

FLOWFITNESS

RUNNERDTM2500



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
4. Montáž	12
4.1 Montáž	12
4.2 Uskladnenie / použitie	14
4.3 Počítač	16
4.4 Údržba	23
5. Všeobecné informácie	25
5.1 Tréningový plán	25
5.2 Rozložený nákres	27
5.3 Riešenie problémov	30
6. Záruka	31
6.1 Záruka	31

1. Dôležité informácie

1.1 Zdravie

Dôležité:

Pred samotným používaním stroja si pozorne prečítajte tento návod a riadte 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 ponáhajte. 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 160 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.

1. Dôležité informácie

- 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 svojim 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 prenajímanie alebo použitie v komerčnom prostredí.

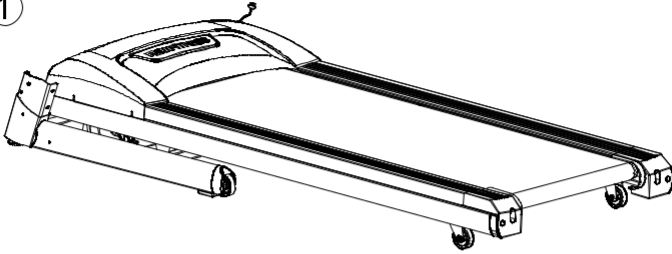

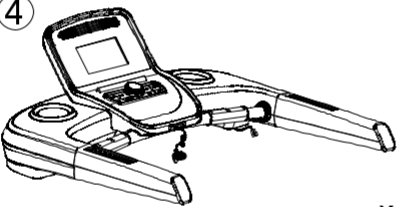


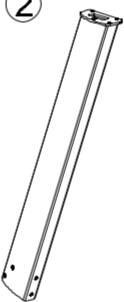
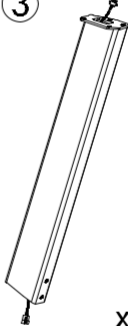








2. Úvod

Ďakujeme, že ste si zakúpili bežecký pás DTM2500.

Vylepšite svoju kondíciu, spaľujte kalórie a alebo trénujte na maratón. Vďaka bežeckému pásu od Flow Fitness DTM2500 môžete mať dokonalý tréning priamo v pohodlí vášho domova. Tento kompaktný bežecký pás má 7 palcový LCD displej a počítač sa veľmi ľahko ovláda vďaka šikovnému koliesku. Tento pás je tiež vybavený reproduktormi, ktoré umožňujú beh, jogging alebo prechádzku v rytme vašej obľúbenej hudby. Môžete teda cvičiť pri počúvaní svojej obľúbenej skladby. V tejto príručke nájdete všetky potrebné informácie pre používanie tohto pásu. Nájdete tu aj praktické rady a tipy, ako stroj efektívne využívať.

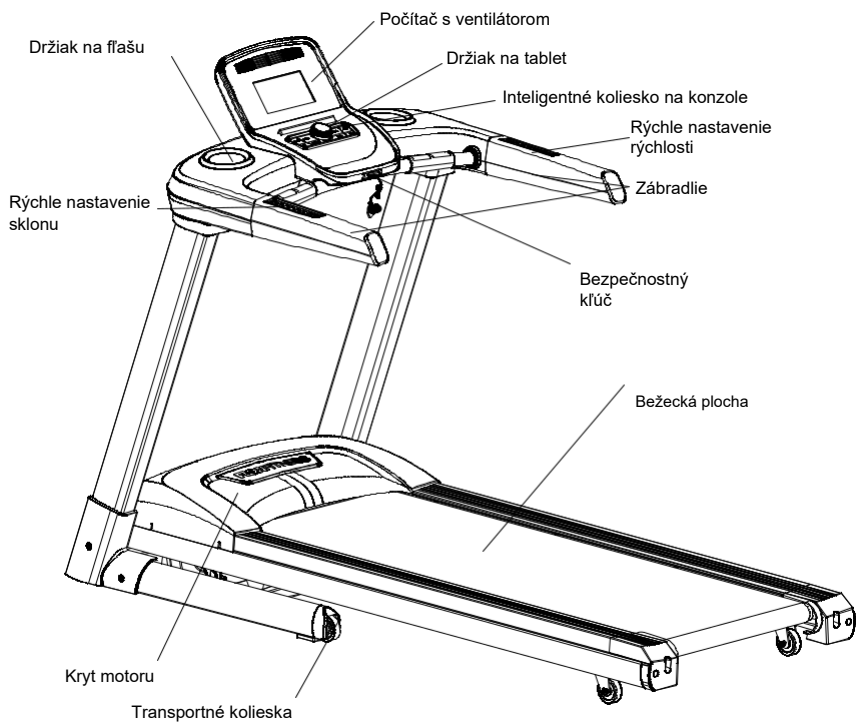
Flow Fitness vám praje príjemné cvičenie a rýchle dosiahnutie vysnívaných cieľov.

2.1 Obsah balenia

 <p>1</p>			
 <p>98</p>		<p>x1</p>	
 <p>4</p>		<p>x1</p>	
 <p>52L</p>		 <p>52R</p>	
<p>x1</p>		<p>x1</p>	
 <p>2</p>		 <p>3</p>	
<p>x1</p>		<p>x1</p>	
<p>7</p>	 <p>M8x1.25x20L</p>	<p>x8</p>	<p>8</p>
<p>9</p>		 <p>D25xD8.5x2T</p>	<p>x8</p>
<p>11</p>		 <p>D16xD8.5x1.2T</p>	<p>x4</p>
<p>111</p>			<p>x1</p>
<p>42</p>		 <p>M5x0.8x15L</p>	<p>x4</p>
<p>128</p>		 <p>M6x130L</p>	<p>x1</p>
<p>8</p>		 <p>D15.4xD8.2x2T</p>	<p>x12</p>
<p>10</p>		 <p>M8x1.25x25L</p>	<p>x4</p>

2. Úvod

2.2 Dôležité časti



2.3 Špecifikácie

Počítač

- 20 programov
- 2 programy riadené tep.frekvenciou
- 1 target program pre tep. frekvenciu
- 4 užívateľské programy
- Body Fat Test

- Snímač srdcovej frekvencie
- Prijímač srdcovej frekvencie
- Hrudný pás (voliteľné)

Rozmery

- Dĺžka: 198 cm
- Výška: 134 cm
- Šírka: 90 cm
- Váha: 124 kg

Zložený stroj

- Dĺžka: 122 cm
- Výška: 164 cm
- Šírka: 90 cm

Technické parametre

- Motor 2.5 HP
- Sklon 0 - 15% (0-15 úrovni)
- Rýchlosť 0,8-20 KPH
- Rýchle tlačidlá
- Bežecká plocha (LxW) 145 x 52 cm
- 160 kg maximálna váha užívateľa

Extra

- Audio pripojenie
- USB
- Ventilátor

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



Natiahnutie hamstringov

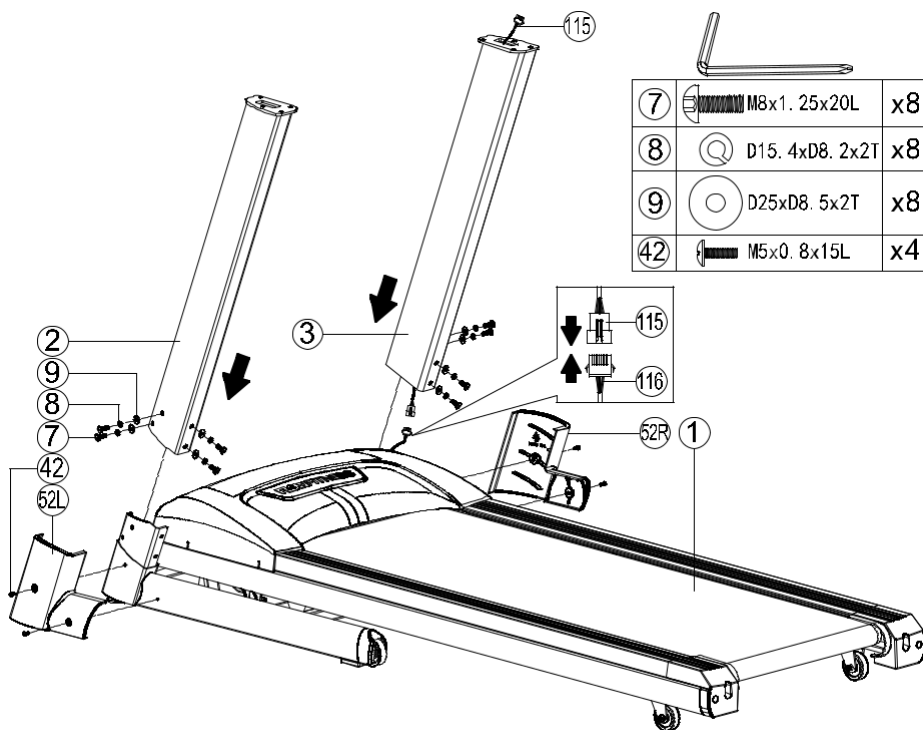
Posaďte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

4.1 Montáž

Krok 1: Zostavenie stĺpikov k počítaču

Táto kapitola popisuje, ako zostaviť bežecký pás. Pred montážou vyberte všetky diely z krabice a uistite sa, že okolo seba máte dostatok voľného miesta. Z bezpečnostných dôvodov a aby sa zabránilo poškodeniu stroja odporúčame, aby pás zostavovali dve osoby.

1. Umiestnite hlavný rám na miesto, kde máte okolo seba dostatok priestoru.
2. Zasuňte ľavý stĺpik od počítača (2) do hlavného rámu a upevnite ho štyrmi skrutkami M8 (7) s pružnými podložkami (8) a klasickými podložkami (9) tak, ako je znázornené na obrázku nižšie.
3. Pred zostavením pravého stĺpika od počítača (3) pripojte konektory (115) a (116) tak, ako je vidieť na obrázku. Potom nasadte pravý stĺpik od počítača (3) do hlavného rámu a upevnite ho štyrmi skrutkami M8 (7) s pružnými podložkami (8) a klasickými podložkami (9).
4. Po zostavení stĺpikov od počítača (3) nasadte kryty (52R) a (52L) a upevnite ich pomocou štyroch skrutiek M5 (42).

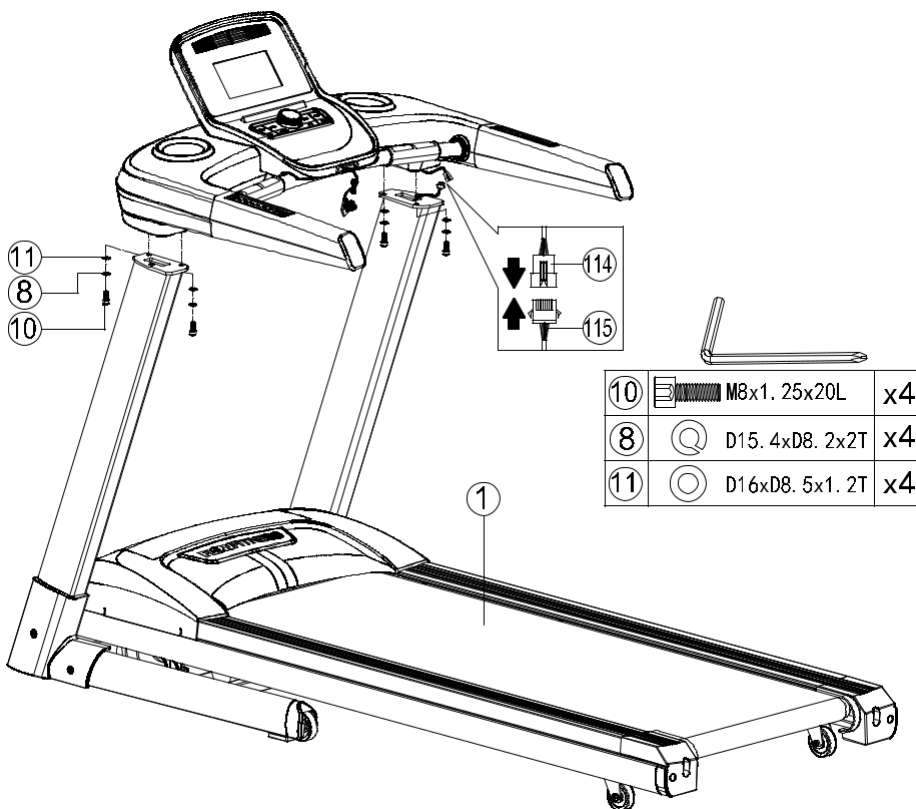


4. Použitie

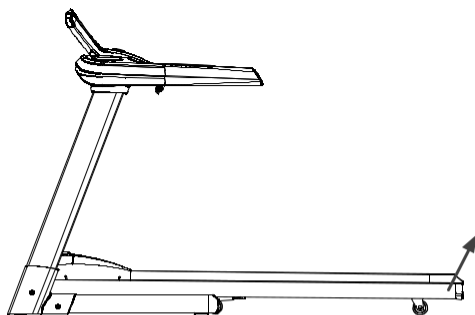
Krok 2: Zostavenie počítača

Flow Fitness odporúča, aby skladanie robili dve osoby.

1. Pred umiestnením počítača prepojte káble (114) a (115).
2. Po pripojení týchto káblov možno počítač nasadiť na stĺpiky. Počítač upevnite štyrmi skrutkami M8 (10), s pružnými podložkami (8) a klasickými podložkami (11). Druhá osoba by mala stále držať počítač. Až po pevnom utiahnutí všetkých skrutiek je možné počítač pustiť.



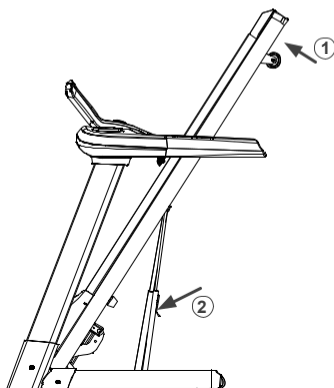
4.2 Skladovanie / Používanie



Skládanie

Po tréningu môžete bežeckú pás zložiť. Zdvíhajte bežeckú plochu až kým nebudete počuť zacvaknutie zámku. Uistite sa, že je plocha skutočne uzamknutá.

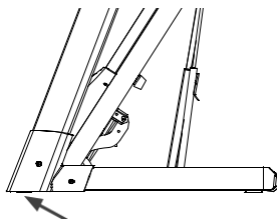
POZOR! Pred premiestnením pásu sa uistite, že je napájací kábel odpojený.



Rozloženie

Ak chcete pás rozložiť:

1. Zatláčte bežeckú plochu smerom hore.
2. Uvoľnite bežeckú plochu tak, ako je zobrazené na obrázku – šípka
3. Ustúpte nabok, zatiaľ čo bežecká plocha sama klesá vďaka plynovej pružine.



Vodorovné nastavenie

Bežecký pás môžete vyrovnať pomocou vyrovnávačov, ktoré sú umiestnené vpredu pod rámom.

4. Použitie

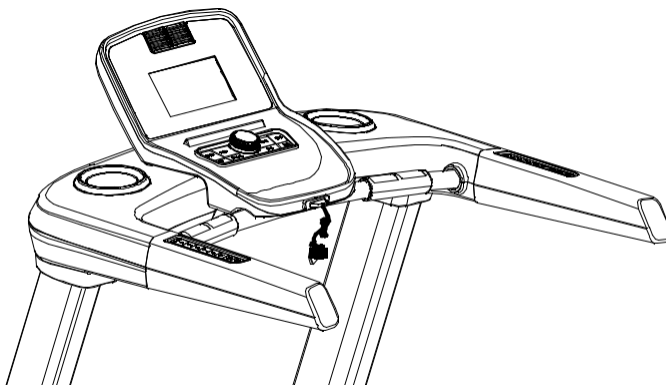
Pripojenie k elektrike

Než začnete cvičiť je potreba pás zapnúť. Uistite sa, že je napájací kábel zapojený a vypínač prepnutý do polohy "I". Tlačidlo on / off (zapnutie / vypnutie) je umiestnené v blízkosti prednej časti hlavného rámu.

Pre vaše bezpečie je dôležité, aby bol stroj zapojený do uzemnenej zásuvky!

Bezpečnostný kľúč

Bezpečnostný kľúč musí byť vložený na svoje miesto blízko počítača. Bez tohto kľúča nie je možné bežecký pás zapnúť. Ak v priebehu cvičenia bezpečnostný kľúč vyberiete, pás sa okamžite vypne. Z bezpečnostných dôvodov odporúčame, aby ste v priebehu cvičenia tento kľúč využívali, a to pripnutím na vaše oblečenie.



4.3 Počítač

Ovládací panel

V ovládacom paneli môžete prejsť do ponuky a nastaviť svoje tréningy. S inteligentným kolieskom môžete ľahko a rýchlo zmeniť sklon a rýchlosť pásu. Toto koliesko je umiestnené uprostred ovládacieho panelu.

Stop

Zastavenie alebo pozastavenie tréningu. Stlačením a podržaním na dve sekundy resetujete počítač

Sklon

Stlačením tohto tlačidla nastavíte sklon v priebehu tréningu. Pre výber použite inteligentné koliesko a nastavte sklon.

Inteligentné koliesko

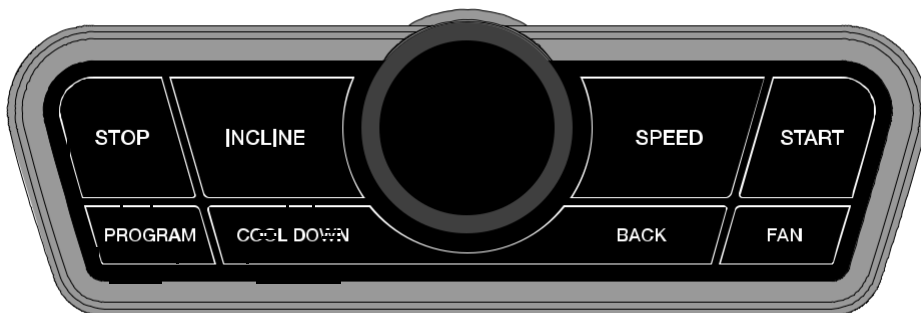
Otočením chytrého kolieska prechádzajte ponukou. Pre vstup ho stlačte. Počas tréningu môžete pomocou neho nastaviť sklon a rýchlosť.

Rýchlosť

Stlačením tohto tlačidla vyberiete nastavenia rýchlosti v priebehu cvičenia. Pomocou kolieska potom rýchlosť upravte.

Start

Štart alebo pokračovanie v cvičení.



Program

V hlavnej ponuke si môžete zvoliť jeden z 20 prednastavených programov.

Cool Down

Stlačením tohto tlačidla sa pás pomaly zastavuje, aby ste vychladli.

Back

Vrátite sa na predchádzajúcu ponuku.

Ventilátor

Stlačením zmeníte intenzitu ventilátora - 1-2-3.

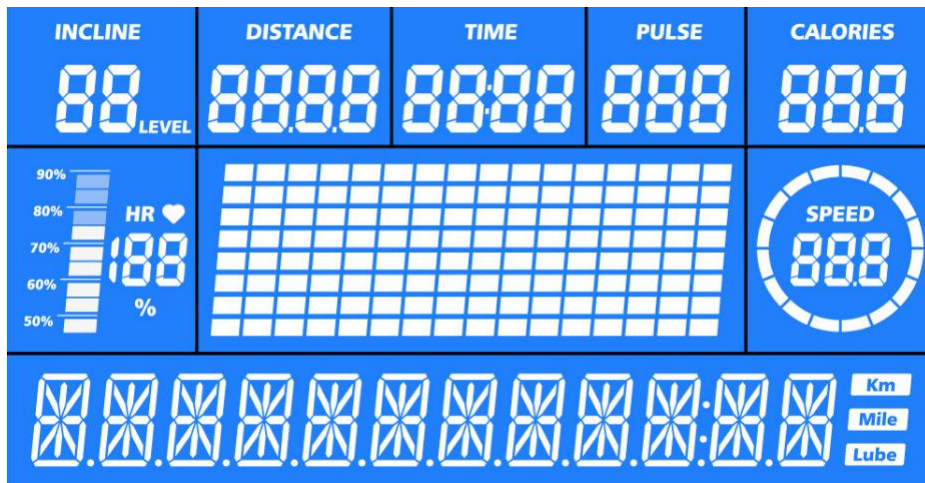
Rýchle tlačidlá

V ľavom zábradlí je 8 tlačidiel pre rýchlu zmenu úrovne sklonu. Tieto tlačidlá musia byť z bezpečnostných dôvodov stlačené po dobu 2 sekúnd, až potom dôjde k zmene sklonu.

Na pravom zábradlí je integrovaných 8 tlačidiel pre zmenu rýchlosti. Tieto tlačidlá musia byť z bezpečnostných dôvodov stlačené po dobu 2 sekúnd, až potom dôjde k zmene rýchlosti.

4. Použitie

Displej



Incline	Zobrazuje aktuálnu úroveň sklonu
Distance	Prejedená alebo zostávajúca vzdialenosť
Time	Uplynulý alebo zostávajúci čas.
Pulse	Vaša srdcová frekvencia v úderoch za minútu (BMP), ktorá je meraná pomocou ručných senzorov alebo hrudného pásu
Calories	Údaj o spálených kalóriách
HR%	Vaša cieľová srdcová frekvencia a percento vypočítanej maximálnej srdcovej frekvencie pre programy, riadené tepovou frekvenciou
Speed	Aktuálna rýchlosť

Prvé použitie

Prepnite vypínač u adaptéra do polohy "I". Potom vložte bezpečnostný kľúč do priehradky na prednej strane ovládacieho panela a druhú časť kľúča si pripnite na oblečenie.

Počas spustenia počítača sa zobrazí aktuálna verzia softvéru spolu s celkovou vzdialenosťou a časom, ktoré má stroj za sebou. Teraz môžete nastaviť užívateľský profil zadaním osobných údajov: vek, pohlavie, výška a hmotnosť. Tieto dáta sú následne použité pre programy riadené tepovou frekvenciou a pre test telesného tuku.

1. Najprv nastavte svoje pohlavie otočením kolieska. Potvrďte jeho stlačením.
2. Potom nastavíte svoj vek.
3. Nastavte svoju výšku.

4. Nastavte svoju váhu. Teraz ste pripravení začať cvičiť.

Pohotovosť

Po piatich minútach nečinnosti sa počítač automaticky prepne do úsporného režimu. Stlačením ľubovoľného tlačidla ho z pohotovostného režimu prebudíte.

Pauza alebo zastavenie tréningu

Počas cvičenia môžete tréning pozastaviť stlačením tlačidla STOP na ovládacom paneli. Pre pokračovanie v tréningu stlačte tlačidlo START, pre ukončenie cvičenia znova stlačte tlačidlo STOP.

Cool Down

Stlačením tohto tlačidla v priebehu tréningu sa spustí program Cool Down. Rýchlosť pásu sa bude pomaly znižovať kým sa nezastaví. Pás sa plne zastaví asi po 2 - 3 minútach.

MANUAL

Pomocou manuálneho programu si môžete nastaviť svoju vlastnú rýchlosť a sklon, ktorá bude na stroji nastavená v priebehu celého tréningu. Vyberte v ponuke MANUAL, a to pomocou kolieska. Stlačením potvrďte.

Ako cieľové hodnoty môžete nastaviť čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie. Cvičiť môžete tiež ihneď, a to stlačením tlačidla START.

1. Otáčaním kolieska si vyberte medzi nastavovanou hodnotou - čas, vzdialenosť či kalórie. Stlačením hodnotu potvrdíte.
2. Otáčaním kolieska nastavte požadovanú cieľovú hodnotu. Stlačením hodnotu potvrdíte.
3. Stlačte START a začnite cvičiť.

Tréning bude zahájený pri najnižšej úrovni sklonu a rýchlosti. Počas tréningu môžete toto meniť pomocou kolieska a alebo rýchlych tlačidiel, ktoré sú zabudované v zábradlí. Tréning skončí po dosiahnutí nastavenej cieľovej hodnoty. Počítač sa potom automaticky prepne do programu cool down. Ak chcete tento program zrušiť, stlačte tlačidlo STOP.

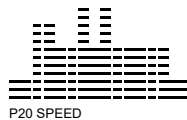
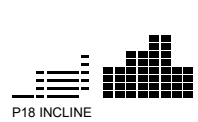
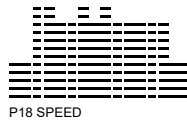
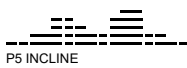
PROGRAM

K dispozícii je 20 prednastavených programov. Rýchlosť a sklon sa automaticky nastaví podľa vybraného programu. Na ďalšej stránke je prehľad prednastavených programov.

Vyberte si program pomocou kolieska a potvrďte jeho stlačením alebo stlačením tlačidla PROGRAM.

1. Otáčaním vyberte jeden z 20 prednastavených programov a potvrďte.

4. Použitie



2. Vyberte si, ktorý údaj chcete nastaviť ako cieľovú hodnotu - čas, vzdialenosť, spálené kalórie. Výber urobíte pomocou otáčania kolieska. Stlačením potvrdíte.
3. Otáčaním kolieska nastavte požadovanú hodnotu. Potvrdte stlačením.
4. Stlačte START pre zahájenie tréningu.

Počas tréningu môžete toto meniť pomocou kolieska a alebo rýchlych tlačidiel, ktoré sú zabudované v zábradlí. Tréning skončí po dosiahnutí nastavenej cieľovej hodnoty. Počítač sa potom automaticky prepne do programu cool down. Ak chcete tento program zrušiť, stlačte tlačidlo STOP.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

Môžete si vytvoriť a uložiť štyri užívateľské programy (U1-U4). Každý program je rozdelený do 16 segmentov. Pre každý segment si môžete nastaviť rýchlosť a sklon. Vyberte USER otočením kolieska v hlavnej ponuke. Stlačením voľbu potvrdíte.

Vytvorenie programu

1. Vyberte jeden zo štyroch užívateľských programov, ktoré chcete upraviť, a otočte kolieskom v hlavnej ponuke. Stlačením voľbu potvrdíte.
2. Otáčaním kolieska nastavíte požadovanú dĺžku trvania tréningu. Potvrdíte.
3. Teraz môžete nastaviť rýchlosť a sklon všetkých segmentov. Vybraný segment bude blikať a v spodnej časti obrazovky sa zobrazí SPEED. Otáčaním kolieska nastavíte požadovanú rýchlosť pre tento segment. Potvrdíte a presuňte sa na ďalší segment - to všetko stlačením kolieska. Tento postup opakujte, kým nenastavíte všetky segmenty.
4. Po nastavení rýchlosti pri všetkých segmentov začne na displeji blikať znova prvý segment. Teraz sa na displeji zobrazuje INCLINE a je potrebné nastaviť sklon pre všetky segmenty. Postup je rovnaký ako pri nastavení rýchlosti.
5. Akonáhle máte všetky segmenty nastavené, stlačte START a začnite cvičiť. Program sa uloží automaticky.

Výber uloženého programu

1. Vyberte užívateľský program pomocou kolieska.
2. Stlačte start a rovno program spustíte.

Počas tréningu môžete toto meniť pomocou kolieska a alebo rýchlych tlačidiel, ktoré sú zabudované v zábradlí. Tréning skončí po dosiahnutí nastavenej cieľovej hodnoty. Počítač sa potom automaticky prepne do programu cool down. Ak chcete tento program zrušiť, stlačte tlačidlo STOP.

4. Použitie

HRC - Program riadený tepovou frekvenciou

S týmto programom sa záťaž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaša tepová frekvencia zostala rovnaká. Počítač automaticky nastavuje sklon a rýchlosť pásu tak, aby udržal nastavenú tepovú frekvenciu. Tepová frekvencia môže byť nastavená na 60% alebo 80% vypočítaného maxima (HRC). Môžete si tiež nastaviť vlastnú cieľovú srdcovú frekvenciu (THR). V hlavnej ponuke si vyberte možnosť HRC.

Tréning na 60% alebo 80% maximálnej tepovej frekvencie:

1. Otáčaním kolieska si vyberte "HRC 60 PCT" alebo "HRC 80 PCT" a potvrdte.
2. Otáčaním kolieska nastavte požadovanú dĺžku trvania tréningu a potvrdte.
3. Počítač teraz zobrazí vypočítanú cieľovú srdcovú frekvenciu, stlačením START spustíte cvičenie.

Vlastné nastavenie cieľovej srdcovej frekvencie

1. Otáčaním kolieska vyberte "THR 133" pre potvrdenie stlačte.
2. Nastavte si požadovanú dĺžku tréningu a opäť potvrdte.
3. Otáčaním kolieska nastavte požadovanú cieľovú frekvenciu (predvolené 133 BPM).
4. Stlačte štart pre začatie tréningu.

Tepovú frekvenciu možno merať pomocou voliteľného hrudného pásu Flow Fitness a alebo pridržaním senzorov pre meranie tepovej frekvencie. Počítač vypočítava maximálnu tepovú frekvenciu podľa nastavených dát, ktoré ste zadali v užívateľskom profile.

Tréning skončí po dosiahnutí nastavenej cieľovej hodnoty. Počítač sa potom automaticky prepne do programu cool down. Ak chcete tento program zrušiť, stlačte tlačidlo STOP.

Meranie telesného tuku

Vďaka tomuto programu si môžete zmerať percento telesného tuku v tele. Vyberte program stlačením tlačidla PROGRAM, kým sa na displeji nezobrazí slovo FAT. Potom voľbu potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.

1. Test spustíte stlačením tlačidla ENTER.
2. Položte obe ruky na tepové senzory. Počítač spustí meranie.
3. Po 10 sekundách sa na displeji zobrazí váš výsledok:

<19: podváhou

12 - 25: NORMÁLNA VÁHA

26 - 39: NADVÁHA

30>: OBEZITA

Aby bolo meranie správne, je potrebné správne zadať osobné údaje v užívateľskom profile. Namerané percento telesného tuku je len orientačné. Pre presnejšie údaje sa poraďte s odborníkom.

4. Použitie

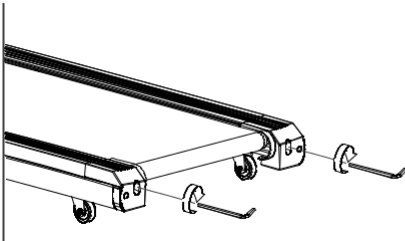
4.4 Údržba

Vyrovnanie a napnutie pásu

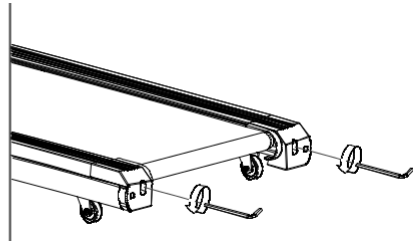
Počas prvých týždňov, kedy budete pás používať, je možné, že budete musieť pás nastaviť. Toto môže byť spôsobené napríklad tým, že vaša pravá noha vyvíja na pás väčší tlak než noha ľavá.

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.



Zvýšiť



Znížiť

Údržba povrchu

Údržba povrchu

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

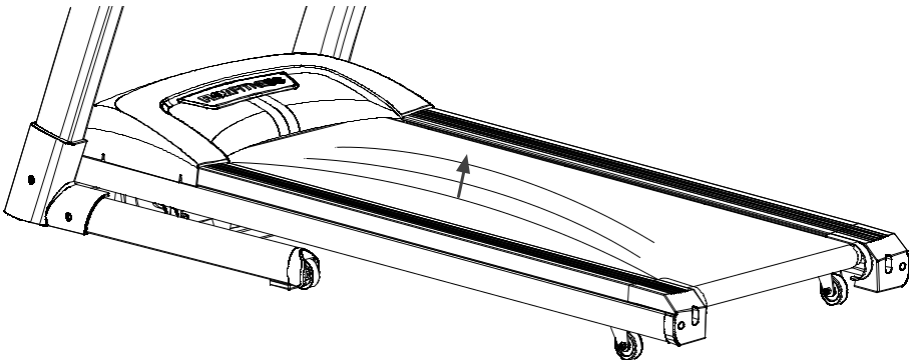
Ak nahmatáte zvyšky silikónového oleja, nie je mazanie nutné. Ak je však povrch suchý, postupujte podľa nasledujúcich inštrukcií nižšie.

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 šesť 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.

5. Všeobecné informácie

5.1 tréningový plán

Úvodný 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.

5. 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

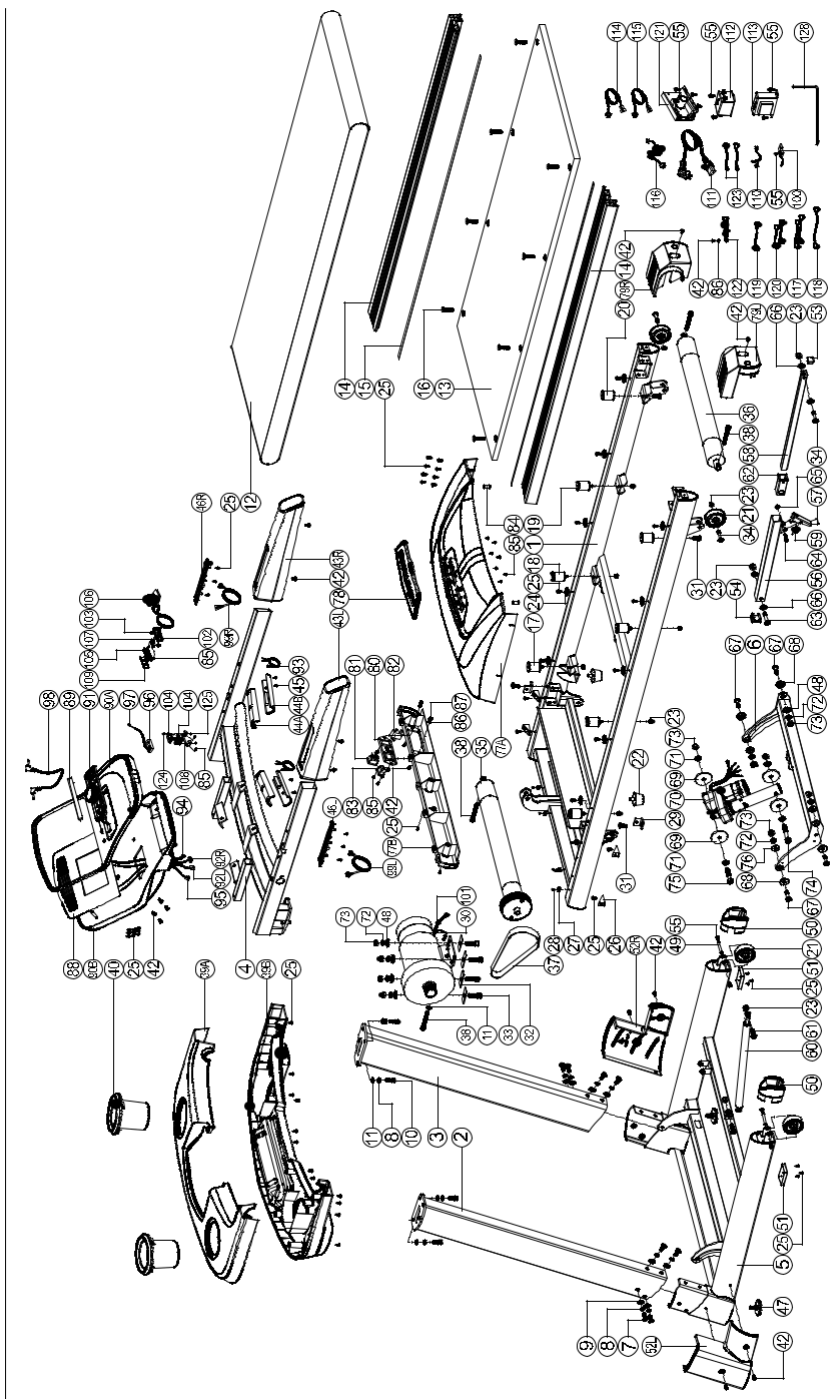
Uvoľnenie 5 minút.

5. Všeobecné informácie

5.2 Zoznam dielov

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
1	Main frame	1	66	Flat washer D18*D8.5*1.0T	4
2	Left handlebar post	1	67	Allen bolt M10*35L	4
3	Right handlebar post	1	68	Bushing D28*D10*9.2	4
4	Handlebar	1	69	Plastic washer D10*D24*0.4T	4
5	Base tube	1	70	Incline Motor	1
6	Connecting tube	1	71	Flat washer D20xD11x2T	2
7	Allen bolt M8*1.25*20L	8	72	Spring washer D17.8*D10.2*3.0T	4
8	Spring washer D15.4xD8.2x2T	14	73	Nylon nut M10x1.5x10T	6
9	Flat washer D25xD8.5x2T	8	74	Allen bolt M10*1.5*65L	1
10	Allen screw M8*1.25*20L	4	75	Allen bolt M10*1.5*50	1
11	Flat washer D16*D8.5*1.2T	6	76	Flat washer D30*D10*3.0T	4
12	Running belt	1	77A	Upper cover for motor	1
13	Running deck	1	77B	Lower cover for motor	1
14	Side plate	2	78	Flow Fitness logo cover	1
15	Buffer bar	2	79L	Left rear cover	1
16	Allen screwscrew M8*1.25*25L	8	79R	Right rear cover	1
17	Buffer 1(red)	2	80	Power supplier board	1
18	Buffer 2(blue)	2	81	Switching mode power supplier	1
19	Buffer 3(black)	2	82	overcurrent protector 10A	1
20	Buffer 4(black plated)	2	83	Socket	1
21	Roller	4	84	Buffer	2
22	Buffer	2	85	Screw ST2.9x9.5L	41
23	Nylon nut M8*1.25*8T	12	86	Flat washer D12*D5.2*0.8T	2
24	Metal clip	10	87	Nylon nut M5*0.8*5T	2
25	Screw ST4.2*15L	58	88	Computer set	1
26	Motor cover fixing plate	4	89	Tablet holder	1
27	Cable tie base	5	90A	Upper computer cover	1
28	Screw ST4*1.41*15L	5	90B	Lower computer cover	1
29	Fixing plate	2	91	Button panel	1
30	Motor DC-2.5HP	1	92L	Upper cable for button on left bar	1
31	Allen bolt M8*1.25*15L	4	92R	Upper cable for button on right bar	1
32	Buffer	2	93	Handle pulse cable	2
33	Allen screw M8*1.25*16L	2	94	Upper handle pulse cable	1
34	Allen bolt M8*1.25*40	3	95	Coomputer cable	1
35	Front roller set	1	96	Wireless receiver	1
36	Rear roller set	1	97	Cable with receiver	1
37	Belt	1	98	Audio cable	1
38	Allen screw M8*1.25*75L	3	99L	Lower cable for button on left bar	1
39A	Upper cover	1	99R	Lower cable for button on right bar	1
39B	Lower cover	1	100	Sensor cable	1
40	Water bottle holder	2	101	Magnetic loop	1
42	Bolt M5*0.8*15L	17	102	Safety key	1
43L	Left handlebar grips	1	103	Magnet	2
43R	Right handlebar grips	1	104	Inner case of safety key	2
44A	Upper handle pulse sensor	2	105	Safety key board	1
44B	Lower handle pulse sensor	2	106	Safety clip	1
45	Screw ST3*25L	4	107	Emergency stop pin	1
46L	Quick button on left bar	1	108	Fixing plate for emergency stop pin	1
46R	Quick button on right bar	1	109	Warning sticker	1
47	Adjustable wheel	2	110	Cable for emergency stop function	1
48	Flat washer D25*D10*2T	2	111	Electric cable	1
49	Axle	2	112	Filter 10A	1
50	Cover for transporting wheel	2	113	Inductance	1
51	Square buffer	2	114	Upper computer cable	1
52L	Left cover for end of handlebar post	1	115	Middle computer cable	1
52R	Right cover for end of handelbar post	1	116	Lower computer cable	1
53	Square cap	1	117	neutral wire 1	2
54	Square cap	1	118	neutral wire 2	1
55	Bolt M5*0.8*10L	12	119	live wire 1	1
56	Folding unit	1	120	live wire 2	2
57	Locking bracket	1	121	Lower controller	1
58	Inner tube of folding unit	1	122	Grounding wire 1	1
59	Spring D1.5*14.6L	1	123	Grounding wire 2	2
60	Gas spring	1	124	Screw M4x0.7x10L	2
61	Allen bolt M8*1.25*30	2	125	Nylon nut M4*0.7*4.5T	2
62	Hollow cap	1	126	Nut M6*1*6T	5
63	Allen bolt M8*1.25*50	1	127	Screw M5*0.8*35L	1
64	Allen screw M6*1.0*35L	1	128	Multi tool M6*130L	1
65	Nylon nut M6*1.0*6T	1			

5. Všeobecné informácie



5.3 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:

Segmety na obrazovke nesvietia.

Riešenie:

LED obrazovka je poškodená. Kontaktujte svojho predajcu.

Problém:

Na displeji sa zobrazuje "Please install safety key" (prosím, vložte bezpečnostný kľúč).

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



Poznámky

FLOWFITNESS

Runner DTM2500 Treadmill