

FLOWFITNESS



WALKER
DTM100i

Návod na použitie

www.flowfitness.com

1. Dôležité informácie	3
1.1 Zdravie	3
1.2 Bezpečnosť	3
2. Úvod	5
2.1 Špecifikácie	5
2.2 Dôležité časti	7
3. Použitie	9
3.1 Príprava	9
3.2 Skladovanie	10
3.3 Displej	11
3.4 Ovládač	12
3.5 Režim	13
3.6 Manuálny režim	14
3.7 Automatický režim	15
3.8 Walkingpad aplikácia	16
3.9 Údržba	19
4. Všeobecné informácie	21
4.1 Rozložený náčrt	21
5. Záruka	23

1. Dôležité informácie

1.1 Zdravie

Dôležité:

Pred samotným používaním stroja si pozorne prečítajte tento návod a riaďte sa jeho pokynmi.

- Pre stanovenie optimálnej úrovne vášho tréningu je najlepšie poradiť sa s odborníkom.
- Ak sa pri tréningu objavia závraty, nevoľnosť či iné fyzické problémy, okamžite prestaňte cvičiť a konzultujte svoj zdravotný stav so svojím lekárom.
- Pri tréningu priebežne kontrolujte svoj srdcový tep a ak budú hodnoty akokoľvek neštandardné, okamžite prestaňte cvičiť.
- Odporúčame sa pred použitím stroja rozcvičiť vhodným cvičením, ktoré by malo trvať 5 - 10 minút. Po skončení tréningu sa ponahajte. Vďaka tomuto procesu sa vaša tepová frekvencia môže striedavo zvyšovať a znižovať, a tým predchádzate bolesti svalov.

1.2 Bezpečnosť

- Stroj používajte iba na určený účel a tak, ako je uvedené v návode.
- Pred cvičením skontrolujte, že je stroj funkčný. Ak zistíte, že je niečo v neporiadku, prestaňte cvičiť a kontaktujte vášho predajcu.
- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.
- Stroj je určený len pre domáce používanie a musí byť umiestnený na rovnej ploche.
- Na stroji cvičí vždy len jedna osoba.
- Maximálna nosnosť bežeckého pásu je 100 kg.

1. Dôležité informácie

- Pred cvičením sa uistite, že okolo seba máte dostatok voľného priestoru. Ideálne 1 meter.
- Na stroj nič nelepte.
- Dbajte na to, aby k stroju nemali prístup deti a domáce zvieratá.
- Ľudia so zdravotným postihnutím by mali mať súhlas lekára pred začiatkom cvičenia.
- Nestrkajte ruky a nohy do pohyblivých častí stroja a pod stroj.
- Počas cvičenia nikdy nezadržujte dych. Dýchanie by malo byť plynulé, a to v závislosti na intenzite cvičenia.
- V tréningovom pláne začínajte pomaly a postupne ho budujte.
- Počas cvičenia noste vhodné oblečenie. Nenoste nič čo je príliš voľné a mohlo by sa ľahko zachytiť v pohyblivých častiach stroja.
- Pri presúvaní stroja použite vhodnú zdvíhaciu techniku, aby ste predišli poraneniu chrbta.
- Skrutky pravidelne kontrolujte a dotahujte.
- Majiteľ stroja zodpovedá za to, že všetci jeho užívatelia sú poučení a vedia, o možných nebezpečenstvách tak, ako je popísané v tomto návode.
- Tento stroj nie je vhodný pre terapeutické či profesionálne používanie.
- Stroj používajte len v suchom a čistom prostredí. Skladovanie v chladných a vlhkých priestoroch môže viesť k poškodeniu stroja.



VAROVANIE

Než začnete cvičiť, konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom. Toto opatrenie je dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú iné zdravotné problémy. Pred používaním si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za žiadne zranenia osôb či poškodenie majetku, ktoré vznikne používaním tohto stroja.

Tento produkt nie je vhodný na prenájímanie alebo použitie v komerčnom prostredí.

2. Úvod

Ďakujeme, že ste si zakúpili bežecký pás DTM100i. Existuje mnoho dôvodov, prečo zakúpiť práve tento bežecký pás. Prianie schudnúť, rehabilitovať alebo zlepšiť kondíciu. Nech už bol ten Váš dôvod akýkoľvek, veríme, že budete s voľbou úplne spokojní.

V tejto príručke nájdete všetky potrebné informácie pre používanie stroja. Nájdete tu aj praktické tipy a rady, ako ho využiť maximálne a správne.

Flow Fitness vám praje príjemné cvičenie a rýchle dosiahnutie výsledkov.

2.1 Špecifikácie

Počítač

Manuálny program
Automatický program
Bluetooth a tréning pomocou
WalkingPad aplikácie

Rozmery

Dĺžka: 143,2 cm
Výška: 12,9 cm
Šírka: 54,7 cm
Váha: 28 kg

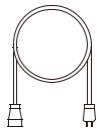
Rozmery zloženého pásu

Dĺžka: 82.2 cm
Výška: 12,9 cm
Šírka: 54,7 cm

Technické parametre

- Motor 1 HP
- Rýchlosť 1-6 KPH
- Bežecká plocha (lxw) 120 x 41,5
cm - max. váha užívateľa 100
kg

2. Úvod



Napájací kábel



Diaľkový ovládač



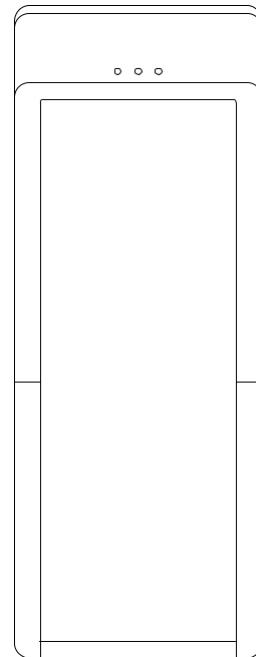
Šnúrka



Náradie



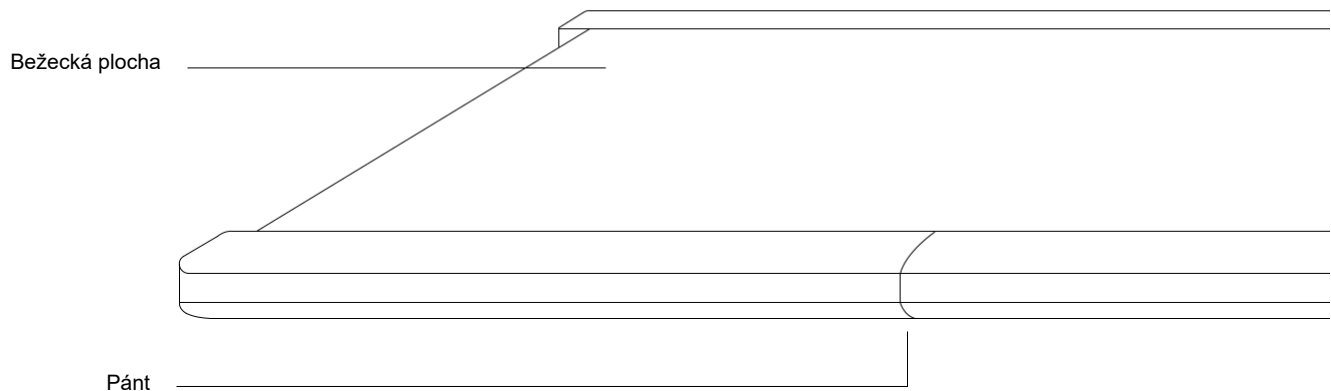
Silikónový olej



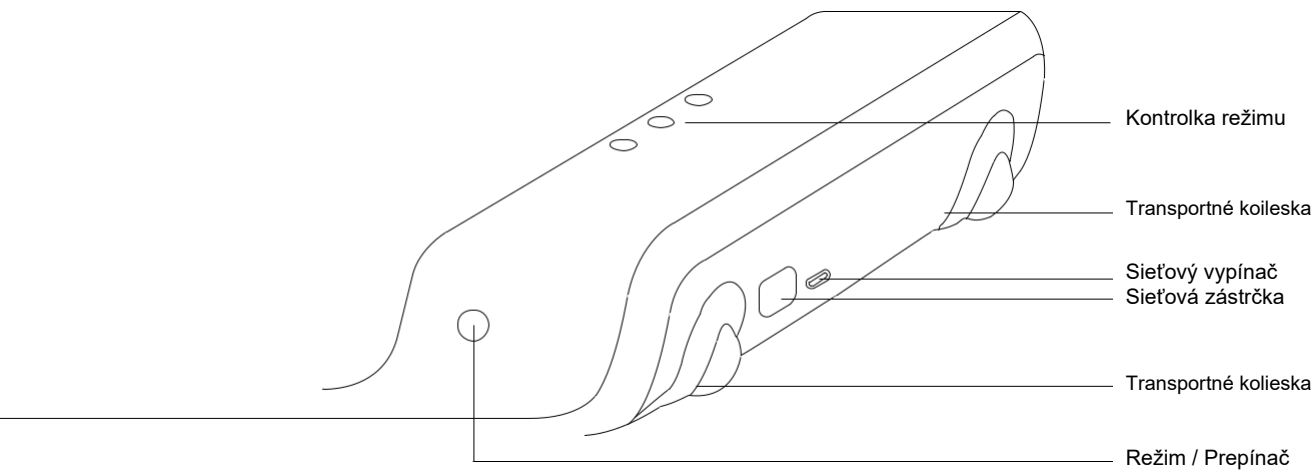
Pás DTM100i

2. Úvod

2.2 Dôležité časti

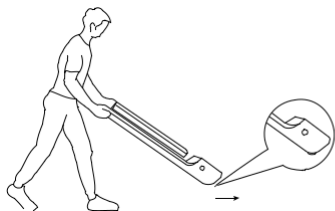


2. Úvod



3. Použitie

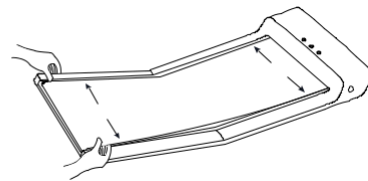
3.1 Príprava



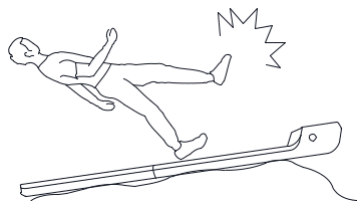
Bežecký pás prepravujte zložený a to pomocou transportných koliesok



Pred začiatkom cvičenia ho opatrne rozložte a uistite sa, že je úplne vodorovne rozložený.



Pri rozkladaní sa uistite, že pás zostáva uprostred plochy.

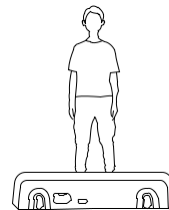


Bežecký pás používajte vždy na rovnom a hladkom povrchu.

WAIT

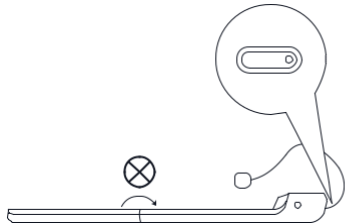


Pokiaľ prebieha kalibrácia pásu, nestojte na ňom.

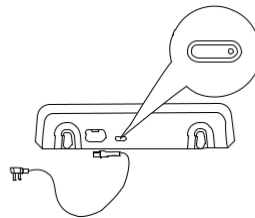


Teraz je pás pripravený k použitiu. Maximálna rýchlosť pásu je 3 km/h po dobu prvých 5 km, a to z dôvodu bezpečnosti.

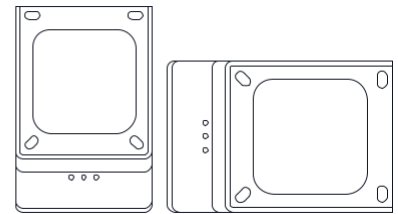
3.2 Skladovanie



Pred zložením vždy vypnite pás.



Pred presunutím stroja vždy vytiahnite napájací kábel.



Nikdy stroj neukladajte v vzpriamenej polohe!

3. Použitie

3.3 Displej

TIME
5:27

Display Time
Čas

SPD
3.5

Display Speed
Rýchlosť

DIST
2.34

Display Distance
Vzdialenosť

STEP
234

Display Steps
Počet krokov



Kľudový režim



Manuálny režim

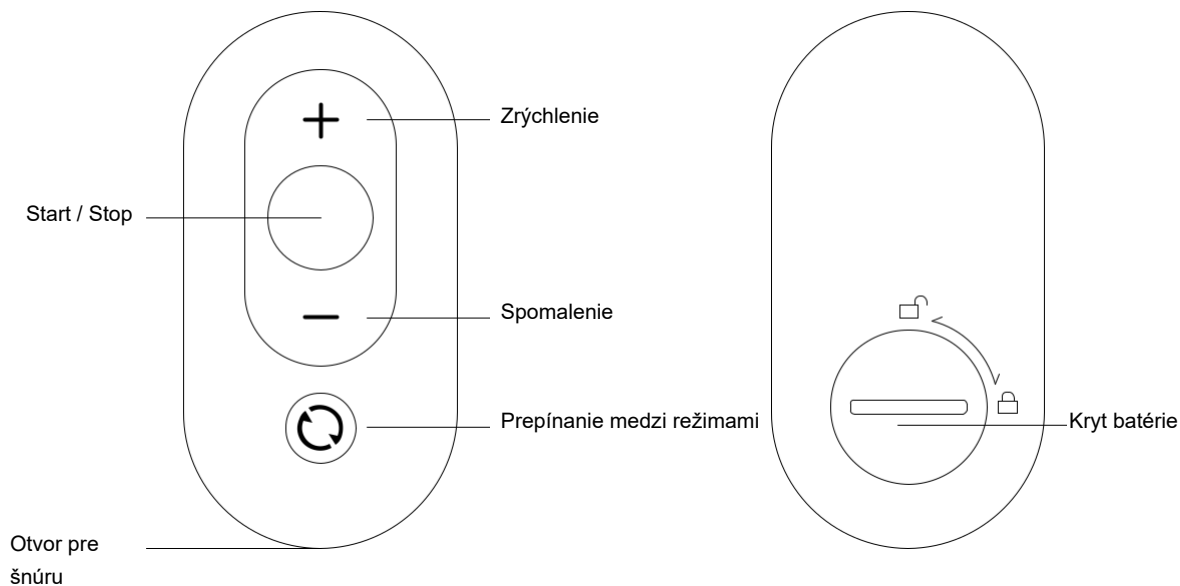


Automatický režim



————— Kontrolka poruchy

3.4 Ovládač



3. Použitie

3.5 Režim



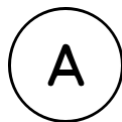
Kľudový režim

V pokojovom režime je motor, senzory a väčšina tlačidiel neaktívna. Opätovným stlačením tohto tlačidla prebudíte pás z tohto režimu.



Manuálny režim

V tomto režime môžete pás ovládať pomocou diaľkového ovládača a/alebo prostredníctvom Walkingpad aplikácie na vašom telefóne.



Automatický režim

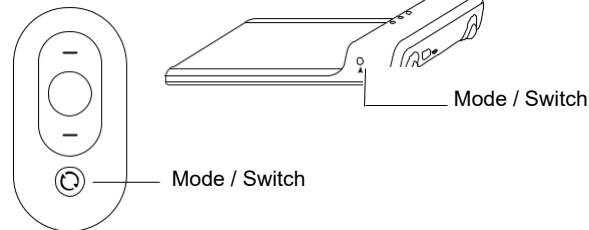
V tomto režime ovládate rýchlosť pásu sami rýchlosťou svojej chôdze. V tomto režime nie je potrebná žiadna aplikácia ani diaľkové ovládanie.



Výstražné svetlo

Vyskytla sa niekde chyba. Vedľa kontrolky môže byť na displeji zobrazený kód chyby. Obráťte sa na vášho predajcu.

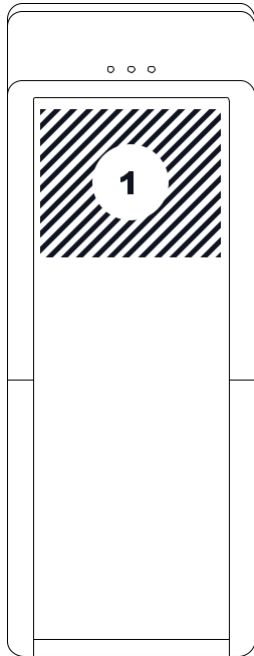
Pre prepínanie medzi manuálnym alebo automatickým módom krátko stlačte tlačidlo Mode / Switch button na vrchnej strane pásu alebo na diaľkovom ovládači. Dlhším stlačením tohto tlačidla aktivujete kľudový režim.



V aplikácii Walkingpad môžete tiež prepínať medzi režimami.

Upozornenie: Z bezpečnostných dôvodov je pre prvé dva kilometre obmedzená rýchlosť na 3 km / h. Po ubehnutí tejto vzdialenosti bude možné dosiahnuť rýchlosť max. 6 km / h.

3.6 Manuálny režim



Začatie tréningu

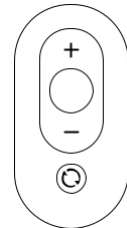
Zvoľte manuálny režim, ktorý je indikovaný písmenom "M" na displeji. Pre zahájenie cvičenia sa postavte na bežeckú plochu do zóny "1". Na displeji sa následne zobrazí PRESS. Na diaľkovom ovládači stlačte Start / Stop a začnete cvičiť.

Upravenie rýchlosti

Stlačením tlačidla + na diaľkovom ovládači zvýšite rýchlosť o 0,5 km / h.
Stlačením tlačidla - na diaľkovom ovládači rýchlosť znížite o 0,5 km / h.

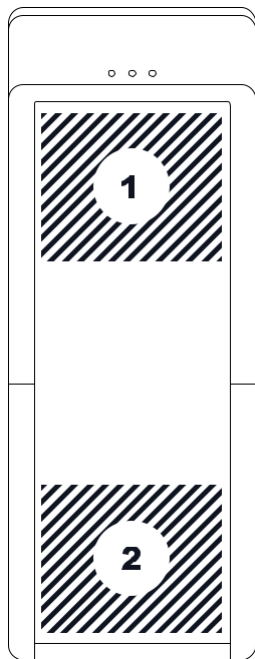
Zastavenie tréningu

Stlačením tlačidla Štart / Stop na diaľkovom ovládači zastavíte cvičenie.



3. Použitie

3.7 Automatický mód



Začatie tréningu

Zvoľte automatický režim, ten je na displeji zobrazený písmenom "A". Pre začiatok tréningu sa postavte na bežeckú plochu do segmentu "1". Na obrazovke sa spustí odpočítavanie od 3 a potom začne cvičenie.

Upravenie rýchlosti

Pre zvýšenie rýchlosti sa začnite rýchlejšie prechádzať v blízkosti zóny "1". Až dosiahnete požadovanú rýchlosť, vráťte sa späť do stredu bežeckej plochy.

Chôdza v blízkosti zóny "2" znižuje rýchlosť. Až dosiahnete požadovanú rýchlosť, vráťte sa opäť do stredu bežeckej plochy.

Zastavenie tréningu

Ak chcete zastaviť cvičenie, prejdite smerom k zóne "2" a pokračujte v chôdzi v tejto zóne kým sa pás úplne nezastaví.

3.8 Walkingpad aplikácie

Ak chcete ovládať svoj bežecký pás prostredníctvom svojho mobilu, môžete pomocou aplikácie Walkingpad. V tejto aplikácii si tiež môžete nastaviť svoje ciele a zaznamenávať do nej výsledky.

Aplikáciu si stiahnete zadaním kľúčového slova 'walkingpad'; v Apple iOS App alebo Android Play store. Môžete tiež použiť odkaz, ktorý je uvedený nižšie:

Apple iOS App Store

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

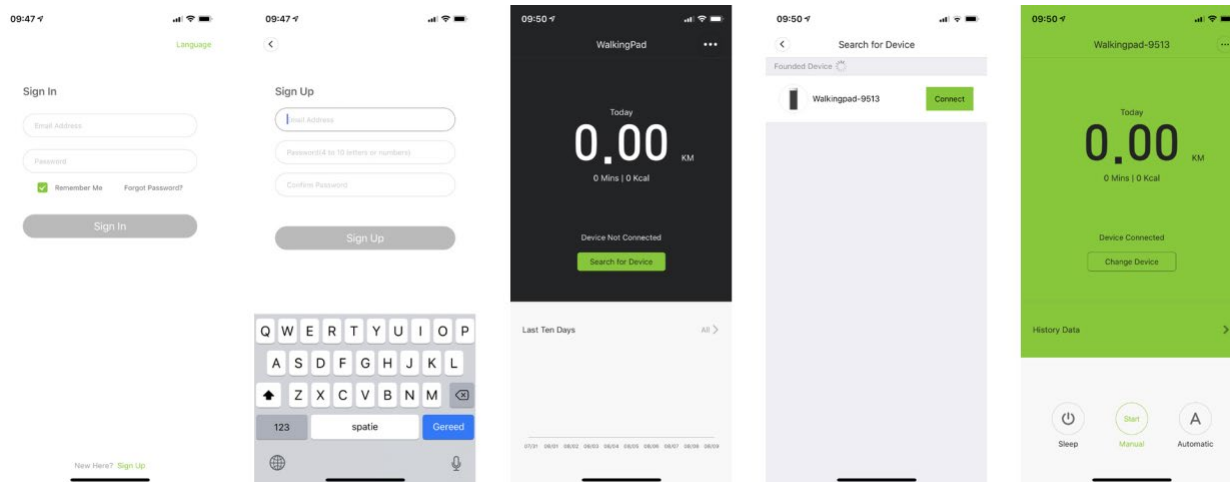
Google Android Play Store

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

3. Použitie

Pripojenie aplikácie

1. Po stiahnutí aplikácie do vášho zariadenia postupujte podľa krokov nižšie.
2. Na svojom mobilnom zariadení zapnite funkciu Bluetooth.
3. Otvorte aplikáciu.
4. Aby ste mohli aplikáciu naplno využívať, musíte sa registrovať. Stlačte tlačidlo "SIGN UP" v spodnej časti obrazovky.
5. Zadať svoje užívateľské meno a heslo na vytvorenie účtu.
6. Teraz je možné prepojiť aplikáciu s vaším bežeckým pásom. Stlačením tlačidla "Search for Device" sa zobrazí zoznam dostupných zariadení v okolí. Nájdite walkpad a potvrdte pripojenie.



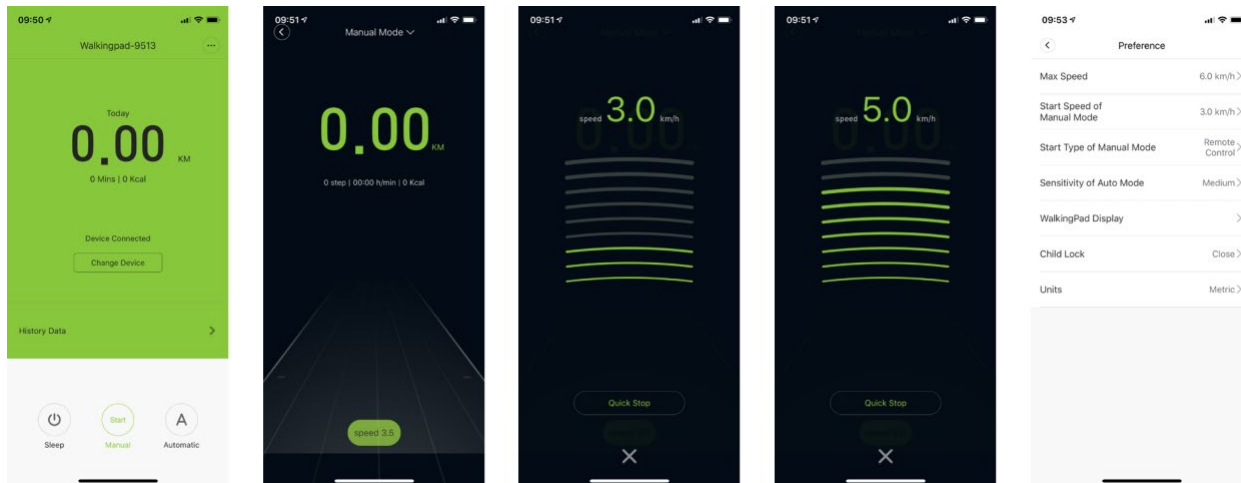
3. Použitie

Tréning s aplikáciou

Teraz môžete režimy zapínať priamo v aplikácii. Dvojitým stlačením tlačidla "M" spustíte manuálny program. Počas cvičenia môžete upravovať rýchlosť stlačením tlačidla "Speed" a prejdением po displeji nahor (pre zrýchlenie) alebo nadol (pre spomalenie). Pre ukončenie tréningu stlačte tlačidlo "speed" a následne "quick stop".

Nastavenie

V hlavnej ponuke aplikácie stlačte ikonu troch bodiek v pravom hornom rohu a zmeňte nastavenia.



3. Použitie

Čistenie

Kovové a plastové časti stroja možno čistiť pomocou štandardných čistiacich prostriedkov. Pred ďalším používaním sa uistite, že sú povrchy suché.

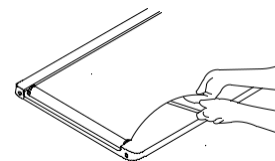
Produkt môže byť používaný len v interiéri a v suchom prostredí. Zabráňte tak opotrebovaniu stroja.

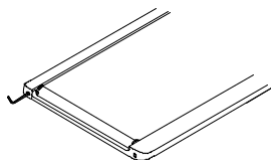


Údržba povrchu

Raz za dva mesiace (Aj keď sa pás nepoužíva), alebo každých 50 hodín používania, je potreba plochu pod bežecou plošinou namazať priloženým silikónovým lubrikantom. Uistite sa, že je pás odpojený zo zásuvky. Povrch rovnomerne namažte. Po dokončení opäť vyrovnajte bežecký pás tak, ako je popísané na nasledujúcej stránke.

Až spotrebujete priložený silikónový gél, odporúčame zakúpiť lubrikant od Flow Fitness.





Vyrovnanie a napnutie pásu

Počas prvých týždňov, kedy budete pás používať, je možné, že budete musieť pás nastaviť. Toto môže byť spôsobené napríklad tým, že vaša pravá noha vyvíja na pás väčší tlak než noha ľavá.

Uistite sa, že je na páse zapnutá rýchlosť medzi 3 a 5 KPH.

V zadnej časti pásu sú skrutky, ktoré vám umožnia nastaviť zadný valec. Keď sa bežecký pás nakloní doľava, je potrebné otočiť ľavou nastavovacou skrutkou v smere hodinových ručičiek. V prípade, že sa nakláňa doprava, musíte otočiť ľavou skrutkou protismeru hodinových ručičiek a pravým po smere hodinových ručičiek. Uistite sa, že je pás správne napnutý.

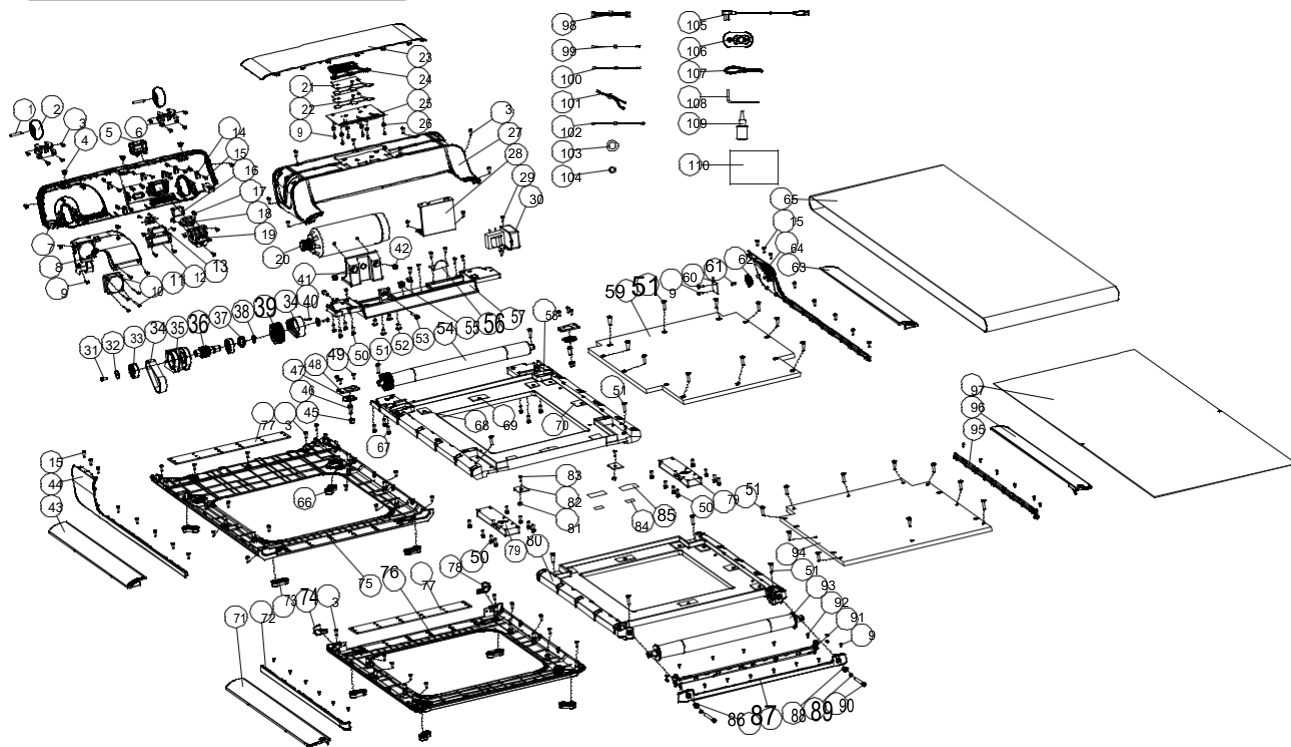
Vyrovnanie pásu pomocou aplikácie

V hlavnej ponuke aplikácie Walkingpad stlačte tri body v pravom hornom rohu. Vyberte "settings" a potom "calibration". Teraz postupujte podľa pokynov aplikácie.



4. Všeobecné informácie

4.1 Rozložený náčrt



4. Všeobecné informácie

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	1
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 dovozca Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, kde ste výrobok zakúpili. Pre kontaktné informácie navštívte stránku:

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

DOVOZCA:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



Poznámky

FLOW*FITNESS*

Walker DTM100i WalkingPad