

---

# **DRIVER** *DWR2500i*



---

Návod k obsluze veslovacího trenažéru  
[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 Naplnění nádrže na vodu	11
4.3 Hladina vody	12
4.4 Obsluha počítače	13
4.5 Trénink s aplikacemi	17
4.6 Skladování	19
4.7 Údržba	20
<b>5. Všeobecné informace</b>	<b>21</b>
5.1 Tréninkový plán	21
5.2 Servisní rozkres	23
5.3 Průvodce řešením problémů	25
<b>6. Záruka</b>	<b>26</b>
5.4 Záruka	26

# 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 150 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 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 prostorech 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

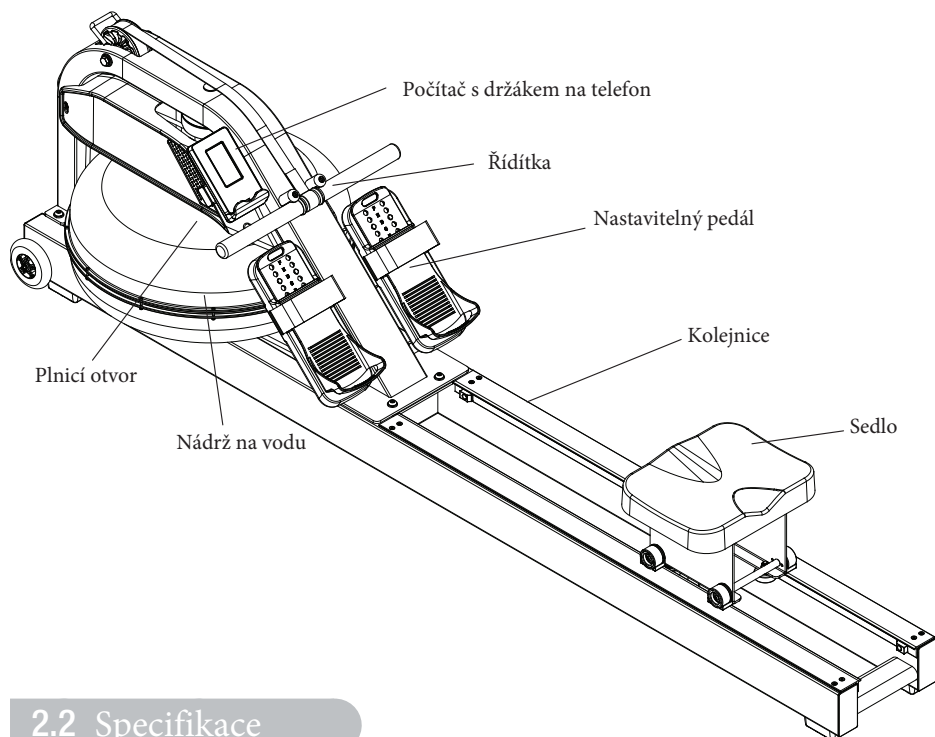
---

V této příručce naleznete informace potřebné k používání veslovacího trenažéru. Najdete zde tipy a rady, jak maximálně trénovat.

Doporučujeme vám, abyste si pečlivě přečetli tento návod k použití veslovacího trenažéru DWR2500i, abyste jej mohli používat bezpečně a efektivně.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné tréninky.

### 2.1 Důležité součásti



### 2.2 Specifikace

#### Při použití

Délka: 220 cm

Výška: 60 cm

Šířka: 52 cm

Hmotnost: 50 kg

#### Ve složeném stavu

Délka: 60 cm

Výška: 220 cm

Šířka: 52 cm

## 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 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.



#### **Protahení 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.



#### **Protahení 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.



#### **Protahení 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.



#### **Protahení 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.



#### **Protahení v sedě**

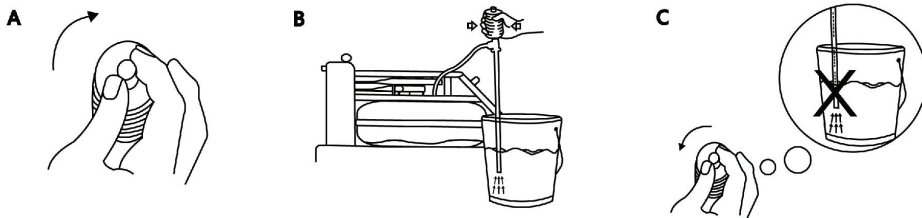
Posaďte se na podlahu s nataženou pravou nohou před sebe a položte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu stehna pravé nohy. Předkloňte se ve směru pravé nohy a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Uvolněte se a udělejte totéž s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

### 4.1 Montáž

Všechny části potřebné k sestavení veslovacího trenažeru DWR2500i jsou ve dvou krabicích. Vyjměte díly z krabic a do konzoly vložte 2 baterie AA.

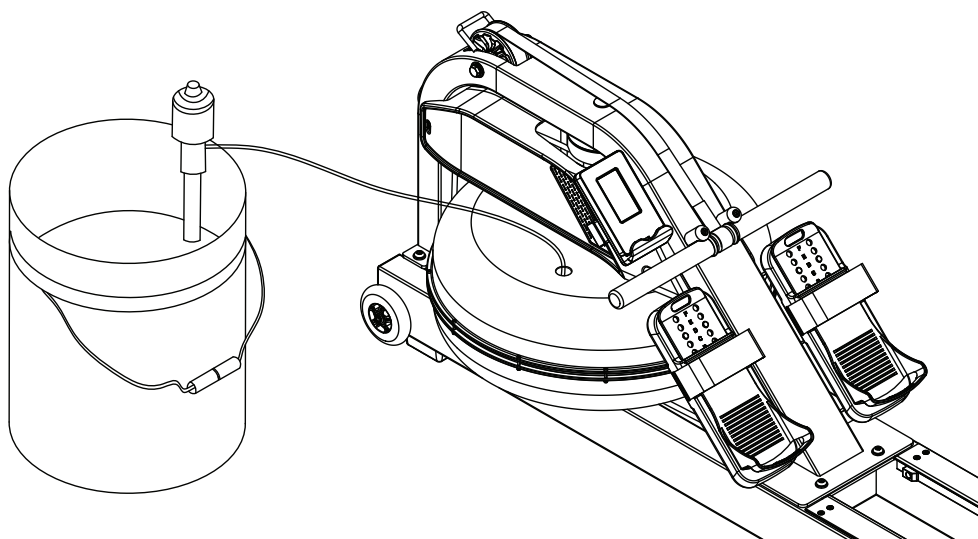
### 4.2 Naplnění nádrže na vodu

Odstraňte zátku z plnicího otvoru umístěného v horní části nádrže na vodu. Naplňte kbelík vodou z vodovodu a přidejte chlorovou tabletu, pokud bude trenážér umístěn na přímém slunečním svitu.



Upevněte šroub na přiloženém sifonu (a) a vložte sifon do kbelíku a druhý konec do nádrže na vodu (b). Nyní stlačte červenou část sifonu, abyste čerpali vodu z kbelíku do nádrže na vodu. Obvykle po 4 až 5 lisech stlačení začne sifonové čerpadlo pumpovat. Množství vody uvnitř nádrže bude určovat úroveň odporu během veslování. Otočte rukojetí proti směru hodinových ručiček (c), aby vzduch mohl vstoupit do čerpadla a zastavit čerpání.

Při plnění doporučujeme pod nádrž na vodu umístit nějaký ubrus nebo přikrývku.



### 4.3 Hladina vody

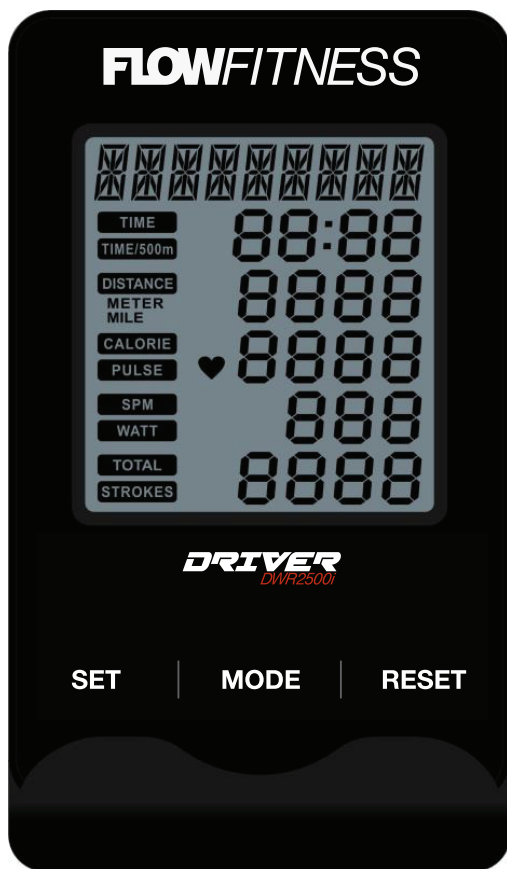
Odstraňte vodu z nádrže, abyste snížili úroveň odporu. Toho lze dosáhnout umístěním sifonového čerpadla do nádrže a pružné hadice do prázdného kbelíku. Postupujte stejně jako při plnění nádrže na vodu.

Při plnění doporučujeme pod nádrž na vodu umístit nějaký ubrus nebo příkrývku.

## 4. Použití

---

### 4.4 Obsluha počítače



#### SET

Jedním stisknutím zvýšíte hodnotu, dlouhým stisknutím rychle zvýšíte nastavení času, kalorií, vzdálenosti a počet záběrů.

#### MODE

Potvrzení funkce.  
Stisknutím pozastavíte trénink.  
V pohotovostním režimu stiskněte SET pro přepínání mezi metry a milemi.

#### RESET

Vraťte se k předchozí funkci  
Clear set value (vymazat nastavenou hodnotu).  
Stisknutím a podržením po dobu 3 sekund konzolu restartujete.

### Hodnoty na displeji

<i>Okno</i>	<i>Funkce</i>
<i>TIME:</i>	<i>Uplynulý nebo zbývající čas</i>
<i>DISTANCE:</i>	<i>Uplynulá nebo zbývající vzdálenost</i>
<i>CALORIE:</i>	<i>Spálené nebo zbývající kalorie</i>
<i>PULSE:</i>	<i>Zobrazení srdeční frekvence (počet úderů/min.), máte-li nasazený hrudní pás</i>
<i>WATT:</i>	<i>Aktuální výstup ve wattech.</i>
<i>SPM:</i>	<i>Počet záběrů za minutu</i>
<i>STROKES:</i>	<i>Celkový počet záběrů</i>

### Obecné použití

Počítač DWR2500i pracuje na dvě AA baterie. Po vložení baterií se displej automaticky zapne. Po 4 minutách nečinnosti přejde počítač do pohotovostního režimu. Stisknutím libovolného tlačítka aktivujete počítač z pohotovostního režimu.

Všechny programy a hodnoty začnou blikat jeden po druhém. Stisknutím tlačítka MODE otevřete hlavní nabídku. V hlavní nabídce můžete zvolit jeden z výcvikových programů které jsou blíže popsány na následujících stránkách.

Pomocí tlačítka SET můžete přepínat mezi programy nebo hodnotami, program nebo hodnotu potvrdit stisknutím tlačítka MODE.

Během tréninku stiskněte MODE pro pozastavení tréninku. Opětovným stisknutím tlačítka MODE trénink obnovíte nebo stisknutím tlačítka RESET trénink ukončíte.

### Cvičení s volitelným hrudním pásem

Počítač může přijímat signál srdeční frekvence z volitelného hrudního pásu Flow Fitness Bluetooth. Srdeční frekvence se automaticky zobrazí v okně PULSE na displeji počítače.

### Rychlý start

Když spustíte veslování z pohotovostního režimu, počítač automaticky vstoupí do manuálního programu. Začnou se načítat všechny hodnoty na displeji.

## 4. Použití

---

### MANUÁLNÍ PROGRAM

S manuálním programem máte možnost nastavit tréninkové cíle.

1. Stisknutím tlačítka MODE přejděte do hlavní nabídky.
2. Stiskněte tlačítko SET, dokud se na počítači nezobrazí MANUAL.
3. Stiskněte MODE pro potvrzení a přímé spuštění manuálního programu.

### INTERVALOVÝ PROGRAM

Lze volit mezi 3 typy intervalových programů:

**10/20: Veslování po dobu 10 sekund, 20 sekund odpočinek pro 8 sad.**

**20/10: Veslování po dobu 20 sekund, 10 sekund odpočinek pro 8 sad.**

Můžete nastavit vlastní dobu trvání veslování a odpočinku. Můžete také nastavit počet opakujících se sad.

#### **Pro intervaly 10/20 a 20/10:**

1. Stisknutím tlačítka MODE přejděte do hlavní nabídky.
2. Stiskněte tlačítko SET, dokud se na počítači nezobrazí INTERVAL, pak stiskněte MODE pro potvrzení
3. Stisknutím tlačítka SET vyberte požadovaný program intervalu.
4. Stiskněte MODE pro potvrzení a zahájení intervalového tréninku. Počítač provede krátké odpočítávání, než budete moci začít cvičit.

Program je dokončen, když dokončíte 8 sad intervalového tréninku. O dokončení posledního sady vás bude informovat zvukový signál.

#### **Pro vlastní nastavení intervalového programu:**

1. Stisknutím tlačítka MODE přejděte do hlavní nabídky.
  2. Stiskněte tlačítko SET, dokud se na počítači nezobrazí INTERVAL, pak stiskněte MODE pro potvrzení
  3. Stiskněte tlačítko SET, dokud se na počítači nezobrazí VLASTNÍ, potvrďte stisknutím MODE
  4. Stisknutím tlačítka SET nastavte preferované množství opakujících se sad a stisknutím tlačítka MODE volbu potvrďte
  5. Stisknutím tlačítka SET nastavte preferovaný čas veslování v sekundách, stisknutím tlačítka MODE volbu potvrďte
  6. Stisknutím tlačítka SET nastavte preferovanou dobu odpočinku v sekundách.
  7. Stiskněte MODE pro potvrzení a zahájení intervalového tréninku. Počítač provede krátké odpočítávání, než budete moci začít cvičit.
- Program je dokončen, když dokončíte zadané sady intervalového tréninku. O dokončení posledního segmentu vás bude informovat zvukový signál.

### **CÍLOVÝ PROGRAM (TARGET)**

Pomocí cílového programu můžete nastavit cílovou hodnotu: čas, tahy, puls, kalorie nebo vzdálenost. Trénink je ukončen, když dosáhnete stanovené cílové hodnoty.

1. Stisknutím tlačítka MODE přejděte do hlavní nabídky.
2. Stiskněte tlačítko SET, dokud se na počítači nezobrazí TARGET, potvrďte stisknutím MODE
3. Vyberte požadovanou cílovou hodnotu: čas, tahy, puls, kalorie nebo vzdálenost stisknutím tlačítka SET, potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
4. Nastavte požadovanou hodnotu stisknutím tlačítka SET. Podržením tlačítka SET nastavíte hodnotu rychle.
5. Stiskněte MODE pro potvrzení a zahájení cílového tréninku. Počítač provede krátké odpočítávání, než budete moci začít cvičit.

Nastavená cílová hodnota se bude odpočítávat do 0. Trénink je dokončen, když dosáhnete stanovené cílové hodnoty. Zazní zvukový signál, aby vás informoval, že jste dosáhli svého cíle.

Poznámka: Chcete-li použít puls jako cílovou hodnotu, je zapotřebí mít nasazený volitelný hrudní pás Flow Fitness Bluetooth.



### 4.5 Trénink s aplikacemi

S veslovacím trenážerem Driver DWR2500i můžete připojit smartphone nebo tablet pomocí připojení Bluetooth.



Připojte mobilní zařízení podle následujících pokynů:

1. Přejděte do nastavení mobilního zařízení a zapněte Bluetooth.
2. Stáhněte si jednu z podporovaných aplikací.
3. Postupujte podle pokynů podporovaných aplikací.

Pro trénink se smartphonem nebo tabletem si musíte stáhnout jednu z aplikací. Níže jsou uvedeny aplikace kompatibilní s trenažérem Driver DWR2500i. Pokud budou k dispozici nové aplikace, budou uvedeny na našem webu; [www.flowfitness.com](http://www.flowfitness.com).



### **iConsole+ Training**

Tréninková aplikace iC + vám umožní ovládat DWR2500i 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>



### **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:

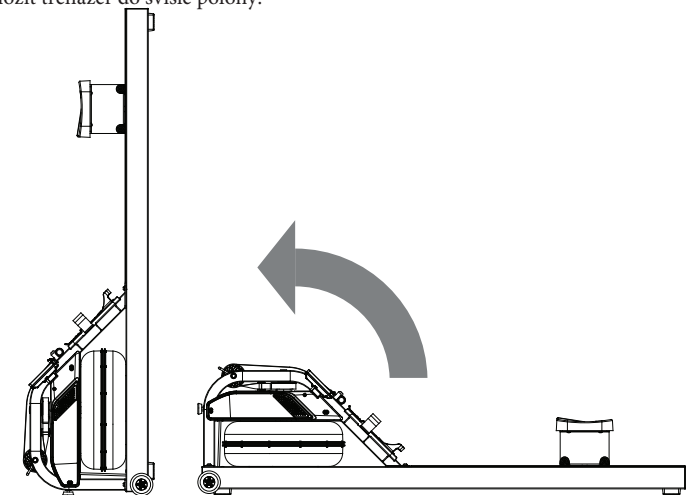
<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

### 4.6 Skladování

Veslovací тренаžér DWR2500i lze umístit do svislé polohy pro lepší skladování.

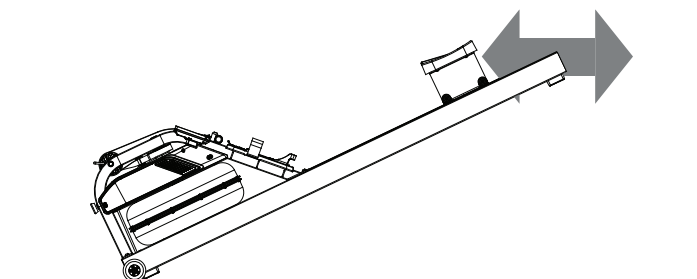
#### **Skladování a uvedení do provozu**

Chcete-li veslovací тренаžér uložit, můžete zvednout spodní stranu a uložit тренаžér do svislé polohy.



#### **Pohyb trenážeru naplněného vodou**

Chcete-li veslovací trenážer přemístit, zvedněte jej vzadu, dokud nebude na přepravních kolečkách. Přesuňte jej na požadované místo.



### 4.7 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 trenažér používat pouze uvnitř a v suchém prostředí.

#### **Úprava vody**

Harmonogram úpravy vody ve veslovacím trenažéru se bude lišit v závislosti na vystavení vodní nádrže slunečnímu záření. Pokud je nádrž vystavena přímému slunečnímu svitu, očekávejte úpravu vody každých 8–12 měsíců. 2 roky voda vydrží na tmavším místě bez přímého slunečního záření. Když se voda mírně zakalí, přidejte chlorovou tabletu na úpravu vody. Doporučujeme umístit pod nádrž na vodu hadřík nebo příkrývku, kdykoli je při úpravě vody otevřena zátka nádrže.

### 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 3 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.

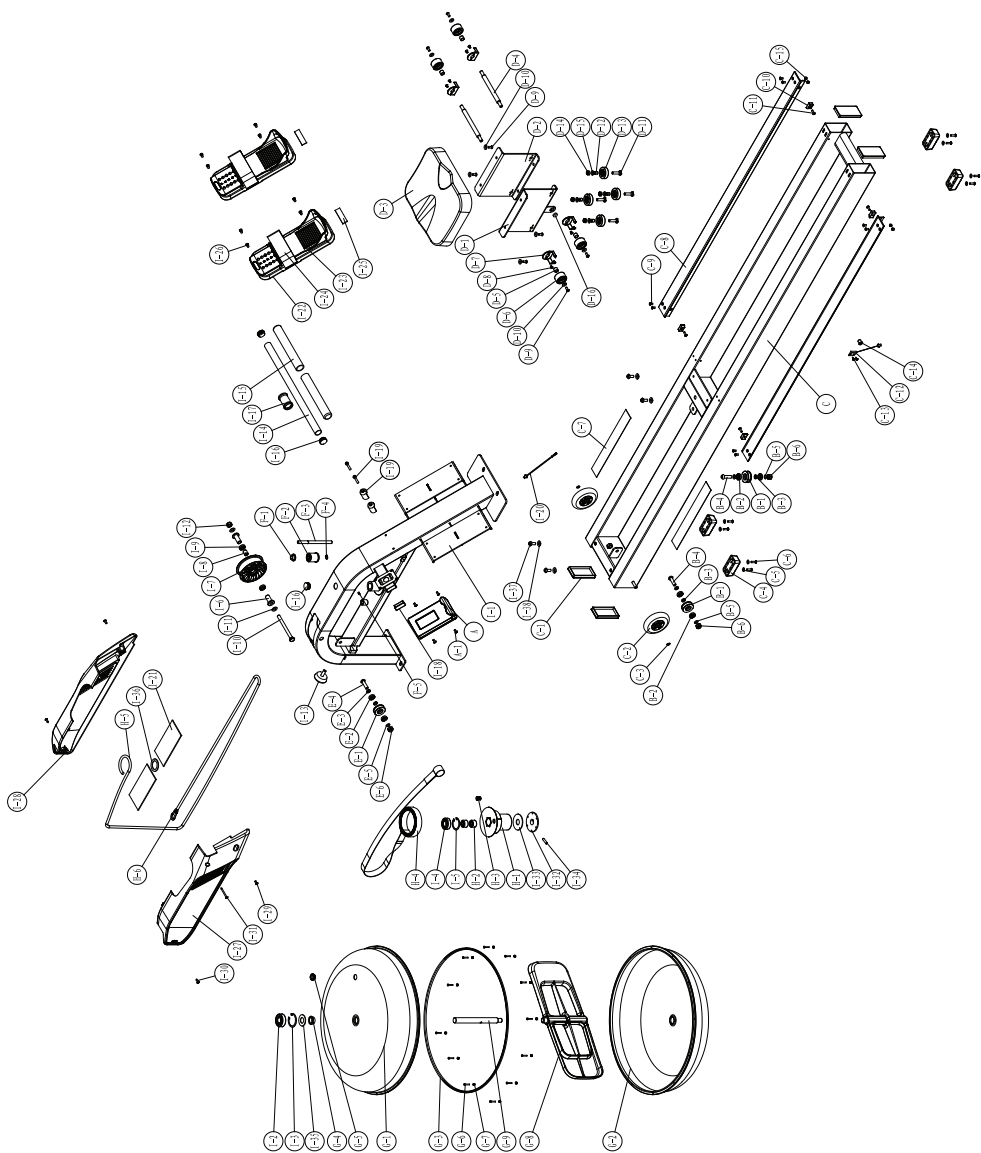
Trénink 10 minut.

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	Console	1	G-1	Water Tank Upper	1
A-1	Screw	4	G-2	Water Tank	1
B	Small Weaving Assembly	2	G-3	Rubber Band	1
B-1	Roller	1	G-4	Tube	1
B-2	Bearing	2	G-5	Rubber Plug	1
B-3	Bushing	1	G-6	Screw	12
B-4	Allen Bolt	1	G-7	Nylon Nut	12
B-5	Flat Washer	1	G-8	Fan Blade	1
B-6	Nylon Nut	1	G-9	Shaft For Fan Blade	1
C	Main Frame	1	H	Fixing Seat For Fan Blade	1
C-1	End Cap	4	H-1	Fixing Seat For Fan Blade	1
C-2	Transportation Wheel	2	H-2	Bearing	2
C-3	C-Type	2	H-3	Fixed Hook	1
C-4	End Cap	4	H-4	Weaving	1
C-5	Flat Washer	8	H-5	Elastic Rope	1
C-6	Screw	8	H-6	Fixed Hook	1
C-7	Eva Double-Sided Tape	2	I	Main Frame Assembly	1
C-8	Side Panel Of Slider	2	I-1	Main Frame(Upper)	1
C-9	Screw	8	I-2	Bearing	1
C-10	Stopper	4	I-3	Ring	1
C-11	Screw	4	I-4	Bearing	1
C-12	Sensor Wire	1	I-5	Ring	1
C-13	Screw	2	I-6	Plastic Bushing	2
C-14	End Cap	1	I-7	Big Roller	1
C-15	Nut	4	I-8	Bushing	1
D	Slider Assembly	1	I-9	Bearing	2
D-1	Slider	1	I-10	Screw	1
D-2	Saddle Seapost Painted	1	I-11	Flat Washer	2
D-3	Saddle	1	I-12	Nylon Nut	1
D-4	Axle For Roller	2	I-13	End Cap	1
D-5	Bushing	4	I-14	Handlebar	1
D-6	Saddle Wheel Assembly	4	I-15	Grip	2
D-7	Protection Cover Of Seat Roller	4	I-16	End Cap	3
D-8	Screw	8	I-17	Cover For Handlebar	1
D-9	Allen Bolt	8	I-18	End Cap	1
D-10	Flat Washer	8	I-19	Handlebar Holder	2
D-11	Screw	4	I-20	Sensor Wire	1
D-12	Bushing	4	I-21	Eva Foam	2
D-13	Limited Roller	4	I-22	Pedal	2
D-14	Nylon Nut	4	I-23	Pedal Pad	2
D-15	Flat Washer	4	I-24	Pedal Strap	2
D-16	Agent	1	I-25	Eva Foam	2
E	Small Weaving Assembly	1	I-26	Allen Bolt	8
E-1	Roller	1	I-27	Cover(Left)	1
E-2	Bearing	2	I-28	Cover(Left)	1
E-3	Bushing	1	I-29	Screw	2
E-4	Allen Bolt	1	I-30	Screw	2
E-5	Flat Washer	1	I-31	Screw	1
E-6	Nylon Nut	1	I-32	Fixing Seat	1
F	Weaving Assembly	1	I-33	Washer	1
F-1	Sleeve	1	I-34	Cotter Pins	1
F-2	Weaving Wheel(Small)	1	I-35	Rubber Band	1
F-3	Weaving Fixed Axle	1	I-36	Rubber Gasket	1
F-4	C-Type	1	I-41	Allen Bolt	4
F-5	Screw	1	I-42	Flat Washer	4
G	Tank Assembly	1	I-43	Screw	2



### 5.3 Průvodce řešením problémů

**Problém**

Během tréninku se ozývá pípání nebo škrábání.

**Řešení**

Zkontrolujte otočné body trenažéru, v případě potřeby doplňte mazivo.

**Problém**

Počítač nezobrazuje (nebo chybně) tepovou frekvenci.

**Řešení**

Pokud není při použití hrudního pásu příjem srdečního tepu, zkontrolujte následující:

- Přečetli jste si příručku k hrudnímu pásu? Je důležité, aby senzory byly navlhčeny pro lepší kontakt s pokožkou.
- Jsou baterie nabitě a správně vloženy?
- Je hrudní pás dostatečně utažený?

**Problém:**

Hodnoty se během veslování nepočítají nahoru ani dolů.

**Řešení:**

Zkontrolujte, zda jsou kabely displeje připojeny správně.

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

### 5.4 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