

FLOWFITNESS

PERFORM T2i

Návod na použitie



SLOVENČINA

1.	Dôležité informácie	3
	Zdravie a bezpečnosť.....	3
2.	Úvod	5
	Dôležité časti.....	5
	Špecifikácie.....	6
3.	Fitness	7
	Čo je fitness.....	7
	Tréning podľa srdcovej frekvencie.....	7
	Stanovenie tréningových cieľov.....	7
	Zahriatie a uvoľnenie.....	8
	Tréningový plán.....	9
4.	Montáž	11
	1. Montáž stĺpika ovládacieho panelu.....	11
	2. Montáž ovládacieho panelu.....	12
	Napájanie.....	13
5.	Používanie	15
	Počítač.....	15
	Prvé použitie.....	16
	Cvičenie s aplikáciami.....	21
	Údržba bežeckej plochy.....	22
	Nastavenie bežeckého pásu.....	22
	Údržba.....	22
6.	Informácie o produkte	23
	Rozložený nákres.....	23
	Zoznam dielov.....	24
	Riešenie problémov.....	25
7.	Záruka	26
	Záruka.....	26

1 Dôležité informácie

Zdravie:

DÔLEŽITÉ: pred samotným používaním stroja si pozorne prečítajte tento návod a riadte sa jeho pokynmi.

- Pre stanovenie optimálnej úrovne tréningu je najlepšie sa poradiť s odborníkom.
- Ak sa pri cvičení objavia závraty, nevoľnosť či iné fyzické problémy, okamžite prestaňte cvičiť a konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
- Pri tréningu pravidelne kontrolujte svoj srdcový tep. Pokiaľ budú jeho hodnoty neštandardné, okamžite prestaňte cvičiť.
- Odporúčame sa pred tréningom zahriať vhodným cvičením, ktoré by malo trvať 5 - 10 minút. Po skončení tréningu sa pretiahnite. Vďaka tomuto procesu predchádzate prípadnému zraneniu a bolesti svalov.

Bezpečnosť

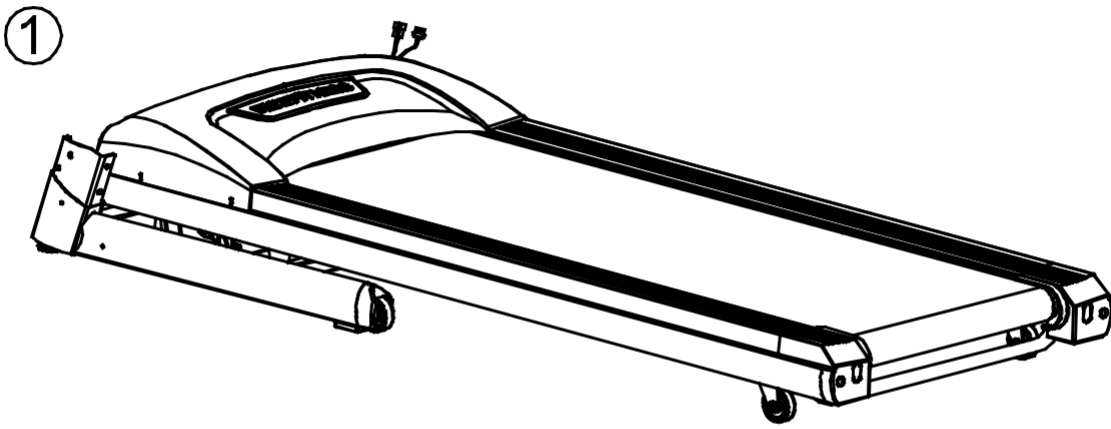
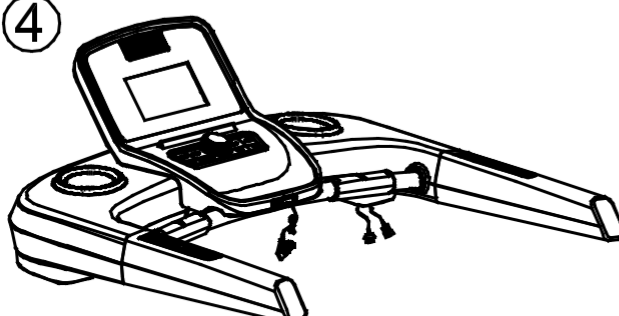

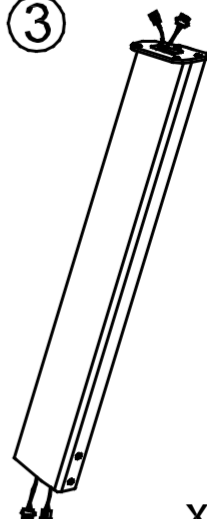


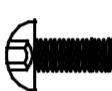





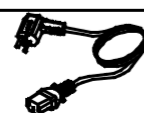

- Stroj používajte iba na určený účel a tak, ako je uvedené v návode.
- Pred cvičením skontrolujte, že je stroj funkčný. Ak zistíte, že je čokoľvek v neporiadku, necvičte a kontaktujte svojho predajcu.
- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.
- Stroj je určený je pre domáce používanie a musí byť umiestnený na rovnej ploche.
- Nosnosť stroja je 180 kg.
- Pred cvičením sa uistite, že okolo seba máte dostatok voľného priestoru. Ideálne 1 meter.
- Na stroji nič neprilepujte a ani naň nič nelepte.
- Dbajte na to, aby k stroju nemali prístup deti a domáce zvieratá.
- Ľudia so zdravotným postihnutím by mali mať súhlas lekára pred začatím cvičenia.
- Nestrkajte ruky a nohy pod stroj.
- Počas tréningu nikdy nezadržujte dych. Dýchanie by malo byť pravidelné a plynulé, a to v závislosti na intenzite cvičenia.
- S tréningovým plánom 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 používajte vhodnú zdvíhaciu techniku, aby ste predišli prípadnému zraneniu.
- 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



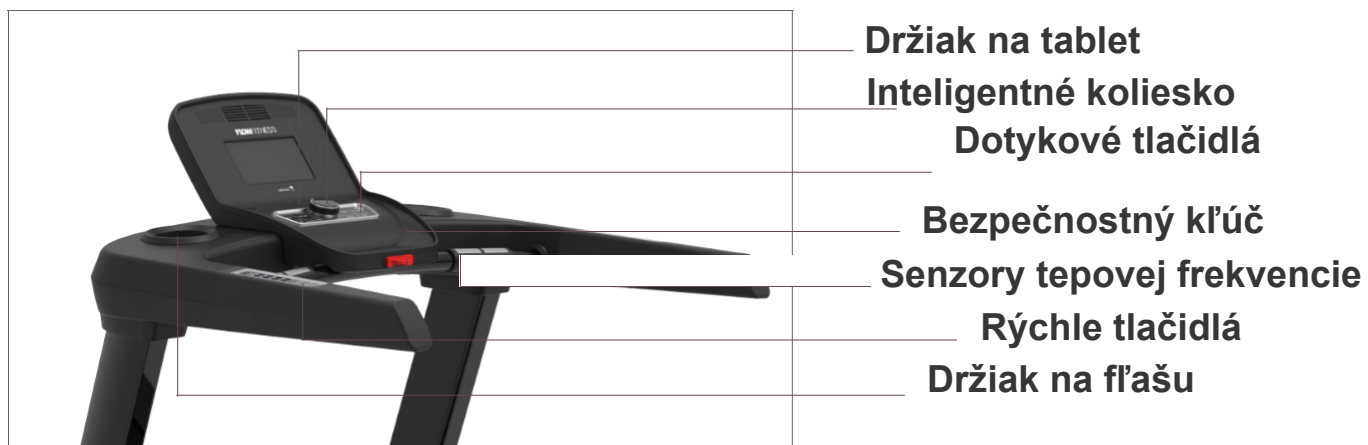
Než začnete cvičiť, konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom. Toto opatrenie je dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú iné zdravotné problémy. Pred používaním si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za žiadne zranenia osôb či poškodenie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

Obsah balenia

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

2 Úvod

Dôležité časti



Špecifikácie

Počítač

29 Programov celkovo	Test telesného tuku
1 Manuálny program	Možné použiť spolu s hrudným pásom o frekvencii 5kHz
20 Prednastavených programov	
4 Užívateľské programy	
2 Programy riadené tepovou frekvenciou	Bluetooth
1 Programy s cieľovou tepovou frekvenciou	Možnosť pripojiť pomocou bluetooth
1 Test telesného tuku	

Tréning s aplikáciami

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 parametre

3.5 HP motor	Extra
0,8 - 22 KPH	Smerové svetlá
0% - 15% sklon	Rýchle klávesy pre nastavenie
9" Obrazovka	rýchlosti a sklonu
Bežecká plocha 152 x 52 cm	

Veľkosť a váha

Rozložený	Dĺžka: 210 cm	Zložený
	Výška: 134 cm	Dĺžka: 130 cm
	Šírka: 90 cm	Výška: 168 cm
Váha: 129 kg		Šírka: 90 cm

Čo je to 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 lepšie je vaša fyzická kondícia, tým lepšie to vaše srdce zvláda - nemusí sa toľkokrát stiahnuť a srdcový rytmus pri cvičení preto klesá.

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 spotrebováva kombináciu oboch. Pri vyššej intenzite tréningu má telo tendenciu si vybrať 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.

Stanovenie cieľov tréningu



Nižšie nájdete tabuľku, pre jednoduchšie zvolenie 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.

Neexistuje najlepší spôsob, ako tréning začať. Je to pre každého individuálne. Ak ste nejakú dobu necvičili alebo máte nadváhu, mali by ste s tréningovým plánom začínať pomaly a úroveň postupne zvyšovať.

Vek	Chudnutie (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 viac	96-94	136 - 133

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".

Zahriatie a uvoľnenie

Správny tréning začína vždy rozcvičením (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 zotrvaťte 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 posadte na päty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbta.



Natiahnutie hamstringov

Posadte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred seba. Chodidlo ľavej nohy opríte 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.

Úvodný tréningový plán

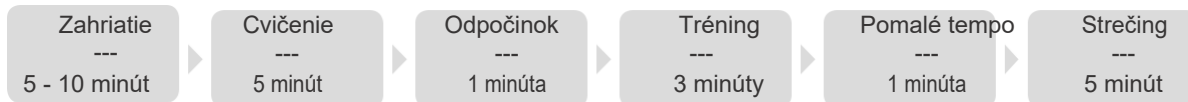
Plán tréningu pre 1 a 2 týždeň

Trénujte na 60% maximálnej tepovej frekvencie, max. 3x týždenne.



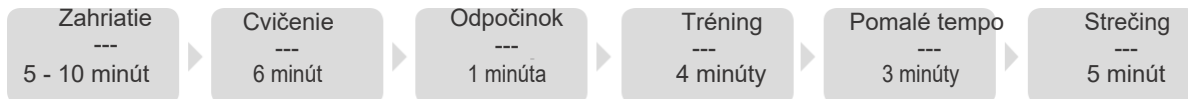
Tréningový plán pre 3 a 4 týždeň

Cvičte na 60% max. tepovej frekvencie, max. 4x týždenne



Tréningový plán pre 5 a 6 týždeň

Cvičte na 60% max. tepovej frekvencie, max. 5x týždenne



Po dokončení úvodného tréningového plánu si môžete vybrať špecifický plán cvičenia na nasledujúce týždne. Vyberte si ten, ktorý najlepšie vyhovuje vašim cieľom. Môžete si vybrať plán, vďaka ktorému maximalizujete vaše úsilie schudnúť, alebo plán pre zvýšenie výdrže. Oba sú na nasledujúcej stránke.

Tréningový plán pre zlepšenie výdrže

Tréningový plán pre 7 a 8 týždeň

Cvičte na 85% max. tepovej frekvencie, max. 6x týždenne.



Tréningový plán pre 9 týždeň a ďalšie

Cvičte na 85% max. tepovej frekvencie, max. 6x týždenne



Tréningový plán pre chudnutie

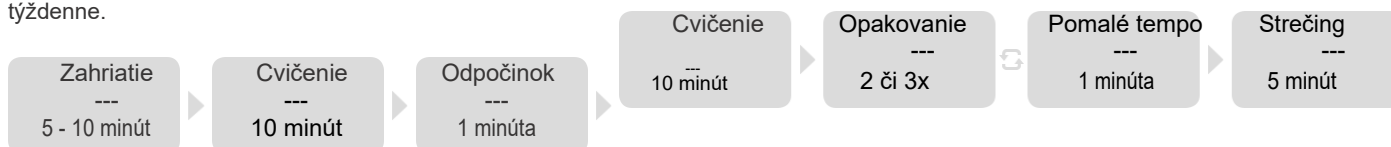
Tréningový plán pre 7 a 8 týždeň

Cvičte na 60% max. tepovej frekvencie, max. 6x týždenne.



Tréningový plán pre 9 týždeň a ďalšie

Cvičte na 60% max. tepovej frekvencie, max. 6x týždenne.



4 Montáž

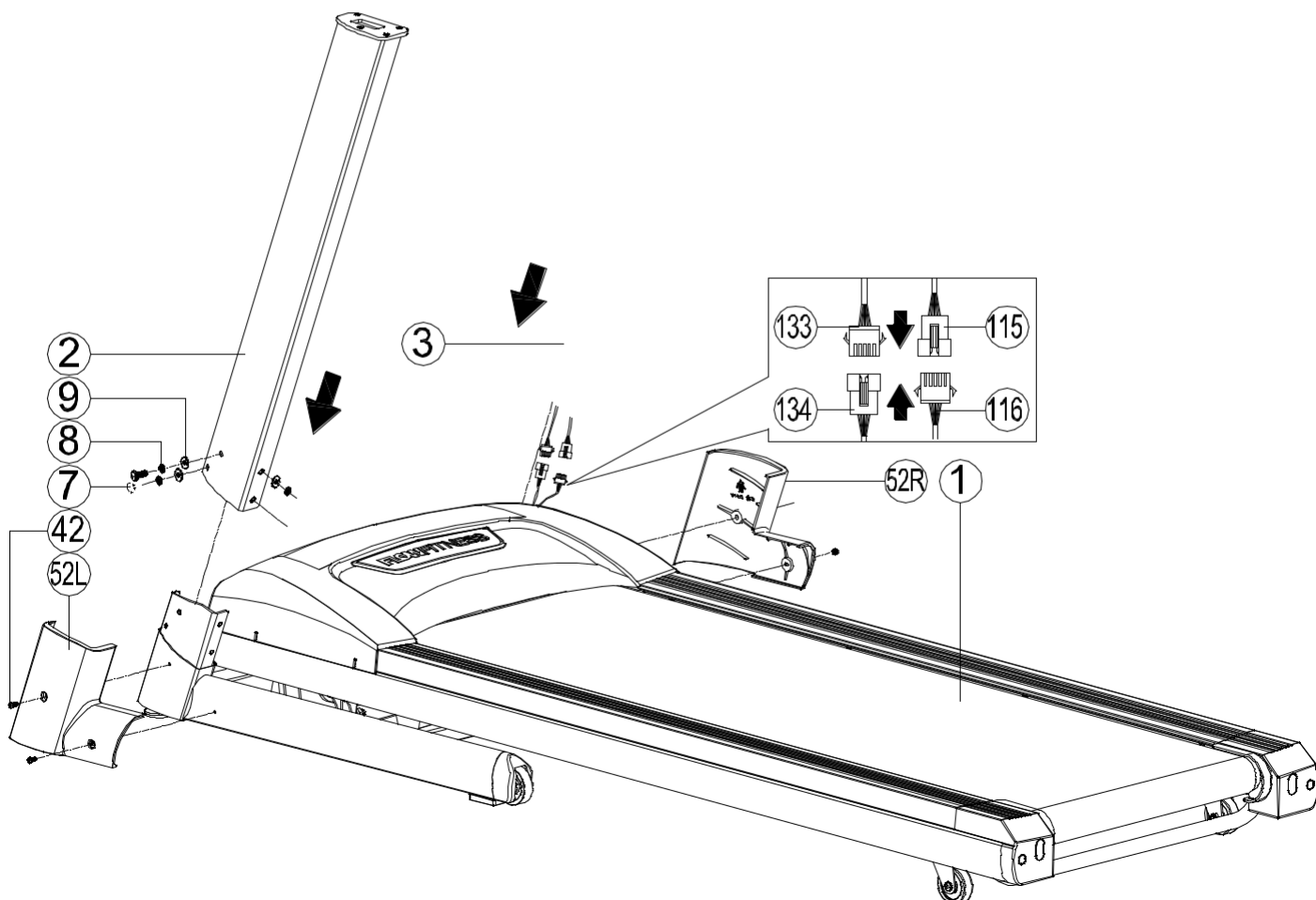
1. Montáž stĺpika ovládacieho panelu

V tejto kapitole je popísané, ako zostaviť bežecký pás T2i *. Pred montážou vyberte všetky diely z krabice a uistite sa, že máte okolo seba dost' miesta. Z bezpečnostných dôvodov vám odporúčame, aby stroj montovali dve osoby.

1. Položte hlavný rám stroja na miesto, kde je dostatok priestoru.
2. Zasuňte ľavý stĺpik (2) do hlavného rámu a upevnite ho štyrmi skrutkami M8 (7), pružinovými podložkami (8) a podložkami (9) tak, ako je znázornené na obrázku nižšie.
3. Pred montážou pravého stĺpika (3) pripojte konektor (115) ku konektoru (116) a konektor (133) ku konektoru (134) tak, ako je znázornené na obrázku nižšie. Potom zasuňte pravý stĺpik (3) do hlavného rámu a pripojte ho skrutkami M8 (7), pružinovými podložkami (8) a podložkami (9).
4. Po zostavení stĺpikov upevnite kryt (52R) a (52L) pomocou štyroch skrutiek M5 (42).



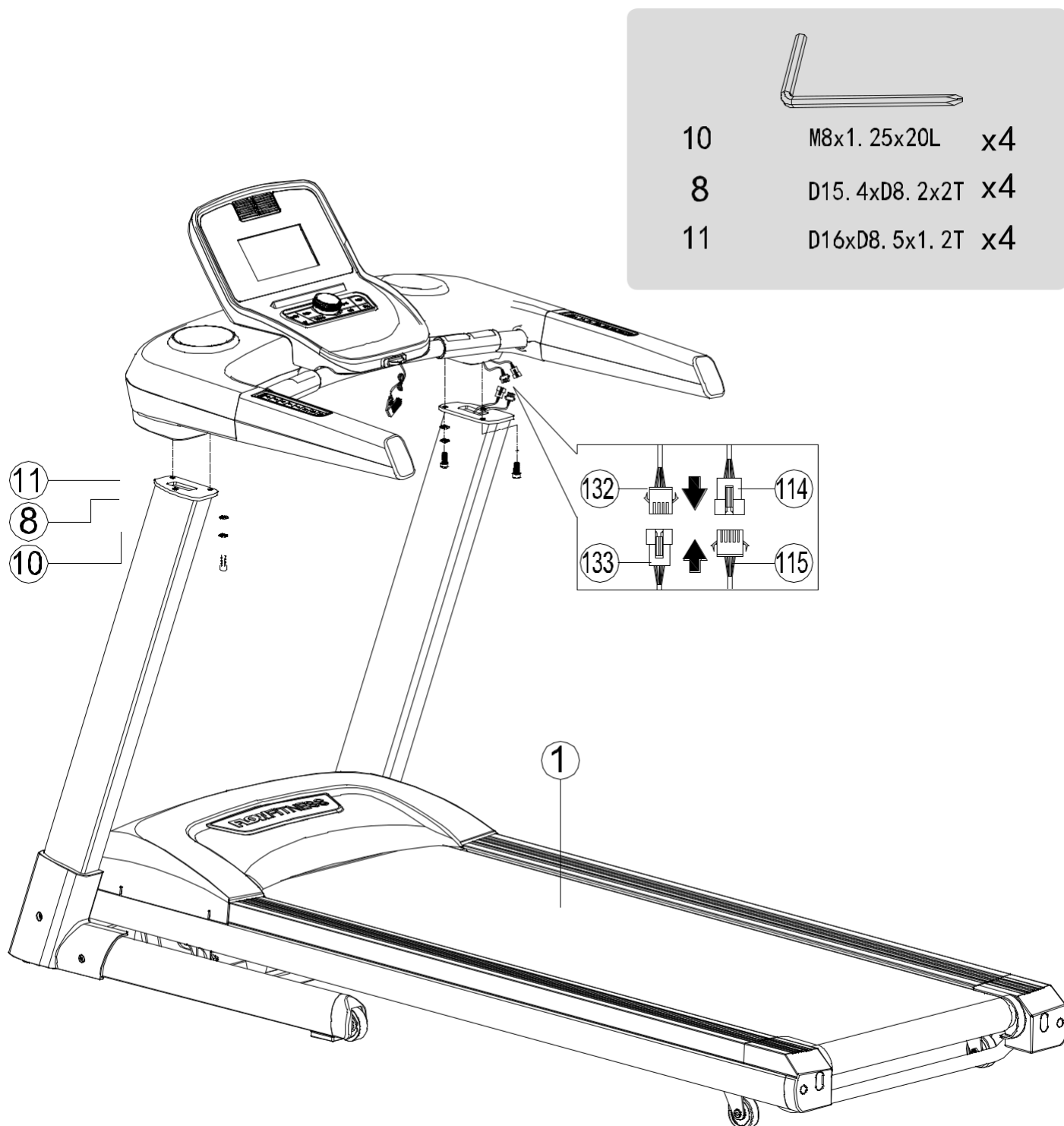
7	M8x1. 25x20L	x8
8	D15. 4xD8. 2x2T	x8
9	D25xD8. 5x2T	x8
42	M5x0. 8x15L	x4



2. Montáž ovládacieho panelu

Flow Fitness odporúča, aby ovládací panel zostavovali dve osoby.

1. Pred montážou ovládacieho panelu spojte prípojku (114) s konektorom (115) a konektor (133) s konektorom (132).
2. Po pripojení týchto dvoch káblov možno umiestniť ovládací panel na stĺpiky. Pevne držte ovládací panel a upevnite ho pomocou skrutiek M8 (10), pružinovej podložky (8) a normálnej podložky (11). Až po úplnom dotiahnutí skrutiek môžete ovládací panel pustiť.

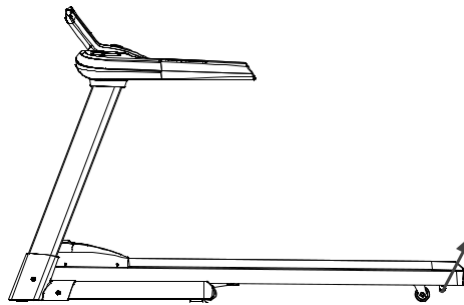


4 Montáž

Zloženie

Po cvičení môžete pás zložiť. Zdvihnite plošinu (zozadu), kým nebudete počuť cvaknutie. Predtým, než plošinu pustíte sa uistite, že je naozaj uzamknutá.

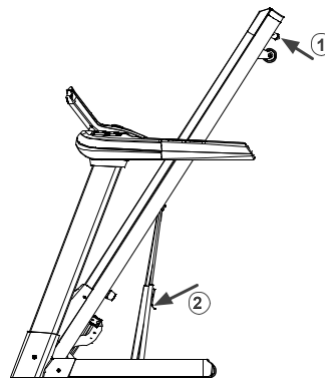
Pozor! Pred zložením musí byť sklon bežeckého pásu na 0!



Rozloženie

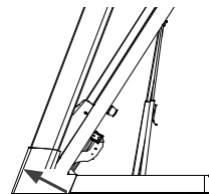
Ak chcete bežecký pás rozložiť:

1. Zatlačte na plošinu rukami.
2. Uvoľnite plochu tak, ako je znázornené šípkou 2 na vedľajšom obrázku.
3. Plošina začne sama pomaly klesať. Ustúpte nabok.



Vyrovnanie

Pás môžete vyrovnať pomocou vyrovnávacích skrutiek tak, aby bol pás na podlahe stabilný. Tieto vyrovnávacie skrutky sú umiestnené vpredu pod rámom.



Napájanie

Než začnete cvičiť, musíte zapojiť bežecký pás do zásuvky. Uistite sa, že je kábel zapojený a vypínač prepnutý do polohy "I". Vypínač je umiestnený na zadnej strane krytu motora.

Pre vašu vlastnú bezpečnosť je dôležité, aby bol kábel zapojený do uzemnenej zásuvky.

Bezpečnostný kľúč

Bezpečnostný kľúč musí byť vložený do držiaka na ovládacom paneli. Bez tohto kľúča nemožno bežiaci pás zapnúť. Keď počas cvičenia tento kľúč vytiahnete, pás sa okamžite vypne. Z bezpečnostných dôvodov odporúčame, aby ste počas cvičenia vždy tento kľúč používali, a to pripnutím na vaše oblečenie.

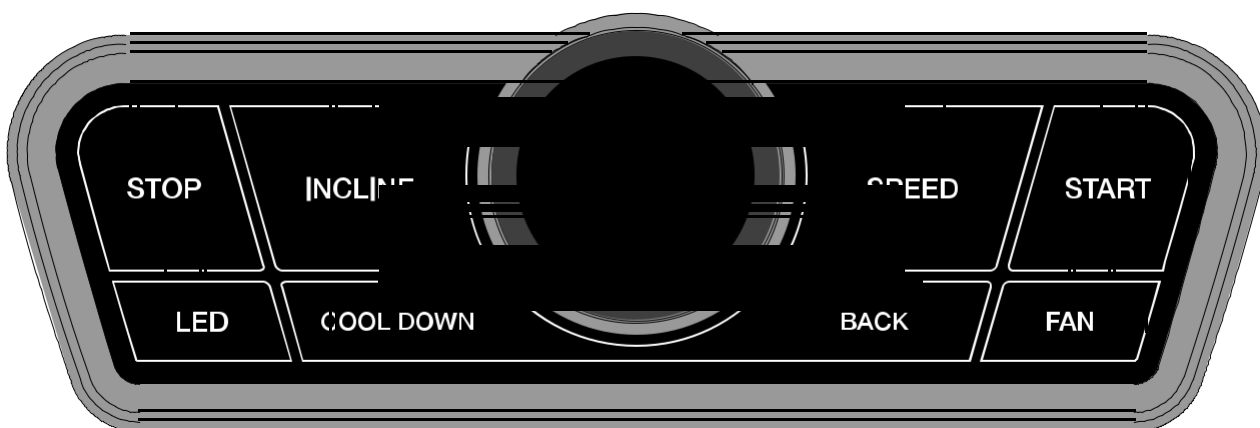
5 Používanie

Počítač

Kontrolný panel

V ovládacom paneli prejdite do ponuky a nastavte si tréningy. S joystickom môžete rýchlo a ľahko zmeniť rýchlosť a sklon bežeckého pásu. Joystick je umiestnené v strede ovládacieho panela.

Stop Zastavenie alebo pozastavenie cvičenia. Stlačením a podržaním 2 sekundy sa počítač resetuje.	Incline Stlačením nastavíte sklon v priebehu cvičenia. Pre výber použite koliesko.	Inteligentné koliesko Otáčaním kolieska môžete prechádzať ponukou. Pre vstup do ponuky ho najskôr stlačte. Počas tréningu môžete týmto kolieskom nastavovať sklon a rýchlosť pásu.	Speed Stlačením si vyberiete rýchlosť pri tréningu. Pre výber a nastavenie použite koliesko.	Start Začatie alebo pokračovanie v tréningu.
---	--	--	--	--



LED Pomocou tohoto tlačidla pustíte po obvode pásu LED svetlá. V priebehu cvičenia	Cool Down Stlačením tohoto tlačidla pri cvičení aktivujete Cool Down program.	Back Vrátite sa do predchádzajúcej ponuky.	Fan Stlačením zmeníte rýchlosť ventilátoru - rýchlosť 1 - rýchlosť 2 - rýchlosť 3 - vypnuto.
--	---	--	--

Quick keys (Rýchle tlačidlá)

V ľavom držadle je zabudovaných 8 tlačidiel pre rýchle nastavenie úrovne sklonu. Tieto tlačidlá musíte stlačiť na 2 sekundy, a to z bezpečnostných dôvodov. Až potom dôjde k zmene sklonu.

V pravom držadle je zabudovaných 8 tlačidiel pre rýchle nastavenie rýchlosti. Tieto tlačidlá musíte stlačiť na 2 sekundy, a to z bezpečnostných dôvodov. Až potom dôjde k zmene rýchlosti.

Hodnoty displeja

Incline	Aktuálna úroveň sklonu
Distance	Prejdená alebo zostávajúca vzdialenosť
Time	Uplynulý alebo zostávajúci čas
Pulse	Zobrazuje tepovú frekvenciu buď podľa senzoru alebo hrudného pásu
Calories	Indikuje počet spálených kalórií
HR%	Cieľová srdcová frekvencia a vypočítané percento maximálnej srdcovej frekvencie. Toto je viditeľné len pri programe, ktorý je riadený tepovou frekvenciou.
Speed	Aktuálna rýchlosť v KPH.

Prvé použitie

Prepnite vypínač na zadnej strane do polohy "I". Potom vložte bezpečnostný kľúč do priehradky na ovládacom paneli a sponu si pripnite na oblečenie.

Pri spustení počítača sa zobrazí aktuálna verzia softvéru spolu s celkovou vzdialenosťou a časom, ktorý bol na stroji odcvičený. Teraz si môžete zvoliť a nastaviť svoj užívateľský profil, kde zadáte osobné údaje - vek, pohlavie, výšku a hmotnosť. Toto nastavenie je potrebné pre výpočet maximálnej srdcovej frekvencie a pre test telesného tuku.

1. Najprv nastavte pohlavie otočením inteligentného kolieska. Voľbu potvrdíte jeho stlačením.
2. Rovnakým spôsobom nastavte aj svoj vek.
3. Potom otáčaním kolieska nastavte svoju výšku, voľbu potvrdíte jeho stlačením.
4. Nakoniec rovnakým spôsobom nastavte aj svoju váhu.

Teraz ste pripravení začať cvičiť.

Úsporný režim

Po piatich minútach nečinnosti sa počítač automaticky prepne do úsporného režimu. Stlačením ľubovoľného tlačidla ho opäť aktivujete.

Pozastavenie alebo zastavenie cvičenie

Počas tréningu môžete cvičenia pozastaviť stlačením tlačidla STOP na ovládacom paneli. Pre pokračovanie v tréningu stlačte tlačidlo START, pre ukončenie tréningu stlačte znovu tlačidlo STOP.

Cool Down

Po stlačení tlačidla COOL DOWN pri cvičení sa tento program spustí. Rýchlosť pásu sa začne pomaly znižovať až sa pás úplne zastaví, a to počas 2 alebo 3 minút.

LED svetlá

Bežecký pás T2i je vybavený LED svetlami na každej strane bežeckej plochy. Tieto svetlá môžete tiež nastaviť do rôznych režimov a farieb. LED svetlá nastavíte stlačením tlačidla LED na ovládacom paneli alebo na túto možnosť môžete prejsť pomocou inteligentného kolieska. LED diódy ide nastaviť, aby svietili alebo do troch rôznych režimov.

V týchto režimoch LED diódy menia farbu podľa zvolenej rýchlosti.

0-6 km / u - žltá

6,1-12 km / u - zelená,

> 12 km / u - červená

neutrálny režim - svetlá svietia bielou farbou

Vo viacfarebnom režime si môžete nastaviť vlastné preferencie farieb: červenú, modrú, zelenú, oranžovú, ružovú alebo fialovú.

OFF - svietiace LED svetlá budú vypnuté.

V priebehu cvičenia si môžete rôzne nastavovať režimy LED svetiel, a to stlačením tlačidla LED.

5 Používanie

MANUAL

Pomocou manuálneho programu si môžete nastaviť preferovanú rýchlosť a úroveň sklonu pásu počas celého tréningu. Program MANUAL vyberte otáčaním inteligentného kolieska, kým sa neobjaví voľba v hlavnej ponuke.

Hodnoty, ktoré idú nastaviť sú: čas, vzdialenosť alebo spálené kalórie. Môžete začať cvičiť aj bez nastavenia hodnôt, a to stlačením START.

1. Otáčaním chytrého kolieska vyberte hodnotu, ktorú si chcete nastaviť ako cieľovú hodnotu. Voľbu potvrdíte jeho stlačením.
2. Ďalším otáčaním nastavíte napr. požadovanú dĺžku tréningu, voľbu potvrdíte stlačením kolieska.
3. Stlačením START začnete cvičiť.

Tréning bude začínať na najnižšej úrovni sklonu pásu. Počas tréningu si môžete rýchlosť aj sklon upraviť, a to pomocou inteligentného kolieska alebo rýchlych tlačidiel. Tréning je ukončený akonáhle dosiahnete jednej zo zadaných hodnôt. Potom sa počítač automaticky prepne do programu COOLING DOWN. Ak chcete tento program zrušiť, stačí stlačiť tlačidlo STOP.

PROGRAM

PROGRAM

K dispozícii máte 20 prednastavených programov. Rýchlosť a sklon sa nastaví automaticky podľa vybraného programu. Na ďalšej stránke nájdete prehľad rýchlostí a sklonov pre všetky programy. Program vyberiete otočením inteligentného kolieska, kým sa v ponuke nezobrazí voľba PROGRAM. Voľbu potvrdíte stlačením kolieska.

1. Otáčaním inteligentného kolieska si vyberte jeden z prednastavených programov. Voľbu potvrdíte stlačením.
2. Ako cieľovú hodnotu si môžete vybrať čas, rýchlosť alebo spálené kalórie. Voľbu potvrdíte stlačením kolieska.
3. Nastavte hodnoty otáčaním kolieska.
4. Stlačením START začnete cvičiť.

Počas tréningu môžete rýchlosť a sklon aktuálneho segmentu meniť pomocou inteligentného kolieska alebo pomocou rýchlych klávesov. Tréning je ukončený po uplynutí nastaveného času. Počítač sa automaticky prepne do programu COOLING DOWN. Pokiaľ tento chcete ukončiť, stlačte tlačidlo STOP.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY

Môžete si vytvoriť a uložiť až štyri (U1-U4) užívateľské profily. Každý je rozdelený do 16 segmentov a pre každý segment možno nastaviť rýchlosť a sklon. V hlavnej ponuke počítača vyberte "USER" pomocou inteligentného kolieska a voľbu stlačením potvrdíte.

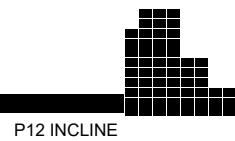
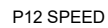
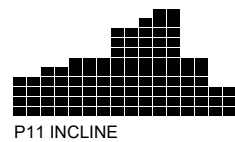
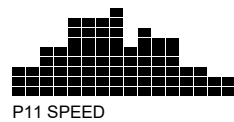
Vytvorenie nového profilu

1. Vyberte jeden zo štyroch užívateľských profilov, a to otáčaním inteligentného kolieska. Potom voľbu potvrdíte jeho stlačením.
2. Otáčaním inteligentného kolieska nastavte dĺžku tréningu. Potom ju potvrdíte stlačením kolieska.
3. Teraz môžete pre každý segment nastaviť sklon a rýchlosť. Vybraný segment bude v spodnej časti obrazovky blikať. Otáčaním inteligentného kolieska nastavíte jeho rýchlosť (SPEED) a stlačením sa presuniete na ďalší segment. Tento krok opakujte, kým nebudete mať nastavené všetky segmenty.
4. Po nastavení rýchlosti pre všetky segmenty budete môcť nastaviť sklon. V dolnej časti obrazovky bude blikať označenie INCLINE. Pomocou inteligentného kolieska nastavíte úroveň sklonu pre daný segment. Stlačením nastavenie potvrdíte a presuniete sa na nastavenie ďalšieho segmentu.
5. Akonáhle sú všetky segmenty nastavené, stlačte START pre zahájenie cvičenia. Užívateľský profil sa vám automaticky uloží.

Výber uloženého profilu

1. Otáčaním inteligentného kolieska vyberte užívateľský profil.
2. Stlačením tlačidla START rovno program spustíte.

Počas tréningu môžete rýchlosť a sklon aktuálneho segmentu meniť pomocou inteligentného kolieska alebo pomocou rýchlych klávesov. Tréning je ukončený po uplynutí nastaveného času. Počítač sa automaticky prepne do programu COOLING DOWN. Pokiaľ tento chcete ukončiť, stlačte tlačidlo STOP.



5 Používanie

HRC - Program riadený tepovou frekvenciou

S týmto programom sa záťaž automaticky reguluje a upravuje tak, aby vaša tepová frekvencia zostávala v priebehu cvičenia rovnaká. Počítač teda upravuje sklon a rýchlosť pásu automaticky podľa tepovej frekvencie. Túto môžete nastaviť na 60% alebo 80% vypočítaného maxima. Tiež si môžete nastaviť vlastnú tepovú frekvenciu (voľba THR), a to otáčaním chytrého kolieska v ponuke HRC.

Trénujte na 60% alebo 80% vypočítaného maxima:

Pre spaľovanie tuku cvičte
na 60% vášho maxima

Pre zlepšenie výdrže cvičte
na 80% vášho maxima

THR
Nastavenie vlastnej tepovej frekvencie

1. Vyberte "HRC 60 PCT" alebo "HRC 80 PCT" otáčaním inteligentného kolieska. Voľbu potvrdte jeho stlačením.
2. Otáčaním kolieska nastavte požadovanú dĺžku tréningu. Následne stlačením potvrdte.
3. Počítač zobrazí vypočítanú cieľovú srdcovú frekvenciu a stlačením tlačidla START zahájite cvičenia.

Vlastná tepová frekvencia

1. Vyberte "THR 133" otáčaním inteligentného kolieska. Voľbu potvrdte jeho stlačením.
2. Otáčaním kolieska nastavte požadovanú dĺžku tréningu. Následne stlačením potvrdte.
3. Otáčaním nastavte požadovanú cieľovú srdcovú frekvenciu (prednastavená je 133 BPM). Potvrdte stlačením kolieska.
4. Stlačením START zahájite tréning.

Tepovú frekvenciu môžete merať pomocou voliteľného hrudného pásu od Flow Fitness alebo držaním senzorov pre meranie tepovej frekvencie.

Tréning je ukončený po uplynutí nastaveného času. Počítač sa automaticky prepne do režimu COOLING DOWN. Ak chcete tento režim zrušiť, stlačte tlačidlo STOP.

Meranie telesného tuku

Pomocou tohto programu si môžete zmerať percento telesného tuku v tele. Vyberte možnosť FAT v hlavnom menu

1. Stlačením kolieska spustíte test.
2. Položte obe ruky na senzory pre meranie tepovej frekvencie. Počítač začne meranie.
3. Po niekoľkých sekundách sa v hornej časti obrazovky zobrazí vaše percento tuku a výsledok si môžete vyhodnotiť pomocou tabuľky nižšie:

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

Aplikácie

S pásem môžete trénovať tiež pomocou tabletu alebo smart telefónu. Podporované sú nasledujúce prístroje:



iPad 3 alebo novší
iPad air 1 alebo novší
iPad Pro 1 alebo novší



iPad Mini alebo novší



iPhone 4s alebo novší



iPod touch (3gen) alebo novší



Android tablet OS4.3 alebo vyšší



Android Phone OS4.3 alebo vyšší

Prípojenie k telefónu alebo tabletu

1. Podľa pokynov, ktoré sú uvedené nižšie, pripojíte bežecký pás k telefónu alebo tabletu pomocou bluetooth.
2. Prejdite do hlavnej ponuky T2i a pomocou rýchlych tlačidiel prejdite do ponuky "BT MODE". Stlačením tlačidla ENTER ju zvolíte. Vyberte ON pre zapnutie.
3. Prejdite do nastavenia svojho zariadenia a zapnite Bluetooth.
4. Postupujte podľa pokynov aplikácie, ktorú chcete k tréningu využívať.

Podporované aplikácie

Aby ste mohli trénovať pomocou svojho telefónu alebo tabletu, musíte si stiahnuť jednu z nasledujúcich aplikácií. Nižšie uvedené aplikácie sú kompatibilné s bežeckým pásom. Nové aplikácie budú uvedené na našom webe; www.flowfitness.com.



Kinomap

Využite váš bežecký pás na plný výkon a ešte zábavnejšie. Vyberte si video v aplikácii Kinomap a choďte! Vaša pozícia je zobrazená vo videu a na mape, vaším cieľom je s videom udržať krok. Je k dispozícii aj režim až pre 10 hráčov, keď všetci môžu trénovať pri jednom videu. Aplikácie a niektoré videá sú zadarmo. Aby ste mali prístup ku všetkým videám, je potreba mať predplatené.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v App store alebo Play store. Do vyhľadávania zadajte "Kinomap Fitness" alebo použite jeden z nižšie uvedených odkazov.

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>

Pre podporu navštívte

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



iConsole⁺ Training

Aplikácia iC + training umožňuje pomocou telefónu alebo tabletu ovládať váš bežecký pás. Do tejto aplikácie môžete tiež zaznamenávať svoje dosiahnuté výsledky a alebo začať trénovať kdekoľvek na svete pomocou google máp a street view (zobrazuje ulice). Táto aplikácia je zdarma.

Aplikáciu si môžete stiahnuť v App store alebo Play store. Do vyhľadávania a app store zadajte "iC + training" / a v play store "iConsole + training" alebo použite jeden z nižšie uvedených odkazov.

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>

Pre podporu navštívte

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

Údržba bežeckého povrchu

Údržba 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.

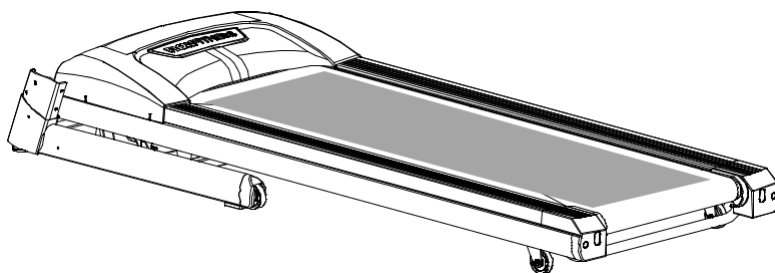
Používajte len bezolejný silikónový sprej odporúčaný výrobcom alebo servisným centrom!

Lubrikant musí byť v rozprašovacej fľaštičke.

Nadvihnite pás a začnite rozprašovať od prednej časti smerom dozadu. V stredu 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.



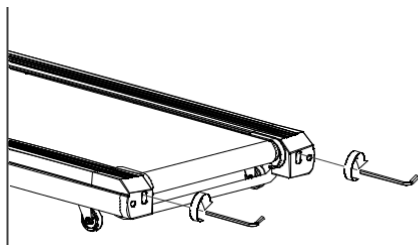
Vyrovnanie pásu

Vyrovnanie a napnutie pásu

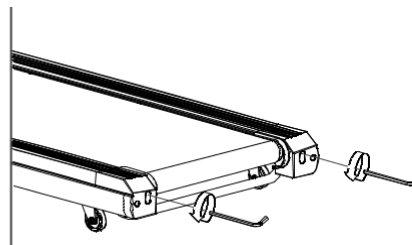
Počas prvých týždňov, kedy budete pás používať, je možné, že budete musieť pás nastaviť. Toto môže byť spôsobené napríklad tým, že vaša pravá noha vyvíja na pás väčší tlak než noha ľavá.

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.



Zvýšenie napätia



Zníženie napätia

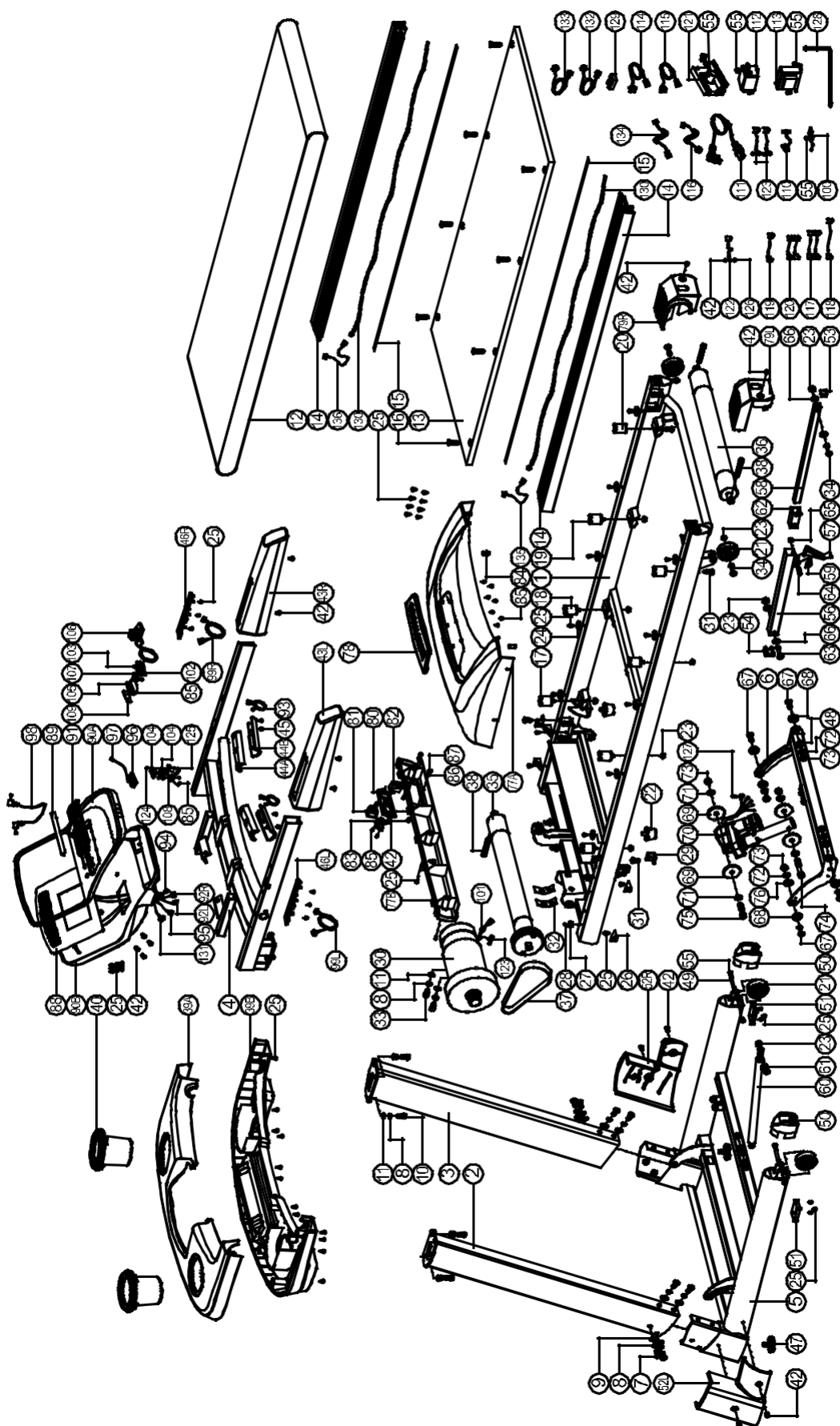
Údržba

Kovové a plastové časti môžete čistiť pomocou štandardných čistiacich prostriedkov. Pred ďalším cvičením sa ale uistite, že sú všetky časti stroja suché.

Spoločnosť Flow Fitness odporúča skontrolovať a utiahnuť všetky skrutky a matice raz za šesť týždňov. K utiahnutiu používajte výhradne nástroj, ktorý bol dodaný spolu s pásom. Predchádzate tak zbytočnému poškodeniu a opotrebovaniu stroja.

Stroj možno používať vo vnútorných priestoroch a v suchom prostredí.

Rozložený náčres



Zoznam dielov

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 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 Informácie o produkte

Riešenie problémov

Problém Počítač bežeckého pásu nejde zapnúť.

Riešenie

1. Skontrolujte, či je zapojený do uzemnenej zásuvky.
2. Skontrolujte, či je prepínač nastavený do polohy "ON" alebo "I"
3. Skontrolujte poistku. Ak je rozbitá, kontaktujte svojho predajcu.

Problém Segmenty obrazovky sa nerozsvietia.

Riešenie LED obrazovka je poškodená. Kontaktujte svojho predajcu.

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

Riešenie Bezpečnostný kľúč nie je správne umiestnený. Vložte ho do vyhradenej zásuvky na ovládacom paneli.

Problém Môj telefón alebo tablet nejde pripojiť k bežeckému pásu.

Riešenie

1. Vypnite všetky aplikácie, ktoré pás používa.
2. Prepínačom I / 0 vypnite bežecký pás. Počkajte 5 sekúnd a potom ho znova zapnite.
3. Vstúpte do hlavnej ponuky vášho telefónu alebo tabletu a vyberte možnosť "zabudnúť toto zariadenie" a vypnite bluetooth.
4. Opakujte kroky pre pripojenie Bluetooth opísané v tejto príručke.

Ak sa problém nedarí vyriešiť, alebo máte problém, ktorý tu nie je popísaný, kontaktujte svojho predajcu.

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



PERFORM



www.flowfitness.com