

FLOWFITNESS

TURNER DHT500



Návod k použití

www.flowfitness.com

| | |
|------------------------------|-----------|
| 1. Důležité informace | 3 |
| 1.1 Zdraví | 3 |
| 1.2 Bezpečnost | 3 |
| 2. Úvod | 5 |
| 2.1 Obsah balení | 7 |
| 2.2 Důležité části | 8 |
| 2.3 Specifikace | 8 |
| 3. Fitness | 9 |
| 3.1 Tepová frekvence | 9 |
| 3.2 Rozehřátí a uvolnění | 11 |
| 4. Použití | 12 |
| 4.1 Montáž | 12 |
| 4.2 Počítač | 17 |
| 4.3 Údržba | 20 |
| 5. Obecné informace | 21 |
| 5.1 Tréninkový plán | 21 |
| 5.2 Nákres | 23 |
| 5.3 Řešení problémů | 25 |
| 6. Záruka | 26 |
| 6.1 Záruka | 26 |

1. Důležité informace

1.1 Zdraví

Důležité

Před samotným používáním stroje si pečlivě přečtěte tento návod a řiďte se jeho pokyny

- Pro stanovení optimální úrovně vašeho tréninku je nejlepší poradit se s odborníkem.
- Pokud se při tréninku objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
- Při tréninku průběžně kontrolujte svůj srdeční tep a pokud budou hodnoty nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.
- Doporučujeme se před cvičením rozehrát cvičením, které by mělo trvat 5-10 minut. Po skočení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu se vaše tepová frekvence může zvyšovat a snižovat, předcházíte tak bolesti svalů.

- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je popsáno v návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, necvičte a kontaktujte vašeho dodavatele.
- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
- Stroj je určen k domácím používání a musí být umístěn na rovné ploše.
- Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.
- Maximální nosnost stroje je 120 kg.
- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného místa - ideálně 1 m.
- Na stroj nic nelepte.
- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před tím, než začnou stroj využívat.
- Nestrkejte ruce a nohy do pohyblivých částí stroje.
- Během cvičení nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.
- V tréninkovém plánu začínejte pomalu a postupně jej budujte.
- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.

1. Důležité informace

- Při přesouvání stroje použijte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli zranění zad.
- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučeni a vědí o možných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.
- Stroj není vhodný k pro terapeutické či jiné profesionální využívání.

VAROVÁNÍ

Než začnete cvičit, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Toto opatření je zejména důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají jiné zdravotní problémy. Před použitím si přečtěte všechny pokyny.

Společnost Flow Fitness neodpovídá za žádné zranění osob
či poškození majetku, které vznikne nesprávným
používáním tohoto stroje.

Tento produkt není vhodný k pronajímání nebo
používání v komerčním prostředí.

2. Úvod

Děkujeme, že jste si zakoupili Turner DHT500. Jsme přesvědčeni, že tento produkt splní vaše očekávání. Existuje mnoho důvodů, proč si koupit právě tento rotoped. Přání zhubnout, rehabilitovat či zlepšit kondici. Ať už byl ten váš důvod jakýkoli, věříme, že budete se svou volbou spokojeni.

Turner DHT500 je ideálním startovacím strojem pro začínající uživatele. Díky nízkému vstupu a snadno ovladatelnému počítači, je tento stroj výborný pro cvičení doma. Odpor si můžete ručně nastavit pomocí knoflíku. Díky tomu si sami regulujete svůj tréninkový program.

Tato příručka obsahuje všechny nezbytné informace pro používání a provoz rotopedu. Najdete v ní také praktické rady a tipy, jak správně cvičit.

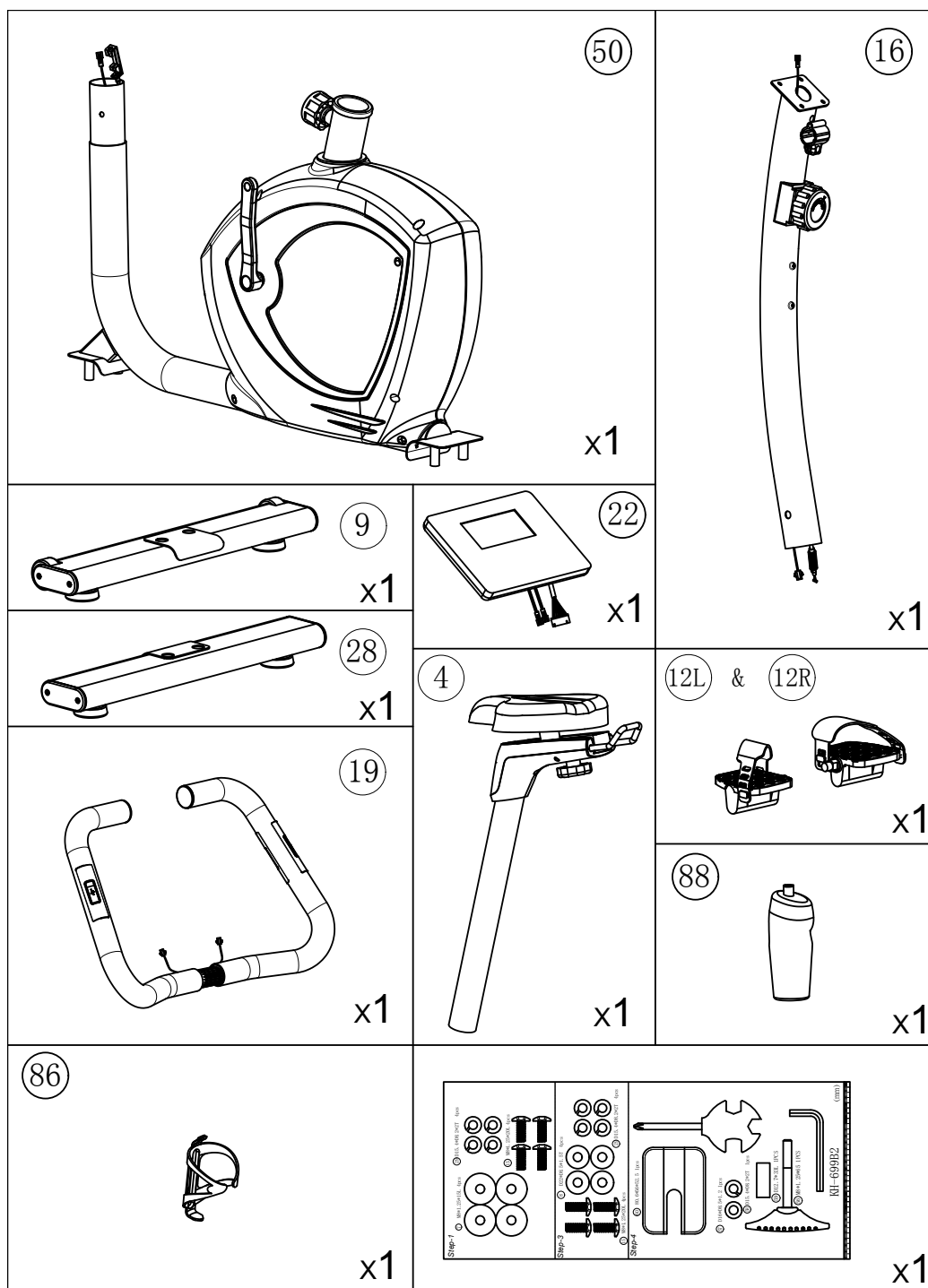
Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné cvičení.

2. Úvod

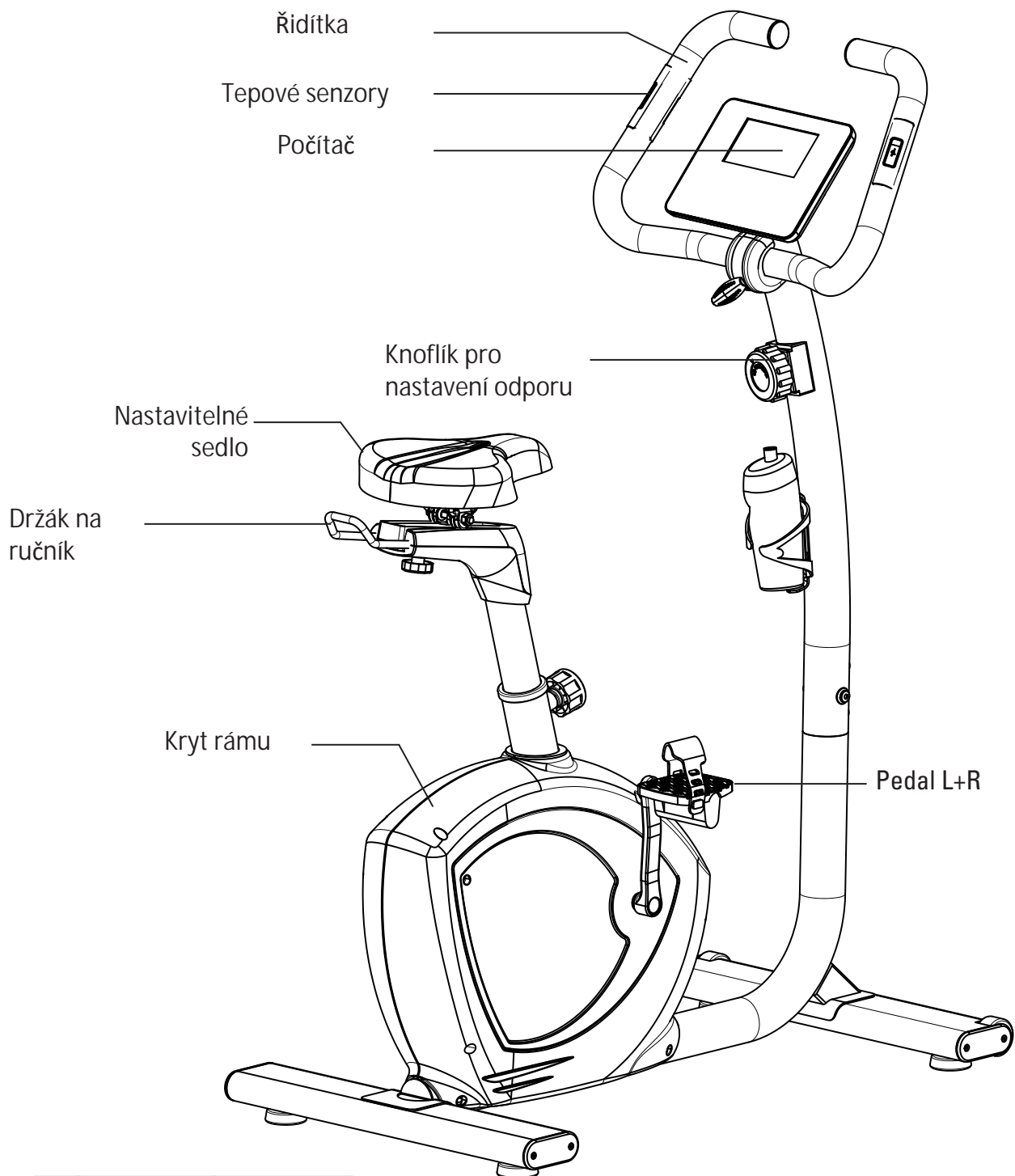
2.1 Obsah balení

Montážní sada

Všechny části potřebné pro sestavení Turner DHT500 Hometrainer jsou sloučeny do jedné sady. Na obrázcích níže naleznete součástky sestavy.



2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

| | |
|--------|--------|
| Délka: | 87 cm |
| Výška: | 134 cm |
| Šířka: | 51 cm |
| Váha: | 26 kg |

3. Fitness

Co je to Fitness? Obecně lze fitness cvičení popsat jako aktivitu, díky které dopravuje vaše srdce více okysličené krve z plic do svalů. Čím je trénink namáhavější, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují a tím více musí srdce pracovat, aby zvládlo pumpovat okysličenou krev. Čím lepší je vaše fyzická kondice, tím lépe to vaše srdce zvládá - nemusí se tolikrát stáhnout, aby transportovalo potřebný kyslík. Váš klidový srdeční rytmus a srdeční rytmus při cvičení proto klesá.

3.1 Tepová frekvence

Při tréninku je důležité sledovat srdeční frekvenci, protože správná tepová frekvence je klíčová pro dobré výsledky vašeho cvičení. Optimální tepová frekvence při cvičení záleží hlavně na vašem věku. Právě věk určuje její maximální hodnotu. Dále záleží na stanovených cílech. Pokud je váš cíl snižování tělesné hmotnosti, je pro vás nejefektivnější držet se na 60% maxima. Pokud chcete zlepšit svoji výdrž, měli by jste trénovat při 85% maxima.

Jsou dvě formy, ve kterých tělo ukládá energii: uhlohydráty a tuk. Při cvičení tělo spotřebovává kombinaci obojího. Při vyšší intenzitě tréninku má tělo tendenci si vybírat to, co spaluje rychleji - uhlohydráty. Jejich zásoby jsou však omezené, proto takto nedokážeme cvičit dlouhou dobu. Při nižší intenzitě tréninku se většinou tělo rozhodne použít dlouhodobý zdroj energie - tuk. Protože je v těle uložen ve větším množství, dokážeme takto cvičit déle.

Níže naleznete tabulku, pro zvolení nejlepší tepové frekvence právě pro váš trénink. Je to rozpis, udávající rozpětí tepové frekvence pro každou věkovou kategorii. Pokud chcete pracovat na snižování tělesné hmotnosti, měli byste se držet hodnot v prostředním sloupci. Pokud jste se rozhodli zlepšit svou výdrž, držte se hodnot ve sloupci pravém.

| Věk | Hubnutí (úderů za minutu) 60% | Výdrž (Úderů 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 | <u>96 - 94</u> | 136 - 133 |

Neexistuje nejlepší způsob, jak trénink začít. Je pro každého individuální. Pokud jste nějakou dobu necvičili a nebo máte nadváhu, měli byste s tréninkovým plánem začínat pomalu a úroveň postupně zvyšovat.

V poslední kapitole tohoto manuálu naleznete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. obecné informace). Můžete je použít jako inspiraci či pomoc k dosažení stanovených cílů. Tyto plány jsou rozděleny do dvou fází. První fáze je doporučována pro začátečníky nebo osoby, které delší dobu necvičili. V této fázi se intenzita cvičení postupně zvyšuje a plán trvá šest týdnů. Pak přejdete do druhé fáze, ve které si můžete zvolit již konkrétní tréninkový plán, a to "snižování váhy" nebo "zlepšení výdrže".

3.2 Rozehrátí a uvolnění

Správný trénink začíná vždy rozehríváním (warming up) a končí uvolněním svalů (cooling down). Díky tomu předcházíte bolesti svalů a případnému zranění.

Uvolnění hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalech na levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



Předklon

Pomalu se překloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíc to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zvedněte ruku co nejvýše nad hlavu. Mírně se nakloňte doleva dokud neucítíte napnutí svalů na pravé straně. V pozici vydržte pár vteřin, pak se uvolněte a procvičte i druhou stranu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Lehké pokrčení v kolenou

Nohy na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Několikrát opakujte.



Protažení dolní části zad

Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přibližte k podlaze. Opatrně se posaďte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



Protažení hamstringů

Posaďte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



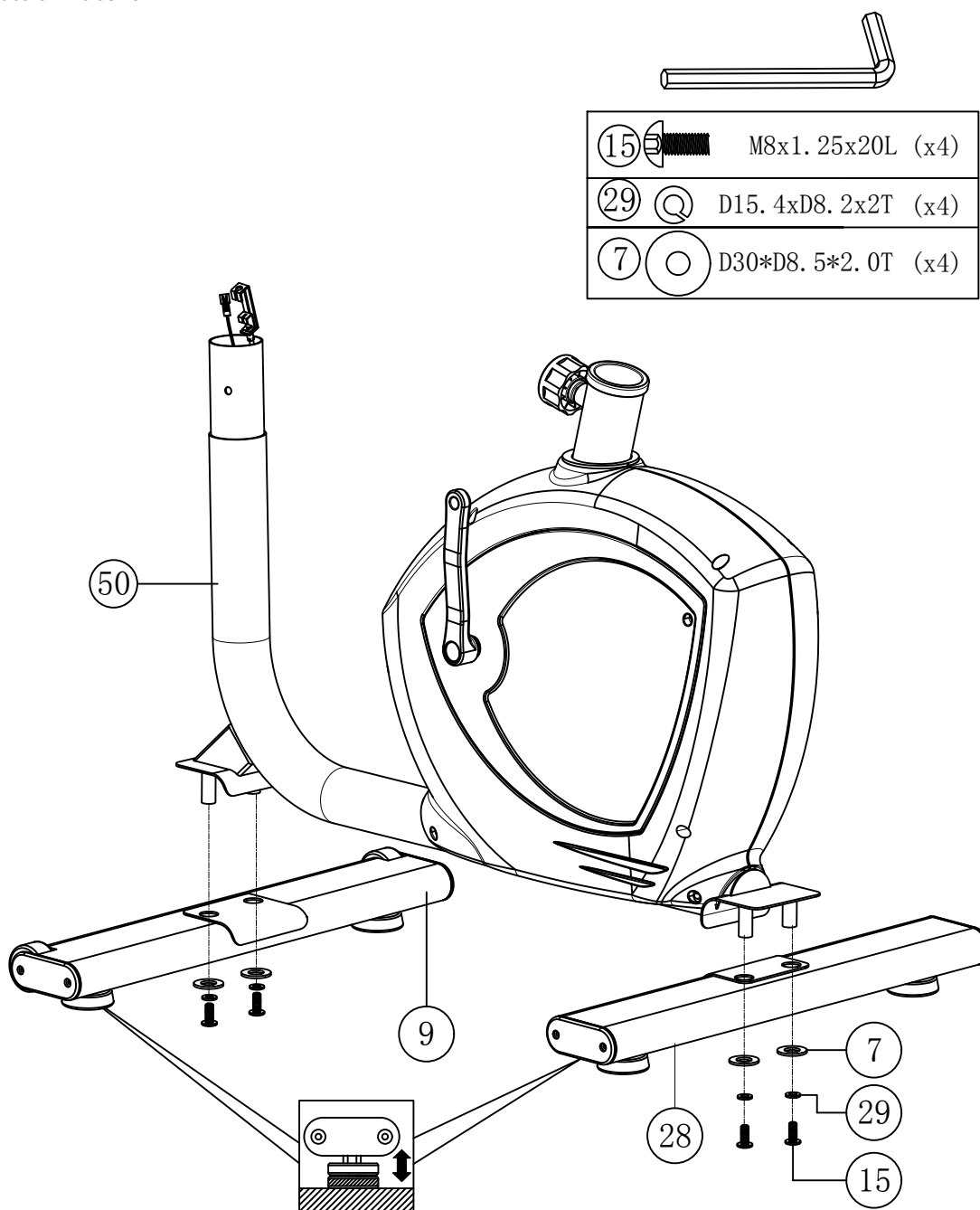
4.1 Montáž

Krok 1

Upevněte přední stabilizátor (9) a zadní (28) stabilizátor k hlavnímu rámu stroje (50), a to pomocí imbusových šroubů (15), pružné podložky (29) a ploché podložky (7).

Pro správnou montáž je důležité nejdříve umístit vložku, pak pružnou podložku a nakonec šroub.

Poznámka: Rotoped může být na podlaze vyrovnáván pomocí patek na zadním stabilizátoru.



4. Použití

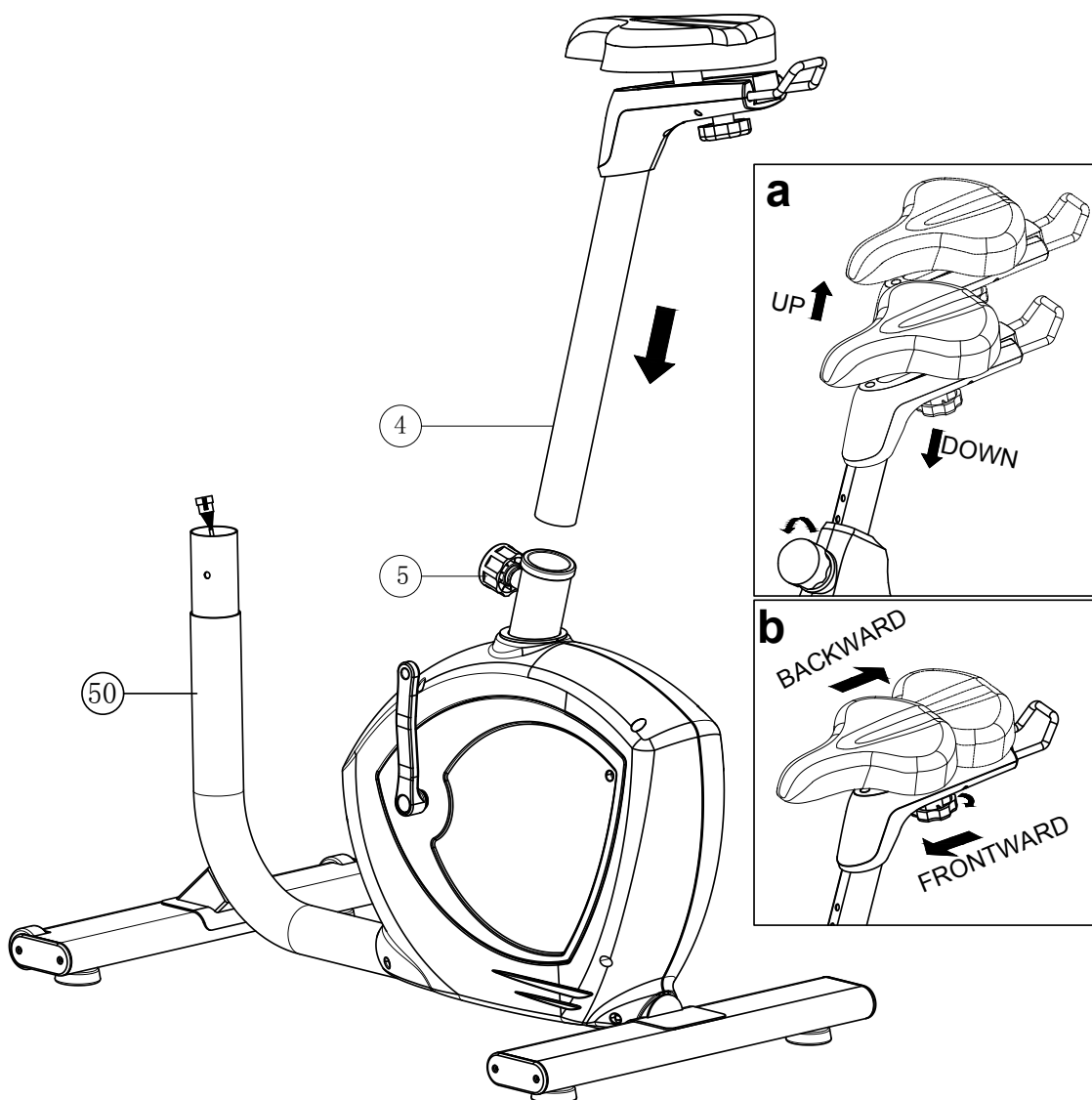
Krok 1

Umístěte předem smontované sedlo se sloupkem (4) do trubice s nastavovacím knoflíkem (5). Vytáhněte knoflík (5), aby se sloupek mohl volně pohybovat nahoru a dolů. Nastavte sedadlo do správné výšky a pak knoflík utáhněte tak, aby byl sloupek pevně zafixován.

Krok 2

Nastavte výšku sedla pomocí knoflíku (5) (a).

Sedadlo seřídte dopředu nebo dozadu pomocí knoflíku pod sedlem (b)



Krok 3

1. Propojte horní kabel (82) s dolním kabelem (14) tak, jak je vidět na obrázku A-1. Vytáhněte červený plastový knoflík, tak aby byla umístěna dle obrázku A-4.

Otáčením knoflíku si můžete nastavit odpor. Otočením po směru hodinových ručiček si odpor zvyšujete a otočením protisměru hodinových ručiček zase snižujete.

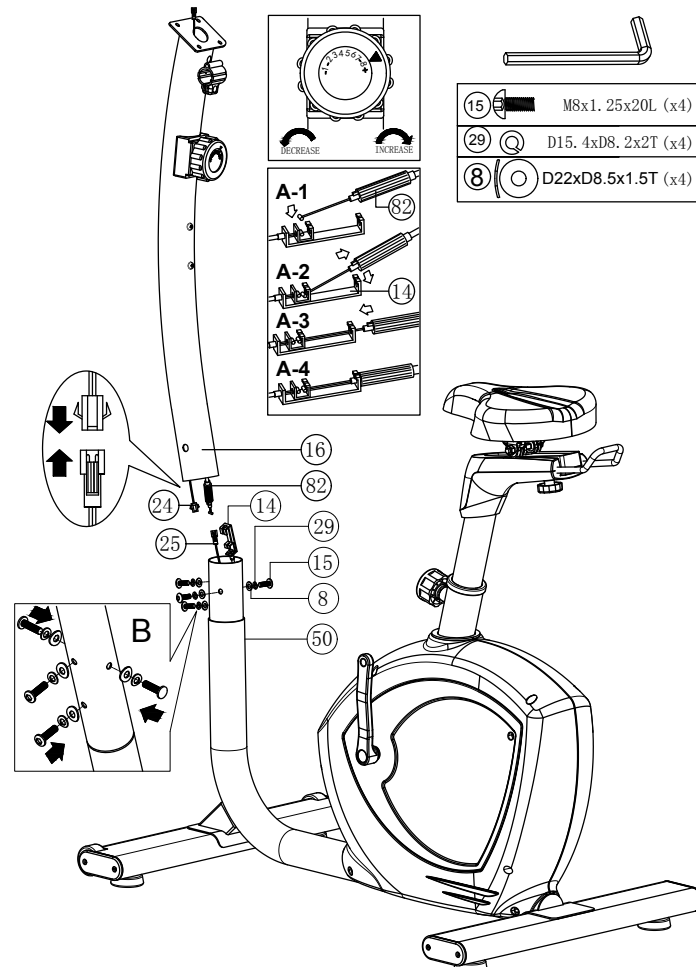
Při spojování lanka regulace zátěže otočte otočným regulátorem zátěže do krajní polohy, tak aby se lanko ve spodní části co nejvíce vysunulo.

2. Pomocí knoflíku a jeho otáčením také zkontrolujte, že jsou všechny kabely správně popojené. Konec horního kabelu (82) by měl zvýšit nebo snížit napětí v kabelu (14).

Propojte horní (24) a spodní (25) kabel od monitoru.

3. Připevněte sloupekřídítek (16) k hlavnímu rámu (50) pomocí zakřivené podložky (8), pružné podložky (29) a imbusového šroubu (15).

Důležité: pro správnou montáž je potřeba nasadit nejprve pružnou podložku (29) na imbusový šroub (15). Potom zakřivenou podložku (8) na šroub. Nakonec vložit šroub s podložkami do rámu.

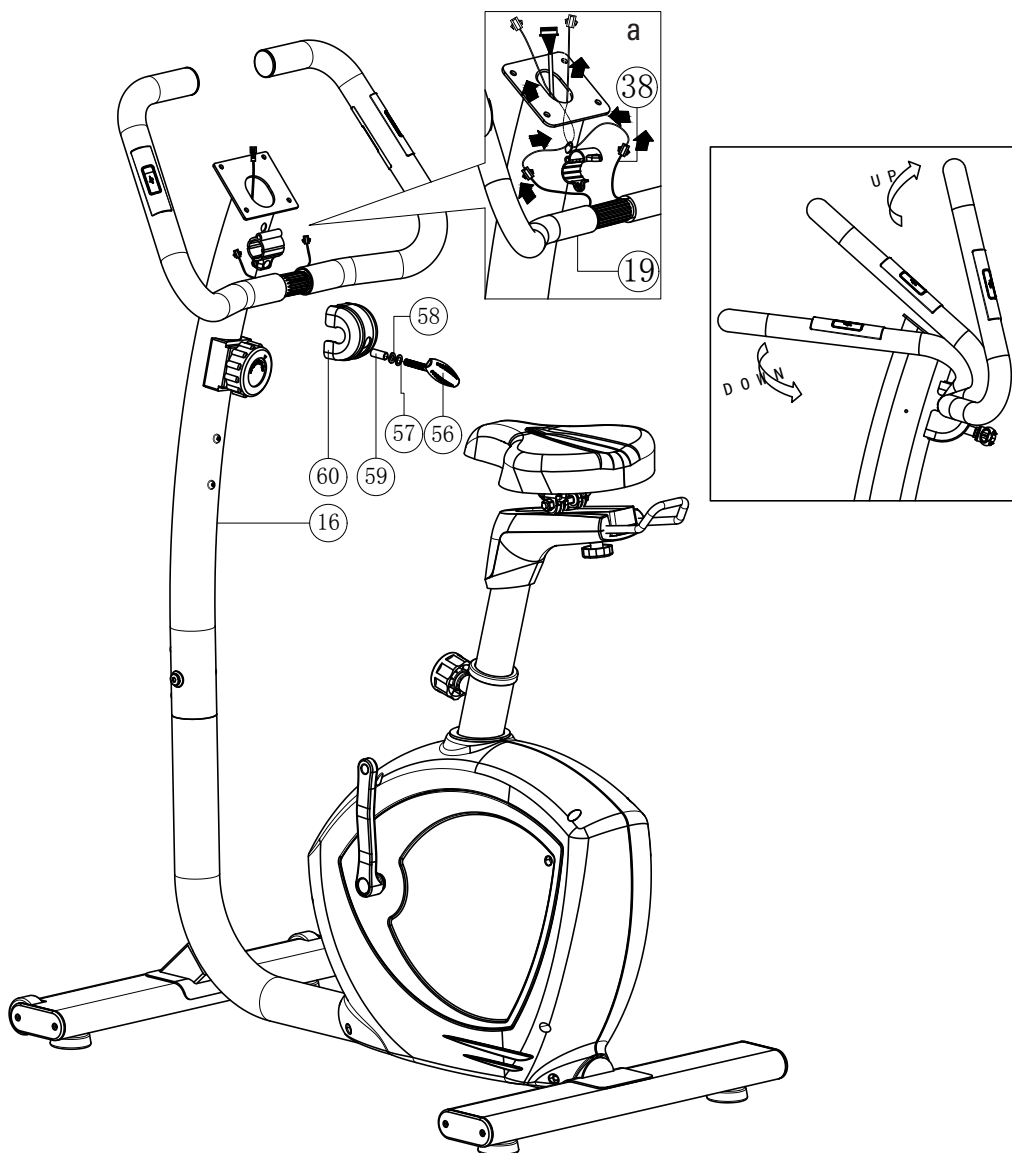


4. Použití

Krok 4

Přípevněte řídítka (19) na sloupek řidítek (16). Následně pak celý sloupek (16) i s řídítky, umístěte do otvoru na hlavní části stroje. Všechny kabely a snímače tepové frekvence (38), protáhněte otvorem ve sloupku tak, jak je znázorněno na obrázku a). Oba kabely od snímače tepové frekvence vysuňte

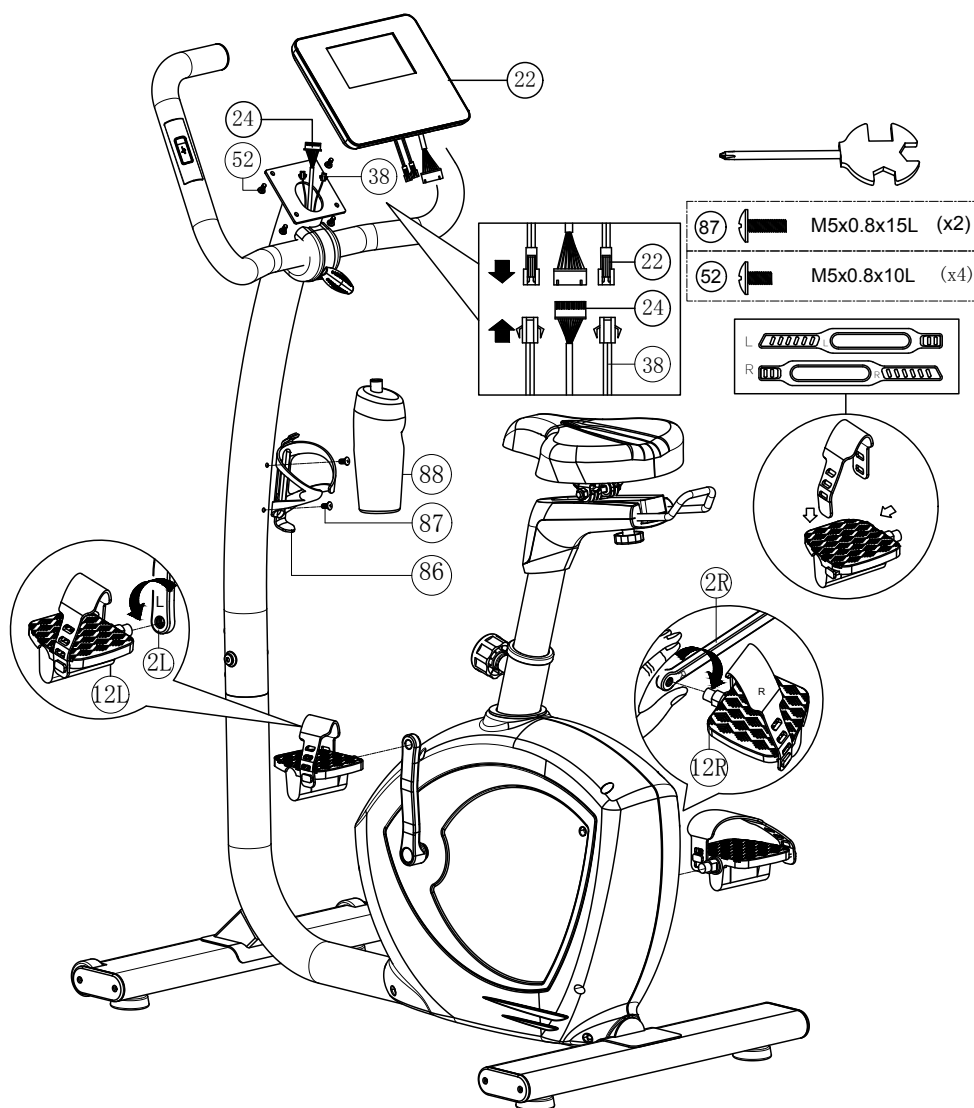
Nasadte ochranný kryt (60) a utáhněte ho šroubem (59), plochou podložkou (57), pružnou podložkou (58) a T čepem (56). Natočte řídítka do požadované polohy a upevněte T čep (56).



Krok 5

Před umístěním počítače (22) na sloupek od řídicího panelu (16) musíte k počítači připojit kabely (22) a kabel od snímačů tepové frekvence (38) a RPM senzorový kabel (24). Po připojení kabelů lze počítač (22) upevnit na sloupek od řídicího panelu, a to pomocí šroubů (52).

Připojte pásy k pedálům. V posledním kroku nasadte pedály (12 L+R) na kliky (2 L+R). Pedály pevně upevněte pomocí dodaného klíče.



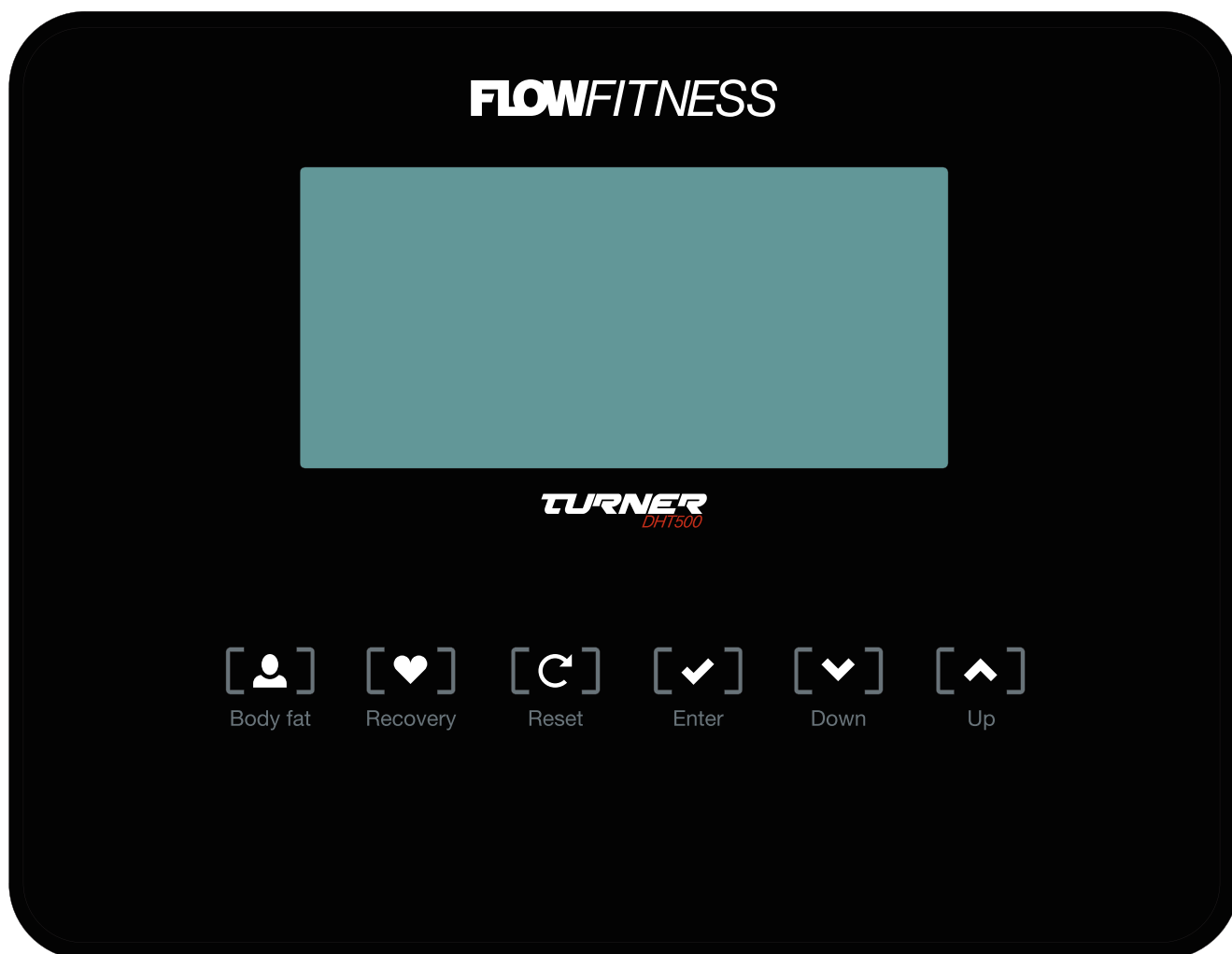
4. Použití

4.2 Počítač

Počítač se automaticky zapne, jakmile začnete na rotopedu cvičit. Počítač lze také aktivovat stisknutím libovolné klávesy. Pro úsporu energie přejde počítač po 4 minutách nečinnosti do úsporného režimu. Nabíjení: baterie 2x AA

Zobrazované hodnoty

| | |
|----------|--|
| SPEED | Vaše aktuální rychlost v KPH. |
| RPM | Aktuální rotace za minutu. |
| TIME | Váš uplynulý nebo zbývající čas v závislosti na nastavení |
| DISTANCE | Uplynulá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na nastavení |
| CALORIES | Počet spálených kalorií |
| PULSE | Zobrazení srdeční frekvence v BPM (úderů za minutu). Tato hodnota je viditelná pouze při držení snímačů tepové frekvence |
| SCAN | S touto funkcí se na 6 sekund zobrazí výše uvedené hodnoty, a to po jedné postupně |



Funkční klávesy

| | |
|----------|--|
| Body Fat | Pomocí tohoto tlačítka spustíte test tělesného tuku. |
| Recovery | Pomocí tohoto tlačítka spustíte recovery test |
| Reset | Stisknutím tohoto tlačítka resetujete aktuální hodnotu. Pokud tlačítko podržíte po dobu 2 vteřin, resetujete všechny nastavené hodnoty. |
| Enter | 1. Vyberte a nastavte hodnotu. Vybraná hodnota bude blikat. 2. Stisknutím po dobu 2 vteřin se všechny hodnoty resetují. |
| Down | Použijte pro snížení zadávané hodnoty. Podržením se bude hodnota snižovat rychleji. |
| Up | Použijte pro zvýšení zadávané hodnoty. Podržením se bude hodnota zvyšovat rychleji. |

Použití počítače

Před začátkem cvičení můžete nastavit cílové hodnoty jako: čas, vzdálenost, kalorie a puls. Stisknutím tlačítka ENTER vyberete mezi hodnotami. Následně vybraná hodnota začne na displeji blikat. Pomocí kláves UP a DOWN nastavíte vybranou cílovou hodnotu. Během cvičení se cílové hodnoty snižují. Trénink skončí, jakmile jedna z hodnot dosáhne 0.

Když nastavíte tep jako cílovou hodnotu, bude počítač vydávat zvukový signál, jakmile se vaše tepová frekvence odchýlí od nastavené hodnoty. V tomto případě změňte úroveň odporu a/nebo rychlost pedálů (RPM), abyste udrželi zadanou tepovou frekvenci. Pro trénink je potřeba, abyste po celou dobu drželi ruce na snímačích tepové frekvence.

Recovery Test

Stisknutím RECOVERY se test spustí. Pevně uchopte oba snímače tepové frekvence. Začne odpočítávání 00:60 to 00:00. Po celou dobu pevně snímače držte. Po dokončení testu se na obrazovce objeví kód mezi F1 a F6, které odpovídají následující úrovni:

- F1: Excelentní
- F2: Dobré
- F3: Průměrné
- F4: Podprůměrné
- F5: Špatné
- F6: Velmi špatné / chybné měření

Důležité:

1. RECOVERY test se spustí pokud je počítačem zaznamenána tepová frekvence. Je potřeba pevně držet senzory.

4. Použití

2. Vaše výdrž se vypočítává podle toho, za jak dlouho se vaše tepová frekvence vrátí do klidového režimu. Program RECOVERY lze proto provést pouze po intenzivním cvičení, kdy vaše tepová frekvence dosáhla hodnoty alespoň 150 BPM.

Test tělesného tuku

Stisknutím tohoto tlačítka spustíte test tělesného tuku. Pro vyhodnocení pevně uchopte senzory tepové frekvence. Měření trvá asi 8 vteřin a následně se na obrazovce objeví "----". Po měření počítač zobrazí vaše BMI a tělesný tuk v procentech. Tato informace se bude zobrazovat po dobu 30 vteřin. Opětovným stisknutím tlačítka se vrátíte do úvodní nabídky.

Důležité:

Test tělesného tuku nefunguje v průběhu tréninku. Je potřeba na tlačítko kliknout z hlavního menu.

4.3 Údržba

Kovové a plastové části stroje můžete čistit prostředkem od Flow Fitness "Shine and Protect". Nejdříve se ujistěte, že všechny části stroje jsou suché.

Společnost Flow Fitness doporučuje jednou za šest týdnů zkontrolovat utažení všech šroubů a závitů, případně tyto dotáhnout. Pro dotažení používejte vždy nástroj, který je dodán spolu se strojem. Abyste předcházeli zbytečnému opotřebení, používejte stroj pouze v suchých prostorech.

5. Obecné informace

5.1 Tréninkový plán

Tréninkový plán

Plán na 1 a 2 týden

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

Rozehřátí 10 minut.

Cvičení 4 minuty

Odpočinek 1 minut

Cvičení 2 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 3 a 4 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 5 minut

Odpočinek 1 minutu

Cvičení 3 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 5 a 6 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 6 minut

Odpočinek 1 minuta

Cvičení 4 minuty

Klidnější cvičení 3 minuty

Uvolnění 5 minut

Po skončení kompletního úvodního tréninku, který trvá šest týdnů, můžete začít s individuálním tréninkem. Můžete si vybrat trénink, který vám pomůže zhubnout či trénink, díky kterému zlepšíte svou výdrž. Tréninkové plány najdete na následující stránce.

5. Obecné informace

Zlepšení výdrže
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 7 minut

Odpočinek 1 minutu

Cvičení 5 minut

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut.

Plán na 9 týden a další

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 10 minut

Odpočinek 1 minutu

Cvičení 10 minut

Opakujte 2x nebo 3x

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut.

Hubnutí
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 7 minut

Odpočinek 1 minutu

Cvičení 5 minut

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut.

Plán na 9 týden a další

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 10 minut

Odpočinek 1 minutu

Cvičení 10 minut

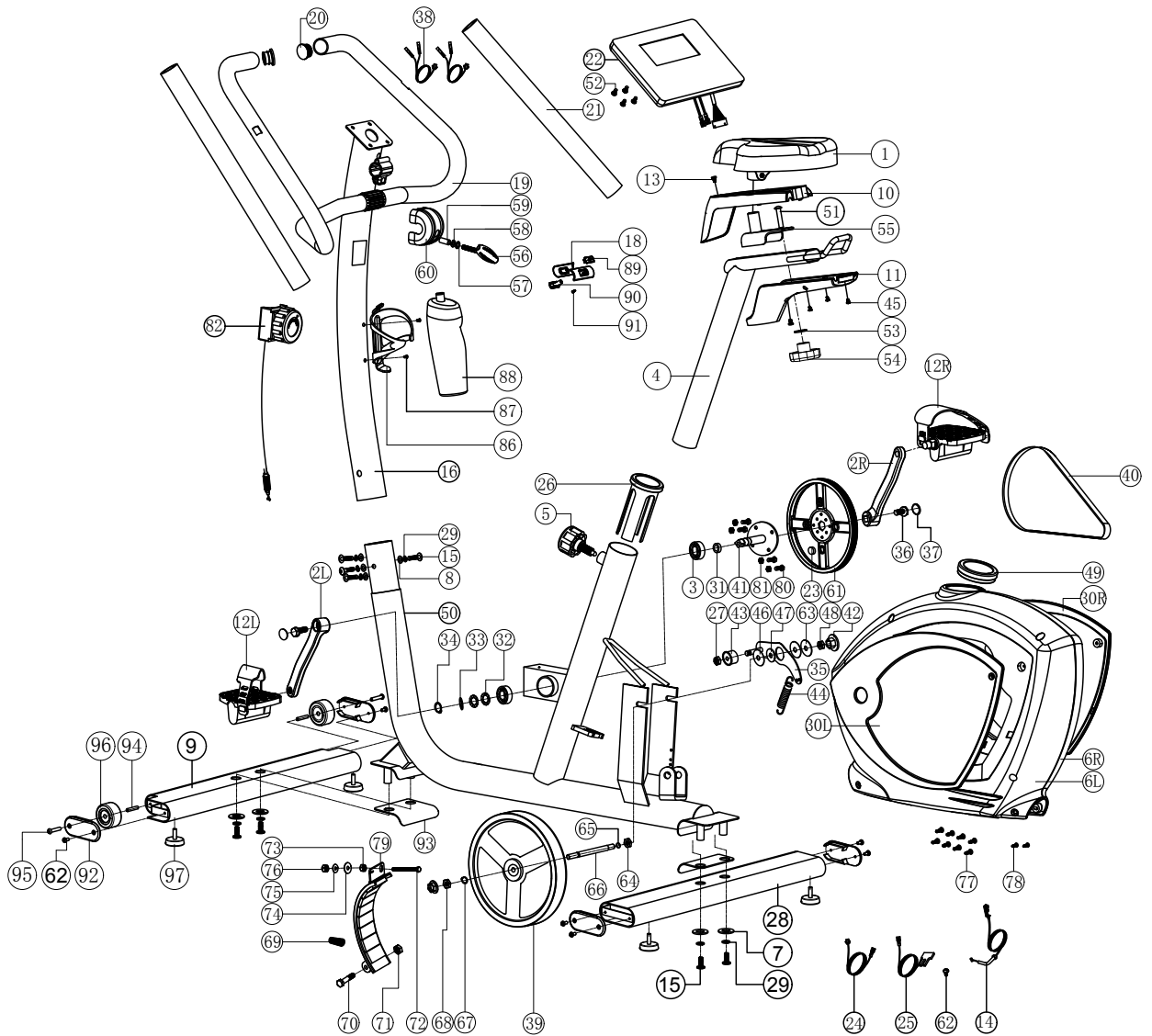
Opakujte 2x nebo 3x

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut.

5. Obecné informace

5.2 Nákres



5. Obecné informace

| 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 | | | |

5.3 Řešení problému

Problém:

Není možné propojit kabely pro horní a dolní odpor a dokončit montážní krok č. 4.

Řešení:

Nastavte knoflík odporu na nejvyšší úroveň, což by mělo vést k tomu, že nyní je potřeba, aby byl kabel co nejdelší. Pak vložte háček do kovového držáku tak, jak je znázorněno. V případě potřeby použijte pinzetu.

Problém:

Nejnižší nastavení odporu je i tak příliš těžké (nebo snadné).

Řešení:

Za sloupkem řidítek je spojení mezi horním a dolním odporovým kabelem. Pro přístup k tomuto spojení je potřeba sloupek sundat z hlavního rámu, tak jak je znázorněno v montážním kroku 4. Spojení obsahuje červenou trubici, se kterou lze otočit, aby se nastavilo napětí uvnitř. Otáčením této trubky zvýšíte nebo snížíte počáteční odpor.

Problém:

Displej počítače zobrazuje informace velice slabě a nebo nefunguje.

Solution:

Vyměňte obě dvě baterie.

Problém:

V průběhu cvičení stroj píská.

Řešení:

Skřípání a nebo pískání mohou být způsobeny plastovým krytem, který je špatně zasazený do kovového rámu nebo sloupku. Tento problém můžete vyřešit stříknutím WD40 na tyto části stroje.

V případě, že se stále nedaří problém vyřešit a nebo zde není popsán, obraťte se na svého prodejce, u kterého jste stroj zakoupili.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitness ve vaší zemi a prodejce, kde jste výrobek zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte stránku:

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

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.

FLOWFITNESS

Turner DHT500 Hometrainer