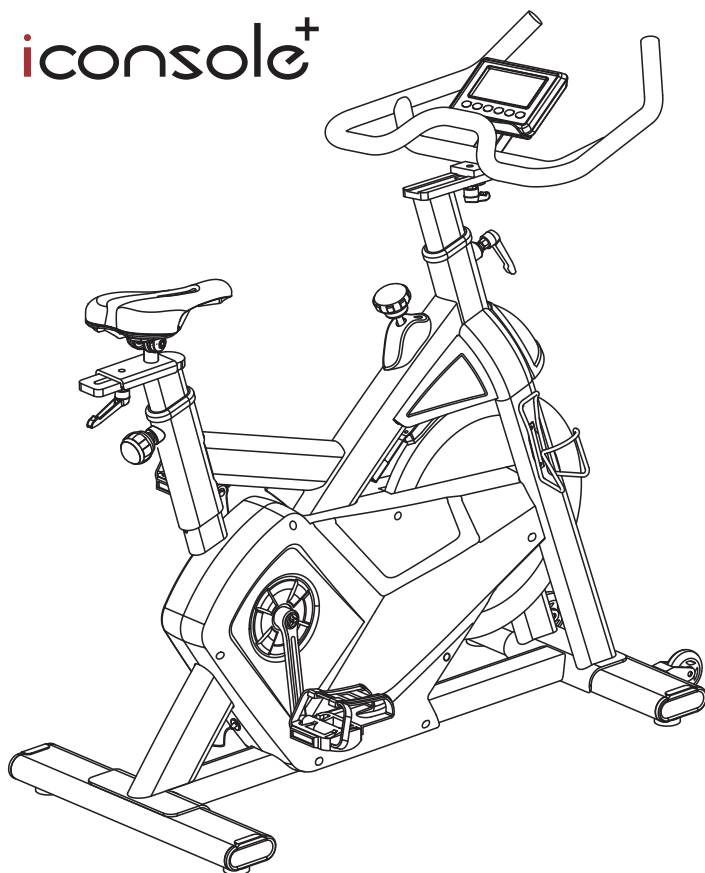


FLOWFITNESS

RACER *DSB600i*

iconsole⁺



Návod k obsluze

www.flowfitness.com/en

1. Důležité informace	35
1.1 Zdraví	35
1.2 Bezpečnost	35
2. Úvod	38
2.1 Obsah balení	38
2.2 Důležité díly	39
2.3 Specifikace	39
3. Fitness	40
3.1 Trénink podle tepové frekvence	40
3.2 Zahřátí a zklidnění	42
4. Použití	43
4.1 Montáž	43
4.2 Použití počítače	47
4.3 iConsole + Training	54
4.4 Kinomap	55
4.5 Údržba	57
5. Všeobecné informace	58
5.1. Všeobecné informace	58
5.2 Servisní rozkres	62
5.3 Průvodce řešením problémů	62
6. Záruka	63
6.1 Záruka	63

1.1 Zdraví

Důležité:
nejprve si přečtete 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 150 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.

1. Důležité informace

- 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 tretražéru.
- 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 prostorách 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. Zvláště 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.

Trenažér není vhodný k pronájmu nebo použití v komerčních pro profesionální využití.

Děkujeme, že jste si zakoupili trenažér Racer DSB600i. Tento produkt společnosti Flow Fitness můžete zakoupit z několika důvodů. Ať už je ten váš důvod jakýkoli, např. zlepšit si výdrž, zhubnout, rehabilitovat nebo jen proto, že rádi cvičíte, jsme přesvědčeni, že Vás tento produkt nezklame.

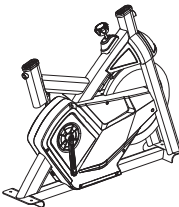
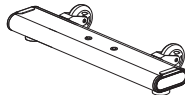
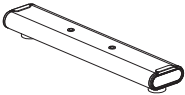
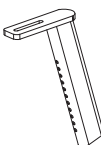
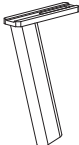
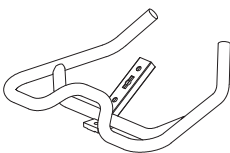
















Racer DSB600i je perfektní rychlostní kolo pro domácí použití. Kromě několika standardních tréninkových programů je možné trenažér připojit k tabletu nebo smartphonu. Jednoduše si nainstalujte aplikaci „iConsole +“ nebo „Kinomap Fitness“ a užijte si pestrý a zajímavý trénink.

Tato příručka obsahuje všechny informace nezbytné pro používání a provoz rychlostního kola. Tato příručka také obsahuje tipy a rady, jak cvičit.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné tréninky.

2. Úvod

2.1 Obsah balení

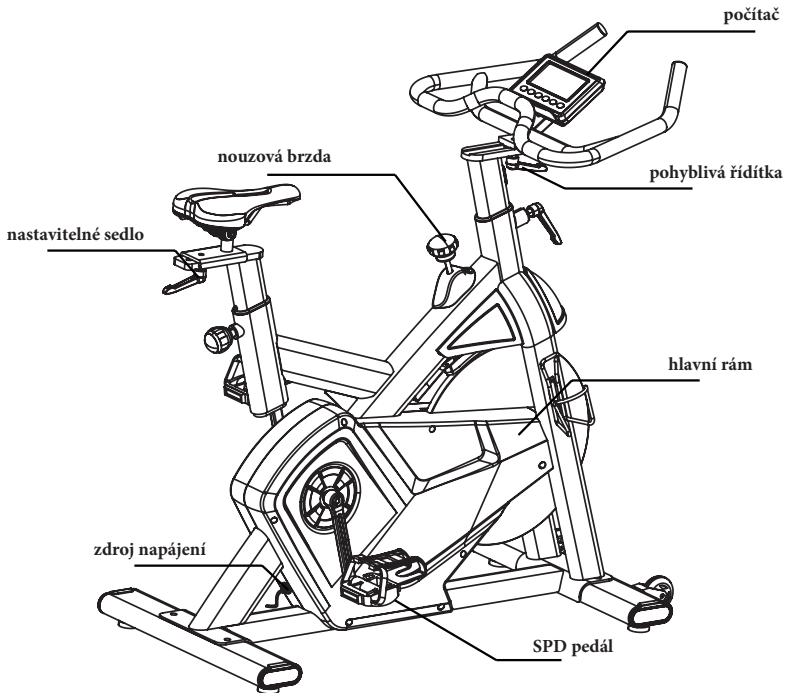
1		2		3	
					
x1		x1		x1	
4		5		6	
					
x1		x1		x1	
7	79	31		M10*20L	x3
		80		M16*22L	x1
x1	x1	81			x1
28L	28R	82			x1
		83			x1
x1	x1	13		M8*24L	x4
40	8	34		$\phi 10 * \phi 35 * 3T$	x2
		78		M5*15L	x2
x1	x1				
9	74				
					
x1	x1				

2. Úvod

Montážní sada

Všechny díly potřebné k sestavení treňažeru Racer DSB600i jsou v jedné sadě.

2.2 Důležité díly



2.3 Specifikace

Délka:	121cm
Výška:	115cm
Šířka:	53cm
Hmotnost:	49kg

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 podle 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 (počet tepů za minutu) 60 %	Zlepšení výdrže (počet tepů 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	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.



Protažení 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.



Protažení nohou

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



Protažení obou stran těla

Natáhněte obě paže do vzduchu a pravou rukou dosáhněte co nejvyšší. 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.



Protažení dolní části zad

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



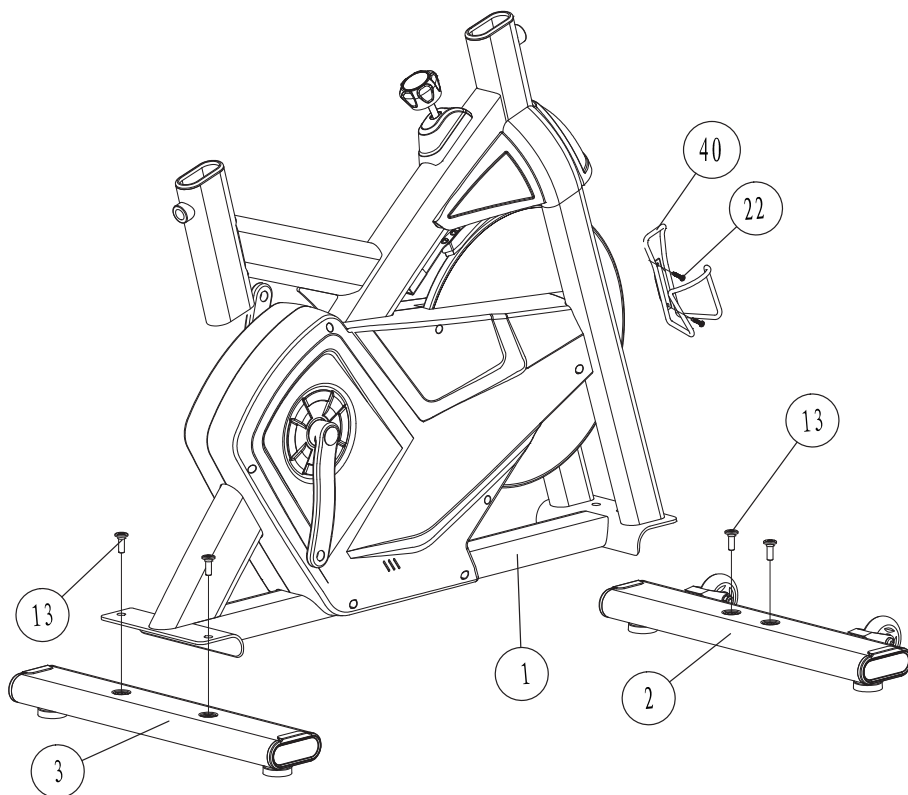
Protažení v sedě

Posadte 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

1. krok

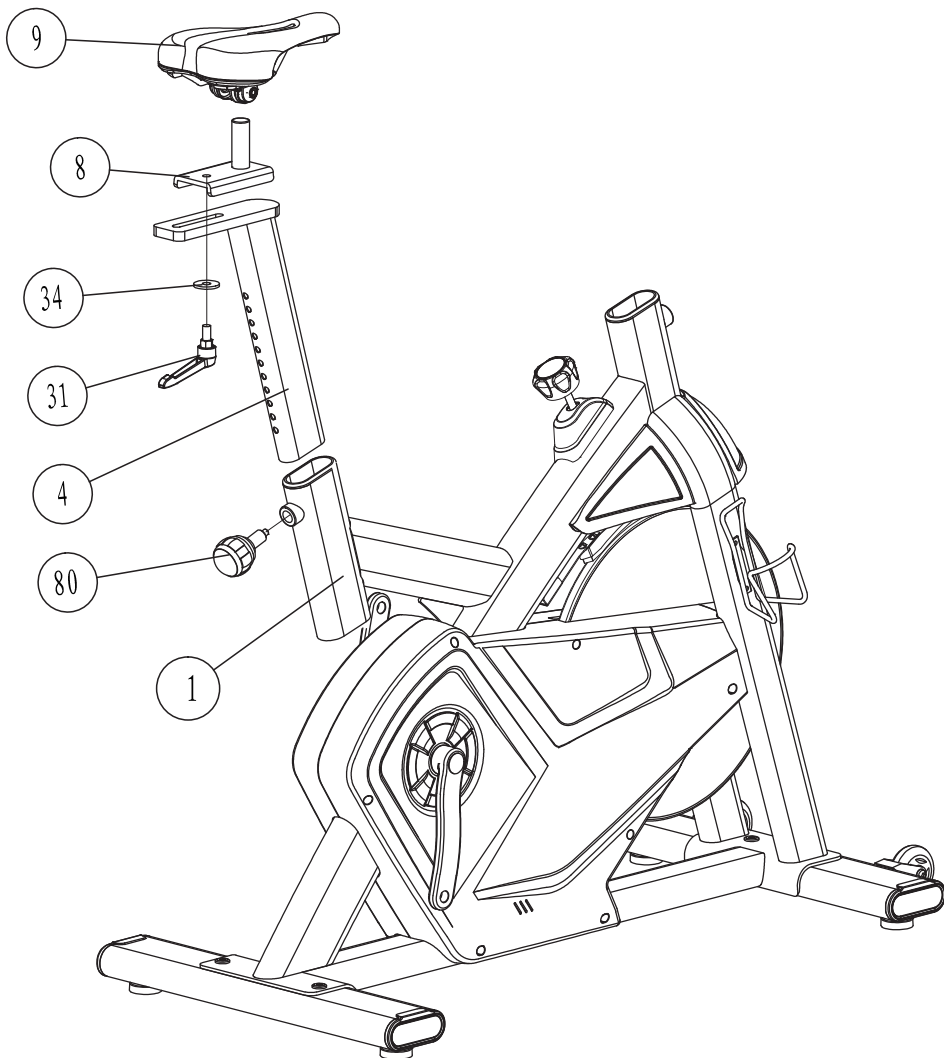
Stabilizátor (3) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou imbusových šroubů (13). Připevněte přední trubku (2) k hlavnímu rámu stejně jako u stabilizátoru. Držák láhve (40) upevněte na rám (1) pomocí dvou šroubů (22).



4. Použití

2. krok

Sedlový sloupek (4) vložte do hlavního rámu a nastavte výšku pomocí aretačního šroubu (80). Nasadte posuvník (8) na sedlový sloupek s podložkou (34) a aretačním šroubem (31). Sedlo (9) nasadte na posuvník a zajistěte jej.



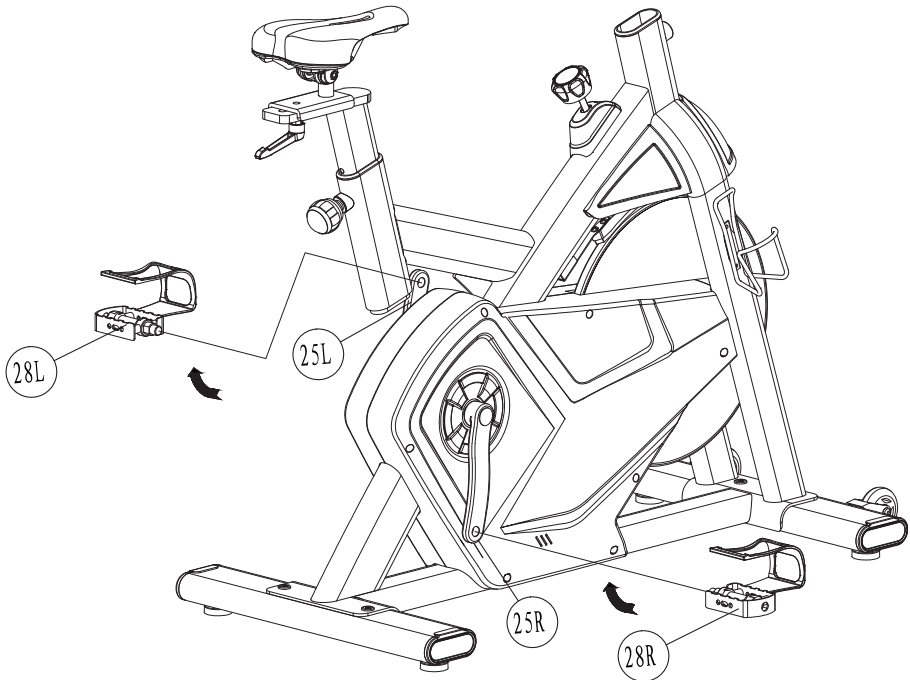
4. Použití

3. krok

Pedály (28L a 28R) jsou označeny písmeny „L“ a „R“ (levý a pravý).

Namontujte je do na správnou stranu (25L a 25R). Pravá kliková sada je na pravé straně trenážeru, tzn. po vaší pravici když si představíte, že na trenážeru sedíte.

Pravý pedál našroubujte ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.



4. Použití

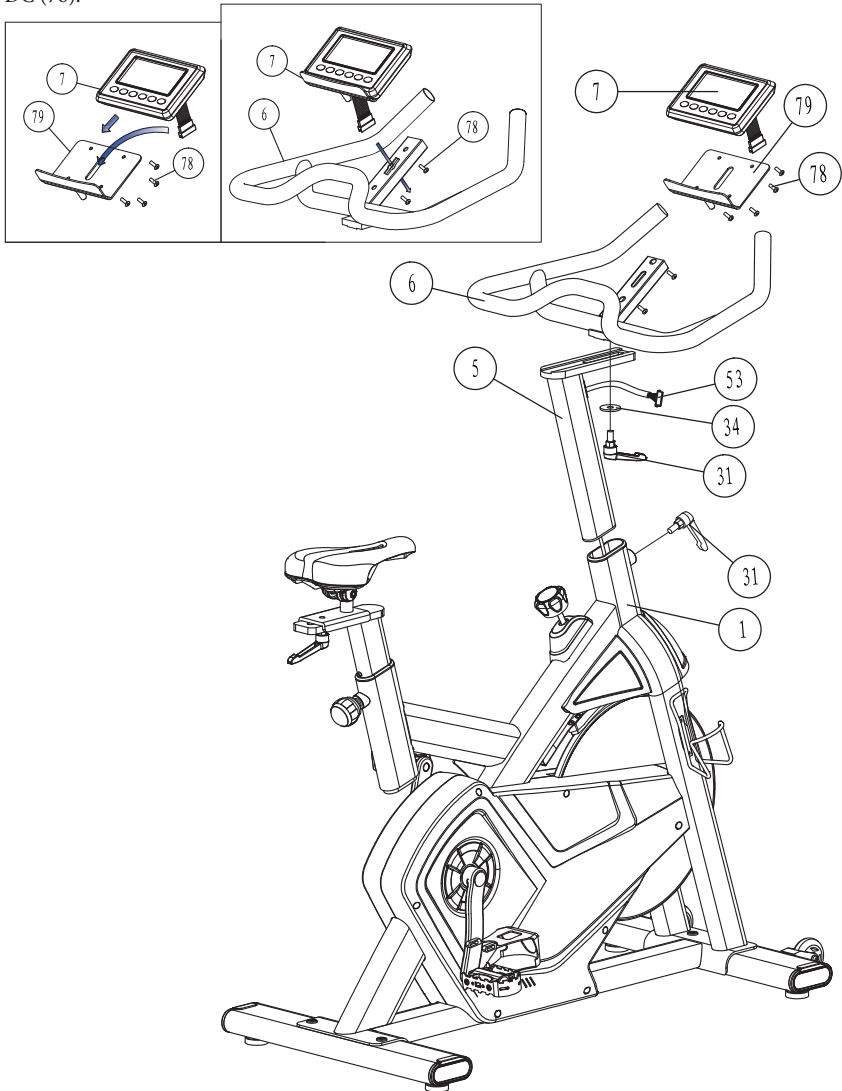
4. krok

Držák počítače (79) upevněte na řídítka (6) pomocí dvou šroubů (78). Vložte počítač (7) do držáku (79) a připevněte řídítka (6) ke sloupku řídicí (5) pomocí podložky (34) a aretačního šroubu (31).

Připojte zástrčku snímače (53) ke spoji snímače počítače.

Sloupek řídicí (5) vložte do hlavního rámu a nastavte výšku pomocí aretačního šroubu (31).

Adaptér (74) vložte do elektrické zásuvky a zasuňte kabel zástrčky adaptéru do DC (76).

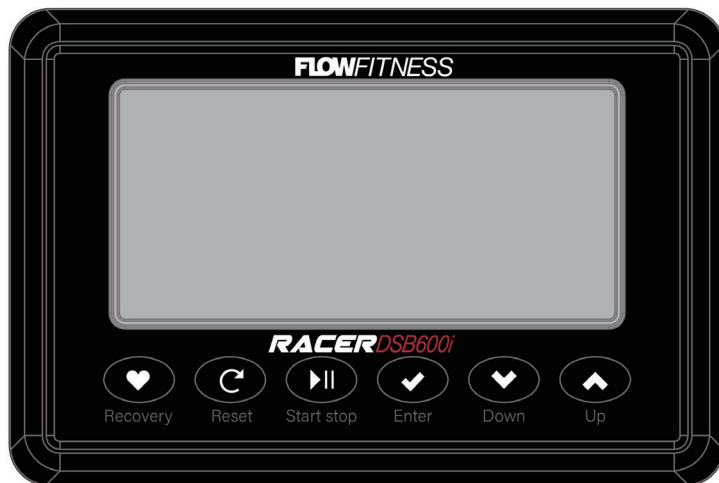


4.2 Použití počítače

Hodnoty na displeji

SPEED	Aktuální rychlost v km/h.
RPM	Aktuální otáčky za minutu.
TIME	Uplynulý nebo zbývající čas v závislosti na nastavení.
DISTANCE	Uplynulá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na nastavení.
CALORIES	Indikace spálených kalorií.

SCAN S touto funkcí se se každá hodnota z výše uvedených funkcí zobrazí na 6 sekund.



4. Použití

Hodnoty na displeji

UP Pro zvýšení cílových hodnot. Podržení tlačítka zvýšíte hodnotu rychleji.

DOWN Pro snížení cílových hodnot. Podržení tlačítka zvýšíte hodnotu rychleji.

ENTER Potvrzení nastavení nebo výběru.

RESET Stisknutím tohoto tlačítka vynulujete aktuální hodnotu. Stisknutím a podržením po dobu 2 sekund resetujete všechny hodnoty.

START STOP Zahájení nebo ukončení cvičení.

RECOVERY Použijte toto tlačítko po tréninku ke spuštění testu zotavení.



Zapnutí

Zapojte napájecí zdroj, počítač se zapne a zobrazí všechny segmenty na dobu 2 sekund. Po 4 minutách bez šlapání nebo pulzního vstupu se konzole přepne do úsporného režimu.

Stisknutím libovolné klávesy konzolu probudíte.

Výběr tréninku

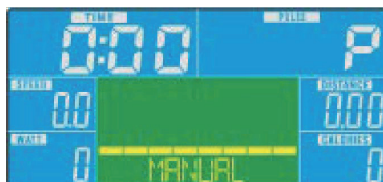
Stiskněte UP a DOWN pro výběr cvičení

Vyberte si svůj trénink z následující nabídky:

- Manual
- Beginner
- Advanced
- Sporty
- Cardio
- Watt

Manuální režim (Manual Mode)

Stisknutím START v hlavní nabídce zahájíte cvičení v manuálním režimu.



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte Manual a stiskněte ENTER pro vstup.

Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení ČASU (TIME), VZDÁLENOSTI (DISTANCE), KALORIÍ (CALORIES) a TEPU (PULSE) a stiskněte MODE pro potvrzení.

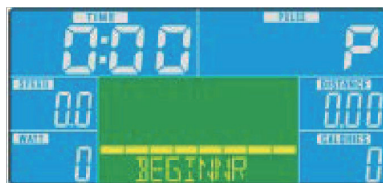
Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení úrovně zátěže.

Pro zastavení tréninku stiskněte tlačítka START/STOP.

Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Režim pro začátečníky (Beginner Mode)



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte režim pro začátečníky a stiskněte ENTER.

Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení ČASU.

Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení úrovně zátěže.

Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku.

Stisknutím RESET se vrátíte k hlavnímu menu.

4. Použití

Režim pro pokročilé (Advance Mode)



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte Advance mode a stiskněte ENTER.

Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení ČASU.

Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení úrovně zátěže.

Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku.

Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Sportovní režim (Sporty Mode)



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte sportovní režim a stiskněte ENTER.

Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení ČASU.

Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení úrovně zátěže.

Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku.

Stisknutím RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Režim cardio (Cardio Mode)



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte CARDIO a stiskněte ENTER.

Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr 55 %, 75 %, 90 % nebo TAG (TARGET H.R.) Výchozí hodnota je 100.

Stiskněte NUP nebo DOWN pro přednastavení ČASU tréninku.

Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte nebo zastavíte trénink.

Stiskněte RESET pro návrat do hlavní nabídky.

Wattový režim (Watt Mode)



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte WATT a stiskněte ENTER pro vstup.

Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení cílových wattů. Výchozí hodnota je 120.

Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení ČASU.

Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení úrovně wattů.

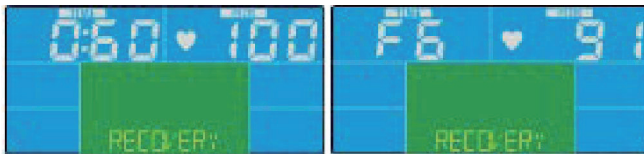
Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku.

Stiskněte RESET pro návrat do hlavní nabídky.

4. Použití

RECOVERY

Obnovení tepové a srdeční frekvence lze měřit pomocí hrudního pásu s funkcí Bluetooth (frekvence 5,3K). Po určité době cvičení s hrudním pásem stisknete tlačítko RECOVERY. Zastaví se zobrazení všech funkcí kromě „TIME“ - začne odpočítávání od 00:60 do 00:00 (nákres 19). Na obrazovce se zobrazí stav obnovení vaší srdeční frekvence pomocí F1, F2... na F6. F1 je nejlepší, F6 je nejhorší (obr. 20). Uživatel může pokračovat ve cvičení, aby zlepšil stav obnovy srdeční frekvence. (Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní displej.)



Poznámka:

1. Po 4 minutách bez šlapání nebo vstupu tepové frekvence se konzola přepne do úsporného režimu. Stisknutím libovolné klávesy můžete konzolu probudit.
2. Pokud se počítač chová abnormálně, odpojte adaptér a znovu jej zapojte.

Trénink s aplikací iConsole+App

Počítač DSB600i umožňuje trénovat s pomocí smartphonu nebo tabletu.

Podporována jsou následující zařízení.

Operační systém iOS:

- iOS 10.0 nebo vyšší
- Bluetooth 4.0 nebo vyšší

Operační systém Android:

- Android OS 6 nebo vyšší
- Tabletů Android s rozlišením 1280 x 800 pixelů
- Telefonů Android s rozlišením 800 x 480 pixelů
- Bluetooth 4.0 nebo vyšší



Stažení aplikací

Pro trénink s chytrým telefonem nebo tabletem si musíte stáhnout jednu z níže uvedených aplikací.

iConsole+

Aplikace iconsole + vám umožňuje ovládat DSB600i pomocí smartphonu nebo tabletu. Můžete také zaznamenávat své tréninkové výsledky nebo trénovat virtuálně. Aplikace je zcela zdarma.

Stáhněte si aplikaci iConsole + v obchodě s aplikacemi nebo Play vyhledáním slova „iconsole“ nebo pomocí jednoho 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.icp4thn>

Kinomap



Vyberte si video v Kinomatu a můžete vyrazit! Vaše poloha se zobrazuje ve videu na mapě a v grafu nadmořské výšky: vaším cílem je držet krok s původním videem. K dispozici je také režim pro více hráčů, až 10 hráčů může trénovat na stejném videu.

Stáhněte si aplikaci Kinomap v App store nebo Play Store vyhledáním výrazu „Kinomap Fitness“ nebo pomocí některého 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>

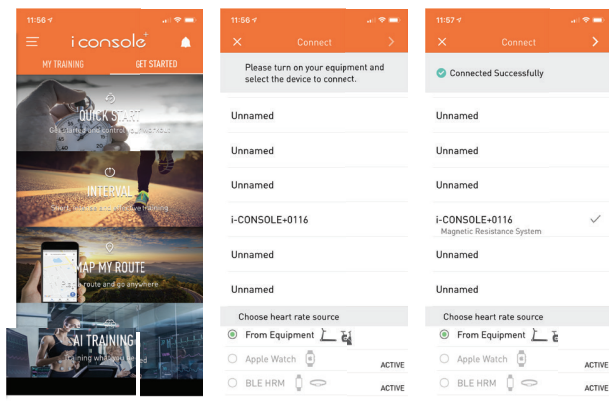
4. Použití



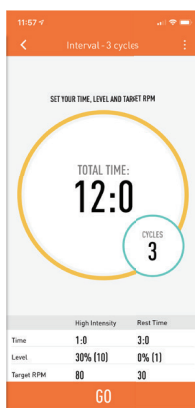
4.3 iConsole+ Training

Propojení tréninkové aplikace iConsole+ s vaším trenážerem DSB600i

1. Stáhněte si aplikaci iConsole+ z Apple App Store nebo Google Play.
2. Ujistěte se, že je na vašem mobilním zařízení povoleno bluetooth. Vyhledejte zařízení a připojte se pomocí hesla „0000“.
3. Otevřete aplikaci iConsole+ Training.
4. V horní nabídce vyberte ZAČÍT (GET STARTED) a vyberte preferovaný typ tréninku.
5. Na obrazovce se objeví seznam dostupných zařízení Bluetooth (ujistěte se, že je vaše zařízení Flow Fitness zapnuté). Ze seznamu vyberte i-CONSOLE. Po úspěšném připojení se zobrazí ikona zaškrtnutí. Aplikace si zapamatuje vaše vybavení Flow Fitness, takže můžete snadno zahájit další trénink.
6. Po úspěšném připojení můžete pokračovat stisknutím šipky v pravém horním rohu.



7. Stiskněte GO pro zahájení tréninku.

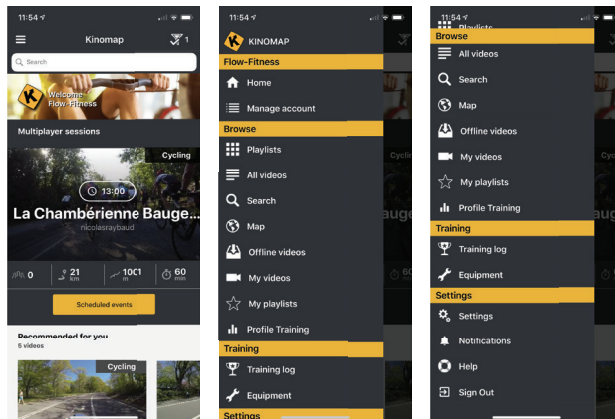


4.4 Kinomap

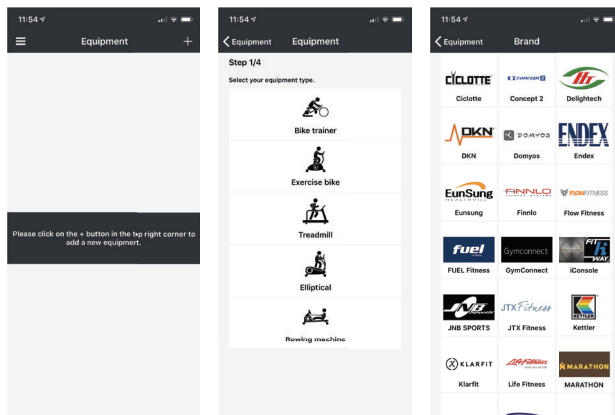


Propojení tréninkové aplikace Kinomap s vaším trenažérem DSB600i

1. Stáhněte si aplikaci Kinomap z Apple App Store nebo Google Play.
2. Ujistěte se, že je na vašem mobilním zařízení povoleno bluetooth. Otevřete aplikaci Kinomap.
3. Prvním krokem je přidání vašeho Flow Fitness vybavení do seznamu vybavení Kinomap. Přidání vybavení do Kinomap je jednorázovou akcí.
4. Po otevření aplikace Kinomap stiskněte levou horní ikonu se třemi vodorovnými pruhy. Přejděte dolů k vybavení označenému ikonou klíče. Stisknutím tohoto tlačítka otevřete stránku zařízení.

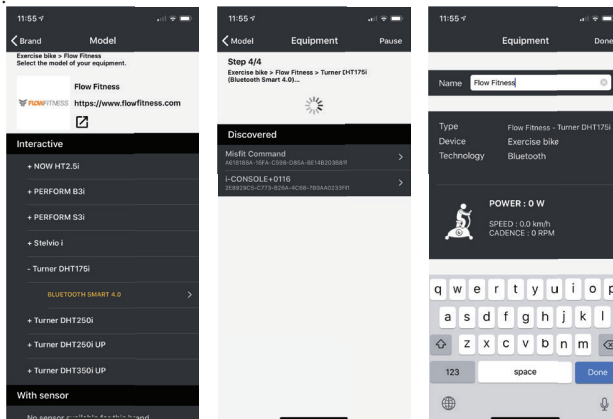


5. Nyní stiskněte ikonu + v pravém horním rohu a přidejte své vybavení Flow Fitness. Poté vyberte typ kardio zařízení. Poté v seznamu značek vyberte značku Flow Fitness.

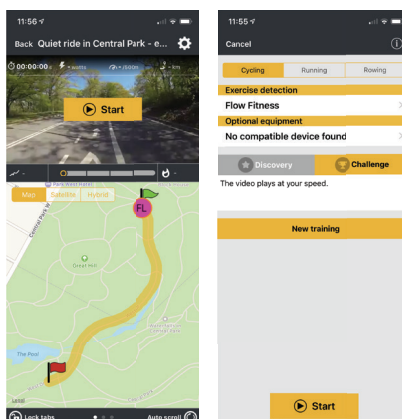


4. Použití

6. Vybte své vybavení Flow Fitness a poté stiskněte Bluetooth.
7. Na obrazovce se objeví seznam dostupných zařízení Bluetooth (ujistěte se, že je vaše zařízení Flow Fitness zapnuté). Ze seznamu vyberte i-CONSOLE. Poté můžete pojmenovat své Flow Fitness vybavení. Chcete-li přidat zařízení, stiskněte HOTOVO (DONE) v pravém horním rohu obrazovky.



8. Po úspěšném připojení zařízení Flow Fitness můžete zahájit trénink. Vyberte preferovaný trénink a stiskněte start. Zkontrolujte, zda bylo v části Detekce cvičení (Exercise detection) vybráno vaše přidané vybavení. Poté stiskněte start pro zahájení tréninku.



4.5 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. Všeobecné informace

5-1. Všeobecné informace

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.

5. Všeobecné informace

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.

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.

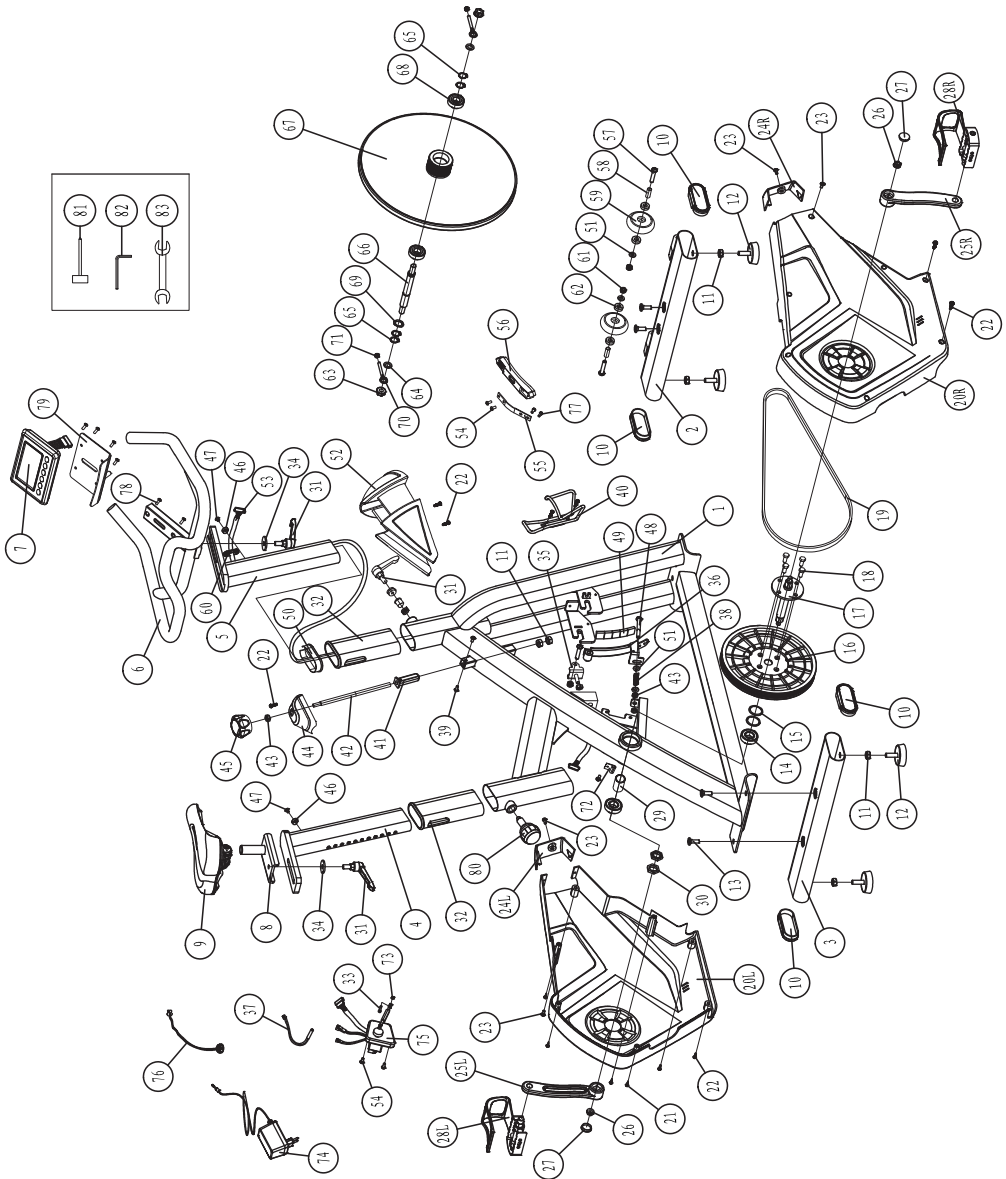
Opakujte trénink 2x-3x.

Klidný trénink 1 minuta.

Zklidnění 5 minut.

5. Všeobecné informace

5.2 Servisní rozkres



5. Všeobecné informace

PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	PART NO.
1	Main frame	1 PC	44	Brake trim cover	1 PC
2	Front tube	1 PC	45	Brake knob	1 PC
3	Rear tube	1 PC	46	Limit bushing	2 PCS
4	Seat tube	1 PC	47	Screw M4.2	2 PCS
5	Handlebar post	1 PC	48	Hexagon screw M8	1 PC
6	Handlebar	1 PC	49	Magnet	10 PCS
7	Computer	1 PC	50	Flat elliptical pipe plug	1 PC
8	Slider	1 PC	51	Flat washer	4 PCS
9	Seat	1 PC	52	Flywheel trim cover	1 PC
10	End cap	4 PCS	53	Nut M4	1 PC
11	Hexagon nut M10	6 PC	54	Screw M5	5 PCS
12	Food pad	4 PCS	55	Brake bracket	1 PC
13	Step screw	4 PCS	56	Brake pad	1 PC
14	Bearing	2 PCS	57	Screw M8	3 PCS
15	Flat washer Ø20	3 PCS	58	Plastic bushing	2 PCS
16	Belt pulley	1 PC	59	Transporting wheel	2 PCS
17	Axle	1 PC	60	Cable plug	1 PC
18	Hexagon screw	4 PCS	61	Self locking nut M8	3 PCS
19	Belt	1 PC	62	Plastic bearing	4 PCS
20	Chain cover(R+L)	1 SET	63	Flange nut M12	2 PCS
21	Tapping screw	4 PCS	64	Flat washer	2 PCS
22	Screw	9 PCS	65	Ring	4 PCS
23	Screw M5*10L	4 PCS	66	Flywheel axle	1 PC
24	Trim cover(R+L)	1 SET	67	Flywheel	1 PC
25	Crank(R+L)	1 SET	68	Bearing	2 PCS
26	Flange nut M10	2 PCS	69	Corrugated gasket	3 PCS
27	Crank plug	2 PCS	70	Adjuster	2 PCS
28	Pedal (L+R)	1 SET	71	Self locking nut	2 PCS
29	Pipe	1 PC	72	C clip	1 PC
30	Hexagon nut	2 PCS	73	Nut M4	1 PC
31	L knob	3 PC	74	Adapter	2 PCS
32	Tube clamp	2 PCS	75	Motor	1 PC
33	Bolt M4*20	1 PC	76	DC cable	1 PC
34	Flat washer Ø10	2 PCS	77	Hexagon screw	2 PCS
35	Magnetic steel frame holder	1 PC	78	Screw	6 PCS
36	Magnetic steel frame	1 PC	79	I-pad holder	1 PC
37	Cable	1 PC	80	Knob	1 PC
38	Limit spring	1 PC			
39	Screw M5*6L	2 PCS			
40	Bottle cage	1 PC			
41	Brake nylon bushing	1 PC			
42	Brake rod	1 PC			
43	Hexagon nut M8	4 PCS			

5.3 Průvodce řešením problémů

Problém

iConsole se nezobrazuje v seznamu zařízení bluetooth v nabídce nastavení mého smartphonu nebo tabletu.

Řešení

Pro přenos signálu bluetooth musí být trenažér zapnutý. Adaptér musí být zapojen mezi zásuvku ve zdi a trenažér. Uvedte trenažér do pohybu, aby se rozsvítil displej. Nyní se iConsole objeví v seznamu bluetooth zařízení a lze navázat spojení.

Problém

Můj tablet/smartphone se nemůže připojit přes bluetooth s iConsole.

Řešení

1. Aplikace iConsole+ nekomunikuje se všemi typy tabletů a chytrých telefonů. Zařízení, která lze používat s aplikací iConsole+, jsou uvedena na stránce 54.
2. Funkce bluetooth podporuje pouze jedno připojení. Při pokusu o připojení k iConsole se ujistěte, že nejste připojeni k jinému zařízení.
3. Spojení může být narušeno vnějšími faktory. Vypněte funkci bluetooth na svém tabletu nebo smartphonu. Poté znovu zapněte bluetooth a vytvořte spojení s iConsole.

Pokud váš problém nebude vyřešen nebo popsán, obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento produkt zakoupili.

6.1 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/>.

FLOWFITNESS

Racer DSB600i Speed bike

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