

FLOWFITNESS

RUNNERDTM2500



Návod k použití

www.flowfitness.com

1. Důležité informace	3
1.1 Zdraví	3
1.2 Bezpečnost	3
2. Úvod	5
2.1 Obsah balení	6
2.2 Důležité části	7
2.3 Specifikace	8
3. Fitness	9
3.1 Tepová frekvence	9
3.2 Rozehřátí a uvolnění	11
4. Montáž	12
4.1 Montáž	12
4.2 Uskladnění / použití	14
4.3 Počítač	16
4.4 Údržba	23
5. Obecné informace	25
5.1 Tréninkový plán	25
5.2 Rozložený nákres	27
5.3 Řešení problémů	30
6. Záruka	31
6.1 Záruka	31

1. Důležité informace

1.1 Zdraví

Důležité:
před samotným používáním stroje si pečlivě přečtěte tento návod a řiďte se jeho pokyny.

- Pro stanovení optimální úrovně tréninku je nejlepší poradit se s odborníkem.
 - Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
 - Při tréninku pravidelně kontrolujte svůj srdeční tep. Pokud budou jeho hodnoty nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.
 - Doporučujeme se před tréninkem rozehrát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5 - 10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu předcházíte případnému zranění a bolesti svalů.
-
- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu. -
 - Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, přestaňte cvičit a kontaktujte vašeho prodejce.
 - Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
 - Stroj je určen pouze pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.
 - Na stroji cvičí vždy jen pouze jedna osoba.
 - Nosnost běžeckého pásu je 160 kg.
 - Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.
 - Na stroji nic nepřilepujte a ani na něj nic nelepte.
 - Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
 - Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.
 - Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.

- Během cvičení nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.
- V tréninkovém plánu začínejte pomalu a postupně jej budujte.
- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.
- Při přesouvání stroje použijte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli poranění zad.
- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučení a vědí, o možných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Tento stroj není vhodný pro terapeutické či profesionální používání.
- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.

VAROVÁNÍ

Než začnete cvičit, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Toto opatření je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají jiné zdravotní problémy. Před používáním si přečtěte všechny pokyny. Společnost Flow Fitness neodpovídá za žádné zranění osob či poškození majetku, které vznikne používáním tohoto stroje.

Tento produkt není vhodný k pronajímání nebo použití komerčním prostředím.

2. Úvod

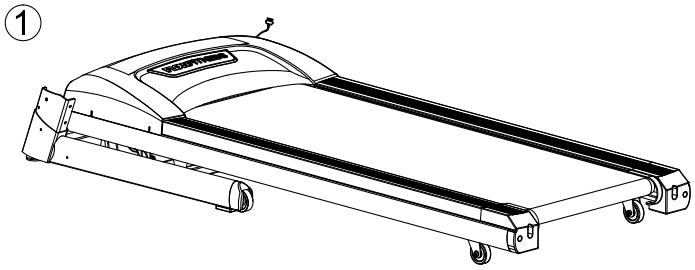

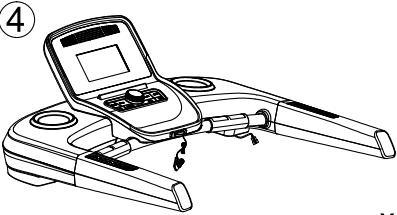
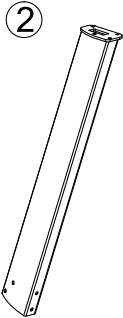
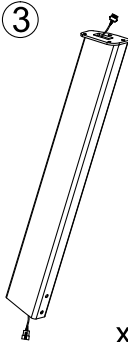










Děkujeme, že jste si zakoupili běžecký pás DTM2500.

Vylepšete svou kondici, spalujete kalorie a nebo trénujete na maraton. Díky běžeckému pásu od Flow Fitness DTM2500 můžete mít dokonalý trénink přímo v pohodlí vašeho domova. Tento kompaktní běžecký pás má 7 palcový LCD displej a počítač se velice snadno ovládá díky chytrému kolečku. Tento pás je také vybaven reproduktory, které umožňují běh, jogging nebo procházku v rytmu vaší oblíbené hudby. Můžete tedy cvičit při poslechu své oblíbené skladby.

V této příručce naleznete všechny potřebné informace pro používání tohoto pásu. Najdete zde také praktické rady a tipy, jak stroj efektivně využívat.

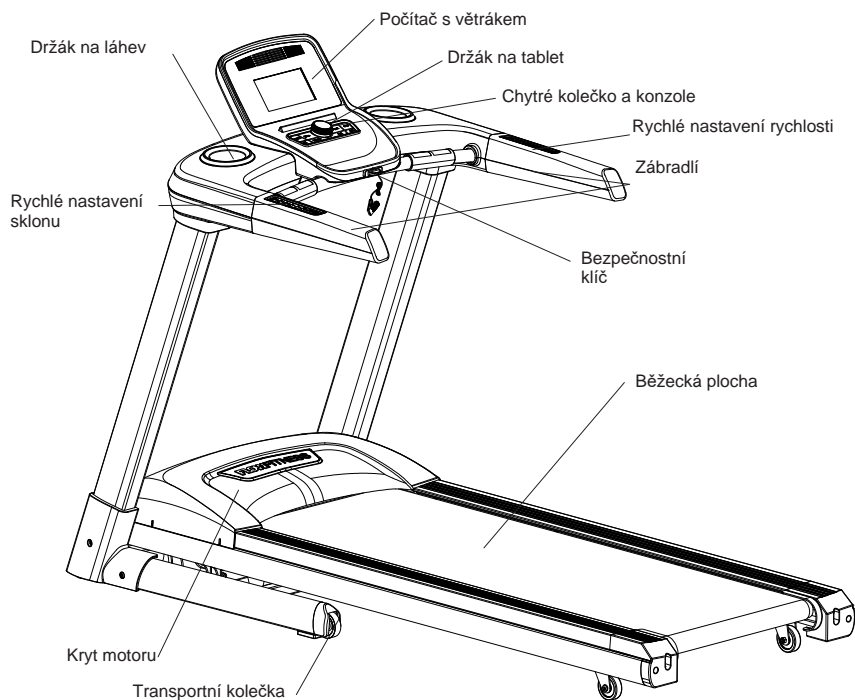
Flow Fitness vám přeje příjemné cvičení a rychlé dosažení vysněných cílů.

2.1 Obsah balení

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

2. Úvod

2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

Počítač

- 20 programů
- 2 programy řízené tep.frekvencí
- 1 target program pro tep. frekvenci
- 4 uživatelské programy
- Body Fat Test

- Snímač srdeční frekvence
- Přijímač srdeční frekvence
- Hrudní pás (volitelné)

Rozměry

Délka: 198 cm
Výška: 134 cm
Šířka: 90 cm
Váha: 124 kg

Složený stroj

Délka: 122 cm
Výška: 164 cm
Šířka: 90 cm

Technické parametry

- Motor 2.5 HP
- Sklon 0 - 15% (0-15 úrovní)
- Rychlost 0,8-20 KPH
- Rychlé klávesy
- Běžecká plocha (LxW) 145 x 52 cm
- 160 kg maximální váha uživatele

Extra

- Audio připojení
- USB
- Větrák

3. Fitness

Co je to Fitness? Obecně lze fitness cvičení popsat jako aktivitu, díky které dopravuje vaše srdce více okysličené krve z plic do svalů. Čím je trénink namáhavější, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují a tím více musí srdce pracovat, aby zvládlo pumpovat okysličenou krev. Čím lepší je vaše fyzická kondice, tím lépe to vaše srdce zvládá - nemusí se tolikrát stáhnout, aby transportovalo potřebný kyslík. Váš klidový srdeční rytmus a srdeční rytmus při cvičení proto klesá.

3.1 Tepová frekvence

Při tréninku je důležité sledovat srdeční frekvenci, protože správná tepová frekvence je klíčová pro dobré výsledky vašeho cvičení. Optimální tepová frekvence při cvičení záleží hlavně na vašem věku. Právě věk určuje její maximální hodnotu. Dále záleží na stanovených cílech. Pokud je váš cíl snižování tělesné hmotnosti, je pro vás neefektivnější držet se na 60% maxima. Pokud chcete zlepšit svoji výdrž, měli by jste trénovat při 85% maxima.

Jsou dvě formy, ve kterých tělo ukládá energii: uhlohydráty a tuk. Při cvičení tělo spotřebovává kombinaci obojího. Při vyšší intenzitě tréninku má tělo tendenci si vybírat to, co spaluje rychleji - uhlohydráty. Jejich zásoby jsou však omezené, proto takto nedokážeme cvičit dlouhou dobu. Při nižší intenzitě tréninku se většinou tělo rozhodne použít dlouhodobý zdroj energie - tuk. Protože je v těle uložen ve větším množství, dokážeme takto cvičit déle.

Níže naleznete tabulku, pro zvolení nejlepší tepové frekvence právě pro vás trénink. Je to rozpis, udávající rozpětí tepové frekvence pro každou věkovou kategorii. Pokud chcete pracovat na snižování tělesné hmotnosti, měli byste se držet hodnot v prostředním sloupci. Pokud jste se rozhodli zlepšit svou výdrž, držte se hodnot ve sloupci pravém.

Věk	Snížení váhy (úderů za minu- tu) 60%	Zlepšení výdrže (úderů za minu- tu) 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 nejlepší způsob, jak trénink začít. Je pro každého individuální. Pokud jste nějakou dobu necvičili a nebo máte nadváhu, měli byste s tréninkovým plánem začínat pomalu a úroveň postupně zvyšovat.

V poslední kapitole tohoto manuálu naleznete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. obecné informace). Můžete je použít jako inspiraci či pomoc k dosažení stanovených cílů. Tyto plány jsou rozděleny do dvou fází. První fáze je doporučována pro začátečníky nebo osoby, které delší dobu necvičili. V této fázi se intenzita cvičení postupně zvyšuje a plán trvá šest týdnů. Pak přejdete do druhé fáze, ve které si můžete zvolit již konkrétní tréninkový plán, a to "snížení váhy" nebo "zlepšení výdrže".

3.2 Rozehřátí a uvolnění

Správný trénink začíná vždy rozechříváním (warming up) a končí uvolněním svalů (cooling down). Díky tomu předcházíte bolesti svalů a případnému zranění.



Uvolnění hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalech na levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



Předklon

Pomalou se předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Dvakrát nebo třikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zvedněte ruku co nejvýše nad hlavu. Mírně se nakloňte doleva dokud neucítíte napnuté svalů na pravé straně. V pozici vydržte pár vteřin, pak se uvolněte a procvičte i druhou stranu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.



Lehké pokrčení v kolenou

Nohy na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Několikrát opakujte.



Protažení dolní části zad

Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přiblížte k podlaze. Opatrně se posadte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



Protažení hamstringů

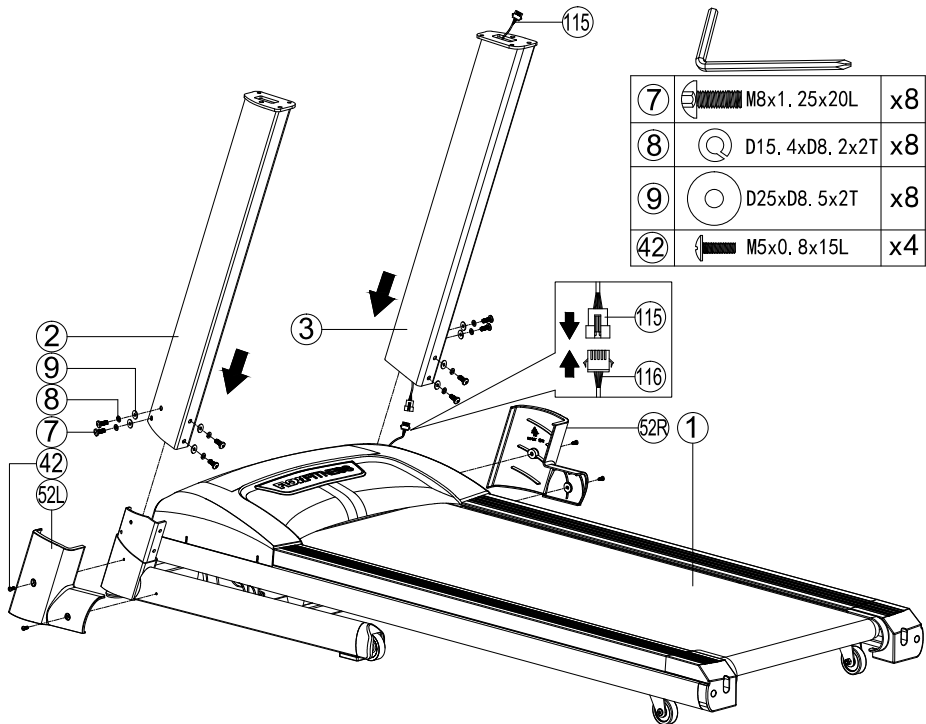
Posadte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

4.1 Montáž

Krok 1: Sestavení sloupků k počítači

Tato kapitola popisuje, jak sestavit běžecký pás. Před montáží vyjměte všechny díly z krabice a ujistěte se, že kolem sebe máte dostatek volného místa. Z bezpečnostních důvodů a aby se zabránilo poškození stroje doporučujeme, aby pás sestavovali dvě osoby.

1. Umístěte hlavní rám na místo, kde máte kolem sebe dostatek prostoru.
2. Zasuňte levý sloupek od počítače (2) do hlavního rámu a upevněte ho čtyřmi šrouby M8 (7) s pružnými podložkami (8) a klasickými podložkami (9) tak, jak je znázorněno na obrázku níže.
3. Před sestavením pravého sloupku od počítače (3) připojte konektory (115) a (116) tak, jak je vidět na obrázku. Poté nasadte pravý sloupek od počítače (3) do hlavního rámu a upevněte ho čtyřmi šrouby M8 (7) s pružnými podložkami (8) a klasickými podložkami (9).
4. Po sestavení sloupků od počítače (3) nasadte kryty (52R) a (52L) a upevněte je pomocí čtyř šroubů M5 (42).

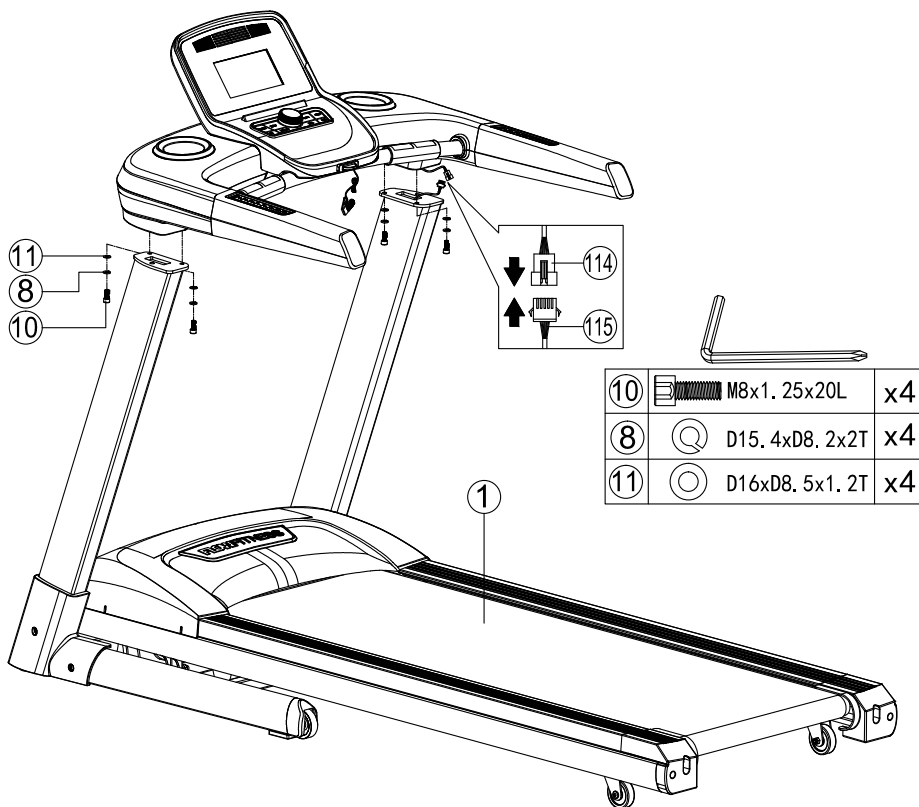


4. Použití

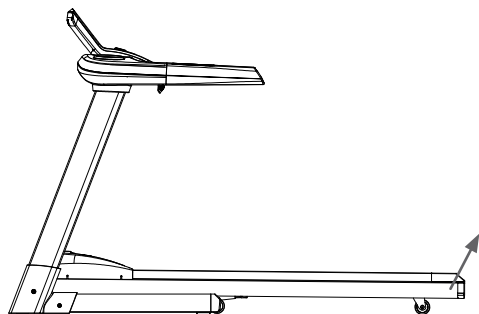
Krok 2: Sestavení počítače

Flow Fitness doporučuje, aby sestavení prováděli dvě osoby.

1. Před umístěním počítače propojte kabely (114) a (115).
2. Po připojení těchto kabelů lze počítač nasadit na sloupky. Počítač upevněte čtyřmi šrouby M8 (10), s pružnými podložkami (8) a klasickými podložkami (11). Druhá osoba by měla stále držet počítač. Teprve po pevném utáhnutí všech šroubů je možné počítač pustit.



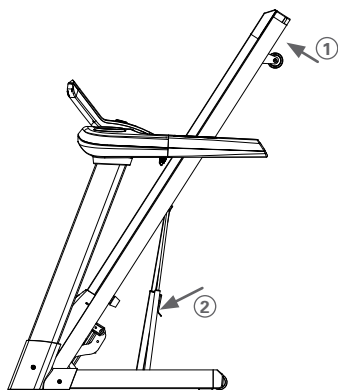
4.2 Skladování / Používání



Skládání

Po tréninku můžete běžecká pás složit. Zvedejte běžeckou plochu dokud neuslyšíte zacvaknutí zámku. Ujistěte se, že je plocha skutečně uzamknutá.

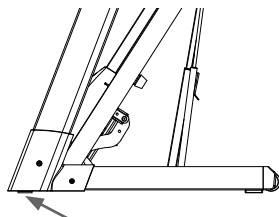
POZOR! Před přemístěním pásu se ujistěte, že je napájecí kabel vytažen ze zásuvky.



Rozložení

Chcete-li pás rozložit:

1. Zatlačte běžeckou plochu směrem nahoru.
2. Uvolněte běžeckou plochu tak, jak je zobrazeno na obrázku - šipka 2.
3. Ustupte stranou, zatímco běžecká plocha sama klesá díky plynové pružině.



Vodorovné nastavení

Běžecký pás můžete vyrovnat pomocí vyrovnávačů, které jsou umístěny vpředu pod rámem.

4. Použití

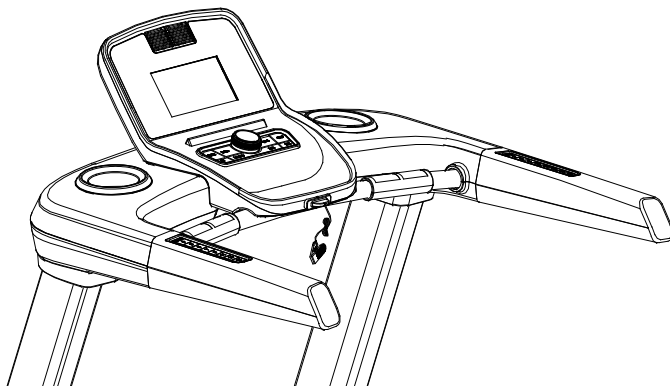
Připojení k elektrice

Než začnete cvičit je potřeba pás zapnout. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen a vypínač přepnut do polohy "I". Tlačítko on / off (zapnutí / vypnutí) je umístěno poblíž přední části hlavního rámu.

Pro vaše bezpečí je důležité, aby byl stroj zapojen do uzemněné zásuvky!

Bezpečnostní klíč

Bezpečnostní klíč musí být vložen na své místo poblíž počítače. Bez tohoto klíče není možné běžecká pás zapnout. Pokud v průběhu cvičení bezpečnostní klíč vyjmete, pás se okamžitě vypne. Z bezpečnostních důvodů doporučujeme, abyste v průběhu cvičení tento klíč využívali, a to připnutím na vaše oblečení.



4.3 Počítač

Ovládací panel

V ovládacím panelu můžete přejít do nabídky a nastavit své tréninky. S inteligentním kolem můžete snadno a rychle změnit sklon a rychlost pásu. Toto kolečko je umístěno uprostřed ovládacího panelu.

Stop

Zastavení nebo pozastavení tréninku. Stisknutím a podržením na dvě sekundy resetujete počítač

Sklon

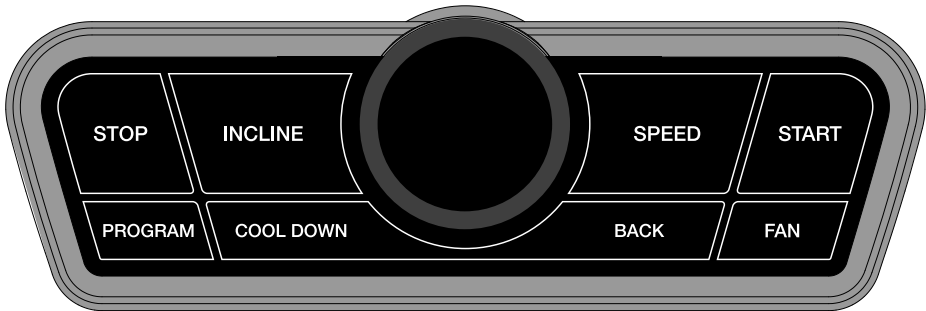
Stisknutím tohoto tlačítka nastavíte sklon v průběhu tréninku. Pro výběr použijte chytré kolečko a nastavte sklon.

Chytré kolečko

Otočením chytrého kolečka procházejte nabídkou. Pro vstup ho stiskněte. Během tréninku můžete pomocí něho nastavit sklon a rychlost.

Rychlost
Stisknutím tohoto tlačítka vyberete nastavení rychlosti v průběhu cvičení. Pomocí kolečka pak rychlost upravte

Start
Start nebo pokračování v cvičení.



Program

V hlavní nabídce si můžete zvolit jeden ze 20 přednastavených programů.

Cool Down

Stisknutím tohoto tlačítka se pás pomalu zastavuje, abyste vychladli.

Back

Vrátíte se do předchozí nabídky

Větrák

Stisknutím změníte intenzitu větráku - 1 - 2 - 3.

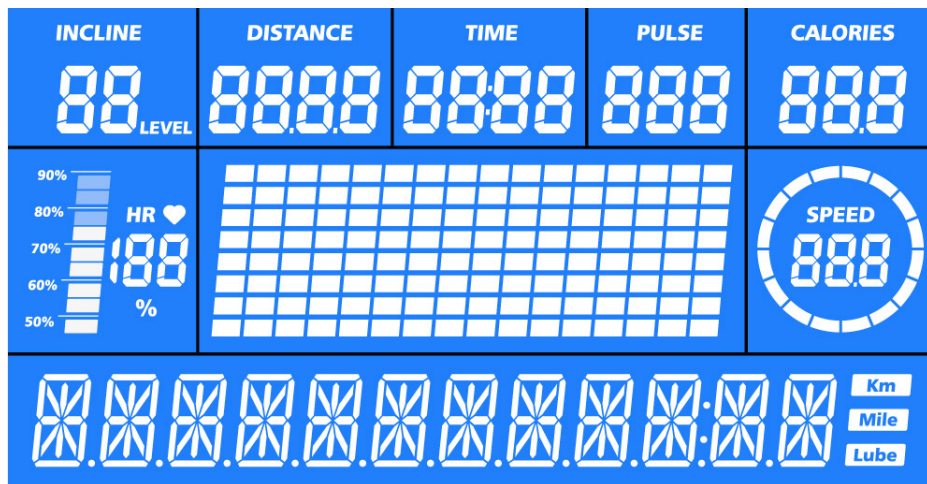
Rychlé klávesy

V levém zábradlí je 8 kláves pro rychlou změnu úrovně sklonu. Tato tlačítka musí být z bezpečnostních důvodů stisknuta po dobu 2 vteřin, pak teprve dojde ke změně sklonu.

Na pravém zábradlí je integrováno 8 kláves pro změnu rychlosti. Tato tlačítka musí být z bezpečnostních důvodů stisknuta po dobu 2 vteřin, pak teprve dojde ke změně rychlosti.

4. Použití

Displej



Incline	Aktuální úroveň sklonu
Distance	Uplynulá nebo zbyvajcí vzdálenost
Time	Uplynulý nebo zbyvajcí čas
Pulse	Tepová frekvence v BMP (úderý za minutu), která je měřena buď senzory tepové frekvence a nebo volitelným hrudním pásem
Calories	Počet spálených kalorií
HR%	Vaše cílová srdeční frekvence a procento vypočítané maximální srdeční frekvence pro programy, řízení tepovou frekvencí
Speed	Aktuální rychlost

První použití

Přepněte vypínač u adaptéru do polohy "I". Poté vložte bezpečnostní klíč do přihrádky na přední straně ovládacího panelu a druhou část klíče si připněte na oblečení.

Během spuštění počítače se zobrazí aktuální verze softwaru spolu s celkovou vzdáleností a časem, které má stroj za sebou. Nyní můžete nastavit uživatelský profil zadáním osobních údajů : věk, pohlaví, výška a hmotnost. Tato data jsou následně použita pro programy řízené tepovou frekvencí a pro test tělesného tuku.

1. Nejprve nastavte své pohlaví otočením kolečka. Potvrďte jeho stisknutím.
2. Pak nastavíte svůj věk.
3. Nastavte svou výšku.

4. Nastavte svou váhu. Nyní jste připraveni začít cvičit.

Pohotovost

Po pěti minutách nečinnosti se počítač automaticky přepne do úsporného režimu. Stisknutím libovolné klávesy ho z pohotovostního režimu probudíte.

Pauza nebo zastavení tréninku

Během cvičení můžete trénink pozastavit stisknutím tlačítka STOP na ovládacím panelu. Pro pokračování v tréninku stiskněte tlačítko START, pro ukončení cvičení znovu stiskněte tlačítko STOP.

Cool Down

Stisknutím tohoto tlačítka v průběhu tréninku se spustí program Cool Down. Rychlost pásu se bude pomalu snižovat dokud se nezastaví. Pás se plně zastaví asi po 2 - 3 minutách.

MANUAL

Pomocí manuálního programu si můžete nastavit svou vlastní rychlost a sklon, která bude na stroji nastavená v průběhu celého tréninku. Vyberte v nabídce MANUAL, a to pomocí kolečka. Stisknutím potvrďte.

Jako cílové hodnoty můžete nastavit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie. Cvičit můžete také ihned, a to stisknutím tlačítka START.

1. Otáčením kolečka si vyberte mezi nastavovanou hodnotou - čas, vzdálenost či kalorie. Stisknutím hodnotu potvrďte.
2. Otáčením kolečka nastavte požadovanou cílovou hodnotu. Stisknutím hodnotu potvrďte.
3. Stiskněte START a začněte cvičit.

Trénink bude zahájen při nejnižší úrovni sklonu a rychlosti. Během tréninku můžete toto měnit pomocí kolečka a nebo rychlých kláves, které jsou zabudované v zábradlí. Trénink skončí po dosažení nastavené cílové hodnoty. Počítač se pak automaticky přepne do programu cool down. Chcete li tento program zrušit, stiskněte tlačítko STOP.

PROGRAM

K dispozici je 20 přednastavených programů. Rychlost a sklon se automaticky nastaví podle vybraného programu. Na další stránce je přehled přednastavených programů.

Vyberte si program pomocí kolečka a potvrďte jeho stisknutím nebo stisknutím tlačítka PROGRAM.

1. Otáčením vyberte jeden z 20 přednastavených programů a potvrďte.

2. Vyberte si, který údaj chcete nastavit jako cílovou hodnotu - čas, vzdálenost, spálené kalorie. Výběr provedete pomocí kolečka. Potvrďte.
3. Otáčením kolečka nastavte požadovanou hodnotu. Potvrďte stisknutím.
4. Stiskněte START pro zahájení tréninku.

Během tréninku můžete toto měnit pomocí kolečka a nebo rychlých kláves, které jsou zabudované v zábradlí. Trénink skončí po dosažení nastavené cílové hodnoty. Počítač se pak automaticky přepne do programu cool down. Chcete li tento program zrušit, stiskněte tlačítko STOP.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Můžete si vytvořit a uložit čtyři uživatelské programy (U1-U4). Každý program je rozdělen do 16 segmentů. Pro každý segment si můžete nastavit rychlost a sklon. Vyberte USER otočením kolečka v hlavní nabídce. Stisknutím volbu potvrdíte.

Vytvoření programu

1. Vyberte jeden ze čtyř uživatelských programů, které chcete upravit, a otočte kolečkem v hlavní nabídce. Stisknutím volbu potvrdíte.
2. Otáčením kolečka nastavíte požadovanou délku trvání tréninku. Potvrďte.
3. Nyní můžete nastavit rychlost a sklon všech segmentů. Vybraný segment bude blikat a ve spodní části obrazovky se zobrazí SPEED. Otáčením kolečka nastavíte požadovanou rychlost pro tento segment. Potvrďte a přesuňte se na další segment - to vše stisknutím kolečka. Tento postup opakujte, dokud nenastavíte všechny segmenty.
4. Po nastavení rychlosti u všech segmentů začne na displeji blikat znovu první segment. Nyní se na displeji zobrazuje INCLINE a je potřeba nastavit sklon pro všechny segmenty. Postup je stejný jako u nastavení rychlosti.
5. Jakmile máte všechny segmenty nastaveny, stiskněte START a začnete cvičit. Program se uloží automaticky.

Výběr uloženého programu

1. Vyberte uživatelský program pomocí kolečka.
2. Stiskněte start a rovnou program spusťte.

Během tréninku můžete toto měnit pomocí kolečka a nebo rychlých kláves, které jsou zabudované v zábradlí. Trénink skončí po dosažení nastavené cílové hodnoty. Počítač se pak automaticky přepne do programu cool down. Chcete li tento program zrušit, stiskněte tlačítko STOP.

4. Use

HRC - Program řízený tepovou frekvencí

S tímto programem se zátěž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaše tepová frekvence zůstala stejná. Počítač automaticky nastavuje sklon a rychlost pásu tak, aby udržel nastavenou tepovou frekvenci. Tepová frekvence může být nastavena na 60% nebo 80% vypočítaného maxima (HRC). Můžete si také nastavit vlastní cílovou srdeční frekvenci (THR). V hlavní nabídce si vyberte možnost HRC.

Trénink na 60% nebo 80% maximální tepové frekvence:

3. Otáčením kolečka si vyberte "HRC 60 PCT" nebo "HRC 80 PCT" a potvrďte.
4. Otáčením kolečka nastavte požadovanou délku trvání tréninku a potvrďte.
5. Počítač nyní zobrazí vypočítanou cílovou srdeční frekvenci, stisknutím START spustíte cvičení.

Vlastní nastavení cílové srdeční frekvence

1. Otáčením kolečka vyberte "THR 133" pro potvrzení stiskněte.
2. Nastavte si požadovanou délku tréninku a opět potvrďte.
3. Otáčením kolečka nastavte požadovanou cílovou frekvenci (výchozí 133 BPM).
4. Stiskněte start pro zahájení tréninku.

Tepovou frekvenci lze měřit pomocí volitelného hrudního pásu Flow Fitness a nebo přidržením senzorů pro měření tepové frekvence. Počítač vypočítává maximální tepovou frekvenci podle nastavených dat, které jste zadali v uživatelském profilu.

Trénink skončí po dosažení nastavené cílové hodnoty. Počítač se pak automaticky přepne do programu cool down. Chcete-li tento program zrušit, stiskněte tlačítko STOP.

Měření tělesného tuku

Díky tomuto programu si můžete změřit procento tělesného tuku v těle. Vyberte program stisknutím tlačítka PROGRAM, dokud se na displeji nezobrazí slovo FAT. Poté volbu potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

1. Test spustíte stisknutím tlačítka ENTER.
2. Položte obě ruce na tepové senzory. Počítač spustí měření.
3. Po 10 vteřinách se na displeji zobrazí váš výsledek:

< 19 : PODVÁHA
12 - 25 : NORMÁLNÍ VÁHA
26 - 39 : NADVÁHA
30 > : OBEZITA

Aby bylo měření správné, je potřeba správně zadat osobní údaje v uživatelském profilu. Naměřené procento tělesného tuku je pouze orientační. Pro přesnější údaje se poradte s odborníkem.

4. Použití

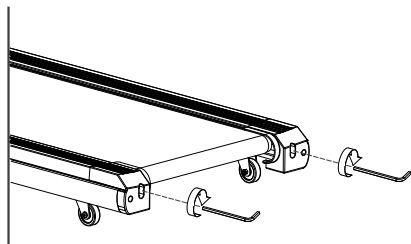
4.4 Údržba

Vyrovnaní a napnutí pásu

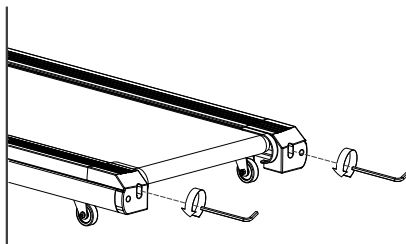
Během prvních týdnů, kdy budete pás používat, je možné, že budete muset pás seřadit. Toto může být způsobeno například tím, že vaše pravá noha vyvíjí na pás větší tlak než noha levá.

Ujistěte se, že je na pásu zapnutá rychlost mezi 3 a 5 KPH.

V zadní části pásu jsou šrouby, které vám umožní nastavit zadní válec. Když se běžecký pás nakloní doleva, je potřeba otočit levým nastavovacím šroubem po směru hodinových ručiček. V případě, že se naklání doprava, musíte otočit levým šroubem protisměru hodinových ručiček a pravým po směru hodinových ručiček. Ujistěte se, že je pás správně napnutý.



Zvýšit



Snížit

Údržba povrchu

Každé 1 nebo 2 měsíce (nebo každých 50 hodin používání) proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete.

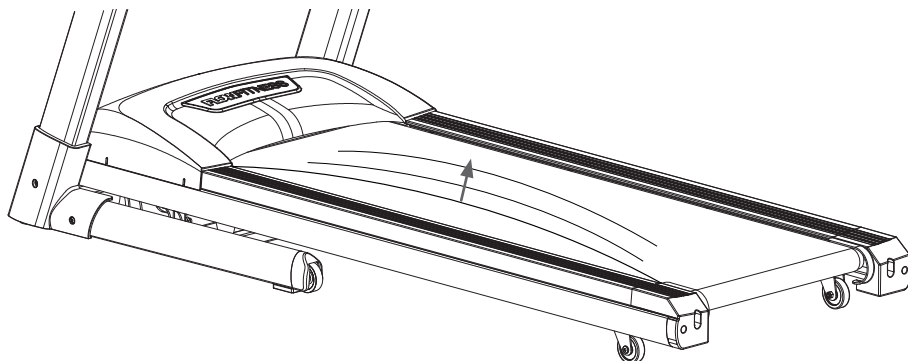
Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!

Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce

Nadzvedněte pás a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Ve středu pásu rozprašujte po dobu 4 vteřin. Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte na rychlost 4 km/h a roztírejte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro trénink).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.



Čistění

Kovové a plastové části výrobku lze čistit pomocí standardních čistících prostředků. Před následným používáním se ujistěte, že jsou všechny části suché.

Flow Fitness doporučuje zkontrolovat a znovu utáhnout všechny matice a šrouby, a to jednou za šest týdnů. K utažení použijte výhradně nástroj, který je dodáván spolu se strojem. Předcházíte tak zbytečnému poškození a opotřebení stroje. Stroj lze používat pouze ve vnitřních prostorách a v suchém prostředí.

5. Obecné informace

5.1 Tréninkový plán

Tréninkový plán

Plán na 1 a 2 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 3x týdně.

Rozehřátí 10 minut.

Cvičení 4 minuty

Odpočinek 1 minut

Cvičení 2 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 3 a 4 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 4x týdně

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 5 minut

Odpočinek 1 minutu

Cvičení 3 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 5 a 6 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 5x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 6 minut

Odpočinek 1 minuta

Cvičení 4 minuty

Klidnější cvičení 3 minuty

Uvolnění 5 minut

Po skončení kompletního úvodního tréninku, který trvá šest týdnů, můžete začít s individuálním tréninkem. Můžete si vybrat trénink, který vám pomůže zhubnout či trénink, díky kterému zlepšíte svou výdrž. Tréninkové plány najdete na následující stránce.

5. Obecné informace

Zlepšení výdrže
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden

Cvičte na 90% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 7 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 5 minut
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

Plán na 9 týden a další

Cvičte na 90% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 10 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 10 minut
Opakujte 2x nebo 3x
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

Hubnutí
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 7 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 5 minut
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

Plán na 9 týden a další

Cvičte na 60% maximální tepové frekvence. Max. 6x týdně.

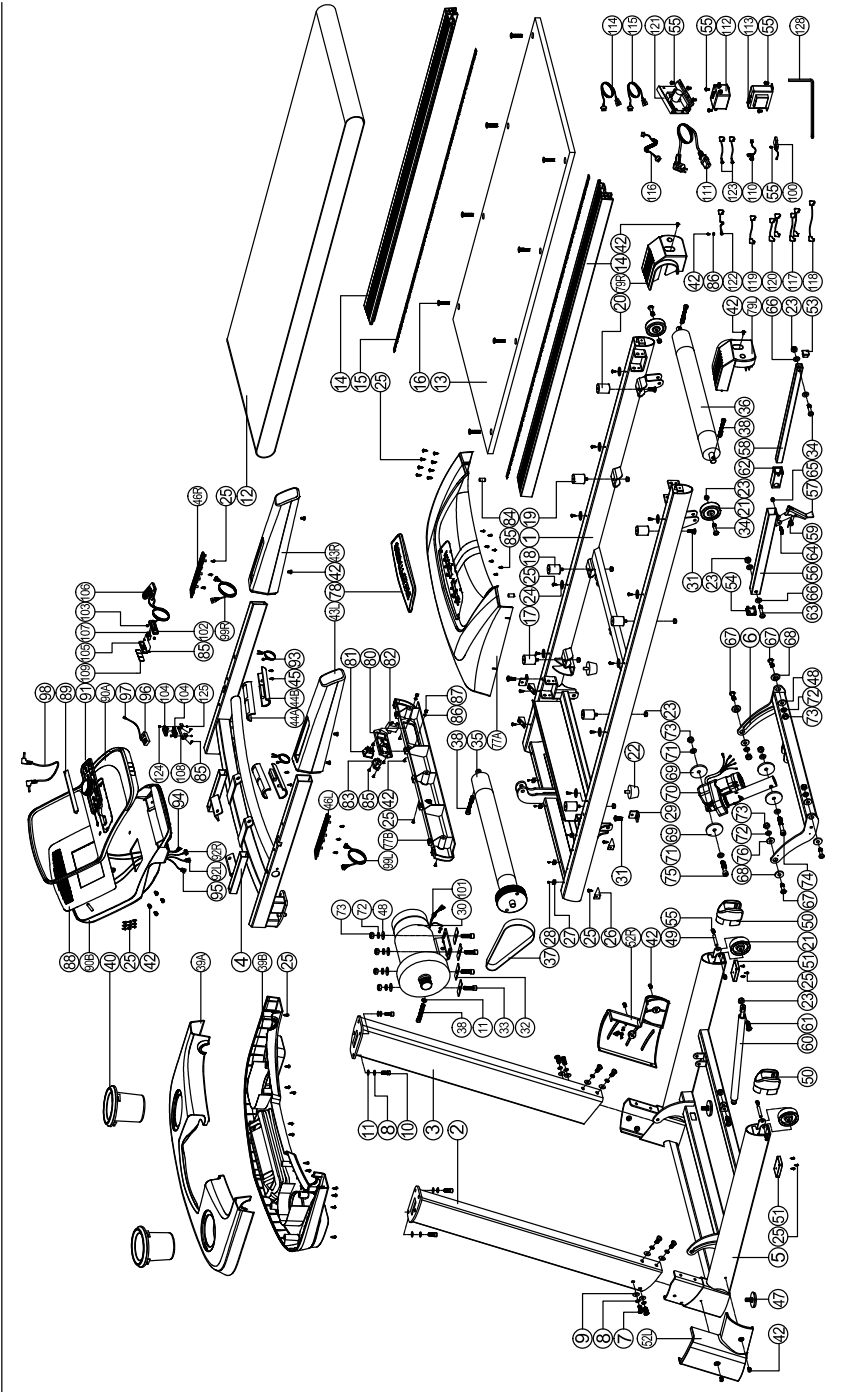
Rozehřátí 5 - 10 minut
Cvičení 10 minut
Odpočinek 1 minutu
Cvičení 10 minut
Opakujte 2x nebo 3x
Klidnější cvičení 1 minutu
Uvolnění 5 minut.

5. Obecné informace

5.2 Nákres

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. Obecné informace



5.3 Řešení problému

Problém:

Počítač nejde zapnout.

Řešení:

- Zkontrolujte, zda je zástrčka zapojená do uzemněné zásuvky.
- Zkontrolujte, zda je přepínač v poloze ON nebo I.
- Zkontrolujte, zda není rozbitá pojistka. Pokud ano, kontaktujte svého prodejce.

Problém:

Segmenty na obrazovce nesvítí.

Řešení:

LED obrazovka je poškozená. Kontaktujte svého prodejce.

Problém:

Na displeji se zobrazuje "Please install safety key" (prosím, vložte bezpečnostní klíč).

Řešení:

Bezpečnostní klíč není správně umístěn v běžeckém pásu. Vložte ho do vyhrazené části.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitnes ve vaší zemi a prodejce, kde jste výrobek zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte stránku:

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

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



Poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FLOWFITNESS

Runner DTM2500 Treadmill