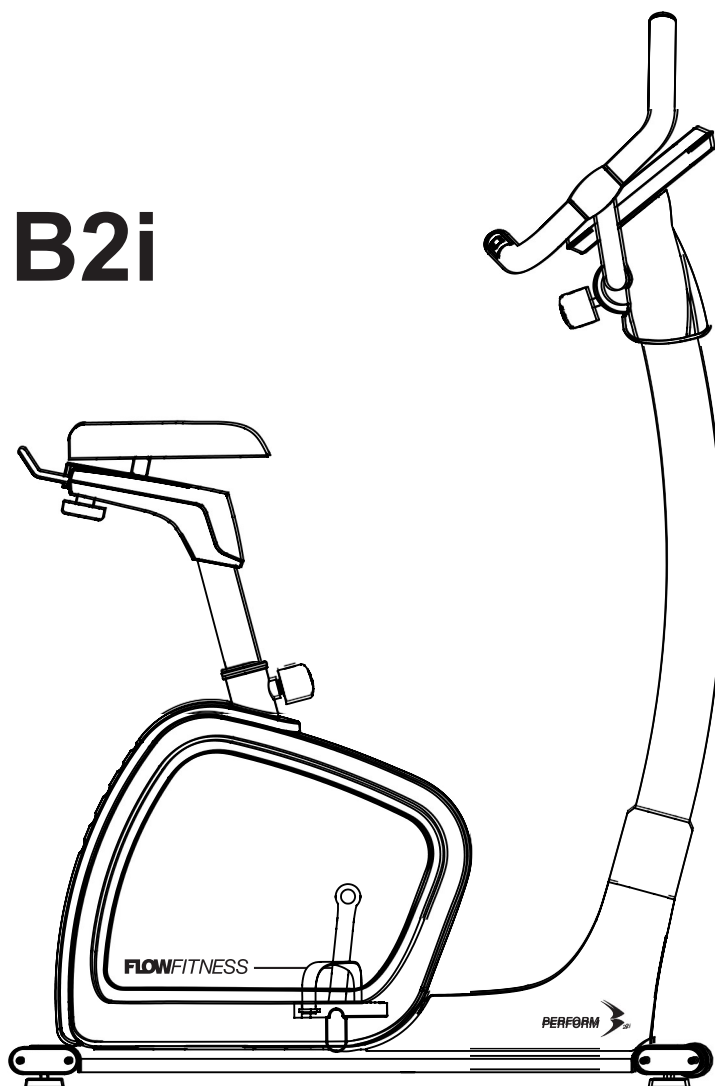


# FLOWFITNESS

## PERFORM B2i

### Návod



2i

ČEŠTINA



<b>1.</b>	<b>Důležité informace</b>	<b>3</b>
	Obsah balení .....	4
<b>2.</b>	<b>Úvod</b>	<b>5</b>
	Důležité části .....	5
	Specifikace .....	6
<b>3.</b>	<b>Fitness</b>	<b>7</b>
	Co je to Fitness .....	7
	Tepová frekvence .....	7
	Stanovení cílů tréninku .....	7
	Rozehřátí a uvolnění .....	8
	Úvodní tréninkový plán .....	9
	Tréninkový plán pro zlepšení výdrže .....	10
	Tréninkový plán pro hubnutí .....	10
<b>4.</b>	<b>Montáž</b>	<b>11</b>
	1. Montáž stabilizátorů .....	11
	2. Montáž sedlovky .....	12
	3. Montáž sloupku od řidítek .....	13
	4. Montáž řidítek a počítače .....	14
	5. Montáž pedálů a krytů .....	15
<b>5.</b>	<b>Použití</b>	<b>16</b>
	Skladování, stěhování a používání .....	17
	Údržba .....	18
	Počítač .....	19
	Aplikace .....	27
<b>6.</b>	<b>Informace o produktu</b>	<b>29</b>
	Rozložený náčrt .....	29
	Seznam dílů .....	30
	Řešení problémů .....	31
<b>7.</b>	<b>Záruka</b>	<b>32</b>
	Záruka .....	32

# 1 Důležité informace

## Zdraví:

**DŮLEŽITÉ:** před samotným používáním stroje si pečlivě přečtěte tento návod a řiďte se jeho pokyny.

- Pro stanovení optimální úrovně tréninku je nejlepší se poradit s odborníkem.
- Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
- Při tréninku pravidelně kontrolujte svůj srdeční tep. Pokud budou jeho hodnoty nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.
- Doporučujeme se před tréninkem rozehrát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5 - 10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu předcházíte případnému zranění a bolesti svalů.

## Bezpečnost

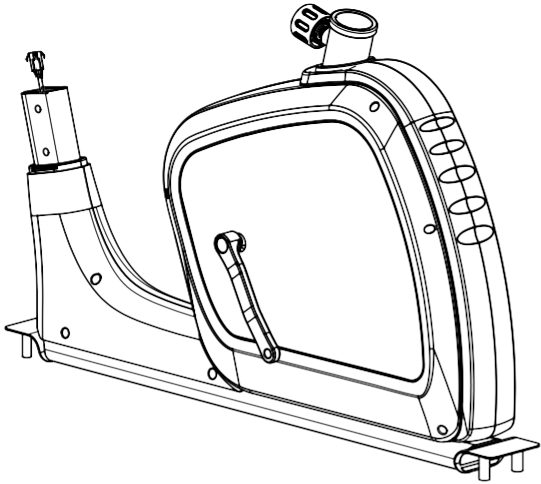
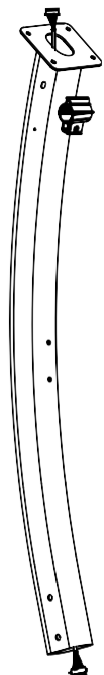
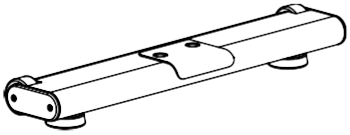
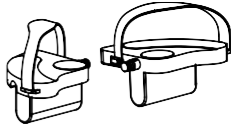
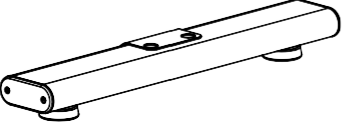
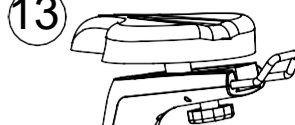
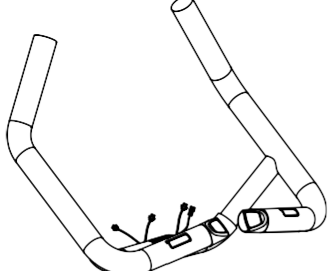





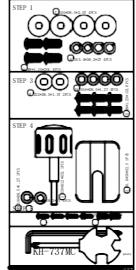
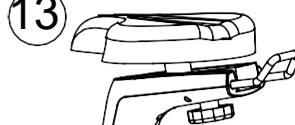
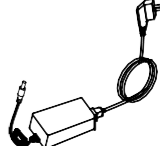
- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, necvičte a kontaktujte svého prodejce.
- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
- Stroj je určen pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.
- Nosnost rotopedu je 140 kg.
- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.
- Na stroji nic nepřilepujte a ani na něj nic nelepte.
- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.
- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.
- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být pravidelné a plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.
- S tréninkovým plánem začínejte pomalu a postupně ho budujte.
- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.
- Při přesouvání stroje používejte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli případnému zranění.
- 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.
- Tento stroj není vhodný pro terapeutické či profesionální používání.
- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.



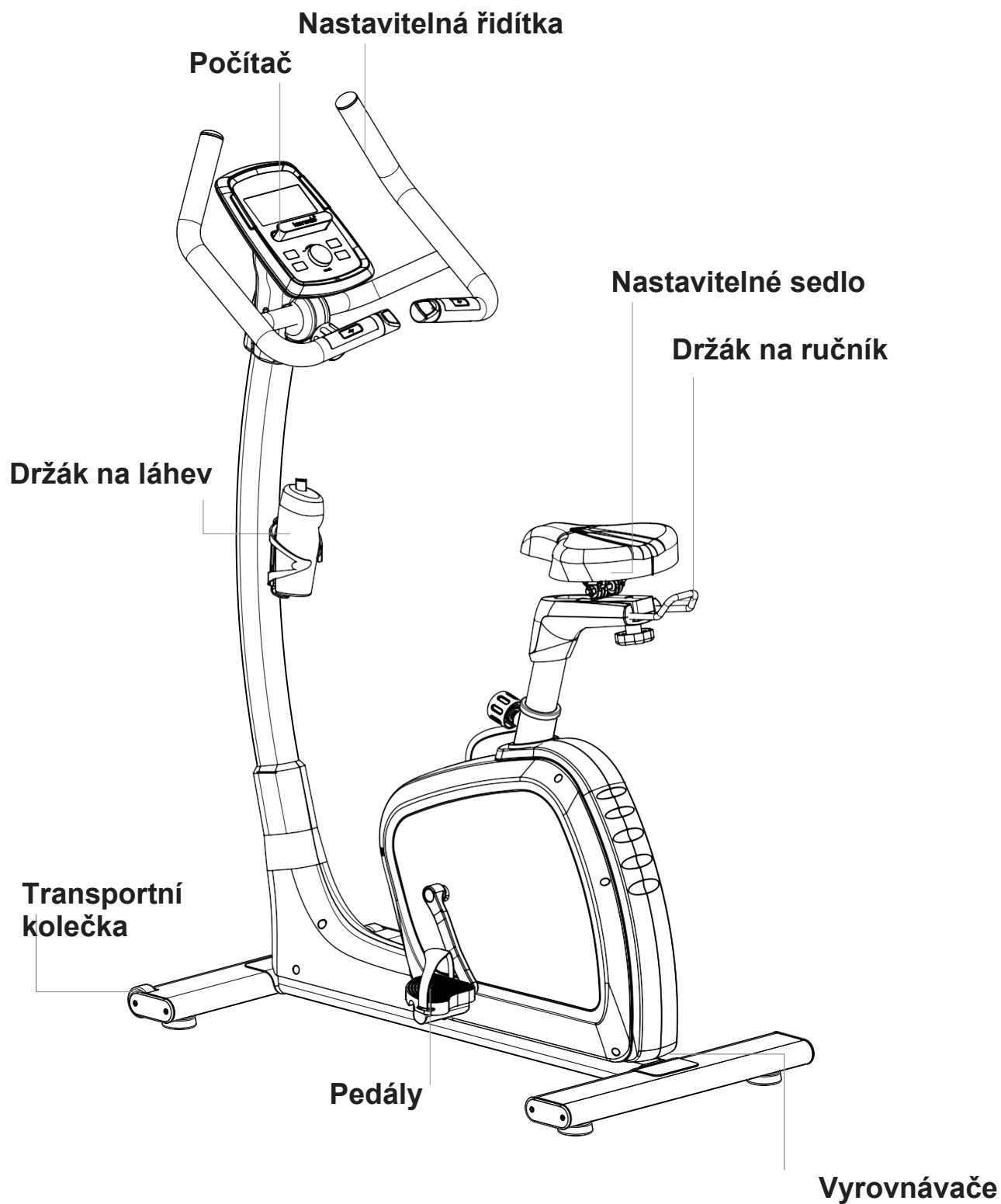
## VAROVÁNÍ

Než začnete cvičit, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Toto opatření je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají jiné zdravotní problémy. Před používáním si přečtěte všechny pokyny. Společnost Flow Fitness neodpovídá za žádné zranění osob či poškození majetku, které vznikne používáním tohoto stroje. Tento produkt není vhodný k pronajímání nebo používání v komerčním prostředí.

Obsah balení

 <p>1 x1</p>	 <p>17 x1</p>	
 <p>4 x1</p>	 <p>51L &amp; 51R x1</p>	
 <p>2 x1</p>	 <p>13 x1</p>	
 <p>36 x1</p>	 <p>76 x1</p>  <p>61 x1</p>  <p>75 x1</p>	
 <p>40L &amp; 40R x1</p>	 <p>63 x1</p>	 <p>71-73/MC x1</p>
 <p>13 x1</p>	 <p>66 x1</p>	

Důležité části



## Specifikace

### iConsole

---

24 Programů celkem  
1 Manuální program  
12 Přednastavených programů  
4 Uživatelské programy  
3 Programy řízené tepovou frekvencí  
1 Target program  
1 WATT

Recovery test  
Přijímač srdeční frekvence  
pro hrudní pás  
USB  
Bluetooth 4.0

### Aplikace

---

iConsole  
Kinomap  
Zwift  
Rouvy

iconsole<sup>+</sup>

### Technické parametry

---

69 Úrovní odporu  
23 kg setrvačnick

Velikost a váha  
Délka: 98 cm  
Výška: 153 cm  
Šířka: 58 cm  
Váha: 43 kg

### Ergonomie

---

Horizontální a vertikální nastavení sedla  
Nastavitelná řídítka  
Pedály s popruhy na nohy  
Rychlé klávesy

## Co je to 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 a srdeční rytmus při cvičení proto klesá.

## 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 neefektivnější 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.

## Stanovení cílů tréninku



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.

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.

Age	Weight lost (beats per minute) 60%	Improve stamina (beats per minute) 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 and older	96 - 94	136 - 133

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".

## Rozehřátí 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

Pomalou se předkloníte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce 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 přiblížte k podlaze. Opatrně se posadte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



### Protažení hamstringů

Posadte 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.



## Úvodní tréninkový plán

Plán tréninku pro 1 a 2 týden

Trénujte na 60% maximální tepové frekvence, max. 3x týdně.



Tréninkový plán pro 3 a 4 týden

Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 4x týdně



Tréninkový plán pro 5 a 6 týden

Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 5x týdně



Po dokončení úvodního tréninkového plánu si můžete vybrat specifický plán cvičení na následující týdny. Vyberte si ten, který nejlépe vyhovuje vašim cílům. Můžete si vybrat plán, díky kterému maximalizujete vaše úsilí zhubnout, nebo plán pro zvýšení výdrže. Oba jsou na následující stránce.

## Tréninkový plán pro zlepšení výdrže

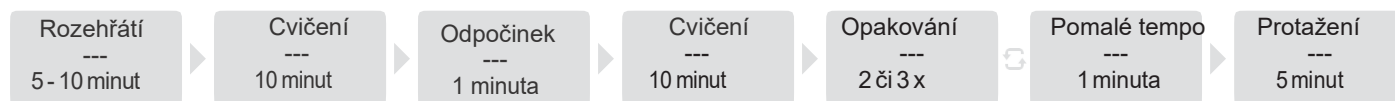
Tréninkový plán pro 7 a 8 týden

Cvičte na 85% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



Tréninkový plán pro 9 týden a další

Cvičte na 85% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



## Tréninkový plán pro hubnutí

Tréninkový plán pro 7 a 8 týden

Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



Tréninkový plán pro 9 týden a další

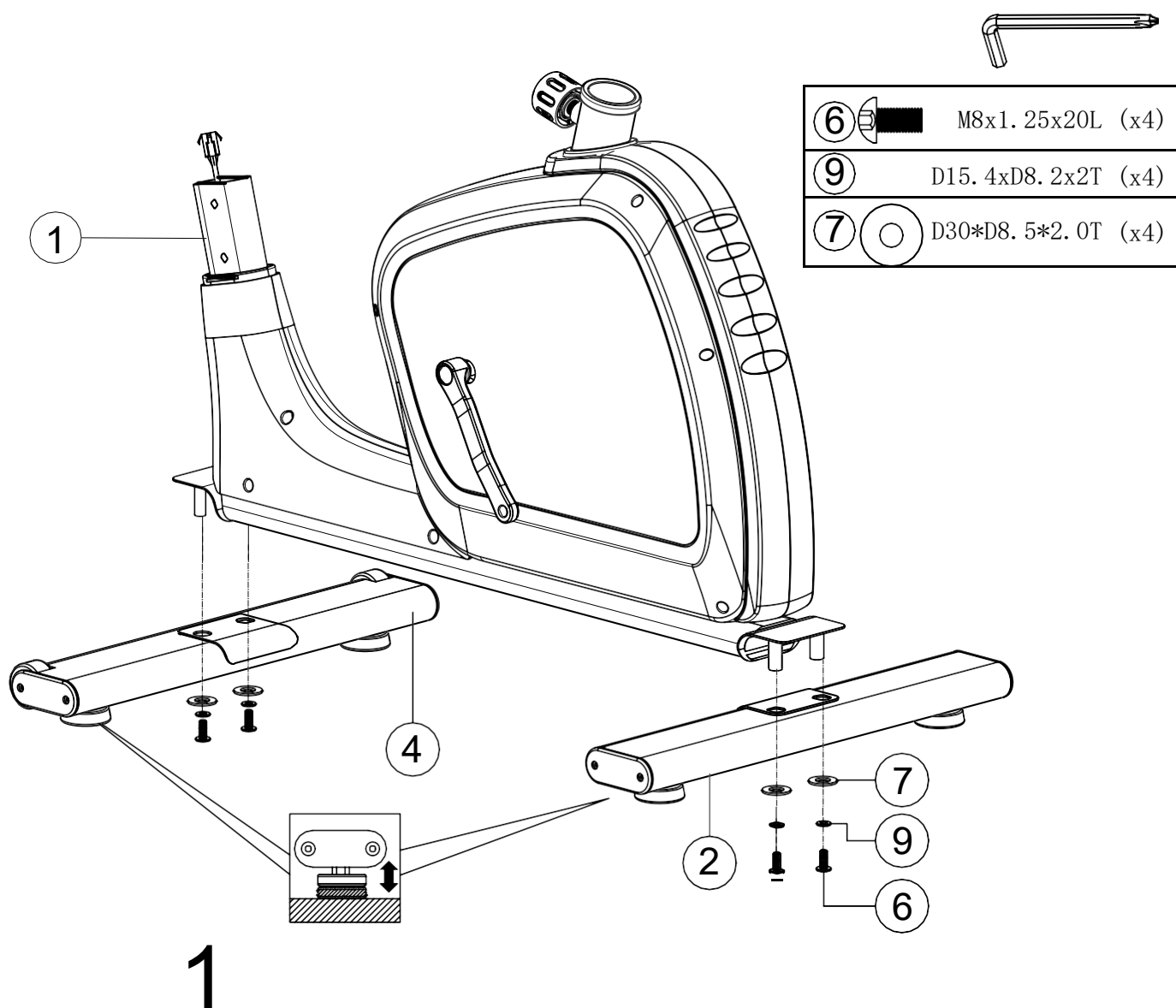
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



## 4 Montáž

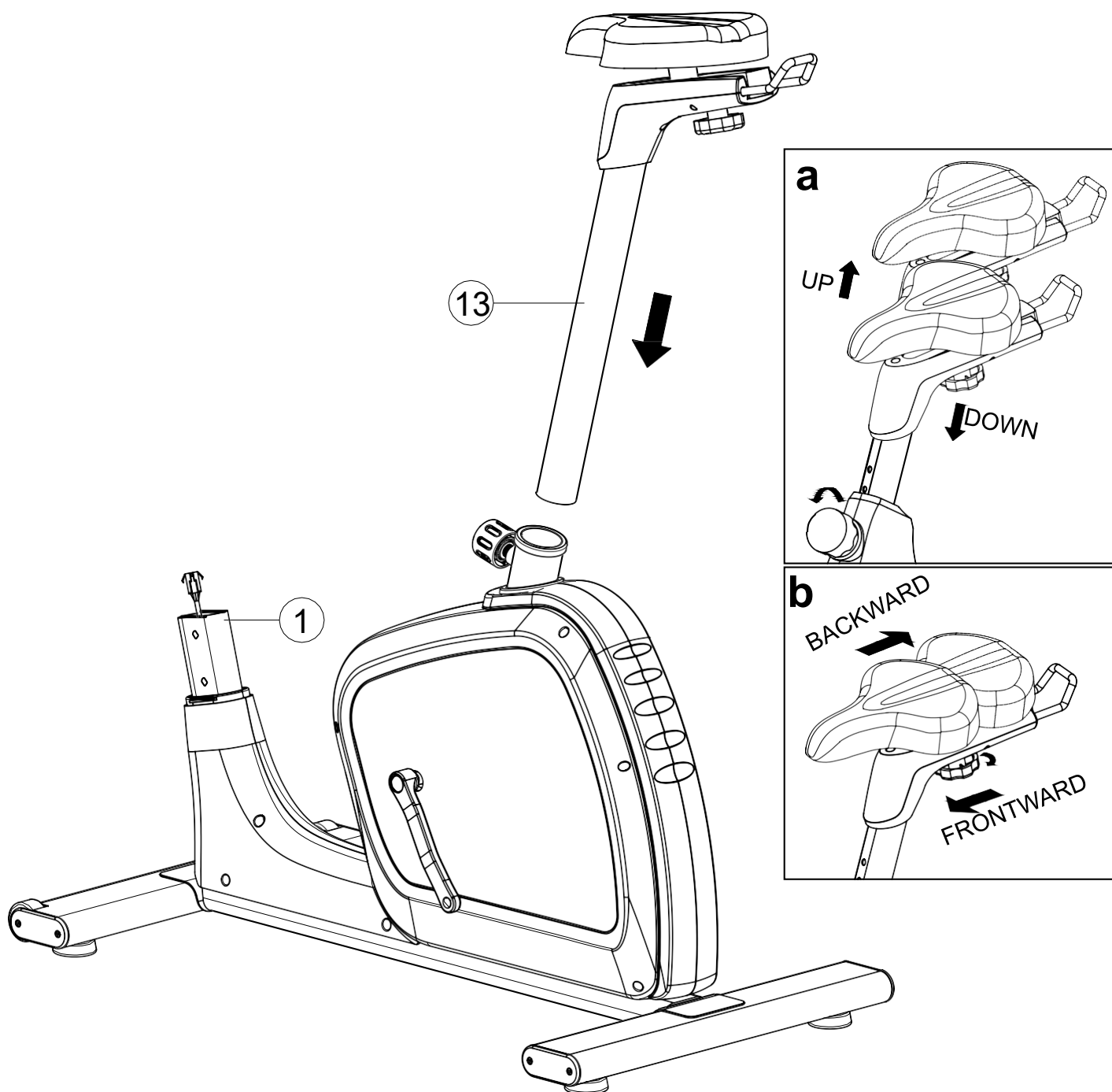
### 1. Montáž stabilizátorů

Namontujte přední (4) a zadní stabilizátor (2) na hlavní rám rotopedu pomocí imbusového šroubu (6), pružné podložky (9) a podložky (7). Otáčením koleček po stranách stabilizátorů vyrovnáte rotoped.



## 2. Montáž sedlovky

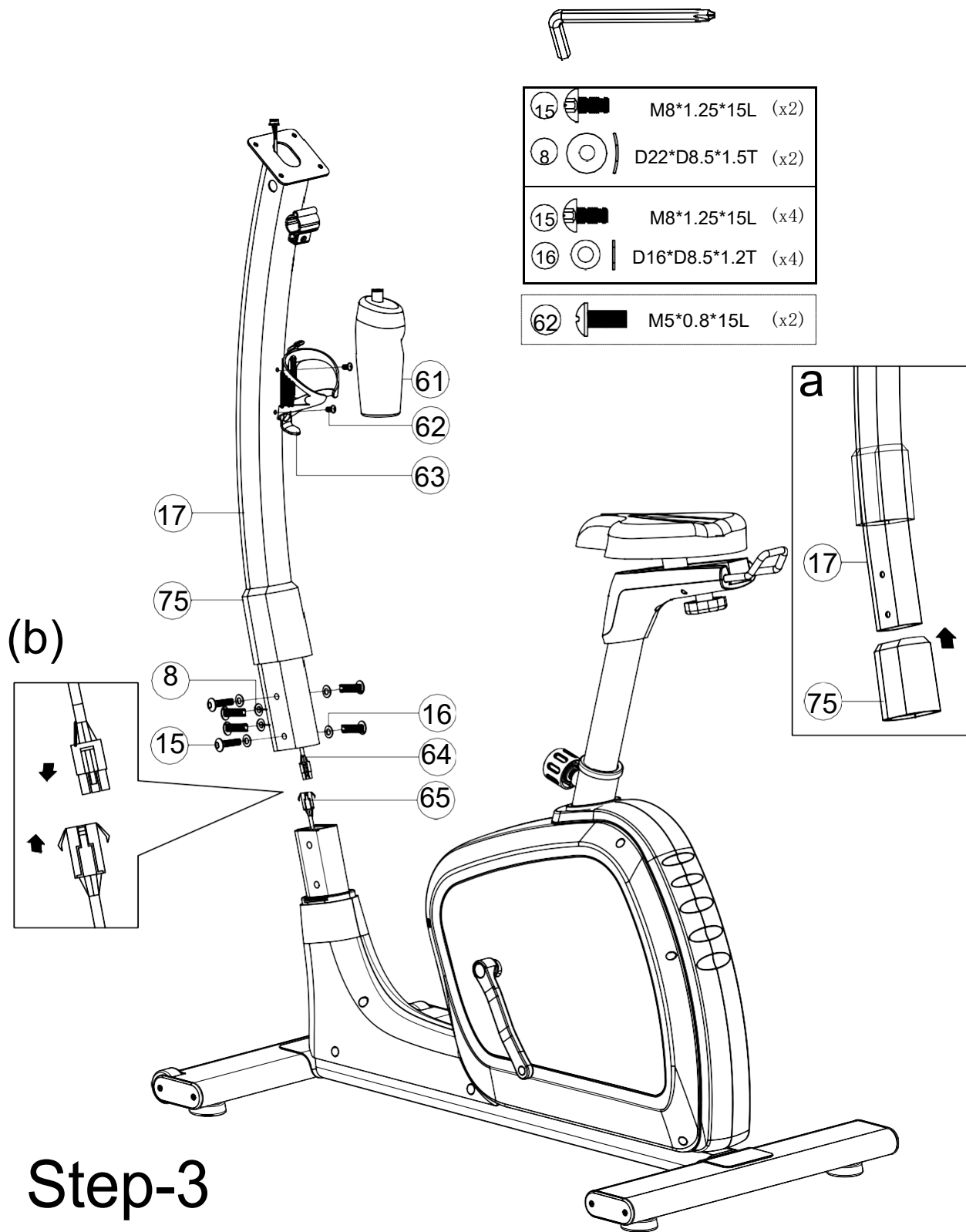
1. Nejprve otočte knoflíkem v hlavním rámu a pak za něj zatáhněte, tím umožníte sedlovce, aby se mohla posouvat nahoru a dolů. Poté nasuňte sedlovku (13) do hlavního rámu. Uvolněte knoflík a nastavte sedlovku do požadované výšky. Čep musí zapadnout do nastavovacího otvoru. Pak knoflík pevně utáhněte (obr. a).
2. Nyní můžete sedadlo nastavit dopředu nebo dozadu tím, že uvolníte knoflík pod sedadlem. Až nastavíte sedadlo do požadované polohy, tak knoflík opět pevně utáhněte (obr.b).



## 4 Montáž

### 3. Montáž sloupku od řídicíků

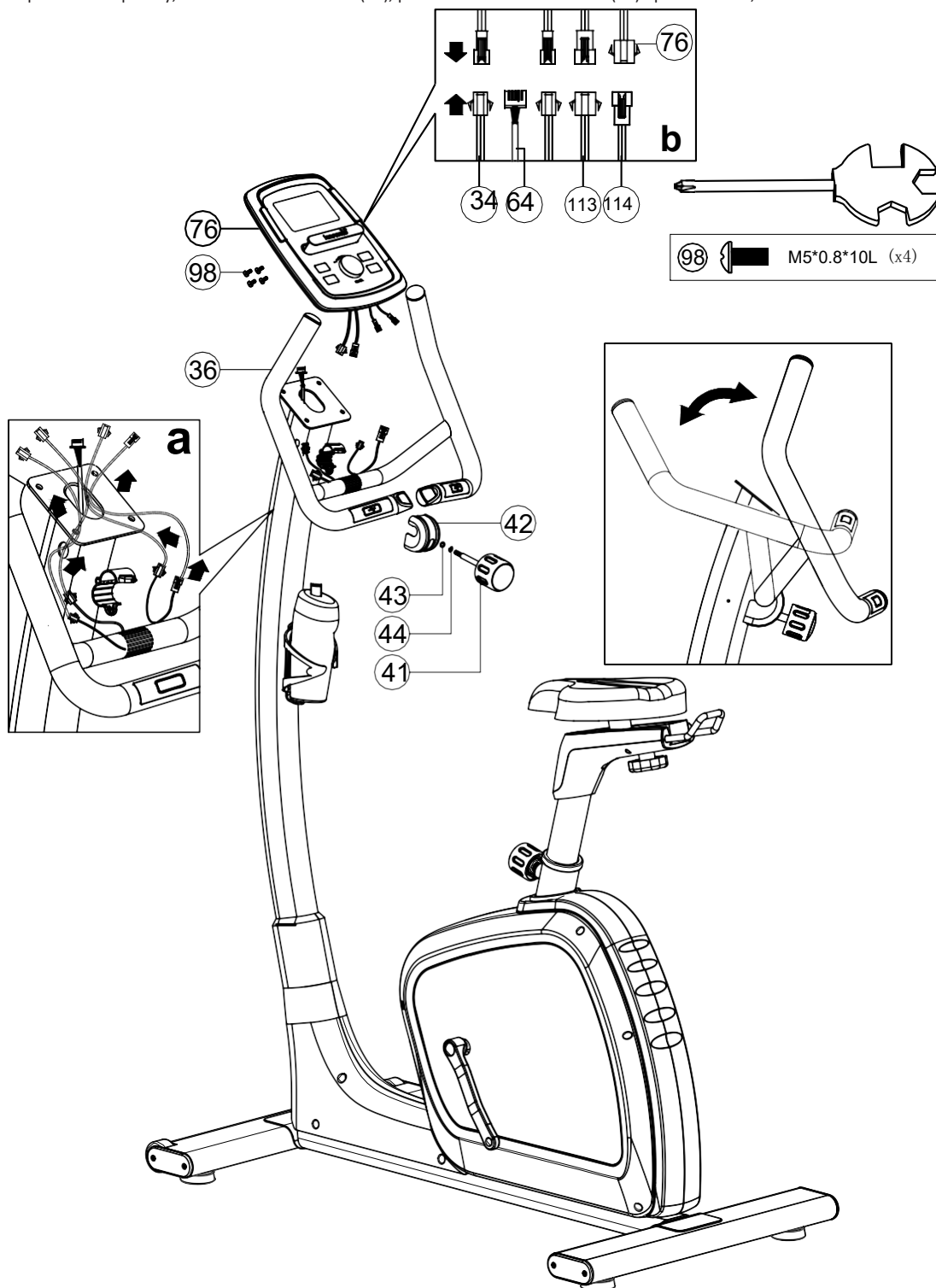
1. Nasadíte oválný kryt (75) na sloupek od řídicíků (17) jak je zobrazeno na obr. a.
2. Připojte horní kabel od počítače (64) ke spodnímu kabelu počítače (65) (obr. b) a upevněte sloupek řídicíků (17) do hlavního rámu rotopedu, a to pomocí šroubů (15), ploché podložky (16) a zakřivené podložky (8) jak znázorňuje obr. c.
3. Upevněte držák láhve na vodě na sloupek řídicíků (17) a to pomocí dvou šroubů M5x15L.



## 4. Montáž řídicíků a počítače

1. Protáhněte pulzní kabel (34) vycházející ze sloupku řídicíků skrz otvor tak, jak je znázorněno šipka na obr. a).
2. Namontujte řídicíka (36) na sloupek (17) a upevněte ochranný kryt (42) a pouzdro (45), a to pružnou podložkou (44), plochou podložkou (43) a šroubem (41).
3. Připojte kabel počítače (64) k zadní části počítače a připojte rovněž kabel 34, 113 a 114 (obr. b)
4. Upevněte počítač (76) na sloupek od řídicíků (17) pomocí šroubů (98).

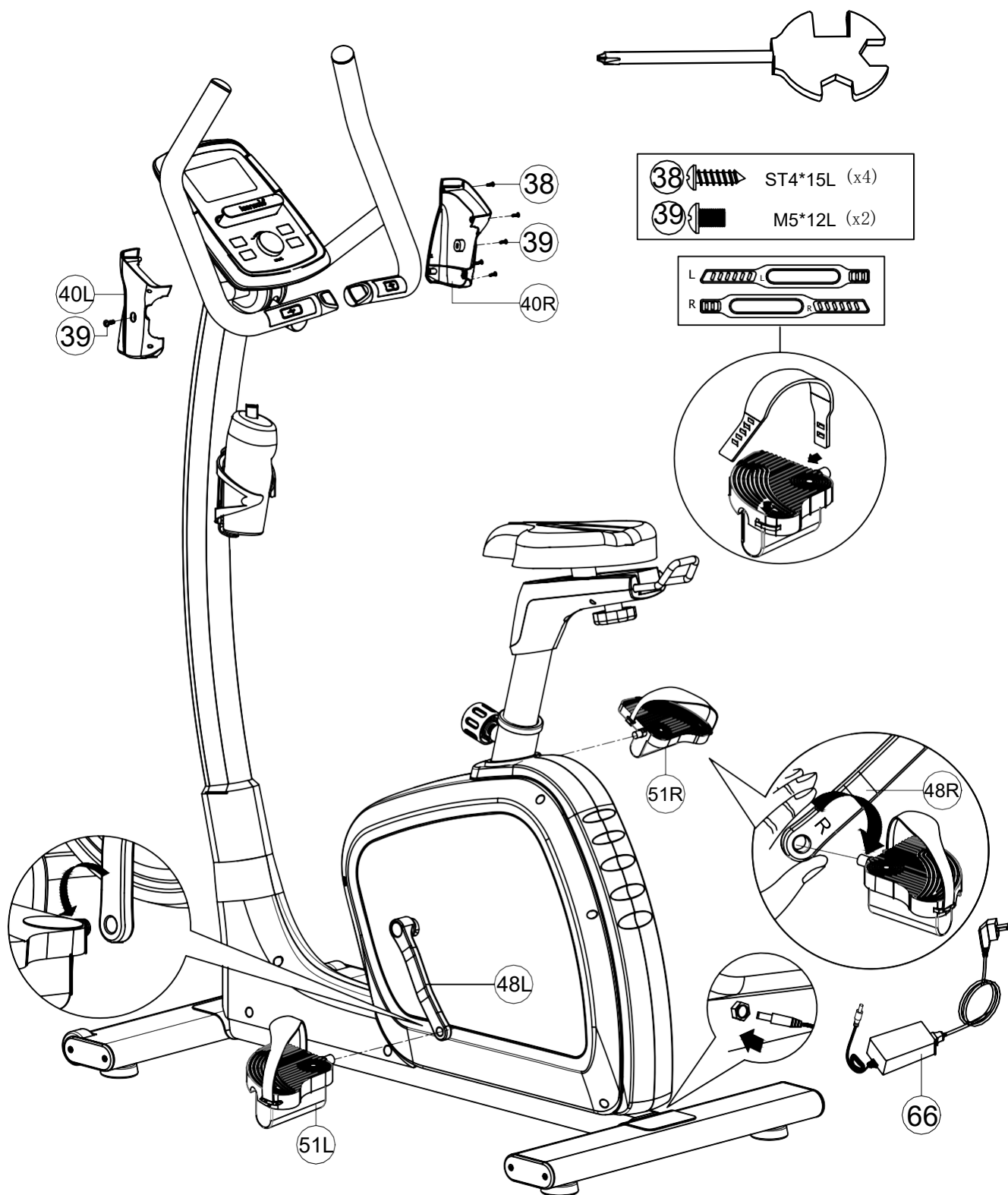
Řídicíka lze nastavit do požadované polohy, a to uvolněním knoflíku (41), poté seřídíte řídicíka a knoflík (41) opět utáhněte, viz. obr. c.



## 4 Montáž

### 5. Montáž pedálů a krytů

1. Upevněte kryty počítače (40L & 40R) ke sloupku pomocí šroubu (38) a (39).
2. Umístěte popruhy na pedály (51L & 51R) a potom nasadte pedály na kliky (48L & 48R).
3. Připojte adaptér (66) k zadní části rotopedu.



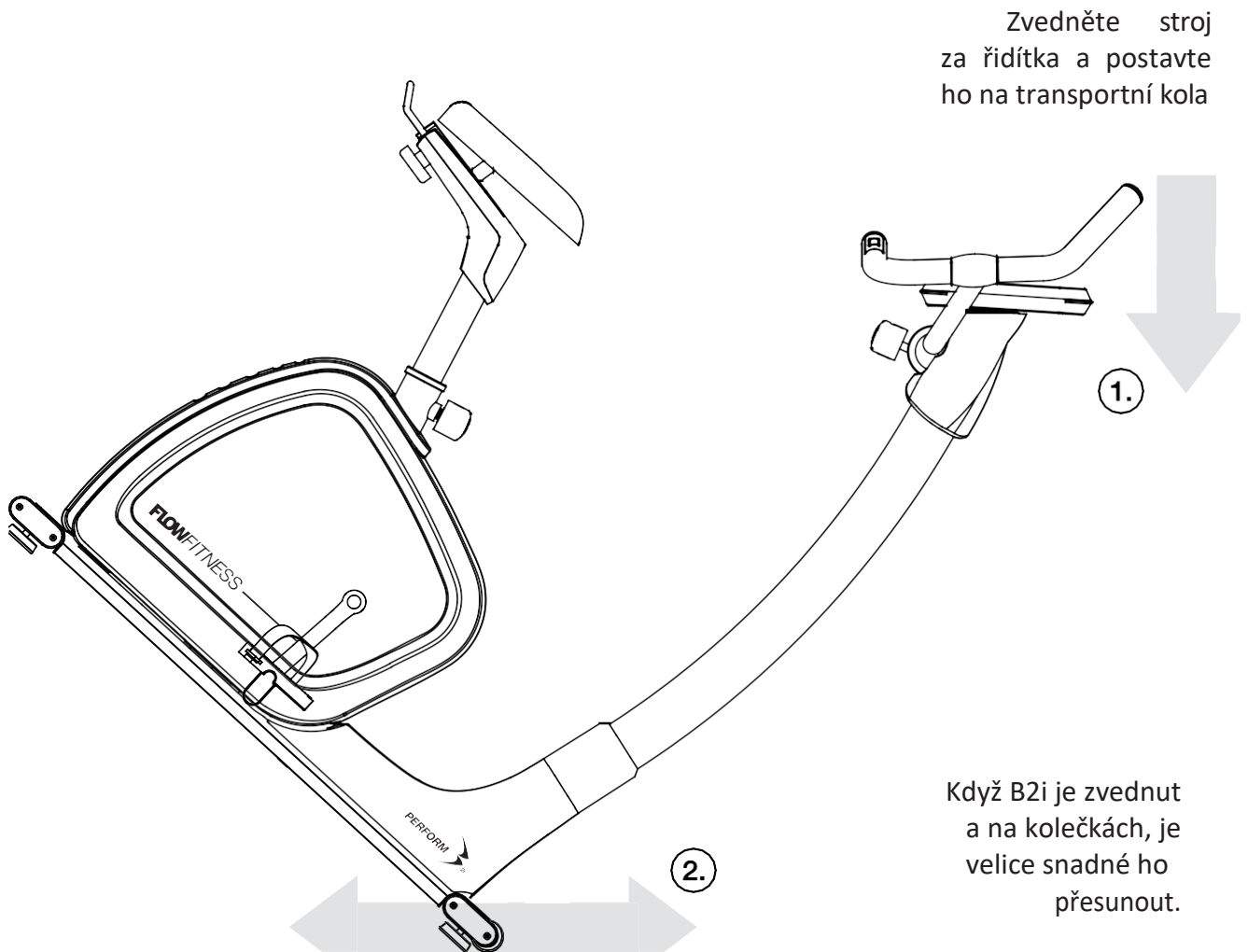




## 5 Použití

### Skladování, stěhování a používání

Před přemístěním PERFORM B2i se ujistěte, že je napájecí kabel odpojen od stroje a vytažen ze zásuvky. Pro snadný přesun je na předním stabilizátoru umístěno držadlo pro zvednutí produktu. Jakmile stroj zvednete, bude stát na transportních kolečkách a můžete rotoped začít přesouvat na požadované místo. Je možné, že bude potřeba stroj znovu vyrovnat. Až budete mít stroj přemístěn, znovu připojte adaptér.



## Údržba

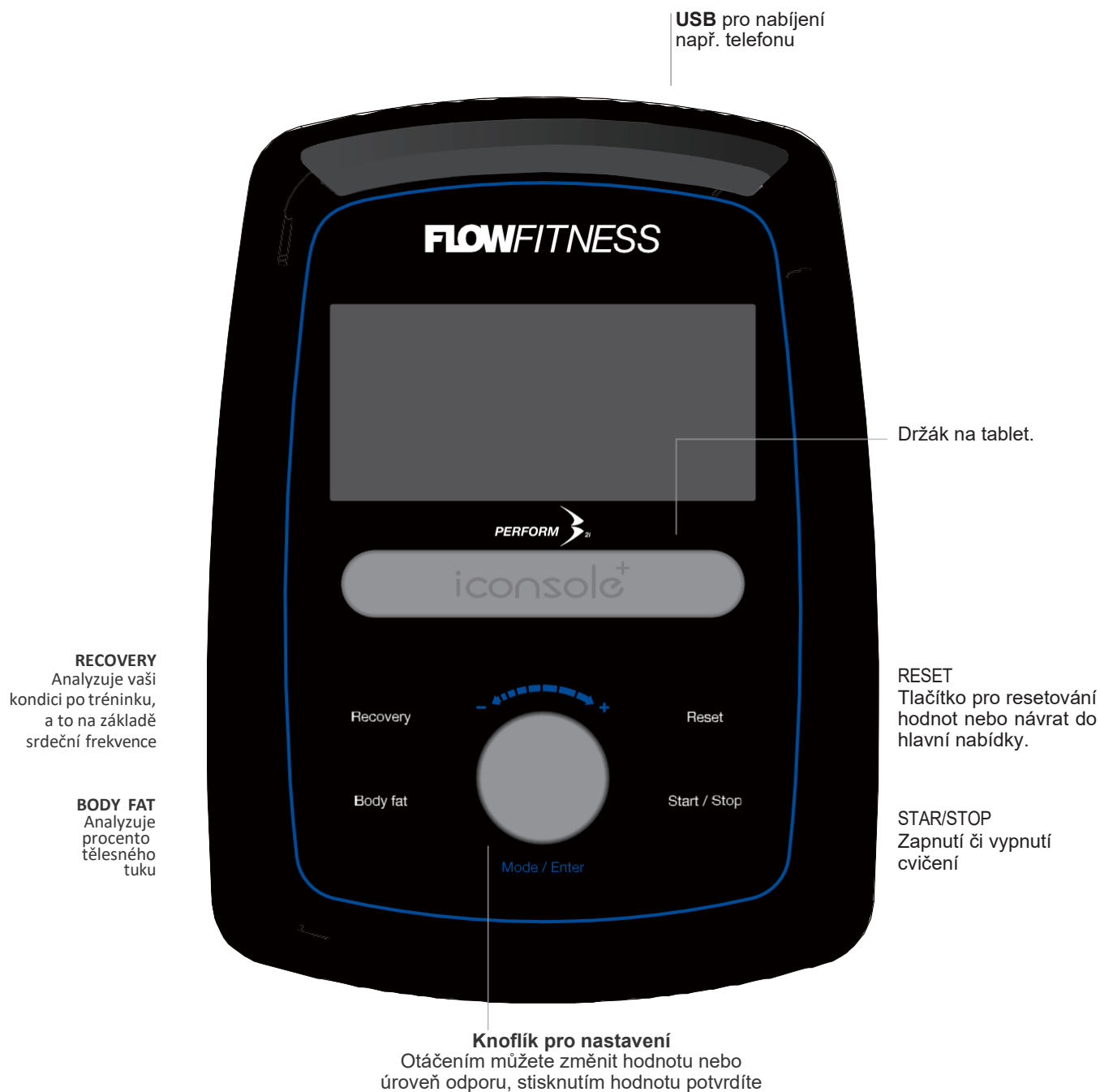
Flow Fitness doporučuje pevně utáhnout matice a šrouby, zkontrolovat všechny otočné body a tento proces opakovat vždy jednou za 6 týdnů. K upevnění použijte klíč, který je dodaný výrobcem.

Po každém tréninku očistěte kovové a plastové díly standardními čistícími prostředky. Před cvičením na stroji se ujistěte, že jsou všechny jeho části suché.

Abyste předcházeli zbytečnému opotřebení, používejte stroj pouze v interiérech a v suchém prostředí.

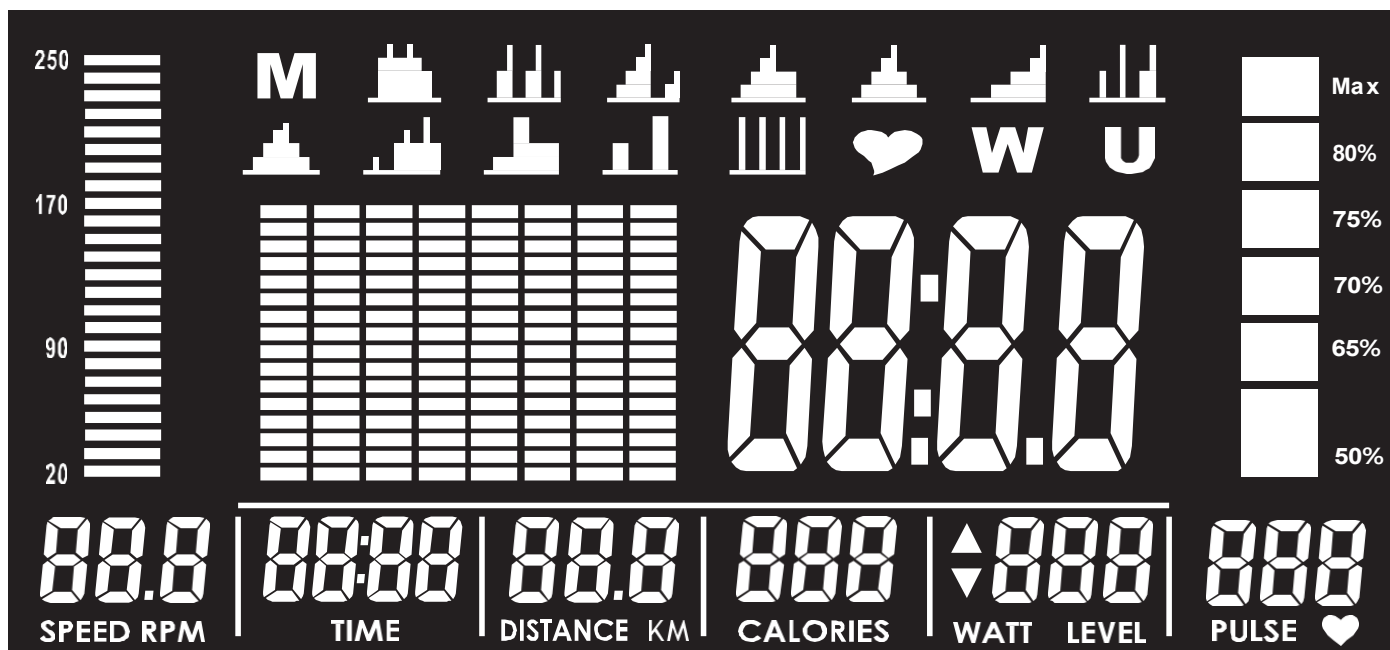
## 5 Použití

### Počítač



### Zobrazované hodnoty

TIME	Váš uplynulý nebo zbývající čas (podle vašeho nastavení)
SPEED	Vaše aktuální rychlost v KPH.
RPM	Aktuální otáčky za minutu. Hodnota RPM je vyobrazena v grafu na levé straně displeje, a to nad rychlostí.
DISTANCE	Ujetá nebo zbývající vzdálenost (dle vašeho nastavení)
CALORIES	Orientační počet spálených kalorií
PULSE	Zobrazení tepové frekvence v BPM (úder za minutu). Tato je zobrazená pouze při nošení hrudního pásu nebo při držení senzoru tepové frekvence. Tato hodnota je také vyobrazena v grafu na pravé straně obrazovky.
WATT	Zobrazuje výstup ve WATT.



## Start

Připojte adaptér ke stroji a do zásuvky. Po zapnutí vydá počítač zvukový signál.

## Nastavení uživatelského profilu

Lze nastavit více uživatelských profilů. Po zapnutí vyberte hodnotu U1 - U4 a potvrďte ji stisknutím knoflíku. Můžete zadat hodnoty jako pohlaví, věk (A), výšku (H) a hmotnost (W).

Data budou následně použita pro Recovery a Body Fat (tělesný tuk) test. Data jsou také použita pro výpočet maximálního srdečního tepu pro programy, které jsou řízené tepovou frekvencí. Je velice důležité, abyste data správně vyplnili. Pro každý uživatelský profil je možné zvolit i jeden program.

## 5 Použití

### Programs

<b>M</b>	Manual	Manuální program
	Program	12 přednastavených programů
	HRC (Heart Rate Control)	Programy řízené tepovou frekvencí
<b>W</b>	Watt constant	WATT program
<b>U</b>	User	Uživatelské programy

Otáčením knoflíku si můžete vybírat mezi tréninky. Jeho stisknutím (**ENTER**) pak potvrdíte výběr a zadáte hodnoty pro cvičení. Trénink spustíte stisknutím **START / STOP**. Počítač automaticky spustí **SCAN** (režim skenování). V tomto režimu se hodnoty **RPM**, **SPEED TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **WATT** a **PULSE** vždy na pár vteřin zobrazí na displeji. Stisknutím **ENTER** můžete aktuální hodnotu upravit dle potřeby. Mezi hodnotami můžete přepínat stisknutím **ENTER**. Hodnoty se zobrazují ve spodní části displeje.

### Manuální program



Otáčením knoflíku vyberte v hlavním menu 'M' a stisknutím potvrďte. Tímto vstoupíte do manuálního programu.



**RYCHLÝ START:** Stisknutím tlačítka **START/STOP** začnete cvičit a všechny hodnoty budou na nule.



Můžete si hodnoty jako **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE** (srdeční tep), **LEVEL** (Zátěž) nastavit dle sebe, a to otáčením a stisknutím nastavovacího knoflíku.

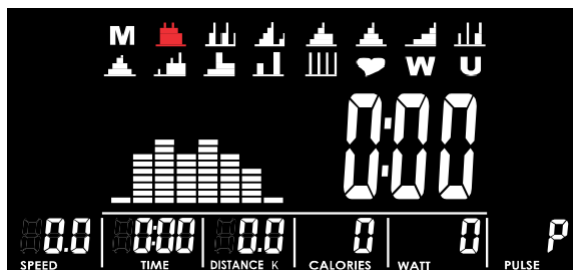
Stisknutím tlačítka **START/STOP** zahájíte trénink.

Jakmile všechny vámi nastavené hodnoty dosáhnou nuly, je trénink ukončen. Stisknutím **START/STOP** znovu spustíte stejný trénink. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpátky do hlavní nabídky.

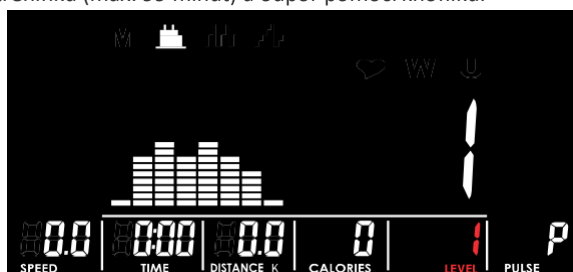
## Program - Přednastavené programy



Vybrat si můžete jeden z 12 přednastavených programů. Pokud nějaký program zvolíte, zobrazí se vám na displeji graf odporu.



1. Poté co si vyberete preferovaný trénink, je potřeba tento ještě potvrdit stisknutím knoflíku.
2. Nastavte si úroveň odporu.
3. Nastavte si délku tréninku (max. 99 minut) a odpor pomocí knoflíku.



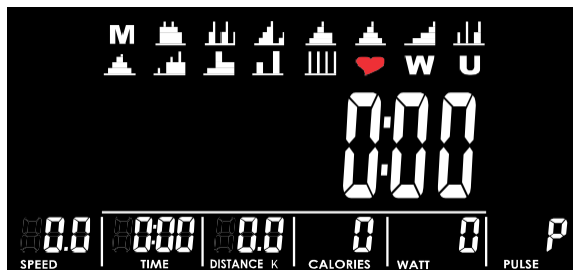
4. Stisknutím **START/STOP** spustíte trénink. Cvičení skončí po uplynutí nastavené doby. Stisknutím **START/ STOP** můžete trénink pozastavit a opět spustit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavní nabídky.

## HRC - Program řízený tepovou frekvencí



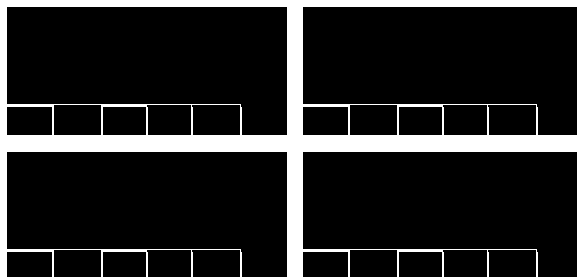
V hlavní nabídce si vyberte ikonku srdce. S tímto programem se zátěž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaše tepová frekvence zůstávala stejná. Počítač automaticky vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci a to z údajů, které jste zadali do uživatelského profilu. Výpočet je následující:  $220 -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

1. Můžete si vybrat mezi třemi různými procenty vašeho maxima, a to 55%, 75%, 90% nebo zvolit TA a nastavit si svojí vlastní tepovou frekvenci. Volbu potvrďte stisknutím knoflíku.
2. Pokud jste v předchozím kroku zvolili možnost TA, pak nyní nastavte požadovanou tepovou frekvenci v údelech za minutu.



## 5 Použití

3. Nastavte si délku tréninku (TIME).
4. Stiskněte **START/STOP** pro zahájení cvičení.



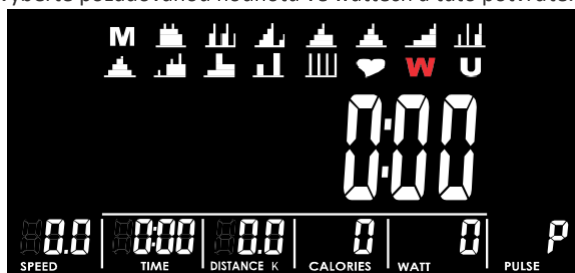
Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka **START/ STOP** můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavního menu.

### WATT Program

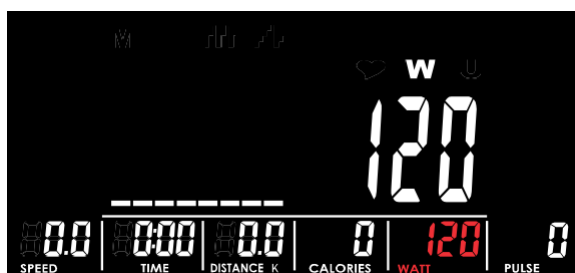


Tento program vyberete zvolením ikony 'W' v hlavním menu. Při tomto programu počítač mění automaticky zátěž dle vaší rychlosti šlapání tak, aby udržel nastavené watt. Rychlost šlapání (RPM) a úroveň odporu určují váš výkon ve wattech.

1. Pomocí knoflíku si vyberte požadovanou hodnotu ve wattech a tuto potvrďte.



2. Nastavte si délku tréninku (TIME)
  3. Stiskněte **START/STOP** pro zahájení cvičení.
- V průběhu tréninku můžete upravovat úroveň WATT otáčením knoflíku.

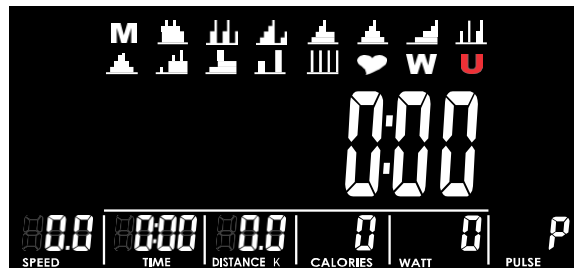


Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka **START/ STOP** můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavního menu.

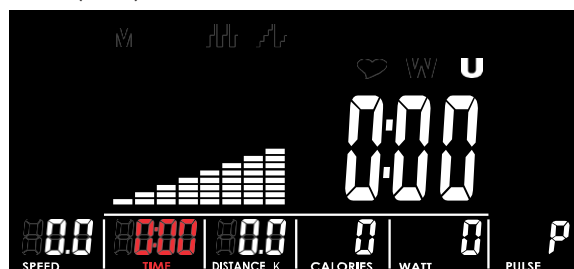
## Uživatelské programy



V hlavním menu zvolte ikonu 'U'. Každý uživatel, který má uložený svůj profil, si může zvolit jeden tréninkový program.



1. Program se skládá z 8 segmentů. Pro každý segment si můžete zvolit zátěž. Mezi segmenty přepínáte pomocí knoflíku. Vybraný segment pak stisknutím potvrdíte.
2. Až budete mít segmenty nastaveny, stiskněte a držte knoflík po dobu 4 vteřin.
3. Nastavte si délku tréninku (TIME).



4. Stiskněte **START/STOP** pro zahájení cvičení

V průběhu cvičení lze měnit odpor otáčením knoflíku.

Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka **START/ STOP** můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavního menu.

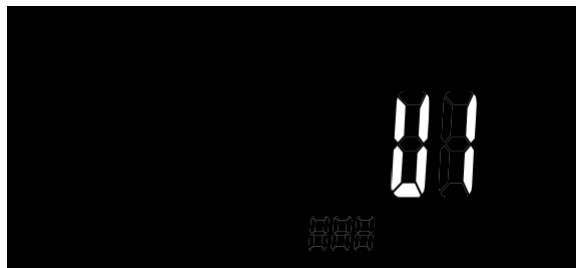


## 5 Použití

### Měření tělesného tuku

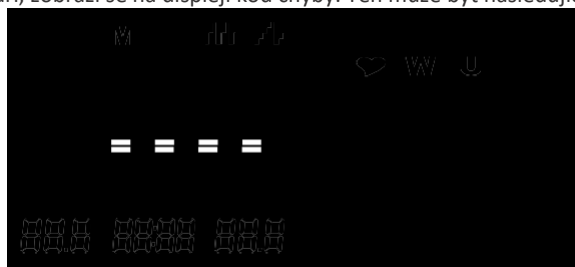
Stisknutím tlačítka Body Fat spustíte měření tělesného tuku. Jakmile tlačítko stisknete, pevně uchopte senzory pro měření tepové frekvence. Počítač zahájí měření, které trvá 8 vteřin. Na displeji nejprve uvidíte aktuální uživatelský profil. V průběhu testu se na displeji objeví následující pruhy (viz. obrázek níže). Po skončení měření počítač zobrazí vaše BMI a procento tělesného tuku. Stisknutím tlačítka Body fat se vrátíte do hlavní nabídky.

**Důležité:**



Měření tělesného tuku nefunguje v průběhu cvičení. Při testu počítač používá data, která jsou vyplněna v uživatelském profilu. Pokud chcete tyto údaje zadat znovu, stiskněte tlačítko Body fat po dobu dvou sekund. Pak budete moci znovu upravit své osobní údaje, konkrétně pohlaví, věk, výšku a hmotnost.

Pokud se test nepodaří, zobrazí se na displeji kód chyby. Ten může být následující:



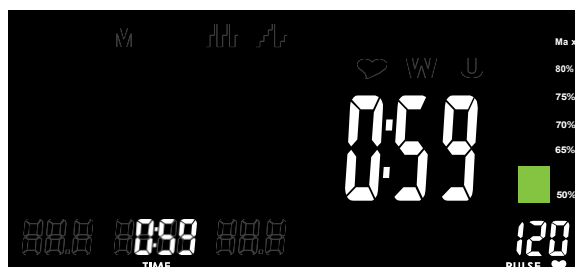
- E1 Nebyl detekován žádný puls pomocí senzorů
- E4 Procento tělesného tuku a BMI překračuje měřitelnou stupnici 5-50 jednotek



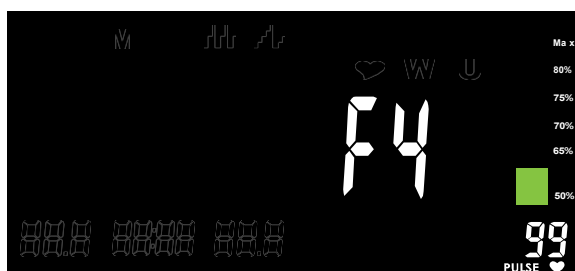
## Recovery test

Stisknutím tlačítka RECOVERY se spustí test. Po stisknutí pevně uchopte senzory tepové frekvence (pokud nemáte hrudní pás). Začne odpočítávání od 00:60 do 00:00. Po celou dobu je nutné držet senzory tepové frekvence nebo mít zapnutý hrudní pás.

Po skončení testu se na displeji objeví kód pro vyhodnocení. Kód odpovídá níže zobrazené úrovni.



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



### Důležité

1. Test RECOVERY se spustí pouze pokud je zaznamenaná tepová frekvence. Pro správné měření je potřeba, abyste senzory držel pevně a snažil se nehýbat.
2. Vaše výdrž se měří podle toho, jak rychle se váš tep vrátí na normální klidovou úroveň.  
Program RECOVERY lze provést pouze po intenzivním tréninku, kdy je vaše tepová frekvence alespoň 150 BPM.

## 5 Použití

### Aplikace

Ke cvičení na Perform B2i můžete použít i váš telefon nebo tablet. Podporovány jsou následující přístroje:



iPad 3 *nebo novější*  
iPad air 1 *nebo novější*  
iPad pro 1 *nebo novější*



iPad Mini  
*nebo novější*



iPhone 4s  
*nebo novější*



iPod touch  
(3gen)  
*nebo novější*



Android tablet  
OS4.3 *nebo*  
*vyšší*



Android Phone  
OS4.3 *nebo*  
*vyšší*

### Připojení

**Pro připojení zařízení přes Bluetooth ke stroji, prosím, dodržujte následující postup:**

1. V nastavení svého mobilního zařízení zapněte funkci bluetooth.
2. Postupujte podle pokynů aplikací, které jsou podporovány.

## Další možné aplikace

Abyste mohli trénovat pomocí svého telefonu nebo tabletu, musíte si stáhnout jednu z následujících aplikací. Níže uvedené aplikace jsou kompatibilní s Perform B2i. Nové aplikace budou uvedeny na našem webu; [www.flowfitness.com](http://www.flowfitness.com).



### Kinomap

Aplikace [Kinomap](#) nabízí přes 100 000 km natočených videotras z reálných míst pro zpestření tréninku. S trenažérem se aplikace propojí přes bluetooth a následně dle zvolené trasy bude automaticky upravovat úroveň sklonu, nebo zátěže. Aplikace také nabízí možnost sledování cvičení přes optický senzor z chytrého zařízení – tato varianta je vhodná pro trenažéry, které nekomunikují přes bluetooth.

V Kinomapu naleznete trasy pro běh, chůzi, cyklistiku a veslování. Aplikace je dostupná pro Android a iOS. *Aplikaci můžete vyzkoušet v několikadenní zkušební verzi a následně zakoupit plnou verzi, která se hradí formou měsíčního či ročního předplatného.*

Apple iOS App store

<https://apps.apple.com/fr/app/kinomap/id611177969>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training&hl=fr&gl=US>

Pro podporu navštivte

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



### iConsole+ Training

Aplikace iC+ training umožňuje pomocí telefonu nebo tabletu ovládat váš Glider s Perform B2i. Do této aplikace můžete také zaznamenávat své dosažené výsledky a nebo začít trénovat kdekoli na světě pomocí google map a street view (zobrazuje ulice). Tato aplikace je zdarma.

Aplikaci si můžete stáhnout v App store nebo Play store. Do vyhledávání a app store zadejte "iC+ training" / a v play store "iConsole+ training" nebo použijte jeden z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store

<https://apps.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353>

Google Android Play Store

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

Pro podporu navštivte

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



### Zwift

Aplikace [Zwift](#) přináší virtuální prostředí především pro cyklistiku a běh. V aplikaci je k dispozici 10 virtuálních světů a více jak 130 tras i z reálných míst. *Ve virtuálním světě můžete komunikovat s ostatními uživateli, závodit, vytvořit si vlastní tréninkový plán, nebo využít tréninkové plány od profesionálních trenérů. Zwift má rozsáhlou komunitu uživatelů po celém světě.*

Aplikace komunikuje s trenažéry přes bluetooth, ale také podporuje snímání rychlosti pomocí nožních snímačů rychlosti nebo kadence. Aplikace je dostupná pro Android a iOS. Můžete využít **zkušební verzi na 30 km**, následně je možné **zakoupit členství, které se dá zakoupit na měsíční frekvenci s automatickou obnovou.**

Apple iOS App store

<https://apps.apple.com/us/app/zwift-ride-and-run/id1134655040>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame&hl=fr&gl=US>

Pro podporu navštivte

<https://www.flowfitness.com/zwift/>



### Rouvy

Aplikace Rouvy má k dispozici přes **500 skutečných cyklistických tras v délce přesahující vzdálenost 15 000 km**, které jsou doplněny o prvky rozšířené reality – jako jsou bannery, brány mezičasů a také 3D avatar uživatele atd. Vydejte se na kultovní cyklistická místa jako jsou **Passo dello Stelvio, Col du Tourmalet, Kona** a mnoho dalších z pohodlí domova. Velkou výhodou aplikace Rouvy je uživatelské rozhraní v češtině.

Aplikace je dostupná pro zařízení s operačními systémy **Android a iOS**. *Součástí je rodinné sdílení, které umožňuje využívat aplikaci zdarma pro další 2 členy. Aplikace nabízí 14denní zkušební lhůtu, následně lze zakoupit **měsíční, půl roční a roční předplatné.***

Apple iOS App store

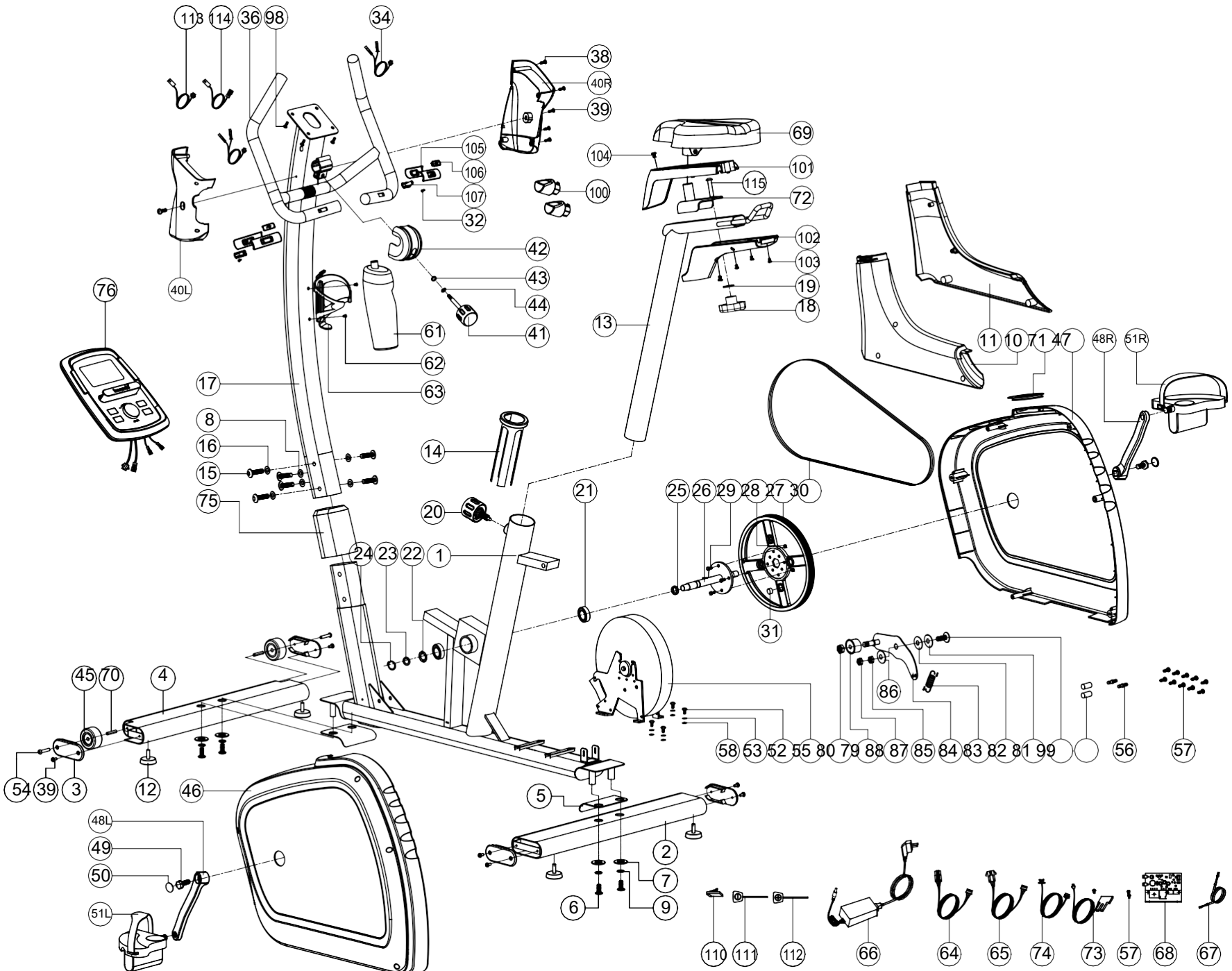
<https://apps.apple.com/cz/app/rouvy/id1478239111?l=cs>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.virtualtraining.rouvy.android&hl=fr&gl=US>

**Aplikace Rouvy komunikuje s rotopedem Perform B2i a správně přenáší všechna data, pouze zátěž je nutné regulovat manuálně na PC konzoli rotopedu.**

Rozložený náčrt





**Part list**

Nr.	Part	Quantity	Nr.	Part	Quantity
1	Main frame	1	53	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4
2	Rear stabilizer	1	54	Allen bolt M6*1*35L	2
3	Oval cap	4	55	EMS	1
4	Front stabilizer	1	56	Pin	2
5	Buffer	2	57	Screw ST4.2x1.4x20L	14
6	Allen bolt M8*1.25*20L	4	58	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4
7	Flat washer D30*D8.5*2.0T	4	61	Water bottle	1
8	Curved washer D22xD8.5x1.5T	2	62	Bolt M5*0.8*15L	2
9	Spring washer D15.4xD8.2x2T	4	63	Water bottle holder	1
10	Front decorative cover(left)	1	64	Upper computer cable	1
11	Front decorative cover(right)	1	65	Lower computer cable	1
12	Adjustable wheel	4	66	Adaptor	1
13	Seat post	1	67	Cable	1
14	Inner tube	1	68	Controller	1
15	Allen bolt M8*1.25*15L	6	69	Seat	1
16	Flat washer D16*D8.5*1.2T	4	70	Sleeve	2
17	Handlebar post	1	71	Round ring for chain cover	1
18	Club knob	1	72	Seat adjustment tube	1
19	Flat washer D25xD8.5x2T	1	73	Sensor cable	1
20	Knob	1	74	Power cable	1
21	Bearing #6003ZZ	2	75	Upper protective cover	1
22	Waved washer D22xD17x0.3T	2	76	Computer	1
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	1	79	Idle wheel	1
24	C-clip S-17(1T)	1	80	Nylon nut M10x1.5x10T	1
25	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	1	81	Allen bolt M8*1.25*30L	1
26	Crank axle	1	82	Flat washer D25xD8.5x2.0T	1
27	Belt wheel	1	83	Plastic washer D10*D24*0.4T	1
28	Nylon nut M6x1.0x6T	4	84	Spring D2.2*D14*55L	1
29	Hex bolt M6x1.0x15L	4	85	Fixing plate for idle wheel	1
30	Belt	1	86	Plastic washer D50*D10*1.0T	1
31	Round magnet	1	87	Nut M8*1.25*6T	1
32	Screw ST4x1.41x15L	2	88	Nylon nut M8*1.25*8T	1
34	Handle pulse cable	2	98	Bolt M5*0.8*10L	4
36	Dip	1	99	Buffer	2
38	Screw ST4*1.41*15L	4	100	Button	2
39	Bolt M5*0.8*12L 3+	6	101	Seat protective cover(Upper)	1
40L	Left computer bracket	1	102	Seat protective cover(Lower)	1
40R	Right computer bracket	1	103	Screw ST2.9x9.5L	3
41	Round knob	1	104	Screw ST4.2*15L	2
42	Protective cover	1	105	Handle pulse sensor	4
43	Flat washer D16xD8.5x1.2T	1	106	Fixing plate for handle pulse(upper)	2
44	Spring washer D15.4xD8.2x2T	1	107	Fixing plate for handle pulse(lower)	2
45	Round wheel	2	110	Connecting socket	2
46	Left chain cover	1	111	Membrane keyboard (-)	1
47	Right chain cover	1	112	Membrane keyboard (+)	1
48L	Left crank 6 1/2"x9/16"-20UNF	1	113	Lower quick cable (1)	1
48R	Right crank 6 1/2"x9/16"-20UNF	1	114	Lower quick cable (2)	1
49	Hex bolt M8x1.25x25	2	115	Square neck bolt M8*1.25*40L	1
50	Screw cap D23x6.5	2			
51L&51R	Pedal	1			
52	Allen screw M6*1.0*15L	4			



### 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 zkresleny. Spojení může ovlivnit pot, pohyb nebo dokonce i krém na ruku. 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? Aby senzory lépe fungovaly je dobré, když jsou vlhké.
- Máte hrudní pás dostatečně utažený?
- Nejsou baterie v hrudním pásu vybité?

#### Problém

Nemůžu najít aplikaci iConsole+ v Google Play store nebo Apple App Store.

#### Řešení

Pokud nemůžete aplikaci najít ani po zadání "iConsole", zkuste zadat slovo "iConsole+", "I-console" nebo "I-console+" .

#### Problém

K aplikaci iConsole nemohu připojit svůj telefon / tablet.

#### Řešení

Připojení neprobíhá automaticky. Nejprve na svém telefonu nebo tabletu zapněte funkci Bluetooth. Otevřete aplikaci iConsole, vytvořte si účet a začněte cvičit. Až teprve potom se vám na displeji zobrazí všechna zařízení v okolí, které můžete připojit.

## Záruka

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

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

### DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



## ■ Poznámky

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for taking notes.

***PERFORM***



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