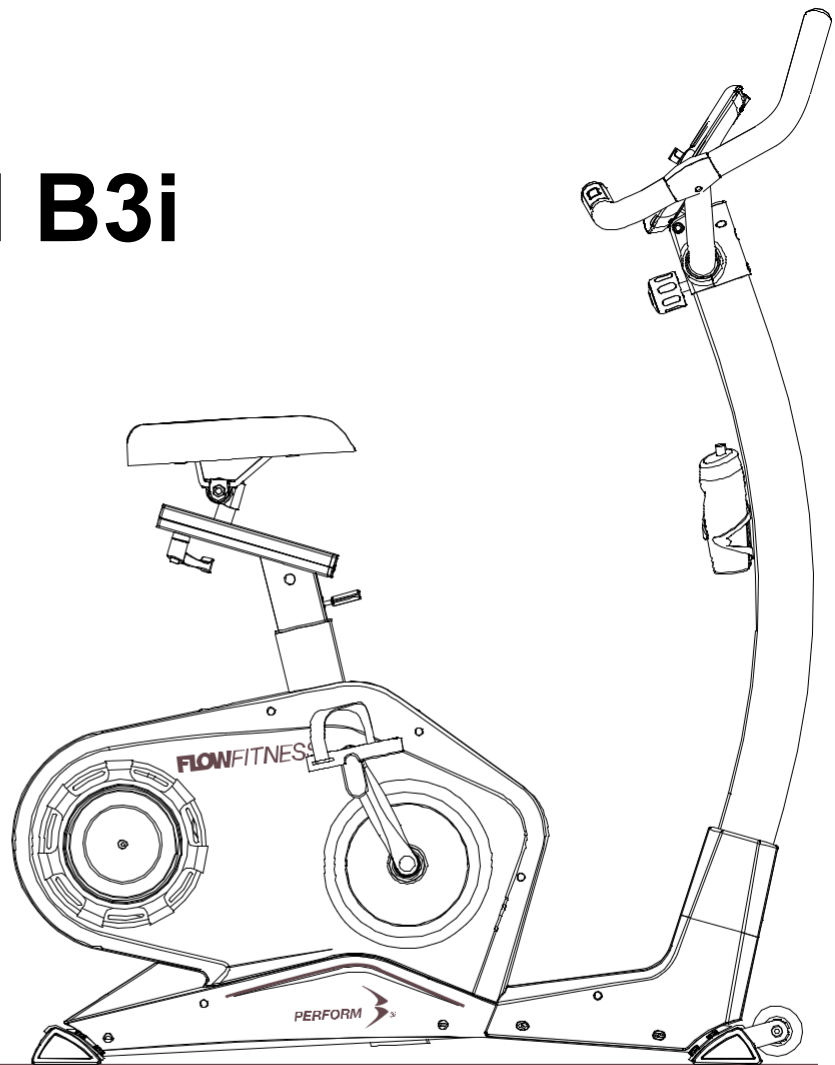


FLOWFITNESS

PERFORM B3i

Návod



3i

SLOVENČINA

1.	Dôležité informácie	3
	Obsah balenia	4
2.	Úvod	5
	Dôležité časti	5
	Špecifikácia	6
3.	Fitness	7
	Čo je to Fitness	7
	Tepová frekvencia	7
	Stanovenie cieľov tréningu	7
	Zahriatie a uvoľnenie	8
	Úvodný tréningový plán	9
	Tréningový plán pre zlepšenie výdrže	10
	Tréningový plán pre chudnutie	10
4.	Montáž	11
	1. Montáž stabilizátorov	11
	2. Montáž stĺpika riadidiel a nastavenie sedadla	12
	3. Montáž riadidiel	13
	4. Montáž počítaču	14
	5. Montáž sedla	15
	6. Montáž pedálov	16
5.	Použitie	17
	Skladovanie, premiestňovanie a používanie	17
	Údržba	18
	Počítač	19
	Aplikácie	27
6.	Informácie o produkte	29
	Rozložený nákres	29
	Zoznam dielov	30
	Riešenie problémov	31
7.	Záruka	32
	Záruka	32

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

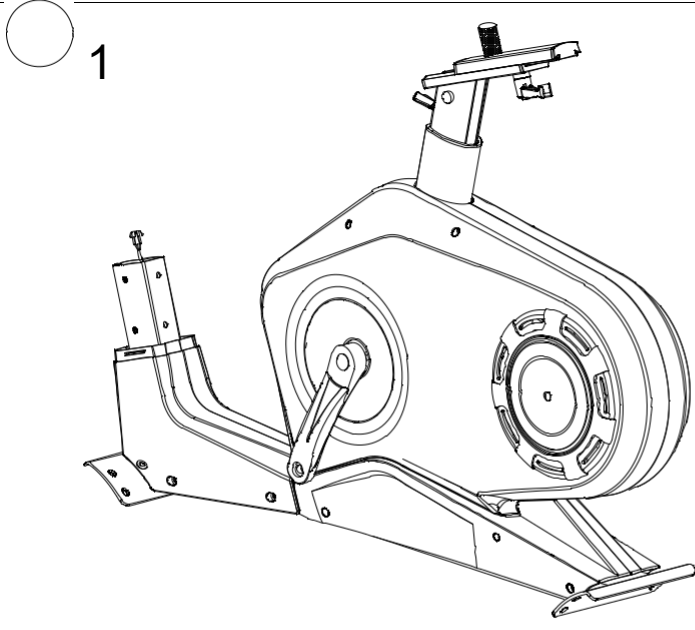
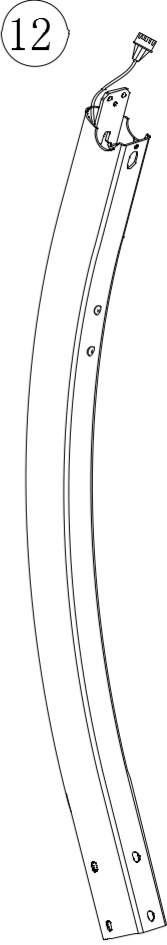
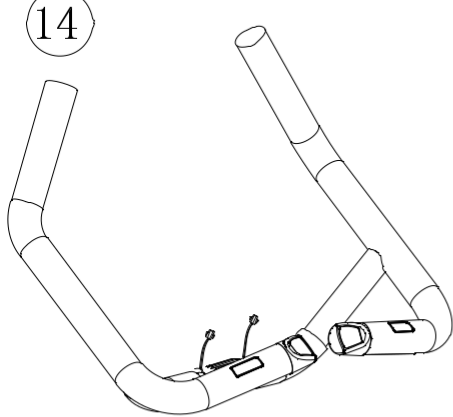


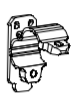
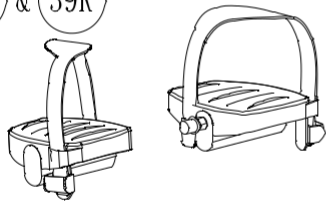
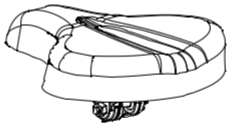
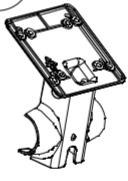

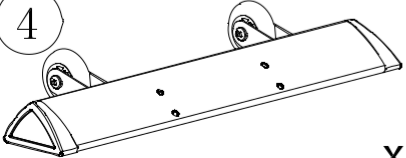
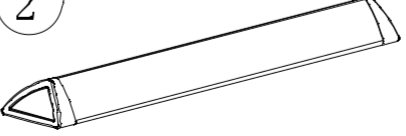
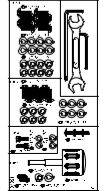
- Stroj používajte iba na určený účel a tak, ako je uvedené v návode.
- Pred cvičením skontrolujte, že je stroj funkčný. Ak zistíte, že je čokoľvek v neporiadku, necvičte a kontaktujte svojho predajcu.
- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.
- Stroj je určený je pre domáce používanie a musí byť umiestnený na rovnej ploche.
- Nosnosť rotopedu je 150 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

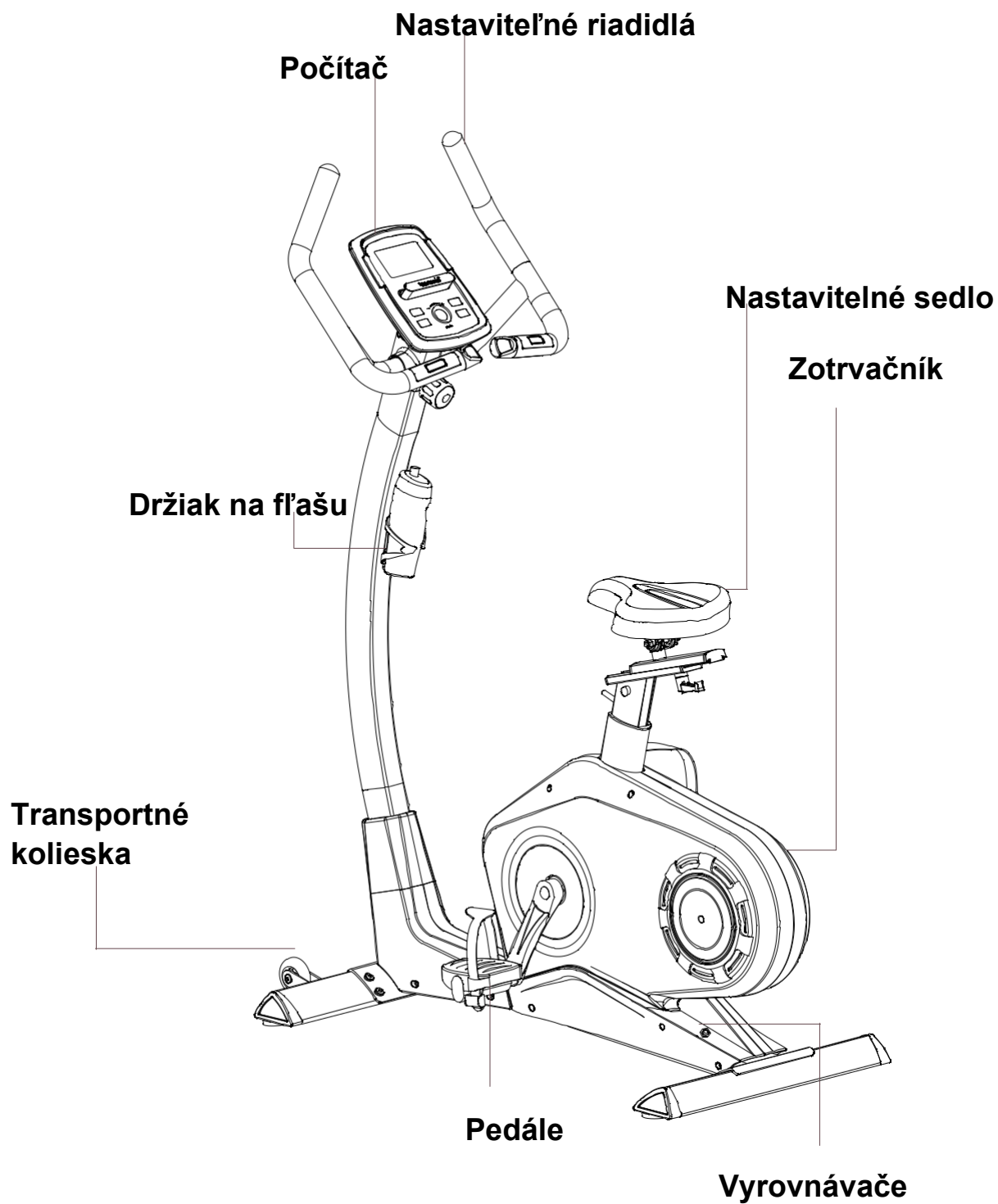
Než začnete cvičiť, konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom. Toto opatrenie je dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú iné zdravotné problémy. Pred používaním si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za žiadne zranenia osôb či poškodenie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

Obsah balenia

 <p>1</p> <p>x1</p>	 <p>12</p> <p>x1</p>		
 <p>14</p> <p>x1</p>	 <p>98</p> <p>x1</p>	 <p>28</p> <p>x1</p>	 <p>17</p> <p>x1</p>
 <p>39L & 39R</p> <p>x1</p>	 <p>10</p> <p>x1</p>	 <p>29</p> <p>x1</p>	 <p>22</p> <p>x1</p>
 <p>4</p> <p>x1</p>	 <p>2</p> <p>x1</p>	 <p>x1</p>	

Úvod

Dôležité časti



Špecifikácia

iConsole

24 Programov celkom	Recovery test
1 Manuálny program	Prijímač srdcovej frekvencie pre hrudný pás
12 Prednastavených programov	USB
4 Užívateľské programy	Bluetooth 4.0
3 Programy riadené tepovou frekvenciou	
1 Cieľový (Target) program	
1 WATT	

Aplikácie

iConsole
Kinomap

iconsole⁺

Technické parametre

69 Úrovní odporu	Veľkosť a váha
15 kg Zotrvačník	Dĺžka: 114cm
	Výška: 155 cm
	Šírka: 56 cm
	Váha: 43 kg

Ergonómia

Horizontálne a vertikálne nastavenie sedla
Nastaviteľné riadidlá
Pedále s popruhmi na nohy
Rýchle tlačidlá

Čo je to fitness?



Čo je to Fitness? Všeobecne možno fitness cvičenie opísať ako aktivitu, vďaka ktorej dopravuje vaše srdce viac okysličenej krvi z pľúc do svalov. Čím je tréning namáhavejší, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú a tým viac musí srdce pracovať, aby zvládlo pumpovať okysličenú krv. Čím lepšia je vaša fyzická kondícia, tým lepšie to vaše srdce zvláda - nemusí sa toľkokrát stiahnuť a srdcový rytmus pri cvičení preto klesá.

Tepová frekvencia



Pri tréningu je dôležité sledovať srdcovú frekvenciu, pretože správna tepová frekvencia je kľúčová pre dobré výsledky vášho cvičenia. Optimálna tepová frekvencia pri cvičení závisí hlavne na vašom veku. Práve vek určuje jej maximálnu hodnotu. Ďalej závisí na stanovených cieľoch. Ak je váš cieľ znižovanie telesnej hmotnosti, je pre vás najefektívnejšie držať sa na 60% maxima. Ak chcete zlepšiť svoju výdrž, mali by ste trénovať pri 85% maxima.

Sú dve formy, v ktorých telo ukladá energiu: uhľohydráty a tuk. Pri cvičení telo spotrebovávajú kombináciu oboch. Pri vyššej intenzite tréningu má telo tendenciu si vyberať to, čo spaľuje rýchlejšie - uhľohydráty. Ich zásoby sú však obmedzené, preto takto nedokážeme cvičiť dlhú dobu. Pri nižšej intenzite tréningu sa väčšinou telo rozhodne použiť dlhodobý zdroj energie - tuk. Pretože je v tele uložený vo väčšom množstve, dokážeme takto cvičiť dlhšie.

Stanovenie cieľov tréningu



Nižšie nájdete tabuľku, pre zvolenie najlepšej tepovej frekvencie práve pre váš tréning. Je to rozpis, udávajúci rozpätie tepovej frekvencie pre každú vekovú kategóriu. Ak chcete pracovať na znižovaní telesnej hmotnosti, mali by ste sa držať hodnôt v prostrednom stĺpci. Ak ste sa rozhodli zlepšiť svoju výdrž, držte sa hodnôt v stĺpci pravom.

Neexistuje najlepší spôsob, ako tréning začať. Je pre každého individuálne. Ak ste nejakú dobu necvičili a alebo máte nadváhu, mali by ste s tréningovým plánom začínať pomaly a úroveň postupne zvyšovať.

Vek	Znižovanie hmotnosti (úderý za minútu) 60%	Zlepšenie výdrže (úderý za minútu) 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 viac	96-94	136 - 133

V poslednej kapitole tohto manuálu nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. všeobecné informácie). Môžete ich použiť ako inšpiráciu či pomoc na dosiahnutie stanovených cieľov. Tieto plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvá fáza je odporúčaná pre začiatočníkov alebo osoby, ktoré dlhšiu dobu necvičili. V tejto fáze sa intenzita cvičenia postupne zvyšuje a plán trvá šesť týždňov. Potom prejdete do druhej fázy, v ktorej si môžete zvoliť už konkrétny tréningový plán, a to "znižovanie váhy" alebo "zlepšenie výdrže".

Zahriatie a uvoľnenie

Správny tréning začína vždy rozcvičením (warming up) a končí uvoľnením svalov (cooling down). Vďaka tomu predchádzate bolesti svalov a prípadným zraneniam.



Uvoľnenie hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah v svaloch na ľavej strane krku. V tejto pozícii vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Dvakrát alebo trikrát opakujte.



Predklon

Pomaly sa predkloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a pažami. Ohnite sa čo najviac to pôjde a v pozícii zotrvať po dobu desiatich sekúnd. Dvakrát alebo trikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým nepocítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte aj druhú stranu. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Ľahké pokrčenie v kolenách

Nohy na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a choďte plynule do podrepu. Niekoľkokrát opakujte.



Natiahnutie dolnej časti chrbta

Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne sa posadte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



Natiahnutie hamstringov

Posadte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

Úvodný tréningový plán

Plán tréningu pre 1. a 2. týždeň

Trénujte na 60% maximálnej tepovej frekvencie, max. 3x týždenne.

Rozcvičenie



Tréningový plán pre 3. a 4. týždeň

Cvičte na 60% max. tepovej frekvencie, max. 4x týždenne



Tréningový plán pre 5. a 6. týždeň

Cvičte na 60% max. tepovej frekvencie, max. 5x týždenne



Po dokončení úvodného tréningového plánu si môžete vybrať špecifický plán cvičenia na nasledujúce týždne. Vyberte si ten, ktorý najlepšie vyhovuje vašim cieľom. Môžete si vybrať plán, vďaka ktorému maximalizujete vaše úsilie schudnúť, alebo plán pre zvýšenie výdrže. Oba sú na nasledujúcej stránke.

Tréningový plán pre zlepšenie výdrže

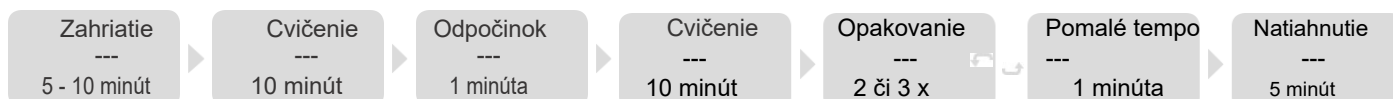
Tréningový plán pre 7. a 8. týždeň

Cvičte na 85% max. tepovej frekvencie, max. 6x týždenne.



Tréningový plán pre 9. týždeň a ďalšie

Cvičte na 85% max. tepovej frekvencie, max. 6x týždenne.



Tréningový plán na chudnutie

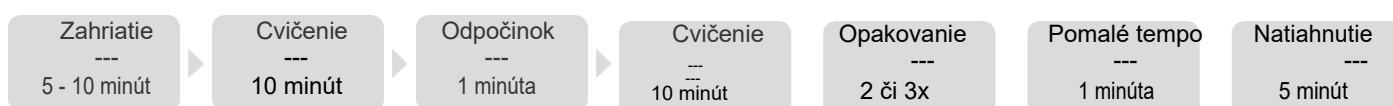
Tréningový plán pre 7. a 8. týždeň

Cvičte na 60% max. tepovej frekvencie, max. 6x týždenne.



Tréningový plán pre 9. týždeň a ďalšie

Cvičte na 60% max. tepovej frekvencie, max. 6x týždenne.



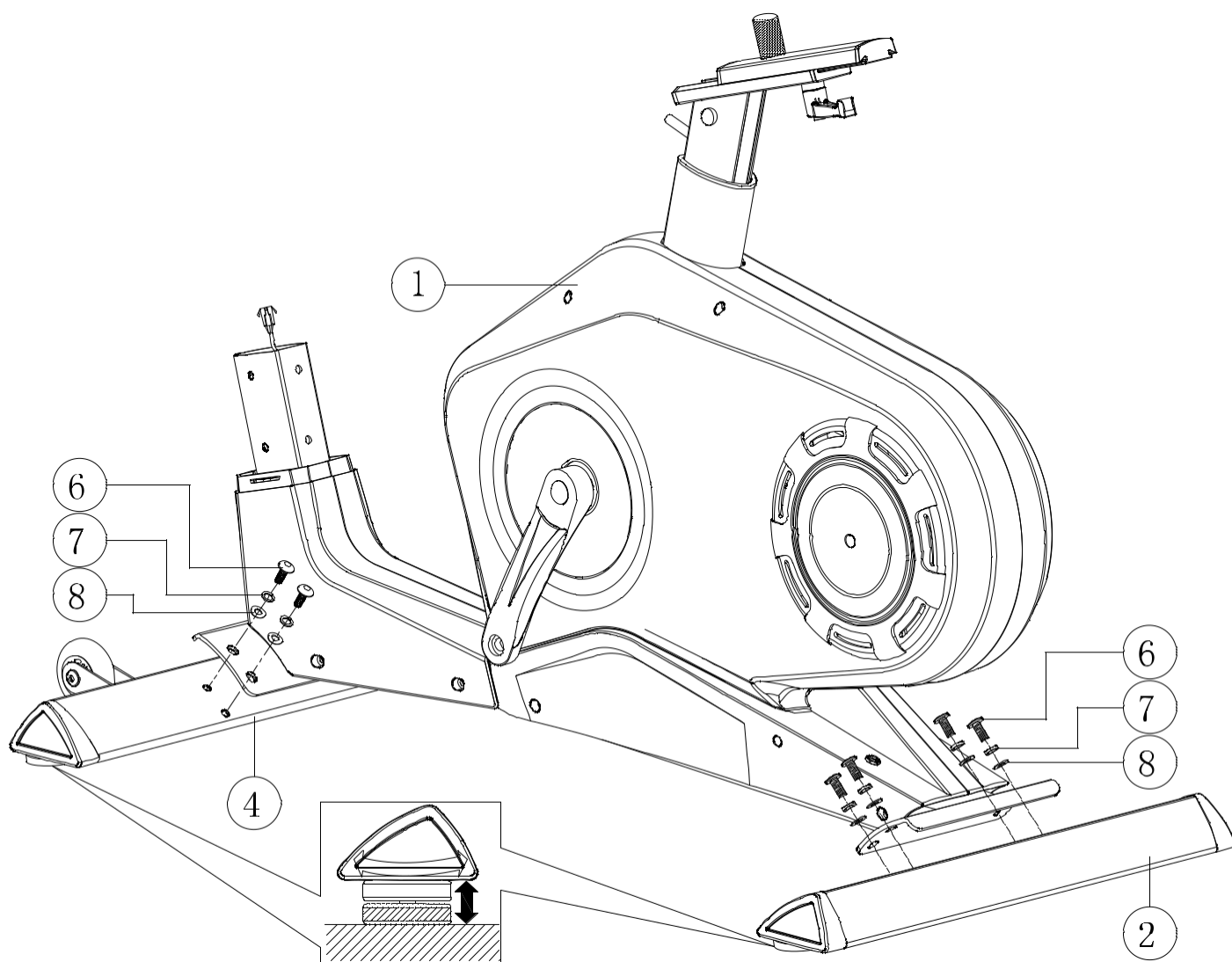
4 Montáž

1. Montáž stabilizátorov

Nasadte predný (4) a zadný stabilizátor (2) na hlavný rám rotopedu pomocou imbusovej skrutky (6), pružnej podložky (9) a podložky (7). Otáčaním koliesok po stranách stabilizátorov vyrovnáte rotoped.

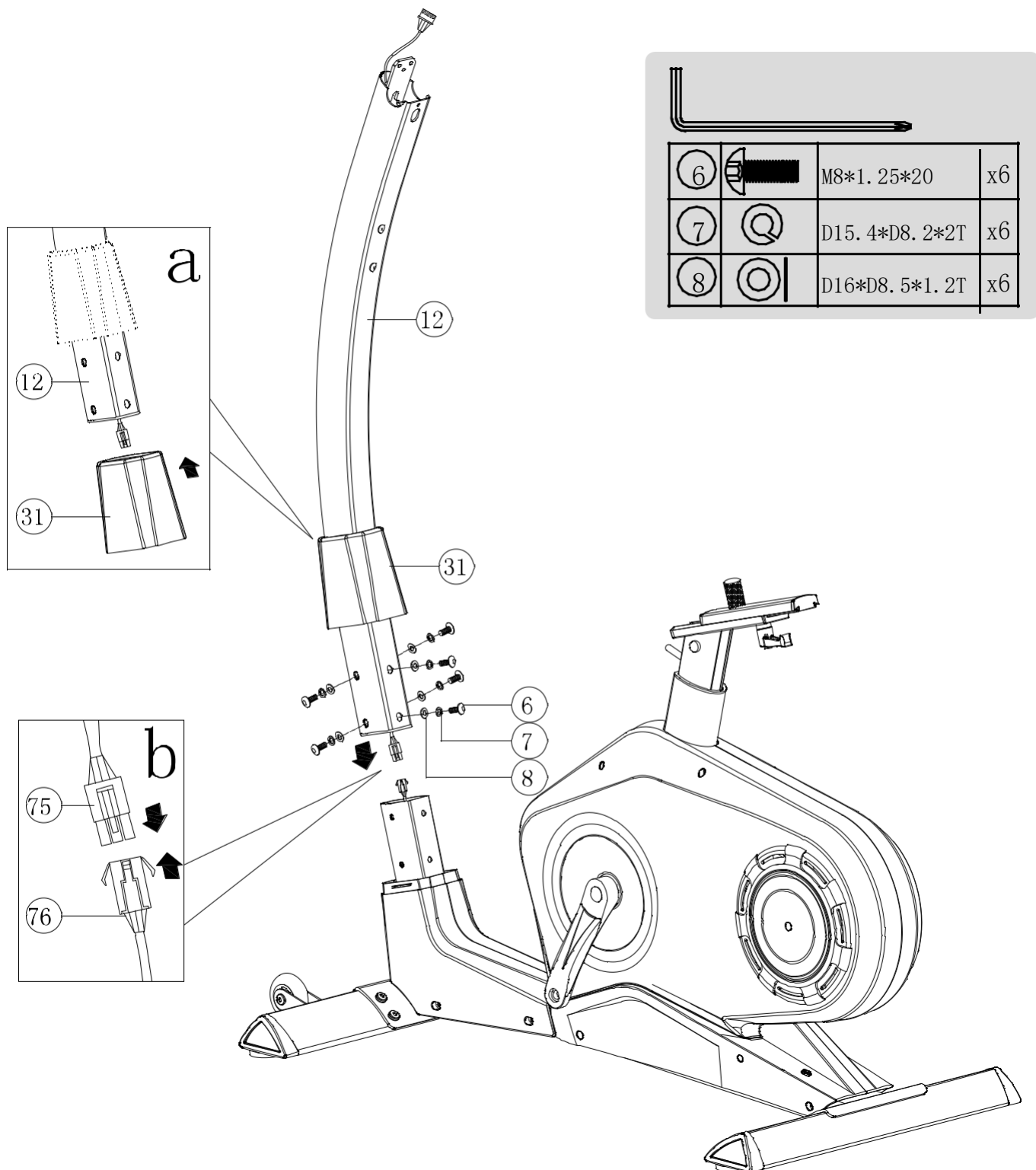


6		M8*1.25*20	x8
7		D15.4*D8.2*2T	x8
8		D16*D8.5*1.2T	x8



2. Montáž stĺpika riadiel a nastavenie sedadla

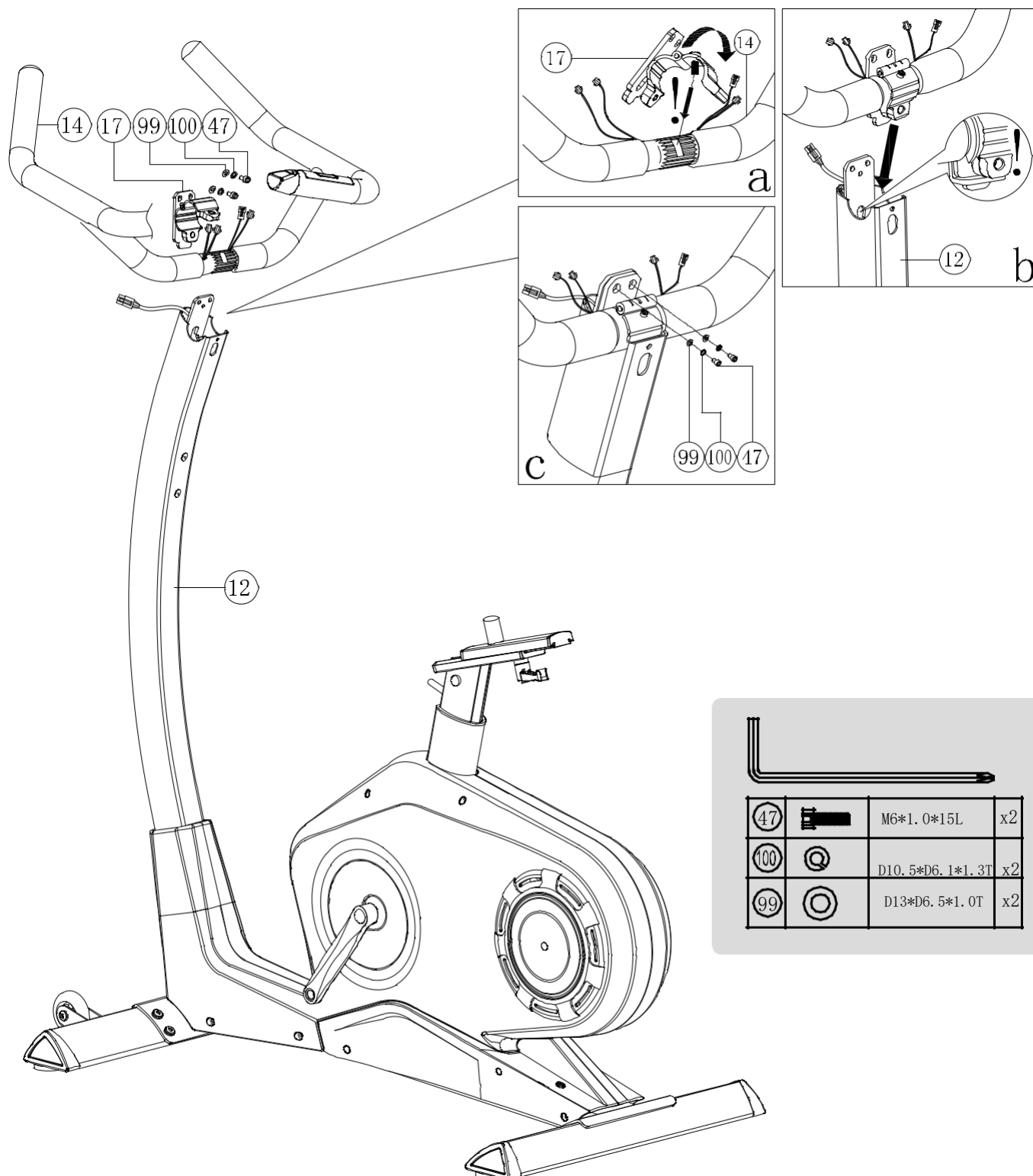
Posuňte kryt stĺpika riadiel (31) cez stĺpik (12). Prepojte káble vnútri stĺpika (12) s káblami vyčnievajúce z rámu. Potom nasadíte riadidlá (31) na hlavný rám a zaistíte ich skrutkami (6) a podložkami (7) (8). Teraz posuňte kryt stĺpika riadiel dole (31), a to kým nezapadne.



4 Montáž

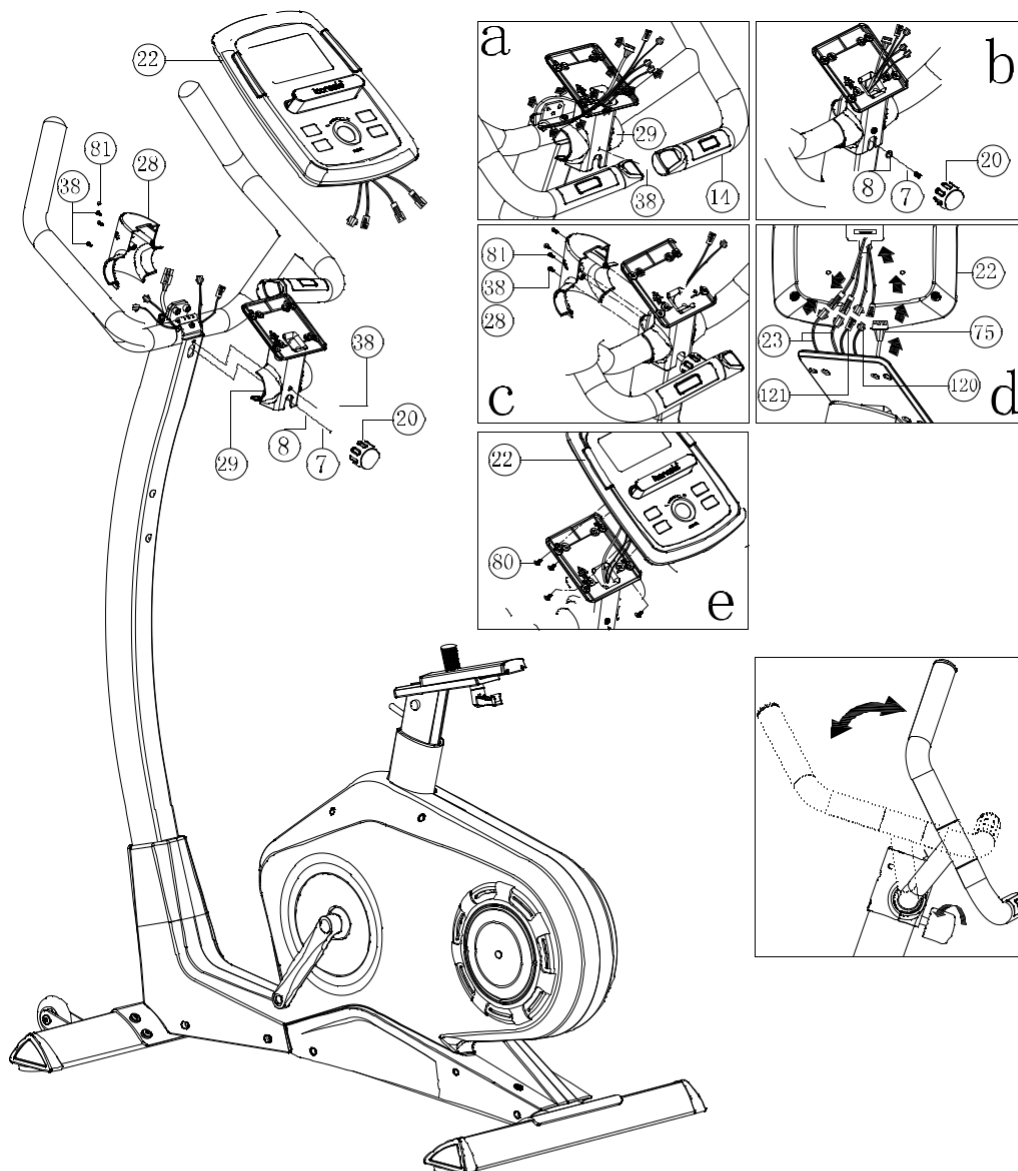
3. Montáž riadidiel

Umiestnite konektor riadidiel na stred a upevnite ho podľa obrázku a. Potom nasadíte riadidlá zhora na stĺpik. Uistite sa, že sú otvory zarovnané - vid' obrázok c. Dajte pozor, aby sa nezamotali káble.



4. Montáž počítača

- Zostavte držiak počítača podľa obrázku a.
- Kábel počítača pretiahnite konzolou tak, ako je vidieť na obrázku b.
- Nasadte kryt kábla na konzolu a zatlačte ho cez držiak tak, ako je vidieť na obrázku c.
- Najprv pripojte kábel od počítača k počítaču, a to ešte pred pripojením na držiak. Potom počítač priskrutkujte k držiaku, a to pomocou 4 skrutiek tak, ako je vidieť na obrázku d. Po zostavení počítača je možné obrazovku otočiť a upevniť v požadovanej polohe, a to pomocou priložených nástrojov.



7		D15. 4*D8. 2*2T	x1
8		D16*D8. 5*1. 2T	x1
20		D50*D12*65L	x1

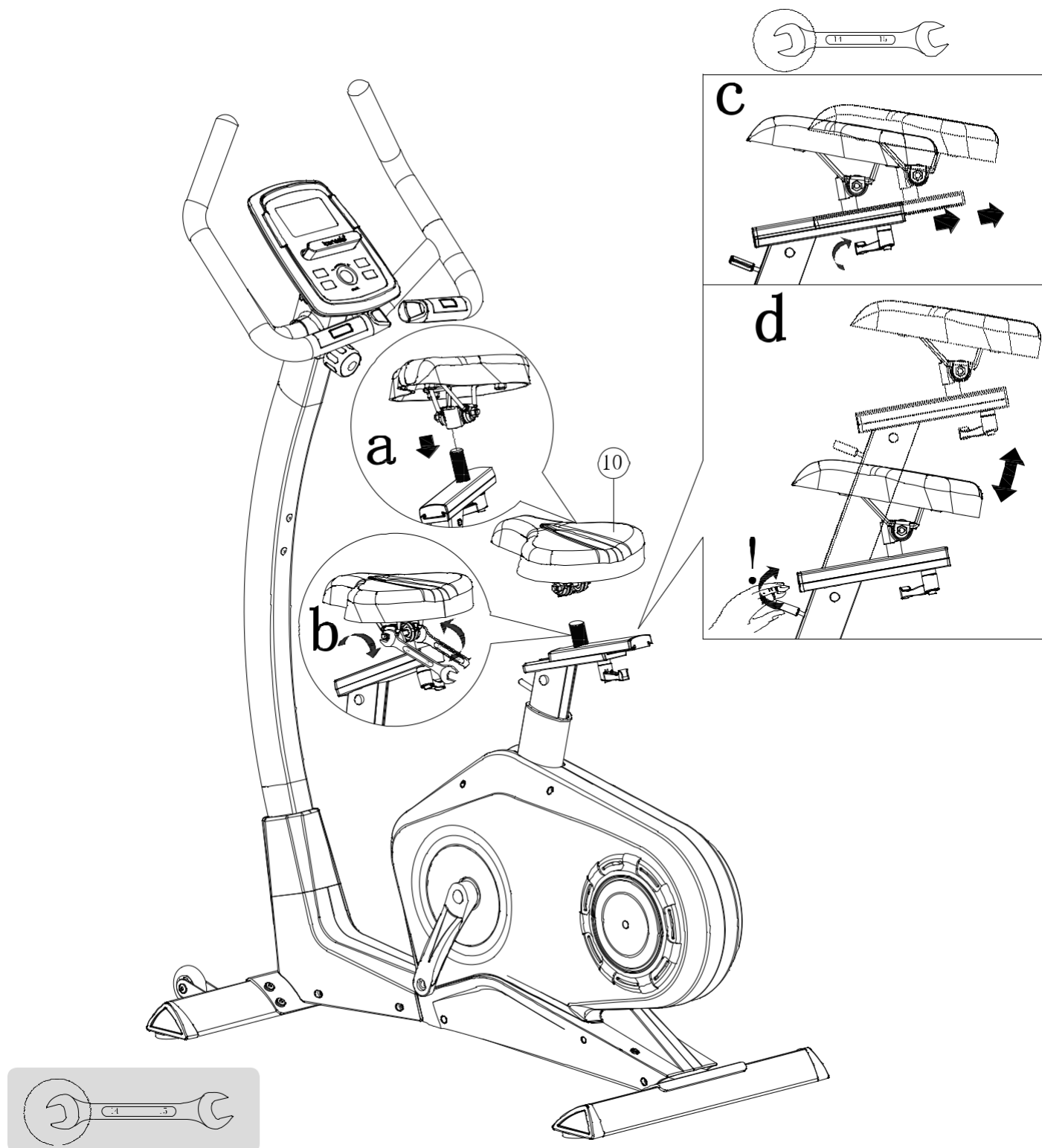


38		M5*0. 8*8	x3
81		ST3. 5*1. 0*15L	x2

4 Montáž

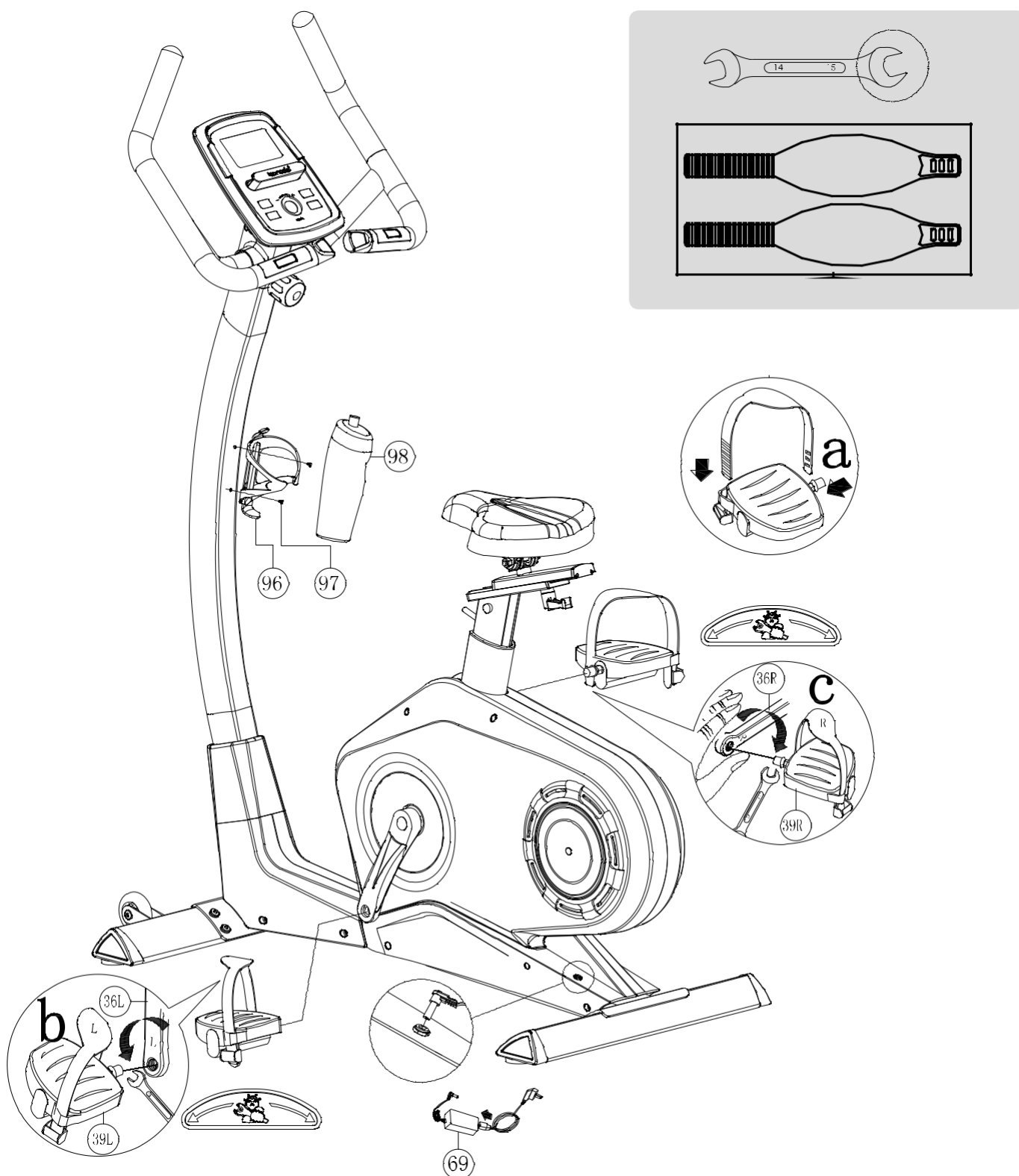
5. Montáž sedla

Umiestnite sedadlo na sedlovku podľa obrázka a. Nakloňte sedadlo do požadovaného uhla a uistite sa, že jeho špička smeruje rovno. Teraz upevnite sedlo dvoma skrutkami, ktoré majú byť umiestnené pod sedlom a poriadne ich dotiahnite - viď obr. B. Ak chcete sedadlo nastaviť vo zvislej polohe, povolte gombík, ktorý je znázornený na obrázku c. Potiahnutím za gombík ním potom môžete otáčať a uvoľniť alebo upevniť tak sedadlo. Ak chcete sedadlo nastaviť vodorovne, zatiahnite za páku na sedlovke, aby ste zvýšili výšku sedla, pozri. obr. d.



6. Montáž pedálov

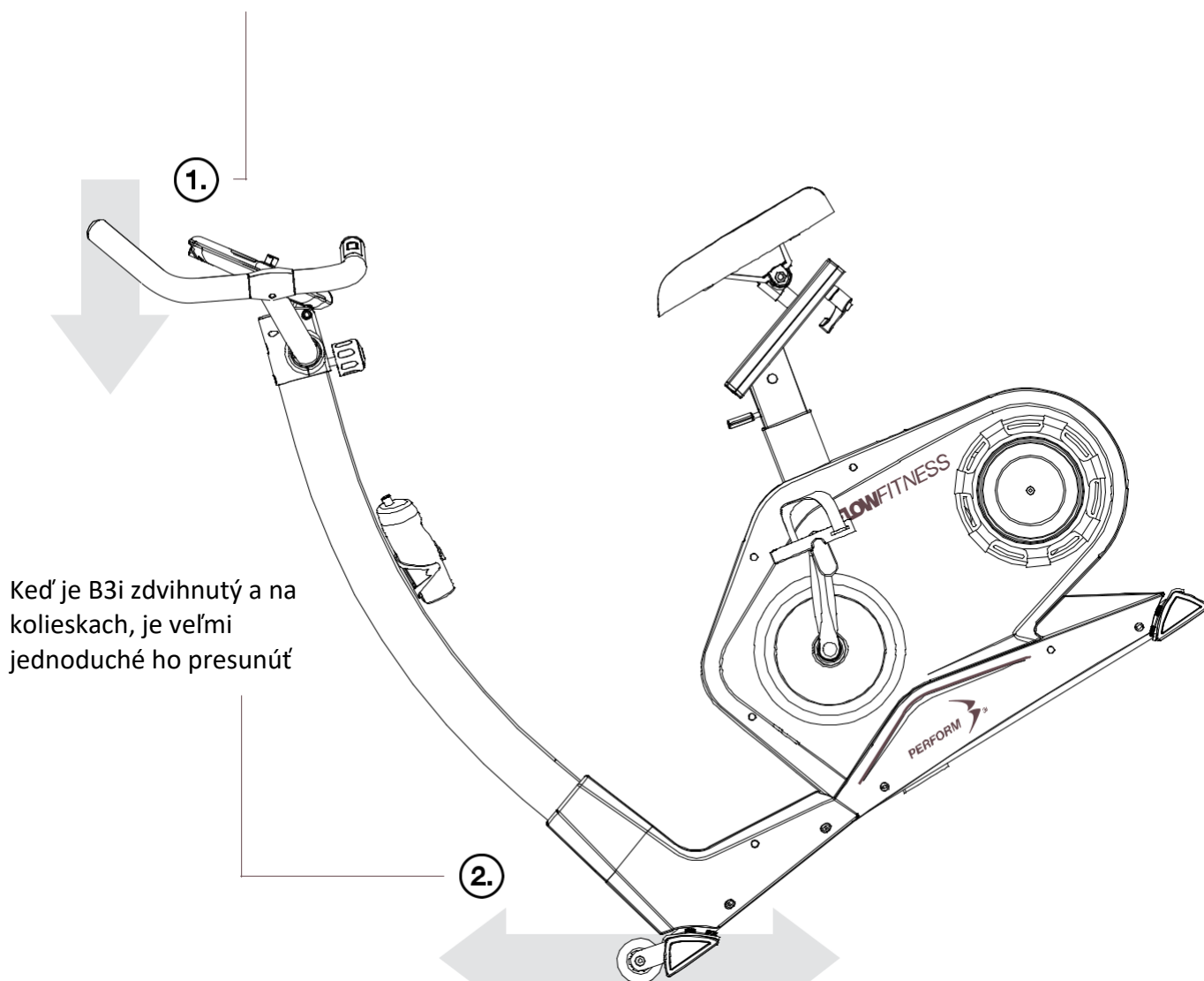
Najprv umiestnite popruhy na pedále (36L a 36R) tak, ako je znázornené na obrázku a. Teraz pedále pripevnite na kľučky. Upozorňujeme, že pedále musia byť upevnené protismere hodinových ručičiek tak, ako je znázornené na obrázku b a c. Držiak na fľašu (96) pripevnite pomocou dvoch skrutiek.



Skladovanie, premiestňovanie a použitie

Pred premiestnením PERFORM B2i sa uistite, že je napájací kábel odpojený od stroja a vytiahnutý zo zásuvky. Pre ľahký presun je na prednom stabilizátore umiestnené držadlo pre zdvihnutie produktu. Akonáhle stroj zdvihnete, bude stáť na transportných kolieskach a môžete rotoped začať presúvať na požadované miesto. Je možné, že bude potrebné stroj znovu vyrovnať. Až budete mať stroj premiestnený, pripojte adaptér.

Zdvihnite stroj za riadidlá a
postavte ho na transportné kolieska



Údržba

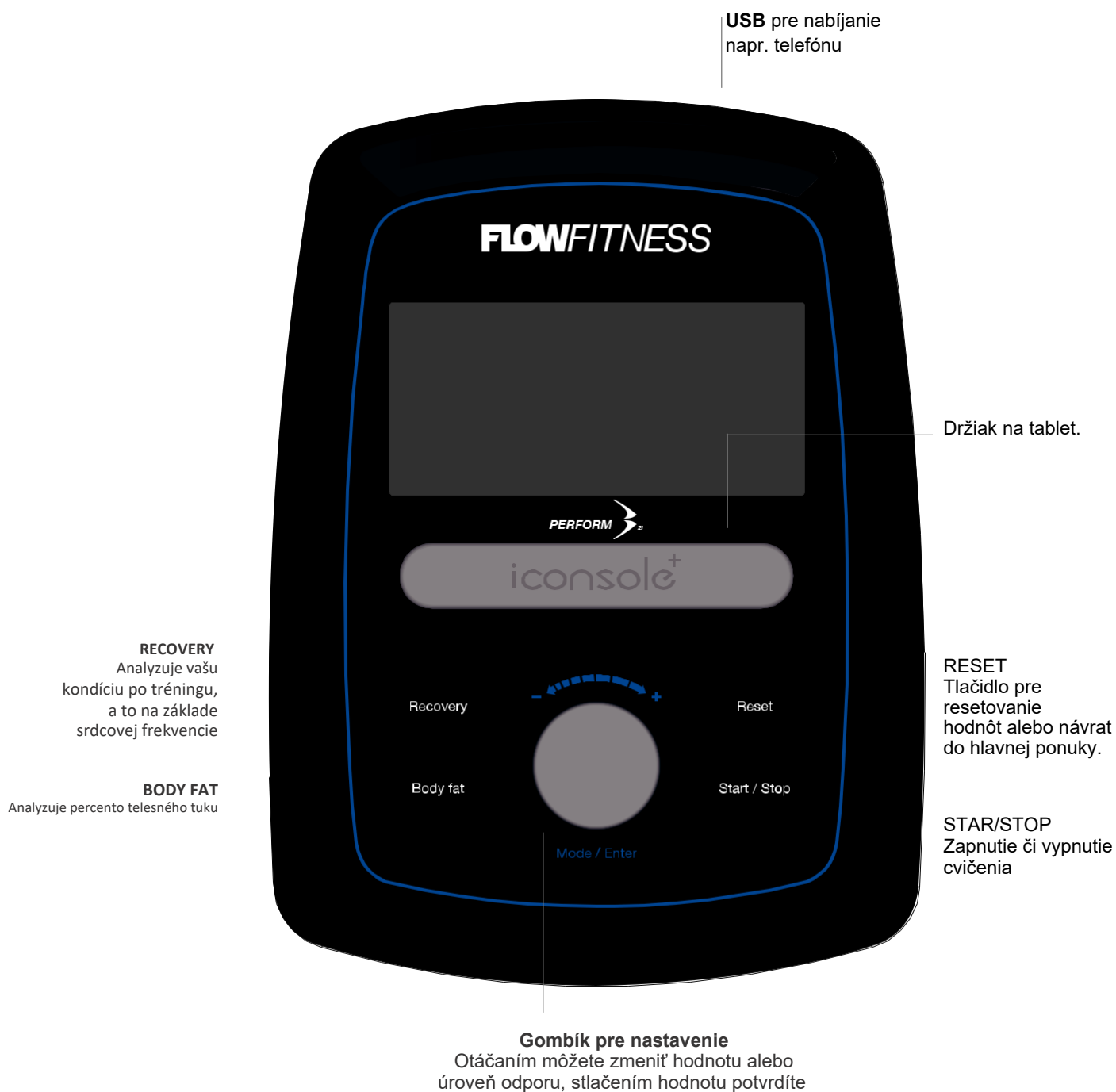
Flow Fitness odporúča pevne utiahnuť matice a skrutky, skontrolovať všetky otočené body a tento proces opakovať vždy raz za 6 týždňov. Na upevnenie používajte kľúč, ktorý je dodaný výrobcom.

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.

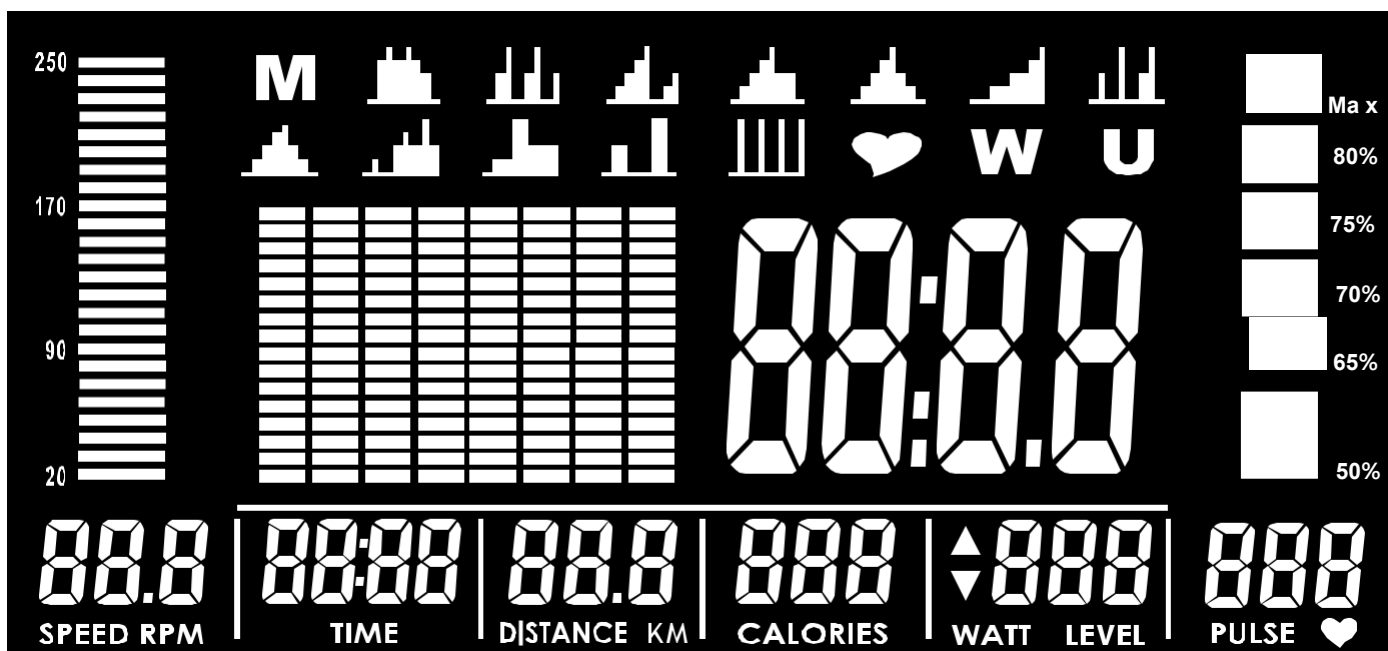
4. Použitie

Počítač



Zobrazované hodnoty

TIME	Váš uplynulý alebo zostávajúci čas (podľa vášho nastavenia)
SPEED	Vaša aktuálna rýchlosť v KPH.
RPM	Aktuálne otáčky za minútu. Hodnota RPM je vyobrazená v grafe na ľavej strane displeja, a to nad rýchlosťou.
DISTANCE	Prejdená alebo zostávajúca vzdialenosť (podľa vášho nastavenia)
CALORIES	Orientačný počet spálených kalórií
PULSE	Zobrazenie tepovej frekvencie v BPM (úder za minútu). Táto je zobrazená iba pri nošení hrudného pásu alebo pri držaní senzorov tepovej frekvencie. Táto hodnota je tiež vyobrazená v grafe na pravej strane obrazovky.
WATT	Zobrazuje výstup vo WATT.



Štart

Pripojte adaptér k stroju a do zásuvky. Po zapnutí vydá počítač zvukový signál.



Nastavenie užívateľského profilu

Možno nastaviť viac užívateľských profilov. Po zapnutí vyberte hodnotu U1 - U4 a potvrdte ju stlačením gombíka. Môžete zadať hodnoty ako pohlavie, vek (A), výšku (H) a hmotnosť (W).

Dáta budú následne použité pre Recovery a Body Fat (telesný tuk) test. Dáta sú tiež použité na výpočet maximálneho srdcového tepu pre programy, ktoré sú riadené tepovou frekvenciou. Je veľmi dôležité, aby ste dáta správne vyplnili. Pre každý užívateľský profil je možné zvoliť i jeden program.

5 Použitie

Programy

M	Manual	Manuálny program
	Program	12 prednastavených programov
	HRC (Heart Rate Control)	Programy riadené tepovou frekvenciou
W	Watt constant	WATT program
U	User	Užívateľské programy

Otáčaním gombíka si môžete vyberať medzi tréningami. Jeho stlačením (**ENTER**) potom potvrdíte výber a zadáte hodnoty pre cvičenie. Tréning spustíte stlačením **START / STOP**.

Počítač automaticky spustí **SCAN** (režim skenovania). V tomto režime sa hodnoty **RPM**, **SPEED**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **WATT** a **PULSE** vždy na pár sekúnd zobrazia na displeji. Stlačením **ENTER** môžete aktuálnu hodnotu upraviť podľa potreby. Medzi hodnotami môžete prepínať **stlačením ENTER**. Hodnoty sa zobrazujú v spodnej časti displeja.

Manuálny program



Otáčaním gombíka vyberte v hlavnom menu 'M' a stlačením potvrdíte. Týmto vstúpite do manuálneho programu.



RÝCHLY ŠTART: Stlačením tlačidla **START / STOP** začnete cvičiť a všetky hodnoty budú na nule.



Môžete si hodnoty ako **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE** (srdcový tep), **LEVEL** (Záťaž) nastaviť podľa seba, a to otáčaním a stlačením nastavovacieho gombíka.

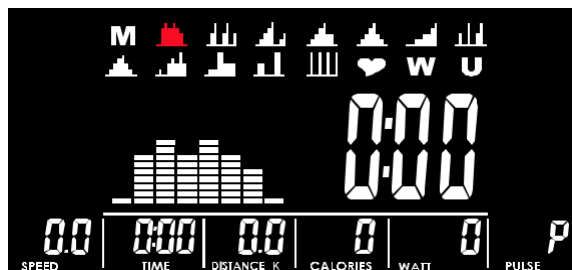
Stlačením tlačidla **START / STOP** zahájite tréning.

Akonáhle všetky vami nastavené hodnoty dosiahnu nuly, je tréning ukončený. **Stlačením START / STOP** znova spustíte rovnaký tréning. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite späť do hlavnej ponuky.

Program - Prednastavené programy



Vybrať si môžete jeden z 12 prednastavených programov. Ak nejaký program zvolíte, zobrazí sa vám na displeji graf odporu.



1. Potom čo si vyberiete preferovaný tréning, je potreba tento ešte potvrdiť stlačením gombíka.
2. Nastavte si úroveň odporu.
3. Nastavte si dĺžku tréningu (max. 99 minút) a odpor pomocou gombíka.



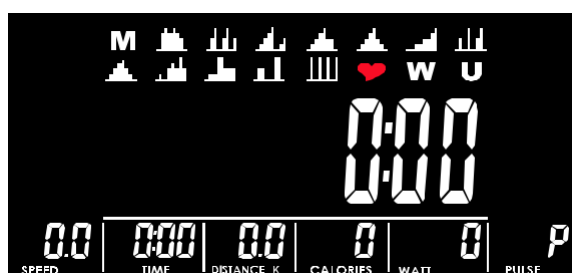
4. Stlačením **START/STOP** spustíte tréning.
Cvičenie sa skončí po uplynutí nastaveného času. Stlačením **START / STOP** môžete tréning pozastaviť a opäť spustiť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite späť do hlavnej ponuky.

HRC - Program riadené tepovou frekvenciou



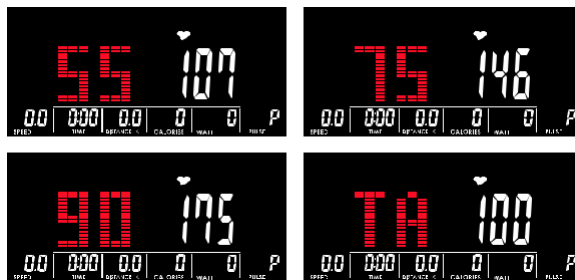
V hlavnej ponuke si vyberte ikonku srdca. S týmto programom sa záťaž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaša tepová frekvencia zostávala rovnaká. Počítač automaticky vypočíta vašu maximálnu srdcovú frekvenciu a to z údajov, ktoré ste zadali do užívateľského profilu. Výpočet je nasledujúci: $220 \text{ mínus váš vek} \times \text{pásmo tepovej frekvencie (55\%, 75\%, 90\%)}$. Môžete si zvoliť prednastavené pásmo tepovej frekvencie a alebo si nastaviť vlastnú hodnotu. Tepová frekvencia sa meria pomocou hrudného pásu a alebo držaním senzorov na riadidlách.

1. Môžete si vybrať medzi tromi rôznymi percentami vášho maxima, a to 55%, 75%, 90% alebo zvoliť TA a nastaviť si svoju vlastnú tepovú frekvenciu. Voľbu potvrdíte stlačením gombíka.
2. Ak ste v predchádzajúcom kroku zvolili možnosť TA, tak teraz nastavte požadovanú tepovú frekvenciu v úderoch za minútu.



5 Použitie

- Nastavte si dĺžku tréningu (TIME).
- Stlačte **START/STOP** pre začatie cvičenia.



Po uplynutí nastaveného času tréningu je cvičenie u konca. Pomocou tlačidla **START / STOP** môžete tréning v priebehu cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite späť do hlavného menu.

WATT Program

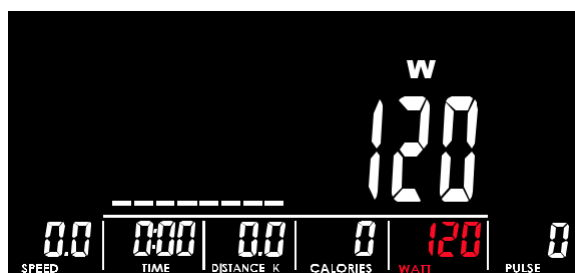
Tento program vyberiete zvolením ikony 'W' v hlavnom menu. Pri tomto programe počítač mení automaticky záťaž podľa vašej rýchlosti šliapania tak, aby udržal nastavené watt. Rýchlosť šliapania (RPM) a úroveň odporu určujú váš výkon vo wattoch.



- Pomocou gombíka si vyberte požadovanú hodnotu vo wattoch a túto potvrdzte.



- Nastavte si dĺžku tréningu (TIME).
 - Stlačte **START / STOP** pre zahájenie cvičenia.
- V priebehu tréningu môžete upravovať úroveň WATT otáčaním gombíka.

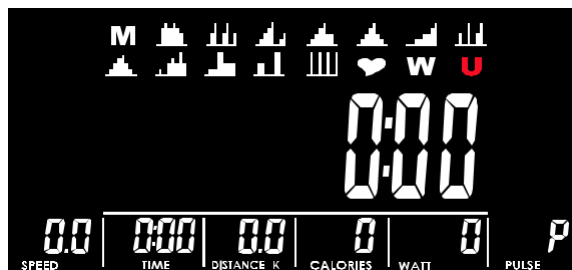


Po uplynutí nastaveného času tréningu je cvičenie u konca. Pomocou tlačidla **START / STOP** môžete tréning v priebehu cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite späť do hlavného menu.

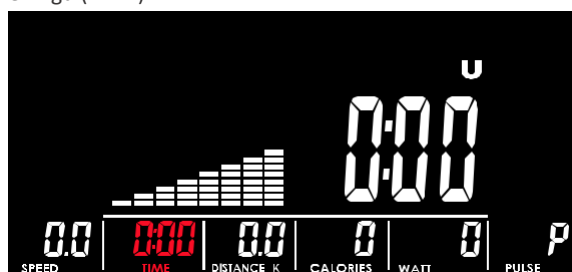
Užívateľské programy



V hlavnom menu zvolíte ikonu 'U'. Každý užívateľ, ktorý má uložený svoj profil, si môže zvoliť jeden tréningový program.



1. Program pozostáva z 8 segmentov. Pre každý segment si môžete zvoliť záťaž. Medzi segmentami prepínate pomocou gombíka. Vybraný segment potom stlačením potvrdíte.
2. Až budete mať segmenty nastavené, stlačte a držte gombík po dobu 4 sekúnd.
3. Nastavte si dĺžku tréningu (TIME).



4. Stlačte **START/STOP** pre zahájenie cvičenie

V priebehu cvičení možno meniť odpor otáčaním gombíka.

Po uplynutí nastaveného času tréningu je cvičenie u konca. Pomocou tlačidla **START / STOP** môžete tréning v priebehu cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite späť do hlavného menu.

5 Použitie

Meranie telesného tuku

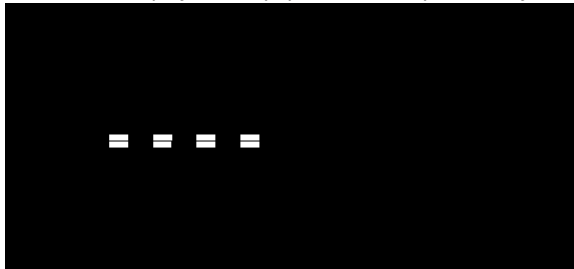
Stlačením tlačidla Body Fat spustíte meranie telesného tuku. Akonáhle tlačidlo stlačíte, pevne uchopíte senzory pre meranie tepovej frekvencie. Počítač začne meranie, ktoré trvá 8 sekúnd. Na displeji najprv uvidíte aktuálny užívateľský profil. V priebehu testu sa na displeji objavia nasledujúce pruhy (viď. obrázok nižšie). Po skončení merania počítač zobrazí vaše BMI a percento telesného tuku. Stlačením tlačidla Body fat sa vrátite do hlavnej ponuky.

Dôležité:



Meranie telesného tuku nefunguje v priebehu cvičenia. Pri teste počítač používa dáta, ktoré sú vyplnené v užívateľskom profile. Pokiaľ chcete tieto údaje zadať znova, stlačte tlačidlo Body fat po dobu dvoch sekúnd. Potom budete môcť znovu upraviť svoje osobné údaje, konkrétne pohlavie, vek, výšku a hmotnosť.

Ak sa test nepodarí, zobrazí sa na displeji kód chyby. Ten môže byť nasledujúci:



- E1 Nebol detekovaný žiadny pulz pomocou senzorov
- E4 Percento telesného tuku a BMI prekračuje merateľnú stupnicu 5-50 jednotiek



Recovery test

Stlačením tlačidla RECOVERY sa spustí test. Po stlačení pevne uchopíte senzory tepovej frekvencie (ak nemáte hrudný pás). Začne odpočítavanie od 00:60 do 00:00. Po celú dobu je nutné držať senzory tepovej frekvencie alebo mať zapnutý hrudný pás.

Po skončení testu sa na displeji objaví kód pre vyhodnotenie. Kód zodpovedá nižšie zobrazenej úrovni.



- F1: Excelentná
- F2: Dobrá
- F3: Priemerná
- F4: Podpriemerná
- F5: Zlá
- F6: Veľmi zlá / chybné meranie



Dôležité:

1. Test RECOVERY sa spustí iba pokiaľ je zaznamenaná tepová frekvencia. Pre správne meranie je potrebné, aby ste senzory držali pevne a snažil sa nehýbať.
 2. Vaša výdrž sa meria podľa toho, ako rýchlo sa váš tep vráti na normálnu pokojnú úroveň.
- Program RECOVERY možno vykonať len po intenzívnom tréningu, kedy je vaša tepová frekvencia aspoň 150 BPM.

5 Použitie

Aplikácie

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
OS4.3 *alebo*
vyšší



Android Phone
OS4.3 *alebo*
vyšší

Pripojenie

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.

Ďalšie možné aplikácie

Aby ste mohli trénovať pomocou svojho telefónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z nasledujúcich aplikácií. Nižšie uvedené aplikácie sú kompatibilné s PERFORM B3i. Nové aplikácie budú uvedené na našom webe; www.flowfitness.com.



Kinomap

Využite váš PERFORM B3i 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 jennom 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 použite 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>

Pre podporu navštívte

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



iConsole+ Training

Aplikácia iC + training umožňuje pomocou telefónu alebo tabletu ovládať váš PERFORM B3i. 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 použite jeden z nižšie uvedených odkazov.

Apple iOS App store

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

Google Android Play Store

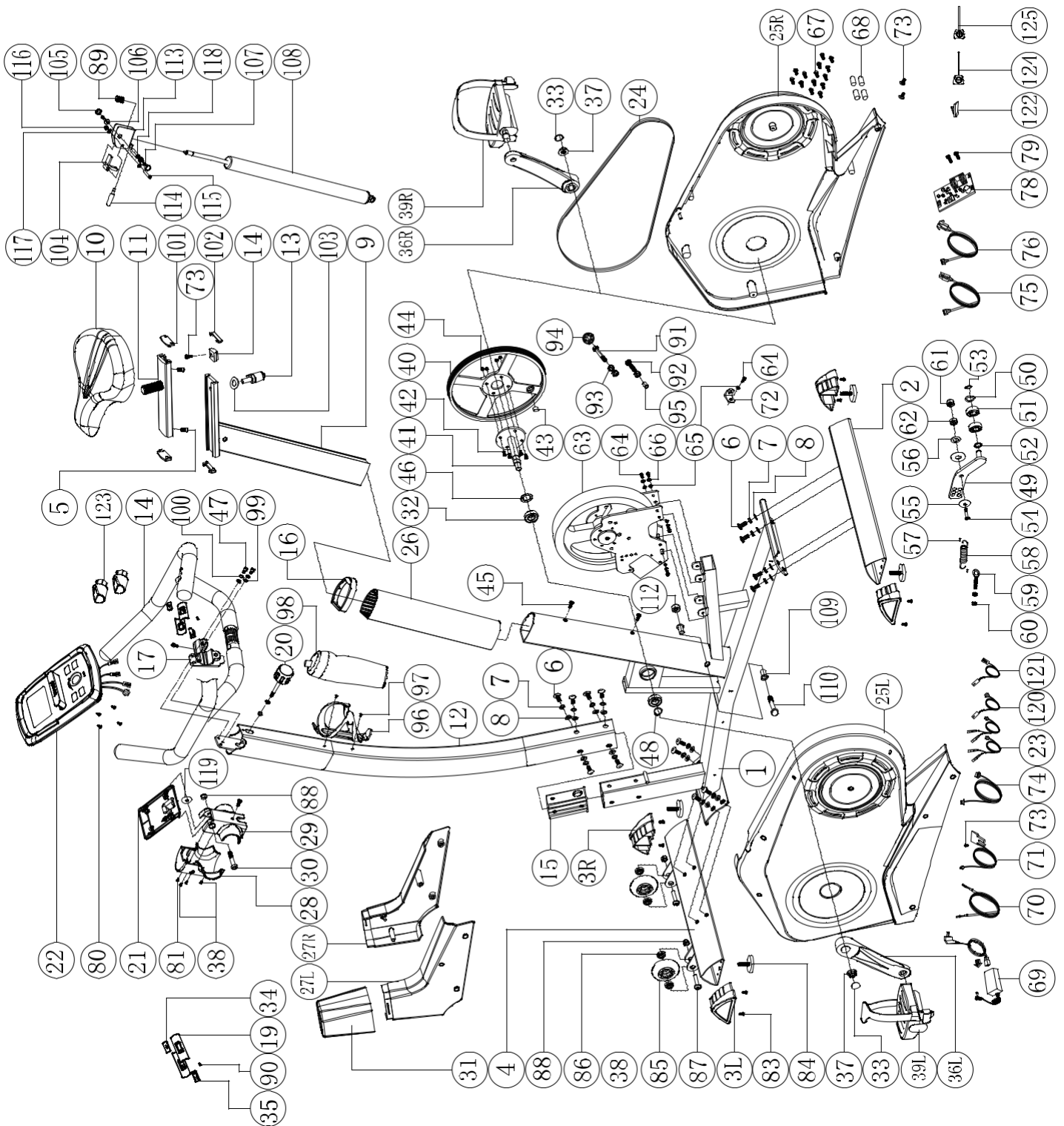
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Pre podporu navštívte

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

6 Informácie o produkte

Rozložený náčrt



Zoznam dielov

Nr.	Part	Quantity	Nr.	Part	Quantity
1	Main frame	1	62	Nut M8*1.25*6T	1
2	Rear stabilizer	1	63	Flywheel	1
3L	Left triangle cap	2	64	Allen screw M6*1.0*15L	5
3R	Right triangle cap	2	65	Flat washer D13*D6.5*1.0T	5
4	Front stabilizer	1	66	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4
5	Allen screw M6x10L	2	67	Screw ST4.2x1.4x20L	14
6	Allen bolt M8x1.25x20L	14	68	Buffer D9*D5.8*13	4
7	Spring washer D15.4xD8.2x2T	15	69	Adaptor	1
8	Flat washer D16xD8.5x1.2T	15	70	Connecting cable	1
9	Seat post	1	71	Sensor cable	1
10	Seat	1	72	Fixing plate	1
11	Seat adjustable tube	1	73	Screw M5*0.8*10L	4
12	Handlebar post	1	74	Electric cable	1
13	Knob	1	75	Upper computer cable	1
14	Handlebar set	1	76	Lower computer cable	1
15	Inner insert 80*55*147	2	78	Control board	1
16	Hollow cap	1	79	Screw ST4.2x1.4x20L	2
17	Fixing plate for handlebar	1	80	Bolt M5*0.8*15L	4
19	Hand pulse	4	81	Screw ST3.5*1.0*15L	2
20	Round knob	1	82	Pin	4
21	Fixing bracket for computer	1	83	Screw ST4*1.41*12L	8
22	Computer	1	84	Leveling feet	4
23	Hand pulse cable	2	85	Round wheel	2
24	Belt	1	86	Bushing D22.2*D8.2*7T	4
25L	Left chain cover	1	87	Allen bolt M8*1.25*40L	2
25R	Right chain cover	1	88	Nylon nut M8*1.25*8T	3
26	Inner insert 74.9*51.1*400L	1	89	Spring	1
27L	Front chain cover(Left)	1	90	Screw ST4x1.41x15L	2
27R	Front chain cover(Right)	1	91	Bolt M8*1.25*60L	1
28	Front computer bracket	1	92	Bolt M8*1.25*35L	1
29	Rear computer bracket	1	93	Nut M8*1.25*6T	3
30	Allen screw M8*1.25*45L	1	94	Screw cap D28x14(M8)	1
31	Upper protective cover	1	95	Buffer D10.5*20L	1
32	Bearing #6004-2RS(C0)	2	96	Bottle holder	1
33	Screw cap	2	97	Screw M5*0.8*20L	2
34	Upper fixing bracket for pulse cable	2	98	Bottle	1
35	Lower fixing bracket for pulse cable	2	99	Flat washer D13*D6.5*1.0T	2
36L	Left crank	1	100	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	2
36R	Right crank	1	101	End plug(1) 49.5*19.6*8T	2
37	Anti-loosen nut M10*1.25*10T	2	102	End plug(2) 49.6*15.8*8T	2
38	Bolt M5*0.8*8L	3	103	Flat washer D30*D10*3.0T	1
39L +39R	Pedal set	1	104	Adjustable pin	1
40	Belt wheel	1	105	Inlay cover	1
41	Crank axle	1	106	Bracket	1
42	Bolt M6*1.0*15L	4	107	Screw ST4*1.41*25L	1
43	Magnet	1	108	SpringD28*720L	1
44	Nylon nut M6x1.0x6T	4	109	Bushing D18*D10.2*24L	2
45	Screw ST4.2x1.4x10L	2	110	Bolt M10*1.5*75L	1
46	Waved washer D27*D20.3*0.5T	1	111	Flat washer D20*D11*2T	2
47	Allen screw M6*1.0*15L	3	112	Nylon nut M10*1.5*10T	1
48	C-clip	2	113	Fixing bracket of hydraulic cylinder	1
49	Fixing plate for idle wheel	1	114	Hand shank	1
50	Flat washer D24*D16*1.5T	1	115	Screw M5*0.8*30L	1
51	bearing #99502	2	116	Nylon nut M5*0.8*5T	1
52	Waved washer D21xD16.2x0.3T	1	117	Flat washer D12*D5.2*0.8T	2
53	C-clip S-16(1T)	1	118	Fixing axle D10*D3.5*45L	1
54	Allen bolt M8x1.25x30L	1	119	Flat washer D18*D8.5*1.0T	1
55	Plastic washer D10*D24*0.4T	2	120	Lower quick cable(1)	1
56	Flat washer D25xD8.5x2.0T	1	121	Lower quick cable(2)	1
57	Plastic cover	1	122	Connecting socket	1
58	Spring D2.2*D14*55L	1	123	Button	1
59	Adjustable screw	1	124	Membrane keyboard (-)	1
60	Nut M6*1*6T	2	125	Membrane keyboard (+)	1
61	Nylon nut M8*1.25*8T	1			

Riešenie problémov

Problém

Pri cvičení stroj škrípe.

Riešenie

Škrípanie môže byť spôsobené trením plastového krytu o kovový rám. Odporúčame postriekať tieto komponenty prostriedkom WD40, ktorý zakúpite v železiarstve.

Problém

Počítač nenačíta tepovú frekvenciu.

Riešenie

Príjem cez dlaňové senzory môže byť skreslený. Spojenie môže ovplyvniť pot, pohyb alebo dokonca aj krém na rukách. Odporúčame používanie hrudného pásu, ktorý sa dá pripojiť k stroju cez bluetooth. Senzory na riadidlách sa primárne používajú iba pre občasnú kontrolu srdcovej frekvencie počas tréningu.

Ak používate hrudný pás a napriek tomu vám displej nezobrazuje informáciu o srdcovom tepe, skontrolujte nasledovné:

- Prečítali ste si podrobne príručku k hrudnému pásu? Aby senzory lepšie fungovali je dobré, keď sú vlhké.
- Máte hrudný pás dostatočne utiahnutý?
- Nie sú batérie v hrudnom páse vybité?

Problém

Nemôžem nájsť aplikáciu iConsole + v Google Play store alebo Apple App Store.

Riešenie

Ak nemôžete aplikáciu nájsť ani po zadaní "iConsole", skúste zadať slovo "iConsole +", "I-console" alebo "I-console +".

Problém

K aplikácii iConsole nemôžem pripojiť svoj telefón / tablet.

Riešenie

Pripojenie neprebíha automaticky. Najprv na svojom telefóne alebo tablete zapnite funkciu Bluetooth. Otvorte aplikáciu iConsole, vytvorte si účet a začnite cvičiť. Až potom sa vám na displeji zobrazia všetky zariadenia v okolí, ktoré môžete pripojiť.

Záruka

Záruku poskytuje dovozca Flow Fitness 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



PERFORM



www.flowfitness.com