Yarra m



Návod k obsluze

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 Obsluha počítače 15
4.3 Skladování 19
4.4 Údržba 20

5. Obecné informace 21
5.1 Tréninkový plán 21
5.2 Servisní rozkres 23
5.3 Průvodce řešením problémů 26

6. Záruka 27
5.4 Záruka 27

1. Důležité informace

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 135 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.

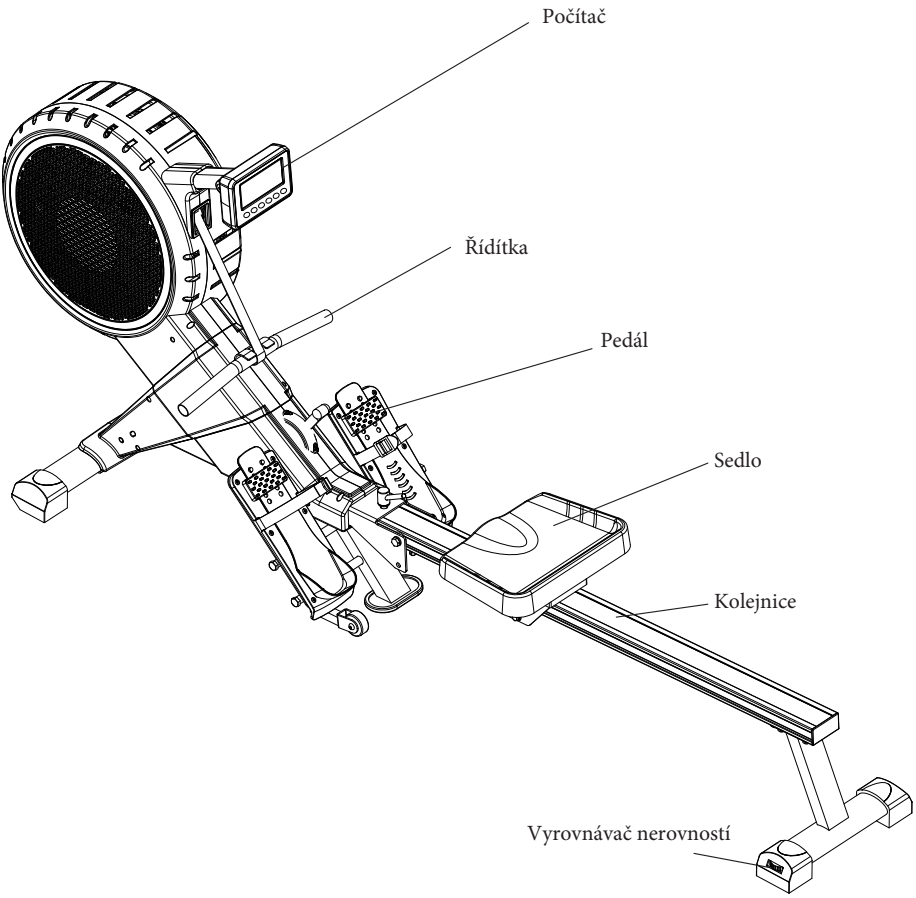
2. Úvod

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, abyste jej mohli používat bezpečně a efektivně.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné tréninky.

2.1 Důležité součásti



2.2 Specifikace

Délka:	235 cm
Výška:	54 cm
Šířka:	93 cm
Hmotnost:	34.5 kg

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 spodní 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.

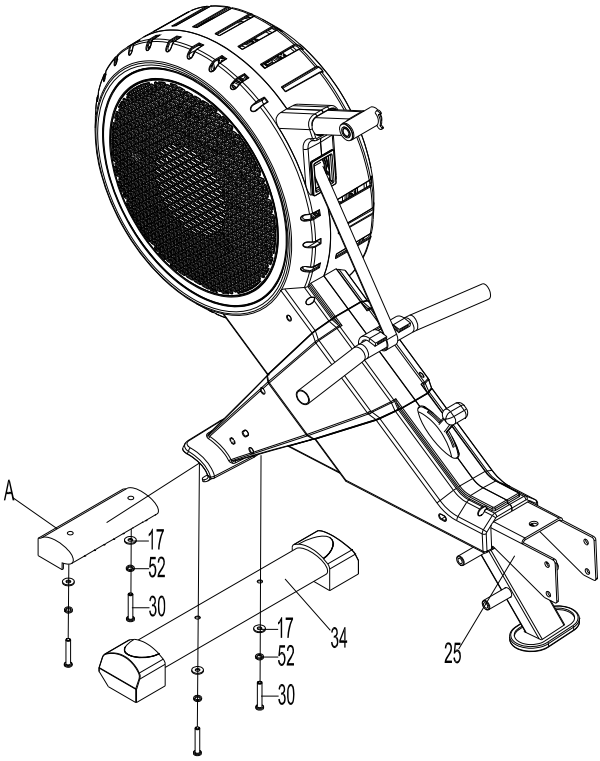
4.1 Montáž

Nejprve vyjměte všechny součásti z krabic a položte hlavní rám na zem s dostatečným okolním prostorem pro snadnou a bezpečnou montáž.

Montážní sada
Všechny nástroje a spojovací prvky jsou součástí montážní sady, jak je znázorněno níže.

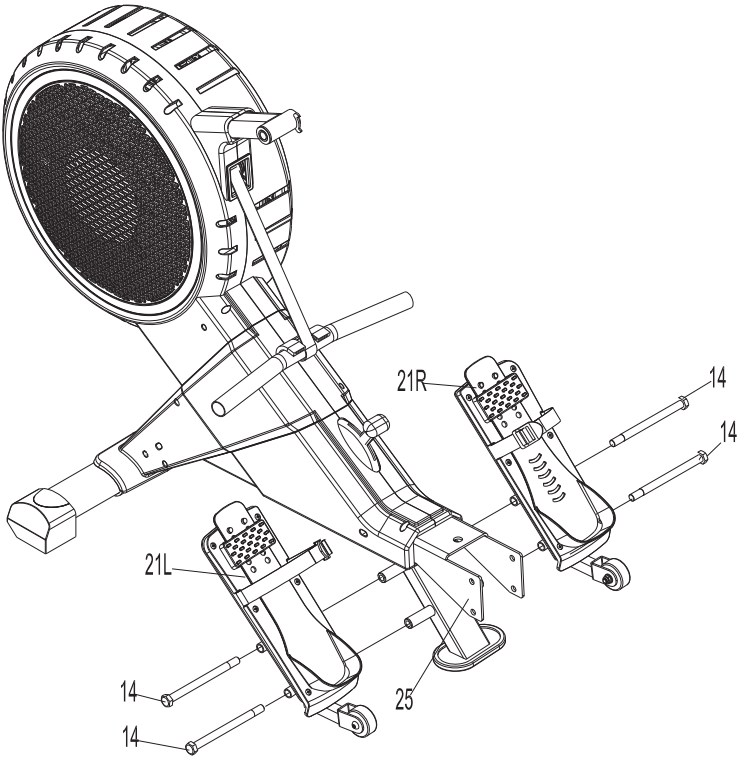
Krok 1

1. Odstraňte plastový transportní stabilizátor (A) z hlavního rámu (25) odstraněním šroubů (30), pružných podložek (52) a podložek (17). Plastový transportní stabilizátor (A) lze vyhodit do koše. Šrouby a podložky budete potřebovat pro další krok.
2. Sestavte přední stabilizátor (34) utažením 2x šroubů (30), pružných podložek (52) a podložek (17). Pevně utáhněte všechny šrouby.



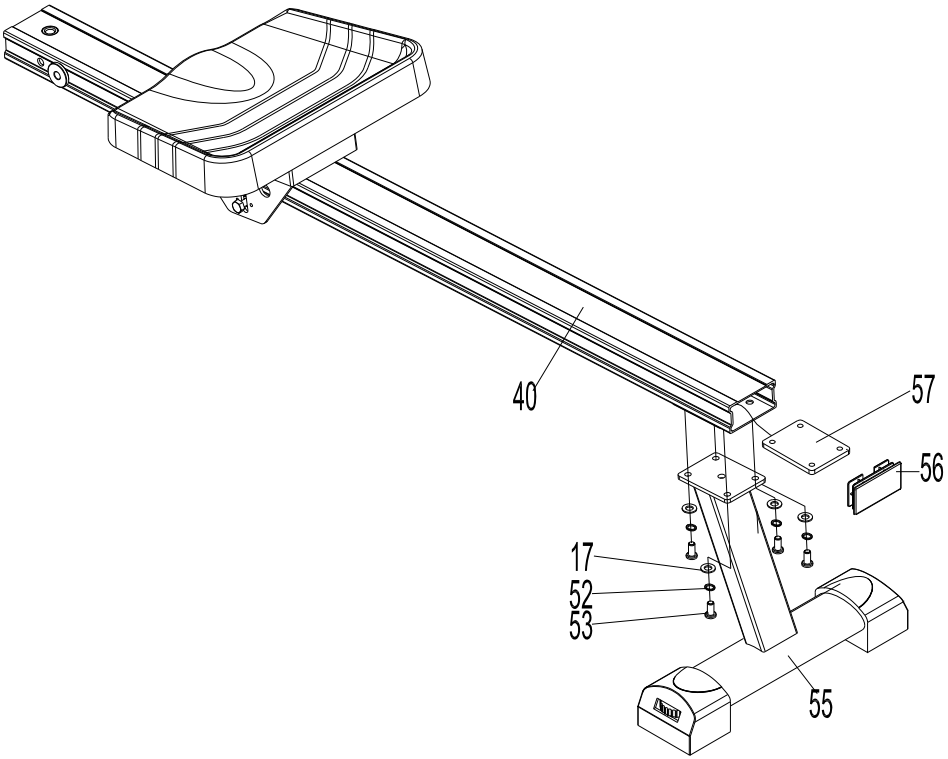
Krok 2

1. Připevněte pravý pedál (21R) k hlavnímu rámu (25) pomocí 2 šroubů (14).
2. Namontujte levý pedál (21L) k hlavnímu rámu (25) pomocí 2 šroubů (14).
3. Pevně utáhněte všechny šrouby.



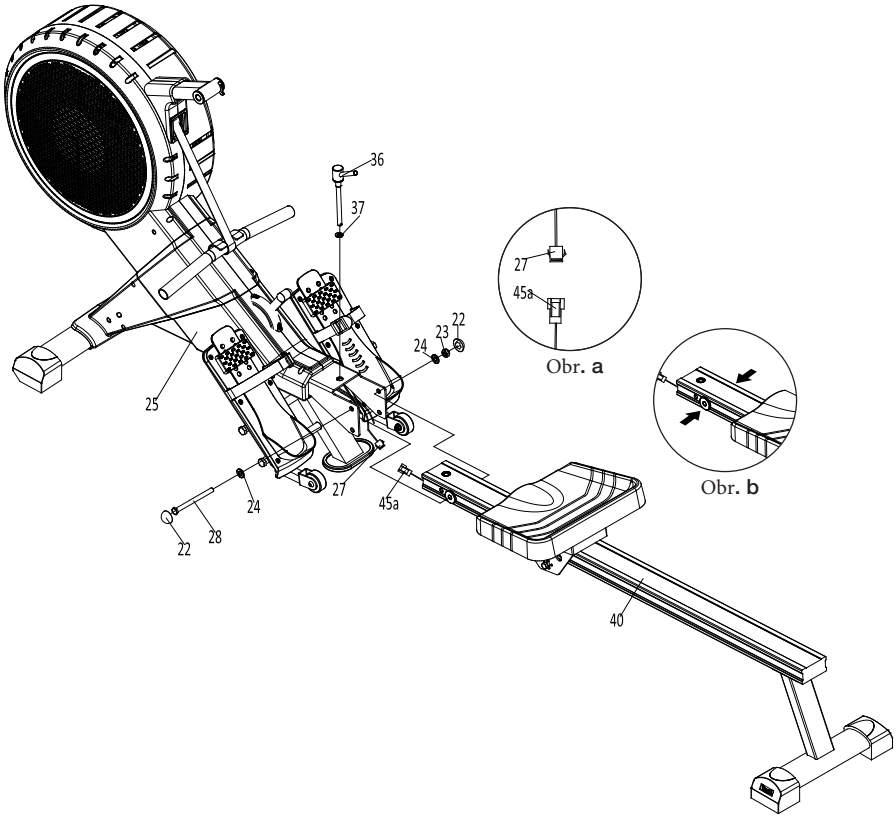
Krok 3

1. Umístěte kovový držák (57) na vnitřní stranu hliníkové lišty (40).
2. Namontujte zadní stabilizátor (55) na kolejnici (40) a držák (57) pomocí 4 šroubů (53), pružných podložek (52) a podložek (17).
3. Umístěte koncovku (40) na konec hliníkové lišty (40).



Krok 4

1. V tomto kroku bude sestava kolejnice připojena k hlavnímu rámu. Před připojením těchto částí je však nutné připojit kabely snímače tepové frekvence. Připojte kabely (27) a (45a) podle obrázku níže.
2. Před montáží kolejnice umístěte distanční sloupek uvnitř kolejnice, jak je znázorněno na obrázku b.
3. Nyní namontujte hliníkovou lištu (40) k hlavnímu rámu (25) pomocí upevňovacího šroubu (28), podložek (24) a samojistné matice (23). Tento šroub příliš neutahujte. Po zajištění kolejnice nasaďte koncové krytky (22) na hlavu šroubu a matici.
4. Zajistěte kolejnici upevňovacím šroubem (36) s podložkou (37). Pevně utáhněte šroub.

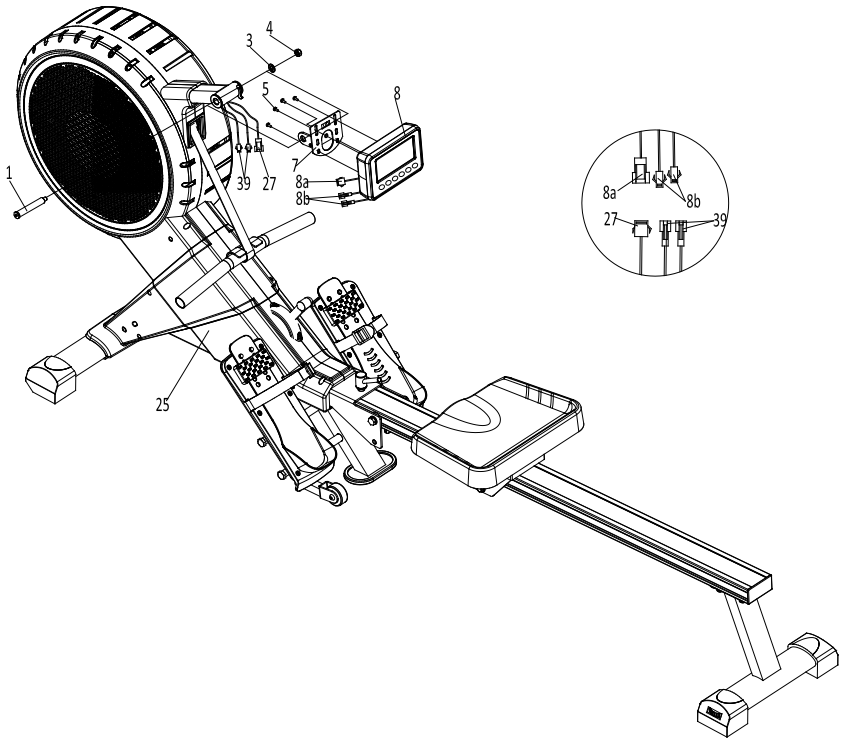


Obr. **a**

Obr. **b**

Krok 5

1. Namontujte konzolu počítače (7) k hlavnímu rámu (25) pomocí upevňovacího šroubu (1) s podložkou (3) a samojistnou maticí (4).
2. Před montáží počítače (8) do držáku počítače (7) vyšroubujte čtyři šrouby ze zadní části počítače. Protáhněte všechny tři kabely do otvoru v držáku počítače a poté utáhněte čtyři odstraněné šrouby a nainstalujte počítač (8) na držák počítače (7).
3. Propojte kabely (8a) a 2x (8b) od počítače (8) ke kabelům (27) a 2x (39) od hlavního rámu.
4. Veslovací trenažér Yarra je nyní připraven k použití.



4.2 Obsluha počítače



Recovery
Analyzuje vaši výdrž na základě obnovy srdeční frekvence. Funguje pouze s volitelným hrudním pásem.

Reset
Resetuje aktuální hodnoty, návrat do tréninkové nabídky. Stisknutím a podržením restartuje počítač.

Start / Stop
Zahájí, pozastaví nebo zastaví trénink.

Enter
Potvrdí vybranou hodnotu. Výběr hodnoty v hlavním okně během tréninku.

Down / Up
Nastavení cílových hodnot. Navigace mezi programy v tréninkové nabídce.

Hodnoty na displeji

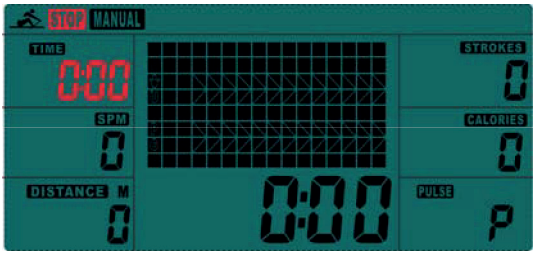
Okno	Funkce
TIME / 500M	Uplynulý nebo zbývající čas tréninku v závislosti na zvoleném programu. Průměrný čas na 500 m
SPM	Počet záběrů za minutu
DISTANCE	Uplynulá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na zvoleném programu
STROKES / TOTAL	Uplynulé nebo zbývající tahy v závislosti na zvoleném programu/celkový počet tahů
CALORIES	Spálené kalorie
PULSE	Srdeční frekvence (počet tepů za minutu), máte-li nasazený hrudní pás.

První použití
Počítač funguje na dvě AA baterie. Po vložení baterií se displej automaticky zapne a zazní zvukový signál. Po aktivaci počítače lze nastavit aktuální datum a čas. Hodnoty lze nastavit stisknutím tlačítek UP a DOWN. Stisknutím klávesy ENTER potvrďte aktuální hodnotu a pokračujte.



1. Čas (v hodinách)
2. Čas (v minutách)
3. Rok
4. Měsíc
5. Den
6. Můžete také nastavit budík. Pokud nechcete nastavit budík, pokračujte stisknutím klávesy ENTER.
7. Stiskněte **START / STOP** pro vstup do tréninkové nabídky.

Tréninková nabídka a obecné použití
V tréninkové nabídce můžete vybrat manuální a závodní program. Zvolte program stisknutím tlačítek UP a DOWN. Vybraný program začne blikat.



Stisknutím klávesy ENTER potvrďte a nastavte tréninkový program. Během tréninku můžete v hlavním okně nastavit preferovanou hodnotu tréninku. Stisknutím START / STOP pozastavíte trénink. Znovu stiskněte START / STOP, abyste nepřestali cvičit nebo stiskněte RESET pro ukončení tréninku.

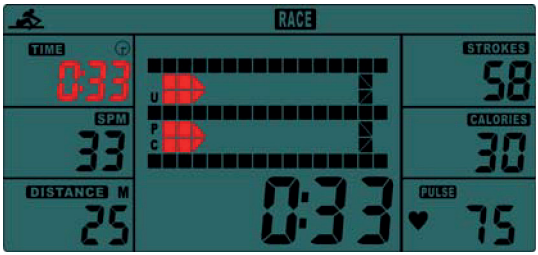
Quick start (rychlý start)
Stisknutím tlačítka START/STOP můžete přímo začít cvičit. Všechny tréninkové hodnoty se budou načítat od nuly.

Manuální program
Pomocí manuálního programu můžete nastavit jednu nebo více cílových hodnot. Zvolte manuální program v tréninkové nabídce stisknutím tlačítek UP a DOWN. Stisknutím klávesy ENTER nastavíte cílové hodnoty.

1. Nastavte cílový čas stisknutím tlačítek UP a DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER.
2. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte cílovou vzdálenost a potvrďte klávesou ENTER.
3. Nastavte cílové tahy stisknutím tlačítek UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER.
4. Nastavte cílové spálené kalorie stisknutím tlačítek UP a DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER.
5. Nastavte cílovou tepovou frekvenci stisknutím tlačítek UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER.
6. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START / STOP.

Všechny nastavené cílové hodnoty se sníží. Trénink je ukončen, když cílové hodnoty dosáhnou nuly. Zazní zvukový signál, který vás upozorní, že jste dosáhli cíle a trénink končí. Stisknutím tlačítka UP a DOWN můžete procházet souhrnem tréninku. Stisknutím RESET se vrátíte do tréninkového menu.

Race (závod)
S trenažérem Yarra můžete virtuálně závodit s počítačem. Stisknutím tlačítek UP a DOWN vyberte program závodu. Stisknutím klávesy ENTER upravte nastavení závodu.



1. Vyberte požadovanou úroveň (L01-L15) pomocí tlačítek UP a DOWN. Potvrďte klávesou ENTER
2. Nastavte vzdálenost závodu pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER.
3. Stisknutím START / STOP zahájíte závod.

Na obrazovce jsou dvě veslovací dráhy. Pokuste se porazit virtuálního soupeře ve spodním pruhu. Závod je ukončen, když jedna z lodí dosáhne cíle.

Počítač nyní zobrazí vítěze (PC nebo vy jako uživatel). Stisknutím tlačítka START / STOP se vrátíte do tréninkové nabídky nebo stisknutím tlačítka RESET.



Test Recovery
Po tréninku můžete zkontrolovat svou výdrž provedením testu RECOVERY. Test funguje pouze při použití hrudního pásu Flow Fitness (není součástí balení). Přímým stisknutím tlačítka RECOVERY můžete provést test. Odpočítávání začne od 00:60 do 00:00. Přestaňte veslovat a sedněte si, dokud neuplyne 60 sekund.

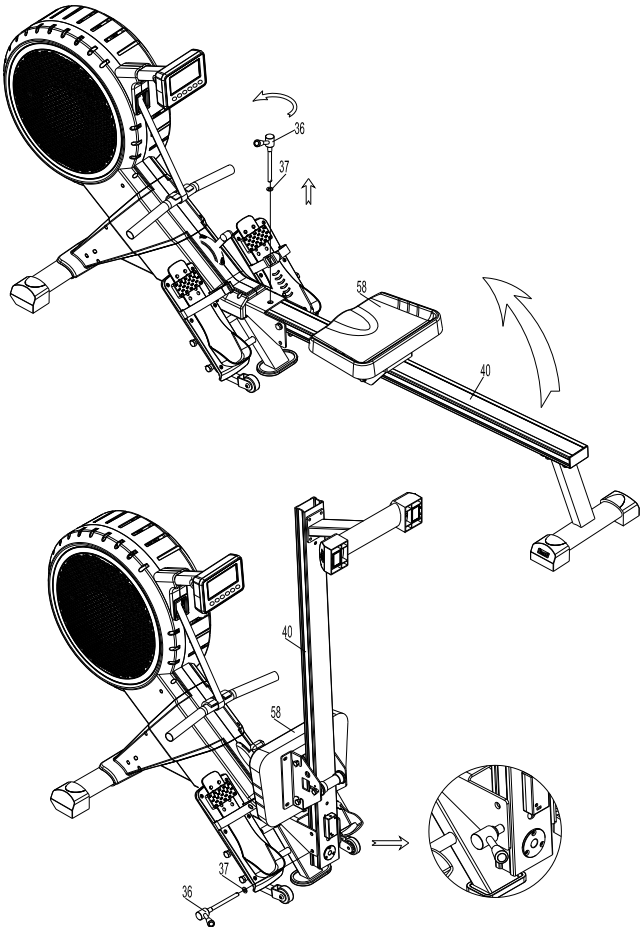
Po dokončení testu se na obrazovce objeví kód mezi F1 a F6. Kód reaguje na úroveň vaší zdatnosti, viz níže.

F1: Excelentní
F2: Dobrý
F3: Průměrný
F4: Podprůměrný
F5: Špatný
F6: Velmi špatný/nesprávné měření

Důležité:
1. Test RECOVERY se spustí až po zjištění srdeční frekvence. Pro správné měření nasaďte volitelný hrudní pás dle pokynů.
2. Vaše výdrž je založena na čase, ve kterém se vaše srdeční frekvence vrátí na klidovou úroveň. Program RECOVERY lze proto provést pouze po intenzivním tréninku, kdy hodnota tepové frekvence dosáhne alespoň 150 úderů za minutu.

4.3 Skladování

Pro snadné skladování lze trenažér Yarra složit. Pro sklopení povolte aretační šroub (36), poté zatáhněte za šroub s podložkou (37) a sklopte kolejnici do vzpřímené polohy. Když je kolejnice ve vzpřímené poloze, zajistěte kolejnici na místě umístěním aretačního šroubu (36) s podložkou (37) do otvoru v boční části rámu trenažéru, jak je znázorněno na obrázku níže.



Pro rozložení trenažéru vyjměte šroub (36) s podložkou (37) ze strany trenažéru. Opatrně veďte kolejnici dolů a poté upevněte šroub (36) podložkou (37) a pevně utáhněte.

4.4 Údržba

Kovové a plastové části výrobku lze vyčistit pomocí Flow Fitness Shine and Protect. Před opětovným použitím však zkontrolujte, zda jsou všechny součásti zcela suché. Flow Fitness doporučuje utahovat matice a šrouby, kontrolovat a upevňovat otočné body jednou za šest týdnů. K upevnění použijte nástroj dodávaný s výrobkem. Aby nedošlo ke zbytečnému opotřebení, lze trenažér používat pouze uvnitř a v suchém prostředí.

5.1 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.

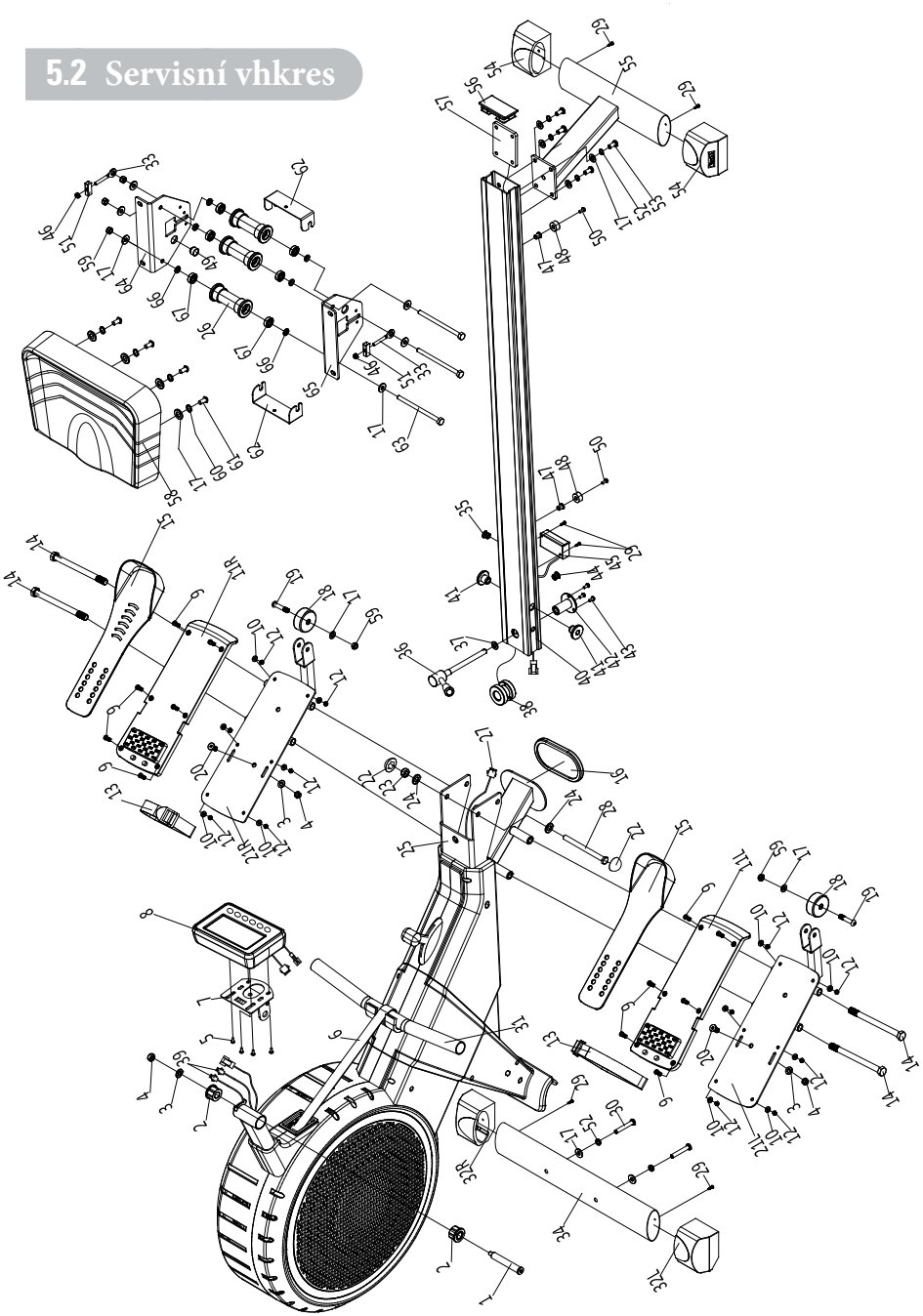
Plán na 9. týden a dále
Cvičte na 90 % své maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.
Zahřátí 5-10 minut.
Trénink 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 10 minut.
Opakujte trénink 2x-3x.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

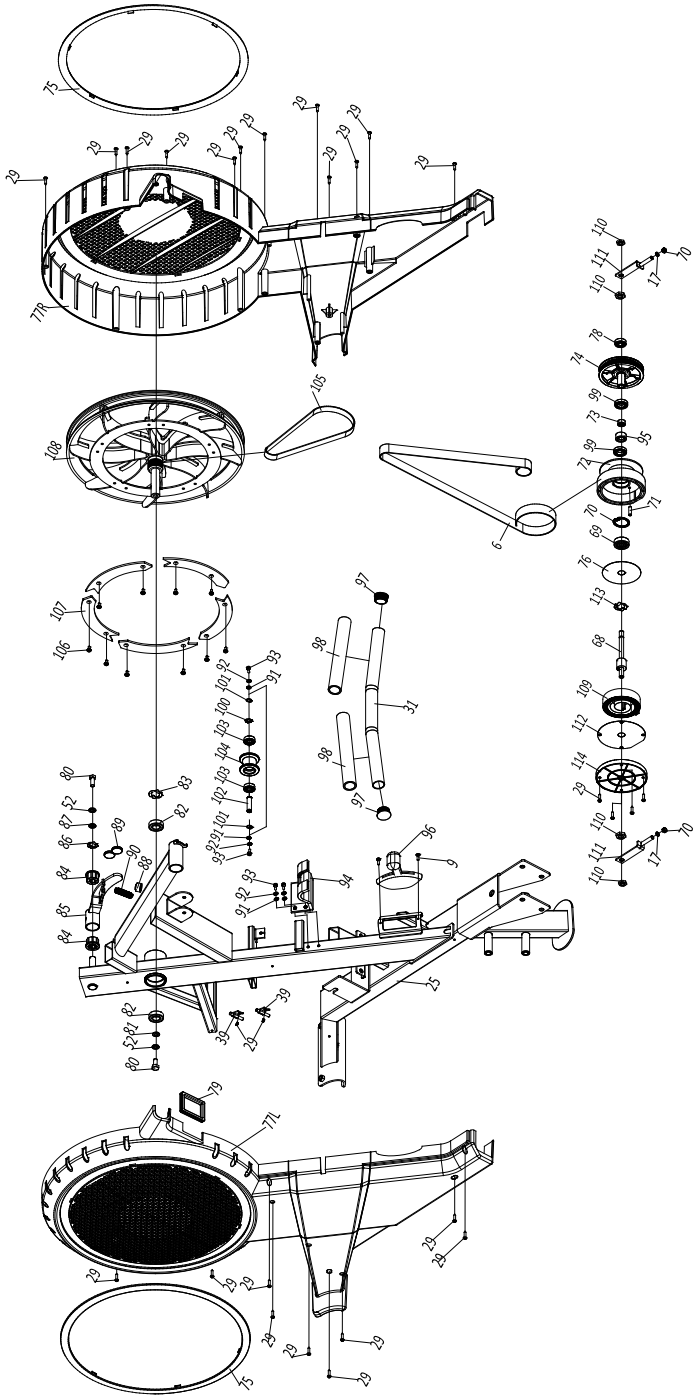
Tréninkový plán pro hubnutí
(navazující na úvodní tréninkový plán)

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 vhkres





Č.	Popis	Číslo	Č.	Popis	Č.
1	Krokový šroub	1	60	Pružná podložka	4
2	Objímka hřídele	2	61	Šestihranný šroub	4
3	Podložka	1	62	Blok U	2
4	Nylonová matice	3	63	Šestihranný šroub	3
5	Šroub s křížovou hlavou	4	64	Sestava podpěry sedla	1
6	Řemen	1	65	Podpěra sedla	1
7	Podpěra displeje	1	66	Objímka kola	6
8	Displej	1	67	Ložisko 608Z	6
9	Šroub s křížovou hlavou	14	68	Hřídel řemenového kola	3
10	Podložka	12	69	Ložisko 6300-2RS	1
11	Blok pro upevnění opěrky nohou	2	70	Obvodový kroužek pro otvor	1
12	Nylonová matice M5	12	71	Upevňovací hřídel řemene	1
13	Upevňovací řemen	2	72	Třecí řemenové kolo	1
14	Šestihranný šroub	4	73	Jednosměrné ložisko	1
15	Opěrka nohou	2	74	Pásové kolo	1
16	Gumová podložka	1	75	Spona	2
17	Podložka	20	76	PC deska	1
18	Kolečko	2	77L/R	Kryt řetězu	2
19	Imbusový šroub	2	78	Ložisko 6000-2RS	1
20	Šroub se zápustnou hlavou M8x20	2	79	Gumový těsnicí kroužek	1
21L/R	Podpěra opěrky nohou	2	80	Šestihranný šroub	2
22	Kulová koncovka	2	81	Podložka	1
23	Nylonová matice	1	82	Ložisko 6004-2RS	2
24	Podložka	2	83	Vlnitá podložka	1
25	Hlavní rám	1	84	Objímka hřídele	2
26	Kolo	3	85	Magnetická deska	1
27	Kmenový drát	1	86	Vlnitá podložka	1
28	Šestihranný šroub	1	87	Podložka	1
29	Šroub ST	33	88	Pouzdro pružiny	1
30	Šroub s imbusovou hlavou	2	89	Kulatý magnet	2
31	Řídítka	1	90	Tlačná pružina	1
32L/R	Koncovka předního stabilizátoru	2	91	Podložka	4
33	Nastavovací šroub řetězu	2	92	Pružná podložka	4
34	Přední stabilizátor	1	93	Šroub hlavy válců	4
35	Držák drátu	1	94	Montážní deska na řídítka	1
36	Rukojeť	1	95	Ložiskový kroužek	1
37	Podložka	1	96	Regulátor odporu	1
38	Posilovací sloupek	1	97	Kulatá koncovka	2
39	Senzorový drát	2	98	Pěna	1
40	Hliníková vodicí lišta	1	99	Ložisko 16003-2RS	2
41	Objímka vodicí lišty	2	100	Vlnitá podložka	1
42	Omezený sloupek	1	101	Kroužek hřídele	2
43	Šroub se zápustnou hlavou	3	102	Housenkový hřídel	1
44	Držák drátu	1	103	Ložisko 6000-ZZ	1
45	Impulzní skříňka	1	104	Řemenová kladka	1
46	Nylonová matice M6	2	105	Multi-V řemen	1
47	Matice	2	106	Šroub	5
48	Podložka	2	107	Hliníková deska	1
49	Kulatý magnet	1	108	Magnetické vzduchové kolo	1
50	Šroub hlavy válce s imbusovým šroubem	2	109	Pružina	1
51	U sedadlo	2	110	Šestihranná tenká matice	4
52	Pružná podložka	8	111	Šroub pro nastavení řetězu L	1
53	imbusový šroub	4	112	Kryt PC	1
54	Nastavitelná koncovka	2	113	Vlnitá podložka	1
55	Zadní stabilizátor	1	114	Vnější konec řemenového kola	1
56	Hliníková koncovka vodicí lišty	1	115	PC deska	1
57	Deska s maticí	1	116	Vinutá pružina	1
58	Sedlo	1	117	Hřídel řemenového kola	1
59	Nylonová matice M8	5			

5.3 Průvodce řešením problémů

Problém:
Během tréninku se z trenažéru ozývá pípání nebo škrábání.

Řešení:
Pípání nebo škrábání jsou většinou způsobeny nárazem nebo poškrábáním plastového krytu na kovový rám. Řešením tohoto problému je nastříkat tyto komponenty WD40. WD40 je k dispozici v železářstvích.

Problém:
LCD displej je slabý.

Řešení:
Vyměňte baterie.

Problém:
Počítač nezobrazuje nebo zobrazuje špatně váš srdeční tep.

Řešení:
Pokud není při používání hrudního pásu zobrazován srdeční tep, zkontrolujte následující:

- Je hrudní pás kódovaný? Kódované hrudní pásy na našem trenažéru nefungují. Hrudní pás musí být „kompatibilní s Polarem“ a vysílat signál 5 Hz.

- Přečetli jste si příručku k použití hrudního pásu? Je důležité, aby senzory byly navlhčené pro lepší kontakt s pokožkou.

- Jsou baterie správně vložené a nabité?

- Je hrudní pás dostatečně utažený kolem hrudníku?

Problém:
Když vesluji, není signál. Hodnoty se nepočítají nahoru ani dolů.

Řešení:
Zkontrolujte, zda jsou kabely displeje správně připojeny.

Problém:
Skládání kolejnice je těžké, kolejnici nelze složit plynule.

Řešení:
Uvolněte šroub 28 v montážním kroku 4, dokud se kolejnice nepohybuje hladce.

Pokud váš problém není popsán výše a vyřešen, obraťte se na prodejce fitness, u kterého jste výrobek 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

Yarra m



Návod na obsluhu

www.flowfitness.com/en

Obsah

1. Dôležité informácie **30**
1.1 Zdravie 30
1.2 Bezpečnosť 30

2. Úvod **32**
2.1 Dôležité komponenty 33
2.2 Špecifikácie 33

3. Fitness **34**
3.1 Tréning srdcovej frekvencie 34
3.2 Zahriatie a upokojenie 36

4. Použitie **37**
4.1 Montáž 37
4.2 Ovládanie počítača 42
4.3 Skladovanie 46
4.4 Údržba 47

5. Všeobecné informácie **48**
5.1 Tréningový plán 48
5.2 Servisný výkres 50
5.3 Príručka na odstraňovanie porúch 53

6. Záruka **54**
5.4 Záruka 54

1. Dôležité informácie

1.1 Zdravie

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

- O vhodnej úrovni cvičenia sa poraďte s odborníkom.
- Ak sa počas cvičenia vyskytnú 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 tejto príručke.

- Pred použitím tohto výrobku skontrolujte, či funguje tak, ako má. V prípade poruchy alebo závady okamžite prerušte tréning 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 135 kg.

- Počas tréningu sa vždy uistite, že je okolo trenažéra voľný priestor aspoň jeden meter.

- Do žiadneho otvoru trenažéra nestrkajte žiadne predmety.

- Deti a domáce zvieratá držte 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 povinný zabezpečiť, aby sa všetci používatelia oboznámili s upozorneniami a pokynmi uvedenými 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.

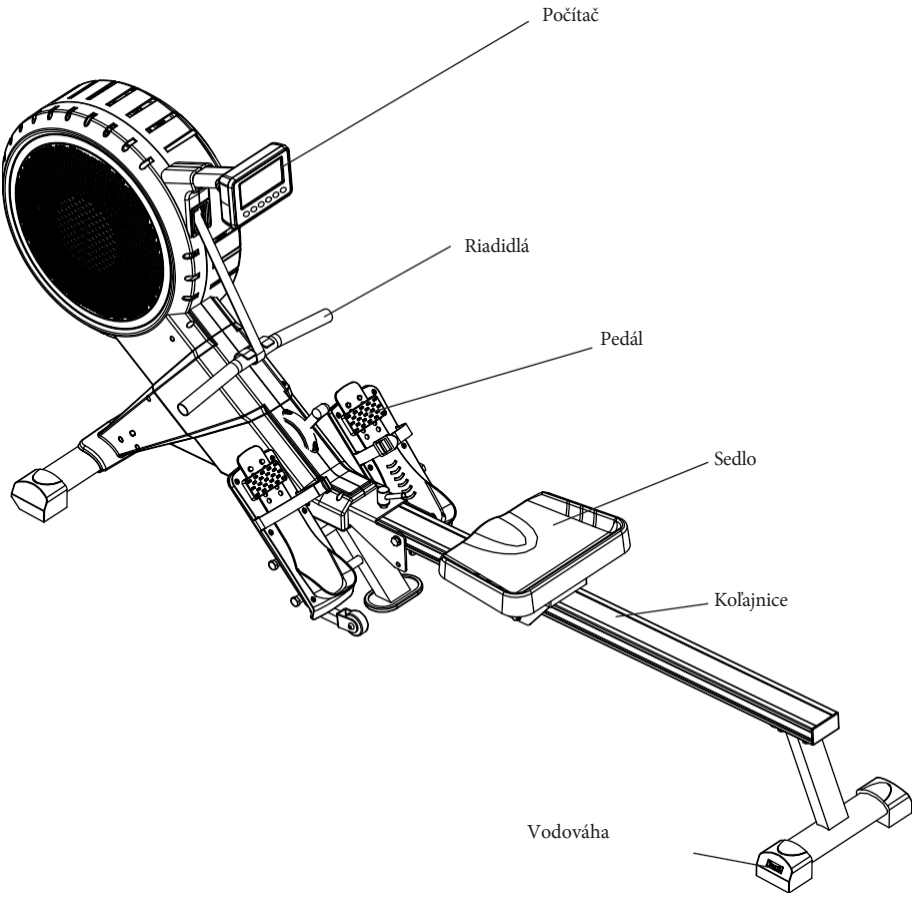
2. Úvod

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, aby ste ho mohli používať bezpečne a efektívne.

Spoločnosť Flow Fitness vám praje úspešné a príjemné cvičenie.

2.1 Dôležité súčasti



2.2 Špecifikácie

Dĺžka:	235 cm
Výška:	54 cm
Šírka:	93 cm
Hmotnosť:	34,5 kg

Vo všeobecnosti možno fitnes opísať 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 srdcovej frekvencie

Počas cvičenia je dôležité monitorovať srdcovú frekvenciu, ktorá má zásadný význam 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 f r e k v e n c i a 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 f r e k v e n c i e .

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 z v y č a j n e vyberá energiu, ktorú spaľuje rýchlo: sacharidy. Keďže zásoby sacharidov sú obmedzené, nemôžete cvičiť dlho. Pri tréningu s nízkou intenzitou telo zvyčajne použije dlhodobý zdroj energie: tuk. Keďže ten sa v tele ukladá vo veľkom m n o ž s t v e , 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 s a mali s n a ž i ť udržať, ak chcete schudnúť. Ak chcete zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste s a s n a ž i ť udržiavať hodnoty v pravom stĺpci.

Vek	Úbytok hmotnosti (údery za minútu) 60%	Zlepšenie vytrvalosti (údery 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

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.



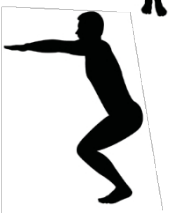
Pretiahnutie šije
Nakloňte hlavu doprava. Podržte ju jednu sekundu, aby ste cítili, že si naťahujete svaly na ľavej strane krku. To isté urobte aj na druhej strane, vpredu a vzadu. Opakujte dva alebo trikrát.



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. Cvik 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
Posaďte sa na zem s pravou nohou vystretou pred sebou 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.

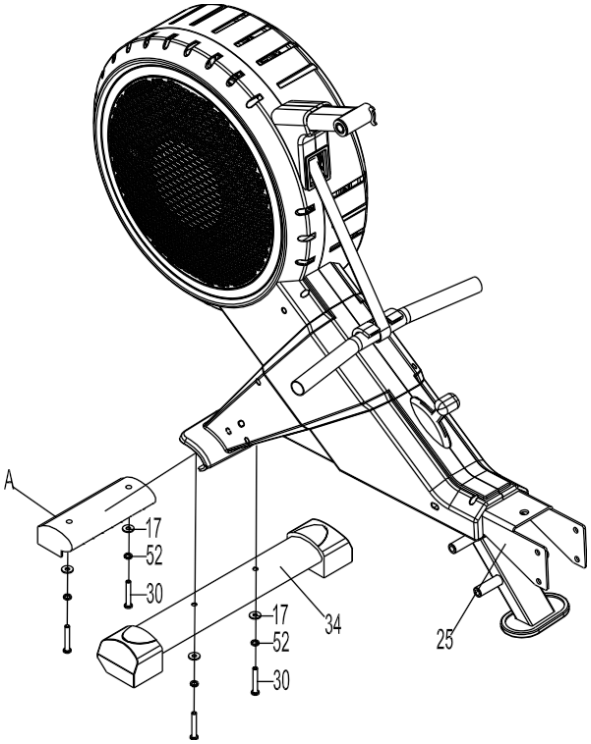
4.1 Montáž

Najprv vyberte všetky komponenty zo škatúľ a hlavný rám umiestnite na zem s dostatočným okolitým priestorom na jednoduchú a bezpečnú montáž.

Montážna súprava
Všetky nástroje a spojovací materiál sú súčasťou montážnej súpravy, ako je uvedené nižšie.

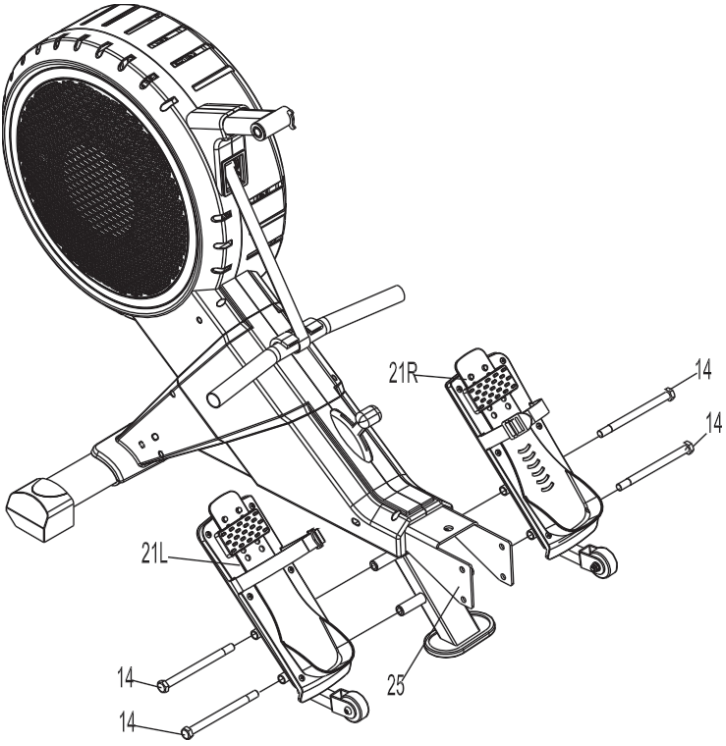
Krok 1

1. Odstráňte plastový prepravný stabilizátor (A) z hlavného rámu (25) odstránením skrutiek (30), pružných podložiek (52) a podložiek (17). Plastový prepravný stabilizátor (A) môžete vyhodiť do odpadu. Skrutky a podložky budete potrebovať na ďalší krok.
2. Zostavte predný stabilizátor (34) utiahnutím 2x skrutiek (30), pružných podložiek (52) a podložiek (17). Všetky skrutky pevne utiahnite.



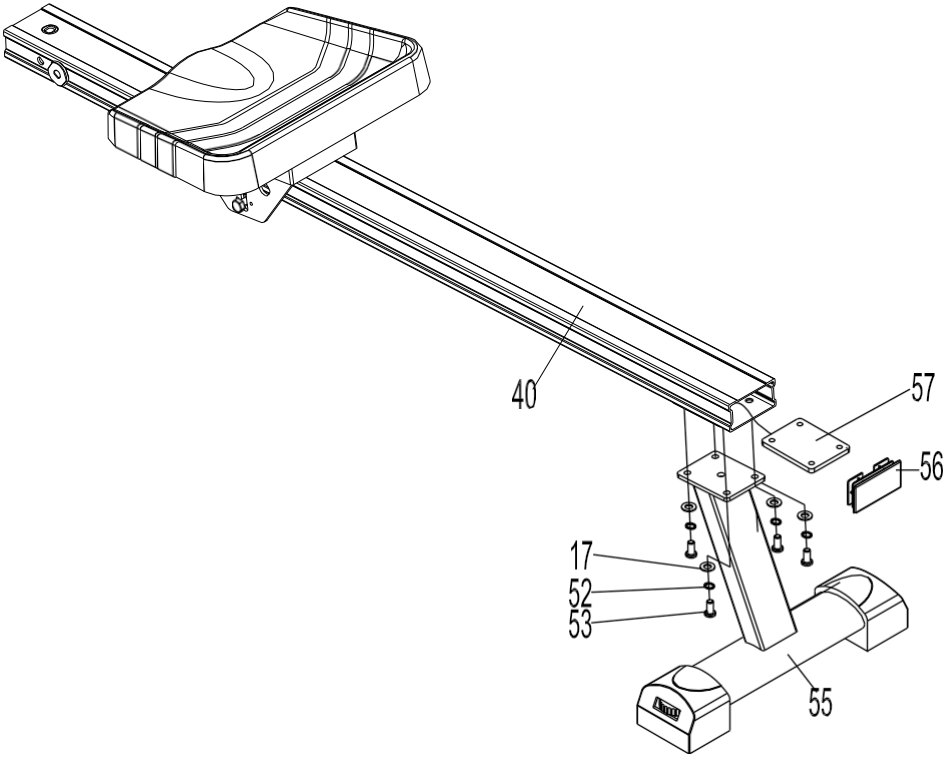
Krok 2

1. Pripevnite pravý pedál (21R) k hlavnému rámu (25) pomocou 2 skrutiek (14).
2. Pripevnite ľavý pedál (21L) k hlavnému rámu (25) pomocou 2 skrutiek (14).
3. Všetky skrutky pevne utiahnite.



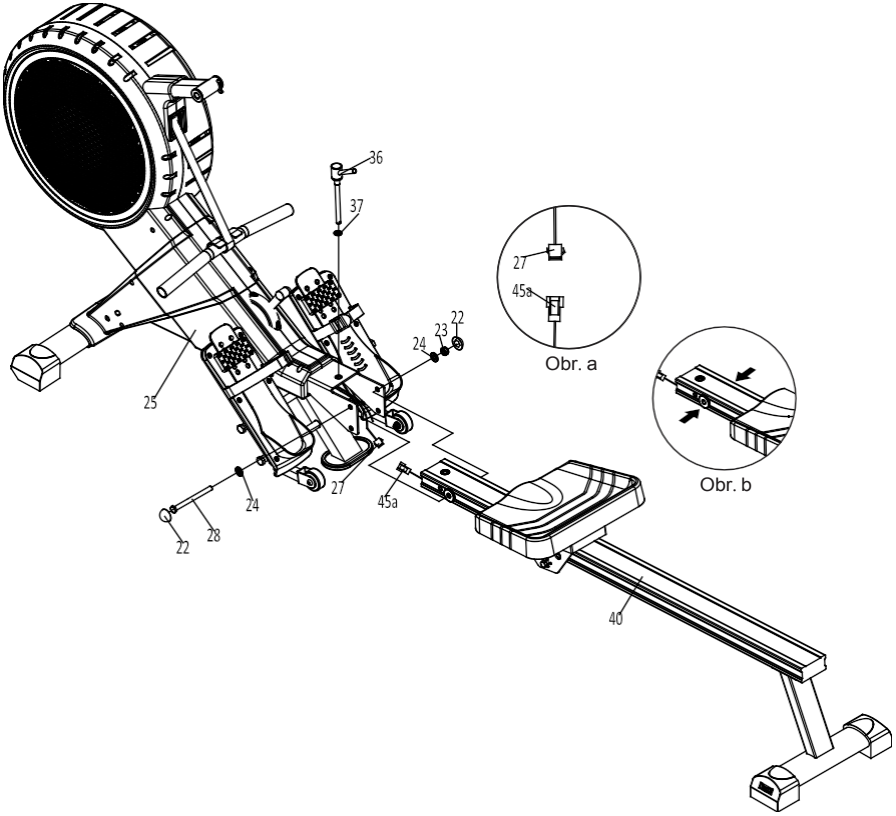
Krok 3

1. Umiestnite kovovú konzolu (57) na vnútornú stranu hliníkovej tyče (40).
2. Namontujte zadný stabilizátor (55) na lištu (40) a konzolu (57) pomocou 4 skrutek (53), pružné podložky (52) a podložky (17).
3. Nasaďte koncovú krytku (40) na koniec hliníkovej lišty (40).



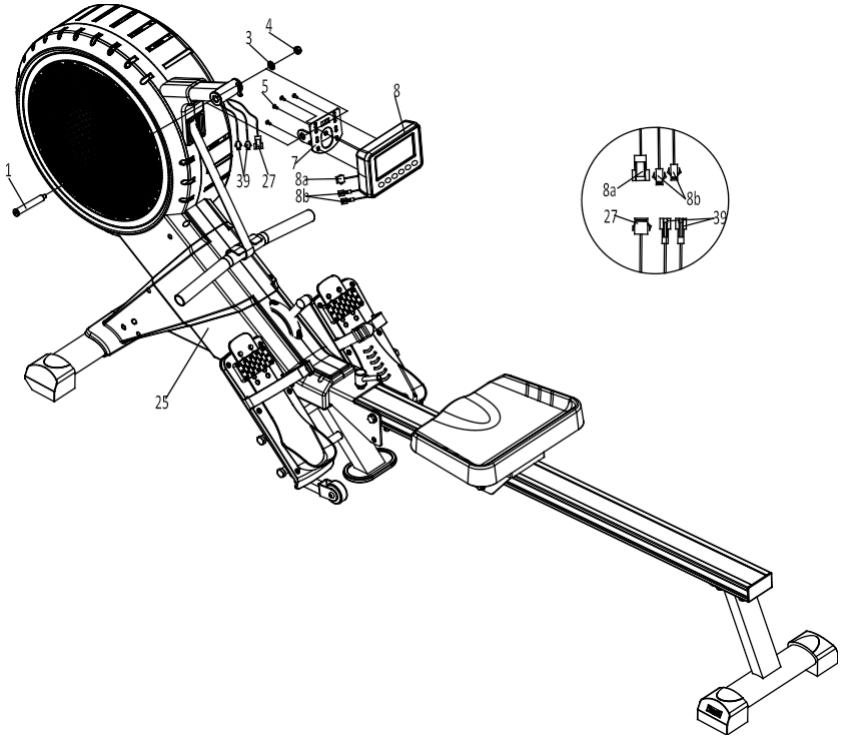
Krok 4

1. V tomto kroku bude zostava koľajnice pripevnená k hlavnému rámu. Pred pripojením týchto častí však treba pripojiť káble snímača srdcovej frekvencie. Káble (27) a (45a) pripojte tak, ako je znázornené na obrázku nižšie.
2. Pred montážou koľajnice umiestnite dištančný stĺpik do vnútra koľajnice, ako je znázornené na obrázku b.
3. Teraz namontujte hliníkovú koľajnicu (40) na hlavný rám (25) pomocou upevňovacej skrutky (28), podložiek (24) a samosvornej matice (23). Túto skrutku príliš neutiahnite. Po upevnení koľajnice nasaďte koncové krytky (22) na hlavu skrutky a maticu.
4. Upevnite koľajnicu pomocou upevňovacej skrutky (36) a podložky (37). Pevne utiahnite skrutku.



Krok 5

1. Pripevnite držiak počítača (7) k hlavnému rámu (25) pomocou upevňovacej skrutky (1) s podložkou (3) a samojistiacou maticou (4).
2. Pred montážou počítača (8) na držiak počítača (7) odstráňte štyri skrutky zo zadnej časti počítača. Pretiahnite všetky tri káble cez otvor v držiaku počítača, potom utiahnite štyri odstránené skrutky a nainštalujte počítač (8) na držiak počítača (7).
3. Pripojte káble (8a) a 2x (8b) z počítača (8) ku káblom (27) a 2x (39) z hlavného rámu.
4. Veslovací trenažér Yarra je teraz pripravený na použitie.



4.2 Obsluha počítača



Recovery
Analyzuje vašu vytrvalosť na základe obnovy srdcovej frekvencie. Funguje len s voliteľným hrudným pásom.

Reset
Vynuluje aktuálne hodnoty a vráti sa do ponuky tréningu. Stlačením a podržaním reštartujete počítač.

Start / Stop
Spustí, pozastaví alebo zastaví tréning.

Enter
Potvrdí zvolenú hodnotu. Vyberie hodnotu v hlavnom okne počas tréningu.

Down / Up
Nastavuje cieľové hodnoty. Prechádza medzi programami v ponuke tréningu.

Hodnoty na displeji

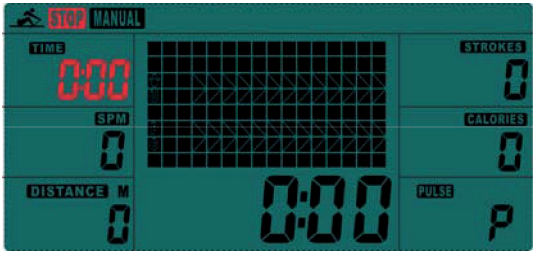
Okno	Funkcia
TIME / 500M	Uplynulý alebo zostávajúci čas tréningu v závislosti od zvoleného programu.
SPM	Priemerný čas na 500 m Počet záberov za minútu
DISTANCE	Uplynulá alebo zostávajúca vzdialenosť v závislosti od zvoleného programu
STROKES / TOTAL	Uplynulé alebo zostávajúce údery v závislosti od zvoleného programu / celkový počet úderov
CALORIES	Spálené kalórie
PULSE	Tepová frekvencia (počet úderov za minútu), ak máte nasadený hrudný pás.

Prvé použitie
Počítač funguje na dve batérie AA. Po vložení batérií sa displej automaticky zapne a ozve sa zvukový signál. Po aktivácii počítača je možné nastaviť aktuálny dátum a čas. Hodnoty je možné nastaviť stláčaním tlačidiel UP a DOWN. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte aktuálnu hodnotu a pokračujte ďalej.



1. Čas (v hodinách)
2. Čas (v minútach)
3. Rok
4. Mesiac
5. Deň
6. Môžete tiež nastaviť budík. Ak nechcete nastaviť budík, pokračujte stlačením tlačidla ENTER.
7. Stlačením tlačidla **START / STOP** vstúpte do tréningového menu.

Tréningové menu a všeobecné používanie
V tréningovom menu môžete vybrať manuálny a pretekársky program. Program vyberiete stlačením tlačidiel UP a DOWN. Vybraný program začne blikať.



Stlačením tlačidla ENTER potvrďte a nastavte tréningový program. Počas tréningu môžete v hlavnom okne nastaviť preferovanú tréningovú hodnotu. Stlačením tlačidla START / STOP pozastavíte tréning. Opätovným stlačením tlačidla START / STOP pokračujte v tréningu alebo stlačením tlačidla RESET ukončite tréning.

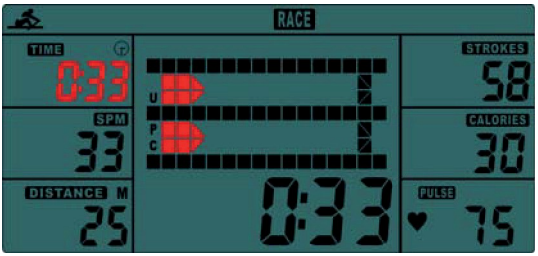
Rýchly štart
Stlačením tlačidla START/STOP môžete začať priamo cvičiť. Všetky tréningové hodnoty sa načítajú od začiatku.

Manuálny program
Pomocou manuálneho programu môžete nastaviť jednu alebo viac cieľových hodnôt. Manuálny program vyberte v tréningovej ponuke stlačením tlačidiel UP a DOWN. Stlačením tlačidla ENTER nastavte cieľové hodnoty.

1. Cieľový čas nastavte stláčaním tlačidiel UP a DOWN, potvrďte tlačidlom ENTER.
2. Nastavte cieľovú vzdialenosť pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrďte tlačidlom ENTER.
3. Nastavte cieľové zdvihy stláčaním tlačidiel UP a DOWN, potvrďte tlačidlom ENTER.
4. Stlačením tlačidiel UP a DOWN nastavte cieľové množstvo spálených kalórií, potvrďte tlačidlom ENTER.
5. Cieľovú tepovú frekvenciu nastavte stláčaním tlačidiel UP a DOWN a potvrďte tlačidlom ENTER.
6. Stlačením tlačidla START/STOP spustite tréning.

Všetky nastavené cieľové hodnoty sa znížia. Tréning sa ukončí, keď cieľové h o d n o t y dosiahnu nulu. Ozve sa zvukový signál, ktorý vás informuje, že ste dosiahli cieľovú hodnotu a tréning sa skončil. Stláčaním tlačidiel UP (hore) a DOWN (dole) môžete prechádzať súhrn tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do ponuky tréningu.

Race (závod)
S trénerom Yarra môžete virtuálne pretekať s počítačom. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN vyberte pretekársky program. Stlačením tlačidla ENTER upravte nastavenia závodu.



1. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte požadovanú úroveň (L01-L15). Potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
2. Nastavte vzdialenosť pretekov pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrďte tlačidlom ENTER.
3. Stlačením tlačidla START / STOP spustite závod.

Na obrazovke sú dve veslovacie dráhy. Pokúste sa poraziť virtuálneho súpera v dolnej dráhe. Preteky sa skončia, keď jedna z lodí dosiahne cieľovú čiaru.

Počítač teraz zobrazí víťaza (počítač alebo vy ako používateľ). Stlačením tlačidla START/STOP sa vrátite do tréningovej ponuky alebo stlačte tlačidlo RESET.



Test Recovery

Po tréningu si môžete skontrolovať svoju vytrvalosť vykonaním testu RECOVERY. Test funguje len pri použití hrudného pásu Flow Fitness (nie je súčasťou dodávky).
Test môžete vykonať priamym stlačením tlačidla RECOVERY. Odpočítavanie sa začne od 00:60 do 00:00. Prestaňte veslovať a sadnite si, kým neuplynie 60 sekúnd.

Po dokončení testu sa na obrazovke zobrazí kód v rozsahu F1 až F6. Kód reaguje na úroveň vašej kondície, pozri nižšie.

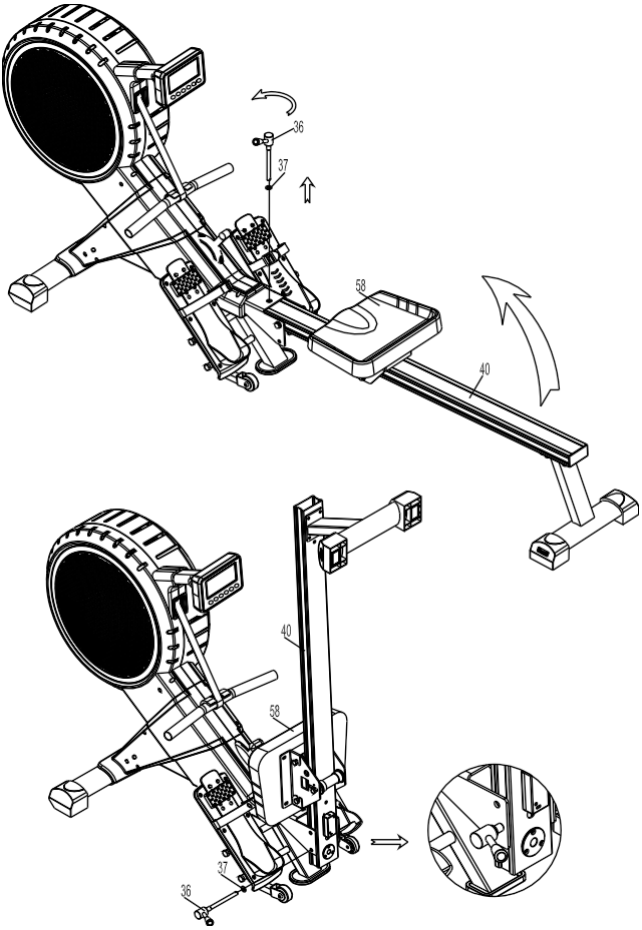
F1: Výborná
F2: dobrá
F3: priemerná
F4: podpriemerná
F5: slabá
F6: Veľmi zlé/nesprávne meranie

Dôležité:

1. Test RECOVERY sa spustí až po zistení srdcovej frekvencie. Pre správne meranie noste voliteľný hrudný pás podľa pokynov.
2. Vaša výdrž je založená na čase, za ktorý sa vaša srdcová frekvencia vráti na pokojovú úroveň. Preto sa program RECOVERY môže vykonať až po intenzívnom tréningu, keď hodnota srdcovej frekvencie dosiahne aspoň 150 úderov za minútu.

4.3 Skladovanie

Trenažér Yarra sa dá zložiť na jednoduché uskladnenie. Ak ho chcete zložiť, uvoľnite poistnú skrutku (36), potom vytiahnite skrutku s podložkou (37) a sklopte koľajnicu do zvislej polohy. Keď je koľajnica vo zvislej polohe, zaistite ju na mieste umiestnením poistnej skrutky (36) s podložkou (37) do otvoru na boku rámu trenažéra, ako je znázornené na obrázku nižšie.



Ak chcete demontovať trenažér, odstráňte skrutku (36) s podložkou (37) zo strany trenažéra. Opatrne veďte koľajnicu nadol a potom zaistite skrutku (36) s podložkou (37) a pevne utiahnite.

4.4 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.

5.1 Tréningový plán

Počiatočný plán

Plán na 1. a 2. týždeň
Cvičte pri 60 % svojej 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 plán, ktorý zlepší vašu vytrvalosť. Oba tréningové plány nájdete na nasledujúcich stranách.

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

Plán pre 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.
Tréning 7 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Cvičenie 5 minút.
Kľudový tréning 1 minúta.
Upokojenie 5 minút.

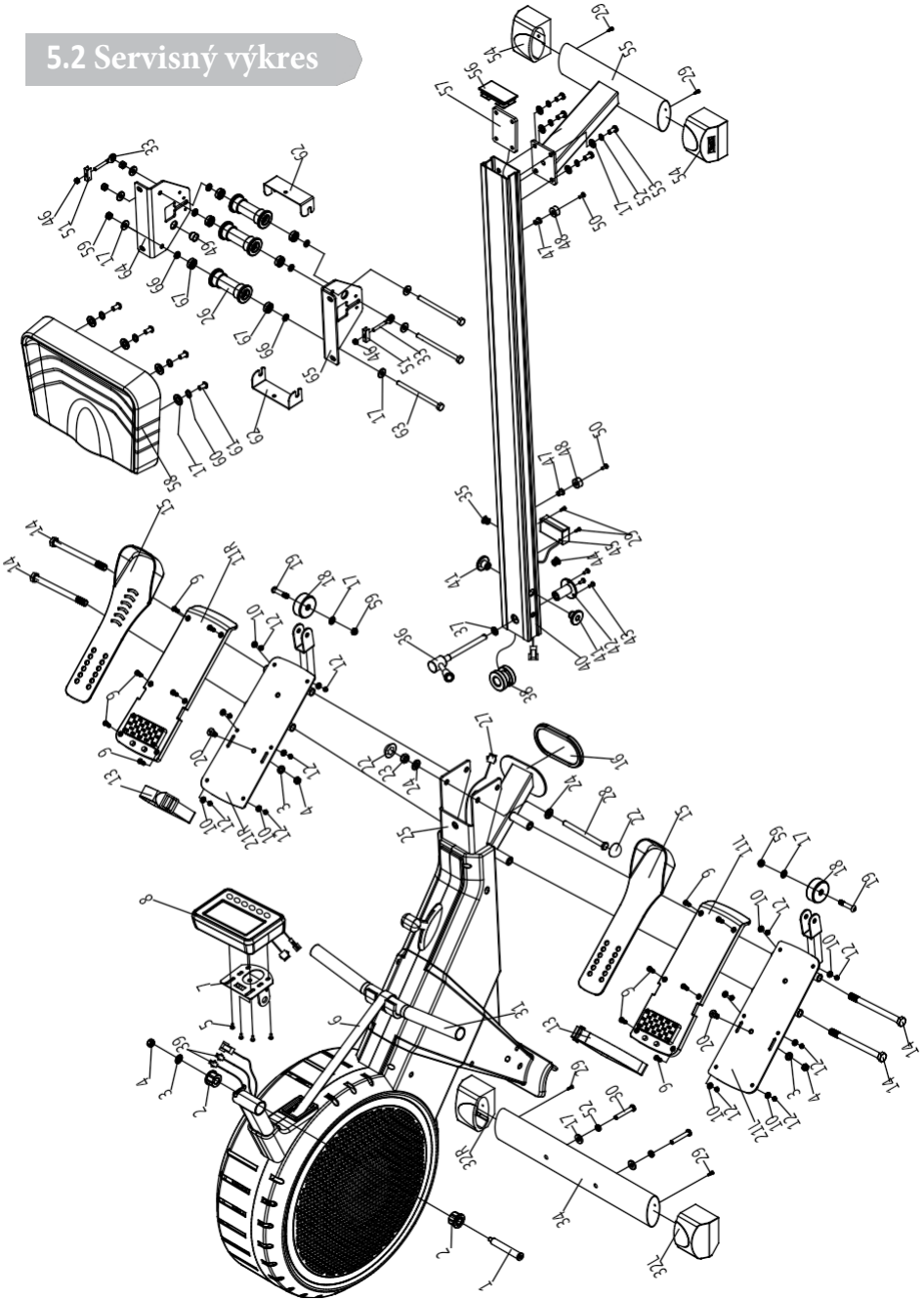
Plán na 9. týždeň a ďalšie týždne
Cvičte pri 90 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5-10 minút.
Cvičenie 10 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Tréning 10 minút. Tréning
opakujte 2x-3x. Kľudový
tréning 1 minúta.
Upokojenie 5 minút.

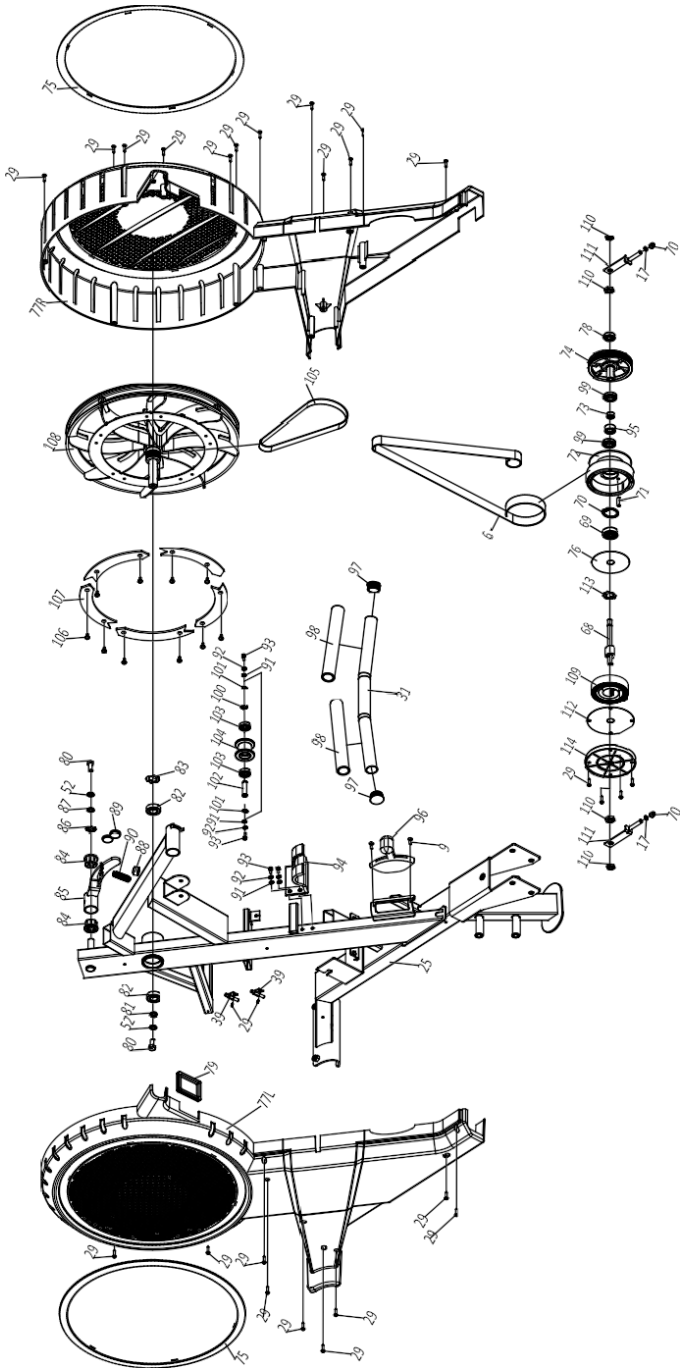
Tréningový plán na chudnutie (podľa úvodného tréningového plánu)

Plán na 7. a 8. týždeň
Cvičte pri 60 % maximálnej srdcovej f r e k v e n c i e . 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 f r e k v e n c i e . Maximálne 6-krát týždenne.
Rozcvička 5-10 minút.
Cvičenie 10 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Tréning 10 minút. Tréning
opakujte 2x-3x. Kľudový
tréning 1 minúta.
Upokojenie 5 minút.

5.2 Servisný výkres





5. Všeobecné informácie

Č.	Popis	Číslo	Č.	Popis	Číslo
1	Kroková skrutka	1	60	Pružná podložka	4
2	Objímka hriadeľa	2	61	Šesťhranná skrutka	4
3	Podložka	1	62	Blok U	2
4	Nylonová matica	3	63	Šesťhranná skrutka	3
5	Skrutka s krížovou hlavou	4	64	Zostava podpery sedla	1
6	Pás	1	65	Podpera sedla	1
7	Podpera displeja	1	66	Objímka kolieska	6
8	Displej	1	67	Ložisko 608Z	6
9	Krížová skrutka s hlavou	14	68	Hriadeľ remeňového kolesa	3
10	Podložka	12	69	Ložisko 6300-2RS	1
11	Blok na upevnenie opierky nôh	2	70	Obvodový krúžok pre otvor	1
12	Nylonová matica M5	12	71	Hriadeľ na upevnenie remeňa	1
13	Fixačný pás	2	72	Koliesko trecieho pásu	1
14	Šesťhranná skrutka	4	73	Jednosmerné ložisko	1
15	Opierka na nohy	2	74	Pásové koleso	1
16	Gumová podložka	1	75	Spona	2
17	Podložka	20	76	PC doska	1
18	Koleso	2	77L/R	Kryt reťaze	2
19	Skrutka s imbusom	2	78	Ložisko 6000-2RS	1
20	Skrutka so zápustnou hlavou M8x20	2	79	Gumový tesniaci krúžok	1
21L/R	Podpora opierky nôh	2	80	Šesťhranná skrutka	2
22	Koncový uzáver gule	2	81	Podložka	1
23	Nylonová matica	1	82	Ložisko 6004-2RS	2
24	Podložka	2	83	Vlnitá podložka	1
25	Hlavný rám	1	84	Objímka hriadeľa	2
26	Koleso	3	85	Magnetická doska	1
27	Kmeňový drôt	1	86	Vlnitá podložka	1
28	Šesťhranná skrutka	1	87	Podložka	1
29	Skrutka ST	33	88	Puzdro pre pružinu	1
30	Skrutka s imbusovou hlavou	2	89	Okrúhly magnet	2
31	Riadidlá	1	90	Tlačná pružina	1
32L/R	Koncový kryt predného stabilizátora	2	91	Podložka	4
33	Skrutka na nastavenie reťaze	2	92	Pružná podložka	4
34	Predný stabilizátor	1	93	Skrutka hlavy valcov	4
35	Držiak drôtu	1	94	Upevňovacia doska riadidiel	1
36	Kľučka	1	95	Ložiskový kruh	1
37	Podložka	1	96	Regulátor odporu	1
38	Posilňovací stĺpec	1	97	Okrúhly koncový uzáver	2
39	Drôt snímača	2	98	Pena	1
40	Hliníková vodiaca lišta	1	99	Ložisko 16003-2RS	2
41	Objímka vodiacej lišty	2	100	Vlnitá podložka	1
42	Obmedzený stĺpec	1	101	Hriadeľový krúžok	2
43	Zápustná skrutka	3	102	Hriadeľ pásového kolesa	1
44	Držiak drôtu	1	103	Ložisko 6000-ZZ	1
45	Impulzná skrinka	1	104	Pásová remenica	1
46	Nylonová matica M6	2	105	Multi-V remeň	1
47	Matica	2	106	Skrutka	5
48	Vankúšik	2	107	Hliníková doska	1
49	Okrúhly magnet	1	108	Magnetické vzduchové koleso	1
50	Skrutka hlavy valca s imbusom	2	109	Pružina	1
51	U sedadlo	2	110	Šesťhranná tenká matica	4
52	Pružná podložka	8	111	L skrutka na nastavenie reťaze	1
53	Skrutka s imbusom	4	112	Kryt PC	1
54	Nastaviteľná koncovka	2	113	Vlnitá podložka	1
55	Zadný stabilizátor	1	114	Vonkajšia koncovka kolesa pásu	1
56	Koncový kryt hliníkovej vodiacej lišty	1	115	PC doska	1
57	Doska s maticou	1	116	Vinutá pružina	1
58	Sedlo	1	117	Hriadeľ kolesa pásu	1
59	Nylonová matica M8	5			

5.3 Sprievodca riešením problémov

Problém:
Počas tréningu sa z trenažéra ozýva pípanie alebo škrabanie.

Riešenie: Trenažér sa zapína a vypína:
Pípanie alebo škrabanie je zvyčajne spôsobené tým, že plastový kryt naráža na kovový rám alebo ho poškriabe. Riešením tohto problému je postriekanie týchto komponentov prípravkom WD40. WD40 je k dispozícii v železiarstve.

Problém:
LCD displej je slabý.

Riešenie: Displej je poškodený:
Vymeňte batérie.

Problém:
Počítač nezobrazuje alebo nesprávne odčítava vašu srdcovú frekvenciu.

Riešenie:
Ak sa pri používaní hrudného pásu nezobrazuje srdcová frekvencia, skontrolujte nasledovné:

- Je hrudný pás kódovaný? Kódované hrudné pásy na našom trenažéri nefungujú. Hrudný pás musí byť "Polar kompatibilný" a musí vysielať 5 Hz signál.

- Prečítali ste si príručku k hrudnému pásu? Je dôležité, aby boli snímače navlhčené pre lepší kontakt s pokožkou.

- Sú batérie správne vložené a nabité?

- Je hrudný pás dostatočne utiahnutý okolo hrudníka?

Problém:
Keď veslujem, nemám signál. Hodnoty sa nepočítajú nahor ani nadol.

Riešenie:
Skontrolujte, či sú káble displeja správne pripojené.

Problém: Pripojte displej k displeju a zobrazte ho na displeji:
Skladanie koľajnice je ťažké, koľajnicu nemožno plynule zložiť.

Riešenie: V prípade, že je koľajnica preklopená, je možné ju preklopiť:
Uvoľnite skrutku 28 v montážnom kroku 4, kým sa lišta nebude pohybovať hladko.

Ak váš problém nie je opísaný vyššie a vyriešený, obráťte sa na predajcu fitness, u ktorého ste výrobok zakúpili.

5.4 Záruka

Záruku poskytuje distribútor 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