

FLOWFITNESS

TURNER DHT500



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	7
2.2 Dôležité časti	8
2.3 Špecifikácia	8
3. Fitness	9
3.1 Tepová frekvencia	9
3.2 Zahriatie a uvoľnenie	11
4. Použitie	12
4.1 Montáž	12
4.2 Počítač	17
4.3 Údržba	20
5. Všeobecné informácie	21
5.1 Tréningový plán	21
5.2 Rozložený nákres	23
5.3 Riešenie problémov	25
6. Záruka	26
6.1 Záruka	26

1. Dôležité informácie

1.1 Zdravie

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 svojím 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 ponáhajte. 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.
- Maximálna nosnosť rotopedu je 120 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 DHT500. Sme presvedčení, že tento produkt splní vaše očakávania. Existuje mnoho dôvodov, prečo si kúpiť práve tento rotoped. Prianie schudnúť, rehabilitovať či zlepšiť kondíciu. Nech už bol ten váš dôvod akýkoľvek, veríme, že budete so svojou voľbou spokojní.

Turner DHT500 je ideálnym štartovacím strojom pre začínajúcich užívateľov. Vďaka nízkemu vstupu a ľahko ovládateľnému počítaču, je tento stroj výborný pre cvičenie doma. Odpor si môžete ručne nastaviť pomocou gombíka. Vďaka tomu si sami regulujete svoj tréningový program.

Táto príručka obsahuje všetky potrebné informácie pre používanie a prevádzku rotopedu. Nájdete v nej aj praktické rady a tipy, ako správne cvičiť.

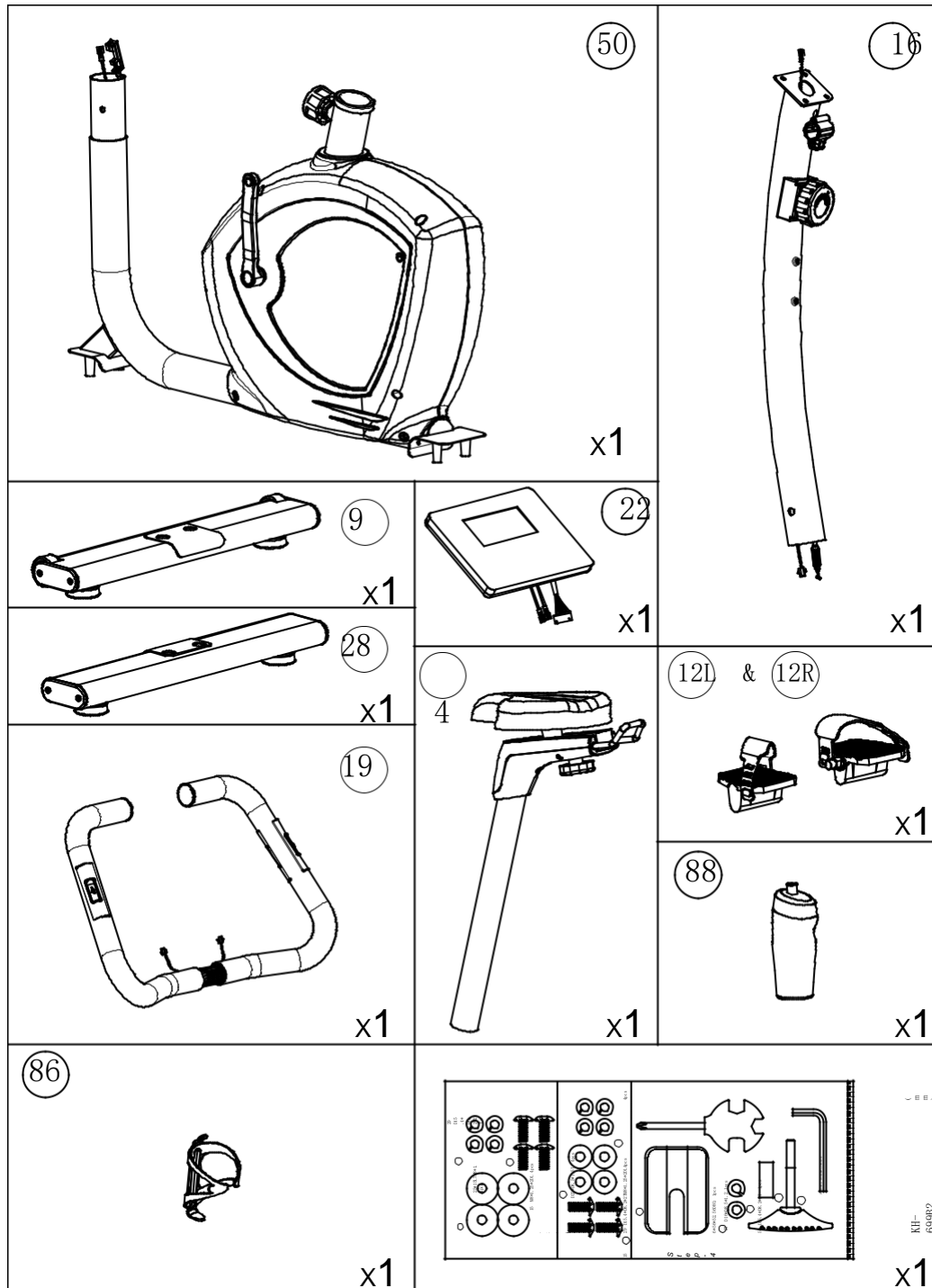
Flow Fitness vám praje úspešné a príjemné cvičenie.

2. Úvod

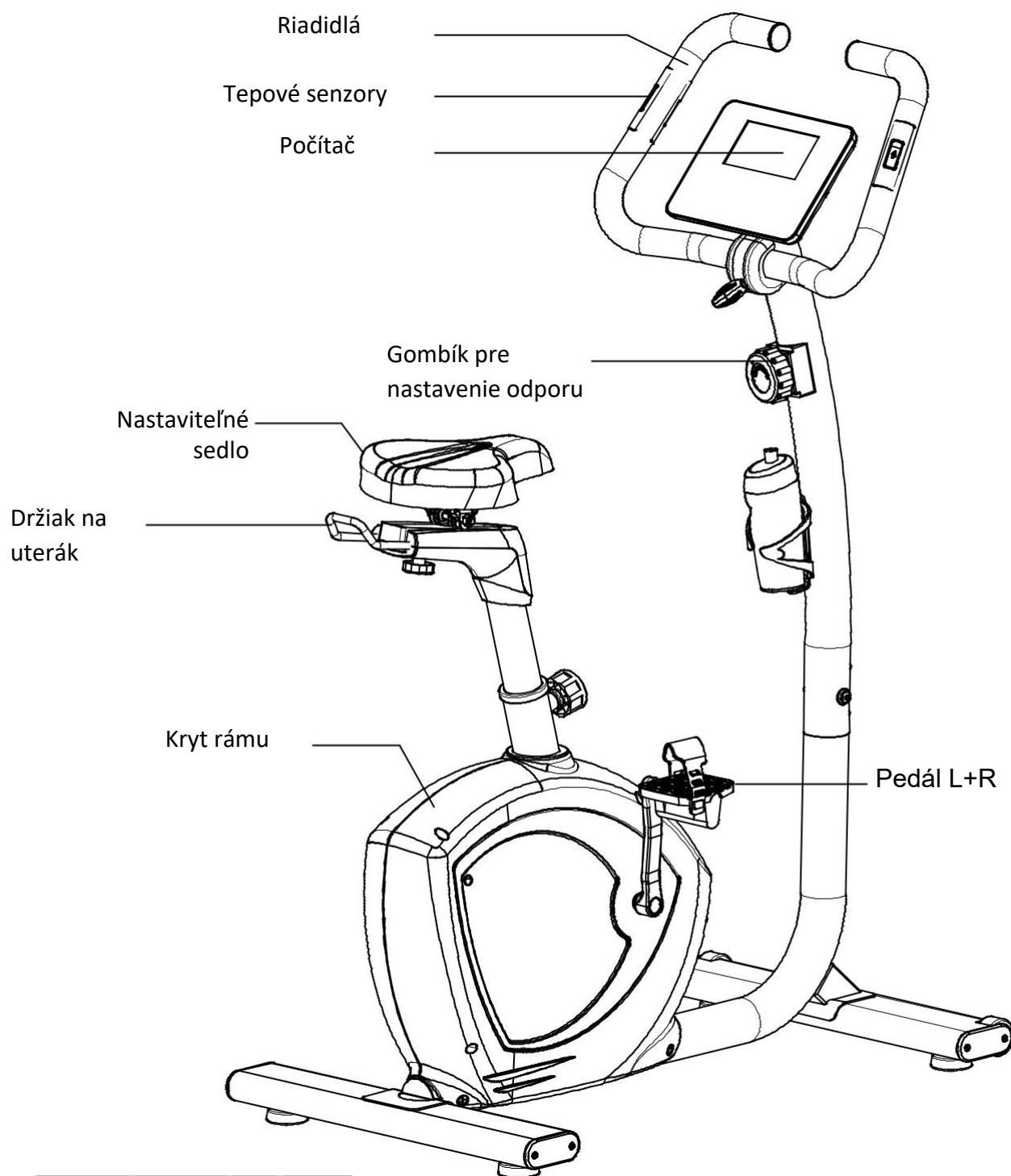
2.1 Obsah balenia

Montážna sada

Všetky časti potrebné na zostavenie Turner DHT500 Hometrainer sú zlúčené do jednej sady. Na obrázkoch nižšie nájdete súčiastky zostavy.



2.2 Dôležité časti



2.3 Specifikácia

Dĺžka:	87 cm
Výška:	134 cm
Šírka:	51 cm
Váha:	26 kg

3. Fitness

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.

Vek	Chudnutie (úder za minútu) 60%	Výdrž (Úder 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	<u>96-94</u>	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. Fitness

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 zotrvať 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 posadte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



Natiahnutie hamstringov

Posadte 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.

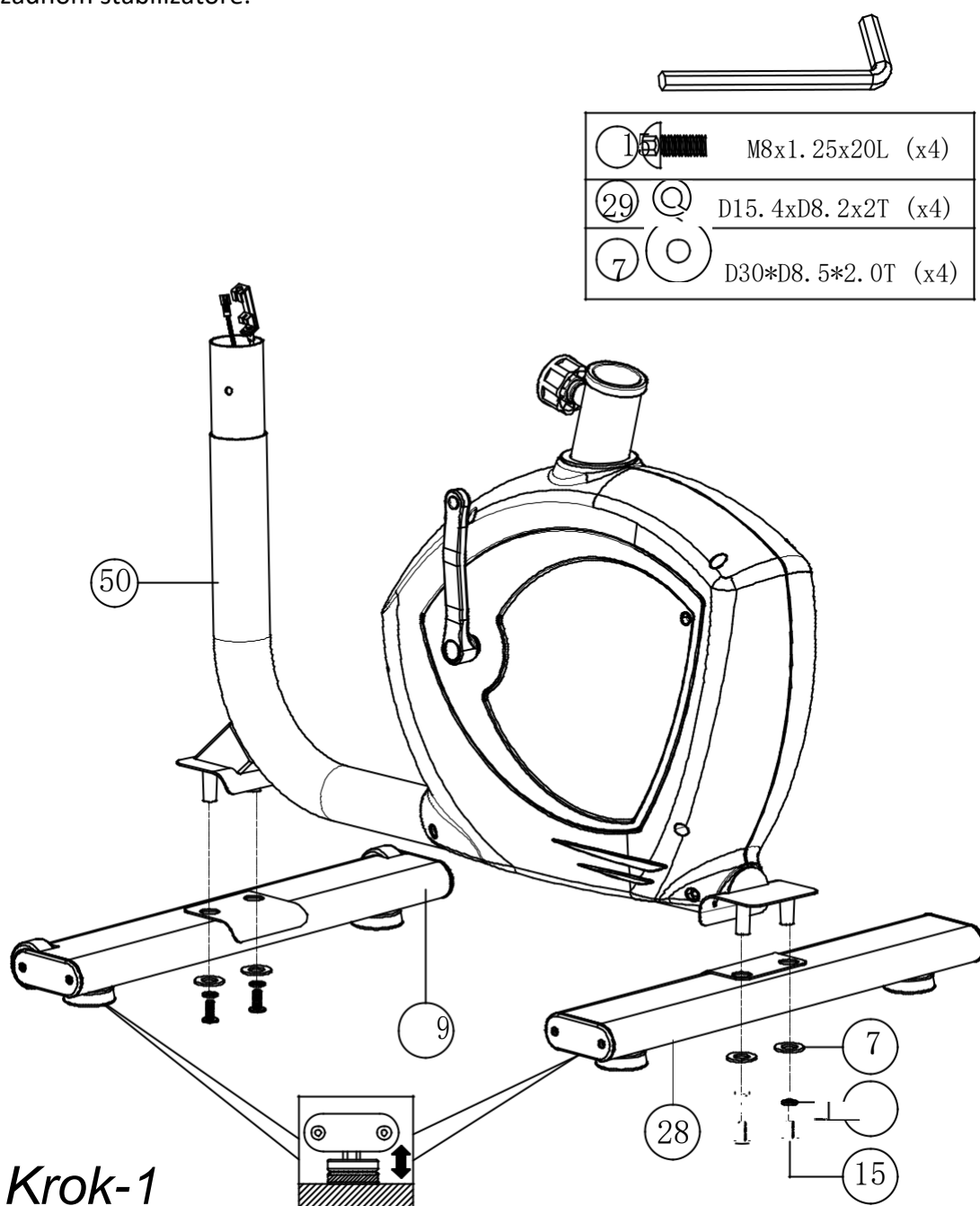
4.1 Montáž

Krok 1

Upevnite predný stabilizátor (9) a zadný (28) stabilizátor k hlavnému rámu stroja (50), a to pomocou imbusových skrutiek (15), pružnej podložky (29) a plochej podložky (7).

Pre správnu montáž je dôležité najskôr umiestniť vložku, potom pružnú podložku a nakoniec skrutku.

Poznámka: Rotoped môže byť na podlahe vyrovnávaný pomocou pätiček na zadnom stabilizátore.



4. Použitie

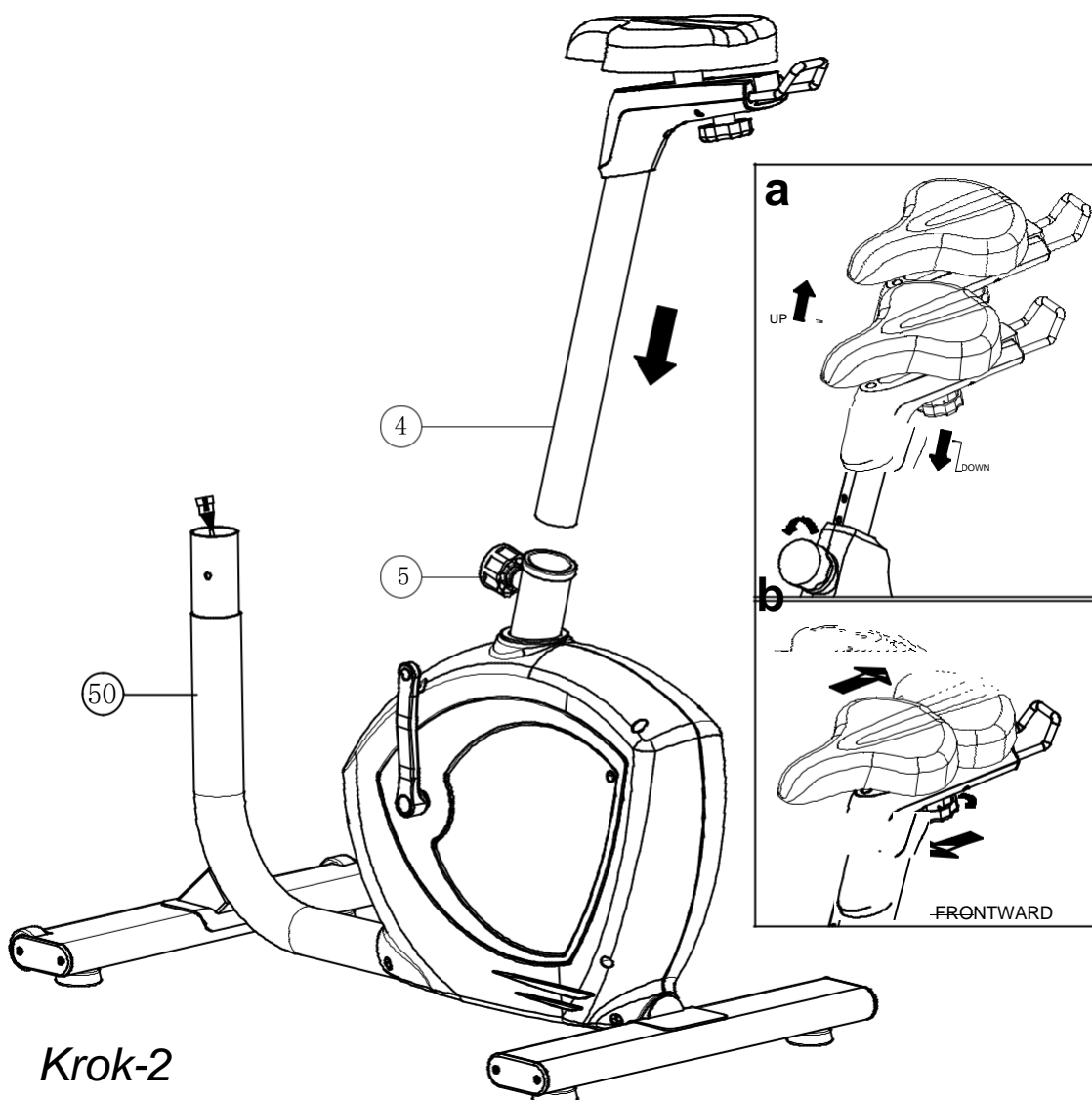
Krok 2

Umiestnite vopred zmontované sedlo so stípkom (4) do trubice s nastavovacím gombíkom (5). Vytiahnite gombík (5), aby sa stípkom mohol voľne pohybovať hore a dole. Nastavte sedadlo do správnej výšky a potom gombík utiahnite tak, aby bol stípkom pevne zafixovaný.

Krok 3

Nastavte výšku sedla pomocou gombíka (5) (a).

Sedadlo nastavte dopredu alebo dozadu pomocou gombíka pod sedlom (b)



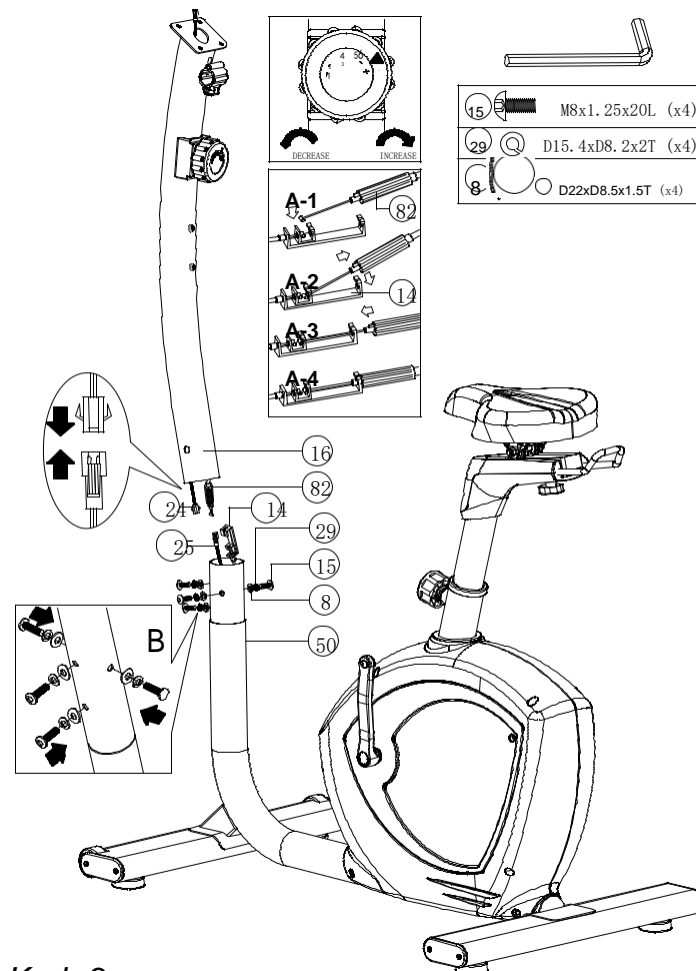
Krok 4

1. Spojte vrchné kábel (82) s dolným káblom (14) tak, ako je vidieť na obrázku A-1. Vytiahnite červený plastový gombík, tak aby bol umiestnený podľa obrázku A-4. Otáčaním gombíka si môžete nastaviť odpor. Otočením v smere hodinových ručičiek si odpor zvýšujete a otočením protismere hodinových ručičiek zase znižujete.

2. Pomocou gombíka a jeho otáčaním tiež skontrolujte, či sú všetky káble správne prepojené. Koniec horného kábla (82) by mal zvýšiť alebo znížiť napätie v kábli (14). Spojte vrchný (24) a spodný (25) kábel od monitora.

3. Pripevnite stĺpik riadidiel (16) k hlavnému rámu (50) pomocou zakrivenej podložky (8), pružnej podložky (29) a imbusovej skrutky (15).

Dôležité: pre správnu montáž je potreba nasadiť najprv pružnú podložku (29) na imbusovú skrutku (15). Potom zakrivenú podložku (8) na skrutku. Nakoniec vložte skrutku s podložkami do rámu.

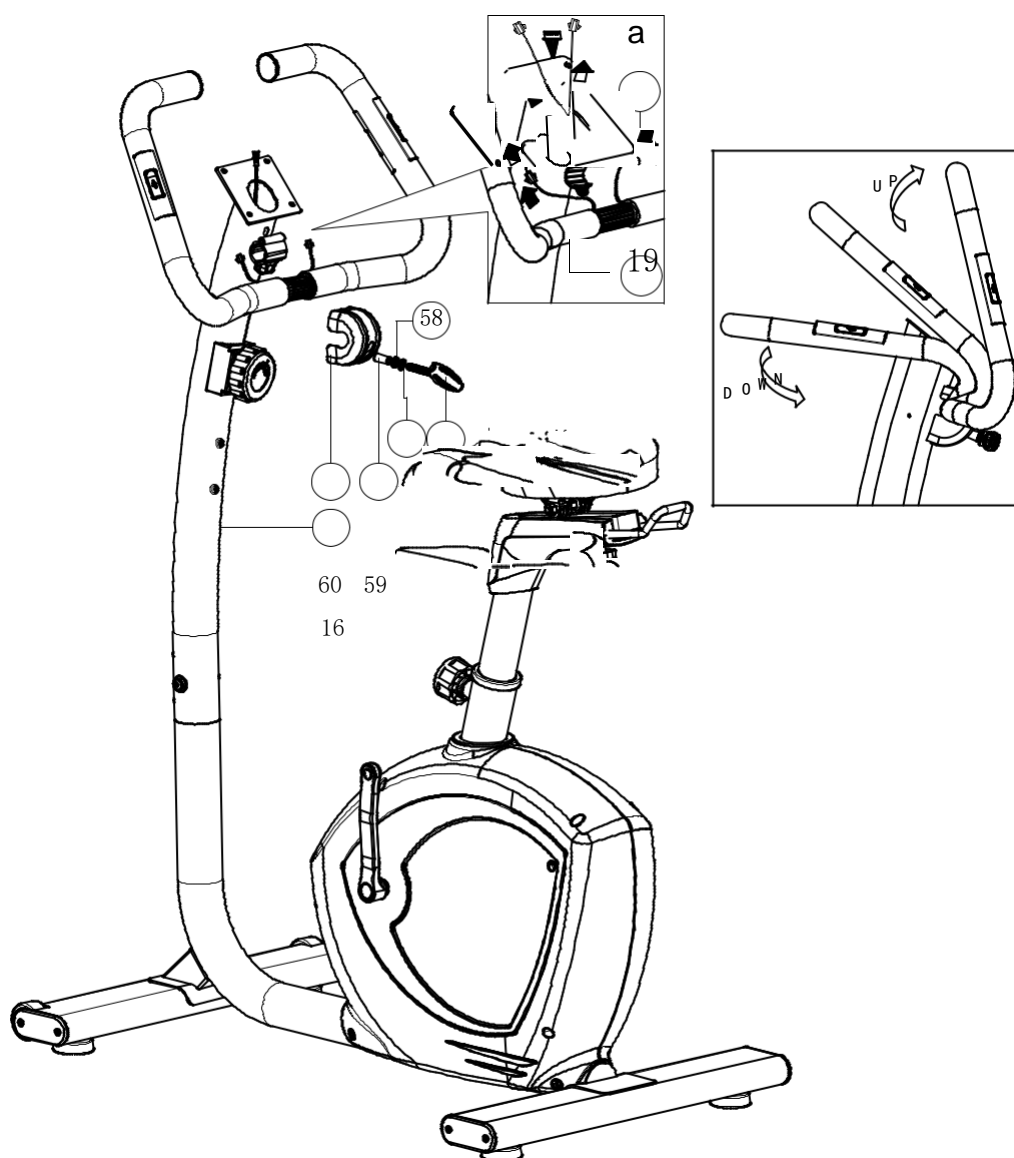


4. Použitie

Krok 5

Pripevnite riadidlá (19) na stĺpik riadidiel (16). Následne potom celý stĺpik (16) aj s riadidlami, umiestnite do otvoru na hlavnej časti stroja. Všetky káble a snímače tepovej frekvencie (38), prevlečte otvorom v stĺpiku tak, ako je znázornené na obrázku a). Obidva káble od snímača tepovej frekvencie vysuňte.

Nasadte ochranný kryt (60) a utiahnite ho skrutkou (59), plochou podložkou (57), pružnou podložkou (58) a T čapom (56). Natočte riadidlá do požadovanej polohy a upevnite T čap (56).

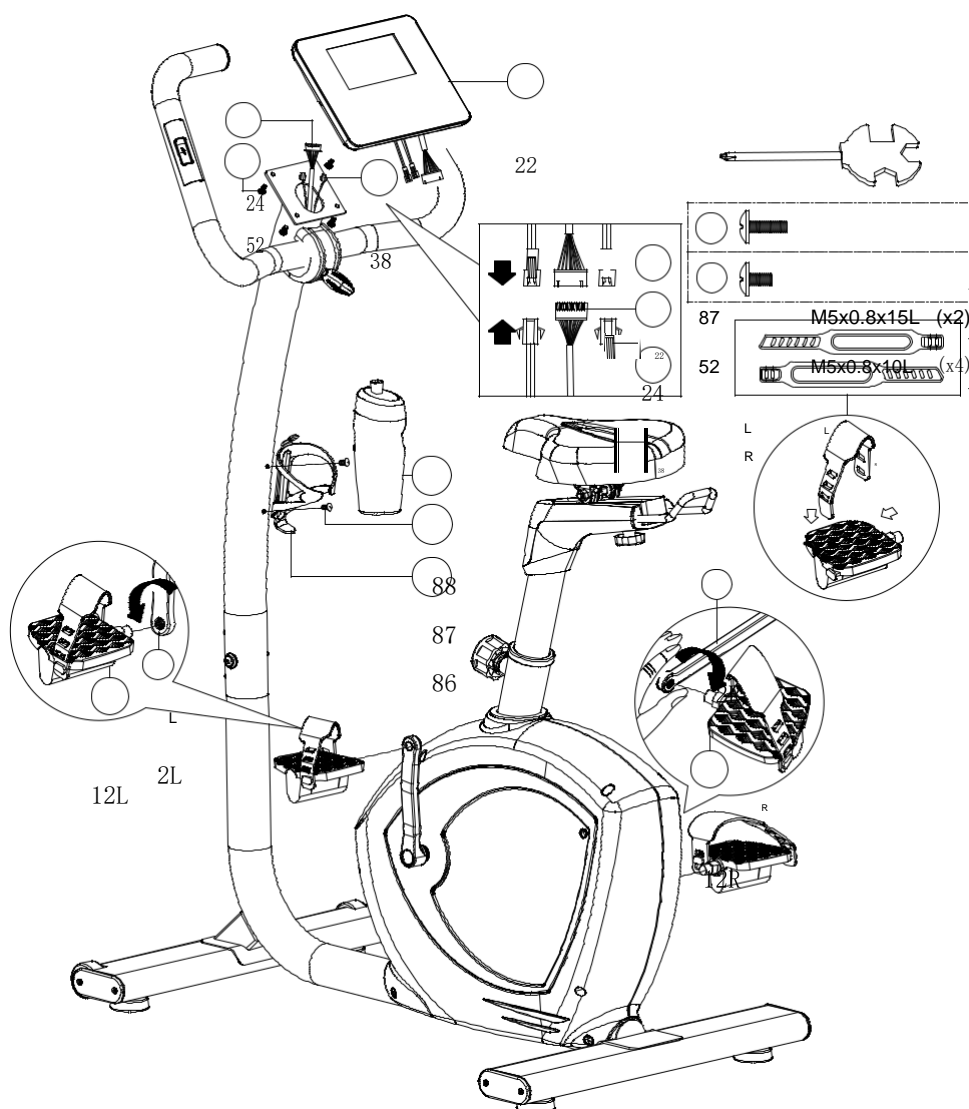


Krok-4

Krok 6

Pred umiestnením počítača (22) na stĺpik od riadiel (16) musíte k počítaču pripojiť káble (22) a kábel od snímačov tepovej frekvencie (38) a RPM senzorový kábel (24). Po pripojení káblov možno počítač (22) upevniť na stĺpik od riadiel, a to pomocou skrutiek (52).

Pripojte pásky k pedálom. V poslednom kroku nasadte pedále (12 L + R) na kľuky (2 L + R). Pedále pevne upevnite pomocou dodaného kľúča.



Krok-5

4. Použitie

4.2 Počítač

Počítač sa automaticky zapne, akonáhle začnete na rotopede cvičiť. Počítač možno tiež aktivovať stlačením ľubovoľného klávesu. Pre úsporu energie prejde počítač po 4 minútach nečinnosti do úsporného režimu. Nabíjanie: batéria 2x AA

Zobrazované hodnoty

SPEED	Vaša aktuálna rýchlosť v KPH.
RPM	Aktuálne rotácie za minútu.
TIME	Váš uplynulý alebo zostávajúci čas v závislosti od nastavenia
DISTANCE	Uplynulá alebo zostávajúca vzdialenosť v závislosti od nastavenia
CALORIES	Počet spálených kalórií
PULSE	Zobrazenie srdcovej frekvencie v BPM (úderov za minútu). Táto hodnota je viditeľná iba pri držaní snímačov tepovej frekvencie
SCAN	Stouto funkciou sa na 6 sekúnd zobrazia vyššie uvedené hodnoty, a to po jednej postupne



Funkčné klávesy

Body Fat	Pomocou tohto tlačidla spustíte test telesného tuku.
Recovery	Pomocou tohto tlačidla spustíte recovery test
Reset	Stlačením tohto tlačidla resetujete aktuálnu hodnotu. Ak tlačidlo podržíte po dobu 2 sekúnd, resetujete všetky nastavené hodnoty.
Enter	1. Vyberte a nastavte hodnotu. Vybraná hodnota bude blikať. 2. Stlačením po dobu 2 sekúnd sa všetky hodnoty resetujú.
Down	Použite pre zníženie zadávaných hodnôt. Podržaním sa bude hodnota znižovať rýchlejšie.
Up	Použite pre zvýšenie zadávaných hodnôt. Podržaním sa bude hodnota zvyšovať rýchlejšie.

Použitie počítaču

Pred začiatkom cvičenia môžete nastaviť cieľové hodnoty ako: čas, vzdialenosť, kalórie a pulz. Stlačením tlačidla ENTER vyberiete medzi hodnotami. Následne vybraná hodnota začne na displeji blikať. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavíte vybranú cieľovú hodnotu. Počas cvičenia sa cieľové hodnoty znižujú. Tréning skončí, akonáhle jedna z hodnôt dosiahne 0.

Keď nastavíte tep ako cieľovú hodnotu, bude počítač vydávať zvukový signál, akonáhle sa vaša tepová frekvencia odchýli od nastavenej hodnoty. V tomto prípade zmeňte úroveň odporu a / alebo rýchlosť pedálov (RPM), aby ste udržali zadanú tepovú frekvenciu. Pre tréning je potrebné, aby ste po celý čas držali ruky na snímačoch tepovej frekvencie.

Recovery Test

Stlačením RECOVERY sa test spustí. Pevne uchopte oba snímače tepovej frekvencie. Začne odpočítavanie 00:60 to 00:00. Po celú dobu pevne snímača držte. Po dokončení testu sa na obrazovke zobrazí kód medzi F1 a F6, ktoré zodpovedajú nasledujúcej úrovni:

- F1: Excelentná
- F2: Dobré
- F3: Priemerné
- F4: Podpriemerné
- F5: Zlé
- F6: Veľmi zlé / chybné merania

Dôležité:

- 1.** RECOVERY test sa spustí keď je počítačom zaznamenaná tepová frekvencia. Je potrebné pevne držať senzory.

4. Použitie

2. Vaša výdrž sa vypočítava podľa toho, za ako dlho sa vaša tepová frekvencia vráti do kludového režimu. Program RECOVERY sa tak môže vykonať iba po intenzívnom cvičení, kedy vaša tepová frekvencia dosiahla hodnotu aspoň 150 BPM.

Test telesného tuku

Stlačením tohto tlačidla spustíte test telesného tuku. Pre vyhodnotenie pevne uchopíte senzory tepovej frekvencie. Meranie trvá asi 8 sekúnd a následne sa na obrazovke objaví "----". Po meraní počítač zobrazí vaše BMI a telesný tuk v percentách. Táto informácia sa bude zobrazovať po dobu 30 sekúnd. Opätovným stlačením tlačidla sa vrátite do úvodnej ponuky.

Dôležité:

Test telesného tuku nefunguje v priebehu tréningu. Je potreba na tlačidlo kliknúť z hlavného menu.

4.3 Udržba

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

Spoločnosť Flow Fitness odporúča raz za šesť týždňov skontrolovať utiahnutie všetkých skrutiek a závitov, prípadne tieto 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

Odpočinok 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

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 3 minúty

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie

Plán na 5. a 6. týždeň

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

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 6 minút

Odpočinok 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

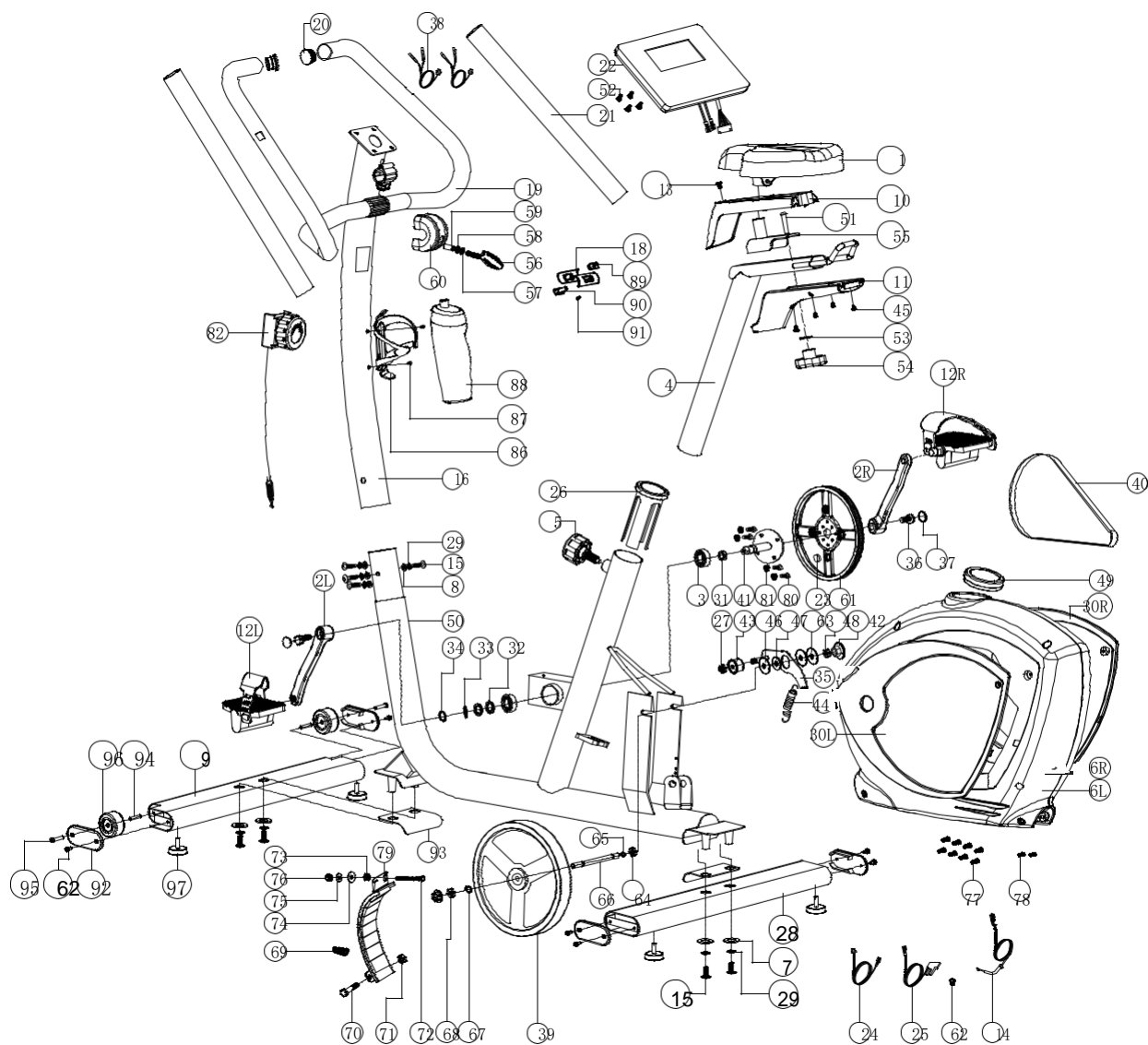
Opakujte 2x alebo 3x

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút

5. Všeobecné informácie

5.2 Nákres



5. Všeobecné informácie

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Seat	1	47	Ion flat washer	1
2L	Left crank	1	48	Anti-loosen nut	2
2R	Right crank	1	49	Round ring	1
3	Bearing	2	50	Main frame	1
4	Seat post	1	51	Square neck bolt	1
5	Knob	1	52	Bolt	4
6L	Left chain cover	1	53	Flat washer	1
6R	Right chain cover	1	54	Club knob	1
7	Flat washer	4	55	Adjustable seat post	1
8	Curved washer	4	56	Knob	1
9	Front stabilizer	1	57	Flat washer	1
10	Upper seat protective cover	1	58	Spring washer	1
11	Lower seat protective cover	1	59	Bushing	1
12L\R	Pedal set	1	60	Protective cover	1
13	Screw	2	61	Belt wheel	1
14	Loower tension cable	1	62	Bolt	7
15	Allen bolt M8x1.25x20L	8	63	Flat washer	1
16	Handlebar post	1	64	Hex nut	1
17	Upper tension cable	1	65	Fixing ring	1
18	Handle pulse sensor	4	66	Flywheel axle	1
19	Fixed handlebar	1	67	C-clip	1
20	Half ball cap	2	68	Hex nut	1
21	Foam	2	69	Spring	1
22	Computer	1	70	Hex bolt	1
23	Round magnet	1	71	Nylon nut	1
24	Upper computer cable	1	72	Hex bolt	1
25	Lower computer cable	1	73	Hex nut	1
26	Inner tube	1	74	Nylon washer	1
27	Nylon nut M10x1.5x10T	1	75	Flat washer	1
28	Rear stabilizer	1	76	Nylon nut	1
29	Spring washer	8	77	Screw	8
30L	Left decorative cover	1	78	Screw	2
30R	Right decorative cover	1	79	Fixing bracket for magnet	1
31	Spacer	1	80	Bolt	4
32	Waved washer	2	81	Nylon nut	4
33	Flat washer	1	82	Upper Tension cable	1
34	C-clip	1	86	Water bottle holder	1
35	Fixing plate for idle wheel	1	87	Bolt	2
36	Bolt	2	88	Water bottle	1
37	Screw cap	2	89	Upper handle pulse bracket	2
38	Handle pulse cable	2	90	Lower handle pulse bracket	2
39	Flywheel	1	91	Screw	2
40	Multi-groove belt	1	92	Oval cap	4
41	Crank axle	1	93	Buffer	2
42	Screw cover	1	94	Sleeve	2
43	Idle wheel	1	95	Allen bolt	2
44	Spring	1	96	Round wheel	2
45	Screw	3	97	Adjustable round wheel	4
46	Plastic washer	2			

5. Všeobecné informácie

5.3 Riešenie problémov

Problém:

Nie je možné prepojiť káble pre horný a dolný odpor a dokončiť montážny krok č. 4.

Riešenie:

Nastavte gombík odporu na najvyššiu úroveň, čo by malo viesť k tomu, že teraz je potrebné, aby bol kábel čo najdlhší. Potom vložte háčik do kovového držiaka tak, ako je znázornené. V prípade potreby použite pinzetu.

Problém:

Najnižšie nastavenie odporu je aj tak príliš ťažké (alebo jednoduché).

Riešenie:

Za stĺpikom riadidiel je spojenie medzi horným a dolným odporovým káblom. Pre prístup k tomuto spojeniu je potreba stĺpik zložiť z hlavného rámu, tak ako je znázornené v montážnom kroku 4. Spojenie obsahuje červenú trubicu, s ktorou možno otočiť, aby sa nastavilo napätie vnútri. Otáčaním tejto rúrky zvýšite alebo znížite počiatočný odpor.

Problém:

Displej počítača zobrazuje informácie veľmi slabo a alebo nefunguje.

Riešenie:

Vymeňte obe dve batérie.

Problém:

V priebehu cvičenia stroj škrípe.

Riešenie:

Škrípanie a alebo pískanie môžu byť spôsobené plastovým krytom, ktorý je zle zasadený do kovového rámu alebo stĺpika. Tento problém môžete vyriešiť strieknutím WD40 na tieto časti stroja.

V prípade, že sa stále nedarí problém vyriešiť a alebo tu nie je popísaný, obráťte sa na svojho predajcu, u ktorého ste stroj zakúpili.

6.1 Záruka

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

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

DOVOZCA:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



FLOWFITNESS

Turner DHT500 Hometrainer