

FLOWFITNESS

RUNNERDTM400i



Návod na použitie

www.flowfitness.com

1. Dôležité informácie	3
1.1 Zdravie	3
1.2 Bezpečnosť	3
2. Úvod	5
2.1 Obsah balenia	6
2.2 Dôležité časti	7
2.3 Špecifikácie	8
3. Fitness	9
3.1 Tepová frekvencia	9
3.2 Zahriatie a uvoľnenie	11
3.3 Montáž	12
3.4 Skladovanie a používanie	17
3.5 Počítač	18
3.6 Prepojenie s Fit Hi Way	23
3.7 Údržba	27
4. Všeobecné informácie	29
4.1 tréningový plán	29
4.2 Nákres	31
4.3 Riešenie problémov	34
5. Záruka	35
5.1 Záruka	35

1. Dôležité informácie

1.1 Zdravie

Dôležité:

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

- Pre stanovenie optimálnej úrovne vášho tréningu je najlepšie poradiť sa s odborníkom.
- Ak sa pri tréningu objavia závraty, nevoľnosť či iné fyzické problémy, okamžite prestaňte cvičiť a konzultujte svoj zdravotný stav so svojím lekárom.
- Pri tréningu priebežne kontrolujte svoj srdcový tep a ak budú hodnoty akokoľvek neštandardné, okamžite prestaňte cvičiť.
- Odporúčame sa pred použitím stroja rozcvičiť vhodným cvičením, ktoré by malo trvať 5 - 10 minút. Po skončení tréningu sa ponatáhajte. Vďaka tomuto procesu sa vaša tepová frekvencia môže striedavo zvyšovať a znižovať, a tým predchádzate bolesti svalov.

1.2 Bezpečnosť

- Stroj používajte iba na určený účel a tak, ako je uvedené v návode.
- Pred cvičením skontrolujte, že je stroj funkčný. Ak zistíte, že je niečo v neporiadku, prestaňte cvičiť a kontaktujte vášho predajcu.
- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.
- Stroj je určený len pre domáce používanie a musí byť umiestnený na rovnej ploche.
- Na stroji cvičí vždy len jedna osoba.
- Maximálna nosnosť bežeckého pásu je 120 kg.
- Pred cvičením sa uistite, že okolo seba máte dostatok voľného priestoru. Ideálne 1 meter.
- Na stroj nič nelepte.
- Dbajte na to, aby k stroju nemali prístup deti a domáce zvieratá.
- Ľudia so zdravotným postihnutím by mali mať súhlas lekára pred začiatkom cvičenia.
- Nestrkajte ruky a nohy do pohyblivých častí stroja a pod stroj.

- Počas cvičenia nikdy nezadržujte dych. Dýchanie by malo byť plynulé, a to v závislosti na intenzite cvičenia.
- V tréningovom pláne začínajte pomaly a postupne ho budujte.
- Počas cvičenia noste vhodné oblečenie. Nenoste nič čo je príliš voľné a mohlo by sa ľahko zachytiť v pohyblivých častiach stroja.
- Pri presúvaní stroja použite vhodnú zdvíhaciu techniku, aby ste predišli poraneniu chrbta.
- Skrutky pravidelne kontrolujte a doťahujte.
- Majiteľ stroja zodpovedá za to, že všetci jeho užívatelia sú poučení a vedia, o možných nebezpečenstvách tak, ako je popísané v tomto návode.
- Tento stroj nie je vhodný pre terapeutické či profesionálne používanie.
- Stroj používajte len v suchom a čistom prostredí. Skladovanie v chladných a vlhkých priestoroch môže viesť k poškodeniu stroja.



VAROVANIE

Než začnete cvičiť, konzultujte svoj zdravotný stav so svojím lekárom. Toto opatrenie je dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú iné zdravotné problémy. Pred používaním si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za žiadne zranenia osôb či poškodenie majetku, ktoré vznikne používaním tohto stroja.

Tento produkt nie je vhodný na prenájom alebo použitie v komerčnom prostredí.

2. Úvod

Ďakujeme, že ste si zakúpili bežecký pás Runner DTM400i.

V tejto príručke nájdete všetky potrebné informácie pre používanie stroja. Nájdete tu aj praktické tipy a rady, ako ho správne využívať.

Flow Fitness vám praje príjemné cvičenie a rýchle dosiahnutie výsledkov.

2.1 Obsah balenia



Imbus



Skrutka M12 4ks



Zábradlie 2ks



Adaptér



Aux kábel



Bezpečnostný kľúč



Mazivo

2. Úvod

2.2 Dôležité časti



2.3 Špecifikácie

Počítač

- 12 programov
- 1 manuálny program
- 8 prednastavených programov
- 3 užívateľské programy
- Bluetooth, Fitshow

Marenie tepovej frekvencie

- Senzory
- Hrudný pás (voliteľný)

Rozmery

- Dĺžka: 145,5 cm
- Výška: 123,5 cm
- Šírka: 74,5 cm
- Váha: 57 kg

Rozmery zloženého stroja

- Dĺžka: 26,5 cm
- Výška: 145,5 cm
- Šírka: 74,5 cm

Technické parametre

- Motor 1.25 HP Continuous 2.5 HP PEAK - Sklon 0 - 12% (0-12 levels)
- Rýchlosť 1-18 KPH
- Rýchle tlačidlá pre sklon a rýchlosť
- Bežecká plocha (LxW) 130 x 48 cm
- Maximálna váha užívateľa 120 kg

Extra

- Audio AUX
- USB

3. Fitness

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

3.1 Tepová frekvencia

Pri tréningu je dôležité sledovať srdcovú frekvenciu, pretože správna tepová frekvencia je kľúčová pre dobré výsledky vášho cvičenia. Optimálna tepová frekvencia pri cvičení závisí hlavne na vašom veku. Práve vek určuje jej maximálnu hodnotu. Ďalej závisí 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 spotrebovávajú 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	Znižovanie hmotnosti (úderov za minútu) 60%	Zlepšenie výdrže (úderov 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

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 zotrvať 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.



Ľahké 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 posadzte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



Natiahnutie hamstringov

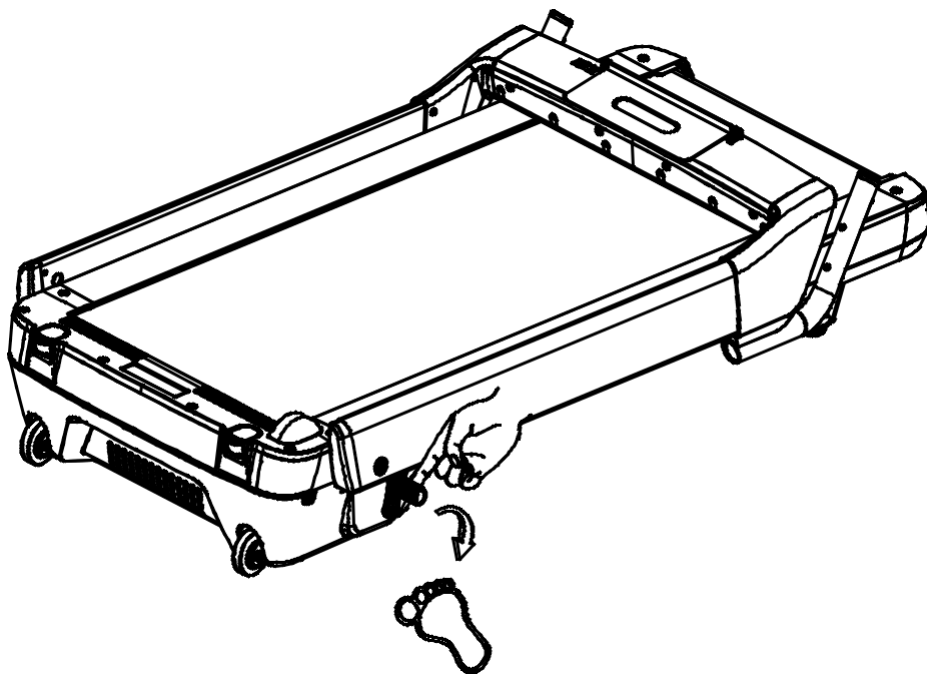
Posadzte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

3.3 Montáž

Krok 1: Rozbalenie

Táto kapitola popisuje, ako zostaviť bežecký pás DTM400i. Pred samotnou montážou najskôr vyberte všetky časti z krabice a uistite sa, že nič nechýba a že máte okolo seba dostatok miesta na montáž.

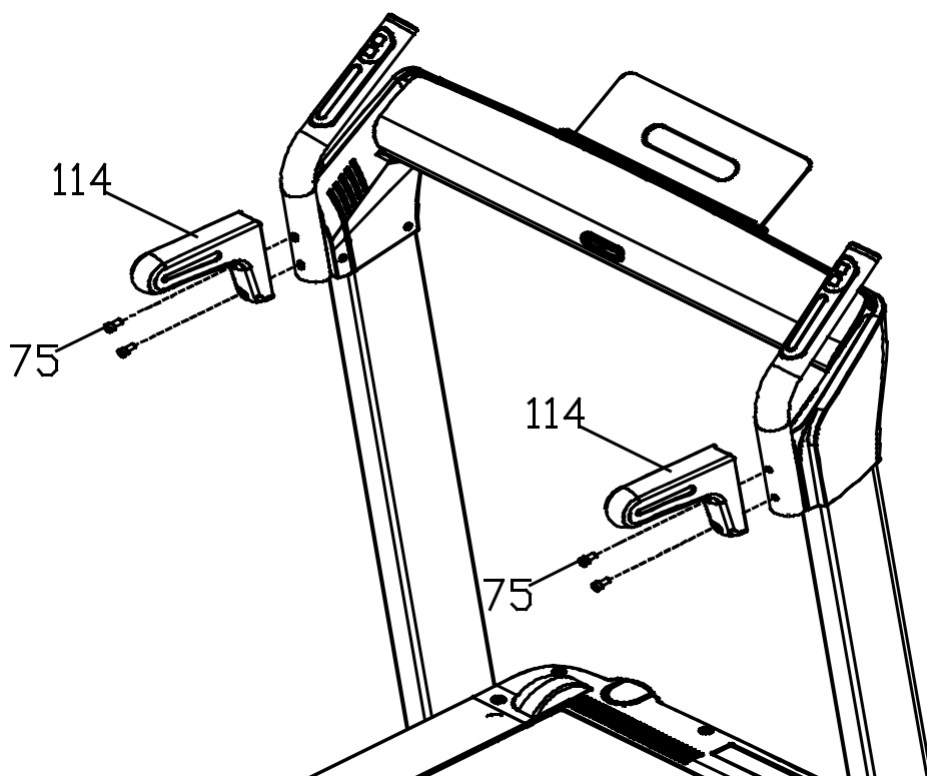
1. Nohou alebo rukou stlačte páčku - vid' obr.
2. Teraz počítač zdvihnite kolmo hore kým nepocítite, že je pevne na svojom mieste.



3. Použitie

Krok 2: Zostavenie riadiel

1. Odstráňte štyri kryty otvorov pre skrutky z riadiel.
2. Upevnite zábradlia (114) pomocou štyroch skrutiek (75).



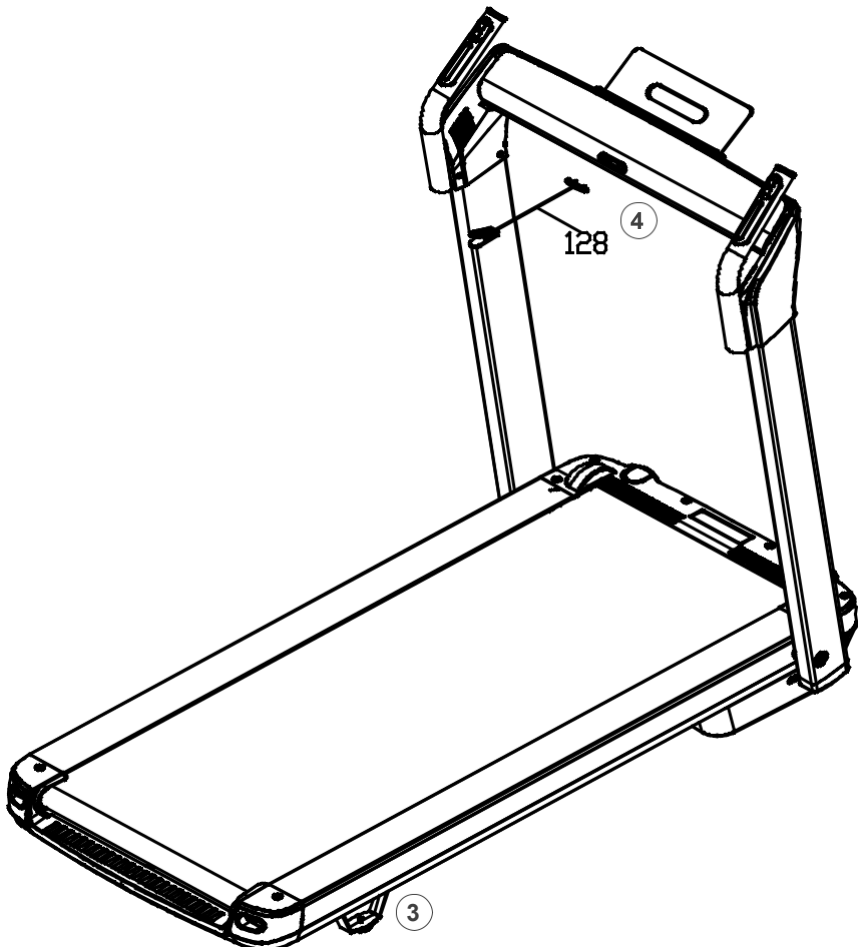
Krok 3: Vyrovnanie bežeckého pásu

Pomocou posuvu môžete pás vyrovnávať. Otáčajte s zriaďovacím posuvom pod koncovým ústrojenstvom, a to kým sa plošina nevyrovná a nestojí pevne na zemi. Ak budete pás premiestňovať na iné miesto, je vždy potrebné, aby ste ho znova vyrovnali.

Krok 4: Umiestnenie bezpečnostného kľúča.

Vložte bezpečnostný kľúč do otvoru, ktorý je určený priamo pre neho - nachádza sa uprostred počítača. Z bezpečnostných dôvodov je dôležité, aby ste druhý koniec kľúča pripli pri cvičení na svoje oblečenie. Akonáhle je bezpečnostný kľúč vyňatý z otvoru, pás sa núdzovo zastaví.

Keď sa na displeji zobrazí "SAFE" znamená to, že bezpečnostný kľúč nie je správne umiestnený alebo úplne chýba. Bez tohto kľúča nie je možné začať tréning.



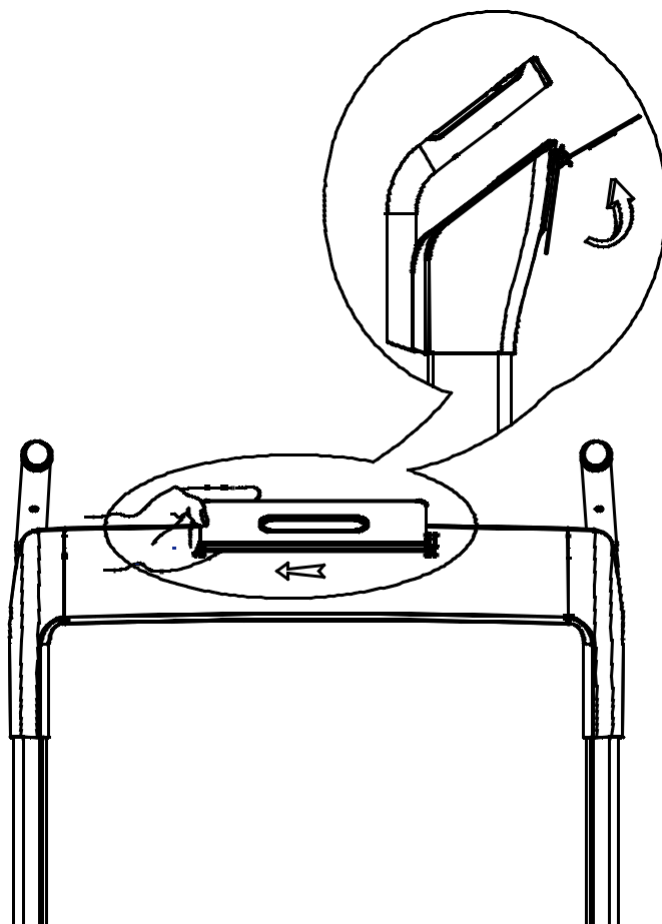
3. Použitie

Rozloženie držiaku na tablet

Otočte držiak tabletu smerom nahor, a to až kým nie je pevne na svojom mieste.

Zloženie držiaku na tablet

Predtým, než držiak na tablet sklopíte, stlačte odklopný mechanizmus. Až potom držiak sklopte.



Zdroj

Než začnete cvičiť, musíte zapnúť bežecký pás. Uistite sa, že je adaptér v zásuvke a prepínač zapnutie / vypnutie je v polohe "I". Vypínač nájdete na zadnej strane bežiaceho pásu pod krytom motora.

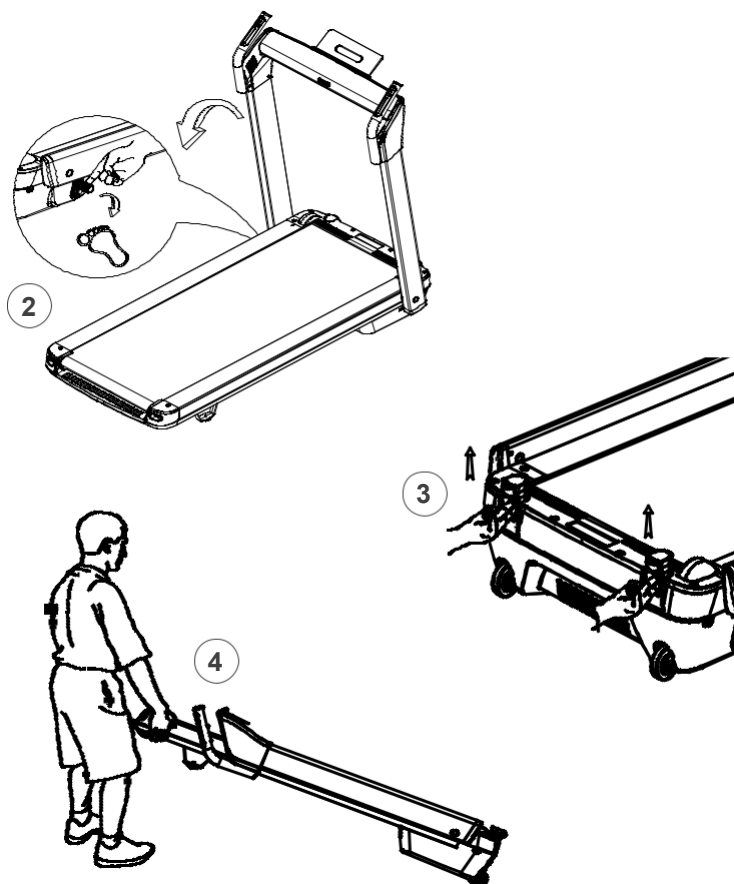
Je veľmi dôležité, aby bol adaptér zapojený do zásuvky, ktorá je uzemnená!

3. Použitie

3.4 Skladovanie a používanie

Skladanie a skladovanie

1. Pred zložením odstráňte adaptér a sklopte držiak na tablet.
2. Uchopte riadidlá a pomocou posuvu sťaďte sklopnú páku. Teraz otočte počítač smerom dole k bežeckej ploche.
3. Vysuňte obe prepravné kolesá tak, ako je vidieť na obrázku.
4. Zdvihnite koniec bežeckej plochy a presuňte pás na iné miesto. Pás môžete uložiť vodorovne alebo zvisle. Pomocou prepravných koliesok môžete posunúť pás i do strany.



3.5 Počítač

Pulz / Kalórie
Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu v úderoch za minútu a alebo spálené kalórie

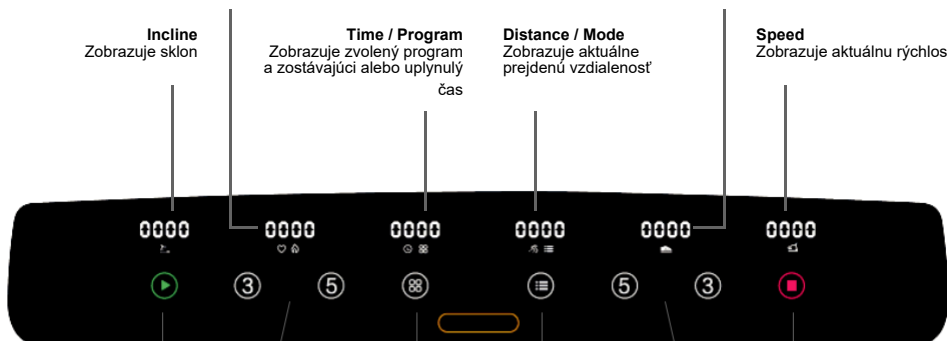
Step counter
Zobrazuje aktuálne alebo zostávajúce kroky

Incline
Zobrazuje sklon

Time / Program
Zobrazuje zvolený program a zostávajúci alebo uplynulý čas

Distance / Mode
Zobrazuje aktuálne prejdenu vzdialenosť

Speed
Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.



Start
Stlačením tohoto tlačidla zahájite cvičenie

Program
Pomocou tohoto tlačidla vyberáte preferovaný program

Mode
Pomocou tohoto tlačidla môžete prepínať medzi hodnotami

Stop
Stlačením ukončíte tréning. Podržaním tlačidla po dobu 3 sekúnd reštartujete počítač.

Incline quick keys
Stlačením 3 alebo 5 priamo nastavíte pás do tohoto sklonu

Speed quick keys
Stlačením 3 alebo 5 nastavíte pás priamo do tejto rýchlosti

Úsporný režim

Po 4 minútach nečinnosti sa počítač automaticky prepne do úsporného režimu. Stlačením tlačidla SPEED alebo INCLINE ho opäť uvediete do prevádzkového režimu.

Ukončenie tréningu

Počas cvičenia môžete tréning zastaviť stlačením tlačidla STOP a alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča.

3. Použitie

Sklon

Pomocou týchto tlačidiel môžete počas cvičenia meniť úroveň sklonu.

V ponuke môžete tieto tlačidlá využiť k zmene nastavenia cieľových hodnôt.

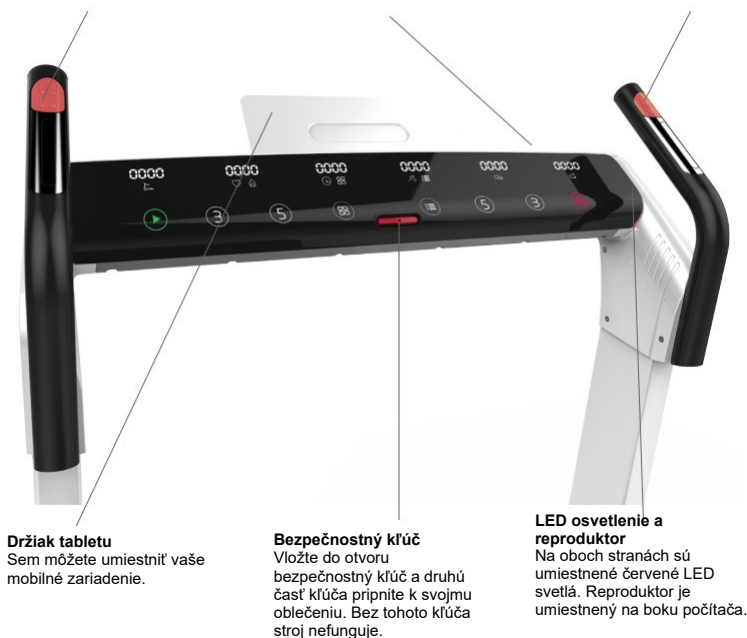
Aux a USB

Na zadnej strane počítača je aux vstup, ktorý môžete využiť pre prehrávanie hudby cez reproduktor. USB port je možné použiť k nabíjaniu mobilného zariadenie.

Rýchlosť

Pomocou týchto tlačidiel môžete meniť rýchlosť počas cvičenia.

V hlavnej ponuke môžete tieto tlačidlá využiť pre zmenu cieľových hodnôt.



Držiak tabletu

Sem môžete umiestniť vaše mobilné zariadenie.

Bezpečnostný kľúč

Vložte do otvoru bezpečnostný kľúč a druhú časť kľúča pripnite k svojmu oblečeniu. Bez tohoto kľúča stroj nefunguje.

LED osvetlenie a reproduktor

Na oboch stranách sú umiestnené červené LED svetlá. Reproduktor je umiestnený na boku počítača.

Manuálny program

V manuálnom programe môžete nastaviť preferovanú rýchlosť a úroveň sklonu.

Manuál - Rýchly štart

Stlačte tlačidlo **START**. Počítač začne odpočítavať od 3 do 0. Potom vydá zvukový signál a bežiaci pás sa spustí s rýchlosťou 1 KM / H. Môžete začať cvičiť. Všetky hodnoty na počítači sa začnú zvyšovať.

Manuál - Cvičenie s cieľovou hodnotou

V manuálnom programe si môžete tiež nastaviť cieľovú hodnotu: čas, rýchlosť alebo spálené kalórie.

1. Stlačte **MODE** a nastavte si cieľové trvania tréningu. Ak stlačíte tlačidlo **MODE** dvakrát, nastavíte cieľovú vzdialenosť. Pokiaľ ho stlačíte trikrát, môžete nastaviť počet spálených kalórií. Nastavená hodnota bude na počítači blikať. Hodnotu zmeňte pomocou tlačidiel **SKLON** alebo **RÝCHLOSŤ**. Nastaviť je možné len jednu cieľovú hodnotu.

2. Stlačte **START** a začnite cvičiť.

Cvičenie vždy začína pri najnižšom sklone a rýchlosti. Počas cvičenia môžete sklon a rýchlosť meniť a to pomocou rýchlych tlačidiel. Akonáhle dosiahnete jednej z prednastavených hodnôt, je cvičenie ukončené. Počítač vydá tri zvukové signály a potom postupne spomalí.

3. Použitie

Prednastavené programy

K dispozícii máte 8 rôznych prednastavených programov. Pri týchto programoch sa rýchlosť a sklon menia automaticky, a to podľa daného profilu. Nižšie nájdete prehľad programov.

P1



Speed



Incline

P5



Speed



Incline

P2



Speed



Incline

P6



Speed



Incline

P3



Speed



Incline

P7

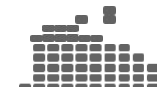


Speed



Incline

P4



Speed

P8



Incline



Speed



Incline

1. Pomocou tlačidla PROGRAM si vyberte jeden z programov. Stlačte programové tlačidlo a na obrazovke sa objaví vybraný program (P01-P08).
2. Počkajte niekoľko sekúnd alebo stlačte tlačidlo MODE a nastavte požadovanú dobu tréningu. Hodnota času začne blikať - predvolené nastavenie je 30 minút.
3. Stlačte START a začnite cvičiť.

Trvanie jedného segmentu (podľa úrovne rýchlosti a sklonu) bude určené nastavením času. Pred prechodom na ďalší segment vydá počítač zvuk ako varovanie pred možnou zmenou rýchlosti alebo sklonu. Počas tréningu môžete upravovať rýchlosť a sklon aktuálneho segmentu. Tréning je ukončený po uplynutí nastaveného času. Počítač vydá tri zvukové signály a potom postupne spomalí.

Užívateľský program

Môžete si vytvoriť tri užívateľské programy (UO1 - UO3). Každý užívateľský program je rozdelený do 10 segmentov, pre ktoré si sami nastavíte rýchlosť a sklon.

Vytvorenie alebo zmena užívateľského programu:

1. Pomocou tlačidla **PROGRAM** vyberte požadovaný užívateľský program. Tieto sú hneď po prednastavených programoch v hlavnej ponuke.
2. Stlačením **MODE** nastavte rýchlosť a úroveň sklonu prvého segmentu, a to pomocou tlačidiel **SKLON** a **RÝCHLOSŤ**.
3. Stlačením **MODE** prejdete na nastavenie ďalšieho segmentu.
4. Opakujte nastavenie u všetkých 10 segmentov, kým nebudú všetky nastavené.
5. Teraz stlačte tlačidlo **MODE** a nastavte dĺžku tréningu pomocou tlačidiel **SKLON** a **RÝCHLOSŤ**.
6. Stlačte **START** a začnite cvičiť. Užívateľský program sa automaticky uloží.

Spustenie uloženého programu

1. Pomocou tlačidla **PROGRAM** si vyberte požadovaný užívateľský program. Užívateľské programy sú hneď za prednastavenými programami.
2. Teraz počkajte niekoľko sekúnd, kým hodnota pre čas nezačne na počítači blikať. Potom nastavte požadovaný čas.
3. Stlačte **START** a začnite cvičiť.

Trvanie jedného segmentu (podľa úrovne rýchlosti a sklonu) bude určené nastavením času. Pred prechodom na ďalší segment vydá počítač zvuk ako varovanie pred možnou zmenou rýchlosti alebo sklonu. Počas tréningu môžete upravovať rýchlosť a sklon aktuálneho segmentu. Tréning je ukončený po uplynutí nastaveného času. Počítač vydá tri zvukové signály a potom postupne spomalí.



3.6 Prepojenie s Fit Hi Way

Bežeký pás je možné prepojiť s mobilným zariadením, a to prostredníctvom aplikácie FitShow. V aplikácii môžete ovládať manuálny režim, spustiť svoju obľúbenú trasu s výhľadom na ulice, nastaviť kondičné ciele a zaznamenávať svoje výsledky.

Pre stiahnutie aplikácie zadajte do vyhľadávania 'iFitShow'; v Apple iOS App alebo zadajte 'FitShow' v Google Android Play Store. Prípadne môžete navštíviť jeden z odkazov nižšie:

Apple iOS App Store

<https://itunes.apple.com/US/app/id1099080595?mt=8>

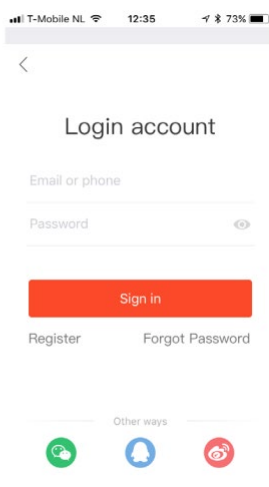
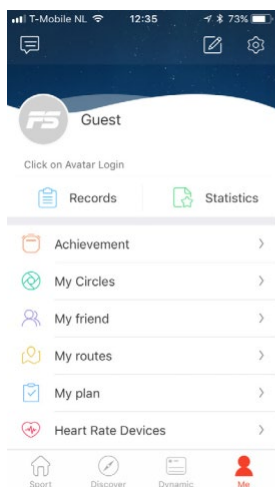
Google Android Play Store

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

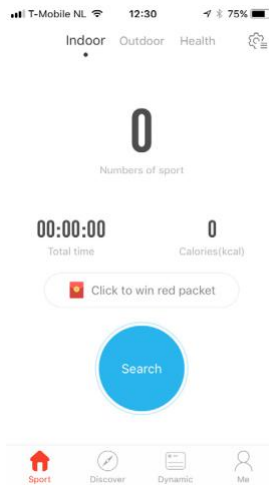
Pripojenie aplikácie

Po stiahnutí aplikácie do vášho mobilného zariadenia postupujte podľa nižšie uvedených krokov.

1. V mobilnom zariadení zapnite funkciu bluetooth.
2. Otvorte aplikáciu.
3. Pre plné využívanie tejto aplikácie je potrebné, aby ste si založili osobný účet FitShow. Stlačte ikonu ME v pravej dolnej časti obrazovky. Vyberte si avatara a vyplňte svoje údaje. Tým vytvoríte nový účet a zároveň ho aj potvrdíte. Po vytvorení účtu sa prihláste pomocou zadanej používateľského mena a hesla. Tento krok musíte urobiť len raz.



4. Po prihlásení stlačte ikonu SPORTS v ľavej dolnej časti obrazovky.
5. Stlačte modré tlačidlo SEARCH.

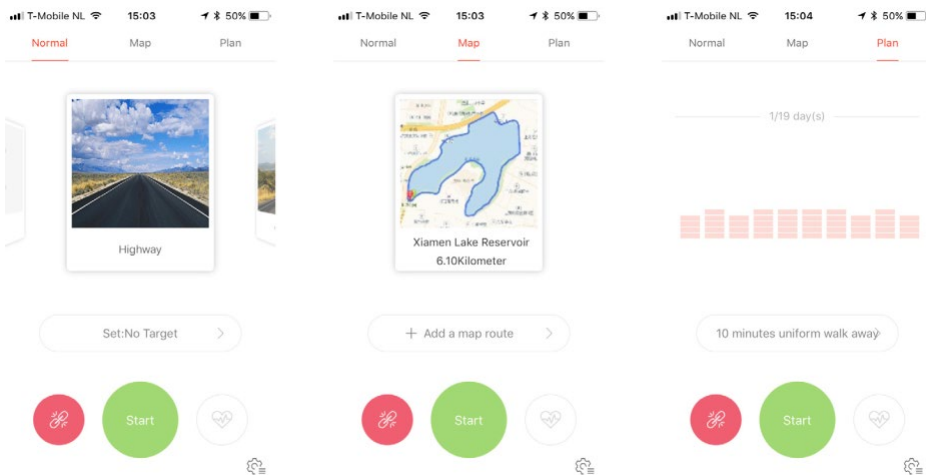


6. Teraz sa na vašej obrazovke zobrazí ikona bežeckého pásu. Stlačte zelené tlačidlo CONNECT.

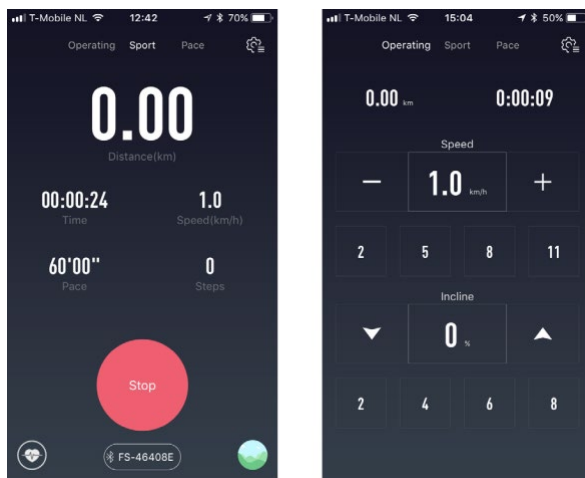


3. Použitie

7. Vyberte preferované cvičenie: normálny, mapa alebo plán. Potom stlačte zelené tlačidlo ŠTART a začnite cvičiť.



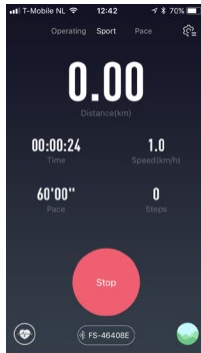
8. Počas tréningu môžete ovládať bežecský pás v menu. Vďaka športovej ponuke kontrolujete svoj výkon, a to pomocou štyroch vybraných hodnôt. Kliknutím na hodnotu ju môžete zmeniť. V ponuke Speed vidíte svoju aktuálnu rýchlosť. Keď chcete prestať cvičiť, stlačíte tlačidlo STOP na šikovnom zariadení alebo na bežiacom páse. Pre núdzové zastavenie stroja stačí vytiahnuť bezpečnostný kľúč.



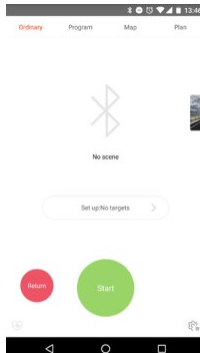
Cvičenie s hrudným pásom

S aplikáciou FitShow je možné cvičiť aj za pomoci voliteľného hrudného pásu Flow Fitness. Prepojte aplikáciu s hrudným pásom:

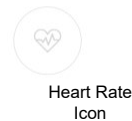
1. Nasadíte si voliteľný hrudný pás Flow Fitness Bluetooth. Ten sa automaticky zapne.
2. Počas tréningu alebo pri jeho nastavovaní stlačte ikonu srdcovej frekvencie.



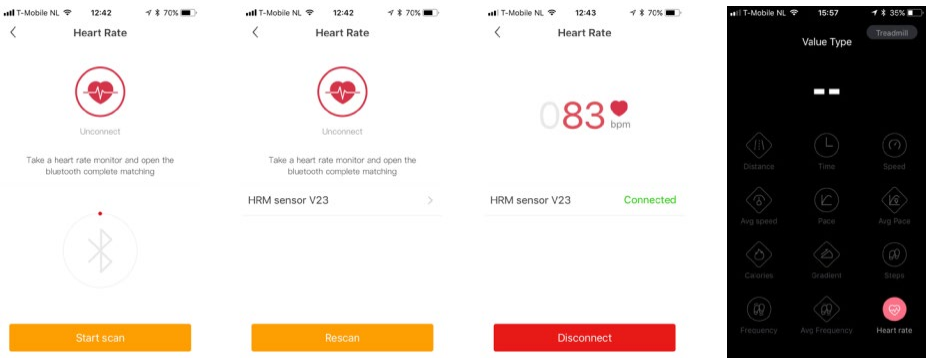
iOS FitShow App



Android FitShow App



3. Otvorí sa vám ponuka srdcovej frekvencie. Stlačte tlačidlo START SCAN a počkajte, kým sa hrudný pás neobjaví v zozname. Pre pripojenie pásu stlačte HRM. Potom sa na obrazovke objaví CONNECT, čím je pás pripojený. Potom pomocou šípky späť v ľavom hornom rohu obrazovky sa vráťte späť do hlavnej ponuky alebo do tréningu. Môžete si pridať tepovú frekvenciu ako jednu z hodnôt, ktorá sa bude zobrazovať.



Najnovšiu verziu aplikácie FitShow nájdete tu:

www.flowfitness.com/en/manual/fitshow.html

3. Použitie

3.5 Údržba

Údržba povrchu

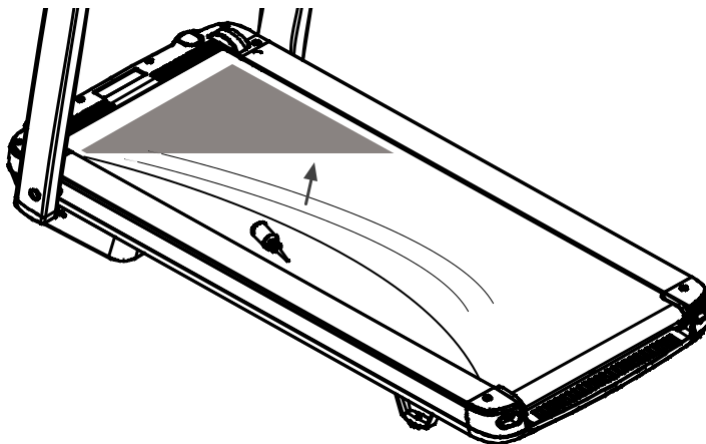
Každé 1 alebo 2 mesiace (alebo každých 50 hodín používania) vykonajte preventívnu kontrolu - vložte ruku pod pás, ako najďalej dosiahnete.

Ak nahmatáte zvyšky silikónového oleja, nie je mazanie nutné. Ak je však povrch suchý, postupujte podľa nasledujúcich inštrukcií nižšie.

Používajte len bezolejný silikónový sprej odporúčané výrobcom alebo servisným centrom!

Lubrikant musí byť v rozprašovacej fľaštičke. Nadvihnite pás a začnite rozprašovať od prednej časti smerom dozadu. V strede pásu rozprašujte po dobu 4 sekúnd.

Počkajte 1 minútu a potom pás zapnite na rýchlosť 4 km / h a rozotierajte suchou čistou handrou po dobu 1 minúty z funkčnej strany pásu (povrch určený pre tréning). Prebytočné mazivo vytlačené na okraj pásu utrite suchou čistou handrou.



Čistenie

Kovové a plastové časti výrobku je možné čistiť pomocou štandardných čistiacich prostriedkov. Pred následným používaním sa uistite, že sú všetky časti suché.

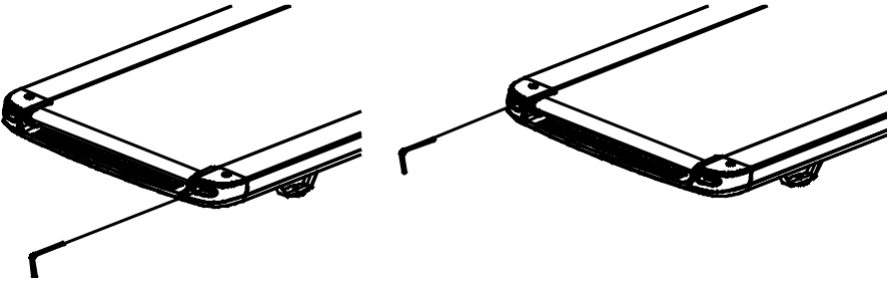
Flow Fitness odporúča skontrolovať a znovu utiahnuť všetky matice a skrutky, a to raz za 6 týždňov. K utiahnutiu používajte výhradne nástroj, ktorý je dodávaný spolu so strojom. Predchádzate tak zbytočnému poškodeniu a opotrebovaniu stroja. Stroj je možné používať len vo vnútorných priestoroch a v suchom prostredí.

Vyrovnanie a napnutie pásu

Počas prvých týždňov, kedy budete pás používať, je možné, že budete musieť pás nastaviť. Toto môže byť spôsobené napríklad tým, že vaša pravá noha vyvíja na pás väčší tlak než noha ľavá.

Uistite sa, že je na páse zapnutá rýchlosť medzi 3 a 5 KPH.

V zadnej časti pásu sú skrutky, ktoré vám umožnia nastaviť zadný valec. Keď sa bežecký pás nakloní doľava, je potrebné otočiť ľavou nastavovacou skrutkou v smere hodinových ručičiek. V prípade, že sa nakláňa doprava, musíte otočiť ľavou skrutkou protismeru hodinových ručičiek a pravou po smere hodinových ručičiek. Uistite sa, že je pás správne napnutý.



4. Všeobecné informácie

4.1 tréningový plán

Tréningový 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.

4. Všeobecné informácie

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.

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

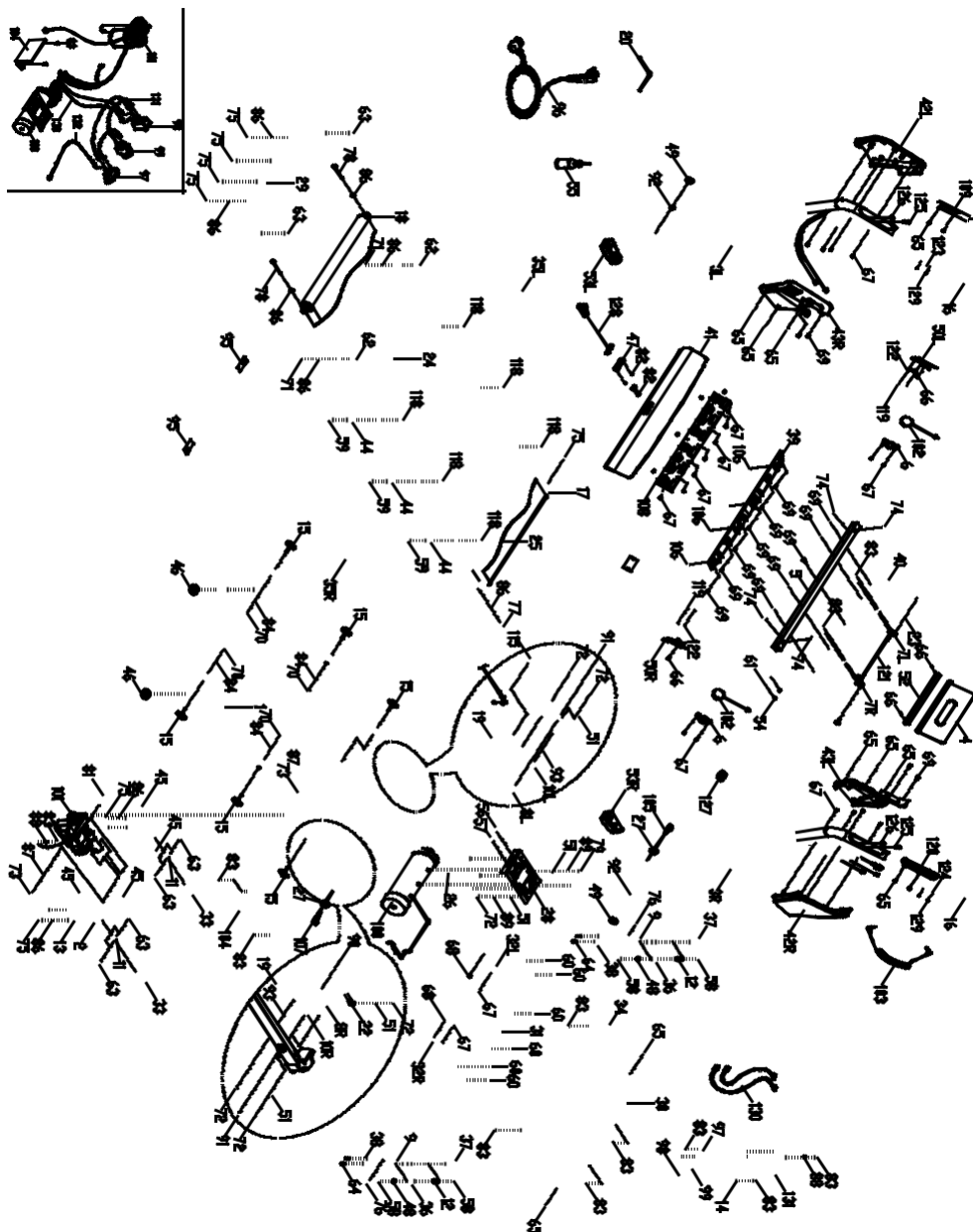
Opakujte 2x alebo 3x

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

4. Všeobecné informácie

4.2 Nákres



4. Všeobecné informácie

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
1	Main frame	1	70	nut M5	6
2	Incline bracket	1	71	nut M6	2
3L/R	Upright	2	72	nut M8	11
4	Tablet holder	1	73	nut M10	2
5	Computer bracket horizontal tube	1	74	screw M8*15	6
6	Loudspeaker fixed seat	2	75	screw M6*12 nyloc	12
7L/R	pad bracket fixed seat	2	76	screw M6*15 half-thread nyloc	2
8L/R	Adjusting sheet L/R	2	77	screw M6*50	1
9	Supporting wheel fixed bracket	2	78	screw M6*60	2
10L/R	Choice sheet L/R	2	79	screw M8*12	2
11	Transporting wheel axis	2	80	Bolt M10*45 10.9 grade screw L15mm	1
12	Supporting wheel axis	2	81	bolt M10*60 10.9 grade Screw L15mm	1
13	Incline bracket U shape fixed seat	2	82	screw M2*5	6
14	Power fixed connector	1	83	screw M4*8	6
15	Edging buckle	6	84	washer 5*12*1.2	6
16	Handrail stopple	4	85	Flat washer 9*16*t1.6	4
17	Font roller	1	86	washer 6.6*11.8*t1.6	13
18	Rear roller	1	87	Flat washer 11*20*t2.0	2
19	extension spring	2	88	washer 4.1*4.4*t1	2
20	Wrench 5#	1	89	Spring washer M8	7
21	cable	1	90	E-ring 8 black	1
22	cylinder	1	91	C-ring match 20 black shaft	2
23	compression spring	1	92	Flange nut M10*P1.25	2
24	Running board	1	93	Flat washer 12.2*17*t0.5	4
25	Running belt	1	94	O shape ring D13*1.5	2
26	Multi-groove belt	1	95	Running board baffle	2
27	Ring wire plug	2	96	Power cord	1
28	Motor seat	1	97	End socket	1
29	Rear cover	1	98	Power switch	1
30	Motor under cover	1	99	Overload protector	1
31	Upper motor cover	1	100	DC motor	1
32L/R	Motor cover Left/right decorative cap	2	101	Incline motor	1
33	Transporting wheel	2	102	loudspeaker	2
34	Foot lever	1	103	Mp3 AUX line	1
35L/R	Side rail L/R	2	104	MCB	1
36	Supporting transporting wheel	2	105	upper wire	1
37	Supporting wheel upper cover	2	106	screw M4*12	4
38	Supporting wheel under cover	2	107	Lower wire	1
39	Computer under cover	1	108	Computer PCB	1
40	Computer under cover	1	109	Incline shortcut key seat	1
41	Computer panel	1	110	washer 20.5*30*t2.0	2
42L/R	Computer left/right outer side cover	2	111	wave shape washer 20.5*27*t0.4	2
43L/R	Computer left inner side cover	2	112	Pad bracket fixing screw left	1
44	cushion	6	113	Pad bracket fixed screw right	1
45	Incline axle sleeve	4	114	handrail	2
46	Bracket adjusting foot pad	2	115	Foot lever	1
47	Safety lock seat	1	116	screw M8*35	1
48	C-shape Snap Rings 10	2	117	screw M4*12	4
49	Upright stopple	2	118	screw M6*25	6
50L/R	Loudspeaker light shade left/right	2	119	screw BT2.2*5 nickle-plating	4
51	Flat washer 9*23*t1.5	11	120	speed shortcut key seat	1
52	Light transmitting plate	1	121	Pad decorating light	1
53L/R	Left right upright stopple	2	122	Loudspeaker decorating light	2
54	module fixer	2	123	Incline shortcut key PC	1
55	Silicon oil	1	124	Speed shortcut key PC	1
56	bolt M8*20	1	125	Pulse outgoing line	2
57	bolt M8*25	1	126	Shortcut key outgoing wire	2
58	screw M5*8	4	127	USB module	1
59	screw M6*12	8	128	Safety Key	1
60	screw M6*20	6	129	screw M3*6	4
61	screw ST3.0*15	2	130	Single wire 500mm	2
62	screw M6*28	2	131	Single wire 350mm	3
63	screw M6*12	4	132	Grounding wire200mm	1
64	screw ST3.0*20	4	133	Bluetooth module	1
65	screw ST4.0*15	12	134	Pole pressing seat	2
66	screw BT2.5*8	6	135	M7 pad Single-sided adhesive	2
67	screw ST3.0*10	25	136	anti-slip sticker left/right	2
68	screw BT4*8	2	137	Screw cover	2
69	screw BT4*15	15			

4. Všeobecné informácie

4.3 Riešenie problémov

Problém:

Počítač nejde zapnúť.

Riešenie:

- Skontrolujte, či je zástrčka zapojená do uzemnenej zásuvky.
- Skontrolujte, či je prepínač v polohe ON alebo I.
- Skontrolujte, či nie je rozbitá poistka. Ak áno, kontaktujte svojho predajcu.

Problém:

Segmenty na obrazovke nesvietia.

Riešenie:

LED obrazovka je poškodená. Kontaktujte svojho predajcu.

Problém:

Na displeji sa zobrazuje "SAFE"

Riešenie:

Bezpečnostný kľúč nie je správne umiestnený v bežeckom páse. Vložte ho do vyhradenej časti.

6.1 Záruka

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

<http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php>

DOVOZCA:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



FLOWFITNESS

Runner DTM400i Treadmill