

# UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

**PERFORM**  **9i**



# UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA PERFORM W9I

<b>1. DŮLEŽITÉ INFORMACE</b>	
1.1 Zdraví	4
1.2 Bezpečnost	4
<b>2. PŘEDSTAVENÍ</b>	<b>6</b>
2.1 Obsah balení	7
2.2 Důležité díly	8
2.3 Specifikace	8
<b>3. FITNESS</b>	<b>9</b>
3.1 Trénink podle srdečního tepu	9
3.2 Rozcvička a zklidnění	11
<b>4. POUŽITÍ</b>	<b>12</b>
4.1 Montáž	12
4.2 Používání konzole	18
4.3 Trénink s aplikacemi	26
4.4 Údržba a čištění	27
<b>5. OBECNÉ POKYNY</b>	<b>28</b>
5.1 Tréninkový rozvrh	28
5.2 Rozpad sestavy	30
<b>6. ZÁRUKA</b>	<b>32</b>
6.1 Záruka	32

# 1. DŮLEŽITÉ INFORMACE

---

## 1.1 ZDRAVÍ

### **Důležité:**

**Před použitím výrobku si nejprve přečtete tento návod k použití a pečlivě dodržujte uvedené pokyny.**

- Poradte se s odborníkem, abyste zjistili, která úroveň tréninku je pro vás nevhodnější.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jiné fyzické potíže, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se s lékařem.
- Sledujte svůj srdeční tep během tréninku a okamžitě přestaňte cvičit, pokud hodnoty nejsou konzistentní.
- Doporučujeme provádět zahřívací a zklidňující cviky po dobu pěti až deseti minut před a po použití výrobku. Tím umožníte postupné zvýšení a snížení srdeční frekvence a předejdete bolestem svalů.

## 1.2 BEZPEČNOST

- Používejte tento výrobek pouze podle pokynů uvedených v tomto návodu k použití.
- Před použitím zkontrolujte, zda výrobek funguje správně. V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte prodejce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud je vadný.
- Výrobek je určen pouze pro domácí použití a musí být umístěn na rovný povrch.
- Výrobek smí používat vždy pouze jedna osoba.
- Maximální hmotnost uživatele je 180 kg.
- Během tréninku zajistěte alespoň jeden metr volného prostoru ve všech směrech kolem výrobku.
- Nevkládejte žádné předměty do žádného otvoru zařízení.
- Držte děti a domácí zvířata mimo dosah výrobku.
- Osoby se zdravotním postižením by měly před cvičením získat souhlas lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Nedávejte ruce ani nohy pod výrobek.

- Nikdy nezadržujte dech během tréninku. Vaše dýchání by mělo být přirozené a odpovídat intenzitě cvičení.
- Začněte s tréninkem pozvolna a postupně zvyšujte jeho intenzitu.
- Vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic příliš volného, co by se mohlo zachytit mezi pohyblivé části zařízení.
- Při přesouvání zařízení vždy používejte správné techniky zvedání, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě uvolnění je utáhněte.
- Vlastník výrobku je odpovědný za to, aby všichni uživatelé byli obeznámeni s varováními a pokyny uvedenými v tomto návodu.
- Výrobek je určen pro použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorách může způsobit problémy s jeho fungováním.
- Tento výrobek není vhodný pro terapeutické účely ani pro profesionální použití v rehabilitaci.

## VAROVÁNÍ

**Než začnete cvičit, nechte si zkontrolovat svůj zdravotní stav licencovaným lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s jakýmkoli zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtete všechny pokyny. Flow Fitness nenese odpovědnost za žádná zranění ani škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení.**

**Tento výrobek není vhodný k pronájmu ani k použití v komerčním či profesionálním prostředí.**

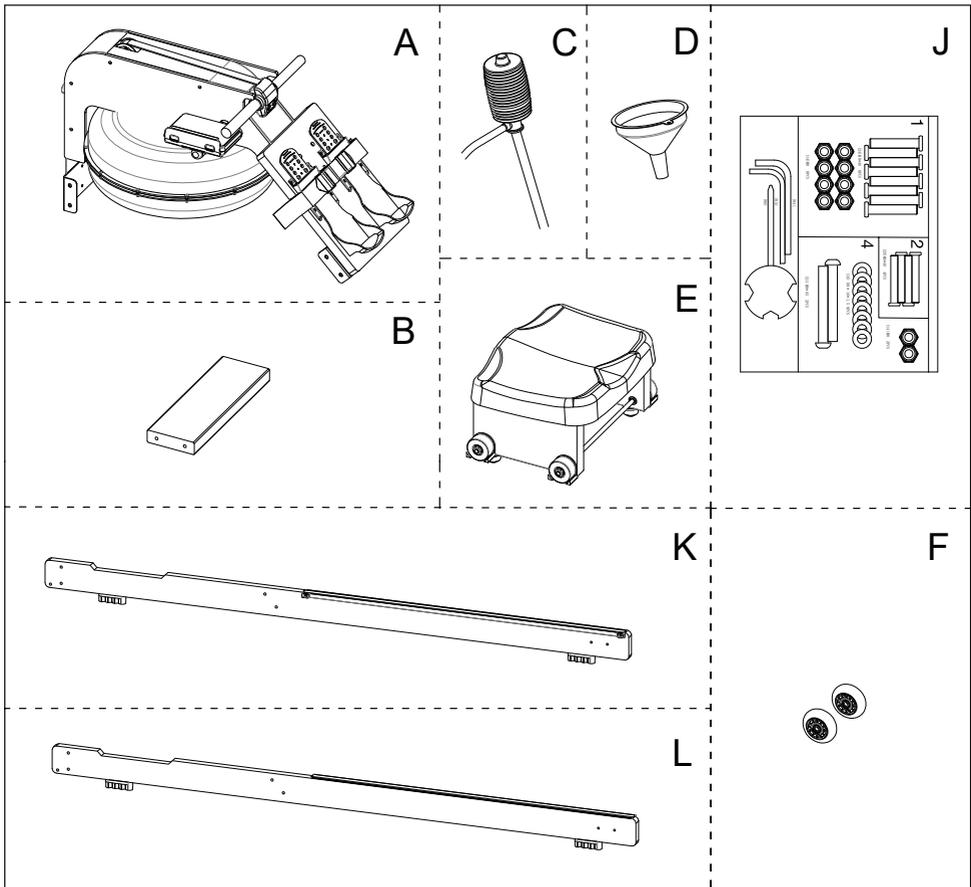
## 2. PŘEDSTAVENÍ

---

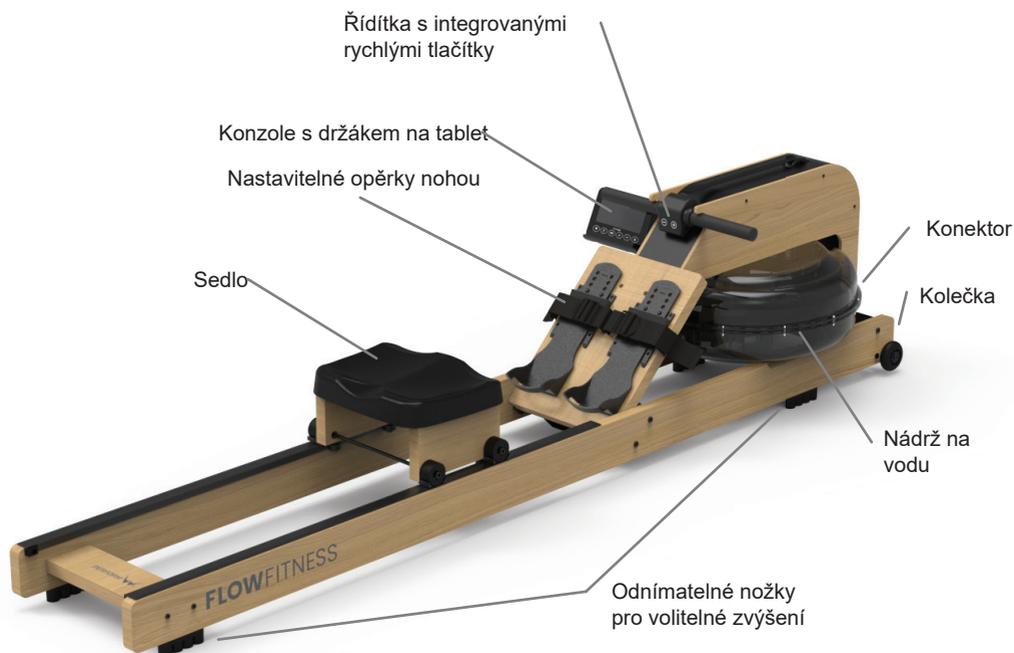
Děkujeme, že jste si zakoupili Perform W9i. Jsme přesvědčeni, že tento produkt splní vaše očekávání. Každý má jiný důvod pro pořízení výrobku Flow Fitness. Ať už je vaším cílem zlepšení kondice, hubnutí, rehabilitace nebo prostě jen radost z pohybu, věříme, že tento produkt bude vyhovovat vašim potřebám.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné tréninky.

### 2.1 OBSAH BALENÍ



## 2.2 DŮLEŽITÉ DÍLY



## 2.3 SPECIFIKACE

Délka:	219 cm
Výška:	49.5 cm
Šířka:	54 cm
Váha:	33.2 kg

Co je fitness?

Obecně lze fitness cvičení popsat jako aktivitu, která nutí vaše srdce pumpovat více kyslíku z plic do svalů prostřednictvím krevního oběhu. Čím je trénink intenzivnější, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují a tím více musí srdce pracovat, aby jim dodalo okysličenou krev. Pokud jste v dobré fyzické kondici, vaše srdce dokáže s každou kontrakcí přečerpat více krve do svalů. To znamená, že se nemusí stahovat tak často, aby zajistilo potřebné množství kyslíku pro vaše svaly. Výsledkem je nižší klidová i tréninková srdeční frekvence

### 3.1 TRÉNINK PODLE SRDEČNÍHO TEPU

Při tréninku je důležité sledovat svou srdeční frekvenci, protože hraje klíčovou roli při dosahování tréninkových výsledků. Optimální tepová frekvence závisí především na vašem věku, podle kterého lze určit vaši maximální srdeční frekvenci. Dále záleží na vašem tréninkovém cíli.

Pokud je vaším cílem hubnutí, nejefektivnější trénink je při 60 % vaší maximální srdeční frekvence. Pokud chcete zlepšit svou vytrvalost, měli byste trénovat při 90 % své maximální srdeční frekvence.

Tělo uchovává energii ve dvou formách: sacharidy a tuky. Při cvičení využívá kombinaci těchto dvou zdrojů. Při vysoké intenzitě tréninku tělo upřednostňuje rychle spalitelné sacharidy, jejichž zásoby jsou však omezené, takže tento typ cvičení nelze udržovat po dlouhou dobu. Při nízké intenzitě tréninku tělo využívá jako zdroj energie především tuky, které jsou v těle uložené ve velkém množství, což umožňuje delší dobu tréninku.

Níže naleznete tabulku, která vám pomůže určit ideální tepovou frekvenci pro váš trénink. Střední sloupec ukazuje hodnoty vhodné pro hubnutí, zatímco pravý sloupec uvádí hodnoty pro zlepšení vytrvalosti.

### 3. FITNESS

---

Věk	Hubnutí (tepy za minutu) 60 %	Zlepšení kondice (tepy za minutu) 90 %
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

Pro každého jednotlivce je nejlepší způsob, jak začít s tréninkem, odlišný. Pokud jste delší dobu necvičili nebo máte nadváhu, měli byste začít svůj tréninkový plán pomalu a postupně zvyšovat úroveň aktivity.

V poslední kapitole tohoto návodu k použití najdete 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 dlouhé době nečinnosti. Během této fáze se úroveň intenzity postupně zvyšuje. Po šesti týdnech začíná druhá fáze. Poté si můžete vybrat tréninkový plán zaměřený na hubnutí nebo zlepšení kondice.

## 3.2 ROZCVIČKA A ZKLIDNĚNÍ

Dobrý tréninkový plán začíná kvalitním zahřátím a končí zklidněním svalů. Tím předejdete bolestivosti svalů a zraněním. Níže naleznete několik vhodných cviků.



### Kroužení hlavou

Natočte hlavu doprava. Držte tuto pozici jednu sekundu, dokud neucítíte mírné protažení svalů na levé straně krku. Stejný pohyb proveďte i na druhou stranu, dopředu a dozadu. Opakujte dvakrát až třikrát.



### Dotyk prstů na nohou

Pomalou se předkloňte s uvolněnými zády a pažemi. Předkloňte se co nejvíce a držte tuto pozici deset sekund. Opakujte dvakrát až třikrát.



### Boční protažení

Natáhněte obě ruce nad hlavu a snažte se dosáhnout co nejvýše pravou rukou. Nakloňte se mírně doleva, aby se protáhly svaly na pravé straně trupu. Držte tuto pozici jednu sekundu. Uvolněte se a zopakujte stejný pohyb na druhou stranu. Opakujte třikrát až čtyřikrát.



### Dřepy

Postavte se s chodidly na šířku ramen a natáhněte ruce před sebe. Pokrčte kolena a spusťte se dolů maximálně o 10 cm. Znovu se narovnejte a několikrát zopakujte.



### Protažení dolní části zad

Začněte na všech čtyřech. Natáhněte ruce před sebe a spusťte hlavu směrem k podlaze. Pomalu se posadte dozadu tak, aby vaše hýždě spočívaly těsně nad patami. Uvolněte se a pocítíte jemné protažení dolní části zad.



### Protažení hamstringů

Sedněte si na podlahu s pravou nohou nataženou před sebou a chodidlo levé nohy položte na vnitřní stranu pravého stehna. Předkloňte se směrem k pravé noze a držte tuto pozici deset sekund. Uvolněte se a opakujte totéž s druhou nohou. Opakujte dvakrát až třikrát.

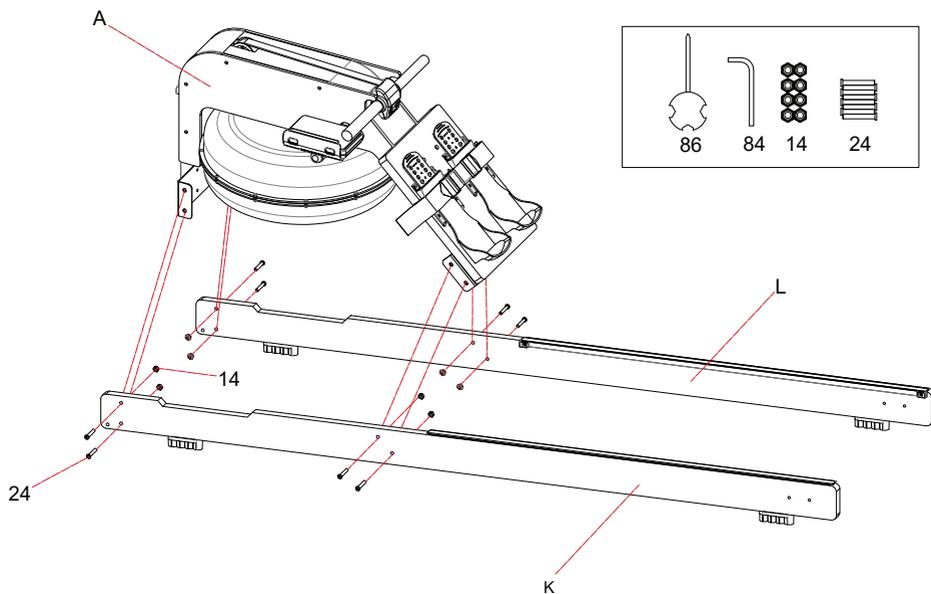
## 4. POUŽÍVÁNÍ

### 4.1 MONTÁŽ

#### Krok 1

Připevněte boční lišty (K a L) k hlavnímu rámu (A) utažením šroubů (24) a samojistných matic (14), jak je znázorněno na obrázku níže.

**Upozornění:** Neutahujte všechny šrouby úplně, aby bylo další montážní krok snazší.



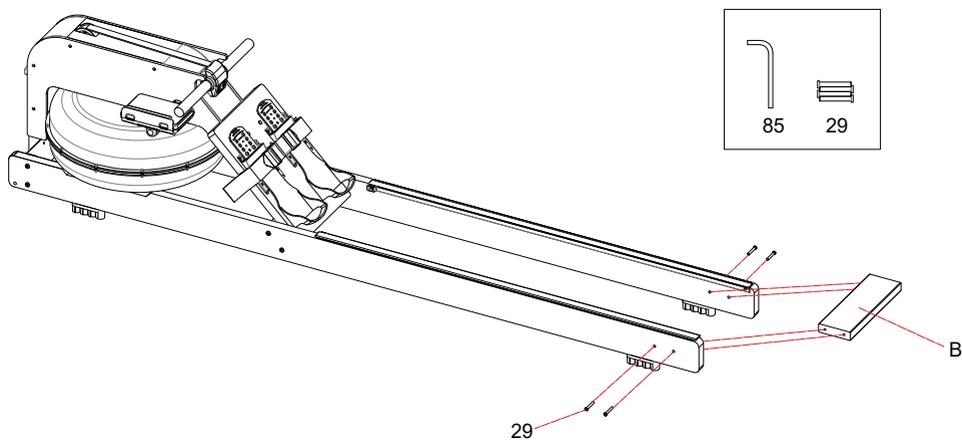
## 4. POUŽÍVÁNÍ

---

### Krok 2

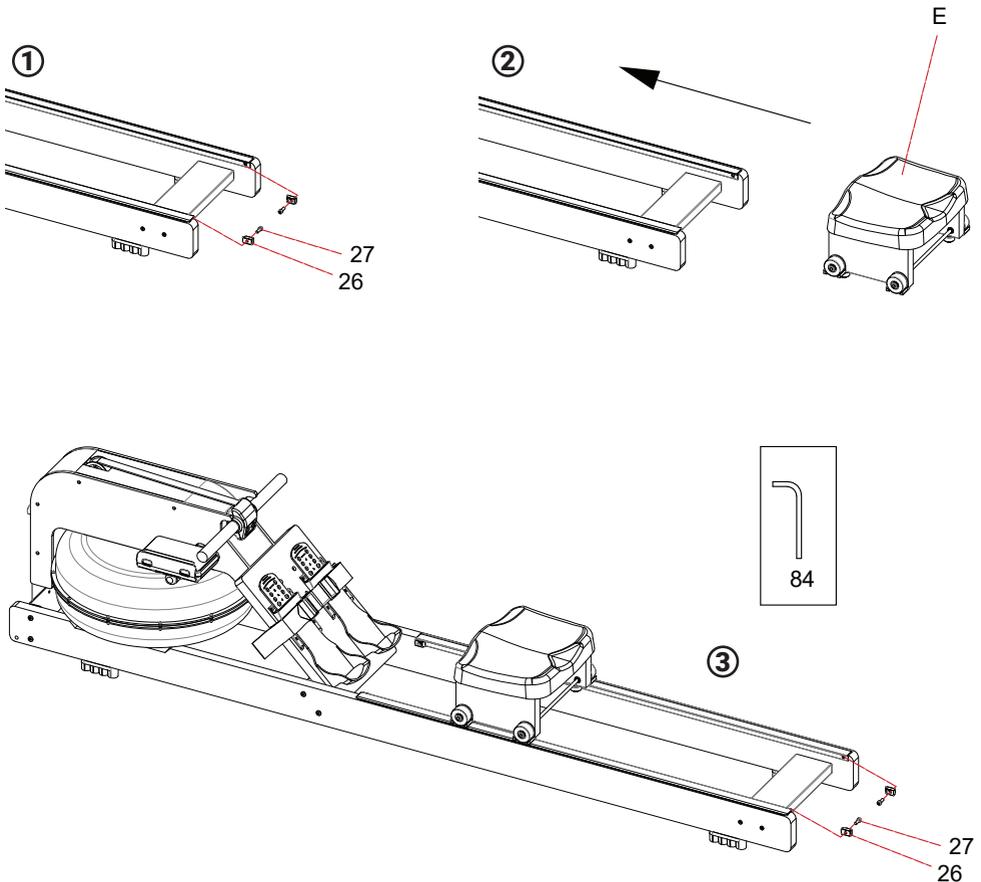
Připevněte zadní dřevěný příčný nosník (B) utažením šroubů s vnitřním šestihranem (29).

**Pevně utáhněte všechny šrouby a matice, včetně těch z kroku 1.**



**Krok 3**

1. Odšroubujte šrouby s vnitřním šestihranem (27) a sejměte zadní zarážky koleček (26).
2. Nasuňte sedadlo (E) na veslařský trenažér podle obrázku níže.  
Upozornění: Sedadlo je navrženo pro použití pouze v jednom směru a nelze jej otočit.
3. Namontujte zpět zarážky koleček (26) sejmuté v kroku 3.1 a upevněte je šrouby s vnitřním šestihranem (27)

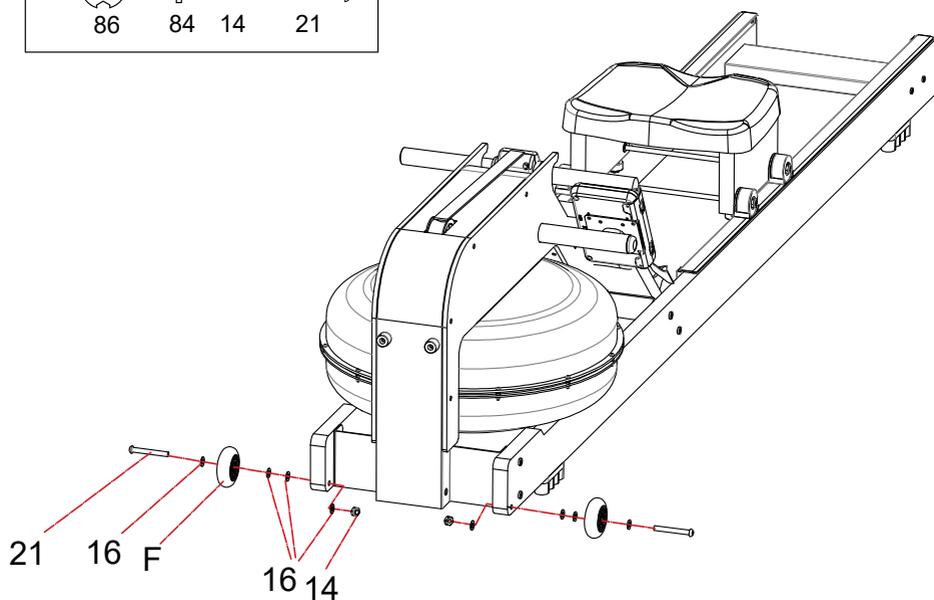
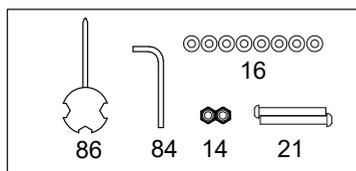


## 4. POUŽÍVÁNÍ

---

### Krok 4

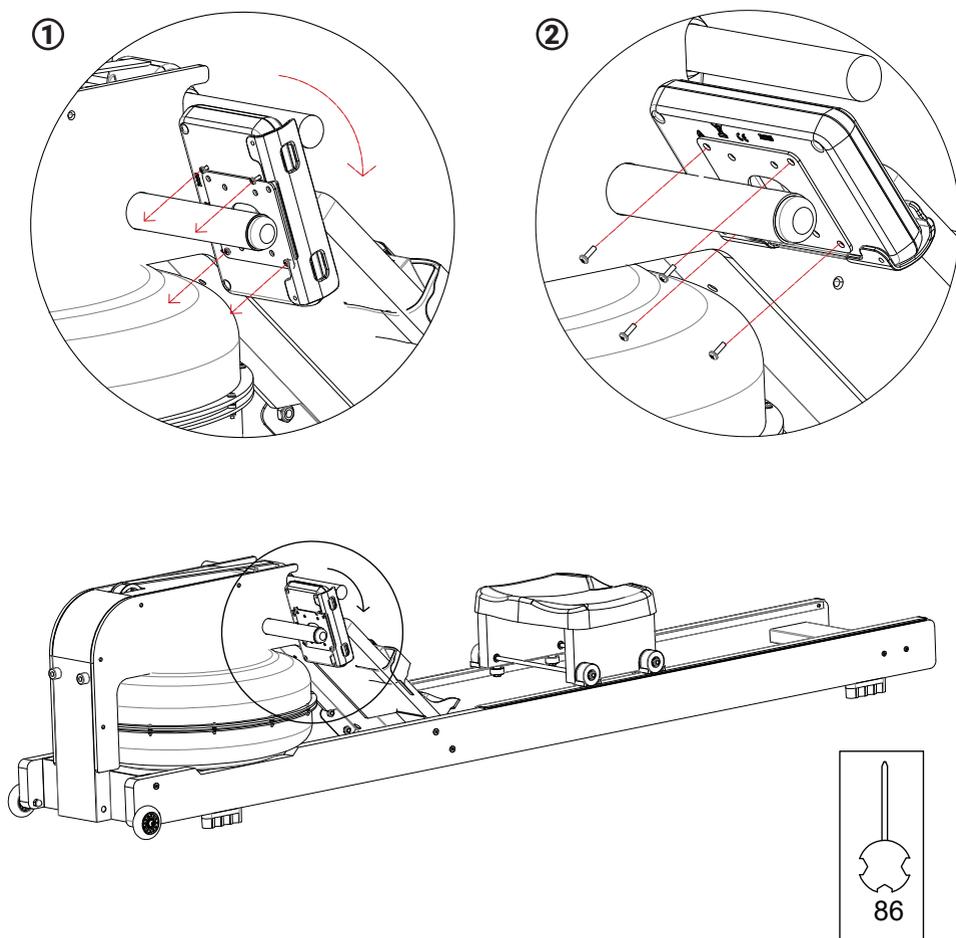
1. Namontujte transportní kolečko (F) pomocí šroubu (21) s podložkami (16) a maticí (14).
2. Stejný postup opakujte i na druhé straně.



### Krok 5

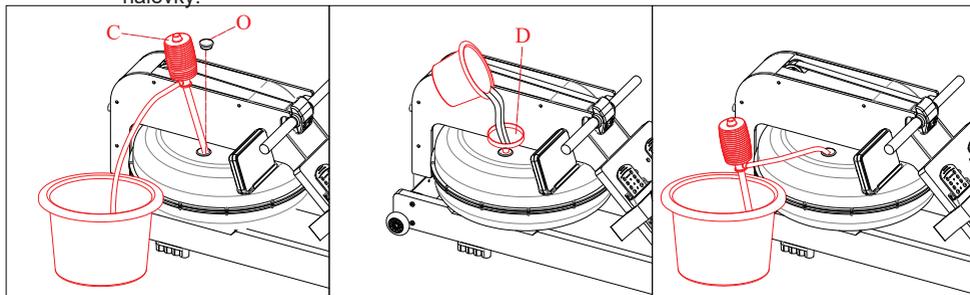
1. Odstraňte šrouby z konzole a otočte ji do správné polohy.
2. Připevněte konzoli k držáku konzole pomocí šroubů, které jste odstranili.
3. Konzoli lze nyní naklonit (dopředu nebo dozadu) do preferovaného úhlu pro lepší viditelnost.

**Ujistěte se, že mezi konzolí a držákem nejsou zachyceny žádné přípojovací kabely před utažením šroubů.**



### Krok 6

Nyní, když je veslovací тренаžér kompletně sestaven, lze jej naplnit. Odstraňte zátku (O). Nádrže lze naplnit pomocí přiloženého sifonu (C) nebo nálevky.

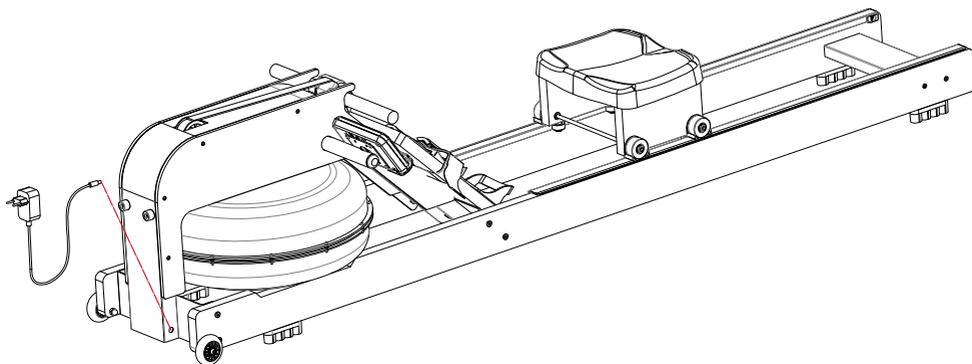


Tento veslovací тренаžér má hybridní systém se dvěma typy odporu: vodním a třecím. Základním odporem tohoto тренаžéru je voda. Naplňte nádrž na preferovanou úroveň základního odporu. Třecí odpor bude přidán automaticky a řízen konzolí. Po naplnění nádrže přidejte přiložený chlorový přípravek na úpravu vody a nasadte zátku (O) do otvoru nádrže.

**Důrazně se doporučuje při plnění veslovacího тренаžéru vodou nebo při otevírání nádrže pro úpravu vody umístit pod nádrž hadr nebo deku.**

Přemístěte тренаžér na požadované místo a připojte napájecí kabel do zadní části тренаžéru a do elektrické zásuvky.

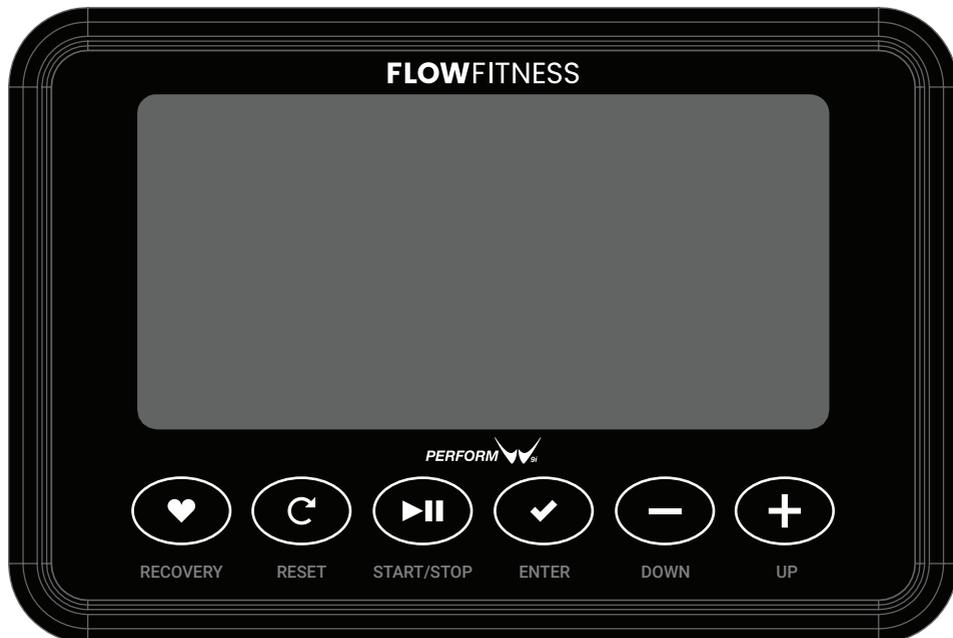
**Pro zachování co nejvyšší kvality vody neumísťujte vodní nádrž na přímé sluneční světlo.**



## 4.2 POUŽÍVÁNÍ KONZOLE

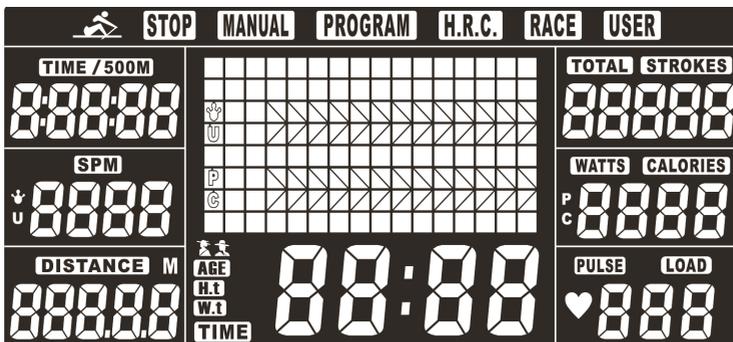
### Zapnutí

Připojte adaptér k veslovacímu trenažéru a elektrické zásuvce a vyčkejte na zvukový signál, který indikuje, že trenažér je připraven k použití.



### Funkce tlačítek

RECOVERY	Použijte toto tlačítko ihned po tréninku k zahájení testu zotavení a vytrvalosti.
RESET	Stiskněte toto tlačítko pro vynulování aktuální hodnoty. Stiskněte toto tlačítko pro návrat do hlavního menu. Podržte po dobu 2 sekund pro vynulování všech hodnot.
START/STOP	Použijte toto tlačítko k zahájení, pozastavení nebo ukončení tréninku. Potvrďte výběr, nastavení nebo hodnotu.
ENTER	
DOWN	Vyberte program v hlavním menu. Pro zvýšení cílových hodnot. Použijte toto tlačítko ke snížení úrovně odporu během tréninkového programu.
UP	Vyberte program v hlavním menu. Pro zvýšení cílových hodnot. Použijte toto tlačítko ke zvýšení úrovně odporu během tréninkového programu.



## Zobrazené hodnoty

SPM	Počet záběrů za minutu
TIME/500m	Vaše aktuální tempo veslování v čase na 500 metrů
DISTANCE	Ujetá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na nastavení
CALORIES	Indikace spálených kalorií
STROKES	Počet veslařských záběrů
PULSE	Zobrazení srdeční frekvence v BPM (tepech za minutu). Tato hodnota je viditelná pouze při použití volitelného hrudního pásu nebo pásku na ruku Flow Fitness Bluetooth.

## Pohotovostní režim

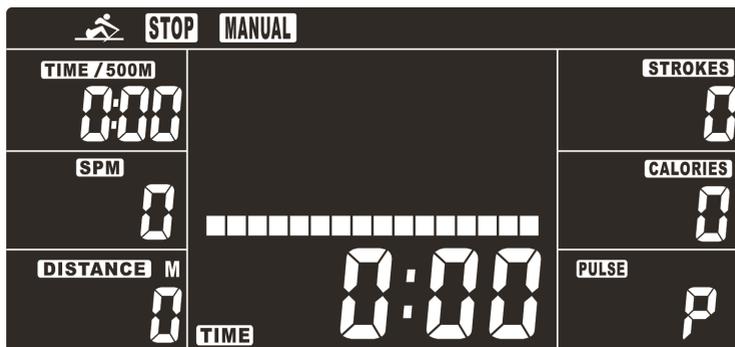
Po čtyřech minutách nečinnosti se konzole veslovacího trenážeru automaticky přepne do pohotovostního režimu. Stisknutím libovolného tlačítka nebo zahájením veslování konzoli probudíte.

## Hodnoty a tréninková data

Všechny tréninkové hodnoty budou měřeny nebo vypočítány veslovacím trenážerem a konzolí. Data o srdeční frekvenci lze načíst z externího Bluetooth zdroje, například hrudního pásu Flow Fitness Bluetooth nebo pásku na ruku Flow Fitness Bluetooth Heart Rate. Po připojení se v okně srdeční frekvence zobrazí váš aktuální tep namísto symbolu „P“. Konzole signál rozpozná automaticky a není nutný žádný párovací proces.

### Manuální program

V manuálním režimu můžete okamžitě zahájit trénink nebo si nastavit cílové hodnoty pro dosažení svého cíle.



1. Vyberte MANUAL pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ a potvrďte stisknutím ENTER.
2. Stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku nebo nastavte cílový čas či vzdálenost:  
Nastavte cílový čas pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ a potvrďte ENTER.  
Nastavte cílovou vzdálenost ponecháním cílového času na 0 a stisknutím ENTER, poté nastavte cílovou vzdálenost pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ a potvrďte ENTER.
3. Kromě cílového času nebo vzdálenosti můžete nastavit cílové kalorie a cílovou tepovou frekvenci:  
Nastavte cílové kalorie pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ a potvrďte ENTER.  
Nastavte cílovou tepovou frekvenci pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ a potvrďte ENTER.
4. Stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku.
5. Tréninková jednotka začne s úrovní odporu jedna.

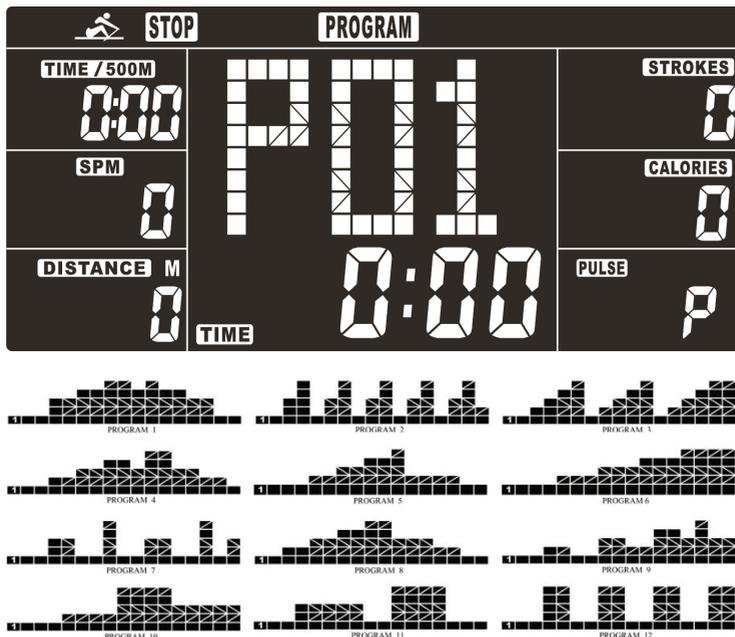
Tréninková jednotka končí, když jedna z cílových hodnot dosáhne 0, a zazní zvukový signál.

Během tréninku můžete měnit úroveň odporu stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** na konzoli nebo pomocí rychlých tlačítek na rukojeti.

Trénink můžete pozastavit stisknutím **START/STOP**, tlačítkem **RESET** se vrátíte do hlavního menu nebo stisknutím **START/STOP** pokračujete v tréninku.

### Program

S přednastavenými programy si můžete vybrat z 12 odporových profilů pro svou tréninkovou jednotku. Odpor se automaticky mění podle zvoleného profilu odporu.



1. Vyberte program pomocí **UP** nebo **DOWN**, potvrďte stisknutím **ENTER**.
2. Vyberte jeden z 12 profilů pomocí **UP** nebo **DOWN**, potvrďte stisknutím **ENTER**.
3. Nastavte dobu tréninku pomocí **UP** nebo **DOWN**, potvrďte stisknutím **ENTER**.
4. Stiskněte **START/STOP** pro zahájení tréninkové jednotky.

Tréninková jednotka je ukončena, když uplyne nastavený čas, a zazní zvukový signál.

Během tréninkové jednotky můžete změnit úroveň odporu profilu stisknutím **UP** nebo **DOWN**.

Trénink můžete pozastavit stisknutím **START/STOP**, stisknutím **RESET** se vrátíte do hlavního menu nebo stisknutím **START/STOP** trénink znovu spustíte.

**H.R.C. - Heart Rate Controlled**

V režimu H.R.C. můžete trénovat podle své srdeční frekvence. Veslovací trenažér W9i automaticky upraví úroveň odporu, aby udržel vaši srdeční frekvenci na zadané hodnotě.



Můžete trénovat na stanoveném procentu své maximální srdeční frekvence (55 %, 75 % nebo 90 %) nebo zadat preferovaný počet tepů za minutu (TA). Tento trénink funguje pouze s použitím volitelného hrudního pásu Flow Fitness Bluetooth nebo Bluetooth pásku na měření srdeční frekvence na paži.

1. Vyberte H.R.C pomocí **UP** nebo **DOWN**, potvrďte stisknutím **ENTER**.
2. Nastavte svůj věk pomocí **UP** nebo **DOWN**, potvrďte stisknutím **ENTER**. Věk je potřebný pro výpočet maximální srdeční frekvence.
3. Nastavte procento 55 %, 75 %, 90 % nebo TA pomocí **UP** nebo **DOWN**, potvrďte stisknutím **ENTER**.
4. Pokud jste v předchozím kroku zvolili TA, nastavte počet tepů za minutu pomocí **UP** nebo **DOWN**, potvrďte stisknutím **ENTER**.
5. Nastavte dobu tréninku pomocí **UP** nebo **DOWN**, potvrďte stisknutím **ENTER**.
6. Stiskněte **START/STOP** pro zahájení tréninku.

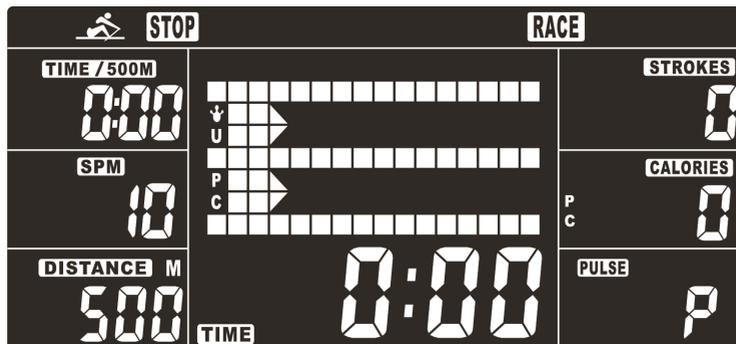
Tréninková jednotka končí, když uplyne nastavený čas, a zazní zvukový signál.

Během tréninku můžete pozastavit cvičení stisknutím tlačítka **START/STOP**, tlačítkem **RESET** se vrátíte do hlavního menu nebo stisknutím **START/STOP** trénink znovu spustíte.

## 4. POUŽÍVÁNÍ

### Závod

V režimu závodu můžete závodit proti Perform W9i vodnímu veslařskému trenažéru s nastaveným tempem v záběrech za minutu.



1. Vyberte **RACE** pomocí **UP** nebo **DOWN**, potvrďte stisknutím **ENTER**.
2. Nastavte preferovaný počet záběrů za minutu (SPM) pro počítačového soupeře pomocí **UP** nebo **DOWN**, potvrďte stisknutím **ENTER**.
3. Nastavte závodní vzdálenost v metrech pomocí **UP** nebo **DOWN**, potvrďte stisknutím **ENTER**.
4. Stiskněte **START/STOP** pro zahájení tréninkové jednotky.

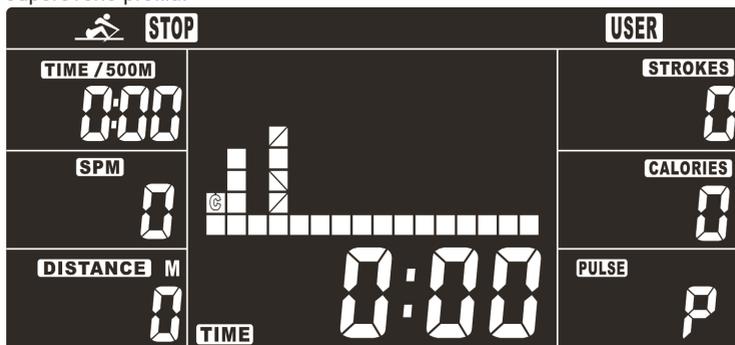
Závod končí, když vy nebo počítač dokončíte závodní vzdálenost. Displej nyní zobrazí vítěze; PC nebo uživatele.

Během závodu můžete měnit úroveň odporu stisknutím **UP** nebo **DOWN** na konzoli nebo pomocí rychlých tlačítek odporu na rukojeti.

Trénink můžete pozastavit stisknutím **START/STOP**, stisknutím **RESET** se vrátíte do hlavního menu nebo stisknutím **START/STOP** pokračujete v tréninku.

### Uživatelský program

S uživatelským programem si můžete vytvořit vlastní profil tréninkového odporu. Odpor se bude automaticky měnit podle vašeho vlastního odporového profilu.



1. Vyberte USER pomocí UP nebo DOWN a potvrďte stisknutím ENTER.
2. Nastavte požadovaný odpor pro blikající sloupec pomocí UP nebo DOWN a potvrďte ENTER.
3. Opakujte krok 2, dokud nenastavíte všechny sloupce odporu.
4. Podržte ENTER po dobu 3 sekund pro ukončení nabídky úpravy profilu. Program bude uložen.
5. Nastavte délku tréninku pomocí UP nebo DOWN a potvrďte ENTER.
6. Stiskněte START/STOP pro spuštění tréninku.

Tréninková jednotka skončí po uplynutí nastaveného času a zazní zvukový signál.

Během tréninku můžete měnit úroveň odporu profilu stisknutím UP nebo DOWN.

Trénink můžete pozastavit stisknutím START/STOP, vrátit se do hlavního menu stisknutím RESET nebo pokračovat v tréninku opětovným stisknutím START/STOP.

## 4. POUŽÍVÁNÍ

---

### Regenerace

Chcete-li zkontrolovat svou vytrvalost, stiskněte tlačítko RECOVERY ihned po skončení tréninku, když je váš srdeční tep stále zvýšený. Počítač nyní bude po dobu jedné minuty měřit vaši regeneraci srdeční frekvence.



Po dokončení měření se zobrazí vaše skóre (F1–F6).



V níže uvedeném seznamu můžete zkontrolovat stav své kondice podle skóre z testu regenerace. Test RECOVERY bude fungovat pouze s kompatibilním Bluetooth hrudním pásem nebo Bluetooth snímačem srdečního tepu a po intenzivním tréninku, který zvýšil váš srdeční tep. Pokud počítač neobdrží srdeční tep, test regenerace nebude fungovat.

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

### 4.3 TRÉNINK S APLIKACEMI

Stáhněte si aplikace

Pro trénink se smartphonem nebo tabletem si musíte stáhnout jednu z dostupných aplikací. Aplikace kompatibilní s vaším produktem Flow Fitness jsou uvedeny na této stránce. Nejnovější aplikace najdete na [www.flowfitness.com](http://www.flowfitness.com).



**iConsole+ Training**

Aplikace iC+ Training vám umožní ovládat váš produkt Flow Fitness pomocí smartphonu nebo tabletu. Můžete si zaznamenávat výsledky tréninku nebo trénovat kdekoli na světě díky Google Maps a Street View. Aplikace iConsole+ Training je zcela zdarma.

Stáhněte si ji v App Store nebo Play Store vyhledáním „iC+ Training“ v příslušném obchodě nebo použijte následující odkazy:

Apple iOS App Store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store

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



**Kinomap**

Vyberte si z geotagovaných videí na Kinomap a vyrazte! Vaše poloha se zobrazuje ve videu, na mapě i v grafu nadmořské výšky – vaším cílem je držet tempo s původním videem. K dispozici je také multiplayer mód a další tréninkové programy.

Kinomap vyžaduje placené předplatné. Stáhněte si aplikaci Kinomap v App Store nebo Play Store, nebo použijte následující odkazy:

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>



**EXR**

EXR přináší venkovní prostředí dovnitř: slyšte zvuk vesel ponořujících se do vody a sledujte prolétající kachny. Trénujte vlastním tempem a prozkoumávejte prostředí založená na skutečných lokacích, kde můžete spatřit oblíbené památky.

Apple iOS App Store

<https://apps.apple.com/nl/app/exr/id1518208077>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.SaltyLemonEntertainment.EXR&hl=nl&gl=US>

### 4.4 ÚDÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍRŽBA A ČIŠTĚNÍ

#### Čištění

Kovové, dřevěné a plastové části PERFORM W9i lze čistit pomocí Flow Fitness Shine and Protect. Před použitím se ujistěte, že všechny části jsou zcela suché.

#### Údržba vody

Plán údržby vody ve stroji se liší podle expozice vodní nádrže slunečnímu světlu. Při vystavení přímému slunečnímu světlu lze očekávat výměnu vody za 8–12 měsíců, zatímco v tmavším prostředí bez přímého slunečního světla vydrží až 2 roky. Pokud se voda začne mírně zakalovat, přidejte tabletu s chlorovým přípravkem. Důrazně doporučujeme při otevírání nádrže pro údržbu vody umístit pod ni hadřík nebo deku.

#### Údržba

Flow Fitness doporučuje pravidelně kontrolovat produkt a v případě potřeby dotáhnout matice a šrouby pomocí nástroje dodaného s výrobkem. Aby se zabránilo zbytečnému opotřebení, produkt smí být používán pouze v interiéru a v suchém prostředí.

### 5.1 TRÉNINKOVÝ ROZVRH

#### Základní rozvrh

##### Rozvrh týden 1 a 2

Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence.  
Max. 3x týdně.

Rozcvičení 5 - 10 minut.

Trénink 4 minuty.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 2 minuty.

Klidný trénink 1 minuta.

Uklidnění 5 minut.

##### Rozvrh týden 3 a 4

Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence.  
Max. 4x týdně.

Rozcvičení 5 - 10 minut.

Trénink 5 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 3 minuty.

Klidný trénink 1 minuta.

Uklidnění 5 minut.

##### Rozvrh týden 5 a 6

Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence.  
Max. 5x týdně.

Rozcvičení 5 - 10 minut.

Trénink 6 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 4 minuty.

Klidný trénink 3 minuty.

Uklidnění 5 minut.

Po dokončení úvodního tréninkového plánu po šesti týdnech si můžete vybrat pokračující tréninkový plán, který nejlépe odpovídá vašim potřebám. Můžete si zvolit plán, který maximalizuje váš úbytek hmotnosti, nebo plán, který zlepší vaši vytrvalost. Oba tréninkové plány jsou na následujících stránkách.

## 5. OBECNÉ INFORMACE

### Trénik pro zlepšení kondice

#### Rozvrh týden 7 a 8

Trénujte na 90 % vaší maximální tepové frekvence.  
Max. 6x týdně.

Rozcvičení 5 - 10 minut.

Trénink 7 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 5 minut.

Klidný trénink 1 minuta.

Uklidnění 5 minut.

#### Rozvrh týden 9 a dále

Trénujte na 90 % vaší maximální tepové frekvence.  
Max. 6x týdně.

Rozcvičení 5 - 10 minut.

Trénink 10 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 10 minut.

Opakujte trénink 2 nebo 3krát.

Klidný trénink 1 minuta.

Uklidnění 5 minut.

### Trénink pro snížení váhy

#### Rozvrh týden 7 a 8

Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence.  
Max. 6x týdně.

Rozcvičení 5 - 10 minut.

Trénink 7 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 5 minut.

Klidný trénink 1 minuta.

Uklidnění 5 minut.

#### Rozvrh týden 9 a dále

Trénujte na 60 % vaší maximální tepové frekvence.  
Max. 6x týdně.

Rozcvičení 5 - 10 minut.

Trénink 10 minut.

Odpočinek 1 minuta.

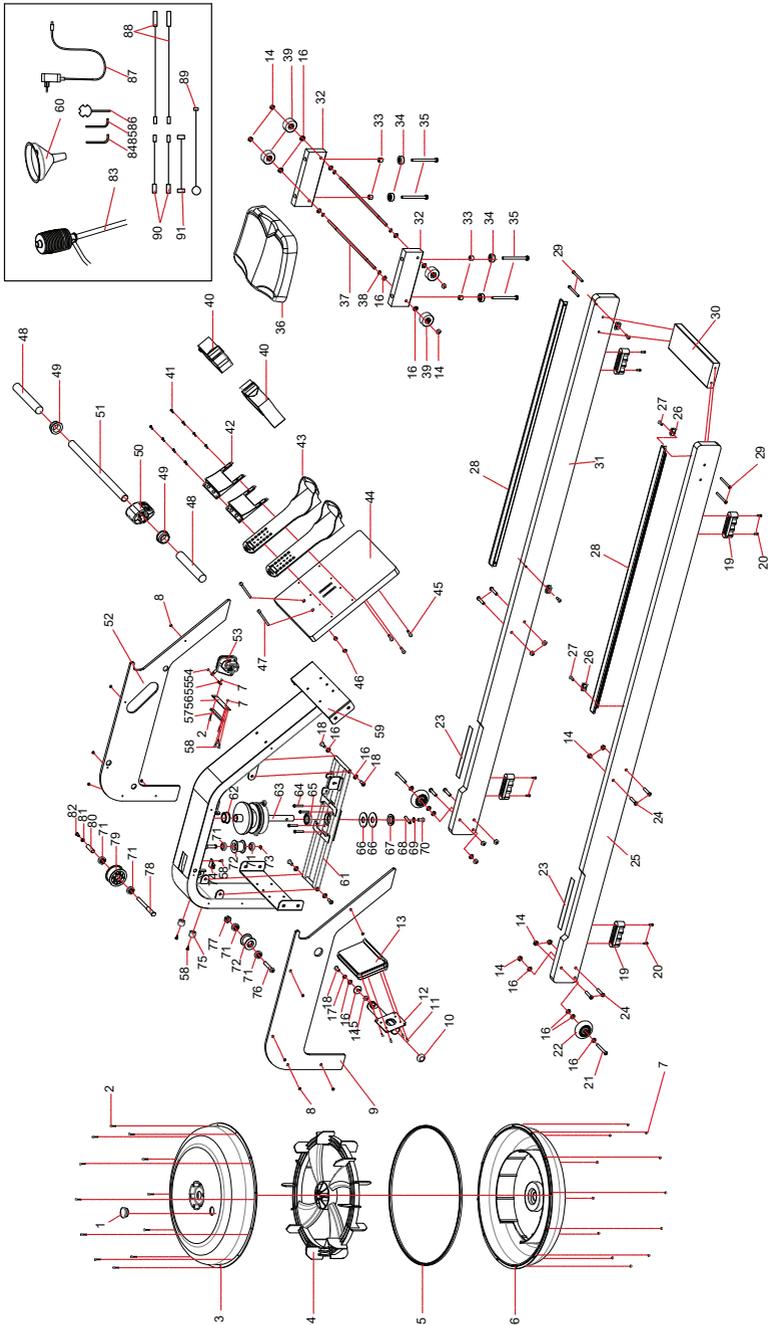
Trénink 10 minut.

Opakujte trénink 2 nebo 3krát.

Klidný trénink 1 minuta.

Uklidnění 5 minut.

## 5.2 ROZPAD SESTAVY



Číslo dílu	Popis	Množství
1	Zátka	1
2	Šroub M3x20D6	14
3	Horní kryt nádrže	1
4	Pádlo	1
5	Těsnění vodní nádrže	1
6	Dolní kryt nádrže	1
7	Nylonová matice M3xH3.8xS6	14
8	Šroub ST4.2*16	10
9	Levý blok	1
10	Koncová krytka	1
11	Šroub M5*10	4
12	Držák počítače	1
13	Počítač	1
14	Nylonová matice M8	13
15	Podložka	1
16	Plochá podložka D8	21
17	Pružná podložka $\phi 25\phi 17.2 15$	1
18	Imbusový šroub M815S5	5
19	Kryt nohy	4
20	Šroub ST4.2*19	8
21	Imbusový šroub M865S2	2
22	Kolo	2
23	Eva podložka	2
24	Imbusový šroub M840S5	8
25	Levá posuvná lišta	1
26	Blok sedadla	4
27	Imbusový šroub M616S5	4
28	Vodící lišta 3018 1200	2
29	Imbusový šroub M640S4	4
30	Zadní spojovací deska	1
31	Pravá posuvná lišta	1
32	Deska upevnění sedadla	1
33	Pouzdro trubky $\phi 16\phi 8.2 12$	4
34	Kolo	4
35	Šroub s vnitřním šestihranem M8*150	4
36	Sedadlo	1
37	Náprava $\phi 8*345$	2
38	Kroužek D8	4
39	Kolo	4
40	Popruh pedálu	2
41	Šroub M4*15	8
42	Upevňovací deska pedálu	2
43	Nastavitelný pedál	2
44	Podpěra pedálu	1
45	Dřevěný šroub M6x25xS10	3
46	Nylonová matice M6	2

Číslo dílu	Popis	Množství
47	Imbusový šroub M675S5	2
48	Rukojeť	2
49	Kroužek	2
50	Dálkové ovládání	1
51	Válec	1
52	Pravý blok	1
53	Motor	1
54	Nylonová matice M4	1
55	Brzdová tyč	1
56	Pružná deska	1
57	Odporová kůže	1
58	Šroub ST4.2*16	6
59	Hlavní rám	1
60	Trychtýř	1
61	Deska upevnění nádrže	1
62	Horní kryt nápravy	1
63	Podpora vinuté pružiny	1
64	Imbusový šroub M6*15	4
65	Ložisko 6904ZZ	1
66	Plastová podložka	2
67	Gumové těsnění	1
68	Upevňovací čep	1
69	Podložka D8	1
70	Imbusový šroub M820S5	1
71	Ložisko 6000ZZ	6
72	Kolo	2
73	Blokovací kroužek D10	1
74	Držák senzoru	1
75	Krytka	2
76	Imbusový šroub M10*55	1
77	Nylonová matice M10	1
78	Náprava	1
79	Kladka	1
80	Pouzdro trubky	1
81	Plochá podložka D6	1
82	Imbusový šroub M6*15	1
83	Ruční vodní pumpa	1
84	Imbusový klíč S5	1
85	Imbusový klíč S4	1
86	Křížový klíč	1
87	Adaptér	1
88	Kabel senzoru	2
89	Napájecí kabel	1
90	Kabel senzoru počítače	2
91	Kabel motoru počítače	1

## 6. ZÁRUKA

---

### 6.1 ZÁRUKA

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check <https://www.flowfitness.com> for more information.

**PERFORM**  **9i**

[WWW.FLOWFITNESS.COM](http://WWW.FLOWFITNESS.COM)



**FLOWFITNESS**



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