

 **Flow Fitness®**

GLIDER*DCT250i*

iconsole⁺



Gebruiksaanwijzing

www.flowfitness.nl

Glider DCT250i iConsole Crosstrainer

Copyright © Flow Fitness B.V.

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

1. Belangrijke informatie	4
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
2. Introductie	6
2.1 Inhoud verpakking	6
2.2 Belangrijke onderdelen	9
2.3 Specificaties	9
3. Fitness	10
3.1 Trainen op hartslag	10
3.2 Warming up & cooling down	12
4. Gebruik	13
4.1 Montage	13
4.2 Gebruik computer	19
4.3 Onderhoud	46
5. Algemene informatie	47
5.1 Trainingsschema's	47
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	52
6. Garantie	54
7. Probleemoplossen	56

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

Belangrijk:

lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u het product gaat gebruiken.

- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor u het beste geschikt is.
- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.
- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.
- Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het product. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 140 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het apparaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van de crosstrainer.
- Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiteit van uw training.

- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.
- De eigenaar van dit apparaat is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en/ of vochtige ruimtes zou tot problemen in de hometrainer kunnen leiden.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

WAARSCHUWING

Laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt door gebruik van dit product.

Dit product is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

2. Introductie

Flow Fitness dankt u vriendelijk voor uw keuze voor Glider DCT250i crosstrainer. We zijn ervan overtuigd dat het product zal voldoen aan uw verwachtingen. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom u tot aankoop van dit fitness product bent overgegaan. Wat het ook mag zijn, verbeteren van conditie, afvallen, revalideren of omdat u gewoon graag wilt bewegen, zorg dat u een duidelijk doel voor ogen heeft. Maak een haalbaar trainingsschema en u zult het gewenste resultaat behalen. Kijk voor tips, adviezen of eventueel begeleiding bij het behalen van uw doel op www.flowfitness.nl

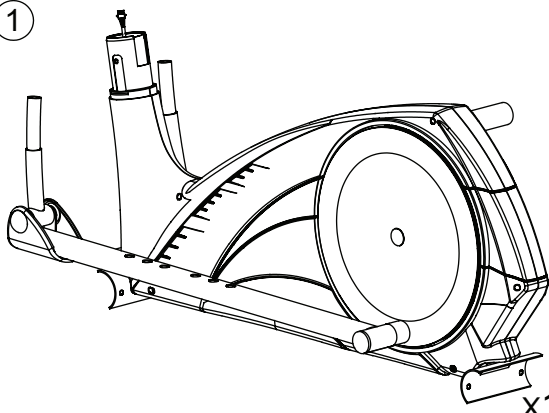
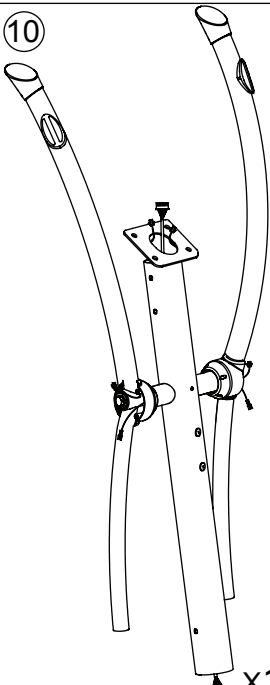
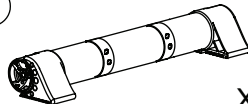
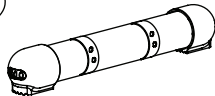
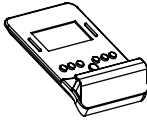
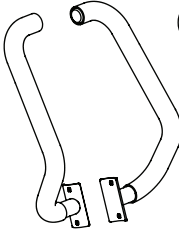
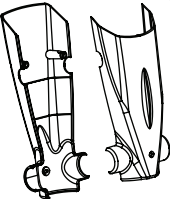
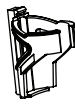
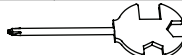
De Glider DCT250i is de ideale crosstrainer voor het hele gezin. U heeft namelijk de mogelijkheid om naast de standaardprogramma's van de computer ook uw tablet of smartphone te koppelen aan de crosstrainer. Installeer hiervoor eenvoudig de "iconsole+ app". Deze app biedt tal van mogelijkheden om uw training afwisselend en interessant te houden. Zo kunt u bijvoorbeeld een hartslaggestuurde training selecteren en gelijktijdig tv kijken of uw sociale media bijwerken.

In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de crosstrainer. Tevens bevat de handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

Wij adviseren u voor het gebruik van de Glider DCT250i crosstrainer eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

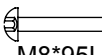
2.1 Inhoud Verpakking

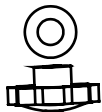
1  x1			10  x1		
2  x1		49  x1		77  x4	
19  x1		64  x1			
72L&72R  x1		67&68  x1		21L&21R  x1	
27  x1		38  x2		100  x1	
102  x1					
17  M8*1.25*100L	x2	6  ID22*D8.5*1.5T	x20	73  ID14*D6.5*0.8T	x4
3  M8*1.25*95L	x4	7  ID15.4*D8.2*2T	x14	63  ST4*15L	x10
9  M8*1.25*20L	x8	18  M8*1.25*8T	x2	90  M5*0.8*10L	x2
8  M8*1.25*15L	x4	 x1		 x1	

2. Introductie

Montage set

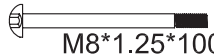
Alle onderdelen die nodig zijn om de DCT250 Crosstrainer te kunnen assembleren zijn in 1 verpakking samengevoegd. Hieronder staat per montageslap weergegeven welke bevestigingsmiddelen u nodig heeft.

Stap 1  M8*95L  D22  D22  D15.4  M8*15L (x4)

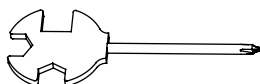
Stap 2  D14*D6.5*0.8T (x4)
D40*M6*12

Stap 3  M8*1.25*20L
 D15.4*D8.2*2T
 D22*D8.5*1.5T (x8)
 ST4*15L (x8)

Stap 4  M5*10L (x4)

Stap 5  M8*1.25*100L
 D22*D8.5*1.5T
 D22*D8.5*1.5T (x2)
 D15.4*D8.2*2T
 M8*1.25*8T

Stap 6 101  M5*15L (x2)
63  ST4*15L (x2)
90  M5*0.8*10L (x2)

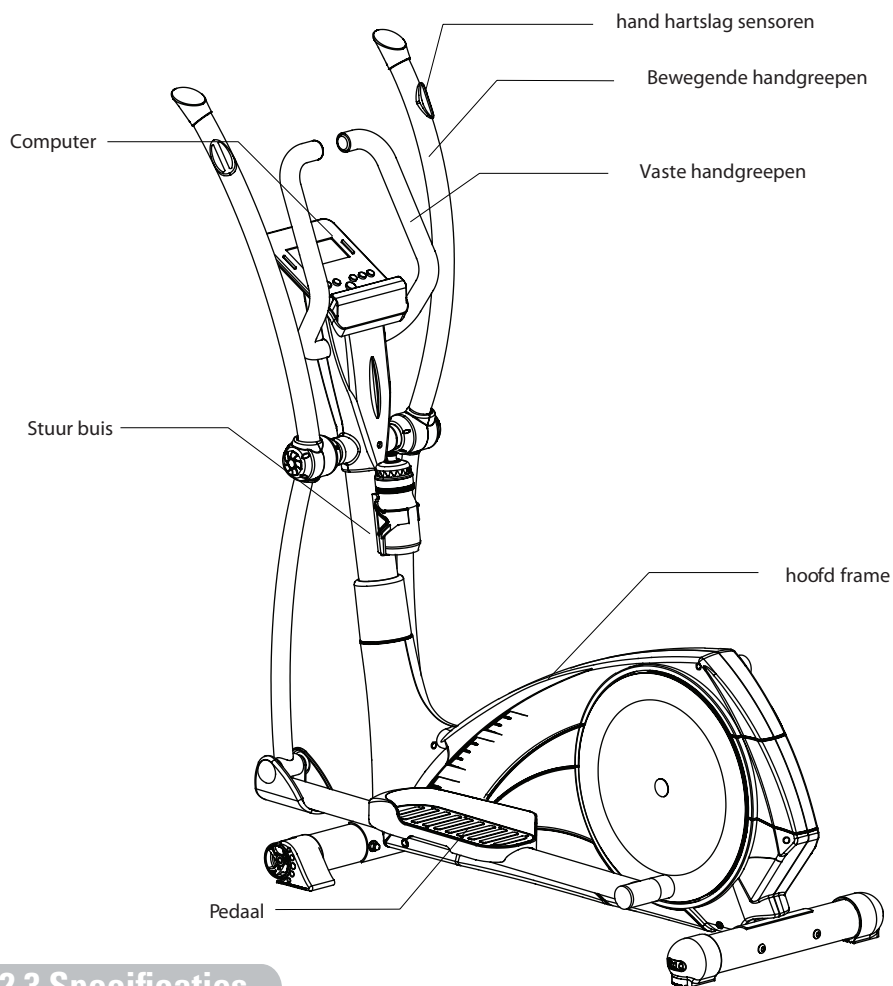


combinatie



imbus

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte:	137 cm
Hoogte:	39.5 cm
Breedte:	65.5 cm
Gewicht:	54.5 kg

3. Fitness

Wat is fitness? In het algemeen is een fitnessoefening te omschrijven als een activiteit die er voor zorgt dat uw hart meer zuurstof via het bloed van uw longen naar uw spieren pompt. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe harder het hart moet werken om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in een goede conditie bent, kan uw hart met elke hartslag meer bloed pompen. Het hart hoeft dan niet zo vaak te pompen om de noodzakelijke zuurstof naar uw spieren te transporteren. Uw rusthartslag en hartslag bij inspanning gaan omlaag.

3.1 Trainen op hartslag

Bij het trainen is het dus belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hoogte van uw hartslag is namelijk bepalend voor het resultaat van de training. Wat voor u de beste hartslag is om op te trainen, hangt ten eerste af van uw leeftijd. Aan uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 85% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen; koolhydraten en vetten. Bij een inspanning gebruiken we een combinatie van deze twee energievoorraden. Wanneer de inspanningsintensiteit hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige en energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. in de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden.

Leeftijd	Gewicht verliezen (slagen per minuut) 60%	Conditie verbeteren (slagen per minuut) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 en ouder	96 - 94	136 - 133

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig aan beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing (zie: 5. Algemene informatie) staan verschillende trainingsschema's weergegeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

Op www.flowfitness.nl kunt u uw vooruitgang berekenen.

3.2 Warming up en cooling down



Een goed trainingsprogramma begint met een warming up en eindigt met een cooling down. Hiermee kunnen spierpijn en blessures worden voorkomen. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.

Head Roll

Kantel uw hoofd naar rechts. Hou dit één tel vast, zodat u de linkerkant van uw nek licht voelt trekken. Doe dezelfde beweging naar links, naar voren en naar achteren. Herhaal dit twee tot drie keer.



Toe Touch

Buig langzaam voorover met ontspannen armen en rug. Doe dit zover u kunt en houd dit tien seconden vast. Herhaal dit twee tot drie keer.



Shoulder Lift

Til uw rechterschouder op en draai deze tweemaal met de klok mee. Doe dit vervolgens tweemaal tegen de klok in. Ontspan en doe dezelfde oefening met de linkerschouder. Herhaal dit drie tot vier keer.



Calf Stretch

Plaats twee handen tegen een muur. Zet één been schuin naar achteren met uw voet plat op de grond. Buig uw voorste been en leun tegen de muur. Houd uw achterste been recht, zodat uw onderbeen gestrekt wordt. Houd dit vijf seconden vast en herhaal dit vervolgens met uw andere been. Doe dit twee of drie keer.



Side Stretch

Steek uw beide armen in de lucht en rek met uw rechterarm zo hoog als u kunt. Buig naar links, zodat uw rechterzijde wordt gestrekt. Houd dit gedurende één seconde vast. Ontspan en doe vervolgens dezelfde beweging met uw linker arm. Herhaal dit drie tot vier keer.



Inner Thigh Stretch

Ga op de grond zitten en buig uw benen. Zorg dat uw voetzolen tegen elkaar aan komen te liggen. Houd uw rug recht en buig voorover over uw voeten. Hierdoor worden de spieren aan de binnenzijde van uw bovenbenen gespannen. Houd dit gedurende vijf seconden vast, ontspan en herhaal dit drie of vier keer.



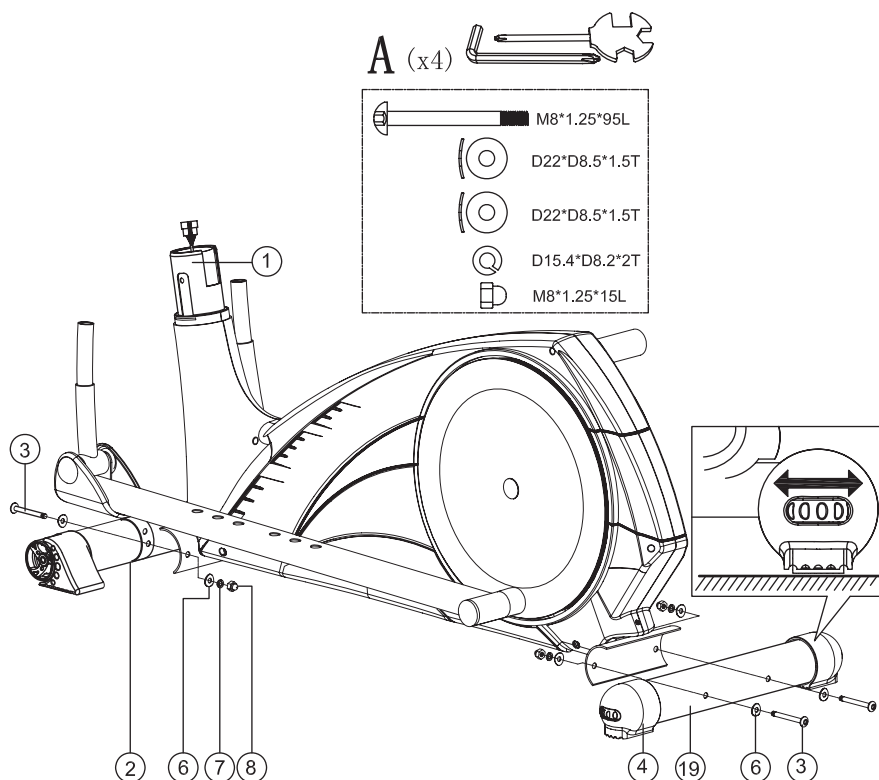
Hamstring Stretch

Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

4.1 Montage

stap 1

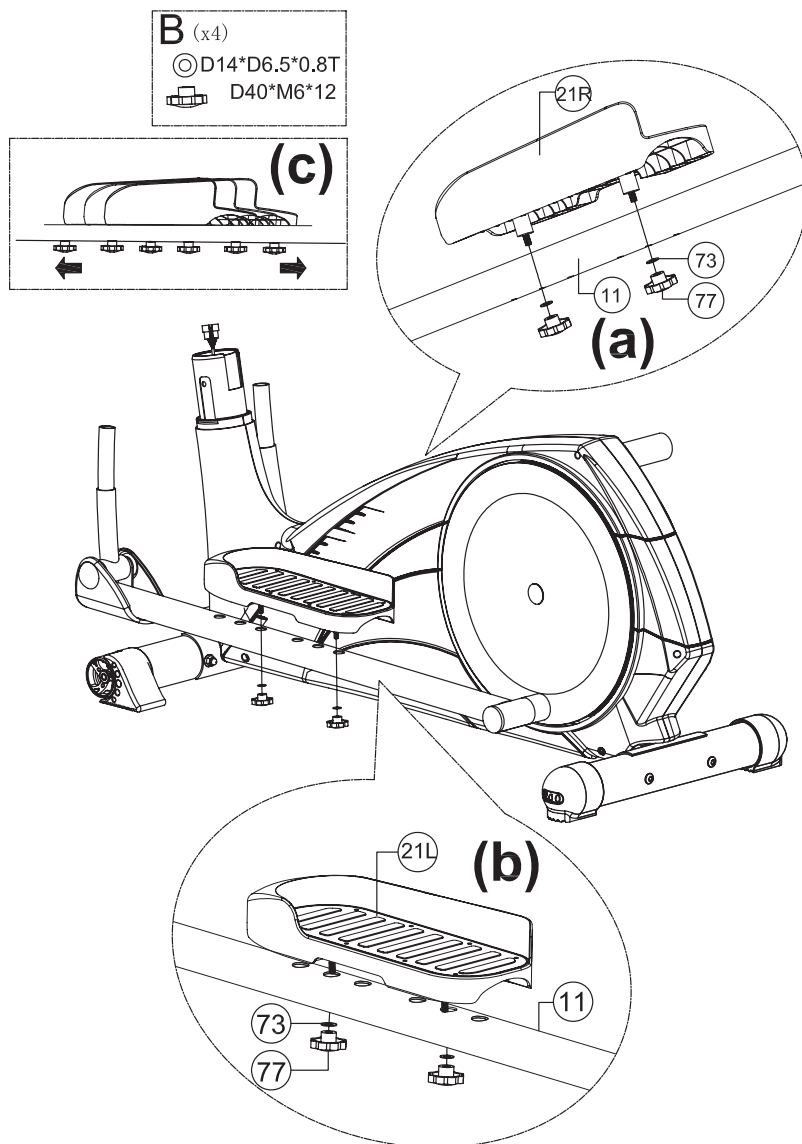
1. Monteer de voorpoot (2) en de achterpoot (19) aan het hoofdframe (1).
Gebruik hiervoor de inbusbouts (3), sluitringen (6), veerringen (7) en balkop moeren (8). Zie fig. A. Draai deze stevig vast.
2. Door het wieltje aan weerszijde van de achterpoot (19) te draaien, kan de hoogte worden ingesteld. Hiermee kan de crosstrainer water pas worden gezet.



4. Gebruik

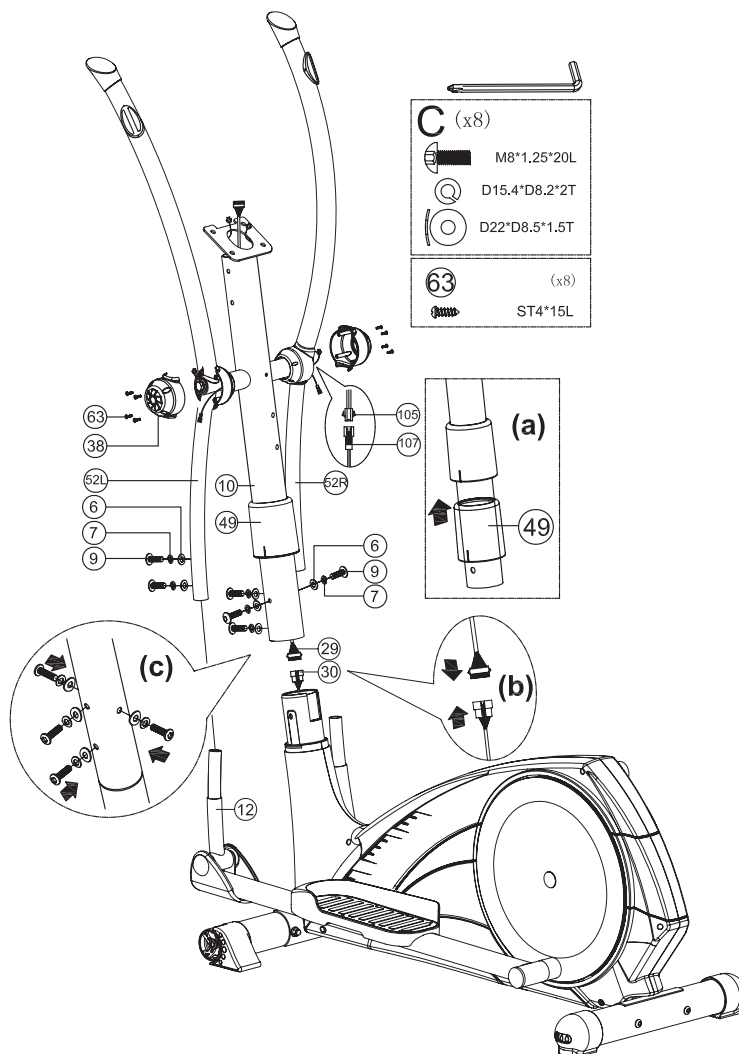
stap 2

1. Monteer de pedalen (21L & 21R), op de linker- en rechter pedaalstang (11) met behulp van ringen (73) en de pedaal verstelknop (77). Zie fig. (a)
2. De pedalen (21L & 21R) kunnen in 3 verschillende posities bevestigd worden Zie fig. (b) & (c)



stap 3

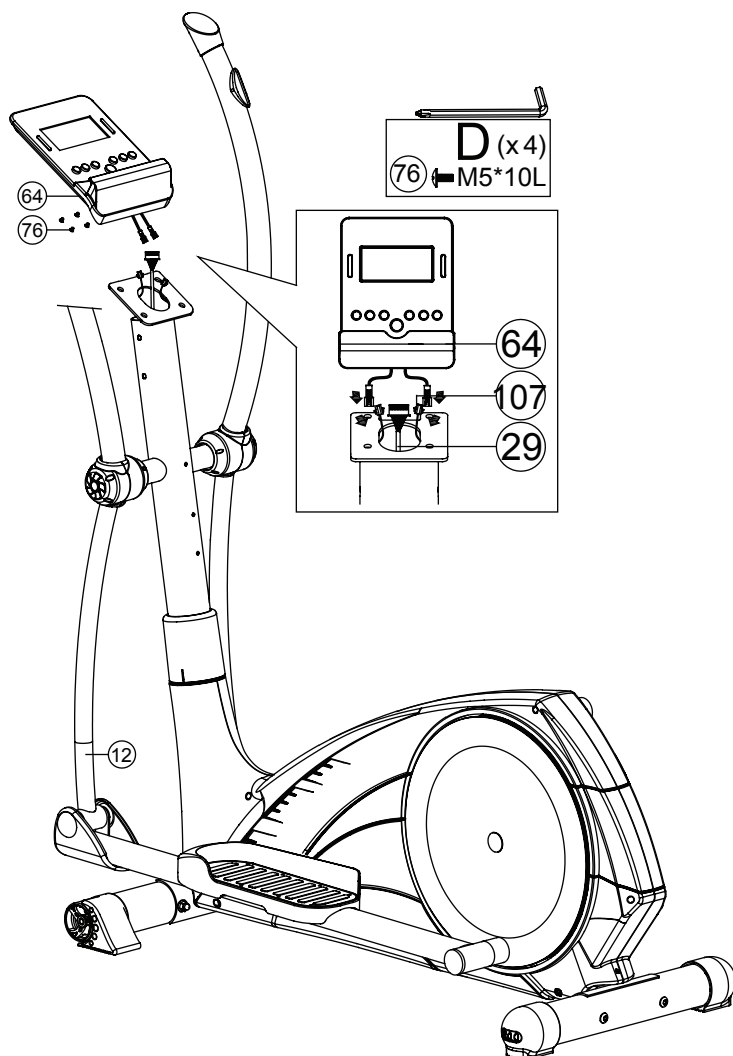
1. Schuif de hoofdframe afdekkap (49) over de stuurbuis (10) zoals afgebeeld in fig. (a)
2. Verbind vervolgens de bovenste communicatiekabel (29) met de onderste communicatiekabel (30), zoals afgebeeld in fig. (b).
3. Monteer de stuurbuis (10) aan het hoofdframe (1) met behulp van sluitringen (6), Veer ringen (7) en inbusbouten (9), zoals afgebeeld in fig. (c) en schuif vervolgens de afdekkap (49) weer naar beneden.
4. Monteer de bewegende armen (52L & 52R) aan de Bevestigingsbuis draaibare arm (12) met behulp van sluitringen (6), veerringen (7) en inbusbouten (9). Sluit de kabels van de hartslag sensoren (105) aan de hartslag sensor kabels (107).



4. Gebruik

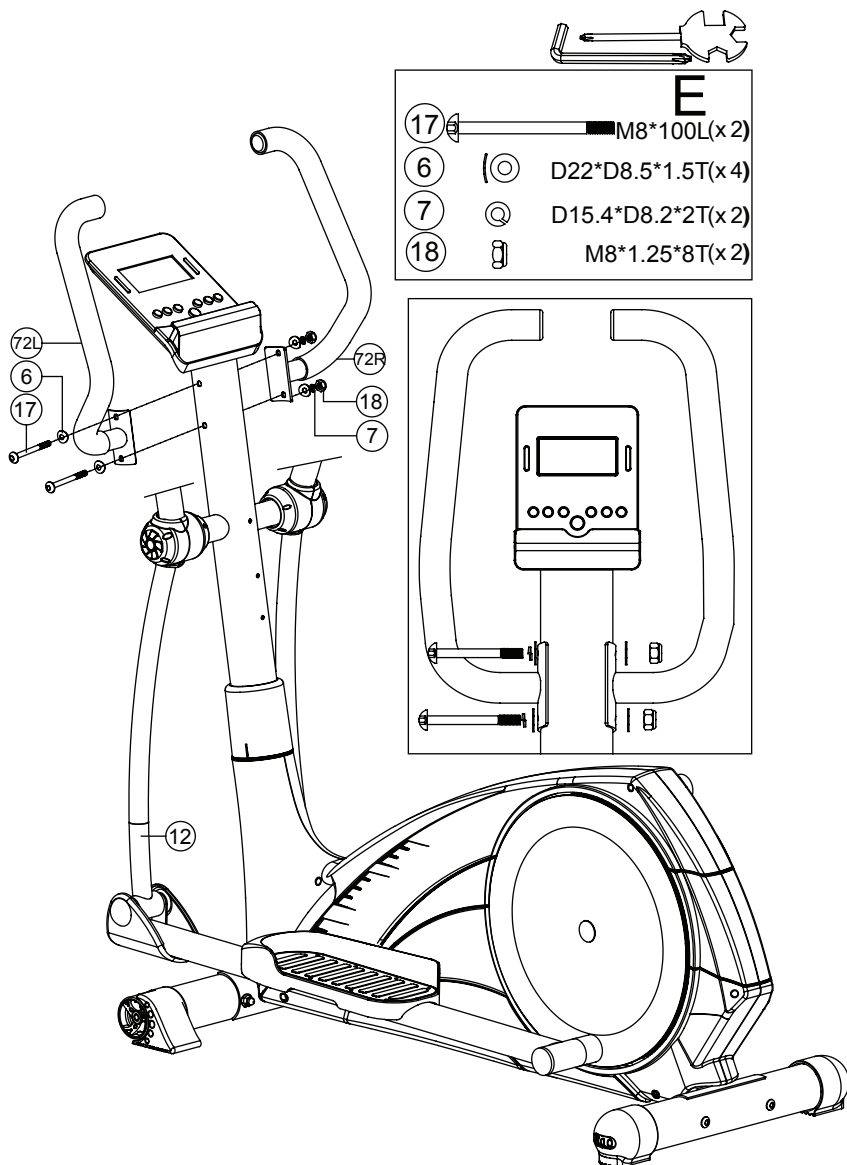
stap 4

1. Monteer de bovenste communicatiekabel (29) aan de computer (64).
2. Monteer de computer (64) aan de stuurbuis (10) met de bouten (76).



stap 5

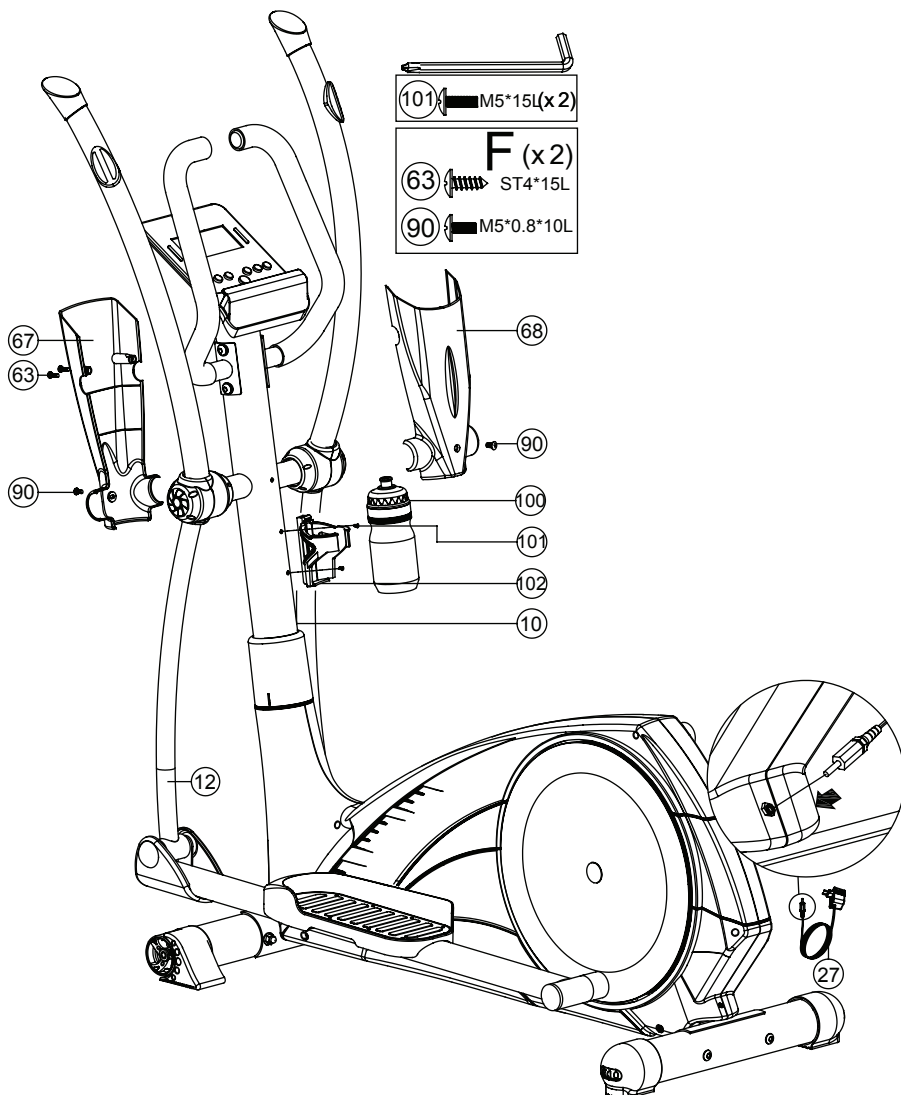
1. Monteer de vaste armen (72L & 72R) aan de stuurbuis (10) met behulp van de veerringen (7), gebogen ring (6), inbusbouten (17) en borgmoeren (18).



4. Gebruik

stap 6

1. Monteer de computer afdekkap achter (67) en de computerafdekkap voor (68) met behulp van de schroeven (90) en (63) aan de stuurbuis (10).
2. Monteer de bidonhouder (102) met M5x15 schroeven (101)
3. Sluit de adapter (27) aan de achterzijde aan.



4.2 Gebruik computer



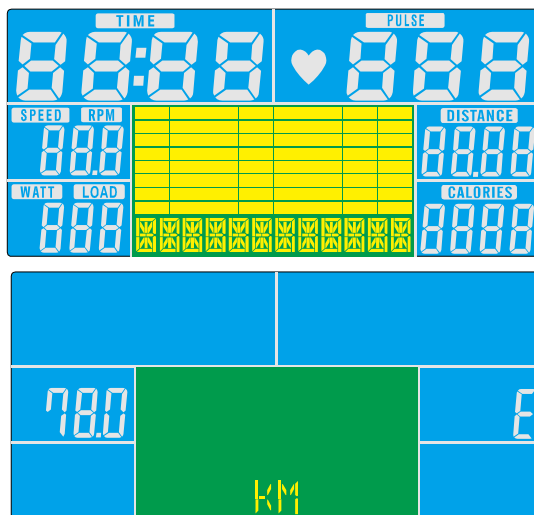
Display weergave

Calories	aantal calorieën verbruikt
Pulse	hartslag
Time	tijdsduur
Distance	afgelegde afstand
Speed	snelheid

4. Gebruik

Opstarten

Plug de adapterkabel in het contact van het apparaat. Het systeem geeft een kort geluidssignaal en het display licht op. Indien er 4 min. lang geen gebruik wordt gemaakt van de crosstrainer, zal de computer overschakelen naar "stand by".



Training selectie

De computer bevat 6 verschillende trainingen. Druk op de UP of DOWN knop om een training te selecteren:

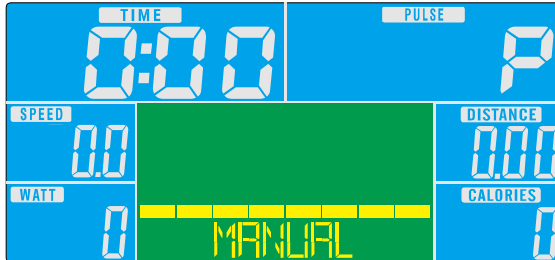
MANUAL ⇨ BEGINNER ⇨ ADVANCED ⇨ SPORTY ⇨ CARDIO ⇨ WATT

Op de volgende pagina's wordt iedere training toegelicht.

Druk op MODE om de keuze te bevestigen.

MANUAL training

Naast de eerder beschreven wijze, kunt u ook in het **MANUAL** programma komen door de **START** knop in te drukken als u in het hoofdmenu bent. Het **MANUAL** programma is een programma met een constante weerstand en waarbij de waarden **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE** van te voren kunnen worden ingesteld. Tijdens de training kan de weerstand handmatig worden aangepast.

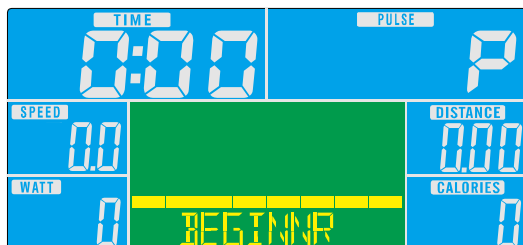


1. Druk op de MODE knop om de volgende waarden te selecteren: **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.**
2. Indien de gewenste waarde knippert, kunt u met de **UP** of **DOWN** knop de juiste waarden in stellen. Als alle waarden zijn langsgedaan start het programma automatisch.
3. Indien u niet alle waarden wilt instellen of langsgaan, drukt dan op **START/STOP** en de **MANUAL** training zal beginnen. Als de training is gestart, lopen alle waarden die u hebt ingesteld af. De training is voorbij als een van deze waarden de nul bereikt.
4. Tijdens de training kan er met de **UP** of **DOWN** knop het trainingsniveau worden verhoogd of verlaagd.
5. Druk op de **START/STOP** knop om de training te onderbreken.
6. Druk op de **RESET** knop om naar het hoofd menu terug te gaan

4. Gebruik

Voorgeprogrammeerde trainingen

Er kan ook gekozen worden voor een voorgeprogrammeerde training. Hierbij varieert de weerstand volgens een bepaald profiel. In totaal zijn er 12 profielen die zijn ingedeeld in 3 groepen. Te weten; **BEGINNER**, **ADVANCED** en **SPORTY**. Onderaan deze pagina staan de 12 profielen weergegeven.



1. Gebruik in het hoofdmenu de **UP** of **DOWN** knop om de gewenste trainingsgroep **BEGINNER**, **ADVANCED** of **SPORTY** te selecteren. Druk op de **MODE** knop om de geselecteerde trainingsgroep te bevestigen.
2. Gebruik de **UP** of **DOWN** knop om het gewenste trainingsprofiel te selecteren. En druk vervolgens op de **MODE** knop om het geselecteerde trainingsprofiel te bevestigen.
3. Gebruik vervolgens de **UP** of **DOWN** knop om de gewenste trainingstijd in te voeren.
4. Druk daarna op de **START/STOP** om de training te starten.
5. Tijdens de training kan er met de **UP** of **DOWN** knop het trainingsniveau van het gehele profiel worden verzwaaard of verlicht.
6. Druk op de **START/STOP** knop om de training te onderbreken.
7. Druk op de **RESET** knop om naar het hoofd menu terug te gaan.

BEGINNER 1



BEGINNER 2



BEGINNER 3



BEGINNER 4



ADVANCE 1



ADVANCE 2



ADVANCE 3



ADVANCE 4



SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



Cardio trainingen

Bij deze training is er de mogelijkheid om hartslag gestuurd te trainen. Er zijn 4 verschillende mogelijkheden: 55%, 75%, 90% of Target Heart Rate (TAG). Het niveau is een percentage van uw maximale hartslag, die berekend wordt a.d.h.v. uw leeftijd.

55% : vetverbranding
75% : vetverbranding en conditie verbetering
90% : conditie verbetering
TAG : niveau zelf in te stellen

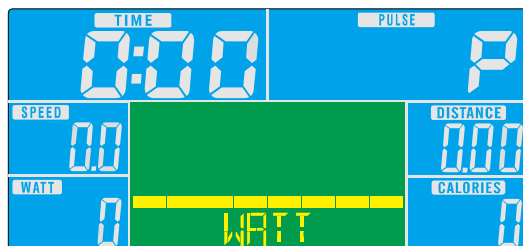


1. Gebruik in het hoofdmenu de **UP** of **DOWN** knop om de **CARDIO** training te selecteren en druk op de **MODE** knop om te bevestigen.
2. Gebruik de **UP** of **DOWN** knop om het gewenste hartslag niveau 55%, 75%, 90% of TAG te selecteren en druk op de **MODE** knop om te bevestigen.
3. Gebruik vervolgens de **UP** of **DOWN** knop om de gewenste trainingstijd in te voeren.
4. Druk daarna op de **START/STOP** om de training te starten.
5. Druk op de **START/STOP** knop om de training te onderbreken.
6. Druk op de **RESET** knop om naar het hoofd menu terug te gaan.

4. Gebruik

Watt training

Bij deze training kan er worden ingesteld op welk vermogen u wilt trainen. De computer past automatisch de weerstand aan, zodat uw geleverde vermogen constant blijft.



1. Gebruik in het hoofdmenu de **UP** of **DOWN** knop om de **WATT** training te selecteren en druk op de **MODE** knop om te bevestigen.
2. Stel vervolgens met de **UP** of **DOWN** knop het gewenste vermogen in (fabrieksinstelling 120) en druk op de **MODE** knop om te bevestigen.
3. Gebruik vervolgens de **UP** of **DOWN** knop om de gewenste trainingstijd in te voeren.
4. Druk daarna op de **START/STOP** om de training te starten.
5. Tijdens de training kan er met de **UP** of **DOWN** knop het vermogen worden aangepast.
6. Druk op de **START/STOP** knop om de training te onderbreken.
7. Druk op de **RESET** knop om naar het hoofd menu terug te gaan.

Training met behulp van iConsole* App

De DCT250i computer biedt de mogelijkheid om via uw smartphone of tablet te trainen. Hiervoor dient u de iConsole* app te downloaden. Deze app is uitsluitend te gebruiken voor:

IOS besturingssysteem:

- iPod touch (5th generation)
- iPod touch (4th generation)
- iPod touch (3rd generation)
- iPhone 5
- iPhone 4S
- iPhone 4
- iPhone 3GS
- iPad Mini
- New iPad
- iPad 2
- iPad

Android besturingssysteem:

- Android tablet OS 4.0 or above
- Android tablet resolution 1280X800 pixels
- Android phone OS 2.2 or above
- Android phone resolution 800X480 pixels

Training met behulp van iConsole+ App

Allereerst dient u de iConsole+ app te downloaden. Afhankelijk van het besturingssysteem van de tablet of smartphone moet u naar Google Play Store of Apple App Store om de iConsole+ app te downloaden. U kunt ook onderstaande QR code scannen om direct de app te kunnen downloaden.

De iConsole+ app is geheel gratis.



Nadat de iConsole+ app succesvol is gedownload, dient u de volgende stappen te doorlopen om de tablet of smartphone met elkaar te laten communiceren.

1. Ga naar optie instellingen van uw smart phone of tablet en zet de Bluetooth functie aan.
2. Vervolgens wordt er gezocht naar Bluetooth apparaten. In de lijst verschijnt dan **ICONSOLE**.
3. Selecteer de **ICONSOLE** en de twee apparaten gaan verbinding zoeken.
4. Type vervolgens de **code 0000** in, zodat de twee apparaten met elkaar zijn verbonden.
5. Als de twee apparaten met elkaar verbonden zijn gaat de computer van de DCT250i automatisch uit.
6. Start nu de **ICONSOLE** app op.

Op de volgende pagina's staat het gebruik van de iConsole+ app beschreven. Er is een beschrijving voor zowel de tablet app als de smartphone app.

Let op: deze app wordt regelmatig ge-update. Het kan daarom zijn dat deze handleiding onvolledig is. Ga naar <http://www.flowfitness.nl/nl/service/gebruiksaanwijzing.php> waar u de meest recente handleiding kunt downloaden.

Tablet toepassing

De Iconsole + app bevat 4 menu's:

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 1. TRAINING | alle beschikbare trainingen |
| 2. GYM CENTER | alle extra aangekochte toevoegingen |
| 3. SETTINGS | in te stellen waarden en profiel |
| 4. INFORMATION | trainingshistorie |

Alle 4 menu's worden hieronder beschreven.

SETTING MENU



Voordat u van start gaat en de iConsole+ app optimaal kunt gebruiken dient u eerst de instellingen in te voeren in het **SETTING** menu. Ten eerste is het mogelijk om het metrische (**METRIC**) of Britse (**IMPERIAL**) maten systeem te kiezen. "Swipe" hiervoor de schuif naar rechts of naar links.

4. Gebruik



Ten tweede kunt u in dit menu uw persoonlijke gegevens invoeren. Deze gegevens worden gebruikt bij de verschillende trainingsprogramma's en voor het opslaan van uw trainingen in het **INFORMATION MENU**. Tevens kan er hierdoor gebruik worden gemaakt van de aanvullingen op de iConsole+ app die staan weergegeven in het **GYM CENTER MENU**.

Druk hiervoor op **"MY PROFILE"**, zodat u in het persoonlijke gegevensmenu komt. U dient allereerst een account aan te maken. Een account maakt u aan door op **LOG IN** te drukken. Druk daarna op **CREATE AN ACCOUNT**. Vul bij **ACCOUNT** een emailadres in en bij **PASSWORD** een eigen bedacht wachtwoord. Plaats hetzelfde wachtwoord bij **CONFIRM PASSWORD**. Druk vervolgens op **SIGN UP**. Als alles goed is ingevuld krijgt u een melding **SUCCESSFULLY SIGNED UP** en er wordt een bevestigings-email verstuurd naar het ingevulde email adres. Klik vervolgens op de bijgevoegde link om uw account te activeren. Vervolgens verschijnt de melding

The account's email has been validated!

Nu kan er in gelogd worden met behulp van het emailadres en het wachtwoord. Indien u een Facebook of Google account heeft kunt u daar ook mee inloggen.

Door op **EDIT** te drukken kunnen de persoonlijke gegevens worden ingevoerd. U kunt zelfs een foto toevoegen. Dit doet u in de **EDIT** mode op het cameraatje te drukken. Indien u alle gegevens hebt ingevoerd drukt u op **DONE** en daarna op **BACK** om weer in het **SETTING** menu terug te keren

TRAINING MENU

In het trainingsmenu van de iConsole+ app ziet u 4 verschillende typen programma's:

PROGRAM	Voorgeprogrammeerde trainingen
QUICK START	Direct starten
HRC	Hartslaggestuurd trainingsprogramma
WATT	Watt gestuurd trainingsprogramma



knoppen verklaring



START knop



STOP knop



PAUZE knop



Mogelijkheid tot waarde invoeren



Terug naar TRAINING menu



Scroll wheel voor invoeren waarden



Draaibare schijf voor invoeren Watt niveau



Knop voor invoeren hartslag niveau

PROGRAM - Voorgeprogrammeerde trainingen

Het trainingsprogramma **PROGRAM** bevat meerdere voorgeprogrammeerde trainingen. Hierbij varieert de weerstand volgens een bepaald profiel. In totaal zijn er 12 profielen. Door te “swipen” kunnen de verschillende trainingen bekeken worden. Indien de gewenste training is geselecteerd druk dan op het profiel om in de training te komen.



Indien u een gewenst programma heeft geselecteerd kunnen de volgende waarden worden ingesteld: **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES**. Als er geen waarden worden ingesteld en direct op start drukt lopen alle waarden op. Iedere 2 minuten gaat het programma dan naar een volgende fase.



De waarden zijn afzonderlijk in te stellen door op de sleutel naast de waarde te drukken.



Vervolgens verschijnt er een draaiknop. Door deze naar rechts of links te draaien kan de waarde worden ingesteld. Door weer op de sleutel naast waarde te drukken verschijnt het programma weer. Indien u ervoor kiest een of meerdere waarden in te stellen zal de training eindigen als u een van deze waarden bereikt heeft.

Tijdens de training is de weerstand te verzwaren of te verlichten door in het programma een schuif uit het profiel omhoog of omlaag te bewegen.

4. Gebruik

Als het programma afgelopen is kan er met behulp van de **HOME** knop terug worden gekeerd naar het hoofdmenu. Er is ook de mogelijkheid om de resultaten te “posten” op Facebook of Twitter. Hiervoor dient u een account te hebben en in te loggen.



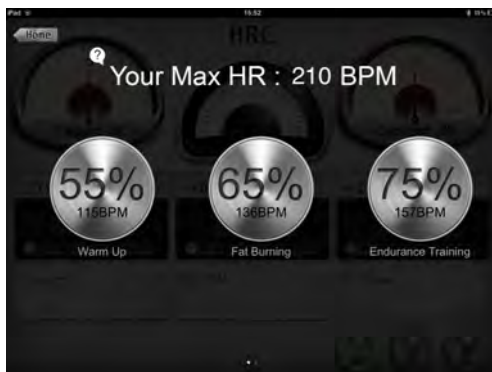
QUICK START - Direct starten

Het **QUICK START** programma is een programma waarbij u niets hoeft in te stellen alleen de weerstand. Als er gestart wordt met de training lopen de waarden **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES** op. Door de bruine hendel omhoog of omlaag te “swipen” kan de weerstand worden verhoogd of verlaagd.



HRC - hartslaggestuurd programma

Indien u een hartslaggestuurd programma wenst, selecteer dan **HRC** in het trainingsmenu.



Vervolgens is er een keuze uit 3 hartslag niveaus:

55% WARM UP

om uw training mee te beginnen (10 min.)

65% FAT BURNING

vetverbranding (minimaal 30 min.)

75% ENDURANCE TRAINING

conditie verbeteren (afhankelijk van basis conditie)

Naast de 3 voorgeprogrammeerde **HRC** programma's, kunt u ook kiezen voor een zelf in te stellen **HRC** programma. "Swipe" bovenstaande scherm naar rechts en u komt in het **CUSTOM HRC** programma.



4. Gebruik

Druk op de knop met **CUSTOM** en er verschijnt een toetsenbord waarmee het gewenste % van de maximale hartslag ingevoerd kan worden. Druk vervolgens op **OK** om de training te beginnen. Het scherm hieronder verschijnt en de waarde **TIME** is in te stellen, zoals eerder is beschreven bij **PROGRAM**.



De meter linksboven in het scherm is de **TARGET HR**. Dit is het doel hartslagpercentage waarop u moet trainen. De meter in het midden geeft aan in welk weerstandniveau (1-16) u aan het trainen bent. De meter rechtsboven in het scherm is de **CURRENT HR** en geeft het huidige hartslagniveau aan. Indien de **CURRENT HR** onder de **TARGET HR** is zal de weerstand automatisch verzwakt worden en als de **CURRENT HR** boven de **TARGET HR** blijft zal de weerstand automatisch verlicht worden.

Maak bij dit programma uiteraard gebruik van de hartslag sensoren of een borstband voor registratie van de hartslag.

WATT - Watt gestuurd programma

Selecteer het Watt gestuurde programma door in het trainingsmenu op **WATT** te drukken. Het onderstaande scherm verschijnt.



Het standaard ingestelde Watt niveau is 100 Watt. Dit staat op de meter linksboven in het scherm. Door op **TARGET WATT** te drukken is een ander vermogen in stellen (zie beschrijving instellen **CUSTOM HRC** bij **HRC**). Tevens is het ook mogelijk om de waarden **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES** in te stellen: (zie beschrijving in stellen waarden bij **PROGRAM**)

De meter linksboven in het scherm is de **TARGET WATT**. Dit is doel vermogen waarop u wilt trainen. De meter in het midden geeft aan in welk weerstandniveau (1-16) u aan het trainen bent. De meter rechtsboven in het scherm is de **CURRENT WATT** en geeft het huidige vermogen aan. Indien de **CURRENT WATT** onder de **TARGET WATT** is zal de weerstand automatisch worden verzwaaard en als de **CURRENT WATT** boven de **TARGET WATT** is zal de weerstand automatisch worden verlicht.

GYM CENTER MENU

In het **GYM CENTER** verschijnen aanvullingen op de iConsole+ app.



Een leuke gratis aanvulling zou **IRoute** kunnen zijn. Om deze aanvulling te gebruiken dient uw tablet verbonden te zijn met het internet.



Druk op de **IRoute** balk en u komt in het menu waar u een route kan invoeren. Druk op **PLAN MY OWN ROUTE**. Vervolgens ziet u een landkaart. In de tekstbalk bovenaan het scherm kunt u nu een locatie intypen. Het is ook mogelijk door middel van het plaatsen van twee locatiepunten een route te bepalen. Druk op de landkaart en houdt het 1 seconde vast. Er verschijnt nu een groene punaise. Dit is het startpunt. Druk vervolgens nog een keer 1 seconde op het scherm en er verschijnt een rode punaise. De computer berekend vervolgens de route.



Druk vervolgens op de **START** knop en u doorloopt uw eerder ingevoerde route. Tijdens het trainen kunt u zelf nog “street view” of “hybride” of “standard” selecteren.

Indien u een andere route wilt invoeren gaan dan terug naar het **GYM CENTER** menu en doorloop de eerder beschreven stappen.

INFORMATION MENU

In dit menu vindt u onder andere de opgeslagen trainingen. Druk hiervoor op het Iconsole+ logo en onderstaand scherm zal verschijnen. Er zit geen limiet aan het aantal opgeslagen trainingen.

The screenshot shows the iConsole Activities menu. It features a 'Back' button and a title 'iConsole Activities'. Below the title, there is a list of saved training sessions. Each session is represented by a row of data in a table format.

Time	Distance	Calories	Avg. Speed	Ctime	Avg. Pace
00:01 m:s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
00:16 m:s	0.0 km	2.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
00:18 m:s	0.0 km	1.0 cal	0.0 km/h	m	min/km

4. Gebruik

Smartphone toepassing

De iConsole+ app bevat 4 menu's:

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 1. TRAINING | alle beschikbare trainingen |
| 2. GYM CENTER | alle extra aangekochte toevoegingen |
| 3. SETTINGS | in te stellen waarden en profiel |
| 4. INFORMATION | trainingshistorie |

Alle 4 menu's worden hieronder beschreven.

SETTING MENU

Voordat u van start gaat en deiConsole+ app optimaal kunt gebruiken dient u eerst de instellingen in te voeren in het **SETTING** menu. Ten eerste is het mogelijk om het metrische (**METRIC**) of Britse (**IMPERIAL**) maten systeem te kiezen. "Swipe" hiervoor de schuif naar rechts of naar links.



Ten tweede kunt u in dit menu uw persoonlijke gegevens invoeren. Deze gegevens worden gebruikt bij de verschillende trainingsprogramma's en voor het opslaan van uw trainingen in **4. INFORMATION MENU**. Tevens kan er hierdoor gebruik worden gemaakt van de aanvullingen in het **GYM CENTER MENU**. Druk hiervoor op "**MY PROFILE**", zodat u in het persoonlijke gegevensmenu komt. U dient allereerst een account aan te maken. Een account maakt u aan door op **LOG IN** te drukken. Druk daarna op **CREATE AN ACCOUNT**. Vul bij **ACCOUNT** een emailadres in en bij **PASSWORD** een eigen bedacht wachtwoord. Plaats hetzelfde wachtwoord bij **CONFIRM PASSWORD**. Druk vervolgens op **SIGN UP**. Als alles goed is ingevuld krijgt u een melding **SUCCESSFULLY SIGNED UP** en er wordt een bevestigings-email verstuurd naar het ingevulde email adres.

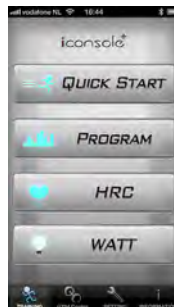
Klik vervolgens op de bijgevoegde link om uw account te activeren. Vervolgens verschijnt de melding

The account's email has been validated!

Nu kan er ingelogd worden met behulp van het emailadres en het wachtwoord. Indien u een Facebook of Google account heeft kunt u daar ook mee inloggen.

Door op **EDIT** te drukken kunnen de persoonlijke gegevens worden ingevoerd. U kunt zelfs een foto toevoegen. Dit doet u in de **EDIT** mode op het cameraatje te drukken. Indien u alle gegevens hebt ingevoerd drukt u op **DONE** en daarna op **BACK** om weer in het settingsmenu terug te keren

TRAINING MENU



knoppen verklaring



START knop



PAUZE knop



STOP knop



Terug naar **TRAINING** menu



weerstand instelling knop

4. Gebruik

In het **TRAINING MENU** van de iConsole+ app ziet u 4 verschillende typen programma's:

PROGRAM	Voorgeprogrammeerde trainingen
QUICK START	Direct starten
HRC	Hartslaggestuurd trainingsprogramma
WATT	Watt gestuurd trainingsprogramma

PROGRAM - Voorgeprogrammeerde trainingen

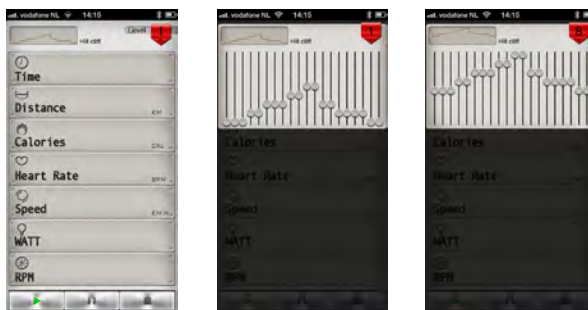
Het trainingsprogramma **PROGRAM** bevat meerdere voorgeprogrammeerde trainingen. Hierbij varieert de weerstand volgens een bepaald profiel. In totaal zijn er 12 profielen. Door te "swipen" kunnen de verschillende trainingen bekeken worden. Indien de gewenste training is geselecteerd "tab" dan op het profiel om in de training te komen.



Indien u een gewenst programma heeft geselecteerd kunnen de volgende waarden worden ingesteld: **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES**. Als er geen waarden worden ingesteld en direct op start drukt lopen alle waarden op. Iedere 2 minuten gaat het programma dan naar een volgende fase.



De waarden zijn afzonderlijk in te stellen. Als eerste verschijnt **TIME**. Met behulp van het toetsenbord kan een waarde worden ingevoerd. Door het TIME vakje naar links te “swipen” verschijnt vervolgens **DISTANCE** en **CALORIES**. Indien u de afstand of te verbrande calorieën niet wilt invoeren. Kunt u op **DONE** drukken en het programma zal starten.



Tijdens de training is de weerstand te verzwaren of te verlichten. Druk op de 1 in het rode vlak in de rechter bovenhoek. Vervolgens verschijnt het trainingsprofiel in de vorm van 20 verschillende schuiven. Druk op 1 van de schuifjes en verplaats die omhoog of omlaag. Nadat de juiste weerstand is ingesteld druk dan op het getal in het rode vlakje in de rechter bovenhoek en u keert weer terug naar het programma.



Druk op de **START** knop om het trainingsprogramma te starten. Druk op de **PAUZE** knop om te pauzeren en op de **STOP** knop om het trainingsprogramma te beëindigen.

4. Gebruik

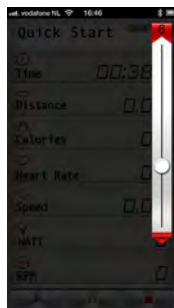
Als het programma afgelopen is kan er met behulp van de **HOME** knop worden teruggekeerd naar het hoofdmenu. Er is ook de mogelijkheid om de resultaten te “posten” op Facebook of Twitter. Hiervoor dient u een account te hebben en in te loggen.



QUICK START - Direct starten

Het **QUICK START** programma is een programma waarbij u niets hoeft in te stellen alleen de weerstand. Als er gestart wordt met de training lopen de waarden **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES** op. Druk op de 1 in het rode vlakje in de rechter bovenhoek. Nu verschijnt er een verticale balk. De schuif kan nu omhoog of omlaag verschoven worden waarmee u de weerstand verhoogt of verlaagt. Druk nogmaals op het getal in het rode vlak in de rechter bovenhoek en u keert weer terug naar het programma menu.

Druk nu op de **START** knop om de training te beginnen.



HRC - hartslaggestuurd trainingsprogramma

Indien u een hartslaggestuurd programma wenst, selecteer dan **HRC** in het trainingsmenu.



Allereerst moet het doel hartslagniveau worden ingevuld. Standaard staat dit ingesteld op 65%. Hieronder vindt u 3 verschillende hartslagniveau adviezen:

55% WARM UP

65% FAT BURNING

75% ENDURANCE TRAINING

om uw training mee te beginnen (10 min.)

vetverbranding (minimaal 30 min.)

conditie verbeteren (afhankelijk van basis conditie)

Het is ook mogelijk een willekeurig hartslagniveau in te voeren. Druk hiervoor op de X in het toetsenbord. Nu kunt u een nieuw niveau invoeren. Vervolgens "swipped" u het hartslag blokje naar links om **TIME** in te voeren. Daarna drukt u op **DONE** en u komt in het trainingsprogramma overzicht.



Maak bij dit programma uiteraard gebruik van de hartslag sensoren of een borstband voor registratie van de hartslag.

GYM CENTER MENU

In het **GYM CENTER** verschijnen aanvullingen op de iConsole+ app. Een leuke gratis aanvulling is **IRoute**. Om deze aanvulling te gebruiken dient uw tablet verbonden te zijn met het internet.



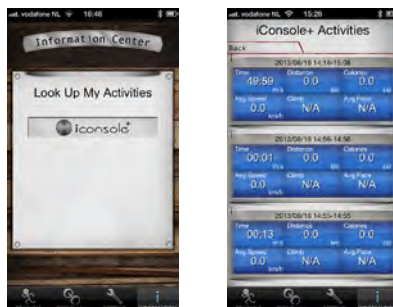
Druk op de **IRoute** balk en u komt in het menu waar u een route kan invoeren. Druk op **PLAN MY OWN ROUTE**. Vervolgens ziet u een landkaart. In de tekstbalk bovenaan het scherm kunt u nu een locatie intypen. Het is ook mogelijk door middel van het plaatsen van twee locatiepunten een route te bepalen. Druk op de landkaart en houdt het 1 seconde vast. Er verschijnt nu een groene punaise. Dit is het startpunt. Druk vervolgens nog een keer 1 seconde op het scherm en er verschijnt een rode punaise. De computer berekend vervolgens de route.



Druk vervolgens op de **START** knop en u doorloopt uw eerder ingevoerde route. Tijdens het trainen kunt u zelf nog "street view" of "hybride" of "standard" instellen.

Indien u een andere route wilt invoeren gaan dan terug naar het **GYM CENTER** menu en doorloop de eerder beschreven stappen.

INFORMATION MENU



In dit menu vindt u onder andere de opgeslagen trainingen. Druk hiervoor op het iConsole+ logo en het rechter scherm zal verschijnen. Er zit geen limiet aan het aantal opgeslagen trainingen.

4.3 Onderhoud

De metalen en kunststof onderdelen van de crosstrainer zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

Flow Fitness adviseert om eens in de zes weken de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product aangeleverde gereedschap.

Om onnodige slijtage te voorkomen, moet de crosstrainer uitsluitend binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

5.1 trainingsschema's

Introductie trainingsschema.

Trainingsschema week 1 en 2

Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 3 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 3 en 4

Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7).
Maximaal 4 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

5. Algemene informatie

Trainingsschema week 5 en 6
Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7). Maximaal 5 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 6 minuten. Rust 1 minuut. Train 4 minuten. 3 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Na het volbrengen van het zes weken durende introductie trainingsschema, kunt u een keuze maken uit vervolgtrainingen. U kunt kiezen tussen een trainingsschema om gewicht te verliezen of een trainingsschema om conditie te verbeteren. Beide trainingsschema's staan weergegeven op de volgende pagina's.

Trainingsschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

Train op 85% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

Train op 85% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 1 a 2 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

5. Algemene informatie

Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 2 a 3 keer.

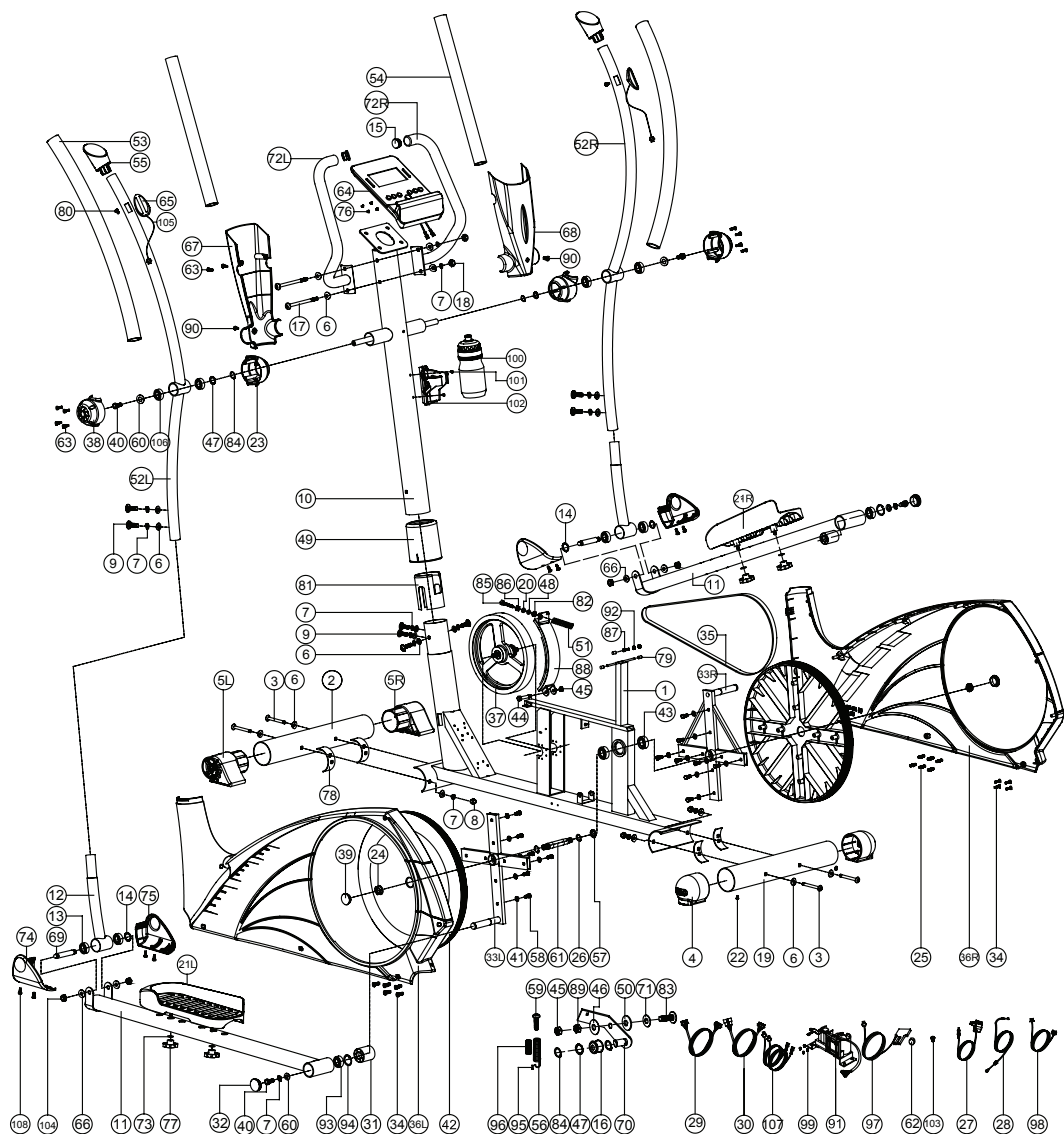
1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Ga naar www.flowfitness.nl en controleer uw vooruitgang.

5. Algemene informatie

5.2 Exploded view



5. Algemene informatie

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	Hoofdframe	1	59	Inbusbout M6*1.0*15L	1
2	Voorpoot	1	60	Sluitring D21*D8.5*1.5T	2
3	Inbusbout	4	61	Crank As	1
4	Verstelbare Achterpoot Kap	2	62	Moer M8*1.25*8T	1
5L	Voorpoot Afdekkap Links	1	63	Schroef ST4*1.41*15L	18
5R	Voorpoot Afdekkap Rechts	1	64	Monitor	1
6	Gebogen Ring D22*D8.5*1.5T	20	65	Hartslag sensor	2
7	Veerring D15.4*D8.2*2T	14	66	Sluitring D22*D10*2T	4
8	Dopmoer M8*1.25*15L	4	67	Monitor bevestiging	1
9	Inbusbout M8*1.25*15L	8	68	Monitor Bevestiging voor	1
10	Monitor Hoofdstang	1	69	Voetstang As	2
11	Voetstang	2	70	Tussenwiel Bevestigingsplaat	1
12	Ondersteuningsbuis	2	71	Sluitring D14*D6.5*0.8T	1
13	Lager #6001ZZ	4	72L	Vaste Handgreep Links	1
14	Gebogen Ring 12.2*15.8*0.3T	2	72R	Vaste Handgreep Rechts	1
15	Stang Afdekkap	2	73	Sluitring D14*D6.5*0.8T	4
16	Lager #99502ZZ	2	74	Voetstang Kap Links	2
17	Inbusbout M8*1.25*100L	2	75	Voetstang Kap Rechts	2
18	Borgmoer M8*1.25*8T	2	76	Bout M5*10	4
19	Achterpoot	2	77	Voet Platform Bevestigingsknop	4
20	Beschermstrip	4	78	Moer M10*1.5*10T	4
21L	Voet Platform Links	1	79	Bescherm dop	3
21R	Voet Platform Rechts	1	80	Schroef ST4*1.41*20L	2
22	Schroef ST4*1.41*10L	2	81	Binnenbuis	1
23	Handvat Kap Links	2	82	Nylon moer M6x6	1
24	Borgmoer M10*1.25*10T	2	83	Inbusbout M8x30	1
25	Computer Controller Board	1	84	C-clip S-16	3
26	C-Ring D22.5*D18.5*1.2T	2	85	Bout M6x65	1
27	Elektrische Kabel	1	86	Moer M6x6	2
28	Sensor Kabel	1	87	Schroef M5*35	2
29	Communicatiekabel Boven	1	88	Bevestiging magneet	1
30	Communicatiekabel Beneden	1	89	Moer M5*1.25*6T	1
31	Pedaal As Kap	2	90	Schroef M5*0.8*10L	2
32	Bout Afdekkap	1	91	Motor	1
33L	Crank Links	1	92	Moer M5x10	2
33R	Crank Rechts	1	93	Lager	2
34	Schroef ST4.2*1.4*20L	9	94	C-clip	2
35	Aandrijfriem	1	95	Plastic kap	1
36L	Snaar Afdekkap Links	1	96	Borgmoer 15x13	1
36R	Snaar Afdekkap Rechts	1	97	hartslag sensor kabel	1
37	Vlieg wiel	1	98	Elektrische kabel 1000L	1
38	Handvat Kap Rechts	2	99	Schroef ST4.2x20	4
39	Roterende Plaat Afdekkap	2	100	Bidon	1
40	Inbusbout M8*1.25*20L	2	101	Bout M5x15	2
41	Sluitring D14*D6.5*0.8T	16	102	Bidon houder	1
42	Roterende Plaat	2	103	Bout M5x12	1
43	Lager #6004-2RS	2	104	Nylon moer M10x10	4
44	Schroef M6*1.0*15L	4	105	Hartslag sensor kabel	2
45	Veerring D10.5*D6.1*1.3T	4	106	Lager 99502ZZ	4
46	Nylon ring D50*D10*1.0T	1	107	Hartslag sensor kabel boven	2
47	Gebogen Ring D21*D16.2*0.3T	3	108	Kruiskopschroef	
48	Sluitring D13*D6.5*1.0T	4	8		
49	Hoofdframe Afsluitkap	1			
50	C-Ring S-16 (1T)	3			
51	Pin D6*26.5*7.7	6			
52L	Bewegende Handgreep Links	1			
52R	Bewegende Handgreep Rechts	1			
53	HDR Foamgrip D30*3T*680L	2			
54	HDR Foamgrip D23*5T530L	2			
55	Stang Afdekkap	2			
56	Veer D2.6*D105.5L	1			
57	Gebogen Ring D27*D21*0.3T	1			
58	Inbusbout M6*1.0*15L	16			

6. Garantie

Flow Fitness verleent een garantie aan huis van 3 jaar op onderdelen, voorrijkosten en uurloon, te rekenen vanaf de datum van aankoop. De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, vul dan het online garantie aanmeld formulier in en voeg daarbij een kopie van het aankoopbewijs. Dit formulier kunt u vinden op:

www.flowfitness.nl/nl/service/garantie.php

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Omdat Flow Fitness uitsluitend met gespecialiseerde en ervaren dealers samenwerkt, kan deze in veel gevallen het defect verhelpen. Indien nodig neemt de dealer contact op met Flow Fitness. Vervolgens zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer het defect naar eigen inzicht verhelpen. Indien het defect binnen het garantietermijn valt, zal dit kosteloos gebeuren.

De garantie vervalt wanneer:

- er gebreken zijn ontstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,
- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

Het garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantieterwerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

7. Probleemoplossen

7. Probleemoplossen

Probleem

Tijdens het trainen piept of kraakt de crosstrainer.

Oplossing

Piepen of kraken wordt in veel gevallen veroorzaakt door dat een kunststof kap die tegen het metalen frame of stang schuurt. Om dit te verhelpen kunt u er WD40 olie op spuiten. Dit is te verkrijgen in de betere fietsenwinkel of doe-het-zelf zaak.

Probleem

De computer ontvangt slecht of geen hartslag.

Oplossing

Ontvangst van hartslag mbv de handvaten is niet altijd constant. Zweet, beweging en zelfs handcrème kunnen hier een negatieve invloed op hebben. Daarom adviseren wij altijd om bij het trainen op hartslag een borstband te gebruiken. De handsensoren zijn voornamelijk bedoeld om af en toe tijdens de training het hartslagniveau te controleren.

Indien u geen of slechte hartslag registratie heeft bij gebruik van een hartslagband. Controleer dan de volgende punten:

- Is de hartslagband gecodeerd? Dit werkt niet op onze apparatuur. De hartslagband moet "Polar Compatible" zijn of te wel een signaal van 5Hz zenden.
- Heeft u de gebruikers instructie gevolgd van de hartslagband? Het is namelijk belangrijk dat de sensoren vochtig worden gemaakt voor beter contact met de huid.
- Is de batterij vol en juist geplaatst?
- Zit de band strak genoeg?

Probleem

Ik kan de iConsole+ app niet vinden in Google play of de Apple App Store.

Oplossing

Indien u de app niet kunt vinden met het zoekwoord "Iconsole", probeer dan "Iconsole+", "I-console" of "I-console+"

Probleem

Bij de Bluetooth instellingen van mijn tablet / smart phone verschijnt de Iconsole computer niet in de lijst van Bluetooth apparaten.

Oplossing

De crosstrainer dient aan te staan wil het een Bluetooth signaal afgeven. De adapter moet dus in het stopcontact zitten en het andere eind aangesloten op het apparaat. Breng vervolgens de crosstrainer in beweging, zodat de computer aan gaat. Nu verschijnt de Iconsole in de lijst van Bluetooth producten en kan er verbinding worden gemaakt.

Probleem

Mijn tablet / smart phone kan geen contact krijgen via Bluetooth met de iConsole.

Oplossing

1. De iConsole+ app communiceert niet met alle tablets en smart phones. Op pag. 25 staat een lijst van producten waarmee de iConsole+ app gebruikt kan worden.
2. De verbinding kan wel eens verstoord worden door externe factoren. Schakel de Bluetooth functie op uw tablet of smart phone uit en daarna weer aan. Maak vervolgens weer verbinding met de Iconsole en gebruik de inlog code 0000.

Probleem

Mijn trainingen worden niet opgeslagen in het **INFORMATION MENU**.

Oplossing

U dient een account te hebben en ingelogd te zijn als u de trainingen wilt opslaan. In hoofdstuk van het **SETTING MENU** vindt u een beschrijving om een account aan te maken.

Probleem

Ik kan geen gebruik maken van **ROUTE** functie in het **GYM CENTER MENU**.

Oplossing

U dient een account te hebben en ingelogd te zijn als u van de **ROUTE** functie gebruik wilt maken. In hoofdstuk van het **SETTING MENU** vindt u een beschrijving om een account aan te maken.

Indien uw probleem niet is opgelost of niet staat beschreven, raadpleeg dan de fitness-dealer waar u het product heeft gekocht.

 Flow Fitness[®]
GLIDER *DCT250i*