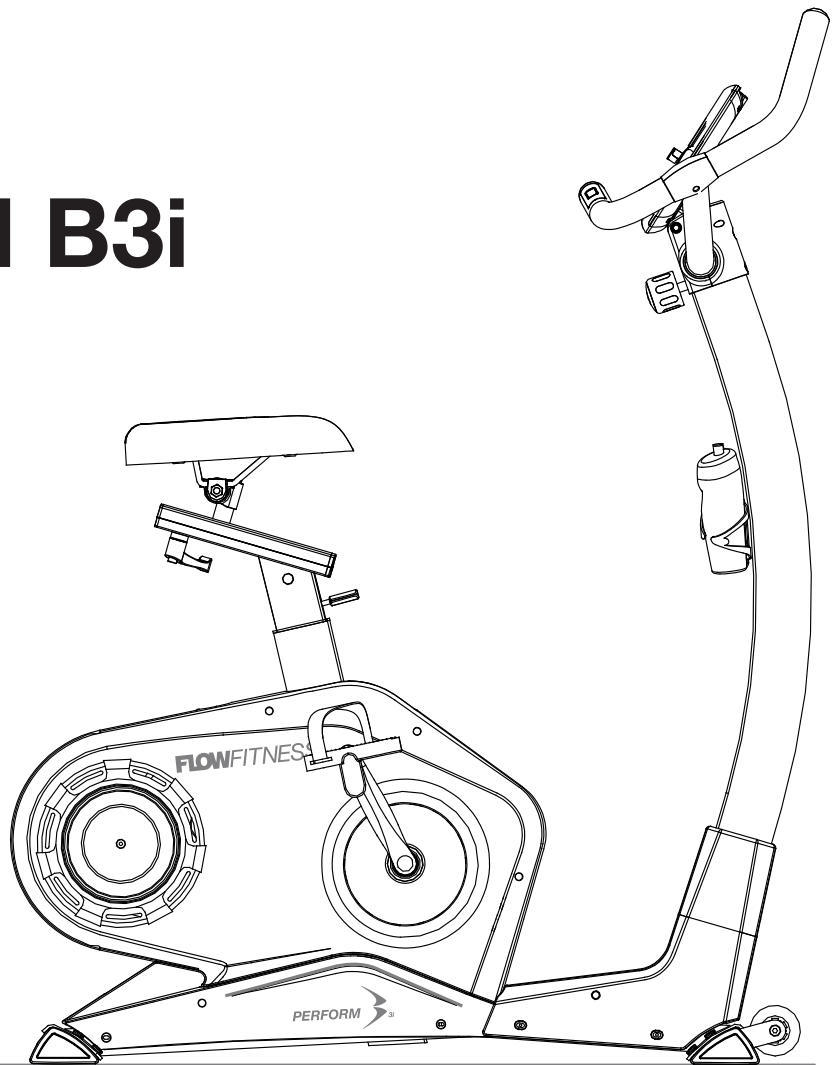


# FLOWFITNESS

## PERFORM B3i

### Návod



*3i*

ČEŠTINA

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Důležité informace</b>                | <b>3</b>  |
|           | Obsah balení .....                       | 4         |
| <b>2.</b> | <b>Úvod</b>                              | <b>5</b>  |
|           | Důležité části.....                      | 5         |
|           | Specifikace .....                        | 6         |
| <b>3.</b> | <b>Fitness</b>                           | <b>7</b>  |
|           | Co je to Fitness.....                    | 7         |
|           | Tepová frekvence .....                   | 7         |
|           | Stanovení cílů tréninku.....             | 7         |
|           | Rozehřátí a uvolnění .....               | 8         |
|           | Úvodní tréninkový plán .....             | 9         |
|           | Tréninkový plán pro zlepšení výdrže..... | 10        |
|           | Tréninkový plán pro hubnutí.....         | 10        |
| <b>4.</b> | <b>Montáž</b>                            | <b>11</b> |
|           | 1. Montáž stabilizátorů .....            | 11        |
|           | 2. Montáž sedlovky .....                 | 12        |
|           | 3. Montáž sloupku od řídítek.....        | 13        |
|           | 4. Montáž řídítek a počítače .....       | 14        |
|           | 5. Montáž pedálů a krytů .....           | 15        |
| <b>5.</b> | <b>Použití</b>                           | <b>16</b> |
|           | Skladování, stěhování a používání .....  | 17        |
|           | Údržba .....                             | 18        |
|           | Počítač .....                            | 19        |
|           | Aplikace .....                           | 27        |
| <b>6.</b> | <b>Informace o produktu</b>              | <b>29</b> |
|           | Rozložený náčrt .....                    | 29        |
|           | Seznam dílů .....                        | 30        |
|           | Řešení problémů .....                    | 31        |
| <b>7.</b> | <b>Záruka</b>                            | <b>32</b> |
|           | Záruka .....                             | 32        |

# 1 Důležité informace

## Zdraví:

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

- Pro stanovení optimální úrovně tréninku je nejlepší se poradit s odborníkem.
- Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
- Při tréninku pravidelně kontrolujte svůj srdeční tep. Pokud budou jeho hodnoty nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.
- Doporučujeme se před tréninkem 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

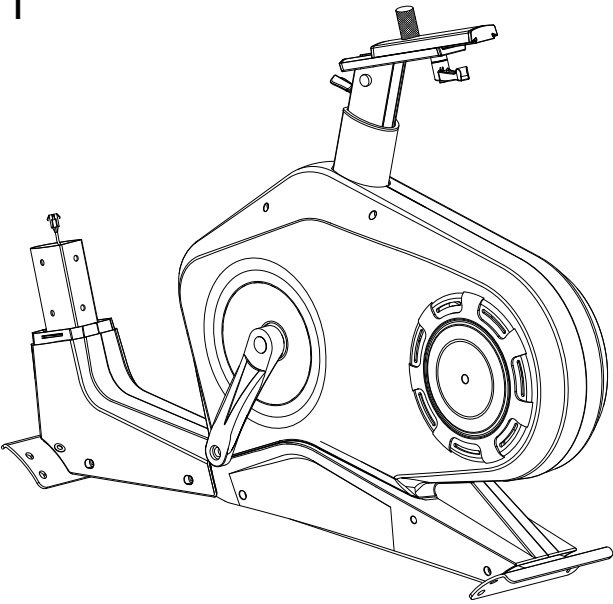

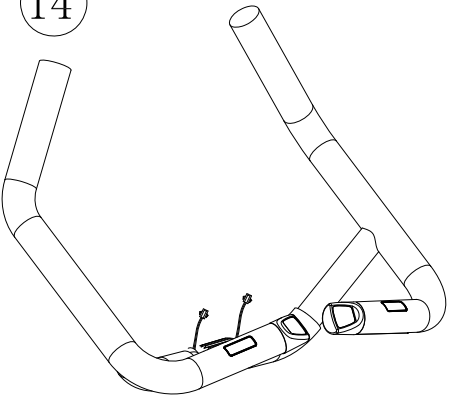



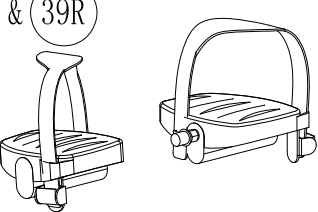
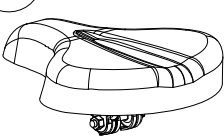
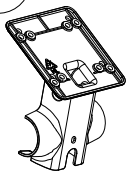

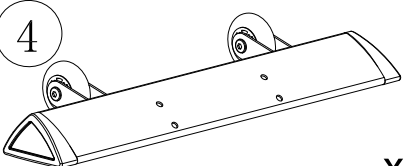
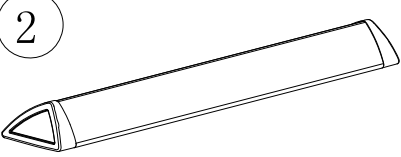
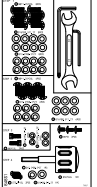
- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, necvičte a kontaktujte svého prodejce.
- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
- Stroj je určen je pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.
- Nosnost rotopedu 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.



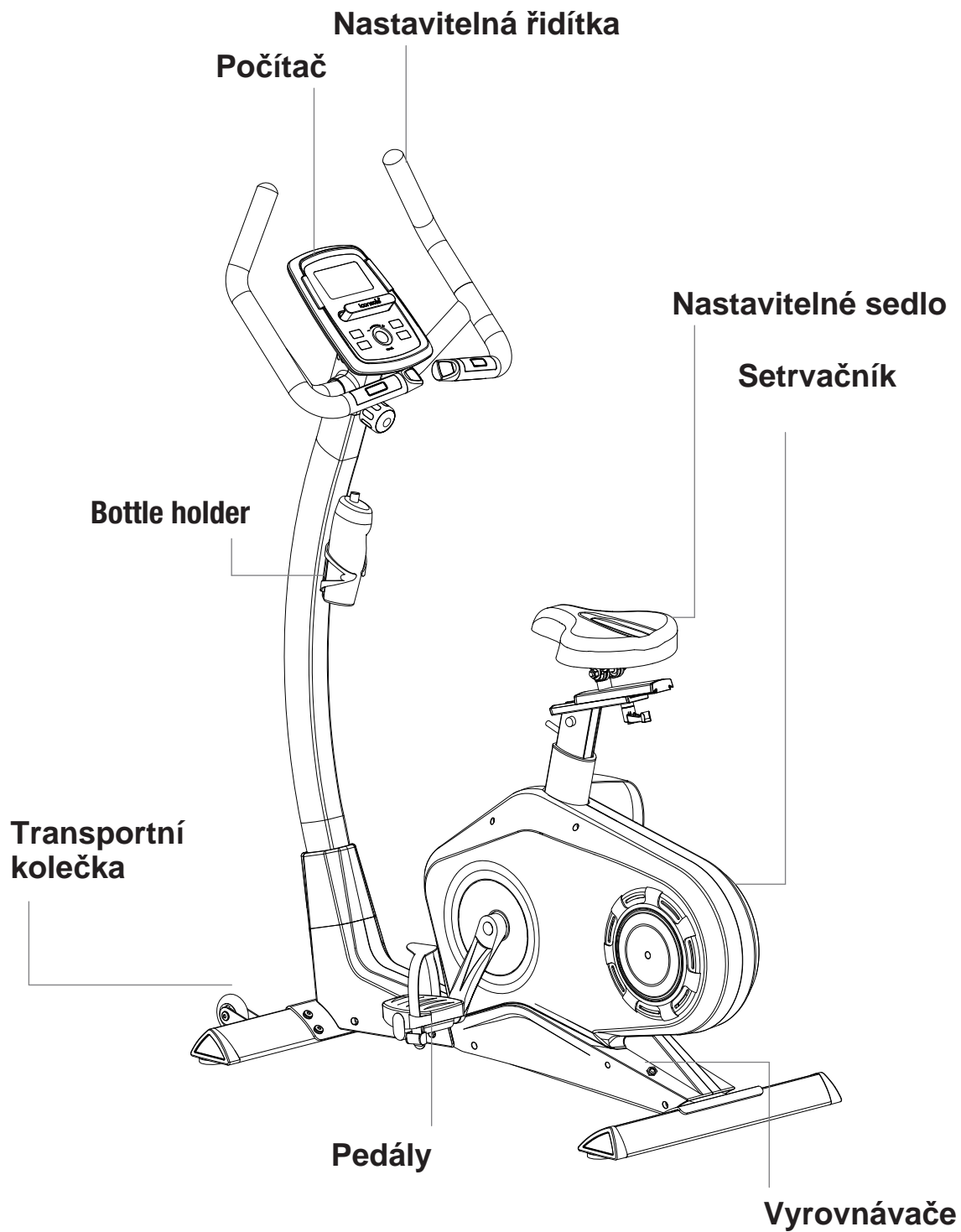
## VAROVÁNÍ

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

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  <p>1</p> <p>x1</p>               |  <p>12</p> <p>x1</p> |  |   |
|  <p>14</p> <p>x1</p>             |  <p>98</p> <p>x1</p>   |  <p>28</p> <p>x1</p> |  <p>17</p> <p>x1</p> |
|  <p>39L &amp; 39R</p> <p>x1</p> |  <p>10</p> <p>x1</p>  |  <p>29</p> <p>x1</p> |  <p>22</p> <p>x1</p> |
|  <p>4</p> <p>x1</p>             |  <p>2</p> <p>x1</p>  |  <p>x1</p>          |   |

**Důležité části**



## Specifikace

### iConsole

---

24 Programů celkem  
1 Manuální program  
12 Přednastavených programů  
4 Uživatelské programy  
3 Programy řízené tepovou frekvencí  
1 Target program  
1 WATT

Recovery test  
Přijímač srdeční frekvence  
pro hrudní pás  
USB  
Bluetooth 4.0

### Aplikace

---

iConsole  
Kinomap

iconsole<sup>+</sup>

### Technické parametry

---

69 Úrovní odporu  
15 kg Setrvačník

Velikost a váha  
Délka: 114cm  
Výška: 155 cm  
Šířka: 56 cm  
Váha: 43 kg

### Ergonomie

---

Horizontální a vertikální nastavení sedla  
Nastavitelná řídítka  
Pedály s popruhy na nohy  
Rychlé klávesy

## 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 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<br>(beats per minute)<br>60% | Improve stamina<br>(beats per minute)<br>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

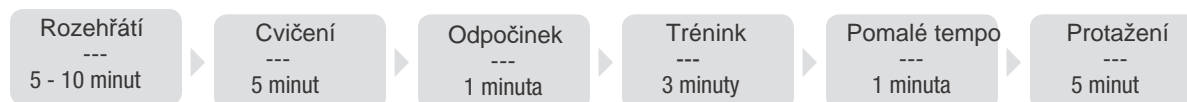
Plán tréninku pro 1 a 2 týden

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

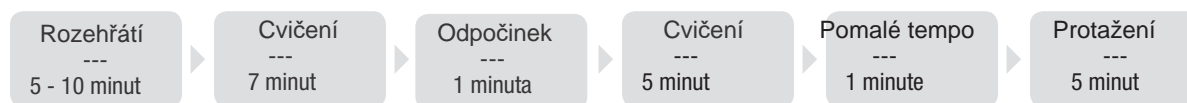


Po dokončení úvodního tréninkového plánu si můžete vybrat specifický plán cvičení na následující týdny. Vyberte si ten, který nejlépe vyhovuje vašim cílům. Můžete si vybrat plán, díky kterému maximalizujete vaše úsilí zhubnout, nebo plán pro zvýšení výdrže. Oba jsou na následující stránce.

## Tréninkový plán pro zlepšení výdrže

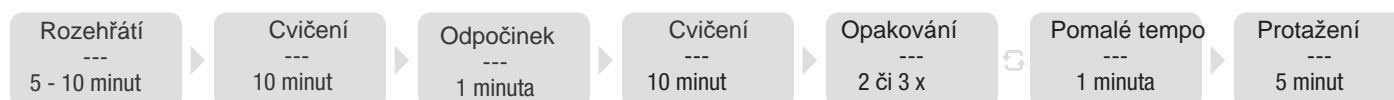
Tréninkový plán pro 7 a 8 týden

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

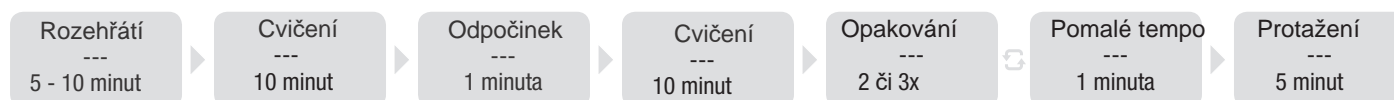
Tréninkový plán pro 7 a 8 týden

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.



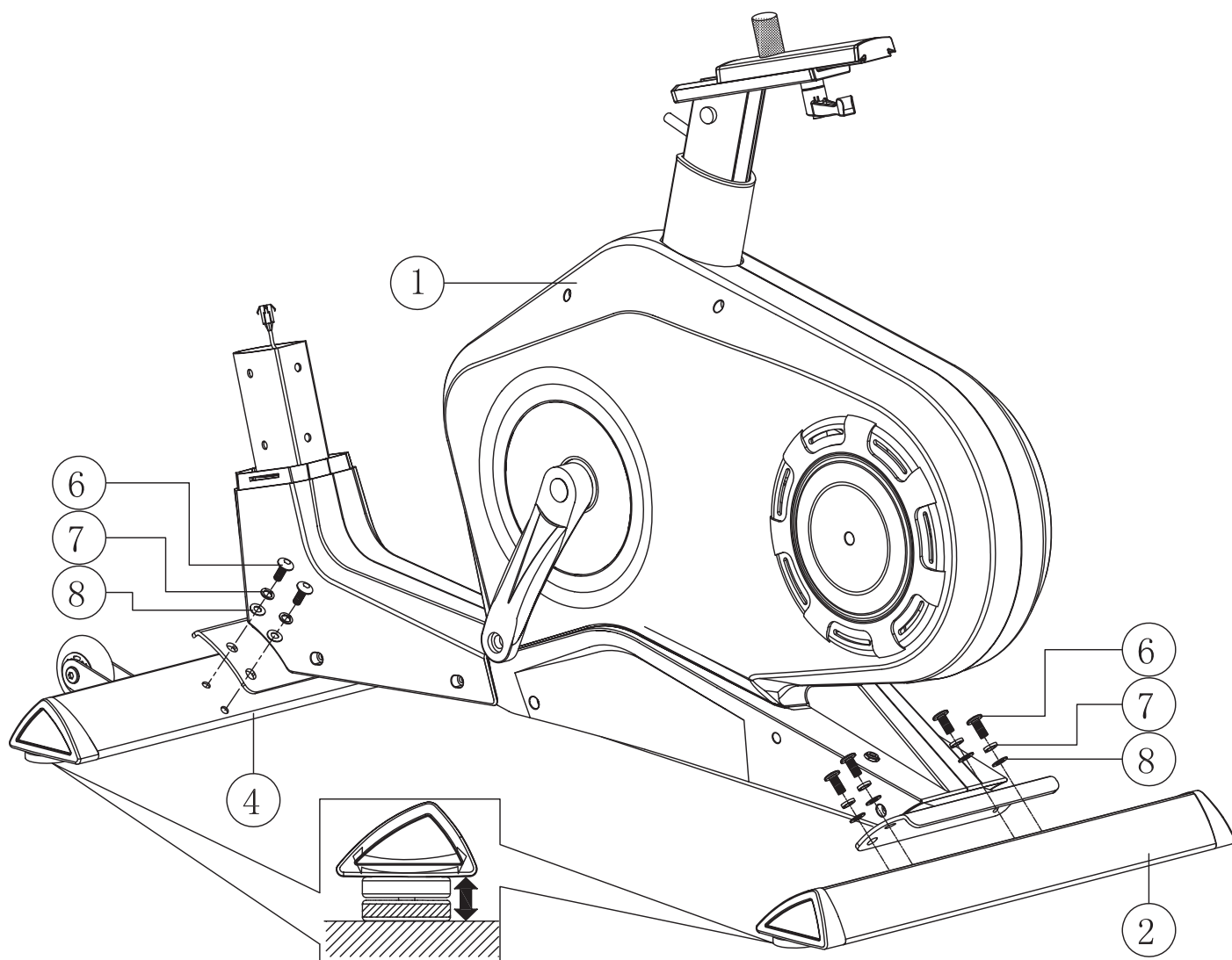
## 4 Montáž

### 1. Montáž stabilizátorů

Namontujte přední (4) a zadní stabilizátor (2) na hlavní rám rotopedu pomocí imbusové šrouby (6), pružné podložky (9) a podložky (7). Otáčením koleček po stranách stabilizátorů vyrovnáte rotoped.

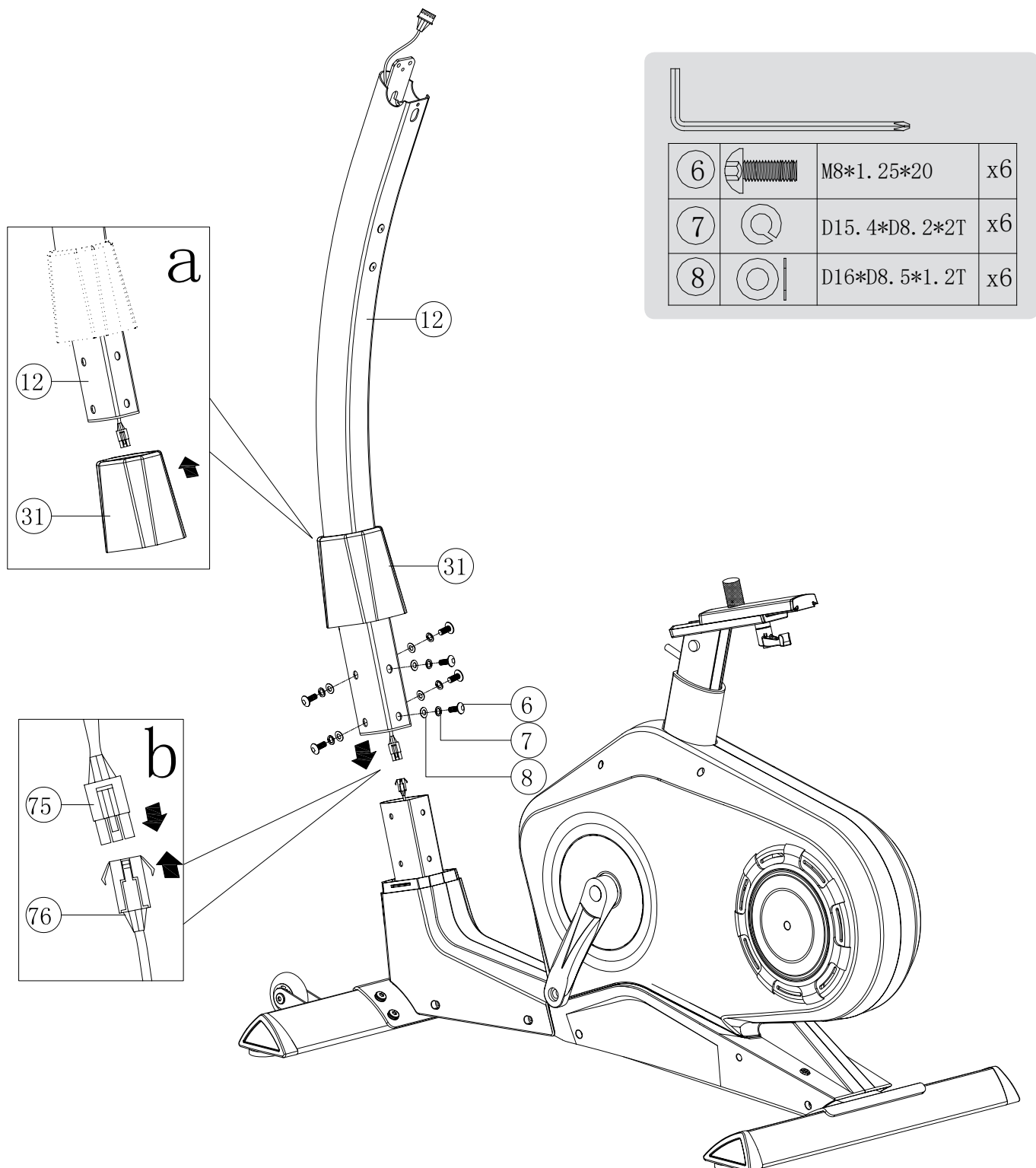


|   |  |               |    |
|---|--|---------------|----|
| 6 |  | M8*1.25*20    | x8 |
| 7 |  | D15.4*D8.2*2T | x8 |
| 8 |  | D16*D8.5*1.2T | x8 |



## 2. Montáž sloupku řídicích a seřízení sedlovky

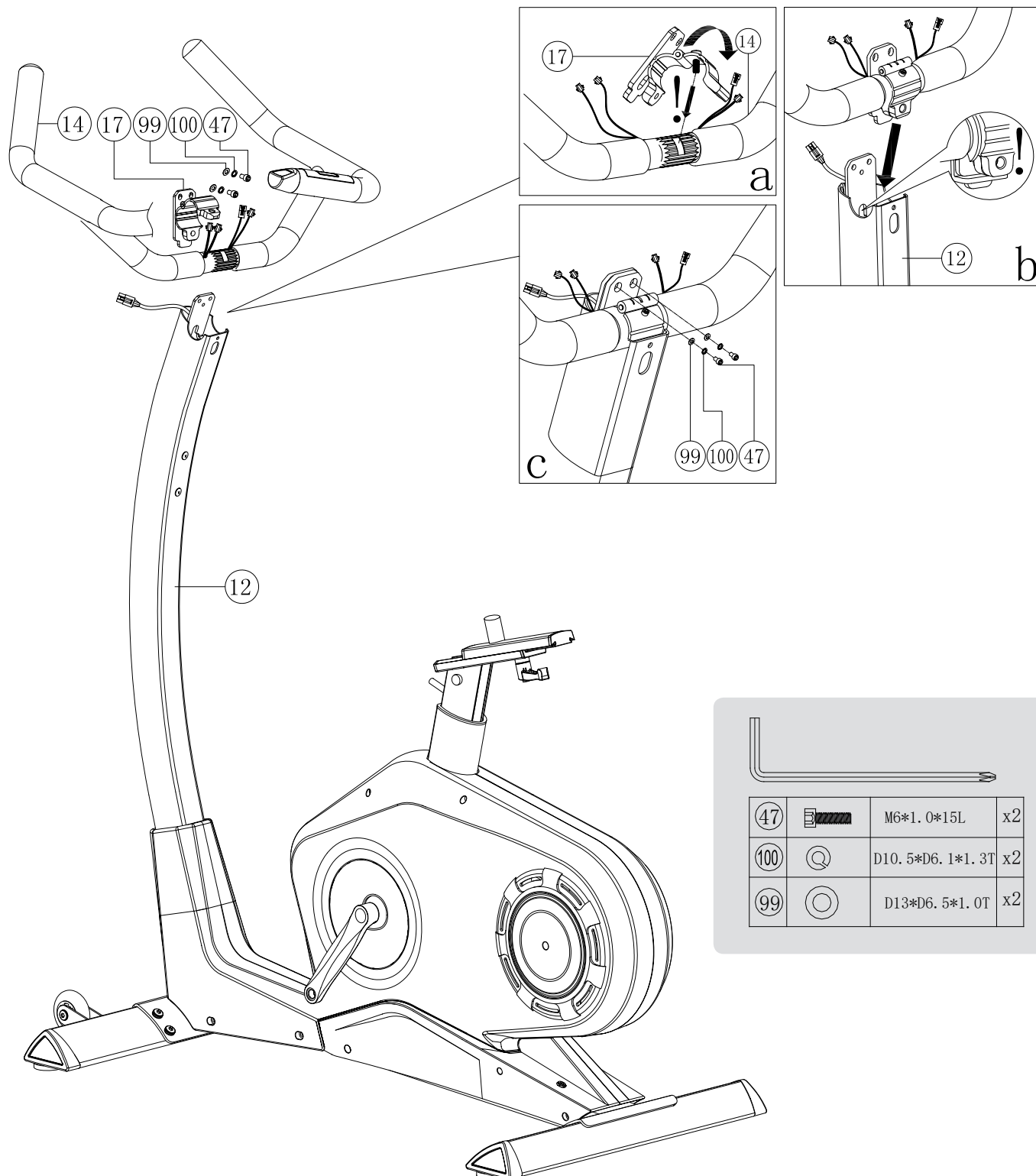
Posuňte kryt sloupku řídicích (31) přes sloupek (12). Propojte kabely uvnitř sloupku (12) s kabely vyčnívající z rámu. Poté nasadte říditka (31) na hlavní rám a zajistěte je šrouby (6) a podložkami (7)(8). Nyní posuňte kryt sloupku řídicích dolů (31), a to dokud nezaklapne.



## 4 Montáž

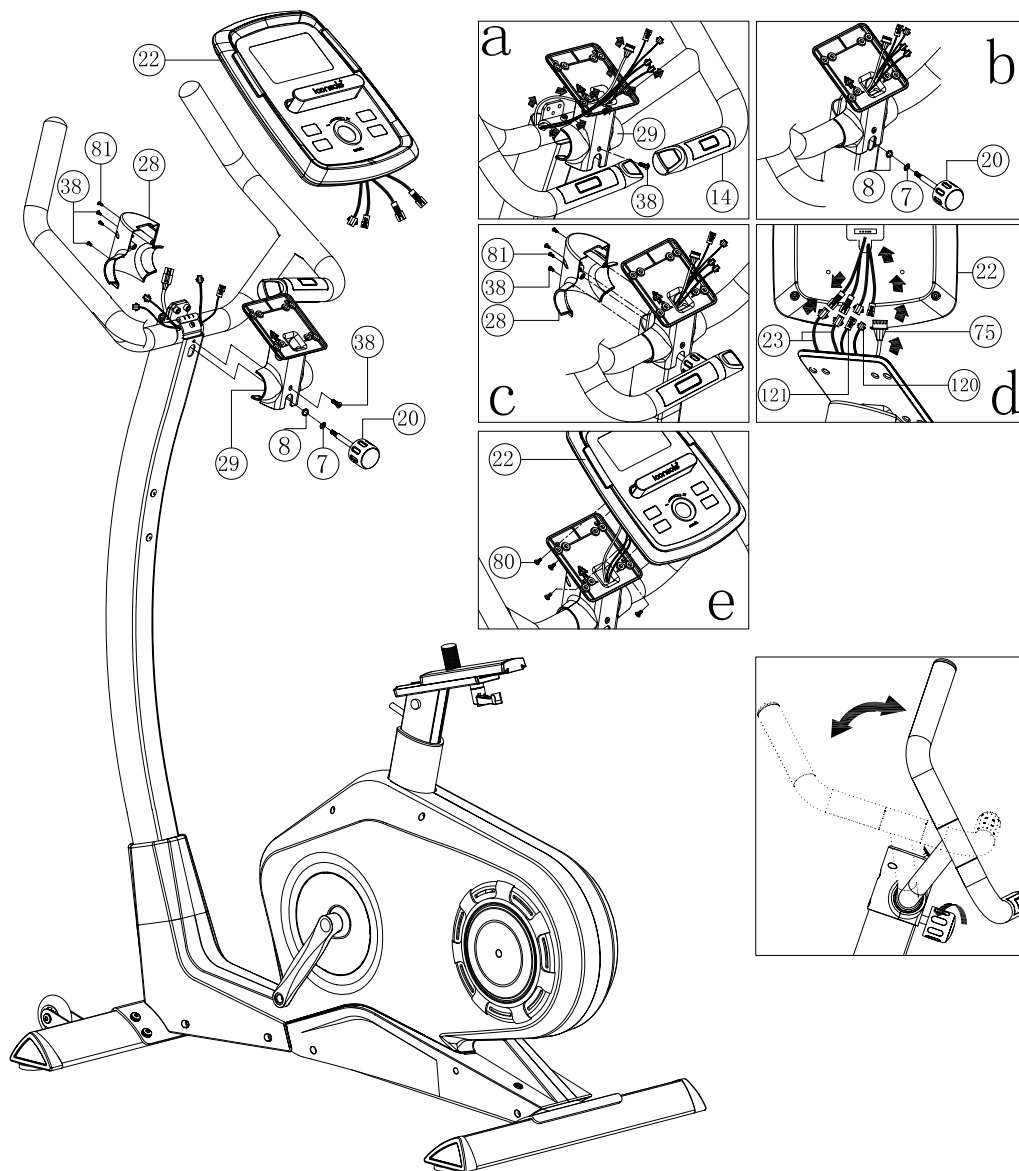
### 3. Montáž řídítek

Umístěte konektor řídítek na střed a upevněte jej podle obrázku a. Pak nasadte řídítka shora na sloupek. Ujistěte se, že jsou otvory zarovnané - viz. obrázek c. Dejte pozor, aby se nezamotaly kabely.

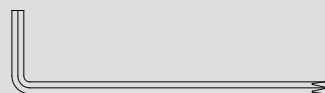


## 4. Montáž počítače

- Sestavte držák počítače podle obrázku a.
- Kabel počítače protáhněte konzoly tak, jak je vidět na obrázku b.
- Nasadte kryt kabelu na konzoly a zatlačte jej přes držák tak, jak je vidět na obrázku c.
- Nejprve připojte kabel od počítače k počítači, a to ještě před připojením na držák. Pak počítač přišroubujte k držáku, a to pomocí 4 šroubů tak, jak je vidět na obrázku d. Po sestavení počítače lze obrazovku otočit a upevnit v požadované poloze, a to pomocí přiložených nástrojů.



|    |  |                 |    |
|----|--|-----------------|----|
| 7  |  | D15. 4*D8. 2*2T | x1 |
| 8  |  | D16*D8. 5*1. 2T | x1 |
| 20 |  | D50*D12*65L     | x1 |

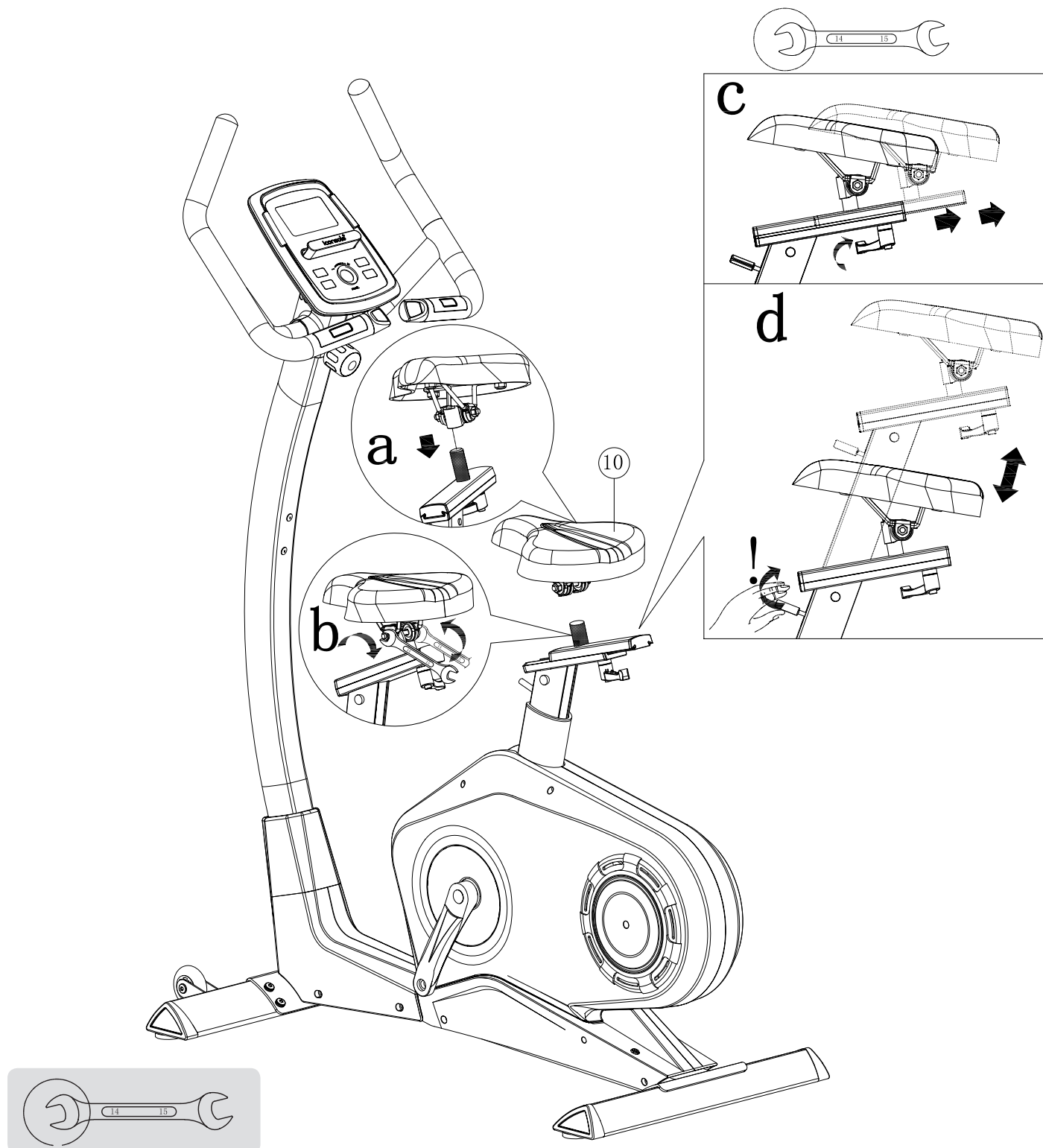


|    |  |                 |    |
|----|--|-----------------|----|
| 38 |  | M5*0. 8*8       | x3 |
| 81 |  | ST3. 5*1. 0*15L | x2 |

## 4 Montáž

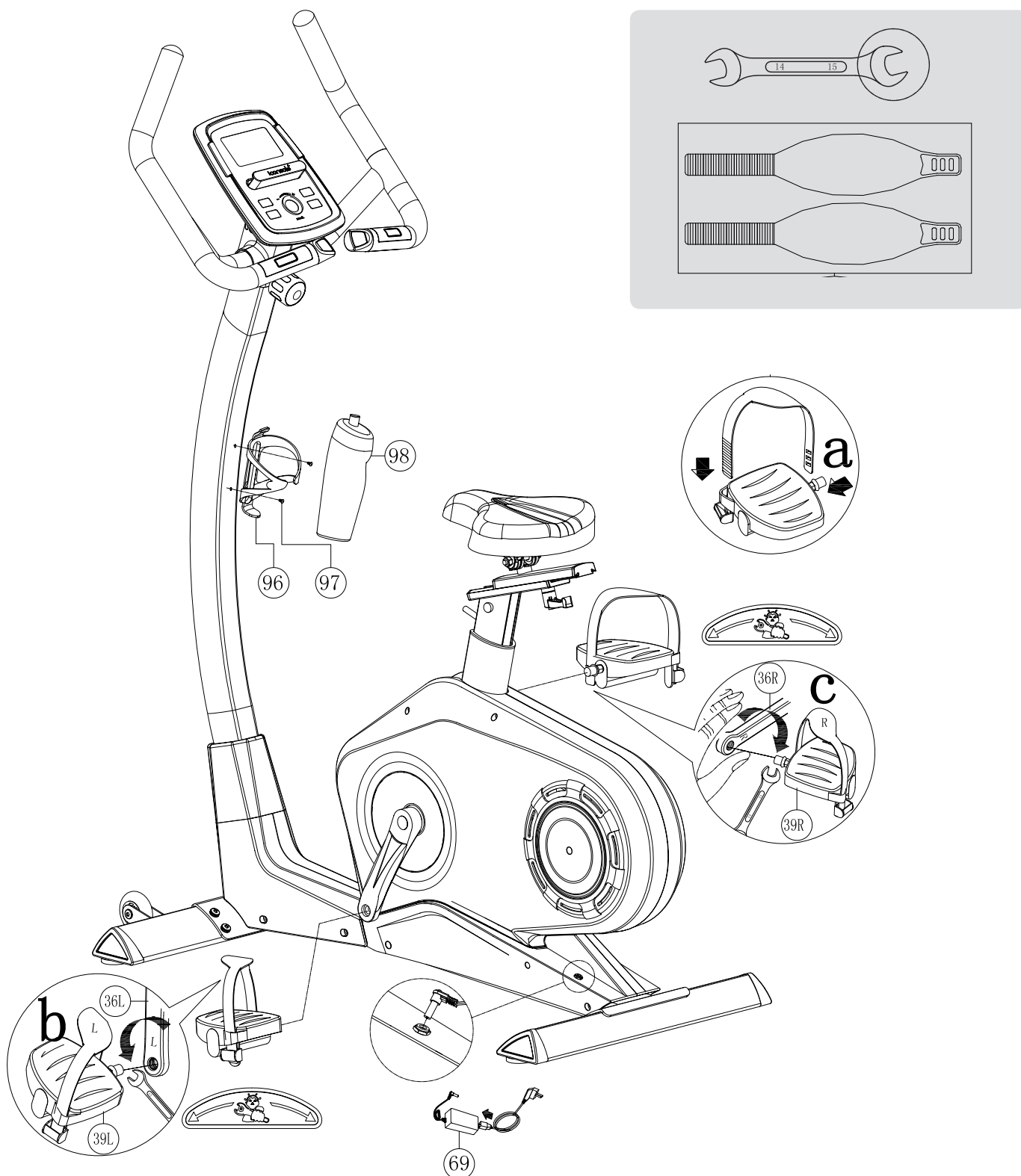
### 5. Montáž sedla

Umístěte sedadlo na sedlovku podle obrázku a. Nakloňte sedadlo do požadovaného úhlu a ujistěte se, že jeho špička směřuje rovně. Nyní upevněte sedlo dvěma šrouby, které mají být umístěny pod sedlem a pořádně je dotáhněte - viz obr. b. Chcete-li sedadlo nastavit ve svislé poloze, povolte knoflík, která je znázorněn na obrázku c. Zatažením za knoflík jím pak můžete otáčet a uvolnit nebo upevnit tak sedadlo. Chcete-li sedadlo nastavit vodorovně, zatáhněte za páku na sedlovce, abyste zvýšili výšku sedla, viz. obr. d.



## 6. Montáž pedálů

Nejprve umístěte popruhy na pedály (36L a 36R) tak, jak je znázorněno na obrázku a. Nyní pedály připevněte na kliky. Vezměte prosím na vědomí, že pedály musí být upevněny protisměru hodinových ručiček tak, jak je znázorněno na obrázku b a c. Držák na láhev (96) připevněte pomocí dvou šroubů.



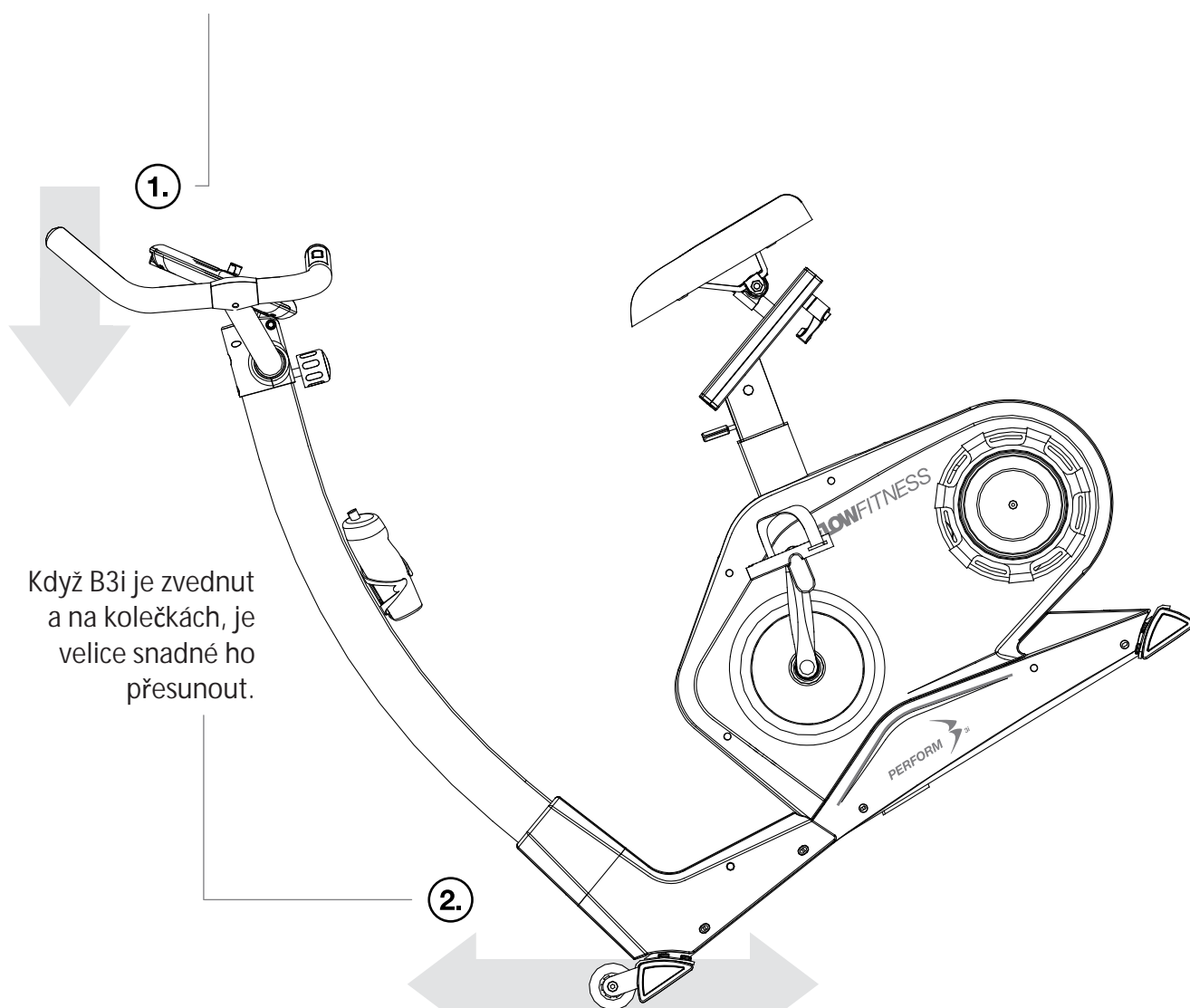


## 5 Použití

### Skladování, stěhování a používání

Před přemístěním PERFORM B3i se ujistěte, že je napájecí kabel odpojen od stroje a vytažen ze zásuvky. Pro snadný přesun je na předním stabilizátoru umístěno držadlo pro zvednutí produktu. Jakmile stroj zvednete, bude stát na transportních kolečkách a můžete rotoped začít přesouvat na požadované místo. Je možné, že bude potřeba stroj znovu vyrovnat. Až budete mít stroj přemístěn, znovu připojte adaptér.

Zvedněte stroj  
za řídítka a postavte  
ho na transportní kola



Když B3i je zvednut  
a na kolečkách, je  
velice snadné ho  
přesunout.

## Údržba

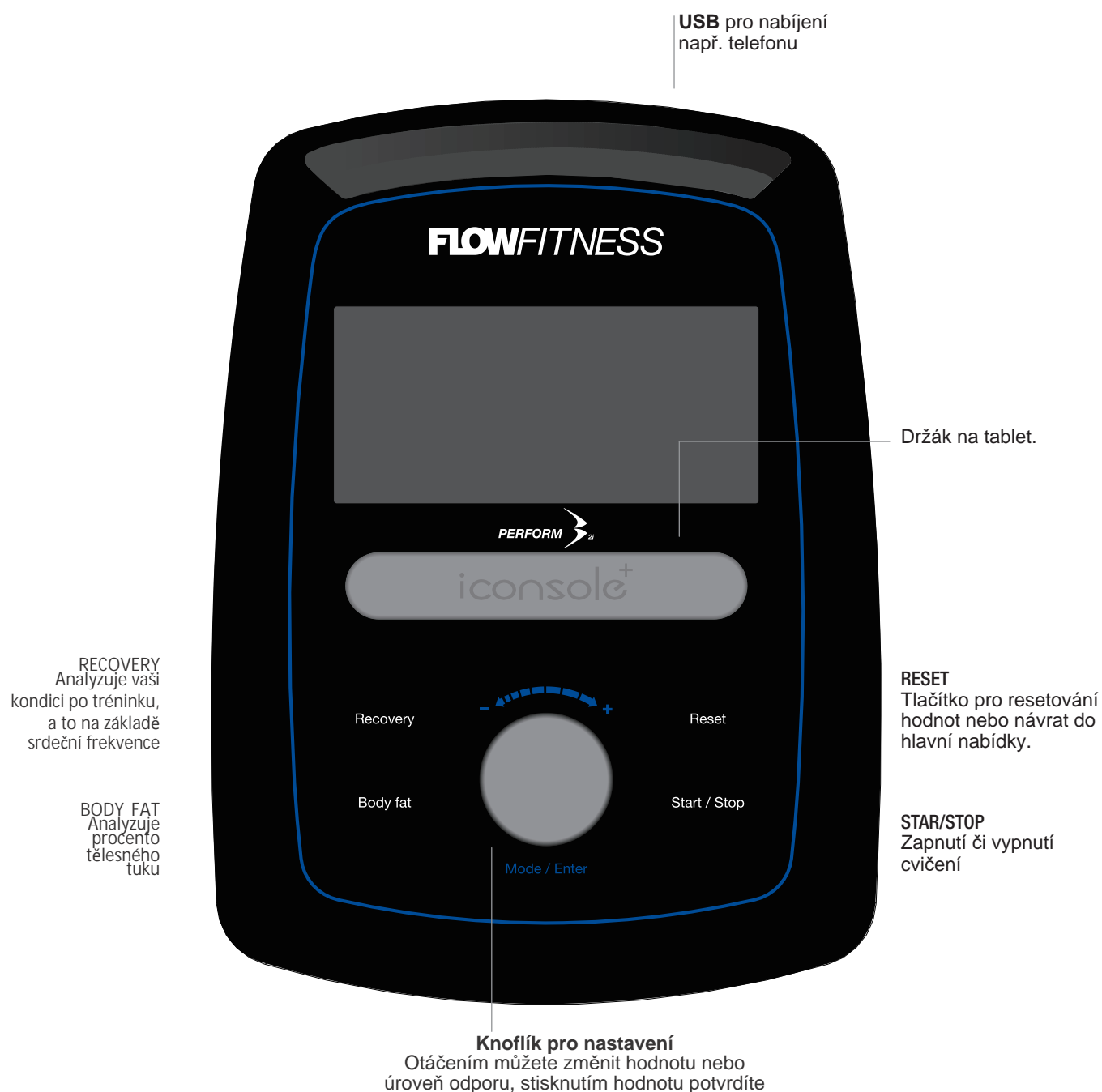
Flow Fitness doporučuje pevně utáhnout matice a šrouby, zkontrolovat všechny otočné body a tento proces opakovat vždy jednou za 6 týdnů. K upevnění používejte klíč, který je dodaný výrobcem.

Po každém tréninku očistěte kovové a plastové díly standardními čistícími prostředky. Před cvičením na stroji se ujistěte, že jsou všechny jeho části suché.

Abyste předcházeli zbytečnému opotřebení, používejte stroj pouze v interiérech a v suchém prostředí.

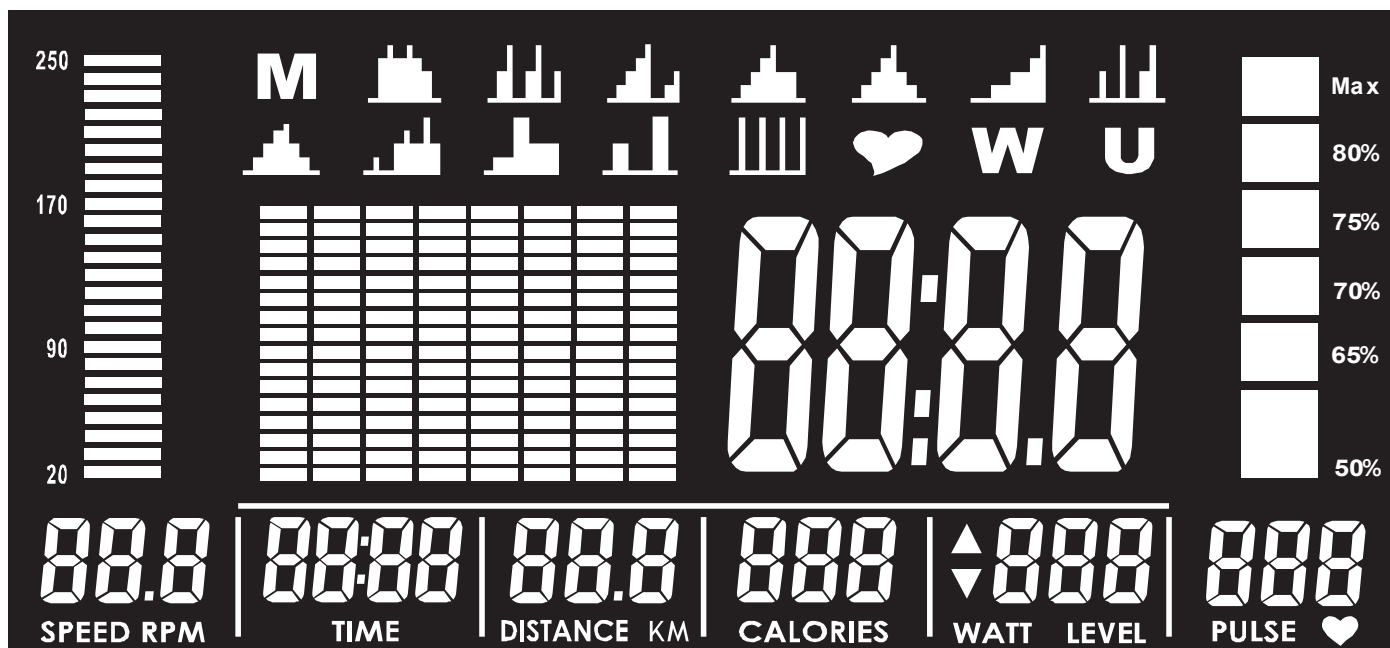
## 5 Použití

### Počítač



Zobrazované hodnoty

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



## Start

Připojte adaptér ke stroji a do zásuvky. Po zapnutí vydá počítač zvukový signál.



## Nastavení uživatelského profilu

Lze nastavit více uživatelských profilů. Po zapnutí vyberte hodnotu U1 - U4 a potvrďte ji stisknutím knoflíku. Můžete zadat hodnoty jako pohlaví, věk (A), výšku (H) a hmotnost (W).

Data budou následně použita pro Recovery a Body Fat (tělesný tuk) test. Data jsou také použita pro výpočet maximálního srdečního tepu pro programy, které jsou řízené tepovou frekvencí. Je velice důležité, abyste data správně vyplnili. Pro každý uživatelský profil je možné zvolit i jeden program.

## 5 Použití

### Programs

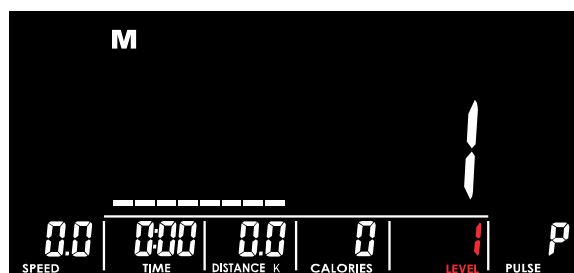
|  |                          |                                   |
|--|--------------------------|-----------------------------------|
| <b>M</b>   | Manual                   | Manuální program                  |
|  | Program                  | 12 přednastavených programů       |
|  | HRC (Heart Rate Control) | Programy řízené tepovou frekvencí |
| <b>W</b>   | Watt constant            | WATT program                      |
| <b>U</b>   | User                     | Uživatelské programy              |

Otáčením knoflíku si můžete vybírat mezi tréninky. Jeho stisknutím (**ENTER**) pak potvrdíte výběr a zadáte hodnoty pro cvičení. Trénink spustíte stisknutím **START / STOP**. Počítač automaticky spustí **SCAN** (režim skenování). V tomto režimu se hodnoty **RPM**, **SPEED TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **WATT** a **PULSE** vždy na pár vteřin zobrazí na displeji. Stisknutím **ENTER** můžete aktuální hodnotu upravit dle potřeb. Hodnotami můžete přepínat stisknutím **ENTER**. Hodnoty se zobrazují ve spodní části displeje.

### Manuální program



Otáčením knoflíku vyberte v hlavním menu "M" a stisknutím potvrďte. Tímto vstoupíte do manuálního programu.



**RYCHLÝ START:** Stisknutím tlačítka **START/STOP** začnete cvičit a všechny hodnoty budou na nule.



Můžete si hodnoty jako **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE** (srdeční tep), **LEVEL** (Zátěž) nastavit dle sebe, a to otáčením a stisknutím nastavovacího knoflíku.

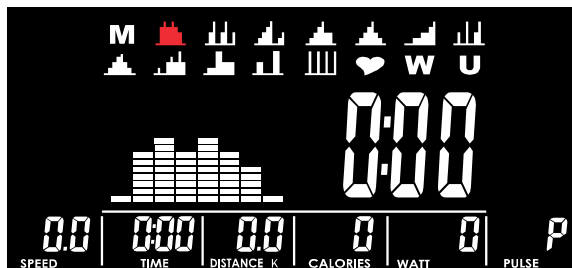
Stisknutím tlačítka **START/STOP** zahájíte trénink.

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

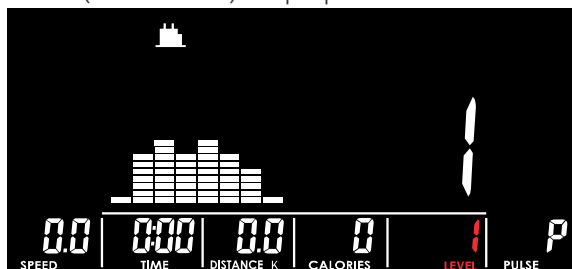
## Program - Přednastavené programy



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



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



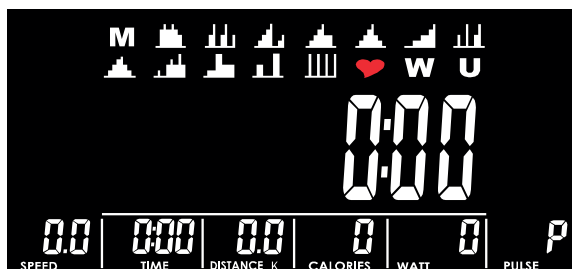
4. Stisknutím START/STOP spustíte trénink.
- Cvičení skončí po uplynutí nastavené doby. Stisknutím START/ STOP můžete trénink pozastavit a opět spustit. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte zpět do hlavní nabídky.

## HRC - Program řízený tepovou frekvencí



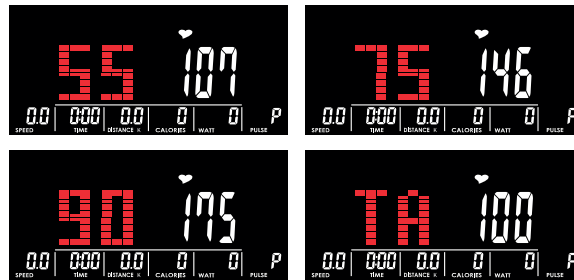
V hlavní nabídce si vyberte ikonku srdce. S tímto programem se zátěž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaše tepová frekvence zůstávala stejná. Počítač automaticky vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci a to z údajů, které jste zadal do uživatelského profilu. Výpočet je následující:  $220 - \text{váš věk} \times \text{pásmo tepové frekvence (55\%, 75\%, 90\%)}$ . Můžete si zvolit přednastavené pásmo tepové frekvence a nebo si nastavit vlastní hodnotu. Tepová frekvence se měří pomocí hrudního pásu a nebo držení senzorů na řídítkách.

1. Můžete si vybrat mezi třemi různými procenty vašeho maxima, a to 55%, 75%, 90% nebo zvolit TA a nastavit si svojí vlastní tepovou frekvenci. Volbu potvrďte stisknutím knoflíku.
2. Pokud jste v předchozím kroku zvolili možnost TA, pak nyní nastavte požadovanou tepovou frekvenci v úderech za minutu.



## 5 Použití

3. Nastavte si délku tréninku (TIME).
4. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.



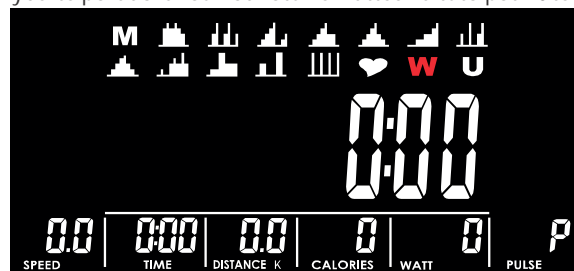
Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka START/ STOP můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte zpět do hlavního menu.

## WATT Program



Tento program vyberete zvolením ikony 'W' v hlavním menu. Při tomto programu počítač mění automaticky zátěž dle vaší rychlosti šlapání tak, aby udržel nastavené watt. Rychlost šlapání (RPM) a úroveň odporu určují váš výkon ve wattech.

1. Pomocí knoflíku si vyberte požadovanou hodnotu ve wattech a tuto potvrďte.



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

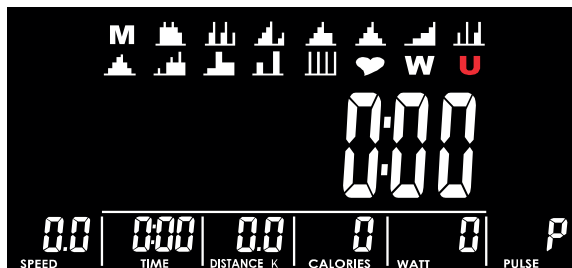


Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka START/ STOP můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte zpět do hlavního menu.

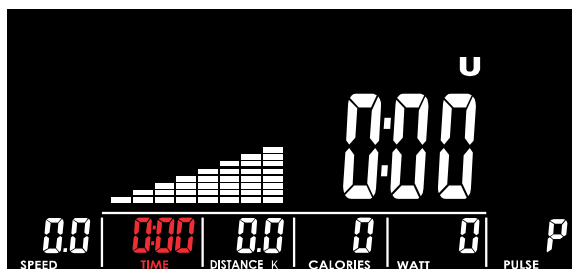
## Uživatelské programy



V hlavním menu zvolte ikonu 'U'. Každý uživatel, který má uložený svůj profil, si může zvolit jeden tréninkový program.



1. Program se skládá z 8 segmentů. Pro každý segment si můžete zvolit zátěž. Mezi segmenty přepínáte pomocí knoflíku. Vybraný segment pak stisknutím potvrdíte.
2. Až budete mít segmenty nastaveny, stiskněte a držte knoflík po dobu 4 vteřin.
3. Nastavte si délku tréninku (TIME).



4. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení

V průběhu cvičení lze měnit odpor otáčením knoflíku.

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



## 5 Použití

### Měření tělesného tuku

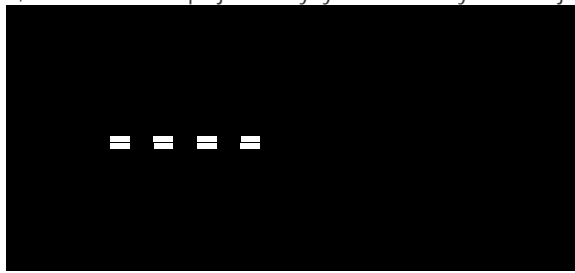
Stisknutím tlačítka Body Fat spustíte měření tělesného tuku. Jakmile tlačítko stisknete, pevně uchopíte senzory pro měření tepové frekvence. Počítač zahájí měření, které trvá 8 vteřin. Na displeji nejprve uvidíte aktuální uživatelský profil. V průběhu testu se na displeji objeví následující pruhy (viz. obrázek níže). Po skončení měření počítač zobrazí vaše BMI a procento tělesného tuku. Stisknutím tlačítka Body fat se vrátíte do hlavní nabídky.

Důležité:



Měření tělesného tuku nefunguje v průběhu cvičení. Při testu počítač používá data, která jsou vyplněna v uživatelském profilu. Pokud chcete tyto údaje zadat znovu, stiskněte tlačítko Body fat po dobu dvou sekund. Pak budete moci znovu upravit své osobní údaje, konkrétně pohlaví, věk, výšku a hmotnost.

Pokud se test nepodaří, zobrazí se na displeji kód chyby. Ten může být následující:



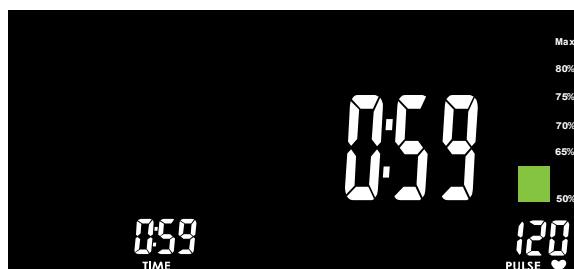
- E1 Nebyl detekován žádný puls pomocí senzorů
- E4 Procento tělesného tuku a BMI překračuje měřitelnou stupnici 5-50 jednotek



## Recovery test

Stisknutím tlačítka RECOVERY se spustí test. Po stisknutí pevně uchopte senzory tepové frekvence (pokud nemáte hrudní pás). Začne odpočítávání od 00:60 do 00:00. Po celou dobu je nutné držet senzory tepové frekvence nebo mít zapnutý hrudní pás.

Po skončení testu se na displeji objeví kód pro vyhodnocení. Kód odpovídá níže zobrazené úrovni.



|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| F1: | Excelentní                    |
| F2: | Dobré                         |
| F3: | Průměrné                      |
| F4: | Podprůměrné                   |
| F5: | Špatné                        |
| F6: | Velice špatné / chybné měření |



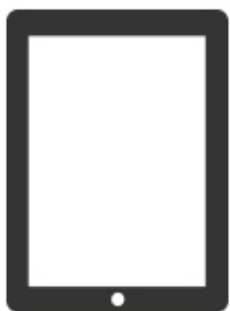
### Důležité

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

## 5 Použití

### Aplikace

Ke cvičení na Perform B2i můžete použít i váš telefon nebo tablet. 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

Pro připojení zařízení přes Bluetooth ke stroji, prosím, dodržujte následující postup:

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

## Další možné aplikace

Abyste mohli trénovat pomocí svého telefonu nebo tabletu, musíte si stáhnout jednu z následujících aplikací. Níže uvedené aplikace jsou kompatibilní s Glider DCT2000i Crosstrainer. Nové aplikace budou uvedeny na našem webu; [www.flowfitness.com](http://www.flowfitness.com).



### Kinomap

Využijte váš Glider DCT2000i Crosstrainer na plný výkon a ještě zábavněji. Vyberte si video v aplikaci Kinomap a jeďte! Vaše pozice je zobrazena ve videu a na mapě, vaším cílem je s videem udržet krok. Je k dispozici i režim až pro 10 hráčů, kdy všichni mohou trénovat u jednoho videa. Aplikace a některá videa jsou zdarma. Abyste měli přístup ke všem videím, je potřeba mít předplatné.

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

#### Apple iOS App store

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

#### Google 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 Glider DCT2000i Crosstrainer. 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>



**Part list**

| Nr.      | Part                                 | Quantity | Nr. | Part                                 | Quantity |
|----------|--------------------------------------|----------|-----|--------------------------------------|----------|
| 1        | Main frame                           | 1        | 62  | Nut M8*1.25*6T                       | 1        |
| 2        | Rear stabilizer                      | 1        | 63  | Flywheel                             | 1        |
| 3L       | Left triangle cap                    | 2        | 64  | Allen screw M6*1.0*15L               | 5        |
| 3R       | Right triangle cap                   | 2        | 65  | Flat washer D13*D6.5*1.0T            | 5        |
| 4        | Front stabilizer                     | 1        | 66  | Spring washer D10.5*D6.1*1.3T        | 4        |
| 5        | Allen screw M6x10L                   | 2        | 67  | Screw ST4.2x1.4x20L                  | 14       |
| 6        | Allen bolt M8x1.25x20L               | 14       | 68  | Buffer D9*D5.8*13                    | 4        |
| 7        | Spring washer D15.4xD8.2x2T          | 15       | 69  | Adaptor                              | 1        |
| 8        | Flat washer D16xD8.5x1.2T            | 15       | 70  | Connecting cable                     | 1        |
| 9        | Seat post                            | 1        | 71  | Sensor cable                         | 1        |
| 10       | Seat                                 | 1        | 72  | Fixing plate                         | 1        |
| 11       | Seat adjustable tube                 | 1        | 73  | Screw M5*0.8*10L                     | 4        |
| 12       | Handlebar post                       | 1        | 74  | Electric cable                       | 1        |
| 13       | Knob                                 | 1        | 75  | Upper computer cable                 | 1        |
| 14       | Handlebar set                        | 1        | 76  | Lower computer cable                 | 1        |
| 15       | Inner insert 80*55*147               | 2        | 78  | Control board                        | 1        |
| 16       | Hollow cap                           | 1        | 79  | Screw ST4.2x1.4x20L                  | 2        |
| 17       | Fixing plate for handlebar           | 1        | 80  | Bolt M5*0.8*15L                      | 4        |
| 19       | Hand pulse                           | 4        | 81  | Screw ST3.5*1.0*15L                  | 2        |
| 20       | Round knob                           | 1        | 82  | Pin                                  | 4        |
| 21       | Fixing bracket for computer          | 1        | 83  | Screw ST4*1.41*12L                   | 8        |
| 22       | Computer                             | 1        | 84  | Leveling feet                        | 4        |
| 23       | Hand pulse cable                     | 2        | 85  | Round wheel                          | 2        |
| 24       | Belt                                 | 1        | 86  | Bushing D22.2*D8.2*7T                | 4        |
| 25L      | Left chain cover                     | 1        | 87  | Allen bolt M8*1.25*40L               | 2        |
| 25R      | Right chain cover                    | 1        | 88  | Nylon nut M8*1.25*8T                 | 3        |
| 26       | Inner insert 74.9*51.1*400L          | 1        | 89  | Spring                               | 1        |
| 27L      | Front chain cover(Left)              | 1        | 90  | Screw ST4x1.41x15L                   | 2        |
| 27R      | Front chain cover(Right)             | 1        | 91  | Bolt M8*1.25*60L                     | 1        |
| 28       | Front computer bracket               | 1        | 92  | Bolt M8*1.25*35L                     | 1        |
| 29       | Rear computer bracket                | 1        | 93  | Nut M8*1.25*6T                       | 3        |
| 30       | Allen screw M8*1.25*45L              | 1        | 94  | Screw cap D28x14(M8)                 | 1        |
| 31       | Upper protective cover               | 1        | 95  | Buffer D10.5*20L                     | 1        |
| 32       | Bearing #6004-2RS(CO)                | 2        | 96  | Bottle holder                        | 1        |
| 33       | Screw cap                            | 2        | 97  | Screw M5*0.8*20L                     | 2        |
| 34       | Upper fixing bracket for pulse cable | 2        | 98  | Bottle                               | 1        |
| 35       | Lower fixing bracket for pulse cable | 2        | 99  | Flat washer D13*D6.5*1.0T            | 2        |
| 36L      | Left crank                           | 1        | 100 | Spring washer D10.5*D6.1*1.3T        | 2        |
| 36R      | Right crank                          | 1        | 101 | End plug(1) 49.5*19.6*8T             | 2        |
| 37       | Anti-loosen nut M10*1.25*10T         | 2        | 102 | End plug(2) 49.6*15.8*8T             | 2        |
| 38       | Bolt M5*0.8*8L                       | 3        | 103 | Flat washer D30*D10*3.0T             | 1        |
| 39L +39R | Pedal set                            | 1        | 104 | Adjustable pin                       | 1        |
| 40       | Belt wheel                           | 1        | 105 | Inlay cover                          | 1        |
| 41       | Crank axle                           | 1        | 106 | Bracket                              | 1        |
| 42       | Bolt M6*1.0*15L                      | 4        | 107 | Screw ST4*1.41*25L                   | 1        |
| 43       | Magnet                               | 1        | 108 | SpringD28*720L                       | 1        |
| 44       | Nylon nut M6x1.0x6T                  | 4        | 109 | Bushing D18*D10.2*24L                | 2        |
| 45       | Screw ST4.2x1.4x10L                  | 2        | 110 | Bolt M10*1.5*75L                     | 1        |
| 46       | Waved washer D27*D20.3*0.5T          | 1        | 111 | Flat washer D20*D11*2T               | 2        |
| 47       | Allen screw M6*1.0*15L               | 3        | 112 | Nylon nut M10*1.5*10T                | 1        |
| 48       | C-clip                               | 2        | 113 | Fixing bracket of hydraulic cylinder | 1        |
| 49       | Fixing plate for idle wheel          | 1        | 114 | Hand shank                           | 1        |
| 50       | Flat washer D24*D16*1.5T             | 1        | 115 | Screw M5*0.8*30L                     | 1        |
| 51       | bearing #99502                       | 2        | 116 | Nylon nut M5*0.8*5T                  | 1        |
| 52       | Waved washer D21xD16.2x0.3T          | 1        | 117 | Flat washer D12*D5.2*0.8T            | 2        |
| 53       | C-clip S-16(1T)                      | 1        | 118 | Fixing axle D10*D3.5*45L             | 1        |
| 54       | Allen bolt M8x1.25x30L               | 1        | 119 | Flat washer D18*D8.5*1.0T            | 1        |
| 55       | Plastic washer D10*D24*0.4T          | 2        | 120 | Lower quick cable(1)                 | 1        |
| 56       | Flat washer D25xD8.5x2.0T            | 1        | 121 | Lower quick cable(2)                 | 1        |
| 57       | Plastic cover                        | 1        | 122 | Connecting socket                    | 1        |
| 58       | Spring D2.2*D14*55L                  | 1        | 123 | Button                               | 1        |
| 59       | Adjustable screw                     | 1        | 124 | Membrane keyboard (-)                | 1        |
| 60       | Nut M6*1*6T                          | 2        | 125 | Membrane keyboard (+)                | 1        |
| 61       | Nylon nut M8*1.25*8T                 | 1        |     |                                      |          |

### 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 zkresleny. Spojení může ovlivnit pot, pohyb nebo dokonce i krém na ruku. Doporučujeme používání hrudního pásu, který se dá připojit ke stroji přes bluetooth. Senzory na řídítkách se primárně používají pouze pro občasnou kontrolu srdeční frekvence během tréninku.

Pokud používáte hrudní pás a přesto vám displej nezobrazuje informaci o srdečním tepu, zkontrolujte následující:

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

#### Problém

Nemůžu najít aplikaci iConsole+ v Google Play store nebo Apple App Store.

#### Řešení

Pokud nemůžete aplikaci najít ani po zadání "iConsole", zkuste zadat slovo "iConsole+", "I-console" nebo "I-console+" .

#### Problém

K aplikaci iConsole nemohu připojit svůj telefon / tablet.

#### Řešení

Připojení neprobíhá automaticky. Nejprve na svém telefonu nebo tabletu zapněte funkci Bluetooth. Otevřete aplikaci iConsole, vytvořte si účet a začněte cvičit. Až teprve potom se vám na displeji zobrazí všechna zařízení v okolí, které můžete připojit.

**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.

**Na Strži 2102/61a**

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175









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

***PERFORM***



[www.flowfitness.com](http://www.flowfitness.com)