

FLOWFITNESS



UB5i Upright Bike Návod

ČEŠTINA

1.	Důležité informace	3
	Obsah balení	4
2.	Úvod	5
	Důležité části.....	5
	Specifikace	6
3.	Montáž	7
	1. Montáž předních a zadních stabilizátorů.....	7
	2. Montáž nastavitelného sedla	8
	3. Montáž předního sloupku.....	9
	4. Montáž počítače.....	10
	5. Montáž řídítek, pedálů a krytů	11
	Údržba	12
4.	Použití	13
	Počítač	13
	Cvičení s aplikacemi.....	23
5.	Informace o produktu	25
	Nákres	25
	Seznam dílů.....	26
6.	Záruka	27
	Záruka	27

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

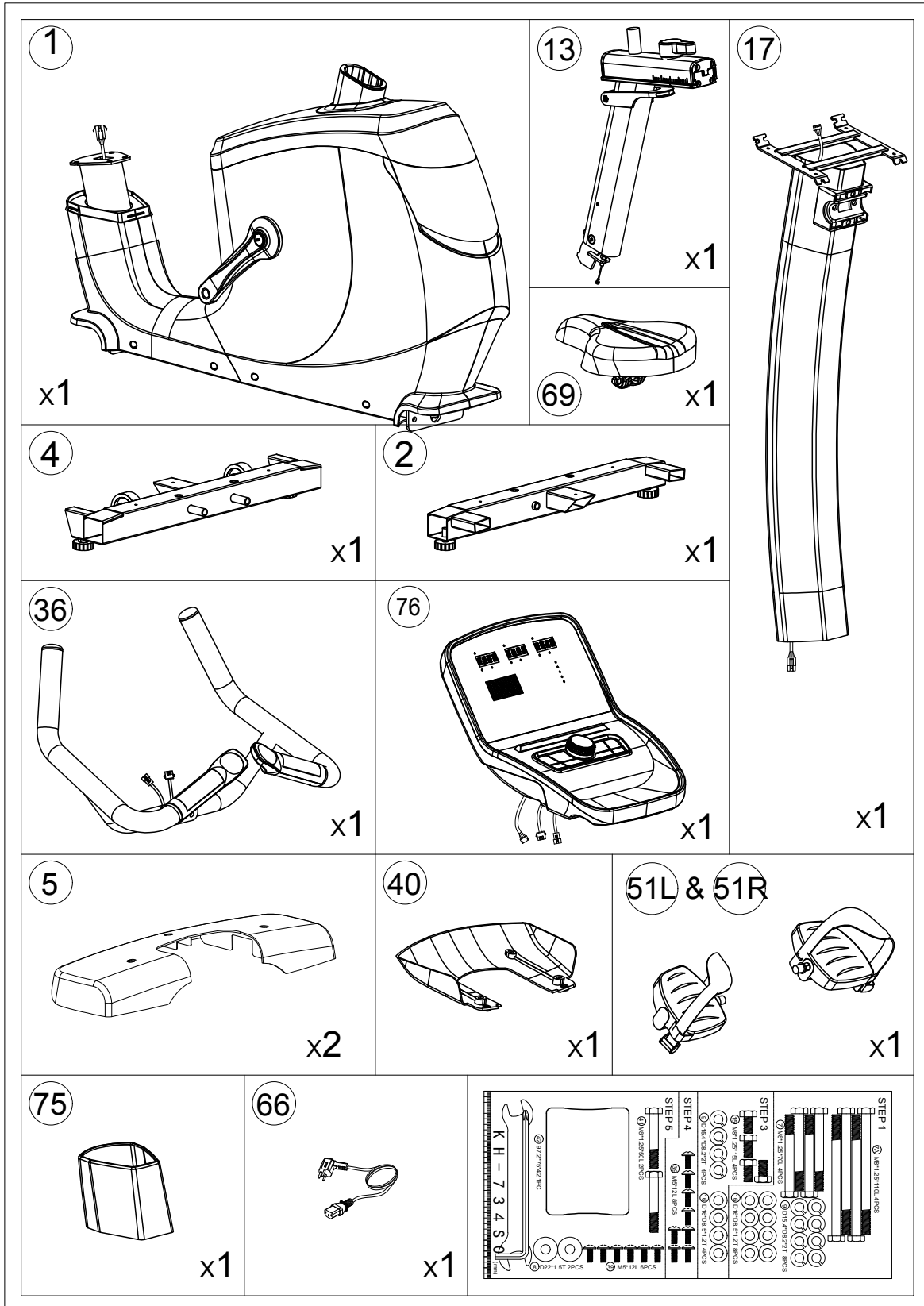
- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, necvičte a kontaktujte svého prodejce.
- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
- Stroj je určen je pro domácí používání a musí být umístě na rovné ploše.
- Nosnost běžického pásu je 180 kg.
- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.
- Na stroji nic nepřilepujte a ani na něj nic nelepte.
- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.
- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.
- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být pravidelné a plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.
- S tréninkovým plánem začínejte pomalu a postupně ho budujte.
- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.
- Při přesouvání stroje používejte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli případnému zranění.
- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučeni a vědí o možných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Tento stroj není vhodný pro terapeutické či profesionální používání.
- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.



WARNING

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

Obsah balení



2 Úvod

Důležité části



Specifikace

iConsole

24 Programů celkem	Recovery test
1 Manuální program 12	Volitelný hrudní pás přes bluetooth
Přednastavených programů	USB
4 Uživatelské programy	Bluetooth 4.0
4 Programy řízené tepovou frekvencí	
1 Target program	
1 WATT	

Aplikace

iConsole
Kinomap

Technické parametry

69 Úrovní odporu	Rozměry
16 kg Setrvačnick	Délka: 122cm
	Výška: 154 cm
	Šířka: 61 cm
	váha: 58 kg

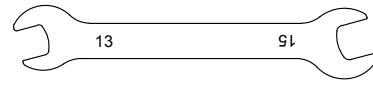
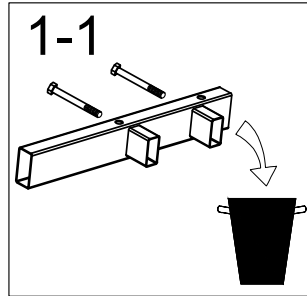
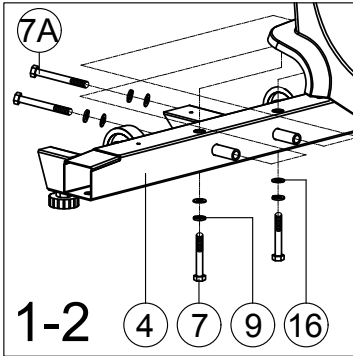
Ergonomie

Horizontálně a vertikálně nastavitelné sedadlo
Nastavitelná řídítka
Nastavitelný displej
Pedály s popruhy na nohy

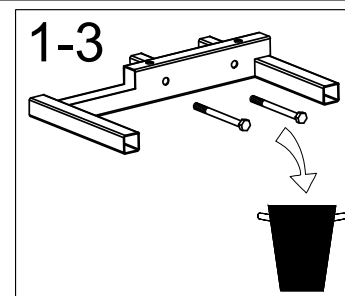
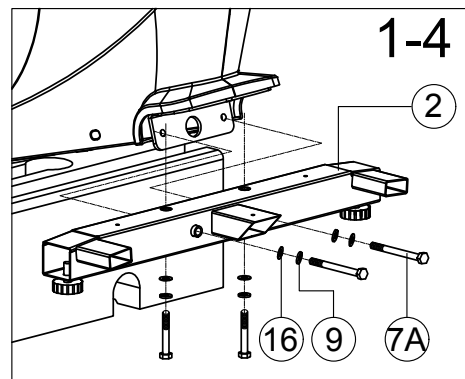
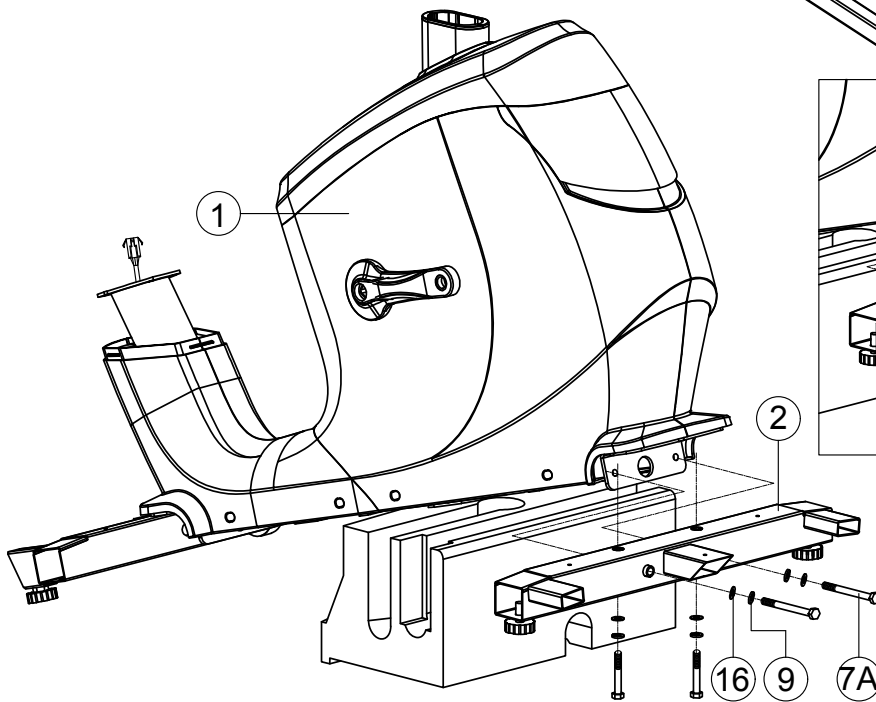
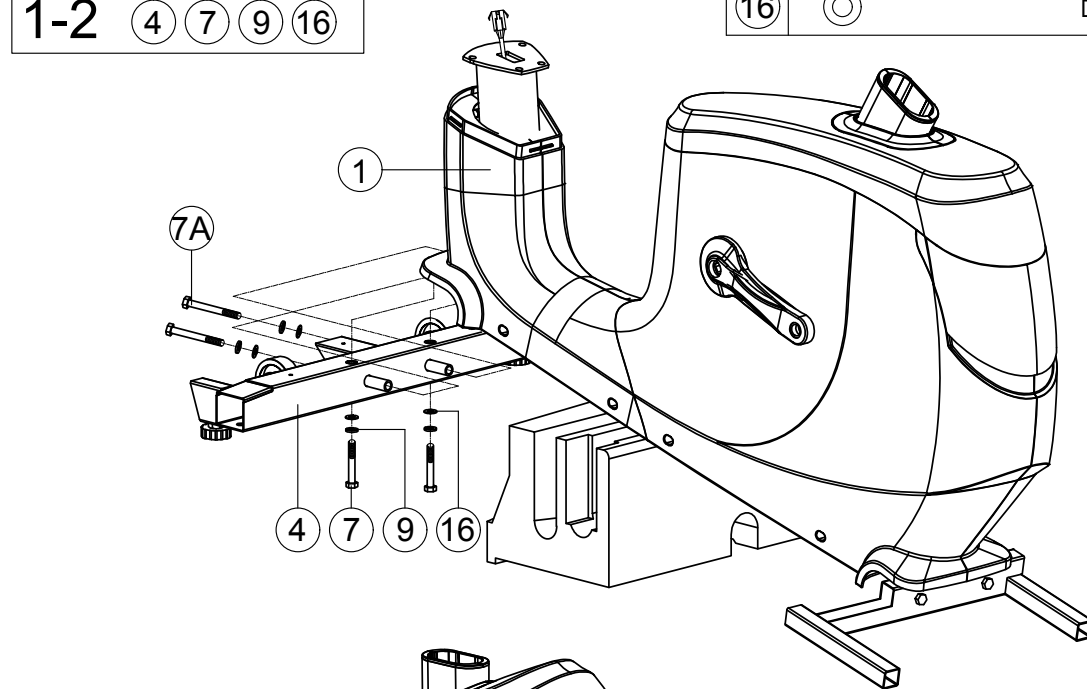
3 Montáž

1. Montáž stabilizátorů

Namontujte přední stabilizátor (4) a zadní stabilizátor (2) tak, jak je znázorněno na obrázku níže. Po sestavení stabilizátorů můžete UB5i vyrovnat pomocí nastavitelných nohou pod stabilizátory.

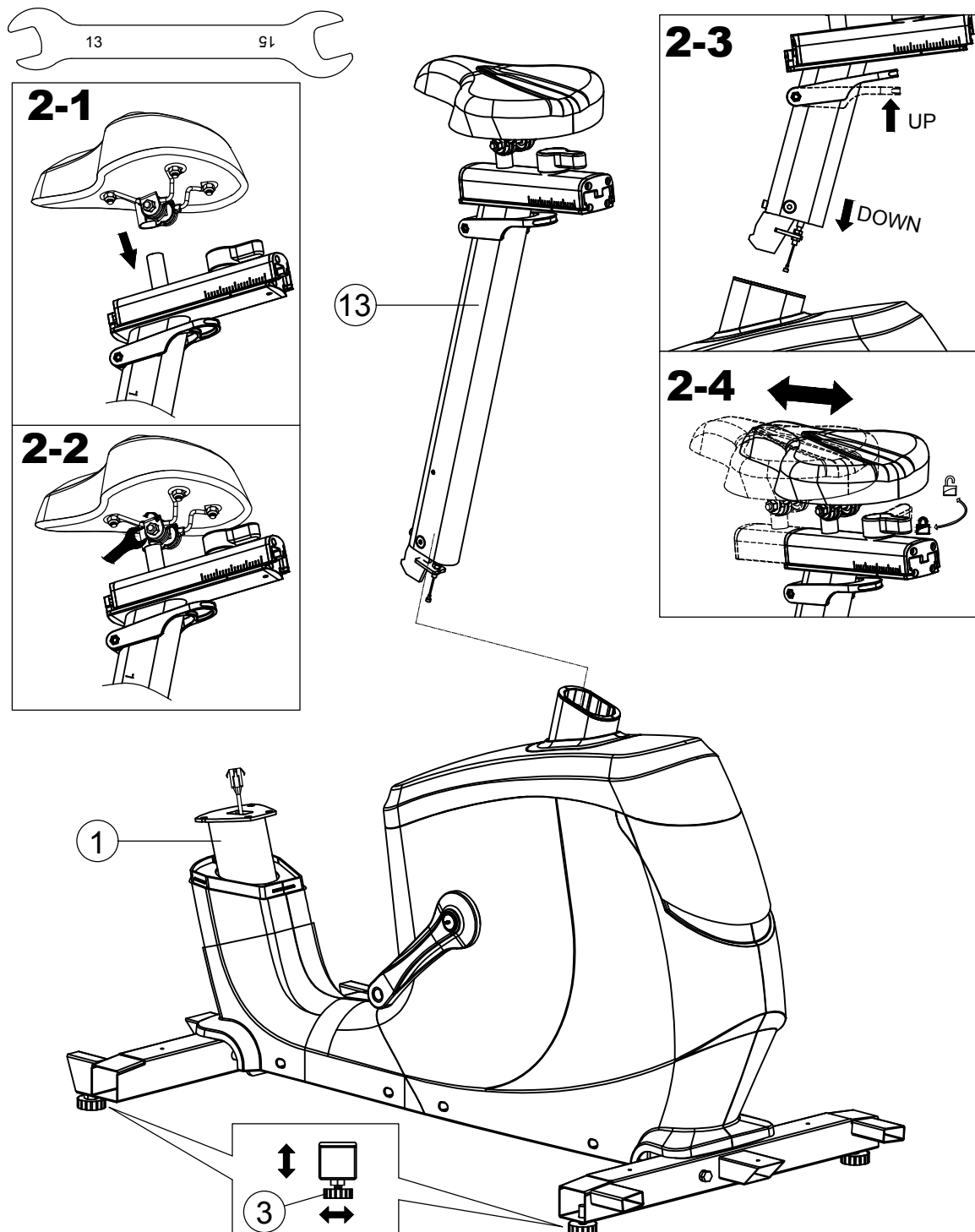


7		M8x1.25x70L	x4
7A		M8x1.25x110L	x4
9		D15.4xD8.2x2T	x8
16		D16xD8.5x1.2T	x8



2. Montáž nastavitelného sedla

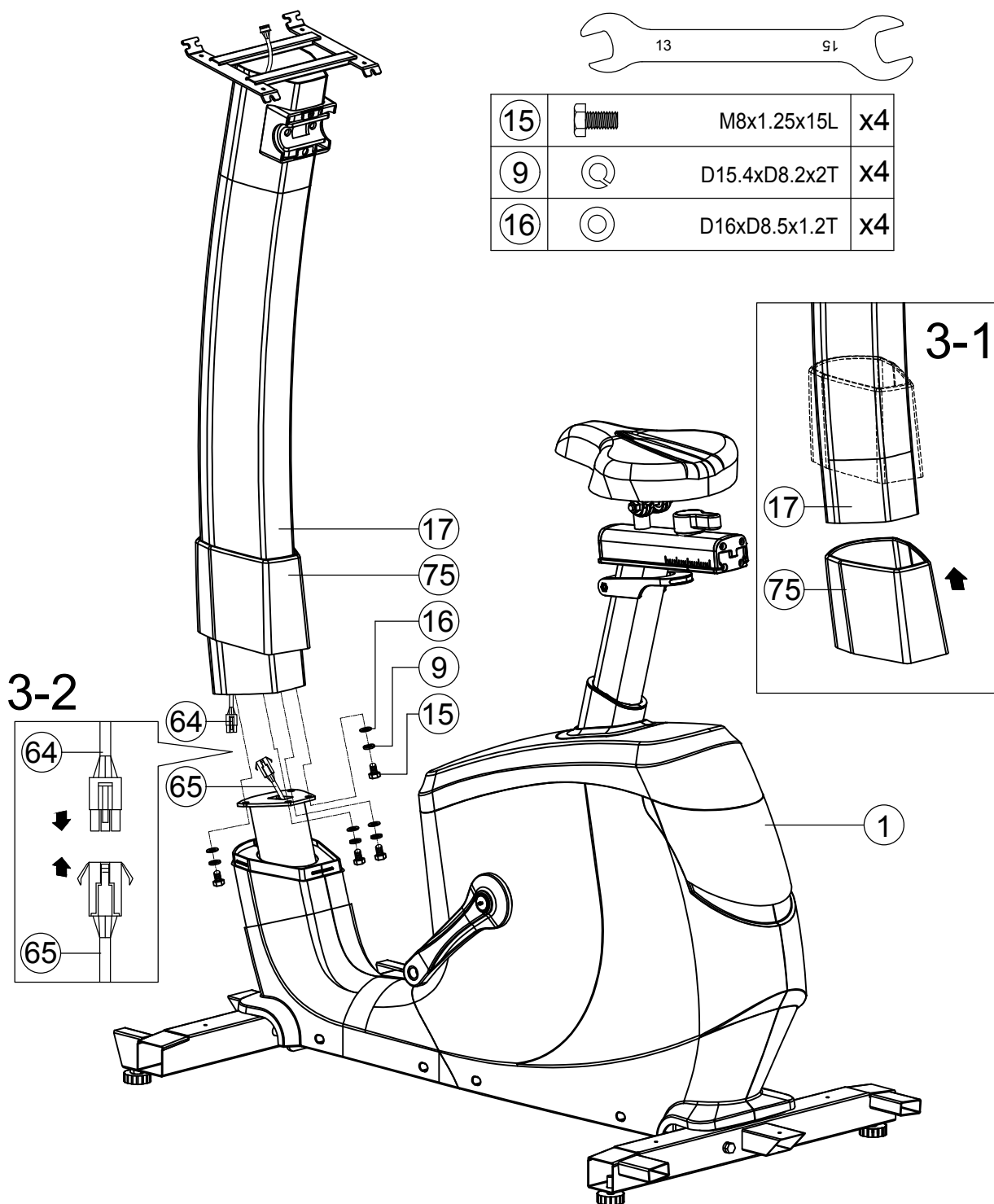
Umístěte sedadlo na sedák podle obrázku 2-1. Ujistěte se, že špička sedla směřuje vždy dopředu a je pod správným úhlem. Upevněte dva šrouby pod sedadlem tak, jak je vidět na obrázku 2-2. Na obrázku 2-3 je znázorněno, jak vložit správně sedlovku. Na obrázku 2-4 vidíte horizontální nastavení sedla.



3 Montáž

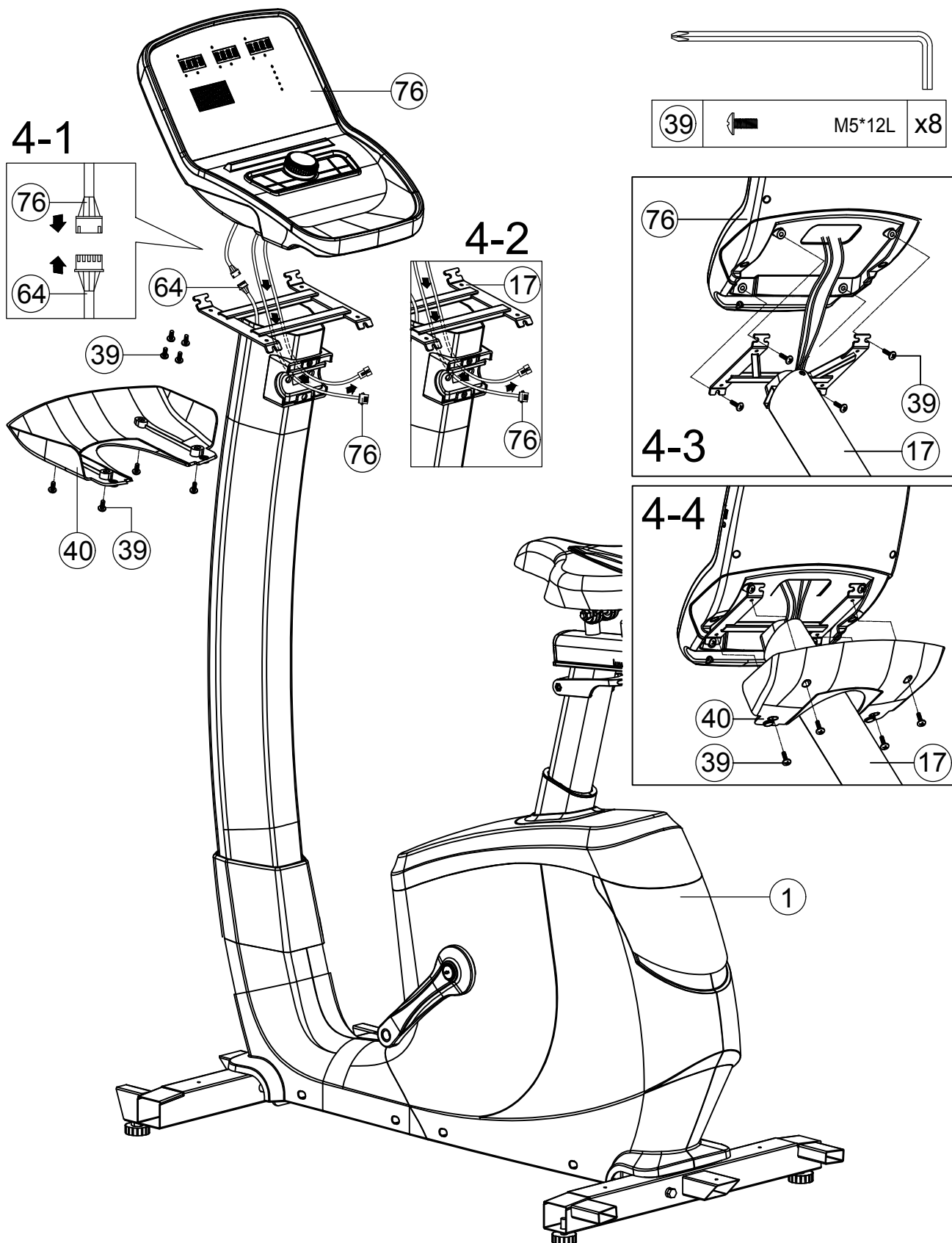
3. Montáž předního sloupku

Propojte kabel v předním sloupku (64) s kabelem, který vychází z hlavního rámu stroje (65). Nasuňte přední sloupek (17) na hlavní rám a zjistěte ho pomocí šestihranných šroubů (15) a podložek (9) (16). Poté můžete horní ochranný kryt (75) spustit dolů, dokud nezaklapne.



4. Montáž počítače

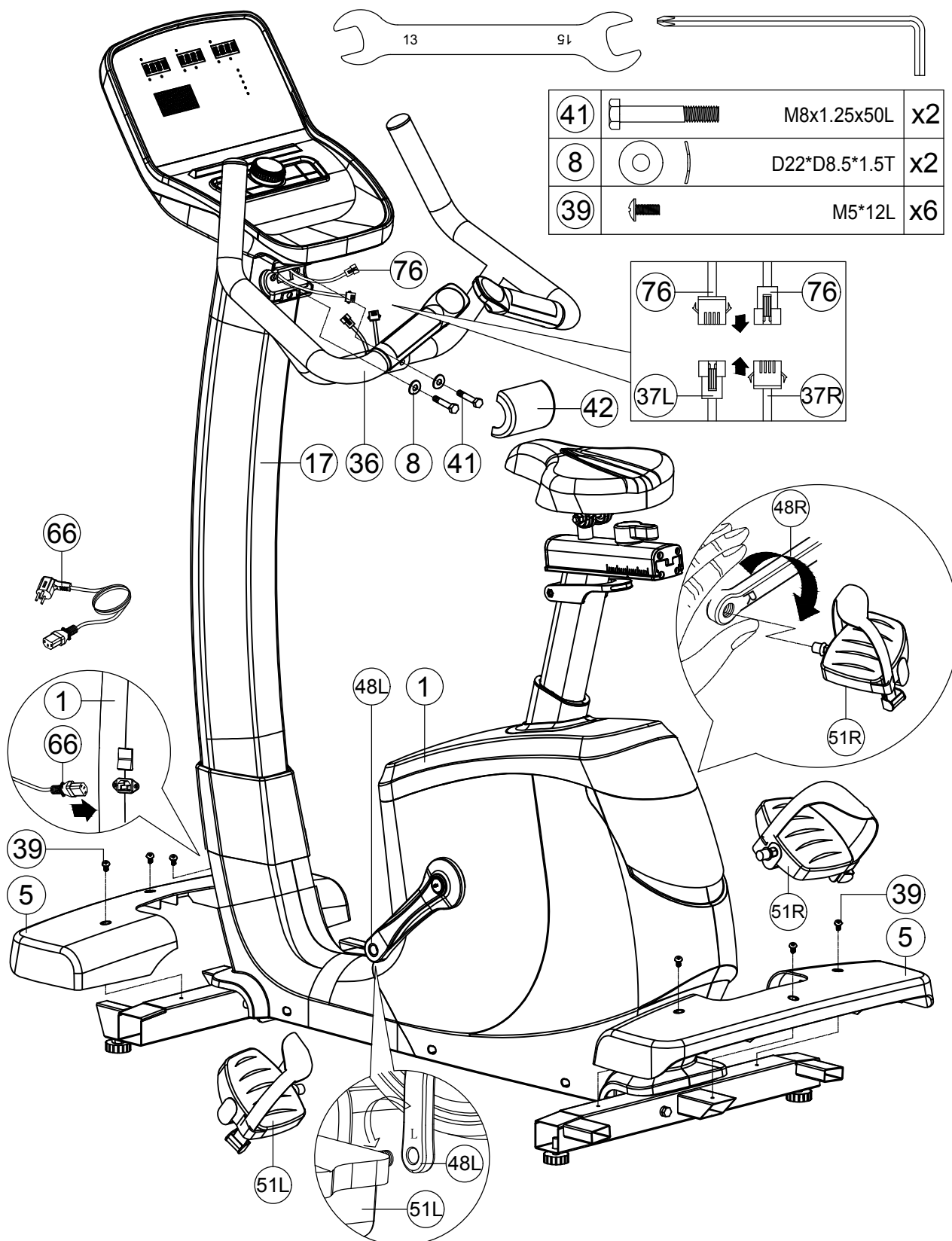
Propojte kabel ve sloupku (64) s kabelem (76) od počítače, viz. obr. 4-1. Kabel (76) musí projít držákem počítače (17), viz. obr. 4-2. Poté můžete připevnit počítač (76) k držáku počítače pomocí křížových šroubů (39), viz. 4-3. Poté zašroubujte zadní kryt (40) k držáku počítače pomocí 4 zbyvajících křížových šroubů



3 Montáž

5. Montáž řidítek, pedálů a krytů

Nejprve namontujte pedály (51) na kliky (48). Poznámka: otáčejte pedály proti směru hodinových ručiček. Sestavte řidítka a propojte kabely od počítače (76) s kabely z řidítek (37). Potom upevněte řidítka k přednímu sloupku, a to pomocí šroubů (41), zakřivených podložek (8). Nakonec zaklapněte zadní ochranný kryt (42).



Údržba

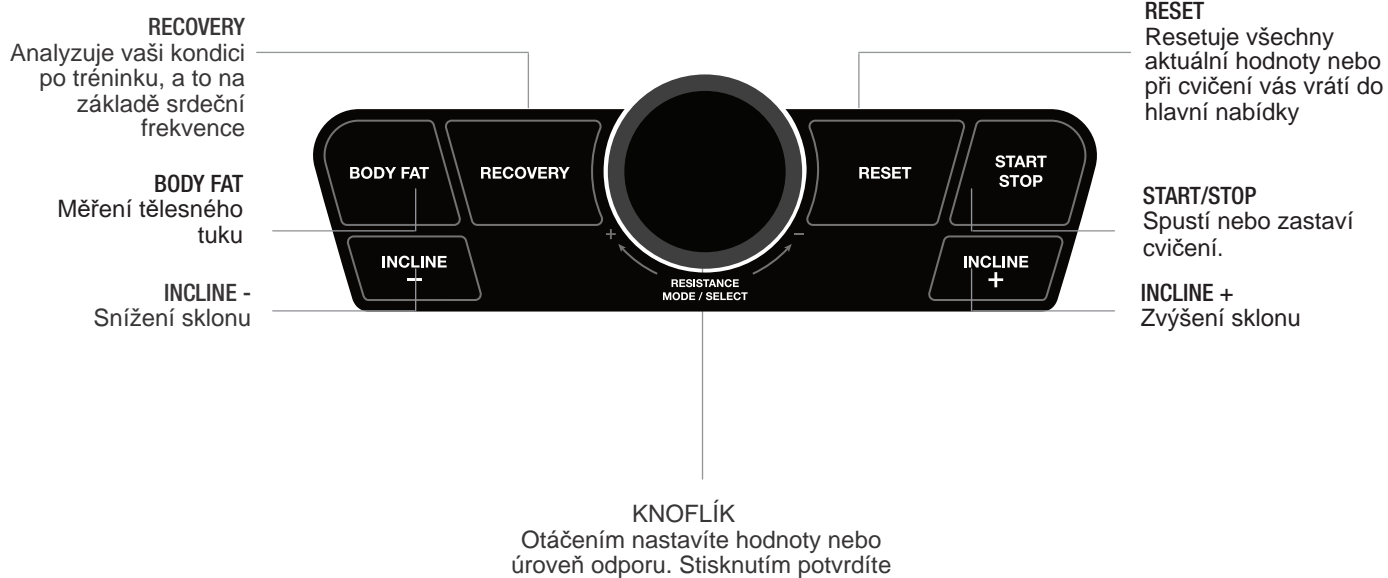
Flow fitness doporučuje upevnit matice a šrouby a pak je všechny jednou za 6 týdnů zkontrolovat. V případě potřeby je znovu dotáhněte. K upevnění používejte vždy nástroj, který je dodáván spolu se strojem.

Kovové a plastové díly čistěte standardními čisticími prostředky po každém tréninku. Před dalším cvičením se ujistěte, že jsou všechny části stroje suché.

Abyste předešli opotřebení, mějte stroj pouze v interiéru a na suchém místě.

4 Použití

Počítač

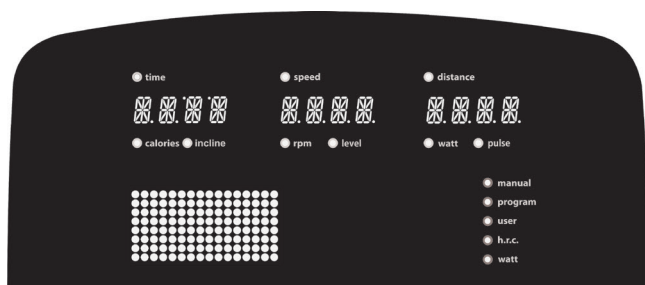


Zobrazované hodnoty

TIME	Uběhnutý nebo zbývající čas - podle nastavení.
SPEED	Uběhnutá vzdálenost
RPM	Počet otáček za minutu
	Hodnota RPM se zobrazuje v grafu na levé straně obrazovky, nad rychlostí.
DISTANCE	Uběhnutá nebo zbývající vzdálenost - záleží podle nastavení.
CALORIES	Indikuje počet spálených kalorií.
PULSE	Zobrazuje srdeční frekvenci v BPM (údery za minutu). Tato hodnota je viditelná pouze při nošení volitelného hrudního pásu FLOW Fitness nebo pokud držíte senzory tepové frekvence na řídítkách. Hodnota PULSE se zobrazuje v grafu na pravé straně obrazovky
WATT	Aktuální výstup ve WATT
INCLINE	Aktuální nastavení sklonu

Start

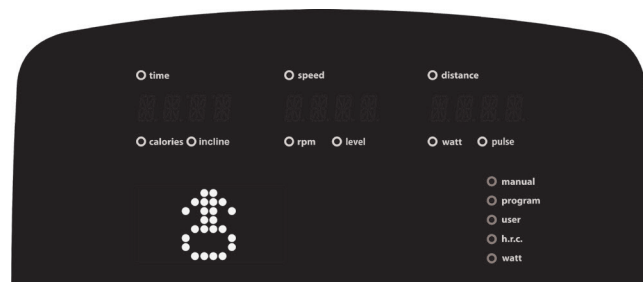
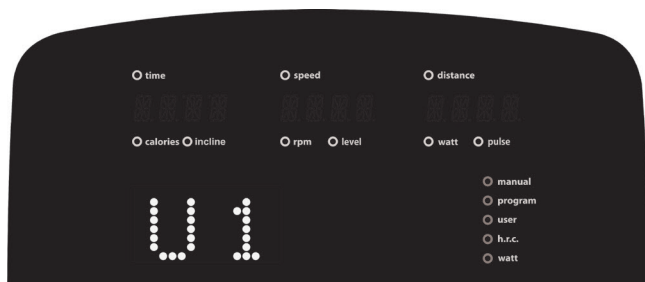
Připojte adaptér ke stroji a zásuvce, obrazovka se zapne a zobrazí informace viz níže. Při zapnutí vydá počítač zvukový signál.



4 Použití

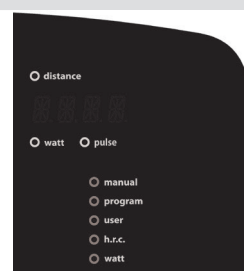
Nastavení uživatelského profilu

Můžete si nastavit až čtyři uživatelské profily. Po zapnutí si zvolte pomocí knoflíku mezi U1 - U4. Výběr potvrďte stisknutím knoflíku. Lze nastavit uživatelské hodnoty jako pohlaví, věk (AGE), výšku (HT) a hmotnost (WT). Data v uživatelském profilu budou použita pro test recovery a test tělesného tuku. Data se také používají pro výpočet maximální srdeční frekvence pro programy, které jsou řízeny tepovou frekvencí. Proto je důležité je správně vyplnit. Pro každý uživatelský profil je možné uložit i jeden uživatelský program.



Program

Manual	Manuální program
Program	12 přednastavených programů
User	Uživatelský program
HRC (Heart Rate Control)	Program řízený tepovou frekvencí
Watt constant	WATT



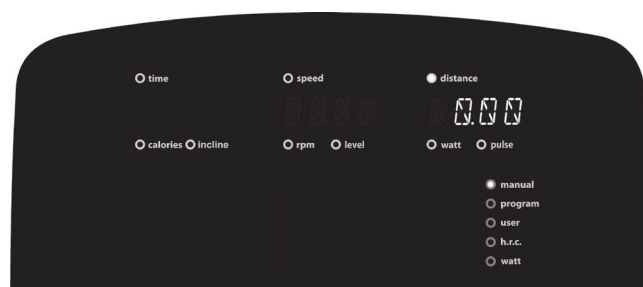
Otáčením knoflíku můžete procházet jednotlivé programy. ENTER (stisknutí knoflík) vyberete trénink. Po zadání hodnot zahájíte cvičení stisknutím START / STOP. Počítá se automaticky spustí v režimu SCAN. Hodnoty jako RPM, SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT a PULSE se po několik sekund budou zobrazovat v hlavním okně obrazovky. Stisknutím klávesy ENTER lze aktuální hodnotu upravit v jejím hlavním okně. Mezi hodnotami můžete přepínat stisknutím klávesy ENTER, dokud se v okně nezobrazí požadovaná hodnota. Všechny hodnoty jsou zobrazeny v dolní části obrazovky.

Manuální program

Otáčením knoflíku vyberte volbu "M" a potvrďte výběr.

RYCHLÝ START: Stisknutím START / STOP můžete rovnou začít cvičit. všechny hodnoty budou začínat na 0 a načítají se.

Je také možné nejprve nastavit jednu z následujících hodnot: LEVEL (úroveň), TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie) a PULSE (puls). Nastavení můžete provést pomocí otočného knoflíku. Každou hodnotu potvrďte stisknutím ENTER. Cvičení zahájíte stisknutím START / STOP. Během tréninku můžete stále nastavit odpor pomocí knoflíku. Cvičení bude ukončeno po dosažení nastavených hodnot - jakmile jedna z hodnot bude na nule. Cvičení můžete pozastavit stisknutím START/STOP a stejným tlačítkem ho opět spustit. Pokud stisknete RESET, vrátíte se do hlavního menu.



4 Použití

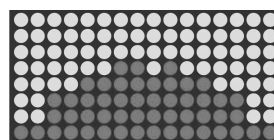
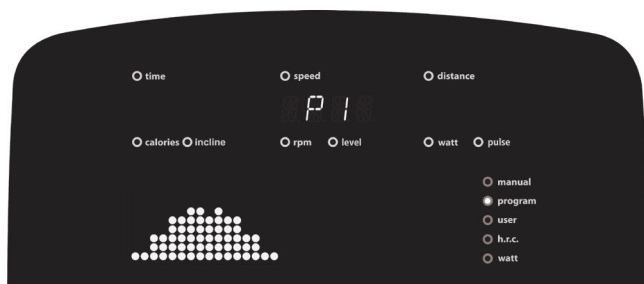
Program - Přednastavené programy

V hlavní nabídce vyberte ikonu jednoho z přednastavených programů. Můžete si vybrat z 12 různých tréninků. Pokud jste si vybrali trénink, na displeji se zobrazí jeho průběhu a odpor.

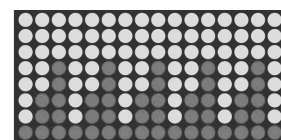
Až se zobrazí trénink, který chcete, potvrďte výběr stisknutím ENTER.

1. Nyní si nastavte požadovanou úroveň odporu.
2. Nastavte si délku tréninku (max. 99 minut).
3. Stisknutím START / STOP začnete cvičit.

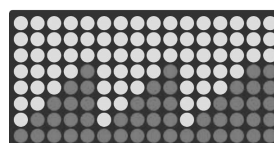
Cvičení skončí po uplynutí nastaveného času. Cvičení můžete pozastavit stisknutím START / STOP. Stejným tlačítkem cvičení opět spustíte. Stisknutím RESET ukončíte trénink a vrátíte se zpět do hlavní nabídky.



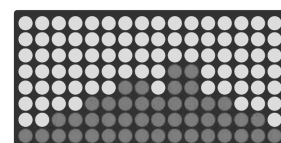
P1



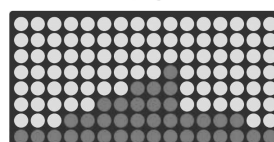
P2



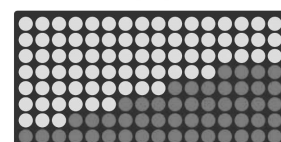
P3



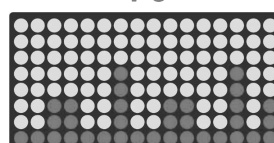
P4



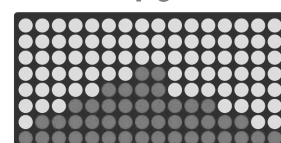
P5



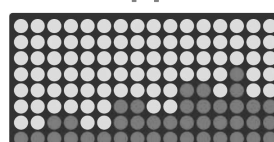
P6



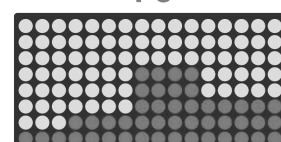
P7



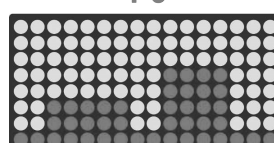
P8



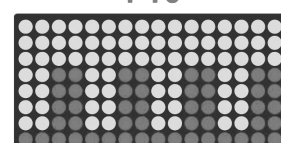
P9



P10



P11



P12

Uživatelské programy.

V programu USER si můžete vytvořit svůj vlastní uživatelský program. Na jednom uživatelském profilu může být uložen pouze jeden uživatelský program.

Otáčením knoflíku vyberte "U" a potvrďte výběr stisknutím tlačítka.

1. Program se skládá z 8 segmentů. V každém segmentu můžete nastavit úroveň odporu. Mezi segmenty přepínáte pomocí ENTER a odpor měníte pomocí otáčení kolečka.
2. Až budete hotoví, opusťte nabídku stisknutím klávesy ENTER po dobu 4 vteřin.
3. Nyní nastavte čas tréninku (max. 99 minut)
4. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit.

Během tréninku můžete nastavit odpor pomocí knoflíku pro výběr.

Během tréninku můžete měnit odpor aktuálního segmentu.

Cvičení skončí po uplynutí nastaveného času. Cvičení můžete pozastavit stisknutím START / STOP. Stejným tlačítkem cvičení opět spustíte. Stisknutím RESET ukončíte trénink a vrátíte se zpět do hlavní nabídky.



4 Použití

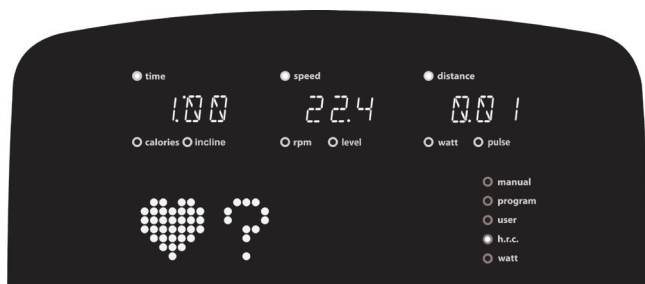
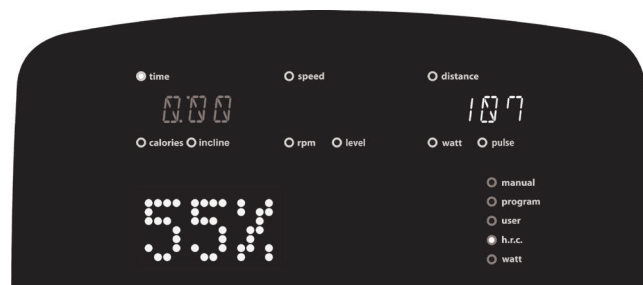
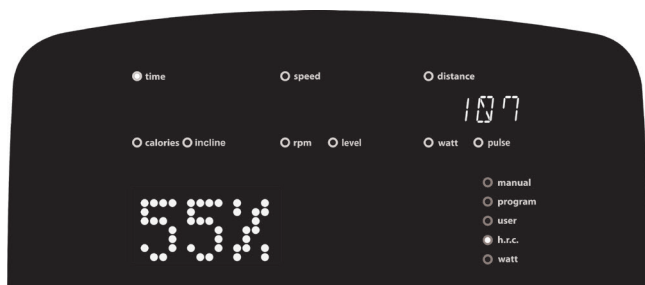
HRC - Programy řízené tepovou frekvencí

V nabídce vyberte ikonu pro trénink řízený tepovou frekvencí. Můžete trénovat v procentech své maximální tepové frekvence nebo si sami nastavit cílovou tepovou frekvenci (TARGET). Počítač automaticky vypočítává maximální srdeční frekvenci na základě vašeho uživatelského profilu. Maximální srdeční frekvence se počítá podle vzorce $220 - \text{váš věk}$. Tepová frekvence se měří volitelným hrudním pásem Flow Fitness nebo držením senzorů tepové frekvence na řídítkách, a to během celého tréninku.

1. Můžete si vybrat ze tří možností maximální tepové frekvence: 55%, 75%, 90% nebo TA (TARGET). Provedte výběr a potvrďte.
2. Pokud zvolíte TARGET, můžete si nyní nastavit požadovanou cílovou tepovou frekvenci.
3. Nastavte si čas cvičení.
4. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit.

Pokud počítač nepřijme signál srdeční frekvence po dobu 5 vteřin, zobrazí se na displeji chybová zpráva. Zkontrolujte, zda hrudní pás funguje a je správně nasazen.

Cvičení skončí po uplynutí nastaveného času. Cvičení můžete pozastavit stisknutím START / STOP. Stejným tlačítkem cvičení opět spustíte. Stisknutím RESET ukončíte trénink a vrátíte se zpět do hlavní nabídky.



WATT Program

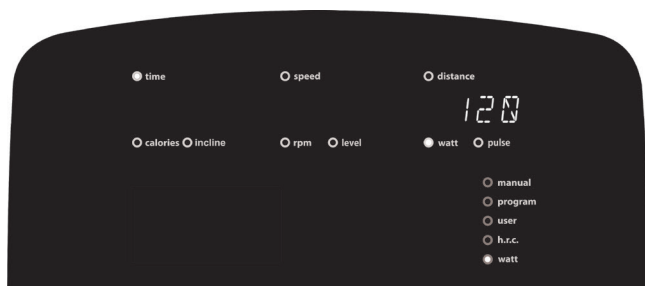
S programem WATT počítač automaticky upraví odpor tak, aby udržoval WATT příkon.

Otočením knoflíku vyberte volbu "W" a potvrďte.

1. Vyberte hodnotu WATT a potvrďte.
2. Nastavte délku cvičení (max. 99 minut).
3. Stiskněte START/STOP a začněte cvičit.

Během tréninku můžete změnit WATT hodnotu, a to otáčením kola.

Cvičení skončí po uplynutí nastaveného času. Cvičení můžete pozastavit stisknutím START / STOP. Stejným tlačítkem cvičení opět spustíte. Stisknutím RESET ukončíte trénink a vrátíte se zpět do hlavní nabídky.



4 Použití

Recovery test

Pomocí této funkce můžete měřit svou fyzickou výdrž.

Stiskněte tlačítko recovery a časovač začne odpočítávat od 00:60 do 00:00. Pak se na obrazovce zobrazí vaše kondice ve formě F1 (nejlepší) až F6 (nejhorší).

Pokud chcete funkci zrušit během odpočítávání, stačí stisknout opět tlačítko recovery.



Měření tělesného tuku

A. Nastavte svůj osobní profil.

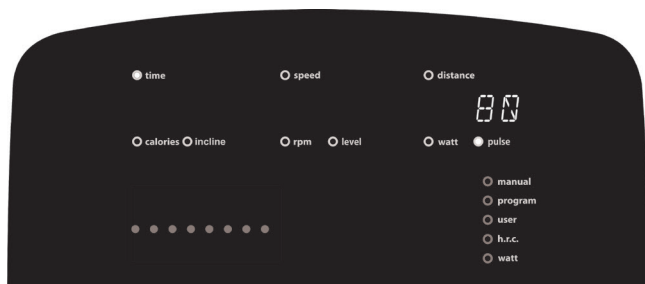
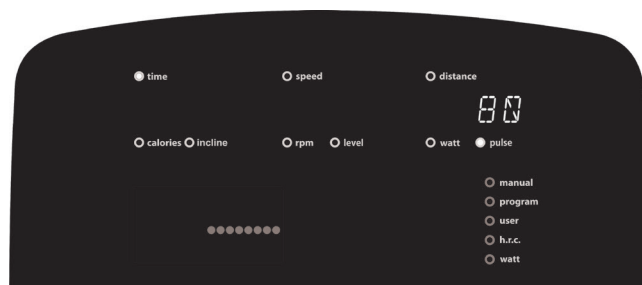
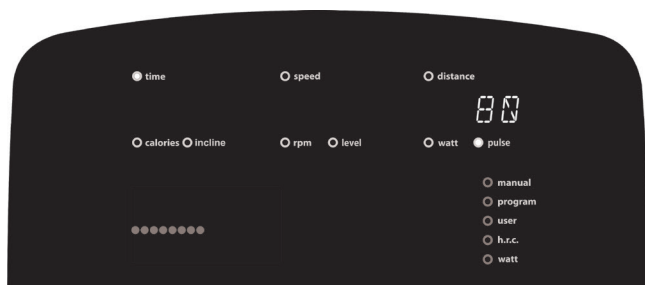
B. Stisknutím tlačítka "BODY FAT" spustíte měření tělesného tuku. V tuto chvíli uchopte senzory pro měření tepové frekvence a počítač zobrazí hodnotu.

Pokud se na displeji zobrazí následující, jedná se o chybu:

"E-1" - Nejsou správně uchopeny senzory tepové frekvence. Prosím, zkuste to znovu.

"E-4" - Hodnota je neměřitelná (5% - 50% BMI).

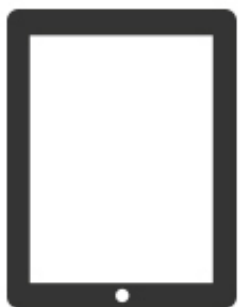
Po dokončení testování se na displeji zobrazí jak FAT%, tak BMI, stiskněte tlačítko "BODY FAT" pro zrušení tohoto testování a můžete pokračovat ve cvičení.



4 Použití

Cvičení s aplikacemi

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



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



iPad Mini
nebo novější



iPhone 4s
nebo novější



iPod touch
(3gen)
nebo novější



Android tablet
OS4.3 nebo vyšší



Android Phone
OS4.3 nebo vyšší

Připojení UB5i k zařízení

Pro připojení přes Bluetooth k rotopedu UB5i, prosím, dodržujte následující postup:

1. V nastavení svého mobilního zařízení zapněte funkci bluetooth.
2. Postupujte podle pokynů aplikace, které jsou podporovány.

Podporované aplikace

Abyste mohli trénovat pomocí svého telefonu nebo tabletu, musíte si stáhnout jednu z následujících aplikací. Níže uvedené aplikace jsou kompatibilní s CF5i. Nové aplikace budou uvedeny na našem webu; www.flowfitness.com.



Kinomap

Využijte váš trenažér na plný výkon a ještě zábavněji. Vyberte si video v aplikaci Kinomap a jedte! Vaše pozice je zobrazena ve videu a na mapě, vaším cílem je s videem udržet krok. Je k dispozici i režim až pro 10 hráčů, kdy všichni mohou trénovat u jednoho videa. Aplikace a některá videa jsou zdarma. Abyste měli přístup ke všem videím, je potřeba mít předplatné.

Aplikaci si můžete stáhnout v App store nebo Play store. Do vyhledávání zadejte "Kinomap Fitness" nebo použijte jeden z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

Pro podporu navštivte

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>



iConsole+ Training

Aplikace iC+ training umožňuje pomocí telefonu nebo tabletu ovládat váš trenažér. Do této aplikace můžete také zaznamenávat své dosažené výsledky a nebo začít trénovat kdekoli na světě pomocí google map a street view (zobrazuje ulice). Tato aplikace je zdarma.

Aplikaci si můžete stáhnout v App store nebo Play store. Do vyhledávání a app store zadejte "iC+ training" / a v play store "iConsole+ training" nebo použijte jeden z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store

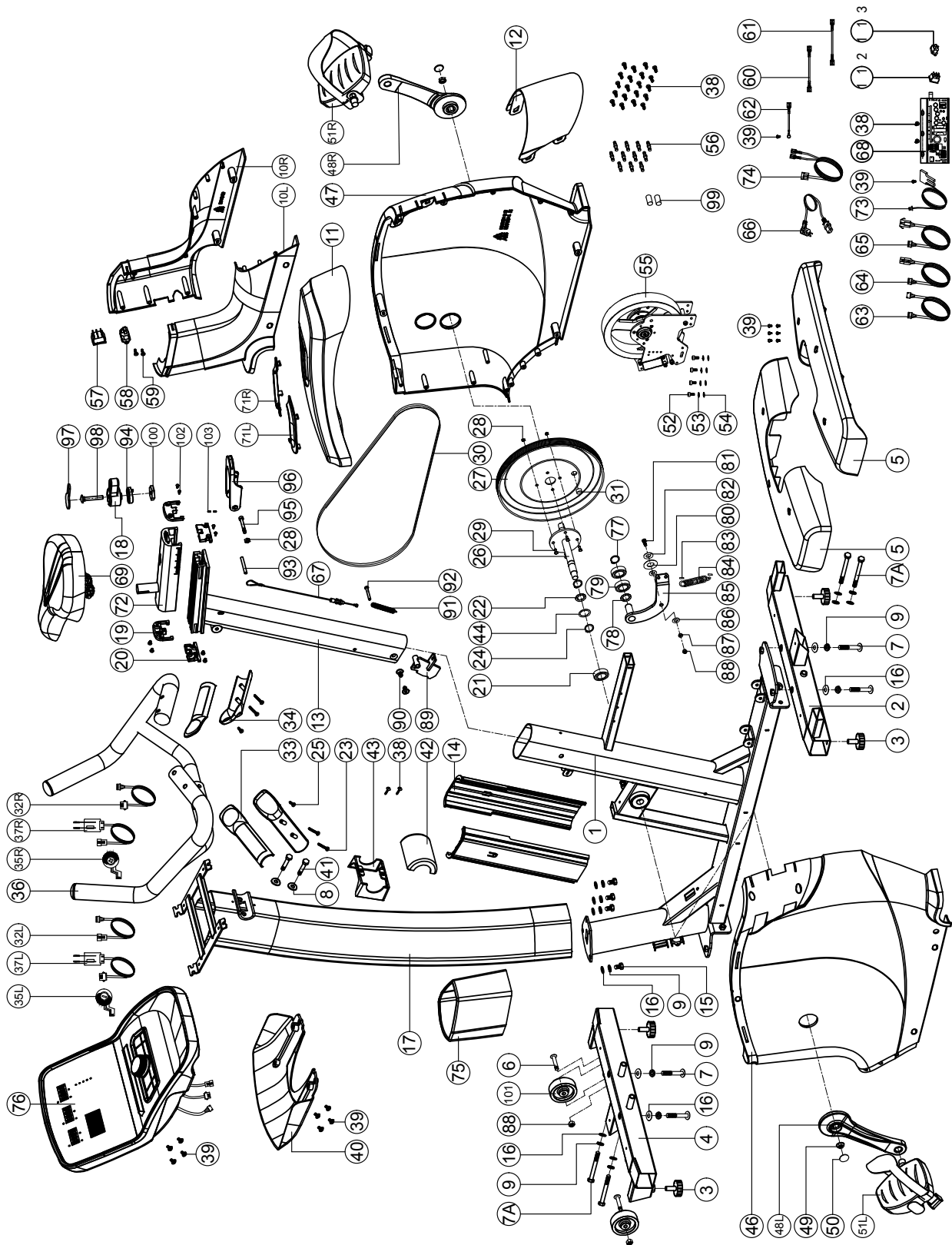
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Pro podporu navštivte

<https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html>

5 Informace o produktu

Nákres



Seznam dílů

Nr.	Part	Quantity	Nr.	Part	Quantity
1	Main frame	1	56	pin	12
2	Rear stabilizer	1	57	Power supply	1
3	adjustable round wheel	4	58	socket	1
4	front stabilizer	1	59	screw	2
5	Oval cap	2	60	Live line	1
6	Allen bolt	2	61	Neutral line	1
7	Bolt	4	62	Ground line	1
7A	bolt	4	63	Upper cable for console	1
8	curved washer	2	64	Middle cable for console	1
9	spring washer	12	65	Lower cable for console	1
10L	front left decorative cover black	1	66	Electric cable	1
10R	front right decorative cover black	1	67	Tension cable	1
11	upper decorative cover	1	68	control board	1
12	Rear cover	1	69	Saddle	1
13	seat post welding set	1	71L	left gasket for chaincover	1
14	inner tube	2	71R	Right gasket for chaincover	1
15	Hex bolt	4	72	Adjustable tube for saddle	1
16	Flat Washer	12	73	sensor cable	1
17	Front Post	1	74	Power delivery cable	1
18	Adjustable handle	1	75	Upper protective cover	1
19	End cap (1)	2	76	computer	1
20	End cap (2)	2	77	C ring	1
21	bearing	2	78	waved washer	3
22	waved washer	1	79	bearing	2
23	Screw	4	80	Flat Washer	1
24	C ring	2	81	Bolt	1
25	cross screw	2	82	Flat Washer	1
26	crank axle	1	83	Plastic cover	2
27	pulley wheel	1	84	spring	1
28	anti-loose nut	5	85	Fixing Plate For Idle Wheel	1
29	Hex bolt	4	86	Plastic Flat washer	2
30	Multi-groove belt	1	87	Hex nut	1
31	Round Magnet	1	88	nut	3
32L	Upper cable for quick button 2	1	89	Adjustable rod	1
32R	Upper cable for quick button 1	1	90	Bolt	2
33	Upper cover for handpulse	2	91	spring	1
34	Lower cover for handpulse	2	92	Bolt	1
35L	Membrane button (-)	1	93	Fixing bar	1
35R	Membrane button (+)	1	94	Tighten gasket	1
36	Handlebar	1	95	screw	1
37L	Lower cable for quick button 2	1	96	Pull handle	1
37R	Lower cable for quick button 1	1	97	End cap for adjustable handle	1
38	Screw	32	98	bolt	1
39	cross bolt	16	99	buffer	2
40	Back cover for console	1	100	block plate	1
41	Bolt	2	101	moving wheel	2
42	rear protective cover for handlebar	1	102	Round head cross screw	4
43	front protective cover for handlebar	1	103	Inner hex fastening screw	2
44	Flat Washer	1		Allen spanner	1
45	crank cover	2		Open spanner	1
46	left chain cover	1			
47	right chain cover	1			
48L	left crank	1			
48R	right crank	1			
49	anti-loosing bolt	2			
50	Bolt cover	2			
51L&51R	Pedal	1			
52	Screw	4			
53	spring washer	4			
54	Flat Washer	4			
55	Electric magnetic system	1			

6 Záruka

Záruka

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

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

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



■ Poznámky

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for taking notes.

UB5i

Upright Bike

www.flowfitness.com