DRIVER DWR2500i



Návod k obsluze veslovacího trenažéru

www.flowfitness.com/en

CZ

1. Důležité informace 3
1.1 Zdraví 3
1.2 Bezpečnost 3

2. Úvod 5
2.1 Důležité součásti 6
2.2 Specifikace 6

3. Fitness 7
3.1 Trénink dle tepové frekvence 7
3.2 Zahřátí a zklidnění 9

4. Použití 10
4.1 Montáž 10
4.2 Naplnění nádrže na vodu 11
4.3 Hladina vody 12
4.4 Obsluha počítače 13
4.5 Trénink s aplikacemi 17
4.6 Skladování 19
4.7 Údržba 20

5. Všeobecné informace 21
5.1 Tréninkový plán 21
5.2 Servisní rozkres 23
5.3 Průvodce řešením problémů 25

6. Záruka 26
5.4 Záruka 26

1.1 Zdraví

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

- Poraďte se s odborníkem ohledně vhodné úrovně cvičení.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jiné fyzické nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte 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 trenažér 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.
- Trenažér může používat v daný okamžik pouze jedna osoba.
- Trenažér mohou používat osoby s hmotností do 150 kg.
- Během tréninku se vždy ujistěte, že je kolem trenažéru alespoň jeden metr volného místa.
- Nelepte žádné předměty do žádného otvoru trenažéru.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od trenažéru.
- Osoby se zdravotním postižením by měly získat souhlas od odborného lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Nedávejte ruce nebo nohy pod trenažér.

- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Vaše dýchání by mělo být plynulé v závislosti na intenzitě tréninku.
- Nejprve začněte tréninkový plán pomalu a postupně zintenzivňujte.
- Během tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co by bylo příliš volné a mohlo by se zachytit mezi pohyblivými částmi trenažéru.
- Při přemisťování 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. Zvlášť důležité je to pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají zdravotní problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Flow Fitness není odpovědný za zranění osob nebo škody na majetku způsobené použitím tohoto zařízení.

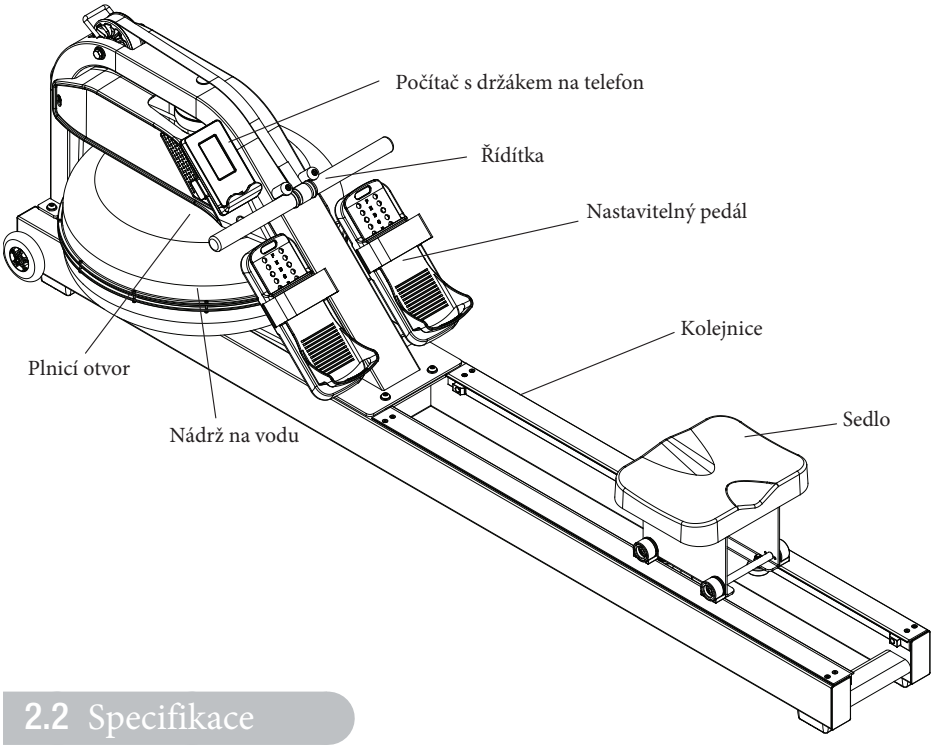
2. Úvod

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

Doporučujeme vám, abyste si pečlivě přečetli tento návod k použití veslovacího trenažéru DWR2500i , abyste jej mohli používat bezpečně a efektivně.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné tréninky.

2.1 Důležité součásti



2.2 Specifikace

Při použití
Délka: 220 cm
Výška: 60 cm
Šířka: 52 cm
Hmotnost: 50 kg

Ve složeném stavu
Délka: 60 cm
Výška: 220 cm
Šířka: 52 cm

3. Fitness

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

3.1 Trénink dle tepové frekvence

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

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

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

Věk	**Hubnutí** (tep za minutu) 60 %	**Zlepšení výdrže** (tep za minutu) 85 %
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 a více let	96 - 94	136 - 133

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

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

3.2 Zahřátí a zklidnění

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



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
Pomalu 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 nejvýš. Nakloňte se trochu doleva, abyste protáhly svaly na pravé straně trupu. Držte tuto pozici po dobu jedné sekundy. Uvolněte se a proveďte stejný pohyb na druhé straně těla. Opakujte cvik třikrát nebo čtyřikrát.



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



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



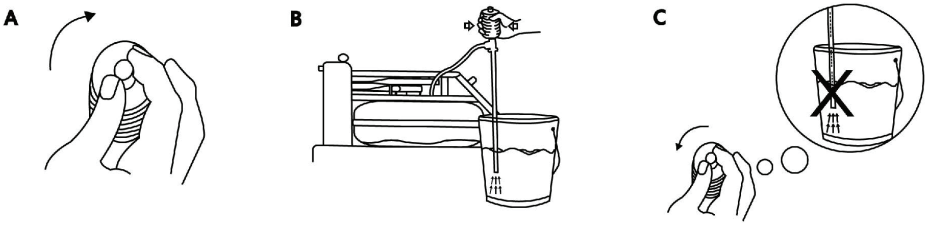
Protažení v sedě
Posaďte se na podlahu s nataženou pravou nohou před sebe a položte chodidlo levé nohy na vnitřní stranu stehna pravé nohy. Předkloňte se ve směru pravé nohy a držte tuto pozici po dobu deseti sekund. Uvolněte se a udělejte totéž s druho nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

4.1 Montáž

Všechny části potřebné k sestavení veslovacího trenažéru DWR2500i jsou ve dvou krabicích. Vyjměte díly z krabic a do konzoly vložte 2 baterie AA.

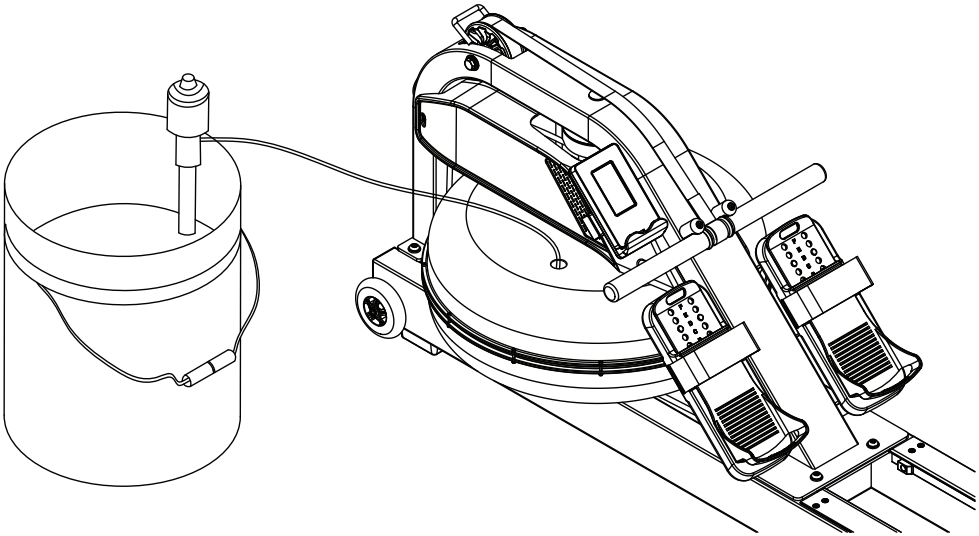
4.2 Naplnění nádrže na vodu

Odstraňte zátku z plnicího otvoru umístěného v horní části nádrže na vodu. Naplňte kbelík vodou z vodovodu a přidejte chlorovou tabletu, pokud bude trenažér umístěn na přímém slunečním svitu.



Upevněte šroub na přiloženém sifonu (a) a vložte sifon do kbelíku a druhý konec do nádrže na vodu (b). Nyní stlačte červenou část sifonu, abyste čerpali vodu z kbelíku do nádrže na vodu. Obvykle po 4 až 5 lisech stlačeních začne sifonové čerpadlo pumpovat. Množství vody uvnitř nádrže bude určovat úroveň odporu během veslování. Otočte rukojetí proti směru hodinových ručiček (c), aby vzduch mohl vstoupit do čerpadla a zastavit čerpání.

Při plnění doporučujeme pod nádrž na vodu umístit nějaký ubrus nebo přikrývku.

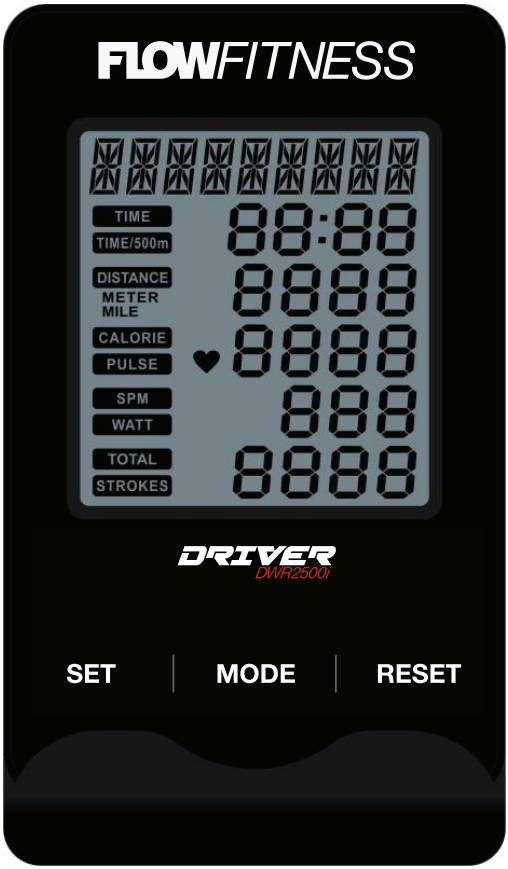


4.3 Hladina vody

Odstraňte vodu z nádrže, abyste snížili úroveň odporu. Toho lze dosáhnout umístěním sifonového čerpadla do nádrže a pružné hadice do prázdného kbelíku. Postupujte stejně jako při plnění nádrže na vodu.

Při plnění doporučujeme pod nádrž na vodu umístit nějaký ubrus nebo přikrývku.

4.4 Obsluha počítače



SET
Jedním stisknutím zvýšíte hodnotu, dlouhým stisknutím rychle zvýšíte nastavení času, kalorií, vzdálenosti a počet záběrů.

MODE
Potvrzení funkce. Stisknutím pozastavíte trénink. V pohotovostním režimu stiskněte SET pro přepínání mezi metry a mílemi.

RESET
Vraťte se k předchozí funkci Clear set value (vymazat nastavenou hodnotu). Stisknutím a podržením po dobu 3 sekund konzolu restartujete.

Hodnoty na displeji

Okno	*Funkce*
TIME:	*Uplynulý nebo zbývající čas*
DISTANCE:	*Uplynulá nebo zbývající vzdálenost*
CALORIE:	*Spálené nebo zbývající kalorie*
PULSE:	*Zobrazení srdeční frekvence (počet úderů/min.), máte-li nasazený hrudní pás*
WATT:	*Aktuální výstup ve wattech.*
SPM:	*Počet záběrů za minutu*
STROKES:	*Celkový počet záběrů*

Obecné použití

Počítač DWR2500i pracuje na dvě AA baterie. Po vložení baterií se displej automaticky zapne. Po 4 minutách nečinnosti přejde počítač do pohotovostního režimu. Stisknutím libovolného tlačítka aktivujete počítač z pohotovostního režimu.

Všechny programy a hodnoty začnou blikat jeden po druhém. Stisknutím tlačítka MODE otevřete hlavní nabídku. V hlavní nabídce můžete zvolit jeden z výcvikových programů které jsou blíže popsány na následujících stránkách.

Pomocí tlačítka SET můžete přepínat mezi programy nebo hodnotami, program nebo hodnotu potvrdit stisknutím tlačítka MODE.

Během tréninku stiskněte MODE pro pozastavení tréninku. Opětovným stisknutím tlačítka MODE trénink obnovíte nebo stisknutím tlačítka RESET trénink ukončíte.

Cvičení s volitelným hrudním pásem

Počítač může přijímat signál srdeční frekvence z volitelného hrudního pásu Flow Fitness Bluetooth. Srdeční frekvence se automaticky zobrazí v okně PULSE na displeji počítače.

Rychlý start

Když spustíte veslování z pohotovostního režimu, počítač automaticky vstoupí do manuálního programu. Začnou se načítat všechny hodnoty na displeji.

MANUÁLNÍ PROGRAM
S manuálním programem máte možnost nastavit tréninkové cíle.

1. Stisknutím tlačítka MODE přejděte do hlavní nabídky.
2. Stiskněte tlačítko SET, dokud se na počítači nezobrazí MANUAL.
3. Stiskněte MODE pro potvrzení a přímé spuštění manuálního programu.

INTERVALOVÝ PROGRAM
Lze volit mezi 3 typy intervalových programů:
10/20: Veslování po dobu 10 sekund, 20 sekund odpočinek pro 8 sad.
20/10: Veslování po dobu 20 sekund, 10 sekund odpočinek pro 8 sad.

Můžete nastavit vlastní dobu trvání veslování a odpočinku. Můžete také nastavit počet opakujících se sad.

Pro intervaly 10/20 a 20/10:
1. Stisknutím tlačítka MODE přejděte do hlavní nabídky.
2. Stiskněte tlačítko SET, dokud se na počítači nezobrazí INTERVAL, pak stiskněte MODE pro potvrzení
3. Stisknutím tlačítka SET vyberte požadovaný program intervalu.
4. Stiskněte MODE pro potvrzení a zahájení intervalového tréninku. Počítač provede krátké odpočítávání, než budete moci začít cvičit.

Program je dokončen, když dokončíte 8 sad intervalového tréninku. O dokončení posledního sady vás bude informovat zvukový signál.

Pro vlastní nastavení intervalového programu:
1. Stisknutím tlačítka MODE přejděte do hlavní nabídky.
2. Stiskněte tlačítko SET, dokud se na počítači nezobrazí INTERVAL, pak stiskněte MODE pro potvrzení
3. Stiskněte tlačítko SET, dokud se na počítači nezobrazí VLASTNÍ, potvrďte stisknutím MODE
4. Stisknutím tlačítka SET nastavte preferované množství opakujících se sad a stisknutím tlačítka MODE volbu potvrďte
5. Stisknutím tlačítka SET nastavte preferovaný čas veslování v sekundách, stisknutím tlačítka MODE volbu potvrďte
6. Stisknutím tlačítka SET nastavte preferovanou dobu odpočinku v sekundách.
7. Stiskněte MODE pro potvrzení a zahájení intervalového tréninku. Počítač provede krátké odpočítávání, než budete moci začít cvičit.

Program je dokončen, když dokončíte zadané sady intervalového tréninku. O dokončení posledního segmentu vás bude informovat zvukový signál.

CÍLOVÝ PROGRAM (TARGET)
Pomocí cílového programu můžete nastavit cílovou hodnotu: čas, tahy, puls, kalorie nebo vzdálenost. Trénink je ukončen, když dosáhnete stanovené cílové hodnoty.

1. Stisknutím tlačítka MODE přejděte do hlavní nabídky.
2. Stiskněte tlačítko SET, dokud se na počítači nezobrazí TARGET, potvrďte stisknutím MODE
3. Vyberte požadovanou cílovou hodnotu: čas, tahy, puls, kalorie nebo vzdálenost stisknutím tlačítka SET, potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
4. Nastavte požadovanou hodnotu stisknutím tlačítka SET. Podržením tlačítka SET nastavíte hodnotu rychle.
5. Stiskněte MODE pro potvrzení a zahájení cílového tréninku. Počítač provede krátké odpočítávání, než budete moci začít cvičit.

Nastavená cílová hodnota se bude odpočítávat do 0. Trénink je dokončen, když dosáhnete stanovené cílové hodnoty. Zazní zvukový signál, aby vás informoval, že jste dosáhli svého cíle.
Poznámka: Chcete-li použít puls jako cílovou hodnotu, je zapotřebí mít nasazený volitelný hrudní pás Flow Fitness Bluetooth.

4.5 Trénink s aplikacemi

S veslovacím trenažérem Driver DWR2500i můžete připojit smartphone nebo tablet pomocí připojení Bluetooth.



Připojte mobilní zařízení podle následujících pokynů:
1. Přejděte do nastavení mobilního zařízení a zapněte Bluetooth.
2. Stáhněte si jednu z podporovaných aplikací.
3. Postupujte podle pokynů podporovaných aplikací.

Pro trénink se smartphonem nebo tabletem si musíte stáhnout jednu z aplikací. Níže jsou uvedeny aplikace kompatibilní s trenažérem Driver DWR2500i. Pokud budou k dispozici nové aplikace, budou uvedeny na našem webu; www.flowfitness.com.

iConsole+ Training

Tréninková aplikace iC + vám umožní ovládat DWR2500i pomocí smartphonu nebo tabletu. Výsledky tréninku můžete také zaznamenat nebo trénovat prakticky kdekoli na světě pomocí Googlemaps.

Stáhněte si tréninkovou aplikaci iC + v aplikaci nebo v obchodě Play vyhledáním výrazu „iC + training“ v obchodu s aplikacemi / „iConsole + training“ nebo navštivte nějaký z odkazů níže.

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

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

Další podporu naleznete na adrese:
https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html

Kinomap

Vyberte si video v Kinomapu 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 Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training

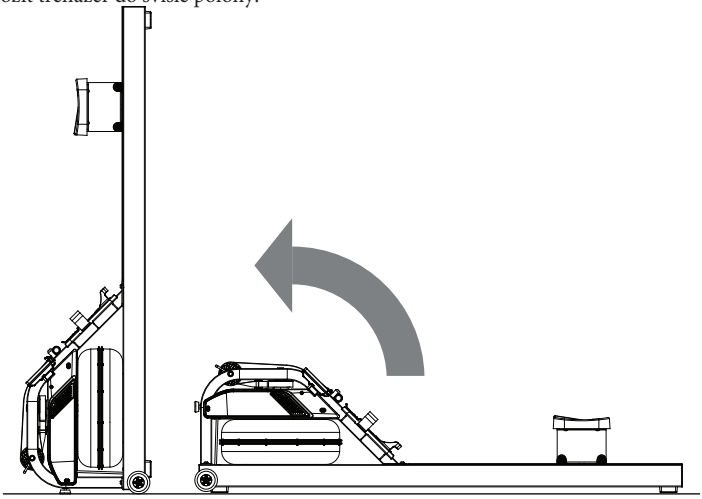
Další podporu naleznete na adrese:
https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html

4.6 Skladování

Veslovací trenažér DWR2500i lze umístit do svislé polohy pro lepší skladování.

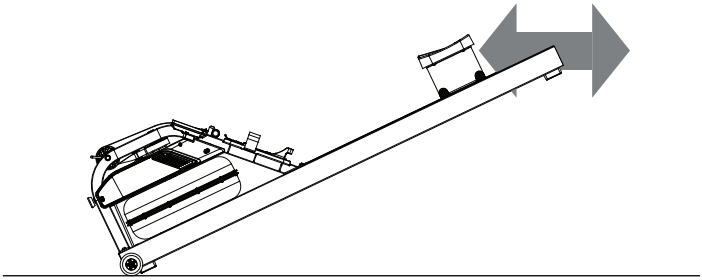
Skladování a uvedení do provozu

Chcete-li veslovací trenažér uložit, můžete zvednout spodní stranu a uložit trenažér do svislé polohy.



Pohyb trenažéru naplněného vodou

Chcete-li veslovací trenažér přemístit, zvedněte jej vzadu, dokud nebude na přepravních kolečkách. Přesuňte jej na požadované místo.



4.7 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.

Úprava vody
Harmonogram úpravy vody ve veslovacím trenažéru se bude lišit v závislosti na vystavení vodní nádrže slunečnímu záření. Pokud je nádrž vystavena přímému slunečnímu svitu, očekávejte úpravu vody každých 8–12 měsíců. 2 roky voda vydrží na tmavším místě bez přímého slunečního záření. Když se voda mírně zakalí, přidejte chlorovou tabletu na úpravu vody. Doporučujeme umístit pod nádrž na vodu hadřík nebo přikrývku, kdykoli je při úpravě vody otevřena zátka nádrže.

5.1 Tréninkový plán

Úvodní plán

Plán na 1. a 2. týden
Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 3x týdně.
Zahřátí 5-10 minut.
Trénink 4 minuty.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 2 minuty.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Plán na 3. a 4. týden
Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 4x týdně.
Zahřátí 5-10 minut.
Trénink 5 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 3 minuty.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Plán na 5. a 6. týden
Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 5x týdně.
Zahřátí 5-10 minut.
Trénink 6 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 4 minuty.
Klidný trénink 3 minuty.
Zklidnění 5 minut.

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

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

Plán na 7. a 8. týden
Cvičte na 90 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Zahřátí 5-10 minut.
Trénink 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 5 minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

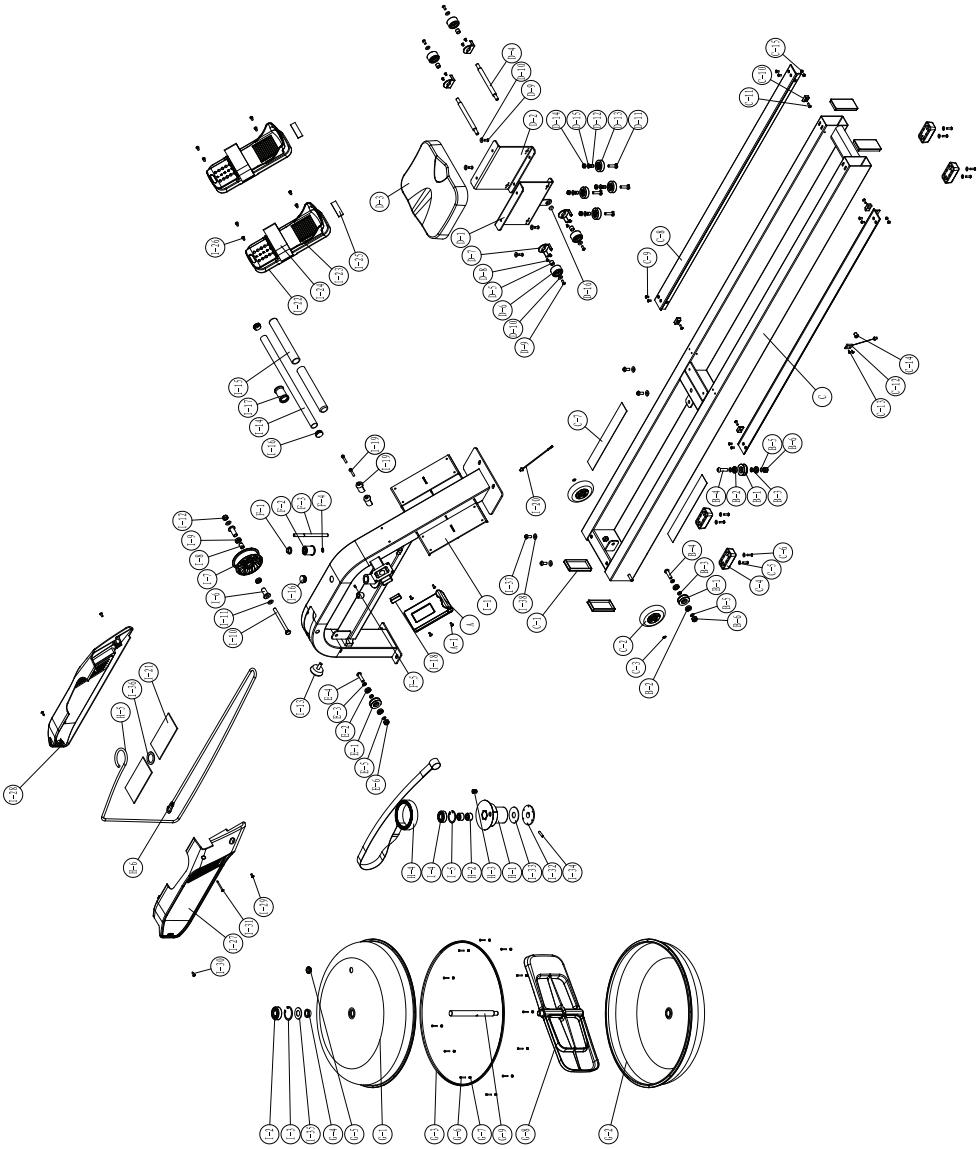
Plán na 9. týden a dále
Cvičte na 90 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Zahřátí 5-10 minut.
Trénink 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 10 minut.
Opakujte trénink 2x-3x.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Tréninkový plán pro hubnutí
(navazující na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7. a 8. týden
Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Zahřátí 5-10 minut.
Trénink 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 5 minut. Klidný
trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Plán na 9. týden a dále
Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Zahřátí 5-10 minut.
Trénink 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 10 minut.
Opakujte trénink 2x-3x.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

5.2 Servisní výkres



Č.	Část	MNOŽSTVÍ
A	Konzola	1
A-1	Šroub	4
B	Malá tkalcovská souprava	2
B-1	Váleček	1
B-2	Ložisko	2
B-3	Pouzdro	1
B-4	imbusový šroub	1
B-5	Plochá podložka	1
B-6	Nylonová matice	1
C	Hlavní rám	1
C-1	Koncový uzávěr	4
C-2	Přepravní kolo	2
C-3	Typ C	2
C-4	Koncový uzávěr	4
C-5	Plochá podložka	8
C-6	Šroub	8
C-7	Eve Oboustranná páska	2
C-8	Boční panel jezdce	2
C-9	Šroub	8
C-10	Zarážka	4
C-11	Šroub	4
C-12	Drát senzoru	1
C-13	Šroub	2
C-14	Koncový uzávěr	1
C-15	Matrice	4
D	Sestava jezdce	1
D-1	Posuvník	1
D-2	Sedlový sloupek lakovaný	1
D-3	Sedlo	1
D-4	Osa pro válec	2
D-5	Pouzdro	4
D-6	Sestava sedlového kola	4
D-7	Ochranný kryt válce sedadla	4
D-8	Šroub	8
D-9	imbusový šroub	8
D-10	Plochá podložka	8
D-11	Šroub	4
D-12	Pouzdro	4
D-13	Váleček s omezením	4
D-14	Nylonová matice	4
D-15	Plochá podložka	4
D-16	Agent	1
E	Malá tkalcovská sada	1
E-1	Váleček	1
E-2	Ložisko	2
E-3	Případ	1
E-4	Imbusový šroub	1
E-5	Plochá podložka	1
E-6	Nylonová matice	1
F	Sestava tkalcovského stavu	1
F-1	Objímka	1
F-2	Tkací kolečko (malé)	1
F-3	Tkaní pevné nápravy	1
F-4	Typ C	1
F-5	Šroub	1
G	Sestava nádrže	1

Č.	Část	MNOŽSTVÍ
G-1	Horní nádrž na vodu	1
G-2	Nádrž na vodu	1
G-3	Gumová páska	1
G-4	Trubka	1
G-5	Gumová zátka	1
G-6	Šroub	12
G-7	Nylonová matice	12
G-8	Lopatka ventilátoru	1
G-9	Hřídel pro lopatku ventilátoru	1
H	Upevňovací sedlo pro nůž Ventilátor	1
H-1	Upevňovací sedlo pro lopatku ventilátor	1
H-2	Ložisko	2
H-3	Pevný hák	1
H-4	Tkaní	1
H-5	Elastické lano	1
H-6	Pevný hák	1
I	Sestava hlavního rámu	1
I-1	Hlavní rám (horní)	1
I-2	Ložisko	1
I-3	Kroužek	1
I-4	Ložisko	1
I-5	Kroužek	1
I-6	Plastová objímka	2
I-7	Velký válec	1
I-8	Případ	1
I-9	Ložisko	2
I-10	Šroub	1
I-11	Plochá podložka	2
I-12	Nylonová matice	1
I-13	Koncový uzávěr	1
I-14	Řídítka	1
I-15	Rukojeť	2
I-16	Koncový kryt	3
I-17	Kryt řídítek	1
I-18	Koncový uzávěr	1
I-19	Držák řídítek	2
I-20	Drát senzoru	1
I-21	Eva Pěna	2
I-22	Pedál	2
I-23	Podložka pedálu	2
I-24	Pedálový řemínek	2
I-25	Eva Foam	2
I-26	imbusový šroub	8
I-27	Kryt (vlevo)	1
I-28	Kryt (vlevo)	1
I-29	Šroub	2
I-30	Šroub	2
I-31	Šroub	1
I-32	Upevňovací sedlo	1
I-33	Podložka	1
I-34	Čepy se závlačkou	1
I-35	Gumová páska	1
I-36	Gumové těsnění	1
I-41	Imbusový šroub	4
I-42	Plochá podložka	4
I-43	Šroub	2

5.3 Průvodce řešením problémů

Problém
Během tréninku se ozývá pípání nebo škrábání.

Řešení
Zkontrolujte otočné body trenažéru, v případě potřeby doplňte mazivo.

Problém
Počítač nezobrazuje (nebo chybně) tepovou frekvenci.

Řešení
Pokud není při použití hrudního pásu příjem srdečního tepu, zkontrolujte následující:

- Přečetli jste si příručku k hrudnímu pásu? Je důležité, aby senzory byly navlhčeny pro lepší kontakt s pokožkou.
- Jsou baterie nabité a správně vložené?
- Je hrudní pás dostatečně utažený?

Problém:
Hodnoty se během veslování nepočítají nahoru ani dolů.

Řešení:
Zkontrolujte, zda jsou kabely displeje připojeny správně.

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

5.4 Záruka

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

Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175

Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

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

DRIVER DWR2500i



Návod na používanie veslovacieho trenažéra

www.flowfitness.com/en

1. Dôležité informácie **29**
1.1 Zdravie 29
1.2 Bezpečnosť 29

2. Úvod **31**
2.1 Dôležité komponenty 32
2.2 Špecifikácie 32

3. Fitness **33**
3.1 Tréning srdcovej frekvencie 33
3.2 Zahriatie a upokojenie 35

4. Použitie **36**
4.1 Montáž 36
4.2 Plnenie nádrže na vodu 37
4.3 Hladina vody 38
4.4 Prevádzka počítača 39
4.5 Trénink s aplikacemi 43
4.6 Skladovanie 45
4.7 Údržba 46

5. Všeobecné informácie **47**
5.1 Tréningový plán 47
5.2 Servisný výkres 49
5.3 Príručka na odstraňovanie porúch 51

6. Záruka **52**
5.4 Záruka 52

1.1 Zdravie

Dôležité:
Najprv si prečítajte tento návod a pozorne dodržiavajte pokyny.

- O vhodnej úrovni cvičenia sa poraďte s odborníkom.
- Ak počas cvičenia pociťujete závraty, nevoľnosť alebo iné fyzické ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
- Počas cvičenia sledujte svoj srdcový tep, a ak sú údaje nekonzistentné, okamžite prestaňte cvičiť.
- Pred cvičením odporúčame vykonať niekoľko zahrievacích cvičení a po cvičení upokojujúce cvičenia. Týmto spôsobom sa vaša srdcová frekvencia bude postupne zvyšovať a znižovať a môžete predísť bolesti svalov.

1.2 Bezpečnosť

- Trenažér používajte len podľa pokynov uvedených v tomto návode.
- Pred použitím tohto výrobku skontrolujte, či funguje tak, ako má. V prípade poruchy alebo závady okamžite prestaňte trénovať a kontaktujte svojho predajcu.
- Výrobok nepoužívajte, ak došlo k jeho poruche.
- Výrobok musí byť umiestnený na rovnom povrchu.
- Trenažér môže v danom čase používať iba jedna osoba.
- Trenažér môžu používať osoby s hmotnosťou do 150 kg.
- Počas tréningu sa vždy uistite, že je okolo trenažéra voľný priestor aspoň jeden meter.
- Do žiadneho otvoru trenažéra nestrkajte žiadne predmety.
- Udržujte deti a domáce zvieratá v dostatočnej vzdialenosti od trenažéra.
- Osoby so zdravotným postihnutím by si mali vyžiadať súhlas lekára a riadiť sa jeho pokynmi.
- Nevkladajte ruky ani nohy pod trenažér.

- Počas tréningu nikdy nezadržujte dych. Vaše dýchanie by malo byť plynulé v závislosti od intenzity tréningu.
- Svoj tréningový plán začnite najprv pomaly a postupne zvyšujte intenzitu.
- Počas tréningu vždy noste vhodné oblečenie. Nenoste nič, čo je príliš voľné a mohlo by sa zachytiť medzi pohyblivé časti trenažéra.
- Pri premiestňovaní zariadenia vždy používajte správne techniky zdvíhania, aby ste predišli zraneniu chrbta.
- Pravidelne kontrolujte skrutky a v prípade ich uvoľnenia ich dotiahnite.
- Vlastník výrobku je zodpovedný za to, aby si všetci používatelia boli vedomí upozornení a pokynov uvedených v tejto príručke.
- Tento výrobok je určený na používanie v čistom a suchom prostredí. Skladovanie v chladných a/alebo vlhkých priestoroch môže viesť k problémom s výrobkom.
- Tento výrobok nie je vhodný na terapeutické účely/ alebo na profesionálne použitie vo fyzioterapii.

⚠ UPOZORNENIE

Pred začatím tréningu si nechajte skontrolovať svoj zdravotný stav lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú zdravotné problémy. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za zranenia osôb alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia.

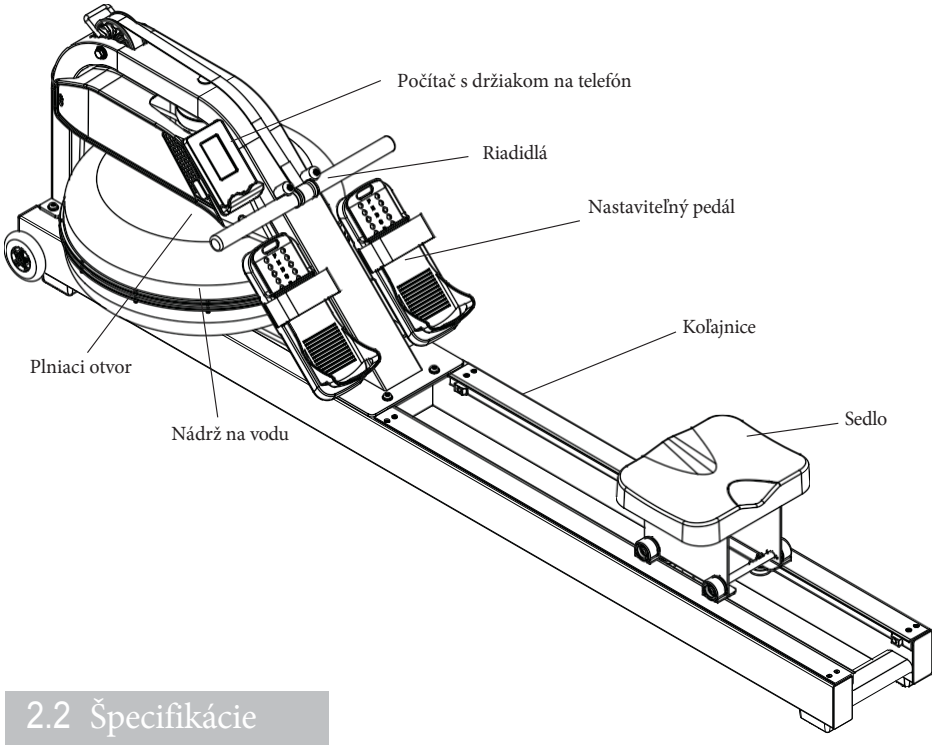
2. Úvod

Informácie potrebné na používanie veslovacieho trenažéra nájdete v tomto návode. Nájdete v ňom tipy a rady, ako z tréningu vyťažiť čo najviac.

Odporúčame vám, aby ste si pozorne prečítali návod na používanie tohto veslovacieho trenažéra DWR2500i, aby ste ho mohli používať bezpečne a efektívne.

Spoločnosť Flow Fitness vám praje úspešné a príjemné cvičenie.

2.1 Dôležité súčasti



2.2 Špecifikácie

Pri použití

Dĺžka:	220 cm
Výška:	60 cm
Šírka:	52 cm
Hmotnosť:	50 kg

V zloženom stave

Dĺžka:	60 cm
Výška:	220 cm
Šírka:	52 cm

Všeobecne možno fitnes označiť ako cvičenie, pri ktorom vaše srdce pumpuje krvou viac kyslíka z pľúc do svalov. Čím náročnejší je tréning, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú. Srdce musí pumpovať intenzívnejšie, aby sa okysličená krv dostala do svalov. Ak máte dobrú vytrvalosť, vaše srdce pumpuje viac krvi pri každom údere srdca. Vaša pokojová srdcová frekvencia a srdcová frekvencia počas cvičenia sa zníži.

3.1 Tréning podľa vašej srdcovej frekvencie

Počas cvičenia je dôležité sledovať svoju srdcovú frekvenciu, ktorá je podstatná pre výsledok tréningu. Vaša srdcová frekvencia počas tréningu závisí najmä od vášho veku. Podľa toho sa dá určiť vaša maximálna srdcová frekvencia. Okrem toho najefektívnejšia srdcová frekvencia závisí od vašich tréningových cieľov. Ak je vaším cieľom schudnúť, potom je najúčinnejší tréning pri 60 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie. Ak je vaším tréningovým cieľom zlepšenie vytrvalosti, mali by ste trénovať pri 85 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie.

Telo si ukladá energiu v dvoch formách, ako sacharidy a tuky. Pri cvičení využívame kombináciu týchto dvoch foriem energie. Keď je intenzita tréningu vysoká, telo si zvyčajne vyberá energiu, ktorú spaľuje rýchlo: sacharidy. Keďže zásoby sacharidov sú obmedzené, nemôžete cvičiť dlho. Pri tréningu s nízkou intenzitou telo zvyčajne využije dlhodobý zdroj energie: tuk. Keďže ten sa v tele ukladá vo veľkom množstve, môžete trénovať dlhšie.

Nižšie nájdete plán, ktorý vám vypočíta najlepšiu tepovú frekvenciu počas tréningu. V tomto pláne má každá veková kategória rozpätie, v ktorom by sa mala vaša srdcová frekvencia pohybovať. Stredný stĺpec obsahuje hodnoty, ktoré by ste sa mali snažiť udržať, ak chcete schudnúť. Ak chcete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste sa snažiť udržiavať hodnoty v pravom stĺpci.

Vek	**Úbytok hmotnosti** (údery za minútu) 60 %	**Zlepšenie vytrvalosti** (srdcová frekvencia 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 rokov a viac	96 - 94	136 - 133

Spôsob začatia tréningu je vždy individuálny. Ak ste dlhšie necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste začať s tréningovým plánom pomaly a postupne zvyšovať úroveň svojej aktivity.

V poslednej kapitole tejto príručky nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. Všeobecné informácie). Tieto plány môžete použiť na dosiahnutie svojich tréningových cieľov. Plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvú fázu môžu využiť začiatočníci alebo ľudia, ktorí začínajú trénovať po dlhšom období nečinnosti. Počas tejto fázy sa úroveň intenzity zvyšuje postupne. Po šiestich týždňoch sa začína druhá fáza. Po nej si môžete vybrať tréningový plán na chudnutie alebo zlepšenie vytrvalosti.

3.2 Rozcvička a upokojenie

Správny tréningový plán sa začína dobrým zahriatím a končí ochladením svalov a upokojením organizmu. Predídete tak bolestivosti svalov a zraneniam. Nižšie nájdete niekoľko vhodných cvičení.



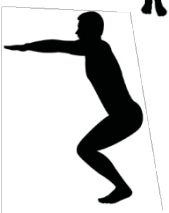
Pretiahnutie šije
Nakloňte hlavu doprava. Podržte ju jednu sekundu, aby ste cítili, že si naťahujete svaly na ľavej strane krku. To isté urobte aj na druhej strane, vpredu a vzadu. Opakujte dva alebo trikrát.



Pretiahnutie nôh
Pomaly sa predkloňte s uvoľneným chrbtom a rukami. Predkloňte sa čo najviac a v polohe vydržte desať sekúnd. Cvik zopakujte dva alebo trikrát.



Pretiahnutie oboch strán tela
Vystrite obe ruky do vzduchu a pravou rukou sa vytiahnite čo najvyššie. Mierne sa nakloňte doľava, aby ste natiahli svaly na pravej strane trupu. V tejto polohe vydržte jednu sekundu. Uvoľnite sa a vykonajte rovnaký pohyb na druhej strane tela. Cvičenie zopakujte trikrát alebo štyrikrát.



Pokrčte kolená
Nohy dajte od seba na šírku ramien a natiahnite ruky. Pokrčte kolená smerom nadol najviac o 10 cm. Vráťte sa späť a cvik niekoľkokrát zopakujte.



Pretiahnutie dolnej časti chrbta
Cvičenie začnite na všetkých štyroch. Natiahnite ruky pred seba a spustite tvár takmer k podlahe. Jemne sa posaďte. Zadok umiestnite tesne nad päty. Uvoľnite sa a mali by ste pocítiť jemné pretiahnutie v dolnej časti chrbta.



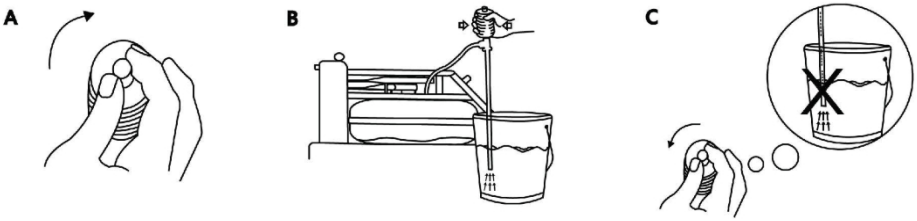
Pretiahnutie v sede
Sadnite si na zem s pravou nohou natiahnutou pred seba a položte chodidlo ľavej nohy na vnútornú stranu stehna pravej nohy. Pokrčte sa smerom k pravej nohe a v tejto polohe vydržte desať sekúnd. Uvoľnite sa a to isté urobte s druhou nohou.
Opakujte dva alebo trikrát.

4.1 Montáž

Všetky diely potrebné na montáž veslovacieho trenažéra DWR2500i sa dodávajú v dvoch škatuliach. Vyberte diely z krabíc a do konzoly vložte 2 batérie AA.

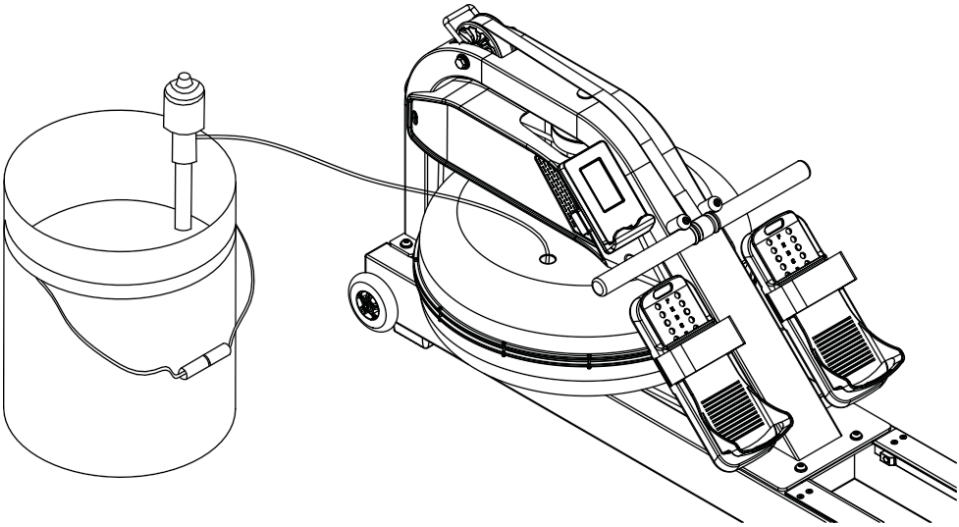
4.2 Naplnenie nádrže na vodu

Odstráňte zátku z plniaceho otvoru, ktorý sa nachádza v hornej časti nádrže na vodu. Naplňte vedro vodou z vodovodu a pridajte chlórovú tabletu, ak bude trenažér umiestnený na priamom slnku.



Zabezpečte skrutku na dodanom sifóne (a) a vložte sifón do vedra a druhý koniec do vodnej nádrže (b). Teraz stlačte červenú časť sifónu, aby ste prečerpali vodu z vedra do nádrže na vodu. Zvyčajne po 4 až 5 stlačeniach sifónové čerpadlo začne čerpať. Množstvo vody v nádrži bude určovať úroveň odporu počas veslovania. Otočením rukoväte proti smeru hodinových ručičiek (c) umožníte vniknutie vzduchu do čerpadla a zastavíte čerpanie.

Pri plnení odporúčame umiestniť pod nádrž na vodu nejaký obrus alebo deku.

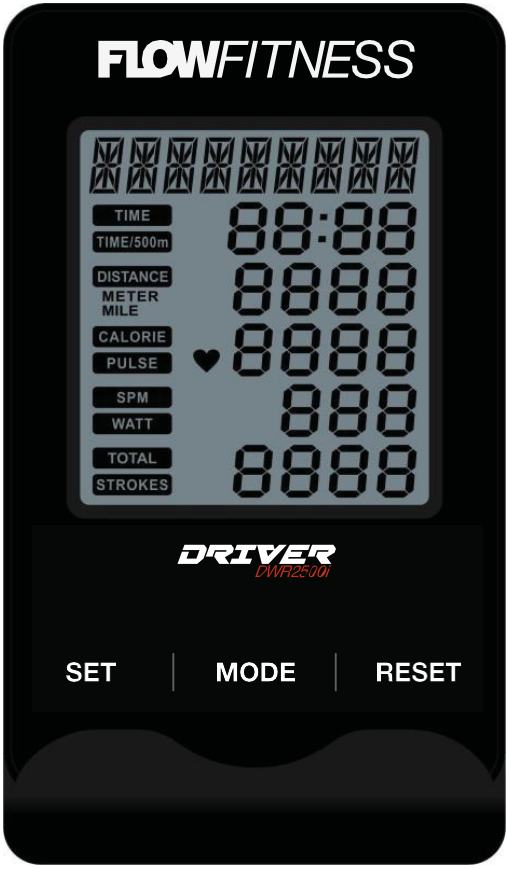


4.3 Hladina vody

Odoberte vodu z nádrže, aby ste znížili hladinu odporu. To možno dosiahnuť umiestnením sifónového čerpadla do nádrže a pružnej hadice do prázdneho vedra. Postupujte rovnako ako pri plnení vodnej nádrže.

Pri plnení odporúčame umiestniť pod nádržku na vodu obrus alebo deku.

4.4 Obsluha počítača



SET
Jedným stlačením zvýšite hodnotu, dlhým stlačením rýchlo zvýšite nastavenia času, kalórií, vzdialenosti a počtu záberov.

MODE
Potvrdenie funkcie. Stlačením pozastavíte tréning. V pohotovostnom režime stlačením tlačidla SET prepínate medzi metrami a míľami.

RESET
Návrat k predchádzajúcej funkcii Vymazanie nastavenej hodnoty. Stlačením a podržaním na 3 sekundy reštartujte konzolu.

Hodnoty na displeji

Okno	*Funkcia*
TIME:	*Uplynulý alebo zostávajúci čas*
DISTANCE:	*Uplynulá alebo zostávajúca vzdialenosť*
CALORIE:	*Spálené alebo zostávajúce kalórie*
PULSE:	*Zobrazenie srdcovej frekvencie (počet úderov/min.), ak máte nasadený hrudný pás*
WATT:	*Aktuálny výstup vo wattoch.*
SPM:	*Počet záberov za minútu*
STROKES:	*Celkový počet záberov*

Všeobecné použitie
DWR2500i funguje na dve batérie AA. Po vložení batérií sa displej automaticky zapne. Po 4 minútach nečinnosti prejde počítač do pohotovostného režimu. Stlačením ľubovoľného tlačidla aktivujete počítač z pohotovostného režimu.

Všetky programy a hodnoty začnú postupne blikať. Stlačením tlačidla MODE otvorte hlavnú ponuku. V hlavnej ponuke môžete vybrať jeden z tréningových programov, ktoré sú podrobnejšie popísané na nasledujúcich stranách.

Pomocou tlačidla SET prepínajte medzi programami alebo hodnotami a stlačením tlačidla MODE potvrďte program alebo hodnotu.

Počas tréningu stlačením tlačidla MODE pozastavíte tréning. Opätovným stlačením tlačidla MODE tréning obnovíte alebo stlačením tlačidla RESET tréning ukončíte.

Cvičenie s voliteľným hrudným pásom
Počítač môže prijímať signál srdcovej frekvencie z voliteľného hrudného pásu Flow Fitness Bluetooth. Tepová frekvencia sa automaticky zobrazuje v okne PULSE na displeji počítača.

Rýchle spustenie
Keď začnete veslovať z pohotovostného režimu, počítač automaticky prejde do manuálneho programu. Začne čítať všetky hodnoty na displeji.

MANUÁLNY PROGRAM
Pomocou manuálneho programu máte možnosť nastaviť tréningové ciele.

1. Stlačením tlačidla MODE prejdite do hlavnej ponuky.
2. Stláčajte tlačidlo SET, kým sa na displeji počítača nezobrazí MANUAL.
3. Stlačením tlačidla MODE potvrďte a spustite priamo manuálny program.

INTERVALOVÝ PROGRAM
Môžete si vybrať z 3 typov intervalových programov:
10/20: Veslovanie počas 10 sekúnd, 20 sekúnd odpočinku počas 8 sérií. 20/10: Veslovanie počas 20 sekúnd, 10 sekúnd odpočinku počas 8 sérií.

Môžete si nastaviť vlastný čas veslovania a odpočinku. Môžete si tiež nastaviť počet opakovaných sérií.

Pre intervaly 10/20 a 20/10:
1. Stlačením tlačidla MODE prejdite do hlavnej ponuky.
2. Stláčajte tlačidlo SET, kým sa na počítači nezobrazí INTERVAL, potom stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie.
3. Stlačením tlačidla SET vyberte požadovaný intervalový program.
4. Stlačením tlačidla MODE potvrďte a spustite intervalový tréning. Počítač vykoná krátke odpočítavanie pred tým, ako môžete začať cvičiť.

Program je ukončený, keď ste absolvovali 8 sérií intervalového tréningu. O dokončení poslednej sady vás bude informovať zvukový signál.

Nastavenie vlastného intervalového programu:
1. Stlačením tlačidla MODE prejdite do hlavnej ponuky.
2. Stláčajte tlačidlo SET, kým sa na displeji počítača nezobrazí INTERVAL, potom stlačte MODE na potvrdenie.
3. Stláčajte tlačidlo SET, kým sa na počítači nezobrazí CUSTOM, potom stlačte MODE na potvrdenie.
4. Stlačením tlačidla SET nastavte preferované množstvo opakovacích súprav, potom stlačením tlačidla MODE výber potvrďte.
5. Stlačením tlačidla SET nastavte preferovaný čas veslovania v sekundách, výber potvrďte stlačením tlačidla MODE.
6. Stlačením tlačidla SET nastavte preferovaný čas odpočinku v sekundách.
7. Stlačením tlačidla MODE potvrďte a spustite intervalový tréning. Počítač vykoná krátke odpočítavanie pred začatím cvičenia.

Program je ukončený, keď dokončíte zadané sady intervalového tréningu. O dokončení posledného segmentu vás bude informovať zvukový signál.

CIEĽOVÝ PROGRAM (TARGET)

Pomocou cieľového programu môžete nastaviť cieľovú hodnotu: čas, údery, srdcovú frekvenciu, kalórie alebo vzdialenosť. Tréning sa ukončí, keď dosiahnete nastavenú cieľovú hodnotu.

1. Stlačením tlačidla MODE (Režim) prejdete do hlavnej ponuky.
2. Stláčajte tlačidlo SET, kým sa na počítači nezobrazí TARGET, potvrďte stlačením MODE
3. Stlačením tlačidla SET vyberte požadovanú cieľovú hodnotu: čas, údery, srdcový tep, kalórie alebo vzdialenosť, potvrďte stlačením tlačidla MODE.
4. Stlačením tlačidla SET nastavte požadovanú hodnotu. Ak chcete hodnotu nastaviť rýchlo, podržte stlačené tlačidlo SET.
5. Stlačením tlačidla MODE potvrďte a spustite cieľový tréning. Počítač vykoná krátke odpočítavanie pred začatím cvičenia.

Nastavená cieľová hodnota sa bude odpočítavať do 0. Cvičenie je ukončené, keď dosiahnete nastavenú cieľovú hodnotu. Zaznie zvukový signál, ktorý vás informuje o dosiahnutí cieľovej hodnoty.

Poznámka: Ak chcete používať srdcovú frekvenciu ako cieľovú hodnotu, musíte mať nasadený voliteľný hrudný pás Flow Fitness Bluetooth.

4.5 Tréning s aplikáciami

K veslovaciemu trenažéru Driver DWR2500i môžete pripojiť svoj smartfón alebo tablet pomocou pripojenia Bluetooth.



Mobilné zariadenie pripojíte podľa nižšie uvedených pokynov:

1. Prejdite do nastavení mobilného zariadenia a zapnite funkciu Bluetooth.
2. Stiahnite si jednu z podporovaných aplikácií.
3. Postupujte podľa pokynov pre podporované aplikácie.

Ak chcete trénovať pomocou smartfónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z aplikácií. Nižšie sú uvedené aplikácie kompatibilné s trenažérom Driver DWR2500i. Ak budú k dispozícii nové aplikácie, budú uvedené na našej webovej lokalite; www.flowfitness.com.

iConsole+ Training

Tréningová aplikácia iC+ umožňuje ovládať trenažér DWR2500i pomocou smartfónu alebo tabletu. Môžete tiež zaznamenávať výsledky tréningu alebo trénovať prakticky kdekoľvek na svete pomocou aplikácie Googlemaps.

Aplikáciu iC+ training si stiahnite v obchode s aplikáciami alebo v obchode play vyhľadaním "iC+ training" v obchode s aplikáciami / "iConsole+ training" alebo navštívte niektorý z nižšie uvedených odkazov.

Obchod s aplikáciami pre systém Apple iOS
https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8

Aplikácia Obchod Google Play *pre tablet*
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th

Viac podpory nájdete na stránke:
https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html

Kinomapa

Vyberte si video v aplikácii Kinomap a môžete začať! Vaša poloha sa zobrazuje vo videu na mape a v grafe nadmorskej výšky: vaším cieľom je držať krok s pôvodným videom. K dispozícii je aj režim pre viacerých hráčov, na tom istom videu môže trénovať až 10 hráčov.

Aplikáciu Kinomap si stiahnite v obchode App Store alebo Play Store vyhľadaním výrazu "Kinomap Fitness" alebo pomocou niektorého z nižšie uvedených odkazov.

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

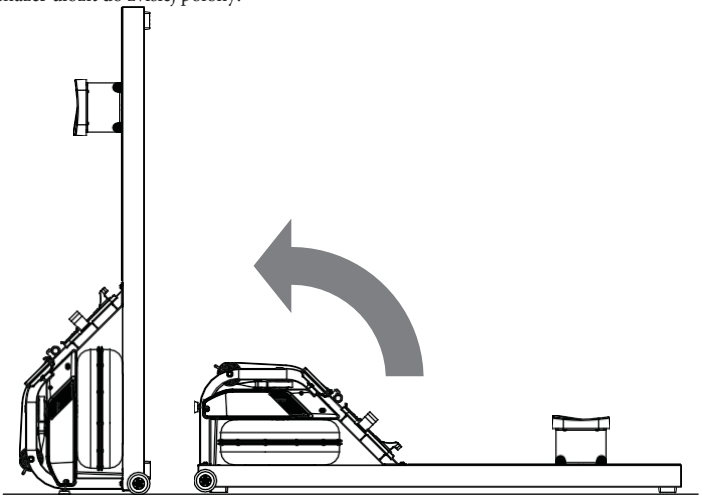
Ak chcete získať ďalšiu podporu, navštívte stránku:
https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html

4.6 Skladovanie

Veslovací trenažér DWR2500i možno umiestniť do zvislej polohy, aby sa lepšie skladoval.

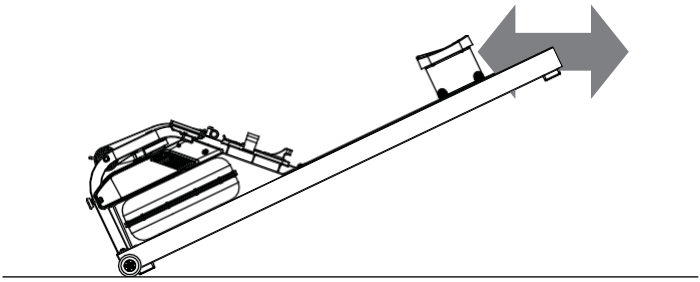
Skladovanie a uvedenie do prevádzky

Ak chcete veslovací trenažér u s k l a d n i ť , môžete zdvihnúť spodnú stranu a trenažér uložiť do zvislej polohy.



Premiestňovanie trenažéra naplneného vodou

Ak chcete veslovací trenažér premiestniť, zdvihnite ho zo zadnej strany, až kým nebude na transportných kolieskach. Presuňte ho na požadované miesto.



4.7 Údržba

Kovové a plastové časti výrobku môžete čistiť prípravkom Flow Fitness Shine and Protect. Pred opätovným použitím však skontrolujte, či sú všetky časti úplne suché.

Spoločnosť Flow Fitness odporúča každých šesť týždňov dotiahnuť matice a skrutky, skontrolovať a upevniť otočné body. Na upevnenie použite nástroj dodaný s výrobkom.

Aby sa predišlo zbytočnému opotrebovaniu, mal by sa trenažér používať len v interiéri a v suchom prostredí.

Úprava vody
Plán ošetrovania vody vo veslovacom trenažéri sa bude líšiť v závislosti od vystavenia vodnej nádrže slnečnému žiareniu. Ak je nádrž vystavená priamemu slnečnému žiareniu, počítajte s úpravou vody každých 8 až 12 mesiacov. Keď sa voda mierne zakalí, pridajte na úpravu vody chlórovú tabletu. Pri každom otvorení uzáveru nádrže počas úpravy vody odporúčame umiestniť pod nádrž látku alebo deku.

5.1 Tréningový plán

Počiatočný plán

Plán na 1. a 2. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 3-krát týždenne.
Rozcvička 5 - 10 minút.
Cvičenie 4 minúty.
Odpočinok 1 minúta.
Cvičenie 2 minúty.
Kľudový tréning 1 minúta.
Upokojenie 5 minút.

Plán na 3. a 4. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 4 krát týždenne.
Rozcvička 5-10 minút.
Cvičenie 5 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Cvičenie 3 minúty.
Kľudový tréning 1 minúta.
Upokojenie 5 minút.

Plán na 5. a 6. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 5-krát týždenne.
Rozcvička 5-10 minút.
Cvičenie 6 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Cvičenie 4 minúty.
Kľudový tréning 3 minúty.
Upokojenie 5 minút.

Po absolvovaní úvodného tréningového plánu počas šiestich týždňov si môžete vybrať ďalší tréningový plán, ktorý najlepšie vyhovuje vašim potrebám. Môžete si vybrať plán, ktorý maximalizuje váš úbytok hmotnosti, alebo taký, ktorý zlepší vašu vytrvalosť. Oba tréningové plány nájdete na nasledujúcich stranách.

Tréningový plán na zlepšenie vytrvalosti (nadväzujúci na úvodný tréningový plán)

Plán na 7. a 8. týždeň
Cvičte pri 90 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5 - 10 minút.
Tréning 7 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Cvičenie 5 minút.
Kľudový tréning 1 minúta.
Upokojenie 5 minút.

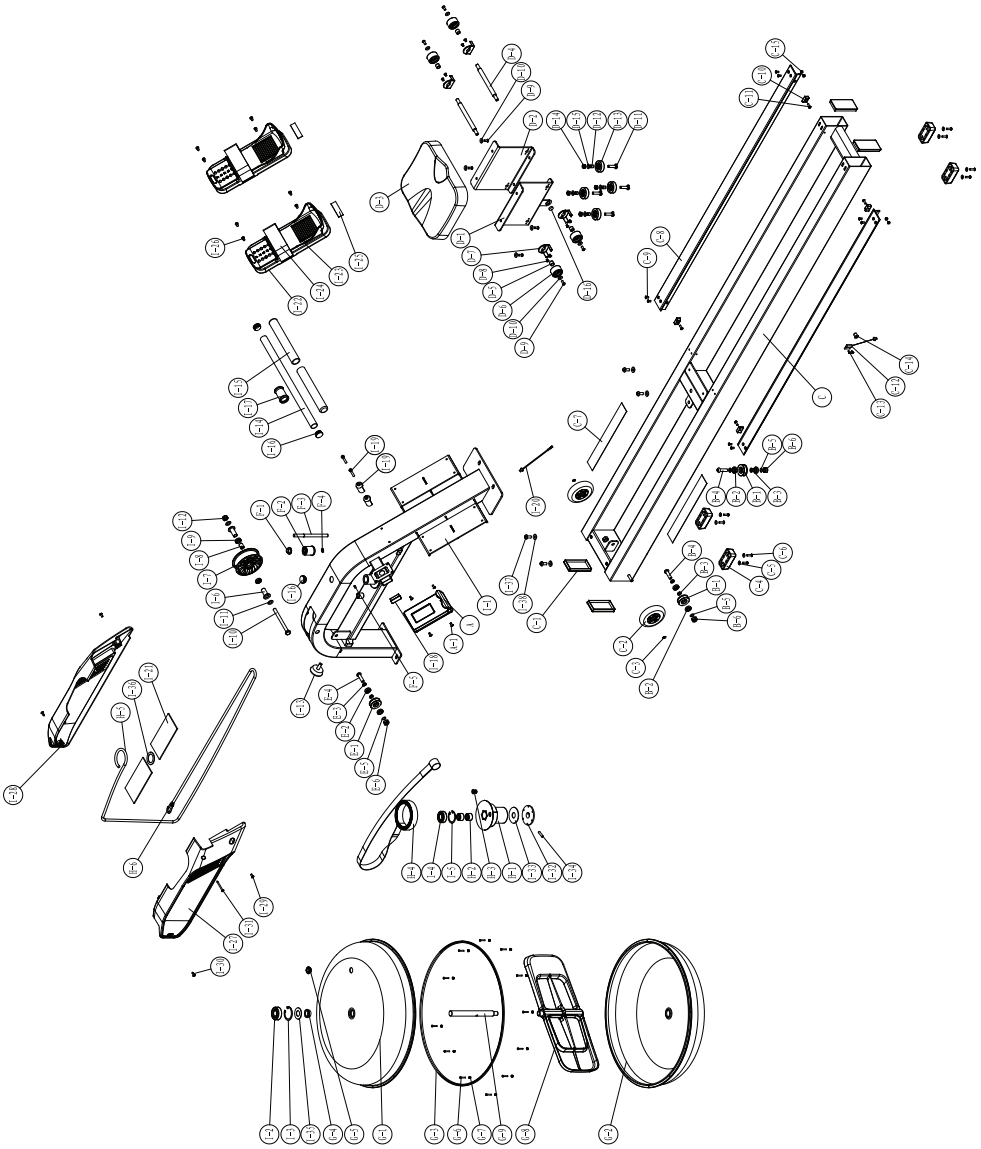
Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 90 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5-10 minút.
Cvičenie 10 minút.
Oddych 1 minúta.
Cvičenie 10 minút. Tréning
opakujte 2x-3x. Kľudový
tréning 1 minúta.
Upokojenie 5 minút.

Tréningový plán na chudnutie (podľa úvodného tréningového plánu)

Plán na 7. a 8. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5 - 10 minút.
Tréning 7 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Cvičenie 5 minút.
Kľudový tréning 1 minúta.
Upokojenie 5 minút.

Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5-10 minút.
Cvičenie 10 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Cvičenie 10 minút. Tréning
opakujte 2x-3x. Kľudový
tréning 1 minúta.
Upokojenie 5 minút.

5.2 Servisný výkres



Č.	Časť	MNOŽSTVO	Č.	Časť	MNOŽSTVO
A	Konzola	1	G-1	Horná nádrž na vodu	1
A-1	Skrutka	4	G-2	Nádrž na vodu	1
B	Malá tkacia zostava	2	G-3	Gumová páska	1
B-1	Valček	1	G-4	Rúrka	1
B-2	Ložisko	2	G-5	Gumová zátka	1
B-3	Puzdro	1	G-6	Skrutka	12
B-4	Skrutka s imbusom	1	G-7	Nylonová matica	12
B-5	Plochá podložka	1	G-8	Lopatka ventilátora	1
B-6	Nylonová matica	1	G-9	Hriadeľ pre lopatku ventilátora	1
C	Hlavný rám	1	H	Upevňovacie sedlo pre lopatku ventilátora	1
C-1	Koncový uzáver	4	H-1	Upevňovacie sedlo pre lopatku ventilátora	1
C-2	Prepravné koleso	2	H-2	Ložisko	2
C-3	Typ C	2	H-3	Pevný hák	1
C-4	Koncový uzáver	4	H-4	Tkanie	1
C-5	Plochá podložka	8	H-5	Elastické lano	1
C-6	Skrutka	8	H-6	Pevný hák	1
C-7	Eva Obojstranná páska	2	I	Zostava hlavného rámu	1
C-8	Bočný panel posúvača	2	I-1	Hlavný rám (horný)	1
C-9	Skrutka	8	I-2	Ložisko	1
C-10	Zarážka	4	I-3	Krúžok	1
C-11	Skrutka	4	I-4	Ložisko	1
C-12	Drôt snímača	1	I-5	Krúžok	1
C-13	Skrutka	2	I-6	Plastové puzdro	2
C-14	Koncový uzáver	1	I-7	Veľký valec	1
C-15	Matica	4	I-8	Puzdro	1
D	Zostavenie jazdca	1	I-9	Ložisko	2
D-1	Posuvník	1	I-10	Skrutka	1
D-2	Sedlový stĺpik lakovaný	1	I-11	Plochá podložka	2
D-3	Sedlo	1	I-12	Nylonová matica	1
D-4	Os pre valček	2	I-13	Koncový uzáver	1
D-5	Puzdro	4	I-14	Riadidlá	1
D-6	Zostava sedlového kolesa	4	I-15	Rukoväť	2
D-7	Ochranný kryt valca sedadla	4	I-16	Koncový kryt	3
D-8	Skrutka	8	I-17	Kryt riadidiel	1
D-9	Skrutka s imbusom	8	I-18	Koncový uzáver	1
D-10	Plochá podložka	8	I-19	Držiak riadidiel	2
D-11	Skrutka	4	I-20	Drôt snímača	1
D-12	Puzdro	4	I-21	Eva Foam	2
D-13	Obmedzený valec	4	I-22	Pedál	2
D-14	Nylonová matica	4	I-23	Podložka pod pedál	2
D-15	Plochá podložka	4	I-24	Pedálový remienok	2
D-16	Agent	1	I-25	Eva Foam	2
E	Malá tkáčska zostava	1	I-26	Skrutka s imbusom	8
E-1	Valček	1	I-27	Kryt (ľavý)	1
E-2	Ložisko	2	I-28	Kryt (ľavý)	1
E-3	Puzdro	1	I-29	Skrutka	2
E-4	Skrutka s imbusom	1	I-30	Skrutka	2
E-5	Plochá podložka	1	I-31	Skrutka	1
E-6	Nylonová matica	1	I-32	Upevňovacie sedlo	1
F	Tkáčska zostava	1	I-33	Podložka	1
F-1	Objímka	1	I-34	Kolíky so závlačkou	1
F-2	Tkacie koliesko (malé)	1	I-35	Gumová páska	1
F-3	Tkanie pevná náprava	1	I-36	Gumové tesnenie	1
F-4	Typ C	1	I-41	Skrutka s imbusom	4
F-5	Skrutka	1	I-42	Plochá podložka	4
G	Zostava nádrže	1	I-43	Skrutka	2

5.3 Príručka na odstraňovanie porúch

Problém
Počas tréningu sa ozýva pípanie alebo škrabanie.

Riešenie
Skontrolujte otočné body trenažéra, v prípade potreby pridajte mazivo.

Problém
Počítač nezobrazuje (alebo nesprávne zobrazuje) srdcovú frekvenciu.

Riešenie
Ak pri používaní hrudného pásu nedochádza k príjmu srdcovej frekvencie, skontrolujte nasledujúce skutočnosti:

- Prečítali ste si príručku k hrudnému pásu? Je dôležité, aby boli snímače navlhčené pre lepší kontakt s pokožkou.
- Sú batérie nabité a správne vložené?
- Je hrudný pás dostatočne pevný?

Problém:
Hodnoty sa počas veslovania nepočítajú nahor ani nadol.

Riešenie:
Skontrolujte, či sú káble displeja správne pripojené.

Ak sa váš problém nevyriešil alebo nie je popísaný, obráťte sa na predajcu Flow Fitness, u ktorého ste tento výrobok zakúpili.

5.4 Záruka

Záruku poskytuje distribútor spoločnosti Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u k t o r é h o ste výrobok zakúpili. Kontaktné informácie nájdete na tomto odkaze: https://www.flowfitness.com/en/dealers/.

Dovozcom a distribútorom pre Českú a Slovenskú republiku je spoločnosť Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 - Krč
ID: 052 54 175 DIC: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