

FLOWFITNESS

RUNNER
DTM200i



Návod na obsluhu

FLOWFITNESS

RUNNER
DTM200i



Návod na obsluhu

1. Dôležité informácie	4
1.1 Zdravie	4
1.2 Bezpečnosť	4
2. Úvod	6
2.1 Špecifikácie	6
2.2 Obsah balenia	7
2.3 Dôležité súčasti (pohľad zhora)	8
2.4 Dôležité súčasti (pohľad zdola)	9
3. Použitie	10
3.1 Zobrazované hodnoty	10
3.2 Diaľkové ovládanie	11
3.3 Prvé použitie	12
3.4 Režimy	14
3.5 Pohotovosť	14
3.6 Manuálny režim	15
3.7 Automatický režim	16
3.8 Aplikácie KS fit	17
3.9 Údržba	20
4. Všeobecné informácie	22
4.1 Pohľad na jednotlivé diely	22
5. Záruka	25

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 svojím 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 prenajímanie alebo použitie v komerčnom prostredí.

2. Úvod

Ďakujeme, že ste si zakúpili bežecký pás Runner DTM200i. Tento produkt Flow Fitness možno zakúpiť z niekoľkých dôvodov, či už je cieľom zlepšenie výdrže, chudnutie, rehabilitácia alebo proste len radi cvičíte. Sme presvedčení, že tento produkt splní vaše požiadavky.

Príručka obsahuje všetky informácie potrebné na používanie a prevádzku DTM200i, ďalej obsahuje tipy a rady, ako cvičiť.

Flow Fitness vám praje príjemné cvičenie.

2.1 Špecifikácie

Počítač

Manuálny program
Automatický program
Bluetooth & tréning s aplikáciou
KS fit

Rozmery

Dĺžka 148 cm
Výška 106 cm
Šírka 79.2 cm
Hmotnosť: 33 kg

Rozmery zloženého trenažéru

Dĺžka 153 cm
Výška 13,9 cm
Šírka 79,2 cm

Technické parametre

- motor 1 HP
- rýchlosť 0.8-6 KPH (madlo zložené)
- rýchlosť 0.8-12 KPH (madlo nezložené)
- plocha pre chôdzu (dxš) 120 x 48 cm
- 220 LBS / 100 kg max. hmotnosť užívateľa

2. Úvod

2.2 Obsah balenia



Napájací kábel



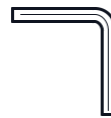
Bezpečnostný kľúč



Aretačná skrutka



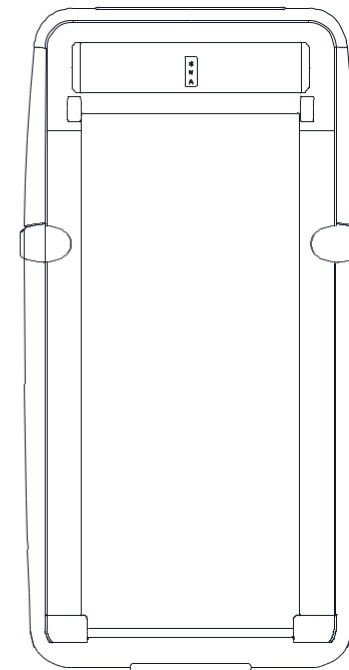
Diaľkové ovládanie



Imbusový kľúč

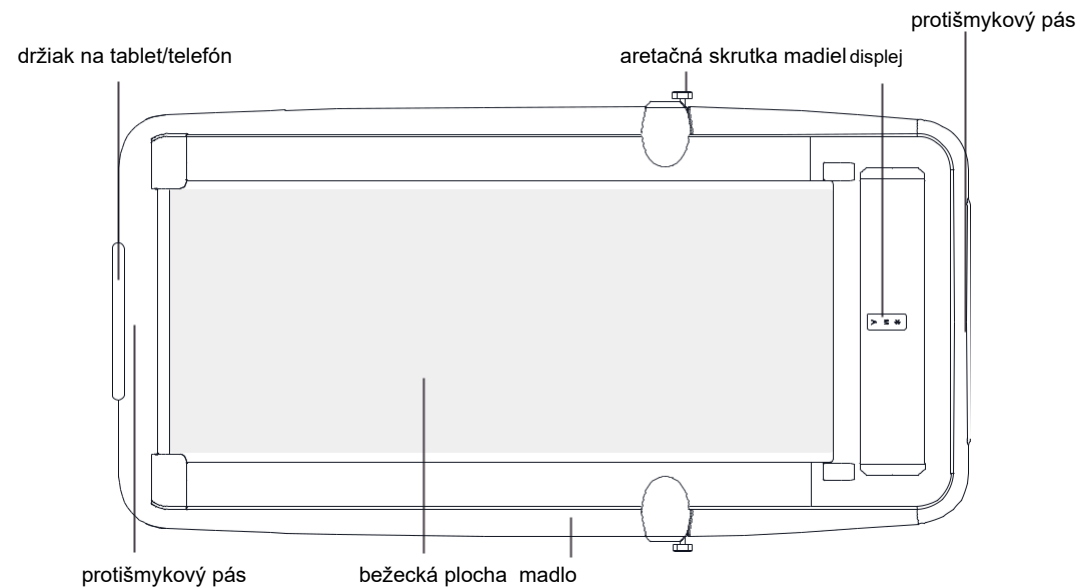


Mazivo

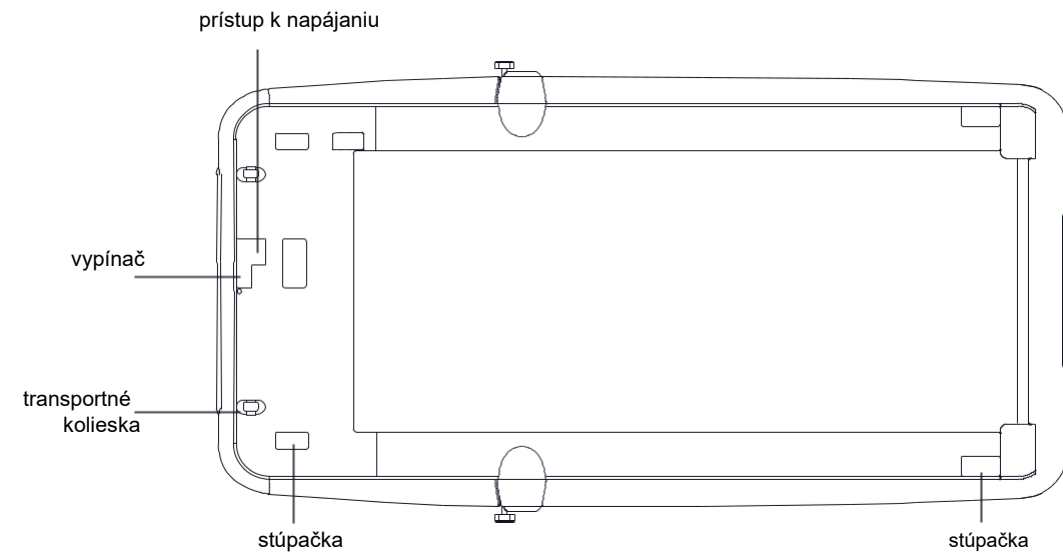


Bežecký pás DTM200i

2.3 Dôležité súčasti (pohľad zhora)



2.4 Dôležité súčasti (pohľad zdola)



3. Použitie

3.1 Zobrazované hodnoty

Zobraziť diaľkové ovládanie



Čas



Rýchlosť



Vzdialenosť



Kalórie



Krokomer

Display DTM200i



Pohotovosť



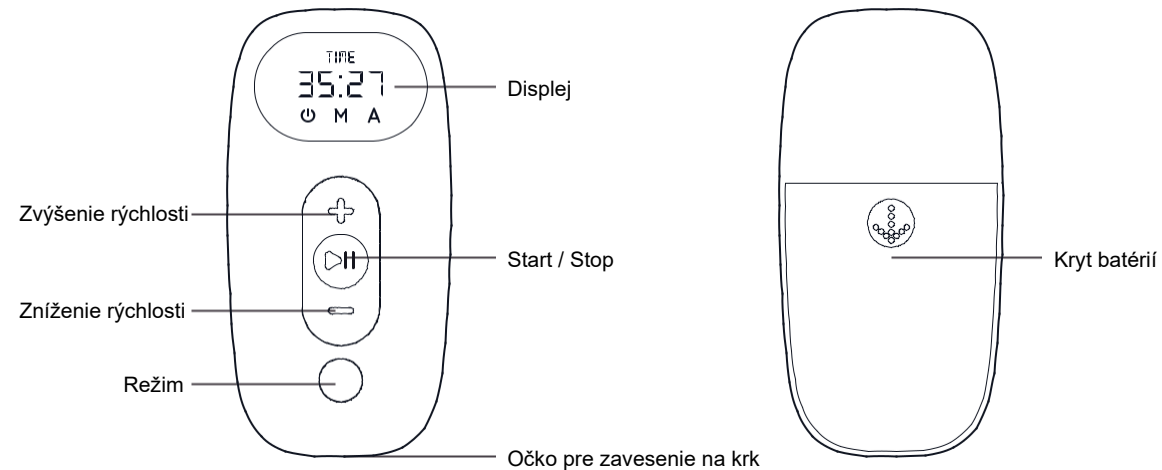
Manuálny režim



Automatický režim

3. Použitie

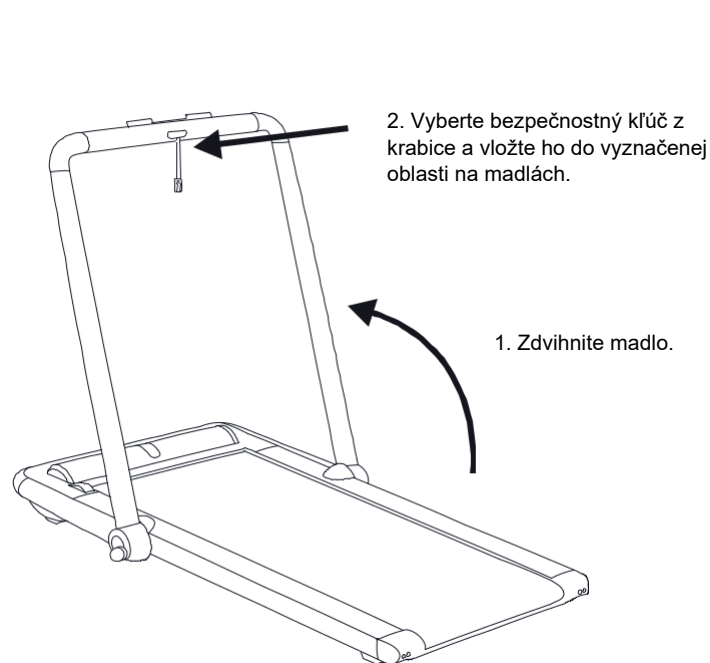
3.2 Diaľkové ovládanie



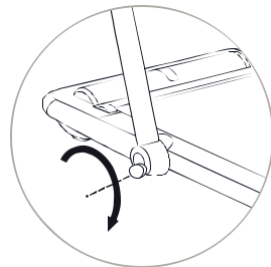
3. Použitie

3.3 Prvé použitie

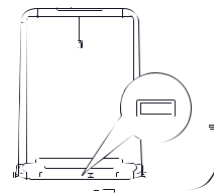
Vyberte DTM200i z krabice a umiestnite ho na miesto, kde máte okolo seba dostatok miesta.



2. Vyberte bezpečnostný kľúč z krabice a vložte ho do vyznačenej oblasti na madlách.



3. Vyberte aretačné skrutky madiel z krabice a vložte ju na oboch stranách DTM200i. Pevne otočte oboma skrutkami.



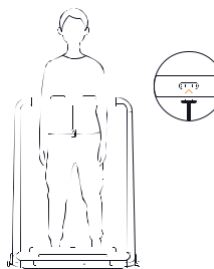
4. Pripojte napájací kábel a zapnite hlavný vypínač.



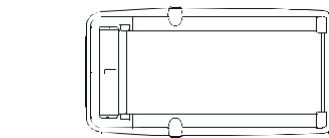
5. Pomocí QR kódu si stiahnete aplikáciu KS Fit alebo vyhľadajte „KS Fit“ v Apple Store alebo na Google Play.



6. Pripojte DTM200i k smart telefónu alebo tabletu podľa pokynov v aplikácii KS fit.



7. Pripríte si bezpečnostný kľúč na oblečenie. Skontrolujte či je druhý koniec bezpečnostného kľúča stále pripojený k DTM200i.



8. Pri sklopení madiel je rýchlosť obmedzená na 6 km/h a použitie bezpečnostného kľúča nie je nutné.



9. Keď sú madlá DTM200i namontované a aretačné skrutky sú plne utiahnuté, odomkne sa maximálna rýchlosť 12 KPH. Použitie bezpečnostného kľúča je povinné.

3. Použitie

3.4 Režimy



Pohotovostný režim

V pohotovostnom režime sú motor, senzory a väčšina tlačidiel neaktívne.



Manuálny režim

V manuálnom režime je možné DTM200i ovládať pomocou priloženého diaľkového ovládača alebo pomocou aplikácie KS fit na vašom smartphone.



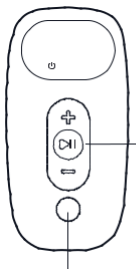
Automatický režim

V automatickom režime môžete bežecký pás DTM200i ovládať vlastným tempom a frekvenciou krokov. V tomto režime nie je vyžadovaná žiadna aplikácia ani diaľkové ovládanie.

3.5 Pohotovosť



V tomto režime je DTM200i v pohotovostnom režime. Všetky tlačidlá na diaľkovom ovládači sú neaktívne. Bežecký pás môžete ručne nastaviť v pohotovostnom režime opakovaným stláčaním tlačidla Mode, kým sa na obrazovke neobjaví ikona pohotovostného režimu. Bežecký pás sa automaticky prepne do pohotovostného režimu po 10 minútach nečinnosti. Môžete tiež zamknúť diaľkový ovládač a bežecký pás.

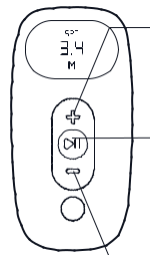


Start / Stop
Stlačením a podržaním tlačidla po dobu 2 sekúnd odomknite DTM200i

Mode

Krátkym stlačením prepnete medzi tromi rôznymi režimami. Stlačením a podržaním po dobu 2 sekúnd uzamknete bežecký pás a diaľkové ovládanie.

3.6 Manuálny režim



Zvýšenie rýchlosti

Stlačením tlačidla + na diaľkovom ovládači zvýšite rýchlosť o 0,5 KPH / 0,25 MPH

Zastavenie cvičenia

Stlačením tlačidla Štart / Stop začnete alebo prestaňte cvičiť. Stlačením a podržaním tohto tlačidla odomknete bežecký pás DTM200i.

Zníženie rýchlosti

Stlačením tlačidla - na diaľkovom ovládaní znížite rýchlosť o 0,5 KPH / 0,25 MPH

3. Použitie



Začiatok cvičenia

Zvoľte manuálny režim, na displeji je označený písmenom M. Ak chcete začať tréning, postavte sa na pás a stlačte tlačidlo Štart / Stop.

Úprava rýchlosti

Stlačením tlačidla + na diaľkovom ovládači zvýšite rýchlosť o 0,5 KPH / 0,25 MPH stlačením tlačidla - na diaľkovom ovládaní znížite rýchlosť o 0,5 KPH / 0,25 MPH. Pri sklopení riadiel je rýchlosť obmedzená na 6KPH. Keď sú riadidlá v polohe, odomkne sa maximálna rýchlosť 12 km / h.

Zastavenie cvičenia

Stlačením tlačidla Štart / Stop na diaľkovom ovládaní aktuálne cvičenie zastavíte. Bežecký treňač automaticky zastaví tréning, keď počas 15 sekúnd nezistí žiadne pohyby pri behu alebo chôdzi.

3.7 Automatický režim



A

Zahájenie cvičenia

Automatický režim je odporúčaný len skúseným bežcom. Pred použitím tohto režimu odporúčame získať najprv nejaké skúsenosti s týmto programom.

Zvoľte automatický režim, na displeji je označený písmenom A. Ak chcete začať tréning, postavte sa na pás a stlačte tlačidlo Start / Stop na diaľkovom ovládači.

Úprava rýchlosti

Ak chcete zvýšiť rýchlosť, zvýšte tempo zvýšením frekvencie krokov (šliapaním na mieste). Ak chcete znížiť rýchlosť bežeckého trenažéru, znížte tempo znížením frekvencie krokov.

Zastavenie cvičenia

Ak chcete cvičenie zastaviť, znížte frekvenciu krokov, kým nedosiahnete rýchlosti 2,5 km / h. Od 2,5 km / h sa bežecký pás postupne zastaví.

3.8 Aplikácia KS fit

Ovládajte svoj bežecký pás DTM200i pomocou mobilného zariadenia prostredníctvom aplikácie KS fit. Môžete si zadávať dosiahnutie rôznych cieľov zdatnosti alebo zaznamenávať výsledky.

Stiahnite si aplikáciu KS fit hľadaním "walkingpad"; v aplikácii Apple iOS alebo v obchode Android Play. Môžete tiež navštíviť jeden z nižšie uvedených odkazov:

Apple iOS App Store

<https://apps.apple.com/us/app/ks- it/id1435554313>

Google Android Play Store

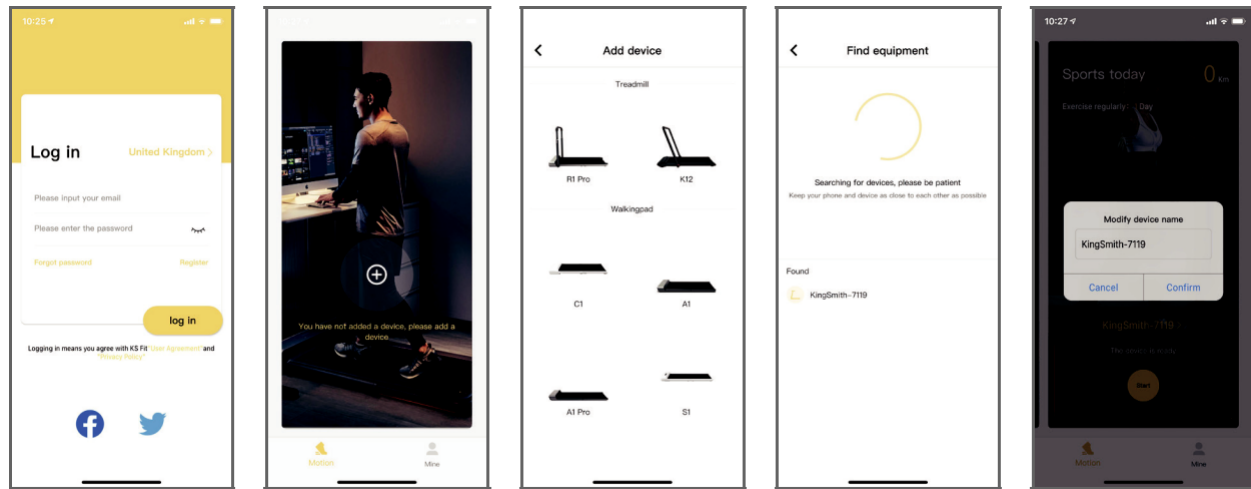
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kingsmith.xiaojin&hl=en_US

3. Použitie

Pripojenie aplikácie

Po stiahnutí aplikácie do zariadenia ju pripojte k bežeckému pásu DTM200i podľa nasledujúcich pokynov.

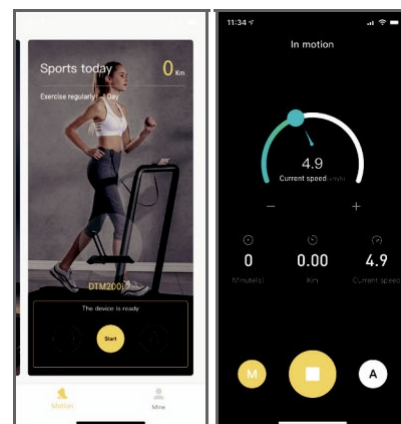
1. Prejdite do nastavení svojho mobilného zariadenia a skontrolujte, či je zapnutá funkcia Bluetooth. Pokiaľ nie je, Bluetooth, zapnite.
2. Stiahnite a otvorte aplikáciu KS fit.
3. Na použitie aplikácie KS fit je nutná registrácia užívateľa. Stlačením "Registrovať" vytvorte účet.
4. Zadať svoje užívateľské meno a heslo a vytvorte si konto.
5. Teraz ste pripravení pripojiť DTM200i pomocou zariadenia Bluetooth. Stlačte "+" v strede obrazovky.
6. Vyberte "K12". Aplikácia teraz vyhľadá kompatibilné zariadenia.
7. Vyberte "bežecký pás", keď sa objaví "found".
8. Pomenujte bežecký pás, napríklad DTM200i.



3. Použitie

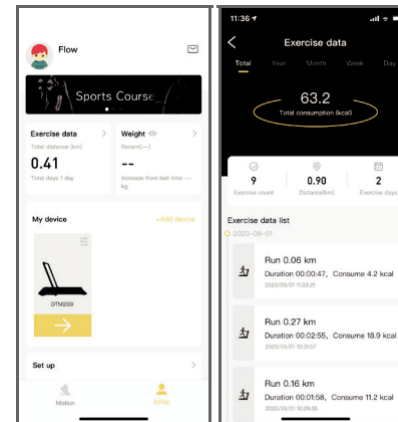
Tréning s aplikáciou KS fit

Keď je váš DTM200i pripojený k aplikácii KS fit, nájdete režim bežeckého tréningu v spodnej časti obrazovky. Ak chcete spustiť manuálne režim, stlačte 2x ikonu M. Počas cvičenia v manuálnom režime môžete zmeniť rýchlosť stlačením tlačidiel + a -. Rýchlosť môžete tiež rýchlo upraviť pretiahnutím modrej bodky v indikátore rýchlosti do požadovanej polohy. Stlačením ikony Stop tréning ukončíte.



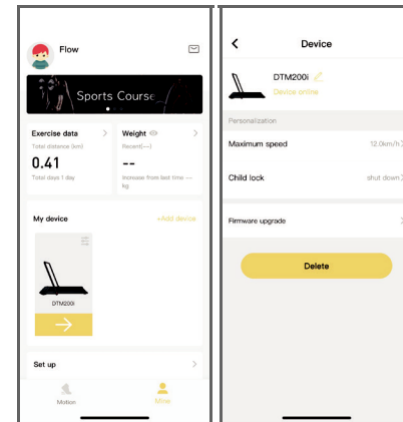
História tréningov

Históriu tréningov zobrazíte stlačením ikony vášho profilu v pravom dolnom rohu aplikácie. Potom stlačením údajov o cvičení zobrazíte všetky údaje o cvičení. Je tiež možné vaše výsledky zdieľať.



Nastavenia

Stlačte ikonu vášho profilu v aplikácii. Pripojené zariadenia budú zobrazené v časti "Moje zariadenia". Zmeňte nastavenia zariadenia stlačením ikony nastavenia v pravom hornom rohu zvoleného zariadenia.



3. Použitie

3.9 Údržba

Čistenie

Kovové a plastové časti výrobku je možné čistiť pomocou bežných čistiacich prostriedkov. Pred opakovaným použitím produktu sa však uistite, že sú všetky jeho časti úplne suché.

Aby sa zabránilo zbytočnému opotrebovaniu, môže byť výrobok používaný iba vo vnútornom a suchom a prostredí.

Údržba klzného povrchu

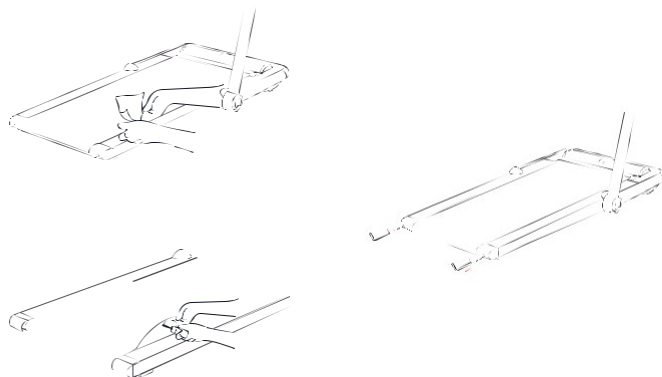
Každé 1 alebo 2 mesiace (alebo každých 50 hodín používania) vykonajte preventívne kontrolu - vložte ruku pod pás, ako najďalej dosiahnete.

Ak nahmatáte zvyšky silikónového oleja, nie je mazanie nutné. Ak je však povrch suchý, postupujte podľa nasledujúcich inštrukcií nižšie.

Používajte len bezolejný silikónový sprej odporúčané výrobcom alebo servisným centrom!

Lubrikant musí byť v rozprašovacej fľaštičke. Nadvihnite pás a začnite rozprašovať od prednej časti smerom dozadu. V strede pásu rozprašujte po dobu 4 sekúnd. Počkejte 1 minútu a potom pás zapnite na rýchlosť 4 km / h a rozotierajte suchou čistou handrou po dobu 1 minúty z funkčnej strany pásu (povrch určený pre tréning).

Prebytočné mazivo vytlačené na okraj pásu utrite suchou čistou handrou.



Vycentrovanie a napnutie pásu

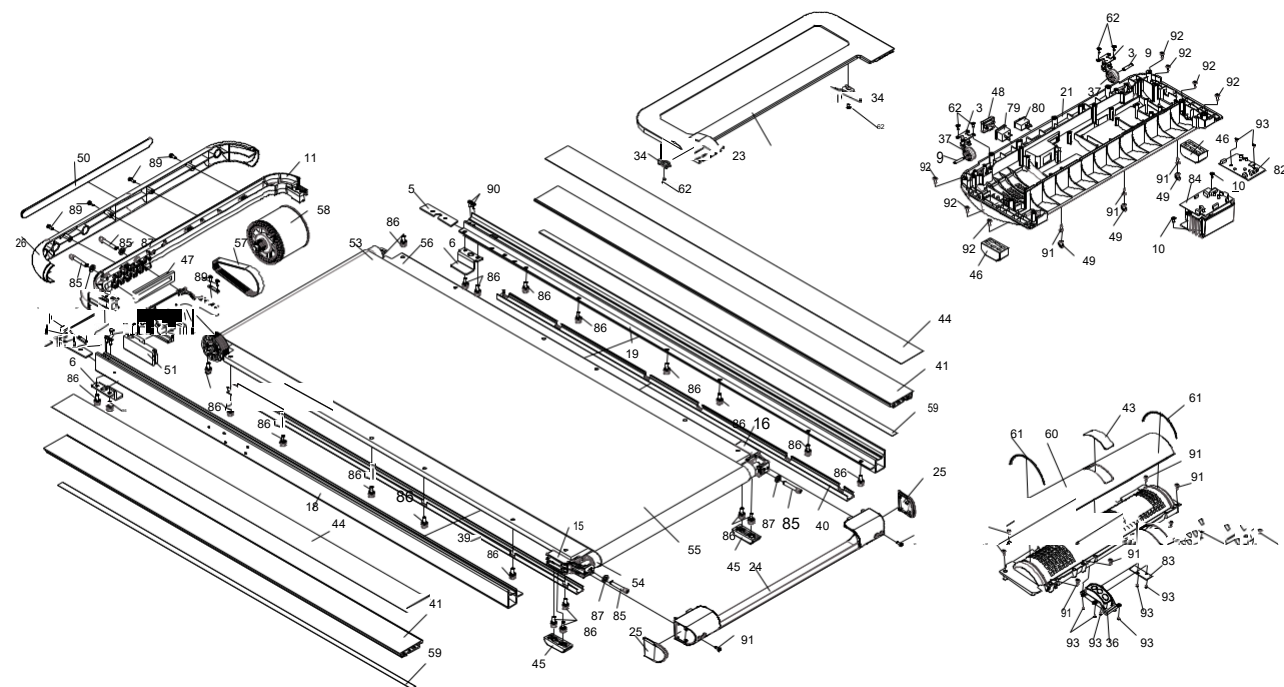
Počas prvých týždňov používania bežeckého pásu je možné, že budete musieť pás vycentrovať.

Napríklad k tomu môže dôjsť, keď vyvíjate väčší tlak na ľavú nohu než na pravú.

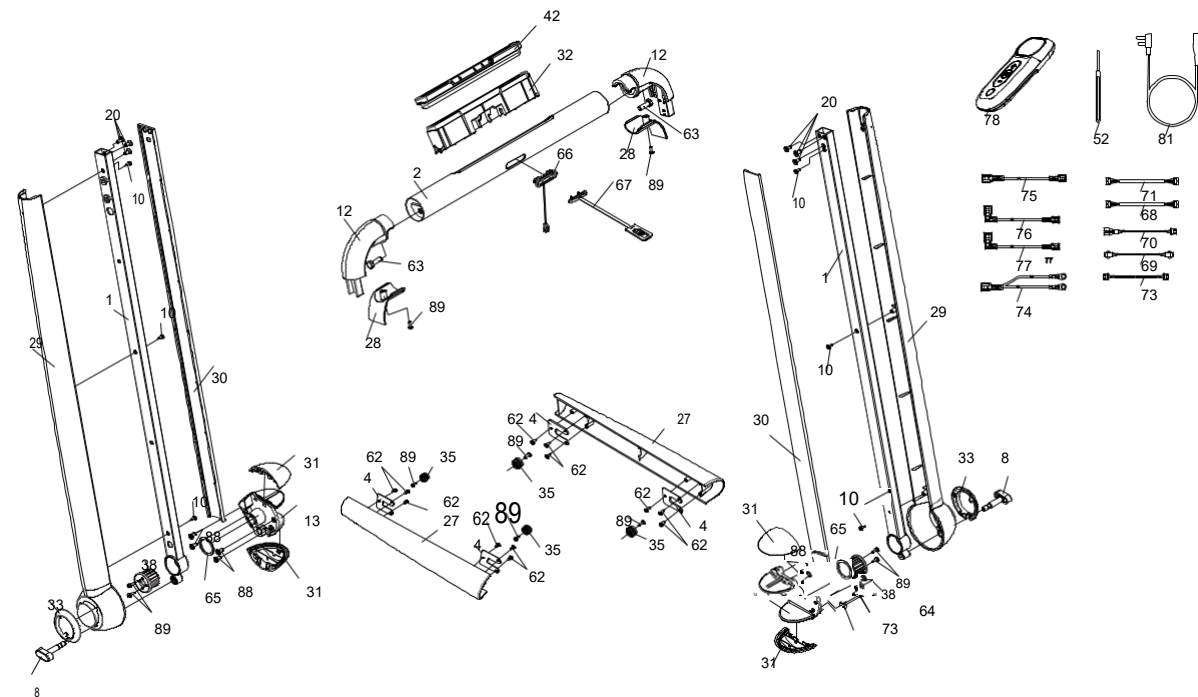
Uistite sa, že sa bežecký pás pohybuje rýchlosťou medzi 3-5 km / h. V zadnej časti rámu sú dve nastavovacie skrutky. Tieto skrutky umožňujú nastavenie zadného valca. Keď sa bežiaci pás pohybuje doľava, musíte otočiť ľavú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku proti smeru hodinových ručičiek. Keď bežiaci pás ťahá doprava, musíte otočiť ľavú nastavovaciu skrutku proti smeru hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek. Zaisťte, aby bol pás dobre napnutý a nekýval sa.

4. Všeobecné informácie

4.1 Pohľad na jednotlivé súčasti



4. Všeobecné informácie



4. Všeobecné informácie

Č. Súčasti	Ks	Č. Súčasti	Ks
Levý a pravý sloupek	2	Kolečko	2
Madlo	1	38 Vymezovací váleček	2
3 Kolečka	2	39 Levá spodní ochranná lišta	1
4 Držák bočního krytu	4	40 Pravá spodní ochranná lišta	1
5 Rozpěrka konektoru	2	41 Boční lišta	2
6 Podpěra pedálu	2	42 Držák telefonu	1
7 Těsnění motoru	2	43 Display PC film	1
8 Hřídel aretačního šroubu	2	44 PC film	2
9 Válcový kolík	2	45 Zadní pedál	2
10 Šroub se zápusťnou hlavou ST2.9x16	10	46 Přední pedál	2
Přední hliníková část	1	47 Napájení motoru	1
Madlo	2	48 Gumový kryt pro napájení	1
Levá hřídel	1	49 Gumová hmoždinka	3
14 Pravá hřídel	1	50 Gumové těsnění předního krytu	1
15 Levá podpěra zadního bubnu	1	Levé těsnění motoru	1
16 Pravá podpěra zadního bubnu	1	Silikonové šňůrka	1
17 Držák motoru	1	3 Přední buben	1
18 Levé aluminum	1	54 Zadní buben	1
19 Pravé aluminum	1	55 Běžecový pás 2534x480	1
20 Šroub se zápusťnou hlavou M4x10	6	56 Běžná deska	1
Spodní kryt motoru	1	57 Vícedrážkový pás	1
Horní kryt motoru	1	58 Motor	1
23 Svrchní kryt motoru	1	59 Postranní pěnový proužek	2
24 Zadní koncový kryt	1	60 Mřížka reproduktoru	1
5 Boční kryt zadního koncového krytu	2	61 Ozdobná šňůrka k mřížce	2
Přední kryt	1	62 Šroub se zápusťnou hlavou ST4.2x10	18
27 Boční kryt	2	3 Vnější šestihřanný šroub M8x25	2
28 Kryt madla	2	64 Šroub M1.6x10	2
29 Kryt sloupku	2	5 Těsnění PTFE	2
30 Sloupová lišta	2	66 Držák bezpečnostního spínače	1
31 Kryt obložení hřídele	4	67 Sestava bezpeč. spínače	1
32 Držák telefonu	1	68 Kabel 350mm	1
33 Boční kryt sloupku	2	69 Kabelový bezpeč. spínač 1020mm	1
34 Sponka	2	70 Kabelový bezpeč. spínač 570mm	1
35 Držák bočního obložení	4	Datový kabel 150mm	1
36 Displej	1	Šroub ST2.9*10	8

5. Záruka

Záruku poskytují dovozca Flow Fitnes vo vašej krajine a predajca, kde ste výrobok zakúpili. Pre kontaktné informácie navštívte stránku: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/> for contact information.

DOVOZCA:
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:
CZ05254175

