FLOWFITNESS

PERFORM T3i

Návod k použití

3i

ČEŠTINA

1. Důležité informace 3
Zdraví a bezpečnost....3

2. Úvod 5
Důležité části....5
Specifikace....6

3. Fitness 7
Co je fitness....7
Trénink podle srdeční frekvence....7
Stanovení tréninkových cílů....7
Rozehřátí a uvolnění....8
Tréninkový plán....9

4. Montáž 11
1. Montáž sloupků ovládacího panelu....11
2. Montáž ovládacího panelu....12
Napájení....13

5. Používání 15
Počítač....15
První použití....16
Cvičení s aplikacemi....21
Údržba běžecké plochy....22
Seřízení běžeckého pásu....22
Údržba....22

6. Informace o produktu 23
Rozložený nákres....23
Seznam dílů....24
Řešení problémů....25

7. Záruka 26
Záruka....26

1 Důležité informace

Zdraví:

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

- Pro stanovení optimální úrovně tréninku je nejlepší se poradit s odborníkem.

- Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.

- Při tréninku pravidelně kontrolujte svůj srdeční tep. Pokud budou jeho hodnoty nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.

- Doporučujeme se před tréninkem rozehřát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5 - 10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu předcházíte případnému zranění a bolesti svalů.

Bezpečnost

- Stroj používejte pouze k určenému účelu a tak, jak je uvedeno v návodu.

- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, necvičte a kontaktujte svého prodejce.

- Pokud je stroj nefunkční, necvičte.

- Stroj je určen je pro domácí používání a musí být umístě na rovné ploše.

- Nosnost běžeckého pásu je 200 kg.

- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.

- Na stroji nic nepřilepujte a ani na něj nic nelepte.

- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.

- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.

- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.

- Během tréninku nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být pravidelné a plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.

- S tréninkovým plánem začínejte pomalu a postupně ho budujte.

- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.

- Při přesouvání stroje používejte vhodnou zvedací techniku, abyste předešli případnému zranění.

- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.

- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučeni a vědí o možných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.

- Tento stroj není vhodný pro terapeutické či profesionální používání.

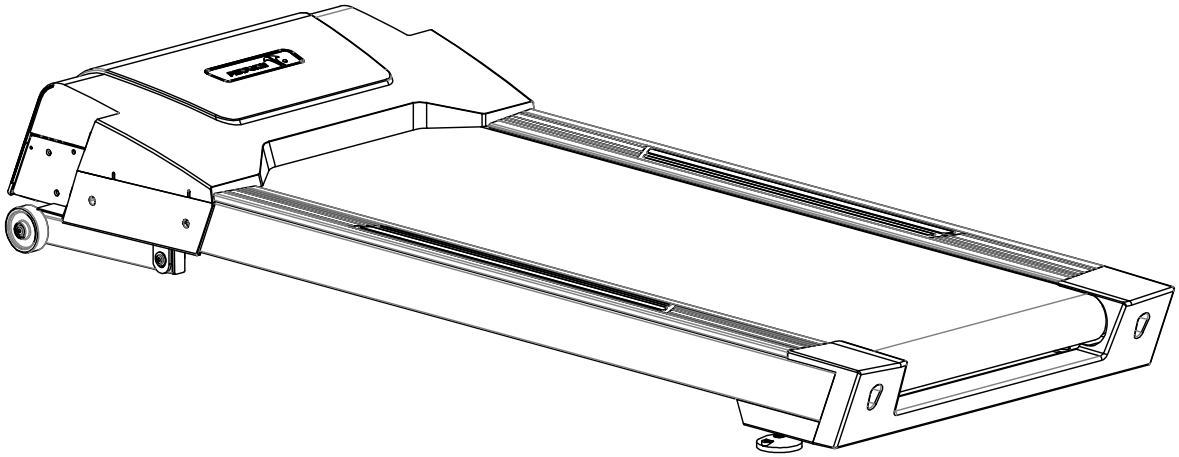
- Stroj používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování v chladných a vlhkých prostorách může vést k poškození stroje.

WARNING

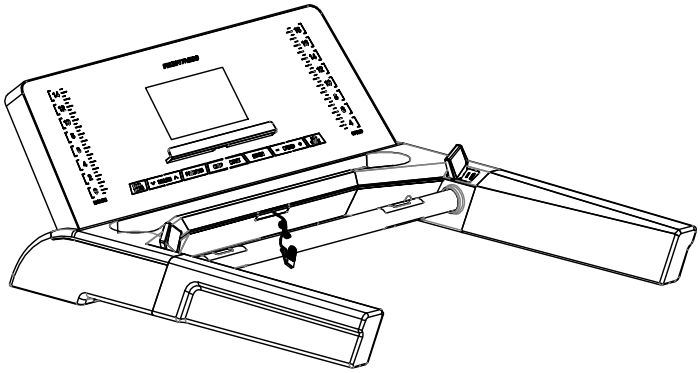
Než začnete cvičit, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Toto opatření je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají jiné zdravotní problémy. Před používáním si přečtěte všechny pokyny. Společnost Flow Fitness neodpovídá za žádné zranění osob či poškození majetku, které vznikne používáním tohoto stroje. Tento produkt není vhodný k pronajímání nebo používání v komerčním prostředí.

Obsah balení

1

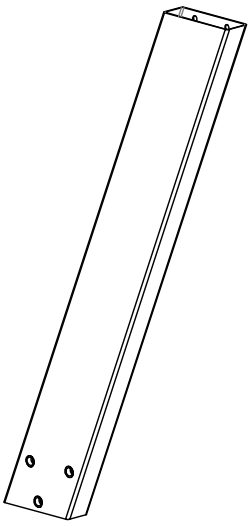


4



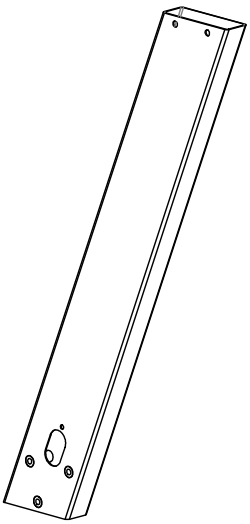
x1

2



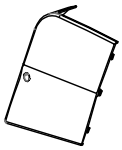
x1

3



x1

8L

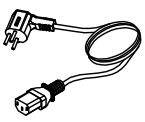


x1

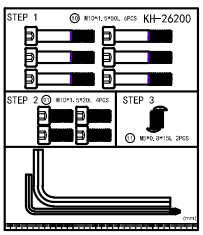
8R

x1

126



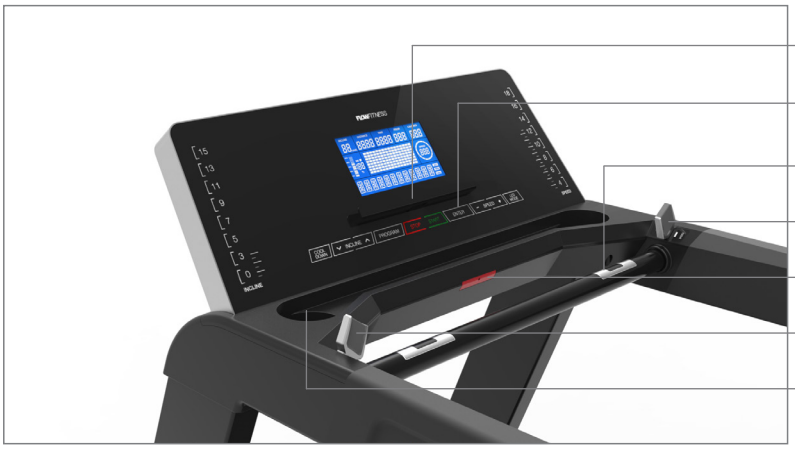
x1



x1

2 Úvod

Důležité části



Specifikace

Computer

30 Programů celkem
1 Manuální program
20 Přednastavených programů
4 Uživatelské programy
2 Programy řízené tep.frekvencí
1 Target program
1 Tréninkový program
1 Body fat test

Body fat test
Přijímač srdeční frekvence
> Ideálně Flow Fitness 5 kHz hrudní pás

Bluetooth
Kompatibilní s tréninkovými aplikacemi

Aplikace

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

Run on Earth - iOS & Android
http://www.run-on-earth.com/

Tread Monitor - iOS
https://www.pafers.com/en/apps

Fit Console - Android
https://www.pafers.com/en/apps/

Technické parametry

3.0 AC HP motor
0,5 - 24 KPH
0% - 15% sklon
9” obrazovka

Délka a váha
Délka: 215 cm
Výška: 169 cm
Šířka: 85 cm
Váha: 145 kg

Extra

Světla
Rychlá tlačítka pro nastavení sklonu a rychlosti
Dotyková obrazovka s indikátory rychlosti a sklonu

3 Fitness

Co je to fitness?

Co je to Fitness? Obecně lze fitness cvičení popsat jako aktivitu, díky které dopravuje vaše srdce více okysličené krve z plic do svalů. Čím je trénink namáhavější, tím více paliva (kyslíku) svaly potřebují a tím více musí srdce pracovat, aby zvládlo pumpovat okysličenou krev. Čím lepší je vaše fyzická kondice, tím lépe to vaše srdce zvládá - nemusí se tolikrát stáhnout a srdeční rytmus při cvičení proto klesá.

Tepová frekvence

Při tréninku je důležité sledovat srdeční frekvenci, protože správná tepová frekvence je klíčová pro dobré výsledky vašeho cvičení. Optimální tepová frekvence při cvičení záleží hlavně na vašem věku. Právě věk určuje její maximální hodnotu. Dále záleží na stanovených cílech. Pokud je váš cíl snižování tělesné hmotnosti, je pro vás nejefektivnější držet se na 60% maxima. Pokud chcete zlepšit svoji výdrž, měli by jste trénovat při 85% maxima.

Jsou dvě formy, ve kterých tělo ukládá energii: uhlohydráty a tuk. Při cvičení tělo spotřebovává kombinaci obojího. Při vyšší intenzitě tréninku má tělo tendenci si vybírat to, co spaluje rychleji - uhlohydráty. Jejich zásoby jsou však omezené, proto takto nedokážeme cvičit dlouhou dobu. Při nižší intenzitě tréningu se většinou tělo rozhodne použít dlouhodobý zdroj energie - tuk. Protože je v těle uložen ve větším množství, dokážeme takto cvičit déle.

Stanovení cílů tréninku

Níže naleznete tabulku, pro zvolení nejlepší tepové frekvence právě pro váš trénink. Je to rozpis, udávající rozpětí tepové frekvence pro každou věkovou kategorii. Pokud chcete pracovat na snižování tělesné hmotnosti, měli byste se držet hodnot v prostředním sloupci. Pokud jste se rozhodli zlepšit svou výdrž, držte se hodnot ve sloupci pravém.

Neexistuje nejlepší způsob, jak trénink začít. Je pro každého individuální. Pokud jste nějakou dobu necvičili a nebo máte nadváhu, měli byste s tréninkovým plánem začínat pomalu a úroveň postupně zvyšovat.

Age	Weight lost (beats per minute) 60%	Improve stamina (beats per minute) 85%
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 and older	96 - 94	136 - 133

V poslední kapitole tohoto manuálu naleznete několik různých tréninkových plánů (kapitola 5. obecné informace). Můžete je použít jako inspiraci či pomoc k dosažení stanovených cílů. Tyto plány jsou rozděleny do dvou fází. První fáze je doporučována pro začátečníky nebo osoby, které delší dobu necvičili. V této fázi se intenzita cvičení postupně zvyšuje a plán trvá šest týdnů. Pak přejdete do druhé fáze, ve které si můžete zvolit již konkrétní tréninkový plán, a to "snižování váhy" nebo "zlepšení výdrže".

Rozehřátí a uvolnění

Správný trénink začíná vždy rozehříváním (warming up) a končí uvolněním svalů (cooling down). Díky tomu předcházíte bolesti svalů a případném zranění.

Uvolnění hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalech na levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Dvakrát nebo třikrát opakujte.

Předklon
Pomalu se předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Dvakrát nebo třikrát opakujte.

Úklon na stranu
Zvedněte ruku co nejvýše nad hlavu. Mírně se nakloňte doleva dokud neucítíte napnutí svalů na pravé straně. V pozici vydržte pár vteřin, pak se uvolněte a procvičte i druhou stranu. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

Lehké pokrčení v kolenou
Nohy na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Několikrát opakujte.

Protažení dolní části zad
Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přibližte k podlaze. Opatrně se posaďte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.

Protažení hamstringů
Posaďte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Opakujte dvakrát nebo třikrát.

3 Fitness

Úvodní tréninkový plán

Plán tréninku pro 1 a 2 týden
Trénujte na 60% maximální tepové frekvence, max. 3x týdně.

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Trénink	Pomalé tempo	Protažení
5 - 10 minut	4 minuty	1 minuta	2 minuty	1 minuta	5 minut

Tréninkový plán pro 3 a 4 týden
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 4x týdně

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Trénink	Pomalé tempo	Protažení
5 - 10 minut	5 minut	1 minuta	3 minuty	1 minuta	5 minut

Tréninkový plán pro 5 a 6 týden
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 5x týdně

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Trénink	Pomalé tempo	Protažení
5 - 10 minut	6 minut	1 minuta	4 minuty	3 minuty	5 minut

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

Tréninkový plán pro zlepšení výdrže

Tréninkový plán pro 7 a 8 týden
Cvičte na 85% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Cvičení	Pomalé tempo	Protažení
---	---	---	---	---	---
5 - 10 minut	7 minut	1 minuta	5 minut	1 minute	5 minut

Tréninkový plán pro 9 týden a další
Cvičte na 85% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Cvičení	Opakování	Pomalé tempo	Protažení
---	---	---	---	---	---	---
5 - 10 minut	10 minut	1 minuta	10 minut	2 či 3 x	1 minuta	5 minut

Tréninkový plán pro hubnutí

Tréninkový plán pro 7 a 8 týden
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.

Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Cvičení	Pomalé tempo	Protažení
---	---	---	---	---	---
5 - 10 minut	7 minut	1 minuta	5 minut	1 minuta	5 minut

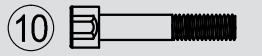
Tréninkový plán pro 9 týden a další
Cvičte na 60% max. tepové frekvence, max. 6x týdně.

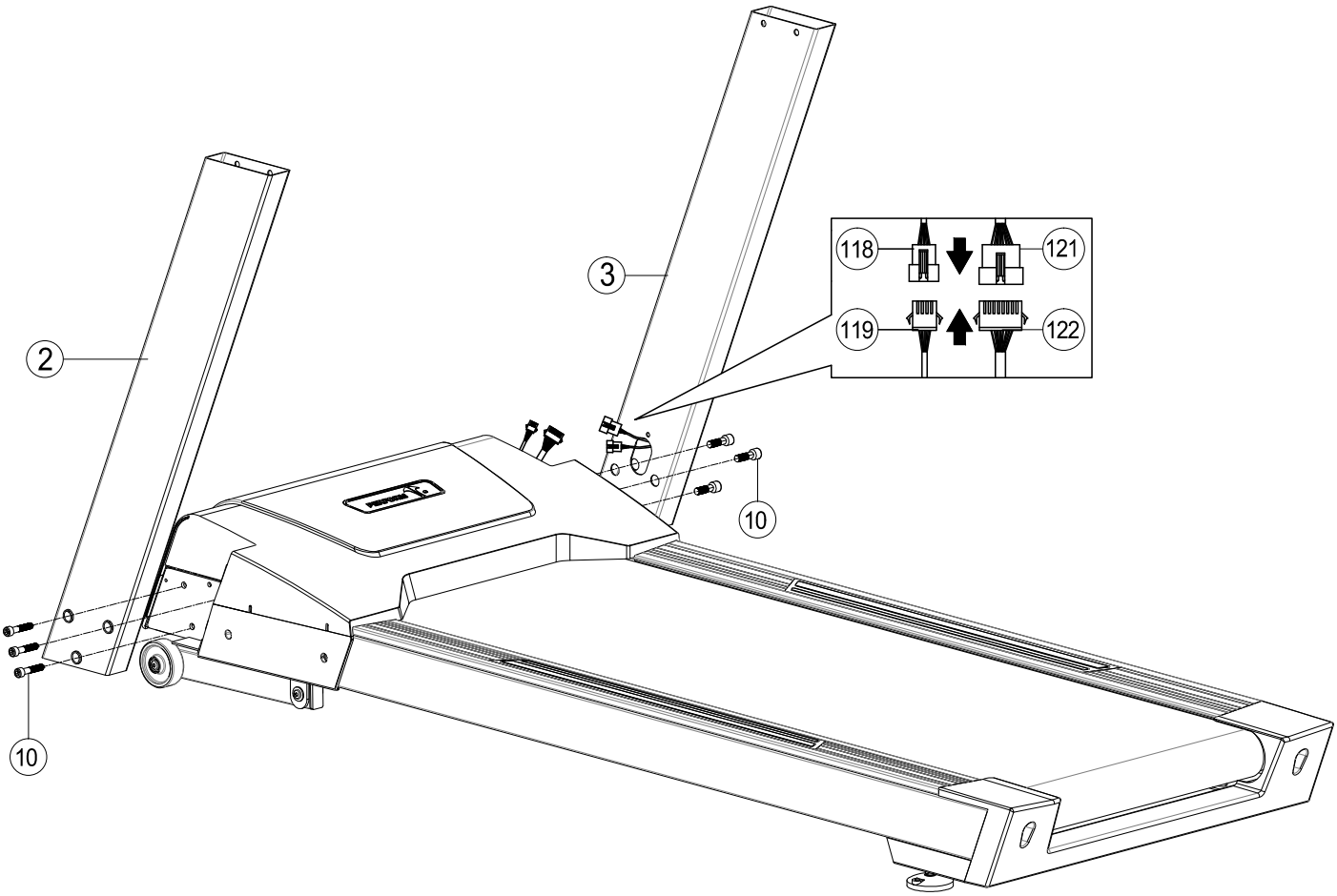
Rozehřátí	Cvičení	Odpočinek	Cvičení	Opakování	Pomalé tempo	Protažení
---	---	---	---	---	---	---
5 - 10 minut	10 minut	1 minuta	10 minut	2 či 3x	1 minuta	5 minut

4 Montáž

1. Montáž sloupků ovládacího panelu

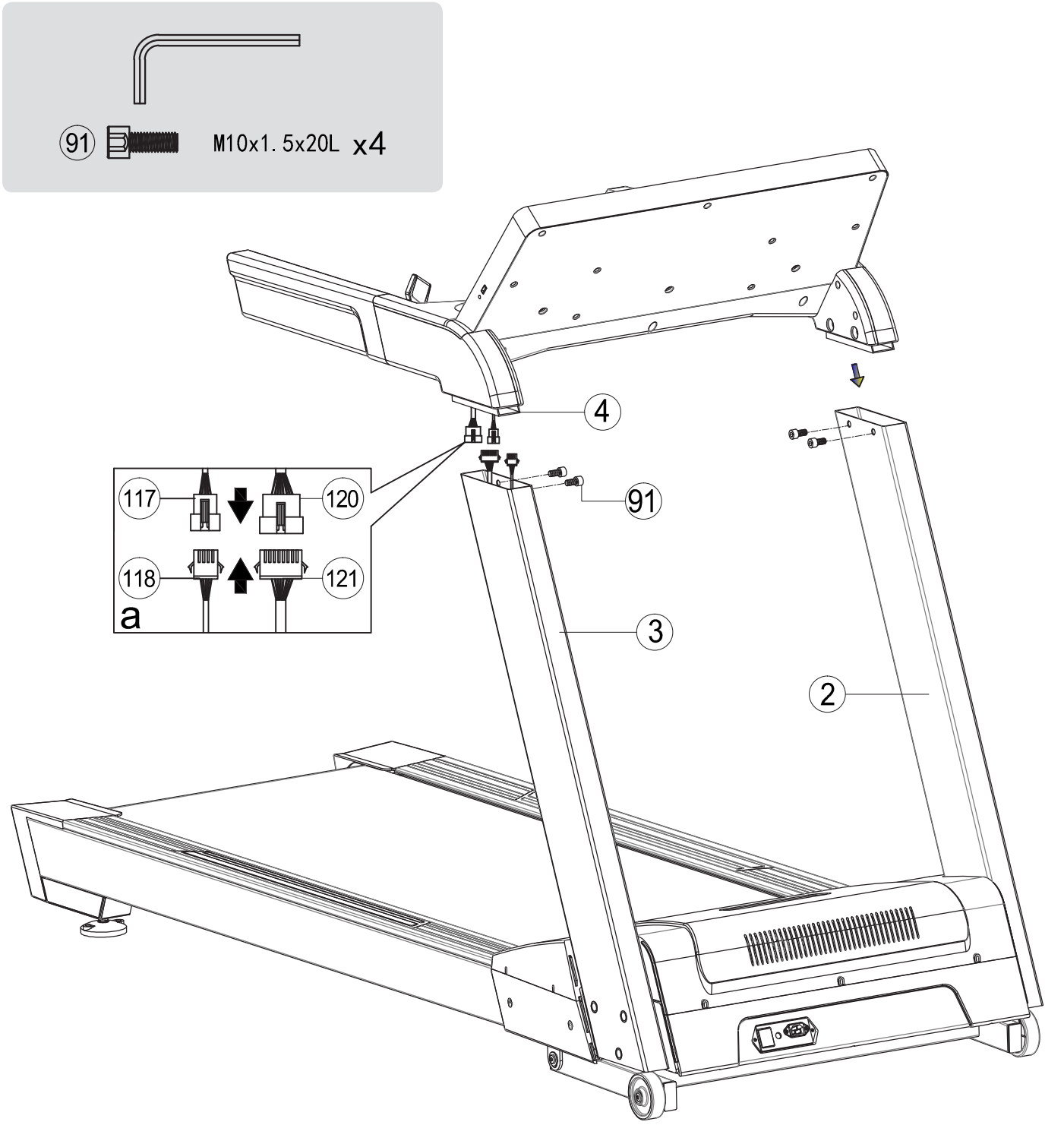
Před sestavením pravého sloupku od ovládacího panelu (3) musíte nejprve propojit elektrické kabely, propojte kabel (119) s kabelem (118) a kabel (122) s kabelem (121). Poté připevněte oba sloupky od ovládacího panelu (3) a (2) k hlavnímu rámu stroje, a to pomocí imbusových šroubů (10) tak, jak je znázorněno níže. Šrouby zatím neutahujte - znesnadnili byste si další krok montáže.





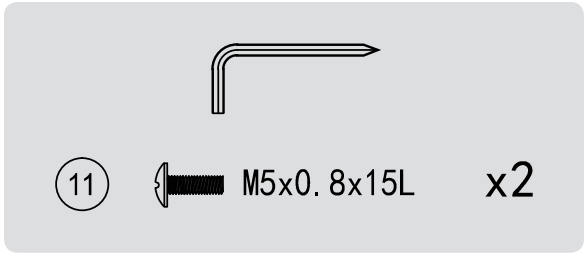
2. Montáž počítače

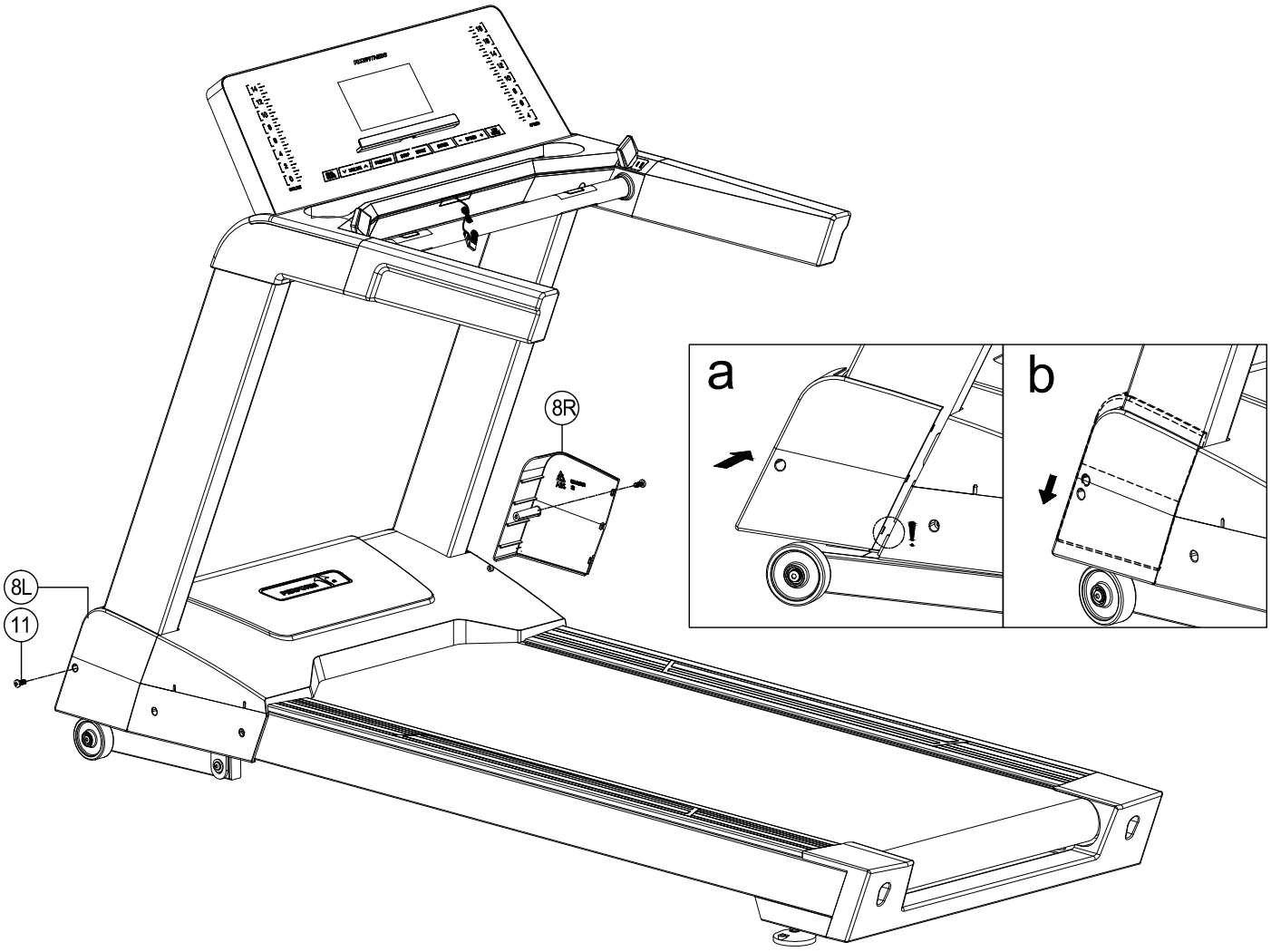
Flow Fitness doporučuje, aby tento krok montáže prováděli dvě osoby, a to z důvodu bezpečnosti a možného poškození produktu. Nejprve připojte elektrické kabely: kabel (118) s kabelem (117) a kabel (121) s kabelem (120) tak, jak je znázorněno na obrázku níže. Teď je vše připraveno pro umístění ovládacího panelu na sloupky. Ujistěte se, že se žádný z kabelů nezachytil mezi panelem a sloupky. Když je počítač umístěn, upevněte ho pomocí šroubů (91). Tyto šrouby pevně utáhněte. Nakonec dotáhněte i šrouby z předchozího kroku (10).



3. Montáž krytů ovládacího panelu

V tomto závěrečném kroku montáže připojíte kryty ovládacího panelu k běžícímu pásu. Položte kryt proti spodnímu sloupku tak, jak je znázorněno na obrázku a. Poté posuňte kryt dolů, viz obrázek b. Nakonec kryt upevněte pomocí šroubu (11).





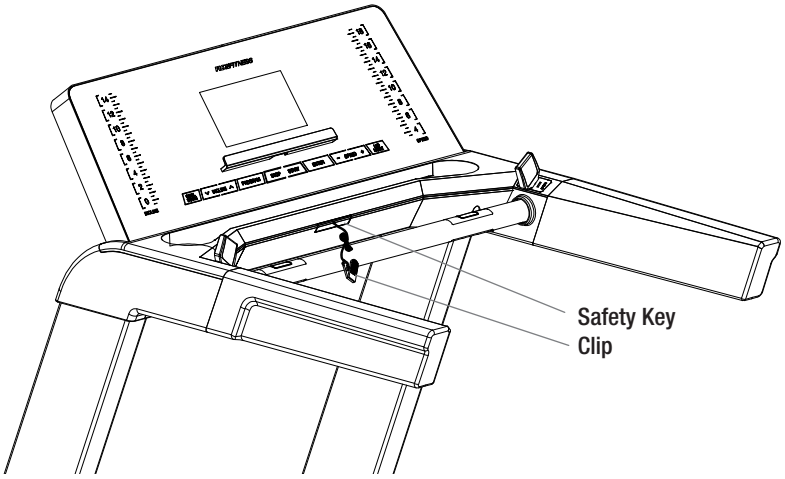
Napájení

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

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

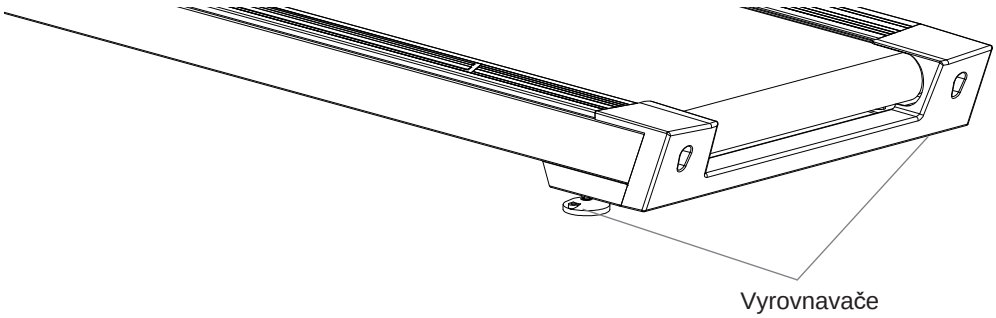
Bezpečnostní klíč

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



Vyrovnání

Pás je možné vyrovnat otáčením vyrovnavačů nerovností, které jsou umístěny v zadní části stroje.



5 Používání

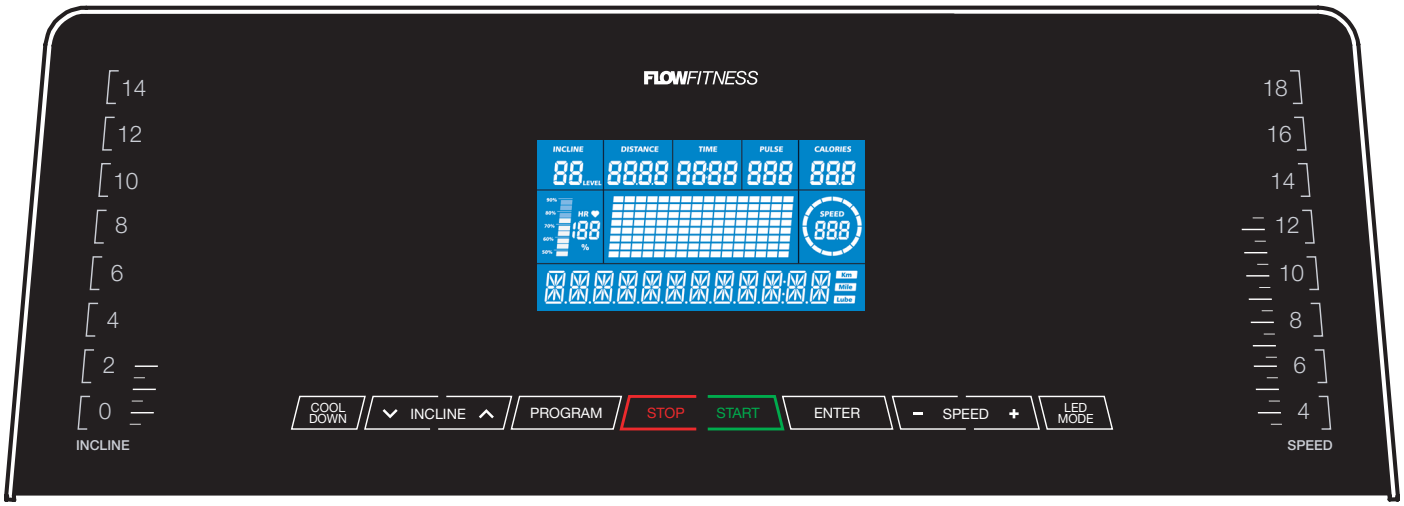
Počítač

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

RYCHLÉ KLÁVESY - SKLON
Stisknutím jedné z kláves počítač přímo nastaví úroveň sklonu, která je vyznačená

INDIKÁTOR RYCHLOSTI A SKLONU
Vedle rychlých kláves jsou světelné pruhy, které indikují nastavenou rychlost a sklon. Můžete tak sledovat svou aktuální rychlost a úroveň sklonu.

RYCHLÉ KLÁVESY - RYCHLOST
Stisknutím jedné z kláves počítač přímo nastaví rychlost, která je vyznačena



COOL DOWN
Stisknutím této klávesy aktivujete tento program

INCLINE
Pomocí těchto kláves můžete procházet nabídkou a nebo je používat k nastavení hodnot tréninku.
Stisknutím během cvičení zvýšíte nebo snížíte svůj aktuální sklon

PROGRAM
Tímto tlačítkem přejdete přímo do programů v nabídce

START
Zahájíte nebo pokračujete v cvičení

STOP
Zastavíte, nebo pozastavíte trénink.
Stisknutím a podržením po dobu 2 vteřin resetujete počítač.

ENTER
Stisknutím potvrdíte hodnoty cvičení, nabídku nebo spustíte program

SPEED

Pomocí těchto kláves můžete procházet nabídkou, nebo je použít k nastavení hodnot cvičení.

Stisknutím během tréninku zvýšíte nebo snížíte svoji rychlost.

LED
Pomocí tohoto tlačítka přejdete k nastavení LED. Během tréninku si tímto tlačítkem můžete přepínat režimy světla.

Rychlé klávesy
Pomocí těchto kláves, které jsou umístěny na obou stranách počítače, můžete snadno měnit sklon a rychlost. Pomocí levé části můžete nastavit sklon a pomocí pravé části můžete nastavit rychlost. Pokud páčku přidržíte směrem k sobě, zvýšíte nastavení sklonu. Pokud ji budete držet od sebe, sklon se sníží. Pokud držíte páčku několik sekund, bude se rychlost zvyšovat / snižovat rychleji.

Zobrazované hodnoty

Incline	Aktuální úroveň sklonu
Distance	Uplynulá nebo zbývající vzdálenost
Time	Uplynulý nebo zbývající čas
Pulse	Tepová frekvence - měřená v úderech za minutu, a to ručními senzory a nebo volitelným hrudním pásem Flow Fitness
Calories	Spálené nebo zbývající kalorie
HR%	Vaše cílová srdeční frekvence a procento vypočítané maximální srdeční frekvence. Toto je viditelné pouze u programů, které jsou řízeny tepovou frekvencí.
Speed	Vaše aktuální rychlost

První použití

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

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

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

Nyní jste připraveni začít cvičit.

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

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

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

LED světla
Běžecký pás T3i je vybaven LED světly na každé straně běžecké plochy. Tato světla můžete také nastavit do různých režimů a barev. LED světla nastavíte stisknutím tlačítka LED na ovládacím panelu nebo na tuto možnost můžete přejít pomocí chytrého kolečka. LED diody jde nastavit, aby svítili nebo do třech různých režimů.

V těchto režimech LED diody mění barvu podle zvolené rychlosti.

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

Ve vícebarevném režimu si můžete nastavit vlastní preferovanou barvu: červenou, modrou, zelenou, oranžovou, růžovou nebo fialovou.
OFF - svítící LED světla budou vypnutá.

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

5 Používání

MANUÁLNÍ REŽIM

Pomocí manuální režimu můžete nastavit svou vlastní preferovanou rychlost a sklon, a to v průběhu celého tréninku. Stiskněte programové tlačítko a pomocí tlačítek incline nebo speed vyberte volbu manual. Potvrďte stisknutím klávesy ENTER.

Jako cílové hodnoty si můžete nastavit čas, vzdálenost nebo spálené kalorie. Můžete také rovnou začít cvičit, a to stisknutím START.

1. Vyberte si nastavovanou hodnotu: čas, vzdálenost nebo kalorie, a to pomocí kláves INCLINE nebo SPEED. Potvrďte volbu stisknutím ENTER.
2. Nastavte požadovanou cílovou hodnotu pomocí tlačítek INCLINE nebo SPEED. Potvrďte ENTER.
3. Stiskněte START a začněte cvičit.

Trénink bude začínat na nejnižší úrovni sklonu a rychlosti. Během tréninku můžete rychlost i sklon měnit pomocí tlačítek nebo páček v zábradlí. Po dosažení cílové hodnoty je trénink ukončen. Počítač se automaticky přepne do režimu COOL DOWN. Pokud chcete režim zrušit, stiskněte tlačítko STOP.

PROGRAM

Tento pás má k dispozici 20 přednastavených programů. Rychlost a sklon se nastavují automaticky, a to podle zvoleného programu. Na následující stránce najdete přehled programů. Pokud zvolíte přednastavený program, můžete si nastavit čas a pokusit se zvládnout trénink v tomto časovém intervalu. Počítač bude průběžně aktualizovat odhadovaný konec tréninku, a to v závislosti na vaší aktuální rychlosti. Stiskněte programové tlačítko a pomocí tlačítek INCLINE a SPEED si zvolte svůj trénink. Potvrďte stisknutím ENTER.

1. Vyberte si jeden ze 20 přednastavených programů a potvrďte stisknutím ENTER.
2. Nastavte čas, vzdálenost a nebo spálené kalorie, jako cílovou hodnotu. Potvrďte ENTER.
3. Nastavte požadovanou cílovou hodnotu pomocí tlačítek INCLINE nebo SPEED. Potvrďte ENTER.
4. Stiskněte START a začněte cvičit.

Během tréninku je možné měnit rychlost a sklon aktuálního segmentu, a to pomocí tlačítek pro sklon či rychlost a nebo pomocí páček zabudovaných v zábradlí. Po dosažení cílové hodnoty je trénink ukončen a počítač se automaticky přepne do režimu COOL DOWN. Pokud chcete tento režim ukončit, stiskněte tlačítko STOP.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Můžete si vytvořit a uložit až čtyři uživatelské profily (U1-U4). Každý program je rozdělen do 16 segmentů. Pro každý segment je potřeba nastavit rychlost a sklon. Vyberte program USER v hlavní nabídce pomocí INCLINE nebo SPEED. Potvrďte ENTER.

Vytvoření nového programu
1. Vyberte si jeden ze čtyř uživatelských programů, a to pomocí kláves INCLINE či SPEED. Potvrďte.
2. Nastavte požadovanou délku tréninku stisknutím tlačítek INCLINE nebo SPEED. Potvrďte.
3. Nyní můžete nastavit rychlost a sklon pro dané segmenty. Vybraný segment bude blikat a ve spodní části obrazovky se zobrazí SPEED. Nastavte požadovanou rychlost pro daný segment, a to pomocí tlačítka INCLINE nebo SPEED. Potvrďte a přesuňte se na další segment. Tímto způsobem nastavte rychlost u všech segmentů.
4. Po nastavení rychlosti pro všechny segmenty se na displeji rozbliká INCLINE a vy můžete nastavit sklon. Pomocí tlačítek SPEED a INCLINE nastavte pro každý segment sklon.
5. Jakmile nastavíte všechny segmenty, stiskněte START a začněte cvičit. Program se uloží automaticky.

Výběr dříve uloženého programu
1. Vyberte požadovaný uživatelský program pomocí tlačítek SPEED či INCLINE.
2. Nyní stiskněte START a tím program spusťte.

Během tréninku je možné měnit rychlost a sklon aktuálního segmentu, a to pomocí tlačítek pro sklon či rychlost a nebo pomocí páček zabudovaných v zábradlí. Po dosažení cílové hodnoty je trénink ukončen a počítač se automaticky přepne do režimu COOL DOWN. Pokud chcete tento režim ukončit, stiskněte tlačítko STOP.

P1 SPEED

P1 INCLINE

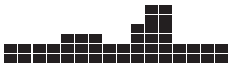
P2 SPEED

P2 INCLINE

P3 SPEED

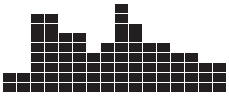
P3 INCLINE

P4 SPEED


P4 INCLINE

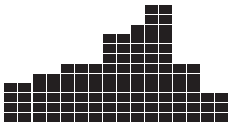
P5 SPEED

P5 INCLINE


P6 SPEED

P6 INCLINE

P7 SPEED


P7 INCLINE

P8 SPEED

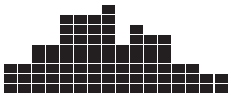
P8 INCLINE

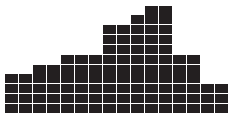
P9 SPEED

P9 INCLINE

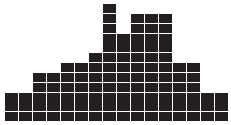
P10 SPEED

P10 INCLINE


P11 SPEED


P11 INCLINE

P12 SPEED

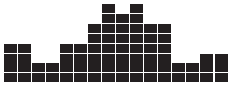

P12 INCLINE

P13 SPEED

P13 INCLINE

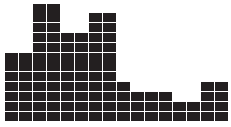
P14 SPEED

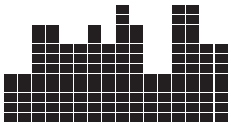
P14 INCLINE


P15 SPEED

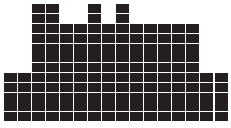
P5 INCLINE

P16 SPEED

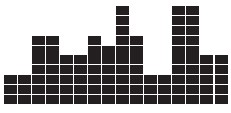

P16 INCLINE


P17 SPEED

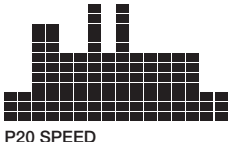
P17 INCLINE


P18 SPEED

P18 INCLINE


P19 SPEED

P19 INCLINE


P20 SPEED

P20 INCLINE

5 Použití

HRC - Program řízený tepovou frekvencí

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

Trénujte na 60% nebo 80% vypočítaného maxima:

Pro spalování tuků cvičte na 60% vašeho maxima	Pro zlepšení výdrže cvičte na 80% vašeho maxima	THR Nastavení vlastní tepové frekvence

Trénujte na 60% nebo 80% vaší maximální srdeční frekvence:
1. Vyberte “HRC 60 PCT” nebo “HRC 80 PCT” pomocí kláves incline nebo speed. Potvrďte ENTER.
2. Nastavte požadovanou délku tréninku. Potvrďte.
3. Počítač nyní zobrazí vypočítanou cílovou frekvenci a stisknutím START začnete cvičit.

Target - vlastní maximální tepová frekvence
1. Vyberte “THR 133” pomocí tlačítek incline nebo speed. Potvrďte ENTER.
1. Nastavte požadovanou délku tréninku stisknutím tlačítek incline nebo speed a potvrďte.
1. Nastavte si požadovanou cílovou tepovou frekvenci (výchozí je 133 BPM) a potvrďte.
1. Stisknutím START začnete cvičit.

Tepovou frekvenci lze měřit pomocí volitelného hrudního pásu Flow Fitness nebo přidržením senzorů tepové frekvence, a to během celého tréninku. Počítač vypočítává vaši maximální srdeční frekvenci podle nastavení, které jste si zadali v uživatelském profilu.

Trénink je ukončen po uplynutí nastaveného času. Počítač se automaticky přepne do režimu COOL DOWN. Pokud chcete tento režim vypnout, stiskněte STOP.

TRÉNINK

Pomocí tohoto programu můžete nastavit svůj cílový čas na konkrétní vzdálenost a pokusit se dokončit cvičení v tomto nastaveném čase. Počítač bude průběžně aktualizovat odhadovaný čas do konce v závislosti na vaší aktuální rychlosti. Stiskněte programové tlačítko a pak pomocí tlačítek INCLINE nebo SPEED vyberte program TRAINING. Potvrďte volbu stisknutím ENTER.

1. Nastavte si svůj cílový čas a potvrďte.
2. Nastavte si požadovanou vzdálenost a potvrďte.
3. Stiskněte START a začněte cvičit.

Během tréninku program zobrazuje vaše aktuální tempo v minutách / kilometrech (M / L). Ve spodní části se zobrazuje očekávaný čas do konce, a to podle vaší aktuální rychlosti. V okně TIME nahoře se zobrazuje aktuální uplynulý čas. Okno DISTANCE zobrazuje uraženou vzdálenost.

Během tréninku lze rychlost a sklon měnit pomocí tlačítek INCLINE nebo SPEED, a také pomocí páček v zábradlí stroje. Po dosažení nastavené vzdálenosti je trénink ukončen. Počítač zobrazí váš výsledek: Better than target pace (lepší než cílové tempo), Achieved the target pace (Dosažení cílového tempa) nebo slower than the target pace (pomalejší než cílové tempo).

Měření tělesného tuku

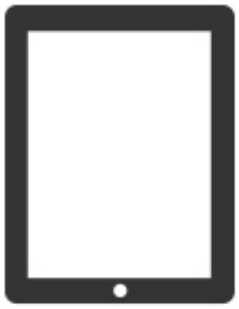
Pomocí tohoto programu si můžete změřit procento tělesného tuku v těle. Vyberte možnost FAT v hlavním menu

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

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

Aplikace

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



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

iPad Mini *nebo novější*

iPhone 4s *nebo novější*

iPod touch (3gen) *nebo novější*

Android tablet *OS4.3 nebo vyšší*

Android Phone *OS4.3 nebo vyšší*

Připojení k talbetu nebo telefonu

Pro připojení pásu k iOS postupujte podle níže uvedených kroků:
1. Přejděte do hlavní nabídky a pomocí kláves SPEED nebo INCLINE zvolte volbu ‘BT MODE’. Stisknutím ENTER vstoupíte do nabídky BT MODE. Vyberte možnost "ON" a potvrďte ENTER.
2. Postupujte podle pokynů podporovaných aplikací.

Pro připojení zařízení s Andorid, postupujte podle níže uvedených pokynů:
1. Přejděte do hlavní nabídky a pomocí kláves SPEED nebo INCLINE zvolte volbu BT MODE. Stisknutím ENTER vstoupíte do nabídky BT MODE Vyberte možnost "ON" a potvrďte ENTER.
2. Postupujte podle pokynů podporovaných aplikací

5 Používání

Podporované aplikace

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

Kinomap Fitness
Proměňte svůj T3i ve výkonný a zábavný fitness produkt. Vyberte si z geotagovaného videa a jděte. Vaše pozice je zobrazena ve videu i na mapě. Vaším cílem je udržet krok s původním videem. Režim je i pro více hráčů (až 10), kteří mohou trénovat u stejného videa jako vy. Aplikace je zdarma, pár videí je také zdarma. Pro přístup ke všem videím je nutné předplatné.

Aplikaci si stáhněte ve vašem chytrém zařízení a nebo na níže uvedených odkazech:

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/nl/app/iconsole+/id593779876?mt=8
Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.fitness

Uživatelský manuál Kinomap Fitness:
http://support.kinomap.com/
Flow Fitness video manuál
www.flowfitness.com/en/manual/kinomap.html

Run on Earth
Díky této vzrušující aplikaci si můžete užít běh po celém světě, aniž byste museli opustit svůj domov. Aplikace je nabitá neuvěřitelnými funkcemi, které poskytují mimořádný zážitek z každého vašeho cvičení.

Aplikaci si stáhněte ve vašem chytrém zařízení a nebo na níže uvedených odkazech:

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/nl/app/run-on-earth/id543150750?mt=8

Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pafers.runonearth3

Uživatelský manuál Run on Earth:
https://www.pafers.com/en/download?id=Run_on_Earth_User_Guide

Tread monitor
Díky této aplikaci můžete používat dotykové funkce vašeho iPhone, iPad a iPod Touch k ovládání vašeho běžeckého pásu, nastavení tréninku a sledování výsledků.

Aplikaci si stáhněte ve vašem chytrém zařízení a nebo na níže uvedených odkazech:

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/nl/app/pafers-tread-monitor/id526309509?mt=8

Uživatelský manuál Tread Monitor:
https://www.pafers.com/en/download?id=Tread_Monitor_User_Guide

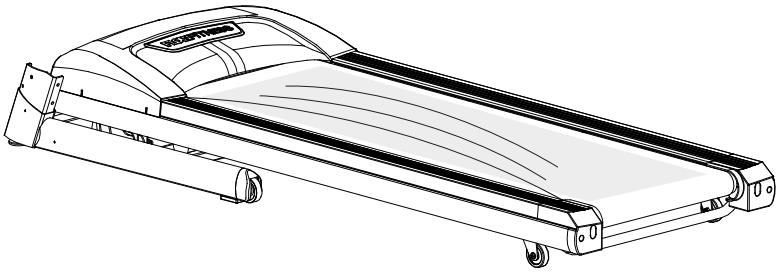
Fit Console
Jedná se o vzrušující aplikaci, která vám umožní užít si každé cvičení. Aplikace disponuje neuvěřitelnými funkcemi, které poskytují super zážitek z vašeho domácího tréninku.

Stáhněte si aplikaci do vašeho chytrého zařízení a nebo na níže uvedených odkazech:

Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pafers.fitconsole

Uživatelský manuál Fit Console:
https://www.pafers.com/en/download?id=FitConsole_User_Guide

Údržba běžeckého povrchu



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

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

Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!

Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce Nadzvedněte pás a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Ve středu pásu rozprašujte po dobu 4 vteřin.

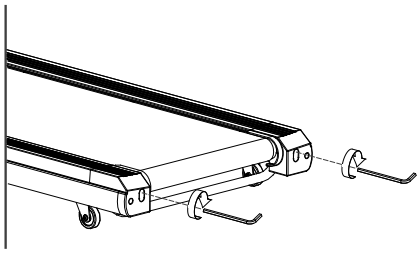
Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte na rychlost 4 km/h a roztírejte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro tréning).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.

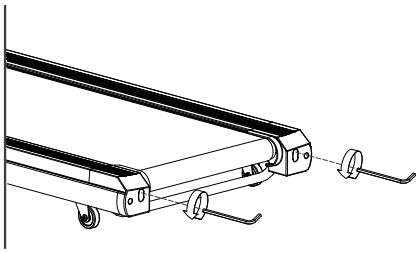
Vyrovnání pásu

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

Ujistěte se, že je na pásu zapnutá rychlost mezi 3 a 5 KPH.
V zadní části pásu jsou šrouby, které vám umožní nastavit zadní válec. Když se běžecký pás nakloní doleva, je potřeba otočit levým nastavovacím šroubem po směru hodinových ručiček. V případě, že se naklání doprava, musíte otočit levým šroubem protisměru hodinových ručiček a pravým po směru hodinových ručiček. Ujistěte se, že je pás správně napnutý.



Zvýšení napětí



Snížení napětí

Údržba

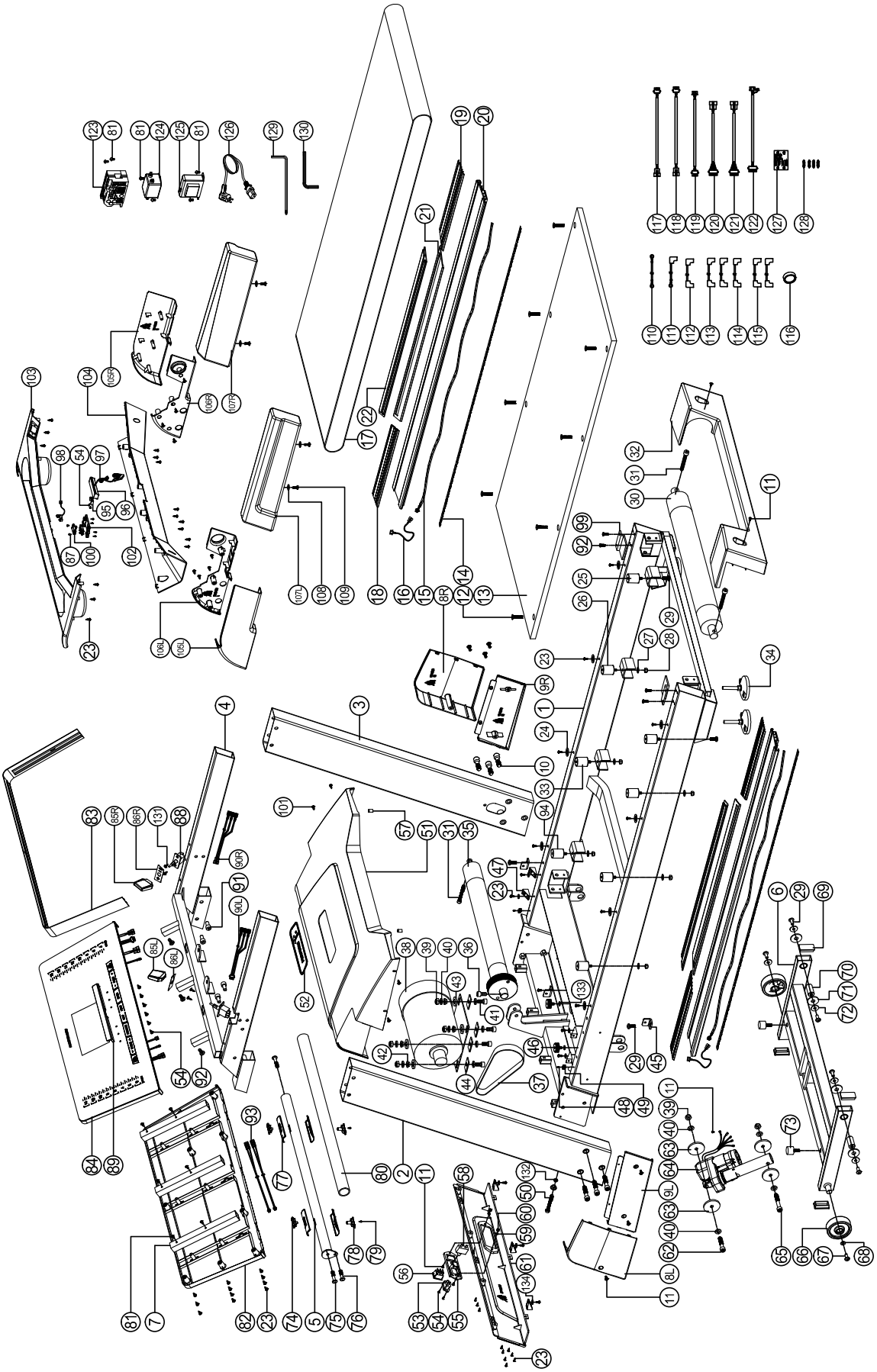
Kovové a plastové části můžete čistit pomocí standardních čistících prostředků. Před dalším cvičením se ale ujistěte, že jsou všechny části stroje suché.

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

Stroj lze používat ve vnitřních prostorách a v suchém prostředí.

6 Informace o produktu

Rozložený nákres



Seznam dílů

1	Main frame	1
2	Left handlebar post	1
3	Right handlebar post	1
4	Handlebar set	1
5	Front handling tube	1
6	Stabilizer	1
7	Computer supporting tube(2)	3
8L	Lower cover for handlebar post(left)	1
8R	Lower cover for handlebar post(right)	1
9L	Side cover for motor(Left)	1
9R	Side cover for motor(right)	1
10	Allen screw M10*1.5*65L	6
11	Cross bolt M5*0.8*15L	7
12	CSK inner hexagon screw M8*1.25*35L	8
13	Running deck plate	1
14	Diffuser	2
15	Led strip	2
16	Led strip cable	2
17	Running belt	1
18	Running board plate (2)	2
19	Running board plate (3)	2
20	Running board plate	2
21	Running board	2
22	Running board grip	2
23	Cross screw ST4.2*15L	62
24	Metal clip	8
25	Buffer(4)	2
26	Buffer(3)	2
27	Flat washer D16*D8.5*1.2T	6
28	Nylon nut M8*1.25*8T	6
29	Allen bolt M8*1.25*20L	8
30	Rear roller set	1
31	Allen screw M10*1.5*80L	3
32	Rear cover	1
33	Buffer(1)	2
34	Adjusting feet	2
35	Front roller set	1
36	Allen screw M10*1.5*45L	1
37	Multi-groove belt	1
38	MotorAC3.0HP	1
39	Nylon nut M10*1.5*10T	6
40	Flat washer D20*D11*2T	12
41	Allen screw M10*1.5*30L	4
42	Insulating sleeve(1)	5
43	Flat washer	4
44	Buffer	4
45	Fixing plate	3
46	Adjustable round wheel	2
47	Fixing plate for motor cover	7
48	Cable tie base	2
49	Cross screw ST4*1.41*15L	2
50	Hex bolt M8*1.25*60L	1
51	Upper motor cover	1
52	T3i logo plate	1
53	Socket	1
54	Cross screw ST2.9x9.5L	10
55	Power supply board	1
56	Switching mode power supplier	1
57	Buffer	2
58	overcurrent protector 15A	1
59	Flat washer D12*D5.2*0.8T	2
60	Nylon nut M5*0.8*5T	2
61	Lower motor cover	1
62	Allen screw M10*1.5*50L	1
63	Plastic flat washer D10*D24*0.4T	4
64	Incline JS19-B	1
65	Allen bolt M10*1.5*65L	1
66	Wheel	2
67	Allen bolt M8*1.25*20L	2
68	Flat washer D21*D8.5*1.5T	2
69	End cap	4
70	Axle	2
71	Nylon washer D21*D37*3T	4
72	Flat washer D25xD8.5x2T	4
73	Buffer	2
74	Upper fixing plate for handle pulse	2
75	Allen bolt M8*1.25*45L	2
76	Allen bolt M8*1.25*40L	1
77	Handle pulse sensor	4
78	Lower fixing plate for handle pulse	2
79	Screw ST4x1.41x15L	2
80	Handle grip	1
81	Bolt M5*0.8*10L	13
82	Lower computer cover	1
83	Al frame outside the computer	1
84	Computer	1
85L	Left Rapid Shift Paddle	1
86R	Right Rapid Shift Paddle	1
86L	Sticker under left Rapid Shift Paddle	1
86R	Sticker under right Rapid Shift Paddle	1
87	Screw ST4*1.41*12L	10
88	Rapid Shift Paddle base	2
89	Tablet holder	1
90L	Lower cable of left Rapid Shift Paddle	1
90R	Lower cable of right Rapid Shift Paddle	1
91	Allen screw M10*1.5*20L	4
92	Allen bolt M6*1*15L	7
93	Handle pulse cable	2
94	Buffer	2
95	Emergency stop pin	1
96	Safety key	1
97	Safety clip	1
98	Cable for emergency stop function	1
99	Protecting plate	2
100	Inner case of safety key	2
101	Screw ST4.2*25L	7
102	Safety key board	1
103	Upper cover for handling tube	1
104	Lower cover for handling tube	1
105L	Side cover for handling tube(left)	1
105R	Side cover for handling tube(right)	1
106L	Inner side cover for handling tube(left)	1
106R	Inner side cover for handling tube(right)	1
107L	Left handlebar grips	1
107R	Right handlebar grips	1
108	Bolt M5*0.8*15L	4
109	Flat washer D15*D5.2*1.0T	4
110	Grounding cable	1
111	Grounding cable 2	1
112	live wire 1	1
113	live wire 2	2
114	neutral wire 1	1
115	neutral wire 2	2
116	Magnetic loop	1
117	Upper LED strip cable	1
118	Middle LED strip cable	1
119	Lower LED strip cable	1
120	Upper computer cable	1
121	Middle computer cable	1
122	Lower computer cable	1
123	inverter RM6T3D-2003	1
124	Filter 15A	1
125	Inductance 15A	1
126	Power cable	1
127	Controller board for LED	1
128	PC spacer	4
131	Screw	1
132	Nut	2
133	Spacer	2
134	Flat washer	7

6 Informace o produktu

Řešení problémů

Problém Počítač běžeckého pásu nejde zapnout.

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

Problém Segmenty obrazovky se nerozsvítí.

Řešení LED obrazovka je poškozená. Kontaktujte svého prodejce.

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

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

Problém Můj telefon nebo tablet nejde připojit k běžícímu pásu.

Řešení
1. Vypněte všechny aplikace, které pás používá.
2. Přepínačem I/0 vypněte běžící pás. Počkejte 5 vteřin a pak jej znovu zapněte.
3. Vstupte do hlavní nabídky vašeho telefonu nebo tabletu a vyberte možnost "zapomenout toto zařízení" a vypněte bluetooth.
4. Opakujte kroky pro připojení Bluetooth popsané v této příručce.

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

Záruka

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitnes ve vaší zemi a prodejce, kde jste výrobek zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte stránku:

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

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

Poznámky

Poznámky

PERFORM 3i

www.flowfitness.com