
Avoriaz



Návod k obsluze
www.flowfitness.com/en

1. Důležité informace	3
1.1 Zdraví	3
1.2 Bezpečnost	3
2. Úvod	5
2.1 Důležité díly	6
2.2 Specifikace	6
3. Fitness	7
3.1 Trénink dle tepové frekvence	7
3.2 Zahřátí a zklidnění	9
4. Použití	10
4.1 Montáž	10
4.2 Obsluha počítače	19
4.3 Připojení aplikace iConsole*	30
4.4 Připojení aplikace Kinomap	31
4.5 Připojení aplikace Fit Hi Way	38
4.6 Údržba	41
5. Všeobecné informace	42
5.1 Tréninkový plán	42
5.2 Servisní rozkres	44
5.3 Průvodce řešením problémů	46
6. Záruka	48
6.1 Záruka	48

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 trenažér 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.
- Trenažér může používat v daný okamžik pouze jedna osoba.
- Trenažér mohou používat osoby s hmotností do 135 kg.
- Během tréninku se vždy ujistěte, že je kolem trenažéru alespoň jeden metr volného místa.
- Nelepte žádné předměty do žádného otvoru trenažéru.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od trenažéru.
- Osoby se zdravotním postižením by měly získat souhlas od odborného lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Nedávejte ruce nebo nohy pod trenažér.

- 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 trenážeru.
- 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.

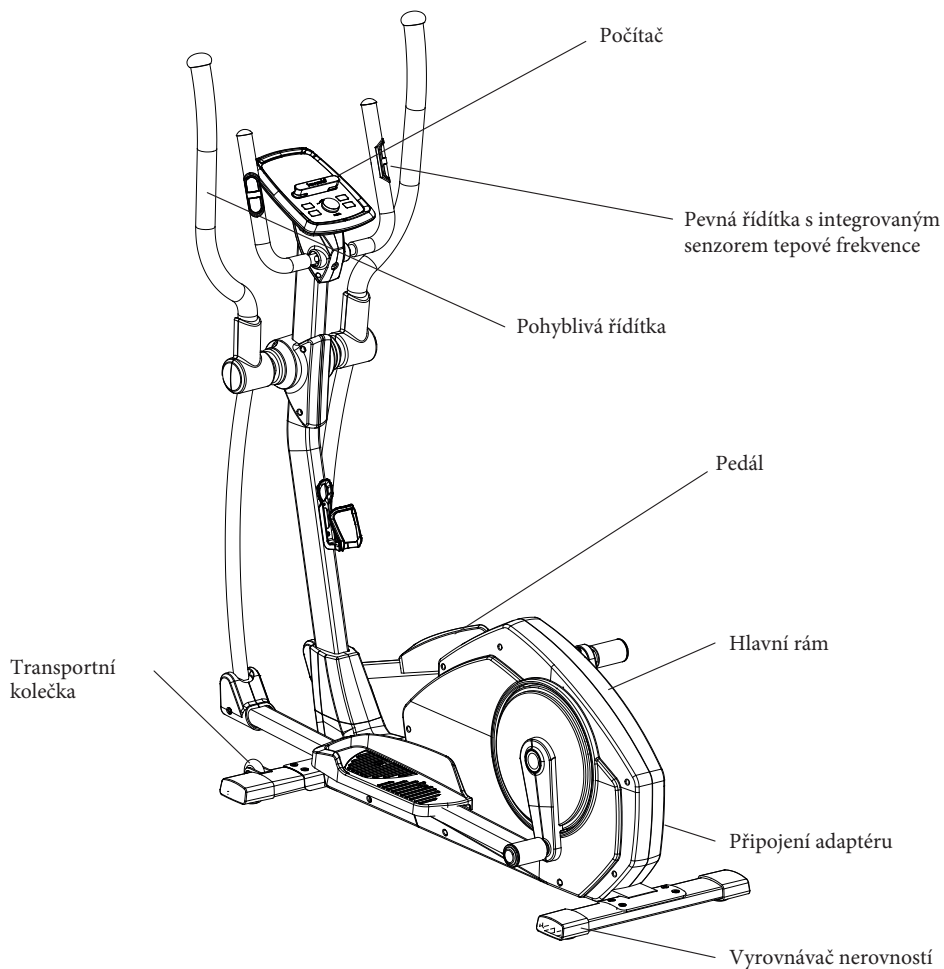
2. Úvod

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 díly



2.2 Specifikace

Délka:	149 cm
Výška:	169 cm
Šířka:	63 cm
Hmotnost:	52 kg

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 sníží.

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 %	Zlepšení 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

Pomalou 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 nejvýš. 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 na všech čtyřech. Natáhněte ruce před sebe a sklopte obličej téměř k podlaze. Jemně se posaďte. Hýždě dejte těsně nad paty. Uvolněte se a měli byste cítit jemné protažení v dolní části zad.



Protážení v sedě

Posaďte 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.

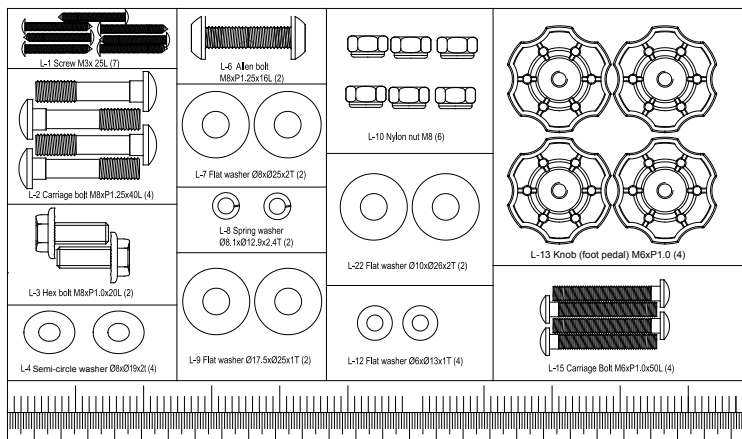
4.1 Montáž

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

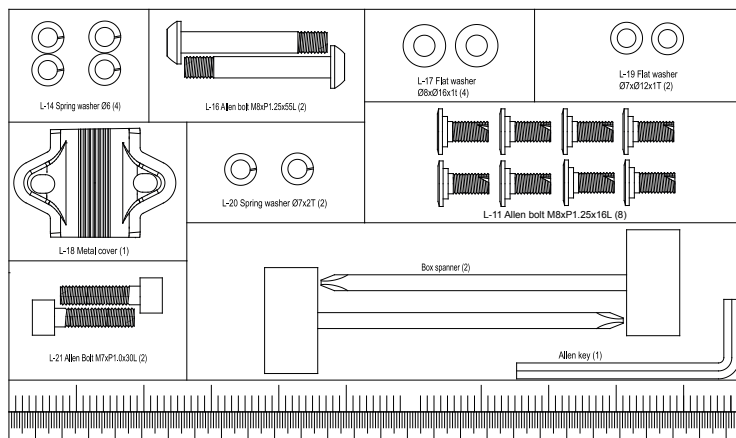
Montážní sada

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

Montážní sada 1/2



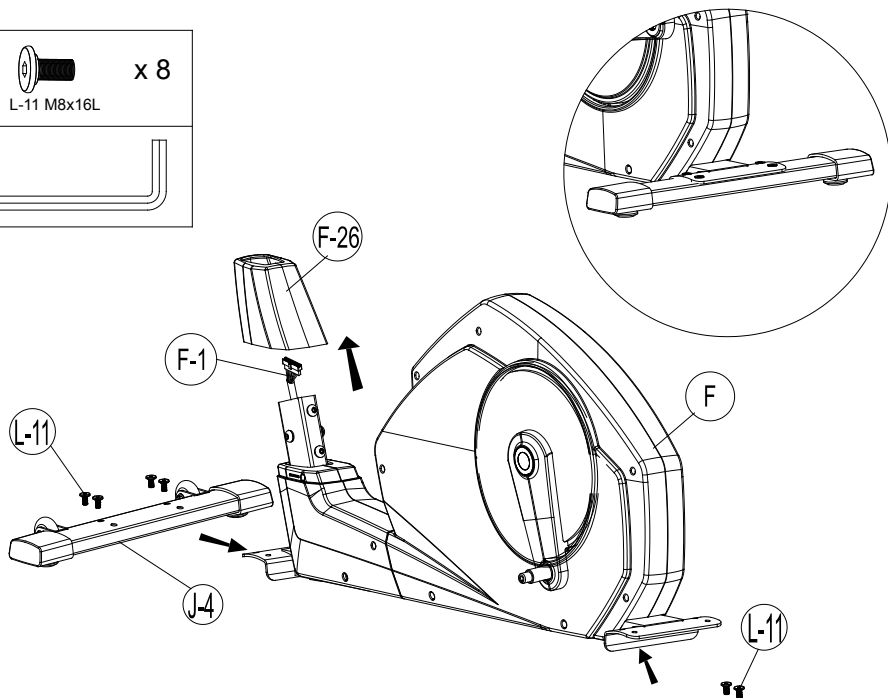
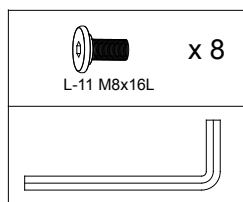
Montážní sada 2/2



4. Použití

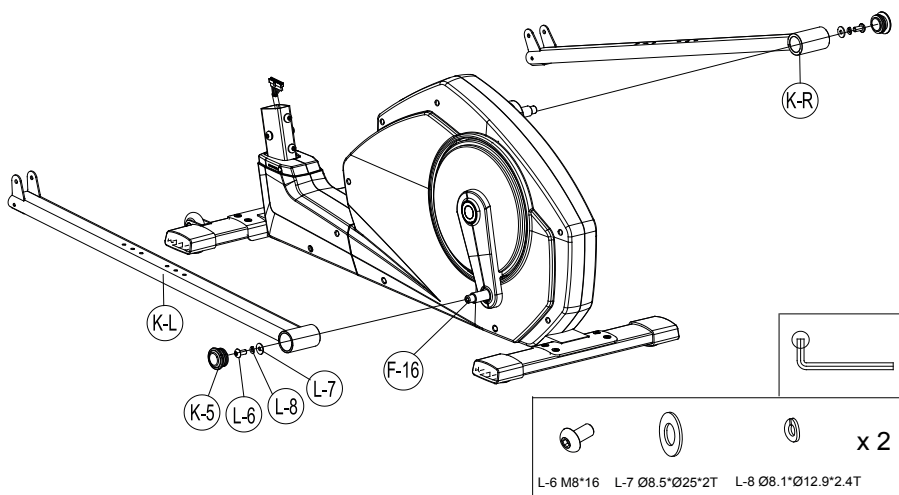
Krok 1

1. Připevněte přední stabilizátor (J-4) k hlavnímu rámu pomocí 4 imbusových šroubů (L-11). Pevně utáhněte všechny šrouby. Pamatujte, že přední stabilizátor je opatřen transportními kolečky.
2. Připevněte zadní stabilizátor (J) k hlavnímu rámu pomocí 4 imbusových šroubů (L-11), pružných podložek (L-26) a plochých podložek (L-25). Pevně utáhněte všechny šrouby.
3. Sejměte kryt sloupku řídicího (F-26) z hlavního rámu (F). Tento kryt bude dán zpět později v procesu montáže.



Krok 2

1. Dejte levé rameno pedálu (K-L) na klikovou nápravu (F-16). Sestavte pedál upevněním šroubu (L-6), pružné podložky (L-8) a podložky (L-7).
2. Pravé rameno pedálu (K-R) dejte na klikovou nápravu (F-16). Poté namontujte pedál upevněním šroubu (L-6), pružné podložky (L-8) a podložky (L-7).
3. Nakonec nasadte na obě ramena pedálů krytky (K-5), abyste zakryli šrouby.

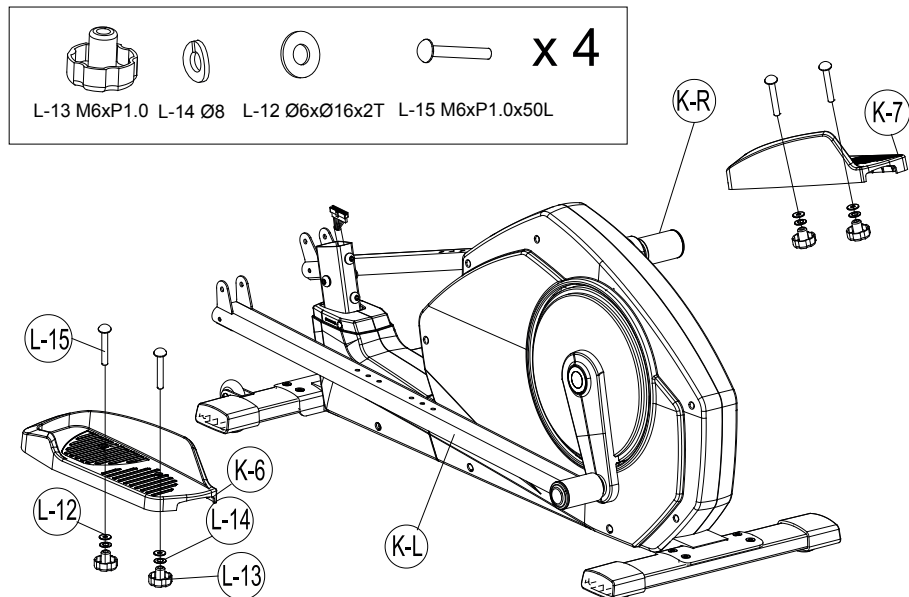


4. Použití

Krok 3

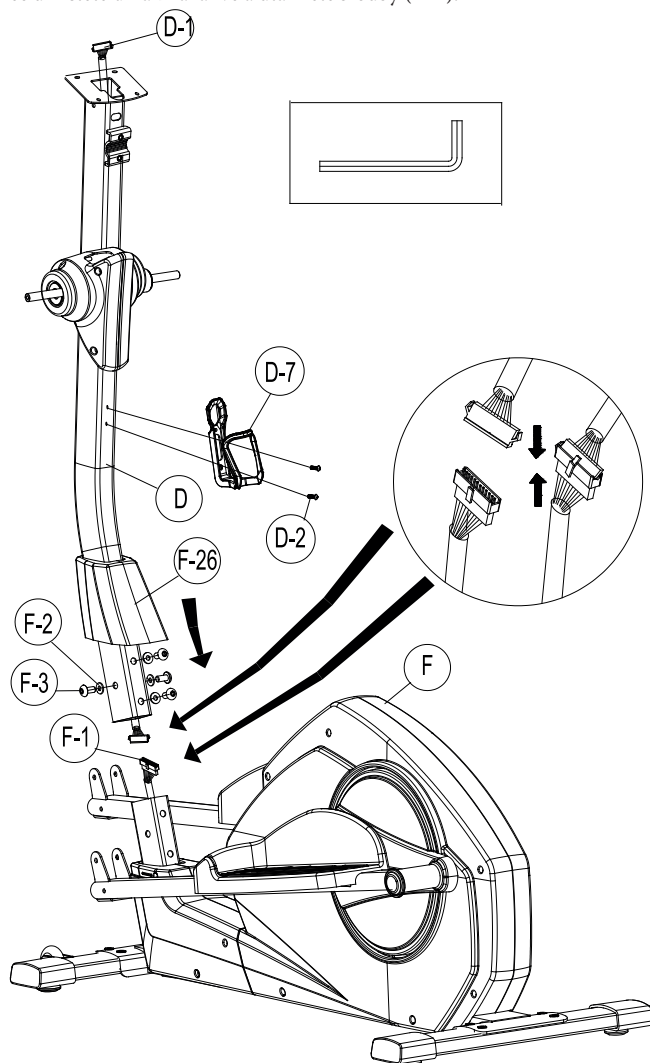
Pedály lze umístit do tří poloh na ramena pedálu dle vašich požadavků.

1. Umístěte levý pedál (K-6) na rameno pedálu (K-L) v požadované poloze. Poté namontujte pedál pomocí šroubů (L-15), pružných podložek (L-14), podložek (L-12) a aretačních šroubů (L-13).
2. Umístěte pravý pedál (K-6) na rameno pedálu (K-R) v preferované poloze. Poté namontujte pedál pomocí šroubů (L-15), pružných podložek (L-14), podložek (L-12) a aretačních šroubů (L-13).



Krok 4

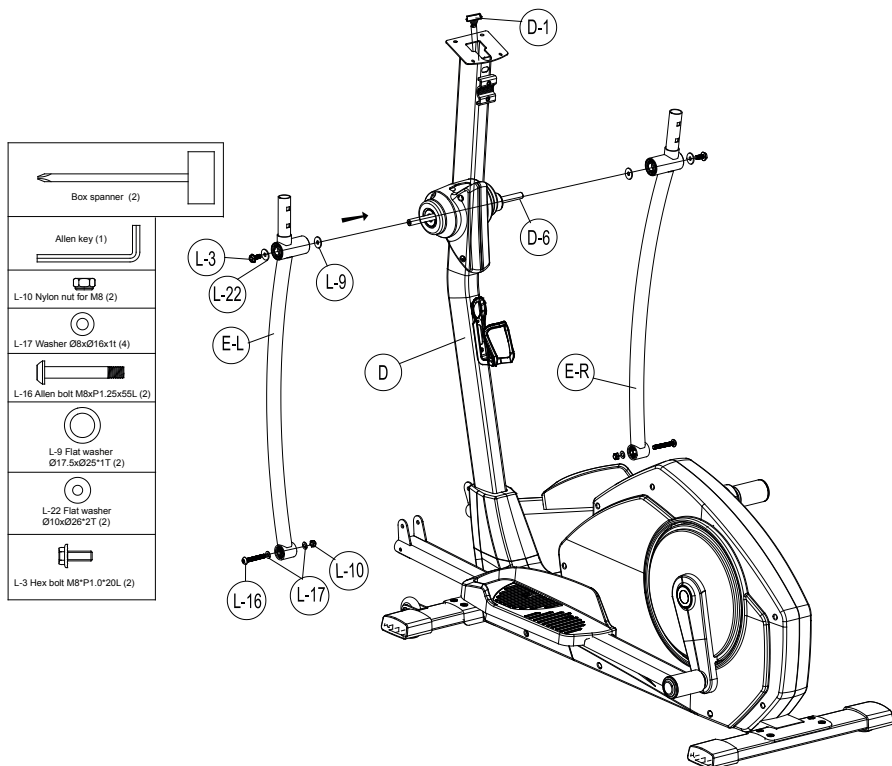
1. Nejprve odstraňte všechny čtyři imbusové šrouby (F-3) a ploché podložky (F-2) z hlavního rámu. Uložte šrouby, tyto šrouby budete potřebovat později, abyste mohli sestavit sloupek řídicíků.
2. Nasuňte kryt sloupku řídicíků (F-26) přes říditka (D) a připojte kabel (F-1) z hlavního rámu ke kabelu uvnitř sloupku řídicíků.
3. Nyní nasuňte sloupek řídicíků (D) na hlavní rám (F) a upevněte dříve odstraněné šrouby (F-3) pomocí podložek (F-2). Před zasunutím krytu sloupku řídicíků (F-26) tyto šrouby pevně utáhněte.
4. Nakonec umístěte držák na lahve a utáhněte šrouby (D-2).



4. Použití

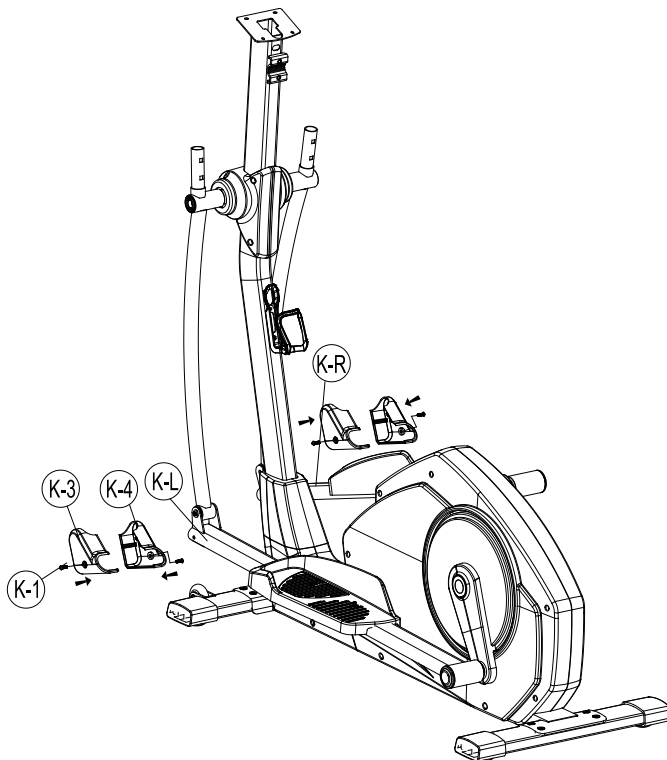
Krok 5

1. Před montáží spodních řídítek je třeba nasadit zvlněnou podložku (L-9) na nápravu (D-6). Umístěte jednu zvlněnou podložku (L-9) na obě strany nápravy (D-6).
2. Umístěte spodní řídítko (E-L) na nápravu (D-6) a posuňte je nahoru na zvlněnou podložku. Smontujte spodní řídítko upevněním šroubu (L-3) a podložky (L-22).
3. Nyní připojte levé spodní řídítko (E-L) k levému ramenu pedálu a zafixujte jej na místě upevňovacím šroubem (L-16), podložkou (L-17) a maticí (L-10).
4. Umístěte pravé dolní řídítko (E-R) na nápravu (D-6) a posuňte je nahoru na zvlněnou podložku. Smontujte spodní řídítko upevněním šroubu (L-3) a podložky (L-22).
5. Nyní připojte pravé spodní řídítko (E-L) k pravému ramenu pedálu a připevněte jej na místo upevňovacím šroubem (L-16), podložkou (L-17) a maticí (L-10).



Krok 6

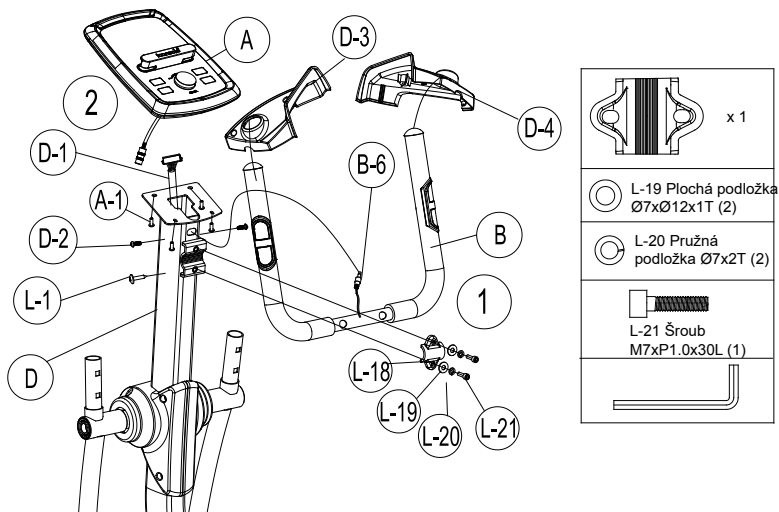
1. Vyšroubujte dva šrouby (K-1) z přední strany levého ramene pedálu (K-L).
2. Namontujte kryty ramen pedálu (K-3) a (K-4) utažením dříve odstraněných šroubů (K-1).
3. Vyšroubujte dva šrouby (K-1) z přední strany pravého ramene pedálu (K-R).
4. Namontujte kryty ramen pedálu (K-5) a (K-6) utažením dříve odstraněných šroubů (K-1).



4. Použití

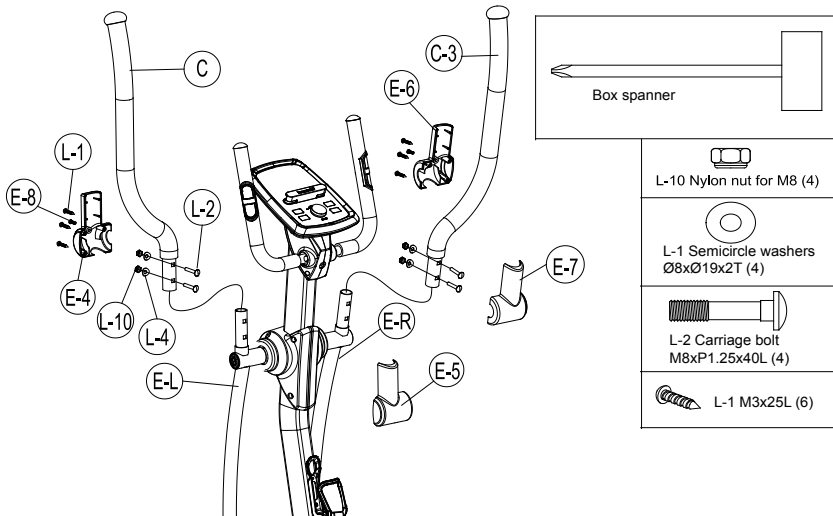
Krok 7

1. Nejprve nasuňte oba kryty počítače (D-3) a (D-4) přes pevná říditka (B).
2. Protáhněte kabel pro snímání tepové frekvence (B-6) přes sloupek řídiček (D), jak je znázorněno níže. Kabel pro snímání tepové frekvence (B-6) bude umístěn vedle kabelu počítače (D-1).
3. Namontujte pevná říditka (B) umístěním držáku (L-18) a upevňovacích šroubů (L-21), pružných podložek (L-20) a podložek (L-19).
4. Nyní připojte kabel počítače (D-1) a kabel pro snímání tepové frekvence (B-6) k zadní straně počítače.
5. Sestavte počítač připevněním šroubů (A-1) na zadní straně počítače.
6. Zasuňte kryt počítače (D-3) na hlavní sloupek a zajistěte jej na místě pomocí šroubů (D-2) a (L-1).



Krok 8

1. Umístěte levé horní říditko (C) na levé dolní říditko (E-L) a šrouby (L-2) utáhněte zakřivenými podložkami (L-1) a maticemi (L-10).
2. Umístěte pravé horní říditko (C-3) na pravé spodní říditko (E-R) a šrouby (L-2) utáhněte zakřivenými podložkami (L-1) a maticemi (L-10).
3. Odstraňte předmontované podložky (E-8) na horní části levého spodního říditka (E-L). Smontujte kryty (E-4) a (E-5) pomocí šroubů (E-8) a (E-7).
4. Odstraňte předmontované podložky (E-8) z horní části pravého spodního říditka (E-R). Smontujte kryty (E-6) a (E-7) pomocí šroubů (E-8) a (E-7).
5. Nakonec zapojte napájecí kabel do trenažéru. Síťová zástrčka je umístěna v zadní části těla trenažéru.



4. Použití

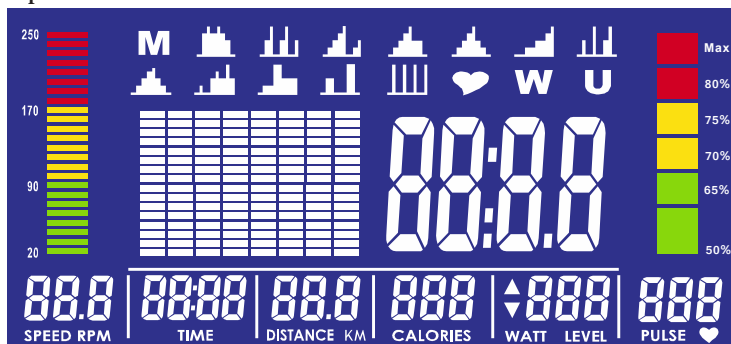
4.2 Obsluha počítače



Hodnoty na displeji

TIME	Uplynulý nebo zbývající čas v závislosti na nastavení.
SPEED	Vaše aktuální rychlost v km/h Vaše aktuální otáčky za minutu.
RPM	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 řídkách. Hodnota PULSE se také zobrazuje v grafu na pravé straně obrazovky.
WATT	Aktuální výstup ve wattech.

Zapnutí



Připojte adaptér k trenážeru 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 potvrdíte 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

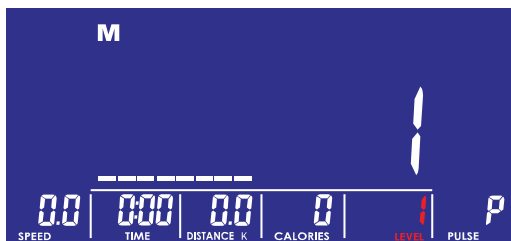
M	manual	Manuální program
	program	12 přednastavených programů
	HRC	Kontrola tepové frekvence
U	User	Uživatelský program
W	Watt constant	Konstantní WATTY

Otáčením tlačítkem volby procházíte mezi tréninky. Pro výběr tréninku stiskněte ENTER (tlačítko volby). Po zadání hodnot stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku. Počítáč 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.

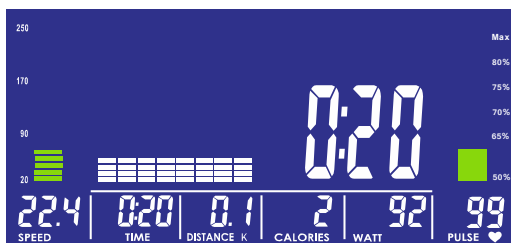


Manuální program

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.

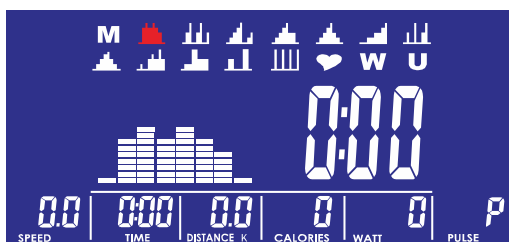
Během tréninku můžete upravit odpor otáčením tlačítka volby.

Po zahájení tréninku se všechny hodnoty sníží a trénink 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.

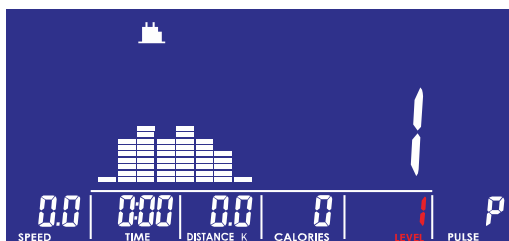


Programy

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.

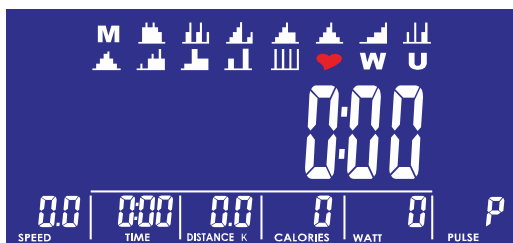
4. Použití



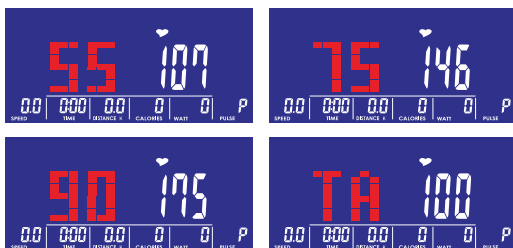
Program tepové frekvence

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 řídítkách po 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.



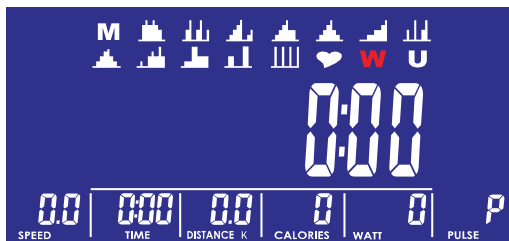
3. Otočte tlačítkem volby a nastavte délku tréninku (TIME).
4. Stisknutím tlačítka START/STOP zahajte trénink.



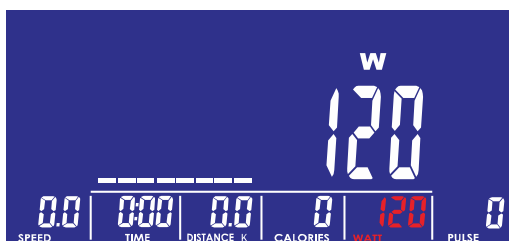
Trénink skončí po uplynutí nastaveného času. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka STAR/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

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 watttech.



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.

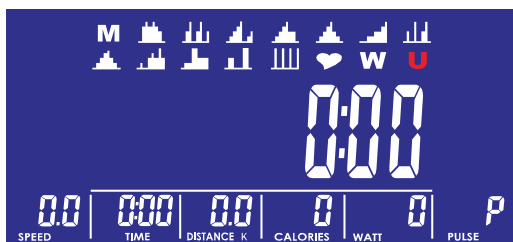
Trénink skončí po uplynutí nastaveného času. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka STAR/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

U**Uživatelský program**

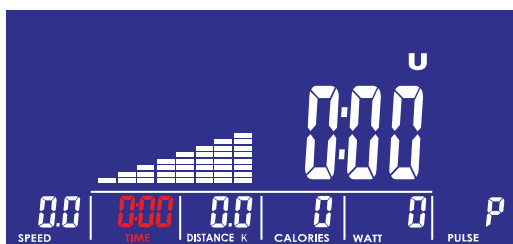
V nabídce cvičení vyberte ikonu „U“ uživatelského programu. S uživatelským programem si můžete vytvořit svůj vlastní tréninkový program. Pro každý uživatelský profil lze uložit jeden uživatelský program.

1. Program je postaven na 8 segmentech. U každého segmentu lze nastavit úroveň odporu. Mezi segmenty můžete přepínat tlačítkem volby.

4. Použití



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.

Během tréninku můžete upravit odpor aktuálního segmentu otáčením tlačítka volby.

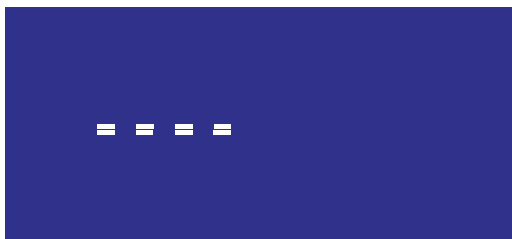
Po zahájení tréninku se všechny hodnoty sniží a trénink se ukončí, když jedna z hodnot dosáhne nuly. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Test tělesného tuku

Stisknutím tlačítka Body Fat spusíte test tělesného tuku. Po stisknutí tlačítka tělesného tuku pevně uchopíte senzory tepové frekvence. Počítač zahájí měření po dobu přibližně 8 sekund. Nejprve se na obrazovce zobrazí aktuální uživatelský profil.



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.

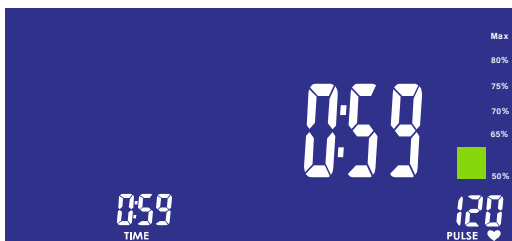
Pokud test neproběhne správně, zobrazí se na displeji chybový kód. Níže jsou uvedeny chybové kódy, které se mohou objevit během testu tělesného tuku.

- E1 Nebyl změřen žádný srdeční rytmus pomocí senzorů na řídítkách.

- E4 Procento tělesného tuku a BMI překračují měřitelnou stupnici od 5 do 50 jednotek.

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 výdrž 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.

Trénink s aplikací iConsole+ App

Počítač Avoriaz vám umožňuje trénovat s pomocí smartphonu nebo tabletu.

Podporována jsou následující zařízení.

Operační systémy iOS

- iPod touch (5. generace)
- iPod touch (4. generace)
- iPod touch (3. generace)
- iPhone 7 Plus
- iPhone 7
- iPhone 6s Plus
- iPhone 6s
- iPhone 6 Plus
- iPhone 6
- iPhone 5
- iPhone 4s
- iPad Mini 3
- iPad Mini 2
- iPad Mini
- iPad Air 2
- iPad Air
- iPad pro
- New iPad

Nebo novější modely se systémem iOS 5.0 nebo novějším

Operační systém Android:

- Android tablet OS 4.0 nebo vyšší
- Android phone OS 2.2 nebo vyšší
- Android tablet rozlišení 1280X800 pixelů

- Android phone rozlišení
1920x1080 pixelů
1280x800 pixelů
1280x760 pixelů

800x480 pixelů

Stažení aplikací

Pro trénink se smartphonem nebo tabletem si musíte stáhnout jednu z aplikací.

Níže jsou uvedeny aplikace kompatibilní s Avoriaz i. Pokud budou k dispozici nové aplikace, budou uvedeny na našem webu; www.flowfit.com.

4. Použití



iConsole*

Aplikace iconsole + vám umožní ovládat Avoriaz pomocí smartphonu nebo tabletu. Výsledky tréninku můžete také zaznamenávat nebo trénovat prakticky kdekoli na světě pomocí map Google a zobrazení ulic na iRoute. Aplikace iconsole + je zcela zdarma.

Stáhněte si aplikaci iConsole + v App Store nebo Play Store hledáním „iconsole“ nebo použijte jeden z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store

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

Google Android Play Store *app voor smartphone*

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appdevice.](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appdevice.iconsoleplusforphone&hl=en)

[iconsoleplusforphone&hl=en](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appdevice.iconsoleplusforphone&hl=en)

Google Android Play Store *app voor tablet*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appdevice.iconsoleplus&hl=en>



Kinomap Fitness

Vyberte si video v Kinomapu 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/iconsole+/id593779876?mt=8>

Google Android Play Store

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



Fit Hi Way

Aplikace Fit Hi Way vám umožní ovládat Avoriaz pomocí smartphonu nebo tabletu. Můžete si nastavit své vlastní cíle nebo závodit s přáteli v závodním režimu pro více hráčů.

Stáhněte si aplikaci Fit Hi Way hledáním „Fit Hi Way“ nebo pomocí některého z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/fit-hi-way/id1101604612?mt=8>

Google Android Play Store

https://play.google.com/store/apps/details?id=changyow.giant.com.fit_hi_way

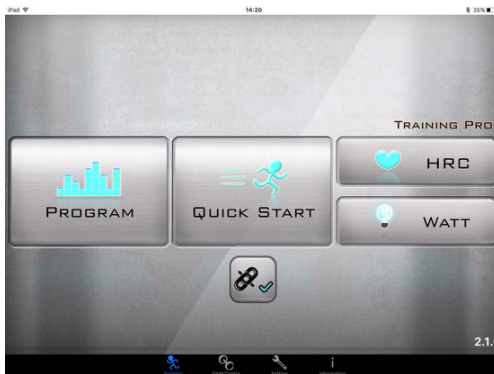
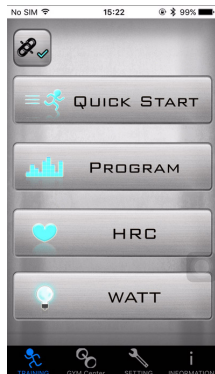


4.3 Připojení aplikace iConsole+

Propojte aplikaci iConsole s Avoriaz i

Pro zařízení Apple

1. Přejděte do nastavení smartphonu nebo tabletu a zapněte Bluetooth.
2. Spusťte aplikaci ICONSOLE.
3. Stiskněte ikonu odkazu, jak je zobrazena níže, a vyberte ikonu.



4. Když je vaše mobilní zařízení připojeno k Avoriaz i, ikona je zaškrtnuta a displej trenejru se vypne.
5. Nyní jste připraveni zahájit trénink.

Pro zařízení Android

1. Přejděte do nastavení smartphonu nebo tabletu a zapněte Bluetooth.
2. Spusťte aplikaci ICONSOLE.
3. Po připojení obou zařízení se počítač Avoriaz i automaticky vypne.
4. Otevřete aplikaci ICONSOLE.
5. Stiskněte ikonu Bluetooth s rotujícími šipkami v horní části obrazovky. Zobrazí se seznam zařízení Bluetooth.
6. Vyberte ICONSOLE pro připojení obou zařízení.
7. Po připojení obou zařízení se počítač Avoriaz i automaticky vypne.

Nejnovější příručku k úplnému videu aplikace iConsole naleznete na stránce

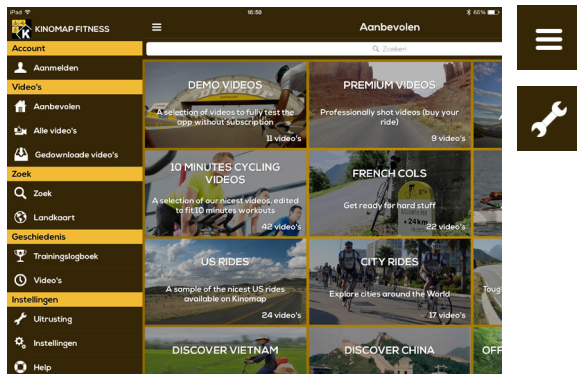
www.flowfitness.com/en/manual/iconsole.html



4.4 Připojení aplikace Kinomap

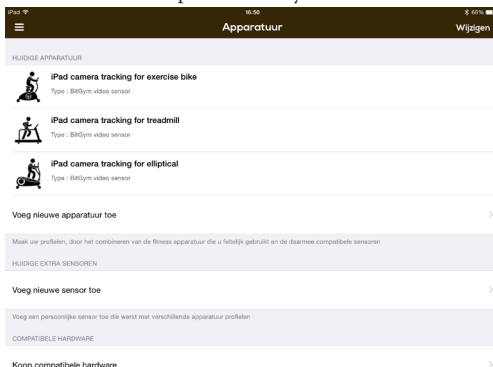
Pro zařízení Apple

1. Přejděte do nastavení smartphonu nebo tabletu a zapněte Bluetooth.
2. Otevřete aplikaci Kinomap Fitness a přidejte Avoriaz i do seznamu zařízení této aplikace. Tento krok musíte provést pouze jednou.

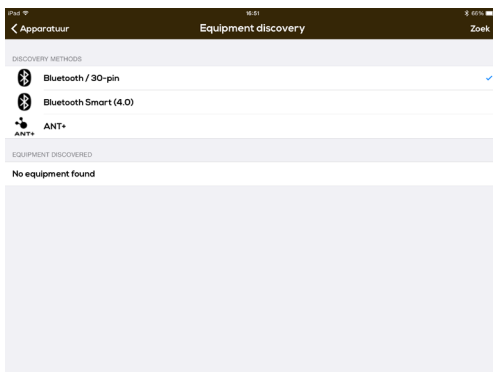


Po otevření aplikace stiskněte ikonu nabídky v levém horním rohu obrazovky. Na levé straně obrazovky se zobrazí nabídka. Poté vyberte zařízení pomocí ikony klíče. Nyní se otevře nabídka vybavení.

V této nabídce stiskněte možnost přidat nové vybavení.

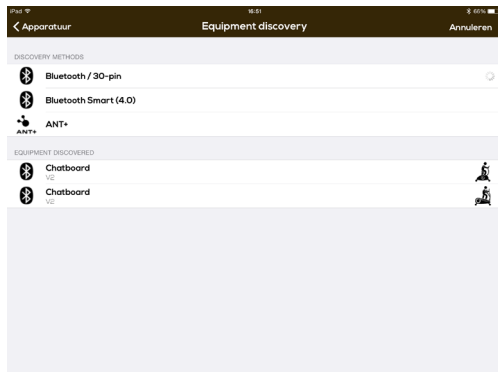


Nyní vyberte možnost „Bluetooth / 30pin“ a zobrazí se modrá značka, která výběr potvrdí. Poté stiskněte hledání v pravém horním rohu.

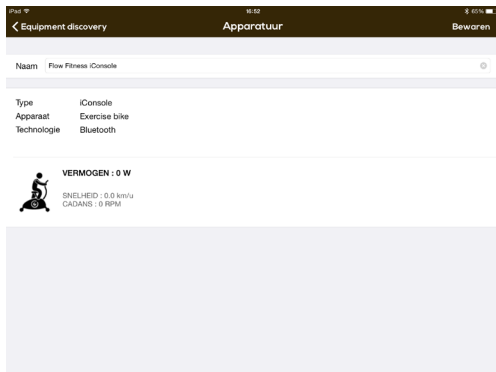


4. Použití

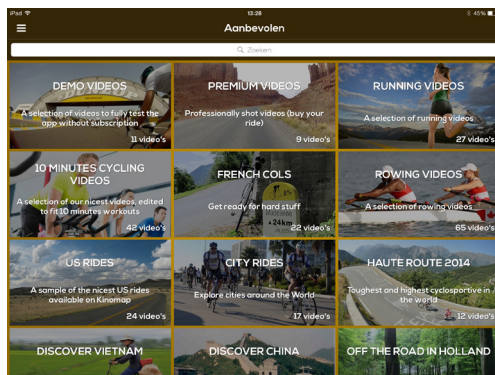
iConsole se objeví v sekci 'equipment discovered'. Nyní vyberte ikonu cyklotrenažéru nebo eliptického trenažéru v závislosti na vybavení Flow Fitness iConsole.



Nyní můžete pojmenovat své zařízení. Po pojmenování zařízení můžete stisknout "Uložit" (Save) v pravém horním rohu.



Nyní můžete začít trénovat na jednom z mnoha videí Kinomap Fitness.



Nejnovější video příručku k aplikaci Kinomap Fitness naleznete v plném videu:

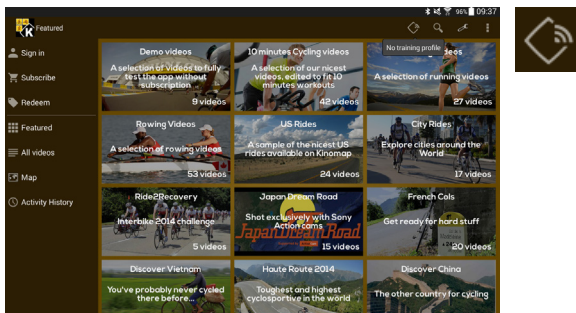
www.flowfitness.com/en/manual/kinomap.html

Pro zařízení Android

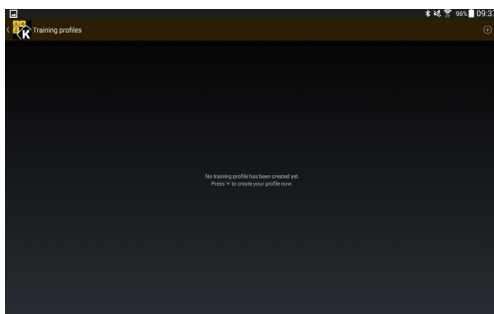
1. Přejděte do nastavení smartphonu nebo tabletu a zapněte Bluetooth.
2. Spusťte aplikaci ICONSOLE.
3. Po připojení obou zařízení se počítač Avoriaz i automaticky vypne.
4. Otevřete aplikaci Kinomap Fitness a vytvořte profil obsahující zařízení Avoriaz i. Tento krok musíte provést pouze jednou.

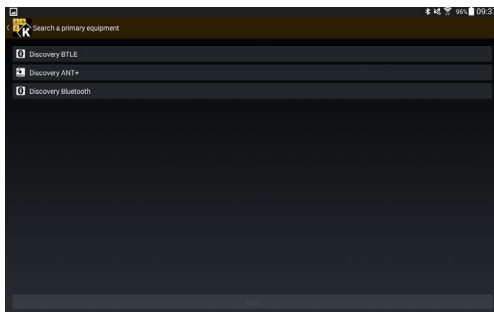
4. Použití

Chcete-li vytvořit profil obsahující vaše vybavení Flow Fitness iConsole, stiskněte ikonu „Profil“ a v pravém horním rohu vytvoříte nový profil.

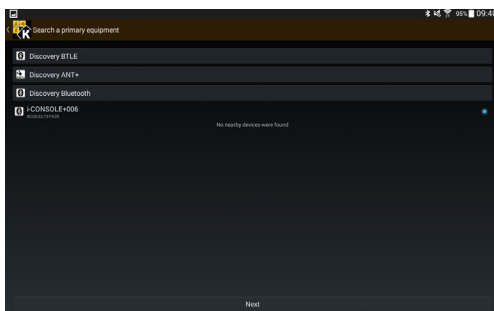


Stisknutím ikony „+“ v pravém horním rohu vytvoříte nový profil.

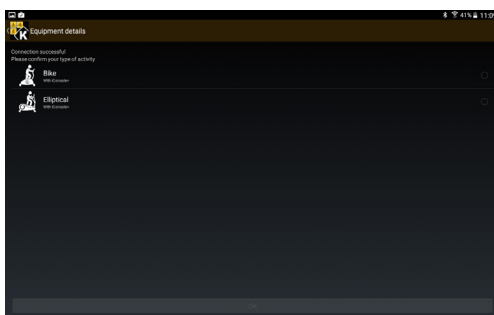




Stiskněte tlačítko „Discovery Bluetooth“ a pod tlačítkem se zobrazí produkt iConsole.

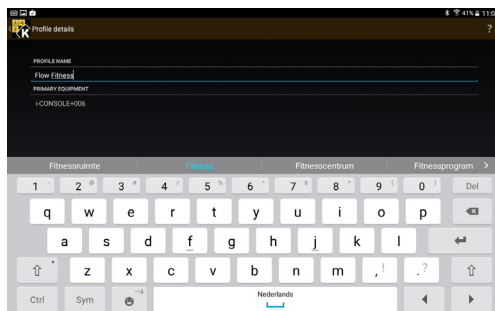


Nyní vyberte produkt i-CONSOLE a pro potvrzení výběru se objeví modrá tečka. Po výběru iConsole stiskněte "next".

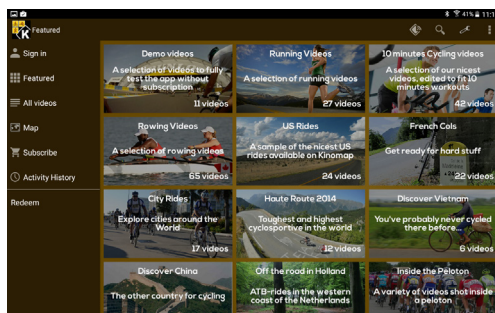


Vyberte ikonu cyklotrenažeru nebo eliptického trenážeru v závislosti na vašem produktu iConsole. Poté stiskněte OK.

4. Použití



Nyní můžete pojmenovat svůj profil. Po pojmenování svého profilu se můžete vrátit do hlavní nabídky výběrem šipky „Podrobnosti profilu“ v levém horním rohu obrazovky.



Nyní můžete začít trénovat na jednom z mnoha videí Kinomap Fitness.

Nejnovější video příručku k aplikaci Kinomap Fitness naleznete v plném videu:

www.flowfitness.com/en/manual/kinomap.html



4.5 Připojení aplikace Fit Hi Way

Propojte aplikaci Fit Hi Way se svým Avoriaz i

Pro zařízení Apple

1. Přejděte do nastavení smartphonu nebo tabletu a zapněte Bluetooth.
2. Otevřete aplikaci Fit Hi Way.
3. Po otevření aplikace se zobrazí vyskakovací okno se seznamem dostupných zařízení Bluetooth. Může chvíli trvat, než bude vaše iConsole viditelná. Jakmile je viditelná, zvolte i-CONSOLE. Po připojení obrazovka vašeho Avoriaz i zčerná.



4. Pokud se vyskakovací okno neobjeví, stiskněte tlačítko 'Connect mode' v pravém dolním rohu obrazovky.
5. Začněte trénovat.

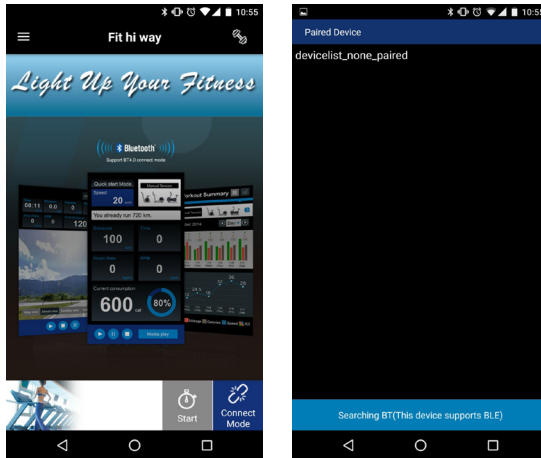
Nejnovější video příručku k aplikaci Fit Hi Way naleznete v plném videu:

www.flowfitness.com/en/manual/fithiway.html

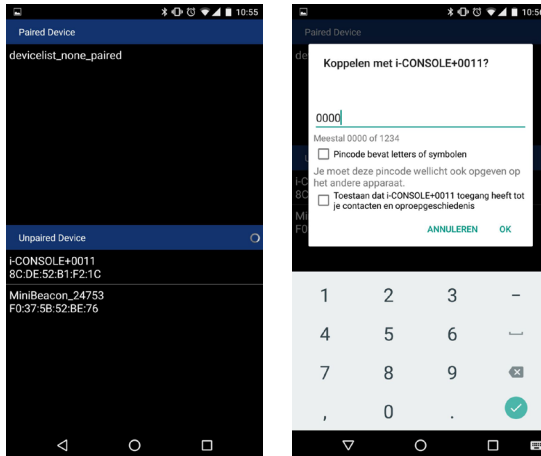
Pro zařízení Android v nastavení smartphonu nebo tabletu a zapněte Bluetooth.

2. Otevřete aplikaci Fit Hi Way a stiskněte „Režim připojení“ v pravém dolním rohu obrazovky. Poté stiskněte tlačítko „Hledání BT“.

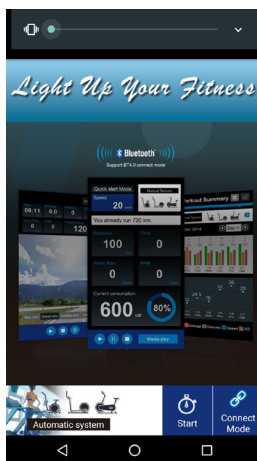
4. Použití



3. Aplikace nyní hledá nejbližší umístěná zařízení Bluetooth a zobrazí je pod nepárovými zařízeními. Jakmile se objeví i-CONSOLE, stiskněte ji a provedte připojení. Zadejte heslo „0000“.



4. Symbol „Režim připojení“ nyní označuje, že aplikace byla připojena k vašemu zařízení Avoriaz i. Vypne se obrazovka počítače iConsole.



5. Nyní jste připraveni trénovat s Fit Hi Way.

Nejnovější video příručku k aplikaci Fit Hi Way naleznete v plném videu:

www.flowfitness.com/en/manual/fithiway.html

4.6 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.

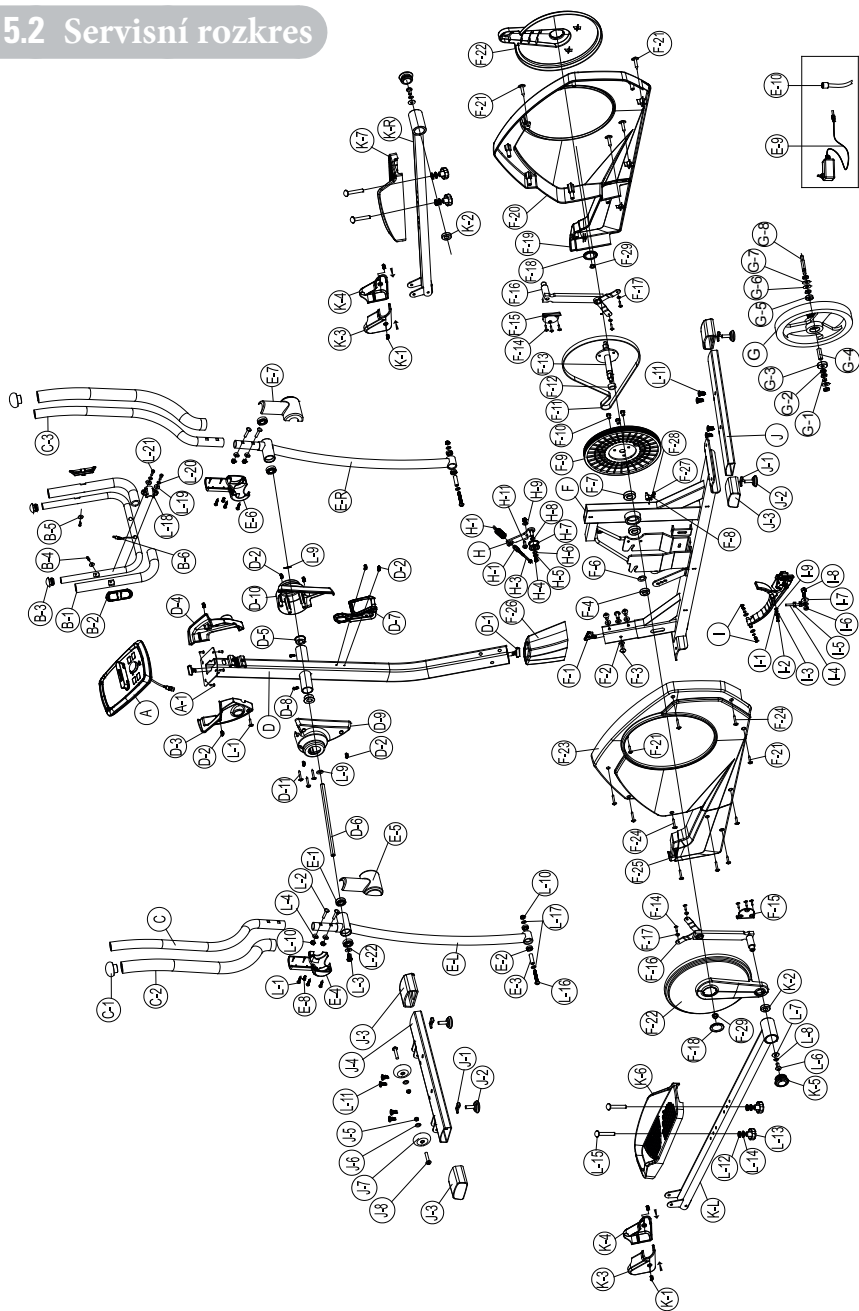
Trénink 10 minut.

Opakujte trénink 2x-3x.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

5.2 Servisní rozkres



5. Všeobecné informace

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
A,A-2	Computer	1	F-9	Big pulley	1
B	Front handlebar	1	F-10	Hex. Screw M8xP1.25x12Lx5t	3
B-1	Foam grip	2	F-11	Belt	1
B-2	Hand pulse	2	F-12	Sleeve	1
B-3	End cap for front handlebar	2	F-13	Shaft	1
B-4	Screw for hand pulse M4x20L	2	F-14	Screw M4*12L	10
B-5	Semicircle washers 1.5T	2	F-15	Inside cover for disc	2
B-6	Wire for hand pulse	1	F-16	Cross disc	2
C	Upper handlebar (Left)	1	F-17	Flat washer	4
C-1	End cap for upper handlebar	2	F-18	Cap for Cross disc	2
C-2	Foam grip for upper handlebar	2	F-19	Front cover (Right)	1
C-3	Upper handlebar (Right)	1	F-20	Chain cover (Right)	1
D	Handlebar post	1	F-21	Screw M4x16	6
D-1	Cable (upper) for handlebar post	1	F-22	Round disc	2
D-2	Screw M5xP0.8x12L	2	F-23	Chain cover (Left)	1
D-3	Cover for console holder(Left)	1	F-24	Self tapping screw M4x50L	7
D-4	Cover for console holder(Right)	1	F-25	Front cover (Left)	1
D-5	Bushing	2	F-26	Cover for the handlebar post	1
D-6	Axle for the handlebar post	1	F-27	Screw for sensor box M4x10L	1
D-7	Bottle holder	1	F-28	Flat washer 5x 10x1t	1
D-8	Screw M5xP0.8x8L	2	F-29	Pattern nuts M10xP1.25x9T	2
D-9	Left cover for handlebar post	1	G-G-8	Flywheel set	1
D-10	Right cover for handlebar post	1	H-H-11	Idle wheel set	1
D-11	Screw M3x25L	3	I-I-9, F-1	Magnetic set & Gear box set	1
E-L	Left lower handlebar	1	J	Rear stabilizer	1
E-R	Right lower handlebar	4	J-1	Adjusting cap for stabilizer	4
E-1	Bushing 6003RS	4	J-2	Adjustment block for stabilizer	4
E-2	Bushing 6001RS	4	J-3	End cap for stabilizer	4
E-3	Sleeve	2	J-4	Front stabilizer	1
E-4	Left/front cover for handlebar	1	J-5	Nylon nut M8	2
E-5	Left/rear cover for handlebar	1	J-6	Flat washer 8x16x1t	2
E-6	Right/front cover for handlebar	1	J-7	Transportation wheel	2
E-7	Right/rear cover for handlebar	1	J-8	Screw M8xP1.25x40L	2
E-8	Screw M5xP0.8x14L	2	K-L	Left pedal arm	1
E-9	Adaptor	1	K-1	Screw M5xP0.8x12L	4
E-10	DC cable	1	K-2	Bearing 2203-2RS	2
F	Main frame	1	K-3	Front cover (Left) for pedal arm	2
F-2	Flat washer 8* 19*2T	4	K-4	Front cover (Right) for pedal arm	2
F-3	Screw M8*P1.25*16L	4	K-5	Rear cover for pedal arm	2
F-4	Nylon nuts M20*P1.0	1	K-R	Right pedal arm	1
F-6	Flat washer 20.3x 30x1t	1	K-6	Left pedal	1
F-7	Bearing 6004RS	2	K-7	Right pedal	1
F-8	Sensor box	1	L-1~L-24	Assembly set	1

5.3 Průvodce řešením problémů

Problém

Během tréninku vydává тренаžér pípání nebo škrábání.

Řešení

Pípání nebo škrábání je většinou způsobeno nárazem nebo poškrábáním plastového krytu o kovový rám. Řešením tohoto problému je nastříkat tyto komponenty pomocí spreje WD40, který je k dispozici v železářství.

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

iConsole se nezobrazuje v seznamu zařízení Bluetooth v nabídce nastavení smartphonu nebo tabletu.

Řešení

K zařízení se musíte připojit sami z aplikace. Zapněte zařízení a také Bluetooth na tabletu/smartphonu. Otevřete aplikaci iConsole, v případě potřeby si vytvořte účet a začněte trénovat. Aplikace poté zobrazí zařízení, která můžete připojit.

Problém

Můj tablet/smartphone se nemůže připojit přes Bluetooth k iConsole.

Řešení

1. Funkce Bluetooth podporuje pouze jedno připojení. Při pokusu o připojení k iConsole se ujistěte, že nejste připojeni k jinému zařízení.
2. Spojení může být narušeno vnějšími faktory. Vypněte funkci Bluetooth na tabletu nebo smartphonu. Poté znovu zapněte Bluetooth a proveďte připojení k iConsole.

5. Všeobecné informace

Problém

Moje tréninková cvičení nejsou uložena v MENU INFORMACÍ.

Řešení

Pro ukládání tréninků musíte mít účet. V kapitole NABÍDKA NASTAVENÍ najdete popis, jak vytvořit účet.

Problém

Nemohu použít funkci IROUTE v MENU GYM CENTER.

Řešení

Pro spuštění aplikace IROUTE je pro přihlášení vyžadován účet. V kapitole NASTAVENÍ najdete popis způsobu vytvoření účtu.

Problém

Při zahájení trasy na IROUTE se zobrazí "**Your workout this time**".

Řešení

Pokud používáte tablet Android, stáhněte si aplikaci iConsole HD z obchodu Google Play.

Pokud váš problém nebude vyřešen nebo popsán zde, obraťte se na prodejce fitness, u kterého jste zakoupili tento trenážér.

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
Telefon: +420 725 552 257