

FLOWFITNESS



UB5i Upright Bike

Návod

SLOVENČINA

1.	Dôležité informácie	3
	Obsah balenia	4
2.	Úvod	5
	Dôležité časti	5
	Špecifikácie	6
3.	Montáž	7
	1. Montáž predných a zadných stabilizátorov	7
	2. Montáž nastaviteľného sedla	8
	3. Montáž predného stĺpika	9
	4. Montáž počítača	10
	5. Montáž riadidiel, pedálov a krytov	11
	Údržba	12
4.	Použití	13
	Počítač	13
	Cvičení s aplikáciami	23
5.	Informácie o produkte	25
	Nákres	25
	Zoznam dielov	26
6.	Záruka	27
	Záruka	27

1 Dôležité informácie

Zdravie:

DÔLEŽITÉ: pred samotným používaním stroja si pozorne prečítajte tento návod a riadte sa jeho pokynmi.

- Pre stanovenie optimálnej úrovne tréningu je najlepšie sa poradiť s odborníkom.
- Ak sa pri cvičení objavia závraty, nevoľnosť či iné fyzické problémy, okamžite prestaňte cvičiť a konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
- Pri tréningu pravidelne kontrolujte svoj srdcový tep. Pokiaľ budú jeho hodnoty neštandardné, okamžite prestaňte cvičiť.
- Odporúčame sa pred tréningom zahriať vhodným cvičením, ktoré by malo trvať 5 - 10 minút. Po skončení tréningu sa pretiahnite. Vďaka tomuto procesu predchádzate prípadnému zraneniu a bolesti svalov.

Bezpečnosť

- Stroj používajte iba na určený účel a tak, ako je uvedené v návode.
- Pred cvičením skontrolujte, že je stroj funkčný. Ak zistíte, že je čokoľvek v neporiadku, necvičte a kontaktujte svojho predajcu.
- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.
- Stroj je určený je pre domáce používanie a musí byť umiestnený na rovnej ploche.
- Nosnosť rotopedu je 180 kg.
- Pred cvičením sa uistite, že okolo seba máte dostatok voľného priestoru. Ideálne 1 meter.
- Na stroji nič neprilepujte a ani naň nič nelepte.
- Dbajte na to, aby k stroju nemali prístup deti a domáce zvieratá.
- Ľudia so zdravotným postihnutím by mali mať súhlas lekára pred začatím cvičenia.
- Nestrkajte ruky a nohy pod stroj.
- Počas tréningu nikdy nezadržujte dych. Dýchanie by malo byť pravidelné a plynulé, a to v závislosti na intenzite cvičenia.
- S tréningovým plánom začínajte pomaly a postupne ho budujte.
- Počas cvičenia noste vhodné oblečenie. Nenoste nič, čo je príliš voľné a mohlo by sa ľahko zachytiť v pohyblivých častiach stroja.
- Pri presúvaní stroja používajte vhodnú zdvíhaciu techniku, aby ste predišli prípadnému zraneniu.
- Skrutky pravidelne kontrolujte a doťahujte.
- Majiteľ stroja zodpovedá za to, že všetci jeho užívatelia sú poučení a vedia o možných nebezpečenstvách tak, ako je popísané v tomto návode.
- Tento stroj nie je vhodný pre terapeutické či profesionálne používanie.
- Stroj používajte len v suchom a čistom prostredí. Skladovanie v chladných a vlhkých priestoroch môže viesť k poškodeniu stroja.



VAROVANIE

Než začnete cvičiť, konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom. Toto opatrenie je dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú iné zdravotné problémy. Pred používaním si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za žiadne zranenia osôb či poškodenie majetku, ktoré vznikne používaním tohto stroja. Tento produkt nie je vhodný na prenajímanie alebo používanie v komerčnom prostredí.

2 Úvod

Dôležité časti



Špecifikácie

iConsole

24 Programov celkom	Recovery test
1 Manuálny program	Voliteľný hrudný pás cez bluetooth
12 Prednastavených programov	
4 Užívateľské programy	USB
4 Programy riadené tepovou frekvenciou	Bluetooth 4.0
1 Cieľový (Target) program	
1 WATT	

Aplikácie

iConsole
Kinomap

Technické parametre

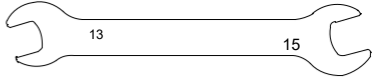
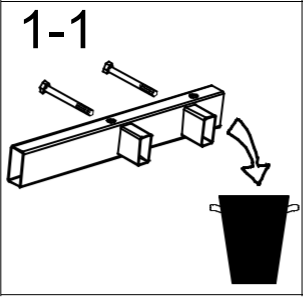
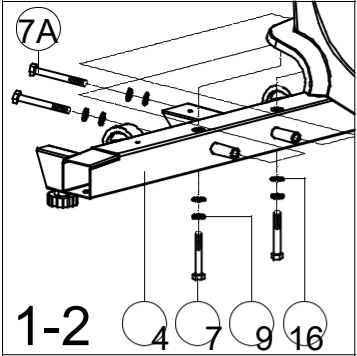
69 Úrovní odporu	Rozmery
16 kg Zotrvačník	Dĺžka: 122cm
	Výška: 154 cm
	Šírka: 61 cm
	Váha: 58 kg

Ergonómia

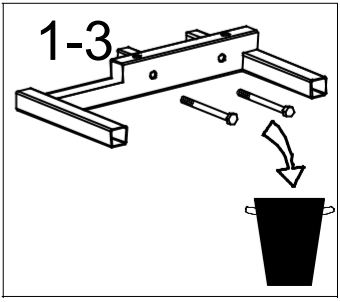
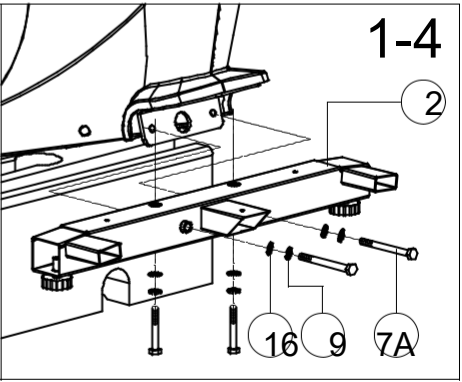
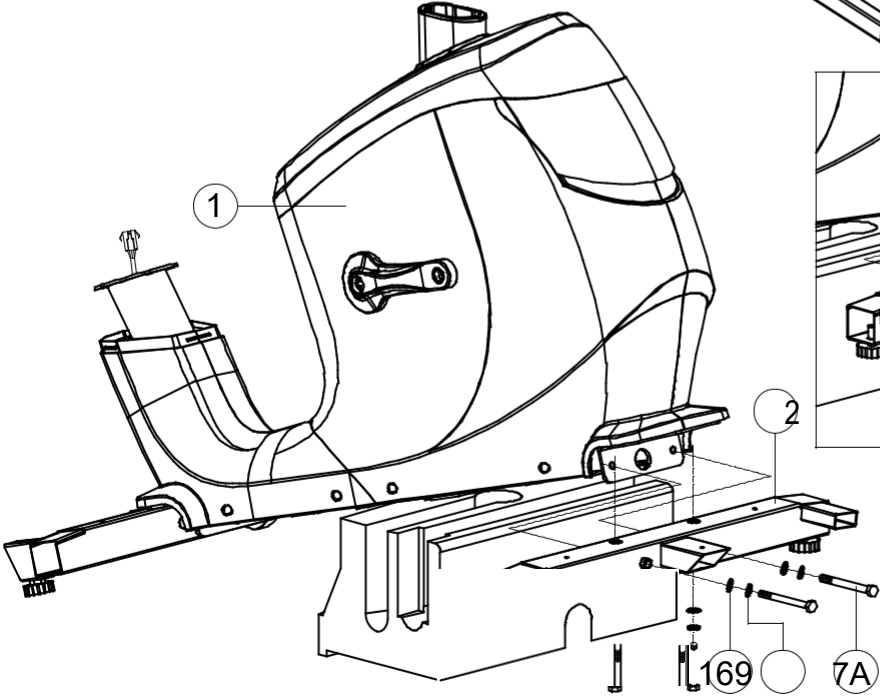
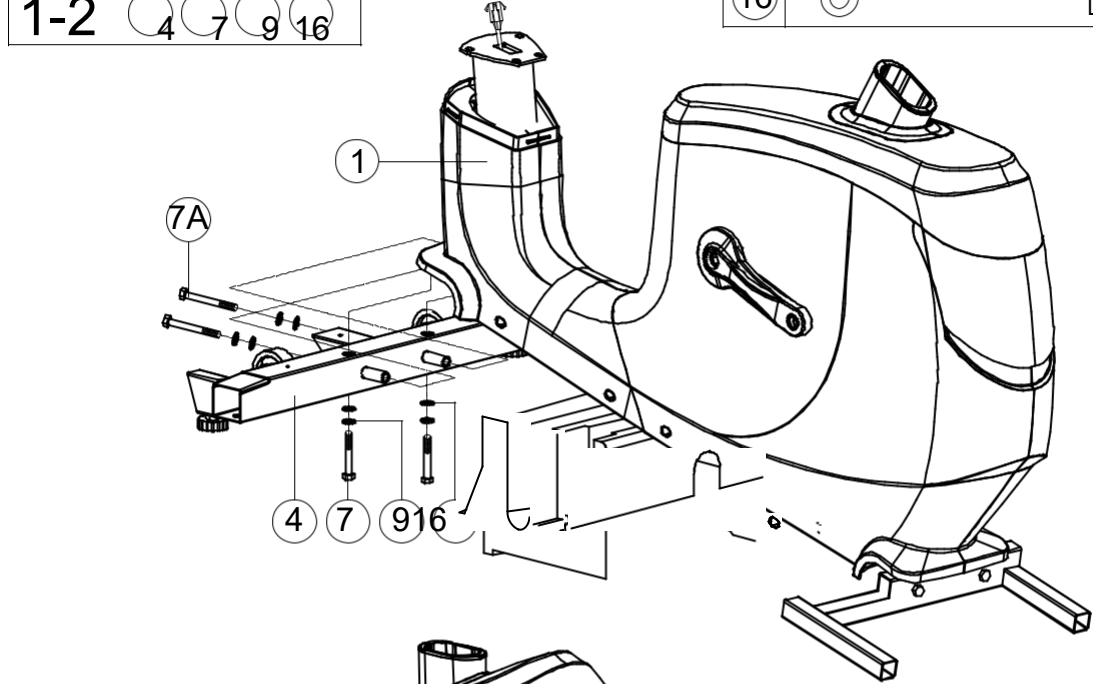
Horizontálne a vertikálne nastavenie sedla
Nastaviteľné riadidlá
Nastaviteľný displej
Pedále s popruhmí na nohy

1. Montáž stabilizátorov

Namontujte predný stabilizátor (4) a zadný stabilizátor (2) tak, ako je ukázané na obrázku nižšie. Po zostavení stabilizátorov môžete UB5i vyrovnať pomocou nastaviteľných nôh pod stabilizátorom.



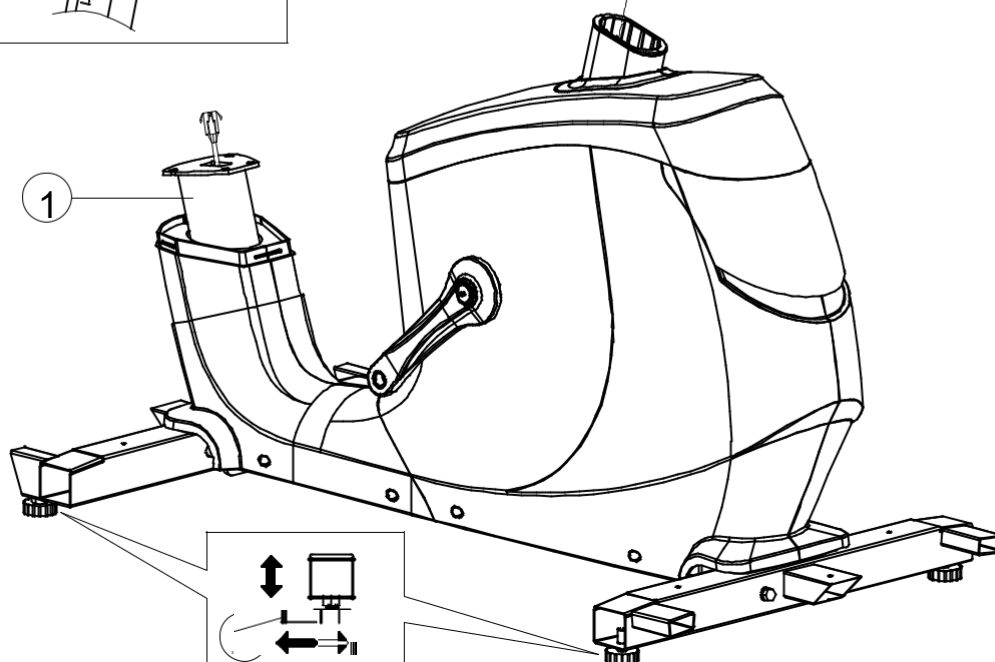
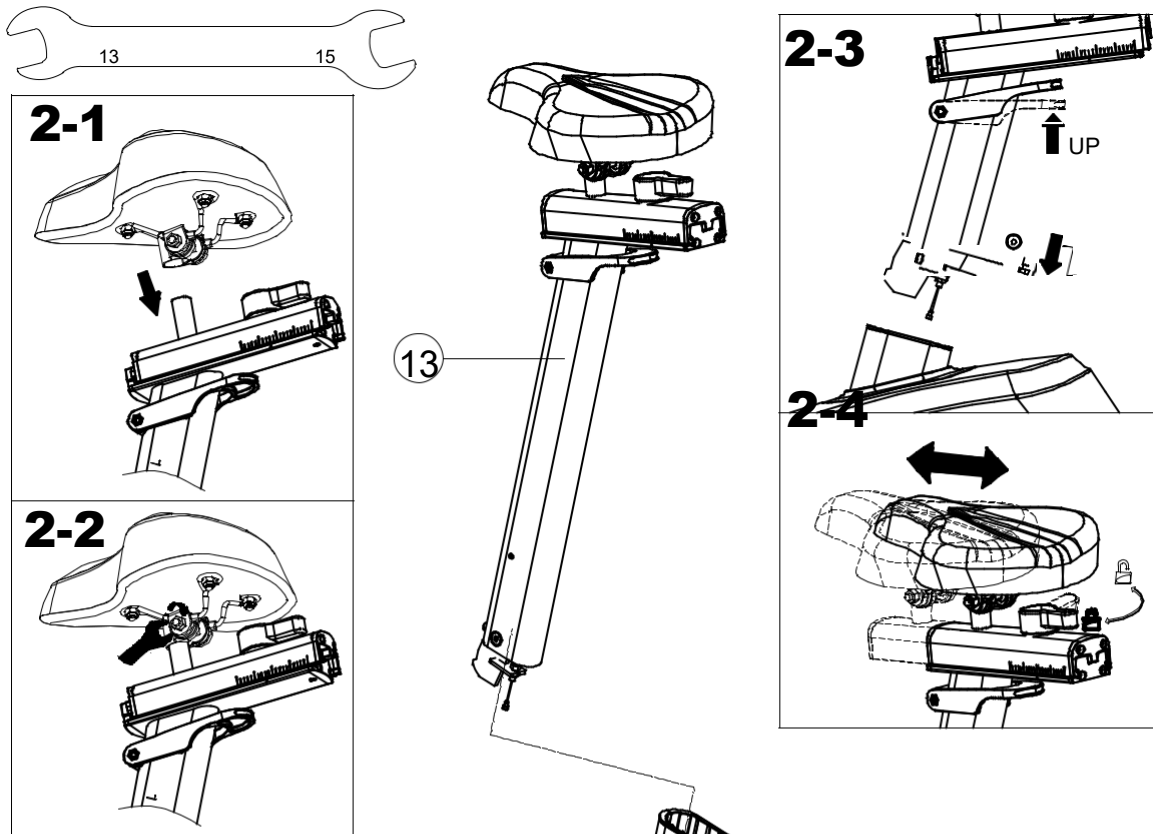
7		M8x1.25x70L	X4
7A		M8x1.25x110L	X4
9		D15.4xD8.2x2T	X8
16		D16xD8.5x1.2T	X8



Step-1

2. Montáž nastaviteľného sedla

Umiestnite sedadlo na sedlovku podľa obrázku 2-1. Uistite sa, že špička sedla smeruje vždy dopredu a je pod správnym uhlom. Upevnite dve skrutky pod sedadlom tak, ako je vidieť na obrázku 2-2. Na obrázku 2-3 je znázornené, ako vložiť správne sedlovku. Na obrázku 2-4 vidíte horizontálne nastavenie sedadla.

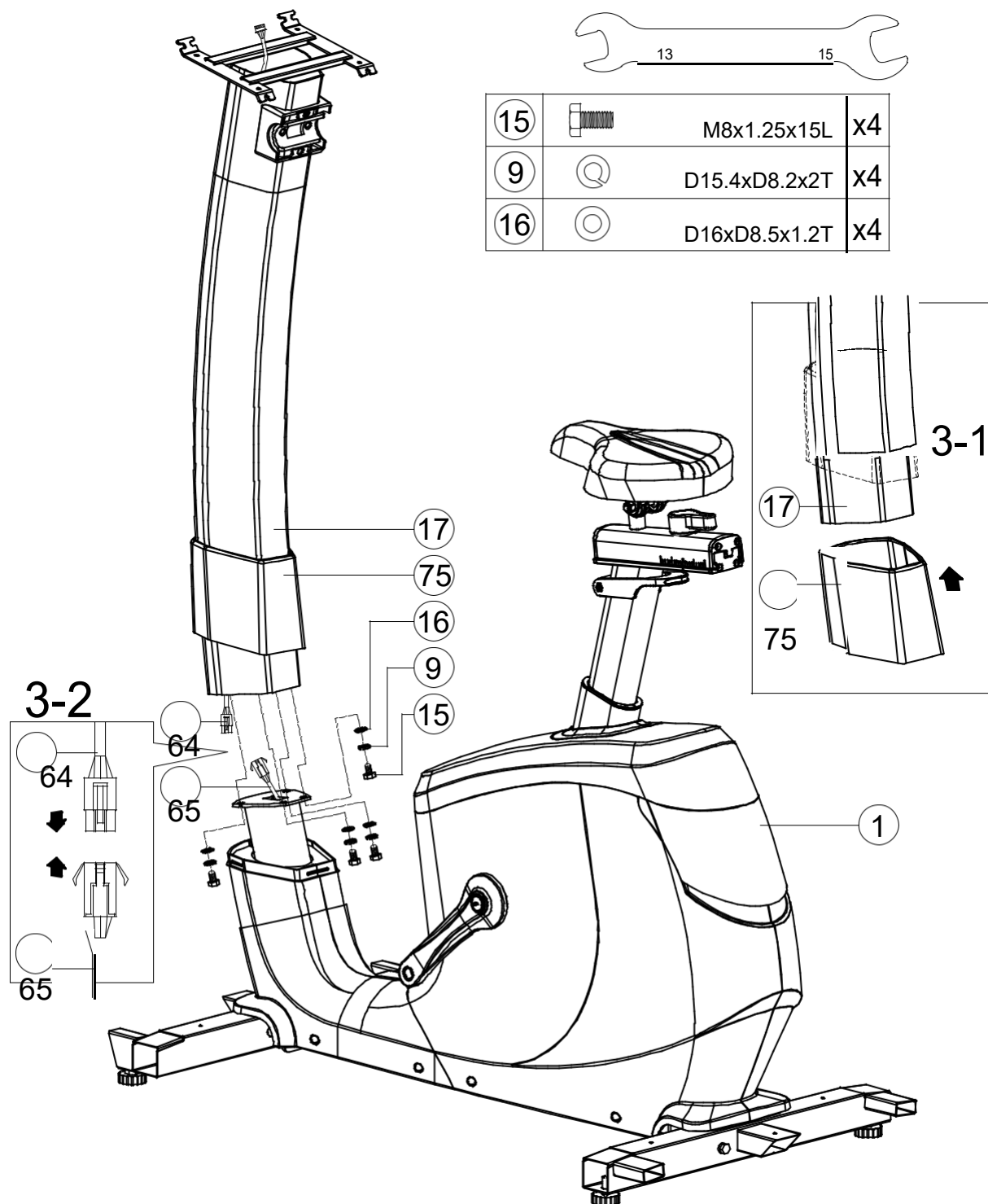


Step-2

3 Montáž

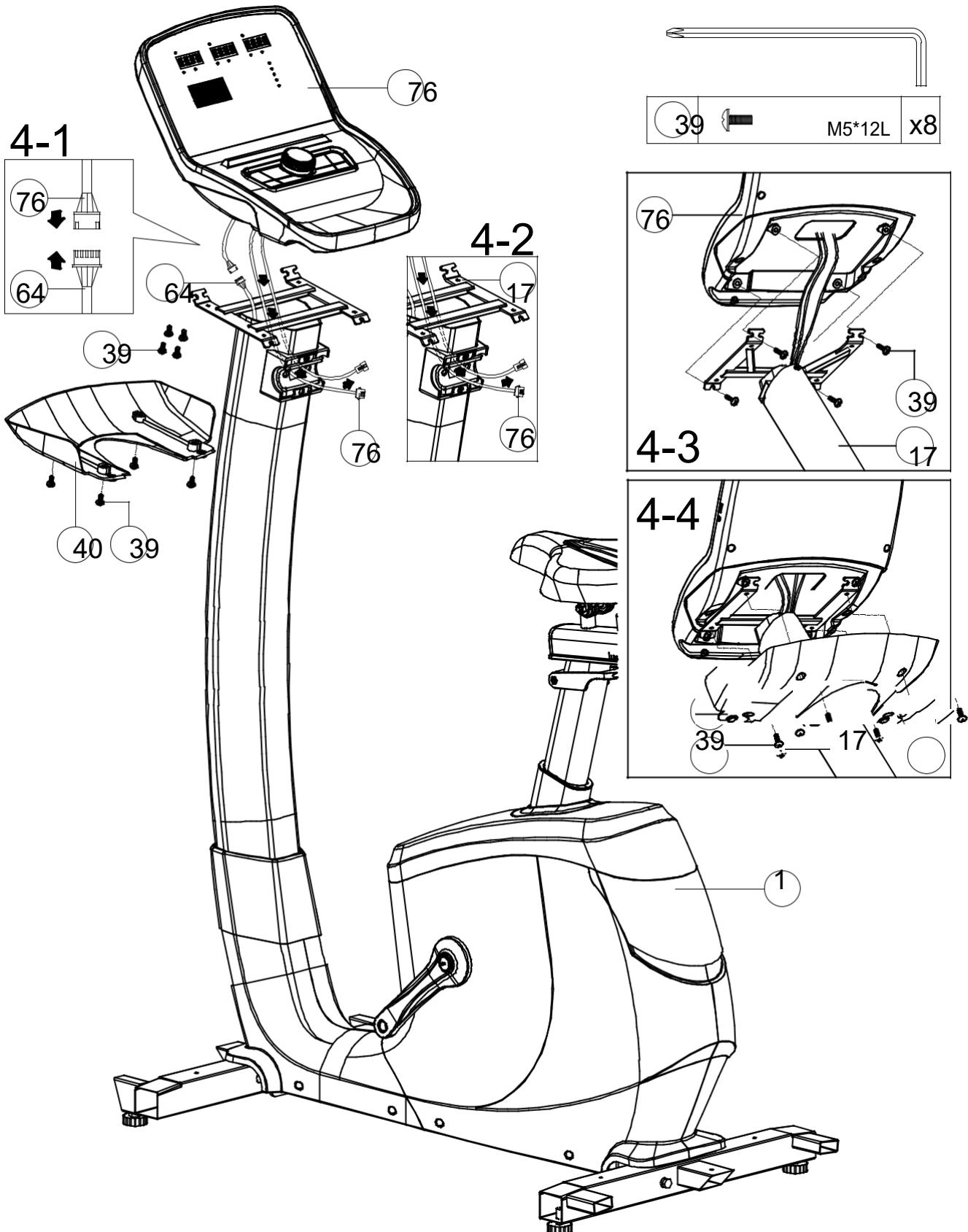
3. Montáž predného stĺpika

Prepojte kábel v prednom stĺpiku (64) s káblom, ktorý vychádza z hlavného rámu stroja (65). Nasuňte predný stĺpik (17) na hlavný rám a zistite ho pomocou šesťhranných skrutiek (15) a podložiek (9) (16). Potom môžete horný ochranný kryt (75) spustiť dole, kým nezapadne.



4. Montáž počítača

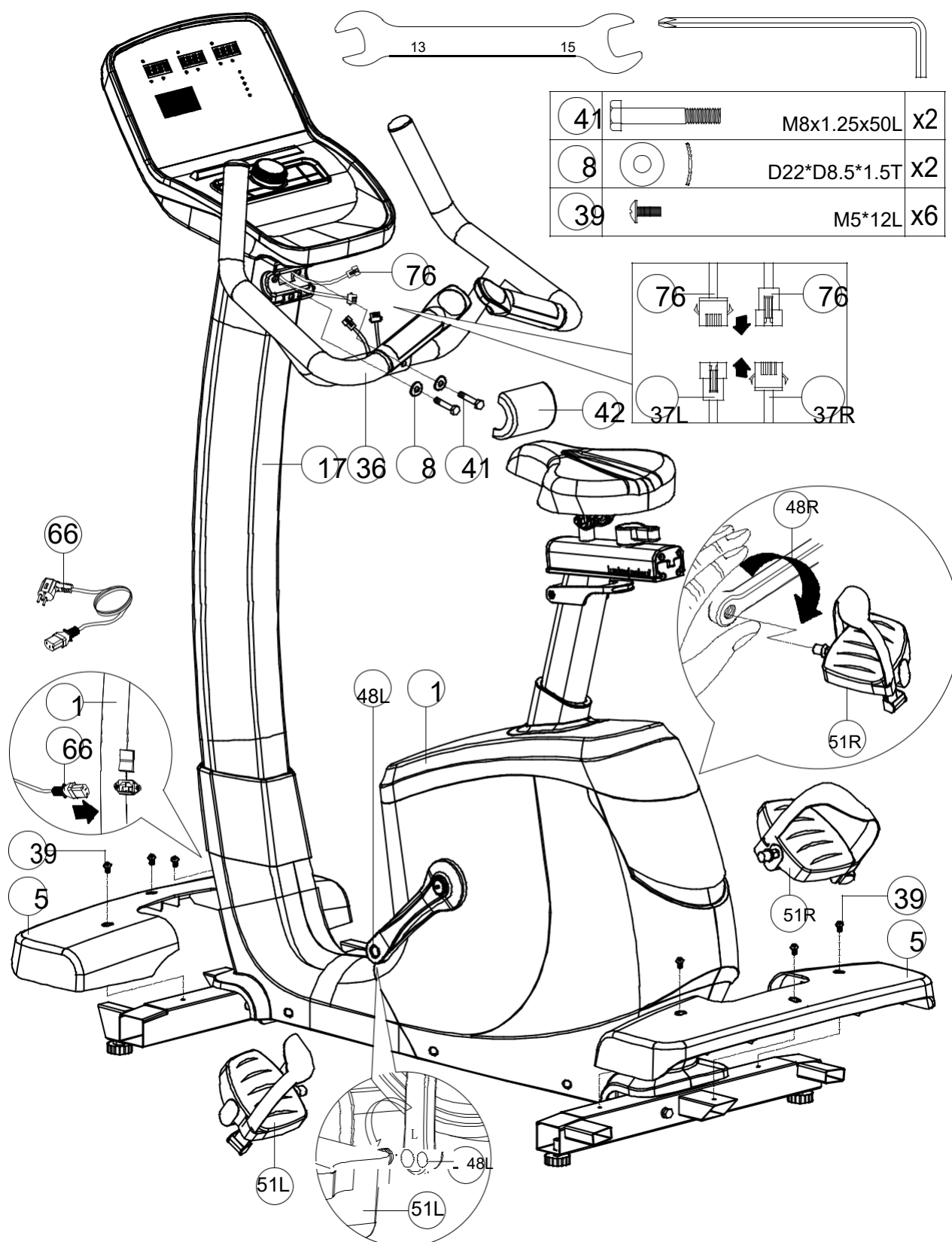
Prepojte kábel v stípmiku (64) s káblom (76) od počítača, vid' obr. 4-1. Kábel (76) musí prejsť držiakom počítača (17), vid' obr. 4-2. Potom môžete pripevniť počítač (76) k držiaku počítača pomocou krížových skrutiek (39), vid' 4-3. Potom zaskrutkujte zadný kryt (40) k držiaku počítača pomocou 4 zostávajúcich krížových skrutiek.



3 Montáž

5. Montáž riadiel, pedálov a krytov

Najprv namontujte pedále (51) na kľuky (48). Poznámka: otáčajte pedále proti smeru hodinových ručičiek. Zostavte riadidlá a prepojte káble od počítača (76) s káblami z riadiel (37). Potom upevnite riadidlá k prednému stĺpiku, a to pomocou skrutiek (41), zakrivených podložiek (8). Nakoniec zaklapnite zadný ochranný kryt (42).



Step-5

Údržba

Flow Fitness odporúča pevne utiahnuť matice a skrutky, skontrolovať všetky otočené body a tento proces opakovať vždy raz za 6 týždňov. Na upevnenie používajte kľúč, ktorý je dodaný výrobcom.

Po každom tréningu očistite kovové a plastové diely štandardnými čistiacimi prostriedkami. Pred cvičením na stroji sa uistite, že sú všetky jeho časti suché.

Aby ste predchádzali zbytočnému opotrebeniu, používajte stroj iba v interiéroch a v suchom prostredí.

4 Použitie

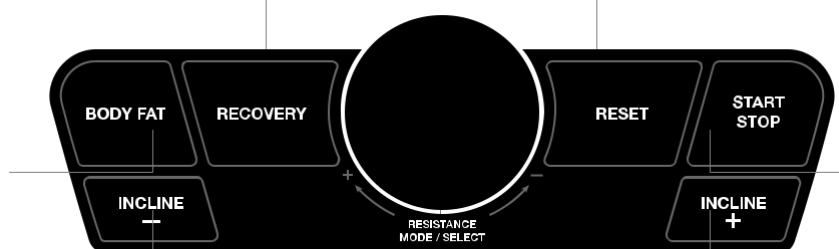
Počítač



RECOVERY
Analyzuje vašu kondíciu po tréningu, a to na základe srdcovej frekvencie

BODY FAT
Meranie telesného tuku

INCLINE -
Zníženie sklonu



RESET
Resetuje všetky aktuálne hodnoty alebo pri cvičení vás vráti do hlavnej ponuky

START/STOP
Spustí alebo zastaví cvičenie.

INCLINE +
Zvýšenie sklonu

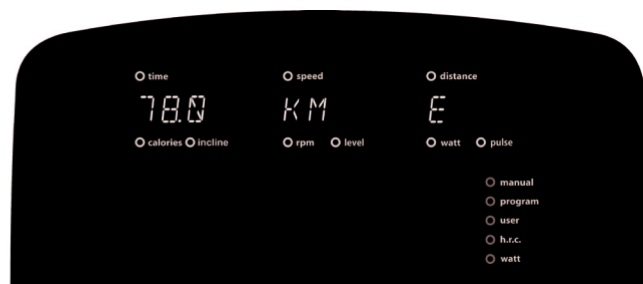
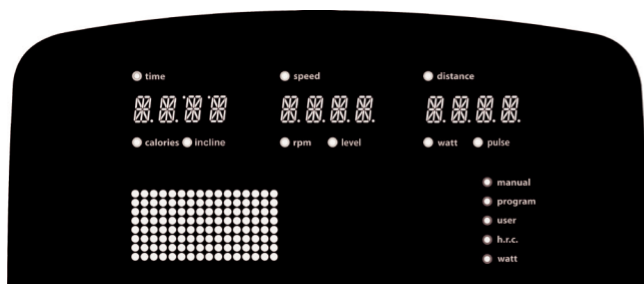
GOMBÍK
Otáčaním nastavíte hodnoty alebo úroveň odporu. Stlačením potvrdíte

Zobrazované hodnoty

TIME	Ubehnutý alebo zostávajúci čas - podľa nastavenia.
SPEED	Prejdená vzdialenosť
RPM	Počet otáčok za minútu Hodnota RPM sa zobrazuje v grafe na ľavej strane obrazovky, nad rýchlosťou.
DISTANCE	Prejdená alebo zostávajúca vzdialenosť - záleží podľa nastavenia.
CALORIES	Indikuje počet spálených kalórií.
PULSE	Zobrazuje srdcovú frekvenciu v BPM (úderý za minútu). Táto hodnota je viditeľná len pri nosení voliteľného hrudného pásu FLOW Fitness alebo ak držíte senzory tepovej frekvencie na riadidlách. Hodnota PULSE sa zobrazuje v grafe na pravej strane obrazovky
WATT	Aktuálny výstup vo WATT
INCLINE	Aktuálne nastavenie sklonu

Start

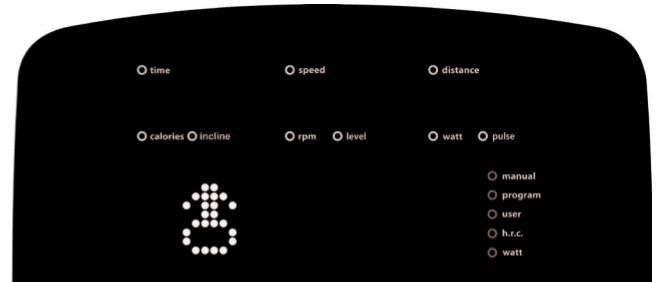
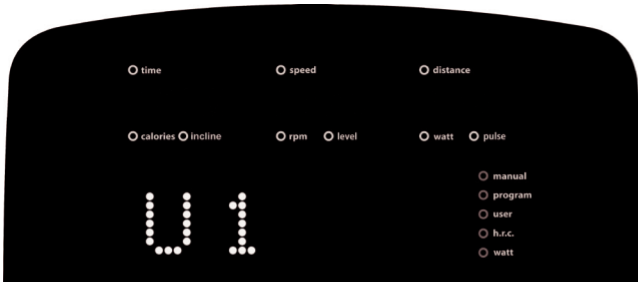
Pripojte adaptér k stroju a zásuvke, obrazovka sa zapne a zobrazí informácie vid' nižšie. Pri zapnutí vydá počítač zvukový signál.



4 Použitie

Nastavenie užívateľského profilu

Môžete si nastaviť až štyri užívateľské profily. Po zapnutí si zvolíte pomocou gombíka medzi U1 - U4. Výber potvrdíte stlačením gombíka. Možno nastaviť užívateľské hodnoty ako pohlavie, vek (AGE), výšku (HT) a hmotnosť (WT). Dáta v užívateľskom profile budú použité pre test recovery a test telesného tuku. Dáta sa tiež používajú pre výpočet maximálnej srdcovej frekvencie pre programy, ktoré sú riadené tepovou frekvenciou. Preto je dôležité ich správne vyplniť. Pre každý užívateľský profil je možné uložiť aj jeden užívateľský program.



Program

Manual	Manuálny program
Program	12 prednastavených programov
User	Užívateľský program
HRC (Heart Rate Control)	Program riadený tepovou frekvenciou
Watt constant	WATT



Otáčaním gombíka môžete prechádzať jednotlivé programy. ENTER (stlačením gombíka) vyberiete tréning. Po zadaní hodnôt zahájite cvičenia stlačením START / STOP. Počítač sa automaticky spustí v režime SCAN. Hodnoty ako RPM, SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT a PULSE sa po niekoľko sekúnd budú zobrazovať v hlavnom okne obrazovky. Stlačením tlačidla ENTER možno aktuálnu hodnotu upraviť v jej hlavnom okne. Medzi hodnotami môžete prepínať stlačením tlačidla ENTER, kým sa v okne nezobrazí požadovaná hodnota. Všetky hodnoty sú zobrazené v dolnej časti obrazovky.

Manuálny program

Otáčaním gombíka vyberte voľbu "M" a potvrdte výber.

RÝCHLY ŠTART: Stlačením START / STOP môžete rovno začať cvičiť. všetky hodnoty budú začínajú na 0 a načítavajú sa.

Je tiež možné najprv nastaviť jednu z nasledujúcich hodnôt: LEVEL (úroveň), TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie) a PULSE (pulz). Nastavenie môžete vykonať pomocou otočného gombíka. Každú hodnotu potvrdte stlačením ENTER. Cvičenie spustíte stlačením START / STOP. Počas tréningu môžete stále nastaviť odpor pomocou gombíka. Cvičenie bude ukončené po dosiahnutí nastavených hodnôt - akonáhle jedna z hodnôt bude na nule. Cvičenie môžete pozastaviť stlačením START / STOP a rovnakým tlačidlom ho opäť spustiť. Ak stlačíte RESET, vrátite sa do hlavného menu.



4 Použitie

Program - Prednastavené programy

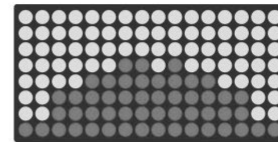
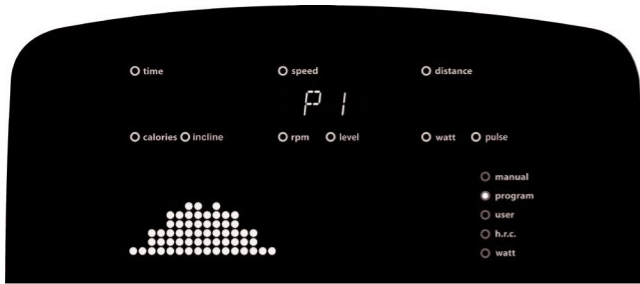
V hlavnej ponuke vyberte ikonu jedného z prednastavených programov. Môžete si vybrať z 12 rôznych tréningov. Ak ste si vybrali tréning, na displeji sa zobrazí jeho priebeh a odpor.

Až sa zobrazí tréning, ktorý chcete, potvrdíte výber stlačením ENTER.

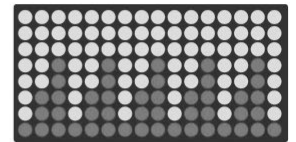
1. Teraz si nastavte požadovanú úroveň odporu.
2. Nastavte si dĺžku tréningu (max. 99 minút).
3. Stlačením START / STOP začnete cvičiť.

Cvičenie sa skončí po uplynutí nastaveného času. Cvičenie môžete pozastaviť stlačením START / STOP. Rovnakým tlačidlom cvičenie opäť spustíte.

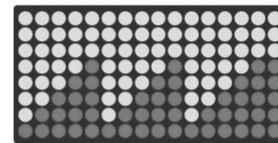
Stlačením RESET ukončíte tréning a vrátite sa späť do hlavnej ponuky.



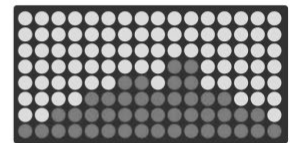
P1



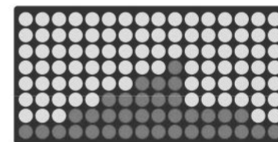
P2



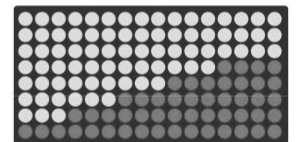
P3



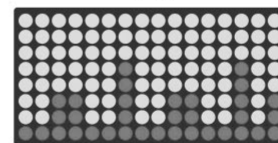
P4



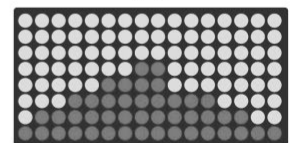
P5



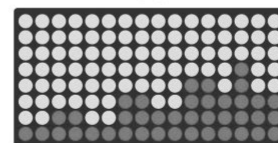
P6



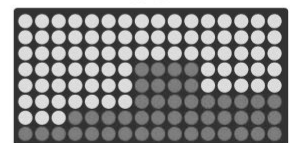
P7



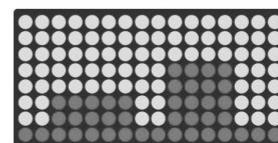
P8



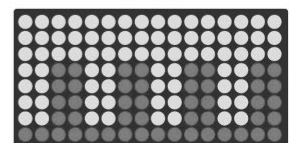
P9



P10



P11



P12

Užívateľské programy.

V programe USER si môžete vytvoriť svoj vlastný užívateľský program. Na jednom užívateľskom profile môže byť uložený iba jeden užívateľský program.

Otáčaním gombíka vyberte "U" a potvrdte výber stlačením tlačidla.

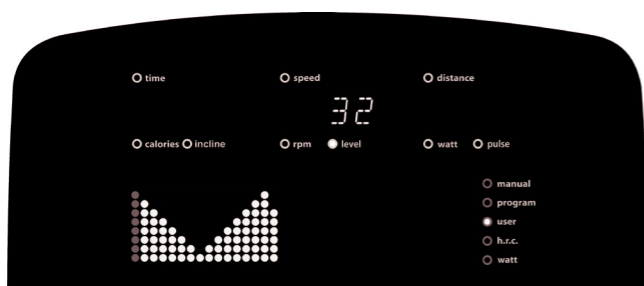
1. Program pozostáva z 8 segmentov. V každom segmente môžete nastaviť úroveň odporu. Medzi segmentmi prepínate pomocou ENTER a odpor meníte pomocou otáčania kolieska.
2. Až budete hotoví, opustite ponuku stlačením tlačidla ENTER po dobu 4 sekúnd.
3. Teraz nastavte čas tréningu (max. 99 minút)
4. Stlačte START / STOP a začnite cvičiť.

Počas tréningu môžete nastaviť odpor pomocou gombíka pre výber.

Počas tréningu môžete meniť odpor aktuálneho segmentu.

Cvičenie sa skončí po uplynutí nastaveného času. Cvičenie môžete pozastaviť stlačením START / STOP. Rovnakým tlačidlom cvičenie opäť spustíte.

Stlačením RESET ukončíte tréning a vrátite sa späť do hlavnej ponuky.



4 Použitie

HRC - Programy riadené tepovou frekvenciou

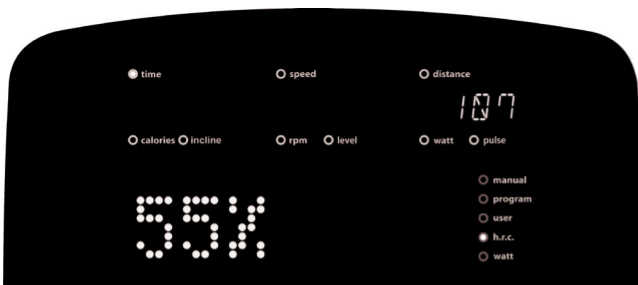
V ponuke vyberte ikonu pre tréning riadený tepovou frekvenciou. Môžete trénovať v percentách svojej maximálnej tepovej frekvencie alebo si sami nastaviť cieľovú tepovú frekvenciu (TARGET). Počítač automaticky vypočítava maximálnu srdcovú frekvenciu na základe vášho užívateľského profilu. Maximálna srdcová frekvencia sa počíta podľa vzorca $220 - \text{váš vek}$. Tepová frekvencia sa meria voliteľným hrudným pásom Flow fitness alebo držaním senzorov tepovej frekvencie na riadidlách, a to počas celého tréningu.

1. Môžete si vybrať z troch možností maximálnej tepovej frekvencie: 55%, 75%, 90% alebo TA (TARGET). Urobte výber a potvrdíte.
2. Ak zvolíte TARGET, môžete si teraz nastaviť požadovanú cieľovú tepovú frekvenciu.
3. Nastavte si čas cvičenia.
4. Stlačte START / STOP a začnite cvičiť.

Ak počítač neprijme signál srdcovej frekvencie po dobu 5 sekúnd, zobrazí sa na displeji chybové hlásenie. Skontrolujte, či hrudný pás funguje a je správne nasadený.

Cvičenie sa skončí po uplynutí nastaveného času. Cvičenie môžete pozastaviť stlačením START / STOP. Rovnakým tlačidlom cvičenie opäť spustíte.

Stlačením RESET ukončíte tréning a vrátite sa späť do hlavnej ponuky.



WATT Program

S programom WATT počítač automaticky upraví odpor tak, aby udržiaval WATT príkon.

Otočením gombíka vyberte voľbu "W" a potvrdte.

1. Vyberte hodnotu WATT a potvrdte.
2. Nastavte dĺžku cvičenia (max. 99 minút).
3. Stlačte START / STOP a začnite cvičiť.

Počas tréningu môžete zmeniť WATT hodnotu, a to otáčaním kolieska.

Cvičenie sa skončí po uplynutí nastaveného času. Cvičenie môžete pozastaviť stlačením START / STOP. Rovnakým tlačidlom cvičenie opäť spustíte.

Stlačením RESET ukončíte tréning a vrátite sa späť do hlavnej ponuky.



4 Použitie

Recovery test

Pomocou tejto funkcie môžete merať svoju fyzickú výdrž.

Stlačte tlačidlo recovery a časovač začne odpočítavať od 00:60 do 00:00. Potom sa na obrazovke zobrazí vaša kondícia vo forme F1 (najlepšie) až F6 (najhoršie).

Pokiaľ chcete funkciu zrušiť počas odpočítavania, stačí stlačiť opäť tlačidlo recovery.



Meranie telesného tuku

A. Nastavte svoj osobný profil.

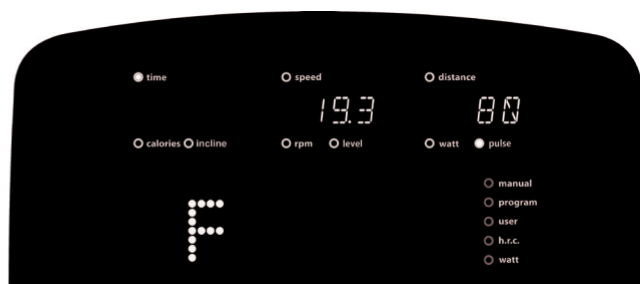
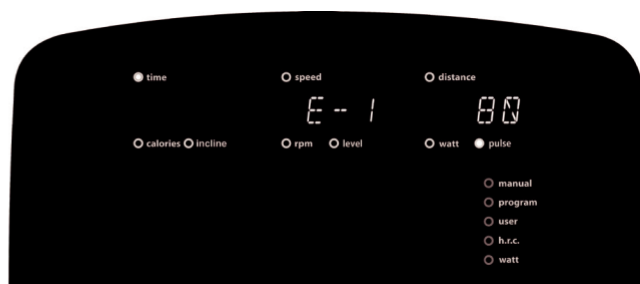
B. Stlačením tlačidla "BODY FAT" spustíte meranie telesného tuku. V túto chvíľu uchopte senzory pre meranie tepovej frekvencie a počítač zobrazí hodnotu.

Ak sa na displeji zobrazí nasledujúce, jedná sa o chybu:

"E-1" - Nie sú správne uchopené senzory tepovej frekvencie. Prosím, skúste to znova.

"E-4" - Hodnota je nemerateľná (5% - 50% BMI).

Po dokončení testovania sa na displeji zobrazí ako FAT%, tak BMI, stlačte tlačidlo "BODY FAT" pre zrušenie tohto testovania a môžete pokračovať v cvičení.



4 Použitie

Cvičenie s aplikáciami

Ku cvičeniu na Perform B2i môžete použiť aj váš telefón alebo tablet. Podporované sú nasledovné prístroje:



iPad 3 *alebo novší*
iPad air 1 *alebo novší*
iPad pro 1 *alebo novší*



iPad Mini
alebo novší



iPhone 4s
alebo novší



iPod touch
(3gen)
alebo novší



Android tablet
OS4. *alebo vyšší*



Android Phone
OS4.3 *alebo vyšší*

Pripojenie UB5i k zariadeniu

Pre pripojenie zariadenie cez Bluetooth k stroju, prosím, dodržujte nasledujúci postup:

1. V nastavení svojho mobilného zariadenia zapnite funkciu bluetooth.
2. Postupujte podľa pokynov aplikácií, ktoré sú podporované.

Podporované aplikácie

Aby ste mohli trénovať pomocou svojho telefónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z nasledujúcich aplikácií. Nižšie uvedené aplikácie sú kompatibilné s UB5i. Nové aplikácie budú uvedené na našom webe; www.flowfitness.com.



Kinomap

Využite váš trenažér na plný výkon a ešte zábavnejšie. Vyberte si video v aplikácii Kinomap a choďte! Vaša pozícia je zobrazená vo videu a na mape, vaším cieľom je s videom udržať krok. Je k dispozícii aj režim až pre 10 hráčov, keď všetci môžu trénovať pri jednom videu. Aplikácie a niektoré videá sú zadarmo. Aby ste mali prístup ku všetkým videám, je potreba mať predplatné.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v App store alebo Play store. Do vyhľadávania zadajte "Kinomap Fitness" alebo použijete jeden z nižšie uvedených odkazov.

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 navštívte

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



iConsole+ Training

Aplikácia iC + training umožňuje pomocou telefónu alebo tabletu ovládať váš trenažér. Do tejto aplikácie môžete tiež zaznamenávať svoje dosiahnuté výsledky a alebo začať trénovať kdekoľvek na svete pomocou google máp a street view (zobrazuje ulice). Táto aplikácia je zdarma.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v App store alebo Play store. Do vyhľadávania a app store zadajte "iC + training" / a v play store "iConsole + training" alebo použijete jeden z nižšie uvedených odkazov.

Apple iOS App store

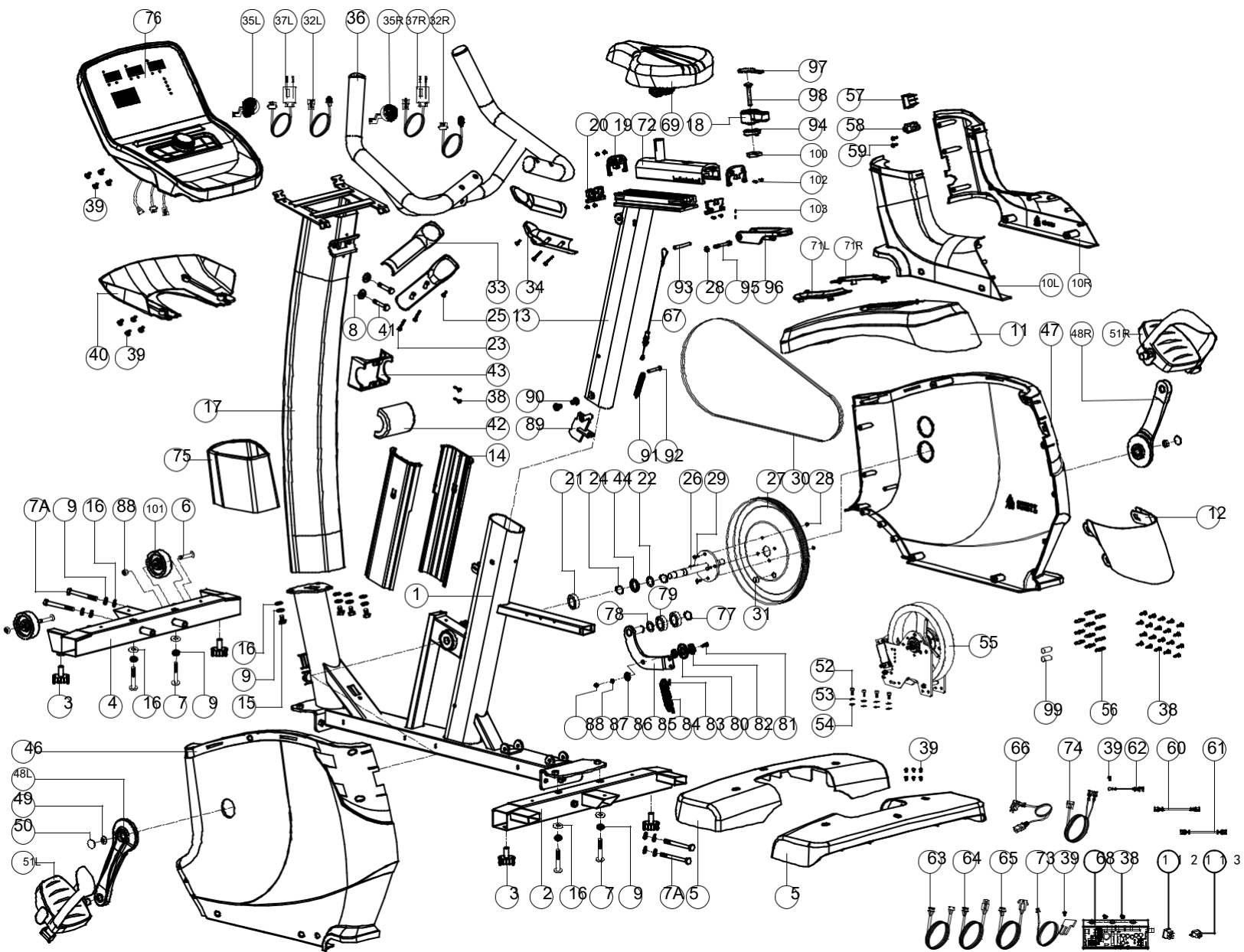
<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store

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

Pro podporu navštívte

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



Zoznam dielov

Nr.	Part	Quantity	Nr.	Part	Quantity
1	Main frame	1	56	pin	12
2	Rear stabilizer	1	57	Power supply	1
3	adjustable round wheel	4	58	socket	1
4	front stabilizer	1	59	screw	2
5	Oval cap	2	60	Live line	1
6	Allen bolt	2	61	Neutral line	1
7	Bolt	4	62	Ground line	1
7A	bolt	4	63	Upper cable for console	1
8	curved washer	2	64	Middle cable for console	1
9	spring washer	12	65	Lower cable for console	1
10L	front left decorative cover (black)	1	66	Electric cable	1
10R	front right decorative cover (black)	1	67	Tension cable	1
11	upper decorative cover	1	68	control board	1
12	Rear cover	1	69	Saddle	1
13	seat post welding set	1	71L	left gasket for chaincover	1
14	inner tube	2	71R	Right gasket for chaincover	1
15	Hex bolt	4	72	Adjustable tube for saddle	1
16	Flat Washer	12	73	sensor cable	1
17	Front Post	1	74	Power delivery cable	1
18	Adjustable handle	1	75	Upper protective cover	1
19	End cap (1)	2	76	computer	1
20	End cap (2)	2	77	C ring	1
21	bearing	2	78	waved washer	3
22	waved washer	1	79	bearing	2
23	Screw	4	80	Flat Washer	1
24	C ring	2	81	Bolt	1
25	cross screw	2	82	Flat Washer	1
26	crank axle	1	83	Plastic cover	2
27	pulley wheel	1	84	spring	1
28	anti-loose nut	5	85	Fixing Plate For Idle Wheel	1
29	Hex bolt	4	86	Plastic Flat washer	2
30	Multi-groove belt	1	87	Hex nut	1
31	Round Magnet	1	88	nut	3
32L	Upper cable for quick button (2)	1	89	Adjustable rod	1
32R	Upper cable for quick button (1)	1	90	Bolt	2
33	Upper cover for handpulse	2	91	spring	1
34	Lower cover for handpulse	2	92	Bolt	1
35L	Membrane button (-)	1	93	Fixing bar	1
35R	Membrane button (+)	1	94	Tighten gasket	1
36	Handlebar	1	95	screw	1
37L	Lower cable for quick button (2)	1	96	Pull handle	1
37R	Lower cable for quick button (1)	1	97	End cap for adjustable handle	1
38	Screw	32	98	bolt	1
39	cross bolt	16	99	buffer	2
40	Back cover for console	1	100	block plate	1
41	Bolt	2	101	moving wheel	2
42	rear protective cover for handlebar	1	102	Round head cross screw	4
43	front protective cover for handlebar	1	103	Inner hex fastening screw	2
44	Flat Washer	1		Allen spanner	1
45	crank cover	2		Open spanner	1
46	left chain cover	1			
47	right chain cover	1			
48L	left crank	1			
48R	right crank	1			
49	anti-loosing bolt	2			
50	Bolt cover	2			
51L&51R	Pedal	1			
52	Screw	4			
53	spring washer	4			
54	Flat Washer	4			
55	Electric magnetic system	1			

6 Záruka

Záruka

Záruku poskytuje dovozca Flow Fitnes vo vašej krajine a predajca, kde ste výrobok zakúpili. Pre kontaktné informácie navštívte stránku:

<http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php>

DOVOZCA:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



UB5i

Upright Bike

www.flowfitness.com