FLOWFITNESS

TURNER DHT2500i



Návod k použití CZ

www.flowfitness.com

Obsah

1. Důležité informace **3**
1.1 Zdraví 3
1.2 Bezpečnost 3

2. Úvod **5**
2.1 Obsah balení 5
2.2 Důležité části 7
2.3 Specifikace 7

3. **Fitness** **8**
3.1 Tepová frekvence 8
3.2 Rozehřátí a uvolnění (cooling down) 10

4. Použití **11**
4.1 Montáž 11
4.2 Počítač 16
4.3 Aplikace 25

5. Obecné informace **29**
5.1 Tréninkový plán 29
5.2 Rozložený nákres 31
5.3 Řešení problémů 33

6. Záruka **35**
6.1 Záruka 35

1. Important information

Důležité
Před samotným používáním stroje si pečlivě přečtěte
tento návod a řiďte se jeho pokyny.

- Pro stanovení optimální úrovně vašeho tréninku je nejlepší poradit se s odborníkem.

- Pokud se při tréninku objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.

- Při tréninku průběžně kontrolujte svůj srdeční tep a pokud budou hodnoty jakkoli nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.

- Doporučujeme se před použitím stroje rozehřát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5-10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto proce se vaše tepová frekvence může střídavě zvyšovat a snižovat, a tím předcházíte bolesti svalů.

- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je popsáno v návodu.

- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je něco v nepořádku, přestaňte cvičit a kontaktujte vašeho dodavatele.

- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.

- Stroj je určen pouze pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.

- Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

- Maximální nosnost stroje je 140 kg.

- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného místa. Ideálně 1 metr.

- Na stroj nic nelepte.

- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.

- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před začátkem cvičení.

- Nestrkejte ruce a nohy do pohyblivých částí stroje a pod stroj.

- Během cvičení nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.

- V tréninkovém plánu začínejte pomalu a postupně jej budujte.

- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.

- Při přesouvání stroje použijte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli zranění zad.

- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.

- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučeni a vědí o možných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.

- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.

- Stroj není vhodný pro terapeutické či jiné profesionální používání.

⚠ VAROVÁNÍ

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

2. Úvod

Děkujeme, že jste si zakoupili Turner DHT2500i. Jsme přesvědčeni, že tento stroj splní všechna vaše očekávání. Existuje mnoho důvodů, proč si zakoupit právě tento rotoped. Přání zhubnout, rehabilitovat či zlepšit kondici. Ať už byl ten váš důvod jakýkoli, věříme, že budete se svou volbou spokojeni.

Turner DHT2500i je ideálním strojem pro celou vaši rodinu. Výhodou je možnost připojit k němu tablet nebo chytrý telefon.

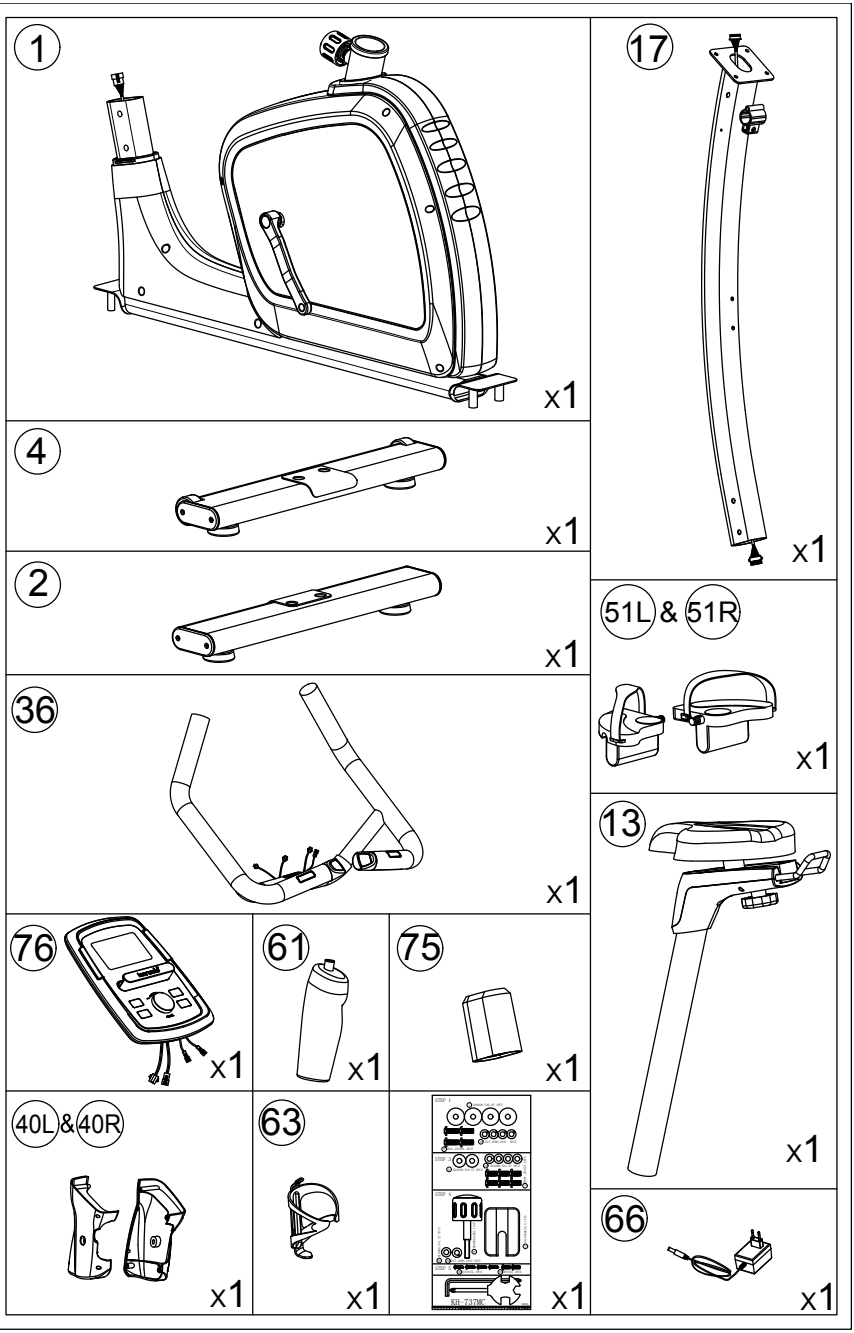
Turner DHT2500i disponuje kromě několika standardních cvičících programů, také možnosti připojení tabletu nebo chytrého telefonu. Stačí nainstalovat aplikaci iConsole+ nebo Kinomap a můžete si začít užívat dalších možností, které vám tyto aplikace přináší. Díky tomu bude vaše cvičení mnohem pestřejší a zajímavější. Můžete si například vybrat cvičení podle tepové frekvence a současně sledovat TV nebo aktualizovat svůj stav na sociálních médiích.

Tento návod obsahuje všechny nezbytné informace a typy pro co nejlepší využívání rotopedu. Díky tomu můžete stroj maximálně využít.

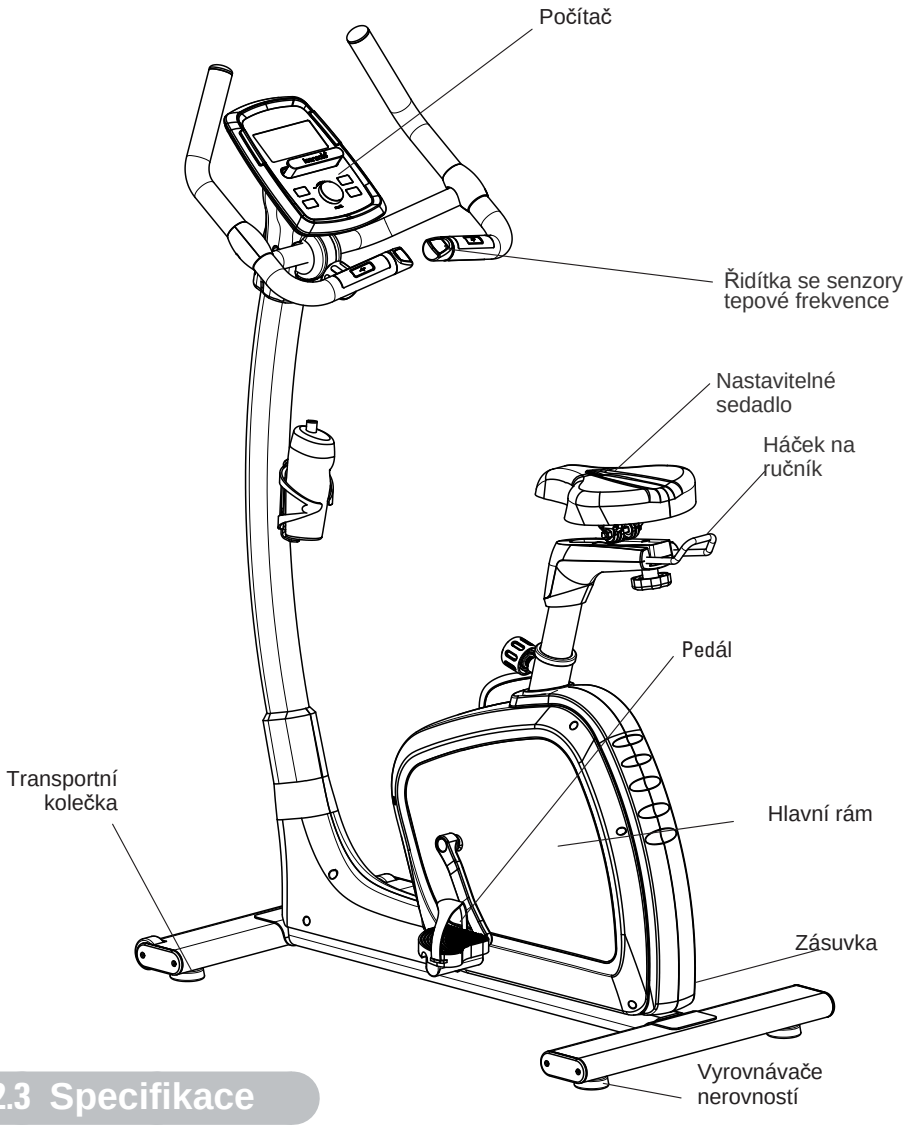
Doporučujeme Vám, abyste si před používáním stroje pozorně tento návod přečetli, díky tomu budete stroj využívat bezpečně a se všemi jeho výhodami.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné cvičení.

2.1 Obsah balení



2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

Délka	98 cm
Výška:	153 cm
Šírka:	58 cm
Váha:	37 kg

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

3.1 Tepová frekvence

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

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

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

Věk	Snižování váhy (úderů za minutu) 60%	Zlepšení výdrže (úderů 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

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

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

3.2 Rozehřátí a uvolnění

Správný trénink začíná vždy rozehříváním (warming up) a končí uvolněním svalů (cooling down). Díky tomu předcházíte bolesti svalů a případnému zranění.



Uvolnění hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalech na levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



Předklon
Pomalu se překloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíc to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



Úklon na stranu
Zvedněte ruku co nejvýše nad hlavu. Mírně se nakloňte doleva dokud neucítíte napnutí svalů na pravé straně. V pozici vydržte pár vteřin, pak se uvolněte a procvičte i druhou stranu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Lehké pokrčení v kolenou
Nohy na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Několikrát opakujte.



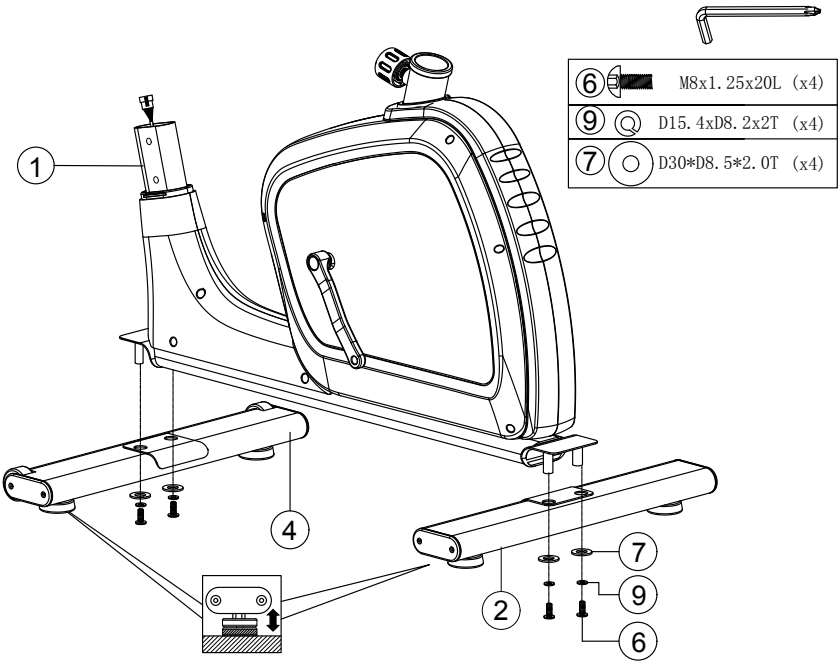
Protažení dolní části zad
Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přibližte k podlaze. Opatrně se posaďte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



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

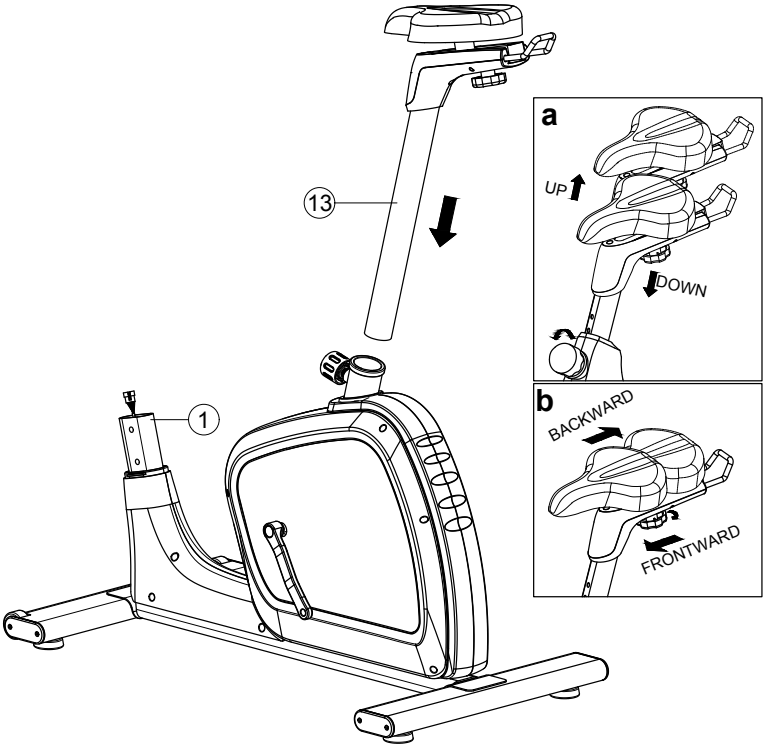
4.1 Montáž

Krok 1
Připevněte přední stabilizátor (4) a zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu stroje, a to pomocí šroubů (6), pružinové podložky (9) a ploché podložky (7). Vyrovnejte rotoped pomocí koleček na vyrovnávači.



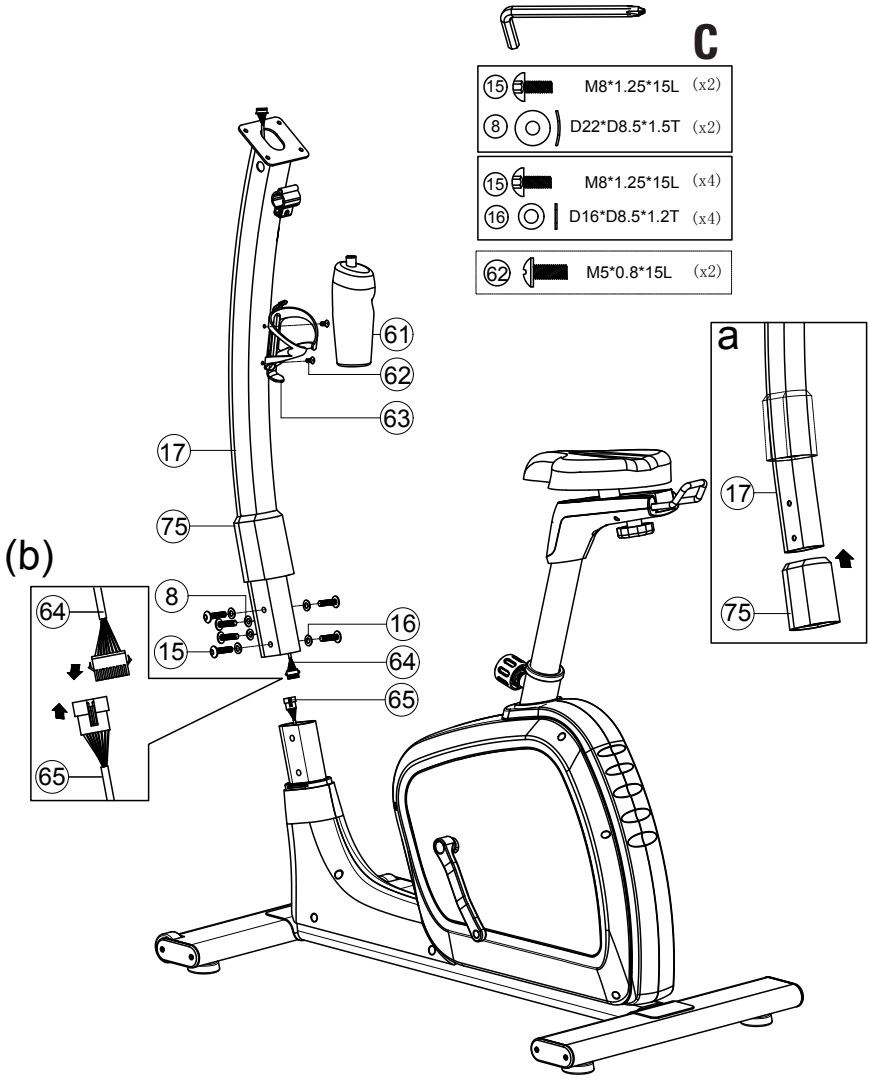
Krok 2

1. Nejdříve pootočte a zatáhněte za knoflík v hlavním rámu. Díky tomuto kroku se může sloupek od sedadla pohybovat nahoru a dolů. Poté nasuňte sedlovku (13) do hlavního rámu stroje. Nastavte sedadlo do požadované výšky a nastavovací knoflík upevněte v jednom z otvorů a pevně utáhněte (13) (obr. a)
2. Nyní můžete sedadlo posunout dopředu nebo dozadu tím, že uvolníte nastavovací knoflík pod sedadlem. Až nastavíte sedadlo do vyhovující polohy, knoflík pevně utáhněte (obr. b)



Krok 3

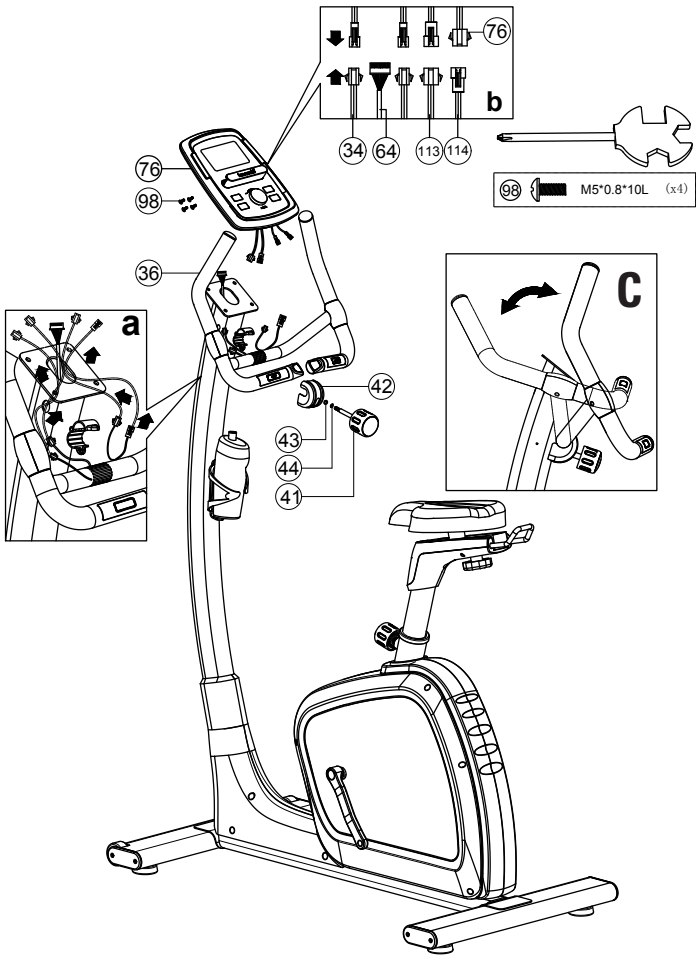
1. Nasaďte kryt (75) na sloupek řidítek (17) dle obr. a.
2. Propojte horní kabel od PC (64) se spodním kabelem od pc (65) (obr. b) a upevněte sloupek řidítek (17) k hlavnímu rámu pomocí imbusovým šroubů (15), ploché podložky (16) a zakřivené podložky (8) jako na obr. c.
3. Připevněte držák na láhev na sloupek (17), a to pomocí šroubů M5x15L (obr. c).



Krok 4

1. Protáhněte pulzní kabel (34) vycházející ze sloupku řidítek skrz otvor v něm tak, jak je znázorněno šipkami na obr. a.
2. Umístěte rukojeti (36) na sloupek (17), pak kryt řidítek (42), pouzdro (45), a upevněte pomocí pružné podložky (44), ploché podložky (43) a čepu (41).
3. Připojte kabel (64) k zadní části počítače (64) a propojte kabely 34, 113 a 114 (obr. b)
4. Upevněte počítač (76) ke sloupku (17) pomocí šroubů(98).

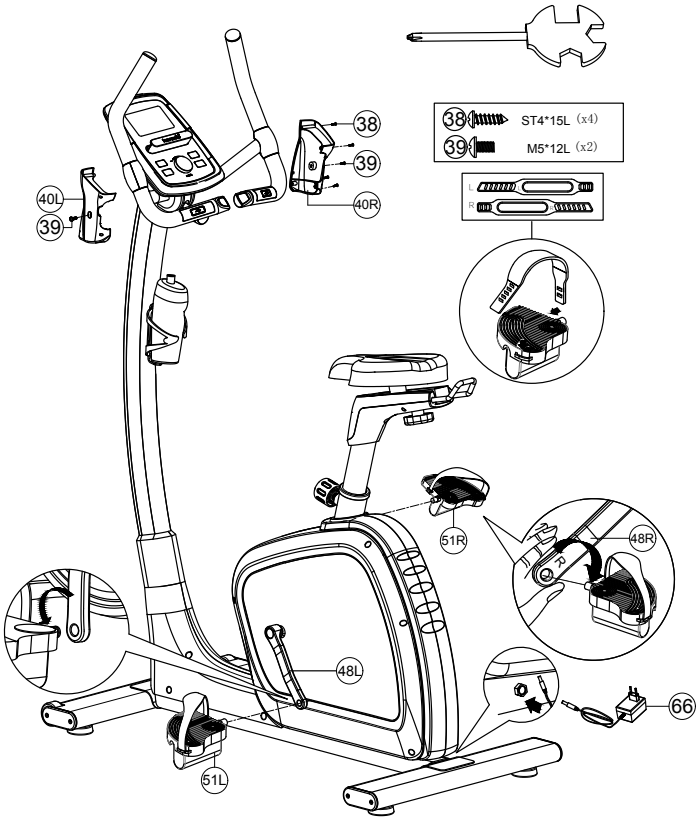
Řidítka můžete upravit do požadované polohy, a to uvolněním čepu (41), následným seřízením řidítek a opětovným utažením čepu (41).



4. Použití

Krok 5

1. Upevněte držák počítače (40L & 40R) na sloupek od řidítek pomocí šroubu (38) a (39).
2. Nasaďte popruhy na pedály. Pak upevněte pedály (51L & 51R) na kliky (48L & 48R).
3. Připojte adaptér (66) k zadní části rotopedu.



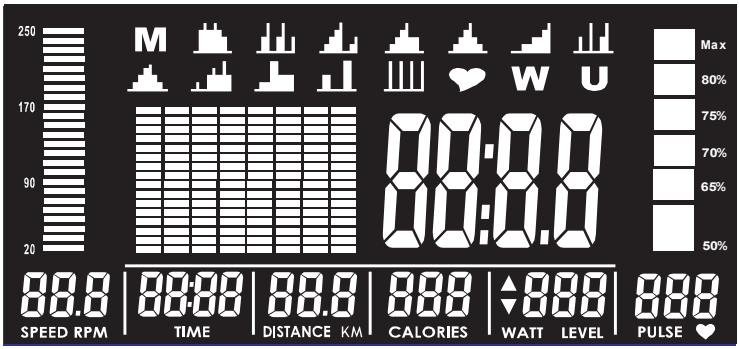
4.2 Počítač


USB připojení pro nabíjení je na zadní straně konzole
FLOWFITNESS
TURNER
DHT2500i
iconsole+
Tablet houder
Pro smartphone nebo tablet.
RESET
Tlačítko pro resetování hodnot nebo návrat do hlavní nabídky
RECOVERY
Analyzuje vaši kondici po tréninku, a to na základě srdeční frekvence
Recovery
Reset
-
+
Body fat
Start / Stop
BODY FAT
Analyzuje procento tělesného tuku
STAR/STOP
Zapnutí či vypnutí cvičení
Mode / Enter
Knoflík pro nastavení
Otáčením můžete změnit hodnotu nebo úroveň odporu, stisknutím hodnotu potvrdíte

4. Použití

Zobrazované hodnoty

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



Zapnutí

Připojte napájecí adaptér ke stroji a do zásuvky. Po zapnutí vydá počítač zvukový signál.

Nastavení uživatelského profilu

Lze nastavit více uživatelských profilů. Po zapnutí vyberte hodnotu U1 - U4 a potvrďte ji stisknutím knoflíku. Můžete zadat hodnoty jako pohlaví, věk (A), výšku (H) a hmotnost (W).

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

Volba programu

Poté co si nastavíte uživatelský profil, můžete pokračovat do hlavní nabídky.

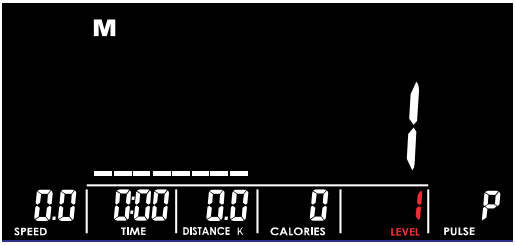
V této nabídce jsou k dispozici následující možnosti.

manual	Manuální program
program	12 přednastavených tréninků
HRC	Programy řízené tepovou frekvencí
User	Uživatelské programy
Watt constant	Konstantní WATT

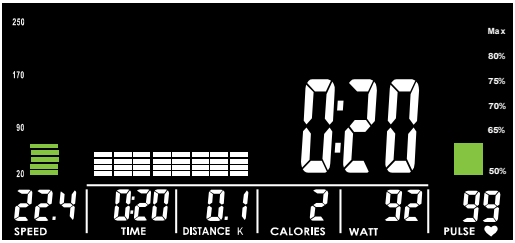
Otáčením knoflíku si můžete vybírat mezi tréninky. Jeho stisknutím (ENTER) pak potvrdíte výběr a zadáte hodnoty pro cvičení. Trénink spustíte stisknutím START / STOP.
Počítač automaticky spustí SCAN (režim skenování). V tomto režimu se hodnoty RPM, SPEED TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT a PULSE vždy na pár vteřin zobrazí na displeji. Stisknutím ENTER můžete aktuální hodnotu upravit dle potřeby. Mezi hodnotami můžete přepínat stisknutím ENTER. Hodnoty se zobrazují ve spodní části displeje.

Manuální program

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



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



Můžete si hodnoty jako TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE (srdeční tep), LEVEL (Zátěž) nastavit dle sebe, a to otáčením a stisknutím nastavovacího knoflíku.

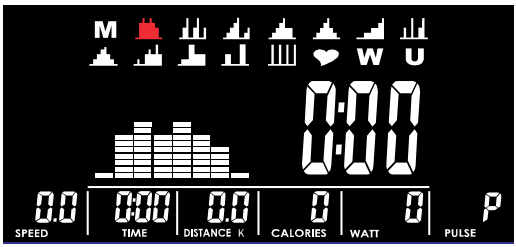
4. Použití

Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.

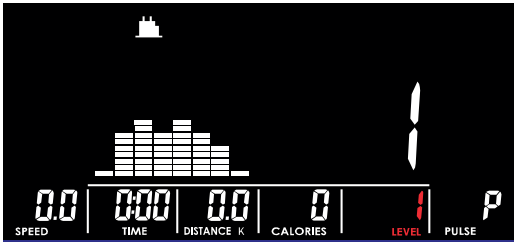
Během tréninku si můžete zvolit zátěž, a to pomocí nastavovacího knoflíku.

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

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



1. Poté co si vyberete preferovaný trénink, je potřeba tento ještě potvrdit stisknutím knoflíku.



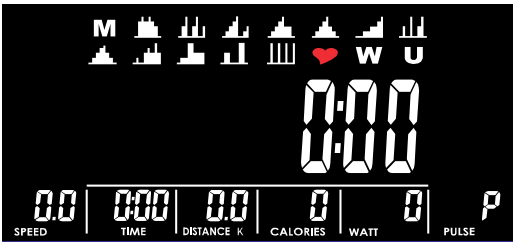
2. Nastavte si úroveň odporu.
3. Nastavte si délku tréninku (max. 99 minut) a odpor pomocí knoflíku.
4. Stisknutím START/STOP spustíte trénink.

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

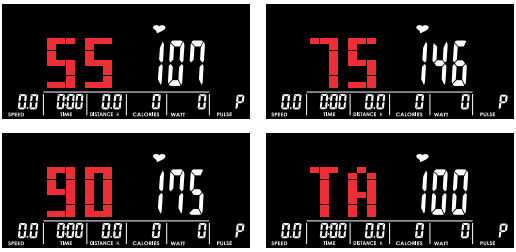
Program řízený tepovou frekvencí

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

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



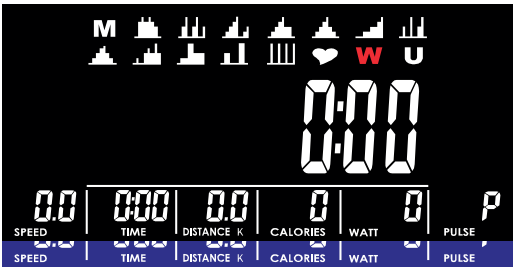
3. Nastavte si délku tréninku (TIME).
4. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.



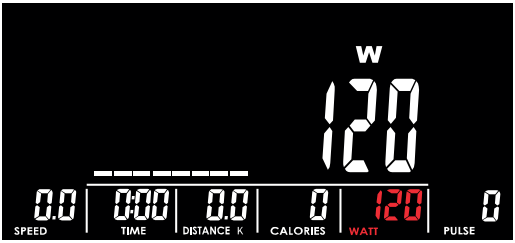
Po uplynutí nastavené doby tréninku je cvičení u konce. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink v průběhu cvičení pozastavit. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte zpět do hlavního menu.

Watt program

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



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



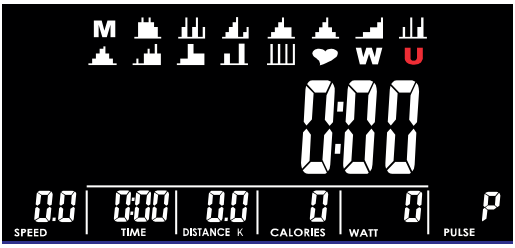
2. Nastavte si délku tréninku (TIME)
3. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

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

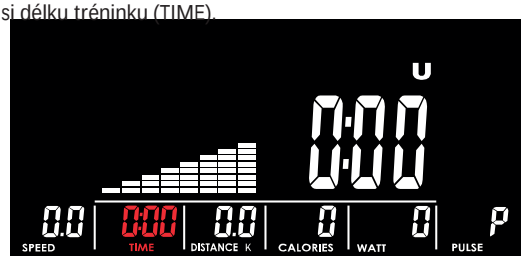
Uživatelem naprogramované cvičení

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

1. Program se skládá z 8 segmentů. Pro každý segment si můžete zvolit zátěž. Mezi segmenty přepínáte pomocí knoflíku. Vybraný segment pak stisknutím potvrdíte.



2. Až budete mít segmenty nastaveny, stiskněte a držte knoflík po dobu 4 vteřin.
3. Nastavte si délku tréninku (TIME).

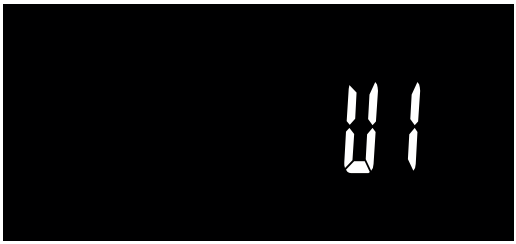


4. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

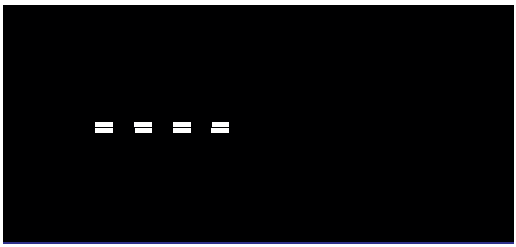
V průběhu cvičení lze měnit odpor otáčením knoflíku.

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

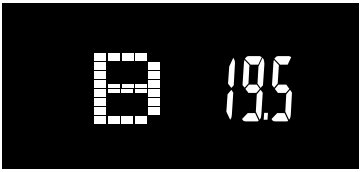
Měření tělesného tuku
Stisknutím tlačítka Body Fat spustíte měření tělesného tuku. Jakmile tlačítko stisknete, pevně uchopte senzory pro měření tepové frekvence. Počítač zahájí měření, které trvá 8 vteřin. Na displeji nejprve uvidíte aktuální uživatelský profil.

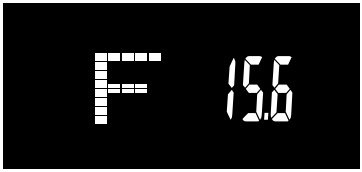


V průběhu testu se na displeji objeví následující pruhy (viz. obrázek níže).



Po skončení měření počítač zobrazí vaše BMI a procento tělesného tuku.
Stisknutím tlačítka Body fat se vrátíte do hlavní nabídky.
Důležité:





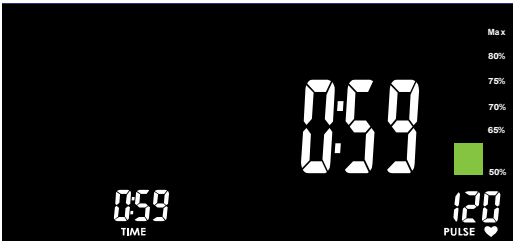
Měření tělesného tuku nefunguje v průběhu cvičení. Při testu počítač používá data, která jsou vyplněna v uživatelském profilu. Pokud chcete tyto údaje zadat znovu, stiskněte tlačítko Body fat po dobu dvou sekund. Pak budete moci znovu upravit své osobní údaje, konkrétně pohlaví, věk, výšku a hmotnost.

Pokud se test nepodaří, zobrazí se na displeji kód chyby. Ten může být následující:

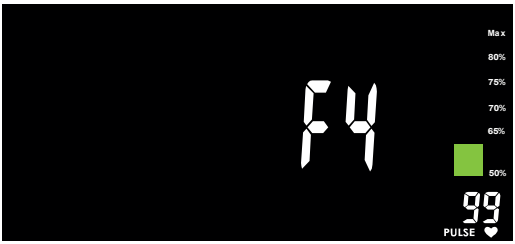
E1 Nebyl detekován žádný puls pomocí senzorů.

E4 Procento tělesného tuku a BMI překračují měřitelnou stupnici 5 - 50 jednotek.

Recovery Test
Stisknutím tlačítka RECOVERY se spustí test. Po stisknutí pevně uchopte senzory tepové frekvence (pokud nemáte hrudní pás). Začne odpočítávání od 00:60 do 00:00. Po celou dobu je nutné držet senzory tepové frekvenci nebo mít zapnutý hrudní pás.



Po skončení testu se na displeji objeví kód pro vyhodnocení. Kód odpovídá níže zobrazené úrovni.



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

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

4. Použití

4.3 Aplikace

Ke cvičení Glider DCT2000i můžete použít i váš telefon nebo tablet. Podporovány jsou následující přístroje:



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



iPad Mini nebo novější



iPhone 4s nebo novější



iPod touch (3gen) nebo novější



Android tablet nebo OS4.3 vyšší



Android Phone nebo OS4.3 vyšší

Pro připojení zařízení přes Bluetooth ke stroji DHT2000i, prosím, dodržujte následující postup:
1. V nastavení svého mobilní zařízení zapněte funkci bluetooth.
2. Postupujte podle pokynů aplikací, které jsou podporovány.

Abyste mohli trénovat pomocí svého telefonu nebo tabletu, musíte si stáhnout jednu z následujících aplikací. Níže uvedené aplikace jsou kompatibilní s Tuner DHT2000i Hometrainer. Nové aplikace budou uvedeny na našem webu; www.flowfitness.com.

Kinomap
Využijte váš Turner DHT2000i Hometrainer na plný výkon a ještě zábavněji. Vyberte si video v aplikaci Kinomap a jeďte! Vaše pozice je zobrazena ve videu a na mapě, vaším cílem je s videem udržet krok. Je k dispozici i režim až pro 10 hráčů, kdy všichni mohou trénovat u jednoho videa. Aplikace a některá videa jsou zdarma. Abyste měli přístup ke všem videím, je potřeba mít předplatné.

Aplikaci si můžete stáhnout v App store nebo Play store. Do vyhledávání zadejte "Kinomap Fitness" nebo použijte jeden z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8
Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training

Pro podporu navštivte
https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html

iConsole+ Training
Aplikace iC+ training umožňuje pomocí telefonu nebo tabletu ovládat váš Turner DHT2000i Hometrainer. Do této aplikace můžete také zaznamenávat své dosažené výsledky a nebo začít trénovat kdekoli na světě pomocí google map a street view (zobrazuje ulice). Tato aplikace je zdarma.

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

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8

Google Android Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th

Pro podporu navštivte
https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html

4.4 Údržba

Kovové a plastové části stroje můžete čistit prostředkem od Flow Fitness "Shine and Protect". Nejdříve se ale ujistěte, že všechny části stroje jsou suché.

Společnost Flow Fitness doporučuje jednou za šest týdnů zkontrolovat utažení všech šroubů a závitů, případně tyto dotáhnout. Pro dotažení používejte vždy nástroj, který je dodán spolu se strojem. Abyste předcházeli zbytečnému opotřebení, používejte stroj pouze v suchých prostorách.

5.1 Tréninkový plán

Tréninkový plán

Plán na 1 a 2 týden

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

Rozehřátí 10 minut.

Cvičení 4 minuty

Odpočinek 1 minut

Cvičení 2 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 3 a 4 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 5 minut

Odpočinek 1 minutu

Cvičení 3 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 5 a 6 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 6 minut

Odpočinek 1 minuta

Cvičení 4 minuty

Klidnější cvičení 3 minuty

Uvolnění 5 minut

Po skončení kompletního úvodního tréninku, který trvá šest týdnů, můžete začít s individuálním tréninkem. Můžete si vybrat trénink, který vám pomůže zhubnout či trénink, díky kterému zlepšíte svou výdrž. Tréninkové plány najdete na následující stránce.

5. Obecné informace

Zlepšení výdrže
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden
Cvičte na 90% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Rozehřátí 5 - 10 minut Cvičení 7 minut Odpočinek 1 minutu Cvičení 5 minut Klidnější cvičení 1 minutu Uvolnění 5 minut.

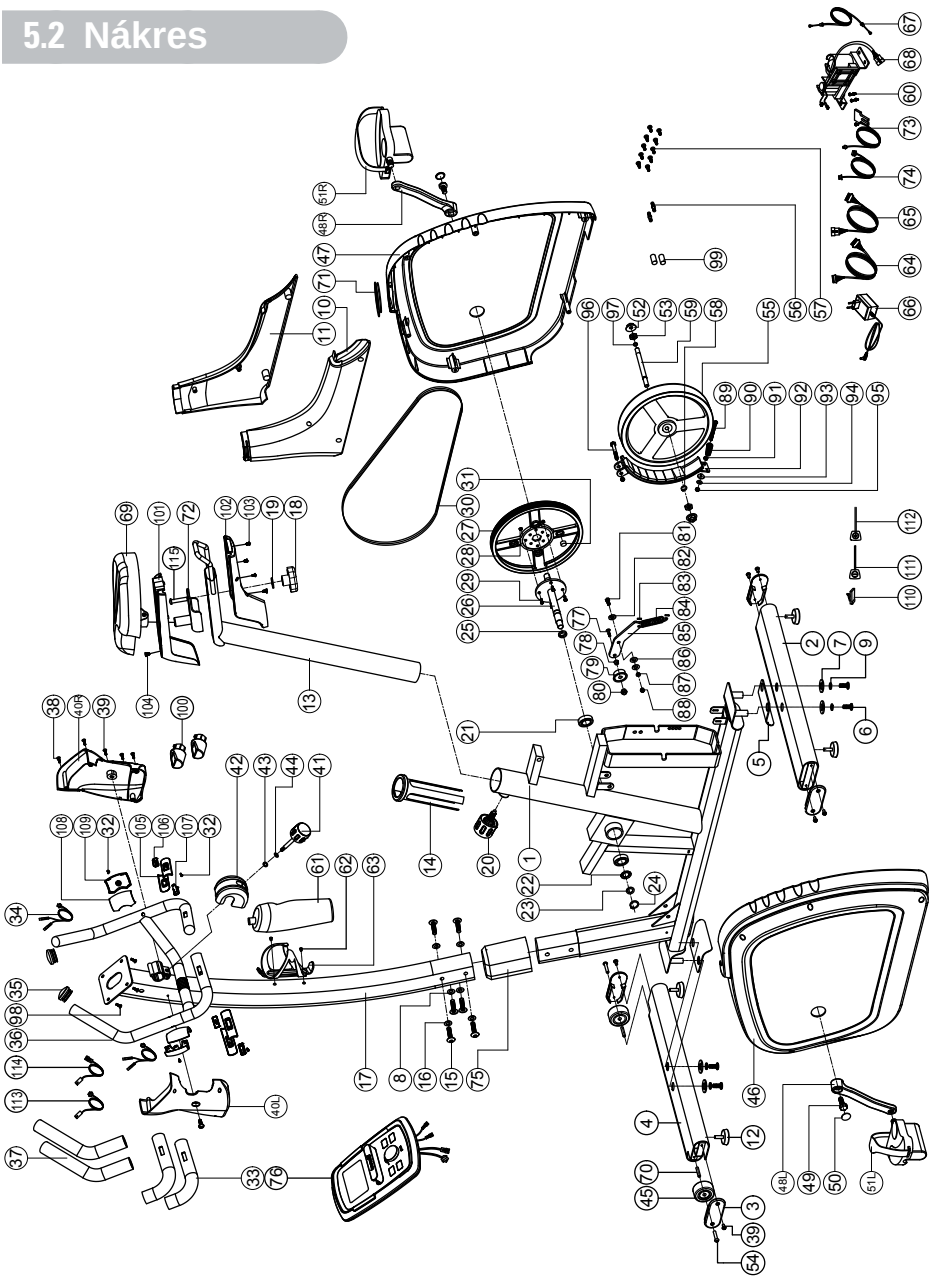
Plán na 9 týden a další
Cvičte na 90% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Rozehřátí 5 - 10 minut Cvičení 10 minut Odpočinek 1 minutu Cvičení 10 minut Opakujte 2x nebo 3x Klidnější cvičení 1 minutu Uvolnění 5 minut.

Hubnutí
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden
Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Rozehřátí 5 - 10 minut Cvičení 7 minut Odpočinek 1 minutu Cvičení 5 minut Klidnější cvičení 1 minutu Uvolnění 5 minut.

Plán na 9 týden a další
Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Rozehřátí 5 - 10 minut Cvičení 10 minut Odpočinek 1 minutu Cvičení 10 minut Opakujte 2x nebo 3x Klidnější cvičení 1 minutu Uvolnění 5 minut.

5.2 Nákres


67
68
60
73
74
65
64
66
51R
48R
47
71
10
11
99
96
97
52
53
59
58
55
56
57
89
90
91
92
93
94
95
31
30
27
28
29
26
25
69
101
72
102
103
19
18
115
104
13
112
111
110
81
82
83
84
77
78
85
79
86
80
87
88
2
7
9
6
5
21
38
40R
39
100
42
43
44
41
14
20
1
22
23
24
108
109
32
105
106
107
32
61
62
63
34
35
98
36
114
113
40L
17
8
16
15
75
46
4
12
70
45
3
39
54
48L
49
50
51L
37
33
76

Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Oval cap	4
4	Front stabilier	1
5	Buffer	2
6	Allen bolt M8*1.25*20L	4
7	Flat washer D30*D8.5*2.0T	4
8	Curved washer D22xD8.5x1.5T	2
9	Spring washer D15.4xD8.2x2T	4
10	Front decorative cover left	1
11	Front decorative cover right	1
12	Adjustable round wheel	4
13	Seat post	1
14	Inner tube	1
15	Allen bolt M8*1.25*15L	6
16	Flat washer D16*D8.5*1.2T	4
17	Handlebar post	1
18	Club knob D60x32L(M8x1.25)	1
19	Flat washer D25xD8.5x2T	1
20	Knob	1
21	Bearing	2
22	Waved washer D22xD17x0.3T	2
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	1
24	C-clip	1
25	Spacer	1
26	Crank axle	1
27	Belt wheel	1
28	Nylon nut M6x1.0x6T	4
29	Bolt M6x1.0x15L 8.8	4
30	Belt	1
31	Round magnet	1
32	Screw ST4x1.41x15L	4
33	Handle pulse	2
34	Handle pulse cable	2
35	Mushroom cap	2
36	Handle bar	1
37	Foam	2
38	Screw ST4*1.41*15L	4
39	Bolt M5*0.8*12L 3+	6
40L	Computer bracket left	1
40R	Computer bracket right	1
41	Knob	1
42	Protective cover	1
43	Flat washer D16xD8.5x1.2T	1
44	Spring washer D15.4xD8.2x2T	1
45	Round wheel	2
46	Left chain cover	1
47	Right chain cover	1
48L	Left crank	1
48R	Right crank	1
49	Bolt M8x1.25x25	2
50	Screw cover	2
51L&51R	Pedal set	1
52	Anti-loosen net	2
53	Nut D9.5x4T	2
54	Allen bolt M6*1*35L	2
55	Flywheel set	1
56	Pin	2
57	Screw	12

Part No.	Description	Q'ty
58	C-clip	1
59	Flywheel axle	1
60	Screw ST4.2*1.4*15L	4
61	Water bottle	1
62	Bolt	2
63	Water bottle holder	1
64	Upper computer cable	1
65	Lower computer cable	1
66	Adaptor	1
67	Tension cable	1
68	Motor	1
69	Seat	1
70	Sleeve	2
71	Washer	1
72	Seat adjustment tube	1
73	Sensor cable	1
74	Electric cable	1
75	Oval cover	1
76	Computer	1
77	Allen bolt M10*35L	1
78	Bushing	1
79	Idle wheel	1
80	Nylon nut M10x1.5x10T	1
81	Bolt M8*25	1
82	Flat washer	1
83	Plastic cover	2
84	Spring	1
85	Fixing plate for idle wheel	1
86	Plastic washer	2
87	Nut M8*1.25*6T	1
88	Nylon nut M8*1.25*8T	2
89	Bolt M6*65L	1
90	Spring D1.0*55L	1
91	Nut M6*1*6T	1
92	Fixing plate for magnet	1
93	Nylon washer	1
94	Flat washer	1
95	Nylon nut M6*1*6T	1
96	Bolt M8*52L	1
97	Fixing ring	1
98	Screw M5*0.8*10L	4
99	Buffer	2
100	Button	2
101	Upper seat protective cover	1
102	Lower seat protective cover	1
103	Screw ST2.9x9.5L	3
104	Screw ST4.2*15L	2
105	Handle pulse	4
106	Handle pulse fixing bracket /upper	2
107	Handle pulse fixing bracket /lower	2
108	Handlebar cover/left	2
109	Handlebar cover/right	2
110	Connecting socket	2
111	Membrane keyboard -	1
112	Membrane keyboard+	1
113	Lower quick cable (1)	1
114	Lower quick cable(2)	1
115	Square neck bolt M8*1.25*40L	1

5.3 Řešení problému

Problém
V průběhu cvičení stroj skřípe.

Řešení
Skřípání může být způsobeno třením plastového krytu o kovový rám. Doporučujeme postříkat tyto komponenty prostředkem WD40, který zakoupíte v železářství.

Problém
Počítač nenačte tepovou frekvenci.

Řešení
Příjem přes dlaňové senzory může být zkreslený. Spojení může ovlivnit pot, pohyb nebo dokonce i krém na rukou.
Doporučujeme používání hrudního pásu, který se dá připojit ke stroji přes bluetooth. Senzory na řidítkách se primárně používají pouze pro občasnou kontrolu srdeční frekvence během tréninku.

Pokud používáte hrudní pás a přesto vám displej nezobrazuje informaci o srdečním tepu, zkontrolujte následující:

- Přečetli jste si pozorně příručku k hrudnímu pásu? Aby senzory lépe fungovaly je dobré, když jsou vlhké.

- Máte hrudní pás dostatečně utažený?

- Nejsou baterie v hrudním pásu vybité?

Problém
Nemůžu najít aplikaci iConsole+ v Google Play store nebo Apple App Store.

Řešení
Pokud nemůžete aplikaci najít ani po zadání “iConsole”, zkuste zadat slovo “iConsole+”, “I-console” nebo “I-console+”.

Problén
K aplikaci iConsole nemohu připojit svůj telefon / tablet.

Řešení
Připojení neprobíhá automaticky. Nejprve na svém telefonu nebo tabletu zapněte funkci Bluetooth. Otevřete aplikaci iConsole, vytvořte si účet a zahajte cvičení. Až teprve potom se vám na displeji zobrazí všechna zařízení v okolí, které k ní můžete připojit.

Problém
Nemohu tablet / telefon připojit k počítači.

Řešení
1. K počítači může být připojeno pouze jedno zařízení. Zkontrolujte, že k počítači není připojen jiný přístroj.
2. Připojení může být přerušeno. Vypněte na tabletu / telefonu bluetooth a následně ho znovu zapněte. Zkuste se znovu spojit s počítačem.

Problém
Cvičení se mi neukládá do INFORMATION MENU.

Řešení
Aby se cvičení ukládalo, je potřeba nejdříve vytvořit uživatelský profil. Návod, jak profil nastavit, najdete v předchozích kapitolách.

Problém
Nemohu připojit Turner DHT2000i k aplikaci Kinomap.

Řešení
Nejprve si musíte vytvořit profil v aplikaci Kinomap. Teprve potom se vám v aplikaci zobrazí, že lze přidat zařízení. Klikněte na rotoped a zařízení přidejte. Pokud vám to stále nejde, zkontrolujte, že na displeji stroje svítí ikona Fithiway.

V případě, že se vám nedaří problém vyřešit, nebo máte jiný problém, který zde není popsán, obraťte se na prodejce stroje.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitnes ve vaší zemi a prodejce, kde jste výrobek zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte stránku:

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

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

Poznámky

FLOWFITNESS

TURNER DHT2500i



Návod na použitie SK

www.flowfitness.com

1. Dôležité informácie 41
1.1 Dobrý deň, 41
1.2 Zabezpečenie 42

2. Domov 44
2.1 Obsah balenia 44
2.2 Dôležité časti 46
2.3 Špecifikácie 46

3. Fitness 47
3.1 Tepová frekvencia 47
3.2 Zahriatie a ochladenie 49

4. Použite 50
4.1 Inštalácia 50
4.2 Počítač 55
4.3 Aplikácia 64

5. Všeobecné informácie 68
5.1 Plán výcviku 68
5.2 Výkres po výbuchu 70
5.3 Riešenie problémov 72

6. Záruka 74
6.1 Záruka 74

1. Dôležité informácie

Dôležité
Pred použitím stroja si pozorne prečítajte tento návod a postupujte podľa jeho pokynov.

- Optimálnu úroveň tréningu je najlepšie konzultovať s odborníkom.

- Ak počas tréningu pociťujete závraty, nevoľnosť alebo iné fyzické problémy, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa o svojom stave s lekárom.

- Pri tréningu si priebežne kontrolujte srdcovú frekvenciu a v prípade, že sú namerané hodnoty akokoľvek neobvyklé, okamžite prestaňte cvičiť.

- Pred použitím stroja sa odporúča zahriať vhodným cvičením, ktoré b y m a l o trvať 5 až 10 minút. Po cvičení sa pretiahnite. Vďaka tejto proce sa vaša srdcová frekvencia môže striedavo zvyšovať a znižovať, čím sa predchádza bolesti svalov.

- Stroj používajte len na určený účel a podľa návodu na použitie.

- Pred cvičením skontrolujte, či je stroj funkčný. Ak zistíte, že niečo n i e j e v p o r i a d k u , prestaňte cvičiť a kontaktujte svojho dodávateľa.

- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.

- Zariadenie je určené len na domáce použitie a musí byť umiestnené na rovnom povrchu.

- Na stroji môže naraz cvičiť len jedna osoba.

- Maximálna nosnosť stroja je 140 kg.

- Pred cvičením sa uistite, že máte okolo seba dostatok priestoru. Ideálne 1 meter.

- Na zariadenie nič nelepte.

- Uistite sa, že deti a domáce zvieratá nemajú k prístroju prístup.

- Osoby so zdravotným postihnutím by mali mať pred začatím cvičenia súhlas lekára.

- Nevkladajte ruky a nohy do pohyblivých častí stroja ani pod stroj.

- Počas cvičenia nikdy nezadržujte d y c h . Dýchanie by malo byť plynulé, v z á v i s l o s t i od intenzity cvičenia.

- S tréningovým plánom začnite pomaly a postupne ho zvyšujte.

- Počas cvičenia noste vhodné oblečenie. Nenoste nič, čo je príliš voľné a mohlo by sa ľahko z a c h y t i ť o pohyblivé časti stroja.

- Pri premiestňovaní stroja používajte vhodné techniky zdvíhania, aby ste predišli poraneniam chrbta.

- Pravidelne kontrolujte a uťahujte skrutky.

- Vlastník stroja je zodpovedný za to, aby boli všetci používatelia poučení a oboznámení s možnými nebezpečenstvami opísanými v tejto príručke.

- Stroj používajte len v suchom a čistom prostredí. Skladovanie v chladných a vlhkých priestoroch môže viesť k poškodeniu stroja.

- Prístroj nie je vhodný na terapeutické alebo iné profesionálne použitie.

⚠ VAROVANIE

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Toto opatrenie je obzvlášť dôležité pre ľudí starších ako 35 rokov alebo ľudí, ktorí majú iné zdravotné problémy. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

Spoločnosť FLOW FITNESS nezodpovedá za žiadne zranenia osôb alebo škody na majetku spôsobené nesprávnym pomocou tohto zariadenia.

Tento výrobok nie je vhodný na prenájom ani na použitie v komerčnom prostredí.

2. Úvod

Ďakujeme, že ste si zakúpili zariadenie Turner DHT2500i. Sme presvedčení, že tento stroj splní všetky vaše očakávania. Existuje mnoho dôvodov, prečo si zakúpiť práve tento trenažér. Túžba schudnúť, rehabilitovať alebo zlepšiť kondíciu. Nech už bol váš dôvod akýkoľvek, veríme, že budete so svojím výberom spokojní.

Turner DHT2500i je ideálny stroj pre celú rodinu. Výhodou je možnosť pripojiť k nemu tablet alebo smartfón.

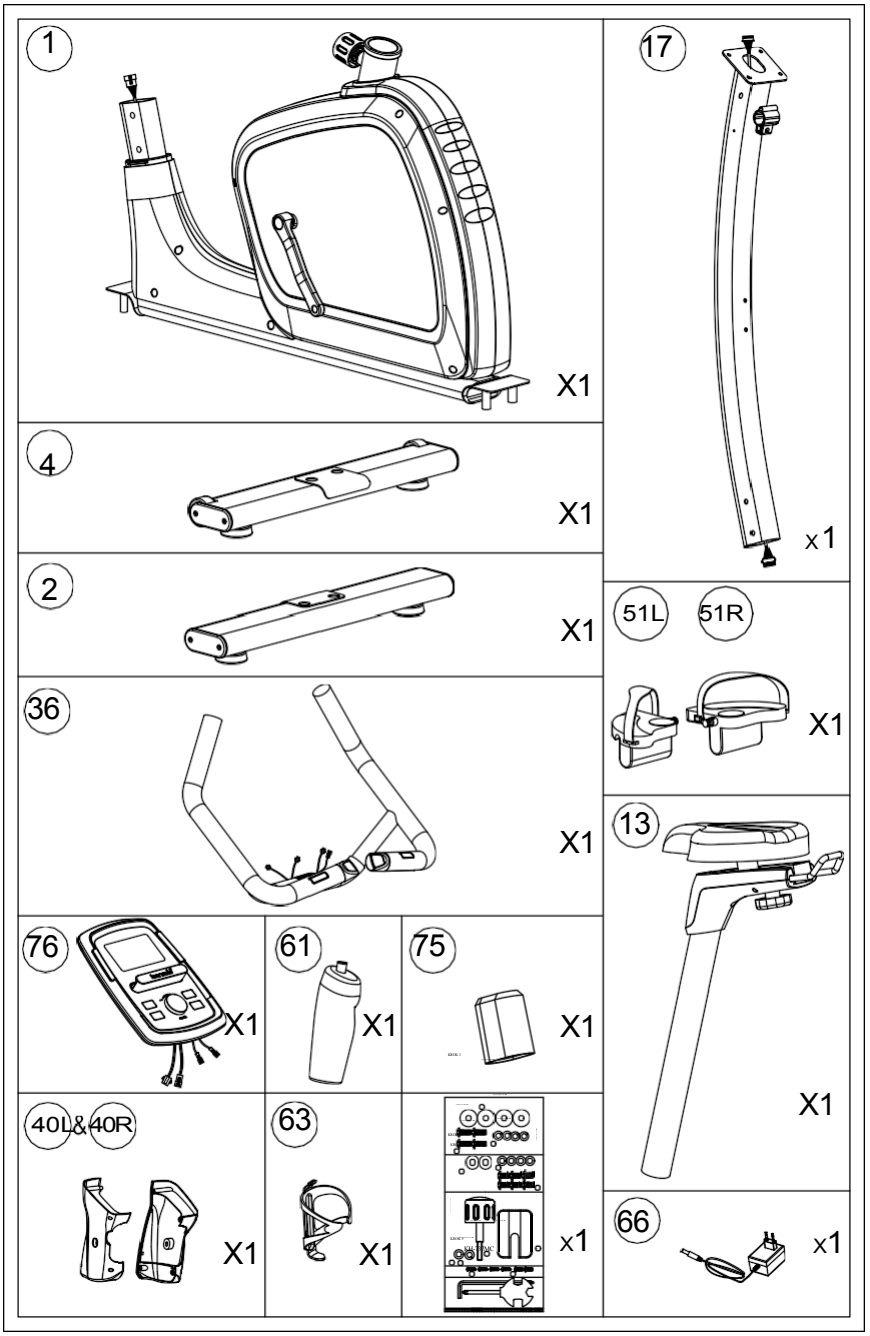
Okrem niekoľkých štandardných cvičebných programov má Turner DHT2500i aj možnosť pripojiť tablet alebo smartfón. Stačí nainštalovať aplikáciu iConsole+ alebo Kinomap a môžete začať využívať ďalšie možnosti, ktoré tieto aplikácie prinášajú. Vďaka tomu bude vaše cvičenie oveľa pestrejšie a zaujímavejšie. Môžete si napríklad vybrať tréning na základe srdcovej frekvencie, zatiaľ čo budete sledovať televíziu alebo aktualizovať svoj status na sociálnych sieťach.

Táto príručka obsahuje všetky potrebné informácie a tipy, aby ste svoj bicykel na cvičenie využili čo najlepšie. Aby ste mohli svoj stroj využívať čo najlepšie.

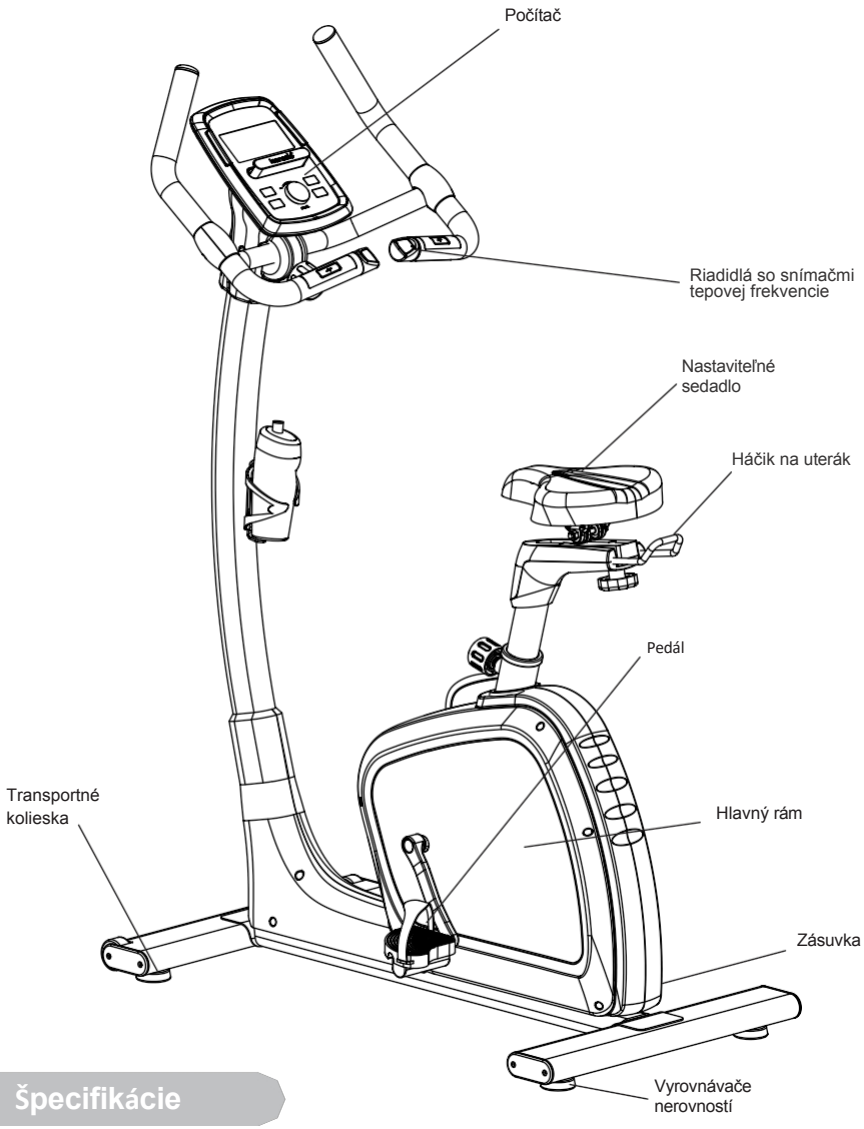
Odporúčame vám, aby ste s i pred použitím stroja pozorne p r e č í t a l i tento návod, aby ste mohli stroj používať bezpečne a so všetkými jeho výhodami.

Spoločnosť Flow Fitness vám želá úspešné a príjemné cvičenie.

2.1 Obsah balenia



2.2 Dôležité časti



2.3 Špecifikácie

Dĺžka	98 cm
Výška:	153 cm
Šírka:	58 cm
Hmotnosť:	37 kg

Čo je to fitness? Všeobecne možno kondičné cvičenie opísať ako činnosť, pri ktorej vaše srdce prepravuje viac okysličenej krvi z pľúc do svalov. Čím je cvičenie namáhavejšie, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú a tým viac musí srdce

pracuje na čerpaní okysličenej krvi. Čím lepšia je vaša fyzická
kondícii, tým lepšie to vaše srdce zvládne - nemusí sa toľkokrát sťahovať, aby dopravilo potrebný kyslík. Vaša pokojová srdcová frekvencia a srdcová frekvencia počas cvičenia preto klesá.

3.1 Tepová frekvencia

Pri tréningu je dôležité sledovať srdcovú frekvenciu, pretože správna srdcová f r e k v e n c i a je kľúčom k dobrým výsledkom tréningu. Optimálna srdcová f r e k v e n c i a počas cvičenia závisí najmä od vášho veku. Práve vek určuje jej maximálnu hodnotu. Závisí tiež od cieľov, ktoré ste si stanovili. Ak je vaším cieľom zníženie h m o t n o s t i , je pre vás najefektívnejšie držať sa 60 % maxima. Ak chcete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste trénovať na úrovni 85 % svojho maxima.

Telo si energiu ukladá v dvoch formách: sacharidoch a tukoch. Počas cvičenia telo využíva kombináciu oboch. Pri tréningu s vyššou intenzitou m á telo t e n d e n c i u vyberať si to, čo spaľuje rýchlejšie - sacharidy. Ich zásoby sú však obmedzené, takže takto nemôžeme cvičiť dlhší čas. Pri nižšej intenzite tréningu si telo zvyčajne vyberá dlhodobý zdroj energie - tuk. Keďže sa v tele ukladá vo väčšom množstve, môžeme takto cvičiť dlhšie.

Nižšie nájdete tabuľku na výber najlepšej srdcovej frekvencie pre váš tréning. Je to rozpis, ktorý uvádza rozsah srdcovej frekvencie pre jednotlivé vekové kategórie. Ak chcete pracovať na chudnutí, mali by ste držať hodnoty v strednom stĺpci. Ak ste sa rozhodli zlepšiť svoju výdrž, držte sa hodnôt v pravom stĺpci.

Vek	Zníženie hmotnosti ((úderov za minútu) 60%	Zlepšenie výdrže (úderov 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

Neexistuje najlepší spôsob, ako začať tréning. Pre každého je to individuálne. Ak ste dlho necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste začať s tréningovým plánom pomaly a postupne zvyšovať úroveň.

V poslednej kapitole tejto príručky nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. Všeobecné informácie). Môžete ich použiť ako inšpiráciu alebo ako pomôcku pri dosahovaní svojich cieľov. Tieto plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvá fáza sa odporúča pre začiatočníkov alebo ľudí, ktorí dlho necvičili. V tejto fáze sa intenzita cvičenia postupne zvyšuje a plán trvá šesť týždňov. Potom prejdete do druhej fázy, v ktorej si už môžete vybrať konkrétny tréningový plán, a to "zníženie hmotnosti" alebo "zlepšenie vytrvalosti".

3.2 Zahriatie a uvoľnenie

Správny tréning sa vždy začína rozcvičkou a končí ochladením svalov (ochladzovanie). Predídete tak bolesti svalov a možnému zraneniu.



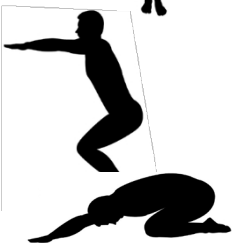
Uvoľnenie hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste pocítili malý ťah svalov na ľavej strane krku. V tejto polohe zotrvajte niekoľko sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Potom nakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Opakujte dva alebo trikrát.



Skláňanie
Pomaly sa nakloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a rukami. Predkloňte sa čo najviac a zotrvajte v tejto polohe desať sekúnd. Zopakujte dva alebo trikrát.



Naklonenie na stranu
Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Nakloňte sa mierne doľava, až kým nepocítite napätie svalov na pravej strane. Vydržte v tejto polohe niekoľko sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte druhú stranu. Opakujte dva alebo trikrát.



Mierne ohnutie v kolenách
Nohy rozkročte na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a plynule prejdite do drepu. Niekoľkokrát zopakujte.

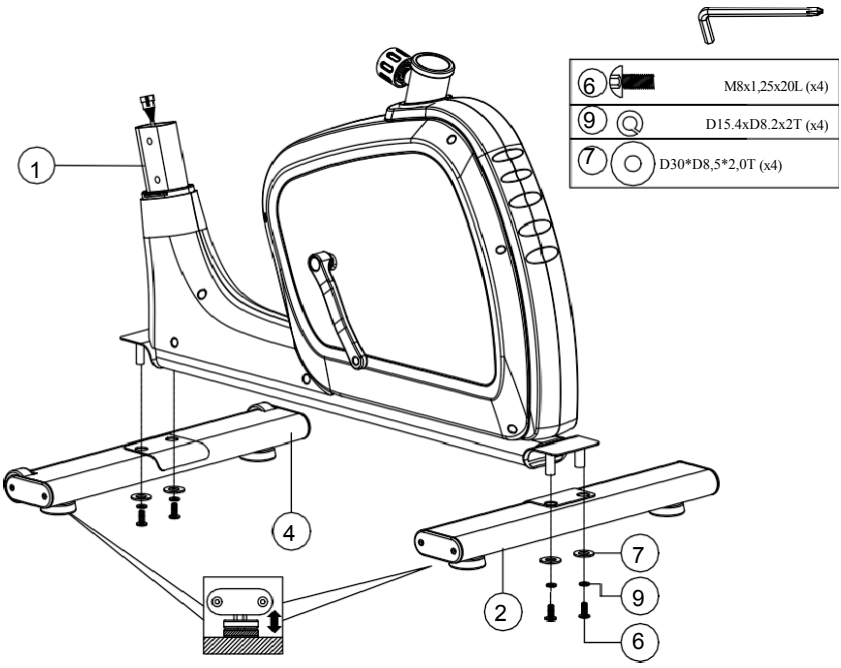
Natiahnutie spodnej časti chrbta
Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár položte na zem. Opatrne sa posaďte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v spodnej časti chrbta.



Strečing hamstringov
Posaďte sa na zem s pravou nohou vystretou pred sebou. Chodidlo ľavej nohy položte na vnútornú stranu stehna pravej nohy. Pokrčte sa smerom k pravej nohe a zotrvajte v tejto polohe 10 sekúnd. Uvoľnite sa a to isté urobte s druhou nohou. Opakujte dva alebo trikrát.

4.1 Montáž

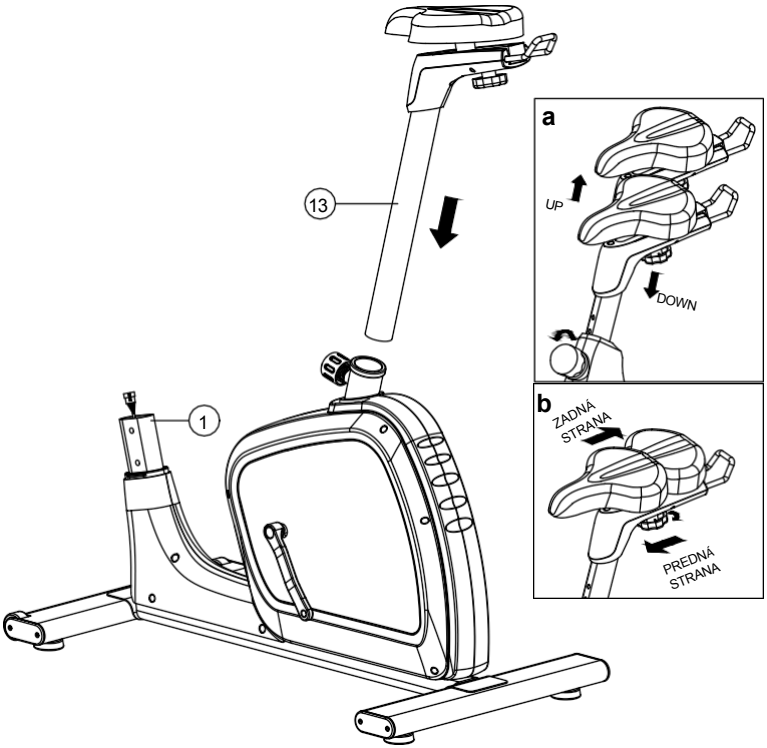
Krok 1
Pripevnite predný stabilizátor (4) a zadný stabilizátor (2) k hlavnému rámu stroja pomocou skrutiek (6), pružnej podložky (9) a plochej podložky (7). Vyrovnajte cvičný bicykel pomocou koliesok na vyrovnávači.



Krok 2

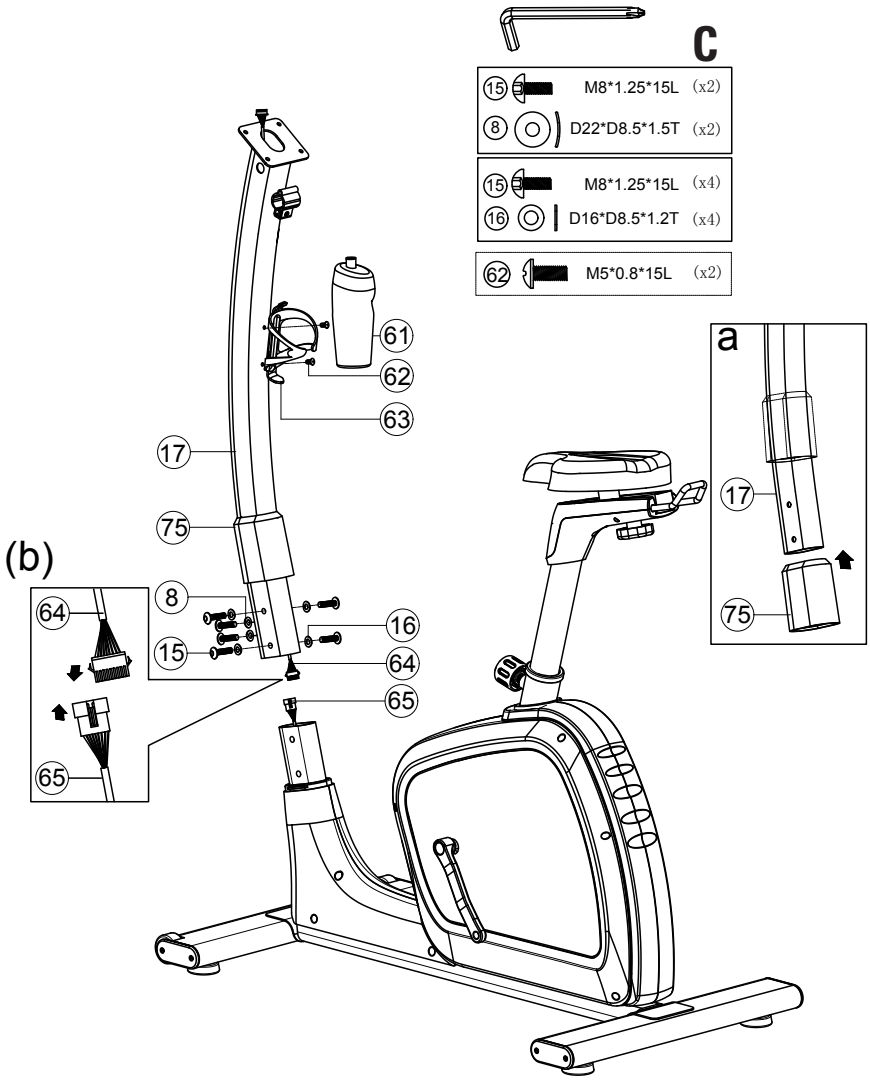
1. Najskôr pootočte a zatiahnite za gombík v hlavnom ráme. Vďaka tomuto kroku sa môže stĺpik od sedadla pohybovať hore a dole. Potom nasuňte sedlovku (13) do hlavného rámu stroja. Nastavte sedadlo do požadovanej výšky a nastavovací gombík upevnite v jednom z otvorov a pevne utiahnite (13) (obr. a)

2. Teraz môžete sedadlo posunúť dopredu alebo dozadu tým, že uvoľníte nastavovací gombík pod sedadlom. Až nastavíte sedadlo do vyhovujúcej polohy, gombík pevne utiahnite (obr. b)



Krok 3

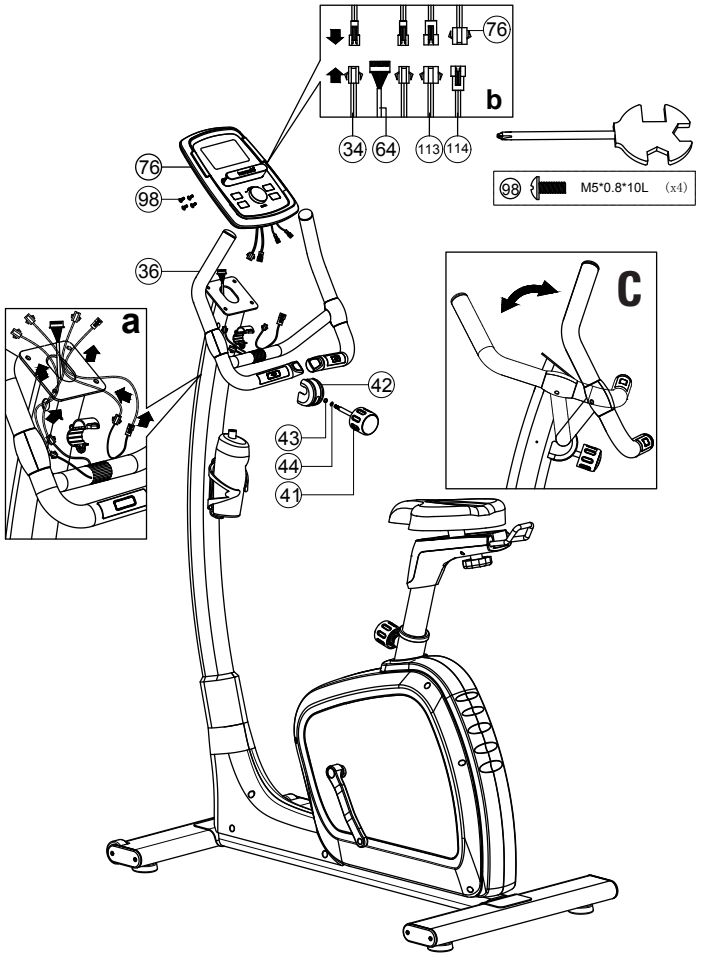
1. Nasaďte kryt (75) na stĺpik riadidiel (17), ako je znázornené na obr. a.
2. Pripojte horný kábel z počítača (64) k dolnému káblu z počítača (65) (obr. b) a pripevnite stĺpik riadidiel (17) k hlavnému rámu pomocou imbusových skrutiek (15), plochých podložiek (16) a zahnutých podložiek (8) podľa obr. c.
3. Pripevnite držiak fľaše k stĺpiku (17) pomocou skrutiek M5x15L (obr. c).



Krok 4

1. Vytiahnite impulzný kábel (34) vychádzajúci zo stĺpika riadidiel cez otvor v ňom, a k o u k a z u j ú šípky na obr. a.
2. Umiestnite rukoväte (36) na stĺpik (17), potom kryt rukoväte (42), puzdro (45), a pripevnite pomocou pružnej podložky (44), plochej podložky (43) a čapu (41).
3. Pripojte kábel (64) k zadnej strane počítača (64) a pripojte káble 34, 113 a 114 (obr. b)
4. Pripevnite počítač (76) k stĺpu (17) pomocou skrutiek(98).

Riadidlá môžete nastaviť do požadovanej polohy uvoľnením kolíka (41), opätovným nastavením riadidiel a utiahnutím kolíka (41).

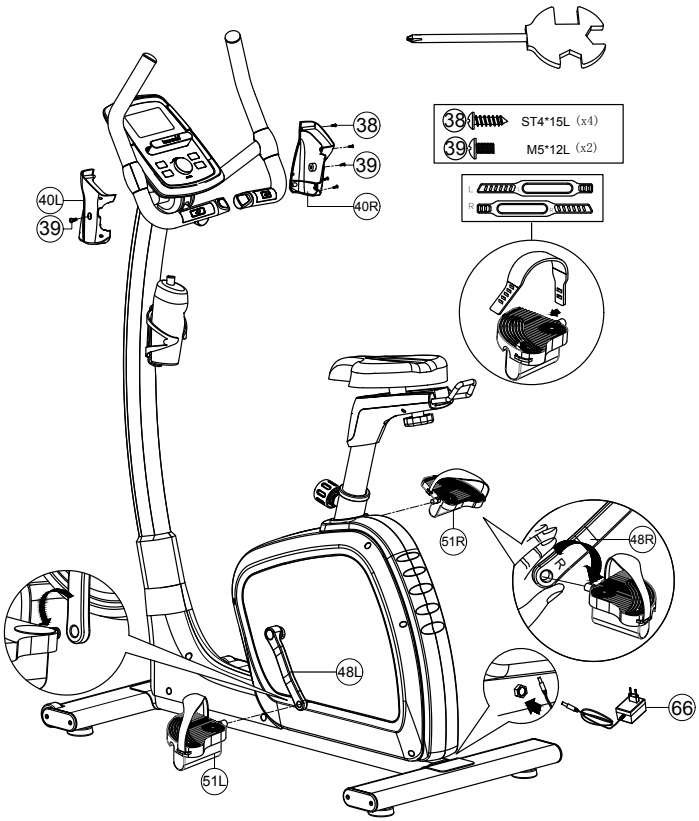


Krok 5

1. Pripevnite držiak počítača (40L a 40R) k stĺpiku riadidiel pomocou skrutky (38) a (39).

2. Nasaďte remienky na pedále. Potom pripevnite pedále (51L a 51R) ku kľukám (48L a 48R).

3. Pripojte adaptér (66) k zadnej časti trenažéra.



4.2 Počítač

Pripojenie USB na nabíjanie sa nachádza na zadnej strane konzoly



Tablet držák re smartfón alebo tablet.

RESET
Tlačidlo na resetovanie hodnôt alebo návrat do hlavnej ponuky

RECOVERY
Analyzuje vaše kondícia po tréningu na základe srdcovej frekvencie

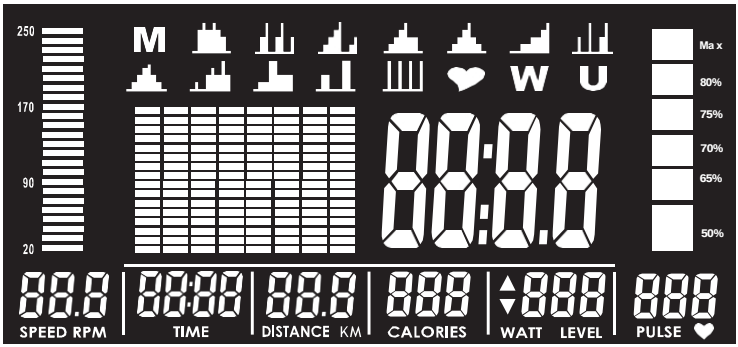
TELESNÝ TUK
Analyzuje percento telesného tuku

STAR/STOP
Zapnutie alebo vypnutie cvičení

Nastavovací gombík
Otáčaním zmeníte hodnotu alebo úroveň odporu, stlačením hodnotu potvrdíte

Zobrazené hodnoty

TIME	Váš uplynulý alebo zostávajúci čas (v závislosti od nastavenia)
RÝCHLOSŤ	Vaša aktuálna rýchlosť v KPH.
RPM	Vaše aktuálne otáčky. Hodnota otáčok je zobrazená v grafe na ľavej strane displeja nad rýchlosťou.
DISTANCE (VZDIALENOSŤ)	Prejdená vzdialenosť alebo zostávajúca vzdialenosť (v závislosti od nastavenia) KALÓRIE Približný počet spálených kalórií
PULSE	Zobrazenie srdcovej frekvencie v BPM (údery za minútu). Zobrazuje sa len pri nosení hrudného pásu alebo pri držaní snímačov srdcového tepu. Táto hodnota sa zobrazuje aj v grafe na pravej strane obrazovky.
WATT	Zobrazuje výkon vo WATT.



Zapnutie

Pripojte napájací adaptér k zariadeniu a do elektrickej zásuvky. Po zapnutí počítača sa ozve zvukový signál.

Nastavenie profilu používateľa

Je možné nastaviť viacero používateľských profilov. Po zapnutí vyberte U1 - U4 a potvrďte stlačením gombíka. Môžete zadať hodnoty ako pohlavie, vek (A), výška (H) a hmotnosť (W).

Tieto údaje sa potom použijú na test regenerácie a telesného tuku. Údaje sa používajú aj na výpočet maximálnej srdcovej frekvencie pre programy, ktoré s ú riadené srdcovou frekvenciou. Je veľmi dôležité, aby ste údaje vyplnili správne. Pre každý profil používateľa je tiež možné vybrať jeden program.

Výber programu

Po nastavení používateľského p r o f i l u môžete prejsť do hlavnej ponuky. V tejto ponuke sú k dispozícii nasledujúce možnosti.

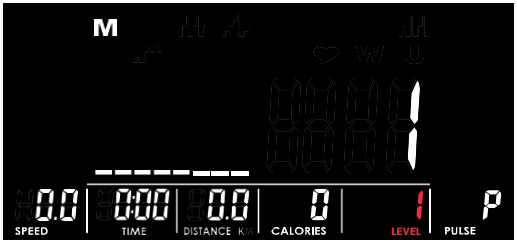
M Manuál	**Manuálny program**
program	**12 prednastavených tréningov**
HRC	**Programy riadené srdcovou frekvenciou**
U Používateľ	**Užívateľské programy**
W Wattová konštanta	**WATT konštanta**

Otáčaním gombíka môžete vyberať medzi tréningami. **Jeho stlačením (ENTER**) potom potvrdíte výber a zadáte hodnoty pre daný tréning. Ak chcete spustiť tréning, stlačte tlačidlo **START/ STOP.**
Počítač automaticky spustí **SCAN** (režim skenovania**)**. V tomto režime sa hodnoty **RPM (otáčky za minútu), SPEED TIME (rýchlosť), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), WATT (výkon)** a **PULSE (pulz) sa nastavujú** vždy na niekoľko sekúnd.
Na displeji sa na niekoľko sekúnd zobrazia hodnoty. Stlačením tlačidla **ENTER** nastavte aktuálnu hodnotu podľa p o t r e b y . Medzi hodnotami môžete prepínať stlačením tlačidla **ENTER.** Hodnoty sa zobrazujú v spodnej časti displeja.

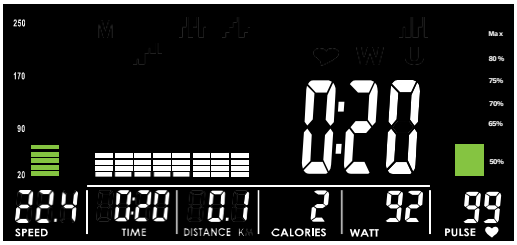
Manuálny program

M

Otáčaním gombíka vyberte v hlavnej ponuke položku "M" a stlačením tlačidla potvrďte. Tým vstúpite do manuálneho programu.



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



Môžete získať hodnoty ako **ČAS, VZDALENOSŤ, KALÓRIE, PULS** (srdcová frekvencia)**, ÚROVEŇ** (zaťaženie) môžete nastaviť tak, aby vám vyhovovali, otáčaním a stláčaním nastavovacieho gombíka.

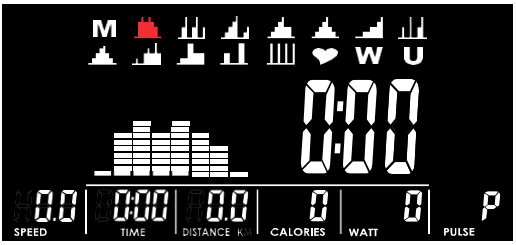
Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

Počas tréningu môžete zvoliť záťaž pomocou nastavovacieho gombíka.

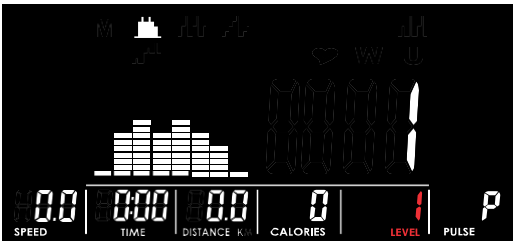
Keď všetky vami nastavené hodnoty dosiahnu nulu, tréning sa skončí. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte ten istý tréning znova. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

Programy

Môžete si vybrať jeden z 12 prednastavených programov. Ak vyberiete program, na displeji sa zobrazí graf odporu.



1. Po výbere preferovaného tréningu ho musíte potvrdiť stlačením gombíka.



2. Nastavte si úroveň odporu.
3. Pomocou gombíka nastavte dĺžku tréningu (max. 99 minút) a odpor.
4. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

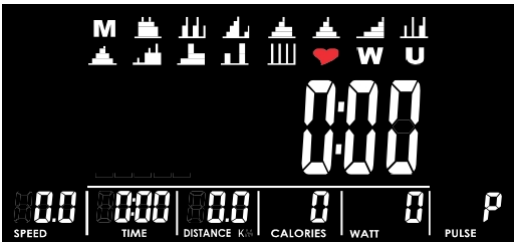
Tréning sa skončí po uplynutí nastaveného času. Stlačením tlačidla **START/STOP** pozastavíte a znovu spustíte tréning. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

Program riadený srdcovou frekvenciou

V hlavnej ponuke vyberte ikonu srdca. Pri tomto programe sa záťaž automaticky reguluje a upravuje tak, aby sa udržiavala rovnaká srdcová frekvencia. Počítač automaticky vypočíta vašu maximálnu tepovú frekvenciu na základe údajov, ktoré ste zadali vo svojom používateľskom p r o f i l e . Výpočet je nasledovný: 220 mínus váš vek x vaše pásmo srdcovej frekvencie (55 %, 75 %, 90 %). Môžete si vybrať prednastavené pásmo srdcovej frekvencie alebo nastaviť vlastnú hodnotu. Tepová frekvencia sa meria pomocou hrudného pásu alebo držaním snímačov na riadidlách.

1. Môžete si vybrať medzi tromi rôznymi percentuálnymi hodnotami svojho maxima, a to 55 %, 75 %, 90 %, alebo zvoliť TA a nastaviť si vlastnú tepovú frekvenciu. Svoju voľbu potvrďte stlačením gombíka.

2. Ak ste v predchádzajúcom kroku zvolili TA, potom teraz nastavte požadovanú srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu.



3. Nastavte trvanie tréningu (TIME).

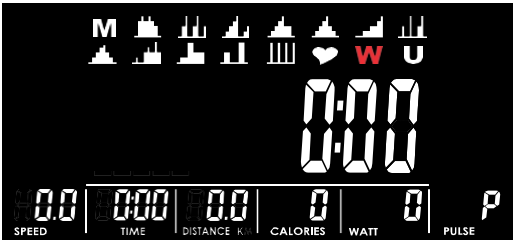
4. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustite tréning.



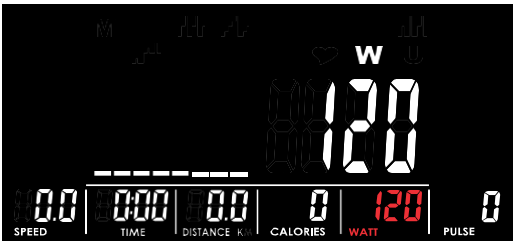
Po uplynutí nastaveného času tréningu sa tréning skončí. Pomocou tlačidla **START/STOP** môžete tréning počas cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

W

Wattový program
Tento program vyberte výberom ikony "W" v hlavnej ponuke. V tomto programe počítač automaticky mení záťaž podľa rýchlosti vášho šliapania, aby sa zachoval nastavený počet wattov. Vaša rýchlosť šliapania (otáčky za minútu) a úroveň odporu určujú váš výkon vo wattoch.



1. Pomocou gombíka vyberte požadovanú hodnotu vo wattoch a potvrďte.



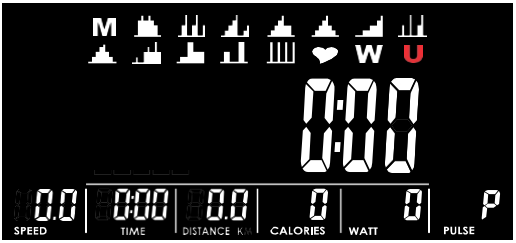
2. Nastavenie trvania tréningu (TIME)
3. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

Po uplynutí nastaveného času tréningu sa tréning skončí. Tlačidlom **START/STOP** môžete tréning počas cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

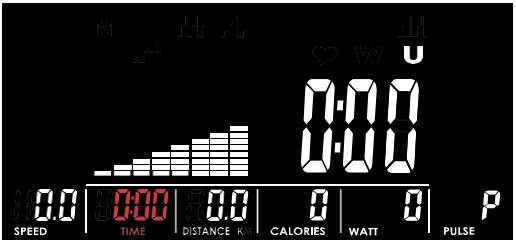
U

Cvičenie naprogramované používateľom
V hlavnej ponuke vyberte ikonu "U". Každý používateľ, ktorý má uložený svoj profil, si môže vybrať jeden cvičebný program.

1. Program sa skladá z 8 segmentov. Pre každý segment môžete vybrať záťaž. Medzi segmentmi môžete prepínať pomocou gombíka. Potom stlačením tlačidla potvrďte zvolený segment.



2. Po nastavení segmentov stlačte a podržte gombík na 4 sekundy.
3. Nastavte dĺžku tréningu (TIME).



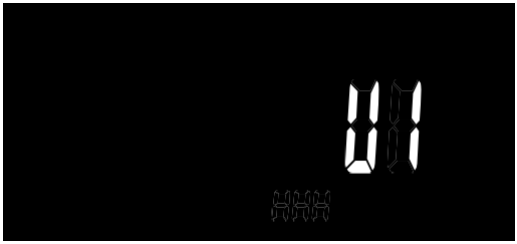
4. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning.

Počas cvičenia môžete otáčaním gombíka meniť odpor.

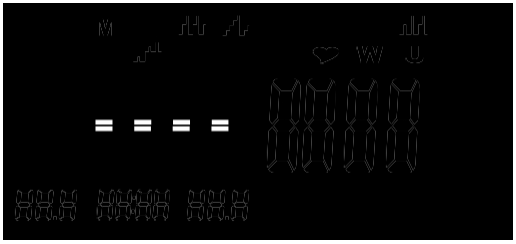
Po uplynutí nastaveného času tréningu sa cvičenie skončí. Pomocou tlačidla **START/STOP** môžete tréning počas cvičenia pozastaviť. Stlačením tlačidla **RESET** sa vrátite do hlavnej ponuky.

Meranie telesného tuku

Stlačením tlačidla Body Fat (Telesný tuk) spustíte meranie telesného tuku. Po stlačení tlačidla pevne uchopte snímače srdcovej frekvencie. Počítač spustí meranie, ktoré trvá 8 sekúnd. Na displeji sa najprv zobrazí aktuálny profil používateľa.

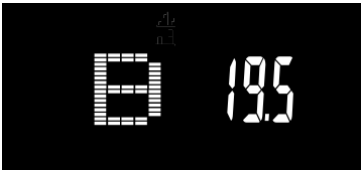


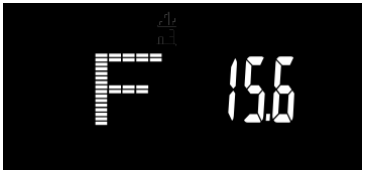
Počas testu sa na displeji zobrazia nasledujúce pruhy (pozri obrázok nižšie).



Po dokončení merania počítač zobrazí váš BMI a percento telesného tuku. Stlačením tlačidla Telesný tuk sa vrátite do hlavnej ponuky.

Dôležité:





Meranie telesného tuku nefunguje počas cvičenia. Počas testu počítač používa údaje, ktoré sú vyplnené v profile používateľa. Ak chcete tieto údaje znovu zadať, stlačte tlačidlo Telesný tuk na dve sekundy. Potom budete môcť znova upraviť svoje osobné údaje, konkrétne pohlavie, vek, výšku a hmotnosť.

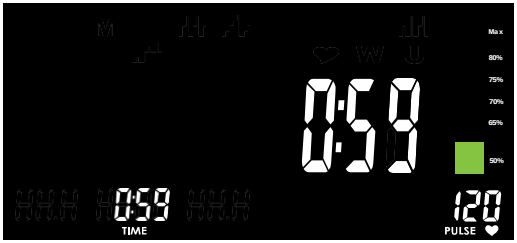
Ak test zlyhá, na displeji sa zobrazí kód chyby. Ten môže byť nasledovný:

E1 Senzory nezaznamenali žiadny pulz.

E4 Percento telesného tuku a BMI prekračujú merateľnú škálu 5 - 50 jednotiek.

Test regenerácie

Stlačením tlačidla RECOVERY spustite test. Po stlačení pevne uchopte snímače srdcovej frekvencie (ak nemáte hrudný pás). Začne sa odpočítavanie od 00:60 do 00:00. Po celý čas musíte držať snímače srdcovej frekvencie alebo nosiť hrudný pás.



Po dokončení testu sa na displeji zobrazí hodnotiaci kód. Kód zodpovedá úrovni zobrazenej nižšie.



F1: Vynikajúce
F2: Dobrý
F3: Priemer
F4: Podpriemerné
F5: Slabý
F6: Veľmi zlé / chybné meranie

Dôležité

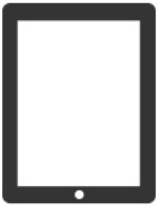
1. Test RECOVERY sa spustí len vtedy, ak je zaznamenaná srdcová f r e k v e n c i a . Pre správne meranie musíte snímače pevne držať a snažiť sa nepohybovať.

2. Vaša výdrž sa meria podľa toho, ako rýchlo sa vaša srdcová frekvencia vráti na normálnu pokojovú úroveň.

Program RECOVERY možno vykonať len po intenzívnom tréningu, keď je vaša srdcová frekvencia aspoň 150 BPM.

4. Počítač

Na cvičenie so zariadením Glider DCT2000i môžete používať aj telefón alebo tablet. Podporované sú nasledujúce zariadenia:



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



iPad Mini *1 alebo novšie*



iPhone 4s *alebo novšie*



iPod touch (3gen) *alebo novšie*



Tablet so systémom Android *OS4.3 alebo novšie*



Android Phone *OS4.3 alebo novšie*

Ak chcete pripojiť zariadenie Bluetooth k zariadeniu DHT2000i, postupujte podľa nasledujúceho postupu:

1. V nastaveniach mobilného zariadenia zapnite funkciu Bluetooth.

2. Postupujte podľa pokynov podporovaných aplikácií.

Aby ste mohli trénovať pomocou telefónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z nasledujúcich aplikácií. Nižšie uvedené aplikácie sú kompatibilné so zariadením DHT2000i Hometrainer Tuner. Nové aplikácie budú uvedené na našej webovej stránke; www.flowfitness.com.

Kinomap

Využite svoj hometrainer Turner DHT2000i naplno a urobte z neho ešte väčšiu zábavu. Vyberte si video v aplikácii Kinomap a vyrazte! Vaša poloha sa zobrazuje vo videu a na mape, vaším cieľom je držať k r o k s videom. K dispozícii je aj režim až pre 10 hráčov, v ktorom môžu všetci trénovať na jednom videu. Aplikácia a niektoré videá sú bezplatné. Na prístup ku všetkým videám je potrebné predplatné.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v obchode App Store alebo Play. Do vyhľadávacieho poľa zadajte "Kinomap Fitness" alebo použite jeden z odkazov n i ž š i e .

Apple iOS Obchod s aplikáciami
https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8
Google Antroid Obchod Play https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training

Podporu nájdete na stránke
https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html.

Konzola iConsole+ Training

Tréningová aplikácia iC+ vám umožňuje používať telefón alebo tablet na ovládanie hometra Turner DHT2000i. V tejto aplikácii môžete tiež zaznamenávať svoje výsledky alebo začať trénovať kdekoľvek na svete pomocou máp Google a Street View (zobrazuje ulice). Táto aplikácia je bezplatná.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v obchode App Store alebo Play. Do vyhľadávania zadajte "iC+ training" a do obchodu s aplikáciami / a do obchodu Play "iConsole+ training" alebo použite jeden z nižšie uvedených odkazov.

Obchod s aplikáciami pre systém Apple iOS
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

Ak chcete získať podporu, navštívte stránku
https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html

4.3 Údržba

Kovové a plastové časti zariadenia môžete čistiť pomocou programu Flow Fitness "Shine and Protect". Najprv sa však uistite, že sú všetky časti stroja suché.

Flow Fitness odporúča, aby ste raz za šesť týždňov skontrolovali utiahnutie všetkých skrutiek a závitov a v prípade potreby ich dotiahli. Na dotiahnutie vždy použite nástroj, ktorý bol dodaný so strojom. Aby ste predišli zbytočnému opotrebovaniu, používajte stroj len v suchých priestoroch.

5.1 Tréninkový plán

Tréninkový plán

Plán na 1 a 2 týždne

Cvičte pri 60 % svojej maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 3-krát týždenne.

Rozcvička 10 minút.

Cvičenie 4 minúty

Oddych 1 minúta

Cvičenie 2 minúty

Kľudnejšie cvičenie 1

minúta Relaxácia 5 minút

Plán na 3. a 4. týždeň

Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Max. 4 krát týždenne

Rozcvička 5 - 10 minút

Cvičenie 5 minút

Odpočinok 1 minúta

Cvičenie 3 minúty

Pokojnejšie cvičenie 1

minúta Relaxácia 5 minút

Plán na 5. a 6. týždeň

Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 5-krát týždenne.

Rozcvička 5 - 10 minút

Cvičenie 6 minút

Odpočinok 1 minúta

Cvičenie 4 minúty

Pokojnejšie cvičenie 3

minúty Relaxácia 5 minút

Po absolvovaní celého úvodného tréningu, ktorý trvá šesť týždňov, môžete začať individuálne tréning.
Môžete si vybrať tréning, ktorý vám pomôže schudnúť, alebo tréning, ktorý zlepší vašu vytrvalosť. Tréningové plány nájdete na nasledujúcej stránke.

Zlepšenie vytrvalosti
(nadväzuje na úvodný tréningový plán)

Plán na 7. a 8. týždeň
Cvičte pri 90 % svojej maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5 - 10 minút Cvičenie 7 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 5 minút Kľudnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút.

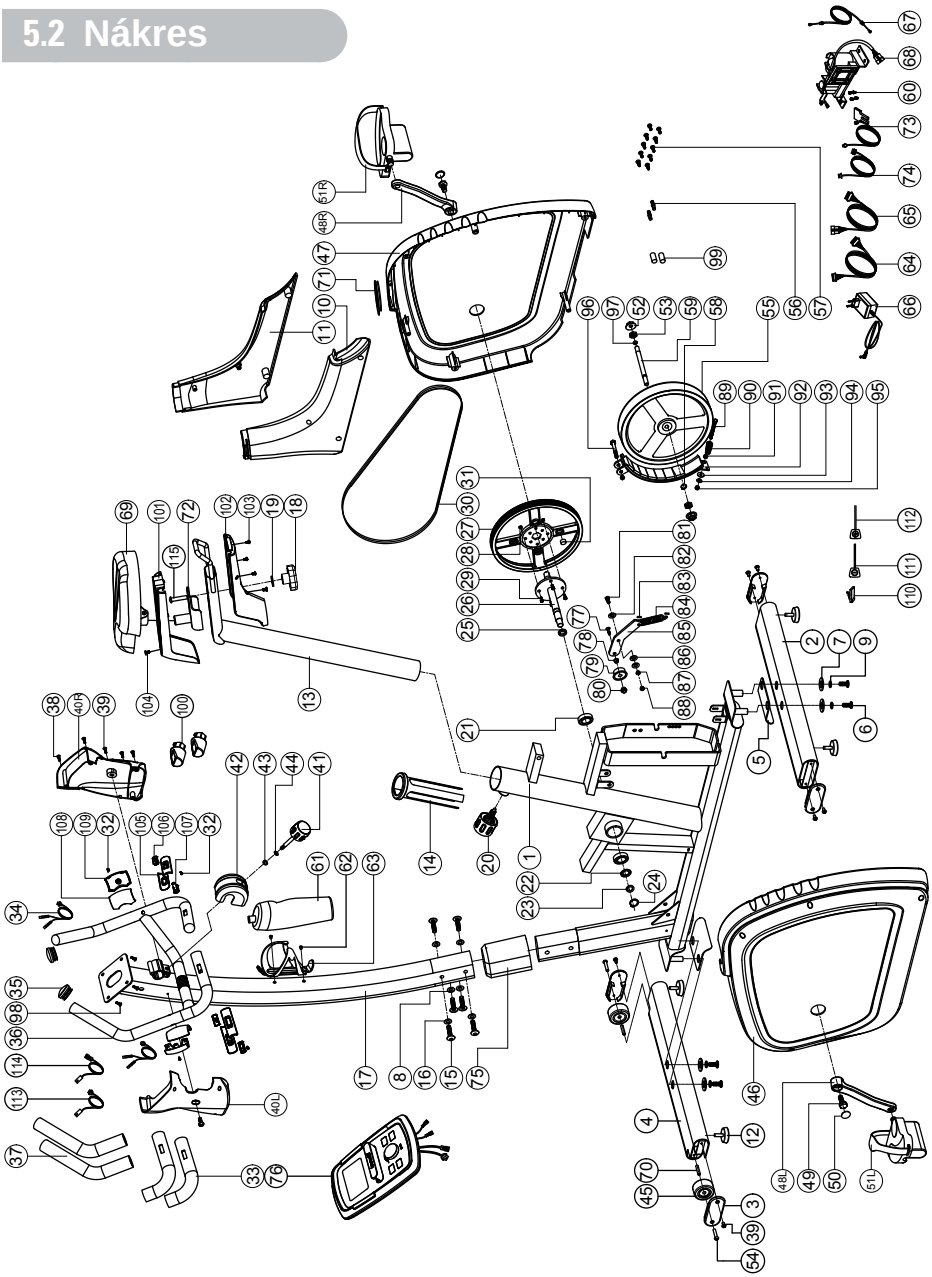
Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 90 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5 - 10 minút Cvičenie 10 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 10 minút Opakujte 2 alebo 3 krát Pokojnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút.

Úbytok hmotnosti
(postupuje podľa úvodného tréningového plánu)

Plán na 7. a 8. týždeň
Cvičenie pri 60 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 6x za týždeň.
Rozcvička 5 - 10 minút Cvičenie 7 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 5 minút Kľudnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút.

Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 60 % svojej maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5 - 10 minút Cvičenie 10 minút Odpočinok 1 minúta Cvičenie 10 minút Opakujte 2 alebo 3 krát Pokojnejšie cvičenie 1 minúta Relaxácia 5 minút.

5.2 Nákres


67
68
60
73
74
65
64
66
61R
48R
47
71
10
11
99
96
97
52
53
59
58
55
56
57
89
90
91
92
93
94
95
31
30
27
28
29
26
25
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
112
111
110
2
7
9
6
5
69
101
72
102
103
19
18
15
104
13
38
40R
39
100
21
42
43
44
41
14
20
1
22
23
24
108
109
32
105
106
107
32
61
62
63
34
35
98
36
114
113
40L
37
33
76
17
8
16
15
75
46
4
12
70
45
3
39
54
48L
49
50
51L

Číslo dielu	Popis	Q'ty	číslo	Popis	Q'ty
1	Hlavný rám	1	58	C-klip	1
2	Zadný stabilizátor	1	59	Osa zotrvačníka	1
3	Oválny uzáver	4	60	Skrutka ST4.2*1.4*15L	4
4	Predný stabilizátor	1	61	Fľaša na vodu	1
5	Vyrovnávacia pamäť	2	62	Skrutka	2
6	Imbusová skrutka M8*1,25*20L	4	63	Držiak na fľašu vody	1
7	Plochá podložka D30*D8,5*2,0T	4	64	Horný počítačový kábel	1
8	Zakrivená podložka D22xD8.5x1.5T	2	65	Spodný počítačový kábel	1
9	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	4	66	Adaptér	1
10	Predný dekoratívny kryt vľavo	1	67	Napínací kábel	1
11	Predný dekoratívny kryt vpravo	1	68	Motor	1
12	Nastaviteľné okrúhle koleso	4	69	Sídlo	1
13	Stojan na sedadlo	1	70	Rukáv	2
14	Vnútorná rúrka	1	71	Podložka	1
15	Imbusová skrutka M8*1,25*15L	6	72	Rúrka na nastavenie sedadla	1
16	Plochá podložka D16*D8,5*1,2T	4	73	Kábel snímača	1
17	Stojan riadidiel	1	74	Elektrický kábel	1
18	Klubový gombík D60x32L(M8x1,25)	1	75	Oválny kryt	1
19	Plochá podložka D25xD8.5x2T	1	76	Počítač	1
20	Kľučka	1	77	Imbusová skrutka M10*35L	1
21	Ložisko	2	78	Puzdro	1
22	Vlnitá podložka D22xD17x0,3T	2	79	Voľnobežné koleso	1
23	Plochá podložka D23*D17.2*1.5T	1	80	Nylonová matica M10x1,5x10T	1
24	C-klip	1	81	Skrutka M8*25	1
25	Rozpierka	1	82	Plochá podložka	1
26	Kľuková náprava	1	83	Plastový kryt	2
27	Pásové koleso	1	84	Jar	1
28	Nylonová matica M6x1,0x6T	4	85	Upevňovacia doska pre voľnobeh	1
29	Skrutka M6x1,0x15L 8,8	4	86	Plastová podložka	2
30	Pás	1	87	Orech M8*1,25*6T	1
31	Okrúhly magnet	1	88	Nylonová matica M8*1,25*8T	2
32	Skrutka ST4x1,41x15L	4	89	Skrutka M6*65L	1
33	Pulz rukoväte	2	90	Jar D1.0*55L	1
34	Rukoväť pulzného kábla	2	91	Orech M6*1*6T	1
35	Klobúčik huby	2	92	Upevňovacia doska pre magnet	1
36	Rukoväť	1	93	Nylonová podložka	1
37	Pena	2	94	Plochá podložka	1
38	Skrutka ST4*1.41*15L	4	95	Nylonová matica M6*1*6T	1
39	Skrutka M5*0,8*12L 3+	6	96	Skrutka M8*52L	1
40L	Držiak počítača vľavo	1	97	Upevňovací krúžok	1
40R	Držiak počítača vpravo	1	98	Skrutka M5*0,8*10L	4
41	Kľučka	1	99	Vyrovnávacia pamäť	2
42	Ochranný kryt	1	100	Tlačidlo	2
43	Plochá podložka D16xD8.5x1.2T	1	101	Ochranný kryt horného sedadla	1
44	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	1	102	Spodný ochranný kryt sedadla	1
45	Okrúhle koleso	2	103	Skrutka ST2.9x9.5L	3
46	Ľavý kryt reťaze	1	104	Skrutka ST4.2*15L	2
47	Pravý kryt reťaze	1	105	Pulz rukoväte	4
48L	Ľavá kľučka	1	106	Upevňovacia konzola pulzu rukoväte /horná	2
48R	Pravá kľučka	1	107	Upevňovacia konzola pulzu rukoväte /spodná	2
49	Skrutka M8x1,25x25	2	108	Kryt riadidiel/ľavý	2
50	Skrutkový kryt	2	109	Kryt riadidiel/pravý	2
51L&51R	Sada pedálov	1	110	Pripojenie zásuvky	2
52	Sieť proti uvoľneniu	2	111	Membránová klávesnica -	1
53	Orech D9.5x4T	2	112	Membránová klávesnica+	1
54	Imbusová skrutka M6*1*35L	2	113	Spodný rýchlovlak (1)	1
55	Súprava zotrvačníka	1	114	Spodný rýchlovlak (2)	1
56	Pin	2	115	Skrutka so štvorhranným hrdlom M8*1,25*40L	1
57	Skrutka	12			

5.3 Riešenie problémov

Problém
Stroj počas cvičenia vŕzga.

Riešenie
Vŕzganie môže byť spôsobené trením plastového krytu o kovový rám. Odporúčame tieto komponenty postriekať prípravkom WD40, ktorý môžete zakúpiť v železiarstve.

Problém
Počítač neodčítava srdcovú frekvenciu.

Riešenie
Príjem cez dlaňové snímače môže byť skreslený. Pot, pohyb alebo dokonca krém na ruky môžu ovplyvniť spojenie.
Odporúčame používať hrudný pás, ktorý je možné pripojiť k zariadeniu cez bluetooth. Snímače na riadidlách sa primárne používajú len na príležitostné monitorovanie srdcovej frekvencie počas tréningu.

Ak používate hrudný pás, a napriek tomu sa na displeji nezobrazujú informácie o srdcovej f r e k v e n c i i , skontrolujte nasledovné:

- Prečítali ste si pozorne príručku k hrudnému pásu? Aby snímače lepšie fungovali, je dobré udržiavať ich vlhké.

- Je hrudný pás dostatočne utiahnutý?

- Nie sú batérie v hrudnom páse vybité?

Problém
V obchode Google Play ani v obchode Apple App Store nemôžem nájsť aplikáciu iConsole+ .

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

Problém
Nemôžem pripojiť svoj telefón/tablet k aplikácii iConsole.

Riešenie
Pripojenie nie je automatické. Najprv zapnite funkciu Bluetooth na telefóne alebo tablete. Otvorte aplikáciu iConsole, vytvorte si konto a spustite cvičenie. Až p o t o m sa na displeji zobrazia všetky zariadenia v okolí, ktoré k nej môžete pripojiť.

Problém
Nemôžem pripojiť svoj tablet/telefón k počítaču.

Riešenie
1. K počítaču je možné pripojiť iba jedno zariadenie. Skontrolujte, či k počítaču nie je pripojené žiadne iné zariadenie.
2. Pripojenie sa môže prerušiť. Vypnite funkciu Bluetooth na tablete/telefóne a potom ju znova zapnite. Skúste sa znova pripojiť k počítaču.

Problém
Môj tréning sa neukladá do **MENU INFORMÁCIE**.

Riešenie
Aby sa cvičenie uložilo, musíte najprv vytvoriť profil používateľa. Pokyny n a vytvorenie profilu nájdete v predchádzajúcich kapitolách.

Problém
Nemôžem pripojiť Turner DHT2000i k aplikácii Kinomap.

Riešenie
Najprv je potrebné vytvoriť profil v aplikácii Kinomap. Až potom sa v aplikácii zobrazí, že môžete pridať zariadenie. Kliknite na rotoped a pridajte zariadenie. Ak to stále nejde, skontrolujte, či na displeji zariadenia svieti ikona Fithiway.

Ak sa vám tento problém nepodarí vyriešiť alebo máte iný problém, ktorý tu nie je opísaný, obráťte sa na predajcu stroja.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozca Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u ktorého ste výrobok zakúpili. Kontaktné informácie nájdete na adrese:

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

DOVOZCOVIA:

Trinteco Ltd. U Na

Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

ID: 052 54 175 DIC:

CZ05254175

Poznámky

FLOWFITNESS

Turner DHT2500i Hometrainer

www.flowfitness.com