

# FLOWFITNESS

**RUNNER**  
*DTM200i*



---

Návod k obsluze

---

# FLOWFITNESS

**RUNNER**  
DTM200i



---

## Návod k obsluze

---

<b>1. Důležité informace</b>	<b>4</b>
1.1 Zdraví	4
1.2 Bezpečnost	4
<b>2. Úvod</b>	<b>6</b>
2.1 Specifikace	6
2.2 Obsah balení	7
2.3 Důležité součásti (pohled shora)	8
2.4 Důležité součásti (pohled zdola)	9
<b>3. Použití</b>	<b>10</b>
3.1 Zobrazované hodnoty	10
3.2 Dálkové ovládání	11
3.3 První použití	12
3.4 Režimy	14
3.5 Pohotovost	14
3.6 Manuální režim	15
3.7 Automatický režim	16
3.8 Aplikace KS fit	17
3.9 Údržba	20
<b>4. Všeobecné informace</b>	<b>22</b>
4.1 Pohled na jednotlivé součásti	22
<b>5. Záruka</b>	<b>25</b>

# 1. Důležité informace

## 1.1 Zdraví

### Důležité:

**nejprve si přečtete tento návod k použití a pečlivě dodržujte pokyny.**

- Poradte se s odborníkem ohledně vhodné úrovně cvičení.
- Pokud během tréninku pocítíte závratě, nevolnost nebo jiné fyzické nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se s lékařem.
- Během tréninku sledujte, jak vám bije srdce, a pokud jsou hodnoty nekonzistentní, okamžitě cvičení ukončete.
- Doporučujeme vám provést několik zahřívacích cviků před cvičením a zklidňujících cviků po něm. Tak se bude vaše srdeční frekvence postupně zvyšovat a snižovat a můžete tak předcházet bolesti svalů.

## 1.2 Bezpečnost

- Používejte tento trenažér pouze podle pokynů v příručce.
- Před použitím trenažéru zkontrolujte, zda funguje tak, jak má. V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte trénovat a kontaktujte svého prodejce.
- Nepoužívejte trenažér, pokud došlo k poruše.
- Trenažér je určen pouze pro domácí použití a musí být umístěn na rovném povrchu.
- Trenažér může používat pouze jedna osoba.
- Trenažér mohou používat osoby s tělesnou hmotností do 100 kilogramů.

# 1. Důležité informace

- Během tréninku se vždy ujistěte, že kolem trenažéru je alespoň jeden metr volného místa.
- Nelepte žádné předměty do žádného otvoru trenažéru.
- Udržujte mimo dosah dětí a domácích zvířat.
- Osoby se zdravotním postižením by měly získat souhlas od odborného lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Nedávejte ruce nebo nohy pod trenažér.
- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Vaše dýchání by mělo být v normální v závislosti na intenzitě tréninku.
- Začněte tréninkový plán pomalu a postupně jej navyšujte.
- Během tréninku vždy noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co by bylo příliš volné a mohlo by se zachytit mezi pohyblivými částmi trenažéru.
- Při přemisťování trenažéru vždy používejte vhodné techniky zvedání, abyste zabránili zranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a pokud jsou uvolněné, utáhněte je.
- Vlastník trenažéru je odpovědný za to, aby si všichni uživatelé byli vědomi varování a pokynů uvedených v tomto návodu k použití.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných a / nebo vlhkých prostorách může vést k problémům s výrobkem.
- Tento výrobek není vhodný jako fyzioterapeutická pomůcka.



## VAROVÁNÍ

**Než začnete trénovat, nechte si zkontrolovat zdravotní stav lékařem. To je zvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají zdravotní problémy. Před použitím zařízení si přečtete všechny pokyny. Flow Fitness není odpovědný za zranění osob nebo škody na majetku způsobené použitím tohoto zařízení.**

Tento produkt není vhodný k pronájmu nebo komerčnímu či profesionálnímu použití.

## 2. Úvod

Děkujeme, že jste si zakoupili běžecký pás Runner DTM200i. Tento produkt Flow Fitness lze zakoupit z několika důvodů, ať už je cílem zlepšení výdrže, hubnutí, rehabilitace nebo prostě jen rádi cvičíte. Jsme přesvědčeni, že tento produkt splní vaše požadavky.

Příručka obsahuje všechny informace nezbytné pro používání a provoz DTM200i, dále obsahuje tipy a rady, jak cvičit. Flow Fitness vám přeje příjemné cvičení.

### 2.1 Specifikace

#### Počítač

Manuální program  
Automatický program  
Bluetooth & trénink s aplikací  
KS fit

#### Rozměry

Délka 148 cm  
Výška 106 cm  
Šířka 79,2 cm  
Hmotnost 33 kg

#### Rozměry složeného trenážeru

Délka 153 cm  
Výška 13,9 cm  
Šířka 79,2 cm

#### Technické parametry

- motor 1 HP
- rychlost 0.8-6 KPH (madlo složené )
- rychlost 0.8-12 KPH (madlo nesložené )
- plocha pro chůzi (dxš) 120 x 48 cm
- 220 LBS / 100 kg max. hmotnost uživatele

## 2. Úvod

### 2.2 Obsah balení



Napájecí kabel



Bezpečnostní klíč



Aretační šroub



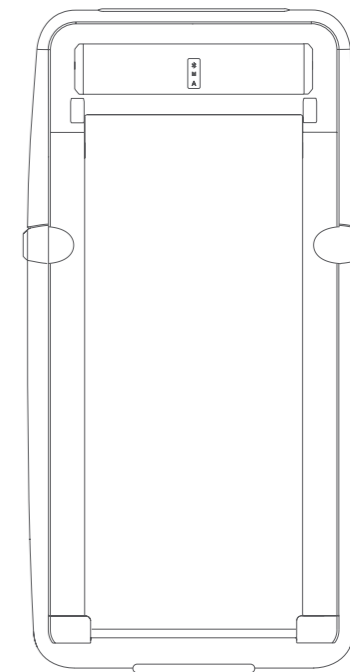
Dálkové ovládání



Imbusový klíč

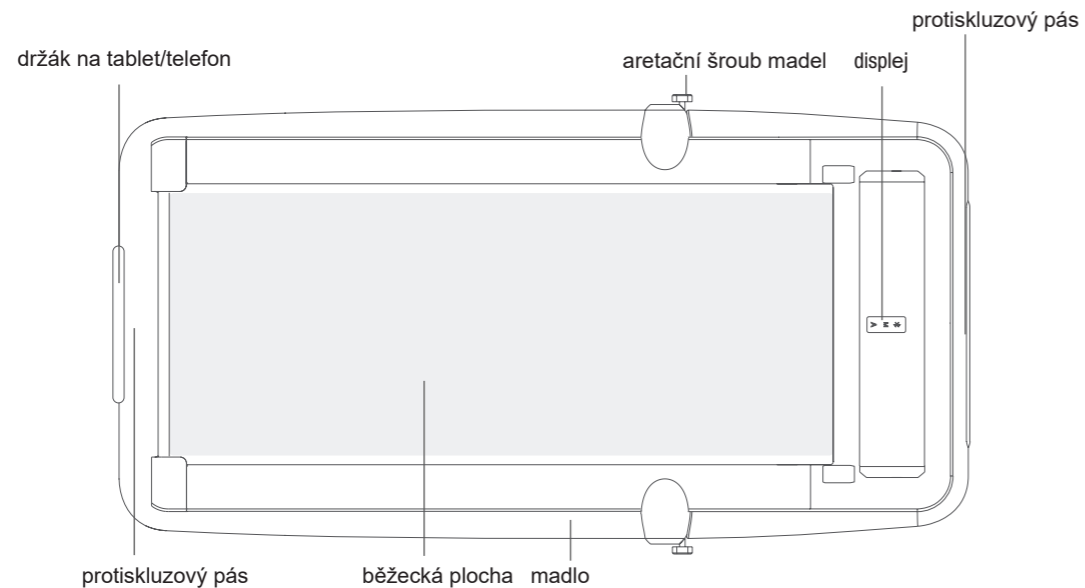


Mazivo

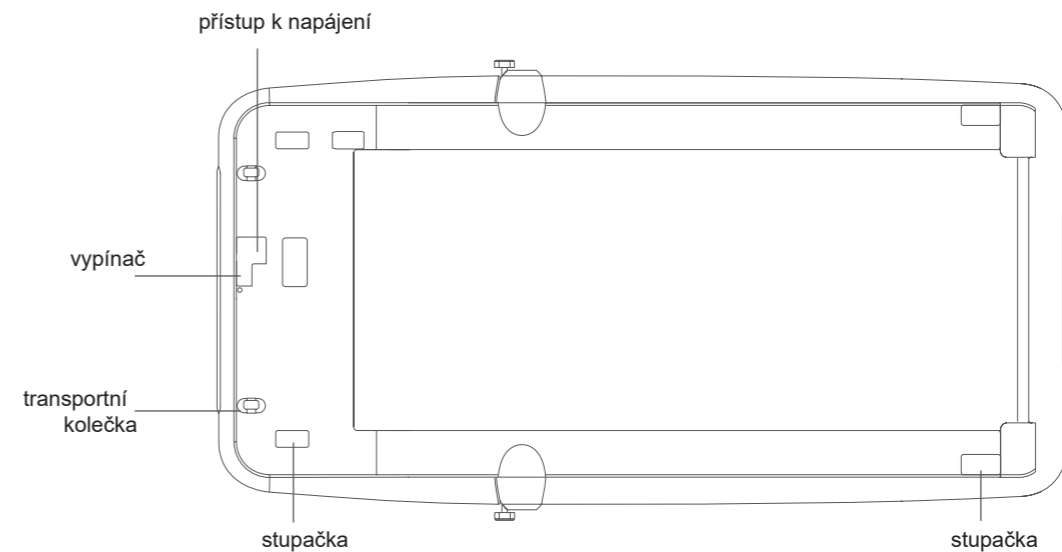


Běžecký pás DTM200i

### 2.3 Důležité součásti (pohled shora)



### 2.4 Důležité součásti (pohled zdola)



### 3. Použití

#### 3.1 Zobrazované hodnoty

##### Zobrazit dálkové ovládání



Čas



Rychlost



Vzdálenost



Kalorie



Krokoměr

##### Display DTM200i



Pohotovost



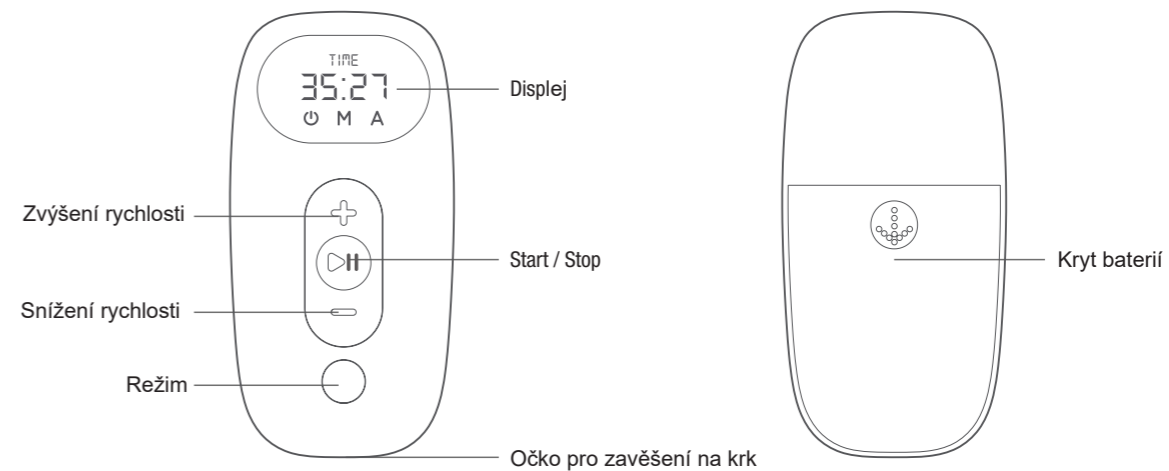
Manuální režim



Automatický režim

### 3. Použití

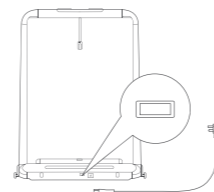
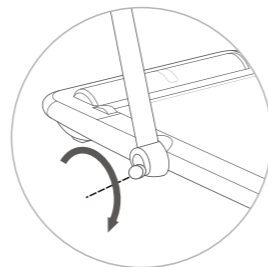
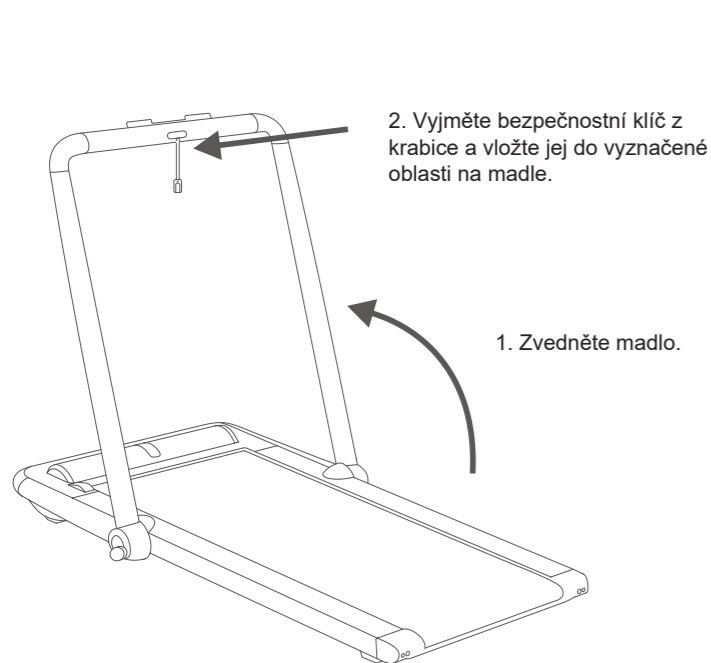
#### 3.2 Dálkové ovládání



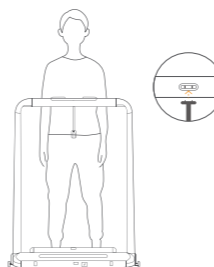
## 3. Použití

### 3.3 První použití

Vyjměte DTM200i z krabice a umístěte jej na místo, kde máte kolem sebe dostatek místa.



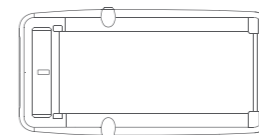
4. Připojte napájecí kabel a zapněte hlavní vypínač.



7. Připněte si bezpečnostní klíč na oblečení. Zkontrolujte, zda je druhý konec bezpečnostního klíče stále připojen k DTM200i.



5. Pomocí QR kódu si stáhněte aplikaci KS Fit nebo vyhledejte „KS Fit“ v Apple Store nebo na Google Play.



8. Při sklopení řídicíků je rychlost omezena na 6 km/h a použití bezpečnostního klíče není nutné.



6. Připojte DTM200i k chytrému telefonu nebo tabletu podle pokynů v aplikaci KS fit.



9. Když jsou madla DTM200i namontována a aretační šrouby jsou plně utaženy, odemkne se maximální rychlost 12 KPH. Použití bezpečnostního klíče je povinné.

## 3.4 Režimy

**Pohotovostní režim**

V pohotovostním režimu jsou motor, senzory a většina tlačítek neaktivní.

**Manuální režim**

V manuálním režimu lze DTM200i ovládat pomocí přiloženého dálkového ovladače nebo pomocí aplikace KS fit na vašem smartphonu.

**Automatický režim**

V automatickém režimu můžete běžecý pás DTM200i ovládat vlastním tempem a frekvencí kroků. V tomto režimu není vyžadována žádná aplikace ani dálkové ovládání.

## 3.5 Pohotovost



V tomto režimu je DTM200i v pohotovostním režimu. Všechna tlačítka na dálkovém ovladači jsou neaktivní. Běžecý pás můžete ručně nastavit v pohotovostním režimu opakovaným stisknutím tlačítka Mode, dokud se na obrazovce neobjeví ikona pohotovostního režimu. Běžecý pás se automaticky přepne do pohotovostního režimu po 10 minutách nečinnosti. Můžete také zamknout dálkový ovladač a běžecý pás.

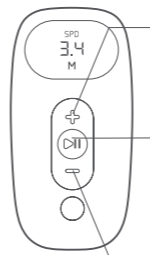
**Start / Stop**

Stisknutím a podržením tlačítka po dobu 2 sekund odemknete DTM200i

**Mode**

Krátkým stisknutím přepnete mezi třemi různými režimy. Stisknutím a podržením po dobu 2 sekund uzamknete běžecý pás a dálkové ovládání.

## 3.6 Manuální režim

**Zvýšení rychlosti**

Stisknutím tlačítka + na dálkovém ovladači zvýšíte rychlost o 0,5 KPH / 0,25 MPH

**Zastavení cvičení**

Stisknutím tlačítka Start / Stop začnete nebo přestaňte cvičit. Stisknutím a podržením tohoto tlačítka odemknete běžecý pás DTM200i.

**Snížení rychlosti**

Stisknutím tlačítka - na dálkovém ovládání snížíte rychlost o 0,5 KPH / 0,25 MPH

**Začátek cvičení**

Zvolte manuální režim, na displeji je označen písmenem M. Chcete-li zahájit trénink, postavte se na pás a stiskněte tlačítko Start / Stop.

**Úprava rychlosti**

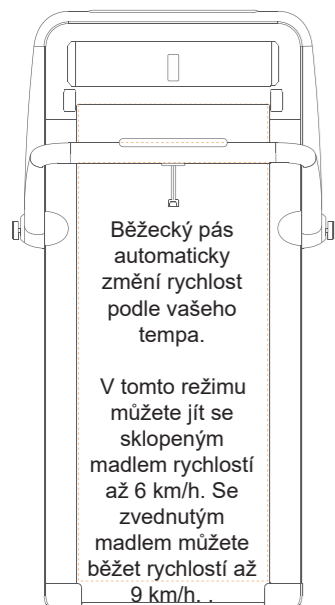
Stisknutím tlačítka + na dálkovém ovladači zvýšíte rychlost o 0,5 KPH / 0,25 MPH  
Stisknutím tlačítka - na dálkovém ovládání zvýšíte rychlost o 0,5 KPH / 0,25 MPH  
Při sklopení řídicího panelu je rychlost omezena na 6KPH. Když je řídicí panel v poloze, odemkne se maximální rychlost 12 km / h.

**Zastavení cvičení**

Stisknutím tlačítka Start / Stop na dálkovém ovládání aktuální cvičení zastavíte. Běžecý trenážer automaticky zastaví trénink, když po dobu 15 sekund nezjistí žádné pohyby při běhu nebo chůzi.



## 3.7 Automatický režim



A

**Zahájení cvičení**

Automatický režim je doporučen pouze zkušeným běžcům. Před použitím tohoto režimu doporučujeme získat nejprve nějaké zkušenosti s tímto programem.

Zvolte automatický režim, na displeji je označen písmenem A. Chcete-li zahájit trénink, postavte se na pás a stiskněte tlačítko Start / Stop na dálkovém ovladači.

**Úprava rychlosti**

Chcete-li zvýšit rychlost, zvýšte tempo zvýšením frekvence kroků (šlapáním na místě).

Chcete-li snížit rychlost běžeckého trenažéru, snižte tempo snížením frekvence kroků.

**Zastavení cvičení**

Chcete-li cvičení zastavit, snižte frekvenci kroků, dokud nedosáhnete rychlosti 2,5 km/h. Od 2,5 km/h se běžecký pás postupně zastaví.

## 3.8 Aplikace KS fit

Ovládejte svůj běžecký pás DTM200i pomocí mobilního zařízení prostřednictvím aplikace KS fit. Můžete si zadávat dosáhnout různých cílů zdatnosti nebo zaznamenávat výsledky.

Stáhněte si aplikaci KS fit hledáním „walkingpad“; v aplikaci Apple iOS nebo v obchodu Android Play. Můžete také navštívit jeden z níže uvedených odkazů:

Apple iOS App Store

<https://apps.apple.com/us/app/ks- it/id1435554313>

Google Android Play Store

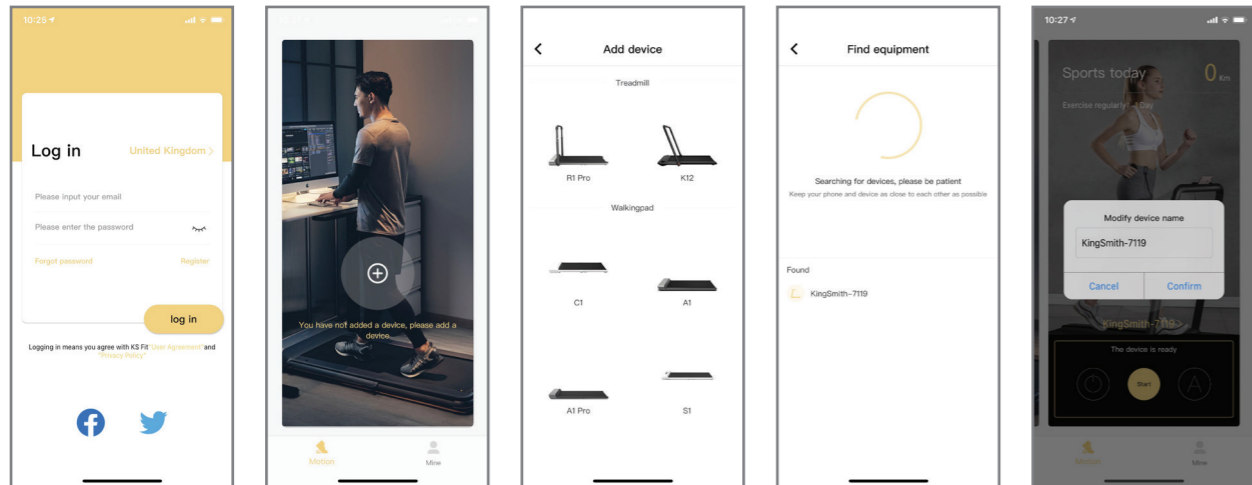
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kingsmith.xiaojin&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kingsmith.xiaojin&hl=en_US)

## 3. Použití

### Připojení aplikace

Po stažení aplikace do zařízení ji připojte k běžeckému pásu DTM200i podle následujících pokynů.

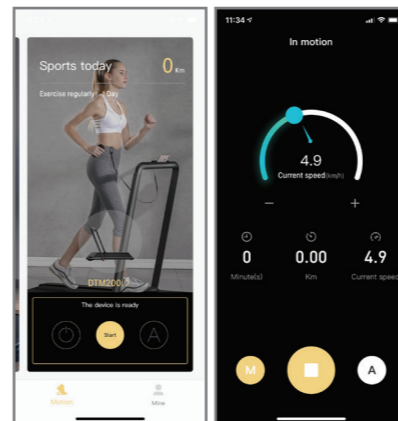
1. Přejděte do nastavení svého mobilního zařízení a zkontrolujte, zda je zapnutá funkce Bluetooth. Pokud není, Bluetooth, zapněte.
2. Stáhněte a otevřete aplikaci KS fit.
3. Pro použití aplikace KS fit je nutná registrace uživatele. Stisknutím „Registrovat“ vytvořte účet.
4. Zadejte své uživatelské jméno a heslo a vytvořte si účet.
5. Nyní jste připraveni připojit DTM200i pomocí zařízení Bluetooth. Stiskněte „+“ uprostřed obrazovky.
6. Vyberte „K12“. Aplikace nyní vyhledá kompatibilní zařízení.
7. Vyberte "běžecký pás", když se objeví „found“.
8. Pojmenujte běžecký pás, například DTM200i.



## 3. Použití

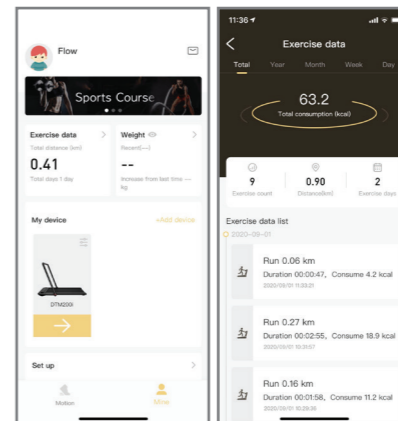
### Trénink s aplikací KS fit

Když je váš DTM200i připojen k aplikaci KS fit, najdete režimy běžeckého trenažéru ve spodní části obrazovky. Chcete-li spustit manuální režim, stiskněte 2x ikonu M. Během cvičení v manuálním režimu můžete změnit rychlost stisknutím tlačítek + a -. Rychlost můžete také rychle upravit přetažením modré tečky v indikátoru rychlosti do požadované polohy. Stisknutím ikony Stop trénink ukončíte.



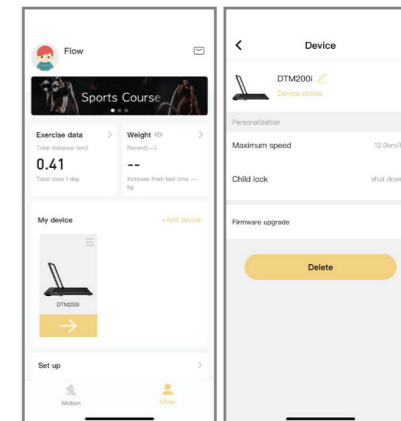
### Historie tréninku

Historii tréninku zobrazíte stisknutím ikony vašeho profilu v pravém dolním rohu aplikace. Poté stisknutím údajů o cvičení zobrazíte všechny údaje o cvičení. Je také možné vaše výsledky sdílet.



### Nastavení

Stiskněte ikonu vašeho profilu v aplikaci. Připojená zařízení budou zobrazena v části „Moje zařízení“. Změňte nastavení zařízení stisknutím ikony nastavení v pravém horním rohu zvoleného zařízení.



## 3. Použití

### 3.9 Údržba

#### Čištění

Kovové a plastové části výrobku lze čistit pomocí běžných čisticích prostředků. Před opětovným použitím produktu se však ujistěte, že jsou všechny jeho části zcela suché.

Aby se zabránilo zbytečnému opotřebením, může být výrobek používán pouze ve vnitřním a suchém a prostředí.

#### Údržba kluzného povrchu

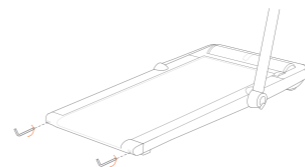
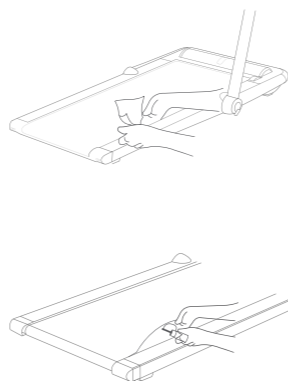
Každé 1 nebo 2 měsíce (nebo každých 50 hodin používání) proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete.

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

**Používejte pouze bezolejný 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 roztrítejte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro trénink).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.



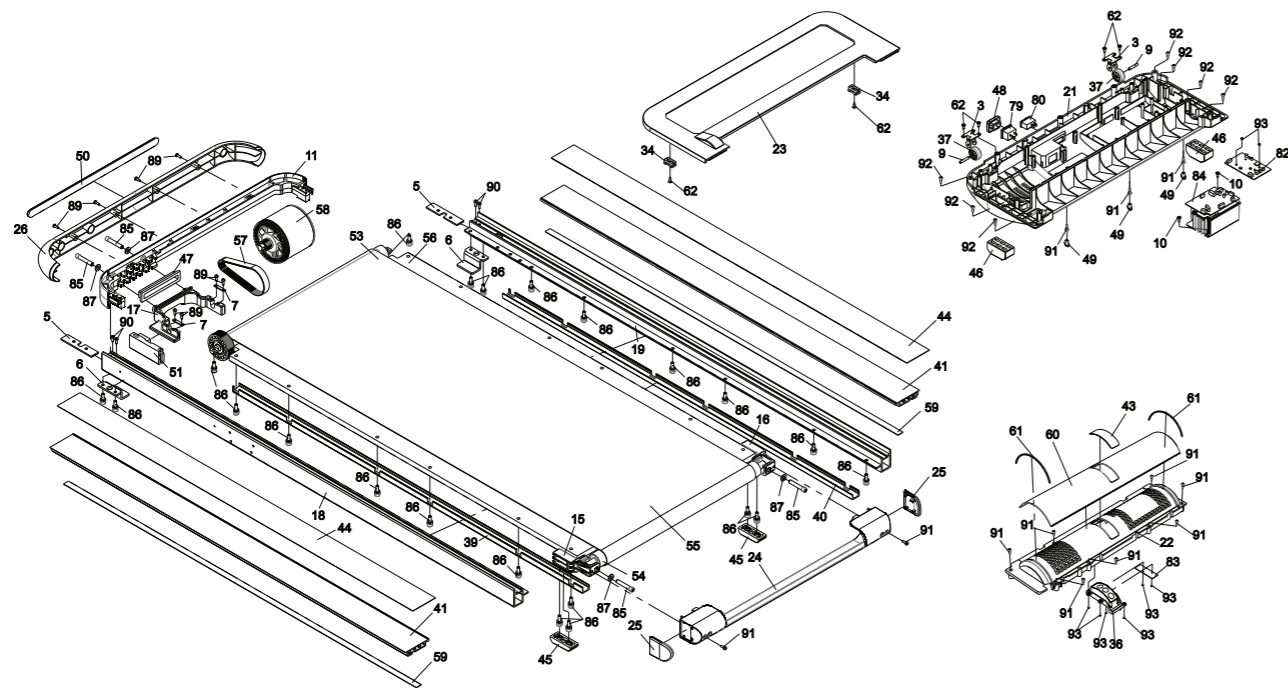
#### Vycentrování a napnutí pásu

Během prvních týdnů používání běžícího pásu je možné, že budete muset pás vycentrovat. Například k tomu může dojít, když vyvíjíte větší tlak na levou nohu než na pravou.

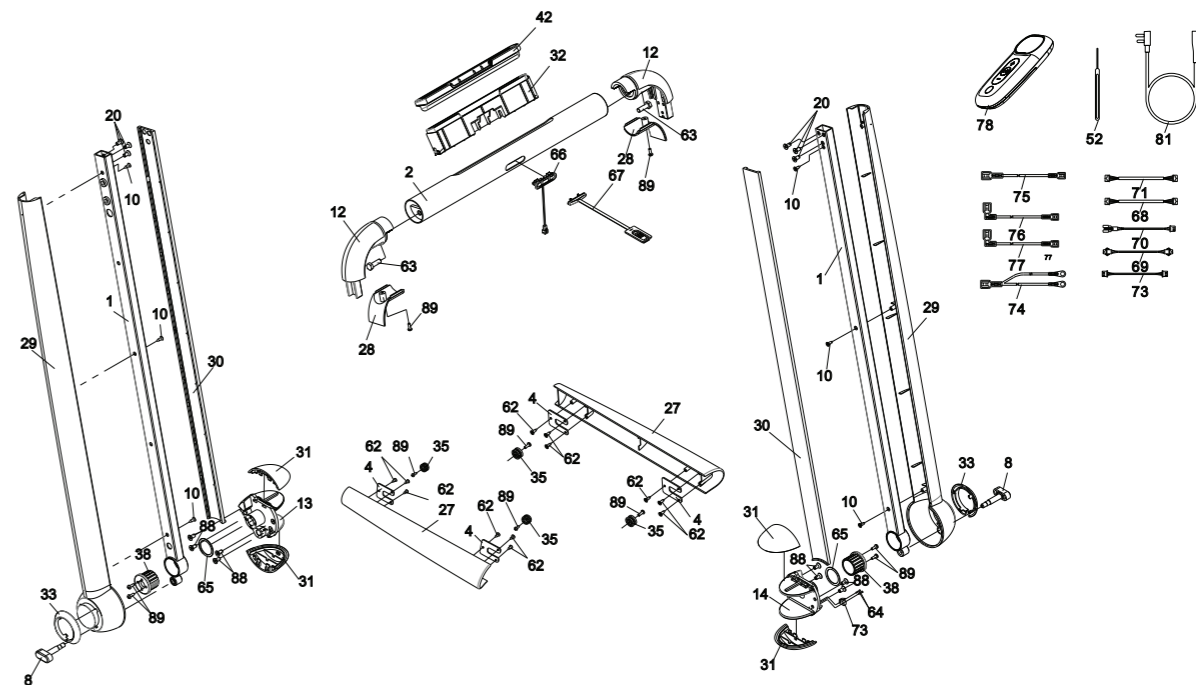
Ujistěte se, že se běžící pás pohybuje rychlostí mezi 3-5 km/h. V zadní části rámu jsou dva nastavovací šrouby. Tyto šrouby umožňují nastavení zadního válce. Když se běžící pás pohybuje doleva, musíte otočit levý seřizovací šroub ve směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub proti směru hodinových ručiček. Když běžící pás táhne doprava, musíte otočit levý seřizovací šroub proti směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub ve směru hodinových ručiček. Zajistěte, aby byl pás dobře napnutý a nekýval se.

## 4. Všeobecné informace

### 4.1 Pohled na jednotlivé součásti



## 4. Všeobecné informace



## 4. Všeobecné informace

Č. Součást	Ks	Č. Součást	Ks
1 Levý a pravý sloupek	2	37 Kolečko	2
2 Madlo	1	38 Vymezovací váleček	2
3 Kolečka	2	39 Levá spodní ochranná lišta	1
4 Držák bočního krytu	4	40 Pravá spodní ochranná lišta	1
5 Rozpěrka konektoru	2	41 Boční lišta	2
6 Podpěra pedálu	2	42 Držák telefonu	1
7 Těsnění motoru	2	43 Display PC film	1
8 Hřídel aretačního šroubu	2	44 PC film	2
9 Válcový kolík	2	45 Zadní pedál	2
10 Šroub se zápusťnou hlavou ST2.9x16	10	46 Přední pedál	2
11 Přední hliníková část	1	47 Napájení motoru	1
12 Madlo	2	48 Gumový kryt pro napájení	1
13 Levá hřídel	1	49 Gumová hmoždinka	3
14 Pravá hřídel	1	50 Gumové těsnění předního krytu	1
15 Levá podpěra zadního bubnu	1	51 Levé těsnění motoru	1
16 Pravá podpěra zadního bubnu	1	52 Silikonové šňůrka	1
17 Držák motoru	1	53 Přední buben	1
18 Levé aluminum	1	54 Zadní buben	1
19 Pravé aluminum	1	55 Běžecový pás 2534x480	1
20 Šroub se zápusťnou hlavou M4x10	6	56 Běžná deska	1
21 Spodní kryt motoru	1	57 Vícedrážkový pás	1
22 Horní kryt motoru	1	58 Motor	1
23 Svrchní kryt motoru	1	59 Postranní pěnový proužek	2
24 Zadní koncový kryt	1	60 Mřížka reproduktoru	1
25 Boční kryt zadního koncového krytu	2	61 Ozdobná šňůrka k mřížce	2
26 Přední kryt	1	62 Šroub se zápusťnou hlavou ST4.2x10	18
27 Boční kryt	2	63 Vnější šestihřanný šroub M8x25	2
28 Kryt madla	2	64 Šroub M1.6x10	2
29 Kryt sloupku	2	65 Těsnění PTFE	2
30 Sloupová lišta	2	66 Držák bezpečnostního spínače	1
31 Kryt obložení hřídele	4	67 Sestava bezpeč. spínače	1
32 Držák telefonu	1	68 Kabel 350mm	1
33 Boční kryt sloupku	2	69 Kabelový bezpeč. spínač 1020mm	1
34 Sponka	2	70 Kabelový bezpeč. spínač 570mm	1
35 Držák bočního obložení	4	71 Datový kabel 150mm	1
36 Displej	1	72 Šroub ST2.9*10	8

## 5. Záruka

Záruka je poskytována distributorem Flow Fitness ve vaší zemi a prodejcem, u kterého jste produkt zakoupili. Prosím navštivte uvedený odkaz: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/> for contact information.

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Antala Staška 2027/77

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

