USER MANUAL

i-Console



WWW.FLOWFITNESS.COM

FLOWFITNESS

TABLE OF LANGUAGES

ENGLISH	04 - 09
NEDERLANDS	10 - 15
DEUTSCH	19 - 26
FRANÇAIS	27 - 34
ITALIANO	35 - 42
ESPAÑOL	43 - 50
CZECH	51 - 57
POLSKI	58 - 65
ROMÂNĂ	66 - 73
MAGYAR	74 - 81

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.

FIG. A - CONSOLE

USB CHARGING & AUX INPUT
USB port for charging mobile devices and 3.5 mm audio input for music playback.

MAIN DISPLAY
LED display showing workout profiles, messages and key training data.



WORKOUT DATA
Dedicated windows show time, distance, resistance, speed and watt in real time.

SHUTTLE KNOB
Rotate to adjust resistance or settings. Press to start, confirm or pause.

CONSOLE BUTTONS
Buttons for starting, resuming, pausing and stopping workouts, selecting programs and measuring body fat.

GUIDE LIGHT
Multi colour LED guide light giving you some extra information on your performance or training.

INDEX

Initial start up	04
Connectivity	05
Guide light	05
Workout profile	05
Program overview	06
Settings	08
Console overview (FIG. A)	08
Heart rate monitoring	09
Training with apps	09
Cleaning	09
Product specifications	10
Warranty	10
Replacement parts	10
Additional information	10
Declaration of the manufacturer	10

INITIAL START UP

POWER ON

When the console is powered on, a long beep sounds during the start-up screen and all display segments light up for about 2 seconds. The time window shows the total accumulated time and the distance window shows the total accumulated distance. After about 3 seconds the console enters idle mode.

SELECTING A USER

In idle mode the message window displays “GUEST” and the profile icon in the upper-left corner lights up. Rotate the shuttle knob to switch between GUEST and USER 1 – USER 4; the matching icon in the upper-left corner lights up accordingly.

- In GUEST mode the age, height and weight use default values.
- If USER 1 – USER 4 is selected and the age, height or weight has been changed, those values are stored and reused as the default profile for all workout modes.

IDLE SCREEN

After start-up the console rests in idle mode. The dot-matrix profile display shows the MANUAL profile, all data windows show 0 and the LED window shows 0.

The idle screen gives access to all workout modes. To begin, press the shuttle knob to start a Quick Start workout, or press the PROGRAMS key to select a workout mode.

Sleep

If no key is pressed and no pedalling signal is received for 5 minutes while in idle mode, the console enters sleep mode and (when Display Mode is set to OFF) turns off the backlight and display. Press any key or start pedalling to wake the console and return to idle mode.

MODEL SELECTION

The console needs to know which machine it is fitted to. The selected model determines how the console calibrates resistance, watts, RPM and speed, and must therefore match your machine.

Selecting the model:

- Press and hold the PROGRAMS and STOP buttons for 5 seconds.
- The Select Mode screen will appear.
- Select the model that corresponds to your machine by turning the shuttle knob.
- Confirm your selection by pressing the shuttle knob. The console will apply the calibration and return to the previous screen.

NOTE! The console will only display the correct resistance, wattage, speed and RPM values if the selected model matches your machine.

WARNING! Engineering mode is intended solely for installation and servicing. Do not change any other values in this menu.

CONNECTIVITY

BLUETOOTH (APPS)

The training apps (Kinomap and Zwift) can connect to the console via Bluetooth in any operating state. Disconnecting the Bluetooth connection does not affect the operating status of the console.

USB CHARGING

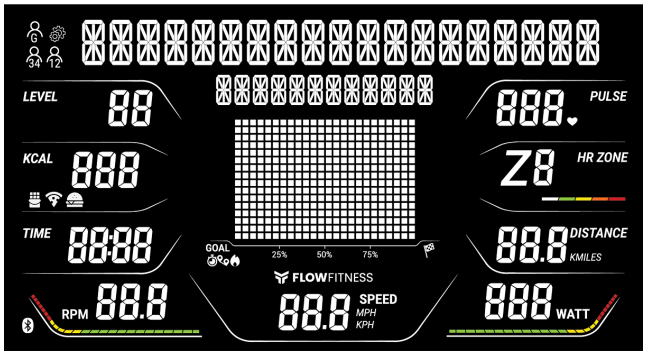
When a mobile device is connected to the USB port, the console charges the device. Charging stops when the device is disconnected.

GUIDE LIGHT

The colored Guide Light provides clear visual feedback during your workout. The color changes based on the console status and resistance level, allowing you to see the intensity of your training at a glance.

ACTION	COLOR
IDLE / standby	Blue - slow pulsating
Setting up program	White
Starting workout	Teal
Resistance level 1–6	Teal
Resistance level 7–12	Teal / Green
Resistance level 13–18	Green
Resistance level 19–24	Green / Yellow
Resistance level 25–30	Amber
Resistance level 31–36	Orange
Resistance level 37–42	Red / Orange
Resistance level 43–48	Deep red
Stopping workout	White
HRC mode	Same color as resistance levels

WORKOUT PROFILE



During a workout the console shows your live values in the segment windows and the resistance profile in the dot-matrix display. The metrics below are available depending on the selected workout mode.

LEVEL PROFILE The dot-matrix shows the resistance level profile across the workout, divided into 24 segments. When the workout time counts up, each segment lasts 60 seconds; when it counts down, each segment lasts the set time divided by 24. The higher the column, the higher the resistance level for that segment. Press the LEVEL +/− keys (or rotate the shuttle knob) to change the resistance; the current and following segments update accordingly. Press the shuttle knob key to change the resistance; the current and following segments update accordingly.

TIME Elapsed or remaining time (range 00:00 – 99:59). In Quick Start the time counts up from 0:00. In Target mode, Preset program, Custom mode and Heart rate control the time counts down from a default of 24:00.

DISTANCE Shows the elapsed distance of the workout. The displayed value will count down if distance was a goal.

SPEED Current speed (range 0.0 – 99.9), in km/h or mph depending on the selected unit.

RPM Current pedalling cadence in revolutions per minute, shown together with the RPM progress bar.

WATT Shows the current power output in watts, derived from the current RPM and resistance level.

LEVEL Displays the current resistance level. The available resistance range may vary depending on the product.

CALORIES Estimated calories burned (range 0 – 999). The value counts down when calories are set as a goal.

PULSE Current heart rate in beats per minute (range 40 – 220), measured through the hand-pulse grip sensors or a wireless chest strap. If no heart rate is detected, the pulse window shows 0.

HEART RATE ZONE A five-colour LED bar shows your current heart rate zone (Z1 – Z5), based on the percentage of your maximum heart rate:

ZONE	LED COLOR	% OF MAX. HEART RATE
Z1	White	0 - 60%
Z2	Green	61 - 70%
Z3	Yellow	71 - 80%
Z4	Orange	81 - 90%
Z5	Red	91 - 100%

PROGRESS During a countdown workout the message window shows "x% COMPLETED" to indicate your progress through the session.

PROGRAM OVERVIEW

In idle mode, press the program key to cycle through the available workout modes: Target mode, Preset program (P1 – P32), Custom mode, Heart rate control, Watt program, Burn your meal, and Machine setting. Alternatively, press the start key to start a quick start workout directly. A separate body fat measurement is available via the body fat key.

QUICK START

A Quick Start workout is an open-ended workout controlled by the user. In idle mode, press the start key. The time counts up from 0:00, all other values count up, and the resistance starts at level 1. Adjust the resistance at any time with the shuttle knob key.

TARGET MODE

Target mode lets you focus on what matters to you: set a goal for time, distance or calories or a combination of the three and work towards it. The workout runs across 24 segments and ends as soon as any goal you set counts down to zero. If you set no goal, it defaults to a time countdown. During a time or distance countdown, the message window shows the progress ("0% / 25% / 50% / 75% completed"). When the goal is reached, the buzzer sounds three short beeps and the resistance returns to the minimum level.

Before starting your workout, set your age and weight, then step through the following settings, each with a default value:

- Time (default 24:00)
- Distance (default 5.0)
- Calories (default 200)

To start a Target workout, follow these steps:

- In idle mode, press the program button and use the shuttle knob key to select Target mode.
- Press the programs key to step through the settings listed above. Adjust each value with the LEVEL +/− keys, then press the shuttle knob key to move on to the next.
- Press the Start key to start the workout.

PRESET PROGRAM

The console contains 32 preset resistance profiles (P1 – P32), each with its own resistance shape across the workout.

To start a preset program, follow these steps:

- In idle mode, press the programs key and use the shuttle knob key to select Preset program.

- Choose a program number (P1 – P32) with the shuttle knob key; the dot-matrix display previews the resistance profile of the selected program.
- If required, press the shuttle knob key to adjust your age, weight and the workout time.
- Press the start key to start.

Every preset program is divided into 24 equal segments, and the resistance follows the previewed profile as the workout advances from one segment to the next.

How long each segment lasts depends on the time setting:

- Counting up (no time goal set): each segment lasts 60 seconds, so the profile advances one step every minute.
- Counting down (time goal set): the set time is divided evenly over the 24 segments, so each segment lasts the set time divided by 24.

During the workout, press the LEVEL +/− keys to raise or lower the resistance of the current segment.

CUSTOM MODE

Custom mode lets you build a workout with your own resistance profile, or re-use one you created earlier. The console provides four custom slots (Custom 1 – Custom 4), so you can keep several of your own workouts ready to use. In idle mode, press the programs key and use the shuttle knob key to select Custom mode, then choose a slot with the shuttle knob key. If the chosen slot already contains a saved workout, its stored profile is shown – press the start key to start it straight away.

To build a new custom workout, follow these steps:

- Set your age and weight, then the workout time (default 24:00). Adjust each value with the shuttle knob key and confirm it with the shuttle knob key.
- The resistance profile now appears. The level window shows the first segment at level 1; set its resistance with the shuttle knob key.
- Press the shuttle knob key to move to the next segment, then set its resistance in the same way.
- Repeat until you have set the resistance for every segment of the profile.
- Press the start key to start the workout.

The workout runs across 24 segments. When counting up, each segment lasts 60 seconds; when counting down, the set time is divided evenly over the 24 segments. The dot-matrix display shows the current resistance profile, and you can raise or lower the resistance at any time with the LEVEL +/− keys. When the workout ends, you can save the session to one of the user profiles (User 1 – User 4).

HEART RATE CONTROL

Heart Rate Control workouts automatically adjust the resistance to keep you at your selected target heart rate. A heart rate signal is required (hand-pulse grip sensors or a wireless chest strap).

The console provides four programs plus a manual Target Heart Rate option:

- HRC 1 – 65% of (220 – age)
- HRC 2 – 75% of (220 – age)
- HRC 3 – 85% of (220 – age)
- HRC 4 – 95% of (220 – age)
- Target HR – Manually set your desired target heart rate, from 40 to 220 bpm.

To start a Heart Rate Control workout, follow these steps:

- In idle mode, press the programs key and use the shuttle knob key to select Heart rate control.
- Use the shuttle knob key to choose a program (HRC 1 – HRC 4) or the manual Target Heart Rate option.
- Press the shuttle knob key to step through the settings – age, weight, time and, if required, the target heart rate – adjusting each with the shuttle knob key.
- Press the start key to start the program.

During the workout the console compares your actual heart rate with the target and adjusts the resistance in steps every 30 seconds to keep you close to it.

WARNING! The workout can be started without a heart rate signal. If no signal is detected within 15 seconds, the dot-matrix display flashes a heart symbol with "?" and the resistance steps down by one level every 10 seconds until it reaches the minimum, after which the program ends. Make sure your heart rate device is connected and working correctly before you begin.

WATT MODE

Watt mode is a power-controlled workout: you set a target power and a time goal. Once the workout begins, the console automatically adjusts the resistance level to maintain the target power, so manual level adjustment is disabled in this mode. The target power can be adjusted during the workout. If the difference between target and actual power is within ±5 W, the level is held; when the difference reaches ±6 W or more, the console adjusts the level by 1 every two seconds until the target is reached. The time goal counts down toward zero; all other values count up. When the time goal is reached, the workout ends.

To start a Watt workout, follow these steps:

- In idle mode, press the programs key and use the shuttle knob to select Watt mode.
- Press the shuttle knob to step through the settings below, adjusting each value with the shuttle knob and confirming with the shuttle knob to move on to the next:
  - Sex (Male: 0, Female: 1)
  - Age
  - Weight
  - Time (default 20:00)
  - Watt (default 125 W, range 0 – 1000 W)
- Press the start key to start the workout.

BURN YOUR MEAL

Burn your meal turns your workout into a goal you can picture: pick a meal, then keep going until you have burned off its calories. During the workout, the time counts up while the calorie target counts down. The chosen meal is shown on the dot-matrix display and slowly disappears as you burn its calories: a quarter of the image is gone at 25%, half at 50%, three-quarters at 75%, and it clears completely at 100%. The workout ends as soon as you reach the calorie target.

The following meals can be chosen:

- Glass of wine – 125 kcal
- Glass of beer – 150 kcal
- Pizza – 275 kcal
- Hamburger – 294 kcal
- Fries – 420 kcal

To start a Burn your meal workout, follow these steps:

- In idle mode, press the programs key and use the shuttle knob key to select Burn your meal.
- Use the shuttle knob key to choose a meal.
- Press the shuttle knob key to set your age and weight and, if you like, adjust the calorie target using the shuttle knob keys for each value.
- Press the start key to start.

BODY FAT

Body fat is a measurement function, not a timed workout. It provides a reference for weight management alongside other health indicators.

To take a measurement, follow these steps:

- In idle mode, press the body fat key.
- Press the shuttle knob key to step through the settings below, adjusting each value with the shuttle knob and confirming with the shuttle knob key to move on to the next:
  - Sex (Male: 0, Female: 1)
  - Weight
  - Height
- Grip both hand-pulse sensors and keep still. The console first performs a 10-second heart rate detection, followed by a 25-second measurement.
- Read your result score, which is shown for about 10 seconds.

A body fat percentage between 20% and 25% is considered ideal; below 20% indicates underweight, 25–29% overweight, and above 30% obese.

NOTE! ***This information is for reference only and must not be used as medical data. If no heart rate is detected during the measurement, the console returns to the previous state with two beeps and no result.***

WORKOUT SUMMARY

After a workout the console can save the result to a user profile (User Save). Total time and total distance are accumulated every 2 minutes of use, including while paused or stopped.

SETTINGS

In idle mode, press the programs key and use the shuttle knob key to select Machine setting, then press the shuttle knob key to enter the settings menu. Use the shuttle knob to move between options and the shuttle knob to open and confirm a setting; press the stop key to exit without saving.

UNITS	Switch the measurements between metric (KM) and imperial (MILE).
BEEP MODE	Turn the key-press confirmation beep ON or OFF. (default: ON).
SCREEN BRIGHTNESS	Adjust the display brightness from 10% to 100% in 5% steps. The brightness changes in real time as you adjust it.
ODO	View the total accumulated time and distance, or clear them (the display shows "RST" for two seconds)
FACTORY SET / VERSION	View the software version date. This menu also provides the service function to clear the console memory (EEPROM).
FACTORY RESET	Restore the console to its factory default settings.
LOG OUT	Return to the user-selection screen (GUEST / USER 1 – USER 4).
CHILD LOCK	When Child lock is enabled, the dot-matrix display shows “CONSOLE LOCKED” after power-on and all keys are disabled except PROGRAMS and STOP. Press and hold the PROGRAMS and STOP keys together for 2 seconds to unlock the console and enter idle mode.

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



CONSOLE BUTTONS

SHUTTLE KNOB	Press to start a Quick Start workout, to confirm a setting, or to start a selected program. Press once during exercise to pause. Rotate to raise or lower the resistance by one level, or to adjust a value during setting.
START	Press to execute a selected program or to start Quick Start. In pause mode, press to resume the workout. During setting, press to accept the entered value.
STOP	During exercise, press to enter pause mode. In pause mode, press to end the workout. In Quick Start, Target, Preset and Custom modes this enters user-save mode; in other modes it returns to idle. During setting, press to go back one item.
PROGRAMS	In idle mode, press to select the workout mode. During setting, press to step to the next setting item.

BODY FAT	In idle mode, press to start the body fat measurement. Press again to exit.

HEART RATE MONITORING

Hand sensors

This Flow Fitness equipment is equipped with hand sensors located on the handles for heart rate monitoring. The sensors function only when both are held simultaneously and continuously for an extended period. For accurate readings, your hands should be slightly moist and apply consistent pressure to the sensors. Excessively dry or sweaty hands may result in inaccurate or irregular measurements.

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 Flow Fitness you can train using your smartphone or tablet via a Bluetooth connection.

CONNECTING YOUR MOBILE DEVICE

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

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

KINOMAP

Kinomap allows you to train using geotagged videos from around the world. Your position is displayed within the video, on the map, and in the altitude profile. The objective is to match the pace of the original video. Kinomap also offers a multiplayer mode, allowing up to ten users to train simultaneously on the same route.

You can download the Kinomap app via the Apple App Store or Google Play Store.

ZWIFT

Zwift combines the immersive experience of video games with the intensity of structured training. Train in a virtual world alongside a global community that motivates you throughout every session. Zwift offers a wide range of features, including structured training programs, group rides, races, and interactive workouts, helping you improve both fitness and performance.

You can download the Zwift app via the Apple App Store or Google Play Store.

MORE INFORMATION

For additional support and more information, please scan the QR code of your favorite app:

KINOMAP *ZWIFT*

CLEANING

Regular cleaning significantly extends the lifespan of your equipment. Keep the appliance free from dust by cleaning it frequently. Preventative maintenance not only prolongs the life of the equipment but also helps avoid potential injuries.

General cleaning recommendations

- Clean the unit after each training session.
- Use a dry cloth to clean the control panel.
- Use a soft, clean cloth with mild detergent to remove persistent stains and dirt.

CAUTION!

- ***Store the equipment in a clean, dry environment, away from direct heat and water sources.***
- ***Repairs must be performed by a qualified technician, unless otherwise instructed by the supplier or manufacturer.***
- ***For more detailed information, scan:***

FAQ

PRODUCT SPECIFICATIONS

CONSOLE SPECIFICATIONS

Function	Display Range
Time	00:00 - 99:59
Speed	0.0 - 99.9
RPM	0.0 - 99.9
Distance	0.0 - 999
Resistance level	1 - 48
Watt	0 - 1000
Calories	0 - 999
Pulse	40 - 220
Age	10 - 99
Height	90 - 210 cm
Weight	30 - 150 kg (40 - 400 lb)

* Value depends on the product model.

WARRANTY

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.

The warranty is provided by the Flow Fitness reseller in your country from whom you purchased the product.

For contact details, please scan:

RESELLERS & DEALERS

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:

- Radio Equipment Directive 2014/53/EU

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

Eerste keer opstarten	11
Verbinden	12
Guide light	12
Trainingsprofiel	12
Programmaoverzicht	13
Instellingen	15
Console-overzicht (Fig. A)	16
Hartslagmeting	16
Trainen met fitnessapps	16
Reiniging	17
Product specificaties	17
Garantie	17
Vervangende onderdelen	17
Aanvullende informatie	18
Verklaring van de fabrikant	18

EERSTE KEER OPSTARTEN

INSCHAKELEN

Wanneer de console wordt ingeschakeld, klinkt tijdens het opstartscherm een lange pieptoon en lichten alle displaysegmenten ongeveer 2 seconden op. Het tijdvenster toont de totaal opgebouwde tijd en het afstandsvenster de totaal opgebouwde afstand. Na ongeveer 3 seconden schakelt de console over naar de ruststand.

EEN GEBRUIKER KIEZEN

In de ruststand toont het berichtvenster “GUEST” en licht het profielpictogram linksboven op. Draai aan de draaiknop om te wisselen tussen GUEST en USER 1 – USER 4; het bijbehorende pictogram linksboven licht mee op.

- In de modus GUEST worden standaardwaarden gebruikt voor leeftijd, lengte en gewicht.
- Wanneer USER 1 – USER 4 is geselecteerd en de leeftijd, lengte of het gewicht is gewijzigd, worden die waarden opgeslagen en in alle trainingsmodi als standaardprofiel gebruikt.

RUSTSCHERM

Na het opstarten blijft de console in de ruststand. Het dotmatrixdisplay toont het profiel van de MANUAL-modus, alle datavensters tonen 0 en het niveauvenster toont 0.

Vanuit het rustscherm zijn alle trainingsmodi bereikbaar. Druk op de draaiknop om een Quick Start-training te beginnen, of druk op de PROGRAMS-toets om een trainingsmodus te kiezen.

SLAAPSTAND

Wordt er in de ruststand 5 minuten lang geen toets ingedrukt en geen trapbeweging waargenomen, dan gaat de console in de slaapstand. Is de displaymodus op UIT ingesteld, dan worden de achtergrondverlichting en het display uitgeschakeld. Druk op een willekeurige toets of begin te trappen om de console te wekken en terug te keren naar de ruststand.

MODELSELECTIE

De console moet weten op welk fitnessapparaat deze is gemonteerd. Het geselecteerde model bepaalt hoe de console de weerstand, het vermogen (watt), het toerental (RPM) en de snelheid kalibreert. Het is daarom belangrijk dat u het juiste model selecteert.

Het model selecteren:

- Houd de toetsen Programs en Stop tegelijkertijd 5 seconden ingedrukt.
- Het scherm Select Mode wordt geopend.
- Draai aan de shuttleknop om het model te selecteren dat overeenkomt met uw fitnessapparaat.
- Druk op de shuttleknop om uw keuze te bevestigen.
- De console past de kalibratie toe en keert vervolgens terug naar het startscherm.

LET OP! De console geeft alleen de juiste weerstand-, watt-, snelheids- en RPM-waarden weer wanneer het geselecteerde model overeenkomt met jouw apparaat.

WAARSCHUWING! De Engineering-modus is uitsluitend bedoeld voor installatie en service. Wijzig geen andere waarden in dit menu.

VERBINDEN

BLUETOOTH (APPS)

De trainingsapps (Kinomap en Zwift) kunnen in elke bedrijfstoestand via Bluetooth verbinding maken met de console. Het verbreken van de Bluetooth-verbinding heeft geen invloed op de werking van de console.

USB-OPLADEN

Wanneer een mobiel apparaat op de USB-poort is aangesloten, laadt de console het apparaat op. Het opladen stopt zodra het apparaat wordt losgekoppeld.

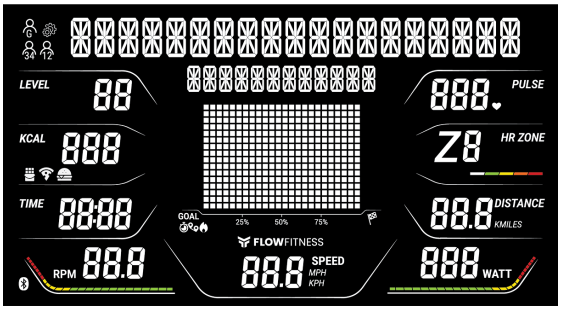
GUIDE LIGHT

Het gekleurde licht van Guide Light geeft tijdens je training duidelijke visuele feedback. De kleur verandert op basis van de status van het console en het weerstandsniveau, zodat je in één oogopslag de intensiteit van je training kunt zien.

ACTIE	KLEUR
Ruststand / stand-by	Blue - slow pulsating
Programma instellen	Wit
Training starten	Turquoise
Weerstandsniveau 1–6	Turquoise
Weerstandsniveau 7–12	Turquoise / Groen
Weerstandsniveau 13–18	Groen
Weerstandsniveau 19–24	Groen / Geel
Weerstandsniveau 25–30	Amber
Weerstandsniveau 31–36	Oranje

ACTIE	KLEUR
Weerstandsniveau 37–42	Rood / Oranje
Weerstandsniveau 43–48	Dieprood
Training stoppen	Wit
HRC-modus	Dezelfde kleur als het weerstandsniveau

TRAININGSPROFIEL



Tijdens een training toont de console je actuele waarden in de segmentvensters en het weerstandsprofiel op het dotmatrixdisplay. Welke gegevens beschikbaar zijn, hangt af van de gekozen trainingsmodus.

NIVEAUPROFIEL Het dotmatrixdisplay toont het weerstandsprofiel van de training, verdeeld over 24 segmenten. Telt de trainingstijd op, dan duurt elk segment 60 seconden; telt de tijd af, dan duurt elk segment de ingestelde tijd gedeeld door 24. Hoe hoger de kolom, hoe hoger het weerstandsniveau van dat segment. Draai aan de draaiknop om de weerstand te wijzigen; het huidige en de volgende segmenten passen zich hierop aan.

TIJD Verstreken of resterende tijd (bereik 00:00 – 99:59). Bij Quick Start telt de tijd op vanaf 0:00. In TARGET MODE, PRESET PROGRAM, CUSTOM PROGRAM en HEART RATE CONTROL telt de tijd af vanaf standaard 24:00.

AFSTAND Toont de afgelegde afstand van de training. De waarde telt af wanneer afstand als doel is ingesteld.

SNELHEID Actuele snelheid (bereik 0,0 – 99,9), in km/u of mph, afhankelijk van de gekozen eenheid.

RPM Actuele traptempo in omwentelingen per minuut, weergegeven met de RPM-voortgangsbalk.

WATT Toont het actuele vermogen in watt, afgeleid van het huidige traptempo (RPM) en het weerstandsniveau.

NIVEAU Toont het huidige weerstandsniveau. Het beschikbare weerstandsbereik kan per product verschillen.

CALORIEËN Geschat aantal verbrande calorieën (bereik 0 – 999). De waarde telt af wanneer calorieën als doel zijn ingesteld.

HARTSLAG Actuele hartslag in slagen per minuut (bereik 40 – 220), gemeten via de handsensoren of een draadloze borstband. Wordt er geen hartslag gemeten, dan toont het hartslagvenster 0.

HARTSLAGZONE Een vijfkleurige LED-balk toont je actuele hartslagzone (Z1 – Z5), gebaseerd op het percentage van je maximale hartslag:

ZONE	LED KLEUR	% VAN MAX. HARTSLAG
Z1	Wit	0 - 60%
Z2	Groen	61 - 70%
Z3	Geel	71 - 80%
Z4	Oranje	81 - 90%
Z5	Rood	91 - 100%

VOORTGANG Tijdens een aftellende training toont het berichtvenster “x% COMPLETED” om je voortgang in de sessie aan te geven.

PROGRAMMAOVERZICHT

Druk in de ruststand op de program-toets om door de beschikbare trainingsmodi te bladeren: Target mode, Preset program (P1 – P32), Custom mode, Heart rate control, Watt program, Burn your meal en Machine setting. Druk op de start toets om direct een Quick Start-training te starten. Een aparte lichaamsvetmeting is beschikbaar via de body fat toets.

QUICK START

Een Quick Start-training is een vrije training zonder vast einde, die volledig door de gebruiker wordt bepaald. Druk in de ruststand op de START-toets. De tijd telt op vanaf 0:00, alle overige waarden tellen op en de weerstand begint op niveau 1. Draai aan de draaiknop om de weerstand op elk gewenst moment aan te passen.

TARGET MODE

In target mode richt je je op wat voor jou belangrijk is: stel een doel in voor tijd, afstand of calorieën of een combinatie daarvan en werk daar naartoe. De training verloopt over 24 segmenten en eindigt zodra een van de ingestelde doelen tot nul is afgeteld. Stel je geen doel in, dan telt de tijd standaard af. Tijdens een aftellende tijd- of afstandstraining toont het berichtvenster de voortgang (“0% / 25% / 50% / 75% completed”). Zodra het doel is bereikt, geeft de zoemer drie korte pieptonen en keert de weerstand terug naar het laagste niveau.

Goal-training

- Tijd (standaard 24:00)
- Afstand (standaard 5,0)
- Calorieën (standaard 200)

Een doeltraining starten

- Druk in de ruststand op de program-toets en selecteer met de draaiknop Target mode.
- Druk op de program-toets om de bovenstaande instellingen te doorlopen. Pas elke waarde aan met de draaiknop en druk daarna op draaiknop om naar de volgende te gaan.
- Druk op de start-toets om de training te starten.

VOORINGESTELDE PROGRAMMA’S

De console bevat 32 vooringestelde weerstandsprofielen (P1 – P32), elk met een eigen weerstandsverloop over de training.

Een vooringesteld programma starten:

- Druk in de ruststand op de programs-toets en gebruik de draaiknop om Preset program te selecteren.
- Kies met de draaiknop een programmanummer (P1 – P32); het dotmatrixdisplay toont een voorbeeld van het weerstandsprofiel van het geselecteerde programma.
- Pas zo nodig je leeftijd, gewicht en de trainingstijd aan met de shuttle knob.
- Druk op de start-toets om te starten.

Elk vooringesteld programma is verdeeld in 24 gelijke segmenten; de weerstand volgt het getoonde profiel terwijl de training van segment naar segment vordert.

Hoe lang elk segment duurt, hangt af van de tijdinstelling:

- Optellend (geen tijddoel ingesteld): elk segment duurt 60 seconden, dus het profiel verspringt elke minuut één stap.
- Aftellend (tijddoel ingesteld): de ingestelde tijd wordt gelijk verdeeld over de 24 segmenten, dus elk segment duurt de ingestelde tijd gedeeld door 24.

Druk tijdens de training op de LEVEL +/− toetsen om de weerstand van het huidige segment te verhogen of te verlagen.

CUSTOM PROGRAM

In custom program stel je een training samen met je eigen weerstandsprofiel, of gebruik je een eerder gemaakt profiel opnieuw. De console biedt vier geheugenplaatsen (Custom 1 – Custom 4), zodat je meerdere eigen trainingen klaar kunt hebben staan.

Druk in de ruststand op de programs-toets en selecteer met de draaiknop Custom mode; kies vervolgens met draaiknop een geheugenplaats. Bevat de gekozen plaats al een opgeslagen training, dan wordt het bewaarde profiel getoond. Druk op de start-toets om er direct mee te beginnen.

Een nieuwe eigen training samenstellen:

- Stel je leeftijd en gewicht in en daarna de trainingstijd (standaard 24:00). Pas elke waarde aan door aan de draaiknop te draaien en bevestig door de draaiknop in te drukken.
- Het weerstandsprofiel verschijnt nu. Het niveauvenster toont het eerste segment op niveau 1; stel de weerstand in door aan de draaiknop te draaien.
- Druk op de draaiknop om naar het volgende segment te gaan en stel de weerstand op dezelfde manier in.
- Herhaal dit tot je voor elk segment van het profiel de weerstand hebt ingesteld.
- Druk op de START-toets om de training te starten.

De training verloopt over 24 segmenten. Telt de tijd op, dan duurt elk segment 60 seconden; telt de tijd af, dan wordt de ingestelde tijd gelijk verdeeld over de 24 segmenten. Het dotmatrixdisplay toont het actuele weerstandsprofiel en je kunt de weerstand op elk moment verhogen of verlagen met de LEVEL +/− toetsen. Na afloop van de training kun je de sessie opslaan in een van de gebruikersprofielen (User 1 – User 4).

HEART RATE CONTROL (H.R.C.)

Bij hartslaggestuurde training past de console de weerstand automatisch aan om je op de gekozen streefhartslag te houden. Hiervoor is een hartslagsignaal nodig (handsensoren of een draadloze borstband).

De console biedt vier programma's plus een handmatige Target Heart Rate-optie:

- HRC 1 – 65% van (220 – leeftijd)
- HRC 2 – 75% van (220 – leeftijd)
- HRC 3 – 85% van (220 – leeftijd)
- HRC 4 – 95% van (220 – leeftijd)
- Target HR – Stel zelf uw gewenste doelhartslag in, van 40 tot 220 bpm.

Een hartslaggestuurde training starten:

- Druk in de ruststand op de programs-toets en selecteer met de draaiknop Heart rate control.
- Kies met de draaiknop een programma (HRC 1 – HRC 4) of de handmatige Target Heart Rate-optie.
- Druk op de draaiknop om de instellingen te doorlopen – leeftijd, gewicht, tijd en, indien nodig, de streefhartslag – en pas elke waarde aan door aan de draaiknop te draaien.
- Druk op de start-toets om de training te starten.

Tijdens de training vergelijkt de console je werkelijke hartslag met de streefwaarde en past de weerstand elke 30 seconden stapsgewijs aan om je daar dicht bij te houden.

WAARSCHUWING! De training kan zonder hartslagsignaal worden gestart. Wordt er binnen 15 seconden geen signaal waargenomen, dan knippert op het dotmatrixdisplay een hartsymbool met "?" en daalt de weerstand elke 10 seconden met één niveau tot het laagste niveau is bereikt, waarna het programma stopt. Zorg dat je hartslagapparaat correct is verbonden en goed werkt voordat je begint.

WATT PROGRAM

Het wattage programma is een vermogens gestuurde training. Je stelt vóór de start een streefvermogen in (standaard 125 W, bereik 20 – 1000 W) en een tijddoel (standaard 20 minuten). Zodra de training begint, past de console het weerstandsniveau automatisch aan om het streefvermogen te handhaven; handmatige niveauverstelling is in deze modus daarom uitgeschakeld. Het streefvermogen kan tijdens de training worden aangepast. Ligt het verschil tussen streef- en werkelijk vermogen binnen ±5 W, dan wordt het niveau vastgehouden; bij een verschil van ±6 W of meer past de console het niveau elke twee seconden met 1 aan tot het streefvermogen is bereikt. Het tijddoel telt af naar nul; alle overige waarden tellen op. Zodra het tijddoel is bereikt, eindigt de training.

Een Watt-training starten:

- Druk in de ruststand op de program-toets en selecteer met de draaiknop Watt mode.
- Druk op de draaiknop om de onderstaande instellingen te doorlopen. Pas elke waarde met de draaiknop aan en druk op de draaiknop om naar de volgende te gaan:
  - Geslacht (man: 0, vrouw: 1)
  - Leeftijd
  - Gewicht
  - Tijd (standaard 20:00)
  - Watt (standaard 125 W, bereik 0 – 1000 W)
- Druk op de start-toets om de training te starten.

BURN YOUR MEAL

Met burn your meal maak je van je training een tastbaar doel: kies een maaltijd en blijf trainen tot je de bijbehorende calorieën hebt verbrand. Tijdens de training telt de tijd op terwijl het caloriedoel aftelt. De gekozen maaltijd verschijnt op het dotmatrixdisplay en verdwijnt geleidelijk naarmate je calorieën verbrandt: bij 25% is een kwart van de afbeelding weg, bij 50% de helft, bij 75% driekwart, en bij 100% is de afbeelding volledig verdwenen. De training eindigt zodra je het caloriedoel bereikt.

De volgende maaltijden zijn beschikbaar:

- Glas wijn – 125 kcal
- Glas bier – 150 kcal
- Pizza – 275 kcal
- Hamburger – 294 kcal
- Friet – 420 kcal

Een "Burn your meal"-training starten:

- Druk in de ruststand op de programs-toets en selecteer met de draaiknop Burn your meal.
- Kies met de draaiknop een maaltijd.
- Druk op de draaiknop om je leeftijd en gewicht in te stellen en pas desgewenst het caloriedoel aan met de draaiknop voor elke waarde.
- Druk op de start-toets om te starten.

BODY FAT FUNCTION

De lichaamsvetmeting is een meetfunctie, geen training met tijdslimiet. De meting biedt samen met andere gezondheidsindicatoren een richtlijn voor gewichtsbeheer.

Een meting uitvoeren:

- Druk in de ruststand op de body fat toets.
- Druk op de draaiknop om de onderstaande instellingen te doorlopen. Pas elke waarde met de draaiknop aan en druk op de draaiknop om naar de volgende te gaan:
  - Geslacht (man: 0, vrouw: 1)
  - Gewicht
  - Lengte
- Pak beide handsensoren vast en blijf stil. De console voert eerst een hartslagdetectie van 10 seconden uit, gevolgd door een meting van 25 seconden.
- Lees uw resultaatscore af, die ongeveer 10 seconden wordt weergegeven.

Een lichaamsvetpercentage tussen 20% en 25% geldt als ideaal; onder 20% duidt op ondergewicht, 25–29% op overgewicht en boven 30% op obesitas.

LET OP! Deze informatie is uitsluitend ter referentie en mag niet als medische gegevens worden gebruikt. Wordt er tijdens de meting geen hartslag waargenomen, dan keert de console met twee pieptonen terug naar de vorige toestand zonder resultaat.

TRAININGSOVERZICHT

Na een training kan de console het resultaat opslaan in een gebruikersprofiel (User Save). De totale tijd en totale afstand worden elke 2 gebruiksminuten opgeteld, ook tijdens pauzeren of stoppen.

INSTELLINGEN

Druk in de rustmodus op de Programma toets en gebruik de draaiknop om machine setting te selecteren. Druk vervolgens op de draaiknop om het instellingenmenu te openen. Gebruik de draaiknop om tussen de verschillende opties te navigeren. Druk op de draaiknop om een instelling te openen en te bevestigen. Druk op de Stop toets om het menu te verlaten zonder de wijzigingen op te slaan.

EENHEDEN	Wissel de eenheden tussen metrisch (KM) en imperiaal (MILE).
PIEPTOON	Zet de bevestigingspieptoon bij toetsaanslagen AAN of UIT (standaard: AAN).
SCHERM HELDERHEID	Stel de displayhelderheid in van 10% tot 100% in stappen van 5%. De helderheid verandert direct tijdens het aanpassen.
ODO	Bekijk de totaal opgebouwde tijd en afstand, of wis deze (het display toont 2 seconden "RST").
FABRIEKS INSTELLING / VERSIE	Bekijk de datum van de softwareversie. Dit menu bevat ook de servicefunctie om het consolegeheugen (EEPROM) te wissen.
FABRIEKS RESET	Zet de console terug naar de fabrieksinstellingen.
UITLOGGEN	Keer terug naar het gebruikersselectiescherm (GUEST / USER 1 – USER 4).
KINDERSLOT	Is het kinderslot ingeschakeld, dan toont het dotmatrixdisplay na het inschakelen "CONSOLE LOCKED" en zijn alle toetsen uitgeschakeld behalve PROGRAMS en STOP. Houd de PROGRAMS- en STOP-toets 2 seconden samen ingedrukt om de console te ontgrendelen en naar de ruststand te gaan.

CONSOLE-OVERZICHT (FIG. A)



De console combineert speciale segmentvensters voor je trainingswaarden, een dotmatrix-profieldisplay en een toetsenbord met draaiknop. De toetsen worden hieronder beschreven.

CONSOLEKNOPPEN

DRAAIKNOP	Druk om een Quick Start-training te starten, een instelling te bevestigen of een geselecteerd programma te starten. Druk tijdens de training één keer om te pauzeren. Draai om de weerstand met één niveau te verhogen of te verlagen, of om tijdens het instellen een waarde aan te passen.
START	Druk om een geselecteerd programma uit te voeren of Quick Start te starten. Druk in de pauzestand om de training te hervatten. Druk tijdens het instellen om de ingevoerde waarde te bevestigen.
STOP	Druk tijdens de training om te pauzeren. Druk in de pauzestand om de training te beëindigen. In Quick Start, TARGET, PRESET en CUSTOM MODE ga je hiermee naar de opslagmodus (User Save); in de overige modi keer je terug naar de ruststand. Druk tijdens het instellen om één item terug te gaan.
PROGRAMS	Druk in de ruststand om de trainingsmodus te kiezen. Druk tijdens het instellen om naar het volgende instelitem te gaan.
BODY FAT	Druk in de ruststand om de lichaamsvetmeting te starten. Druk nogmaals om af te sluiten.

HARTSLAGMETING

Handsensoren
Dit Flow Fitness apparaat is voorzien van handsensoren in de handgrepen voor het meten van de hartslag. De sensoren werken uitsluitend wanneer beide sensoren gelijktijdig en gedurende langere tijd worden vastgehouden. Voor een nauwkeurige meting dienen uw handen licht vochtig te zijn en dient u een gelijkmatige druk op de sensoren uit te oefenen. Bij zeer droge of bezwete handen kunnen de metingen onnauwkeurig of onregelmatig zijn.

Bluetooth hartslagmeting
Dit Flow Fitness apparaat is uitgerust met een ingebouwde draadloze hartslagontvanger. Voor het draadloos meten van de hartslag dient een Bluetooth 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 FITNESSAPPS

Met het Flow Fitness apparaat is het mogelijk om te trainen via een smartphone of tablet met behulp van een bluetooth verbinding. Het apparaat ondersteunt diverse compatibele smartphones en tablets.

VERBINDEN VAN EEN MOBIEL APPARAAT

Volg onderstaande stappen om een smartphone of tablet via bluetooth met het apparaat te verbinden:

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

KINOMAP

Met Kinomap kan worden getraind aan de hand van geogekoppelde video's van routes over de hele wereld. De positie wordt weergegeven in de video, op de kaart en in het hoogteprofiel. Het doel is om het tempo van de originele video te volgen. Daarnaast beschikt Kinomap over een multiplayer modus, waarmee tot tien gebruikers gelijktijdig op dezelfde route kunnen trainen.

De Kinomap app kan worden gedownload via de Apple App Store of de Google Play Store.

ZWIFT

Zwift combineert de beleving van een videogame met de intensiteit van een gestructureerde training. Train in een virtuele wereld samen met een wereldwijde community die je tijdens elke training motiveert. Zwift biedt een uitgebreid aanbod aan functies, waaronder gestructureerde trainingsprogramma's, groepsritten, wedstrijden en interactieve workouts. Zo werk je gericht aan je conditie en prestaties.

De Zwift app kan worden gedownload via de Apple App Store of de Google Play Store.

MEER INFORMATIE

Voor extra ondersteuning en meer informatie kunt u de QR-code van uw favoriete app scannen:

KINOMAP *ZWIFT*

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van uw apparatuur aanzienlijk. Houd het apparaat stofvrij door het regelmatig schoon te maken. Preventief onderhoud verlengt niet alleen de levensduur van de apparatuur, maar helpt ook om mogelijk letsel te voorkomen.

Algemene reinigingsaanbevelingen

- Reinig het apparaat na elke trainingssessie.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel schoon te maken.
- Gebruik een zachte, schone doek met een mild reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil te verwijderen.

LET OP!

- ***Bewaar de apparatuur in een schone, droge omgeving, uit de buurt van directe warmtebronnen en waterbronnen.***
- ***Reparaties moeten worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.***
- ***Voor meer informatie, scan:***

FAQ

PRODUCT SPECIFICATIES

CONSOLE SPECIFICATIES

Functie	Weergavebereik
Tijd	00:00 – 99:59
Snelheid	0,0 – 99,9
RPM	0,0 – 99,9
Afstand	0,0 – 999
Weerstandsniveau	1 – 48
Watt	0 – 1000
Calorieën	0 – 999
Hartslag	40 – 220
Leeftijd	10 – 99
Lengte	90 – 210 cm
Gewicht	30 – 150 kg (40 – 400 lb)

* Waarde wijkt af per model

GARANTIE

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.

De garantie wordt verleend door de Flow Fitness dealer in uw land waar het product is aangeschaft.

Voor contactgegevens kunt u de QR-code scannen:

RESELLERS & DEALERS

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:

- Radio Equipment Directive 2014/53/EU

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INHALTSVERZEICHNIS

Erste Inbetriebnahme 04
Konnektivität 05
Führungslicht 05
Trainingsprofil 05
Programmübersicht 06
Einstellungen 08
Übersicht über die Konsole (Abb. A) 08
Herzfrequenzmessung 09
Training mit Apps 09
Reinigungs 09
Produktdaten 10
Garantie 10
Ersatzteile 10
Weitere Informationen unter 10
Erklärung des Herstellers 10

ERSTE INBETRIEBNAHME

EINSCHALTEN

Beim Einschalten der Konsole ertönt während des Startbildschirms ein langer Piepton, und alle Anzeigesegmente leuchten etwa 2 Sekunden lang auf. Im Zeitfenster wird die insgesamt zurückgelegte Zeit angezeigt, im Entfernungsfenster die insgesamt zurückgelegte Strecke. Nach etwa 3 Sekunden wechselt die Konsole in den Ruhemodus.

EINEN BENUTZER AUSWÄHLEN

Im Ruhemodus wird im Meldungsfenster „GUEST“ angezeigt, und das Profilsymbol in der oberen linken Ecke leuchtet auf. Drehen Sie den Shuttle-Regler, um zwischen GUEST und USER 1 – USER 4 umzuschalten; das entsprechende Symbol in der oberen linken Ecke leuchtet entsprechend auf.

- Im GAST-Modus werden für Alter, Größe und Gewicht die Standardwerte verwendet.
- Wenn „BENUTZER 1“ – „BENUTZER 4“ ausgewählt wurde und das Alter, die Körpergröße oder das Gewicht geändert wurden, werden diese Werte gespeichert und als Standardprofil für alle Trainingsmodi verwendet.

STANDBY-BILDSCHIRM

Nach dem Start befindet sich die Konsole im Ruhemodus. Auf dem Punktmatrix-Profil-Display wird das Profil „MANUAL“ angezeigt, in allen Datenfenstern wird „0“ angezeigt und im LED-Fenster wird „0“ angezeigt.

Über den Standby-Bildschirm haben Sie Zugriff auf alle Trainingsmodi. Drücken Sie zunächst den Shuttle-Knopf, um ein Schnellstart-Training zu beginnen, oder drücken Sie die Taste „PROGRAMME“, um einen Trainingsmodus auszuwählen.

Schlaf

Wenn im Standby-Modus 5 Minuten lang keine Taste gedrückt und kein Tret-Signal empfangen wird, wechselt die Konsole in den Ruhemodus und schaltet (sofern der Anzeigemodus auf „AUS“ eingestellt ist) die Hintergrundbeleuchtung und das Display aus. Drücken Sie eine beliebige Taste oder beginnen Sie zu treten, um die Konsole aus dem Ruhemodus zu aktivieren und in den Standby-Modus zurückzukehren.

MODELLWAHL

Die Konsole muss wissen, an welchem Gerät sie angebracht ist. Das ausgewählte Modell bestimmt, wie die Konsole Widerstand, Watt, Drehzahl und Geschwindigkeit kalibriert, und muss daher zu Ihrem Gerät passen.

Auswahl des Modells:

- Halten Sie die Tasten „PROGRAMS“ und „STOP“ 5 Sekunden lang gedrückt.
- Der Bildschirm „Modus auswählen“ wird angezeigt.
- Wählen Sie das Modell aus, das Ihrer Maschine entspricht, indem Sie den Shuttle-Knopf drehen.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie den Shuttle-Knopf drücken. Die Konsole wendet die Kalibrierung an und kehrt zum vorherigen Bildschirm zurück.

HINWEIS! Die Konsole zeigt nur dann die korrekten Werte für Widerstand, Leistung, Geschwindigkeit und Drehzahl an, wenn das ausgewählte Modell mit Ihrem Gerät übereinstimmt.

WARNUNG! Der Technikmodus ist ausschließlich für die Installation und Wartung vorgesehen. Ändern Sie keine anderen Werte in diesem Menü.

KONNEKTIVITÄT

BLUETOOTH (APPS)

Die Trainings-Apps (Kinomap und Zwift) können in jedem Betriebszustand über Bluetooth mit der Konsole verbunden werden. Das Trennen der Bluetooth-Verbindung hat keinen Einfluss auf den Betriebszustand der Konsole.

USB-AUFLADUNG

Wenn ein mobiles Gerät an den USB-Anschluss angeschlossen wird, lädt die Konsole das Gerät auf. Der Ladevorgang wird beendet, sobald das Gerät getrennt wird.

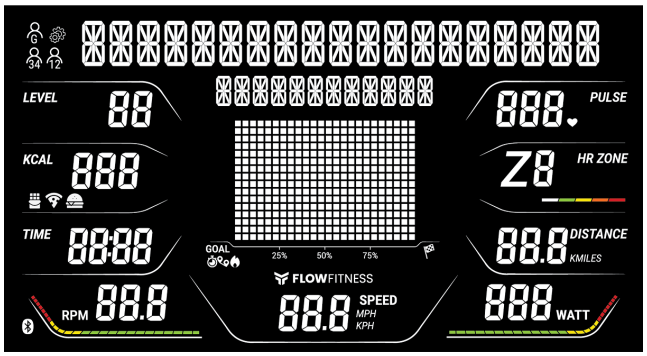
LEITLICHT

Die farbige Kontrollleuchte liefert während des Trainings eine deutliche visuelle Rückmeldung. Die Farbe ändert sich je nach Status der Konsole und der Widerstandsstufe, sodass Sie die Intensität Ihres Trainings auf einen Blick erkennen können.

AKTION	FARBE
LEERLAUF / Standby	Blau – langsam pulsierend
Programm einrichten	Weiß
Mit dem Training beginnen	Blaugrün
Widerstandsstufe 1–6	Blaugrün
Widerstandsstufe 7–12	Türkis / Grün
Widerstandsstufe 13–18	Grün

AKTION	FARBE
Widerstandsstufe 19–24	Grün / Gelb
Widerstandsstufe 25–30	Bernstein
Widerstandsstufe 31–36	Orange
Widerstandsstufe 37–42	Rot / Orange
Widerstandsstufe 43–48	Tiefrot
Das Training beenden	Weiß
HRC-Modus	Gleiche Farbe wie die Widerstandsniveaus

TRAININGSPROFIL



Während des Trainings zeigt die Konsole Ihre aktuellen Werte in den Segmentfenstern und das Widerstandsprofil auf dem Punktmatrix-Display an. Je nach ausgewähltem Trainingsmodus stehen die folgenden Messwerte zur Verfügung.

WIDERSTANDSVERLAUF Die Punktmatrix zeigt den Verlauf des Widerstandsniveaus während des Trainings, unterteilt in 24 Segmente. Bei einer Aufwärtszählung der Trainingszeit dauert jedes Segment 60 Sekunden; bei einer Rückwärtszählung dauert jedes Segment die eingestellte Zeit geteilt durch 24. Je höher die Spalte, desto höher ist das Widerstandsniveau für dieses Segment. Drücken Sie die Tasten „LEVEL +/–" (oder drehen Sie den Shuttle-Knopf), um den Widerstand zu ändern; das aktuelle und die folgenden Segmente werden entsprechend aktualisiert. Drücken Sie die Taste am Shuttle-Knopf, um den Widerstand zu ändern; das aktuelle und die folgenden Segmente werden entsprechend aktualisiert.

ZEIT oder verbleibende Zeit (Bereich 00:00 – 99:59). Im Schnellstart-Modus läuft die Zeit ab 0:00 hoch. Im Zielmodus, im voreingestellten Programm, im benutzerdefinierten Modus und bei der Herzfrequenzsteuerung läuft die Zeit standardmäßig ab 24:00 herunter.

DISTANZ Zeigt die zurückgelegte Distanz des Trainings an. Der angezeigte Wert zählt rückwärts, wenn die Distanz ein Ziel war.

GESCHWINDIGKEIT Aktuelle Geschwindigkeit (Bereich 0,0 – 99,9), in km/h oder mph, je nach gewählter Einheit.

RPM Aktuelle Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute, angezeigt zusammen mit dem RPM-Fortschrittsbalken.

WATT Zeigt die aktuelle Leistungsabgabe in Watt an, die sich aus der aktuellen Drehzahl und der Widerstandsstufe ergibt.

STUFE Zeigt die aktuelle Widerstandsstufe an. Der verfügbare Widerstandsbereich kann je nach Produkt variieren.

KALORIEN: Geschätzter Kalorienverbrauch (Bereich 0 – 999). Der Wert zählt ab, wenn Kalorien als Ziel festgelegt wurden.

DIE PULSFREQUENZ wird in Schlägen pro Minute (Bereich 40–220) angezeigt und über die Sensoren an den Handgriffen oder einen kabellosen Brustgurt gemessen. Wird keine Herzfrequenz erfasst, zeigt das Pulsfenster den Wert 0 an.

HERZFREQUENZZONE Ein fünfteiliger LED-Balken zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenzzone (Z1 – Z5) an, basierend auf dem Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz:

ZONE	LED-FARBE	% DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ
Z1	Weiß	0 - 60%
Z2	Grün	61 - 70%
Z3	Gelb	71 - 80%
Z4	Orange	81 - 90%
Z5	Rot	91 - 100%

FORTSCHRITT Während eines Countdown-Trainings wird im Meldungsfenster „x % ABGESCHLOSSEN" angezeigt, um Ihren Fortschritt während der Trainingseinheit darzustellen.

PROGRAMMÜBERSICHT

Drücken Sie im Ruhemodus die Programmtaste, um durch die verfügbaren Trainingsmodi zu blättern: Zielmodus, voreingestellte Programme (P1 – P32), benutzerdefinierter Modus, Herzfrequenzsteuerung, Watt-Programm, „Burn your meal" und Geräteeinstellungen. Alternativ können Sie die Starttaste drücken, um direkt ein Schnellstart-Training zu beginnen. Über die Körperfetttaste können Sie eine separate Körperfettmessung durchführen.

SCHNELLSTART

Ein „Quick Start"-Training ist ein vom Benutzer gesteuertes Training ohne festgelegte Dauer. Drücken Sie im Ruhemodus die Starttaste. Die Zeit läuft ab 0:00 hoch, alle anderen Werte werden hochgezählt, und der Widerstand beginnt auf Stufe 1. Sie können den Widerstand jederzeit mit dem Shuttle-Drehknopf einstellen.

ZIELMODUS

Im Zielmodus können Sie sich auf das konzentrieren, was Ihnen wichtig ist: Legen Sie ein Ziel für Zeit, Distanz oder Kalorien – oder eine Kombination aus allen dreien – fest und arbeiten Sie darauf hin. Das Training erstreckt sich über 24 Abschnitte und endet, sobald eines der von Ihnen festgelegten Ziele auf Null heruntergezählt ist. Wenn Sie kein Ziel festlegen, wird standardmäßig ein Zeit-Countdown verwendet. Während eines Zeit- oder Distanz-Countdowns zeigt das Meldungsfenster den Fortschritt an („0 % / 25 % / 50 % / 75 % abgeschlossen"). Wenn das Ziel erreicht ist, ertönt der Summer mit drei kurzen Pieptönen und der Widerstand kehrt auf die niedrigste Stufe zurück.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, geben Sie Ihr Alter und Ihr Gewicht ein und gehen Sie dann die folgenden Einstellungen durch, die jeweils einen Standardwert haben:

- Zeit (Standard: 24:00)
- Abstand (Standardwert 5,0)
- Kalorien (Standardwert: 200)

Um ein „Target"-Training zu starten, gehen Sie wie folgt vor:

- Drücken Sie im Ruhemodus die Programmtaste und wählen Sie mit dem Shuttle-Drehregler den Zielmodus aus.
- Drücken Sie die Programmtaste, um die oben aufgeführten Einstellungen nacheinander durchzugehen. Stellen Sie die einzelnen Werte mit den LEVEL +/−-Tasten ein und drücken Sie anschließend die Shuttle-Knopf-Taste, um zum nächsten Wert zu gelangen.
- Drücken Sie die Start-Taste, um das Training zu beginnen.

PRESET-PROGRAMM

Die Konsole verfügt über 32 voreingestellte Widerstandsprofile (P1 – P32), von denen jedes einen eigenen Widerstandsverlauf über das gesamte Training hinweg aufweist.

Um ein voreingestelltes Programm zu starten, gehen Sie wie folgt vor:

- Drücken Sie im Standby-Modus die Programmtaste und wählen Sie mit dem Shuttle-Drehregler das voreingestellte Programm aus.
- Wählen Sie mit dem Shuttle-Knopf eine Programmnummer (P1 – P32) aus; auf dem Punktmatrix-Display wird eine Vorschau des Widerstandsprofils des ausgewählten Programms angezeigt.
- Drücken Sie bei Bedarf die Taste mit dem Shuttle-Knopf, um Ihr Alter, Ihr Gewicht und die Trainingsdauer einzustellen.
- Drücken Sie die Starttaste, um zu beginnen.

Jedes voreingestellte Programm ist in 24 gleich große Abschnitte unterteilt, und der Widerstand folgt dem angezeigten Profil, während das Training von einem Abschnitt zum nächsten übergeht.

Wie lange jedes Segment dauert, hängt von der Zeiteinstellung ab:

- Aufwärts zählen (kein Zeitziel festgelegt): Jedes Segment dauert 60 Sekunden, sodass das Profil jede Minute um einen Schritt weitergeht.
- Countdown (Zeitziel festgelegt): Die festgelegte Zeit wird gleichmäßig auf die 24 Segmente aufgeteilt, sodass jedes Segment so lange dauert wie die festgelegte Zeit geteilt durch 24.

Drücken Sie während des Trainings die Tasten „LEVEL +/−", um den Widerstand des aktuellen Segments zu erhöhen oder zu verringern.

BENUTZERDEFINIERTER MODUS

Im benutzerdefinierten Modus können Sie ein Training mit Ihrem eigenen Widerstandsprofil zusammenstellen oder ein zuvor erstelltes Training wiederverwenden. Die Konsole verfügt über vier Speicherplätze für benutzerdefinierte Programme (Custom 1 – Custom 4), sodass Sie mehrere Ihrer eigenen Trainingsprogramme einsatzbereit halten können. Drücken Sie im Ruhemodus die Programmtaste und wählen Sie mit dem Shuttle-Drehknopf den benutzerdefinierten Modus aus. Wählen Sie anschließend mit dem Shuttle-Drehknopf einen Speicherplatz aus. Wenn der ausgewählte Speicherplatz bereits ein gespeichertes Trainingsprogramm enthält, wird dessen Profil angezeigt – drücken Sie die Starttaste, um es sofort zu starten.

Um ein neues individuelles Training zu erstellen, gehen Sie wie folgt vor:

- Stellen Sie Ihr Alter und Ihr Gewicht sowie die Trainingsdauer ein (Standard: 24:00). Passen Sie die einzelnen Werte mit dem Shuttle-Knopf an und bestätigen Sie die Einstellung ebenfalls mit dem Shuttle-Knopf.
- Das Widerstandsprofil wird nun angezeigt. Im Pegelfenster wird das erste Segment auf Pegel 1 angezeigt; stellen Sie dessen Widerstand mit dem Shuttle-Drehregler ein.
- Drücken Sie die Taste mit dem Shuttle-Knopf, um zum nächsten Segment zu wechseln, und stellen Sie dann dessen Widerstand auf die gleiche Weise ein.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie den Widerstand für jedes Segment des Profils eingestellt haben.
- Drücken Sie die Starttaste, um das Training zu beginnen.

Das Training erstreckt sich über 24 Segmente. Beim Aufzählen dauert jedes Segment 60 Sekunden; beim Herunterzählen wird die eingestellte Zeit gleichmäßig auf die 24 Segmente aufgeteilt. Das Punktmatrix-Display zeigt das aktuelle Widerstandsprofil an, und Sie können den Widerstand jederzeit mit den Tasten LEVEL +/− erhöhen oder verringern. Nach Beendigung des Trainings können Sie die Trainingseinheit in einem der Benutzerprofile (Benutzer 1 – Benutzer 4) speichern.

HERZFREQUENZREGELUNG

Bei Trainingseinheiten mit Herzfrequenzsteuerung wird der Widerstand automatisch angepasst, damit Sie Ihre gewählte Zielherzfrequenz beibehalten. Dazu ist ein Herzfrequenzsignal erforderlich (Handpulssensoren oder ein kabelloser Brustgurt).

Die Konsole bietet vier Programme sowie eine manuelle Option zur Einstellung der Zielherzfrequenz:

- HRC 1 – 65 % von (220 – Alter)
- HRC 2 – 75 % von (220 – Alter)
- HRC 3 – 85 % von (220 – Alter)
- HRC 4 – 95 % von (220 – Alter)
- Zielherzfrequenz – Stellen Sie Ihre gewünschte Zielherzfrequenz manuell ein (von 40 bis 220 Schläge pro Minute).

Um ein Training mit Herzfrequenzsteuerung zu starten, gehen Sie wie folgt vor:

- Drücken Sie im Standby-Modus die Programmtaste und wählen Sie mit dem Shuttle-Drehknopf die Option „Herzfrequenzsteuerung" aus.
- Wählen Sie mit dem Shuttle-Knopf ein Programm (HRC 1 – HRC 4) oder die Option „Manuelle Zielherzfrequenz" aus.
- Drücken Sie die Shuttle-Knopf-Taste, um durch die Einstellungen zu blättern – Alter, Gewicht, Zeit und, falls erforderlich, die Zielherzfrequenz – und passen Sie die einzelnen Werte mit der Shuttle-Knopf-Taste an.
- Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten.

Während des Trainings vergleicht die Konsole Ihre aktuelle Herzfrequenz mit dem Zielwert und passt den Widerstand alle 30 Sekunden schrittweise an, damit Sie nahe am Zielwert bleiben.

WARNUNG! ***Das Training kann auch ohne Herzfrequenzsignal gestartet werden. Wird innerhalb von 15 Sekunden kein Signal erkannt, blinkt auf dem Punktmatrix-Display ein Herzsymbol mit einem „?“ und der Widerstand wird alle 10 Sekunden um eine Stufe verringert, bis er das Minimum erreicht hat. Danach wird das Programm beendet. Vergewissern Sie sich vor Beginn, dass Ihr Herzfrequenzmessgerät angeschlossen ist und ordnungsgemäß funktioniert.***

WATT-MODUS

Der Watt-Modus ist ein leistungsgesteuertes Training: Sie legen eine Zielleistung und ein Zeitziel fest. Sobald das Training beginnt, passt die Konsole den Widerstand automatisch an, um die Zielleistung aufrechtzuerhalten; daher ist die manuelle Einstellung des Widerstands in diesem Modus deaktiviert. Die Zielleistung kann während des Trainings angepasst werden. Liegt die Differenz zwischen Ziel- und Ist-Leistung innerhalb von ±5 W, wird der Widerstand beibehalten; erreicht die Differenz ±6 W oder mehr, passt die Konsole den Widerstand alle zwei Sekunden um 1 an, bis das Ziel erreicht ist. Die Zielzeit läuft bis Null herunter; alle anderen Werte laufen hoch. Wenn die Zielzeit erreicht ist, endet das Training.

Um ein Watt-Training zu starten, gehen Sie wie folgt vor:

- Drücken Sie im Standby-Modus die Programmtaste und wählen Sie mit dem Shuttle-Drehregler den Watt-Modus aus.
- Drücken Sie den Shuttle-Drehknopf, um die folgenden Einstellungen nacheinander durchzugehen. Passen Sie jeden Wert mit dem Shuttle-Drehknopf an und bestätigen Sie die Einstellung mit dem Shuttle-Drehknopf, um zur nächsten Einstellung zu gelangen:
  - Geschlecht (männlich: 0, weiblich: 1)
  - Alter
  - Gewicht
  - Uhrzeit (Standard: 20:00 Uhr)
  - Watt (Standardwert 125 W, Bereich 0 – 1000 W)
- Drücken Sie die Starttaste, um das Training zu beginnen.

VERBRENNE DEINE MAHLZEIT

„Burn your meal“ macht aus Ihrem Training ein Ziel, das Sie sich konkret vorstellen können: Wählen Sie eine Mahlzeit aus und trainieren Sie so lange, bis Sie deren Kalorien verbrannt haben. Während des Trainings läuft die Zeit hoch, während das Kalorienziel herunterzählt. Die ausgewählte Mahlzeit wird auf dem Punktmatrix-Display angezeigt und verschwindet langsam, während du ihre Kalorien verbrennst: Bei 25 % ist ein Viertel des Bildes verschwunden, bei 50 % die Hälfte, bei 75 % drei Viertel und bei 100 % ist es vollständig verschwunden. Das Training endet, sobald du das Kalorienziel erreicht hast.

Folgende Mahlzeiten stehen zur Auswahl:

- Ein Glas Wein – 125 kcal
- Ein Glas Bier – 150 kcal
- Pizza – 275 kcal
- Hamburger – 294 kcal
- Pommes – 420 kcal

Um ein „Burn your meal“-Workout zu starten, befolge diese Schritte:

- Drücken Sie im Standby-Modus die Programmtaste und wählen Sie mit dem Shuttle-Drehknopf die Option „Mahlzeit braten“ aus.
- Wählen Sie mit dem Shuttle-Knopf eine Mahlzeit aus.
- Drücken Sie die Taste am Drehrad, um Ihr Alter und Ihr Gewicht einzustellen, und passen Sie, falls gewünscht, das Kalorienziel mithilfe der Tasten am Drehrad für die jeweiligen Werte an.
- Drücken Sie die Starttaste, um zu beginnen.

KÖRPERFETT

Der Körperfettanteil ist ein Messwert und kein zeitlich festgelegtes Training. Er dient neben anderen Gesundheitsindikatoren als Anhaltspunkt für das Gewichtsmanagement.

Um eine Messung durchzuführen, gehen Sie wie folgt vor:

- Um eine Messung durchzuführen, gehen Sie wie folgt vor:
- Drücken Sie im Ruhemodus die Taste „Körperfett“.
- Drücken Sie die Shuttle-Knopf-Taste, um die folgenden Einstellungen nacheinander durchzugehen. Passen Sie jeden Wert mit dem Shuttle-Knopf an und bestätigen Sie mit der Shuttle-Knopf-Taste, um zur nächsten Einstellung zu gelangen:
  - Geschlecht (männlich: 0, weiblich: 1)
  - Gewicht
  - Höhe
- Halten Sie beide Hand-Puls-Sensoren fest und bleiben Sie ruhig stehen. Die Konsole führt zunächst eine 10-sekündige Herzfrequenzerkennung durch, gefolgt von einer 25-sekündigen Messung.
- Lesen Sie Ihre Punktzahl ab, die etwa 10 Sekunden lang angezeigt wird.

Ein Körperfettanteil zwischen 20 % und 25 % gilt als ideal; ein Wert unter 20 % deutet auf Untergewicht hin, 25–29 % auf Übergewicht und über 30 % auf Adipositas.

HINWEIS! ***Diese Informationen dienen lediglich als Orientierungshilfe und dürfen nicht als medizinische Daten verwendet werden. Wird während der Messung keine Herzfrequenz erfasst, kehrt die Konsole mit zwei Signaltönen und ohne Ergebnis in den vorherigen Zustand zurück.***

ZUSAMMENFASSUNG DES TRAININGS

Nach dem Training kann die Konsole das Ergebnis in einem Benutzerprofil speichern („User Save“). Die Gesamtzeit und die Gesamtstrecke werden alle 2 Minuten erfasst, auch während einer Pause oder beim Anhalten.

EINSTELLUNGEN

Drücken Sie im Ruhemodus die Programmtaste und wählen Sie mit dem Shuttle-Drehknopf die Option „Maschineneinstellungen“ aus. Drücken Sie anschließend den Shuttle-Drehknopf, um das Einstellungsmenü aufzurufen. Navigieren Sie mit dem Shuttle-Drehknopf zwischen den Optionen und öffnen bzw. bestätigen Sie eine Einstellung mit dem Shuttle-Drehknopf. Drücken Sie die Stopptaste, um das Menü ohne Speichern zu verlassen.

EINHEITEN	Wechseln Sie zwischen metrischen (KM) und imperialen (MILE) Maßeinheiten.

SIGNALTON-MODUS	Schalten Sie den Bestätigungssignalton bei Tastendruck ein oder aus. (Standard: Ein).
BILDSCHIRM HELLIGKEIT	Stellen Sie die Bildschirmhelligkeit in 5-Prozent-Schritten von 10 % bis 100 % ein. Die Helligkeit ändert sich in Echtzeit, während Sie die Einstellung vornehmen.
ODO	Die insgesamt zurückgelegte Zeit und Strecke anzeigen oder zurücksetzen (auf dem Display wird zwei Sekunden lang „RST“ angezeigt)
WERK EINSTELLUNG / VERSION	Zeigen Sie das Datum der Softwareversion an. Dieses Menü bietet außerdem die Servicefunktion zum Löschen des Konsolenspeichers (EEPROM).
AUF WERK EINSTELLUNG ZURÜCK SETZEN	Setzen Sie die Konsole auf die Werkseinstellungen zurück.
ABMELDEN	Zurück zum Benutzerauswahlbildschirm (GAST / BENUTZER 1 – BENUTZER 4).
KINDER SICHERUNG	Wenn die Kindersicherung aktiviert ist, zeigt das Punktmatrix-Display nach dem Einschalten die Meldung „CONSOLE LOCKED“ an, und alle Tasten außer „PROGRAMS“ und „STOP“ sind deaktiviert. Halten Sie die Tasten „PROGRAMS“ und „STOP“ gleichzeitig 2 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zu entsperren und in den Ruhemodus zu wechseln.

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



TASTEN DER KONSOLE

SHUTTLE-DREHKNOPF	Drücken Sie diese Taste, um ein Schnellstart-Training zu starten, eine Einstellung zu bestätigen oder ein ausgewähltes Programm zu starten. Drücken Sie die Taste während des Trainings einmal, um eine Pause einzulegen. Drehen Sie den Regler, um den Widerstand um eine Stufe zu erhöhen oder zu verringern oder um einen Wert während der Einstellung anzupassen.
START	Drücken Sie diese Taste, um ein ausgewähltes Programm auszuführen oder den Schnellstart zu starten. Drücken Sie diese Taste im Pausenmodus, um das Training fortzusetzen. Drücken Sie diese Taste während der Einstellung, um den eingegebenen Wert zu bestätigen.
STOP	Drücken Sie während des Trainings diese Taste, um in den Pausenmodus zu wechseln. Drücken Sie im Pausenmodus diese Taste, um das Training zu beenden. In den Modi „Schnellstart“, „Ziel“, „Voreinstellung“ und „Benutzerdefiniert“ gelangen Sie dadurch in den Modus zum Speichern von Benutzereinstellungen; in anderen Modi kehren Sie in den Ruhezustand zurück. Drücken Sie diese Taste während der Einstellung, um einen Menüpunkt zurückzugehen.
PROGRAMME	Drücken Sie im Ruhemodus diese Taste, um den Trainingsmodus auszuwählen. Drücken Sie während der Einstellung diese Taste, um zum nächsten Einstellungselement zu gelangen.
KÖRPERFETT	Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um die Körperfettmessung zu starten. Drücken Sie die Taste erneut, um den Vorgang zu beenden.

HERZFREQUENZMESSUNG

Handsensoren

Dieses Flow Fitness-Gerät ist mit Handsensoren an den Griffen zur Herzfrequenzmessung ausgestattet. Die Sensoren funktionieren nur, wenn beide gleichzeitig und über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich gehalten werden. Für genaue Messwerte sollten Ihre Hände leicht feucht sein und gleichmäßigen Druck auf die Sensoren ausüben. Übermäßig trockene oder verschwitzte Hände können zu ungenauen oder unregelmäßigen Messwerten führen.

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.

HINWEIS! 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 haben, sollten Sie vor der Verwendung eines kabellosen Herzfrequenzmessers 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.

- ***Um einen optimalen Signalempfang zu gewährleisten, halten Sie den drahtlosen Herzfrequenzmesser in einem Abstand von maximal einem Meter zur Konsole.***
- ***Tragen Sie den kabellosen Herzfrequenzmesser stets direkt am Körper unter der Kleidung.***

TRAINING MIT APPS

Mit Flow Fitness können Sie über eine Bluetooth-Verbindung mit Ihrem Smartphone oder Tablet trainieren.

SO VERBINDEN SIE IHR MOBILGERÄT

Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr Smartphone oder Tablet über Bluetooth zu verbinden:

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

KINOMAP

Mit Kinomap können Sie anhand von Videos mit Geotags aus aller Welt trainieren. Ihre Position wird im Video, auf der Karte und im Höhenprofil angezeigt. Das Ziel ist es, das Tempo des Originalvideos zu halten. Kinomap bietet außerdem einenMehrspielermodus, in dem bis zu zehn Nutzer gleichzeitig auf derselben Strecke trainieren können.
Sie können die Kinomap-App über den Apple App Store oder den Google Play Store herunterladen.

ZWIFT

Zwift verbindet das fesselnde Erlebnis von Videospielen mit der Intensität eines strukturierten Trainings. Trainiere in einer virtuellen Welt gemeinsam mit einer weltweiten Community, die dich während jeder Trainingseinheit motiviert. Zwift bietet eine Vielzahl von Funktionen, darunter strukturierteTrainingsprogramme, Gruppenausfahrten, Rennen und interaktive Trainingseinheiten, die dir helfen, sowohl deine Fitness als auch deine Leistung zu verbessern.

Sie können die Zwift-App über den Apple App Store oder den Google Play Store herunterladen.

WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Unterstützung und zusätzliche Informationen scannen Sie bitte den QR-Code Ihrer bevorzugten App:

KINOMAP *ZWIFT*

REINIGUNG

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihrer Geräte erheblich. Halten Sie das Gerät durch häufiges Reinigen staubfrei. Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer der Geräte, sondern trägt auch dazu bei, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Reinigen Sie das Bedienfeld mit einem trockenen Tuch.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Verschmutzungen von zu entfernen.

ACHTUNG!

- ***Bewahren Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung auf, fern von direkter Wärme und Wasserquellen.***
- ***Reparaturen dürfen nur von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern vom Lieferanten oder Hersteller nichts anderes angegeben ist.***
- ***Für weitere Informationen scannen Sie bitte den folgenden QR-Code:***

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

TECHNISCHE DATEN DER KONSOLE

Funktion	Anzeigebereich
Zeit	00:00 - 99:59
Geschwindigkeit	0.0 - 99.9
RPM	0.0 - 99.9
Entfernung	0.0 - 999
Widerstandsstufe	1 - 48
Watt	0 - 1000
Kalorien	0 - 999
Puls	40 - 220
Alter	10 - 99
Höhe	90 – 210 cm
Gewicht	30 – 150 kg (40 – 400 lb)

* Der Wert hängt vom Produktmodell ab.

GARANTIE

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

- Wartungs- oder Reparaturarbeiten, die nicht von einem autorisierten Händler durchgeführt wurden.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Fahrlässigkeit oder unzureichende Wartung des Produkts.

- Die Geräte wurden nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet.

Die Garantie wird von dem Flow Fitness-Händler in Ihrem Land gewährt, bei dem Sie das Produkt erworben haben.

Für die Kontaktdaten scannen Sie bitte den folgenden QR-Code:

WIEDERVERKÄUFER UND HÄNDLER

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr Flow Fitness-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Kontaktdaten auf der Titelseite dieser Bedienungsanleitung. Um eine zügige Bearbeitung Ihrer Anfrage zu gewährleisten, geben Sie bitte folgende Angaben an, wenn Sie sich an unseren Kundendienst wenden:

- Der Produktname
- Die Modellnummer und die Seriennummer des Geräts
- Die Artikelnummer und eine eindeutige Beschreibung des benötigten Teils 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.

WEITERE INFORMATIONEN

Verantwortungsbewusste Entsorgung von Verpackungen
Flow Fitness ist bestrebt, seine Auswirkungen auf die Umwelt so gering wie möglich zu halten. Wir bitten Sie höflich, alle Verpackungsmaterialien gemäß den geltenden nationalen Vorschriften zur Abfallentsorgung und zum Recycling über die dafür vorgesehenen Recyclingstellen zu entsorgen.

Entsorgung des Produkts
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:

- Richtlinie 2014/53/EU über Funkanlagen

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
die Niederlande

INDEX

s relatives à la première mise en service 04
Connectivité 05
de la lampe de guidage 05
Profil d'entraînement 05
Présentation du programme 06
Paramètres 08
Présentation de la console (FIG. A) 08
Surveillance de la fréquence cardiaque 09
Formation aux applications 09
Nettoyage 09
Caractéristiques techniques de l' e 10
Garantie 10
Pièces de rechange 10
Informations complémentaires : 10
Déclaration du fabricant 10

PREMIÈRE MISE EN SERVICE

MISE SOUS TENSION

Lorsque la console est mise sous tension, un long bip retentit pendant l'affichage de l'écran de démarrage et tous les segments de l'écran s'allument pendant environ 2 secondes. La fenêtre « Temps » affiche le temps total cumulé et la fenêtre « Distance » affiche la distance totale cumulée. Au bout d'environ 3 secondes, la console passe en mode veille.

SÉLECTION D'UN UTILISATEUR

En mode veille, la fenêtre de message affiche « GUEST » et l'icône de profil située dans le coin supérieur gauche s'allume. Tournez le bouton rotatif pour basculer entre GUEST et USER 1 – USER 4 ; l'icône correspondante dans le coin supérieur gauche s'allume alors en conséquence.

- En mode INVITÉ, l'âge, la taille et le poids prennent les valeurs par défaut.
- Si l'on sélectionne UTILISATEUR 1 à UTILISATEUR 4 et que l'âge, la taille ou le poids ont été modifiés, ces valeurs sont enregistrées et réutilisées comme profil par défaut pour tous les modes d'entraînement.

ÉCRAN DE VEILLE

Après la mise en marche, la console se trouve en mode veille. L'écran matriciel affiche le profil « MANUAL », toutes les fenêtres de données indiquent 0 et la fenêtre LED affiche 0.

L'écran de veille permet d'accéder à tous les modes d'entraînement. Pour commencer, appuyez sur le bouton rotatif pour lancer un entraînement « Quick Start », ou appuyez sur la touche « PROGRAMS » pour sélectionner un mode d'entraînement.

Sommeil
Si aucune touche n'est enfoncée et qu'aucun signal de pédalage n'est reçu pendant 5 minutes en mode veille, la console passe en mode veille et (lorsque le mode d'affichage est réglé sur OFF) désactive le rétroéclairage et l'écran. Appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour réactiver la console et revenir en mode veille.

SÉLECTION DU MODÈLE

La console doit savoir sur quelle machine elle est installée. Le modèle sélectionné détermine la manière dont la console calibre la résistance, la puissance en watts, la cadence et la vitesse ; il doit donc correspondre à votre machine.

Choix du modèle :

- Appuyez sur les boutons « PROGRAMS » et « STOP » et maintenez-les enfoncés pendant 5 secondes.
- L'écran « Mode de sélection » s'affichera.
- Sélectionnez le modèle correspondant à votre machine en tournant le bouton de sélection.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de la manette. La console appliquera le calibrage et reviendra à l'écran précédent.

ATTENTION ! La console n'affichera les valeurs correctes de résistance, de puissance, de vitesse et de régime qu'à condition que le modèle sélectionné corresponde à votre appareil.

ATTENTION ! Le mode ingénierie est exclusivement destiné à l'installation et à la maintenance. Ne modifiez aucune autre valeur dans ce menu.

CONNECTIVITÉ

BLUETOOTH (APPLICATIONS)

Les applications d'entraînement (Kinomap et Zwift) peuvent se connecter à la console via Bluetooth, quel que soit son état de fonctionnement. La déconnexion Bluetooth n'a aucune incidence sur l'état de fonctionnement de la console.

RECHARGE PAR USB

Lorsqu'un appareil mobile est branché sur le port USB, la console le recharge. La recharge s'arrête dès que l'appareil est débranché.

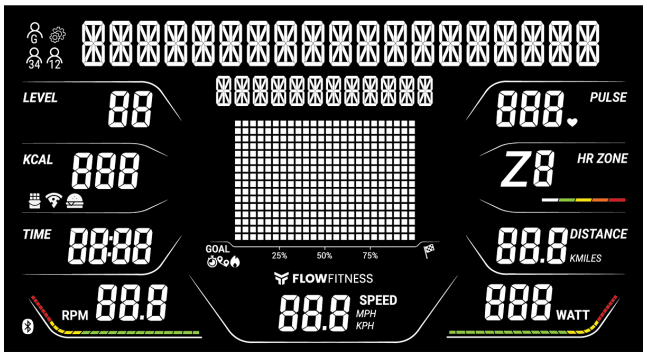
LUMIÈRE DE GUIDAGE

Le voyant lumineux coloré vous fournit un retour visuel clair pendant votre entraînement. Sa couleur change en fonction de l'état de la console et du niveau de résistance, ce qui vous permet de visualiser d'un seul coup d'œil l'intensité de votre entraînement.

ACTION	COULEUR
Veille / mode veille	Bleu - clignotement lent
Configuration du programme	Blanc
Début de la séance d'entraînement	Bleu sarcelle
Niveaux de résistance : 1 à 6	Bleu sarcelle
Niveau de résistance : 7 à 12	Bleu sarcelle / Vert
Niveau de résistance : 13 à 18	Vert
Niveau de résistance : 19–24	Vert / Jaune
Niveau de résistance : 25 à 30	Ambre
Niveau de résistance : 31 à 36	Orange

ACTION	COULEUR
Niveau de résistance : 37–42	Rouge / Orange
Niveau de résistance : 43–48	Rouge foncé
Arrêter la séance d'entraînement	Blanc
Mode HRC	De la même couleur que les niveaux de résistance

PROFIL D'ENTRAÎNEMENT



Pendant une séance d'entraînement, la console affiche vos données en temps réel dans les fenêtres de segments et le profil de résistance sur l'écran à matrice de points. Les indicateurs ci-dessous sont disponibles en fonction du mode d'entraînement sélectionné.

PROFIL DE NIVEAU La matrice de points affiche le profil des niveaux de résistance tout au long de la séance d'entraînement, divisé en 24 segments. Lorsque le temps d'entraînement s'écoule, chaque segment dure 60 secondes ; lorsqu'il est en compte à rebours, chaque segment dure la durée définie divisée par 24. Plus la colonne est haute, plus le niveau de résistance est élevé pour ce segment. Appuyez sur les touches LEVEL +/− (ou tournez le bouton rotatif) pour modifier la résistance ; le segment en cours et les segments suivants s'actualisent en conséquence. Appuyez sur la touche du bouton rotatif pour modifier la résistance ; le segment en cours et les segments suivants s'actualisent en conséquence.

TEMPS écoulé ou temps restant (plage : 00:00 – 99:59). En mode « Démarrage rapide », le temps s'affiche en comptant à partir de 0:00. En mode « Objectif », « Programme prédéfini », « Personnalisé » et « Contrôle de la fréquence cardiaque », le temps s'affiche en comptant à rebours à partir d'une valeur par défaut de 24:00.

DISTANCE: indique la distance parcourue pendant la séance. La valeur affichée diminue progressivement si la distance constituait un objectif.

VITESSE Vitesse actuelle (plage : 0,0 – 99,9), en km/h ou en mph selon l'unité sélectionnée.

RPM: cadence de pédalage actuelle exprimée en tours par minute, affichée avec la barre de progression RPM.

WATT Affiche la puissance de sortie actuelle en watts, calculée à partir du régime actuel et du niveau de résistance.

NIVEAU: affiche le niveau de résistance actuel. La plage de résistance disponible peut varier en fonction du produit.

CALORIES: estimation des calories brûlées (plage : 0 à 999). La valeur diminue progressivement lorsque l'on se fixe un objectif en termes de calories.

EXPRIMÉE en battements par minute (plage : 40 à 220), mesurée à l'aide des capteurs intégrés aux poignées ou d'une ceinture thoracique sans fil. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, la fenêtre de fréquence cardiaque affiche 0.

ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE: une barre LED à cinq couleurs indique votre zone de fréquence cardiaque actuelle (Z1 – Z5), en fonction du pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale :

ZONE	COULEUR DE LA LED	% DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE
Z1	Blanc	0 - 60%
Z2	Vert	61 - 70%
Z3	Jaune	71 - 80%
Z4	Orange	81 - 90%
Z5	Rouge	91 - 100%

PROGRESSION: lors d'une séance d'entraînement avec compte à rebours, la fenêtre de message affiche « x % TERMINÉ » pour indiquer votre progression au cours de la séance.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME

En mode veille, appuyez sur la touche « Programme » pour faire défiler les modes d'entraînement disponibles : mode « Objectif », programmes prédéfinis (P1 à P32), mode « Personnalisé », contrôle de la fréquence cardiaque, programme en watts, « Brûler son repas » et réglages de l'appareil. Vous pouvez également appuyer sur la touche « Démarrer » pour lancer directement une séance d'entraînement « Démarrage rapide ». Une mesure séparée du taux de graisse corporelle est disponible via la touche « Graisse corporelle ».

DÉMARRAGE RAPIDE

Une séance « Quick Start » est une séance sans limite de durée, contrôlée par l'utilisateur. En mode veille, appuyez sur la touche « Start ». Le temps s'affiche à partir de 0:00, toutes les autres valeurs augmentent progressivement et la résistance démarre au niveau 1. Vous pouvez régler la résistance à tout moment à l'aide de la molette.

MODE CIBLE

Le mode « Objectif » vous permet de vous concentrer sur ce qui compte pour vous : fixez-vous un objectif en termes de temps, de distance ou de calories, ou une combinaison des trois, et efforcez-vous de l'atteindre. La séance se déroule en 24 segments et se termine dès que l'un des objectifs que vous avez fixés atteint zéro. Si vous ne définissez aucun objectif, le compte à rebours par défaut est celui de la durée. Pendant un compte à rebours de durée ou de distance, la fenêtre d'affichage indique la progression (« 0 % / 25 % / 50 % / 75 % accompli »). Lorsque l'objectif est atteint, le buzzer émet trois bips courts et la résistance revient au niveau minimum.

Avant de commencer votre séance d'entraînement, indiquez votre âge et votre poids, puis passez en revue les paramètres suivants, qui ont chacun une valeur par défaut :

- Heure (par défaut 24:00)
- Distance (valeur par défaut : 5,0)
- Calories (valeur par défaut : 200)

Pour démarrer une séance d'entraînement « Target », procédez comme suit :

- En mode veille, appuyez sur la touche « Programme » et utilisez le bouton rotatif pour sélectionner le mode « Cible ».
- Appuyez sur la touche « Programmes » pour parcourir les réglages indiqués ci-dessus. Réglez chaque valeur à l'aide des touches LEVEL +/−, puis appuyez sur la touche du bouton rotatif pour passer au suivant.
- Appuyez sur la touche « Start » pour démarrer la séance d'entraînement.

PROGRAMME « PRESET »

La console intègre 32 profils de résistance prédéfinis (P1 – P32), chacun présentant une courbe de résistance spécifique tout au long de la séance d'entraînement.

Pour lancer un programme prédéfini, procédez comme suit :

- En mode veille, appuyez sur la touche « Programmes » et utilisez le bouton rotatif pour sélectionner « Programme préréglé ».
- Sélectionnez un numéro de programme (P1 – P32) à l'aide du bouton rotatif ; l'écran à matrice de points affiche un aperçu du profil de résistance du programme sélectionné.
- Si nécessaire, appuyez sur la touche « shuttle » pour régler votre âge, votre poids et la durée de l'entraînement.
- Appuyez sur la touche « Démarrer » pour commencer.

Chaque programme prédéfini est divisé en 24 segments égaux, et la résistance suit le profil préétabli à mesure que l'entraînement passe d'un segment au suivant.

La durée de chaque segment dépend du réglage de l'heure :

- Compte à rebours (sans objectif de temps défini) : chaque segment dure 60 secondes, le profil passe donc à l'étape suivante toutes les minutes.
- Compte à rebours (durée définie) : la durée définie est répartie de manière égale sur les 24 segments ; chaque segment dure donc la durée définie divisée par 24.

Pendant l'entraînement, appuyez sur les touches LEVEL +/− pour augmenter ou réduire la résistance du segment en cours.

MODE PERSONNALISÉ

Le mode « Custom » vous permet de créer une séance d'entraînement avec votre propre profil de résistance, ou de réutiliser une séance que vous avez créée précédemment. La console dispose de quatre emplacements personnalisés (Personnalisé 1 à Personnalisé 4), ce qui vous permet de garder plusieurs de vos propres entraînements prêts à l'emploi. En mode veille, appuyez sur la touche « Programmes » et utilisez la molette pour sélectionner le mode « Personnalisé », puis choisissez un emplacement à l'aide de la molette. Si l'emplacement choisi contient déjà un entraînement enregistré, son profil s'affiche : appuyez sur la touche « Démarrer » pour le lancer immédiatement.

Pour créer un nouvel entraînement personnalisé, procédez comme suit :

- Indiquez votre âge et votre poids, puis la durée de l'entraînement (par défaut : 24:00). Réglez chaque valeur à l'aide du bouton rotatif et validez votre choix à l'aide de ce même bouton.
- Le profil de résistance s'affiche alors. La fenêtre de niveau indique le premier segment au niveau 1 ; réglez sa résistance à l'aide du bouton « shuttle ».
- Appuyez sur la touche du bouton de la navette pour passer au segment suivant, puis réglez sa résistance de la même manière.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez défini la résistance pour chaque segment du profil.
- Appuyez sur la touche « Démarrer » pour commencer la séance d'entraînement.

L'entraînement se déroule en 24 segments. En mode « compte à la hausse », chaque segment dure 60 secondes ; en mode « compte à rebours », la durée définie est répartie de manière égale sur les 24 segments. L'écran à matrice de points affiche le profil de résistance actuel, et vous pouvez augmenter ou réduire la résistance à tout moment à l'aide des touches LEVEL +/−. À la fin de l'entraînement, vous pouvez enregistrer la séance dans l'un des profils utilisateur (Utilisateur 1 – Utilisateur 4).

CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les entraînements avec contrôle de la fréquence cardiaque ajustent automatiquement la résistance pour vous maintenir à la fréquence cardiaque cible que vous avez sélectionnée. Un signal de fréquence cardiaque est nécessaire (capteurs intégrés aux poignées ou ceinture thoracique sans fil).

La console propose quatre programmes ainsi qu'une option permettant de régler manuellement la fréquence cardiaque cible :

- HRC 1 – 65 % de (220 – âge)
- HRC 2 – 75 % de (220 – âge)
- HRC 3 – 85 % de (220 – âge)
- HRC 4 – 95 % de (220 – âge)
- Fréquence cardiaque cible – Définissez manuellement la fréquence cardiaque cible souhaitée, comprise entre 40 et 220 bpm.

Pour démarrer une séance d'entraînement avec contrôle de la fréquence cardiaque, procédez comme suit :

- En mode veille, appuyez sur la touche « Programmes » et utilisez le bouton rotatif pour sélectionner « Contrôle de la fréquence cardiaque ».
- Utilisez le bouton rotatif pour sélectionner un programme (HRC 1 – HRC 4) ou l'option « Fréquence cardiaque cible » en mode manuel.
- Appuyez sur la touche « shuttle » pour parcourir les paramètres (âge, poids, durée et, le cas échéant, fréquence cardiaque cible) et réglez chacun d'entre eux à l'aide de cette touche.
- Appuyez sur la touche « Démarrer » pour lancer le programme.

Pendant l'entraînement, la console compare votre fréquence cardiaque réelle à la fréquence cible et ajuste la résistance par paliers toutes les 30 secondes afin que vous restiez proche de cette valeur.

ATTENTION ! L'entraînement peut démarrer sans signal de fréquence cardiaque. Si aucun signal n'est détecté dans les 15 secondes, l'écran matriciel affiche en clignotant un symbole représentant un cœur accompagné d'un « ? » et la résistance diminue d'un niveau toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre le niveau minimum, après quoi le programme se termine. Assurez-vous que votre capteur de fréquence cardiaque est connecté et fonctionne correctement avant de commencer.

MODE « WATT »

Le mode « Watt » est un entraînement à puissance contrôlée : vous définissez une puissance cible et une durée. Une fois l'entraînement lancé, la console ajuste automatiquement le niveau de résistance pour maintenir la puissance cible ; le réglage manuel du niveau est donc désactivé dans ce mode. La puissance cible peut être modifiée pendant l'entraînement. Si l'écart entre la puissance cible et la puissance réelle est inférieur ou égal à ±5 W, le niveau est maintenu ; lorsque l'écart atteint ±6 W ou plus, la console ajuste le niveau de 1 toutes les deux secondes jusqu'à ce que la cible soit atteinte. Le temps cible s'affiche en compte à rebours jusqu'à zéro ; toutes les autres valeurs s'affichent en compte progressif. Lorsque le temps cible est atteint, l'entraînement prend fin.

Pour démarrer une séance d'entraînement Watt, procédez comme suit:

- En mode veille, appuyez sur la touche « Programmes » et utilisez le bouton rotatif pour sélectionner le mode « Watt ».
- Appuyez sur le bouton rotatif pour parcourir les paramètres ci-dessous, réglez chaque valeur à l'aide du bouton rotatif et validez avec ce même bouton pour passer au suivant :
  - Sexe (Homme : 0, Femme : 1)
  - Âge
  - Poids
  - Heure (par défaut : 20 h 00)
  - Watt (valeur par défaut : 125 W, plage : 0 – 1 000 W)
- Appuyez sur la touche « Démarrer » pour commencer la séance d'entraînement.

BRÛLEZ VOTRE REPAS

La fonction « Brûler son repas » transforme votre séance d'entraînement en un objectif concret : choisissez un repas, puis continuez jusqu'à ce que vous ayez brûlé toutes ses calories. Pendant la séance, le temps s'écoule tandis que le nombre de calories à brûler diminue progressivement. Le repas choisi s'affiche sur l'écran à matrice de points et disparaît progressivement à mesure que vous brûlez ses calories : un quart de l'image disparaît à 25 %, la moitié à 50 %, les trois quarts à 75 %, et l'image s'efface complètement à 100 %. L'entraînement se termine dès que vous atteignez l'objectif calorique.

Vous pouvez choisir parmi les repas suivants :

- Un verre de vin – 125 kcal
- Verre de bière – 150 kcal
- Pizza – 275 kcal
- Hamburger – 294 kcal
- Frites – 420 kcal

Pour commencer une séance d'entraînement « Burn your meal », suivez les étapes suivantes :

- En mode veille, appuyez sur la touche « Programmes » et utilisez la molette de navigation pour sélectionner « Cuire votre repas ».
- Utilisez la touche « shuttle » pour choisir un repas.
- Appuyez sur la touche du bouton rotatif pour régler votre âge et votre poids, puis, si vous le souhaitez, ajustez l'objectif calorique à l'aide des touches du bouton rotatif correspondant à chaque valeur.
- Appuyez sur la touche « Démarrer » pour commencer.

GRAISSE CORPORELLE

La masse graisseuse est un indicateur de mesure, et non une séance d'entraînement chronométrée. Elle sert de référence pour la gestion du poids, parallèlement à d'autres indicateurs de santé.

Pour effectuer une mesure, procédez comme suit :

- Pour effectuer une mesure, procédez comme suit :
- En mode veille, appuyez sur la touche « graisse corporelle ».
- Appuyez sur la touche du bouton rotatif pour parcourir les paramètres ci-dessous, réglez chaque valeur à l'aide du bouton rotatif et confirmez avec la touche du bouton rotatif pour passer au suivant :
  - Sexe (Homme : 0, Femme : 1)
  - Poids
  - Hauteur
- Saisissez les deux capteurs de pouls et restez immobile. La console effectue d'abord une détection de la fréquence cardiaque pendant 10 secondes, puis une mesure de 25 secondes.
- Lisez votre score, qui s'affiche pendant environ 10 secondes.

Un pourcentage de masse graisseuse compris entre 20 % et 25 % est considéré comme idéal ; un pourcentage inférieur à 20 % indique une insuffisance pondérale, un pourcentage compris entre 25 % et 29 % un surpoids, et un pourcentage supérieur à 30 % l'obésité.

ATTENTION ! Ces informations sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent en aucun cas être utilisées comme données médicales. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant la mesure, la console revient à l'état précédent en émettant deux bips et n'affiche aucun résultat.

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance d'entraînement, la console peut enregistrer les résultats dans un profil utilisateur (« User Save »). La durée totale et la distance totale sont cumulées toutes les 2 minutes d'utilisation, y compris pendant les pauses ou les arrêts.

PARAMÈTRES

En mode veille, appuyez sur la touche « Programmes » et utilisez la molette de navigation pour sélectionner « Réglages de la machine », puis appuyez sur la molette de navigation pour accéder au menu des réglages. Utilisez la molette de navigation pour passer d'une option à l'autre et la molette de navigation pour ouvrir et valider un réglage ; appuyez sur la touche « Arrêt » pour quitter sans enregistrer.

UNITÉS	Passez du système métrique (km) au système impérial (mille).

MODE « BIP »	Activez ou désactivez le signal sonore de confirmation lors de l'appui sur une touche. (par défaut : activé).
LUMINOSITÉ DE L'ÉCRAN	Réglez la luminosité de l'écran de 10 % à 100 %, par paliers de 5 %. La luminosité évolue en temps réel au fur et à mesure que vous la réglez.
ODO	Afficher le temps total cumulé et la distance parcourue, ou les remettre à zéro (l'écran affiche « RST » pendant deux secondes)
RÉGLAGE D'USINE / VERSION	Afficher la date de la version du logiciel. Ce menu permet également d'effacer la mémoire de la console (EEPROM).
RÉ INITIALISATION AUX PARAMÈTRES D'USINE	Réinitialisez la console à ses paramètres d'usine par défaut.
SE DÉCONNECTER	Retour à l'écran de sélection de l'utilisateur (INVITÉ / UTILISATEUR 1 – UTILISATEUR 4).
VERROUILLAGE PARENTAL	Lorsque le verrouillage enfant est activé, l'écran à matrice de points affiche « CONSOLE LOCKED » après la mise sous tension et toutes les touches sont désactivées, à l'exception des touches PROGRAMS et STOP. Appuyez simultanément sur les touches PROGRAMS et STOP et maintenez-les enfoncées pendant 2 secondes pour déverrouiller la console et passer en mode veille.

PRÉSENTATION DE LA CONSOLE (FIG. A)



BOUTONS DE LA CONSOLE

BOUTON DE NAVETTE	Appuyez sur ce bouton pour démarrer une séance « Démarrage rapide », pour valider un réglage ou pour lancer le programme sélectionné. Appuyez une fois pendant l'exercice pour mettre en pause. Tournez le bouton pour augmenter ou diminuer la résistance d'un niveau, ou pour ajuster une valeur lors du réglage.
DÉMARRER	Appuyez sur cette touche pour lancer le programme sélectionné ou pour démarrer le mode « Démarrage rapide ». En mode pause, appuyez sur cette touche pour reprendre l'entraînement. Lors du réglage, appuyez sur cette touche pour valider la valeur saisie.
STOP	Pendant l'entraînement, appuyez sur cette touche pour passer en mode pause. En mode pause, appuyez sur cette touche pour terminer la séance. Dans les modes « Démarrage rapide », « Objectif », « Préréglé » et « Personnalisé », cette opération active le mode d'enregistrement des données utilisateur ; dans les autres modes, elle ramène l'appareil en mode veille. Lors du réglage, appuyez sur cette touche pour revenir à l'élément précédent.
PROGRAMMES	En mode veille, appuyez sur cette touche pour sélectionner le mode d'entraînement. Lors de la configuration, appuyez sur cette touche pour passer à l'élément de configuration suivant.
GRAISSE CORPORELLE	En mode veille, appuyez sur cette touche pour lancer la mesure de la masse graisseuse. Appuyez à nouveau pour quitter.

SUIVI DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs de main

Cet appareil Flow Fitness est équipé de capteurs situés sur les poignées et permettant de surveiller la fréquence cardiaque. Ces capteurs ne fonctionnent que lorsque les deux poignées sont tenues simultanément et de manière continue pendant une période prolongée. Pour obtenir des mesures précises, vos mains doivent être légèrement humides et exercer une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop moites peuvent entraîner des mesures imprécises ou irrégulières.

Suivi de la fréquence cardiaque par 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 cardiofréquencemètre compatible Bluetooth. Lorsque vous utilisez un cardiofréquencemètre sans fil, veillez à ce que les électrodes soient légèrement humides et à ce que l'appareil soit bien ajusté contre votre corps. Suivez toujours les instructions fournies dans le mode d'emploi du cardiofréquencemètre. Une mauvaise utilisation 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 capteur de fréquence cardiaque sans fil se trouve à moins d'un mètre de la console.***
- ***Portez toujours le capteur de fréquence cardiaque sans fil directement sur le corps, sous vos vêtements.***

S'ENTRAÎNER AVEC DES APPLICATIONS

Avec Flow Fitness, vous pouvez vous entraîner à l'aide de votre smartphone ou de votre tablette grâce à une connexion Bluetooth.

CONNEXION DE VOTRE APPAREIL MOBILE

Suivez les étapes ci-dessous pour connecter votre smartphone ou votre tablette via Bluetooth :

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

KINOMAP

Kinomap vous permet de vous entraîner à l'aide de vidéos géolocalisées provenant du monde entier. Votre position s'affiche dans la vidéo, sur la carte et dans le profil d'altitude. L'objectif est de suivre le rythme de la vidéo d'origine. Kinomap propose également unmode multijoueur, permettant à dix utilisateurs maximum de s'entraîner simultanément sur le même parcours.

Vous pouvez télécharger l'application Kinomap depuis l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

ZWIFT

Zwift allie l'expérience immersive des jeux vidéo à l'intensité d'un entraînement structuré. Entraînez-vous dans un monde virtuel aux côtés d'une communauté internationale qui vous motive tout au long de chaque séance. Zwift propose un large éventail de fonctionnalités, notammentdes programmes d'entraînementstructurés, des sorties en groupe, des courses et des séances d'entraînement interactives, qui vous aident à améliorer à la fois votre condition physique et vos performances.

Vous pouvez télécharger l'application Zwift depuis l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

PLUS D'INFORMATIONS

Pour obtenir de l'aide ou plus d'informations, veuillez scanner le code QR de votre application préférée :

KINOMAP *ZWIFT*

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier prolonge considérablement la durée de vie de votre équipement. Veillez à ce que l'appareil reste exempt de poussière en le nettoyant fréquemment. L'entretien préventif permet non seulement de prolonger la durée de vie de l'équipement, mais aussi d'éviter d'éventuels accidents.

Recommandations générales en matière de nettoyage

- Nettoyez l'appareil 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 taches tenaces et la saleté.

ATTENTION !

- ***Rangez le matériel dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et de toute source d'eau.***
- ***Les réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.***
- ***Pour plus d'informations, scannez :***

FAQ

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DE LA CONSOLE

Fonction	Plage d'affichage
Heure	00:00 - 99:59
Vitesse	0.0 - 99.9
RPM	0.0 - 99.9
Distance	0.0 - 999
Niveau de résistance	1 - 48
Watt	0 - 1000
Calories	0 - 999
Pulse	40 - 220
Âge	10 - 99
Hauteur	90 à 210 cm
Poids	30 à 150 kg (40 à 400 lb)

* Le prix varie selon le modèle du produit.

GARANTIE

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

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

La garantie est assurée par le revendeur Flow Fitness de votre pays auprès duquel vous avez acheté le produit.

Pour obtenir nos coordonnées, veuillez scanner le code ci-dessous :

REVENDEURS ET DISTRIBUTEURS

PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange pour votre équipement Flow Fitness, veuillez vous reporter aux coordonnées figurant 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 permettrez 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 jeter tous les matériaux d'emballage dans les points de collecte 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 déposer dans 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 :

- Directive 2014/53/UE relative aux équipements radioélectriques

Ce produit bénéficie de la certification CE, gage de sa conformité aux normes et directives susmentionnées.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

INDICE

Avvio iniziale	04
Connettività	05
Luce di guida	05
Profilo di allenamento	05
Panoramica del programma	06
Impostazioni	08
Panoramica della console (FIG. A)	08
Monitoraggio della frequenza cardiaca	09
Allenarsi con le app	09
Pulizia	09
Specifiche tecniche di	10
Garanzia	10
Ricambi	10
Ulteriori informazioni:	10
Dichiarazione del produttore	10

AVVIO INIZIALE

ACCENSIONE

All'accensione della console, durante la schermata di avvio si sente un segnale acustico prolungato e tutti i segmenti del display si illuminano per circa 2 secondi. La finestra "Tempo" mostra il tempo totale accumulato, mentre quella "Distanza" mostra la distanza totale accumulata. Dopo circa 3 secondi, la console entra in modalità standby.

SELEZIONE DI UN UTENTE

In modalità standby, nella finestra dei messaggi compare la scritta “GUEST” e l’icona del profilo nell’angolo in alto a sinistra si illumina. Ruotare la manopola per passare da GUEST a USER 1 – USER 4; l’icona corrispondente nell’angolo in alto a sinistra si illumina di conseguenza.

- In modalità OSPITE, l'età, l'altezza e il peso assumono i valori predefiniti.
- Se si selezionano UTENTE 1 – UTENTE 4 e sono stati modificati l'età, l'altezza o il peso, tali valori vengono memorizzati e riutilizzati come profilo predefinito per tutte le modalità di allenamento.

SCHERMATA DI ATTESA

Dopo l'avvio, la console rimane in modalità di standby. Il display a matrice di punti mostra il profilo MANUAL, tutte le finestre dei dati indicano 0 e la finestra LED indica 0.

La schermata di standby consente di accedere a tutte le modalità di allenamento. Per iniziare, premere la manopola a navetta per avviare un allenamento “Quick Start” oppure premere il tasto PROGRAMS per selezionare una modalità di allenamento.

Sonno

Se in modalità standby non viene premuto alcun tasto e non viene ricevuto alcun segnale di pedalata per 5 minuti, la console entra in modalità sleep e (quando la modalità Display è impostata su OFF) spegne la retroilluminazione e il display. Premere un tasto qualsiasi o iniziare a pedalare per riattivare la console e tornare alla modalità standby.

SCELTA DEL MODELLO

La console deve sapere su quale attrezzo è installata. Il modello selezionato determina il modo in cui la console calibra la resistenza, i watt, i giri al minuto e la velocità, e deve quindi corrispondere al proprio attrezzo.

Scelta del modello:

- Tenere premuti i pulsanti PROGRAMS e STOP per 5 secondi.
- Verrà visualizzata la schermata “Modalità di selezione”.
- Selezionare il modello corrispondente alla propria macchina ruotando la manopola a navetta.
- Conferma la selezione premendo la manopola a navetta. La console applicherà la calibrazione e tornerà alla schermata precedente.

NOTA! ***La console visualizzerà i valori corretti di resistenza, potenza, velocità e giri al minuto solo se il modello selezionato corrisponde alla tua macchina.***

ATTENZIONE! ***La modalità tecnica è destinata esclusivamente alle operazioni di installazione e manutenzione. Non modificare nessun altro valore in questo menu.***

CONNETTIVITÀ

BLUETOOTH (APP)

Le app di allenamento (Kinomap e Zwift) possono connettersi alla console tramite Bluetooth in qualsiasi modalità operativa. La disconnessione del Bluetooth non influisce sullo stato operativo della console.

RICARICA USB

Quando un dispositivo mobile viene collegato alla porta USB, la console lo ricarica. La ricarica si interrompe quando il dispositivo viene scollegato.

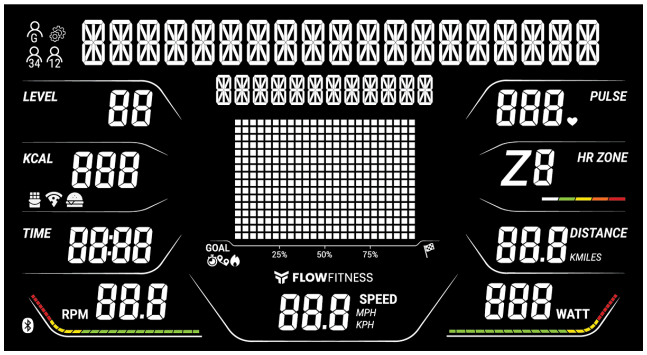
LUCE DI GUIDA

La spia luminosa colorata fornisce un chiaro feedback visivo durante l'allenamento. Il colore cambia in base allo stato della console e al livello di resistenza, consentendoti di valutare a colpo d'occhio l'intensità del tuo allenamento.

AZIONE	COLORE
INATTIVO / in standby	Blu - pulsazione lenta
Configurazione del programma	Bianco
Inizio dell'allenamento	Verde acqua
Livello di resistenza 1–6	Verde acqua
Livello di resistenza 7–12	Verde acqua / Verde
Livello di resistenza 13–18	Verde
Livello di resistenza 19–24	Verde / Giallo
Livello di resistenza 25–30	Ambra
Livello di resistenza 31–36	Arancione
Livello di resistenza 37–42	Rosso / Arancione

AZIONE	COLORE
Livello di resistenza 43–48	Rosso intenso
Interruzione dell'allenamento	Bianco
Modalità HRC	Stesso colore dei livelli di resistenza

PROFILO DELL'ALLENAMENTO



Durante un allenamento, la console mostra i valori in tempo reale nelle finestre dei segmenti e il profilo di resistenza sul display a matrice di punti. I parametri riportati di seguito sono disponibili a seconda della modalità di allenamento selezionata.

PROFILO DI LIVELLO La matrice a punti mostra il profilo del livello di resistenza durante l'allenamento, suddiviso in 24 segmenti. Quando il tempo di allenamento procede in avanti, ogni segmento dura 60 secondi; quando procede all'indietro, ogni segmento dura il tempo impostato diviso per 24. Più alta è la colonna, maggiore è il livello di resistenza per quel segmento. Premere i tasti LEVEL +/− (o ruotare la manopola a navetta) per modificare la resistenza; il segmento corrente e quelli successivi si aggiornano di conseguenza. Premere il tasto della manopola a navetta per modificare la resistenza; il segmento corrente e quelli successivi si aggiornano di conseguenza.

TEMPO trascorso o tempo rimanente (intervallo 00:00 – 99:59). Nella modalità Avvio rapido il tempo viene conteggiato in avanti a partire da 0:00. Nelle modalità Obiettivo, Programma preimpostato, Personalizzata e Controllo della frequenza cardiaca, il tempo viene conteggiato all'indietro a partire da un valore predefinito di 24:00.

DISTANZA: indica la distanza percorsa durante l'allenamento. Se la distanza era un obiettivo, il valore visualizzato diminuirà progressivamente.

VELOCITÀ Velocità attuale (intervallo 0,0 – 99,9), in km/h o mph a seconda dell'unità selezionata.

RPM: cadenza di pedalata attuale in giri al minuto, visualizzata insieme alla barra di avanzamento RPM.

WATT Visualizza la potenza erogata in quel momento in watt, calcolata in base al numero di giri al minuto (RPM) e al livello di resistenza.

LIVELLO: visualizza il livello di resistenza corrente. L'intervallo di resistenza disponibile può variare a seconda del prodotto.

CALORIE: stima delle calorie bruciate (intervallo 0 – 999). Il valore diminuisce man mano che si raggiungono le calorie impostate come obiettivo.

ESPRESSA in battiti al minuto (intervallo 40 – 220), misurata tramite i sensori integrati nell'impugnatura o una fascia toracica wireless. Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, la finestra della frequenza cardiaca mostra 0.

ZONA DI FREQUENZA CARDIACA Una barra LED a cinque colori indica la zona di frequenza cardiaca attuale (Z1 – Z5), in base alla percentuale della frequenza cardiaca massima:

ZONA	COLORE DEL LED	% DELLA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA
Z1	Bianco	0 - 60%
Z2	Verde	61 - 70%
Z3	Giallo	71 - 80%
Z4	Arancione	81 - 90%
Z5	Rosso	91 - 100%

PROGRESSI Durante un allenamento con conto alla rovescia, la finestra dei messaggi mostra "x% COMPLETATO" per indicare i progressi compiuti durante la sessione.

PANORAMICA DEL PROGRAMMA

In modalità standby, premere il tasto "Programma" per scorrere le modalità di allenamento disponibili: Modalità Obiettivo, Programmi preimpostati (P1 – P32), Modalità personalizzata, Controllo della frequenza cardiaca, Programma in watt, Brucia il tuo pasto e Impostazioni dell'attrezzo. In alternativa, premere il tasto "Start" per avviare direttamente un allenamento rapido. È possibile effettuare una misurazione separata del grasso corporeo tramite il tasto "Grasso corporeo".

GUIDA RAPIDA

Un allenamento "Quick Start" è un allenamento a durata variabile controllato dall'utente. In modalità standby, premere il tasto di avvio. Il tempo inizia a scorrere da 0:00, tutti gli altri valori aumentano progressivamente e la resistenza parte dal livello 1. È possibile regolare la resistenza in qualsiasi momento utilizzando la manopola a scorrimento.

MODALITÀ TARGET

La modalità "Obiettivo" ti permette di concentrarti su ciò che conta per te: imposta un obiettivo in termini di tempo, distanza o calorie, oppure una combinazione dei tre, e impegnati a raggiungerlo. L'allenamento si articola in 24 segmenti e termina non appena uno qualsiasi degli obiettivi impostati raggiunge lo zero. Se non si imposta alcun obiettivo, il sistema utilizza per impostazione predefinita il conto alla rovescia in base al tempo. Durante il conto alla rovescia in base al tempo o alla distanza, la finestra dei messaggi mostra lo stato di avanzamento ("0% / 25% / 50% / 75% completato"). Quando l'obiettivo viene raggiunto, il cicalino emette tre brevi bip e la resistenza torna al livello minimo.

Prima di iniziare l'allenamento, imposta la tua età e il tuo peso, quindi procedi con le seguenti impostazioni, ciascuna delle quali presenta un valore predefinito:

- Ora (impostazione predefinita 24:00)

- Distanza (impostazione predefinita 5,0)
- Calorie (valore predefinito: 200)

Per avviare un allenamento Target, segui questi passaggi:

- In modalità standby, premere il tasto "Program" e utilizzare la manopola "Shuttle" per selezionare la modalità "Target".
- Premere il tasto "Programmi" per scorrere le impostazioni sopra elencate. Regolare ciascun valore con i tasti LEVEL +/−, quindi premere il tasto con la manopola a navetta per passare a quello successivo.
- Premi il tasto Start per iniziare l'allenamento.

PROGRAMMA PRESET

La console contiene 32 profili di resistenza preimpostati (P1 – P32), ciascuno con una propria curva di resistenza durante l'allenamento.

Per avviare un programma predefinito, procedere come segue:

- In modalità standby, premere il tasto "Programmi" e utilizzare la manopola a scorrimento per selezionare il programma preimpostato.
- Selezionare un numero di programma (P1 – P32) utilizzando la manopola a scorrimento; il display a matrice di punti mostra in anteprima il profilo di resistenza del programma selezionato.
- Se necessario, premi il tasto con la manopola a navetta per impostare la tua età, il tuo peso e la durata dell'allenamento.
- Premere il tasto "Start" per iniziare.

Ogni programma predefinito è suddiviso in 24 segmenti uguali e la resistenza segue il profilo predefinito man mano che l'allenamento procede da un segmento all'altro.

La durata di ciascun segmento dipende dall'impostazione del tempo:

- Conteggio progressivo (senza obiettivo di tempo): ogni segmento dura 60 secondi, quindi il profilo avanza di un passo ogni minuto.
- Conto alla rovescia (obiettivo temporale impostato): il tempo impostato viene suddiviso equamente tra i 24 segmenti, quindi ogni segmento dura un tempo pari al tempo impostato diviso per 24.

Durante l'allenamento, premi i tasti LEVEL +/− per aumentare o diminuire la resistenza del segmento corrente.

MODALITÀ PERSONALIZZATA

La modalità personalizzata ti permette di creare un allenamento con il tuo profilo di resistenza o di riutilizzarne uno creato in precedenza. La console mette a disposizione quattro slot personalizzati (Personalizzato 1 – Personalizzato 4), in modo da poter tenere pronti all'uso diversi allenamenti personalizzati. In modalità standby, premere il tasto "Programmi" e utilizzare la manopola di selezione per selezionare la modalità Personalizzata, quindi scegliere uno slot con la manopola di selezione. Se lo slot scelto contiene già un allenamento salvato, viene visualizzato il profilo memorizzato: premere il tasto "Start" per avviarlo immediatamente.

Per creare un nuovo allenamento personalizzato, segui questi passaggi:

- Imposta la tua età e il tuo peso, quindi la durata dell'allenamento (impostazione predefinita: 24:00). Regola ciascun valore con la manopola a scorrimento e conferma la selezione con la stessa manopola.
- Viene visualizzato il profilo di resistenza. La finestra dei livelli mostra il primo segmento al livello 1; impostare la sua resistenza utilizzando la manopola a navetta.
- Premere il tasto con la manopola a navetta per passare al segmento successivo, quindi impostarne la resistenza seguendo la stessa procedura.
- Ripeti l'operazione finché non avrai impostato la resistenza per ogni segmento del profilo.
- Premi il tasto "Start" per iniziare l'allenamento.

L'allenamento si articola in 24 segmenti. In modalità conteggio progressivo, ogni segmento dura 60 secondi; in modalità conteggio regressivo, il tempo impostato viene suddiviso equamente tra i 24 segmenti. Il display a matrice di punti mostra il profilo di resistenza corrente ed è possibile aumentare o diminuire la resistenza in qualsiasi momento tramite i tasti LEVEL +/−. Al termine dell'allenamento, è possibile salvare la sessione in uno dei profili utente (Utente 1 – Utente 4).

CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Gli allenamenti con controllo della frequenza cardiaca regolano automaticamente la resistenza per mantenerti alla frequenza cardiaca target selezionata. È necessario un segnale di frequenza cardiaca (sensori da polso o fascia toracica wireless).

La console offre quattro programmi oltre a un'opzione manuale per la frequenza cardiaca target:

- HRC 1 – 65% di (220 – età)
- HRC 2 – 75% di (220 – età)
- HRC 3 – 85% di (220 – età)
- HRC 4 – 95% di (220 – età)
- Frequenza cardiaca target – Imposta manualmente la frequenza cardiaca desiderata, da 40 a 220 bpm.

Per avviare un allenamento con controllo della frequenza cardiaca, segui questi passaggi:

- In modalità standby, premere il tasto "Programmi" e utilizzare la manopola a scorrimento per selezionare "Controllo della frequenza cardiaca".
- Utilizzare la manopola di selezione per scegliere un programma (HRC 1 – HRC 4) oppure l'opzione "Frequenza cardiaca target" manuale.
- Premere il tasto con manopola a navetta per scorrere le impostazioni – età, peso, tempo e, se necessario, la frequenza cardiaca target – regolandole una per una con il tasto con manopola a navetta.
- Premere il tasto "Start" per avviare il programma.

Durante l'allenamento, la console confronta la tua frequenza cardiaca effettiva con quella target e regola la resistenza a intervalli di 30 secondi per mantenerti vicino a tale valore.

ATTENZIONE! L'allenamento può essere avviato anche in assenza di un segnale di frequenza cardiaca. Se entro 15 secondi non viene rilevato alcun segnale, il display a matrice di punti lampeggia mostrando un simbolo del cuore con un "?" e la resistenza si riduce di un livello ogni 10 secondi fino a raggiungere il minimo, dopodiché il programma termina. Assicurati che il tuo dispositivo di misurazione della frequenza cardiaca sia collegato e funzioni correttamente prima di iniziare.

MODALITÀ WATT

La modalità Watt è un allenamento a potenza controllata: si imposta una potenza target e un obiettivo di tempo. Una volta iniziato l'allenamento, la console regola automaticamente il livello di resistenza per mantenere la potenza target; pertanto, in questa modalità la regolazione manuale del livello è disabilitata. La potenza target può essere regolata durante l'allenamento. Se la differenza tra la potenza target e quella effettiva rientra in un intervallo di ±5 W, il livello viene mantenuto; quando la differenza raggiunge ±6 W o più, la console regola il livello di 1 unità ogni due secondi fino al raggiungimento del target. Il tempo previsto scorre in conto alla rovescia verso lo zero; tutti gli altri valori aumentano progressivamente. Quando il tempo previsto viene raggiunto, l'allenamento termina.

Per iniziare un allenamento Watt, segui questi passaggi:

- In modalità standby, premere il tasto "Programmi" e utilizzare la manopola a rotazione per selezionare la modalità Watt.
- Premere la manopola a navetta per scorrere le impostazioni riportate di seguito, regolando ciascun valore con la manopola a navetta e confermando con la stessa per passare a quella successiva:
- Sesso (Maschio: 0, Femmina: 1)
    - Età
    - Peso
    - Ora (impostazione predefinita: 20:00)
    - Watt (impostazione predefinita 125 W, intervallo 0 – 1000 W)
- Premi il tasto "Start" per iniziare l'allenamento.

BRUCIA IL TUO PASTO

"Brucia il tuo pasto" trasforma il tuo allenamento in un obiettivo tangibile: scegli un pasto, poi continua ad allenarti finché non avrai bruciato tutte le sue calorie. Durante l'allenamento, il tempo aumenta mentre il conteggio delle calorie da bruciare diminuisce. Il pasto scelto viene visualizzato sul display a matrice di punti e scompare gradualmente man mano che bruci le sue calorie: un quarto dell'immagine scompare al 25%, metà al 50%, tre quarti al 75% e scompare completamente al 100%. L'allenamento termina non appena raggiungi l'obiettivo calorico.

È possibile scegliere tra i seguenti pasti:

- Bicchiere di vino – 125 kcal
- Bicchiere di birra – 150 kcal
- Pizza – 275 kcal
- Hamburger – 294 kcal
- Patatine fritte – 420 kcal

Per iniziare un allenamento "Burn your meal", segui questi passaggi:

- In modalità standby, premere il tasto "Programmi" e utilizzare la manopola di scorrimento per selezionare "Cuoci il tuo pasto".
- Utilizza il tasto con la manopola a navetta per scegliere un pasto.
- Premi il tasto della manopola a scorrimento per impostare la tua età e il tuo peso e, se lo desideri, regola l'obiettivo calorico utilizzando i tasti della manopola a scorrimento per ciascun valore.
- Premere il tasto "Start" per iniziare.

GRASSO CORPOREO

Il grasso corporeo è un parametro di misurazione, non un allenamento a tempo. Funge da riferimento per la gestione del peso insieme ad altri indicatori di salute.

Per effettuare una misurazione, procedi come segue:

- Per effettuare una misurazione, segui questi passaggi:
- In modalità standby, premere il tasto "grasso corporeo".
- Premere il tasto della manopola shuttle per scorrere le impostazioni riportate di seguito, regolando ciascun valore con la manopola shuttle e confermando con il tasto della manopola shuttle per passare a quella successiva:
    - Sesso (Maschio: 0, Femmina: 1)
    - Peso
    - Altezza
- Afferrare entrambi i sensori di pulsazioni delle mani e rimanere immobili. La console esegue innanzitutto un rilevamento della frequenza cardiaca della durata di 10 secondi, seguito da una misurazione di 25 secondi.
- Leggi il tuo punteggio, che rimane visualizzato per circa 10 secondi.

Una percentuale di grasso corporeo compresa tra il 20% e il 25% è considerata ideale; una percentuale inferiore al 20% indica sottopeso, quella compresa tra il 25% e il 29% indica sovrappeso, mentre una percentuale superiore al 30% indica obesità.

NOTA! ***Queste informazioni hanno solo scopo informativo e non devono essere utilizzate come dati medici. Se durante la misurazione non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, la console torna allo stato precedente con due segnali acustici e senza visualizzare alcun risultato.***

RIASSUNTO DELL'ALLENAMENTO

Al termine di un allenamento, la console può salvare il risultato in un profilo utente (Salvataggio utente). Il tempo totale e la distanza totale vengono accumulati ogni 2 minuti di utilizzo, anche durante le pause o quando l'attrezzo è fermo.

IMPOSTAZIONI

In modalità standby, premere il tasto "Programmi" e utilizzare la manopola a navetta per selezionare "Impostazioni macchina", quindi premere la manopola a navetta per accedere al menu delle impostazioni. Utilizzare la manopola a navetta per spostarsi tra le opzioni e la manopola a navetta per selezionare e confermare un'impostazione; premere il tasto "Stop" per uscire senza salvare.

UNITÀ	Passa dal sistema metrico (KM) a quello imperiale (MILE) e viceversa.
MODALITÀ "BEEP"	Attivare o disattivare il segnale acustico di conferma della pressione del tasto. (impostazione predefinita: attivato).
LUMINOSITÀ DELLO SCHERMO	Regola la luminosità dello schermo dal 10% al 100% con incrementi del 5%. La luminosità cambia in tempo reale man mano che la regoli.

ODO	Visualizza il tempo e la distanza totali accumulati oppure azzerali (il display mostra "RST" per due secondi)
IMPO STAZIONI DI FABBRICA / VERSIONE	Visualizza la data della versione del software. Questo menu offre anche la funzione di servizio che consente di cancellare la memoria della console (EEPROM).
RIPRISTINO DELLE IMPOSTAZIONI DI FABBRICA	Ripristina le impostazioni predefinite di fabbrica della console.
ESCI	Torna alla schermata di selezione utente (OSPITE / UTENTE 1 – UTENTE 4).
BLOCCO BAMBINI	Quando è attivato il blocco bambini, il display a matrice di punti visualizza il messaggio "CONSOLE BLOCCATA" all'accensione e tutti i tasti risultano disabilitati, ad eccezione dei tasti PROGRAMS e STOP. Tenere premuti contemporaneamente i tasti PROGRAMS e STOP per 2 secondi per sbloccare la console e passare alla modalità di standby.

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



PULSANTI DELLA CONSOLE

MANOPOLA DELLA NAVETTA	Premere per avviare un allenamento "Quick Start", per confermare un'impostazione o per avviare un programma selezionato. Premere una volta durante l'allenamento per mettere in pausa. Ruotare per aumentare o diminuire la resistenza di un livello oppure per regolare un valore durante la configurazione.
INIZIO	Premere per eseguire un programma selezionato o per avviare la funzione "Avvio rapido". In modalità pausa, premere per riprendere l'allenamento. Durante l'impostazione, premere per confermare il valore inserito.
STOP	Durante l'allenamento, premere per attivare la modalità pausa. In modalità pausa, premere per terminare l'allenamento. Nelle modalità Avvio rapido, Obiettivo, Preimpostato e Personalizzato, questa operazione attiva la modalità di salvataggio utente; nelle altre modalità, si torna alla modalità di standby. Durante la configurazione, premere per tornare indietro di una voce.
PROGRAMMI	In modalità standby, premere per selezionare la modalità di allenamento. Durante la configurazione, premere per passare alla voce di configurazione successiva.
GRASSO CORPOREO	In modalità standby, premere per avviare la misurazione del grasso corporeo. Premere nuovamente per uscire.

MONITORAGGIO FREQUENZA CARDIACA

Sensori manuali

Questo attrezzo Flow Fitness è dotato di sensori situati sulle impugnature per il monitoraggio della frequenza cardiaca. I sensori funzionano solo quando entrambi vengono tenuti contemporaneamente e in modo continuativo per un periodo prolungato. Per ottenere letture accurate, le mani devono essere leggermente umide ed esercitare una pressione costante sui sensori. Mani eccessivamente secche o sudate potrebbero causare misurazioni imprecise o irregolari.

Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth

Questo attrezzo Flow Fitness è dotato di un ricevitore wireless integrato per la misurazione della frequenza cardiaca. 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 umidi e che il dispositivo aderisca perfettamente al corpo. Seguire sempre le istruzioni riportate nel manuale d'uso del cardiofrequenzimetro. Un uso non corretto potrebbe 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 si possiede un pacemaker, consultare il proprio 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 garantire una ricezione ottimale del segnale, mantenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di un metro dalla console.***
- ***Indossare sempre il cardiofrequenzimetro wireless direttamente a contatto con il corpo, sotto i vestiti.***

ALLENARSI CON LE APP

Con Flow Fitness puoi allenarti utilizzando il tuo smartphone o tablet tramite una connessione Bluetooth.

COME COLLEGARE IL DISPOSITIVO MOBILE

Segui i passaggi riportati di seguito per collegare il tuo smartphone o tablet tramite Bluetooth:

- Apri le impostazioni sul tuo dispositivo mobile e attiva il Bluetooth.
- Scarica una delle app di allenamento supportate.

- Segui le istruzioni riportate nell'app selezionata per completare la connessione.

KINOMAP

Kinomap ti permette di allenarti utilizzando video geolocalizzati provenienti da tutto il mondo. La tua posizione viene visualizzata all'interno del video, sulla mappa e nel profilo altimetrico. L'obiettivo è quello di mantenere lo stesso ritmo del video originale. Kinomap offre anche unamodalità multigiocatore, che consente a un massimo di dieci utenti di allenarsi contemporaneamente sullo stesso percorso.

È possibile scaricare l'app Kinomap dall'App Store di Apple o dal Google Play Store.

ZWIFT

Zwift unisce l'esperienza coinvolgente dei videogiochi all'intensità di un allenamento strutturato. Allenati in un mondo virtuale insieme a una comunità globale che ti motiva durante ogni sessione. Zwift offre un'ampia gamma di funzionalità, tra cuiprogrammi di allenamentostrutturati, uscite di gruppo, gare e allenamenti interattivi, che ti aiutano a migliorare sia la forma fisica che le prestazioni.

È possibile scaricare l'app Zwift dall'App Store di Apple o dal Google Play Store.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Per ulteriore assistenza e maggiori informazioni, scansiona il codice QR della tua app preferita:

KINOMAP *ZWIFT*

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata delle vostre apparecchiature. Tenete l'apparecchio libero dalla polvere pulendolo frequentemente. La manutenzione preventiva non solo prolunga la durata delle apparecchiature, ma contribuisce anche a evitare potenziali infortuni.

Consigli generali per la pulizia

- Pulire l'attrezzo dopo ogni sessione di allenamento.
- Utilizzare un panno asciutto per pulire il pannello di controllo.
- Per rimuovere le macchie ostinate e lo sporco, utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato.

ATTENZIONE!

- ***Conservare l'attrezzatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti dirette di calore e acqua.***
- ***Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico qualificato, salvo diversa indicazione da parte del fornitore o del produttore.***
- ***Per informazioni più dettagliate, scansiona il codice:***

DOMANDE FREQUENTI

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

SPECIFICHE DELLA CONSOLE

Funzione	Intervallo di visualizzazione
Ora	00:00 - 99:59
Velocità	0.0 - 99.9
RPM	0.0 - 99.9
Distanza	0.0 - 999
Livello di resistenza	1 - 48
Watt	0 - 1000
Calorie	0 - 999
Pulse	40 - 220
Età	10 - 99
Altezza	90 - 210 cm
Peso	30 - 150 kg (40 - 400 libbre)

* Il valore dipende dal modello del prodotto.

GARANZIA

Non si accettano richieste di intervento in garanzia qualora il difetto sia causato da 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.

La garanzia è fornita dal rivenditore Flow Fitness del proprio Paese presso il quale è stato acquistato il prodotto.

Per i recapiti, si prega di scansionare:

RIVENDITORI E DISTRIBUTORI

RICAMBI

Per richiedere pezzi di ricambio per le vostre attrezzature Flow Fitness, vi preghiamo di fare riferimento alle informazioni di contatto riportate sulla copertina del presente manuale. Per garantire una gestione efficiente 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 dedicata alla vista esplosa del presente manuale

Fornirci informazioni complete e accurate ci consentirà di evadere la Sua 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. Chiediamo cortesemente che tutti i materiali di imballaggio vengano smaltiti 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 proprio 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 con la presente che il presente prodotto è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva 2014/53/UE sulle apparecchiature radio

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

ÍNDICE

Puesta en marcha inicial 04
Conectividad 05
Luz de guía 05
Perfil del entrenamiento 05
Descripción general del programa 06
Configuración 08
Descripción general de la consola (FIG. A) 08
Monitorización de la frecuencia cardíaca 09
Formación con aplicaciones 09
Limpieza 09
Especificaciones del producto 10
Garantía 10
Piezas de recambio 10
Información adicional: 10
Declaración del fabricante 10

PUESTA EN MARCHA INICIAL

ENCENDER

Cuando se enciende la consola, se oye un pitido largo durante la pantalla de inicio y todos los segmentos de la pantalla se iluminan durante unos 2 segundos. La ventana de tiempo muestra el tiempo total acumulado y la ventana de distancia muestra la distancia total acumulada. Tras unos 3 segundos, la consola pasa al modo de espera.

SELECCIÓN DE UN USUARIO

En modo de espera, la ventana de mensajes muestra «GUEST» y se ilumina el icono de perfil situado en la esquina superior izquierda. Gira el mando para alternar entre GUEST y USER 1 – USER 4; el icono correspondiente de la esquina superior izquierda se iluminará en consecuencia.

- En el modo «GUEST», la edad, la altura y el peso se establecen en los valores predeterminados.
- Si se selecciona USUARIO 1 – USUARIO 4 y se han modificado la edad, la altura o el peso, dichos valores se guardan y se reutilizan como perfil predeterminado para todos los modos de entrenamiento.

PANTALLA DE ESPERA

Tras el arranque, la consola permanece en modo de espera. La pantalla de perfiles de matriz de puntos muestra el perfil MANUAL, todas las ventanas de datos indican 0 y la ventana de LED muestra 0.

La pantalla de espera permite acceder a todos los modos de entrenamiento. Para empezar, pulsa el mando giratorio para iniciar un entrenamiento de «Inicio rápido» o pulsa la tecla «PROGRAMAS» para seleccionar un modo de entrenamiento.

Sueño

Si no se pulsa ninguna tecla ni se recibe ninguna señal de pedaleo durante 5 minutos mientras la consola se encuentra en modo de espera, esta entra en modo de suspensión y (cuando el «Modo de pantalla» está desactivado) se apagan la retroiluminación y la pantalla. Pulsa cualquier tecla o empieza a pedalear para reactivar la consola y volver al modo de espera.

SELECCIÓN DE MODELOS

La consola necesita saber en qué máquina está instalada. El modelo seleccionado determina cómo calibra la consola la resistencia, los vatios, las RPM y la velocidad, por lo que debe coincidir con tu máquina.

Selección del modelo:

- Mantén pulsados los botones «PROGRAMS» y «STOP» durante 5 segundos.
- Aparecerá la pantalla «Modo de selección».
- Selecciona el modelo que corresponda a tu máquina girando el mando de la lanzadera.
- Confirma tu selección pulsando el botón giratorio. La consola aplicará la calibración y volverá a la pantalla anterior.

¡ATENCIÓN! La consola solo mostrará los valores correctos de resistencia, potencia, velocidad y RPM si el modelo seleccionado coincide con tu máquina.

¡ATENCIÓN! El modo de ingeniería está destinado exclusivamente a la instalación y el mantenimiento. No modifique ningún otro valor de este menú.

CONECTIVIDAD

BLUETOOTH (APLICACIONES)

Las aplicaciones de entrenamiento (Kinomap y Zwift) pueden conectarse a la consola por Bluetooth independientemente del estado de funcionamiento de esta. Desconectar la conexión Bluetooth no afecta al estado de funcionamiento de la consola.

CARGA POR USB

Cuando se conecta un dispositivo móvil al puerto USB, la consola lo carga. La carga se detiene cuando se desconecta el dispositivo.

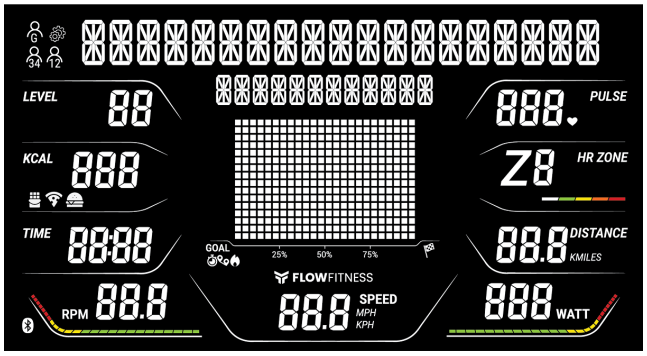
LUZ GUÍA

La luz indicadora de color te ofrece una clara información visual durante tu entrenamiento. El color cambia en función del estado de la consola y del nivel de resistencia, lo que te permite ver la intensidad de tu entrenamiento de un solo vistazo.

ACCIÓN	COLOR
INACTIVO / en espera	Azul: parpadeo lento
Configuración del programa	Blanco
Empezar a entrenar	Verde azulado
Niveles de resistencia: 1–6	Verde azulado
Nivel de resistencia: 7-12	Verde azulado / Verde
Nivel de resistencia: 13-18	Verde
Nivel de resistencia: 19-24	Verde / Amarillo
Nivel de resistencia: 25-30	Ámbar
Nivel de resistencia: 31-36	Naranja

ACCIÓN	COLOR
Nivel de resistencia: 37-42	Rojo / Naranja
Nivel de resistencia: 43-48	Rojo intenso
Interrumpir el entrenamiento	Blanco
Modo HRC	Del mismo color que los niveles de resistencia

PERFIL DEL ENTRENAMIENTO



Durante un entrenamiento, la consola muestra tus valores en tiempo real en las ventanas de segmentos y el perfil de resistencia en la pantalla de matriz de puntos. Las métricas que se indican a continuación están disponibles en función del modo de entrenamiento seleccionado.

PERFIL DE NIVELES La matriz de puntos muestra el perfil de niveles de resistencia a lo largo del entrenamiento, dividido en 24 segmentos. Cuando el tiempo de entrenamiento avanza, cada segmento dura 60 segundos; cuando retrocede, cada segmento dura el tiempo establecido dividido entre 24. Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia de ese segmento. Pulsa las teclas LEVEL +/− (o gira el mando giratorio) para cambiar la resistencia; los segmentos actual y siguientes se actualizan en consecuencia. Pulsa la tecla del mando giratorio para cambiar la resistencia; los segmentos actual y siguientes se actualizan en consecuencia.

TIEMPO transcurrido o tiempo restante (rango: 00:00 – 99:59). En el modo «Inicio rápido», el tiempo va aumentando desde 0:00. En el modo «Objetivo», el programa preestablecido, el modo «Personalizado» y el control de frecuencia cardíaca, el tiempo va disminuyendo desde un valor predeterminado de 24:00.

DISTANCIA: muestra la distancia recorrida durante el entrenamiento. El valor que se muestra irá disminuyendo si la distancia era un objetivo.

VELOCIDAD: velocidad actual (rango: 0,0 – 99,9), en km/h o mph, según la unidad seleccionada.

RPM: Cadencia actual de pedaleo en revoluciones por minuto, que se muestra junto con la barra de progreso de RPM.

VATIO
Muestra la potencia de salida actual en vatios, calculada a partir de las revoluciones por minuto (RPM) y el nivel de resistencia actuales.

NIVEL: Muestra el nivel de resistencia actual. El rango de resistencia disponible puede variar en función del producto.

CALORÍAS: Calorías quemadas estimadas (rango: 0-999). El valor va disminuyendo cuando se establece un objetivo de calorías.

FRECUENCIA CARDÍACA ENPULS aciones por minuto (rango: 40-220), medida a través de los sensores de pulso de las asas o de una banda torácica inalámbrica. Si no se detecta la frecuencia cardíaca, la ventana de pulso muestra un 0.

ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA: una barra LED de cinco colores muestra tu zona de frecuencia cardíaca actual (Z1 – Z5), en función del porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima:

ZONA	COLOR DEL LED	% DE LA FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA
Z1	Blanco	0 - 60%
Z2	Verde	61 - 70%
Z3	Amarillo	71 - 80%
Z4	Naranja	81 - 90%
Z5	Rojo	91 - 100%

PROGRESO: durante un entrenamiento con cuenta atrás, la ventana de mensajes muestra «x % COMPLETADO» para indicar tu progreso a lo largo de la sesión.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

En modo de espera, pulsa la tecla «Programa» para ir pasando por los modos de entrenamiento disponibles: modo «Objetivo», programas predefinidos (P1 – P32), modo «Personalizado», control de frecuencia cardíaca, programa de vatios, «Quema tu comida» y configuración de la máquina. También puedes pulsar la tecla «Inicio» para comenzar directamente un entrenamiento de inicio rápido. Se puede realizar una medición independiente de la grasa corporal mediante la tecla «Grasa corporal».

INICIO RÁPIDO

Un entrenamiento «Quick Start» es un entrenamiento de duración variable controlado por el usuario. En modo de espera, pulsa la tecla de inicio. El tiempo comienza a contar desde 0:00, el resto de valores también aumentan progresivamente y la resistencia empieza en el nivel 1. Ajusta la resistencia en cualquier momento con la tecla del mando giratorio.

MODO OBJETIVO

El modo «Objetivo» te permite centrarte en lo que te importa: establece un objetivo de tiempo, distancia o calorías, o una combinación de los tres, y esfuérzate por alcanzarlo. El entrenamiento se divide en 24 segmentos y finaliza en cuanto cualquiera de los objetivos que hayas fijado llegue a cero. Si no fijas ningún objetivo, se establece por defecto una cuenta atrás de tiempo. Durante una cuenta atrás de tiempo o distancia, la ventana de mensajes muestra el progreso («0 % / 25 % / 50 % / 75 % completado»). Cuando se alcanza el objetivo, el avisador acústico emite tres pitidos cortos y la resistencia vuelve al nivel mínimo.

Antes de empezar el entrenamiento, introduce tu edad y tu peso; a continuación, ve seleccionando los siguientes ajustes, cada uno de los cuales tiene un valor predeterminado:

- Hora (por defecto, 24:00)
- Distancia (por defecto: 5,0)
- Calorías (por defecto: 200)

Para iniciar una sesión de entrenamiento de Target, sigue estos pasos:

- En modo de espera, pulsa el botón de programa y utiliza el mando giratorio para seleccionar el modo «Target».
- Pulsa la tecla «Programas» para ir pasando por los ajustes indicados anteriormente. Ajusta cada valor con las teclas LEVEL +/− y, a continuación, pulsa la tecla del mando giratorio para pasar al siguiente.
- Pulsa la tecla «Inicio» para comenzar el entrenamiento.

PROGRAMA PRESET

La consola incluye 32 perfiles de resistencia predefinidos (P1 – P32), cada uno con su propia curva de resistencia a lo largo del entrenamiento.

Para iniciar un programa predefinido, sigue estos pasos:

- En modo de espera, pulsa la tecla «Programas» y utiliza el mando giratorio para seleccionar el programa preestablecido.
- Selecciona un número de programa (P1 – P32) con el mando giratorio; la pantalla de matriz de puntos muestra una vista previa del perfil de resistencia del programa seleccionado.
- Si es necesario, pulsa la tecla del mando giratorio para ajustar tu edad, peso y la duración del entrenamiento.
- Pulsa la tecla de inicio para comenzar.

Cada programa predefinido se divide en 24 segmentos iguales, y la resistencia sigue el perfil establecido a medida que el entrenamiento avanza de un segmento al siguiente.

La duración de cada segmento depende del ajuste de tiempo:

- Contador ascendente (sin objetivo de tiempo establecido): cada segmento dura 60 segundos, por lo que el perfil avanza un paso cada minuto.
- Cuenta atrás (tiempo objetivo establecido): el tiempo establecido se divide de forma equitativa entre los 24 segmentos, de modo que cada segmento dura el tiempo establecido dividido entre 24.

Durante el entrenamiento, pulsa las teclas LEVEL +/− para aumentar o reducir la resistencia del segmento actual.

MODO PERSONALIZADO

El modo «Personalizado» te permite crear un entrenamiento con tu propio perfil de resistencia o reutilizar uno que hayas creado anteriormente. La consola dispone de cuatro ranuras personalizadas (Personalizado 1 – Personalizado 4), para que puedas tener varios de tus propios entrenamientos listos para usar. En modo de reposo, pulsa la tecla «Programas» y utiliza el mando giratorio para seleccionar el modo «Personalizado»; a continuación, elige una ranura con el mando giratorio. Si la ranura elegida ya contiene un entrenamiento guardado, se mostrará su perfil almacenado; pulsa la tecla «Inicio» para iniciarlo inmediatamente.

Para crear una nueva sesión de entrenamiento personalizada, sigue estos pasos:

- Introduce tu edad y tu peso, y a continuación la duración del entrenamiento (por defecto, 24:00). Ajusta cada valor con la tecla del mando giratorio y confírmalo con la misma tecla.
- Ahora aparece el perfil de resistencia. La ventana de nivel muestra el primer segmento en el nivel 1; ajusta su resistencia con el mando giratorio.
- Pulsa la tecla del mando de la lanzadera para pasar al siguiente segmento y, a continuación, ajusta su resistencia de la misma manera.
- Repite el proceso hasta que hayas ajustado la resistencia para cada segmento del perfil.
- Pulsa la tecla de inicio para comenzar el entrenamiento.

El entrenamiento se divide en 24 segmentos. En el conteo ascendente, cada segmento dura 60 segundos; en el conteo descendente, el tiempo establecido se divide de forma equitativa entre los 24 segmentos. La pantalla de matriz de puntos muestra el perfil de resistencia actual, y puedes aumentar o reducir la resistencia en cualquier momento con las teclas LEVEL +/−. Cuando finaliza el entrenamiento, puedes guardar la sesión en uno de los perfiles de usuario (Usuario 1 – Usuario 4).

CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Los entrenamientos con control de la frecuencia cardíaca ajustan automáticamente la resistencia para mantenerte en la frecuencia cardíaca objetivo que hayas seleccionado. Es necesario disponer de una señal de frecuencia cardíaca (sensores en los puños o una banda pectoral inalámbrica).

La consola ofrece cuatro programas, además de una opción manual de frecuencia cardíaca objetivo:

- HRC 1 – 65 % de (220 − edad)
- HRC 2: el 75 % de (220 − edad)
- HRC 3 – 85 % de (220 − edad)
- HRC 4 – 95 % de (220 − edad)
- Frecuencia cardíaca objetivo: configura manualmente la frecuencia cardíaca objetivo que desees, entre 40 y 220 lpm.

Para iniciar una sesión de entrenamiento con control de la frecuencia cardíaca, sigue estos pasos:

- En modo de reposo, pulsa la tecla «Programas» y utiliza el mando giratorio para seleccionar «Control de frecuencia cardíaca».
- Utiliza la tecla del mando giratorio para seleccionar un programa (HRC 1 – HRC 4) o la opción de frecuencia cardíaca objetivo manual.
- Pulsa la tecla del mando giratorio para ir pasando por los ajustes —edad, peso, tiempo y, si es necesario, la frecuencia cardíaca objetivo— y ajústalos uno a uno con la tecla del mando giratorio.
- Pulsa la tecla de inicio para iniciar el programa.

Durante el entrenamiento, la consola compara tu frecuencia cardíaca real con la frecuencia objetivo y ajusta la resistencia en incrementos cada 30 segundos para que te mantengas cerca de ella.

***¡ATENCIÓN!* El entrenamiento puede iniciarse sin señal de frecuencia cardíaca. Si no se detecta ninguna señal en un plazo de 15 segundos, la pantalla de matriz de puntos mostrará intermitentemente un símbolo de**

corazón con un «?» y la resistencia se reducirá un nivel cada 10 segundos hasta alcanzar el mínimo, tras lo cual el programa finalizará. Asegúrate de que tu dispositivo de frecuencia cardíaca esté conectado y funcione correctamente antes de empezar.

MODO DE VATIOS

El modo «Watt» es un entrenamiento controlado por potencia: se establece una potencia objetivo y un tiempo objetivo. Una vez que comienza el entrenamiento, la consola ajusta automáticamente el nivel de resistencia para mantener la potencia objetivo, por lo que el ajuste manual del nivel queda desactivado en este modo. La potencia objetivo se puede ajustar durante el entrenamiento. Si la diferencia entre la potencia objetivo y la real está dentro de un margen de ±5 W, el nivel se mantiene; cuando la diferencia alcanza los ±6 W o más, la consola ajusta el nivel en 1 cada dos segundos hasta alcanzar el objetivo. El tiempo objetivo cuenta hacia atrás hasta cero; el resto de valores cuentan hacia arriba. Cuando se alcanza el tiempo objetivo, el entrenamiento finaliza.

Para iniciar una sesión de entrenamiento en Watt, sigue estos pasos:

- En modo de reposo, pulsa la tecla «Programas» y utiliza el mando giratorio para seleccionar el modo «Vatios».
- Pulsa el mando giratorio para ir pasando por los ajustes que se indican a continuación, ajustando cada valor con el mando giratorio y confirmando con el mismo para pasar al siguiente:
    - Sexo (Hombre: 0, Mujer: 1)
    - Edad
    - Peso
    - Hora (por defecto, 20:00)
    - Vatios (por defecto 125 W, rango de 0 a 1000 W)
- Pulsa la tecla de inicio para comenzar el entrenamiento.

QUEMA TU COMIDA

La función «Quema tu comida» convierte tu entrenamiento en un objetivo que puedes visualizar: elige una comida y sigue entrenando hasta que hayas quemado todas sus calorías. Durante el entrenamiento, el tiempo va aumentando mientras que el objetivo de calorías va disminuyendo. La comida elegida aparece en la pantalla de matriz de puntos y va desapareciendo poco a poco a medida que quemas sus calorías: una cuarta parte de la imagen desaparece al alcanzar el 25 %, la mitad al 50 %, tres cuartas partes al 75 % y se borra por completo al llegar al 100 %. El entrenamiento termina en cuanto alcanzas el objetivo calórico.

Se pueden elegir las siguientes comidas:

- Una copa de vino – 125 kcal
- Vaso de cerveza – 150 kcal
- Pizza – 275 kcal
- Hamburguesa – 294 kcal
- Patatas fritas – 420 kcal

Para empezar una sesión de entrenamiento «Burn your meal», sigue estos pasos:

- En modo de espera, pulsa la tecla de programas y utiliza el mando giratorio para seleccionar «Burn your meal».
- Utiliza la tecla del mando giratorio para elegir una comida.
- Pulsa la tecla del mando giratorio para introducir tu edad y tu peso y, si lo deseas, ajusta el objetivo calórico utilizando las teclas del mando giratorio correspondientes a cada valor.
- Pulsa la tecla de inicio para comenzar.

GRASA CORPORAL

La grasa corporal es un parámetro de medición, no un entrenamiento cronometrado. Sirve de referencia para el control del peso, junto con otros indicadores de salud.

Para realizar una medición, sigue estos pasos:

- Para realizar una medición, sigue estos pasos:
- En modo de reposo, pulsa la tecla de grasa corporal.
- Pulsa la tecla del mando giratorio para ir pasando por los ajustes que se indican a continuación, ajustando cada valor con el mando giratorio y confirmando con la tecla del mando giratorio para pasar al siguiente:
    - Sexo (Hombre: 0, Mujer: 1)
    - Peso
    - Altura
- Sujeta con ambas manos los sensores de pulso y mantén la posición. La consola realiza primero una detección de la frecuencia cardíaca de 10 segundos, seguida de una medición de 25 segundos.
- Lee tu puntuación, que se muestra durante unos 10 segundos.

Se considera ideal un porcentaje de grasa corporal comprendido entre el 20 % y el 25 %; por debajo del 20 % se considera que hay bajo peso, entre el 25 % y el 29 % se considera sobrepeso, y por encima del 30 % se considera obesidad.

¡ATENCIÓN! Esta información es meramente orientativa y no debe utilizarse como dato médico. Si no se detecta la frecuencia cardíaca durante la medición, la consola vuelve al estado anterior con dos pitidos y sin mostrar ningún resultado.

RESUMEN DEL ENTRENAMIENTO

Tras una sesión de entrenamiento, la consola puede guardar el resultado en un perfil de usuario («User Save»). El tiempo total y la distancia total se van acumulando cada 2 minutos de uso, incluso cuando la máquina está en pausa o parada.

CONFIGURACIÓN

En modo de espera, pulsa la tecla «Programas» y utiliza el mando giratorio para seleccionar «Configuración de la máquina»; a continuación, pulsa el mando giratorio para acceder al menú de configuración. Utiliza el mando giratorio para desplazarte entre las opciones y el mismo mando para abrir y confirmar un ajuste; pulsa la tecla «Parar» para salir sin guardar.

UNIDADES	Cambia las unidades de medida entre el sistema métrico (KM) y el imperial (MILE).
MODO DE PITIDOS	Activa o desactiva el pitido de confirmación al pulsar una tecla. (por defecto: activado).
BRILLO DE LA PANTALLA	Ajusta el brillo de la pantalla entre el 10 % y el 100 % en incrementos del 5 %. El brillo cambia en tiempo real a medida que lo ajustas.

ODO	Consulta el tiempo y la distancia totales acumulados, o bórralos (la pantalla muestra «RST» durante dos segundos)
CONFIGURACIÓN DE FÁBRICA / VERSIÓN	Consulta la fecha de la versión del software. Este menú también ofrece la función de servicio para borrar la memoria de la consola (EEPROM).
RESTA BLECIMIENTO A LOS VALORES DE FÁBRICA	Restablece la consola a su configuración predeterminada de fábrica.
CERRAR SESIÓN	Volver a la pantalla de selección de usuario (INVITADO / USUARIO 1 – USUARIO 4).
BLOQUEO PARA NIÑOS	Cuando está activado el bloqueo infantil, la pantalla de matriz de puntos muestra el mensaje «CONSOLA BLOQUEADA» tras el encendido y todas las teclas quedan desactivadas, excepto las de PROGRAMAS y PARAR. Mantén pulsadas las teclas de PROGRAMAS y PARAR a la vez durante 2 segundos para desbloquear la consola y pasar al modo de espera.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA (FIG. A)



BOTONES DE LA CONSOLA

POMO DE LA LANZADERA	Púlsalo para iniciar una sesión de entrenamiento «Inicio rápido», para confirmar un ajuste o para iniciar un programa seleccionado. Púlsalo una vez durante el ejercicio para ponerlo en pausa. Gíralo para aumentar o reducir la resistencia en un nivel, o para ajustar un valor durante la configuración.
INICIO	Pulsa este botón para ejecutar un programa seleccionado o para iniciar el modo de inicio rápido. En el modo de pausa, pulsa este botón para reanudar el entrenamiento. Durante la configuración, pulsa este botón para aceptar el valor introducido.
ALTO	Durante el ejercicio, pulsa este botón para entrar en el modo de pausa. En el modo de pausa, pulsa este botón para finalizar el entrenamiento. En los modos «Inicio rápido», «Objetivo», «Predefinido» y «Personalizado», esto activa el modo de guardado de usuario; en los demás modos, vuelve al estado de reposo. Durante la configuración, pulsa este botón para retroceder un elemento.
PROGRAMAS	En modo de reposo, pulsa para seleccionar el modo de entrenamiento. Durante la configuración, pulsa para pasar al siguiente elemento de configuración.
GRASA CORPORAL	En modo de espera, pulsa para iniciar la medición de la grasa corporal. Vuelve a pulsar para salir.

MONITORIZACIÓN FRECUENCIA CARDÍACA

Sensores de mano

Este equipo de Flow Fitness está equipado con sensores situados en las empuñaduras para controlar la frecuencia cardíaca. Los sensores solo funcionan cuando se sujetan ambos a la vez y de forma continua durante un periodo prolongado. Para obtener lecturas precisas, las manos deben estar ligeramente húmedas y ejercer una presión constante sobre los sensores. Si las manos están demasiado secas o sudadas, las mediciones pueden resultar inexactas o irregulares.

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 anómalas.

***¡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 tienes un marcapasos, consulta a tu 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.***

ENTRENAR CON APLICACIONES

Con Flow Fitness puedes entrenar utilizando tu smartphone o tableta a través de una conexión Bluetooth.

CÓMO CONECTAR TU DISPOSITIVO MÓVIL

Sigue los pasos que se indican a continuación para conectar tu smartphone o tableta mediante Bluetooth:

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

KINOMAP

Kinomap te permite entrenar utilizando vídeos geolocalizados de todo el mundo. Tu posición se muestra dentro del vídeo, en el mapa y en el perfil de altitud. El objetivo es igualar el ritmo del vídeo original. Kinomap también ofrece unmodo multijugador, que permite que hasta diez usuarios entrenen simultáneamente en la misma ruta.

Puedes descargar la aplicación Kinomap desde la App Store de Apple o desde Google Play Store.

ZWIFT

Zwift combina la experiencia inmersiva de los videojuegos con la intensidad del entrenamiento estructurado. Entrena en un mundo virtual junto a una comunidad global que te motiva durante cada sesión. Zwift ofrece una amplia gama de funciones, entre las que se incluyenprogramas de entrenamientoestructurados, salidas en grupo, carreras y entrenamientos interactivos, que te ayudan a mejorar tanto tu forma física como tu rendimiento.

Puedes descargar la aplicación de Zwift a través de la App Store de Apple o de Google Play Store.

MÁS INFORMACIÓN

Si necesitas ayuda adicional o más información, escanea el código QR de tu aplicación favorita:

KINOMAP *ZWIFT*

LIMPIEZA

Una limpieza regular alarga considerablemente la vida útil de tu equipo. Mantén el aparato libre de polvo limpiándolo con frecuencia. El mantenimiento preventivo no solo prolonga la vida útil del equipo, sino que también ayuda a evitar posibles lesiones.

Recomendaciones generales de limpieza

- Limpia el aparato después de cada sesión de entrenamiento.
- Utiliza un paño seco para limpiar el panel de control.
- Utiliza un paño suave y limpio con un detergente suave para eliminar las manchas y la suciedad persistentes.

¡PRECAUCIÓN!

- ***Guarda el equipo en un lugar limpio y seco, lejos de fuentes directas de calor y de agua.***
- ***Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico cualificado, salvo que el proveedor o el fabricante indiquen lo contrario.***
- ***Para obtener información más detallada, escanea el código:***

PREGUNTAS FRECUENTES

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

ESPECIFICACIONES DE LA CONSOLA

Función	Rango de visualización
Hora	00:00 - 99:59
Velocidad	0.0 - 99.9
RPM	0.0 - 99.9
Distancia	0.0 - 999
Nivel de resistencia	1 - 48
Vatios	0 - 1000
Calorías	0 - 999
Pulso	40 - 220
Edad	10 - 99
Altura	90 - 210 cm
Peso	30 - 150 kg (40 - 400 lb)

* El valor depende del modelo del producto.

GARANTÍA

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 realizar el mantenimiento del equipo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

La garantía la ofrece el distribuidor de Flow Fitness de tu país al que le compraste el producto.

Para obtener los datos de contacto, escanea el siguiente código:

DISTRIBUIDORES Y MINORISTAS

PIEZAS DE RECAMBIO

Para solicitar piezas de recambio 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, le rogamos que facilite los

siguientes datos cuando se ponga en contacto con nuestro departamento de asistencia técnica:

- 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 desmontadas de este manual

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

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

Flow Fitness se compromete a reducir al mínimo 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 de Flow Fitness está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad a largo plazo. Cuando el producto llegue al final de su vida útil, deberá eliminarse de conformidad con la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (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:

- Directiva 2014/53/UE sobre equipos de radio

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
Países Bajos

OBSAH

První spuštění	04
Připojení	05
Naváděcí světlo	05
Profil tréninku	05
Přehled programu	06
Nastavení	08
Přehled ovládacího panelu (obr. A)	08
Sledování srdeční frekvence	09
Trénink s aplikacemi	09
Čištění	09
Technické parametry produktu	10
Záruka	10
Náhradní díly	10
Další informace:	10
Prohlášení výrobce	10

PRVNÍ SPUŠTĚNÍ

ZAPNOUT

Po zapnutí konzole zazní během úvodní obrazovky dlouhý pípavý tón a všechny segmenty displeje se rozsvítí na přibližně 2 sekundy. V časovém poli se zobrazí celkový nahromaděný čas a v poli vzdálenosti celková nahromaděná vzdálenost. Po přibližně 3 sekundách přejde konzole do režimu nečinnosti.

VÝBĚR UŽIVATELE

V režimu nečinnosti se v okně zpráv zobrazí „GUEST" a v levém horním rohu se rozsvítí ikona profilu. Otáčením knoflíku „shuttle" můžete přepínat mezi profily GUEST a USER 1 – USER 4; v levém horním rohu se podle toho rozsvítí příslušná ikona.

- V režimu GUEST se pro věk, výšku a váhu používají výchozí hodnoty.
- Pokud jsou vybráni UŽIVATEL 1 – UŽIVATEL 4 a došlo ke změně věku, výšky nebo hmotnosti, tyto hodnoty se uloží a použijí se jako výchozí profil pro všechny tréninkové režimy.

OBRAZOVKA V POČKÁCÍM REŽIMU

Po spuštění se konzole nachází v klidovém režimu. Na bodovém profilovém displeji se zobrazuje profil MANUAL, ve všech datových oknech je hodnota 0 a v LED okně je také zobrazena hodnota 0.

Na úvodní obrazovce máte přístup ke všem tréninkovým režimům. Chcete-li začít, stiskněte otočný knoflík a spusťte trénink „Quick Start" (Rychlý start) nebo stiskněte tlačítko PROGRAMS a vyberte tréninkový režim.

Spánek

Pokud v režimu nečinnosti po dobu 5 minut není stisknuto žádné tlačítko a není přijat žádný signál o šlapání, přepne se konzole do režimu spánku a (je-li režim displeje nastaven na VYPNUTO) vypne podsvícení a displej. Stisknutím libovolného tlačítka nebo zahájením šlapání konzoli probudíte a vrátíte se do režimu nečinnosti.

VÝBĚR MODELU

Konzole musí vědět, na jaký stroj je nainstalována. Vybraný model určuje, jak konzole kalibruje odpor, výkon ve wattech, otáčky za minutu a rychlost, a proto musí odpovídat vašemu stroji.

Výběr modelu:

- Stiskněte a podržte tlačítka PROGRAMS a STOP po dobu 5 sekund.
- Zobrazí se obrazovka „Select Mode".
- Otočením knoflíku pro volbu chodu vyberte model, který odpovídá vašemu stroji.
- Potvrďte výběr stisknutím otočného knoflíku. Konzole provede kalibraci a vrátí se na předchozí obrazovku.

POZOR! Konzole zobrazí správné hodnoty odporu, výkonu, rychlosti a otáček za minutu pouze v případě, že vybraný model odpovídá vašemu stroji.

UPOZORNĚNÍ! Technický režim je určen výhradně pro instalaci a údržbu. V tomto menu neměňte žádné další hodnoty.

PŘIPOJENÍ

BLUETOOTH (APPS)

Tréninkové aplikace (Kinomap a Zwift) se mohou připojit ke konzoli přes Bluetooth v jakémkoli provozním stavu. Odpojení Bluetooth nemá vliv na provozní stav konzole.

NABÍJENÍ PŘES USB

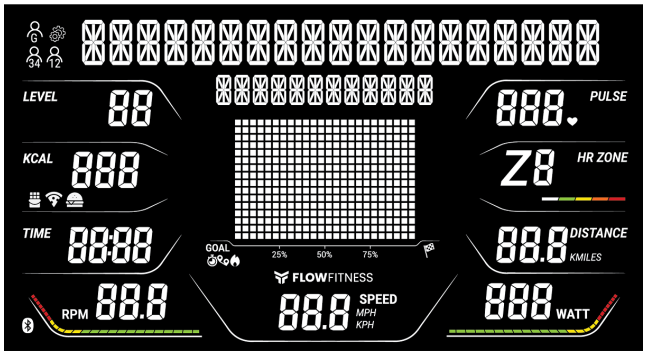
Jakmile je mobilní zařízení připojeno k USB portu, konzole jej začne nabíjet. Nabíjení se zastaví, jakmile je zařízení odpojeno.

NAVÁDĚCÍ SVĚTLO

Barevné kontrolní světlo poskytuje během tréninku jasnou vizuální zpětnou vazbu. Barva se mění v závislosti na stavu konzole a úrovni odporu, takže na první pohled poznáte intenzitu svého tréninku.

AKCE	BARVA
NEČINNOST / pohotovostní režim	Modrá – pomalupulzující
Nastavení programu	Bílá
Začátek tréninku	tyrkysová
Úroveň odporu 1–6	tyrkysová
Úroveň obtížnosti 7–12	Modrozelená / Zelená
Úroveň odporu 13–18	Zelená
Úroveň odporu 19–24	Zelená / Žlutá
Úroveň odporu 25–30	Jantar
Úroveň odporu 31–36	Oranžová
Úroveň odporu 37–42	Červená / Oranžová
Úroveň odporu 43–48	Sytě červená
Ukončení tréninku	Bílá
Režim HRC	Stejná barva jako úrovně odporu

PROFIL TRÉNINKU



Během tréninku zobrazuje konzole vaše aktuální hodnoty v oknech segmentů a profil odporu na bodovém displeji. Níže uvedené parametry jsou k dispozici v závislosti na zvoleném tréninkovém režimu.

PROFIL ÚROVNÍ Odporu Bodová matice znázorňuje profil úrovně odporu v průběhu tréninku, rozdělený do 24 segmentů. Při odpočítávání času tréninku trvá každý segment 60 sekund; při odpočítávání trvá každý segment nastavený čas vydělený 24. Čím vyšší je sloupec, tím vyšší je úroveň odporu pro daný segment. Stisknutím tlačítek LEVEL +/− (nebo otočením otočného knoflíku) změníte odpor; aktuální a následující segmenty se odpovídajícím způsobem aktualizují. Stisknutím tlačítka na otočném knoflíku změníte odpor; aktuální a následující segmenty se odpovídajícím způsobem aktualizují.

Uplynulý**ČAS** nebo zbývající čas (rozsah 00:00 – 99:59). V režimu Rychlý start se čas odpočítává od 0:00. V režimu Cíl, v přednastaveném programu, v režimu Vlastní a v režimu Řízení podle srdeční frekvence se čas odpočítává od výchozí hodnoty 24:00.

VZDÁLENOST – Ukazuje uběhnutou vzdálenost během tréninku. Pokud byla vzdálenost stanovena jako cíl, zobrazená hodnota se bude snižovat.

RYCHLOST Aktuální rychlost (rozsah 0,0 – 99,9), v km/h nebo mph v závislosti na zvolené jednotce.

RPM Aktuální kadence šlapání v otáčkách za minutu, zobrazovaná společně s ukazatelem průběhu RPM.

WATT Zobrazuje aktuální výkon ve wattech, vypočítaný na základě aktuálních otáček za minutu a úrovně odporu.

ÚROVEŇ Zobrazuje aktuální úroveň odporu. Rozsah dostupných hodnot odporu se může lišit v závislosti na produktu.

KALORIE – Odhadovaný počet spálených kalorií (rozsah 0–999). Pokud je jako cíl nastaven počet kalorií, hodnota se postupně snižuje.

PULZ – srdeční frekvence v tepech za minutu (rozsah 40–220), měřená pomocí senzorů v rukojeti pro měření pulsu nebo bezdrátového hrudního pásu. Pokud není zaznamenána žádná srdeční frekvence, v okénku pulsu se zobrazí hodnota 0.

ZÓNA SRDEČNÍ FREKVENCE Pětibarevný LED pruh zobrazuje vaši aktuální zónu srdeční frekvence (Z1 – Z5) na základě procentuálního podílu vaší maximální srdeční frekvence:

ZÓNA	BARVA LED	% MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE
Z1	Bílá	0 - 60%
Z2	Zelená	61 - 70%
Z3	Žlutá	71 - 80%
Z4	Oranžová	81 - 90%
Z5	Červená	91 - 100%

PRŮBĚH: Během tréninku s odpočítáváním se v okně se zprávami zobrazuje text „x % DOKONČENO“, který udává, jak daleko jste v dané tréninkové jednotce pokročili.

PŘEHLED PROGRAMU

V pohotovostním režimu stisknutím programového tlačítka můžete procházet dostupné tréninkové režimy: Cílový režim, Přednastavené programy (P1 – P32), Vlastní režim, Řízení podle srdeční frekvence, Program ve wattech, Spalte kalorie z jídla a Nastavení stroje. Případně můžete stisknutím tlačítka Start přímo zahájit trénink v režimu rychlého startu. Samostatné měření tělesného tuku je k dispozici pomocí tlačítka pro měření tělesného tuku.

RYCHLÝ NÁVOD

Cvičení „Quick Start“ je cvičení s volnou délkou trvání, které ovládá uživatel. V režimu nečinnosti stiskněte tlačítko Start. Čas se počítá od 0:00, všechny ostatní hodnoty se zvyšují a odpor začíná na úrovni 1. Odpor můžete kdykoli upravit pomocí otočného knoflíku.

CÍLOVÝ REŽIM

Režim „Cíl“ vám umožňuje soustředit se na to, co je pro vás důležité: stanovte si cíl v podobě času, vzdálenosti nebo kalorií, případně jejich kombinace, a snažte se ho dosáhnout. Trénink se skládá z 24 segmentů a končí, jakmile se kterýkoli z nastavených cílů odpočítá na nulu. Pokud si žádný cíl nenastavíte, jako výchozí se použije odpočítávání času. Během odpočítávání času nebo vzdálenosti se v okně se zprávami zobrazuje průběh („0 % / 25 % / 50 % / 75 % hotovo“). Po dosažení cíle zazní tři krátké pípnutí a odpor se vrátí na minimální úroveň.

Než začnete s tréninkem, zadejte svůj věk a váhu a poté postupně projděte následující nastavení, z nichž každé má výchozí hodnotu:

- Čas (výchozí hodnota 24:00)
- Vzdálenost (výchozí hodnota 5,0)
- Kalorie (výchozí hodnota 200)

Chcete-li zahájit trénink v režimu „Target“, postupujte podle následujících kroků:

- V režimu nečinnosti stiskněte programové tlačítko a pomocí otočného ovladače vyberte režim Target.
- Stisknutím tlačítka „Programs“ procházejte výše uvedenými nastaveními. Jednotlivé hodnoty upravujte pomocí tlačítek LEVEL +/− a poté stisknutím tlačítka s otočným knoflíkem přejděte k dalšímu nastavení.
- Stiskněte tlačítko Start, abyste zahájili trénink.

PROGRAM PRESET

Konzole obsahuje 32 přednastavených profilů odporu (P1 – P32), z nichž každý má vlastní průběh odporu v průběhu tréninku.

Chcete-li spustit přednastavený program, postupujte takto:

- V pohotovostním režimu stiskněte programové tlačítko a pomocí otočného ovladače vyberte přednastavený program.
- Pomocí otočného knoflíku vyberte číslo programu (P1 – P32); na bodovém displeji se zobrazí náhled profilu odporu vybraného programu.
- V případě potřeby stiskněte tlačítko s knoflíkem ve tvaru článku a nastavte svůj věk, váhu a dobu tréninku.
- Stiskněte klávesu Start pro spuštění.

Každý přednastavený program je rozdělen na 24 stejných segmentů a odpor se řídí předem nastaveným profilem, jak trénink postupuje z jednoho segmentu do dalšího.

Délka trvání jednotlivých segmentů závisí na nastavení času:

- Postupné zvyšování (bez stanoveného časového cíle): každý úsek trvá 60 sekund, takže profil postoupí o jeden krok každou minutu.
- Odpočítávání (nastavený časový cíl): nastavený čas se rovnoměrně rozdělí mezi 24 segmentů, takže každý segment trvá tolik, kolik činí nastavený čas dělený 24.

Během tréninku stiskněte tlačítka LEVEL +/−, abyste zvýšili nebo snížili odpor aktuálního segmentu.

VLASTNÍ REŽIM

Režim „Custom" vám umožňuje sestavit trénink s vlastním profilem odporu nebo znovu použít trénink, který jste vytvořili dříve. Konzole nabízí čtyři uživatelské pozice (Custom 1 – Custom 4), takže si můžete připravit několik vlastních tréninků k okamžitému použití. V klidovém režimu stiskněte tlačítko programů a pomocí otočného knoflíku vyberte režim Custom, poté pomocí otočného knoflíku vybertepožadovanou pozici. Pokud vybraná pozice již obsahuje uložený trénink, zobrazí se jeho uložený profil – stisknutím tlačítka Start jej můžete okamžitě spustit.

Chcete-li vytvořit nový vlastní trénink, postupujte podle těchto kroků:

- Zadejte svůj věk a váhu a poté dobu tréninku (výchozí hodnota 24:00). Jednotlivé hodnoty upravujte pomocí otočného knoflíku a potvrzujte je opět tímto knoflíkem.
- Zobrazí se profil odporu. V okně úrovní je první segment na úrovni 1; nastavte jeho odpor pomocí tlačítka s posuvným ovladačem.
- Stiskněte tlačítko s posuvníkem, abyste přešli na další segment, a poté nastavte jeho odpor stejným způsobem.
- Opakujte tento postup, dokud nenastavíte odpor pro každý segment profilu.
- Stiskněte tlačítko „Start" a spusťte trénink.

Trénink se skládá z 24 segmentů. Při odpočítávání nahoru trvá každý segment 60 sekund; při odpočítávání dolů se nastavený čas rovnoměrně rozdělí mezi 24 segmentů. Bodový displej zobrazuje aktuální profil odporu a pomocí tlačítek LEVEL +/− můžete odpor kdykoli zvýšit nebo snížit. Po skončení tréninku můžete danou relaci uložit do jednoho z uživatelských profilů (Uživatel 1 – Uživatel 4).

REGULACE SRDEČNÍ FREKVENCE

Tréninky s regulací srdeční frekvence automaticky přizpůsobují odpor tak, aby se vaše srdeční frekvence udržovala na zvolené cílové hodnotě. Je nutný signál srdeční frekvence (senzory v rukojetích pro měření pulsu nebo bezdrátový hrudní pás).

Konzole nabízí čtyři programy a navíc možnost ručního nastavení cílové srdeční frekvence:

- HRC 1 – 65 % z (220 − věk)
- HRC 2 – 75 % z (220 − věk)
- HRC 3 – 85 % z (220 − věk)
- HRC 4 – 95 % z (220 − věk)
- Cílová srdeční frekvence – Ručně nastavte požadovanou cílovou srdeční frekvenci v rozmezí od 40 do 220 tepů za minutu.

Chcete-li zahájit trénink s regulací srdeční frekvence, postupujte podle následujících pokynů:

- V režimu pohotovosti stiskněte programové tlačítko a pomocí otočného ovladače vyberte možnost „Řízení podle srdeční frekvence".
- Pomocí otočného tlačítka vyberte program (HRC 1 – HRC 4) nebo možnost ručního nastavení cílové srdeční frekvence.
- Stiskněte tlačítko s otočným ovladačem a postupně procházejte nastaveními – věk, váha, čas a v případě potřeby i cílová srdeční frekvence – přičemž jednotlivá nastavení upravujte pomocí tohoto tlačítka s otočným ovladačem.
- Stiskněte klávesu „Start" pro spuštění programu.

Během tréninku konzola porovnává vaši aktuální srdeční frekvenci s cílovou hodnotou a každých 30 sekund postupně upravuje odpor tak, abyste se od této hodnoty příliš nevzdálili.

UPOZORNĚNÍ! Trénink lze spustit i bez signálu srdeční frekvence. Pokud není signál detekován do 15 sekund, na bodovém displeji začne blikat symbol srdce s otazníkem „?" a odpor se každých 10 sekund sníží o jeden stupeň, až dosáhne minima; poté se program ukončí. Před zahájením tréninku se ujistěte, že je vaše zařízení pro měření srdeční frekvence připojeno a správně funguje.

REŽIM VE WATTECH

Režim „Watt" je trénink řízený výkonem: nastavíte si cílový výkon a časový cíl. Jakmile trénink začne, konzole automaticky upravuje úroveň odporu tak, aby byl udržován cílový výkon, takže v tomto režimu je ruční nastavování úrovně zakázáno. Cílový výkon lze během tréninku upravovat. Pokud je rozdíl mezi cílovým a skutečným výkonem v rozmezí ±5 W, úroveň se udržuje; jakmile rozdíl dosáhne ±6 W nebo více, konzole upravuje úroveň o 1 každé dvě sekundy, dokud není dosaženo cíle. Časový cíl se odpočítává směrem k nule; všechny ostatní hodnoty se počítávají nahoru. Jakmile je dosaženo časového cíle, trénink končí.

Chcete-li zahájit trénink v aplikaci Watt, postupujte podle následujících kroků:

- V pohotovostním režimu stiskněte programové tlačítko a pomocí otočného ovladače vyberte režim „Watt".
- Stisknutím otočného ovladače procházejte níže uvedená nastavení, každou hodnotu upravujte pomocí tohoto ovladače a potvrzujte stisknutím ovladače, abyste mohli přejít k další položce:

  - Pohlaví (muži: 0, ženy: 1)
  - Věk
  - Hmotnost
  - Čas (výchozí hodnota 20:00)
  - Watt (výchozí hodnota 125 W, rozsah 0 – 1000 W)
- Stiskněte tlačítko „Start“ a spusťte trénink.

SPALTE SVÉ JÍDLO

Funkce „Spal své jídlo“ promění váš trénink v cíl, který si dokážete představit: vyberte si jídlo a pokračujte v tréninku, dokud nespálíte všechny jeho kalorie. Během tréninku se čas odpočítává nahoru, zatímco cílový počet kalorií se odpočítává dolů. Vybrané jídlo se zobrazuje na bodovém displeji a pomalu mizí, jak spálíte jeho kalorie: při 25 % zmizí čtvrtina obrázku, při 50 % polovina, při 75 % tři čtvrtiny a při 100 % se obrázek zcela vymaže. Trénink končí, jakmile dosáhnete cílového počtu kalorií.

Na výběr jsou následující jídla:

- Sklenka vína – 125 kcal
- Sklenice piva – 150 kcal
- Pizza – 275 kcal
- Hamburger – 294 kcal
- Hranolky – 420 kcal

Chcete-li zahájit trénink „Burn your meal“, postupujte podle následujících kroků:

- V pohotovostním režimu stiskněte programové tlačítko a pomocí otočného knoflíku vyberte možnost „Burn your meal“.
- K výběru jídla použijte tlačítko s otočným ovladačem.
- Stiskněte tlačítko s otočným ovladačem, abyste nastavili svůj věk a váhu, a pokud chcete, upravte cílový počet kalorií pomocí tlačítek s otočným ovladačem pro jednotlivé hodnoty.
- Stiskněte klávesu Start pro spuštění.

TĚLESNÝ TUK

Tělesný tuk je měřicí veličina, nikoli časově omezený trénink. Spolu s dalšími zdravotními ukazateli slouží jako vodítko pro regulaci hmotnosti.

Chcete-li provést měření, postupujte podle následujících kroků:

- Chcete-li provést měření, postupujte podle následujících kroků:
- V režimu nečinnosti stiskněte tlačítko „tělesný tuk“.
- Stiskněte tlačítko s otočným ovladačem a postupně procházejte níže uvedená nastavení. Jednotlivé hodnoty upravujte pomocí otočného ovladače a potvrzujte stisknutím tlačítka s otočným ovladačem, abyste mohli přejít k další položce:
  - Pohlaví (muž: 0, žena: 1)
  - Hmotnost
  - Výška
- Uchopte oba ruční snímače pulsu a zůstaňte v klidu. Konzole nejprve provede 10sekundovou detekci srdeční frekvence, na kterou navazuje 25sekundové měření.
- Přečtěte si své skóre, které se zobrazí na přibližně 10 sekund.

Za ideální se považuje podíl tělesného tuku v rozmezí 20 % až 25 %; hodnota pod 20 % znamená podváhu, 25–29 % nadváhu a nad 30 % obezitu.

POZOR! ***Tyto informace slouží pouze jako orientační a nesmí být používány jako lékařské údaje. Pokud během měření není zaznamenána žádná srdeční frekvence, konzole se vrátí do předchozího stavu, přičemž vydá dva zvukové signály a nezobrazí žádný výsledek.***

SOUHRN TRÉNINKU

Po skončení tréninku může konzole uložit výsledek do uživatelského profilu (User Save). Celkový čas a celková vzdálenost se sčítají každé 2 minuty používání, a to i během pauzy nebo zastavení.

NASTAVENÍ

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programů a pomocí otočného ovladače vyberte položku „Nastavení stroje“; poté stisknutím otočného ovladače přejděte do nabídky nastavení. Pomocí otočného ovladače se pohybujte mezi možnostmi a pomocí tlačítka pro potvrzení otevřete a potvrďte nastavení; stisknutím tlačítka zastavení nabídku opustíte bez uložení.

JEDNOTKY	Přepínejte mezi metrickými (KM) a imperiálními (MILE) jednotkami.
REŽIM PÍPÁNÍ	Zapněte nebo vypněte zvukové potvrzení stisknutí tlačítka. (výchozí nastavení: zapnuto).
JAS OBRAZOVKY	Nastavte jas displeje v rozmezí od 10 % do 100 % v krocích po 5 %. Jas se mění v reálném čase podle toho, jak jej nastavujete.
ODO	Zobrazte celkový nahromaděný čas a vzdálenost nebo je vynulujte (na displeji se na dvě sekundy zobrazí „RST“)
TOVÁRNÍ NASTAVENÍ / VERZE	Zobrazte datum verze softwaru. Tato nabídka také obsahuje servisní funkci pro vymazání paměti konzole (EEPROM).
OBNOVENÍ TOVÁRNÍHO NASTAVENÍ	Obnovte výchozí tovární nastavení konzole.
ODHLÁSIT SE	Návrat na obrazovku výběru uživatele (GUEST / USER 1 – USER 4).
DĚTSKÁ POJISTKA	Je-li zapnutá dětská pojistka, na bodovém displeji se po zapnutí zobrazí hlášení „CONSOLE LOCKED“ a všechny klávesy jsou deaktivovány s výjimkou kláves PROGRAMS a STOP. Chcete-li konzoli odemknout a přepnout do režimu nečinnosti, stiskněte a podržte současně klávesy PROGRAMS a STOP po dobu 2 sekund.

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



TLAČÍTKA NA KONZOLI

KNOFLÍK OVLÁDÁNÍ POSUVU	Stisknutím spustíte trénink v režimu „Rychlý start“, potvrdíte nastavení nebo spustíte vybraný program. Během cvičení stiskněte jednou pro pozastavení. Otáčením zvýšíte nebo snížíte odpor o jeden stupeň, případně upravíte hodnotu při nastavování.
ZAČÁTEK	Stisknutím spustíte vybraný program nebo funkci Rychlý start. V režimu pauzy stisknutím obnovíte trénink. Během nastavování stisknutím potvrdíte zadanou hodnotu.
STOP	Během cvičení stiskněte toto tlačítko pro přepnutí do režimu pauzy. V režimu pauzy stiskněte toto tlačítko pro ukončení tréninku. V režimech Rychlý start, Cíl, Předvolby a Vlastní se tím přepnete do režimu ukládání uživatelských nastavení; v ostatních režimech se tím vrátíte do pohotovostního režimu. Během nastavování stiskněte toto tlačítko pro návrat o jednu položku zpět.
PROGRAMY	V režimu nečinnosti stiskněte tlačítko pro výběr tréninkového režimu. Během nastavování stiskněte tlačítko pro přechod na další položku nastavení.
TĚLESNÝ TUK	V režimu nečinnosti stiskněte toto tlačítko, abyste zahájili měření tělesného tuku. Dalším stisknutím funkci ukončíte.

SLEDOVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Senzory na ruce

Tento přístroj Flow Fitness je vybaven senzory na rukojetích, které slouží ke sledování srdeční frekvence. Senzory fungují pouze tehdy, jsou-li obě rukojeti drženy současně a nepřetržitě po delší dobu. Pro přesné měření by vaše ruce měly být mírně vlhké a měly by na senzory vyvíjet rovnoměrný tlak. Příliš suché nebo zpocené ruce mohou vést k nepřesným nebo nepravidelným měřením.

Sledování srdeční frekvence přes Bluetooth

Tento přístroj Flow Fitness je vybaven vestavěným bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. Chcete-li měřit srdeční tep bezdrátově, 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 postupujte podle pokynů uvedených v uživatelské příručce k monitoru srdečního tepu. Nesprávné použití může vést k nepřesným nebo abnormálním naměřeným hodnotám.

POZOR! Bezdrátový snímač srdečního tepu není součástí standardní výbavy. Chcete-li si zakoupit kompatibilní zařízení, obraťte se prosím na svého prodejce.

⚠ DŮLEŽITÉ!

- ***Pokud máte kardiostimulátor, před použitím bezdrátového měřiče srdeční frekvence se poraďte se svým lékařem.***
- ***V prostředích, kde se používá více snímačů srdečního tepu, dodržujte mezi zařízeními dostatečnou vzdálenost, abyste předešli rušení.***
- ***Pro optimální příjem signálu udržujte bezdrátový snímač srdečního tepu ve vzdálenosti maximálně jednoho metru od konzole.***
- ***Bezdrátový měřič srdečního tepu vždy noste přímo na těle, pod oblečením.***

TRÉNINK S APLIKACEMI

S aplikací Flow Fitness můžete cvičit pomocí smartphonu nebo tabletu přes připojení Bluetooth.

PŘIPOJENÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ

Chcete-li připojit svůj smartphone nebo tablet přes Bluetooth, postupujte podle následujících kroků:

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

KINOMAP

Kinomap vám umožňuje trénovat pomocí videí s geotagováním z celého světa. Vaše poloha se zobrazuje přímo ve videu, na mapě i v profilu nadmořské výšky. Cílem je přizpůsobit tempo původnímu videu. Kinomap nabízí takérežim pro více hráčů, díky kterému může na stejné trase trénovat současně až deset uživatelů.

Aplikaci Kinomap si můžete stáhnout z Apple App Store nebo Google Play Store.

ZWIFT

Zwift spojuje pohlcující zážitek z videoher s intenzitou strukturovaného tréninku. Trénujte ve virtuálním světě po boku celosvětové komunity, která vás bude motivovat během každé tréninkové jednotky. Zwift nabízí širokou škálu funkcí, včetně strukturovanýchtréninkových programů, skupinových vyjížděk, závodů a interaktivních tréninků, které vám pomohou zlepšit jak fyzickou kondici, tak sportovní výkon.

Aplikaci Zwift si můžete stáhnout z Apple App Store nebo Google Play Store.

DALŠÍ INFORMACE

Chcete-li získat další podporu a více informací, naskenujte prosím QR kód ve své oblíbené aplikaci:

KINOMAP ZWIFT

ÚKLID

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho zařízení. Čistěte zařízení často, aby na něm nezůstával prach. Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům.

Obecná doporučení pro úklid

- Zařízení vyčistěte po každém tréninku.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z koberce použijte měkký, čistý hadřík a jemný čisticí prostředek.

POZOR!

- ***Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého zdroje tepla a vody.***
- ***Opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.***
- ***Chcete-li získat podrobnější informace, naskenujte:***

ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

TECHNICKÉ PARAMETRY PRODUKTU

TECHNICKÉ PARAMETRY KONZOLE

Funkce	Rozsah zobrazení
Čas	00:00 - 99:59
Rychlost	0.0 - 99.9
RPM	0.0 - 99.9
Vzdálenost	0.0 - 999
Úroveň odporu	1 - 48
Watt	0 - 1000
Kalorie	0 - 999
Puls	40 - 220
Věk	10 - 99
Výška	90–210 cm
Hmotnost	30–150 kg (40–400 lb)

* Hodnota závisí na modelu výrobku.

ZÁRUKA

Záruční reklamace 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.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě zařízení.

Záruku poskytuje prodejce společnosti Flow Fitness ve vaší zemi, u kterého jste výrobek zakoupili.

Chcete-li získat kontaktní údaje, naskenujte prosím:

PRODEJCI A DISTRIBUTOŘI

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li si objednat náhradní díly pro vaše zařízení Flow Fitness, použijte kontaktní údaje uvedené na přední straně obálky 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 či 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, aby byly všechny obalové materiály likvidovány prostřednictvím určených recyklačních zařízení v souladu s platnými národními 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 ekologicky šetrná recyklace.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

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

- Směrnice o rádiových zařízeních 2014/53/EU

V důsledku dodržování výše uvedených norem a směrnic je tento výrobek držitelem certifikátu CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

SPIS TREŚCI

Pierwsze uruchomienie 04
Łączność 05
Światło prowadzące 05
Profil treningowy 05
Przegląd programu 06
Ustawienia 08
Przegląd konsoli (rys. A) 08
Monitorowanie tętna 09
Trening z wykorzystaniem aplikacji 09
Czyszczenie 09
Specyfikacja produktu 10
Gwarancja 10
Części zamienne 10
Dodatkowe informacje: 10
Oświadczenie producenta 10

PIERWSZE URUCHOMIENIE

WŁĄCZ ZASILANIE

Po włączeniu konsoli podczas wyświetlania ekranu startowego rozlega się długi sygnał dźwiękowy, a wszystkie segmenty wyświetlacza świecą się przez około 2 sekundy. W okienku czasu wyświetlany jest łączny czas, a w okienku odległości – łączna odległość. Po około 3 sekundach konsola przechodzi w tryb czuwania.

WYBÓR UŻYTKOWNIKA

W trybie czuwania w oknie komunikatów wyświetla się napis „GUEST", a w lewym górnym rogu zapala się ikona profilu. Obracając pokrętło, można przełączać się między trybami GUEST a USER 1 – USER 4; odpowiednio zapala się wówczas ikona w lewym górnym rogu.

- W trybie GOŚCIA dla wieku, wzrostu i wagi stosowane są wartości domyślne.
- Jeśli wybrano opcję UŻYTKOWNIK 1 – UŻYTKOWNIK 4 i zmieniono wiek, wzrost lub wagę, wartości te zostaną zapisane i wykorzystane jako profil domyślny we wszystkich trybach treningowych.

EKRAN CZEKANIA

Po uruchomieniu konsola przechodzi w tryb czuwania. Na wyświetlaczu matrycowym widoczny jest profil MANUAL, we wszystkich okienkach danych wyświetlana jest wartość 0, a w okienku LED widnieje 0.

Ekran spoczynkowy zapewnia dostęp do wszystkich trybów treningowych. Aby rozpocząć, naciśnij pokrętło w kształcie szutla, aby rozpocząć trening w trybie „Szybki start", lub naciśnij przycisk PROGRAMS, aby wybrać tryb treningowy.

Sen

Jeśli w trybie spoczynku przez 5 minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk ani nie zostanie odebrany sygnał pedałowania, konsola przechodzi w tryb uśpienia i (gdy opcja „Tryb wyświetlania" jest wyłączona) wyłącza podświetlenie oraz wyświetlacz. Aby wybudzić konsolę i powrócić do trybu spoczynku, należy nacisnąć dowolny przycisk lub zacząć pedałować.

WYBÓR MODELU

Konsola musi wiedzieć, do jakiego urządzenia jest podłączona. Wybrany model decyduje o tym, w jaki sposób konsola kalibruje opór, moc w watach, obroty na minutę (RPM) oraz prędkość, dlatego musi być dopasowany do posiadanego urządzenia.

Wybór modelu:

- Naciśnij i przytrzymaj przyciski PROGRAMS i STOP przez 5 sekund.
- Pojawi się ekran trybu wyboru.
- Wybierz model odpowiadający Twojej maszynie, obracając pokrętło w kształcie szpilki.
- Potwierdź wybór, naciskając pokrętło. Konsola zastosuje kalibrację i powróci do poprzedniego ekranu.

UWAGA! Konsola wyświetli prawidłowe wartości rezystancji, mocy, prędkości i obrotów na minutę tylko wtedy, gdy wybrany model odpowiada posiadanemu urządzeniu.

UWAGA! Tryb inżynierski jest przeznaczony wyłącznie do celów instalacyjnych i serwisowych. Nie należy zmieniać żadnych innych wartości w tym menu.

ŁĄCZNOŚĆ

BLUETOOTH (APLIKACJE)

Aplikacje treningowe (Kinomap i Zwift) mogą łączyć się z konsolą przez Bluetooth niezależnie od jej stanu pracy. Rozłączenie połączenia Bluetooth nie ma wpływu na stan pracy konsoli.

ŁADOWANIE PRZEZ USB

Po podłączeniu urządzenia mobilnego do portu USB konsola rozpoczyna ładowanie tego urządzenia. Ładowanie kończy się po odłączeniu urządzenia.

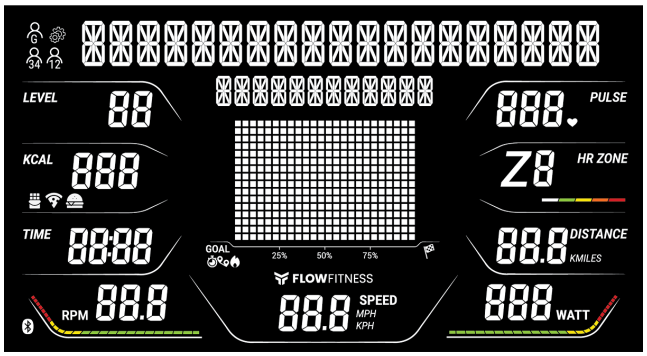
ŚWIATŁO PROWADZĄCE

Kolorowa lampka kontrolna zapewnia wyraźną informację wizualną podczas treningu. Jej kolor zmienia się w zależności od stanu konsoli i poziomu oporu, dzięki czemu na pierwszy rzut oka widać intensywność treningu.

DZIAŁANIE	KOLOR
Tryb bezczynności / tryb czuwania	Niebieski – powolne
Konfiguracja programu	Biały
Rozpoczęcie treningu	Turkusowy
Poziom oporu 1–6	Turkusowy
Poziom trudności 7–12	Turkusowy / Zielony
Poziom oporu 13–18	Zielony
Poziom oporu 19–24	Zielony / Żółty
Poziom oporu 25–30	Bursztyn
Poziom oporu 31–36	Pomarańczowy

DZIAŁANIE	KOLOR
Poziom oporu 37–42	Czerwony
Poziom oporu 43–48	Ciemnoczerwony
Zakończenie treningu	Biały
Tryb HRC	Ten sam kolor co poziomy oporu

PROFIL TRENINGOWY



Podczas treningu konsola wyświetla aktualne wartości w okienkach segmentowych oraz profil oporu na wyświetlaczu matrycowym. Poniższe parametry są dostępne w zależności od wybranego trybu treningu.

PROFIL POZIOMU Matryca punktowa przedstawia profil poziomu oporu w trakcie treningu, podzielony na 24 segmenty. Gdy czas treningu odlicza się w górę, każdy segment trwa 60 sekund; gdy odlicza się w dół, każdy segment trwa tyle, ile wynosi ustawiony czas podzielony przez 24. Im wyższa kolumna, tym wyższy poziom oporu dla danego segmentu. Naciśnij przyciski LEVEL +/– (lub obróć pokrętło), aby zmienić opór; bieżący i kolejne segmenty zostaną odpowiednio zaktualizowane. Naciśnij przycisk na pokrętle, aby zmienić opór; bieżący i kolejne segmenty zostaną odpowiednio zaktualizowane.

CZAS, który upłynął lub pozostał (zakres 00:00 – 99:59). W trybie „Szybki start" czas odlicza się od 0:00. W trybie „Cel", programie „Preset", trybie „Niestandardowy" oraz trybie „Kontrola tętna" czas odlicza się od domyślnej wartości 24:00.

DYSTANS – pokazuje pokonany dystans podczas treningu. Wyświetlana wartość będzie się zmniejszać, jeśli dystans był celem.

PRĘDKOŚĆ Aktualna prędkość (zakres 0,0 – 99,9) w km/h lub mph, w zależności od wybranej jednostki miary.

RPM – aktualna częstotliwość pedałowania wyrażona w obrotach na minutę, wyświetlana wraz z paskiem postępu RPM.

WATT – wskazuje aktualną moc wyjściową w watach, obliczoną na podstawie aktualnej prędkości obrotowej (RPM) i poziomu oporu.

POZIOM Wyświetla aktualny poziom oporu. Dostępny zakres oporu może się różnić w zależności od produktu.

KALORIE – szacowana liczba spalonych kalorii (zakres 0–999). Wartość ta zmniejsza się, gdy kalorie zostaną ustawione jako cel.

TĘTNO MIERZONE w uderzeniach na minutę (zakres 40–220), mierzone za pomocą czujników tętna w uchwytach lub bezprzewodowego pasa na klatkę piersiową. Jeśli nie wykryto tętna, w okienku tętna wyświetla się wartość 0.

STREFA TĘTNA Pięciokolorowy pasek LED wskazuje aktualną strefę tętna (Z1 – Z5) na podstawie procentowej wartości tętna maksymalnego:

STREFA	KOLOR DIODY LED	% MAKSYMALNEGO TĘTNA
Z1	Biały	0 - 60%
Z2	Zielony	61 - 70%
Z3	Żółty	71 - 80%
Z4	Pomarańczowy	81 - 90%
Z5	Czerwony	91 - 100%

POSTĘP Podczas treningu z odliczaniem w oknie komunikatów wyświetla się komunikat „x% WYKONANE", który wskazuje postęp w sesji.

PRZEGLĄD PROGRAMU

W trybie czuwania naciśnij przycisk programu, aby przełączać się między dostępnymi trybami treningowymi: tryb docelowy, programy zaprogramowane (P1 – P32), tryb niestandardowy, kontrola tętna, program watowy, spalenie kalorii z posiłku oraz ustawienia urządzenia. Można też nacisnąć przycisk startu, aby bezpośrednio rozpocząć trening w trybie szybkiego startu. Oddzielny pomiar zawartości tkanki tłuszczowej jest dostępny po naciśnięciu przycisku pomiaru tkanki tłuszczowej.

SZYBKI START

Trening „Quick Start" to trening o nieograniczonym czasie trwania, sterowany przez użytkownika. W trybie czuwania naciśnij przycisk startu. Czas odlicza się od 0:00, wszystkie pozostałe wartości rosną, a opór zaczyna się od poziomu 1. Opór można regulować w dowolnym momencie za pomocą pokrętła.

TRYB CELOWANIA

Tryb „Cel" pozwala skupić się na tym, co jest dla Ciebie ważne: ustal cel dotyczący czasu, dystansu lub kalorii – albo kombinację tych trzech elementów – i dąż do jego osiągnięcia. Trening składa się z 24 segmentów i kończy się, gdy tylko którykolwiek z wyznaczonych celów osiągnie zero. Jeśli nie ustawisz żadnego celu, domyślnie uruchamia się odliczanie czasu. Podczas odliczania czasu lub dystansu w oknie komunikatów wyświetlany jest postęp („0% / 25% / 50% / 75% zrealizowane"). Po osiągnięciu celu sygnał dźwiękowy wydaje trzy krótkie sygnały, a opór powraca do minimalnego poziomu.

Przed rozpoczęciem treningu ustaw swój wiek i wagę, a następnie przejdź przez poniższe ustawienia, z których każde ma wartość domyślną:

- Czas (domyślnie 24:00)
- Odległość (wartość domyślna 5,0)
- Kalorie (wartość domyślna: 200)

Aby rozpocząć trening w trybie „Target", wykonaj następujące czynności:

- W trybie czuwania naciśnij przycisk programu i za pomocą pokrętła „shuttle" wybierz tryb „Target".
- Naciśnij przycisk „Programs", aby przechodzić kolejno przez wymienione powyżej ustawienia. Dostosuj każdą wartość za pomocą przycisków LEVEL +/−, a następnie naciśnij przycisk pokrętła, aby przejść do następnego.
- Naciśnij przycisk „Start", aby rozpocząć trening.

PROGRAM PRESET

Konsola zawiera 32 gotowe profile oporu (P1 – P32), z których każdy charakteryzuje się własną krzywą oporu w trakcie treningu.

Aby uruchomić zaprogramowany program, wykonaj następujące czynności:

- W trybie czuwania naciśnij przycisk programów i za pomocą pokrętła nawigacyjnego wybierz opcję „Program zaprogramowany".
- Za pomocą pokrętła wybierz numer programu (P1 – P32); na wyświetlaczu matrycowym pojawi się podgląd profilu oporu wybranego programu.
- W razie potrzeby naciśnij przycisk w kształcie czółenka, aby ustawić swój wiek, wagę i czas trwania treningu.
- Naciśnij przycisk „Start", aby rozpocząć.

Każdy gotowy program jest podzielony na 24 równe segmenty, a opór zmienia się zgodnie z wyświetlanym profilem w miarę przechodzenia treningu z jednego segmentu do następnego.

Czas trwania każdego segmentu zależy od ustawionego czasu:

- Liczenie w górę (bez ustalonego limitu czasowego): każdy odcinek trwa 60 sekund, więc profil przechodzi o jeden krok dalej co minutę.
- Odliczanie (ustalony czas docelowy): ustalony czas jest równomiernie rozdzielany na 24 segmenty, więc każdy segment trwa tyle, ile wynosi ustalony czas podzielony przez 24.

Podczas treningu naciśnij przyciski LEVEL +/−, aby zwiększyć lub zmniejszyć opór w bieżącym segmencie.

TRYB NIESTANDARDOWY

Tryb niestandardowy pozwala na stworzenie treningu z własnym profilem oporu lub ponowne wykorzystanie wcześniej utworzonego programu. Konsola udostępnia cztery miejsca na programy niestandardowe (Custom 1 – Custom 4), dzięki czemu możesz mieć pod ręką kilka własnych treningów gotowych do użycia. W trybie czuwania naciśnij przycisk programów i za pomocą pokrętła wybierz tryb niestandardowy, a następnie wybierz miejsce za pomocą pokrętła. Jeśli wybrane miejsce zawiera już zapisany trening, wyświetlony zostanie jego profil – naciśnij przycisk start, aby od razu go uruchomić.

Aby utworzyć nowy, spersonalizowany trening, wykonaj następujące czynności:

- Ustaw swój wiek i wagę, a następnie czas trwania treningu (domyślnie 24:00). Dostosuj każdą wartość za pomocą pokrętła i potwierdź wybór tym samym pokrętłem.
- Wyświetla się teraz profil oporu. W oknie poziomu widoczny jest pierwszy segment na poziomie 1; ustaw jego opór za pomocą pokrętła typu „shuttle".
- Naciśnij przycisk pokrętła, aby przejść do następnego segmentu, a następnie ustaw jego opór w ten sam sposób.
- Powtarzaj tę czynność, aż ustawisz opór dla każdego odcinka profilu.
- Naciśnij przycisk „Start", aby rozpocząć trening.

Trening składa się z 24 segmentów. W trybie odliczania w górę każdy segment trwa 60 sekund; w trybie odliczania w dół ustawiony czas jest równomiernie rozdzielany na 24 segmenty. Wyświetlacz matrycowy pokazuje aktualny profil oporu, a opór można w dowolnym momencie zwiększyć lub zmniejszyć za pomocą przycisków LEVEL +/−. Po zakończeniu treningu można zapisać sesję w jednym z profili użytkownika (Użytkownik 1 – Użytkownik 4).

KONTROLA TĘTNA

Treningi z funkcją kontroli tętna automatycznie dostosowują opór, aby utrzymać wybrane docelowe tętno. Wymagany jest sygnał tętna (czujniki tętna w uchwytach lub bezprzewodowa opaska na klatkę piersiową).

Konsola oferuje cztery programy oraz opcję ręcznego ustawiania docelowego tętna:

- HRC 1 – 65% z (220 – wiek)
- HRC 2 – 75% z (220 – wiek)
- HRC 3 – 85% z (220 – wiek)
- HRC 4 – 95% z (220 – wiek)
- Tętno docelowe – ręcznie ustaw żądane tętno docelowe w zakresie od 40 do 220 uderzeń na minutę.

Aby rozpocząć trening z kontrolą tętna, wykonaj następujące czynności:

- W trybie czuwania naciśnij przycisk programów i za pomocą pokrętła nawigacyjnego wybierz opcję „Sterowanie tętnem".
- Za pomocą pokrętła nawigacyjnego wybierz program (HRC 1 – HRC 4) lub opcję ręcznego ustawienia docelowego tętna.
- Naciśnij przycisk pokrętła, aby przechodzić między ustawieniami – wiek, waga, czas oraz, w razie potrzeby, docelowe tętno – dostosowując każde z nich za pomocą pokrętła.
- Naciśnij klawisz Start, aby uruchomić program.

Podczas treningu konsola porównuje rzeczywiste tętno użytkownika z tętnem docelowym i co 30 sekund stopniowo dostosowuje opór, aby utrzymać tętno na poziomie zbliżonym do docelowego.

UWAGA! Trening można rozpocząć bez sygnału tętna. Jeśli w ciągu 15 sekund nie zostanie wykryty żaden sygnał, na wyświetlaczu matrycowym zacznie migać symbol serca z znakiem „?", a opór będzie zmniejszał się o jeden poziom co 10 sekund, aż osiągnie wartość minimalną, po czym program się zakończy. Przed rozpoczęciem upewnij się, że czujnik tętna jest podłączony i działa prawidłowo.

TRYB WATOWY

Tryb Watt to trening oparty na mocy: użytkownik ustawia docelową moc oraz cel czasowy. Po rozpoczęciu treningu konsola automatycznie dostosowuje poziom oporu tak, aby utrzymać docelową moc, dlatego w tym trybie ręczna regulacja poziomu jest wyłączona. Moc docelową można regulować w trakcie treningu. Jeśli różnica między mocą docelową

a rzeczywistą mieści się w zakresie ±5 W, poziom jest utrzymywany; gdy różnica osiągnie ±6 W lub więcej, konsola dostosowuje poziom o 1 co dwie sekundy, aż do osiągnięcia wartości docelowej. Czas docelowy odlicza się w dół do zera; wszystkie pozostałe wartości odliczają się w górę. Po osiągnięciu czasu docelowego trening się kończy.

Aby rozpocząć trening w aplikacji Watt, wykonaj następujące czynności:

- W trybie czuwania naciśnij przycisk programów i za pomocą pokrętła nawigacyjnego wybierz tryb „Watt".
- Naciśnij pokrętło typu „shuttle", aby przechodzić kolejno przez poniższe ustawienia, regulując każdą wartość za pomocą tego pokrętła i potwierdzając wybór tym samym pokrętłem, aby przejść do następnego:
  - Płeć (mężczyźni: 0, kobiety: 1)
  - Wiek
  - Waga
  - Czas (domyślnie 20:00)
  - Watt (wartość domyślna 125 W, zakres 0–1000 W)
- Naciśnij przycisk „Start", aby rozpocząć trening.

SPAL SWÓJ POSIŁEK

Funkcja „Spal swój posiłek" zamienia trening w cel, który możesz sobie wyobrazić: wybierz posiłek, a następnie ćwicz, dopóki nie spalisz wszystkich jego kalorii. Podczas treningu zegar odlicza czas, a docelowa liczba kalorii zmniejsza się. Wybrany posiłek jest wyświetlany na wyświetlaczu matrycowym i powoli znika w miarę spalania jego kalorii: jedna czwarta obrazu znika przy 25%, połowa przy 50%, trzy czwarte przy 75%, a obraz znika całkowicie przy 100%. Trening kończy się, gdy tylko osiągniesz docelową liczbę kalorii.

Do wyboru są następujące posiłki:

- Kieliszek wina – 125 kcal
- Szklanka piwa – 150 kcal
- Pizza – 275 kcal
- Hamburger – 294 kcal
- Frytki – 420 kcal

Aby rozpocząć trening „Burn your meal", wykonaj następujące czynności:

- W trybie czuwania naciśnij przycisk programów, a następnie za pomocą pokrętła nawigacyjnego wybierz opcję „Upiecz posiłek".
- Użyj przycisku w kształcie pokrętła, aby wybrać posiłek.
- Naciśnij przycisk pokrętła, aby ustawić swój wiek i wagę, a jeśli chcesz, dostosuj docelową liczbę kalorii, używając przycisków pokrętła dla każdej z tych wartości.
- Naciśnij przycisk „Start", aby rozpocząć.

TŁUSZCZ CIAŁOWY

Tłuszcz w organizmie to wskaźnik pomiarowy, a nie trening z określonym czasem trwania. Stanowi on punkt odniesienia w zakresie kontroli wagi, obok innych wskaźników zdrowotnych.

Aby wykonać pomiar, wykonaj następujące czynności:

- Aby wykonać pomiar, wykonaj następujące czynności:
- W trybie czuwania naciśnij przycisk „Tłuszcz w organizmie".
- Naciśnij przycisk pokrętła nawigacyjnego, aby przechodzić kolejno przez poniższe ustawienia, regulując każdą wartość za pomocą pokrętła nawigacyjnego i potwierdzając wybór przyciskiem pokrętła nawigacyjnego, aby przejść do następnego:
  - Płeć (mężczyźni: 0, kobiety: 1)
  - Waga
  - Wysokość
- Chwyć oba czujniki tętna i nie ruszaj się. Konsola najpierw przeprowadza 10-sekundowe wykrywanie tętna, a następnie 25-sekundowy pomiar.
- Sprawdź swój wynik, który będzie wyświetlany przez około 10 sekund.

Za idealny uważa się poziom tkanki tłuszczowej w zakresie od 20% do 25%; poziom poniżej 20% oznacza niedowagę, 25–29% – nadwagę, a powyżej 30% – otyłość.

UWAGA! ***Informacje te mają charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą być wykorzystywane jako dane medyczne. Jeśli podczas pomiaru nie zostanie wykryte tętno, konsola powróci do poprzedniego stanu, emitując dwa sygnały dźwiękowe i nie wyświetlając wyniku.***

PODSUMOWANIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu konsola może zapisać wynik w profilu użytkownika (User Save). Całkowity czas i całkowity dystans są sumowane co 2 minuty użytkowania, w tym również podczas pauzy lub zatrzymania.

USTAWIENIA

W trybie czuwania naciśnij przycisk programów i za pomocą pokrętła nawigacyjnego wybierz opcję „Ustawienia urządzenia", a następnie naciśnij pokrętło nawigacyjne, aby przejść do menu ustawień. Używaj pokrętła nawigacyjnego, aby przechodzić między opcjami, oraz pokrętła nawigacyjnego, aby otworzyć i zatwierdzić ustawienie; naciśnij przycisk zatrzymania, aby wyjść bez zapisywania.

JEDNOSTKI	Przełączaj jednostki miary między systemem metrycznym (KM) a brytyjskim (MILE).
TRYB SYGNAŁU DŹWIĘKOWEGO	Włącz lub wyłącz sygnał dźwiękowy potwierdzający naciśnięcie klawisza. (ustawienie domyślne: włączone).
JASNOŚĆ EKRANU	Dźwięk ekranu można regulować w zakresie od 10% do 100% w krokach co 5%. Jasność zmienia się na bieżąco w miarę regulacji.
ODO	Wyświetl łączny czas i odległość lub wyzeruj je (na wyświetlaczu przez dwie sekundy widnieje napis „RST")
USTAWIENIA FABRYCZNE / WERSJA	Wyświetl datę wersji oprogramowania. W tym menu dostępna jest również funkcja serwisowa umożliwiająca wyczyszczenie pamięci konsoli (EEPROM).

PRZYWRÓCENIE USTAWIEŃ FABRYCZNYCH	Przywróć konsolę do domyślnych ustawień fabrycznych. **PRZYWRÓCENIE USTAWIEŃ FABRYCZNYCH**
WYLOGUJ SIĘ	Powrót do ekranu wyboru użytkownika (GOŚĆ / UŻYTKOWNIK 1 – UŻYTKOWNIK 4).
BLOKADA PRZED DZIEĆMI	Gdy włączona jest blokada dziecięca, po włączeniu zasilania na wyświetlaczu matrycowym pojawia się komunikat „CONSOLE LOCKED”, a wszystkie przyciski są wyłączone z wyjątkiem PROGRAMS i STOP. Aby odblokować konsolę i przejść do trybu czuwania, należy nacisnąć i przytrzymać jednocześnie przyciski PROGRAMS i STOP przez 2 sekundy.

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



PRZYCISKI KONSOLI

POKRĘTŁO STERUJĄCE	Naciśnij, aby rozpocząć trening „Szybki start”, potwierdzić ustawienie lub uruchomić wybrany program. Naciśnij raz podczas ćwiczeń, aby wstrzymać trening. Obróć, aby zwiększyć lub zmniejszyć opór o jeden poziom albo dostosować wartość podczas konfiguracji.
START	Naciśnij, aby uruchomić wybrany program lub funkcję „Szybki start”. W trybie pauzy naciśnij, aby wznowić trening. Podczas konfiguracji naciśnij, aby zatwierdzić wprowadzoną wartość.
STOP	Podczas ćwiczeń naciśnij ten przycisk, aby przejść do trybu pauzy. W trybie pauzy naciśnij ten przycisk, aby zakończyć trening. W trybach „Szybki start”, „Docelowy”, „Wstępnie ustawiony” i „Niestandardowy” powoduje to przejście do trybu zapisywania ustawień użytkownika; w pozostałych trybach powoduje powrót do trybu spoczynku. Podczas konfigurowania naciśnij ten przycisk, aby cofnąć się o jedną pozycję.
PROGRAMY	W trybie spoczynku naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb treningu. Podczas konfiguracji naciśnij ten przycisk, aby przejść do kolejnej pozycji ustawień.
TŁUSZCZ CIAŁOWY	W trybie czuwania naciśnij przycisk, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej. Naciśnij ponownie, aby zakończyć.

MONITOROWANIE TĘTNA

Czujniki ręczne

Ten sprzęt Flow Fitness jest wyposażony w czujniki dłoniowe umieszczone na uchwytach, służące do monitorowania tętna. Czujniki działają tylko wtedy, gdy obie dłonie są przyłożone do nich jednocześnie i w sposób ciągły przez dłuższy czas. Aby uzyskać dokładne odczyty, dłonie powinny być lekko wilgotne i wywierać stały nacisk na czujniki. Zbyt suche lub spocone dłonie mogą powodować niedokładne lub nieregularne pomiary.

Monitorowanie tętna przez Bluetooth

To urządzenie Flow Fitness jest wyposażone we wbudowany bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby bezprzewodowo mierzyć tętno, należy używać czujnika tętna zgodnego ze standardem Bluetooth. Podczas korzystania z bezprzewodowego czujnika tętna należy upewnić się, że elektrody są lekko wilgotne, 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, skontaktuj się ze sprzedawcą.

⚠ WAŻNE!

- ***Jeśli masz rozrusznik serca, przed użyciem bezprzewodowego czujnika tętna skonsultuj się z lekarzem.***
- ***W środowiskach, w których używa się wielu czujników tętna, należy zachować odpowiednią odległość między urządzeniami, aby zapobiec zakłóceniom.***
- ***Aby zapewnić optymalny odbiór sygnału, należy utrzymywać 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 WYKORZYSTANIEM APLIKACJI

Dzięki aplikacji Flow Fitness możesz trenować, korzystając ze smartfona lub tabletu poprzez połączenie Bluetooth.

PODŁĄCZANIE URZĄDZENIA MOBILNEGO

Aby podłączyć smartfon lub tablet przez Bluetooth, wykonaj poniższe czynności:

- Otwórz ustawienia na swoim urządzeniu mobilnym i włącz Bluetooth.
- Pobierz jedną z obsługiwanych aplikacji treningowych.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w wybranej aplikacji, aby zakończyć proces łączenia.

KINOMAP

Kinomap umożliwia trenowanie przy użyciu filmów z całego świata opatrzonych danymi geolokalizacyjnymi. Twoja pozycja jest wyświetlana na filmie, na mapie oraz na wykresie wysokości. Celem jest dostosowanie tempa do tempa z oryginalnego filmu. Kinomap oferuje również tryb wieloosobowy, w którym nawet dziesięciu użytkowników może trenować jednocześnie na tej samej trasie.

Aplikację Kinomap można pobrać ze sklepu Apple App Store lub Google Play Store.

ZWIFT

Zwift łączy w sobie wciągające wrażenia z gier wideo z intensywnością ustrukturyzowanego treningu. Trenuj w wirtualnym świecie wraz z globalną społecznością, która motywuje Cię podczas każdej sesji. Zwift oferuje szeroki wachlarz funkcji, w tym ustrukturyzowaneprogramy treningowe, przejażdżki grupowe, wyścigi i interaktywne treningi, które pomogą Ci poprawić zarówno kondycję, jak i wyniki.

Aplikację Zwift można pobrać ze sklepu Apple App Store lub Google Play Store.

WIĘCEJ INFORMACJI

Aby uzyskać dodatkowe wsparcie i więcej informacji, zeskanuj kod QR swojej ulubionej aplikacji:

KINOMAPA *ZWIFT*

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie znacznie wydłuża żywotność sprzętu. Należy często czyścić urządzenie, aby nie gromadził się na nim kurz. Konserwacja zapobiegawcza nie tylko przedłuża żywotność sprzętu, ale także pomaga uniknąć potencjalnych urazów.

Ogólne zalecenia dotyczące sprzątania

- Urządzenie należy wyczyścić po każdej sesji treningowej.
- Do czyszczenia panelu sterowania należy używać suchej ściereczki.
- Aby usunąć uporczywe plamy i zabrudzenia, należy użyć miękkiej, czystej ściereczki nasączonej łagodnym detergentem.

UWAGA!

- ***Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośrednich źródeł ciepła i wody.***
- ***Naprawy muszą być wykonywane przez wykwalifikowanego technika, o ile dostawca lub producent nie zaleci inaczej.***
- ***Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje, zeskanuj:***

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

SPECYFIKACJA PRODUKTU

SPECYFIKACJA KONSOLI

Funkcja	Zakres wyświetlania
Czas	00:00 - 99:59
Prędkość	0.0 - 99.9
RPM	0.0 - 99.9
Odległość	0.0 - 999
Poziom oporu	1 - 48
Watt	0 - 1000
Kalorie	0 - 999
Puls	40 - 220
Wiek	10 - 99
Wysokość	90–210 cm
Waga	30–150 kg (40–400 funtów)

* Wartość zależy od modelu produktu.

GWARANCJA

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.
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta dotyczących konserwacji sprzętu.

Gwarancję udziela sprzedawca Flow Fitness w Twoim kraju, u którego nabyłeś produkt.

Aby uzyskać dane kontaktowe, proszę zeskanować:

SPRZEDAWCY I DYSTRYBUTORZY

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 kontaktowania się z naszym działem obsługi klienta:

- Nazwa produktu
- Numer modelu i numer seryjny urządzenia
- Numer katalogowy oraz jasny 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
Flow Fitness dokłada wszelkich starań, aby zminimalizować swój wpływ na środowisko. Uprzejmie prosimy o utylizację wszystkich materiałów opakowaniowych w wyznaczonych punktach recyklingu, 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, korzystając ze strony. Oznacza to dostarczenie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu zapewnienia bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

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

- Dyrektywa 2014/53/UE w sprawie sprzętu radiowego

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

INDEX

Pornire inițială 04
Conectivitate 05
Lumină de ghidare 05
Profilul antrenamentului 05
Prezentare generală a programului 06
Setări 08
Prezentare generală a consolei (FIG. A) 08
Monitorizarea ritmului cardiac 09
Antrenament cu aplicații 09
Curățenie 09
Specificații tehnice 10
Garanție 10
Piese de schimb 10
Informații suplimentare 10
Declarația producătorului 10

PORNIREA INIȚIALĂ

PORNIRE

Când consola este pornită, se aude un semnal sonor lung în timpul afișării ecranului de pornire, iar toate segmentele afișajului se aprind timp de aproximativ 2 secunde. Fereastra de timp afișează timpul total acumulat, iar fereastra de distanță afișează distanța totală acumulată. După aproximativ 3 secunde, consola intră în modul de repaus.

ALEGEREA UNUI UTILIZATOR

În modul de repaus, fereastra de mesaje afișează „GUEST”, iar pictograma profilului din colțul din stânga sus se aprinde. Rotiți butonul de selectare pentru a comuta între GUEST și USER 1 – USER 4; pictograma corespunzătoare din colțul din stânga sus se aprinde în consecință.

- În modul OASPETE, vârsta, înălțimea și greutatea preiau valorile implicite.
- Dacă sunt selectați UTILIZATORUL 1 – UTILIZATORUL 4 și s-au modificat vârsta, înălțimea sau greutatea, aceste valori sunt salvate și reutilizate ca profil implicit pentru toate modurile de antrenament.

ECRAN DE AȘTEPTARE

După pornire, consola rămâne în modul de așteptare. Afișajul cu matrice de puncte indică profilul MANUAL, toate ferestrele de date afișează valoarea 0, iar fereastra LED-urilor afișează 0.

Ecranul de repaus oferă acces la toate modurile de antrenament. Pentru a începe, apăsați butonul rotativ pentru a iniția un antrenament „Quick Start” sau apăsați tasta PROGRAMS pentru a selecta un mod de antrenament.

Somn

Dacă nu se apasă nicio tastă și nu se primește niciun semnal de pedalare timp de 5 minute în modul de așteptare, consola intră în modul de repaus și (atunci când opțiunea „Mod afișaj” este setată pe OFF) oprește iluminarea de fundal și ecranul. Apăsați orice tastă sau începeți să pedalați pentru a reactiva consola și a reveni la modul de așteptare.

SELECȚIA MODELULUI

Consola trebuie să știe pe ce aparat este montată. Modelul selectat determină modul în care consola calibrează rezistența, puterea în wați, turația (RPM) și viteza și, prin urmare, trebuie să corespundă aparatului dumneavoastră.

Alegerea modelului:

- Țineți apăsate butoanele PROGRAMS și STOP timp de 5 secunde.
- Se va afișa ecranul „Modul de selectare”.
- Selectați modelul corespunzător mașinii dumneavoastră rotind butonul de selectare.
- Confirmați selecția apăsând butonul de navetă. Consola va aplica calibrarea și va reveni la ecranul anterior.

ATENȚIE! Consola va afișa valorile corecte ale rezistenței, puterii, vitezei și turației (RPM) numai dacă modelul selectat corespunde cu aparatul dumneavoastră.

ATENȚIE! Modul de configurare este destinat exclusiv instalării și întreținerii. Nu modificați nicio altă valoare din acest meniu.

CONECTIVITATE

BLUETOOTH (APLICAȚII)

Aplicațiile de antrenament (Kinomap și Zwift) se pot conecta la consolă prin Bluetooth, indiferent de starea de funcționare a acesteia. Deconectarea conexiunii Bluetooth nu afectează starea de funcționare a consolei.

ÎNCĂRCARE PRIN USB

Atunci când un dispozitiv mobil este conectat la portul USB, consola încarcă dispozitivul. Încărcarea se oprește atunci când dispozitivul este deconectat.

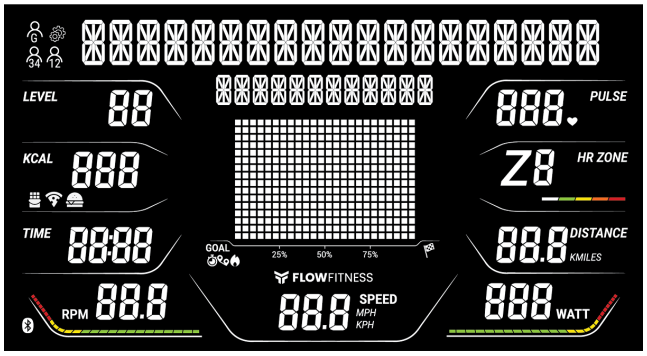
LUMINĂ DE GHIDARE

Lumina de ghidare colorată oferă un feedback vizual clar pe parcursul antrenamentului. Culoarea se schimbă în funcție de starea consolei și de nivelul de rezistență, permițându-ți să vezi dintr-o privire intensitatea antrenamentului.

ACȚIUNE	CULOARE
INACTIV / în așteptare	Albastru – pulsare lentă
Configurarea programului	Alb
Începerea antrenamentului	Albastru-verzui
Nivel de rezistență 1–6	Albastru-verzui
Nivel de rezistență 7–12	Albastru-verzui / Verde
Nivelul de rezistență 13–18	Verde
Nivel de rezistență 19–24	Verde / Galben
Nivel de rezistență 25–30	Chihlimbar
Nivel de rezistență 31–36	Portocaliu

ACȚIUNE	CULOARE
Nivel de rezistență 37–42	Roșu / Portocaliu
Nivel de rezistență 43–48	Roșu intens
Oprirea antrenamentului	Alb
Modul HRC	Aceeași culoare ca și nivelurile de rezistență

PROFILUL ANTRENAMENTULUI



În timpul unui antrenament, consola afișează valorile în timp real în ferestrele de segment și profilul de rezistență pe afișajul cu matrice de puncte. Parametrii de mai jos sunt disponibili în funcție de modul de antrenament selectat.

PROFILUL NIVELULUI DE REZISTENȚĂ Matricea de puncte prezintă profilul nivelului de rezistență pe parcursul antrenamentului, împărțit în 24 de segmente. Când timpul de antrenament se numără în sus, fiecare segment durează 60 de secunde; când se numără în jos, fiecare segment durează timpul setat împărțit la 24. Cu cât coloana este mai înaltă, cu atât nivelul de rezistență pentru segmentul respectiv este mai ridicat. Apăsați tastele LEVEL +/− (sau rotiți butonul de reglare) pentru a modifica rezistența; segmentul curent și cele următoare se actualizează corespunzător. Apăsați butonul de reglare pentru a modifica rezistența; segmentul curent și cele următoare se actualizează corespunzător.

TIMPUL scurs sau timpul rămas (intervalul 00:00 – 99:59). În modul „Pornire rapidă”, timpul se numără în sus pornind de la 0:00. În modul „Țintă”, „Program prestabilit”, „Personalizat” și „Controlul ritmului cardiac”, timpul se numără în jos pornind de la valoarea implicită de 24:00.

DISTANȚA Afișează distanța parcursă în timpul antrenamentului. Valoarea afișată va scădea treptat dacă distanța a fost un obiectiv.

VITEZĂ Viteza curentă (interval 0,0 – 99,9), exprimată în km/h sau mph, în funcție de unitatea selectată.

RPM: Cadența actuală de pedalare, exprimată în rotații pe minut, afișată împreună cu bara de progres a RPM-ului.

WATT Afișează puterea curentă în wați, calculată pe baza turației curente și a nivelului de rezistență.

NIVEL Afișează nivelul actual de rezistență. Intervalul de rezistență disponibil poate varia în funcție de produs.

CALORII: Estimarea caloriilor arse (interval 0 – 999). Valoarea scade treptat atunci când se stabilește un obiectiv privind caloriile.

FRECVENȚA cardiacă (în bătăi pe minut, interval 40 – 220), măsurată prin senzorii de puls integrați în mâner sau printr-o centură toracică fără fir. Dacă nu se detectează nicio frecvență cardiacă, fereastra de puls afișează 0.

ZONA DE RITM CARDIAC O bară LED cu cinci culori indică zona actuală de ritm cardiac (Z1 – Z5), în funcție de procentajul din ritmul cardiac maxim:

ZONĂ	CULOAREA LED-ULUI	% DIN FRECVENȚA CARDIACĂ MAXIMĂ
Z1	Alb	0 - 60%
Z2	Verde	61 - 70%
Z3	Galben	71 - 80%
Z4	Portocaliu	81 - 90%
Z5	Roșu	91 - 100%

PROGRESUL În timpul unui antrenament cu numărătoare inversă, fereastra de mesaje afișează „x% FINALIZAT” pentru a indica progresul înregistrat pe parcursul sesiunii.

PREZENTARE A PROGRAMULUI

În modul de repaus, apăsați tasta „Program” pentru a parcurge modurile de antrenament disponibile: Mod țintă, Program prestabilit (P1 – P32), Mod personalizat, Controlul ritmului cardiac, Program în wați, Arde caloriile unei mese și Setări aparat. Alternativ, apăsați tasta „Start” pentru a începe direct un antrenament de pornire rapidă. Măsurarea separată a grăsimii corporale este disponibilă prin apăsarea tastei „Grăsime corporală”.

ÎNCEPUT RAPID

Un antrenament „Quick Start” este un antrenament fără limită de timp, controlat de utilizator. În modul de așteptare, apăsați butonul de pornire. Timpul se afișează începând de la 0:00, toate celelalte valori cresc progresiv, iar rezistența pornește de la nivelul 1. Reglați rezistența în orice moment cu ajutorul butonului rotativ.

MODUL ȚINTĂ

Modul „Țintă” îți permite să te concentrezi pe ceea ce contează pentru tine: stabilește-ți un obiectiv legat de timp, distanță sau calorii – sau o combinație a celor trei – și depune eforturi pentru a-l atinge. Antrenamentul se desfășoară pe parcursul a 24 de segmente și se încheie imediat ce orice obiectiv pe care l-ai stabilit ajunge la zero. Dacă nu stabilești niciun obiectiv, se va activa implicit numărătoarea inversă a timpului. În timpul numărătoarei inverse a timpului sau a distanței, fereastra de mesaje afișează progresul („0% / 25% / 50% / 75% finalizat”). Când obiectivul este atins, soneria emite trei bipuri scurte, iar rezistența revine la nivelul minim.

Înainte de a începe antrenamentul, introduceți vârsta și greutatea, apoi parcurgeți următoarele setări, fiecare având o valoare implicită:

- Ora (implicit 24:00)
- Distanță (implicit 5,0)
- Calorii (valoare implicită: 200)

Pentru a începe un antrenament Target, urmează pașii de mai jos:

- În modul de așteptare, apăsați butonul de program și folosiți butonul rotativ pentru a selecta modul „Target”.
- Apăsați tasta „Programs” pentru a parcurge setările enumerate mai sus. Reglați fiecare valoare cu ajutorul tastelor LEVEL +/−, apoi apăsați tasta cu butonul rotativ pentru a trece la următoarea.
- Apăsați tasta Start pentru a începe antrenamentul.

PROGRAMUL PRESET

Consola conține 32 de profiluri de rezistență prestabilite (P1 – P32), fiecare având propria curba de rezistență pe durata antrenamentului.

Pentru a porni un program prestabilit, urmați pașii de mai jos:

- În modul de așteptare, apăsați tasta „Programe” și folosiți butonul rotativ pentru a selecta „Program prestabilit”.
- Alegeți un număr de program (P1 – P32) cu ajutorul butonului rotativ; afișajul cu matrice de puncte prezintă profilul de rezistență al programului selectat.
- Dacă este necesar, apăsați butonul în formă de navetă pentru a seta vârsta, greutatea și durata antrenamentului.
- Apăsați tasta „Start” pentru a începe.

Fiecare program prestabilit este împărțit în 24 de segmente egale, iar rezistența urmează profilul afișat pe măsură ce antrenamentul avansează de la un segment la altul.

Durata fiecărui segment depinde de setarea de timp:

- Numărare ascendentă (fără obiectiv de timp stabilit): fiecare segment durează 60 de secunde, astfel încât profilul avansează cu un pas la fiecare minut.
- Numărătoare inversă (obiectiv de timp stabilit): timpul stabilit este împărțit în mod egal între cele 24 de segmente, astfel încât fiecare segment să dureze atât cât timpul stabilit împărțit la 24.

În timpul antrenamentului, apăsați tastele LEVEL +/− pentru a mări sau a reduce rezistența segmentului curent.

MOD PERSONALIZAT

Modul personalizat îți permite să creezi un antrenament cu propriul profil de rezistență sau să reutilizezi unul creat anterior. Consola oferă patru sloturi personalizate (Personalizat 1 – Personalizat 4), astfel încât să puteți păstra mai multe antrenamente proprii gata de utilizare. În modul de așteptare, apăsați tasta „Programe” și utilizați butonul rotativ pentru a selecta modul „Personalizat”, apoi alegeți un slot cu ajutorul butonului rotativ. Dacă slotul ales conține deja un antrenament salvat, profilul stocat este afișat – apăsați tasta „Start” pentru a-l începe imediat.

Pentru a crea un antrenament personalizat nou, urmați pașii de mai jos:

- Setați vârsta și greutatea, apoi durata antrenamentului (implicit 24:00). Reglați fiecare valoare cu ajutorul butonului rotativ și confirmați cu același buton.
- Se afișează acum profilul de rezistență. Fereastra de nivel afișează primul segment la nivelul 1; setați rezistența acestuia cu ajutorul butonului rotativ.
- Apăsați butonul cu formă de navetă pentru a trece la următorul segment, apoi setați rezistența acestuia în același mod.
- Repetați până când ați setat rezistența pentru fiecare segment al profilului.
- Apăsați butonul „Start” pentru a începe antrenamentul.

Antrenamentul se desfășoară pe parcursul a 24 de segmente. În cazul numărării ascendente, fiecare segment durează 60 de secunde; în cazul numărării descendente, timpul setat este împărțit în mod egal între cele 24 de segmente. Afișajul cu matrice de puncte prezintă profilul actual de rezistență, iar rezistența poate fi mărită sau redusă în orice moment cu ajutorul tastelor LEVEL +/−. La finalul antrenamentului, puteți salva sesiunea într-unul dintre profilurile de utilizator (Utilizator 1 – Utilizator 4).

CONTROLUL FRECVENȚEI CARDIACE

Antrenamentele cu control al ritmului cardiac reglează automat rezistența pentru a vă menține la ritmul cardiac țintă selectat. Este necesar un semnal de ritm cardiac (senzori de puls integrați în mâner sau o centură toracică fără fir).

Consola oferă patru programe, plus o opțiune manuală pentru frecvența cardiacă țintă:

- HRC 1 – 65 % din (220 − vârsta)
- HRC 2 – 75 % din (220 − vârsta)
- HRC 3 – 85 % din (220 − vârsta)
- HRC 4 – 95 % din (220 − vârsta)
- Frecvența cardiacă țintă – Setați manual frecvența cardiacă țintă dorită, între 40 și 220 bpm.

Pentru a începe un antrenament cu controlul ritmului cardiac, urmați pașii de mai jos:

- În modul de repaus, apăsați tasta „Programe” și folosiți butonul rotativ pentru a selecta opțiunea „Controlul ritmului cardiac”.
- Folosiți butonul rotativ pentru a selecta un program (HRC 1 – HRC 4) sau opțiunea manuală „Frecvența cardiacă țintă”.
- Apăsați butonul rotativ pentru a parcurge setările – vârstă, greutate, timp și, dacă este necesar, frecvența cardiacă țintă – reglând fiecare dintre ele cu ajutorul butonului rotativ.
- Apăsați tasta „Start” pentru a porni programul.

În timpul antrenamentului, consola compară ritmul cardiac real cu cel țintă și reglează rezistența în trepte la fiecare 30 de secunde, pentru a te menține aproape de acesta.

ATENȚIE! Antrenamentul poate fi început fără semnal de ritm cardiac. Dacă nu se detectează niciun semnal în decurs de 15 secunde, afișajul cu matrice de puncte va afișa intermitent un simbol al inimii însoțit de „?”, iar rezistența va scădea cu un nivel la fiecare 10 secunde până când ajunge la valoarea minimă, moment în care programul se încheie. Asigurați-vă că dispozitivul de monitorizare a ritmului cardiac este conectat și funcționează corect înainte de a începe.

MODUL WATT

Modul Watt este un antrenament controlat în funcție de putere: setați o putere țintă și un obiectiv de timp. Odată ce antrenamentul începe, consola reglează automat nivelul de rezistență pentru a menține puterea țintă, astfel încât reglarea manuală a nivelului este dezactivată în acest mod. Puterea țintă poate fi ajustată în timpul antrenamentului. Dacă diferența dintre puterea țintă și cea reală se încadrează în intervalul ±5 W,

nivelul este menținut; când diferența ajunge la ±6 W sau mai mult, consola ajustează nivelul cu 1 la fiecare două secunde până când se atinge valoarea țintă. Timpul țintă se scade până la zero; toate celelalte valori se cresc. Când se atinge timpul țintă, antrenamentul se încheie.

Pentru a începe un antrenament Watt, urmați pașii de mai jos:

- În modul de repaus, apăsați tasta „Programe” și folosiți butonul rotativ pentru a selecta modul „Watt”.
- Apăsați butonul rotativ pentru a parcurge setările de mai jos, reglând fiecare valoare cu ajutorul butonului rotativ și confirmând cu același buton pentru a trece la următoarea:
  - Sex (Bărbat: 0, Femeie: 1)
  - Vârsta
  - Greutate
  - Ora (implicit 20:00)
  - Watt (valoare implicită 125 W, interval 0 – 1000 W)
- Apăsați butonul „Start” pentru a începe antrenamentul.

ARDE-ȚI MASA

Funcția „Arde-ți masa” transformă antrenamentul într-un obiectiv pe care ți-l poți imagina: alege o masă, apoi continuă să te antrenezi până când ai ars toate caloriile acesteia. În timpul antrenamentului, timpul se numără în sus, în timp ce ținta de calorii se numără în jos. Masa aleasă este afișată pe ecranul cu matrice de puncte și dispare treptat pe măsură ce îi arzi caloriile: un sfert din imagine dispare la 25%, jumătate la 50%, trei sferturi la 75%, iar la 100% dispare complet. Antrenamentul se încheie imediat ce atingi ținta calorică.

Se pot alege următoarele mese:

- Un pahar de vin – 125 kcal
- Pahar de bere – 150 kcal
- Pizza – 275 kcal
- Hamburger – 294 kcal
- Cartofi prăjiți – 420 kcal

Pentru a începe un antrenament „Burn your meal”, urmați pașii de mai jos:

- În modul de așteptare, apăsați tasta „Programe” și folosiți butonul rotativ pentru a selecta opțiunea „Gătește-ți masa”.
- Folosiți butonul rotativ pentru a alege o masă.
- Apăsați butonul rotativ pentru a seta vârsta și greutatea și, dacă doriți, reglați obiectivul caloric folosind butoanele rotative pentru fiecare valoare.
- Apăsați tasta „Start” pentru a începe.

GRĂSIME CORPORALĂ

Grăsimea corporală este un indicator de măsurare, nu un antrenament cronometrat. Aceasta oferă un punct de referință pentru gestionarea greutății, alături de alți indicatori de sănătate.

Pentru a efectua o măsurătoare, urmați pașii de mai jos:

- Pentru a efectua o măsurătoare, urmați pașii de mai jos:
- În modul de repaus, apăsați tasta „grăsime corporală”.
- Apăsați butonul rotativ pentru a parcurge setările de mai jos, reglând fiecare valoare cu ajutorul butonului rotativ și confirmând cu butonul rotativ pentru a trece la următoarea:
  - Sex (Bărbat: 0, Femeie: 1)
  - Greutate
  - Înălțime
- Țineți cu ambele mâini senzorii de puls și rămâneți nemișcați. Consola efectuează mai întâi o detectare a ritmului cardiac de 10 secunde, urmată de o măsurare de 25 de secunde.
- Citește punctajul obținut, care este afișat timp de aproximativ 10 secunde.

Un procent de grăsime corporală cuprins între 20% și 25% este considerat ideal; un procent sub 20% indică subponderalitate, 25–29% indică supraponderalitate, iar peste 30% indică obezitate.

ATENȚIE! ***Aceste informații au caracter pur informativ și nu trebuie utilizate ca date medicale. Dacă în timpul măsurătorii nu se detectează nicio frecvență cardiacă, consola revine la starea anterioară, emițând două semnale sonore și fără a afișa niciun rezultat.***

REZUMATUL ANTRENAMENTULUI

După o sesiune de antrenament, consola poate salva rezultatul într-un profil de utilizator (User Save). Timpul total și distanța totală sunt înregistrate la fiecare 2 minute de utilizare, inclusiv în timpul pauzelor sau al opririlor.

SETĂRI

În modul de așteptare, apăsați tasta „Programe” și folosiți butonul rotativ pentru a selecta „Setări aparat”, apoi apăsați butonul rotativ pentru a accesa meniul de setări. Folosiți butonul rotativ pentru a naviga între opțiuni și butonul rotativ pentru a selecta și confirma o setare; apăsați tasta „Stop” pentru a ieși fără a salva.

UNITĂȚI	Comutați unitățile de măsură între sistemul metric (KM) și cel imperial (MILE).
MODUL DE SEMNAL SONOR	Activați sau dezactivați semnalul sonor de confirmare a apăsării tastei. (implicit: activat).
LUMINOZITATEA ECRANULUI	Reglați luminozitatea ecranului de la 10% la 100%, în pași de 5%. Luminozitatea se modifică în timp real pe măsură ce o reglați.
ODO	Vizualizați timpul total acumulat și distanța parcursă sau ștergeți-le (pe ecran apare „RST” timp de două secunde)
SETARE DIN FABRICĂ / VERSIUNE	Vizualizați data versiunii software-ului. Acest meniu oferă, de asemenea, funcția de service pentru ștergerea memoriei consolei (EEPROM).
RESETARE LA SETĂRILE DIN FABRICĂ	Resetați consola la setările implicite din fabrică.
DECONECTARE	Reveniți la ecranul de selectare a utilizatorului (OASPETE / UTILIZATOR 1 – UTILIZATOR 4).

BLOCARE PENTRU COPII

Când funcția „Blocare copii” este activată, afișajul cu matrice de puncte indică mesajul „CONSOLA BLOCATĂ” după pornire, iar toate tastele sunt dezactivate, cu excepția tastelor PROGRAMS și STOP. Țineți apăsate simultan tastele PROGRAMS și STOP timp de 2 secunde pentru a debloca consola și a intra în modul de așteptare.

PREZENTARE GENERALĂ A CONSOLEI (FIG. A)



BUTOANELE CONSOLEI

BUTONUL COMENZII DE NAVETĂ

Apăsați butonul pentru a începe un antrenament „Quick Start”, pentru a confirma o setare sau pentru a porni un program selectat. Apăsați o dată în timpul exercițiului pentru a pune antrenamentul în pauză. Rotiți butonul pentru a mări sau a reduce rezistența cu un nivel sau pentru a regla o valoare în timpul setării.

ÎNCEPUT

Apăsați pentru a rula un program selectat sau pentru a porni funcția „Quick Start”. În modul de pauză, apăsați pentru a relua antrenamentul. În timpul configurării, apăsați pentru a accepta valoarea introdusă.

STOP

În timpul antrenamentului, apăsați pentru a intra în modul de pauză. În modul de pauză, apăsați pentru a încheia antrenamentul. În modurile „Pornire rapidă”, „Țintă”, „Presetat” și „Personalizat”, această acțiune activează modul de salvare a setărilor utilizatorului; în celelalte moduri, dispozitivul revine la starea de repaus. În timpul configurării, apăsați pentru a reveni la elementul anterior.

PROGRAME

În modul de repaus, apăsați butonul pentru a selecta modul de antrenament. În timpul configurării, apăsați butonul pentru a trece la următorul element de configurare.

GRĂSIME CORPORALĂ

În modul de așteptare, apăsați butonul pentru a începe măsurarea grăsimii corporale. Apăsați din nou pentru a ieși.

MONITORIZAREA RITMULUI CARDIAC

Senzori de mână

Acest aparat Flow Fitness este dotat cu senzori de mână amplasați pe mânere pentru monitorizarea ritmului cardiac. Senzorii funcționează numai atunci când ambii sunt ținuți simultan și în mod continuu pentru o perioadă îndelungată. Pentru a obține măsurători precise, mâinile trebuie să fie ușor umede și să exercite o presiune constantă asupra senzorilor. Mâinile excesiv de uscate sau transpirate pot duce la măsurători inexacte sau neregulate.

Monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth

Acest aparat Flow Fitness este echipat cu un receptor wireless integrat pentru măsurarea 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 față de consolă.***
- ***Purtați întotdeauna monitorul wireless de ritm cardiac direct pe corp, sub haine.***

ANTRENAMENT CU APLICAȚII

Cu Flow Fitness te poți antrena folosind smartphone-ul sau tableta prin intermediul unei conexiuni Bluetooth.

CONECTAREA DISPOZITIVULUI MOBIL

Urmați pașii de mai jos pentru a vă conecta smartphone-ul sau tableta prin Bluetooth:

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

KINOMAP

Kinomap îți permite să te antrenezi folosind videoclipuri cu geotaguri din întreaga lume. Poziția ta este afișată în cadrul videoclipului, pe hartă și în profilul de altitudine. Obiectivul este să te adaptezi la ritmul videoclipului original. Kinomap oferă, de asemenea, unmod multiplayer, care permite unui număr de până la zece utilizatori să se antreneze simultan pe același traseu.

Puteți descărca aplicația Kinomap din Apple App Store sau din Google Play Store.

ZWIFT

Zwift combină experiența captivantă a jocurilor video cu intensitatea antrenamentelor structurate. Antrenează-te într-o lume virtuală alături de o comunitate globală care te motivează pe parcursul fiecărei sesiuni. Zwift oferă o gamă largă de funcționalități, inclusivprograme de antrenamentstructurate, ieșiri în grup, curse și antrenamente interactive, ajutându-te să-ți îmbunătățești atât condiția fizică, cât și performanța.

Puteți descărca aplicația Zwift din Apple App Store sau din Google Play Store.

MAI MULTE INFORMAȚII

Pentru asistență suplimentară și mai multe informații, te rugăm să scanezi codul QR al aplicației tale preferate:

KINOMAP *ZWIFT*

CURĂȚENIE

Curățarea regulată prelungește semnificativ durata de viață a echipamentului dumneavoastră. Mențineți aparatul curat de praf, curățându-l frecvent. Întreținerea preventivă nu numai că prelungește durata de viață a echipamentului, ci contribuie și la prevenirea eventualelor accidentări.

Recomandări generale privind curățenia

- Curățați aparatul 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 petele și murdăria persistente.

ATENȚIE!

- ***Depozitați echipamentul într-un mediu curat și uscat, ferit de surse directe de căldură și de apă.***
- ***Reparațiile trebuie efectuate de un tehnician calificat, cu excepția cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.***
- ***Pentru informații mai detaliate, scanați:***

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

SPECIFICAȚII TEHNICE ALE PRODUSULUI

SPECIFICAȚIILE CONSOLEI

Funcție	Intervalul de afișare
Ora	00:00 - 99:59
Viteză	0.0 - 99.9
RPM	0.0 - 99.9
Distanță	0.0 - 999
Nivelul de rezistență	1 - 48
Watt	0 - 1000
Calorii	0 - 999
Puls	40 - 220
Vârsta	10 - 99
Înălțime	90 – 210 cm
Greutate	30 – 150 kg (40 – 400 lb)

* Valoarea depinde de modelul produsului.

GARANȚIE

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.

Garanția este oferită de distribuitorul Flow Fitness din țara dumneavoastră, de la care ați achiziționat produsul.

Pentru detalii de contact, vă rugăm să scanați:

DISTRIBUITORI ȘI COMERCIANȚI

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 detalii 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 prezentul 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
Echipamentele Flow Fitness sunt concepute pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Atunci când produsul ajunge la sfârșitul duratei sale de viață, acesta trebuie eliminat în conformitate cu Directiva europeană privind deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). 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:

- Directiva 2014/53/UE privind echipamentele radio

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

TARTALOMJEGYZÉK

Első indítás 04
Kapcsolatok 05
Vezetőfény 05
Edzésprofil 05
A program áttekintése 06
Beállítások 08
A konzol áttekintése (A. ábra) 08
Pulzusfigyelés 09
Alkalmazásokkal való edzés 09
Tisztítás 09
Termékadatok: 10
Garancia 10
Pótalkatrészek 10
További információk: 10
A gyártó nyilatkozata 10

ELSŐ INDÍTÁS

BEKAPCSOLÁS

A konzol bekapcsolásakor az indítóképernyő megjelenésekor egy hosszú sípoló hang hallatszik, és a kijelző összes szegmense körülbelül 2 másodpercig világít. Az időablakban a teljes összegyűlt idő, a távolságablakban pedig a teljes összegyűlt távolság látható. Körülbelül 3 másodperc elteltével a konzol készenléti üzemmódba vált.

FELHASZNÁLÓ KIVÁLASZTÁSA

Készenléti állapotban a üzenetablakban a „GUEST" felirat jelenik meg, és a bal felső sarokban a profilikon kigyullad. A csúszka gomb elforgatásával válthat a GUEST és az USER 1 – USER 4 között; ennek megfelelően a bal felső sarokban a megfelelő ikon kigyullad.

- VENDÉG módban az életkor, a magasság és a testsúly alapértelmezett értékei kerülnek alkalmazásra.
- Ha az 1–4. felhasználó van kiválasztva, és az életkor, a magasság vagy a testsúly értéke megváltozott, akkor ezeket az értékeket a rendszer elmenti, és az összes edzésmódban alapértelmezett profilként használja fel őket.

KÉSZÜLÉK KIKAPCSOLÁSA UTÁN MEGJELENŐ KÉPERNYŐ

Az indítás után a konzol készenléti állapotba kerül. A pontmátrixos profilkijelzőn a „MANUAL" profil látható, az összes adatablakban 0 érték jelenik meg, és a LED-kijelzőn is 0 látható.

Az alapképernyőről elérhetők az összes edzésmódok. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a forgógombot a „Gyorsindítás" edzés elindításához, vagy nyomja meg a „PROGRAMOK" gombot egy edzésmód kiválasztásához.

Alvás

Ha készenléti állapotban 5 percig nem nyomnak meg egyetlen gombot sem, és nem érkezik pedálozási jel, a konzol alvó üzemmódba vált, és (ha a „Kijelző mód" beállítása KI) kikapcsolja a háttérvilágítást és a kijelzőt. Bármelyik gomb megnyomásával vagy a pedálozás megkezdésével felébresztheti a konzolt, és visszatérhet a készenléti állapotba.

MODELLKIVÁLASZTÁS

A konzolnak tudnia kell, hogy melyik gépre van felszerelve. A kiválasztott modell határozza meg, hogy a konzol hogyan kalibrálja az ellenállást, a wattokat, a fordulatszámot és a sebességet, ezért összhangban kell lennie a gépeddel.

A modell kiválasztása:

- Tartsa lenyomva a PROGRAMS és a STOP gombokat 5 másodpercig.
- Megjelenik a „Választási mód" képernyő.
- Forgassa el a csévélőgombot, és válassza ki a gépéhez megfelelő modellt.
- A választás megerősítéséhez nyomja meg a shuttle gombot. A konzol végrehajtja a kalibrálást, majd visszatér az előző képernyőre.

FIGYELEM! A konzol csak akkor jeleníti meg a helyes ellenállás-, teljesítmény-, sebesség- és fordulatszám-értékeket, ha a kiválasztott modell megegyezik a gépével.

FIGYELEM! A műszaki üzemmód kizárólag a telepítéshez és a karbantartáshoz szolgál. Ne módosítson semmilyen más értéket ebben a menüben.

KAPCSOLAT

BLUETOOTH (ALKALMAZÁSOK)

Az edzésalkalmazások (Kinomap és Zwift) bármilyen üzemmódban csatlakozhatnak a konzolhoz Bluetooth-on keresztül. A Bluetooth-kapcsolat megszakítása nem befolyásolja a konzol üzemállapotát.

USB-TÖLTÉS

Amikor egy mobil eszközt csatlakoztatnak az USB-porthoz, a konzol tölti az eszközt. A töltés leáll, amikor az eszközt leválasztják.

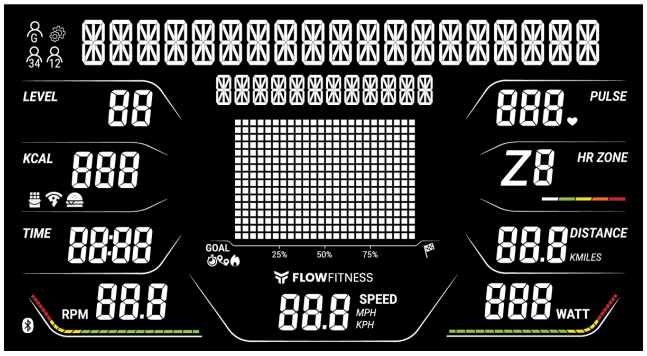
VEZETŐFÉNY

A színes jelzőfény egyértelmű vizuális visszajelzést nyújt az edzés során. A szín a konzol állapotától és az ellenállási szinttől függően változik, így egy pillantásra láthatod az edzés intenzitását.

MŰVELET	SZÍN
Készenléti állapot / készenlét	Kék – lassan pulzáló
A program beállítása	Fehér
Az edzés megkezdése	zöldes-kék
Ellenállási szint: 1–6	zöldes-kék
Ellenállási szint: 7–12	Zöldes-kék / Zöld
Ellenállási szint: 13–18	Zöld
Ellenállás szintje: 19–24	Zöld / Sárga
Ellenállási szint: 25–30	Borostyán

MŰVELET	SZÍN
Ellenállási szint: 31–36	Narancs
Ellenállási szint: 37–42	Piros / Narancssárga
Ellenállási szint: 43–48	Mélyvörös
Az edzés befejezése	Fehér
HRC-mód	Ugyanaz a szín, mint az ellenállási szinteknél

EDZÉSI PROFIL



Edzés közben a konzol a szegmensablakokban az aktuális értékeket, a pontmátrix-kijelzőn pedig az ellenállási profilt jeleníti meg. A kiválasztott edzésmódtól függően az alábbi mérőszámok érhetők el.

ELLENÁLLÁS-PROFIL A pontmátrix az edzés során változó ellenállási szint profilját mutatja, 24 szakaszra osztva. Amikor az edzésidő felfelé számol, minden szakasz 60 másodpercig tart; amikor lefelé számol, minden szakasz a beállított idő 24-gyel osztott részét foglalja magában. Minél magasabb az oszlop, annál magasabb az adott szakasz ellenállási szintje. Nyomja meg a LEVEL +/– gombokat (vagy forgassa el a shuttle gombot) az ellenállás megváltoztatásához; az aktuális és a következő szegmensek ennek megfelelően frissülnek. Nyomja meg a shuttle gombot az ellenállás megváltoztatásához; az aktuális és a következő szegmensek ennek megfelelően frissülnek.

ELMÚLT vagy hátralévő**IDŐ** (00:00 – 99:59 közötti tartomány). A „Gyorsindítás" módban az idő 0:00-tól felfelé számol. A „Cél" módban, az „Előre beállított program" módban, az „Egyéni" módban és a „Pulzusvezérlés" módban az idő alapértelmezés szerint 24:00-tól lefelé számol.

TÁVOLSÁG: Az edzés során megtett távolságot jelzi. Ha a távolság volt a cél, a kijelzett érték visszaszámlálódik.

SEBESSÉG Aktuális sebesség (0,0 – 99,9 közötti tartományban), km/h-ban vagy mph-ban, a kiválasztott mértékegységtől függően.

RPM: Az aktuális pedálozási fordulatszám percenkénti fordulatszámban kifejezve, az RPM-haladási sávval együtt jelenítve.

WATT: Az aktuális teljesítményt wattokban jelzi, amelyet a jelenlegi fordulatszám és az ellenállási szint alapján számol ki.

SZINT: Megjeleníti az aktuális ellenállási szintet. A rendelkezésre álló ellenállási tartomány a terméktől függően változhat.

KALÓRIA: A becsült kalóriaégetés (0–999 közötti tartomány). Az érték visszaszámlál, ha kalóriát állítunk be célként.

A PULZUS a pulzusszámot jelzi ütés/percben (40–220 közötti tartományban), amelyet a kézpulzus-érzékelők vagy egy vezeték nélküli mellkasi öv segítségével mérnek. Ha nem észlelnek pulzusszámot, a pulzusablakban a 0 érték jelenik meg.

PULZUSZÓNÁK: Egy öt színű LED-sáv jelzi az aktuális pulzuszónádat (Z1 – Z5) a maximális pulzusod százalékos aránya alapján:

ZÓNA	LED-szín	A MAXIMÁLIS PULZUS SZÁZALÉKOS ARÁNYA
Z1	Fehér	0 - 60%
Z2	Zöld	61 - 70%
Z3	Sárga	71 - 80%
Z4	Narancs	81 - 90%
Z5	Piros	91 - 100%

HALADÁS: Visszaszámlálós edzés közben az üzenetablakban az „x% MEGVALÓSULT" felirat jelenik meg, jelezve az edzés során elért haladást.

A PROGRAM ÁTTEKINTÉSE

Készenléti állapotban nyomja meg a program gombot a rendelkezésre álló edzésmódok közötti váltáshoz: Célmód, Előre beállított program (P1 – P32), Egyéni mód, Pulzusvezérelt edzés, Watt-program, Égesse el az étkezés kalóriáit és Gépbeállítás. Alternatívaként nyomja meg a Start gombot a gyorsindítású edzés közvetlen elindításához. A testzsír gomb megnyomásával külön testzsír-mérés is elvégezhető.

GYORS INDÍTÁS

A „Quick Start" edzés egy, a felhasználó által vezérelt, időkorlát nélküli edzés. Készenléti állapotban nyomja meg a Start gombot. Az idő 0:00-tól kezdve számol felfelé, az összes többi érték szintén felfelé számol, az ellenállás pedig az 1. szinten indul. Az ellenállást bármikor beállíthatja a csúszkás gombbal.

CÉLÜZEMMÓD

A „Cél" üzemmódban arra koncentrálhatsz, ami számodra fontos: állíts be célt idő, távolság vagy kalória tekintetében – akár a három kombinációját is –, és törekedj annak elérésére. Az edzés 24 szakaszból áll, és véget ér, amint a beállított cél értéke nullára csökken. Ha nem állít be célt, az edzés alapértelmezés szerint időalapú visszaszámlálással indul. Idő- vagy távolságalapú visszaszámlálás közben az üzenetablakban látható az edzés előrehaladása („0% / 25% / 50% / 75% teljesítve"). A cél elérésekor a hangjelző három rövid sípolást ad, és az ellenállás visszatér a minimális szintre.

Az edzés megkezdése előtt állítsa be az életkorát és a testsúlyát, majd lépjen végig a következő beállításokon, amelyek mindegyike alapértelmezett értékkel rendelkezik:

- Idő (alapértelmezés szerint 24:00)
- Távolság (alapértelmezett: 5,0)
- Kalória (alapértelmezett: 200)

A Target edzés elindításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Készenléti állapotban nyomja meg a programgombot, majd a shuttle-gomb segítségével válassza ki a Target módot.
- Nyomja meg a „programok" gombot a fenti beállítások között való lépésenkénti válogatáshoz. Állítsa be az egyes értékeket a LEVEL +/− gombokkal, majd nyomja meg a „shuttle" gombot a következő beállításhoz való továbblépéshez.
- Nyomja meg a Start gombot az edzés elindításához.

PRESET PROGRAM

A konzol 32 előre beállított ellenállási profilt (P1 – P32) tartalmaz, amelyek mindegyike az edzés során saját ellenállás-alakulást követ.

Egy előre beállított program elindításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Készenléti állapotban nyomja meg a „programok" gombot, majd a navigációs gombbal válassza ki az „Előre beállított program" menüpontot.
- Válasszon ki egy programszámot (P1 – P32) a forgógomb segítségével; a pontmátrixos kijelzőn megjelenik a kiválasztott program ellenállási profiljának előnézete.
- Szükség esetén nyomja meg a „shuttle knob" gombot, hogy beállítsa az életkorát, a testsúlyát és az edzés időtartamát.
- A kezdéshez nyomja meg a Start gombot.

Minden előre beállított program 24 egyenlő szakaszra van felosztva, és az edzés előrehaladtával, ahogy az egyik szakaszból a következőbe lépünk, az ellenállás a megtekintett profilt követi.

Az egyes szakaszok időtartama az időbeállítástól függ:

- Felfelé számolás (időcél nincs megadva): minden szakasz 60 másodpercig tart, így a profil percenként egy lépéssel halad tovább.
- Visszaszámlálás (beállított időcél): a beállított idő egyenletesen oszlik el a 24 szegmens között, így minden szegmens a beállított idő 24-del osztott értékének felel meg.

Az edzés során nyomja meg a LEVEL +/− gombokat az aktuális szakasz ellenállásának növeléséhez vagy csökkentéséhez.

SZABÁLYOZOTT ÜZEMMÓD

Az egyéni módban saját ellenállási profillal állíthat össze edzést, vagy felhasználhat egy korábban létrehozott profilt. A konzol négy egyéni helyet (Custom 1 – Custom 4) biztosít, így több saját edzésprogramot is készenlétben tarthat. Készenléti állapotban nyomja meg a „programok" gombot, majd a forgógomb segítségével válassza ki az „Egyéni" módot, végül a forgógombbal válassza ki a kívánt helyet. Ha a kiválasztott helyen már található egy elmentett edzésprogram, akkor annak profilja jelenik meg – nyomja meg a „start" gombot a program azonnali elindításához.

Egy új, egyéni edzésprogram létrehozásához kövesse az alábbi lépéseket:

- Állítsa be az életkorát és a testsúlyát, majd az edzés időtartamát (alapértelmezett: 24:00). Az egyes értékeket a forgógombbal állítsa be, majd a forgógombbal erősítse meg a beállítást.
- Megjelenik az ellenállási profil. A szintablakban az első szakasz az 1. szinten látható; az ellenállását a shuttle gombbal állítsd be.
- Nyomja meg a shuttle gombot a következő szakaszra lépéshez, majd ugyanúgy állítsa be annak ellenállását.
- Ismételje meg a műveletet, amíg a profil minden szakaszához beállította az ellenállást.
- Nyomja meg a Start gombot az edzés elindításához.

Az edzés 24 szakaszból áll. Felfelé számoláskor minden szakasz 60 másodpercig tart; visszafelé számoláskor a beállított idő egyenlően oszlik el a 24 szakasz között. A pontmátrixos kijelzőn látható az aktuális ellenállási profil, és a LEVEL +/− gombokkal bármikor növelheti vagy csökkentheti az ellenállást. Az edzés befejeztével az edzésmenetet elmentheti az egyik felhasználói profilba (1. felhasználó – 4. felhasználó).

PULZUSSZABÁLYOZÁS

A pulzusvezérelt edzések automatikusan szabályozzák az ellenállást, hogy a választott célpulzusszintet tartsd. Ehhez pulzusjelre van szükség (kézi pulzusérzékelők vagy vezeték nélküli mellkasi öv).

A konzol négy programot és egy kézi „Célpulzusszám" opciót kínál:

- HRC 1 – (220 – életkor) 65%-a
- HRC 2 – (220 – életkor) értékének 75%-a
- HRC 3 – (220 – életkor) 85%-a
- HRC 4 – (220 – életkor) 95%-a
- Célpulzusszám – Állítsa be kézzel a kívánt célpulzusszámot 40 és 220 bpm között.

A „Pulzusvezérelt" edzés elindításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Készenléti állapotban nyomja meg a „Programok" gombot, majd a görgőgombbal válassza ki a „Pulzusvezérlés" opciót.
- A választógomb segítségével válasszon ki egy programot (HRC 1 – HRC 4) vagy a „Célpulzusszám" kézi beállítási lehetőséget.
- Nyomja meg a forgógombot a beállítások – életkor, testsúly, idő és, ha szükséges, a célpulzusszám – közötti váltáshoz, majd a forgógombbal állítsa be az egyes értékeket.
- A program elindításához nyomja meg a Start gombot.

Az edzés során a konzol összehasonlítja a tényleges pulzusodat a célértékkel, és 30 másodpercenként lépésenként módosítja az ellenállást, hogy a pulzusod a célérték közelében maradjon.

FIGYELEM! Az edzés pulzusjel nélkül is elindítható. Ha 15 másodpercen belül nem észlelhető jel, a pontmátrix-kijelzőn villogni kezd egy szív szimbólum „?" jelzéssel, és az ellenállás 10 másodpercenként egy szinttel csökken, amíg el nem éri a minimumot, majd a program véget ér. Az edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a pulzusmérő készüléke csatlakoztatva van és megfelelően működik.

WATTOS ÜZEMMÓD

A „Watt" üzemmód egy teljesítményvezérelt edzés: beállítasz egy célteljesítményt és egy időcélt. Az edzés megkezdése után a konzol automatikusan beállítja az ellenállási szintet a célteljesítmény fenntartása érdekében, így ebben az üzemmódban a kézi szintbeállítás le van tiltva. A célteljesítmény az edzés közben is beállítható. Ha a cél- és a tényleges teljesítmény közötti különbség ±5 W-on belül van, a szint változatlan marad; ha a különbség eléri a ±6 W-ot vagy annál nagyobb értéket, a konzol két másodpercenként 1-gyel módosítja a szintet, amíg a cél el nem éri. Az időcél nulláig visszaszámol; az összes többi érték felfelé számol. Amikor az időcél elérhető, az edzés véget ér.

A Watt edzés elindításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Készenléti állapotban nyomja meg a „programok” gombot, majd a választógombbal válassza ki a „Watt” üzemmódot.
- Nyomja meg a shuttle gombot az alábbi beállítások közötti váltáshoz; az egyes értékeket a shuttle gombbal állítsa be, majd a shuttle gombbal erősítse meg a beállítást, hogy továbblépjen a következőre:
  - Neme (Férfi: 0, Nő: 1)
  - Kor
  - Súly
  - Idő (alapértelmezett: 20:00)
  - Watt (alapértelmezett érték: 125 W, tartomány: 0–1000 W)
- Nyomja meg a Start gombot az edzés elindításához.

ÉGESD EL AZ ÉTELEDET

A „Burn your meal” funkció az edzésedet egy kézzelfogható céllá alakítja: válassz ki egy ételt, majd addig folytasd az edzést, amíg el nem égeted annak kalóriáit. Az edzés során az idő felfelé számol, míg a kalóriacél visszafelé. A kiválasztott étel megjelenik a pontmátrixos kijelzőn, és ahogy elégeted a kalóriáit, lassan eltűnik: a kép negyede 25%-nál, fele 50%-nál, háromnegyede 75%-nál tűnik el, és 100%-nál teljesen eltűnik. Az edzés véget ér, amint elérted a kalóriacélértéket.

A következő ételek közül lehet választani:

- Egy pohár bor – 125 kcal
- Egy pohár sör – 150 kcal
- Pizza – 275 kcal
- Hamburger – 294 kcal
- Sült krumpli – 420 kcal

A „Burn your meal” edzés megkezdéséhez kövesse az alábbi lépéseket:

- Készenléti állapotban nyomja meg a „Programok” gombot, majd a „Shuttle” gombbal válassza ki a „Burn your meal” menüpontot.
- Az étel kiválasztásához használja a shuttle gombot.
- Nyomja meg a shuttle gombot az életkor és a testsúly beállításához, majd ha szeretné, a shuttle gombokkal állítsa be az egyes értékekhez tartozó kalóriacélértéket.
- A kezdéshez nyomja meg a Start gombot.

TESTZSÍR

A testzsírszázalék egy mérési mutató, nem pedig egy időre tervezett edzés. Más egészségügyi mutatókkal együtt referenciaértékül szolgál a testsúlyszabályozáshoz.

A mérés elvégzéséhez kövesse az alábbi lépéseket:

- A mérés elvégzéséhez kövesse az alábbi lépéseket:
- Készenléti állapotban nyomja meg a testzsír gombot.
- Nyomja meg a shuttle gombot, hogy végiglapozza az alábbi beállításokat; az egyes értékeket a shuttle gombbal állítsa be, majd a shuttle gomb megnyomásával erősítse meg a választást, hogy továbblépjen a következőre:
  - Neme (Férfi: 0, Nő: 1)
  - Súly
  - Magasság
- Fogja meg mindkét kézi pulzusérzékelőt, és maradjon mozdulatlan. A konzol először egy 10 másodperces pulzusfelismerést hajt végre, majd ezt követi egy 25 másodperces mérés.
- Olvassa el az eredményét, amely körülbelül 10 másodpercig látható.

A 20% és 25% közötti testzsírszázalékot ideálisnak tekintik; a 20% alatti érték alulsúlyt, a 25–29% közötti érték túlsúlyt, a 30% feletti érték pedig elhízást jelez.

FIGYELEM! Ez az információ kizárólag tájékoztató jellegű, és nem használható orvosi adatként. Ha a mérés során nem észlelhető pulzus, a konzol két hangjelzéssel visszatér az előző állapotba, és nem jelenít meg eredményt.

EDZÉSÖSSZEFOGLALÓ

Edzés után a konzol elmentheti az eredményt egy felhasználói profilba („User Save”). A teljes idő és a teljes távolság 2 percenként kerül összesítésre, ideértve a szüneteltetett vagy leállított időszakokat is.

BEÁLLÍTÁSOK

Készenléti állapotban nyomja meg a „Programok” gombot, majd a „Shuttle” gombbal válassza ki a „Gépbeállítások” menüpontot, végül nyomja meg a „Shuttle” gombot a beállítási menübe való belépéshez. A „Shuttle” gombbal válthat az opciók között, a „Shuttle” gombbal pedig megnyithatja és megerősítheti a beállításokat; a „Stop” gomb megnyomásával mentés nélkül léphet ki a menüből.

EGYSÉGEK	Váltson a metrikus (KM) és a brit (MILE) mértékegységek között.
HANGJELZÉS MÓDJA	Kapcsolja be vagy ki a gombnyomásra adott visszajelző hangjelzést. (alapértelmezés: BE).
A KÉPERNYŐ FÉNYEREJE	Állítsa be a kijelző fényerejét 10%-tól 100%-ig 5%-os lépésekben. A fényerő a beállítás közben valós időben változik.
ODO	A felhalmozott idő és távolság megtekintése, illetve azok törlése (a kijelzőn két másodpercig a „RST” felirat jelenik meg)
GYÁRI BEÁLLÍTÁS / VERZIÓ	A szoftver verziójának dátumának megtekintése. Ez a menü a konzol memóriájának (EEPROM) törlésére szolgáló funkciót is tartalmazza.
GYÁRI BEÁLLÍTÁSOK VISSZA ÁLLÍTÁSA	Állítsa vissza a konzolt a gyári alapbeállításokra.
KIJELENTKEZÉS	Vissza a felhasználó-kiválasztó képernyőre (VENDÉG / 1. FELHASZNÁLÓ – 4. FELHASZNÁLÓ).
GYERMEKZÁR	Ha a gyermekzár be van kapcsolva, a pontmátrixos kijelzőn a bekapcsolás után a „CONSOLE LOCKED” felirat jelenik meg, és a PROGRAMS és a STOP gombok kivételével minden gomb használhatatlan. A konzol zárolásának feloldásához és az alapállapotba való átváltáshoz tartsa lenyomva egyszerre a PROGRAMS és a STOP gombokat 2 másodpercig.

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



A KONZOL GOMBJAI

SHUTTLE-GOMB	Nyomja meg a gombot a „Gyorsindítás” edzés elindításához, egy beállítás megerősítéséhez vagy a kiválasztott program elindításához. Az edzés közben nyomja meg egyszer a gombot a szüneteltetéshez. Forgassa el a gombot az ellenállás egy szinttel történő növeléséhez vagy csökkentéséhez, illetve egy érték beállításához a beállítási folyamat során.
KEZDÉS	Nyomja meg a gombot a kiválasztott program elindításához vagy a Gyorsindítás elindításához. Szüneteltetési módban nyomja meg a gombot az edzés folytatásához. Beállítás közben nyomja meg a gombot a bevitt érték elfogadásához.
ÁLLJ!	Edzés közben nyomja meg a gombot a szünet üzemmódba lépéshez. Szünet üzemmódban nyomja meg a gombot az edzés befejezéséhez. A Gyorsindítás, Cél, Előre beállított és Egyéni üzemmódokban ezzel a felhasználói mentési üzemmódba lép; az egyéb üzemmódokban ezzel visszatér az alapállapotba. Beállítás közben nyomja meg a gombot az előző elemre való visszalépéshez.
PROGRAMOK	Készenléti állapotban nyomja meg a gombot az edzésmód kiválasztásához. A beállítás során nyomja meg a gombot a következő beállítási elemre lépéshez.
TESTZSÍR	Készenléti állapotban nyomja meg a gombot a testzsír-mérés elindításához. A kilépéshez nyomja meg újra a gombot.

PULZUSFIGYELÉS

Kézérzékelők

Ez a Flow Fitness edzőgép a fogantyúkon elhelyezett kézi érzékelőkkel rendelkezik a pulzusméréshez. Az érzékelők csak akkor működnek, ha mindkettőt egyszerre és hosszabb ideig folyamatosan fogja. A pontos mérés érdekében a kezeinek enyhén nedvesnek kell lenniük, és egyenletes nyomást kell gyakorolniuk az érzékelőkre. A túlzottan száraz vagy izzadt kezek pontatlan vagy szabálytalan mérési eredményeket okozhatnak.

Bluetooth-alapú pulzusmérés

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

FIGYELEM! A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozik az alapfelszereltséghez. Kérjük, forduljon kereskedőjéhez, ha kompatibilis készüléket szeretne vásárolni.

⚠ FONTOS!

- ***Ha szívritmus-szabályozója van, a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.***
- ***Olyan környezetben, ahol több pulzusmérőt is használnak, tartson megfelelő távolságot a készülékek között az interferencia elkerülése érdekében.***
- ***Az optimális jelvétel érdekében tartsa a vezeték nélküli pulzusmérőt legfeljebb egy méterre a konzoltól.***
- ***A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.***

EDZÉS ALKALMAZÁSOKKAL

A Flow Fitness alkalmazással okostelefonon vagy táblagépen keresztül, Bluetooth-kapcsolaton keresztül edzhetsz.

A MOBILKÉSZÜLÉK CSATLAKOZTATÁSA

Kövesse az alábbi lépéseket az okostelefon vagy táblagép Bluetooth-kapcsolatának létrehozásához:

- Nyissa meg a mobilkészülék beállításait, és kapcsolja be a Bluetooth-ot.
- Töltsön le egy támogatott edzésalkalmazást.
- Kövesse a kiválasztott alkalmazásban szereplő utasításokat a csatlakozás befejezéséhez.

KINOMAP

A Kinomap segítségével a világ minden tájáról származó, földrajzi címkével ellátott videók alapján edzhetsz. A pozíciód megjelenik a videón, a térképen és a magassági profilban is. A cél az, hogy az eredeti videó tempójához igazodj. A Kinomaptöbbjátékos módot is kínál, amelynek köszönhetően akár tíz felhasználó is egyszerre edzhet ugyanazon az útvonalon.

A Kinomap alkalmazást letöltheted az Apple App Store-ból vagy a Google Play Store-ból.

ZWIFT

A Zwift ötvözi a videojátékok magával ragadó élményét a szervezett edzések intenzitásával. Edzhetsz egy virtuális világban egy globális közösség társaságában, amely minden edzés során motivál téged. A Zwift számos funkciót kínál, többek között szervezettedzésprogramokat, csoportos kerékpározásokat, versenyeket és interaktív edzéseket, amelyek segítségével javíthatod mind az állóképességedet, mind a teljesítményedet.

A Zwift alkalmazást letöltheted az Apple App Store-ból vagy a Google Play Store-ból.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Ha további segítségre vagy további információkra van szüksége, kérjük, olvassa be a kedvenc alkalmazásának QR-kódját:

KINOMAP ZWIFT

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Gyakran tisztítsa meg a készüléket, hogy pormentes maradjon. A megelőző karbantartás nemcsak a berendezés élettartamát hosszabbítja meg, hanem segít elkerülni a lehetséges sérüléseket is.

Általános takarítási ajánlások

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A kezelőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- A makacs foltokat és szennyeződéseket lágy tisztítószerrel és puha, tiszta ruhával távolítsa el.

FIGYELEM!

- ***A berendezést tiszta, száraz helyen, közvetlen hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.***
- ***A javításokat szakképzett szerelőnek kell elvégeznie, hacsak a szállító vagy a gyártó másként nem rendelkezik.***
- ***További részletes információkért olvassa be a kódot:***

GYIK

TERMÉKLEÍRÁS

A KONZOL MŰSZAKI ADATAI

Funkció	Kijelzőtartomány
Idő	00:00 - 99:59
Sebesség	0.0 - 99.9
RPM	0.0 - 99.9
Távolság	0.0 - 999
Ellenállási szint	1 - 48
Watt	0 - 1000
Kalória	0 - 999
Pulzus	40 - 220
Kor	10 - 99
Magasság	90–210 cm
Súly	30–150 kg (40–400 lb)

* Az ár a termék típusától függ.

GARANCIA

A jótállási igényeket nem fogadjuk el, ha a hiba az alábbi okok bármelyike 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.

A jótállást az Ön országában működő Flow Fitness viszonteladó biztosítja, akitől a terméket megvásárolta.

Az elérhetőségekért kérjük, olvassa be a kódot:

VISZONTELADÓK ÉS KERESKEDŐK

CSERÉALKATRÉSZEK

Ha pótalkatrészeket szeretne rendelni a Flow Fitness berendezéséhez, kérjük, használja a jelen kézikönyv címlapján feltüntetett 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 egyértelmű leírása, az alkatrészlistában feltüntetett és a kézikönyv szétszerelt ábráján bemutatott formában

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 legkisebbre csökkentse környezeti hatását. Kérjük, hogy minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben ártalmatlanítsanak, az érvényes nemzeti hulladékgazdálkodási és újrahasznosítási előírásoknak megfelelően.

A termék 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 a biztonságos és környezetkímélő újrahasznosítás biztosítása érdekében.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

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

- 2014/53/EU számú rádióberendezésekről szóló irányelv

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia

FLOWFITNESS

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

WWW.FLOWFITNESS.COM
#GETFLOWINYOURLIFE