

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

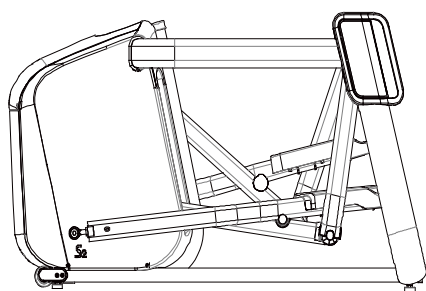
PERFORM PRO  **6i**



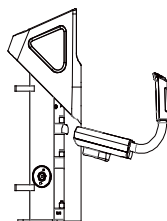
FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

SEZNAM DÍLŮ



Rám



Sloupek řídítek



Krytka řídítek



Levé řídítko



Pravé řídítko



Krytka nohy

Koncová krytka
ložiska madla

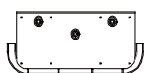
Držák konzole



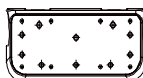
Krytka



Kryt šroubu



Rám pedálů



Pedál



Měkčení

#	Popis	Množství
1	Rám	1
2	Sloupek řídítek	1
3	Krytka řídítek	2
4	Levé řídítko	1
5	Pravé řídítko	1
6	Krytka nohy	2
7	Koncová krytka ložiska madla	2

#	Popis	Množství
8	Držák konzole	1
9	Krytka	1
10	Kryt šroubu	1
11	Rám pedálů	1
12	Pedál	1
13	Rám pedálů	1

Pro montážní proces budete potřebovat následující nástroje, které jsou součástí balení rámu:

- 5mm imbusový klíč (1)
- 6mm imbusový klíč (1)

- 8mm imbusový klíč (1)
- 150mm křížový šroubovák (1)

Příprava před montáží:

Otevřete balení a opatrně vyjměte všechny uvedené díly.

Umístěte rám a materiály na zem a zkontrolujte, zda jsou všechny díly kompletní podle přiloženého seznamu dílů.

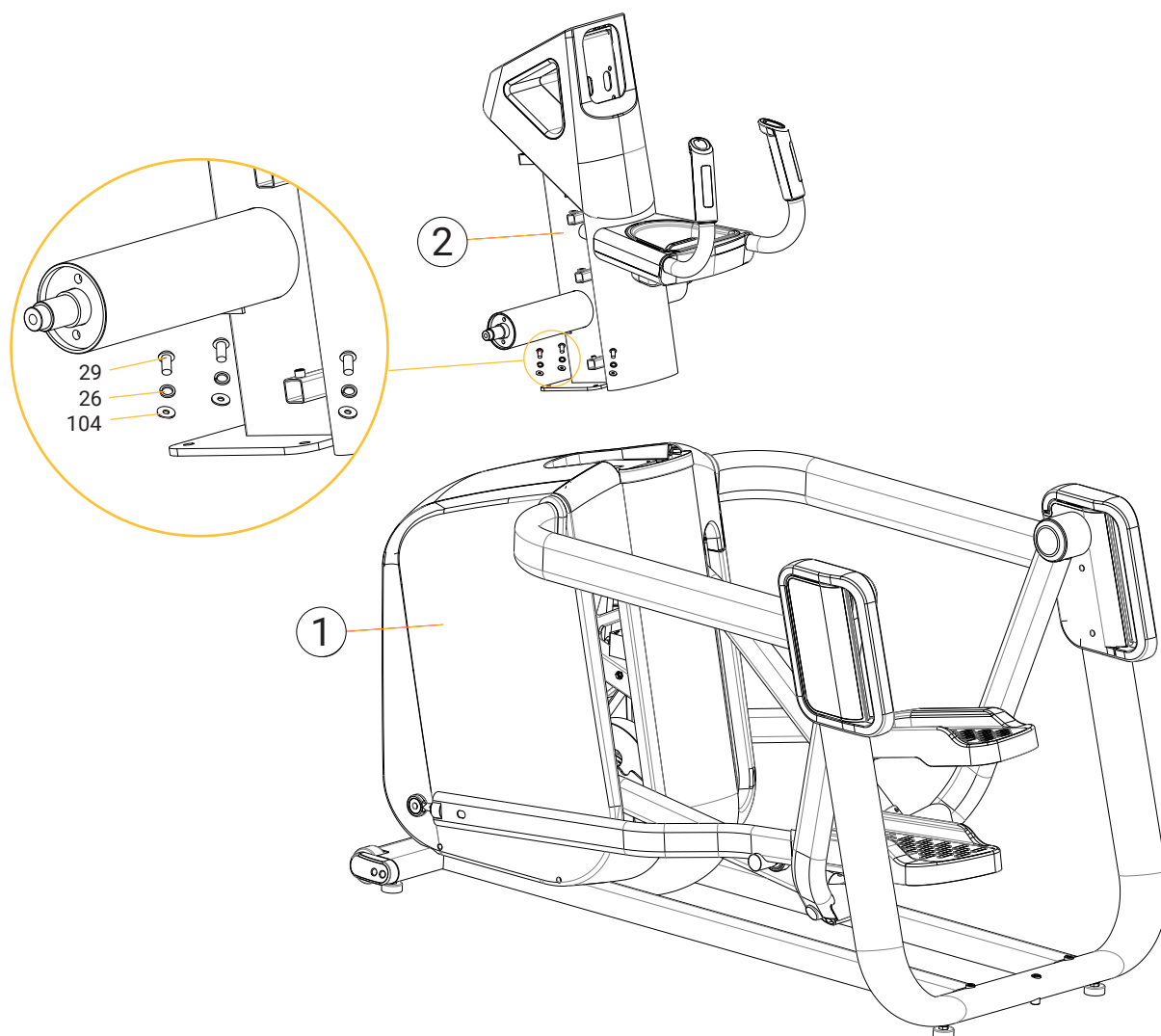
Bezpečnostní tip:

Při vyjímání rámu z krabice se doporučuje, aby při zvedání a montáži stroje pomáhaly tři nebo více osob, aby se předešlo nehodám.

KROK 1

- Otevřete sáček se šrouby č. 1:** Vyjměte všechny potřebné šrouby z sáčku 1#.
- Přípevněte sloupek řídítek k rámu:**
Použijte imbusový klíč 5 mm k přišroubování sloupku řídítek (díl 2) k rámu (díl 1):
Ujistěte se, že jsou šrouby řádně utaženy, aby bylo připojení bezpečné.

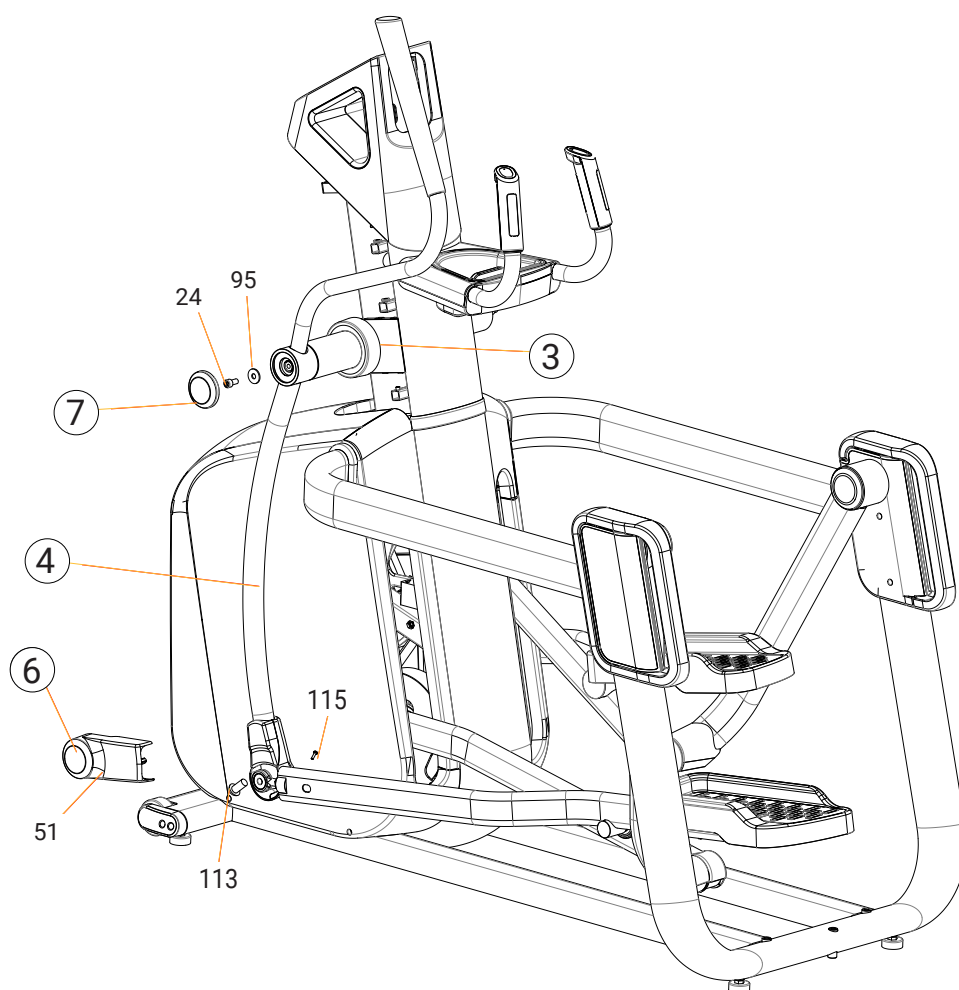
#	Popis	Množství
29	Šestihranný šroub s vnitřním šestihranem M8 x 20	4
26	Pružicí podložka 18,1 x 13,1 x 11,6	4
104	Plochá podložka 8,4 x 9,16 x 11,6	4



KROK 2

1. Otevřete sáček se šrouby č. 2:
 - Vyjměte všechny potřebné šrouby ze sáčku 2#.
2. Připevněte levý kryt řídítek:
 - Umístěte levý kryt řídítek (část 3) na hřídel opěrky rukou.
3. Vložte levé řídítko:
 - Zasuňte levé řídítko (část 4) do hřídele řídítek.
 - Pomocí šestihranného klíče 6 mm pevně upevněte řídítko.
 - Na spodním konci použijte osmihranný klíč 8 mm k upevnění.
4. Uzavřete kryt řídítek:
 - Připevněte kryt nohy (část 6) a utáhněte pětihranným klíčem 5 mm
 - Pevně zajistěte kryt ložiska řídítek (část 7).

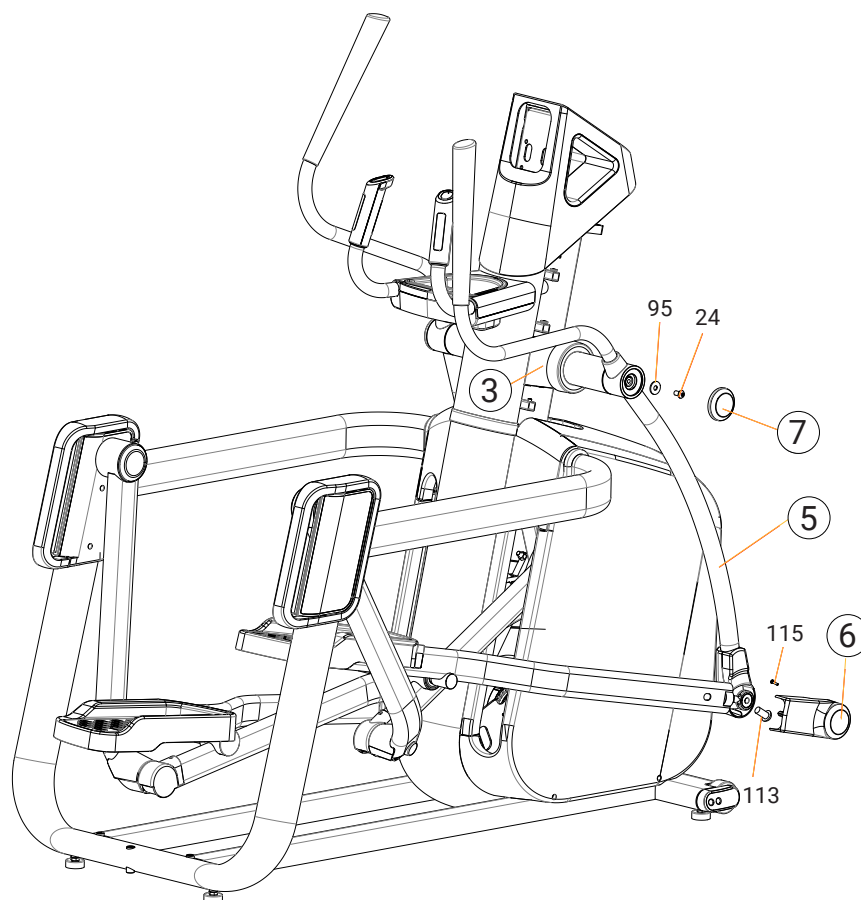
#	Popis	Množství
24	Šrouby s vnitřním šestihranem, plochá hlavice M10*20	1
95	Podložka plochá 10.5 @30*2.5	1
113	Šestihranný šroub s vnitřním šestihranem M12*40	1
115	Křížové šrouby s polokulovou hlavou M4*12	1



KROK 3

1. Otevřete sáček se šrouby č. 3: Vyjmete všechny potřebné šrouby ze sáčku 3#.
2. **Přípevněte pravý kryt řídítek:**
 - Umístěte pravý kryt řídítek (část 3) na hřidel řídítek.
3. **Vložte pravé řídítko:**
 - Zasuňte pravé řídítko (část 5) do hřídele řídítek.
 - Pomocí šestihranného klíče 6 mm pevně upevněte řídítko.
 - Na spodním konci použijte osmihranný klíč 8 mm k upevnění řídítek.
4. **Uzavřete kryt řídítek:**
 - Přípevněte kryt nohy (část 6) a utáhněte jej pětihranným klíčem 5 mm.
 - Pevně zajistěte koncovku ložiska madla (část 7).

#	Popis	Množství
24	Šrouby s vnitřním šestihranem, plochá hlavice M1D*20	1
95	Plochá podložka 10,5*6,30*12,5	1
113	Šroub s vnitřním šestihranem M12*40	1
115	Šrouby s křížovou drážkou, polokulová hlavice M4*12	1



KROK 4

Poznámka: Postup je stejný pro LED i TFT konzole.

1. Odstraňte upevňovací prvky:

Vyjměte čtyři šrouby M8 upevňující konzoli.

2. Proved'te zadní kabel:

Provlékněte zadní kabel konzole držákem konzole (část 8).

Upevněte sestavu držáku konzole k samotné konzoli.

3. Připojte kabely:

Vyjměte pryžové chrániče A (část 70) a B (část 71).

Připojte následující:

- Komunikační kabel (část 136) z části přístrojové tyče ke konzoli
- Kabel ručního snímače tepu (část 138) ke konzoli
- Kabel zkratového tlačítka odporu (část 139) ke konzoli

4. Nainstalujte konzoli:

Otevřete sáček se šrouby 4# a pomocí šroubů upevněte konzoli na sloupek řídicí (část 2).

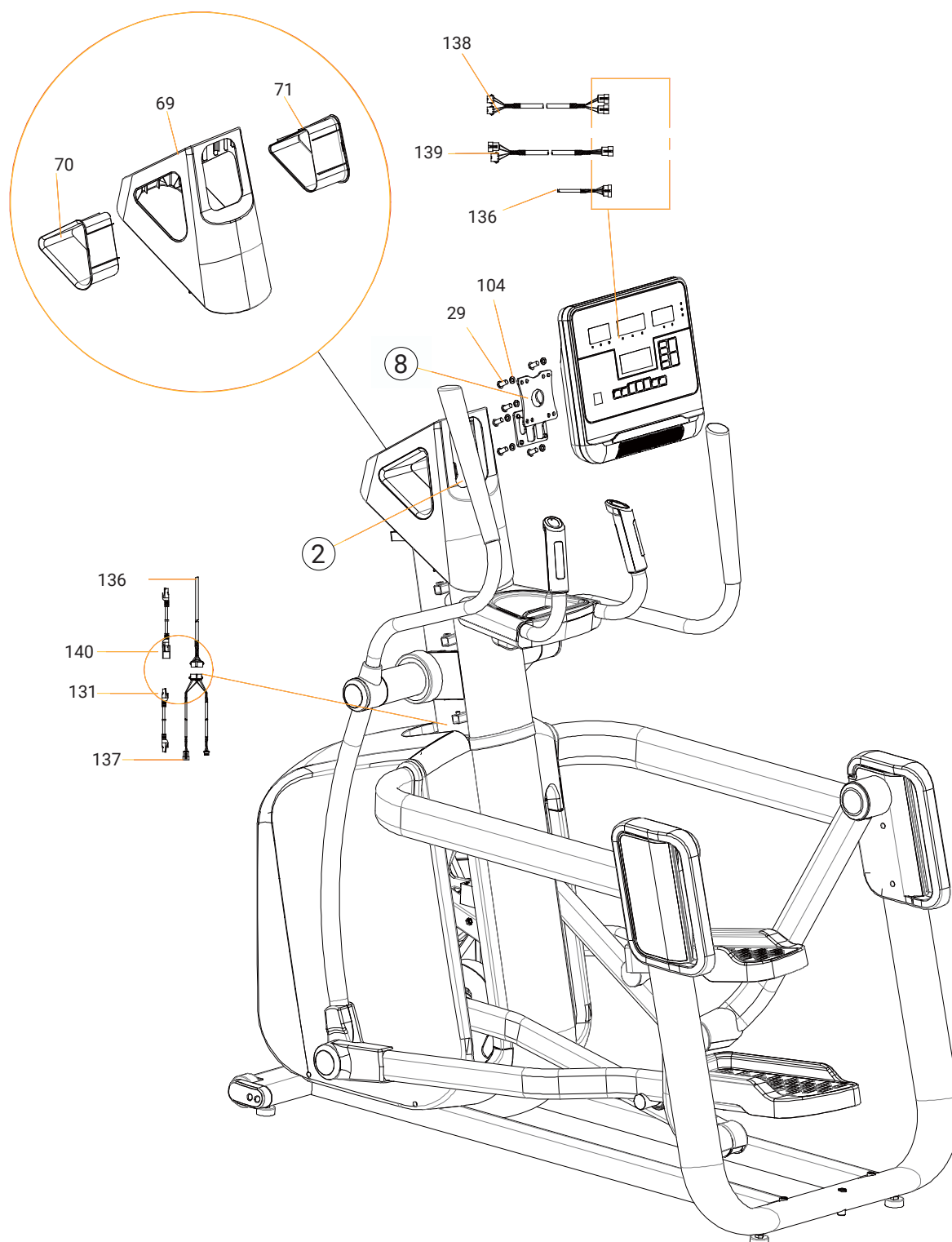
Pevně utáhněte pryžové chrániče A (část 70) a B (část 71).

5. Připojte síťové a komunikační kabely:

Připojte síťový kabel (část 131/140) a komunikační kabel (část 136/137) ke spodní části sloupku řídicí (část 2).

6. Viz ilustrace na další straně.

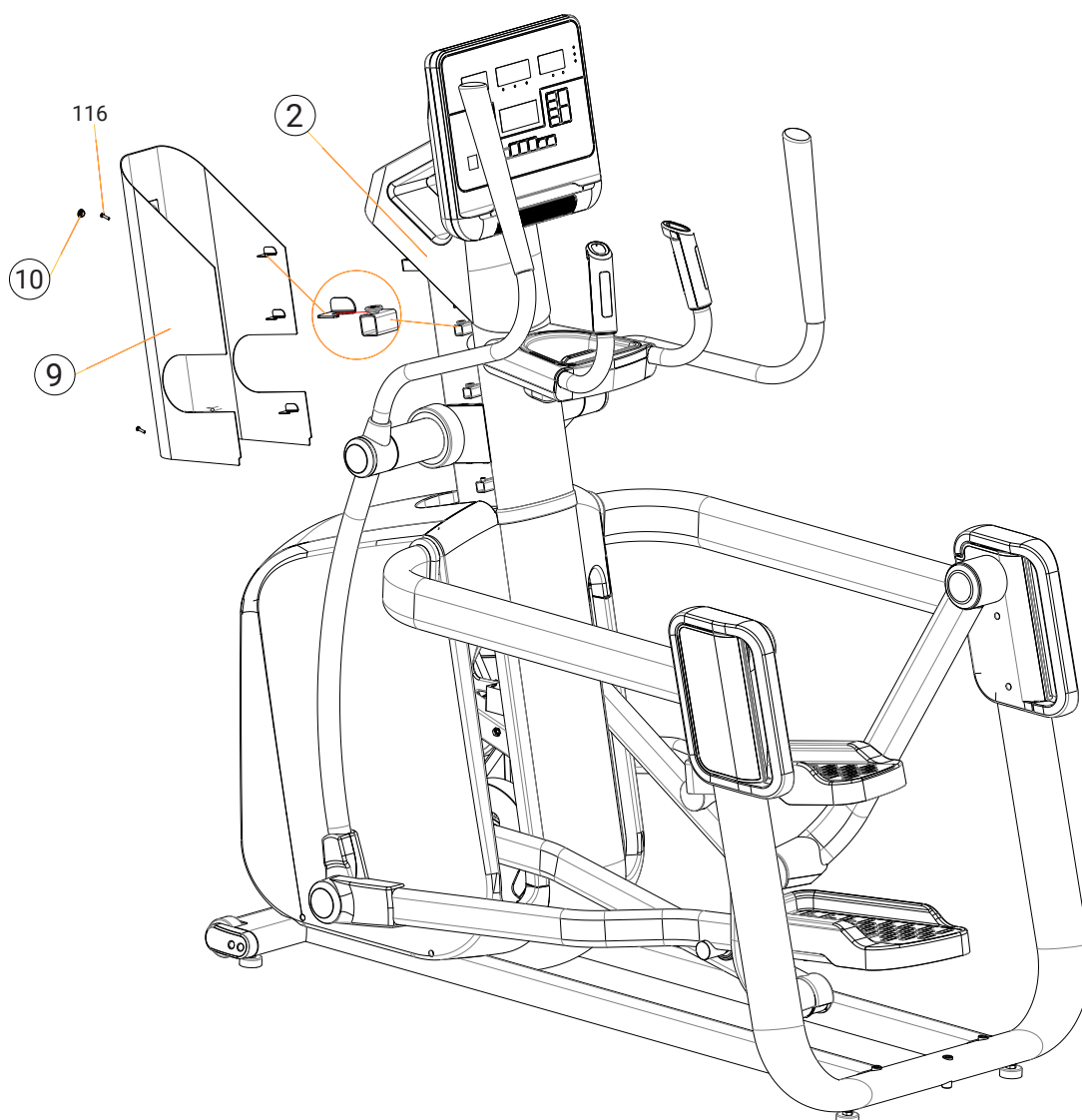
#	Popis	Množství
29	Šroub s vnitřním šestihranem M8×20	4
104	Pružinová podložka 8,4 × 16 × t1,6	4



KROK 5

1. **Otevřete sáček se šrouby č. 5:**
 - Vyjměte všechny potřebné šrouby ze sáčku 5#.
2. **Instalace krytu:**
 - Zasuňte kryt (část 9) do sloupku řídítek (část 2) podle přiloženého diagramu.
 - Pomocí křížového šroubováku utáhněte dva křížové šrouby, aby byl kryt pevně připevněn.
3. **Uzavření krytu šroubů:**
 - Připojte kryt šroubů (část 10) k dokončení tohoto kroku. Ujistěte se, že všechny součásti jsou správně zajištěny.

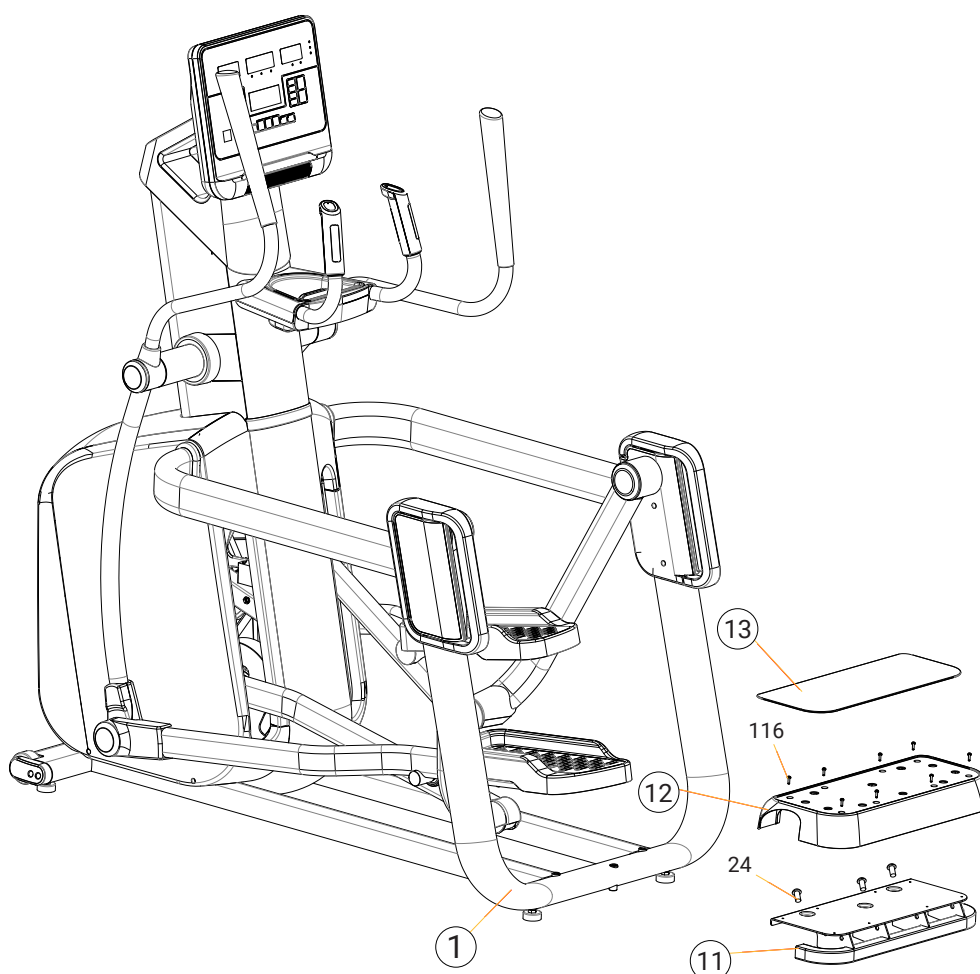
#	Popis	Množství
116	Křížové zapuštěné šrouby s hlavou M5 x 12	2



KROK 6

1. **Otevřete sáček se šrouby č. 6:**
 - Vyjměte všechny potřebné šrouby ze sáčku 6#.
2. **Přípevnění rámu pedálu:**
 - Umístěte rám pedálu (část 11) na zadní příčný úsek rámu (část 1):
 - Pomocí imbusového klíče 6mm upevněte pedál třemi šrouby s vnitřní šestihranou hlavou M10 x 20.
 - Ujistěte se, že je pedál pevně přichycen.
3. **Instalace pedálu (část 12):**
 - Zacvakněte pedál (část 12) do rámu pedálu (část 11).
 - Upevněte jej osmi křížovými zapuštěnými šrouby M5 x 12, aby bylo zajištěno pevné uchycení.
4. **Nasazení krytky (část 13):**
 - Položte krytku (část 13) na pedál (část 12) a zajistěte, aby zadní přezka byla správně zacvaknuta.

#	Popis	Množství
24	Šrouby s vnitřní šestihranou a plochou hlavou M10x20	3
116	Křížové zapuštěné šrouby M5x12	8



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA (ČEŠTINA) 11- 20

1.DŮLEŽITÉ INFORMACE	12
Zdraví	12
Bezpečnost	12
2. PŘEDSTAVENÍ.....	13
3. FITNESS	15
Co je to fitness.....	15
Trénink podle tepové frekvence	15
Určení vašich tréninkových cílů	15
Rozcvička a zklidnění	16
Tréninkový plán.....	17
4. POUŽÍVÁNÍ	18
Skladování, přesun a používání	18
5.PRODUKTOVÉ INFORMACE	19
Údržba	19
Odstraňování závad	19
6. ZÁRUKA	20
Záruka	20

ZDRAVÍ

DŮLEŽITÉ:

Před použitím výrobku si nejprve přečtěte tento návod k použití a pečlivě se řiďte uvedenými pokyny.

- Poradte se s odborníkem, abyste určili úroveň tréninku, která je pro vás nejvhodnější.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jakýkoli jiný fyzický diskomfort, okamžitě přerušte trénink a poraďte se s lékařem.
- Sledujte během tréninku svůj srdeční tep a ihned přestaňte cvičit, pokud hodnoty nejsou konzistentní.
- Doporučujeme provádět zahřívací a uklidňovací cvičení po dobu pěti až deseti minut před a po použití výrobku. Tímto způsobem může vaše srdeční frekvence postupně stoupat a klesat a předejdete bolestem svalů.

BEZPEČNOST

- Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití.
- Před použitím zkontrolujte, zda výrobek funguje tak, jak má. V případě poruchy nebo závady ihned přerušte trénink a kontaktujte svého prodejce.
- Výrobek nepoužívejte, pokud je porouchaný.
- Výrobek musí být umístěn na rovném povrchu.
- Výrobek smí používat vždy pouze jedna osoba.
- Výrobek mohou používat osoby s hmotností do 200 kg.
- Při cvičení se vždy ujistěte, že je kolem výrobku alespoň jeden metr volného prostoru ve všech směrech.
- Nevkládejte žádné předměty do žádných otvorů výrobku.
- Děti a domácí zvířata držte mimo dosah výrobku.
- Osoby se zdravotním postižením by měly mít souhlas lékařského odborníka a řídit se jeho pokyny při tréninku s tímto výrobkem.
- Nedávejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Nikdy během tréninku nezadržujte dech. Dýchejte pravidelně podle intenzity tréninku.
- Začněte s lehčím tréninkem a postupně zvyšujte jeho intenzitu.
- Při cvičení vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic příliš volného, co by se mohlo zachytit do pohyblivých částí zařízení.
- Při přenášení zařízení vždy používejte správné techniky zvedání, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě potřeby je dotáhněte.
- Za to, že jsou všichni uživatelé obeznámeni s varováními a pokyny uvedenými v tomto návodu k použití, odpovídá majitel výrobku.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorách může vést k problémům s výrobkem.

VAROVÁNÍ

Nechte si před zahájením tréninku zkontrolovat svůj zdravotní stav licencovaným lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo pro osoby s jakýmkoli zdravotními problémy.

Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny.

Společnost Flow Fitness nenese odpovědnost za jakékoli zranění osob nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení.

SPECIFIKACE

Rozměry (cm)	182.5 x 87.2 x 183.5	Krok (cm)	50.8
Výkon	400 W	Rozsah odporu	L1 - L40
Kategorie	SA	Hmotnost uživatele(kg)	200
Teplota	0 ~ 33 °C	Hmotnost(kg)	188
Přenosová soustava	Sekundární přenos	Funkce a ovládání	Podle manuálu

TECHNOLOGIE

Samogenerátor

EMS (elektromagnetický odpor)

40 úrovně odporu

EXTRA

Pohodlný rukojeť TPR

Protiskluzový pedál

Samogenerující motor

Tlačítka pro rychlou regulaci odporu

Funkce sledování teploty

Ergonomický design

Tato příručka obsahuje všechny potřebné informace pro používání a obsluhu tohoto cross-traineru. Navíc příručka obsahuje tipy a rady, jak trénovat efektivně.

Doporučujeme, abyste si tuto příručku pečlivě přečetli před použitím zařízení Perform Pro X6i, abyste zajistili jeho optimální a bezpečné používání.

Společnost Flow Fitness vám přeje mnoho úspěchů a radosti při tréninku.

CO JE TO FITNESS

Co je fitness? Obecně lze fitness popsat jako cvičení, při kterém vaše srdce pumpuje více okysličené krve z plic do svalů. Čím intenzivnější trénink, tím více "paliva" (kyslíku) svaly potřebují. Srdce proto musí pracovat usilovněji, aby okysličenou krev dostalo do svalů.

Pokud máte dobrou kondici, vaše srdce je schopno s každým úderem přečerpat větší množství krve. Díky tomu nemusí bít tak často, aby zajistilo potřebný přísun kyslíku do svalů. Vaše klidová tepová frekvence i tep během cvičení se postupně snižují.

TRÉNINK PODLE TEPOVÉ FREKVENCE

Během tréninku je důležité sledovat svou tepovou frekvenci. Tepová frekvence je zásadní pro výsledek vašeho tréninku. Vaše nejlepší tréninková tepová frekvence závisí za prvé na vašem věku. Vaše maximální tepová frekvence se tímto dá určit. Za druhé, neefektivnější tepová frekvence závisí na vašich tréninkových cílech. Pokud je vaším tréninkovým cílem zhubnout, pak je neefektivnější trénink na 60 % vaší maximální tepové frekvence. Pokud je vaším tréninkovým cílem zlepšit vytrvalost, měli byste trénovat na 85 % vaší maximální tepové frekvence.

Tělo ukládá energii ve dvou formách: sacharidy a tuky. Když cvičíme, využíváme kombinaci těchto dvou zdrojů energie. Pokud je intenzita tréninku na vysoké úrovni, tělo si většinou vybere energii, která se rychle spaluje: sacharidy. Protože je zásoba těchto sacharidů omezená, nemůžete v tomto režimu pokračovat dlouhou dobu. Při tréninku s nízkou intenzitou si tělo většinou vybere dlouhotrvající zdroj energie: tuky. Protože je tuk v těle uložen ve velkém množství, můžete tento typ tréninku provozovat delší dobu.

STANOVENÍ VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO CÍLE

Níže naleznete tabulku, která vám umožní vypočítat optimální tepovou frekvenci pro váš trénink. V této tabulce má každá věková kategorie rozsah, ve kterém by se měla vaše tepová frekvence během tréninku pohybovat.

Prostřední sloupec obsahuje hodnoty, které byste se měli snažit udržet, pokud chcete zhubnout. Pokud chcete zlepšit svou vytrvalost, měli byste se držet hodnot v pravém sloupci.

Pro každého jednotlivce je nejvhodnější začátek tréninku jiný. Pokud jste delší dobu necvičili nebo máte nadváhu, měli byste začít s tréninkovým plánem pomalu a úroveň aktivity postupně zvyšovat.

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

V tomto návodu naleznete několik různých tréninkových plánů. Tyto plány můžete použít k dosažení svých tréninkových cílů. Plány jsou rozděleny do dvou fází.

První fáze je vhodná pro začátečníky nebo osoby, které začínají trénovat po delší době neaktivity. Během této fáze se intenzita tréninku postupně zvyšuje.

Po šesti týdnech začíná druhá fáze. V této fázi si můžete vybrat tréninkový plán zaměřený na hubnutí nebo na zlepšení vytrvalosti.

ROZCVIČKA A ZKLIDNĚNÍ

Dobrý tréninkový plán začíná kvalitním zahřátím a končí zklidněním svalů. Tím předejdete bolesti svalů a zraněním. Níže naleznete vhodná cvičení.



Rotace hlavy

Natočte hlavu doprava. Podržte tuto pozici po dobu jedné sekundy, dokud neucítíte mírné protažení svalů na levé straně krku. Proveďte totéž na druhou stranu, dopředu a dozadu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Dotyk špiček

Pomalou se předkloňte s uvolněnými zády a pažemi. Předkloňte se co nejdále a držte pozici deset sekund. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Úklon do strany

Natáhněte obě paže nahoru a co nejvíce se vytáhněte pravou rukou. Mírně se nakloňte doleva, aby se protáhly svaly na pravé straně trupu. Držte tuto pozici jednu sekundu. Uvolněte se a zopakujte stejný pohyb na druhou stranu. Opakujte třikrát nebo čtyřikrát.



Pokrčení kolen

Postavte se s chodidly na šířku ramen a natáhněte ruce před sebe. Pokrčte kolena a snižte se maximálně o 10 cm. Narovnejte se zpět a opakujte několikrát.



Protažení dolní části zad

Začněte na všech čtyřech. Natáhněte ruce před sebe a nechte obličej klesnout blízko k podlaze. Jemně se posadte dozadu a nechte hýždě spočinout těsně nad patami. Uvolněte se a vnímejte jemné protažení v dolní části zad.



Protažení hamstringů

Sedněte si na podlahu s pravou nohou nataženou před sebou a chodidlo levé nohy položte na vnitřní stranu pravého stehna. Předkloňte se směrem k pravé noze a držte tuto pozici deset sekund. Uvolněte se a proveďte totéž s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Rozvrh týden 1 a 2

Trénujte na 60 % svého maximálního tepového rytmu.
Maximálně 3krát týdně.

Rozcvička 5–10 minut.
Trénink 4 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 2 minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 3 a 4

Trénujte na 60 % svého maximálního tepového rytmu.
Maximálně 4krát týdně.

Rozcvička 5–10 minut.
Trénink 5 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 3 minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 5 a 6

Trénujte na 60 % svého maximálního tepového rytmu.
Maximálně 5krát týdně.

Rozcvička 5–10 minut.
Trénink 6 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 4 minut.
Klidný trénink 3 minut.
Zklidnění 5 minut.

Po dokončení úvodního tréninkového rozvrhu po dobu šesti týdnů si můžete vybrat navazující plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám. Můžete si zvolit rozvrh zaměřený na maximální úbytek hmotnosti nebo plán na zlepšení výdrže. Oba tréninkové rozvrhy najdete na následujících stránkách.

Navazující tréninkový plán pro zlepšení výdrže (pokračování po úvodním tréninkovém plánu)

Rozvrh týden 7 a 8

Trénujte na 90 % svého maximálního tepového rytmu.
Maximálně 6krát týdně.

Rozcvička 5–10 minut.
Trénink 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 5 minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 9 a dále

Trénujte na 90 % svého maximálního tepového rytmu.
Maximálně 6krát týdně.

Rozcvička 5–10 minut.
Trénink 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 10 minut.
Opakujte trénink 2 nebo 3krát.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Tréninkový rozvrh na hubnutí (pokračování po úvodním tréninkovém plánu)

Rozvrh týden 7 a 8

Trénujte na 60 % svého maximálního tepového rytmu.
Maximálně 6krát týdně.

Rozcvička 5–10 minut.
Trénink 7 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 5 minut.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

Rozvrh týden 9 a dále

Trénujte na 60 % svého maximálního tepového rytmu.
Maximálně 6krát týdně.

Rozcvička 5–10 minut.
Trénink 10 minut.
Odpočinek 1 minuta.
Trénink 10 minut.
Opakujte trénink 2 nebo 3krát.
Klidný trénink 1 minuta.
Zklidnění 5 minut.

SKLADOVÁNÍ, PŘESUN A POUŽÍVÁNÍ

Eliptický trenažér lze snadno přesunout zvednutím za zadní část rámu. Po nadzvednutí se trenažér opře o transportní kolečka, což umožňuje jeho snadné přemístění na požadované místo. Po umístění výrobku na nové místo může být nutné trenažér vyrovnat, aby bylo zajištěno optimální fungování.

Přesun:

Ujistěte se, že je zařízení zcela zastaveno

Před pokusem o přesunutí výrobku se ujistěte, že je stroj zcela zastaven a všechny pohyblivé části jsou v klidu.

Zvedněte zařízení

Postavte se za zadní část zařízení a pevně uchopte obě strany. Použijte správnou techniku zvedání – pokrčte kolena a zvedejte zadní část stroje oběma rukama.

Přesuňte na požadované místo

Opatrně posuňte výrobek vpřed na požadované místo. Ujistěte se, že je cesta volná a bez překážek, aby nedošlo k poškození zařízení nebo zranění.

ÚDRŽBA

Pravidelná kontrola a dotahování

Společnost Flow Fitness doporučuje každých šest týdnů zkontrolovat a dotáhnout všechny matice, šrouby a otočné body. K tomuto účelu použijte nástroj dodaný spolu s výrobkem.

Čištění

Po každém tréninku očistěte kovové a plastové části běžnými čistícími prostředky. Před opětovným použitím zařízení se ujistěte, že jsou všechny části zcela suché.

Poznámka: Nepoužívejte agresivní čistící prostředky, protože mohou poškodit zařízení.

Provozní prostředí

Aby se minimalizovalo opotřebení a prodloužila životnost výrobku, měl by být eliptický trenažér používán pouze v interiéru a v suchém prostředí.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

Závada	Během tréninku vydává eliptický trenažér pípavé nebo škrábavé zvuky
Řešení	Pípání nebo škrábání je většinou způsobeno tím, že plastový kryt naráží nebo se třese o kovový rám. Řešením tohoto problému je postříkat tyto části PTFE sprejem nebo mazivem Flow Fitness Treadmill Lotion. PTFE sprej je dostupný v obchodech s nářadím.
Závada	Eliptický trenažér se nezapíná
Řešení	Ujistěte se, že jsou všechny kabely a spojení správně zapojeny. Jelikož je stroj poháněn uživatelem, je nutné začít cvičit, aby se aktivoval displej a zařízení začalo vyrábět energii.

V případě, že váš problém není vyřešen nebo není popsán v této příručce, obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento výrobek zakoupili.

ZÁRUKA

Záruku poskytuje distributor Flow Fitness ve vaší zemi a prodejce, u kterého jste výrobek zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte prosím <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

1.DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE	22
Zdravie	22
Bezpečnosť	22
2. PREDSTAVENIE	23
3. FITNESS	25
Čo je to fitness	25
Tréning podľa srdcovej frekvencie	25
Stanovenie vášho tréningového cieľa	25
Rozcvička a upokojenie	26
Tréningový plán	27
4. POUŽÍVANIE	28
Skladovanie, premiestňovanie a používanie	28
5.PRODUKTOVÉ INFORMÁCIE	29
Údržba	29
Odstraňovanie závad	29
6. ZÁRUKA	30
Záruka	30

ZDRAVIE

DÔLEŽITÉ:

Pred použitím výrobku si najprv prečítajte tento návod na použitie a dôsledne sa riadte uvedenými pokynmi.

- Poradte sa s odborníkom, aby ste určili úroveň tréningu, ktorá je pre vás najvhodnejšia.
- Ak počas tréningu pocítite závraty, nevoľnosť alebo akýkoľvek iný fyzický diskomfort, okamžite tréning prerušte a poraďte sa s lekárom.
- Počas tréningu sledujte svoj srdcový tep a okamžite prestaňte cvičiť, ak hodnoty nie sú konzistentné.
- Odporúčame vykonávať rozcvičku a uvoľňovacie cvičenia po dobu piatich až desiatich minút pred a po použití zariadenia. Týmto spôsobom môže vaša srdcová frekvencia postupne stúpať a klesať, čím predídete svalovej bolesti.

BEZPEČNOSŤ

- Používajte tento výrobok iba tak, ako je opísané v tomto návode na použitie.
- Pred použitím sa uistite, že výrobok funguje správne. V prípade poruchy alebo závady okamžite prerušte tréning a kontaktujte svojho predajcu.
- Výrobok nepoužívajte, ak je poškodený.
- Výrobok musí byť umiestnený na rovnom povrchu.
- Výrobok smie používať vždy len jedna osoba.
- Výrobok môžu používať osoby s hmotnosťou do 200 kg.
- Počas cvičenia sa vždy uistite, že je okolo výrobku aspoň jeden meter voľného priestoru vo všetkých smeroch.
- Nevkladajte žiadne predmety do žiadnych otvorov výrobku.
- Deti a domáce zvieratá držte mimo dosahu výrobku.
- Osoby so zdravotným postihnutím by mali mať súhlas lekára a riadiť sa jeho pokynmi pri cvičení s týmto výrobkom.
- Nevkladajte ruky ani nohy pod výrobok.
- Počas tréningu nikdy nezadržiavajte dych. Dýchajte pravidelne podľa intenzity cvičenia.
- Začnite s ľahším tréningom a postupne zvyšujte jeho intenzitu.
- Počas cvičenia vždy noste vhodné oblečenie. Nenoste nič príliš voľné, čo by sa mohlo zachytiť do pohyblivých častí zariadenia.
- Pri prenášaní zariadenia vždy používajte správne techniky zdvíhania, aby ste predišli poraneniu chrbta.
- Pravidelne kontrolujte skrutky a matice a v prípade potreby ich dotiahnite.
- Za to, že sú všetci používatelia oboznámení s výstrahami a pokynmi uvedenými v tomto návode na použitie, zodpovedá vlastník výrobku.
- Tento výrobok je určený na použitie v čistom a suchom prostredí. Skladovanie v chladných a/alebo vlhkých priestoroch môže viesť k problémom s výrobkom.

VAROVANIE

Pred začiatkom tréningu si nechajte skontrolovať svoj zdravotný stav licencovaným lekárom. Je to obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo pre osoby s akýmkoľvek zdravotnými problémami.

Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

Spoločnosť Flow Fitness nenesie zodpovednosť za akékoľvek zranenia osôb alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia.

ŠPECIFIKÁCIE

Rozmery (cm)	182.5 x 87.2 x 183.5	Krok (cm)	50.8
Výkon	400 W	Rozsah odporu	L1 - L40
Kategória	SA	Hmotnosť užívateľa(kg)	200
Teplota	0 ~ 33 °C	Hmotnosť(kg)	188
Prenosová sústava	Sekundárny prenos	Funkcie a ovládanie	Podľa manuálu

TECHNOLÓGIA

Samogenerátor

EMS (elektromagnetický odpor)

40 % rovný odpor

EXTRA

Pohodlná rukoväť z TPR

Protišmykové pedále

Samogenerujúci motor

Tlačidlá pre rýchlu reguláciu odporu

Funkcia sledovania tepovej frekvencie

Ergonomický dizajn

Táto príručka obsahuje všetky potrebné informácie na používanie a obsluhu tohto cross-trainera. Okrem toho obsahuje aj tipy a rady, ako trénovať efektívne.

Odporúčame, aby ste si túto príručku dôkladne prečítali pred použitím zariadenia Perform Pro X6i, aby ste zaistili jeho optimálne a bezpečné používanie.

Spoločnosť Flow Fitness vám praje veľa úspechov a radosti pri tréningu.

ČO JE TO FITNESS

Čo je to fitness? Všeobecne možno fitness opísať ako cvičenie, pri ktorom vaše srdce pumpuje viac okysličenej krvi z pľúc do svalov. Čím je tréning intenzívnejší, tým viac „paliva“ (kyslíka) svaly potrebujú. Srdce preto musí pracovať intenzívnejšie, aby dostalo okysličenú krv do svalov.

Ak máte dobrú kondíciu, vaše srdce je schopné pri každom údere prečerpať väčšie množstvo krvi. Vďaka tomu nemusí biť tak často, aby zabezpečilo potrebný prísun kyslíka do svalov. Vaša pokojová tepová frekvencia aj tep počas cvičenia sa postupne znižujú.

TRÉNING PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIA

Počas tréningu je dôležité sledovať svoju tepovú frekvenciu. Tepová frekvencia je zásadná pre výsledok vášho tréningu. Vaša ideálna tréningová tepová frekvencia závisí v prvom rade od vášho veku. Týmto spôsobom možno určiť vašu maximálnu tepovú frekvenciu. Po druhé, najefektívnejšia tepová frekvencia závisí od vašich tréningových cieľov.

Ak je vaším cieľom schudnúť, potom je najefektívnejšie trénovať na úrovni 60 % vašej maximálnej tepovej frekvencie. Ak je vaším cieľom zlepšiť vytrvalosť, mali by ste trénovať na úrovni 85 % vašej maximálnej tepovej frekvencie.

Telo ukladá energiu v dvoch formách: sacharidy a tuky. Keď cvičíme, využívame kombináciu týchto dvoch zdrojov energie. Ak je intenzita tréningu vysoká, telo si väčšinou vyberá energiu, ktorá sa spaľuje rýchlejšie – sacharidy. Keďže zásoby sacharidov sú obmedzené, nemôžete v tomto režime pokračovať dlhý čas.

Pri tréningu s nízkou intenzitou si telo väčšinou vyberá dlhotrvajúci zdroj energie – tuky. Keďže tuk je v tele uložený vo veľkom množstve, môžete tento typ tréningu vykonávať dlhšiu dobu.

STANOVENIE VÁŠHO TRÉNINGOVÉHO CIEĽA

Nižšie nájdete tabuľku, ktorá vám umožní vypočítať optimálnu tepovú frekvenciu pre váš tréning. V tejto tabuľke má každá veková kategória rozsah, v ktorom by sa mala vaša tepová frekvencia počas tréningu pohybovať.

Stredný stĺpec obsahuje hodnoty, ktoré by ste sa mali snažiť udržať, ak chcete schudnúť. Ak si želáte zlepšiť svoju vytrvalosť, mali by ste sa držať hodnôt v pravom stĺpci.

Pre každého jednotlivca je najvhodnejší začiatok tréningu iný. Ak ste dlhší čas necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste začať s tréningovým plánom pomaly a úroveň aktivity postupne zvyšovať.

Vek	Chudnutie (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 starší	96 - 94	136 - 133

V tomto návode nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov. Tieto plány môžete použiť na dosiahnutie svojich tréningových cieľov. Plány sú rozdelené do dvoch fáz.

Prvá fáza je vhodná pre začiatočníkov alebo osoby, ktoré začínajú trénovať po dlhšom období neaktivity. Počas tejto fázy sa intenzita tréningu postupne zvyšuje.

Po šiestich týždňoch začína druhá fáza. V tejto fáze si môžete vybrať tréningový plán zameraný na chudnutie alebo na zlepšenie vytrvalosti.

ROZCVIČKA A UPOKOJENIE

Dobrý tréningový plán začína kvalitným zahriatím a končí upokojením svalov. Tým predídete bolesti svalov a zraneniam. Nižšie nájdete vhodné cvičenia.



Rotácia hlavy

Otočte hlavu doprava. Podržte túto pozíciu jednu sekundu, kým nepocítite mierne natiahnutie svalov na ľavej strane krku. Vykonajte to isté do druhej strany, dopredu a dozadu. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Dotyk špičiek

Pomaly sa predkloňte s uvoľneným chrbtom a pažami. Predkloňte sa čo najďalej a držte pozíciu desať sekúnd. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Úklon do strany

Natiahnite obe ruky nahor a čo najviac sa vytiahnite pravou rukou. Jemne sa nakloňte doľava, aby sa natiahli svaly na pravej strane trupu. Držte túto pozíciu jednu sekundu. Uvoľnite sa a zopakujte ten istý pohyb na druhú stranu. Opakujte trikrát alebo štyrikrát.



Pokrčenie kolien

Postavte sa s chodidlami na šírku ramien a natiahnite ruky pred seba. Pokrčte kolená a znížte sa maximálne o 10 cm. Narovnajete sa späť a niekoľkokrát opakujte.



Pretiahnutie spodnej časti chrbta

Začnite na všetkých štyroch. Natiahnite ruky pred seba a nechajte tvár klesnúť blízko k podlahe. Jemne sa posadíte dozadu a nechajte zadok spočinúť tesne nad päťami. Uvoľnite sa a vnímajte jemné natiahnutie v spodnej časti chrbta.



Pretiahnutie hamstringov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou vystretou pred seba a chodidlo ľavej nohy položte na vnútornú stranu pravého stehna. Predkloňte sa smerom k pravej nohe a držte túto pozíciu desať sekúnd. Uvoľnite sa a vykonajte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Plán týždeň 1 a 2

Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 3krát týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút.
Trénujte 4 minúty.
Odpočinok 1 minútu.
Trénujte 2 minúty.
Pokojne trénujte 1 minútu.
Ukludnenie 5 minút.

Plán týždeň 3 a 4

Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 4krát týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút.
Trénujte 5 minút.
Odpočinok 1 minútu.
Trénujte 3 minúty.
Pokojne trénujte 1 minútu.
Ukludnenie 5 minút.

Plán týždeň 5 a 6

Trénujte na 60% vašej maximálnej tepovej frekvencie. Max. 5krát týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút.
Trénujte 6 minút.
Odpočinok 1 minútu.
Trénujte 4 minúty.
Pokojne trénujte 3 minúty.
Ukludnenie 5 minút.

Po dokončení úvodného tréningového plánu v dĺžke šiestich týždňov si môžete vybrať naväzujúci tréningový plán, ktorý najlepšie zodpovedá vašim potrebám. Môžete si zvoliť plán zameraný na maximálny úbytok hmotnosti, alebo plán, ktorý zlepší vašu vytrvalosť. Oba tréningové plány nájdete na nasledujúcich stranách.

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

Plán týždeň 7 a 8

Trénujte na 90 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.

Zahriatie 5 – 10 minút.
Trénujte 7 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Trénujte 5 minút.
Kľudne trénujte 1 minútu.
Uvoľnenie 5 minút.

Plán týždeň 9 a ďalej

Trénujte na 90 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.

Zahriatie 5 – 10 minút.
Trénujte 10 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Trénujte 10 minút.
Tréning opakujte 2 až 3-krát.
Kľudne trénujte 1 minútu.
Uvoľnenie 5 minút.

Tréningový plán na chudnutie (naväzujúci na úvodný tréningový plán)

Plán týždeň 7 a 8

Trénujte na 60 % svojej maximálnej srdečnej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.

Zahriatie 5–10 minút.
Cvičte 7 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Cvičte 5 minút.
Kľudne cvičte 1 minútu.
Upokojenie 5 minút.

Plán týždeň 9 a ďalej

Trénujte na 60 % svojej maximálnej srdečnej frekvencie. Max. 6-krát týždenne.

Zahriatie 5–10 minút.
Cvičte 10 minút.
Odpočinok 1 minúta.
Cvičte 10 minút.
Cvičenie opakujte 2 až 3-krát.
Kľudne cvičte 1 minútu.
Upokojenie 5 minút.

SKLADOVANIE, PRESUN A POUŽÍVANIE

Eliptický trenažér možno jednoducho presunúť zdvihnutím za zadnú časť rámu. Po nadvihnutí sa trenažér oprie o transportné kolieska, čo umožňuje jeho ľahké premiestnenie na požadované miesto. Po umiestnení výrobku na nové miesto môže byť potrebné trenažér vyrovnať, aby bolo zaistené jeho optimálne fungovanie.

Presun:

Uistite sa, že je zariadenie úplne zastavené

Pred pokusom o presunutie zariadenia sa presvedčte, že je stroj úplne zastavený a všetky pohyblivé časti sú v pokoji.

Zdvihnite zariadenie

Postavte sa za zadnú časť zariadenia a pevne uchopte obe strany. Použite správnu techniku zdvíhania – pokrčte kolená a zdvihnite zadnú časť stroja oboma rukami.

Presuňte na požadované miesto

Opatrne posuňte zariadenie dopredu na požadované miesto. Uistite sa, že je cesta voľná a bez prekážok, aby nedošlo k poškodeniu zariadenia alebo zraneniu.

ÚDRŽBA

Pravidelná kontrola a dotiahnutie

Spoločnosť Flow Fitness odporúča každých šesť týždňov skontrolovať a dotiahnuť všetky matice, skrutky a otočné body. Na tento účel použite nástroj dodaný spolu s výrobkom.

Čistenie

Po každom tréningu očistite kovové a plastové časti bežnými čistiacimi prostriedkami. Pred opätovným použitím zariadenia sa uistite, že sú všetky časti úplne suché.

Poznámka: Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, pretože môžu poškodiť zariadenie.

Prevádzkové prostredie

Aby sa minimalizovalo opotrebovanie a predĺžila životnosť výrobku, mal by byť eliptický trenažér používaný len v interiéri a v suchom prostredí.

ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD

Závada	Počas tréningu vydáva eliptický trenažér pípavé alebo škrabavé zvuky
Riešenie	Pípanie alebo škrabanie je väčšinou spôsobené tým, že plastový kryt naráža alebo sa trasie o kovový rám. Riešením tohto problému je nastriekať tieto časti PTFE sprejom alebo mazivom Flow Fitness Treadmill Lotion. PTFE sprej je dostupný v obchodoch s náradím.
Závada	Eliptický trenažér sa nezapína
Riešenie	Uistite sa, že všetky káble a spojenia sú správne zapojené. Keďže je stroj poháňaný používateľom, je potrebné začať cvičiť, aby sa aktivoval displej a zariadenie začalo vyrábať energiu.

V prípade, že váš problém nie je vyriešený alebo nie je opísaný v tejto príručke, obráťte sa na predajcu Flow Fitness, u ktorého ste tento výrobok zakúpili.

ZÁRUKA

Záruku poskytuje distribútor Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u ktorého ste výrobok zakúpili. Pre kontaktné informácie navštívte prosím <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

SCHÉMA



#	Čeština	Slovenčina	Množství
1	Rám	Rám	1
2	Sloupek řídítek	Stĺpik riadičiek	1
3	Levé řídítko	Ľavé riadiadlo	1
4	Pravé řídítko	Pravé riadiadlo	1
5	Levá páka	Ľavá páka	1
6	Pravá páka	Pravá páka	1
7	Levá kyvná paže	Ľavá kyvná paža	1
8	Výkyvné rameno	Výkyvné rameno	2
9	Pravá kyvná paže	Pravá kyvná paža	1
10	Kliková hřídel	Kľuková hriadeľ	2
11	Kryt údržby	Kryt údržby	1
12	Horní pedál	Horný pedál	1
13	Přední distanční kroužek kyvné paže s modrým povrchem	Predný distančný krúžok kyvnej paže s modrým povrchem	2
14	Střední distanční kroužek kyvné paže s modrým povrchem	Stredný distančný krúžok kyvnej paže s modrým povrchem	2
15	Zadní distanční kroužek kyvné paže s modrým povrchem	Zadný distančný krúžok kyvnej paže s modrým povrchem	2
16	Adaptér přístrojů	Adaptér prístrojov	1
17	Gumový kroužek pro uchopení	Gumový krúžok na uchopenie	2
18	Nastavitelná podložka nohy	Nastaviteľná podložka nohy	4
19	Zátka konce přední nožní trubky vlevo	Zátka konca prednej nožnej trubky vľavo	1
20	Zátka konce přední nožní trubky vpravo	Zátka konca prednej nožnej trubky vpravo	1
21	Přední válec	Predný valec	2
22	Pozinkovaná plochá podložka	Pozinkovaná plochá podložka	1
23	Šestihranná matice	Šesťhranná matica	1
24	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
25	Plochy klíč	Plochy kľúč	1
26	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
27	Šestihranná pojistná matice	Šesťhranná poistná matica	2
28	Šestihranná pojistná matice	Šesťhranná poistná matica	2
29	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
30	Vnější pojistný kroužek (pro hřídel)	Vonkajší poistný krúžok (pre hriadeľ)	4
31	Šestihranný šroub s válcovou hlavou	Šesťhranná skrutka s valcovou hlavou	1
32	Vícežlabový řemen	Viaczlabový remeň	1
33	Vícežlabový řemen	Viaczlabový remeň	1
34	Velké řemenice	Veľké remenice	1
35	Kliková hřídel	Kľuková hriadeľ	1
36	Excentrické kolo	Excentrické koleso	1
37	Tlakové kolo	Tlakové koleso	1
38	Malé řemenice	Malé remenice	1
39	Hnané kolo	Hnané koleso	1
40	Ložisko kyvné paže	Ložisko kyvnej paže	2
41	Koncové ložisko tyče 2201	Koncové ložisko tyče 2201	2
42	Levá úchytka	Ľavá úchytka	1
43	Pravá úchytka	Pravá úchytka	1
44	Šestihranný šroub s polokulovou hlavou	Šesťhranná skrutka s polguľovou hlavou	8
45	Horní pedál	Horný pedál	1
46	Zadní podložka pedálu	Zadná podložka pedálu	1

#	Čeština	Slovenčina	Množství
47	Levý nožní pedál	Ľavý nožný pedál	1
48	Levé chodidlo	Ľavé chodidlo	1
49	Pravý nožní pedál	Pravý nožný pedál	1
50	Pravé chodidlo	Pravé chodidlo	1
51	Kryt páky	Kryt páky	1
52	Vnější kryt	Vonkajší kryt	2
53	Vnitřní kryt	Vnúťorný kryt	2
54	Rukojeť	Rukoväť	2
55	Uchycovací sloupek	Uchytovací stĺpik	2
56	Levý kryt sloupku A	Ľavý kryt stĺpika A	1
57	Levý kryt sloupku B	Ľavý kryt stĺpika B	1
58	Pravý kryt sloupku D	Pravý kryt stĺpika D	1
59	Pravý kryt sloupku A	Pravý kryt stĺpika A	1
60	Koncová čepice výkyvného ramene	Koncová čiapka výkyvného ramena	2
61	Koncová čepice zábradlí	Koncová čiapka zábradlia	2
62	Pochva hřídele zábradlí	Puzdro hriadele zábradlia	2
63	Omezovací proužek	Obmedzovací pásik	2
64	Horní boční kryt	Horný bočný kryt	1
65	Levý boční kryt	Ľavý bočný kryt	1
66	Pravý boční kryt	Pravý bočný kryt	1
67	Zadní levý kryt	Zadný ľavý kryt	1
68	Zadní pravý kryt	Zadný pravý kryt	1
69	Horní kryt podpěry	Horný kryt podpery	1
70	Gumová objímka držáku A	Gumová objímka držiaka A	1
71	Gumová objímka držáku B	Gumová objímka držiaka B	1
72	Spodní kryt měřidla	Spodný kryt meradla	1
73	Horní kryt konvice	Horný kryt kanvice	1
74	Spodní kryt konvice	Spodný kryt kanvice	1
75	Úchyt tepu A	Úchyt tepu A	2
76	Úchyt tepu B	Úchyt tepu B	2
77	Stínící kroužek	Stierací krúžok	1
78	Spodní uchycovací sloupek	Spodný uchytovací stĺpik	2
79	Štít výkyvné hřídele	Štít výkyvnej hriadele	2
80	Štít pravé kyvné paže	Štít pravej kyvnej paže	1
81	Štít levé kyvné paže	Štít ľavej kyvnej paže	1
82	Gumová zátka	Gumová zátka	3
83	Koncová čepice ložiska kyvné paže	Koncová čiapka ložiska kyvnej paže	2
84	Přední boční kryt	Predný bočný kryt	1
85	Kryt šroubu údržbového krytu	Kryt skrutky údržbového krytu	2
86	Levé a pravé pouzdro	Ľavé a pravé puzdro	2
87	Horní gumový kroužek rukojeti	Horný gumový krúžok rukoväte	2
88	Ochranné rukavice	Ochranné rukavice	1
89	Horní kryt sloupku upevněný na základně	Horný kryt stĺpika upevnený na základni	3

#	Čeština	Slovenčina	Množství
90	Pod upevňovací sedačkou horního krytu sloupku	Pod upevňovacou sedačkou horného krytu stĺpika	3
93	Vnitřní ozubená pojistná podložka	Vnútrohá ozubená poistná podložka	2
94	Plochá podložka	Plochá podložka	2
95	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
96	Vnější pojistný kroužek (pro hřídel)	Vonkajší poistný krúžok (pre hriadeľ)	1
97	Vnější pojistný kroužek (pro hřídel)	Vonkajší poistný krúžok (pre hriadeľ)	2
98	Vnitřní pojistný kroužek (pro otvor)	Vnútrohá poistný krúžok (pre otvor)	2
99	Vnitřní pojistný kroužek (pro otvor)	Vnútrohá poistný krúžok (pre otvor)	2
100	Vnitřní pojistný kroužek (pro otvor)	Vnútrohá poistný krúžok (pre otvor)	2
101	Pružinová podložka	Pružinová podložka	4
102	Plochá podložka	Plochá podložka	4
103	Vnitřní pojistný kroužek (pro otvor)	Vnútrohá poistný krúžok (pre otvor)	2
104	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
105	Plochá podložka	Plochá podložka	1
106	Samonaklápěcí kuličkové ložisko	Samonaklápacie guľkové ložisko	2
107	Ložisko	Ložisko	2
108	Ložisko	Ložisko	1
109	Kuličkové ložisko s hlubokými drážkami	Guľkové ložisko s hlbokými drážkami	4
110	Kuličkové ložisko s hlubokými drážkami	Guľkové ložisko s hlbokými drážkami	8
111	Plochý klíč	Plochý kľúč	1
112	Šestihranný šroub s válcovou hlavou	Šesťhranná skrutka s valcovou hlavou	2
113	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
114	Křížová šroub s panhead hlavou	Křížová skrutka s panhead hlavou	6
115	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
116	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
117	Šestihranný šroub s válcovou hlavou	Šesťhranná skrutka s valcovou hlavou	4
118	Šestihranný šroub s polokulovou hlavou	Šesťhranná skrutka s polguľovou hlavou	2
119	Křížová šroub s panhead hlavou pro řezání závitů	Křížová skrutka s panhead hlavou pre rezanie závitov	2
120	Křížová šroub s panhead hlavou pro řezání závitů	Křížová skrutka s panhead hlavou pre rezanie závitov	40
121	Křížová šroub s panhead hlavou pro řezání závitů	Křížová skrutka s panhead hlavou pre rezanie závitov	10
122	Kuličkové ložisko s hlubokými drážkami 6005	Guľkové ložisko s hlbokými drážkami 6005	10
123	Řadič	Riadiaca jednotka	1
124	Baterie (přípojný kabel)	Batéria (pripojovací kábel)	1
125	Baterie	Batéria	1
126	Konektor zkratového tlačítka odporu (*)	Konektor skratového tlačidla odporu (*)	1
127	Držák kabelu tepové frekvence (část rukojeti)	Držiak kábla tepovej frekvencie (časť rukoväte)	2
128	Konektor zkratového tlačítka odporu (*)	Konektor skratového tlačidla odporu (*)	1
129	Síťový konektor	Sieťový konektor	1
130	Vstupní kabel DC12V	Vstupný kábel DC12V	1
131	X6 síťový kabel_Horní segment	X6 sieťový kábel_Horný segment	1
132	Povrchová nálepka (*)	Povrchová nálepka (*)	1
133	Čelní plocha (**)	Čelná plocha (**)	1
134	Adaptérová deska pro úpravu odporu	Adaptérová doska pre úpravu odporu	2
135	Membránové tlačítko (úprava odporu)	Membránové tlačidlo (úprava odporu)	2
136	Komunikační kabel_Část přístrojové tyče	Komunikačný kábel_Časť prístrojovej tyče	1
137	Komunikační kabel_Dolní segment	Komunikačný kábel_Dolný segment	1
138	Kabel ruční tepové frekvence (část přístrojové tyče)	Kábel ručnej tepovej frekvencie (časť prístrojovej tyče)	1
139	Spojovací kabel zkratového tlačítka odporu (část přístrojové tyče)	Spojovací kábel skratového tlačidla odporu (časť prístrojovej tyče)	1
140	X6 síťový kabel_Dolní segment	X6 sieťový kábel_Dolný segment	1
141	Magnetronový generátor_obousměrný	Magnetronový generátor_obojsmerný	1
142	Výstupní kabel generátoru AC	Výstupný kábel generátora AC	1
143	Magnetický ovládací kabel	Magnetický ovládací kábel	1
145	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
146	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
147	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
148	Sada hardwarových dílů	Sada hardvérových dielov	1
149	Levá přepážka	Ľavá prepážka	1
150	Pravá přepážka	Pravá prepážka	



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