
Stelvio



Návod na obsluhu

www.flowfitness.com/en

1. Dôležité informácie	3
1.1 Zdravie	3
1.2 Bezpečnosť	3
2. Úvod	5
2.1 Dôležité súčasti	6
2.2 Špecifikácie	6
3. Fitness	7
3.1 Tréning podľa tepovej frekvencie	7
3.2 Zahriatie a uvoľnenie	9
4. Použitie	10
4.1 Montáž	10
4.2 Obsluha počítača	19
4.3 Údržba	30
5. Všeobecné informácie	31
5.1 Tréningový plán	31
5.2 Servisný náčrt	33
5.3 Sprievodca riešením problémov	35
6. Záruka	36
6.1 Záruka	36

1. Dôležité informácie

1.1 Zdravie

Dôležité:

Pred samotným používaním stroja si pozorne prečítajte tento návod a riadte sa jeho pokynmi.

- Poradte sa s odborníkom ohľadom vhodnej úrovne cvičenia.
- Ak počas tréningu pocítite závraty, nevoľnosť alebo iné fyzické nepohodlie, okamžite prestaňte cvičiť a poradte sa s lekárom.
- Počas tréningu sledujte, ako vám bije srdce, a ak sú hodnoty nekonzistentné, okamžite cvičenie ukončite.
- Odporúčame vám vykonať niekoľko zahrievacích cvikov pred cvičením a upokojujúcich cvikov po ňom. Tak sa bude vaša srdcová frekvencia postupne zvyšovať a znižovať a môžete tak predchádzať bolesti svalov.

1.2 Bezpečnosť

- Používajte trenažér len podľa pokynov v tejto príručke.
- Pred použitím tohto produktu skontrolujte, či funguje tak, ako má. V prípade poruchy alebo závady okamžite prestaňte trénovať a kontaktujte svojho predajcu.
- Nepoužívajte výrobok, ak došlo k poruche.
- Výrobok musí byť umiestnený na rovnom povrchu.
- Trenažér môže používať v daný okamih iba jedna osoba.
- Trenažér môžu používať osoby s hmotnosťou do 135 kg.
- Počas tréningu sa vždy uistite, že je okolo trenažéri aspoň jeden meter voľného miesta.
- Nelepte žiadne predmety do žiadneho otvoru trenažéra.
- Udržujte deti a domáce zvieratá v dostatočnej vzdialenosti od trenažéra.
- Ľudia so zdravotným postihnutím by mali získať súhlas od odborného lekára a riadiť sa jeho pokynmi.
- Nedávajte ruky alebo nohy pod trenažér.

- Počas tréningu nikdy nezadržujte dych. Vaše dýchanie by malo byť plynulé v závislosti na intenzite tréningu.
- Najprv začnite tréningový plán pomaly a postupne zintenzívňujte.
- Počas tréningu vždy noste vhodné oblečenie. Nenoste nič, čo by bolo príliš voľné a mohlo by sa zachytiť medzi pohyblivými časťami trenažéra.
- Pri premiestňovaní zariadenie vždy používajte vhodné techniky zdvíhania, aby ste zabránili zraneniu chrbta.
- Pravidelne kontrolujte skrutky a ak sú uvoľnené, utiahnite ich.
- Vlastník produktu je zodpovedný za to, aby si všetci užívatelia boli vedomí varovanie a pokynov uvedených v tomto návode na použitie.
- Tento výrobok je určený na použitie v čistom a suchom prostredí. Skladovanie v chladných a / alebo vlhkých priestoroch môže viesť k problémom s výrobkom.
- Tento produkt nie je vhodný pre terapeutické účely / alebo pre profesionálne použitie vo fyzioterapii.



VAROVANIE

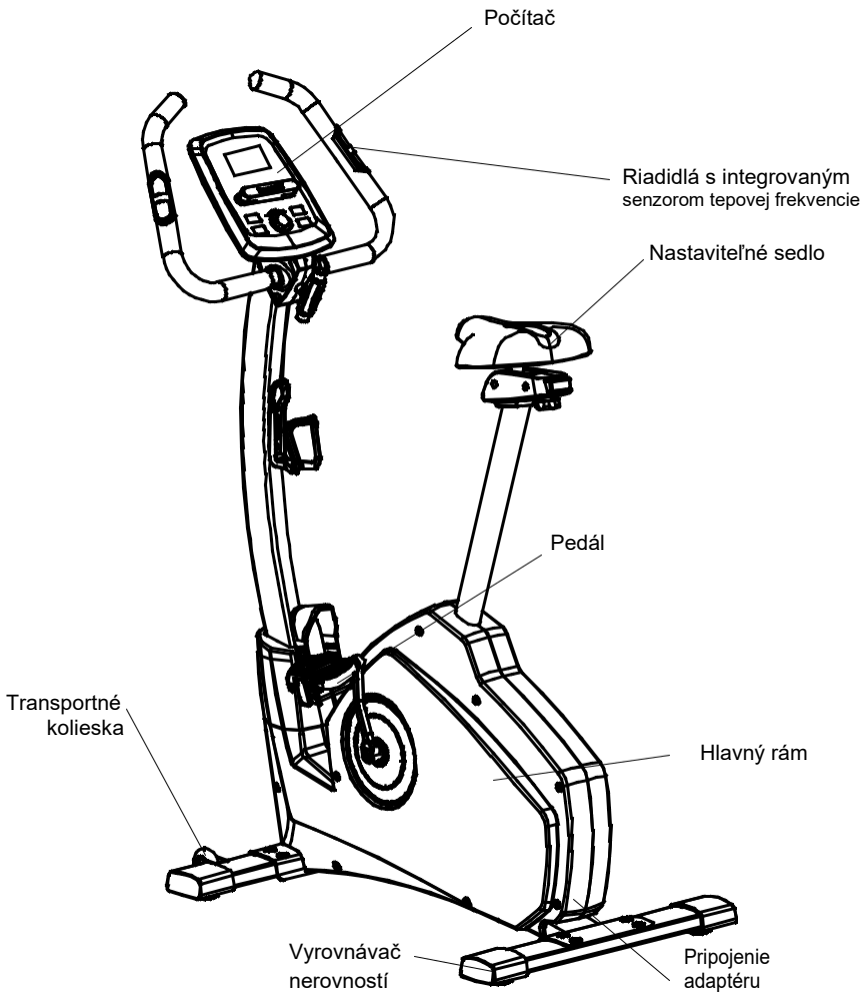
Než začnete trénovať, nechajte si skontrolovať váš zdravotný stav lekárom. Zvlášť dôležité je to pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú zdravotné problémy. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Flow Fitness nie je zodpovedný za zranenie osôb alebo škody na majetku spôsobené použitím tohto zariadenia.

2. Úvod

V tejto príručke nájdete informácie potrebné k používaniu domáceho trénažéra. Nájdete tu tipy a rady, ako maximálne trénovať.

Odporúčame vám, aby ste si pozorne prečítali tento návod na použitie, aby ste mohli trénažér Stelvio Racer používať bezpečne a efektívne. Flow Fitness vám želá úspešné a príjemné tréningy.

2.1 Dôležité súčasti



2.2 Špecifikácie

Dĺžka: 98 cm
Výška: 139 cm
Šírka: 53 cm
Hmotnosť: 31 kg

3. Fitness

Všeobecne možno fitness cvičenie opísať ako aktivitu, vďaka ktorej dopravuje vaše srdce viac oksylčenej krvi z pľúc do svalov. Čím je tréning namáhavejší, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú a tým viac musí srdce pracovať, aby zvládlo pumpovať oksylčenú krv. Čím lepšia je vaša fyzická kondícia, tým lepšie to vaše srdce zvláda - nemusí sa toľkokrát stiahnuť, aby transportovalo potrebný kyslík. Váš kludový srdcový rytmus a srdcový rytmus pri cvičení preto klesá.

3.1 Tréning podľa tepovej frekvencie

Pri tréningu je dôležité sledovať srdcovú frekvenciu, pretože správna tepová frekvencia je kľúčová pre dobré výsledky vášho cvičenia. Optimálna tepová frekvencia pri cvičení záleží hlavne na vašom veku. Práve vek určuje jej maximálnu hodnotu. Ďalej záleží na stanovených cieľoch. Ak je váš cieľ znižovanie telesnej hmotnosti, je pre vás najefektívnejšie držať sa na 60% maxima. Ak chcete zlepšiť svoju výdrž, mali by ste trénovať pri 85% maxima.

Sú dve formy, v ktorých telo ukladá energiu: uhľohydráty a tuk. Pri cvičení telo spotrebováva kombináciu oboch. Pri vyššej intenzite tréningu má telo tendenciu si vyberať to, čo spaľuje rýchlejšie - uhľohydráty. Ich zásoby sú však obmedzené, preto takto nedokážeme cvičiť dlhú dobu. Pri nižšej intenzite tréningu sa väčšinou telo rozhodne použiť dlhodobý zdroj energie - tuk. Pretože je v tele uložený vo väčšom množstve, dokážeme takto cvičiť dlhšie.

Nižšie nájdete tabuľku, pre zvolenie najlepšej tepovej frekvencie práve pre váš tréning. Je to rozpis, udávajúci rozpätie tepovej frekvencie pre každú vekovú kategóriu. Ak chcete pracovať na znižovaní telesnej hmotnosti, mali by ste sa držať hodnôt v prostrednom stĺpci. Ak ste sa rozhodli zlepšiť svoju výdrž, držte sa hodnôt v stĺpci pravom.

Vek	Chudnutie (tep za minútu) 60 %	Zlepšenie výdrže (tep 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 rokov	96-94	136 - 133

Neexistuje najlepší spôsob, ako tréning začať. Je to pre každého individuálne. Ak ste nejakú dobu necvičili a alebo máte nadváhu, mali by ste s tréningovým plánom začínať pomaly a úroveň postupne zvyšovať.

V poslednej kapitole tohto manuálu nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. všeobecné informácie). Môžete ich použiť ako inšpiráciu či pomoc na dosiahnutie stanovených cieľov. Tieto plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvá fáza je odporúčaná pre začiatočníkov alebo osoby, ktoré dlhšiu dobu necvičili. V tejto fáze sa intenzita cvičenia postupne zvyšuje a plán trvá šesť týždňov. Potom prejdete do druhej fázy, v ktorej si môžete zvoliť už konkrétny tréningový plán, a to "znižovanie váhy" alebo "zlepšenie výdrže.

3. Fitness

3.2 Zahriatie a uvoľnenie

Správny tréning začína vždy rozcvičením (warming up) a končí uvoľnením svalov (cooling down). Vďaka tomu predchádzate bolesti svalov a prípadným zraneniam.



Uvoľnenie hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah v svaloch na ľavej strane krku. V tejto pozícii vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Dvakrát alebo trikrát opakujte.



Predklon

Pomaly sa predkloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a pažami. Ohnite sa čo najviac to pôjde a v pozícii zostajte po dobu desiatich sekúnd. Dvakrát alebo trikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým nepocítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte aj druhú stranu. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Lahké pokrčenie v kolenách

Nohy na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a choďte plynule do podrepu. Niekoľkokrát opakujte.



Natiahnutie dolnej časti chrbta

Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne sa posadte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



Natiahnutie hamstringov

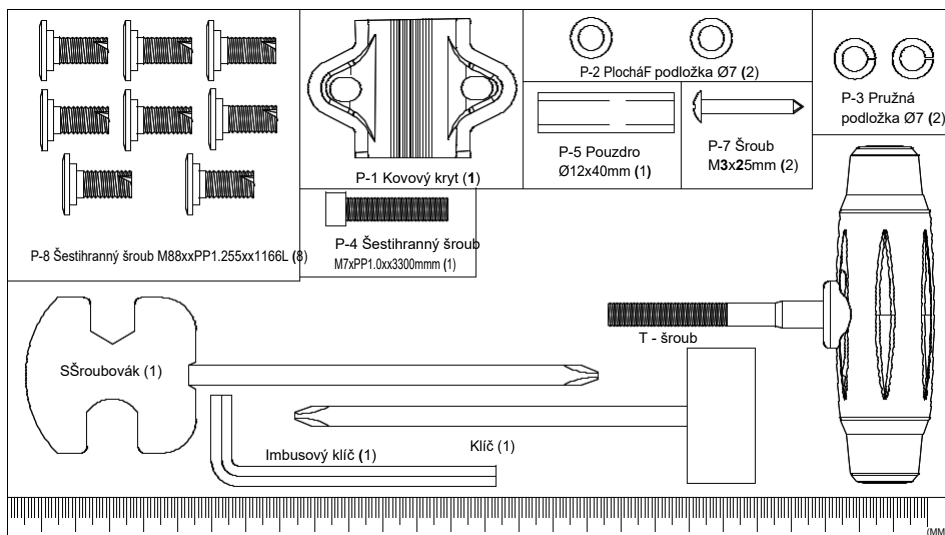
Posadte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

4.1 Montáž

Najprv vyberte všetky súčasti z obalu a položte hlavný rám na zem. Ponechajte dostatok priestoru na jednoduchú a bezpečnú montáž.

Montážna sada

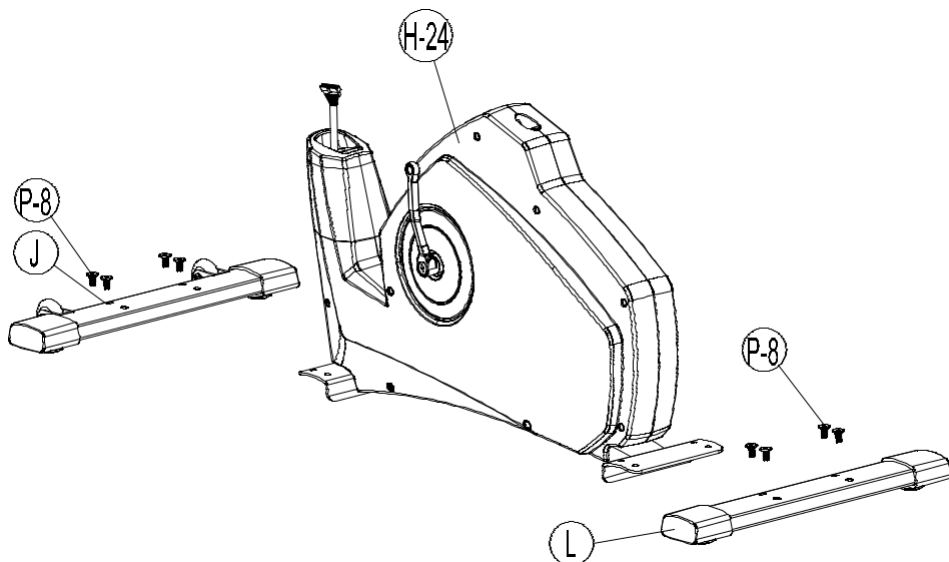
Všetky nástroje a spojovacie prvky sú súčasťou montážnej sady, ako je znázornené nižšie.



4. Použitie

Krok 1

1. Pripevnite predný stabilizátor (J) k hlavnému rámu pomocou 4 imbusových skrutiek (P8). Pevne utiahnite všetky skrutky. Pamätajte, že predný stabilizátor je opatrený transportnými kolieskami.
2. Pripevnite zadný stabilizátor (L) k hlavnému rámu pomocou 4 imbusových skrutiek (P8). Pevne utiahnite všetky skrutky.



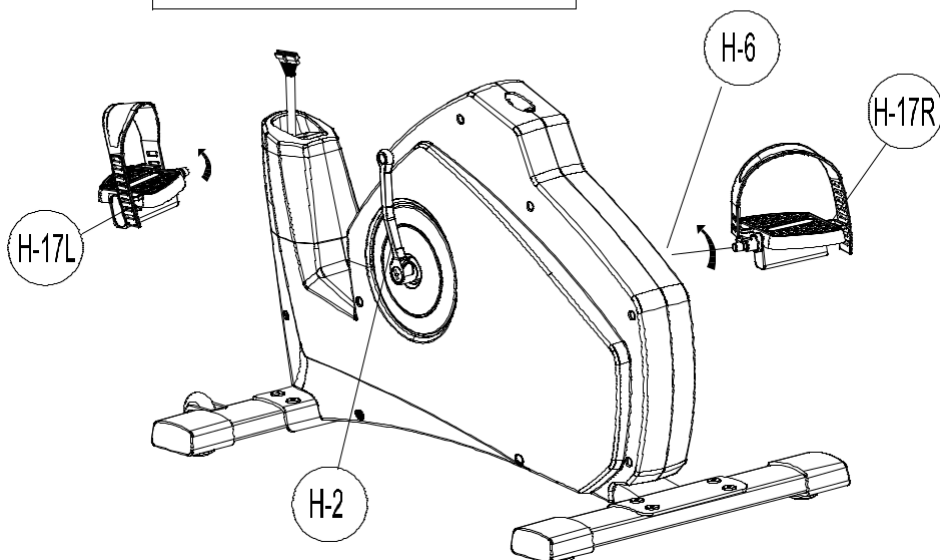
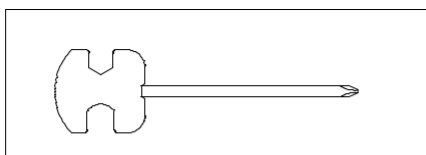
8x

P-8 M8x16L



Krok 2

1. Pomocou priloženého kľúča namontujte ľavý pedál (H-17L) na ľavú kľuku (H2). Pevne utiahnite pedál proti smeru hodinových ručičiek.
2. Pomocou priloženého kľúča namontujte ľavý pedál (H-17R) na ľavú kľuku (H6). Pevne utiahnite pedál v smere hodinových ručičiek.

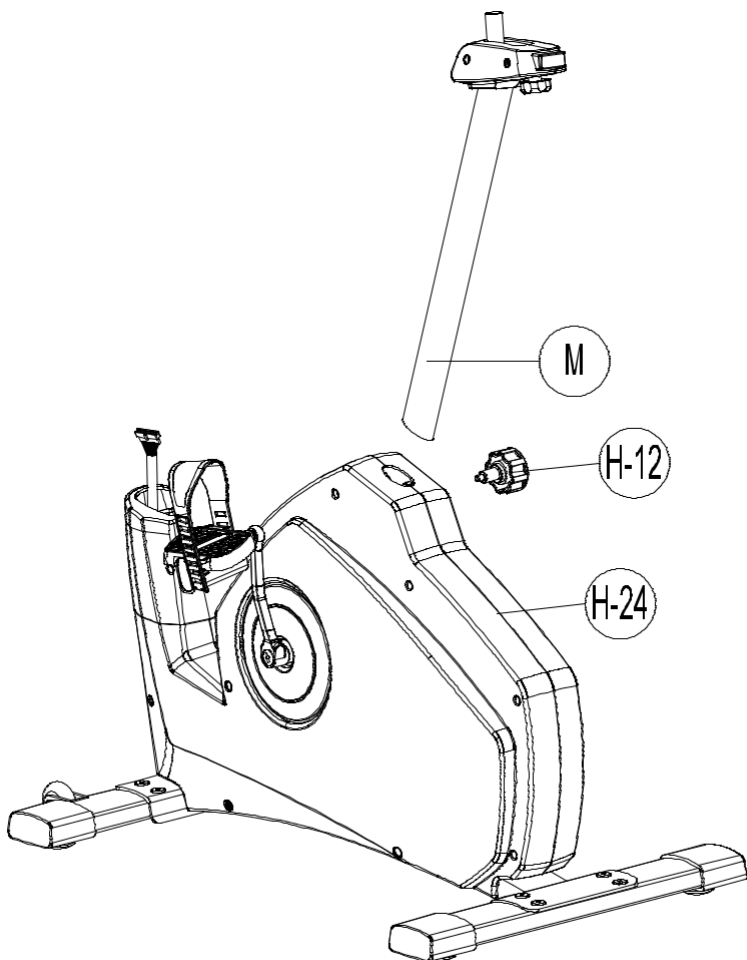


4. Použitie

Krok 3

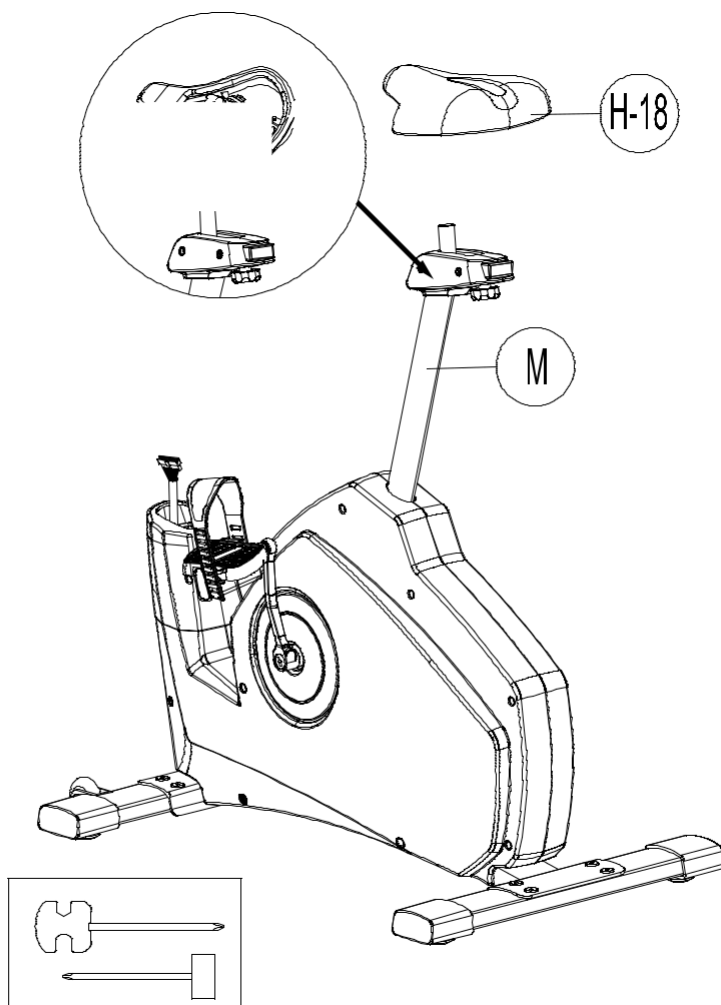
1. Najprv úplne uvoľnite aretačnú skrutku sedla (H-12).
2. Potom zasuňte sedlový stĺpik (M) do rámu (H-24). Nastavte požadovanú výšku sedla a zaskrutkujte aretačnú skrutku sedla (H-12).

Po zostavení môžete ľahko nastaviť výšku sedla ľahkým uvoľnením aretačnej skrutky (H-12) pred vytiahnutím. Posuňte sedlový stĺpik do požadovanej polohy. Keď je sedlo v správnej polohe, upevnite sedlový stĺpik uvoľnením a opätovným upevnením aretačnej skrutky.



Krok 4

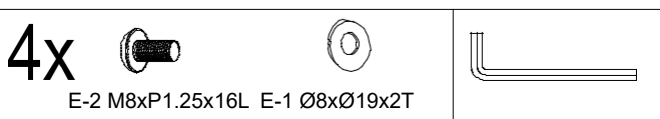
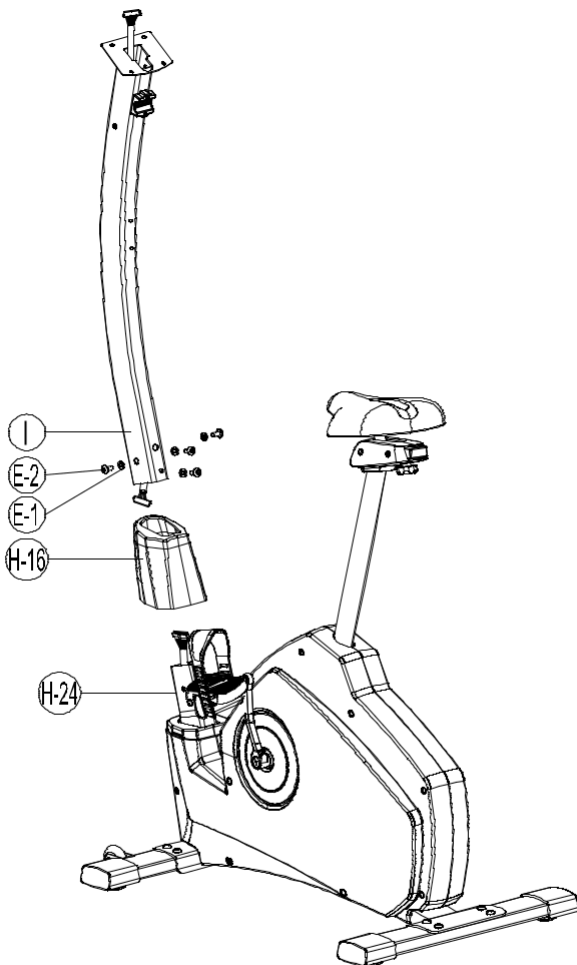
1. Pred umiestnením sedla (H-18) na sedlový stĺpik je potrebné pomocou dodaného kľúča povoliť dve matice pod sedlom.
2. Posuňte sedlo na sedlový stĺpik a nastavte uhol sedla do požadovanej polohy.
3. Pevne utiahnite dve matice pod sedlom.



4. Použitie

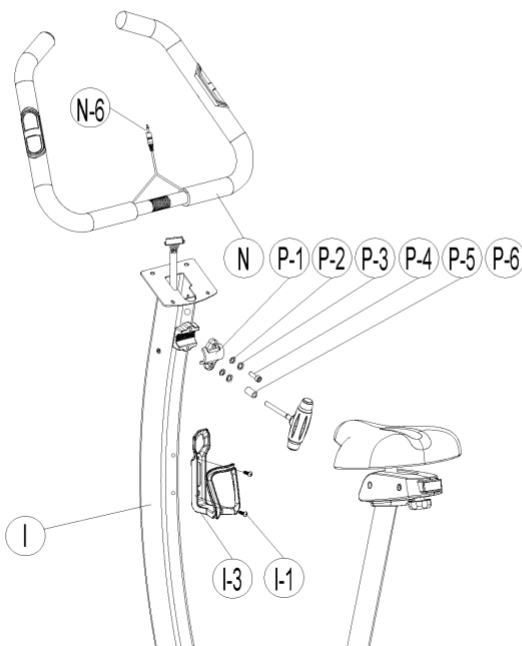
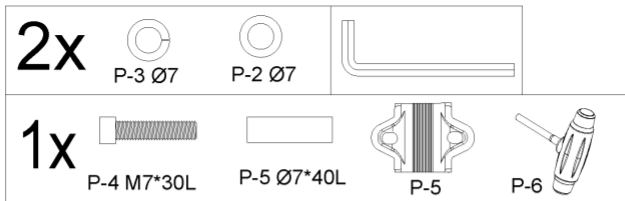
Krok 5

1. Odstráňte kryt stĺpika (H-16) zatahnutím za kryt smerom nahor.
2. Nasuňte kryt stĺpika (H-16) cez stĺpik riadidiel (I).
3. Pripojte kábel vnútri stĺpika riadidiel (I) tak, aby kábel vyčnieval z hlavného rámu (H-24).
4. Teraz nasuňte stĺpik riadidiel (I) na hlavný rám a upevnite ho pomocou imbusových skrutiek (E-2) a podložiek (E-1).
5. Posuňte kryt stĺpika (H-16) nadol, kým nezapadne na miesto.



Krok 6

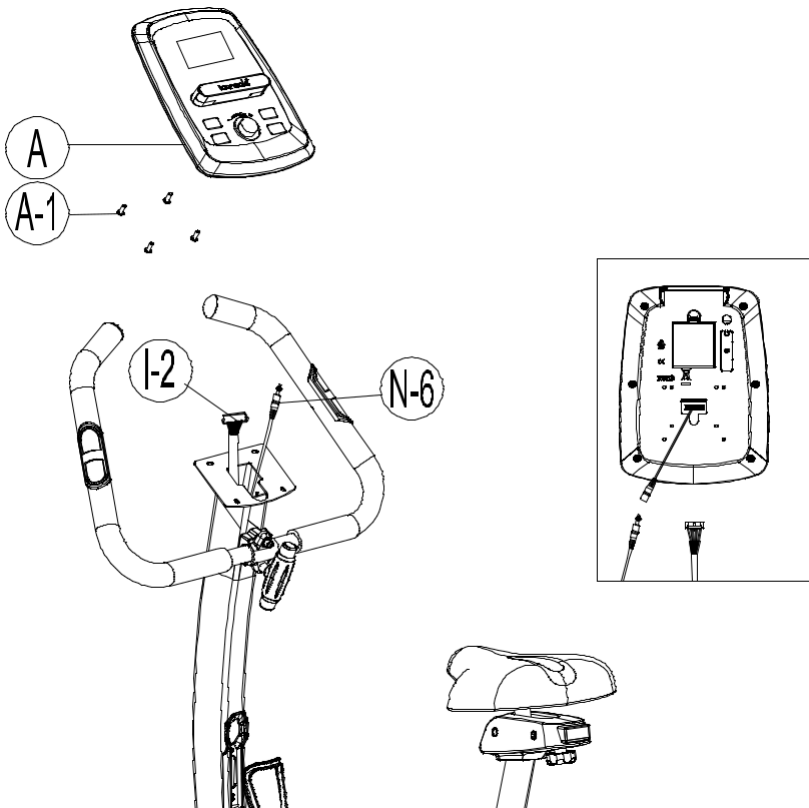
1. Umiestnite riadidlá (N) na stĺpik riadiel (I). Potom zostavte svorku riadiel (P-1) upevnením skrutky (P-4), pružnej podložky (P-3) a podložky (P-2). Túto skrutku úplne neuťahujte.
2. Teraz zmontujte T- skrutku (P6) s pružnou podložkou (P-3) a podložkou (P-2). Nastavte riadidlá do požadovaného uhlu a pevne utiahnite T- skrutku (P-6).
3. Vedzte kábel (N-6) stĺpikom riadiel tak, aby vyčnieval z hornej časti stĺpika riadiel. Podobne ako druhý elektrický kábel.
4. Nainštalujte držiak na fľašu (I-3) pomocou skrutiek (I-2).



4. Použitie

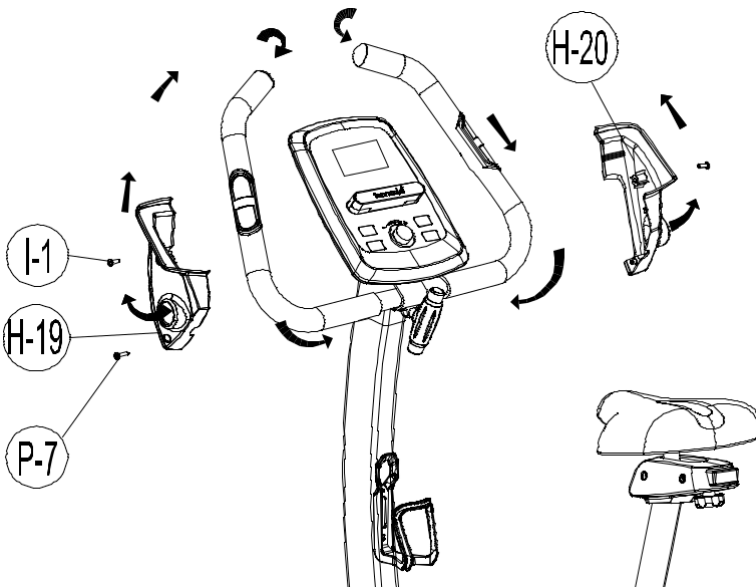
Krok 7

1. Pred pripevnením počítača najprv musíte k počítaču pripojiť káble (I-2) a (N6).
2. Teraz namontujte počítač pomocou štyroch skrutiek (A-1).



Krok 8

1. Nasuňte pravý kryt riadiel (H-20) na riadidlá, ako je popísané na obrázku nižšie. Potom pripevnite kryt upevňovacou skrutkou (I-1).
2. Nasuňte ľavý kryt riadiel (H-19) na riadidlá, ako je popísané na obrázku nižšie. Potom pripevnite kryt upevňovacou skrutkou (I-1).
3. Nakoniec pripojte adaptér k trenažéru.



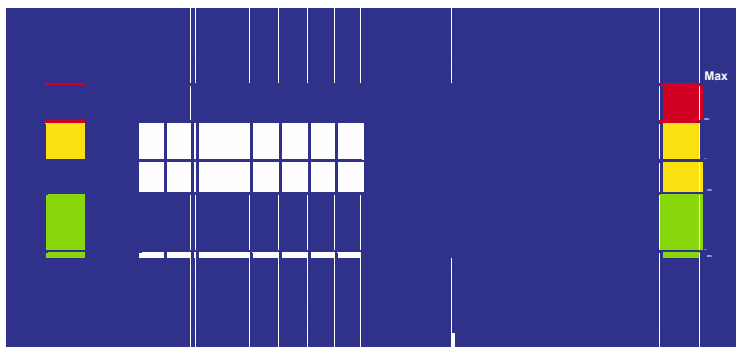
4. Použitie

4.2 Obsluha počítača



Hodnoty na displeji

TIME	Uplynutý alebo zostávajúci čas v závislosti od nastavenia.
SPEED	Vaša aktuálna rýchlosť v km/h
RPM	Vaše aktuálne otáčky za minútu. Hodnota otáčok sa zobrazuje v grafe na ľavej strane obrazovky nad hodnotou rýchlosti.
DISTANCE	Prejdená alebo zostávajúca vzdialenosť v závislosti na nastavení.
CALORIES	Indikácia spálených kalórií.
PULSE	Zobrazenie srdcovej frekvencie v BPM (počet úderov/min.). Hodnota je viditeľná len pri nosení hrudného pásu Flow Fitness alebo pri držaní snímačov pulzu na riadidlách. Hodnota PULSE sa tiež zobrazuje v grafe na pravej strane obrazovky.
WATT	Aktuálny výstup vo wattoch.








Pripojte adaptér k trenažéru a do zásuvky. Pri zapnutí vydá počítač zvukový signál. Môžete nastaviť štyri rôzne užívateľské profily. Po zapnutí môžete pomocou tlačidla voľby vyberať medzi U1-U4. Svoju voľbu vždy potvrdíte tlačidlom voľby. Možno nastaviť hodnoty špecifické pre užívateľov, ako je pohlavie, vek (A), výška (H) a hmotnosť (W).

Dáta v užívateľskom profile budú použité pre test recovery a telesného tuku. Dáta sa tiež používajú na výpočet maximálnej srdcovej frekvencie pre programy riadené srdcovou frekvenciou. Preto je dôležité správne vyplniť všetky údaje do užívateľského profilu. Pre každý užívateľský profil je tiež možné uložiť jeden užívateľský program.

Voľba programu

Po výbere užívateľského profilu vstúpite do hlavnej ponuky. V tejto ponuke máte nasledujúce možnosti.

4. Použitie

	Manual	Manuálny program
	Program	12 prednastavených programov
	HRC	Kontrola tepovej frekvencie
	User	Užívateľský program
	Watt constant	Konštantné WATTY

Otáčaním tlačidla voľby prechádzajte medzi tréningami. Pre výber tréningu stlačte ENTER (tlačidlo voľby). Po zadaní hodnôt stlačte START / STOP pre začatie tréningu. Počítač sa automaticky spustí v režime SCAN. Hodnoty otáčok, času, rýchlosti, vzdialenosti, kalórií, wattov a tepu sa na niekoľko sekúnd zobrazia v hlavnom okne obrazovky. Stlačením tlačidla ENTER možno aktuálnu hodnotu opraviť v hlavnom okne. Medzi hodnotami môžete prepínať stlačením tlačidla ENTER, kým sa v hlavnom okne nezobrazí požadovaná hodnota. Všetky hodnoty sú zobrazené v spodnej časti obrazovky.

Manuálny program

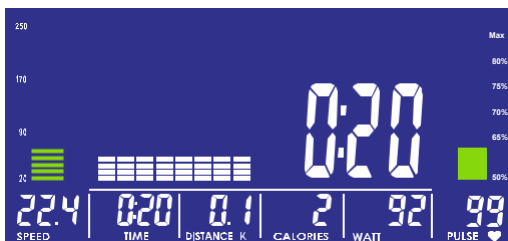


V hlavnej ponuke vyberte "M" otáčaním tlačidla voľby. Stlačením tlačidla otvoríte ponuku manuálneho nastavenia programu.

RÝCHLY ŠTART: Stlačením START / STOP začne tréning priamo so všetkými hodnotami na nule.



Je tiež možné prednastaviť hodnoty ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, PULZ, ÚROVEŇ ODPORU otáčaním a stlačením tlačidla voľby.



Stlačením tlačidla START/STOP začnete tréning.

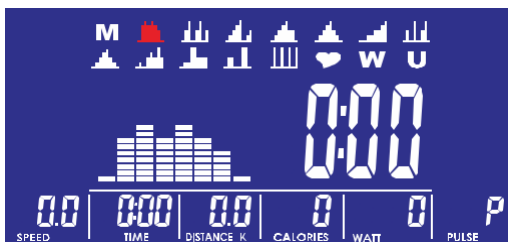
Počas tréningu môžete upraviť odpor otáčaním tlačidla voľby. Po začatí tréningu sa všetky hodnoty znížia a tréning sa ukončí, keď jedna z hodnôt dosiahne nulu. Pomocou tlačidla START / STOP môžete tréning pozastaviť. Opätovným stlačením tlačidla START / STOP obnovíte tréning, stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Programy



Vyberte si jeden z 12 predprogramovaných programov. Ak ste zvolili tréning, zobrazí sa na obrazovke dráha odporu.

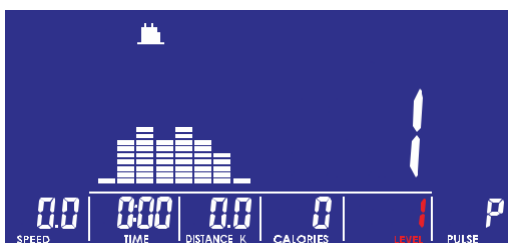
1. Akonáhle zvolíte želaný tréning, stlačte tlačidlo voľby.



2. Nastavte požadovanú úroveň odporu.

3. Otočným gombíkom vyberte dĺžku tréningu (max. 99 minút) a úroveň odporu.

4. Stlačením tlačidla START / STOP zahájite tréning.



Tréning je ukončený po uplynutí nastaveného času. Pomocou tlačidla START / STOP môžete tréning pozastaviť. Opätovným stlačením tlačidla START / STOP obnovíte tréning, stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť do hlavnej ponuky.

4. Použitie



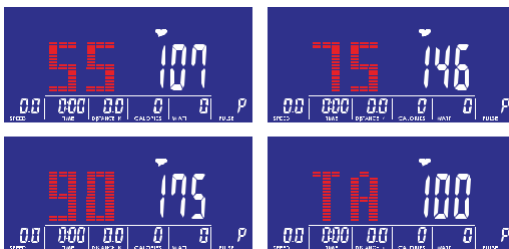
Program tepovej frekvencie

V hlavnej ponuke vyberte ikonu srdca pre program riadený tepovou frekvenciou. Počítač automaticky vypočíta vašu maximálnu srdcovú frekvenciu pomocou informácií z vášho používateľského profilu. Maximálna srdcová frekvencia je výpočet 220 mínus váš vek. Srdcová frekvencia bude meraná položením rúk na senzory srdcovej frekvencie na riadidlách po dobu tréningu.

1. Môžete voliť medzi tromi rôznymi percentami maximálnej srdcovej frekvencie: 55%, 75%, 90% alebo zvoliť TA (TARGET), kde môžete nastaviť konkrétnu srdcovú frekvenciu. Stlačte tlačidlo voľby pre potvrdenie.
2. Ak ste v predchádzajúcom kroku vybrali TA, teraz môžete nastaviť požadovanú srdcovú frekvenciu v tepoch za minútu.



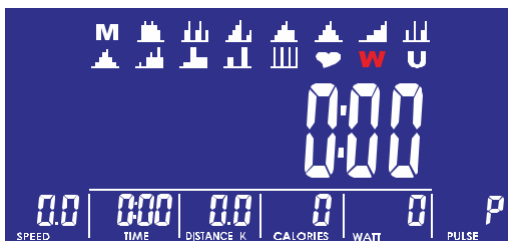
3. Otočte tlačidlom voľby a nastavte dĺžku tréningu (TIME).
4. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte tréning.



Tréning sa skončí po uplynutí nastaveného času. Pomocou tlačidla START / STOP môžete tréning pozastaviť. Opätovným stlačením tlačidla STAR / STOP obnovíte tréning, stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

W**Watt Program**

V hlavnej ponuke vyberte ikonu "W" pre program s konštantným výkonom. S programom WATT počítač automaticky upraví odpor, aby udržal nastavený výstup. Vaša rýchlosť pedálovania (otáčky) a úroveň odporu určujú váš výkon vo wattoch.



1. Otočným gombíkom vyberte WATT. Stlačte tlačidlo voľby pre potvrdenie.
2. Tlačidlom voľby nastavte dĺžku tréningu (TIME).
3. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte tréning.



Počas tréningu môžete upraviť úroveň wattov otáčaním tlačidla voľby.

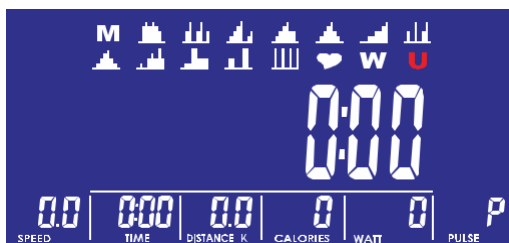
Tréning sa skončí po uplynutí nastaveného času. Pomocou tlačidla START / STOP môžete tréning pozastaviť. Opätovným stlačením tlačidla STAR / STOP obnovíte tréning, stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

U**Užívateľský program**

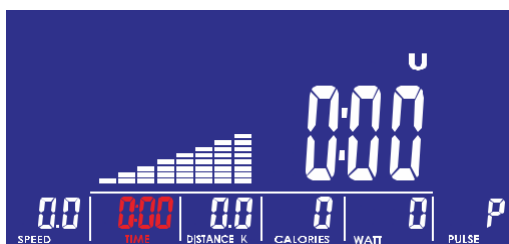
V ponuke cvičenie vyberte ikonu "U" užívateľského programu. S užívateľským programom si môžete vytvoriť svoj vlastný tréningový program. Pre každý užívateľský profil možno uložiť jeden užívateľský program.

1. Program je postavený na 8 segmentoch. U každého segmentu možno nastaviť úroveň odporu. Medzi segmentmi môžete prepínať tlačidlom voľby.
2. Ak ste zvolili segment, stlačte a podržte tlačidlo voľby po dobu 4 sekúnd.
3. Tlačidlom voľby nastavte dĺžku tréningu (TIME).
4. Stlačením tlačidla START / STOP zahájite tréning.

4. Použitie



Počas tréningu môžete upraviť odpor aktuálneho segmentu otáčaním tlačidla voľby.



Po začatí tréningu sa všetky hodnoty znížia a tréning sa ukončí, keď jedna z hodnôt dosiahne nulu. Pomocou tlačidla START / STOP môžete tréning pozastaviť. Opätovným stlačením tlačidla START / STOP obnovíte tréning, stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Test telesného tuku

Počas testu sa objavia pruhy a budú sa pohybovať na obrazovke. Ako je znázornené na obrázku nižšie.



Po dokončení merania počítač zobrazí vaše BMI a percento telesného tuku. Opätovným stlačením tlačidla telesného tuku sa vrátite do hlavnej ponuky.



Test telesného tuku funguje len z hlavného menu, nie počas tréningu.

Test použije údaje uložené vo vašom užívateľskom profile.



Ak chcete znova zadať svoje užívateľské dáta, stlačte a na dve sekundy podržte tlačidlo Body Fat. Teraz môžete znova nastaviť svoje pohlavie, vek, dĺžku a váhu. Ak test neprebehne správne, zobrazí sa na displeji chybový kód. Nižšie sú uvedené chybové kódy, ktoré sa môžu objaviť v priebehu testu telesného tuku.

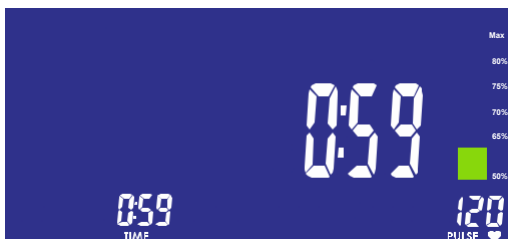
E1 nebol zmeraný žiadny srdcový rytmus pomocou senzorov na riadidlách.

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

4. Použitie

Test RECOVERY

Stlačením tlačidla RECOVERY zahájite test kondície. Po stlačení tlačidla RECOVERY (ak nemáte hrudný pás) pevne uchopíte rukami oba tepové senzory na riadidlách. Odpočítavanie začne od 00:60 do 00:00. Po túto dobu držte senzory tepu alebo si vezmite hrudný pás. Po dokončení testu sa na obrazovke objaví kód F1-F6. Kód symbolizuje úroveň fitness zobrazenú nižšie.



F1: Vynikajúca
F2: Dobrá



F3: Priemerná
F4: Podpriemerná
F5: Zlá
F6: Veľmi zlá/chybné meranie

Dôležité:

1. Test výdrže sa spustí až po zistení srdcovej frekvencie. Pre správne meranie musíte pevne držať senzory na riadidlách, bez toho aby ste sa pohybovali.
2. Vaša výdrž je založená na čase, v ktorom sa vaša srdcová frekvencia vráti na kľudovú úroveň. Program RECOVERY sa tak môže vykonať iba po intenzívnom tréningu aspoň 150 otáčok za minútu.

Ku cvičeniu na trenažéri môžete použiť aj váš telefón alebo tablet. Podporované sú nasledovné prístroje:



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



iPad Mini
alebo novší



iPhone 4s
alebo novší



iPod touch
(3gen)
alebo novší



Android
tablet OS4.3
Alebo vyššie



Android
Phone OS4.3
alebo vyššie

Pre pripojenie zariadenie cez Bluetooth k stroju, prosím, dodržujte nasledujúci postup:

1. V nastavení svojho mobilného zariadenia zapnite funkciu bluetooth.
2. Postupujte podľa pokynov aplikácií, ktoré sú podporované.

4. Použitie

Aby ste mohli trénovať pomocou svojho telefónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z nasledujúcich aplikácií. Nižšie uvedené aplikácie sú kompatibilné so Stelvio i Hometrainer. Nové aplikácie budú uvedené na našom webe; www.flowfitness.com.



Kinomap

Vyberte si video v aplikácii Kinomap a choďte! Vaša pozícia je zobrazená vo videu a na mape, vaším cieľom je s videom udržať krok. Je k dispozícii aj režim až pre 10 hráčov, kedy všetci môžu trénovať pri jednom videu. Aplikácia a niektoré videá sú zdarma. Aby ste mali prístup k všetkým videám, je potreba mať predplatené.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v vyhľadávania zadajte "Kinomap nižšie uvedených odkazov.

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>

Ďalšiu podporu nájdete na adrese:

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

iConsole- Training



Aplikácia iC + training umožňuje pomocou telefónu alebo tabletu ovládať váš Stelvio Racer Pro i Speed Bike. Do tejto aplikácie môžete tiež zaznamenávať svoje dosiahnuté výsledky a alebo začať trénovať kdekoľvek na svete pomocou google máp a street view (zobrazuje ulice). Táto aplikácia je zdarma.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v App store alebo Play store. Do vyhľadávania app store zadajte "iC + training" / a v play store "iConsole + training" alebo použite jeden z nižšie uvedených odkazov.

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>

Ďalšiu podporu nájdete na adrese:

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

4.3 Údržba

Kovové a plastové časti stroja môžete čistiť prostriedkom od Flow Fitness "Shine and Protect". Najskôr sa ale uistite, že všetky časti stroja sú suché.

Spoločnosť Flow Fitness odporúča raz za šesť týždňov skontrolovať utiahnutie všetkých skrutiek a závitov, poprípade ich dotiahnuť. Pre dotiahnutie používajte vždy nástroj, ktorý je dodaný spolu so strojom. Aby ste predchádzali zbytočnému opotrebeniu, používajte stroj iba v suchých priestoroch.

5.1 Tréningový plán

Úvodný plán

Plán na 1. a 2. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 3x týždenne.

Zahriatie 10 minút
Cvičenie 4 minúty
Odpočinok 1 minútu
Cvičenie 2 minúty
Kľudnejšie cvičenie 1 minútu
Uvoľnenie 5 minút.

Plán na 3. a 4. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 4x týždenne

Zahriatie 5 - 10 minút
Cvičenie 5 minút
Odpočinok 1 minútu
Cvičenie 3 minúty
Kľudnejšie cvičenie 1 minútu
Uvoľnenie 5 minút.

Plán na 5. a 6. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 5x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút
Cvičenie 6 minút
Odpočinok 1 minútu
Cvičenie 4 minúty
Kľudnejšie cvičenie 3 minúty
Uvoľnenie 5 minút

Po skončení kompletného úvodného tréningu, ktorý trvá šesť týždňov, môžete začať s individuálnym tréningom. Môžete si vybrať tréning, ktorý vám pomôže schudnúť či tréning, vďaka ktorému zlepšíte svoju výdrž. Tréningové plány nájdete na nasledujúcej stránke.

5. Všeobecné informácie

Tréningový plán pre zlepšenie výdrže (nadväzuje na úvodný tréningový plán)

Plán na 7. a 8. týždeň

Cvičte na 90% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút
Cvičenie 7 minút
Odpočinok 1 minútu
Cvičenie 5 minút
Kľudnejšie cvičenie 1 minútu
Uvoľnenie 5 minút.

Plán na 9. týždeň a ďalšie

Cvičte na 90% tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút
Cvičenie 10 minút
Odpočinok 1 minútu
Cvičenie 10 minút
Opakujte 2x alebo 3x
Kľudnejšie cvičenie 1 minútu
Uvoľnenie 5 minút.

Tréningový plán pre chudnutie (nadväzuje na úvodný tréningový plán)

Plán na 7. a 8. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút
Cvičenie 7 minút
Odpočinok 1 minútu
Cvičenie 5 minút
Kľudnejšie cvičenie 1 minútu
Uvoľnenie 5 minút.

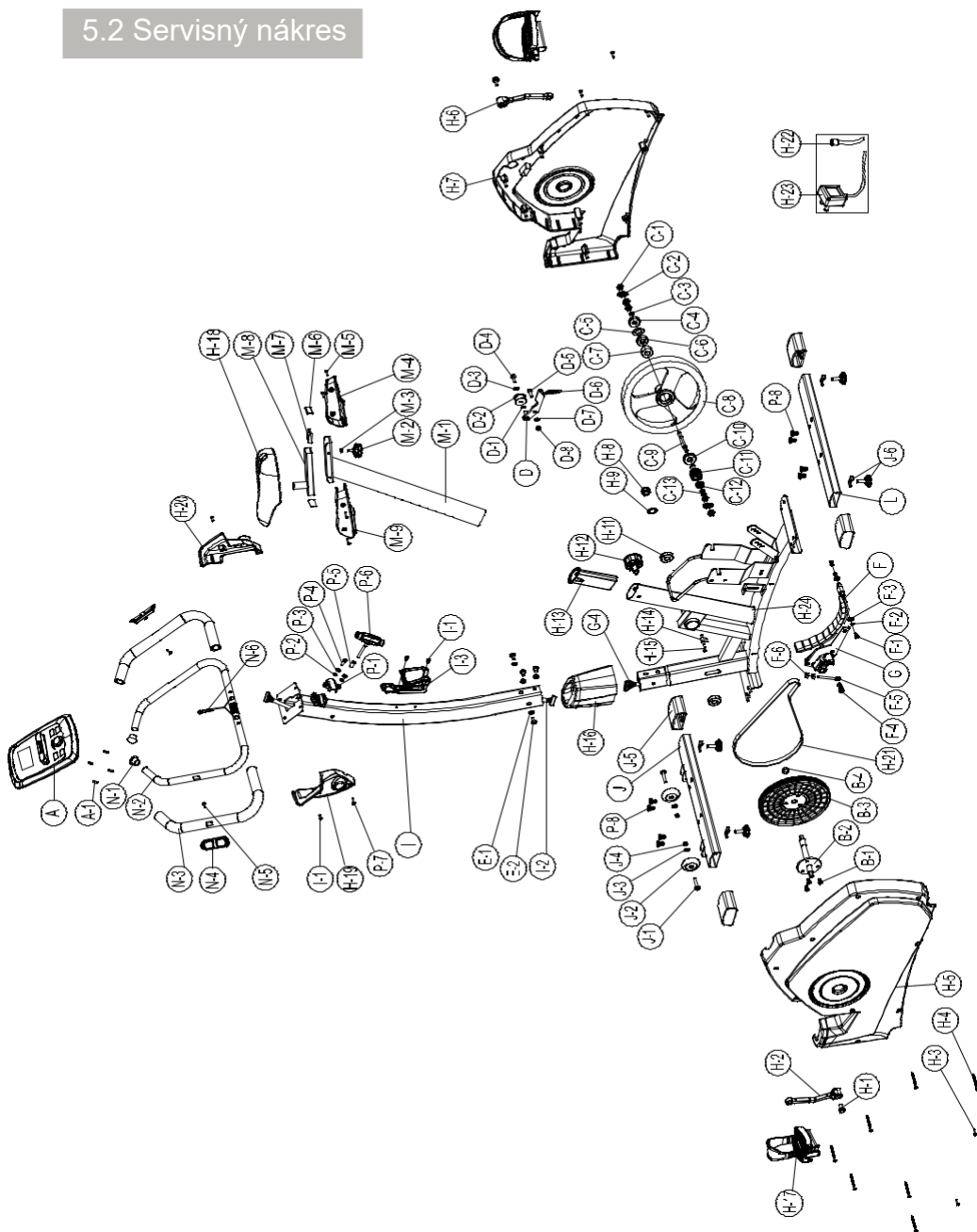
Plán na 9 týždeň a ďalšie

Cvičte na 60% tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút
Cvičenie 10 minút
Odpočinok 1 minútu
Cvičenie 10 minút
Opakujte 2x alebo 3x
Kľudnejšie cvičenie 1 minútu
Uvoľnenie 5 minút.

5. Všeobecné informácie

5.2 Servisný náčrt



5. Všeobecné informácie

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
A,A-1	Console & Screw set	1	I	Handlebar post set	1
B-1	Hex. bolt	3	I-1	Screw	4
B-2	Axle	1	I-2	Cable (upper)	1
B-3	Big pulley	1	I-3	Bottle holder	1
B-4	Bushing	1	J	Front stabilizer	1
C-1~C-13	Flywheel assembly set	1	J-1	Screw	4
D-1~D-8	Idler set	1	J-2	Transportation wheel	2
E-1	Flat washer	4	J-3	Flat washer	4
E-2	Allen bolt	4	J-4	Nylon nut	4
F-1~F-6	Magnetic set	1	J-5	End cap for stabilizer	4
G	Motor set	1	J-6	Adjusting cap for stabilizer	4
H-1	Nylon screw	2	L	Rear stabilizer	1
H-2	Crank, left	1	M-1	Seat post	1
H-3	Screw	4	M-2	Knob for seat slider	1
H-4	Screw	7	M-3	Flat washer	1
H-5	Chain cover, left	1	M-4	Cover for seat slider (right)	1
H-6	Crank, right	1	M-5	Screw	4
H-7	Chain cover, right	1	M-6	End cap for slider	2
H-8	Nylon nut	1	M-7	Fixing screw set for slider	1
H-9	Flat washer	1	M-8	Seat slider	1
H-11	Bearing	2	M-9	Cover for seat slider (right)	1
H-12	Knob for seat post	1	N-1	End cap for handlebar 2	
H-13	Sleeve for seat post	1	N-2	Handlebar	1
H-14	Sensor set	1	N-3	Foam grip for handlebar	2
H-15	Screw for sensor set	1	N-4	Hand pulse sensor	2
H-16	Handlebar post Cover	1	N-5	Screw	2
H-17	Pedal (R, L)	1	N-6	Pulse sensor wire	1
H-18	Seat	1	P-1~P-11	Assembly set	1
H-19	Cover for handlebar (left)	1			
H-20	Cover for handlebar (right)	1			
H-21	Belt	1			
H-22	DC cable	1			
H-23	Adaptor	1			
H-24	Main frame	1			

5.3 Sprievodca riešením problémov

Problém:

Pri cvičení stroj škrípe.

Riešenie:

Škrípanie môže byť spôsobené trením plastového krytu o kovový rám. Odporúčame postriekať tieto komponenty prostriedkom WD40, ktorý zakúpite v železiarstve.

Problém

Počítač nezobrazuje (alebo chybné) tepovú frekvenciu.

Riešenie

Príjem srdcovej frekvencie pomocou senzorov na riadidlách nie je konzistentný. Pot, pohyb alebo napr. Krém na ruky môžu ovplyvniť snímanie.

Problém

Moje zariadenie iOS alebo Android sa nepripája k trenažéru Stelvio Racer Pro i.

Riešenie

1. Na mobilnom zariadení prejdite na nastavenie bluetooth a vyberte možnosť „Zabudnúť na tomto zariadení“.
2. Zatvorte všetky aplikácie na svojom mobilnom zariadení.
3. Odpojte Speed Bike na 5 sekúnd.
4. Zopakujte kroky pripojenia bluetooth v tejto používateľskej príručke.

V prípade, že váš problém nie je vyriešený alebo nie je popísaný, obráťte sa na predajcu, kde ste kúpili tento výrobok.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozca Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, kde ste výrobok zakúpili. Pre kontaktné informácie navštívte stránku:

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

Dovozca a distribútor pre Českú
a Slovenskú 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