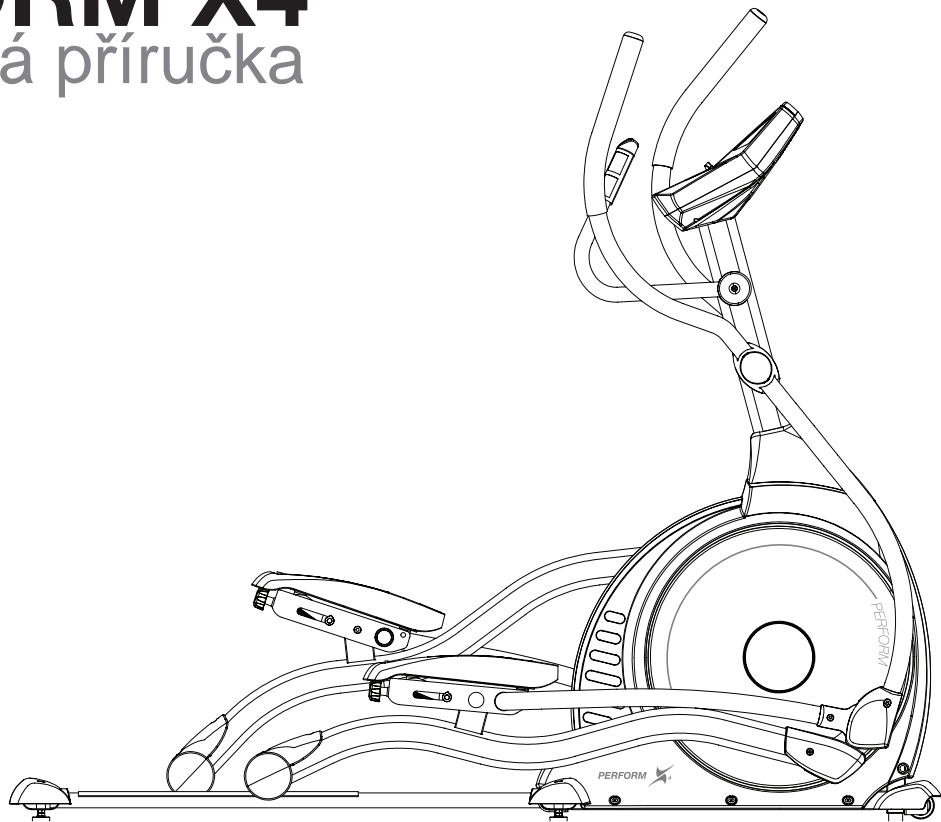


FLOWFITNESS

PERFORM X4

Uživatelská příručka



ČEŠTINA

1.	Důležité informace	3
	Obsah balení	4
2.	Úvod	5
	Důležité části	5
	Specifikace	6
3.	Fitness	7
	Co je fitness	7
	Tepová frekvence	7
	Stanovení cílů tréninku	7
	Rozehřátí a uvolnění	8
	Úvodní tréninkový plán	8
	Tréninkový plán pro zlepšení výdrže	9
	Tréninkový plán pro zhubnutí	9
4.	Montáž	11
	1. Montáž kolejnice	11
	2. Sestavení konzole a sloupku	12
	3. Montáž pohyblivých ramen	13
	4. Montáž krytů	14
5.	Použití	15
	Skladování, stěhování a použití	15
	Údržba	16
	Počítač	17
	MANUAL	18
	PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY	19
	HRC	19
	USER	23
6.	Informace o produktu	23
	Rozložený náskres	23
	Part list	24
	Řešení problémů	25
7.	Záruka	26
	Záruka	26

1 Důležité informace

Zdraví:

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

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

Bezpečnost

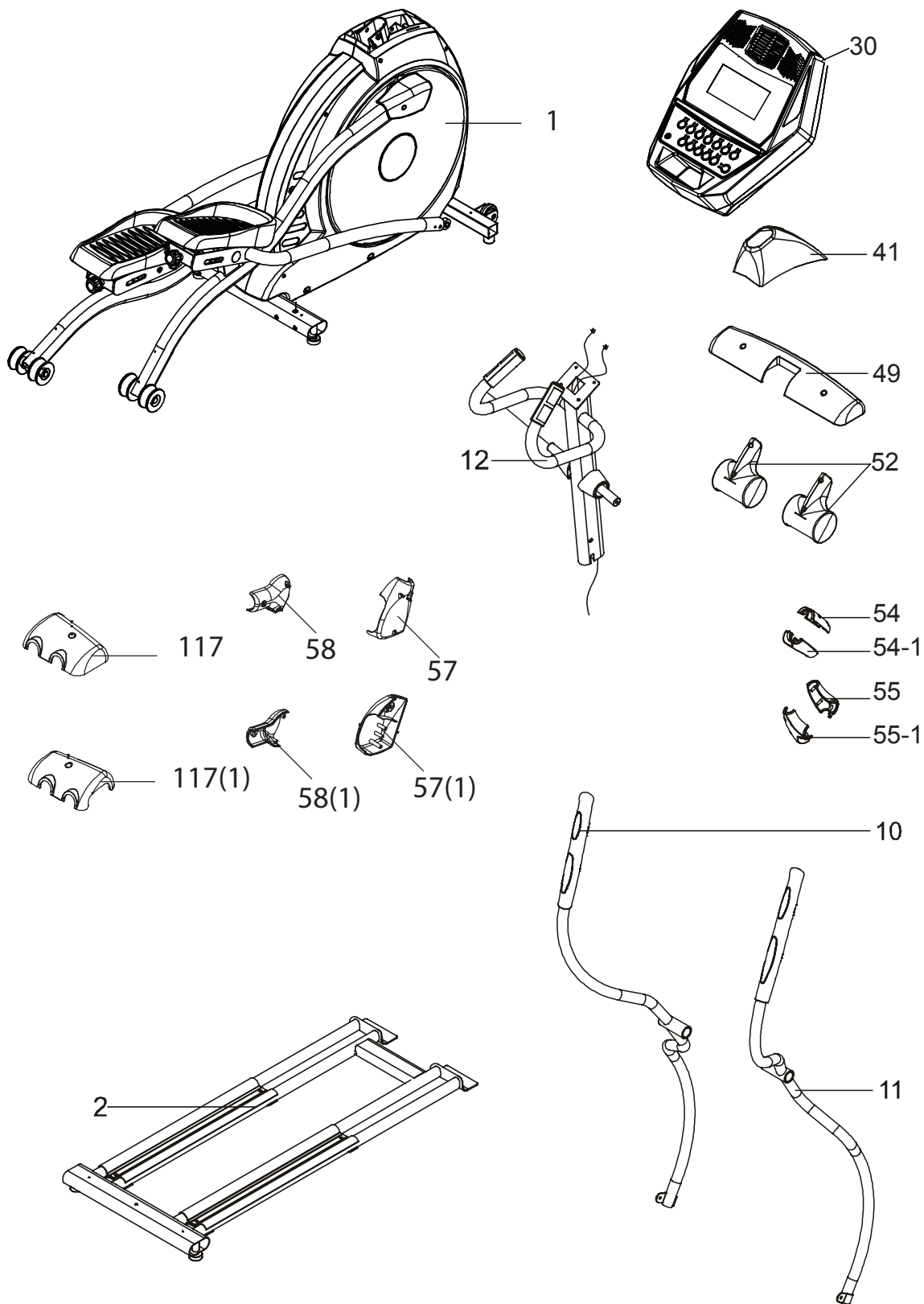
- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, necvičte a kontaktujte svého prodejce.
- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
- Stroj je určen je pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.
- Nosnost běžického pásu je 150 kg.
- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.
- Na stroji nic nepřilepujte a ani na něj nic nelepte.
- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.
- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.
- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být pravidelné a plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.
- S tréninkovým plánem začínejte pomalu a postupně ho budujte.
- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.
- Při přesouvání stroje používejte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli případnému zranění.
- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučeni a vědí o možných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Tento stroj není vhodný pro terapeutické či profesionální používání.
- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.



WARNING

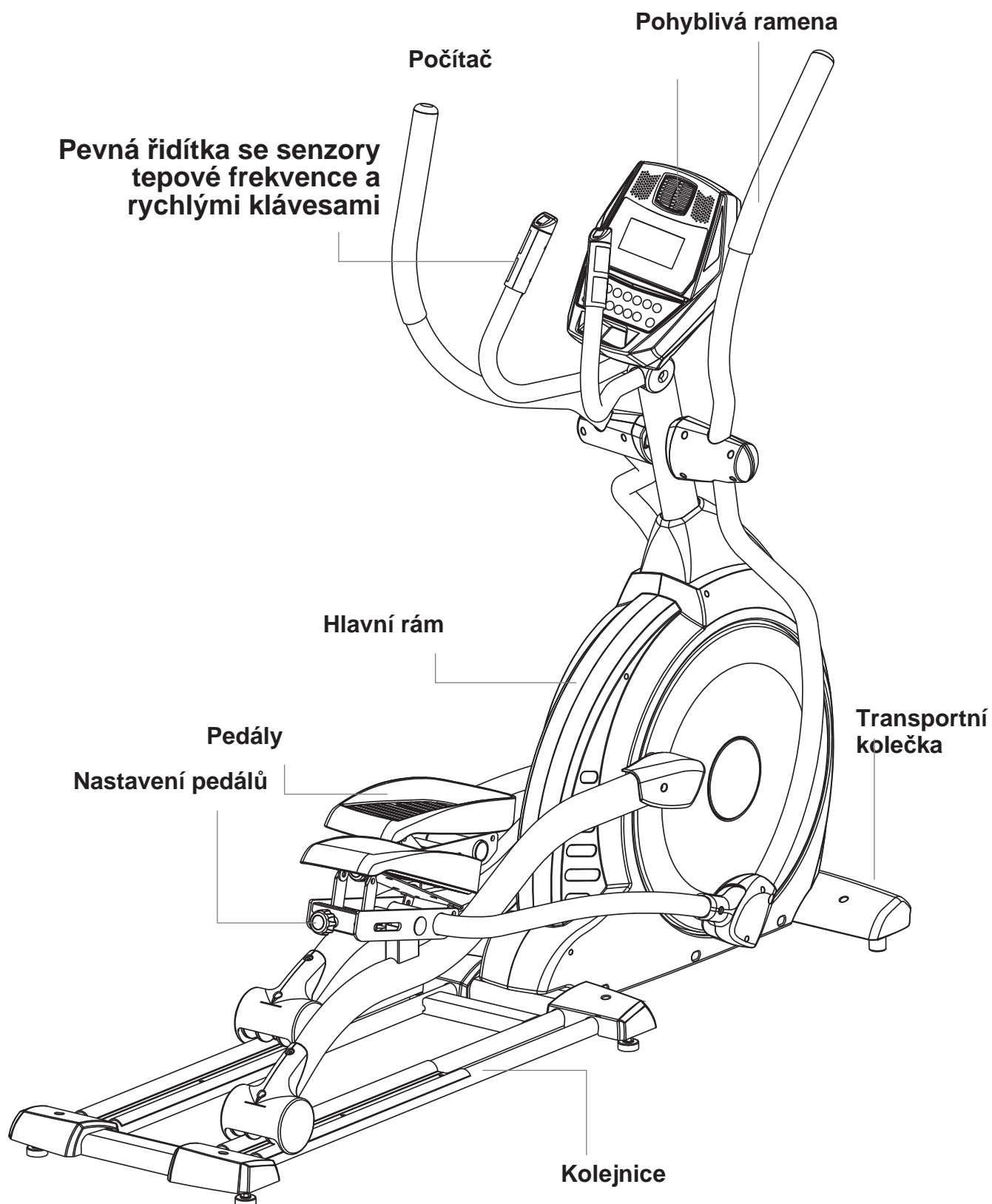
Než začnete cvičit, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Toto opatření je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají jiné zdravotní problémy. Před používáním si přečtěte všechny pokyny. Společnost Flow Fitness neodpovídá za žádné zranění osob či poškození majetku, které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

Obsah balení



2 Úvod

Důležité části



Specifikace

Počítač

12 Celkových programů
1 Manuální program
7 Přednastavených programů
2 Programy řízené tepovou frekvencí
2 Uživatelské programy

Technické parametry

20 úrovní odporu
30 kg Setrvačník
Permanentní magnetický odporový systém

Rozměry
Délka: 198 cm
Výška: 170 cm
Šířka: 60 cm
Váha: 94,5 kg

Ergonomie

10 stupňů nastavení pro pedály
Větrák se studeným vzduchem

Reproduktor
audio

Co je to fitness?



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

Tepová frekvence



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

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

Stanovení cílů tréninku



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

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

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

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

Rozehřátí a uvolnění

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



Uvolnění hlavy

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



Předklon

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



Úklon na stranu

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



Lehké pokrčení v kolenou

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



Protažení dolní části zad

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



Protažení hamstringů

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

Úvodní tréninkový plán

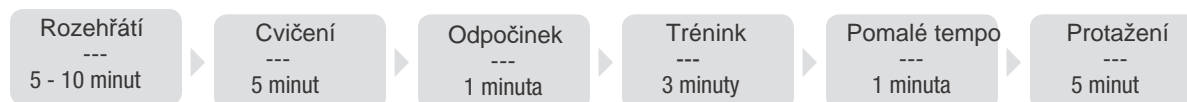
Plán tréninku pro 1 a 2 týden

Trénujte na 60% maximální tepové frekvence, max. 3x týdně.



Tréninkový plán pro 3 a 4 týden

Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 4x týdně



Tréninkový plán pro 5 a 6 týden

Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 5x týdně



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

Tréninkový plán pro zlepšení výdrže

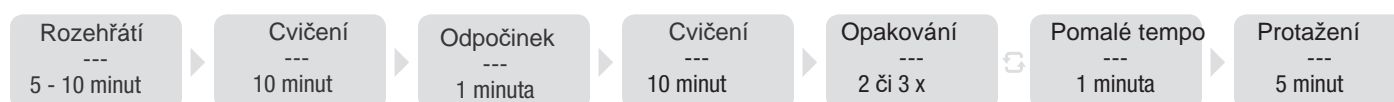
Tréninkový plán pro 7 a 8 týden

Cvičte na 85% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



Tréninkový plán pro 9 týden a další

Cvičte na 85% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



Tréninkový plán pro hubnutí

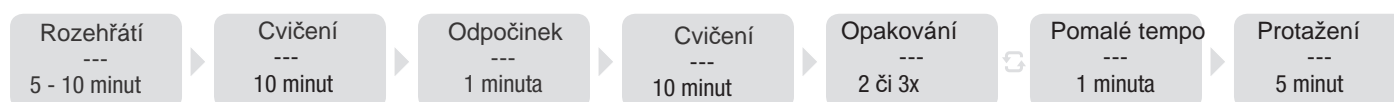
Tréninkový plán pro 7 a 8 týden

Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



Tréninkový plán pro 9 týden a další

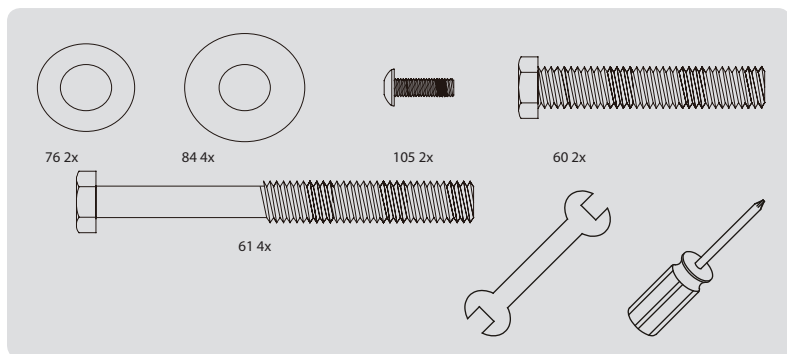
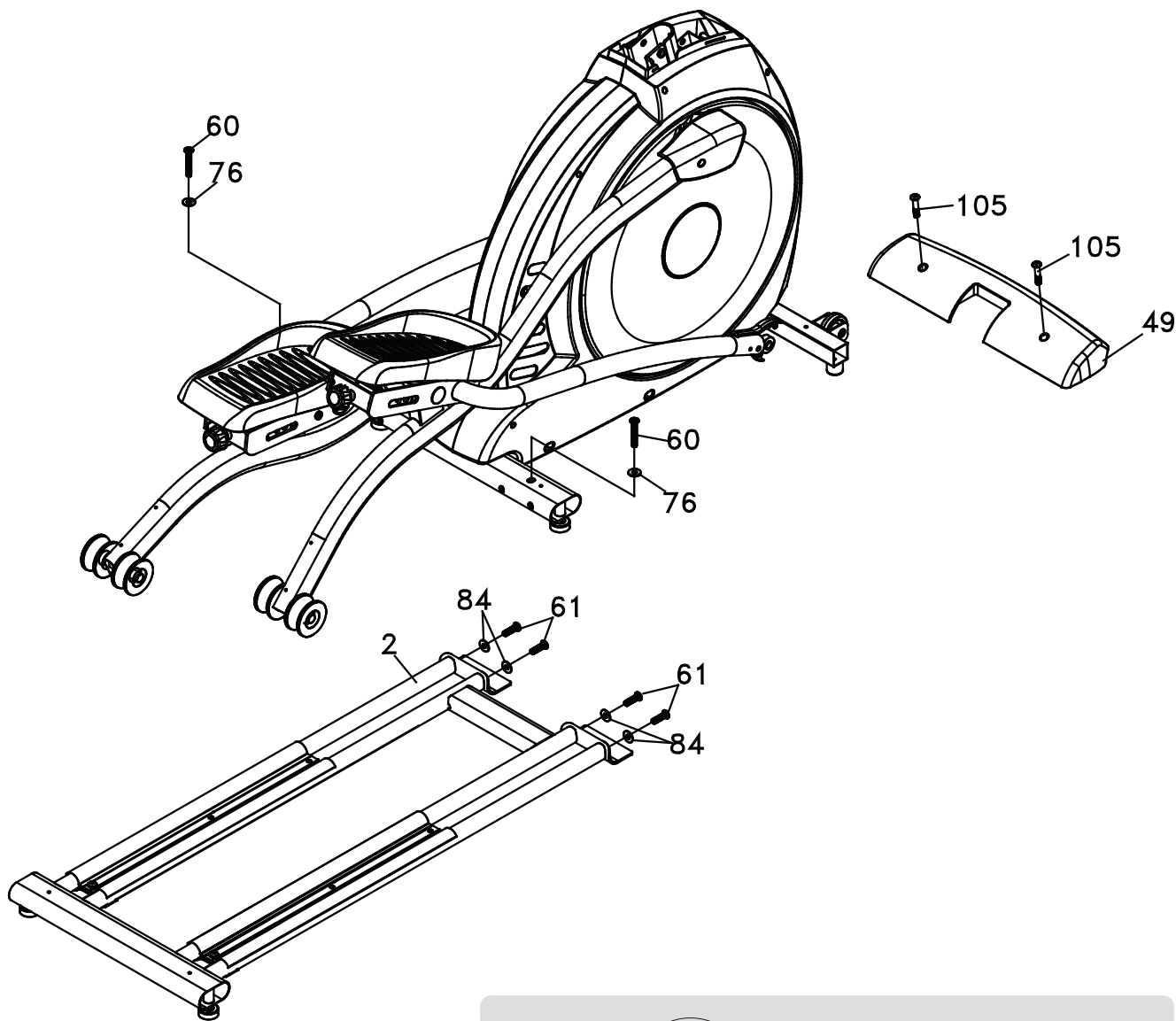
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



4 Montáž

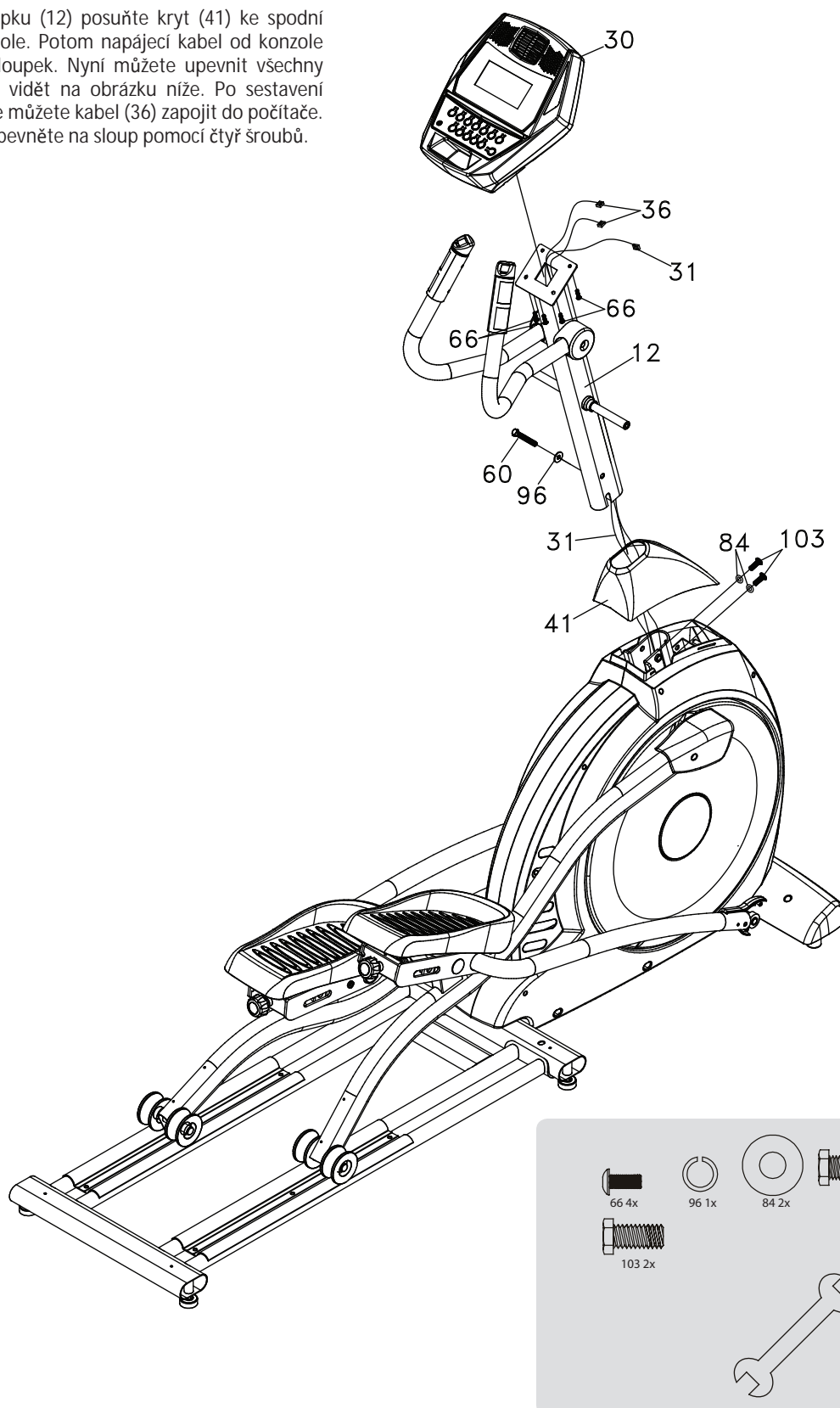
1. Montáž kolejničky

Umístěte kolejničky (2) a hlavní rám na zem. Umístěte pedály s koly na kolejničky. Všechny šrouby včetně matic utáhněte, a to tak, jak je vidět na obrázku níže. Po smontování kolejničky, můžete nasadit kryt (49) na hlavní rám a upevnit ho pomocí dvou šroubů X4. Nakonec stroj vyrovnejte pomocí vyrovnávačů, které jsou pod kolejničkami.



2. Sestavení konzole a sloupku

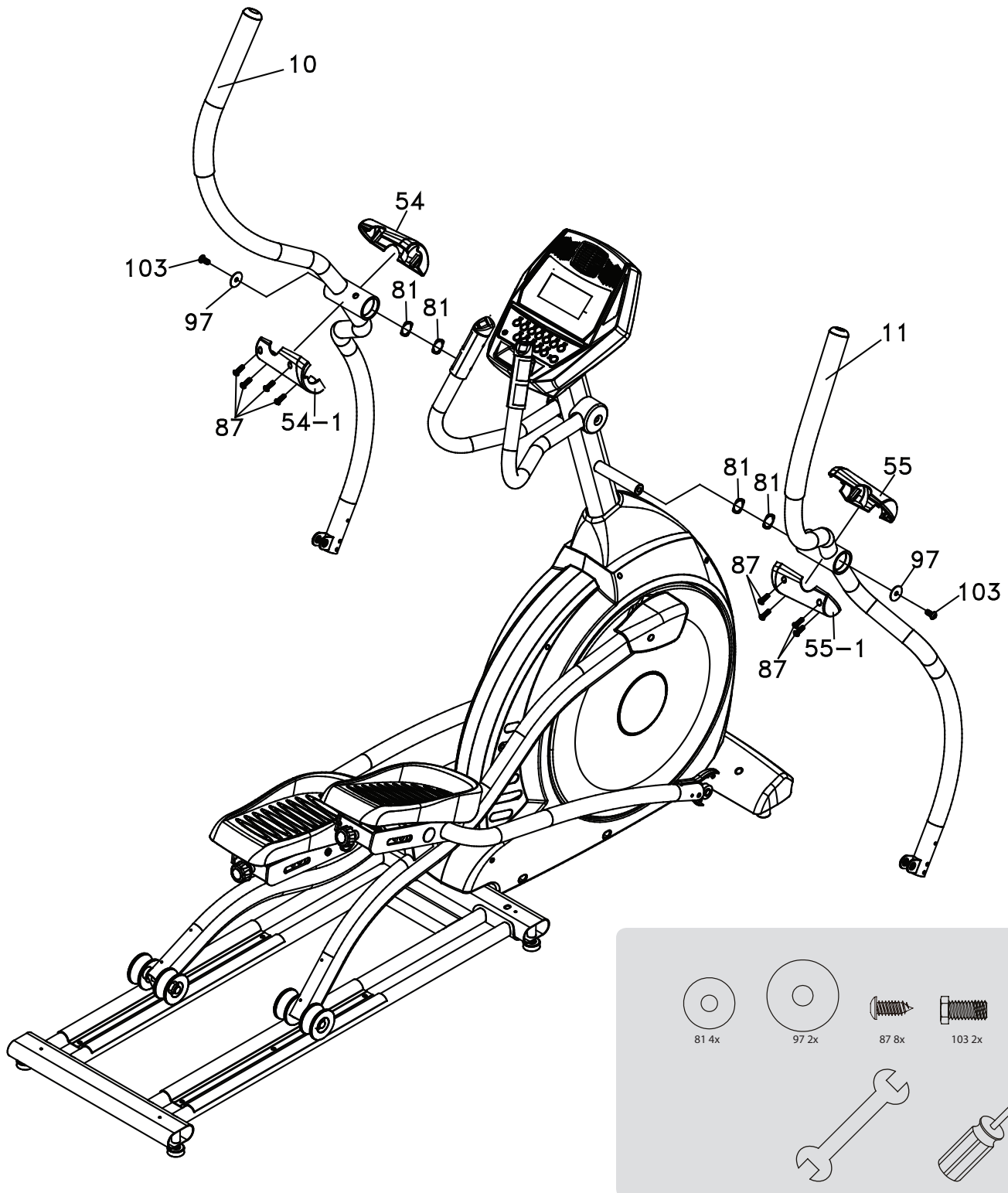
Před montáží sloupku (12) posuňte kryt (41) ke spodní části sloupku konzole. Potom napájecí kabel od konzole (36) posuňte za sloupek. Nyní můžete upevnit všechny šrouby tak, jak je vidět na obrázku níže. Po sestavení sloupku od konzole můžete kabel (36) zapojit do počítače. Nakonec počítač upevníte na sloup pomocí čtyř šroubů.



4 Montáž

3. Montáž pohyblivých ramen

Před umístěním pohyblivých ramen (10 a 11) na sloupek konzole, musíte dát zakřivené podložky (81) na nápravy na obou stranách sloupků. Když jsou podložky na svém místě, můžete nasadit pohyblivá ramena a upevnit je tak, jak je vidět na obrázku níže. Nakonec nasadte kryty (54 a 55) na ramena.

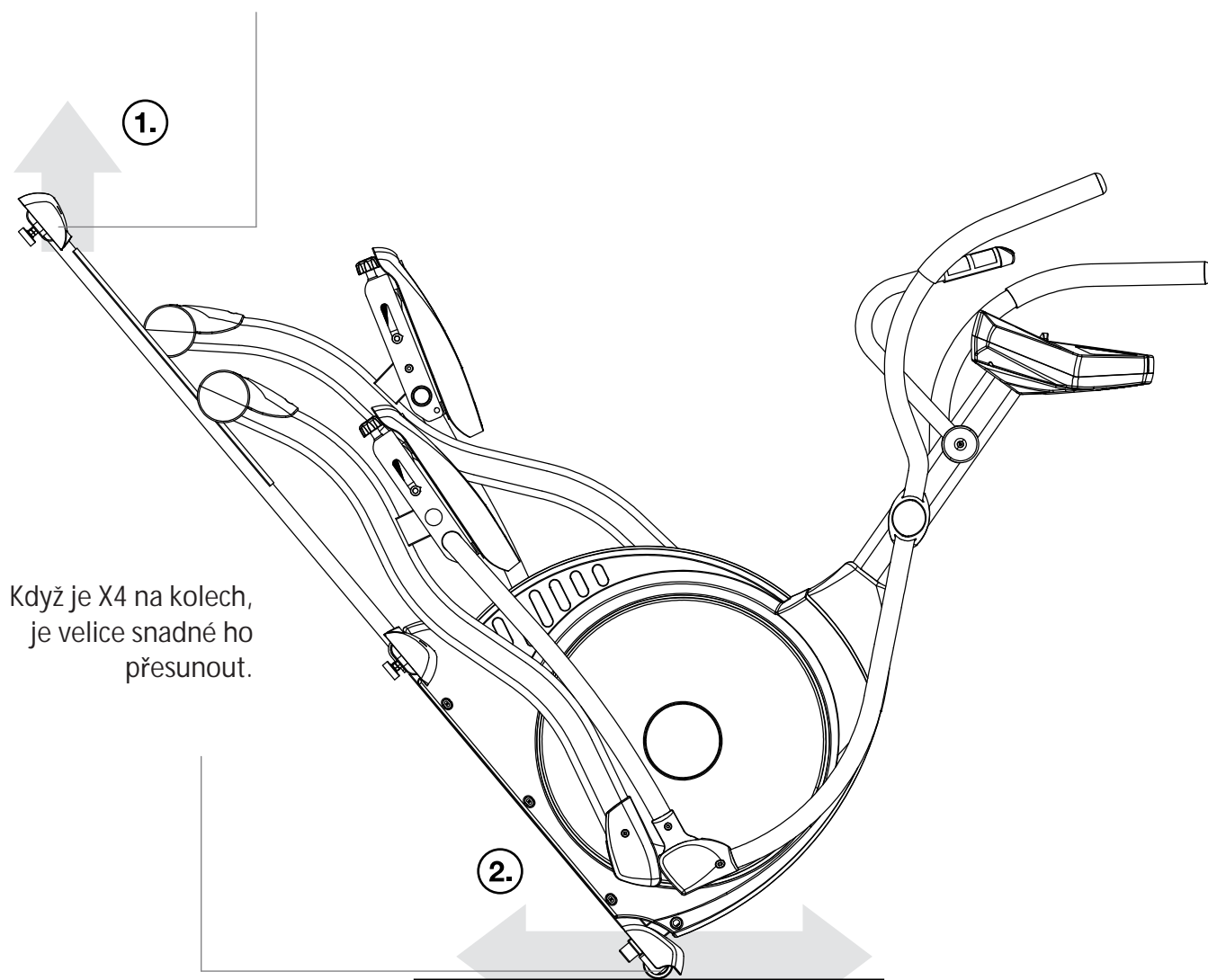


5 Použití

Skladování, stěhování a použití

Před stěhováním elipticalu X4 se ujistěte, že je stroj odpojen od zásuvky. Pro snadnou manipulaci ho pevně držte oběma rukama a nakloňte jeho váhu na přepravní kolečka. Nyní ho můžete přesunout na požadované místo. Jakmile ho přesunete, je potřeba stroj znovu vyrovnat. Nyní znovu připojte stroj k zásuvce.

Použijte konec kolejnic -
zvedněte X4 dokud nebude
zcela na přepravním kolečkách



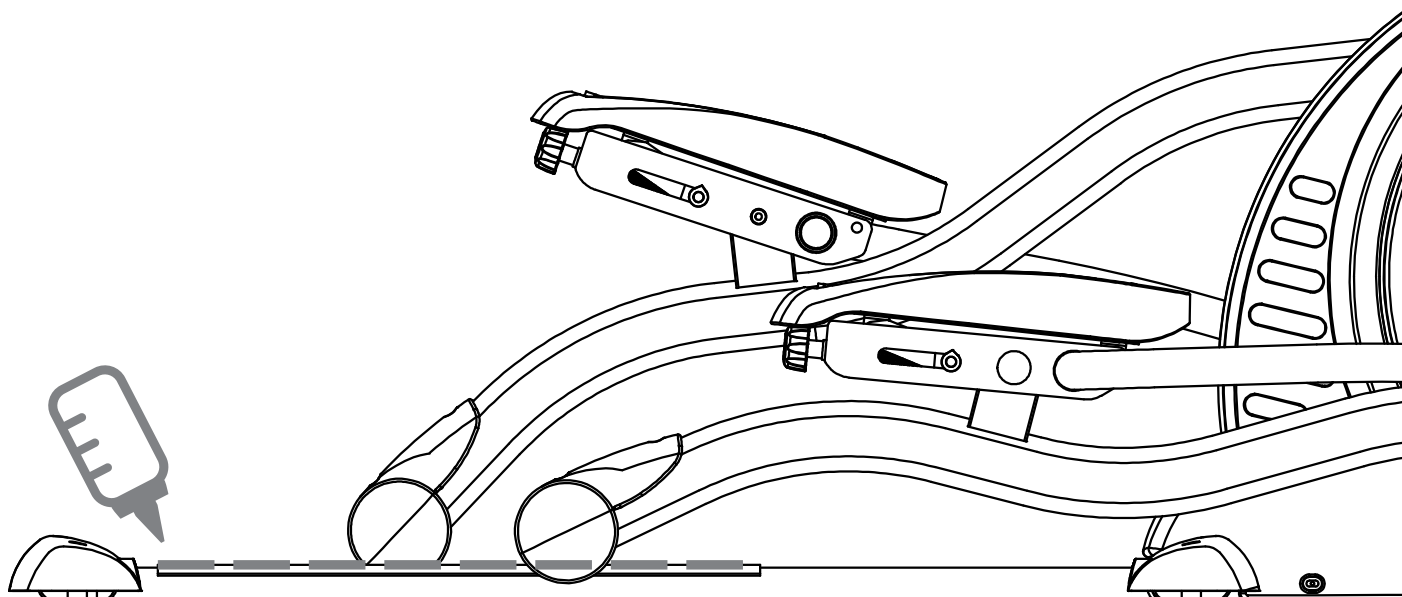
Když je X4 na kolech,
je velice snadné ho
přesunout.

Údržba

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

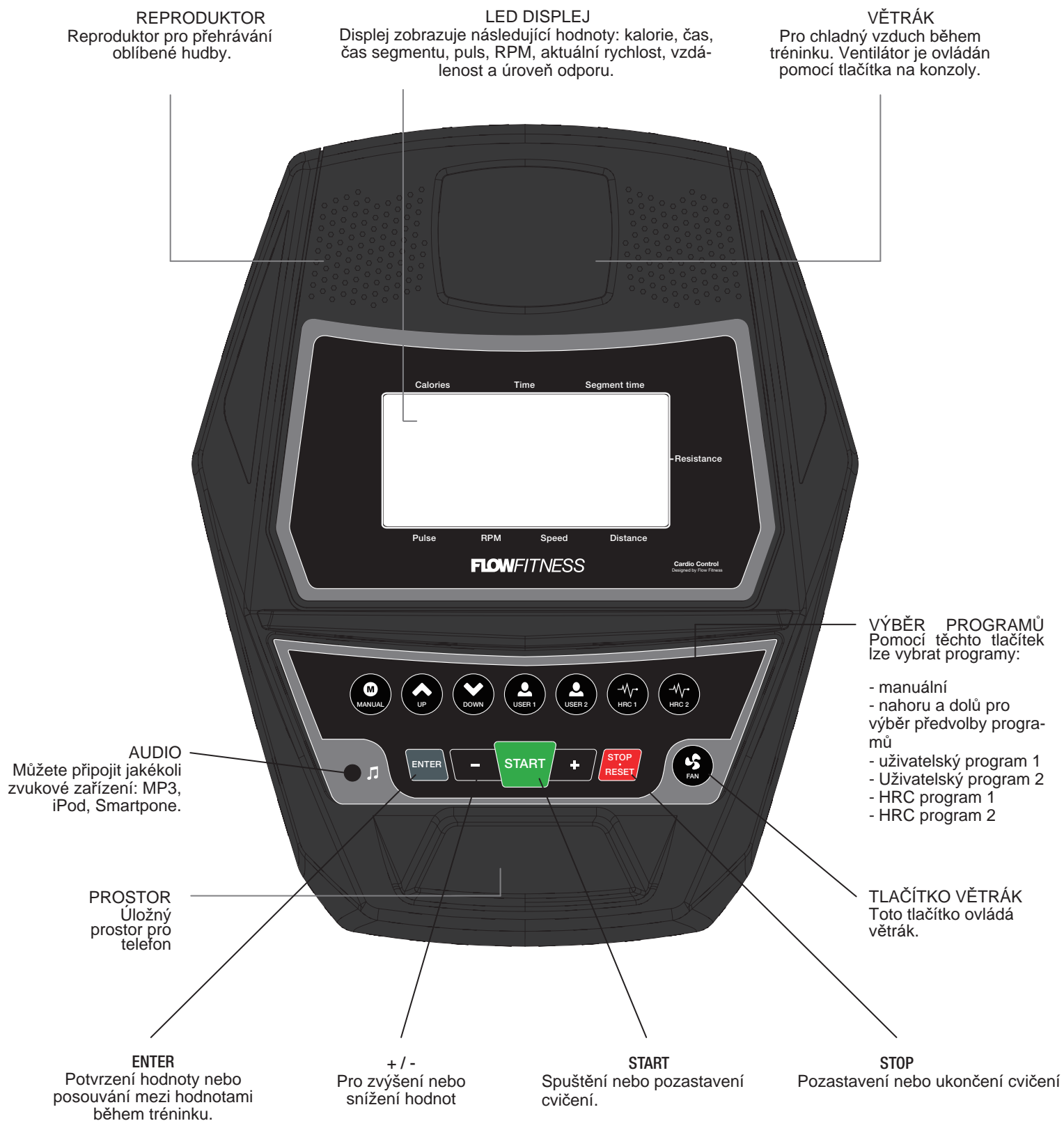
Před každým cvičením se ujistěte, že jsou všechny části stroje suché.

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



5 Použití

Počítač



Zapnutí

Trenažér je dodáván s externím napájecím kabelem. PO připojení do napájení se X4 automaticky zapne. Pokud se do 20 minut nic nestane, přejde konzole do úsporného režimu. V tomto režimu se displej konzole vypne.

Chcete-li konzoly znovu zapnout, stiskněte libovolné tlačítko. Po zapnutí konzole se LED displej rozsvítí a zobrazí se na něm informace o aktuální verzi softwaru, uplynulém čase a vzdálenosti.

Rychlý start

Toto je nejrychlejší způsob, jak začít cvičit. Poté, co se konzole zapne, stačí stisknout klávesu START a tím se spustí režim rychlého startu. Při rychlém startu se čas odpočítává od nuly. Odpor začíná na úrovni 1 a lze jej nastavit ručně pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Úroveň odporu se zobrazuje na pravé straně obrazovky.

Základní informace

PERFORM X4 má zabudovaný ruční snímač tepové frekvence a je možné k němu připojit i volitelný hrudní pás Flow fitness, a to přes vysílání 5kHz. Puls z hrudního pásu má automaticky přednost před tepovými senzory. Chcete-li použít tepové senzory, pevně uchopte řídítka oběma rukama a držte je po celou dobu tréninku. Po několika sekundách se na displeji zobrazí srdeční frekvence. Pro pozastavení tréninku stiskněte tlačítko STOP - RESET a tréninkový program bude pozastaven na dobu 5 minut. Pro pokračování tréninku opět stiskněte START. Pro návrat do hlavního menu znovu stiskněte STOP - RESET. Chcete-li restartovat konzoly, stiskněte a podržte tlačítko STOP - RESET, a to po dobu 3 vteřin. Pomocí tlačítek UP a DOWN můžete procházet programy. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte výběr programu, stisknutím tlačítka STOP - RESET se vrátíte k předchozím možnostem. Ventilátor lze zapnout a vypnout stisknutím tlačítka FAN.

Zadávání osobních údajů

Osobní informace můžete zadat do tréninkových programů. Stiskněte klávesu ENTER a postupujte podle pokynů na obrazovce. V okně pro puls zadáváte váš věk. Hmotnost zadáváte do okna pro kalorie. Konzole tyto hodnoty využívá pro programy, které jsou řízeny tepovou frekvencí a pro výpočet spálených kalorií. Vaše osobní údaje lze změnit pomocí tlačítek + a -. Konzole uloží poslední zadané údaje.

Tréninkové programy

K dispozici jsou následující programy:

MANUAL --- 1 Nastavitelný uživatel	PROGRAM --- 7 Přednastavených programů	HRC --- 2 Programy řízené tepovou frekvencí	USER --- 2 Uživatelské programy
---	---	--	--

MANUAL

Pomocí tohoto programu si můžete sami nastavit úroveň odporu a změnit ji během tréninku.

1. Stiskněte tlačítko MANUAL na konzoly. Stisknutím klávesy ENTER zadáte osobní údaje a dobu trvání cvičení, nebo stisknutím tlačítka ENTER začnete rovnou cvičit bez jakéhokoli nastavování.
2. Zadejte svůj věk pomocí tlačítek +/- a potvrďte stisknutím ENTER.
3. Zadejte svou váhu pomocí tlačítek +/- a potvrďte.
4. Stiskněte START a začnete cvičit.

Během tréninku můžete procházet data na displeji stisknutím tlačítka ENTER. Odpor lze měnit pomocí tlačítek UP a DOWN. Stiskněte STOP-RESET pro pozastavení nebo ukončení tréninku.

5 Použití

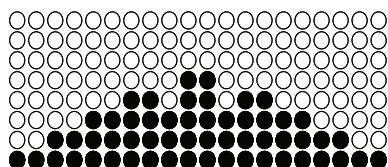
PRESET PROGRAM

Vyberte preferovaný program. Níže jsou vysvětleny jednotlivé programy. Po výběru programu můžete začít cvičit přímo, a to stisknutím tlačítka START a nebo zadat své osobní údaje a délku tréninku:

1. Zadejte svůj věk pomocí tlačítek +/- a potvrďte stisknutím ENTER.
2. Zadejte svoji váhu pomocí tlačítek +/- a potvrďte.
3. Zadejte úroveň odporu (LEVEL).
4. Pomocí tlačítka ENTER můžete procházet všechny hodnoty a pokud je to nutné, tak je i měnit.
5. Stisknutím tlačítka START začnete cvičit.

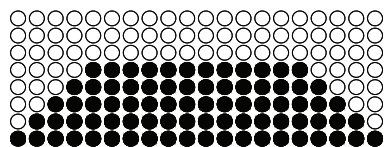
Během tréninku můžete procházet data na displeji stisknutím tlačítka ENTER. Odpor lze měnit pomocí tlačítek UP a DOWN. Stiskněte STOP-RE-SET pro pozastavení nebo ukončení tréninku.

P 1



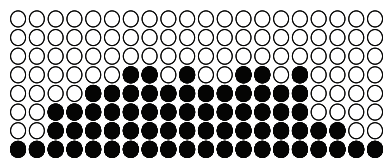
Program SUNRISE simuluje chůzi nahoru a dolů z kopce. Odpor v pedálech se během programu stabilně zvyšuje a poté snižuje.

P 2



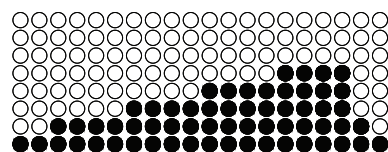
Program YOURNEY je navržen tak, aby maximalizovat spalování tuků. Nejlepším způsobem, jak spálit co nejvíce kalorií je udržovat tepovou frekvenci přibližně na 60% - 70% jejího maxima. Tento program nepoužívá srdeční frekvenci, ale simuluje nižší, stabilní a namáhavější cvičení.

P 3



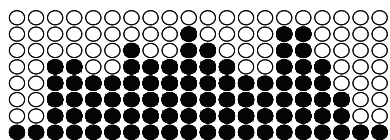
Program WILD RIDE je navržen tak, aby posílil kardiovaskulární systém. Toto je, jednoduše řečeno, cvičení, které posiluje vaše srdce a plíce. U tohoto cvičení se zvyšuje průtok krve a kapacita plic. Je zde vyšší úroveň námahy s menšími výkyvy.

P 4



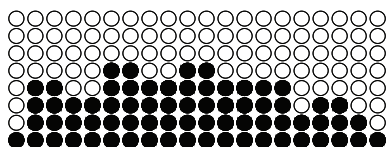
Program XTREME je navržen ke zvýšení svalové síly v dolní části těla. Tento program neustále zvyšuje odpor a v tomto odporu vás udržuje. Posiluje a rysuje vaše nohy.

P 6



Program THRILL HILL je tréninkový program s vysokou intenzitou, který je výzvou jak pro sílu, tak vytrvalost. Tento program vás provede vysokou a nízkou intenzitou a postupně se ztěžuje.

P 7



Program XCOUNTRY simuluje běh přes mírné kopce. Zažijete trénink střední intenzity s mírným zvyšováním terénu.

5 Použití

HRC - Heart Rate Controlled

Program řízený srdeční frekvencí automaticky upravuje odpor tak, aby udržoval tepovou frekvenci na stanovené hodnotě. Držte senzory pro měření tepové frekvence po celou dobu cvičení pevně a důsledně. Pak konzole může zvolit správný odpor. Při použití volitelného hrudního pásu Flow Fitness zkontrolujte, zda jsou elektrody navlhčené.

Důležité

Z bezpečnostních důvodů se program HRC zastaví automaticky, jakmile vaše tepová frekvence bude vyšší o 20% než maximální srdeční frekvence. Např. když je program nastaven na 100 úderů za minutu (BMP), program se automaticky zastaví, jakmile bude vaše tepová frekvence na 120 BMP.

HRC programy

Existují dva programy HRC

HRC1 = 60% vaší maximální srdeční frekvence, a to pro spalování tuků

HRC2 = 80% vaší maximální srdeční frekvence, a to pro zlepšení výdrže

Konzole vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci pomocí vzorce: $220 - \text{váš věk}$

Např. když je vám 30 let, vaše maximální frekvence bude: $220 - 30 = 190 \text{ BPM}$.

HRC1 bude tedy 60% z 190 = 114 úderů za minutu.

Pro bezpečné a efektivní cvičení je důležité správně zadat svůj věk.

1. Stiskněte HRC1 nebo HRC2 na konzoly. Stisknutím tlačítka ENTER zadáte osobní údaje a dobu cvičení, nebo rovnou stiskněte START a začnete cvičit.
2. Zadejte svůj věk pomocí tlačítek +/- a potvrďte.
3. Zadejte svoji váhu pomocí tlačítek +/- a potvrďte.
4. Nastavte délku tréninku stisknutím tlačítek +/- a potvrďte.
5. Nyní můžete upravit vaši srdeční frekvenci, potvrďte ENTER.
6. Stiskněte START a začnete cvičit.

Během tréninku můžete procházet data na displeji stisknutím tlačítka ENTER. Odpor lze měnit pomocí tlačítek UP a DOWN. Stiskněte STOP-RESET pro pozastavení nebo ukončení tréninku.

USER

Lze uložit dva uživatelské programy: USER1 a USER2. Každý program je sestaven z 20 segmentů. Pro každý segment lze nastavit vlastní úroveň odporu a celkovou dobu tréninku.

1. Stiskněte tlačítko USER 1 nebo USER2. Stisknutím ENTER nastavíte hodnoty tréninku.
2. Zadejte svůj věk pomocí tlačítek +/- a potvrďte.
3. Zadejte svoji váhu pomocí tlačítek +/- a potvrďte.
4. Nastavte délku tréninku stisknutím tlačítek +/- a potvrďte.
5. Stiskněte znovu enter a první segment začne blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavíte preferovanou úroveň odporu. Stisknutím ENTER přejdete na další segment.
6. Pokud jsou zadány všechny segmenty, stiskněte tlačítko ENTER. Pro zrušení stiskněte STOP - RESET.
7. Stiskněte START a začnete cvičit.

Během tréninku můžete procházet data na displeji stisknutím tlačítka ENTER. Odpor lze měnit pomocí tlačítek UP a DOWN. Stiskněte STOP-RESET pro pozastavení nebo ukončení tréninku.

Nyní byl program USER uložen, můžete ho kdykoli vybrat. Načte se rychle a můžete hned začít cvičit. Stačí stisknout preferovaný uložený program a pak přímo START.

Part list

Nr.	Part	Quantity	Nr.	Part	Quantity
1	Main Frame	1	63	3/8" × 2-1/4" _Socket Head Cap Bolt	2
2	Rear Rail Assembly	1	64	M8 × 40m/m _Socket Head Cap Bolt	2
4	Cross Bar	2	65	5/16" × 2" _Button Head Socket Bolt	2
5	Bushing Housing, Pedal Arm	2	66	M5 × 10m/m _Phillips Head Screw	6
6	Pedal Arm (L)	1	67	Ø25_C Ring	2
7	Pedal Arm (R)	1	68	Ø17_C Ring	5
8	Connecting Arm (L)	1	69	M8 × 7T_Nyloc Nut	1
9	Connecting Arm (R)	1	70	1/4" _Nyloc Nut	4
10	Swing Arm (L)	1	71	5/16" × 7T_Nyloc Nut	4
11	Swing Arm (R)	1	72	3/8" -UNF26 × 4T_Nut	2
12	Console Mast	1	73	3/8" -UNF26 × 9T_Nut	2
13	Idler Wheel Assembly	1	74	3/8" × 7T_Nut	8
14	Crank Axle	1	76	3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer	26
15	Adjustable Pedal	2	78	5/16" × 35 × 1.5T_Flat Washer	4
17	Pedal Adjustment Knob	2	79	5/16" × 23 × 1.5T_Flat Washer	3
18	Pedal Adjustment Assembly	2	80	5/16" × 20 × 1.5T_Flat Washer	5
19	WFM-2528-21_Bushing	4	81	Ø25_Wave Washer	6
20	Drive Pulley	1	82	M8 × 170m/m_J Bolt	1
21	Adjusting Plate	4	83	Ø17_Wave Washer	8
22	Rod End Sleeve	3	84	3/8" × 23 × 1.5T_Curved Washer	6
23	Carriage Bolt	2	85	5 × 16m/m_Tapping Screw	9
24	Retaining Bracket, Aluminum Track	4	86	4 × 15m/m_Sheet Metal Screw	1
25	Drive Belt	1	87	Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	16
27	Flywheel	1	88	4 × 19m/m_Sheet Metal Screw	7
28	Magnet	1	89	5 × 16m/m_Tapping Screw	16
29	7 × 7 × 25L_Woodruff Key	2	90	Spacer Bushing	1
30	Console Assembly	1	91	5/16" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
30~1	Console Top Cover	1	92	Rubber Foot Pad	4
30~2	Console Bottom Cover	1	93	Steel Cable	1
30~3	Console Inner Cover	1	94	1/4" × 19m/m_Flat Washer	17
30~5	Deflector Fan Grill	1	95	M8 × 20m/m_Carriage Bolt	1
30~6	Fan Grill Anchor	2	96	3/8" × 2T_Split Washer	2
30~7	Fan Assembly	1	97	3/8" × 30 × 2T_Flat Washer	2
30~13	300m/m_W/Receiver, HR	1	99	Ø17 × Ø23.5 × 1T_Flat Washer	1
30~14	Interface Board	1	100	5 × 19m/m_Tapping Screw	6
30~15	Console Display Board	1	102	Isolator	2
30~16	Key Board	1	103	3/8" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
30~17	250m/m_Speaker W/Cable	2	104	5/16" × 1-1/4" _Hex Head Bolt	2
30~19	Amplifier Controller	1	105	M5 × 15m/m_Phillips Head Screw	18
30~20	250m/m_Amplifier Cable	1	106	13/14m/m_Wrench	1
30~23	Speaker Grill Anchor	6	107	Short Phillips Head Screw Driver	1
30~24	300m/m_Sound Board W/Cable	1	108	Phillips Head Screw Driver	1
30~25	470m/m_Console Ground Wire	1	109	12m/m_Wrench	1
31	1000m/m_Console Cable	1	111	Aluminum Track	2
32	600m/m_DC Power Cord	1	113	6005_Bearing	6
33	Gear Motor	1	114	6203_Bearing	2
34	300m/m_Sensor W/Cable	1	115	Rod End Bearing	2
35	Sensor Rack	1	116	6003_Bearing	8
36	850m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2	117	Rear Stabilizer Cover (A)	2
36~4	Ø3 × 20m/m_Tapping Screw	4	117~1	Rear Stabilizer Cover (B)	2
37	Power Adaptor	1	129	Button Head Plug	2
38	Transportation Wheel	2	130	Ø14×Ø10×9T_Bushing	4
39	Slide Wheel , Urethane	4	131	Ø19 × Ø14 × Ø10 × (5+4)_Bushing	8
40~1	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	4	132	16.1 × 31 × 3T_Nylon Washer	2
40~2	Rubber Foot	4	133	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	8
41	Console Mast Cover	1	134	Threaded Bushing	2
42	Side Case (L)	1	136	3/8" × 19m/m_Hex Head Bolt	8
43	Side Case (R)	1	137	M10 × 40m/m_Hex Head Bolt	4
44	Round Disk	2	138	M10 × 8T_Nyloc Nut	4
45	Round Disk Cover	2	139	3/8" × 7T_Nyloc Nut	8
46	Handgrip Foam	2	140	E12_E-Clip	2
47	Pedal Arm Cover (L)	1	141	HandPulse Bar End Cap (L)	1
48	Pedal Arm Cover (R)	1	142	HandPulse Bar End Cap (R)	1
49	Front Stabilizer Cover	1	143	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_Bushing	4
50	Pedal (L)	1	146	400m/m_Audio Cable	1
51	Pedal (R)	1	148	3/8" × 15 × 1T_Flat Washer	1
52	Slide Wheel Cover	2	149	Ø25.5 × 33.5 × 1.5T_Nylon Wave Washer	2
54	Front Handle Bar Cover (L)	1	150	900m/m_Resistance Connecting Cable	1
54~1	Rear Handle Bar Cover (L)	1	151	Handgrip End Cap	2
55	Front Handle Bar Cover (R)	1	152	Resistance Button W/Cable	2
55~1	Rear Handle Bar Cover (R)	1	153	Handgrip Resistance Label (UP)	1
56	Pedal End Cover	2	154	Handgrip Resistance Label (DOWN)	1
57	Connecting Arm Cover A (R)	2	155	Pedal Foam (L)	1
57~1	Connecting Arm Cover A (L)	2	156	Pedal Foam (R)	1
58	Connecting Arm Cover B (R)	2	157	M8 × 9T_Nyloc Nut	1
58~1	Connecting Arm Cover B (L)	2	158	3/8" × 11T_Nyloc Nut	2
59	5/16" × 15m/m_Hex Head Bolt	6	159	M8 × 6.3T_Nut	4
60	3/8" × 2-1/4" _Hex Head Bolt	4	160	Axle Stopper	1
61	3/8" × 3-3/4" _Hex Head Bolt	4	161	M5 × 5m/m_Slotted Set Screw	2
62	1/4" × 3/4" _Hex Head Bolt	4	162	1100m/m_Adaptor Power Cord	1

6 Informace o produktu

Řešení problémů

Problém Při cvičení stroj skřípe.

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

Problém Počítač nenačte tepovou frekvenci.

Řešení Příjem přes dlaňové senzory může být zkreslený. Spojení může ovlivnit pot, pohyb nebo dokonce i krém na rukou. Doporučujeme používání hrudního pásu, který se dá připojit ke stroji pomocí bluetooth. Senzory na řídítkách jsou primárně určeny pro orientační kontrolu tepové frekvence v průběhu tréninku.

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

Řešení

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

Záruka

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

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

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Antala Staška 2027/77

140 00 Praha 4 - Krč

Č: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

N Poznámky

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

PERFORM



www.flowfitness.nl