacieho gombíka.

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

Počas tréningu môžete zvoliť záťaž pomocou nastavovacieho gombíka. Keď všetky vaše nastavenia dosiahnu nuli, tréning je ukončený.

Programy

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

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

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

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

Program riadený srdcovou frekvenciou

V hlavnej ponuke vyberte ikonu srdca. S týmto programom sa záťaž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaša srdcová frekvencia zostala rovnaká. Počítač automaticky vypočíta vašu maximálnu tepovú frekvenciu na základe údajov, ktoré ste zadali vo svojom používateľskom profile. Výpočet je nasledovný: 220 mínus váš vek x vaše pásmo srdcovej frekvencie (55 %, 75 %, 90 %).

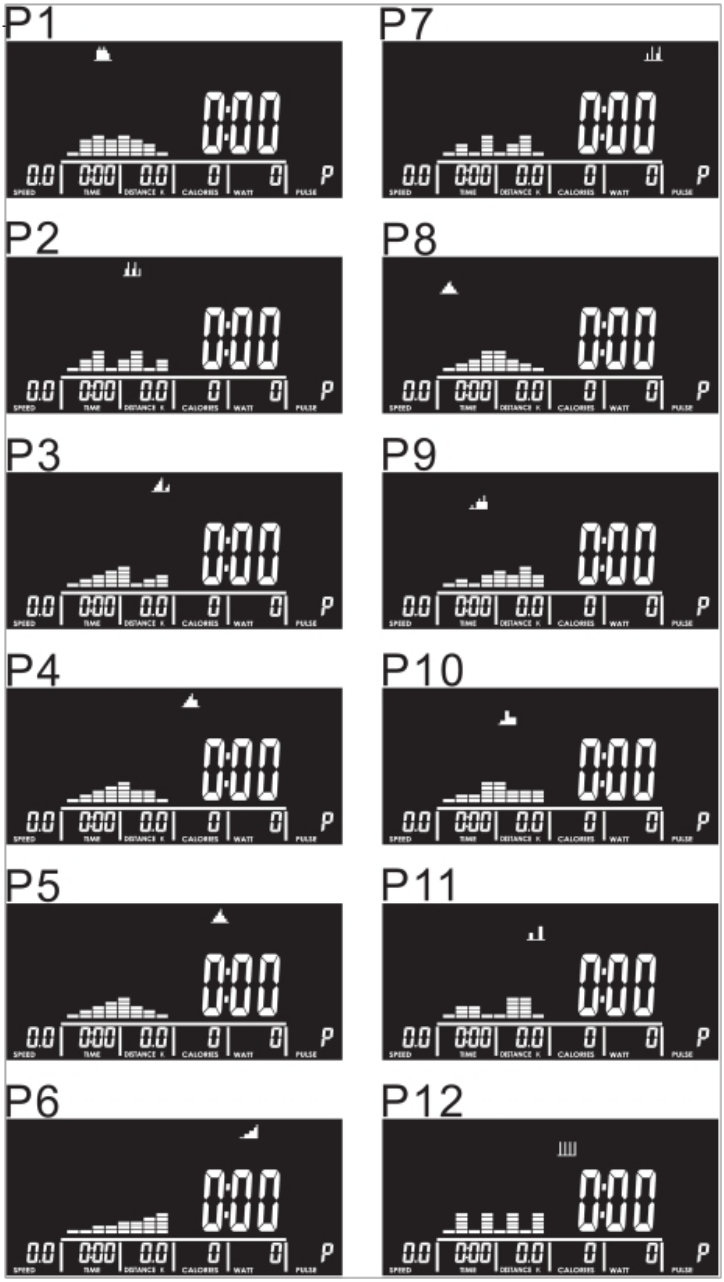
1. Môžete si vybrať medzi tromi rôznymi percentami svojho maxima, a to 55 %, 75 %, 90 %, alebo si vybrať TA a nastaviť si vlastnú tepovú frekvenciu. Možnosť potvrdiť stlačením tlačidla. Stlačením tlačidla **ENTER** vyberte.

2. Nastavte trvanie tréningu (TIME).

3. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte cvičenie.

Ak počítač po 5 sekundách nezaznamená vašu srdcovú frekvenciu, zobrazí sa chybové hlásenie. Potom skontrolujte, či máte správne zapnutý hrudný pás. Na nasledujúcom obrázku je príklad programu srdcovej frekvencie pri 55 % maximálnej hodnoty.




P1
P7
P2
P8
P3
P9
P4
P10
P5
P11
P6
P12
0:00
0.0
000
0.0
0
0
P
SPEED
TIME
DISTANCE K
CALORIES
WATT
PULSE

Cvičenie naprogramované používateľom

V hlavnej ponuke vyberte ikonu "U".

1. Program pozostáva z 8 častí. Pre každý segment si môžete vybrať záťaž. Medzi segmentmi sa prepína otáčaním gombíka. Potom potvrďte zvolený segment stlačením gombíka (**ENTER**).
2. Po nastavení segmentov stlačte a podržte gombík na 4 sekundy.
3. Teraz nastavte dĺžku tréningu.
4. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte cvičenie.

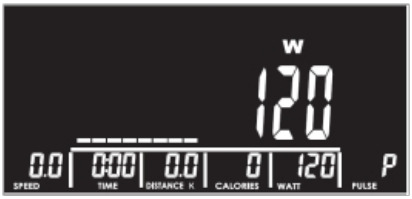
Odpor môžete počas cvičenia meniť otáčaním gombíka.



Program WATT

Tento program vyberte výberom ikony "W" v hlavnej ponuke.

1. Otáčaním gombíka nastavte požadovanú hodnotu vo wattoch a potom stlačením tlačidla potvrďte.
2. Nastavte dĺžku tréningu.
3. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte cvičenie.



Meranie telesného tuku
Meranie počas cvičenia nefunguje. Na správne meranie sa musí stroj z a s t a v i ť .

1. Stlačte tlačidlo **BODY FAT** a pevne uchopte snímače srdcového t e p u .
2. Počas 8 sekúnd sa na displej zobrazovať iba pruhy: ----------a potom sa zobrazí percento telesného tuku (F). Zobrazí sa aj váš **BMI (**B).

V nasledujúcej tabuľke sú vysvetlené možné symboly, ktoré sa môžu objaviť na displeji.Je tiež m o ž n é , ž e sa zobrazí chybové hlásenie.
E-1: Analýzu nemožno vykonať, pretože snímače sú nesprávne držané.
E-4: Percento telesného tuku prekračuje merateľné hodnoty.

SYMBOL				
/TUK%	nízka	pod priemerom	priemer	vysoká
MUŽ	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ŽENA	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

Hodnoty **BMI** sú len približné, presnejšie merania vám poskytne odborník.

RECOVERY
Po tréningu si môžete skontrolovať svoju výdrž. Stlačte tlačidlo **RECOVERY** a pevne držte snímače srdcového tepu alebo si nasaďte hrudný pás. Všetky namerané hodnoty zmiznú z obrazovky a zobrazí sa odpočítavanie od 60 do 0. Po skončení odpočítavania sa zobrazí kód zodpovedajúci nižšie uvedenej úrovni:

F1: Vynikajúce
F2: Dobrý
F3: Priemer
F4: Pod priemerom
F5: Zlé
F6: Veľmi zlé/chybné meranie

Ak nezačnete opäť cvičiť, počítač sa automaticky vypne. Meranie **obnovy** sa musí uskutočniť do 90 sekúnd po skončení cvičenia.





Dôležité
1. Test RECOVERY sa spustí len vtedy, ak je zaznamenaná srdcová frekvencia. Pre správne meranie, musíte snímače pevne držať a snažiť sa s nimi nehýbať.
2. Vaša vytrvalosť sa meria podľa toho, ako rýchlo sa vaša srdcová frekvencia vráti na normálnu pokojovú úroveň.
Program RECOVERY je možné vykonávať len po intenzívnom tréningu, keď vaša srdcová frekvencia najmenej 150 BPM.

4.3 Údržba

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

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

5.1 Tréningový plán

Tréningový plán

Plán na 1. a 2. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 3-krát týždenne.
Zahrievanie 10 minút. Cvičenie 4 minúty Odpočinok 1 minúta Cvičenie 2 minúty Kľudnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút

Plán na 3. a 4. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Max. 4 krát týždenne
Zahrievanie 5 - 10 minút Cvičenie 5 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 3 minúty Kľudnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút

Plán na 5. a 6. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 5-krát týždenne.
Zahrievanie 5 - 10 minút Cvičenie 6 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 4 minúty Kľudnejšie cvičenie 3 minúty Relaxácia 5 minút

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

Zlepšenie vytrvalosti
(nasleduje po úvodnom tréningovom pláne)

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

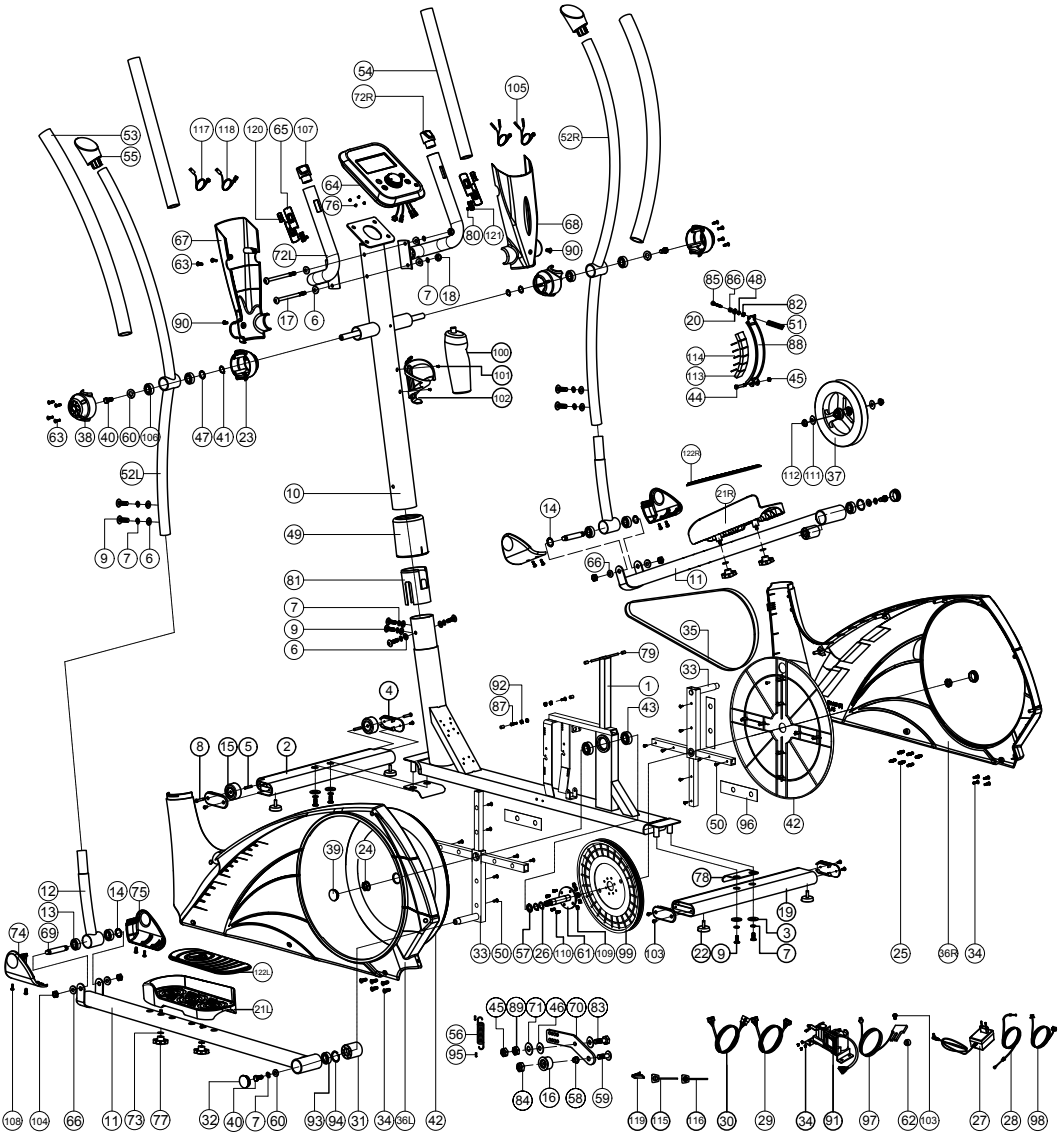
Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 90 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 6-krát týždenne.
Zahrievanie 5 - 10 minút
Cvičenie 10 minút
Odpočinok 1 minúta
Cvičenie 10 minút
Opakujte 2 alebo 3 krát
Kľudnejšie cvičenie 1
minúta Relaxácia 5 minút.

Úbytok hmotnosti
(nasleduje po úvodnom tréningovom pláne)

Plán na 7 a 8 týždňov
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 6-krát týždenne.
Zahrievanie 5 - 10 minút
Cvičenie 7 minút
Odpočinok 1 minúta
Cvičenie 5 minút
Kľudnejšie cvičenie 1 minúta
Uvoľnenie 5 minút.

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

5.2 Rozložený nákres



NO.	Časť	QTY
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Plochá podložka	4
4	Oválny uzáver	4
5	Rukáv	2
6	Zakrivená podložka	12
7	Pružinová podložka	14
8	Allenová skrutka	2
9	Allenová skrutka	12
10	Stojan riadidiel	1
11	Nosná rúrka pedálu	2
12	Pohyblivá nosná rúrka	2
13	Ložisko	4
14	Vlnená podložka	2
15	Okrúhle koleso	2
16	Voľnobežné koleso	1
17	Allenová skrutka	2
18	Nylonová matica	2
19	Zadný stabilizátor	1
20	Nylonová podložka	1
21L	Ľavý pedál	1
21R	Pravý pedál	1
22	Nastaviteľné koleso	4
23	Horný kryt nohy (horný)	2
24	Matica proti povoleniu	2
25	Pin	6
26	C-klip	2
27	Adaptér	1
28	Napínací kábel	1
29	Horný počítačový kábel	1
30	Spodný počítačový kábel	1
31	Kryt osi pedálu	2
32	Okrúhly uzáver	2
33	Korba	2
34	Skrutka	13
35	Pás	1
36L	Ľavý kryt reťaze	1
36R	Pravý kryt reťaze	1
37	Súprava zotrvačníka	1
38	Horný kryt nohy (spodný)	2
39	Bočný kryt	2
40	Šesťhranná skrutka	4
41	C-klip	2
42	Okrúhly disk	2
43	Ložisko	2
44	Šesťhranná skrutka	1
45	Nylonová matica	2
46	Plastová podložka	2
47	Vlnená podložka	2
48	Plochá podložka	1
49	Horný ochranný kryt	1
50	Skrutka	16
51	Jar	1
52L	Ľavá pohyblivá tyč	1
52R	Pravá pohyblivá tyč	1
53	Pena	2
54	Pena	2
55	Koncový uzáver	2
56	Jar	1
57	Vlnená podložka	1
58	Puzdro	1
59	imbusová skrutka	1
60	Plochá podložka	4
61	Kľuková náprava	1
62	Okrúhly magnet	1
63	Skrutka	10
64	Počítač	1
65	Snímač pulzu rukoväte	4
66	Plochá podložka	4
67	Predný držiak počítača	1
68	Zadný držiak počítača	1
69	Predná pedálová náprava	2
70	Upevňovacia doska pre voľnobeh	1
71	Plochá podložka	1
72L	Ľavá pevná lišta	1
72R	Pravá pevná lišta	1
73	Plochá podložka	4
74	Kryt prednej nohy (vľavo)	2
75	Kryt prednej nohy (vpravo)	2
76	Skrutka	4
77	Klubový gombík	4
78	Vyrovnávacia pamäť	2
79	Vyrovnávacia pamäť	4
80	Skrutka	2
81	Vnútorná rúrka	1
82	Nylonová matica	1
83	Šesťhranná skrutka	1
84	Nylonová matica	1
85	Šesťhranná skrutka	1
86	Orech	1
87	Skrutka	2
88	Upevňovacia doska pre manget	1
89	Orech	1
90	Skrutka	2
91	Motor	1
92	Orech	4
93	Ložisko	2
94	C-klip	2
95	Plastový kryt	2
96	Vyrovnávacia pamäť	8
97	Kábel snímača	1
98	Napájací kábel	1
99	Pásové koleso	1
100	Fľaša na vodu	1
101	Skrutka	2
102	Držiak na fľašu vody	1
103	Skrutka	7
104	Nylonová matica	4
105	Rukoväť pulzného kábla	2
106	Ložisko	4
107	Tlačidlo	2
108	Skrutka	8
109	Nylonová matica	4
110	Šesťhranná skrutka	4
111	Plochá podložka	2
112	Matica proti povoleniu	2
113	Magnet	10
114	Magnetické puzdro	9
115	Membránová klávesnica -	1
116	Membránová klávesnica 1+	
117	Spodný rýchlovlak (1)	1
118	Spodný rýchlovlak (2)	1
119	Pripojenie zásuvky	2
120	Upevňovací držiak pre snímač pulzu rukoväte (horný)	2
121	Upevňovacia konzola pre snímač pulzu rukoväte (spodná)	2
122L	Vložka ľavého pedálu	1
122R	Pravá vložka pedálu	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.

- Sú batérie v hrudnom páse vybité?

- Je váš hrudný pás dostatočne pevný?

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

IČ: 052 54 175 DIC:

CZ05254175

Poznámky

FLOWFITNESS

Glider DCT2500 crosstrainer

www.flowfitness.com