

FLOWFITNESS

PERFORM T2i

Návod k použití



ČEŠTINA

1.	Důležité informace	3
	Zdraví a bezpečnost.....	3
2.	Úvod	5
	Důležité části.....	5
	Specifikace.....	6
3.	Fitness	7
	Co je fitness.....	7
	Trénink podle srdeční frekvence.....	7
	Stanovení tréninkových cílů	7
	Rozehřátí a uvolnění	8
	Tréninkový plán.....	9
4.	Montáž	11
	1. Montáž sloupků ovládacího panelu.....	11
	2. Montáž ovládacího panelu	12
	Napájení	13
5.	Používání	15
	Počítač.....	15
	První použití.....	16
	Cvičení s aplikacemi.....	21
	Údržba běžecké plochy.....	22
	Seřízení běžeckého pásu.....	22
	Údržba.....	22
6.	Informace o produktu	23
	Rozložený nákres.....	23
	Seznam dílů.....	24
	Řešení problémů.....	25
7.	Záruka	26
	Záruka	26

1 Důležité informace

Zdraví:

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

- Pro stanovení optimální úrovně tréninku je nejlepší se poradit 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.

Bezpečnost

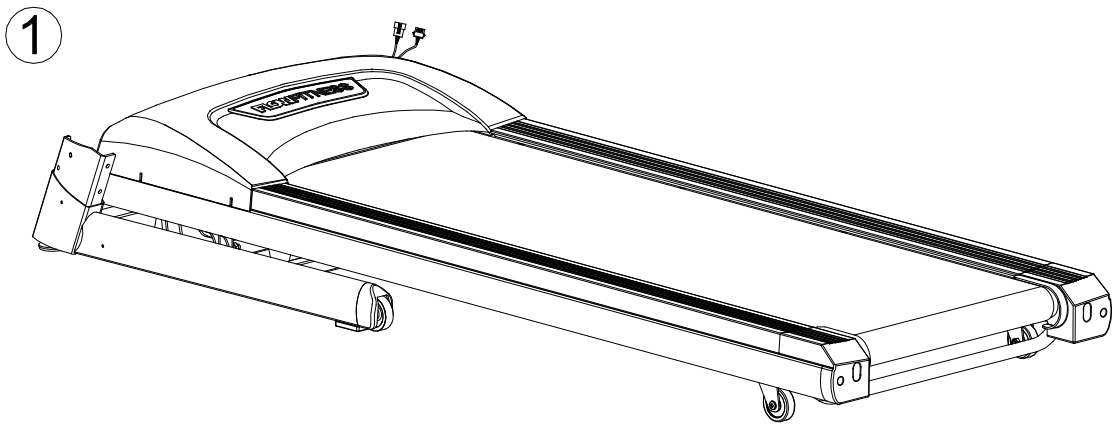
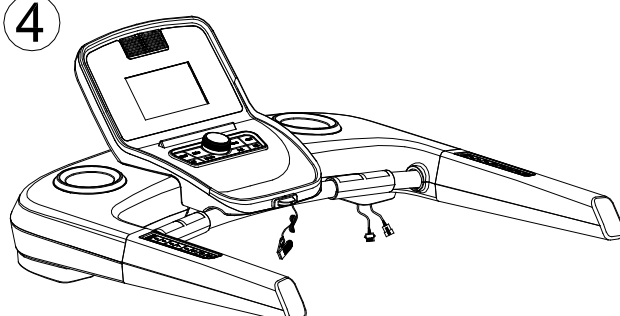
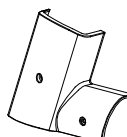
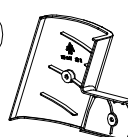
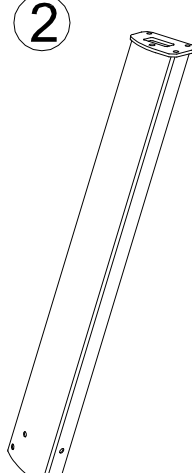
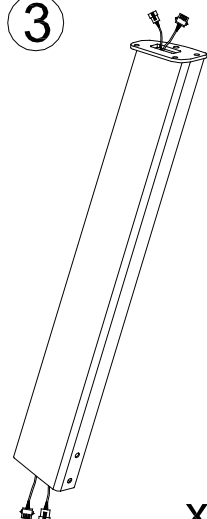
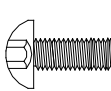


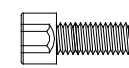


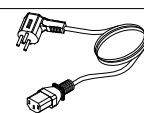
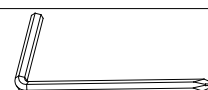
- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, necvičte a kontaktujte svého prodejce.
- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.
- Stroj je určen je pro domácí používání a musí být umístěn na rovné ploše.
- Nosnost běžického pásu je 180 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 tréninku nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být pravidelné a plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.
- S tréninkovým plánem začínejte 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.
- Při přesouvání stroje používejte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli případnému zranění.
- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučeni 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.



WARNING

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 používání v komerčním prostředí.

Obsah balení

 <p>1</p>				x1		
 <p>4</p>				x1		
 <p>52L</p>		 <p>52R</p>		x1		
				 <p>2</p>		
				 <p>3</p>		
				x1		
				x1		
7		M8x1. 25x20L	x8	8	 D15. 4xD8. 2x2T	x12
9		D25xD8. 5x2T	x8	10	 M8x1. 25x20L	x4
11		D16xD8. 5x1. 2T	x4	42	 M5x0. 8x15L	x4
111			x1	128	 M6x130L	x1

2 Úvod

Důležité části



Specifikace

Počítač

29 Celkových programů	Test tělesného tuku
1 Manuální program	Lze použít spolu s hrudním pásem o frekvenci 5kHz
20 Přednastavených programů	
4 Uživatelské programy	Bluetooth
2 Programy řízení tepovou frekvencí	Možnost připojit pomocí bluetooth
1 Programy s cílovou tepovou frekvencí	
1 Test tělesného tuku	

Trénink s aplikacemi

Kinomap - iOS & Android
<http://www.kinomap.com/>

iConsole Training - iOS & Android
<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8> <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Technické parametry

3.5 HP motor	Extra
0,8 - 22 KPH	Směrová světla
0% - 15% sklon	Rychlé klávesy pro nastavení rychlosti a sklonu
9" Obrazovka	
Běžecská plocha 152 x 52 cm	

Velikost a váha

Rozložený	Složený
Délka: 210 cm	Délka: 130 cm
Výška: 134 cm	Výška: 168 cm
Šířka: 90 cm	Šířka: 90 cm
Váha: 129 kg	

Co je to 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 a srdeční rytmus při cvičení proto klesá.

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.

Stanovení cílů tréninku



Níže naleznete tabulku, pro zvolení nejlepší tepové frekvence právě pro váš trénink. Je to rozpětí, 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.

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.

Age	Weight lost (beats per minute) 60%	Improve stamina (beats per minute) 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 and older	96 - 94	136 - 133

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 "snižování váhy" nebo "zlepšení výdrže".

Rozehřátí a uvolnění

Správný trénink začíná vždy rozeříváním (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 předkloňte 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 napnutí 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.



Protažení 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.



Protažení 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.

Úvodní tréninkový plán

Plán tréninku pro 1 a 2 týden

Trénujte na 60% maximální tepové frekvence, max. 3x týdně.



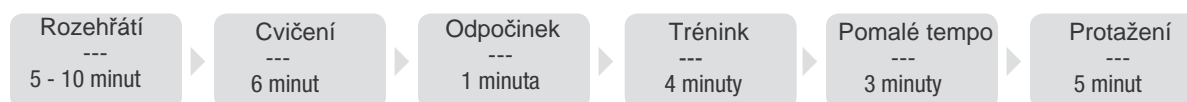
Tréninkový plán pro 3 a 4 týden

Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 4x týdně



Tréninkový plán pro 5 a 6 týden

Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 5x týdně

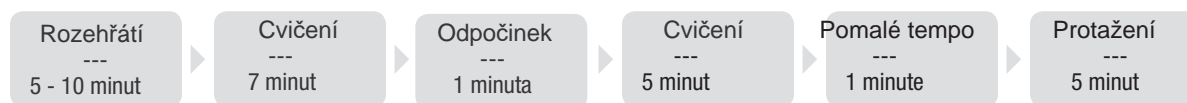


Po dokončení úvodního tréninkového plánu si můžete vybrat specifický plán cvičení na následující týdny. Vyberte si ten, který nejlépe vyhovuje vašim cílům. Můžete si vybrat plán, díky kterému maximalizujete vaše úsilí zhubnout, nebo plán pro zvýšení výdrže. Oba jsou na následující stránce.

Tréninkový plán pro zlepšení výdrže

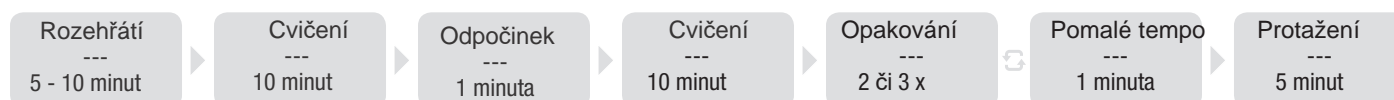
Tréninkový plán pro 7 a 8 týden

Cvičte na 85% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



Tréninkový plán pro 9 týden a další

Cvičte na 85% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



Tréninkový plán pro hubnutí

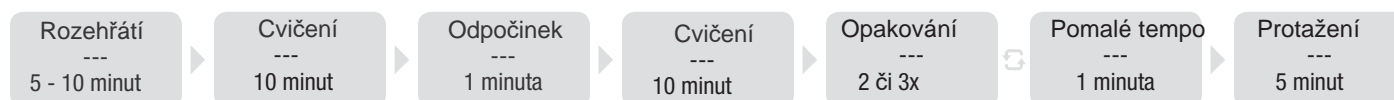
Tréninkový plán pro 7 a 8 týden

Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



Tréninkový plán pro 9 týden a další

Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.



4 Montáž

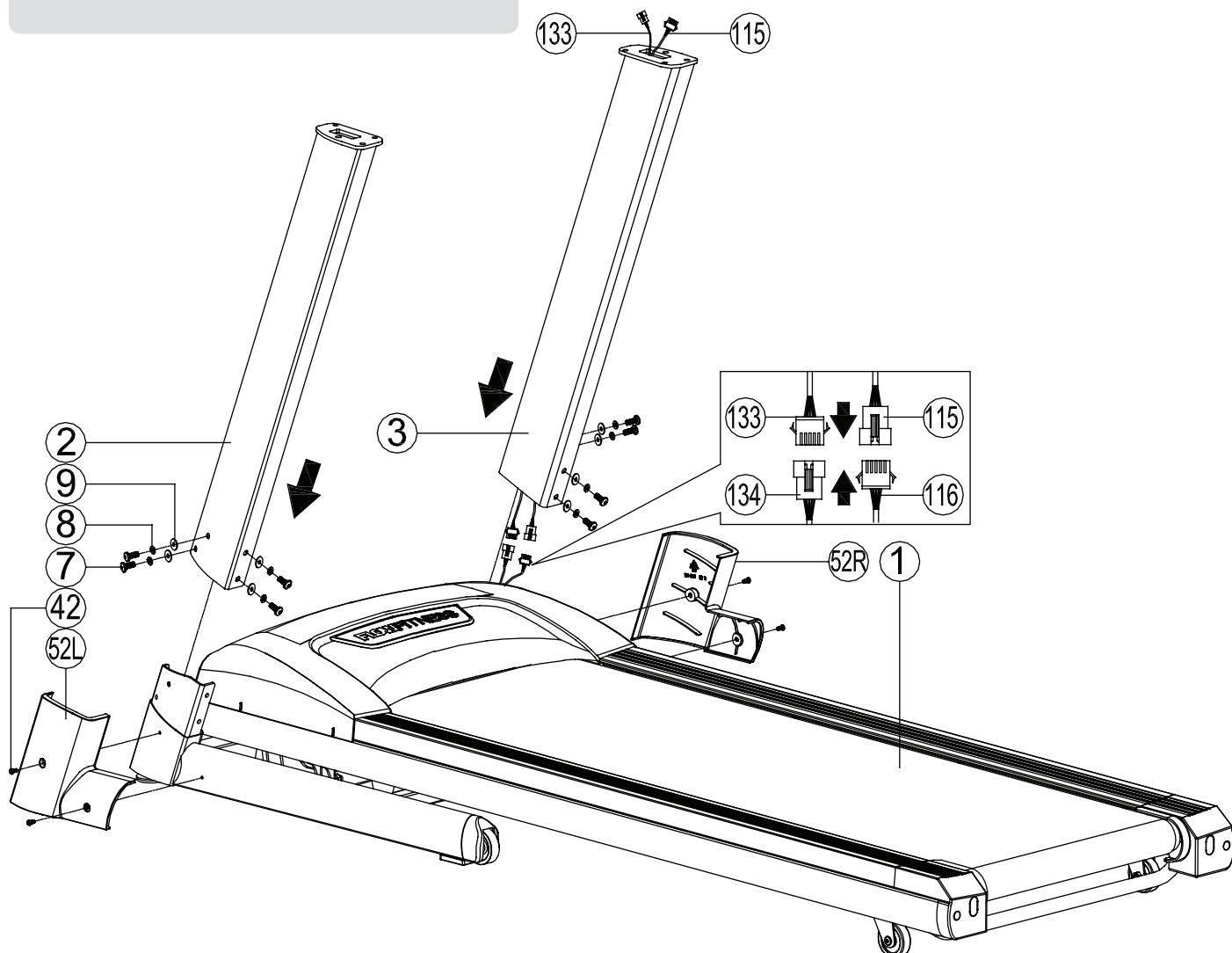
1. Montáž sloupků ovládacího panelu

V této kapitole je popsáno, jak sestavit běžecský pás T2i*. Před montáží vyndejte všechny díly z krabice a ujistěte se, že máte kolem sebe dost místa. Z bezpečnostních důvodů vám doporučujeme, aby stroj montovali dvě osoby.

1. Položte hlavní rám stroje na místo, kde je dostatek prostoru.
2. Zasuňte levý sloupek (2) do hlavního rámu a upevněte ho čtyřmi šrouby M8 (7), pružinovými podložkami (8) a podložkami (9) tak, jak je znázorněno na obrázku níže.
3. Před montáží pravého sloupku(3) připojte konektor (115) ke konektoru (116) a konektor (133) ke konektoru (134) tak, jak je znázorněno na obrázku níže. Poté zasuňte pravý sloupek (3) do hlavního rámu a připojte ho šrouby M8 (7), pružinovými podložkami (8) a podložkami (9).
4. Po sestavení sloupků upevněte kryt (52R) a (52L) pomocí čtyř šroubů M5 (42).



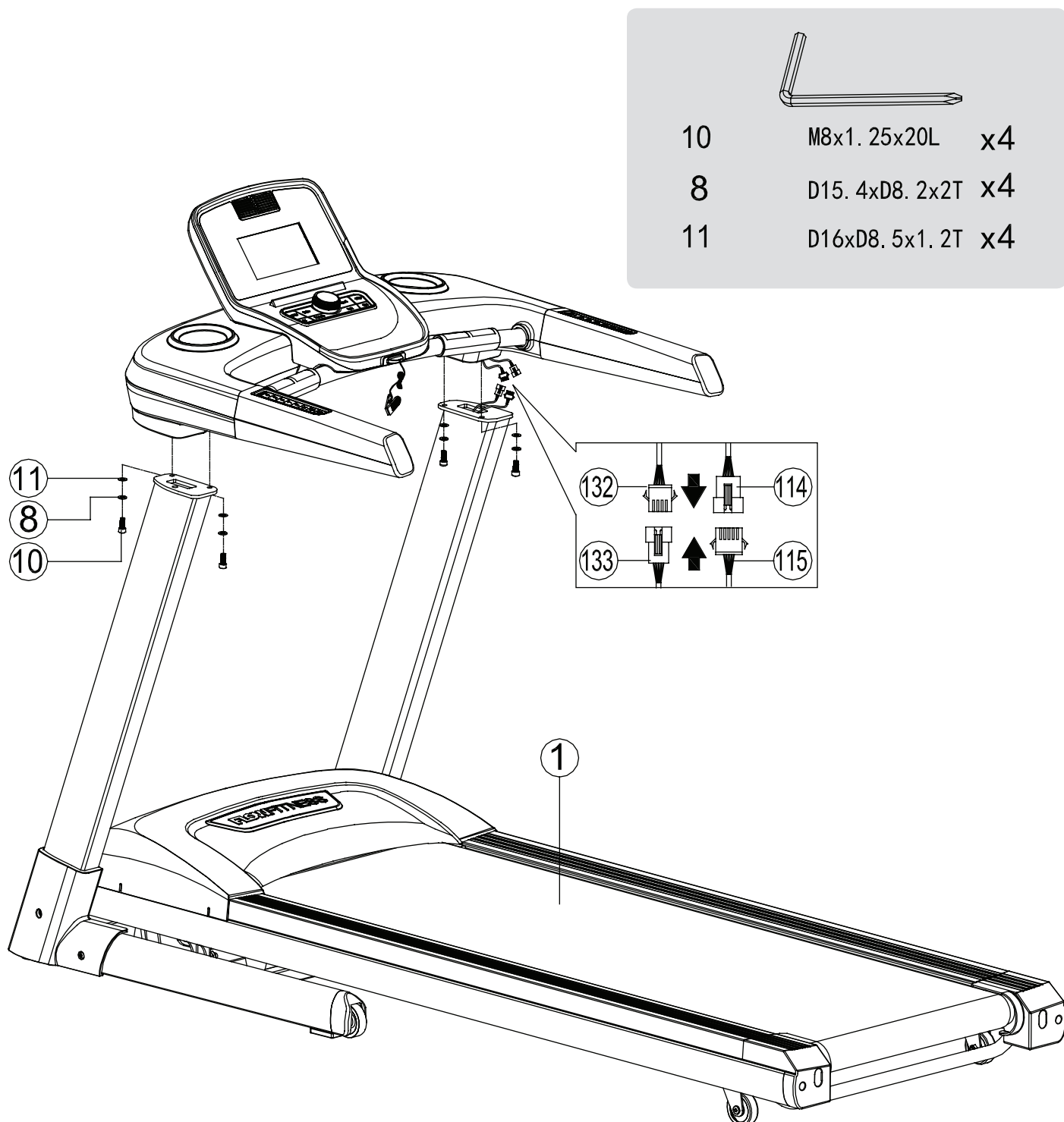
7	M8x1.25x20L	x8
8	D15.4xD8.2x2T	x8
9	D25xD8.5x2T	x8
42	M5x0.8x15L	x4



2. Montáž ovládacího panelu

Flow Fitness doporučuje, aby ovládací panel sestavovali dvě osoby.

1. Před montáží ovládacího panelu spojte přípojku (114) s konektorem (115) a konektor (133) s konektorem (132).
2. Po připojení těchto dvou kabelů lze umístit ovládací panel na sloupky. Pevně držte ovládací panel a upevněte ho za pomoci šroubů M8 (10), pružinové podložky (8) a normální podložky (11). Teprve po úplném dotažení šroubů můžete ovládací panel pustit.

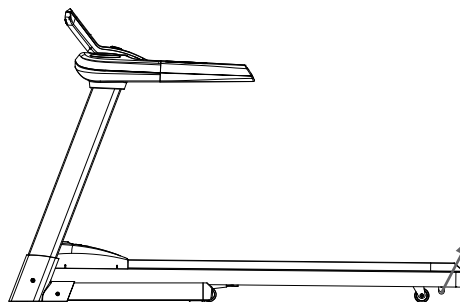


4 Montáž

Složení

Po cvičení můžete pás složit. Zvedněte plošinu (zezadu), dokud neuslyšíte cvaknutí. Předtím, než plošinu pustíte se ujistěte, že je opravdu uzamčena.

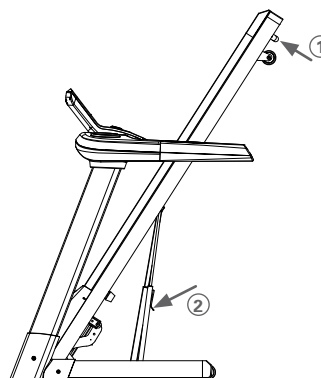
Pozor! Před složením musí být sklon běžeckého pásu na 0!



Rozložení

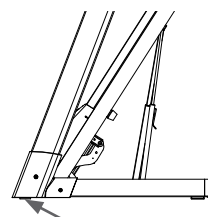
Chcete-li běžecký pás rozložit:

1. Zatlačte na plošinu rukama.
2. Uvolněte plochu tak, jak je znázorněno šipkou 2 na vedlejším obrázku.
3. Plošina začne sama pomalu klesat. Ustupte stranou.



Vyrovnění

Pás můžete vyrovnat pomocí vyrovnávacích šroubů tak, aby byl pás na podlaze stabilní. Tyto vyrovnávací šrouby jsou umístěny vpředu pod rámem.



Napájení

Než začnete cvičit, musíte zapojit běžecký pás do zásuvky. Ujistěte se, že je kabel zapojen a vypínač přepnut do polohy "I". Vypínač je umístěn na zadní straně kryt motoru.

Pro vaši vlastní bezpečnost je důležité, aby byl kabel zapojen do uzemněné zásuvky.

Bezpečnostní klíč

Bezpečnostní klíč musí být vložen do držáku na ovládacím panelu. Bez tohoto klíče nelze běžící pás zapnout. Když během cvičení tento klíč vytáhnete, pás se okamžitě vypne. Z bezpečnostních důvodů doporučujeme, abyste během cvičení vždy tento klíč používali, a to připnutím na vaše oblečení.

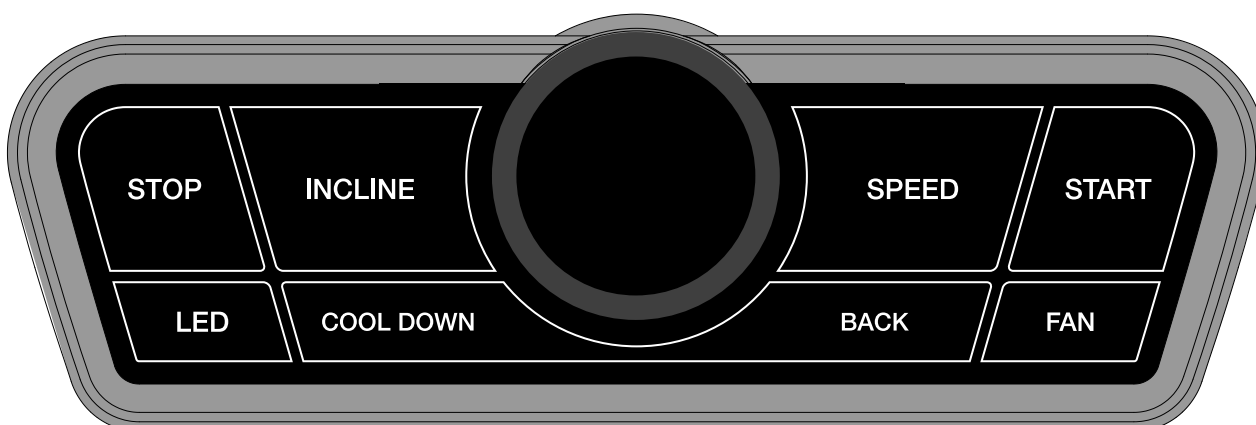
5 Používání

Počítač

Kontrolní panel

V ovládacím panelu přejděte do nabídky a nastavte si tréninky. S joystickem můžete rychle a snadno změnit rychlost a sklon běžeckého pásu. Joystick je umístěno ve středu ovládacího panelu.

Stop Zastavení nebo pozastavení cvičení. Stisknutím a podržením 2 vteřiny se počítač resetuje.	Incline Stisknutím nastavíte sklon v průběhu cvičení. Pro výběr použijte kolečko.	Chytré kolečko Otáčením kola můžete procházet nabídkou. Pro vstup do nabídky ho nejprve stiskněte. Během tréninku můžete tímto kolečkem nastavovat sklon a rychlost pásu.	Speed Stisknutím si vyberete rychlost při tréninku. Pro výběr a nastavení použijte chytré kolečko.	Start Zahájení nebo pokračování v tréninku
--	---	---	--	--



LED Pomocí tohoto tlačítka pustíte po obvodu pásu LED světla. V průběhu cvičení.	Cool Down Stisknutím tohoto tlačítka při cvičení aktivujete Cool Down program.	Back Vrátíte se do předchozí nabídky.	Fan Stisknutím změníte rychlost větráku - rychlost 1 - rychlost 2 - rychlost 3 - vypnuto.
--	--	---	---

Quick keys

V levém držadle je zabudováno 8 kláves pro rychlé nastavení úrovně sklonu. Tato tlačítka musíte stisknout po dobu 2 sekund, a to z bezpečnostních důvodů. Pak teprve dojde ke změně sklonu.

V pravém držadle je zabudováno 8 kláves pro rychlé nastavení rychlosti. Tato tlačítka musíte stisknout po dobu 2 sekund, a to z bezpečnostních důvodů. Pak teprve dojde ke změně rychlosti.

Hodnoty displeje

Incline	Aktuální úroveň sklonu
Distance	Uplynulá nebo zbývající vzdálenost
Time	Uplynulý nebo zbývající čas
Pulse	Zobrazuje tepovou frekvenci buď dle senzoru nebo hrudního pásu
Calories	Indikuje počet spálených kalorií
HR%	Cílová srdeční frekvence a vypočtené procento maximální srdeční frekvence. Toto je viditelné pouze při programu, který je řízen tepovou frekvencí.
Speed	Aktuální rychlost v KPH.

První použití

Přepněte vypínač na zadní straně do polohy "I". Poté vložte bezpečnostní klíč do přihrádky na ovládacím panelu a sponu si připněte na oblečení.

Při spuštění počítače se zobrazí aktuální verze softwaru spolu s celkovou vzdáleností a časem, který byl na stroji odčvičen. Nyní si můžete zvolit a nastavit svůj uživatelský profil, kde zadáte osobní údaje - věk, pohlaví, výšku a hmotnost. Toto nastavení je potřeba pro výpočet maximální srdeční frekvence a pro test tělesného tuku.

1. Nejprve nastavte pohlaví otočením chytrého kolečka. Volbu potvrdíte jeho stisknutím.
2. Stejným způsobem nastavte i svůj věk.
3. Pak otáčením kolečka nastavte svou výšku, volbu potvrdíte jeho stisknutím.
4. Nakonec stejným způsobem nastavte i svou váhu.

Nyní jste připraveni začít cvičit.

Úsporný režim

Po pěti minutách nečinnosti se počítač automaticky přepne do úsporného režimu. Stisknutím libovolné klávesy ho opět aktivujete.

Pozastavení nebo zastavení cvičení

Během tréninku můžete cvičení pozastavit stisknutím tlačítka STOP na ovládacím panelu. Pro pokračování v tréninku stiskněte tlačítko START, pro ukončení tréninku stiskněte znovu tlačítko STOP.

Cool Down

Po stisknutí tlačítka COOL DOWN při cvičení se tento program spustí. Rychlost pásu se začne pomalu snižovat až se pás úplně zastaví, a to během 2 nebo 3 minut.

LED světla

Běžecský pás T2i je vybaven LED světly na každé straně běžecské plochy. Tato světla můžete také nastavit do různých režimů a barev. LED světla nastavíte stisknutím tlačítka LED na ovládacím panelu nebo na tuto možnost můžete přejít pomocí chytrého kolečka. LED diody jde nastavit, aby svítily nebo do třech různých režimů.

V těchto režimech LED diody mění barvu podle zvolené rychlosti.

- 0-6 km/u - žlutá
- 6,1-12 km/u - zelená,
- >12 km/u - červená
- neutrální režim - světla svítí bílou barvou

Ve vícebarevném režimu si můžete nastavit vlastní preferovanou barvu: červenou, modrou, zelenou, oranžovou, růžovou nebo fialovou.

OFF - svítící LED světla budou vypnutá.

V průběhu cvičení si můžete různě nastavovat režimy LED světel, a to stisknutím tlačítka LED.

5 Používání

MANUAL

Pomocí manuálního programu si můžete nastavit preferovanou rychlost a úroveň sklonu pásu během celého tréninku. Program MANUAL vyberte otáčením chytrého kolečka, dokud se nezobrazí volba v hlavní nabídce.

Hodnoty, které jdou nastavit jsou: čas, vzdálenost nebo spálené kalorie. Můžete začít cvičit i bez nastavení hodnot, a to stisknutím START.

1. Otáčením chytrého kolečka vyberte hodnotu, kterou si chcete nastavit jako cílovou hodnotu. Volbu potvrďte jeho stisknutím.
2. Dalším otáčením nastavíte např. požadovanou délku tréninku, volbu potvrďte stisknutím kolečka.
3. Stiskem START začnete cvičit.

Trénink bude začínat na nejnižší úrovni sklonu pásu. Během tréninku si můžete rychlost i sklon upravit, a to pomocí chytrého kolečka nebo rychlých kláves. Trénink je ukončen jakmile dosáhnete jedné ze zadaných hodnot. Pak se počítač automaticky přepne do programu COOLING DOWN. Chcete-li tento program zrušit, stačí stisknout tlačítko STOP.

PROGRAM

PROGRAM

K dispozici máte 20 přednastavených programů. Rychlost a sklon se nastaví automaticky podle vybraného programu. Na další stránce naleznete přehled rychlostí a sklonů pro všechny programy. Program vyberete otočením chytrého kolečka, dokud se v nabídce nezobrazí volba PROGRAM. Volbu potvrďte stisknutím kolečka.

1. Otáčením chytrého kolečka si vyberte jeden z přednastavených programů. Volbu potvrďte stisknutím.
2. Jako cílovou hodnotu si můžete vybrat čas, rychlost nebo spálené kalorie. Volbu potvrďte stisknutím kolečka.
3. Nastavte hodnoty otáčením kolečka.
4. Stisknutím START začnete cvičit.

Během tréninku můžete rychlost a sklon aktuálního segmentu měnit pomocí inteligentního kolečka nebo pomocí rychlých kláves. Trénink je ukončen po uplynutí nastaveného času. Počítač se automaticky přepne do programu COOLING DOWN. Pokud tento chcete ukončit, stiskněte tlačítko STOP.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

Můžete si vytvořit a uložit až čtyři (U1-U4) uživatelské profily. Každý je rozdělen do 16 segmentů a pro každý segment lze nastavit rychlost a sklon. V hlavní nabídce počítače vyberte "USER" pomocí chytrého kolečka a volbu stiskem potvrďte.

Vytvoření nového profilu

1. Vyberte jeden ze čtyř uživatelských profilů, a to otáčením chytrého kolečka. Pak volbu potvrďte jeho stisknutím.
2. Otáčením chytrého kolečka nastavte délku tréninku. Pak ji potvrďte stisknutím kolečka.
3. Nyní můžete pro každý segment nastavit sklon a rychlost. Vybraný segment bude ve spodní části obrazovky blikat. Otáčením chytrého kolečka nastavíte jeho rychlost (SPEED) a stisknutím se přesunete na další segment. Tento krok opakujte, dokud nebudete mít nastaveny všechny segmenty.
4. Po nastavení rychlostí pro všechny segmenty budete moci nastavit sklon. V dolní části obrazovky bude blikat označení INCLINE. Pomocí chytrého kolečka nastavíte úroveň sklonu pro daný segment. Stisknutím nastavení potvrďte a přesunete se na nastavení dalšího segmentu.
5. Jakmile jsou všechny segmenty nastaveny, stiskněte START pro zahájení cvičení. Uživatelský profil se vám automaticky uloží.

Výběr uloženého profilu

1. Otáčením chytrého kolečka vyberte uživatelský profil.
2. Stisknutím tlačítka START rovnou program spustíte.

Během tréninku můžete rychlost a sklon aktuálního segmentu měnit pomocí inteligentního kolečka nebo pomocí rychlých kláves. Trénink je ukončen po uplynutí nastaveného času. Počítač se automaticky přepne do programu COOLING DOWN. Pokud tento chcete ukončit, stiskněte tlačítko STOP.



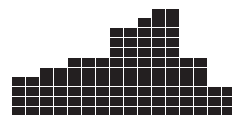
P1 SPEED



P1 INCLINE



P11 SPEED



P11 INCLINE



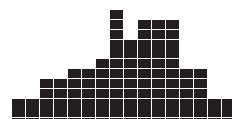
P2 SPEED



P2 INCLINE



P12 SPEED



P12 INCLINE



P3 SPEED



P3 INCLINE



P13 SPEED



P13 INCLINE



P4 SPEED



P4 INCLINE



P14 SPEED



P14 INCLINE



P5 SPEED



P5 INCLINE



P15 SPEED



P15 INCLINE



P6 SPEED



P6 INCLINE



P16 SPEED



P16 INCLINE



P7 SPEED



P7 INCLINE



P17 SPEED



P17 INCLINE



P8 SPEED



P8 INCLINE



P18 SPEED



P18 INCLINE



P9 SPEED



P9 INCLINE



P19 SPEED



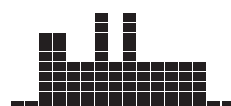
P19 INCLINE



P10 SPEED



P10 INCLINE



P20 SPEED



P20 INCLINE

5 Používání

HRC - Program řízený tepovou frekvencí

S tímto programem se zátěž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaše tepová frekvence zůstávala v průběhu cvičení stejná. Počítač tedy upravuje sklon a rychlost pásu automaticky podle tepové frekvence. Tuto můžete nastavit na 60% nebo 80% vypočítaného maxima. Také si můžete nastavit vlastní tepovou frekvenci (volba THR), a to otáčením chytrého kolečka v nabídce HRC.

Trénujte na 60% nebo 80% vypočítaného maxima:

Pro spalování tuků cvičte
na 60% vašeho maxima

Pro zlepšení výdrže cvičte
na 80% vašeho maxima

THR
Nastavení vlastní tepové frekvence

1. Vyberte "HRC 60 PCT" nebo "HRC 80 PCT" otáčením chytrého kolečka. Volbu potvrďte jeho stisknutím.
2. Otáčením kolečka nastavte požadovanou délku tréninku. Následně stisknutím potvrďte.
3. Počítač zobrazí vypočítanou cílovou srdeční frekvenci a stiskem tlačítka START zahájíte cvičení.

Vlastní tepová frekvence

1. Vyberte volbu "THR 133" otáčením chytrého kolečka. Volbu potvrďte jeho stisknutím.
2. Otáčením kolečka nastavte požadovanou délku tréninku. Následně stisknutím potvrďte.
3. Otáčením nastavte požadovanou cílovou srdeční frekvenci (přednastavená je 133 BPM). Potvrďte stisknutím kolečka.
4. Stisknutím START zahájíte trénink.

Tepovou frekvenci můžete měřit pomocí volitelného hrudního pásu od Flow Fitness nebo držením senzorů pro měření tepové frekvence.

Trénink je ukončen po uplynutí nastaveného času. Počítač se automaticky přepne do režimu COOLING DOWN. Chcete li tento režim zrušit, stiskněte tlačítko STOP.

Měření tělesného tuku

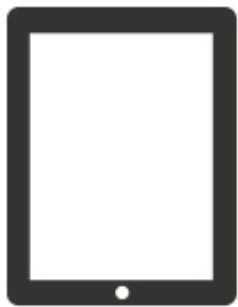
Pomocí tohoto programu si můžete změřit procento tělesného tuku v těle. Vyberte možnost FAT v hlavním menu

1. Stisknutím kolečka zahájíte test.
2. Položte obě ruce na senzory pro měření tepové frekvence. Počítač zahájí měření.
3. Po několik sekundách se v horní části obrazovky zobrazí vaše procento tuku a výsledek si můžete vyhodnotit pomocí tabulky níže:

< 19 :	PODVÁHA
12 - 25 :	NORMÁLNÍ VÁHA
26 - 39 :	NADVÁHA
30 > :	OBEZITA

Aplikace

S pásem můžete trénovat také pomocí tabletu nebo chytrého telefonu. Podporovány jsou následující přístroje:



iPad 3 nebo novější
iPad air 1 nebo novější
iPad Pro 1 nebo novější



iPad Mini *nebo*
novější



iPhone 4s
nebo
novější



iPod touch
(3gen) *nebo*
novější



Android
tablet OS4.3
nebo vyšší



Android Phone
OS4.3 *nebo*
vyšší

Připojení k telefonu nebo tabletu

Podle pokynů, které jsou uvedeny níže, připojte běžecký pás k telefonu nebo tabletu pomocí bluetooth.

1. Přejděte do hlavní nabídky T2i a pomocí rychlých kláves přejděte do nabídky "BT MODE". Stisknutím tlačítka ENTER ji zvolíte. Vyberte ON pro zapnutí.
2. Přejděte do nastavení svého zařízení a zapněte Bluetooth.
3. Postupujte podle pokynů aplikace, kterou chcete k tréninku využívat.

Podporované aplikace

Abyste mohli trénovat pomocí svého telefonu nebo tabletu, musíte si stáhnout jednu z následujících aplikací. Níže uvedené aplikace jsou kompatibilní s běžecským pásem. Nové aplikace budou uvedeny na našem webu; www.flowfitness.com.



Kinomap

Využijte váš běžecský pás na plný výkon a ještě zábavněji. Vyberte si video v aplikaci Kinomap a jedte! Vaše pozice je zobrazena ve videu a na mapě, vaším cílem je s videem udržet krok. Je k dispozici i režim až pro 10 hráčů, kdy všichni mohou trénovat u jednoho videa. Aplikace a některá videa jsou zdarma. Abyste měli přístup ke všem videím, je potřeba mít předplatné.

Aplikaci si můžete stáhnout v App store nebo Play store. Do vyhledávání zadejte "Kinomap Fitness" nebo použijte jeden z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

Pro podporu navštivte

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>



iConsole+ Training

Aplikace iC+ training umožňuje pomocí telefonu nebo tabletu ovládat váš běžecský pás. Do této aplikace můžete také zaznamenávat své dosažené výsledky a nebo začít trénovat kdekoli na světě pomocí google map a street view (zobrazuje ulice). Tato aplikace je zdarma.

Aplikaci si můžete stáhnout v App store nebo Play store. Do vyhledávání a app store zadejte "iC+ training" / a v play store "iConsole+ training" nebo použijte jeden z níže uvedených odkazů.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Pro podporu navštivte

<https://www.flowfitness.com/manual/iconsole.html>

Údržba běžeckého povrchu

Údržba povrchu

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

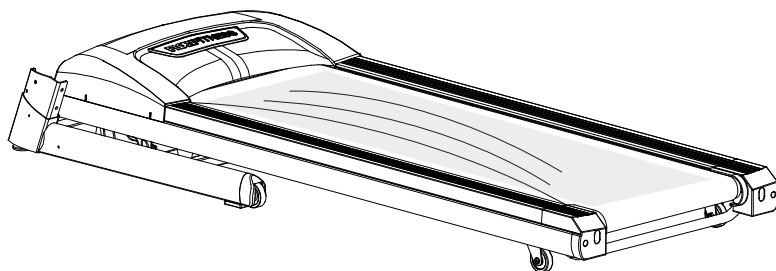
Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

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.



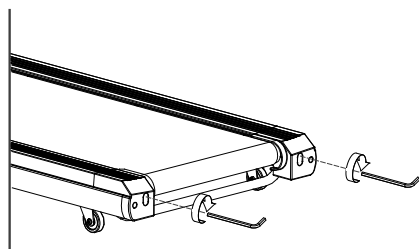
Vyrovnání pásu

Vyrovnání a napnutí pásu

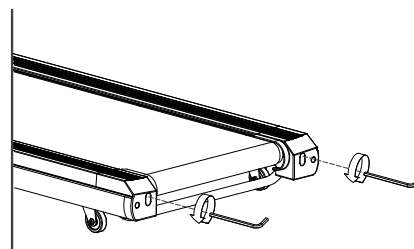
Během prvních týdnů, kdy budete pás používat, je možné, že budete muset pás seřídit. Toto může být způsobeno například tím, že vaše pravá noha vyvíjí na pás větší tlak než noha levá.

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.



Zvýšení napětí



Snížení napětí

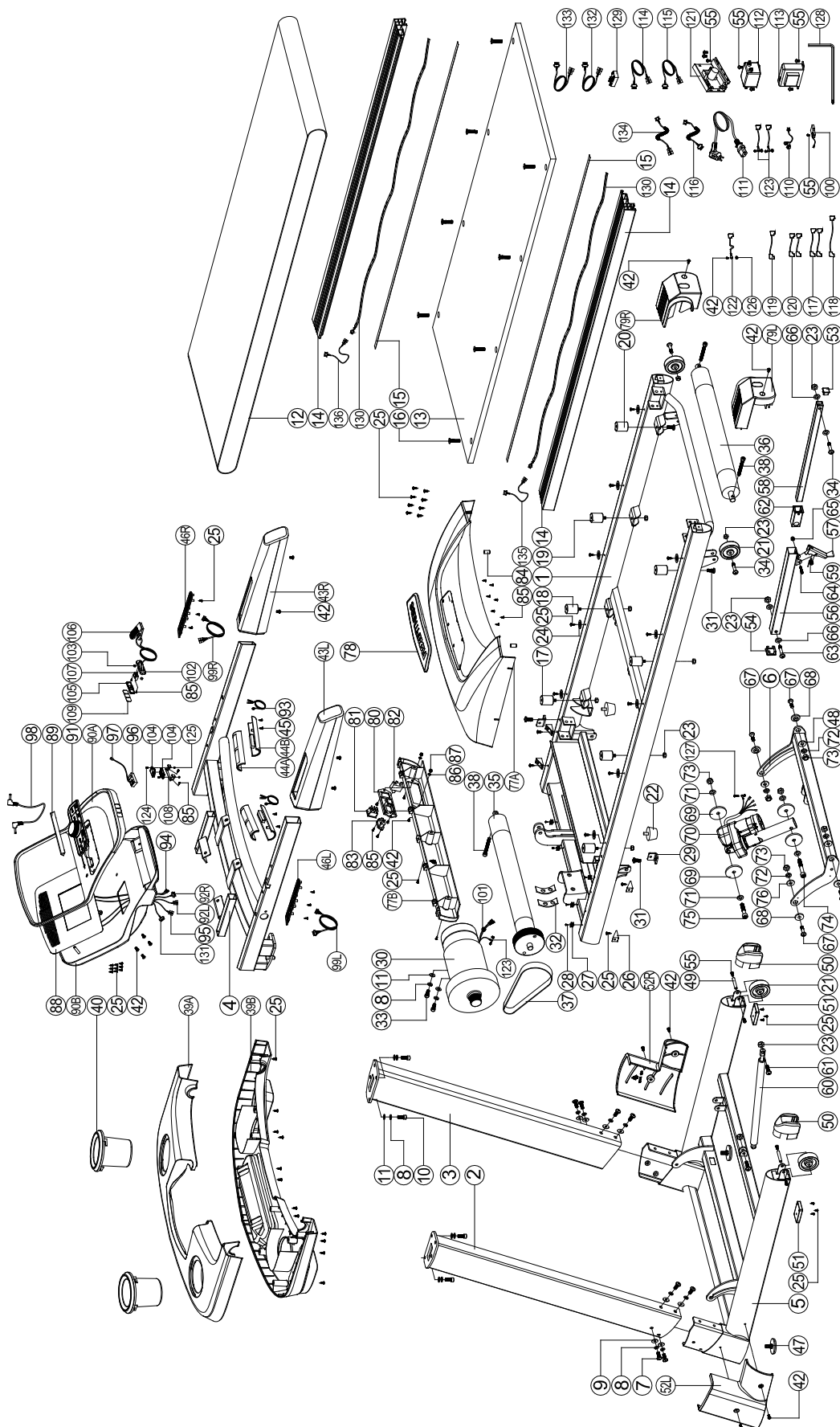
Údržba

Kovové a plastové části můžete čistit pomocí standardních čistících prostředků. Před dalším cvičením se ale ujistěte, že jsou všechny části stroje suché.

Společnost Flow Fitness doporučuje zkontrolovat a utáhnout všechny šrouby a matice jednou za šest týdnů. K utažení používejte výhradně nástroj, který byl dodán spolu s pásem. Předcházíte tak zbytečnému poškození a opotřeбенí stroje.

Stroj lze používat ve vnitřních prostorách a v suchém prostředí.

Rozložený náčrt



Seznam dílů

No.	Part	Qty	No.	Part	Qty
1	Main frame	1	70	Incline Motor	1
2	Left handlebar post	1	71	Flat washer D20xD11x2T	2
3	Right handlebar post	1	72	Spring washer D17.8*D10.2*3.0T	4
4	Handlebar	1	73	Nylon nut M10x1.5x10T	6
5	Base tube	1	74	Allen bolt M10*1.5*65L	1
6	Connecting tube	1	75	Allen bolt M10*1.5*50	1
7	Allen bolt M8*1.25*20L	8	76	Flat washer D30*D10*3.0T	4
8	Spring washer D15.4xD8.2x2T	14	77A	Upper cover for motor	1
9	Flat washer D25xD8.5x2T	8	77B	Lower cover for motor	1
10	Allen screw M8*1.25*20L	4	78	Flow Fitness logo cover	1
11	Flat washer D16*D8.5*1.2T	6	79L	Left rear cover	1
12	Running belt	1	79R	Right rear cover	1
13	Running deck	1	80	Power supplier board	1
14	Side plate	2	81	Switching mode power supplier	1
15	Buffer bar	2	82	overcurrent protector 15A	1
16	Allen screwscrew M8*1.25*25L	8	83	Socket	1
17	Buffer 1(red)	2	84	Buffer	2
18	Buffer 2(blue)	2	85	Screw ST2.9x9.5L	41
19	Buffer 3(black)	2	86	Flat washer D12*D5.2*0.8T	2
20	Buffer 4(black plated)	2	87	Nylon nut M5*0.8*5T	2
21	Roller	4	88	Computer set	1
22	Buffer	2	89	Tablet holder	1
23	Nylon nut M8*1.25*8T	12	90A	Upper computer cover	1
24	Metal clip	10	90B	Lower computer cover	1
25	Screw ST4.2*15L	58	91	Button panel	1
26	Motor cover fixing plate	4	92L	Upper cable for button on left bar	1
27	Cable tie base	5	92R	Upper cable for button on right bar	1
28	Screw ST4*1.41*15L	5	93	Handle pulse cable	2
29	Fixing plate	2	94	Upper handle pulse cable	1
30	Motor DC-3.0HP	1	95	Coomputer cable	1
31	Allen bolt M8*1.25*15L	4	96	Wireless receiver	1
32	Buffer	2	97	Cable with receiver	1
33	Allen screw M8*1.25*16L	2	98	Audio cable	1
34	Allen bolt M8*1.25*40	3	99L	Lower cable for button on left bar	1
35	Front roller set	1	99R	Lower cable for button on right bar	1
36	Rear roller set	1	100	Sensor cable	1
37	Belt	1	101	Magnetic loop	1
38	Allen screw M8*1.25*75L	3	102	Safety key	1
39A	Upper cover	1	103	Magnet	2
39B	Lower cover	1	104	Inner case of safety key	2
40	Water bottle holder	2	105	Safety key board	1
42	Bolt M5*0.8*15L	17	106	Safety clip	1
43L	Left handlebar grips	1	107	Emergency stop pin	1
43R	Right handlebar grips	1	108	Fixing plate for emergency stop pin	1
44A	Upper handle pulse sensor	2	109	Warning sticker	1
44B	Lower handle pulse sensor	2	110	Cable for emergency stop function	1
45	Screw ST3*25L	4	111	Electric cable	1
46L	Quick button on left bar	1	112	Filter 15A	1
46R	Quick button on right bar	1	113	Inductance	1
47	Adjustable wheel	2	114	Upper computer cable	1
48	Flat washer D25*D10*2T	2	115	Middle computer cable	1
49	Axle	2	116	Lower computer cable	1
50	Cover for transporting wheel	2	117	neutral wire 1	2
51	Square buffer	2	118	neutral wire 2	1
52L	Left cover for end of handlebar post	1	119	live wire 1	1
52R	Right cover for end of handelbar post	1	120	live wire 2	2
53	Square cap	1	121	Lower controller	1
54	Square cap	1	122	Grounding wire 1	1
55	Bolt M5*0.8*10L	12	123	Grounding wire 2	2
56	Folding unit	1	124	Screw M4x0.7x10L	2
57	Locking bracket	1	125	Nylon nut M4*0.7*4.5T	2
58	Inner tube of folding unit	1	126	Nut M6*1*6T	5
59	Spring D1.5*14.6L	1	127	Screw M5*0.8*35L	1
60	Gas spring	1	128	Multi tool M6*130L	1
61	Allen bolt M8*1.25*30	2	129	Controller board for LED	1
62	Hollow cap	1	130	LED strip	2
63	Allen bolt M8*1.25*50	1	131	LED strip cable	1
64	Allen screw M6*1.0*35L	1	132	Upper LED strip cable	1
65	Nylon nut M6*1.0*6T	1	133	Middle LED strip cable	1
66	Flat washer D18*D8.5*1.0T	4	134	Lower LED strip cable	1
67	Allen bolt M10*35L	4	135	LED strip cable 1	1
68	Bushing D28*D10*9.2	4	136	LED strip cable 2	1
69	Plastic washer D10*D24*0.4T	4			

6 Informace o produktu

Řešení problémů

Problém Počítač běžeckého pásu nejde zapnout.

Řešení

1. Zkontrolujte, zda je zapojen do uzemněné zásuvky.
2. Zkontrolujte, zda je přepínač nastaven do polohy "ON" nebo "I"
3. Zkontrolujte pojistku. Pokud je rozbitá, kontaktujte svého prodejce.

Problém Segmenty obrazovky se nerozsvítí.

Řešení LED obrazovka je poškozená. Kontaktujte svého prodejce.

Problém Na displeji se zobrazuje tato hláška: "Please install safety key".

Řešení Bezpečnostní klíč není správně umístěn. Vložte ho do vyhrazené zásuvky na ovládacím panelu.

Problém Můj telefon nebo tablet nejde připojit k běžícímu pásu.

Řešení

1. Vypněte všechny aplikace, které pás používá.
2. Přepínačem I/O vypněte běžící pás. Počkejte 5 vteřin a pak jej znovu zapněte.
3. Vstupte do hlavní nabídky vašeho telefonu nebo tabletu a vyberte možnost "zapomenout toto zařízení" a vypněte bluetooth.
4. Opakujte kroky pro připojení Bluetooth popsané v této příručce.

Pokud se problém nedaří vyřešit, nebo máte problém, který zde není popsán, kontaktujte svého prodejce.

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

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

PERFORM



www.flowfitness.com