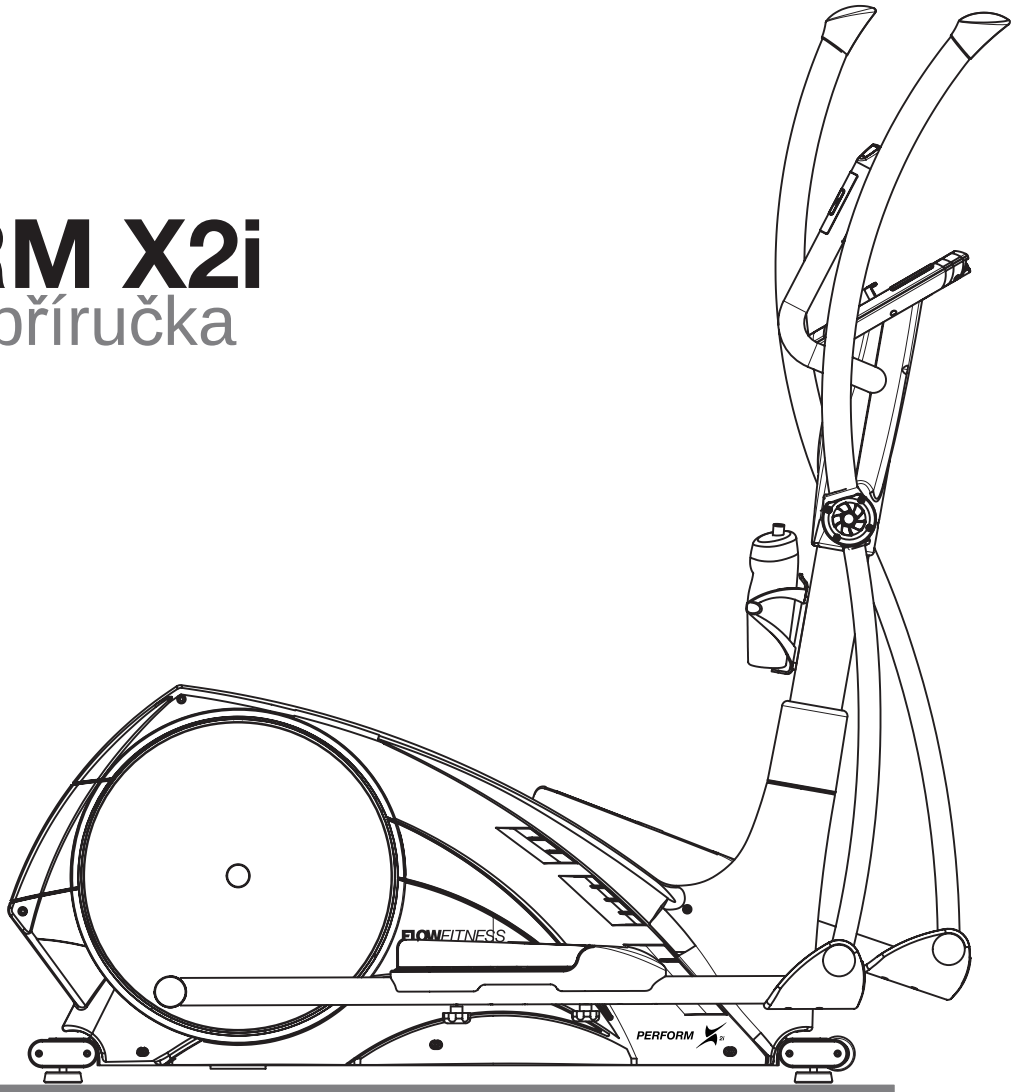
FLOWFITNESS

PERFORM X2i

Uživatelská příručka



2i

ČEŠTINA

OBSAH

1. **Důležité informace** 3
   - Zdraví a bezpečnost....3
2. **Úvod** 5
   - Důležité části....5
   - Specifikace....6
3. **Fitness** 7
   - Co je Fitness....7
   - Trénink podle srdeční frekvence....7
   - Stanovení tréninkových cílů....7
   - Rozehřátí a uvolnění....8
   - Tréninkový plán....9
   - Plán pro zlepšení výdrže....10
   - Plán pro hubnutí....10
4. **Montáž** 11
   - 1. Montáž stabilizátorů....11
   - 2. Montáž pedálů....12
   - 3. Montáž řidítek....13
   - 4. Montáž ovládacího panelu....14
   - 5. Montáž madel....15
   - 5. Montáž krytů....16
5. **Používání** 17
   - Skladování, stěhování a používání....17
   - Údržba....18
   - Počítač....19
   - Cvičení s aplikacemi....27
6. **Informace o produktu** 29
   - Rozložený nákres....29
   - Seznam dílů....30
   - Řešení problémů....31
7. **Záruka** 32
   - Záruka....32

1 Důležité informace

Zdraví:

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

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

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

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

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

Bezpečnost

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

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

- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.

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

- Nosnost běžeckého pásu je 180 kg.

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

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

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

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

- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.

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

- S tréninkovým plánem začínejte pomalu a postupně ho budujte.

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

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

- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.

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

- Tento stroj není vhodný pro terapeutické či profesionální používání.

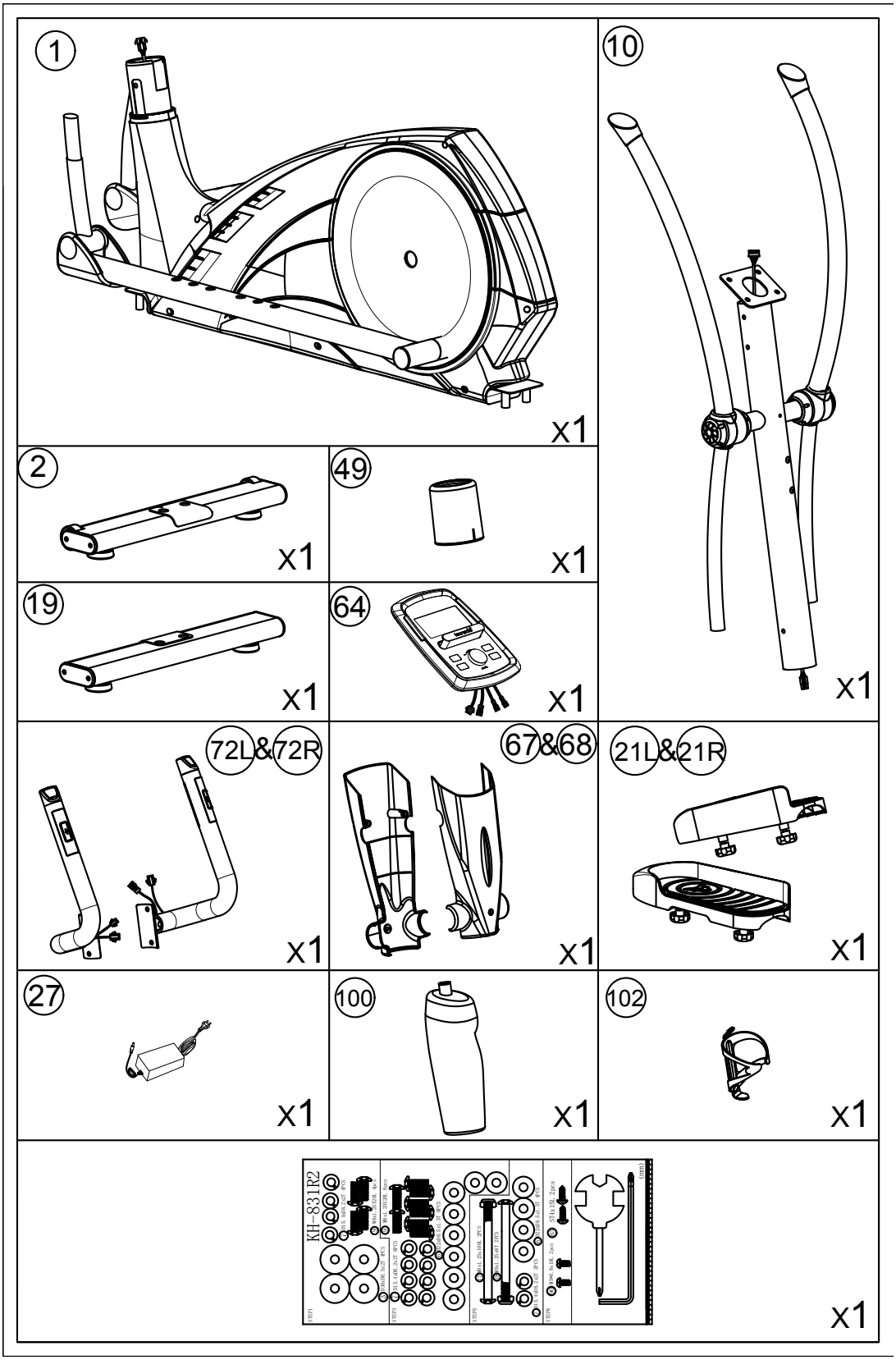
- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.



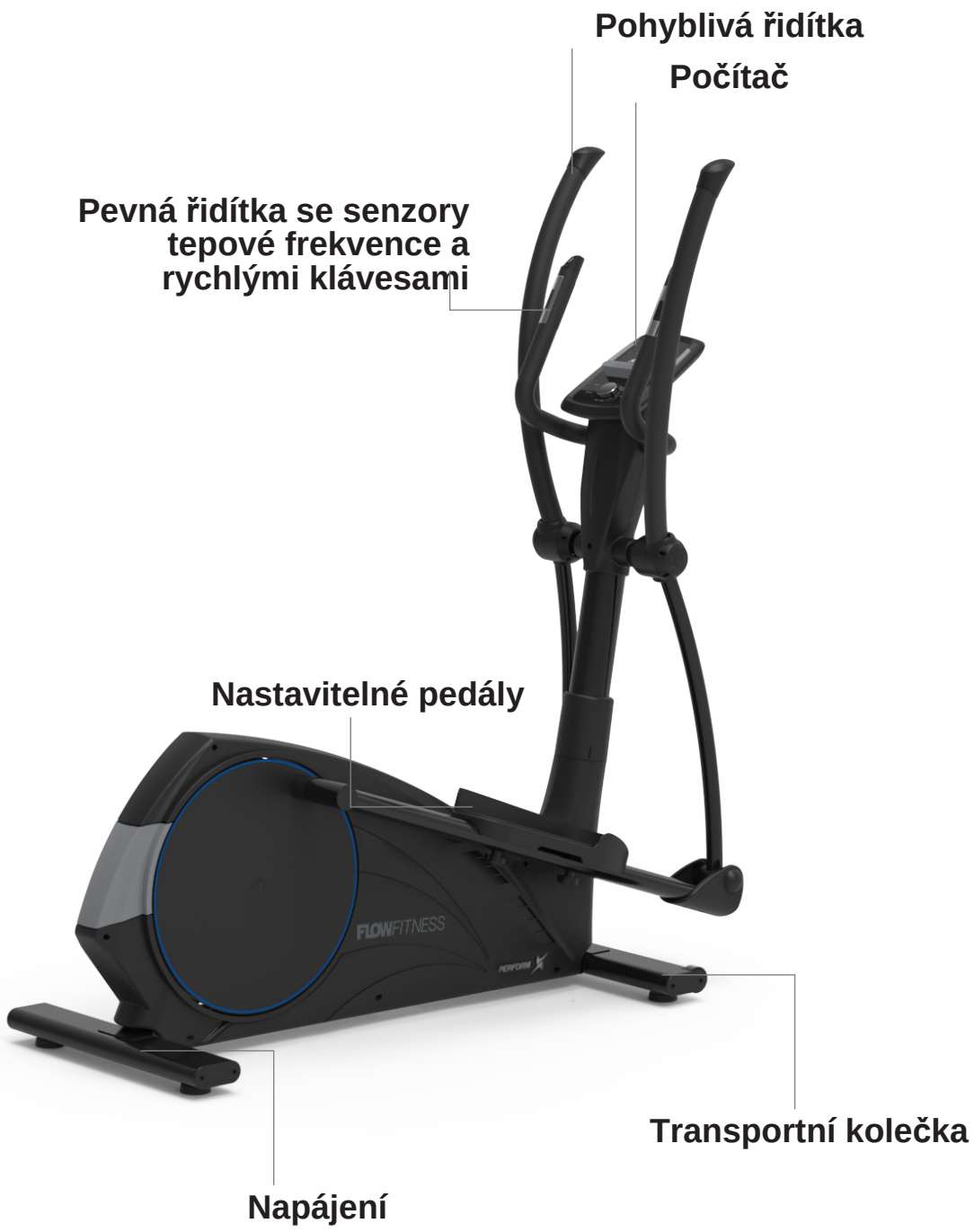
WARNING

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

Obsah balení



Důležité části



Specifikace

iConsole

24 Celkových programů 1
Manuální program
12 Přednastavených programů
4 Uživatelské profily
3 Programy řízené tepovou frekvencí
1 Program s vlastní tepovou frekvencí
1 WATT

Recovery test
Měření srdeční frekvence
pomocí libovolného
hrudního pásu
Bluetooth 4.0

Aplikace pro cvičení

iConsole
Kinomap

Technické parametry

69 Úrovní odporu
18.5 kg setrvačník

Velikost a váha
Délka: 116 cm
Výška: 163 cm
Šířka: 63 cm
Váha: 56 kg

Ergonomie

Nastavitelné pedály
Rychlé klávesy

3 Fitness

Co je to fitness?



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

Tepová frekvence



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

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

Stanovení cílů tréninku



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

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

Age	Weight lost (beats per minute) 60%	Improve stamina (beats per minute) 85%
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 and older	96 - 94	136 - 133

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

Rozehřátí a uvolnění

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



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



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



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



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



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



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

3 Fitness

Úvodní tréninkový plán

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

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

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

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

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

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

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

Tréninkový plán pro zlepšení výdrže

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

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

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

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

Tréninkový plán pro hubnutí

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

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

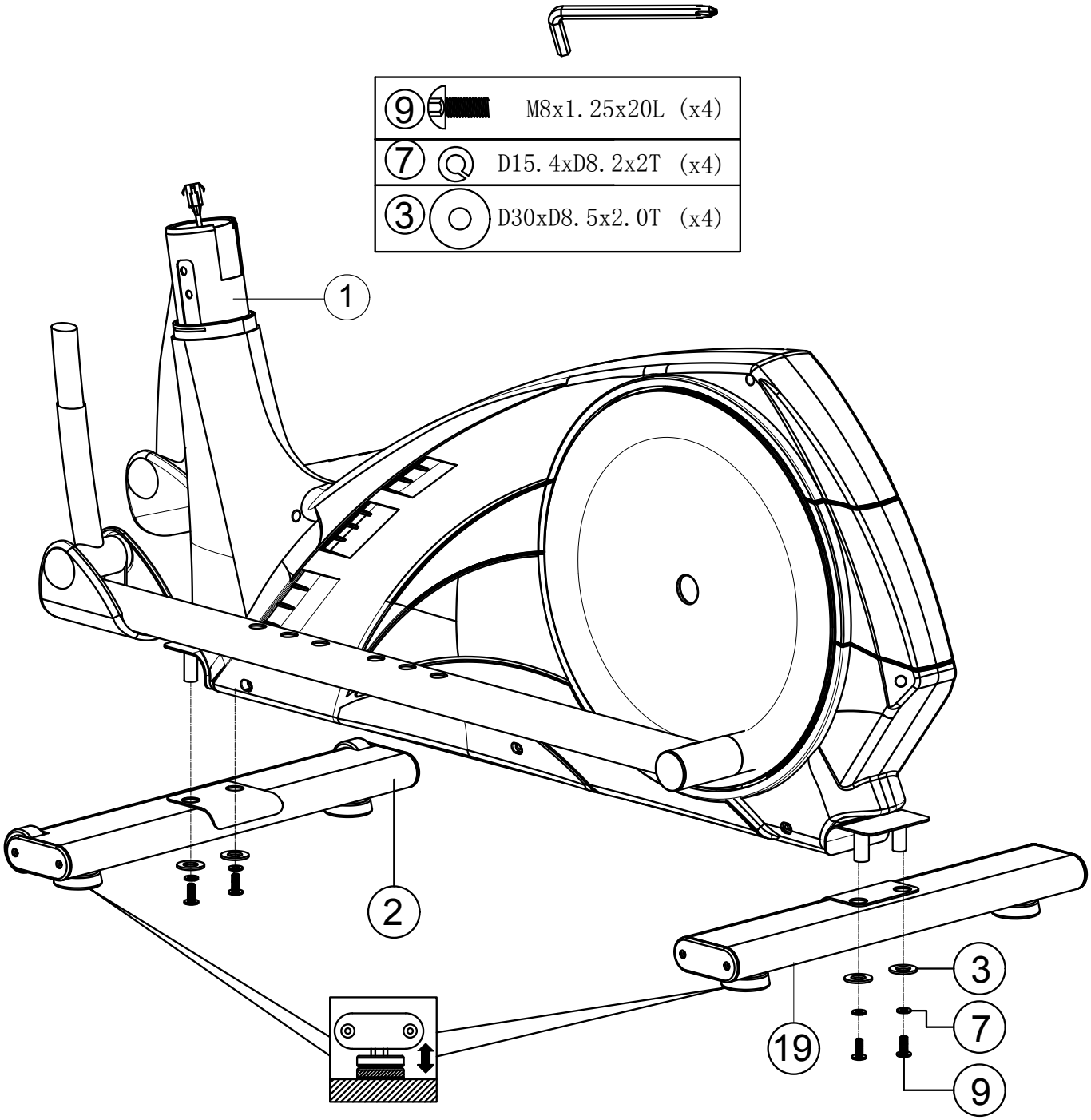
Tréninkový plán pro 9 týden a další
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.

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

4 Montáž

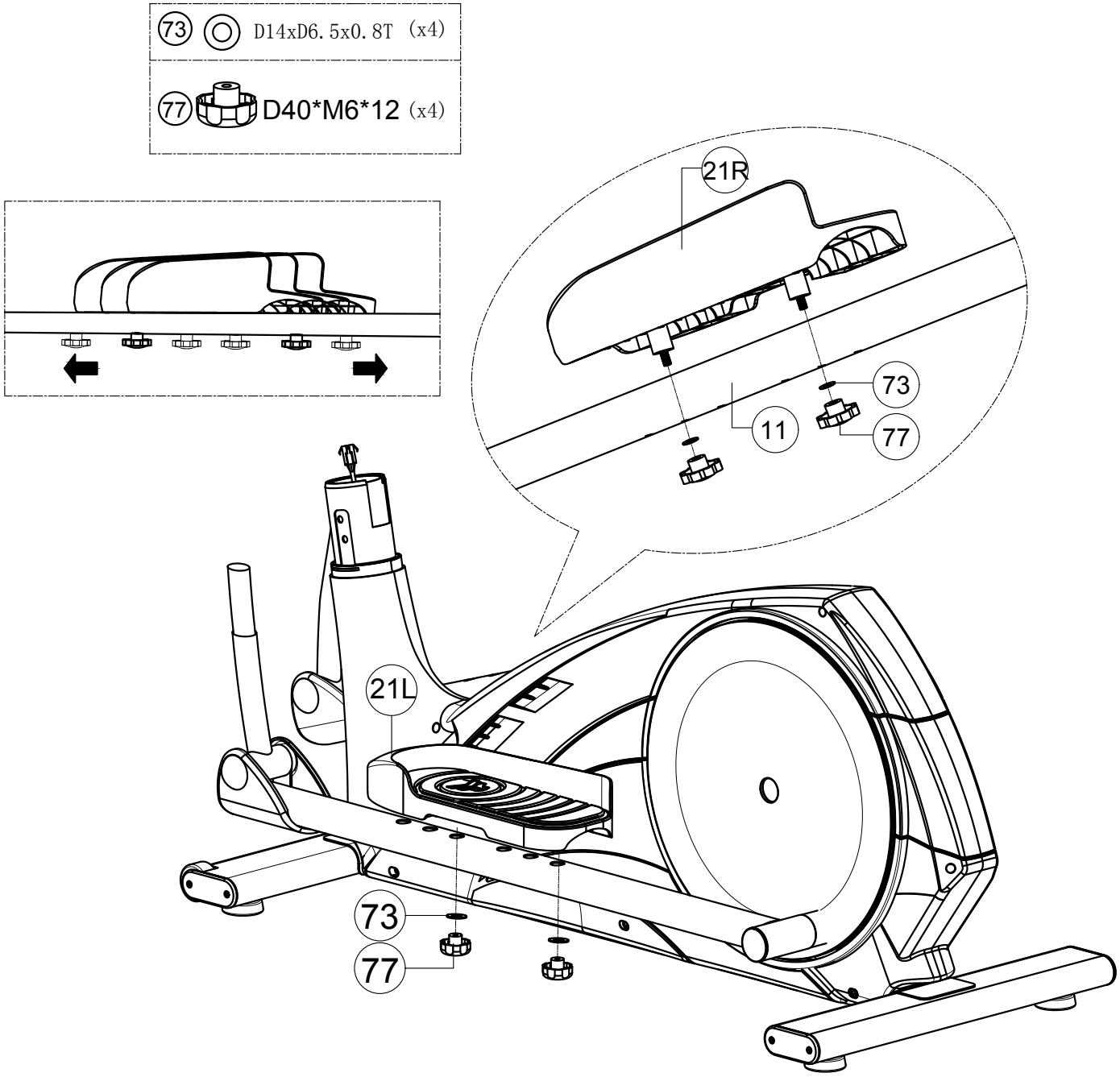
1. Montáž stabilizátorů

Namontujte přední stabilizátor(2) a zadní stabilizátor (19) na hlavní rám pomocí šroubů (9), pružinových podložek (7) a plochých podložek (6). Pak stroj vyrovnejte otáčením koleček na obou stranách, dokud nebude správně nastaven.



2. Montáž pedálů

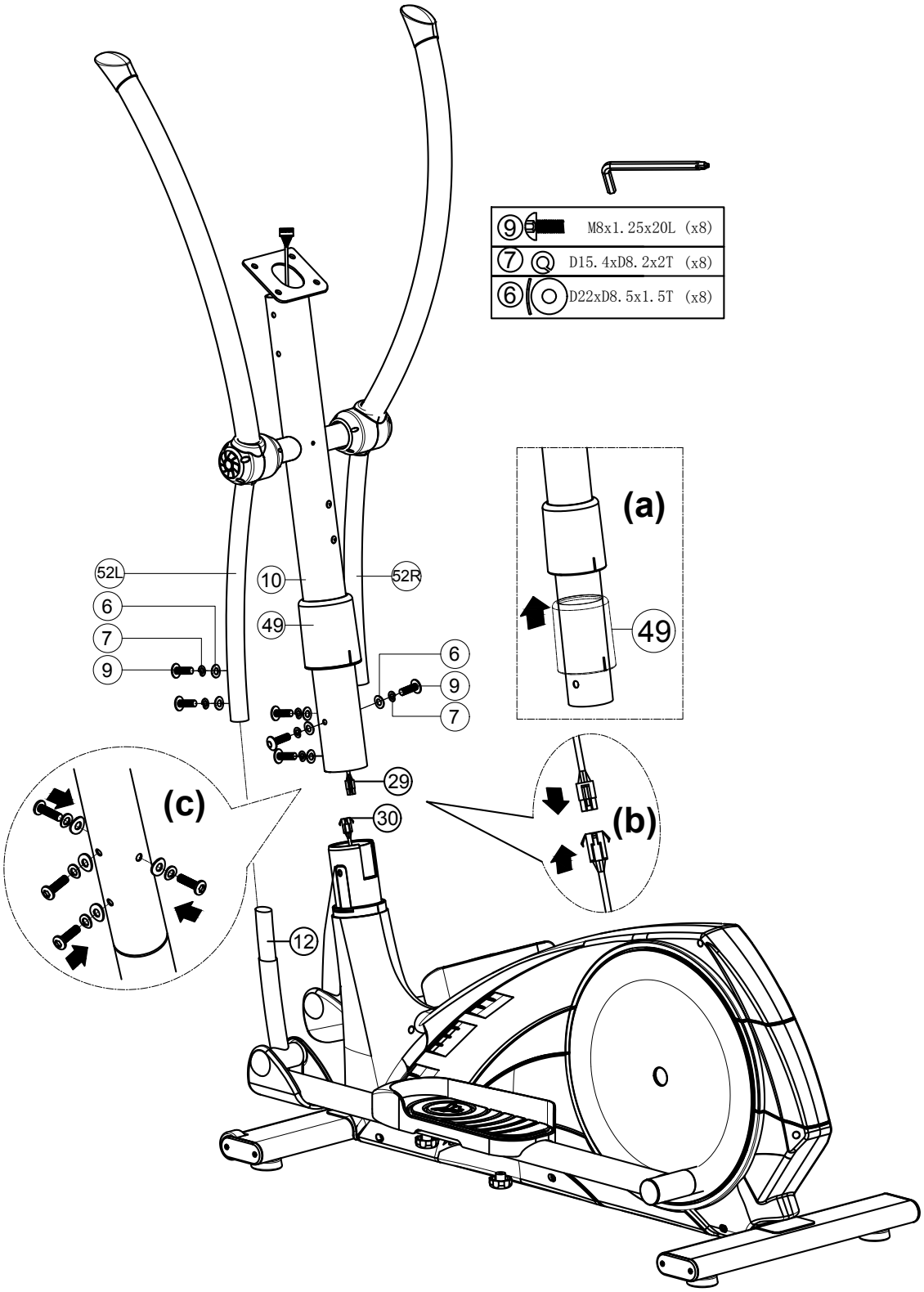
1. Nasaďte pedály (21L & 21R) na opěrku pedálů (11) a upevněte pomocí upevňovacích podložek (73) a utahovacích koleček (77).
2. Pedály (21L & 21R) lze nastavit do třech různých poloh.



4 Montáž

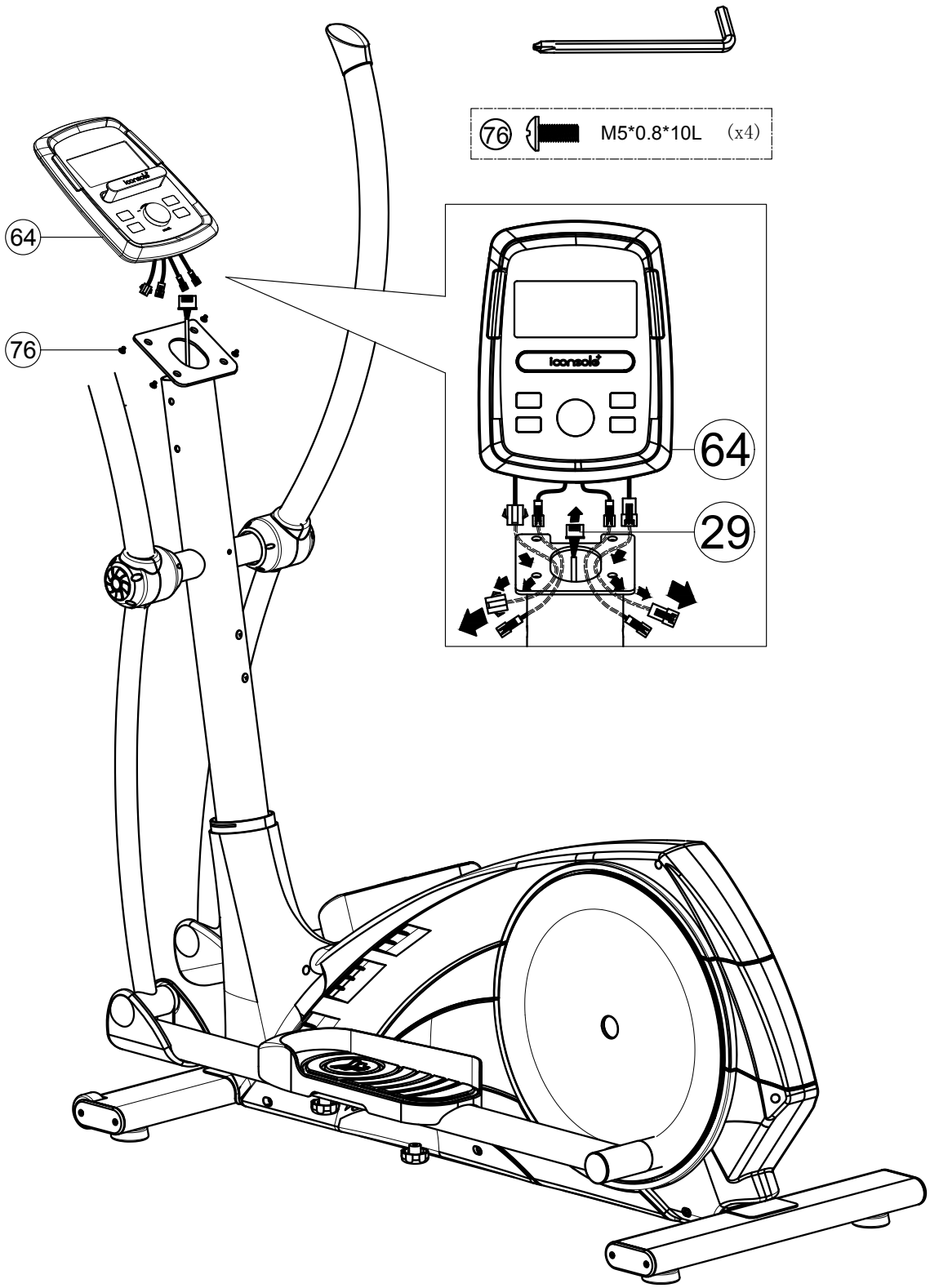
3. Montáž řidítek

1. Nasuňte horní ochranný kryt (49) na sloupek (10) tak, jak je znázorněno na obrázku (a).
2. Připojte horní část kabelu od počítače (29) k dolní části kabelu (30) tak, jak znázorňuje obrázek (b).
3. Upevněte sloupek řidítek (10)na hlavním rám pomocí podložek (6), pružinových podložek (7), a šroubů (9) tak, jak je znázorněno na obrázku c)
4. Připevněte pohyblivá ramena (52L & 52R) k pohyblivé opěrce (12) pomocí podložek (6), pružinových podložek (7) a šroubů (9).



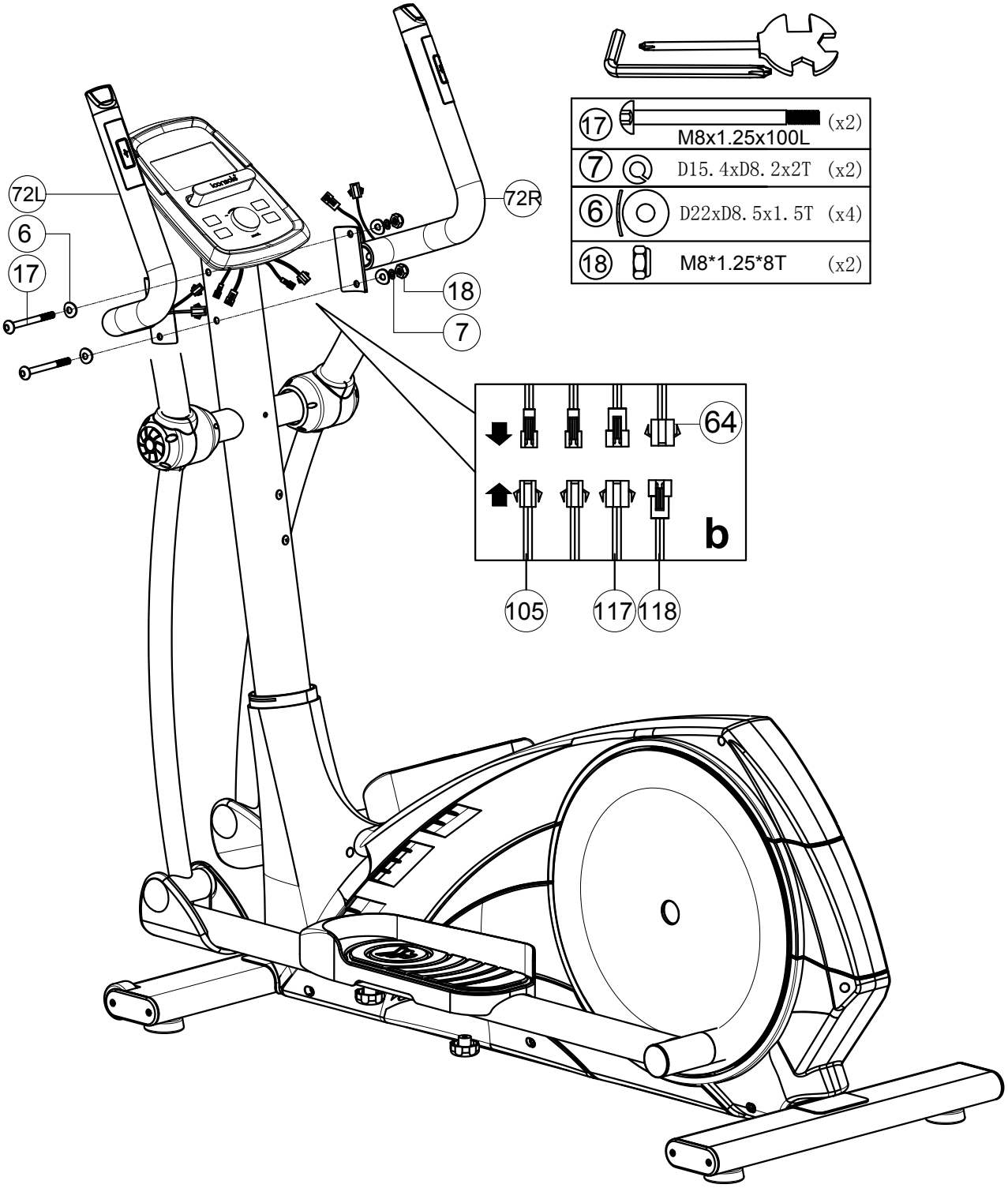
4. Montáž ovládacího panelu

1. Připojte horní kabel od ovládacího panelu (29) do počítače (64).
2. Kabely vytáhněte skrz sloupek řidítek tak, jak je znázorněno na obrázku níže
3. Připevněte ovládací panel (64)ke sloupku (10) pomocí křížových šroubů(76).



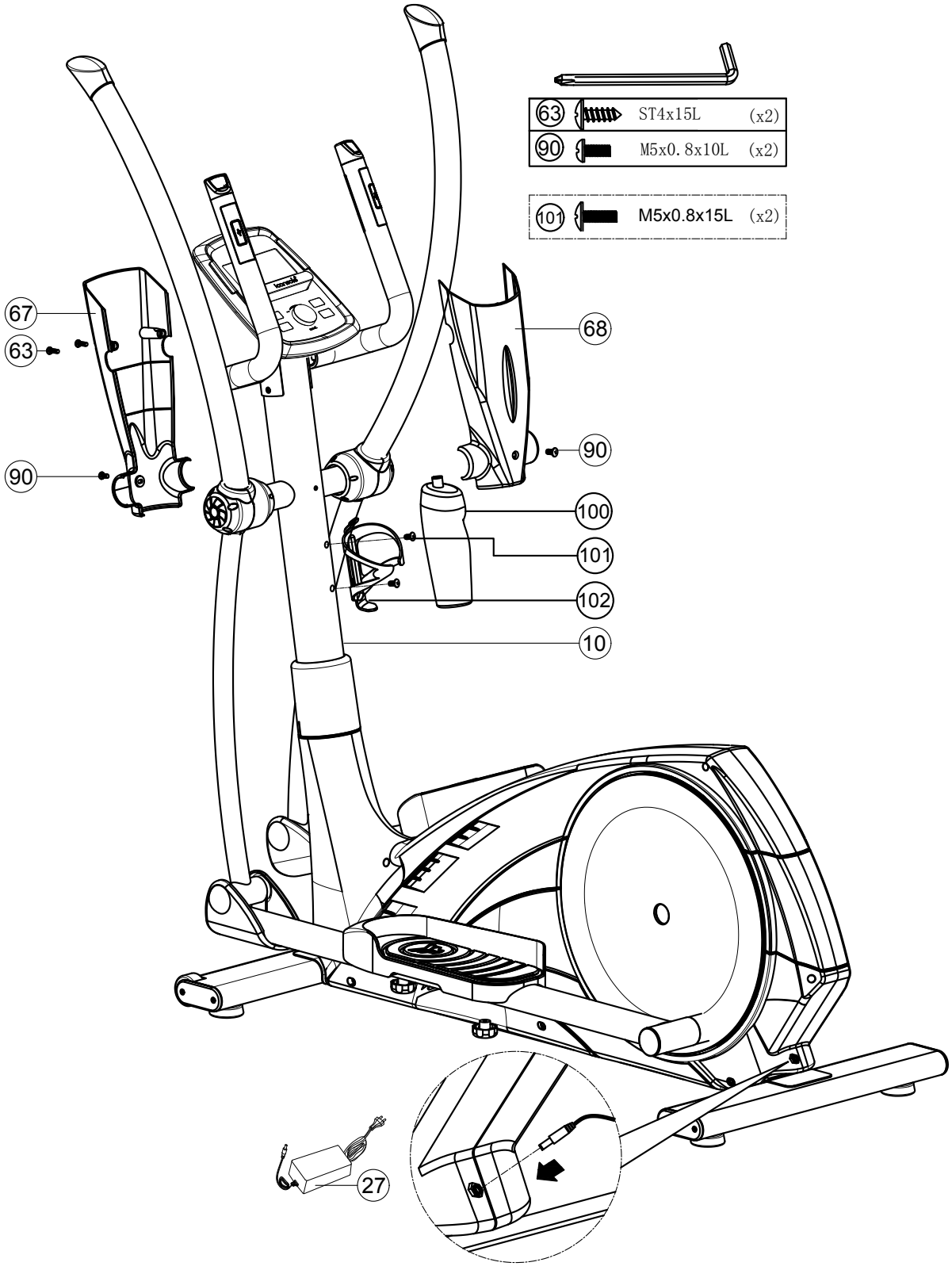
5. Montáž madel

1. Namontujte levou a pravou část madel (72L & 72R) na sloupek (10) pomocí šroubů (17), zakřivené podložky (6), pružné podložky (7) a samojistné matice (18).
2. Připojte všechny komunikační kabely tak, jak je zobrazeno na obrázku b.



5. Montáž krytů

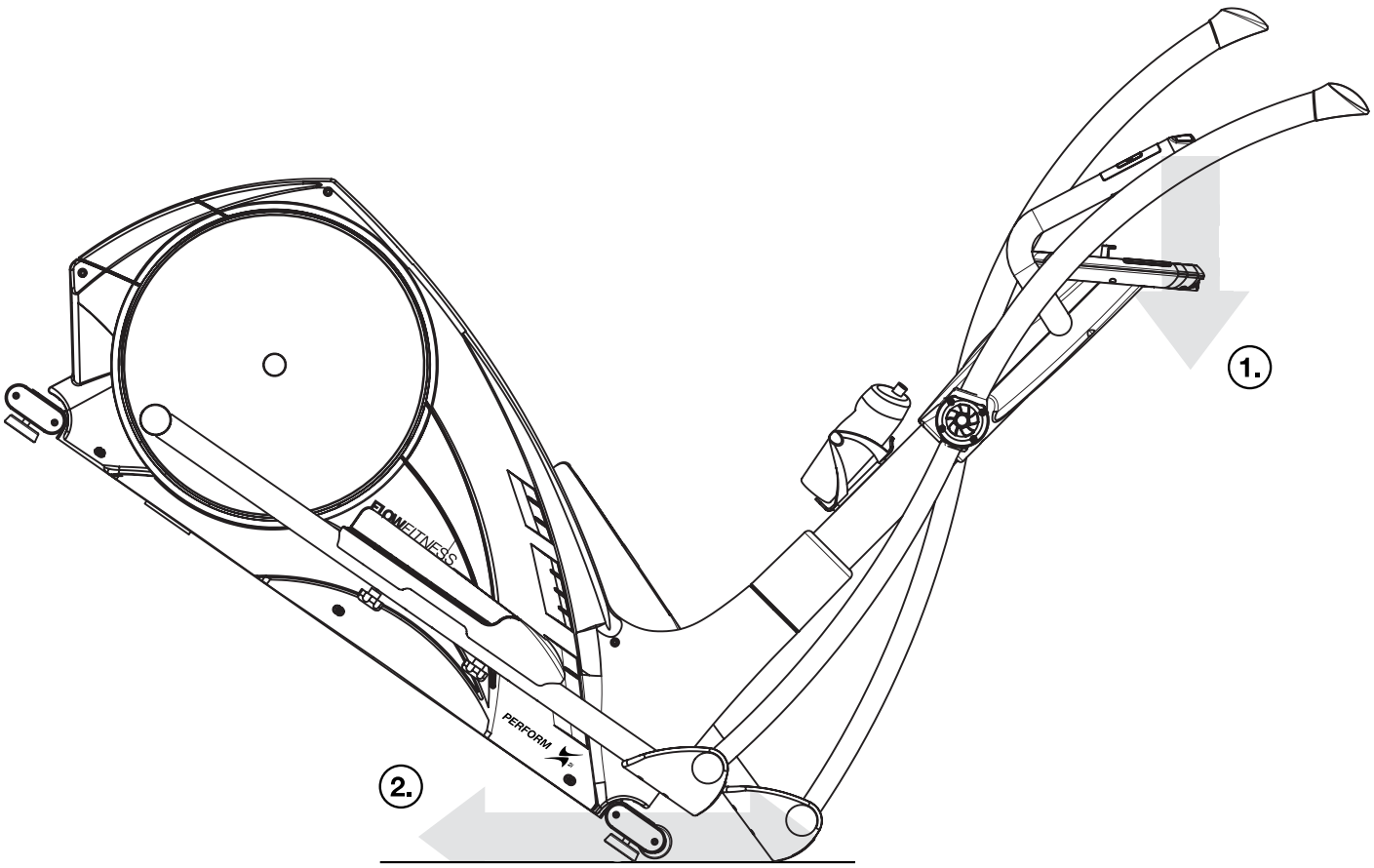
1. Připevněte přední kryt počítače (67) a zadní kryt počítače (68) na sloupek (10) pomocí křížových šroubů (63) a šroubu s kulatou hlavou (90).
2. Upevněte držák na láhev(102) ke sloupku (10) pomocí křížových šroubů (101).Poté do něj můžete vložit láhev (100).
3. Připojte síťový adaptér (27) k zadní části trenažéru.



5 Používání

Skladování, stěhování a použití

Před stěhováním elipticalu X2i se ujistěte, že je stroj odpojen od zásuvky. Pro snadnou manipulaci ho pevně držte oběma rukama a nakloňte jeho váhu na přepravní kolečka. Nyní ho můžete přesunout na požadované místo. Jakmile ho přesunete, je potřeba stroj znovu vyrovnat. Nyní znovu připojte stroj k zásuvce.



Údržba

Flow fitness doporučuje pravidelně kontrolovat a dotahovat matice a šrouby, a to alespoň jednou za šest týdnů. K upevnění používejte pouze nástroj, který vám byl dodán spolu s elipticalem. Po každém tréninku očistěte kovové a plastové díly pomocí Flow Fitness Shine and Protect.

Před každým cvičením se ujistěte, že jsou všechny části stroje suché.

Aby se předcházelo opotřebení stroje, je nutné ho používat pouze ve vnitřních a suchých prostorách.

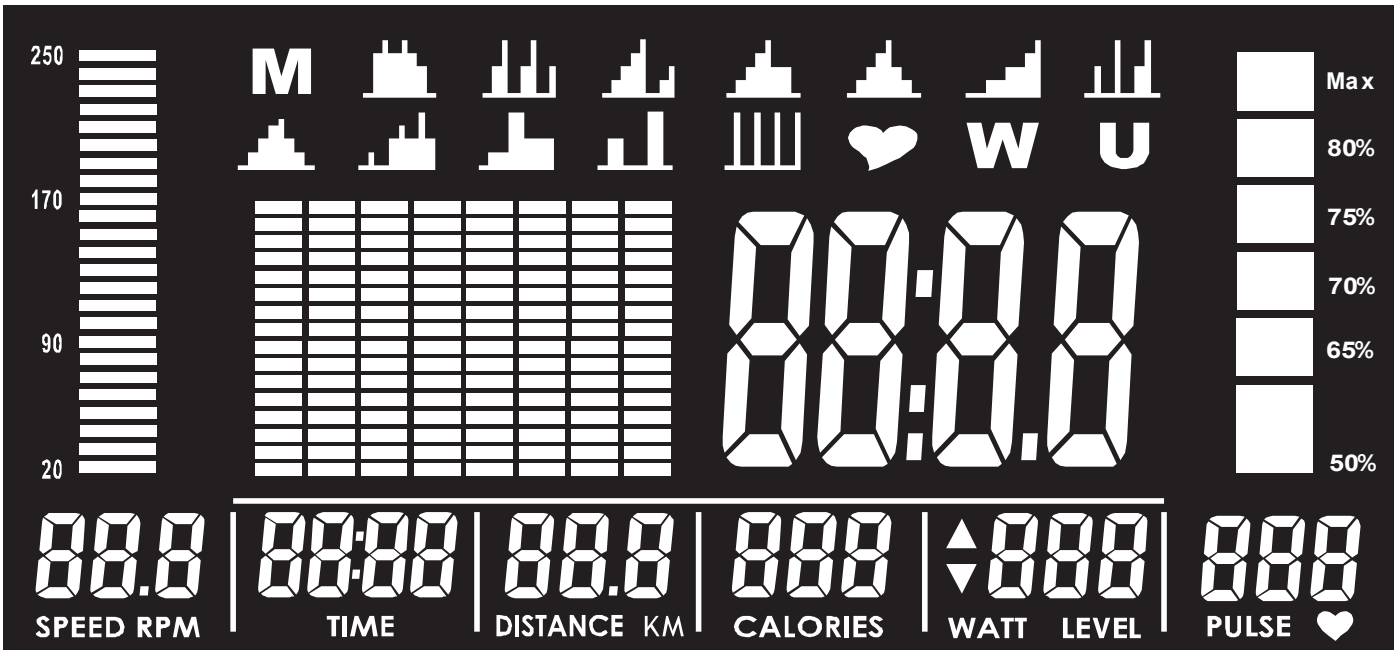
5 Používání

Počítač



Zobrazované hodnoty

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



Start

Připojte 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.

5 Používání

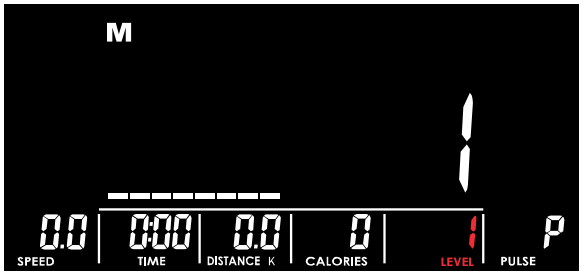
Programy

M Manual	**Manuální program**
Program	**12 přednastavených tréninků**
HRC (Heart Rate Control)	**4 programy řízené tepovou frekvencí**
W Watt constant	**Uživatelské programy**
U User	**Konstantní WATT**

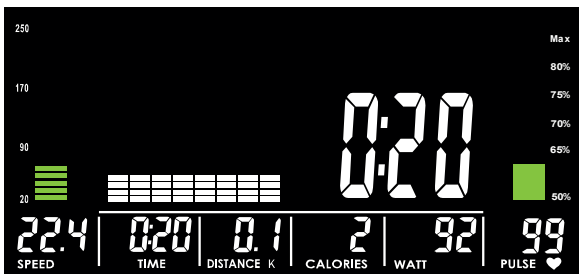
Otáčením knoflíku si můžete vybírat mezi tréninky. **Jeho stisknutím (ENTER)** pak potvrdíte výběr a zadáte hodnoty pro cvičení. Trénink spustíte stisknutím **START / STOP.** Počítač automaticky spustí **SCAN** (režim skenování). V tomto režimu se hodnoty **RPM, SPEED TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT** 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

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 také hodnoty jako TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE (srdeční tep), LEVEL (zátěž) nastavit podle sebe, a to otáčením a stisknutím knoflíku.
Stisknutím START/STOP zahájíte trénink.

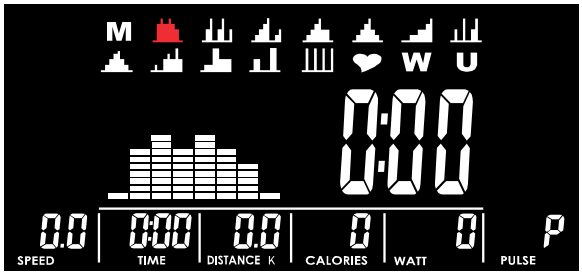
Během tréninku si můžete upravovat zátěž, a to pomocí nastavovacího knoflíku.

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

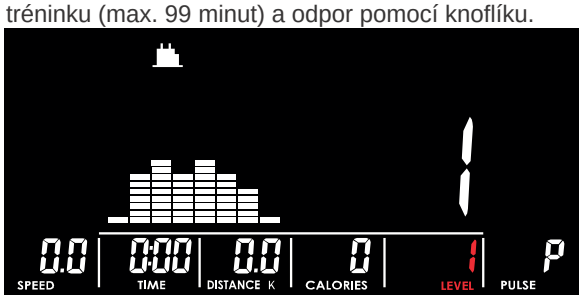
Přednastavené programy



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



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



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

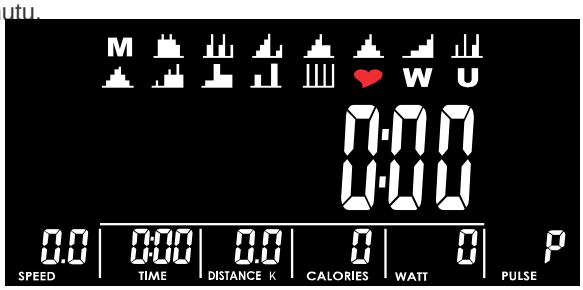
Cvičení skončí po uplynutí nastavené doby. Stisknutím **START/ STOP** můžete trénink pozastavit a opět spustit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavní nabídky.

HRC - programy řízené tepovou frekvencí



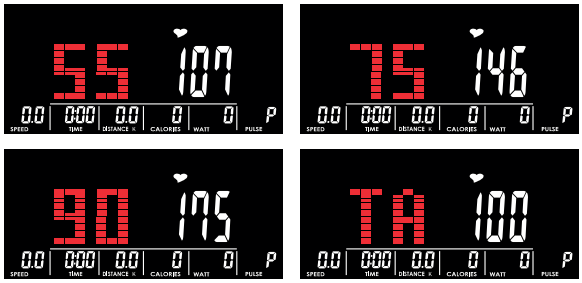
Program řízený tepovou frekvencí
V hlavní nabídce si vyberte ikonku srdce. S tímto programem se zátěž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaše tepová frekvence zůstávala stejná. Počítač automaticky vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci a to z údajů, které jste zadal do uživatelského profilu. 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.



5 Používání

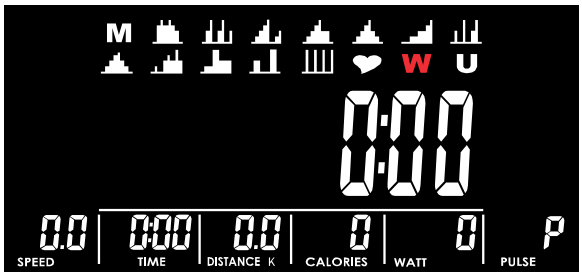
1. Nastavte si délku tréninku (TIME)
2. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení.



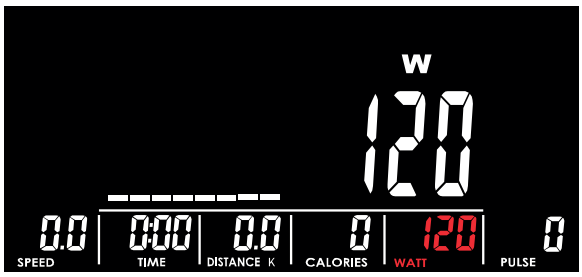
Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka **START/ STOP** můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavního menu.

WATT program

Tento program vyberete zvolením ikony "W" v hlavním menu. Při tomto programu počítač automaticky mění zátěž dle rychlosti šlapání tak, aby udržel nastavené WATTY. Rychlost šlapání (RPM) a úroveň odporu určují váš výkon ve wattech.
1. Pomocí knoflíku si vyberte požadovanou hodnotu ve wattech a potvrďte ji stisknutím.



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

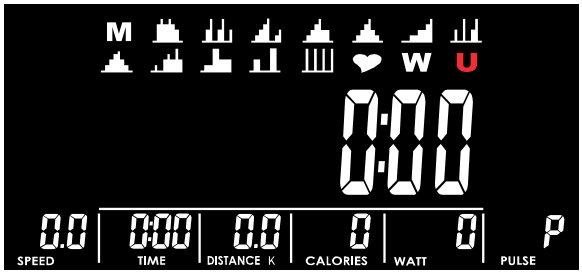


Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka **START/ STOP** můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavního menu.

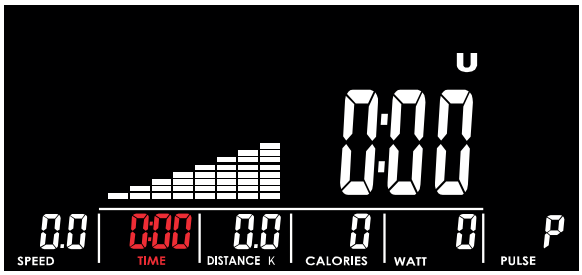
Uživatelské programy



V hlavním menu zvolte ikonu "U". Každý uživatel, která 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 všechny segmenty nastaveny, stiskněte knoflík po dobu 4 vteřin.
3. Nastavte si délku (TIME) tréninku.



4. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení.

V průběhu cvičení lze měnit odpor otáčením knoflíku.

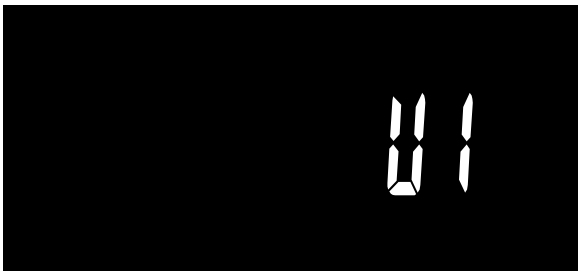
Po uplynuté nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte zpět do hlavního menu.

5 Používání

Měření tělesného tuku

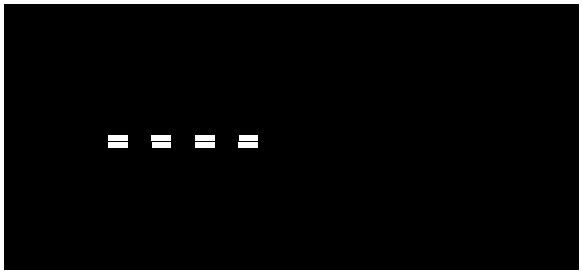
Stisknutím tlačítka Body Fat spustíte měření tělesného tuku. Jakmile tlačítko stisknete, pevně uchopte senzory pro měření tepové frekvence. Počítač zahájí měření, které trvá 8 vteřin. Na displeji nejprve uvidíte aktuální uživatelský profil.

Měření tělesného tuku nefunguje v průběhu cvičení.

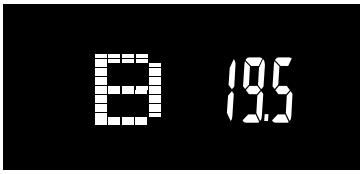


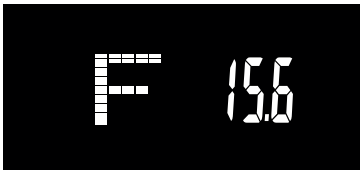
Test používá data, která jste uložili do uživatelského profilu. Pokud je chcete zadat znovu, stiskněte a podržte na dvě vteřiny tlačítko BODY FAT. Nyní můžete znovu nastavit své pohlaví, věk, výšku a hmotnost.

Pokud test neproběhl úspěšně, zobrazí se na displeji chybový kód. Tento kód může být následující:



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



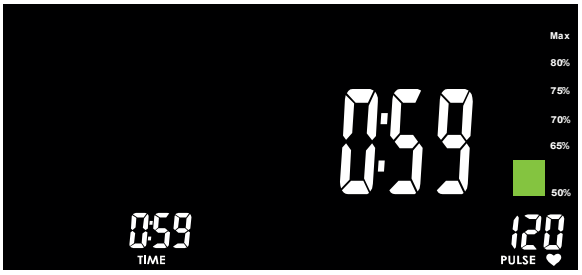


Recovery test

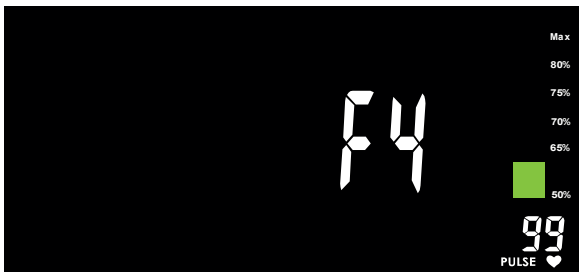
Stisknutím tlačítka RECOVERY se test spustí. Pevně uchopte tepové senzory na řidítkách a po celou dobu testu je držte (lze měřit i pomocí hrudního pásu).

Začne odpočítávání od 00:60 do 00:00. Během celé této doby pevně držte senzory nebo mějte zapnutý hrudní pás.

Po dokončení testu se zobrazí kód pro výsledek F1 - F6. Kód odpovídá níže uvedené úrovni.



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

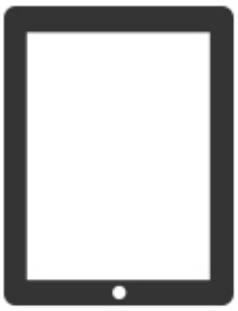


Důležité:
1. Test RECOVERY se spustí pouze pokud je zaznamenaná tepová frekvence. Pro správné měření je potřeba, abyste senzory drželi pevně a snažili se nehýbat.
2. Vaše úroveň se měří podle toho, jak rychle se váš tep vrátí na normální klidovou úroveň. Program RECOVERY lze provést pouze po intenzivním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

5 Používání

Cvičení s aplikacemi

Ke cvičení můžete používat i tablet nebo chytrý telefon. Podporovány jsou následující přístroje:



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



iPad Mini
nebo novější



iPhone 4s
nebo novější



iPod touch
(3gen)
nebo novější



Android tablet
OS4.3 nebo vyšší



Android Phone
OS4.3 nebo vyšší

Připojení X2i k zařízení

Pro připojení přes Bluetooth k eliptickalu X2i, prosím, dodržujte následující postup:
1. V nastavení svého mobilního zařízení zapněte funkci bluetooth.
2. Postupujte podle pokynů aplikace, které jsou podporovány.

Podporované aplikace

Abyste mohli trénovat pomocí svého telefonu nebo tabletu, musíte si stáhnout jednu z následujících aplikací. Níže uvedené aplikace jsou kompatibilní s X2i. Nové aplikace budou uvedeny na našem webu; www.flowfitness.com.

Kinomap
Využijte váš trenažér 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 váš trenažér. 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.

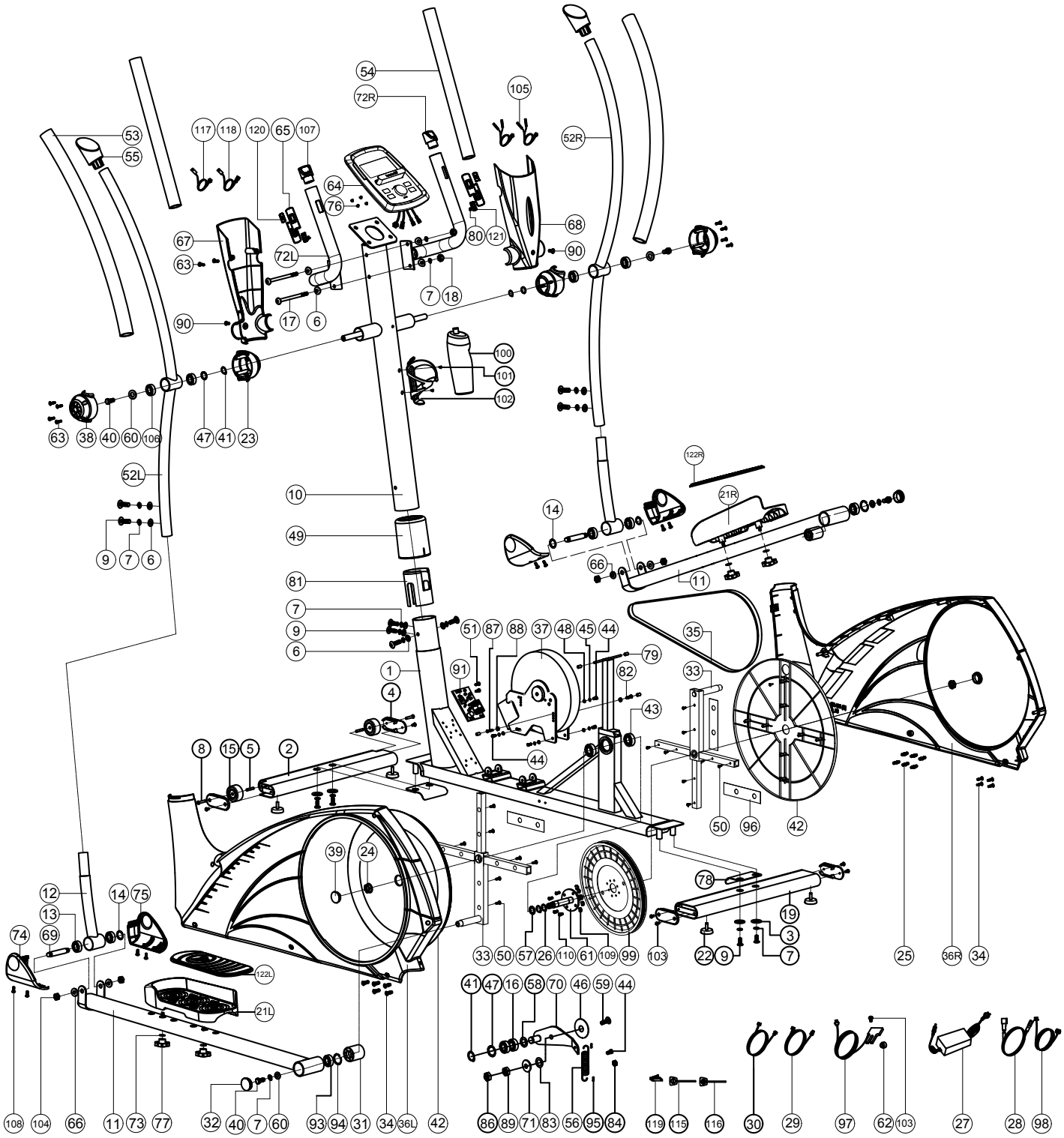
Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8

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

6 Informace o produktu

Rozložený nákres



Seznam dílů

Nr.	Part	Quantity
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Flat washer D30*D8.5*2.0T	4
4	Oval cap	4
5	Sleeve	2
6	Curved washer D22xD8.5x1.5T	12
7	Spring washer D15.4xD8.2x2T	14
8	Allen bolt M6*1*35L	2
9	Allen bolt M8x1.25x20L	12
10	Handlebar post	1
11	Pedal supporting tube	2
12	Moveable supporting tube	2
13	Bearing #6001ZZ	4
14	Waved washer D12.2*D15.8*0.3T	2
15	Round wheel	2
16	Bearing #99502	2
17	Allen bolt M8x1.25x100L	2
18	Nylon nut M8*1.25*8T	2
19	Rear stabilizer	1
21L	Left pedal	1
21R	Right pedal	1
22	Adjustable wheel	4
23	Upper foot cover(left)	2
24	Anti-loosen nut M10*1.25*10T	2
25	Pin	6
26	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Adaptor	1
28	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 ST4.2x1.4x20L	9
35	Belt	1
36L	Left chain cover	1
36R	Right chain cover	1
37	EMS	1
38	Upper foot cover(right)	2
39	Side cover	2
40	Hex bolt M8x1.25x20	4
41	C-clip S-16(1T)	3
42	Round disc	2
43	Bearing #6004-2RS(C0)	2
44	Hex bolt M6x1.0x15L	5
45	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4
46	Plastic washer D50*D10*1.0T	1
47	Waved washer D21xD16x0.3T	3
48	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4
49	Upper protective cover	1
50	Screw ST4*1.41*15L	16
51	Screw ST4.2*1.4*15L	2
52L	Left moveable bar	1
52R	Right moveable bar	1
53	Foam	2
54	Foam	2
55	End cap	2
56	Spring D2.6*D15*82L	1
57	Waved washer D27*D20.3*0.5T	1
58	Flat washer D24*D16*1.5T	1
59	Allen bolt M8x1.25x30L	1
60	Flat washer D21*D8.5*1.5T	4
61	Crank axle	1
62	Round magnet	1
63	Screw ST4x1.41x15L	10
64	Computer	1
65	Handle pulse sensor	4
66	Flat washer D22*D10*2T	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 D28*D8.5*3T	1
72L	Left fixed bar	1
72R	Right fixed bar	1
73	Flat washer D14xD6.5x0.8T	4
74	Front foot cover(left)	2
75	Front foot cover(right)	2
76	Bolt M5x0.8x10L	4
77	Club knob	4
78	Buffer	2
79	Buffer	4
80	Screw ST4x1.41x15L	2
81	Inner tube	1
82	Screw M5*0.8*65L	1
83	Plastic washer	1
84	Nut M6*1*6T	1
86	Nylon nut M8*1.25*8T	1
87	Screw M5*0.8*25L	1
88	Nut M5*0.8*5T	2
89	Nut M8*1.25*6T	1
90	Screw M5x0.8x10L	2
91	Controller	1
93	Bearing #2203-2RS	2
94	C-clip S-40(1.80T)	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 M5*0.8*15L	2
102	Water bottler holder	1
103	Bolt M5x0.8x12L	7
104	Nylon nut M10*1.5*10T	4
105	Handlebar pulse cable	2
106	Bearing #99502ZZ	4
107	Button	2
108	Screw ST4*1.41*15L	8
109	Nylon nut M6x1.0x6T	4
110	Hex bolt M6*1.0*15L	4
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(Upper)	2
121	Fixing bracket for handle pulse(Lower)	2
122L	Left pedal inlay	1
122R	Right pedal inlay	1

6 Informace o produktu

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 pomocí bluetooth. Senzory na řidítkách jsou primárně určeny pro orientační kontrolu tepové frekvence v průběhu tréninku.

Problém Pokud máte hrudní pás a přesto vám displej nezobrazuje informaci o tepové frekvenci, zkontrolujte:

Řešení
- Přečetli jste si manuál k hrudnímu pásu? Aby senzory lépe fungovaly je dobré, když jsou navlhčené.
- Máte hrudní pás dostatečně utažený?
- Nejsou baterie v hrudním pásu vybité?

Problém Nemohu připojit svoje zařízení s aplikací Kinomap.

Řešení Nejprve musíte v aplikaci Kinomap vytvořit svůj eliptical. Přejděte do nabídky Kinomap a dejte volbu "přidat zařízení" - klikněte na eliptical. Pokud se vám stále nezobrazuje, zkontrolujte, zda na displeji svítí ikona Fithiway.

V případě, že se vám nedaří problém vyřešit, nebo máte jiný problém, který zde není popsán, kontaktujte svého prodejce.

Záruka

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

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

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

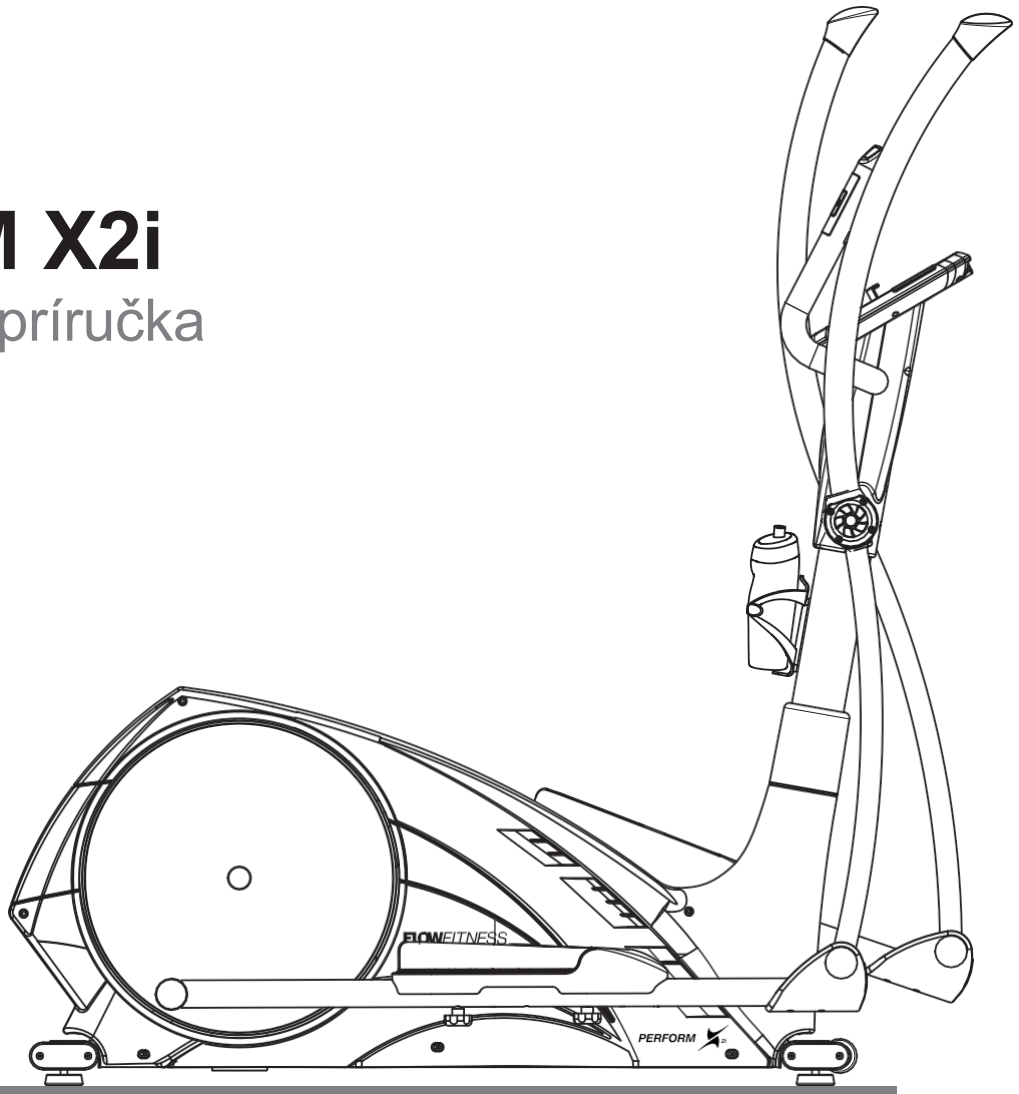
Poznámky

Poznámky

FLOWFITNESS

PERFORM X2i

Používateľská príručka



2i

SLOVENČINA

1. Dôležité informácie 37
Zdravie a bezpečnosť 37

2. Úvod 39
Dôležité časti 39
Špecifikácie 40

3. Fitness 41
Čo je to fitness 41
Tréning podľa srdcovej frekvencie 41
Stanovenie tréningových cieľov 41
Zahrejte sa a relaxujte 42
Tréningový p l á n 43
Plán na zlepšenie výdrže 45
Plán na zníženie hmotnosti 45

4. Montáž 46
1. Montáž stabilizátorov 46
2. Montáž pedálov 47
3. Montáž riadidiel 78
4. Montáž ovládacieho panela 49
5. Montáž zábradlia. 50
5. Montáž krytov 51

5. Používanie 52
Skladovanie, premiestňovanie a používanie 52
Údržba 53
Počítač 54
Cvičenie s aplikáciami 62

6. Informácie o výrobku 64
Rozložený nákres 64
Zoznam dielov 65
Riešenie problémov 66

7. Záruka 67
Záruka 67

1 Dôležité informácie

Zdravie:

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

- Optimálnu úroveň tréningu je najlepšie konzultovať s odborníkom.

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

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

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

Bezpečnosť

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

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

- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.

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

- Hmotnostná kapacita trenažéra je 180 kg.

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

- Na stroj nič nelepte ani neprilepujte.

- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu stroja.

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

- Nevkladajte ruky ani nohy pod stroj.

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

- Svoj tréningový plán začnite pomaly a postupne ho zvyšujte.

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

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

- Pravidelne kontrolujte a uťahujte skrutky.

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

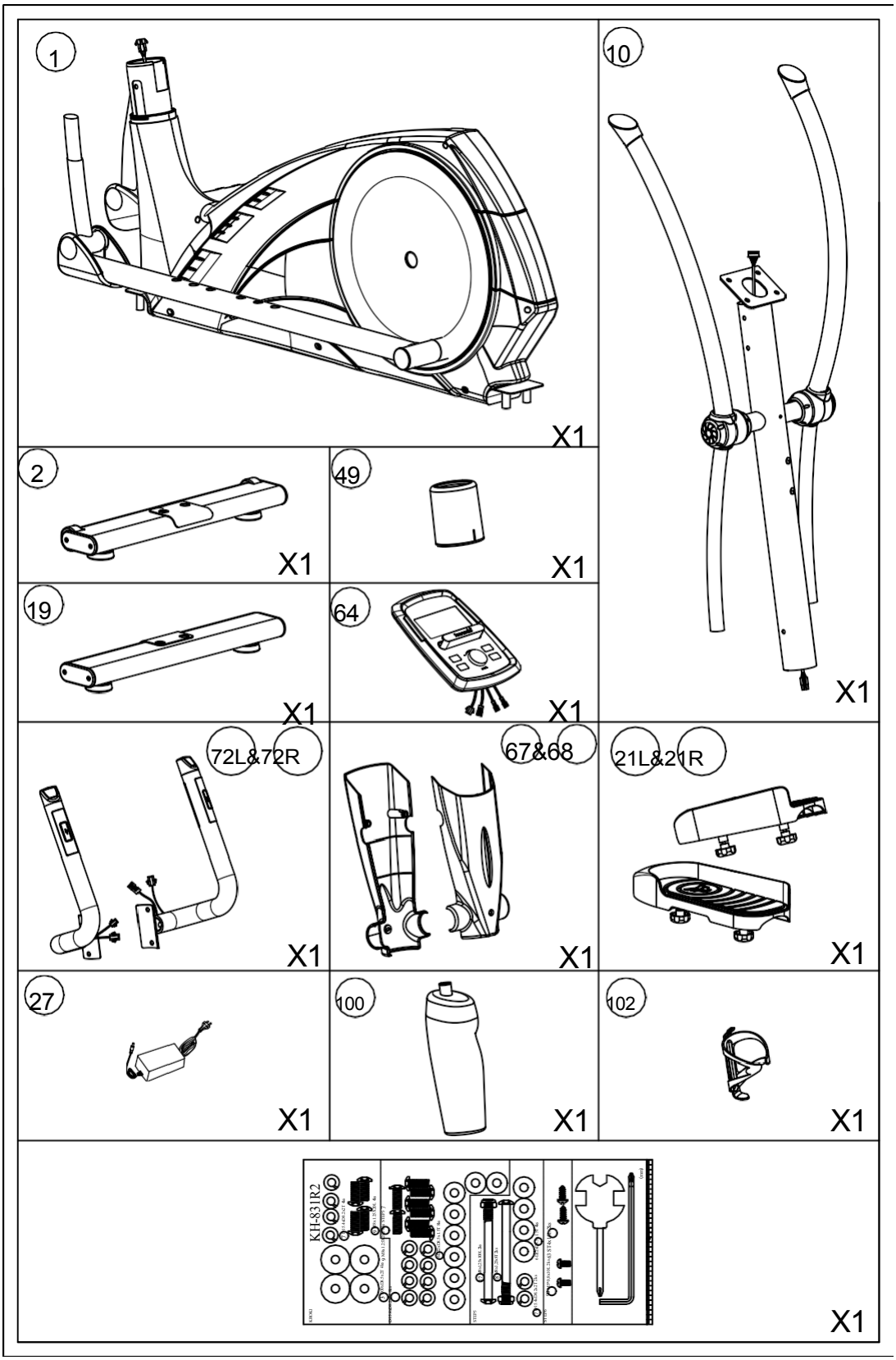
- Tento stroj nie je vhodný na terapeutické alebo profesionálne použitie.

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

VAROVANIE

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

Obsah balenia



Dôležité časti



Špecifikácie

iConsole

24 programov spolu 1 manuálny program
12 prednastavených programov
4 Profily používateľov
3 programy riadené srdcovou frekvenciou 1 vlastný program srdcovej frekvencie 1 WATT

Test obnovy
Meranie srdcovej frekvencie pomocou akéhokoľvek hrudného pásu
Bluetooth 4.0

Aplikácia na cvičenie

iConsole Kinomapa

iconsole+

Technické parametre

69 Úrovne odporu
18,5 kg zotrvačník

Veľkosť a hmotnosť
Dĺžka: 116 cm
Výška: 163 cm
Šírka: 63 cm
Hmotnosť: 56 kg

Ergonómia

Nastaviteľné pedále Rýchle tlačidlá

Čo je to fitness?



Čo je to fitness? Vo všeobecnosti možno fitnes cvičenie opísať ako činnosť, pri ktorej vaše srdce transportuje viac okysličenej krvi z pľúc do svalov. Čím je cvičenie namáhavejšie, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú a tým ťažšie musí srdce pracovať, aby zvládlo pumpovanie okysličenej krvi. Čím lepšia je vaša fyzická kondícia, tým lepšie to vaše srdce zvláda - nemusí sa toľkokrát sťahovať, a preto srdcová frekvencia počas cvičenia klesá.

Tepová frekvencia



Pri cvičení je dôležité sledovať srdcovú frekvenciu, pretože správna srdcová frekvencia je kľúčom k dobrým výsledkom cvičenia. Optimálna srdcová frekvencia počas cvičenia závisí najmä od vášho veku. Práve vek určuje jej maximálnu hodnotu. Závisí tiež od cieľov, ktoré ste si stanovili. Ak je vaším cieľom zníženie hmotnosti, je pre vás najefektívnejšie držať sa 60 % maxima. Ak chcete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste trénovať na 85 % maxima.

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

Stanovenie tréningových cieľov



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

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

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

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

Rozcvička a relaxácia

Správny tréning sa vždy začína zahriatím a končí ochladením. Predídete tak bolestivosti svalov a prípadnému zraneniu.



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



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



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



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



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



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

Počiatočný tréningový plán

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

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

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

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

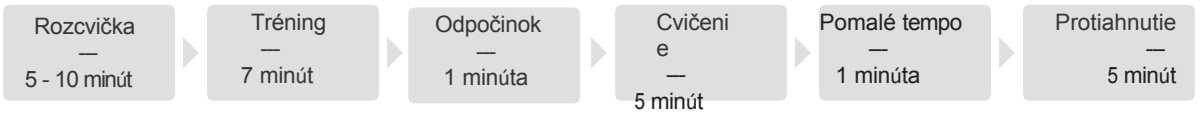
Tréningový plán na 5. a 6. týždeň
Cvičenie pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie, maximálne 5-krát týždenne

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

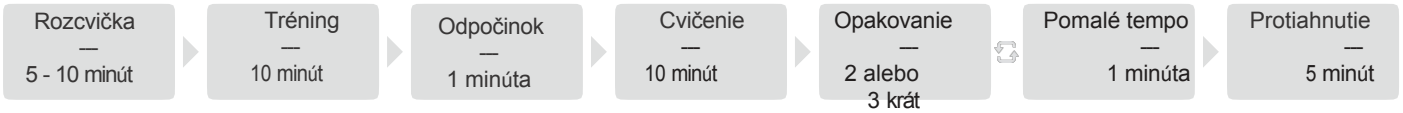
Po dokončení úvodného tréningového plánu si môžete vybrať konkrétny cvičebný plán na nasledujúce týždne. Vyberte si ten, ktorý najlepšie vyhovuje vašim cieľom. Môžete si vybrať plán, ktorý maximalizuje vaše úsilie o zníženie hmotnosti, alebo plán na zvýšenie vytrvalosti. Oba plány nájdete na nasledujúcej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

Tréningový plán na zlepšenie vytrvalosti

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

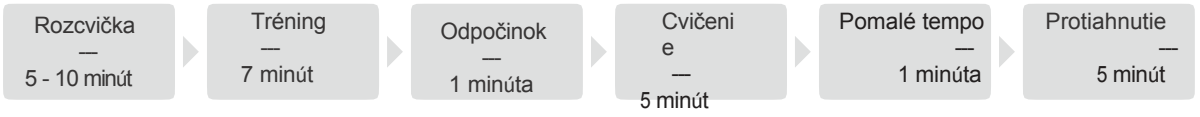


Tréningový plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 85 % maximálnej srdcovej frekvencie, maximálne 6-krát týždenne.

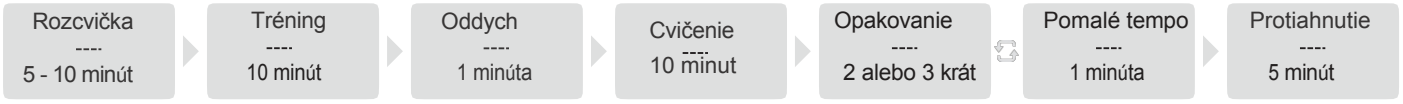


Tréningový plán na chudnutie

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



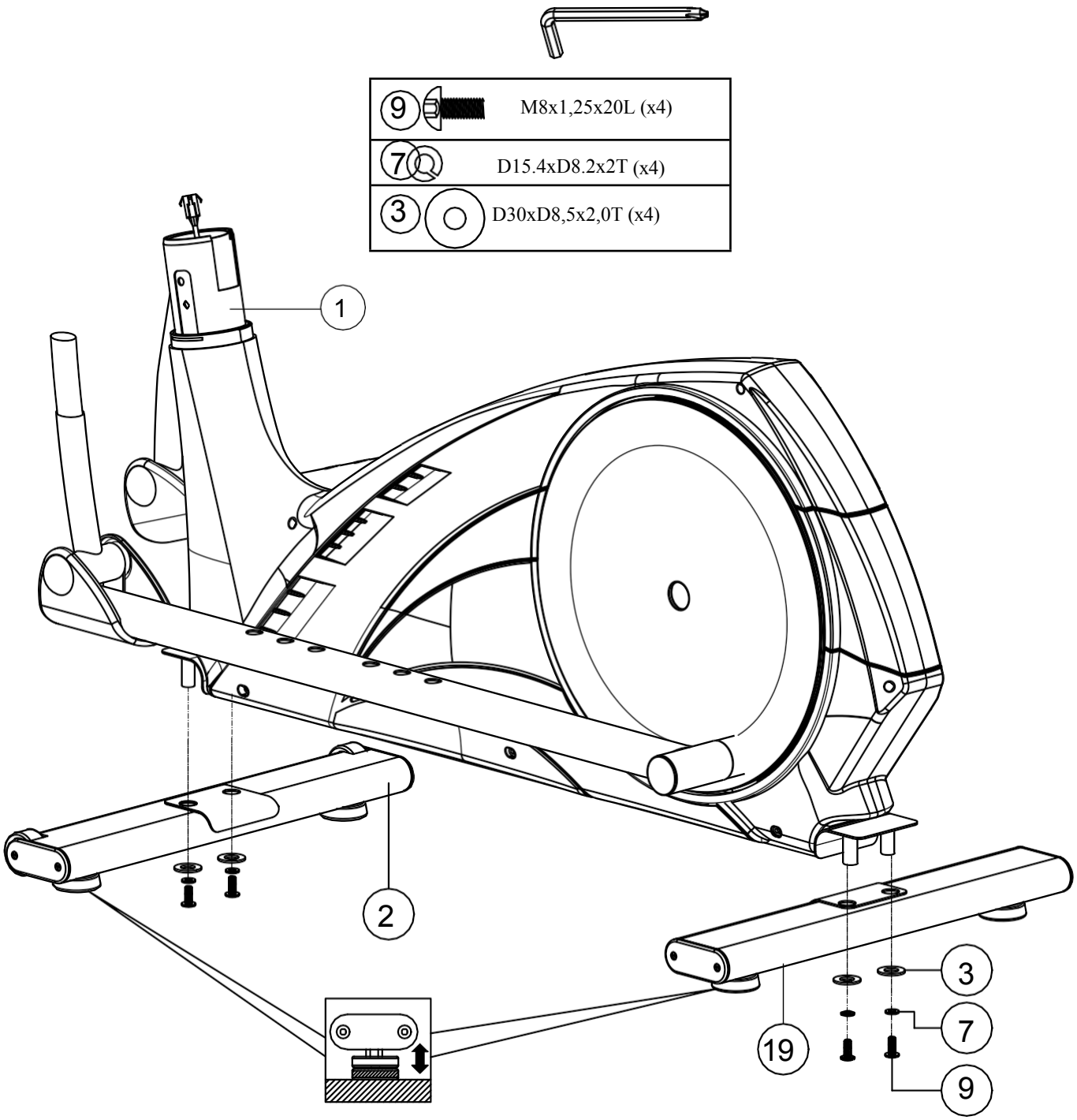
Tréningový plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie, maximálne 6-krát týždenne.



4 Montáž

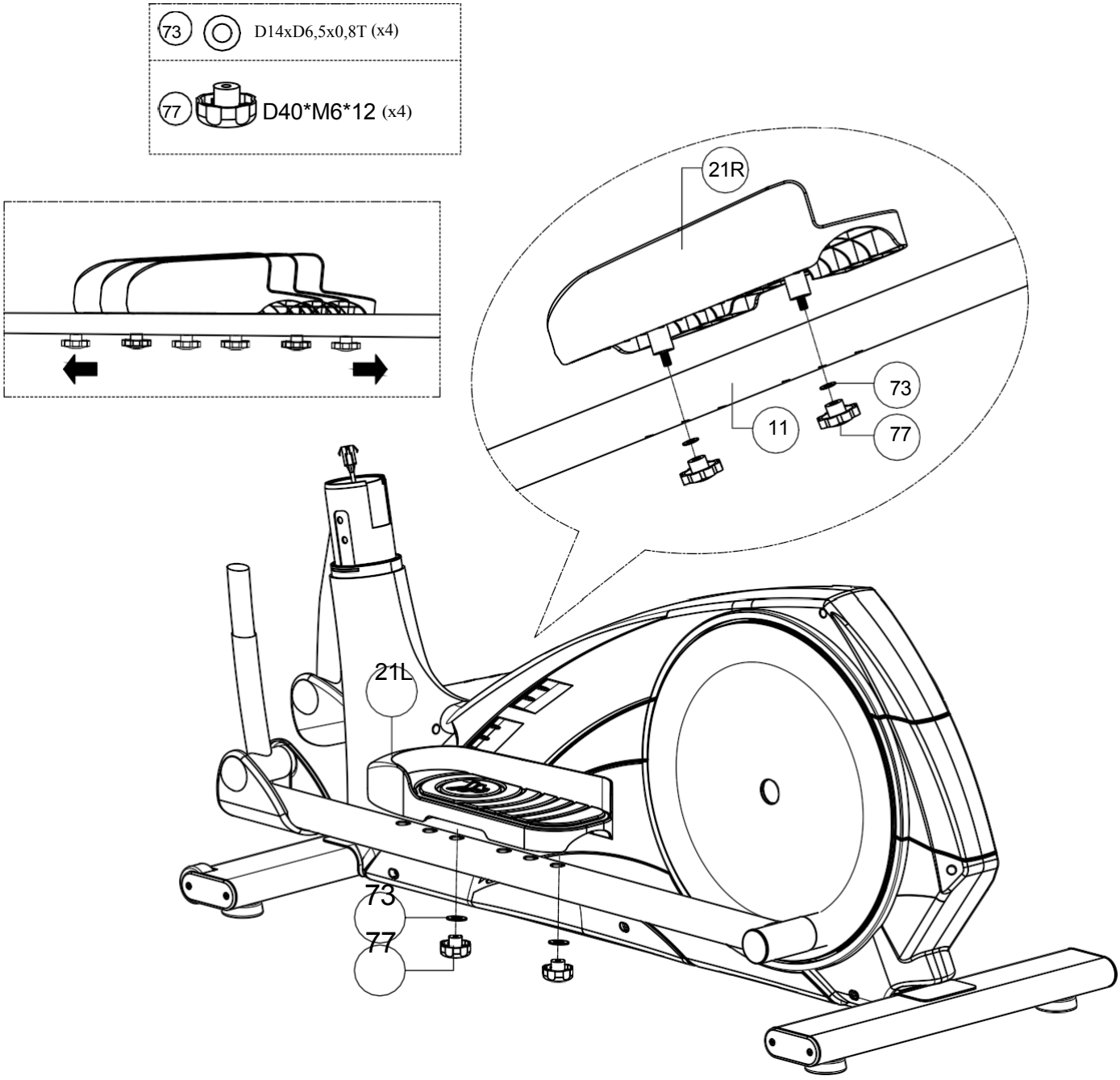
1. Montáž stabilizátorov

Namontujte predný stabilizátor (2) a zadný stabilizátor (19) na hlavný rám pomocou skrutiek (9), pružných podložiek (7) a plochých podložiek (6). Potom stroj vyrovnajte otáčaním koliesok na oboch stranách, kým nebude správne nastavený.



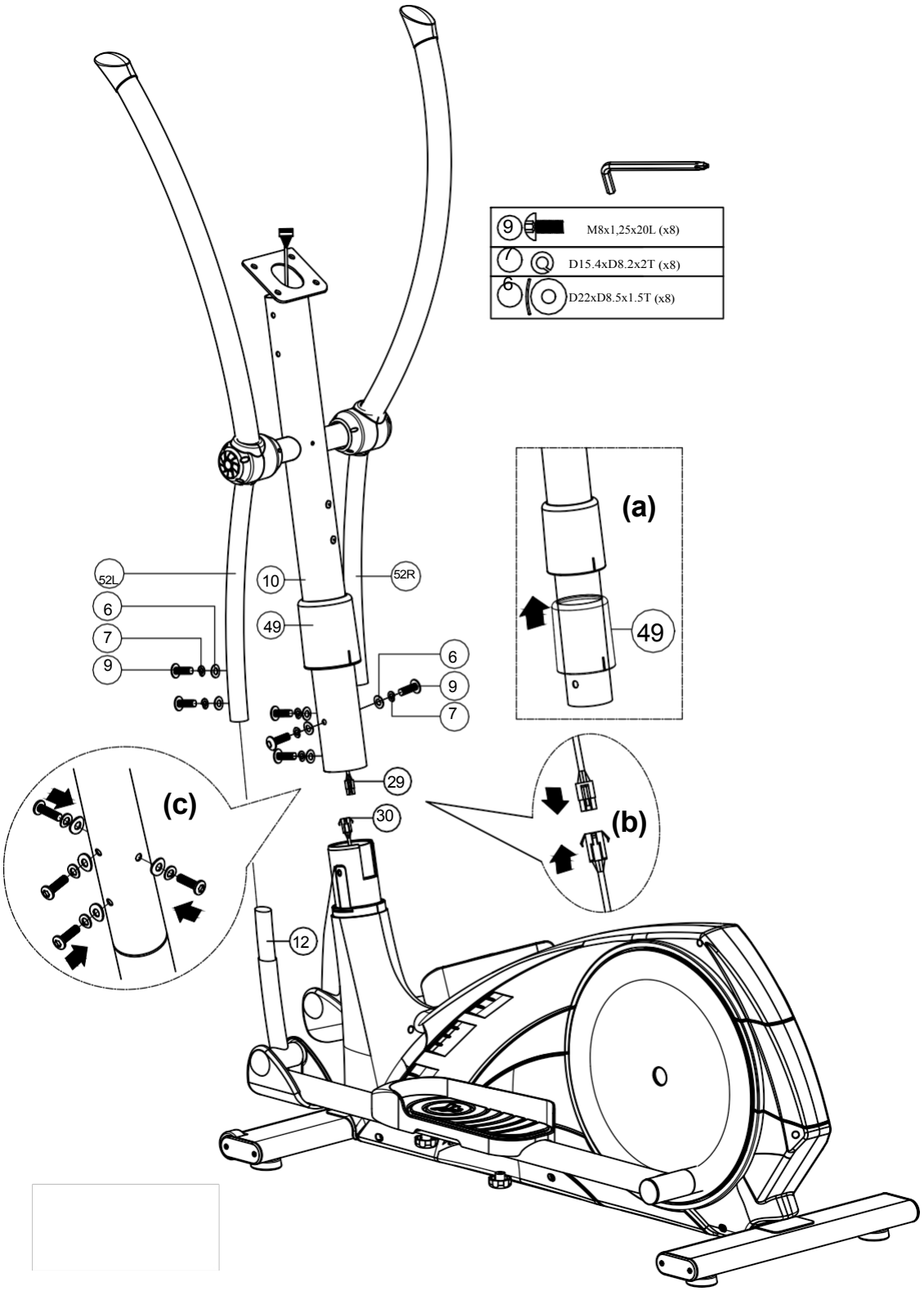
2. Montáž pedálov

1. Nasaďte pedále (21L a 21R) na opierku pedálov (11) a zaistite ich pomocou upevňovacích podložiek (73) a uťahovacích koliesok (77).
2. Pedále (21L a 21R) možno nastaviť do troch rôznych polôh.



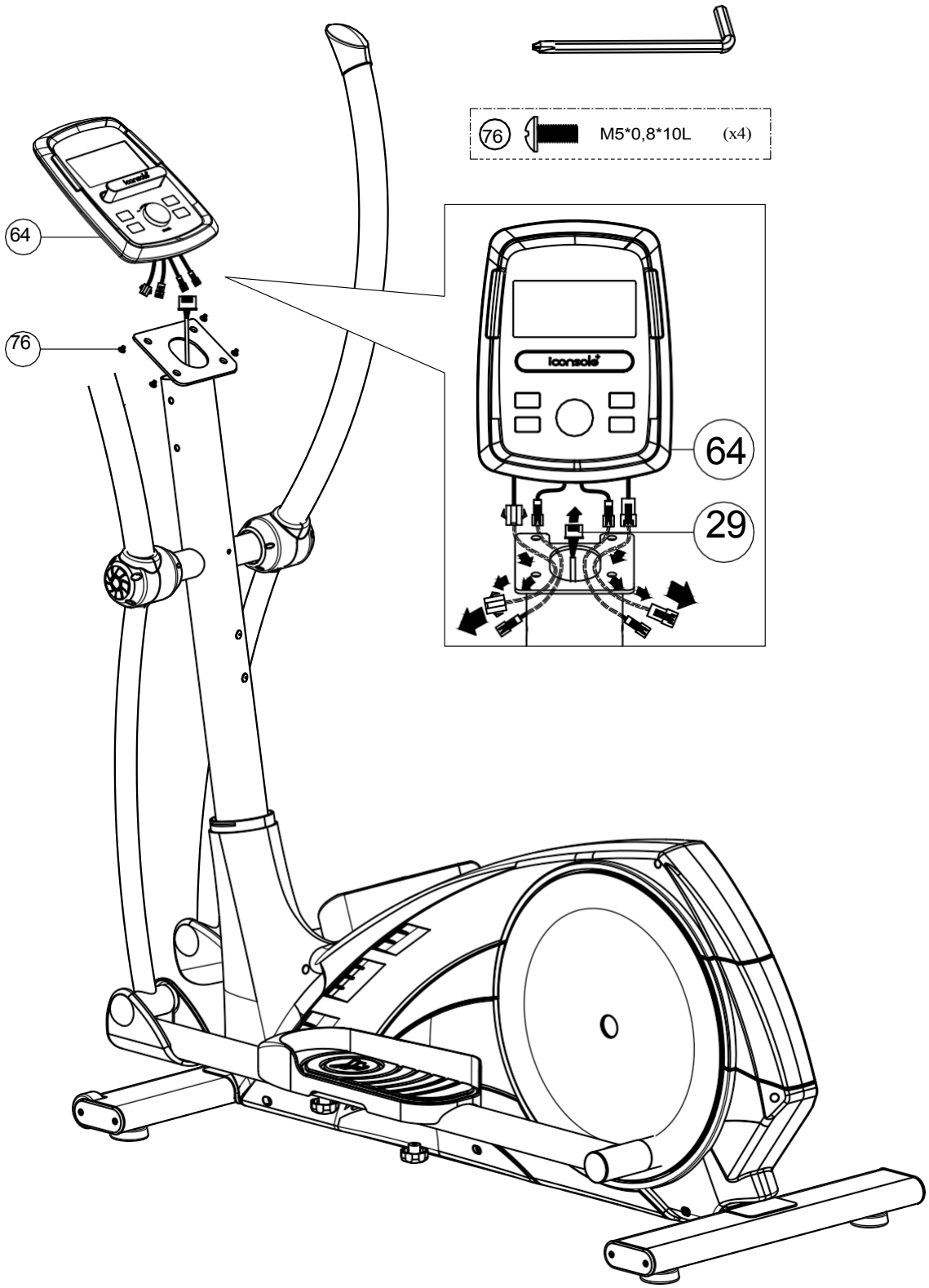
3. Montáž riadidiel

1. Nasaďte horný kryt (49) na stĺpik (10), ako je znázornené na obrázku (a).
2. Pripojte hornú časť počítačového kábla (29) k spodnej časti kábla (30), ako je znázornené na obrázku (b).
3. Pripevnite stĺpik riadidiel (10) k hlavnému rámu pomocou podložiek (6), pružných podložiek (7) a skrutiek (9), ako je znázornené na obrázku c).
4. Pripevnite pohyblivé ramená (52L a 52R) k pohyblivej opierke (12) pomocou podložiek (6), pružných podložiek (7) a skrutky (9).



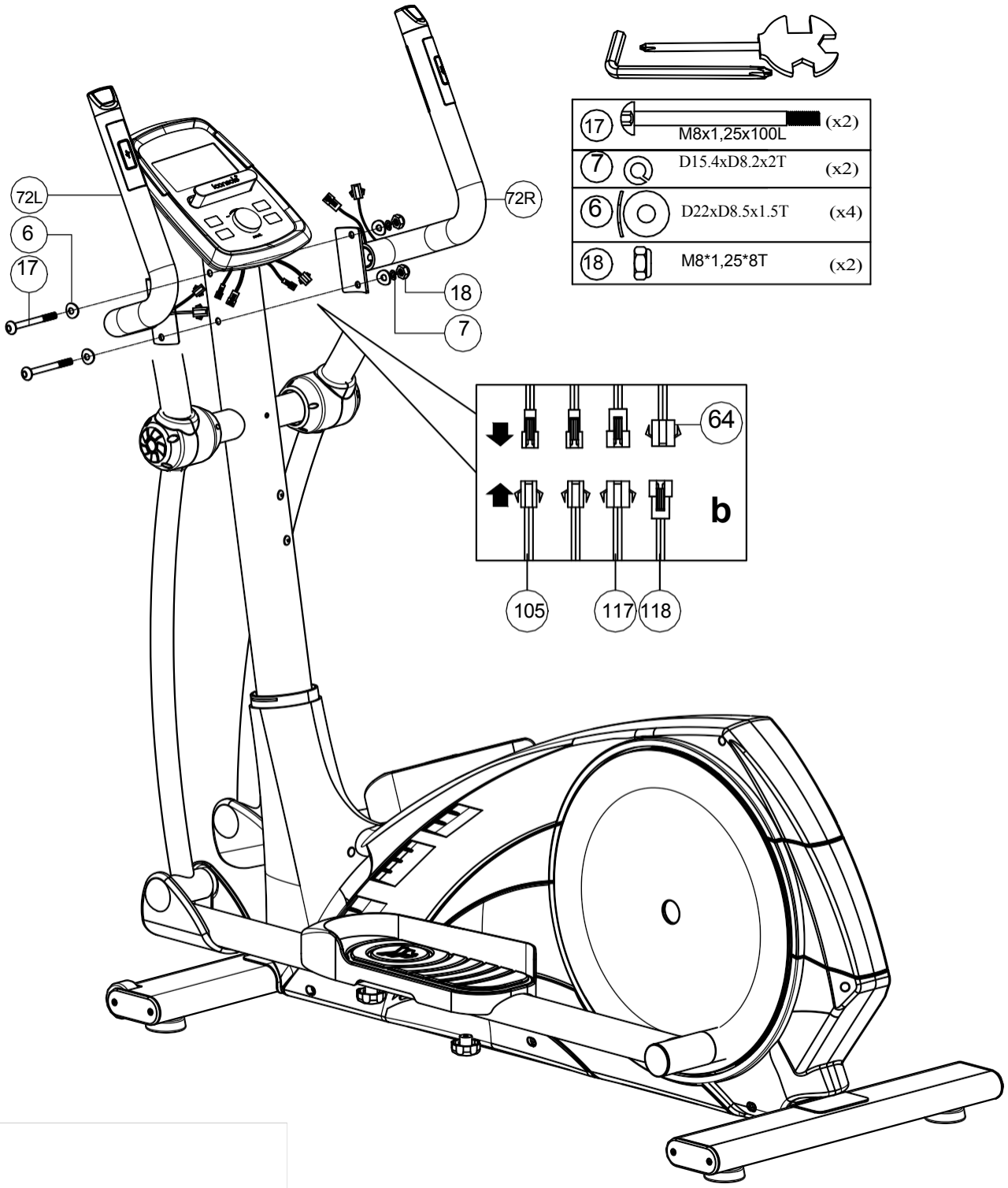
4. Montáž ovládacieho panela

1. Pripojte horný kábel z ovládacieho panela (29) k počítaču (64).
2. Pretiahnite káble cez stĺpik riadidiel, ako je znázornené na obrázku nižšie
3. Pripevnite ovládací panel (64) k stĺpu (10) pomocou krížových skrutiek (76).



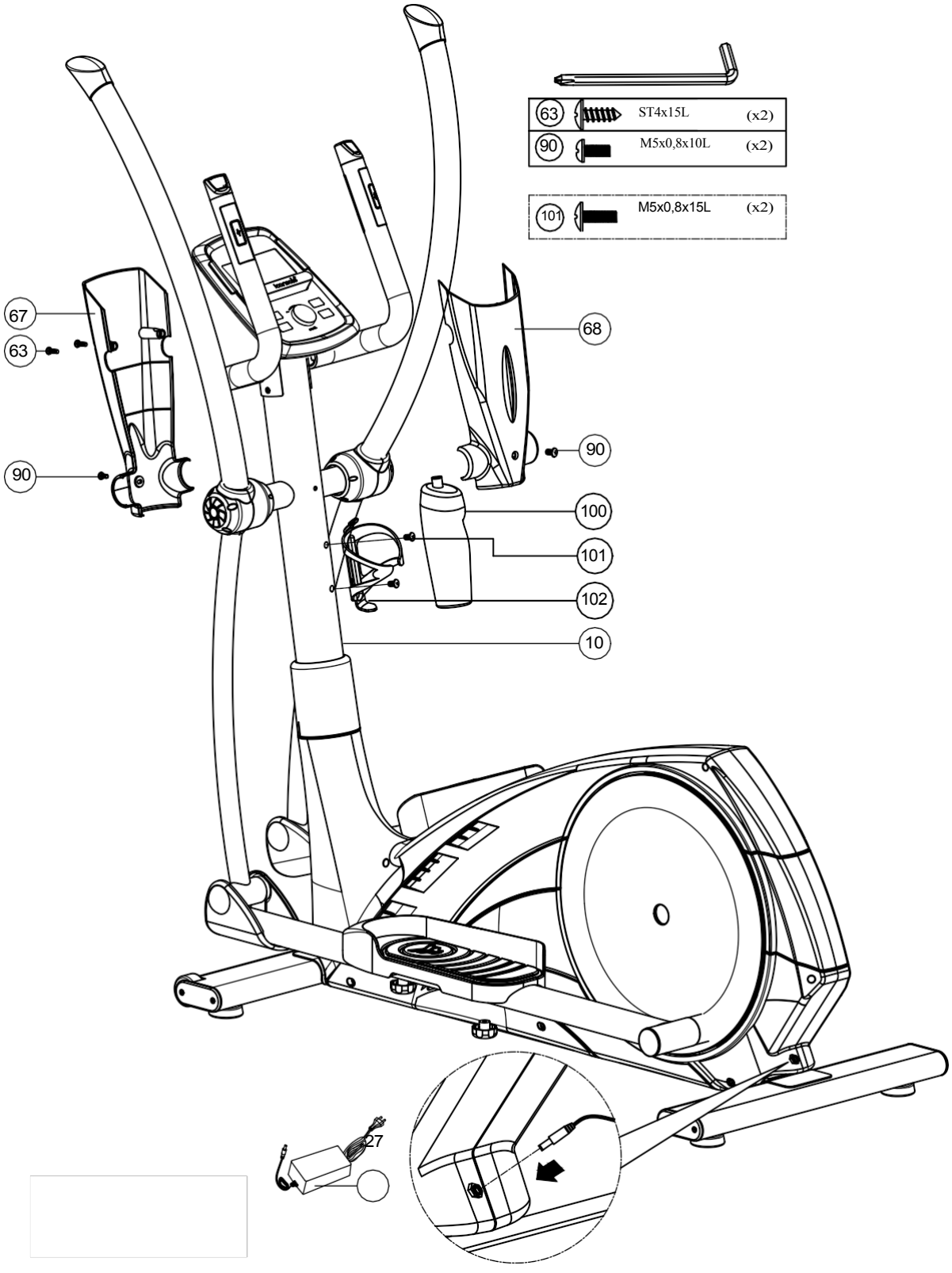
5. Montáž zábradlia

1. Namontujte ľavú a pravú časť zábradlia (72L a 72R) na stĺpik (10) pomocou skrutiek (17), zahnutej podložky (6), pružnej podložky (7) a samojistnej matice (18).
2. Pripojte všetky komunikačné káble, ako je znázornené na obrázku b.



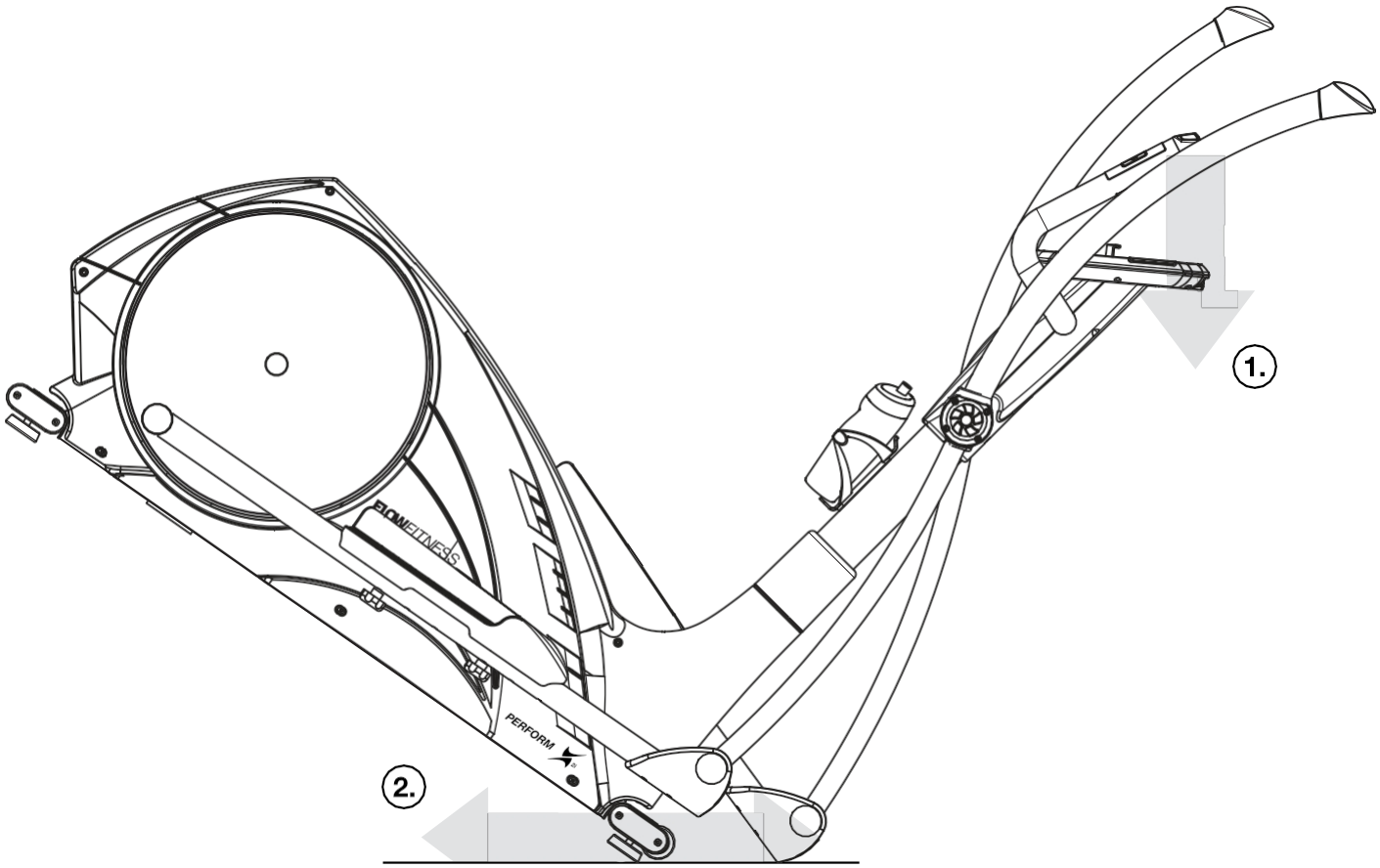
5. Montáž krytov

1. Pripevnite predný kryt počítača (67) a zadný kryt počítača (68) k stĺpiku (10) pomocou skrutiek s krížovou hlavou (63) a skrutky s okrúhlou hlavou (90).
2. Pripevnite držiak fľaše (102) k stĺpiku (10) pomocou skrutiek Phillips (101).
3. Pripojte sieťový adaptér (27) k zadnej strane trenažéra.



Skladovanie, premiestňovanie a používanie

Pred premiestňovaním eliptického trenažéra X2i sa uistite, že je stroj odpojený od elektrickej siete. Pre ľahšiu manipuláciu ho pevne držte oboma rukami a nakláňajte jeho hmotnosť na transportné kolieska. Teraz ho môžete presunúť na požadované miesto. Po premiestnení musíte stroj opäť vyrovnať. Teraz stroj znovu pripojte do elektrickej zásuvky.



Údržba

Spoločnosť Flow fitness odporúča pravidelne kontrolovať a uťahovať matice a skrutky, minimálne raz za šesť týždňov. Na upevnenie používajte len nástroj, ktorý bol dodaný s eliptickým trenažérom. Po každom tréningu vyčistite kovové a plastové časti prípravkom Flow Fitness Shine and Protect.

Pred každým cvičením sa uistite, že sú všetky časti stroja suché.

Aby sa zabránilo opotrebovaniu, stroj sa musí používať len v interiéri a na suchých miestach.

Počítač



USB na zadnej strane počítača

Držiak na tablet alebo telefón

RECOVERY
Analyzuje vašu kondíciu po tréningu na základe vašej srdcovej frekvencie
Frekvencia

TELESNÝ TUK
Meranie telesnej hmotnosti tuku

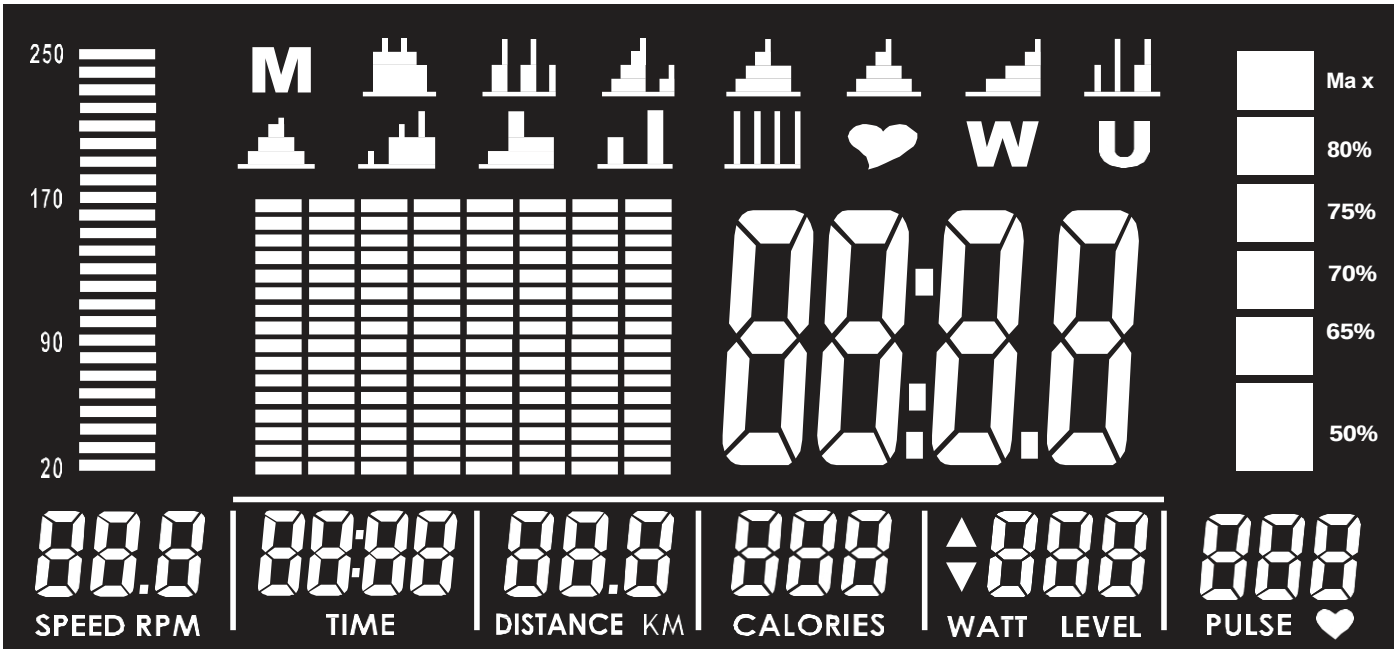
RESET
Obnovenie všetkých aktuálnych hodnôt alebo návrat do hlavnej ponuky pri cvičení

START/STOP
Spustí alebo zastaví cvičenie.

Nastavovací gombík Otočením zmeníte hodnotu alebo nastavíte úroveň odporu. Stlačením tlačidla potvrďte výber

Zobrazené hodnoty

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



Štart

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

Nastavenie profilu používateľa

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

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

5 Použitie

Programy

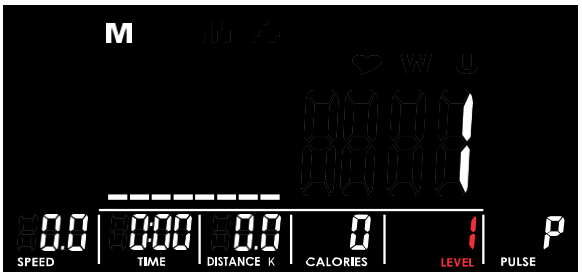
M Manuálne	Manuálny program
Program	12 prednastavených programov
HRC (Heart Rate Control)	Programy s reguláciou srdcovej
W frekvencie Wattová konštanta	Program WATT
U Používateľ	Užívateľské programy

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

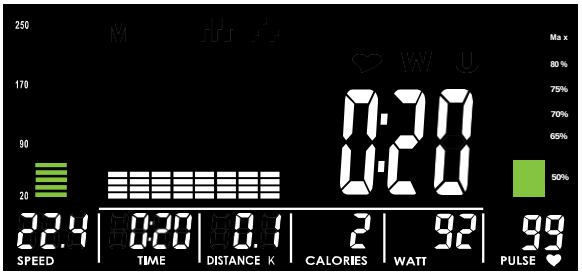
Manuálny program

M

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



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



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

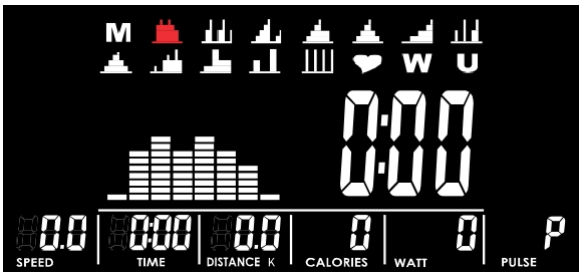
Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

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

Program - Prednastavené programy



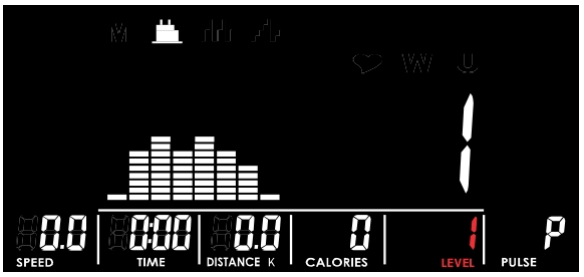
Môžete si vybrať jeden z 12 prednastavených programov. Ak vyberiete program, na displeji sa zobrazí graf odporu.



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

2. Nastavte si úroveň odporu.

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



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

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

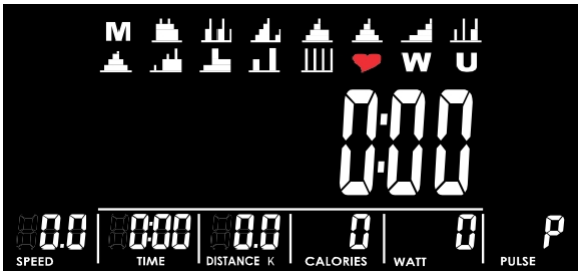
HRC - Program řízený tepovou frekvenciou



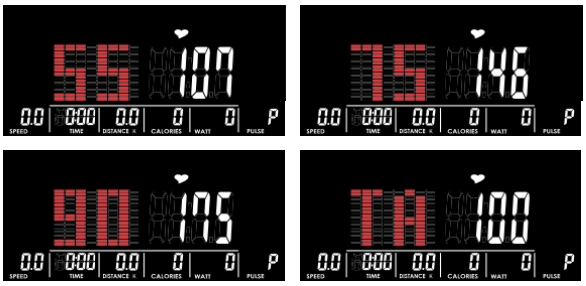
V hlavnej ponuke vyberte ikonu srdca. Pri tomto programe sa záťaž automaticky reguluje a upravuje tak, aby sa udržiavala rovnaká srdcová frekvencia. Počítač automaticky vypočíta vašu maximálnu tepovú frekvenciu na základe údajov, ktoré ste zadali vo svojom používateľskom p r o f i l e . Výpočet je nasledovný: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

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

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



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



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

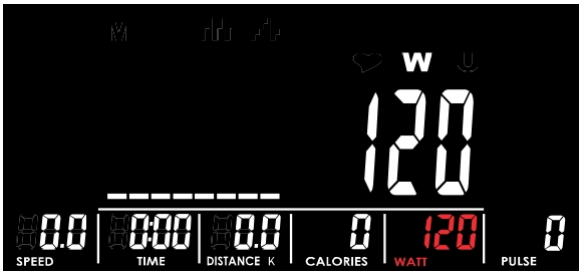
Program WATT

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

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



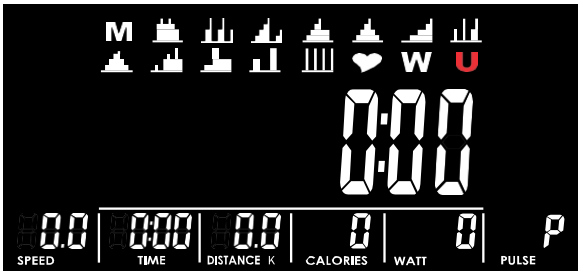
2. Nastavenie trvania tréningu (TIME)
3. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.
Počas tréningu môžete otáčaním gombíka nastaviť úroveň WATT.



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

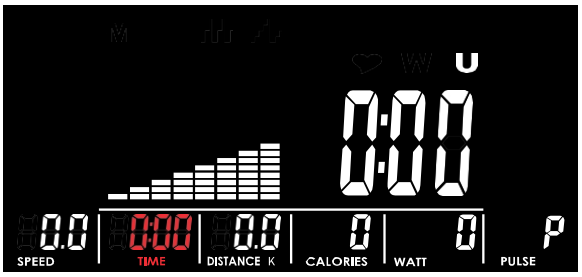
Používateľské programy

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



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

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



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

Počas cvičenia môžete otáčaním gombíka meniť odpor.

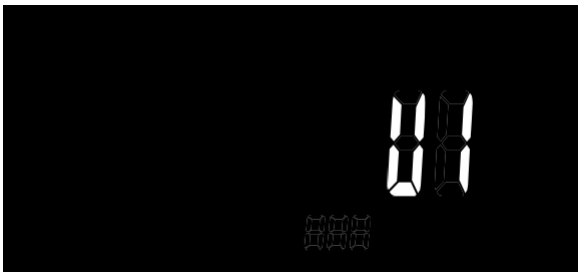
Po uplynutí nastaveného času tréningu sa tréning skončí. Pomocou tlačidla **START/STOP** môžete tréning počas cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

5 Použitie

Meranie telesného tuku

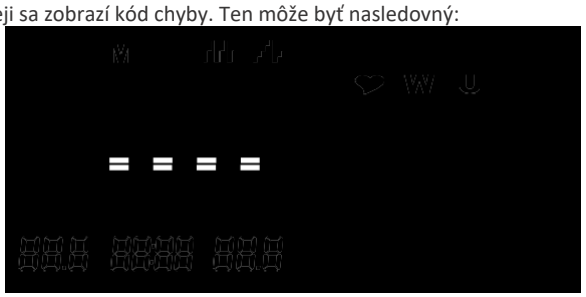
Stlačením tlačidla Body Fat (Telesný tuk) spustíte meranie telesného tuku. Po stlačení tlačidla pevne uchopte snímače na meranie srdcovej frekvencie. Počítač spustí meranie, ktoré trvá 8 sekúnd. Na displeji sa najprv zobrazí aktuálny profil používateľa. počas testu sa na displeji zobrazia nasledujúce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

Dôležité:



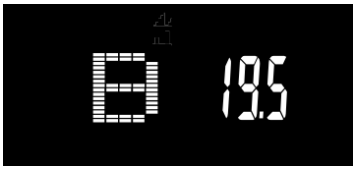
Meranie telesného tuku nefunguje počas cvičenia. Počas testu počítač používa údaje, ktoré sú vyplnené v profile používateľa. Ak chcete tieto údaje znovu zadať, stlačte tlačidlo Telesný tuk na dve sekundy. Potom budete môcť znova upraviť svoje osobné údaje, konkrétne pohlavie, vek, výšku a hmotnosť.

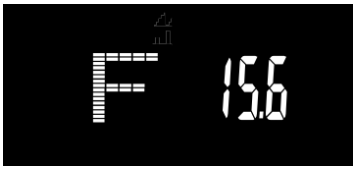
Ak test zlyhá, na displeji sa zobrazí kód chyby. Ten môže byť nasledovný:



E1 Senzory nezaznamenali žiadny pulz

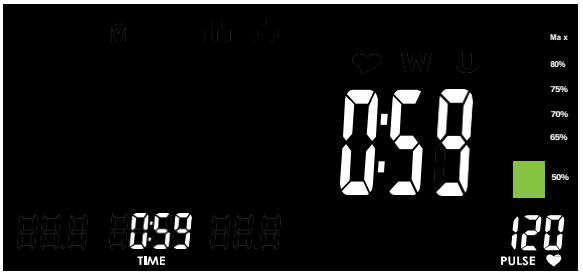
E4 Percento telesného tuku a BMI prekračuje merateľnú škálu 5-50 jednotiek



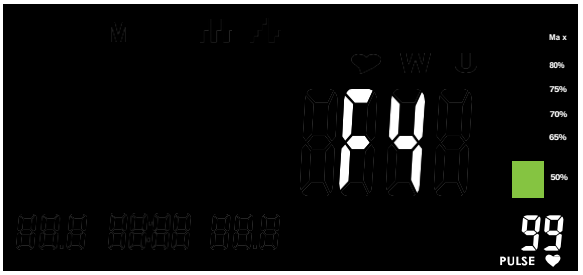


Test regenerácie

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



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



Dôležité

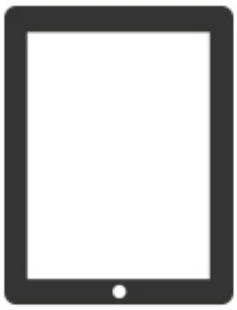
1. Test RECOVERY sa spustí len vtedy, ak je zaznamenaná srdcová frekvencia. Pre správne meranie musíte snímače pevne držať a snažiť sa nepohybovať.

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

5 Použitie

Cvičenie s aplikáciami

Na cvičenie môžete použiť aj tablet alebo smartfón. Podporované sú tieto zariadenia:



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



iPad Mini *alebo novšie*



iPhone 4s *alebo novšie*



iPod touch (3. generácia) *alebo novšie*



Tablet so systémom Android *OS4.3 alebo novšie*



Telefón so systémom Android *OS4.3 alebo novšie*

Pripojenie zariadenia X2i k zariadeniu

Ak sa chcete pripojiť k eliptickému trenažéru X2i cez Bluetooth, postupujte podľa nasledujúceho postupu:

1. V nastaveniach mobilného zariadenia zapnite funkciu Bluetooth.
2. Postupujte podľa pokynov podporovanej aplikácie.

Podporované aplikácie

Ak chcete trénovať pomocou telefónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z nasledujúcich aplikácií. Nižšie uvedené aplikácie sú kompatibilné so systémom X2i. Nové aplikácie budú uvedené na našej webovej stránke; www.flowfitness.com.

Kinomapa
Využite svoj trenažér naplno a užite si ešte viac zábavy. Vyberte si video v aplikácii Kinomap a vyrazte! Vaša poloha sa zobrazuje vo videu a na mape, vaším cieľom je držať krok 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 prejdite na jeden z nižšie uvedených odkazov.

Obchod s aplikáciami Apple iOS
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

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

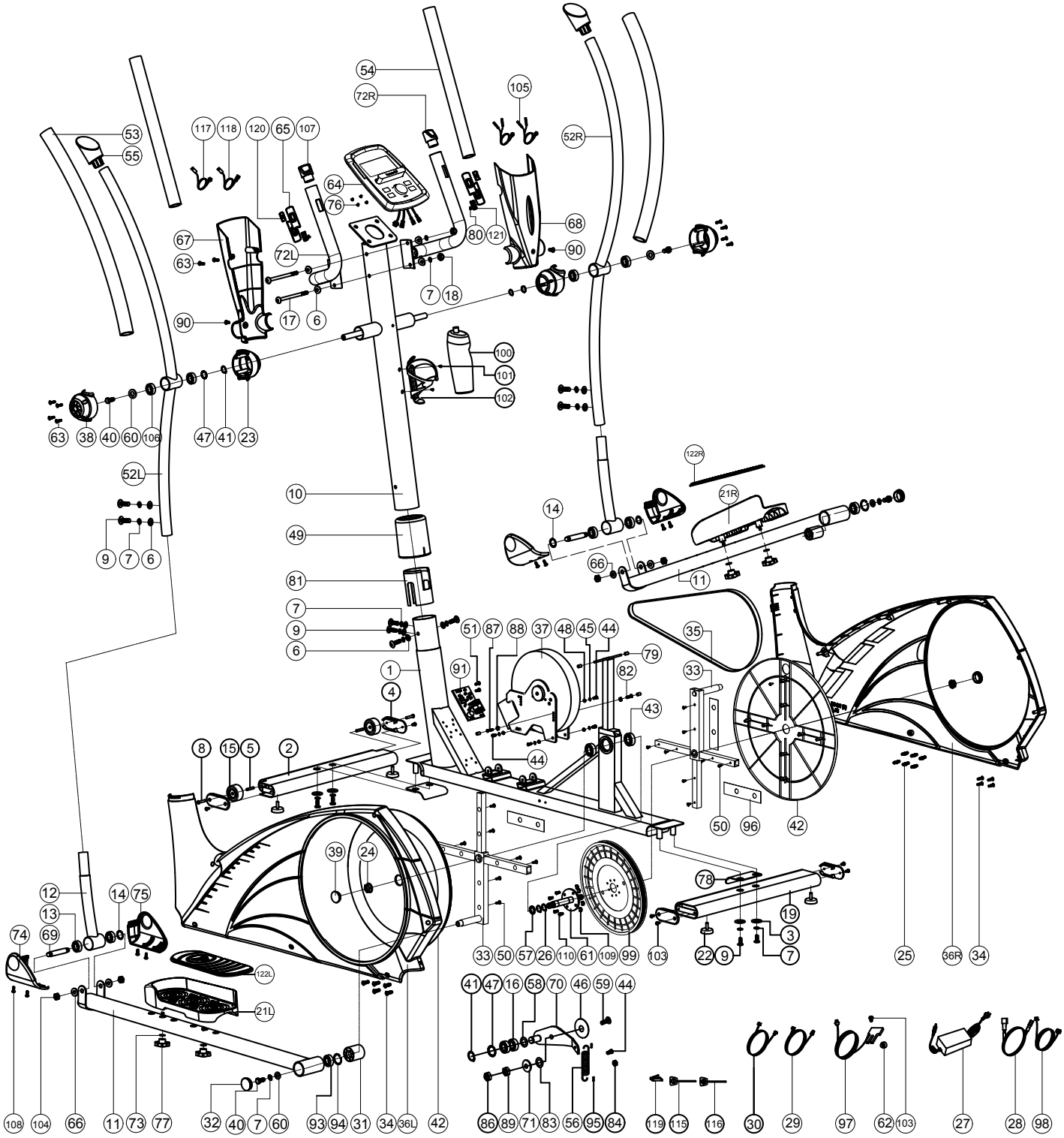
Školenie iConsole +
Tréningová aplikácia iC+ umožňuje ovládať trenažér pomocou telefónu alebo tabletu. V tejto aplikácii môžete t i e ž zaznamenávať svoje výsledky alebo začať trénovať kdekoľvek na svete pomocou máp Google a Street View. Táto aplikácia je bezplatná.
Aplikáciu si môžete stiahnuť v obchode 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 Apple iOS
https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8

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

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

Rozložený nákres



Zoznam dielov

NO.	Časť	Množstvo
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Plochá podložka D30*D8,5*2,0T	4
4	Oválny uzáver	4
5	Rukáv	2
6	Zakrivená podložka D22xD8.5x1.5T	12
7	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	14
8	Imbusová skrutka M6*1*35L	2
9	Imbusová skrutka M8x1,25x20L	12
10	Stojan riadidiel	1
11	Nosná rúrka pedálu	2
12	Pohyblivá nosná rúrka	2
13	Ložisko #6001ZZ	4
14	Vlnitá podložka D12.2*D15.8*0.3T	2
15	Okrúhle koleso	2
16	Ložisko #99502	2
17	Imbusová skrutka M8x1,25x100L	2
18	Nylonová matica M8*1,25*8T	2
19	Zadný stabilizátor	1
21L	Ľavý pedál	1
21R	Pravý pedál	1
22	Nastaviteľné koleso	4
23	Horný kryt nohy (ľavý)	2
24	Matica proti povoleniu M10*1,25*10T	2
25	Pin	6
26	C-spona D22,5*D18,5*1,2T	2
27	Adaptér	1
28	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 ST4.2x1.4x20L	9
35	Pás	1
36L	Ľavý kryt reťaze	1
36R	Pravý kryt reťaze	1
37	EMS	1
38	Horný kryt nohy (pravý)	2
39	Bočný kryt	2
40	Šesťhranná skrutka M8x1,25x20	4
41	C-spona S-16(1T)	3
42	Okrúhly disk	2
43	Ložisko #6004-2RS(C0)	2
44	Šesťhranná skrutka M6x1,0x15L	5
45	Pružná podložka D10.5*D6.1*1.3T	4
46	Plastová podložka D50*D10*1.0T	1
47	Vlnitá podložka D21xD16x0,3T	3
48	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	4
49	Horný ochranný kryt	1
50	Skrutka ST4*1.41*15L	16
51	Skrutka ST4.2*1.4*15L	2
52L	Ľavá pohyblivá lišta	1
52R	Pravá pohyblivá lišta	1
53	Pena	2
54	Pena	2
55	Koncový uzáver	2
56	Pružina D2.6*D15*82L	1
57	Vlnitá podložka D27*D20.3*0.5T	1
58	Plochá podložka D24*D16*1,5T	1

NO.	Časť	Množstvo
59	Imbusová skrutka M8x1,25x30L	1
60	Plochá podložka D21*D8,5*1,5T	4
61	Kľuková náprava	1
62	Okrúhly magnet	1
63	Skrutka ST4x1.41x15L	10
64	Počítač	1
65	Snímač pulzu rukoväte	4
66	Plochá podložka D22*D10*2T	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 D28*D8,5*3T	1
72L	Ľavá pevná lišta	1
72R	Pravá pevná lišta	1
73	Plochá podložka D14xD6.5x0.8T	4
74	Kryt prednej nohy (vľavo)	2
75	Kryt prednej nohy (vpravo)	2
76	Skrutka M5x0,8x10L	4
77	Klubový gombík	4
78	Vyrovnávacia pamäť	2
79	Vyrovnávacia pamäť	4
80	Skrutka ST4x1.41x15L	2
81	Vnútorná rúrka	1
82	Skrutka M5*0,8*65L	1
83	Plastová podložka	1
84	Matica M6*1*6T	1
86	Nylonová matica M8*1,25*8T	1
87	Skrutka M5*0,8*25L	1
88	Matica M5*0,8*5T	2
89	Matica M8*1,25*6T	1
90	Skrutka M5x0,8x10L	2
91	Ovládač	1
93	Ložisko #2203-2RS	2
94	C-spona S-40(1.80T)	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 M5*0,8*15L	2
102	Držiak fľaše na vodu	1
103	Skrutka M5x0,8x12L	7
104	Nylonová matica M10*1,5*10T	4
105	Pulzný kábel riadidiel	2
106	Ložisko #99502ZZ	4
107	Tlačidlo	2
108	Skrutka ST4*1.41*15L	8
109	Nylonová matica M6x1,0x6T	4
110	Šesťhranná skrutka M6*1,0*15L	4
115	Membránová klávesnica (-)	1
116	Membránová klávesnica (+)	1
117	Spodný rýchlovlak (1)	1
118	Spodný rýchlovlak (2)	1
119	Pripojenie zásuvky	2
120	Upevňovacia konzola pre rukoväť pulzu (horná)	2
121	Upevňovacia konzola pre rukoväť pulzu (spodná)	2
122L	Vložka ľavého pedálu	1
122R	Vložka pravého pedálu	1

6 Informácie o výrobku

Riešenie problémov

Riešenie problému

Stroj pri cvičení vŕzga.

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

Riešenie problému

Počítač neodčítava srdcovú frekvenciu.

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 zariadeniu cez bluetooth. Snímače na riadidlách slúžia predovšetkým na orientačné monitorovanie srdcovej frekvencie počas tréningu.

Riešenie problému

Ak máte hrudný pás a na displeji sa nezobrazuje srdcová frekvencia, skontrolujte to:

- Čítali ste si príručku k hrudnému pásu? Snímače je dobré udržiavať vlhké, aby lepšie fungovali.
- Je váš hrudný pás dostatočne pevný?
- Sú batérie v hrudnom páse vybité?

Riešenie problému

Nemôžem pripojiť svoje zariadenie k službe Kinomap.

Najprv si musíte vytvoriť eliptický trenažér v aplikácii Kinomap. Prejdite do ponuky Kinomap a vyberte položku "pridať zariadenie" - kliknite na eliptický trenažér. Ak ho stále nevidíte, skontrolujte, či na obrazovke svieti ikona Fithiway.

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

Záruka

Záruku poskytuje dovozca spoločnosti Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u ktorého ste výrobok 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

PERFORM 2i

www.flowfitness.com