

FLOWFITNESS

RUNNERDTM400i



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
3.3 Montáž	12
3.4 Skladování a používání	17
3.5 Počítač	18
3.6 Propojení s Fit Hi Way	23
3.7 Údržba	27
4. Obecné informace	29
4.1 Tréninkový plán	29
4.2 Nákres	31
4.3 Řešení problémů	34
5. Záruka	35
5.1 Záruka	35

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 120 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 DTM400i.

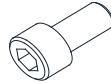
V této příručce naleznete všechny potřebné informace pro používání tohoto pásu. Najdete zde také praktické tipy a rady, jak stroj efektivně využívat.

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

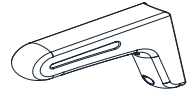
2.1 Obsah balení



Imbus



Šroub M12 4ks



Zábradlí 2ks



Adaptér



Aux kabel



Bezpečnostní klíč



Mazivo

2. Úvod

2.2 Důležité části



2.3 Specifikace

Počítač

- 12 programů
- 1 manuální program
- 8 přednastavených programů
- 3 uživatelské programy
- Bluetooth, Fitshow

Měření tepové frekvence

- Senzory
- Hrudní pás (volitelné)

Rozměry

- Délka: 145,5 cm
- Výška: 123,5 cm
- Šířka: 74,5 cm
- Váha: 57 kg

Rozměry složeného stroje

- Délka: 26,5 cm
- Výška: 145,5 cm
- Šířka: 74,5 cm

Technické parametry

- Motor 1.25 HP Continuous 2.5 HP PEAK
- Sklon 0 - 12% (0-12 levels)
- Rychlost 1-14 KPH
- Rychlé klávesy pro sklon a rychlost
- Běžecská plocha (LxW) 130 x 48 cm
- Maximální váha uživatele 120 kg

Extra

- Audio AUX
- USB

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

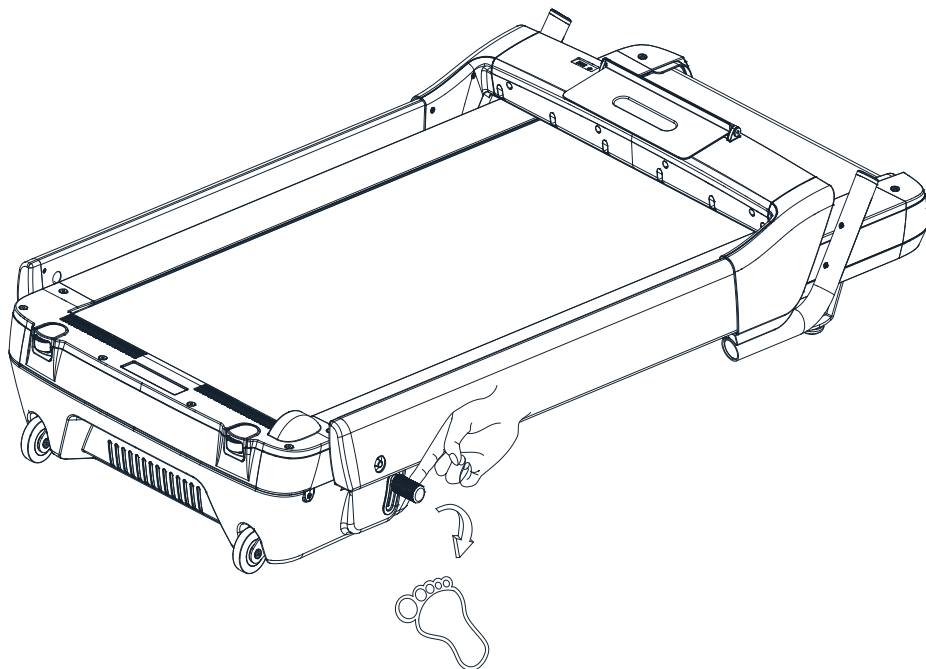
Posadte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

3.3 Montáž

Krok 1: Rozbalení

Tato kapitola popisuje, jak sestavit běžecký pás DTM400i. Před samotnou montáží se ujistěte, že žádná část stroje nechybí a že kolem sebe máte dostatek volného prostoru.

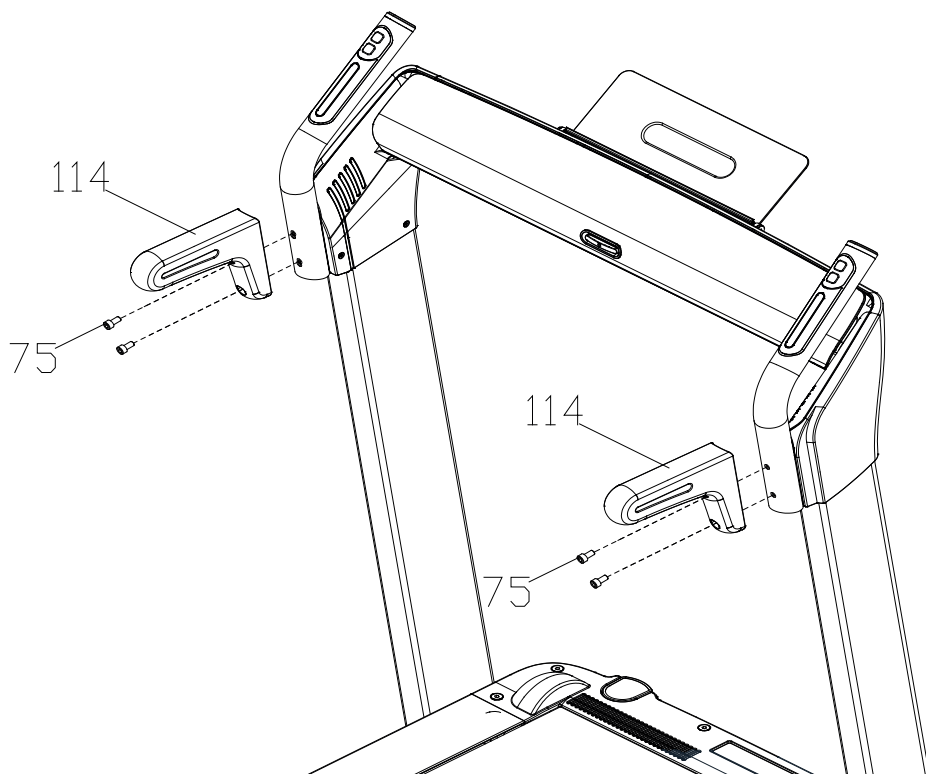
1. Nohou nebo rukou stiskněte páčku - viz obr.
2. Nyní počítač zvedněte kolmo vzhůru dokud neucítíte, že je pevně na svém místě.



3. Použití

Krok 2: Sestavení říditek

1. Odstraňte čtyři kryty otvorů pro šrouby z říditek.
2. Upevněte zábradlí (114) pomocí čtyř šroubů (75).



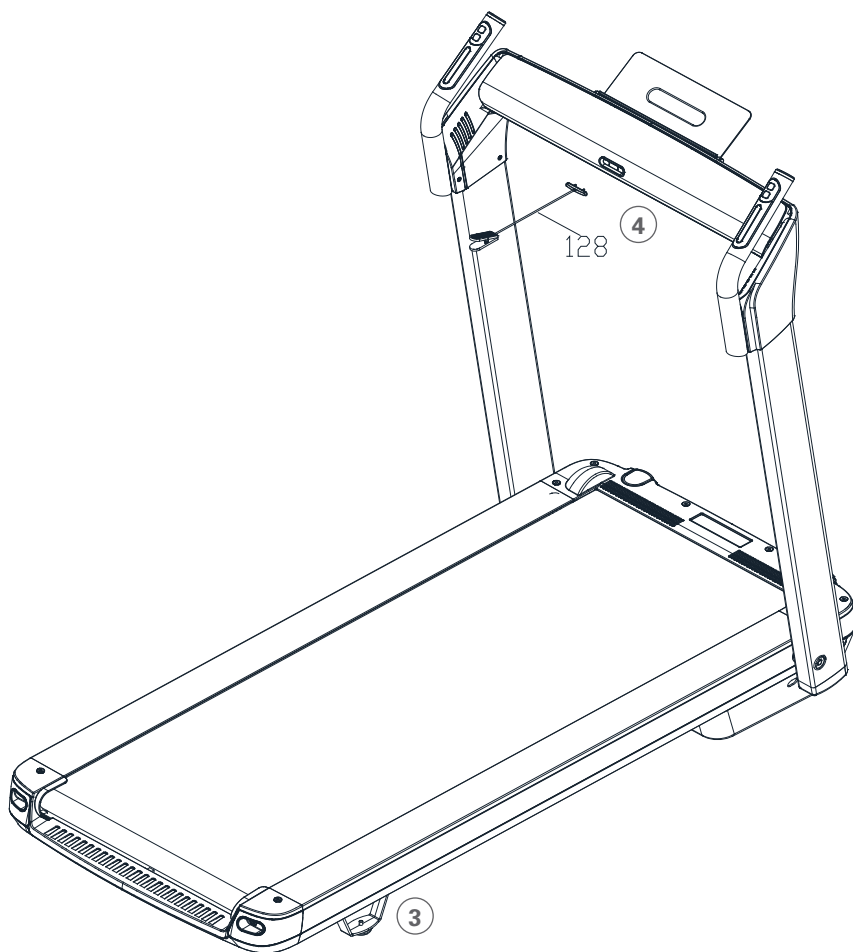
Krok 3: Vyrovnání běžeckého pásu

Pomocí posuvu můžete pás vyrovnat. Otáčejte seřizovacím posuvem pod koncovým ústrojím, a to dokud se plošina nevyrovná a nestojí pevně na zemi. Pokud budete pás přemísťovat na jiné místo, je vždy potřeba, abyste ho znovu vyrovnali.

Step 4: 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 připevnili při cvičení na své oblečení. Jakmile je bezpečnostní klíč vyjmut z otvoru, pás se nouzově zastaví.

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



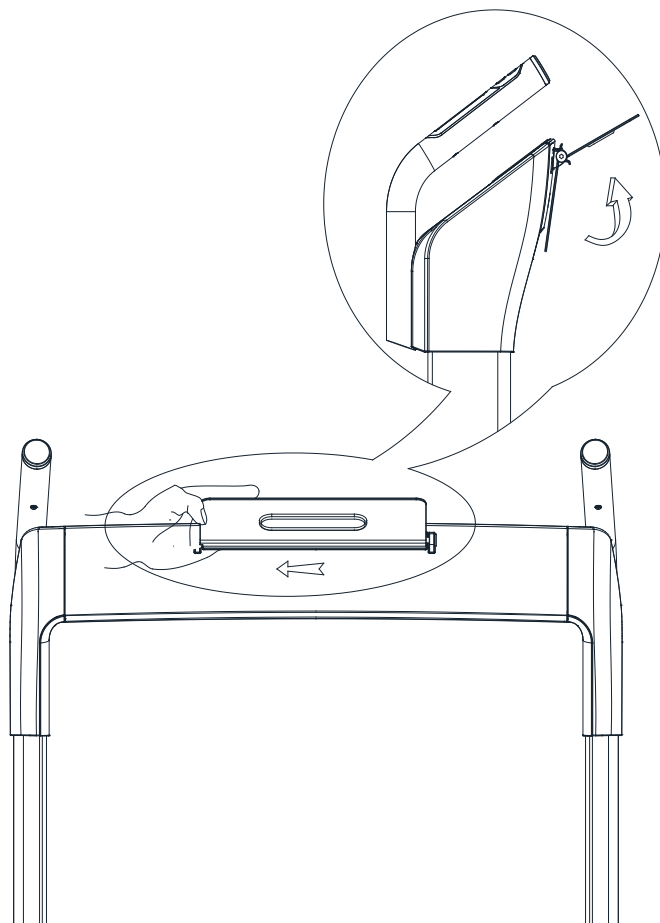
3. Použití

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.



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.

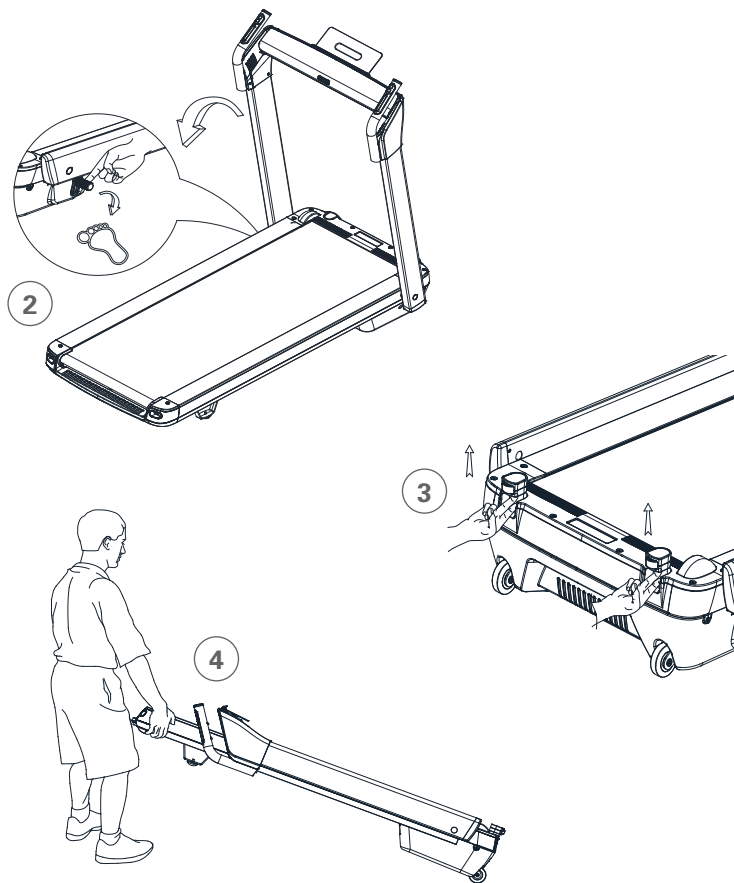
Je velice důležité, aby byl adaptér zapojen do zásuvky, která je uzemněná!

3. Použití

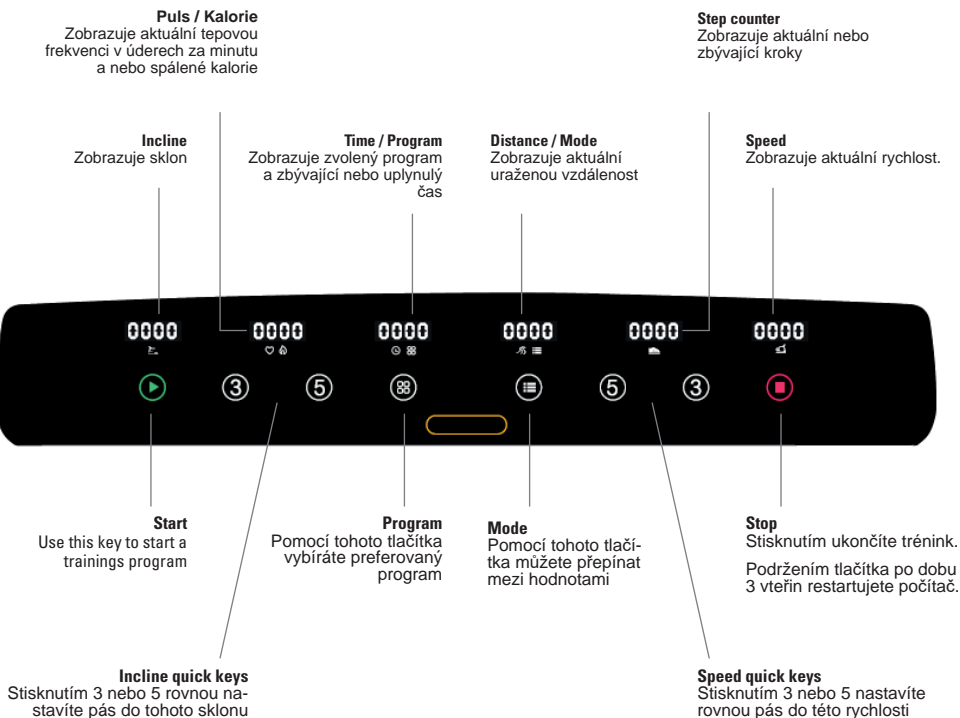
3.4 Skladování a používání

Skládání a skladování

1. Před složením odstraňte adaptér a sklopte držák na tablet.
2. Uchopte říditka a pomocí posuvu stiskněte sklopnou páku. Nyní otočte počítač směrem dolů k běžecké ploše.
3. Vysuňte obě přepravní kola tak, jak je vidět na obrázku.
4. Zvedněte konec běžecké plochy a přesuňte pás na jiné místo. Pás můžete uložit vodorovně nebo svisle. Pomocí přepravních koleček můžete posunout pás i do strany.



3.5 Use of the computer



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.

3. Použití

Sklon

Pomocí těchto kláves můžete během cvičení měnit úroveň sklonu.

V nabídce lze tyto klávesy využít ke změně nastavení cílových hodnot.

Aux a USB

Na zadní straně počítače je aux vstup, který můžete využít pro přehrávání hudby přes reproduktor. USB port lze použít k nabíjení mobilního zařízení.

Rychlost

Pomocí těchto kláves můžete měnit rychlost během cvičení.

V hlavní nabídce můžete tyto klávesy využít pro změnu cílových hodnot.



Držák tabletu

Sem můžete umístit své mobilní zařízení.

Bezpečnostní klíč

Vložte do otvoru bezpečnostní klíč a druhou část klíče připněte ke svému oblečení. Bez tohoto klíče stroj nefunguje.

LED osvětlení a reproduktor

Na obou stranách jsou umístěny červené LED světla. Reproduktor je umístěn na boku počítače.

Manuální program

V manuálním programu můžete nastavit preferovanou rychlost a úroveň sklonu.

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.

Manuál - Cvičení s cílovou hodnotou

V manuální programu si můžete také nastavit cílovou hodnotu: čas, rychlost nebo spálené kalorie.

1. Stiskněte MODE a nastavte si cílové trvání tréninku. Pokud stisknete tlačítko MODE dvakrát, nastavíte cílovou vzdálenost. Pokud ho stisknete třikrát, můžete nastavit počet spálených kalorií. Nastavená hodnota bude na počítači blikat. Hodnotu změňte pomocí kláves SKLON nebo RYCHLOST. Nastavit lze pouze jedna cílová hodnota.
2. Stiskněte START a začněte cvičit.

Cvičení vždy začíná při nejnižším sklonu a rychlosti. Během cvičení můžete sklon a rychlost měnit a to pomocí rychlých kláves. Jakmile dosáhnete jedné z přednastavených hodnot, je cvičení ukončeno. Počítač vydá tři zvukové signály a pak postupně zpomalí.

3. Použití

Přednastavené programy

K dispozici máte 8 různých přednastavených programů. U těchto programů se rychlost a sklon mění automaticky, a to podle daného profilu. Niže naleznete přehled programů.

P1



Incline



P5



Speed



Incline

P2



Speed



Incline

P6



Speed



Incline

P3



Speed

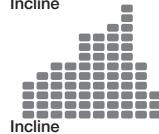


Incline

P7



Speed

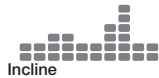


Incline

P4



Speed



Incline

P8



Speed



Incline

1. Pomocí tlačítka PROGRAM si vyberte jeden z programů. Stiskněte programové tlačítko a na obrazovce se objeví vybraný program (P01-P08).
2. Počkejte několik sekund nebo stiskněte tlačítko MODE a nastavte požadovanou dobu tréninku. Hodnota času začne blikat - výchozí nastavení je 30 minut.
3. Stiskněte START a začnete cvičit.

Trvání jednoho segmentu (podle úrovně rychlosti a sklonu) bude určeno nastavením času. Před přechodem na další segment vydá počítač zvuk jako varování před možnou změnu rychlosti nebo sklonu. Během tréninku můžete upravovat rychlost a sklon aktuálního segmentu. Trénink je ukončen po uplynutí nastavené doby. Počítač vydá tři zvukové signály a pak postupně zpomalí.

Uživatelský program

Můžete si vytvořit tři uživatelské programy (UO1 - UO3). Každý uživatelský program je rozdělen do 10 segmentů, pro které si sami nastavíte rychlost a sklon.

Vytvoření nebo změna uživatelského programu:

1. Pomocí tlačítka PROGRAM vyberte požadovaný uživatelský program. Tyto jsou hned po přednastavených programech v hlavní nabídce.
2. Stisknutím MODE nastavte rychlost a úroveň sklonu prvního segmentu, a to pomocí tlačítek SKLON a RYCHLOST.
3. Stisknutím MODE přejdete na nastavení dalšího segmentu.
4. Opakujte nastavení u všech 10 segmentů, dokud nebudou všechny nastavené.
5. Nyní stiskněte tlačítko MODE a nastavte délku tréninku pomocí tlačítek SKLON a RYCHLOST.
6. Stiskněte START a začněte cvičit. Uživatelský program se automaticky uloží.

Spuštění uloženého programu

1. Pomocí tlačítka PROGRAM si vyberte požadovaný uživatelský program. Uživatelské programy jsou hned za přednastavenými programy.
2. Nyní počkejte několik sekund, dokud hodnota pro čas nezačne na počítaci blikat. Pak nastavte požadovaný čas.
3. Stiskněte START a začněte cvičit.

Trvání jednoho segmentu (podle úrovně rychlosti a sklonu) bude určeno nastavením času. Před přechodem na další segment vydá počítač zvuk jako varování před možnou změnou rychlosti nebo sklonu. Během tréninku můžete upravovat rychlost a sklon aktuálního segmentu. Trénink je ukončen po uplynutí nastavené doby. Počítač vydá tři zvukové signály a pak postupně zpomalí.



3.6 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>

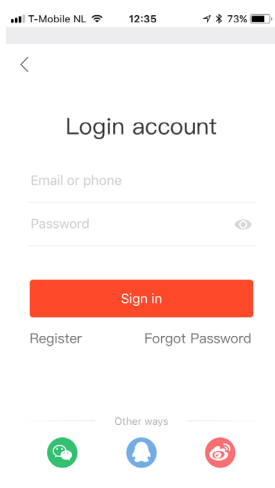
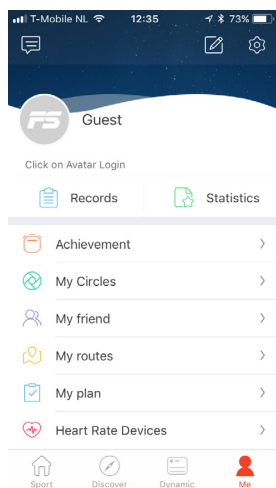
Google Android Play Store

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

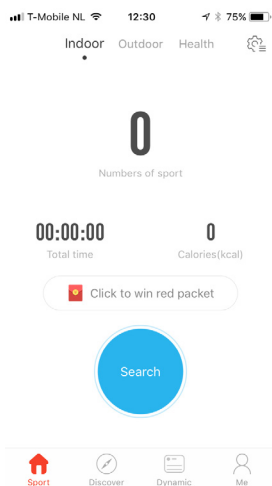
Připojení aplikace

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

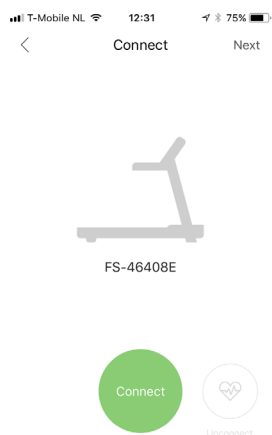
1. V mobilním zařízení zapněte funkci bluetooth.
2. Otevřete aplikaci.
3. Pro plné využívání této aplikace je potřeba, abyste si založili osobní účet FitShow. Stiskněte ikonu ME v pravé dolní části obrazovky. Vyberte si avatara a vyplňte své údaje. Tím vytvoříte nový účet a zároveň ho i potvrdíte. Po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



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

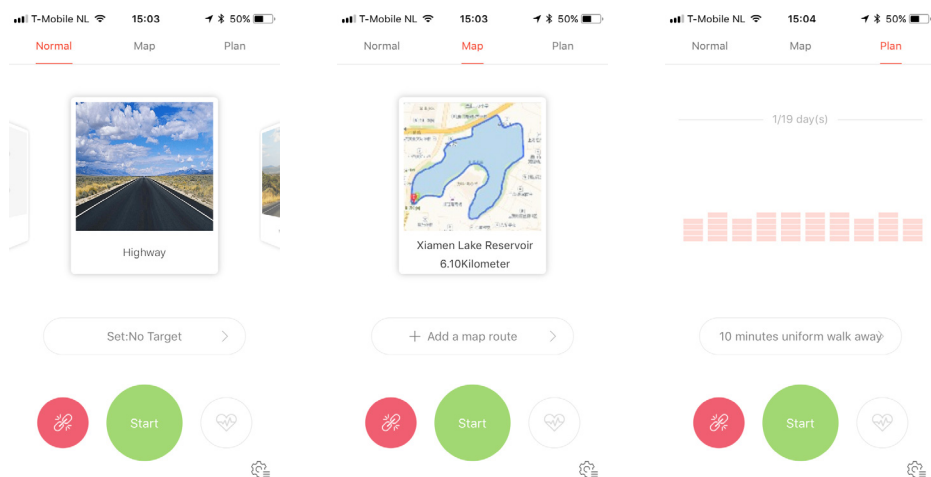


6. Nyní se na vaší obrazovce objeví ikona běžeckého pásu. Stiskněte zelené tlačítko CONNECT.

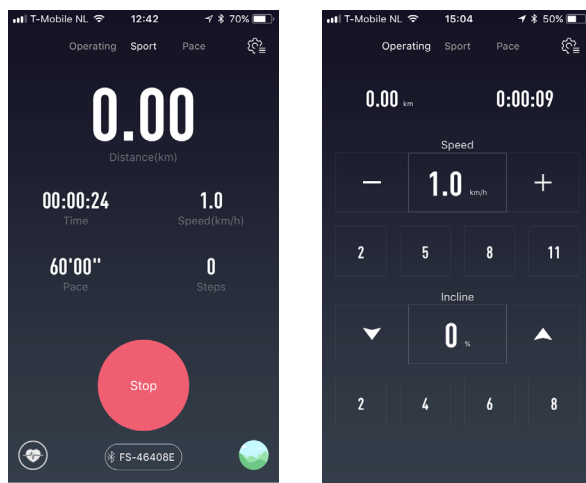


3. Použití

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



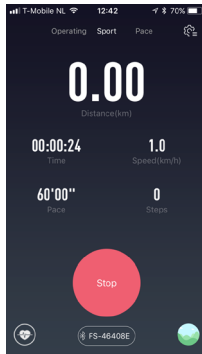
8. Během tréninku můžete ovládat běžecký pás v menu. Díky sportovní nabídce kontrolujete svůj výkon, a to pomocí čtyř vybraných hodnot. Kliknutím na hodnotu ji můžete změnit. V nabídce Speed vidíte svou aktuální rychlost. Když chcete přestat cvičit, stisknete tlačítko STOP na chytrém zařízení nebo na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



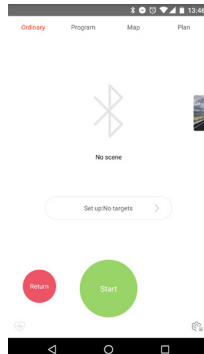
Cvičení s hrudním pásem

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.

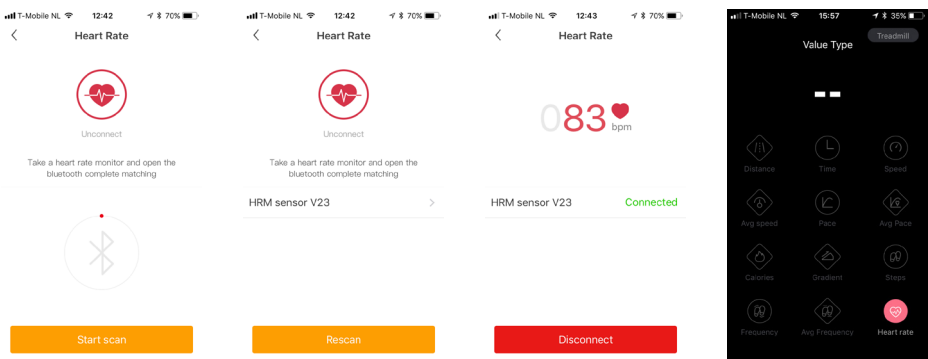


iOS FitShow App



Android FitShow App

3. 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

3. Použití

3.5 Údržba

Údržba povrchu

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

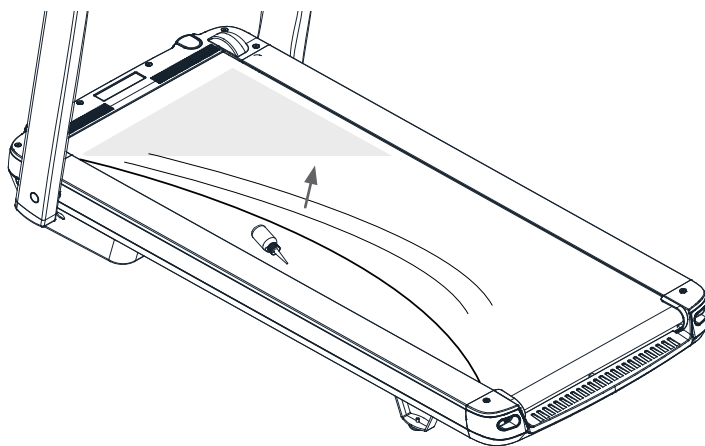
Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!

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

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

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.



Čištění

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

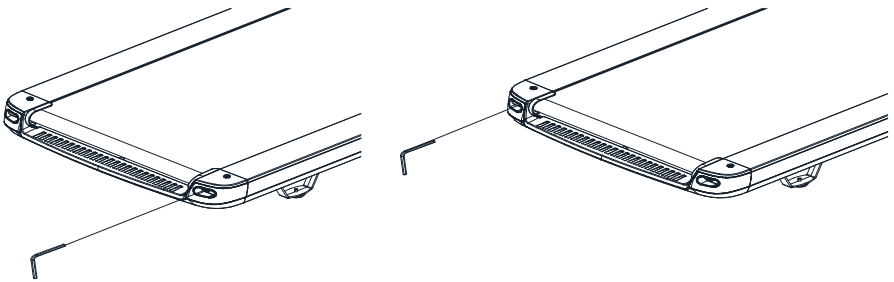
Flow Fitness doporučuje kontrolovat upevnění matic a šroubů, zkontrolovat otočené body, a to jednou za 6 týdnů. K upevnění použijte nástroj, který je dodán výrobcem. Aby se zabránilo zbytečnému opotřebení, může být stroj používán pouze v interiérech a v suchém prostředí.

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.



4. Obecné informace

4.1 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.

4. 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.

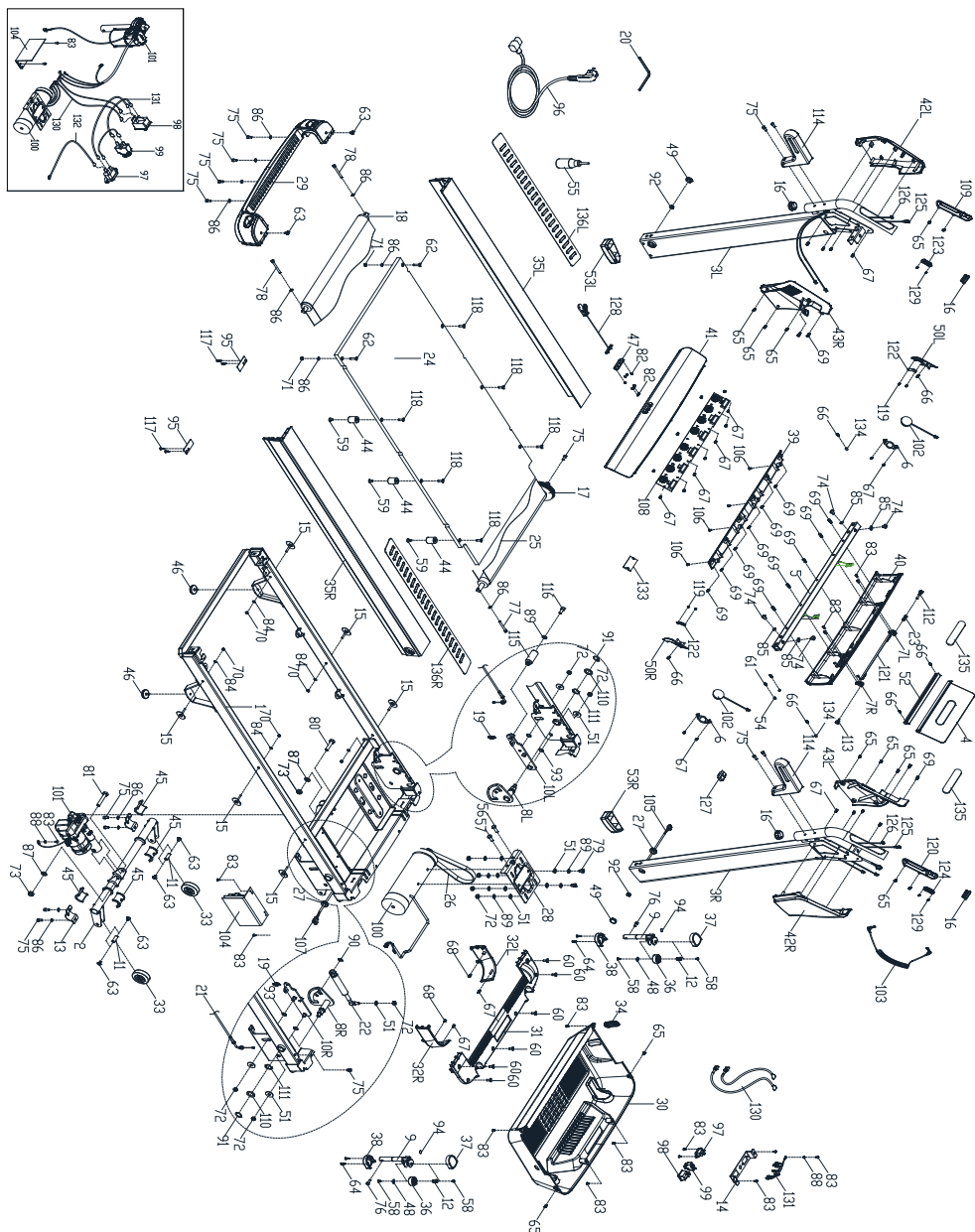
Plán na 9 týden a další

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.

4. Obecné informace

4.2 Nákres



4. Ob. informace

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
1	Main frame	1	70	nut M5	6
2	Incline bracket	1	71	nut M6	2
3L/R	Upright	2	72	nut M8	11
4	Tablet holder	1	73	nut M10	2
5	Computer bracket horizontal tube	1	74	screw M8*15	6
6	Loudspeaker fixed seat	2	75	screw M6*12 nyloc	12
7L/R	pad bracket fixed seat	2	76	screw M6*15 half-thread nyloc	2
8L/R	Adjusting sheet L/R	2	77	screw M6*50	1
9	Supporting wheel fixed bracket	2	78	screw M6*60	2
10L/R	Choice sheet L/R	2	79	screw M8*12	2
11	Transporting wheel axis	2	80	Bolt M10*45 10.9 grade screw L15mm	1
12	Supporting wheel axis	2	81	bolt M10*60 10.9 grade Screw L15mm	1
13	Incline bracket U shape fixed seat	2	82	screw M2*5	6
14	Power fixed connector	1	83	screw M4*8	6
15	Edging buckle	6	84	washer 5*12*1.2	6
16	Handrail stopple	4	85	Flat washer 9*16*t1.6	4
17	Font roller	1	86	washer 6.6*11.8*t1.6	13
18	Rear roller	1	87	Flat washer 11*20*t2.0	2
19	extension spring	2	88	washer 4.1*4.4*t1	2
20	Wrench 5#	1	89	Spring washer M8	7
21	cabie	1	90	E-ring 8 black	1
22	cylinder	1	91	C-ring match 20 black shaft	2
23	compression spring	1	92	Flange nut M10*P1.25	2
24	Running board	1	93	Flat washer 12.2*17*t0.5	4
25	Running belt	1	94	O shape ring D13*1.5	2
26	Multi-groove belt	1	95	Running board baffle	2
27	Ring wire plug	2	96	Power cord	1
28	Motor seat	1	97	End socket	1
29	Rear cover	1	98	Power switch	1
30	Motor under cover	1	99	Overload protector	1
31	Upper motor cover	1	100	DC motor	1
32L/R	Motor cover Left/right decorative cap	2	101	Incline motor	1
33	Transporting wheel	2	102	loudspeaker	2
34	Foot lever	1	103	Mp3 AUX line	1
35L/R	Side rail L/R	2	104	MCB	1
36	Supporting transporting wheel	2	105	upper wire	1
37	Supporting wheel upper cover	2	106	screw M4*12	4
38	Supporting wheel under cover	2	107	Lower wire	1
39	Computer under cover	1	108	Computer PCB	1
40	Computer under cover	1	109	Incline shortcut key seat	1
41	Computer panel	1	110	washer 20.5*30*t2.0	2
42L/R	Computer left/right outer side cover	2	111	wave shape washer 20.5*27*t0.4	2
43L/R	Computer left inner side cover	2	112	Pad bracket fixing screw left	1
44	cushion	6	113	Pad bracket fixed screw right	1
45	Incline axle sleeve	4	114	handrail	2
46	Bracket adjusting foot pad	2	115	Foot lever	1
47	Safety lock seat	1	116	screw M8*35	1
48	C-shape Snap Rings 10	2	117	screw M4*12	4
49	Upright stopple	2	118	screw M6*25	6
50L/R	Loudspeaker light shade left/right	2	119	screw BT2.2*5 nickle-plating	4
51	Flat washer 9*23*t1.5	11	120	speed shortcut key seat	1
52	Light transmitting plate	1	121	Pad decorating light	1
53L/R	Left right upright stopple	2	122	Loudspeaker decorating light	2
54	module fixer	2	123	Incline shortcut key PC	1
55	Silicon oil	1	124	Speed shortcut key PC	1
56	bolt M8*20	1	125	Pulse outgoing line	2
57	bolt M8*25	1	126	Shortcut key outgoing wire	2
58	screw M5*8	4	127	USB module	1
59	screw M6*12	8	128	Safety Key	1
60	screw M6*20	6	129	screw M3*6	4
61	screw ST3.0*15	2	130	Single wire 500mm	2
62	screw M6*28	2	131	Single wire 350mm	3
63	screw M6*12	4	132	Grounding wire200mm	1
64	screw ST3.0*20	4	133	Bluetooth module	1
65	screw ST4.0*15	12	134	Pole pressing seat	2
66	screw BT2.5*8	6	135	M7 pad Single-sided adhesive	2
67	screw ST3.0*10	25	136	anti-slip sticker left/right	2
68	screw BT4*8	2	137	Screw cover	2
69	screw BT4*15	15			

4. Obecné informace

4.3 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 "SAFE"

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

6.1 Záruka

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

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

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



Poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FLOWFITNESS

Runner DTM400i Treadmill