
Yarra^m



Návod k obsluze
www.flowfitness.com/en

1. Důležité informace	3
1.1 Zdraví	3
1.2 Bezpečnost	3
2. Úvod	5
2.1 Důležité součásti	6
2.2 Specifikace	6
3. Fitness	7
3.1 Trénink dle tepové frekvence	7
3.2 Zahřátí a zklidnění	9
4. Použití	10
4.1 Montáž	10
4.2 Obsluha počítače	15
4.3 Skladování	19
4.4 Údržba	20
5. Obecné informace	21
5.1 Tréninkový plán	21
5.2 Servisní rozkres	23
5.3 Průvodce řešením problémů	26
6. Záruka	27
6.4 Záruka	27

1. Důležité informace

1.1 Zdraví

Důležité:
**nejprve si přečtěte tento návod k použití a pečlivě
dodržujte pokyny.**

- Poradte se s odborníkem ohledně vhodné úrovně cvičení.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jiné fyzické nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se s lékařem.
- Během tréninku sledujte, jak vám bije srdce, a pokud jsou hodnoty nekonzistentní, okamžitě cvičení ukončete.
- Doporučujeme vám provést několik zahřívacích cviků před cvičením a zklidňujících cviků po něm. Tak se bude vaše srdeční frekvence postupně zvyšovat a snižovat a můžete tak předcházet bolesti svalů.

1.2 Bezpečnost

- Používejte trenážér pouze dle pokynů v této příručce.
- Před použitím tohoto produktu zkontrolujte, zda funguje tak, jak má. V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte trénovat a kontaktujte svého prodejce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud došlo k poruše.
- Výrobek musí být umístěn na rovném povrchu.
- Trenážér může používat v daný okamžik pouze jedna osoba.
- Trenážér mohou používat osoby s hmotností do 135 kg.
- Během tréninku se vždy ujistěte, že je kolem trenážéru alespoň jeden metr volného místa.
- Nelepte žádné předměty do žádného otvoru trenážéru.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od trenážéru.
- Osoby se zdravotním postižením by měly získat souhlas od odborného lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Nedávejte ruce nebo nohy pod trenážér.

- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Vaše dýchání by mělo být plynulé v závislosti na intenzitě tréninku.
- Nejprve začněte tréninkový plán pomalu a postupně zintenzivňujte.
- Během tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co by bylo příliš volné a mohlo by se zachytit mezi pohyblivými částmi trenažéru.
- Při přemísťování zařízení vždy používejte vhodné techniky zvedání, abyste zabránili zranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a pokud jsou uvolněné, utáhněte je.
- Vlastník produktu je zodpovědný za to, aby si všichni uživatelé byli vědomi varování a pokynů uvedených v tomto návodu k použití.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorech může vést k problémům s výrobkem.
- Tento produkt není vhodný pro terapeutické účely/nebo pro profesionální použití ve fyzioterapii.

VAROVÁNÍ

Než začnete trénovat, nechte si zkontrolovat váš zdravotní stav lékařem. Zvlášť důležité je to pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají zdravotní problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Flow Fitness není odpovědný za zranění osob nebo škody na majetku způsobené použitím tohoto zařízení.

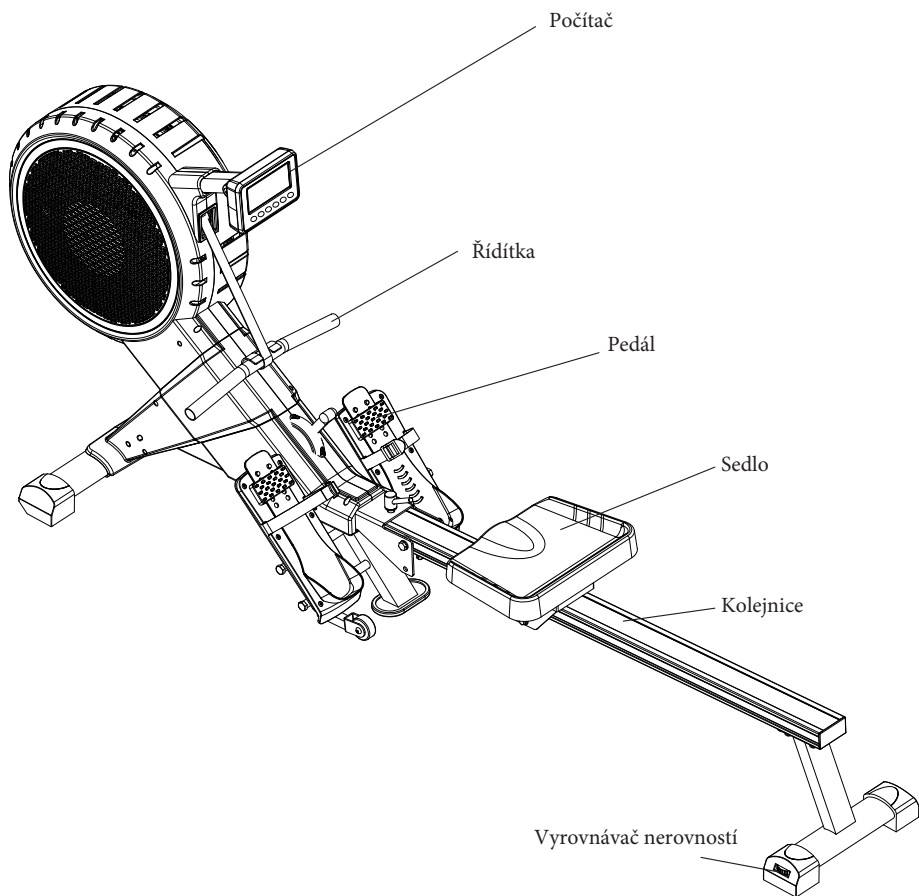
2. Úvod

V této příručce naleznete informace potřebné k používání veslovacího trenažéru. Najdete zde tipy a rady, jak maximálně trénovat.

Doporučujeme vám, abyste si pečlivě přečetli tento návod k použití veslovacího trenažéru, abyste jej mohli používat bezpečně a efektivně.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné tréninky.

2.1 Důležité součásti



2.2 Specifikace

Délka:	235 cm
Výška:	54 cm
Šířka:	93 cm
Hmotnost:	34.5 kg

3. Fitness

Obecně lze fitness popsat jako cvičení, díky němuž vaše srdce pumpuje z plic více kyslíku do svalů prostřednictvím krve. Čím náročnější trénink, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují. Srdce musí silněji pumpovat, aby dostalo okysličenou krev do svalů. Pokud máte dobrou výdrž, vaše srdce pumpuje více krve s každým úderem srdce. Vaše klidová srdeční frekvence a srdeční frekvence během cvičení se sníží.

3.1 Trénink dle tepové frekvence

Během cvičení je důležité sledovat tepovou frekvenci, která je nezbytná pro výsledek vašeho tréninku. Tepová frekvence při tréninku závisí zejména na vašem věku. Podle toho lze určit váš maximální srdeční rytmus. Dále závisí neúčinnější srdeční frekvence na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším cílem zhubnout, pak je neúčinnější trénink na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Pokud je vaším tréninkovým cílem zlepšit výdrž, měli byste trénovat na 85 % své maximální tepové frekvence.

Tělo ukládá energii ve dvou formách, jako sacharidy a tuky. Při cvičení používáme kombinaci těchto dvou forem energie. Pokud je intenzita tréninku vysoká tělo si většinou vybere energii, kterou spaluje rychle: sacharidy. Protože je přísun sacharidů omezený, nemůžete cvičit dlouho. Při tréninku s nízkou intenzitou tělo většinou využije dlouhodobý zdroj energie: tuk. Protože se to v těle ukládá ve velkém množství, můžete trénovat delší dobu.

Níže naleznete plán, který vám vypočítá nejlepší tepovou frekvenci při tréninku. V tomto rozvrhu má každá věková kategorie rozmezí, ve kterém by se měla vaše srdeční frekvence pohybovat. Střední sloupec obsahuje hodnoty, které byste se měli snažit udržovat, pokud chcete zhubnout. Pokud si chcete zlepšit výdrž, měli byste se snažit udržet sazby v pravém sloupci.

Věk	Hubnutí (tep za minutu) 60 %	Zlepšení výdrže (tep za minutu) 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 let	96 - 94	136 - 133

Způsob zahájení tréninku je vždy individuální. Pokud jste nějakou dobu necvičili nebo máte nadváhu, měli byste zahájit tréninkový plán pomalu a postupně zvyšovat úroveň aktivity.

V poslední kapitole této příručky najdete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. Obecné informace). Tyto plány můžete použít k dosažení svých tréninkových cílů. Plány jsou rozděleny do dvou fází. První fázi lze použít pro začátečníky nebo osoby, které začnou trénovat po dlouhé době nečinnosti. Během této fáze se úroveň intenzity zvyšuje postupně. Po šesti týdnech začíná druhá fáze. Poté můžete zvolit tréninkový plán, jak zhubnout nebo zlepšit svoji výdrž.

3.2 Zahřátí a zklidnění

Správný tréninkový plán začíná dobrým zahřátím a končí ochlazením svalů a zklidněním organismu. Zabráníte tak bolestivosti svalů a zraněním. Níže najdete několik vhodných cviků.



Protahení šíje

Nakloňte hlavu doprava. Držte ji jednu sekundu, abyste cítili, že protahujete svaly na levé straně krku. Totéž proveďte pro druhou stranu, přední a zadní stranu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Protahení nohou

Pomalu se předkloňte s uvolněnými zády a pažemi. Ohýbejte se co nejvíce a držte pozici po dobu deseti sekund. Opakujte cvik dvakrát nebo třikrát.



Protahení obou stran těla

Natáhněte obě paže do vzduchu a pravou rukou dosáhněte co nejvýš. Nakloňte se trochu doleva, abyste protáhly svaly na pravé straně trupu. Držte tuto pozici po dobu jedné sekundy. Uvolněte se a proveďte stejný pohyb na druhé straně těla. Opakujte cvik třikrát nebo čtyřikrát.



Ohyb v kolenou

Dejte nohy na šířku ramen a natáhněte ruce. Pokrčte kolena o maximálně 10 cm dolů. Vraťte se zpět a několikrát cvik opakujte.



Protahení spodní části zad

Začněte cvičit na všech čtyřech. Natáhněte ruce před sebe a sklopte obličej téměř k podlaze. Jemně se posaďte. Hýždě dejte těsně nad paty. Uvolněte se a měli byste cítit jemné protažení v dolní části zad.



Protahení v sedě

Posaďte se na podlahu s nataženou pravou nohou před sebe a položte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu stehna pravé nohy. Předkloňte se ve směru pravé nohy a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Uvolněte se a udělejte totéž s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

4.1 Montáž

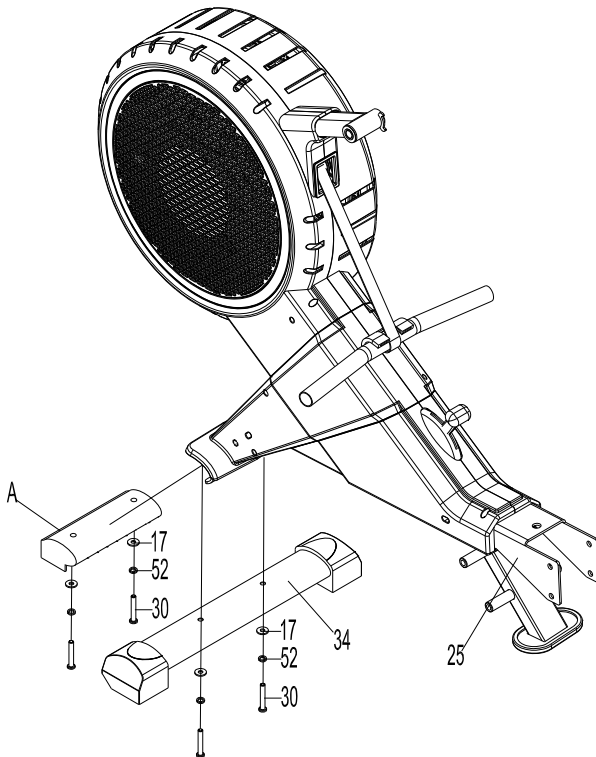
Nejprve vyjměte všechny součásti z krabic a položte hlavní rám na zem s dostatečným okolním prostorem pro snadnou a bezpečnou montáž.

Montážní sada

Všechny nástroje a spojovací prvky jsou součástí montážní sady, jak je znázorněno níže.

Krok 1

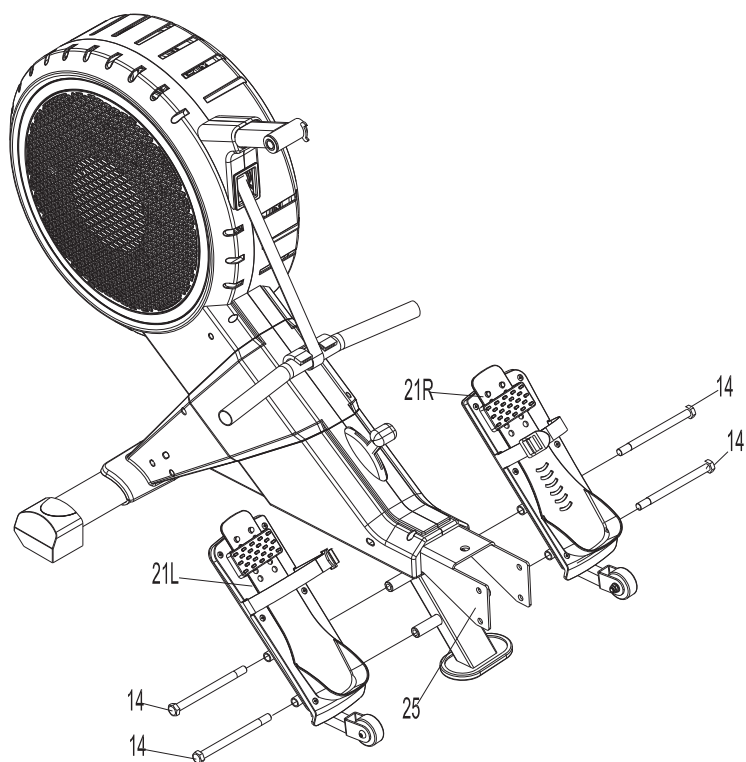
1. Odstraňte plastový transportní stabilizátor (A) z hlavního rámu (25) odstraněním šroubů (30), pružných podložek (52) a podložek (17). Plastový transportní stabilizátor (A) lze vyhodit do koše. Šrouby a podložky budete potřebovat pro další krok.
2. Sestavte přední stabilizátor (34) utažením 2x šroubů (30), pružných podložek (52) a podložek (17). Pevně utáhněte všechny šrouby.



4. Použití

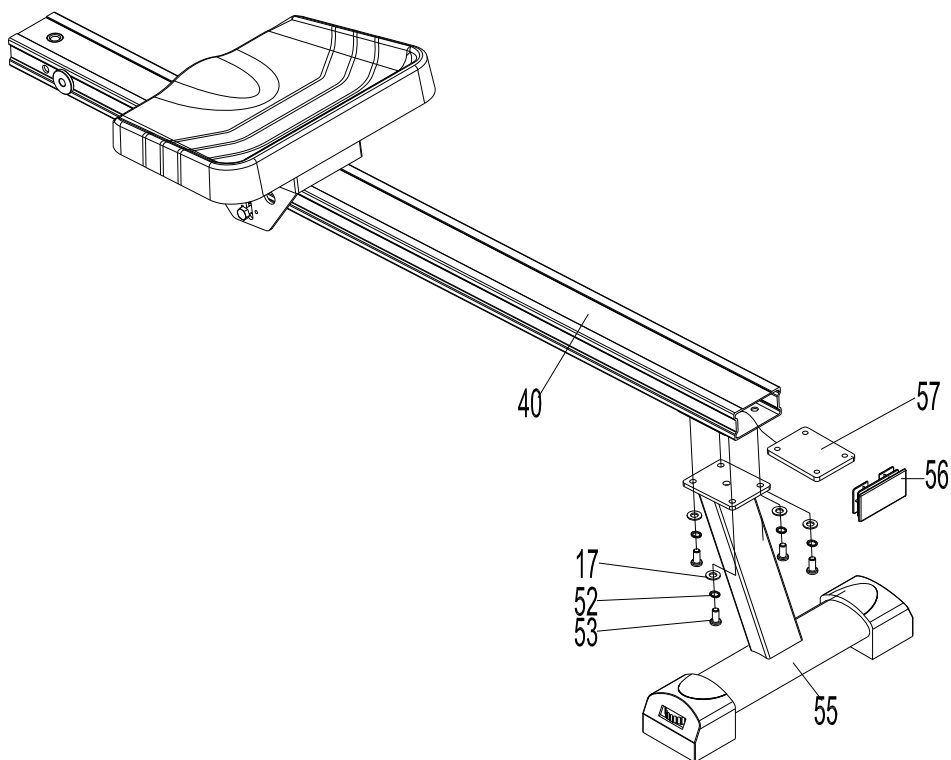
Krok 2

1. Připevněte pravý pedál (21R) k hlavnímu rámu (25) pomocí 2 šroubů (14).
2. Namontujte levý pedál (21L) k hlavnímu rámu (25) pomocí 2 šroubů (14).
3. Pevně utáhněte všechny šrouby.



Krok 3

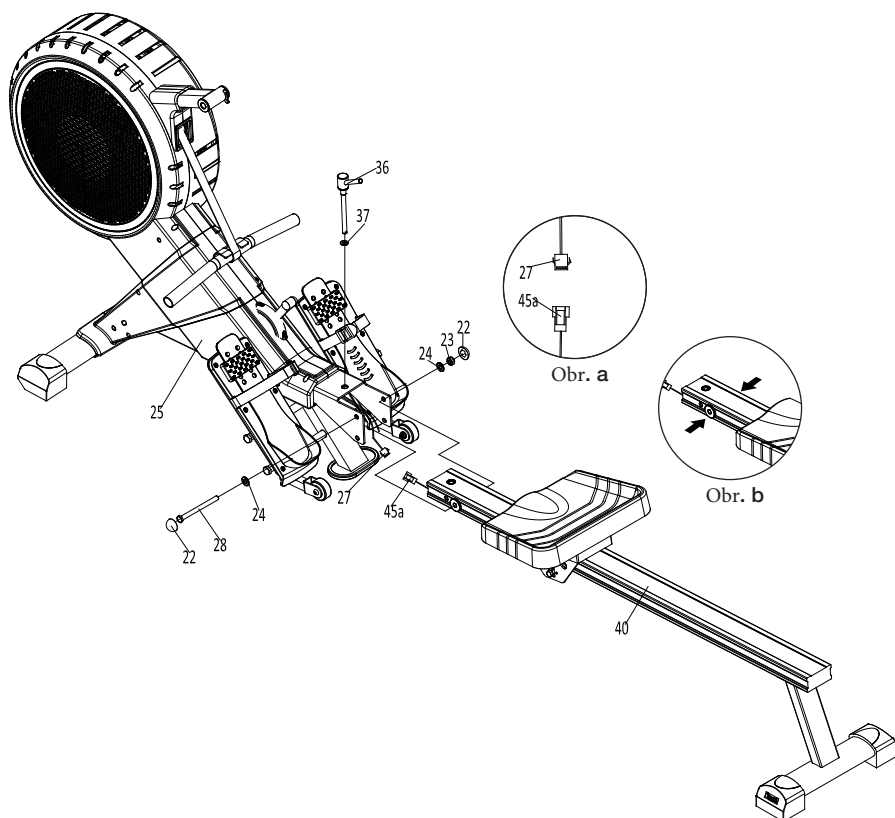
1. Umístěte kovový držák (57) na vnitřní stranu hliníkové lišty (40).
2. Namontujte zadní stabilizátor (55) na kolejnici (40) a držák (57) pomocí 4 šroubů (53), pružných podložek (52) a podložek (17).
3. Umístěte koncovku (40) na konec hliníkové lišty (40).



4. Použití

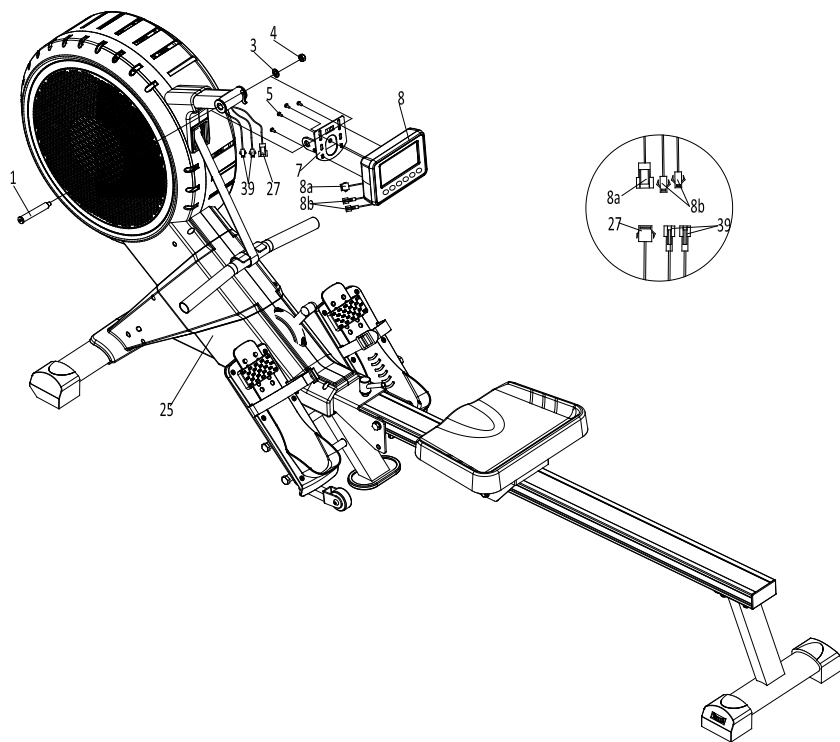
Krok 4

1. V tomto kroku bude sestava kolejničky připojena k hlavnímu rámu. Před připojením těchto částí je však nutné připojit kabely snímače tepové frekvence. Připojte kabely (27) a (45a) podle obrázku níže.
2. Před montáží kolejničky umístěte distanční sloupek uvnitř kolejničky, jak je znázorněno na obrázku b.
3. Nyní namontujte hliníkovou lištu (40) k hlavnímu rámu (25) pomocí upevňovacího šroubu (28), podložek (24) a samojistné matice (23). Tento šroub příliš neutahujte. Po zajištění kolejničky nasadte koncové krytky (22) na hlavu šroubu a matici.
4. Zajistěte kolejničku upevňovacím šroubem (36) s podložkou (37). Pevně utáhněte šroub.



Krok 5

1. Namontujte konzolu počítače (7) k hlavnímu rámu (25) pomocí upevňovacího šroubu (1) s podložkou (3) a samojistnou maticí (4).
2. Před montáží počítače (8) do držáku počítače (7) vyšroubujte čtyři šrouby ze zadní části počítače. Protáhněte všechny tři kabely do otvoru v držáku počítače a poté utáhněte čtyři odstraněné šrouby a nainstalujte počítač (8) na držák počítače (7).
3. Propojte kabely (8a) a 2x (8b) od počítače (8) ke kabelům (27) a 2x (39) od hlavního rámu.
4. Veslovací trenažér Yarra je nyní připraven k použití.



4.2 Obsluha počítače



Recovery

Analyzuje vaši výdrž na základě obnovy srdeční frekvence. Funguje pouze s volitelným hrudním pásem.

Reset

Resetuje aktuální hodnoty, návrat do tréninkové nabídky. Stisknutím a podržením restartuje počítač.

Start / Stop

Zahájí, pozastaví nebo zastaví trénink.

Enter

Potvrdí vybranou hodnotu. Výběr hodnoty v hlavním okně během tréninku.

Down / Up

Nastavení cílových hodnot. Navigace mezi programy v tréninkové nabídce.

Hodnoty na displeji

Okno	Funkce
TIME / 500M	Uplynulý nebo zbývající čas tréninku v závislosti na zvoleném programu. Průměrný čas na 500 m
SPM	Počet záběrů za minutu
DISTANCE	Uplynulá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na zvoleném programu
STROKES / TOTAL	Uplynulé nebo zbývající tahy v závislosti na zvoleném programu/celkový počet tahů
CALORIES	Spálené kalorie
PULSE	Srdeční frekvence (počet tepů za minutu), máte-li nasazený hrudní pás.

První použití

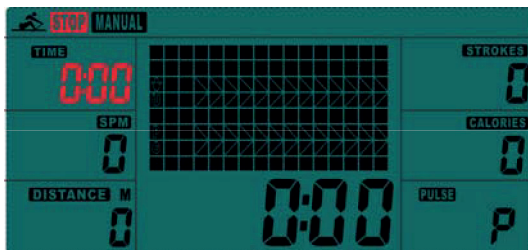
Počítač funguje na dvě AA baterie. Po vložení baterií se displej automaticky zapne a zazní zvukový signál. Po aktivaci počítače lze nastavit aktuální datum a čas. Hodnoty lze nastavit stisknutím tlačítek UP a DOWN. Stisknutím klávesy ENTER potvrdíte aktuální hodnotu a pokračujte.



1. Čas (v hodinách)
2. Čas (v minutách)
3. Rok
4. Měsíc
5. Den
6. Můžete také nastavit budík. Pokud nechcete nastavit budík, pokračujte stisknutím klávesy ENTER.
7. Stiskněte **START / STOP** pro vstup do tréninkové nabídky.

Tréninková nabídka a obecné použití

V tréninkové nabídce můžete vybrat manuální a závodní program. Zvolte program stisknutím tlačítek UP a DOWN. Vybraný program začne blikat.



Stisknutím klávesy ENTER potvrdíte a nastavíte tréninkový program. Během tréninku můžete v hlavním okně nastavit preferovanou hodnotu tréninku. Stisknutím START / STOP pozastavíte trénink. Znovu stiskněte START / STOP, abyste nepřestali cvičit nebo stiskněte RESET pro ukončení tréninku.

4. Použití

Quick start (rychlý start)

Stisknutím tlačítka START/STOP můžete přímo začít cvičit. Všechny tréninkové hodnoty se budou načítat od nuly.

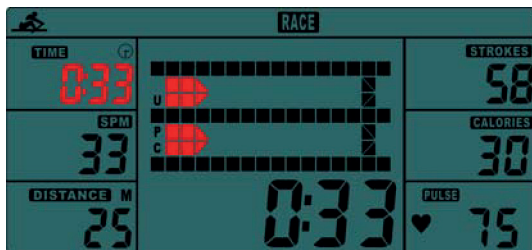
Manuální program

Pomocí manuálního programu můžete nastavit jednu nebo více cílových hodnot. Zvolte manuální program v tréninkové nabídce stisknutím tlačítek UP a DOWN. Stisknutím klávesy ENTER nastavíte cílové hodnoty.

1. Nastavte cílový čas stisknutím tlačítek UP a DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte cílovou vzdálenost a potvrďte klávesou ENTER.
3. Nastavte cílové tahy stisknutím tlačítek UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER.
4. Nastavte cílové spálené kalorie stisknutím tlačítek UP a DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER.
5. Nastavte cílovou tepovou frekvenci stisknutím tlačítek UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER.
6. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.
Všechny nastavené cílové hodnoty se sníží. Trénink je ukončen, když cílové hodnoty dosáhnou nuly. Zazní zvukový signál, který vás upozorní, že jste dosáhli cíle a trénink končí. Stisknutím tlačítka UP a DOWN můžete procházet souhrnem tréninku. Stisknutím RESET se vrátíte do tréninkového menu.

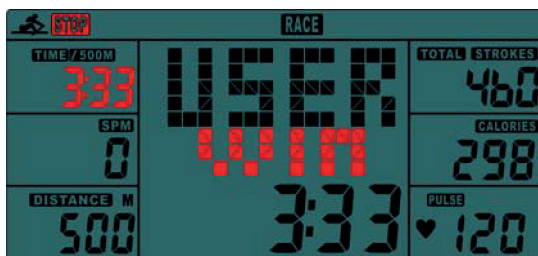
Race (závod)

S trenážerem Yarra můžete virtuálně závodit s počítačem. Stisknutím tlačítek UP a DOWN vyberte program závodu. Stisknutím klávesy ENTER upravte nastavení závodu.



1. Vyberte požadovanou úroveň (L01-L15) pomocí tlačítek UP a DOWN. Potvrďte klávesou ENTER
2. Nastavte vzdálenost závodu pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER.
3. Stisknutím START / STOP zahájíte závod.
Na obrazovce jsou dvě veslovačí dráhy. Pokuste se porazit virtuálního soupeře ve spodním pruhu. Závod je ukončen, když jedna z lodí dosáhne cíle.

Počítač nyní zobrazí vítěze (PC nebo vy jako uživatel). Stisknutím tlačítka START / STOP se vrátíte do tréninkové nabídky nebo stisknutím tlačítka RESET.



Test Recovery

Po tréninku můžete zkontrolovat svou výdrž provedením testu RECOVERY. Test funguje pouze při použití hrudního pásu Flow Fitness (není součástí balení). Přímým stisknutím tlačítka RECOVERY můžete provést test. Odpočítávání začne od 00:60 do 00:00. Přestaňte veslovat a sedněte si, dokud neuplyne 60 sekund.

Po dokončení testu se na obrazovce objeví kód mezi F1 a F6. Kód reaguje na úroveň vaší zdatnosti, viz níže.

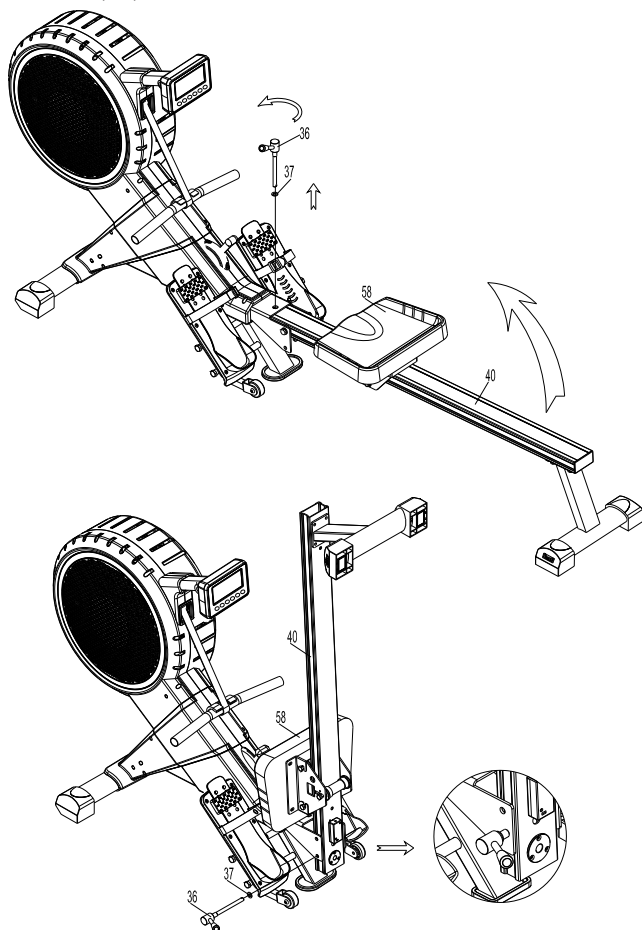
- F1: Excelentní
- F2: Dobrý
- F3: Průměrný
- F4: Podprůměrný
- F5: Špatný
- F6: Velmi špatný/nesprávné měření

Důležité:

1. Test RECOVERY se spustí až po zjištění srdeční frekvence. Pro správné měření nasadte volitelný hrudní pás dle pokynů.
2. Vaše výdrž je založena na čase, ve kterém se vaše srdeční frekvence vrátí na klidovou úroveň. Program RECOVERY lze proto provést pouze po intenzivním tréninku, kdy hodnota tepové frekvence dosáhne alespoň 150 úderů za minutu.

4.3 Skladování

Pro snadné skladování lze trenažér Yarra složit. Pro sklopení povolte aretační šroub (36), poté zatáhněte za šroub s podložkou (37) a sklopte kolejnici do vzpřímené polohy. Když je kolejnice ve vzpřímené poloze, zajistěte kolejnici na místě umístěním aretačního šroubu (36) s podložkou (37) do otvoru v boční části rámu trenažéru, jak je znázorněno na obrázku níže.



Pro rozložení trenažéru vyjměte šroub (36) s podložkou (37) ze strany trenažéru. Opatrně vedte kolejnici dolů a poté upevněte šroub (36) podložkou (37) a pevně utáhněte.

4.4 Údržba

Kovové a plastové části výrobku lze vyčistit pomocí Flow Fitness Shine and Protect. Před opětovným použitím však zkontrolujte, zda jsou všechny součásti zcela suché. Flow Fitness doporučuje utahovat matice a šrouby, kontrolovat a upevňovat otočné body jednou za šest týdnů. K upevnění použijte nástroj dodávaný s výrobkem. Aby nedošlo ke zbytečnému opotřebení, lze trenažér používat pouze uvnitř a v suchém prostředí.

5.1 Tréninkový plán

Úvodní plán

Plán na 1. a 2. týden

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 4 minuty.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 2 minuty.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

Plán na 3. a 4. týden

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 5 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 3 minuty.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

Plán na 5. a 6. týden

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 6 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 4 minuty.

Klidný trénink 3 minuty.

Zklidnění 5 minut.

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

Tréninkový plán pro zlepšení výdrže
(navazující na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7. a 8. týden

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 7 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 5 minut.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

Plán na 9. týden a dále

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 10 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 10 minut.

Opakujte trénink 2x-3x.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

Tréninkový plán pro hubnutí
(navazující na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7. a 8. týden

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 7 minut.

Odpočinek 1 minuta.

Trénink 5 minut. Klidný

trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

Plán na 9. týden a dále

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

Zahřátí 5-10 minut.

Trénink 10 minut.

Odpočinek 1 minuta.

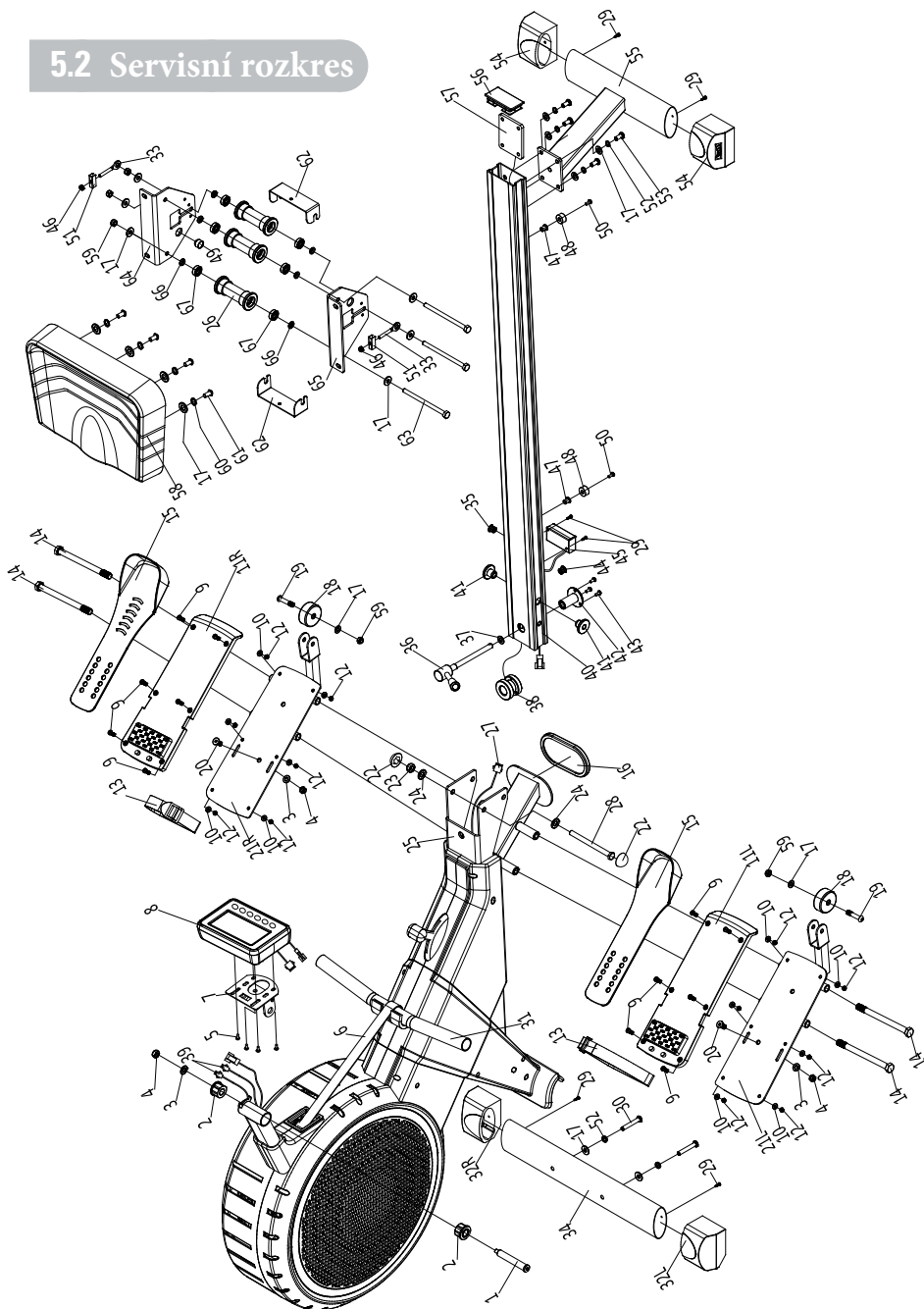
Trénink 10 minut.

Opakujte trénink 2x-3x.

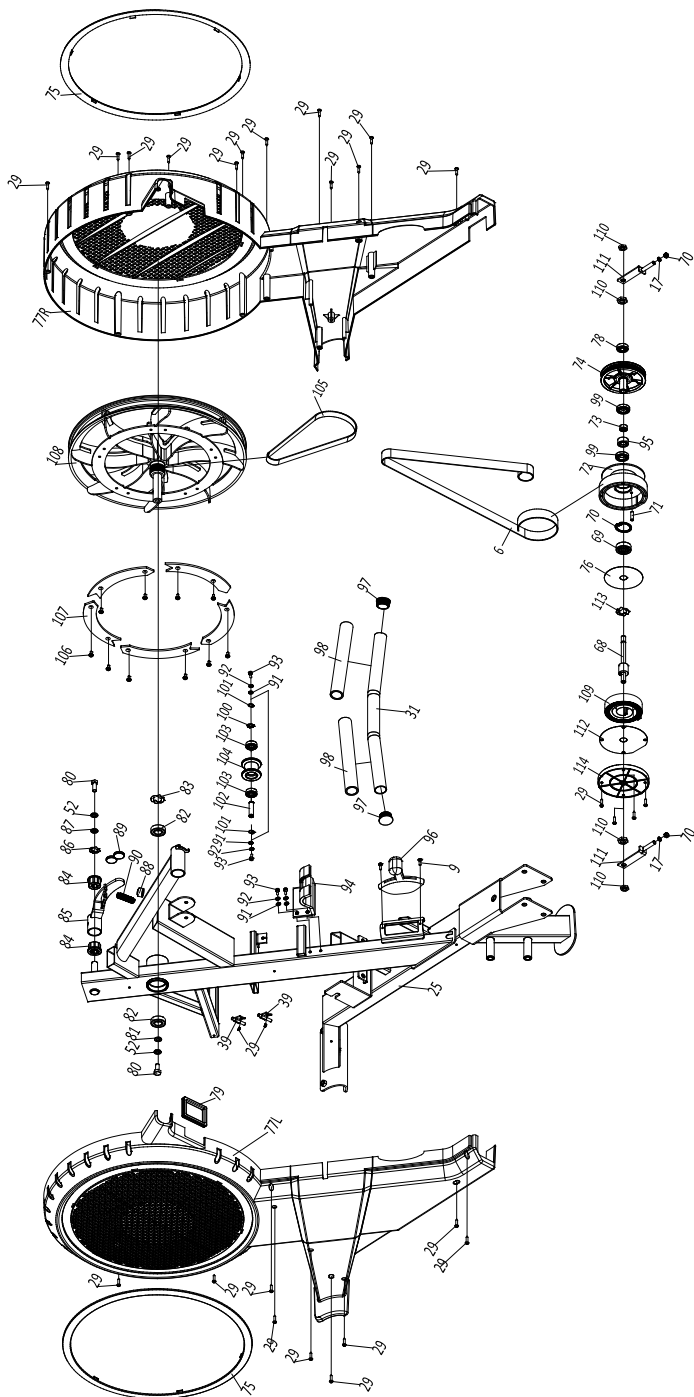
Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

5.2 Servisní rozkres



5. Obecné informace



5. Obecné informace

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Step bolt	1	60	Spring washer	4
2	Shaft sleeve	2	61	Hex bolt	4
3	Washer	1	62	U block	2
4	Nylon nut	3	63	Hex bolt	3
5	Cross pan head bolt	4	64	Saddle support assembly	1
6	Belt	1	65	Saddle support	1
7	Display support	1	66	Wheel sleeve	6
8	Display	1	67	Bearing 608Z	6
9	Cross pan head screw	14	68	Belt wheel shaft	3
10	Washer	12	69	Bearing 6300-2RS	1
11	Footrest fixation block	2	70	Circlip for hole	1
12	Nylon nut M5	12	71	Shaft for belt fixation	1
13	Fixation band	2	72	Friction belt wheel	1
14	Hex bolt	4	73	One way bearing	1
15	Foot rest	2	74	Belt wheel	1
16	Rubber pad	1	75	Buckle	2
17	Washer	20	76	PC plate	1
18	Wheel	2	77L/R	Chain cover	2
19	Allen bolt	2	78	Bearing 6000-2RS	1
20	Allen countersunk bolt M8x20	2	79	Rubber gasket ring	1
21L/R	Foot rest support	2	80	Hex bolt	2
22	Sphere end cap	2	81	Washer	1
23	Nylon nut	1	82	Bearing 6004-2RS	2
24	Washer	2	83	Corrugated washer	1
25	Mainframe	1	84	Shaft sleeve	2
26	Wheel	3	85	Magnet plate	1
27	Trunk wire	1	86	Corrugated washer	1
28	Hex bolt	1	87	Washer	1
29	Screw ST	33	88	Bush for spring	1
30	Allen pan head bolt	2	89	Round magnet	2
31	Handlebar	1	90	Pressing spring	1
32L/R	Front stabilizer end cap	2	91	Washer	4
33	Bolt for chain adjustment	2	92	Spring washer	4
34	Front stabilizer	1	93	Allen cylinder head bolt	4
35	Wire holder	1	94	Handlebar fixation plate	1
36	Knob	1	95	Bearing circle	1
37	Washer	1	96	Resitance controller	1
38	Strengthen column	1	97	Round end cap	2
39	Sensor wire	2	98	Foam	1
40	Aluminum guide rail	1	99	Bearing 16003-2RS	2
41	Guide rail sleeve	2	100	Corrugated washer	1
42	Limited column	1	101	Shaft ring	2
43	Countersunk screw	3	102	Shaft of band wheel	1
44	Wire holder	1	103	Bearing 6000-ZZ	1
45	Pulse box	1	104	Belt pulley	1
46	Nylon nut M6	2	105	Multi-V belt	1
47	Nut	2	106	Screw	5
48	Cushion pad	2	107	Aluminum plate	1
49	Round magnet	1	108	Magnet air wheel	1
50	Allen cylinder head bolt	2	109	Spring	1
51	U seat	2	110	Hex thin nut	4
52	Spring washer	8	111	L chain adjusting bolt	1
53	Allen bolt	4	112	PC cover	1
54	Adjustable end cap	2	113	Corrugated washer	1
55	Rear stabilizer	1	114	Band wheel outer end cap	1
56	Aluminum guide rail end cap	1	115	PC plate	1
57	Nut plate	1	116	Coil spring	1
58	Saddle	1	117	Band wheel shaft	1
59	Nylon nut M8	5			

5.3 Průvodce řešením problémů

Problém:

Během tréninku se z trenažéru ozývá pípání nebo škrábání.

Řešení:

Pípání nebo škrábání jsou většinou způsobeny nárazem nebo poškrábáním plastového krytu na kovový rám. Řešením tohoto problému je nastříkat tyto komponenty WD40. WD40 je k dispozici v železářstvích.

Problém:

LCD displej je slabý.

Řešení:

Vyměňte baterie.

Problém:

Počítač nezobrazuje nebo zobrazuje špatně váš srdeční tep.

Řešení:

Pokud není při používání hrudního pásu zobrazován srdeční tep, zkontrolujte následující:

- Je hrudní pás kódovaný? Kódované hrudní pásy na našem trenažéru nefungují. Hrudní pás musí být „kompatibilní s Polarem“ a vysílat signál 5 Hz.
- Přečetli jste si příručku k použití hrudního pásu? Je důležité, aby senzory byly navlhčené pro lepší kontakt s pokožkou.
- Jsou baterie správně vloženy a nabité?
- Je hrudní pás dostatečně utažený kolem hrudníku?

Problém:

Když vesluji, není signál. Hodnoty se nepočítají nahoru ani dolů.

Řešení:

Zkontrolujte, zda jsou kabely displeje správně připojeny.

Problém:

Skládání kolejnice je těžké, kolejnici nelze složit plynule.

Řešení:

Uvolněte šroub 28 v montážním kroku 4, dokud se kolejnice nepohybuje hladce.

Pokud váš problém není popsán výše a vyřešen, obraťte se na prodejce fitness, u kterého jste výrobek zakoupili.

5.4 Záruka

Záruka je poskytována distributorem Flow Fitness ve vaší zemi a prodejcem, u kterého jste produkt zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte tento odkaz:
<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

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



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

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257