

# FLOWFITNESS

---

## TURNER DHT750



---

*Návod na použitie*

---

[www.flowfitness.com](http://www.flowfitness.com)

<b>1. Dôležité informácie</b>	<b>3</b>
1.1 Zdravie	3
1.2 Bezpečnosť	3
<b>2. Úvod</b>	<b>5</b>
2.1 Obsah balenia	6
2.2 Dôležité časti	8
2.3 Špecifikácia	8
<b>3. Fitness</b>	<b>9</b>
3.1 Tepová frekvencia	9
3.2 Zahriatie a uvoľnenie	11
<b>4. Použitie</b>	<b>12</b>
4.1 Montáž	12
4.2 Počítač	17
4.3 Údržba	26
<b>5. Všeobecné informácie</b>	<b>27</b>
5.1 Tréningový plán	27
5.2 Rozložený nákres	29
5.3 Riešenie problémov	31
<b>6. Záruka</b>	<b>32</b>
6.1 Záruka	32

# 1. Dôležité informácie

## 1.1 Zdravie

### Dôležité:

Pred samotným používaním stroja si pozorne prečítajte tento návod a riadte 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

---

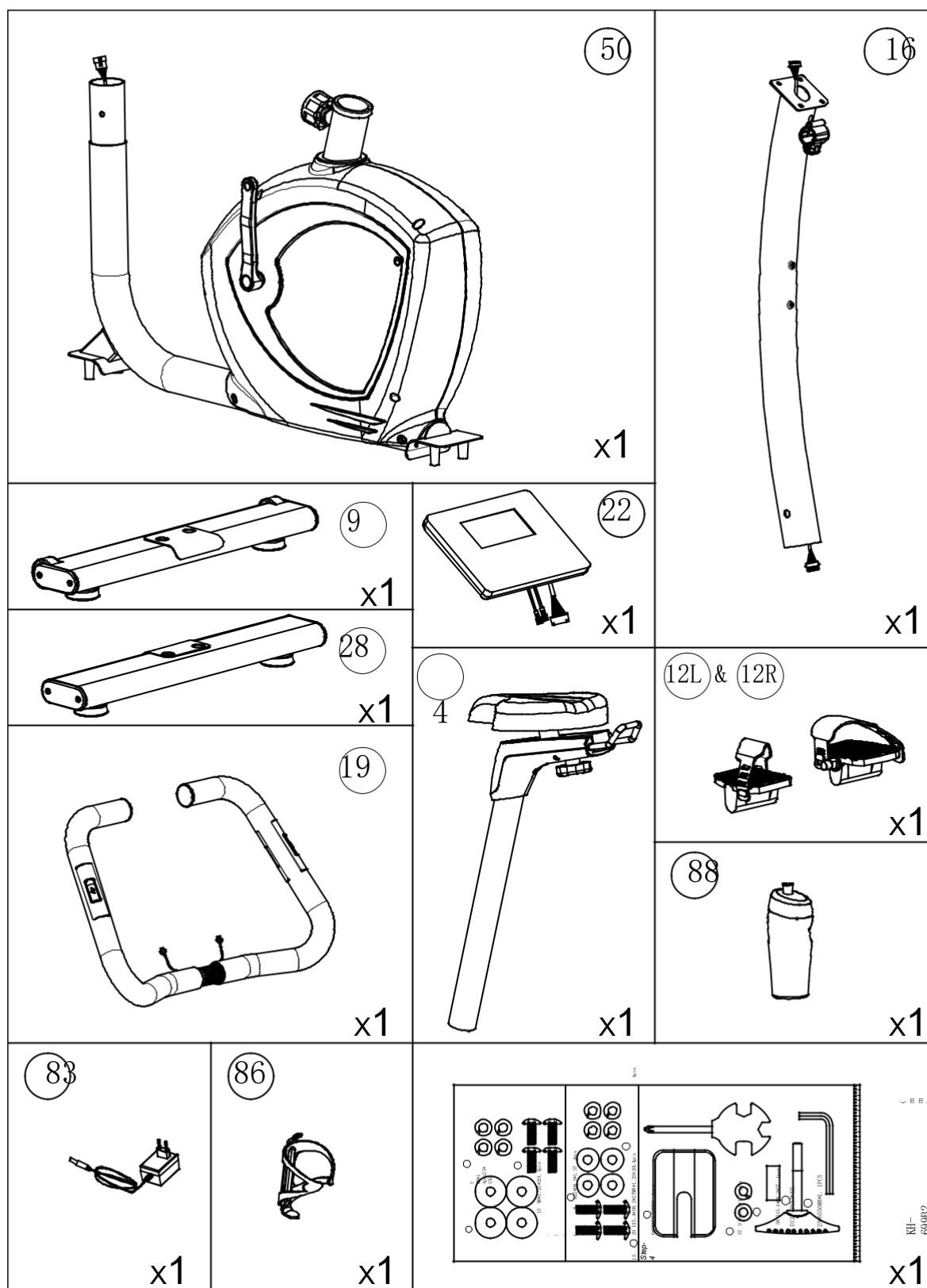
Ďakujeme, že ste si zakúpili Turner DHT750. Sme presvedčení, že tento produkt splní vaše očakávania. Existuje mnoho dôvodov, prečo si kúpiť práve tento rotoped. Pranie schudnúť, rehabilitovať či zlepšiť kondíciu. Nech už bol ten váš dôvod akýkoľvek, veríme, že budete so svojou voľbou spokojní.

Turner Turner DHT750 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.

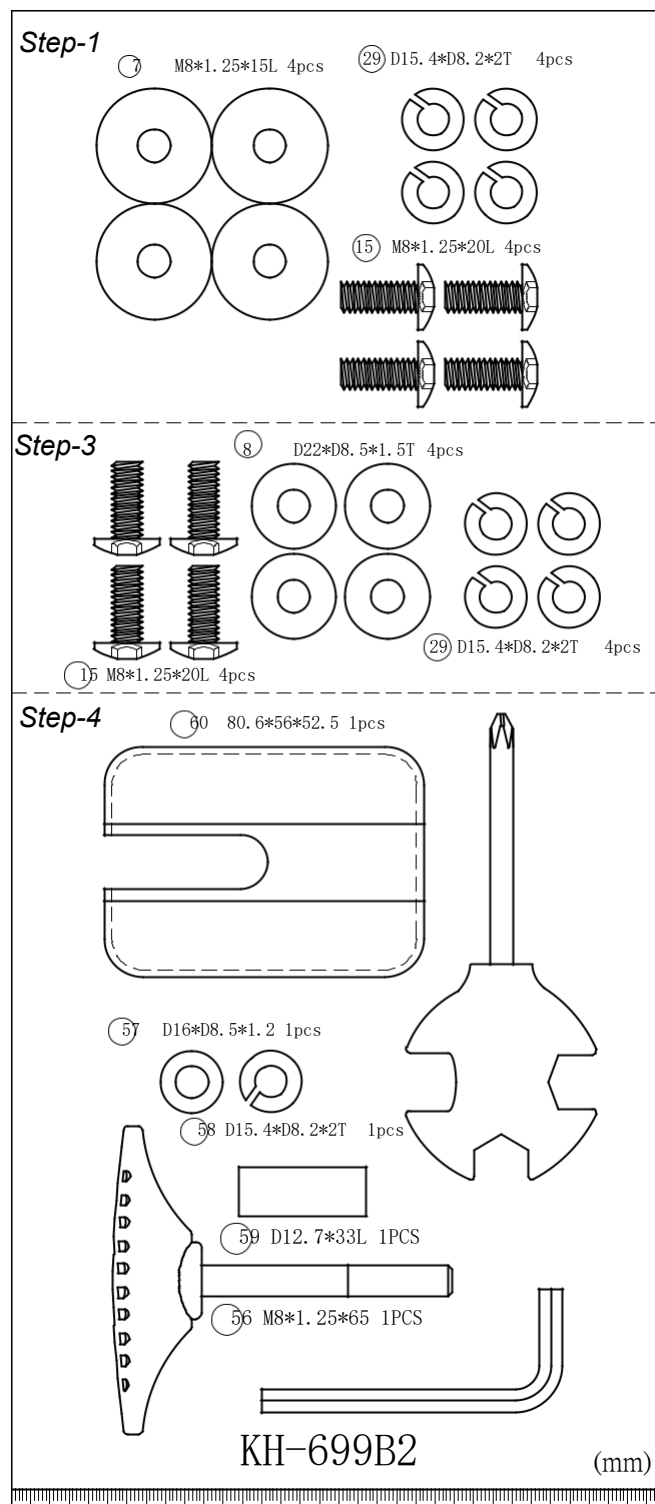
## 2.1 Obsah balenia



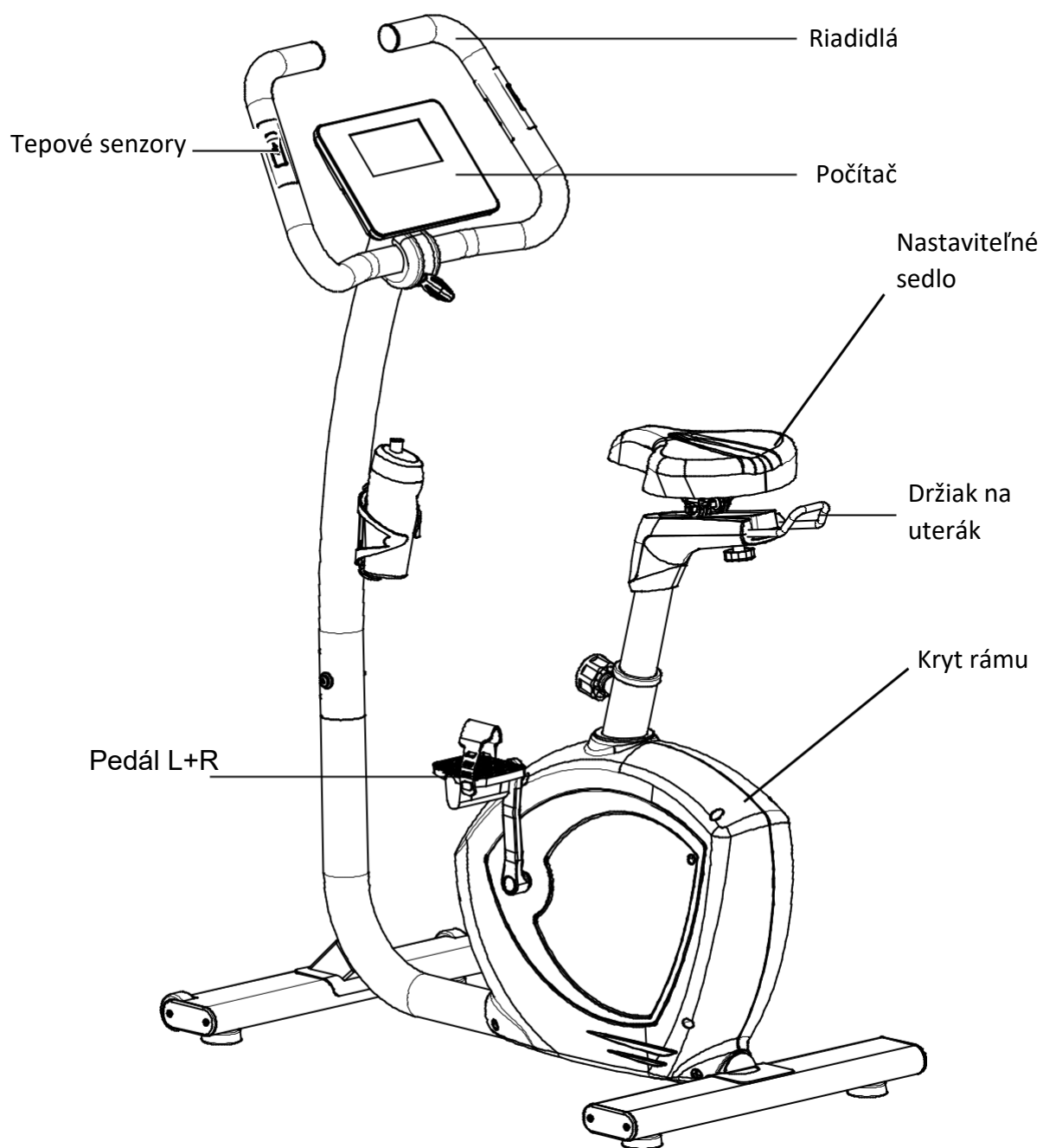
# 2. Úvod

## Montážna sada

Všetky časti potrebné na zostavenie Turner DHT750 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:	28 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 kľudový 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 záleží 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	Výdrž
	(úderov za minútu) 60%	(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	<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 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 posadíte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



#### Natiahnutie hamstringov

Posadíte 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.

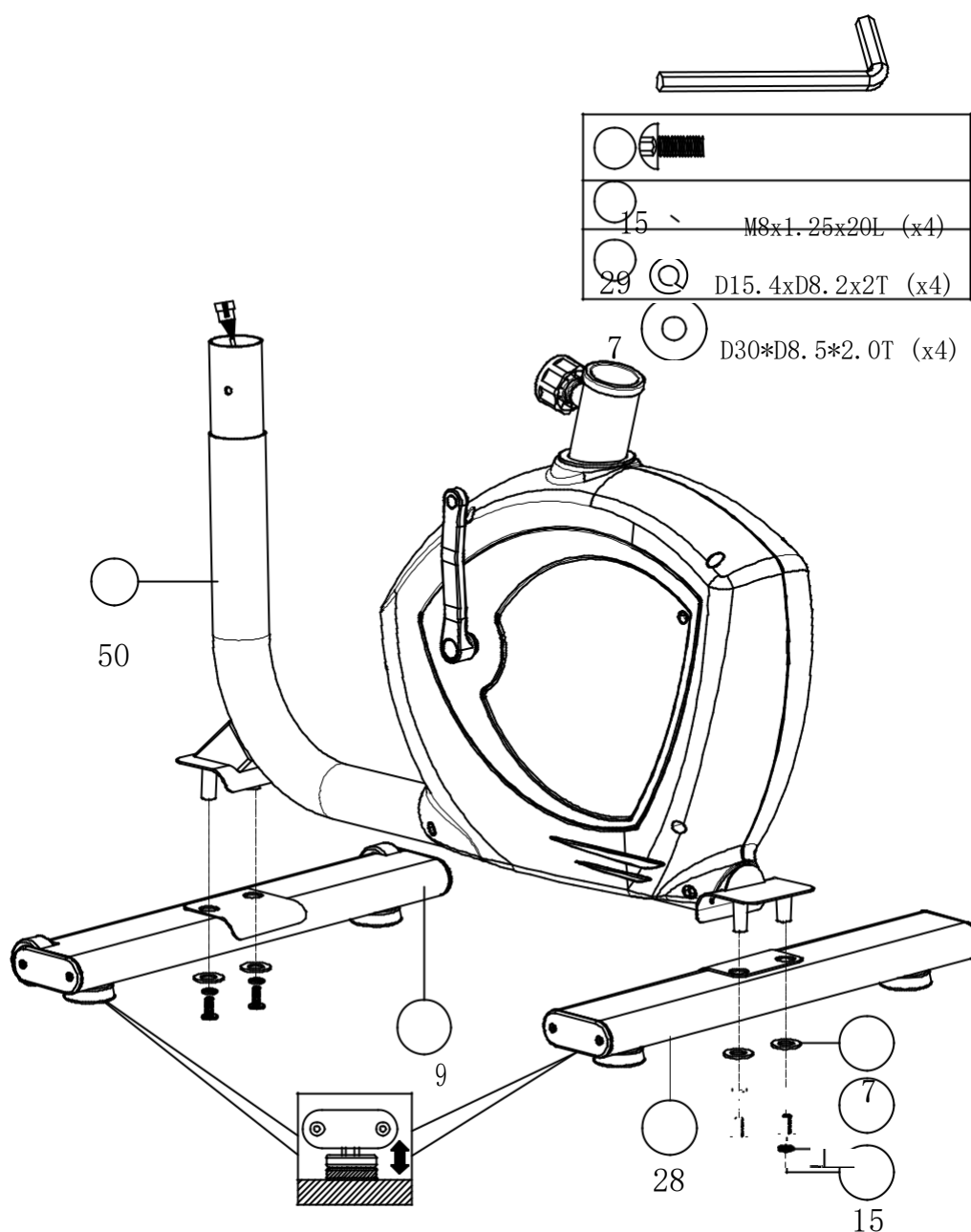
## 4.1 Montáž

**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 stabilizátora.



*Krok-1*

## 4. Použitie

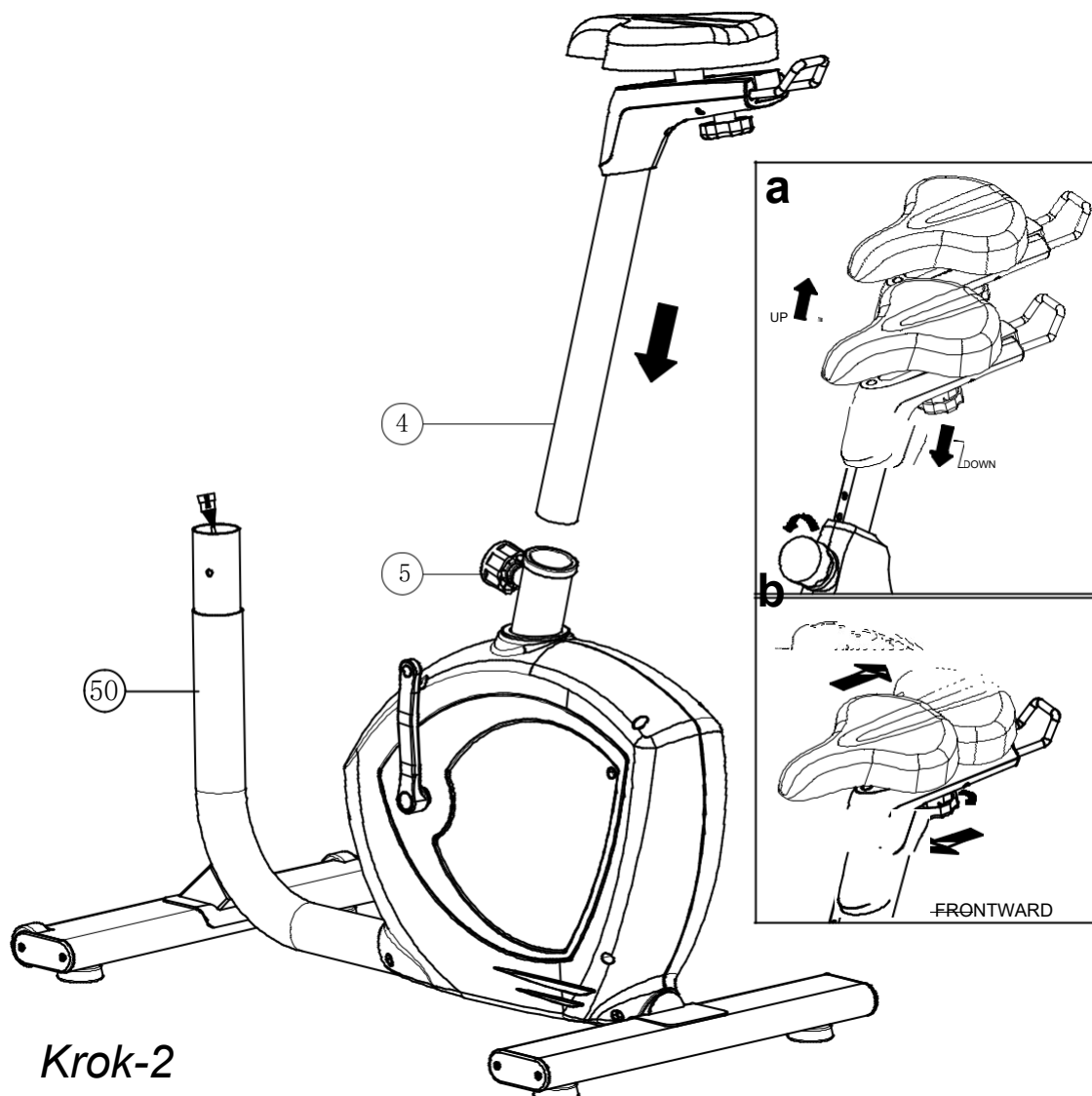
### Krok 1

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

### Krok 2

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

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



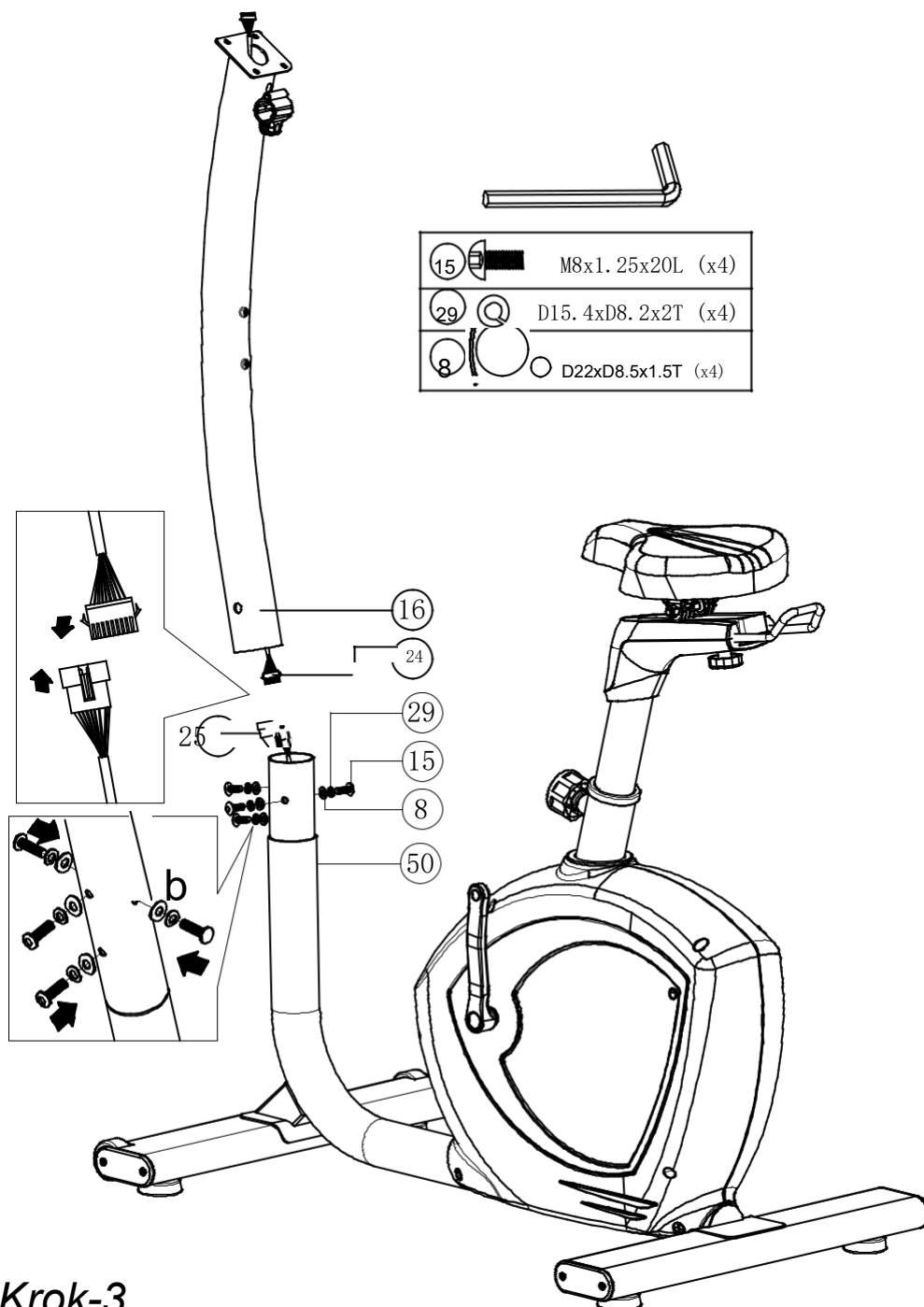
Krok-2

## Krok 3

Prepojte komunikačné káble (24) a (25).

Namontujte stĺpik riadidiel (16) na hlavný rám stroja, a to pomocou zakrivených podložiek (8), pružných podložiek (29) a imbusovej skrutky (15).

**Dôležité:** pre správnu montáž najprv nasadte pružnú podložku (29) na imbusovú skrutku (15), a až potom vložte skrutku do rámu (50) potom pridajte zakrivenú podložku (8) a stĺpik riadidiel (16).

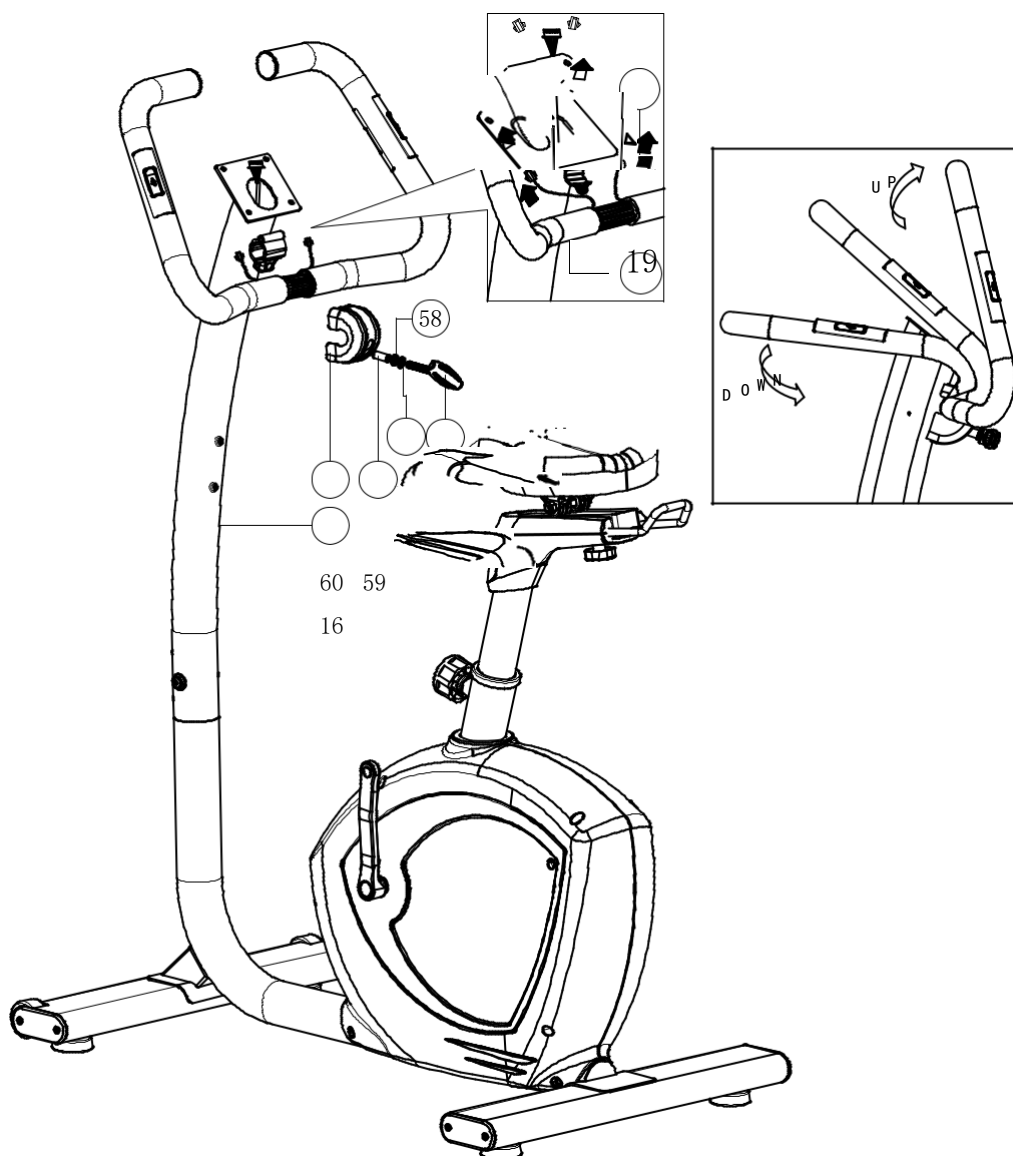


## 4. Použitie

### Krok 4

Namontujte riadidlá (19) na stĺpik (16). Otvorte uzáver na stĺpiku riadiel (16) a umiestnite riadidlá (19) do rebrovanej časti. Uzavrite uzáver a prevlečte káble od senzorov tepovej frekvencie (38) otvorom v stĺpiku tak, ako je znázornené na obr. A. Obedva káble by mali byť teraz vysunuté z hornej časti stĺpika riadiel.

Nasadte ochranný kryt (60) na uzáver a upevnite ho pomocou puzdra (59), plochej podložky (57), zakrivenej podložky (58) a T čapu (56). Otočte riadidlá do požadovanej polohy a utiahnite T čap (56).

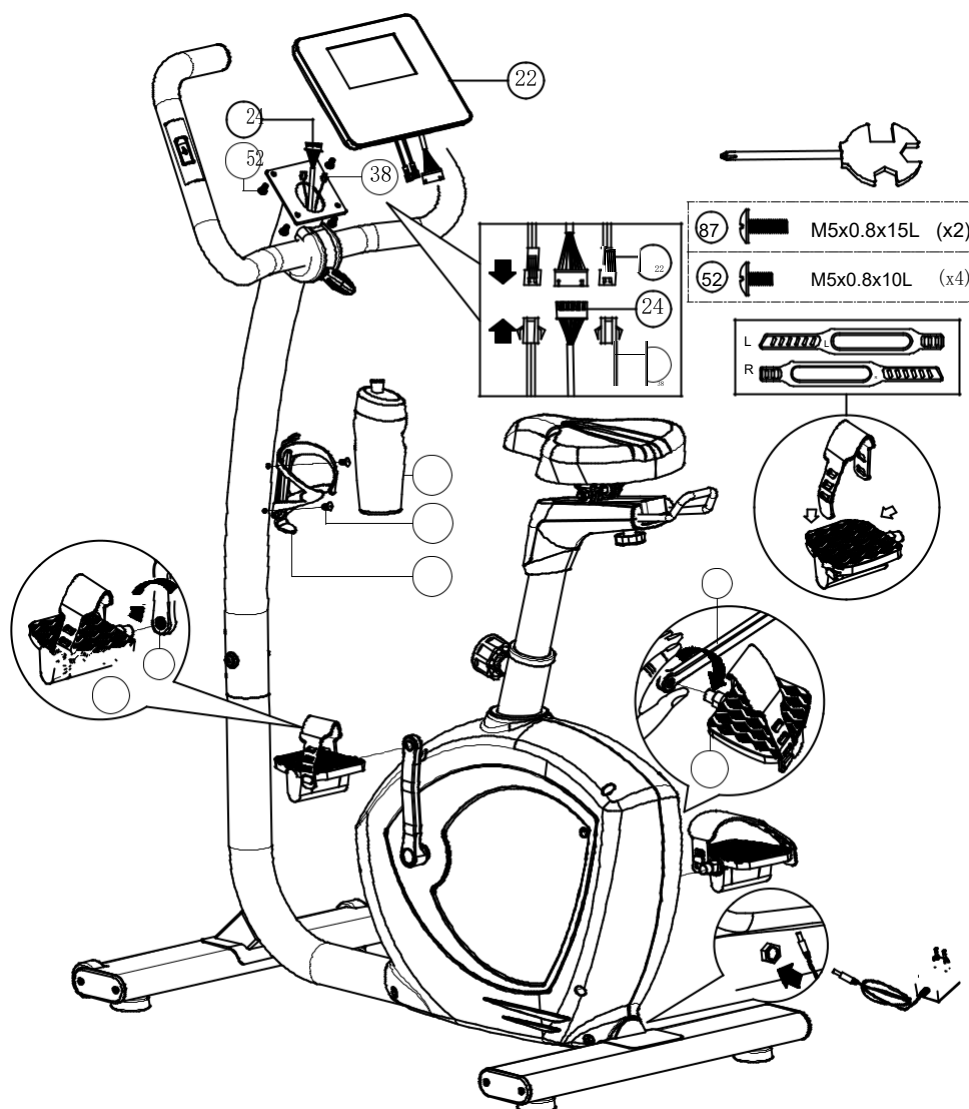


Krok-4

**Krok 5**

Pred umiestnením počítača (22) na stĺpik odriadiel (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 pásy k pedálom. V poslednom kroku nasadte pedále (12 L + R) na kľuky (2 L + R). Pedále pevne upevnite pomocou dodaného kľúča. Pripojte adaptér (83) k zadnej časti rotopedu.





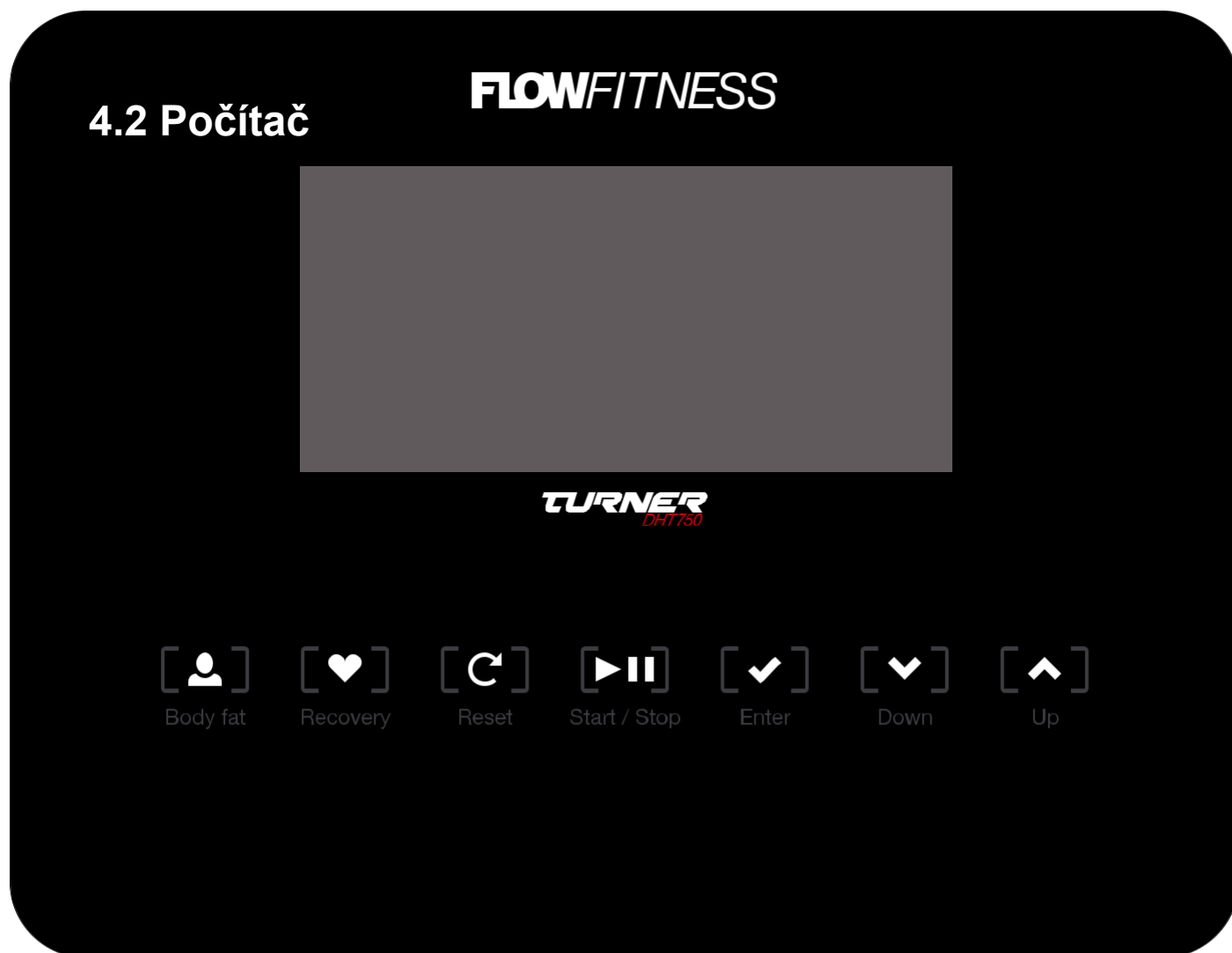
## 4. Použitie

### 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 (údery za minútu). Táto hodnota je viditeľná iba pri držaní snímačov tepovej frekvencie
SCAN	Stoutou funkciou sa na 6 sekúnd zobrazia vyššie uvedené hodnoty, a to po jednej postu

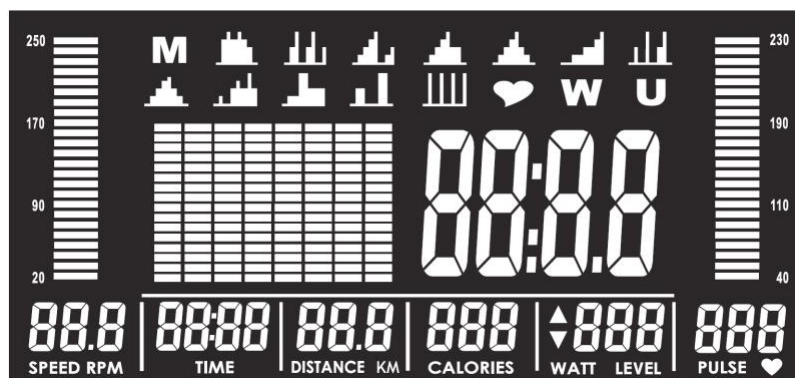


### Funkčné klávesy

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	<b>1.</b> Vyberte a nastavte hodnotu. Vybraná hodnota bude blikať. <b>2.</b> 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.

### Aktivácia počítaču

Pripojte adaptér k rotopedu. Displej počítaču sa rozsvieti tak, ako je znázornené



na obrázku nižšie. Bude tiež prehraný zvukový signál. Z dôvodu úspory energie sa počítač zapne do úsporného režimu, a to po štyroch minútach nečinnosti. Ak chcete počítač z úsporného režimu prebudiť, stlačte ľubovoľné tlačidlo a alebo použite pedále.

## 4. Použitie

---

### Nastavenie užívateľského profilu

Najprv musíte nastaviť svoj užívateľský profil. Počítač má štyri voľné sloty pre užívateľské programy (U1 - U4). Dáta v užívateľskom profile budú použité pre test recovery a test telesného tuku. Dáta sa tiež využívajú na výpočet maximálnej srdcovej frekvencie pre programy, ktoré tepovú frekvenciu využívajú. Je dôležité správne profil vyplniť. Pre každý profil je tiež k dispozícii jeden užívateľský program.






1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte jeden z profilov. Výber potvrdíte ENTER.
2. Nastavte svoje pohlavie pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte ENTER.
3. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte vek, potvrdíte ENTER.
4. Nastavte výšku pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte ENTER.
5. Nastavte váhu pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte ENTER.

Pre zvolenie iného užívateľského profilu podržte tlačidlo RESET po dobu niekoľkých sekúnd, kým sa displej nerozsvieti. Následne sa zobrazí U1, pomocou šípok UP a DOWN prepnete medzi profily a potvrdíte ENTER.

Pre zvolenie profilu je vždy nutné potvrdiť (ENTER) skôr zadané hodnoty.

### Hlavné menu

Po nastavení používateľského profilu sa zobrazí hlavná ponuka. V hlavnej ponuke si môžete zvoliť cvičebný program. Máte na výber z nasledujúcich možností:

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

### **M** Manuálny program

Pomocou tohto programu môžete rovno začať cvičiť a alebo nastaviť cieľovú hodnotu.



1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte v hlavnej ponuke 'M'. Výber potvrdíte tlačidlom ENTER.
2. Nastavte si jednu alebo viac cieľových hodnôt a pomocou tlačidla START / STOP zahájite cvičenia.
3. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavíte dĺžku trvania tréningu. Voľbu potom potvrdíte tlačidlom ENTER.
4. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavíte požadovanú vzdialenosť. Výber opäť potvrdíte ENTER.
5. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavíte požadovaný počet spálených kalórií. Nastavenie potvrdíte ENTER.
6. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavíte cieľovú tepovú frekvenciu. Potom voľbu potvrdíte ENTER.
7. Stlačením START / STOP začnete cvičiť.

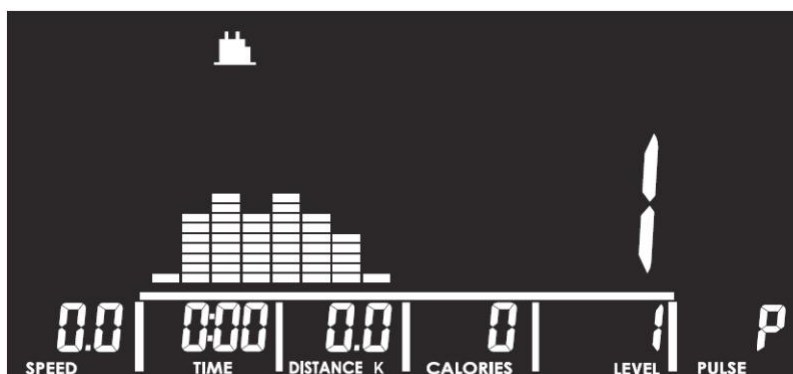
Počas tréningu môžete nastaviť úroveň odporu pomocou tlačidiel UP a DOWN. Pomocou tlačidla START / STOP potom môžete tréning pozastaviť. Ak stlačíte tlačidlo RESET, ukončíte cvičenie a vrátite sa do hlavnej ponuky.

Tréning je ukončený, keď jedna z nastavených cieľových hodnôt dosiahne nulu.

### **Program**



Môžete si vybrať jeden z prednastavených 12 tréningových programov.



## 4. Použitie

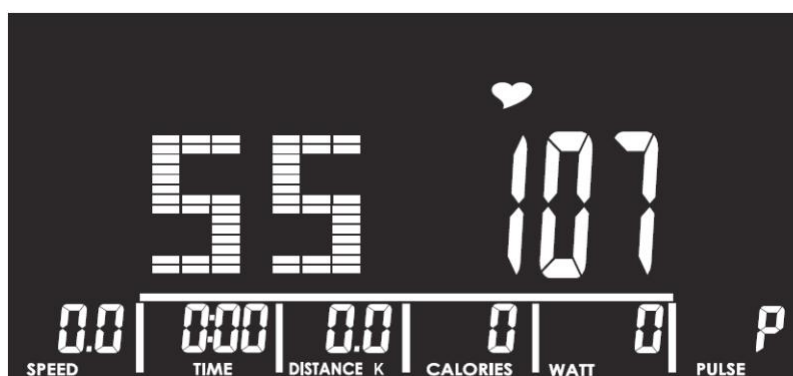
1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN si vyberte jeden z 12 prednastavených tréningových programov. Výber potvrdíte stlačením ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú úroveň cvičenia. Výber potvrdíte ENTER.
3. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú dĺžku tréningu. Potvrdíte ENTER.
4. Stlačte START / STOP pre začatie tréningu.

Počas tréningu môžete nastaviť úroveň odporu pomocou tlačidiel UP a DOWN. Pomocou tlačidla START / STOP potom môžete tréning pozastaviť. Ak stlačíte tlačidlo RESET, ukončíte cvičenie a vrátite sa do hlavnej ponuky. Tréning je ukončený po uplynutí nastavenej doby.

### Program riadený srdcovou 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:  $220 - \text{váš vek} \times \text{pásma tepovej frekvencie (55\%, 75\%, 90\%)}$ . 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. Pomocou tlačidiel UP a DOWN si vyberte v hlavnom menu program, ktorý je riadený tepovou frekvenciou. Voľbu potvrdíte.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte požadované percento 55%, 75%, 90% alebo voľbu TARGET. Potvrdíte.
3. Ak ste si v predchádzajúcom kroku vybrali voľbu TARGET, môžete teraz pomocou tlačidiel UP a DOWN nastaviť požadované percento tepovej frekvencie. Výber potvrdíte stlačením ENTER.
4. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavíte požadovanú dĺžku tréningu a túto voľbu potom potvrdíte.
5. Stlačte START / STOP pre začatie tréningu.

Počas tréningu môžete nastaviť úroveň odporu pomocou tlačidiel UP a DOWN. Pomocou tlačidla START / STOP potom môžete tréning pozastaviť. Stlačíte ak tlačidlo RESET, ukončíte cvičenie a vrátite sa do hlavnej ponuky.

### **U** Uživatelský program

Pomocou uživatelského programu si môžete vytvoriť svoj vlastný tréning. Pre každý uživatelský profil možno nastaviť jeden tento program.



1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte v hlavnej ponuke možnosť "U". Výber potvrdíte stlačením ENTER. Teraz môžete nastaviť jednotlivé segmenty odporu.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte úroveň odporu u prvého segmentu. Potvrdíte.
3. Opakujte krok 2 pri ďalších segmentoch.
4. Po nastavení všetkých segmentov stlačte a podržte ENTER po dobu 2 sekúnd. Tým opustíte ponuku úprav.
5. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovanú dĺžku tréningu. Potvrdíte stlačením ENTER.
6. Stlačením START / STOP zahájite tréning.

Počas tréningu môžete nastaviť úroveň odporu pomocou tlačidiel UP a DOWN. Pomocou tlačidla START / STOP potom môžete tréning pozastaviť. Ak stlačíte tlačidlo RESET, ukončíte cvičenie a vrátite sa do hlavnej ponuky.

Tréning je ukončený po uplynutí nastavenej doby.

### **WATT Program**

S programom WATT počítač automaticky upravuje odpor tak, aby udržal nastavené otáčky pedálov. Vaša rýchlosť (RPM) a úroveň odporu určujú váš výkon vo WATT.

### **W**



## 4. Použitie

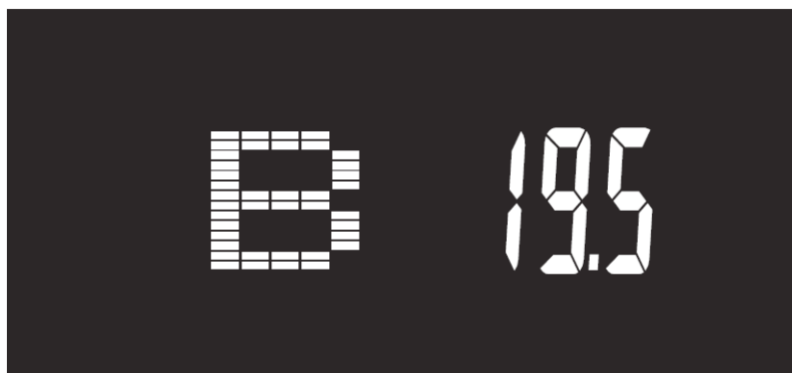
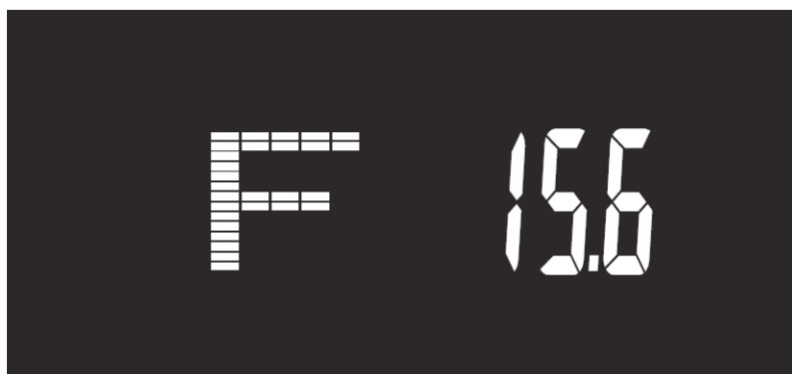
---

1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte v hlavnej ponuke variant "W". Výber potvrdíte ENTER.
2. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadované trvania cvičenia. Potvrdíte ENTER.
3. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte požadovaný WATT (default = 120W). Potvrdíte stlačením ENTER.
4. Stlačte START / STOP a začnite cvičiť.

Počas tréningu môžete nastaviť úroveň odporu pomocou tlačidiel UP a DOWN. Pomocou tlačidla START / STOP potom môžete tréning pozastaviť. Ak stlačíte tlačidlo RESET, ukončíte cvičenie a vrátite sa do hlavnej ponuky. Tréning je ukončený po uplynutí nastavenej doby.

### Body Fat Test

Stlačením tlačidla Body fat spustíte test telesného tuku. Pre správne meranie je potrebné, aby ste pevne uchopili senzory pre meranie tepovej frekvencie. Počítač začne merať, toto meranie trvá asi 8 sekúnd a na obrazovke sa zobrazí "UX". Po skončení počítač zobrazí vaše BMI a telesný tuk v percentách. Táto informácia na displeji zostane asi 30 sekúnd. Opätovným stlačením tlačidla Body Fat sa vrátite do hlavnej ponuky.



Dôležité:

Test telesného tuku funguje iba pri spustení z hlavného menu, nie počas cvičenia.

Tento test na vyhodnotenie používa dáta, ktoré sú uložené v užívateľskom profile. Pokiaľ chcete znova zadať svoje užívateľské dáta, stlačte a podržte na dve sekundy tlačidlo Body Fat. Teraz môžete znovu nastaviť pohlavie, vek, výšku a váhu.

Ak je test neúspešný, tak sa na displeji zobrazí chybový kód. Ten môže vyzerať nasledovne:

E1 Nebol zaznamenaný žiadny srdcový rytmus pomocou senzorov.

E4 Percento tuku a BMI prekračujú merateľnú stupnici 5 - 50.

### Recovery Test

Stlačením tlačidla RECOVERY sa priamo spustí fitness test. Pevne uchopte oba senzory pre meranie tepovej frekvencie na riadidlách a držte ich po celý čas testu (ak na sebe nemáte hrudný pás). Začne odpočítavanie od 00:60 do 00:00. Počas tejto doby pevne držte tepové senzory alebo majte zapnutý



hrudný pás. Po dokončení testu sa na obrazovke objaví vyhodnotenie, a to kódom medzi F1 a F6. Kód zodpovedá vašej fitness úrovni - zobrazené na nasledujúcej stránke.



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



## 4. Použitie

---

Dôležité:

**1. RECOVERY** sa spustí iba ak je detekovaná srdcová frekvencia. Pre správne meranie je potrebné pevne držať senzory pre meranie tepovej frekvencie a nehýbať sa.

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

### 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

Uvoľ'

#### 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.

## 5. Všeobecné informácie

### Zlepšení výdrže

(nadväzuje na úvodný tréningový plán)

#### Plán na 7 a 8 týždeň

Cvičte na 90% max. 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% max. 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

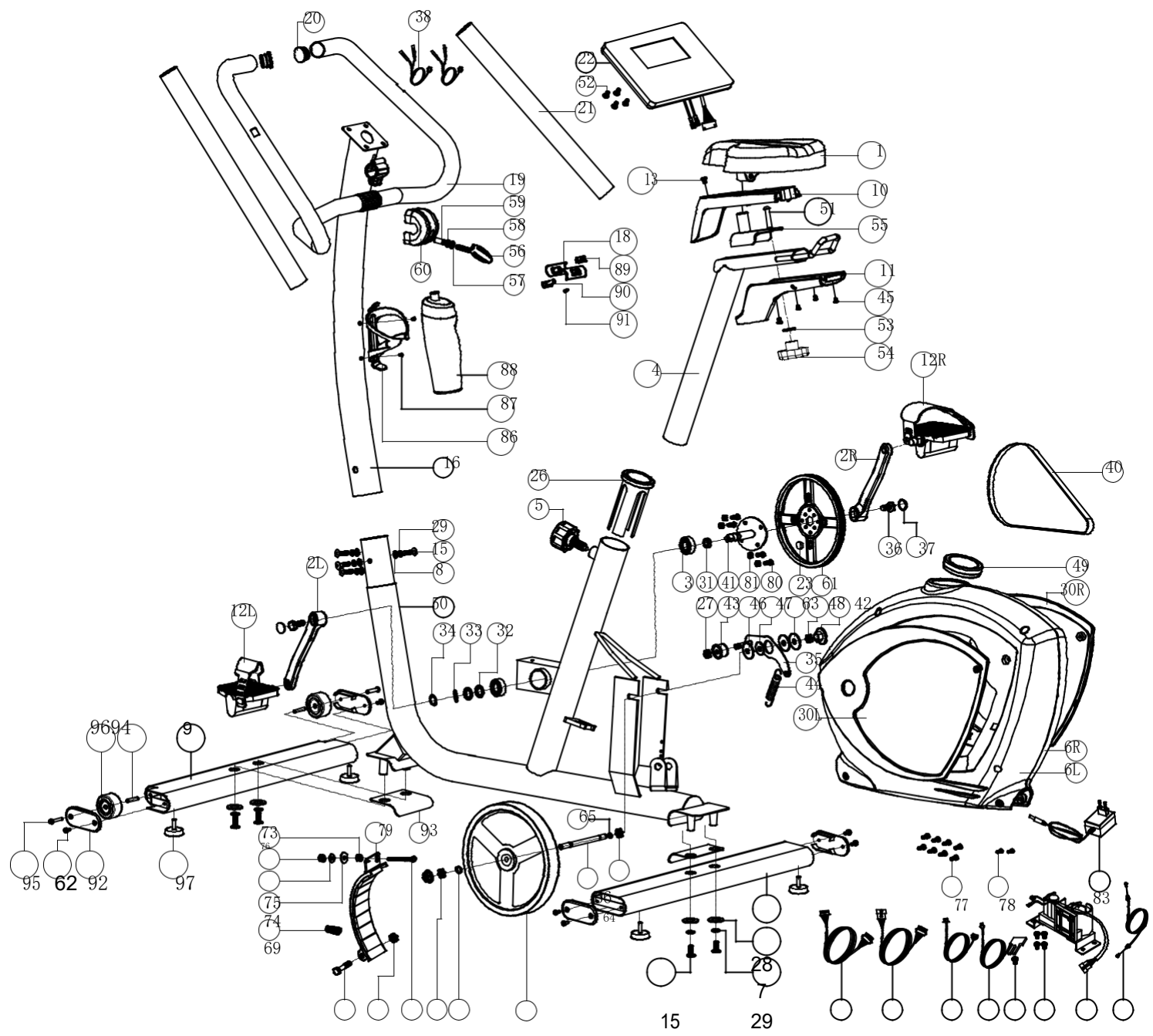
Cvičenie 10 minút

Opakujte 2x alebo 3x

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

# 5.2 Nákres 5. Všeobecné



71 72 68 67 39  
84 17 62  
14

24 25  
85 82

---

## 5. Všeobecné informácie

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. Všeobecné informácie

---

### 5.3 Riešenie problémov

**Problém:**

Pri cvičení stroj škrípe.

**Riešenie:**

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

**Problém:**

Počítač nenačíta tepovú frekvenciu.

**Riešenie:**

Príjem 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 podrobne príručku k hrudnému pásu? Pre lepšiu funkciu senzorov je dobré, keď sú vlhké.
- Nie sú batérie v hrudnom páse vybité?
- Máte hrudou pás dostatočne utiahnutý?

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



### 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 DHT750 Hometrainer*