UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

PERFORM S 2i



WWW.FLOWFITNESS.COM

FLOWFITNESS

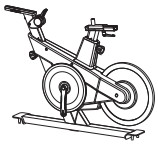
OBSAH

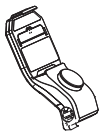
ČEŠTINA	11 - 16
SLOVENČINA	17 - 22

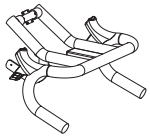
Copyright © Flow Fitness

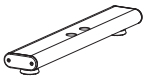
Všechna práva vyhrazena. Nic v tomto návodu k obsluze nesmí být použito ani reprodukováno v jakékoli formě ani způsobem bez výslovného písemného souhlasu společnosti Flow Fitness.

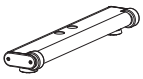
Všetky práva vyhradené. Nič v tomto návode na obsluhu nesmie byť použité ani reprodukované v akejkoľvek forme ani spôsobom bez výslovného písomného súhlasu spoločnosti Flow Fitness.


Z


A


B


F


G


H


K


O


R


S

T


N1 *M8 x 1.25 x 20 (4x)*


N2 *D15.4 x D8.2 x 2T (4x)*


N3 *D30 x D8.2 x 3T (4x)*

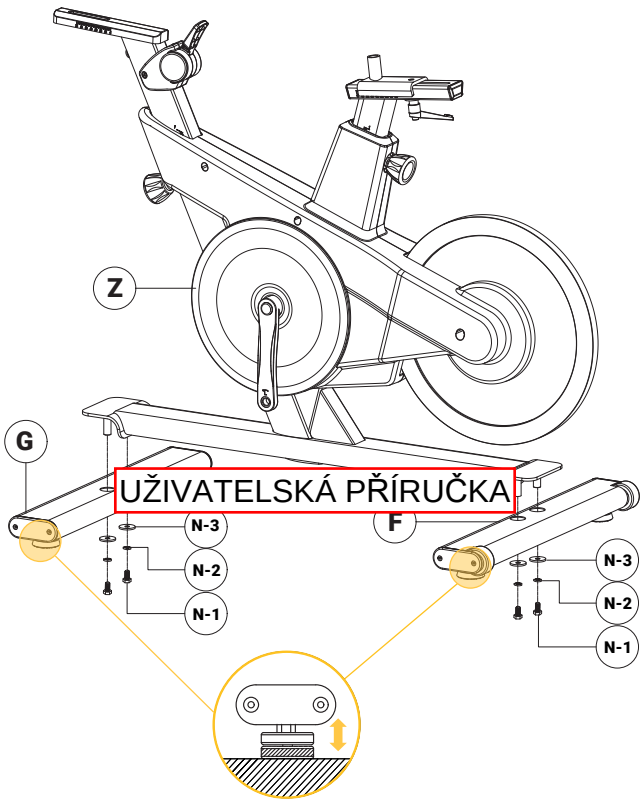

N5 *D30 x D10.5 x 5T (1x)*


N6 *M5 x 0.8 x 15L (4x)*

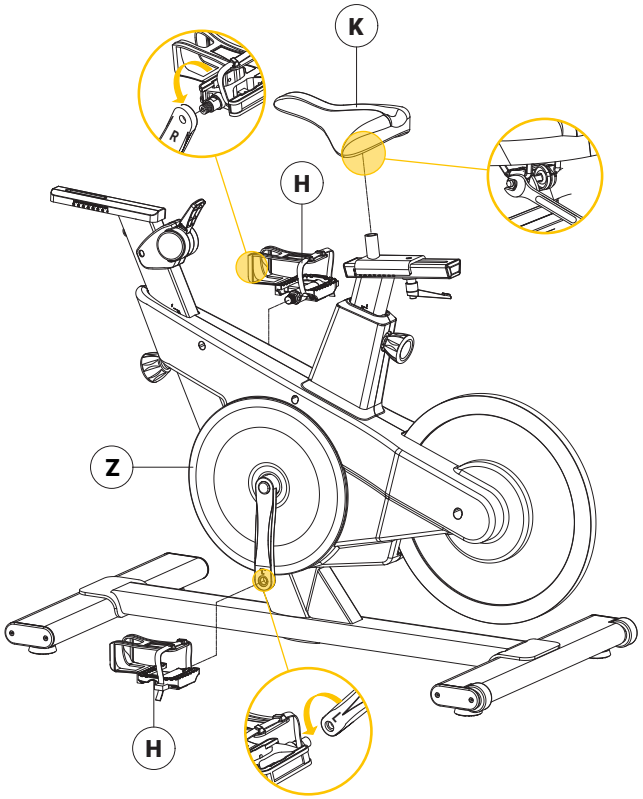
#	POPIS	KS
Z	Hlavní rám	1
A	Konzole	1
B	Řidítka	1
F	Přední stabilizátor	1
G	Zadní stabilizátor	1
H	Sada pedálů	1
K	Sedlo	1
O	Držák lahve	1

#	POPIS	KS
R	Adaptér	1
S	Klíč	1
T	Křížový šroubovák	1
N1	Šroub M8*1.25*20L	4
N2	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	4
N3	Podložka D30xD8.2x3T	4
N5	Pružná podložka D30*D10.5*5T	1
N6	Šroub M5*0.8*15L	4

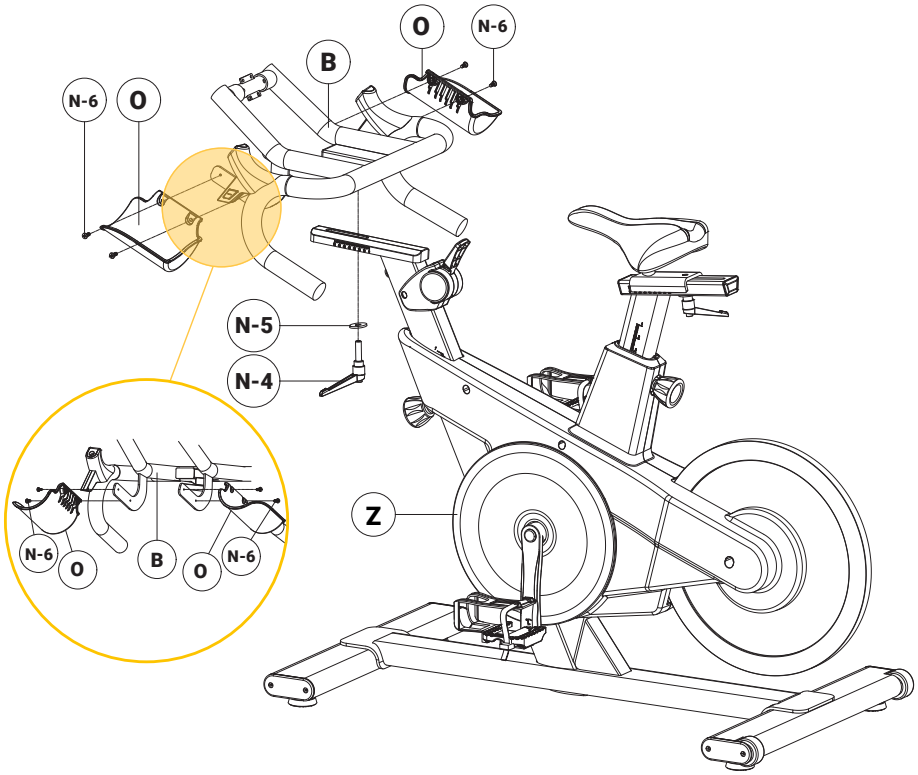
KROK 1



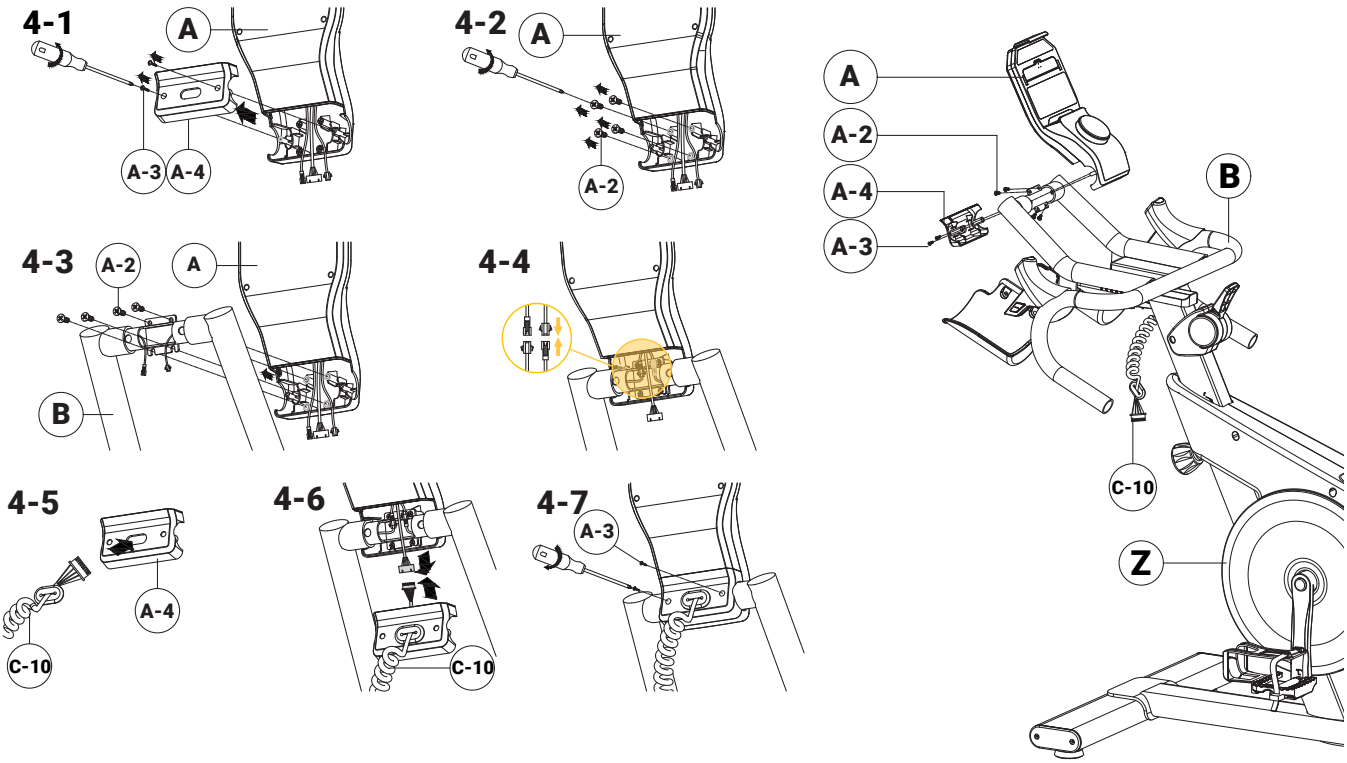
KROK 2



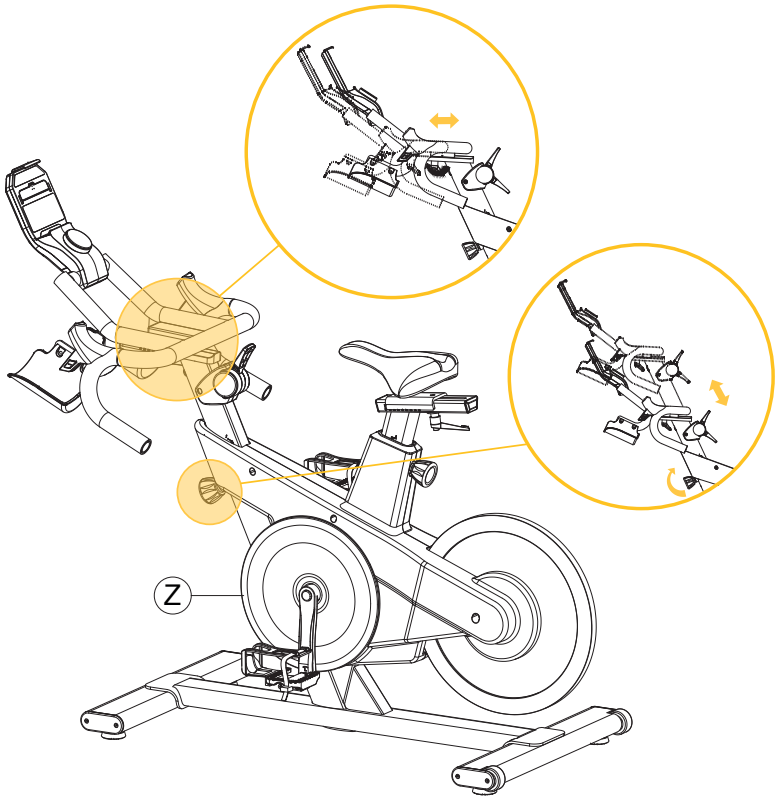
KROK 3


O
N-6
B
N-6
O
N-5
N-4
Z
N-6
O
B
O
N-6

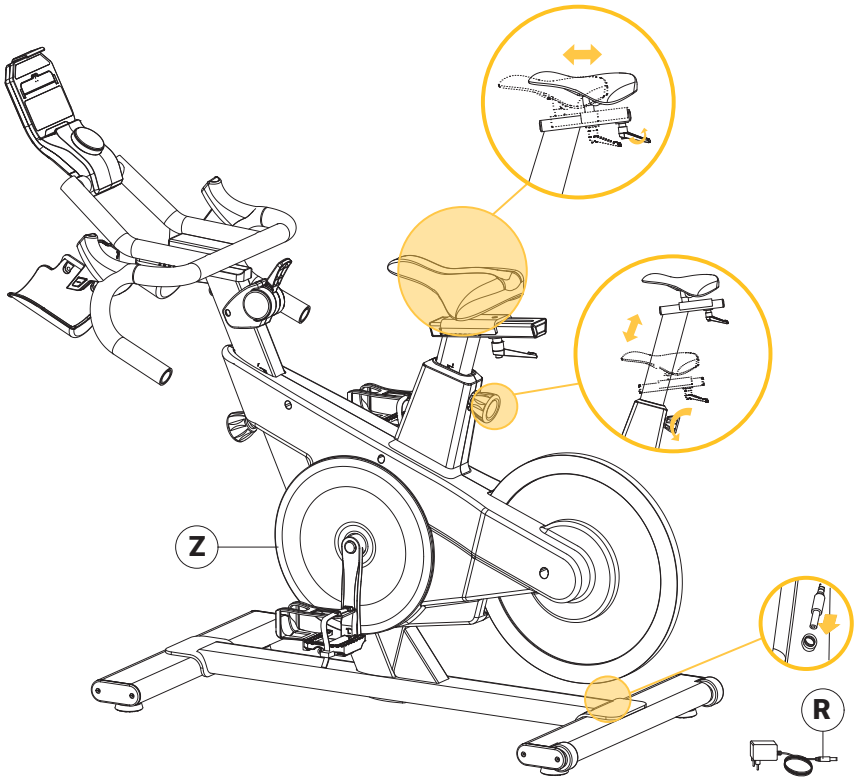
KROK 4


4-1
A
A-3
A-4
4-2
A
A-2
4-3
A-2
A
B
4-4
4-5
A-4
C-10
4-6
C-10
4-7
A-3
A
A-2
A-4
A-3
B
C-10
Z

KROK 5

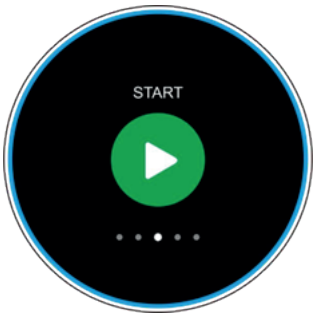


KROK 6



KONZOLE

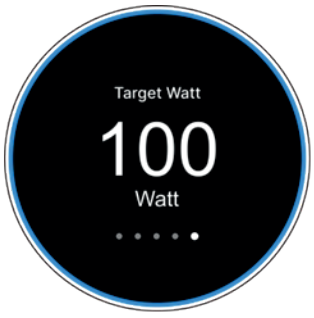




Obr 1



Obr 2



Obr 3



Obr 4



Obr 5



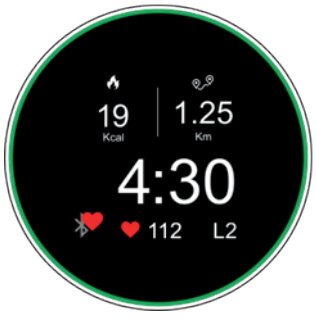
Obr 6



Obr 7



Obr 8



Obr 9



Obr 10



Obr 11



Obr 12

KONZOLE



Obr 13



Obr14



Obr 15



Obr 16



Obr 17



Obr 18



Obr 19



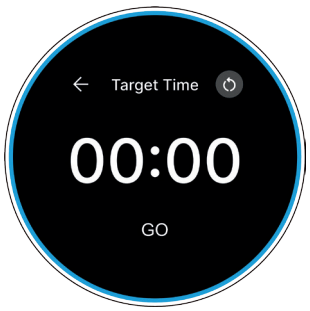
Obr 20



Obr 21



Obr 22



Obr 23



Obr 24



Obr 25



Obr 26



Obr 27



Obr 28

KONZOLE



Obr 29



Obr 30



Obr 31



Obr 32



Obr 33



Obr 34



Obr 35



Obr 36



Obr 37



Obr 38



Obr 39



Obr 40



Obr 41



Obr 42

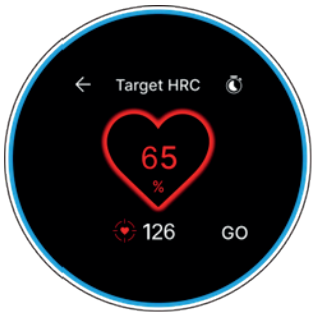


Obr 43



Obr 44

KONZOLE



Obr 45



Obr 46



Obr47



Obr 48



Obr 49



Obr 50



Obr 51



Obr 52



Obr 53



Obr 54



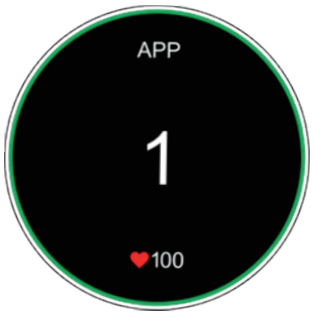
Obr 55



Obr 56



Obr 57



Obr 58

OBSAH

Bezpečnostní pokyny 11
Tréninkové pokyny 11
Nastavení 11
Přesun 12
Napájení 12
Přehled konzole 12
Připojení aplikace BT 14
Měření srdečního tepu 15
Trénink s aplikacemi 15
Údržba 15
Odstranění závad 16
Specifikace produktu 16
Záruka 16
Náhradní díly 16
Dodatečné informace 16
Prohlášení výrobce 16

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

DŮLEŽITÉ!

Poraďte se se svým lékařem, než začnete cvičit. To je důležité zejména pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost Flow Fitness nenese odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto zařízení. Před montáží a/nebo použitím zařízení si pečlivě přečtěte tento návod

- Používejte výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k obsluze.
- Osoby s postižením by se měly před použitím poradit s odborným lékařem a řídit se jeho pokyny.
- Pokud pocítíte závratě, nevolnost nebo jakékoli jiné fyzické obtíže, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
- Před použitím umístěte výrobek na rovný a stabilní povrch.
- Během používání zajistěte, aby byl kolem výrobku ve všech směrech volný prostor alespoň jeden metr.
- Výrobek je určen pouze pro použití jednou osobou najednou.
- Maximální hmotnost uživatele pro tento výrobek je 150 kilogramů.
- Udržujte děti a domácí zvířata vždy v bezpečné vzdálenosti od výrobku.
- Vždy noste vhodné sportovní oblečení a vyhněte se volným oděvům, které by se mohly zachytit o pohyblivé části.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda výrobek funguje správně.
- Nepoužívejte výrobek, pokud nefunguje správně.
- V případě poruchy nebo vady okamžitě přestaňte výrobek používat a kontaktujte svého prodejce.
- Nevkládejte žádné předměty do otvorů nebo pohyblivých částí zařízení.
- Neotvírejte zařízení bez konzultace se svým prodejcem.
- Nevkládejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Při přesouvání zařízení používejte správné techniky zvedání, abyste předešli zranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě potřeby je utáhněte..
- Tento výrobek je určen k používání v čistém a suchém prostředí. Používání nebo skladování v chladných nebo vlhkých podmínkách může vést k poškození nebo nesprávné funkci.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Skladujte zařízení v prostředí s teplotou mezi -10 °C a 60 °C.

TRÉNINKOVÉ POKYNY

Vyvážený tréninkový program se skládá ze tří fází: zahřátí, hlavní tréninkové části a uklidnění. Pro dosažení optimálních výsledků absolvujte celý tréninkový program alespoň dvakrát týdně, ideálně třikrát, s odpočinkovým dnem mezi jednotlivými lekcemi. Po několika měsících lze frekvenci a intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyři až pět lekcí týdně, v závislosti na vaší kondici a schopnosti regenerace.

Rozcvička

Účelem zahřátí je připravit tělo na fyzickou aktivitu a snížit riziko zranění. Před zahájením tréninku proveďte zahřátí trvající dvě až pět minut. Zvolte cviky, které postupně zvyšují vaši srdeční frekvenci a zahřejí svaly, jež budou během tréninku používány. Vhodné aktivity zahrnují lehký poklus, běh na místě, poskoky s rozpažením a připažením (jumping jacks), přeskoky nebo podobné pohyby s nízkou intenzitou.

Protahování

Protahování je nejúčinnější, když jsou svaly zahřáté, a mělo by se provádět po správném zahřátí a znovu během fáze uklidnění. Protahování pomáhá zlepšit pružnost a snižuje riziko zranění. Každý protahovací cvik by měl být držen po dobu 15 až 30 sekund bez poskakování.

Zklidnění

Účelem uklidnění je postupně uvést tělo po cvičení zpět do běžného klidového stavu. Správné uklidnění pomalu snižuje srdeční frekvenci, podporuje regeneraci svalů a pomáhá předcházet ztuhlosti. Proveďte lehké pohyby a jemné protahovací cviky, abyste svůj trénink zakončili bezpečně a pohodlně.

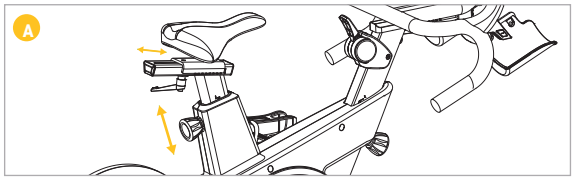
NASTAVENÍ

NASTAVENÍ SEDLA (A)

Vertikální nastavení:
Chcete-li sedlo nastavit do svislé polohy, postupujte takto:
- Povolte knoflík na sedlovce a přitáhněte ho k sobě.

- Posouvejte sedlovku nahoru nebo dolů, dokud sedlo nedosáhne požadované polohy.
- Uvolněte knoflík pro zajištění sedla.
- Sedlovku mírně posuňte nahoru nebo dolů, abyste se ujistili, že se čep zarovná s jedním z nastavovacích otvorů.
- Utáhněte knoflík na sedlovce pro zajištění polohy.

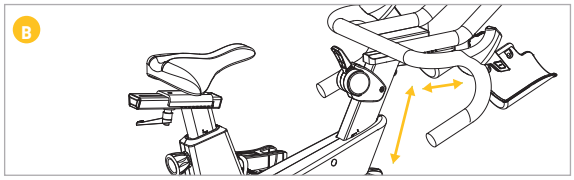
Horizontální nastavení:
Chcete-li sedlo nastavit do vodorovné polohy, postupujte takto:
- Povolte L-šroub o několik otáček.
- Posuňte sedlo dopředu nebo dozadu do požadované polohy.
- Utažením L-šroubu sedlo zajistěte.



NASTAVENÍ ŘIDÍTEK (B)

Vertikál nastavení:
Chcete-li nastavit řídítka do svislé polohy, postupujte takto:
- Povolte utahovací knoflík na rámu řídítek a přitáhněte jej k sobě.
- Pohybujte řídítky nahoru nebo dolů, dokud nedosáhnou požadované polohy.
- Uvolněte utahovací knoflík pro zajištění řídítek.
- Sedlovku mírně posuňte nahoru nebo dolů, abyste se ujistili, že se čep zarovná s jedním z nastavovacích otvorů.
- Utažením knoflíku na sedlovce zajistěte polohu.

Horizontální nastavení:
Chcete-li nastavit řídítka do vodorovné polohy, postupujte takto:
- Povolte L-šroub o několik otáček.
- Posuňte řídítka dopředu nebo dozadu do požadované polohy.
- Utáhněte L-šroub pro zajištění řídítek.

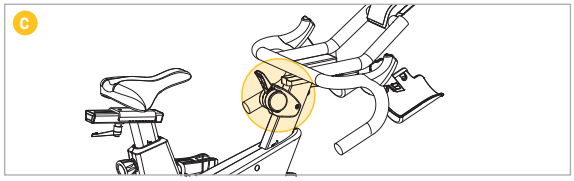


BEZPEČNOSTNÍ BRZDA (C)

Nouzová brzda je klíčový bezpečnostní prvek, který umožňuje okamžité zastavení spinningového kola v případě potřeby. Nouzovou brzdu použijte vždy, když je nezbytné kolo neprodleně zastavit.

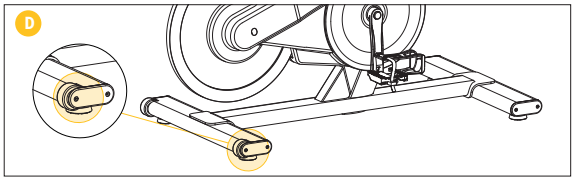
POZNÁMKA!

Chcete-li aktivovat nouzovou brzdu, pevně stiskněte tlačítko nouzové brzdy (C).



VYROVNÁNÍ (D)

Ujistěte se, že rotoped je vždy umístěn na stabilním, rovném povrchu. V případě potřeby umístěte pod rotoped gumovou podložku pro zlepšení přilnavosti a stability na podlaze. Rotoped lze vyrovnat nastavením nožiček na obou stranách (viz obr. D). To umožňuje vyrovnat nerovnosti podlahy a zajistit stabilní trénink.



PŘESUN

POZOR!

- Skladujte výrobek na suchém místě mimo dosah dětí. Zajistěte, aby byl výrobek stabilní a bezpečně uložený, aby nemohl spadnout na děti nebo zvířata.
- Pro přesun kola zvedněte výrobek za přední stabilizátor. Jakmile se transportní kolečka dotknou podlahy, lze kolo snadno a bezpečně přesunout na požadované místo.

NAPÁJECÍ ZDROJ

NAPÁJENÍ Z SÍTĚ

Připojte dodaný adaptér k adaptérovému portu na zadní straně zařízení. Zapojte adaptér do zásuvky ve zdi. Zařízení je nyní připraveno k použití.

POZNÁMKA

- Používejte pouze dodaný originální adaptér.
- Vždy odpojujte za zástrčku, nikoli za kabel.
- Pouze k použití v interiéru.

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



TLAČÍTKA KONZOLE

Up Otáčením knoflíku ve směru hodinových ručiček zvyšujete hodnotu vybraného nastavení. Toto tlačítko lze také použít k procházení nebo přepínání v rámci nabídky.
Down Otáčením knoflíku proti směru hodinových ručiček snižujete hodnotu vybraného nastavení. Toto tlačítko lze také použít k procházení nebo přepínání v rámci nabídky.

Stisknutím knoflíku potvrdíte vybrané nastavení nebo možnost. Stiskněte a podržte knoflík po dobu tří sekund pro pozastavení tréninku nebo pohybu.

Návrat na předchozí obrazovku. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

Přejde na další stránku. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

Vybere grafiku programu. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

Vybere předchozí možnost, například grafiku programu. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

Vybere nastavení času. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

Vybere možnost vymazání uložených tréninkových dat. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

GO Vybere možnost zahájení tréninku. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

Vybere možnost smazání dat z připojeného úložného zařízení. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

Návrat do předchozí nabídky. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

FUNKCE

Time: Zobrazuje uplynulý nebo zbývající čas tréninku v závislosti na zvoleném nastavení.

Speed: Zobrazuje aktuální rychlost v kilometrech za hodinu (km/h).

Distance: Udává ujetou nebo zbývající vzdálenost v závislosti na zvoleném nastavení.

Resistance: Zobrazuje aktuální úroveň odporu.

RPM: Zobrazuje aktuální kadence v otáčkách za minutu.

Calories: Poskytuje odhad počtu spálených kalorií během tréninku.

Watt: Ukazuje aktuální výkon ve wattech.

Pulse: Zobrazuje aktuální srdeční frekvenci v úderech za minutu (BPM). Hodnota pulzu je také zobrazena v grafu ve spodní části displeje.

PŘEHLED REŽIMŮ

DŮLEŽITÉ!

Po připojení napájení se jednou na přibližně jednu sekundu rozezní bzučák. Po krátké prodlevě dvou sekund se TFT displej přepne do pohotovostní obrazovky (obr. 1). V této fázi trénink ještě nezačal.

Otáčením ovládacího knoflíku ve směru hodinových ručiček (nahoru) můžete procházet dostupnými režimy tréninku: režim rychlého startu (obr. 1), režim programů (obr. 2), režim watty (obr. 3), režim nastavení tepové frekvence přes Bluetooth (obr. 4) a režim H.R.C. (obr. 5).

Režim rychlého startu

Stiskněte ovládací knoflík v nabídce Rychlý start (obr. 1) pro okamžité zahájení tréninku v manuálním režimu.

- Po stisknutí knoflíku se spustí odpočítávání 3–2–1 a cvičení začíná (obr. 6–8).
- Během tréninku stiskněte knoflík pro přepínání mezi různými obrazovkami s tréninkovými údaji (obr. 9–10).
- Otáčením knoflíku nahoru nebo dolů nastavujte úroveň odporu (obr. 11).

Zobrazení srdečního tepu

Když je detekován signál srdeční frekvence, zobrazí displej odpovídající zdroj srdeční frekvence.

-Pokud je povoleno monitorování srdeční frekvence přes Bluetooth a je přijímán Bluetooth signál, zobrazí se srdeční frekvence tak, jak je znázorněno na obrázku 12.

- Pokud není povoleno monitorování srdeční frekvence přes Bluetooth, systém zobrazí srdeční frekvenci přijatou ze snímačů na rukojetích nebo z bezdrátového monitoru srdečního tepu, jak je znázorněno na obrázku 13.

Pozastavení a ukončení cvičení

Stiskněte a podržte ovládací knoflík po dobu tří sekund pro pozastavení tréninku (obr. 14).

- Během pozastavení otáčejte knoflíkem pro výběr možnosti Pokračovat a stisknutím knoflíku pokračujte v cvičení (obr. 15).
- Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko STOP nebo otočte knoflíkem a vyberte možnost Konec a stisknutím potvrďte. Systém se poté vrátí na úvodní obrazovku (obr. 16).

Režim programů

- Vyberte nabídku Program (obr. 2) a stiskněte ovládací knoflík pro vstup na obrazovku výběru programu (obr. 17).
- Otáčením ovládacího knoflíku ve směru hodinových ručiček procházejte dostupnými možnostmi programu. Stisknutím tlačítka Zpět se můžete kdykoli vrátit do předchozí nabídky.
- Tento režim obsahuje 12 přednastavených profilů programů s různými sklony odporu. Otáčením knoflíku procházejte grafikou programu (obr. 18–19). Po výběru programu stiskněte tlačítko Start pro okamžité zahájení tréninku.
- Vyberte možnost nastavení času (obr. 20) a stisknutím knoflíku vstupte do nabídky nastavení času (obr. 21). Otáčením knoflíku vyberte hodnotu času (vybraná hodnota je zvýrazněna žlutě, obr. 22). Stisknutím knoflíku potvrďte a poté otáčením knoflíku upravte požadovaný čas tréninku. Po potvrzení nastavení lze hodnotu resetovat výběrem možnosti Vymazat (obr. 23) a stisknutím knoflíku.
- Vyberte možnost Start pro zahájení tréninku. Zobrazí se odpočet 3–2–1, po kterém se spustí cvičení. Během tréninku stiskněte knoflík pro přepínání mezi různými obrazovkami s tréninkovými daty (obr. 24–26). Otáčením knoflíku nahoru nebo dolů upravte úroveň odporu (obr. 27). Po třech sekundách se displej automaticky vrátí na hlavní obrazovku s tréninkovými daty.
- Stiskněte a podržte ovládací knoflík po dobu tří sekund nebo počkejte, dokud neskončí odpočet času, abyste trénink pozastavili. Během pozastavení otočte knoflík pro výběr možnosti Obnovit a stiskněte pro pokračování. Chcete-li trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP nebo otočte knoflík pro výběr možnosti Konec a stiskněte pro potvrzení. Systém se poté vrátí na hlavní obrazovku.

Režim Watt

- Vyberte nabídku Watt (obr. 3) a stisknutím ovládacího knoflíku vstupte do režimu Watt (obr. 28). Výchozí cílová hodnota je nastavena na 100 wattů.
- Otáčejte ovládacím knoflíkem ve směru hodinových ručiček pro procházení dostupných cílových hodnot wattů. Kdykoli můžete stisknout Zpět pro návrat do předchozí nabídky nebo stisknout Start pro okamžité zahájení tréninku.
- Vyberte požadovanou hodnotu wattů (obr. 29). Vybraná hodnota je zvýrazněna žlutě. Stiskněte knoflík pro potvrzení, poté otáčejte knoflíkem pro nastavení cílové hodnoty wattů. Opětovným stisknutím nastavení dokončíte.
- Pro obnovení výchozí cílové hodnoty 100 wattů vyberte Reset (obr. 30) a stiskněte knoflík.
- Vyberte nastavení času a stiskněte knoflík pro vstup do nabídky úpravy času. Otáčejte knoflíkem pro výběr časové hodnoty (zvýrazněno žlutě), stisknutím potvrďte, poté otáčejte knoflíkem pro nastavení požadované délky tréninku. Opětovným stisknutím nastavení dokončíte. Po nastavení času vyberte Vymazat pro případné resetování hodnoty.
- Vyberte Start pro zahájení tréninku. Objeví se odpočítávání 3–2–1, po kterém cvičení začíná. Během tréninku stiskněte knoflík pro přepínání mezi různými obrazovkami s tréninkovými údaji (obr. 31–32). Otáčejte knoflíkem nahoru nebo dolů pro nastavení cílové hodnoty wattů (obr. 33). Po třech sekundách se displej vrátí na hlavní tréninkovou obrazovku a odpor se automaticky přizpůsobí tak, aby udržoval zvolený wattový výkon.
- Stiskněte a podržte ovládací knoflík po dobu tří sekund, nebo počkejte, dokud neskončí časové odpočítávání, pro pozastavení tréninku. Během pozastavení otáčejte knoflíkem pro výběr možnosti Pokračovat a stisknutím pokračujte. Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko STOP nebo otočte knoflíkem a vyberte možnost Konec a stisknutím potvrďte. Systém se poté vrátí na úvodní obrazovku.

Režim nastavení tepové frekvence Bluetooth

- Vyberte HR Bluetooth (obr. 4) a stisknutím ovládacího knoflíku vstupte do nabídky nastavení srdeční frekvence přes Bluetooth.
- **Tepová frekvence Bluetooth zapnuta (výchozí):**
  Po vstupu na obrazovku nastavení srdeční frekvence přes Bluetooth (obr. 34) je monitorování srdeční frekvence přes Bluetooth ve výchozím nastavení povoleno. Displej zobrazuje stav párování, který indikuje, že aktuálně není připojeno žádné zařízení pro měření srdeční frekvence přes Bluetooth.
- **Vypnutí Bluetooth srdeční frekvence:**
  Otáčejte ovládacím knoflíkem pro výběr možnosti Vypnuto (obr. 35) a stisknutím knoflíku potvrďte. Monitorování srdeční frekvence přes Bluetooth bude poté zakázáno (obr. 36).
- **Stav připojení Bluetooth pro měření tepové frekvence:**
  Když je povoleno monitorování srdeční frekvence přes Bluetooth a je úspěšně spárováno kompatibilní zařízení, zobrazí se na obrazovce hodnota srdeční frekvence (obr. 37–38). Pokud dojde ke ztrátě připojení Bluetooth srdeční frekvence, displej zobrazí odpojení (obr. 39) a automaticky se vrátí na pohotovostní obrazovku párování.

Tréninkový režim s kontrolou tepové frekvence

- Vyberte nabídku HRC (obr. 5) a stisknutím ovládacího knoflíku přejděte do režimu Řízení tepové frekvence (obr. 40). Parametr Věk se zobrazuje ve výchozím nastavení s přednastavenou hodnotou 25.
- Otáčením ovládacího knoflíku ve směru hodinových ručiček můžete procházet dostupné hodnoty Věku. Stisknutím tlačítka Zpět se můžete kdykoli vrátit do předchozí nabídky. Nastavení Věk se používá k výpočtu cílové hodnoty tepové frekvence.
- Otáčejte knoflíkem pro výběr požadované hodnoty věku (obr. 41). Vybraná hodnota je zvýrazněna žlutě a bliká. Stiskněte knoflík pro potvrzení, poté otáčejte knoflíkem pro úpravu věku. Opětovným stisknutím nastavení dokončíte. Po potvrzení hodnota přestane blikat.
- Vyberte Cílová HRC (obr. 42) a stiskněte knoflík pro vstup do nastavení cílové srdeční frekvence. Otáčejte knoflíkem ve směru hodinových ručiček pro procházení dostupných možností cílové srdeční frekvence. Ve výchozím nastavení je cíl nastaven pomocí procenta maximální srdeční frekvence.
- Otáčejte knoflíkem pro výběr možnosti cílové srdeční frekvence a stisknutím potvrďte. Vybraná hodnota bliká červeně (obr. 43).
- Dostupné procentuální cíle se cyklicky střídají v tomto pořadí: 55 %, 60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % a M (manuální režim) (obr. 43–51).
- Pokud je vybrán procentuální (%) cíl, otáčejte knoflíkem pro úpravu cílového procenta.
- Když je vybráno M (manuální), otáčejte knoflíkem pro nastavení konkrétní hodnoty srdeční frekvence.
- Vyberte M a stisknutím potvrďte. Otáčejte knoflíkem pro nastavení požadované cílové hodnoty srdeční frekvence (obr. 52). Hodnota je zvýrazněna žlutě a bliká. Znovu stiskněte knoflík pro potvrzení a dokončení nastavení.
- Po potvrzení cíle 55 %–90 % nebo M vyberte čas a stiskněte knoflík pro vstup do nabídky nastavení času. Otáčejte knoflíkem pro výběr časové hodnoty (zvýrazněno žlutě), stisknutím potvrďte, poté otáčejte knoflíkem pro úpravu délky tréninku. Opětovným stisknutím nastavení dokončíte. Po nastavení času můžete v případě potřeby vybrat Vymazat pro resetování hodnoty.
- Vyberte Start pro zahájení tréninku. Objeví se odpočítávání 3–2–1, po kterém cvičení začíná. Během tréninku stiskněte knoflík pro přepínání mezi různými obrazovkami s tréninkovými údaji. Otáčejte knoflíkem nahoru nebo dolů pro úpravu procenta srdeční frekvence (obr. 53) pokud je vybrán procentuální režim, nebo pro úpravu cílové hodnoty srdeční frekvence (obr. 54) pokud je vybrán manuální režim. Po třech sekundách se displej vrátí na hlavní tréninkovou obrazovku. Odpor se automaticky přizpůsobuje podle zvoleného cíle srdeční frekvence.
- Stiskněte a podržte ovládací knoflík po dobu tří sekund, nebo počkejte, dokud neskončí časové odpočítávání, pro pozastavení tréninku. Během pozastavení otáčejte knoflíkem pro výběr možnosti Pokračovat a stisknutím pokračujte. Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko STOP nebo otočte knoflíkem a vyberte možnost Konec a stisknutím potvrďte. Systém se poté vrátí na hlavní úvodní obrazovku.

POZNÁMKA!

- **Pokud není po dobu delší než čtyři minuty detekován žádný vstupní signál, konzole automaticky přejde do pohotovostního režimu. Pro opětovné aktivování displeje stiskněte libovolné tlačítko.**
- **Pokud konzole vykazuje neobvyklé chování, odpojte a znovu připojte napájecí adaptér pro resetování systému.**

PŘIPOJENÍ PŘES APLIKACI BLUETOOTH

Stav připojení Bluetooth

Obrazovka připojení Bluetooth je znázorněna na obrázku 55. Po odpojení Bluetooth se zobrazí obrazovka odpojení (obr. 56).

Manuální nastavení odporu

Při tréninku bez režimu Watt nebo bez řízení vzduchového odporu zůstává konzole aktivní a odpor (L) lze ručně nastavit pomocí konzole (obr. 57).

Nastavení odporu pomocí applikace
Pokud je trénink prováděn s aktivovaným režimem Watt nebo řízením odporu, je odpor na konzoli řízen připojenou aplikací. V takovém případě vypněte ruční ovládání na elektronické konzoli. Odpor bude poté automaticky nastavován aplikací (obr. 58).

MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

Monitorování tepové frekvence Bluetooth
Tento přístroj Flow Fitness je vybaven vestavěným bezdrátovým přijímačem srdeční frekvence. Pro bezdrátové měření srdeční frekvence používejte monitor srdečního tepu kompatibilní s Bluetooth. Při používání bezdrátového monitoru srdeční frekvence se ujistěte, že jsou elektrody mírně vlhké a že monitor přiléhá těsně k vašemu tělu. Vždy dodržujte pokyny uvedené v uživatelské příručce monitoru srdeční frekvence. Nesprávné použití může mít za následek nepřesné nebo neobvyklé údaje.

POZNÁMKA!

- **Bezdrátový monitor tepové frekvence není součástí standardní dodávky. Pro zakoupení kompatibilního zařízení kontaktujte svého prodejce**

DŮLEŽITÉ!

⚠ **- Pokud máte kardiostimulátor, poraďte se před použitím bezdrátového monitoru tepové frekvence se svým lékařem.**
- V prostředí, kde se používá více monitorů tepové frekvence, udržujte mezi zařízeními dostatečnou vzdálenost, aby nedošlo k rušení.
- Pro optimální příjem signálu udržujte bezdrátový monitor tepové frekvence v dosahu jednoho metru od konzole.
- Bezdrátový monitor tepové frekvence noste vždy přímo na těle, pod oblečením.

TRÉNINK S APLIKACEMI

S přístrojem Flow Fitness Perform S2i můžete trénovat pomocí svého chytrého telefonu nebo tabletu prostřednictvím připojení Bluetooth. Perform S2i podporuje řadu kompatibilních chytrých telefonů a tabletů.

Připojení mobilu
Pro připojení chytrého telefonu nebo tabletu k přístroji Perform S2i pomocí Bluetooth postupujte podle následujících kroků:

1. Otevřete nastavení v mobilním zařízení a povolte Bluetooth.
2. Stáhněte si jednu z podporovaných tréninkových aplikací.
3. Dokončete připojení podle pokynů ve vybrané aplikaci.

KINOMAP

Kinomap vám umožňuje trénovat pomocí geotagovaných videí z celého světa. Vaše poloha je zobrazena ve videu, na mapě a v profilu nadmořské výšky. Cílem je přizpůsobit se tempu původního videa. Kinomap také nabízí režim pro více hráčů, který umožňuje až deseti uživatelům trénovat současně na stejné trase. Aplikaci Kinomap si můžete stáhnout přes Apple App Store nebo Google Play Store.

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

ZWIFT

Zwift kombinuje imerzivní zážitek z videoher s intenzitou strukturovaného tréninku. Trénujte ve virtuálním světě spolu s globální komunitou, která vás motivuje během každé lekce. Zwift nabízí širokou škálu funkcí, včetně strukturovaných tréninkových programů, skupinových vyjížděk, závodů a interaktivních tréninků, což vám pomáhá zlepšovat jak kondici, tak výkon. Aplikaci Zwift si můžete stáhnout vyhledáním „Zwift“ v Apple App Store nebo Google Play Store.

Pro další podporu navštivte:
https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, když je správně nainstalováno a řádně udržováno. Je odpovědností uživatele zajistit, aby bylo zařízení pravidelně servisováno. Opotřebované nebo poškozené části musí být vyměněny dříve, než se zařízení opět použije. Tento výrobek je určen pouze pro používání a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení vnějším podmínkám nebo výkyvům teploty a vlhkosti může nepříznivě ovlivnit elektrické komponenty a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Denní údržba
- Po každém použití zařízení otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že je zařízení udržováno bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní nebo abrazivní čisticí prostředky a vyvarujte se nadměrné vlhkosti.

Půlroční údržba
- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi a v případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte funkčnost všech pohyblivých součástí a v případě potřeby je nastříkejte silikonovým sprejem..

Obecné pokyny pro čištění
- Vyčistěte zařízení po každém tréninku.
- Ovládací panel otřete suchým hadříkem.
- Odolné nečistoty nebo skvrny odstraňte měkkým, čistým hadříkem s jemným čisticím prostředkem.
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého tepla a zdrojů vody.

POZOR!

Opravy smí provádět pouze kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce neurčí jinak.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

ZÁVADA	ŘEŠENÍ
Na displeji se nic nezobrazuje	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely senzorů a konzole bezpečně připojeny a nepoškozené.
	Pokud problém přetrvává, jemně upravte polohu senzoru.
Vrzání	Ujistěte se, že všechny šrouby a matice jsou řádně utažené.
	V případě potřeby promažte pohyblivé části.
Cvakání	To může být způsobeno nesprávně namontovanými pedály.
	Pevně utáhněte pedál(y).
	Pokud hluk přetrvává, správně demontujte a namontujte pedály: - Pravý pedál (R) musí být namontován ve směru hodinových ručiček. - Levý pedál (L) musí být namontován proti směru hodinových ručiček.
	Pokud problém přetrvává, kontaktujte svého dodavatele.
Konzole nereaguje	Pokud se při šlapání neobjeví žádný signál, ověřte, zda je kabel správně připojen.

PRODUKTOVÉ SPECIFIKACE

SPECIFIKACE KONZOLE

Funkce	Rozsah zobrazení	Rozsah
Čas	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Rychlost	0.0 - 99.9	-
Vzdálenost	0.00 - 99.99	-
Odpor	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Kalorie	0 - 9999	-
Watt	0- 999	10 - 350
Tep	0 - 230	-
Věk	1 - 99	1 - 99

TECHNICKÁ DATA

Délka	155 cm
Šířka	56 cm
Výška	137 cm
Váha	51 kg
Max. hmot . uživ	150 kg

ZÁRUKA

Záruku poskytuje prodejce Flow Fitness ve vaší zemi, od kterého jste produkt zakoupili. Kontaktní údaje naleznete na adrese: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

Reklamace v rámci záruky nejsou uznány, pokud je vada způsobena některou z následujících příčin:

- Údržba nebo opravy, které nebyly provedeny autorizovaným prodejcem.
- Nesprávné použití, nedbalost nebo nedostatečná údržba produktu.
- Nedodržení pokynů výrobce k údržbě zařízení.

NÁHRADNÍ DÍLY

Pro objednání náhradních dílů k vašemu zařízení Flow Fitness použijte prosím kontaktní údaje uvedené na přední straně tohoto návodu. Pro zajištění efektivního vyřízení vaší žádosti uveďte při kontaktování našeho zákaznického oddělení následující podrobnosti:

- Název produktu
- Číslo modelu a sériové číslo zařízení
- Číslo dílu a jasný popis požadovaného dílu nebo dílů, jak je uvedeno v seznamu dílů a znázorněno v rozloženém pohledu této příručky

Poskytnutí úplných a přesných informací nám umožní zpracovat vaši žádost co nejrychleji a nejefektivněji.

DODATEČNÉ INFORMACE

Zodpovědná likvidace obalů

Společnost Flow Fitness se zavazuje minimalizovat svůj dopad na životní prostředí. Žádáme vás, abyste veškeré obalové materiály zlikvidovali prostřednictvím určených recyklačních zařízení v souladu s platnými národními předpisy pro nakládání s odpady a recyklaci.

Likvidace produktu

Vaše fitness zařízení Flow je navrženo pro dlouhodobý výkon a spolehlivost. Po skončení životnosti produktu musí být zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí OEEZ. To znamená, že produkt musíte odevzdat na autorizovaném sběrném místě, aby byla zajištěna bezpečná a ekologicky šetrná recyklace.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

Společnost Flow Fitness tímto prohlašuje, že tento produkt splňuje následující normy a směrnice:

- EN ISO 20957
- – směrnice EMC (2014/30/EU)
- – Směrnice o nízkém napětí (2014/35/EU)
- – Směrnice o rádiových zařízeních (2014/53/EU)
- – Směrnice RoHS (2011/65/EU a 2015/863)

V důsledku shody s výše uvedenými normami a směrnicemi je tento výrobek certifikován CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

OBSAH

Bezpečnostní pokyny 17
Tréninkové pokyny 17
Nastavení 17
Přesun 18
Napájení 18
Přehled konzole 18
Připojení aplikace BT 20
Měření srdečního tepu 21
Trénink s aplikacemi 21
Údržba 21
Odstranění závad 22
Specifikace produktu 22
Záruka 22
Náhradní díly 22
Dodatečné informace 22
Prohlášení výrobce 22

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

DÔLEŽITÉ!

Poraďte sa so svojím lekárom, skôr ako začnete cvičiť. To je dôležité najmä pre osoby so zdravotnými problémami. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nenesie zodpovednosť za zranenia alebo škody na majetku vzniknuté v dôsledku používania tohto zariadenia. Pred montážou a/alebo použitím zariadenia si pozorne prečítajte tento návod.

- Používajte výrobok iba tak, ako je opísané v tomto návode na obsluhu.
- Osoby so zdravotným postihnutím by sa mali pred použitím poradiť s odborným lekárom a riadiť sa jeho pokynmi.
- Ak pocítite závraty, nevoľnosť alebo akékoľvek iné fyzické ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
- Pred použitím umiestnite výrobok na rovný a stabilný povrch.
- Počas používania zabezpečte, aby bol okolo výrobku vo všetkých smeroch voľný priestor aspoň jeden meter.
- Výrobok je určený len na používanie jednou osobou naraz.
- Maximálna hmotnosť užívateľa pre tento výrobok je 150 kilogramov.
- Udržujte deti a domáce zvieratá vždy v bezpečnej vzdialenosti od výrobku.
- Vždy noste vhodné športové oblečenie a vyhnite sa voľným odevom, ktoré by sa mohli zachytiť o pohyblivé časti.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok funguje správne.
- Nepoužívajte výrobok, ak nefunguje správne.
- V prípade poruchy alebo chyby okamžite prestaňte výrobok používať a kontaktujte svojho predajcu.
- Nevkladajte žiadne predmety do otvorov alebo pohyblivých častí zariadenia.
- Neotvárajte zariadenie bez konzultácie so svojím predajcom.
- Nevkladajte ruky ani nohy pod výrobok.
- Pri presúvaní zariadenia používajte správne techniky zdvíhania, aby ste predišli zraneniu chrbta.
- Pravidelne kontrolujte skrutky a matice a v prípade potreby ich utiahnite.
- Tento výrobok je určený na používanie v čistom a suchom prostredí. Používanie alebo skladovanie v chladných alebo vlhkých podmienkach môže viesť k poškodeniu alebo nesprávnej funkcii.
- Zariadenie prevádzkujte iba v prostredí s okolitou teplotou medzi 0 °C a 40 °C. Skladujte zariadenie v prostredí s teplotou medzi -10 °C a 60 °C.

TRÉNINGOVÉ POKYNY

Vyvážený tréningový program pozostáva z troch fáz: zahriatia, hlavnej tréningovej časti a upokojenia. Pre dosiahnutie optimálnych výsledkov absolvujte celý tréningový program aspoň dvakrát týždenne, ideálne trikrát, s odpočinkovým dňom medzi jednotlivými lekciami. Po niekoľkých mesiacoch možno frekvenciu a intenzitu tréningu zvýšiť, napríklad na štyri až päť lekcií týždenne, v závislosti od vašej kondície a schopnosti regenerácie.

Rozcvička

Účelom zahriatia je pripraviť telo na fyzickú aktivitu a znížiť riziko zranenia. Pred začatím tréningu vykonajte zahriatie trvajúce dve až päť minút. Zvoľte cviky, ktoré postupne zvyšujú vašu srdcovú frekvenciu a zahrejú svaly, ktoré budú počas tréningu používané. Vhodné aktivity zahŕňajú ľahký poklus, beh na mieste, poskoky s rozpažením a pripažením (jumping jacks), preskoky alebo podobné pohyby s nízkou intenzitou.

Naťahovanie

Naťahovanie je najúčinnejšie, keď sú svaly zahriate, a malo by sa vykonávať po správnom zahriatí a znovu počas fázy upokojenia. Naťahovanie pomáha zlepšiť pružnosť a znižuje riziko zranenia. Každý naťahovací cvik by mal byť držaný po dobu 15 až 30 sekúnd bez poskakovania.

Upokojenie

Účelom upokojenia je postupne uviesť telo po cvičení späť do bežného kľudového stavu. Správne upokojenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu, podporuje regeneráciu svalov a pomáha predchádzať stuhnutosti. Vykonajte ľahké pohyby a jemné naťahovacie cviky, aby ste svoj tréning ukončili bezpečne a pohodlne.

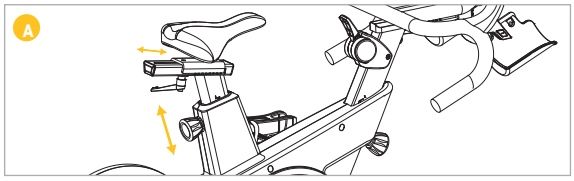
NASTAVENIE

NASTAVENIE SEDLA (A)

Vertikálne nastavenie:
Ak chcete sedlo nastaviť do zvislej polohy, postupujte takto:
- Povoľte gombík na sedlovke a pritiahnite ho k sebe.

- Posúvajte sedlovku nahor alebo nadol, kým sedlo nedosiahne požadovanú polohu.
- Uvoľnite gombík pre zaistenie sedla.
- Sedlovku mierne posuňte nahor alebo nadol, aby ste sa uistili, že sa čap zarovná s jedným z nastavovacích otvorov.
- Utiahnite gombík na sedlovke pre zaistenie polohy.

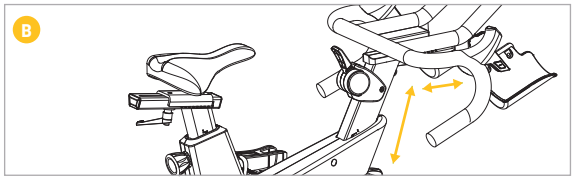
Horizontálne nastavenie:
Ak chcete sedlo nastaviť do vodorovnej polohy, postupujte takto:
- Povoľte L-skrutku o niekoľko otáčok.
- Posuňte sedlo dopredu alebo dozadu do požadovanej polohy.
- Utiahnutím L-skrutky sedlo zaistite.



NASTAVENIE RIADIDIEL (B)

Vertikálne nastavenie:
Ak chcete nastaviť riadidlá do zvislej polohy, postupujte takto:
- Povoľte utahovací gombík na ráme riadidiel a pritiahnite ho k sebe..
- Pohybujte riadidlami nahor alebo nadol, kým nedosiahnu požadovanú polohu.
- Uvoľnite utahovací gombík na zaistenie riadidiel.
- Sedlovku mierne posuňte nahor alebo nadol, aby ste sa uistili, že sa čep zarovná s jedným z nastavovacích otvorov.
- Utiahnutím gombíka na sedlovke zaistite polohu.

Horizontálne nastavenie:
Ak chcete nastaviť riadidlá do vodorovnej polohy, postupujte takto:
- Povoľte L-skrutku o niekoľko otáčok.
- Posuňte řídítka dopředu nebo dozadu do požadované polohy.
- Utáhněte L-šroub pro zajištění řídítek.

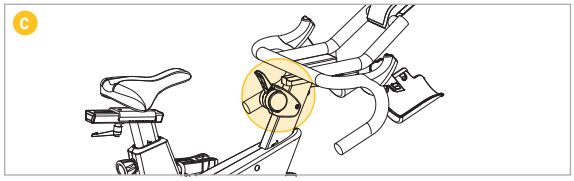


BEZPEČNOSTNÁ BRZDA (C)

Núdzová brzda je kľúčový bezpečnostný prvok, ktorý umožňuje okamžité zastavenie spinningového kola v prípade potreby. Núdzovú brzdu použite vždy, keď je nevyhnutné kolo neodkladne zastaviť.

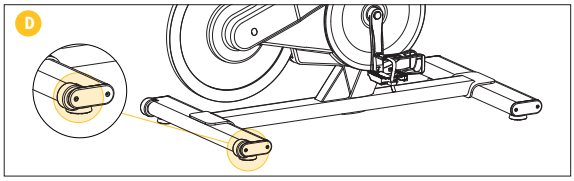
POZNÁMKA!

Ak chcete aktivovať núdzovú brzdu, pevne stlačte tlačidlo núdzovej brzdy (C).



VYROVNANIE (D)

Uistite sa, že rotoped je vždy umiestnený na stabilnom, rovnom povrchu. V prípade potreby umiestnite pod rotoped gumovú podložku na zlepšenie priľnavosti a stability na podlahe. Rotoped možno vyrovnať nastavením nožičiek na oboch stranách (pozri obr. D). To umožňuje vyrovnať nerovnosti podlahy a zaistiť stabilný tréning.



PRESUN

POZOR!

- Skladujte výrobok na suchom mieste mimo dosahu detí. Zabezpečte, aby bol výrobok stabilný a bezpečne uložený, nemohol spadnúť na deti alebo zvieratá.

- Na presun kola zdvihnite výrobok za predný stabilizátor. Akonáhle sa transportné kolieska dotknú podlahy, možno kolo ľahko a bezpečne presunúť na požadované miesto.

NAPÁJACÍ ZDROJ

NAPÁJANIE Z SIETE

Pripojte dodaný adaptér k adaptérovému portu na zadnej strane zariadenia. Zapojte adaptér do zásuvky v stene. Zariadenie je teraz pripravené na používanie.

POZNÁMKA

- Používajte iba dodaný originálny adaptér.
- Vždy odpájajte za zástrčku, nie za kábel.
- Len na použitie v interiéri.

PREHLED KONZOLY (OBR. A)



TLAČIDLÁ KONZOLY

Up Otáčaním gombíka v smere hodinových ručičiek zvyšujete hodnotu vybraného nastavenia. Toto tlačidlo možno tiež použiť na prechádzanie alebo prepínanie v rámci ponuky.
Down Otáčaním gombíka proti smeru hodinových ručičiek znižujete hodnotu vybraného nastavenia. Toto tlačidlo možno tiež použiť na prechádzanie alebo prepínanie v rámci ponuky.

Stlačením gombíka potvrdíte vybrané nastavenie alebo možnosť. Stlačte a podržte gombík po dobu troch sekúnd na pozastavenie tréningu alebo pohybu.

Návrat na predchádzajúcu obrazovku. Sivé zvýraznenie označuje, že je táto možnosť vybraná.

Prejde na ďalšiu stránku. Sivé zvýraznenie označuje, že je táto možnosť vybraná.

Vyberie grafiku programu. Sivé zvýraznenie označuje, že je táto možnosť vybraná.

Vyberie predchádzajúcu možnosť, napríklad grafiku programu. Sivé zvýraznenie označuje, že je táto možnosť vybraná.

Vyberie nastavenie času. Sivé zvýraznenie označuje, že je táto možnosť vybraná.

Vyberie možnosť vymazania uložených tréningových dát. Sivé zvýraznenie označuje, že je táto možnosť vybraná.

GO Vyberie možnosť zahájenia tréningu. Sivé zvýraznenie označuje, že je táto možnosť vybraná.

Vyberie možnosť vymazania údajov z pripojeného úložného zariadenia. Sivé zvýraznenie označuje, že je táto možnosť vybraná.

Návrat do predchádzajúcej ponuky. Sivé zvýraznenie označuje, že je táto možnosť vybraná.

FUNKCE

Time: Zobrazuje uplynulý alebo zostávajúci čas tréningu v závislosti od zvoleného nastavenia.

Speed: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť v kilometroch za hodinu (km/h)

Distance: Udáva prejdenú alebo zostávajúcu vzdialenosť v závislosti od zvoleného nastavenia.

Resistance: Zobrazuje aktuálnu úroveň odporu.

RPM: Zobrazuje aktuálnu kadenciu v otáčkach za minútu.

Calories: Poskytuje odhad počtu spálených kalórií počas tréningu.

Watt: Ukazuje aktuálny výkon vo wattoch.

Pulse: Zobrazuje aktuálnu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM). Hodnota pulzu je tiež zobrazená v grafe v spodnej časti displeja.

PREHĽAD REŽIMOV

DÔLEŽITÉ!

Po pripojení napájania sa raz na približne jednu sekundu rozozvie bzučiak. Po krátkej prodlevě dvoch sekúnd sa TFT displej prepne do pohotovostnej obrazovky (obr. 1). V tejto fáze tréning ešte nezačal.

Otáčaním ovládacieho gombíka v smere hodinových ručičiek (nahor) môžete prechádzať dostupnými režimami tréningu: režim rýchleho štartu (obr. 1), režim programov (obr. 2), režim watty (obr. 3), režim nastavenia tepovej frekvencie cez Bluetooth (obr. 4) a režim H.R.C. (obr. 5).

Režim rýchleho štartu
Stlačte ovládací gombík v ponuke Rýchly štart (obr. 1) na okamžité zahájenie tréningu v manuálnom režime.
- Po stlačení gombíka sa spustí odpočítavanie 3–2–1 a cvičenie začína (obr. 6–8).
- Počas tréningu stlačte gombík na prepínanie medzi rôznymi obrazovkami s tréningovými údajmi (obr. 9–10).
- Otáčaním gombíka nahor alebo nadol nastavujte úroveň odporu (obr. 11).

Zobrazenie srdcového tepu
Keď je detekovaný signál srdcovej frekvencie, zobrazí displej zodpovedajúci zdroj srdcovej frekvencie.
- Ak je povolené monitorovanie srdcovej frekvencie cez Bluetooth a je prijímaný Bluetooth signál, zobrazí sa srdcová frekvencia tak, ako je znázornené na obrázku 12.
- Ak nie je povolené monitorovanie srdcovej frekvencie cez Bluetooth, systém zobrazí srdcovú frekvenciu prijatú zo snímačov na rukovätiach alebo z bezdrôtového monitora srdcového tepu, ako je znázornené na obrázku 13.

Pozastavenie a ukončenie cvičenia
Stlačte a podržte ovládací gombík po dobu troch sekúnd na pozastavenie tréningu (obr. 14).
- Počas pozastavenia otáčajte gombíkom pre výber možnosti Pokračovať a stlačením gombíka pokračujte v cvičení (obr. 15).
- Na ukončenie tréningu stlačte tlačidlo STOP alebo otočte gombíkom a vyberte možnosť Koniec a stlačením potvrďte. Systém sa potom vráti na úvodnú obrazovku (obr. 16).

Režim programov
- Vyberte ponuku Program (obr. 2) a stlačte ovládací gombík pre vstup na obrazovku výberu programu (obr. 17).
- Otáčaním ovládacieho gombíka v smere hodinových ručičiek prechádzajte dostupnými možnosťami programu. Stlačením tlačidla Späť sa môžete kedykoľvek vrátiť do predchádzajúcej ponuky.
- Tento režim obsahuje 12 prednastavených profilov programov s rôznymi sklonmi odporu. Otáčaním gombíka prechádzajte grafikou programu (obr. 18–19). Po výbere programu stlačte tlačidlo Štart pre okamžité zahájenie tréningu.
- Vyberte možnosť nastavenia času (obr. 20) a stlačením gombíka vstúpte do ponuky nastavenia času (obr. 21). Otáčaním gombíka vyberte hodnotu času (vybraná hodnota je zvýraznená žlto, obr. 22). Stlačením gombíka potvrďte a potom otáčaním gombíka upravte požadovaný čas tréningu. Po potvrdení nastavenia je možné hodnotu resetovať výberom možnosti Vymazať (obr. 23) a stlačením gombíka.
- Vyberte možnosť Start na spustenie tréningu. Zobrazí sa odpočet 3–2–1, po ktorom sa spustí cvičenie. Počas tréningu stlačte gombík na prepínanie medzi rôznymi obrazovkami s tréningovými údajmi (obr. 24–26). Otáčaním gombíka nahor alebo nadol upravte úroveň odporu (obr. 27). Po troch sekundách sa displej automaticky vráti na hlavnú obrazovku s tréningovými údajmi.
- Stlačte a podržte ovládací gombík po dobu troch sekúnd alebo počkajte, kým neskončí odpočet času, aby ste tréning pozastavili. Počas pozastavenia otočte gombík pre výber možnosti Obnoviť a stlačte pre pokračovanie. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo STOP alebo otočte gombík pre výber možnosti Koniec a stlačte pre potvrdenie. Systém sa potom vráti na hlavnú obrazovku.

Režim Watt

- Vyberte ponuku Watt (obr. 3) a stlačením ovládacieho gombíka vstúpte do režimu Watt (obr. 28). Predvolená cieľová hodnota je nastavená na 100 wattov.
- Otáčajte ovládacím gombíkom v smere hodinových ručičiek pre prechádzanie dostupných cieľových hodnôt wattov. Kedykoľvek môžete stlačiť Späť pre návrat do predchádzajúcej ponuky alebo stlačiť Start pre okamžité spustenie tréningu.
- Vyberte požadovanú hodnotu wattov (obr. 29). Vybraná hodnota je zvýraznená žlto. Stlačte gombík pre potvrdenie, potom otáčajte gombíkom pre nastavenie cieľovej hodnoty wattov. Opätovným stlačením nastavenie dokončíte.
- Pre obnovenie predvolenej cieľovej hodnoty 100 wattov vyberte Reset (obr. 30) a stlačte gombík.
- Vyberte nastavenie času a stlačte gombík pre vstup do ponuky úpravy času. Otáčajte gombíkom pre výber časovej hodnoty (zvýraznené žlto), stlačením potvrďte, potom otáčajte gombíkom pre nastavenie požadovanej dĺžky tréningu. Opätovným stlačením nastavenie dokončíte. Po nastavení času vyberte Vymazať pre prípadné resetovanie hodnoty.
- Vyberte Start pre spustenie tréningu. Objaví sa odpočítavanie 3–2–1, po ktorom cvičenie začína. Počas tréningu stlačte gombík pre prepínanie medzi rôznymi obrazovkami s tréningovými údajmi (obr. 31–32). Otáčajte gombíkom nahor alebo nadol pre nastavenie cieľovej hodnoty wattov (obr. 33). Po troch sekundách sa displej vráti na hlavnú tréningovú obrazovku a odpor sa automaticky prispôsobí tak, aby udržiaval zvolený wattový výkon.
- Stlačte a podržte ovládací gombík po dobu troch sekúnd, alebo počkajte, kým neskončí časové odpočítavanie, na pozastavenie tréningu. Počas pozastavenia otáčajte gombíkom pre výber možnosti Pokračovať a stlačením pokračujte. Na ukončenie tréningu stlačte tlačidlo STOP alebo otočte gombíkom a vyberte možnosť Koniec a stlačením potvrďte. Systém sa potom vráti na úvodnú obrazovku.

Režim nastavenia tepovej frekvencie Bluetooth

- Vyberte HR Bluetooth (obr. 4) a stlačením ovládacieho gombíka vstúpte do ponuky nastavenia srdcovej frekvencie cez Bluetooth.
- **Tepová frekvencia Bluetooth zapnutá (predvolené):**
  Po vstupe na obrazovku nastavenia srdcovej frekvencie cez Bluetooth (obr. 34) je monitorovanie srdcovej frekvencie cez Bluetooth v predvolenom nastavení povolené. Displej zobrazuje stav párovania, ktorý indikuje, že aktuálne nie je pripojené žiadne zariadenie na meranie srdcovej frekvencie cez Bluetooth.
- **Vypnutie Bluetooth srdcovej frekvencie:**
  Otáčajte ovládacím gombíkom pre výber možnosti Vypnuté (obr. 35) a stlačením gombíka potvrďte. Monitorovanie srdcovej frekvencie cez Bluetooth bude potom zakázané (obr. 36).
- **Stav pripojenia Bluetooth na meranie tepovej frekvencie:**
  Keď je povolené monitorovanie srdcovej frekvencie cez Bluetooth a je úspešne spárované kompatibilné zariadenie, zobrazí sa na obrazovke hodnota srdcovej frekvencie (obr. 37–38). Ak dôjde k strate pripojenia Bluetooth srdcovej frekvencie, displej zobrazí odpojenie (obr. 39) a automaticky sa vráti na pohotovostnú obrazovku párovania.

Tréningový režim s kontrolou tepovej frekvencie

- Vyberte ponuku HRC (obr. 5) a stlačením ovládacieho gombíka prejdite do režimu Riadenia tepovej frekvencie (obr. 40). Parameter Vek sa zobrazuje v predvolenom nastavení s prednastavenou hodnotou 25.
- Otáčaním ovládacieho gombíka v smere hodinových ručičiek môžete prechádzať dostupné hodnoty Veku. Stlačením tlačidla Späť sa môžete kedykoľvek vrátiť do predchádzajúcej ponuky. Nastavenie Vek sa používa na výpočet cieľovej hodnoty tepovej frekvencie.
- Otáčajte gombíkom pre výber požadovanej hodnoty veku (obr. 41). Vybraná hodnota je zvýraznená žlto a bliká. Stlačte gombík na potvrdenie, potom otáčajte gombíkom na úpravu veku. Opätovným stlačením nastavenia dokončíte. Po potvrdení hodnota prestane blikať.
- Vyberte Cieľová HRC (obr. 42) a stlačte gombík pre vstup do nastavenia cieľovej srdcovej frekvencie. Otáčajte gombíkom v smere hodinových ručičiek pre prechádzanie dostupných možností cieľovej srdcovej frekvencie. V predvolenom nastavení je cieľ nastavený pomocou percenta maximálnej srdcovej frekvencie.
- Otáčajte gombíkom pre výber možnosti cieľovej srdcovej frekvencie a stlačením potvrďte. Vybraná hodnota bliká červeno (obr. 43).
- Dostupné percentuálne ciele sa cyklicky striedajú v tomto poradí: 55 %, 60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % a M (manuálny režim) (obr. 43 – 51).
- Ak je vybraný percentuálny (%) cieľ, otáčajte gombíkom na úpravu cieľového percenta.
- Keď je vybrané M (manuálne), otáčajte gombíkom pre nastavenie konkrétnej hodnoty srdcovej frekvencie.
- Vyberte M a stlačením potvrďte. Otáčajte gombíkom pre nastavenie požadovanej cieľovej hodnoty srdcovej frekvencie (obr. 52). Hodnota je zvýraznená žlto a bliká. Znovu stlačte gombík pre potvrdenie a dokončenie nastavenia.
- Po potvrdení cieľa 55 % – 90 % alebo M vyberte čas a stlačte gombík pre vstup do ponuky nastavenia času. Otáčajte gombíkom pre výber časovej hodnoty (zvýraznené žlto), stlačením potvrďte, potom otáčajte gombíkom na úpravu dĺžky tréningu. Opätovným stlačením nastavenia dokončíte. Po nastavení času môžete v prípade potreby vybrať Vymazať pre resetovanie hodnoty.
- Vyberte Štart pre zahájenie tréningu. Zobrazí sa odpočítavanie 3–2–1, po ktorom cvičenie začína. Počas tréningu stlačte gombík pre prepínanie medzi rôznymi obrazovkami s tréningovými údajmi. Otáčajte gombíkom nahor alebo nadol na úpravu percenta srdcovej frekvencie (obr. 53) pokiaľ je vybraný percentuálny režim, alebo na úpravu cieľovej hodnoty srdcovej frekvencie (obr. 54) pokiaľ je vybraný manuálny režim. Po troch sekundách sa displej vráti na hlavnú tréningovú obrazovku. Odpor sa automaticky prispôsobuje podľa zvoleného cieľa srdcovej frekvencie.
- Stlačte a podržte ovládací gombík po dobu troch sekúnd, alebo počkajte, kým neskončí časové odpočítavanie, pre pozastavenie tréningu. Počas pozastavenia otáčajte gombíkom pre výber možnosti Pokračovať a stlačením pokračujte. Pre ukončenie tréningu stlačte tlačidlo STOP alebo otočte gombíkom a vyberte možnosť Koniec a stlačením potvrďte. Systém sa potom vráti na hlavnú úvodnú obrazovku.

POZNÁMKA!

- **Ak po dobu dlhšiu ako štyri minúty nie je detekovaný žiadny vstupný signál, konzola automaticky prejde do pohotovostného režimu. Na opätovné aktivovanie displeja stlačte ľubovoľné tlačidlo.**
- **Ak konzola vykazuje neobvyklé správanie, odpojte a znovu pripojte napájací adaptér na resetovanie systému.**

PRIPOJENIE CEZ APLIKÁCIU BLUETOOTH

Stav pripojenia Bluetooth

Obrazovka pripojenia Bluetooth je znázornená na obrázku 55. Po odpojení Bluetooth sa zobrazí obrazovka odpojenia (obr. 56).

Manuálne nastavenie odporu

Pri tréningu bez režimu Watt alebo bez riadenia vzduchového odporu zostáva konzola aktívna a odpor (L) je možné ručne nastaviť pomocou konzoly (obr. 57).

Nastavenie odporu pomocou aplikácie
Ak je tréning vykonávaný s aktivovaným režimom Watt alebo riadením odporu, je odpor na konzole riadený pripojenou aplikáciou. V takom prípade vypnite ručné ovládanie na elektronickej konzole. Odpor bude potom automaticky nastavovaný aplikáciou (obr. 58).

MERANIA SRDCOVÉHO TEPU

Monitorovanie tepovej frekvencie Bluetooth
Tento prístroj Flow Fitness je vybavený vstavaným bezdrôtovým prijímačom srdcovej frekvencie. Pre bezdrôtové meranie srdcovej frekvencie používajte monitor srdcového tepu kompatibilný s Bluetooth. Pri používaní bezdrôtového monitora srdcovej frekvencie sa uistite, že sú elektródy mierne vlhké a že monitor prilieha tesne k vášmu telu. Vždy dodržiavajte pokyny uvedené v používateľskej príručke monitora srdcovej frekvencie. Nesprávne použitie môže mať za následok nepresné alebo neobvyklé údaje.

POZNÁMKA!

- **Bezdrôtový monitor tepovej frekvencie nie je súčasťou štandardnej dodávky. Na zakúpenie kompatibilného zariadenia kontaktujte svojho predajcu.**

⚠DÔLEŽITÉ!

- Ak máte kardiostimulátor, poraďte sa pred použitím bezdrôtového monitora tepovej frekvencie so svojím lekárom.
- V prostredí, kde sa používa viac monitorov tepovej frekvencie, udržiavajte medzi zariadeniami dostatočnú vzdialenosť, aby nedošlo k rušeniu.
- Pre optimálny príjem signálu udržiavajte bezdrôtový monitor tepovej frekvencie v dosahu jedného metra od konzoly.
- Bezdrôtový monitor tepovej frekvencie noste vždy priamo na tele, pod oblečením.

TRÉNING S APLIKÁCIAMI

S prístrojom Flow Fitness Perform S2i môžete trénovať pomocou svojho smartfónu alebo tabletu prostredníctvom pripojenia Bluetooth. Perform S2i podporuje rad kompatibilných smartfónov a tabletov.

Pripojenie mobilu
Na pripojenie smartfónu alebo tabletu k prístroju Perform S2i pomocou Bluetooth postupujte podľa nasledujúcich krokov:

1. Otvorte nastavenia v mobilnom zariadení a povoľte Bluetooth.
2. Stiahnite si jednu z podporovaných tréningových aplikácií.
3. Dokončite pripojenie podľa pokynov vo vybranej aplikácii.

KINOMAP

Kinomap vám umožňuje trénovať pomocou geotagovaných videí z celého sveta. Vaša poloha je zobrazená vo videu, na mape a v profile nadmorskej výšky. Cieľom je prispôsobiť sa tempu pôvodného videa. Kinomap tiež ponúka režim pre viacerých hráčov, ktorý umožňuje až desiatim používateľom trénovať súčasne na rovnakej trase. Aplikáciu Kinomap si môžete stiahnuť cez Apple App Store alebo Google Play Store.

Pre ďalšiu podporu navštívte:
https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html

ZWIFT

Zwift kombinuje imerzívny zážitok z videohier s intenzitou štruktúrovaného tréningu. Trénujte vo virtuálnom svete spolu s globálnou komunitou, ktorá vás motivuje počas každej lekcie. Zwift ponúka širokú škálu funkcií vrátane štruktúrovaných tréningových programov, skupinových jázd, pretekov a interaktívnych tréningov, čo vám pomáha zlepšovať kondíciu aj výkon. Aplikáciu Zwift si môžete stiahnuť vyhľadaním „Zwift“ v Apple App Store alebo Google Play Store.

Pre ďalšiu podporu navštívte:
https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektívne používanie tohto zariadenia je možné len vtedy, keď je správne nainštalované a riadne udržiavané. Je zodpovednosťou používateľa zabezpečiť, aby bolo zariadenie pravidelne servisované. Opotrebované alebo poškodené časti musia byť vymenené skôr, než sa zariadenie opäť použije. Tento výrobok je určený len na používanie a skladovanie v interiéri. Dlhodobé vystavenie vonkajším podmienkam alebo výkyvom teploty a vlhkosti môže nepriaznivo ovplyvniť elektrické komponenty a pohyblivé časti. Pred čistením alebo vykonávaním akejkoľvek údržby vždy odpojte napájací kábel.

Denná údržba
- Po každém použití zařízení otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Ujistěte se, že je zařízení udržováno bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní nebo abrazivní čisticí prostředky a vyvarujte se nadměrné vlhkosti.

Polročná údržba
- Skontrolujte všetky skrutky a matice spojené s pohyblivými časťami a v prípade potreby ich utiahnite.
- Skontrolujte funkčnosť všetkých pohyblivých súčastí av prípade potreby ich nastriekajte silikónovým sprejom.

Všeobecné pokyny na čistenie
- Vyčistite zariadenie po každom tréningu.
- Ovládací panel utrite suchou handričkou.
- Odolné nečistoty alebo škvrny odstráňte mäkkou, čistou handričkou s jemným čistiacim prostriedkom.
- Zariadenie skladujte v čistom a suchom prostredí, mimo dosahu priameho tepla a zdrojov vody.

POZOR!

Opravy smie vykonávať iba kvalifikovaný technik, pokiaľ dodávateľ alebo výrobca neurčí inak.

ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD

ZÁVADA	RIEŠENIE
Na displeji sa nič nezobrazuje	Skontrolujte, či sú všetky káble senzorov a konzoly bezpečne pripojené a nepškodené.
	Ak problém pretrváva, jemne upravte polohu senzora.
Vŕzganie	Uistite sa, že všetky skrutky a matice sú riadne utiahnuté.
	V prípade potreby premažte pohyblivé časti.
Cvakanie	To môže byť spôsobené nesprávne namontovanými pedálmi.
	Pevne utiahnite pedál(y).
	Ak hluk pretrváva, správne demontujte a namontujte pedále: - Pravý pedál (R) musí byť namontovaný v smere hodinových ručičiek. - Ľavý pedál (L) musí byť namontovaný proti smeru hodinových ručičiek.
	Ak problém pretrváva, kontaktujte svojho dodávateľa.
Konzola nereaguje	Ak sa pri šliapaní neobjaví žiadny signál, overte, či je kábel správne pripojený.

PRODUKTOVÉ ŠPECIFIKÁCIE

ŠPECIFIKÁCIA KONZOLE

Funkcia	Rozsah zobrazenia	Rozsah
Čas	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Rýchlosť	0.0 - 99.9	-
Vzdálenosť	0.00 - 99.99	-
Odpor	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Kalorie	0 - 9999	-
Watt	0- 999	10 - 350
Tep	0 - 230	-
Vek	1 - 99	1 - 99

TECHNICKÉ DÁTA

Dĺžka	155 cm
Šírka	56 cm
Výška	137 cm
Váha	51 kg
Max. hmot . uživ	150 kg

ZÁRUKA

Záruku poskytuje predajca Flow Fitness vo vašej krajine, od ktorého ste produkt zakúpili. Kontaktné údaje nájdete na adrese: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

Reklamácie v rámci záruky nie sú uznané, pokiaľ je vada spôsobená niektorou z nasledujúcich príčin:

- Údržba alebo opravy, ktoré neboli vykonané autorizovaným predajcom.
- Nesprávne použitie, nedbalosť alebo nedostatočná údržba produktu.
- Nedodržanie pokynov výrobcu k údržbe zariadenia.

NÁHRADNÉ DIELY

Na objednanie náhradných dielov k vášmu zariadeniu Flow Fitness použite prosím kontaktné údaje uvedené na prednej strane tohto návodu. Na zabezpečenie efektívneho vybavenia vašej žiadosti uveďte pri kontaktovaní nášho zákazníckeho oddelenia nasledujúce podrobnosti:

- Názov produktu
- Číslo modelu a sériové číslo zariadenia
- Číslo dielu a jasný popis požadovaného dielu alebo dielov, ako je uvedené v zozname dielov a znázornené v rozloženom pohľade tejto príručky

Poskytnutie úplných a presných informácií nám umožní spracovať vašu žiadosť čo najrýchlejšie a najefektívnejšie.

DODATOČNÉ INFORMÁCIE

Zodpovedná likvidácia obalov

Spoločnosť Flow Fitness sa zaväzuje minimalizovať svoj vplyv na životné prostredie. Žiadame vás, aby ste všetky obalové materiály zlikvidovali prostredníctvom určených recyklačných zariadení v súlade s platnými národnými predpismi pre nakladanie s odpadmi a recykláciu.

Likvidácia produktu

Vaše fitness zariadenie Flow je navrhnuté na dlhodobý výkon a spoľahlivosť. Po skončení životnosti produktu musí byť zlikvidované v súlade s európskou smernicou OEEZ. To znamená, že produkt musíte odovzdať na autorizovanom zbernóm mieste, aby bola zabezpečená bezpečná a ekologicky šetrná recyklácia.

VYHLÁSENIE VÝROBCA

Spoločnosť Flow Fitness týmto prehlasuje, že tento produkt spĺňa nasledujúce normy a smernice:

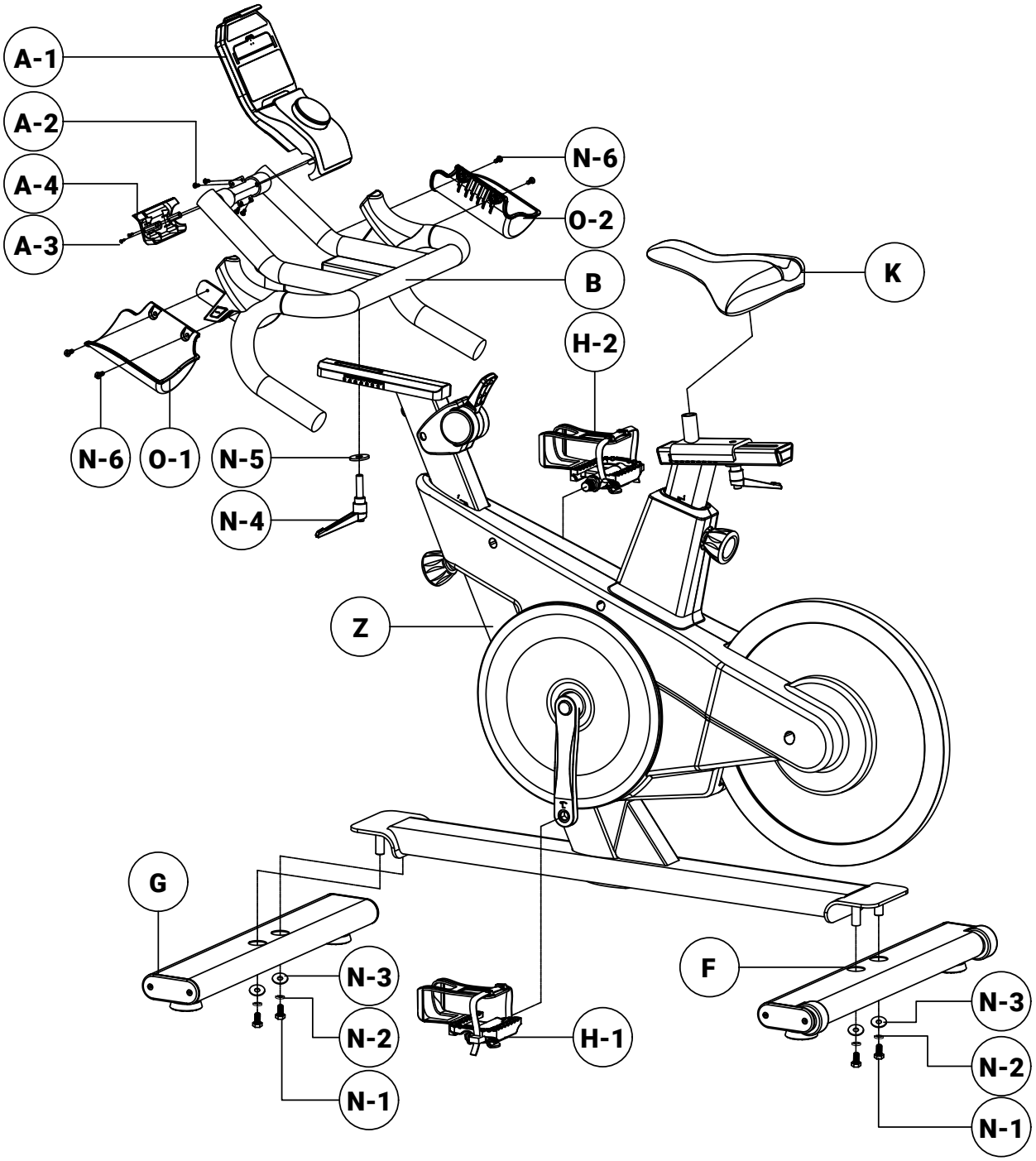
- EN ISO 20957
- – smernica EMC (2014/30/EÚ)
- – Smernica o nízkom napätí (2014/35/EÚ)
- – Smernica o rádiových zariadeniach (2014/53/EÚ)
- – Smernica RoHS (2011/65/EÚ a 2015/863)

V dôsledku zhody s vyššie uvedenými normami a smernicami je tento výrobok certifikovaný CE.

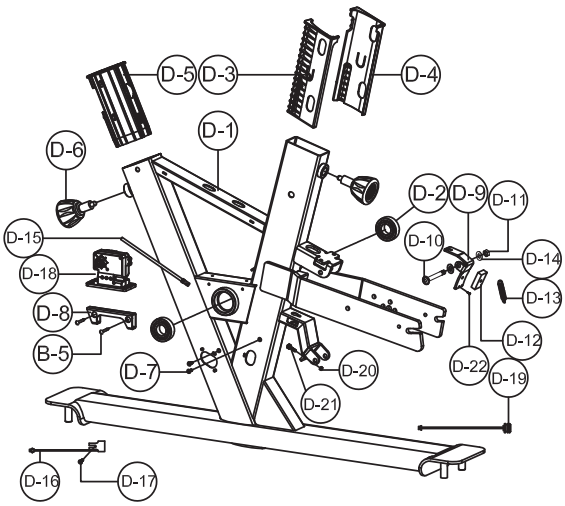
FLOW FITNESS

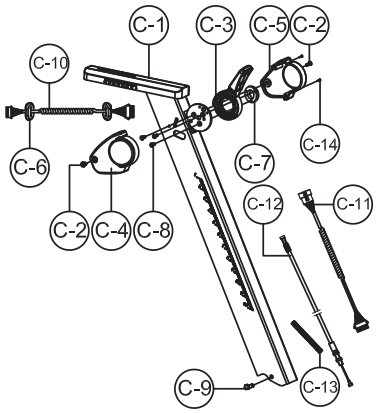
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

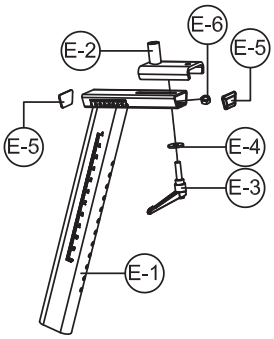
ROZLOŽENÝ POHLED / ROZPADANÝ NÁKRES

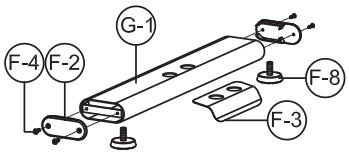


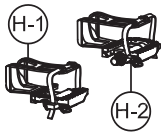
ROZLOŽENÝ POHLED / ROZPADANÝ NÁKRES

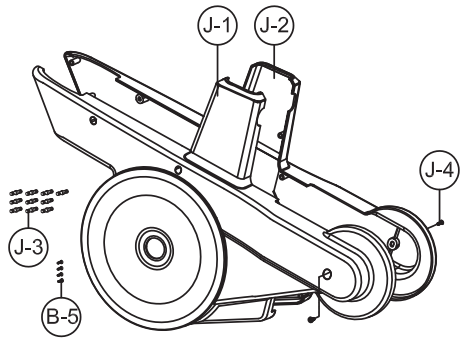


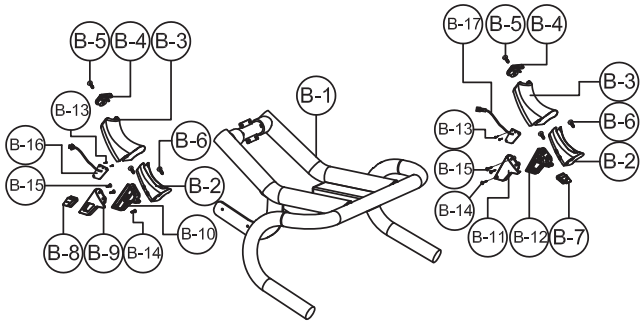


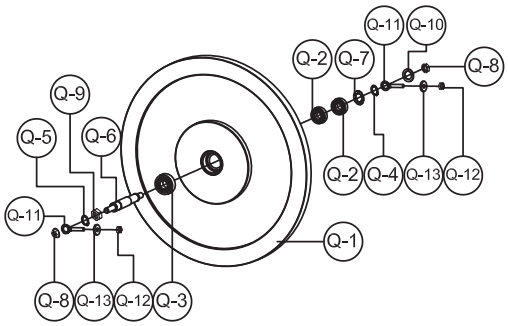


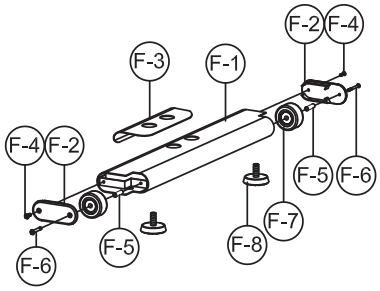


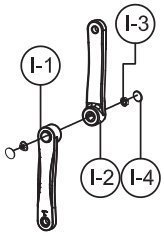


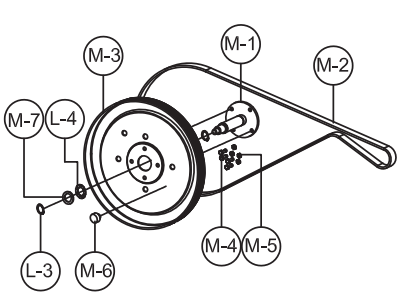


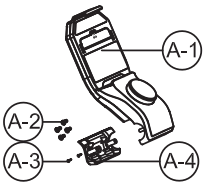


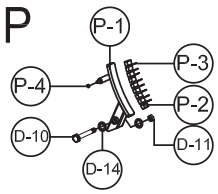




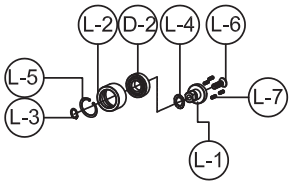


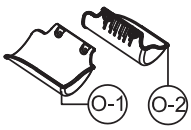












SEZNAM DÍLŮ/ZOZNAM DIELOV

#	SKU	ČESKÝ POPIS	SLOVENSKÝ POPIS	KS
A	FFSP000190	Sestava počítače	Zostava počítača	1
A-1	FFSP000191	Počítač	Počítač	1
A-2	FFSP000192	Šroub M4x0.7x15L	Skrutka M4x0.7x15L	4
A-3	FFSP000193	Šroub ST2.9*8L	Skrutka ST2.9*8L	2
A-4	FFSP000194	Zadní kryt počítače	Zadný kryt počítača	1
B	FFSP000195	Kompletní sestava řídítek	Kompletná zostava riadidiel	1
B-1	FFSP000196	Svařená sada řídítek	Zváraná sada riadidiel	1
B-2	FFSP000197	Brzdová rukojeť	Brzdová rukoväť	2
B-3	FFSP000198	Kryt brzdy	Kryt brzdy	2
B-4	FFSP000199	Polohovací blok	Polohovací blok	2
B-5	FFSP000200	Šroub ST4.2*15L	Skrutka ST4.2*15L	2
B-6	FFSP000201	Šroub ST4*1.41*10L	Skrutka ST4*1.41*10L	4
B-7	FFSP000202	Tlačítko (+)	Tlačidlo (+)	1
B-8	FFSP000203	Tlačítko (-)	Tlačidlo (-)	1
B-9	FFSP000204	Ochranný kryt tlačítka (-) (L)	Ochranný kryt tlačidla (-) (Ľ)	1
B-10	FFSP000205	Ochranný kryt tlačítka (-) (P)	Ochranný kryt tlačidla (-) (P)	1
B-11	FFSP000206	Ochranný kryt tlačítka (+) (L)	Ochranný kryt tlačidla (+) (Ľ)	1
B-12	FFSP000207	Ochranný kryt tlačítka (+) (P)	Ochranný kryt tlačidla (+) (P)	1
B-13	FFSP000208	Šroub ST2.3*8L	Skrutka ST2.3*8L	4
B-14	FFSP000209	Šroub ST2.3*12L	Skrutka ST2.3*12L	2
B-15	FFSP000210	Šroub ST2.9*13L	Skrutka ST2.9*13L	4
B-16	FFSP000211	Spodní kabel rychlé volby (1)	Spodný kábel rýchlej voľby (1)	1
B-17	FFSP000212	Spodní kabel rychlé volby (2)	Spodný kábel rýchlej voľby (2)	1
C	FFSP000213	Kompletní sestava sloupku řídítek	Kompletná zostava stĺpika riadidiel	1
C-1	FFSP000214	Svařená sada sloupku řídítek	Zváraná sada stĺpika riadidiel	1
C-2	FFSP000215	Šroub ST4.2*1.4*15L	Skrutka ST4.2*1.4*15L	2
C-3	FFSP000216	Brzdová rukojeť	Brzdová rukoväť	1
C-4	FFSP000217	Kryt brzdy levý	Kryt brzdy ľavý	1
C-5	FFSP000218	Kryt brzdy pravý	Kryt brzdy pravý	1
C-6	FFSP000219	Kabelová zástrčka	Káblová zástrčka	2
C-7	FFSP000220	Upevňovací kroužek	Upevňovací krúžok	1
C-8	FFSP000221	Šroub M4*0.7*10L	Skrutka M4*0.7*10L	3
C-9	FFSP000222	Šroub M6*1.0*12L	Skrutka M6*1.0*12L	1
C-10	FFSP000223	Horní počítačový kabel 300L	Horný počítačový kábel 300L	1
C-11	FFSP000224	Spodní počítačový kabel 200L	Spodný počítačový kábel 200L	1
C-12	FFSP000225	Napínací lanko	Napínacie lanko	1
C-13	FFSP000226	Ohebný kanál	Ohybný kanál	1
C-14	FFSP000227	Šroub ST2.3*20L	Skrutka ST2.3*20L	2
D	FFSP000228	Sada hlavního rámu	Sada hlavného rámu	1

SEZNAM DÍLŮ/ZOZNAM DIELOV

#	SKU	ČESKÝ POPIS	SLOVENSKÝ POPIS	KS
D-1	FFSP000229	Hlavní rám	Hlavný rám	1
D-2	FFSP000230	Ložisko #6004-2RS(C0)	Ložisko #6004-2RS(C0)	2
D-3	FFSP000231	Vnitřní pouzdro	Vnútorné puzdro	1
D-4	FFSP000232	Vnitřní pouzdro 2	Vnútorné puzdro 2	1
D-5	FFSP000233	Vnitřní pouzdro 3	Vnútorné puzdro 3	1
D-6	FFSP000234	Knoflík	Gombík	2
D-7	FFSP000235	Šroub M6*1*12L	Skrutka M6*1*12L	2
D-8	FFSP000236	Upevňovací deska motoru	Upevňovacia doska motora	1
D-9	FFSP000237	Upevňovací deska brzdové spony	Upevňovacia doska brzdovej spony	1
D-10	FFSP000238	Šroub M8*52L	Skrutka M8*52L	1
D-11	FFSP000239	Nylonová matice M8*1.25*8T	Nylonová matica M8*1.25*8T	1
D-12	FFSP000240	Brzdový špalek	Brzdový špalík	1
D-13	FFSP000241	Pružina D1.2*D9.6* 38.5L	Pružina D1.2*D9.6* 38.5L	1
D-14	FFSP000242	Plochá podložka D18*D8.5* 1.0T	Plochá podložka D18*D8.5* 1.0T	2
D-15	FFSP000243	Prodlužovací tyč tlačné tyče motoru	Predlžovacia tyč tlačnej tyče motora	1
D-16	FFSP000244	Senzorový kabel 150L	Senzorový kábel 150L	1
D-17	FFSP000245	Šroub ST4*1.41*13L, D10	Skrutka ST4*1.41*13L, D10	1
D-18	FFSP000246	Motor	Motor	1
D-19	FFSP000247	Napájecí kabel 800L	Napájací kábel 800L	1
D-20	FFSP000248	Hexagonální matice M5*0.8*5T	Hexagonálna matica M5*0.8*5T	1
D-21	FFSP000249	Šroub M5*0.8*25L	Skrutka M5*0.8*25L	1
D-22	FFSP000250	Šroub M4*0.7*8L	Skrutka M4*0.7*8L	1
B-5	FFSP000200	Šroub ST4.2*15L	Skrutka ST4.2*15L	6
E	FFSP000252	Sada sestavy sedlovky	Sada zostavy sedlovky	1
E-1	FFSP000253	Sedlovka	Sedlovka	1
E-2	FFSP000254	Nastavovací trubice sedla	Nastavovacia trubica sedla	1
E-3	FFSP000255	Knoflík	Gombík	1
E-4	FFSP000256	Plochá podložka D31.8*D10.5* 3T	Plochá podložka D31.8*D10.5* 3T	1
E-5	FFSP000257	Koncovka	Koncovka	2
E-6	FFSP000258	Nylonová matice M10*1.5*10T	Nylonová matica M10*1.5*10T	1
F	FFSP000259	Sada sestavy zadního stabilizátoru	Sada zostavy zadného stabilizátora	1
F-1	FFSP000260	Zadní stabilizátor	Zadný stabilizátor	1
F-2	FFSP000261	Ovální krytka	Oválna krytka	2
F-3	FFSP000262	Nárazník	Nárazník	1
F-4	FFSP000263	Šroub M5*0.8*12L	Skrutka M5*0.8*12L	2
F-5	FFSP000264	Pouzdro	Puzdro	2
F-6	FFSP000265	Šroub M6*1*35L	Skrutka M6*1*35L	2
F-7	FFSP000266	Kruhové kolečko	Kruhové koliesko	2
F-8	FFSP000267	Nastavitelné kolečko	Nastaviteľné koliesko	2

SEZNAM DÍLŮ/ZOZNAM DIELOV

#	SKU	ČESKÝ POPIS	SLOVENSKÝ POPIS	KS
G	FFSP000268	Sada sestavy předního stabilizátoru	Sada zostavy predného stabilizátora	1
G-1	FFSP000269	Přední stabilizátor	Predný stabilizátor	1
F-2	FFSP000270	Ovální krytka	Oválna krytka	2
F-3	FFSP000271	Nárazník	Nárazník	1
F-4	FFSP000272	Šroub M5*0.8*12L	Skrutka M5*0.8*12L	4
F-8	FFSP000273	Nastavitelné kolečko	Nastaviteľné koliesko	2
H	FFSP000274	Sada pedálů	Sada pedálov	1
H-1	FFSP000275	Levý pedál	Ľavý pedál	1
H-2	FFSP000276	Pravý pedál	Pravý pedál	1
I	FFSP000277	Sada klik	Sada kľuk	1
I-1	FFSP000278	Levá klika	Ľavá kľuka	1
I-2	FFSP000279	Pravá klika	Pravá kľuka	1
I-3	FFSP000280	Pojistná matice M10*1.25*10T	Poistná matica M10*1.25*10T	2
I-4	FFSP000281	Krytka šroubu	Krytka skrutky	2
J	FFSP000282	Sada krytu řetězu	Sada krytu reťaze	1
J-1	FFSP000283	Levý kryt řetězu	Ľavý kryt reťaze	1
J-2	FFSP000284	Pravý kryt řetězu	Pravý kryt reťaze	1
J-3	FFSP000285	Kolík	Kolík	10
J-4	FFSP000286	Šroub M6*1*10L	Skrutka M6*1*10L	2
B-5	FFSP000200	Šroub ST4.2*15L	Skrutka ST4.2*15L	4
K	FFSP000287	Sedlo	Sedlo	1
L	FFSP000288	Sada upevňovací desky volnoběžného kola	Sada upevňovacej dosky voľnobežného kolesa	1
L-1	FFSP000289	Os volnoběžného kola	Os voľnobežného kolesa	1
L-2	FFSP000290	Volnoběžné kolo	Voľnobežné koleso	1
L-3	FFSP000291	Kroužek C D22.5*D18.5* 1.2T	Krúžok C D22.5*D18.5* 1.2T	1
L-4	FFSP000292	Vinutá podložka D27*D20.3* 0.5T	Vinutá podložka D27*D20.3* 0.5T	1
L-5	FFSP000293	Pojistný kroužek	Poistný krúžok	1
L-6	FFSP000294	Šroub M10*1.5*20L	Skrutka M10*1.5*20L	1
L-7	FFSP000295	Šroub M8*1.25*10L	Skrutka M8*1.25*10L	4
D-2	FFSP000230	Ložisko #6004-2RS	Ložisko #6004-2RS	1
M	FFSP000296	Sada řemenice	Sada remenice	1
M-1	FFSP000297	Hřídel kliky	Hriadeľ kľuky	1
M-2	FFSP000298	Řemen PJ7,1400	Remeň PJ7,1400	1
M-3	FFSP000299	Řemenice	Remenica	1
M-4	FFSP000300	Šroub M6x1.0x15L	Skrutka M6x1.0x15L	4
M-5	FFSP000301	Nylonová matice M6x1.0x6T	Nylonová matica M6x1.0x6T	4
M-6	FFSP000302	Kulatý magnet	Guľatý magnet	1
M-7	FFSP000303	Plochá podložka D26*D21* 1.5T	Plochá podložka D26*D21* 1.5T	1
L-3	FFSP000291	Kroužek C D22.5*D18.5* 1.2T	Krúžok C D22.5*D18.5* 1.2T	2

SEZNAM DÍLŮ/ZOZNAM DIELOV

#	SKU	ČESKÝ POPIS	SLOVENSKÝ POPIS	KS
L-4	FFSP000292	Vinutá podložka D27*D20.3* 0.5T	Vinutá podložka D27*D20.3* 0.5T	1
N	FFSP000304	Montážní sada	Montážna súprava	1
N-1	FFSP000305	Šroub M8*1.25*20L	Skrutka M8*1.25*20L	4
N-2	FFSP000306	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	4
N-3	FFSP000307	Plochá podložka D30xD8.2x3T	Plochá podložka D30xD8.2x3T	4
N-4	FFSP000308	Knoflík	Gombík	1
N-5	FFSP000309	Plochá podložka D30*D10.5* 5T	Plochá podložka D30*D10.5* 5T	1
N-6	FFSP000310	Šroub M5*0.8*15L	Skrutka M5*0.8*15L	4
O	FFSP000311	Držák lahve	Držiak fľaše	1
O-1	FFSP000312	Držák lahve (levý)	Držiak fľaše (ľavý)	1
O-2	FFSP000313	Držák lahve (pravý)	Držiak fľaše (pravý)	1
P	FFSP000314	Sada upevňovací desky magnetu	Sada upevňovacej dosky magnetu	1
P-1	FFSP000315	Upevňovací deska pro magnet	Upevňovacia doska pre magnet	1
P-2	FFSP000316	Magnet	Magnet	9
P-3	FFSP000317	Magnetická mřížka	Magnetická mriežka	8
P-4	FFSP000318	Nylonová matice M4*0.7*4T	Nylonová matica M4*0.7*4T	1
D-10	FFSP000238	Šroub M8*52L	Skrutka M8*52L	1
D-11	FFSP000239	Nylonová matice M8*1.25*8T	Nylonová matica M8*1.25*8T	1
D-14	FFSP000242	Plochá podložka D18*D8.5* 1.0T	Plochá podložka D18*D8.5* 1.0T	2
Q	FFSP000319	Sada setrvačníku	Sada zotrvačníka	1
Q-1	FFSP000320	Setrvačník	Zotrvačník	1
Q-2	FFSP000321	Ložisko #6002-2RS	Ložisko #6002-2RS	2
Q-3	FFSP000322	Ložisko 6203-2RS	Ložisko 6203-2RS	1
Q-4	FFSP000323	Kroužek C S-15	Krúžok C S-15	1
Q-5	FFSP000324	Kroužek C S-17(1T)	Krúžok C S-17(1T)	1
Q-6	FFSP000325	Hřídel setrvačníku	Hriadeľ zotrvačníka	1
Q-7	FFSP000326	Podložka D15*D21* 0.3T	Podložka D15*D21* 0.3T	1
Q-8	FFSP000327	Pojistná matice 3/8"-26UNFx6.5T	Poistná matica 3/8"-26UNFx6.5T	2
Q-9	FFSP000328	Hexagonální matice D9.5x4T(3/8"-26UNFx4T)	Hexagonálna matica D9.5x4T(3/8"-26UNFx4T)	1
Q-10	FFSP000329	Plochá podložka D22*D10* 2T	Plochá podložka D22*D10* 2T	1
Q-11	FFSP000330	Nastavitelný šroubový dřík	Nastaviteľný skrutkový driek	2
Q-12	FFSP000331	Hexagonální matice 1/4"20UNC-5T	Hexagonálna matica 1/4"20UNC-5T	2
Q-13	FFSP000332	Plochá podložka D20*D7* 2T	Plochá podložka D20*D7* 2T	2
R	FFSP000333	Adaptér (9V, 2A)	Adaptér (9V, 2A)	1
S	FFSP000334	Klíč	Kľúč	1
T	FFSP000335	Křížový šroubovák	Krížový skrutkovač	

FLOWFITNESS

Flow Fitness
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
+31 (0)74-7600200
info@flowfitness.com

WWW.FLOWFITNESS.COM
#GETFLOWINYOURLIFE



Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

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