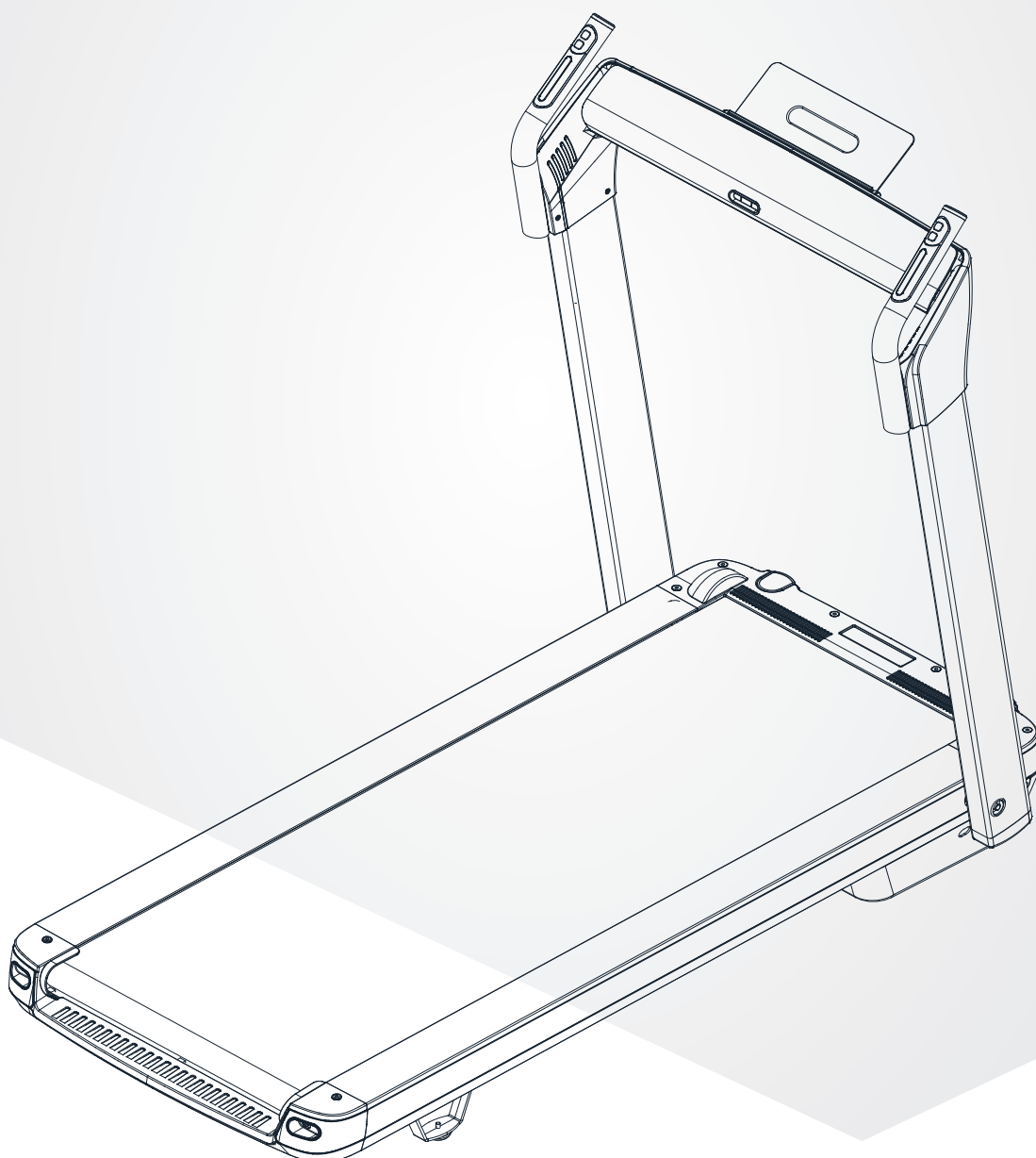


USER MANUAL

RUNNERDTM400i



WWW.FLOWFITNESS.COM

FLOWFITNESS

TABLE OF LANGUAGES

ENGLISH	07 - 11
NEDERLANDS	12 - 17
DEUTSCH	18 - 23
FRANÇAIS	24 - 29
ITALIANO	30 - 35
ESPAÑOL	36 - 41
CZECH	42 - 47
POLSKI	48 - 53
ROMÂNĂ	54 - 59
MAGYAR	60 - 65

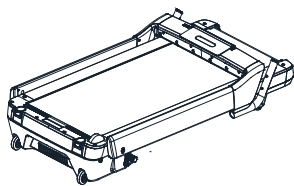
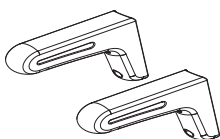
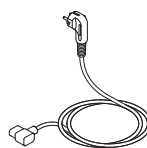
Copyright © Flow Fitness

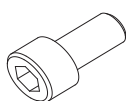
All rights reserved. Nothing in this instruction manual may be used or reproduced in any form or way without the express written permission of Flow Fitness.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness.

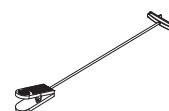
Alle Rechte vorbehalten. Nichts in dieser Bedienungsanleitung darf ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Flow Fitness in irgendeiner Form verwendet oder vervielfältigt werden.

Tous les droits sont réservés. Aucun élément de ce manuel d'instructions ne peut être utilisé ou reproduit sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite expresse de Flow Fitness.


A

B

C

D

F

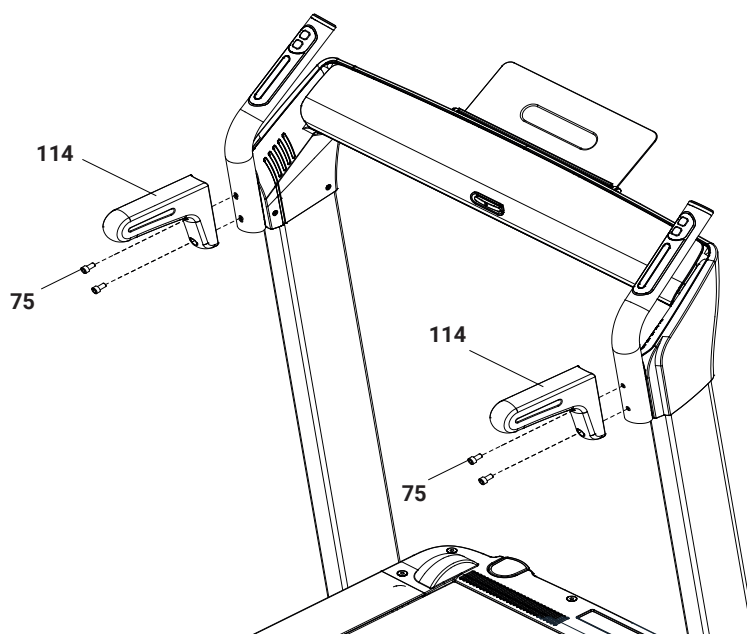
G

H

E

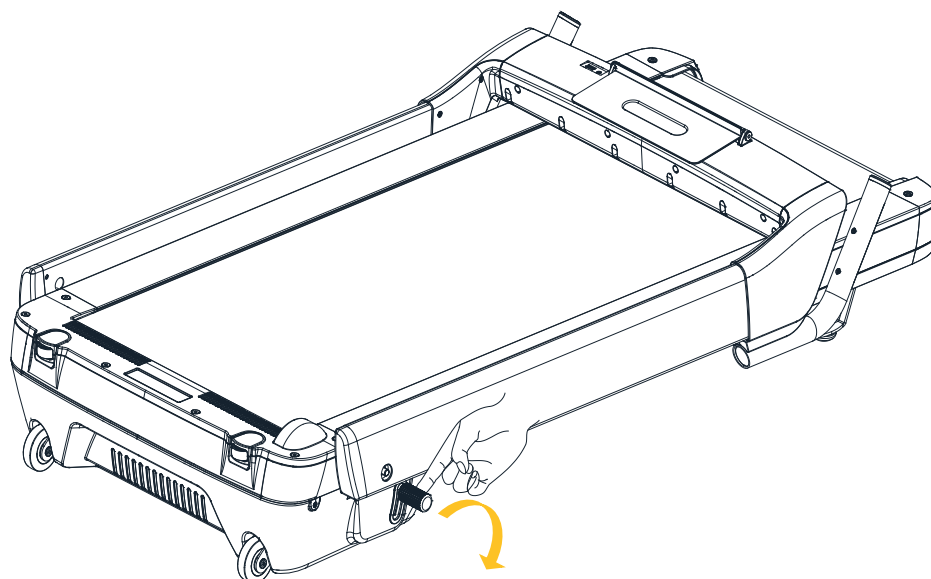
#	DESCRIPTION	QTY
A	Main frame	1
B	Handrail	2
C	Power cable	1
D	Aux cable	1

#	DESCRIPTION	QTY
E	Safety key	1
F	Bolts M12	4
G	Allen tool	1
H	Lubricant	1

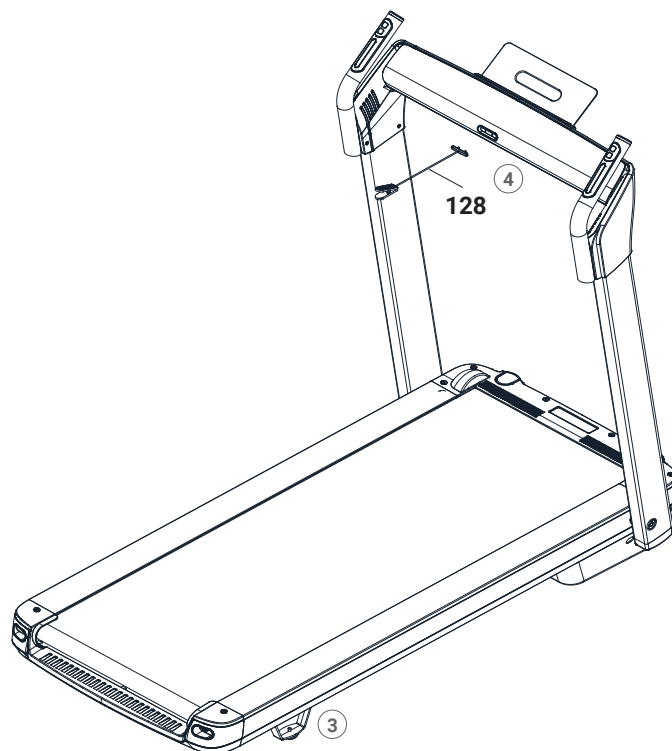
STEP 1



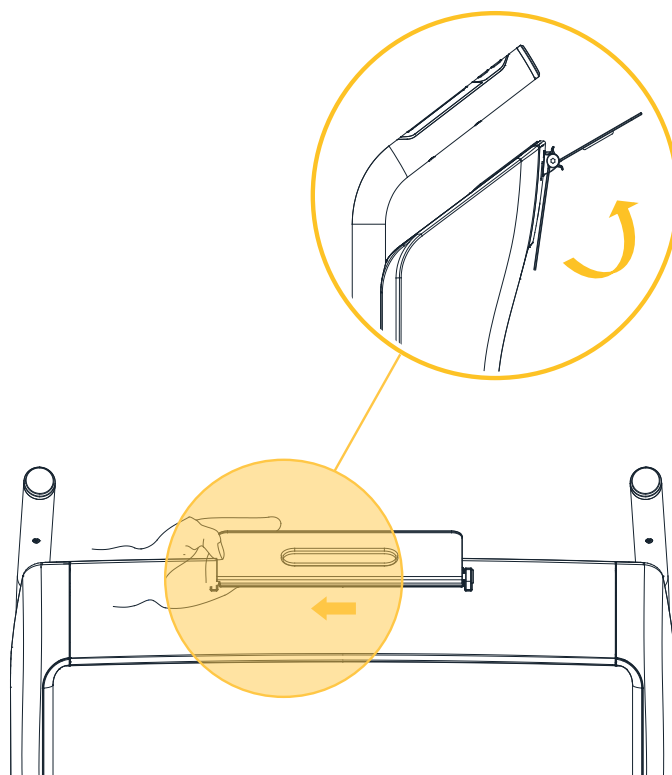
STEP 2



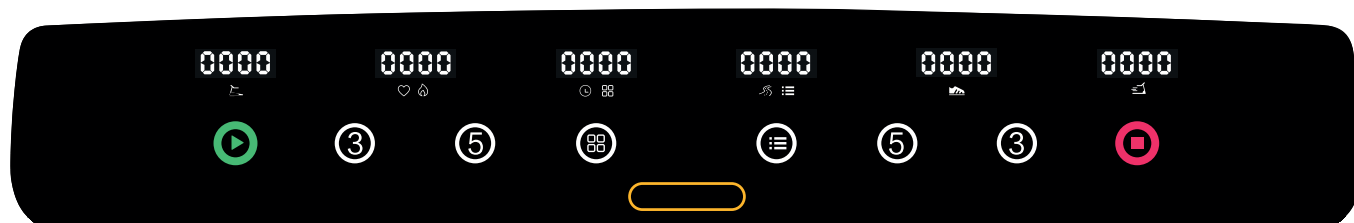
STEP 3



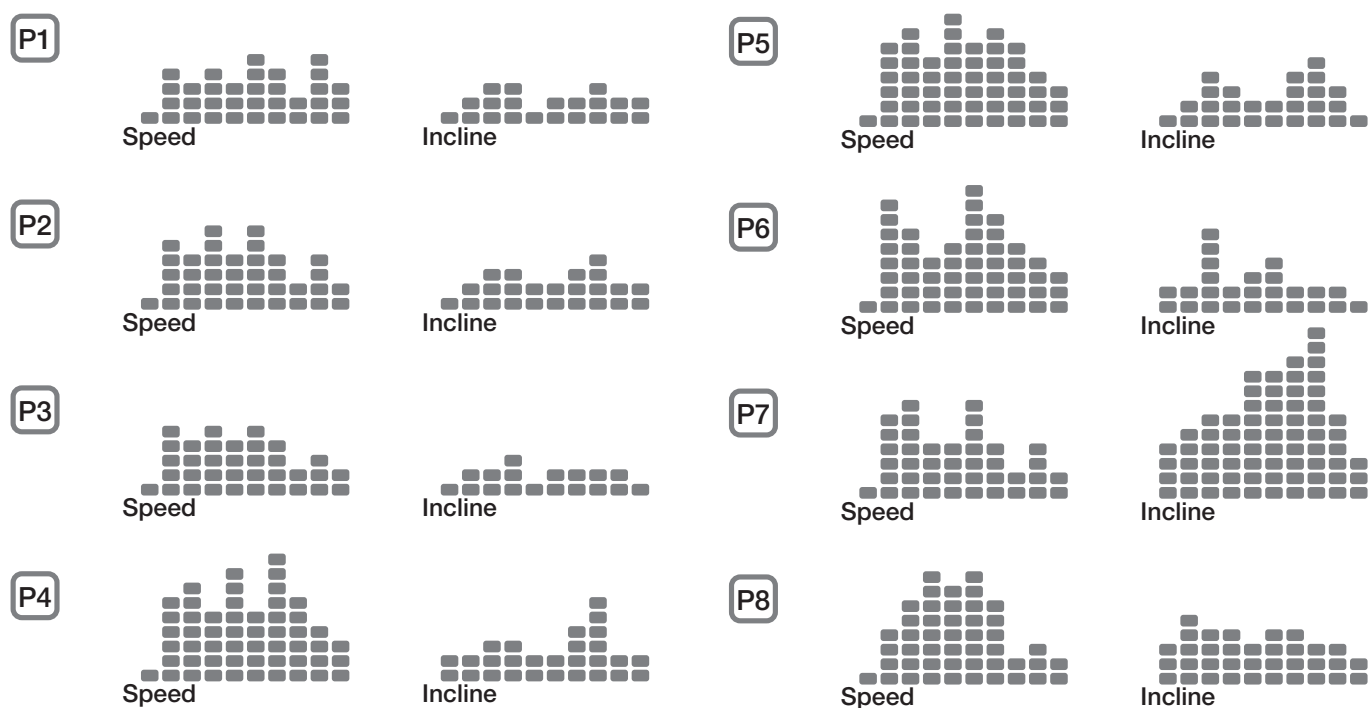
STEP 4



CONSOLE (FIG A)



PROGRAM OVERVIEW (FIG B)



INDEX

Safety instructions	07
Training guidelines	07
Adjusting	07
Moving	08
Power supply	08
Console overview	08
Heart rate monitoring	09
Training with apps	10
Maintenance	10
Troubleshooting	11
Product specifications	11
Warranty	11
Replacement parts	11
Additional information	11
Declaration of the manufacturer	11

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ IMPORTANT!

Consult your doctor before you start exercising. This is particularly important for people with health problems. Please read all instructions before using the equipment. Flow Fitness assumes no responsibility for injury or property damage resulting from the use of this equipment. Please read this manual carefully before assembling and/or using the equipment.

- Use the product only as described in this instruction manual.
- Persons with a disability should consult a medical professional before use and follow their guidance.
- Stop training immediately and consult a physician if you experience dizziness, nausea, or any other physical discomfort.
- Place the product on a flat and stable surface before use.
- Ensure that there is at least one meter of free space in all directions around the product during use.
- The product is intended for use by one person at a time only.
- The maximum user weight for this product is 120 kilograms.
- Keep children and pets away from the product at all times.
- Always wear appropriate sports clothing and avoid loose garments that could become caught in moving parts.
- Before each use, check that the product is functioning correctly.
- Do not use the product if it is not operating properly.
- In the event of a malfunction or defect, stop using the product immediately and contact your dealer.
- Do not insert any objects into openings or moving parts of the equipment.

- Do not open the equipment without consulting your dealer.
- Do not place hands or feet underneath the product.
- When moving the equipment, use proper lifting techniques to prevent back injury.
- Check screws and bolts regularly and tighten them if necessary.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Use or storage in cold or humid conditions may result in damage or malfunction.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°C.

TRAINING GUIDELINES

A well-balanced training program consists of three phases: a warm-up, the main training session, and a cool-down. For optimal results, complete the full training program at least twice per week, preferably three times, with a rest day between sessions. After several months, the training frequency and intensity may be increased, for example to four or five sessions per week, depending on your fitness level and recovery.

Warm-up

The purpose of the warm-up is to prepare the body for physical activity and to reduce the risk of injury. Perform a warm-up for two to five minutes before starting a training session. Choose exercises that gradually increase your heart rate and warm up the muscles that will be used during training. Suitable activities include light jogging, running in place, jumping jacks, skipping, or similar low-intensity movements.

Stretching

Stretching is most effective when the muscles are warm and should be performed after a proper warm-up and again during the cool-down phase. Stretching helps improve flexibility and reduces the risk of injury. Each stretch should be held for 15 to 30 seconds without bouncing.

Cool-down

The purpose of the cool-down is to gradually return the body to its normal resting state after exercise. A proper cool-down slowly lowers the heart rate, supports muscle recovery, and helps prevent stiffness. Perform light movements and gentle stretches to conclude your training session safely and comfortably.

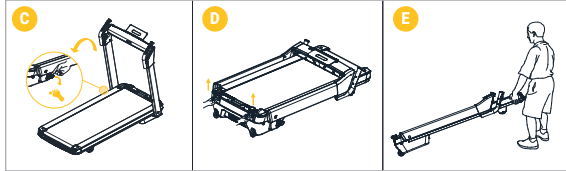
ADJUSTING

FOLDING AND STORAGE

Folding the treadmill:

- Before folding the treadmill, disconnect the power cable and fold down the tablet holder.
- Grab the handlebars and press the folding lever with your foot. Then, gently lower the console towards the running deck (see figure C).
- Extend both supporting transport wheels as shown in the image below (see figure D).

- Lift the rear end of the running deck to move the treadmill (see figure E).
- The treadmill can be stored either horizontally or vertically. You can use the supporting transport wheels to easily move the equipment sideways.



LEVELING

Ensure that the treadmill is always positioned on a stable, flat surface. If necessary, place a rubber mat underneath the treadmill to improve grip and stability on the floor. The treadmill can be leveled by adjusting the feet on either side. This allows for compensation of any unevenness in the floor, ensuring a stable workout experience.

MOVING

CAUTION!

- *Store the product in a dry place, out of reach of children. Ensure that the product is stable and secure to prevent it from falling on children or animals.*
- *To move the treadmill, lift the rear end of the product until the transport wheels make contact with the floor. The treadmill can then be moved safely and easily to the desired location.*

POWER SUPPLY

MAINS POWER

Connect the supplied adapter to the adapter port on the rear of the device. Plug the adapter into a wall outlet. The device is now ready for use.

NOTE

- *Use only the supplied original adapter.*
- *Always unplug by holding the plug, not the cord.*
- *For indoor use only.*

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



CONSOLE BUTTONS

Start Use this key to start a training program.

Stop Press this key to directly stop a training session. Press and hold this key for 3 seconds to reboot the computer.

Program Use this key to select your preferred trainings program.

Mode Use this key to switch between values.

Incline quick keys (3, 5) Press on the 3 or 5 key to directly go to this incline level.

Speed quick keys (3, 5) Press on the 3 or 5 key to directly go to this speed level.

Incline keys (Handrails) With these keys you are able to change the incline level during a training exercise. Within the menu these keys can be used to change the set target values.

Speed Keys (Handrails) With these keys you are able to change the speed level during a training exercise. Within the menu these keys can be used to change the set target values.

FUNCTIONS

Time: Displays the elapsed or remaining training time, depending on the selected setting.

Pulse / Calories: This value will show your current heart rate in beats per minute or an indication of the burned or remaining calories.

Incline: This value shows the current incline level.

Time / Program: This value shows the current program, remaining or elapsed time.

Distance / Mode: This value shows the current mode, remaining or elapsed distance.

Step counter: This value shows the current or remaining steps.

Speed: This value shows the current speed.

MODE OVERVIEW

Manual program

The manual program allows you to manually set and adjust your preferred speed and incline levels during your workout.

Quick start

- Press the START key. The console will count down from 3 to 0.
- The console will emit a sound signal and the running belt will start moving at 1.0 km/h.
- You can now start your training. All values on the display will gradually increase.

Training with a target value

The manual program also allows you to set a specific target value for time, distance, or calories. Please note that you can only set one target value per session.

- Press the MODE key once to set a target time, twice for a target distance, or three times to set target calories. The selected value will flash on the display.
- Use the INCLINE [▲/▼] or SPEED [▲/▼] keys to adjust the target value.
- Press the START key to begin the training session.
- The workout will start at the lowest speed and incline level. You can adjust these at any time during your session using the quick keys or the INCLINE and SPEED keys.
- The training is finished when the set target value is reached. The console will emit three sound signals before gradually slowing down the running belt.

Preset programs

There are 8 preset programs available. In these programs, the speed and incline levels automatically adjust according to the selected program profile. (See FIG. B for the overview of the 8 programs).

- Press the PROGRAM key repeatedly until your desired program (P01-P08) appears on the screen.
- Wait a few seconds or press the MODE key to set the desired training duration. The time value will start blinking at the default of 30 minutes. Use the INCLINE [▲/▼] or SPEED [▲/▼] keys to change the time.

NOTE!

- *The duration of each segment is determined by the total set training time. Before transitioning to the next segment, the console will emit a sound to warn you of an upcoming change in speed and/or incline. You can manually modify the speed or incline during any segment using the INCLINE [▲/▼] or SPEED [▲/▼] keys. The session ends when the total duration has elapsed, followed by three sound signals and a gradual stop of the running belt.*

User programs

You can create and save up to three custom user programs (U01-U03). Each program is divided into 10 segments, allowing you to personalize the speed and incline levels for each part of your workout.

- **To create or change a user program:**
 - Press the PROGRAM key to select the desired user program (U01-U03). These are located right after the preset programs (P01-P08) in the menu.
 - Press the MODE key to edit the first segment. Use the SPEED [▲/▼] keys to set the desired speed and the INCLINE [▲/▼] keys to set the desired incline level.
 - Press the MODE key to advance to the next segment. Repeat the adjustments using the INCLINE [▲/▼] and SPEED [▲/▼] keys.
 - Repeat this process until all 10 segments are configured.
 - Press the MODE key once more to set the total training duration using the INCLINE [▲/▼] or SPEED [▲/▼] keys.
 - Press the START key to begin your workout. Your custom program will be saved automatically.
- **To start a saved user program:**
 - Press the PROGRAM key to select your desired user program (U01-U03).
 - Wait a few seconds until the time value starts flashing at the default of 30 minutes. Set your preferred training time using the INCLINE [▲/▼] or SPEED [▲/▼] keys.
 - Press the START key to begin your training session.

NOTE!

- *Just like the preset programs, the segment duration is determined by your total set time. A warning sound will notify you before the console automatically changes the speed or incline. You can always override the current segment manually using the INCLINE [▲/▼] or SPEED [▲/▼] keys. The session completes when the total time has elapsed, signaled by three beeps and a gradual stop of the belt.*

Safety key

Insert the safety key into the designated holder and securely attach the clip at the other end of the cord to your clothing. This ensures the treadmill will stop immediately in case of an emergency.

Tablet holder

The tablet holder allows you to place your mobile device conveniently during your workout. To fold the holder away, first press it to the left to unlock, then fold it down.

AUX

An AUX input is located at the rear of the console, enabling you to connect external audio devices and play music through the treadmill's built-in speakers.

USB

The USB port is intended solely for charging mobile devices such as smartphones and tablets. It does not support data transfer.

LED lighting and speakers

Ambient LED lighting is integrated on both sides of the console and near the tablet holder. Built-in speakers are positioned on both sides of the console to provide an enhanced audio experience during your workout.

HEART RATE MONITORING

Bluetooth heart rate monitoring

This Flow Fitness device is equipped with a built-in wireless heart rate receiver. To measure your heart rate wirelessly, use a Bluetooth-compatible heart rate monitor. When using a wireless heart rate monitor, make sure the electrodes are slightly moist and that the monitor fits snugly against your body. Always follow the instructions provided in the heart rate monitor's user manual. Incorrect use may result in inaccurate or abnormal readings.

NOTE!

- **A wireless heart rate monitor is not supplied as standard. Please contact your dealer to purchase a compatible device.**

⚠ IMPORTANT!

- **If you have a pacemaker, consult your physician before using a wireless heart rate monitor.**
- **In environments where multiple heart rate monitors are in use, maintain sufficient distance between devices to prevent interference.**
- **For optimal signal reception, keep the wireless heart rate monitor within a range of one meter from the console.**
- **Always wear the wireless heart rate monitor directly on the body, underneath clothing.**

TRAINING WITH APPS

With the Flow Fitness Runner DTM400i Treadmill, you can train using your smartphone or tablet via a Bluetooth connection. The Flow Fitness DTM400i Treadmill supports a range of compatible smartphones and tablets.

Connecting your mobile device

Follow the steps below to connect your smartphone or tablet to the Runner DTM400i Treadmill using Bluetooth:

1. Open the settings on your mobile device and enable Bluetooth.
2. Download one of the supported training apps.
3. Follow the instructions within the selected app to complete the connection.

FITSHOW

FitShow allows you to operate your Runner DTM400i Treadmill directly from your mobile device. The app lets you control a manual program, run your favorite routes using Street View, set personalized fitness goals, and effortlessly log your results to track your progress. You can download the FitShow app in the Apple App Store or the Google Play Store.

For additional support, please visit:

<http://www.flowfitness.com/apps/fitshow/>

MAINTENANCE

Safe and effective use of this equipment is only possible when it is correctly installed and properly maintained. It is the user's responsibility to ensure that the appliance is serviced on a regular basis. Worn or damaged parts must be replaced before the equipment is used again. This product is intended for indoor use and storage only. Prolonged exposure to outdoor conditions or fluctuations in temperature and humidity may adversely affect the electrical components and moving parts. Always disconnect the power cord before cleaning or performing any maintenance.

Daily maintenance

- Wipe down the equipment after each use to remove sweat and moisture.
- Ensure the unit is kept free from dust and dirt.
- Do not use aggressive or abrasive cleaning agents and avoid excessive moisture.

Semi-annual maintenance

- Inspect all bolts and nuts connected to moving parts and tighten them if necessary.
- Check the operation of all moving components and apply silicone spray if required.

General cleaning guidelines

- Clean the equipment after each training session.
- Use a dry cloth to clean the control panel.
- Use a soft, clean cloth with a mild detergent to remove stubborn dirt or stains.
- Store the equipment in a clean, dry environment, away from direct heat and water sources.

Lubricating the treadmill

The treadmill is equipped with a low-maintenance, pre-lubricated running belt. However, wear and tear significantly affect the performance and lifespan of the running belt, making periodic lubrication essential.

- Lubrication schedule

- Lubricate the treadmill every 1 to 2 months, even if the equipment is not in use.
- Alternatively, apply lubricant after every 50 hours of operation.
- Always use the supplied silicone lubricant for this procedure.

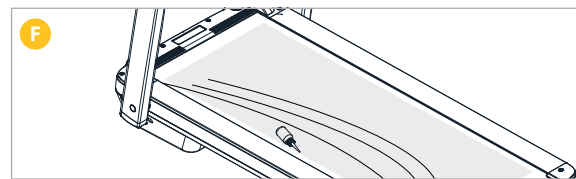
The running belt should be inspected regularly. If any signs of damage or excessive wear are observed, please contact customer support promptly.

Lubrication guideline

Ensure that the treadmill is switched off and disconnected from the power supply before starting. Loosen the adjustment bolts of the rear roller.

Apply the silicone lubricant evenly across the running surface and distribute it thoroughly, as illustrated in Figure F. Once the lubrication is complete, securely tighten the adjustment bolts of the rear roller.

Finally, re-center the running belt as described in the next section.



Adjusting the treadmill

Adjusting the belt

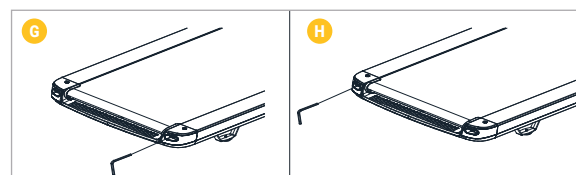
- Place the treadmill on a level surface.
- Run the treadmill at 6–8 km/h and observe the belt position:

- If the belt shifts to the right:

- Turn off the treadmill and unplug the power.
- Rotate the right adjustment screw clockwise by 1/4 turn.
- Restart the treadmill and check alignment. Repeat if necessary. (See Figure G)

- If the belt shifts to the left:

- Turn off the treadmill and unplug the power.
- Rotate the left adjustment screw clockwise by 1/4 turn.
- Restart the treadmill and check alignment. Repeat if necessary. (See Figure H)



CAUTION!

- Repairs must only be carried out by a qualified technician, unless otherwise instructed by the supplier or manufacturer.

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The console does not switch on	Check whether the power plug is connected to a grounded outlet.
	Verify that the power switch near the adapter cable is set to "ON" or "I".
	Inspect the fuse located near the power switch. If the fuse is defective, please contact your reseller.
Segments of the display do not light up	The display LEDs may be damaged. Please contact your reseller.
The display shows "SAFE"	The safety key is not positioned correctly. Place the safety key properly in the designated area on the console.
My iOS or Android device is not connecting to the DTM400i	Close any application used to connect to the treadmill.
	Switch off the treadmill using the I or O switch. Wait 5 seconds, then switch it on again.
	Open the Bluetooth settings on your mobile device, select "Forget this device", and disable Bluetooth.
	Follow the Bluetooth connection steps as described in this manual.

NOTE!

- In case your problem is not resolved or not described above, please consult the fitness reseller where you purchased this product.

PRODUCT SPECIFICATIONS

CONSOLE SPECIFICATIONS

Function	Display Range	Set Range
Speed	1 - 14 km/h	1 - 14 km/h
Incline	0 - 12%	0 - 12%
Time	0 - 99 minutes	5 - 99 minutes
Distance	0.1 - 99.0	0.5 - 99.0
Heart rate	50 - 200	50 - 200
Calories	0 - 990	20 - 990
Step counter	0 - 9999	-

TECHNICAL DATA

Length	145,5 cm
Width	74,5 cm
Height	123,5 cm
Weight	57 kg
Max. user weight	120 kg

WARRANTY

The warranty is provided by the Flow Fitness reseller in your country from whom you purchased the product. For contact details, please visit: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

Warranty claims are not accepted if the defect is caused by any of the following:

- Maintenance or repair work that has not been carried out by an authorized dealer.
- Improper use, negligence, or inadequate maintenance of the product.
- Failure to maintain the equipment in accordance with the manufacturer's instructions.

REPLACEMENT PARTS

To request replacement parts for your Flow Fitness equipment, please refer to the contact information provided on the front cover of this manual. To ensure efficient handling of your request, please provide the following details when contacting our support department:

- The product name
- The model number and serial number of the equipment
- The part number and a clear description of the required part or parts, as indicated in the parts list and illustrated in the exploded view section of this manual

Providing complete and accurate information will enable us to process your request as quickly and efficiently as possible.

ADDITIONAL INFORMATION

Responsible disposal of packaging

Flow Fitness is committed to minimizing its environmental impact. We kindly request that all packaging materials are disposed of through designated recycling facilities, in accordance with applicable national waste management and recycling regulations.

Product disposal

Your Flow Fitness equipment is designed for long-term performance and reliability. When the product reaches the end of its service life, it must be disposed of in compliance with the European WEEE Directive. This means delivering the product to an authorized collection point to ensure safe and environmentally responsible recycling.

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

Flow Fitness hereby declares that this product complies with the following standards and directives:

- EN ISO 20957
- EMC Directive (2014/30/EU)
- Low Voltage Directive (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS Directive (2011/65/EU and 2015/863)

As a result of compliance with the above standards and directives, this product is CE certified.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Veiligheidsinstructies	12
Trainingsrichtlijnen	12
Afstellen	12
Verplaatsen	13
Stroomvoorziening	13
Console overzicht	13
Hartslagmeting	14
Trainen met apps	15
Onderhoud	15
Probleemoplossing	16
Productspecificaties	16
Garantie	16
Vervangingsonderdelen	16
Aanvullende informatie	17
Verklaring van de fabrikant	17

VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

Raadpleeg altijd je arts voordat je begint met trainen, zeker als je gezondheidsproblemen hebt. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt. Flow Fitness is niet aansprakelijk voor letsel of schade aan eigendommen als gevolg van het gebruik van dit apparaat. Lees deze handleiding aandachtig door vóór montage en/of gebruik van het apparaat.

- Gebruik het product uitsluitend zoals beschreven in deze handleiding.
- Personen met een beperking dienen vóór gebruik een medisch deskundige te raadplegen en diens advies op te volgen.
- Stop de training onmiddellijk en raadpleeg een arts bij duizeligheid, misselijkheid of andere lichamelijke klachten.
- Plaats het product vóór gebruik op een vlakke en stabiele ondergrond.
- Zorg tijdens gebruik voor minimaal één meter vrije ruimte rondom het product.
- Het product is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.
- Het maximaal toegestane gebruikersgewicht bedraagt 120 kg.
- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het product.
- Draag altijd geschikte sportkleding en vermijd losse kleding die bekneld kan raken in bewegende onderdelen.
- Controleer vóór elk gebruik of het product correct functioneert.
- Gebruik het product niet wanneer het niet naar behoren werkt.
- Stop het gebruik onmiddellijk bij een storing of defect en neem contact op met de dealer.

- Steek geen voorwerpen in openingen of bewegende onderdelen van het apparaat.
- Open het apparaat niet zonder vooraf overleg met de dealer.
- Plaats geen handen of voeten onder het product.
- Verplaats het apparaat met behulp van correcte tiltechnieken om rugletsel te voorkomen.
- Controleer regelmatig alle schroeven en bouten en draai deze indien nodig vast.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone en droge omgeving. Gebruik of opslag in koude of vochtige omstandigheden kan leiden tot schade of storingen.
- Gebruik het apparaat uitsluitend in omgevingen met een omgevingstemperatuur tussen 0 °C en 40 °C. Sla het apparaat op in een omgeving met een temperatuur tussen -10 °C en 60 °C.

TRAININGSRICHTLIJNEN

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer de hele training minstens twee, maar bij voorkeur drie keer per week uit en houd één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kan de trainingsintensiteit worden verhoogd tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.

Warming-up

Het doel van een warming-up is dat het lichaam voorbereid wordt op een training en het verminderd de kans op blessures. Warm het lichaam op in twee tot vijf minuten voordat er met een cardio- of krachttraining begonnen wordt. Doe oefeningen die de hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op de plaats.

Stretchen

Stretchen terwijl spieren warm zijn, is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling-down. Het vermindert de kans op blessures. Stretchoefeningen dienen gedurende 15 tot 30 seconden te worden vastgehouden.

Cooling-down

Het doel van de cooling-down is het lichaam aan het einde van de training terug te brengen naar de (bijna) normale ruststand. Een goede cooling-down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

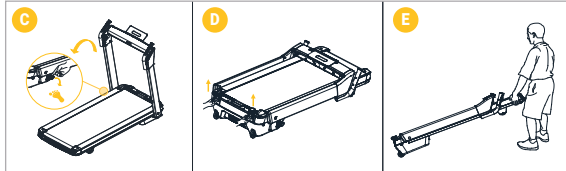
AFSTELLEN

OPKLAPPEN EN OPBERGEN

Loopband inklappen:

- Voordat u de loopband inklapt, haalt u de stroomkabel los en klappt u de tablethouder omlaag.
- Pak de handgrepen vast en druk met uw voet op de inklaphendel. Laat de console vervolgens voorzichtig richting het loopvlak zakken (zie figuur C).

- Klap beide ondersteunende transportwielen uit, zoals weergegeven in de onderstaande afbeelding (zie figuur D).
- Til de achterkant van het loopvlak op om de loopband te verplaatsen (zie figuur E).
- De loopband kan zowel horizontaal als verticaal worden opgeborgen. U kunt de ondersteunende transportwielen gebruiken om het apparaat eenvoudig zijwaarts te verplaatsen.



WATERPAS AFSTELLEN

Zorg ervoor dat de loopband altijd op een stabiele, vlakke ondergrond staat. Plaats indien nodig een rubberen mat onder de loopband om de grip en stabiliteit op de vloer te verbeteren. De loopband kan waterpas worden afgesteld door de voetjes aan weerszijden te verstellen. Hiermee kunnen eventuele oneffenheden in de vloer worden opgevangen, wat zorgt voor een stabiele trainingservaring.

VERPLAATSEN

LET OP!

- *Bewaar het product op een droge plaats, buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat het product stabiel en stevig staat, zodat het niet op kinderen of dieren kan vallen.*
- *Om de loopband te verplaatsen, tilt u de achterkant van het product op totdat de transportwieltjes contact maken met de vloer. De loopband kan vervolgens veilig en gemakkelijk naar de gewenste plek worden verplaatst.*

STROOMVOORZIENING

Netvoeding

Sluit de meegeleverde adapter aan op de adapteraansluiting aan de achterzijde van het apparaat. Steek de adapter vervolgens in een wandcontactdoos. Het apparaat is nu gereed voor gebruik.

LET OP!

- *Gebruik uitsluitend de meegeleverde originele adapter.*
- *Trek de adapter altijd uit het stopcontact door de stekker vast te houden en niet aan het snoer.*
- *Uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis.*

CONSOLE OVERZICHT (FIG. A)



CONSOLE KNOPPEN

Start Gebruik deze knop om een trainingsprogramma te starten.

Stop Druk op deze knop om een trainingssessie direct te stoppen. Houd deze knop 3 seconden ingedrukt om de computer opnieuw op te starten.

Program (Programma) Gebruik deze knop om uw gewenste trainingsprogramma te selecteren.

Mode (Modus) Gebruik deze knop om tussen waarden te schakelen. Incline quick keys (3, 5) Druk op de knop 3 of 5 om direct naar dit hellingsniveau te gaan.

Speed quick keys (3, 5) Druk op de knop 3 of 5 om direct naar dit snelheidsniveau te gaan.

Incline keys (Handgrepen) Met deze knoppen kunt u het hellingsniveau tijdens een training wijzigen. In het menu kunnen deze knoppen worden gebruikt om de ingestelde doelwaarden aan te passen.

Speed keys (Handgrepen) Met deze knoppen kunt u het snelheidsniveau tijdens een training wijzigen. In het menu kunnen deze knoppen worden gebruikt om de ingestelde doelwaarden aan te passen.

FUNCTIES

Hartslag / Calorieën: Deze waarde toont uw huidige hartslag in slagen per minuut of een indicatie van de verbrande of resterende calorieën.

Helling: Deze waarde toont het huidige hellingsniveau.

Tijd / Programma: Deze waarde toont het huidige programma en de resterende of verstreken tijd.

Afstand / Modus: Deze waarde toont de huidige modus en de resterende of afgelegde afstand.

Stappenteller: Deze waarde toont het huidige of resterende aantal stappen.

Snelheid: Deze waarde toont de huidige snelheid.

OVERZICHT VAN DE MODI

Handmatig programma

Het handmatige programma stelt u in staat om uw gewenste snelheid en hellingsniveau tijdens uw training handmatig in te stellen en aan te passen.

Snelstart

- Druk op de START-knop. De console telt af van 3 naar 0.
- De console geeft een geluidssignaal en de loopband begint te bewegen met 1,0 km/u.
- U kunt nu beginnen met uw training. Alle waarden op het display zullen geleidelijk oplopen.

Trainer met een doelwaarde

Het handmatige programma stelt u ook in staat om een specifieke doelwaarde in te stellen voor tijd, afstand of calorieën. Let op: u kunt slechts één doelwaarde per sessie instellen.

- Druk eenmaal op de MODE-knop om een doeltijd in te stellen, tweemaal voor een doelafstand, of driemaal om een doel voor calorieën in te stellen. De geselecteerde waarde gaat knipperen op het display.
- Gebruik de INCLINE [▲/▼] of SPEED [▲/▼] knoppen om de doelwaarde aan te passen.
- Druk op de START-knop om de trainingssessie te beginnen.
- De training begint op de laagste snelheid en het laagste hellingsniveau. U kunt deze op elk moment tijdens uw sessie aanpassen met behulp van de sneltoetsen of de INCLINE- en SPEED-knoppen.
- De training is voltooid wanneer de ingestelde doelwaarde is bereikt. De console geeft drie geluidssignalen af voordat de loopband geleidelijk afremt.

Voorgeprogrammeerde programma's

Er zijn 8 vooraf ingestelde programma's beschikbaar. In deze programma's worden de snelheid en hellingsniveaus automatisch aangepast volgens het geselecteerde programmaprofiel. (Zie FIG. B voor het overzicht van de 8 programma's).

- Druk herhaaldelijk op de PROGRAM-knop totdat uw gewenste programma (P01-P08) op het scherm verschijnt.
- Wacht een paar seconden of druk op de MODE-knop om de gewenste trainingsduur in te stellen. De tijdsduur begint te knipperen op de standaardwaarde van 30 minuten. Gebruik de INCLINE [▲/▼] of SPEED [▲/▼] knoppen om de tijd te wijzigen.
- Druk op de START-knop om de trainingssessie te beginnen.

LET OP!

- **De duur van elk segment wordt bepaald door de totale ingestelde trainingstijd. Voordat u naar het volgende segment overgaat, geeft de console een geluidssignaal af om u te waarschuwen voor een naderende verandering in snelheid en/of helling. U kunt de snelheid of helling tijdens elk segment handmatig aanpassen met de INCLINE [▲/▼] of SPEED [▲/▼] knoppen. De sessie eindigt wanneer de totale duur is verstreken, gevolgd door drie geluidssignalen en het geleidelijk stoppen van de loopband.**

Gebruikersprogramma's

U kunt maximaal drie aangepaste gebruikersprogramma's aanmaken en opslaan (U01-U03). Elk programma is verdeeld in 10 segmenten, waardoor u de snelheid en hellingsniveaus voor elk deel van uw training kunt personaliseren.

- **Een gebruikersprogramma aanmaken of wijzigen:**
- Druk op de PROGRAM-knop om het gewenste gebruikersprogramma (U01-U03) te selecteren. Deze bevinden zich in het menu direct na de vooraf ingestelde programma's (P01-P08).
- Druk op de MODE-knop om het eerste segment te bewerken. Gebruik de SPEED [▲/▼] knoppen om de gewenste snelheid in te stellen en de INCLINE [▲/▼] knoppen om het gewenste hellingsniveau in te stellen.
- Druk op de MODE-knop om door te gaan naar het volgende segment. Herhaal de aanpassingen met de INCLINE [▲/▼] en SPEED [▲/▼] knoppen.
- Herhaal dit proces totdat alle 10 segmenten zijn geconfigureerd.
- Druk nogmaals op de MODE-knop om de totale trainingsduur in te stellen met behulp van de INCLINE [▲/▼] of SPEED [▲/▼] knoppen.

- Druk op de START-knop om te beginnen met uw training. Uw aangepaste programma wordt automatisch opgeslagen.

Een opgeslagen gebruikersprogramma starten:

- Druk op de PROGRAM-knop om uw gewenste gebruikersprogramma (U01-U03) te selecteren.
- Wacht een paar seconden totdat de tijdsduur begint te knipperen op de standaardwaarde van 30 minuten. Stel uw gewenste trainingstijd in met de INCLINE [▲/▼] of SPEED [▲/▼] knoppen.
- Druk op de START-knop om uw trainingssessie te beginnen.

LET OP!

- **Net als bij de vooraf ingestelde programma's wordt de segmentduur bepaald door uw totale ingestelde tijd. Een waarschuwingsgeluid meldt u voordat de console automatisch de snelheid of helling wijzigt. U kunt het huidige segment altijd handmatig overschrijven met de INCLINE [▲/▼] of SPEED [▲/▼] knoppen. De sessie is voltooid wanneer de totale tijd is verstreken, wat wordt aangegeven door drie pieptonen en het geleidelijk stoppen van de band.**

Veiligheidssleutel

Steek de veiligheidssleutel in de daarvoor bestemde houder en bevestig de clip aan het andere uiteinde van het koord stevig aan uw kleding. Dit zorgt ervoor dat de loopband in geval van nood onmiddellijk stopt.

Tablethouder

De tablethouder biedt een handige plek voor uw mobiele apparaat tijdens uw training. Om de houder in te klappen, drukt u deze eerst naar links om te ontgrendelen en klapt u hem vervolgens omlaag.

AUX

Aan de achterkant van de console bevindt zich een AUX-ingang, waarmee u externe audioapparaten kunt aansluiten en muziek kunt afspelen via de ingebouwde luidsprekers van de loopband.

USB

De USB-poort is uitsluitend bedoeld voor het opladen van mobiele apparaten zoals smartphones en tablets. Deze ondersteunt geen gegevensoverdracht.

LED-verlichting en luidsprekers

Aan beide zijden van de console en in de buurt van de tablethouder is rode LED-sfeerverlichting aangebracht. De ingebouwde luidsprekers bevinden zich aan beide zijden van de console om uw trainingsservaring te verbeteren.

HARTSLAGMETING

Bluetooth hartslagmeting

Dit Flow Fitness apparaat is uitgerust met een ingebouwde draadloze hartslagontvanger. Voor het draadloos meten van de hartslag dient een bluetooth-compatibele hartslagmeter te worden gebruikt. Zorg ervoor dat de elektroden van de hartslagmeter licht vochtig zijn en dat de hartslagmeter strak en correct op het lichaam is bevestigd. Volg altijd de instructies in de handleiding van de hartslagmeter. Onjuist gebruik kan leiden tot onnauwkeurige of afwijkende meetwaarden.

LET OP!

- **Een draadloze hartslagmeter wordt niet standaard meegeleverd.**

Neem contact op met de dealer voor de aanschaf van een geschikt apparaat.

⚠ BELANGRIJK!

- Raadpleeg een arts voordat een draadloze hartslagmeter wordt gebruikt indien sprake is van een pacemaker.
- Houd voldoende afstand tussen verschillende hartslagmeters wanneer meerdere apparaten tegelijkertijd worden gebruikt om storingen te voorkomen.
- Voor een optimale signaalontvangst dient de draadloze hartslagmeter zich binnen een afstand van één meter van de console te bevinden.
- Draag de draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.

TRAINEN MET APPS

Met de Flow Fitness Runner DTM400i Loopband is het mogelijk om te trainen via een smartphone of tablet met behulp van een bluetooth-verbinding. De Runner DTM400i Loopband ondersteunt diverse compatibele smartphones en tablets.

Verbinden van een mobiel apparaat

Volg onderstaande stappen om een smartphone of tablet via bluetooth met de Runner DTM400i Loopband te verbinden:

1. Open de instellingen van het mobiele apparaat en schakel bluetooth in.
2. Download een van de ondersteunde trainingsapps.
3. Volg de instructies in de geselecteerde app om de verbinding tot stand te brengen.

FITSHOW

Met FitShow kunt u uw Runner DTM400i Loopband rechtstreeks vanaf uw mobiele apparaat bedienen. Met de app kunt u een handmatig programma besturen, uw favoriete routes lopen via Street View, persoonlijke fitnessdoelen instellen en uw resultaten eenvoudig registreren om uw voortgang bij te houden. U kunt de FitShow-app downloaden in de Apple App Store of de Google Play Store.

Voor aanvullende ondersteuning kunt u terecht op:

<http://www.flowfitness.com/apps/fitshow/>

ONDERHOUD

Veilig en effectief gebruik van dit apparaat is alleen mogelijk wanneer het correct is geïnstalleerd en goed wordt onderhouden. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om het apparaat regelmatig te controleren en te onderhouden. Versleten of beschadigde onderdelen dienen te worden vervangen voordat het apparaat opnieuw wordt gebruikt. Dit product is uitsluitend bedoeld voor gebruik en opslag binnenshuis. Langdurige blootstelling aan buitenomstandigheden of schommelingen in temperatuur en luchtvochtigheid kan nadelige gevolgen hebben voor de elektrische onderdelen en bewegende delen. Koppel altijd de stroomvoorziening los voordat het apparaat wordt gereinigd of onderhoudswerkzaamheden worden uitgevoerd.

Dagelijks onderhoud

- Reinig het apparaat na elk gebruik om zweet en vocht te verwijderen.

- Zorg ervoor dat het apparaat vrij blijft van stof en vuil.
- Gebruik geen agressieve of schurende schoonmaakmiddelen en vermijd overmatig gebruik van water.

Halfjaarlijks onderhoud

- Controleer alle bouten en moeren van bewegende onderdelen en draai deze indien nodig vast.
- Controleer de werking van alle bewegende onderdelen en breng indien nodig siliconenspray aan.

Algemene schoonmaakadviezen

- Reinig het apparaat na iedere trainingssessie.
- Gebruik een droge doek voor het reinigen van het bedieningspaneel.
- Gebruik een zachte, schone doek met een mild reinigingsmiddel om hardnekkig vuil of vlekken te verwijderen.
- Bewaar het apparaat in een schone en droge omgeving, uit de buurt van directe warmtebronnen en water.

De loopband smeren

De loopband is uitgerust met een onderhoudsarme, voorgesmeerde loopband. Slijtage heeft echter een aanzienlijke invloed op de prestaties en de levensduur van de loopband, waardoor periodieke smering essentieel is.

- **Smeerschema**
- Smeer de loopband elke 1 tot 2 maanden, zelfs als het apparaat niet in gebruik is.
- Voorzie de loopband na elke 50 trainingsuren van smeermiddel.
- Gebruik voor deze procedure altijd het meegeleverde siliconensmeermiddel.

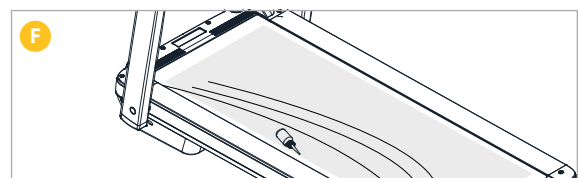
De loopband dient regelmatig te worden geïnspecteerd. Indien u tekenen van beschadiging of overmatige slijtage opmerkt, neem dan onmiddellijk contact op met de klantenservice.

Smeerrichtlijn

Zorg ervoor dat de loopband is uitgeschakeld en is losgekoppeld van de stroomvoorziening voordat u begint. Draai de stelbouten van de achterste rol los.

Breng het siliconensmeermiddel gelijkmatig aan over het loopvlak en verdeel het grondig, zoals geïllustreerd in Figuur F. Zodra het smeren is voltooid, draait u de stelbouten van de achterste rol stevig vast.

Centreer tot slot de loopband opnieuw, zoals beschreven in de volgende sectie.



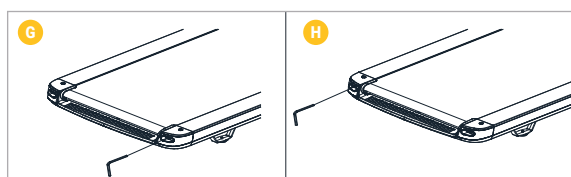
AFSTELLEN VAN DE LOOPBAND

De band afstellen

- A. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond.
- B. Laat de loopband draaien met een snelheid van 6-8 km/u en observeer de positie van de band:

- Als de band naar rechts verschuift:
- Schakel de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact.
- Draai de rechter stelschroef een kwartslag met de klok mee.
- Start de loopband opnieuw en controleer de uitlijning. Herhaal dit indien nodig (zie Figuur G).

- Als de band naar links verschuift:
- Schakel de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact.
- Draai de linker stelschroef een kwartslag met de klok mee.
- Start de loopband opnieuw en controleer de uitlijning. Herhaal dit indien nodig (zie Figuur H).



LET OP!

Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
De computer van de loopband gaat niet aan	Controleer of de stekker is aangesloten op een geaard stopcontact.
	Verifieer of de stroomschakelaar bij de adapterkabel op "ON" of "I" staat.
	Inspecteer de zekering die zich in de buurt van de stroomschakelaar bevindt. Neem contact op met uw dealer indien de zekering defect is.
Delen van het scherm lichten niet op	De LED's van het scherm zijn mogelijk beschadigd. Neem contact op met uw dealer.
Het scherm toont "SAFE"	De veiligheidssleutel is niet correct geplaatst. Plaats de veiligheidssleutel in het daarvoor bestemde gedeelte op de console.
Mijn iOS- of Android-apparaat maakt geen verbinding met de DTM400i	Sluit elke applicatie die wordt gebruikt om verbinding te maken met de loopband.
	Schakel de loopband uit met de I/O-schakelaar. Wacht 5 seconden en schakel deze vervolgens weer in.
	Open de Bluetooth-instellingen op je mobiele apparaat, selecteer "Dit apparaat vergeten" en schakel Bluetooth uit.
	Bluetooth uit. Volg de stappen voor de Bluetooth-verbinding zoals beschreven in deze handleiding.

LET OP!

Indien uw probleem niet is opgelost of hierboven niet staat beschreven, neem dan contact op met de fitnessdealer waar u dit product heeft gekocht.

PRODUCTSPECIFICATIES

CONSOLE SPECIFICATIES

Funcities	Weergavebereik	Instelbereik
Snelheid	1 - 14 km/h	1 - 14 km/h
Helling	0 - 12%	0 - 12%
Tijd	0 - 99 minuten	5 - 99 minuten
Afstand	0.1 - 99.0	0.5 - 99.0
Hartslag	50 - 200	50 - 200
Calorieën	0 - 990	20 - 990
Stappenteller	0 - 9999	-

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	145,5 cm
Breedte	74,5 cm
Hoogte	123,5 cm
Gewicht	57 kg
Max. gebruikersgewicht	120 kg

GARANTIE

De garantie wordt verleend door de Flow Fitness dealer in uw land waar het product is aangeschaft. Voor contactgegevens kunt u terecht op: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

Garantieclaims worden niet in behandeling genomen indien het defect is veroorzaakt door een van de volgende oorzaken:

- Onderhouds- of reparatiewerkzaamheden die niet zijn uitgevoerd door een erkende dealer.
- Onjuist gebruik, nalatigheid of onvoldoende onderhoud van het product.
- Het niet naleven van de onderhoudsvoorschriften van de fabrikant.

VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor het aanvragen van vervangende onderdelen voor uw Flow Fitness apparaat kunt u gebruikmaken van de contactgegevens die op de voorzijde van deze handleiding staan vermeld. Om uw aanvraag snel en correct te kunnen verwerken, verzoeken wij u bij contact met de klantenservice de volgende gegevens te vermelden:

- De productnaam
- Het modelnummer en serienummer van het apparaat
- Het onderdeelnummer en een duidelijke omschrijving van het benodigde onderdeel of de benodigde onderdelen, zoals vermeld in de onderdelenlijst en weergegeven in de explosietekening van deze handleiding

Het verstrekken van volledige en correcte informatie stelt ons in staat uw aanvraag zo efficiënt mogelijk te behandelen.

AANVULLENDE INFORMATIE

Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal

Flow Fitness streeft ernaar de impact op het milieu tot een minimum te beperken. Wij verzoeken u het verpakkingsmateriaal af te voeren via de daarvoor bestemde recyclingvoorzieningen, overeenkomstig de geldende nationale regelgeving voor afvalverwerking en recycling.

Productafvoer aan het einde van de levensduur

Het Flow Fitness apparaat is ontworpen voor langdurig en betrouwbaar gebruik. Wanneer het product het einde van de levensduur heeft bereikt, dient het te worden afgevoerd conform de Europese WEEE richtlijn. Dit houdt in dat het product moet worden ingeleverd bij een erkend inzamelpunt, zodat een veilige en milieuvriendelijke verwerking en recycling kan worden gewaarborgd.

VERKLARING VAN DE FABRIKANT

Flow Fitness verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de onderstaande normen en richtlijnen:

- EN ISO 20957
- EMC Richtlijn (2014/30/EU)
- Laagspanningsrichtlijn (2014/35/EU)
- Richtlijn radioapparatuur (2014/53/EU)
- RoHS Richtlijn (2011/65/EU and 2015/863)

Door te voldoen aan bovengenoemde normen en richtlijnen is dit product CE gecertificeerd.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Sicherheitshinweise	18
Schulungsrichtlinien	18
Einstellen	19
Umzug	19
Stromversorgung	19
Konsolenübersicht	19
Herzfrequenzüberwachung	20
Training mit Apps	20
Wartungs	20
Fehlersuche	22
Produktspezifikationen	22
Garantie	23
Ersatzteile	23
Weitere Informationen	23
Erklärung des Herstellers	23

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ WICHTIG!

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen. Flow Fitness übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und/oder benutzen.

- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben.
- Personen mit einer Behinderung sollten vor der Anwendung einen Arzt konsultieren und dessen Anweisungen befolgen.
- Brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie Schwindel, Übelkeit oder andere körperliche Beschwerden verspüren.
- Stellen Sie das Produkt vor Gebrauch auf eine ebene und stabile Fläche.
- Stellen Sie sicher, dass während des Gebrauchs rund um das Produkt in alle Richtungen mindestens ein Meter Freiraum vorhanden ist.
- Das Produkt ist nur für die Verwendung durch jeweils eine Person bestimmt.
- Das maximale Benutzergewicht für dieses Produkt beträgt 120 Kilogramm.
- Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Produkt fern.
- Tragen Sie stets geeignete Sportbekleidung und vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert.

- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Bei einer Fehlfunktion oder einem Defekt stellen Sie die Verwendung des Produkts sofort ein und wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Öffnungen oder bewegliche Teile des Geräts.
- Öffnen Sie das Gerät nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Händler.
- Legen Sie weder Hände noch Füße unter das Produkt.
- Verwenden Sie beim Transportieren der Geräte geeignete Hebetechniken, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Schrauben und Bolzen und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest.
- Dieses Produkt ist für den Einsatz in einer sauberen und trockenen Umgebung vorgesehen. Die Verwendung oder Lagerung unter kalten oder feuchten Bedingungen kann zu Beschädigungen oder Fehlfunktionen führen.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10 °C und 60 °C.

SCHULUNGSRICHTLINIEN

Ein ausgewogenes Trainingsprogramm besteht aus drei Phasen: Aufwärmen, Haupttraining und Abkühlen. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie das gesamte Trainingsprogramm mindestens zweimal pro Woche, vorzugsweise dreimal, mit einem Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten absolvieren. Nach einigen Monaten können Sie die Trainingshäufigkeit und -intensität erhöhen, beispielsweise auf vier oder fünf Trainingseinheiten pro Woche, je nach Ihrem Fitnesslevel und Ihrer Erholungsfähigkeit.

Aufwärmen

Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, den Körper auf körperliche Aktivität vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Führen Sie vor Beginn einer Trainingseinheit ein zwei- bis fünfminütiges Aufwärmprogramm durch. Wählen Sie Übungen, die Ihre Herzfrequenz allmählich erhöhen und die Muskeln aufwärmen, die während des Trainings beansprucht werden. Geeignete Aktivitäten sind leichtes Joggen, Laufen an Ort und Stelle, Hampelmann, Seilspringen oder ähnliche Bewegungen mit geringer Intensität.

Dehnen

Dehnen ist am effektivsten, wenn die Muskeln warm sind, und sollte nach einem angemessenen Aufwärmen und erneut während der Abkühlphase durchgeführt werden. Dehnen hilft, die Flexibilität zu verbessern und verringert das Verletzungsrisiko. Jede Dehnung sollte 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden, ohne zu wippen.

Abkühlung

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper nach dem Training allmählich wieder in seinen normalen Ruhezustand zu versetzen. Ein richtiges Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz, unterstützt

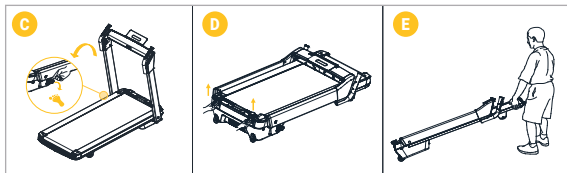
die Muskelregeneration und beugt Steifheit vor. Führen Sie leichte Bewegungen und sanfte Dehnübungen durch, um Ihre Trainingseinheit sicher und angenehm zu beenden.

EINSTELLEN

ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFBEWAHRUNG

Zusammenklappen des Laufbands:

- Bevor Sie das Laufband zusammenklappen, ziehen Sie das Netzkabel ab und klappen Sie den Tablet-Halter nach unten.
- Halten Sie den Lenker fest und drücken Sie den Klapphebel mit dem Fuß. Senken Sie dann die Konsole vorsichtig in Richtung Laufdeck ab (siehe Abbildung C).
- Klappen Sie beide Transportrollen wie in der Abbildung unten gezeigt aus (siehe Abbildung D).
- Heben Sie das hintere Ende der Lauffläche an, um das Laufband zu bewegen (siehe Abbildung E).
- Das Laufband kann entweder liegend oder stehend verstaut werden. Mit Hilfe der Transportrollen lässt sich das Gerät mühelos seitlich verschieben.



LEVELAUFSTIEG

Stellen Sie sicher, dass das Laufband stets auf einem stabilen, ebenen Untergrund steht. Legen Sie gegebenenfalls eine Gummimatte unter das Laufband, um die Haftung und Stabilität auf dem Boden zu verbessern. Das Laufband lässt sich durch Verstellen der Füße an beiden Seiten waagrecht ausrichten. So können Unebenheiten im Boden ausgeglichen werden, was ein stabiles Trainingserlebnis gewährleistet.

UMZUG

ACHTUNG!

- *Bewahren Sie das Produkt an einem trockenen Ort und außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil und sicher steht, damit es nicht auf Kinder oder Tiere fallen kann.*
- *Um das Laufband zu bewegen, heben Sie das hintere Ende des Produkts an, bis die Transportrollen den Boden berühren. Das Laufband lässt sich dann sicher und einfach an den gewünschten Standort bewegen.*

STROMVERSORGUNG

NETZSTROM

Schließen Sie den mitgelieferten Adapter an den Adapteranschluss auf der Rückseite des Geräts an. Stecken Sie den Adapter in eine Steckdose. Das Gerät ist nun betriebsbereit.

HINWEIS

- **Verwenden Sie nur den mitgelieferten Originaladapter.**
- **Ziehen Sie den Stecker immer am Stecker, nicht am Kabel.**
- **Nur für den Innenbereich.**

KONSOLENÜBERSICHT (ABB.A)



KONSOLENTASTEN

Start Verwenden Sie diese Taste, um ein Trainingsprogramm zu starten.

Stopp Drücken Sie diese Taste, um eine Trainingseinheit sofort zu beenden. Halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um den Computer neu zu starten.

Programm Wählen Sie mit dieser Taste Ihr bevorzugtes Trainingsprogramm aus.

Modus: Verwenden Sie diese Taste, um zwischen den Werten zu wechseln.

Schnelltasten für die Steigung (3, 5) Drücken Sie die Taste 3 oder 5, um direkt zu dieser Steigungsstufe zu wechseln.

Schnellzugriffstasten für die Geschwindigkeit (3, 5) Drücken Sie die Taste 3 oder 5, um direkt zu dieser Geschwindigkeitsstufe zu wechseln.

Neigungsregler (Handläufe) Mit diesen Reglern können Sie die Steigung während einer Trainingseinheit. Im Menü können diese Tasten dient zur Änderung der eingestellten Zielwerte.

Geschwindigkeitstasten (Handläufe) Mit diesen Tasten können Sie während einer Trainingsübung die Geschwindigkeitsstufe ändern. Im Menü können diese Tasten zum Ändern der eingestellten Zielwerte verwendet werden.

FUNKTIONEN

Zeit: Zeigt je nach gewählter Einstellung die verstrichene oder verbleibende Trainingszeit an.

Puls / Kalorien: Dieser Wert zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute oder eine Angabe zu den verbrannten oder verbleibenden Kalorien an.

Steigung: Dieser Wert gibt die aktuelle Steigung an.

Zeit / Programm: Dieser Wert zeigt das aktuelle Programm sowie die verbleibende oder verstrichene Zeit an.

Entfernung / Modus: Dieser Wert zeigt den aktuellen Modus sowie die verbleibende oder zurückgelegte Entfernung an.

Schrittzähler: Dieser Wert zeigt die aktuellen oder verbleibenden Schritte an.

Geschwindigkeit: Dieser Wert gibt die aktuelle Geschwindigkeit an.

MODUSÜBERSICHT

Manuelles Programm

Mit dem manuellen Programm können Sie während des Trainings Ihre bevorzugte Geschwindigkeit und Steigung manuell einstellen und anpassen.

Schnellstart

- Drücken Sie die START-Taste. Die Konsole zählt von 3 bis 0 herunter.
- Die Konsole gibt ein akustisches Signal ab, und das Laufband beginnt, sich mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h zu bewegen.
- Sie können nun mit dem Training beginnen. Alle Werte auf dem Display steigen allmählich an.

Training mit einem Zielwert

Im manuellen Programm können Sie außerdem einen bestimmten Zielwert für Zeit, Strecke oder Kalorien festlegen. Bitte beachten Sie, dass Sie pro Trainingseinheit nur einen Zielwert festlegen können.

- Drücken Sie die MODE-Taste einmal, um eine Zielzeit einzustellen, zweimal für eine Zielstrecke oder dreimal für einen Zielkalorienwert. Der ausgewählte Wert blinkt auf dem Display.
- Verwenden Sie die Tasten INCLINE [▲/▼] oder SPEED [▲/▼], um den Zielwert einzustellen.
- Drücken Sie die START-Taste, um das Training zu beginnen.
- Das Training beginnt mit der niedrigsten Geschwindigkeit und Steigung. Du kannst diese Werte während des Trainings jederzeit über die Schnellwahltasten oder die Tasten „INCLINE“ und „SPEED“ anpassen.
- Das Training ist beendet, sobald der eingestellte Zielwert erreicht ist. Die Konsole gibt drei Signaltöne ab, bevor das Laufband allmählich langsamer wird.

Voreingestellte Programme

Es stehen 8 voreingestellte Programme zur Verfügung. In diesen Programmen passen sich Geschwindigkeit und Steigung automatisch an das ausgewählte Programmprofil an. (Eine Übersicht über die 8 Programme finden Sie in Abb. B).

- Drücken Sie die PROGRAM-Taste so oft, bis das gewünschte Programm (P01–P08) auf dem Bildschirm angezeigt wird.
- Warten Sie einige Sekunden oder drücken Sie die MODE-Taste, um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Der Zeitwert beginnt bei der Standardeinstellung von 30 Minuten zu blinken. Verwenden Sie die Tasten INCLINE [▲/▼] oder SPEED [▲/▼], um die Zeit zu ändern.

HINWEIS!

- Die Dauer jedes Abschnitts richtet sich nach der insgesamt eingestellten Trainingszeit. Vor dem Übergang zum nächsten Abschnitt gibt die Konsole einen Signalton aus, um Sie auf eine bevorstehende Änderung der Geschwindigkeit und/oder Steigung hinzuweisen. Sie können die Geschwindigkeit oder Steigung während jedes Abschnitts manuell über die Tasten INCLINE [▲/▼] oder SPEED [▲/▼] anpassen. Die Trainingseinheit endet, sobald die Gesamtdauer abgelaufen ist; darauf folgen drei Signaltöne und ein

allmähliches Abbremsen des Laufbands.

Anwenderprogramme

Sie können bis zu drei benutzerdefinierte Trainingsprogramme (U01–U03) erstellen und speichern. Jedes Programm ist in 10 Abschnitte unterteilt, sodass Sie die Geschwindigkeit und die Steigung für jeden Teil Ihres Trainings individuell anpassen können.

- So erstellen oder ändern Sie ein Benutzerprogramm:

- Drücken Sie die Taste PROGRAM, um das gewünschte Benutzerprogramm (U01–U03) auszuwählen. Diese befinden sich im Menü direkt hinter den voreingestellten Programmen (P01–P08).
- Drücken Sie die MODE-Taste, um das erste Segment zu bearbeiten. Stellen Sie mit den SPEED- Tasten [▲/▼] die gewünschte Geschwindigkeit und mit den INCLINE-Tasten [▲/▼] die gewünschte Steigung ein.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um zum nächsten Abschnitt zu gelangen. Wiederholen Sie die Einstellungen mit den Tasten INCLINE [▲/▼] und SPEED [▲/▼].
- Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle 10 Segmente konfiguriert sind.
- Drücken Sie die MODE-Taste erneut, um die gesamte Trainingsdauer mit den Tasten INCLINE [▲/▼] oder SPEED [▲/▼] einzustellen.
- Drücken Sie die START-Taste, um Ihr Training zu beginnen. Ihr individuelles Programm wird automatisch gespeichert.

- So starten Sie ein gespeichertes Benutzerprogramm:

- Drücken Sie die Taste PROGRAM, um das gewünschte Benutzerprogramm (U01–U03) auszuwählen.
- Warten Sie einige Sekunden, bis der Zeitwert mit der Standardeinstellung von 30 Minuten zu blinken beginnt. Stellen Sie Ihre gewünschte Trainingszeit mit den Tasten INCLINE [▲/▼] oder SPEED [▲/▼] ein.
- Drücken Sie die START-Taste, um Ihr Training zu beginnen.

HINWEIS!

- Genau wie bei den voreingestellten Programmen richtet sich die Segmentdauer nach der von Ihnen eingestellten Gesamtzeit. Ein Warnton macht Sie darauf aufmerksam, bevor die Konsole die Geschwindigkeit oder die Steigung automatisch ändert. Sie können das aktuelle Segment jederzeit manuell überschreiben, indem Sie die Tasten INCLINE [▲/▼] oder SPEED [▲/▼] drücken. Die Trainingseinheit endet, sobald die Gesamtzeit abgelaufen ist; dies wird durch drei Signaltöne und ein allmähliches Abbremsen des Laufbands signalisiert.

Sicherheitsschlüssel

Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Halterung und befestigen Sie den Clip am anderen Ende des Kabels sicher an Ihrer Kleidung. So wird sichergestellt, dass das Laufband im Notfall sofort anhält.

Tablet-Halterung

Mit der Tablet-Halterung können Sie Ihr Mobilgerät während des Trainings bequem abstellen. Um die Halterung wegzuklappen, drücken Sie sie zunächst nach links, um sie zu entriegeln, und klappen Sie sie dann nach unten.

AUX

An der Rückseite der Konsole befindet sich ein AUX-Eingang, über den Sie externe Audiogeräte anschließen und Musik über die integrierten Lautsprecher des Laufbands abspielen können.

USB

Der USB-Anschluss dient ausschließlich zum Aufladen mobiler Geräte wie Smartphones und Tablets. Er unterstützt keine Datenübertragung.

LED-Beleuchtung und Lautsprecher

An beiden Seiten der Konsole und in der Nähe der Tablet-Halterung ist eine LED-Ambientebeleuchtung integriert. An beiden Seiten der Konsole befinden sich eingebaute Lautsprecher, die für ein verbessertes Klangerlebnis während des Trainings sorgen.

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

Bluetooth-Herzfrequenzmessung

Dieses Flow Fitness-Gerät ist mit einem integrierten drahtlosen Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Um Ihre Herzfrequenz drahtlos zu messen, verwenden Sie einen Bluetooth-kompatiblen Herzfrequenzmesser. Achten Sie bei der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessers darauf, dass die Elektroden leicht feucht sind und der Herzfrequenzmesser eng am Körper anliegt. Befolgen Sie stets die Anweisungen in der Bedienungsanleitung des Herzfrequenzmessers. Eine unsachgemäße Verwendung kann zu ungenauen oder abnormalen Messwerten führen.

ACHTUNG!

- *Ein kabelloser Herzfrequenzmesser ist nicht im Lieferumfang enthalten. Bitte wenden Sie sich an Ihren Händler, um ein kompatibles Gerät zu erwerben.*

⚠ WICHTIG!

- *Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, sollten Sie vor der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessgeräts Ihren Arzt konsultieren.*
- *In Umgebungen, in denen mehrere Herzfrequenzmesser im Einsatz sind, sollten Sie einen ausreichenden Abstand zwischen den Geräten einhalten, um Störungen zu vermeiden.*
- *Für einen optimalen Signalempfang sollten Sie den drahtlosen Herzfrequenzmesser in einem Umkreis von einem Meter um die Konsole aufbewahren.*
- *Tragen Sie den kabellosen Herzfrequenzmesser immer direkt am Körper unter der Kleidung.*

TRAINING MIT APPS

Mit dem Laufband Flow Fitness Runner DTM400i können Sie über eine Bluetooth-Verbindung mit Ihrem Smartphone oder Tablet trainieren. Das Laufband Flow Fitness DTM400i unterstützt eine Reihe kompatibler Smartphones und Tablets.

Ihr Mobilgerät verbinden

Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr Smartphone oder Tablet über Bluetooth mit dem Laufband Runner DTM400i zu verbinden:

1. Öffnen Sie die Einstellungen auf Ihrem Mobilgerät und aktivieren Sie Bluetooth.
2. Laden Sie eine der unterstützten Trainings-Apps herunter.
3. Befolgen Sie die Anweisungen in der ausgewählten App, um die Verbindung herzustellen.

FITSHOW

Mit FitShow können Sie Ihr Laufband Runner DTM400i direkt über Ihr Mobilgerät bedienen. Über die App können Sie ein manuelles Programm steuern, Ihre Lieblingsstrecken mithilfe von Street View laufen, persönliche Fitnessziele festlegen und Ihre Ergebnisse mühelos protokollieren, um Ihre Fortschritte zu verfolgen. Sie können die FitShow-App im Apple App Store oder im Google Play Store herunterladen.

Weitere Hilfe finden Sie unter:

<http://www.flowfitness.com/apps/fitshow/>

WARTUNG

Die sichere und effektive Nutzung dieses Geräts ist nur möglich, wenn es korrekt installiert und ordnungsgemäß gewartet wird. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen vor der erneuten Verwendung des Geräts ausgetauscht werden. Dieses Produkt ist nur für die Verwendung und Lagerung in Innenräumen vorgesehen. Längerer Aufenthalt im Freien oder Schwankungen der Temperatur und Luftfeuchtigkeit können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile beeinträchtigen. Trennen Sie das Gerät vor der Reinigung oder Wartung immer vom Stromnetz.

Tägliche Wartung

- Wischen Sie die Geräte nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät frei von Staub und Schmutz bleibt.
- Verwenden Sie keine aggressiven oder scheuernden Reinigungsmittel und vermeiden Sie übermäßige Feuchtigkeit.

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern an beweglichen Teilen und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest.
- Überprüfen Sie die Funktion aller beweglichen Teile und sprühen Sie bei Bedarf Silikonspray auf.

Allgemeine Reinigungsrichtlinien

- Reinigen Sie die Geräte nach jeder Trainingseinheit.
- Reinigen Sie das Bedienfeld mit einem trockenen Tuch.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel, um hartnäckigen Schmutz oder Flecken zu entfernen.
- Bewahren Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung auf, fern von direkter Hitze und Wasserquellen.

Das Laufband schmieren

Das Laufband ist mit einem wartungsarmen, vorgeschmierten Laufband ausgestattet. Verschleißerscheinungen beeinträchtigen jedoch die Leistung und Lebensdauer des Laufbands erheblich, weshalb eine regelmäßige Schmierung unerlässlich ist.

- **Schmierplan**
- Schmieren Sie das Laufband alle 1 bis 2 Monate, auch wenn das Gerät nicht benutzt wird.
- Alternativ können Sie nach jeweils 50 Betriebsstunden Schmiermittel auftragen.
- Verwenden Sie für diesen Vorgang stets das mitgelieferte Silikonschmiermittel.

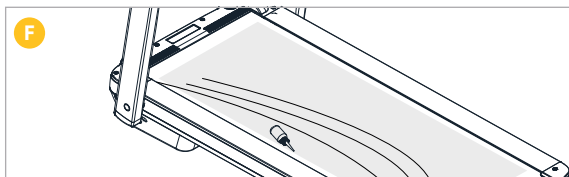
Das Laufband sollte regelmäßig überprüft werden. Sollten Sie Anzeichen von Beschädigungen oder übermäßigem Verschleiß feststellen, wenden Sie sich bitte umgehend an den Kundendienst.

Schmierrichtlinie

Stellen Sie sicher, dass das Laufband ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt ist, bevor Sie beginnen. Lösen Sie die Einstellschrauben der hinteren Rolle.

Tragen Sie das Silikonschmiermittel gleichmäßig auf die Lauffläche auf und verteilen Sie es gründlich, wie in Abbildung F dargestellt. Ziehen Sie nach Abschluss der Schmierung die Einstellschrauben der hinteren Rolle fest an.

Richten Sie den Laufriemen abschließend wie im nächsten Abschnitt beschrieben neu aus.

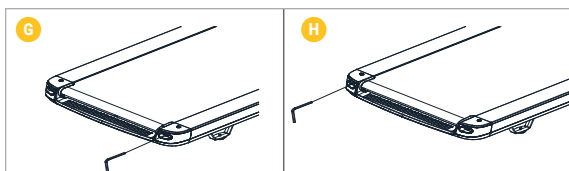


Einstellung des Laufbands

Einstellen des Riemens

- Stellen Sie das Laufband auf einen ebenen Untergrund.
- Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 6–8 km/h laufen und beobachten Sie die Position des Laufbands:

- **Wenn sich der Riemen nach rechts verschiebt:**
- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Drehen Sie die rechte Einstellschraube um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn.
- Starten Sie das Laufband neu und überprüfen Sie die Ausrichtung. Wiederholen Sie den Vorgang gegebenenfalls. (Siehe Abbildung G)
- **Wenn sich der Riemen nach links verschiebt:**
- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Drehen Sie die linke Einstellschraube um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn.
- Starten Sie das Laufband neu und überprüfen Sie die Ausrichtung. Wiederholen Sie den Vorgang gegebenenfalls. (Siehe Abbildung H)



ACHTUNG!

- Reparaturen dürfen nur von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern vom Lieferanten oder Hersteller nichts anderes angegeben ist.

FEHLERSUCHE

PROBLEM	LÖSUNG
Die Konsole tut dies nicht einschalten	Überprüfen Sie, ob der Netzstecker an eine geerdete Steckdose angeschlossen ist.
	Vergewissern Sie sich, dass der Netzschalter in der Nähe des Adapterkabels auf „ON“ oder „I“ steht.
	Überprüfen Sie die Sicherung in der Nähe des Netzschalters. Sollte die Sicherung defekt sein, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
Teile des Displays leuchten nicht	Die Anzeige-LEDs sind möglicherweise beschädigt. Bitte wenden Sie sich an Ihren Händler.
Auf dem Display wird „SAFE“ angezeigt	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht richtig eingesetzt. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß in die dafür vorgesehene Aussparung an der Konsole ein.
Mein iOS- oder Android-Gerät stellt keine Verbindung zum DTM400i her	Schließen Sie alle Anwendungen, die für die Verbindung mit dem Laufband verwendet werden.
	Schalten Sie das Laufband mit dem Ein-/Aus-Schalter aus. Warten Sie 5 Sekunden und schalten Sie es dann wieder ein.
	Öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen auf Ihrem Mobilgerät, wählen Sie „Dieses Gerät vergessen“ und deaktivieren Sie Bluetooth.
	Befolgen Sie die in dieser Anleitung beschriebenen Schritte zur Bluetooth-Verbindung.

HINWEIS!

- Sollte Ihr Problem nicht behoben sein oder oben nicht beschrieben sein, wenden Sie sich bitte an den Fitnesshändler, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

TECHNISCHE DATEN DER KONSOLE

Funktion	Anzeigebereich	Bereich festlegen
Geschwindigkeit	1 - 14 km/h	1 - 14 km/h
Steigung	0 - 12%	0 - 12%
Zeit	0 - 99 minutes	5 - 99 minutes
Entfernung	0.1 - 99.0	0.5 - 99.0
Herzschlag	50 - 200	50 - 200
Kalorien	0 - 990	20 - 990
Schrittzähler	0 - 9999	-

TECHNISCHE DATEN

Länge	145,5 cm
Breite	74,5 cm
Höhe	123,5 cm
Gewicht	57 kg
Max. Benutzergewicht	120 kg

GARANTIE

Die Garantie wird von dem Flow Fitness-Händler in Ihrem Land gewährt, bei dem Sie das Produkt erworben haben. Die Kontaktdaten finden Sie unter: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

Gewährleistungsansprüche werden nicht anerkannt, wenn der Mangel auf eine der folgenden Ursachen zurückzuführen ist:

- Wartungs- oder Reparaturarbeiten, die nicht von einem autorisierten Händler durchgeführt wurden.
- Unsachgemäße Verwendung, Fahrlässigkeit oder unzureichende Wartung des Produkts.
- Die Nichtbeachtung der Wartungsanweisungen des Herstellers.

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr Flow Fitness-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Kontaktdaten auf der Titelseite dieses Handbuchs. Um eine zügige Bearbeitung Ihrer Anfrage zu gewährleisten, geben Sie bitte bei der Kontaktaufnahme mit unserem Kundendienst folgende Angaben an:

- Der Produktname
- Die Modellnummer und die Seriennummer des Geräts
- Die Teilenummer und eine genaue Beschreibung des bzw. der benötigten Teile, wie in der Teileliste angegeben und in der Explosionszeichnung in diesem Handbuch dargestellt

Wenn Sie uns vollständige und korrekte Angaben machen, können wir Ihre Anfrage so schnell und effizient wie möglich bearbeiten.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

Flow Fitness ist bestrebt, seine Umweltbelastung so gering wie möglich zu halten. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien gemäß den geltenden nationalen Vorschriften zur Abfallentsorgung und zum Recycling über die dafür vorgesehenen Recyclingstellen zu entsorgen.

Entsorgung von Produkten

Ihre Flow Fitness-Geräte sind auf langfristige Leistungsfähigkeit und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt das Ende seiner Lebensdauer erreicht hat, muss es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt werden. Das bedeutet, dass Sie das Produkt bei einer autorisierten Sammelstelle abgeben müssen, um ein sicheres und umweltgerechtes Recycling zu gewährleisten.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

Flow Fitness erklärt hiermit, dass dieses Produkt den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- EN ISO 20957
- EMV-Richtlinie (2014/30/EU)
- Niederspannungsrichtlinie (2014/35/EU)
- Funkgeräte-Richtlinie (2014/53/EU)
- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU und 2015/863)

Aufgrund der Einhaltung der oben genannten Normen und Richtlinien ist dieses Produkt CE-zertifiziert.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Consignes de sécurité	24
Directives de formation	24
Ajustement	25
Déménagement	25
Alimentation électrique	25
Présentation de la console	25
Surveillance de la fréquence cardiaque	27
Formation avec des applications	27
Entretien	27
Dépannage	28
Spécifications du produit	28
Garantie	29
Pièces de rechange	29
Informations supplémentaires	29
Déclaration du fabricant	29

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ IMPORTANT !

Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser l'équipement. Flow Fitness décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels résultant de l'utilisation de cet équipement. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et/ou d'utiliser l'équipement.

- Utilisez le produit uniquement conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
- Les personnes handicapées doivent consulter un professionnel de santé avant utilisation et suivre ses conseils.
- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez des vertiges, des nausées ou tout autre malaise physique.
- Placez le produit sur une surface plane et stable avant utilisation.
- Veillez à laisser au moins un mètre d'espace libre dans toutes les directions autour du produit pendant son utilisation.
- Le produit est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Le poids maximal de l'utilisateur pour ce produit est de 120 kilogrammes.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit à tout moment.
- Portez toujours des vêtements de sport adaptés et évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit fonctionne correctement.
- N'utilisez pas le produit s'il ne fonctionne pas correctement.

- En cas de dysfonctionnement ou de défaut, cessez immédiatement d'utiliser le produit et contactez votre revendeur.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures ou les pièces mobiles de l'équipement.
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.
- Ne placez pas vos mains ou vos pieds sous le produit.
- Lorsque vous déplacez l'équipement, utilisez des techniques de levage appropriées pour éviter les blessures au dos.
- Vérifiez régulièrement les vis et les boulons et resserrez-les si nécessaire.
- Ce produit est destiné à être utilisé dans un environnement propre et sec. Son utilisation ou son stockage dans des conditions froides ou humides peut entraîner des dommages ou un dysfonctionnement.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'équipement dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

DIRECTIVES DE FORMATION

Un programme d'entraînement bien équilibré comprend trois phases : un échauffement, la séance d'entraînement principale et un retour au calme. Pour obtenir des résultats optimaux, effectuez le programme d'entraînement complet au moins deux fois par semaine, de préférence trois fois, avec un jour de repos entre les séances. Après plusieurs mois, la fréquence et l'intensité de l'entraînement peuvent être augmentées, par exemple à quatre ou cinq séances par semaine, en fonction de votre condition physique et de votre récupération.

Échauffement

Le but de l'échauffement est de préparer le corps à l'activité physique et de réduire le risque de blessure. Effectuez un échauffement de deux à cinq minutes avant de commencer une séance d'entraînement. Choisissez des exercices qui augmentent progressivement votre fréquence cardiaque et échauffent les muscles qui seront sollicités pendant l'entraînement. Les activités appropriées comprennent le jogging léger, la course sur place, les sauts avec écart, la corde à sauter ou tout autre mouvement similaire de faible intensité.

Étirement

Les étirements sont plus efficaces lorsque les muscles sont chauds. Ils doivent être effectués après un échauffement adéquat, puis à nouveau pendant la phase de récupération. Les étirements contribuent à améliorer la souplesse et réduisent le risque de blessure. Chaque étirement doit être maintenu pendant 15 à 30 secondes, sans rebond.

Récupération

Le but du retour au calme est de ramener progressivement le corps à son état de repos normal après l'effort. Un retour au calme approprié ralentit progressivement le rythme cardiaque, favorise la récupération musculaire et aide à prévenir les courbatures. Effectuez des mouvements légers et

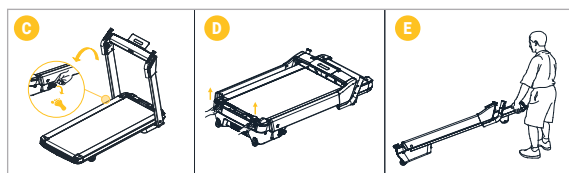
des étirements doux pour terminer votre séance d'entraînement en toute sécurité et confortablement.

AJUSTEMENT

PLIAGE ET RANGEMENT

Pliage du tapis de course :

- Avant de plier le tapis de course, débranchez le câble d'alimentation et rabattez le support pour tablette.
- Saisissez le guidon et appuyez sur le levier de pliage avec le pied. Ensuite, abaissez doucement la console vers la surface de course (voir illustration C).
- Déployez les deux roues de transport comme indiqué sur l'image ci-dessous (voir figure D).
- Soulevez l'arrière du plateau de course pour déplacer le tapis de course (voir illustration E).
- Le tapis de course peut être rangé à l'horizontale ou à la verticale. Vous pouvez utiliser les roulettes de transport pour déplacer facilement l'appareil sur le côté.



NIVELLEMENT

Veillez à ce que le tapis de course soit toujours placé sur une surface stable et plane. Si nécessaire, posez un tapis en caoutchouc sous le tapis de course afin d'améliorer l'adhérence et la stabilité au sol. Le tapis de course peut être mis à niveau en réglant les pieds situés de chaque côté. Cela permet de compenser les éventuelles irrégularités du sol et garantit ainsi une séance d'entraînement stable.

DÉMÉNAGEMENT

ATTENTION !

- **Conservez le produit dans un endroit sec, hors de portée des enfants. Assurez-vous que le produit est stable et bien fixé afin d'éviter qu'il ne tombe sur des enfants ou des animaux.**
- **Pour déplacer le tapis de course, soulevez l'arrière de l'appareil jusqu'à ce que les roulettes de transport touchent le sol. Le tapis de course peut alors être déplacé facilement et en toute sécurité jusqu'à l'emplacement souhaité.**

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

ALIMENTATION SECTEUR

Branchez l'adaptateur fourni sur le port prévu à cet effet à l'arrière de l'appareil. Branchez l'adaptateur sur une prise murale. L'appareil est désormais prêt à l'emploi.

REMARQUE

- **Utilisez uniquement l'adaptateur d'origine fourni.**
- **Débranchez toujours la prise en la tenant par la fiche, et non par le cordon.**
- **À utiliser uniquement à l'intérieur.**

APERÇU DE LA CONSOLE (FIG. A)



BOUTONS DE LA CONSOLE

Démarrer : utilisez cette touche pour démarrer un programme d'entraînement.

Arrêt : appuyez sur cette touche pour interrompre immédiatement une séance d'entraînement. Maintenez cette touche enfoncée pendant 3 secondes pour redémarrer l'ordinateur.

Programme : utilisez cette touche pour sélectionner le programme d'entraînement de votre choix.

Mode : utilisez cette touche pour passer d'une valeur à l'autre.

Touches de sélection rapide de l'inclinaison (3, 5) Appuyez sur la touche 3 ou 5 pour passer directement à ce niveau d'inclinaison.

Touches de vitesse rapide (3, 5) Appuyez sur la touche 3 ou 5 pour passer directement à ce niveau de vitesse.

Touches d'inclinaison (mains courantes): ces touches vous permettent de modifier le niveau d'inclinaison pendant un exercice d'entraînement. Dans le menu, ces touches permettent de servir à modifier les valeurs cibles définies.

Touches de vitesse (poignées) : ces touches vous permettent de modifier le niveau de vitesse pendant un exercice d'entraînement. Dans le menu, elles servent à modifier les valeurs cibles définies.

FONCTIONS

Durée : affiche la durée écoulée ou restante de l'entraînement, selon le réglage sélectionné.

Fréquence cardiaque / Calories : cette valeur indique votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute ou une estimation des calories brûlées ou restantes.

Inclinaison : cette valeur indique le niveau d'inclinaison actuel.

Heure / Programme : cette valeur indique le programme en cours, le temps restant ou le temps écoulé.

Distance / Mode : cette valeur indique le mode actuel, la distance restante ou la distance parcourue.

Compteur de pas : cette valeur indique le nombre de pas effectués ou restants.

Vitesse : cette valeur indique la vitesse actuelle.

APERÇU DES MODES

Programme manuel

Le programme manuel vous permet de définir et de régler manuellement la vitesse et l'inclinaison de votre choix pendant votre entraînement.

Mise en route rapide

- Appuyez sur la touche START. La console effectuera un compte à rebours de 3 à 0.
- La console émettra un signal sonore et le tapis de course se mettra en marche à une vitesse de 1,0 km/h.
- Vous pouvez maintenant commencer votre entraînement. Toutes les valeurs affichées à l'écran vont augmenter progressivement.

Entraînement avec une valeur cible

Le programme manuel vous permet également de définir un objectif précis en termes de temps, de distance ou de calories. Veuillez noter que vous ne pouvez définir qu'un seul objectif par séance.

- Appuyez une fois sur la touche MODE pour définir un temps cible, deux fois pour une distance cible ou trois fois pour définir un objectif calorique. La valeur sélectionnée clignotera à l'écran.
- Utilisez les touches INCLINE [▲/▼] ou SPEED [▲/▼] pour régler la valeur cible.
- Appuyez sur la touche START pour commencer la séance d'entraînement.
- L'entraînement commencera à la vitesse et à l'inclinaison minimales. Vous pouvez les régler à tout moment pendant votre séance à l'aide des touches de raccourci ou des touches INCLINAISON et VITESSE.
- L'entraînement prend fin lorsque la valeur cible définie est atteinte. La console émettra trois signaux sonores avant de ralentir progressivement le tapis de course.

Programmes prédéfinis

Huit programmes prédéfinis sont disponibles. Dans ces programmes, la vitesse et l'inclinaison s'ajustent automatiquement en fonction du profil sélectionné. (Voir la figure B pour un aperçu des 8 programmes).

- Appuyez plusieurs fois sur la touche PROGRAM jusqu'à ce que le programme souhaité (P01-P08) s'affiche à l'écran.
- Patientez quelques secondes ou appuyez sur la touche MODE pour régler la durée d'entraînement souhaitée. La durée affichée commencera à clignoter, avec une valeur par défaut de 30 minutes. Utilisez les touches INCLINE [▲/▼] ou SPEED [▲/▼] pour modifier la durée.

REMARQUE !

- *La durée de chaque segment est déterminée par la durée totale de l'entraînement programmée. Avant de passer au segment suivant, la console émet un signal sonore pour vous avertir d'un changement imminent de vitesse et/ou d'inclinaison. Vous pouvez modifier*

manuellement la vitesse ou l'inclinaison à tout moment pendant un segment à l'aide des touches INCLINATION [▲/▼] ou VITESSE [▲/▼]. La séance se termine lorsque la durée totale est écoulée ; elle s'achève par trois signaux sonores et un arrêt progressif du tapis de course.

Programmes utilisateur

Vous pouvez créer et enregistrer jusqu'à trois programmes personnalisés (U01-U03). Chaque programme est divisé en 10 segments, ce qui vous permet de personnaliser la vitesse et l'inclinaison pour chaque partie de votre entraînement.

- Pour créer ou modifier un programme utilisateur :

- Appuyez sur la touche PROGRAM pour sélectionner le programme utilisateur souhaité (U01-U03). Ceux-ci se trouvent juste après les programmes prédéfinis (P01-P08) dans le menu.
- Appuyez sur la touche MODE pour modifier le premier segment. Utilisez les touches SPEED [▲/▼] pour régler la vitesse souhaitée et les touches INCLINE [▲/▼] pour régler le niveau d'inclinaison souhaité.
- Appuyez sur la touche MODE pour passer au segment suivant. Répétez les réglages à l'aide des touches INCLINE [▲/▼] et SPEED [▲/▼].
- Répétez cette procédure jusqu'à ce que les 10 segments soient configurés.
- Appuyez une nouvelle fois sur la touche MODE pour régler la durée totale de l'entraînement à l'aide des touches INCLINE [▲/▼] ou SPEED [▲/▼].
- Appuyez sur la touche START pour commencer votre entraînement. Votre programme personnalisé sera enregistré automatiquement.

- Pour lancer un programme utilisateur enregistré :

- Appuyez sur la touche PROGRAM pour sélectionner le programme utilisateur souhaité (U01-U03).
- Patientez quelques secondes jusqu'à ce que la valeur du temps commence à clignoter, réglée par défaut sur 30 minutes. Réglez la durée d'entraînement souhaitée à l'aide des touches INCLINE [▲/▼] ou SPEED [▲/▼].
- Appuyez sur la touche START pour commencer votre séance d'entraînement.

REMARQUE !

- *Tout comme pour les programmes prédéfinis, la durée de chaque segment est déterminée par la durée totale que vous avez définie. Un signal sonore vous avertira avant que la console ne modifie automatiquement la vitesse ou l'inclinaison. Vous pouvez à tout moment passer outre le segment en cours en appuyant manuellement sur les touches INCLINE [▲/▼] ou SPEED [▲/▼]. La séance se termine lorsque la durée totale est écoulée, ce qui est signalé par trois bips et un arrêt progressif de la bande.*

Clé de sécurité

Insérez la clé de sécurité dans son logement prévu à cet effet et fixez solidement le clip situé à l'autre extrémité du cordon à vos vêtements. Cela garantit que le tapis de course s'arrêtera immédiatement en cas d'urgence.

Support pour tablette

Le support pour tablette vous permet de poser facilement votre appareil

mobile pendant votre entraînement. Pour le replier, appuyez d'abord vers la gauche pour le déverrouiller, puis rabattez-le vers le bas.

AUX

Une entrée AUX est située à l'arrière de la console, ce qui vous permet de brancher des appareils audio externes et d'écouter de la musique via les haut-parleurs intégrés du tapis de course.

USB

Le port USB est exclusivement destiné à la recharge d'appareils mobiles tels que les smartphones et les tablettes. Il ne prend pas en charge le transfert de données.

Éclairage LED et haut-parleurs

Un éclairage d'ambiance à LED est intégré de chaque côté de la console et près du support pour tablette. Des haut-parleurs intégrés sont placés de chaque côté de la console pour vous offrir une expérience audio optimisée pendant votre entraînement.

FRÉQUENCE CARDIAQUE ENTRAÎNEMENT

Suivi de la fréquence cardiaque via Bluetooth

Cet appareil Flow Fitness est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil intégré. Pour mesurer votre fréquence cardiaque sans fil, utilisez un moniteur de fréquence cardiaque compatible Bluetooth. Lorsque vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, veillez à ce que les électrodes soient légèrement humides et à ce que le moniteur soit bien ajusté contre votre corps. Suivez toujours les instructions fournies dans le manuel d'utilisation du moniteur de fréquence cardiaque. Une utilisation incorrecte peut entraîner des mesures inexactes ou anormales.

REMARQUE !

- *Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas fourni de série. Veuillez contacter votre revendeur pour acheter un appareil compatible.*

⚠ IMPORTANT !

- *Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.*
- *Dans les environnements où plusieurs moniteurs de fréquence cardiaque sont utilisés, veillez à maintenir une distance suffisante entre les appareils afin d'éviter toute interférence.*
- *Pour une réception optimale du signal, veillez à ce que le moniteur de fréquence cardiaque sans fil se trouve à moins d'un mètre de la console.*
- *Portez toujours le moniteur de fréquence cardiaque sans fil directement sur le corps, sous vos vêtements.*

ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPLICATIONS

Avec le tapis de course Flow Fitness Runner DTM400i, vous pouvez vous entraîner à l'aide de votre smartphone ou de votre tablette via une connexion Bluetooth. Le tapis de course Flow Fitness DTM400i est compatible avec toute une gamme de smartphones et de tablettes.

Connecter votre appareil mobile

Suivez les étapes ci-dessous pour connecter votre smartphone ou votre tablette au tapis de course Runner DTM400i via Bluetooth :

1. Ouvrez les paramètres de votre appareil mobile et activez le Bluetooth.
2. Téléchargez l'une des applications d'entraînement prises en charge.
3. Suivez les instructions fournies dans l'application sélectionnée pour terminer la connexion.

FITSHOW

FitShow vous permet de commander votre tapis de course Runner DTM400i directement depuis votre appareil mobile. L'application vous permet de contrôler un programme manuel, de parcourir vos itinéraires préférés grâce à Street View, de définir des objectifs de remise en forme personnalisés et d'enregistrer facilement vos résultats pour suivre vos progrès. Vous pouvez télécharger l'application FitShow sur l'App Store d'Apple ou sur le Google Play Store.

Pour obtenir de l'aide supplémentaire, rendez-vous sur :

<http://www.flowfitness.com/apps/fitshow/>

ENTRETIEN

L'utilisation sûre et efficace de cet équipement n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il incombe à l'utilisateur de veiller à ce que l'appareil fasse l'objet d'un entretien régulier. Les pièces usées ou endommagées doivent être remplacées avant toute nouvelle utilisation de l'équipement. Ce produit est destiné exclusivement à un usage et à un stockage en intérieur. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux variations de température et d'humidité peut nuire aux composants électriques et aux pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer l'appareil ou d'effectuer toute opération d'entretien.

Entretien quotidien

- Essuyez l'équipement après chaque utilisation pour éliminer la sueur et l'humidité.
- Veillez à ce que l'appareil reste exempt de poussière et de saleté.
- N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs ou abrasifs et évitez toute humidité excessive.

Entretien semestriel

- Vérifiez tous les boulons et écrous reliés aux pièces mobiles et resserrez-les si nécessaire.
- Vérifiez le bon fonctionnement de tous les éléments mobiles et appliquez un spray au silicone si nécessaire.

Consignes générales de nettoyage

- Nettoyez le matériel après chaque séance d'entraînement.
- Nettoyez le panneau de commande à l'aide d'un chiffon sec.
- Utilisez un chiffon doux et propre imprégné d'un détergent doux pour éliminer les salissures tenaces ou les taches.
- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et de toute source d'humidité.

Lubrification du tapis de course

Le tapis de course est équipé d'une bande de roulement pré-lubrifiée

nécessitant peu d'entretien. Cependant, l'usure a un impact significatif sur les performances et la durée de vie de la bande de roulement, ce qui rend indispensable une lubrification périodique.

- Calendrier de lubrification

- Lubrifiez le tapis de course tous les 1 à 2 mois, même si l'appareil n'est pas utilisé.
- Vous pouvez également appliquer du lubrifiant toutes les 50 heures de fonctionnement.
- Utilisez toujours le lubrifiant à base de silicone fourni pour cette opération.

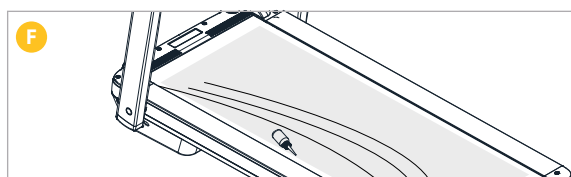
La bande de course doit être inspectée régulièrement. Si vous constatez des signes de détérioration ou d'usure excessive, veuillez contacter sans tarder le service clientèle.

Recommandations en matière de lubrification

Assurez-vous que le tapis de course est éteint et débranché du secteur avant de commencer. Desserrez les vis de réglage du rouleau arrière.

Appliquez le lubrifiant à base de silicone de manière uniforme sur toute la surface de roulement et répartissez-le soigneusement, comme illustré à la figure F. Une fois la lubrification terminée, serrez fermement les vis de réglage du rouleau arrière.

Enfin, recentrez la bande de course comme indiqué dans la section suivante.

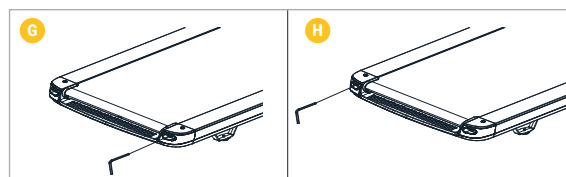


Réglage du tapis de course

Réglage de la courroie

- Placez le tapis de course sur une surface plane.
- Faites fonctionner le tapis roulant à une vitesse de 6 à 8 km/h et observez la position de la bande :

- **Si la courroie se déplace vers la droite :**
 - Éteignez le tapis de course et débranchez-le.
 - Tournez la vis de réglage de droite dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour.
 - Redémarrez le tapis de course et vérifiez l'alignement. Répétez l'opération si nécessaire. (Voir figure G)
- **Si la courroie dévie vers la gauche :**
 - Éteignez le tapis de course et débranchez-le.
 - Tournez la vis de réglage gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour.
 - Redémarrez le tapis de course et vérifiez l'alignement. Répétez l'opération si nécessaire. (Voir figure H)



ATTENTION !

- **Les réparations ne doivent être effectuées que par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.**

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
La console ne allumer	Vérifiez que la fiche d'alimentation est branchée sur une prise avec mise à la terre.
	Vérifiez que l'interrupteur situé près du câble d'alimentation est en position « ON » ou « I ».
	Vérifiez le fusible situé près de l'interrupteur d'alimentation. Si le fusible est défectueux, veuillez contacter votre revendeur.
Certaines parties de l'écran ne s'allument pas	Les voyants LED de l'écran sont peut-être endommagés. Veuillez contacter votre revendeur.
L'écran affiche « SAFE »	La clé de sécurité n'est pas correctement positionnée. Placez la clé de sécurité correctement dans l'emplacement prévu à cet effet sur la console.
Mon appareil iOS ou Android ne parvient pas à se connecter au DTM400i	Fermez toutes les applications utilisées pour se connecter au tapis de course.
	Éteignez le tapis de course à l'aide du bouton I ou O. Attendez 5 secondes, puis rallumez-le.
	Ouvrez les paramètres Bluetooth de votre appareil mobile, sélectionnez « Oublier cet appareil », puis désactivez le Bluetooth.
	Suivez les étapes de connexion Bluetooth décrites dans ce manuel.

REMARQUE !

- **Si votre problème n'est pas résolu ou n'est pas décrit ci-dessus, veuillez vous adresser au revendeur d'articles de fitness auprès duquel vous avez acheté ce produit.**

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DE LA CONSOLE

Fonction	Plage d'affichage	Définir la plage
Vitesse	1 - 14 km/h	1 - 14 km/h
Pente	0 - 12%	0 - 12%
Heure	0 - 99 minutes	5 - 99 minutes
Distance	0.1 - 99.0	0.5 - 99.0
Fréquence cardiaque	50 - 200	50 - 200
Calories	0 - 990	20 - 990
Podomètre	0 - 9999	-

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	145,5 cm
Largeur	74,5 cm
Hauteur	123,5 cm
Poids	57 kg
Poids maximal de l'utilisateur	120 kg

GARANTIE

La garantie est assurée par le revendeur Flow Fitness de votre pays auprès duquel vous avez acheté le produit. Pour obtenir ses coordonnées, rendez-vous sur : <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

Les demandes de garantie ne sont pas acceptées si le défaut est dû à l'une des causes suivantes :

- Travaux d'entretien ou de réparation qui n'ont pas été effectués par un concessionnaire agréé.
- Une utilisation inappropriée, une négligence ou un entretien insuffisant du produit.
- Le non-respect des instructions du fabricant en matière d'entretien de l'équipement.

PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange pour votre équipement Flow Fitness, veuillez vous reporter aux coordonnées indiquées sur la couverture de ce manuel. Afin de garantir un traitement efficace de votre demande, veuillez fournir les informations suivantes lorsque vous contactez notre service d'assistance :

- Le nom du produit
- Le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement
- La référence et une description précise de la ou des pièces requises, telles qu'indiquées dans la liste des pièces et illustrées dans la vue éclatée de ce manuel

En nous fournissant des informations complètes et exactes, vous nous permettez de traiter votre demande aussi rapidement et efficacement que possible.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

Flow Fitness s'engage à réduire au maximum son impact sur l'environnement. Nous vous prions de bien vouloir éliminer tous les matériaux d'emballage dans les centres de recyclage prévus à cet effet, conformément à la réglementation nationale en vigueur en matière de gestion des déchets et de recyclage.

Élimination des produits

Votre équipement Flow Fitness est conçu pour offrir des performances et une fiabilité à long terme. Lorsque le produit arrive en fin de vie, il doit être éliminé conformément à la directive européenne DEEE. Cela implique de le remettre à un point de collecte agréé afin de garantir un recyclage sûr et respectueux de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

Flow Fitness déclare par la présente que ce produit est conforme aux normes et directives suivantes :

- EN ISO 20957
- Directive CEM (2014/30/UE)
- Directive « Basse tension » (2014/35/UE)
- Directive relative aux équipements hertziens (2014/53/UE)
- Directive RoHS (2011/65/UE et 2015/863)

Conformément aux normes et directives susmentionnées, ce produit est certifié CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDICE

Istruzioni di sicurezza	30
Linee guida per la formazione	30
Regolazione	31
Trasloco	31
Alimentazione	31
Panoramica della console	31
Monitoraggio della frequenza cardiaca	33
Formazione con le app	33
Manutenzione	33
Risoluzione dei problemi	34
Specifiche del prodotto	34
Garanzia	34
Parti di ricambio	35
Ulteriori informazioni	35
Dichiarazione del produttore	35

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ IMPORTANTE!

Consultare il proprio medico prima di iniziare l'attività fisica. Ciò è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura. Flow Fitness non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni alla proprietà derivanti dall'uso di questa attrezzatura. Leggere attentamente il presente manuale prima di montare e/o utilizzare l'attrezzatura.

- Utilizzare il prodotto solo come descritto nel presente manuale di istruzioni.
- Le persone con disabilità dovrebbero consultare un medico prima dell'uso e seguire le sue indicazioni.
- Interrompi immediatamente l'allenamento e consulta un medico se avverti vertigini, nausea o qualsiasi altro malessere fisico.
- Posizionare il prodotto su una superficie piana e stabile prima dell'uso.
- Assicurarsi che durante l'uso vi sia almeno un metro di spazio libero in tutte le direzioni attorno al prodotto.
- Il prodotto è destinato all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Il peso massimo dell'utente per questo prodotto è di 120 kg.
- Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.
- Indossare sempre abbigliamento sportivo adeguato ed evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto funzioni correttamente.
- Non utilizzare il prodotto se non funziona correttamente.

- In caso di malfunzionamento o difetto, interrompere immediatamente l'uso del prodotto e contattare il proprio rivenditore.
- Non inserire oggetti nelle aperture o nelle parti mobili dell'apparecchiatura.
- Non aprire l'apparecchiatura senza consultare il proprio rivenditore.
- Non mettere mani o piedi sotto il prodotto.
- Quando si sposta l'attrezzatura, utilizzare tecniche di sollevamento adeguate per evitare lesioni alla schiena.
- Controllare regolarmente le viti e i bulloni e serrarli se necessario.
- Questo prodotto è destinato all'uso in un ambiente pulito e asciutto. L'uso o la conservazione in condizioni di freddo o umidità possono causare danni o malfunzionamenti.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con una temperatura ambiente compresa tra 0 °C e 40 °C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con una temperatura compresa tra -10 °C e 60 °C.

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento ben bilanciato consiste in tre fasi: riscaldamento, sessione di allenamento principale e defaticamento. Per ottenere risultati ottimali, completa il programma di allenamento completo almeno due volte alla settimana, preferibilmente tre volte, con un giorno di riposo tra una sessione e l'altra. Dopo diversi mesi, la frequenza e l'intensità dell'allenamento possono essere aumentate, ad esempio a quattro o cinque sessioni alla settimana, a seconda del tuo livello di forma fisica e del tuo recupero.

Riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'attività fisica e ridurre il rischio di infortuni. Esegui un riscaldamento di due-cinque minuti prima di iniziare una sessione di allenamento. Scegli esercizi che aumentino gradualmente la frequenza cardiaca e riscaldino i muscoli che saranno utilizzati durante l'allenamento. Tra le attività adatte figurano jogging leggero, corsa sul posto, jumping jack, saltelli o movimenti simili a bassa intensità.

Allungamento

Lo stretching è più efficace quando i muscoli sono caldi e dovrebbe essere eseguito dopo un adeguato riscaldamento e nuovamente durante la fase di defaticamento. Lo stretching aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni. Ogni allungamento dovrebbe essere mantenuto per 15-30 secondi senza rimbalzare.

Raffreddamento

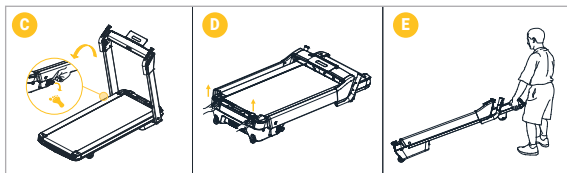
Lo scopo del defaticamento è riportare gradualmente il corpo al suo normale stato di riposo dopo l'esercizio fisico. Un defaticamento adeguato abbassa lentamente la frequenza cardiaca, favorisce il recupero muscolare e aiuta a prevenire la rigidità. Esegui movimenti leggeri e stretching delicato per concludere la tua sessione di allenamento in modo sicuro e confortevole.

REGOLAZIONE

PIEGATURA E STOCCAGGIO

Come ripiegare il tapis roulant:

- Prima di ripiegare il tapis roulant, scollegare il cavo di alimentazione e ripiegare il supporto per tablet.
- Afferra il manubrio e premi la leva di chiusura con il piede. Quindi, abbassa delicatamente la console verso la piattaforma di corsa (vedi figura C).
- Estendere entrambe le ruote di trasporto come mostrato nell'immagine sottostante (vedi figura D).
- Sollevare la parte posteriore del piano di corsa per spostare il tapis roulant (vedi figura E).
- Il tapis roulant può essere riposto sia in posizione orizzontale che verticale. È possibile utilizzare le ruote di trasporto integrate per spostare facilmente l'attrezzo lateralmente.



LIVELLAMENTO

Assicurarsi che il tapis roulant sia sempre posizionato su una superficie stabile e piana. Se necessario, posizionare un tappetino in gomma sotto il tapis roulant per migliorare l'aderenza e la stabilità sul pavimento. Il tapis roulant può essere livellato regolando i piedini su entrambi i lati. Ciò consente di compensare eventuali irregolarità del pavimento, garantendo un allenamento stabile.

TRASLOCO

ATTENZIONE!

- *Conservare il prodotto in un luogo asciutto, fuori dalla portata dei bambini. Assicurarsi che il prodotto sia stabile e ben fissato per evitare che possa cadere su bambini o animali.*
- *Per spostare il tapis roulant, sollevare la parte posteriore del prodotto finché le ruote di trasporto non entrano in contatto con il pavimento. A questo punto, il tapis roulant potrà essere spostato in modo sicuro e agevole nella posizione desiderata.*

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE DI RETE

Collegare l'adattatore in dotazione alla porta dell'adattatore situata sul retro del dispositivo. Inserire la spina dell'adattatore in una presa a muro. Il dispositivo è ora pronto per l'uso.

NOTA

- *Utilizzare esclusivamente l'adattatore originale in dotazione.*
- *Scollegare sempre la spina tenendola per il connettore, non per il cavo.*
- *Solo per uso interno.*

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



PULSANTI DELLA CONSOLE

Avvia: utilizzare questo tasto per avviare un programma di allenamento.

Pausa: premere questo tasto per interrompere immediatamente una sessione di allenamento. Tenere premuto questo tasto per 3 secondi per riavviare il computer.

Programma: usa questo tasto per selezionare il tuo programma di allenamento preferito.

Modalità: utilizzare questo tasto per passare da un valore all'altro.

Tasti rapidi per l'inclinazione (3, 5) Premere il tasto 3 o 5 per passare direttamente a quel livello di inclinazione.

Tasti di scelta rapida della velocità (3, 5) Premere il tasto 3 o 5 per passare direttamente a quel livello di velocità.

Tasti di inclinazione (corrimano) Con questi tasti è possibile modificare il livello di inclinazione durante un esercizio di allenamento. All'interno del menu, questi tasti consentono di

Tasti di velocità (maniglie) Questi tasti consentono di modificare il livello di velocità durante un esercizio di allenamento. Nel menu, questi tasti possono essere utilizzati per modificare i valori target impostati.

FUNZIONI

Tempo: visualizza il tempo di allenamento trascorso o rimanente, a seconda dell'impostazione selezionata.

Frequenza cardiaca / Calorie: questo valore mostra la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto oppure un'indicazione delle calorie bruciate o residue.

Inclinazione: questo valore indica il livello di inclinazione attuale.

Ora / Programma: questo valore indica il programma corrente, il tempo rimanente o quello trascorso.

Distanza / Modalità: questo valore indica la modalità corrente, la distanza rimanente o quella percorsa.

Contapassi: questo valore indica i passi attuali o quelli rimanenti.

Velocità: questo valore indica la velocità attuale.

PANORAMICA DELLE MODALITÀ

Programma manuale

Il programma manuale ti consente di impostare e regolare manualmente la velocità e l'inclinazione desiderate durante l'allenamento.

Guida rapida

- Premi il tasto START. La console effettuerà un conto alla rovescia da 3 a 0.
- La console emetterà un segnale acustico e il nastro da corsa inizierà a muoversi alla velocità di 1,0 km/h.
- Ora puoi iniziare l'allenamento. Tutti i valori sul display aumenteranno gradualmente.

Allenamento con un valore target

Il programma manuale consente inoltre di impostare un valore obiettivo specifico per il tempo, la distanza o le calorie. Si prega di notare che è possibile impostare un solo valore obiettivo per sessione.

- Premere una volta il tasto MODE per impostare un tempo obiettivo, due volte per una distanza obiettivo o tre volte per impostare le calorie obiettivo. Il valore selezionato lampeggerà sul display.
- Utilizza i tasti INCLINE [▲/▼] o SPEED [▲/▼] per regolare il valore desiderato.
- Premere il tasto START per iniziare la sessione di allenamento.
- L'allenamento inizierà alla velocità e all'inclinazione minime. È possibile regolarle in qualsiasi momento durante la sessione utilizzando i tasti di scelta rapida o i tasti INCLINAZIONE e VELOCITÀ.
- L'allenamento termina quando viene raggiunto il valore target impostato. La console emetterà tre segnali acustici prima di rallentare gradualmente il nastro.

Programmi preimpostati

Sono disponibili 8 programmi preimpostati. In questi programmi, la velocità e l'inclinazione si regolano automaticamente in base al profilo del programma selezionato. (Vedi la FIG. B per una panoramica degli 8 programmi).

- Premere ripetutamente il tasto PROGRAM fino a quando sullo schermo non compare il programma desiderato (P01-P08).
- Attendere qualche secondo oppure premere il tasto MODE per impostare la durata desiderata dell'allenamento. Il valore del tempo inizierà a lampeggiare sul valore predefinito di 30 minuti. Utilizzare i tasti INCLINE [▲/▼] o SPEED [▲/▼] per modificare il tempo.

ATTENZIONE!

- *La durata di ogni segmento è determinata dal tempo totale di allenamento impostato. Prima di passare al segmento successivo, la console emetterà un segnale acustico per avvisarti di un imminente cambiamento di velocità e/o inclinazione. È possibile modificare manualmente la velocità o l'inclinazione durante qualsiasi segmento utilizzando i tasti INCLINAZIONE [▲/▼] o VELOCITÀ [▲/▼]. La sessione termina allo scadere della durata totale, seguita da tre segnali acustici e da un arresto graduale del nastro.*

Programmi utente

È possibile creare e salvare fino a tre programmi utente personalizzati (U01-U03). Ogni programma è suddiviso in 10 segmenti, consentendo di personalizzare i livelli di velocità e inclinazione per ogni parte dell'allenamento.

- Per creare o modificare un programma utente:

- Premere il tasto PROGRAM per selezionare il programma utente desiderato (U01-U03). Questi si trovano subito dopo i programmi preimpostati (P01-P08) nel menu.
- Premere il tasto MODE per modificare il primo segmento. Utilizzare i tasti SPEED [▲/▼] per impostare la velocità desiderata e i tasti INCLINE [▲/▼] per impostare il livello di inclinazione desiderato.
- Premere il tasto MODE per passare al segmento successivo. Ripetere le regolazioni utilizzando i tasti INCLINE [▲/▼] e SPEED [▲/▼].
- Ripetere questa procedura fino a quando tutti e 10 i segmenti saranno stati configurati.
- Premere nuovamente il tasto MODE per impostare la durata totale dell'allenamento utilizzando i tasti INCLINE [▲/▼] o SPEED [▲/▼].
- Premi il tasto START per iniziare l'allenamento. Il tuo programma personalizzato verrà salvato automaticamente.

- Per avviare un programma utente salvato:

- Premere il tasto PROGRAM per selezionare il programma utente desiderato (U01-U03).
- Attendere qualche secondo finché il valore del tempo non inizia a lampeggiare sul valore predefinito di 30 minuti. Impostare la durata dell'allenamento desiderata utilizzando i tasti INCLINE [▲/▼] o SPEED [▲/▼].
- Premi il tasto START per iniziare la sessione di allenamento.

ATTENZIONE!

- *Proprio come nei programmi predefiniti, la durata di ogni segmento è determinata dal tempo totale impostato. Un segnale acustico ti avviserà prima che la console modifichi automaticamente la velocità o l'inclinazione. Puoi sempre intervenire manualmente sul segmento corrente utilizzando i tasti INCLINE [▲/▼] o SPEED [▲/▼]. La sessione termina allo scadere del tempo totale, segnalato da tre bip e da un arresto graduale del nastro.*

Chiave di sicurezza

Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento e fissare saldamente la clip all'estremità opposta del cavo ai propri indumenti. In questo modo si garantisce che il tapis roulant si arresti immediatamente in caso di emergenza.

Supporto per tablet

Il supporto per tablet ti permette di appoggiare comodamente il tuo dispositivo mobile mentre ti alleni. Per ripiegare il supporto, premilo prima verso sinistra per sbloccarlo, poi ripiegalo verso il basso.

AUX

Sul retro della console è presente un ingresso AUX che consente di collegare dispositivi audio esterni e riprodurre musica tramite gli altoparlanti integrati nel tapis roulant.

USB

La porta USB è destinata esclusivamente alla ricarica di dispositivi mobili quali smartphone e tablet. Non supporta il trasferimento di dati.

Illuminazione a LED e altoparlanti

L'illuminazione d'ambiente a LED è integrata su entrambi i lati della console e in prossimità del supporto per tablet. Gli altoparlanti integrati sono posizionati su entrambi i lati della console per garantire un'esperienza audio ottimale durante l'allenamento.

MISURAZIONE FREQUENZA CARDIACA

Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth

Questo attrezzo Flow Fitness è dotato di un ricevitore di frequenza cardiaca wireless integrato. Per misurare la frequenza cardiaca in modalità wireless, utilizzare un cardiofrequenzimetro compatibile con il Bluetooth. Quando si utilizza un cardiofrequenzimetro wireless, assicurarsi che gli elettrodi siano leggermente inumiditi e che il dispositivo aderisca perfettamente al corpo. Seguire sempre le istruzioni riportate nel manuale d'uso del cardiofrequenzimetro. Un uso non corretto può causare letture imprecise o anomale.

ATTENZIONE!

- *Il cardiofrequenzimetro wireless non è incluso nella dotazione standard. Si prega di contattare il proprio rivenditore per acquistare un dispositivo compatibile.*

⚠ IMPORTANTE!

- *Se hai un pacemaker, consulta il tuo medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro wireless.*
- *Negli ambienti in cui vengono utilizzati più cardiofrequenzimetri, mantenere una distanza sufficiente tra i dispositivi per evitare interferenze.*
- *Per una ricezione ottimale del segnale, mantenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di un metro dalla console.*
- *Indossare sempre il cardiofrequenzimetro wireless direttamente sul corpo, sotto i vestiti.*

ALLENARSI CON LE APP

Con il tapis roulant Flow Fitness Runner DTM400i puoi allenarti utilizzando il tuo smartphone o tablet tramite una connessione Bluetooth. Il tapis roulant Flow Fitness DTM400i supporta una vasta gamma di smartphone e tablet compatibili.

Collegare il dispositivo mobile

Segui i passaggi riportati di seguito per collegare il tuo smartphone o tablet al tapis roulant Runner DTM400i tramite Bluetooth:

1. Apri le impostazioni sul tuo dispositivo mobile e attiva il Bluetooth.
2. Scarica una delle app di allenamento supportate.
3. Segui le istruzioni riportate nell'app selezionata per completare la connessione.

FITSHOW

FitShow ti permette di gestire il tuo tapis roulant Runner DTM400i direttamente dal tuo dispositivo mobile. L'app ti consente di controllare un programma manuale, percorrere i tuoi percorsi preferiti utilizzando Street View, impostare obiettivi di fitness personalizzati e registrare facilmente i tuoi risultati per monitorare i tuoi progressi. Puoi scaricare l'app FitShow dall'App Store di Apple o dal Google Play Store.

Per ulteriore assistenza, visita il sito:

<http://www.flowfitness.com/apps/fitshow/>

MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questa apparecchiatura è possibile solo se installata correttamente e sottoposta a una manutenzione adeguata. È responsabilità dell'utente assicurarsi che l'apparecchio venga sottoposto a manutenzione periodica. Le parti usurate o danneggiate devono essere sostituite prima di riutilizzare l'apparecchiatura. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso e alla conservazione in ambienti interni. L'esposizione prolungata alle condizioni esterne o alle variazioni di temperatura e umidità può influire negativamente sui componenti elettrici e sulle parti mobili. Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di pulire o eseguire qualsiasi intervento di manutenzione.

Manutenzione quotidiana

- Pulire l'attrezzatura dopo ogni utilizzo per rimuovere il sudore e l'umidità.
- Assicurarsi che l'apparecchio sia privo di polvere e sporcizia.
- Non utilizzare detergenti aggressivi o abrasivi ed evitare un'eccessiva umidità.

Manutenzione semestrale

- Controllare tutti i bulloni e i dadi collegati alle parti mobili e serrarli se necessario.
- Controllare il funzionamento di tutti i componenti mobili e, se necessario, applicare uno spray al silicone.

Linee guida generali per la pulizia

- Pulire l'attrezzatura dopo ogni sessione di allenamento.
- Utilizza un panno asciutto per pulire il pannello di controllo.
- Utilizza un panno morbido e pulito con un detergente delicato per rimuovere lo sporco ostinato o le macchie.
- Conservare l'attrezzatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti dirette di calore e dall'acqua.

Lubrificazione del tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di un nastro di corsa prelubrificato che richiede poca manutenzione. Tuttavia, l'usura influisce in modo significativo sulle prestazioni e sulla durata del nastro, rendendo indispensabile una lubrificazione periodica.

- Programma di lubrificazione

- Lubrificare il tapis roulant ogni 1 o 2 mesi, anche se l'attrezzo non viene utilizzato.
- In alternativa, applicare del lubrificante ogni 50 ore di funzionamento.
- Per questa procedura, utilizzare sempre il lubrificante al silicone in dotazione.

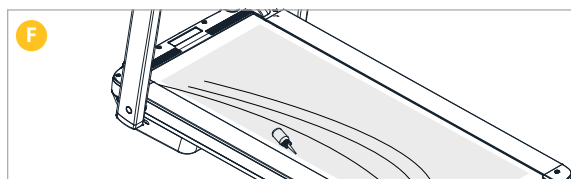
La cintura di scorrimento deve essere controllata regolarmente. Se si riscontrano segni di danneggiamento o usura eccessiva, contattare immediatamente l'assistenza clienti.

Linee guida sulla lubrificazione

Prima di iniziare, assicurarsi che il tapis roulant sia spento e scollegato dalla rete elettrica. Allentare i bulloni di regolazione del rullo posteriore.

Applicare il lubrificante al silicone in modo uniforme su tutta la superficie di scorrimento e distribuirlo accuratamente, come illustrato nella Figura F. Una volta completata la lubrificazione, serrare saldamente i bulloni di regolazione del rullo posteriore.

Infine, ricentrare il nastro di corsa come descritto nella sezione seguente.

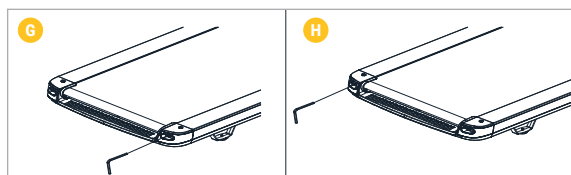


Regolazione del tapis roulant

Regolazione della cinghia

- A. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana.
B. Azionare il tapis roulant a una velocità compresa tra 6 e 8 km/h e osservare la posizione del nastro:

- **Se la cinghia si sposta verso destra:**
 - Spegner il tapis roulant e scollegarlo dalla presa di corrente.
 - Ruotare la vite di regolazione destra in senso orario di 1/4 di giro.
 - Riavviare il tapis roulant e controllare l'allineamento. Se necessario, ripetere l'operazione. (Vedi figura G)
- **Se la cinghia si sposta verso sinistra:**
 - Spegner il tapis roulant e scollegarlo dalla presa di corrente.
 - Ruotare la vite di regolazione sinistra in senso orario di 1/4 di giro.
 - Riavviare il tapis roulant e controllare l'allineamento. Se necessario, ripetere l'operazione. (Vedi figura H)



ATTENZIONE!

- **Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente da un tecnico qualificato, salvo diversa indicazione da parte del fornitore o del produttore.**

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
La console non accendere	Verificare che la spina sia collegata a una presa con messa a terra.
	Verificare che l'interruttore di alimentazione situato vicino al cavo dell'adattatore sia impostato su "ON" o "I".
	Controllare il fusibile situato vicino all'interruttore di alimentazione. Se il fusibile è difettoso, contattare il proprio rivenditore.
Alcuni segmenti del display non si illuminano	I LED del display potrebbero essere danneggiati. Si prega di contattare il proprio rivenditore.
Il display mostra "SAFE"	La chiave di sicurezza non è posizionata correttamente. Inserire correttamente la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console.

PROBLEMA	SOLUZIONE
Il mio dispositivo iOS o Android non si connette al DTM400i	Chiudi tutte le applicazioni utilizzate per connettersi al tapis roulant.
	Spegner il tapis roulant utilizzando l'interruttore I o O. Attendere 5 secondi, quindi riaccenderlo.
	Apri le impostazioni Bluetooth sul tuo dispositivo mobile, seleziona "Dimentica questo dispositivo" e disattiva il Bluetooth.
	Seguire la procedura di connessione Bluetooth descritta nel presente manuale.

ATTENZIONE!

- **Se il problema non è stato risolto o non è descritto sopra, ti invitiamo a rivolgerti al rivenditore di articoli per il fitness presso il quale hai acquistato questo prodotto.**

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

SPECIFICHE DELLA CONSOLE

Funzione	Intervallo di visualizzazione	Intervallo impostato
Velocità	1 - 14 km/h	1 - 14 km/h
Pendenza	0 - 12%	0 - 12%
Ora	0 - 99 minutes	5 - 99 minutes
Distanza	0.1 - 99.0	0.5 - 99.0
Battito cardiaco	50 - 200	50 - 200
Calorie	0 - 990	20 - 990
Contapassi	0 - 9999	-

DATI TECNICI

Lunghezza	145,5 cm
Larghezza	74,5 cm
Altezza	123,5 cm
Peso	57 kg
Peso massimo dell'utente	120 kg

GARANZIA

La garanzia è fornita dal rivenditore Flow Fitness del tuo Paese presso il quale hai acquistato il prodotto. Per i recapiti, visita il sito: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

Non si accettano richieste di intervento in garanzia se il difetto è dovuto a una delle seguenti cause:

- Interventi di manutenzione o riparazione non eseguiti da un concessionario autorizzato.
- Uso improprio, negligenza o manutenzione inadeguata del prodotto.
- Mancata manutenzione dell'attrezzatura secondo le istruzioni del produttore.

RICAMBI

Per richiedere pezzi di ricambio per le vostre attrezzature Flow Fitness, vi preghiamo di fare riferimento ai recapiti indicati sulla copertina del presente manuale. Per garantire un'efficiente gestione della vostra richiesta, vi preghiamo di fornire i seguenti dati quando contattate il nostro servizio di assistenza:

- Il nome del prodotto
- Il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchiatura
- Il codice articolo e una descrizione chiara del componente o dei componenti richiesti, come indicato nella lista dei componenti e illustrato nella sezione con vista esplosa del presente manuale

Fornirci informazioni complete e accurate ci consentirà di evadere la tua richiesta nel modo più rapido ed efficiente possibile.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Smaltimento responsabile degli imballaggi

Flow Fitness si impegna a ridurre al minimo il proprio impatto ambientale. Invitiamo a smaltire tutti i materiali di imballaggio presso gli impianti di riciclaggio designati, in conformità con le normative nazionali vigenti in materia di gestione dei rifiuti e riciclaggio.

Smaltimento del prodotto

Le attrezzature Flow Fitness sono progettate per garantire prestazioni e affidabilità nel lungo periodo. Quando il prodotto raggiunge la fine del suo ciclo di vita, deve essere smaltito in conformità con la direttiva europea RAEE. Ciò significa consegnare il prodotto a un punto di raccolta autorizzato per garantire un riciclaggio sicuro e rispettoso dell'ambiente.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

Flow Fitness dichiara che il presente prodotto è conforme alle seguenti norme e direttive:

- EN ISO 20957
- Direttiva EMC (2014/30/UE)
- Direttiva sulla bassa tensione (2014/35/UE)
- Direttiva sulle apparecchiature radio (2014/53/UE)
- Direttiva RoHS (2011/65/UE e 2015/863)

In ottemperanza alle norme e alle direttive sopra citate, questo prodotto è certificato CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	36
Directrices de formación	36
Ajustar	37
Mudanza	37
Fuente de alimentación	37
Descripción general de la consola	37
medición del pulso	39
Entrenamiento con aplicaciones	39
Mantenimiento	39
Solución de problemas	40
Especificaciones del producto	40
Garantía	40
Piezas de repuesto	41
Información adicional	41
Declaración del fabricante	41

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡IMPORTANTE!

Consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio. Esto es especialmente importante para personas con problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. Flow Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones o daños materiales que puedan derivarse del uso de este equipo. Lea atentamente este manual antes de montar y/o utilizar el equipo.

- Utilice el producto únicamente según se describe en este manual de instrucciones.
- Las personas con discapacidad deben consultar a un profesional médico antes de usar este producto y seguir sus indicaciones.
- Deje de entrenar inmediatamente y consulte a un médico si experimenta mareos, náuseas o cualquier otra molestia física.
- Coloque el producto sobre una superficie plana y estable antes de utilizarlo.
- Asegúrese de que haya al menos un metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor del producto durante su uso.
- El producto está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.
- El peso máximo del usuario para este producto es de 120 kilogramos.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del producto en todo momento.
- Lleve siempre ropa deportiva adecuada y evite las prendas holgadas que puedan engancharse en las piezas móviles.
- Antes de cada uso, compruebe que el producto funciona correctamente.
- No utilice el producto si no funciona correctamente.

- En caso de mal funcionamiento o defecto, deje de utilizar el producto inmediatamente y póngase en contacto con su distribuidor.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas ni en las partes móviles del equipo.
- No abra el equipo sin consultar a su distribuidor.
- No coloque las manos ni los pies debajo del producto.
- Al mover el equipo, utilice técnicas de elevación adecuadas para evitar lesiones en la espalda.
- Compruebe regularmente los tornillos y pernos y apriételos si es necesario.
- Este producto está diseñado para su uso en un entorno limpio y seco. Su uso o almacenamiento en condiciones de frío o humedad puede provocar daños o un mal funcionamiento.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Guarde el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

Un programa de entrenamiento bien equilibrado consta de tres fases: calentamiento, sesión de entrenamiento principal y enfriamiento. Para obtener resultados óptimos, complete el programa de entrenamiento completo al menos dos veces por semana, preferiblemente tres veces, con un día de descanso entre sesiones. Después de varios meses, se puede aumentar la frecuencia y la intensidad del entrenamiento, por ejemplo, a cuatro o cinco sesiones por semana, dependiendo de su nivel de forma física y recuperación.

Calentamiento

El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para la actividad física y reducir el riesgo de lesiones. Realice un calentamiento de dos a cinco minutos antes de comenzar una sesión de entrenamiento. Elija ejercicios que aumenten gradualmente su frecuencia cardíaca y calienten los músculos que se utilizarán durante el entrenamiento. Las actividades adecuadas incluyen trotar ligeramente, correr sin moverse del sitio, saltos de tijera, saltar a la comba o movimientos similares de baja intensidad.

Estiramientos

El estiramiento es más eficaz cuando los músculos están calientes y debe realizarse después de un calentamiento adecuado y de nuevo durante la fase de enfriamiento. El estiramiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones. Cada estiramiento debe mantenerse durante 15 a 30 segundos sin rebotar.

Enfriamiento

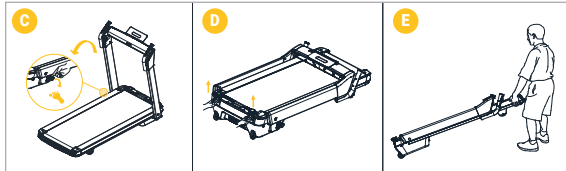
El objetivo del enfriamiento es devolver gradualmente al cuerpo a su estado normal de reposo después del ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente la frecuencia cardíaca, favorece la recuperación muscular y ayuda a prevenir la rigidez. Realiza movimientos ligeros y estiramientos suaves para concluir tu sesión de entrenamiento de forma segura y cómoda.

AJUSTAR

PLEGADO Y ALMACENAMIENTO

Cómo plegar la cinta de correr:

- Antes de plegar la cinta de correr, desconecta el cable de alimentación y pliega el soporte para la tableta.
- Sujeta el manillar y presiona la palanca de plegado con el pie. A continuación, baja suavemente la consola hacia la superficie de carrera (véase la figura C).
- Extiende las dos ruedas de transporte de apoyo tal y como se muestra en la imagen siguiente (véase la figura D).
- Levanta la parte trasera de la superficie de carrera para mover la cinta (véase la figura E).
- La cinta de correr se puede guardar tanto en posición horizontal como vertical. Puedes utilizar las ruedas de transporte para desplazar fácilmente el equipo de lado a lado.



SUBIR DE NIVEL

Asegúrate de que la cinta de correr esté siempre colocada sobre una superficie estable y plana. Si es necesario, coloca una alfombrilla de goma debajo de la cinta para mejorar el agarre y la estabilidad sobre el suelo. La cinta se puede nivelar ajustando las patas situadas a ambos lados. Esto permite compensar cualquier desnivel del suelo, garantizando así una experiencia de entrenamiento estable.

MUDANZA

¡PRECAUCIÓN!

- *Guarde el producto en un lugar seco, fuera del alcance de los niños. Asegúrese de que el producto esté estable y bien sujeto para evitar que se caiga sobre niños o animales.*
- *Para desplazar la cinta de correr, levante la parte trasera del producto hasta que las ruedas de transporte entren en contacto con el suelo. De este modo, podrá desplazar la cinta de correr de forma segura y sencilla hasta el lugar deseado.*

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN DE RED

Conecta el adaptador suministrado al puerto para adaptadores situado en la parte trasera del dispositivo. Enchufa el adaptador a una toma de corriente. El dispositivo ya está listo para su uso.

NOTA

- *Utilice únicamente el adaptador original suministrado.*
- *Desenchúfalo siempre sujetando el enchufe, no el cable.*
- *Solo para uso en interiores.*

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA (FIG. A)



BOTONES DE LA CONSOLA

Inicio: utiliza esta tecla para iniciar un programa de entrenamiento.

Pulse esta tecla para detener directamente una sesión de entrenamiento. Mantenga pulsada esta tecla durante 3 segundos para reiniciar el ordenador.

Programa: Utiliza esta tecla para seleccionar tu programa de entrenamiento preferido.

Modo: utiliza esta tecla para cambiar entre los distintos valores.

Teclas rápidas de inclinación (3, 5): pulsa la tecla 3 o 5 para pasar directamente a ese nivel de inclinación.

Teclas de acceso rápido a la velocidad (3, 5): pulsa la tecla 3 o 5 para pasar directamente a ese nivel de velocidad.

Teclas de inclinación (barandillas) Con estas teclas puedes cambiar la el nivel de inclinación durante un ejercicio de entrenamiento. En el menú, estas teclas permiten se utiliza para modificar los valores objetivo establecidos.

Teclas de velocidad (barandillas) Con estas teclas puedes cambiar el nivel de velocidad durante un ejercicio de entrenamiento. En el menú, estas teclas se pueden utilizar para modificar los valores objetivo establecidos.

FUNCIONES

Tiempo: muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido o restante, según la configuración seleccionada.

Pulso / Calorías: Este valor muestra tu frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto o una indicación de las calorías quemadas o restantes.

Inclinación: este valor indica el nivel de inclinación actual.

Hora / Programa: Este valor indica el programa actual, el tiempo restante o el tiempo transcurrido.

Distancia / Modo: este valor indica el modo actual, la distancia restante o la distancia recorrida.

Contador de pasos: este valor indica los pasos actuales o los que quedan.

Velocidad: este valor indica la velocidad actual.

RESUMEN DE MODOS

Programa manual

El programa manual te permite configurar y ajustar manualmente la velocidad y la inclinación que prefieras durante el entrenamiento.

Inicio rápido

- Pulsa la tecla START. La consola realizará una cuenta atrás de 3 a 0.
- La consola emitirá una señal acústica y la cinta de correr comenzará a moverse a 1,0 km/h.
- Ya puedes empezar tu entrenamiento. Todos los valores que aparecen en la pantalla irán aumentando gradualmente.

Entrenamiento con un valor objetivo

El programa manual también te permite establecer un objetivo concreto de tiempo, distancia o calorías. Ten en cuenta que solo puedes establecer un objetivo por sesión.

- Pulsa la tecla MODE una vez para establecer un tiempo objetivo, dos veces para establecer una distancia objetivo o tres veces para establecer un objetivo de calorías. El valor seleccionado parpadeará en la pantalla.
- Utilice las teclas INCLINE [▲/▼] o SPEED [▲/▼] para ajustar el valor deseado.
- Pulsa la tecla START para comenzar la sesión de entrenamiento.
- El entrenamiento comenzará con la velocidad y la inclinación mínimas. Puedes ajustarlas en cualquier momento durante la sesión utilizando las teclas de acceso rápido o las teclas INCLINACIÓN y VELOCIDAD.
- El entrenamiento finaliza cuando se alcanza el valor objetivo establecido. La consola emitirá tres señales acústicas antes de reducir gradualmente la velocidad de la cinta de correr.

Programas predefinidos

Hay 8 programas preestablecidos disponibles. En estos programas, los niveles de velocidad e inclinación se ajustan automáticamente según el perfil del programa seleccionado. (Consulte la FIG. B para ver un resumen de los 8 programas).

- Pulse la tecla PROGRAM varias veces hasta que aparezca en la pantalla el programa deseado (P01-P08).
- Espera unos segundos o pulsa la tecla MODE para ajustar la duración deseada del entrenamiento. El valor del tiempo comenzará a parpadear con el valor predeterminado de 30 minutos. Utiliza las teclas INCLINE [▲/▼] o SPEED [▲/▼] para modificar el tiempo.

¡ATENCIÓN!

- *La duración de cada segmento viene determinada por el tiempo total de entrenamiento programado. Antes de pasar al siguiente segmento, la consola emitirá un sonido para avisarte de un cambio inminente en la velocidad o la inclinación. Puedes modificar manualmente la velocidad o la inclinación durante cualquier segmento utilizando las teclas INCLINACIÓN [▲/▼] o VELOCIDAD [▲/▼]. La sesión finaliza cuando ha transcurrido la duración total, tras lo cual se emiten tres señales sonoras y la cinta de correr se detiene gradualmente.*

Programas de usuario

Puedes crear y guardar hasta tres programas personalizados (U01-U03). Cada programa se divide en 10 segmentos, lo que te permite personalizar los niveles de velocidad e inclinación para cada parte de tu entrenamiento.

- Para crear o modificar un programa de usuario:

- Pulse la tecla PROGRAM para seleccionar el programa de usuario deseado (U01-U03). Estos se encuentran justo después de los programas predefinidos (P01-P08) en el menú.
- Pulsa la tecla MODE para editar el primer segmento. Utiliza las teclas SPEED [▲/▼] para ajustar la velocidad deseada y las teclas INCLINE [▲/▼] para ajustar el nivel de inclinación deseado.
- Pulsa la tecla MODE para pasar al siguiente segmento. Repite los ajustes utilizando las teclas INCLINE [▲/▼] y SPEED [▲/▼].
- Repite este proceso hasta que los 10 segmentos estén configurados.
- Pulsa la tecla MODE una vez más para ajustar la duración total del entrenamiento utilizando las teclas INCLINE [▲/▼] o SPEED [▲/▼].
- Pulsa la tecla START para comenzar tu entrenamiento. Tu programa personalizado se guardará automáticamente.

- Para iniciar un programa de usuario guardado:

- Pulse la tecla PROGRAM para seleccionar el programa de usuario que desee (U01-U03).
- Espera unos segundos hasta que el valor del tiempo empiece a parpadear con el valor predeterminado de 30 minutos. Ajusta la duración deseada del entrenamiento utilizando las teclas INCLINE [▲/▼] o SPEED [▲/▼].
- Pulsa la tecla START para comenzar tu sesión de entrenamiento.

¡ATENCIÓN!

- *Al igual que en los programas preestablecidos, la duración de cada segmento viene determinada por el tiempo total programado. Se emitirá un pitido de aviso antes de que la consola cambie automáticamente la velocidad o la inclinación. Siempre puedes anular manualmente el segmento actual utilizando las teclas de INCLINACIÓN [▲/▼] o de VELOCIDAD [▲/▼]. La sesión finaliza cuando ha transcurrido el tiempo total, lo que se indica con tres pitidos y una parada gradual de la cinta.*

Llave de seguridad

Introduzca la llave de seguridad en el soporte correspondiente y fije bien el clip del otro extremo del cable a su ropa. De este modo, se garantiza que la cinta de correr se detendrá inmediatamente en caso de emergencia.

Soporte para tableta

El soporte para tablet te permite colocar tu dispositivo móvil cómodamente mientras haces ejercicio. Para plegar el soporte, primero empuja hacia la izquierda para desbloquearlo y, a continuación, plégalo hacia abajo.

AUX

En la parte trasera de la consola hay una entrada AUX que te permite conectar dispositivos de audio externos y reproducir música a través de los altavoces integrados de la cinta de correr.

USB

El puerto USB está destinado exclusivamente a la carga de dispositivos móviles, como teléfonos inteligentes y tabletas. No admite la transferencia de datos.

Iluminación LED y altavoces

La iluminación ambiental LED está integrada a ambos lados de la consola y cerca del soporte para la tableta. Los altavoces integrados están situados a ambos lados de la consola para ofrecer una experiencia de audio mejorada durante el entrenamiento.

MEDICIÓN DEL PULSO

Monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth

Este aparato Flow Fitness está equipado con un receptor de frecuencia cardíaca inalámbrico integrado. Para medir tu frecuencia cardíaca de forma inalámbrica, utiliza un pulsómetro compatible con Bluetooth. Cuando utilices un pulsómetro inalámbrico, asegúrate de que los electrodos estén ligeramente húmedos y de que el pulsómetro se ajuste bien al cuerpo. Sigue siempre las instrucciones que figuran en el manual de usuario del pulsómetro. Un uso incorrecto puede dar lugar a lecturas inexactas o anormales.

¡ATENCIÓN!

- El monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico no se incluye de serie. Ponte en contacto con tu distribuidor para adquirir un dispositivo compatible.

⚠ ¡IMPORTANTE!

- Si tiene un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.
- En entornos en los que se utilicen varios monitores de frecuencia cardíaca, mantenga una distancia suficiente entre los dispositivos para evitar interferencias.
- Para una recepción óptima de la señal, mantén el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico a una distancia máxima de un metro de la consola.
- Lleva siempre el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico directamente sobre el cuerpo, debajo de la ropa.

ENTRENAMIENTO CON APLICACIONES

Con la cinta de correr Flow Fitness Runner DTM400i, puedes entrenar utilizando tu smartphone o tableta a través de una conexión Bluetooth. La cinta de correr Flow Fitness DTM400i es compatible con una amplia gama de smartphones y tabletas.

Conectar tu dispositivo móvil

Sigue los pasos que se indican a continuación para conectar tu smartphone o tableta a la cinta de correr Runner DTM400i mediante Bluetooth:

1. Abre los ajustes de tu dispositivo móvil y activa el Bluetooth.
2. Descarga una de las aplicaciones de entrenamiento compatibles.
3. Sigue las instrucciones de la aplicación seleccionada para completar la conexión.

FITSHOW

FitShow te permite manejar tu cinta de correr Runner DTM400i directamente desde tu dispositivo móvil. La aplicación te permite controlar un programa manual, correr por tus rutas favoritas utilizando Street View, establecer objetivos de entrenamiento personalizados y registrar fácilmente tus resultados para seguir tu progreso. Puedes descargar la aplicación FitShow en la App Store de Apple o en Google Play Store.

Si necesita más ayuda, visite:

<http://www.flowfitness.com/apps/fitshow/>

MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este equipo solo es posible si se instala y se mantiene correctamente. Es responsabilidad del usuario asegurarse de que el aparato se someta a un mantenimiento periódico. Las piezas desgastadas o dañadas deben sustituirse antes de volver a utilizar el equipo. Este producto está destinado exclusivamente al uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a las condiciones exteriores o a las fluctuaciones de temperatura y humedad puede afectar negativamente a los componentes eléctricos y a las piezas móviles. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de limpiarlo o de realizar cualquier tarea de mantenimiento.

Mantenimiento diario

- Limpia el equipo después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad.
- Asegúrese de que el aparato esté libre de polvo y suciedad.
- No utilice productos de limpieza agresivos o abrasivos y evite la humedad excesiva.

Mantenimiento semestral

- Revisa todos los tornillos y tuercas conectados a las piezas móviles y apriétalos si es necesario.
- Comprueba el funcionamiento de todos los componentes móviles y aplica spray de silicona si es necesario.

Pautas generales de limpieza

- Limpia el equipo después de cada sesión de entrenamiento.
- Limpia el panel de control con un paño seco.
- Utiliza un paño suave y limpio con un detergente suave para eliminar la suciedad o las manchas difíciles.
- Guarde el equipo en un lugar limpio y seco, lejos de fuentes directas de calor y agua.

Lubricación de la cinta de correr

La cinta de correr está equipada con una cinta de rodadura prelubricada que requiere poco mantenimiento. Sin embargo, el desgaste afecta considerablemente al rendimiento y a la vida útil de la cinta de rodadura, por lo que es imprescindible lubricarla periódicamente.

- Calendario de lubricación

- Lubrique la cinta de correr cada 1 o 2 meses, aunque no se utilice.
- Como alternativa, aplique lubricante cada 50 horas de funcionamiento.
- Utilice siempre el lubricante de silicona suministrado para este procedimiento.

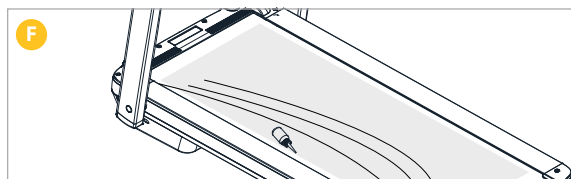
La cinta de correr debe revisarse periódicamente. Si observa algún signo de daño o desgaste excesivo, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente lo antes posible.

Guía de lubricación

Antes de empezar, asegúrese de que la cinta de correr esté apagada y desconectada de la red eléctrica. Afloje los tornillos de ajuste del rodillo trasero.

Aplique el lubricante de silicona de manera uniforme sobre la superficie de rodadura y extiéndalo bien, tal y como se muestra en la figura F. Una vez completada la lubricación, apriete firmemente los tornillos de ajuste del rodillo trasero.

Por último, vuelva a centrar la cinta de correr tal y como se describe en la siguiente sección.



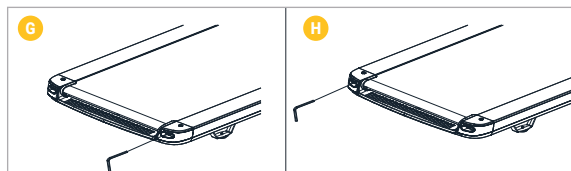
Ajuste de la cinta de correr

Ajuste de la correa

A. Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada.

B. Pon la cinta de correr a una velocidad de entre 6 y 8 km/h y observa la posición de la cinta:

- **Si la correa se desliza hacia la derecha:**
 - Apaga la cinta de correr y desenchúfala.
 - Gire el tornillo de ajuste derecho en sentido horario un cuarto de vuelta.
 - Vuelva a poner en marcha la cinta de correr y compruebe la alineación. Repita el proceso si es necesario. (Véase la figura G)
- **Si la correa se desliza hacia la izquierda:**
 - Apaga la cinta de correr y desenchúfala.
 - Gire el tornillo de ajuste izquierdo en sentido horario un cuarto de vuelta.
 - Vuelva a poner en marcha la cinta de correr y compruebe la alineación. Repita el proceso si es necesario. (Véase la figura H)



¡PRECAUCIÓN!

- Las reparaciones solo deben ser realizadas por un técnico cualificado, salvo que el proveedor o el fabricante indiquen lo contrario.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La consola no encender	Comprueba que el enchufe esté conectado a una toma de corriente con toma de tierra.
	Comprueba que el interruptor de encendido situado junto al cable adaptador esté en la posición «ON» o «I».
	Comprueba el fusible situado cerca del interruptor de encendido. Si el fusible está defectuoso, póngase en contacto con su distribuidor.
Algunos segmentos de la pantalla no se iluminan	Es posible que los LED de la pantalla estén dañados. Ponte en contacto con tu distribuidor.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La pantalla muestra «SAFE»	La llave de seguridad no está colocada correctamente. Coloca la llave de seguridad correctamente en el espacio previsto para ello en la consola.
Mi dispositivo iOS o Android no se conecta al DTM400i	Cierra cualquier aplicación que hayas utilizado para conectarte a la cinta de correr.
	Apaga la cinta de correr con el interruptor I u O. Espera 5 segundos y vuelve a encenderla.
	Abre los ajustes de Bluetooth en tu dispositivo móvil, selecciona «Olvidar este dispositivo» y desactiva el Bluetooth.
	Siga los pasos para la conexión Bluetooth tal y como se describen en este manual.

¡ATENCIÓN!

- Si su problema no se ha resuelto o no se describe anteriormente, póngase en contacto con el distribuidor de artículos de fitness donde compró este producto.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

ESPECIFICACIONES DE LA CONSOLA

Función	Rango de visualización	Establecer rango
Velocidad	1 - 14 km/h	1 - 14 km/h
Inclinación	0 - 12%	0 - 12%
Hora	0 - 99 minutes	5 - 99 minutes
Distancia	0.1 - 99.0	0.5 - 99.0
Pulso	50 - 200	50 - 200
Calorías	0 - 990	20 - 990
Contador de pasos	0 - 9999	-

DATOS TÉCNICOS

Longitud	145,5 cm
Ancho	74,5 cm
Altura	123,5 cm
Peso	57 kg
Peso máximo del usuario	120 kg

GARANTÍA

La garantía la ofrece el distribuidor de Flow Fitness de su país al que le compró el producto. Para obtener los datos de contacto, visite: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

No se aceptarán reclamaciones de garantía si el defecto se debe a alguna de las siguientes causas:

- Trabajos de mantenimiento o reparación que no hayan sido realizados por un concesionario autorizado.
- Uso incorrecto, negligencia o mantenimiento inadecuado del producto.
- No mantener el equipo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

PIEZAS DE RECAMBIO

Para solicitar piezas de repuesto para su equipo Flow Fitness, consulte la información de contacto que figura en la portada de este manual. Para garantizar una gestión eficaz de su solicitud, facilite los siguientes datos cuando se ponga en contacto con nuestro departamento de asistencia:

- El nombre del producto
- El número de modelo y el número de serie del equipo
- El número de referencia y una descripción clara de la pieza o piezas necesarias, tal y como se indican en la lista de piezas y se muestran en la sección de vistas de piezas de este manual

Si nos facilita información completa y precisa, podremos tramitar su solicitud de la forma más rápida y eficaz posible.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

Flow Fitness se compromete a minimizar su impacto medioambiental. Rogamos que todos los materiales de embalaje se depositen en los puntos de reciclaje designados, de conformidad con la normativa nacional vigente en materia de gestión de residuos y reciclaje.

Eliminación de productos

El equipamiento Flow Fitness está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad duraderos. Cuando el producto llegue al final de su vida útil, deberá desecharse de conformidad con la Directiva europea RAEE. Esto implica entregar el producto en un punto de recogida autorizado para garantizar un reciclaje seguro y respetuoso con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

Flow Fitness declara por la presente que este producto cumple con las siguientes normas y directivas:

- EN ISO 20957
- Directiva sobre compatibilidad electromagnética (2014/30/UE)
- Directiva sobre baja tensión (2014/35/UE)
- Directiva sobre equipos de radio (2014/53/UE)
- Directiva RoHS (2011/65/UE y 2015/863)

Como resultado del cumplimiento de las normas y directivas mencionadas, este producto cuenta con la certificación CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Bezpečnostní pokyny	42
Pokyny pro školení	42
Nastavení	42
Stěhování	43
Napajení	43
Přehled konzole	43
Monitorování srdeční frekvence	44
Trénink s aplikacemi	45
Údržba	45
Řešení problémů	46
Specifikace produktu	46
Záruka	46
Náhradní díly	46
Další informace	46
Prohlášení výrobce	47

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ DŮLEŽITÉ!

Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. To je zvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost Flow Fitness nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení. Před montáží a/nebo použitím zařízení si pečlivě přečtěte tento návod.

- Používejte výrobek pouze v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu k použití.
- Osoby se zdravotním postižením by se před použitím měly poradit s lékařem a řídit se jeho pokyny.
- Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost nebo jakékoli jiné fyzické potíže, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékařskou pomoc.
- Před použitím umístěte výrobek na rovný a stabilní povrch.
- Zajistěte, aby byl během používání kolem produktu ve všech směrech alespoň jeden metr volného prostoru.
- Produkt je určen k použití pouze jednou osobou najednou.
- Maximální hmotnost uživatele pro tento produkt je 120 kilogramů.
- Děti a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah produktu.
- Vždy noste vhodné sportovní oblečení a vyhýbejte se volným oděvům, které by se mohly zachytit v pohyblivých částech.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda výrobek funguje správně.
- Nepoužívejte výrobek, pokud nefunguje správně.
- V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte výrobek používat a kontaktujte svého prodejce.
- Nevkládejte žádné předměty do otvorů nebo pohyblivých částí zařízení.

- Neotvírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.
- Neskládejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Při přemísťování zařízení používejte správné zvedací techniky, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě potřeby je utáhněte.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Použití nebo skladování v chladných nebo vlhkých podmínkách může vést k poškození nebo poruše.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou mezi -10 °C a 60 °C.

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Yvážení tréninkový program se skládá ze tří fází: rozcvičky, hlavní tréninkové jednotky a zklidnění. Pro dosažení optimálních výsledků absolvujte celý tréninkový program alespoň dvakrát týdně, nejlépe třikrát, s odpočinkovým dnem mezi jednotlivými tréninky. Po několika měsících lze frekvenci a intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyři nebo pět tréninků týdně, v závislosti na vaší kondici a regeneraci.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na fyzickou aktivitu a snížit riziko zranění. Před zahájením tréninku se rozcvičte dvě až pět minut. Vyberte si cviky, které postupně zvyšují vaši srdeční frekvenci a zahřívají svaly, které budete během tréninku používat. Vhodné jsou například lehký jogging, běh na místě, skákání s roznožováním, skákání přes švihadlo nebo podobné pohyby s nízkou intenzitou.

Protahování

Protahování je neúčinnější, když jsou svaly zahřáté, a mělo by se provádět po řádném rozcvičení a znovu během fáze zklidnění. Protahování pomáhá zlepšit flexibilitu a snižuje riziko zranění. Každé protažení by mělo trvat 15 až 30 sekund bez odrážení.

Ochlazení

Účelem ochlazování je postupné navrácení těla do normálního klidového stavu po cvičení. Správné ochlazování pomalu snižuje srdeční frekvenci, podporuje regeneraci svalů a pomáhá předcházet ztuhlosti. Pro bezpečné a pohodlné zakončení tréninku provádějte lehké pohyby a jemné protahování.

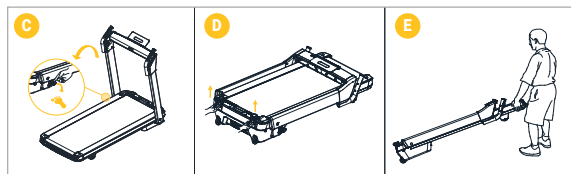
ÚPRAVA

SKLÁDÁNÍ A SKLADOVÁNÍ

Skládání běžeckého pásu:

- Než běžecký pás složíte, odpojte napájecí kabel a sklopte držák na tablet.
- Uchopte řídítka a nohou stiskněte skládací páčku. Poté konzoli opatrně sklopte směrem k běžecké ploše (viz obrázek C).
- Vysuňte obě opěrná kolečka tak, jak je znázorněno na obrázku níže (viz obrázek D).

- Zvedněte zadní část běžecké plochy, abyste mohli s běžeckým pásem pohnout (viz obrázek E).
- Běžecký pás lze skladovat buď v horizontální, nebo vertikální poloze. Pomocí podpůrných transportních koleček můžete zařízení snadno přesouvat do stran.



VYROVNÁVÁNÍ

Dbejte na to, aby byl běžecký pás vždy umístěn na pevném a rovném povrchu. V případě potřeby podložte běžecký pás gumovou podložkou, abyste zlepšili přilnavost a stabilitu na podlaze. Běžecký pás lze vyrovnat nastavením nožiček na obou stranách. Tím lze vyrovnat případné nerovnosti podlahy a zajistit tak stabilní podmínky pro cvičení.

STĚHOVÁNÍ

POZOR!

- *Výrobek skladujte na suchém místě, mimo dosah dětí. Zajistěte, aby byl výrobek stabilní a pevně upevněný, aby nemohl spadnout na děti nebo zvířata.*
- *Chcete-li běžecký pás přemístit, zvedněte jeho zadní část, dokud se přepravní kolečka nedotknou podlahy. Běžecký pás pak lze bezpečně a snadno přemístit na požadované místo.*

NAPÁJENÍ

NAPÁJENÍ ZE SÍTĚ

Připojte dodaný adaptér k portu pro adaptér na zadní straně zařízení. Zapojte adaptér do zásuvky. Zařízení je nyní připraveno k použití.

POZNÁMKA

- Používejte pouze dodaný originální adaptér.
- Při odpojování vždy uchopte za zástrčku, nikoli za kabel.
- Pouze pro vnitřní použití.

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



TLAČÍTKA NA OVLADAČI

Spustit Tímto tlačítkem spustíte tréninkový program.

Zastavit Stisknutím této klávesy přímo zastavíte tréninkovou relaci. Podržení této klávesy po dobu 3 sekund restartujete počítač.

Program Pomocí tohoto tlačítka vyberte svůj preferovaný tréninkový program.

Režim : Tímto tlačítkem přepínáte mezi hodnotami.

Rychlé klávesy pro nastavení sklonu (3, 5) Stisknutím klávesy 3 nebo 5 přejdete přímo na danou úroveň sklonu.

Rychlé klávesy pro nastavení rychlosti (3, 5) Stisknutím klávesy 3 nebo 5 přejdete přímo na danou úroveň rychlosti.

Klávesy pro nastavení sklonu (madla) Pomocí těchto kláves můžete změnit úroveň sklonu během tréninku. V nabídce lze tyto tlačítka použít k slouží ke změně nastavených cílových hodnot.

Tlačítka rychlosti (madla) Pomocí těchto tlačítek můžete během tréninku měnit úroveň rychlosti. V nabídce lze tato tlačítka použít ke změně nastavených cílových hodnot.

FUNKCE

Čas: Zobrazuje uplynulý nebo zbývajcí čas tréninku, v závislosti na zvoleném nastavení.

Puls / Kalorie: Tato hodnota zobrazuje vaši aktuální srdeční frekvenci v tepech za minutu nebo údaj o spálených či zbývajících kaloriích.

Sklon: Tato hodnota udává aktuální úhel sklonu.

Čas / Program: Tato hodnota zobrazuje aktuální program, zbývajcí nebo uplynulý čas.

Vzdálenost / Režim: Tato hodnota udává aktuální režim, zbývajcí nebo ujetou vzdálenost.

Počítadlo kroků: Tato hodnota udává počet aktuálních nebo zbývajících kroků.

Rychlost: Tato hodnota udává aktuální rychlost.

PŘEHLED REŽIMŮ

Ruční program

Program s ručním ovládáním vám umožňuje během tréninku ručně nastavit a upravit požadovanou rychlost a sklon.

Rychlý start

- Stiskněte tlačítko START. Konzole začne odpočítávat od 3 do 0.
- Konzole vydá zvukový signál a běžecký pás se rozběhne rychlostí 1,0 km/h.
- Nyní můžete zahájit trénink. Všechny hodnoty na displeji se budou postupně zvyšovat.

Trénink s cílovou hodnotou

Ruční program vám také umožňuje nastavit konkrétní cílovou hodnotu pro čas, vzdálenost nebo kalorie. Upozorňujeme, že na jednu tréninkovou jednotku lze nastavit pouze jednu cílovou hodnotu.

- Jedním stisknutím tlačítka MODE nastavíte cílový čas, dvojitým stisknutím cílovou vzdálenost a trojitým stisknutím cílový počet kalorií. Zvolená hodnota bude na displeji blikat.
- K nastavení cílové hodnoty použijte tlačítka INCLINE [▲/▼] nebo SPEED [▲/▼].
- Stiskněte tlačítko START a začnete trénink.
- Trénink začne na nejnižší rychlosti a nejnižším sklonu. Tyto hodnoty můžete kdykoli během tréninku upravit pomocí rychlých tlačítek nebo tlačítek INCLINE a SPEED.
- Trénink skončí, jakmile bude dosaženo nastavené cílové hodnoty. Konzole vydá tři zvukové signály a poté začne běžecký pás postupně zpomalovat.

Přednastavené programy

K dispozici je 8 přednastavených programů. V těchto programech se rychlost a sklon automaticky přizpůsobují podle zvoleného profilu programu. (Přehled 8 programů viz obr. B).

- Stiskněte opakovaně tlačítko PROGRAM, dokud se na displeji nezobrazí požadovaný program (P01–P08).
- Počkejte několik sekund nebo stiskněte tlačítko MODE a nastavte požadovanou délku tréninku. Hodnota času začne blikat a jako výchozí hodnota se zobrazí 30 minut. K úpravě času použijte tlačítka INCLINE [▲/▼] nebo SPEED [▲/▼].

POZOR!

- *Délka trvání každého úseku je dána celkovou nastavenou dobou tréninku. Před přechodem na další úsek vydá konzole zvukový signál, který vás upozorní na blížící se změnu rychlosti a/nebo sklonu. Rychlost nebo sklon můžete během kteréhokoli úseku ručně upravit pomocí tlačítek INCLINE [▲/▼] nebo SPEED [▲/▼]. Tréninková jednotka končí po uplynutí celkové doby trvání, načež zazní tři zvukové signály a běžecký pás se postupně zastaví.*

Uživatelské programy

Můžete si vytvořit a uložit až tři vlastní uživatelské programy (U01–U03). Každý program je rozdělen do 10 segmentů, což vám umožňuje přizpůsobit rychlost a sklon pro každou část tréninku.

- **Chcete-li vytvořit nebo změnit uživatelský program:**
- Stiskněte tlačítko PROGRAM a vyberte požadovaný uživatelský program (U01–U03). Tyto programy se v nabídce nacházejí hned za přednastavenými programy (P01–P08).
- Stiskněte tlačítko MODE a upravte první úsek. Pomocí tlačítek SPEED [▲/▼] nastavte požadovanou rychlost a pomocí tlačítek INCLINE [▲/▼] nastavte požadovaný sklon.
- Stisknutím tlačítka MODE přejděte na další segment. Opakujte nastavení pomocí tlačítek INCLINE [▲/▼] a SPEED [▲/▼].
- Tento postup opakujte, dokud nebude nakonfigurováno všech 10 segmentů.
- Stiskněte ještě jednou tlačítko MODE a nastavte celkovou délku tréninku pomocí tlačítek INCLINE [▲/▼] nebo SPEED [▲/▼].
- Stiskněte tlačítko START a začnete s tréninkem. Váš vlastní program se uloží automaticky.

- Spuštění uloženého uživatelského programu:

- Stiskněte tlačítko PROGRAM a vyberte požadovaný uživatelský program (U01–U03).
- Počkejte několik sekund, než začne blikat hodnota času nastavená na výchozí hodnotu 30 minut. Nastavte požadovanou délku tréninku pomocí tlačítek INCLINE [▲/▼] nebo SPEED [▲/▼].
- Stiskněte tlačítko START a začnete trénink.

POZOR!

- *Stejně jako u přednastavených programů je délka segmentu dána celkovou nastavenou dobou tréninku. Předtím, než konzole automaticky změní rychlost nebo sklon, vás na to upozorní varovný zvukový signál. Aktuální segment můžete kdykoli ručně přepsat pomocí tlačítek INCLINE [▲/▼] nebo SPEED [▲/▼]. Tréninková jednotka skončí po uplynutí celkové doby, což signalizují tři pípnutí a postupně zastavení běžeckého pásu.*

Bezpečnostní klíč

Vložte bezpečnostní klíč do určeného držáku a pevně připevněte sponu na druhém konci šňůry k oděvu. Tím zajistíte, že se běžecký pás v případě nouze okamžitě zastaví.

Držák na tablet

Držák na tablet vám umožní pohodlně umístit mobilní zařízení během tréninku. Chcete-li držák sklopit, nejprve jej stiskněte směrem doleva, aby se odemkl, a poté jej sklopte dolů.

AUX

Na zadní straně konzole se nachází vstup AUX, který umožňuje připojit externí audiozařízení a přehrávat hudbu přes vestavěné reproduktory běžeckého pásu.

USB

Port USB je určen výhradně k nabíjení mobilních zařízení, jako jsou smartphony a tablety. Nepodporuje přenos dat.

LED osvětlení a reproduktory

Na obou stranách konzole a v blízkosti držáku na tablet je integrováno ambientní LED osvětlení. Vestavěné reproduktory jsou umístěny na obou stranách konzole, aby vám během tréninku poskytl ještě lepší zvukový zážitek.

MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Měření srdečního tepu přes Bluetooth

Tento přístroj Flow Fitness je vybaven vestavěným bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. K bezdrátovému měření srdečního tepu použijte monitor srdečního tepu kompatibilní s technologií Bluetooth. Při používání bezdrátového monitoru srdečního tepu se ujistěte, že jsou elektrody mírně navlhčené a že monitor těsně přiléhá k tělu. Vždy se řiďte pokyny uvedenými v uživatelské příručce k monitoru srdečního tepu. Nesprávné použití může vést k nepřesným nebo abnormálním hodnotám.

POZOR!

- *Bezdrátový snímač srdečního tepu není součástí standardní výbavy. Pro zakoupení kompatibilního zařízení se prosím obraťte na svého prodejce.*

⚠ DŮLEŽITÉ!

- Pokud máte kardiostimulátor, před použitím bezdrátového měřiče srdečního tepu se poraďte se svým lékařem.
- V prostředí, kde se používá více monitorů srdečního tepu, dodržujte mezi zařízeními dostatečnou vzdálenost, aby nedocházelo k rušení.
- Pro optimální příjem signálu udržujte bezdrátový snímač srdečního tepu ve vzdálenosti maximálně jednoho metru od konzole.
- Bezdrátový snímač srdečního tepu noste vždy přímo na těle pod oblečením.

TRÉNINK S APLIKACEMI

Na běžeckém pásu Flow Fitness Runner DTM400i můžete trénovat pomocí smartphonu nebo tabletu přes připojení Bluetooth. Běžecký pás Flow Fitness DTM400i podporuje celou řadu kompatibilních smartphonů a tabletů.

Připojení mobilního zařízení

Postupujte podle následujících pokynů a připojte svůj smartphone nebo tablet k běžeckému pásu Runner DTM400i přes Bluetooth:

1. Otevřete nastavení ve svém mobilním zařízení a zapněte Bluetooth.
2. Stáhněte si jednu z podporovaných tréninkových aplikací.
3. Postupujte podle pokynů ve vybrané aplikaci a dokončete připojení.

FITSHOW

Aplikace FitShow vám umožňuje ovládat běžecký pás Runner DTM400i přímo z vašeho mobilního zařízení. Pomocí této aplikace můžete řídit manuální program, běhat po svých oblíbených trasách s využitím funkce Street View, nastavovat si osobní fitness cíle a snadno zaznamenávat své výsledky, abyste mohli sledovat svůj pokrok. Aplikaci FitShow si můžete stáhnout v Apple App Store nebo v Google Play Store.

Další podporu najdete na adrese:

<http://www.flowfitness.com/apps/fitshow/>

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání tohoto zařízení je možné pouze v případě, že je správně nainstalováno a řádně udržováno. Je povinností uživatele zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Opatřované nebo poškozené součásti je nutné vyměnit před dalším použitím zařízení. Tento výrobek je určen výhradně pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může nepříznivě ovlivnit elektrické komponenty a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Každodenní údržba

- Po každém použití zařízení otřete, abyste z něj odstranili pot a vlhkost.
- Dbejte na to, aby na přístroji nebyl prach ani nečistoty.
- Nepoužívejte agresivní nebo abrazivní čisticí prostředky a vyhněte se nadměrné vlhkosti.

Poletoční údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připevněné k pohyblivým částem a v případě potřeby je dotažte.
- Zkontrolujte funkčnost všech pohyblivých součástí a v případě potřeby je ošetřete silikonovým sprejem.

Obecné pokyny pro úklid

- Zařízení vyčistěte po každém tréninku.
- Ovládací panel otřete suchým hadříkem.
- K odstranění odolných nečistot nebo skvrn použijte měkký, čistý hadřík a jemný čisticí prostředek.
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého zdroje tepla a vody.

Mazání běžeckého pásu

Běžecký pás je vybaven předem promazaným běžeckým pásem, který nevyžaduje náročnou údržbu. Opatření však výrazně ovlivňuje výkon a životnost běžeckého pásu, a proto je pravidelné mazání nezbytné.

- Plán mazání

- Běžecký pás promazávejte každých 1 až 2 měsíce, i když zařízení není v provozu.
- Případně naneste mazivo po každých 50 provozních hodinách.
- K tomuto úkonu vždy používejte dodaný silikonový lubrikant.

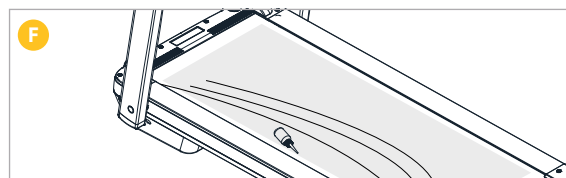
Běžecký pás je třeba pravidelně kontrolovat. Pokud zjistíte jakékoli známky poškození nebo nadměrného opotřebení, neprodleně kontaktujte zákaznickou podporu.

Pokyny pro mazání

Před zahájením prací se ujistěte, že je běžecký pás vypnutý a odpojený od elektrické sítě. Povolte nastavovací šrouby zadního válce.

Silikonový mazací prostředek naneste rovnoměrně na jezdovou plochu a důkladně jej rozetřete, jak je znázorněno na obrázku F. Po dokončení mazání pevně utáhněte seřizovací šrouby zadního válce.

Nakonec znovu vycentrujte běžecký pás podle pokynů v následující části.



Nastavení běžeckého pásu

Nastavení řemenu

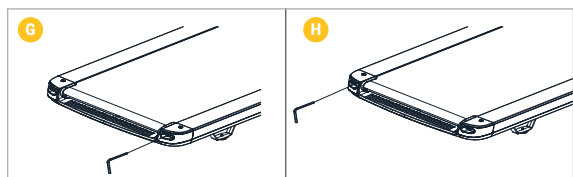
- A. Postavte běžecký pás na rovnou plochu.
- B. Spusťte běžecký pás na rychlost 6–8 km/h a sledujte polohu pásu:

- Pokud se řemen posune doprava:

- Vypněte běžecký pás a odpojte jej ze zásuvky.
- Otočte pravý nastavovací šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Znovu spusťte běžecký pás a zkontrolujte vyrovnaní. V případě potřeby postup opakujte. (Viz obrázek G)

- Pokud se řemen posune doleva:

- Vypněte běžecký pás a odpojte jej ze zásuvky.
- Otočte levý nastavovací šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Znovu spusťte běžecký pás a zkontrolujte vyrovnaní. V případě potřeby postup opakujte. (Viz obrázek H)


POZOR!

- Opravy smí provádět pouze kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Konzole nefunguje zapnout	Zkontrolujte, zda je napájecí zástrčka zapojena do zásuvky s uzemněním.
	Zkontrolujte, zda je vypínač u napájecího kabelu v poloze „ON“ nebo „I“.
	Zkontrolujte pojistku umístěnou v blízkosti vypínače. Pokud je pojistka vadná, obraťte se prosím na svého prodejce.
Části displeje nesvítí	LED diody na displeji mohou být poškozené. Obraťte se prosím na svého prodejce.
Na displeji se zobrazuje „SAFE“	Bezpečnostní klíč není správně zasunutý. Zasuňte bezpečnostní klíč správně do určeného otvoru na ovládacím panelu.
Moje zařízení s iOS nebo Androidem se nepřipojuje k zařízení DTM400i	Ukončete všechny aplikace, které slouží k připojení k běžeckému pásu.
	Vypněte běžecký pás pomocí tlačítka I nebo O. Počkejte 5 sekund a poté jej znovu zapněte.
	Otevřete nastavení Bluetooth ve svém mobilním zařízení, vyberte možnost „Zapomenout toto zařízení“ a vypněte Bluetooth.
	Postupujte podle pokynů pro připojení přes Bluetooth uvedených v tomto návodu.

POZOR!

- Pokud se váš problém nevřešil nebo není popsán výše, obraťte se prosím na prodejce fitness vybavení, u kterého jste tento produkt zakoupili.

SPECIFIKACE PRODUKTU

TECHNICKÉ PARAMETRY KONZOLE

Funkce	Rozsah zobrazení	Nastavit rozsah
Rychlost	1 - 14 km/h	1 - 14 km/h
Sklon	0 - 12%	0 - 12%
Čas	0 - 99 minutes	5 - 99 minutes
Vzdálenost	0.1 - 99.0	0.5 - 99.0
Tepová frekvence	50 - 200	50 - 200
Kalorie	0 - 990	20 - 990
Krokoměr	0 - 9999	-

TECHNICKÉ ÚDAJE

Délka	145,5 cm
Šířka	74,5 cm
Výška	123,5 cm
Hmotnost	57 kg
Max. hmotnost uživatele	120 kg

ZÁRUKA

Záruku poskytuje prodejce společnosti Flow Fitness ve vaší zemi, u kterého jste výrobek zakoupili. Kontaktní údaje najdete na adrese: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

Reklamac se neuznávají, pokud je vada způsobena některou z následujících příčin:

- Údržbářské nebo opravárenské práce, které nebyly provedeny autorizovaným prodejcem.
- Nesprávné používání, nedbalost nebo nedostatečná údržba výrobku.
- Nedodržování pokynů výrobce při údržbě zařízení.

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li si vyžádat náhradní díly pro vaše zařízení Flow Fitness, použijte kontaktní údaje uvedené na přední straně tohoto návodu. Abychom mohli vaši žádost co nejrychleji vyřídit, uveďte při kontaktu s naším oddělením podpory prosím následující údaje:

- Název produktu
- Číslo modelu a sériové číslo zařízení
- Číslo dílu a jasný popis požadovaného dílu nebo dílů, jak je uvedeno v seznamu dílů a znázorněno v rozloženém výkresu v této příručce

Poskytnutím úplných a přesných informací nám umožníte vyřídit vaši žádost co nejrychleji a nejefektivněji.

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

Společnost Flow Fitness se zavázala minimalizovat svůj dopad na životní prostředí. Prosíme vás, abyste veškeré obalové materiály likvidovali prostřednictvím určených recyklačních zařízení v souladu s platnými vnitrostátními předpisy o nakládání s odpady a recyklaci.

Likvidace výrobků

Vaše zařízení Flow Fitness je navrženo tak, aby dlouhodobě poskytovalo vysoký výkon a spolehlivost. Jakmile produkt dosáhne konce své životnosti, je nutné jej zlikvidovat v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE). To znamená odevzdat produkt do autorizovaného sběrného místa, aby byla zajištěna bezpečná a ekologická recyklace.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

Společnost Flow Fitness tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje následující normy a směrnice:

- EN ISO 20957
- Směrnice o elektromagnetické kompatibilitě (2014/30/EU)
- Směrnice o nízkém napětí (2014/35/EU)
- Směrnice o rádiových zařízeních (2014/53/EU)
- Směrnice RoHS (2011/65/EU a 2015/863)

V souladu s výše uvedenými normami a směrnici je tento výrobek držitelem certifikátu CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEKS

Instrukcje bezpieczeństwa	48
Wytyczne dotyczące szkoleń	48
Regulacj	49
Przeprowadzka	49
Zasilanie	49
Przegląd konsoli	49
Monitorowanie tętna	51
Szkolenie z wykorzystaniem aplikacji	51
Konserwacja	51
Rozwiązywanie problemów	52
Specyfikacje produktu	52
Gwarancja	52
Części zamienne	53
Dodatkowe informacje	53
Deklaracja producenta	53

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ WAŻNE!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób z problemami zdrowotnymi. Przed użyciem sprzętu przeczytaj wszystkie instrukcje. Firma Flow Fitness nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody materialne wynikające z używania tego sprzętu. Przed montażem i/lub użyciem sprzętu przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję.

- Produkt należy używać wyłącznie zgodnie z opisem zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.
- Osoby niepełnosprawne powinny przed użyciem skonsultować się z lekarzem i postępować zgodnie z jego zaleceniami.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności lub innych dolegliwości fizycznych należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Przed użyciem należy umieścić produkt na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- Podczas użytkowania produktu należy zapewnić co najmniej metr wolnej przestrzeni we wszystkich kierunkach wokół produktu.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę naraz.
- Maksymalna waga użytkownika dla tego produktu wynosi 120 kilogramów.
- Przez cały czas należy trzymać dzieci i zwierzęta z dala od produktu.
- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową i unikaj luźnych ubrań, które mogą się zaplątać w ruchome części.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy produkt działa prawidłowo.
- Nie używaj produktu, jeśli nie działa prawidłowo.

- W przypadku awarii lub usterki należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i skontaktować się ze sprzedawcą.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów ani ruchomych części urządzenia.
- Nie otwieraj urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.
- Nie należy wkładać rąk ani stóp pod produkt.
- Podczas przenoszenia sprzętu należy stosować odpowiednie techniki podnoszenia, aby zapobiec urazom pleców.
- Regularnie sprawdzaj śruby i wkręty i w razie potrzeby dokręcaj je.
- Ten produkt jest przeznaczony do użytku w czystym i suchym otoczeniu. Używanie lub przechowywanie w zimnych lub wilgotnych warunkach może spowodować uszkodzenie lub nieprawidłowe działanie.
- Urządzenie należy eksploatować wyłącznie w środowiskach o temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w środowiskach o temperaturze od -10°C do 60°C.

WYTTCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

Dobrze zbilansowany program treningowy składa się z trzech faz: rozgrzewki, głównej sesji treningowej i rozciągania. Aby uzyskać optymalne wyniki, należy wykonywać pełny program treningowy co najmniej dwa razy w tygodniu, najlepiej trzy razy, z dniem odpoczynku pomiędzy sesjami. Po kilku miesiącach częstotliwość i intensywność treningów można zwiększyć, na przykład do czterech lub pięciu sesji tygodniowo, w zależności od poziomu sprawności fizycznej i regeneracji organizmu.

Rozgrzewka

Rozgrzewka ma na celu przygotowanie ciała do aktywności fizycznej i zmniejszenie ryzyka kontuzji. Przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę trwającą od dwóch do pięciu minut. Należy wybrać ćwiczenia, które stopniowo zwiększają tętno i rozgrzewają mięśnie, które będą wykorzystywane podczas treningu. Odpowiednie ćwiczenia to lekki jogging, bieganie w miejscu, pajacyki, skakanie na skakance lub podobne ruchy o niskiej intensywności.

Rozciąganie

Rozciąganie jest najskuteczniejsze, gdy mięśnie są rozgrzane, dlatego należy je wykonywać po odpowiedniej rozgrzewce i ponownie podczas fazy schładzania. Rozciąganie pomaga poprawić elastyczność i zmniejsza ryzyko kontuzji. Każde rozciąganie powinno trwać od 15 do 30 sekund bez podskakiwania.

Ochłonięcie

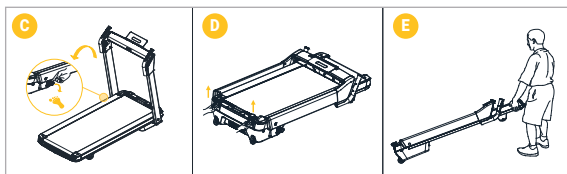
Celem rozciągania jest stopniowe przywrócenie organizmu do normalnego stanu spoczynku po wysiłku fizycznym. Prawidłowe rozciąganie powoli obniża tętno, wspomaga regenerację mięśni i pomaga zapobiegać sztywności. Wykonuj lekkie ruchy i delikatne rozciąganie, aby bezpiecznie i komfortowo zakończyć sesję treningową.

REGULACJA

SKŁADANIE I PRZECHOWYWANIE

Składanie bieżni:

- Przed złożeniem bieżni odłącz kabel zasilający i opuść uchwyt na tablet.
- Chwyć kierownicę i naciśnij stopą dźwignię składania. Następnie delikatnie opuść konsolę w kierunku platformy do biegania (patrz rysunek C).
- Wsuń oba koła transportowe, tak jak pokazano na poniższym zdjęciu (patrz rysunek D).
- Podnieś tylną część platformy biegowej, aby przesunąć bieżnię (patrz rysunek E).
- Bieżnię można przechowywać zarówno w pozycji poziomej, jak i pionowej. Za pomocą kółek transportowych można łatwo przesunąć urządzenie w bok.



WYRÓWNYWANIE

Upewnij się, że bieżnia zawsze stoi na stabilnej, równej powierzchni. W razie potrzeby pod bieżnię połóż gumową matę, aby poprawić przyczepność i stabilność urządzenia. Bieżnię można wypoziomować, regulując nóżki po obu stronach. Pozwala to wyrównać wszelkie nierówności podłogi, zapewniając stabilność podczas treningu.

PRZEPROWADZKA

UWAGA!

- *Produkt należy przechowywać w suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci. Należy upewnić się, że urządzenie stoi stabilnie i jest dobrze zamocowane, aby nie spadło na dzieci lub zwierzęta.*
- *Aby przenieść bieżnię, należy unieść jej tylną część, aż kółka transportowe zetkną się z podłogą. Następnie bieżnię można bezpiecznie i łatwo przenieść w wybrane miejsce.*

ZASILANIE

ZASILANIE SIECIOWE

Podłącz dołączony zasilacz do gniazda zasilania znajdującego się z tyłu urządzenia. Podłącz zasilacz do gniazda elektrycznego. Urządzenie jest teraz gotowe do użycia.

UWAGA

- *Należy używać wyłącznie oryginalnej przejściówki dostarczonej w zestawie.*
- *Zawsze wyjmuj wtyczkę z gniazdka, trzymając ją za korpus, a nie za przewód.*
- *Wyłącznie do użytku w pomieszczeniach.*

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



PRZYCISKI KONSOLI

Rozpocznij Użyj tego przycisku, aby rozpocząć program treningowy.

Zatrzymaj Naciśnij ten klawisz, aby bezpośrednio zatrzymać sesję treningową. Naciśnij i przytrzymaj ten klawisz przez 3 sekundy, aby zrestartować komputer.

Program Użyj tego przycisku, aby wybrać preferowany program szkoleniowy.

Tryb: Użyj tego klawisza, aby przełączać się między wartościami.

Skrótki klawiszowe do ustawiania nachylenia (3, 5) Naciśnij klawisz 3 lub 5, aby bezpośrednio przejść do danego poziomu nachylenia.

Skrótki do prędkości (3, 5) Naciśnij klawisz 3 lub 5, aby bezpośrednio przejść do danego poziomu prędkości.

Klawisze nachylenia (poręczne) Za pomocą tych klawiszy można zmienić poziom nachylenia podczas ćwiczenia. W menu klawisze te mogą służyć do zmiany ustawionych wartości docelowych.

Przyciski regulacji prędkości (poręczne) Za pomocą tych przycisków można zmieniać poziom prędkości w trakcie ćwiczenia. W menu przyciski te służą do zmiany ustawionych wartości docelowych.

FUNKCJE

Czas: Wyświetla czas, jaki upłynął lub pozostał do końca treningu, w zależności od wybranego ustawienia.

Tętno / Kalorie: Ta wartość pokazuje aktualne tętno w uderzeniach na minutę lub informację o spalonych lub pozostałych kaloriach.

Nachylenie: Ta wartość wskazuje aktualny poziom nachylenia.

Czas / Program: Ta wartość wskazuje aktualny program oraz czas pozostały lub upływający.

Odległość / Tryb: Ta wartość wskazuje aktualny tryb oraz pozostałą lub pokonaną odległość.

Licznik kroków: Ta wartość pokazuje liczbę aktualnych lub pozostałych kroków.

Prędkość: Ta wartość wskazuje aktualną prędkość.

PRZEGLĄD TRYBÓW

Program ręczny

Program ręczny umożliwia ręczne ustawianie i regulowanie preferowanej prędkości oraz nachylenia podczas treningu.

Szybki start

- Naciśnij przycisk START. Konsola rozpocznie odliczanie od 3 do 0.
- Konsola wyda sygnał dźwiękowy, a taśma bieżmowa zacznie się poruszać z prędkością 1,0 km/h.
- Możesz teraz rozpocząć trening. Wszystkie wartości na wyświetlaczu będą stopniowo rosnąć.

Trening z wartością docelową

Program ręczny umożliwia również ustawienie konkretnej wartości docelowej dla czasu, dystansu lub kalorii. Należy pamiętać, że na jedną sesję można ustawić tylko jedną wartość docelową.

- Naciśnij przycisk MODE raz, aby ustawić docelowy czas, dwa razy, aby ustawić docelowy dystans, lub trzy razy, aby ustawić docelową liczbę kalorii. Wybrana wartość zacznie migać na wyświetlaczu.
- Użyj przycisków INCLINE [▲/▼] lub SPEED [▲/▼], aby ustawić wartość docelową.
- Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć sesję treningową.
- Trening rozpocznie się przy najniższej prędkości i najniższym nachyleniu. Parametry te można zmienić w dowolnym momencie treningu za pomocą przycisków szybkiego wyboru lub przycisków INCLINE i SPEED.
- Trening kończy się po osiągnięciu ustawionej wartości docelowej. Konsola wyemituje trzy sygnały dźwiękowe, a następnie stopniowo spowolni prędkość bieżni.

Programy zaprogramowane

Dostępnych jest 8 gotowych programów. W ramach tych programów prędkość i nachylenie dostosowują się automatycznie zgodnie z profilem wybranego programu. (Przegląd 8 programów przedstawiono na rys. B).

- Naciskaj kilkakrotnie przycisk PROGRAM, aż na ekranie pojawi się żądany program (P01–P08).
- Odczekaj kilka sekund lub naciśnij przycisk MODE, aby ustawić żądany czas trwania treningu. Wartość czasu zacznie migać, a domyślnym ustawieniem jest 30 minut. Aby zmienić czas, użyj przycisków INCLINE [▲/▼] lub SPEED [▲/▼].

UWAGA!

- *Czas trwania każdego segmentu zależy od całkowitego czasu trwania treningu. Przed przejściem do kolejnego segmentu konsola wyemituje sygnał dźwiękowy, ostrzegający o zbliżającej się zmianie prędkości i/lub nachylenia. W trakcie dowolnego segmentu można ręcznie zmienić prędkość lub nachylenie za pomocą przycisków INCLINE [▲/▼] lub SPEED [▲/▼]. Sesja kończy się po upływie całkowitego czasu trwania, po czym rozlegną się trzy sygnały dźwiękowe, a taśma bieżmowa stopniowo się zatrzyma.*

Programy użytkownika

Można utworzyć i zapisać maksymalnie trzy własne programy treningowe (U01–U03). Każdy program podzielony jest na 10 segmentów, co pozwala dostosować prędkość i nachylenie bieżni w poszczególnych częściach treningu.

- **Aby utworzyć lub zmodyfikować program użytkownika:**
- Naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać żądany program użytkownika (U01–U03). Znajdują się one w menu bezpośrednio po programach fabrycznych (P01–P08).
- Naciśnij przycisk MODE, aby edytować pierwszy segment. Użyj przycisków SPEED [▲/▼], aby ustawić żądaną prędkość, oraz przycisków INCLINE [▲/▼], aby ustawić żądany poziom nachylenia.
- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego segmentu. Powtórz regulację za pomocą przycisków INCLINE [▲/▼] i SPEED [▲/▼].
- Powtarzaj tę procedurę, aż wszystkie 10 segmentów zostanie skonfigurowanych.
- Naciśnij jeszcze raz przycisk MODE, aby ustawić całkowity czas trwania treningu za pomocą przycisków INCLINE [▲/▼] lub SPEED [▲/▼].
- Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening. Twój spersonalizowany program zostanie zapisany automatycznie.

Aby uruchomić zapisany program użytkownika:

- Naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać żądany program użytkownika (U01–U03).
- Poczekać kilka sekund, aż wartość czasu zacznie migać, wskazując domyślne ustawienie 30 minut. Ustaw żądany czas treningu za pomocą przycisków INCLINE [▲/▼] lub SPEED [▲/▼].
- Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć sesję treningową.

UWAGA!

- *Podobnie jak w przypadku programów wstępnie ustawionych, długość segmentu zależy od całkowitego czasu trwania treningu. Przed automatyczną zmianą prędkości lub nachylenia konsola wyemituje sygnał ostrzegawczy. W każdej chwili można ręcznie zmienić ustawienia bieżącego segmentu, używając przycisków INCLINE [▲/▼] lub SPEED [▲/▼]. Sesja kończy się po upływie całkowitego czasu, co sygnalizują trzy sygnały dźwiękowe i stopniowe zatrzymanie taśmy.*

Klucz bezpieczeństwa

Włóż klucz bezpieczeństwa do przeznaczonego do tego uchwytu i solidnie przymocuj klips znajdujący się na drugim końcu linki do ubrania. Dzięki temu bieżnia zatrzyma się natychmiast w razie nagłej sytuacji.

Uchwyt na tablet

Uchwyt na tablet pozwala wygodnie umieścić urządzenie mobilne podczas treningu. Aby złożyć uchwyt, najpierw naciśnij go w lewo, aby odblokować, a następnie zsuń w dół.

AUX

Z tyłu konsoli znajduje się wejście AUX, które umożliwia podłączenie zewnętrznych urządzeń audio i odtwarzanie muzyki przez wbudowane głośniki bieżni.

USB

Port USB służy wyłącznie do ładowania urządzeń mobilnych, takich jak smartfony i tablety. Nie obsługuje on przesyłania danych.

Oświetlenie LED i głośniki

Oświetlenie LED otoczenia zostało wbudowane po obu stronach konsoli oraz w pobliżu uchwytu na tablet. Wbudowane głośniki umieszczono po obu stronach konsoli, aby zapewnić lepsze wrażenia dźwiękowe podczas treningu.

MONITOROWANIE TĘTNA

Monitorowanie tętna przez Bluetooth

To urządzenie Flow Fitness jest wyposażone we wbudowany bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby mierzyć tętno bezprzewodowo, należy używać czujnika tętna obsługującego technologię Bluetooth. Podczas korzystania z bezprzewodowego czujnika tętna należy upewnić się, że elektrody są lekko zwilżone, a czujnik ściśle przylega do ciała. Należy zawsze postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w instrukcji obsługi czujnika tętna. Nieprawidłowe użytkowanie może skutkować niedokładnymi lub nieprawidłowymi odczytami.

UWAGA!

- **Bezprzewodowy czujnik tętna nie wchodzi w skład standardowego wyposażenia. Aby nabyć kompatybilne urządzenie, prosimy o kontakt ze sprzedawcą.**

⚠ WAŻNE!

- **Jeśli masz rozrusznik serca, przed użyciem bezprzewodowego czujnika tętna skonsultuj się z lekarzem.**
- **W miejscach, gdzie używa się wielu czujników tętna, należy zachować odpowiednią odległość między urządzeniami, aby zapobiec zakłóceniom.**
- **Aby zapewnić optymalny odbiór sygnału, należy trzymać bezprzewodowy czujnik tętna w odległości nie większej niż jeden metr od konsoli.**
- **Bezprzewodowy czujnik tętna należy zawsze nosić bezpośrednio na ciele, pod ubraniem.**

TRENING Z APLIKACJAMI

Dzięki bieżni Flow Fitness Runner DTM400i możesz trenować za pomocą smartfona lub tabletu poprzez połączenie Bluetooth. Bieżnia Flow Fitness DTM400i obsługuje wiele kompatybilnych modeli smartfonów i tabletów.

Podłączanie urządzenia mobilnego

Aby połączyć smartfon lub tablet z bieżnią Runner DTM400i przez Bluetooth, wykonaj poniższe czynności:

1. Otwórz ustawienia na swoim urządzeniu mobilnym i włącz Bluetooth.
2. Pobierz jedną z obsługiwanych aplikacji treningowych.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w wybranej aplikacji, aby zakończyć nawiązywanie połączenia.

FITSHOW

Aplikacja FitShow umożliwia sterowanie bieżnią Runner DTM400i bezpośrednio z urządzenia mobilnego. Dzięki niej możesz zarządzać programami ręcznymi, biegać po ulubionych trasach z wykorzystaniem funkcji Street View, wyznaczać spersonalizowane cele treningowe oraz bez trudu rejestrować wyniki, aby śledzić swoje postępy. Aplikację FitShow można pobrać ze sklepu Apple App Store lub Google Play Store.

Aby uzyskać dodatkowe wsparcie, odwiedź stronę:

<http://www.flowfitness.com/apps/fitshow/>

KONSERWACJA

Bezpieczne i skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe wyłącznie pod warunkiem jego prawidłowego montażu i odpowiedniej konserwacji. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie regularnego serwisowania urządzenia. Zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym użyciem urządzenia. Produkt ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwała ekspozycja na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności mogą niekorzystnie wpływać na elementy elektryczne i części ruchome. Przed czyszczeniem lub wykonywaniem jakichkolwiek czynności konserwacyjnych należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

Codzienna konserwacja

- Po każdym użyciu należy przetrzeć sprzęt, aby usunąć pot i wilgoć.
- Należy zadbać o to, by urządzenie było wolne od kurzu i brudu.
- Nie należy używać agresywnych ani ściernych środków czyszczących oraz unikać nadmiernej wilgoci.

Półroczna konserwacja

- Należy sprawdzić wszystkie śruby i nakrętki połączone z ruchomymi elementami i w razie potrzeby je dokręcić.
- Sprawdź działanie wszystkich ruchomych elementów i w razie potrzeby spryskaj je sprayem silikonowym.

Ogólne wytyczne dotyczące sprzątania

- Po każdej sesji treningowej należy wyczyścić sprzęt.
- Do czyszczenia panelu sterowania użyj suchej ściereczki.
- Aby usunąć uporczywe zabrudzenia lub plamy, użyj miękkiej, czystej ściereczki nasączonej łagodnym środkiem czyszczącym.
- Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośrednich źródeł ciepła i wody.

Smarowanie bieżni

Bieżnia jest wyposażona w łatwy w utrzymaniu, fabrycznie nasmarowany pas biegowy. Jednak zużycie ma znaczący wpływ na wydajność i żywotność pasa biegowego, dlatego niezbędne jest jego okresowe smarowanie.

- **Harmonogram smarowania**
- Należy smarować bieżnię co 1–2 miesiące, nawet jeśli urządzenie nie jest używane.
- Można też nakładać smar co 50 godzin pracy.
- Do tej czynności należy zawsze używać dołączonego smaru silikonowego.

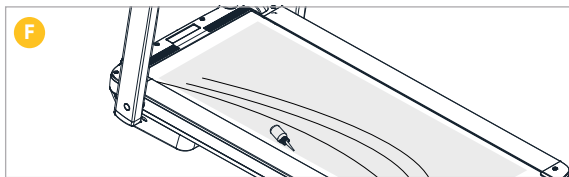
Pas do biegania należy regularnie sprawdzać. W przypadku zauważenia jakichkolwiek oznak uszkodzenia lub nadmiernego zużycia prosimy o niezwłoczny kontakt z obsługą klienta.

Wytyczne dotyczące smarowania

Przed rozpoczęciem upewnij się, że bieżnia jest wyłączona i odłączona od zasilania. Poluzuj śruby regulacyjne tylnej rolki.

Nałóż smar silikonowy równomiernie na powierzchnię tloczną i dokładnie go rozprowadź, zgodnie z ilustracją na rysunku F. Po zakończeniu smarowania mocno dokręć śruby regulacyjne tylnej rolki.

Na koniec wycentruj ponownie taśmę biegową zgodnie z opisem w następnej sekcji.



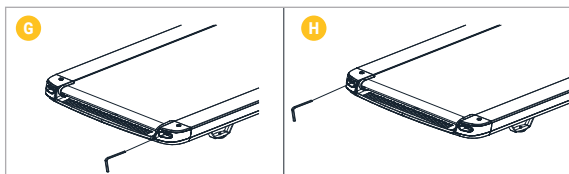
Regulacja bieżni

Regulacja paska

A. Ustaw bieżnię na równej powierzchni.

B. Uruchom bieżnię z prędkością 6–8 km/h i obserwuj położenie taśmy:

- **Jeśli pasek przesunie się w prawo:**
 - Wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania.
 - Obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.
 - Uruchom bieżnię ponownie i sprawdź ustawienie. W razie potrzeby powtórz tę czynność. (Zobacz rysunek G)
- **Jeśli pasek przesunął się w lewo:**
 - Wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania.
 - Obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.
 - Uruchom bieżnię ponownie i sprawdź ustawienie. W razie potrzeby powtórz tę czynność. (Zobacz rysunek H)



UWAGA!

- Naprawy mogą być wykonywane wyłącznie przez wykwalifikowanego technika, chyba że dostawca lub producent postanowił inaczej.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Konsola nie włącza się	Sprawdź, czy wtyczka zasilająca jest podłączona do gniazdka z uziemieniem.
	Sprawdź, czy przełącznik zasilania znajdujący się w pobliżu przewodu zasilającego jest ustawiony w pozycji „ON” lub „I”.
	Sprawdź bezpiecznik znajdujący się w pobliżu wyłącznika zasilania. Jeśli bezpiecznik jest uszkodzony, skontaktuj się ze sprzedawcą.
Niektóre segmenty wyświetlacza nie świecą się	Diody LED wyświetlacza mogą być uszkodzone. Prosimy o kontakt ze sprzedawcą.
Na wyświetlaczu pojawia się napis „SAFE”	Klucz zabezpieczający nie jest prawidłowo umieszczony. Umieść klucz zabezpieczający w odpowiednim miejscu na konsoli.

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Moje urządzenie z systemem iOS lub Android nie łączy się z urządzeniem DTM400i	Zamknij wszystkie aplikacje służące do łączenia się z bieżnią.
	Wyłącz bieżnię za pomocą przycisku I lub O. Odczekaj 5 sekund, a następnie włącz ją ponownie.
	Otwórz ustawienia Bluetooth na swoim urządzeniu mobilnym, wybierz opcję „Zapomnij to urządzenie” i wyłącz Bluetooth.
	Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi nawiązywania połączenia Bluetooth zawartymi w niniejszej instrukcji.

UWAGA!

- Jeśli problem nie został rozwiązany lub nie został opisany powyżej, prosimy o kontakt ze sprzedawcą sprzętu fitness, u którego zakupiono ten produkt.

SPECYFIKACJA PRODUKTU

SPECYFIKACJA KONSOLI

Funkcja	Zakres wyświetlania	Zakres
Krokomierz	1 - 14 km/h	1 - 14 km/h
Nachylenie	0 - 12%	0 - 12%
Czas	0 - 99 minutes	5 - 99 minutes
Odległość	0.1 - 99.0	0.5 - 99.0
Tętno	50 - 200	50 - 200
Kalorie	0 - 990	20 - 990
Krokomierz	0 - 9999	-

DANE TECHNICZNE

Długość	145,5 cm
Szerokość	74,5 cm
Wysokość	123,5 cm
Waga	57 kg
Maksymalna waga użytkownika	120 kg

GWARANCJA

Gwarancję udziela lokalny dystrybutor Flow Fitness, u którego zakupiono produkt. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

Roszczenia gwarancyjne nie są przyjmowane, jeśli wada wynika z jednej z poniższych przyczyn:

- Prace konserwacyjne lub naprawcze, które nie zostały wykonane przez autoryzowanego sprzedawcę.
- Niewłaściwe użytkowanie, niedbalstwo lub nieodpowiednia konserwacja produktu.
- Niezastosowanie się do instrukcji producenta dotyczących konserwacji sprzętu.

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu Flow Fitness, prosimy skorzystać z danych kontaktowych podanych na pierwszej stronie niniejszej instrukcji. Aby zapewnić sprawne rozpatrzenie Państwa zgłoszenia, prosimy o podanie następujących informacji podczas kontaktu z naszym działem obsługi klienta:

- Nazwa produktu
- Numer modelu i numer seryjny urządzenia
- Numer katalogowy oraz dokładny opis wymaganej części lub części, zgodnie z wykazem części i rysunkiem rozłożeniowym zawartym w niniejszej instrukcji

Podanie kompletnych i dokładnych informacji pozwoli nam rozpatrzyć Państwa wniosek tak szybko i sprawnie, jak to tylko możliwe.

INFORMACJE DODATKOWE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

Firma Flow Fitness dokłada wszelkich starań, aby zminimalizować swój wpływ na środowisko. Uprzejmie prosimy o utylizację wszystkich materiałów opakowaniowych w wyznaczonych punktach zbiórki surowców wtórnych, zgodnie z obowiązującymi krajowymi przepisami dotyczącymi gospodarki odpadami i recyklingu.

Utylizacja produktu

Sprzęt Flow Fitness został zaprojektowany z myślą o długotrwałej wydajności i niezawodności. Gdy produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy go zutylizować zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to oddanie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki, aby zapewnić bezpieczny i przyjazny dla środowiska recykling.

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

Firma Flow Fitness niniejszym oświadcza, że niniejszy produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- EN ISO 20957
- Dyrektywa EMC (2014/30/UE)
- Dyrektywa w sprawie niskiego napięcia (2014/35/UE)
- Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (2014/53/UE)
- Dyrektywa RoHS (2011/65/UE i 2015/863)

W wyniku spełnienia powyższych norm i dyrektyw produkt ten posiada certyfikat CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	54
Ghiduri de instruire	54
Reglaj	55
Mutare	55
Alimentare cu energie electrică	55
Prezentare generală a consolei	55
Monitorizarea ritmului cardiac	57
Antrenament cu aplicații	57
Întreținere	57
Depanare	58
Specificații produs	58
Garanție	58
Piese de schimb	58
Informații suplimentare	59
Declarația producătorului	59

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ IMPORTANT!

Consultați medicul înainte de a începe exercițiile fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul. Flow Fitness nu își asumă nicio responsabilitate pentru leziuni sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui echipament. Citiți cu atenție acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza echipamentul.

- Utilizați produsul numai conform instrucțiunilor din acest manual de utilizare.
- Persoanele cu dizabilități trebuie să consulte un medic înainte de utilizare și să urmeze recomandările acestuia.
- Întrerupeți imediat antrenamentul și consultați un medic dacă aveți amețeli, greață sau orice alt disconfort fizic.
- Așezați produsul pe o suprafață plană și stabilă înainte de utilizare.
- Asigurați-vă că există cel puțin un metru de spațiu liber în toate direcțiile în jurul produsului în timpul utilizării.
- Produsul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Greutatea maximă a utilizatorului pentru acest produs este de 120 de kilograme.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de produs în orice moment.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte sportivă adecvată și evitați hainele largi care ar putea rămâne prinse în părțile mobile.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul funcționează corect.
- Nu utilizați produsul dacă nu funcționează corect.

- În cazul unei defecțiuni sau al unui defect, încetați imediat utilizarea produsului și contactați distribuitorul.
- Nu introduceți obiecte în orificiile sau părțile mobile ale echipamentului.
- Nu deschideți echipamentul fără a consulta distribuitorul.
- Nu puneți mâinile sau picioarele sub produs.
- Când mutați echipamentul, utilizați tehnici adecvate de ridicare pentru a preveni leziunile la spate.
- Verificați regulat șuruburile și bolțurile și strângeți-le dacă este necesar.
- Acest produs este destinat utilizării într-un mediu curat și uscat. Utilizarea sau depozitarea în condiții de frig sau umiditate poate duce la deteriorarea sau funcționarea defectuoasă a produsului.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă cuprinsă între 0 °C și 40 °C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10 °C și 60 °C.

GHIDURI DE INSTRUIRE

Un program de antrenament bine echilibrat constă în trei faze: încălzire, sesiunea principală de antrenament și răcire. Pentru rezultate optime, efectuați programul complet de antrenament de cel puțin două ori pe săptămână, de preferință de trei ori, cu o zi de odihnă între sesiuni. După câteva luni, frecvența și intensitatea antrenamentului pot fi crescute, de exemplu la patru sau cinci sesiuni pe săptămână, în funcție de nivelul dvs. de fitness și de recuperare.

Încălzire

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru activitatea fizică și de a reduce riscul de accidentare. Efectuați o încălzire de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament. Alegeți exerciții care cresc treptat ritmul cardiac și încălzesc mușchii care vor fi folosiți în timpul antrenamentului. Activitățile potrivite includ jogging ușor, alergare pe loc, sărituri, sărituri cu coarda sau mișcări similare de intensitate redusă.

Întinderea

Stretchingul este cel mai eficient atunci când mușchii sunt încălziți și trebuie efectuat după o încălzire adecvată și din nou în faza de răcire. Stretchingul ajută la îmbunătățirea flexibilității și reduce riscul de accidentare. Fiecare întindere trebuie menținută timp de 15 până la 30 de secunde, fără săriți.

Răcire

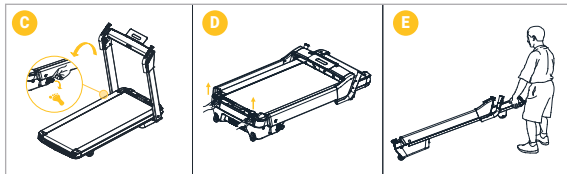
Scopul răcirii este de a readuce treptat corpul la starea normală de repaus după exerciții fizice. O răcire adecvată scade lent ritmul cardiac, susține recuperarea musculară și ajută la prevenirea rigidității. Efectuați mișcări ușoare și întinderi blânde pentru a încheia sesiunea de antrenament în siguranță și confortabil.

REGLAJ

PLIERE ȘI DEPOZITARE

Plierea benzii de alergare:

- Înainte de a plia banda de alergare, deconectați cablul de alimentare și rabatați suportul pentru tabletă.
- Apucați ghidonul și apăsați cu piciorul maneta de pliere. Apoi, coborâți ușor consola spre platforma de alergare (vezi figura C).
- Extindeți ambele roți de transport, așa cum se arată în imaginea de mai jos (vezi figura D).
- Ridicați partea din spate a benzii de alergare pentru a muta banda de alergare (vezi figura E).
- Banda de alergare poate fi depozitată atât pe orizontală, cât și pe verticală. Puteți folosi roțile de transport pentru a deplasa cu ușurință echipamentul în lateral.



NIVELARE

Asigurați-vă că banda de alergare este întotdeauna așezată pe o suprafață stabilă și plană. Dacă este necesar, așezați un covoraș de cauciuc sub banda de alergare pentru a îmbunătăți aderența și stabilitatea pe podea. Banda de alergare poate fi nivelată prin reglarea picioarelor de pe fiecare parte. Acest lucru permite compensarea eventualelor denivelări ale podelei, asigurând o experiență de antrenament stabilă.

MUTARE

ATENȚIE!

- **Păstrați produsul într-un loc uscat, la îndemâna copiilor. Asigurați-vă că produsul este stabil și bine fixat, pentru a preveni căderea acestuia peste copii sau animale.**
- **Pentru a muta banda de alergare, ridicați partea din spate a produsului până când roțile de transport intră în contact cu podeaua. Banda de alergare poate fi apoi mutată în siguranță și cu ușurință în locul dorit.**

ALIMENTARE CU ENERGIE ELECTRICĂ

ALIMENTARE DE LA REȚEA

Conectați adaptorul furnizat la portul pentru adaptor situat în partea din spate a dispozitivului. Introduceți adaptorul într-o priză de perete. Dispozitivul este acum gata de utilizare.

NOTĂ

- **Folosiți numai adaptorul original furnizat.**
- **Deconectați întotdeauna aparatul ținând de priză, nu de cablu.**
- **Numai pentru uz interior.**

PREZENTARE A CONSOLEI (FIG. A)



BUTOANELE CONSOLEI

Porniți Folosiți această tastă pentru a porni un program de antrenament.

Opre Apăsați această tastă pentru a opri imediat o sesiune de antrenament. Țineți apăsată această tastă timp de 3 secunde pentru a reporni computerul.

Program Folosiți această tastă pentru a selecta programul de antrenament preferat.

Mod Folosiți această tastă pentru a comuta între valori.

Taste rapide pentru înclinare (3, 5) Așa 3 sau 5 pentru a trece direct la nivelul respectiv de înclinare.

Taste rapide pentru viteză (3, 5) Apăsați tasta 3 sau 5 pentru a trece direct la nivelul respectiv de viteză.

Taste de înclinare (balustrade) Cu aceste taste puteți modifica nivelul de înclinare în timpul unui exercițiu de antrenament. În cadrul meniului, aceste taste pot fi utilizate pentru a modifica valorile țintă setate.

Taste de viteză (bare de sprijin) Cu ajutorul acestor taste puteți modifica nivelul de viteză în timpul unui exercițiu de antrenament. În meniu, aceste taste pot fi utilizate pentru a modifica valorile țintă setate.

FUNCȚII

Timp: Afișează timpul de antrenament scurs sau rămas, în funcție de setarea selectată.

Puls / Calorii: Această valoare va afișa ritmul cardiac actual în bătăi pe minut sau o estimare a caloriilor arse sau rămase.

Înclinație: această valoare indică nivelul actual de înclinație.

Ora / Program: Această valoare indică programul curent, timpul rămas sau timpul scurs.

Distanță / Mod: Această valoare indică modul curent, distanța rămasă sau distanța parcursă.

Contor de pași: această valoare indică numărul de pași parcurși sau rămași.

Viteză: Această valoare indică viteza curentă.

PREZENTARE GENERALĂ A MODURILOR

Program manual

Programul manual vă permite să setați și să reglați manual viteza și gradul de înclinare dorite în timpul antrenamentului.

Ghid de pornire rapidă

- Apăsăți tasta START. Consola va efectua o numărătoare inversă de la 3 la 0.
- Consola va emite un semnal sonor, iar banda de alergare va începe să se miște cu o viteză de 1,0 km/h.
- Acum puteți începe antrenamentul. Toate valorile afișate pe ecran vor crește treptat.

Antrenament cu o valoare țintă

Programul manual vă permite, de asemenea, să setați o valoare țintă specifică pentru timp, distanță sau calorii. Vă rugăm să rețineți că puteți seta o singură valoare țintă pe sesiune.

- Apăsăți o dată tasta MODE pentru a seta un timp țintă, de două ori pentru o distanță țintă sau de trei ori pentru a seta un număr țintă de calorii. Valoarea selectată va clipi pe ecran.
- Folosiți tastele INCLINE [▲/▼] sau SPEED [▲/▼] pentru a regla valoarea țintă.
- Apăsăți tasta START pentru a începe sesiunea de antrenament.
- Antrenamentul va începe la viteza și nivelul de înclinare minime. Puteți regla aceste setări în orice moment pe parcursul sesiunii folosind tastele rapide sau tastele INCLINE și SPEED.
- Antrenamentul se încheie atunci când se atinge valoarea țintă stabilită. Consola va emite trei semnale sonore înainte de a încetini treptat banda de alergare.

Programe prestabilite

Sunt disponibile 8 programe prestabilite. În cadrul acestor programe, viteza și nivelul de înclinare se reglează automat în funcție de profilul programului selectat. (A se vedea FIG. B pentru o prezentare generală a celor 8 programe).

- Apăsăți repetat tasta PROGRAM până când programul dorit (P01-P08) apare pe ecran.
- Așteptați câteva secunde sau apăsați tasta MODE pentru a seta durata dorită a antrenamentului. Valoarea timpului va începe să clipească, fiind setată implicit la 30 de minute. Folosiți tastele INCLINE [▲/▼] sau SPEED [▲/▼] pentru a modifica durata.

ATENȚIE!

- *Durata fiecărui segment este determinată de durata totală a antrenamentului setat. Înainte de trecerea la următorul segment, consola va emite un semnal sonor pentru a vă avertiza cu privire la o schimbare iminentă a vitezei și/sau a înclinării. Puteți modifica manual viteza sau înclinarea în timpul oricărui segment folosind tastele INCLINE [▲/▼] sau SPEED [▲/▼]. Sesiunea se încheie la expirarea duratei totale, urmată de trei semnale sonore și de oprirea treptată a benzii de alergare.*

Programe de utilizator

Puteți crea și salva până la trei programe personalizate (U01-U03). Fiecare program este împărțit în 10 segmente, permițându-vă să personalizați nivelurile de viteză și înclinare pentru fiecare parte a antrenamentului.

- Pentru a crea sau modifica un program de utilizator:

- Apăsăți tasta PROGRAM pentru a selecta programul de utilizator dorit (U01-U03). Acestea se află imediat după programele prestabilite (P01-P08) din meniu.
- Apăsăți tasta MODE pentru a edita primul segment. Folosiți tastele SPEED [▲/▼] pentru a seta viteza dorită și tastele INCLINE [▲/▼] pentru a seta nivelul de înclinare dorit.
- Apăsăți tasta MODE pentru a trece la următorul segment. Repetați reglajele folosind tastele INCLINE [▲/▼] și SPEED [▲/▼].
- Repetați această procedură până când toate cele 10 segmente sunt configurate.
- Apăsăți din nou tasta MODE pentru a seta durata totală a antrenamentului folosind tastele INCLINE [▲/▼] sau SPEED [▲/▼].
- Apăsăți butonul START pentru a începe antrenamentul. Programul personalizat va fi salvat automat.

- Pentru a porni un program de utilizator salvat:

- Apăsăți tasta PROGRAM pentru a selecta programul de utilizator dorit (U01-U03).
- Așteptați câteva secunde până când valoarea timpului începe să clipească, afișând valoarea implicită de 30 de minute. Setăți durata preferată a antrenamentului folosind tastele INCLINE [▲/▼] sau SPEED [▲/▼].
- Apăsăți tasta START pentru a începe sesiunea de antrenament.

ATENȚIE!

- *La fel ca în cazul programelor prestabilite, durata segmentului este determinată de timpul total setat. Un semnal sonor de avertizare vă va anunța înainte ca consola să modifice automat viteza sau înclinarea. Puteți oricând să modificați manual segmentul curent folosind tastele INCLINE [▲/▼] sau SPEED [▲/▼]. Sesiunea se încheie la expirarea timpului total, moment semnalat de trei bipuri și de oprirea treptată a benzii de alergare.*

Cheie de siguranță

Introduceți cheia de siguranță în suportul prevăzut în acest scop și fixați bine clema de la celălalt capăt al cablului de îmbrăcăminte. Astfel, banda de alergare se va opri imediat în caz de urgență.

Suport pentru tabletă

Suportul pentru tabletă vă permite să așezați dispozitivul mobil într-un mod comod în timpul antrenamentului. Pentru a plia suportul, apăsați-l mai întâi spre stânga pentru a-l debloca, apoi pliați-l în jos.

AUX

În partea din spate a consolei se află o intrare AUX, care vă permite să conectați dispozitive audio externe și să redați muzică prin difuzoarele încorporate ale benzii de alergare.

USB

Portul USB este destinat exclusiv încărcării dispozitivelor mobile, precum smartphone-urile și tabletele. Acesta nu permite transferul de date.

Iluminat cu LED și difuzoare

Iluminarea ambientală cu LED-uri este integrată pe ambele părți ale consolei și în apropierea suportului pentru tabletă. Difuzoarele încorporate sunt amplasate pe ambele părți ale consolei pentru a oferi o experiență audio îmbunătățită în timpul antrenamentului.

MONITORIZAREA RITMULUI CARDIAC

Monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth

Acest aparat Flow Fitness este echipat cu un receptor wireless integrat pentru monitorizarea ritmului cardiac. Pentru a vă măsura ritmul cardiac fără fir, utilizați un monitor de ritm cardiac compatibil cu Bluetooth. Atunci când utilizați un monitor de ritm cardiac wireless, asigurați-vă că electrozii sunt ușor umezi și că monitorul se mulează perfect pe corp. Respectați întotdeauna instrucțiunile din manualul de utilizare al monitorului de ritm cardiac. Utilizarea incorectă poate duce la afișarea unor valori inexacte sau anormale.

ATENȚIE!

- *Un monitor wireless de ritm cardiac nu este inclus în dotarea standard. Vă rugăm să contactați distribuitorul pentru a achiziționa un dispozitiv compatibil.*

⚠ IMPORTANT!

- *Dacă aveți un stimulator cardiac, consultați-vă medicul înainte de a utiliza un monitor wireless de ritm cardiac.*
- *În mediile în care se utilizează mai multe monitoare de ritm cardiac, mențineți o distanță suficientă între dispozitive pentru a preveni interferențele.*
- *Pentru o recepție optimă a semnalului, mențineți monitorul wireless de ritm cardiac la o distanță de maximum un metru de consolă.*
- *Purtați întotdeauna monitorul wireless de ritm cardiac direct pe corp, sub haine.*

ANTRENAMENT CU APLICĂȚII

Cu banda de alergare Flow Fitness Runner DTM400i, vă puteți antrena folosind smartphone-ul sau tableta prin intermediul unei conexiuni Bluetooth. Banda de alergare Flow Fitness DTM400i este compatibilă cu o gamă largă de smartphone-uri și tablete.

Conectarea dispozitivului mobil

Urmați pașii de mai jos pentru a vă conecta smartphone-ul sau tableta la banda de alergare Runner DTM400i prin Bluetooth:

1. Deschideți setările de pe dispozitivul mobil și activați Bluetooth.
2. Descărcați una dintre aplicațiile de antrenament compatibile.
3. Urmați instrucțiunile din aplicația selectată pentru a finaliza conectarea.

FITSHOW

FitShow îți permite să controlezi banda de alergare Runner DTM400i direct de pe dispozitivul tău mobil. Aplicația îți oferă posibilitatea de a gestiona un program manual, de a alerga pe traseele preferate folosind Street View, de a-ți stabili obiective de fitness personalizate și de a-ți înregistra cu ușurință rezultatele pentru a-ți urmări progresul. Poți descărca aplicația FitShow din Apple App Store sau din Google Play Store.

Pentru asistență suplimentară, vă rugăm să accesați:

<http://www.flowfitness.com/apps/fitshow/>

ÎNȚEȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui echipament este posibilă numai dacă acesta este instalat corect și întreținut corespunzător. Utilizatorul are responsabilitatea de a se asigura că aparatul este verificat periodic. Piesele uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a folosi din nou echipamentul. Acest produs este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condițiile de exterior sau fluctuațiile de temperatură și umiditate pot afecta negativ componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de curățare sau de efectuarea oricărei operațiuni de întreținere.

Întreținere zilnică

- Ștergeți echipamentul după fiecare utilizare pentru a îndepărta transpirația și umezeala.
- Asigurați-vă că aparatul este ferit de praf și murdărie.
- Nu folosiți agenți de curățare agresivi sau abrazivi și evitați umiditatea excesivă.

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele fixate de piesele mobile și strângeți-le dacă este necesar.
- Verificați funcționarea tuturor componentelor mobile și aplicați spray cu silicon, dacă este necesar.

Recomandări generale privind curățenia

- Curățați echipamentul după fiecare sesiune de antrenament.
- Folosiți o cârpă uscată pentru a curăța panoul de comandă.
- Folosiți o cârpă moale și curată, împreună cu un detergent delicat, pentru a îndepărta murdăria sau petele dificile.
- Depozitați echipamentul într-un mediu curat și uscat, ferit de surse directe de căldură și de apă.

Lubrifierea benzii de alergare

Banda de alergare este echipată cu o bandă de rulare prelubrifiată, care necesită puțină întreținere. Cu toate acestea, uzura afectează în mod semnificativ performanța și durata de viață a benzii de rulare, ceea ce face ca lubrifierea periodică să fie esențială.

- Programul de lubrifiere

- Lubrifiați banda de alergare o dată la 1-2 luni, chiar dacă echipamentul nu este utilizat.
- Alternativ, aplicați lubrifiant la fiecare 50 de ore de funcționare.
- Folosiți întotdeauna lubrifiantul siliconic furnizat pentru această procedură.

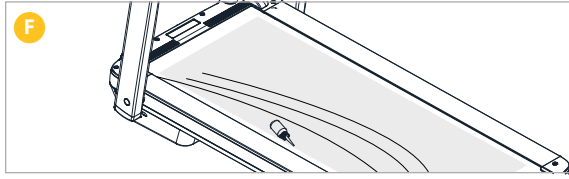
Banda de rulare trebuie verificată periodic. Dacă observați semne de deteriorare sau uzură excesivă, vă rugăm să contactați imediat serviciul de asistență pentru clienți.

Ghid de lubrifiere

Asigurați-vă că banda de alergare este oprită și deconectată de la sursa de alimentare înainte de a începe. Slăbiți șuruburile de reglare ale rolei din spate.

Aplicați lubrifiantul siliconic uniform pe suprafața de rulare și distribuiți-l bine, așa cum se arată în figura F. După finalizarea lubrifierii, strângeți bine șuruburile de reglare ale rolei din spate.

În final, recentrați banda de alergare conform instrucțiunilor din secțiunea următoare.

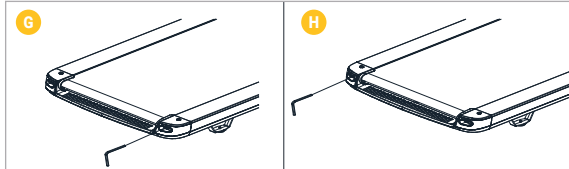


Reglarea benzii de alergare

Reglarea curelei

A. Așezați banda de alergare pe o suprafață plană.
B. Porniți banda de alergare la o viteză de 6–8 km/h și observați poziția benzii:

- **Dacă cureaua se deplasează spre dreapta:**
- Opriți banda de alergare și scoateți-o din priză.
- Rotiți șurubul de reglare din dreapta în sensul acelor de ceasornic cu un sfert de tură.
- Reporniți banda de alergare și verificați alinierea. Repetați procedura dacă este necesar. (A se vedea figura G)
- **Dacă cureaua se deplasează spre stânga:**
- Opriți banda de alergare și scoateți-o din priză.
- Rotiți șurubul de reglare din stânga în sensul acelor de ceasornic cu un sfert de tură.
- Reporniți banda de alergare și verificați alinierea. Repetați procedura dacă este necesar. (Vezi figura H)



ATENȚIE!

- **Reparațiile trebuie efectuate exclusiv de către un tehnician calificat, cu excepția cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.**

DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Consola nu a porni	Verificați dacă ștecherul este conectat la o priză cu împământare. Asigurați-vă că întrerupătorul de alimentare situat lângă cablul adaptorului este poziționat pe „ON” sau „I”. Verificați siguranța situată lângă întrerupătorul de alimentare. Dacă siguranța este defectă, vă rugăm să contactați distribuitorul.
Anumite zone ale ecranului nu se aprind	Este posibil ca LED-urile afișajului să fie defecte. Vă rugăm să contactați distribuitorul.

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Pe ecran apare mesajul „SAFE”	Cheia de siguranță nu este așezată corect. Așezați cheia de siguranță în mod corespunzător în locul prevăzut pentru aceasta pe consolă.
Dispozitivul meu iOS sau Android nu se conectează la DTM400i	Închideți orice aplicație folosită pentru conectarea la banda de alergare. Opriți banda de alergare folosind butonul I sau 0. Așteptați 5 secunde, apoi porniți-o din nou. Deschideți setările Bluetooth de pe dispozitivul mobil, selectați „Uitați acest dispozitiv” și dezactivați Bluetooth. Urmați pașii de conectare prin Bluetooth așa cum sunt descriși în acest manual.

ATENȚIE!

- **În cazul în care problema dumneavoastră nu s-a rezolvat sau nu este descrisă mai sus, vă rugăm să vă adresați distribuitorului de echipamente de fitness de la care ați achiziționat acest produs.**

SPECIFICAȚII TEHNICE

SPECIFICAȚII CONSOLĂ

Funcție	Interval de afișare	Interval
Viteză	1 - 14 km/h	1 - 14 km/h
Panta	0 - 12%	0 - 12%
Ora	0 - 99 minutes	5 - 99 minutes
Distanță	0.1 - 99.0	0.5 - 99.0
Bătăile inimii	50 - 200	50 - 200
Calorii	0 - 990	20 - 990
Contor de pași	0 - 9999	-

DATE TEHNICE

Lungime	145,5 cm
Lățime	74,5 cm
Înălțime	123,5 cm
Greutate	57 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	120 kg

GARANȚIE

Garanția este oferită de distribuitorul Flow Fitness din țara dumneavoastră, de la care ați achiziționat produsul. Pentru detalii de contact, vă rugăm să accesați: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

Cererile de garanție nu sunt acceptate dacă defectul este cauzat de unul dintre următoarele motive:

- Lucrări de întreținere sau reparații care nu au fost efectuate de un distribuitor autorizat.
- Utilizarea necorespunzătoare, neglijența sau întreținerea inadecvată a produsului.
- Nerespectarea instrucțiunilor producătorului privind întreținerea echipamentului.

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dvs. Flow Fitness, vă rugăm să consultați datele de contact indicate pe coperta acestui manual. Pentru a asigura o gestionare eficientă a solicitării dvs., vă rugăm să furnizați următoarele informații atunci când contactați departamentul nostru de asistență:

- Denumirea produsului
- Numărul modelului și numărul de serie al echipamentului
- Numărul de referință și o descriere clară a piesei sau pieselor necesare, așa cum sunt indicate în lista de piese și ilustrate în secțiunea cu vedere explodată din acest manual

Furnizarea unor informații complete și corecte ne va permite să vă procesăm solicitarea cât mai rapid și eficient posibil.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

Flow Fitness se angajează să reducă la minimum impactul asupra mediului. Vă rugăm ca toate materialele de ambalare să fie eliminate prin intermediul centrelor de reciclare desemnate, în conformitate cu reglementările naționale aplicabile privind gestionarea deșeurilor și reciclarea.

Eliminarea produselor

Echipamentul Flow Fitness este conceput pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Atunci când produsul ajunge la sfârșitul ciclului de viață, acesta trebuie eliminat în conformitate cu Directiva europeană DEEE. Aceasta înseamnă predarea produsului la un punct de colectare autorizat, pentru a asigura o reciclare sigură și ecologică.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

Flow Fitness declară prin prezenta că acest produs respectă următoarele standarde și directive:

- EN ISO 20957
- Directiva EMC (2014/30/UE)
- Directiva privind echipamentele de joasă tensiune (2014/35/UE)
- Directiva privind echipamentele radio (2014/53/UE)
- Directiva RoHS (2011/65/UE și 2015/863)

Ca urmare a respectării standardelor și directivelor menționate mai sus, acest produs este certificat CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Biztonsági utasítások	60
Képzési irányelvek	60
Beállítás	61
Költözés	61
Táplálás	61
A konzol áttekintés	61
Pulzusfigyelés	63
Edzés alkalmazásokkal	63
Karbantartás	63
Hibaelhárítás	64
Termékleírás	64
Garancia	64
Pótalkatrészek	65
További információk	65
Gyártói nyilatkozat	65

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FONTOS!

Kezdje el a tesztmozgást csak orvosa tanácsát követően. Ez különösen fontos azok számára, akik egészségügyi problémákkal küzdenek. Kérjük, olvassa el az összes utasítást a berendezés használata előtt. A Flow Fitness nem vállal felelősséget a berendezés használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért. Kérjük, olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet a berendezés összeszerelése és/vagy használata előtt.

- A terméket kizárólag a jelen használati utasításban leírtak szerint használja.
- A fogyatékkal élő személyeknek használat előtt orvoshoz kell fordulniuk, és az orvos utasításait kell követniük.
- Ha szédülést, hányingert vagy bármilyen más fizikai kellemetlenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Használat előtt helyezze a terméket sík és stabil felületre.
- Győződjön meg arról, hogy a termék használata közben minden irányban legalább egy méter szabad hely van körülötte.
- A termék egyszerre csak egy személy által használható.
- A termék maximális felhasználói súlya 120 kilogramm.
- Gyermekeket és háziállatokat mindenkor tartson távol a terméktől.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot, és kerülje a laza ruhadarabokat, amelyek beakadhatnak a mozgó alkatrészekbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően működik-e.
- Ne használja a terméket, ha nem működik megfelelően.
- Működési zavar vagy hiba esetén azonnal hagyja abba a termék használatát, és vegye fel a kapcsolatot forgalmazójával.

- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba vagy mozgó alkatrészeibe.
- Ne nyissa ki a berendezést anélkül, hogy előbb konzultált volna a kereskedőjével.
- Ne tegye a kezét vagy a lábát a termék alá.
- A berendezés mozgatasakor a hát sérüléseinek elkerülése érdekében megfelelő emelési technikákat alkalmazzon.
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat, és szükség esetén húzza meg őket.
- Ez a termék tiszta és száraz környezetben való használatra készült. Hideg vagy nedves körülmények között történő használata vagy tárolása károsodást vagy meghibásodást okozhat.
- A berendezést csak olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést -10 °C és 60 °C közötti hőmérsékletű környezetben tárolja.

KÉPZÉSI IRÁNYELVEK

A kiegyensúlyozott edzésprogram három fázisból áll: bemelegítés, fő edzés és levezetés. Az optimális eredmények elérése érdekében végezze el a teljes edzésprogramot legalább kétszer hetente, lehetőleg háromszor, egy pihenőnappal az edzések között. Néhány hónap elteltével az edzés gyakorisága és intenzitása növelhető, például heti négy vagy öt edzésre, az Ön fizikai állapotától és regenerálódásától függően.

Bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet a fizikai aktivitásra és csökkentse a sérülések kockázatát. Az edzés megkezdése előtt végezzen 2–5 perces bemelegítést. Válasszon olyan gyakorlatokat, amelyek fokozatosan növelik a pulzusszámot és bemelegítik az edzés során igénybe vett izmokat. Megfelelő tevékenységek lehetnek a könnyű kocogás, a helyben futás, a felugrás, az ugrálás vagy hasonló alacsony intenzitású mozgások.

Nyújtás

A nyújtás akkor a leghatékonyabb, ha az izmok felmelegedtek, ezért azt megfelelő bemelegítés után és a levezetés fázisában is el kell végezni. A nyújtás javítja a rugalmasságot és csökkenti a sérülések kockázatát. Minden nyújtást 15–30 másodpercig kell tartani, ugrálás nélkül.

Hűlés

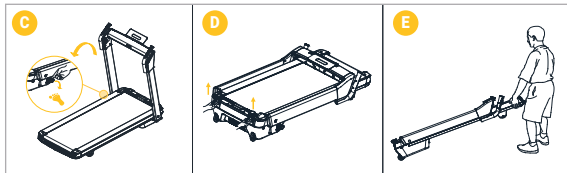
A levezetés célja, hogy a testet fokozatosan visszavezessük normális pihenő állapotába az edzés után. A megfelelő levezetés lassan csökkenti a pulzusszámot, támogatja az izmok regenerálódását és segít megelőzni az izomláz kialakulását. Végezz könnyű mozgásokat és gyengéd nyújtásokat, hogy biztonságosan és kényelmesen zárhasd le az edzésedet.

BEÁLLÍTÁS

ÖSSZECSUKÁS ÉS TÁROLÁS

A futópáda összezsukása:

- A futópáda összezsukása előtt húzza ki a tápkábelt, és hajtja le a táblagép-tartót.
- Fogja meg a kormányt, és nyomja meg a lábával az összezsukó kart. Ezután óvatosan engedje le a konzolt a futófelület felé (lásd az C. ábrát).
- Húzza ki mindkét támasztókeréket az alábbi képen látható módon (lásd a D ábrát).
- Emelje meg a futófelület hátsó részét a futópáda mozgathatóságához (lásd a E ábrát).
- A futópádat vízszintesen vagy függőlegesen is el lehet helyezni. A beépített szállítókerékek segítségével a gépet könnyedén oldalra lehet tolni.



SZINTBEÁLLÍTÁS

Győződjön meg arról, hogy a futópáda mindig stabil, sík felületen álljon. Szükség esetén helyezzen egy gumiszőnyeget a futópáda alá, hogy javítsa a tapadást és a stabilitást a padlón. A futópádat a két oldalon található lábak állításával lehet vízszintbe állítani. Ez lehetővé teszi a padló egyenetlenségeinek kiegyenlítését, biztosítva ezzel a stabil edzésélményt.

KÖLTÖZÉS

FIGYELEM!

- **A terméket száraz helyen, gyermekektől elzárva tárolja.** Gondoskodjon arról, hogy a termék stabilan és biztonságosan álljon, nehogy gyermekekre vagy állatokra essen.
- **A futópáda mozgathatóságához emelje meg a termék hátsó részét, amíg a szállítókerékek meg nem érintik a padlót. Ezután a futópádat biztonságosan és könnyedén el lehet helyezni a kívánt helyre.**

TÁPLÁLÁS

HÁLÓZATI ÁRAMELLÁTÁS

Csatlakoztassa a mellékelt adaptert a készülék hátulján található adaptercsatlakozóhoz. Dugja be az adaptert egy fali aljzatba. A készülék most már használatra kész.

MEGJEGYZÉS

- **Kizárólag a mellékelt eredeti adaptert használja.**
- **A csatlakozót mindig a dugójánál fogva húzza ki a konnektorból, ne a kábelt fogja meg.**
- **Kizárólag beltéri használatra.**

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



A KONZOL GOMBjai

Indítás: Ezzel a gombbal indíthatja el az edzésprogramot.

Leállítás: **nyomja meg** ezt a gombot az edzés közvetlen leállításához. Tartsa lenyomva ezt a gombot 3 másodpercig a számítógép újraindításához.

Program: Ezzel a gombbal válassza ki a kívánt képzési programot.

Mód : Ezzel a gombbal válthat az értékek között.

Lejtés-gyorsgombok (3, 5) Nyomja meg a 3-as vagy az 5-ös gombot, hogy közvetlenül erre a lejtésszintre váltson.

Sebesség-gyorsgombok (3, 5) Nyomja meg a 3-as vagy az 5-ös gombot, hogy közvetlenül erre a sebességfokozatra váltson.

Lejtésgombok (korlátok) Ezekkel a gombokkal megváltoztathatja a az edzés során a dőlésszög szintjét. A menüben ezek a gombok a beállított célértékek módosítására szolgál.

Sebességgombok (korlátok) Ezekkel **agombokkal** az edzés közben módosíthatja a sebességszintet. A menüben ezekkel a gombokkal állíthatja be a kívánt értékeket.

FUNKCIÓK

Idő: A kiválasztott beállítástól függően megjeleníti az edzés eltelt vagy hátralévő idejét.

Pulzus / Kalória: Ez az érték az aktuális pulzusszámot mutatja percenkénti ütésszámban, illetve az elégetett vagy még megmaradt kalóriák számát jelzi.

Dőlésszög: Ez az érték az aktuális dőlésszöget jelzi.

Idő / Program: Ez az érték a jelenlegi programot, a hátralévő vagy az eltelt időt jelzi.

Távolság / Üzem mód: Ez az érték az aktuális üzemmódot, a hátralévő vagy a megtett távolságot jelzi.

Lépésszámláló: Ez az érték az aktuális vagy a hátralévő lépések számát jelzi.

Sebesség: Ez az érték az aktuális sebességet jelzi.

A MÓDOK ÁTTEKINTÉSE

Kézi program

A kézi program lehetővé teszi, hogy az edzés során kézzel állítsd be és módosítsd a kívánt sebességet és dőlésszöveget.

Gyors útmutató

- Nyomja meg a START gombot. A konzol 3-tól 0-ig visszaszámol.
- A konzol hangjelzést ad, és a futószalag 1,0 km/h sebességgel elindul.
- Most elkezdheti az edzést. A kijelzőn látható összes érték fokozatosan emelkedni fog.

Célértékkel történő edzés

A kézi program lehetővé teszi továbbá, hogy konkrét célértéket állítson be az idő, a távolság vagy a kalóriák tekintetében. Felhívjuk figyelmét, hogy edzésenként csak egy célértéket állíthat be.

- Nyomja meg egyszer a MODE gombot a célidő beállításához, kétszer a céltávolsághoz, vagy háromszor a célkalóriák beállításához. A kiválasztott érték villogni fog a kijelzőn.
- Az INCLINE [▲/▼] vagy a SPEED [▲/▼] gombokkal állítsa be a célértéket.
- Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.
- Az edzés a legalacsonyabb sebességgel és emelkedési fokozattal kezdődik. Ezeket az edzés során bármikor beállíthatod a gyorsgombokkal vagy az INCLINE és SPEED gombokkal.
- A tréning akkor ér véget, amikor a beállított célérték elérése. A konzol három hangjelzést ad, majd fokozatosan lelassítja a futószalagot.

Előre beállított programok

8 előre beállított program áll rendelkezésre. Ezekben a programokban a sebesség és a dőlésszög automatikusan a kiválasztott programprofilnak megfelelően áll be. (A 8 program áttekintését lásd a B. ábrán).

- Nyomja meg többször a PROGRAM gombot, amíg a kívánt program (P01–P08) meg nem jelenik a képernyőn.
- Várjon néhány másodpercet, vagy nyomja meg a MODE gombot a kívánt edzésidő beállításához. Az időérték az alapértelmezett 30 perces értéknél villogni kezd. Az idő módosításához használja az INCLINE [▲/▼] vagy a SPEED [▲/▼] gombokat.

FIGYELEM!

- **Az egyes szakaszok időtartamát a program teljes időtartama határozza meg. A következő szakaszra való átállás előtt a konzol hangjelzéssel figyelmeztet a sebesség és/vagy a dőlésszög közelgő változására. Bármelyik szakasz alatt manuálisan módosíthatja a sebességet vagy a dőlésszöveget az INCLINE [▲/▼] vagy a SPEED [▲/▼] gombokkal. Az edzés a teljes időtartam letelte után ér véget, amit három hangjelzés és a futószalag fokozatos leállítása követ.**

Felhasználói programok

Legfeljebb három egyéni edzésprogramot (U01–U03) hozhat létre és menthet el. Minden program 10 szakaszra van felosztva, így az edzés minden szakaszához személyre szabhatja a sebességet és a dőlésszöveget.

- **Felhasználói program létrehozása vagy módosítása:**
- Nyomja meg a PROGRAM gombot a kívánt felhasználói program (U01–U03) kiválasztásához. Ezek a menüben közvetlenül az előre

beállított programok (P01–P08) után találhatók.

- Nyomja meg a MODE gombot az első szakasz szerkesztéséhez. A SPEED [▲/▼] gombokkal állítsa be a kívánt sebességet, az INCLINE [▲/▼] gombokkal pedig a kívánt dőlésszöveget.
- Nyomja meg a MODE gombot a következő szakaszra lépéshez. Ismételve meg a beállításokat az INCLINE [▲/▼] és a SPEED [▲/▼] gombokkal.
- Ismételve meg ezt a műveletet, amíg mind a 10 szegmens beállítása meg nem történik.
- Nyomja meg még egyszer a MODE gombot, majd az INCLINE [▲/▼] vagy a SPEED [▲/▼] gombokkal állítsa be az edzés teljes időtartamát.
- Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez. Az egyéni program automatikusan el lesz mentve.

Egy elmentett felhasználói program elindításához:

- Nyomja meg a PROGRAM gombot a kívánt felhasználói program (U01–U03) kiválasztásához.
- Várjon néhány másodpercet, amíg az időérték az alapértelmezett 30 perc értéknél villogni kezd. Állítsa be a kívánt edzésidőt az INCLINE [▲/▼] vagy a SPEED [▲/▼] gombokkal.
- Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.

FIGYELEM!

- **Akárcsak az előre beállított programok esetében, a szakaszok hosszát is a beállított teljes idő határozza meg. A konzol automatikus sebesség- vagy dőlésszög-változtatása előtt figyelmeztető hangjelzés hallható. Az aktuális szakaszt bármikor manuálisan felülírhatja az INCLINE [▲/▼] vagy a SPEED [▲/▼] gombokkal. Az edzés akkor ér véget, amikor a teljes idő letelt; ezt három hangjelzés és a futószalag fokozatos leállítása jelzi.**

Biztonsági kulcs

Helyezze be a biztonsági kulcsot a kijelölt tartóba, majd rögzítse szorosan a zsinór másik végén lévő kapcsolót a ruházatához. Ezzel biztosítja, hogy vészhelyzet esetén a futópáda azonnal leálljon.

Tablet-tartó

A táblagép-tartó segítségével edzés közben kényelmesen elhelyezheti mobilkészülékét. A tartó összecsatolásához először nyomja meg balra a reteszelés feloldásához, majd hajtsa le.

AUX

A konzol hátulján található egy AUX-bemenet, amely lehetővé teszi külső audioszerek csatlakoztatását és a zene lejátszását a futópáda beépített hangszóróin keresztül.

USB

Az USB-csatlakozó kizárólag okostelefonok és táblagépekhez hasonló mobil eszközök töltésére szolgál. Adatátvitelre nem alkalmas.

LED-es világítás és hangszórók

A konzol mindkét oldalán és a táblagép-tartó közelében környezeti LED-es világítás található. A beépített hangszórók a konzol mindkét oldalán helyezkednek el, hogy edzés közben még jobb hangélményt nyújtsanak.

PULZUSFIGYELES

Bluetooth-alapú pulzuszórák

Ez a Flow Fitness készülék beépített vezeték nélküli pulzuszórával rendelkezik. A pulzus vezeték nélküli méréséhez használjon Bluetooth-kompatibilis pulzuszórákat. Vezeték nélküli pulzuszóra használata esetén ügyeljen arra, hogy az elektródák enyhén nedvesek legyenek, és hogy a pulzuszóra szorosan illeszkedjen a testéhez. Mindig kövesse a pulzuszóra használati útmutatójában szereplő utasításokat. A helytelen használat pontatlan vagy rendellenes mérési eredményeket okozhat.

FIGYELEM!

- **A vezeték nélküli pulzuszóra nem tartozik az alapfelszereltséghez. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot a kereskedőjével, ha kompatibilis készüléket szeretne vásárolni.**

⚠ FONTOS!

- **Ha pacemakerrel rendelkezik, a vezeték nélküli pulzuszóra használata előtt konzultáljon orvosával.**
- **Olyan környezetben, ahol több pulzuszórával dolgoznak, tartson megfelelő távolságot az eszközök között az interferencia elkerülése érdekében.**
- **Az optimális vétel érdekében tartsa a vezeték nélküli pulzuszórákat legfeljebb egy méter távolságra a konzoltól.**
- **A vezeték nélküli pulzuszórákat mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.**

EDZÉS ALKALMAZÁSOKKAL

A Flow Fitness Runner DTM400i futópálya segítségével okostelefonon vagy táblagépen keresztül, Bluetooth-kapcsolaton keresztül edzhetsz. A Flow Fitness DTM400i futópálya számos kompatibilis okostelefont és táblagépet támogat.

Mobilkészülék csatlakoztatása

Kövesse az alábbi lépéseket, hogy okostelefonját vagy táblagépet Bluetooth-on keresztül csatlakoztassa a Runner DTM400i futópályához:

1. Nyissa meg a mobilkészülék beállításait, és kapcsolja be a Bluetooth-t.
2. Töltsön le egy támogatott edzésalkalmazást.
3. Kövesse a kiválasztott alkalmazás utasításait a csatlakozás befejezéséhez.

FITSHOW

A FitShow alkalmazás segítségével közvetlenül a mobilkészülékéről vezérelheti a Runner DTM400i futópályát. Az alkalmazás lehetővé teszi manuális programok vezérlését, kedvenc útvonalainak futását a Street View segítségével, személyre szabott edzések kitalálását, valamint az eredmények egyszerű rögzítését az előrehaladás nyomon követése érdekében. A FitShow alkalmazást letöltheti az Apple App Store-ból vagy a Google Play Store-ból.

További segítségért kérjük, látogasson el a következő weboldalra:

<http://www.flowfitness.com/apps/fitshow/>

KARBANTARTÁS

A berendezés biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen szerelték be és megfelelően karbantartják. A felhasználó felelőssége gondoskodni a készülék rendszeres szervizeléséről. A kopott vagy sérült alkatrészeket ki kell cserélni, mielőtt a berendezést újra használnák. Ez a termék kizárólag beltéri használatra és tárolásra szolgál. A kültéri körülményeknek való hosszan tartó kitettség, illetve a hőmérséklet és páratartalom ingadozása káros hatással lehet az elektromos alkatrészekre és a mozgó alkatrészekre. Tisztítás vagy bármilyen karbantartás előtt mindig húzza ki a hálózati kábelt.

Napi karbantartás

- Használat után minden alkalommal törölje le a felszerelést, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Gondoskodjon arról, hogy a készülék por- és szennyeződésmentes legyen.
- Ne használjon erős vagy súroló hatású tisztítószeret, és kerülje a túlzott nedvességet.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze a mozgó alkatrészekhez rögzített összes csavart és anyát, és szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész működését, és szükség esetén kenje be szilikonspray-vel.

Általános takarítási irányelvek

- Minden edzés után tisztítsa meg a felszerelést.
- A kezelőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- A makacs szennyeződések vagy foltok enyhe tisztítószerrel és puha, tiszta ruhával távolítsa el.
- A berendezést tiszta, száraz helyen, közvetlen hő- és vízforrásoktól távol tárolja.

A futópálya kenése

A futópálya karbantartást nem igénylő, előre kenett futószalaggal van felszerelve. A kopás azonban jelentősen befolyásolja a futószalag teljesítményét és élettartamát, ezért elengedhetetlen az időszakos kenés.

- **Kenési ütemterv**
- 1–2 havonta kenje meg a futópályát, még akkor is, ha a gépet nem használja.
- Vagy pedig 50 üzemóra után kenje meg a berendezést.
- Ehhez a művelethez mindig a mellékelt szilikon kenőanyagot használja.

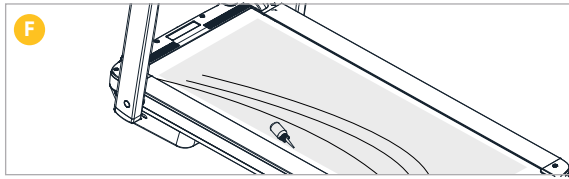
A futószalagot rendszeresen ellenőrizni kell. Ha bármilyen sérülés vagy túlzott kopás jeleit észleli, kérjük, haladéktalanul vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálatl.

Kenési útmutató

A munkálatok megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a futópálya ki van kapcsolva és leválasztva az áramellátásról. Lazítsa meg a hátsó görgő rögzítőcsavarjait.

A szilikon kenőanyagot egyenletesen vigye fel a futófelületre, és alaposan oszlatja el, az F. ábrán látható módon. A kenés befejezése után szorosan húzza meg a hátsó görgő beállítócsavarjait.

Végül állítsa vissza a futószalag középére, a következő szakaszban leírtak szerint.

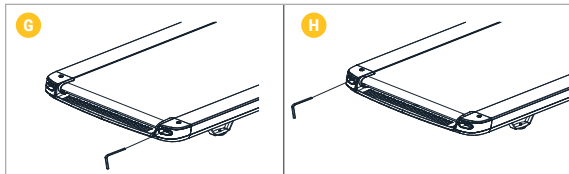


A futópad beállítása

Az öv beállítása

A. Helyezze a futópádot vízszintes felületre.
B. Indítsa el a futópádot 6–8 km/h sebességgel, és figyelje a futószalag helyzetét:

- **Ha az öv jobbra csúszik:**
 - Kapcsolja ki a futópádot, és húzza ki a dugót a konnektorból.
 - Forgassa el a jobb oldali beállítócsavart 1/4 fordulattal jobbra.
 - Indítsa újra a futópádot, és ellenőrizze az igazítást. Szükség esetén ismételje meg a műveletet. (Lásd az G ábrát)
- **Ha az öv balra csúszik:**
 - Kapcsolja ki a futópádot, és húzza ki a dugót a konnektorból.
 - Forgassa el a bal oldali beállítócsavart 1/4 fordulattal jobbra.
 - Indítsa újra a futópádot, és ellenőrizze az igazítást. Szükség esetén ismételje meg a műveletet. (Lásd az H. ábrát)



FIGYELEM!

- A javításokat kizárólag szakképzett szerelő végezheti, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó másként rendelkezik.

HIBAEELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A konzol nem bekapcsolni	Ellenőrizze, hogy a hálózati csatlakozó földelt aljzathoz van-e csatlakoztatva.
	Ellenőrizze, hogy az adapterkábel közelében található főkapcsoló „ON” vagy „I” állásban van-e kapcsolva.
	Ellenőrizze a főkapcsoló közelében található biztosítékot. Ha a biztosíték meghibásodott, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a forgalmazójával.
A kijelző egyes részei nem világítanak	Előfordulhat, hogy a kijelző LED-jei megsérültek. Kérjük, forduljon a forgalmazójához.
A kijelzőn a „SAFE” felirat látható	A biztonsági kulcs nincs megfelelően behelyezve. Helyezze a biztonsági kulcsot a konzolon található kijelölt helyre.

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
Az iOS- vagy Android-eszközöm nem csatlakozik a DTM400i-hez	Zárjon be minden olyan alkalmazást, amely a futópádroz való csatlakozásra szolgál.
	Kapcsolja ki a futópádot az I vagy az O gombbal. Várjon 5 másodpercet, majd kapcsolja be újra.
	Nyissa meg a mobilkészülék Bluetooth-beállításait, válassza a „Készülék törlése” lehetőséget, majd kapcsolja ki a Bluetooth-t.
	Kövesse a kézikönyvben leírt Bluetooth-csatlakozási lépéseket.

FIGYELEM!

- Ha a problémája nem oldódott meg, vagy a fenti leírások nem vonatkoznak rá, kérjük, forduljon ahhoz a fitness-kereskedőhöz, akinél a terméket vásárolta.

TERMÉKLEÍRÁS

A KONZOL MŰSZAKI ADATAI

Funkció	Megjelenítési tartomány	Tartomány beállítása
Sebesség	1 - 14 km/h	1 - 14 km/h
Lejtő	0 - 12%	0 - 12%
Idő	0 - 99 minutes	5 - 99 minutes
Távolság	0.1 - 99.0	0.5 - 99.0
Szívverés	50 - 200	50 - 200
Kalóriák	0 - 990	20 - 990
Lépésszámláló	0 - 9999	-

MŰSZAKI ADATOK

Hossz	145,5 cm
Szélesség	74,5 cm
Magasság	123,5 cm
Súly	57 kg
A felhasználó maximális testsúlya	120 kg

GARANCIA

A jótállást az Ön országában működő Flow Fitness viszonteladó biztosítja, akitől a terméket vásárolta. Az elérhetőségi adatokat a következő weboldalon találja: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

A jótállási igényt nem fogadjuk el, ha a hiba az alábbi okok valamelyike miatt következett be:

- Olyan karbantartási vagy javítási munkák, amelyeket nem egy hivatalos márkaképviselő végzett el.
- A termék helytelen használata, gondatlanság vagy nem megfelelő karbantartás.
- A berendezés karbantartásának elmulasztása a gyártó utasításainak megfelelően.

PÓTALKATRÉSZEK

Ha pótalkatrészeket szeretne rendelni a Flow Fitness berendezéséhez, kérjük, vegye figyelembe a kézikönyv címlapján található elérhetőségeket. Annak érdekében, hogy kérését hatékonyan tudjuk feldolgozni, kérjük, a ügyfélszolgálatunkkal való kapcsolatfelvételkor adja meg az alábbi adatokat:

- A termék neve
- A berendezés típusszáma és sorozatszáma
- A szükséges alkatrész vagy alkatrészek cikkszáma és pontos leírása, az alkatrészlistában feltüntetett és a kézikönyv szerelvényrajzán ábrázoltak szerint

A teljes és pontos adatok megadása lehetővé teszi számunkra, hogy kérését a lehető leggyorsabban és leghatékonyabban feldolgozzuk.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

A Flow Fitness elkötelezett amellett, hogy a lehető legkisebb mértékben terhelje a környezetet. Kérjük, hogy minden csomagolóanyagot a hatályos nemzeti hulladékgazdálkodási és újrahasznosítási előírásoknak megfelelően, a kijelölt újrahasznosító létesítményeken keresztül ártalmatlanítsanak.

Termékek ártalmatlanítása

A Flow Fitness edzőgépeit úgy tervezték, hogy hosszú távon is megbízhatóan működjenek. Amikor a termék élettartama lejárt, azt az európai WEEE-irányelvnek megfelelően kell ártalmatlanítani. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell eljuttatni, hogy biztosítva legyen a biztonságos és környezetkímélő újrahasznosítás.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

A Flow Fitness kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek:

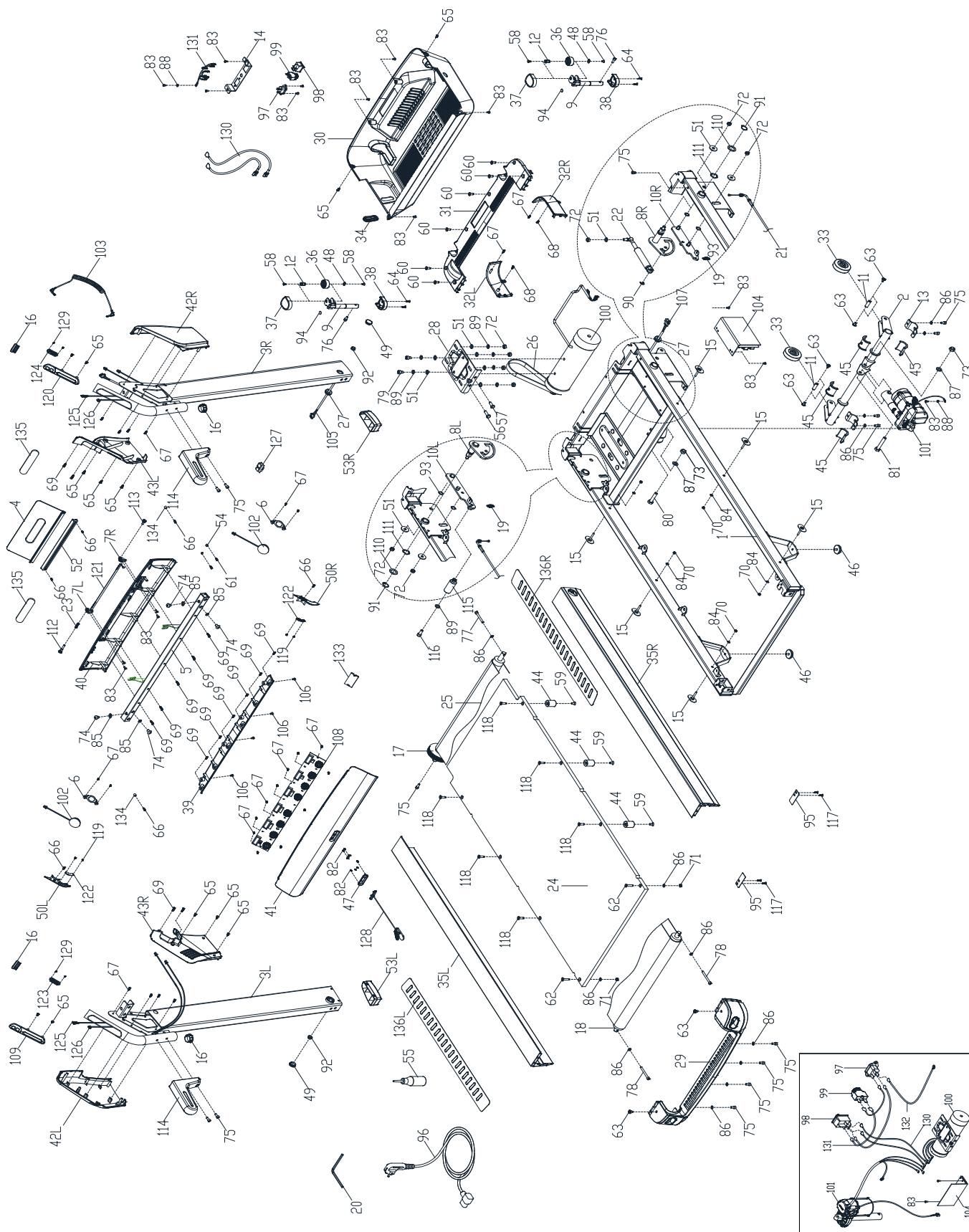
- EN ISO 20957
- EMC-irányelv (2014/30/EU)
- Kisfeszültségű berendezésekről szóló irányelv (2014/35/EU)
- A rádióberendezésekről szóló irányelv (2014/53/EU)
- RoHS-irányelv (2011/65/EU és 2015/863)

A fenti szabványoknak és irányelveknek való megfelelés eredményeként ez a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	FFSP000429	Main frame	1
2	FFSP000430	Incline bracket	1
3L	FFSP000431	Upright (L)	1
3R	FFSP000432	Upright (R)	1
4	FFSP000433	Tablet holder	1
5	FFSP000434	Computer bracket horizontal tube	1
6	FFSP000435	Loudspeaker fixed seat	2
7L	FFSP000436	Pad bracket fixed seat (L)	1
7R	FFSP000437	Pad bracket fixed seat (R)	1
8L	FFSP000438	Incline adjustment (L)	1
8R	FFSP000439	Incline adjustment (R)	1
9	FFSP000440	Supporting wheel fixed bracket	2
10L	FFSP000441	Bracket (L)	1
10R	FFSP000442	Bracket (R)	1
11	FFSP000443	Transporting wheel axis	2
12	FFSP000444	Supporting wheel axis	2
13	FFSP000445	Incline bracket U shape fixed seat	2
14	FFSP000446	Power fixed connector	1
15	FFSP000447	Edging buckle	6
16	FFSP000448	Handrail stopple	4
17	FFSP000449	Front roller	1
18	FFSP000450	Rear roller	1
19	FFSP000451	Extension spring	2
20	FFSP000452	Wrench 5#	1
21	FFSP000453	Cable	1
22	FFSP000454	Cylinder	1
23	FFSP000455	Compression spring	1
24	FFSP000456	Running board	1
25	FFSP000457	Running belt	1
26	FFSP000458	Multi-groove belt	1
27	FFSP000459	Ring wire plug	2
28	FFSP000460	Motor seat	1
29	FFSP000461	Rear cover	1
30	FFSP000462	Motor under cover	1
31	FFSP000463	Upper motor cover	1
32L	FFSP000464	Front decorative cover (L)	1
32R	FFSP000465	Front decorative cover (R)	1
33	FFSP000466	Transporting wheel	2
34	FFSP000467	Foot lever	1

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
35L	FFSP000468	Side rail (L)	1
35R	FFSP000469	Side rail (R)	1
36	FFSP000470	Supporting transporting wheel	2
37	FFSP000471	Supporting wheel upper cover	2
38	FFSP000472	Supporting wheel under cover	2
39	FFSP000473	Computer under cover	1
40	FFSP000474	Computer under cover	1
41	FFSP000475	Computer panel	1
42L	FFSP000476	Console decorative cover (L)	1
42R	FFSP000477	Console decorative cover (R)	1
43L	FFSP000478	Console inner side cover (L)	1
43R	FFSP000479	Console inner side cover (R)	1
44	FFSP000480	Cushion	6
45	FFSP000481	Incline axle sleeve	4
46	FFSP000482	Bracket adjusting foot pad	2
47	FFSP000483	Safety lock seat	1
48	FFSP000484	C-shape Snap Rings 10	2
49	FFSP000485	Upright stopple	2
50L	FFSP000486	Loudspeaker light shade (L)	1
50R	FFSP000487	Loudspeaker light shade (R)	1
51	FFSP000488	Flat washer 9*23*t1.5	11
52	FFSP000489	Light transmitting plate	1
53L	FFSP000490	Lower cover of the upright (L)	1
53R	FFSP000491	Lower cover of the upright (R)	1
54	FFSP000492	Module fixer	2
55	FFSP000493	Silicon oil	1
56	FFSP000494	Bolt M8*20	1
57	FFSP000495	Bolt M8*25	1
58	FFSP000496	Screw M5*8	4
59	FFSP000497	Screw M6*12	8
60	FFSP000498	Screw M6*20	6
61	FFSP000499	Screw ST3.0*15	2
62	FFSP000500	Screw M6*28	2
63	FFSP000501	Screw M6*12	4
64	FFSP000502	Screw ST3.0*20	4
65	FFSP000503	Screw ST4.0*15	12
66	FFSP000504	Screw BT2.5*8	6
67	FFSP000505	Screw ST3.0*10	25
68	FFSP000506	Screw BT4*8	2

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
69	FFSP000507	Screw BT4*15	15
70	FFSP000508	Nut M5	6
71	FFSP000509	Nut M6	2
72	FFSP000510	Nut M8	11
73	FFSP000511	Nut M10	2
74	FFSP000512	Screw M8*15	6
75	FFSP000513	Screw M6*12 nyloc	12
76	FFSP000514	Screw M6*15 half-thread nyloc	2
77	FFSP000515	Screw M6*50	1
78	FFSP000516	Screw M6*60	2
79	FFSP000517	Screw M8*12	2
80	FFSP000518	Bolt M10*45 10.9 grade screw L15mm	1
81	FFSP000519	Bolt M10*60 10.9 grade screw L15mm	1
82	FFSP000520	Screw M2*5	6
83	FFSP000521	Screw M4*8	6
84	FFSP000522	Washer 5*12*1.2	6
85	FFSP000523	Flat washer 9*16*t1.6	4
86	FFSP000524	Washer 6.6*11.8*t1.6	13
87	FFSP000525	Flat washer 11*20*t2.0	2
88	FFSP000526	Washer 4.1*4.4*t1	2
89	FFSP000527	Spring washer M8	7
90	FFSP000528	E-ring 8 black	1
91	FFSP000529	C-ring match 20 black shaft	2
92	FFSP000530	Flange nut M10*P1.25	2
93	FFSP000531	Flat washer 12.2*17*t0.5	4
94	FFSP000532	O shape ring D13*1.5	2
95	FFSP000533	Running board baffle	2
96	FFSP000534	Power cord	1
97	FFSP000535	End socket	1
98	FFSP000536	Power switch	1
99	FFSP000537	Overload protector	1
100	FFSP000538	DC motor	1
101	FFSP000539	Incline motor	1
102	FFSP000540	Loudspeaker	2
103	FFSP000541	Mp3 AUX line	1
104	FFSP000542	MCB	1
105	FFSP000543	Upper wire	1
106	FFSP000544	Screw M4*12	4
107	FFSP000545	Lower wire	1

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
108	FFSP000546	Computer PCB	1
109	FFSP000547	Incline shortcut key seat	1
110	FFSP000548	Washer 20.5*30*t2.0	2
111	FFSP000549	Wave shape washer 20.5*27*t0.4	2
112	FFSP000550	Pad bracket fixing screw left	1
113	FFSP000551	Pad bracket fixed screw right	1
114	FFSP000552	Handrail	2
115	FFSP000553	Foot lever	1
116	FFSP000554	Screw M8*35	1
117	FFSP000555	Screw M4*12	4
118	FFSP000556	Screw M6*25	6
119	FFSP000557	Screw BT2.2*5 nickle-plating	4
120	FFSP000558	Speed shortcut key seat	1
121	FFSP000559	Pad decorating light	1
122	FFSP000560	Loudspeaker decorating light	2
123	FFSP000561	Incline shortcut key PC	1
124	FFSP000562	Speed shortcut key PC	1
125	FFSP000563	Pulse outgoing line	2
126	FFSP000564	Shortcut key outgoing wire	2
127	FFSP000565	USB module	1
128	FFSP000566	Safety Key	1
129	FFSP000567	Screw M3*6	4
130	FFSP000568	Single wire 500mm	2
131	FFSP000569	Single wire 350mm	3
132	FFSP000570	Grounding wire 200mm	1
133	FFSP000571	Bluetooth module	1
134	FFSP000572	Pole pressing seat	2
135	FFSP000573	M7 pad Single-sided adhesive	2
136	FFSP000574	Anti-slip sticker left/right	2
137	FFSP000575	Screw cover	2



FLOWFITNESS

Flow Fitness

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
+31 (0)74-7600200
info@flowfitness.com

WWW.FLOWFITNESS.COM

#GETFLOWINYOURLIFE