

FLOWFITNESS

RUNNERDTM2000i



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	16
4.3 Počítač	18
4.4 Fit Hi Way aplikácia	30
4.5 Kinomap aplikácia	33
4.6 iRunning aplikácia	40
4.7 Údržba	41
5. Všeobecné informácie	43
5.1 Tréningový plán	43
5.2 Rozložený nákres	45
5.3 Riešenie problémov	47
6. Záruka	48
6.1 Záruka	48

1. Dôležité informácie

1.1 Zdravie

Dôležité:

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

- Pre stanovenie optimálnej úrovne vášho tréningu je najlepšie poradiť sa s odborníkom.
- Ak sa pri tréningu objavia závraty, nevoľnosť či iné fyzické problémy, okamžite prestaňte cvičiť a konzultujte svoj zdravotný stav so svojím lekárom.
- Pri tréningu priebežne kontrolujte svoj srdcový tep a ak budú hodnoty akokoľvek neštandardné, okamžite prestaňte cvičiť.
- Odporúčame sa pred použitím stroja rozcvičiť vhodným cvičením, ktoré by malo trvať 5 - 10 minút. Po skončení tréningu sa ponaťahujte. 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 150 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 dotahujte.
- Majiteľ stroja zodpovedá za to, že všetci jeho užívatelia sú poučení a vedia, o možných nebezpečenstvách tak, ako je popísané v tomto návode.
- Tento stroj nie je vhodný pre terapeutické či profesionálne používanie.
- Stroj používajte len v suchom a čistom prostredí. Skladovanie v chladných a vlhkých priestoroch môže viesť k poškodeniu stroja.



VAROVANIE

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

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

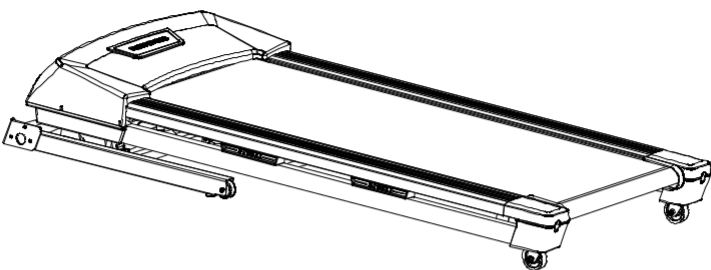
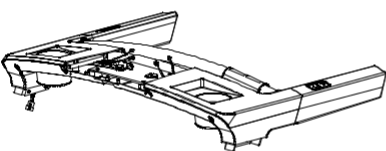
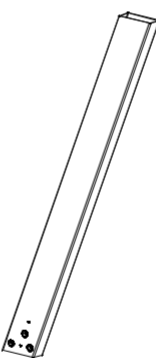
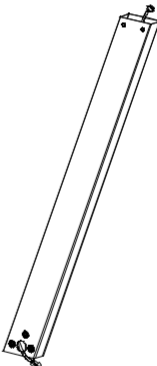
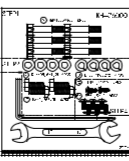
2. Úvod

Ďakujeme, že ste si zakúpili bežecký pás Runner DTM2000i.

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

Flow Fitness vám praje príjemné cvičenie a rýchle dosiahnutie výsledkov.

2.1 Obsah balenia

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

2. Úvod

2.2 Dôležité časti



2.3 Špecifikácie

Počítač

- 34 programov
- 1 manuálny program
- 24 prednastavených programov
- 2 programy pre cvičenie podľa tep.frekv.
- 1 program pre cvičenie podľa užívateľom nastavenej tepovej frekvencie
- 4 užívateľské programy
- 1 tréningový program
- Test pre meranie telesného tuku
- Bluetooth, tréning pomocou aplikácií

Meranie tepovej frekvencie

- Senzory pre meranie tepovej frekv.
- Hrudný pás (voliteľné)

Rozmery

Dĺžka: 183.5 cm
Výška: 131 cm
Šírka: 84 cm
Váha: 80 kg

Rozmery zloženého pásu

Dĺžka: 109 cm
Výška: 159 cm
Šírka: 84 cm

Technické parametre

- Motor 2.0 HP
- Sklon 0 - 12% (0-12 úrovní)
- Rýchlosť 1-18 KPH
- Tlačidlá pre rýchle nastavenie sklonu a rýchlosti
- Bežecká plocha (LxW) 140 x 50 cm - 150 kg maximálna váha užívateľa

Extra

- Audio konektor
- USB nabíjanie
- 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 spotrebováva kombináciu oboch. Pri vyššej intenzite tréningu má telo tendenciu si vyberať to, čo spaľuje rýchlejšie - uhľohydráty. Ich zásoby sú však obmedzené, preto takto nedokážeme cvičiť dlhú dobu. Pri nižšej intenzite tréningu sa väčšinou telo rozhodne použiť dlhodobý zdroj energie - tuk. Pretože je v tele uložený vo väčšom množstve, dokážeme takto cvičiť dlhšie.

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

Vek	Znižovanie hmotnosti (úderov za minútu) 60%	Zlepšenie výdrže (úderov za minútu) 85%
20-24	120 - 118	170-167
25-29	117 - 115	166 - 163
30-34	114 - 112	162 - 158
35-39	111 - 109	157 - 154
40-44	108 - 106	153 - 150
45-49	105 - 103	149 - 145
50-54	102 - 100	144 - 141
55-59	99-97	140 - 137
60 a starší	96-94	136 - 133

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

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

3. Fitness

3.2 Zahriatie a uvoľnenie

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



Uvoľnenie hlavy

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



Predklon

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



Úklon na stranu

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



Ľahké pokrčenie v kolenách

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



Natiahnutie dolnej časti chrbta

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



Natiahnutie hamstringov

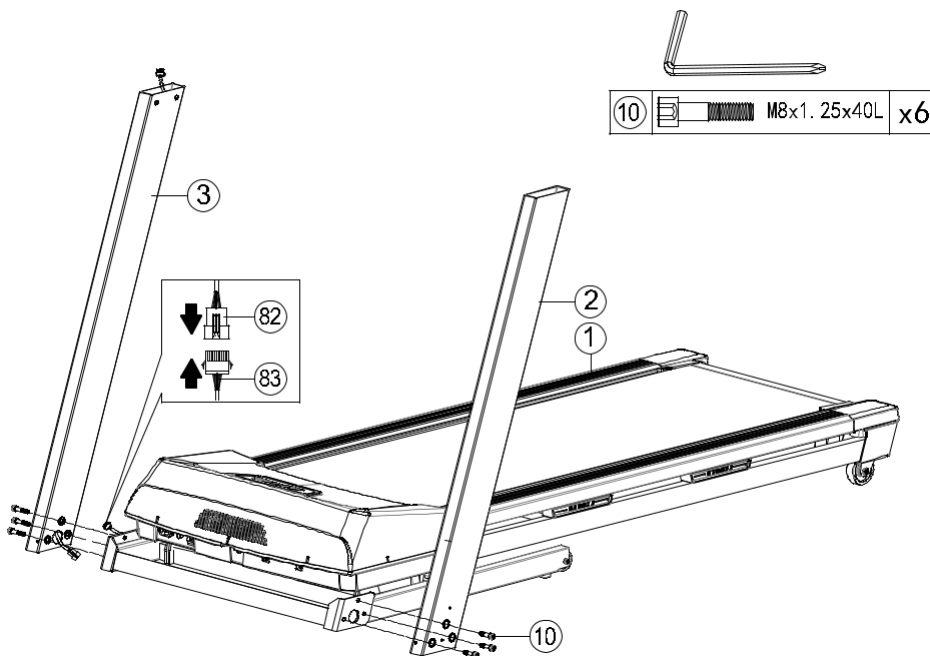
Posadzte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

4.1 Montáž

Krok 1:

Táto kapitola popisuje, ako zostaviť bežecký pás DTM2000i. Pred montážou vyberte všetky časti z krabice a rozprestrite ich na dostatočne veľkú plochu. Z bezpečnostných dôvodov odporúčame, aby stroj zostavovali dve osoby.

1. Hlavnú časť bežeckého pásu položte na miesto, kde máte dostatok priestoru pre zostavovanie stroja.
2. Ľavý stĺpik (2) umiestnite k hlavnému rámu tak, ako je uvedené na obrázku a upevnite tromi skrutkami M8 (10).
3. Pred montážou pravého stĺpika (3), pripojte konektor (83) ku konektoru (82) tak, ako je znázornené v detailnom obrázku nižšie. Až potom namontujte pravý stĺpik (3) k hlavnému rámu a tento upevnite pomocou troch skrutiek M8 (10). **Dajte pozor, aby nebol kábel pricvaknutý medzi stĺpikom a hlavným rámom. Skrutky zatiaľ nedotahujte, aby bolo možné pokračovať v montáži.**

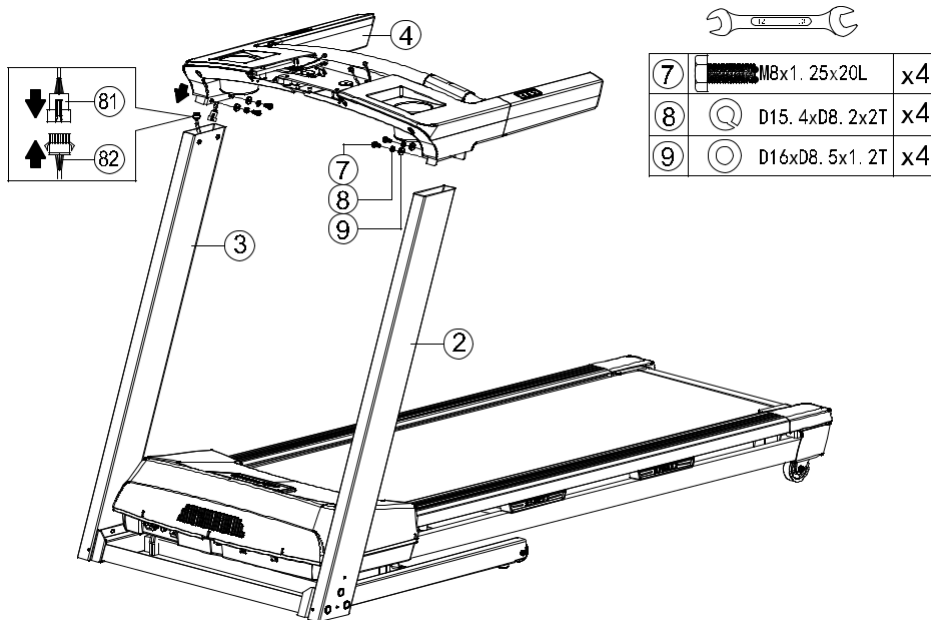


4. Montáž

Krok 2:

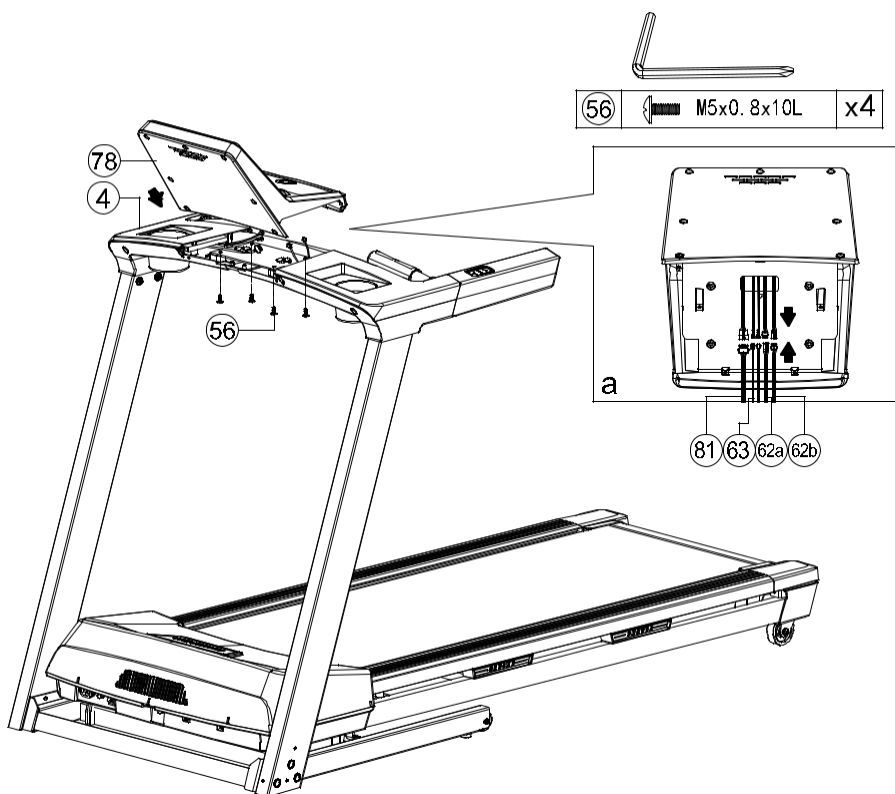
Flow Fitness odporúča, aby stroj zostavovali dve osoby.

1. Pred umiestnením rámu pre ovládací panel (4) prepojte konektor (81) s konektormi (82) tak, ako je v detailnom obrázku nižšie.
2. Teraz opatrne umiestnite rám pre ovládací panel na stĺpiky. Dajte pozor, aby sa káble v stĺpiku (3) nezachytili medzi stĺpikom a panelom. Panel stále pridržiavajte a upevňujte pomocou upevňovacích skrutiek (7), pružných podložiek (8) a podložiek (9). Keď budú všetky skrutky na svojom mieste, môžete panel pustiť. **Teraz utiahnite všetky skrutky (aj z kroku 1).**



Krok 3: Pripojenie počítaču

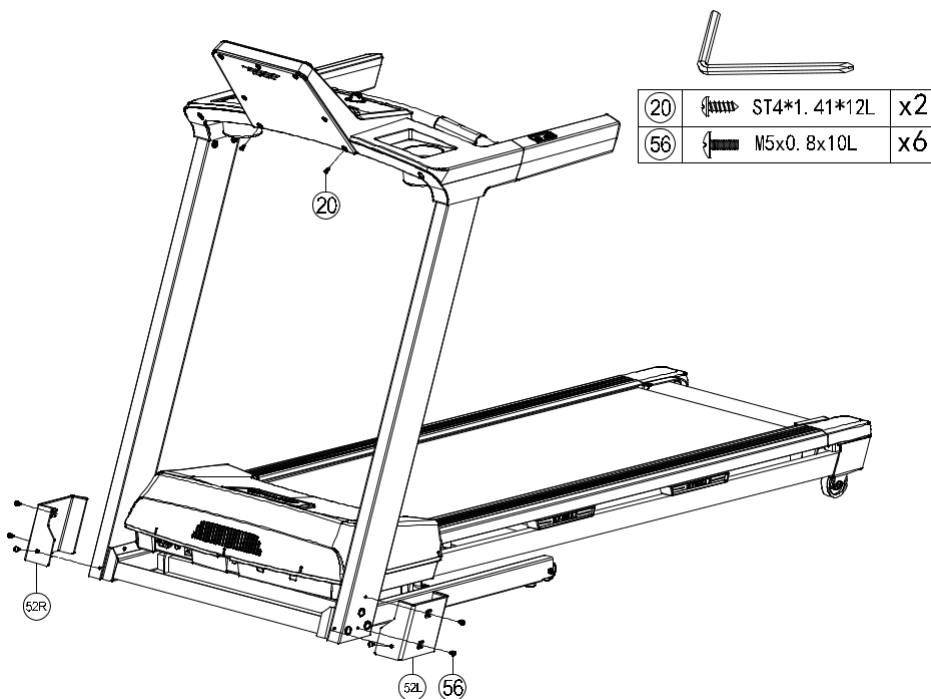
1. Pred pripojením počítača (78) na rám (4) pripojte všetky káble (81), (63), (62a) a (62b) tak, ako je zobrazené na detailnom obrázku nižšie.
2. Teraz umiestnite počítač na rám a upevnite ho pomocou 4x M5 skrutiek (56).



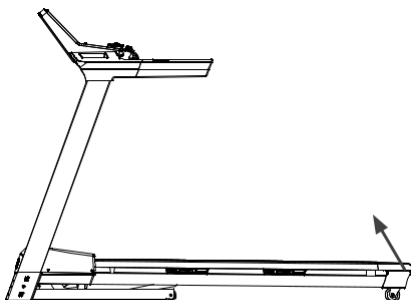
4. Montáž

Krok 4: Montáž krytov

1. Najprv umiestnite posledné dve skrutky (20) k zadnej strane počítača.
2. Upevnite kryty stĺpikov (52R) a (52L) pomocou štyroch skrutiek (56).



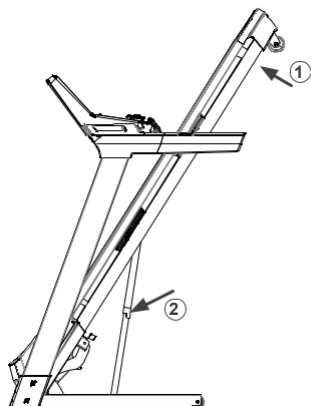
4.2 Uskladnenie a použitie



Skladanie

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

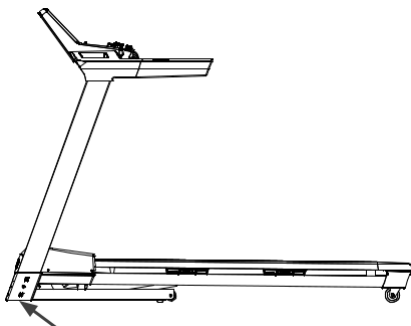
POZOR! Pred premiestnením pásu sa uistite, že je napájací kábel odpojený.



Rozloženie

Ak chcete pás rozložiť:

1. Zatlačte bežecкую plochu smerom hore.
2. Uvoľnite bežecкую 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. Montáž

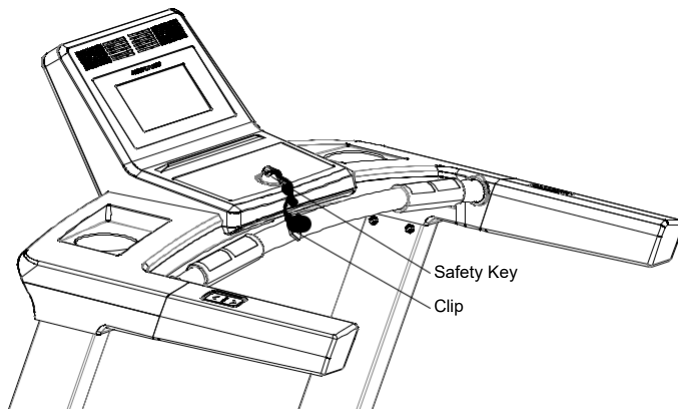
Pripojenie k elektrike

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

Cool Down

Stlačením tohoto tlačidla aktivujete Cool Down

Program

Pomocou tohoto tlačidla môžete prepínať medzi programmi

Enter

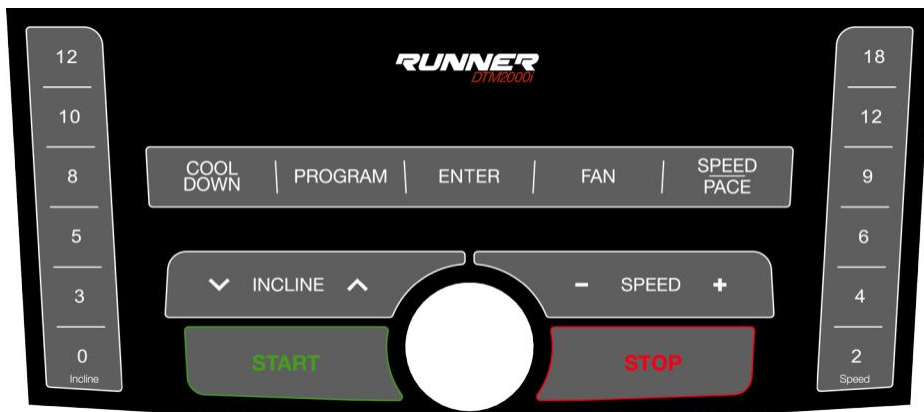
Týmto tlačidlom zadávate program alebo potvrdzujete vybranú hodnotu

Fan

Stlačením prepínate rýchlosť ventilátoru:
1x pomalá
2x rýchlejšia
3x vypnutie

Speed / Pace

Týmto tlačidlom prepínate zobrazovanú hodnotu medzi rýchlosťou KP/h a tempom min/km.



Quick incline keys

Stlačením meníte sklon pásu.

Incline

Týmto tlačidlom upravujete sklon v priebehu cvičenia.

V hlavnej ponuke pomocou týchto tlačidiel nastavujete program alebo tréningové hodnoty.

Start

Začnite alebo pokračujte v tréningu.

Stop

Zastavte alebo pozastavte tréning. Podržaním po dobu 3 sekúnd vynulujete hodnoty.

Speed

Pomocou tohoto tlačidla nastavujete rýchlosť počas tréningu.

V hlavnej ponuke nastavujete pomocou týchto tlačidiel program alebo tréningové hodnoty.

Quick speed keys

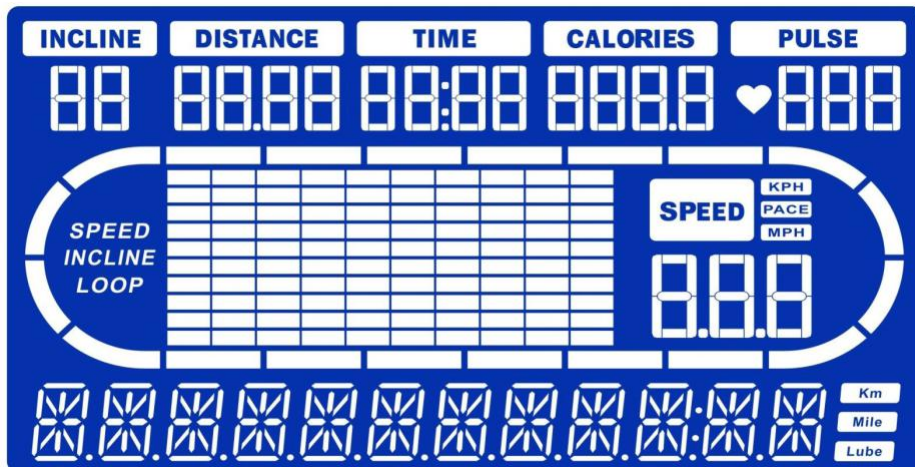
Stlačením jedného z týchto tlačidiel priamo nastavíte danú rýchlosť.

Rýchle tlačidlá

Vďaka rýchlym tlačidlám, ktoré sú umiestnené na pravej rukoväti, môžete rýchlo a bezpečne meniť rýchlosť bežeckého pásu. Rýchlymi tlačidlami, ktoré sú na ľavej rukoväti, môžete nastaviť úroveň sklonu.

4. Montáž

Displej



Incline	Zobrazuje aktuálnu úroveň sklonu
Distance	Prejdená 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
Speed	aktuálna rýchlosť v KPH.

Uprostred displeja je zobrazená bežecká stopa 400 metrov. Podľa vzdialenosti, ktorú ste prešli, sa segmenty okolo trate rozsvietia a vizualizujú tak vašu polohu.

Prvé použitie

Prepnite spínač na zadnej strane počítača do polohy "I". Potom vložte bezpečnostný kľúč do priehradky v prednej časti ovládacieho panelu a pripevnite sponu na oblečenie.

Teraz si môžete nastaviť svoj užívateľský profil zadaním osobných údajov:

pohlavie, vek, hmotnosť a výška. Dáta sa následne využívajú na výpočet maximálneho srdcového tepu pre programy, ktoré sú riadené tepovou frekvenciou. Tiež sa používajú pre test telesného tuku.

1. Nastavte pohlavie (muž alebo žena) stlačením tlačidla **INCLINE** alebo **SPEED** - + Potvrďte stlačením tlačidla **ENTER**.
2. Nastavte svoj vek stlačením tlačidla **INCLINE** alebo **SPEED** - +. Hodnotu potvrdíte stlačením **ENTER**.
3. Nastavte svoju váhu stlačením **INCLINE** alebo **SPEED** - +. Hodnotu potvrdíte tlačidlom **ENTER**.

4. Nastavte svoju výšku stlačením tlačidla **INCLINE** alebo **SPEED** - +. Hodnotu potvrdíte tlačidlom **ENTER**.

Teraz ste pripravení začať cvičiť.

Úsporný režim

Po piatich minútach nečinnosti sa počítač automaticky prepne do úsporného režimu. Stlačením ľubovoľného tlačidla ho opäť aktivujete.

Zastavenie alebo pozastavenie cvičenie

Počas tréningu môžete cvičenia pozastaviť stlačením tlačidla **STOP**. Pre následné pokračovanie cvičenia stlačte **START**. Pre úplné ukončenie tréningu stlačte opäť tlačidlo **STOP**.

Cool Down

Stlačením **COOL DOWN** spustíte tento program. Znamená to, že sa rýchlosť pásu začne pomaly znižovať, kým sa úplne nezastaví (toto trvá 2 alebo 3 minuty).

MANUÁL

Pomocou manuálneho programu si môžete sami nastaviť preferovanú rýchlosť a úroveň sklonu počas celého tréningu. Manuálny program vyberiete opakovaným stláčaním tlačidla **PROGRAM**, a to až kým sa nezobrazí na obrazovke nápis "**MANUAL**". Potom stlačte tlačidlo **ENTER** a tento program potvrdíte.

- 1.** Nastavte si požadovanú dĺžku tréningu stlačením **INCLINE** alebo **SPEED** - +. Stlačením **START** zahájite tréning. Pokiaľ chcete nastaviť vzdialenosť alebo spálené kalórie, stlačte **ENTER**.
- 2.** Nastavte požadovanú vzdialenosť stlačením tlačidla **INCLINE** alebo **SPEED** - +. Stlačením tlačidla **START** zahájite tréning. Pokiaľ chcete nastaviť počet spálených kalórií, stlačte **ENTER**.
- 3.** Pre nastavenie počtu spálených kalórií stlačte tlačidlo **INCLINE** alebo **SPEED**.
- 4.** Stlačením tlačidla **START** zahájite tréning.

Tréning začne s najnižšou úrovňou sklonu aj rýchlosti. Počas tréningu možno pomocou tlačidiel **INCLINE** alebo **SPEED** - + tieto hodnoty zvyšovať alebo znižovať. Cvičenie je ukončené akonáhle dosiahnete jednu zo stanovených cieľových hodnôt. Počítač sa potom automaticky prepne do režimu cool down. Ak chcete tento program ukončiť, stlačte tlačidlo **STOP**.

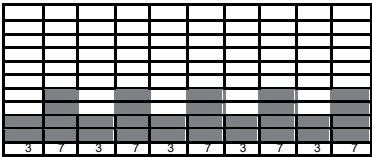
PROGRAM

K dispozícii máte 24 prednastavených programov. Pri programe 1 - 12 sa rýchlosť a sklon automaticky upravujú podľa daného programu. U programov 13 - 18 mení počítač len rýchlosť a úroveň sklonu si môžete nastaviť ručne. U programov 19 - 24 sa zase automaticky mení úroveň sklonu a ručne si počas tréningu môžete nastaviť rýchlosť. Na nasledujúcej stránke je uvedený prehľad rýchlostí a sklonu pre všetky programy. Program vyberiete opakovaným stláčaním tlačidla **PROGRAM**, kým sa nezobrazí ten, ktorý preferujete. Následne stlačte **ENTER** a zvolený program potvrdíte.

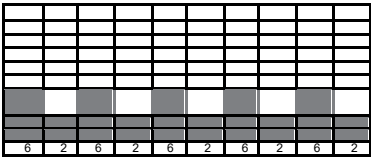
1. Vyberte požadovaný program stlačením tlačidiel **INCLINE** alebo **SPEED** - **+**. Voľbu potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
2. Nastavte si trvanie tréningu stlačením **INCLINE** alebo **SPEED** - **+**. Stlačením **START** zahájite tréning.
3. Nastavte požadovanú vzdialenosť stlačením tlačidla **INCLINE** alebo **SPEED**. Stlačením tlačidla **START** zahájite tréning. Pokiaľ chcete nastaviť počet spálených kalórií, stlačte **ENTER**.
4. Pre nastavenie počtu spálených kalórií stlačte tlačidlo **INCLINE** alebo **SPEED**.
5. Stlačením tlačidla **START** zahájite tréning.

Počas tréningu možno meniť rýchlosť a sklon pre aktuálny segment alebo pre celé cvičenie, a to podľa zvoleného programu. Toto možno zmeniť stlačením tlačidiel **INCLINE** alebo **SPEED** - **+**, alebo stlačením rýchlych tlačidiel, ktoré sú umiestnené na rukovätiach. Cvičenie je ukončené, akonáhle dosiahnete jednu zo stanovených cieľových hodnôt. Počítač sa potom automaticky prepne do režimu cool down. Ak chcete tento program ukončiť, stlačte tlačidlo **STOP**.

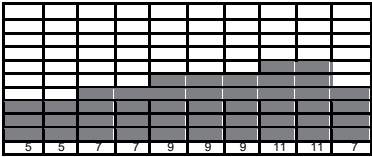
P1 Speed profile



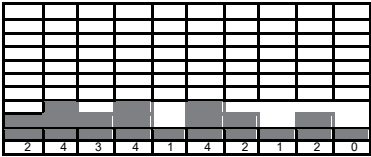
P1 Incline profile



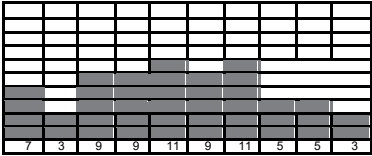
P2 Speed profile



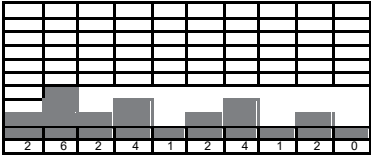
P2 Incline profile



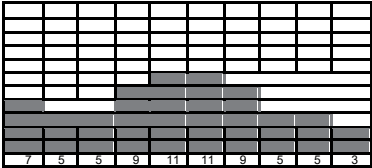
P3 Speed profile



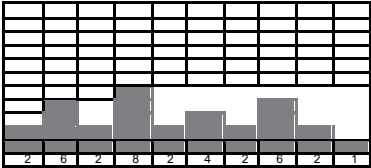
P3 Incline profile



P4 Speed profile



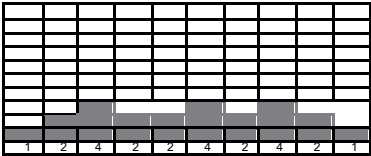
P4 Incline profile



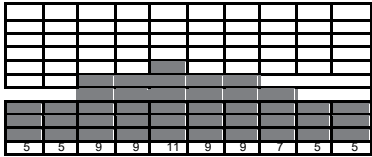
P5 Speed profile



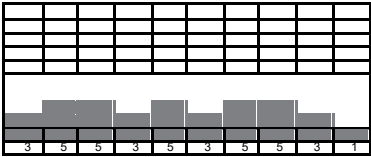
P5 Incline profile



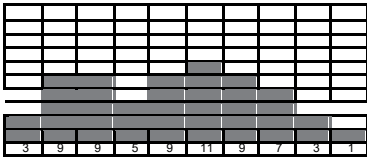
P6 Speed profile



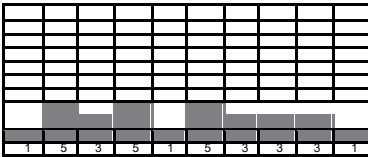
P6 Incline profile



P7 Speed profile



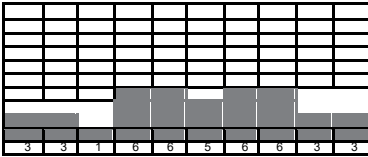
P7 Incline profile



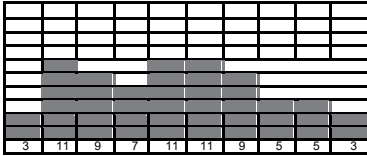
P8 Speed profile



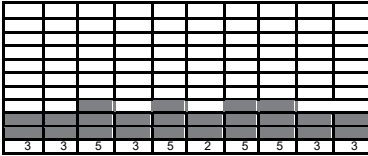
P8 Incline profile



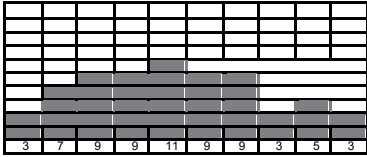
P9 Speed profile



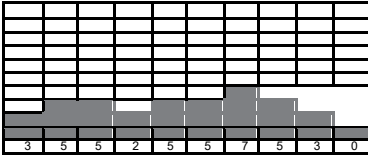
P9 Incline profile



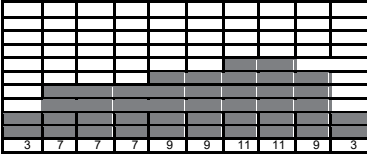
P10 Speed profile



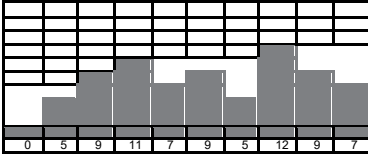
P10 Incline profile



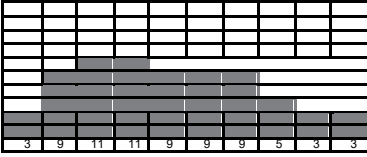
P11 Speed profile



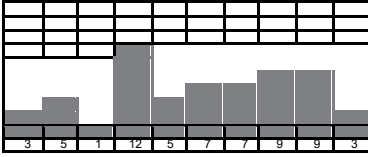
P11 Incline profile



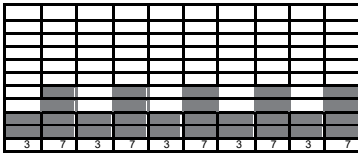
P12 Speed profile



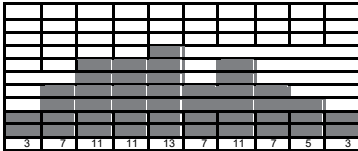
P12 Incline profile



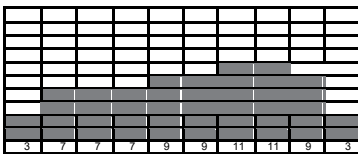
P13 Speed profile - Incline can be set manually



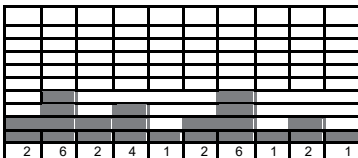
P15 Speed profile - Incline can be set manually



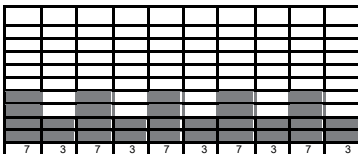
P17 Speed profile - Incline can be set manually



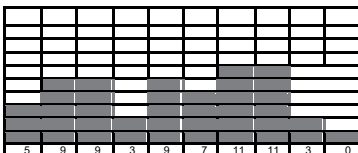
P19 Incline profile - Speed can be set manually



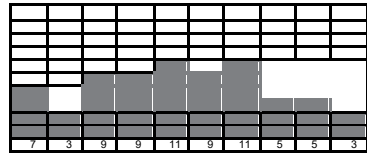
P21 Incline profile - Speed can be set manually



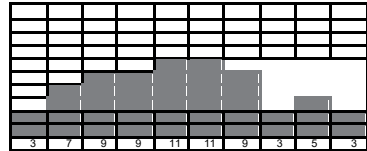
P23 Incline profile - Speed can be set manually



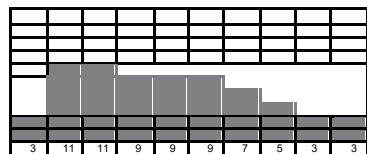
P14 Speed profile - Incline can be set manually



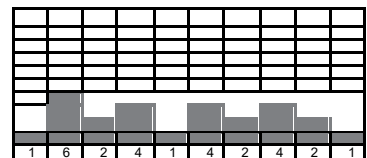
P16 Speed profile - Incline can be set manually



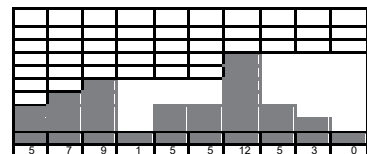
P18 Speed profile - Incline can be set manually



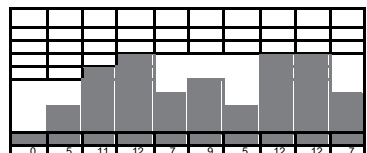
P20 Incline profile - Speed can be set manually



P22 Incline profile - Speed can be set manually



P24 Incline profile - Speed can be set manually



4. Montáž

UŽIVATEĽSKÝ PROGRAM

Môžete si vytvoriť a uložiť až štyri užívateľské programy (U1-U4). Každý program je rozdelený do 10 segmentov. Pre každý segment možno nastaviť rýchlosť a sklon. Vyberte užívateľský program opakovaným stláčaním tlačidla **PROGRAM**, kým sa na obrazovke nezobrazí **USER PROGRAM**. Potom voľbu potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.

Vytvorenie alebo upravenie užívateľského programu

1. Vyberte jedného zo štyroch užívateľov (U1-U4) stlačením **INCLINE** alebo **SPEED - +** Potvrdíte stlačením **ENTER**.
2. Nastavte požadovanú dĺžku tréningu stlačením **INCLINE** alebo **SPEED - +**. Potvrdíte stlačením **ENTER**.
3. Teraz môžete nastaviť sklon a rýchlosť každého segmentu. Stlačte tlačidlo **INCLINE** alebo **incline** na rukoväti a nastavte si požadovanú úroveň pre daný segment. To isté urobte pre nastavenie rýchlosti, len stlačte tlačidlo **SPEED - +** alebo **speed** na rukoväti. Až budete mať nastavený segment, potvrdíte voľbu stlačením tlačidla **ENTER**.
4. Toto opakujte pre nastavenie zostávajúcich 9 segmentov.
5. Stlačením **START** zahájite tréning. Užívateľské nastavenia sa automaticky uložia.

Spustenie uloženého programu:

1. Vyberte jedného zo štyroch užívateľov (U1-U4) stlačením **INCLINE** alebo **SPEED**. Potvrdíte stlačením **ENTER**.
2. Nastavte si požadovanú dĺžku tréningu stlačením tlačidla **INCLINE** alebo **SPEED - +**. Potvrdíte stlačením **ENTER**.
3. Stlačením **START** zahájite tréning.

Počas tréningu možno zmeniť rýchlosť a sklon pre aktuálny segment stlačením tlačidla **INCLINE** alebo **SPEED**, alebo pomocou rýchlych tlačidiel. Cvičenie je ukončené akonáhle dosiahnete jednu zo stanovených cieľových hodnôt. Počítač sa potom automaticky prepne do režimu cool down. Ak chcete tento program ukončiť, stlačte tlačidlo **STOP**.

HRC - Program riadený tepovou frekvenciou

S týmto programom sa záťaž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaša tepová frekvencia zostávala 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). Vyberte HRC program stlačením tlačidla **PROGRAM**, kým sa na obrazovke nezobrazí ikona HRC. Potom voľbu potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.

Tréning na 60% alebo 80% maximálnej tepovej frekvencie:

1. Vyberte 60% alebo 80% stlačením **INCLINE** alebo **SPEED - +**. Potvrdíte voľbu stlačením **ENTER**.
2. Na obrazovke sa objaví vybraný program. Stlačením **ENTER** nastavíte dĺžku cvičenia.

3. Nastavte požadovanú dĺžku stlačením **INCLINE** alebo **SPEED** - +. Voľbu po tvrdíte stlačením **ENTER**.
4. Stlačením tlačidla **START** zahájite tréning.

Nastavenie vlastnej hodnoty pre srdcový tep:

1. Vyberte THR stlačením **INCLINE** alebo **SPEED** - +. Voľbu potvrdíte stlačením tlačidla **ENTER**.
2. Nastavte požadovanú tepovú frekvenciu v úderoch za minútu (predvolená = 133 BPM), a to stlačením **INCLINE** alebo **SPEED** - +. Potvrdíte tlačidlom **ENTER**.
3. Nastavte požadovanú dĺžku cvičenia stlačením **INCLINE** alebo **SPEED** - +. Potvrdíte tlačidlom **ENTER**.
4. Stlačením tlačidla **START** zahájite tréning.

Tepovú frekvenciu si môžete merať pomocou voliteľného hrudného pásu od spoločnosti Flow Fitness alebo pridržovaním tepových senzorov, a to po celú dobu cvičenia. Podľa nastaveného užívateľského profilu potom počítač vypočíta maximálnu srdcovú frekvenciu.

Cvičenie je ukončené akonáhle dosiahnete jednu zo stanovených cieľových hodnôt. Počítač sa potom automaticky prepne do režimu cool down. Ak chcete tento program ukončiť, 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.

Tréning

S tréningovým programom môžete nastaviť, za ako dlho prebehnete určitú vzdialenosť a pokúsiť sa to dokázať pred uplynutím stanoveného času. Počítač bude priebežne aktualizovať predpokladaný čas dokončenia, a to v závislosti na aktuálnej rýchlosti. Program vyberiete opakovaným stláčaním tlačidla **PROGRAM** kým sa na displeji nezobrazí **TRAINING**. Potvrďte stlačením **ENTER**.

1. Nastavte cieľový čas stlačením **INCLINE** alebo **SPEED - +**. Potvrďte **ENTER**.
2. Nastavte cieľovú vzdialenosť stlačením **INCLINE** alebo **SPEED - +**. Potvrďte stlačením tlačidla **ENTER**.
3. Stlačením tlačidla **START** spustíte cvičenie.

Počas tréningu môžete meniť sklon i rýchlosť, a to pomocou tlačidiel **INCLINE** alebo **SPEED**, prípadne pomocou rýchlych tlačidiel. Po dosiahnutí nastavenej vzdialenosti je cvičenie ukončené. Teraz počítač zobrazí vyhodnotenie: Better than target pace (lepšie ako cieľové), achieved the target pace (rovnaké ako cieľové) alebo slower than the target pace (pomalší než cieľové).

Tréning pomocou telefónu alebo tabletu

Bežiaci pás DTM2000i môžete pomocou Bluetooth prepojiť so svojim telefónom alebo tabletom. Stroj je kompatibilný s nasledujúcimi zariadeniami:

iOS Operačný systém

- iPod touch (5 generácie)
- iPod touch (4 generácie)
- iPod touch (3 generácie)
- 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 Operačný systém:

- Android tablet OS 4.3 alebo vyššie
- Android telefón OS 2.2 alebo vyššie
- Android tablet
rozlíšenie; 1280x800 pixel
- Android telefón
rozlíšenie; 1920x1080 pixel
1280x800 pixel 1280x760 pixel 800x480 pixel

Alebo novšie produkty od spoločnosti Apple s verziou bluetooth 4.0 alebo vyšší.

Aktivácia bluetooth na bežeckom páse

Ako budete môcť pripojiť svoj telefón alebo tablet k stroju, je potreba zapnúť funkciu bluetooth priamo na bežeckom páse.

1. Vyberte možnosť Bluetooth v hlavnom menu, a to stlačením tlačidla PROGRAM. Voľbu potom potvrdíte stlačením ENTER.
2. Stlačením ENTER zapnete bluetooth.

Stiahnuté aplikácie

Ak chcete k trénovaniu použiť svoj telefón alebo tablet, musíte si stiahnuť jednu z dostupných aplikácií. Aplikácie, ktoré sú plne kompatibilné s pásom DTM2000i, nájdete na nasledujúcej stránke. Ak budú k dispozícii nové a ďalšie aplikácie, nájdete ich na našich webových stránkach, www.flowfitness.com.

4. Montáž

V súčasnej dobe sú k dispozícii tri aplikácie pre pás DTM2000i



Fit Hi Way

Táto aplikácia vám umožňuje ovládať pás pomocou telefónu alebo tabletu, a to v manuálnom či vlastnom programe. Môžete v nej tiež nastaviť svoje vlastné osobné ciele a aktualizovať ich. Pomocou Google máp virtuálne cestujete po celom svete, zobrazujú sa vám ulice a môžete pretekať aj s priateľmi v režime pre viacerých hráčov.

Aplikáciu si stiahnete v app store alebo Google Play store. Stačí zadať 'Fit Hi Way' alebo navštíviť odkaz nižšie.

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

Využite váš Glider DCT2000i Crosstrainer na plný výkon a ešte zábavnejšie. Vyberte si video v aplikácii Kinomap a chodte! Vaša pozícia je zobrazená vo videu a na mape, vašim cieľom je s videom udržať krok. Je k dispozícii aj režim až pre 10 hráčov, keď všetci môžu trénovať pri jednom videu. Aplikácie a niektoré videá sú zadarmo. Aby ste mali prístup ku všetkým videám, je potreba mať predplatné.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v App store alebo Play store. Do vyhľadávania zadajte "Kinomap Fitness" alebo použite jeden z nižšie uvedených odkazov.

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 aplikáciou môžete svoj pás DTM2000i ovládať pomocou telefónu alebo tabletu. Môžete zaznamenávať svoje výsledky a trénovať kdekoľvek na svete pomocou Google máp a zobrazenie ulíc iRoute. Táto aplikácia je zdarma.

Pre stiahnutie aplikácie zadajte v app alebo play store 'irunning' alebo navštívte odkaz uvedený nižšie.

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 aplikácia

Pripojenie aplikácie s pásom DTM2000i.

Pre zariadenie Apple

1. Na telefóne alebo tablete zapnite funkciu bluetooth.
2. Otvorte aplikáciu Fit Hi Way
3. Po otvorení aplikácie sa zobrazí okno so zoznamom dostupných zariadení, ktoré možno pripojiť pomocou bluetooth. Než pás uvidíte, môže to chvíľu trvať. Po zobrazení kliknite na voľbu TREADMILL.



4. Ak sa toto okno nezobrazí, kliknite na tlačidlo "Connect" v pravej dolnej časti obrazovky.
5. Začnite cvičiť.

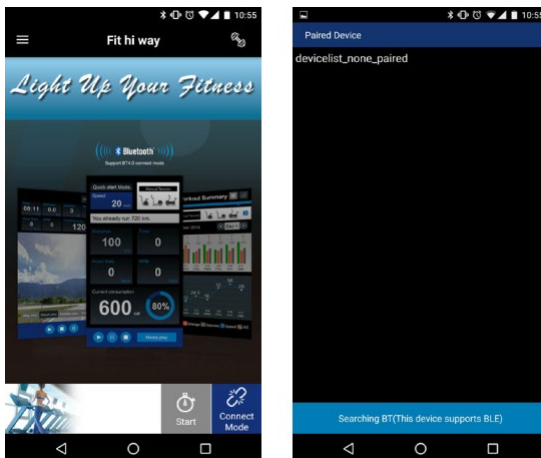
Užívateľská príručka k aplikácii

Najnovšie videá k aplikácii nájdete na stránke:
www.flowfitness.com/en/manual/fithiway.html

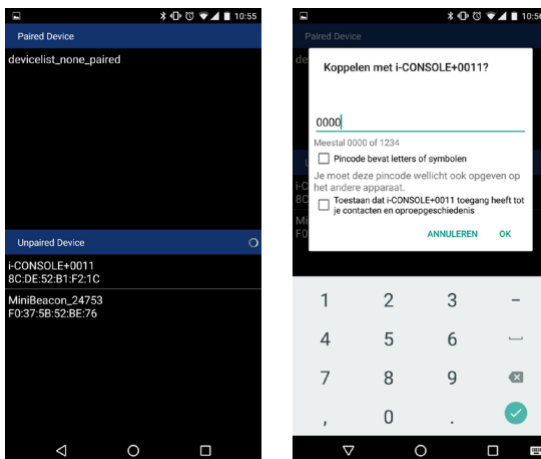
Pre zariadenia s Androidom

1. Na telefóne alebo tablete zapnite funkciu bluetooth
2. Otvorte aplikáciu, stlačte 'Connect' v pravom dolnom rohu aplikácie. Potom stlačte 'Searching BT' (Hľadať zariadenia).

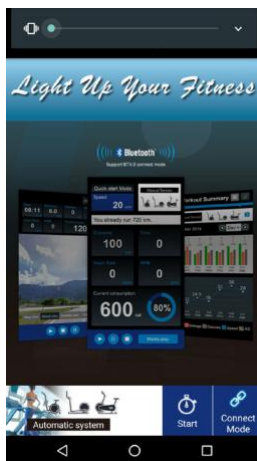
4. Montáž



3. Teraz aplikácia začne hľadať zariadenia, ktoré sú v dosahu a následne vypíše ich zoznam. Akonáhle sa na zozname objaví TREADMILL, stlačte túto voľbu a zariadenie nadviaže spojenie. Zadajte heslo "0000".



4. Ikona 'Connection mode' bude teraz hlásiť, že je zariadenie DTM2000i pripojené.



5. Teraz ste pripravení začať tréning.

Návod a video

Úplný návod k aplikácii a najnovšie videá nájdete tu:
www.flowfitness.com/en/manual/fithiway.html

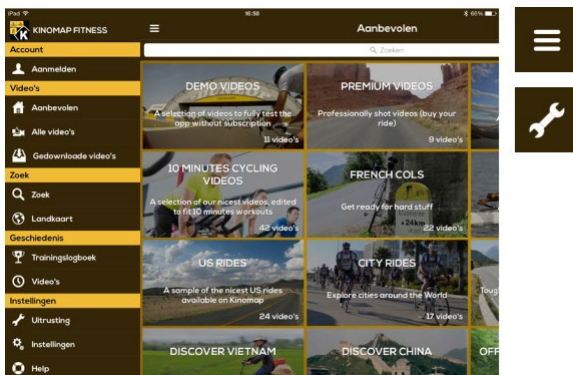


4.5 Aplikácia Kinomapp

Pripojenie aplikácie iConsole s pásom DTM2000i

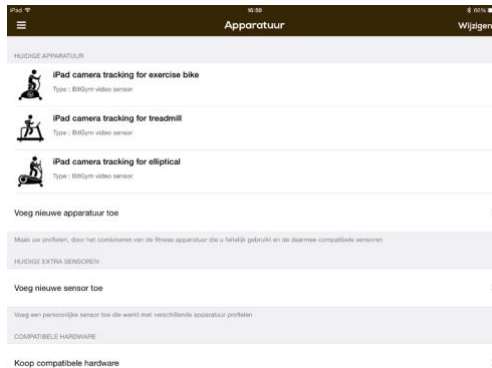
Pre zariadenia Apple

1. Na svojom telefóne alebo tablete zapnite funkciu Bluetooth.
2. Telefón alebo tablet začne vyhľadávať zariadenia v okolí. V zozname sa zobrazí zariadenie TREADMILL.
3. Vyberte možnosť TREADMILL a pripojte pás.
4. Pre pripojenie zadajte heslo 0000.
5. Otvorte aplikáciu Kinomap Fitness a do zoznamu pridajte DTM2000i. Tento krok je potrebné vykonať len pri prvom prihlásení do aplikácie.

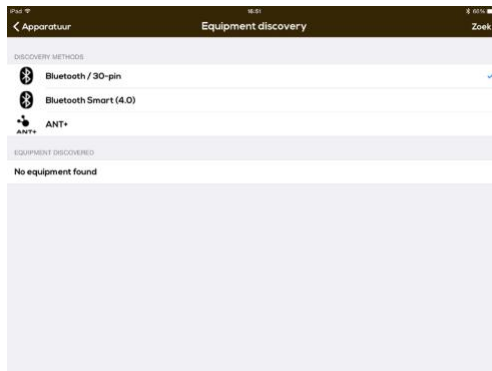


Po otvorení aplikácie kliknite na ikonu ponuky v ľavom hornom rohu obrazovky. Na ľavej strane sa ponuka zobrazí. Potom vyberte ikonu kľúča - vybavenia. Ponuka sa otvorí.

V menu nastavenia kliknite na položku pridať nové vybavenie.

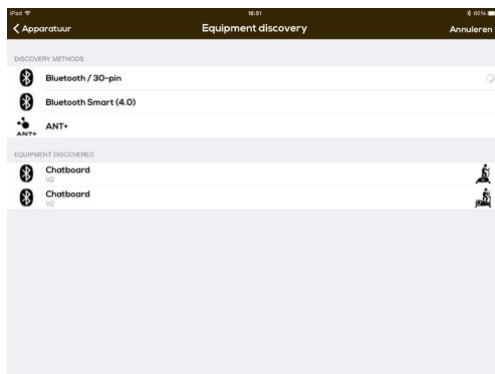


Vyberte možnosť 'Bluetooth / 30-pin' a bluetooth 4.0, potom sa zobrazí modré zaškrtnuté políčko, ktoré váš výber potvrdí. Stlačte tlačidlo "search" v pravom hornom rohu.

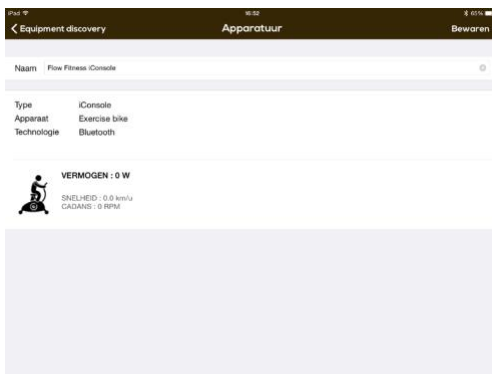


4. Montáž

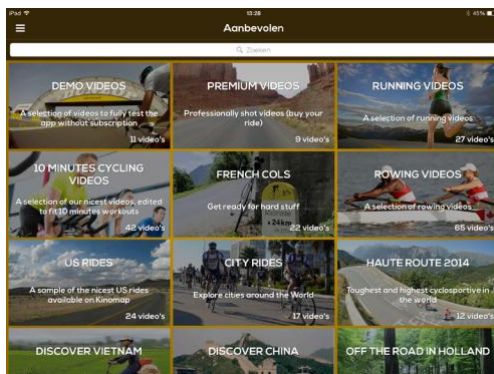
Následne sa objaví bežecký pás v časti 'equipment discovered'. Vyberte ikonu bežeckého pásu.



Teraz máte možnosť pomenovať si svoj stroj. Po pomenovaní kliknite na tlačidlo "save" v pravom hornom rohu. Týmto voľbu uložíte.



Teraz môžete začať svoj tréning, a to výberom jedného z mnohých ponúkaných videí.



Užívateľská príručka

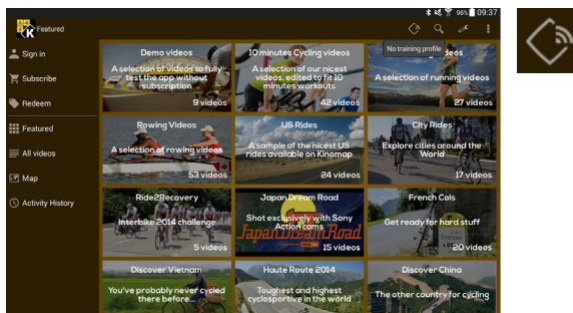
Kompletný návod a najnovšie videá k aplikácii nájdete tu:
www.flowfitness.com/en/manual/kinomap.html

Pre zariadenia s Androidom

1. Zapnite na svojom tablete alebo telefóne funkciu bluetooth.
2. Váš telefón alebo tablet vyhľadá dostupné zariadenia, ktoré je možné pripojiť. V zozname sa zobrazí TREADMILL.
3. Kliknutím na TREADMILL pripojíte zariadenie.
4. Zadať heslo 0000.
5. Otvorte aplikáciu Kinomap fitness vytvorte profil, kde vyberiete DTM2000i ako svoje zariadenie. Tento krok je potrebné vykonať iba raz.

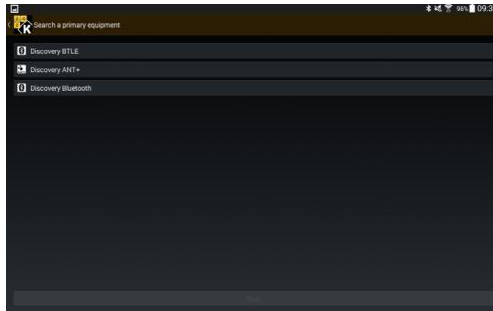
4. Montáž

Vytvorte si profil stlačením tlačidla 'Profile' v pravom hornom rohu.

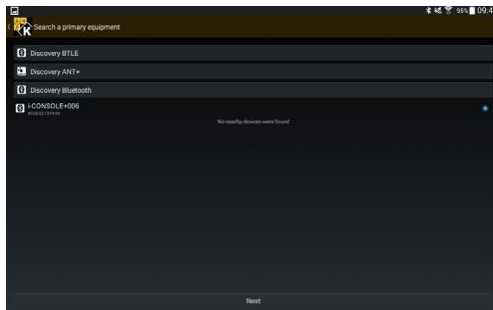


Stlačením ikony "+" v pravom hornom rohu, vytvoríte nový profil.

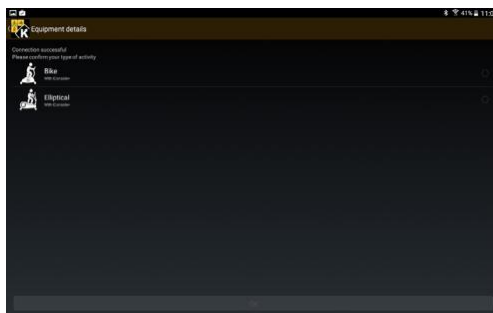




Stlačte 'Discovery Bluetooth' a objaví sa produkt "iConsole".

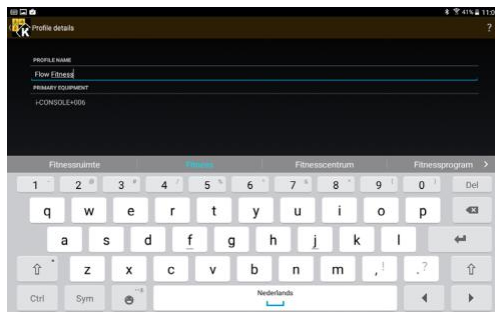


Následne vyberte možnosť TREADMILL. Voľba sa vám sfarbí namodro - týmto je potvrdená. Kliknite na tlačidlo "next" pre pokračovanie.

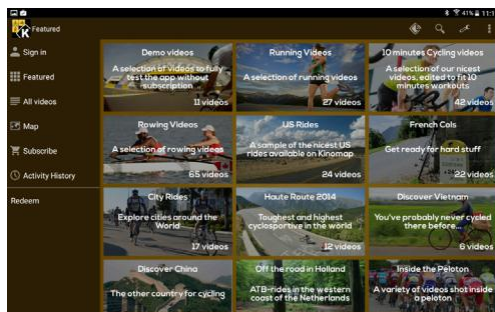


Vyberte ikonu bežeckého pásu. Stlačte tlačidlo "OK".

4. Montáž



Teraz si môžete svoj profil pomenovať. Potom sa vrátite do hlavnej ponuky výberom "Profile details" v ľavom hornom rohu obrazovky.



Teraz môžete začať trénovať.

Užívateľská príručka:

Kompletný návod k aplikácii a najnovšie videá nájdete na:
www.flowfitness.com/en/manual/kinomap.html



4.6 iRunning aplikácia

Pripojenie DTM2000i k aplikácii iRunning

Pre zariadenia Apple

1. Uistite sa, že na vašom bežeckom páse je zapnutá funkcia Bluetooth.
2. Zapnite na svojom tablete bluetooth.
3. Otvorte aplikáciu iRunning.
4. Zvoľte ikonu trojuholníka v pravom hornom rohu obrazovky. Teraz sa vám zobrazí zoznam zariadení, ktoré je možné cez bluetooth pripojiť.
5. Zo zoznamu vyberte TREADMILL. Ikona trojuholníka bude teraz zobrazovať pripojenie k vášmu bežeckému pásu.
6. Teraz môžete začať tréning prostredníctvom tejto aplikácie.

Pre zariadenia s Androidom

1. Uistite sa, že na vašom bežeckom páse je zapnutá funkcia Bluetooth.
2. Zapnite na svojom tablete bluetooth.
3. Otvorte aplikáciu iRunning.
4. Zvoľte ikonu trojuholníka v pravom hornom rohu obrazovky. Teraz sa vám zobrazí zoznam zariadení, ktoré je možné cez bluetooth pripojiť.
5. Môže sa objaviť vyskakovacie okno so žiadosťou o povolenie pripojenia k pásu. Túto voľbu potvrdte a môžete pokračovať.
6. Zo zoznamu vyberte TREADMILL. Ikona trojuholníka teraz zobrazuje pripojenie k vášmu bežeckému pásu.
7. Teraz môžete začať tréning prostredníctvom tejto aplikácie.

Táto aplikácia je k dispozícii iba pre tablety:

iPad running iOS 9.0 alebo vyšší

Android 4.3 alebo vyšší

Telefóny aplikácia nepodporuje.

Užívateľská príručka

Kompletný návod k aplikácii a najnovšie videá nájdete na:

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

4. Montáž

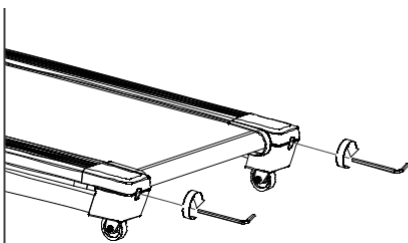
4.7 Údržba

Vyrovnanie a napnutie pásu

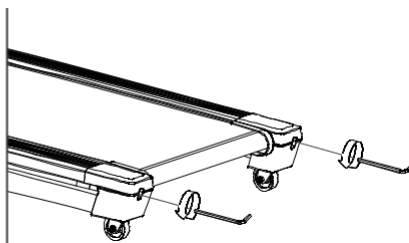
Počas prvých týždňov, kedy budete pás používať, je možné, že budete musieť pás nastaviť. Toto môže byť spôsobené napríklad tým, že vaša pravá noha vyvíja na pás väčší tlak než noha ľavá.

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.



Zvýši napätie



Zníži napätie

Údržba povrchu

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

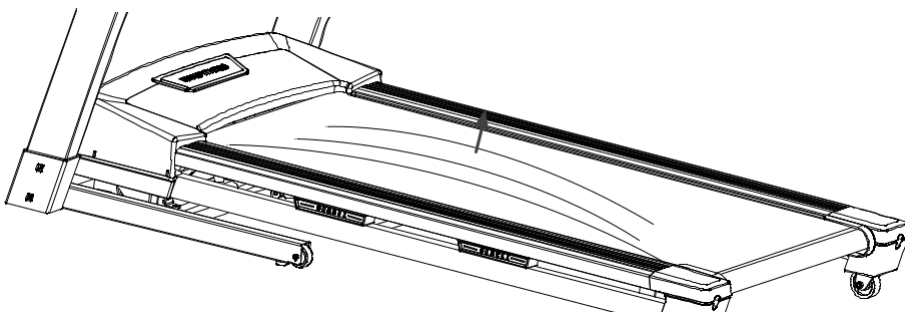
Ak nahmatáte zvyšky silikónového oleja, nie je mazanie nutné. Ak je však povrch suchý, postupujte podľa nasledujúcich inštrukcií nižšie.

Používajte len bezolejný silikónový sprej odporúčaný 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 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.

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

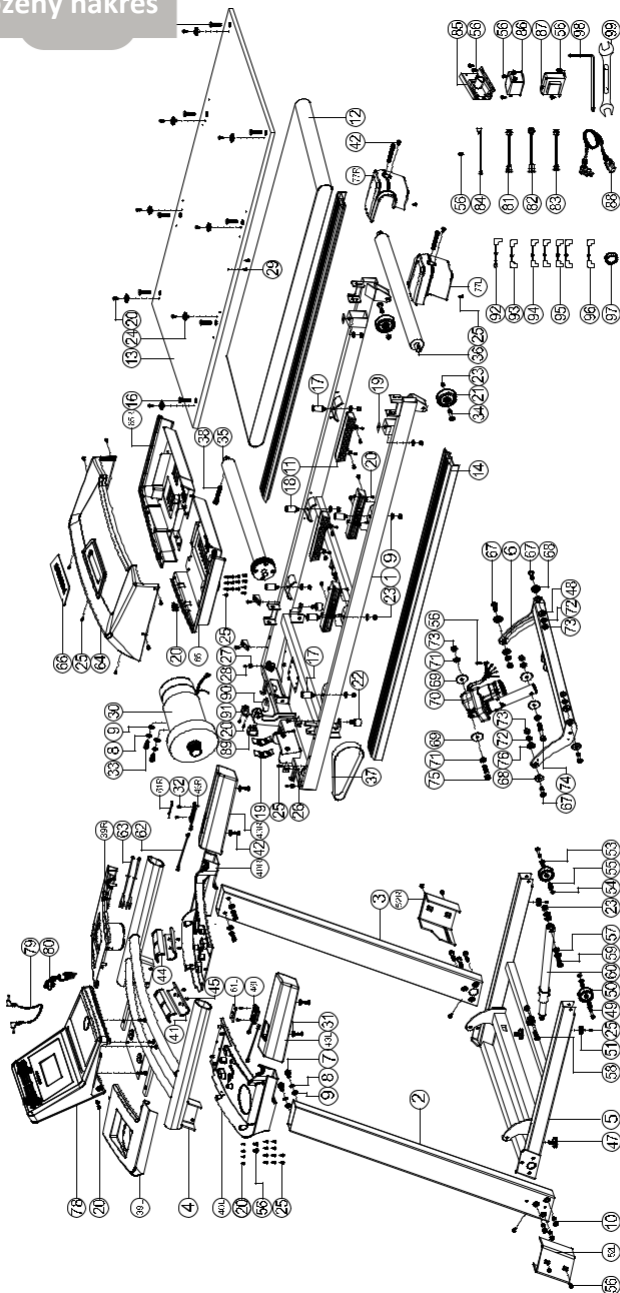
Opakujte 2x alebo 3x

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

5.Všeobecné informácie

5.2 Rozložený náčrt



5. Všeobecné informácie

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 Riešenie problémov

Problém:

Počítač nejde zapnúť.

Riešenie:

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

Problém:

Segmenty na obrazovke nesvietia.

Riešenie:

LED obrazovka je poškodená. Kontaktujte svojho predajcu.

Problém:

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

Riešenie:

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

Problém:

Moje zariadenia s iOS alebo Android nejde pripojiť k pásu DTM2000i.

Riešenie:

1. Vypnite všetky aplikácie, ktoré sú pripojené k DTM2000i.
2. Vypnite pás prepínačom 1/0. Počkajte 5 sekúnd a znova ho zapnite.
3. V nastavení bluetooth u vášho zariadenia zadajte "Zabudnúť toto zariadenie" a Bluetooth vypnite.
4. Opakujte kroky pre pripojenie stroja k bluetooth, ktoré sú popísané v tejto príručke.

Ak problém naďalej pretrvávajú, obráťte sa na svojho predajcu.

6.1 Záruka

Záruku poskytuje dovozca Flow Fitnes 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

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

FLOWFITNESS

Runner DTM2000i Treadmill