

---

# Stelvio



---

Návod k obsluze  
[www.flowfitness.com/en](http://www.flowfitness.com/en)

---

<b>1. Důležité informace</b>	<b>3</b>
1.1 Zdraví	3
1.2 Bezpečnost	3
<b>2. Úvod</b>	<b>5</b>
2.1 Důležité součásti	6
2.2 Specifikace	6
<b>3. Fitness</b>	<b>7</b>
3.1 Trénink dle tepové frekvence	7
3.2 Zahřátí a zklidnění	9
<b>4. Použití</b>	<b>10</b>
4.1 Montáž	10
4.2 Obsluha počítače	19
4.3 Údržba	30
<b>5. Všeobecné informace</b>	<b>31</b>
5.1 Tréninkový plán	31
5.2 Servisní rozkres	33
5.3 Průvodce řešením problémů	35
<b>6. Záruka</b>	<b>36</b>
6.1 Záruka	36

# 1. Důležité informace

---

## 1.1 Zdraví

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

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

## 1.2 Bezpečnost

- Používejte trenážér pouze dle pokynů v této příručce.
- Před použitím tohoto produktu zkontrolujte, zda funguje tak, jak má. V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte trénovat a kontaktujte svého prodejce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud došlo k poruše.
- Výrobek musí být umístěn na rovném povrchu.
- Trenážér může používat v daný okamžik pouze jedna osoba.
- Trenážér mohou používat osoby s hmotností do 135 kg.
- Během tréninku se vždy ujistěte, že je kolem trenážéru alespoň jeden metr volného místa.
- Nelepte žádné předměty do žádného otvoru trenážéru.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od trenážéru.
- Osoby se zdravotním postižením by měly získat souhlas od odborného lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Nedávejte ruce nebo nohy pod trenážér.

- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Vaše dýchání by mělo být plynulé v závislosti na intenzitě tréninku.
- Nejprve začněte tréninkový plán pomalu a postupně zintenzivňujte.
- Během tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co by bylo příliš volné a mohlo by se zachytit mezi pohyblivými částmi trenážéru.
- Při přemísťování zařízení vždy používejte vhodné techniky zvedání, abyste zabránili zranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a pokud jsou uvolněné, utáhněte je.
- Vlastník produktu je zodpovědný za to, aby si všichni uživatelé byli vědomi varování a pokynů uvedených v tomto návodu k použití.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorách může vést k problémům s výrobkem.
- Tento produkt není vhodný pro terapeutické účely/nebo pro profesionální použití ve fyzioterapii.



## VAROVÁNÍ

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

## 2. Úvod

---

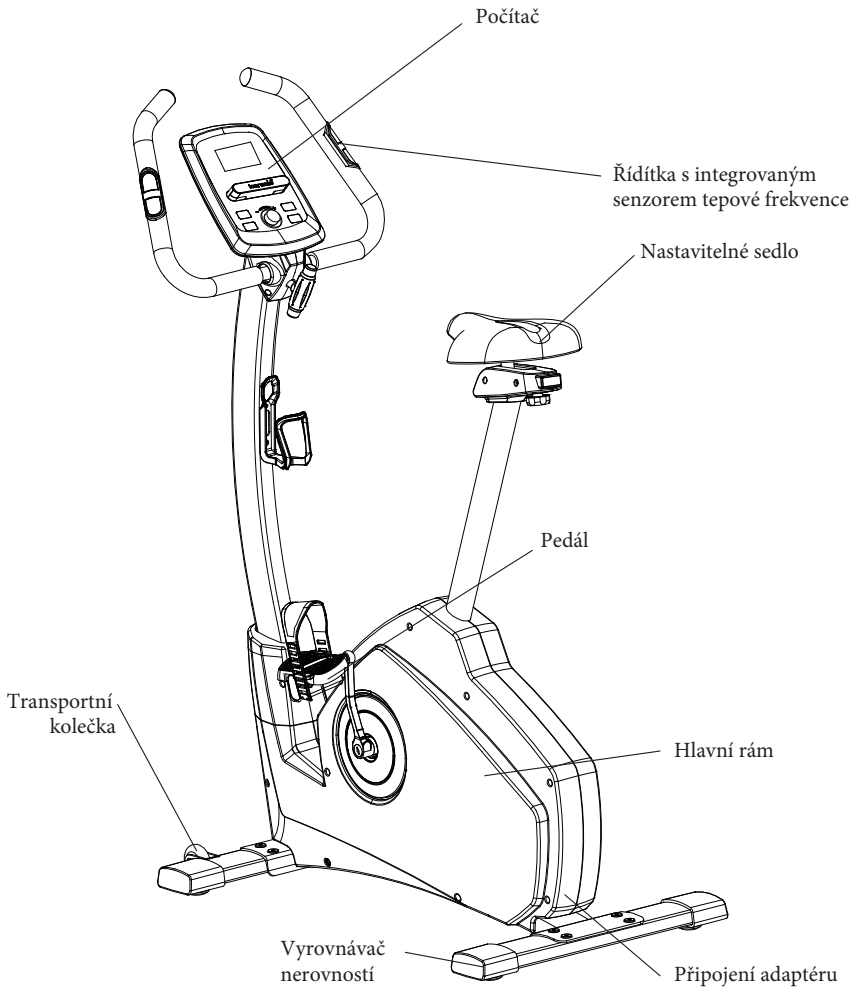
V této příručce naleznete informace potřebné k používání domácího trenažéru.

Najdete zde tipy a rady, jak maximálně trénovat.

Doporučujeme vám, abyste si pečlivě přečetli tento návod k použití, abyste jej mohli používat bezpečně a efektivně.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné tréninky.

### 2.1 Důležité součásti



### 2.2 Specifikace

Délka:	98 cm
Výška:	139 cm
Šířka:	53 cm
Hmotnost:	31 kg

## 3. Fitness

---

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

### 3.1 Trénink dle tepové frekvence

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

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

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

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

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

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



### 3.2 Zahřátí a zklidnění

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



#### Protážení šíje

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



#### Protážení nohou

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



#### Protážení obou stran těla

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



#### Ohyb v kolenou

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



#### Protážení dolní části zad

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



#### Protážení v sedě

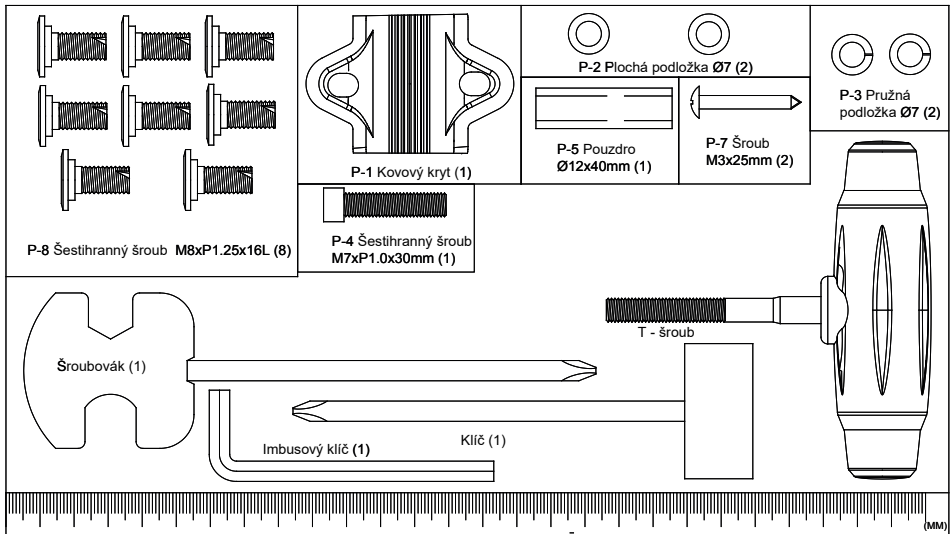
Posadte se na podlahu s nataženou pravou nohou před sebe a položte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu stehna pravé nohy. Předkloňte se ve směru pravé nohy a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Uvolněte se a udělejte totéž s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

## 4.1 Montáž

Nejprve vyjměte všechny součásti z obalu a položte hlavní rám na zem. Ponechte dostatek prostoru pro snadnou a bezpečnou montáž.

**Montážní sada**

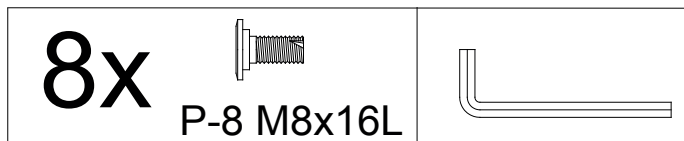
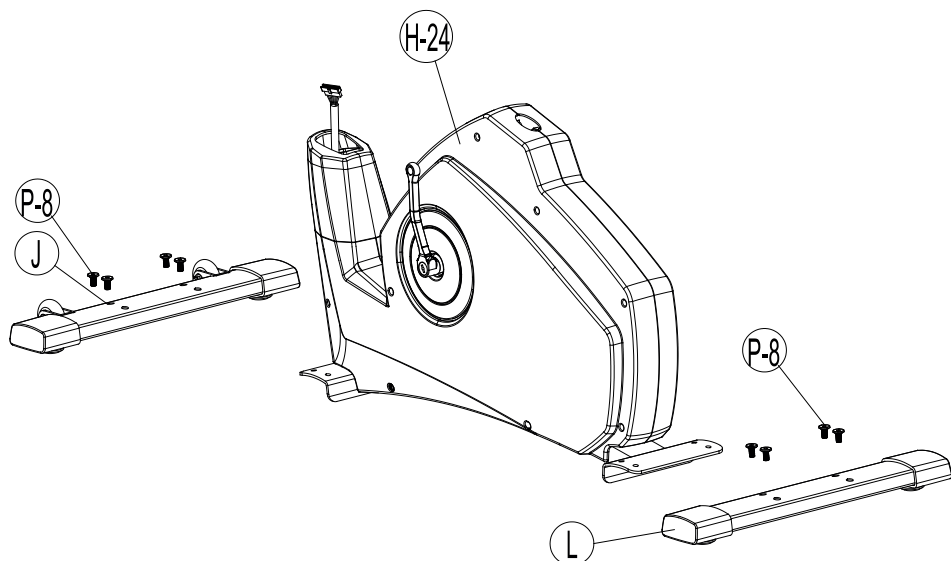
Všechny nástroje a spojovací prvky jsou součástí montážní sady, jak je znázorněno níže.



## 4. Použití

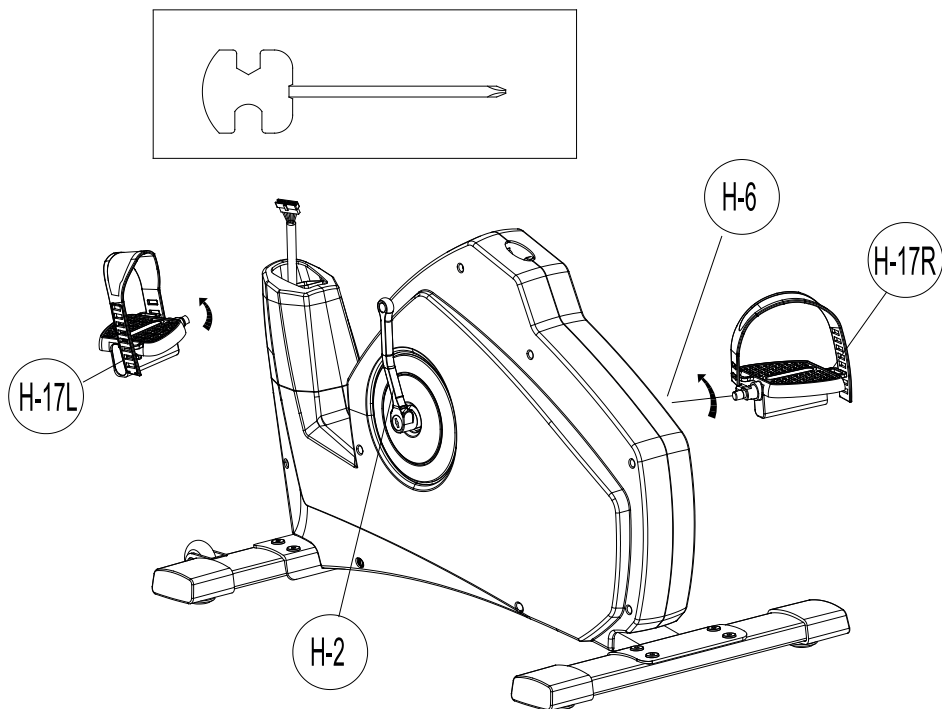
### Krok 1

1. Připevněte přední stabilizátor (J) k hlavnímu rámu pomocí 4 imbusových šroubů (P8). Pevně utáhněte všechny šrouby. Pamatujte, že přední stabilizátor je opatřen transportními kolečky.
2. Připevněte zadní stabilizátor (L) k hlavnímu rámu pomocí 4 imbusových šroubů (P8). Pevně utáhněte všechny šrouby.



### Krok 2

1. Pomocí přiloženého klíče namontujte levý pedál (H-17L) na levou kliku (H2).  
Pevně utáhněte pedál proti směru hodinových ručiček.
2. Pomocí přiloženého klíče namontujte levý pedál (H-17R) na levou kliku (H6).  
Pevně utáhněte pedál ve směru hodinových ručiček.



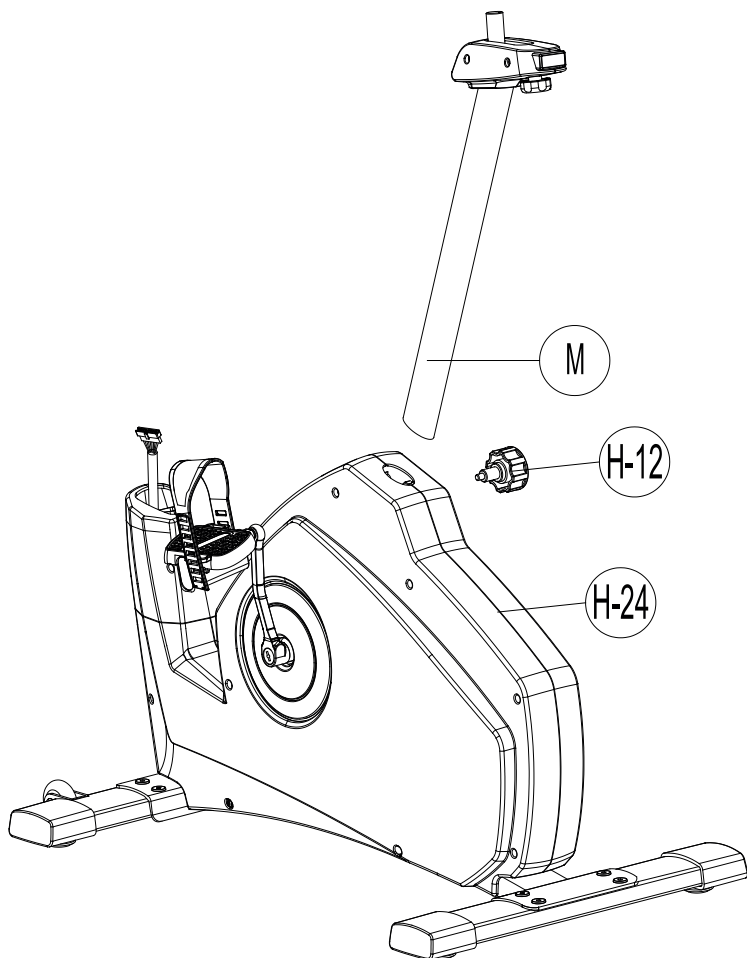
## 4. Použití

---

### Krok 3

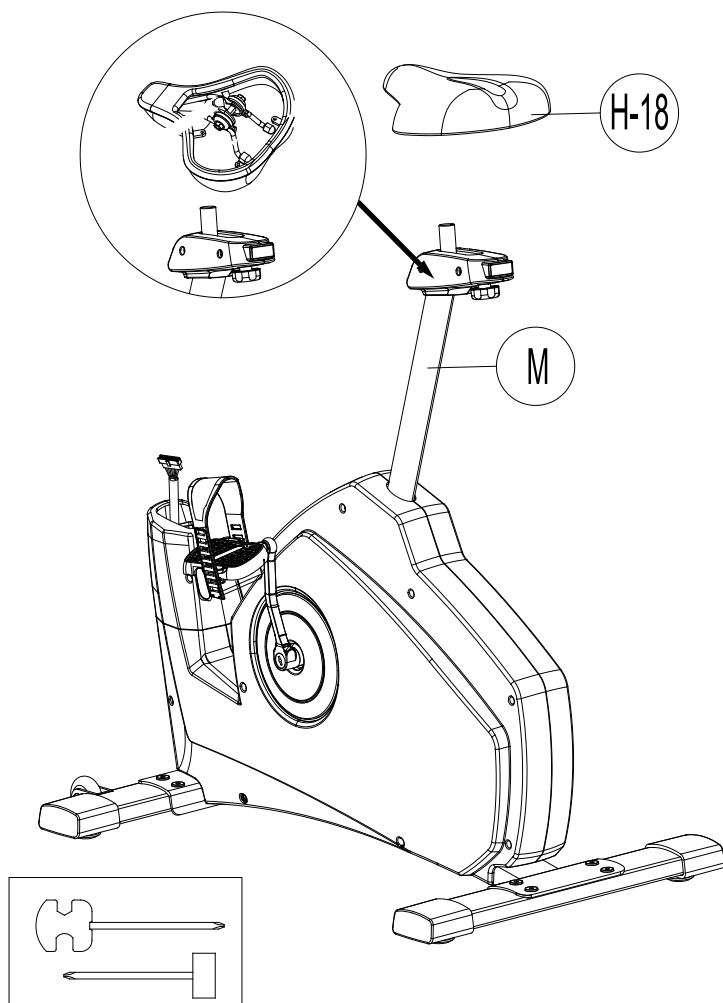
1. Nejprve zcela uvolněte aretační šroub sedla (H-12).
2. Poté zasuňte sedlový sloupek (M) do rámu (H-24). Nastavte požadovanou výšku sedla a zašroubujte aretační šroub sedla (H-12).

Po sestavení můžete snadno nastavit výšku sedla lehkým uvolněním aretačního šroubu (H-12) před vytažením. Posuňte sedlový sloupek do požadované polohy. Když je sedlo ve správné poloze, upevněte sedlový sloupek uvolněním a opětovným upevněním aretačního šroubu.



### Krok 4

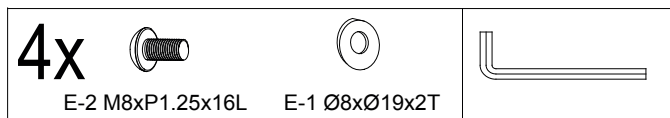
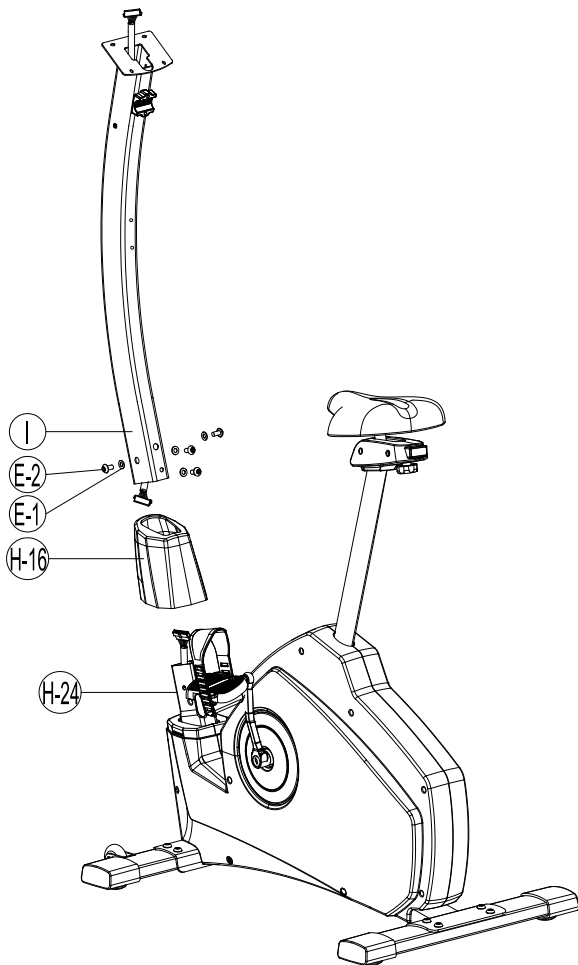
1. Před umístěním sedla (H-18) na sedlový sloupek je třeba pomocí dodaného klíče povolit dvě matice pod sedlem.
2. Posuňte sedlo na sedlový sloupek a nastavte úhel sedla do požadované polohy.
3. Pevně utáhněte dvě matice pod sedlem.



## 4. Použití

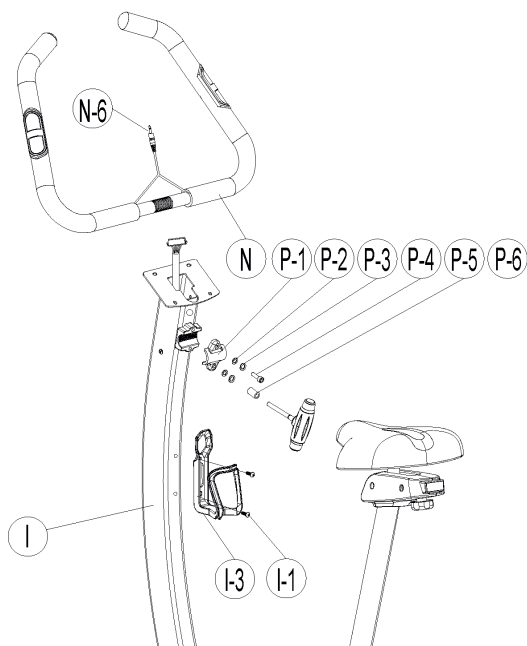
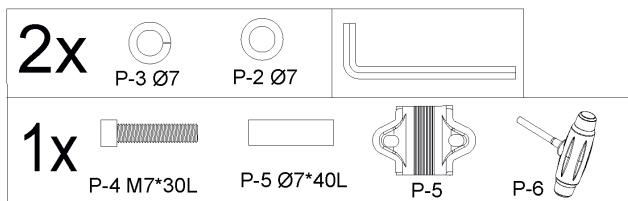
### Krok 5

1. Sejměte kryt sloupku (H-16) zatažením za kryt směrem nahoru.
2. Nasuňte kryt sloupku (H-16) přes sloupek řídicí (I).
3. Připojte kabel uvnitř sloupku řídicí (I) tak, aby kabel vyčníval z hlavního rámu (H-24).
4. Nyní nasuňte sloupek řídicí (I) na hlavní rám a upevněte jej pomocí imbusových šroubů (E-2) a podložek (E-1).
5. Posuňte kryt sloupku (H-16) dolů, dokud nezapadne na místo.



**Krok 6**

1. Umístěte říditka (N) na sloupek řídicí (I). Poté sestavte svorku řídicí (P-1) upevněním šroubu (P-4), pružné podložky (P-3) a podložky (P-2). Tento šroub zcela neutahujte.
2. Nyní smontujte T- šroub (P6) s pružnou podložkou (P-3) a podložkou (P-2). Nastavte říditka do požadovaného úhlu a pevně utáhněte T- šroub (P-6).
3. Vedte kabel (N-6) sloupkem řídicí tak, aby vyčníval z horní části sloupku řídicí. Podobně jako druhý elektrický kabel.
4. Namontujte držák na láhve (I-3) pomocí šroubů (I-1).



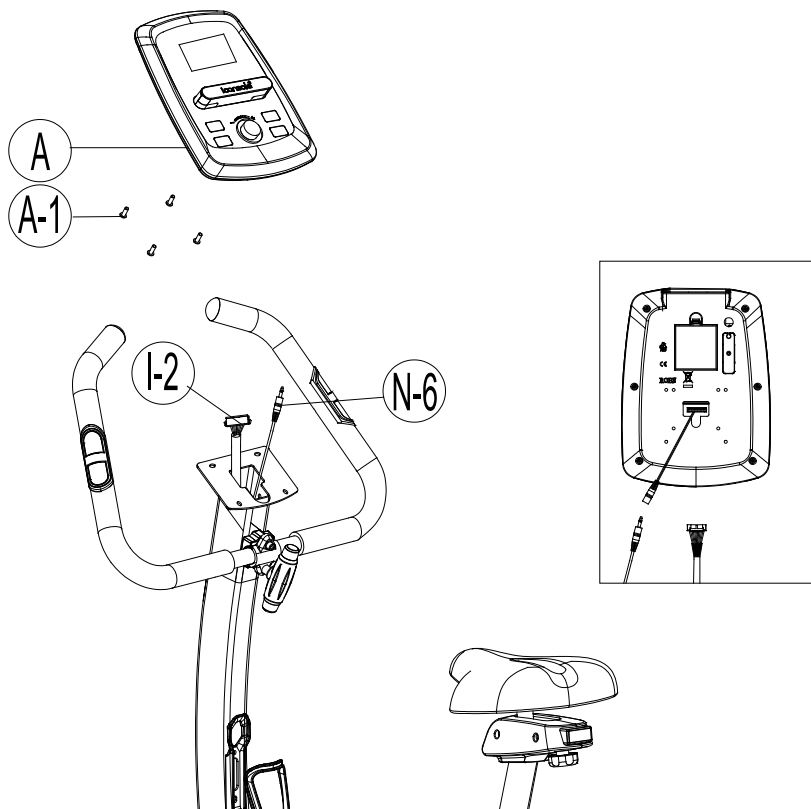


## 4. Použití

---

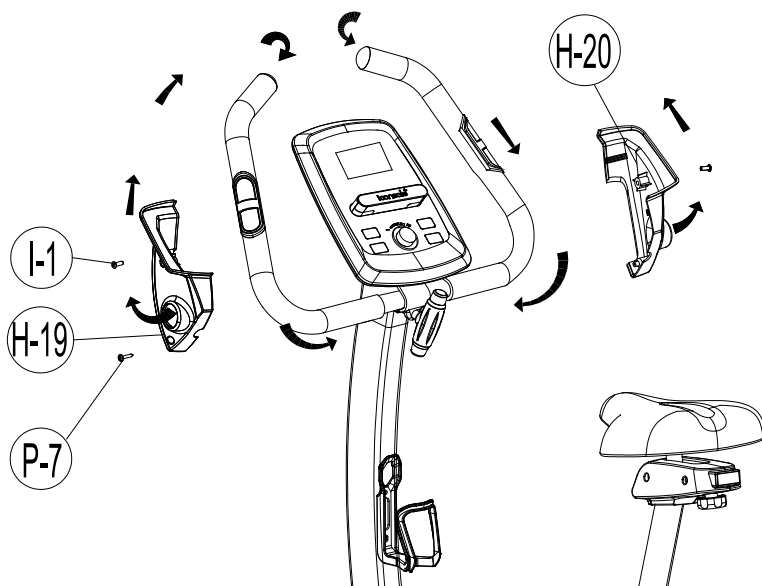
### Krok 7

1. Před připevněním počítače nejprve musíte k počítači připojit kabely (I-2) a (N6).
2. Nyní namontujte počítač pomocí čtyř šroubů (A-1).



### Krok 8

1. Nasuňte pravý kryt řídítek (H-20) na řídítka, jak je popsáno na obrázku níže. Poté připevňte kryt upevňovacím šroubem (I-1).
2. Nasuňte levý kryt řídítek (H-19) na řídítka, jak je popsáno na obrázku níže. Poté připevňte kryt upevňovacím šroubem (I-1).
3. Nakonec připojte adaptér k trenažéru.



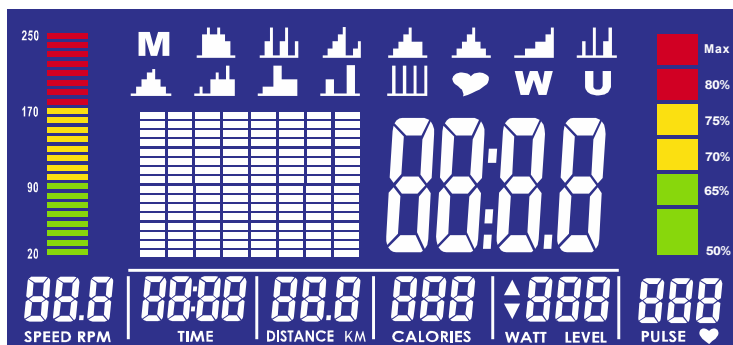
## 4. Použití

### 4.2 Obsluha počítače



**Hodnoty na displeji**

TIME	Uplynulý nebo zbývající čas v závislosti na nastavení.
SPEED	Vaše aktuální rychlost v km/h
RPM	Vaše aktuální otáčky za minutu. Hodnota otáček se zobrazuje v grafu na levé straně obrazovky nad hodnotou rychlosti.
DISTANCE	Uplynulá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na nastavení.
CALORIES	Indikace spálených kalorií.
PULSE	Zobrazení srdeční frekvence v BPM (počet úderů/min.). Hodnota je viditelná pouze při nošení hrudního pásu Flow Fitness nebo při držení snímačů pulzu na rídítkách. Hodnota PULSE se také zobrazuje v grafu na pravé straně obrazovky.
WATT	Aktuální výstup ve wattech.



Připojte adaptér k trenažéru a do zásuvky. Při zapnutí vydá počítač zvukový signál.



Můžete nastavit čtyři různé uživatelské profily. Po zapnutí můžete pomocí tlačítka volby vybírat mezi U1-U4. Svou volbu vždy potvrďte stisknutím tlačítka volby. Lze nastavit hodnoty specifické pro uživatele, jako je pohlaví, věk (A), výška (H) a hmotnost (W).

Data v uživatelském profilu budou použita pro test zotavení a tělesného tuku. Data se také používají k výpočtu maximální srdeční frekvence pro programy řízené srdeční frekvencí. Proto je důležité správně vyplnit veškeré údaje do uživatelského profilu. Pro každý uživatelský profil je také možné uložit jeden uživatelský program.

**Volba programu**

Po výběru uživatelského profilu vstoupíte do hlavní nabídky. V této nabídce máte následující možnosti.

## 4. Použití

<b>M</b>	Manual	<b>Manuální program</b>
	Program	<b>12 přednastavených programů</b>
	HRC	<b>Kontrola tepové frekvence</b>
<b>U</b>	User	<b>Uživatelský program</b>
<b>W</b>	Watt constant	<b>Konstantní WATTY</b>

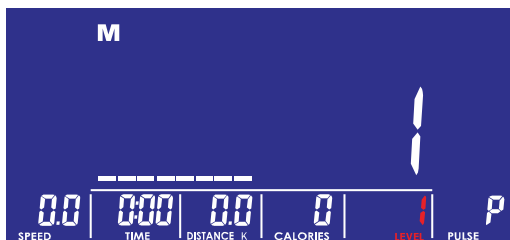
Otáčením tlačítkem volby procházejte mezi tréninky. Pro výběr tréninku stiskněte ENTER (tlačítko volby). Po zadání hodnot stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku. Počítač se automaticky spustí v režimu SCAN. Hodnoty otáček, času, rychlosti, vzdálenosti, kalorií, wattů a tepu se na několik sekund zobrazí v hlavním okně obrazovky. Stisknutím klávesy ENTER lze aktuální hodnotu opravit v hlavním okně. Mezi hodnotami můžete přepínat stisknutím klávesy ENTER, dokud se v hlavním okně nezobrazí požadovaná hodnota. Všechny hodnoty jsou zobrazeny ve spodní části obrazovky.

### Manuální program

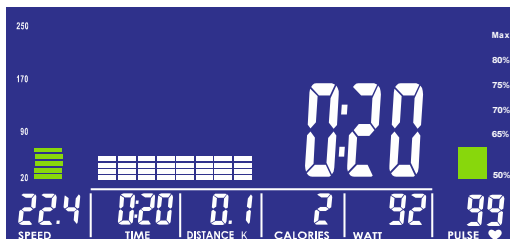


V hlavní nabídce vyberte „M“ otáčením tlačítka volby. Stisknutím tlačítka otevřete nabídku manuálního nastavení programu.

**RYCHLÝ START:** Stisknutím START / STOP začne trénink přímo se všemi hodnotami na nule.



Je také možné přednastavit hodnoty ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, PULZ, ÚROVEŇ ODPORU otáčením a stisknutím tlačítka volby.



Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.

Během tréninku můžete upravit odpor otáčením tlačítka volby.

Po zahájení tréninku se všechny hodnoty sníží a trénink ukončí, když jedna z hodnot dosáhne nuly.

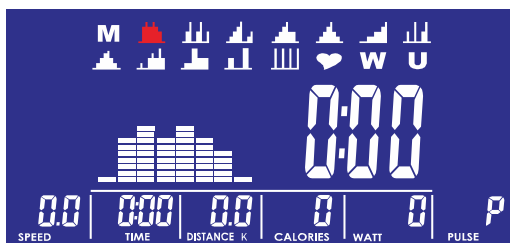
Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

#### Programy

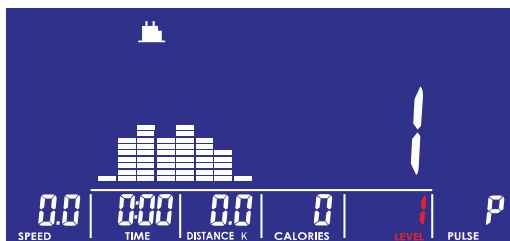


Vyberte si jeden z 12 předprogramovaných programů. Pokud jste zvolili trénink, zobrazí se n obrazovce dráha odporu.

1. Jakmile zvolíte požadovaný trénink, stiskněte tlačítko volby.



2. Nastavte požadovanou úroveň odporu.
3. Otočným knoflíkem vyberte délku tréninku (max. 99 minut) a úroveň odporu.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.



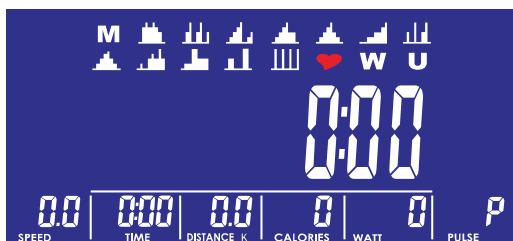
Trénink je ukončen po uplynutí nastaveného času. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte zpět do hlavní nabídky.



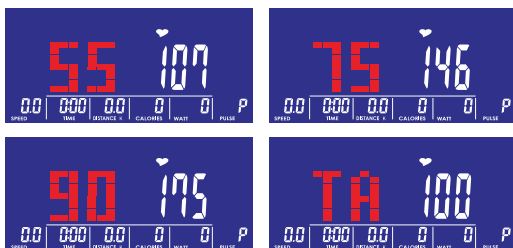
### Program tepové frekvence

V hlavní nabídce vyberte ikonu srdce pro program řízený tepovou frekvencí. Počítač automaticky vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci pomocí informací z vašeho uživatelského profilu. Maximální srdeční frekvence je výpočet 220 minus váš věk. Srdeční frekvence bude měřena položením rukou na senzory srdeční frekvence na řídících pákách dobu tréninku.

1. Můžete volit mezi třemi různými procenty maximální srdeční frekvence: 55 %, 75 %, 90 % nebo zvolit TA (TARGET), kde můžete nastavit konkrétní srdeční frekvenci. Stiskněte tlačítko volby pro potvrzení.
2. Pokud jste v předchozím kroku vybrali TA, nyní můžete nastavit požadovanou srdeční frekvenci v tepech za minutu.



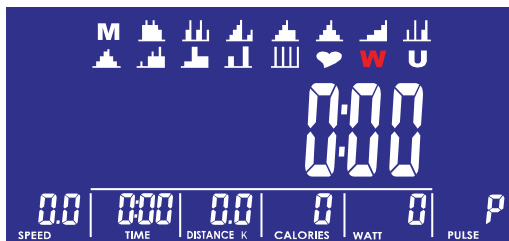
3. Otočte tlačítkem volby a nastavte délku tréninku (TIME).
4. Stisknutím tlačítka START/STOP zahajte trénink.



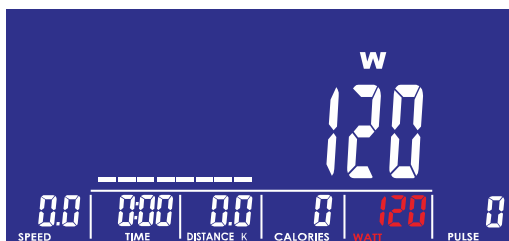
Trénink skončí po uplynutí nastaveného času. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka STAR/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

**W****Watt Program**

V hlavní nabídce vyberte ikonu „W“ pro program s konstantním výkonem. S programem WATT počítač automaticky upraví odpor, aby udržel nastavený výstup. Vaše rychlost šlapání (otáčky) a úroveň odporu určují váš výkon ve wattech.



1. Otočným knoflíkem vyberte WATT. Stiskněte tlačítko volby pro potvrzení.
2. Tlačítkem volby nastavte délku tréninku (TIME).
3. Stisknutím tlačítka START/STOP zahajte trénink.



Během tréninku můžete upravit úroveň wattů otáčením tlačítka volby.

Trénink skončí po uplynutí nastaveného času. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka STAR/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

**U****Uživatelský program**

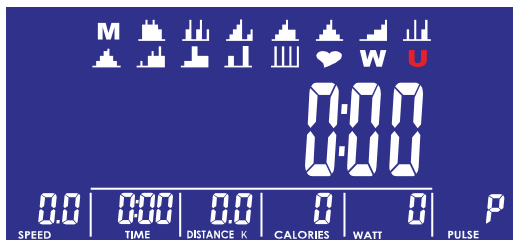
V nabídce cvičení vyberte ikonu „U“ uživatelského programu. S uživatelským programem si můžete vytvořit svůj vlastní tréninkový program. Pro každý uživatelský profil lze uložit jeden uživatelský program.

1. Program je postaven na 8 segmentech. U každého segmentu lze nastavit úroveň odporu. Mezi segmenty můžete přepínat tlačítkem volby.
2. Pokud jste zvolili segment, stiskněte a podržte tlačítko volby po dobu 4 sekund.
3. Tlačítkem volby nastavte délku tréninku (TIME).
4. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.

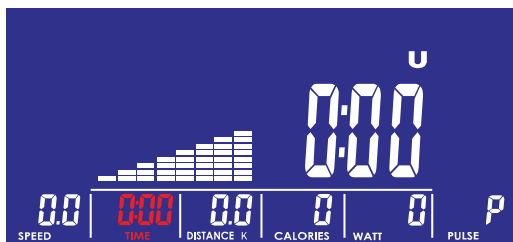


## 4. Použití

---



Během tréninku můžete upravit odpor aktuálního segmentu otáčením tlačítka volby.



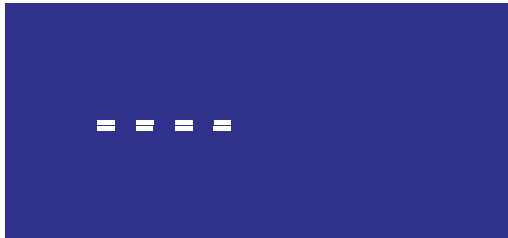
Po zahájení tréninku se všechny hodnoty sniží a trénink se ukončí, když jedna z hodnot dosáhne nuly. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

### Test tělesného tuku

Během testu se objeví pruhy a budou se pohybovat na obrazovce. Jak je znázorněno na obrázku níže.



Po dokončení měření počítač zobrazí vaše BMI a procento tělesného tuku. Opětovným stisknutím tlačítka tělesného tuku se vrátíte do hlavní nabídky.



Test tělesného tuku funguje pouze z hlavního menu, nikoli během tréninku. Test použije údaje uložené ve vašem uživatelském profilu.



Chcete-li znovu zadat svá uživatelská data, stiskněte a na dvě sekundy podržte klávesu Body Fat. Nyní můžete znovu nastavit své pohlaví, věk, délku a váhu. Pokud test neproběhne správně, zobrazí se na displeji chybový kód. Níže jsou uvedeny chybové kódy, které se mohou objevit během testu tělesného tuku.

- E1 Nebyl změřen žádný srdeční rytmus pomocí senzorů na řídících.
- E4 Procento tělesného tuku a BMI překračují měřitelnou stupnici od 5 do 50 jednotek.

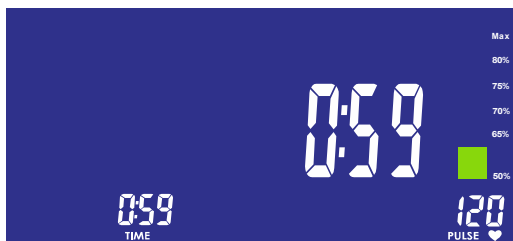
## 4. Použití

---

### Test RECOVERY

Stisknutím tlačítka RECOVERY zahájíte test kondice. Po stisknutí tlačítka RECOVERY (pokud nemáte hrudní pás) pevně uchopte rukama oba tepové senzory na řídkách. Odpočítávání začne od 00:60 do 00:00. Po tuto dobu držte senzory tepu nebo si vezměte hrudní pás.

Po dokončení testu se na obrazovce objeví kód F1-F6. Kód reaguje na úroveň fitness zobrazenou níže.



F1: Vynikající  
F2: Dobrý



F3: Průměrný  
F4: Podprůměrný  
F5: Špatný  
F6: Velmi špatný/chybné měření

#### Důležité:

1. Test výdrže se spustí až po zjištění srdeční frekvence. Pro správné měření musíte pevně držet senzory na řídkách, aniž byste se museli pohybovat.
2. Vaše výdrž je založena na čase, ve kterém se vaše srdeční frekvence vrátí na klidovou úroveň. Program RECOVERY lze proto provést pouze po intenzivním tréninku alespoň 150 otáček za minutu.

S trenažérem Stelvio i Hometrainer můžete trénovat pomocí smartphonu nebo tabletu. Podporovány jsou následující smartphony a tablety.



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*

**Podle následujících pokynů připojte své mobilní zařízení k zařízení Stelvio pomocí Bluetooth.**

1. Přejděte do nastavení mobilního zařízení a zapněte Bluetooth.
2. Postupujte podle pokynů podporovaných aplikací.

## 4. Použití

---

Pro trénink se smartphonem nebo tabletem si musíte stáhnout jednu z aplikací. Níže jsou uvedeny aplikace kompatibilní s Stelvio i Hometrainer. Pokud budou k dispozici nové aplikace, budou uvedeny na našem webu; [www.flowfitness.com](http://www.flowfitness.com).



### Kinomap

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

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

Apple iOS App store

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

Google Android Play Store

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

Další podporu naleznete na adrese:

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

### iConsole+ Training



Tréninková aplikace iC + vám umožní ovládat Stelvio i Hometrainer pomocí smartphonu nebo tabletu. Výsledky tréninku můžete také zaznamenat nebo trénovat prakticky kdekoli na světě pomocí Googlemaps.

Stáhněte si tréninkovou aplikaci iC + v aplikaci nebo v obchodě Play vyhledáním výrazu „iC + training“ v obchodu s aplikacemi / „iConsole + training“ nebo navštivte nějaký z odkazů níže.

Apple iOS App store

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

Google Android Play Store *app voor tablet*

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

Další podporu naleznete na adrese:

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

### 4.3 Údržba

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

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

### 5.1 Tréninkový plán

#### Úvodní plán

##### Plán na 1. a 2. týden

Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 3x týdně.

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 4 minuty.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 2 minuty.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

##### Plán na 3. a 4. týden

Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 4x týdně.

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 5 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 2 minuty.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

##### Plán na 5. a 6. týden

Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 5x týdně.

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 6 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 4 minuty.

Klidný trénink 3 minuty.

Zklidnění 5 minut.

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

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

### Plán na 7. a 8. týden

Cvičte na 90 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 7 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 5 minut.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

### Plán na 9. týden a dále

Cvičte na 90 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 10 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 10 minut.

Opakujte trénink 2x-3x.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

Tréninkový plán pro hubnutí  
(navazující na úvodní tréninkový plán)

### Plán na 7. a 8. týden

Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 7 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 5 minut.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

### Plán na 9. týden a dále

Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 10 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 10 minut.

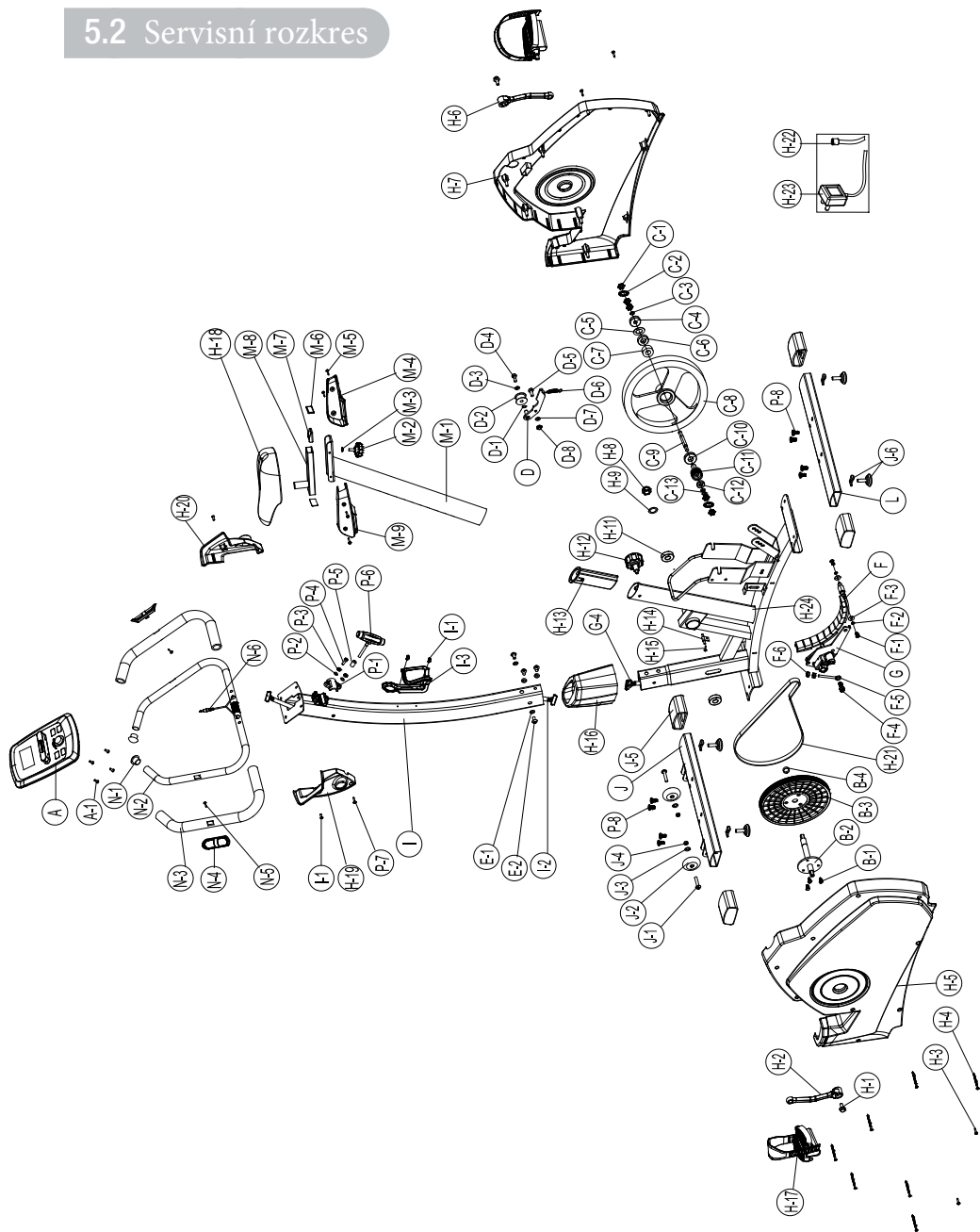
Opakujte trénink 2x-3x.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.



## 5.2 Servisní rozkres



No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
A,A-1	Console & Screw set	1	I	Handlebar post set	1
B-1	Hex. bolt	3	I-1	Screw	4
B-2	Axle	1	I-2	Cable (upper)	1
B-3	Big pulley	1	I-3	Bottle holder	1
B-4	Bushing	1	J	Front stabilizer	1
C-1~C-13	Flywheel assembly set	1	J-1	Screw	4
D-1~D-8	Idler set	1	J-2	Transportation wheel	2
E-1	Flat washer	4	J-3	Flat washer	4
E-2	Allen bolt	4	J-4	Nylon nut	4
F-1~F-6	Magnetic set	1	J-5	End cap for stabilizer	4
G	Motor set	1	J-6	Adjusting cap for stabilizer	4
H-1	Nylon screw	2	L	Rear stabilizer	1
H-2	Crank, left	1	M-1	Seat post	1
H-3	Screw	4	M-2	Knob for seat slider	1
H-4	Screw	7	M-3	Flat washer	1
H-5	Chain cover, left	1	M-4	Cover for seat slider (right)	1
H-6	Crank, right	1	M-5	Screw	4
H-7	Chain cover, right	1	M-6	End cap for slider	2
H-8	Nylon nut	1	M-7	Fixing screw set for slider	1
H-9	Flat washer	1	M-8	Seat slider	1
H-11	Bearing	2	M-9	Cover for seat slider (right)	1
H-12	Knob for seat post	1	N-1	End cap for handlebar 2	
H-13	Sleeve for seat post	1	N-2	Handlebar	1
H-14	Sensor set	1	N-3	Foam grip for handlebar	2
H-15	Screw for sensor set	1	N-4	Hand pulse sensor	2
H-16	Handlebar post Cover	1	N-5	Screw	2
H-17	Pedal (R, L)	1	N-6	Pulse sensor wire	1
H-18	Seat	1	P-1~P-11	Assembly set	1
H-19	Cover for handlebar (left)	1			
H-20	Cover for handlebar (right)	1			
H-21	Belt	1			
H-22	DC cable	1			
H-23	Adaptor	1			
H-24	Main frame	1			

### 5.3 Průvodce řešením problémů

#### **Problém**

Během tréninku se ozývá pípání nebo škrábání.

#### **Řešení**

Zkontrolujte otočné body trenážeru, v případě potřeby doplňte mazivo.

#### **Problém**

Počítač nezobrazuje (nebo chybně) tepovou frekvenci.

#### **Řešení**

Příjem srdeční frekvence pomocí senzorů na rídítkách není konzistentní. Pot, pohyb nebo např. krém na ruce mohou ovlivnit snímání.

#### **Problém**

Moje zařízení se systémem iOS nebo Android se nepřipojuje k Stelvio i hometrainer.

#### **Řešení**

1. Přejděte na nastavení Bluetooth ve svém mobilním zařízení a vyberte možnost „Forget this device“.
2. Zavřete všechny aplikace v mobilním zařízení.
3. Odpojte trenážer na 5 sekund.
4. Opakujte kroky připojení Bluetooth v této uživatelské příručce.

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

### 6.1 Záruka

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

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



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku  
Trinteco spol. s r.o.  
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč  
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175  
Email: [info@trinteco.cz](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefon: +420 725 552 257