

FLOWFITNESS

RUNNERDTM300i



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. Použití	12
4.1 Montáž	12
4.2 Skladování / Používání	16
4.3 Počítač	17
4.4 Propojení s Fit Hi Way	18
4.5 Údržba	23
5. Obecné informace	25
5.1 Tréninkový plán	25
5.2 Nákres	27
5.3 Řešení problémů	29
6. Záruka	31
6.1 Záruka	31

1. Důležité informace

1.1 Zdraví

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

- Pro stanovení optimální úrovně tréninku je nejlepší poradit se s odborníkem.
 - Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
 - Při tréninku pravidelně kontrolujte svůj srdeční tep. Pokud budou jeho hodnoty nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.
 - Doporučujeme se před tréninkem rozehrát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5 - 10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu předcházíte případnému zranění a bolesti svalů.
-
- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu. -
 - Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, přestaňte cvičit a kontaktujte vašeho prodejce.
 - Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
 - Stroj je určen pouze pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.
 - Na stroji cvičí vždy jen pouze jedna osoba.
 - Nosnost běžeckého pásu je 100 kg.
 - Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.
 - Na stroji nic nepřilepujte a ani na něj nic nelepte.
 - Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
 - Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.
 - Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.

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

VAROVÁNÍ

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

Tento produkt není vhodný k pronajímání nebo použití komerčním prostředím.

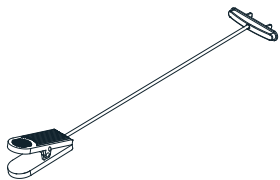
2. Úvod

Děkujeme, že jste si zakoupili běžecký pás DTM300i.

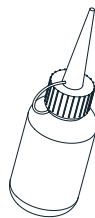
V této příručce naleznete všechny potřebné informace pro používání tohoto pásu. Najdete zde také praktické tipy a rady, jak stroj efektivně využívat.

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

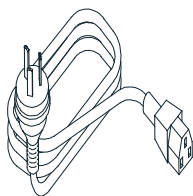
2.1 Obsah balení



Bezpečnostní klíč



Mazivo

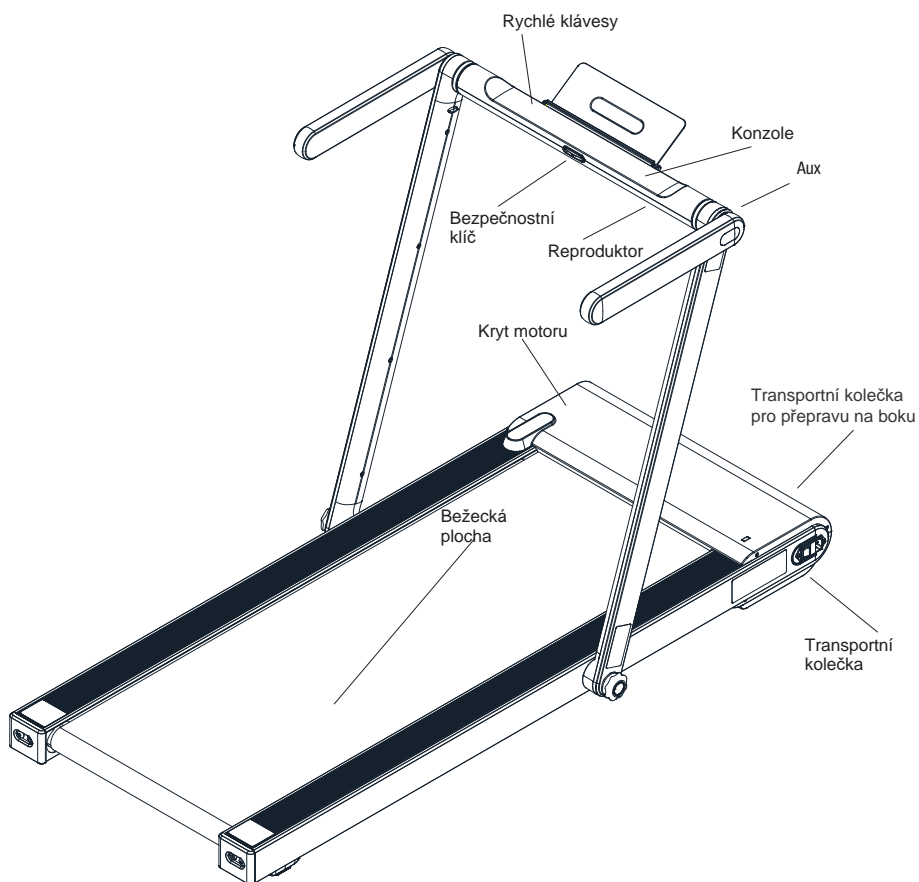


Adaptér



AUX kabel

2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

Počítač

- Manuální program
- Bluetooth, propojení s aplikacemi

Přijímač srdeční frekvence

- Hrudní pás přes bluetooth - propojení s aplikací Fitshow

Rozměry

- Délka: 151.5 cm
- Výška: 101 cm
- Šířka: 77 cm
- Váha: 49.5 kg

Rozměry složeného pásu

- Délka: 151.5 cm
- Výška: 13.8 cm
- Šířka: 77 cm

Technické parametry

- Motor 1.25 HP Continuous 2.5 HP PEAK
- Rychlost 1-12 KPH
- Rychlé klávesy pro rychlost
- Běžecská plocha (LxW) 125 x 45 cm
- Max. váha uživatele 100 kg

Extra

- Audio AUX
- reproduktor
- LED displej

3. Fitness

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

3.1 Tepová frekvence

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

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

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

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

Neexistuje nejlepší způsob, jak trénink začít. Je pro každého individuální. Pokud jste nějakou dobu necvičili a nebo máte nadváhu, měli byste s tréninkovým plánem začínat pomalu a úroveň postupně zvyšovat.

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

3.2 Rozehřátí a uvolnění

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



Uvolnění hlavy

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



Předklon

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



Úklon na stranu

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



Lehké pokrčení v kolenou

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



Protážení 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.



Protážení hamstringů

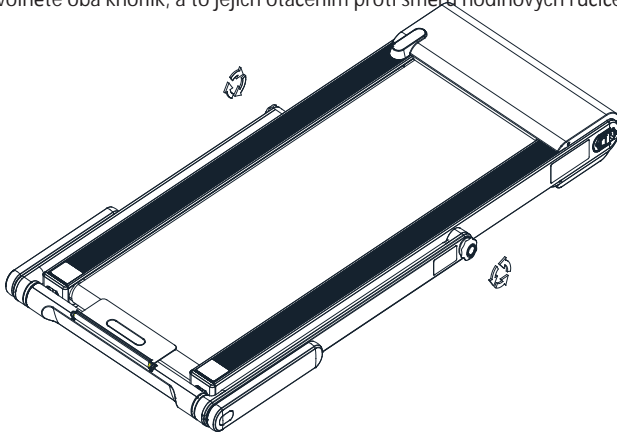
Posadte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

4.1 Montáž

Tato kapitola popisuje, jak sestavit běžecký pás DTM300i. Před samotnou montáží nejdříve vyndejte všechny části z krabice a ujistěte se, že nic nechybí a že máte kolem sebe dostatek místa na montáž.

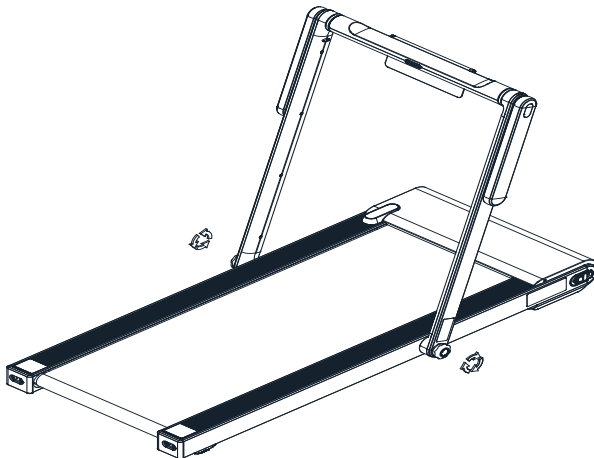
Krok 1:

1. Uvolněte oba knoflíky, a to jejich otáčením proti směru hodinových ručiček.



Krok 2:

1. Zvedněte počítač. Otočte jej nahoru - musí být pevně zasazen na místě, pak znovu utáhněte knoflíky po směru hodinových ručiček.
2. Madla posuňte zezadu dopředu tak, aby byly ve správné poloze.

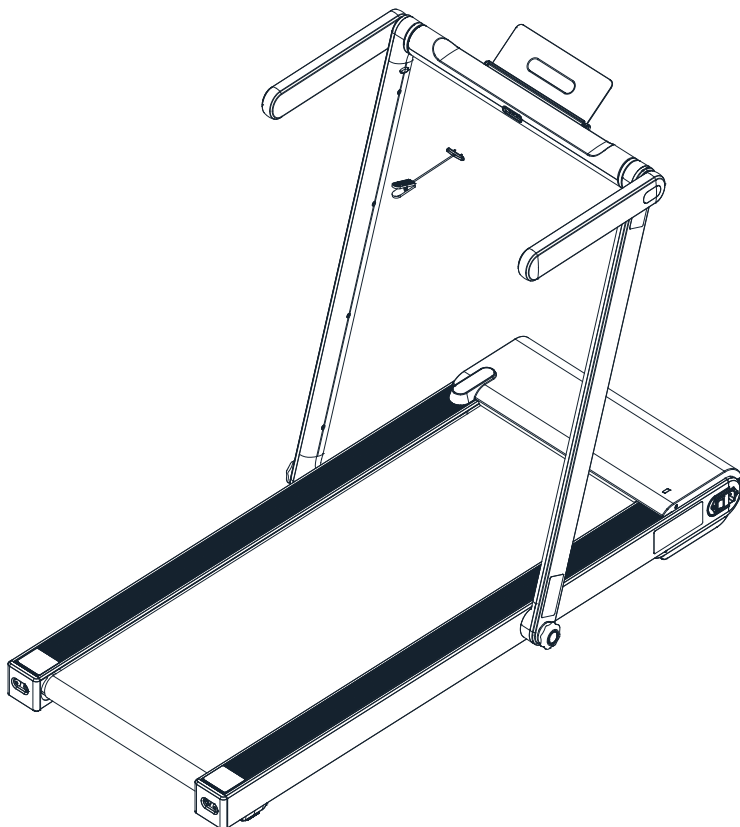


4. Použití

Krok 3: Umístění bezpečnostního klíče

Vložte bezpečnostní klíč do otvoru, který je určen přímo pro něj - nachází se uprostřed počítače. Z bezpečnostních důvodů je důležité, abyste druhý konec klíče připnuli při cvičení na své oblečení. Jakmile je bezpečnostní klíč vyjmut z otvoru, pás se nouzově zastaví.

Když se na displeji zobrazí "-----" znamená to, že bezpečnostní klíč není správně umístěn nebo zcela chybí. Bez tohoto klíče není možné zahájit trénink.

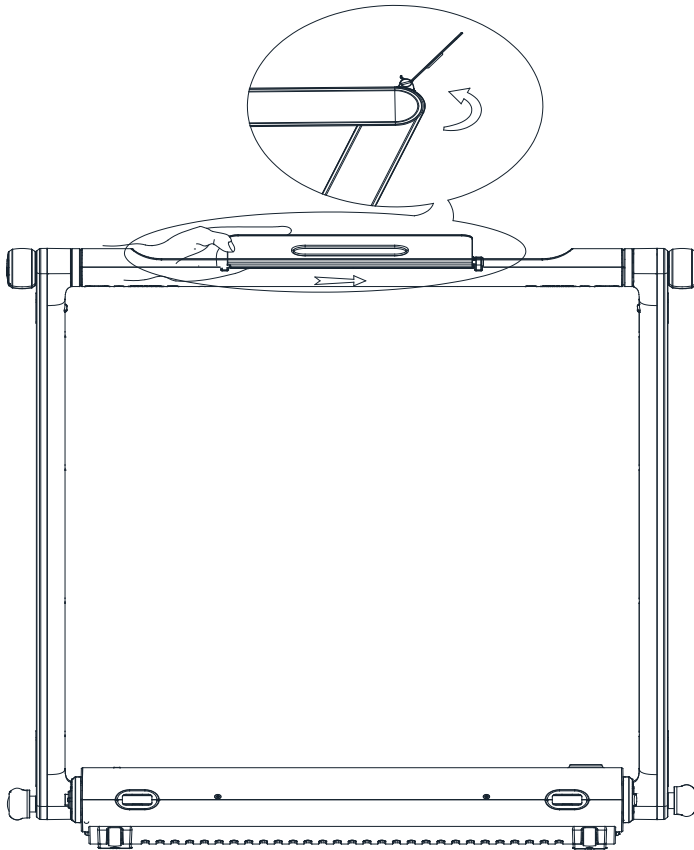


Rozložení držáku na tablet

Otočte držák tabletu směrem nahoru, a to dokud není pevně na svém místě.

Složení držáku na tablet

Předtím, než držák na tablet sklopite, stiskněte odklopný mechanismus. Pak teprve držák sklopte.



4. Použití

Zdroj

Než začnete cvičit, musíte zapnout běžecký pás. Ujistěte se, že je adaptér v zásuvce a přepínač zapnutí / vypnutí je v poloze "I". Vypínač najdete na zadní straně běžícího pásu pod krytem motoru.

Je velice důležité, aby byl adaptér zapojen do zásuvky, která je uzemněná!

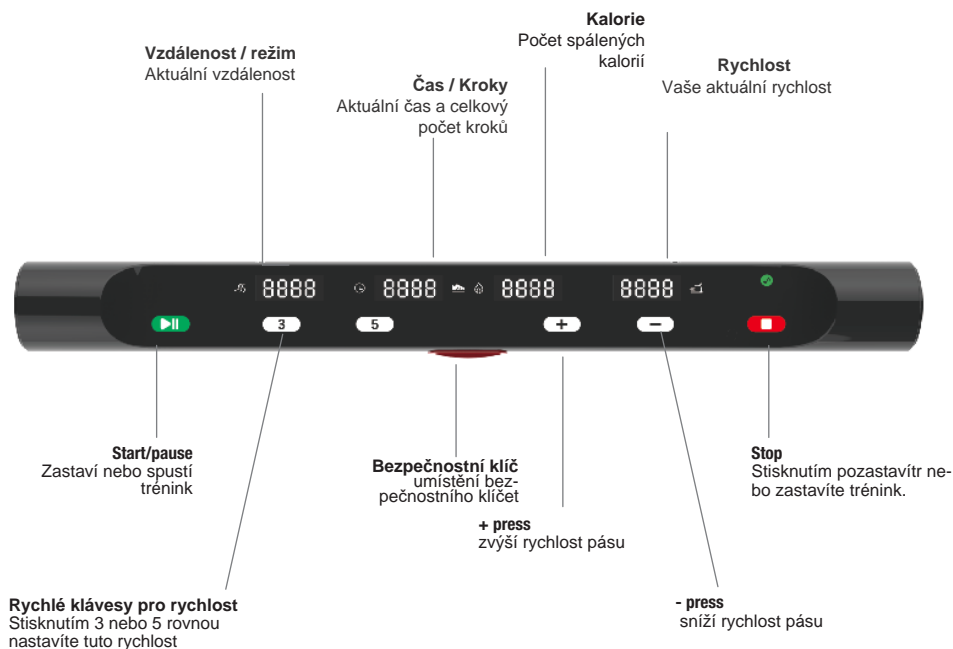
4.2 Skladování / Používání

Skládání a skladování

1. Před složením odstraňte adaptér a sklopte držák pro tablet.
2. Madla pásu otočte dozadu.
3. Uvolněte knoflíky po stranách pásu, a to jejich otáčením protisměru hodinových ručiček.
4. Konzoly pásu spusťte úplně dolů a knoflíky opět utáhněte.
5. Zvedněte konec běžecké plochy a přemístěte pás. Pás můžete skladovat ve vodorovné nebo svislé poloze. K posunutí běžeckého pásu do strany poslouží přepravní kolečka. Pokud skladujete pás ve svislé poloze, opřete ho o zeď.



4.3 Počítač



Úsporný režim

Po 4 minutách nečinnosti se počítač automaticky přepne do úsporného režimu. Stisknutím tlačítka SPEED nebo INCLINE ho opět uvedete do provozního režimu.

Ukončení tréninku

Během cvičení můžete trénink zastavit stisknutím tlačítka STOP a nebo vytažením bezpečnostního klíče.

Manuál - Rychlý start

Stiskněte tlačítko START. Počítač začne odpočítávat od 3 do 0. Pak vydá zvukový signál a běžící pás se spustí s rychlostí 1 KM/H. Můžete začít cvičit. Všechny hodnoty na počítači se začnou zvyšovat.



4.4 Propojení s Fit Hi Way

Běžecký pás je možné propojit s mobilním zařízením, a to prostřednictvím aplikace FitShow. V aplikaci můžete ovládat manuální režim, spustit svou oblíbenou trasu s výhledem na ulice, nastavit kondiční cíle a zaznamenávat své výsledky.

Pro stažení aplikace zadejte do vyhledávání 'iFitShow'; v Apple iOS App nebo zadejte 'FitShow' v Google Android Play Store. Případně můžete navštívit jeden z odkazů níže:

Apple iOS App Store

<https://itunes.apple.com/US/app/id1099080595?mt=8>

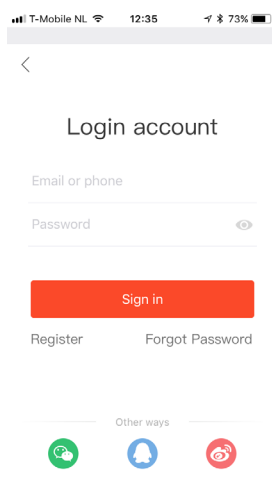
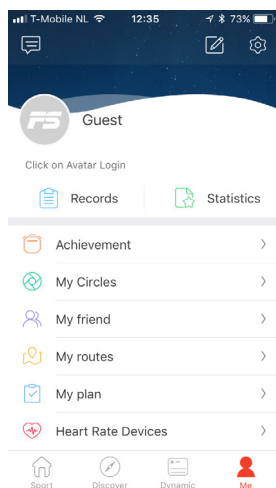
Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitshow&hl=en>

Připojení aplikace

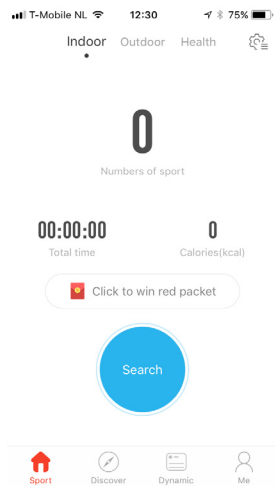
Po stažení aplikace do vašeho mobilního zařízení postupujte podle níže uvedených kroků.

1. V mobilním zařízení zapněte funkci bluetooth.
2. Otevřete aplikaci.
3. Pro plné využívání této aplikace je potřeba, abyste si založili osobní účet FitShow. Stiskněte ikonu ME v pravé dolní části obrazovky. Vyberte si avatara a vyplňte své údaje. Tím vytvoříte nový účet a zároveň ho i potvrdíte. Po vytvoření účtu se přihlaste pomocí zadaného uživatelského jména a hesla. Tento krok musíte udělat pouze jednou.

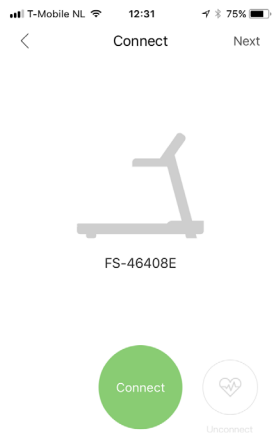


4. Použití

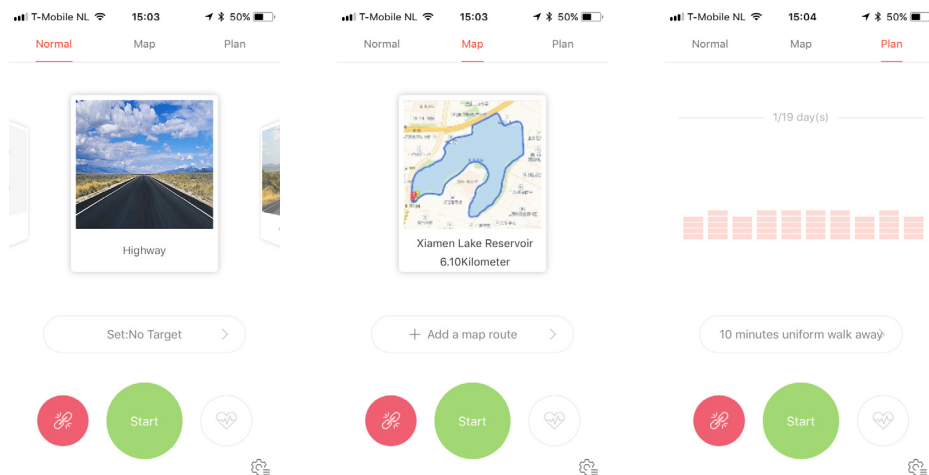
4. Po přihlášení stiskněte ikonu SPORTS v levé dolní části obrazovky.
5. Stiskněte modré tlačítko SEARCH.



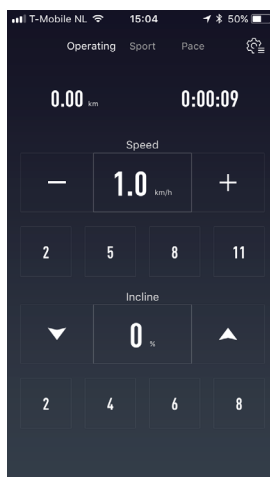
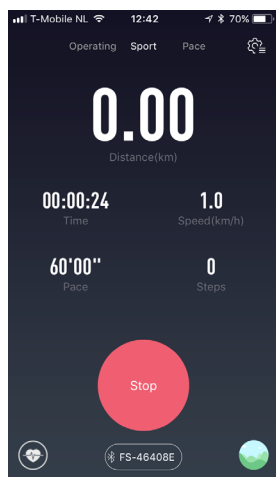
6. Nyní se na vaší obrazovce objeví ikona běžeckého pásu. Stiskněte zelené tlačítko CONNECT.



7. Vyberte preferované cvičení: normální, mapa nebo plán. Poté stisknete zelné tlačítko START a začnete cvičit.



8. Během tréninku můžete ovládat běžecský pás v menu. Díky sportovní nabídce kontrolujete svůj výkon, a to pomocí čtyř vybraných hodnot. Kliknutím na hodnotu ji můžete změnit. V nabídce Speed vidíte svou aktuální rychlost. Když chcete přestat cvičit, stisknete tlačítko STOP na chytrém zařízení nebo na běžícím páse. Pro nouzové zastavení stroje stačí vytáhnout bezpečnostní klíč.

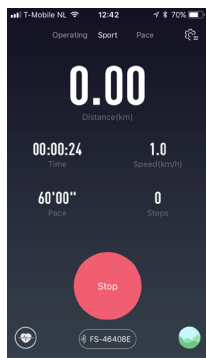


4. Použití

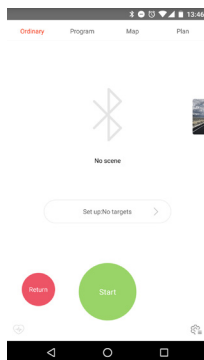
Cvičení s hrudním pásem

s aplikací FitShow je možné cvičit i za pomoci volitelného hrudního pásu Flow Fitness. Propojte aplikaci s hrudním pásem:

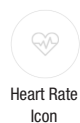
1. Nasadte si volitelný hrudní pás Flow Fitness Bluetooth. Ten se automaticky zapne.
2. Během tréninku nebo při jeho nastavování stiskněte ikonu srdeční frekvence.



iOS FitShow App

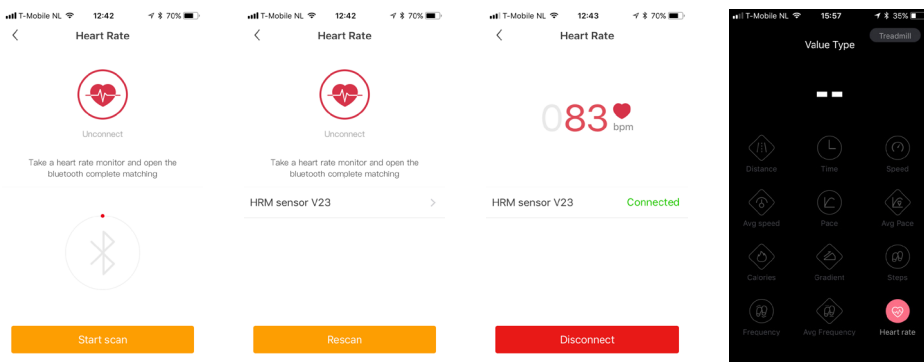


Android FitShow App



- Otevře se vám nabídka srdeční frekvence. Stiskněte tlačítko START SCAN a počkejte, dokud se hrudní pás neobjeví v seznamu. Pro připojení pásu stiskněte HRM. Pak se na obrazovce objeví CONNECTE, čímž je pás připojen. Poté pomocí šipky zpět v levém horním rohu obrazovky se vraťte zpět do hlavní nabídky nebo do tréninku. Můžete si přidat tepovou frekvenci jako jednu z hodnot, která se bude zobrazovat.

Nejnovější verzi aplikace FitShow najdete zde:
www.flowfitness.com/en/manual/fitshow.html



4. Použití

4.5 Údržba

Údržba povrchu

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

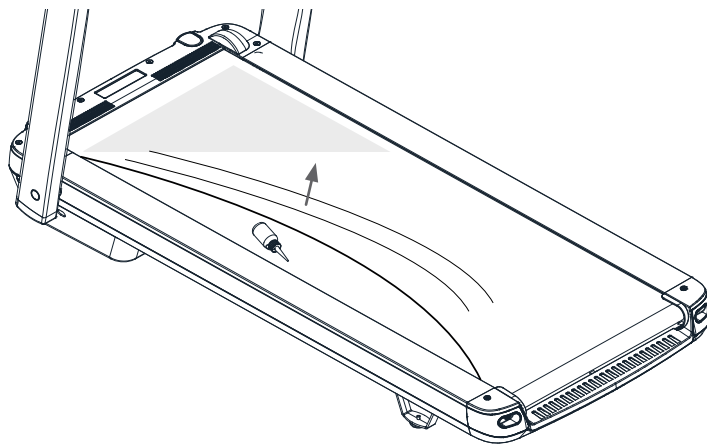
Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

Používejte pouze bezolejnátý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!

Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce. Nadzvedněte pás a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Ve středu pásu rozprašujte po dobu 4 vteřin.

Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte na rychlost 4 km/h a roztírejte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro trénink).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.



Čištění

Kovové a plastové části stroje lze čistit pomocí standardních čistících prostředků. Před dalším používáním se vždy ujistěte, že je plocha suchá.

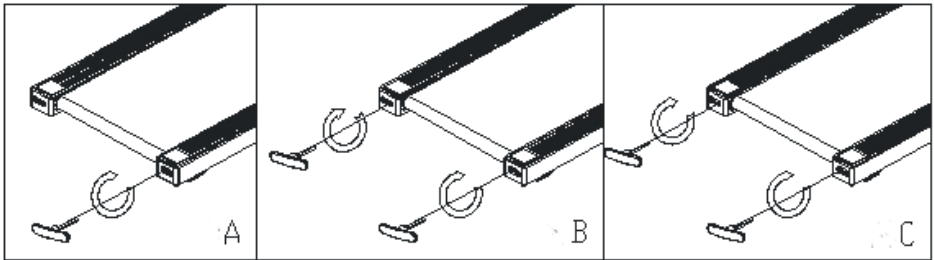
Flow Fitness doporučuje kontrolovat upevnění matic a šroubů, zkontrolovat otočené body, a to jednou za 6 týdnů. K upevnění použijte nástroj, který je dodán výrobcem. Aby se zabránilo zbytečnému opotřebení, může být stroj používán pouze v interiérech a v suchém prostředí.

Vyrovnaní a napnutí pásu

Během prvních týdnů, kdy budete pás používat, je možné, že budete muset pás seřídit. 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.



5. Obecné informace

5.1 Tréninkový plán

Tréninkový plán

Plán na 1 a 2 týden

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

Rozehřátí 10 minut.

Cvičení 4 minuty

Odpočinek 1 minut

Cvičení 2 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 3 a 4 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 5 minut

Odpočinek 1 minutu

Cvičení 3 minuty

Klidnější cvičení 1 minutu

Uvolnění 5 minut

Plán na 5 a 6 týden

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

Rozehřátí 5 - 10 minut

Cvičení 6 minut

Odpočinek 1 minuta

Cvičení 4 minuty

Klidnější cvičení 3 minuty

Uvolnění 5 minut

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

5. Obecné informace

Zlepšení výdrže
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden

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

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

Plán na 9 týden a další

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

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

Hubnutí
(navazuje na úvodní tréninkový plán)

Plán na 7 a 8 týden

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

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

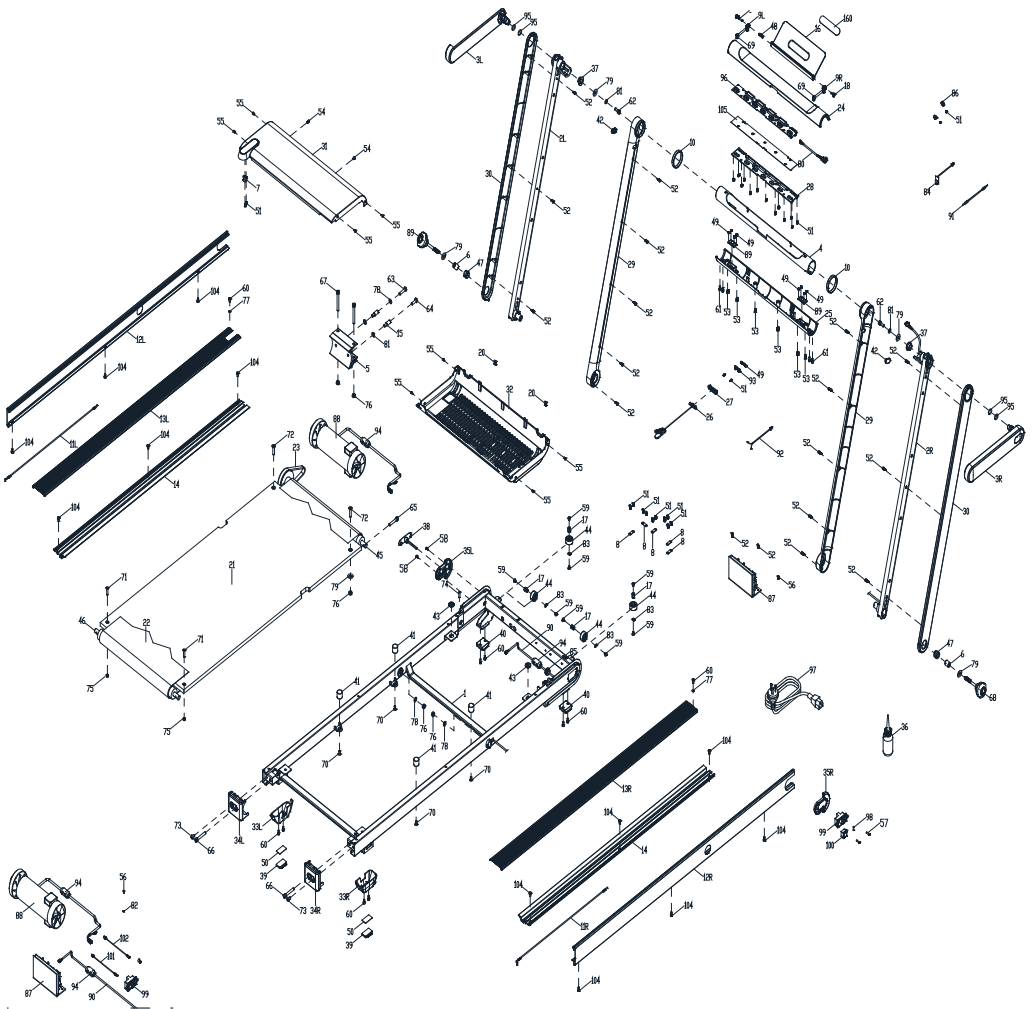
Plán na 9 týden a další

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

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

5. Obecné informace

5.2 Nákres



5. Obecné inform.

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
1	Main frame	1	55	Screw M4*10	8
2L/R	L/R Upright	2	56	Screw M4*8	1
3L/R	Foam handrail	2	57	Screw M4*15	2
4	Bracket horizontal tube	1	58	Screw M4*10	2
5	Motor seat	1	59	Screw M5*8	8
6	Spacer	2	60	Screw M5*10	10
7	Motor cover fixed plate	1	61	Screw M6*10	4
8	Cable press sheet	5	62	Screw M8*20	2
9L/R	Pad connecting seat	2	63	Screw M8*25	1
10	Meter ring	2	64	Screw M8*40	1
11L/R	Edging fixing hook	2	65	Screw M8*45	1
12L/R	Aluminium alloy side edging	2	66	Screw M8*55	2
13L/R	Edging insert sheet	2	67	Screw M8*70	2
14	Edging 73.9*16.7*1218L	2	68	blossom knob M8*80	2
15	Motor adjusting screw	2	69	Screw M4*8	4
16	Pad bracket	1	70	Screw M6*12	4
17	Supporting wheel axis	4	71	Screw M6*27	2
18	Pad bracket fixing screw right	1	72	Screw M8*35	2
19	Pad bracket fixing screw left	1	73	Screw M8*12	2
20	M4 nut clip plate	2	74	Screw M6*30	1
21	Running board	1	75	Nut M6	2
22	Running belt	1	76	Nut M8	6
23	Multi-groove belt	1	77	Washer 5.5*12*1.2	2
24	Meter upper cover	1	78	Washer 9*16*t1.6	3
25	Meter under cover	1	79	Washer 9*23*t1.6	4
26	Safety key	1	80	Upper wire	1
27	Safety key seat	1	81	Wrench 8.1*12.3*12.1	2
28	PC board light bracket	1	82	Wrench 4.1*4.4*t1.0	1
29	Upright inner side cover	2	83	C-shape Snap Rings	4
30	Upright outter side cover	2	84	Audio signal input	1
31	Upper motor cover	1	85	Ring wire plug	1
32	Motor under cover	1	86	Module fixing cap	2
33L/R	Supporting foot pad cover L/R	2	87	Controller	1
34L/R	Rear end cover	2	88	DC motor	1
35L/R	Edging decorative stopple L/R	2	89	Loudspeaker	2
36	Silicon oil	1	90	wLower wire	1
37	Sleeve	2	91	Mp3 line	1
38	Wrench	1	92	Safety lock connecting wire	1
39	Bracket rear supporting pad	2	93	Bronze plate seat	2
40	Bracket front supporting pad	2	94	Magnetic ring	2
41	cushion	4	95	O shape ring	4
42	Rubber spacing cushion	2	96	Meter keyboard	1
43	Running board shock absorber	2	97	Power cord	1
44	Supporting transporting wheel	4	98	Fuse	1
45	Font roller	1	99	Power switch	1
46	Rear roller	1	100	Switch	1
47	Compression spring	2	101	Single wire(red) 200mm	1
48	Compression spring	1	102	Single wire(Black) 200mm	1
49	Screw M2.5*5	12	103	Single grounding wire 400mm	1
50	Rear supporting foot pad	2	104	Screw M5*10	12
51	Screw M3*8	28	105	Panel sticker	1
52	Screw M4*15	18	106	Pad bracket single-tape	1
53	Screw M4*12	6			
54	Screw M4*15	2			

5.3 Řešení problémů

Problém Počítač nejde zapnout.

Řešení

1. Zkontrolujte, zda je zástrčka zapojená do uzemněné zásuvky.
2. Zkontrolujte, zda je přepínač v poloze ON nebo "I".
3. 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 "-----"

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

6.1 Záruka

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

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

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



Poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FLOW*FITNESS*

Runner DTM300i Treadmill