

FLOWFITNESS

RUNNERDTM2000i



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	16
4.3 Počítač	18
4.4 Fit Hi Way aplikace	30
4.5 Kinomap aplikace	33
4.6 iRunning aplikace	40
4.7 Údržba	41
5. Obecné informace	43
5.1 Tréninkový plán	43
5.2 Rozložený nákres	45
5.3 Řešení problémů	47
6. Záruka	48
6.1 Záruka	48

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.

1.2 Bezpečno

- 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 150 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 začínajte 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.

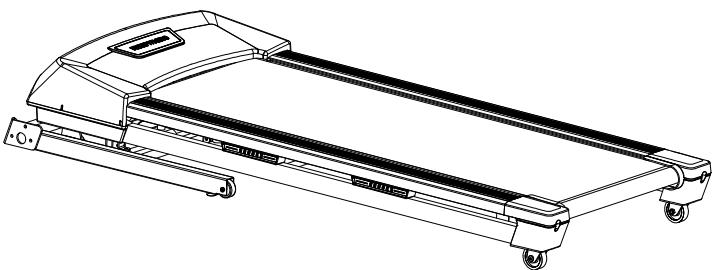
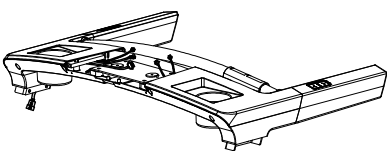
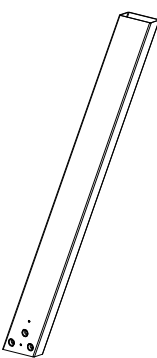
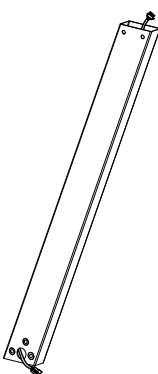
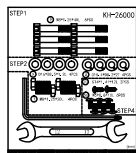
2. Úvod

Děkujeme, že jste si zakoupili běžecký pás Runner DTM2000i.

V této příručce naleznete všechny potřebné informace pro používání stroje. Najdete zde také praktické tipy a rady, jak ho správně využívat.

Flow Fitness vám přeje příjemné cvičení a rychlé dosažení výsledků.

2.1 Obsah balení

① 			
④  x1		②  x1	③  x1
52L  x1	52R  x1		
88  x1	 x1	80  x1	78  x1
		79  x1	

2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

Počítač

- 34 programů
- 1 manuální program
- 24 přednastavených programů
- 2 programy pro cvičení dle tep.frekv.
- 1 program pro cvičení dle uživatelem nastavené tepové frekvence
- 4 uživatelské programy
- 1 tréninkový program
- Test pro měření tělesného tuku
- Bluetooth, trénink pomocí aplikací

Měření tepové frekvence

- Senzory pro měření tepové frekv.
- Hrudní pás (volitelné)

Rozměry

Délka: 183.5 cm
Výška: 131 cm
Šířka: 84 cm
Váha: 80 kg

Rozměry složeného pásu

Délka: 109 cm
Výška: 159 cm
Šířka: 84 cm

Technické parametry

- Motor 2.0 HP
- Sklon 0 - 12% (0-12 úrovní)
- Rychlost 1-18 KPH
- Tlačítka pro rychlé nastavení sklonu a rychlosti
- Běžecká plocha (LxW) 140 x 50 cm - 150 kg maximální váha uživatele

Extra

- Audio konektor
- USB nabíjení
- 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 závisí 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 váš 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	Snižování 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 "snížování 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 napnutí 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

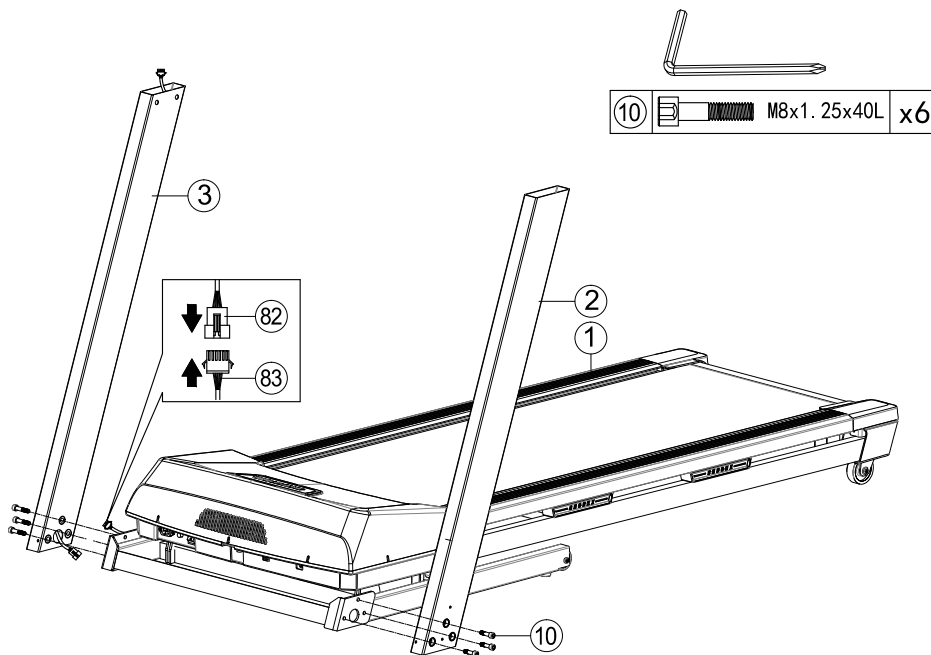
Posadte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

4.1 Montáž

Krok 1:

Tato kapitola popisuje, jak sestavit běžecký pás DTM2000i. Před montáží vyndejte všechny části z krabice a rozprostřete je na dostatečně velkou plochu. Z bezpečnostní důvodu doporučujeme, aby stroj sestavovali dvě osoby.

1. Hlavní část běžeckého pásu položte na místo, kde máte dostatek prostoru pro sestavování stroje.
2. Levý sloupek (2) umístěte k hlavnímu rámu tak, jak je uvedeno na obrázku a upevněte třemi šrouby M8 (10).
3. Před montáží pravého sloupku (3), připojte konektor (83) ke konektoru (82) tak, jak je znázorněno v detailním obrázku níže. Pak teprve namontujte pravý sloupek (3) k hlavnímu rámu a tento upevněte pomocí tří šroubů M8 (10). Dejte pozor, aby nebyl kabel skřípnutý mezi sloupkem a hlavním rámem. Šrouby zatím nedotahujte, nebylo by možné pokračovat v montáži.

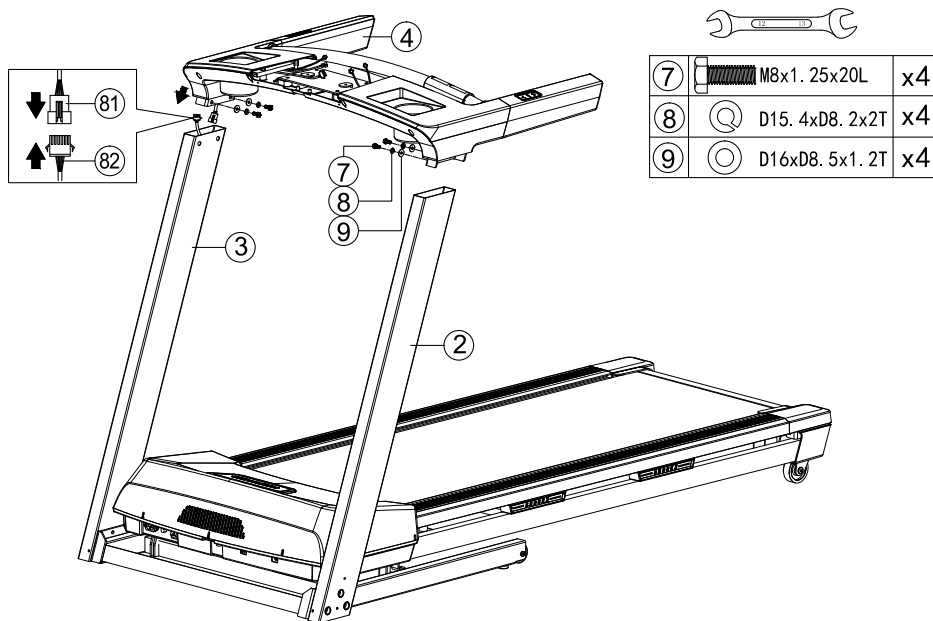


4. Montáž

Krok 2:

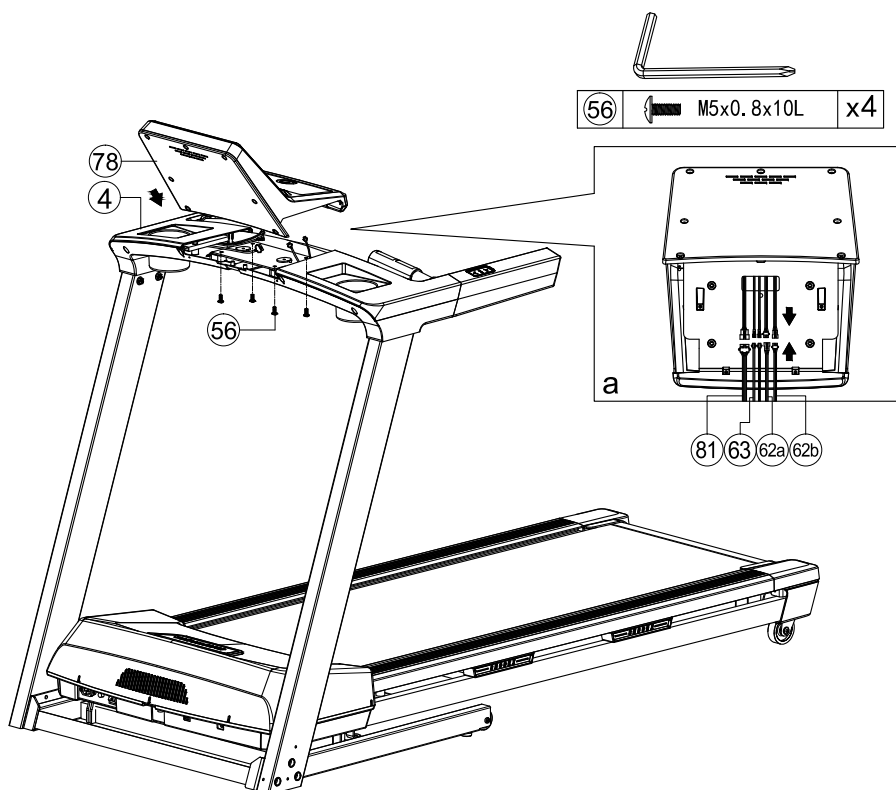
Flow Fitness doporučuje, aby stroj sestavovali dvě osoby.

1. Před umístěním rámu pro ovládací panel (4) propojte konektor (81) s konektorem (82) tak, jak je v detailním obrázku níže.
 2. Nyní opatrně umístěte rám pro ovládací panel na sloupky. Dejte pozor, aby se kabely ve sloupku (3) nezachytili mezi sloupkem a panelem. Panel stále přidržujte a upevňujte pomocí upevňovacích šroubů (7), pružných podložek (8) a podložek (9). Až budou všechny šrouby na svém místě, můžete panel pustit.
- Nyní utáhněte všechny šrouby (i v kroku 1).



Krok 3: Připojení počítače

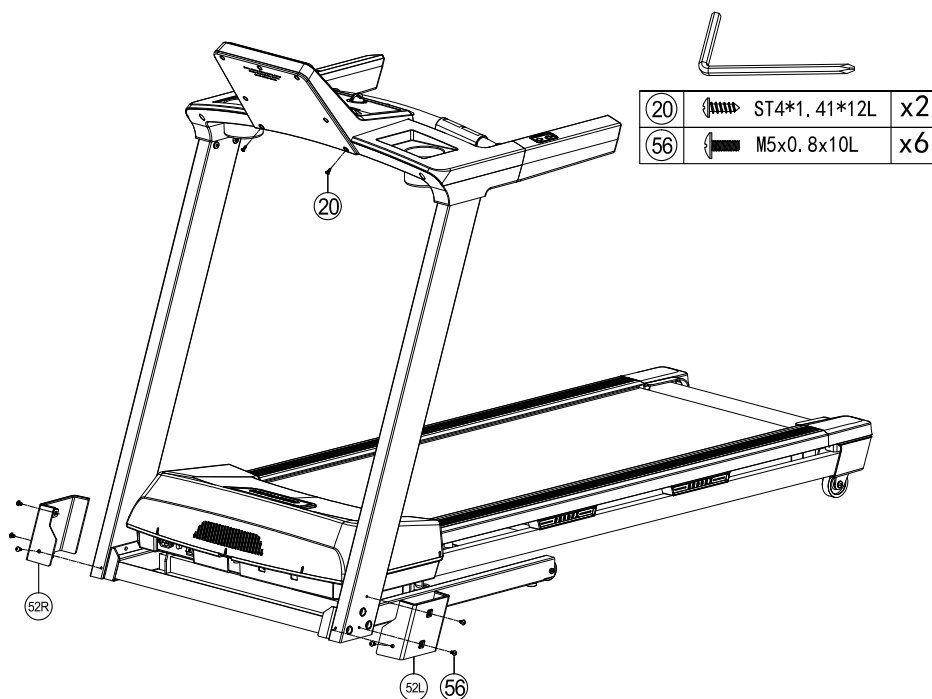
1. Před připojením počítače(78) na rám (4) připojte všechny kabel (81), (63), (62a) a (62b) tak, jak je zobrazeno na detailním obrázku níže.
2. Nyní umístěte počítač na rám a upevněte ho pomocí 4x M5 šroubů (56).



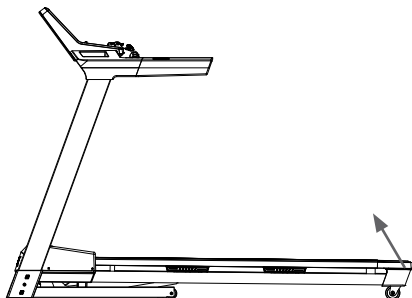
4. Montáž

Krok 4: Montáž krytů

1. Nejprve umístěte poslední dva šrouby (20) k zadní straně počítače.
2. Upevněte kryty sloupků (52R) a (52L) pomocí čtyř šroubů (56).



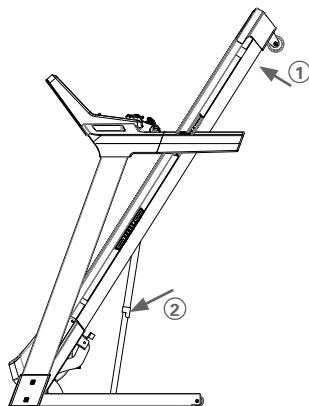
4.2 Uskladnění a použití



Skládání

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

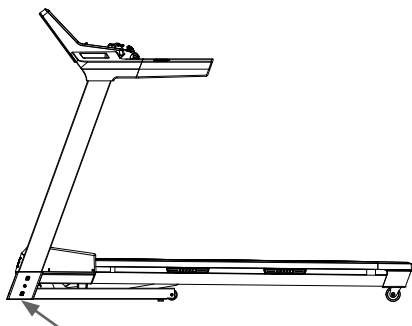
POZOR! Před přemístěním pásu se ujistěte, že je napájecí kabel vytažen ze zásuvky.



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. Montáž

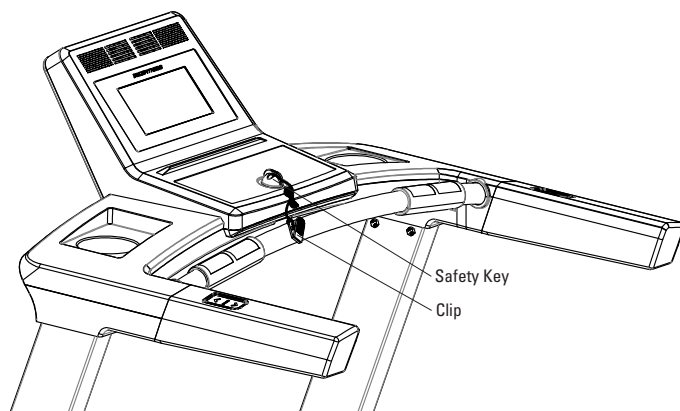
Připojení k elektrice

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

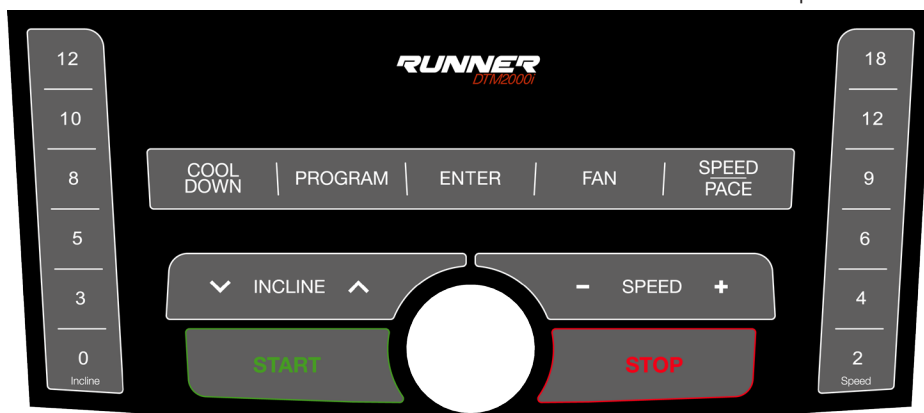
Cool Down
Stisknutím tohoto tlačítka aktivujete Cool Down

Program
Pomocí tohoto tlačítka můžete přepínat mezi programy

Enter
Tímto tlačítkem zadáváte program nebo potvrzujete vybranou hodnotu

Fan
Stisknutím přepínáte rychlost větráku:
1x pomalejší
2x rychlejší
3x vypnutí

Speed / Pace
Tímto tlačítkem přepínáte zobrazovanou hodnotu mezi rychlostí KP/h a tempem min/km.



Quick incline keys
Stisknutím měníte sklon pásu.

Incline
Tímto tlačítkem upravujete sklon v průběhu cvičení.

V hlavní nabídce pomocí těchto kláves nastavujete program nebo tréninkové hodnoty.

Start
Zahajte nebo pokračujte v tréninku.

Stop
Zastavte nebo pozastavte trénink. Podržením po dobu 3 vteřin vynulujete hodnoty.

Speed
Pomocí této klávesy nastavujete rychlost během tréninku.

V hlavní nabídce nastavujete pomocí těchto kláves program nebo tréninkové hodnoty.

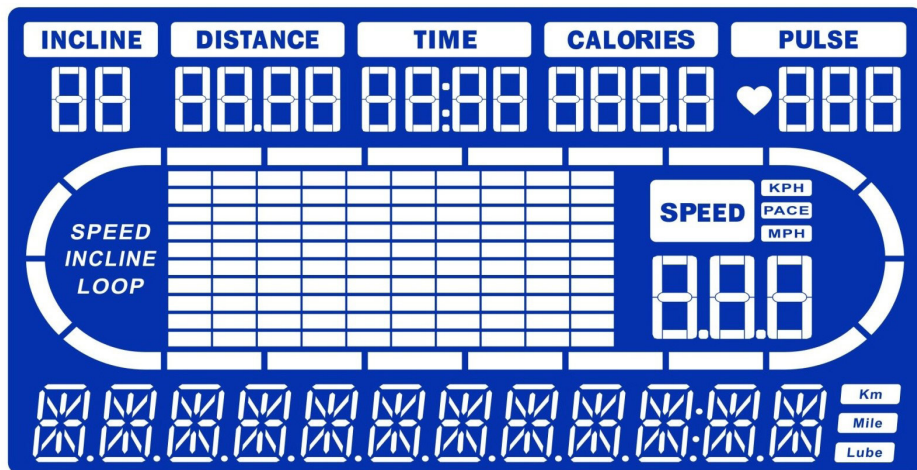
Quick speed keys
Stisknutím jedné z těchto kláves přímo nastavíte danou rychlost.

Rychlé klávesy

Díky rychlým klávesám, které jsou umístěny na pravé rukojeti, můžete rychle a bezpečně měnit rychlost běžeckého pásu. Rychlými tlačítky, které jsou na levé rukojeti, můžete nastavit úroveň sklonu.

4. Montáž

Displej



Incline	Zobrazuje aktuální úroveň sklonu
Distance	Uplynulá nebo zbývajcí vzdálenost
Time	Uplynulý nebo zbývajcí čas.
Pulse	Vaše srdeční frekvence v úderech za minutu (BMP), která je měřená pomocí ručních senzorů nebo hrudním pásem
Calories	Údaj o spálených kaloriích
Speed	Aktuální rychlost v KPH.

Uprostřed displeje je zobrazena běžecká stopa 400 metrů. Podle vzdálenosti, kterou jste urazili, se segmenty kolem trati rozsvítí a vizualizují tak vaši polohu.

První použití

Přepněte spínač na zadní straně počítače do polohy "I". Poté vložte bezpečnostní klíč do přihrádky v přední části ovládacího panelu a připevněte sponu na oblečení.

Nyní si můžete nastavit svůj uživatelský profil zadáním osobních údajů: pohlaví, věk, hmotnost a výška. Data se následně využívají pro výpočet maximálního srdečního tepu pro programy, které jsou řízeny tepovou frekvencí. Také se používají pro test tělesného tuku.

1. Nastavte pohlaví (muž nebo žena) stisknutím klávesy INCLINE nebo SPEED - + . Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
2. Nastavte svůj věk stisknutím tlačítka INCLINE nebo SPEED - + . Hodnotu potvrďte stisknutím ENTER.
3. Nastavte svou váhu stisknutím INCLINE nebo SPEED - + . Hodnotu potvrďte

stisknutím tlačítka ENTER.

4. Nastavte svou výšku stisknutím tlačítka INCLINE nebo SPEED - + Hodnotu potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

Nyní jste připraveni začít cvičit.

Úsporný režim

Po pěti minutách nečinnosti se počítač automaticky přepne do úsporného režimu. Stisknutím libovolné klávesy ho opět aktivujete.

Zastavení nebo pozastavení cvičení

Během tréninku můžete cvičení pozastavit stisknutím tlačítka STOP. Pro následné pokračování cvičení stiskněte tlačítko START. Pro úplné ukončení tréninku stiskněte opět tlačítko STOP.

Cool Down

Stisknutím COOL DOWN spustíte tento program. Znamená to, že se rychlost pásu začne pomalu snižovat, dokud se úplně nezastaví (toto trvá 2 nebo 3 minuty).

MANUÁL

Pomocí manuálního programu si sám můžete nastavit preferovanou rychlost a úroveň sklonu během celého tréninku. Manuální program vyberete opakovaným stisknutím tlačítka PROGRAM, a to dokud se nezobrazí na obrazovce nápis "MANUAL". Poté stiskněte klávesu ENTER a tento program potvrďte.

1. Nastavte si požadovanou délku tréninku stisknutím INCLINE nebo SPEED - +. Stisknutím START zahájíte trénink. Pokud chcete nastavit vzdálenost nebo spálené kalorie, stiskněte tlačítko ENTER.
2. Nastavte požadovanou vzdálenost stisknutím klávesy INCLINE nebo SPEED - + . Stisknutím tlačítka START zahájíte trénink. Pokud chcete nastavit počet spálených kalorií, stiskněte tlačítko ENTER.
3. Pro nastavení počtu spálených kalorií stiskněte tlačítko INCLINE nebo SPEED.
4. Stisknutím tlačítka START zahájíte trénink.

Trénink započne s nejnižší úrovní sklonu i rychlosti. Během tréninku lze pomocí tlačítek INCLINE nebo SPEED - + tyto hodnoty zvyšovat nebo snižovat. Cvičení je ukončeno jakmile dosáhnete jedné ze stanovených cílových hodnot. Počítač se pak automaticky přepne do režimu cool down. Chcete-li tento program ukončit, stiskněte tlačítko STOP.

4. Montáž

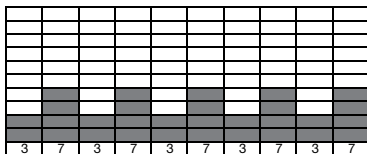
PROGRAM

K dispozici máte 24 přednastavených programů. U programu 1 - 12 se rychlost a sklon automaticky upravují podle daného programu. U programů 13 - 18 mění počítač pouze rychlost a úroveň sklonu si můžete nastavit ručně. U programů 19 - 24 se zase automaticky mění úroveň sklonu a ručně si během tréninku můžete nastavit rychlost. Na následující stránce je uveden přehled rychlostí a sklonu pro všechny programy. Program vyberete opakovaným stisknutím tlačítka PROGRAM, dokud se nezobrazí ten, který preferujete. Následně stiskněte ENTER a zvolený program potvrďte.

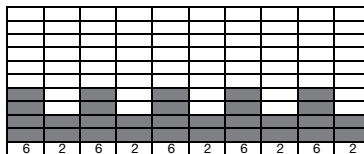
1. Vyberte požadovaný program stisknutím kláves INCLINE nebo SPEED - + . Volbu potvrdíte stisknutím tlačítka ENTER.
2. Nastavte si trvání tréninku stisknutím INCLINE nebo SPEED - + . Stisknutím START zahájíte trénink.
3. Nastavte požadovanou vzdálenost stisknutím klávesy INCLINE nebo SPEED. Stisknutím tlačítka START zahájíte trénink. Pokud chcete nastavit počet spálených kalorií, stiskněte tlačítko ENTER.
4. Pro nastavení počtu spálených kalorií stiskněte tlačítko INCLINE nebo SPEED.
5. Stisknutím tlačítka START zahájíte trénink.

Během tréninku lze měnit rychlost a sklon pro aktuální segment nebo pro celé cvičení, a to podle zvoleného programu. Toto lze změnit stisknutím tlačítek INCLINE nebo SPEED -, nebo stisknutím rychlých kláves, které jsou umístěny na rukojetích. Cvičení je ukončeno, jakmile dosáhnete jedné ze stanovených cílových hodnot. Počítač se pak automaticky přepne do režimu cool down. Chcete-li tento program ukončit, stiskněte tlačítko STOP.

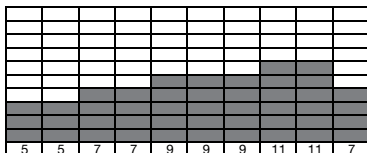
P1 Speed profile



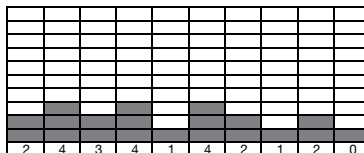
P1 Incline profile



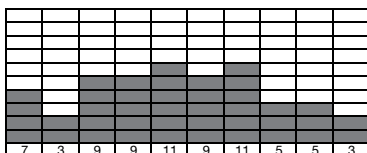
P2 Speed profile



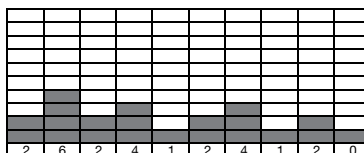
P2 Incline profile



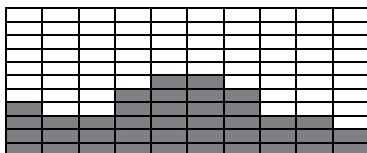
P3 Speed profile



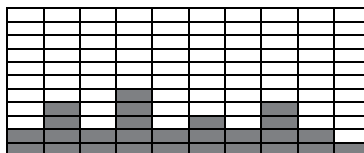
P3 Incline profile



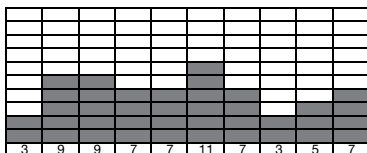
P4 Speed profile



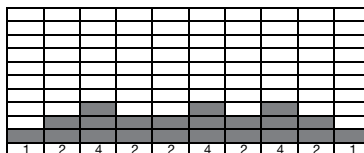
P4 Incline profile



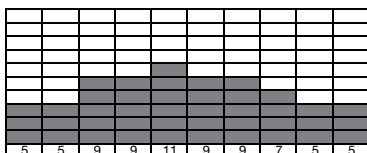
P5 Speed profile



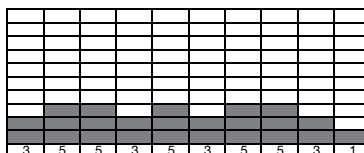
P5 Incline profile



P6 Speed profile

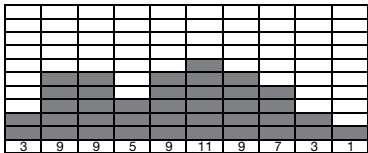


P6 Incline profile

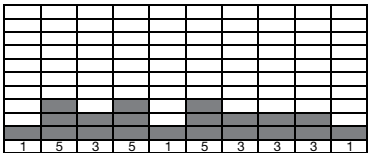


4. Montáž

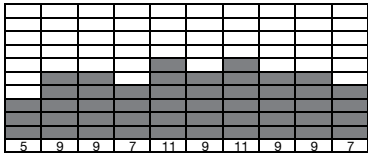
P7 Speed profile



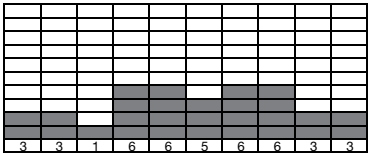
P7 Incline profile



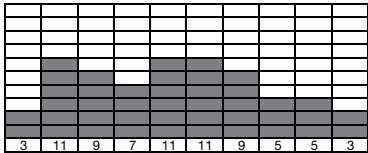
P8 Speed profile



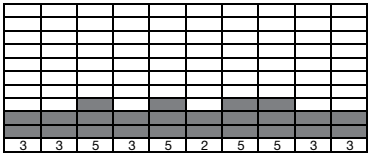
P8 Incline profile



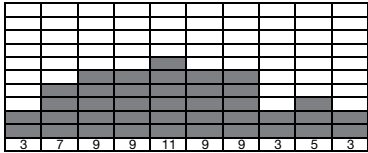
P9 Speed profile



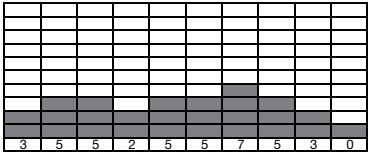
P9 Incline profile



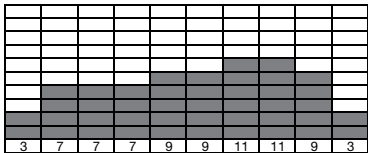
P10 Speed profile



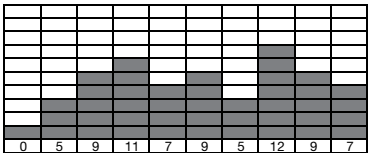
P10 Incline profile



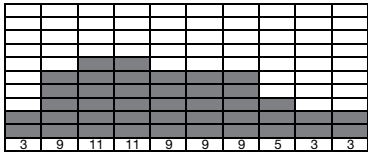
P11 Speed profile



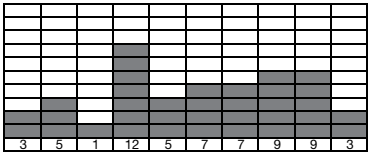
P11 Incline profile



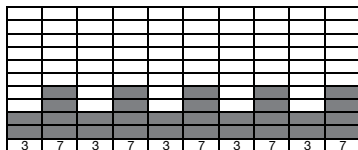
P12 Speed profile



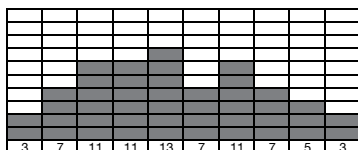
P12 Incline profile



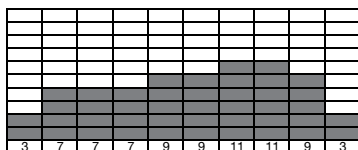
P13 Speed profile - Incline can be set manually



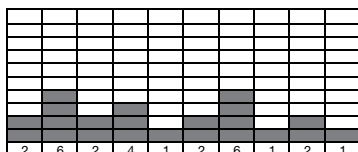
P15 Speed profile - Incline can be set manually



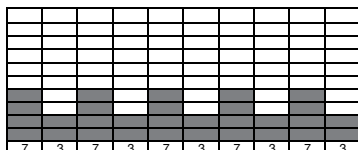
P17 Speed profile - Incline can be set manually



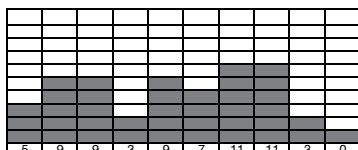
P19 Incline profile - Speed can be set manually



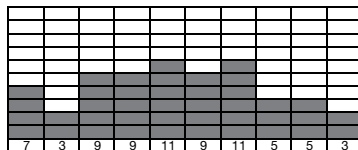
P21 Incline profile - Speed can be set manually



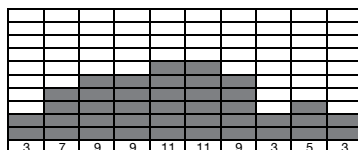
P23 Incline profile - Speed can be set manually



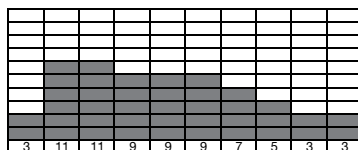
P14 Speed profile - Incline can be set manually



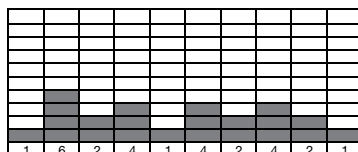
P16 Speed profile - Incline can be set manually



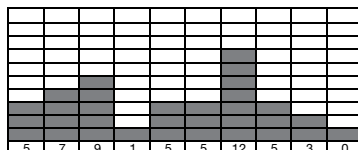
P18 Speed profile - Incline can be set manually



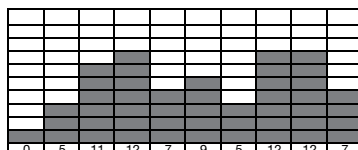
P20 Incline profile - Speed can be set manually



P22 Incline profile - Speed can be set manually



P24 Incline profile - Speed can be set manually



4. Montáž

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Můžete si vytvořit a uložit až čtyři uživatelské programy (U1-U4). Každý program je rozdělen do 10 segmentů. Pro každý segment lze nastavit rychlost a sklon. Vyberte uživatelský program opakovaným stisknutím tlačítka PROGRAM, dokud se na obrazovce nezobrazí USER PROGRAM. Poté volbu potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

Vytvoření nebo upravení uživatelského programu

1. Vyberte jednoho ze čtyř uživatelů (U1-U4) stisknutím INCLINE nebo SPEED - + . Potvrďte stisknutím ENTER.
2. Nastavte požadovanou délku tréninku stisknutím INCLINE nebo SPEED - + . Potvrďte stisknutím ENTER.
3. Nyní můžete nastavit sklon a rychlost každého segmentu. Zmáčkněte tlačítko INCLINE nebo incline na rukojeti a nastavte si požadovanou úroveň pro daný segment. Totéž udělejte pro nastavení rychlosti, jen stiskněte tlačítko SPEED - + nebo speed na rukojeti. Až budete mít nastaven segment, potvrďte volbu stisknutím tlačítka ENTER.
4. Toto opakujte pro nastavení zbývajících 9 segmentů.
5. Stisknutím START zahájíte trénink. Uživatelské nastavení bude automaticky uloženo.

Spuštění uloženého programu:

1. Vyberte jednoho ze čtyř uživatelů (U1-U4) stisknutím INCLINE nebo SPEED. Potvrďte stisknutím ENTER.
2. Nastavte si požadovanou délku tréninku stisknutím tlačítka INCLINE nebo SPEED - + . Potvrďte stisknutím ENTER.
3. Stisknutím START zahájíte trénink.

Během tréninku lze změnit rychlost a sklon pro aktuální segment stisknutím klávesy INCLINE nebo SPEED, nebo pomocí rychlých kláves. Cvičení je ukončeno jakmile dosáhnete jedné ze stanovených cílových hodnot. Počítač se pak automaticky přepne do režimu cool down. Chcete-li tento program ukončit, stiskněte tlačítko STOP.

HRC - Program řízený tepovou frekvencí

S tímto programem se zátěž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaše tepová frekvence zůstávala 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). Vyberte HRC program stisknutím tlačítka PROGRAM, dokud se na obrazovce nezobrazí ikona HRC. Poté volbu potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

Trénink na 60% nebo 80% maximální tepové frekvence:

1. Vyberte 60% nebo 80% stisknutím INCLINE nebo SPEED - + . Potvrďte volbu stisknutím ENTER.
2. Na obrazovce se objeví vybraný program. Stisknutím ENTER nastavíte délku cvičení.

3. Nastavte požadovanou délku stisknutím INCLINE nebo SPEED - + . Volbu potvrďte stisknutím ENTER.
4. Stisknutím tlačítka START zahájíte trénink.

Nastavení vlastní hodnoty pro srdeční tep:

1. Vyberte volbu THR stisknutím INCLINE nebo SPEED - + . Volbu potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
2. Nastavte požadovanou tepovou frekvenci v úderech za minutu (výchozí = 133 BPM), a to stisknutím INCLINE nebo SPEED - + .Potvrďte tlačítkem ENTER.
3. Nastavte požadovanou délku cvičení stisknutím INCLINE nebo SPEED - + . Potvrďte tlačítkem ENTER.
4. Stisknutím tlačítka START zahájíte trénink.

Tepovou frekvenci si můžete měřit pomocí volitelného hrudního pásu od společnosti Flow Fitness nebo přidržováním tepových senzorů, a to po celou dobu cvičení. Podle nastaveného uživatelského profilu pak počítač vypočítává maximální srdeční frekvenci.

Cvičení je ukončeno jakmile dosáhnete jedné ze stanovených cílových hodnot. Počítač se pak automaticky přepne do režimu cool down. Chcete-li tento program ukončit, 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 poraďte s odborníkem.

4. Montáž

Trénink

S tréninkovým programem můžete nastavit, za jak dlouho uběhnete určitou vzdálenost a pokusit se to dokázat před uplynutím stanoveného času. Počítač bude průběžně aktualizovat předpokládaný čas dokončení, a to v závislosti na aktuální rychlosti. Program vyberete opakovaným stisknutím tlačítka PROGRAM dokud se na displeji nezobrazí TRAINING. Potvrďte stisknutím ENTER.

1. Nastavte cílový čas stisknutím INCLINE nebo SPEED - + . Potvrďte ENTER.
2. Nastavte cílovou vzdálenost stisknutím INCLINE nebo SPEED - + . Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
3. Zmáčknutím tlačítka START spustíte cvičení.

Během tréninku můžete měnit sklon i rychlost, a to pomocí kláves INCLINE nebo SPEED, případně pomocí rychlých kláves. Po dosažení nastavené vzdálenosti je cvičení ukončeno. Nyní počítač zobrazí vyhodnocení: Better than target pace (lepší než cílové), achieved the target pace (stejně jako cílové) nebo slower than the target pace (pomalejší než cílové).

Trénink pomocí telefonu nebo tabletu

Běžící pás DTM2000i můžete pomocí Bluetooth propojit se svým telefonem nebo tabletem. Stroj je kompatibilní s následujícími zařízeními:

iOS Operační systém

- iPod touch (5 generace)
- iPod touch (4 generace)
- iPod touch (3 generace)
- iPhone 7 / iPhone 7 plus
- iPhone 6s / iPhone 6s Plus
- iPhone 6 / iPhone 6 Plus
- iPhone 5
- iPhone 4s
- iPad Mini 3
- iPad Mini 2
- iPad Mini
- iPad Air 2
- iPad Air
- iPad 4th gen
- iPad 3th gen

Android Operační systém:

- Android tablet OS 4.3 nebo výše
- Android telefon OS 2.2 nebo výše
- Android tablet rozlišení; 1280X800 pixel
- Android telefon rozlišení; 1920x1080 pixel
- Android telefon rozlišení; 1280x800 pixel
- Android telefon rozlišení; 1280x760 pixel
- Android telefon rozlišení; 800X480 pixel

Nebo novější produkty od společnosti Apple s verzí bluetooth 4.0 nebo vyšší.

Aktivace bluetooth na běžecském pásu

Než budete moci připojit svůj telefon nebo tablet ke stroji, je potřeba zapnout funkci bluetooth přímo na běžecském pásu.

1. Vyberte možnost Bluetooth v hlavním menu, a to stisknutím tlačítka PROGRAM. Volbu pak potvrďte stisknutím ENTER.
2. Stisknutím ENTER zapnete bluetooth.

Stažená aplikace

Chcete-li ke trénování použít svůj telefon nebo tablet, musíte si stáhnout jednu z dostupných aplikací. Aplikace, které jsou plně kompatibilní s pásem DTM2000i, najdete na následující stránce. Pokud budou k dispozici nové a další aplikace, najdete je na našich webových stránkách, www.flowfitness.com.

4. Montáž

V současné době jsou k dispozici tři aplikace pro pás DTM2000i



Fit Hi Way

Tato aplikace vám umožňuje ovládat pás pomocí telefonu nebo tabletu, a to v manuálním či vlastním programu. Můžete v ní také nastavit své vlastní osobní cíle a aktualizovat je. Pomocí Google map virtuálně cestujete po celém světě, zobrazují se vám ulice a můžete závodit i s přáteli v režimu pro více hráčů.

Aplikaci si stáhnete v app store nebo Google Play store. Stačí zadat 'Fit Hi Way' nebo navštívit odkaz níže.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/fit-hi-way/id1101604612?mt=8>

Google Android Play Store

https://play.google.com/store/apps/details?id=changyow.giant.com.fit_hi_way



Kinomap

Využijte váš Glider DCT2000i Crosstrainer na plný výkon a ještě zábavněji. Vyberte si video v aplikaci Kinomap a jedte! Vaše pozice je zobrazena ve videu a na mapě, vašim cílem je s videem udržet krok. Je k dispozici i režim až pro 10 hráčů, kdy všichni mohou trénovat u jednoho videa. Aplikace a některá videa jsou zdarma. Abyste měli přístup ke všem videím, je potřeba mít předplatné.

Aplikaci si můžete stáhnout v App store nebo Play store. Do vyhledávání zadejte "Kinomap Fitness" nebo použijte jeden z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store

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

Google Android Play Store

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



iRunning+

S touto aplikací můžete svůj pás DTM2000i ovládat pomocí telefonu nebo tabletu. Můžete zaznamenávat své výsledky a trénovat kdekoli na světě pomocí Google map a zobrazení ulic iRoute. Tato aplikace je zdarma.

Pro stažení aplikace zadejte v app nebo play store 'irunning' nebo navštivte odkaz uvedený níže.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/irunning+/id738391162?mt=8>

Google Android Play Store app voor smartphone

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appdevice.irunningplus>

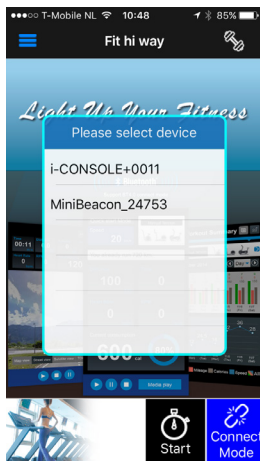


4.4 Fit Hi Way aplikace

Propojení aplikace s pásem DTM2000i.

Pro zařízení Apple

1. Na telefonu nebo tabletu zapněte funkci bluetooth.
2. Otevřete aplikaci Fit Hi Way
3. Po otevření aplikace se zobrazí okno se seznamem dostupných zařízení, které lze připojit pomocí bluetooth. Než pás uvidíte, může to chvíli trvat. Po zobrazení klikněte na volbu TREADMILL.



4. Pokud se toto okno nezobrazí, klikněte na tlačítko "Connect" v pravé dolní části obrazovky.
5. Začněte cvičit.

Uživatelská příručka k aplikaci

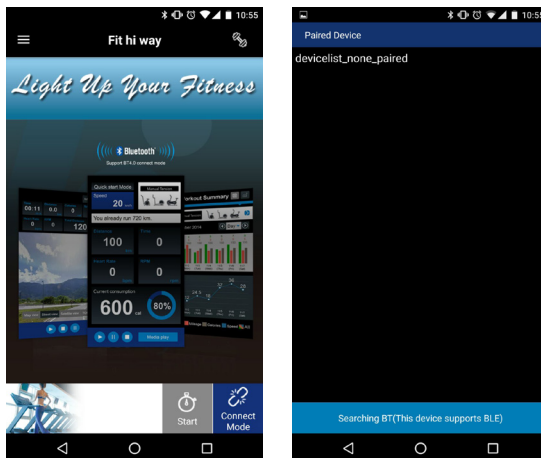
Pro nejnovější videa k aplikaci naleznete na stránce:

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

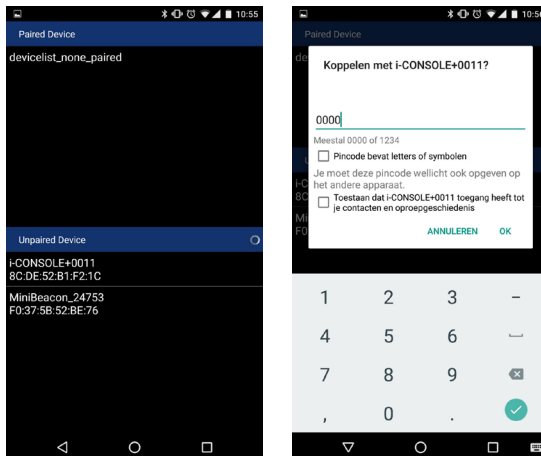
Pro zařízení s Androidem

1. Na telefonu nebo tabletu zapněte funkci bluetooth
2. Otevřete aplikaci, stiskněte 'Connect' v pravém dolním rohu aplikace. Poté stiskněte 'Searching BT' (hledat zařízení).

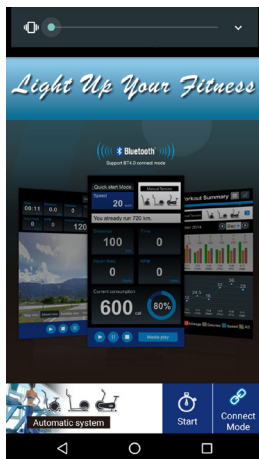
4. Montáž



3. Nyní aplikace začne hledat zařízení, které jsou v dosahu a následně vypíše jejich seznam. Jakmile se na seznamu objeví TREADMILL, stiskněte tuto volbu a zařízení naváže spojení. Zadejte heslo "0000".



4. Ikona 'Connection mode' bude nyní hlásit, že je zařízení DTM2000i připojeno.



5. Nyní jste připraveni zahájit trénink.

Návod a video

Úplný návod k aplikaci a nejnovější videa najdete zde:

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

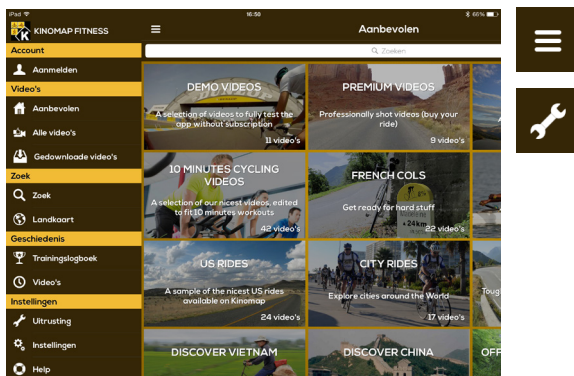


4.5 Aplikace Kinomapp

Připojení aplikace iConsole s pásem DTM2000i

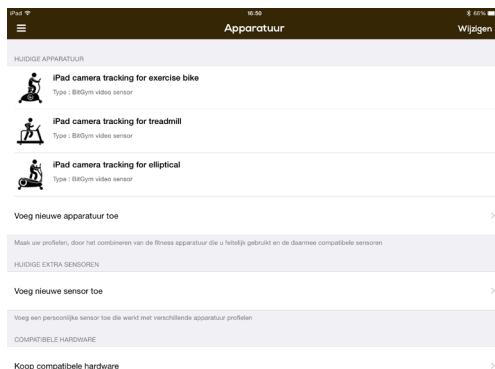
Pro zařízení Apple

1. Na svém telefonu nebo tabletu zapněte funkci Bluetooth.
2. Telefon nebo tablet začne vyhledávat zařízení v okolí. V seznamu se zobrazí zařízení TREADMILL.
3. Vyberte možnost TREADMILL a připojte pás.
4. Pro připojení zadejte heslo 0000.
5. Otevřete aplikaci Kinomap Fitness a do seznamu přidejte DTM2000i. Tento krok je potřeba provést pouze při prvním přihlášení do aplikace.

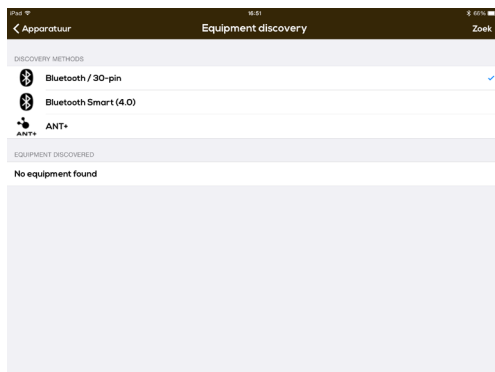


Po otevření aplikace klikněte na ikonu nabídky v levém horním rohu obrazovky. Na levé straně se nabídka zobrazí. Poté vyberte ikonu klíče - vybavení. Nabídka se otevře.

V menu nastavení klikněte na možnost přidat nové vybavení.

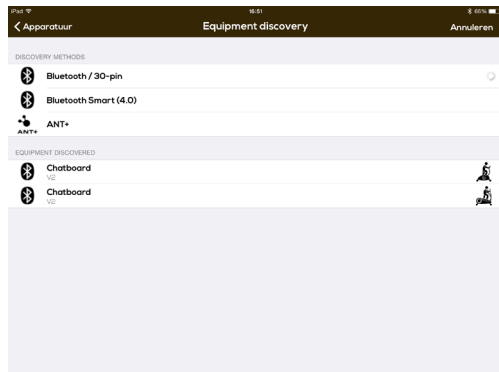


Vyberte možnost 'Bluetooth / 30-pin' a bluetooth 4.0, poté se zobrazí modré zaškrtnávací políčko, které váš výběr potvrdí. Stiskněte tlačítko "search" v pravém horním rohu.

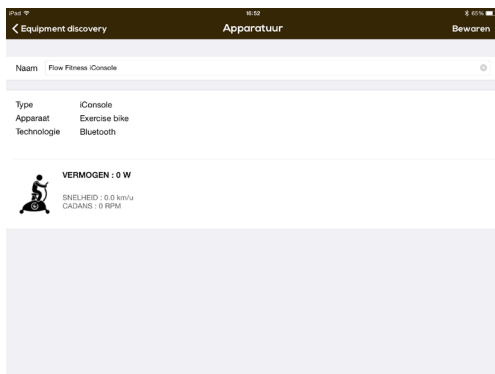


4. Montáž

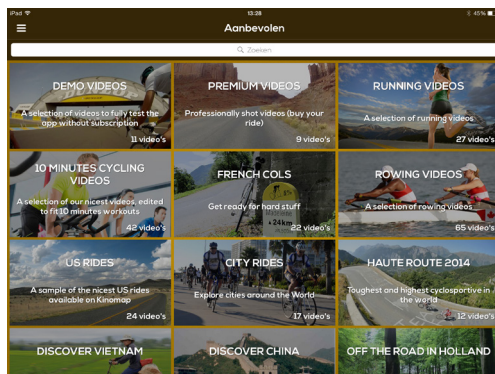
Následně se objeví běžecký pás v sekci 'equipment discovered'. Vyberte ikonu běžeckého pásu.



Ted' máte možnost pojmenovat si svůj stroj. Po pojmenování klikněte na tlačítko "save" v pravém horním rohu. Tímto volbu uložíte.



Nyní můžete začít svůj trénink, a to výběr jednoho z mnoha nabízených videí.



Uživatelská příručka

Kompletní návod a nejnovější videa k aplikaci naleznete zde:

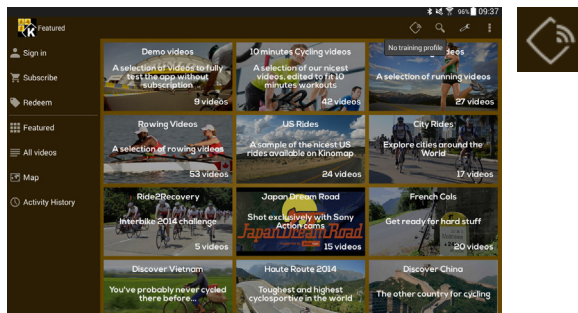
www.flowfitness.com/en/manual/kinomap.html

Pro zařízení s Androidem

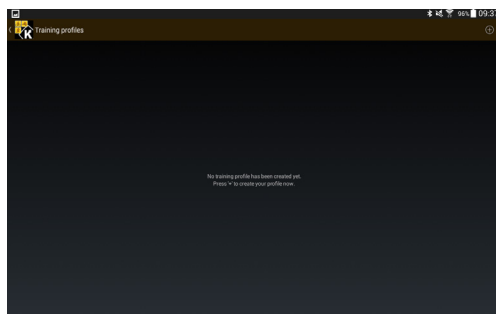
1. Zapněte na svém tabletu nebo telefonu funkci bluetooth.
2. Váš telefon nebo tablet vyhledá dostupná zařízení, která lze připojit.
V seznamu se zobrazí TREADMILL.
3. Kliknutím na TREADMILL připojíte zařízení.
4. Zadejte heslo 0000.
5. Otevřete aplikaci Kinomap Fitnessa vytvořte profil, kde vyberete DTM2000i jako své zařízení. Tento krok je potřeba provést pouze jednou.

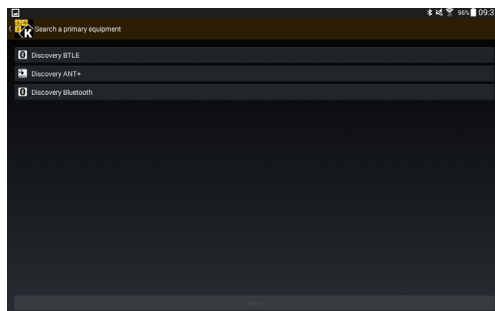
4. Montáž

Vytvořte si profil stisknutím tlačítka 'Profile' v pravém horním rohu.

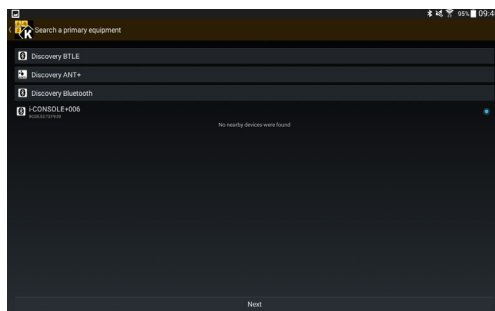


Stisknutím ikony “+” v pravém horním rohu, vytvoříte nový profil.

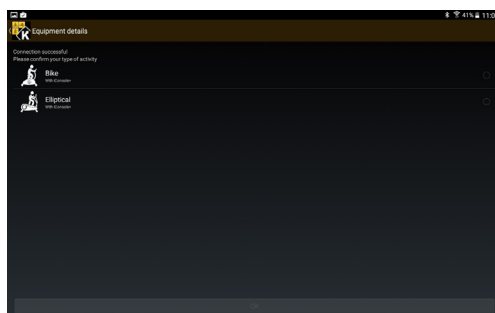




Stiskněte 'Discovery Bluetooth' a objeví se produkt "iConsole".

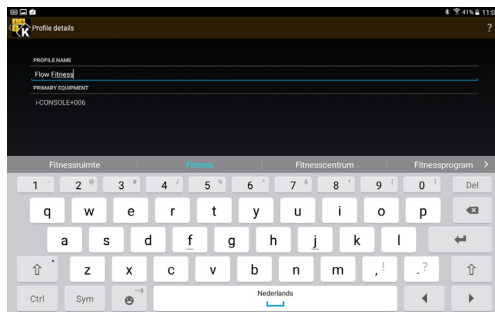


Následně vyberte možnost TREADMILL. Volba se vám zbarví modře - tímto je potvrzená. Klikněte na tlačítko "next" pro pokračování.

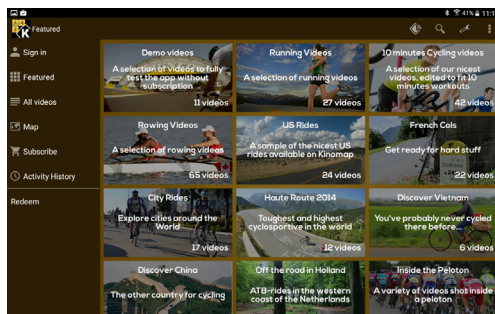


Vyberte ikonu běžeckého pásu. Stiskněte tlačítko "OK".

4. Montáž



Nyní si můžete svůj profil pojmenovat. Pak se vraťte do hlavní nabídky výběrem "Profile details" v levém horním rohu obrazovky.



Nyní můžete začít trénovat.

Uživatelská příručka:

Kompletní návod k aplikaci a nejnovější videa naleznete na:
www.flowfitness.com/en/manual/kinomap.html



4.6 iRunning aplikace

Připojení DTM2000i k aplikaci iRunning

Pro zařízení Apple

1. Ujistěte se, že na vašem běžeckém pásu je zapnutá funkce Bluetooth.
2. Zapněte na svém tabletu bluetooth.
3. Otevřete aplikaci iRunning.
4. Vyberte ikonu trojúhelníku v pravém horním rohu obrazovky. Nyní se vám zobrazí seznam zařízení, které je možné přes bluetooth připojit.
5. Vyberte v seznamu TREADMILL. Ikona trojúhelníku nyní zobrazovat připojení k vašemu běžeckému pásu.
6. Nyní můžete začít trénink prostřednictvím této aplikace.

Pro zařízení a Androidem

1. Ujistěte se, že na vašem běžeckém pásu je zapnutá funkce Bluetooth.
2. Zapněte na svém tabletu bluetooth.
3. Otevřete aplikaci iRunning.
4. Vyberte ikonu trojúhelníku v pravém horním rohu obrazovky. Nyní se vám zobrazí seznam zařízení, které je možné přes bluetooth připojit.
5. Může se objevit vyskakovací okno s žádostí o povolení připojení k pásu. Tuto volbu potvrďte a můžete pokračovat.
6. Vyberte v seznamu TREADMILL. Ikona trojúhelníku nyní zobrazovat připojení k vašemu běžeckému pásu.
7. Nyní můžete začít trénink prostřednictvím této aplikace.

Tato aplikace je k dispozici pouze pro tablety:

iPad running iOS 9.0 nebo vyšší

Android 4.3 nebo vyšší

Telefony aplikace nepodporuje.

Uživatelská příručka

Kompletní návod k aplikaci a nejnovější videa naleznete na:

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

4. Montáž

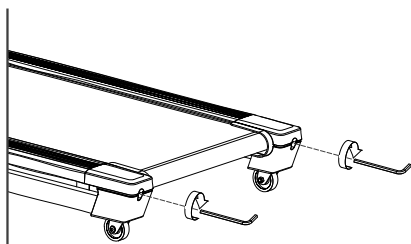
4.7 Údržba

Vyrovnaní a napnutí pásu

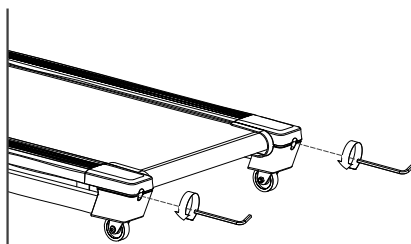
Během prvních týdnů, kdy budete pás používat, je možné, že budete muset pás seřadit. Toto může být způsobeno například tím, že vaše pravá noha vyvíjí na pás větší tlak než noha levá.

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 napětí



Snížit napětí

Údržba povrchu

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

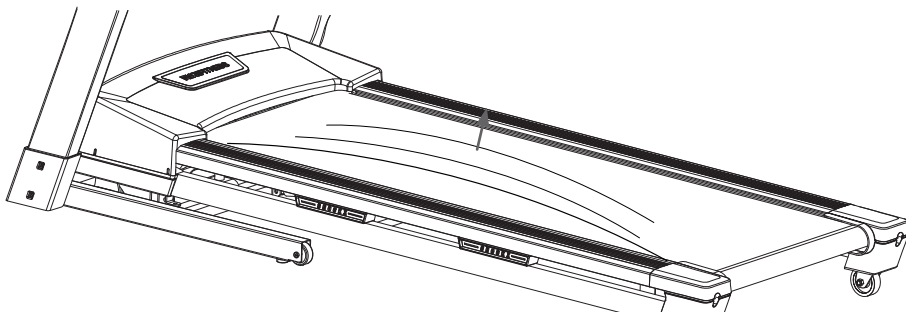
Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

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).

Prebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.



Čištění

Kovové a plastové části výrobku lze čistit pomocí standardních čisticích 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 používejte výhradně nástroj, který je dodáván spolu se strojem. Předcházíte tak zbytečnému poškození a opotřebením 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.

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.

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Main frame	1	51	Buffer	2
2	Left handlebar post	1	52L	Left cover for end of handlebar post	1
3	Right handlebar post	1	52R	Right cover for end of handlebar post	1
4	Handlebar	1	53	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4
5	Base tube	1	54	Nylon nut M6*1*6T	2
6	Connecting tube	1	55	Bushing D10*D6.1*4T	4
7	Hex bolt M8x1.25x20L	4	56	Bolt M5*0.8*10L	15
8	Spring washer D15.4xD8.2x2T	6	57	Flat washer D18*D8.5*1.0T	4
9	Flat washer D16*D8.5*1.2T	14	58	Allen bolt M8*1.25*30	1
10	Allen screw M8*1.25*40L	6	59	Allen bolt M8*1.25*50L	1
11	Buffer pad	4	60	Gas spring set	1
12	Running belt	1	61L	Sticker for quick button on left bar	1
13	Wooden board	1	61R	Sticker for quick button on right bar	1
14	Side plate	2	62	Upper cable for quick button	2
15	CSK inner hexagon bolt M8*1.25*35L	2	63	Handle pulse cable	2
16	CSK inner hexagon bolt M8*1.25*25L	6	64	Upper motor cover	1
17	Buffer 1(Blue) D20*32L*M8	4	65L	Bottom motor cover(left)	1
18	Buffer 2(Orange) D20*32L*M8	2	65R	Bottom motor cover(right)	1
19	Buffer	2	66	Flow Fitness batch	1
20	Screw ST4*1.41*12L	39	67	Allen bolt M10*35L	4
21	Wheel	2	68	Bushing D28*D10*9.2	4
22	Buffer	2	69	Plastic washer D10*D24*0.4T	4
23	Nylon nut M8*1.25*8T	12	70	Incline JS11-B	1
24	Metal clip D27*D4.3*2T	8	71	Flat washer D20xD11x2T	4
25	Screw ST4.2*15L	39	72	Spring washer D17.8*D10.2*3.0T	4
26	Motor cover fixing plate	4	73	Nylon nut M10x1.5x10T	6
27	cable tie base	2	74	Allen bolt M10*1.5*65L	1
28	Screw ST4*1.41*15L	2	75	Allen bolt M10*1.5*50L	1
29	Screw ST4*1.41*20L	2	76	Flat washer D30*D10*3.0T	2
30	Motor DC-2.0HP	1	77L	Rear cover(left)	1
31	Flat washer D15*D5.2*1.0T	4	77R	Rear cover(right)	1
32	Screw ST2.9x9.5L	4	78	Computer	1
33	Screw M8*1.25*16L	2	79	Audio cable	1
34	Allen bolt M8*1.25*40	2	80	Safety clip	1
35	Front roller	1	81	Upper computer cable	1
36	Rear roller	1	82	Middle computer cable	1
37	Elastic belt	1	83	Lower computer cable	1
38	Allen screw M8*1.25*75L	3	84	Sensor cable	1
39L	Upper cover(left)	1	85	MCB	1
39R	Upper cover(right)	1	86	Filter 10A	1
40L	Lower cover(left)	1	87	Coil	1
40R	Lower cover(right)	1	88	Electric cable	1
41	Lower handle pulse sensor	2	89	Switching mode power supplier	1
42	Bolt M5*0.8*15L	6	90	overcurrent protector	1
43L	Left handlebar grips	1	91	Socket	1
43R	Right handlebar grips	1	92	Grounding wire 2	1
44	Upper handle pulse sensor	2	93	live wire 1	1
45	Screw ST3.5*25L	4	94	live wire 2	2
46L	Quick button on left bar	1	95	neutral wire 1	2
46R	Quick button on right bar	1	96	neutral wire 2	1
47	Adjustable feet	2	97	Magnet ring	1
48	Flat washer D25*D10*2T	2			
49	Screw M6*1.0*40L	2			
50	Transporting wheel	2			

5.3 Řešení problémů

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.

Problém:

Moje zařízení s iOS nebo Android nejde připojit k pásu DTM2000i.

Řešení:

1. Vypněte všechny aplikace, které jsou připojené k DTM2000i.
2. Vypněte pás přepínačem 1/0. Počkejte 5 vteřin a znovu ho zapněte.
3. V nastavení bluetooth u vašeho zařízení zadejte "Zapomenout toto zařízení" a Bluetooth vypněte.
4. Opakujte kroky pro připojení stroje k bluetooth, které jsou popsány v této příručce.

Pokud potíže stále přetrvávají, obraťte se na svého prodejce.

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



[illegible]

FLOWFITNESS

Runner DTM2000i Treadmill