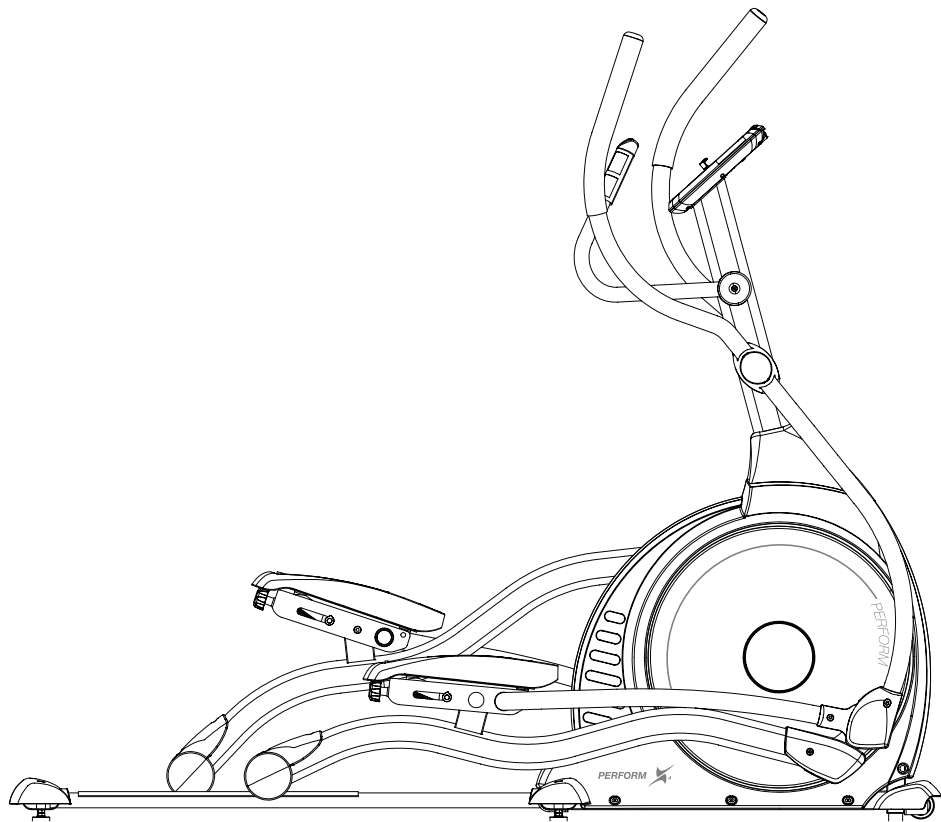


FLOWFITNESS



Eliptický trenažér **PERFORM X4i** Návod k obsluze

1.	Důležité informace	3
	Obsah balení	4
2.	Úvod	5
	Důležité části.....	5
	Specifikace.....	6
3.	Fitness	7
	Co je to fitness.....	7
	Trénink podle srdeční frekvence	7
	Stanovení cíle tréninku.....	7
	Zahřátí a zklidnění.....	8
	Úvodní tréninkový plán	9
	Vytrvalostní tréninkový plán.....	10
	Tréninkový plán na hubnutí.....	10
4.	Montáž	11
	1. Montáž kolejničky	11
	2. Montáž konzole a konzolového sloupku	12
	3. Montáž kyvných pák.....	13
	4. Montáž krytů	14
5.	Použití	15
	Skladování, manipulace a používání	15
	Údržba	16
	Obsluha počítače	17
	Trénink s aplikacemi.....	25
6.	Informace o produktu	27
	Rozložený pohled	27
	Seznam součástí	28
	Odstraňování problémů.....	29
7.	Záruka	30
	Záruka	30

1 Důležité informace

Zdraví

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

- Poradte se s odborníkem a určete nejvhodnější úroveň tréninku.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jiné fyzické nepohodlí, okamžitě ukončete trénink a kontaktujte svého lékaře.
- Během tréninku sledujte, jak vám bije srdce, a pokud jsou hodnoty nekonzistentní, okamžitě přestaňte cvičit.
- Před začátkem cvičení doporučujeme provést několik zahřívacích cviků po dobu 5-10 min. Po skončení tréninku doporučujeme provést zklidňující cviky (také v délce 5-10 min.), aby se tepová frekvence vrátila do původních hodnot a abyste se vyhnuli bolesti svalů.

Bezpečnost

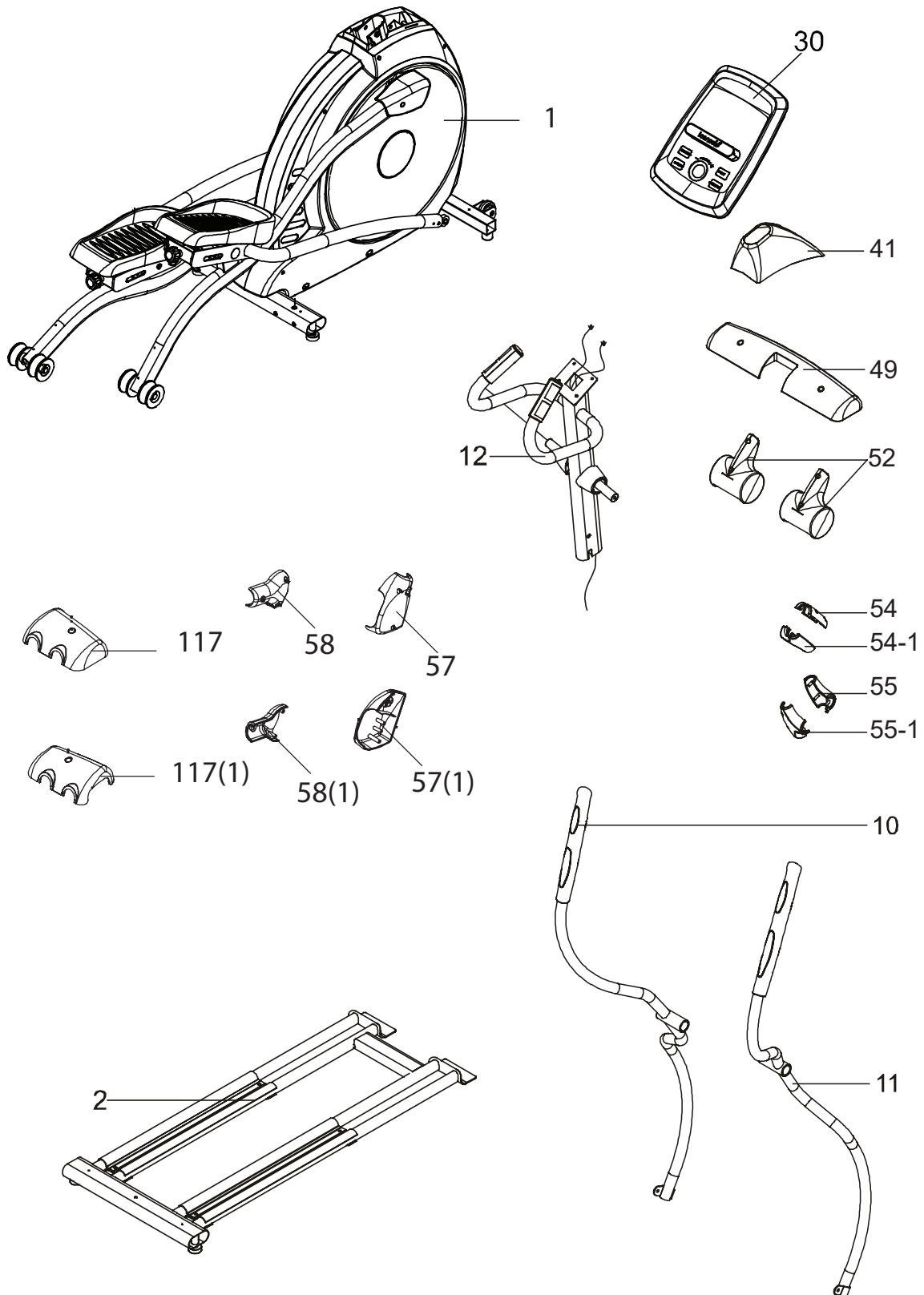
- Používejte trenažér pouze dle pokynů v této příručce.
- Před použitím tohoto produktu zkontrolujte, zda funguje tak, jak má. V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte trénovat a kontaktujte svého prodejce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud došlo k poruše.
- Výrobek musí být umístěn na rovném povrchu.
- Trenažér může používat v daný okamžik pouze jedna osoba.
- Trenažér mohou používat osoby s hmotností do 150 kg.
- Během tréninku se vždy ujistěte, že je kolem trenažéru alespoň jeden metr volného místa.
- Nelepte žádné předměty do žádného otvoru trenažéru.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od trenažéru.
- Osoby se zdravotním postižením by měly získat souhlas od odborného lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Nedávejte ruce nebo nohy pod trenažér.
- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Vaše dýchání by mělo být plynulé v závislosti na intenzitě tréninku.
- Nejprve začněte tréninkový plán pomalu a postupně zintenzivňujte.
- Během tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co by bylo příliš volné a mohlo by se zachytit mezi pohyblivými částmi trenažéru.
- Při přemisťování zařízení vždy používejte vhodné techniky zvedání, abyste zabránili zranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a pokud jsou uvolněné, utáhněte je.
- Vlastník produktu je zodpovědný za to, aby si všichni uživatelé byli vědomi varování a pokynů uvedených v tomto návodu k použití.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a/nebo vlhkých prostorech může vést k problémům s výrobkem.



VAROVÁNÍ

Než začnete trénovat, nechte si zkontrolovat váš zdravotní stav lékařem. Zvláště důležité je to pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají zdravotní problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Flow Fitness není odpovědný za zranění osob nebo škody na majetku způsobené použitím tohoto zařízení.

Obsah balení



2 Úvod

Důležité části



Specifikace

iConsole

24 programů celkem
1 manuální program
12 přednastavených programů
4 uživatelské programy
3 programy řízené tepovou frekvencí
1 program s cílovou tepovou frekvencí
1 WATT program

Test RECOVERY
Měření tepové frekvence
pomocí hrudního pásu přes
Bluetooth
USB nabíječka
Bluetooth 4.0

Trénink s aplikacemi

iConsole
Kinomap

iconsole⁺

Technické parametry

16 úrovní odporu
30 kg rotující hmoty
Indukční brzdňý systém

Rozměry a hmotnost
Délka 198 cm
Výška: 170 cm
Šířka: 60 cm
Hmotnost: 94,5 kg

Ergonomie

10stupňové nastavitelné pedály
Rychlé klávesy

Co je to 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 snižují.

Trénink podle srdeční frekvence



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

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

Stanovení cíle tréninku



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.

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.

Věk	Hubnutí (tep za minutu) 60 %	Zlešení 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	96 - 94	136 - 133

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.

Zahřátí a zklidnění

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



Protažení šíje

Nakloňte hlavu doprava. Držte ji jednu sekundu, abyste cítili, že protahujete svaly na levé straně krku. Totéž proveďte pro druhou stranu, přední a zadní stranu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Protažení nohou

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



Protažení obou stran těla

Natáhněte obě paže do vzduchu a pravou rukou dosáhněte co nejvýš. Nakloňte se trochu doleva, abyste protáhly svaly na pravé straně trupu. Držte tuto pozici po dobu jedné sekundy. Uvolněte se a proveďte stejný pohyb na druhé straně těla. Opakujte cvik třikrát nebo čtyřikrát.



Ohyb v kolenou

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



Protažení dolní části zad

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



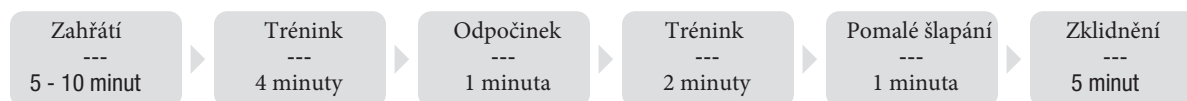
Protažení v sedě

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

Úvodní tréninkový plán

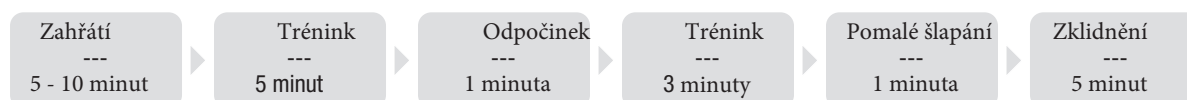
Rozvrh tréninku 1. a 2. týden

Cvičte na 60 % maximální tepové frekvence maximálně třikrát týdně.



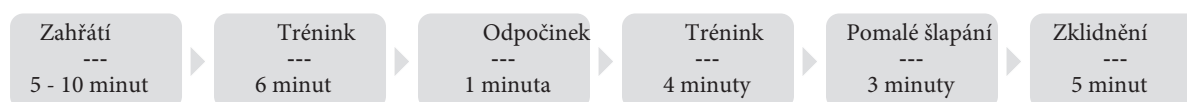
Rozvrh tréninku 2. a 3. týden

Cvičte na 60 % maximální tepové frekvence maximálně 4krát týdně.



Rozvrh tréninku 5. a 6. týden

Cvičte na 60 % své maximální tepové frekvence, maximálně 5krát týdně.

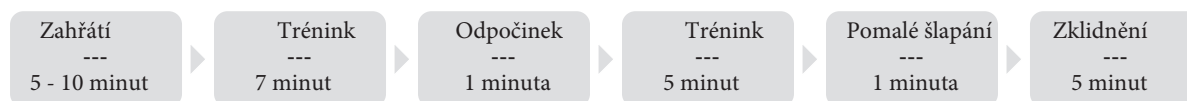


Po absolvování úvodního tréninkového plánu po dobu šesti týdnů si můžete zvolit následný tréninkový plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám. Můžete si vybrat plán, který maximalizuje vaše hubnutí, nebo takový, který zlepší vaši výdrž. Oba tréninkové plány jsou na další stránce.

Vytrvalostní tréninkový plán

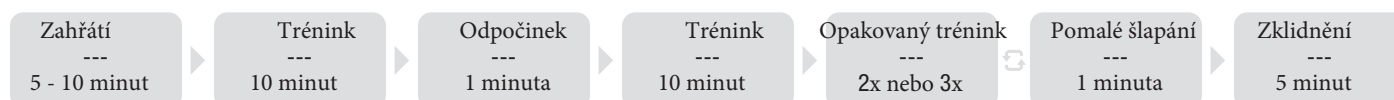
Tréninkový plán 7. a 8. týden

Cvičte na 85 % maximální tepové frekvence maximálně 6krát týdně.



Tréninkový plán 9. a další týden

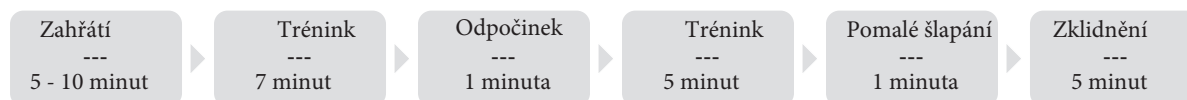
Cvičte na 85 % maximální tepové frekvence maximálně 6krát týdně.



Tréninkový plán na hubnutí

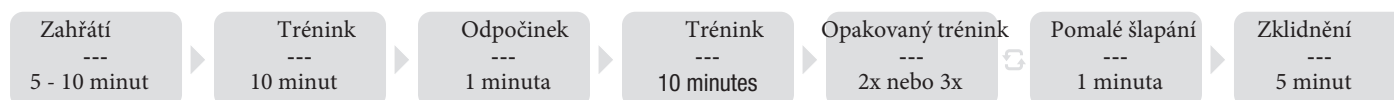
Tréninkový plán 7. a 8. týden

Cvičte na 60 % své maximální srdeční frekvence maximálně 6krát týdně.



Tréninkový plán 9. a další týden

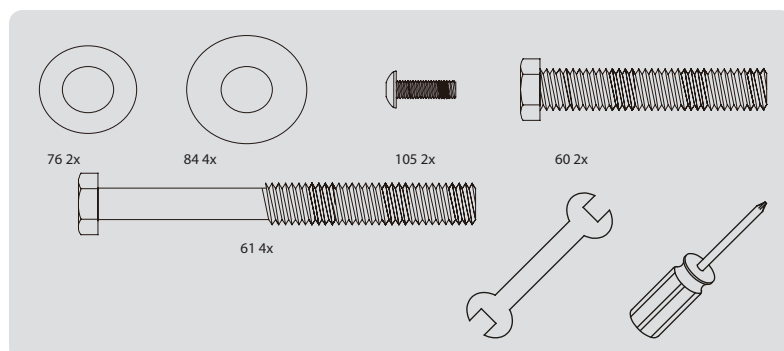
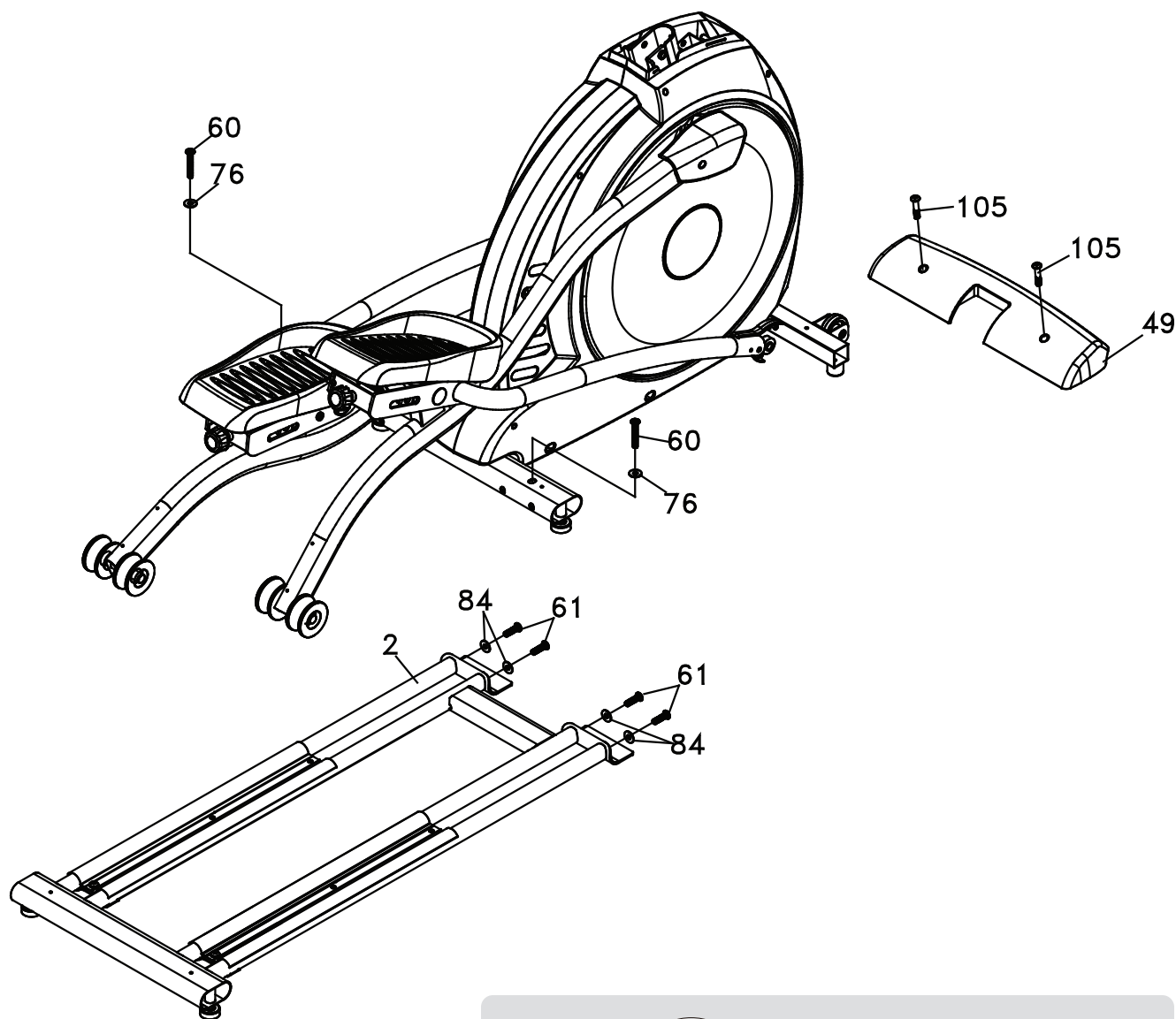
Cvičte na 60 % své maximální srdeční frekvence maximálně 6krát týdně.



4 Montáž

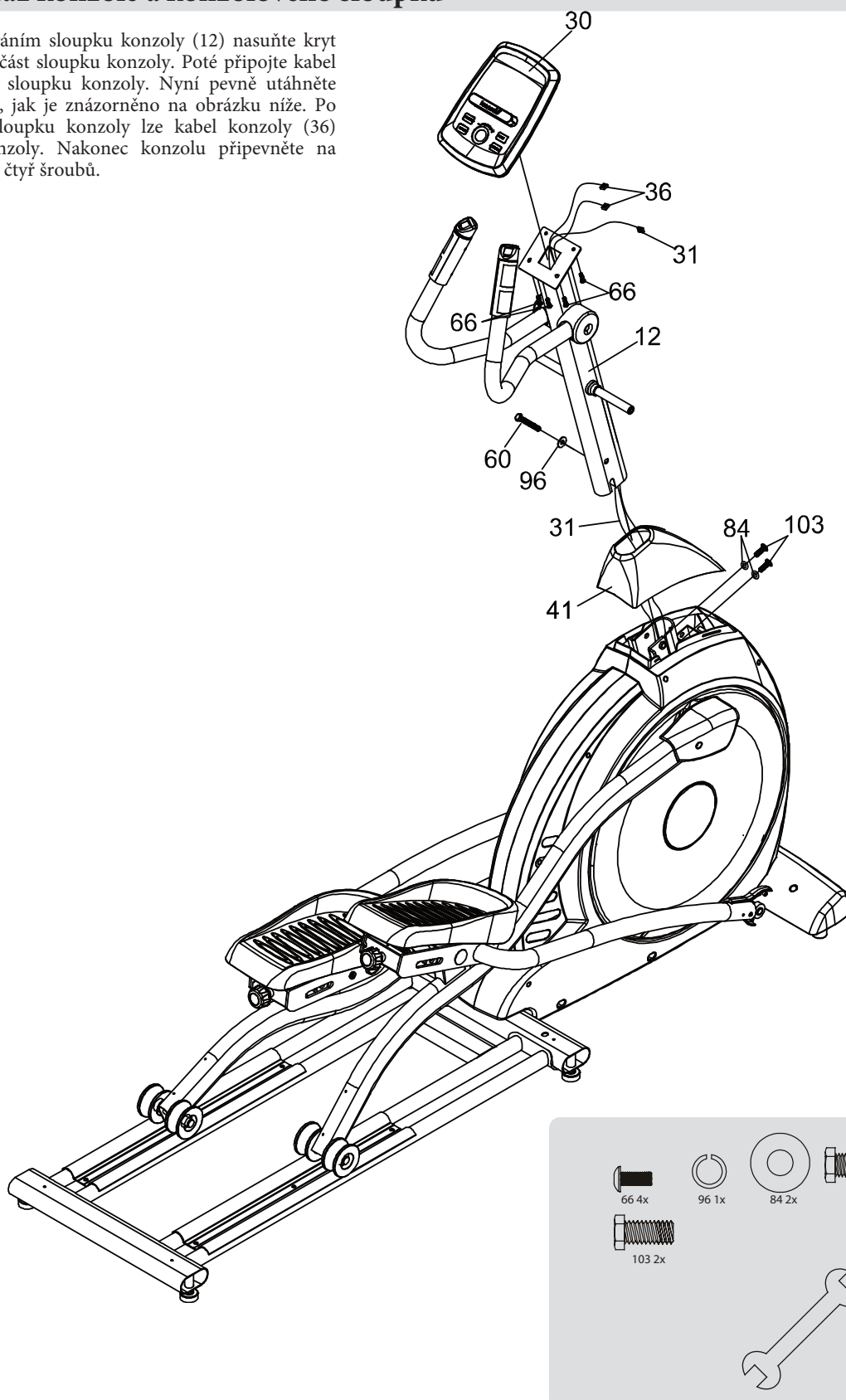
1. Montáž kolejnice

Položte kolejnici (2) a hlavní rám na zem. Nasaďte pedály s kolečky na kolejnici. Utáhněte všechny šrouby s podložkami, jak je znázorněno na obrázku níže. Po namontování kolejnice na hlavní rám upevněte kryt (49) na trenážer pomocí dvou šroubů. Nakonec můžete trenážer vyrovnat otočením čtyř vyrovnávačů nerovnosti umístěných pod kolejnicí.



2. Montáž konzole a konzolového sloupku

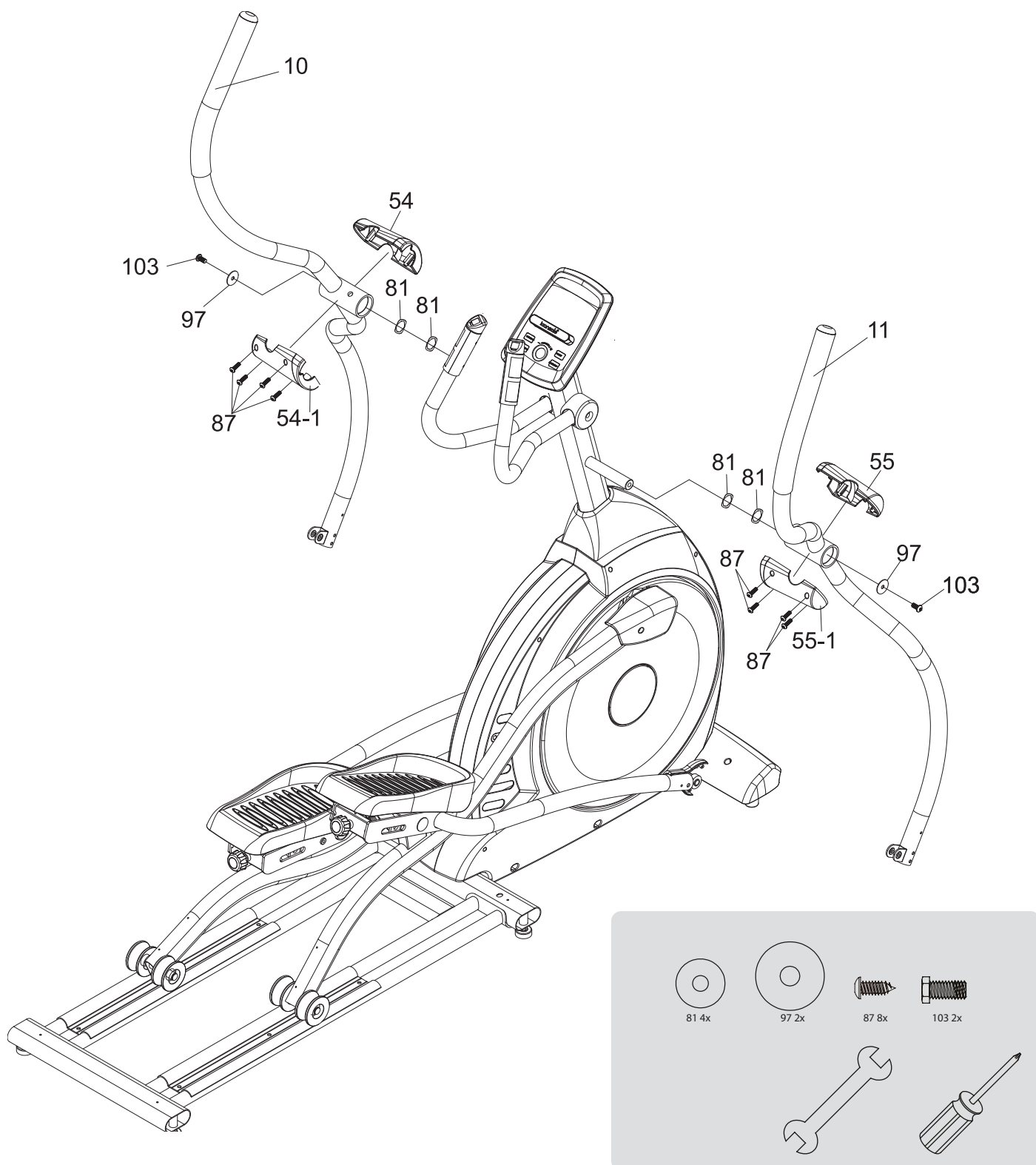
Před namontováním sloupku konzoly (12) nasuňte kryt (41) na spodní část sloupku konzoly. Poté připojte kabel konzoly (36) k sloupku konzoly. Nyní pevně utáhněte všechny šrouby, jak je znázorněno na obrázku níže. Po namontování sloupku konzoly lze kabel konzoly (36) zastrčit do konzoly. Nakonec konzolu připevníte na sloupek pomocí čtyř šroubů.



4 Montáž

3. Montáž kyvných pák

Před umístěním kyvných pák (10 a 11) na sloupek konzoly je třeba nasadit zakřivené podložky (81) na nápravy na obou stranách sloupků konzoly. Když je zakřivená podložka namístě, lze kyvné páky umístit a připevnit, jak je znázorněno na obrázku níže. Nakonec namontujte kryty (54 a 55) na osy ramen.

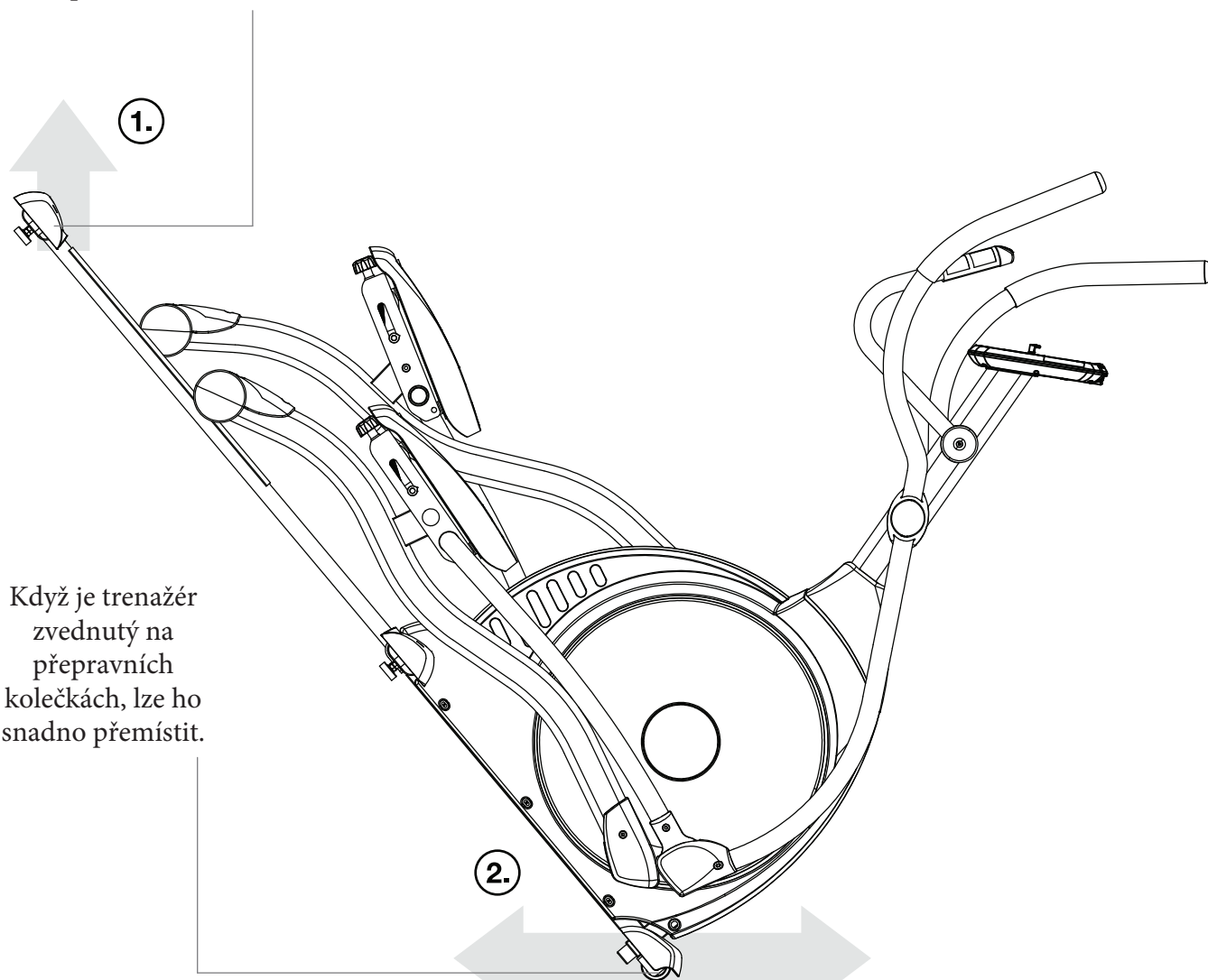


5 Použití

Skladování, manipulace a používání

Před přemísťováním trenažéru se ujistěte, že je napájecí adaptér odpojen od zařízení a zásuvky. Trenažérem lze snadno manipulovat uchopením za konec kolejnice a nadzvednutím. Trenažér je nyní na transportních kolečkách a vy můžete přejet na požadované místo. Při umísťování zařízení na nové místo je možné, že bude nutné jej znovu vyrovnat. Když je produkt na požadovaném místě, znovu připojte napájecí adaptér.

Za konce kolejnic zvedněte trenažér, dokud se zcela neopře o transportní kolečka.



Když je trenažér zvednutý na přepravních kolečkách, lze ho snadno přemístit.

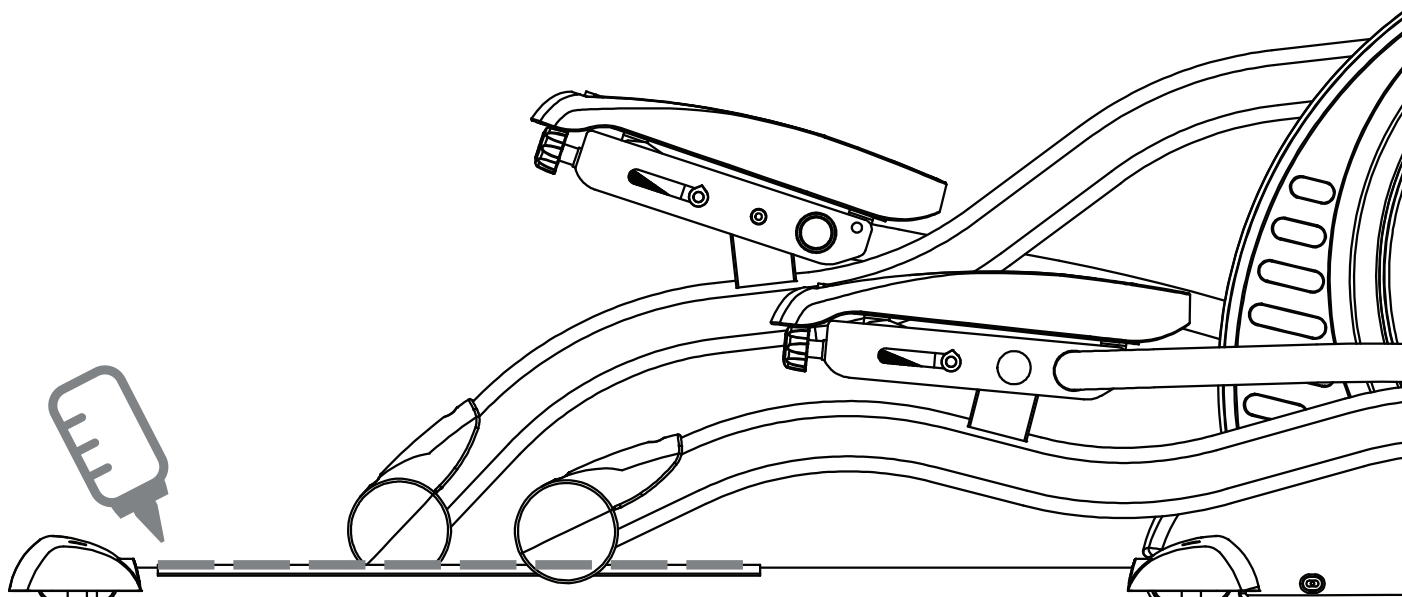
Údržba

Flow Fitness doporučuje utahovat matice a šrouby, kontrolovat a upevňovat otočné body jednou za šest týdnů. K upevnění použijte nástroj dodávaný s výrobkem.

Po každém cvičení očistěte kovové a plastové díly standardními čisticími prostředky. Před opětovným použitím zkontrolujte, zda jsou všechny součásti zcela suché.

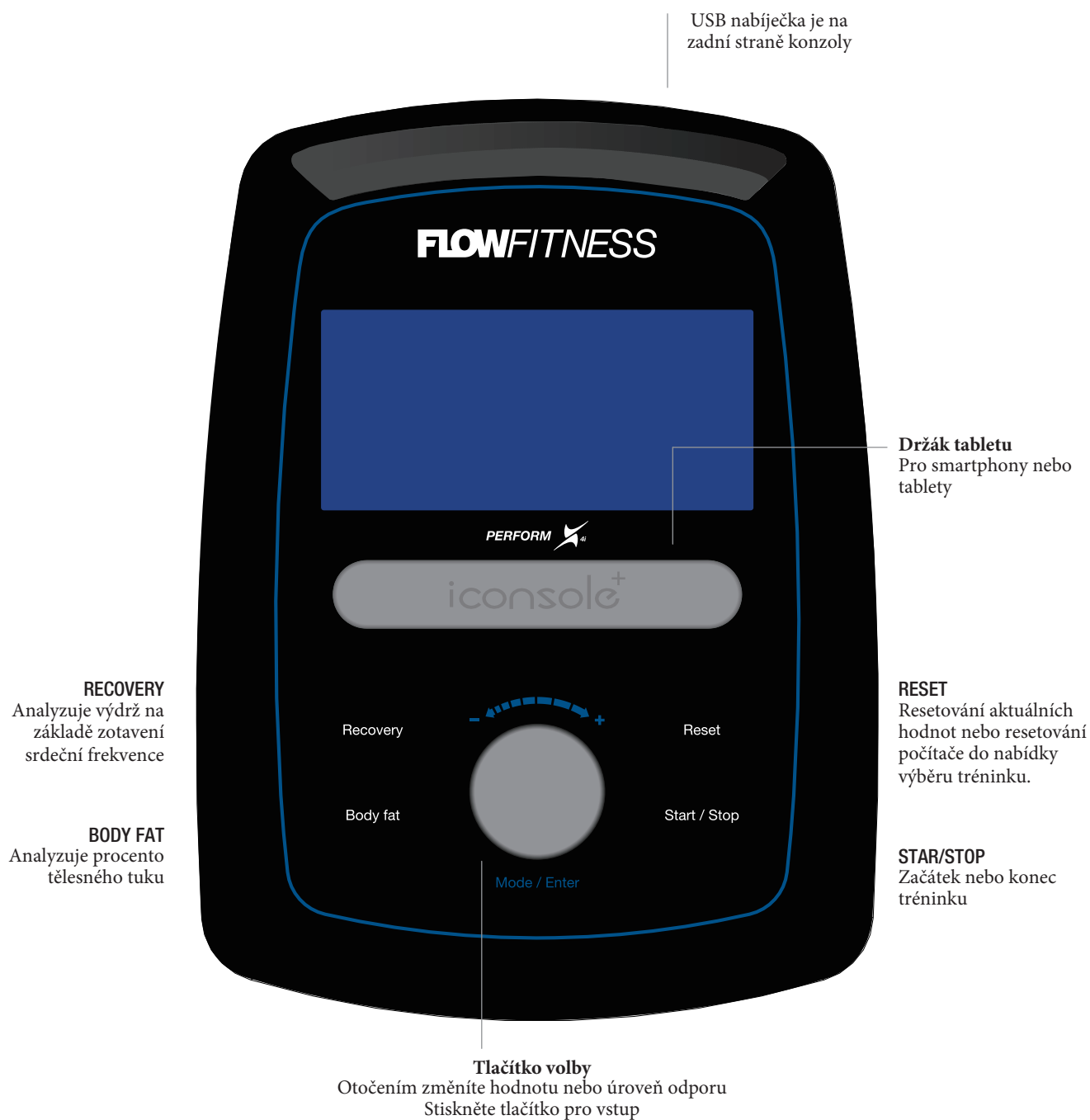
Aby nedošlo ke zbytečnému opotřebení, lze treňažér používat pouze doma a v suchém prostředí.

Před použitím treňažéru je důležité kolejnici promazat přiloženým mazáním (opakovat jednou za tři měsíce).



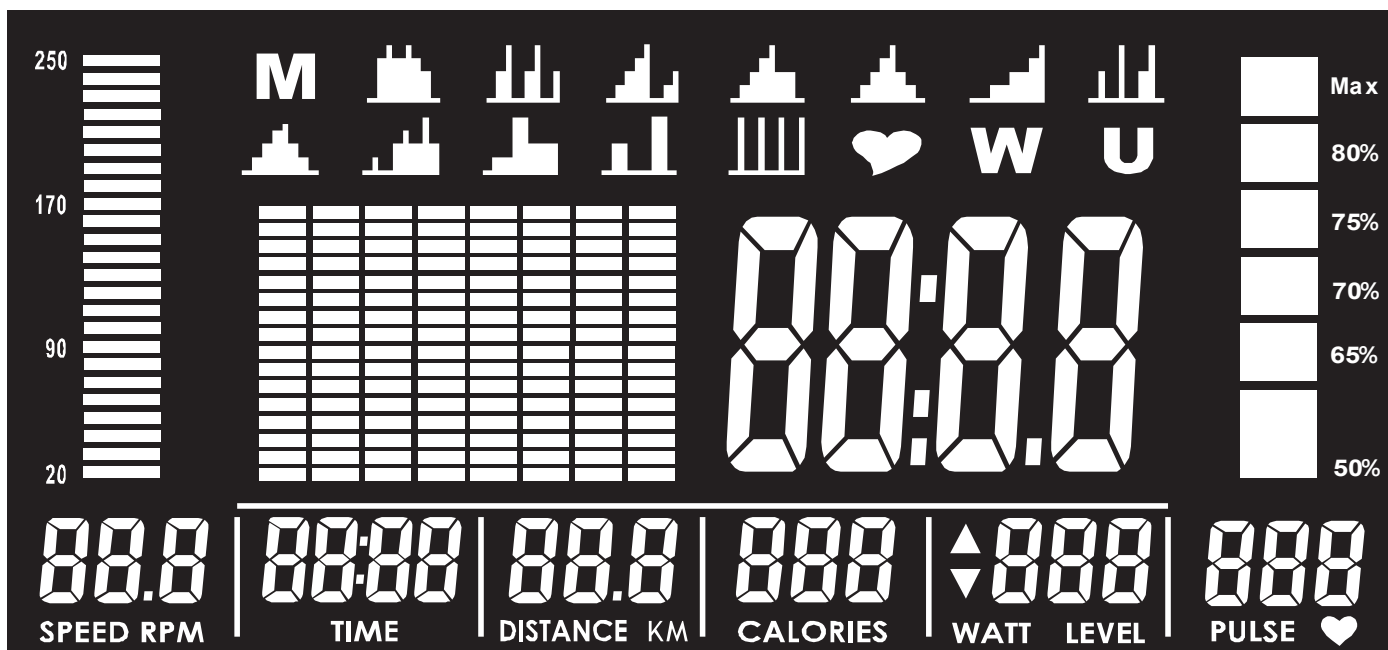
5 Použití

Obsluha počítače



Hodnoty na displeji

TIME	Uplynulý nebo zbývající čas v závislosti na nastavení.
SPEED	Vaše aktuální rychlost v km/h
RPM	Vaše aktuální otáčky za minutu. Hodnota otáček se zobrazuje v grafu na levé straně obrazovky nad hodnotou rychlosti.
DISTANCE	Uplynulá nebo zbývající vzdálenost v závislosti na nastavení.
CALORIES	Indikace spálených kalorií.
PULSE	Zobrazení vaší srdeční frekvence v BPM (počet úderů/min.). Tato hodnota je viditelná pouze při nošení volitelného hrudního pásu Flow Fitness nebo při držení snímačů pulzu na říditkách. Hodnota PULSE se také zobrazuje v grafu na
WATT	Zobrazení vaší srdeční frekvence v BPM (počet úderů/min.). Tato hodnota je viditelná pouze při nošení volitelného hrudního pásu Flow Fitness nebo při držení snímačů pulzu na říditkách. Hodnota PULSE se také zobrazuje v grafu na pravé straně obrazovky. Aktuální výstup ve watttech.



Start



Připojte adaptér k trenažéru a do zásuvky. Při zapnutí vydá počítač zvukový signál.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete nastavit čtyři různé uživatelské profily. Po zapnutí můžete pomocí tlačítka volby vybírat mezi U1-U4. Svou volbu vždy potvrďte stisknutím tlačítka volby. Lze nastavit hodnoty specifické pro uživatele, jako je pohlaví, věk (A), výška (H) a hmotnost (W). Data v uživatelském profilu budou použita pro test zotavení a tělesného tuku. Data se také používají k výpočtu maximální srdeční frekvence pro programy řízené srdeční frekvencí. Proto je důležité správně vyplnit veškeré údaje do uživatelského profilu. Pro každý uživatelský profil je také možné uložit jeden uživatelský program.

5 Použití

Programy

- M** Manuální program
-  12 přednastavených programů
-  Kontrola tepové frekvence
- W** Watt program
- U** Uživatelský program

Otáčením tlačítkem volby procházejte mezi tréninky. Pro výběr tréninku stiskněte ENTER (tlačítko volby). Po zadání hodnot stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku. Počítač se automaticky spustí v režimu SCAN. Hodnoty otáček, času, rychlosti, vzdálenosti, kalorií, wattů a tepu se na několik sekund zobrazí v hlavním okně obrazovky. Stisknutím klávesy ENTER lze aktuální hodnotu opravit v hlavním okně. Mezi hodnotami můžete přepínat stisknutím klávesy ENTER, dokud se v hlavním okně nezobrazí požadovaná hodnota. Všechny hodnoty jsou zobrazeny ve spodní části obrazovky.

Manuální program



V hlavní nabídce vyberte „M“ otáčením tlačítka volby. Stisknutím tlačítka otevřete nabídku manuálního nastavení programu.



RYCHLÝ START: Stisknutím START / STOP začne trénink přímo se všemi hodnotami na nule.



Je také možné přednastavit hodnoty ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, PULZ, ÚROVEŇ ODPORU otáčením a stisknutím tlačítka volby.

Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.

Během tréninku můžete upravit odpor otáčením tlačítka volby.

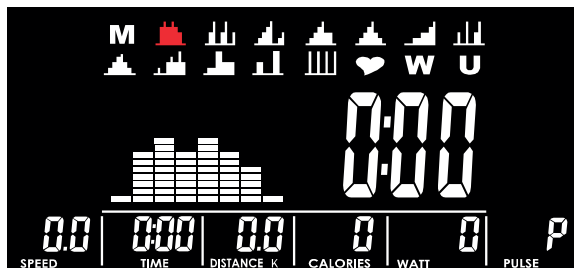
Po zahájení tréninku se všechny hodnoty sníží a trénink se ukončí, když jedna z hodnot dosáhne nuly.

Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

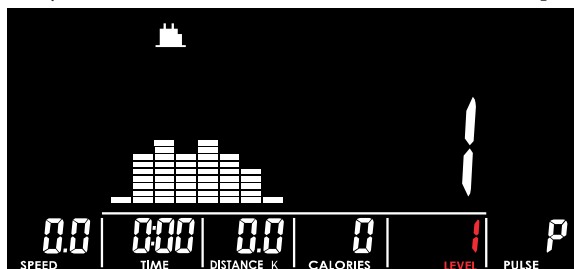
Program - předprogramované tréninky



Vyberte si jeden z 12 předprogramovaných programů. Pokud jste zvolili trénink, zobrazí se na obrazovce dráha odporu.



1. Jakmile zvolíte požadovaný trénink, stiskněte tlačítko volby.
2. Nastavte požadovanou úroveň odporu.
3. Otočným knoflíkem vyberte délku tréninku (max. 99 minut) a úroveň odporu.



4. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.

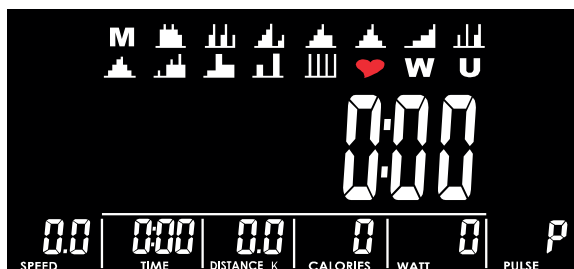
Trénink je ukončen po uplynutí nastaveného času. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte zpět do hlavní nabídky.

HRC - Program tepové frekvence



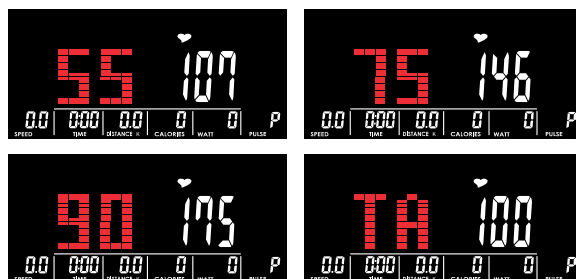
V hlavní nabídce vyberte ikonu srdce pro program řízený tepovou frekvencí. Počítač automaticky vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci pomocí informací z vašeho uživatelského profilu. Maximální srdeční frekvence je výpočet 220 minus váš věk. Srdeční frekvence bude měřena volitelným hrudním pásem přes Bluetooth nebo položením rukou na senzory srdeční frekvence na řídítkách po dobu tréninku.

1. Můžete volit mezi třemi různými procenty maximální srdeční frekvence: 55 %, 75 %, 90 % nebo zvolit TA (TARGET), kde můžete nastavit konkrétní srdeční frekvenci. Stiskněte tlačítko volby pro potvrzení.
2. Pokud jste v předchozím kroku vybrali TA, nyní můžete nastavit požadovanou srdeční frekvenci v tepech za minutu.



5 Použití

1. Otočte tlačítkem volby a nastavte délku tréninku (TIME).
2. Stisknutím tlačítka START/STOP zahajte trénink.



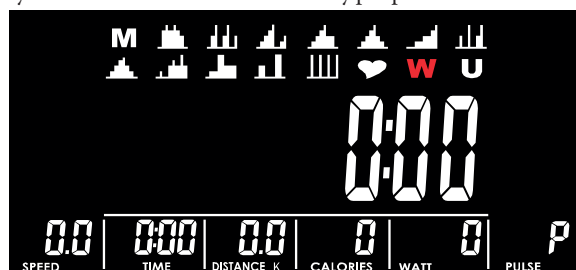
Trénink skončí po uplynutí nastaveného času. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka STAR/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

WATT program

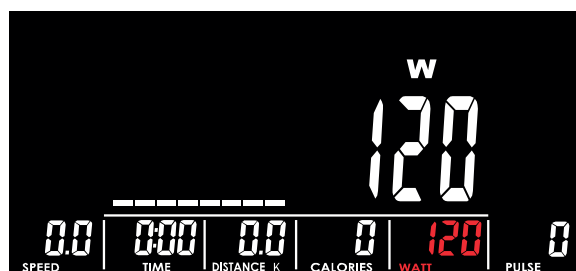


V hlavní nabídce vyberte ikonu „W“ pro program s konstantním výkonem. S programem WATT počítač automaticky upraví odpor, aby udržel nastavený výstup. Vaše rychlost šlapání (otáčky) a úroveň odporu určují váš výkon ve wattech.

1. Otočným knoflíkem vyberte WATT. Stiskněte tlačítko volby pro potvrzení.



2. Tlačítkem volby nastavte délku tréninku (TIME).
 3. Stisknutím tlačítka START/STOP zahajte trénink.
- Během tréninku můžete upravit úroveň wattů otáčením tlačítka volby.



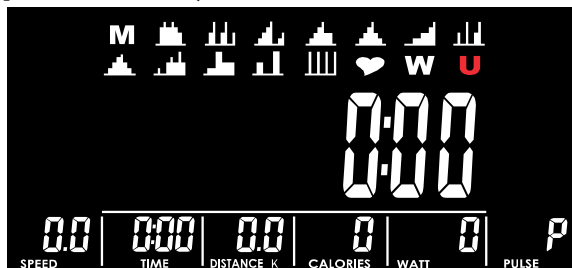
Trénink skončí po uplynutí nastaveného času. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka STAR/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Uživatelské programy

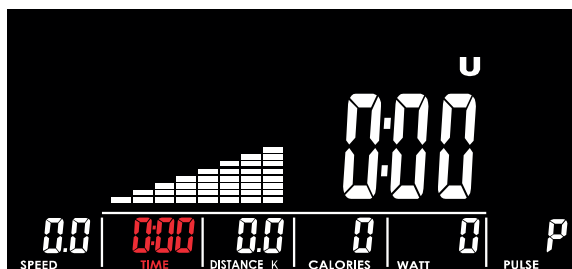
U

V nabídce cvičení vyberte ikonu „U“ uživatelského programu. S uživatelským programem si můžete vytvořit svůj vlastní tréninkový program. Pro každý uživatelský profil lze uložit jeden uživatelský program.

1. Program je postaven na 8 segmentech. U každého segmentu lze nastavit úroveň odporu. Mezi segmenty můžete přepínat tlačítkem volby.



2. Pokud jste zvolili segment, stiskněte a podržte tlačítko volby po dobu 4 sekund.
3. Tlačítkem volby nastavte délku tréninku (TIME).
4. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.



Během tréninku můžete upravit odpor aktuálního segmentu otáčením tlačítka volby.

Po zahájení tréninku se všechny hodnoty sníží a trénink se ukončí, když jedna z hodnot dosáhne nuly. Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP obnovíte trénink, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

5 Použití

Test tělesného tuku

Během testu se objeví pruhy a budou se pohybovat na obrazovce. Jak je znázorněno na obrázku níže. Po dokončení měření počítač zobrazí vaše BMI a procento tělesného tuku. Opětovným stisknutím tlačítka tělesného tuku se vrátíte do hlavní nabídky.

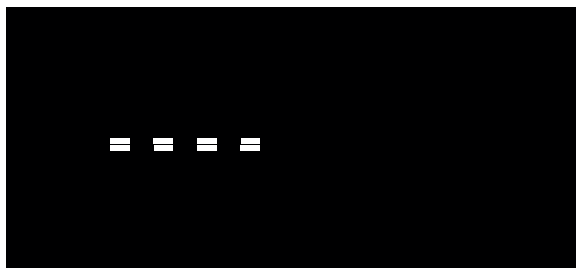
Důležité:

Test tělesného tuku funguje pouze z hlavního menu, nikoli během tréninku. Test použije údaje uložené ve vašem uživatelském profilu.



Chcete-li znovu zadat svá uživatelská data, stiskněte a na dvě sekundy podržte klávesu Body Fat. Nyní můžete znovu nastavit své pohlaví, věk, délku a váhu.

Pokud test neproběhne správně, zobrazí se na displeji chybový kód. Níže jsou uvedeny chybové kódy, které se mohou objevit během testu tělesného tuku.



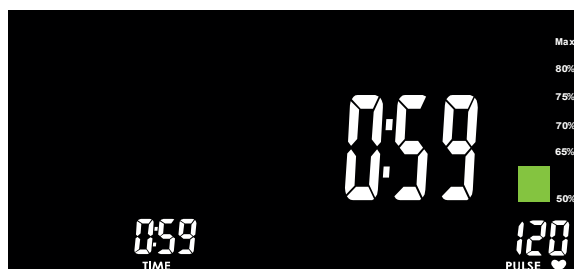
- E1 Nebyl změřen žádný srdeční rytmus pomocí senzorů na řídkách.
- E4 Procento tělesného tuku a BMI překračují měřitelnou stupnici od 5 do 50 jednotek.



Test RECOVERY

Stisknutím tlačítka RECOVERY zahájíte test kondice. Po stisknutí tlačítka RECOVERY (pokud nemáte hrudní pás) pevně uchopte rukama oba tepové senzory na řídítkách. Odpočítávání začne od 00:60 do 00:00. Po tuto dobu držte senzory tepu nebo si vezměte hrudní pás.

Po dokončení testu se na obrazovce objeví kód F1-F6. Kód reaguje na úroveň fitness zobrazenou níže.



F1:	Vynikající
F2:	Dobrý
F3:	Průměrný
F4:	Podprůměrný
F5:	Špatný
F6:	Velmi špatný/chybné měření



Důležité:

1. Test výdrž se spustí až po zjištění srdeční frekvence. Pro správné měření musíte pevně držet senzory na řídítkách, aniž byste se museli pohybovat.
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 alespoň 150 otáček za minutu.

5 Použití

Trénink s aplikacemi

S Perform X4i můžete trénovat pomocí smartphonu nebo tabletu. Podporovány jsou následující smartphony a tablety.



iPad 3 nebo novější
iPad air 1 nebo novější
iPad Pro 1 nebo novější



iPad Mini
nebo novější



iPhone 4s
nebo novější



iPod touch (3gen)
nebo novější



Android tablet
OS4.3 nebo vyšší



Android Phone
OS4.3 nebo vyšší

Připojení Perform X4i k chytrému telefonu nebo tabletu

Podle následujících pokynů připojte své mobilní zařízení k X4i pomocí Bluetooth.

1. Přejděte do nastavení mobilního zařízení a zapněte Bluetooth.
2. Postupujte podle pokynů podporovaných aplikací.

Dostupné aplikace

Pro trénink se smartphonem nebo tabletem si musíte stáhnout jednu z aplikací. Níže jsou uvedeny aplikace kompatibilní s Perform X4i. Pokud budou k dispozici nové aplikace, budou uvedeny na našem webu; www.flowfitness.com.



iConsole+ Training

Tréninková aplikace iC + vám umožní ovládat X4i Crosstrainer pomocí smartphonu nebo tabletu. Výsledky tréninku můžete také zaznamenat nebo trénovat prakticky kdekoli na světě pomocí Googlemaps. Stáhněte si tréninkovou aplikaci iC + v aplikaci nebo v obchodě Play vyhledáním výrazu „iC + training“ v obchodu s aplikacemi / „iConsole + training“ nebo navštivte nějaký z odkazů níže.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Další podporu naleznete na adrese:

<https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html>



Kinomap

Vyberte si video v Kinomatu a můžete vyrazit! Vaše poloha se zobrazuje ve videu na mapě a v grafu nadmořské výšky: vaším cílem je držet krok s původním videem. K dispozici je také režim pro více hráčů, až 10 hráčů může trénovat na stejném videu. Stáhněte si aplikaci Kinomap v App store nebo Play Store vyhledáním výrazu „Kinomap Fitness“ nebo pomocí některého z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store:

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

Další podporu naleznete na adrese:

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>



Zwift

Zwift spojuje zábavu videoher s intenzitou důkladného tréninku a pomůže vám zrychlit se. Postavte se na vyšší úroveň ve virtuálních světech Zwift s komunitou, která vás bude neustále motivovat. Vyberte si z tréninkových plánů, skupinových jízd, závodů a dalších. Budete zdatnější a silnější. Stáhněte si aplikaci Zwift v App store nebo Play Store vyhledáním výrazu „Zwift“ nebo pomocí některého z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store

<https://apps.apple.com/us/app/zwift-ride-and-run/id1134655040>

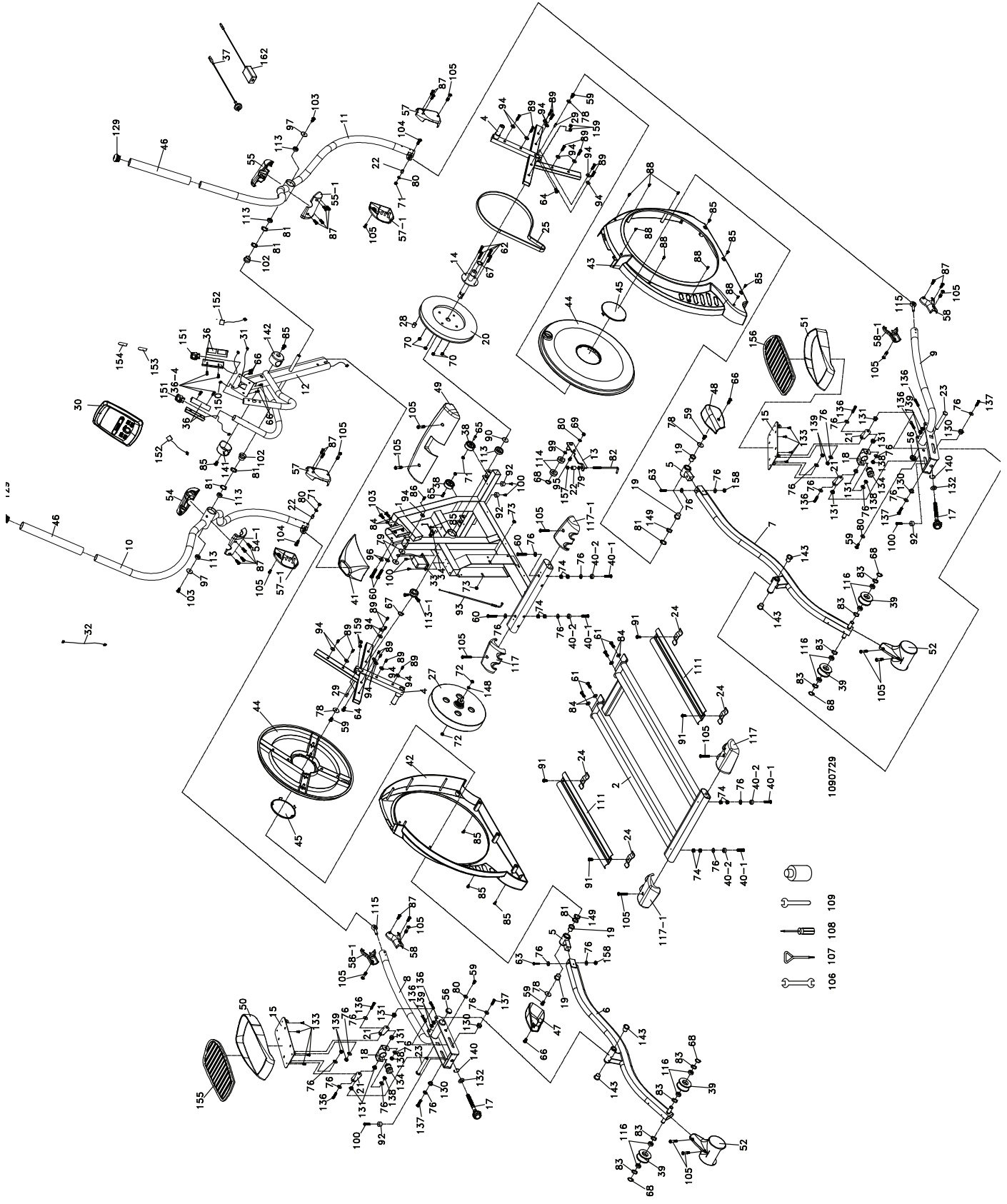
Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame&hl=en>

Další podporu naleznete na adrese:

<https://www.flowfitness.com/manual/zwift.html>

Rozložený pohled



Seznam součástí

Č.	Součást	Počet	Č.	Součást	Počet
1	Hlavní rám	1	73	3/8" -UNF26 × 9T_Matice	2
2	Sestava zadní kolejnice	1	74	3/8" × 7T_Matice	8
4	Příčka	2	76	3/8" × 19 × 1.5T_Podložka	26
5	Pouzdro	2	78	5/16" × 35 × 1.5T_Podložka	4
6	Levá pedálová tyč (L)	1	79	5/16" × 23 × 1.5T_Podložka	3
7	Pravá pedálová tyč (R)	1	80	5/16" × 20 × 1.5T_Podložka	5
8	Levá spojovací tyč (L)	1	81	Ø25_Podložka	6
9	Pravá spojovací tyč (R)	1	82	M8 × 170m/m_J šroub	1
10	Levá kyvná páka (L)	1	83	Ø17_Podložka	8
11	Pravá kyvná páka (R)	1	84	3/8" × 23 × 1.5T_Podložka	6
12	Konzolový sloupek	1	85	5 × 16m/m_Závitořezný šroub	9
13	Sestava volnoběžného kola	1	86	4 × 15m/m_Šroub do plechu	1
14	Klika nápravy	1	87	Ø3.5 × 12m/m_Šroub do plechu	16
15	Nastavitelný pedál	2	88	4 × 19m/m_Šroub do plechu	7
17	Šroub pro nastavení pedálu	2	89	5 × 16m/m_Distanční vložka	16
18	Sestava pro nastavení pedálu	2	90	Vymezovací váleček	1
19	WFM-2528-21_vyomez. váleček	4	91	5/16" × 3/4" _š.se šestihran.hlavou	4
20	Pohon řemenice	1	92	Gumová podložka na nohy	4
21	Nastavovací deska	4	93	Ocelový kabel	1
22	Pouzdro na koncovku tyče	3	94	1/4" × 19m/m_Podložka	17
23	Transportní šroub	2	95	M8 × 20m/m_Přepravní šroub	1
24	Hliníkový držák	4	96	3/8" × 2T_Podložka	2
25	Hnací řemen	1	97	3/8" × 30 × 2T_Podložka	2
27	Setrvačnick	1	99	Ø17 × Ø23.5 × 1T_Podložka	1
28	Magnet	1	100	5 × 19m/m_Závitořezný šroub	6
29	7 × 7 × 25L_klíč	2	102	Izolátor	2
30	Konzole	1	103	3/8" × 3/4" _š.se šestihran.hlavou	4
31	1000m/m_kabel ke konzoli	1	104	5/16"1-1/4" _š.se šestihran.hlavou	2
32	600m/m_DC napájecí kabel	1	105	M5 × 15m/m_Šroub s hlavou	18
33	Převodový motor	1	106	13/14m/m_Klíč	1
34	300m/m_Senzor W/kabelový senzor	1	107	Šroubovák s krátkou hlavou	1
35	Stojan	1	108	Šroubovák s hlavou	1
36	850m/m_Meření tepu s kabelem	2	109	12m/m_Klíč	1
36~4	Ø3 × 20m/m_šroub	4	111	Hliníková drážka	2
37	Napájecí adaptér	1	113	6005_Ložisko	6
38	Transportní kolečko	2	114	6203_Ložisko	2
39	Uretanové kluzné kolečko	4	115	Ložisko konce tyče	2
40~1	3/8" × 2" _šroub s plochou hlavou	4	116	6003_Ložisko	8
40~2	Gumová patka	4	117	Kryt zadního stabilizátoru (A)	2
41	Kryt konzolového sloupku	1	117~1	Kryt zadního stabilizátoru (B)	2
42	Levý postranní pouzdro (L)	1	129	Zástrčka	2
43	Pravé postranní pouzdro (R)	1	130	Ø14×Ø10×9T_Vymezovací váleček	4
44	Kulatý disk	2	131	Ø19 × Ø14 × Ø10 × (5+4)_V. váleček	8
45	Kryt disku	2	132	16.1 × 31 × 3T_Podložka	2
46	Pěna na rukojeti	2	133	M5 × 10m/m_Šroub	8
47	Levý kryt pedálové tyče	1	134	Závitové pouzdro	2
48	Pravý kryt pedálové tyče	1	136	3/8" × 19m/m_š.se šestihr.hlavou	8
49	Kryt předního stabilizátoru	1	137	M10 × 40m/m_š.se šestihr.hlavou	4
50	Levý pedál (L)	1	138	M10 × 8T_Matice	4
51	Pravý pedál (R)	1	139	3/8" × 7T_Matice	8
52	Kryt posuvného kolečka	2	140	E12_E-Clip	2
54	Levý přední kryt řídítek (L)	1	141	Levá koncová krytka (L)	1
54~1	Levý zadní kryt řídítek (L)	1	142	Pravá koncová krytka (R)	1
55	Pravý přední kryt řídítek (R)	1	143	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_V. váleček	4
55~1	Pravý zadní kryt řídítek (R)	1	146	400m/m_audio kabel	1
56	Kryt pedálu	2	148	3/8" × 15 × 1T_podložka	1
57	Spojovací kryt ramene A (R)	2	149	Ø25.5 × 33.5 × 1.5T_podložka	2
57~1	Spojovací kryt ramene A (L)	2	150	900m/m_kabel	
58	Spojovací kryt ramene B (R)	2	151	1 Koncovka rukojeti	2
58~1	Spojovací kryt ramene B (L)	2	152	Odporové tlačítko W / kabel	2
59	5/16" × 15m/m_š.se šestihran.hlavou	6	153	Štítek řídítek (UP)	1
60	3/8" × 2-1/4" _š.se šestihran.hlavou	4	154	Štítek řídítek (DOWN)	1
61	3/8" × 3-3/4" _š.se šestihran.hlavou	4	155	Pěna na levý pedál (L)	1
62	1/4" × 3/4" _š.se šestihran.hlavou	4	156	Pěna na pravý pedál (R)	1
63	3/8" × 2-1/4" _šroub se šestihranem	2	157	M8 × 9T_Matice	1
64	M8 × 40m/m_šroub se šestihranem	2	158	3/8" × 11T_Matice	2
65	5/16" × 2" šroub se šestihranem	2	159	M8 × 6.3T_Matice	4
66	M5 × 10m/m_šroub	6	160	Zarážka nápravy	1
67	Ø25_C kroužek	2	161	M5 × 5m/m_Stavěcí š. s drážkou	2
68	Ø17_C kroužek	5	162	1100m/m Kabel adaptéru	1
69	M8 × 7T_matice	1			
70	1/4" _matice	4			
71	5/16" × 7T_matice	4			
72	3/8" -UNF26 × 4T_matice	2			

Odstraňování problémů

- Problém** Během tréninku vydává tretražér pípání nebo škrábání.
- Řešení** Pípání nebo škrábání jsou většinou způsobeny nárazem nebo poškrábáním plastového krytu o kovový rám. Řešením tohoto problému je nastříkat tyto komponenty pomocí spreje PTFE nebo Flow Fitness Treadmill Lotion. PTFE je k dispozici v železářství.
- Problém** Počítač nezobrazuje (nebo chybně) tepovou frekvenci.
- Řešení** Příjem srdeční frekvence pomocí senzorů na řídítkách není konzistentní. Pot, pohyb nebo např. krém na ruce mohou ovlivnit snímání. Při tréninku v programu s řízenou srdeční frekvencí vám doporučujeme používat hrudní pás přes Bluetooth. Sensory na řídítkách se používají hlavně pro občasnou kontrolu srdeční frekvence během tréninku
- Pokud není ani při použití hrudního pásu přes Bluetooth zobrazena tepová frekvence, zkontrolujte následující:
- Zkontrolujte, zda je obrazovka vašeho zařízení Flow Fitness stále aktivní a vaše zařízení Flow Fitness není připojeno k chytrému telefonu nebo tabletu.
 - Zkontrolujte, zda váš hrudní pás s Bluetooth není připojen k žádnému jinému zařízení, jako je váš smartphone nebo tablet.
 - Přečetli jste příručku k použití hrudního pásu? Je důležité, aby senzory byly navlhčeny pro lepší kontakt s pokožkou.
 - Je baterie nabitá a správně umístěná?
 - Je hrudní pás dostatečně těsný?
- Problém** iConsole se nezobrazuje v seznamu zařízení Bluetooth v nabídce nastavení smartphonu nebo tabletu.
- Řešení** K zařízení se musíte připojit sami z aplikace. Zapněte zařízení a také Bluetooth na tabletu/smartphonu. Otevřete aplikaci iConsole, v případě potřeby si vytvořte účet a začněte trénovat. Aplikace poté zobrazí zařízení, která můžete připojit.
- Problém** Můj tablet/smartphone se nemůže připojit přes Bluetooth k iConsole.
- Řešení**
1. Funkce Bluetooth podporuje pouze jedno připojení. Při pokusu o připojení k iConsole se ujistěte, že nejste připojeni k jinému zařízení.
 2. Spojení může být narušeno vnějšími faktory. Vypněte funkci Bluetooth na tabletu nebo smartphonu. Poté znovu zapněte Bluetooth a proveďte připojení k iConsole.

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

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:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

