

FLOWFITNESS

*GLIDER*DCT2500



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	8
2.3 Specifikace	8
3. Fitness	9
3.1 Tepová frekvence	9
3.2 Rozehřátí a uvolnění (cooling down)	11
4. Použití	12
4.1 Montáž	12
4.2 Počítač	18
4.3 Údržba	26
5. Obecné informace	27
5.1 Tréninkový plán	27
5.2 Rozložený nákres	29
5.3 Řešení problémů	31
6. Záruka	32
6.1 Záruka	32

1. Důležité informace

1.1 Zdraví

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

- Pro stanovení optimální úrovně tréninku je nejlepší poradit se 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.

1.2 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, přestaňte cvičit a kontaktujte vašeho prodejce.
- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
- Stroj je určen pouze pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.
- Na stroji cvičí vždy jen pouze jedna osoba.
- Nosnost elipticalu 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 cvičení nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.
- V tréninkovém plánu začínajte 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 poranění 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.
- 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 použití
komerčním prostředí.

2. Úvod

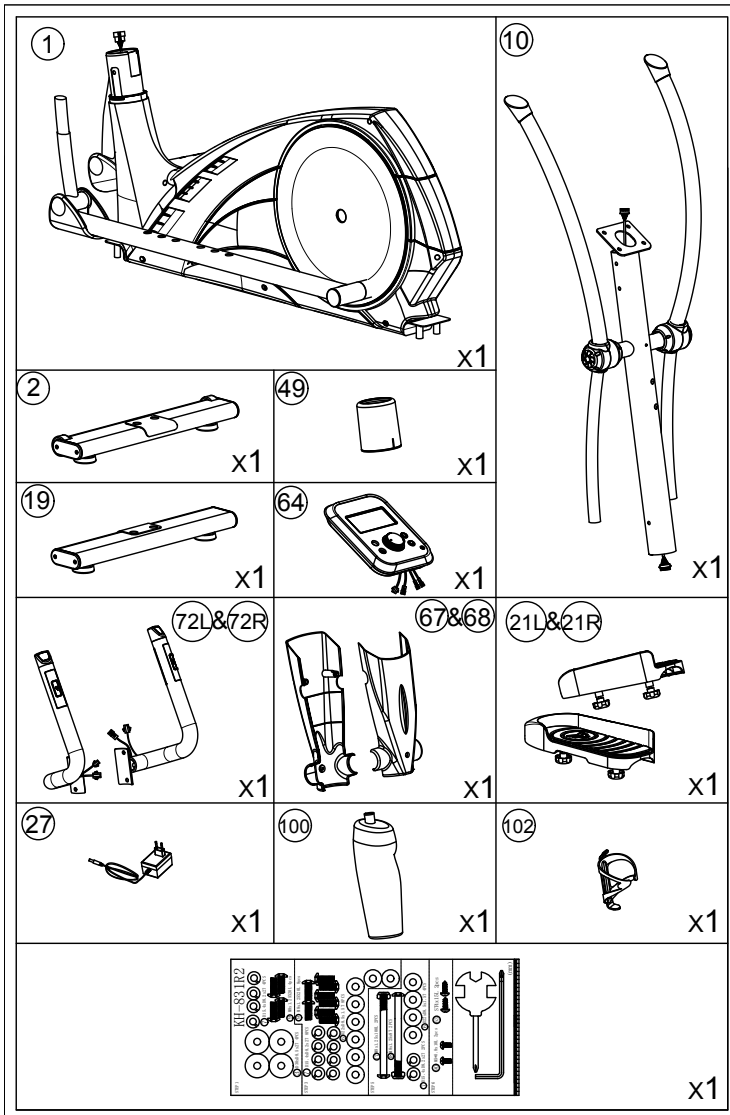
Děkujeme, že jste si zakoupili eliptical Glider DCT2500. Jsme přesvědčeni, že tento produkt splní vaše očekávání. Existuje mnoho důvodů, proč koupit právě Glider DCT2500. Přání zhubnout, rehabilitovat či zlepšit kondici. Ať už byl ten váš důvod jakýkoli, věříme, že budete s volbou naprosto spokojeni.

Eliptical Glider DCT2500 má 24 různých tréninkových programů. K dispozici je také program na měření tělesného tuku, kondice a zobrazuje váš pokrok v tréninku. Robustní a kvalitní rám je navržen pro intenzivní používání. DCT2500 vám bude každý den nabízet novou výzvu!

V tomto manuálu naleznete všechny potřebné informace pro používání stroje. Najdete zde také praktické tipy, jak ho správně a maximálně využít.

Flow Fitness vám přeje příjemné cvičení a rychlé dosažení kýžených výsledků.

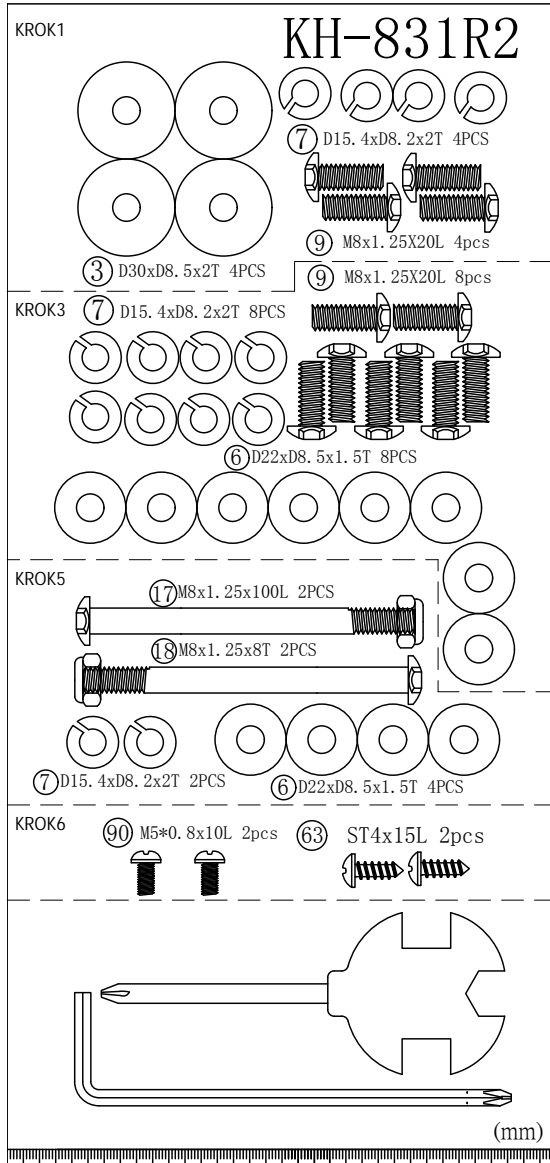
2.1 Obsah balení



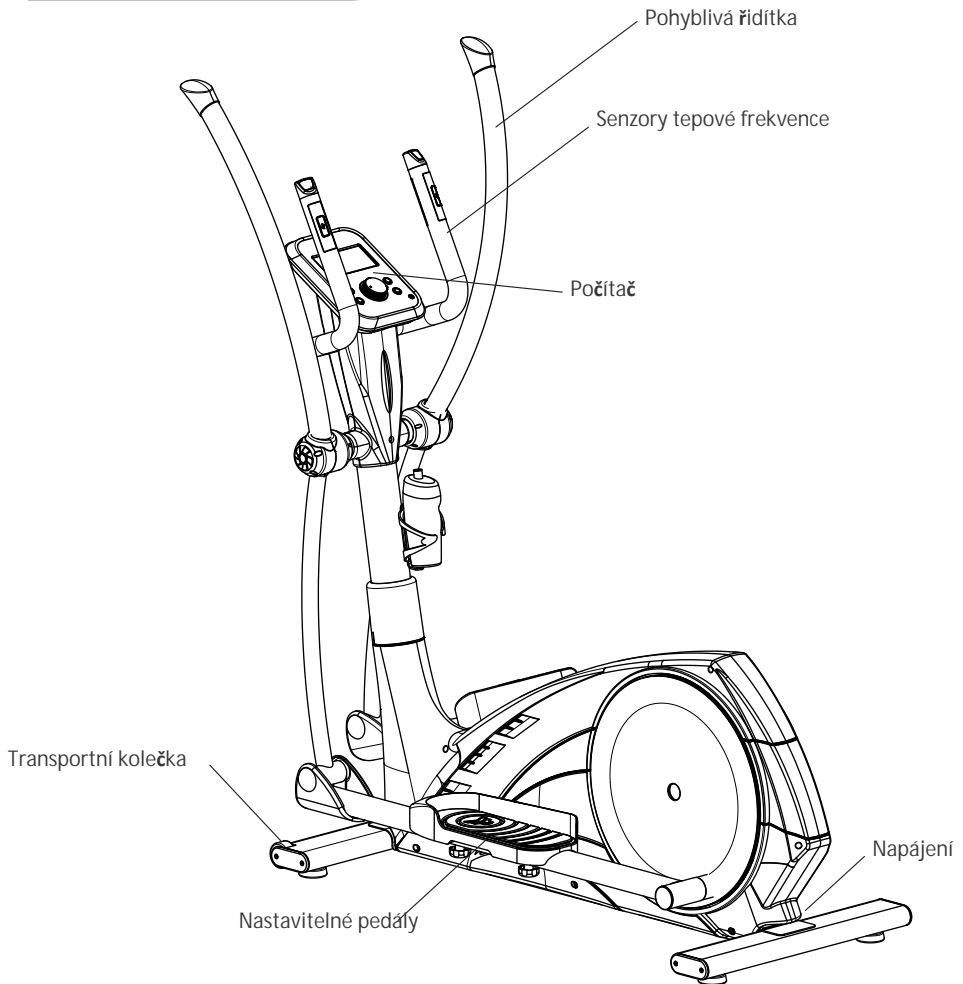
2. Úvod

Montážní set

Všechny díly pro montáž Glider DCT2500 jsou součástí balení. Níže naleznete rozpis komponentů, které budete u každého kroku potřebovat.



2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

Délka:	116 cm
Výška:	163 cm
Šířka:	63 cm
Váha:	55 kg

3. 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, 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.

Věk	Snižování váhy (úderů za minu- tu) 60%	Zlepšení vydrže (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 and older	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 "snižování váhy" nebo "zlepšení vydrže".

3.2 Rozehřátí a uvolnění

Správný trénink začíná vždy rozezhříváním (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 předkloňte 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.



Protážení 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.



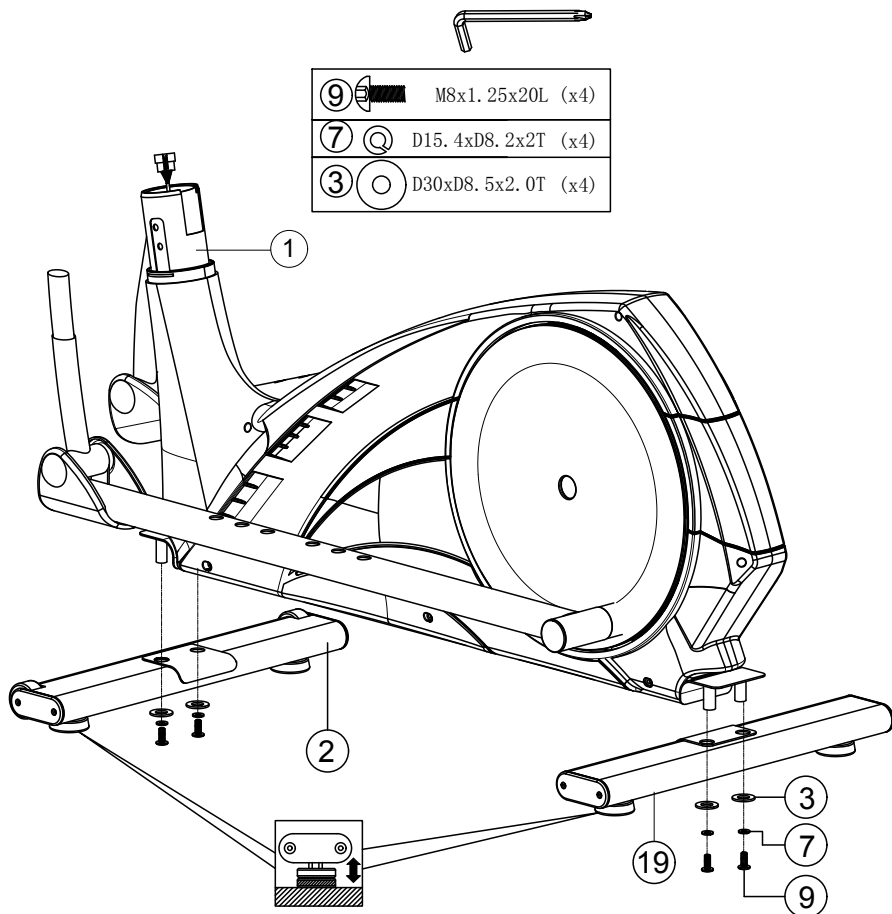
Protážení hamstringů

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.

4.1 Montáž

Krok 1

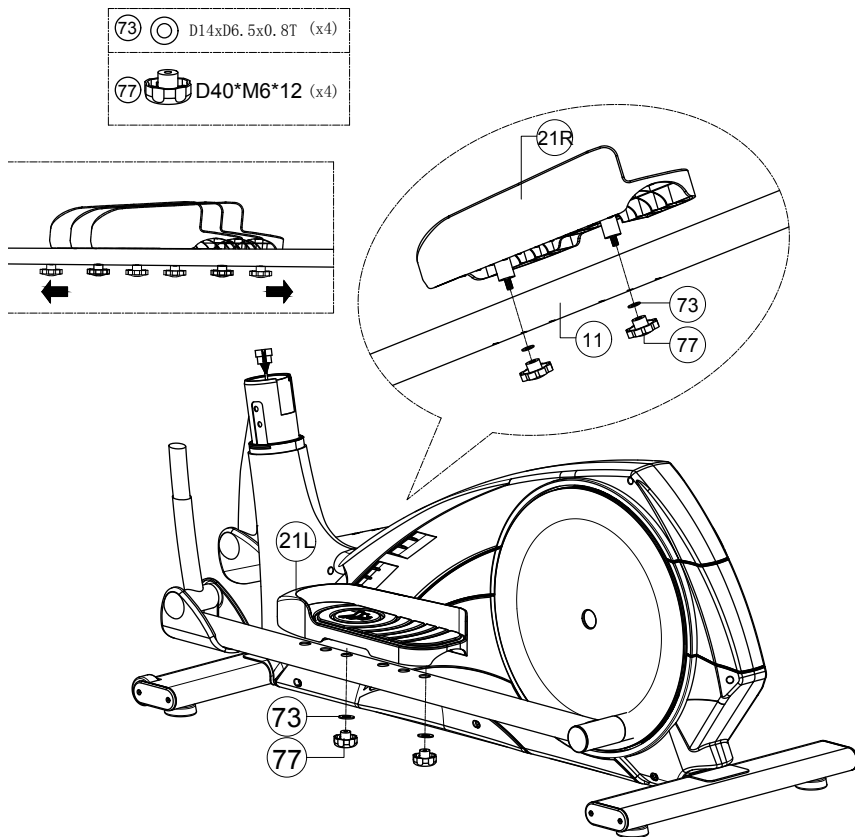
1. Připevňte přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (19) k hlavnímu rámu (1). Použijte šrouby (9), zajišťovací kroužek (7) a podložky (3).
2. Na přední a zadní straně stabilizátorů se nacházejí otočná kola. Těmi lze eliptical vyrovnat na podlaze.



4. Montáž

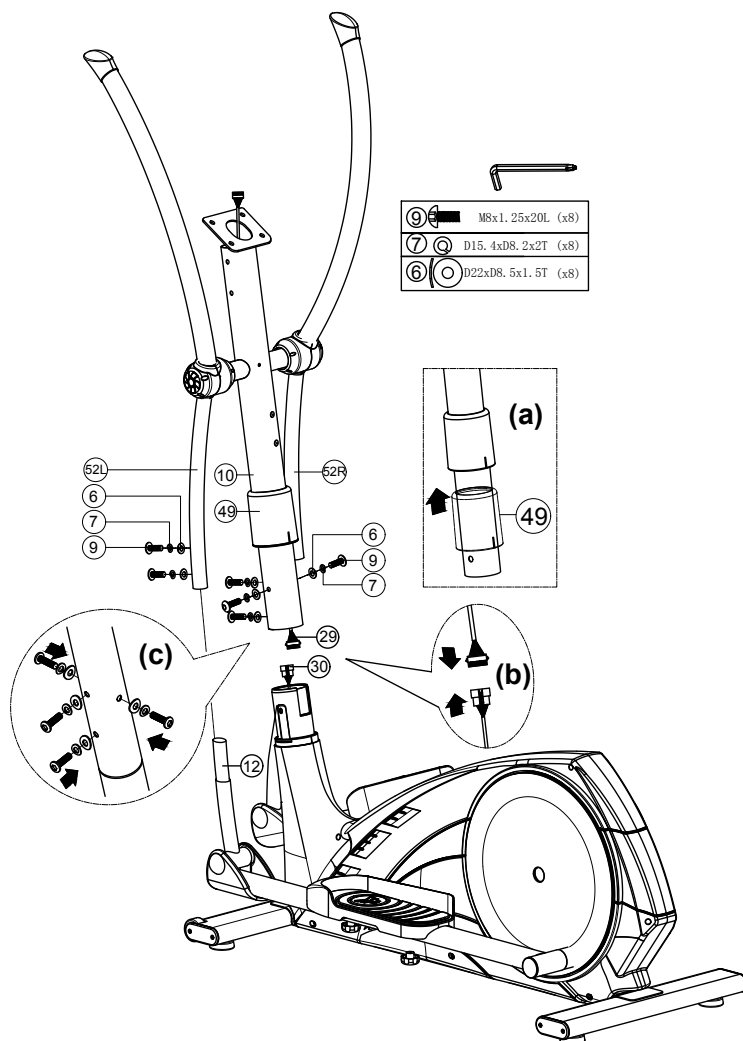
Krok 2

1. Připevněte pedály (21L a 21R) na opěru (11) za pomoci upevňovací podložky (73) a šroubu (77).
2. Pedály (21L a 21R) lze připevnit do tří různých poloh.



Krok 4

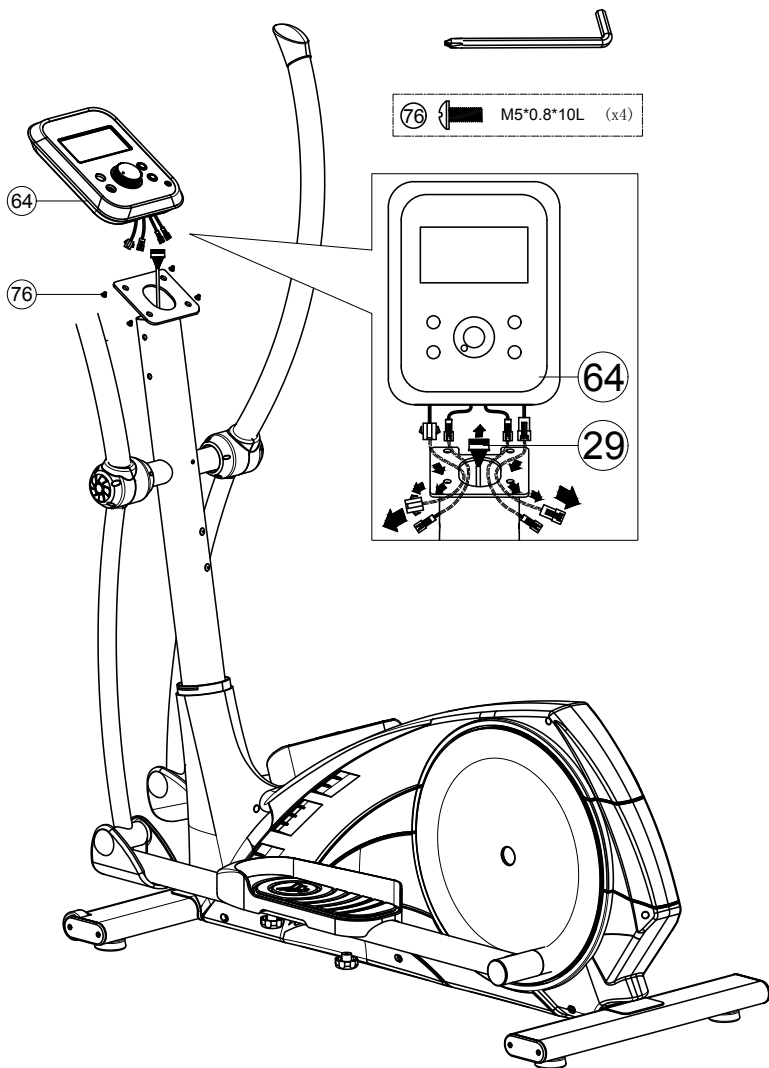
1. Vysuňte ochranný kryt (49) na horní část rámu řídítek (10) tak jak zobrazuje obrázek (a).
2. Připojte horní část kabelu (29) k dolní části kabelu (30) dle obrázku (b).
3. Připevněte sloupek (10) k hlavnímu rámu pomocí upevňovacích podložek (6), zajišťovacích kroužků (7), a šroubů (9) jako na obrázku (c).



4. Montáž

Krok 4

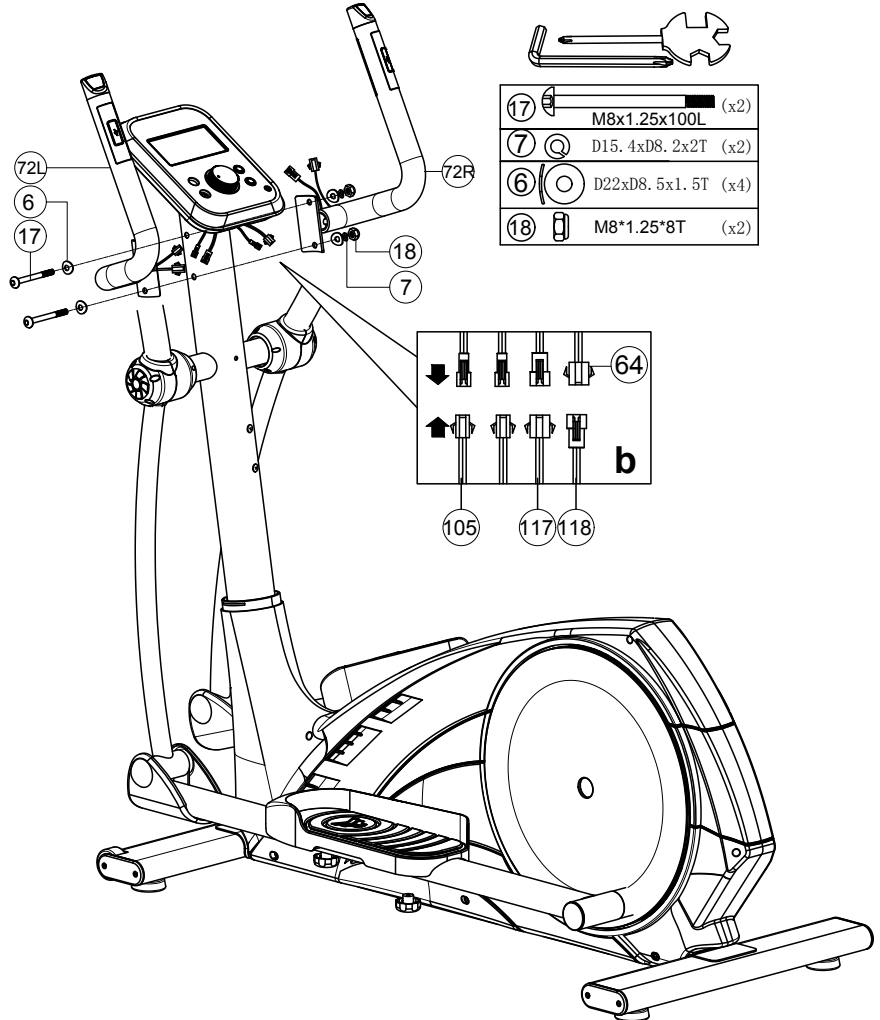
1. Připojte hlavní kabel (29) do konektoru počítače na zadní straně (64).
2. Upravte kabely u počítače tak, jak je vidět na detailním obrázku níže.
3. Připevněte počítač (64) ke sloupku (10) pomocí šroubů (76).
4. Připojte adaptér (27) k zadní části elipticalu.



Krok 5

1. Připevněte levou a pravou část řídicího panelu (72L a 72R) na sloupek (10) pomocí zajišťovacích kroužků (7), upevňovacích podložek (6), šroubů (17) a samojistných matic (18)

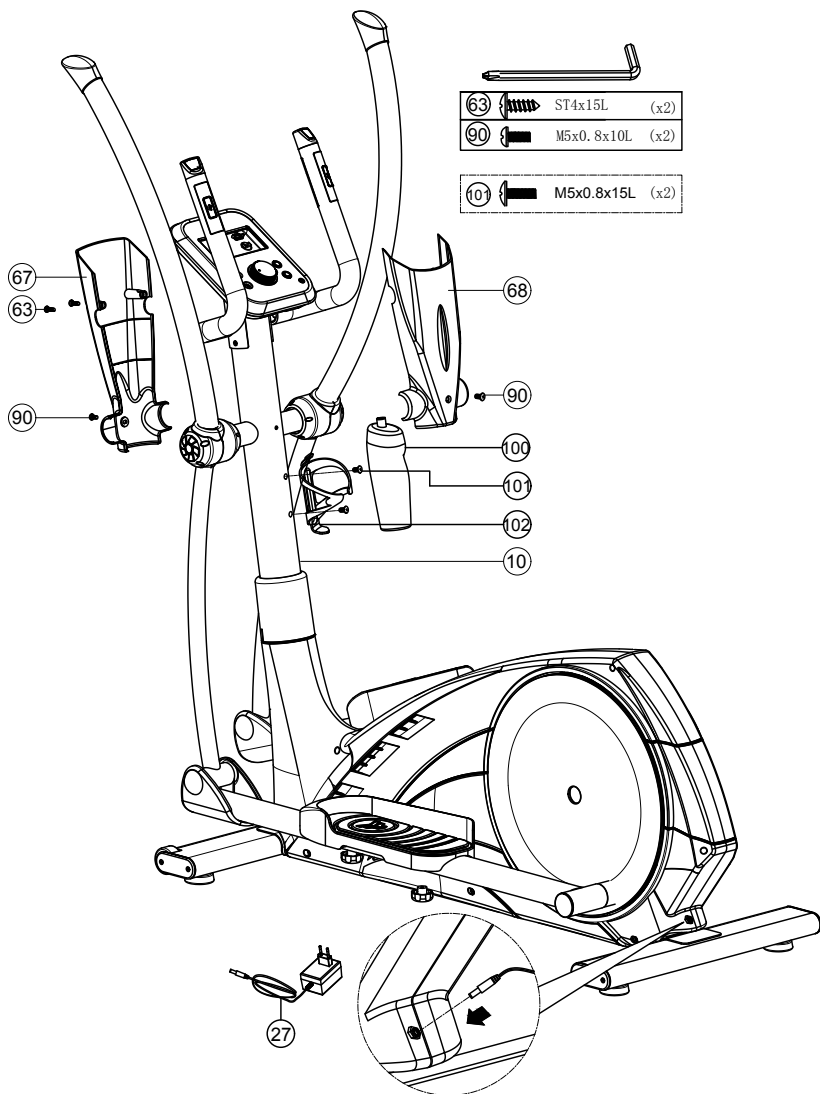
2. Připojte kabely k řídicím tak, jak je zobrazeno na obrázku (b).



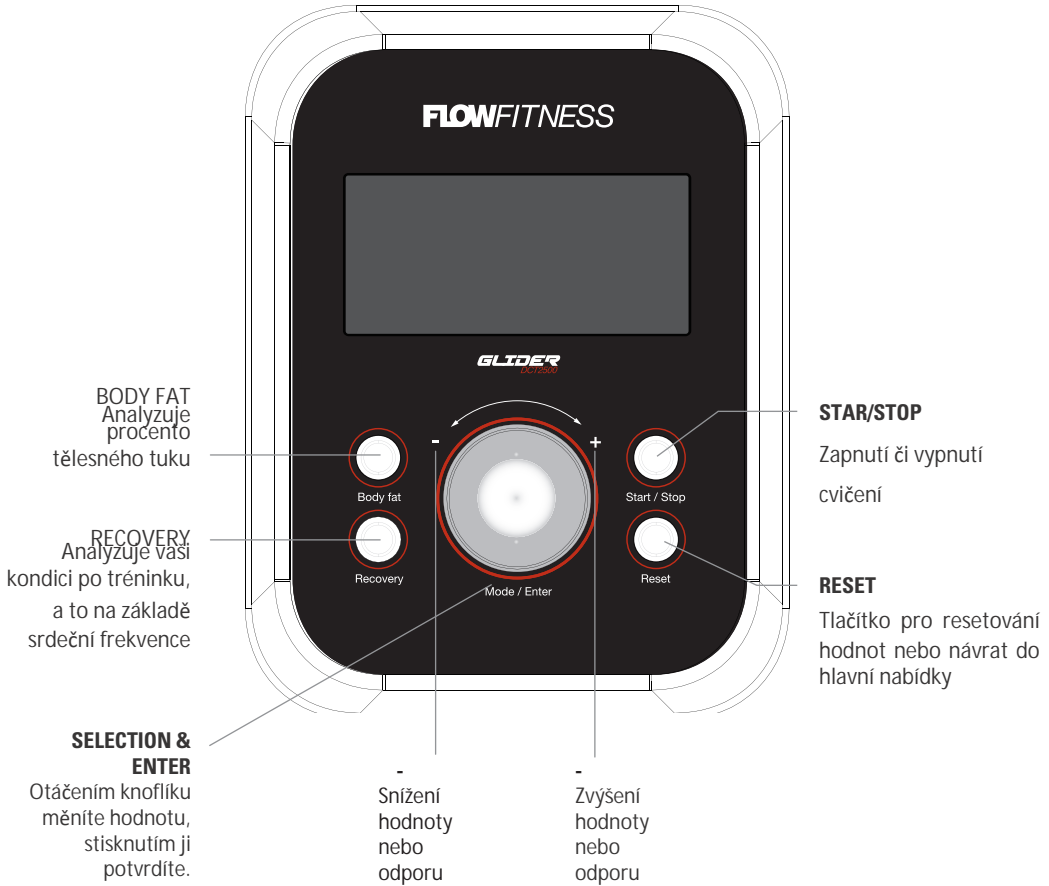
4. Montáž

Krok 6

1. Připevněte přední a zadní ochranný kryt (67 & 68) pomocí šroubů (90 a 63) na sloupek (10).
2. Upevněte držák na láhev (102) pomocí šroubů M5x15 (101).



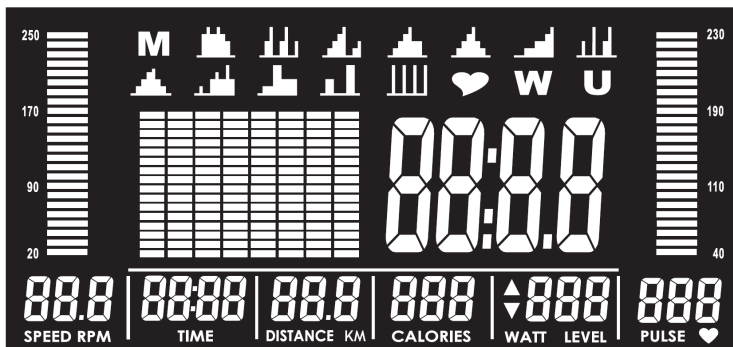
4.2 Počítač



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.

	manual	Manuální program
	program	12 přednastavených tréninků
	HRC	Programy řízené tepovou frekvencí
	User	Uživatelské programy
	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 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.

Během tréninku si můžete zvolit zátěž, a to pomocí nastavovacího knoflíku.

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.



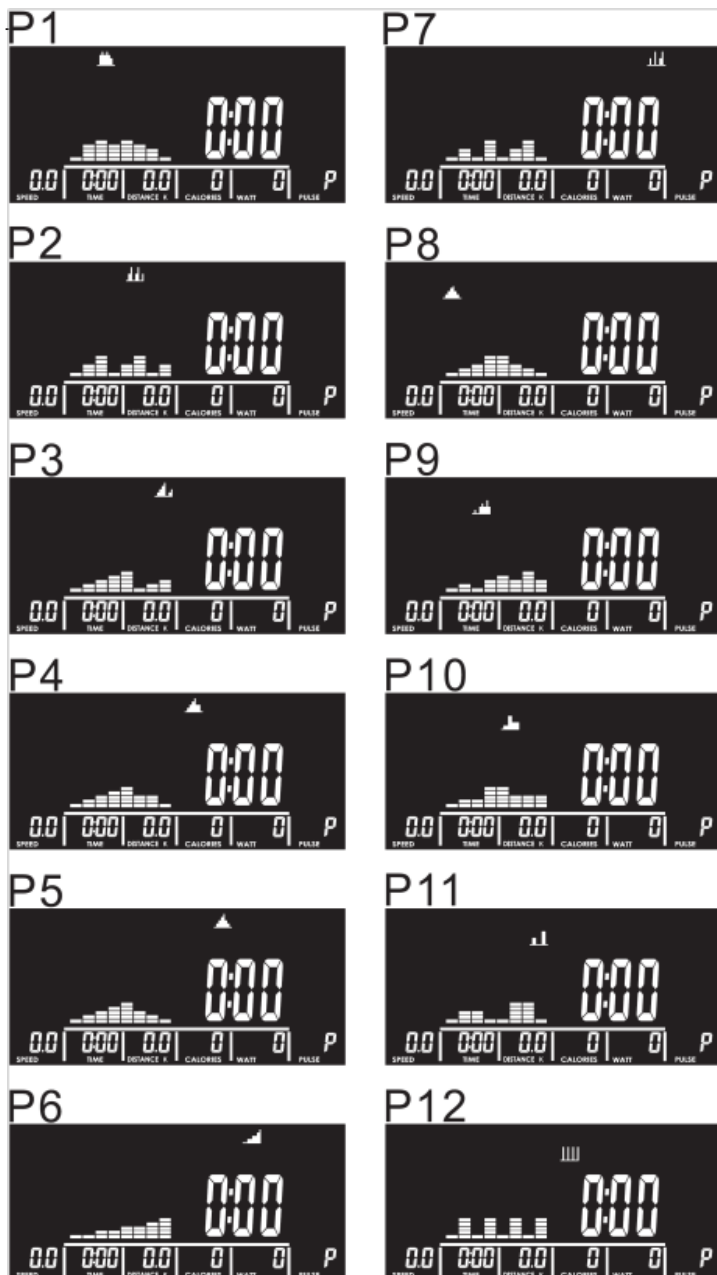
Program řízený tepovou frekvencí

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 mínus váš věk x 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 svoji 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 použijte vždy nástroj, který je dodán spolu se strojem. Abyste předcházeli zbytečnému opotřebení, používejte stroj pouze v suchých prostorách.

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.

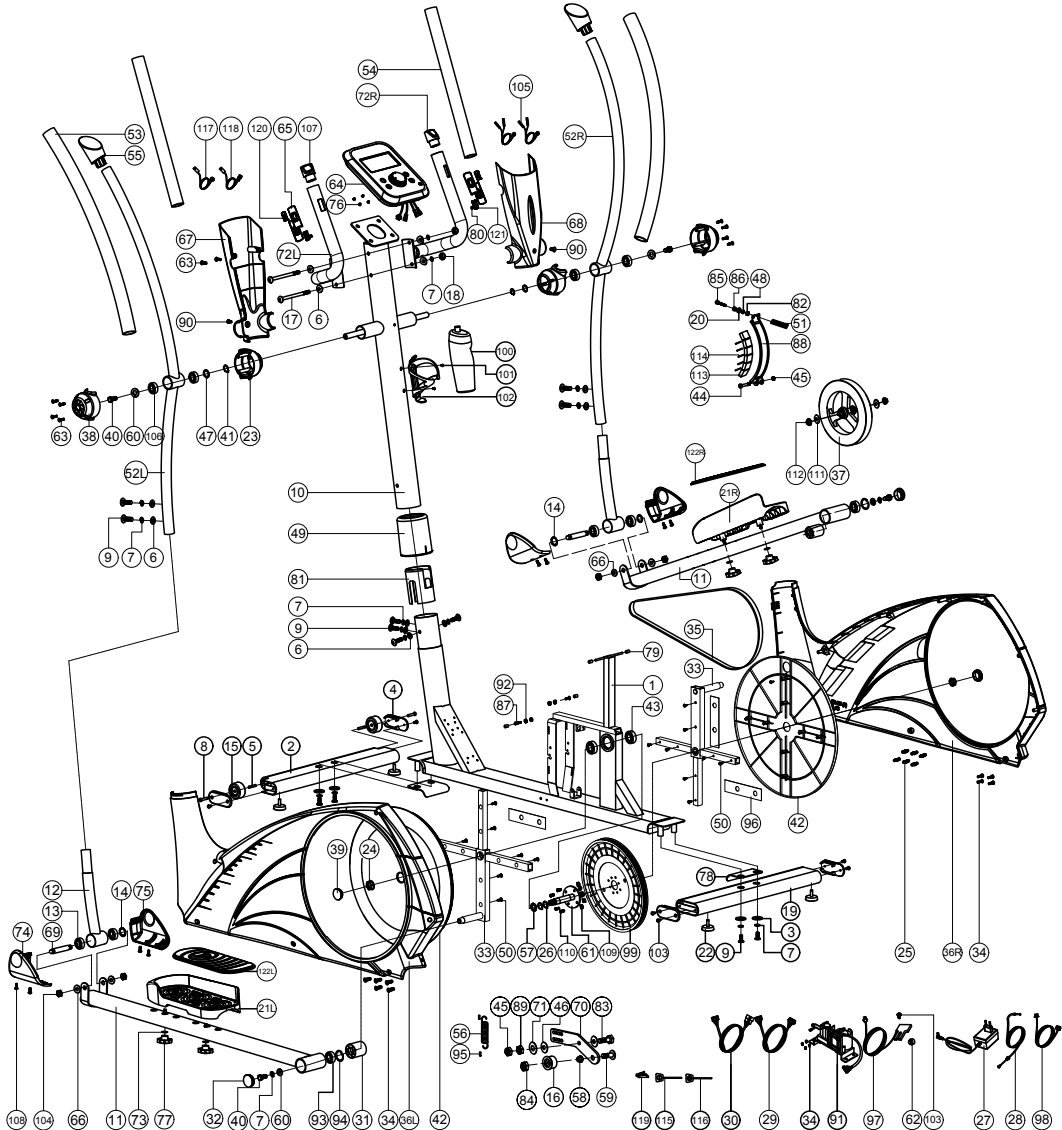
Plán na 9 týden a další

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 Rozložený náčrt



5. Obecné informace

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
1	Main frame	1	63	Screw	10
2	Front stabilizer	1	64	Computer	1
3	Flat washer	4	65	Handle pulse sensor	4
4	Oval cap	4	66	Flat washer	4
5	Sleeve	2	67	Front computer bracket	1
6	Curved washer	12	68	Rear computer bracket	1
7	Spring washer	14	69	Front pedal axle	2
8	Allen bolt	2	70	Fixing plate for idle wheel	1
9	Allen bolt	12	71	Flat washer	1
10	Handlebar post	1	72L	Left fixed bar	1
11	Pedal supporting tube	2	72R	Right fixed bar	1
12	Moveable supporting tube	2	73	Flat washer	4
13	Bearing	4	74	Front foot cover(left)	2
14	Waved washer	2	75	Front foot cover(right)	2
15	Round wheel	2	76	Bolt	4
16	Idle wheel	1	77	Club knob	4
17	Allen bolt	2	78	Bufer	2
18	Nylon nut	2	79	Buffer	4
19	Rear stabilizer	1	80	Screw	2
20	Nylon washer	1	81	Inner tube	1
21L	Left pedal	1	82	Nylon nut	1
21R	Right pedal	1	83	Hex bolt	1
22	Adjustable wheel	4	84	Nylon nut	1
23	Upper foot cover(upper)	2	85	Hex bolt	1
24	Anti-loosen nut	2	86	Nut	1
25	Pin	6	87	Screw	2
26	C-clip	2	88	Fixing plate for manget	1
27	Adaptor	1	89	Nut	1
28	Tension cable	1	90	Screw	2
29	Upper computer cable	1	91	Motor	1
30	Lower computer cable	1	92	Nut	4
31	Pedal axle cover	2	93	Bearing	2
32	Round cap	2	94	C-clip	2
33	Crank	2	95	Plastic cover	2
34	Screw	13	96	Buffer	8
35	Belt	1	97	Sensor cable	1
36L	Left chain cover	1	98	Power cable	1
36R	Right chain cover	1	99	Belt wheel	1
37	Flywheel set	1	100	Water bottle	1
38	Upper foot cover(lower)	2	101	Bolt	2
39	Side cover	2	102	Water bottle holder	1
40	Hex bolt	4	103	Bolt	7
41	C-clip	2	104	Nylon nut	4
42	Round disc	2	105	Handle pulse cable	2
43	Bearing	2	106	Bearing	4
44	Hex bolt	1	107	Button	2
45	Nylon nut	2	108	Screw	8
46	Plastic washer	2	109	Nylon nut	4
47	Waved washer	2	110	Hex bolt	4
48	Flat washer	1	111	Flat washer	2
49	Upper protective cover	1	112	Anti-loosen nut	2
50	Screw	16	113	Magnet	10
51	Spring	1	114	Magnet case	9
52L	Left moveable bar	1	115	Membrane keyboard -	1
52R	Right moveable bar	1	116	Membrane keyboard +	1
53	Foam	2	117	Lower quick cable(1)	1
54	Foam	2	118	Lower quick cable(2)	1
55	End cap	2	119	Connecting socket	2
56	Spring	1	120	Fixing bracket for handle pulse sensor(upper)	2
57	Waved washer	1			
58	Bushing	1	121	Fixing bracket for handle pulse sensor(Lower)	2
59	Allen bolt	1			
60	Flat washer	4	122L	Left pedal inlay	1
61	Crank axle	1	122R	Right pedal inlay	1
62	Round magnet	1			

5.3 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 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 hrudí 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. Záruka

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.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175 DIČ:

CZ05254175



FLOWFITNESS

Glider DCT2500 crosstrainer