

FLOWFITNESS

TURNER*DHT2500i*



Návod na použitie

www.flowfitness.com

1. Dôležité informácie	3
1.1 Zdravie	3
1.2 Bezpečnosť	3
2. Úvod	5
2.1 Obsah balenia	5
2.2 Dôležité časti	7
2.3 Špecifikácia	7
3. Fitness	8
3.1 Tepová frekvencia	8
3.2 Zahriatie a uvoľnenie (cooling down)	10
4. Použitie	11
4.1 Montáž	11
4.2 Počítač	16
4.3 Aplikácie	25
5. Všeobecné informácie	29
5.1 Tréningový plán	29
5.2 Rozložený náčrt	31
5.3 Riešenie problémov	33
6. Záruka	35
6.1 Záruka	35

1. Dôležité informácie

Dôležité:

Pred samotným používaním stroja si pozorne prečítajte tento návod a riaďte sa jeho pokynmi.

- Pre stanovenie optimálnej úrovne vášho tréningu je najlepšie poradiť sa s odborníkom.
- Ak sa pri tréningu objavia závraty, nevoľnosť či iné fyzické problémy, okamžite prestaňte cvičiť a konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
- Pri tréningu priebežne kontrolujte svoj srdcový tep a ak budú hodnoty akokoľvek neštandardné, okamžite prestaňte cvičiť.
- Odporúčame sa pred použitím stroja rozcvičiť vhodným cvičením, ktoré by malo trvať 5 - 10 minút. Po skončení tréningu sa ponatáhajte. Vďaka tomuto procesu sa vaša tepová frekvencia môže striedavo zvyšovať a znižovať, a tým predchádzate bolesti svalov.
- Stroj používajte iba na určený účel a tak, ako je uvedené v návode.
- Pred cvičením skontrolujte, že je stroj funkčný. Ak zistíte, že je niečo v neporiadku, prestaňte cvičiť a kontaktujte vášho predajcu.
- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.
- Stroj je určený len pre domáce používanie a musí byť umiestnený na rovnej ploche.
- Na stroji cvičí vždy len jedna osoba.
- Nosnosť rotopedu je 140 kg.
- Pred cvičením sa uistite, že okolo seba máte dostatok voľného priestoru. Ideálne 1 meter.
- Na stroj nič nelepte.
- Dbajte na to, aby k stroju nemali prístup deti a domáce zvieratá.
- Ľudia so zdravotným postihnutím by mali mať súhlas lekára pred začiatkom cvičenia.
- Nestrkajte ruky a nohy do pohyblivých častí stroja a pod stroj.

1. Dôležité informácie

- Počas cvičenia nikdy nezadržujte dych. Dýchanie by malo byť plynulé, a to v závislosti na intenzite cvičenia.
- V tréningovom pláne začínajte pomaly a postupne ho budujte.
- Počas cvičenia noste vhodné oblečenie. Nenoste nič čo je príliš voľné a mohlo by sa ľahko zachytiť v pohyblivých častiach stroja.
- Pri presúvaní stroja použite vhodnú zdvíhaciu techniku, aby ste predišli poraneniu chrbta.
- Skrutky pravidelne kontrolujte a doťahujte.
- Majiteľ stroja zodpovedá za to, že všetci jeho užívatelia sú poučení a vedia, o možných nebezpečenstvách tak, ako je popísané v tomto návode.
- Tento stroj nie je vhodný pre terapeutické či profesionálne používanie.
- Stroj používajte len v suchom a čistom prostredí. Skladovanie v chladných a vlhkých priestoroch môže viesť k poškodeniu stroja.



VAROVANIE

Než začnete cvičiť, konzultujte svoj zdravotný stav so svojím lekárom. Toto opatrenie je dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú iné zdravotné problémy. Pred používaním si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za žiadne zranenia osôb či poškodenie majetku, ktoré vznikne používaním tohto stroja.

Tento produkt nie je vhodný na prenajímanie alebo použitie v komerčnom prostredí.

2. Úvod

Ďakujeme, že ste si zakúpili Turner DHT2500i. Sme presvedčení, že tento stroj splní všetky vaše očakávania. Existuje mnoho dôvodov, prečo si zakúpiť práve tento rotoped. Prianie schudnúť, rehabilitovať či zlepšiť kondíciu. Nech už bol ten váš dôvod akýkoľvek, veríme, že budete so svojou voľbou spokojní.

Turner DHT2500i je ideálnym strojom pre celú vašu rodinu. Výhodou je možnosť pripojiť k nemu tablet alebo smart telefón.

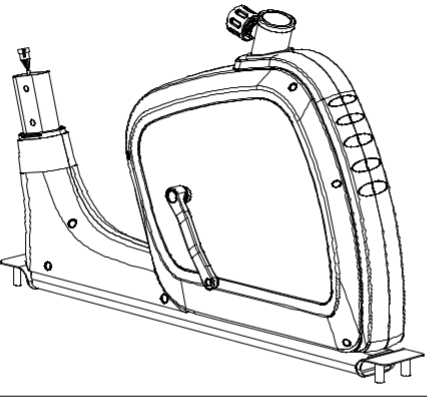
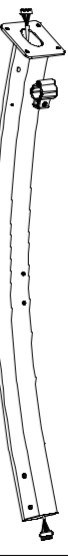
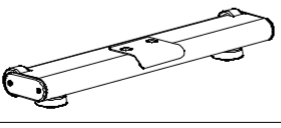
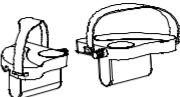
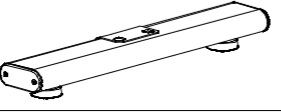
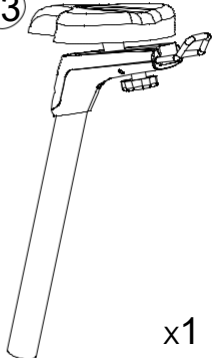
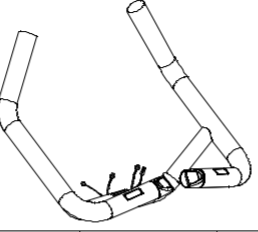
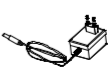





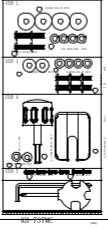
Turner DHT2500i disponuje okrem niekoľkých štandardných cvičebných programov, tiež možnosťou pripojenia tabletu alebo smartfónu. Stačí nainštalovať aplikáciu iConsole + alebo Kinomap a môžete si začať užívať ďalšie možnosti, ktoré vám tieto aplikácie prinášajú. Vďaka tomu bude vaše cvičenie oveľa pestrejšie a zaujímavejšie. Môžete si napríklad vybrať cvičenie podľa tepovej frekvencie a súčasne sledovať TV alebo aktualizovať svoj stav na sociálnych médiách.

Tento návod obsahuje všetky potrebné informácie a typy pre čo najlepšie využitie rotopedu. Vďaka tomu môžete stroj maximálne využiť.

Odporúčame Vám, aby ste si pred používaním stroja pozorne tento návod prečítali, vďaka tomu budete stroj využívať bezpečne a so všetkými jeho výhodami.

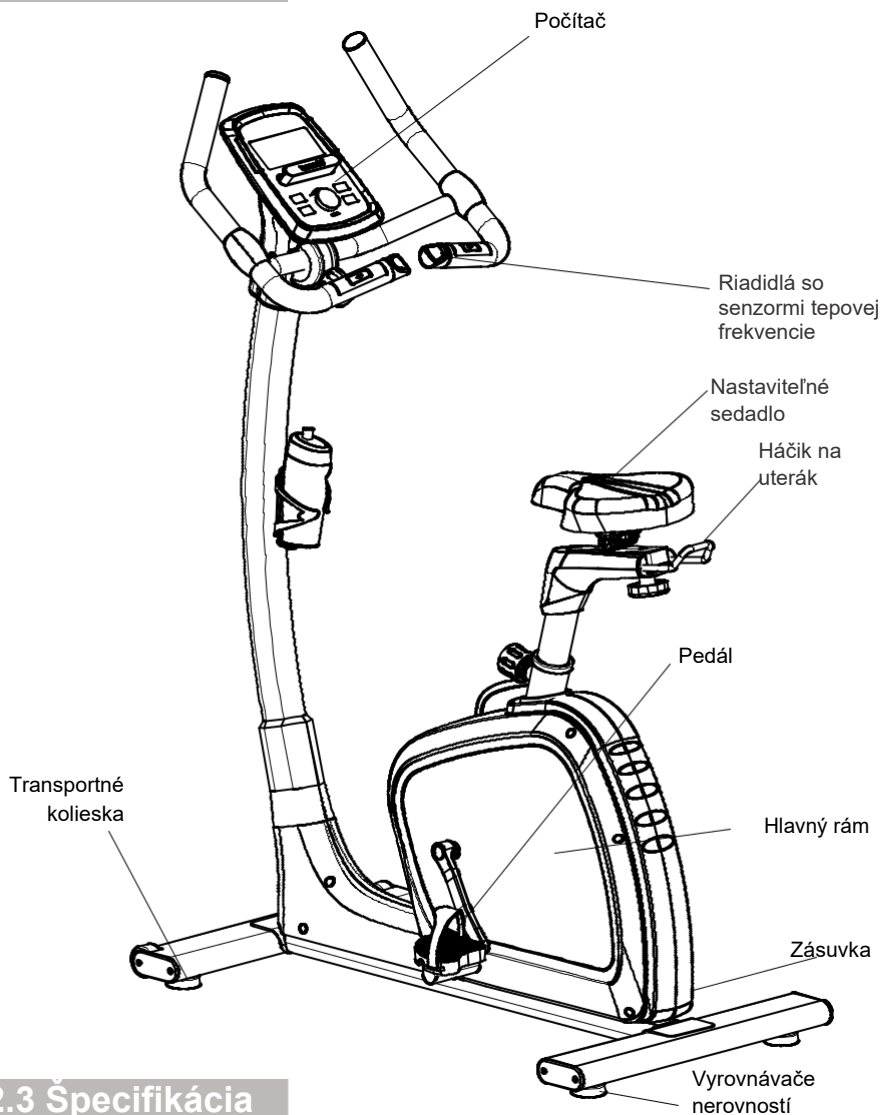
Flow Fitness vám praje úspešné a príjemné cvičenie.

2.1 Obsah balenia

 <p>1 x1</p>	 <p>17 x1</p>	
 <p>4 x1</p>	 <p>51L & 51R x1</p>	
 <p>2 x1</p>	 <p>13 x1</p>	
 <p>36 x1</p>	 <p>66 x1</p>	
 <p>76 x1</p>	 <p>61 x1</p>	 <p>75 x1</p>
 <p>40L & 40R x1</p>	 <p>63 x1</p>	 <p>x1</p>

2. Úvod

2.2 Dôležité časti



2.3 Špecifikácia

Dĺžka:	98 cm
Výška:	153 cm
Šírka:	58 cm
Váha:	37 kg

Čo je to Fitness? Všeobecne možno fitness cvičenie opísať ako aktivitu, vďaka ktorej dopravuje vaše srdce viac okysličenej krvi z pľúc do svalov. Čím je tréning namáhavejší, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú a tým viac musí srdce pracovať, aby zvládlo pumpovať okysličenú krv. Čím lepšia je vaša fyzická kondícia, tým lepšie to vaše srdce zvláda - nemusí sa toľkokrát stiahnuť, aby transportovalo potrebný kyslík. Váš kludový srdcový rytmus a srdcový rytmus pri cvičení preto klesá.

3.1 Tepová frekvencia

Pri tréningu je dôležité sledovať srdcovú frekvenciu, pretože správna tepová frekvencia je kľúčová pre dobré výsledky vášho cvičenia. Optimálna tepová frekvencia pri cvičení závisí hlavne na vašom veku. Práve vek určuje jej maximálnu hodnotu. Ďalej závisí na stanovených cieľoch. Ak je váš cieľ znižovanie telesnej hmotnosti, je pre vás najefektívnejšie držať sa na 60% maxima. Ak chcete zlepšiť svoju výdrž, mali by ste trénovať pri 85% maxima.

Sú dve formy, v ktorých telo ukladá energiu: uhľohydráty a tuk. Pri cvičení telo spotrebováva kombináciu oboch. Pri vyššej intenzite tréningu má telo tendenciu si vyberať to, čo spaľuje rýchlejšie - uhľohydráty. Ich zásoby sú však obmedzené, preto takto nedokážeme cvičiť dlhú dobu. Pri nižšej intenzite tréningu sa väčšinou telo rozhodne použiť dlhodobý zdroj energie - tuk. Pretože je v tele uložený vo väčšom množstve, dokážeme takto cvičiť dlhšie.

Nižšie nájdete tabuľku, pre zvolenie najlepšej tepovej frekvencie práve pre váš tréning. Je to rozpis, udávajúci rozpätie tepovej frekvencie pre každú vekovú kategóriu. Ak chcete pracovať na znižovaní telesnej hmotnosti, mali by ste sa držať hodnôt v prostrednom stĺpci. Ak ste sa rozhodli zlepšiť svoju výdrž, držte sa hodnôt v stĺpci pravom.

3. Fitness

Vek	Znižovanie hmotnosti (úderov za minútu) 60%	Zlepšenie výdrže (úderov za minútu) 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 viac	96-94	136 - 133

Neexistuje najlepší spôsob, ako tréning začať. Je to pre každého individuálne. Ak ste nejakú dobu necvičili a alebo máte nadváhu, mali by ste s tréningovým plánom začínať pomaly a úroveň postupne zvyšovať.

V poslednej kapitole tohto manuálu nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. všeobecné informácie). Môžete ich použiť ako inšpiráciu či pomoc na dosiahnutie stanovených cieľov. Tieto plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvá fáza je odporúčaná pre začiatočníkov alebo osoby, ktoré dlhšiu dobu necvičili. V tejto fáze sa intenzita cvičenia postupne zvyšuje a plán trvá šesť týždňov. Potom prejdete do druhej fázy, v ktorej si môžete zvoliť už konkrétny tréningový plán, a to "znižovanie váhy" alebo "zlepšenie výdrže".

3.2 Zahriatie a uvoľnenie

Správny tréning začína vždy rozcvičením (warming up) a končí uvoľnením svalov (cooling down). Vďaka tomu predchádzate bolesti svalov a prípadným zraneniam.



Uvoľnenie hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah v svaloch na ľavej strane krku. V tejto pozícii vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Dvakrát alebo trikrát opakujte.



Predklon

Pomaly sa predkloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a pažami. Ohnite sa čo najviac to pôjde a v pozícii zotrvaťte po dobu desiatich sekúnd. Dvakrát alebo trikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým nepocítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte aj druhú stranu. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Ľahké pokrčenie v kolenách

Nohy na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a choďte plynule do podrepu. Niekoľkokrát opakujte.



Natiahnutie dolnej časti chrbta

Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne sa posaďte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



Natiahnutie hamstringov

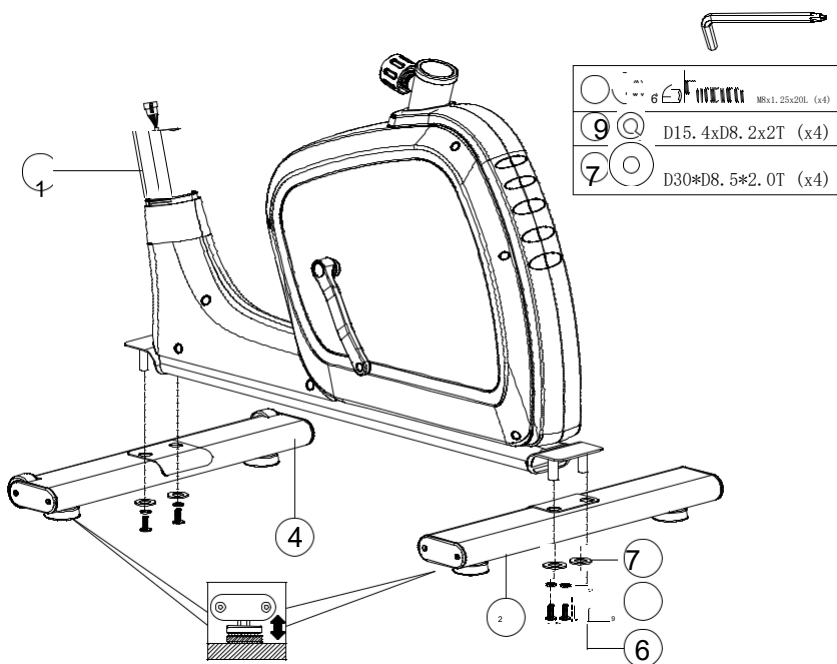
Posaďte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

4. Použitie

4.1 Montáž

Krok 1

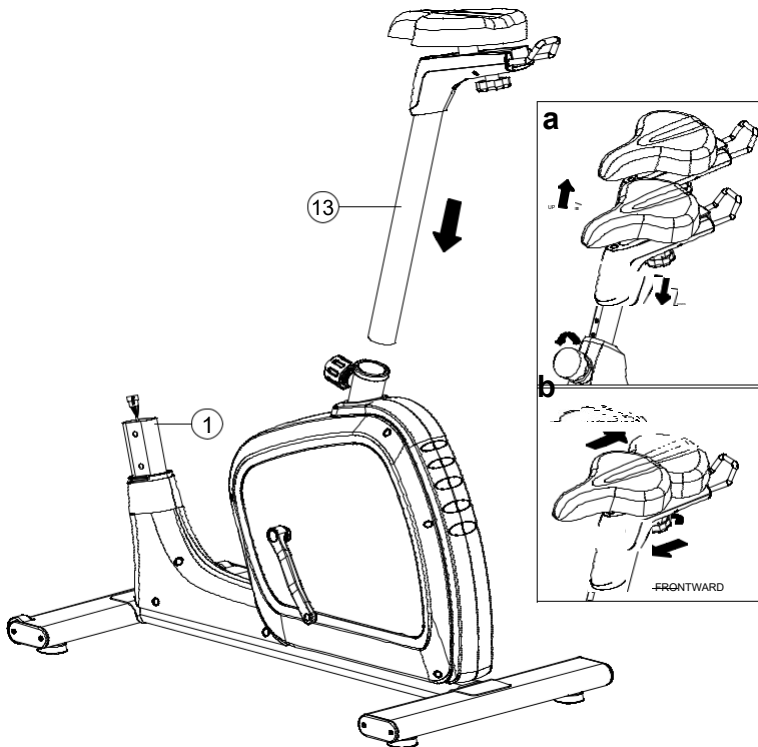
Pripevnite predný stabilizátor (4) a zadný stabilizátor (2) k hlavnému rámu stroja, a to pomocou skrutiek (6), pružinovej podložky (9) a plochej podložky (7). Vyrovnajte rotoped pomocou koliesok na vyrovnávači.



Krok-1

Krok 2

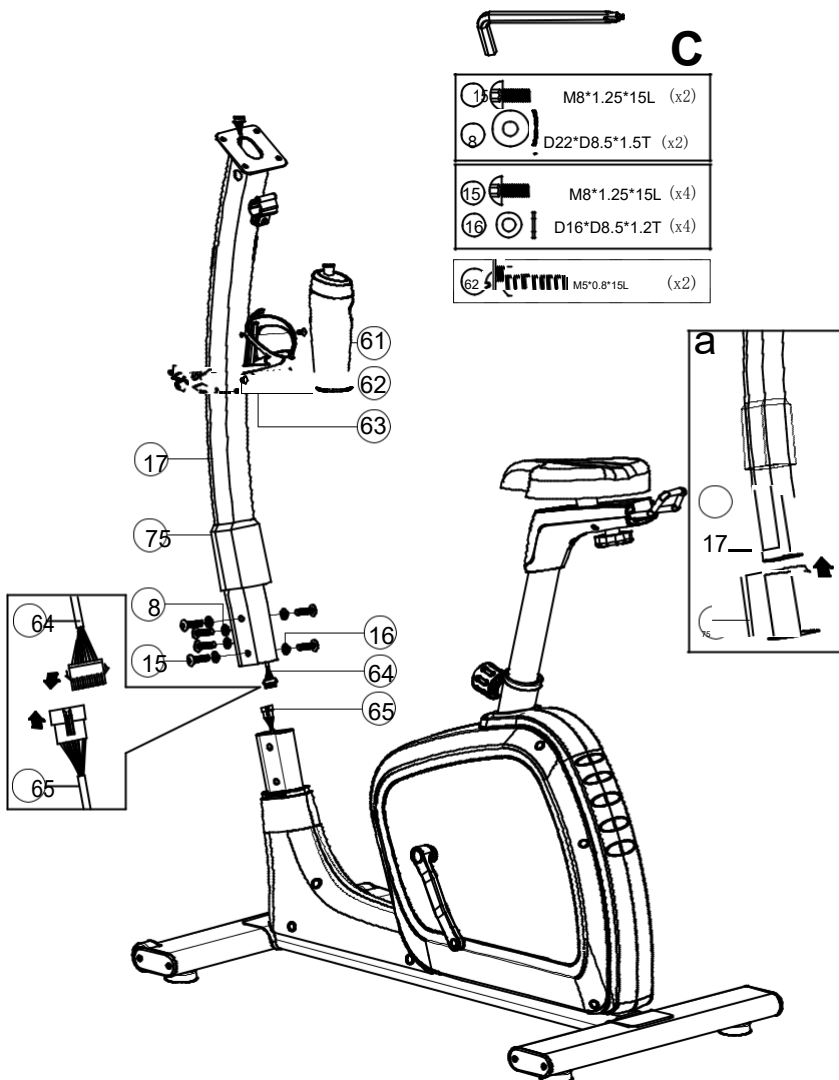
1. Nejdříve pootočte a zatáhněte za knoflík v hlavním rámu. Díky tomuto kroku se může sloupek od sedadla pohybovat nahoru a dolů. Poté nasuňte sedlovku (13) do hlavního rámu stroje. Nastavte sedadlo do požadované výšky a nastavovací knoflík upevněte v jednom z otvorů a pevně utáhněte (13) (obr. a)
2. Nyní můžete sedadlo posunout dopředu nebo dozadu tím, že uvolníte nastavovací knoflík pod sedadlem. Až nastavíte sedadlo do vyhovující polohy, knoflík pevně utáhněte (obr. b)



4. Použití

Krok 3

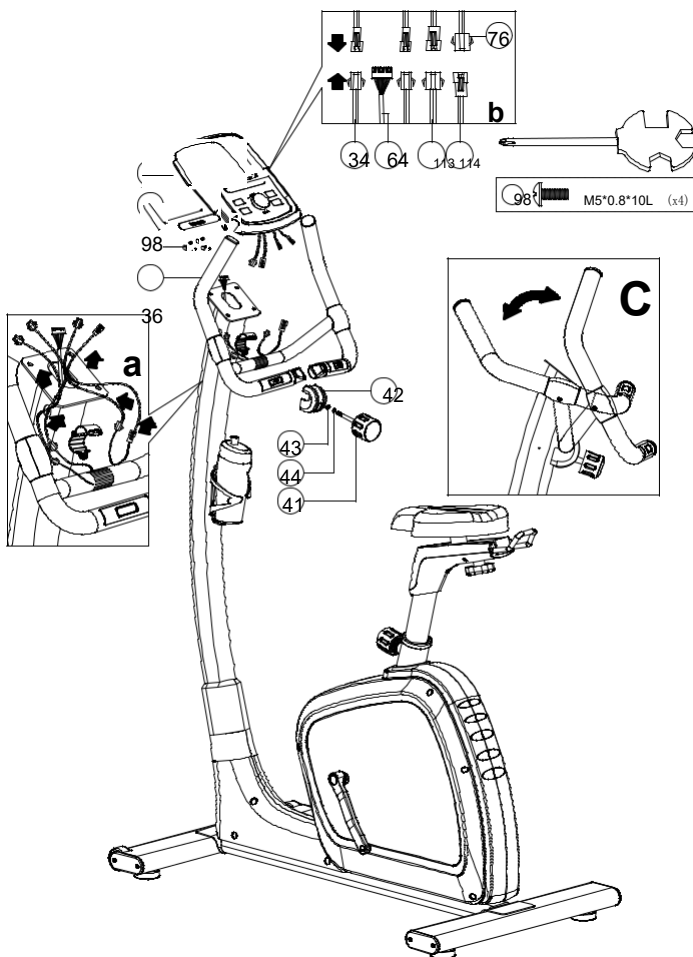
1. Nasadíte kryt (75) na sloupek říditek (17) dle obr. a.
2. Propojte horní kabel od PC (64) se spodním kabelem od pc (65) (obr. b) a upevněte sloupek říditek (17) k hlavnímu rámu pomocí imbusových šroubů (15), ploché podložky (16) a zakřivené podložky (8) jako na obr. c.
3. Připevněte držák na láhev na sloupek (17), a to pomocí šroubů M5x15L (obr. c).



Krok 4

1. Pretiahnite pulzový kábel (34) vychádzajúci zo stĺpika riadiel cez otvor v ňom tak, ako je znázornené šípkami na obr. A.
2. Umiestnite rukoväť (36) na stĺpik (17), potom kryt riadiel (42), puzdro (45), a upevnite pomocou pružnej podložky (44), plochej podložky (43) a čapu (41).
3. Pripojte kábel (64) k zadnej časti počítača (64) a prepojte káble 34, 113 a 114 (obr. B).
4. Upevnite počítač (76) k stĺpiku (17) pomocou skrutiek (98).

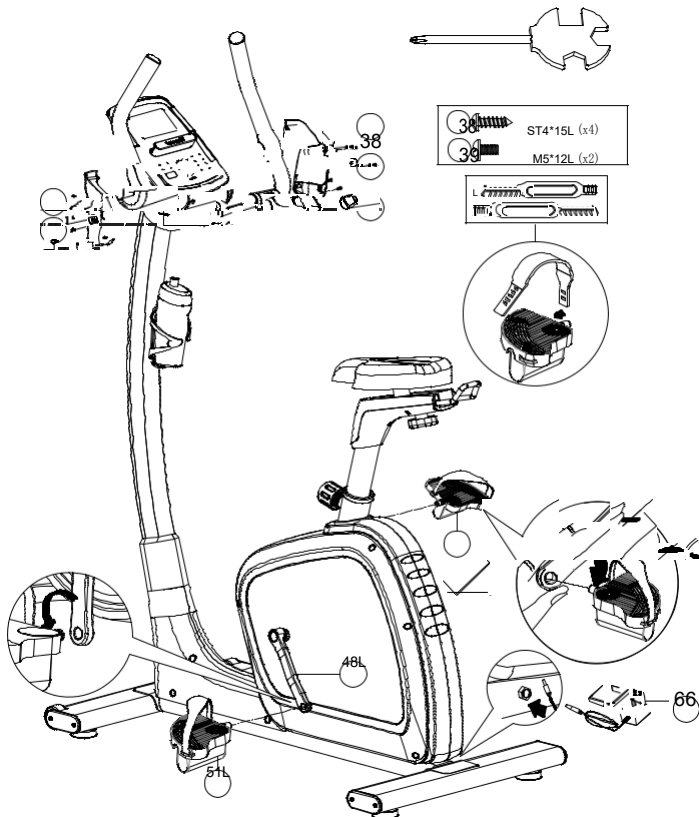
Riadičlá môžete upraviť do požadovanej polohy, a to uvoľnením čapu (41), následným nastavením riadiel a opätovným utiahnutím čapu (41).



4. Použitie

Krok 5

1. Upevnite držiak počítača (40L & 40R) na stĺpik od riadiel pomocou skrutky (38) a (39).
2. Nasadíte popruhy na pedále. Potom upevnite pedále (51L & 51R) na kľuky (48L & 48R).
3. Pripojte adaptér (66) k zadnej časti rotopedu.



4.2 Počítač

USB pripojenie pre nabíjanie je na zadnej strane konzoly



Držiak na tablet
Pre smartphone alebo tablet.

RESET
Tlačidlo pre resetovanie hodnôt alebo návrat do hlavnej ponuky

STAR/STOP
Zapnutie či vypnutie cvičenia

RECOVERY
Analyzuje vašu kondíciu po tréningu, a to na základe srdcovej frekvencie

BODY FAT
Analyzuje percento telesného tuku

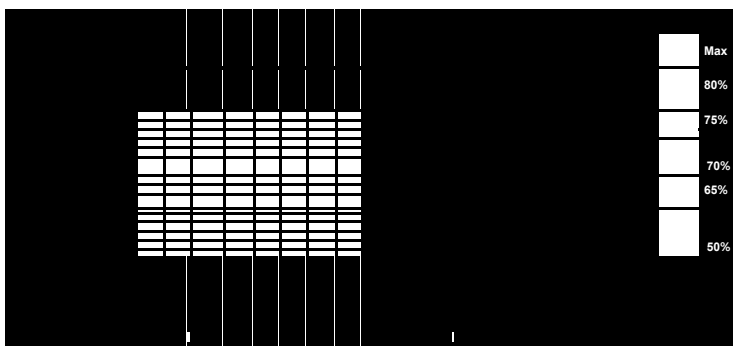
Gombík pre nastavenia

Otáčaním môžete zmeniť hodnotu alebo úroveň odporu, stlačením hodnotu potvrdíte

4. Použitie

Zobrazované hodnoty

TIME	Váš uplynulý alebo zostávajúci čas (podľa vášho nastavenia)
SPEED	Vaša aktuálna rýchlosť v KPH.
RPM	Aktuálne otáčky za minútu. Hodnota RPM je vyobrazená v grafe na ľavej strane displeja, a to nad rýchlosťou
DISTANCE	Prejdená alebo zostávajúca vzdialenosť (podľa vášho nastavenia)
CALORIES	Orientačný počet spálených kalórií
PULSE	Zobrazenie tepovej frekvencie v BPM (úder za minútu). Táto je zobrazená len pri nosení hrudného pásu alebo pri Držaní senzorov tepovej frekvencie. Táto hodnota je tiež vyobrazená v grafe na pravej strane obrazovky.
WATT	Zobrazuje výstup vo WATT.



Zapnutie

Pripojte napájací adaptér k stroju a do zásuvky. Po zapnutí vydá počítač zvukový signál.

Nastavenie používateľského profilu






Možno nastaviť viac užívateľských profilov. Po zapnutí vyberte hodnotu U1 - U4 a potvrdte ju stlačením gombíka. Môžete zadať hodnoty ako pohlavie, vek (A), výšku (H) a hmotnosť (W).

Dáta budú následne použité pre Recovery a Body Fat (telesný tuk) test. Dáta sú tiež použité na výpočet maximálneho srdcového tepu pre programy, ktoré sú riadené tepovou frekvenciou. Je veľmi dôležité, aby ste dáta správne vyplnili.

Pre každý užívateľský profil je možné zvoliť aj jeden program.

Voľba programu

Potom čo si nastavíte užívateľský profil, môžete pokračovať do hlavnej ponuky. V tejto ponuke sú k dispozícii nasledujúce možnosti.

	manual	Manuálny program
	program	12 prednastavených tréningov
	HRC	Programy riadené tepovou frekvenciou
	User	Užívateľské programy
	Watt constant	Konštantné WATT

Otáčaním gombíka si môžete vyberať medzi tréningami. Jeho stlačením (**ENTER**) potom potvrdíte výber a zadáte hodnoty pre cvičenie. Tréning spustíte stlačením **START / STOP**.

Počítač automaticky spustí **SCAN** (režim skenovania). V tomto režime sa hodnoty **RPM**, **SPEED**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **WATT** a **PULSE** vždy na pár sekúnd zobrazia na displeji. Stlačením **ENTER** môžete aktuálnu hodnotu upraviť podľa potreby. Medzi hodnotami môžete prepínať stlačením **ENTER**. Hodnoty sa zobrazujú v spodnej časti displeja.

Manuálny program



Otáčaním gombíka vyberte v hlavnom menu 'M' a stlačením potvrdíte. Týmto vstúpite do manuálneho programu.



RÝCHLY ŠTART: Stlačením tlačidla **START / STOP** začnete cvičiť a všetky hodnoty budú na nule.



Môžete si hodnoty ako **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE** (srdcový tep), **LEVEL** (Záťaž) nastaviť podľa seba, a to otáčaním a stlačením nastavovacieho gombíka.

4. Použitie

Stlačením tlačidla **START / STOP** zahájite tréning.

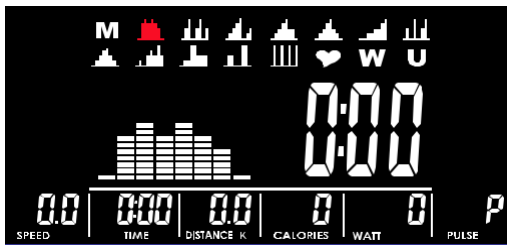
Očas tréningu si môžete zvoliť záťaž, a to pomocou nastavovacieho gombíku.

Akonáhle všetky vami nastavené hodnoty dosiahnu nuly, je tréning ukončený. **Stlačením START / STOP** znova spustíte rovnaký tréning. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite späť do hlavnej ponuky.

Programy



Vybrať si môžete jeden z 12 prednastavených programov. Ak nejaký program zvolíte, zobrazí sa vám na displeji graf odporu.



4. Potom čo si vyberiete preferovaný tréning, je potreba tento ešte potvrdiť stlačením gombíka.



2. Nastavte si úroveň odporu.
3. Nastavte si dĺžku tréningu (max. 99 minút) a odpor pomocou gombíka.
4. Stlačením **START/STOP** spustíte tréning.

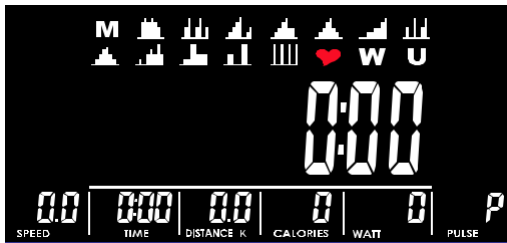
Cvičenie sa skončí po uplynutí nastaveného času. Stlačením **START / STOP** môžete tréning pozastaviť a opäť spustiť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite späť do hlavnej ponuky.



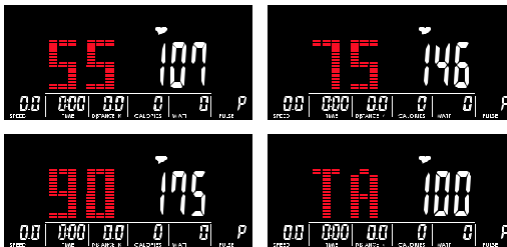
Program riadené tepovou frekvenciou

V hlavnej ponuke si vyberte ikonku srdca. S týmto programom sa záťaž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaša tepová frekvencia zostávala rovnaká. Počítač automaticky vypočíta vašu maximálnu srdcovú frekvenciu a to z údajov, ktoré ste zadali do užívateľského profilu. Výpočet je nasledujúci: $220 - \text{váš vek} \times \text{pásmo tepovej frekvencie (55\%, 75\%, 90\%)}$. Môžete si zvoliť prednastavené pásmo tepovej frekvencie a alebo si nastaviť vlastnú hodnotu. Tepová frekvencia sa meria pomocou hrudného pásu a alebo držaním senzorov na riadidlách.

1. Môžete si vybrať medzi tromi rôznymi percentami vášho maxima, a to 55%, 75%, 90% alebo zvoliť TA a nastaviť si svoju vlastnú tepovú frekvenciu. Voľbu potvrdíte stlačením gombíka.
2. Ak ste v predchádzajúcom kroku zvolili možnosť TA, tak teraz nastavte požadovanú tepovú frekvenciu v úderoch za minútu.



2. Nastavte si dĺžku tréningu (TIME).
3. Stlačte **START/STOP** pre začatie cvičenia.



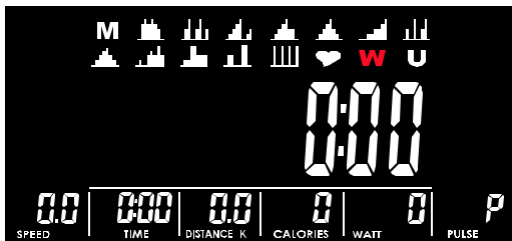
Po uplynutí nastaveného času tréningu je cvičenie u konca. Pomocou tlačidla **START / STOP** môžete tréning v priebehu cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite späť do hlavného menu.

4. Použitie



Watt program

Tento program vyberiete zvolením ikony 'W' v hlavnom menu. Pri tomto programe počítač mení automaticky záťaž podľa vašej rýchlosti šliapania tak, aby udržal nastavené watt. Rýchlosť šliapania (RPM) a úroveň odporu určujú váš výkon vo wattoch.



1. Pomocou gombíka si vyberte požadovanú hodnotu vo wattoch a túto potvrdte.



2. Nastavte si dĺžku tréningu (TIME).

3. Stlačte START / STOP pre zahájenie cvičenia.

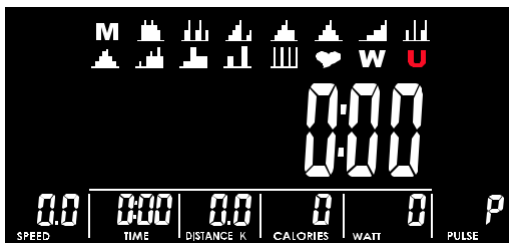
Po uplynutí nastaveného času tréningu je cvičenie u konca. Pomocou tlačidla START / STOP môžete tréning v priebehu cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť do hlavného menu.

Užívateľom naprogramované cvičenie

V hlavnom menu zvoľte ikonu 'U'. Každý užívateľ, ktorý má uložený svoj profil, si môže zvoliť jeden tréningový program.

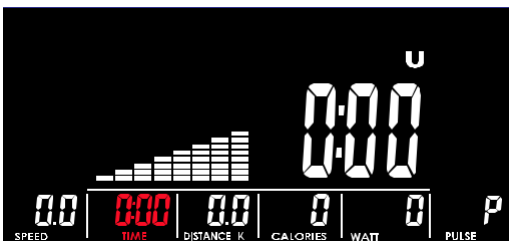


2. Program pozostáva z 8 segmentov. Pre každý segment si môžete zvoliť záťaž. Medzi segmentami prepínate pomocou gombíka. Vybraný segment potom stlačením potvrdíte.



2. Až budete mať segmenty nastavené, stlačte a držte gombík po dobu 4 sekúnd.

3. Nastavte si dĺžku tréningu (TIME).



4. Stlačte **START/STOP** pre zahájenie cvičenie

V priebehu cvičení možno meniť odpor otáčaním gombíka.

Po uplynutí nastaveného času tréningu je cvičenie u konca. Pomocou tlačidla **START / STOP** môžete tréning v priebehu cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite späť do hlavného menu.

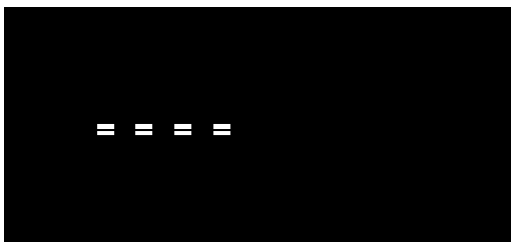
4. Použitie

Meranie telesného tuku

Stlačením tlačidla Body Fat spustíte meranie telesného tuku. Akonáhle tlačidlo stlačíte, pevne uchopíte senzory pre meranie tepovej frekvencie. Počítač začne meranie, ktoré trvá 8 sekúnd. Na displeji najprv uvidíte aktuálny užívateľský profil.



V priebehu testu sa na displeji objavia nasledujúce pruhy (viď. obrázok nižšie).



Po skončení merania počítač zobrazí vaše BMI a percento telesného tuku. Stlačením tlačidla Body fat sa vrátite do hlavnej ponuky.

Dôležité:



Meranie telesného tuku nefunguje v priebehu cvičenia. Pri teste počítač používa dáta, ktoré sú vyplnené v užívateľskom profile. Pokiaľ chcete tieto údaje zadať znova, stlačte tlačidlo Body fat po dobu dvoch sekúnd. Potom budete môcť znovu upraviť svoje osobné údaje, konkrétne pohlavie, vek, výšku a hmotnosť.

Ak sa test nepodarí, zobrazí sa na displeji kód chyby. Ten môže byť nasledujúci:

E1 Nebol detekovaný žiadny pulz pomocou senzorov.

E4 Percento telesného tuku a BMI prekračuje merateľnú stupnici 5-50 jednotiek

Recovery Test

Stlačením tlačidla RECOVERY sa spustí test. Po stlačení pevne uchopte senzory tepovej frekvencie (ak nemáte hrudný pás). Začne odpočítavanie od 00:60 do 00:00. Po celú dobu je nutné držať senzory tepovej frekvencii alebo mať zapnutý hrudný pás.



Po skončení testu sa na displeji objaví kód pre vyhodnotenie. Kód zodpovedá nižšie zobrazenej úrovni.



- F1: Excelentná
- F2: Dobrá
- F3: Priemerná
- F4: Podpriemerná
- F5: Zlá
- F6: Veľmi zlá / chybné meranie

Dôležité

1. Test RECOVERY sa spustí iba pokiaľ je zaznamenaná tepová frekvencia. Pre správne meranie je potrebné, aby ste senzory držali pevne a snažil sa nehýbať.
 2. Vaša výdrž sa meria podľa toho, ako rýchlo sa váš tep vráti na normálnu pokojnú úroveň.
- Program RECOVERY možno vykonať len po intenzívnom tréningu, kedy je vaša tepová frekvencia aspoň 150 BPM.

4. Použitie

4.3 Aplikácie

Ku cvičeniu na Glider DCT2000i môžete použiť aj váš telefón alebo tablet. Podporované sú nasledovné prístroje:



iPad 3 *alebo novší*
iPad air 1 *alebo novší*
iPad pro 1 *alebo novší*



iPad Mini
alebo novší



iPhone 4s
alebo novší



iPod touch
(3gen)
alebo novší



Android
tablet OS4.3
Alebo vyššie



Android
Phone OS4.3
alebo vyššie

Pre pripojenie zariadenie cez Bluetooth k stroju, prosím, dodržujte nasledujúci postup:

1. V nastavení svojho mobilného zariadenia zapnite funkciu bluetooth.
2. Postupujte podľa pokynov aplikácií, ktoré sú podporované.

Aby ste mohli trénovať pomocou svojho telefónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z nasledujúcich aplikácií. Nižšie uvedené aplikácie sú kompatibilné s Turner DHT2500i Hometrainer. Nové aplikácie budú uvedené na našom webe; www.flowfitness.com



Kinomap

Využite váš Turner DHT2500i Hometrainer na plný výkon a ešte zábavnejšie. Vyberte si video v aplikácii Kinomap a choďte! Vaša pozícia je zobrazená vo videu a na mape, vaším cieľom je s videom udržať krok. Je k dispozícii aj režim až pre 10 hráčov, kedy všetci môžu trénovať pri jednom videu. Aplikácia a niektoré videá sú zdarma. Aby ste mali prístup k všetkým videám, je potreba mať predplatené.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v App store alebo Play store. Do vyhľadávania zadajte "Kinomap Fitness" alebo použite jeden z nižšie uvedených odkazov.

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>

Pre podporu navštívte

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

iConsole⁺ Training

Aplikácia iC + training umožňuje pomocou telefónu alebo tabletu ovládať váš Turner DHT2500i Hometrainer. Do tejto aplikácie môžete tiež zaznamenávať svoje dosiahnuté výsledky a alebo začať trénovať kdekoľvek na svete pomocou google máp a street view (zobrazuje ulice). Táto aplikácia je zdarma.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v App store alebo Play store. Do vyhľadávania app store zadajte "iC + training" / a v play store "iConsole + training" alebo použite jeden z nižšie uvedených odkazov.

Apple iOS App store

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

Google Android Play Store

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

Pre podporu navštívte

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



4. Použitie

4.4 Údržba

Kovové a plastové časti stroja môžete čistiť prostriedkom od Flow Fitness "Shine and Protect". Najskôr sa ale uistite, že všetky časti stroja sú suché.

Spoločnosť Flow Fitness odporúča raz za šesť týždňov skontrolovať utiahnutie všetkých skrutiek a závitov, poprípade ich dotiahnuť. Pre dotiahnutie používajte vždy nástroj, ktorý je dodaný spolu so strojom. Aby ste predchádzali zbytočnému opotrebeniu, používajte stroj iba v suchých priestoroch.

5. Všeobecné informácie

5.1 Tréningový plán

Tréningový plán

Plán na 1. a 2. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 3x týždenne.

Zahriatie 10 minút

Cvičenie 4 minúty

Odpočínok 1 minútu

Cvičenie 2 minúty

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút

Plán na 3. a 4. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 4x týždenne

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 5 minút

Odpočínok 1 minútu

Cvičenie 3 minúty

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút

Plán na 5. a 6. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 5x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 6 minút

Odpočínok 1 minútu

Cvičenie 4 minúty

Kľudnejšie cvičenie 3 minúty

Uvoľnenie 5 minút

Po skončení kompletného úvodného tréningu, ktorý trvá šesť týždňov, môžete začať s individuálnym tréningom. Môžete si vybrať tréning, ktorý vám pomôže schudnúť či tréning, vďaka ktorému zlepšíte svoju výdrž. Tréningové plány nájdete na nasledujúcej stránke.

Zlepšenie výdrže

(nadväzuje na úvodný tréningový plán)

Plán na 7. a 8. týždeň

Cvičte na 90% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 7 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 5 minút

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

Plán na 9. týždeň a ďalšie

Cvičte na 90% tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 10 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 10 minút

Opakujte 2x alebo 3x

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

Chudnutie

(nadväzuje na úvodný tréningový plán)

Plán na 7. a 8. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 7 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 5 minút

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

Plán na 9. týždeň a ďalšie

Cvičte na 60% tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 10 minút

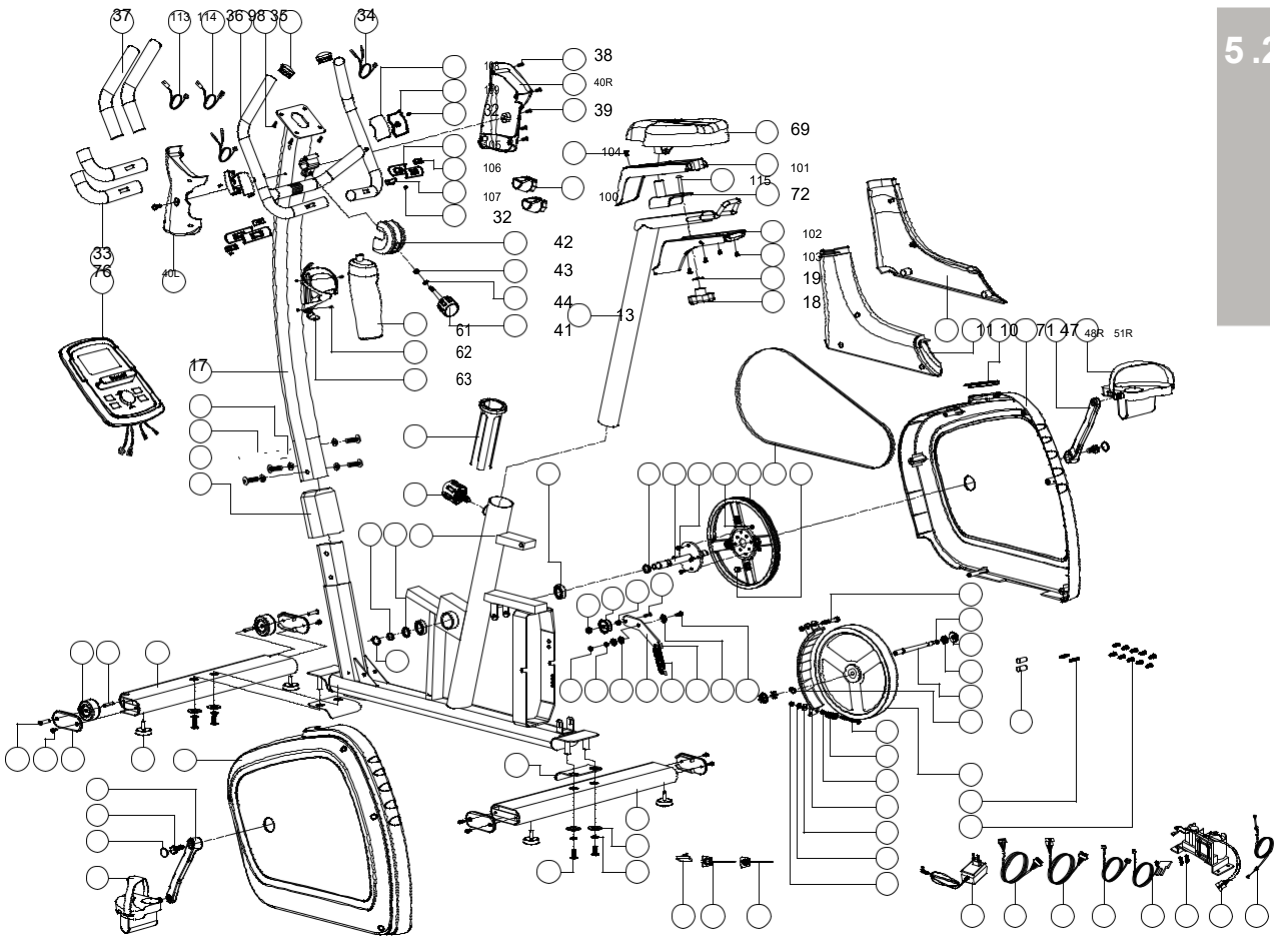
Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 10 minút

Opakujte 2x alebo 3x

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.



5. Všeobecné informácie

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1	58	C-clip	1
2	Rear stabilizer	1	59	Flywheel axle	1
3	Oval cap	4	60	Screw ST4.2*1.4*15L	4
4	Front stabilier	1	61	Water bottle	1
5	Buffer	2	62	Bolt	2
6	Allen bolt M8*1.25*20L	4	63	Water bottle holder	1
7	Flat washer D30*D8.5*2.0T	4	64	Upper computer cable	1
8	Curved washer D22xD8.5x1.5T	2	65	Lower computer cable	1
9	Spring washer D15.4xD8.2x2T	4	66	Adaptor	1
10	Front decorative cover left	1	67	Tension cable	1
11	Front decorative cover right	1	68	Motor	1
12	Adjustable round wheel	4	69	Seat	1
13	Seat post	1	70	Sleeve	2
14	Inner tube	1	71	Washer	1
15	Allen bolt M8*1.25*15L	6	72	Seat adjustment tube	1
16	Flat washer D16*D8.5*1.2T	4	73	Sensor cable	1
17	Handlebar post	1	74	Electric cable	1
18	Club knob D60x32L(M8x1.25)	1	75	Oval cover	1
19	Flat washer D25xD8.5x2T	1	76	Computer	1
20	Knob	1	77	Allen bolt M10*35L	1
21	Bearing	2	78	Bushing	1
22	Waved washer D22xD17x0.3T	2	79	Idle wheel	1
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	1	80	Nylon nut M10x1.5x10T	1
24	C-clip	1	81	Bolt M8*25	1
25	Spacer	1	82	Flat washer	1
26	Crank axle	1	83	Plastic cover	2
27	Belt wheel	1	84	Spring	1
28	Nylon nut M6x1.0x6T	4	85	Fixing plate for idle wheel	1
29	Bolt M6x1.0x15L 8.8	4	86	Plastic washer	2
30	Belt	1	87	Nut M8*1.25*6T	1
31	Round magnet	1	88	Nylon nut M8*1.25*8T	2
32	Screw ST4x1.41x15L	4	89	Bolt M6*65L	1
33	Handle pulse	2	90	Spring D1.0*55L	1
34	Handle pulse cable	2	91	Nut M6*1*6T	1
35	Mushroom cap	2	92	Fixing plate for magnet	1
36	Handle bar	1	93	Nylon washer	1
37	Foam	2	94	Flat washer	1
38	Screw ST4*1.41*15L	4	95	Nylon nut M6*1*6T	1
39	Bolt M5*0.8*12L 3+	6	96	Bolt M8*52L	1
40L	Computer bracket left	1	97	Fixing ring	1
40R	Computer bracket right	1	98	Screw M5*0.8*10L	4
41	Knob	1	99	Buffer	2
42	Protective cover	1	100	Button	2
43	Flat washer D16xD8.5x1.2T	1	101	Upper seat protective cover	1
44	Spring washer D15.4xD8.2x2T	1	102	Lower seat protective cover	1
45	Round wheel	2	103	Screw ST2.9x9.5L	3
46	Left chain cover	1	104	Screw ST4.2*15L	2
47	Right chain cover	1	105	Handle pulse	4
48L	Left crank	1	106	Handle pulse fixing bracket /upper	2
48R	Right crank	1	107	Handle pulse fixing bracket /lower	2
49	Bolt M8x1.25x25	2	108	Handlebar cover/left	2
50	Screw cover	2	109	Handlebar cover/right	2
51L&51R	Pedal set	1	110	Connecting socket	2
52	Anti-loosen net	2	111	Membrane keyboard -	1
53	Nut D9.5x4T	2	112	Membrane keyboard+	1
54	Allen bolt M6*1*35L	2	113	Lower quick cable (1)	1
55	Flywheel set	1	114	Lower quick cable(2)	1
56	Pin	2	115	Square neck bolt M8*1.25*40L	1
57	Screw	12			

5. Všeobecné informácie

5.3 Riešenie problémov

Problém

V priebehu cvičenia stroj škripie.

Riešenie

Škrípanie môže byť spôsobené trením plastového krytov o kovový rám. Odporúčame postriekať tieto komponenty prostriedkom WD40, ktorý zakúpíte v železiarstve.

Problém

Počítač nenačíta tepovú frekvenciu.

Riešenie

Prijem cez dlaňové senzory môže byť skreslený. Spojenie môže ovplyvniť pot, pohyb alebo dokonca aj krém na rukách.

Odporúčame používanie hrudného pásu, ktorý sa dá pripojiť k stroju cez bluetooth. Senzory na riadidlách sa primárne používajú iba pre občasnú kontrolu srdcovej frekvencie počas tréningu.

Ak používate hrudný pás a napriek tomu vám displej nezobrazuje informáciu o srdcovom tepe, skontrolujte nasledovné:

- Prečítali ste si pozorne príručku k hrudnému pásu? Aby senzory lepšie fungovali je dobré, keď sú vlhké.
- Máte hrudný pás dostatočne utiahnutý?
- Nie sú batérie v hrudnom páse vybité?

Problém

Nemôžem nájsť aplikáciu iConsole + v Google Play store alebo Apple App Store.

Riešenie

Ak nemôžete aplikáciu nájsť ani po zadaní "iConsole", skúste zadať slovo "iConsole +", "I-console" alebo "I-console +".

Problém

K aplikácii iConsole nemôžem pripojiť svoj telefón / tablet.

Riešenie

Pripojenie neprebíha automaticky. Najprv na svojom telefóne alebo tablete zapnite funkciu Bluetooth. Otvorte aplikáciu iConsole, vytvorte si účet a začnite cvičenie. Až potom sa vám na displeji zobrazia všetky zariadenia v okolí, ktoré k nej môžete pripojiť.

5. Všeobecné informácie

Problém

Nemôžem tablet / telefón pripojiť k počítaču.

Riešenie

1. K počítaču môže byť pripojené iba jedno zariadenie. Skontrolujte, či k počítaču nie je pripojený iný prístroj.
2. Pripojenie môže byť prerušené. Vypnite na tablete / telefóne bluetooth a následne ho znova zapnite. Skúste sa znova spojiť s počítačom.

Problém

Cvičenie sa mi neukladá do INFORMATION MENU.

Riešenie

Aby sa cvičenie ukladalo, je potreba najskôr vytvoriť používateľský profil. Návod, ako profil nastaviť, nájdete v predchádzajúcich kapitolách.

Problém

Nemôžem pripojiť Turner DHT2000i k aplikácii Kinomap.

Riešenie

Najprv si musíte vytvoriť profil v aplikácii Kinomap. Až potom sa vám v aplikácii zobrazí, že možno pridať zariadenie. Kliknite na rotoped a zariadenie pridajte. Ak vám to stále nejde, skontrolujte, či na displeji stroja svieti ikona Fithiway.

V prípade, že sa vám nedarí problém vyriešiť, alebo máte iný problém, ktorý tu nie je popísaný, obráťte sa na predajcu stroja.

6. Záruka

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozca Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, kde ste výrobok zakúpili. Pre kontaktné informácie navštívte stránku:

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

DOVOZCA:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



FLOWFITNESS

Turner DHT2500i Hometrainer