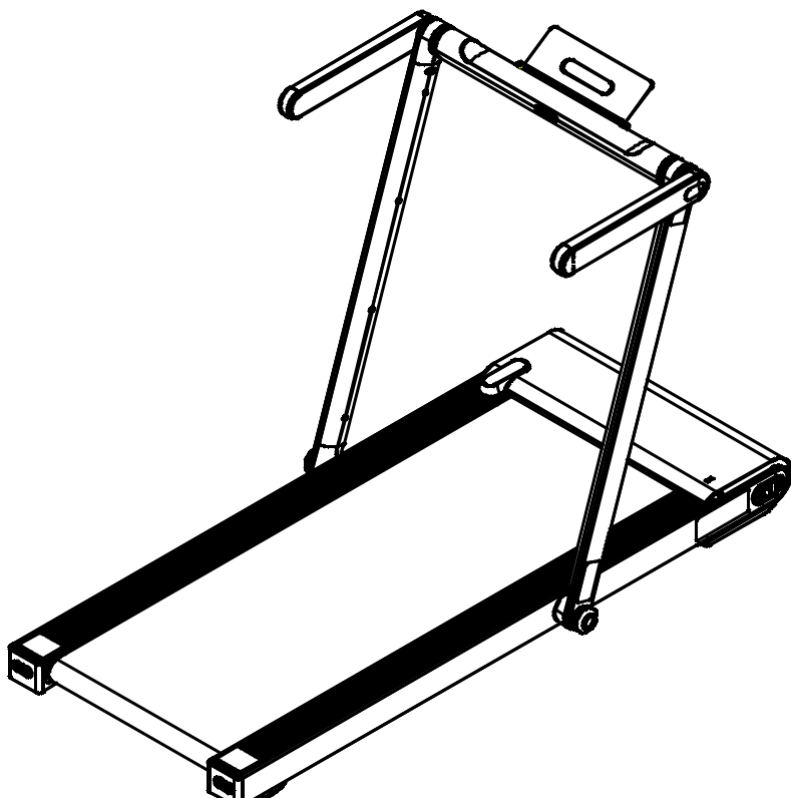


FLOWFITNESS

RUNNERDTM300i



Návod na použitie

www.flowfitness.com

1. Dôležité informácie	3
1.1 Zdravie	3
1.2 Bezpečnosť	3
2. Úvod	5
2.1 Obsah balenia	6
2.2 Dôležité časti	7
2.3 Špecifikácie	8
3. Fitness	9
3.1 Tepová frekvencia	9
3.2 Zahriatie a uvoľnenie	11
4. Použitie	12
4.1 Montáž	12
4.2 Skladovanie / Používanie	16
4.3 Počítač	17
4.4 Prepojenie s Fit Hi Way	18
4.5 Údržba	23
5. Všeobecné informácie	25
5.1 tréningový plán	25
5.2 Nákres	27
5.3 Riešenie problémov	29
6. Záruka	31
6.1 Záruka	31

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 ponáhajte. 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.
- 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 doťahujte.
- 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 prenájmanie alebo použitie v komerčnom prostredí.

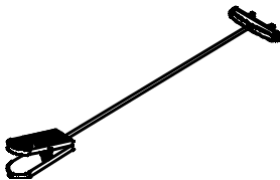
2. Úvod

Ďakujeme, že ste si zakúpili bežecký pás Runner DTM300i.

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

Flow Fitness vám praje príjemné cvičenie a rýchle dosiahnutie výsledkov.

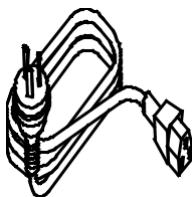
2.1 Obsah balenia



Bezpečnostný kľúč



Mazivo

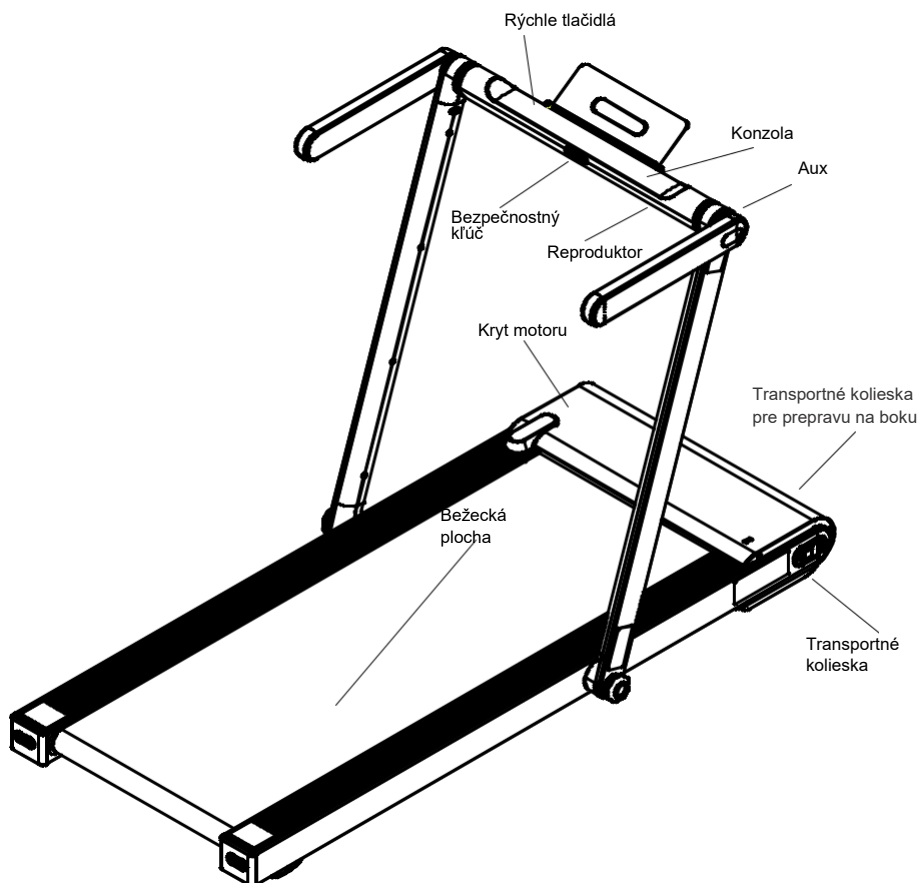


Adaptér



AUX kábel

2.2 Dôležité časti



2.3 Špecifikácie

Počítač

- Manuálny program
- Bluetooth, pripojenie s aplikáciami

Prijímač srdcovej frekvencie

- Hrudný pás cez bluetooth - pripojenie s aplikáciou Fitshow

Rozmery

Dĺžka: 151.5 cm

Výška: 101 cm

Šírka: 77 cm

Váha: 49.5 kg

Rozmery zloženého pásu

Dĺžka: 151.5 cm

Výška: 13.8 cm

Šírka: 77 cm

Technické parametre

- Motor 1.25 HP Continuous 2.5 HP PEAK
- Rýchlosť 1-12 KPH
- Rýchle tlačidlá pre rýchlosť
- Bežecká plocha (LxW) 125 x 45 cm
- Max. váha užívateľa 100 kg

Extra

- Audio AUX
- reproduktor
- LED displej

3. Fitness

Čo je to Fitness? Všeobecne možno fitness cvičenie opísať ako aktivitu, vďaka ktorej dopravuje vaše srdce viac okysličenej krvi z pľúc do svalov. Čím je tréning namáhavejší, tým viac paliva (kyslíka) svaly potrebujú a tým viac musí srdce pracovať, aby zvládlo pumpovať okysličenú krv. Čím lepšia je vaša fyzická kondícia, tým lepšie to vaše srdce zvláda - nemusí sa toľkokrát stiahnuť, aby transportovalo potrebný kyslík. Váš kľudový srdcový rytmus a srdcový rytmus pri cvičení preto klesá.

3.1 Tepová frekvencia

Pri tréningu je dôležité sledovať srdcovú frekvenciu, pretože správna tepová frekvencia je kľúčová pre dobré výsledky vášho cvičenia. Optimálna tepová frekvencia pri cvičení závisí hlavne na vašom veku. Práve vek určuje jej maximálnu hodnotu. Ďalej závisí na stanovených cieľoch. Ak je váš cieľ znižovanie telesnej hmotnosti, je pre vás najefektívnejšie držať sa na 60% maxima. Ak chcete zlepšiť svoju výdrž, mali by ste trénovať pri 85% maxima.

Sú dve formy, v ktorých telo ukladá energiu: uhľohydráty a tuk. Pri cvičení telo spotrebovávajú kombináciu oboch. Pri vyššej intenzite tréningu má telo tendenciu si vyberať to, čo spaľuje rýchlejšie - uhľohydráty. Ich zásoby sú však obmedzené, preto takto nedokážeme cvičiť dlhú dobu. Pri nižšej intenzite tréningu sa väčšinou telo rozhodne použiť dlhodobý zdroj energie - tuk. Pretože je v tele uložený vo väčšom množstve, dokážeme takto cvičiť dlhšie.

Nižšie nájdete tabuľku, pre zvolenie najlepšej tepovej frekvencie práve pre váš tréning. Je to rozpis, udávajúci rozpätie tepovej frekvencie pre každú vekovú kategóriu. Ak chcete pracovať na znižovaní telesnej hmotnosti, mali by ste sa držať hodnôt v prostrednom stĺpci. Ak ste sa rozhodli zlepšiť svoju výdrž, držte sa hodnôt v stĺpci pravom.

Vek	Znižovanie hmotnosti (úderov za minútu) 60%	Zlepšenie výdrže (úderov za minútu) 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 najlepší spôsob, ako tréning začať. Je to pre každého individuálne. Ak ste nejakú dobu necvičili a alebo máte nadváhu, mali by ste s tréningovým plánom začínať pomaly a úroveň postupne zvyšovať.

V poslednej kapitole tohto manuálu nájdete niekoľko rôznych tréningových plánov (kapitola 5. všeobecné informácie). Môžete ich použiť ako inšpiráciu či pomoc na dosiahnutie stanovených cieľov. Tieto plány sú rozdelené do dvoch fáz. Prvá fáza je odporúčaná pre začiatočníkov alebo osoby, ktoré dlhšiu dobu necvičili. V tejto fáze sa intenzita cvičenia postupne zvyšuje a plán trvá šesť týždňov. Potom prejdete do druhej fázy, v ktorej si môžete zvoliť už konkrétny tréningový plán, a to "znižovanie váhy" alebo "zlepšenie výdrže".

3. Fitness

3.2 Zahriatie a uvoľnenie

Správny tréning začína vždy rozzcvičením (warming up) a končí uvoľnením svalov (cooling down). Vďaka tomu predchádzate bolesti svalov a prípadným zraneniam.



Uvoľnenie hlavy

Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah v svaloch na ľavej strane krku. V tejto pozícii vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Dvakrát alebo trikrát opakujte.



Predklon

Pomaly sa predkloňte dopredu s uvoľneným chrbtom a pažami. Ohnite sa čo najviac to pôjde a v pozícii zotrvať po dobu desiatich sekúnd. Dvakrát alebo trikrát opakujte.



Úklon na stranu

Zdvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým nepocítite napnutie svalov na pravej strane. V pozícii vydržte pár sekúnd, potom sa uvoľnite a precvičte aj druhú stranu. Opakujte dvakrát alebo trikrát.



Ľahké pokrčenie v kolenách

Nohy na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a choďte plynule do podrepu. Niekoľkokrát opakujte.



Natiahnutie dolnej časti chrbta

Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnite ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne sa posadzte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



Natiahnutie hamstringov

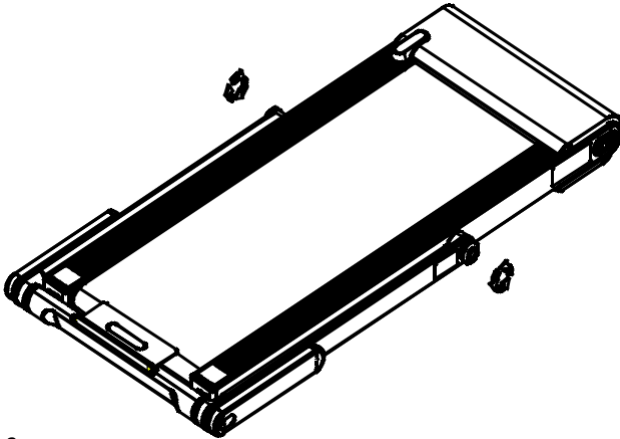
Posadzte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozícii 10 sekúnd. Oddýchnite si a urobte to isté s druhou nohou. Opakujte dvakrát alebo trikrát.

4.1 Montáž

Táto kapitola popisuje, ako zostaviť bežecký pás DTM300i. Pred samotnou montážou najskôr vyberte všetky časti z krabice a uistite sa, že nič nechýba a že máte okolo seba dostatok miesta na montáž.

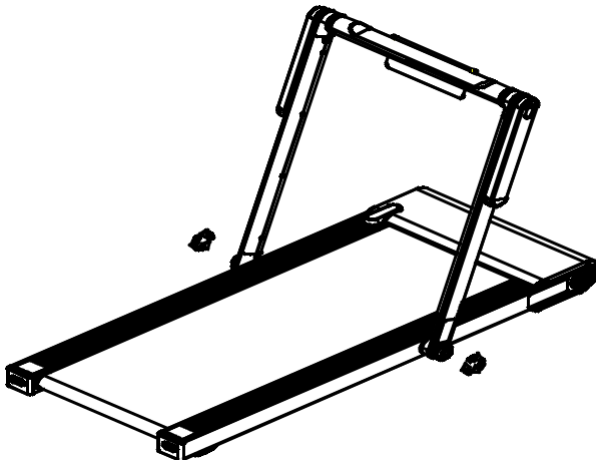
Krok 1:

1. Uvoľnite oba gombíky, a to ich otáčaním proti smeru hodinových ručičiek.



Krok 2:

1. Zdvihnite počítač. Otočte ho hore - musí byť pevne zasadený na mieste, potom znovu utiahnite gombíky v smere hodinových ručičiek.
2. Madla posuňte zozadu dopredu tak, aby boli v správnej polohe.

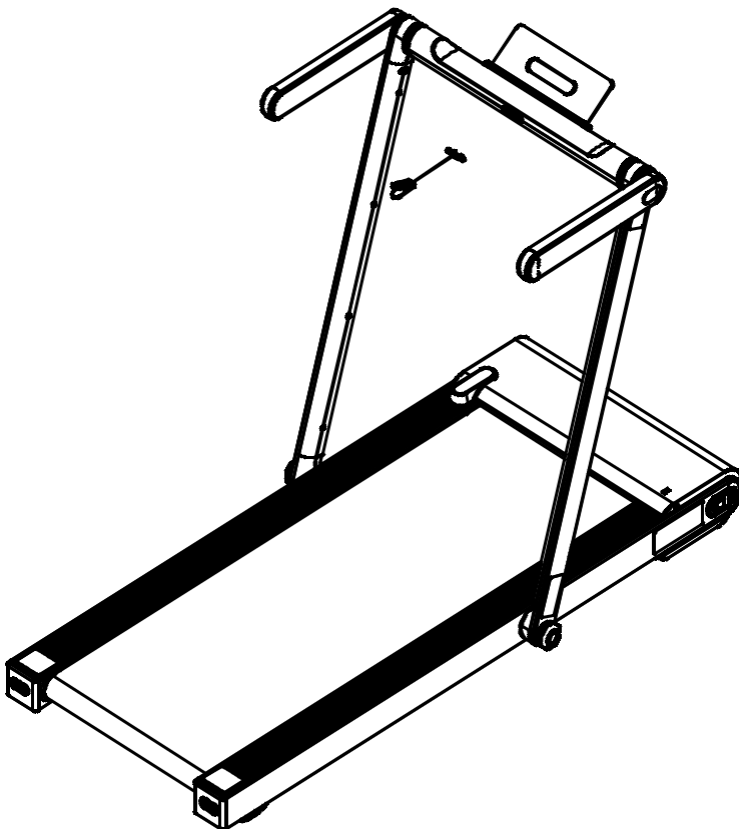


4. Použitie

Krok 3: Umiestnenie bezpečnostného kľúča

Vložte bezpečnostný kľúč do otvoru, ktorý je určený priamo pre neho - nachádza sa uprostred počítača. Z bezpečnostných dôvodov je dôležité, aby ste druhý koniec kľúča pripli pri cvičení na svoje oblečenie. Akonáhle je bezpečnostný kľúč vyňatý z otvoru, pás sa núdzovo zastaví.

Keď sa na displeji zobrazí "-----" znamená to, že bezpečnostný kľúč nie je správne umiestnený alebo úplne chýba. Bez tohto kľúča nie je možné začať tréning.

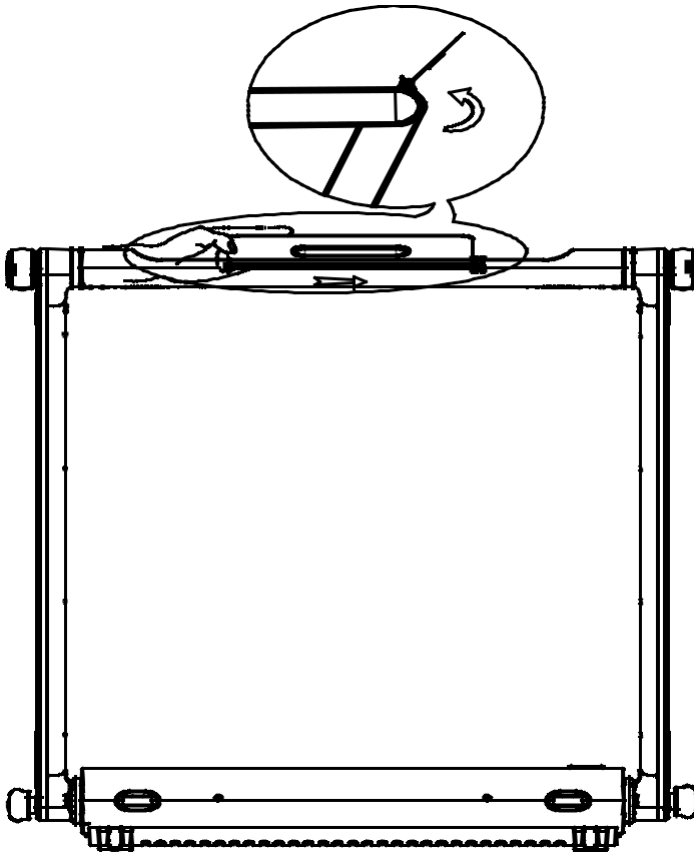


Rozloženie držiaku na tablet

Otočte držiak tabletu smerom nahor, a to až kým nie je pevne na svojom mieste.

Zloženie držiaku na tablet

Predtým, než držiak na tablet sklopíte, stlačte odklopný mechanizmus. Až potom držiak sklopte.



4. Použitie

Zdroj

Než začnete cvičiť, musíte zapnúť bežecký pás. Uistite sa, že je adaptér v zásuvke a prepínač zapnutie / vypnutie je v polohe "I". Vypínač nájdete na zadnej strane bežiaceho pásu pod krytom motora.

Je veľmi dôležité, aby bol adaptér zapojený do zásuvky, ktorá je uzemnená!

4.2 Skladovanie / Používanie

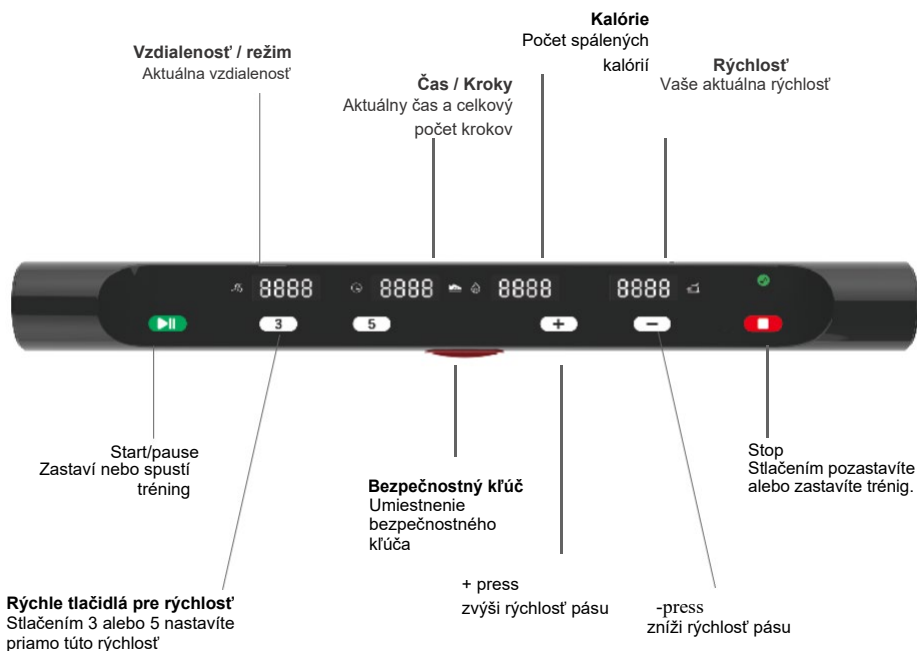
Skladanie a skladovanie

1. Pred zložením odstráňte adaptér a sklopte držiak pre tablet.
2. Madla pásu otočte dozadu.
3. Uvoľnite gombíky po stranách pásu, a to ich otáčaním protismeru hodinových ručičiek.
4. Konzolu pásu spustite úplne dolu a gombíky opäť utiahnite.
5. Zdvihnite koniec bežeckej plochy a premiestnite pás. Pás môžete skladovať vo vodorovnej alebo zvislej polohe. K posunutiu bežeckého pásu do strany poslúžia prepravné kolieska. Pokiaľ skladujete pás vo zvislej polohe, oprite ho o stenu.



4. Použitie

4.3 Počítač



Úsporný režim

Po 4 minútach nečinnosti sa počítač automaticky prepne do úsporného režimu. Stlačením tlačidla SPEED alebo INCLINE ho opäť uvediete do prevádzkového režimu.

Ukončenie tréningu

Počas cvičenia môžete tréning zastaviť stlačením tlačidla STOP a alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča.

Manuál - Rýchly štart

Stlačte tlačidlo START. Počítač začne odpočítavať od 3 do 0. Potom vydá zvukový signál a bežiaci pás sa spustí s rýchlosťou 1 KM / H. Môžete začať cvičiť. Všetky hodnoty na počítači sa začnú zvyšovať.



4.4 Prepojenie s Fit Hi Way

Bežecký pás je možné prepojiť s mobilným zariadením, a to prostredníctvom aplikácie FitShow. V aplikácii môžete ovládať manuálny režim, spustiť svoju obľúbenú trasu s výhľadom na ulice, nastaviť kondičné ciele a zaznamenávať svoje výsledky. Pre stiahnutie aplikácie zadajte do vyhľadávania 'iFitShow'; v Apple iOS App alebo zadajte 'FitShow' v Google Android Play Store. Prípadne môžete navštíviť jeden z odkazov nižšie:

Apple iOS App Store

<https://itunes.apple.com/US/app/id1099080595?mt=8>

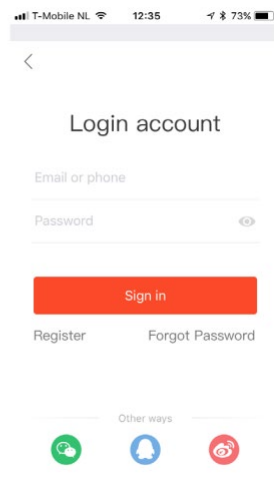
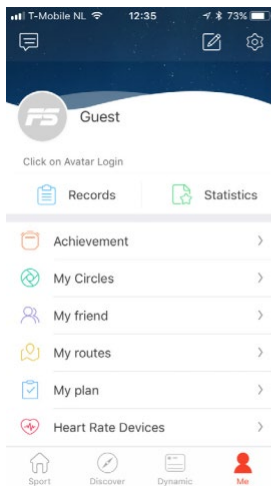
Google Android Play Store

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

Pripojenie aplikácie

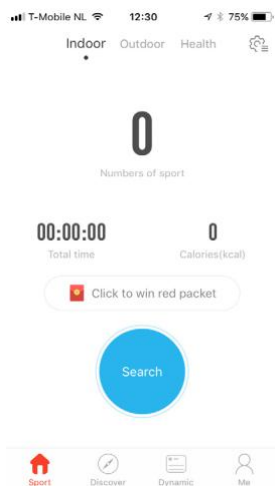
Po stiahnutí aplikácie do vášho mobilného zariadenia postupujte podľa nižšie uvedených krokov.

1. V mobilnom zariadení zapnite funkciu bluetooth.
2. Otvorte aplikáciu.
3. Pre plné využívanie tejto aplikácie je potrebné, aby ste si založili osobný účet FitShow. Stlačte ikonu ME v pravej dolnej časti obrazovky. Vyberte si avatara a vyplňte svoje údaje. Tým vytvoríte nový účet a zároveň ho aj potvrdíte. Po vytvorení účtu sa prihláste pomocou zadaného používateľského mena a hesla. Tento krok musíte urobiť len raz.

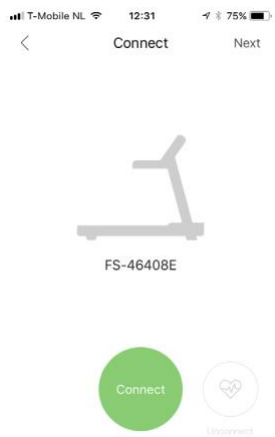


4. Použitie

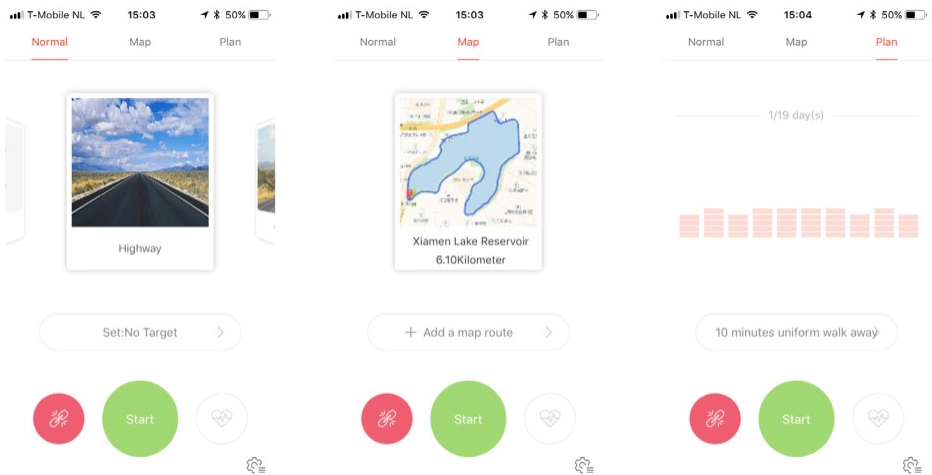
4. Po prihlásení stlačte ikonu SPORTS v ľavej dolnej časti obrazovky.
5. Stlačte modré tlačidlo SEARCH.



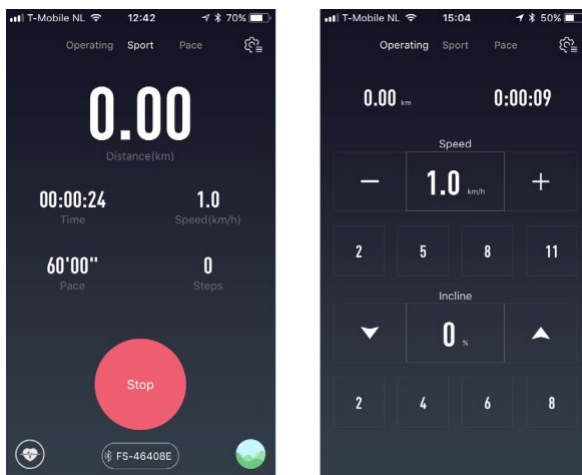
6. Teraz sa na vašej obrazovke zobrazí ikona bežeckého pásu. Stlačte zelené tlačidlo CONNECT.



7. Vyberte preferované cvičenie: normálny, mapa alebo plán. Potom stlačte zelené tlačidlo ŠTART a začnite cvičiť.



8. Počas tréningu môžete ovládať bežecký pás v menu. Vďaka športovej ponuke kontrolujete svoj výkon, a to pomocou štyroch vybraných hodnôt. Kliknutím na hodnotu ju môžete zmeniť. V ponuke Speed vidíte svoju aktuálnu rýchlosť. Keď chcete prestať cvičiť, stlačíte tlačidlo STOP na šikvonom zariadení alebo na bežiacom páse. Pre núdzové zastavenie stroja stačí vytiahnuť bezpečnostný kľúč.

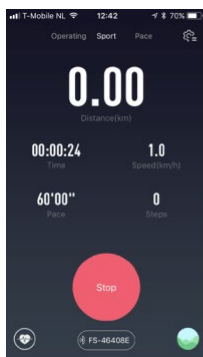


4. Použitie

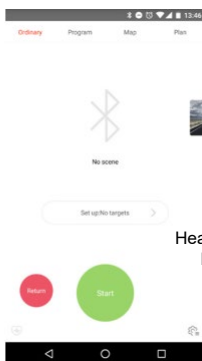
Cvičenie s hrudným pásom

S aplikáciou FitShow je možné cvičiť aj za pomoci voliteľného hrudného pásu Flow Fitness. Prepojte aplikáciu s hrudným pásom:

1. Nasadíte si voliteľný hrudný pás Flow Fitness Bluetooth. Ten sa automaticky zapne.
2. Počas tréningu alebo pri jeho nastavovaní stlačte ikonu srdcovej frekvencie.



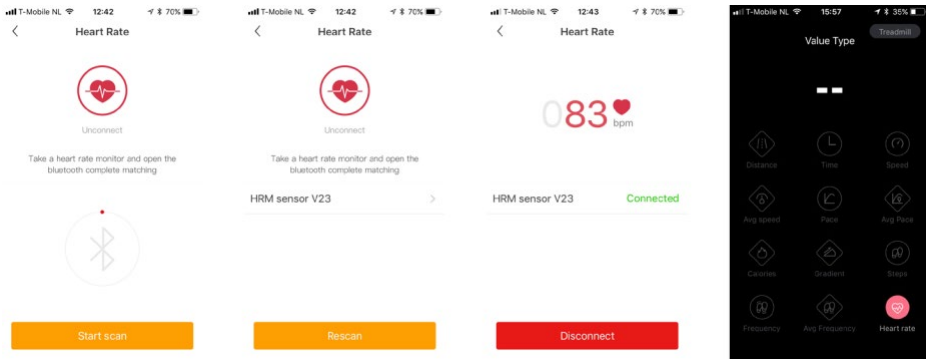
iOS FitShow App



Android FitShow App

3. Otvorí sa vám ponuka srdcovej frekvencie. Stlačte tlačidlo START SCAN a počkajte, kým sa hrudný pás neobjaví v zozname. Pre pripojenie pásu stlačte HRM. Potom sa na obrazovke objaví CONNECT, čím je pás pripojený. Potom pomocou šípky späť v ľavom hornom rohu obrazovky sa vráťte späť do hlavnej ponuky alebo do tréningu. Môžete si pridať tepovú frekvenciu ako jednu z hodnôt, ktorá sa bude zobrazovať.

Najnovšiu verziu aplikácie FitShow nájdete tu:
www.flowfitness.com/en/manual/fitshow.html



4. Použitie

4.5 Údržba

Údržba povrchu

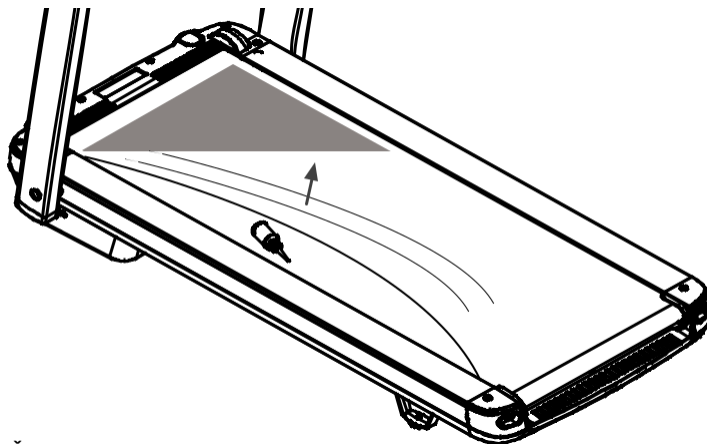
Každé 1 alebo 2 mesiace (alebo každých 50 hodín používania) vykonajte preventívnu kontrolu - vložte ruku pod pás, ako najďalej dosiahnete.

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.

Počkajte 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.



Čistenie

Kovové a plastové časti výrobku je možné čistiť pomocou štandardných čistiacich prostriedkov. Pred následným používaním sa uistite, že sú všetky časti suché.

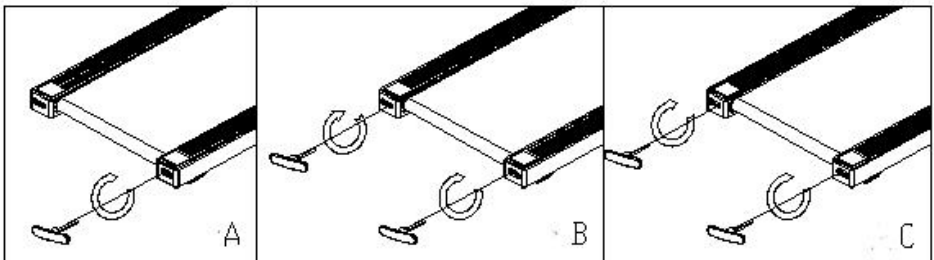
Flow Fitness odporúča skontrolovať a znovu utiahnuť všetky matice a skrutky, a to raz za šesť týždňov. K utiahnutiu používajte výhradne nástroj, ktorý je dodávaný spolu so strojom. Predchádzate tak zbytočnému poškodeniu a opotrebovaniu stroja. Stroj je možné používať len vo vnútorných priestoroch a v suchom prostredí.

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 pravou po smere hodinových ručičiek. Uistite sa, že je pás správne napnutý.



5. Všeobecné informácie

5.1 Tréningový plán

Úvodný tréningový plán

Plán na 1. a 2. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 3x týždenne.

Zahriatie 10 minút
Cvičenie 4 minúty
Odpočinok 1 minútu
Cvičenie 2 minúty
Kľudnejšie cvičenie 1 minútu
Uvoľnenie 5 minút

Plán na 3. a 4. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 4x týždenne

Zahriatie 5 - 10 minút
Cvičenie 5 minút
Odpočinok 1 minútu
Cvičenie 3 minúty
Kľudnejšie cvičenie 1 minútu
Uvoľnenie 5 minút

Plán na 5. a 6. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 5x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút
Cvičenie 6 minút
Odpočinok 1 minútu
Cvičenie 4 minúty
Kľudnejšie cvičenie 3 minúty
Uvoľnenie 5 minút.

Po skončení kompletného úvodného tréningu, ktorý trvá šesť týždňov, môžete začať s individuálnym tréningom. Môžete si vybrať tréning, ktorý vám pomôže schudnúť či tréning, vďaka ktorému zlepšíte svoju výdrž. Tréningové plány nájdete na nasledujúcej stránke.

5. Všeobecné informácie

Zlepšenie výdrže

(nadväzuje na úvodný tréningový plán)

Plán na 7. a 8. týždeň

Cvičte na 90% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 7 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 5 minút

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

Plán na 9. týždeň a ďalšie

Cvičte na 90% tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 10 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 10 minút

Opakujte 2x alebo 3x

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

Chudnutie

(nadväzuje na úvodný tréningový plán)

Plán na 7. a 8. týždeň

Cvičte na 60% maximálnej tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 7 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 5 minút

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

Plán na 9. týždeň a ďalšie

Cvičte na 60% tepovej frekvencie. Max. 6x týždenne.

Zahriatie 5 - 10 minút

Cvičenie 10 minút

Odpočinok 1 minútu

Cvičenie 10 minút

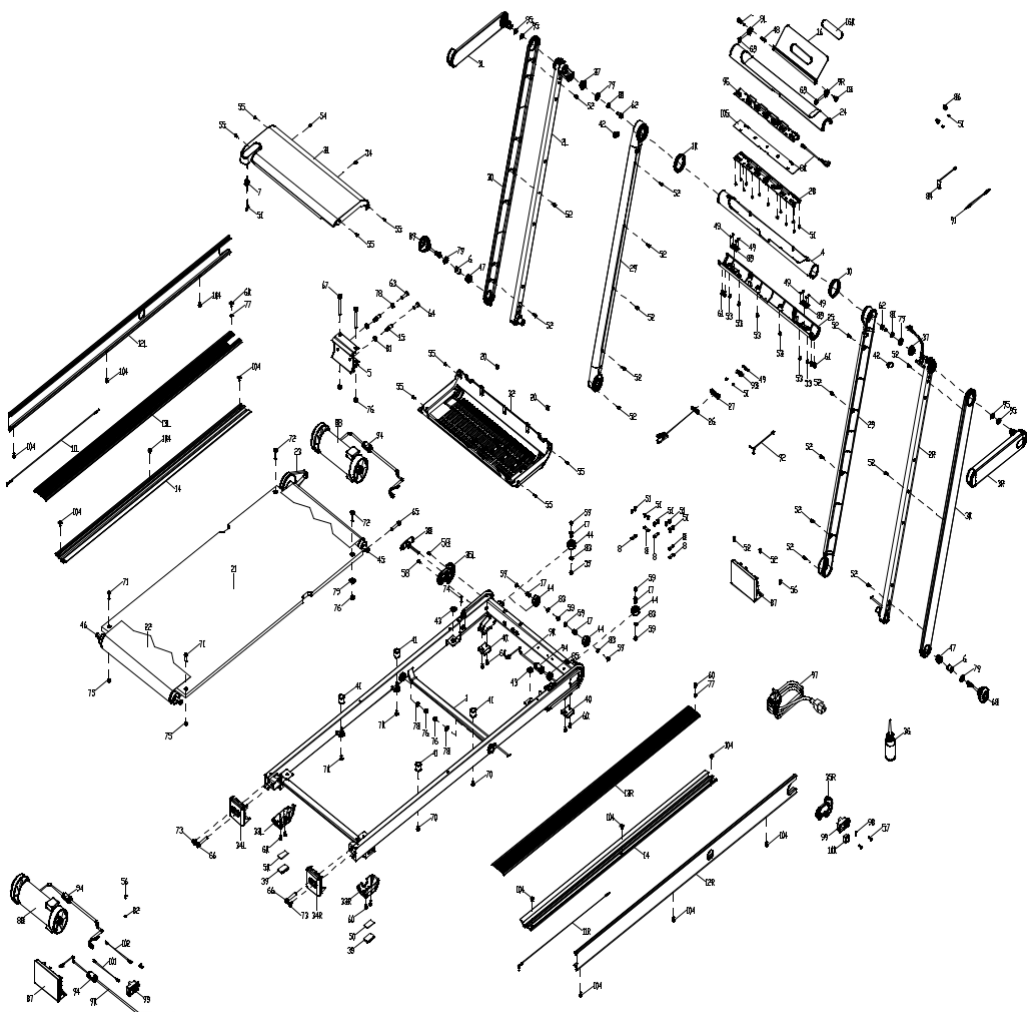
Opakujte 2x alebo 3x

Kľudnejšie cvičenie 1 minútu

Uvoľnenie 5 minút.

5. Všeobecné informácie

5.2 Nákres



5. Všeobecné informácie

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
1	Main frame	1	55	Screw M4*10	8
2L/R	L/R Upright	2	56	Screw M4*8	1
3L/R	Foam handrail	2	57	Screw M4*15	2
4	Bracket horizontal tube	1	58	Screw M4*10	2
5	Motor seat	1	59	Screw M5*8	8
6	Spacer	2	60	Screw M5*10	10
7	Motor cover fixed plate	1	61	Screw M6*10	4
8	Cable press sheet	5	62	Screw M8*20	2
9L/R	Pad connecting seat	2	63	Screw M8*25	1
10	Meter ring	2	64	Screw M8*40	1
11L/R	Edging fixing hook	2	65	Screw M8*45	1
12L/R	Aluminium alloy side edging	2	66	Screw M8*55	2
13L/R	Edging insert sheet	2	67	Screw M8*70	2
14	Edging 73.9*16.7*1218L	2	68	blossom knob M8*80	2
15	Motor adjusting screw	2	69	Screw M4*8	4
16	Pad bracket	1	70	Screw M6*12	4
17	Supporting wheel axis	4	71	Screw M6*27	2
18	Pad bracket fixing screw right	1	72	Screw M8*35	2
19	Pad bracket fixing screw left	1	73	Screw M8*12	2
20	M4 nut clip plate	2	74	Screw M6*30	1
21	Running board	1	75	Nut M6	2
22	Running belt	1	76	Nut M8	6
23	Multi-groove belt	1	77	Washer 5.5*12*1.2	2
24	Meter upper cover	1	78	Washer 9*16*t1.6	3
25	Meter under cover	1	79	Washer 9*23*t1.6	4
26	Safety key	1	80	Upper wire	1
27	Safety key seat	1	81	Wrench 8.1*12.3*t1.2	2
28	PC board light bracket	1	82	Wrench 4.1*4.4*t1.0	1
29	Upright inner side cover	2	83	C-shape Snap Rings	4
30	Upright outer side cover	2	84	Audio signal input	1
31	Upper motor cover	1	85	Ring wire plug	1
32	Motor under cover	1	86	Module fixing cap	2
33L/R	Supporting foot pad cover L/R	2	87	Controller	1
34L/R	Rear end cover	2	88	DC motor	1
35L/R	Edging decorative stopple L/R	2	89	Loudspeaker	2
36	Silicon oil	1	90	wLower wire	1
37	Sleeve	2	91	Mp3 line	1
38	Wrench	1	92	Safety lock connecting wire	1
39	Bracket rear supporting pad	2	93	Bronze plate seat	2
40	Bracket front supporting pad	2	94	Magnetic ring	2
41	cushion	4	95	O shape ring	4
42	Rubber spacing cushion	2	96	Meter keyboard	1
43	Running board shock absorber	2	97	Power cord	1
44	Supporting transporting wheel	4	98	Fuse	1
45	Font roller	1	99	Power swit ch	1
46	Rear roller	1	100	Switch	1
47	Compression spring	2	101	Single wire(red) 200mm	1
48	Compression spring	1	102	Single wire(Black) 200mm	1
49	Screw M2.5*5	12	103	Single grounding wire 400mm	1
50	Rear supporting foot pad	2	104	Screw M5*10	12
51	Screw M3*8	28	105	Panel sticker	1
52	Screw M4*15	18	106	Pad bracket single-tape	1
53	Screw M4*12	6			
54	Screw M4*15	2			

5.3 Riešenie problémov

Problém:

Počítač nejde zapnúť.

Riešenie:

- Skontrolujte, či je zástrčka zapojená do uzemnenej zásuvky.
- Skontrolujte, či je prepínač v polohe ON alebo I.
- Skontrolujte, či nie je rozbitá poistka. Ak áno, kontaktujte svojho predajcu.

Problém:

Segmenty na obrazovke nesvietia.

Riešenie:

LED obrazovka je poškodená. Kontaktujte svojho predajcu.

Problém:

Na displeji sa zobrazuje "-----"

Riešenie:

Bezpečnostný kľúč nie je správne umiestnený v bežeckom páse. Vložte ho do vyhradenej časti.

6.1 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



FLOW*FITNESS*

Runner DTM300i Treadmill