

FLOWFITNESS

PERFORM T3i

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 svojím 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

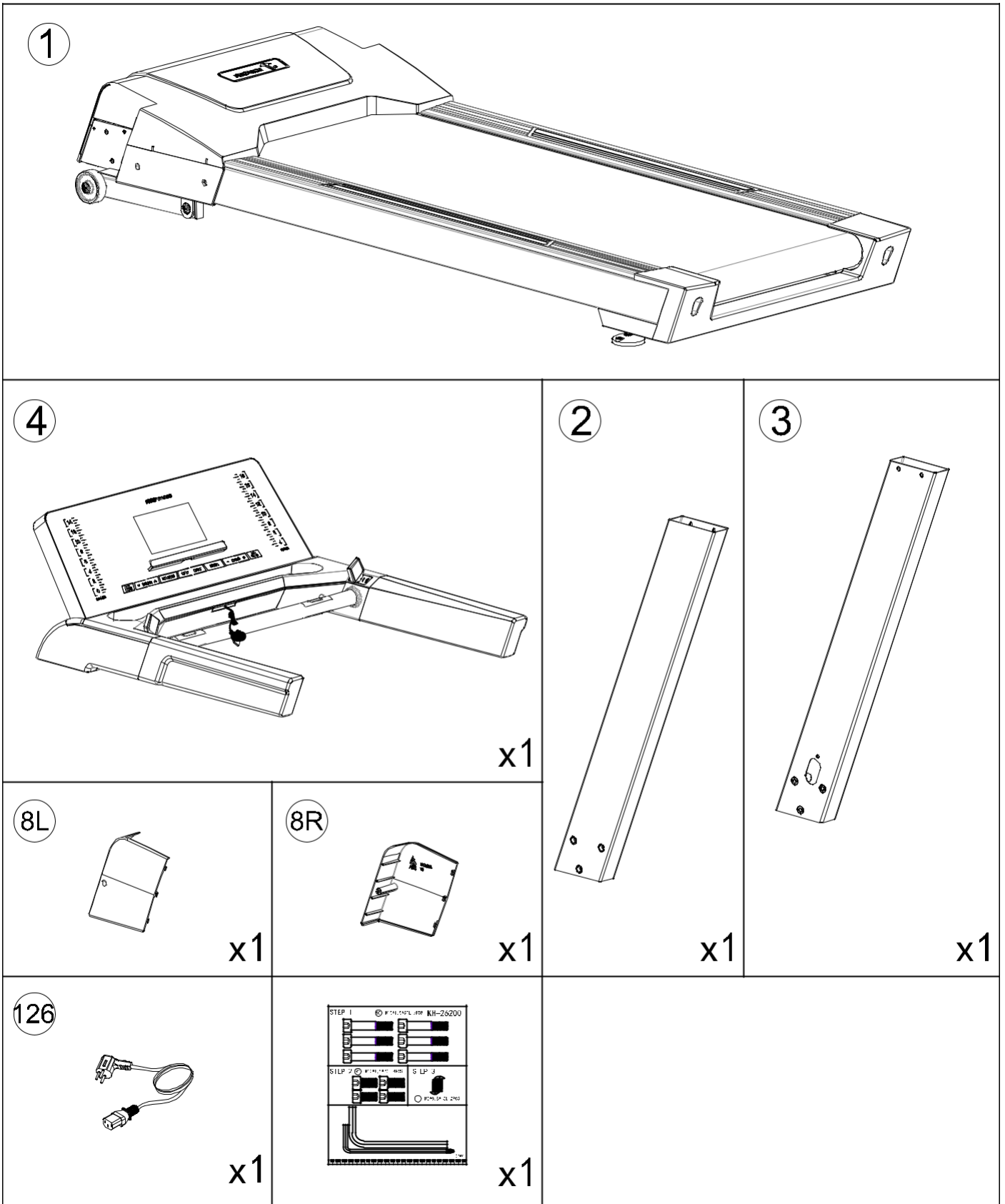
- Stroj používajte iba na určený účel a tak, ako je uvedené v návode.
- Pred cvičením skontrolujte, že je stroj funkčný. Ak zistíte, že je čokoľvek v neporiadku, necvičte a kontaktujte svojho predajcu.
- Ak je stroj nefunkčný, necvičte.
- Stroj je určený je pre domáce používanie a musí byť umiestnený na rovnej ploche.
- Nosnosť stroja je 200 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



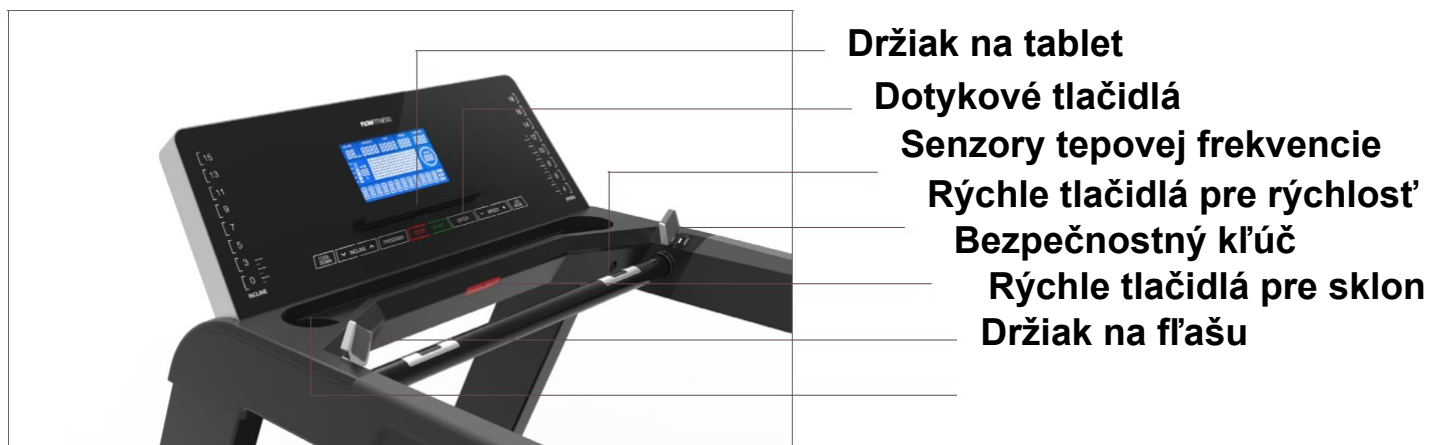
Než začnete cvičiť, konzultujte svoj zdravotný stav so svojím lekárom. Toto opatrenie je dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú iné zdravotné problémy. Pred používaním si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť Flow Fitness nezodpovedá za žiadne zranenia osôb či poškodenie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

Obsah balenia



2 Úvod

Dôležité časti



Špecifikácie

Počítač

30 Programov celkovo
1 Manuálny program
20 Prednastavených programov
4 Užívateľské programy
2 Programy riadené tepovou frekvenciou
1 Target program
1 Tréningový program
1 Body fat test

Prijímač srdcovej frekvencie
> Ideálne Flow Fitness 5 kHz hrudný pás

Bluetooth
Kompatibilný s tréningovými aplikáciami

Aplikácie

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 parametre

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

Dĺžka a váha
Dĺžka: 215 cm
Výška: 169 cm
Šírka: 85 cm
Váha: 145 kg

Extra

Svetlá
Rýchle tlačidlá pre nastavenie sklonu a rýchlosti
Dotyková obrazovka s indikátormi rýchlosti a sklonu

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

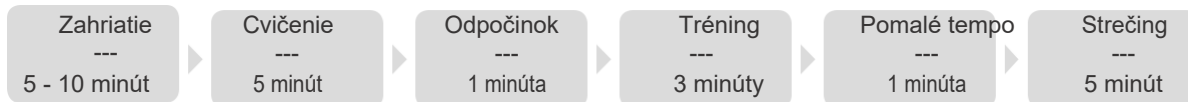
Plán tréningu pre 1 a 2 týždeň

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



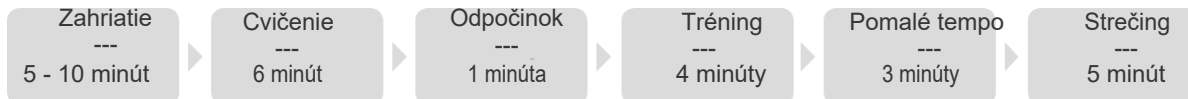
Tréningový plán pre 3 a 4 týždeň

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

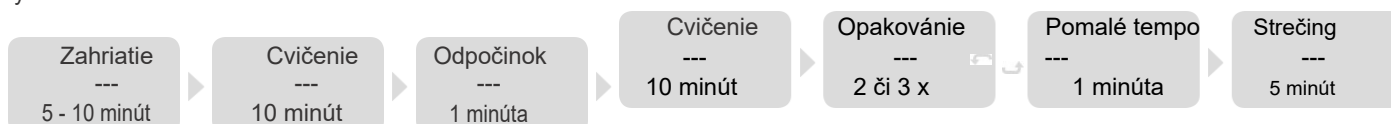
Tréningový plán pre 7 a 8 týždň

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



Tréningový plán pre 9 týždň a ďalšie

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



Tréningový plán pre chudnutie

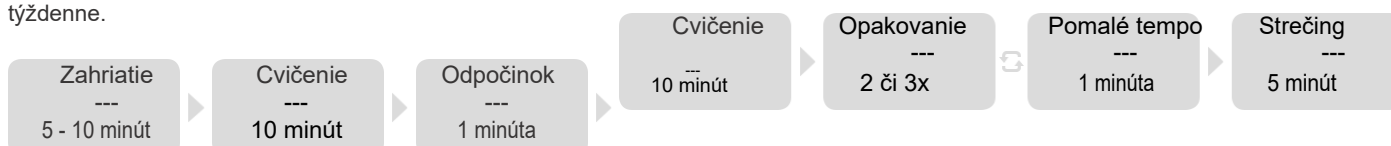
Tréningový plán pre 7 a 8 týždň

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



Tréningový plán pre 9 týždň a ďalšie

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

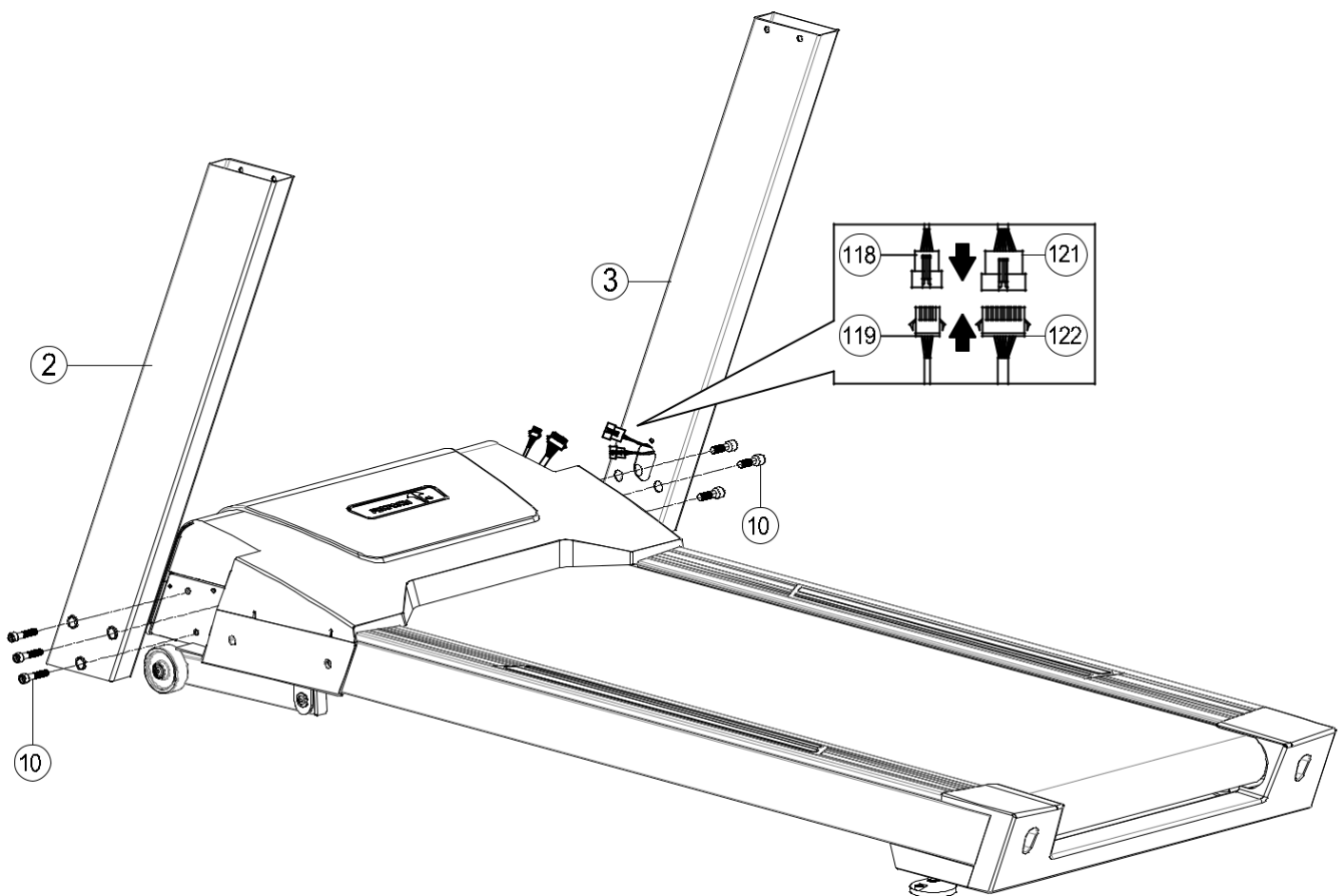


4 Montáž

1. Montáž stĺpika ovládacieho panelu

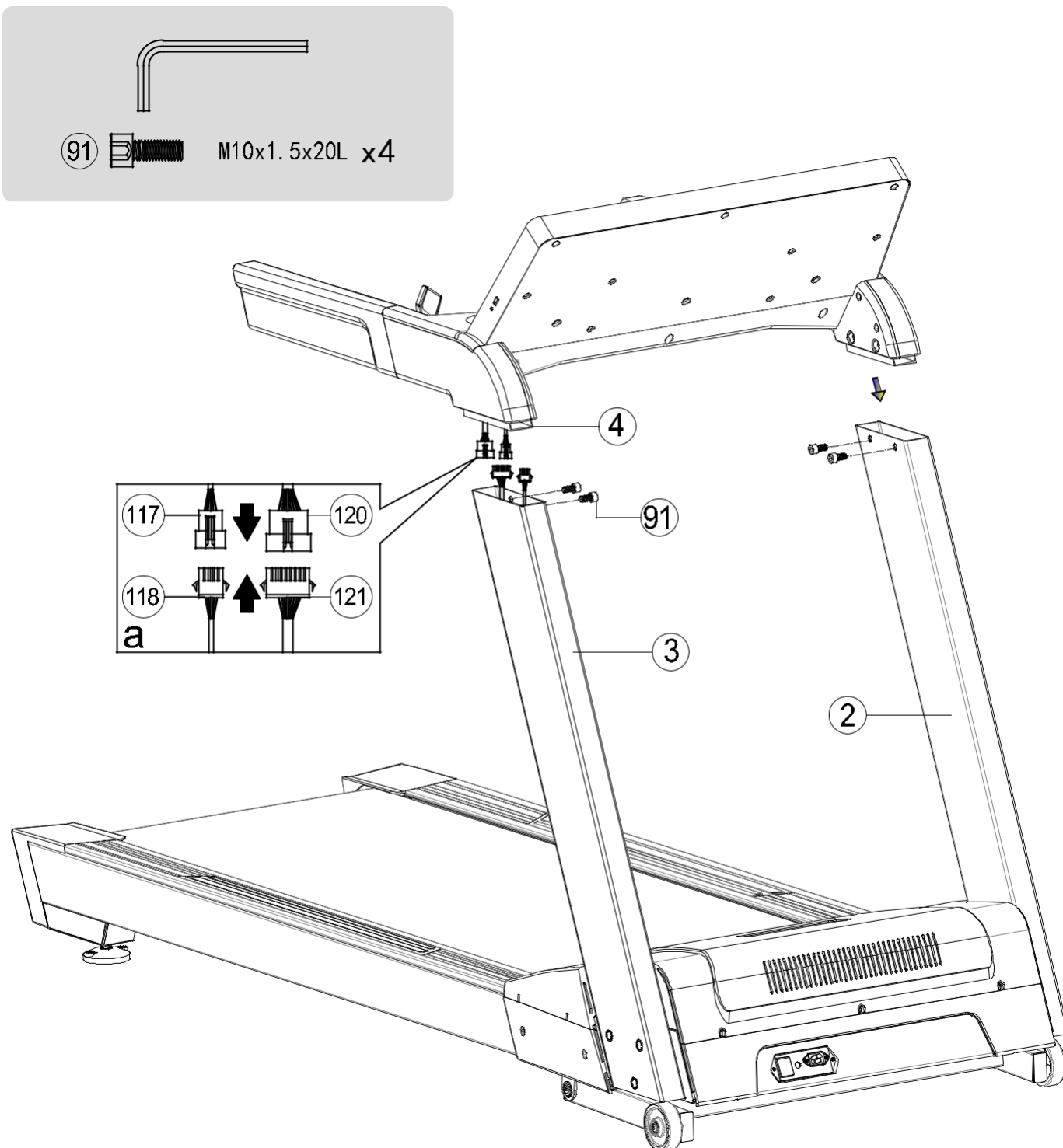
Pred zostavením pravého stĺpika od ovládacieho panelu (3) musíte najprv prepojiť elektrické káble, prepojte kábel (119) s káblom (118) a kábel (122) s káblom (121). Potom pripevnite oba stĺpiky od ovládacieho panelu (3) a (2) k hlavnému rámu stroja, a to pomocou imbusových skrutiek (10) tak, ako je znázornené nižšie. Skrutky zatiaľ neťahajte - sťažili by ste si ďalší krok montáže.

⑩  M10x1.5x50L x6



2. Montáž počítača

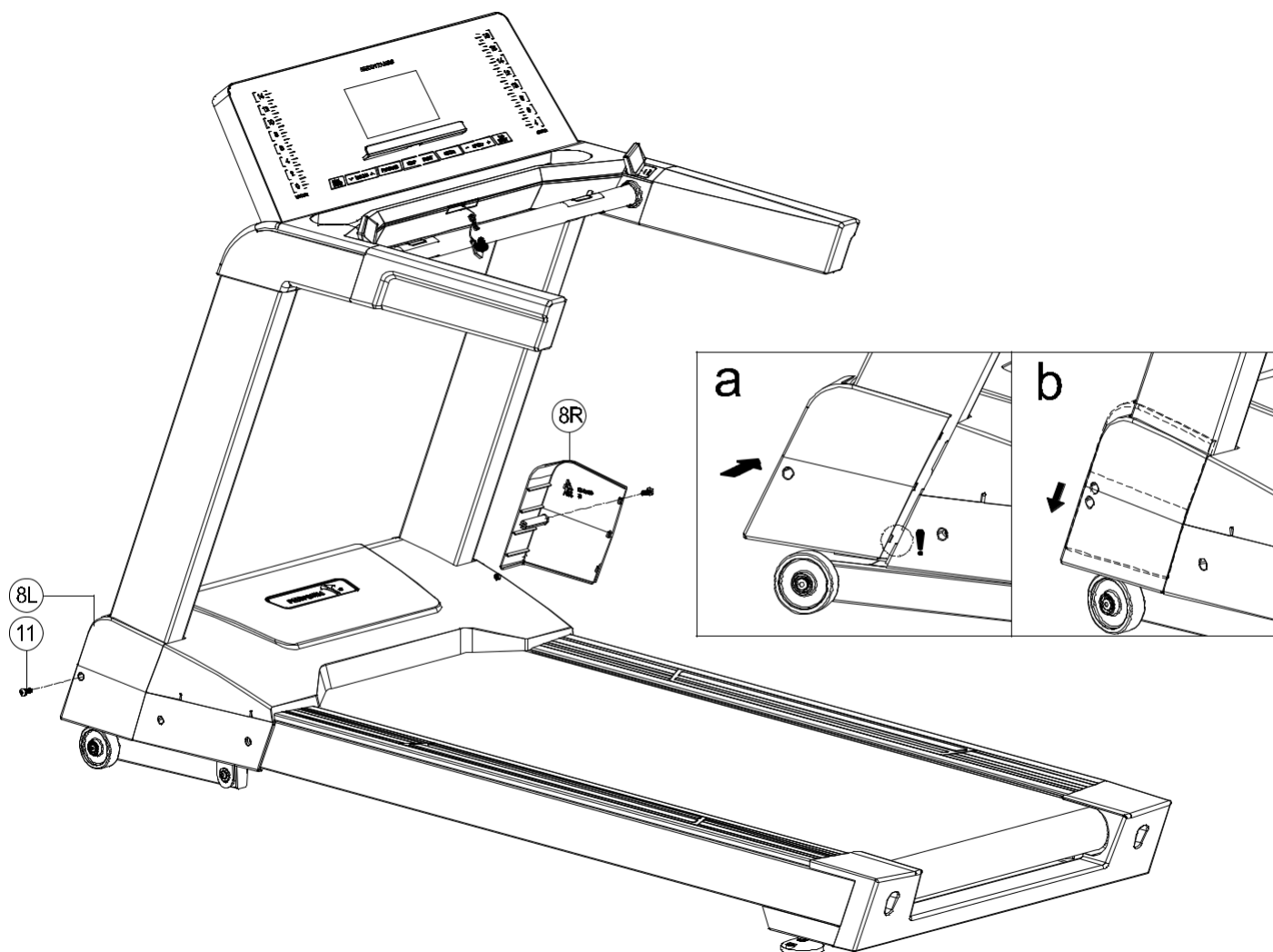
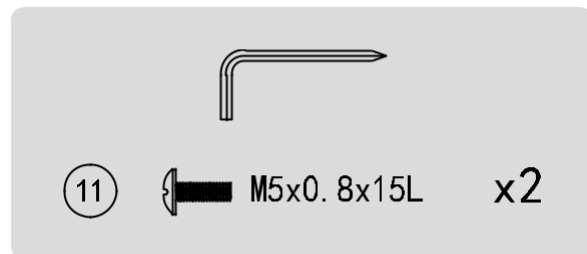
Flow Fitness odporúča, aby tento krok montáže prevádzali dve osoby, a to z dôvodu bezpečnosti a možného poškodenia produktu. Najprv pripojte elektrické káble: kábel (118) s káblom (117) a kábel (121) s káblom (120) tak, ako je znázornené na obrázku nižšie. Teraz je všetko pripravené pre umiestnenie ovládacieho panelu na stĺpiky. Uistite sa, že sa žiadny z káblov nezachytí medzi panelom a stĺpiky. Keď je počítač umiestnený, upevnite ho pomocou skrutiek (91). Tieto skrutky pevne utiahnite. Nakoniec dotiahnite aj skrutky z predchádzajúceho kroku (10).



4 Montáž

3. Montáž krytov ovládacieho panelu

V tomto záverečnom kroku montáže pripojíte kryty ovládacieho panelu k bežiacemu pásu. Položte kryt proti spodnému stĺpiku tak, ako je znázornené na obrázku a. Potom posuňte kryt dole, viď obrázok b. Nakoniec kryt upevnite pomocou skrutky (11).



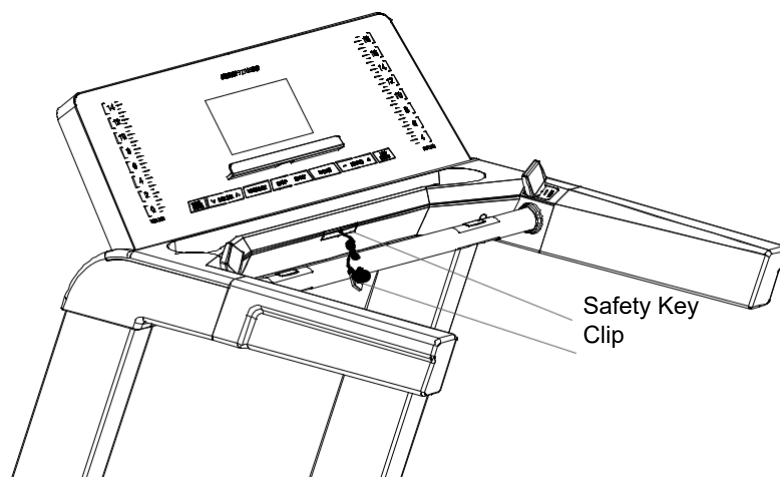
Napájanie

Než začnete cvičiť, musíte zapojiť bežecský 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.

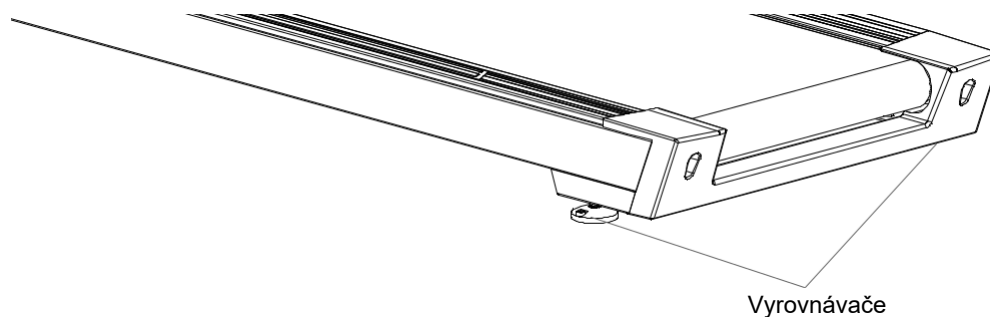
Bezpečnostný kľúč

Bezpečnostný kľúč musí byť vložený do držiaku 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.



Vyrovnanie

Pás je možné vyrovnať otáčaním vyrovnávačov nerovností, ktoré sú umiestnené v zadnej časti stroja.



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.

RYCHLÉ TLAČIDLÁ - SKLON

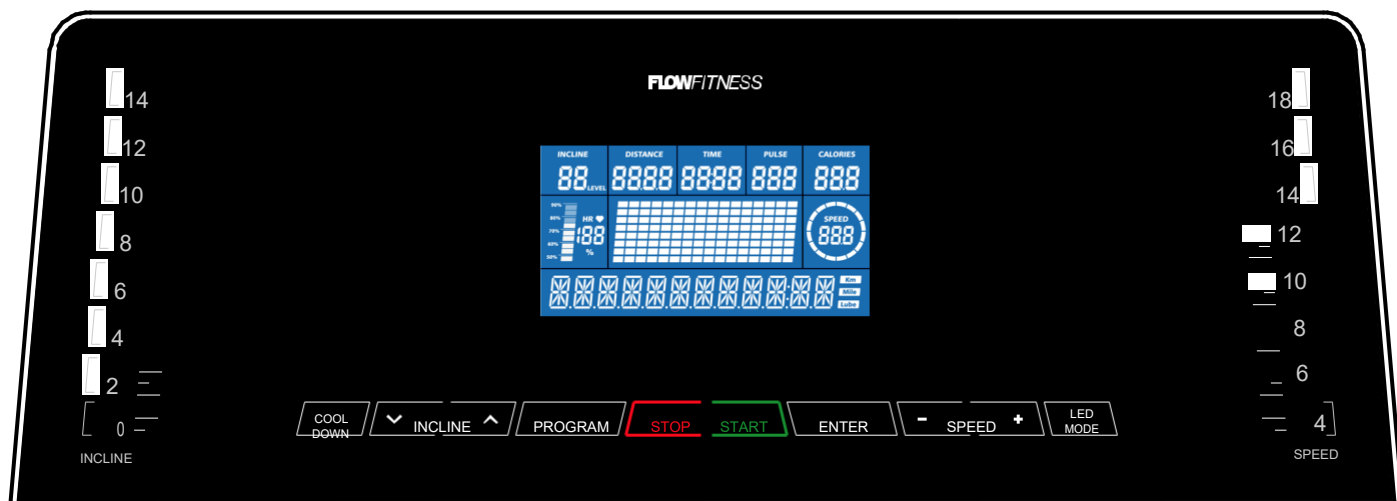
Stlačením jedného z tlačidiel počítača priamo nastaví úroveň sklonu, ktorá je vyznačená

INDIKÁTOR RÝCHLOSTI A SKLONU

Vedľa rýchlych tlačidiel sú svetelné pruhy, ktoré indikujú nastavenú rýchlosť a sklon. Môžete tak sledovať svoju aktuálnu rýchlosť a úroveň sklonu.

RÝCHLE TLAČIDLÁ - RÝCHLOSŤ

Stlačením jedného z tlačidiel počítača priamo nastavíte rýchlosť, ktorá je vyznačená



COOL DOWN

Stlačením tohto tlačidla aktivujete tento program

INCLINE

Pomocou týchto tlačidiel môžete prechádzať ponukou a alebo ich používať k nastaveniu hodnot tréningu. Stlačením počas cvičenia zvýšite alebo znížite svoj aktuálny sklon

PROGRAM

Týmto tlačidlom prejdete priamo do programov v ponuke

START

Zahájite alebo pokračujete v cvičení

STOP

Zastavíte, alebo pozastavíte tréning. Stlačením a podržaním po dobu 2 sekúnd resetujete počítač.

ENTER

Stlačením potvrdíte hodnoty cvičenia, ponuku alebo spustíte program

SPEED

Pomocou týchto tlačidiel môžete prechádzať ponukou, alebo ich použiť nastaveniu hodnôt cvičenia. Stlačením počas tréningu zvýšite alebo znížite svoju rýchlosť.

LED

Pomocou tohto tlačidla prejdete na nastavenie LED. Počas tréningu si týmto tlačidlom môžete prepínať režimy svetla.

Rýchle tlačidlá

Pomocou týchto tlačidiel, ktoré sú umiestnené na oboch stranách počítača, môžete ľahko meniť sklon a rýchlosť. Pomocou ľavej časti môžete nastaviť sklon a pomocou pravej časti môžete nastaviť rýchlosť. Ak páčku pridržíte smerom k sebe, zvýšite nastavenie sklonu. Pokiaľ ju budete držať od seba, sklon sa zníži. Ak držíte páčku niekoľko sekúnd, bude sa rýchlosť zvyšovať / znižovať rýchlejšie.

Zobrazované hodnoty

Incline Aktuálna úroveň sklonu

Distance Prejdená alebo zostávajúca vzdialenosť

Time Uplynulý alebo zostávajúci čas

Pulse Tepová frekvencia - meraná v úderoch za minútu, a to ručnými senzormi a alebo voliteľným hrudným pásom Flow Fitness

Calories Spálené alebo zostávajúce kalórie

HR% Vaša cieľová srdcová frekvencia a percento vypočítané maximálnej srdcovej frekvencie. Toto je viditeľné iba pri programoch, ktoré sú riadené tepovou frekvenciou.

Speed Vaša aktuálna rýchlosť

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 T3i 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 režimu 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

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.

Možnosti, 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 začínat' 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.

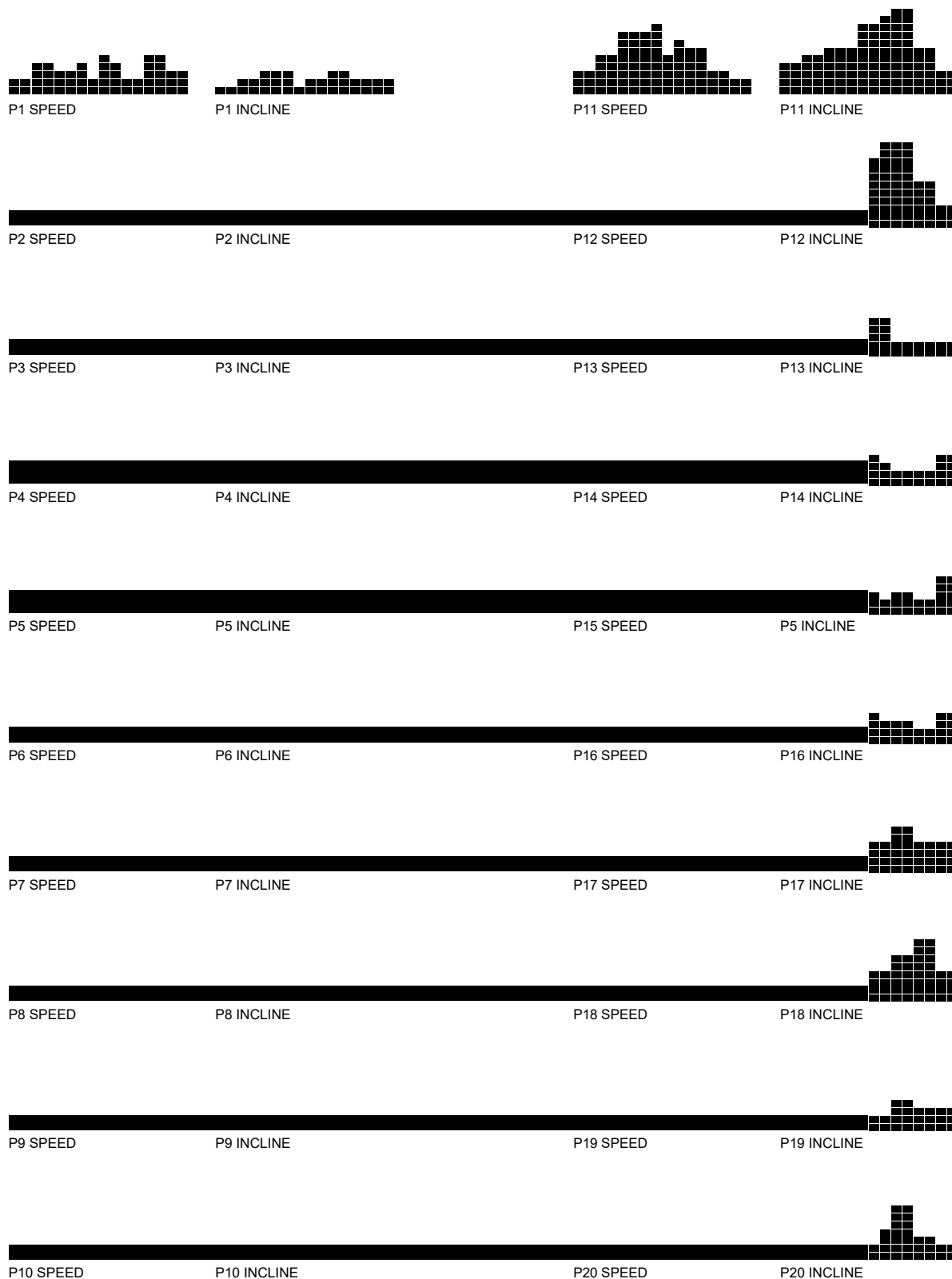
Vytvorenie nového profilu

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 blikat'. 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 blikat' 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.



Použitie

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 vlastné 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.

TRÉNING

Pomocou tohto programu môžete nastaviť svoj cieľový čas na konkrétnu vzdialenosť a pokúsiť sa dokončiť cvičenie v tomto nastavenom čase. Počítač bude priebežne aktualizovať odhadovaný čas do konca v závislosti na vašej aktuálnej rýchlosti. Stlačte programové tlačidlo a potom pomocou tlačidiel INCLINE alebo SPEED vyberte program TRAINING. Potvrdte voľbu stlačením ENTER.

1. Nastavte si svoj cieľový čas a potvrdte.
2. Nastavte si požadovanú vzdialenosť a potvrdte.
3. Stlačte START a začnite cvičiť.

Počas tréningu program zobrazuje vaše aktuálne tempo v minútach / kilometroch (M / L). V spodnej časti sa zobrazuje očakávaný čas do konca, a to podľa vašej aktuálnej rýchlosti. V okne TIME hore sa zobrazuje aktuálny uplynulý čas. Okno DISTANCE zobrazuje prejdenu vzdialenosť.

Počas tréningu sa dá rýchlosť a sklon meniť pomocou tlačidiel INCLINE alebo SPEED, a aj pomocou páčok v madlách stroja. Po dosiahnutí nastavenej vzdialenosti je tréning ukončený. Počítač zobrazí váš výsledok: Better than target pace (lepší ako cieľové tempo), achieved the target pace (Dosiiahnutie cieľového tempa) alebo slower than the target pace (pomalší ako cieľové tempo).

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

Pripojenie k telefónu alebo tabletu

Pre pripojenie pásu k iOS postupujte podľa nižšie uvedených krokov:

1. Prejdite do hlavnej ponuky a pomocou tlačidiel SPEED alebo INCLINE zvolte voľbu 'BT MODE'. Stlačením ENTER vstúpite do ponuky BT MODE. Vyberte možnosť "ON" a potvrďte ENTER.
2. Postupujte podľa pokynov podporovaných aplikácií.

Pre pripojenie zariadenia s Andorid, postupujte podľa pokynov nižšie:

1. Prejdite do hlavnej ponuky a pomocou tlačidiel SPEED alebo INCLINE zvolte voľbu BT MODE. Stlačením ENTER vstúpite do ponuky BT MODE Zvoľte "ON" a potvrďte ENTER.
2. Postupujte podľa pokynov podporovaných aplikácií

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 Fitness

Premeňte svoj T3i vo výkonný a zábavný fitness produkt. Vyberte si z geotagovaných videí a choďte. Vaša pozícia je zobrazená vo videu aj na mape. Vaším cieľom je udržať krok s pôvodným videom. Režim je aj pre viacerých hráčov (až 10), ktorí môžu trénovať pri rovnakom videu ako vy. Aplikácia je zdarma, pár videí je tiež zadarmo. Pre prístup ku všetkým videám je nutné predplatiť.

Aplikáciu si stiahnite vo vašom smart zariadení a alebo na nižšie uvedených odkazoch:

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/iconsole+/id593779876?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.fitness>

Užívateľský manuál Kinomap Fitness:

<http://support.kinomap.com/>

Flow Fitness video manuál

www.flowfitness.com/en/manual/kinomap.html



Run on Earth

Vďaka tejto vzrušujúcej aplikácii si môžete užiť beh po celom svete, bez toho aby ste museli opustiť svoj domov. Aplikácia je nabitá neuveriteľnými funkciami, ktoré poskytujú mimoriadny zážitok z každého vášho cvičenia.

Aplikáciu si stiahnite vo vašom smart zariadení a alebo na nižšie uvedených odkazoch:

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/run-on-earth/id543150750?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pafers.runonearth3>

Užívateľský manuál Run on Earth:

https://www.pafers.com/en/download?id=Run_on_Earth_User_Guide



Tread monitor

Vďaka tejto aplikácii môžete používať dotykové funkcie vášho iPhone, iPad a iPod Touch na ovládanie vášho bežeckého pásu, nastavenie tréningu a sledovanie výsledkov.

Aplikáciu si stiahnite vo vašom smart zariadení a alebo na nižšie uvedených odkazoch:

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/pafers-tread-monitor/id526309509?mt=8>

Užívateľský manuál Tread Monitor:

https://www.pafers.com/en/download?id=Tread_Monitor_User_Guide



Fit Console

Jedná sa o vzrušujúcu aplikáciu, ktorá vám umožní užiť si každé cvičenie. Aplikácia disponuje neuveriteľnými funkciami, ktoré poskytujú super zážitok z vášho domáceho tréningu.

Stiahnite si aplikáciu do vášho smart zariadenia a alebo na nižšie uvedených odkazoch:

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pafers.fitconsole>

Užívateľský manuál Fit Console:

https://www.pafers.com/en/download?id=FitConsole_User_Guide

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.

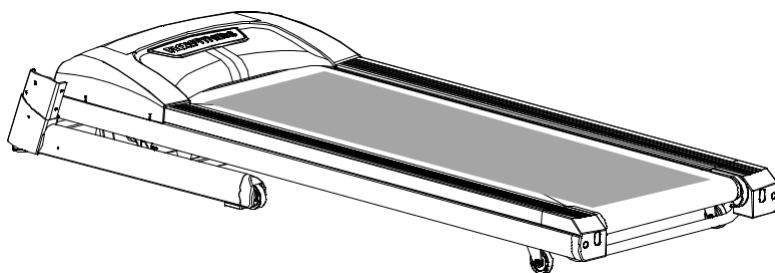
Používajte len bezolejný silikónový sprej odporúčaný výrobcom alebo servisným centrom!

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.



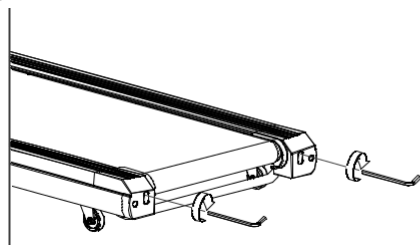
Vyrovnanie pásu

Vyrovnanie a napnutie pásu

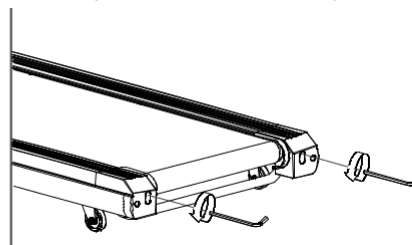
Počas prvých týždňov, kedy budete pás používať, je možné, že budete musieť pás nastaviť. Toto môže byť spôsobené napríklad tým, že vaša pravá noha vyvíja na pás väčší tlak než noha ľavá.

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

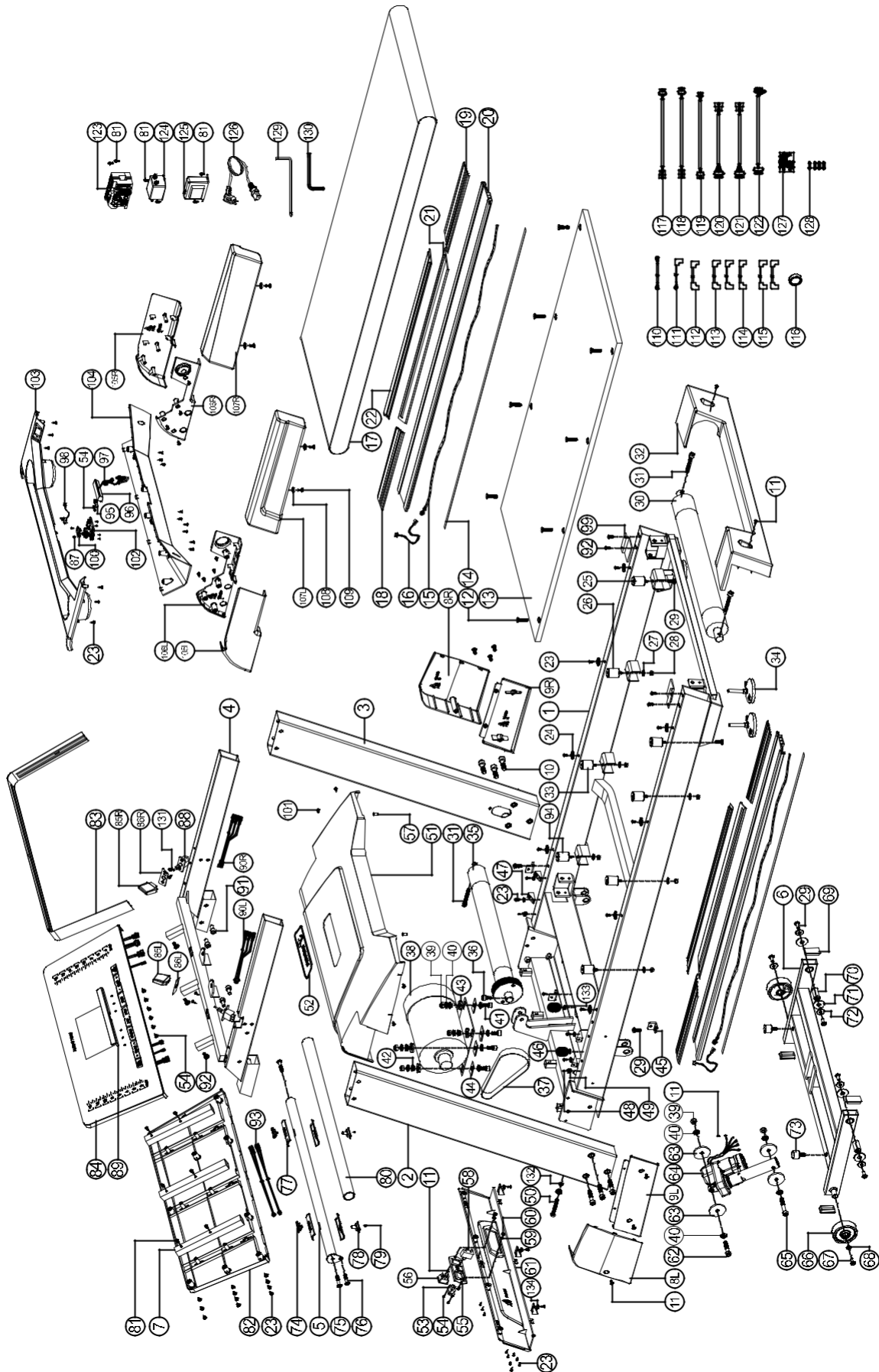
Údržba

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 náčrt



Zoznam dielov

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

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. Počkejte 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

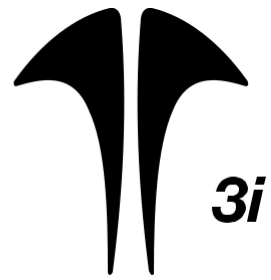
DIČ: CZ05254175





Blank lined area for notes, consisting of multiple horizontal lines.

PERFORM



www.flowfitness.com