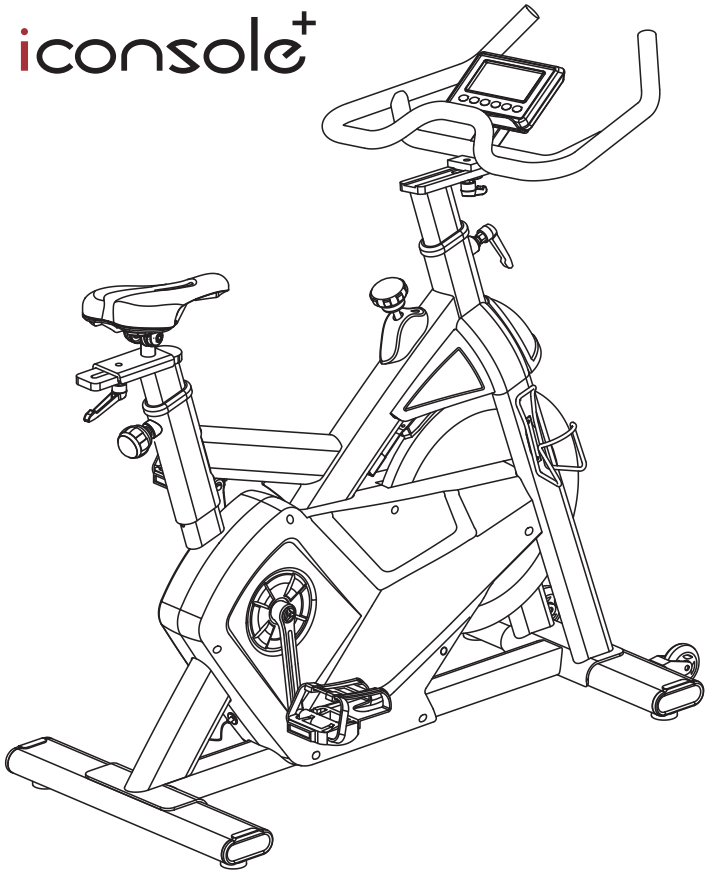
FLOWFITNESS

RACER DSB600i



Návod k obsluze CZ

www.flowfitness.com/en

Obsah

1. Důležité informace 35
   1.1 Zdraví 35
   1.2 Bezpečnost 35

2. Úvod 38
   2.1 Obsah balení 38
   2.2 Důležité díly 39
   2.3 Specifikace 39

3. Fitness 40
   3.1 Trénink podle tepové frekvence 40
   3.2 Zahřátí a zklidnění 42

4. Použití 43
   4.1 Montáž 43
   4.2 Použití počítače 47
   4.3 iConsole + Training 54
   4.4 Kinomap 55
   4.5 Údržba 57

5. Všeobecné informace 58
   5.1. Všeobecné informace 58
   5.2 Servisní rozkres 62
   5.3 Průvodce řešením problémů 62

6. Záruka 63
   6.1 Záruka 63

1.1 Zdraví

Důležité:
nejprve si přečtěte tento návod k použití a pečlivě
dodržujte pokyny.

- Poraďte se s odborníkem ohledně vhodné úrovně cvičení.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jiné fyzické nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
- Během tréninku sledujte, jak vám bije srdce, a pokud jsou hodnoty nekonzistentní, okamžitě cvičení ukončete.
- Doporučujeme vám provést několik zahřívacích cviků před cvičením a zklidňujících cviků po něm. Tak se bude vaše srdeční frekvence postupně zvyšovat a snižovat a můžete tak předcházet bolesti svalů.

1.2 Bezpečnost

- Používejte trenažér pouze dle pokynů v této příručce.

- Před použitím tohoto produktu zkontrolujte, zda funguje tak, jak má. V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte trénovat a kontaktujte svého prodejce.

- Nepoužívejte výrobek, pokud došlo k poruše.

- Výrobek musí být umístěn na rovném povrchu.

- Trenažér může používat v daný okamžik pouze jedna osoba.

- Trenažér mohou používat osoby s hmotností do 150 kg.

- Během tréninku se vždy ujistěte, že je kolem trenažéru alespoň jeden metr volného místa.

- Nelepte žádné předměty do žádného otvoru trenažéru.

- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od trenažéru.

- Osoby se zdravotním postižením by měly získat souhlas od odborného lékaře a řídit se jeho pokyny.

- Nedávejte ruce nebo nohy pod trenažér.

1. Důležité informace

- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Vaše dýchání by mělo být plynulé v závislosti na intenzitě tréninku.

- Nejprve začněte tréninkový plán pomalu a postupně zintenzivňujte.

- Během tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co by bylo příliš volné a mohlo by se zachytit mezi pohyblivými částmi trenažéru.

- Při přemisťování zařízení vždy používejte vhodné techniky zvedání, abyste zabránili zranění zad.

- Pravidelně kontrolujte šrouby a pokud jsou uvolněné, utáhněte je.

- Vlastník produktu je zodpovědný za to, aby si všichni uživatelé byli vědomi varování a pokynů uvedených v tomto návodu k použití.

- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorách může vést k problémům s výrobkem.

- Tento produkt není vhodný pro terapeutické účely/nebo pro profesionální použití ve fyzioterapii.

⚠ VAROVÁNÍ

Než začnete trénovat, nechte si zkontrolovat váš zdravotní stav lékařem. Zvlášť důležité je to pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají zdravotní problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Flow Fitness není odpovědný za zranění osob nebo škody na majetku způsobené použitím tohoto zařízení.

Trenažér není vhodný k pronájmu nebo použití v komerčních pro profesionální využití.

Děkujeme, že jste si zakoupili trenažér Racer DSB600i. Tento produkt společnosti Flow Fitness můžete zakoupit z několika důvodů. Ať už je ten váš důvod jakýkoli, např. zlepšit si výdrž, zhubnout, rehabilitovat nebo jen proto, že rádi cvičíte, jsme přesvědčeni, že Vás tento produkt nezklame.

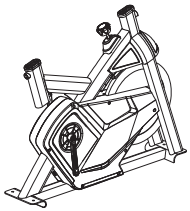
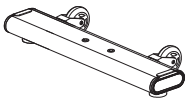
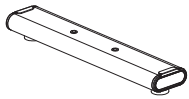
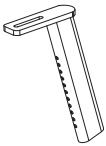
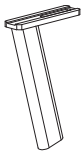
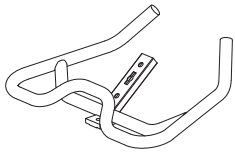
Racer DSB600i je perfektní rychlostní kolo pro domácí použití. Kromě několika standardních tréninkových programů je možné trenažér připojit k tabletu nebo smartphonu. Jednoduše si nainstalujte aplikaci „iConsole +“ nebo „Kinomap Fitness “ a užijte si pestrý a zajímavý trénink.

Tato příručka obsahuje všechny informace nezbytné pro používání a provoz rychlostního kola. Tato příručka také obsahuje tipy a rady, jak cvičit.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné tréninky.

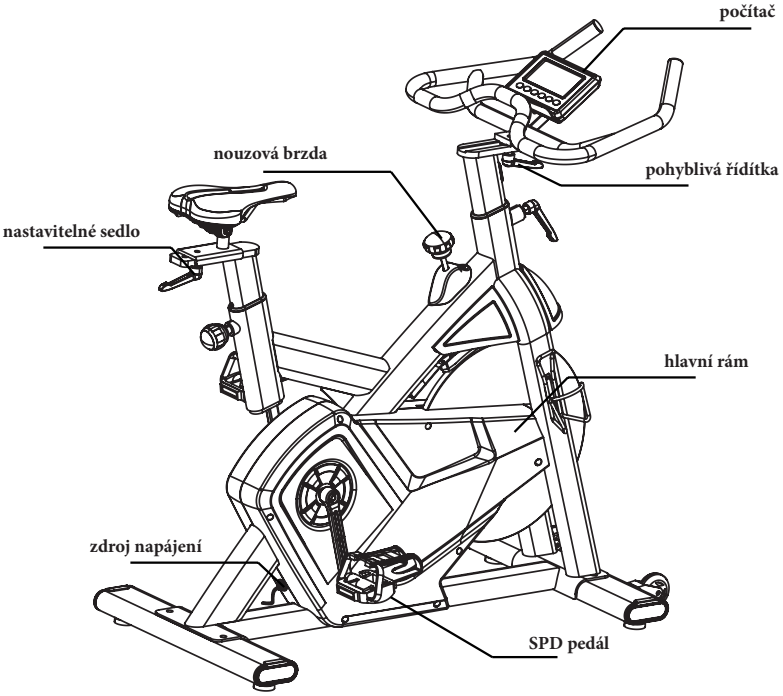
2. Úvod

2.1 Obsah balení

1  x1		2  x1		3  x1	
4  x1		5  x1		6  x1	
7  x1	79  x1	31		M10*20L	x3
		80		M16*22L	x1
28L  x1	28R  x1	81			x1
		82			x1
40  x1	8  x1	83			x1
		13		M8*24L	x4
9  x1	74  x1	34		ϕ 10* ϕ 35*3T	x2
		78		M5*15L	x2

Montážní sada
Všechny díly potřebné k sestavení trenažéru Racer DSB600i jsou v jedné sadě.

2.2 Důležité díly



2.3 Specifikace

Délka:	121cm
Výška:	115cm
Šířka:	53cm
Hmotnost:	49kg

3. Fitness

Obecně lze fitness popsat jako cvičení, díky němuž vaše srdce pumpuje z plic více kyslíku do svalů prostřednictvím krve. Čím náročnější trénink, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují. Srdce musí silněji pumpovat, aby dostalo okysličenou krev do svalů. Pokud máte dobrou výdrž, vaše srdce pumpuje více krve s každým úderem srdce. Vaše klidová srdeční frekvence a srdeční frekvence během cvičení se sníží.

3.1 Trénink podle tepové frekvence

Během cvičení je důležité sledovat tepovou frekvenci, která je nezbytná pro výsledek vašeho tréninku. Tepová frekvence při tréninku závisí zejména na vašem věku. Podle toho lze určit váš maximální srdeční rytmus. Dále závisí nejúčinnější srdeční frekvence na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším cílem zhubnout, pak je nejúčinnější trénink na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Pokud je vaším tréninkovým cílem zlepšit výdrž, měli byste trénovat na 85 % své maximální tepové frekvence.

Tělo ukládá energii ve dvou formách, jako sacharidy a tuky. Při cvičení používáme kombinaci těchto dvou forem energie. Pokud je intenzita tréninku vysoká tělo si většinou vybere energii, kterou spaluje rychle: sacharidy. Protože je přísun sacharidů omezený, nemůžete cvičit dlouho. Při tréninku s nízkou intenzitou tělo většinou využije dlouhodobý zdroj energie: tuk. Protože se to v těle ukládá ve velkém množství, můžete trénovat delší dobu.

Níže naleznete plán, který vám vypočítá nejlepší tepovou frekvenci při tréninku. V tomto rozvrhu má každá věková kategorie rozmezí, ve kterém by se měla vaše srdeční frekvence pohybovat. Střední sloupec obsahuje hodnoty, které byste se měli snažit udržovat, pokud chcete zhubnout. Pokud si chcete zlepšit výdrž, měli byste se snažit udržet sazby v pravém sloupci.

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

Způsob zahájení tréninku je vždy individuální. Pokud jste nějakou dobu necvičili nebo máte nadváhu, měli byste zahájit tréninkový plán pomalu a postupně zvyšovat úroveň aktivity.

V poslední kapitole této příručky najdete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. obecné informace). Tyto plány můžete použít k dosažení svých tréninkových cílů. Plány jsou rozděleny do dvou fází. První fázi lze použít pro začátečníky nebo osoby, které začnou trénovat po dlouhé době nečinnosti. Během této fáze se úroveň intenzity zvyšuje postupně. Po šesti týdnech začíná druhá fáze. Poté můžete zvolit tréninkový plán, jak zhubnout nebo zlepšit svoji výdrž.

3.2 Zahřátí a zklidnění

Správný tréninkový plán začíná dobrým zahřátím a končí ochlazením svalů a zklidněním organismu. Zabráníte tak bolestivosti svalů a zraněním. Níže najdete několik vhodných cviků.



Protažení šíje
Nakloňte hlavu doprava. Držte ji jednu sekundu, abyste cítili, že protahujete svaly na levé straně krku. Totéž proveďte pro druhou stranu, přední a zadní stranu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Protažení nohou
Pomalu se předkloňte s uvolněnými zády a pažemi. Ohýbejte se co nejvíce a držte pozici po dobu deseti sekund. Opakujte cvik dvakrát nebo třikrát.



Protažení obou stran těla
Natáhněte obě paže do vzduchu a pravou rukou dosáhněte co nejvýš. Nakloňte se trochu doleva, abyste protáhly svaly na pravé straně trupu. Držte tuto pozici po dobu jedné sekundy. Uvolněte se a proveďte stejný pohyb na druhé straně těla. Opakujte cvik třikrát nebo čtyřikrát.



Ohyb v kolenou
Dejte nohy na šířku ramen a natáhněte ruce. Pokrčte kolena o maximálně 10 cm dolů. Vraťte se zpět a několikrát cvik opakujte.



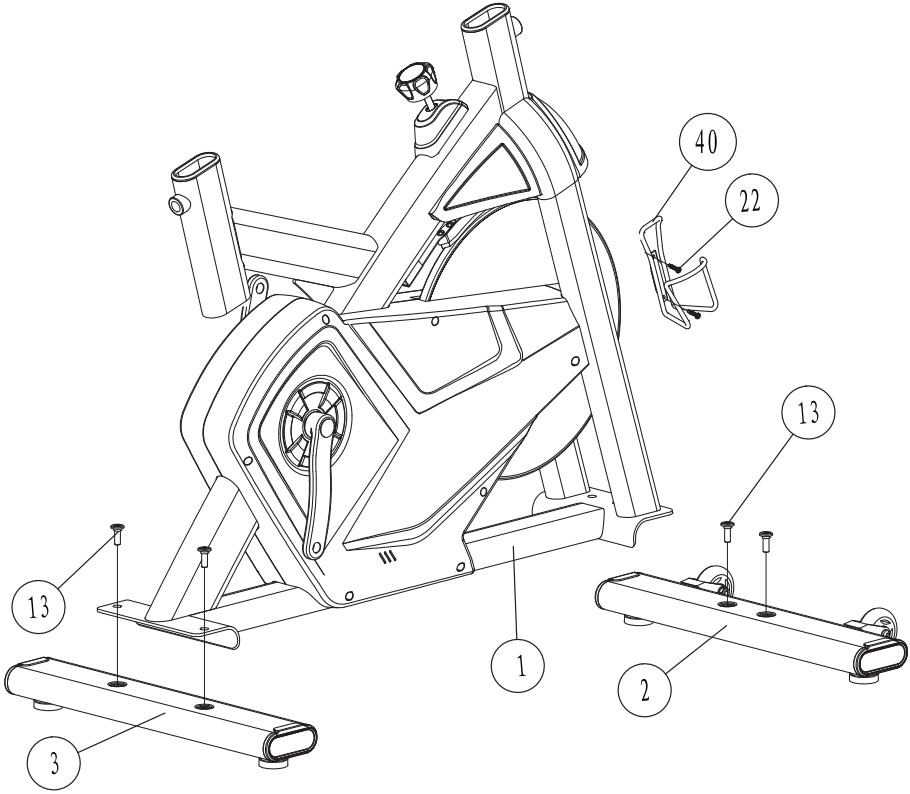
Protažení dolní části zad
Začněte cvičit na všech čtyřech. Natáhněte ruce před sebe a sklopte obličej téměř k podlaze. Jemně se posaďte. Hýždě dejte těsně nad paty. Uvolněte se a měli byste cítit jemné protažení v dolní části zad.



Protažení v sedě
Posaďte se na podlahu s nataženou pravou nohou před sebe a položte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu stehna pravé nohy. Předkloňte se ve směru pravé nohy a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Uvolněte se a udělejte totéž s druho nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

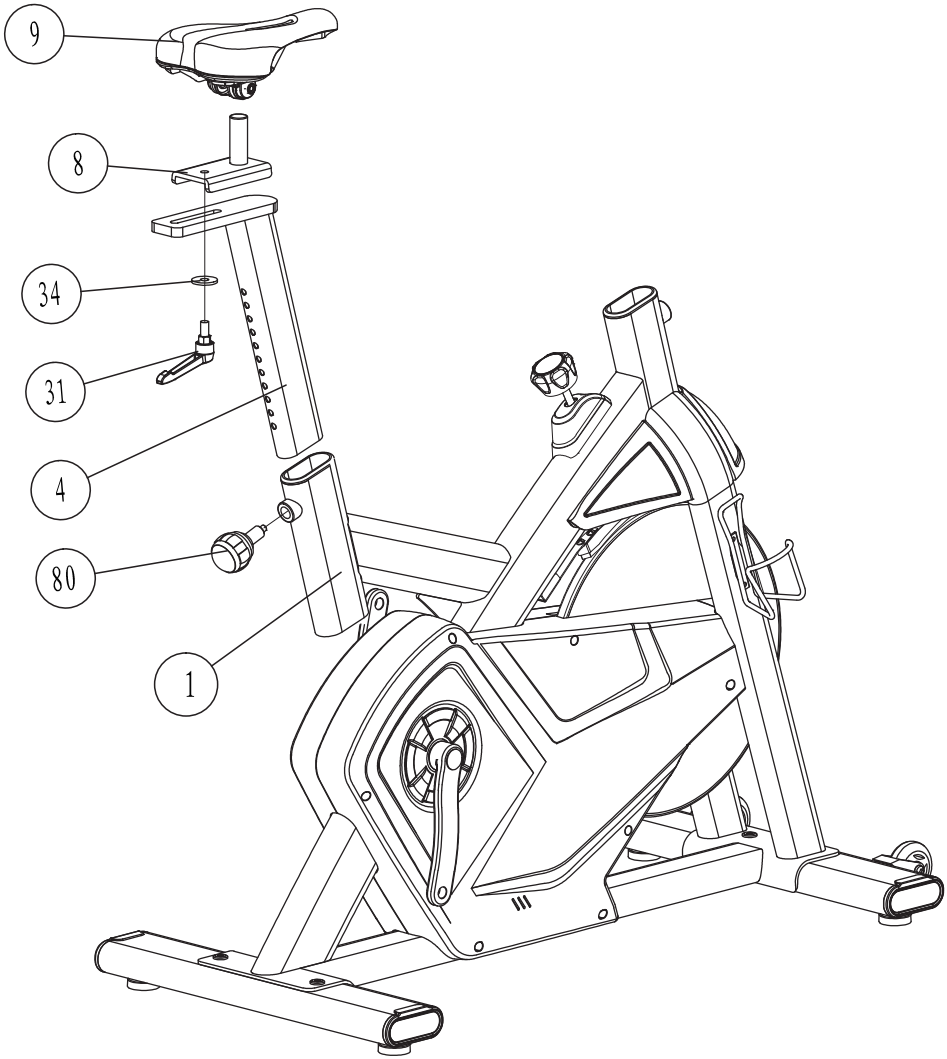
4.1 Montáž

1. krok
   Stabilizátor (3) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou imbusových šroubů (13). Připevněte přední trubku (2) k hlavnímu rámu stejně jako u stabilizátoru. Držák láhve (40) upevněte na rám (1) pomocí dvou šroubů (22).

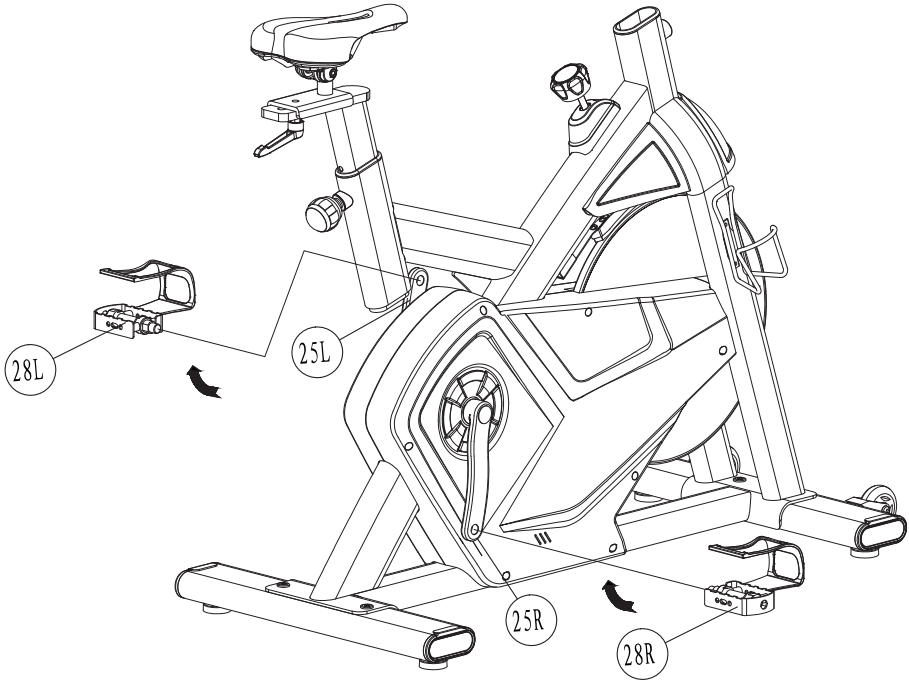


4. Použití

2. krok
Sedlový sloupek (4) vložte do hlavního rámu a nastavte výšku pomocí aretačního šroubu (80). Nasaďte posuvník (8) na sedlový sloupek s podložkou (34) a aretačním šroubem (31). Sedlo (9) nasaďte na posuvník a zajistěte jej.

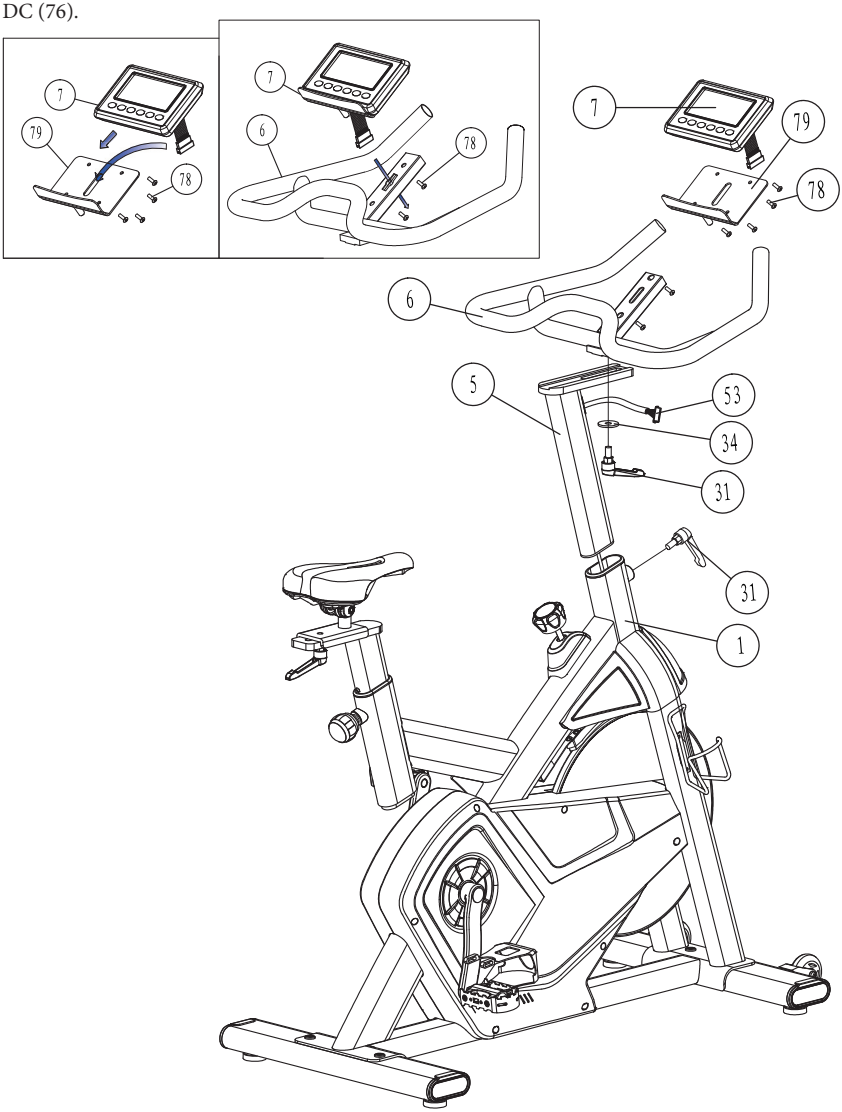


3. krok
Pedály (28L a 28R) jsou označeny písmeny „L“ a „R“(levý a pravý).
Namontujte je do na správnou stranu (25L a 25R). Pravá kliková sada je
na pravé straně trenažéru, tzn. po vaší pravici když si představíte, že na trenažéru
sedíte.
Pravý pedál našroubujte ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru
hodinových ručiček.



4. Použití

4. krok
Držák počítače (79) upevněte na řídítka (6) pomocí dvou šroubů (78). Vložte počítač (7) do držáku (79) a připevněte řídítka (6) ke sloupku řídítek (5) pomocí podložky (34) a aretačního šroubu (31).
Připojte zástrčku snímače (53) ke spoji snímače počítače.
Sloupek řídítek (5) vložte do hlavního rámu a nastavte výšku pomocí aretačního šroubu (31).
Adaptér (74) vložte do elektrické zásuvky a zasuňte kabel zástrčky adaptéru do DC (76).

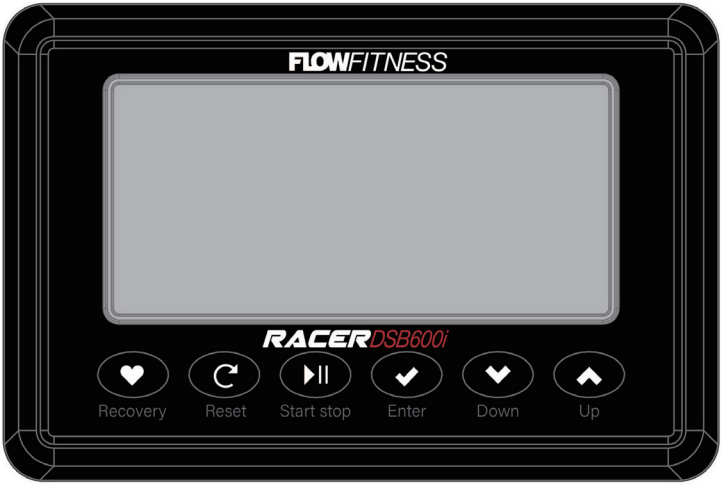


4.2 Použití počítače

Hodnoty na displeji

SPEED	Aktuální rychlost v km/h.
RPM	Aktuální otáčky za minutu.
TIME	Uplynulý nebo zbývající čas v závislosti na nastavení.
DISTANCE	Uplynulá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na nastavení.
CALORIES	Indikace spálených kalorií.

SCAN	S touto funkcí se se každá hodnota z výše uvedených funkcí zobrazí na 6 sekund.



4. Použití

Hodnoty na displeji

UP Pro zvýšení cílových hodnot. Podržením tlačítka zvýšíte hodnotu rychleji.

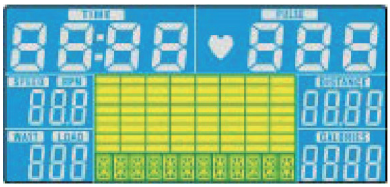
DOWN Pro snížení cílových hodnot. Podržením tlačítka zvýšíte hodnotu rychleji.

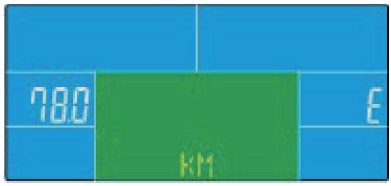
ENTER Potvrzení nastavení nebo výběru.

RESET Stisknutím tohoto tlačítka vynulujete aktuální hodnotu. Stisknutím a podržením po dobu 2 sekund resetujete všechny hodnoty.

START STOP Zahájení nebo ukončení cvičení.

RECOVERY Použijte toto tlačítko po tréninku ke spuštění testu zotavení.





Zapnutí

Zapojte napájecí zdroj, počítač se zapne a zobrazí všechny segmenty na po dobu 2 sekund. Po 4 minutách bez šlapání nebo pulzního vstupu se konzole přepne do úsporného režimu.

Stisknutím libovolné klávesy konzolu probudíte.

Výběr tréninku

Stiskněte UP a DOWN pro výběr cvičení

Vyberte si svůj trénink z následující nabídky:

Manual
Beginner
Advanced
Sporty
Cardio
Watt

Manuální režim (Manual Mode)
Stisknutím START v hlavní nabídce zahájíte cvičení v manuálním režimu.



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte Manual a stiskněte ENTER pro vstup.

Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení ČASU (TIME), VZDÁLENOSTI (DISTANCE), KALORIÍ (CALORIES) a TEPU (PULSE) a stiskněte MODE pro potvrzení.

Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.
Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení úrovně zátěže.
Pro zastavení tréninku stiskněte tlačítka START/STOP.
Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Režim pro začátečníky (Beginner Mode)



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte režim pro začátečníky a stiskněte ENTER.
Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení ČASU.
Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.
Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení úrovně zátěže.
Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku.
Stisknutím RESET se vrátíte k hlavnímu menu.

4. Použití

Režim pro pokročilé (Advance Mode)



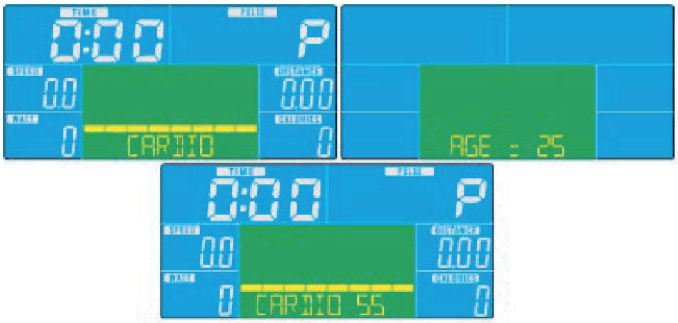
Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte Advance mode a stiskněte ENTER.
Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení ČASU.
Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.
Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení úrovně zátěže.
Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku.
Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Sportovní režim (Sporty Mode)



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte sportovní režim a stiskněte ENTER.
Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení ČASU.
Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.
Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení úrovně zátěže.
Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku.
Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Režim cardio (Cardio Mode)



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte CARDIO a stiskněte ENTER.
Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr 55 %, 75 %. 90 % nebo TAG (TARGET H.R.) Výchozí hodnota je 100.
Stiskněte NUP nebo DOWN pro přednastavení ČASU tréninku.
Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte nebo zastavíte trénink.
Stiskněte RESET pro návrat do hlavní nabídky.

Wattový režim (Watt Mode)

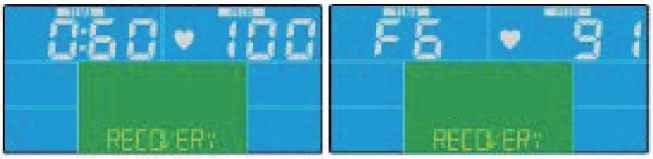


Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte WATT a stiskněte ENTER pro vstup.
Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení cílových wattů. Výchozí hodnota je 120.
Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení ČASU.
Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.
Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení úrovně wattů.
Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku.
Stiskněte RESET pro návrat do hlavní nabídky.

4. Použití

RECOVERY

Obnovení tepové a srdeční frekvence lze měřit pomocí hrudního pásu s funkcí Bluetooth (frekvence 5,3K). Po určité době cvičení s hrudním pásem stiskněte tlačítko RECOVERY. Zastaví se zobrazení všech funkcí kromě „TIME“ - začne odpočítávání od 00:60 do 00:00 (nákres 19). Na obrazovce se zobrazí stav obnovení vaší srdeční frekvence pomocí F1, F2…. na F6. F1 je nejlepší, F6 je nejhorší (obr. 20). Uživatel může pokračovat ve cvičení, aby zlepšil stav obnovy srdeční frekvence. (Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní displej.)



Poznámka:

1. Po 4 minutách bez šlapání nebo vstupu tepové frekvence se konzola přepne do úsporného režimu. Stisknutím libovolné klávesy můžete konzolu probudit.
2. Pokud se počítač chová abnormálně, odpojte adaptér a znovu jej zapojte.

Trénink s aplikací iConsole+App

Počítač DSB600i umožňuje trénovat s pomocí smartphonu nebo tabletu. Podporována jsou následující zařízení.

Operační systém iOS:

- iOS 10.0 nebo vyšší
- Bluetooth 4.0 nebo vyšší

Operační systém Android:

- Android OS 6 nebo vyšší
- Tabletu Android s rozlišením 1280 x 800 pixelů
- Telefon Android s rozlišením 800 x 480 pixelů
- Bluetooth 4.0 nebo vyšší

Stažení aplikací
Pro trénink s chytrým telefonem nebo tabletem si musíte stáhnout jednu z níže uvedených aplikací.

iConsole+
Aplikace iconsole + vám umožňuje ovládat DSB600i pomocí smartphonu nebo tabletu. Můžete také zaznamenávat své tréninkové výsledky nebo trénovat virtuálně. Aplikace je zcela zdarma.

Stáhněte si aplikaci iConsole + v obchodě s aplikacemi nebo Play vyhledáním slova „iconsole“ nebo pomocí jednoho 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.icp4thn

Kinomap

Vyberte si video v Kinomapu a můžete vyrazit! Vaše poloha se zobrazuje ve videu na mapě a v grafu nadmořské výšky: vaším cílem je držet krok s původním videem. K dispozici je také režim pro více hráčů, až 10 hráčů může trénovat na stejném videu.

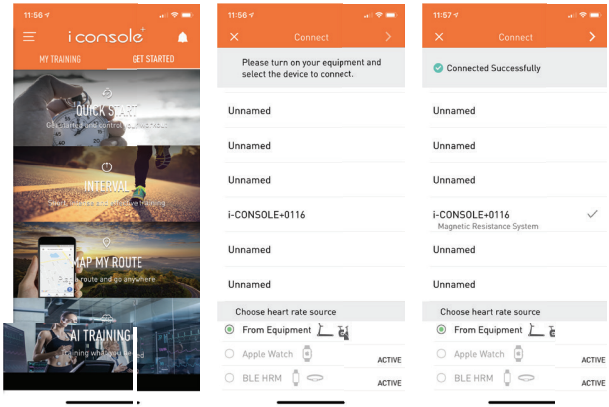
Stáhněte si aplikaci Kinomap v App store nebo Play Store vyhledáním výrazu „Kinomap Fitness“ nebo pomocí některého z níže uvedených odkazů.

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

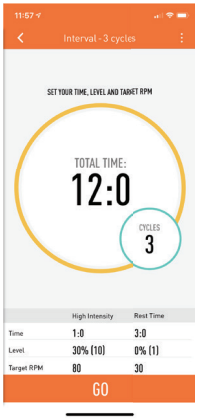
4.3 iConsole+ Training

Propojení tréninkové aplikace iConsole+ s vaším trenažérem DSB600i

1. Stáhněte si aplikaci iConsole+ z Apple App Store nebo Google Play.
2. Ujistěte se, že je na vašem mobilním zařízení povoleno bluetooth. Vyhledejte zařízení a připojte se pomocí hesla „0000“.
3. Otevřete aplikaci iConsole+ Training.
4. V horní nabídce vyberte ZAČÍT (GET STARTED) a vyberte preferovaný typ tréninku.
5. Na obrazovce se objeví seznam dostupných zařízení Bluetooth (ujistěte se, že je vaše zařízení Flow Fitness zapnuté). Ze seznamu vyberte i-CONSOLE. Po úspěšném připojení se zobrazí ikona zaškrtnutí. Aplikace si zapamatuje vaše vybavení Flow Fitness, takže můžete snadno zahájit další trénink.
6. Po úspěšném připojení můžete pokračovat stisknutím šipky v pravém horním rohu.



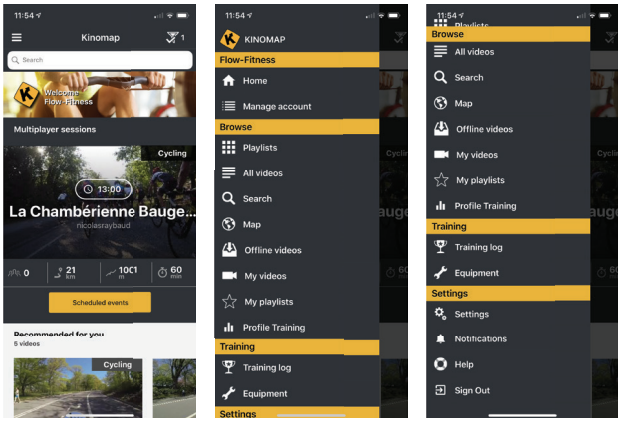
7. Stiskněte GO pro zahájení tréninku.



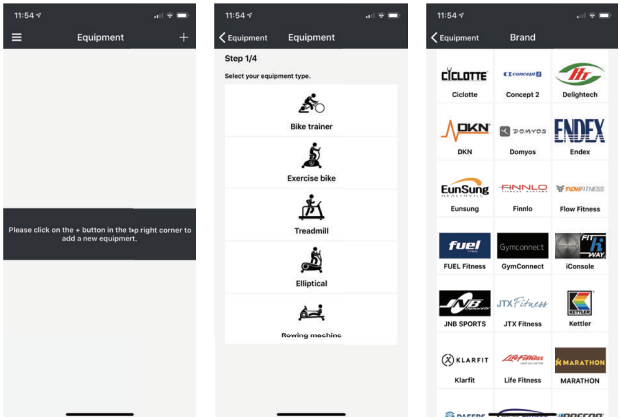
4.4 Kinomap

Propojení tréninkové aplikace Kinomap s vaším trenažérem DSB600i

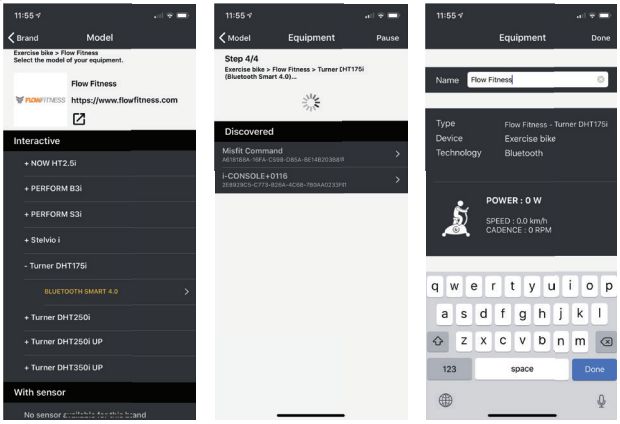
1. Stáhněte si aplikaci Kinomap z Apple App Store nebo Google Play.
2. Ujistěte se, že je na vašem mobilním zařízení povoleno bluetooth. Otevřete aplikaci Kinomap.
3. Prvním krokem je přidání vašeho Flow Fitness vybavení do seznamu vybavení Kinomap. Přidání vybavení do Kinomap je jednorázovou akcí.
4. Po otevření aplikace Kinomap stiskněte levou horní ikonu se třemi vodorovnými pruhy. Přejděte dolů k vybavení označenému ikonou klíče. Stisknutím tohoto tlačítka otevřete stránku zařízení.



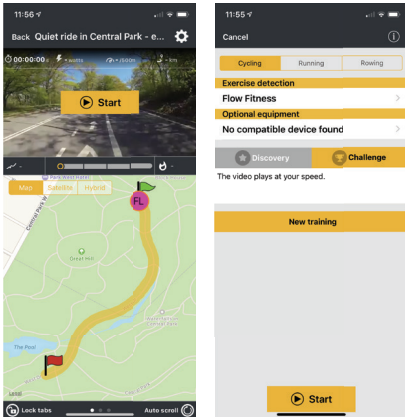
5. Nyní stiskněte ikonu + v pravém horním rohu a přidejte své vybavení Flow Fitness. Poté vyberte typ kardio zařízení. Poté v seznamu značek vyberte značku Flow Fitness.



6. Vyberte své vybavení Flow Fitness a poté stiskněte Bluetooth.
7. Na obrazovce se objeví seznam dostupných zařízení Bluetooth (ujistěte se, že je vaše zařízení Flow Fitness zapnuté). Ze seznamu vyberte i-CONSOLE. Poté můžete pojmenovat své Flow Fitness vybavení. Chcete-li přidat zařízení, stiskněte HOTOVO (DONE) v pravém horním rohu obrazovky.



8. Po úspěšném připojení zařízení Flow Fitness můžete zahájit trénink. Vyberte preferovaný trénink a stiskněte start. Zkontrolujte, zda bylo v části Detekce cvičení (Exercise detection) vybráno vaše přidané vybavení. Poté stiskněte start pro zahájení tréninku.



4.5 Údržba

Kovové a plastové části výrobku lze vyčistit pomocí Flow Fitness Shine and Protect. Před opětovným použitím však zkontrolujte, zda jsou všechny součásti zcela suché.

Flow Fitness doporučuje utahovat matice a šrouby, kontrolovat a upevňovat otočné body jednou za šest týdnů. K upevnění použijte nástroj dodávaný s výrobkem. Aby nedošlo ke zbytečnému opotřebení, lze trenažér používat pouze uvnitř a v suchém prostředí.

5-1. Všeobecné informace

Úvodní plán

Plán na 1. a 2. týden
Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 3x týdně.
Zahřátí 5-10 minut. Trénink 4 minuty. Odpočinek 1 minuta. Trénink 2 minuty. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

Plán na 3. a 4. týden
Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 4x týdně.
Zahřátí 5-10 minut. Trénink 5 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 3 minuty. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

Plán na 5. a 6. týden
Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 5x týdně.
Zahřátí 5-10 minut. Trénink 6 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 4 minuty. Klidný trénink 3 minuty. Zklidnění 5 minut.

Po absolvování úvodního tréninkového plánu po dobu šesti týdnů si můžete zvolit následný tréninkový plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám. Můžete si vybrat plán, který maximalizuje vaše hubnutí, nebo takový, který zlepší vaši výdrž. Oba tréninkové plány jsou na následujících stránkách.

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

Plán na 7. a 8. týden
Cvičte na 90 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Zahřátí 5-10 minut. Trénink 7 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 5 minut. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

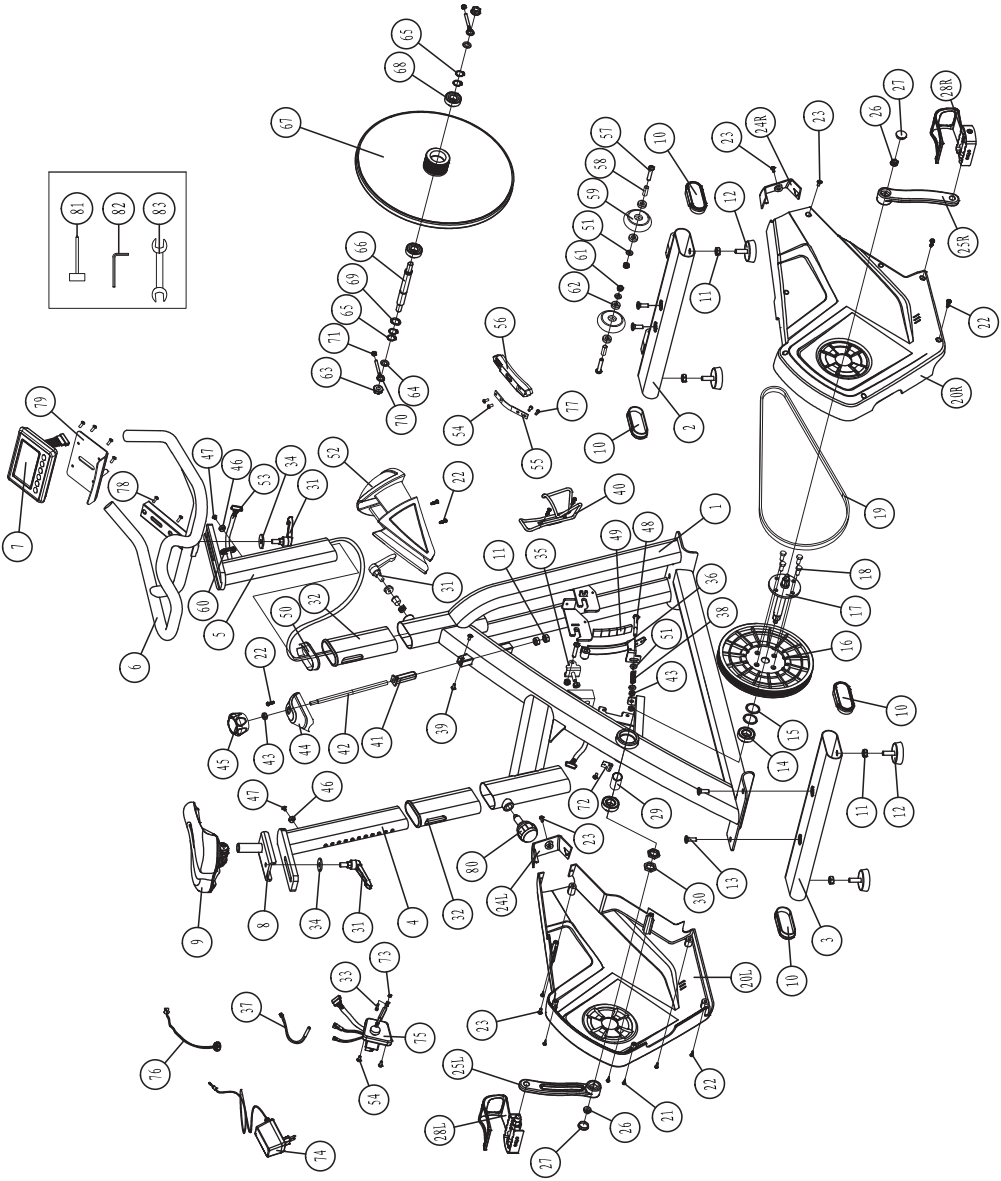
Plán na 9. týden a dále
Cvičte na 90 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Zahřátí 5-10 minut. Trénink 10 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 10 minut. Opakujte trénink 2x-3x. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

Plán na 7. a 8. týden
Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Zahřátí 5-10 minut. Trénink 7 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 5 minut. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

Plán na 9. týden a dále
Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Zahřátí 5-10 minut. Trénink 10 minut. Odpočinek 1 minuta. Trénink 10 minut. Opakujte trénink 2x-3x. Klidný trénink 1 minuta. Zklidnění 5 minut.

5. Všeobecné informace

5.2 Servisní rozkres



PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1 PC
2	Front tube	1 PC
3	Rear tube	1 PC
4	Seat tube	1 PC
5	Handlebar post	1 PC
6	Handlebar	1 PC
7	Computer	1 PC
8	Slider	1 PC
9	Seat	1 PC
10	End cap	4 PCS
11	Hexagon nut M10	6 PC
12	Food pad	4 PCS
13	Step screw	4 PCS
14	Bearing	2 PCS
15	Flat washer Ø20	3 PCS
16	Belt pulley	1 PC
17	Axle	1 PC
18	Hexagon screw	4 PCS
19	Belt	1 PC
20	Chain cover(R+L)	1 SET
21	Tapping screw	4 PCS
22	Screw	9 PCS
23	Screw M5*10L	4 PCS
24	Trim cover(R+L)	1 SET
25	Crank(R+L)	1 SET
26	Flange nut M10	2 PCS
27	Crank plug	2 PCS
28	Pedal (L+R)	1 SET
29	Pipe	1 PC
30	Hexagon nut	2 PCS
31	L knob	3 PC
32	Tube clamp	2 PCS
33	Bolt M4*20	1 PC
34	Flat washer Ø10	2 PCS
35	Magnetic steel frame holder	1 PC
36	Magnetic steel frame	1 PC
37	Cable	1 PC
38	Limit spring	1 PC
39	Screw M5*6L	2 PCS
40	Bottle cage	1 PC
41	Brake nylon bushing	1 PC
42	Brake rod	1 PC
43	Hexagon nut M8	4 PCS

PART NO.	DESCRIPTION	PART NO.
44	Brake trim cover	1 PC
45	Brake knob	1 PC
46	Limit bushing	2 PCS
47	Screw M4.2	2 PCS
48	Hexagon screw M8	1 PC
49	Magnet	10 PCS
50	Flat elliptical pipe plug	1 PC
51	Flat washer	4 PCS
52	Flywheel trim cover	1 PC
53	Nut M4	1 PC
54	Screw M5	5 PCS
55	Brake bracket	1 PC
56	Brake pad	1 PC
57	Screw M8	3 PCS
58	Plastic bushing	2 PCS
59	Transporting wheel	2 PCS
60	Cable plug	1 PC
61	Self locking nut M8	3 PCS
62	Plastic bearing	4 PCS
63	Flange nut M12	2 PCS
64	Flat washer	2 PCS
65	Ring	4 PCS
66	Flywheel axle	1 PC
67	Flywheel	1 PC
68	Bearing	2 PCS
69	Corrugated gasket	3 PCS
70	Adjuster	2 PCS
71	Self locking nut	2 PCS
72	C clip	1 PC
73	Nut M4	1 PC
74	Adapter	2 PCS
75	Motor	1 PC
76	DC cable	1 PC
77	Hexagon screw	2 PCS
78	Screw	6 PCS
79	I-pad holder	1 PC
80	Knob	1 PC

5.3 Průvodce řešením problémů

Problém
iConsole se nezobrazuje v seznamu zařízení bluetooth v nabídce nastavení mého smartphonu nebo tabletu.
Řešení
Pro přenos signálu bluetooth musí být trenažér zapnutý. Adaptér musí být zapojen mezi zásuvku ve zdi a trenažér. Uveďte trenažér do pohybu, aby se rozsvítil displej. Nyní se iConsole objeví v seznamu bluetooth zařízení a lze navázat spojení.

Problém

Můj tablet/smartphone se nemůže připojit přes bluetooth s iConsole.

Řešení

1. Aplikace iConsole+ nekomunikuje se všemi typy tabletů a chytrých telefonů. Zařízení, která lze používat s aplikací iConsole+, jsou uvedena na stránce 54.
2. Funkce bluetooth podporuje pouze jedno připojení. Při pokusu o připojení k iConsole se ujistěte, že nejste připojeni k jinému zařízení.
3. Spojení může být narušeno vnějšími faktory. Vypněte funkci bluetooth na svém tabletu nebo smartphonu. Poté znovu zapněte bluetooth a vytvořte spojení s iConsole.

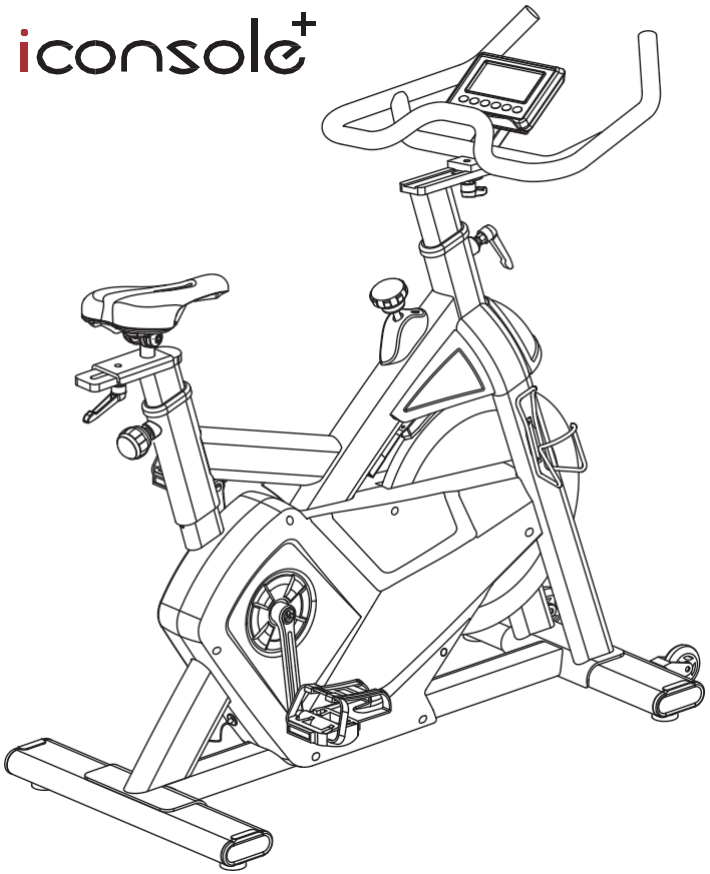
Pokud váš problém nebude vyřešen nebo popsán, obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento produkt zakoupili.

6.1 Záruka

Záruka je poskytována distributorem Flow Fitness ve vaší zemi a prodejcem, u kterého jste produkt zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte tento odkaz: https://www.flowfitness.com/en/dealers/.

FLOWFITNESS

RACER DSB600i



Návod na obsluhu SK

www.flowfitness.com/en

Obsah

1. Dôležité informácie 34
   1.1 Zdravie 34
   1.2 Bezpečnosť 34

2. Úvod 37
   2.1 Obsah balenia 37
   2.2 Dôležité časti 38
   2.3 Špecifikácie 38

3. Fitness 39
   3.1 Tréning podľa srdcovej frekvencie 39
   3.2 Zahriatie a upokojenie 41

4. Použite 42
   4.1 Montáž 42
   4.2 Používanie počítača 46
   4.3 iConsole + Tréning 53
   4.4 Kinomapa 54
   4.5 Údržba 56

5. Všeobecné informácie 57
   5.1. Všeobecné informácie 57
   5.2 Servisný výkres 61
   5.3 Sprievodca riešením problémov 61

6. Záruka 62
   6.1 Záruka 62

1.1 Zdravie

Dôležité:
najprv si prečítajte tento návod na obsluhu a pozorne dodržiavajte pokyny.

- O vhodnej úrovni cvičenia sa poraďte s odborníkom.
- Ak počas tréningu pocítite závraty, nevoľnosť alebo iné fyzické ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
- Počas tréningu sledujte svoj srdcový tep a ak sú údaje nekonzistentné, okamžite cvičenie prerušte.
- Pred cvičením odporúčame vykonať niekoľko zahrievacích cvičení a po cvičení niekoľko upokojujúcich cvičení. Týmto spôsobom sa vaša srdcová frekvencia bude postupne zvyšovať a znižovať a môžete predísť bolesti svalov.

1.2 Bezpečnosť

- Trenažér používajte len podľa pokynov uvedených v tejto príručke.
- Pred použitím tohto výrobku skontrolujte, či funguje tak, ako má. V prípade poruchy alebo závady okamžite prerušte tréning a kontaktujte svojho predajcu.
- V prípade poruchy výrobok nepoužívajte.
- Výrobok musí byť umiestnený na rovnom povrchu.
- Trenažér môže naraz používať len jedna osoba.
- Trenažér môžu používať osoby s hmotnosťou do 150 kg.
- Počas tréningu sa vždy uistite, že je okolo trenažéra voľný priestor aspoň jeden meter.
- Do žiadneho otvoru trenažéra nestrkajte žiadne predmety.
- Deti a domáce zvieratá držte v dostatočnej vzdialenosti od trenažéra.
- Osoby so zdravotným postihnutím by mali získať súhlas od zdravotníckeho p r a c o v n í k a a riadiť sa jeho pokynmi.
- Nedávajte ruky ani nohy pod bežecký pás.

1. Dôležité informácie

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

- Tréningový plán začnite najprv pomaly a postupne ho zintenzívnite.

- Počas tréningu vždy noste vhodné oblečenie. Nenoste nič, čo je príliš voľné a mohlo by sa zachytiť medzi pohyblivé časti trenažéra.

- Pri premiestňovaní zariadenia vždy používajte správne techniky zdvíhania, aby ste p r e d i š l i zraneniam chrbta.

- Skrutky pravidelne kontrolujte a v prípade ich uvoľnenia ich dotiahnite.

- Vlastník výrobku je povinný zabezpečiť, aby sa všetci používatelia oboznámili s upozorneniami a pokynmi uvedenými v tejto príručke.

- Tento výrobok je určený na použitie v čistom a suchom prostredí. Skladovanie v chladných a/alebo vlhkých priestoroch môže viesť k problémom s výrobkom.

- Tento výrobok nie je vhodný na terapeutické účely alebo na profesionálne použitie vo fyzioterapii.

⚠ VAROVANIE

Pred začatím tréningu si nechajte skontrolovať zdravotný stav u lekára. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú zdravotné problémy. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za zranenia osôb alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia.

Trenažér nie je vhodný na prenájom ani na komerčné použitie na profesionálne účely.

Ďakujeme, že ste si zakúpili zariadenie Racer DSB600i. Tento produkt Flow Fitness si môžete kúpiť z niekoľkých dôvodov. Nech už je váš dôvod akýkoľvek, napríklad na zlepšenie vytrvalosti, chudnutie, rehabilitáciu alebo len preto, že radi cvičíte, sme presvedčení, že vás tento výrobok nesklame.

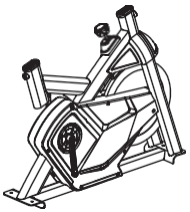
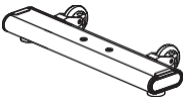
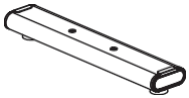
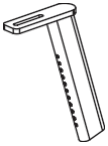
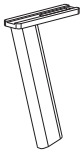
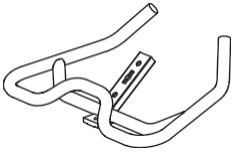
Racer DSB600i je ideálny rýchlostný bicykel na domáce použitie. Okrem niekoľkých štandardných tréningových programov možno trenažér pripojiť k tabletu alebo smartfónu. Stačí si nainštalovať aplikáciu "iConsole+" alebo "Kinomap Fitness " a užívať si pestrý a zaujímavý tréning.

Táto príručka obsahuje všetky informácie potrebné na používanie a prevádzku rýchlostného bicykla. Táto príručka obsahuje aj tipy a rady, ako cvičiť.

Spoločnosť Flow Fitness vám praje úspešné a príjemné tréningy.

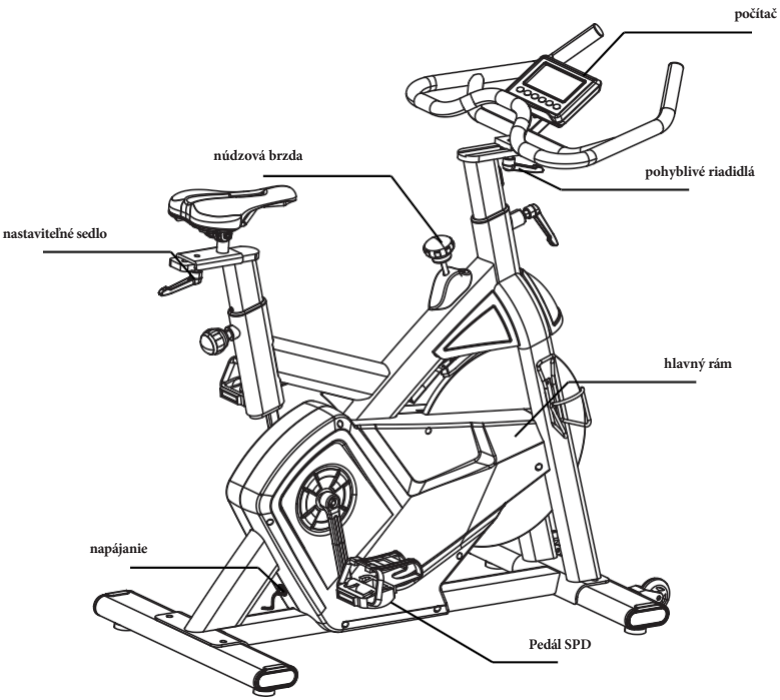
2. Úvod

2.1 Obsah balenia

1  x1		2  x1		3  x1	
4  x1		5  x1		6  x1	
7  x1	79  x1	31 	M10*20L	x3	
		80 	M16*22L	x1	
28L  x1	28R  x1	81 		x1	
		82 		x1	
40  x1	8  x1	83 		x1	
		13 	M8*24L	x4	
9  x1	74  x1	34 	φ10*φ35*3T	x2	
		78	M5*15L	x2	

Montážna súprava
Všetky diely potrebné na zostavenie modelu Racer DSB600i sú v jednej súprave.

2.2 Dôležité časti



2.3 Špecifikácie

Dĺžka:	121cm
Výška:	115cm
Šírka:	53cm
Hmotnosť:	49kg

Všeobecne možno fitnes označiť ako cvičenie, pri ktorom vaše srdce pumpuje krvou viac kyslíka z pľúc do svalov. Čím náročnejší je tréning, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú. Srdce musí pumpovať intenzívnejšie, aby sa okysličená krv dostala do svalov. Ak máte dobrú vytrvalosť, vaše srdce pumpuje viac krvi pri každom údere srdca. Vaša pokojová srdcová frekvencia a srdcová f r e k v e n c i a počas cvičenia sa zníži.

3.1 Tréning podľa srdcovej frekvencie

Počas cvičenia je dôležité monitorovať srdcovú frekvenciu, ktorá má zásadný význam pre výsledok tréningu. Vaša srdcová frekvencia počas tréningu závisí najmä od vášho veku. Podľa toho sa dá určiť vaša maximálna srdcová frekvencia. Okrem toho najefektívnejšia srdcová frekvencia závisí od vašich tréningových cieľov. Ak je vaším cieľom schudnúť, potom je najúčinnejší tréning pri 60 % vašej maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Ak je vaším tréningovým cieľom zlepšenie vytrvalosti, mali by ste trénovať pri 85 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie.

Telo si ukladá energiu v dvoch formách, ako sacharidy a tuky. Pri cvičení využívame kombináciu týchto dvoch foriem energie. Ak je intenzita tréningu vysoká, telo si zvyčajne vyberá energiu, ktorú rýchlo spaľuje: sacharidy. Keďže zásoby sacharidov sú obmedzené, nemôžete cvičiť dlho. Pri tréningu s nízkou intenzitou telo zvyčajne použije dlhodobý zdroj energie: tuk. Keďže ten sa v tele ukladá vo veľkom množstve, môžete trénovať dlhšie.

Nižšie nájdete plán, ktorý vypočíta najlepšiu tepovú frekvenciu pre váš tréning. V tomto pláne má každá veková kategória rozpätie, v ktorom by sa mala pohybovať vaša srdcová frekvencia. Stredný stĺpec obsahuje hodnoty, ktoré by ste sa mali snažiť udržať, ak chcete schudnúť. Ak chcete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste sa snažiť udržiavať hodnoty v pravom stĺpci.

Vek	Úbytok hmotnosti (údery za minútu) 60 %	Zlepšenie vytrvalosti (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

Začiatok tréningu je vždy individuálny. Ak ste dlhšie necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste začať s tréningovým plánom pomaly a postupne zvyšovať úroveň svojej aktivity.

V poslednej kapitole tejto príručky nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. Všeobecné informácie). Tieto plány môžete použiť na dosiahnutie svojich tréningových cieľov. Plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvú fázu môžu využiť začiatočníci alebo ľudia, ktorí začínajú trénovať po dlhšom období nečinnosti. Počas tejto fázy sa úroveň intenzity zvyšuje postupne. Po šiestich týždňoch sa začína druhá fáza. Po nej si môžete vybrať tréningový plán na chudnutie alebo zlepšenie vytrvalosti.

3.2 Zahriatie a upokojenie

Správny tréningový plán sa začína dobrým zahriatím a končí ochladením svalov a upokojením organizmu. Predídete tak bolestivosti svalov a zraneniam. Nižšie nájdete niekoľko vhodných cvičení.



Pretiahnutie krku
Nakloňte hlavu doprava. Vydržte to jednu sekundu, aby ste cítili, ako sa svaly na ľavej strane krku napínajú. To isté urobte aj na druhej strane, vpredu a vzadu. Opakujte dva alebo trikrát.



Pretiahnutie nôh
Pomaly sa predkloňte s uvoľneným chrbtom a rukami. P r e d k l o ň t e s a čo najviac a vydržte v tejto polohe desať sekúnd. Cvičenie zopakujte dva alebo trikrát.



Pretiahnutie oboch strán tela
Vystrite obe ruky do vzduchu a pravou rukou sa dostaňte čo najvyššie. Mierne sa nakloňte doľava, aby ste natiahli svaly na pravej strane trupu. V tejto polohe vydržte jednu sekundu. Uvoľnite sa a vykonajte rovnaký pohyb na druhej strane tela.

Cvičenie zopakujte trikrát alebo štyrikrát.



Ohýbanie v kolenách
Rozkročte sa na šírku ramien a natiahnite ruky. Pokrčte kolená najviac o 10 cm. Vráťte sa späť a cvik niekoľkokrát zopakujte.

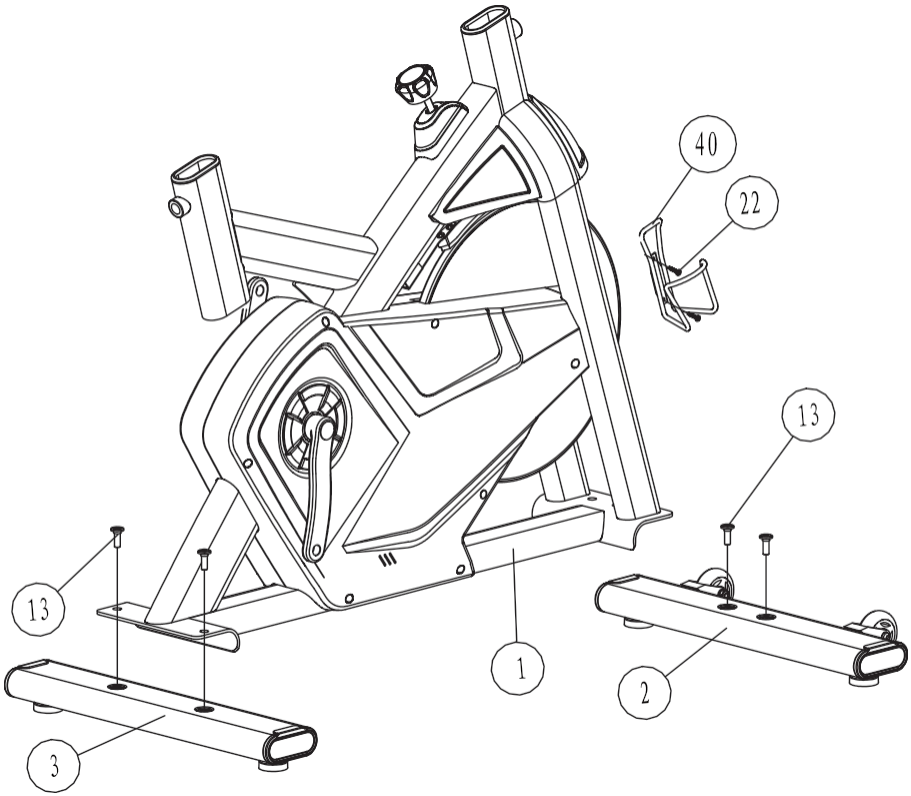
Pretiahnutie spodnej časti chrbta
Začnite cvičiť na štyroch. Natiahnite ruky pred seba a spustite tvár takmer k podlahe. Jemne sa posaďte. Zadok umiestnite tesne nad päty. Uvoľnite sa a mali by ste cítiť jemné natiahnutie v spodnej časti chrbta.



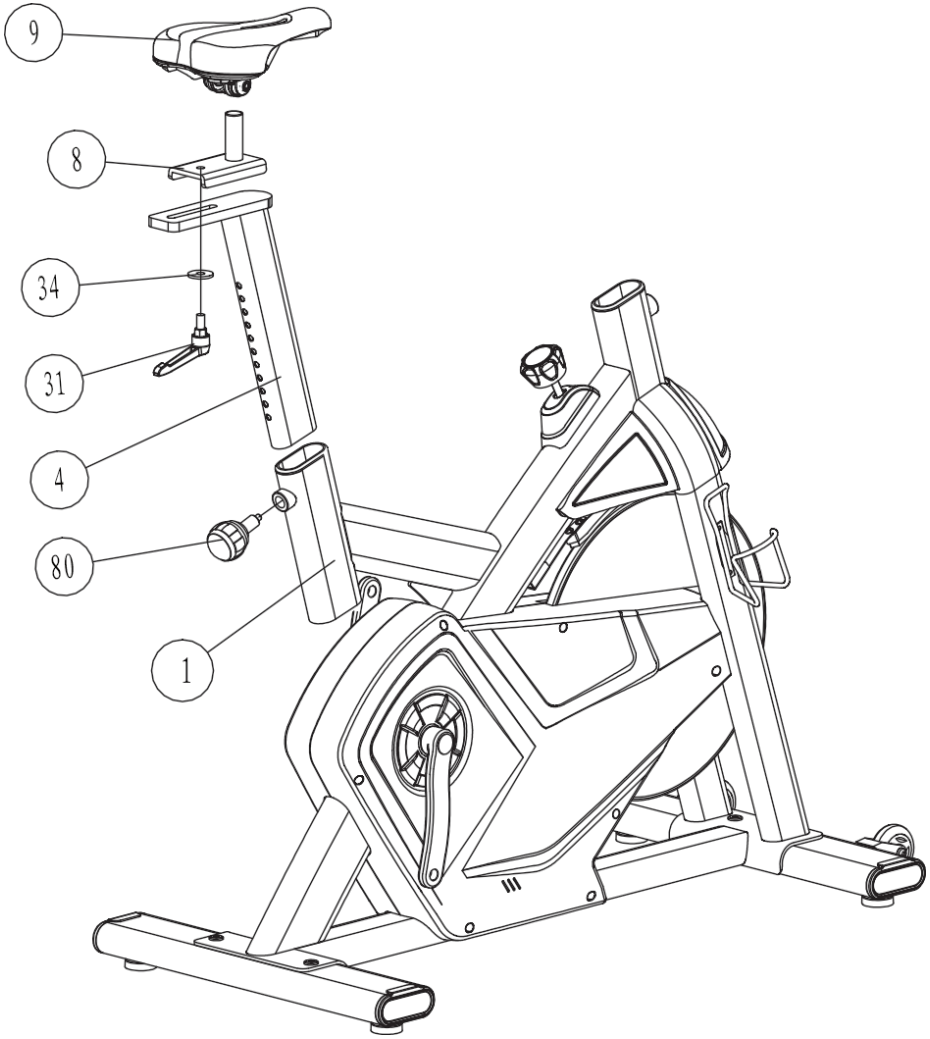
Pretiahnutie v sede
Posaďte sa na zem s pravou nohou vystretou pred sebou a položte chodidlo ľavej nohy na vnútornú stranu stehna pravej nohy. Pokrčte sa v smere pravej nohy a v tejto polohe v y d r ž t e desať sekúnd. Uvoľnite sa a to isté urobte s druhou nohou. Opakujte dva alebo trikrát.

4.1 Inštalácia

1. krok
   Pripevnite stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch imbusových skrutiek (13). Pripevnite prednú rúru (2) k hlavnému rámu rovnako ako v prípade stabilizátora. Pripevnite držiak fľaše (40) k rámu (1) pomocou dvoch skrutiek (22).

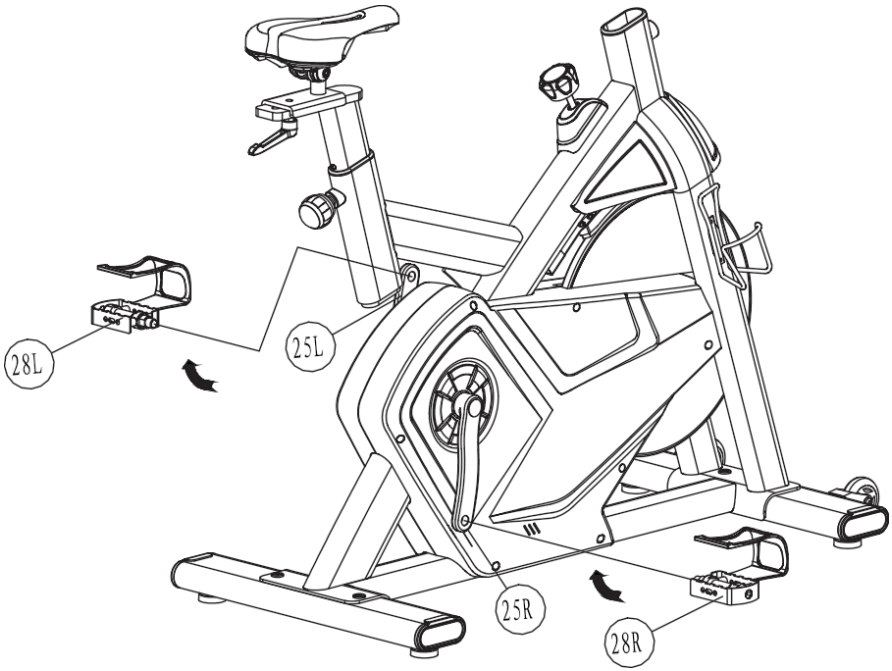


2. krok
Vložte stĺpik sedadla (4) do hlavného rámu a nastavte výšku pomocou poistnej skrutky (80). Nasaďte jazdec (8) na sedlový stĺpik pomocou podložky (34) a poistnej skrutky (31). Nasaďte sedlo (9) na jazdec a zaistite ho.



3. krok

Pedále (28L a 28R) sú označené písmenami "L" a "R" (vľavo a vpravo).
Namontujte ich na správnu stranu (25L a 25R). Sada pravej kľuky je
na pravej strane trenažéra, t. j. napravo, keď si predstavíte, že sedíte na trenažéri.
Pravý pedál naskrutkujte v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.

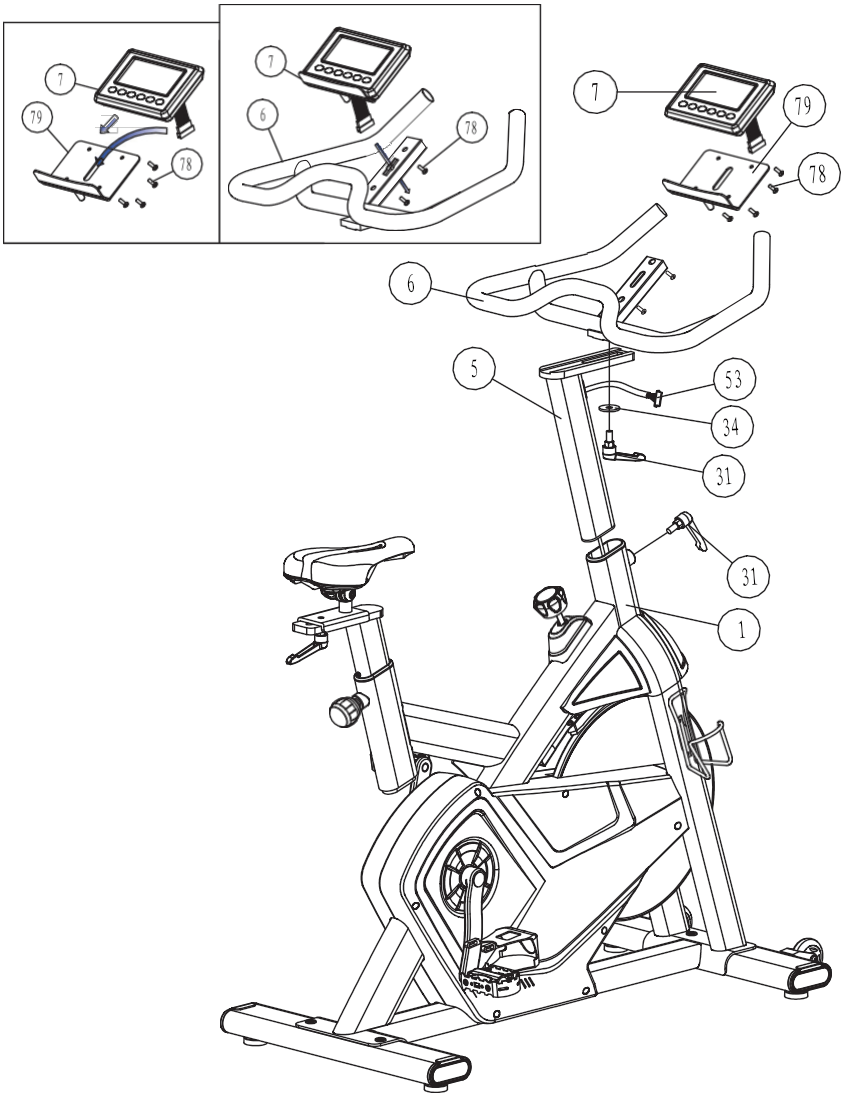


4. Použitie

4. krok

Pripevnite držiak počítača (79) k riadidlám (6) pomocou dvoch skrutiek (78). Vložte počítač (7) do držiaka (79) a pripevnite riadidlá (6) k stĺpiku riadidiel (5) pomocou podložky (34) a poistnej skrutky (31).

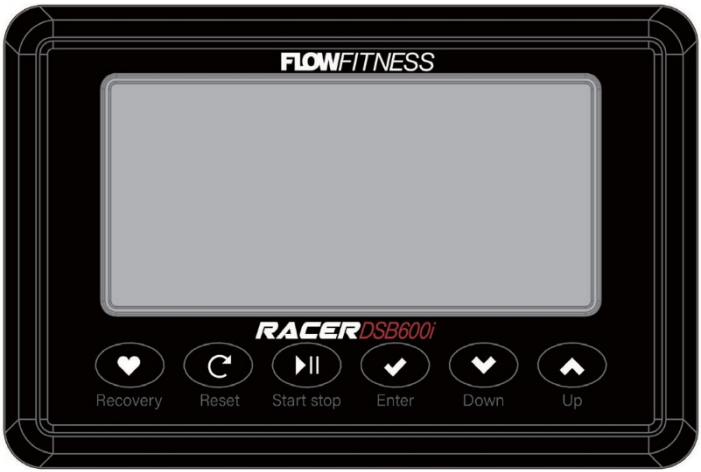
Pripojte zástrčku snímača (53) k prípojke snímača počítača.
Vložte stĺpik riadidiel (5) do hlavného rámu a nastavte jeho výšku pomocou poistnej skrutky (31).
Adaptér (74) zasuňte do elektrickej zásuvky a kábel adaptéra zasuňte do zástrčky DC (76).



4.2 Používanie počítača

Hodnoty na displeji

SPEED	Aktuálna rýchlosť v km/h.
RPM	Aktuálne otáčky.
TIME	Uplynulý alebo zostávajúci čas v závislosti od nastavenia.
DISTANCE	Uplynulá alebo zostávajúca vzdialenosť v závislosti od nastavenia.
CALORIES	Indikácia spálených kalórií.
SCAN	Pri tejto funkcii sa každá hodnota z vyššie uvedených funkcií zobrazí na 6 sekúnd.



4. Použitie

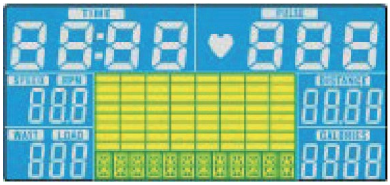
Hodnoty na displeji
UP Zvýšenie cieľových hodnôt. Podržte tlačidlo, aby sa hodnota zvyšovala rýchlejšie.

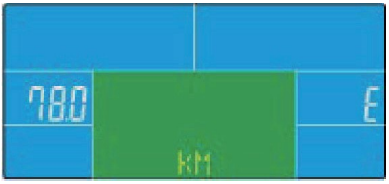
DOWN Pre zníženie cieľových hodnôt. Podržaním tlačidla zvýšite hodnotu rýchlejšie.

ENTER Potvrdenie nastavenia alebo výberu.

RESET Stlačením tohto tlačidla vynulujete aktuálnu hodnotu. Stlačením a podržaním na 2 sekundy vynulujete všetky hodnoty.

START STOP Spustite alebo zastavte cvičenie.
RECOVERY Toto tlačidlo použite po tréningu na spustenie testu regenerácie.





Zapnutie

Pripojte napájací zdroj, počítač sa zapne a na 2 sekundy zobrazí všetky segmenty. Po 4 minútach bez pedálovania alebo zadávania impulzov sa konzola prepne do úsporného režimu.

Stlačením ľubovoľného tlačidla prebudíte konzolu. Výber tréningu

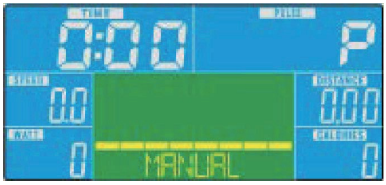
Stláčaním tlačidiel HORE a DOLE si vyberte cvičenie Vyberte si

cvičenie z nasledujúcej ponuky:

Manual
Beginner
Advanced
Sporty
Cardio
Watt

Manuálny režim (Manual Mode)

Stlačením tlačidla START v hlavnej ponuke spustíte cvičenie v manuálnom režime.



Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte cvičebný program, vyberte Manual a stlačením tlačidla ENTER vstúpte do programu.

Stlačte UP alebo DOWN pre prednastavenie ČASU (TIME), VZDIALENOSTI (DISTANCE), KALÓRIÍ (CALORIES) a TEPU (PULSE) a stlačte MODE pre potvrdenie.

Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie.
Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE nastavte úroveň zaťaženia. Stlačením tlačidiel START/STOP zastavíte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Režim pre začiatočníkov



Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte cvičebný program, vyberte režim pre začiatočníkov a stlačte tlačidlo ENTER.
Stlačením tlačidla UP alebo DOWN prednastavte TIME. Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň záťaže. Stlačením tlačidla START/STOP cvičenie zastavíte. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Režim pre pokročilých (Advance Mode)



Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte cvičebný program, vyberte režim Advance a stlačte tlačidlo ENTER.
Stlačením tlačidla UP alebo DOWN prednastavte TIME.
Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie.
Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň záťaže.
Stlačením tlačidla START/STOP cvičenie zastavíte.
Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Športový režim (Sport Mode)



Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte cvičebný program, vyberte športový režim a stlačte tlačidlo ENTER.
Stlačením tlačidla UP alebo DOWN prednastavte TIME. Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň záťaže. Stlačením tlačidla START/STOP cvičenie zastavíte. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Kardio režim (Cardio Mode)



Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte cvičebný program, vyberte CARDIO a stlačte ENTER.
Stlačením tlačidla NAHORU alebo DOLEVA vyberte 55 %, 75 %, 90 % alebo TAG (TARGET H.R.) Predvolená hodnota je 100.
Stlačením tlačidla NUP alebo DOWN prednastavíte TRÉNOVACÍ ČAS. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte alebo zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

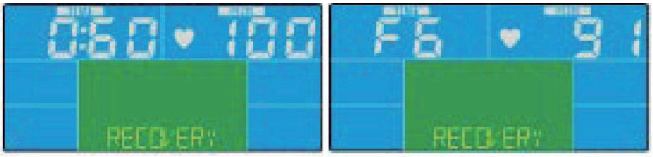
Wattový režim (Watt Mode)



S t l a č e n í m tlačidla UP alebo DOWN vyberte cvičebný program, vyberte položku WATT a stlačením tlačidla ENTER vstúpte.
Stlačením tlačidla UP alebo DOWN prednastavte cieľový výkon vo wattoch. Predvolená hodnota je 120.
S t l a č e n í m tlačidla UP alebo DOWN prednastavte TIME. Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň výkonu. Stlačením tlačidla START/STOP cvičenie zastavíte. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

RECOVERY

Tepovú frekvenciu a zotavenie srdca môžete merať pomocou hrudného pásu s podporou Bluetooth (frekvencia 5,3 K). Po určitom čase cvičenia s hrudným pásom stlačte tlačidlo RECOVERY. Zobrazenie všetkých funkcií okrem "TIME" sa zastaví - začne sa odpočítavanie od 00:60 do 00:00 (obr. 19). Na obrazovke sa zobrazí stav zotavenia vašej srdcovej frekvencie pomocou F1, F2.... až F6. F1 je najlepší, F6 najhorší (obrázok 20). Používateľ môže pokračovať v cvičení, aby zlepšil stav zotavenia srdcovej frekvencie. (Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavný displej).



Poznámka:

1. Po 4 minútach bez pedálovania alebo zadávania tepovej frekvencie sa konzola prepne do úsporného režimu. Stlačením ľubovoľného tlačidla konzolu prebudíte.
2. Ak sa počítač správa neobvykle, odpojte adaptér a znova ho zapojte.

Školenie s aplikáciou iConsole+App

DSB600i vám umožňuje trénovať pomocou smartfónu alebo tabletu. Podporované sú nasledujúce zariadenia.

Operačný systém iOS:

- iOS 10.0 alebo vyššia verzia
- Bluetooth 4.0 alebo vyššia verzia

Operačný systém Android:

- Operačný systém Android 6 alebo vyšší
- Tablet so systémom Android s rozlíšením 1280 x 800 pixelov
- Telefón so systémom Android s rozlíšením 800 x 480 pixelov
- Bluetooth 4.0 alebo vyššia verzia

Aplikácie na stiahnutie
Ak chcete trénovať pomocou smartfónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z nižšie uvedených aplikácií.

iConsole+
Aplikácia iconsole+ umožňuje ovládať DSB600i pomocou smartfónu alebo tabletu. Môžete tiež zaznamenávať výsledky tréningu alebo trénovať virtuálne. Aplikácia je úplne zadarmo.

Aplikáciu iConsole+ si stiahnite v obchode App Store alebo Play Store v y h ľ a d a n í m "iconsole" alebo pomocou jedného 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.icp4thn

Kinomapa

Vyberte si video v aplikácii Kinomap a môžete začať! Vaša poloha sa zobrazuje vo videu na mape a v grafe nadmorskej výšky: vaším cieľom je držať krok s pôvodným videom. K dispozícii je aj režim pre viacerých hráčov, na jednom videu môže trénovať až 10 hráčov.

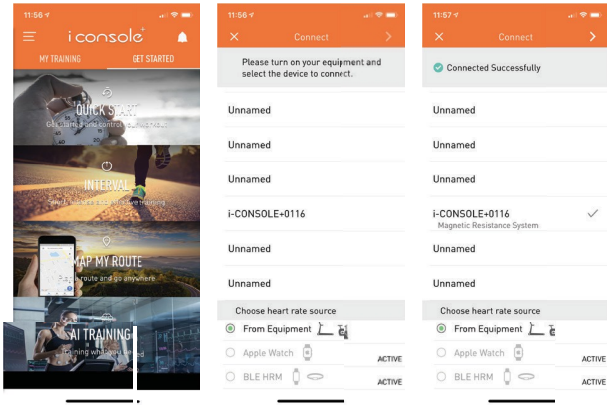
Stiahnite si aplikáciu Kinomap v obchode App Store alebo Play Store vyhľadaním výrazu "Kinomap Fitness" alebo pomocou niektorého z nižšie uvedených odkazov.

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

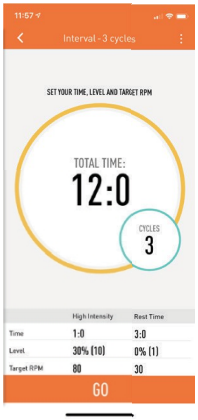
4.3 Školenie iConsole+

Pripojenie tréningovej aplikácie iConsole+ k vášmu trenažéru DSB600i

1. Stiahnite si aplikáciu iConsole+ z obchodu Apple App Store alebo Google Play.
2. Skontrolujte, či je v mobilnom zariadení povolená funkcia Bluetooth. Vyhľadajte zariadenie a pripojte sa pomocou hesla "0000".
3. Otvorte aplikáciu iConsole+ Training.
4. V hornom menu vyberte položku GET STARTED a vyberte požadovaný typ cvičenia.
5. Na obrazovke sa zobrazí zoznam dostupných zariadení Bluetooth (uistite sa, že je zariadenie Flow Fitness zapnuté). Zo zoznamu vyberte i-CONSOLE. Po úspešnom pripojení sa zobrazí ikona začiarknutia. Aplikácia si zapamätá vaše zariadenie Flow Fitness, aby ste mohli jednoducho začať ďalší tréning.
6. Po úspešnom pripojení môžete pokračovať stlačením šípky v pravom hornom rohu.



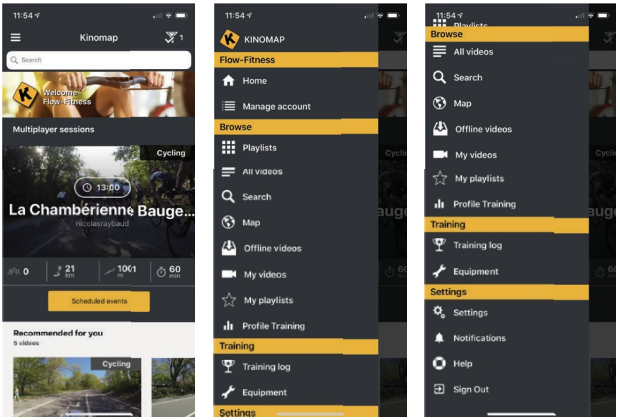
7. Stlačením tlačidla GO spustite tréning.



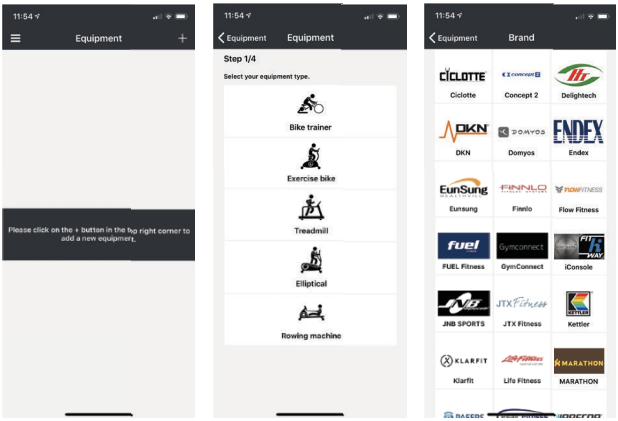
4.4 Kinomapa

Pripojenie tréningovej aplikácie Kinomap k vášmu trenažéru DSB600i

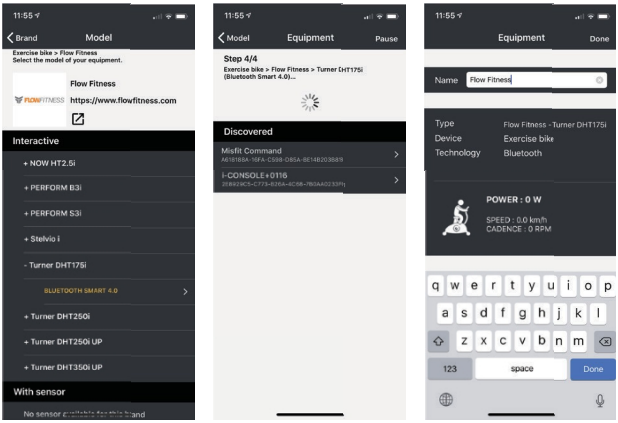
1. Stiahnite si aplikáciu Kinomap z obchodu Apple App Store alebo Google Play.
2. Skontrolujte, či je v mobilnom zariadení povolená funkcia Bluetooth. Otvorte aplikáciu Kinomap.
3. Prvým krokom je pridanie zariadenia Flow Fitness do zoznamu zariadení Kinomap. Pridanie zariadenia do Kinomapy je jednorazová akcia.
4. Po otvorení aplikácie Kinomap stlačte ľavú hornú ikonu s tromi vodorovnými pruhmi. Prejdite nadol na zariadenie označené ikonou kľúča. Stlačením tohto tlačidla otvorte stránku s vybavením.



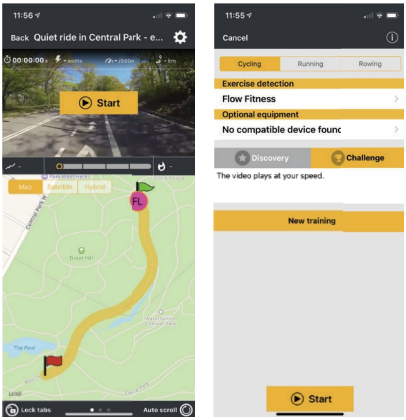
5. Teraz stlačte ikonu + v pravom hornom rohu a pridajte svoje zariadenie Flow Fitness. Potom vyberte typ kardio zariadenia. Potom zo zoznamu značiek vyberte značku Flow Fitness.



6. Vyberte zariadenie Flow Fitness a potom stlačte tlačidlo Bluetooth.
7. Na obrazovke sa zobrazí zoznam dostupných zariadení Bluetooth (uistite sa, že je zariadenie Flow Fitness zapnuté). Zo zoznamu vyberte i- CONSOLE. Potom môžete pomenovať svoje zariadenie Flow Fitness. Ak chcete pridať zariadenie, stlačte tlačidlo DONE v pravom hornom rohu obrazovky.



8. Po úspešnom pripojení zariadenia Flow Fitness môžete začať cvičiť. Vyberte si preferovaný tréning a stlačte tlačidlo Start. Uistite sa, že vaše pridané zariadenie bolo vybrané v časti Detekcia cvičenia. Potom stlačte tlačidlo štart a začnite cvičenie.



4.5 Údržba

Kovové a plastové časti výrobku možno čistiť pomocou prípravku Flow Fitness Shine and Protect. Pred opätovným použitím však skontrolujte, či sú všetky časti úplne suché.

Spoločnosť Flow Fitness odporúča každých šesť týždňov utiahnuť matice a skrutky, skontrolovať a upevniť otočné body. Na upevnenie použite nástroj dodaný s výrobkom. Aby sa predišlo zbytočnému opotrebovaniu, mal by sa trenažér používať l e n v interiéri a v suchom prostredí.

5-1. Všeobecné informácie

Počiatočný plán

Harmonogram na 1. a 2. týždeň

Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 3-krát týždenne.

Zahrievajte sa 5-10 minút.

Tréning 4 minúty.

Odpočívajte 1 minútu.

Tréning 2 minúty.

Kľudový tréning 1 minúta.

Na 5 minút sa upokojte.

Plán na 3. a 4. týždeň

Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 4 krát týždenne.

Zahrievajte sa 5-10 minút.

Tréning 5 minút.

Odpočívajte 1 minútu.

Tréning 3 minúty.

Kľudový tréning 1 minúta.

Na 5 minút sa upokojte.

Harmonogram na týždne 5 a 6

Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 5-krát týždenne.

Zahrievajte sa 5-10 minút.

Tréning 6 minút.

Odpočívajte 1 minútu. Tréning 4

minúty. Tichý tréning 3 minúty.

Na 5 minút sa upokojte.

Po absolvovaní úvodného tréningového plánu počas šiestich týždňov si môžete vybrať ďalší tréningový plán, ktorý najlepšie vyhovuje vašim potrebám. Môžete si vybrať plán, ktorý maximalizuje váš úbytok hmotnosti, alebo plán, ktorý zlepší vašu vytrvalosť. Oba tréningové plány nájdete na nasledujúcich stranách.

Tréningový plán na zlepšenie vytrvalosti (na základe počiatočného tréningového plánu)

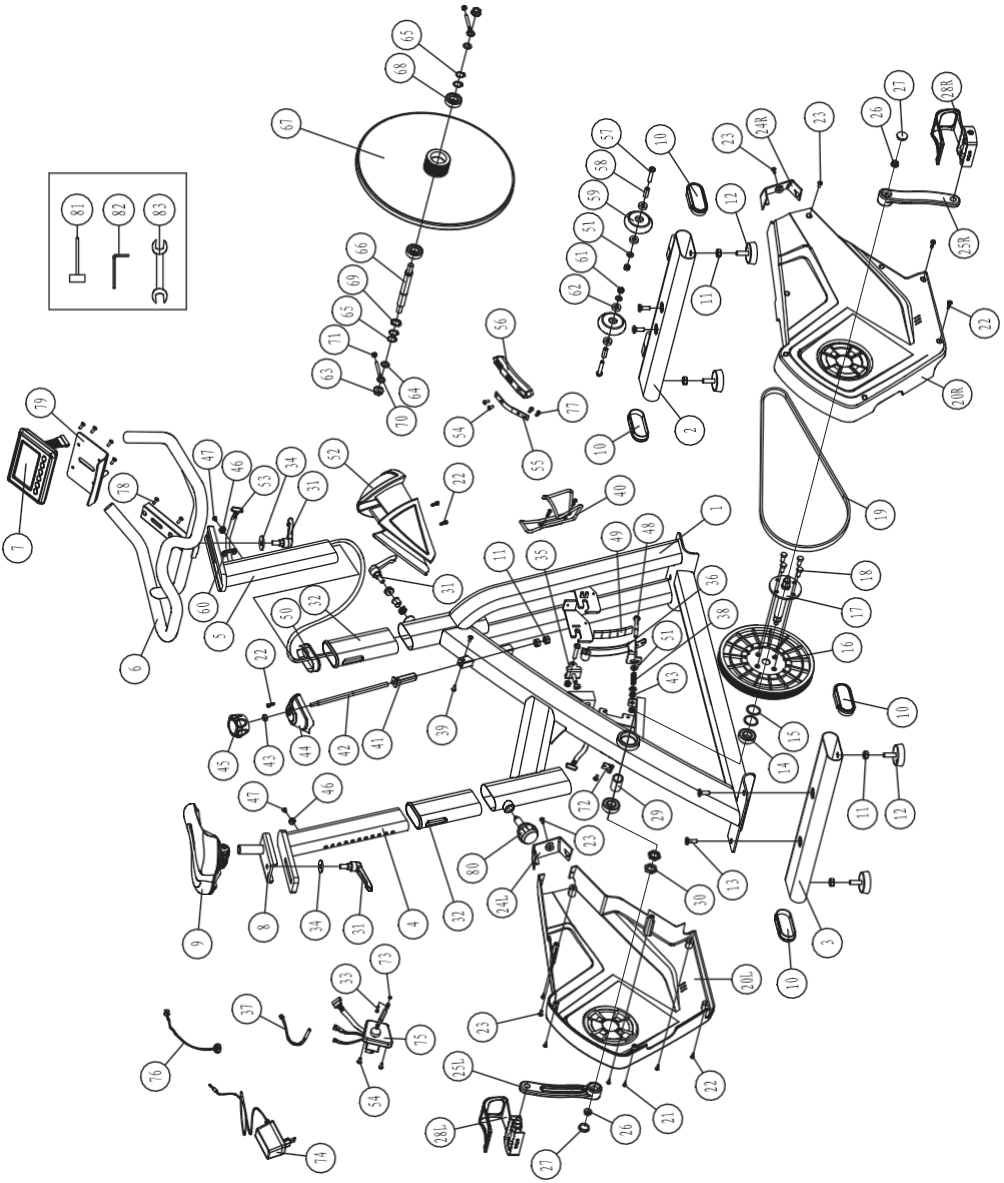
Rozvrh na 7. a 8. týždeň
Cvičte pri 90 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Zahrievajte sa 5-10 minút. Cvičte 7 minút. Odpočívajte 1 minútu. Tréning 5 minút. Kľudový tréning 1 minúta. Na 5 minút sa upokojte.

Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 90 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Zahrievajte sa 5-10 minút. Tréning 10 minút. Odpočívajte 1 minútu. Tréning 10 minút. Tréning opakujte 2x-3x. Kľudový tréning 1 minúta. Na 5 minút sa upokojte.

Rozvrh na 7. a 8. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Zahrievajte sa 5-10 minút. Tréning 7 minút. Odpočívajte 1 minútu. Tréning 5 minút. Kľudový tréning 1 minúta. Na 5 minút sa upokojte.

Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Zahrievajte sa 5-10 minút. Tréning 10 minút. Odpočívajte 1 minútu. Tréning 10 minút. Tréning opakujte 2x-3x. Kľudový tréning 1 minúta. Na 5 minút sa upokojte.

5.2 Servisný výkres



ČASŤ Č.	POPIS	QTY
1	Hlavný rám	1 POČÍTAČ
2	Predná rúra	1 POČÍTAČ
3	Zadná rúrka	1 POČÍTAČ
4	Rúrka sedadla	1 POČÍTAČ
5	Stojan riadidiel	1 POČÍTAČ
6	Riadidlá	1 POČÍTAČ
7	Počítač	1 POČÍTAČ
8	Posuvník	1 POČÍTAČ
9	Sídlo	1 POČÍTAČ
10	Koncový uzáver	4 KS
11	Šesťhranná matica M10	6 KS
12	Potravinová podložka	4 KS
13	Krok skrutka	4 KS
14	Ložisko	2 KS
15	Plochá podložka Ø20	3 KS
16	Remenica remeňa	1 POČÍTAČ
17	Náprava	1 POČÍTAČ
18	Šesťhranná skrutka	4 KS
19	Pás	1 POČÍTAČ
20	Kryt reťaze(R+L)	1 SET
21	Závitová skrutka	4 KS
22	Skrutka	9 KS
23	Skrutka M5*10L	4 KS
24	Obloženie krytu (R+L)	1 SET
25	Kľučka(R+L)	1 SET
26	Prírubová matica M10	2 KS
27	Kĺuková zátka	2 KS
28	Pedál (L+R)	1 SET
29	Potrubie	1 POČÍTAČ
30	Šesťhranná matica	2 KS
31	L gombík	3 KS
32	Svorka na rúrky	2 KS
33	Skrutka M4*20	1 POČÍTAČ
34	Plochá podložka Ø10	2 KS
35	Magnetický držiak oceľového rámu	1 POČÍTAČ
36	Magnetický oceľový rám	1 POČÍTAČ
37	Kábel	1 POČÍTAČ
38	Limitná pružina	1 POČÍTAČ
39	Skrutka M5*6L	2 KS
40	Klietka na fľaše	1 POČÍTAČ
41	Brzdové nylonové puzdro	1 POČÍTAČ
42	Brzdová tyč	1 POČÍTAČ
43	Šesťhranná matica M8	4 KS

ČASŤ Č.	POPIS	ČASŤ Č.
44	Kryt brzdového obloženia	1 POČÍTAČ
45	Brzdový gombík	1 POČÍTAČ
46	Koncové puzdro	2 KS
47	Skrutka M4.2	2 KS
48	Šesťhranná skrutka M8	1 POČÍTAČ
49	Magnet	10 KS
50	Plochá eliptická zátka na potrubie	1 POČÍTAČ
51	Plochá podložka	4 KS
52	Kryt obloženia zotrvačníka	1 POČÍTAČ
53	Matica M4	1 POČÍTAČ
54	Skrutka M5	5 KS
55	Držiak brzdy	1 POČÍTAČ
56	Brzdová podložka	1 POČÍTAČ
57	Skrutka M8	3 KS
58	Plastové puzdro	2 KS
59	Prepravné koleso	2 KS
60	Zástrčka kábla	1 POČÍTAČ
61	Samojistná matica M8	3 KS
62	Plastové ložisko	4 KS
63	Prírubová matica M12	2 KS
64	Plochá podložka	2 KS
65	Krúžok	4 KS
66	Os zotrvačníka	1 POČÍTAČ
67	Zotrvačník	1 POČÍTAČ
68	Ložisko	2 KS
69	Vlnité tesnenie	3 KS
70	Nastavovač	2 KS
71	Samojistná matica	2 KS
72	C klip	1 POČÍTAČ
73	Matica M4	1 POČÍTAČ
74	Adaptér	2 KS
75	Motor	1 POČÍTAČ
76	Kábel DC	1 POČÍTAČ
77	Šesťhranná skrutka	2 KS
78	Skrutka	6 KS
79	Držiak na I-pad	1 POČÍTAČ
80	Kľučka	1 POČÍTAČ

5.3 Sprievodca riešením problémov

Problém
Konzola iConsole sa nezobrazuje v zozname zariadení Bluetooth v ponuke nastavení smartfónu alebo tabletu.

Riešenie
Tréner musí byť zapnutý, aby sa mohol prenášať signál bluetooth. Adaptér musí byť zapojený medzi zásuvkou a trénerom. P o h y b u j t e trenažérom, aby sa rozsvietil displej. Trenažér iConsole sa teraz zobrazí v zozname zariadení bluetooth a je možné nadviazať spojenie.

Problém

Môj tablet/smartfón sa nedokáže pripojiť cez bluetooth k aplikácii iConsole.

Riešenie

1. Aplikácia iConsole+ nekomunikuje so všetkými typmi tabletov a smartfónov. Zariadenia, ktoré možno používať s aplikáciou iConsole+, sú uvedené na strane 54.
2. Funkcia Bluetooth podporuje len jedno pripojenie. Pri pokuse o pripojenie k iConsole sa uistite, že nie ste pripojení k inému zariadeniu.
3. Spojenie môže byť narušené vonkajšími faktormi. Vypnite funkciu Bluetooth na tablete alebo smartfóne. Potom funkciu Bluetooth opäť zapnite a nadviažte spojenie s konzolou iConsole.

Ak váš problém nie je vyriešený alebo opísaný, obráťte sa na predajcu spoločnosti Flow Fitness, u ktorého ste tento výrobok zakúpili.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje distribútor spoločnosti Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u ktorého ste výrobok zakúpili. Kontaktné informácie nájdete na tomto odkaze:

https://www.flowfitness.com/en/dealers/.

FLOWFITNESS

Racer DSB600i Speed bike

Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč

IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175

TRINTECO

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257