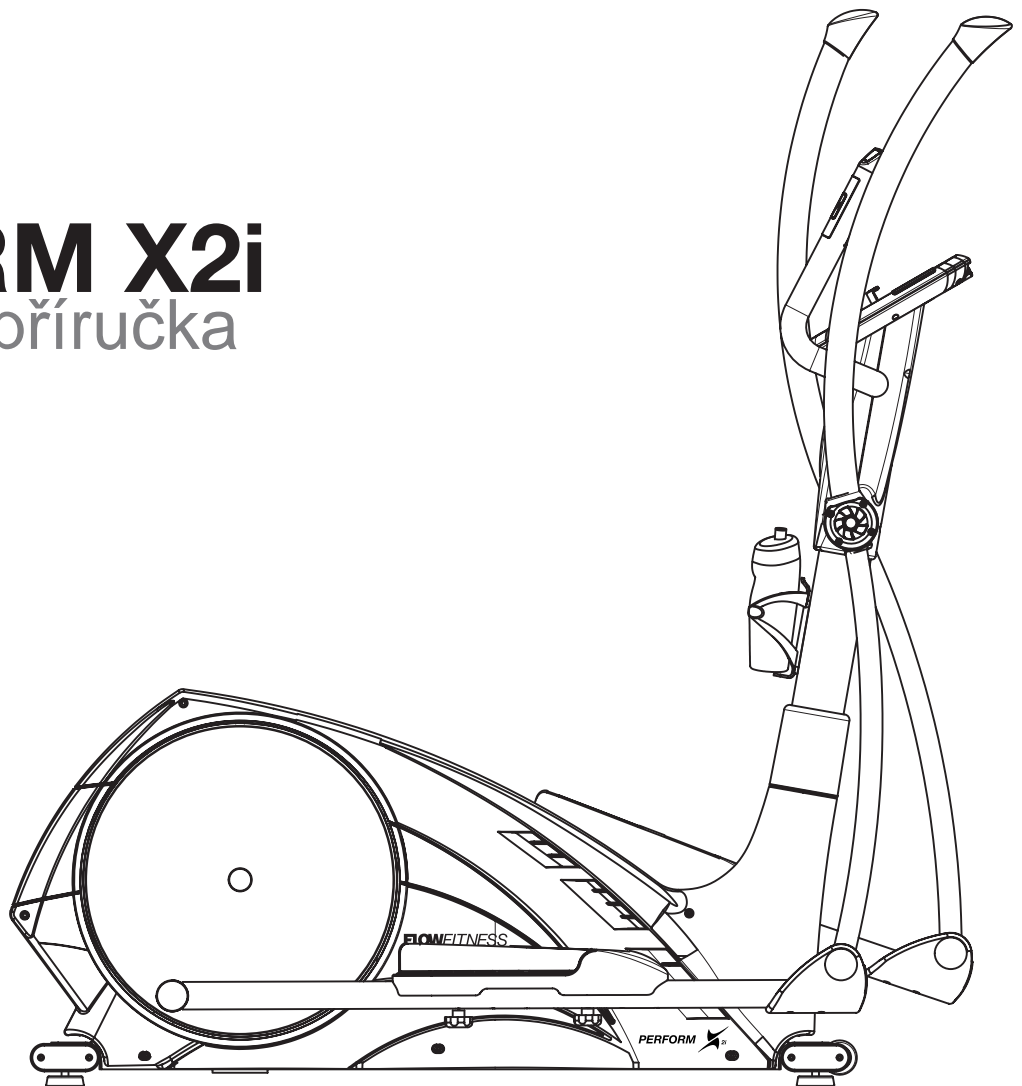


FLOWFITNESS

PERFORM X2i

Uživatelská příručka



ČEŠTINA

1.	Důležité informace	3
	Zdraví a bezpečnost.....	3
2.	Úvod	5
	Důležité části.....	5
	Specifikace	6
3.	Fitness	7
	Co je Fitness.....	7
	Trénink podle srdeční frekvence.....	7
	Stanovení tréninkových cílů.....	7
	Rozehřátí a uvolnění	8
	Tréninkový plán.....	9
	Plán pro zlepšení výdrže.....	10
	Plán pro hubnutí.....	10
4.	Montáž	11
	1. Montáž stabilizátorů.....	11
	2. Montáž pedálů	12
	3. Montáž řídítek.....	13
	4. Montáž ovládacího panelu.....	14
	5. Montáž madel.....	15
	5. Montáž krytů.....	16
5.	Používání	17
	Skladování, stěhování a používání.....	17
	Údržba	18
	Počítač	19
	Cvičení s aplikacemi.....	27
6.	Informace o produktu	29
	Rozložený náskres.....	29
	Seznam dílů	30
	Řešení problémů.....	31
7.	Záruka	32
	Záruka	32

1 Důležité informace

Zdraví:

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

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

Bezpečnost

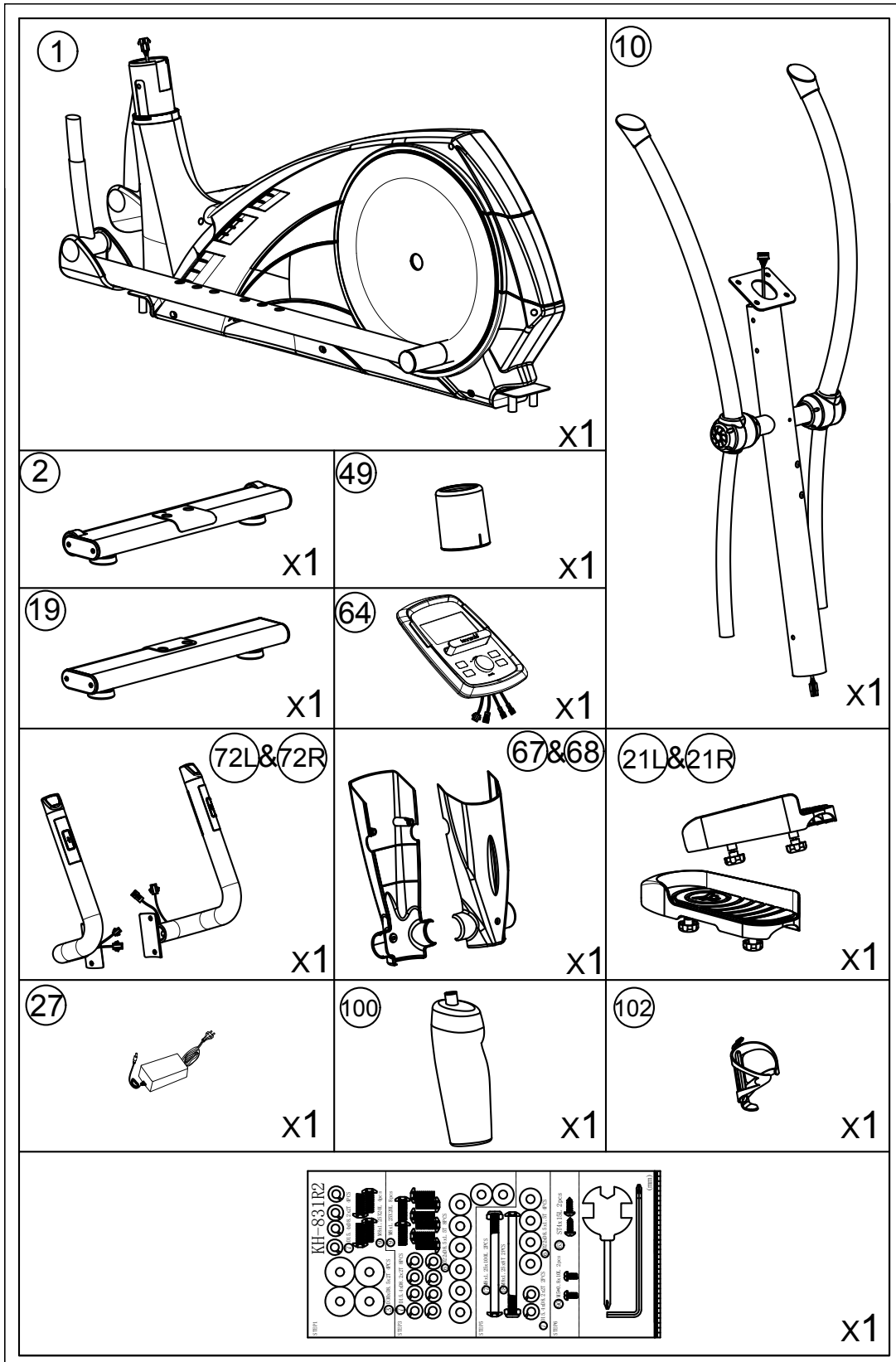
- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, necvičte a kontaktujte svého prodejce.
- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
- Stroj je určen je pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.
- Nosnost běžického pásu je 180 kg.
- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.
- Na stroji nic nepřilepujte a ani na něj nic nelepte.
- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.
- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.
- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být pravidelné a plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.
- S tréninkovým plánem začínejte pomalu a postupně ho budujte.
- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.
- Při přesouvání stroje používejte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli případnému zranění.
- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučeni a vědí o možných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Tento stroj není vhodný pro terapeutické či profesionální používání.
- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.



WARNING

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

Obsah balení



Důležité části



Specifikace

iConsole

24 Celkových programů 1
Manuální program
12 Přednastavených programů
4 Uživatelské profily
3 Programy řízené tepovou frekvencí
1 Program s vlastní tepovou frekvencí
1 WATT

Recovery test
Měření srdeční frekvence
pomocí libovolného
hrudního pásu
Bluetooth 4.0

Aplikace pro cvičení

iConsole
Kinomap

iconsole⁺

Technické parametry

69 Úrovní odporu
18.5 kg setrvačnick

Velikost a váha
Délka: 116 cm
Výška: 163 cm
Šířka: 63 cm
Váha: 56 kg

Ergonomie

Nastavitelné pedály
Rychlé klávesy

Co je to fitness?



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

Tepová frekvence



Při tréninku je důležité sledovat srdeční frekvenci, protože správná tepová frekvence je klíčová pro dobré výsledky vašeho cvičení. Optimální tepová frekvence při cvičení záleží hlavně na vašem věku. Právě věk určuje její maximální hodnotu. Dále záleží na stanovených cílech. Pokud je váš cíl snižování tělesné hmotnosti, je pro vás neefektivnější držet se na 60% maxima. Pokud chcete zlepšit svoji výdrž, měli by jste trénovat při 85% maxima.

Jsou dvě formy, ve kterých tělo ukládá energii: uhlohydráty a tuk. Při cvičení tělo spotřebovává kombinaci obojího. Při vyšší intenzitě tréninku má tělo tendenci si vybírat to, co spaluje rychleji - uhlohydráty. Jejich zásoby jsou však omezené, proto takto nedokážeme cvičit dlouhou dobu. Při nižší intenzitě tréninku se většinou tělo rozhodne použít dlouhodobý zdroj energie - tuk. Protože je v těle uložen ve větším množství, dokážeme takto cvičit déle.

Stanovení cílů tréninku



Níže naleznete tabulku, pro zvolení nejlepší tepové frekvence právě pro váš trénink. Je to rozpětí tepové frekvence pro každou věkovou kategorii. Pokud chcete pracovat na snižování tělesné hmotnosti, měli byste se držet hodnot v prostředním sloupci. Pokud jste se rozhodli zlepšit svou výdrž, držte se hodnot ve sloupci pravém.

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

Age	Weight lost (beats per minute) 60%	Improve stamina (beats per minute) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 and older	96 - 94	136 - 133

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

Rozehřátí a uvolnění

Správný trénink začíná vždy 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 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.



Protažení dolní části zad

Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přiblížte k podlaze. Opatrně se posadte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



Protažení hamstringů

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

Úvodní tréninkový plán

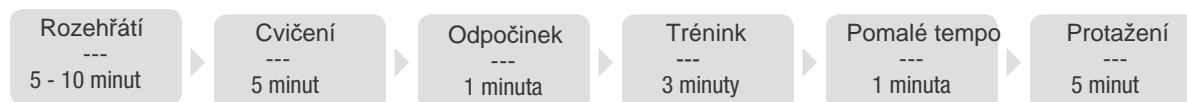
Plán tréninku pro 1 a 2 týden

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



Tréninkový plán pro 3 a 4 týden

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



Tréninkový plán pro 5 a 6 týden

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

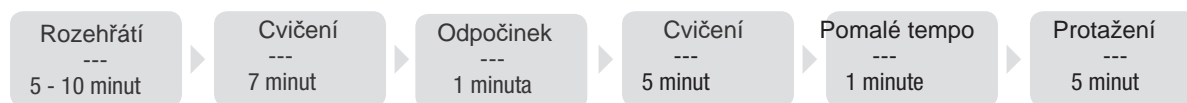


Po dokončení úvodního tréninkového plánu si můžete vybrat specifický plán cvičení na následující týdny. Vyberte si ten, který nejlépe vyhovuje vašim cílům. Můžete si vybrat plán, díky kterému maximalizujete vaše úsilí zhubnout, nebo plán pro zvýšení výdrže. Oba jsou na následující stránce.

Tréninkový plán pro zlepšení výdrže

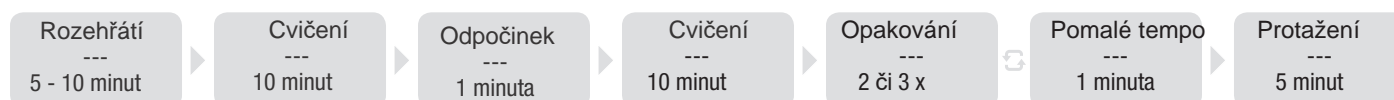
Tréninkový plán pro 7 a 8 týden

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



Tréninkový plán pro 9 týden a další

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



Tréninkový plán pro hubnutí

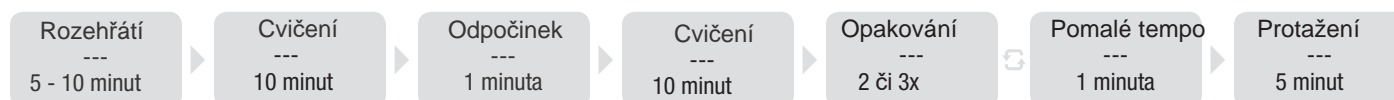
Tréninkový plán pro 7 a 8 týden

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



Tréninkový plán pro 9 týden a další

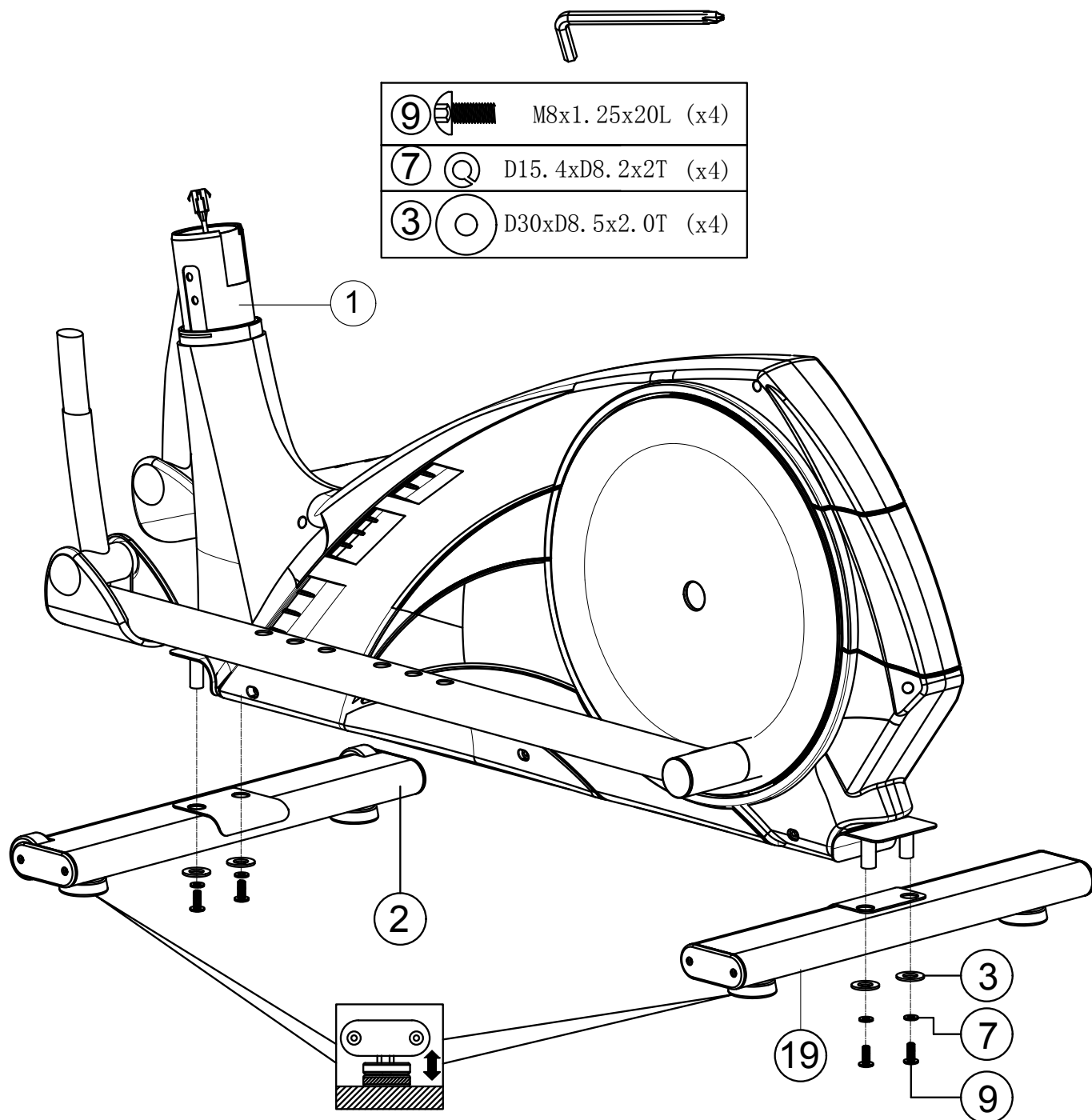
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



4 Montáž

1. Montáž stabilizátorů

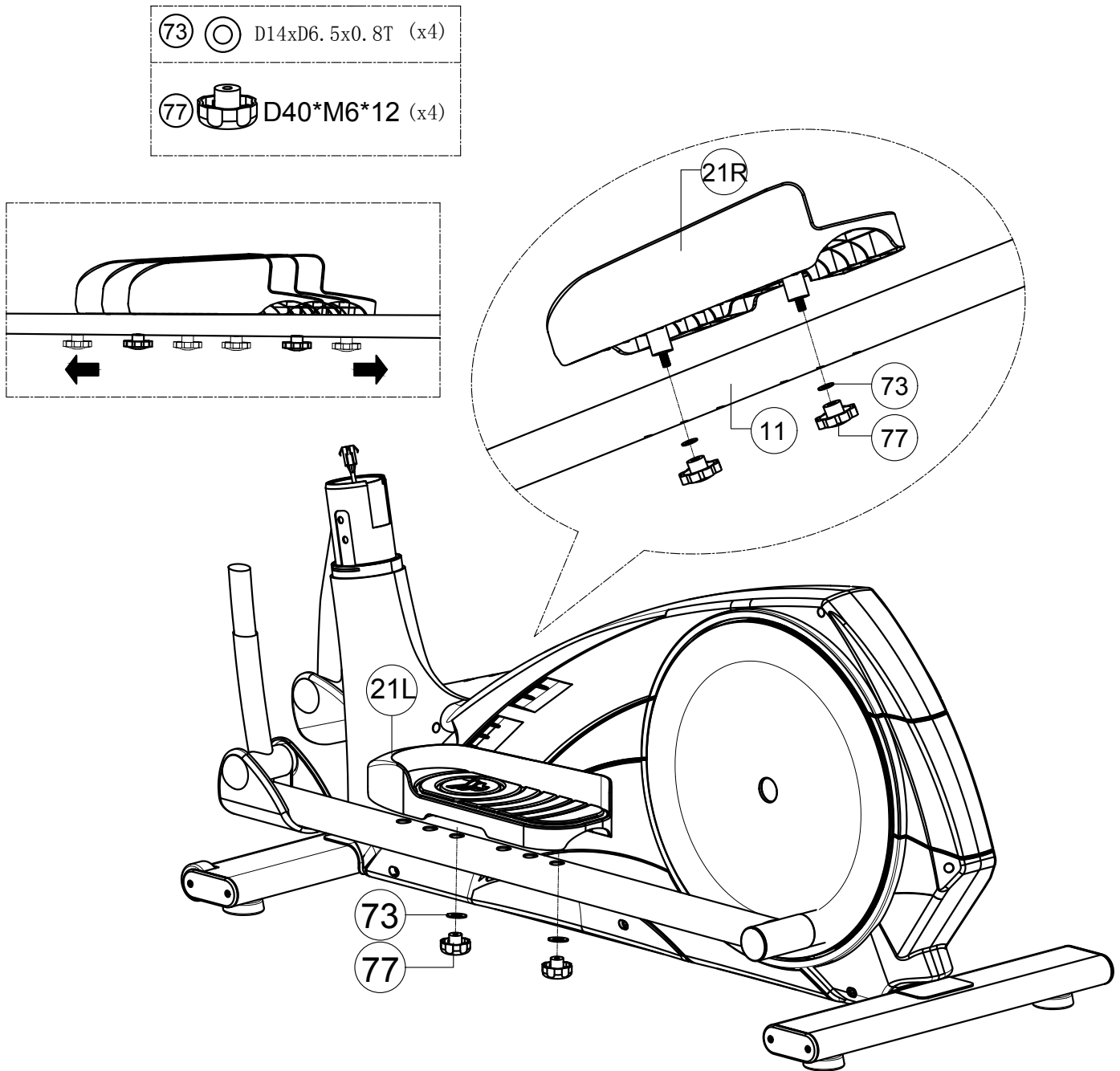
Namontujte přední stabilizátor(2) a zadní stabilizátor (19) na hlavní rám pomocí šroubů (9), pružinových podložek (7) a plochých podložek (6). Pak stroj vyrovnejte otáčením koleček na obou stranách, dokud nebude správně nastaven.



2. Montáž pedálů

1. Nasadte pedály (21L & 21R) na opěrku pedálů (11) a upevněte pomocí upevňovacích podložek (73) a utahovacích koleček (77).

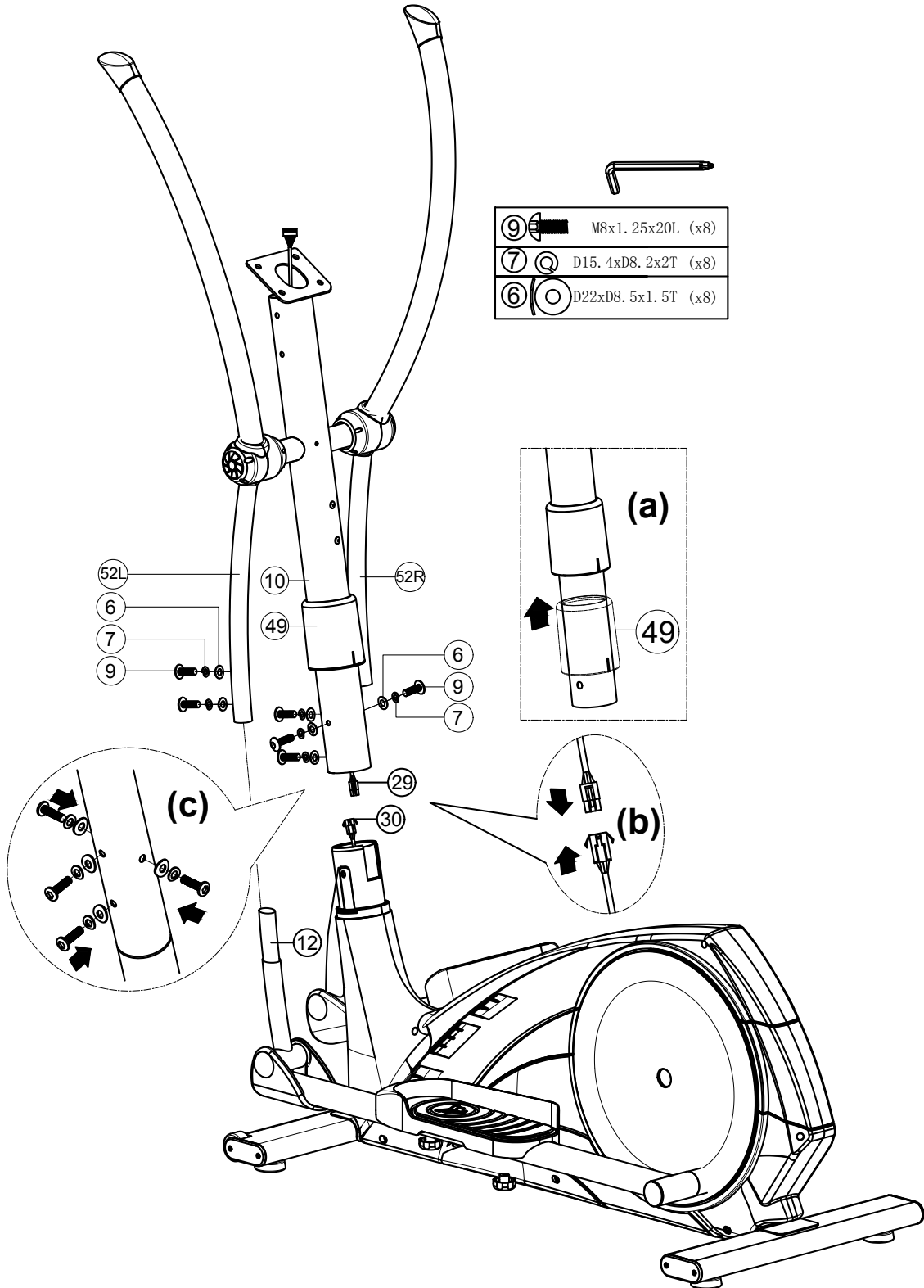
2. Pedály (21L & 21R) lze nastavit do třech různých poloh.



4 Montáž

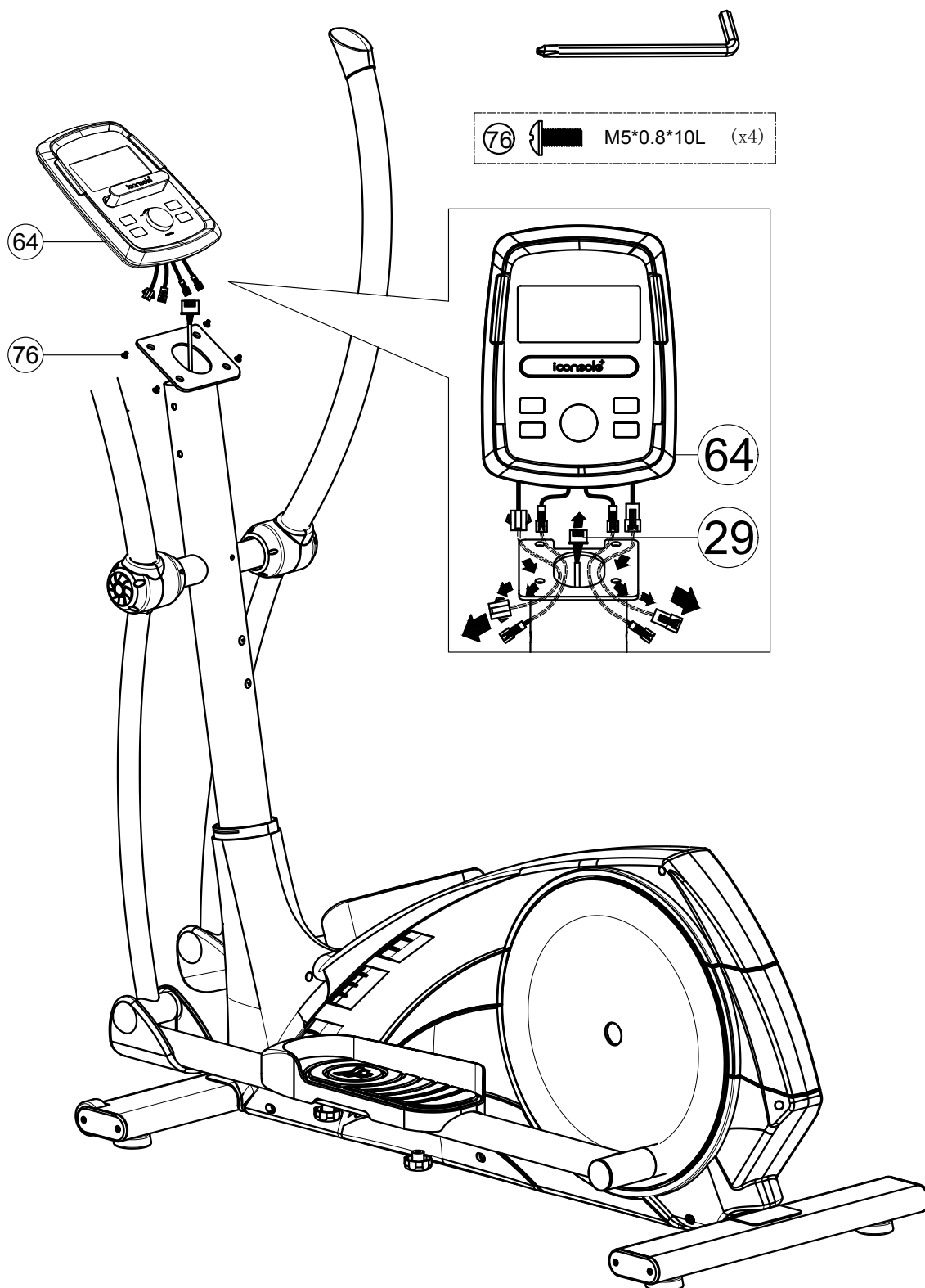
3. Montáž řídítek

1. Nasuňte horní ochranný kryt (49) na sloupek (10) tak, jak je znázorněno na obrázku (a).
2. Připojte horní část kabelu od počítače (29) k dolní části kabelu (30) tak, jak znázorňuje obrázek (b).
3. Upevněte sloupek řídítek (10) na hlavním rámu pomocí podložek (6), pružinových podložek (7), a šroubů (9) tak, jak je znázorněno na obrázku (c)
4. Připevněte pohyblivá ramena (52L & 52R) k pohyblivé opěrce (12) pomocí podložek (6), pružinových podložek (7) a šroubů (9).



4. Montáž ovládacího panelu

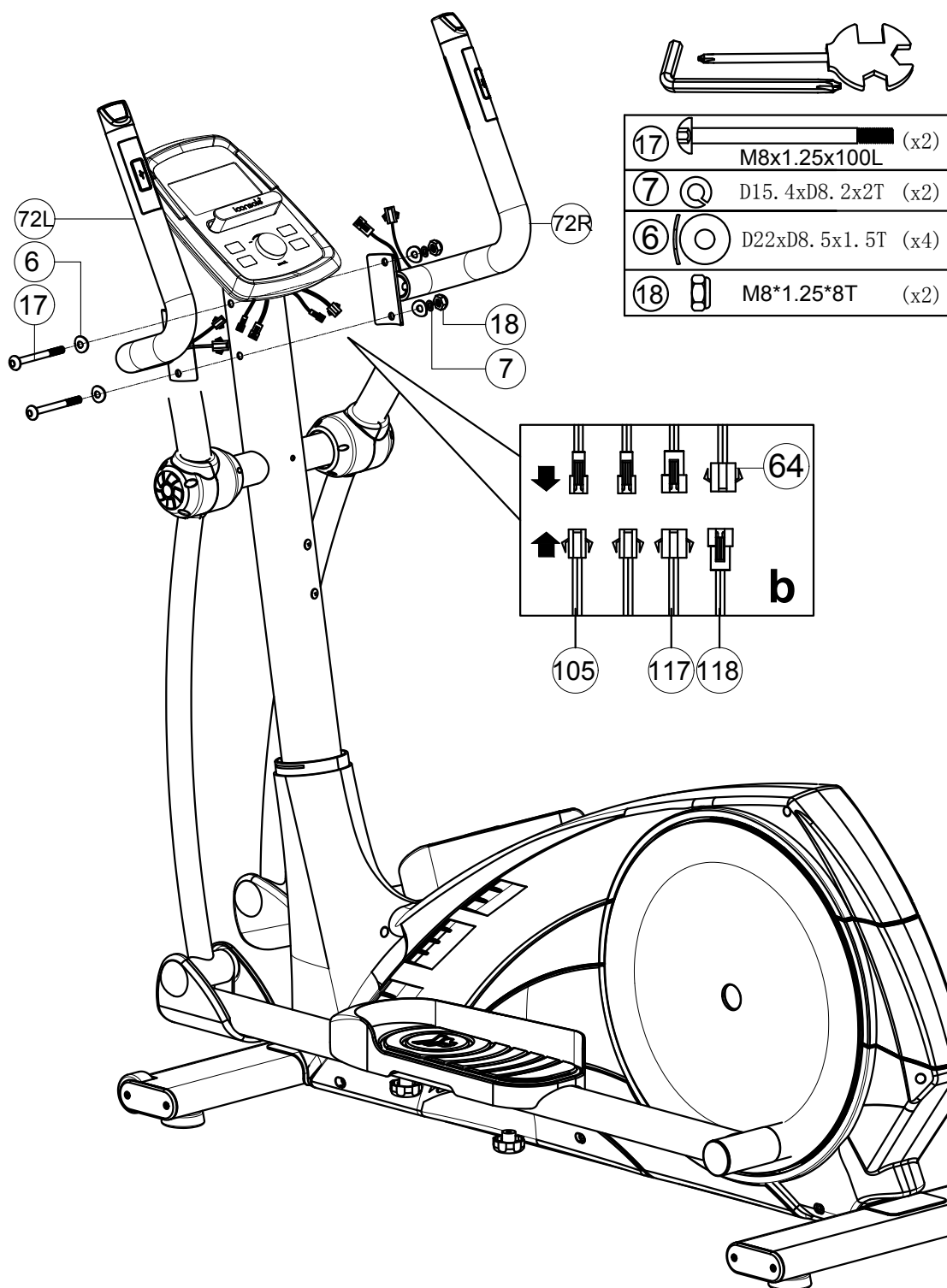
1. Připojte horní kabel od ovládacího panelu (29) do počítače (64).
2. Kabely vytáhněte skrz sloupek řídicí tak, jak je znázorněno na obrázku níže
3. Připevněte ovládací panel (64) ke sloupku (10) pomocí křížových šroubů (76).



4 Montáž

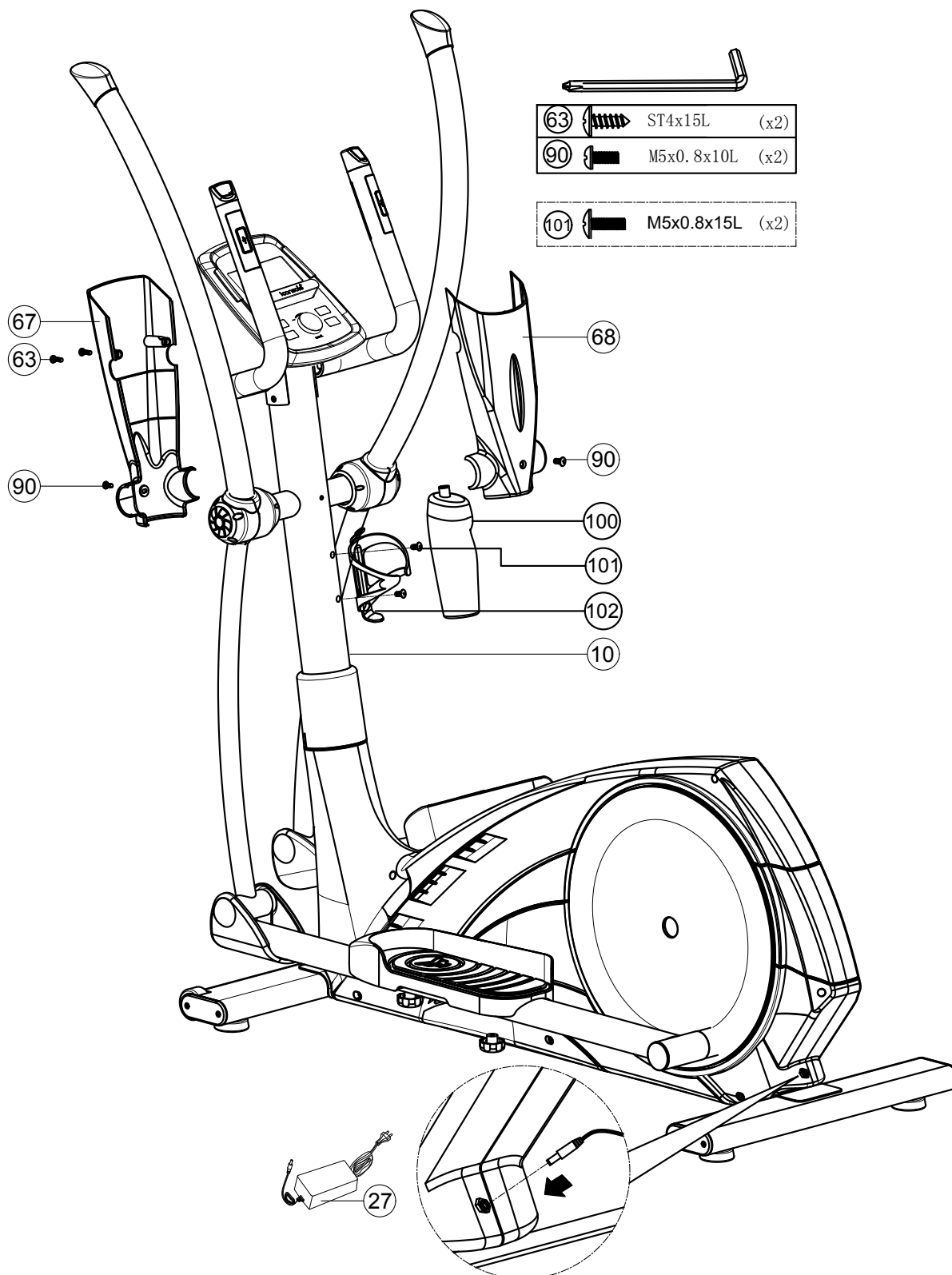
5. Montáž madel

1. Namontujte levou a pravou část madel (72L & 72R) na sloupek (10) pomocí šroubů (17), zakřivené podložky (6), pružné podložky (7) a samojistné matice (18).
2. Připojte všechny komunikační kabely tak, jak je zobrazeno na obrázku b.



5. Montáž krytů

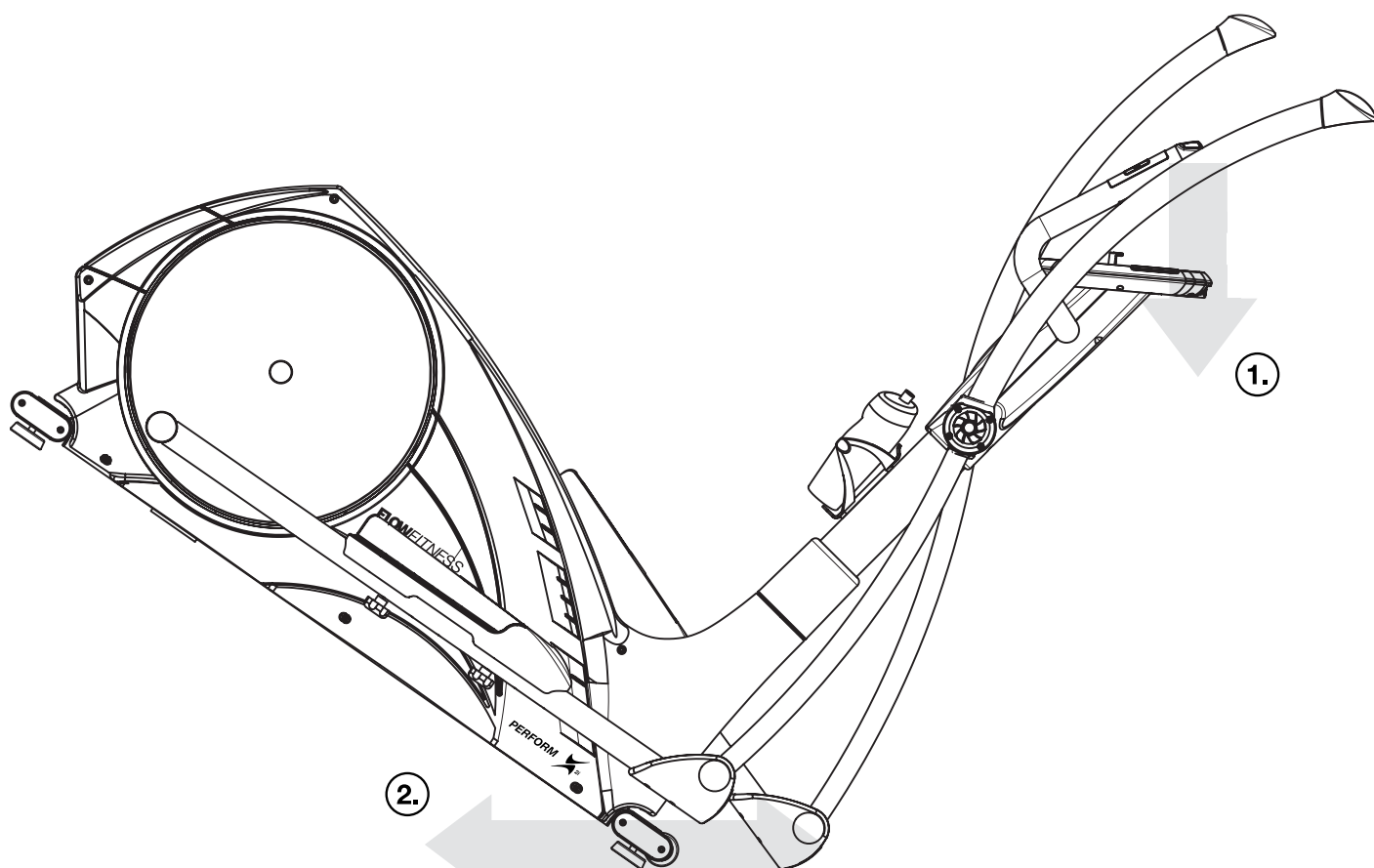
1. Připevněte přední kryt počítače (67) a zadní kryt počítače (68) na sloupek (10) pomocí křížových šroubů (63) a šroubu s kulatou hlavou (90).
2. Upevněte držák na láhev (102) ke sloupku (10) pomocí křížových šroubů (101). Poté do něj můžete vložit láhev (100).
3. Připojte síťový adaptér (27) k zadní části trenážeru.



5 Používání

Skladování, stěhování a použití

Před stěhováním elipticalu X2i se ujistěte, že je stroj odpojen od zásuvky. Pro snadnou manipulaci ho pevně držte oběma rukama a nakloňte jeho váhu na přepravní kolečka. Nyní ho můžete přesunout na požadované místo. Jakmile ho přesunete, je potřeba stroj znovu vyrovnat. Nyní znovu připojte stroj k zásuvce.



Údržba

Flow fitness doporučuje pravidelně kontrolovat a dotahovat matice a šrouby, a to alespoň jednou za šest týdnů. K upevnění použijte pouze nástroj, který vám byl dodán spolu s elipticalem. Po každém tréninku očistěte kovové a plastové díly pomocí Flow Fitness Shine and Protect.

Před každým cvičením se ujistěte, že jsou všechny části stroje suché.

Aby se předcházelo opotřebením stroje, je nutné ho používat pouze ve vnitřních a suchých prostorách.

5 Používání

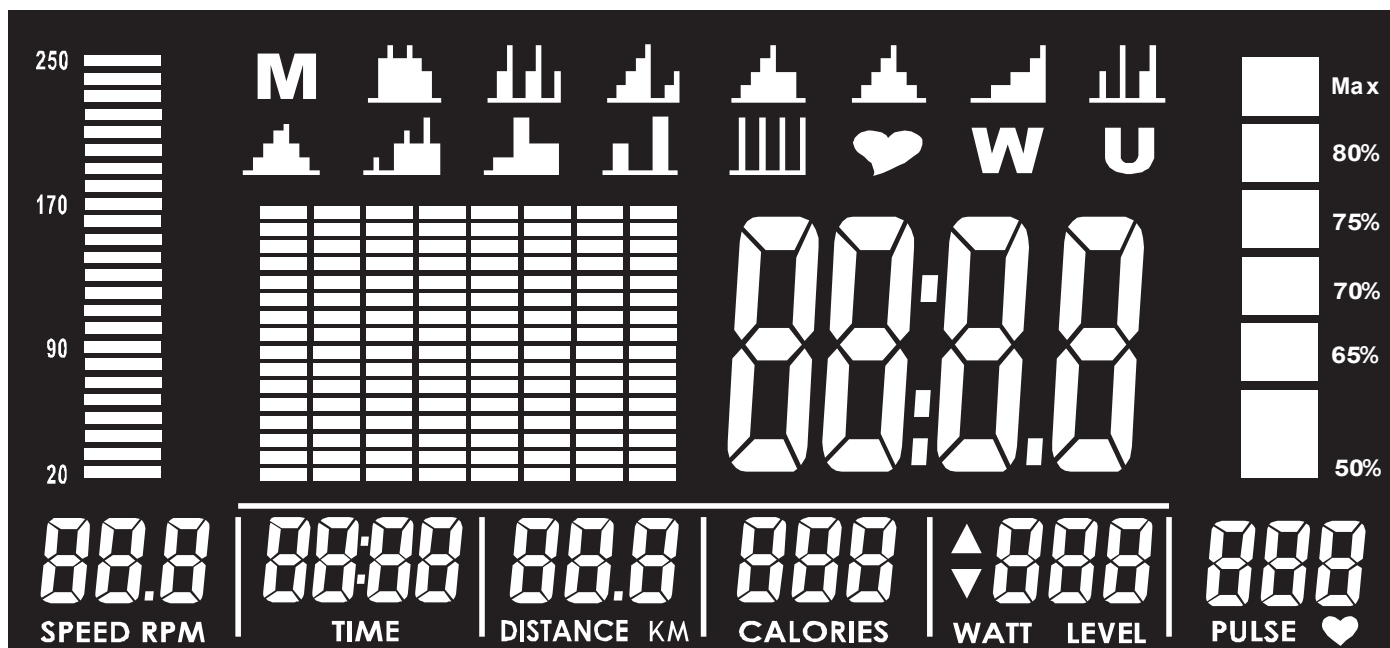
Počítač

USB v zadní části počítače



Zobrazované hodnoty

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



Start

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).

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

5 Používání

Programy

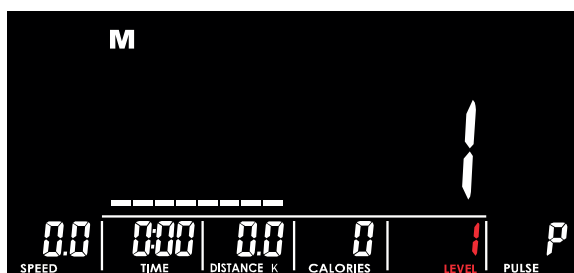
M	Manual	Manuální program
	Program	12 přednastavených tréninků
	HRC (Heart Rate Control)	4 programy řízené tepovou frekvencí
W	Watt constant	Uživatelské programy
U	User	Konstantní WATT

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



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



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



Můžete si také hodnoty jako **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE** (srdeční tep), **LEVEL** (zátěž) nastavit podle sebe, a to otáčením a stisknutím knoflíku. Stisknutím **START/STOP** zahájíte trénink.

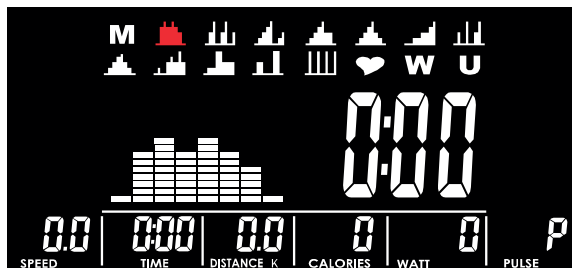
Během tréninku si můžete upravovat zátěž, a to pomocí nastavovacího knoflíku.

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

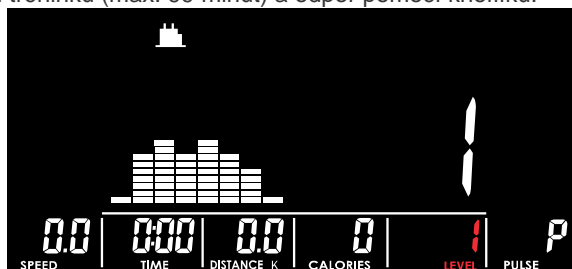
Přednastavené programy



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



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



4. Stisknutím **START/STOP** spustíte trénink.

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

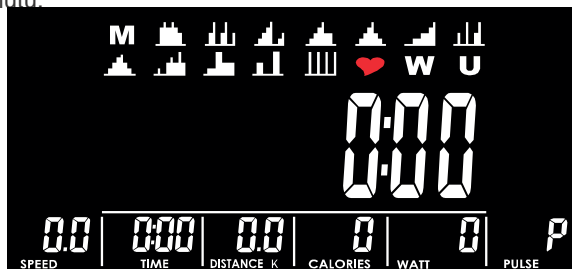
HRC - programy řízené tepovou frekvencí



Program řízený tepovou frekvencí

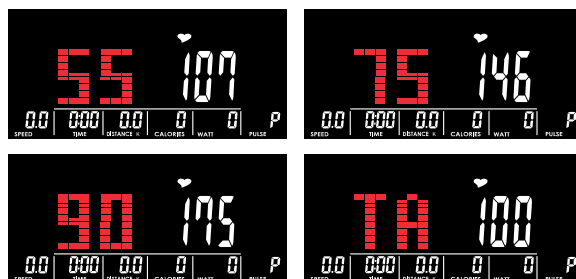
V hlavní nabídce si vyberte ikonku srdce. S tímto programem se zátěž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaše tepová frekvence zůstávala stejná. Počítač automaticky vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci a to z údajů, které jste zadali do uživatelského profilu. Výpočet je následující: 220 minus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

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



5 Používání

1. Nastavte si délku tréninku (TIME)
2. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení.



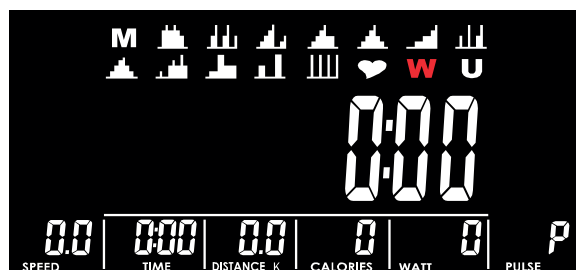
Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka **START/ STOP** můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavního menu.

WATT program

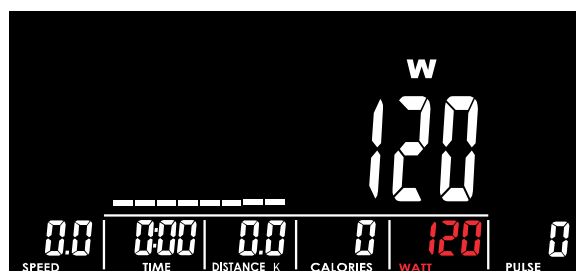


Tento program vyberete zvolením ikony "W" v hlavním menu. Při tomto programu počítač automaticky mění zátěž dle rychlosti šlapání tak, aby udržel nastavené WATTY. Rychlost šlapání (RPM) a úroveň odporu určují váš výkon ve wattech.

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



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

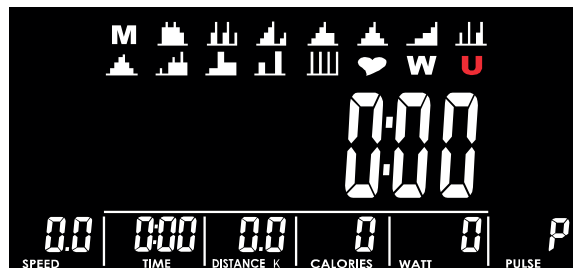


Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka **START/ STOP** můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka **RESET** se vrátíte zpět do hlavního menu.

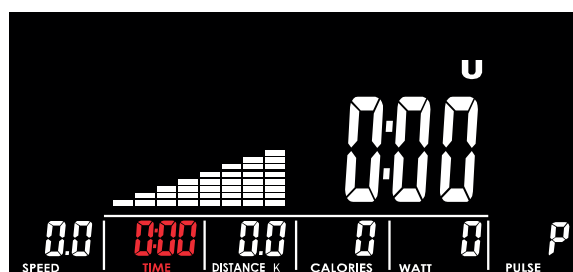
Uživatelské programy



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



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



4. Stisknutím START/STOP zahájíte cvičení.

V průběhu cvičení lze měnit odpor otáčením knoflíku.

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

5 Používání

Měření tělesného tuku

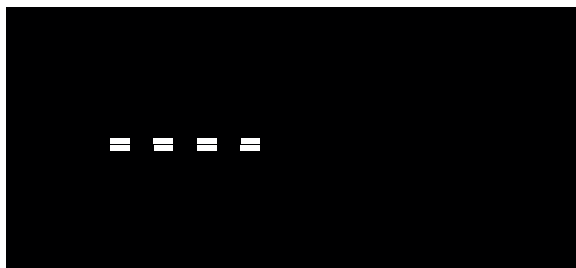
Stisknutím tlačítka Body Fat spustíte měření tělesného tuku. Jakmile tlačítko stisknete, pevně uchopte senzory pro měření tepové frekvence. Počítač zahájí měření, které trvá 8 vteřin. Na displeji nejprve uvidíte aktuální uživatelský profil.

Měření tělesného tuku nefunguje v průběhu cvičení.



Test používá data, která jste uložili do uživatelského profilu. Pokud je chcete zadat znovu, stiskněte a podržte na dvě vteřiny tlačítko BODY FAT. Nyní můžete znovu nastavit své pohlaví, věk, výšku a hmotnost.

Pokud test neproběhl úspěšně, zobrazí se na displeji chybový kód. Tento kód může být následující:



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

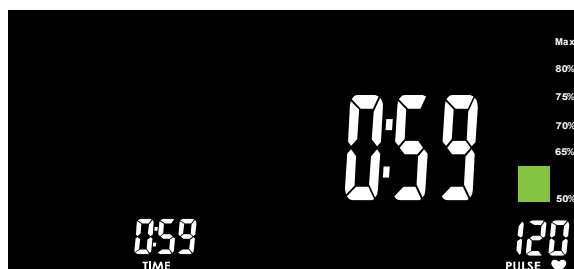


Recovery test

Stisknutím tlačítka RECOVERY se test spustí. Pevně uchopte tepové senzory na řídítkách a po celou dobu testu je držte (lze měřit i pomocí hrudního pásu).

Začne odpočítávání od 00:60 do 00:00. Během celé této doby pevně držte senzory nebo mějte zapnutý hrudní pás.

Po dokončení testu se zobrazí kód pro výsledek F1 - F6. Kód odpovídá níže uvedené úrovni.



- | | |
|-----|-------------------------------|
| F1: | Vynikající |
| F2: | Dobrý |
| F3: | Průměrný |
| F4: | Podprůměrný |
| F5: | Špatný |
| F6: | Velice špatný / chybné měření |



Důležité:

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

5 Používání

Cvičení s aplikacemi

Ke cvičení můžete používat i tablet nebo chytrý telefon. Podporovány jsou následující přístroje:



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



iPad Mini
nebo novější



iPhone 4s
nebo novější



iPod touch
(3gen)
nebo novější



Android tablet
OS4.3 nebo vyšší



Android Phone
OS4.3 nebo vyšší

Připojení X2i k zařízení

Pro připojení přes Bluetooth k eliptičalu X2i, prosím, dodržujte následující postup:

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

Podporované aplikace

Abyste mohli trénovat pomocí svého telefonu nebo tabletu, musíte si stáhnout jednu z následujících aplikací. Níže uvedené aplikace jsou kompatibilní s X2i. Nové aplikace budou uvedeny na našem webu; www.flowfitness.com.



Kinomap

Využijte váš trenažér na plný výkon a ještě zábavněji. Vyberte si video v aplikaci Kinomap a jedte! Vaše pozice je zobrazena ve videu a na mapě, vaším cílem je s videem udržet krok. Je k dispozici i režim až pro 10 hráčů, kdy všichni mohou trénovat u jednoho videa. Aplikace a některá videa jsou zdarma. Abyste měli přístup ke všem videím, je potřeba mít předplatné.

Aplikaci si můžete stáhnout v App store nebo Play store. Do vyhledávání zadejte "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 podporu navštivte

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



iConsole+ Training

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

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

Apple iOS App store

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

Google Android Play Store

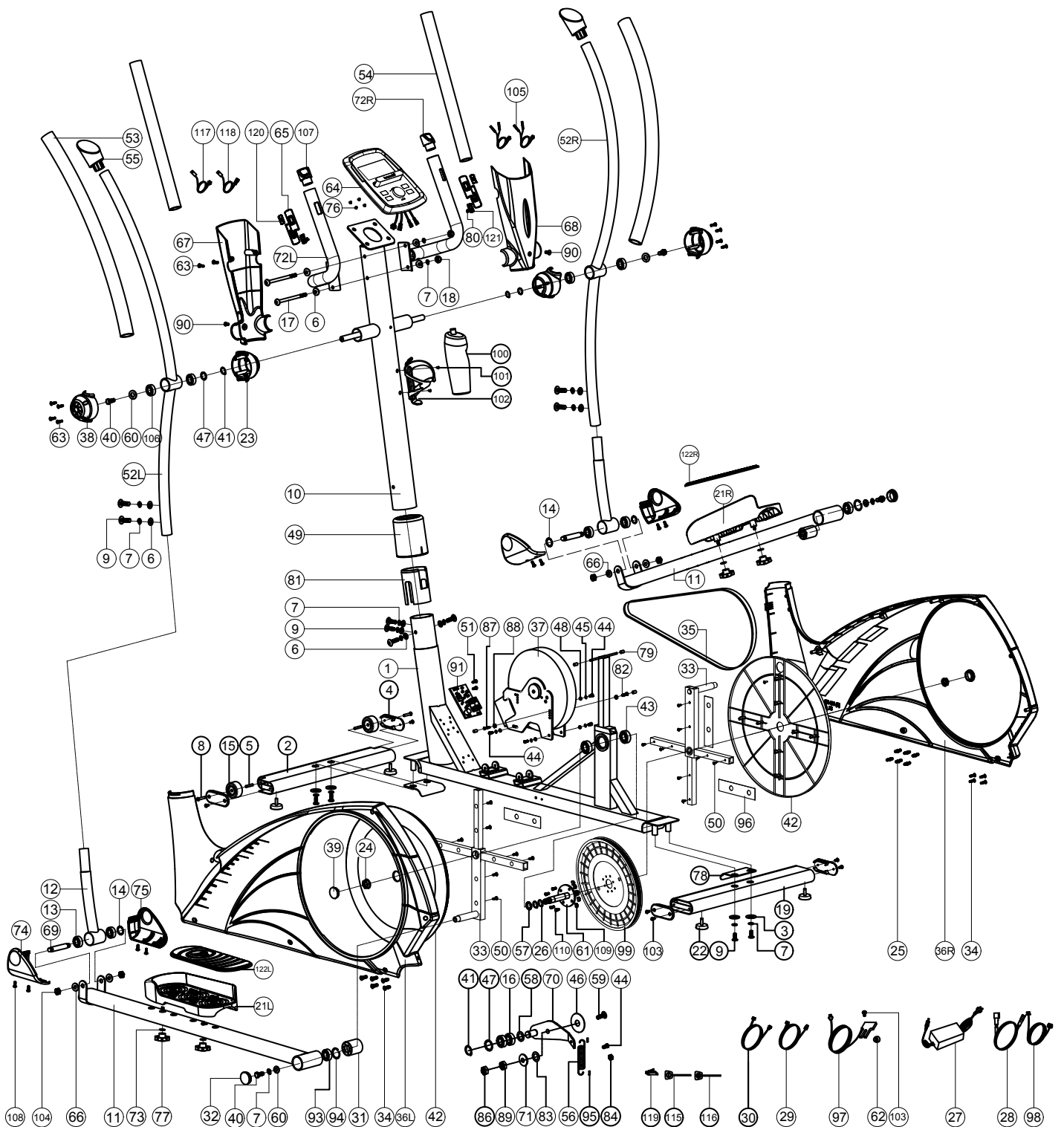
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Pro podporu navštivte

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

6 Informace o produktu

Rozložený náčrt



Seznam dílů

Nr.	Part	Quantity	Nr.	Part	Quantity
1	Main frame	1	59	Allen bolt M8x1.25x30L	1
2	Front stabilizer	1	60	Flat washer D21*D8.5*1.5T	4
3	Flat washer D30*D8.5*2.0T	4	61	Crank axle	1
4	Oval cap	4	62	Round magnet	1
5	Sleeve	2	63	Screw ST4x1.41x15L	10
6	Curved washer D22xD8.5x1.5T	12	64	Computer	1
7	Spring washer D15.4xD8.2x2T	14	65	Handle pulse sensor	4
8	Allen bolt M6*1*35L	2	66	Flat washer D22*D10*2T	4
9	Allen bolt M8x1.25x20L	12	67	Front computer bracket	1
10	Handlebar post	1	68	Rear computer bracket	1
11	Pedal supporting tube	2	69	Front pedal axle	2
12	Moveable supporting tube	2	70	Fixing plate for idle wheel	1
13	Bearing #6001ZZ	4	71	Flat washer D28*D8.5*3T	1
14	Waved washer D12.2*D15.8*0.3T	2	72L	Left fixed bar	1
15	Round wheel	2	72R	Right fixed bar	1
16	Bearing #99502	2	73	Flat washer D14xD6.5x0.8T	4
17	Allen bolt M8x1.25x100L	2	74	Front foot cover(left)	2
18	Nylon nut M8*1.25*8T	2	75	Front foot cover(right)	2
19	Rear stabilizer	1	76	Bolt M5x0.8x10L	4
21L	Left pedal	1	77	Club knob	4
21R	Right pedal	1	78	Buffer	2
22	Adjustable wheel	4	79	Buffer	4
23	Upper foot cover(left)	2	80	Screw ST4x1.41x15L	2
24	Anti-loosen nut M10*1.25*10T	2	81	Inner tube	1
25	Pin	6	82	Screw M5*0.8*65L	1
26	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2	83	Plastic washer	1
27	Adaptor	1	84	Nut M6*1*6T	1
28	Cable	1	86	Nylon nut M8*1.25*8T	1
29	Upper computer cable	1	87	Screw M5*0.8*25L	1
30	Lower computer cable	1	88	Nut M5*0.8*5T	2
31	Pedal axle cover	2	89	Nut M8*1.25*6T	1
32	Round cap	2	90	Screw M5x0.8x10L	2
33	Crank	2	91	Controller	1
34	Screw ST4.2x1.4x20L	9	93	Bearing #2203-2RS	2
35	Belt	1	94	C-clip S-40(1.80T)	2
36L	Left chain cover	1	95	Plastic cover	2
36R	Right chain cover	1	96	Buffer	8
37	EMS	1	97	Sensor cable	1
38	Upper foot cover(right)	2	98	Power cable	1
39	Side cover	2	99	Belt wheel	1
40	Hex bolt M8x1.25x20	4	100	Water bottle	1
41	C-clip S-16(1T)	3	101	Bolt M5*0.8*15L	2
42	Round disc	2	102	Water bottler holder	1
43	Bearing #6004-2RS(CO)	2	103	Bolt M5x0.8x12L	7
44	Hex bolt M6x1.0x15L	5	104	Nylon nut M10*1.5*10T	4
45	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4	105	Handlebar pulse cable	2
46	Plastic washer D50*D10*1.0T	1	106	Bearing #99502ZZ	4
47	Waved washer D21xD16x0.3T	3	107	Button	2
48	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4	108	Screw ST4*1.41*15L	8
49	Upper protective cover	1	109	Nylon nut M6x1.0x6T	4
50	Screw ST4*1.41*15L	16	110	Hex bolt M6*1.0*15L	4
51	Screw ST4.2*1.4*15L	2	115	Membrane keyboard (-)	1
52L	Left moveable bar	1	116	Membrane keyboard (+)	1
52R	Right moveable bar	1	117	Lower quick cable (1)	1
53	Foam	2	118	Lower quick cable (2)	1
54	Foam	2	119	Connecting socket	2
55	End cap	2	120	Fixing bracket for handle pulse(Upper)	2
56	Spring D2.6*D15*82L	1	121	Fixing bracket for handle pulse(Lower)	2
57	Waved washer D27*D20.3*0.5T	1	122L	Left pedal inlay	1
58	Flat washer D24*D16*1.5T	1	122R	Right pedal inlay	1

6 Informace o produktu

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 rukou. Doporučujeme používání hrudního pásu, který se dá připojit ke stroji pomocí bluetooth. Senzory na řídítkách jsou primárně určeny pro orientační kontrolu tepové frekvence v průběhu tréninku.

Problém Pokud máte hrudní pás a přesto vám displej nezobrazuje informaci o tepové frekvenci, zkontrolujte:

Řešení

- Přečetli jste si manuál k hrudnímu pásu? Aby senzory lépe fungovaly je dobré, když jsou navlhčené.
- Máte hrudní pás dostatečně utažený?
- Nejsou baterie v hrudním pásu vybité?

Problém Nemohu připojit svoje zařízení s aplikací Kinomap.

Řešení Nejprve musíte v aplikaci Kinomap vytvořit svůj eliptical. Přejděte do nabídky Kinomap a dejte volbu "přidat zařízení" - klikněte na eliptical. Pokud se vám stále nezobrazuje, zkontrolujte, zda na displeji svítí ikona Fithiway.

V případě, že se vám nedaří problém vyřešit, nebo máte jiný problém, který zde není popsán, kontaktujte svého prodejce.

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





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

PERFORM



www.flowfitness.com