

FLOWFITNESS



WALKER
DTM100i

Návod k použití

www.flowfitness.com

1. Důležité informace	3
1.1 Zdraví	3
1.2 Bezpečnost	3
2. Úvod	5
2.1 Specifikace	5
2.2 Důležité části	7
3. Použití	9
3.1 Příprava	9
3.2 Skladování	10
3.3 Displej	11
3.4 Ovladač	12
3.5 Režim	13
3.6 Manuální režim	14
3.7 Automatický režim	15
3.8 Walkingpad aplikace	16
3.9 Údržba	19
4. Obecné informace	21
4.1 Rozložený náčrtek	21
5. Záruka	23

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, přestaňte cvičit.
- Doporučujeme se před tréninkem rozehrát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5 - 10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu předcházíte případnému zranění a bolesti svalů.

1.2 Bezpečnost

- Stroj používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, přestaňte cvičit a kontaktujte svého prodejce.
- Pokud stroj nefunguje, tak na něm 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.

1. Důležité informace

- 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.
- S tréninkovým programem začínajte pomalu a postupně ho budujte.
- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.
- Pro přemístění stroje používejte vhodnou techniku, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny šrouby.
- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni uživatelé jsou poučení a vědí o možném nebezpečí tak, jak je popsáno v návodu.
- Tento stroj není vhodný pro terapeutické či profesionální používání.
- Stroj používejte v interiéru a na suchých místech. 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 DTM100i. Existuje mnoho důvodů, proč zakoupit právě tento běžecký pás. Přání zhubnout, rehabilitovat nebo zlepšit kondici. Ať už byl ten Váš důvod jakýkoli, věříme, že budete s volbou naprosto spokojeni.

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

Flow Fitness vám přeje příjemné cvičení a rychlé dosažení výsledků.

2.1 Specifikace

Počítač

Manuální program

Automatický program

Bluetooth a trénink pomocí

WalkingPad aplikace

Rozměry

Délka: 143,2 cm

Výška: 12,9 cm

Šířka: 54,7 cm

Váha: 28 kg

Rozměry složeného pásu

Délka: 82,2 cm

Výška: 12,9 cm

Šířka : 54,7 cm

Technické parametry

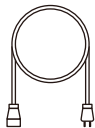
- Motor 1 HP

- Rychlost 1-6 KPH

- Běžecká plocha (lxw) 120 x 41,5

cm - max.váha uživatele 100 kg

2. Úvod



Napájecí kabel



Dálkový ovladač



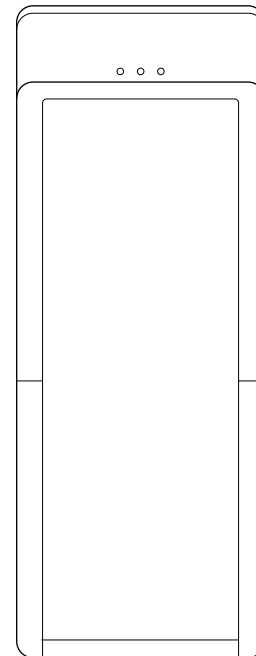
Šňůrka



Nářadí



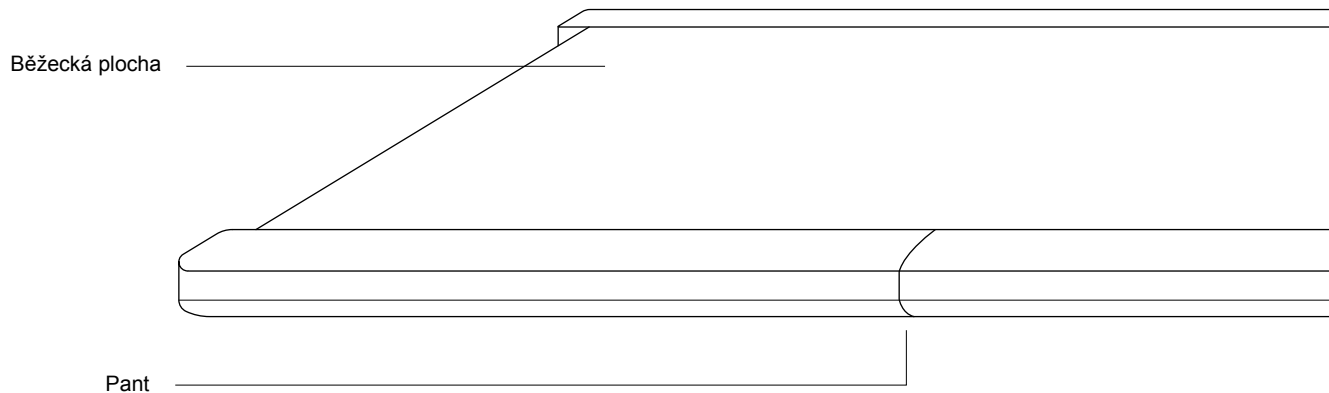
Silikonový olej



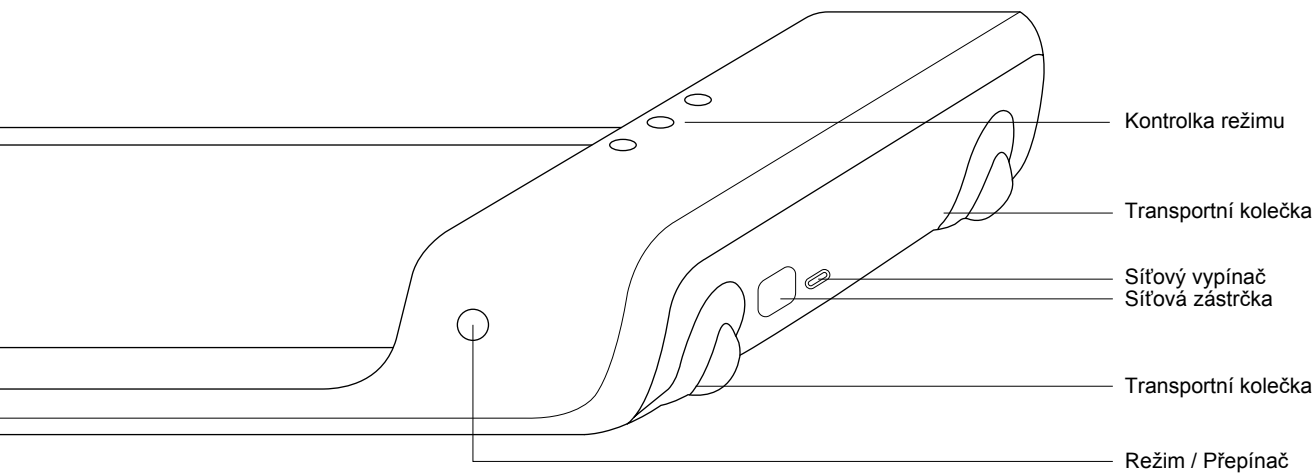
Pás DTM100i

2. Úvod

2.2 Důležité části

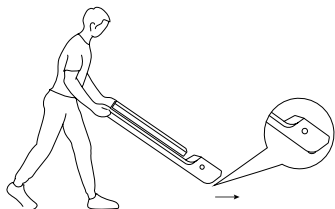


2. Úvod

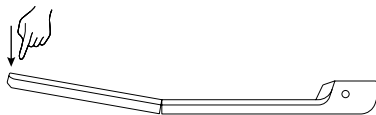


3. Použití

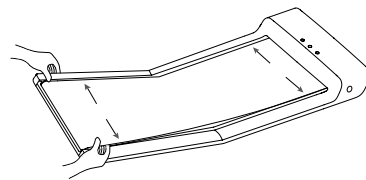
3.1 Příprava



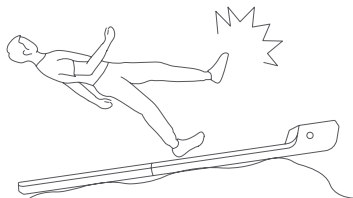
Běžecký pás přeppravujte složený, a to pomocí transportních koleček



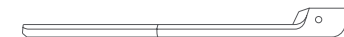
Před začátkem cvičení ho opatrně rozložte a ujistěte se, že je úplně vodorovně rozložený.



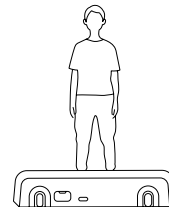
Při rozkládání se ujistěte, že pás zůstává uprostřed plochy.



Běžecký pás používejte vždy na rovném a hladkém povrchu.

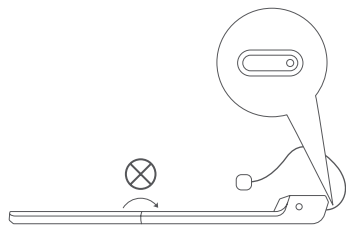


Pokud probíhá kalibrace pásu, nestůjte na něm.

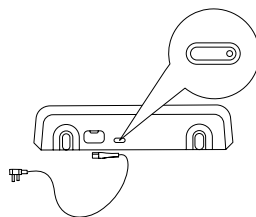


Nyní je pás připraven k použití. Maximální rychlost pásu je 3 km/h po dobu prvních 5 km, a to z důvodu bezpečnosti.

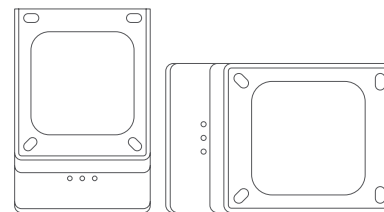
3.2 Skladovár



Před složením vždy vypněte pás.



Před přemístěním stroje vždy vytáhněte napájecí kabel.



Nikdy stroj neukládejte ve vzpřímené poloze!

3. Použití

3.3 Displej

TIME
5:27

Čas

SPD
3.5

Rychlost

DIST
2.34

Vzdálenost

STEP
234

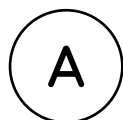
Počet kroků



Klidoý režim



Manuální režim

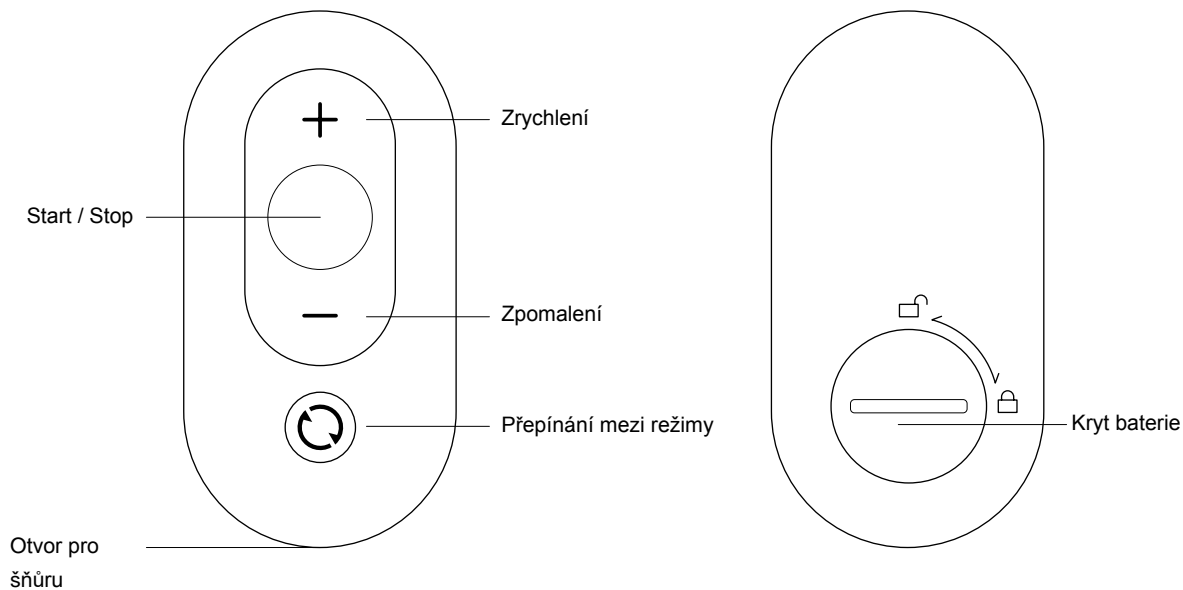


Automatický režim



Kontrolka poruchy

3.4 Ovladač



3. Použití

3.5 Režim



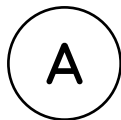
Klidový režim

V klidovém režimu je motor, senzory a většina tlačítek neaktivní. Opětovným stisknutím tohoto tlačítka probudíte pás z tohoto režimu.



Manuální režim

V tomto režimu můžete pás ovládat pomocí dálkového ovladače a nebo prostřednictvím Walingpad aplikace na vašem telefonu.



Automatický režim

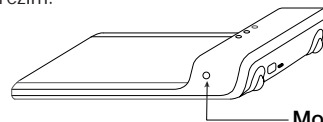
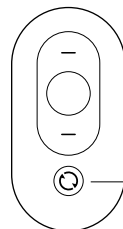
V tomto režimu ovládáte rychlost pásu sami rychlostí své chůze. V tomto režimu není potřeba žádná aplikace ani dálkové ovládání.



Výstražné světlo

Vyskytla se někde chyba. Vedle kontrolky může být na displeji zobrazen kód chyby. obraťte se na vašeho prodejce.

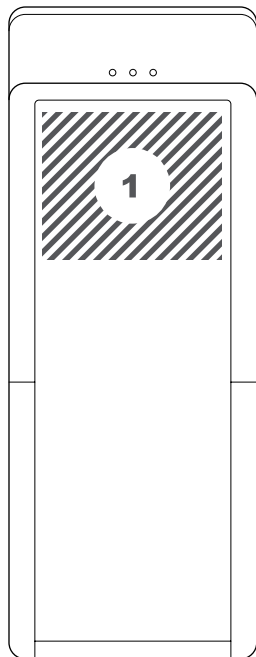
Pro přepínání mezi manuálním nebo automatickým módem krátce stiskněte tlačítko Mode / Switch button na vrchní straně pásu nebo na dálkovém ovladači. Delším stisknutím tohoto tlačítka aktivujete klidový režim.



V aplikaci Walkingpad můžete také přepínat mezi režimy.

Upozornění: Z bezpečnostních důvodů je pro první dva kilometry omezená rychlost na 3 km/h. Po uběhnutí této vzdálenosti bude možné dosáhnout rychlosti max. 6 km/h.

3.6 Manuální režim



Zahájení tréninku

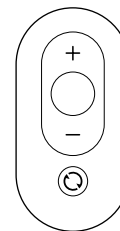
Zvolte manuální režim, který je indikován písmenem "M" na displeji. Pro zahájení cvičení se postavte na běžeckou plochu do zóny "1". Na displeji se následně zobrazí PRESS. Na dálkové ovladači stiskněte Start / Stop a začněte cvičit.

Upravení rychlosti

Stisknutím tlačítka + na dálkovém ovladači zvýšíte rychlost o 0,5 km/h. Stisknutím tlačítka - na dálkovém ovladači rychlost snížíte o 0,5km/h.

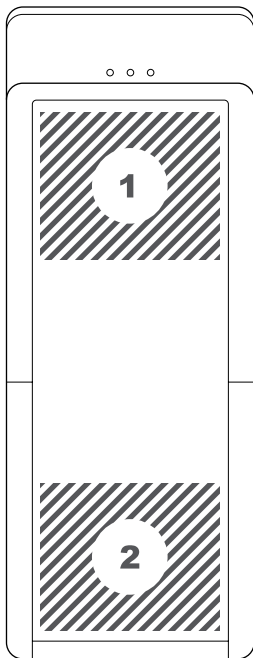
Zastavení tréninku

Stisknutím tlačítka Start / Stop na dálkovém ovladači zastavíte cvičení.



3. Použití

3.7 Automatický mód



Zahájení tréninku

Zvolte automatický režim, ten je na displeji zobrazen písmenem "A". Pro začátek tréninku se postavte na běžeckou plochu do segmentu "1". Na obrazovce se spustí odpočítávání od 3 a pak začne cvičení.

Upravení rychlosti

Pro zvýšení rychlosti se začněte rychleji procházet poblíž zóny "1". Až dosáhnete požadované rychlosti, vraťte se zpět do středu běžecké plochy.

Chůze poblíž zóny "2" snižuje rychlost. Až dosáhnete požadované rychlosti, vraťte se opět do středu běžecké plochy.

Zastavení tréninku

Chcete-li zastavit cvičení, přejděte směrem k zóně "2" a pokračujte v chůzi v této zóně dokud se pás zcela nezastaví.

3.8 Walkingpad aplikace

Chcete-li ovládat svůj běžecký pás prostřednictvím svého mobilu, můžete pomocí aplikace Walkingpad. V této aplikaci si také můžete nastavit své cíle a zaznamenávat do ní výsledky.

Aplikaci si stáhnete zadáním klíčového slova 'walkingpad' v Apple iOS App nebo Android Play store. Můžete také použít odkaz, který je uvedený níže:

Apple iOS App Store

<https://apps.apple.com/us/app/walkingpad/id1437694173>

Google Android Play Store

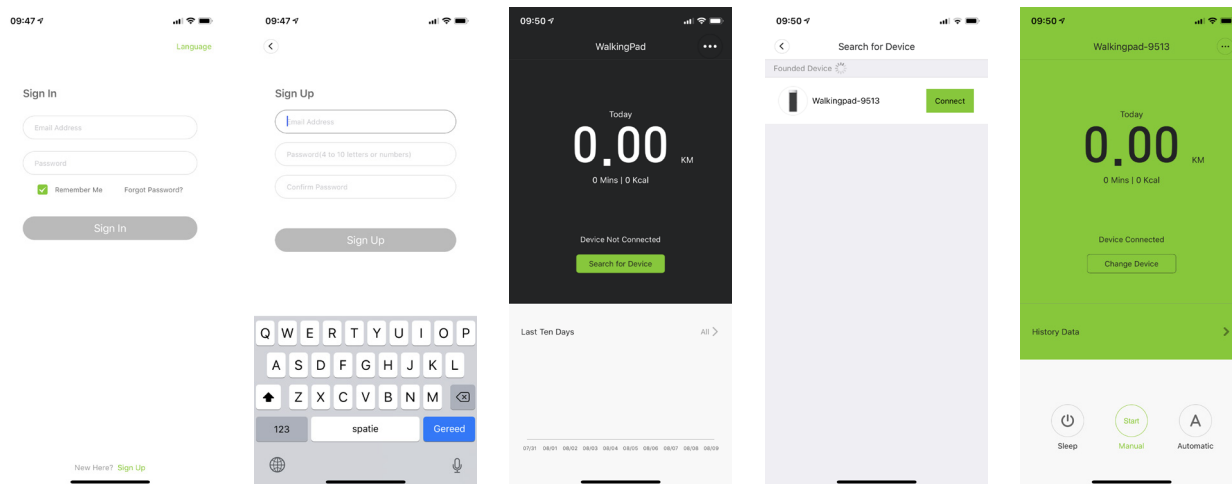
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.walkingpad.app&hl=nl>

3. Použití

Připojení aplikace

Po stažení aplikace do vašeho zařízení postupujte podle kroků níže.

1. Na svém mobilním zařízení zapněte funkci Bluetooth.
2. Otevřete aplikaci.
3. Abyste mohli aplikaci naplno využívat, musíte se registrovat. Stiskněte tlačítko "SIGN UP" ve spodní části obrazovky.
4. Zadejte své uživatelské jméno a heslo k vytvoření účtu.
5. Nyní je možné propojit aplikaci s vaším běžeckým pásem. Stisknutím tlačítka "Search for Device" zobrazíte seznam dostupných zařízení v okolí. Najděte walkpad a potvrďte připojení.



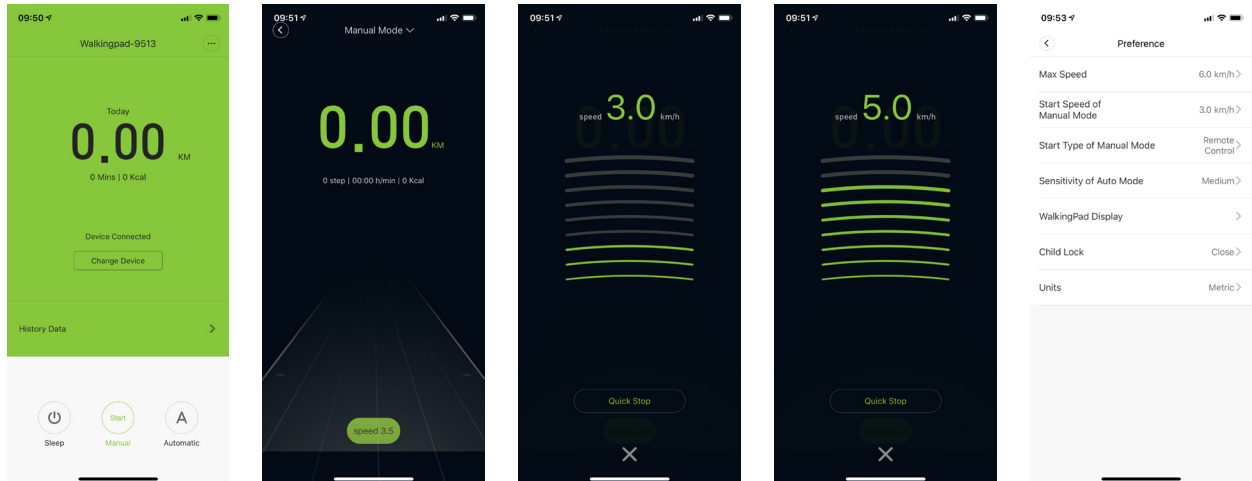
3. Použití

Trénink s aplikací

Nyní můžete režimy zapínat přímo v aplikaci. Dvojitým stisknutím tlačítka "M" spustíte manuální program. Během cvičení můžete upravovat rychlost stisknutím tlačítka "Speed" a přejetím po displeji nahoru (pro zrychlení) nebo dolů (pro zpomalení). Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko "speed" a následně "quick stop".

Nastavení

V hlavní nabídce aplikace stiskněte ikonu tří teček v pravém horním rohu a změňte nastavení.



3. Použití



Čištění

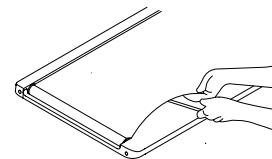
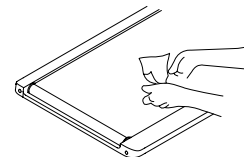
Kovové a plastové části stroje lze čistit pomocí standardních čisticích prostředků. Před dalším používáním se ujistěte, že jsou povrchy suché.

Produkt může být používán pouze v interiéru a v suchém prostředí. Zabráňte tak opotřebení stroje.

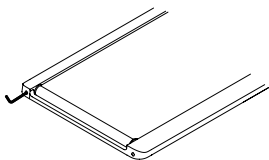
Údržba povrchu

Jednou za dva měsíce (l když se pás nepoužívá), nebo každých 50 hodin používání, je potřeba plochu pod běžeckou plošinou namazat přiloženým silikonovým lubrikantem. Ujistěte se, že je pás odpojen ze zásuvky. Povrch rovnoměrně namažte. Po dokončení opět vyrovnejte běžecký pás tak, jak je popsáno na následující stránce.

Až spotřebujete přiložený silikonový gel, doporučujeme zakoupit lubrikant od Flow Fitness.



3. Použití



Vyrovnění a napnutí pásu

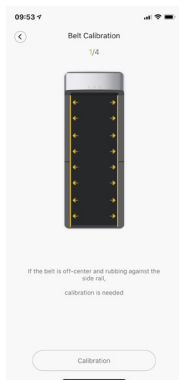
Během prvních týdnů, kdy budete pás používat, je možné, že budete muset pás seřadit. Toto může být způsobeno například tím, že vaše pravá noha vyvíjí na pás větší tlak než noha levá.

Ujistěte se, že je na pásu zapnutá rychlost mezi 3 a 5 KPH.

V zadní části pásu jsou šrouby, které vám umožní nastavit zadní válec. Když se běžecký pás nakloní doleva, je potřeba otočit levým nastavovacím šroubem po směru hodinových ručiček. V případě, že se naklání doprava, musíte otočit levým šroubem protisměru hodinových ručiček a pravým po směru hodinových ručiček. Ujistěte se, že je pás správně napnutý.

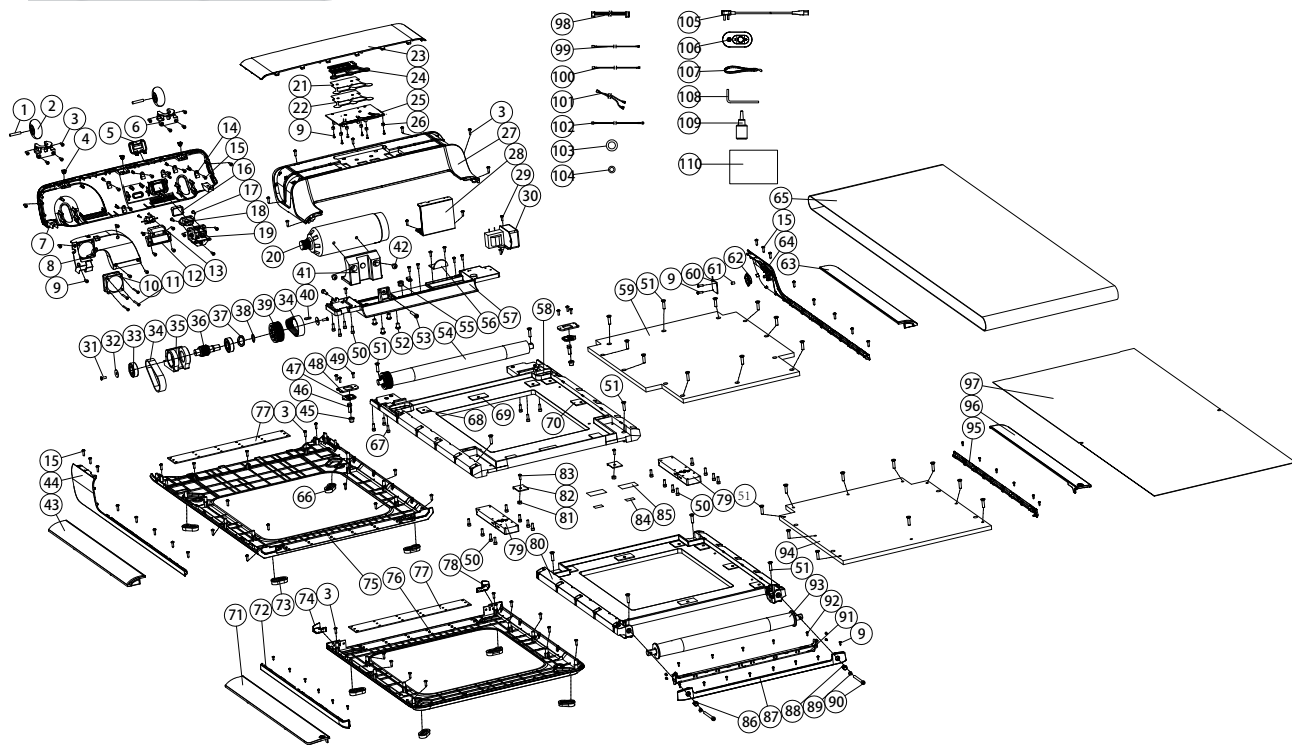
Vyrovnění pásu pomocí aplikace

V hlavní nabídce aplikace Walkingpad stiskněte tři tečky v pravém horním rohu. Vyberte "settings" a pak "calibration". Nyní postupujte podle pokynů aplikace.



4. Obecné informace

4.1 Rozložený nákreš



4. Obecné informace

No. Part	Qty	No. Part	Qty	No. Part	Qty
1 Straight-neck rivet	2	37 Wave spring washer	1	73 Rear foot	6
2 Wheel	2	38 Axial spring collar	1	74 Left end cap	1
3 Cross pan head tapping screw	1	39 Pulley	1	75 Front bottom cover	1
4 Plastic buckle	3	40 Round head flat key type (A)	1	76 Rear bottom cover	1
5 Power cord cover set	1	41 Motor base	1	77 Reinforcing plate	2
6 Wheel bracket	2	42 Hexagon socket head cap screw	2	78 Right end cap	1
7 Front motor cover	1	43 Left front side strip	1	79 Hinge assembly	2
8 Air channel	1	44 Left front cover	1	80 Rear aluminum frame	1
9 Cross pan head tapping screw	6	45 Sensor spacer	2	81 Nylon lock nut	2
10 Cooling fan	1	46 Sensor rod	2	82 Anchor plate	2
11 Cross pan head tapping screw	4	47 Pressure Sensor	2	83 Cross countersunk screw	2
12 Switch bracket	1	48 Sensor mounting plate	2	84 Graphite nylon sheet	2
13 Switch	1	49 Hex head cap screw	6	85 Graphite nylon sheet 2	2
14 Wire clip	7	50 Hex head Nylok cap screw	20	86 Left rear decorative sleeve	1
15 Self tapping screw w. washer	12	51 Hex head countersunk Nylok screw	29	87 Rear cover	1
16 Socket cover	1	52 Hexagon flat round head cap screw	4	88 Right rear decorative sleeve	1
17 Cross countersunk screw	2	53 Hexagon socket head cap screws	1	89 Hex nut	2
18 3 pole plug	1	54 Front roller	1	90 Hexagon socket head cap screw	2
19 plug bracket	1	55 Wire clip	1	91 Rear upper cover	1
20 Motor	1	56 Lower control board guard	1	92 Cross pan head tapping screws	5
21 Diffuser	1	57 Front aluminum frame	1	93 Rear roller	1
22 Light film	1	58 Middle aluminum frame	1	94 Rear walking deck	1
23 Top motor cover	1	59 Front walking deck	1	95 Right rear cover	1
24 Grating	1	60 Button circuit board	1	96 Right rear side strip	1
25 Upper control board	1	61 Button silicone pad	1	97 Soft walking board topper	1
26 Spacer	6	62 Button	1	98 Connection cablefor control boards	1
27 Upper motor cover	1	63 Right front side strip	1	99 Wire 1	1
28 Lower control board	1	64 Right front cover	1	100 Wire 2	1
29 Cross pan head screw	11	65 Walking belt	1	101 Wire 3	1
30 inductor filter	1	66 Front foot	2	102 Wire 4	1
31 Cross countersunk screw	2	67 Hexagon socket head cap screw	6	103 Magnetic ring 1	1
32 Flat washer	2	68 Rubber pad 004	2	104 Magnetic ring 2	1
33 bearing	2	69 Rubber pad 001	4	105 Power cord	1
34 V belt	2	70 Rubber pad 002	14	106 Remote control	1
35 Aluminum pulley bracket	1	71 Left rear side strip	1	107 Remote control lanyard	1
36 Pulley axle	1	72 Left rear cover	1		

5. Záruka

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitness 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Poznámky

A series of 15 horizontal dotted lines for writing notes.

FLOW*FITNESS*

Walker DTM100i WalkingPad

www.flowfitness.com