

FLOWFITNESS

TURNER*DHT2500*



Návod k použití

www.flowfitness.com

1. Důležité informace	3
1.1 Zdraví	3
1.2 Bezpečnost	3
2. Úvod	5
2.1 Obsah balení	6
2.2 Důležité části	7
2.3 Specifikace	7
3. Fitness	8
3.1 Tepová frekvence	8
3.2 Rozehřátí a uvolnění	10
4. Použití	11
4.1 Montáž	11
4.2 Počítač	16
4.3 Údržba	24
5. Obecné informace	25
5.1 Tréninkový plán	25
5.2 Nákres	27
5.3 Řešení problémů	29
6. Záruka	30
6.1 Záruka	30

1. Důležité informace

Důležité

Před samotným používáním stroje si pečlivě přečtěte tento návod a řiďte se jeho pokyny.

- Pro stanovení optimální úrovně vašeho tréninku je nejlepší poradit se s odborníkem.
 - Pokud se při tréninku objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
 - Při tréninku průběžně kontrolujte svůj srdeční tep a pokud budou hodnoty jakkoli nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.
 - Doporučujeme se před použitím stroje rozehrát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5-10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto proce se vaše tepová frekvence může střídavě zvyšovat a snižovat, a tím předcházíte bolesti svalů.
-
- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je popsáno v návodu.
 - Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je něco v nepořádku, přestaňte cvičit a kontaktujte vašeho dodavatele.
 - Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
 - Stroj je určen pouze pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.
 - Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.
 - Maximální nosnost stroje je 140 kg.
 - Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného místa. Ideálně 1 metr.
 - Na stroj nic nelepte.
 - Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
 - Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před začátkem cvičení.
 - Nestrkejte ruce a nohy do pohyblivých částí stroje a pod stroj.

1. Důležité informace

- Během cvičení nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.
- V tréninkovém plánu začínejte pomalu a postupně jej budujte.
- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.
- Při přesouvání stroje použijte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli zranění zad.
- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučeni a vědí o možných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.
- Stroj není vhodný pro terapeutické či jiné profesionální používání.



VAROVÁNÍ

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

2. Úvod

Děkujeme, že jste si zakoupili Turner DHT25000. Jsme přesvědčeni, že tento produkt splní vaše očekávání. Existuje mnoho důvodů, proč si koupit právě tento rotoped. Přání zhubnout, rehabilitovat či zlepšit kondici. Ať už byl ten váš důvod jakýkoli, věříme, že budete se svou volbou spokojeni.

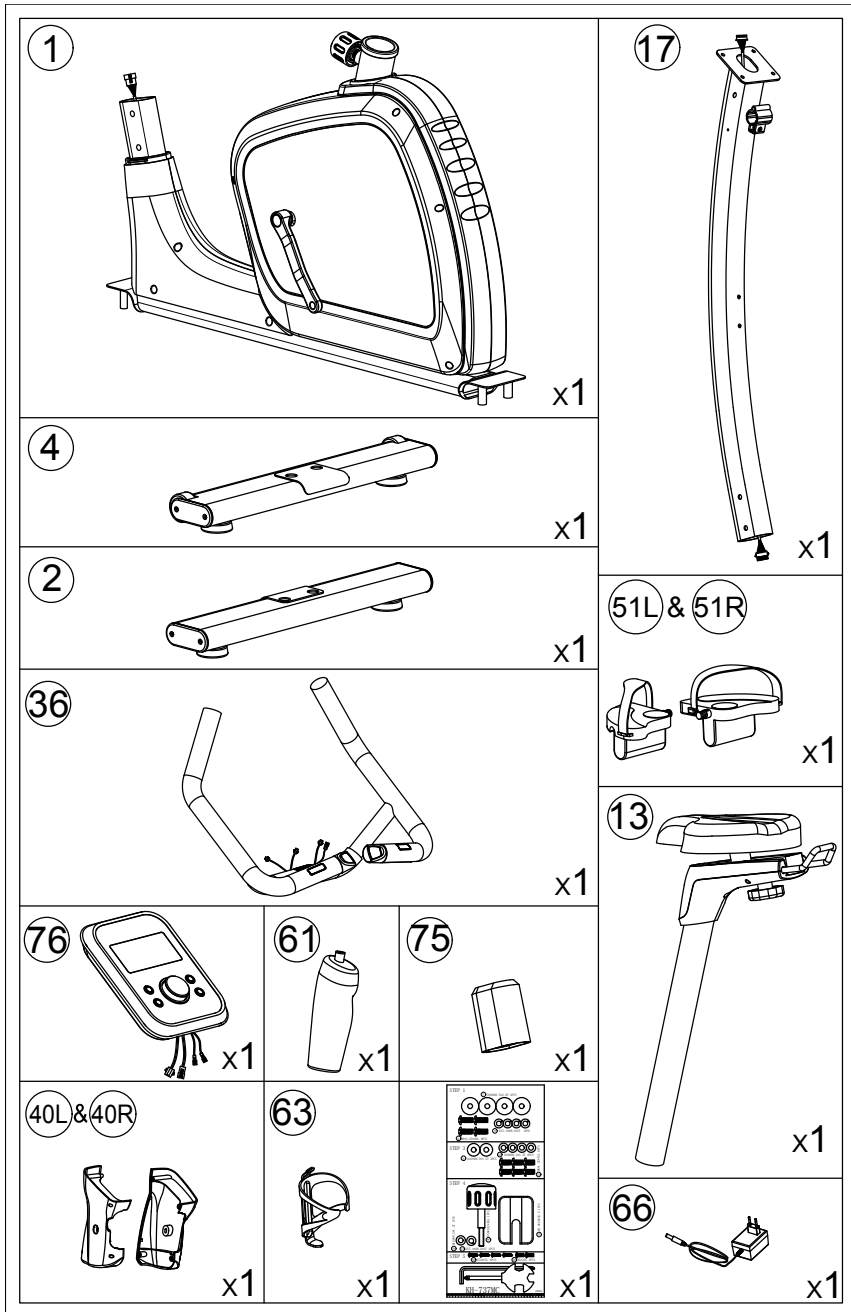
Turner DHT25000 je robustní a stabilní rotoped s velkým množstvím funkcí. K dispozici máte 24 programů, z toho 4 z nich jsou programy, které řídí tepová frekvence. Všechny programy jsou ideální volbou pro dosažení vašich cílů, ať už se jedná o zlepšení kondice nebo zhubnutí. Pomocí programu, který je řízen tepovou frekvencí, dosáhnete vašeho cíle v ještě kratší době.

Počítač lze velice snadno ovládat, a to pomocí rolovacího kolečka. Díky tomuto kolečku můžete lehce procházet nabídku a vybrat požadovaný program. Pohodlné, nastavitelné sedlo a nastavitelná řídítka vám zajistí ještě větší komfort při cvičení.

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

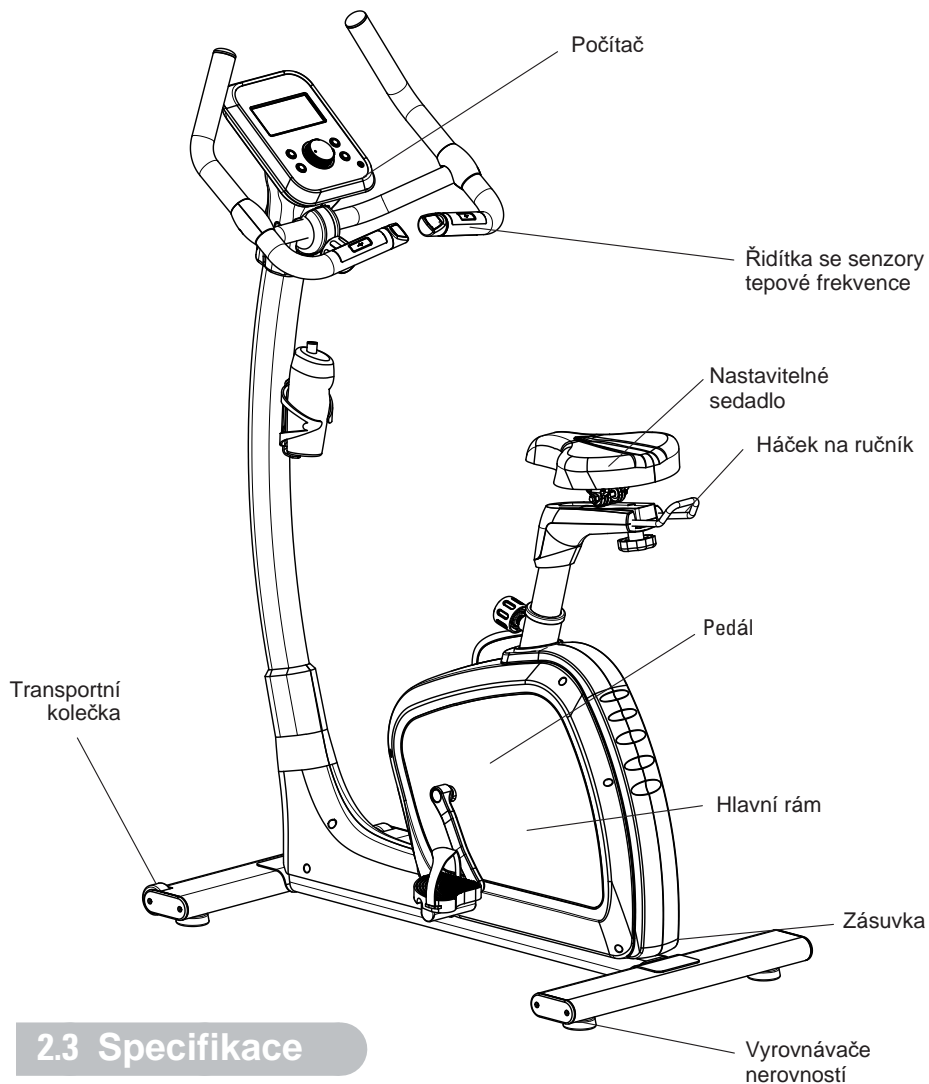
Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné cvičení.

2.1 Obsah balení



2. Úvod

2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

Délka	98 cm
Výška:	153 cm
Šírka:	58 cm
Váha:	37 kg

Co je to Fitness? Obecně lze fitness cvičení popsat jako aktivitu, díky které dopravuje vaše srdce více okysličené krve z plic do svalů. Čím je trénink namáhavější, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují a tím více musí srdce pracovat, aby zvládlo pumpovat okysličenou krev. Čím lepší je vaše fyzická kondice, tím lépe to vaše srdce zvládá - nemusí se tolikrát stáhnout, aby transportovalo potřebný kyslík. Váš klidový srdeční rytmus a srdeční rytmus při cvičení proto klesá.

3.1 Tepová frekvence

Při tréninku je důležité sledovat srdeční frekvenci, protože správná tepová frekvence je klíčová pro dobré výsledky vašeho cvičení. Optimální tepová frekvence při cvičení záleží hlavně na vašem věku. Právě věk určuje její maximální hodnotu. Dále záleží na stanovených cílech. Pokud je váš cíl snižování tělesné hmotnosti, je pro vás 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.

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.

3. Fitness

Věk	Snížování váhy (úderů za minu- tu) 60%	Zlepšení výdrže (úderů za minu- tu) 85%
20 -24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 a více	96 - 94	136 - 133

Neexistuje nejlepší způsob, jak trénink začít. Je pro každého individuální. Pokud jste nějakou dobu necvičili a nebo máte nadváhu, měli byste s tréninkovým plánem začínat pomalu a úroveň postupně zvyšovat.

V poslední kapitole tohoto manuálu naleznete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. obecné informace). Můžete je použít jako inspiraci či pomoc k dosažení stanovených cílů. Tyto plány jsou rozděleny do dvou fází. První fáze je doporučována pro začátečníky nebo osoby, které delší dobu necvičili. V této fázi se intenzita cvičení postupně zvyšuje a plán trvá šest týdnů. Pak přejdete do druhé fáze, ve které si můžete zvolit již konkrétní tréninkový plán, a to "snížování váhy" nebo "zlepšení výdrže".

3.2 Rozehřátí a uvolnění

Správný trénink začíná vždy rozechříváním (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 překloňte 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.



Protahování 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.



Protahování hamstringů

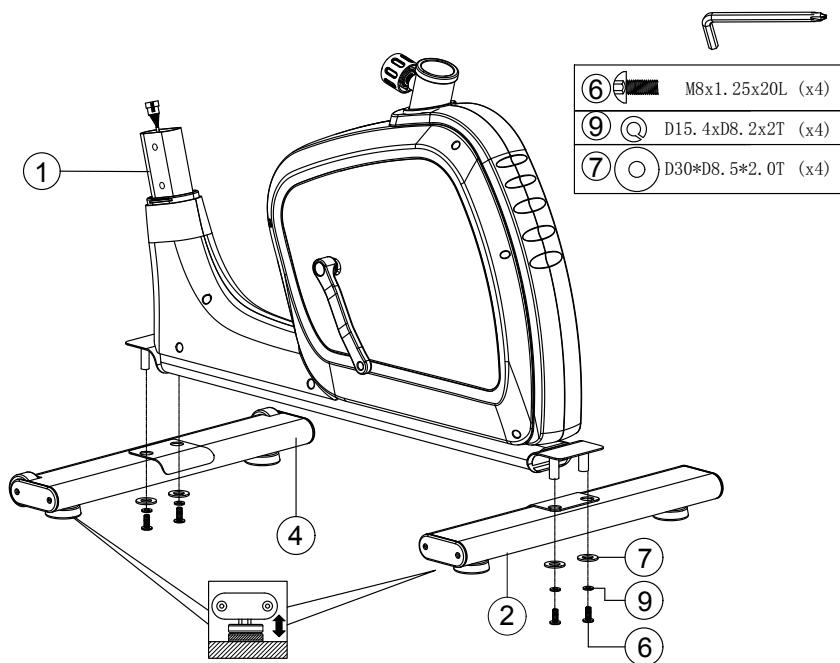
Posadte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

4. Montáž

4.1 Montáž

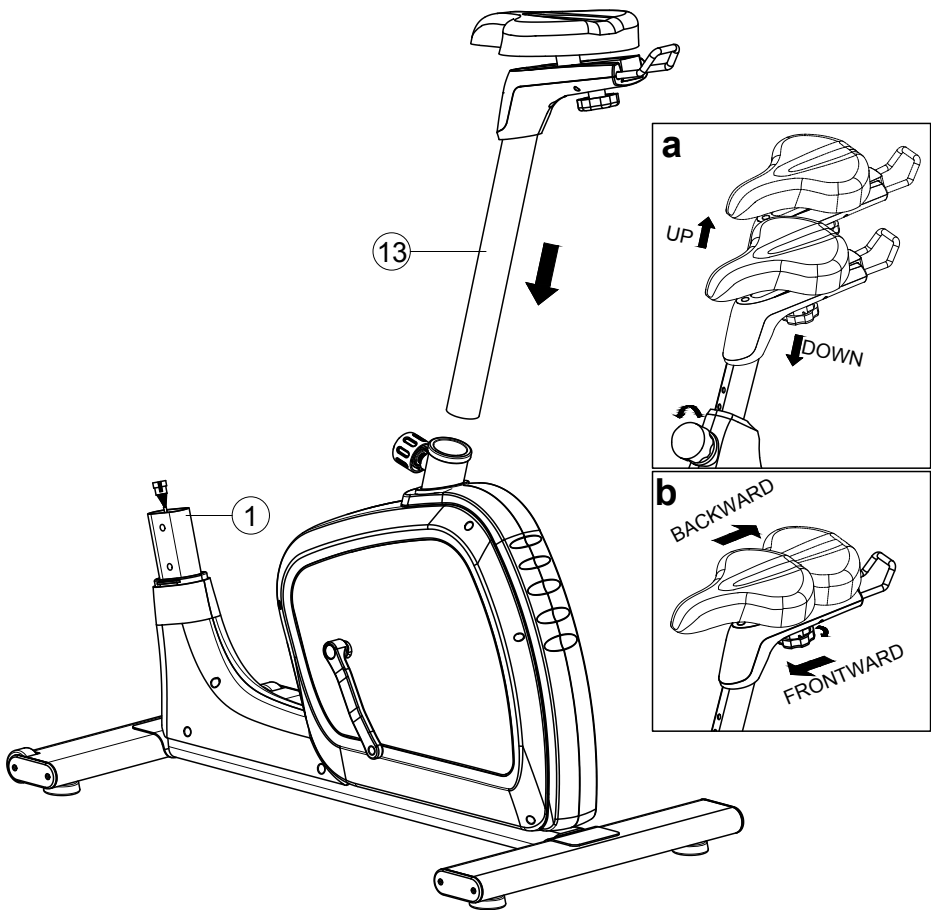
Krok 1

Přípevněte přední stabilizátor (4) a zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu stroje, a to pomocí šroubů (6), pružinové podložky (9) a ploché podložky (7). Vyrovnajte rotoped pomocí koleček na vyrovnávači.



Krok 2

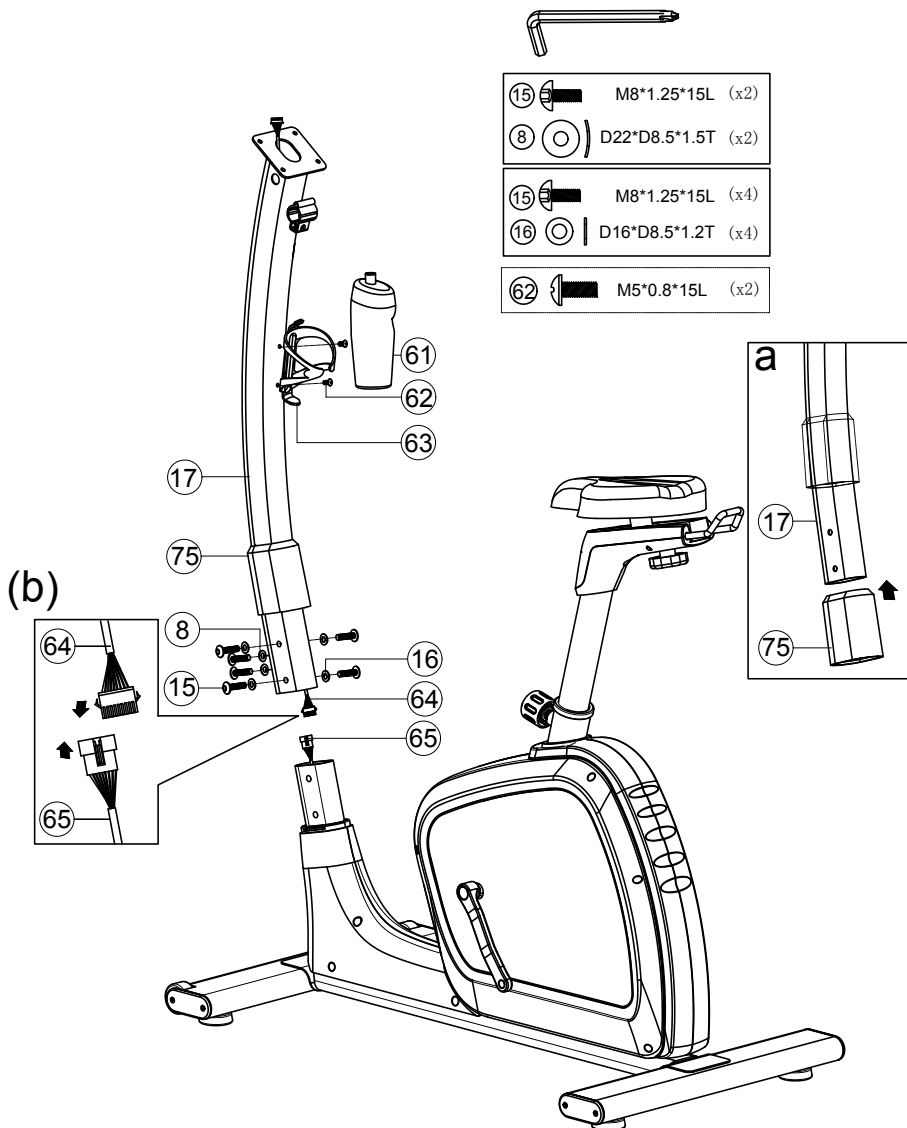
1. Nejdříve pootočte a zatáhněte za knoflík v hlavním rámu. Díky tomuto kroku se může sloupek od sedadla pohybovat nahoru a dolů. Poté nasuňte sedlovku (13) do hlavního rámu stroje. Nastavte sedadlo do požadované výšky a nastavovací knoflík upevněte v jednom z otvorů a pevně utáhněte (13) (obr. a)
2. Nyní můžete sedadlo posunout dopředu nebo dozadu tím, že uvolníte nastavovací knoflík pod sedadlem. Až nastavíte sedadlo do vyhovující polohy, knoflík pevně utáhněte (obr. b)



4. Montáž

Krok 3

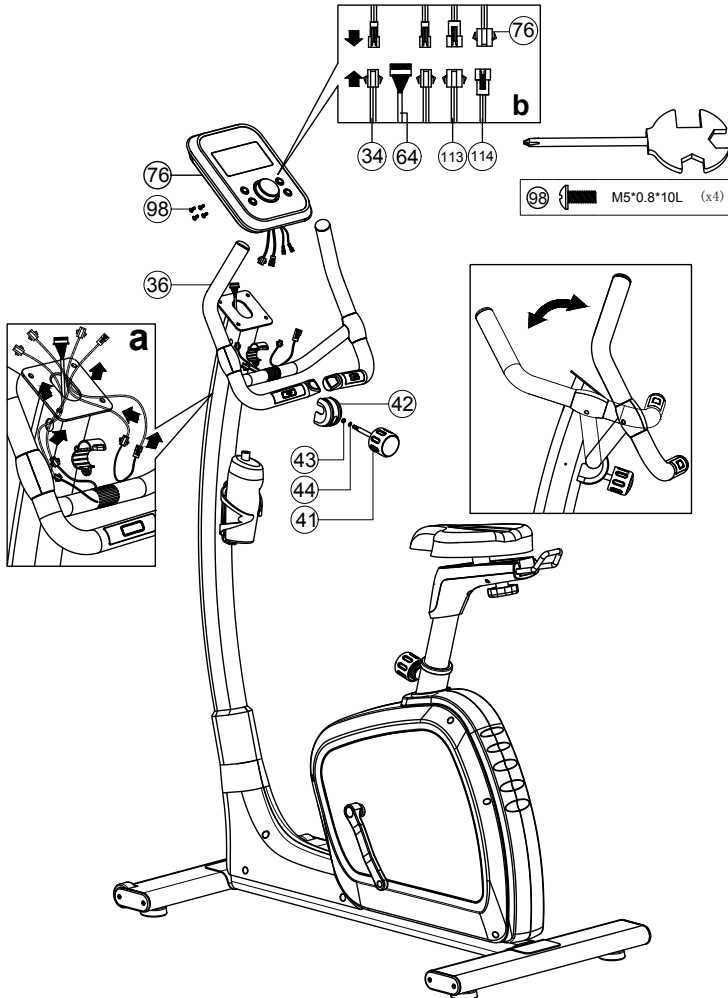
1. Nasadte kryt (75) na sloupek řídítek (17) dle obr. a.
2. Propojte horní kabel od PC (64) se spodním kabelem od pc (65) (obr. b) a upevněte sloupek řídítek (17) k hlavnímu rámu pomocí imbusových šroubů (15), ploché podložky (16) a zakřivené podložky (8) jako na obr. c.
3. Připevněte držák na láhev na sloupek (17), a to pomocí šroubů M5x15L (obr. c).



Krok 4

1. Protáhněte pulzní kabel (34) vycházející ze sloupku řidítek skrz otvor v něm tak, jak je znázorněno šípkami na obr. a.
2. Umístěte rukojeti (36) na sloupek (17), pak kryt řidítek (42), pouzdro (45), a upevněte pomocí pružné podložky (44), ploché podložky (43) a čepu (41).
3. Připojte kabel (64) k zadní části počítače (64) a propojte kabely 34, 113 a 114 (obr. b)
4. Upevněte počítač (76) ke sloupku (17) pomocí šroubů(98).

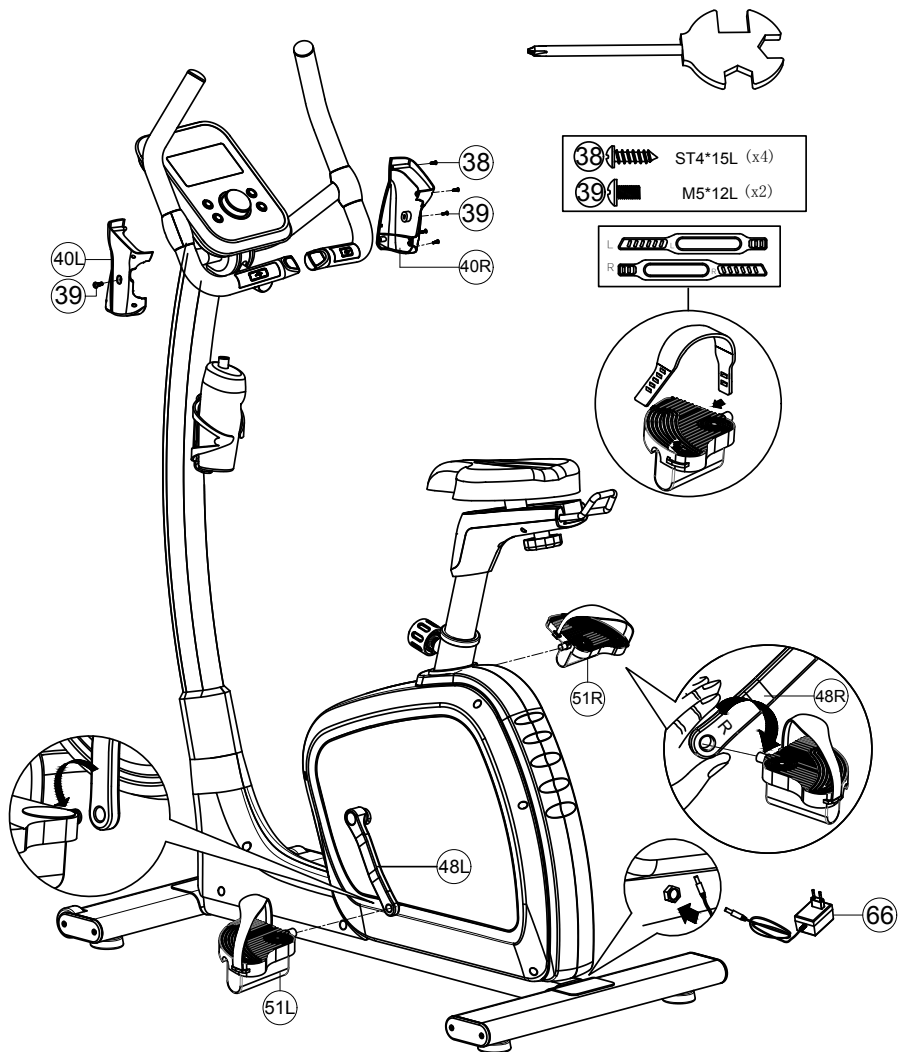
Řidítka můžete upravit do požadované polohy, a to uvolněním čepu (41), následným seřízením řidítek a opětovným utažením čepu (41).



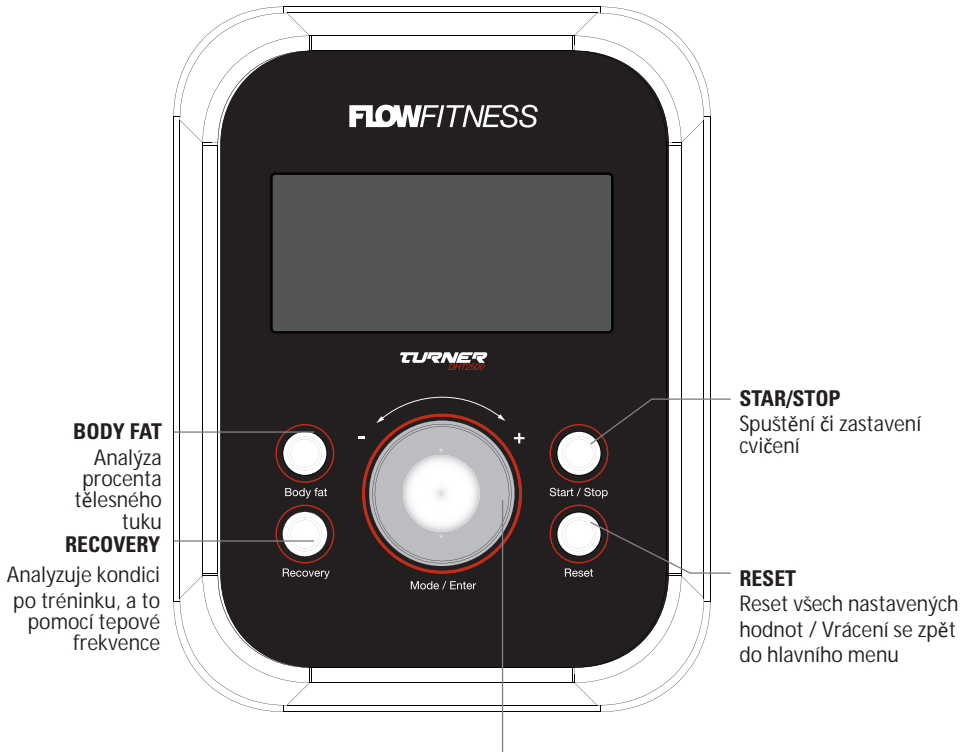
4. Montáž

Krok 5

1. Upevněte držák počítače (40L & 40R) na sloupek od říditek pomocí šroubu (38) a (39).
2. Nasadte popruhy na pedály. Pak upevněte pedály (51L & 51R) na kliky (48L & 48R).
3. Připojte adaptér (66) k zadní části rotopedu.



4.2 Počítač



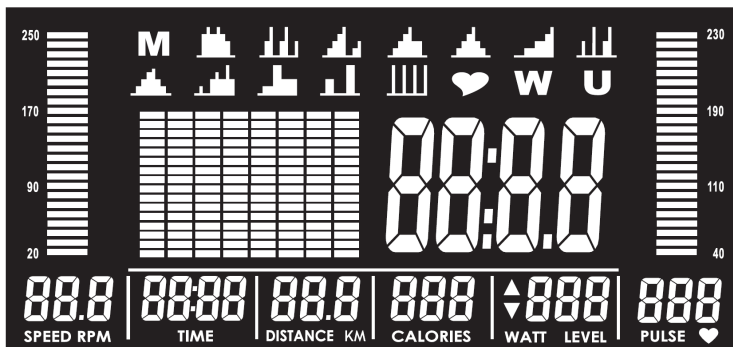
ROLOVACÍ KOLEČKO

1. Otočením v nabídce vyberte program nebo nastavte jednu z hodnot tréninku.
2. Stisknutím vyberete program nebo potvrdíte nastavenou hodnotu.
3. Otáčením během tréninku zvyšujete nebo snižujete úroveň zátěže.

4. Počítač

Zapnutí

Připojte napájecí 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).

Volba programu

Poté co si nastavíte uživatelský profil, můžete pokračovat do hlavní nabídky.

V této nabídce jsou k dispozici následující možnosti.

 M	manual	Manuální program
 P	program	12 přednastavených tréninků
 H	HRC	Programy řízené tepovou frekvencí
 U	User	Uživatelské programy
 W	Watt constant	Konstantní WATT

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

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

Můžete si nastavit hodnoty jako TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE (srdeční tep), LEVEL (zátěž) podle sebe, a to otáčením a stisknutím rotačního kolečka.

Stisknutím START/STOP začnete cvičit.

Během tréninku můžete zvolit zátěž, a to pomocí rotačního kolečka.

Jakmile všechny vámi nastavené hodnoty dosáhnou nuly, je trénink ukončen.

4. Počítač



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 délku tréninku (max. 99 minut) a odpor pomocí knoflíku.
3. Stisknutím START/STOP spustíte trénink.



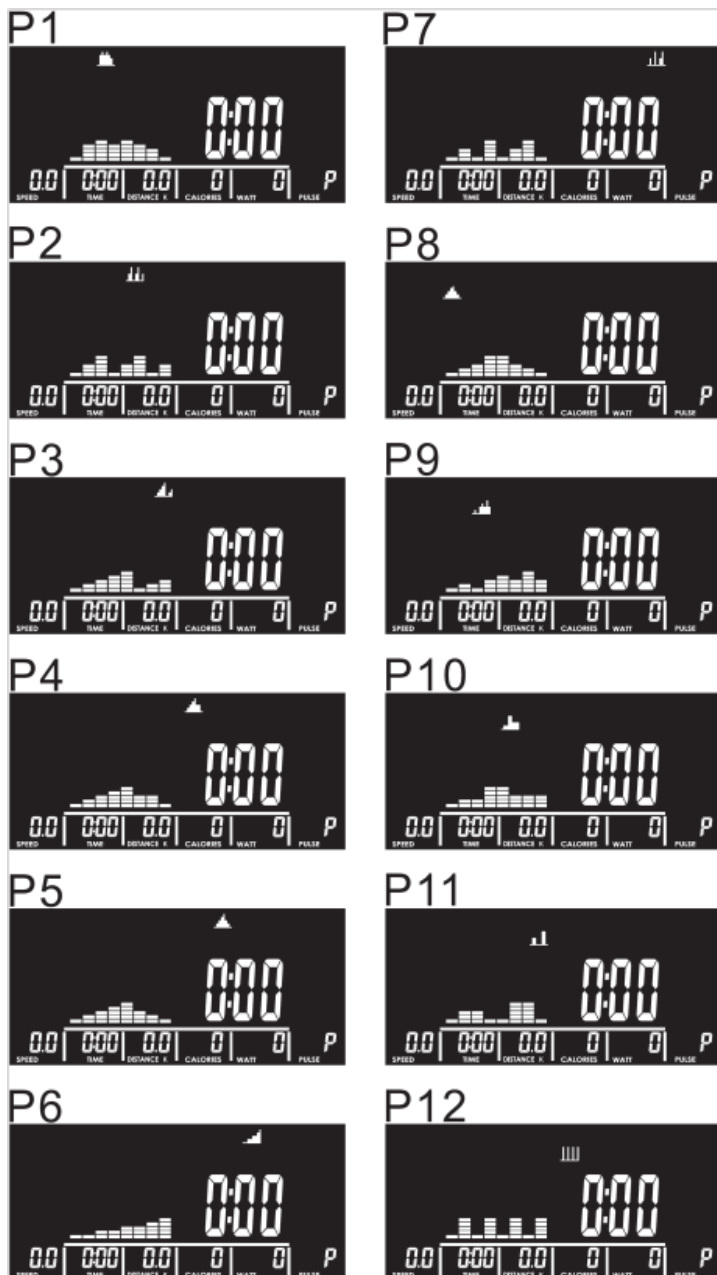
Program řízený tepovou frekvencí

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 zadal do uživatelského profilu. Výpočet je následující: $220 - \text{váš věk} \times \text{pásmo tepové frekvence (55\%, 75\%, 90\%)}$.

1. Můžete si vybrat mezi třemi různými procenty vašeho maxima, a to 55%, 75%, 90% nebo zvolit TA a nastavit si svůj vlastní tepovou frekvenci. Volbu potvrďte stisknutím knoflíku. Pro výběr stiskněte ENTER.
2. Nastavte si délku tréninku (TIME).
3. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

Pokud počítač nenačte vaši tepovou frekvenci ani za 5 vteřin, zobrazí se chybová hláška. Následně zkontrolujte, zda máte správně upevněn hrudní pás. Na obrázku níže je příklad programu srdeční frekvence na 55% maxima.





4. Počítač

U Uživatelem naprogramované cvičení
V hlavním menu zvolte ikonu "U".

1. Program se skládá z 8 segmentů. Pro každý segment si můžete zvolit zátěž. Mezi segmenty přepínáte otáčením knoflíku. Vybraný segment pak potvrďte stisknutím knoflík (ENTER).
2. Až budete mít segmenty nastaveny, stiskněte a držte knoflík po dobu 4 vteřin.
3. Nyní si nastavte délku tréninku.
4. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení.

V průběhu cvičení můžete odpor měnit otáčením knoflíku.



W WATT program
Tento program vyberete zvolením ikony "W" v hlavním menu.

1. Otáčením knoflíku si nastavte požadovanou hodnotu ve wattech, stisknutím následně hodnotu potvrdíte.
2. Nastavte délku tréninku.
3. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení.



Měření tělesného tuku





Měření nefunguje v průběhu cvičení. Pro správné měření musí být stroj zastaven.

1. Stiskněte tlačítko BODY FAT a pevně uchopte senzory pro měření tepové frekvence.
2. Po dobu 8 sekund bude displej zobrazovat pouze pruhy: ----- a poté zobrazí procento tělesného tuku (F). Zobrazí se také vaše BMI (B).

Tabulka níže vysvětlí možné symboly, které se na displeji mohou zobrazit. Je možné, že se zobrazí i chybová hláška.

E-1: Analýzu nelze provést, protože senzory jsou nesprávně drženy.

E-4: Procento tělesného tuku překračuje měřitelné hodnoty.

SYMBOL				
POHLAVÍ /TUK%	nízké	podprůměrné	průměrné	vysoké
MUŽ	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ŽENA	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

Hodnoty BMI jsou pouze orientační, pro přesnější měření navštivte odborníka.

4. Počítač

RECOVERY

Po tréninku můžete zkontrolovat vaši výdrž. Stiskněte tlačítko RECOVERY a pevně uchopíte senzory tepové frekvence, nebo mějte zapnutý hrudní pás. Z obrazovky zmizí všechny hodnoty a zobrazí se odpočítávání od 60 do 0. Po skončení odpočtu se zobrazí kód, který odpovídá níže uvedené úrovni:

F1:	Vynikající
F2:	Dobry
F3:	Průměrný
F4:	Podprůměrný
F5:	Špatný
F6:	Velice špatné / chybné měření

Pokud nezačnete zase cvičit, počítač se automaticky vypne. K měření recovery musí dojít nejpozději do 90 sekund od ukončení cvičení.



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.

4.3 Údržba

Kovové a plastové části stroje můžete čistit prostředkem od Flow Fitness "Shine and Protect". Nejdříve se ale ujistěte, že všechny části stroje jsou suché.

Společnost Flow Fitness doporučuje jednou za šest týdnů zkontrolovat utažení všech šroubů a závitů, případně tyto dotáhnout. Pro dotažení používejte vždy nástroj, který je dodán spolu se strojem. Abyste předcházeli zbytečnému opotřebení, používejte stroj pouze v suchých prostorách.

5. Obecné informace

5.1 Tréninkový plán

Tréninkový plán

Plán na 1 a 2 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 3x týdně.

Rozehřátí 10 minut.

Cvičení 4 minuty

Odpočinek 1 minut

Cvičení 2 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 3 a 4 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 4x týdně

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 5 minut

Odpočinek 1 minutu

Cvičení 3 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 5 a 6 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 5x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 6 minut

Odpočinek 1 minuta

Cvičení 4 minuty

Klidnější cvičení 3 minuty

Uvolnění 5 minut

Po skončení kompletního úvodního tréninku, který trvá šest týdnů, můžete začít s individuálním tréninkem. Můžete si vybrat trénink, který vám pomůže zhubnout či trénink, díky kterému zlepšíte svou výdrž. Tréninkové plány najdete na následující stránce.

Zlepšení výdrže
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden

Cvičte na 90% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 7 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 5 minut
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

Plán na 9 týden a další

Cvičte na 90% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 10 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 10 minut
Opakujte 2x nebo 3x
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

Hubnutí
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 7 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 5 minut
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

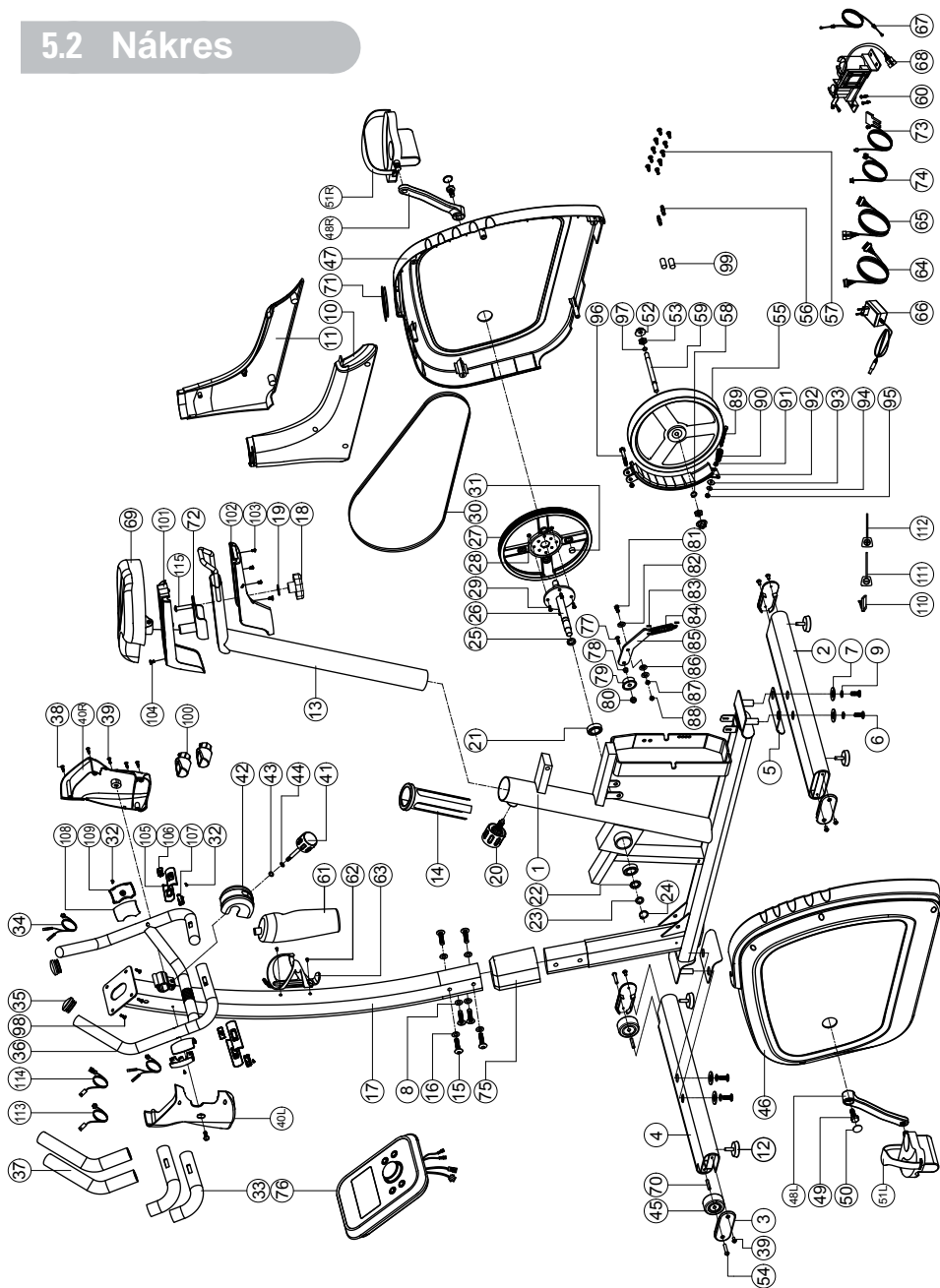
Plán na 9 týden a další

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 10 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 10 minut
Opakujte 2x nebo 3x
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

5. Obecné informace

5.2 Nákres



5. Obecné informace

NO.	Part name	QTY	NO.	Part name	QTY
1	Main frame	1	58	C-clip	1
2	Rear stabilizer	1	59	Flywheel axle	1
3	Oval cap	4	60	Screw ST4.2*1.4*15L	4
4	Front stabilier	1	61	Water bottle	1
5	Buffer	2	62	Bolt M5*0.8*15L	2
6	Allen bolt M8*1.25*20L	4	63	Water bottle holder	1
7	Flat washer D30*D8.5*2.0T	4	64	Upper computer cable	1
8	Curved washer D22xD8.5x1.5T	2	65	Lower computer cable	1
9	Spring washer D15.4xD8.2x2T	4	66	Adaptor	1
10	Front decorative cover left	1	67	Tension cable	1
11	Front decorative cover right	1	68	Motor	1
12	Adjustable round wheel	4	69	Seat	1
13	Seat post	1	70	Sleeve	2
14	Inner tube	1	71	Round cover	1
15	Allen bolt M8*1.25*15L	6	72	Seat adjustment tube	1
16	Flat washer D16*D8.5*1.2T	4	73	Sensor cable	1
17	Handlebar post	1	74	Electric cable	1
18	Club knob	1	75	Oval cover	1
19	Flat washer D25xD8.5x2T	1	76	Computer	1
20	Knob	1	77	Allen bolt M10*35L	1
21	Bearing	2	78	Bushing	1
22	Waved washer D22xD17x0.3T	2	79	Idle wheel	1
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	1	80	Nut M10x1.5x10T	1
24	C-clip	1	81	Bolt	1
25	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	1	82	Flat washer D30*D8.5*2.0T	1
26	Crank axle	1	83	Plastic cover	2
27	Belt wheel	1	84	Spring	1
28	Nylon nut M6x1.0x6T	4	85	Fixing plate for idle wheel	1
29	Bolt M6x1.0x15L	4	86	Plastic flat washer	2
30	Belt	1	87	Nut M8*1.25*6T	1
31	Round magnet	1	88	Nylon nut M8*1.25*8T	2
32	Screw ST4x1.41x15L	4	89	Bolt	1
33	Foam	2	90	Spring	1
34	Handle pulse cable	2	91	Nut M6*1*6T	1
35	End cap D1 1/4"*29L	2	92	Fixing plate for magnet	1
36	Handlebar	1	93	Nylon washer	1
37	Foam	2	94	Flat washer D13*D6.5*1.0T	1
38	Screw ST4*1.41*15L	4	95	Nylon nut M6*1*6T	1
39	Bolt M5*0.8*12L	3+6	96	Bolt	1
40L	Left computer bracket	1	97	Fixng ring	1
40R	Right computer bracket	1	98	Screw M5*0.8*10L	4
41	T knob	1	99	Buffer	2
42	Protective cover	1	100	Button	2
43	Flat washer D16xD8.5x1.2T	1	101	Upper seat protective cover	1
44	Spring washer D15.4xD8.2x2T	1	102	Lower seat protective cover	1
45	Round wheel	2	103	Screw ST2.9x9.5L	3
46	Left chain cover	1	104	Screw ST4.2*15L	2
47	Right chain cover	1	105	Handle pulse	4
48L	Left crank	1	106	Upper handle pulse bracket	2
48R	Right crank	1	107	Lower handle pulse bracket	2
49	Bolt M8x1.25x25	2	108	Handle protective cover /L	2
50	Screw cap	2	109	Handle protective cover /R	2
51L&51R	Pedal set	1	110	Connecting socket	2
52	Anti-loosen nut	2	111	Membrane keyboard (-)	1
53	Nut D9.5x4T(3/8"-26UNFx4T)	2	112	Membrane keyboard (+)	1
54	Allen bolt M6*1*35L	2	113	Lower quick cable (1)	1
55	Flywheel set	1	114	Lower quick cable (2)	1
56	Pin	2	115	Square neck bolt M8*1.25*40L	1
57	Screw ST4.2x1.4x20L	12			

5.3 Řešení problémů

Problém:

Při cvičení stroj skřípe.

Řešení:

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

Problém:

Počítač nenačte tepovou frekvenci.

Řešení:

Příjem přes dlaňové senzory může být zkreslený. Spojení může ovlivnit pot, pohyb nebo dokonce i krém na 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? Pro lepší funkci senzorů je dobré, když jsou vlhké.
- Nejsou baterie v hrudním pásu vybité?
- Máte hrudní pás dostatečně utažený?

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

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitnes 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.

Antala Staška 2027/77

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

Poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FLOWFITNESS

Turner DHT2500 Hometrainer