

FLOWFITNESS

TURNER DHT750



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	6
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	26
5. Obecné informace	27
5.1 Tréninkový plán	27
5.2 Nákres	29
5.3 Řešení problémů	31
6. Záruka	32
6.1 Záruka	32

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

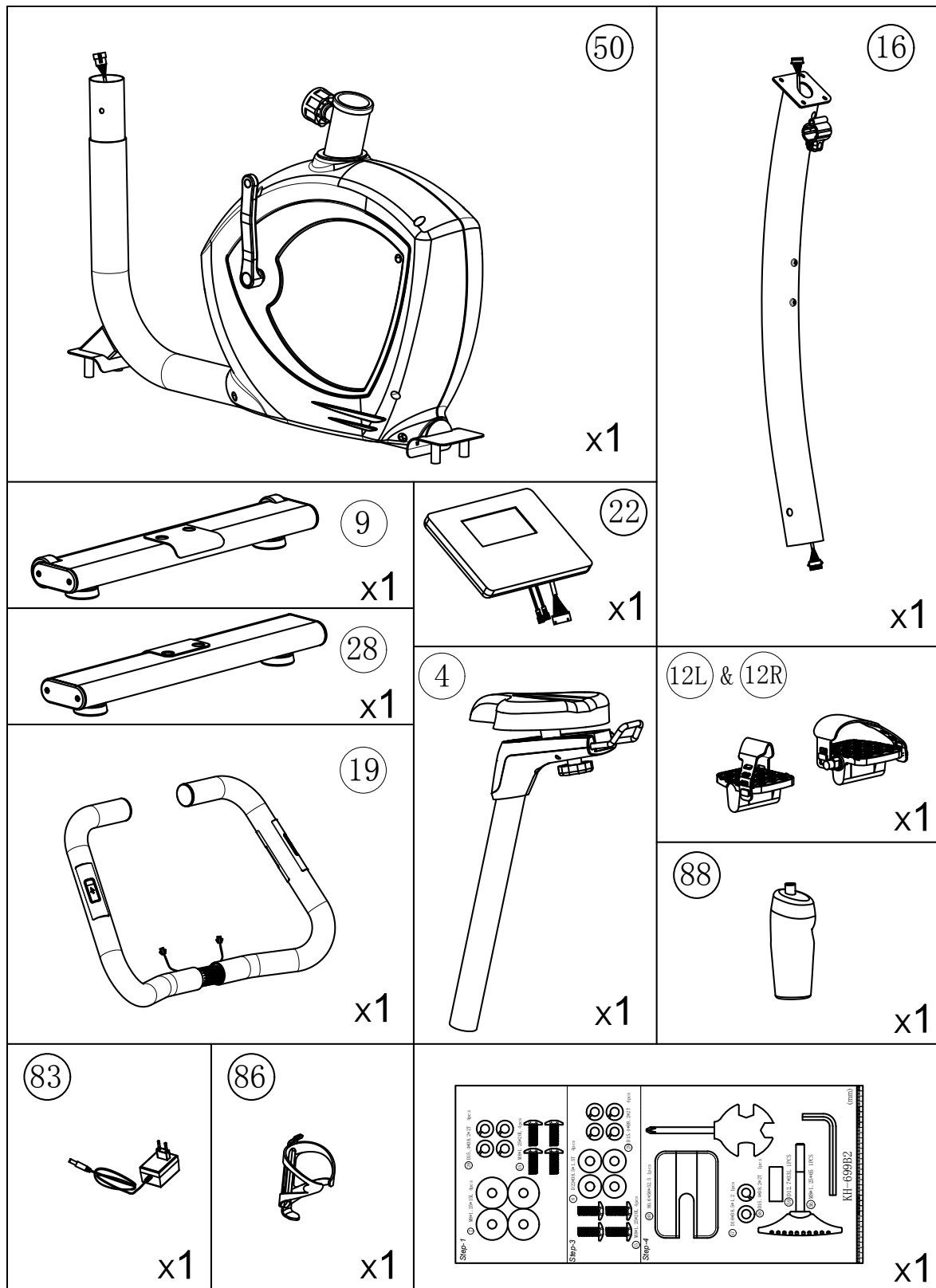
Děkujeme, že jste si zakoupili Turner DHT750. Jsme přesvědčeni, že tento produkt splní vaše očekávání. Existuje mnoho důvodů, proč si koupit právě tento rotoped. Přání zhubnout, rehabilitovat či zlepšit kondici. Ať už byl ten váš důvod jakýkoli, věříme, že budete se svou volbou spokojeni.

Turner DHT750 umožňuje, abyste si nastavili různé hodnoty vašeho tréninku, které vám zároveň pomohou efektivně dosáhnout vysněného cíle. Extrémně nízký vstup umožňuje snadné posazení se na sedadlo a pohodlný trénink. Sklopná řídítka a nastavitelné sedlo zajišťují pohodlnou polohu. Tepová frekvence se zaznamenává ručními senzory nebo volitelným pásem přes Bluetooth. Trenažér je ideálním produktem pro občasné cvičení doma.

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

Společnost Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné cvičení.

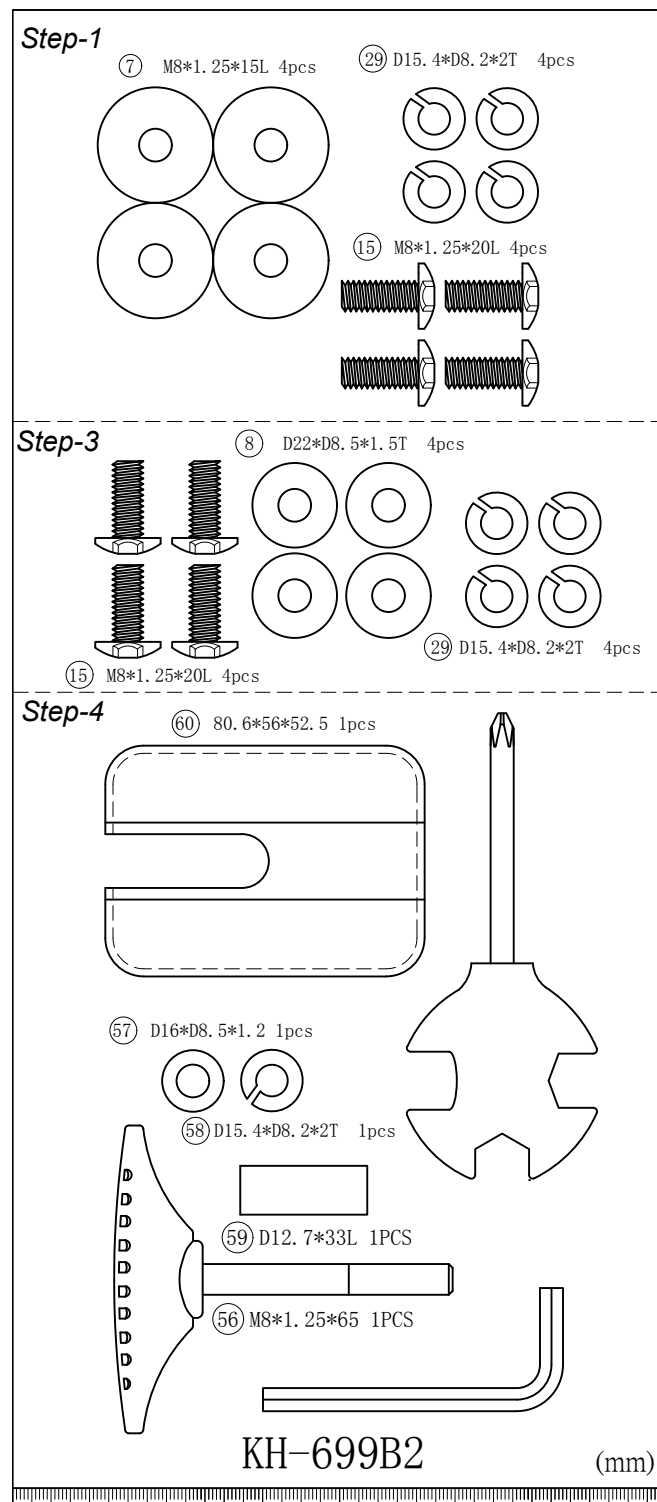
2.1 Obsah balení



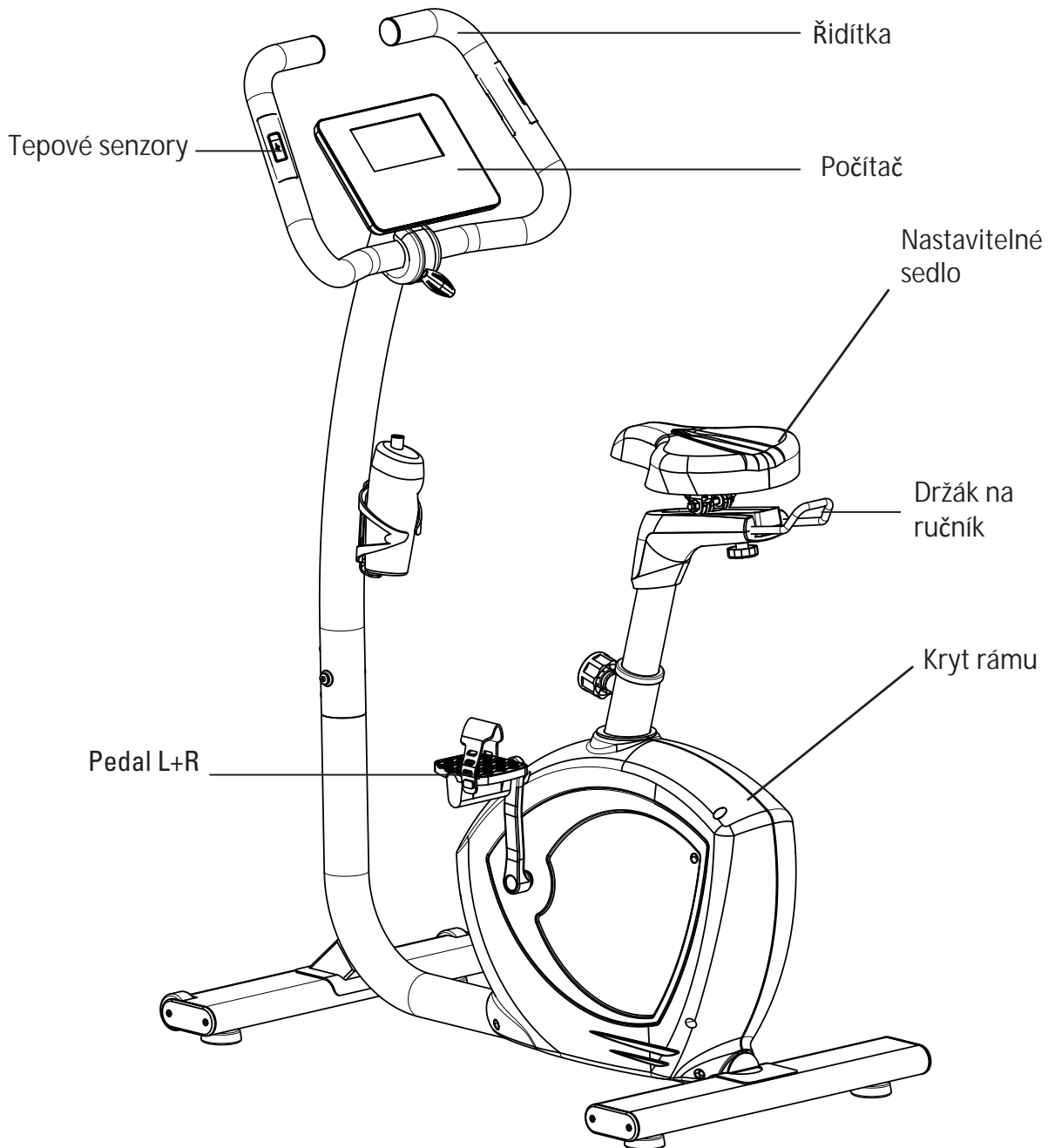
2. Úvod

Montážní sada

Všechny části potřebné pro sestavení Turner DHT750 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:	28 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.



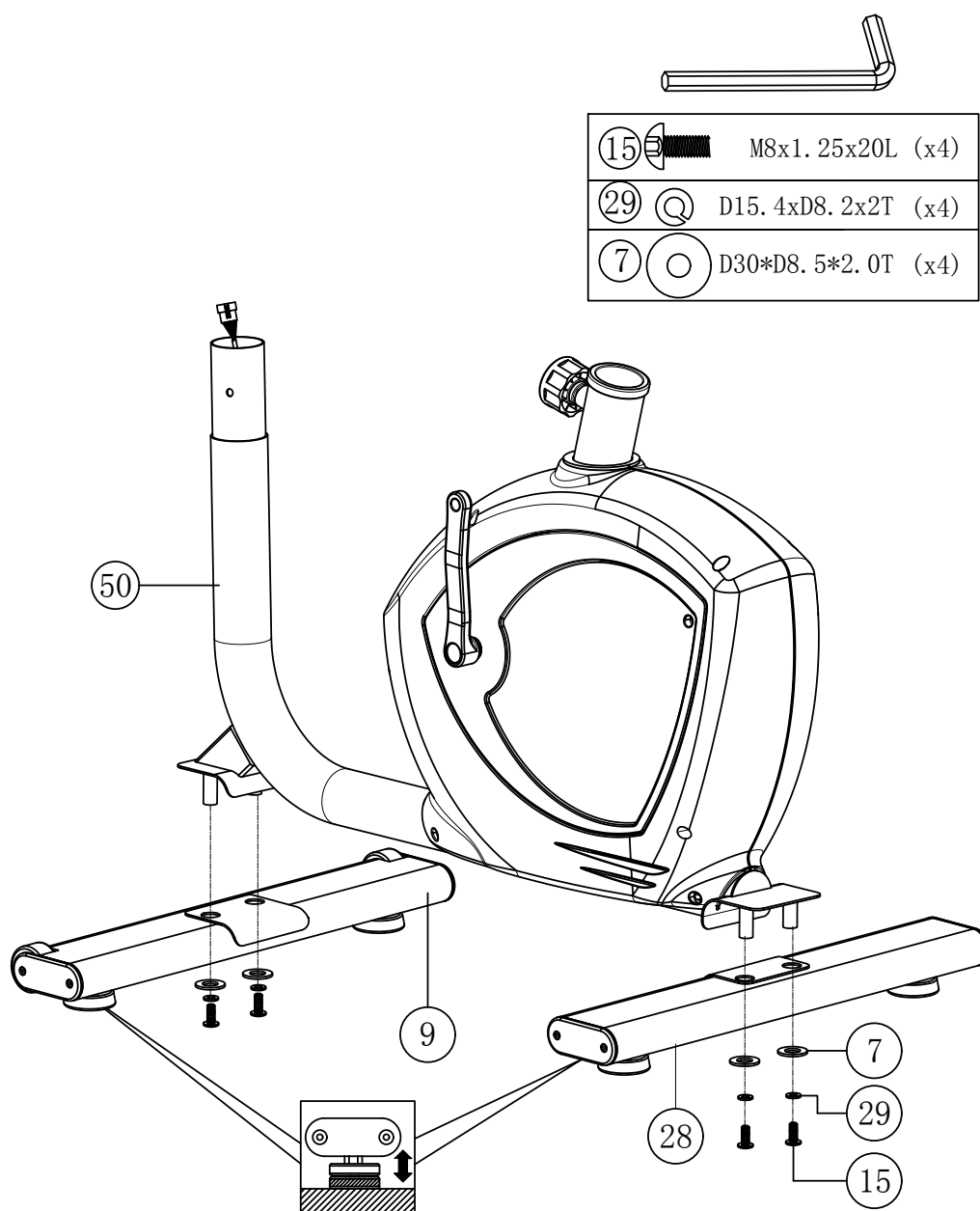
4.1 Montáž

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

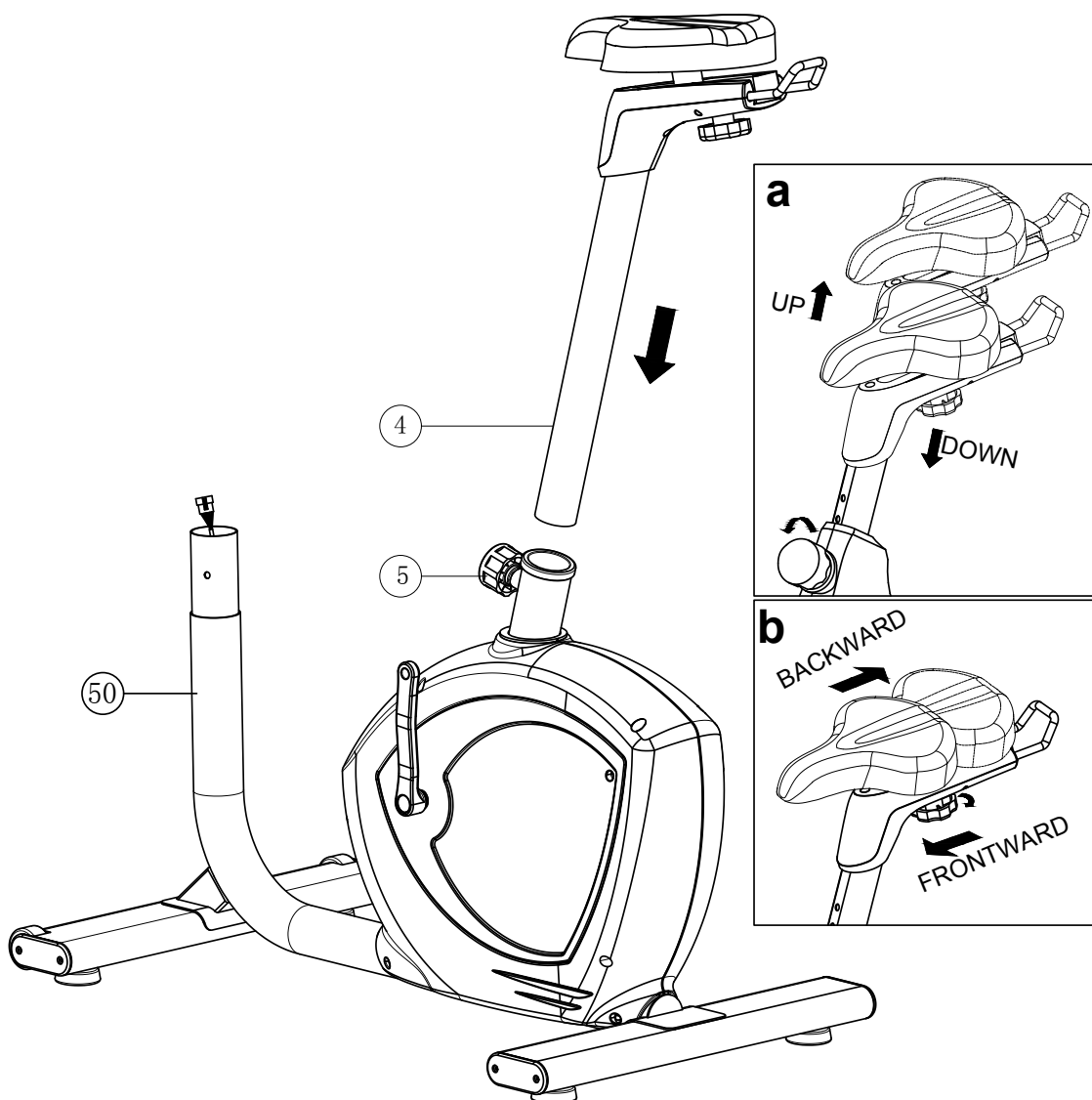
Krok 1

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)

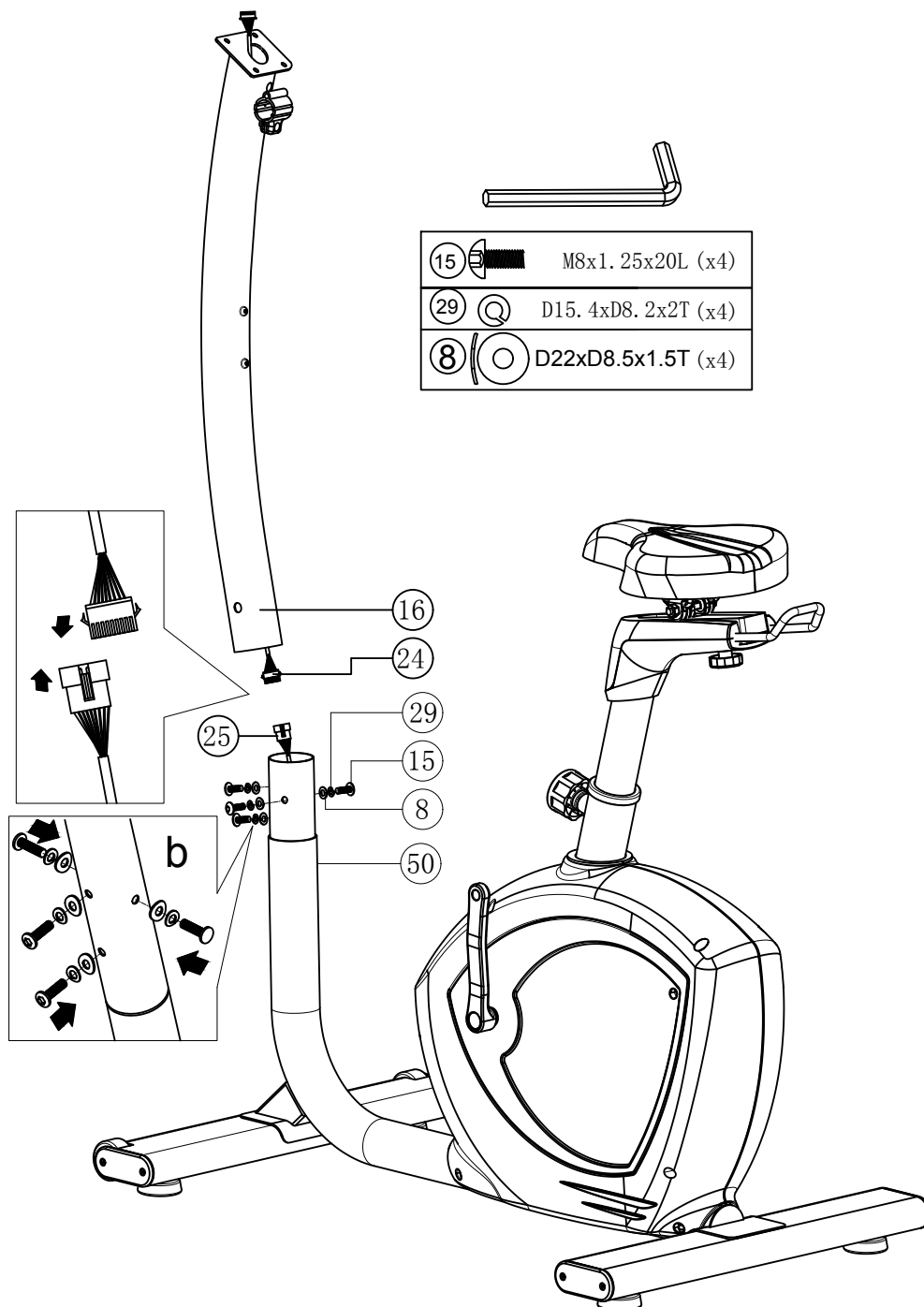


Krok 3

Propojte komunikační kabely (24) a (25).

Namontujte sloupek řídítek (16) na hlavní rám stroje, a to pomocí zakřivených podložek (8), pružných podložek (29) a imbusového šroubu (15).

Důležité: pro správnou montáž nejprve nasadte pružnou podložku (29) na imbusový šroub (15), a poté teprve vložte šroub do rámu (50) pak přidejte zakřivenou podložku (8) a sloupek řídítek (16).

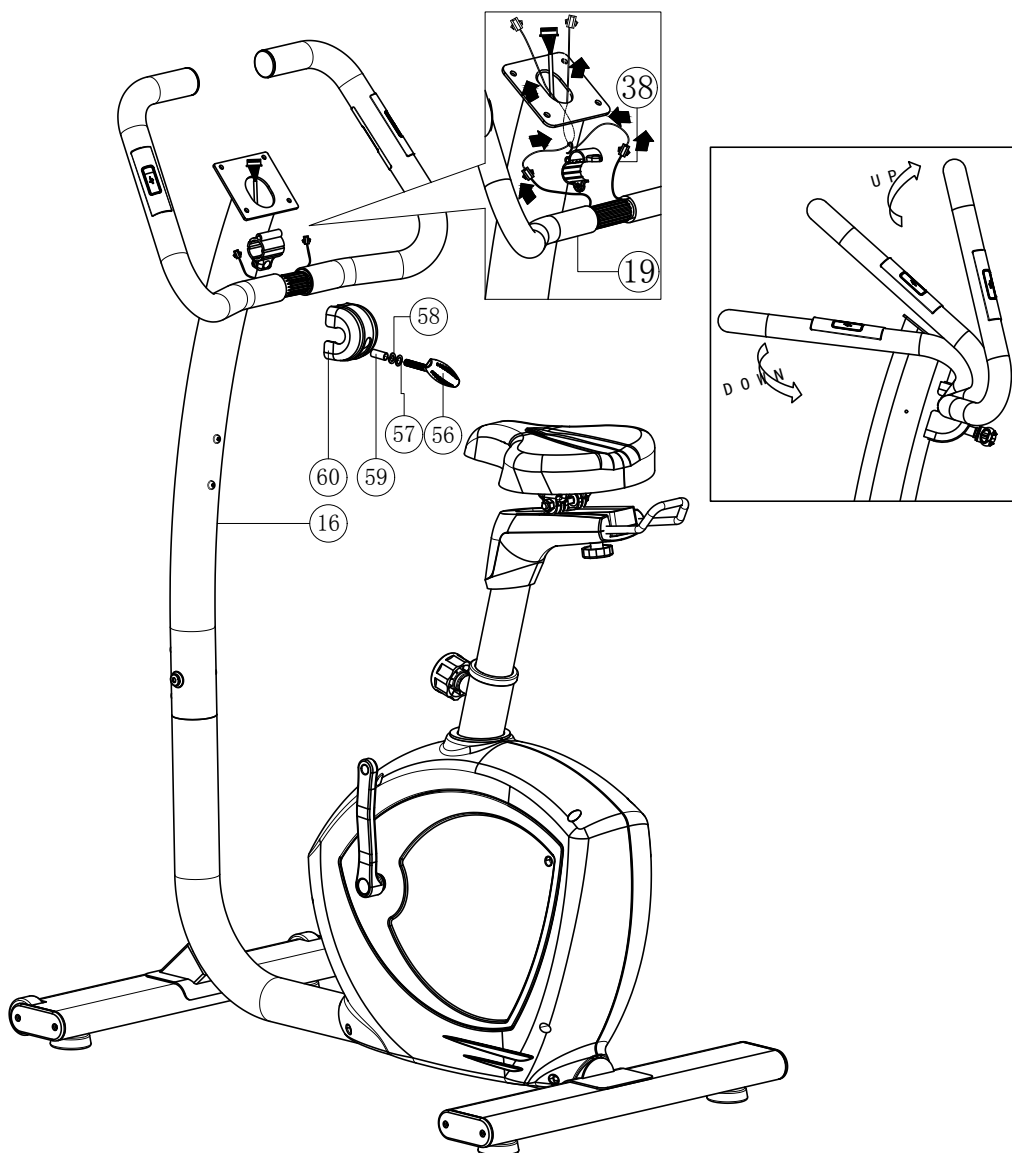


4. Použití

Krok 4

Namontujte řídítka (19) na sloupek (16). Otevřete uzávěr na sloupku řídítek (16) a umístěte řídítka (19) do žebrované části. Uzavřete uzávěr a protáhněte kabely od senzorů tepové frekvence (38) otvorem ve sloupku tak, jak je znázorněno na obr. a. Oba kabely by měly být nyní vysunuty z horní části sloupku řídítek.

Nasadte ochranný kryt (60) na uzávěr a upevněte jej pomocí pouzdra (59), ploché podložky (57), zakřivené podložky (58) a T čepu (56). Otočte řídítka do požadované polohy a utáhněte T čep (56).

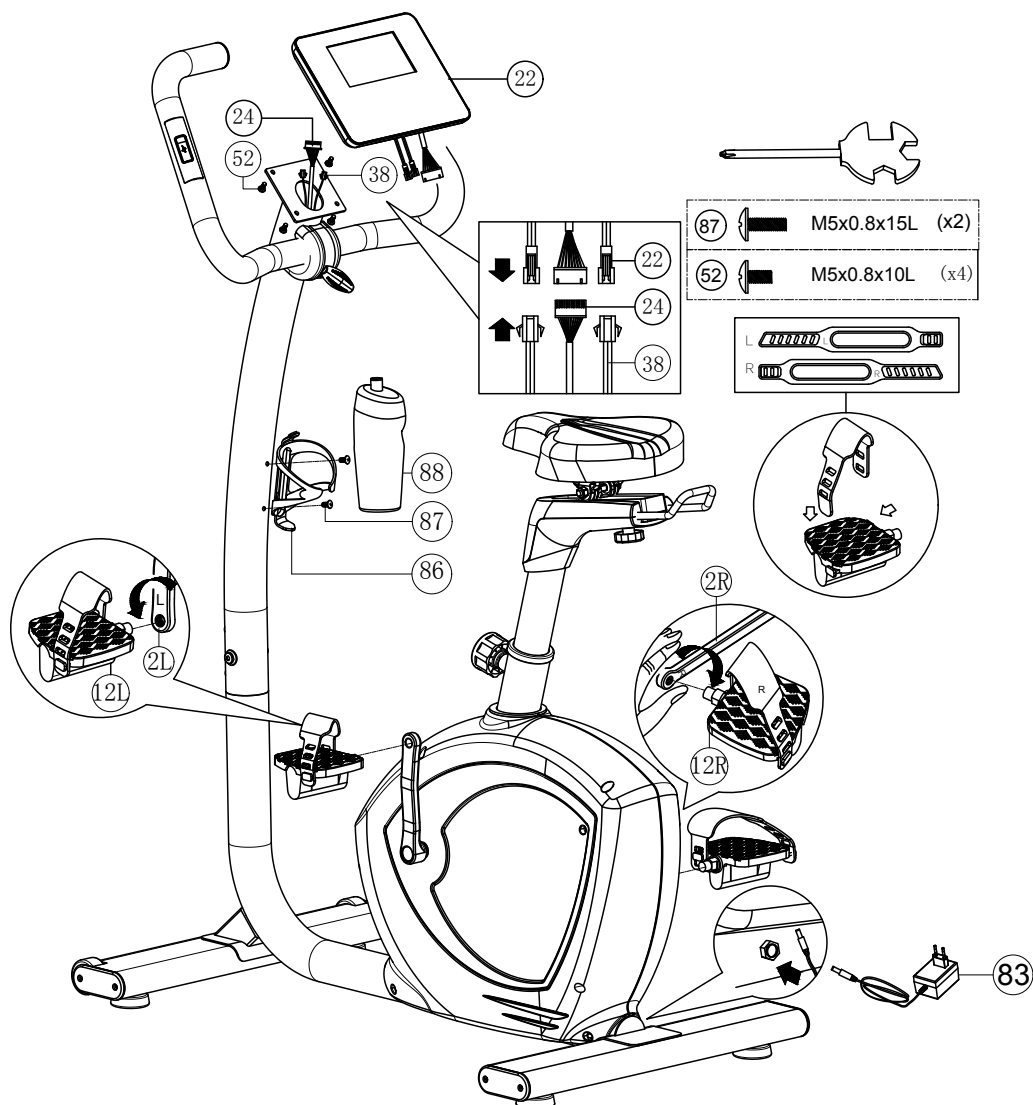


Krok 5

Před umístěním počítače (22) na sloupek od řídicího panelu (16) musíte k počítači připojit kabely (22) a kabel od snímače 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.

Připojte adaptér (83) k zadní části rotopedu.



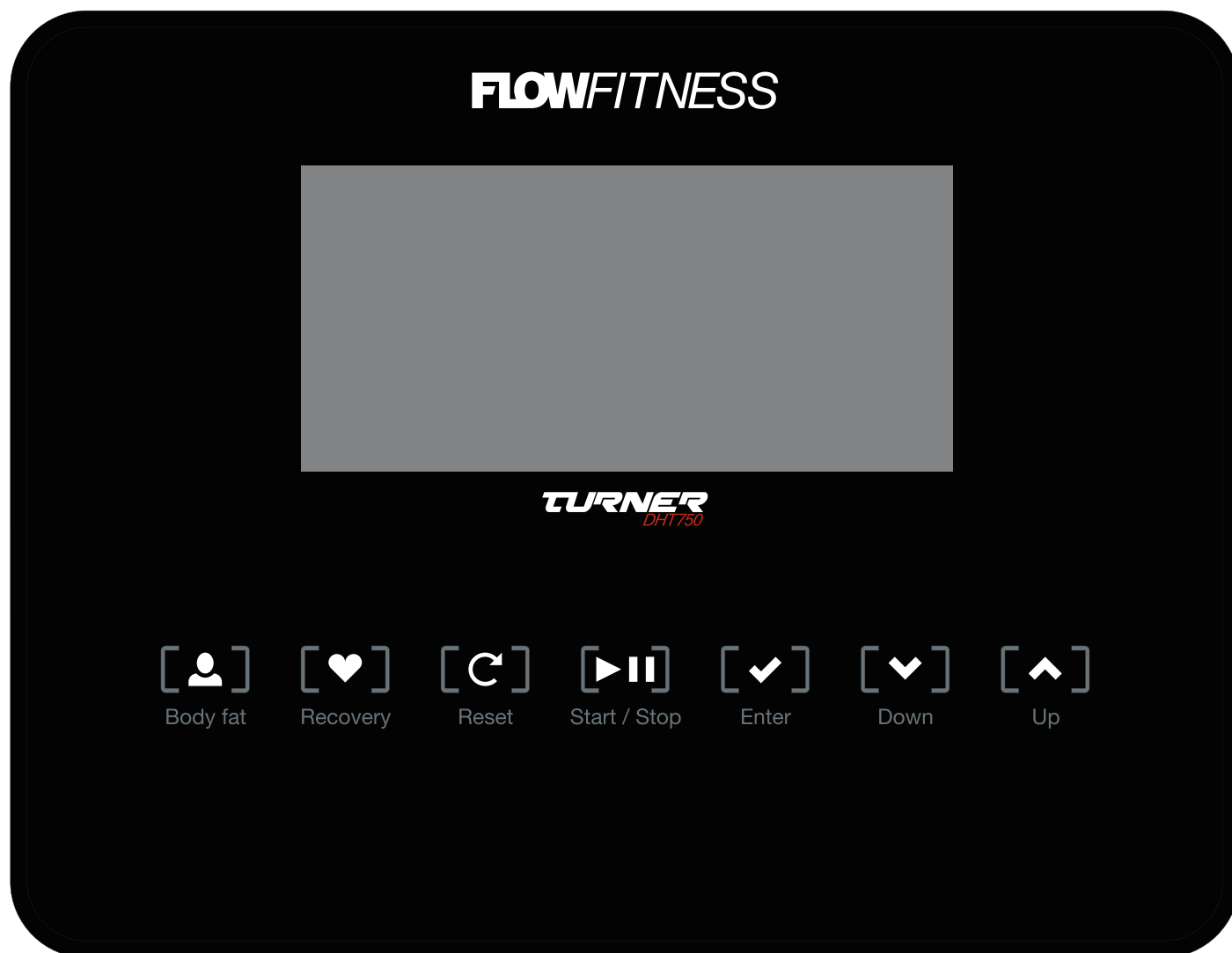
4. Použití

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.

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

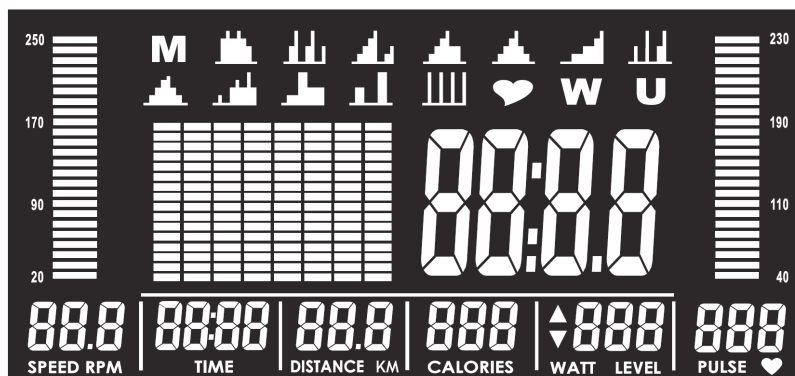


Funkční klávesy

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.

Aktivace počítače

Připojte adaptér k rotopedu. Displej počítače se rozsvítí tak, jak je znázorněno



na obrázku níže. Bude také přehrán zvukový signál. Z důvodu úspory energie se počítač zapne do úsporného režimu, a to po čtyřech minutách nečinnosti. Chcete-li počítač z úsporného režimu probudit, stiskněte libovolné tlačítko a nebo šlápněte do pedálu.

4. Použití

Nastavení uživatelského profilu

Nejprve musíte nastavit svůj uživatelský profil. Počítač má čtyři volné sloty pro uživatelské programy (U1 - U4). Data v uživatelském profilu budou použita pro test recovery a test tělesného tuku. Data se také využívají na výpočet maximální srdeční frekvence pro programy, které tepovou frekvenci využívají. Je důležité správně profil vyplnit. Pro každý profil je také k dispozici jeden uživatelský program.






1. Pomocí kláves UP a DOWN vyberte jeden z profilů. Výběr potvrďte ENTER.
2. Nastavte své pohlaví pomocí kláves UP a DOWN, potvrďte ENTER.
3. Pomocí kláves UP a DOWN nastavte věk, potvrďte ENTER.
4. Nastavte výšku pomocí kláves UP a DOWN, potvrďte ENTER.
5. Nastavte váhu pomocí kláves UP a DOWN, potvrďte ENTER.

Pro zvolení jiného uživatelského profilu podržte tlačítko RESET po dobu několika sekund, dokud se displej nerozsvítí. Následně se zobrazí U1, pomocí šipek UP a DOWN přepněte mezi profily a potvrďte ENTER.

Pro zvolení profilu je vždy nutné potvrdit (ENTER) již dříve zadané hodnoty.

Hlavní menu

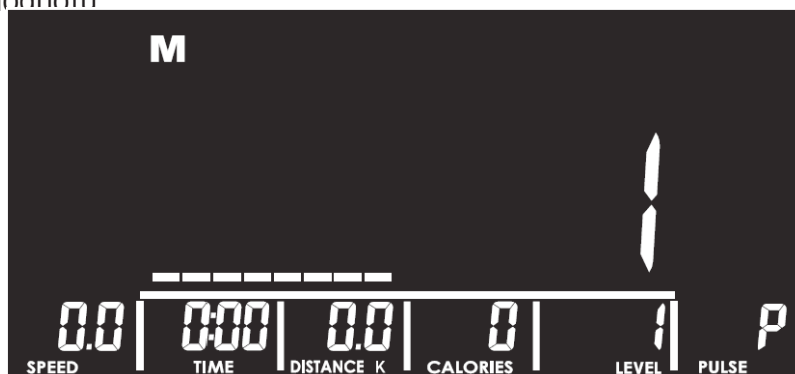
Po nastavení uživatelského profilu se zobrazí hlavní nabídka. V hlavní nabídce si můžete zvolit cvičební program. Máte na výběr z následujících možností:

-  Manual
-  Program
-  HRC (Heart Rate Control)
-  Uživatelský Program
-  Watt



Manuální program

Pomocí tohoto programu můžete rovnou začít cvičit a nebo nastavit cílovou hodnotu.



1. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte v hlavní nabídce 'M'. Výběr potvrďte klávesou ENTER.
2. Nastavte si jednu nebo více cílových hodnot a pomocí tlačítka START / STOP zahájíte cvičení.
3. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavíte délku trvání tréninku. Volbu pak potvrďte tlačítkem ENTER.
4. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavíte požadovanou vzdálenost. Výběr opět potvrďte ENTER.
5. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavíte požadovaný počet spálených kalorií. Nastavení potvrďte ENTER.
6. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavíte cílovou tepovou frekvenci. Pak volbu potvrďte ENTER.
7. Stisknutím START / STOP začnete cvičit.

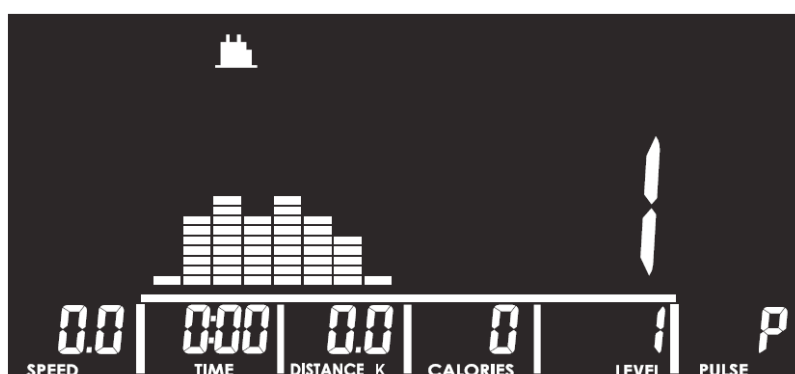
Během tréninku můžete nastavit úroveň odporu pomocí kláves UP a DOWN. Pomocí tlačítka START / STOP pak můžete trénink pozastavit. Stisknete-li tlačítko RESET, ukončíte cvičení a vrátíte se do hlavní nabídky.

Trénink je ukončen, když jedna z nastavených cílových hodnot dosáhne nuly.



Program

Můžete si vybrat jeden z přednastavených 12 tréninkových programů.



4. Použití

1. Pomocí tlačítek UP a DOWN si vyberte jeden ze 12 přednastavených tréninkových programů. Výběr potvrďte stisknutím ENTER.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou úroveň cvičení. Výběr potvrďte ENTER.
3. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou délku tréninku. Potvrďte ENTER.
4. Stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku.

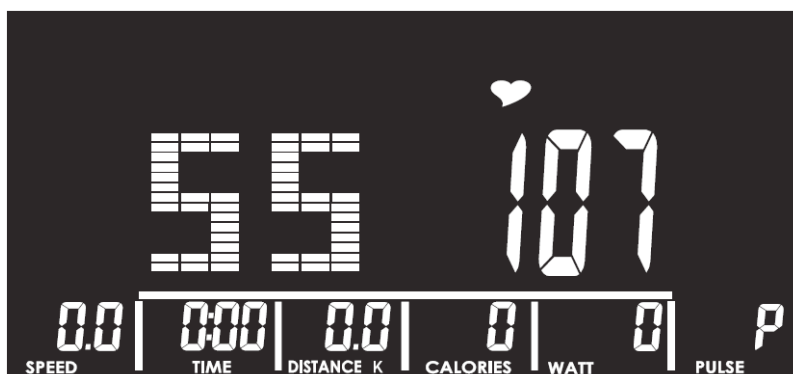
Během tréninku můžete nastavit úroveň odporu pomocí kláves UP a DOWN. Pomocí tlačítka START / STOP pak můžete trénink pozastavit. Stisknete-li tlačítko RESET, ukončíte cvičení a vrátíte se do hlavní nabídky.

Trénink je ukončen po uplynutí nastavené doby.

Program řízený srdeční frekvencí



V hlavní nabídce si vyberte ikonku srdce. S tímto programem se zátěž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaše tepová frekvence zůstávala stejná. Počítač automaticky vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci a to z údajů, které jste zadali do uživatelského profilu. Výpočet je následující: $220 - \text{váš věk} \times \text{pásmo tepové frekvence (55\%, 75\%, 90\%)}$. Můžete si zvolit přednastavené pásmo tepové frekvence a nebo si nastavit vlastní hodnotu. Tepová frekvence se měří pomocí hrudního pásu a nebo držení senzorů na řídítkách.



1. Pomocí tlačítek UP a DOWN si vyberte v hlavním menu program, který je řízený tepovou frekvencí. Volbu potvrďte.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte požadované procento 55%, 75%, 90% nebo volbu TARGET. Potvrďte.
3. Pokud jste si v předchozím kroku vybrali volbu TARGET, můžete nyní pomocí tlačítek UP a DOWN nastavit požadované procento tepové frekvence. Výběr potvrdíte stisknutím ENTER.
4. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavíte požadovanou délku tréninku a tuto volbu pak potvrďte.
5. Stiskněte START / STOP pro zahájení tréninku.

Během tréninku můžete nastavit úroveň odporu pomocí kláves UP a DOWN. Pomocí tlačítka START / STOP pak můžete trénink pozastavit. Stisknete-li tlačítko RESET, ukončíte cvičení a vrátíte se do hlavní nabídky.

- U** Uživatelský program
Pomocí uživatelského programu si můžete vytvořit svůj vlastní trénink. Pro každý uživatelský profil lze nastavit jeden tento program.



1. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte v hlavní nabídce možnost "U". Výběr potvrďte stisknutím ENTER. Nyní můžete nastavit jednotlivé segmenty odporu.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte úroveň odporu u prvního segmentu. Potvrďte.
3. Opakujte krok 2 u dalších segmentů.
4. Po nastavení všech segmentů stiskněte a podržte ENTER po dobu 2 vteřin. Tím opustíte nabídku úprav.
5. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou délku tréninku. Potvrďte stisknutím ENTER.
6. Stisknutím START / STOP zahájíte trénink.

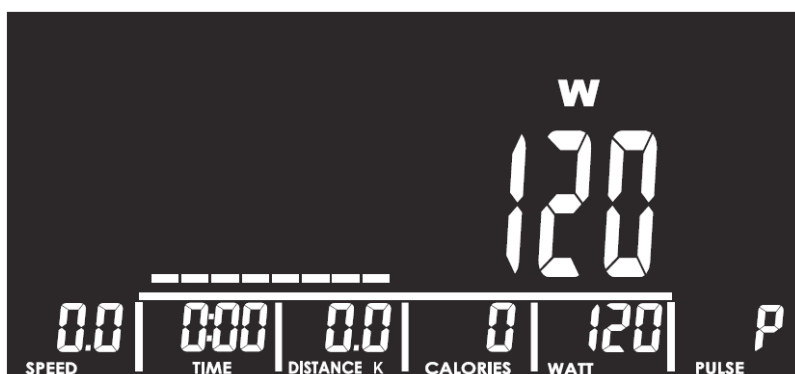
Během tréninku můžete nastavit úroveň odporu pomocí kláves UP a DOWN. Pomocí tlačítka START / STOP pak můžete trénink pozastavit. Stisknete-li tlačítko RESET, ukončíte cvičení a vrátíte se do hlavní nabídky.

Trénink je ukončen po uplynutí nastavené doby.

WATT Program

S programem WATT počítač automaticky upravuje odpor tak, aby udržel nastavené otáčky u pedálů. Vaše rychlost (RPM) a úroveň odporu určují váš výkon ve WATT.

W



4. Použití

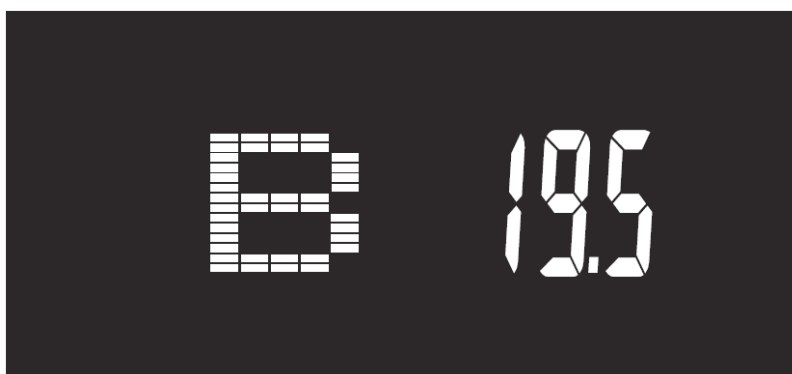
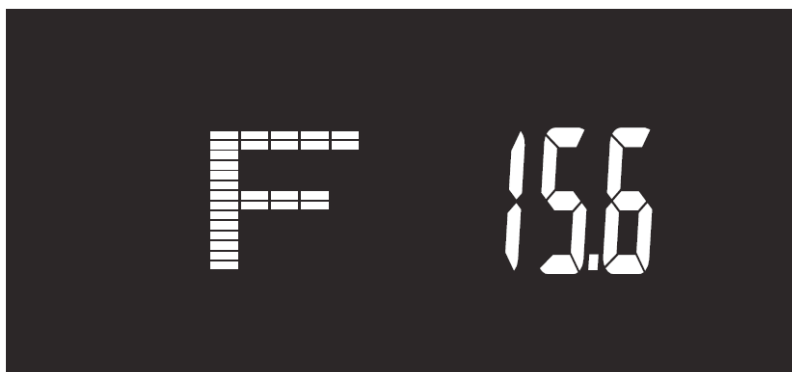
1. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte v hlavní nabídce variantu "W". Výběr potvrďte ENTER.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadované trvání cvičení. Potvrďte ENTER.
3. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovaný WATT (default = 120W). Potvrďte stisknutím ENTER.
4. Stiskněte START / STOP a začněte cvičit.

Během tréninku můžete nastavit úroveň odporu pomocí kláves UP a DOWN. Pomocí tlačítka START / STOP pak můžete trénink pozastavit. Stisknete-li tlačítko RESET, ukončíte cvičení a vrátíte se do hlavní nabídky.

Trénink je ukončen po uplynutí nastavené doby.

Body Fat Test

Stisknutím tlačítka Body fat spustíte test tělesného tuku. Pro správné měření je potřeba, abyste pevně uchopili senzory pro měření tepové frekvence. Počítač začne měřit, toto měření trvá asi 8 vteřin a na obrazovce se zobrazí "UX". Po skončení počítač zobrazí vaše BMI a tělesný tuk v procentech. Tato informace na displeji zůstane asi 30 vteřin. Opětovným stisknutím tlačítka Body Fat se vrátíte do hlavní nabídky.



Důležité:

Test tělesného tuku funguje pouze při spuštění z hlavního menu, ne během cvičení.

Tento test k vyhodnocení používá data, která jsou uložena v uživatelském profilu. Pokud chcete znovu zadat svá uživatelská data, stiskněte a podržte na dvě vteřiny tlačítko Body Fat. Nyní můžete znovu nastavit pohlaví, věk, výšku a váhu.

Pokud je test neúspěšný, tak se na displeji zobrazí chybový kód. Ten může vypadat následovně:

- E1 Nebyl zaznamenán žádný srdeční rytmus pomocí senzorů.
- E4 Procento tuku a BMI překračují měřitelnou stupnici 5 - 50.

Recovery Test

Stisknutím tlačítka RECOVERY se přímo spustí fitness test. Pevně uchopte oba senzory pro měření tepové frekvence na řídítkách a držte je po celou dobu testu (pokud na sobě nemáte hrudní pás). Začne odpočítávání od 00:60 do 00:00. Během této doby pevně držte tepové senzory nebo mějte zapnutý



hrudní pás. Po dokončení testu se na obrazovce objeví vyhodnocení, a to kódem mezi F1 a F6. Kód odpovídá vaší fitness úrovni - zobrazené na následující stránce.



- F1: Excelentní
- F2: Dobrý
- F3: Průměrný
- F4: Pod průměrný
- F5: Špatný
- F6: Hodně špatný / chybné měření

4. Použití

Důležité:

1. RECOVERY se spustí pouze pokud je detekována srdeční frekvence. Pro správné měření je potřeba pevně držet senzory pro měření tepové frekvence a nehýbat se.

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 BMP.

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 prostorách.

5. General information

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

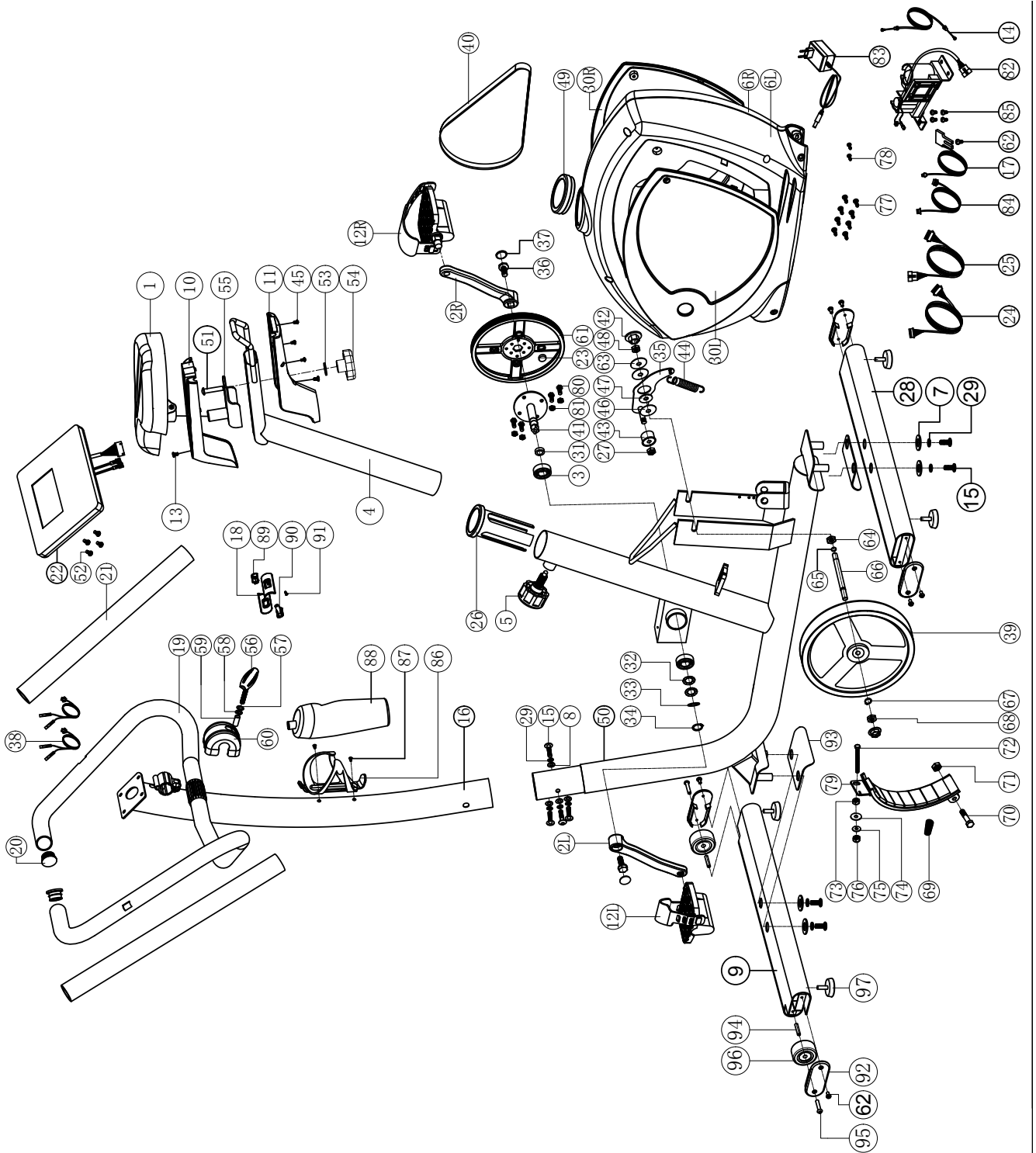
Opakujte 2x nebo 3x

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	49	Round ring	1
2L	Left crank	1	50	Main frame	1
2R	Right crank	1	51	Square neck bolt	1
3	Bearing	2	52	Bolt	4
4	Seat post	1	53	Flat washer	1
5	Knob	1	54	Club knob	1
6L	Left chain cover	1	55	Adjustable seat post	1
6R	Right chain cover	1	56	Knob	1
7	Flat washer	4	57	Flat washer	1
8	Curved washer	4	58	Spring washer	1
9	Front stabilizer	1	59	Bushing	1
10	Upper seat protective cover	1	60	Protective cover	1
11	Lower seat protective cover	1	61	Belt wheel	1
12L/R	Pedal set	1	62	Bolt	7
13	Screw	2	63	Flat washer	1
14	Lower tension cable	1	64	Hex nut	1
15	Allen bolt	8	65	Fixing ring	1
16	Handlebar post	1	66	Flywheel axle	1
17	Upper tension cable	1	67	C-clip	1
18	Handle pulse sensor	4	68	Hex nut	1
19	Handlebar	1	69	Spring	1
20	Half ball cap	2	70	Hex bolt	1
21	Foam	2	71	Nylon nut	1
22	Computer	1	72	Hex bolt	1
23	Round magnet	1	73	Hex nut	1
24	Upper computer cable	1	74	Nylon washer	1
25	Lower computer cable	1	75	Flat washer	1
26	Inner tube	1	76	Nylon nut	1
27	Nylon nut M10x1.5x10T	1	77	Screw	8
28	Rear stabilizer	1	78	Screw	2
29	Spring washer	8	79	Fixing bracket for magnet	1
30L	Left decorative cover	1	80	Bolt	4
30R	Right decorative cover	1	81	Nylon nut	4
31	Spacer	1	82	Motor	1
32	Waved washer	2	83	Adaptor	1
33	Flat washer	1	84	Power cable	1
34	C-clip	1	85	Screw	4
35	Fixing plate for idle wheel	1	86	Water bottle holder	1
36	Bolt	2	87	Bolt	2
37	Screw cap	2	88	Water bottle	1
38	Handle pulse cable	2	89	Upper handle pulse bracket	2
39	Flywheel	1	90	Lower handle pulse bracket	2
40	Multi-groove belt	1	91	Screw	2
41	Crank axle	1	92	Oval cap	4
42	Screw cover	1	93	Buffer	2
43	Idle wheel	1	94	Sleeve	2
44	Spring	1	95	Allen bolt	2
45	Screw	3	96	Round wheel	2
46	Plastic washer	2	97	Adjustable round wheel	4
47	Ion flat washer	1			
48	Anti-loosen nut	2			

5.3 Řešení problémů

Problém:

Při cvičení stroj skřípe.

Řešení:

Skřípání může být způsobeno třením plastového krytu o kovový rám. Doporučujeme postříkat tyto komponenty prostředkem WD40, který zakoupíte v železářství.

Problém:

Počítač nenačte tepovou frekvenci.

Řešení:

Příjem přes dlaňové senzory může být zkreslený. Spojení může ovlivnit pot, pohyb nebo dokonce i krém na rukou.

Doporučujeme používání hrudního pásu, který se dá připojit ke stroji přes bluetooth. Senzory na řídítkách se primárně používají pouze pro občasnou kontrolu srdeční frekvence během tréninku.

Pokud používáte hrudní pás a přesto vám displej nezobrazuje informaci o srdečním tepu, zkontrolujte následující:

- Přečetli jste si podrobně příručku k hrudnímu pásu? Pro lepší funkci senzorů je dobré, když jsou vlhké.
- Nejsou baterie v hrudním pásu vybité?
- Máte hrudí pás dostatečně utažený?

V případě, že se vám nedaří problém vyřešit, nebo máte jiný problém, který zde není popsán, obraťte se na prodejce stroje.

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



FLOWFITNESS

Turner DHT750 Hometrainer