

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

PERFORM  **5i**



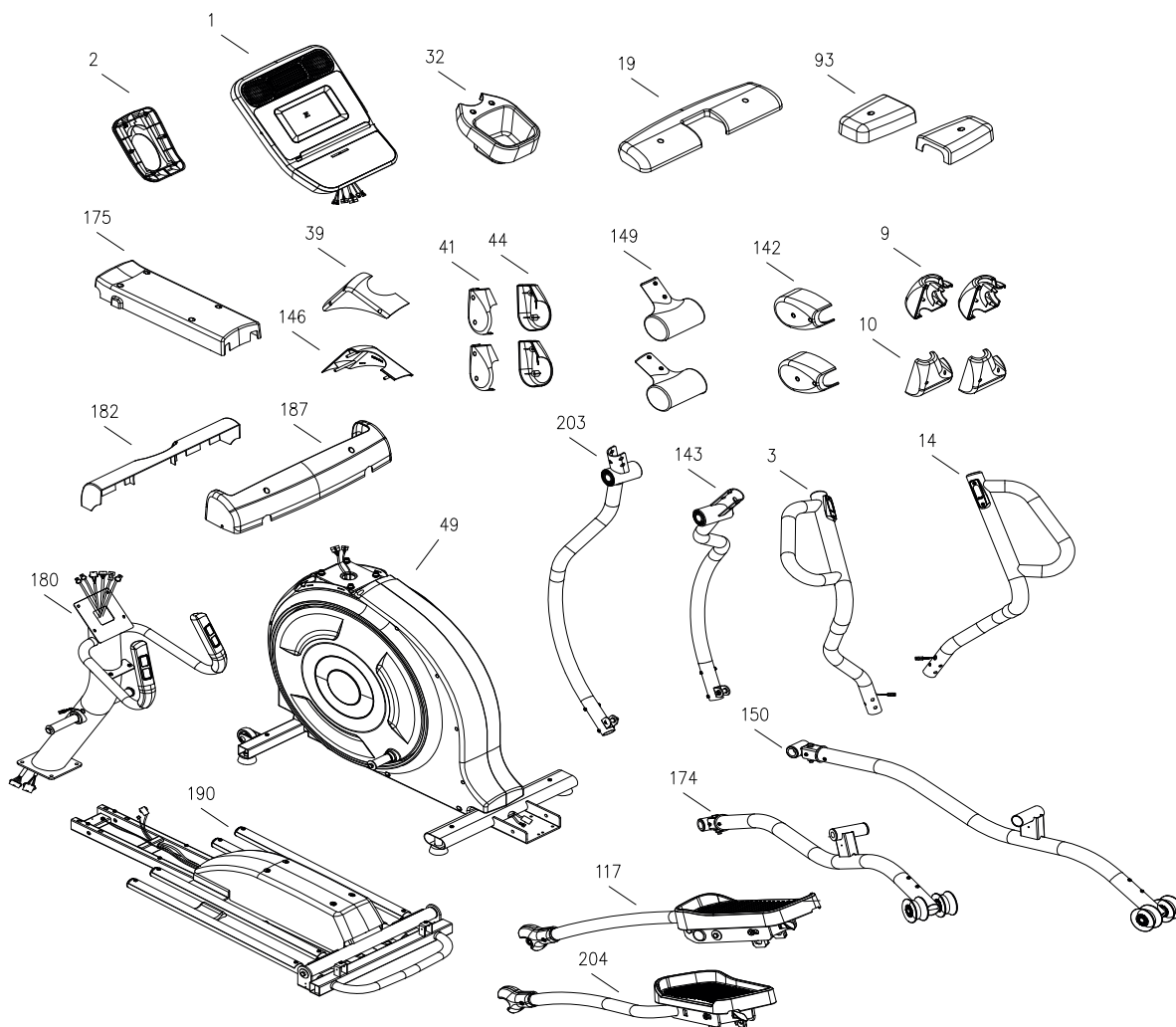
SÉRIOVÉ ČÍSLO



FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

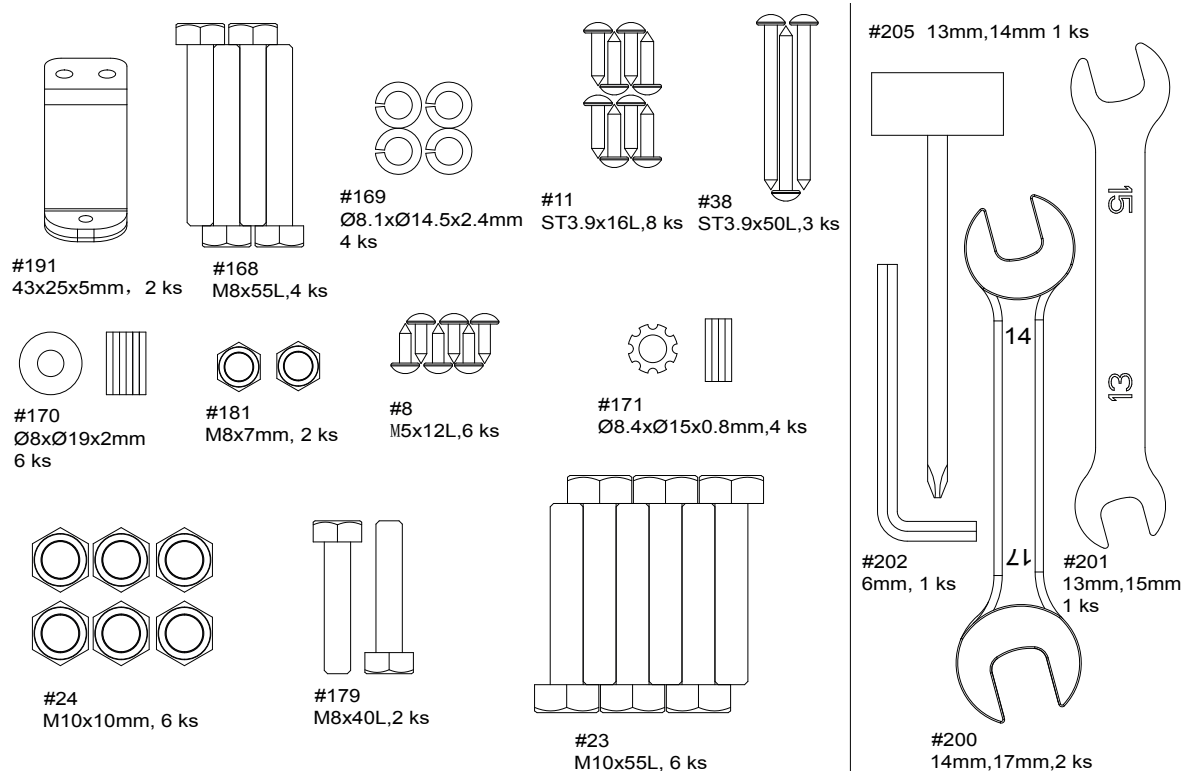
SEZNAM DÍLŮ



ČÍSLO	Popis	Množství
1	Konzole	1
2	Kryt konzole	1
3	Madlo levé	1
9	Vrchní kryt madla	2
10	Spodní kryt madla	2
14	Madlo levé	1
19	Přední kryt stabilizéru	1
32	Držák lahve	1
39	Levý kryt pláště	1
41	Levý kryt madla	2
44	Pravý kryt madla	2
49	Hlavní rám	1
93	Zadní kryt stabilizéru	2
117	Pravý pedál	1

ČÍSLO	Popis	Množství
142	Krytka trubky	2
143	Madlo pravé	1
146	Pravý kryt pláště	1
149	Krytka válce	2
150	Trubka pravá	1
174	Trubka levá	1
175	Krytka kolejniče	1
180	Podpůrná trubka	1
182	Vnitřní zadní kryt kolejniče	1
187	Vnější zadní kryt kolejniče	1
190	Zadní podpora	1
203	Madlo levé	1
204	Levý pedál	1

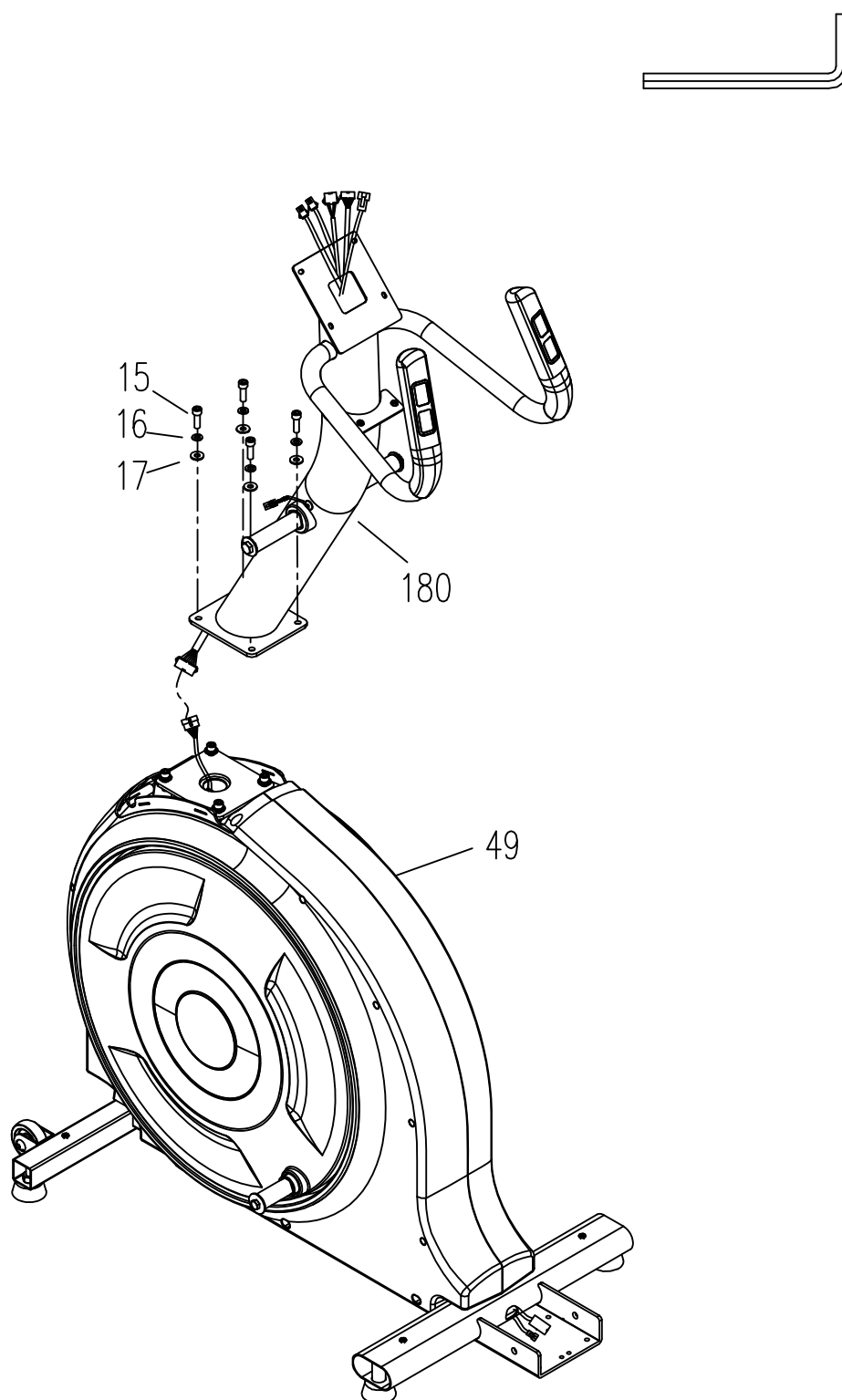
SADA NÁSTROJŮ



ČÍSLO	Popis	Množství
8	Šroub M5x12L	6
11	Šroub ST3.9x16L	8
23	Imbusový šroub M10x55L	6
24	Nylonová matka M10	6
38	Šroub: ST3.9x50L	3
168	Imbusový šroub M8x55L	4
169	Pruž. podložka Ø8.1xØ14.5x2.4mm	4
170	Podložka Ø8xØ19x2T	6

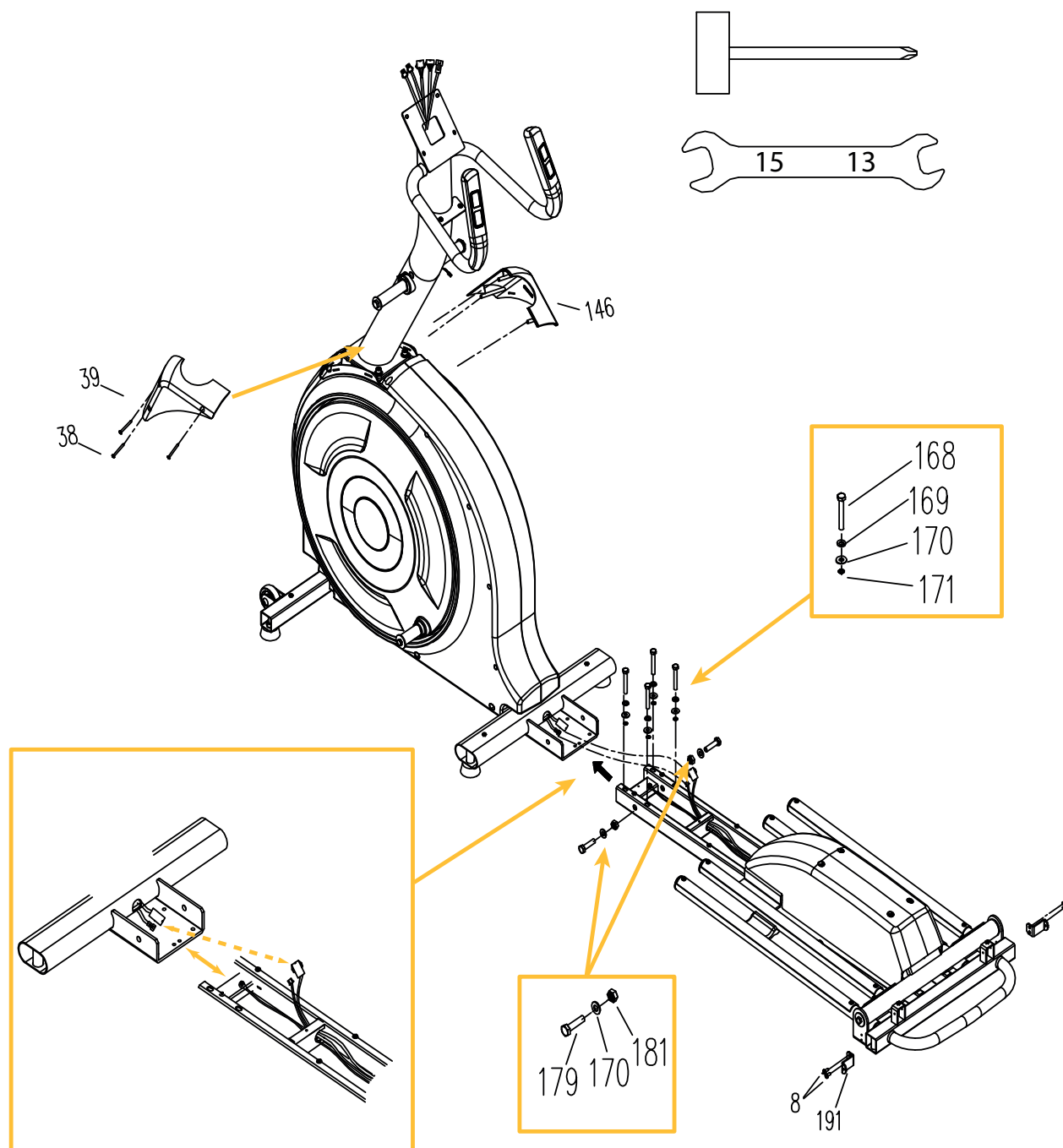
ČÍSLO	Popis	Množství
171	Hvězďová podložka Ø8.4xØ15x0.8T	4
179	Imbusový šroub M8x40L	2
181	Nylonová matka M8	2
191	Držák 43x25x5mm	2
200	Klíč 15mm, 17mm	2
201	Klíč 13mm, 15mm	1
202	Imbusový klíč 6mm	1
205	Křížový šroubovák 13mm, 14mm,	1

KROK 1

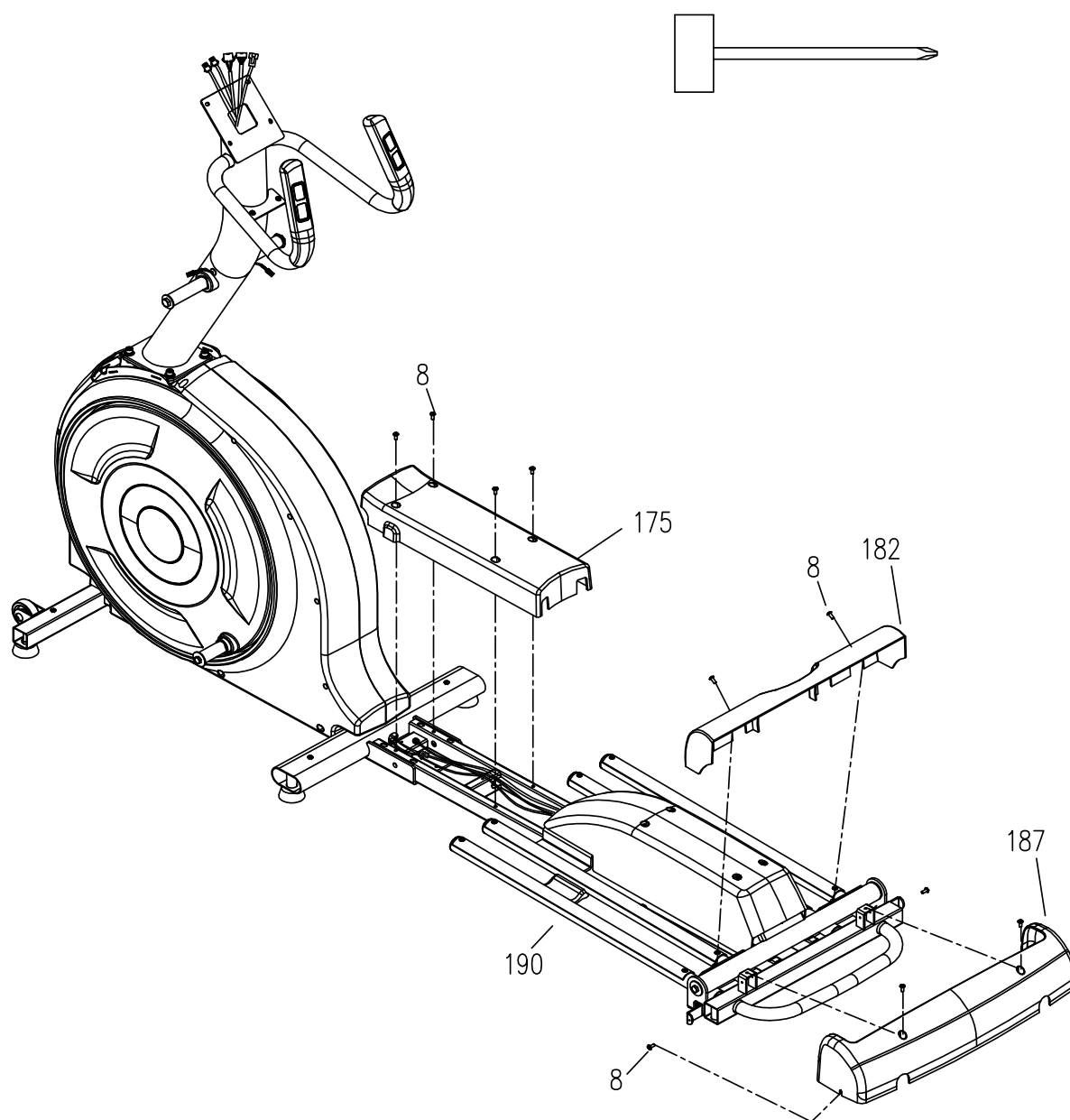


Poznámka: Většina šroubů je předem vložena.

KROK 2

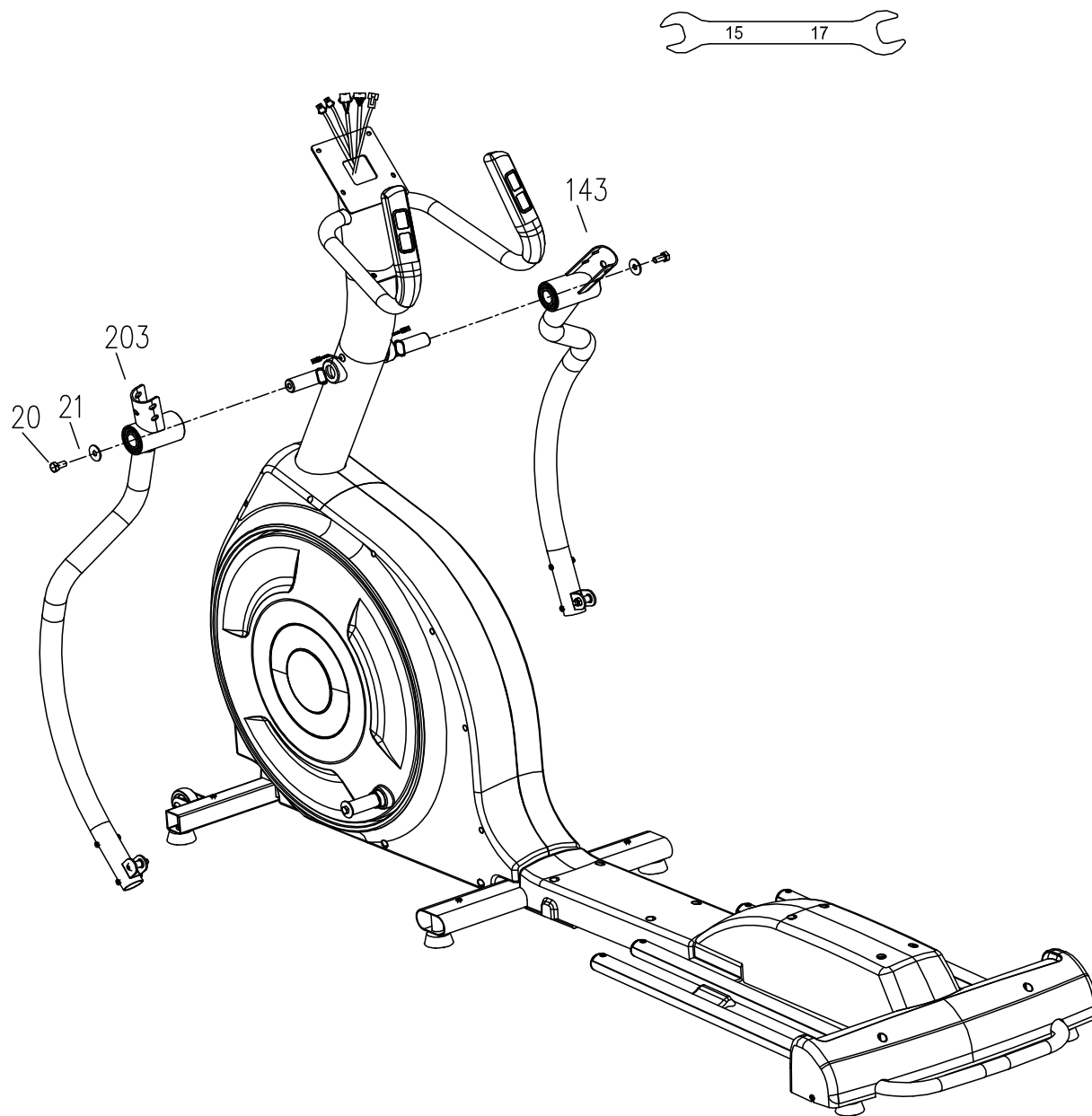


KROK 3



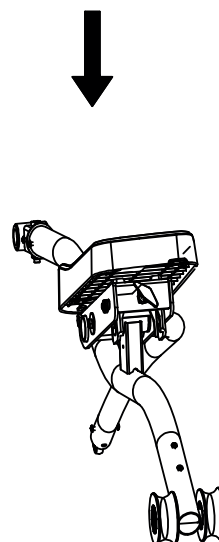
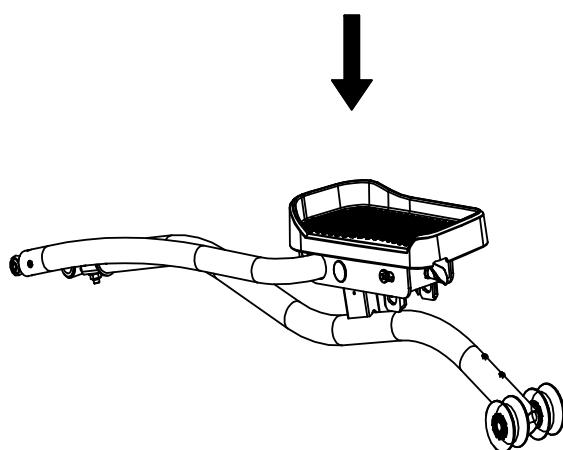
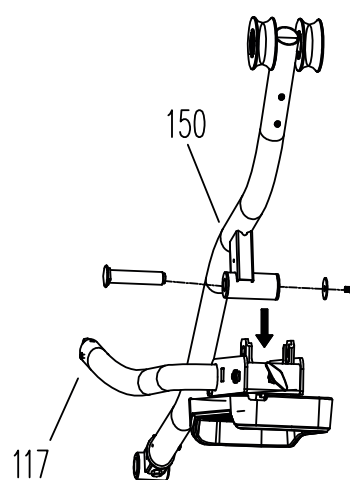
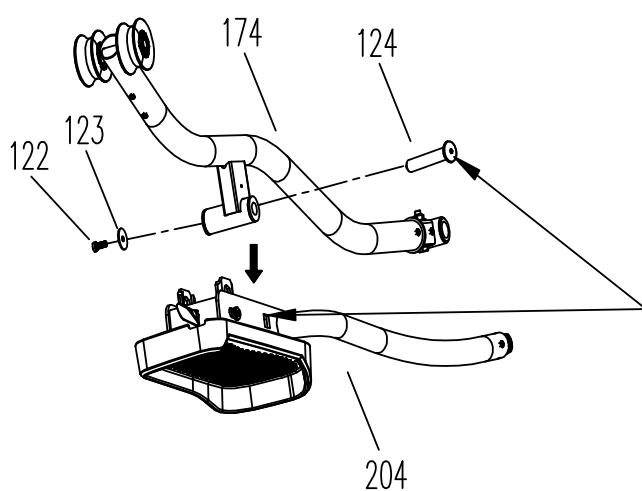
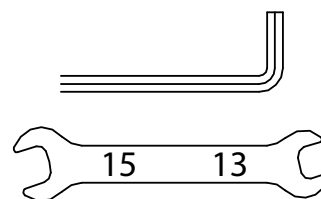
Poznámka: Většina šroubů je předem vložena.

KROK 4



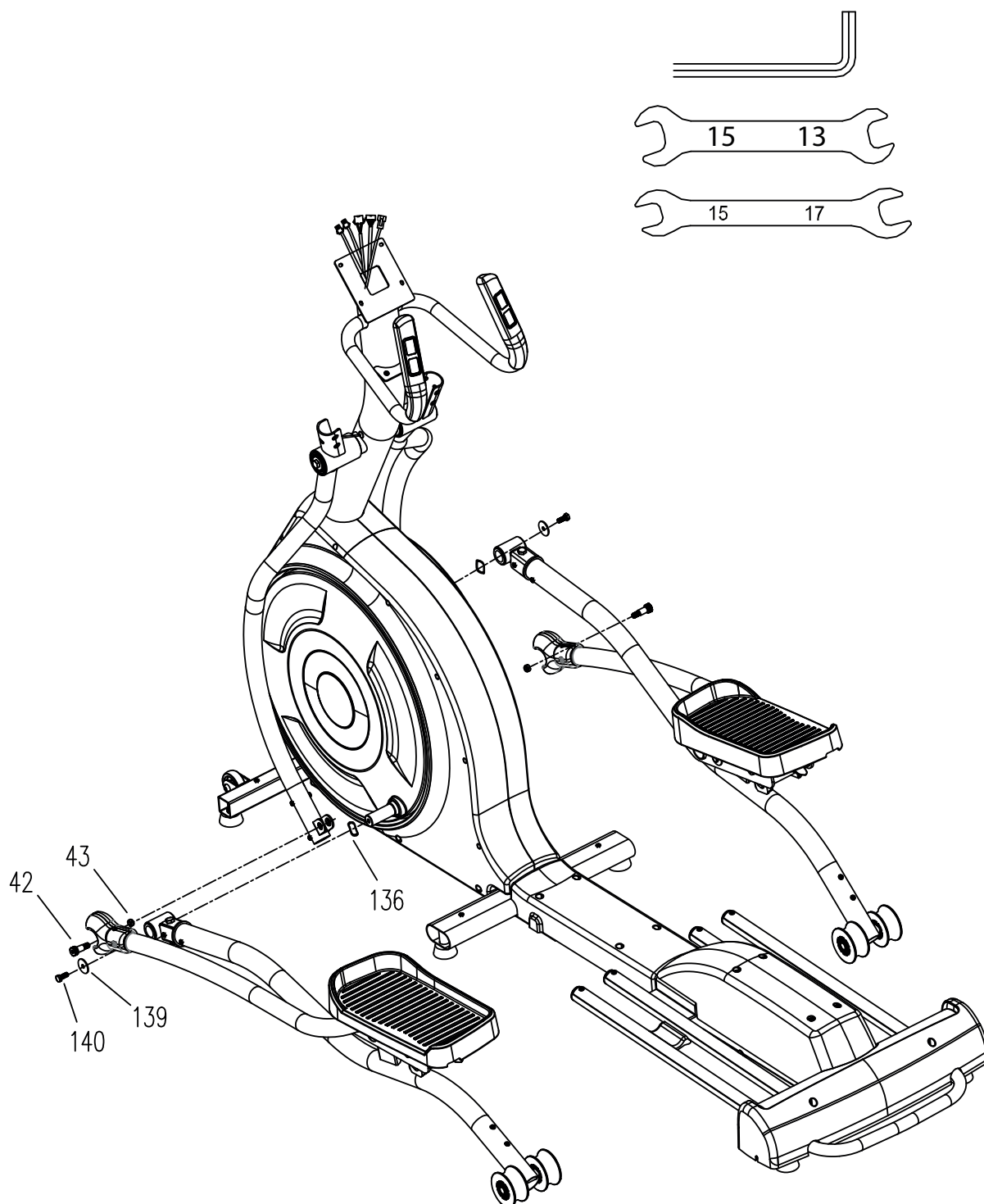
Poznámka: Většina šroubů je předem vložena.

KROK 5



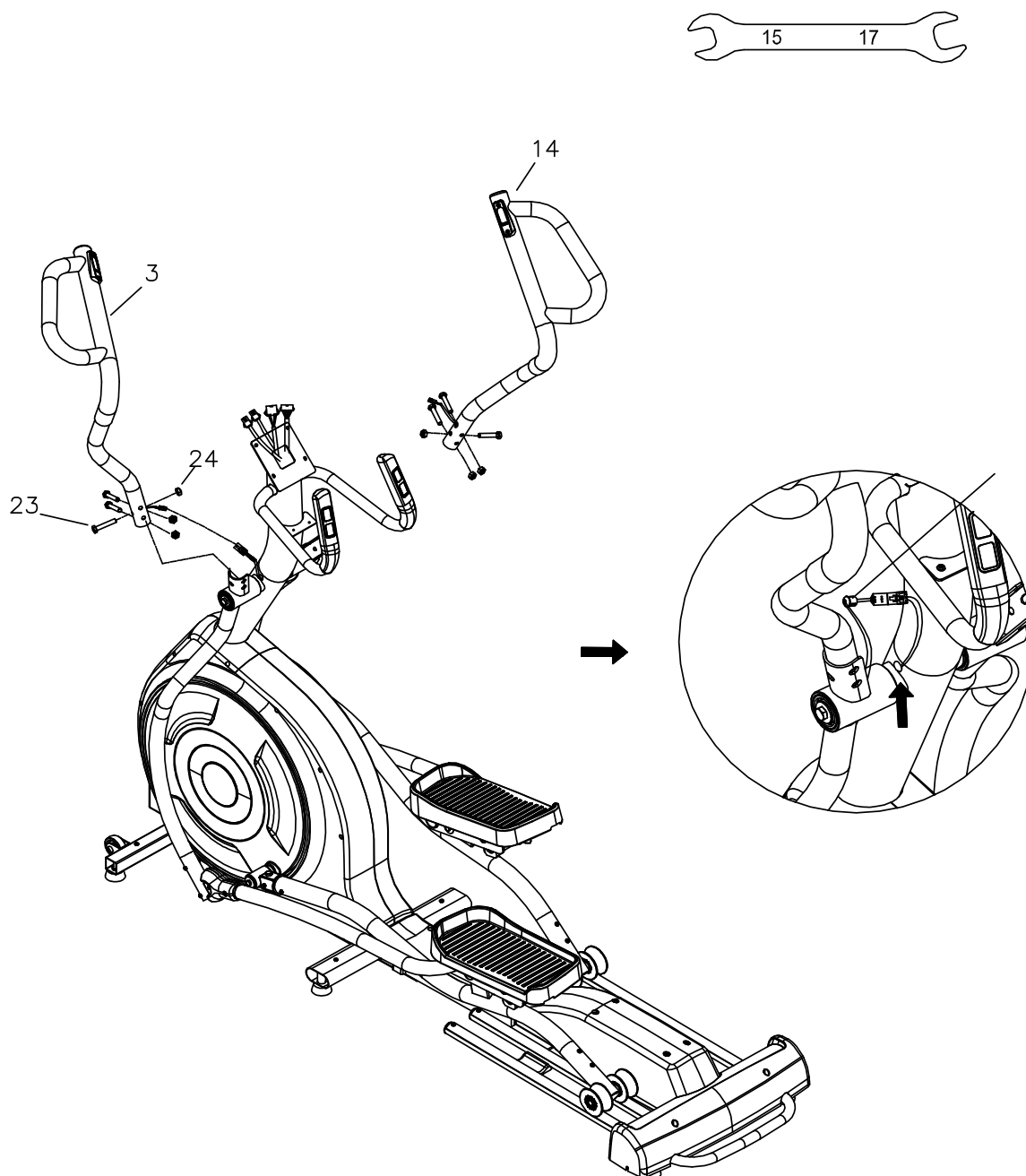
Poznámka: Většina šroubů je předem vložena.

KROK 6

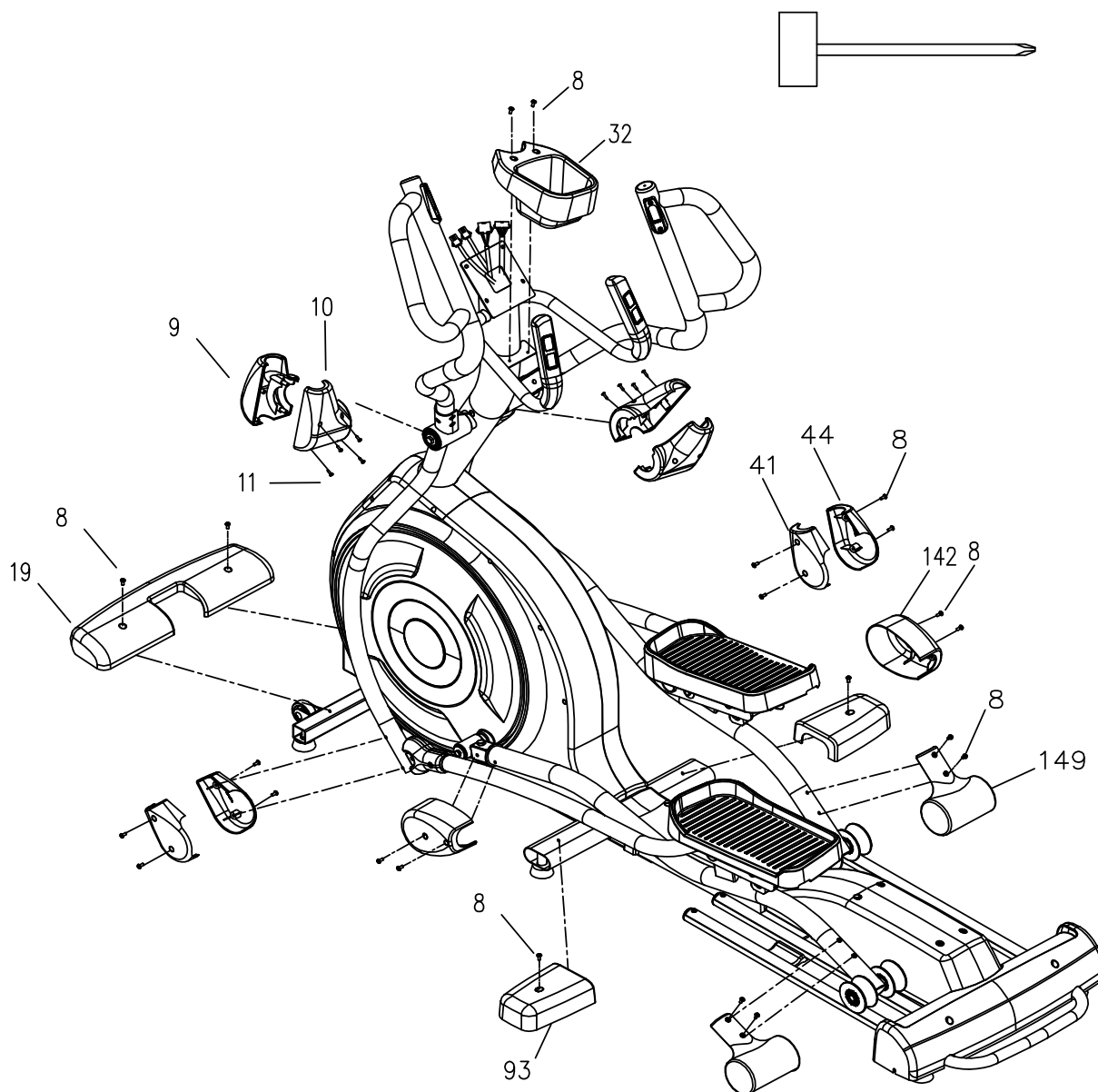


Poznámka: Většina šroubů je předem vložena.

KROK 7

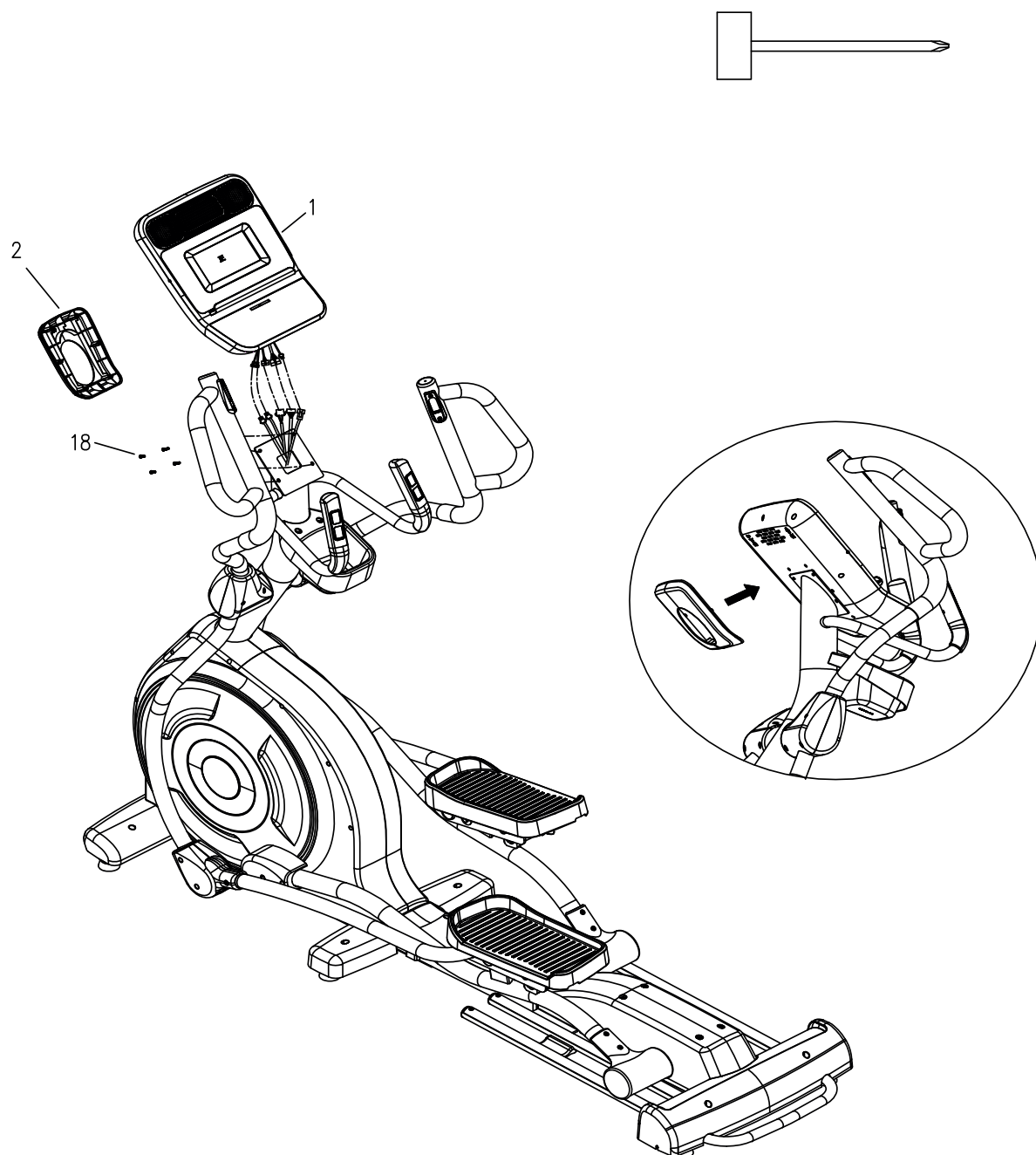


KROK 8

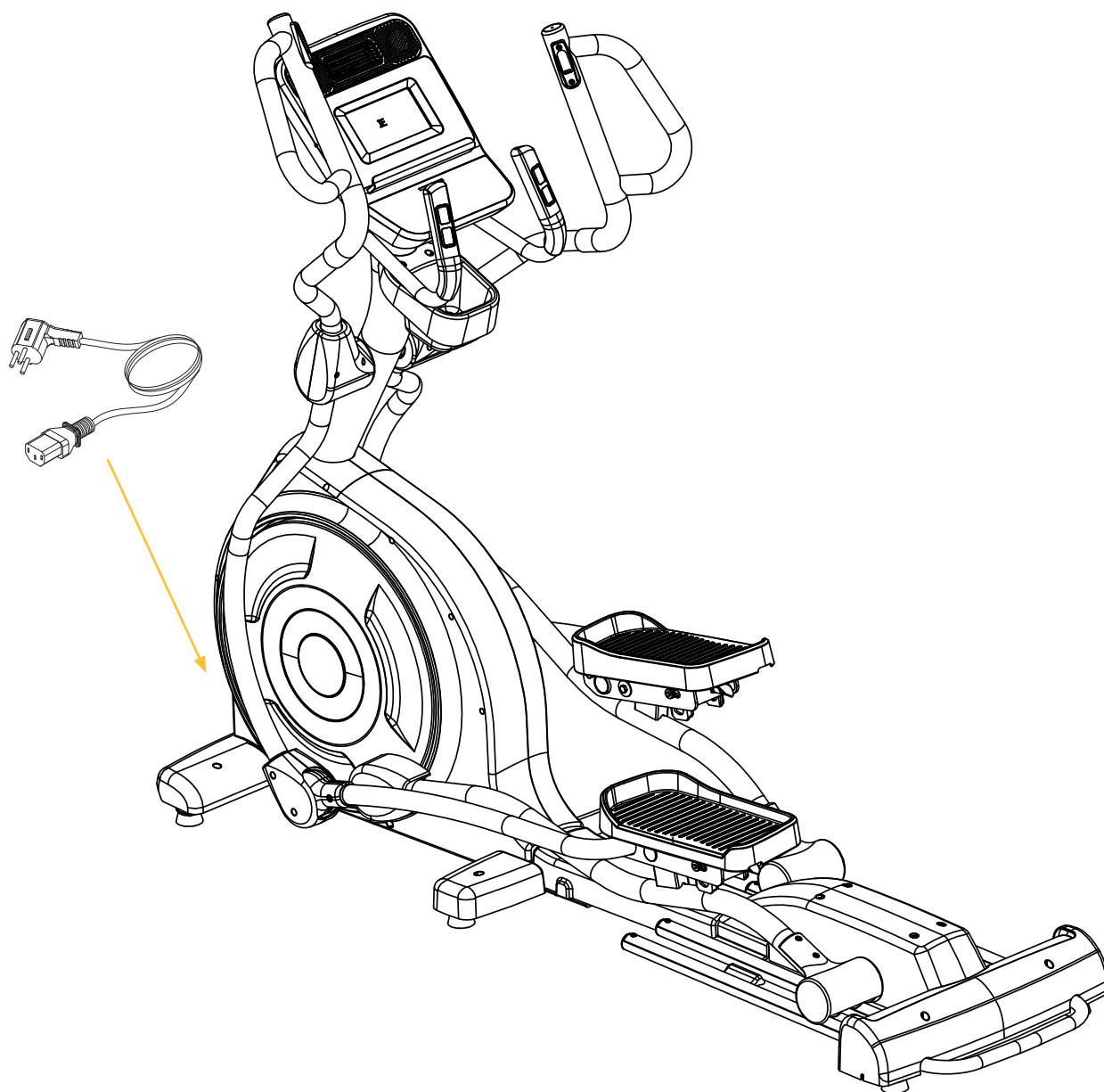


Poznámka: Většina šroubů je předem vložena.

KROK 9



KROK 10



NÁVOD (ČEŠTINA) 15- 26

Copyright © Flow Fitness

Všechna práva vyhrazena. Nic v tomto návodu k použití nesmí být použito ani reprodukováno v žádné formě či způsobem bez výslovného písemného souhlasu Flow Fitness.

1. DŮLEŽITÉ INFORMACE	16
Zdraví	16
Bezpečnost.....	16
2. ÚVOD.....	17
3. FITNESS	18
Co je to fitness.....	18
Trénink podle srdečního tepu.....	18
Určení vašeho tréninkového cíle.....	18
Rozcvičení a protažení po tréninku.....	19
Tréninkový plán.....	20
4. POUŽÍVÁNÍ	21
Používání počítače	21
Trénink s aplikacemi	23
Skladování, přesun a používání.....	24
5. PRODUKTOVÉ INFORMACE	25
Údržba	25
Odstraňování závad	25
6. ZÁRUKA	26
Záruka	26

ZDRAVÍ

DŮLEŽITÉ:

Nejprve si přečtěte tento návod k použití a pečlivě dodržujte pokyny před použitím výrobku.

- Konzultujte s odborníkem, abyste určili úroveň tréninku, která je pro vás nejvhodnější.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jiný fyzický diskomfort, okamžitě přestaňte s tréninkem a konzultujte to s lékařem.
- Sledujte svou srdeční frekvenci během tréninku a okamžitě přestaňte, pokud se hodnoty rozcházejí.
- Doporučujeme provádět rozcvičení a protažení po dobu pěti až deseti minut před a po použití výrobku. Tímto způsobem může vaše srdeční frekvence postupně stoupat a klesat a můžete předejít bolestem svalů.

BEZPEČNOST

- Tento výrobek používejte pouze způsobem popsáním v tomto návodu k použití.
- Před použitím výrobku zkontrolujte, zda výrobek funguje, jak má. V případě poruchy nebo vady okamžitě přestaňte s tréninkem a kontaktujte svého prodejce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud došlo k poruše.
- Výrobek musí být umístěn na rovné ploše.
- Výrobek může používat pouze jedna osoba současně.
- Výrobek mohou používat osoby vážící až 150 kg.
- Vždy se ujistěte, že je kolem výrobku při tréninku alespoň jeden metr volného prostoru ve všech směrech.
- Nedávejte žádné předměty do otvorů výrobku.
- Držte děti a domácí zvířata mimo výrobek.
- Osoby se zdravotním postižením by měly získat souhlas od zdravotního odborníka a řídit se jeho pokyny pro trénink s tímto výrobkem.
- Nikdy nedávejte ruce nebo nohy pod výrobek.
- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Vaše dýchání by mělo být v normálním intervalu v závislosti na intenzitě tréninku.
- Začněte svůj tréninkový plán pomalu a postupně zvyšujte zátěž.
- Při tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic příliš volného, co by se mohlo zachytit mezi pohyblivými částmi zařízení.
- Při přesunu zařízení vždy používejte správné techniky zvedání, abyste předešli zranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a utahujte je, pokud jsou volné.
- Majitel výrobku je odpovědný za to, že všichni uživatelé jsou obeznámeni s varováními a pokyny uvedenými v tomto návodu k použití.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorách může způsobit problémy s výrobkem.

VAROVÁNÍ

Nechte si zkontrolovat svou fyzickou kondici kvalifikovaným lékařem předtím, než začnete s tréninkem. ToTO je zvlášť důležité pro osoby starší 35 let nebo pro osoby, které mají nějaké zdravotní problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Flow Fitness nenes odpovědnost za jakékoli osobní zranění nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení.

Tento návod obsahuje všechny informace potřebné k používání a obsluze tohoto eliptického trenažéru. Dále návod zahrnuje tipy a rady, jak trénovat efektivně.

Doporučujeme, abyste si tento návod pečlivě přečetli před použitím eliptického trenažéru Perform X5i, abyste zajistili optimální a bezpečné používání výrobku.

Flow Fitness vám přeje mnoho úspěchů a radosti při vašem tréninku.

CO JE TO FITNESS

Co je to fitness? Obecně lze popsat jako cvičení, které způsobuje, že vaše srdce pumpuje více kyslíku do svalů prostřednictvím krve z plic. Čím intenzivnější je cvičení, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují k dosažení této rychlosti přenosu kyslíku. Srdce musí pumpovat silněji, aby dostalo okysličenou krev do svalů. Pokud máte dobrou výdrž, vaše srdce pumpuje více krve při každém úderu. Srdce nebude muset bít tak často, aby transportovalo potřebný kyslík do vašich svalů. Váš klidový tep a tep během cvičení se sníží.

TRÉNINK PODLE SRDEČNÍHO TEPU

Při tréninku je důležité sledovat vaši srdeční frekvenci. Srdeční frekvence je klíčová pro výsledek vašeho tréninku. Vaše ideální tréninková srdeční frekvence závisí především na vašem věku, na základě kterého lze určit vaši maximální srdeční frekvenci. Dále záleží na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším cílem zhubnout, nejúčinnější je trénink při 60 % vaší maximální srdeční frekvence. Pokud je vaším cílem zlepšit výdrž, měli byste trénovat při 85 % maximální srdeční frekvence. Tělo ukládá energii ve dvou formách: sacharidy a tuky. Při cvičení využíváme kombinaci těchto dvou zdrojů energie. Pokud je intenzita tréninku vysoká, tělo bude většinou využívat energii, která se rychle spaluje: sacharidy. Vzhledem k tomu, že zásoby sacharidů jsou omezené, nemůžete při této intenzitě cvičit po dlouhou dobu. Při tréninku s nízkou intenzitou tělo většinou volí dlouhotrvající zdroj energie: tuky. Protože tuky jsou v těle uloženy ve velkém množství, můžete tento typ tréninku provádět po delší dobu.

URČENÍ VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO CÍLE

Níže naleznete tabulku, která vám umožní vypočítat nejlepší srdeční frekvenci pro váš trénink. V této tabulce má každá věková kategorie rozsah, ve kterém by se vaše srdeční frekvence měla pohybovat během tréninku. Průměrný sloupec obsahuje hodnoty, které byste měli udržovat, pokud chcete zhubnout. Pokud chcete zlepšit svou výdrž, měli byste se snažit udržet hodnoty v pravém sloupci. Pro každého jedince je nejlepší způsob, jak začít trénink, odlišný. Pokud jste nějakou dobu necvičili nebo máte nadváhu, měli byste svůj tréninkový plán začít pomalu a postupně zvyšovat úroveň aktivity.

Věk	Hubnutí srdeční tep 60%	Zlepšování kondice srdeční tep 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 starší	96 - 94	136 - 133

V poslední kapitole tohoto návodu naleznete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. obecné informace). Tyto plány můžete využít k dosažení svých tréninkových cílů. Plány jsou rozděleny do dvou fází. První fáze je určena pro začátečníky nebo osoby, které začínají trénovat po dlouhém období nečinnosti. Během této fáze se úroveň intenzity postupně zvyšuje. Po šesti týdnech začíná druhá fáze. Poté si můžete vybrat tréninkový plán pro hubnutí nebo zlepšení výdrže.

ROZCVIČENÍ A PROTAŽENÍ PO TRÉNINKU

Dobry tréninkový plán začíná správným rozcvičením a končí ochlazením svalů. To pomůže předejít bolestem svalů a zraněním. Níže naleznete několik vhodných cviků.



Kroužení hlavou

Ukloňte hlavu doprava a držte tuto pozici jednu sekundu, dokud nepocítíte lehké natažení svalů na levé straně krku. Totéž udělejte na druhou stranu, dopředu a dozadu. Opakujte dvakrát až třikrát.



Dotyk prstů na nohou

Pomalou se předkloníte s uvolněným tělem a pažemi. Předkloníte se tak daleko, jak to jen jde, a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Opakujte dvakrát až třikrát.



Boční protažení

Zvedněte obě paže nad hlavu a co nejvíce natáhněte pravou ruku. Nakloňte se mírně doleva, aby se svaly na pravé straně trupu protáhly. Držte tuto pozici jednu sekundu. Uvolněte se a proveďte stejný pohyb na druhé straně těla. Opakujte to třikrát až čtyřikrát.



Dřep

Postavte se s nohama na šířku ramen a nataženými rukama. Snižte se maximálně o 10 cm ohnutím kolen. Poté se opět zvedněte a opakujte několikrát.



Protažení dolní části zad

Začněte na všech čtyřech. Natáhněte paže před sebe, přičemž nechte obličej klesnout blízko k podlaze. Jemně se posuňte dozadu. Odpočiňte si na hýždích těsně nad patami. Uvolněte se a pocítíte jemné protažení v dolní části zad.



Protažení hamstringů

Sedněte si na podlahu s pravou nohou nataženou před sebou a položte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu pravého stehna. Ohněte se dopředu směrem k pravé noze a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Uvolněte se a poté udělejte totéž s druhou nohou. Opakujte to dvakrát až třikrát.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Plán týden 1 a 2

Trénujte při 60 % své maximální srdeční frekvence. Maximálně 3krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénink 4 minuty.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 2 minuty.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Plán týden 3 a 4

Trénujte při 60 % své maximální srdeční frekvence. Maximálně 4krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénink 5 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 3 minuty.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Plán týden 5 a 6

Trénujte při 60 % své maximální srdeční frekvence. Maximálně 5krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénink 6 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 4 minuty.
Klidný trénink 3 minuty.
Zklidnění 5 minut.

Po dokončení úvodního tréninkového plánu na šest týdnů si můžete vybrat následující tréninkový plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám. Můžete si zvolit plán, který maximalizuje vaše hubnutí, nebo takový, který zlepší vaši výdrž. Oba tréninkové plány jsou na následujících stránkách.

Tréninkový plán pro zlepšení výdrže

(pokračování po úvodním tréninkovém plánu)

Plán týden 7 a 8

Trénujte při 90 % své maximální srdeční frekvence. Maximálně 6krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénink 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 5 minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Plán týden 9 a dále

Trénujte při 90 % své maximální srdeční frekvence. Maximálně 6krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénink 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 10 minut.
Opakujte trénink 2 až 3krát.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Tréninkový plán pro hubnutí

(pokračování po úvodním tréninkovém plánu)

Plán týden 7 a 8

Trénujte při 60 % své maximální srdeční frekvence. Maximálně 6krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénink 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 5 minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Plán týden 9 a dále

Trénujte při 60 % své maximální srdeční frekvence. Maximálně 6krát týdně.

Rozcvičení 5–10 minut.
Trénink 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 10 minut.
Opakujte trénink 2 až 3krát.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

POUŽÍVÁNÍ POČÍTAČE

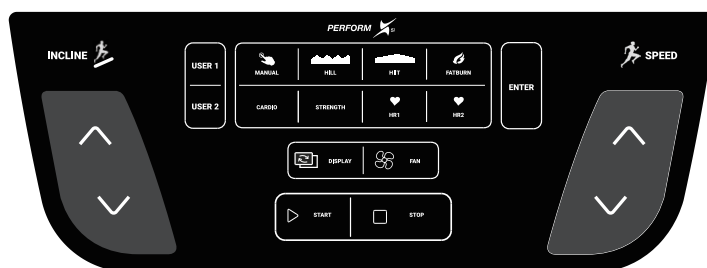


LCD displej:

1. PACE: Zobrazuje celkový čas, když vzdálenost dosáhne 1 km na základě aktuální rychlosti.
2. INCLINE: Ukazuje aktuální úhel sklonu: (20 z celkového počtu)
3. CAL: Indikace počtu spálených kalorií.
4. PULSE: Zobrazuje vaši srdeční frekvenci v úderech za minutu. Tato hodnota je viditelná pouze při nošení volitelného hrudního pásu Flow Fitness nebo při pevném uchopení rukojetí snímačů.
5. TIME: Uplynulý nebo zbývající čas v závislosti na programu.
6. DISTANCE: Uplynulá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na programu.
7. LEVEL: Ukazuje úroveň odporu (celkem 24 úrovní).
8. Náhled parametrů pohybu (rychlost, RPM, zrychlení, watt, odpočet, automatické skenování).
9. HEART RATE%: Zobrazuje procentuální ukazatel srdeční frekvence.
10. Zobrazení LEVEL/INCLINE: Zobrazuje aktuální úroveň odporu nebo úhel sklonu nebo obraz programu.
11. Dolní pravý roh: Zde je zobrazen pokrok v pohybu v okružním režimu; (Jedno kolo = 400 metrů).

Funkce tlačítek

MANUAL	Obecný manuální režim
HILL	Režim horolezectví
FAT BURN	Režim spalování tuku
CARDIO	Režim kalorií
STRENGTH	Režim síly
HIIT	Trénink s vysokou intenzitou
USER1	Uživatelský program 1
USER2	Uživatelský program 2
HR1	Režim srdeční frekvence 60 %
HR2	Režim srdeční frekvence 80 %
DISPLAY	LCD displej
START	Startovní režim
ENTER	Vstupní režim
STOP	Zastavit režim
FAN	Ventilátor zapnout/vypnout
INCLINE ^	Sklon +
INCLINE v	Sklon -
LEVEL ^	Úroveň +
LEVEL v	Úroveň -



Popis funkcí

Funkce tlačítka MANUAL

Manuální trénink: po zahájení tréninku se postavte přímo na pedály, abyste zahájili trénink. Ve tomto programu všechny hodnoty začínají na 0 a budou se sčítat. Můžete také nejprve nastavit jednu z následujících cílových hodnot: ÚROVEŇ (počáteční odpor), ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a PULZ. Každou hodnotu potvrďte tlačítkem ENTER. Zahajte svůj trénink stisknutím tlačítka START. Během tréninku můžete upravit odpor pomocí tlačítka výběru. Jakmile se sezení zahájí, všechny nastavené hodnoty se budou odpočítávat. Trénink končí, když některá z těchto hodnot dosáhne nuly.

PROGRAMY: Pět přednastavených programů: (HILL / FAT BURN / CARDIO / STRENGTH / HIIT).



Po vstupu do programu nastavte uživatelské parametry stisknutím tlačítka ENTER. Zde můžete zadat svůj věk, hmotnost a požadovaný čas tréninku. Trénink můžete také zahájit přímo stisknutím tlačítka START. Rozsah nastavení pro věk: 10-99; Rozsah hmotnosti: 40-350 kg; Nastavitelný čas: 10-99 minut. Po nastavení zahajte trénink stisknutím tlačítka START.

Funkce tlačítka USER1/USER2 (sebe-nastavení): V počáteční pozici stiskněte tlačítko USER1 nebo USER2 pro vstup do uživatelského programového rozhraní. Stiskněte tlačítko ENTER pro nastavení dat nebo tlačítko START pro nastavení požadovaného uživatelského programu.

Pořadí nastavení: Název programu - věk - hmotnost - čas - úroveň odporu - úroveň sklonu.

Nastavení věku: Na displeji se zobrazuje věk, „Nastavit věk“, poté stiskněte ENTER pro potvrzení.

Rozsah: 10-99; Výchozí hodnota: 30.

Nastavení hmotnosti: Na displeji se zobrazuje rozsah hmotnosti: 40-350.

Časový rozsah: 10-99.

Rozsah odporu: 1-20.

Můžete nastavit každou z 18 segmentů s požadovanou úrovní odporu.

Rozsah sklonu: 1-20.

Můžete nastavit každou z 18 segmentů s požadovaným úhlem sklonu.



4. Funkce tlačítka HR1/HR2 (Rukojeťové senzory nejsou v tomto režimu použitelné)



4.1: Na úvodní obrazovce stiskněte tlačítko HR1 a nastavte svůj věk, hmotnost, požadovanou celkovou dobu tréninku a cílovou hodnotu srdeční frekvence. Během tréninku, pokud srdeční frekvence nedosáhne nastaveného cíle, odpor se zvýší o 1 úroveň po 15 sekundách. Naopak, pokud je srdeční frekvence příliš vysoká ve srovnání s cílem, odpor se sníží o 1 úroveň, dokud se cíle nedosáhne.

4.2: Pokud nastavíte pouze věk, cílová hodnota srdeční frekvence se automaticky vypočítá pomocí standardního vzorce.

4.3: Uživatelské parametry nastavené v HR1/HR2 jsou v souladu s uživatelskými parametry v pěti programech uvedenými v bodě 2. Pokud se uživatelské parametry změní v jednom režimu, změní se současně i v ostatních.



5. USB konektor: Může být použit k nabíjení vašeho telefonu nebo tabletu.

6. Tlačítko FAN: Ovládá zapnutí/vypnutí větráku.

TRÉNINK S APLIKACEMI

S Perform X5i můžete trénovat pomocí svého telefonu nebo tabletu. Následující smartphony a tablety jsou podporovány.



Postupujte podle následujících kroků pro připojení vašeho mobilního zařízení k X5i pomocí Bluetooth připojení.

1. Přejděte do nastavení svého mobilního zařízení a zapněte Bluetooth.
2. Stáhněte si jednu z podporovaných aplikací.
3. Řiďte se pokyny v podporovaných aplikacích.



Kinomap Fitness

Vyberte si geotagované video na Kinomap a vyrazte! Vaše poloha je zobrazena ve videu a ikona na mapě a v grafu nadmořské výšky: vaším cílem je držet tempo s původním videem. K dispozici je také režim pro více hráčů, kde až 10 hráčů může trénovat na stejném videu. Stáhněte si aplikaci Kinomap v aplikaci nebo herním obchodě vyhledáním „Kinomap Fitness“ nebo použijte jeden z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App Store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

Pro další podporu navštivte:

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

SKLADOVÁNÍ, PŘEMÍSTĚNÍ A POUŽÍVÁNÍ

Před přemístěním PERFORM X5i se ujistěte, že je napájecí adaptér odpojen od produktu a zásuvky. Crosstrainer lze snadno přemístit tak, že uchopíte konec kolejnice a zvednete produkt z kolen. Produkt je nyní na transportních kolech a můžete s crosstrainerem dojet na požadované místo. Při umístění produktu na nové místo může být nutné produkt opět vyrovnat. Jakmile je produkt na požadovaném místě, znovu připojte napájecí adaptér.

ÚDRŽBA

Flow Fitness doporučuje každých šest týdnů utáhnout matice a šrouby, zkontrolovat a utáhnout otáčecí body. K utahování použijte nástroj dodaný s produktem.

Čistěte kovové a plastové části standardními čisticími prostředky po každém tréninku. Ujistěte se však, že všechny části jsou před dalším použitím zcela suché.

Aby se předešlo zbytečnému opotřebení, crosstrainer může být používán pouze v interiéru a v suchém prostředí.

Před použitím crosstraineru je důležité promazat kolejnice dodaným mazivem. Proces mazání kolejníc opakujte jednou za tři měsíce.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

Závada: Během tréninku crosstrainer vydává pípání nebo škrábání.

Řešení: Pípání nebo škrábání jsou většinou způsobeny tím, že plastový kryt naráží nebo škrábe na kovový rám. Řešením tohoto problému je nastříkat tyto komponenty PTFE sprejem nebo lubrikantem Flow Fitness Treadmill Lotion. PTFE je k dispozici v železářství.

Závada: Počítač nezobrazuje nebo špatně čte vaši srdeční frekvenci.

Řešení: Přijímání srdeční frekvence pomocí senzorů na madlech není konzistentní. Pot, pohyb nebo dokonce krém na ruce mohou negativně ovlivnit spojení. Doporučujeme používat bluetooth hrudní pás při tréninku s programem řízeným srdeční frekvencí. Senzory na madlech se používají primárně k příležitostnému kontrole srdeční frekvence během tréninku.

Pokud nedochází k přenosu srdeční frekvence při použití bluetooth hrudního pásu, zkontrolujte následující:

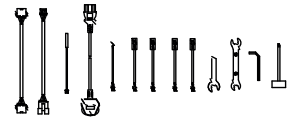
1. Zkontrolujte, zda je obrazovka vašeho zařízení Flow Fitness stále aktivní a zda není připojené k chytrému telefonu nebo tabletu.
2. Zkontrolujte, zda není váš bluetooth hrudní pás připojen k jinému zařízení, jako je chytrý telefon nebo tablet.
3. Přečetli jste si manuál hrudního pásu? Je důležité, aby byly senzory navlhčeny pro lepší kontakt s pokožkou.
4. Je baterie plně nabitá a správně vložena?
5. Je hrudní pás dostatečně pevně nasazen?

V případě, že váš problém není vyřešen nebo není popsán, obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento produkt zakoupili.

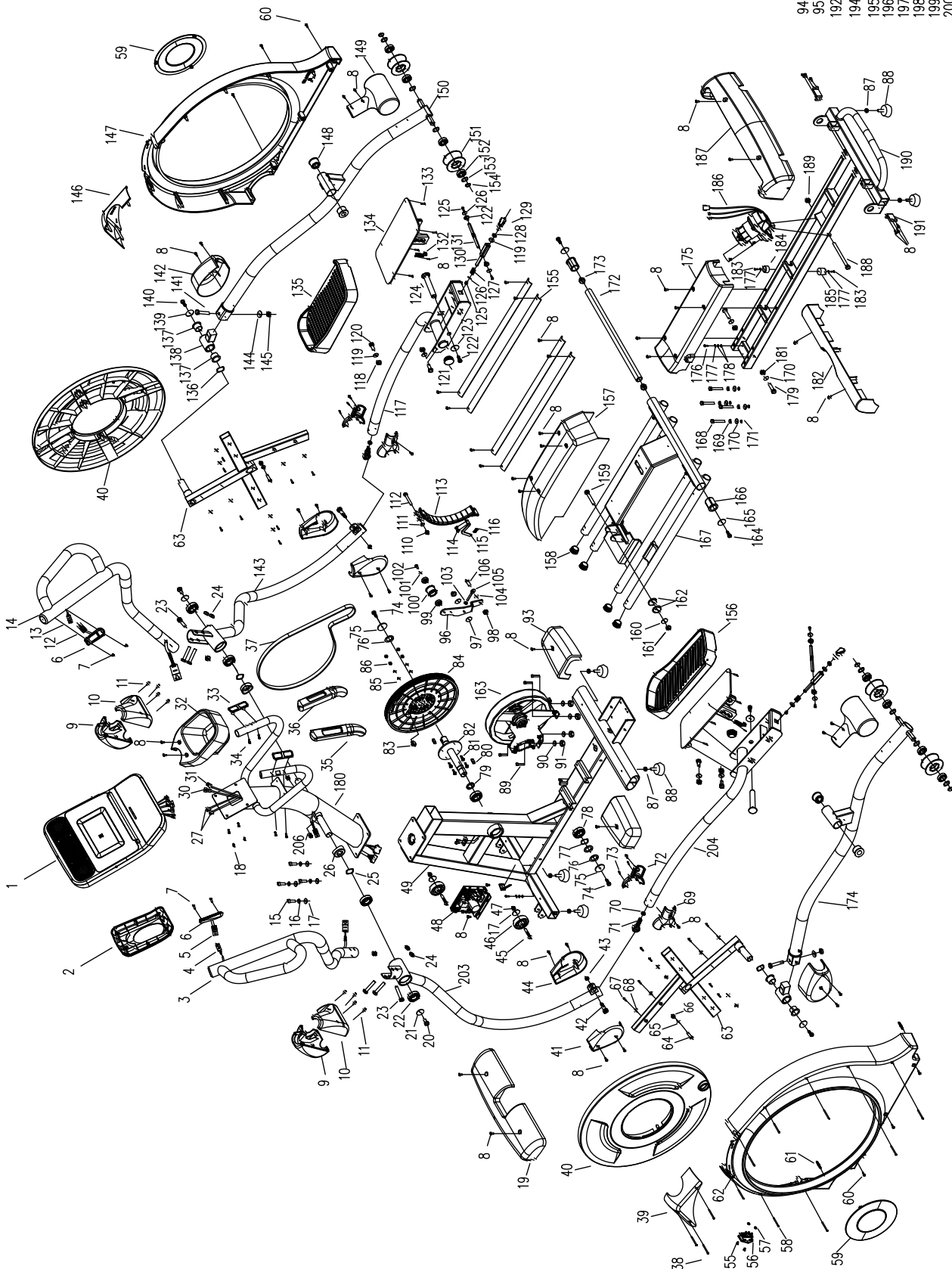
ZÁRUKA

Záruku poskytuje distributor Flow Fitness ve vaší zemi a prodejce, u kterého jste produkt zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

TECHNICKÝ VÝKRES



- 94
- 95
- 192
- 194
- 195
- 196
- 197
- 198
- 199
- 200
- 201
- 202
- 205



Číslo	c	Materiál	SPEC.	Množství
1	Konzole			1
2	Kryt konzole	TPE		1
3	Levé madlo			1
4	Kabel			1
5	Tlačítko			1
6	Kryt tlačítka	ABS	M5x16L	2
7	Šroub		M5x16L	4
8	Šroub		M5x12L	52
9	Kryt madla	ABS		2
10	Kryt madla	ABS		2
11	Šroub		ST3.9x16L	8
12	Tlačítko			1
13	Kabel			1
14	Pravé madlo			1
15	Šroub		M8x25L	4
16	Podložka Ø8		Ø8.1xØ14.5x2.4T	4
17	Podložka		Ø8xØ19x2T	6
18	Šroub		M5x12L	4
19	Krytka předního stabilizéru	ABS		1
20	Imbusový šroub		M10x20L	2
21	Podložka		Ø10xØ30x2T	2
22	Ložisko		6005 2ZZ	4
23	Imbusový šroub		M10x55L	6
24	Nylonová matka		M10	6
25	Vlnová podložka		Ø25.5xØ31x0.3T	2
26	Kroužek	ABS		2
27	Kabel		ST4.2x16L,	2
30	Kabel náklonu			1
31	Kabel			1
32	Držák na lahev	ABS		1
33	Madlo	ABS		2
34	Šroub		M4x16L	4
35	Madlo levé	PU		1
36	Madlo pravé	PU		1
37	Třmen		470J8	1
38	Šroub		ST3.9x50L	3
39	Levý kryt	ABS		1
40	Otočný talíř	ABS		2
41	Kryt levého madle	ABS		2
42	Šroub	ABS	Ø12x36LxS16 (M10)	2
43	Nylonová matka		M10	2
44	Kryt pravého madle	ABS		2

Číslo	Popis	Materiál	SPEC.	Množství
45	Šroub		M8x48L	2
46	Kolečko	PU		2
47	Nylonová matka		M8	2
48	Kontrolní panel			1
49	Hlavní rám			1
55	Šroub		M4x10L	2
56	Spínač			1
57	Nylonová matka		M4	2
58	Šroub		ST3.9x50L	8
59	Krytka ot. talíře	ABS		2
60	Šroub		ST4.8x16L	6
61	Tažné rameno	ABS		2
62	Krytka	ABS		1
63	Kříž ot. talíře			2
64	Šroub		M8x40L	2
65	Pružinová podložka Ø8		Ø8.1x14.5x2.4T	2
66	Nylonová matka		M8	2
67	Šroub		ST3.9x16L	16
68	Podložka		Ø4.5xØ16x1.5T	16
69	Levý kryt pedálu	ABS		2
70	Matka		M12x1.75x7T	2
71	Ložisko			2
72	Pravý kryt pedálu	ABS		2
73	Šroub		ST3.9x16L	4
74	Imbusový šroub		M8x20L	2
75	Podložka		Ø8.5xØ38x3T	2
76	Kroužek	PP	φ25	3
77	Vlnová podložka	PP	Ø25.5xØ31x0.3T	1
78	Ložisko		6005 2ZZ	6
79	Vodítko osy		Ø25.2xØ32x4L	1
80	Količek		8x7x22	2
81	Imbusový šroub		M6x16L	4
82	Osa		φ25x199L	1
83	Jádro			1
84	Naviják			1
85	Pružinová podložka		Ø6.1x1.6T	4
86	Nylonová matka		M6	4
87	Matka			4
88	Koncovka			4
89	Šroub		M5x20L	4
90	Podložka		Ø5.5xØ12x1T	4
91	Nylonová matka		M6	4
93	Kryt zadního stabilizéru	ABS		2
94	Kabel			1

Číslo	Číslo	Materiál	SPEC.	Množství
95	Kabel			1
96	Volnoběžné kolo			1
97	Podložka		Φ10.5xΦ25x1.5T	2
98	Nylonová matka		M10	2
99	Ložisko		6000	2
100	Volnoběžné kolo			1
101	Podložka		Φ6xΦ12x1.5T	1
102	Imbusový šroub		M6x12L	1
103	Nylonová matka		M6	1
104	Umělý návlek		Φ10xΦ14x6T	
105	Řetěz		M6x64L	1
106	Šroub		M10x20L	1
110	Nylonová matka		M8	1
111	Podložka		Φ8xΦ16x2T	1
112	Imbusový šroub		M8x55L	1
113	Magnetronová skupina			1
114	Šroub		M5x10L	2
115	Držák			1
116	Pružina			1
117	Konektor pedálu			1
118	Nylonová matka		M10	4
119	Podložka		Φ10xΦ25x2T	6
120	Imbusový šroub		M10x25	4
121	Krytka	PP		2
122	Imbusový šroub		M8x20L	2
123	Podložka		Φ8xΦ32x2T	2
124	Čep		φ19x110L	2
125	Imbusový šroub		M5x12L	3
126	Podložka		Φ5xΦ18x1.5T	3
127	Pružina		Φ1.4xΦ14.2x38L	2
128	Matka		M10	2
129	Koncovka	ABS		2
130	Koncovka			2
131	Přípojka			2
132	Pružina			2
133	Šroub		M6x16L	8
134	Pedál			2
135	Pedál pravý	PP		1
136	Vlnová podložka		Φ25.5xΦ31x0.3T	2
137	Pouzdro			4
138	Konektor pedálu			2
139	Podložka		Φ8xΦ32x2T	2
140	Imbusový šroub		M8x20L	2
141	Imbusový šroub		M10x55L	2
142	Krytka trubky pedálu	ABS		2

Číslo	Číslo	Materiál	SPEC.	Množství
143	Madlo pravé			1
144	Podložka		Φ10xΦ25x2T	2
145	Nylonová matka		M10	2
146	Krytka	ABS		1
147	Krytka	ABS		1
148	Pouzdro	PA+-MOS2		4
149	Krytka kolečka	ABS		2
150	Trubk pedálu pravá			1
151	Kolečko	PU		4
152	Ložisko		6003 ZZZ	8
153	Vlnová podložka		Φ17.5xΦ22x0.3T	8
154	Kroužek		Φ15.7xΦ19.4x1T	4
155	Posuvník			4
156	Pedál levý	PP		1
157	Krytka kolejnice	ABS		1
158	Záslepka	PVC		4
159	Imbusový šroub		M10x65L	1
160	Podložka		Φ10xΦ25x2T	1
161	Nylonová matka		M10	1
162	Podložka motoru	Guma	4T	2
163	Setrvačnik			1
164	Imbusový šroub		8x20L	2
165	Podložka		Φ8.5xΦ38x3T	2
166	Pouzdro pedálu	PA6+-MOS2		2
167	Kolejnice			1
168	Imbusový šroub		M8x55L	4
169	Pružinová podložka Φ8		Φ8.1x14.5x2.4T	4
170	Podložka		Φ8xΦ19x2T	6
171	Podložka		Φ8.4xΦ15x0.8T	4
172	Trubka		Φ25.4x487L	1
173	Matka			2
174	Trubka pedálu levá			1
175	Krytka kolejnice	ABS		1
176	Šroub		ST4.2x16L	1
177	Podložka		Φ5xΦ10x1T	3
178	Podložka		Φ5.3xΦ10x0.6T	2
179	Imbusový šroub		M8x40L	2
180	Připojovací trubka			1
181	Nylonová matka		M8	2
182	Krytka kolejnice	ABS		1
183	Šroub		ST3.9x16L	2
184	blotter	Guma 80°		1
185	blotter	Guma 80°		1
186	Motor náklonu			1

Číslo	Číslo	Materiál	SPEC.	Množství
187	Krytka kolejniče	ABS		1
188	Imbusový šroub		M10x130L	1
189	Nylonová matka		M10	1
190	rear supporter			1
191	Držák Krytky kolejniče			2
192	Senzor			1
194	Kabel			1
195	Uzemňovací kabel		Žluto-zelená	1
196	Kabel		Hnědá	1
197	Kabel		Modrá	1
198	Kabel		Hnědá	1
199	Kabel		Modrá	1
200	Klíč		15mm,17mm	2
201	Klíč		13mm,15mm	1
202	Imbusový klíč		6mm,30Lx84L	1
203	Madlo levé			1
204	Pedálová trubka			1
205	Šroubovák		13mm,14mm,	1



Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175