

USER MANUAL

PERFORM PRO TFT CONSOLE



FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

MANUAL (ENGLISH) 03-28

HANDLEIDING (NEDERLANDS) 29-54

GEBRAUCHSANWEISUNG (DEUTSCH) 55-80

MODE D'EMPLOI (FRANÇAIS) 81-106

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 zondervoorgaande 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.

1. IMPORTANT INFORMATION.....	4
Health	4
Safety.....	4
 2. INTRODUCTION	 5
 3. FITNESS.....	 6
What is fitness.....	6
Training by heart rate.....	6
Determining your training goal.....	6
Warming up and cooling down	7
Training schedule.....	8
 4. USE	 9
Home page overview	9
Navigating the interface	10
Post workout summary	12
Exercise programs	13
Outdoor exercise simulation	18
Data and interface controls.....	19
Media playback functions	20
Screenmirroring	22
Third-party apps.....	23
System settings	24
Wi-Fi configuration.....	25
Units of measurement	26
 5. PRODUCT INFORMATION	 27
Troubleshooting.....	27
 6. WARRANTY.....	 28
Warranty	28

HEALTH

IMPORTANT:

Read this instruction manual first and follow the instructions carefully before using the product.

- Consult an expert to determine the training level that is most suitable for you.
- If you experience any dizziness, nausea or any other physical discomfort while training, cease the training immediately and consult a physician.
- Watch your heart beat during the training and immediately stop training when values are inconsistent.
- We advise you to do warming up and cooling down exercises during five to ten minutes before and after use of the product. This way your heart rate can increase and decrease gradually and you can prevent painful muscles.

SAFETY

- Only use this product as described in this instruction manual.
- Before using this product check that the product functions as it should. In case of malfunction or a defect stop training immediately and contact your dealer.
- Do not use the product when there is a malfunction.
- The product has to be positioned on a flat surface.
- The product can only be used by one person at the same time.
- Always make sure that there is at least one meter of free space in all directions around the product when you are training.
- Keep children and pets away from the product.
- Handicapped persons should get consent from a medical expert and follow their directions for training with the product
- Do not place hands or feet under the product.
- Never hold your breath during a training session. Your breathing should be at a normal interval depending on the intensity of the training.
- Start your training schedule slowly and build it up gradually.
- Always wear appropriate clothing during training. Don't wear anything that's too loose and can get caught between moving parts of the equipment.
- When moving the equipment, always use the appropriate lifting techniques to prevent back injury.
- Check screws and bolts regularly and fasten them if they are loose.
- The owner of the product is responsible for all users to be aware of the warnings and instructions as mentioned in this instruction manual.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Storage in cold and/or moist areas could lead to problems with the product.

WARNING

Have your physical condition checked by a licensed physician before you start training. This is particularly important for persons over 35 years old or persons who have any problems with their health. Read all instructions before using the equipment. Flow Fitness is not responsible for any personal injury or damage to property caused by the use of this equipment.

This manual contains all the information needed for the use and operation of this Flow Fitness Perform Pro TFT console. Additionally, it includes tips and advice for effective training.

We recommend reading this manual carefully before using the Flow Fitness Perform Pro TFT console so that you can use the product optimally and safely.

Flow Fitness wishes you much success and enjoyment with your training.

WHAT IS FITNESS

What is fitness? Generally it can be described as a fitness exercise that causes your heart to pump more oxygen to your muscles via the blood from your lungs. The harder the workout, the more fuel (oxygen) the muscles require to achieve this rate of oxygen. The heart has to pump harder to get the oxygenated blood into the muscles. If you have good stamina, your heart pumps more blood with each heartbeat. The heart will not have to beat that often to transport the necessary oxygen into your muscles. Your resting heart rate and heart rate during exercise will reduce.

TRAINING BY HEART RATE

While training it is important to monitor your heart rate. The heart rate is essential for the result of your training. Your best training heart rate depends firstly on your age. Your maximum heart beat can be determined by this. Secondly, the most effective heart rate depends on your training goals. If your training goal is to lose weight, then the most effective training is at 60% of your maximum heart rate. If your training goal is to improve your stamina, then you should train at 85% of your maximum heart rate. The body stores energy in two forms: carbohydrates and fat. When we exercise we use a combination of these two energy supplies. If the training intensity is at a high level the body will mostly choose the energy that burns fast: carbohydrates. Since there is a limited supply of these carbohydrates you can't continue this for a long period of time. When training at a low intensity the body will mostly choose to use a long lasting source of energy: fat. Since this is stored in large quantities in the body, you can continue this kind of training for a longer time.

DETERMINING YOUR TRAINING GOAL

Below you will find a schedule allowing you to calculate the best heart rate for your training. In this schedule each age category has a range that your heart rate should be in during your training. The middle column has the values you should try to maintain if you want to lose weight. If you want to improve your stamina you should try to maintain the rates in the right column. For each individual the best way to start training is different. If you have not exercised in some time or are overweight, you should start your training schedule slowly and gradually increase the level of activity.

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

In this instruction manual you will find several different training schedules. You can use these schedules to reach your training goals. The schedules are divided in two phases. The first phase can be used for beginners or persons who start training after a long period of inactivity. During this phase the level of intensity is built up gradually. After six weeks the second phase begins. You can then choose a training schedule to lose weight or improve your stamina.

WARMING UP & COOLING DOWN

A good training schedule starts with a good warming up and ends with a cooling down of the muscles. This will prevent painful muscles and injury. Below you will find some suitable exercises.



Head roll

Tilt your head to the right. Hold this for one second, so that you feel a little pull in the muscles on the left side of your neck. Do the same for the other side, front and back. Repeat two or three times.



Toe touch

Slowly bend forward with your back and arms relaxed. Bend as far as you can and hold the position for ten seconds. Repeat this two or three times.



Side stretch

Extend both your arms up in the air and reach as high as you can with your right arm. Lean a bit to the left so that the muscles in the right side of your torso are stretched. Hold this position for one second. Relax and make the same motion on the other side of your body. Repeat this three or four times.



Knee bend

Set your feet shoulder-width apart and your stretched your hands out. Lower yourself no more than 10cm by bending your knees. Come back up again and repeat several times.



Lower back stretch

Begin on all fours. Stretch your arms out in front of you, allowing your face to lower to a position near the floor. Gently sit back. Rest your glutes just above your heels. Ease back and feel the gentle stretch in your lower back.



Hamstring stretch

Sit down on the floor with your right leg extended in front of you and place the sole of your left foot on the inside of your right upper leg. Bend forward in the direction of your right foot and hold this position for ten seconds. Relax and then do the same with your other leg. Repeat two or three times.

TRAINING SCHEDULE

Schedule week 1 and 2

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 3 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.
Train 4 minutes.
Rest 1 minute.
Train 2 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

Schedule week 3 and 4

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 4 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.
Train 5 minutes.
Rest 1 minute.
Train 3 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

Schedule week 5 and 6

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 5 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.
Train 6 minutes.
Rest 1 minute.
Train 4 minutes.
Calmly train 3 minutes.
Cooling down 5 minutes.

After completing the introduction training schedule for six weeks, you can choose the follow-up training schedule that is best suited to your needs. You can choose a schedule that will maximize your weight loss, or one that will improve your stamina. Both training schedules are on the next pages.

Training schedule to improve stamina (follow-up to introduction training schedule)

Schedule week 7 and 8

Train at 90% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.
Train 7 minutes.
Rest 1 minute.
Train 5 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

Schedule week 9 and beyond

Train at 90% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.
Train 10 minutes.
Rest 1 minute.
Train 10 minutes.
Repeat training 2 or 3 times.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

Training schedule to lose weight (follow-up to introduction training schedule)

Schedule week 7 and 8

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.
Train 7 minutes.
Rest 1 minute.
Train 5 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

Schedule week 9 and beyond

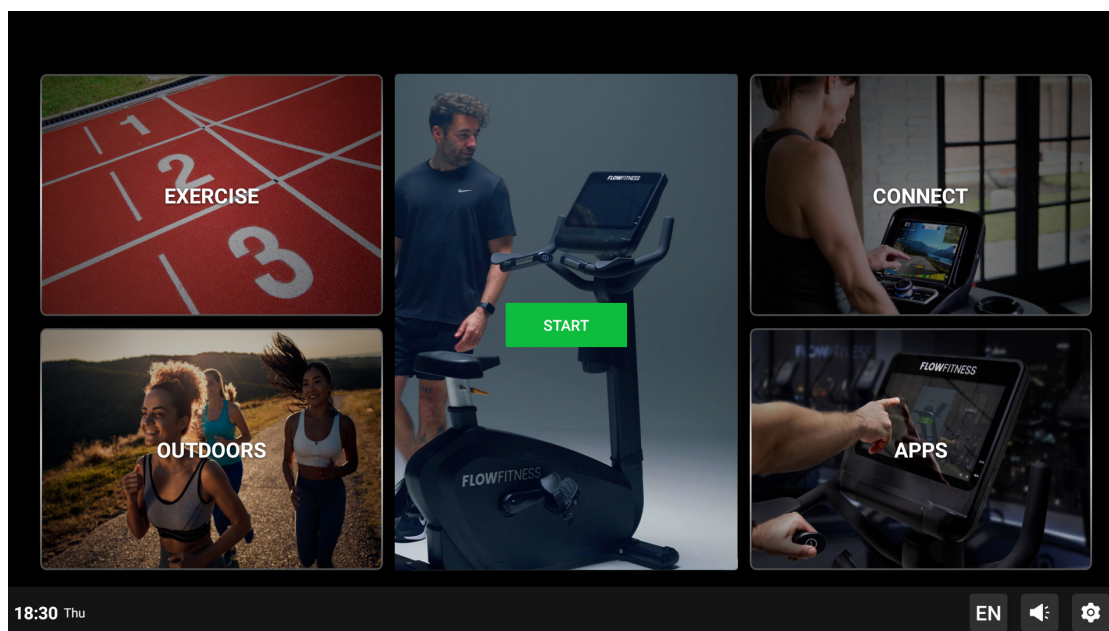
Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.
Train 10 minutes.
Rest 1 minute.
Train 10 minutes.
Repeat training 2 or 3 times.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

HOME PAGE OVERVIEW

Home page

From the home page, users can select different exercise modes according to their preference.



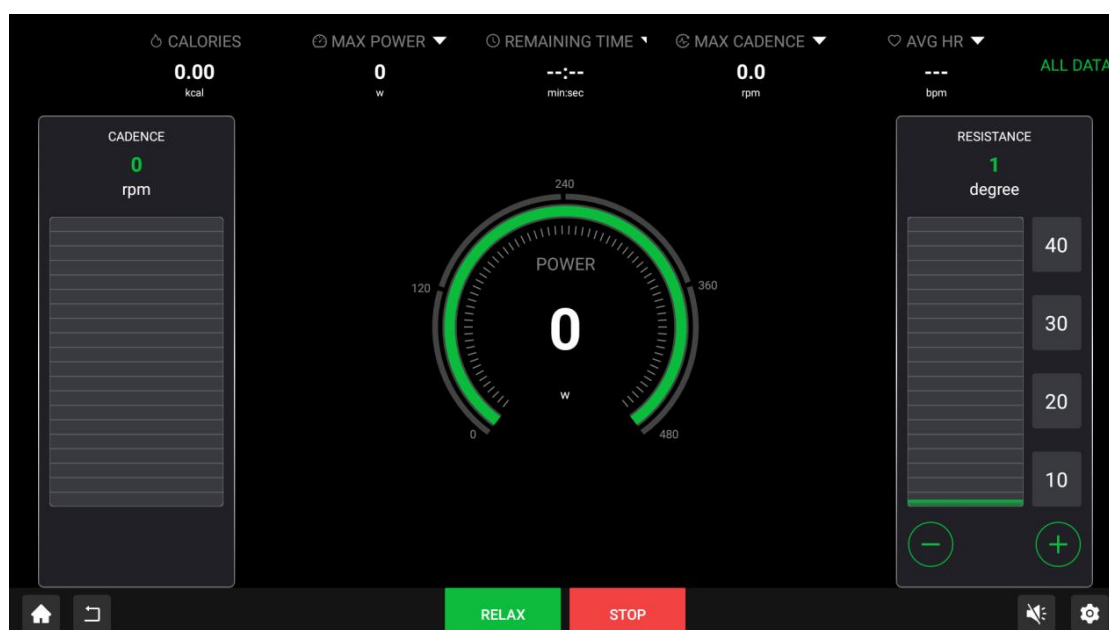
Quick start



This option enables users to start their workout at a preset resistance level. During the session, users can manually adjust the resistance and explore various entertainment options to enrich their exercise experience.

Automatic display switching

The console display automatically cycles through different data every 5 seconds, offering a comprehensive overview of various workout statistics.

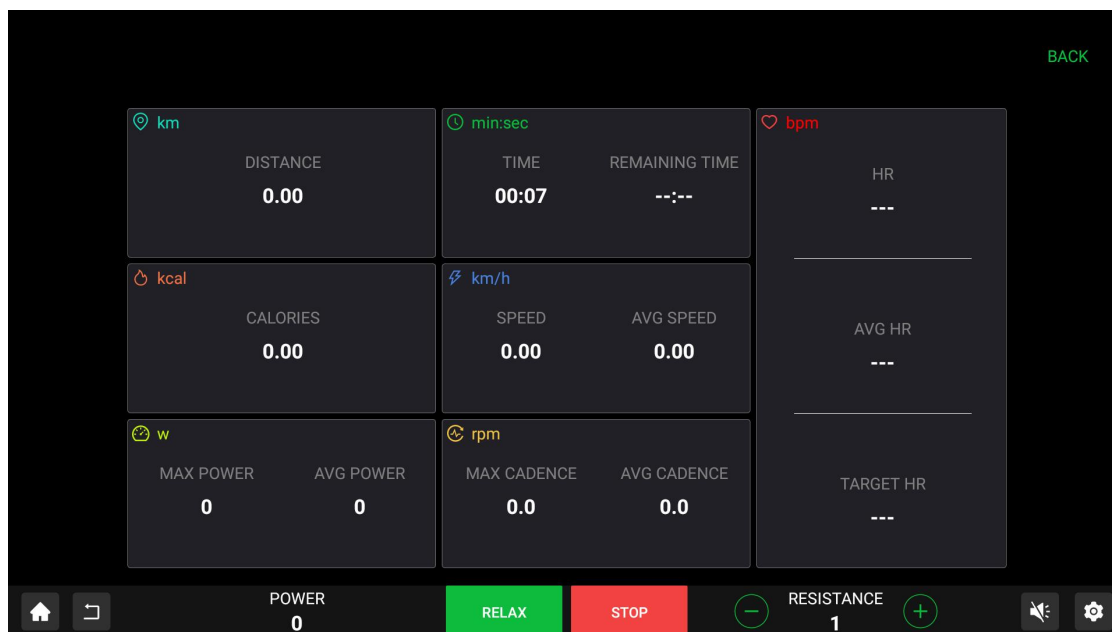


NAVIGATING THE INTERFACE

All data

ALL DATA

By selecting the all data button, users can view a detailed breakdown of their workout statistics, including metrics such as distance, calories burned, and time.



Back button

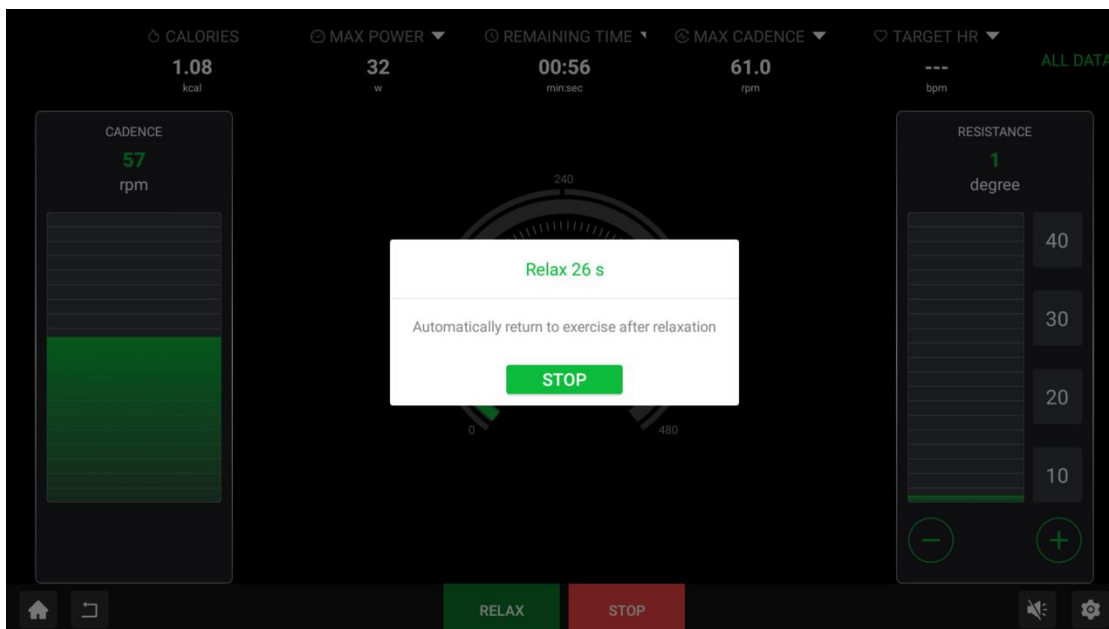
BACK

Clicking the back button closes the current data page and navigates the user back to the previous screen.

Relax mode

RELAX

This mode gradually reduces the current resistance to zero, allowing for a smooth and controlled end to the workout.



Stop button

STOP

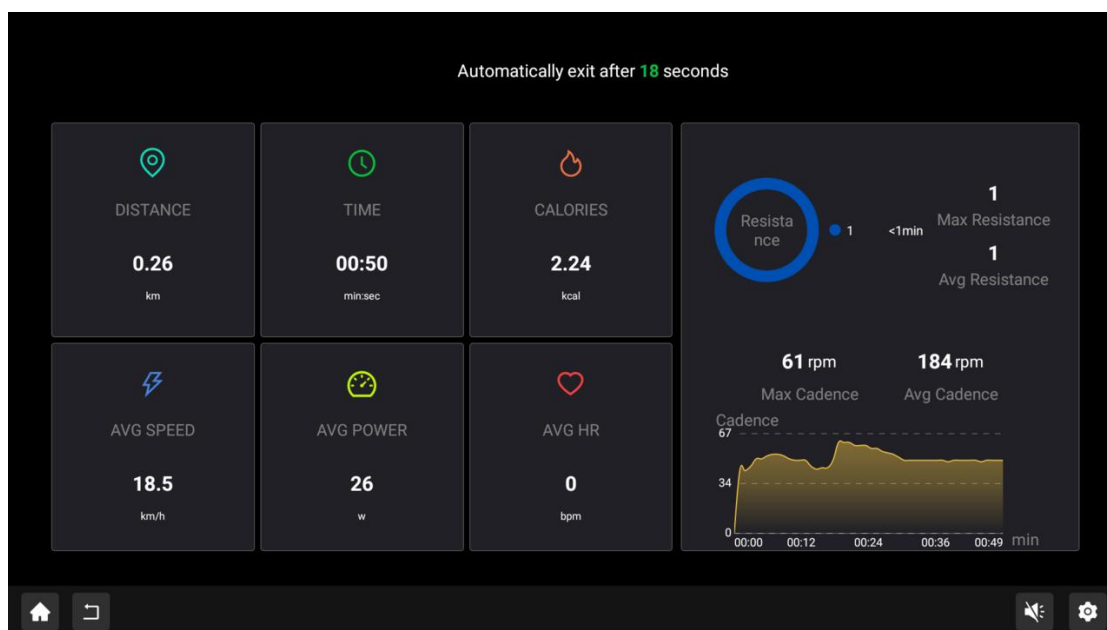
When selecting the stop function, users can choose to either resume their workout or end it.
- If no action is taken, the system will automatically stop the workout after a 30-second countdown.

POST WORKOUT SUMMARY

Post-workout results

At the end of the exercise, a summary of the workout results is displayed on the screen.

- From this summary screen, users can adjust sound settings, navigate back to the home page, or access the settings menu.
- If there is no user input for 30 seconds, the screen will automatically return to the home page.



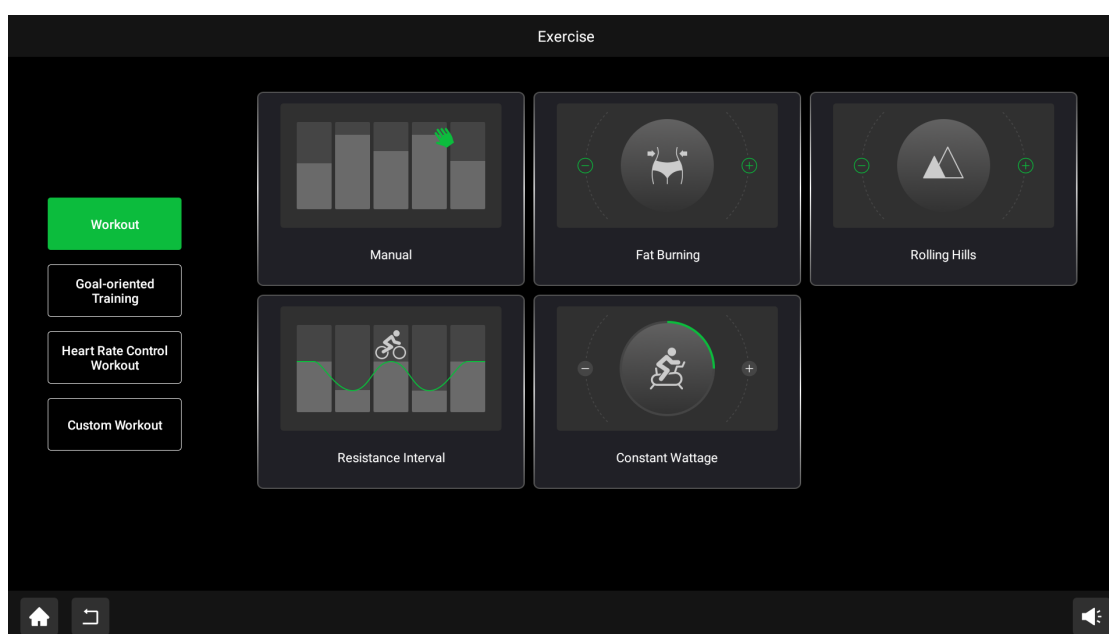
EXERCISE PROGRAMS

Users can choose from a variety of exercise modes and set specific goals to customize their workout.

Available options include:

- Manual
- Fat burning
- Rolling hills
- Resistance interval
- Constant wattage
- Goal-oriented workout
- Heart rate control workout
- Custom workout

Note: All workout modes will start with a 3-second countdown. After the workout ends, the device will switch to a relaxed mode, during which the speed and resistance will reduce to designated values.



WORKOUT

Manual

Manually adjust speed and resistance at any time. Calories are automatically calculated based on the user's weight.

Fat burning

Set the desired level and duration. The machine will automatically adjust the resistance to support an effective fat-burning workout.

Rolling hills

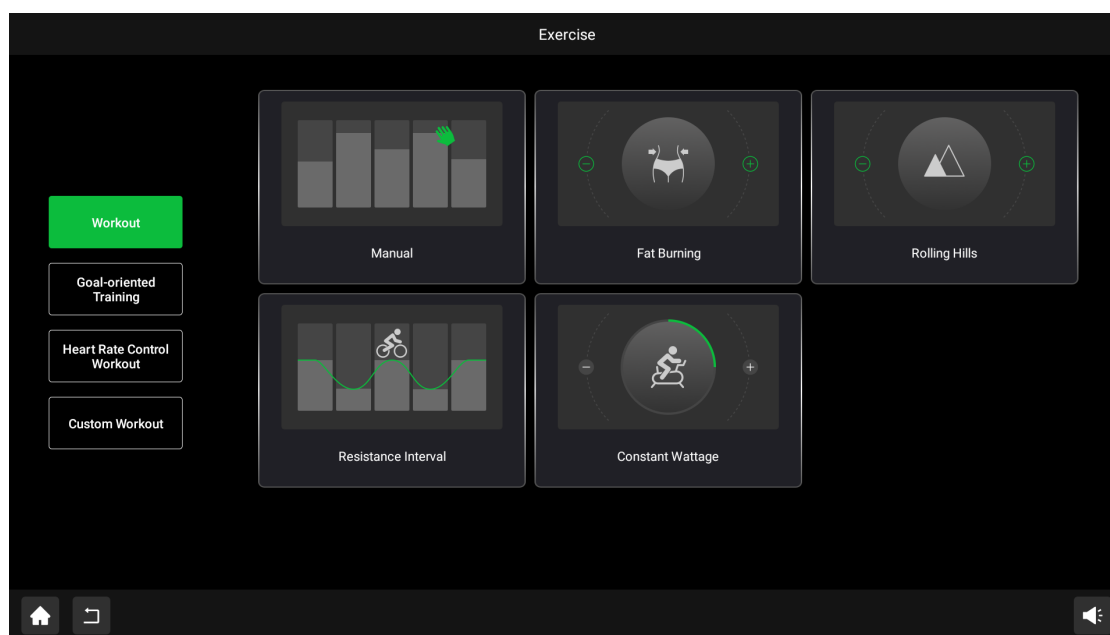
Set the desired level and duration. The machine will automatically vary the resistance to simulate a realistic hill-climbing experience.

Resistance interval

Select the desired resistance level and duration. The system will automatically adjust the resistance to maintain the intended training intensity throughout each interval.

Constant wattage

Set a target watt value, and the system will maintain a consistent power output during your workout. This mode enables you to train with a steady workload, regardless of your pedaling speed (RPM). In this program, RPM and resistance are inversely related: when RPM increases, resistance decreases; when RPM decreases, resistance increases. This ensures that power output remains at the selected level.



GOAL-ORIENTED WORKOUT

The manual mode gives users complete control over their workout settings, allowing you to personalize every aspect of your training to meet your specific goals and preferences. This mode offers three distinct sub-modes:

Time goal training

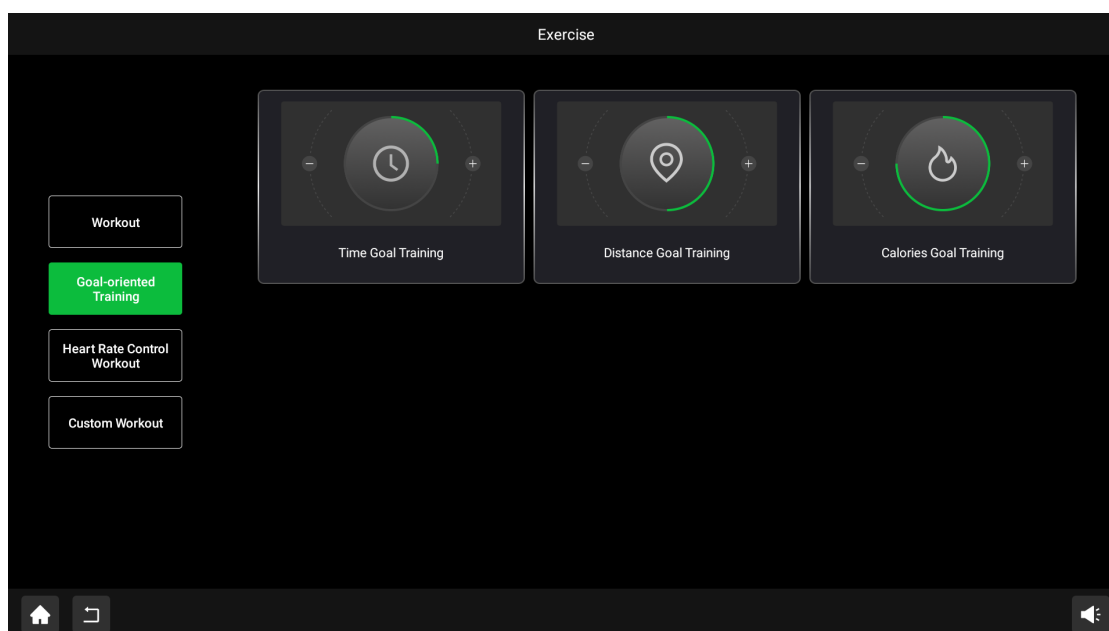
A workout mode that allows you to select the desired duration of your workout based on your training plan. The power level remains constant, while the resistance is automatically adjusted at specified intervals to help you achieve your training goals.

Distance goal training

A workout mode that allows you to set a specific distance to be traveled during your workout. The duration of the workout will automatically adjust based on your speed, ensuring that you meet the set distance goal.

Calories goal training

A workout mode that allows you to set a specific calorie target to be burned during your workout. The workout duration will automatically adjust based on your speed, helping you reach your target calorie burn.

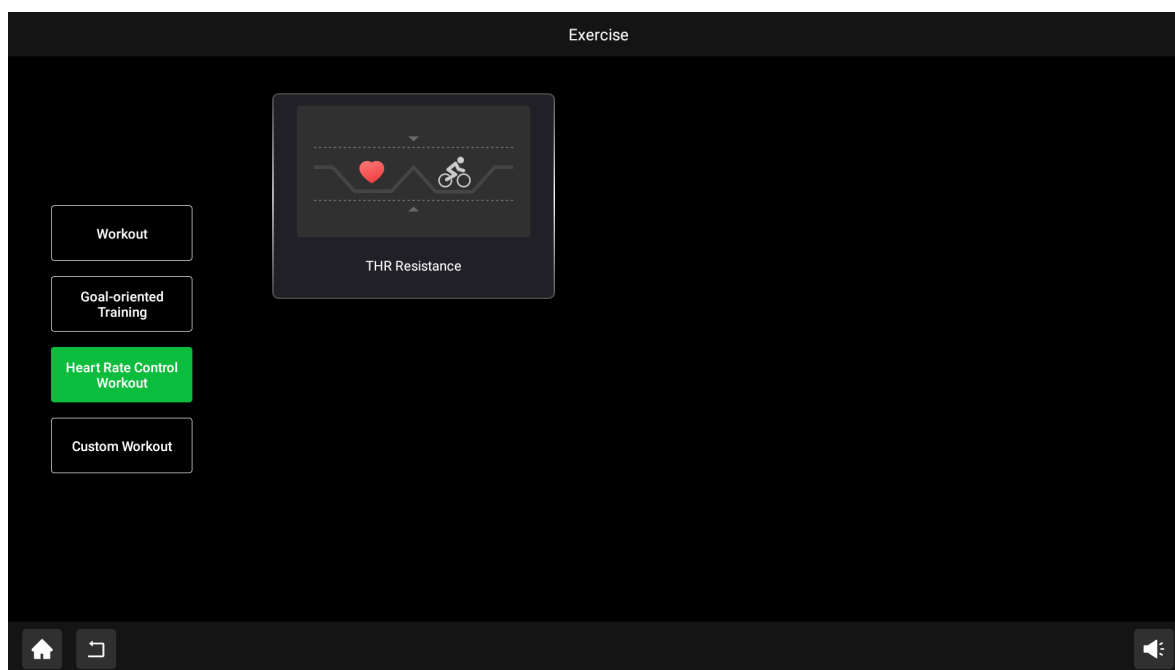


HEART RATE CONTROL WORKOUT

The Heart rate control program is designed to help you train more efficiently by maintaining your heart rate within a selected target zone. By adjusting the resistance automatically, the machine ensures you stay within your optimal training intensity for improved performance and safer workouts.

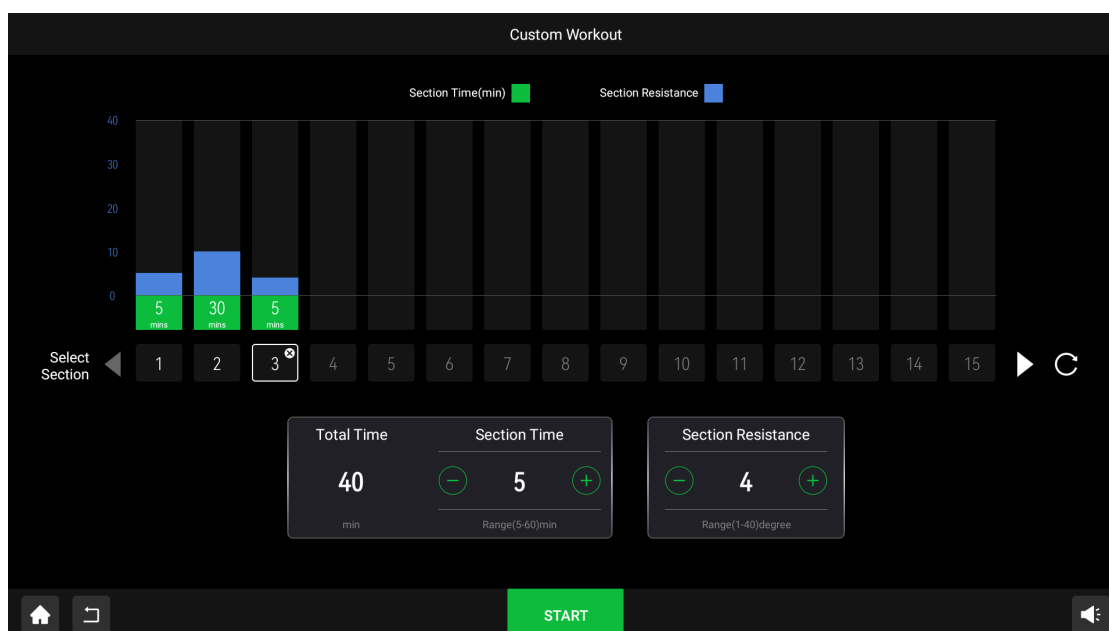
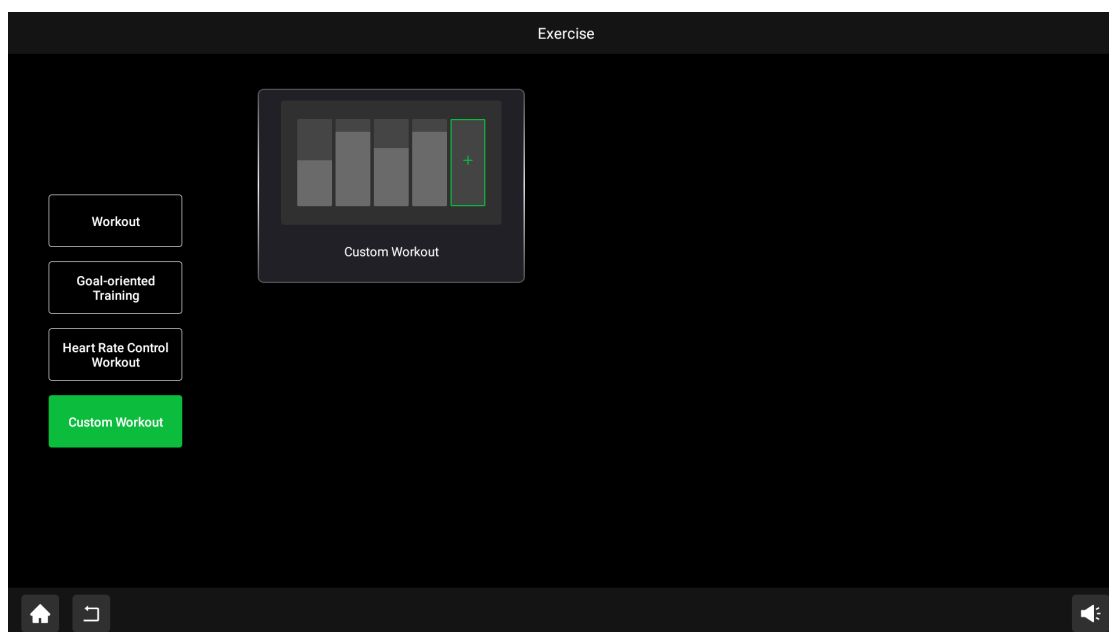
THR Resistance

Set the desired target heart rate percentage. The system will automatically adjust the resistance to help maintain your real-time heart rate within the selected range.



CUSTOM WORKOUT

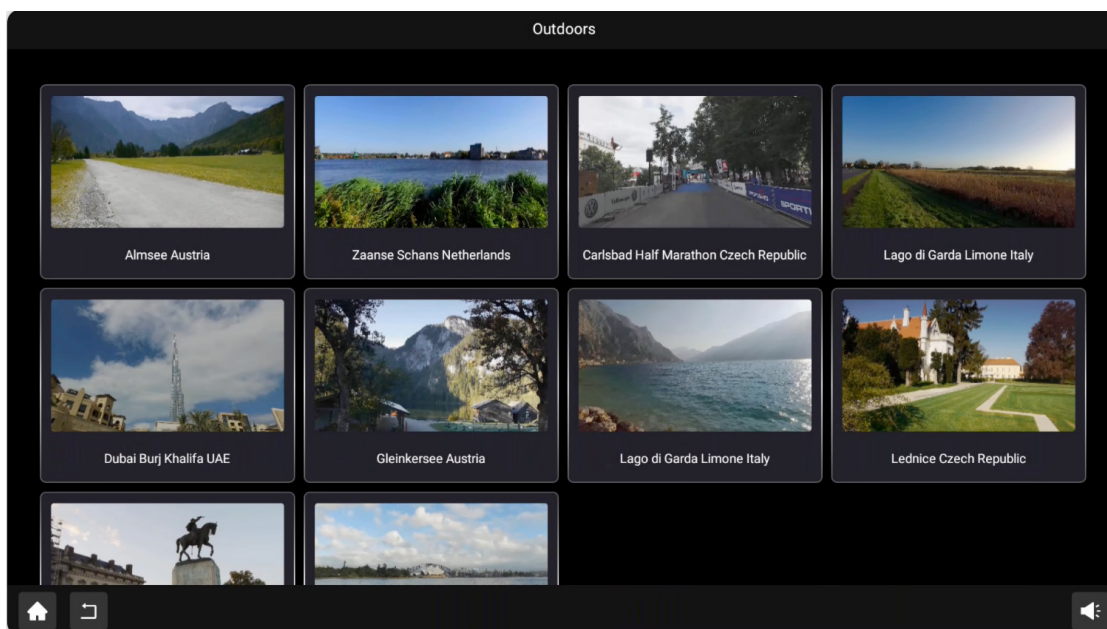
Create your own training session by customizing each workout segment to match your goals. You can individually set the duration, speed, and resistance for every interval, allowing you to design anything from a simple steady-pace routine to a challenging interval workout. The machine will automatically adjust to the programmed settings as you progress. Up to 20 intervals can be configured for complete flexibility.



OUTDOOR EXERCISE SIMULATION

Outdoor modes

Users can choose from a variety of outdoor exercise maps that simulate different terrains, providing a more immersive and engaging workout experience.



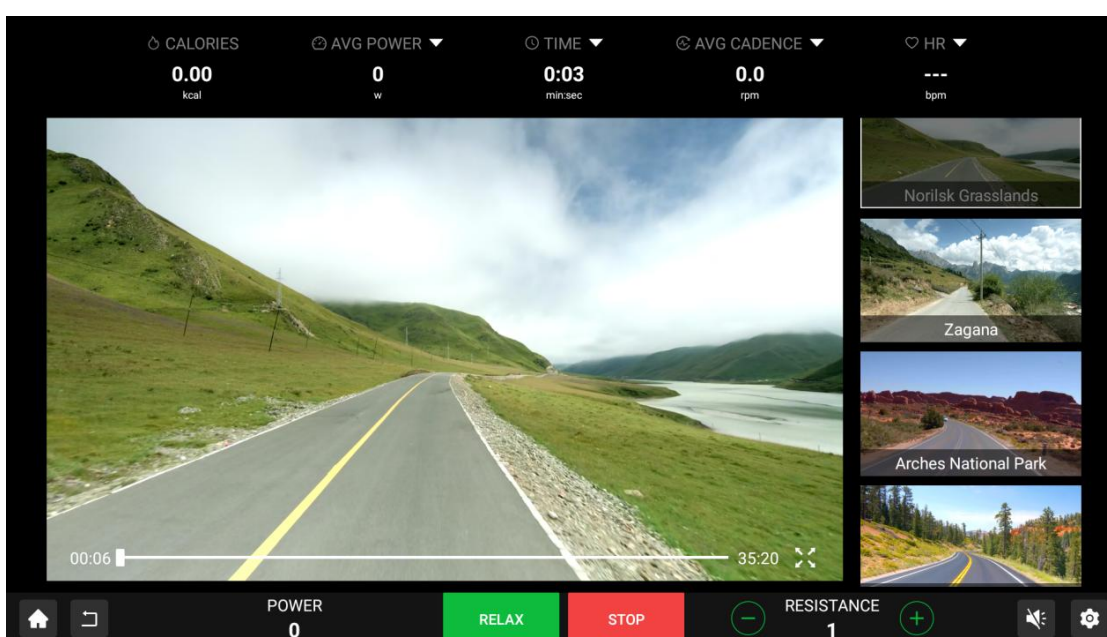
Full-screen mode

Click the full-screen button to display the exercise map in full-screen mode for an enhanced viewing experience.



Exit full-screen

To return to the standard view, click the exit full-screen button.



DATA AND INTERFACE CONTROLS

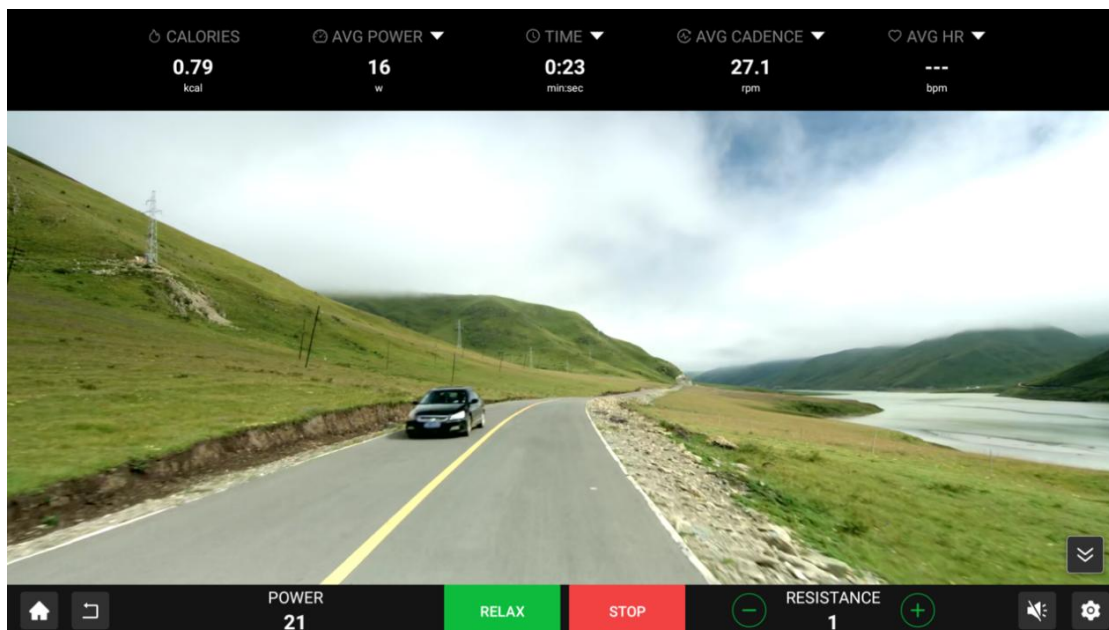


Hide/display data bars

Users can choose to hide the top data bar and bottom button bar by selecting the appropriate button.



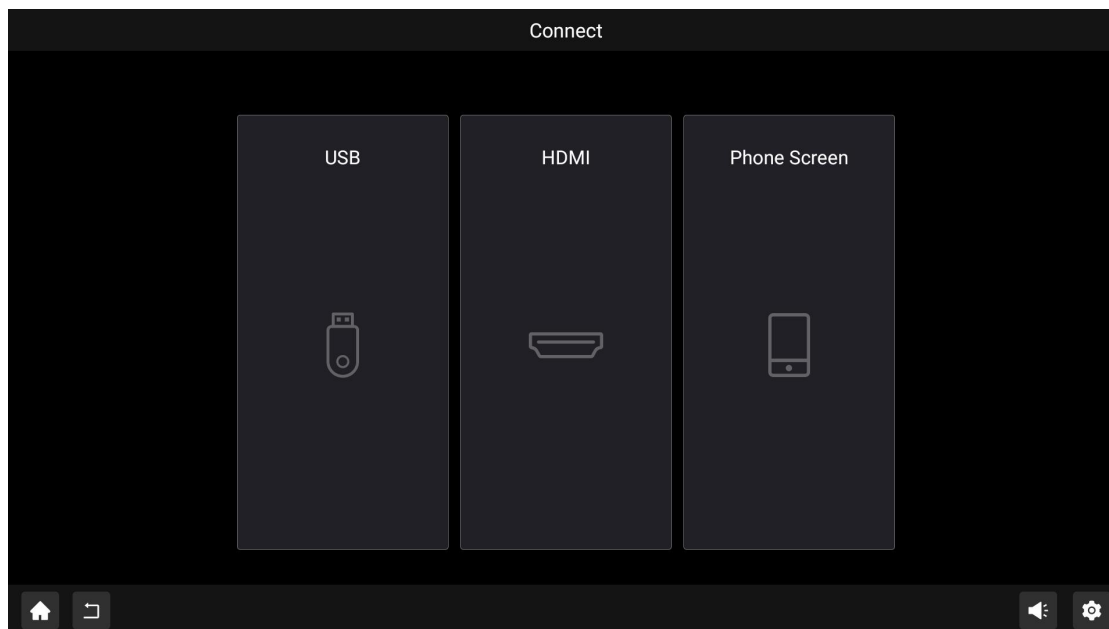
- To display these bars again, click the same button.



MEDIA PLAYBACK FUNCTIONS

Ready to connect

Users can connect to the TFT console by using USB, HDMI or by casting their mobile phone screen (iOS/Android).

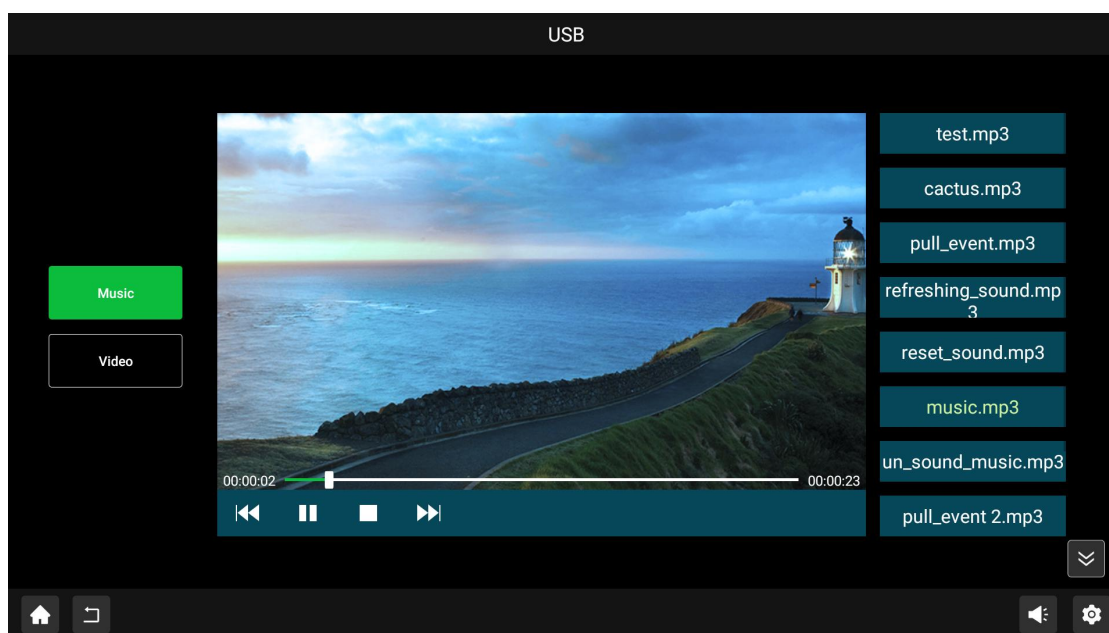


USB Mode

Music

Music: Users can play audio files directly from a USB flash drive.

- Supported audio formats include: MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP and most common formats.



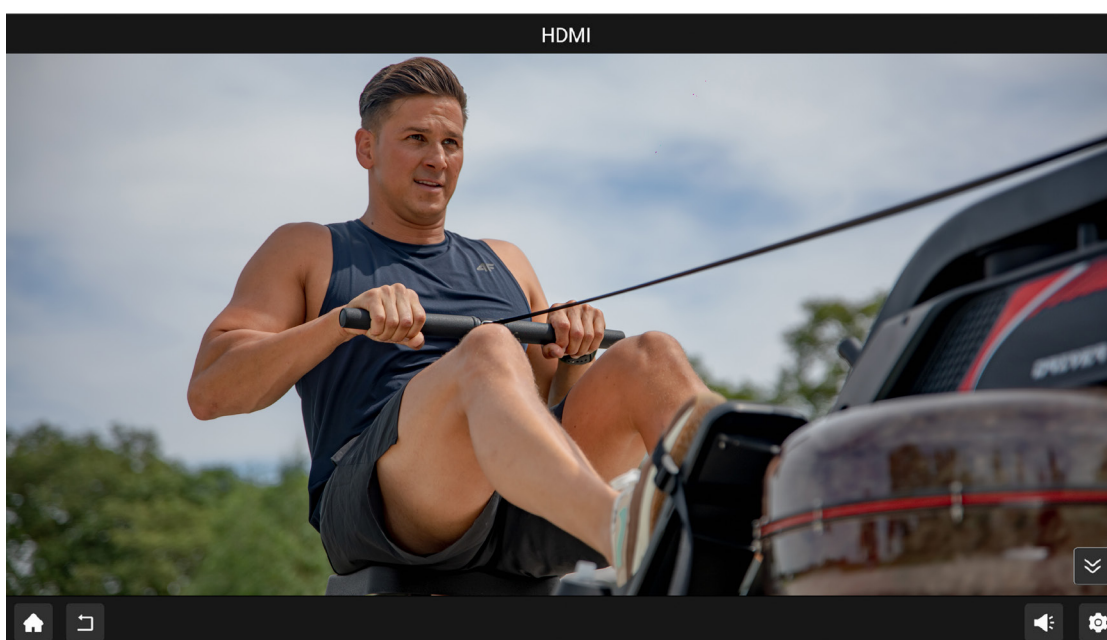
Video

Video: The console supports video playback from a USB flash drive in various formats:

- The system supports 1080p/2160p multi-video decoding, compatible with formats such as H.265, H.264, VP8, MAV, WMV, AVS, H.263, MPEG4, and most common formats.

HDMI mode

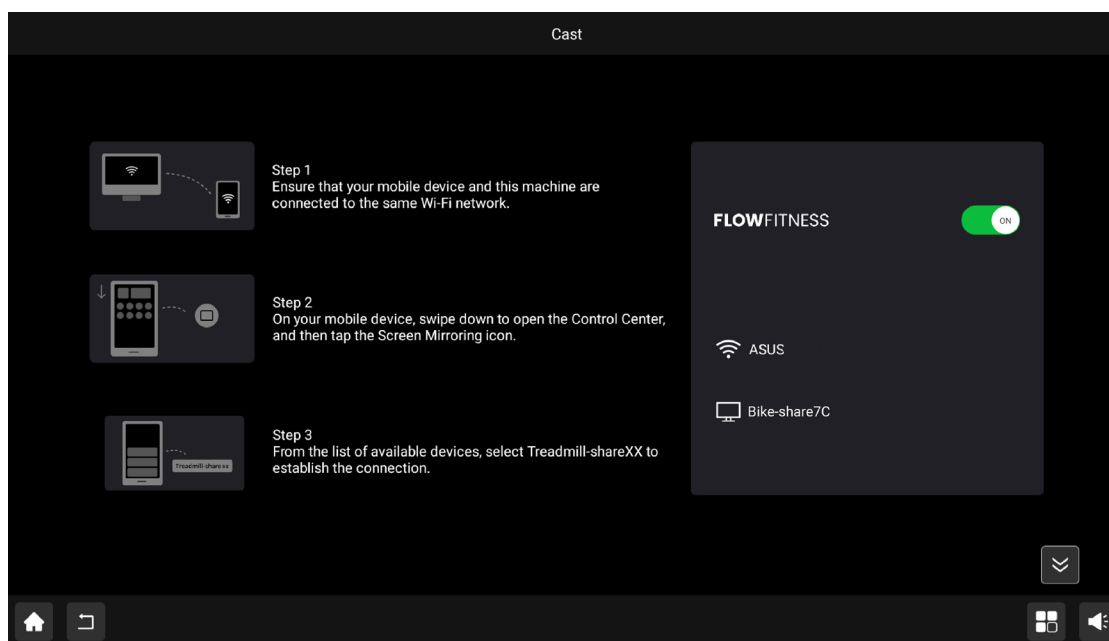
Users can connect external devices via HDMI for video input functionality.



SCREENMIRRORING

This feature enables users to cast their mobile device screens directly onto the console display.

- **Supported devices:** Both Android and iOS devices with built-in Miracast functionality.
- **Alternative method:** Users can also utilize screen-casting options available within compatible mobile video applications to stream content onto the console.



THIRD-PARTY APPS

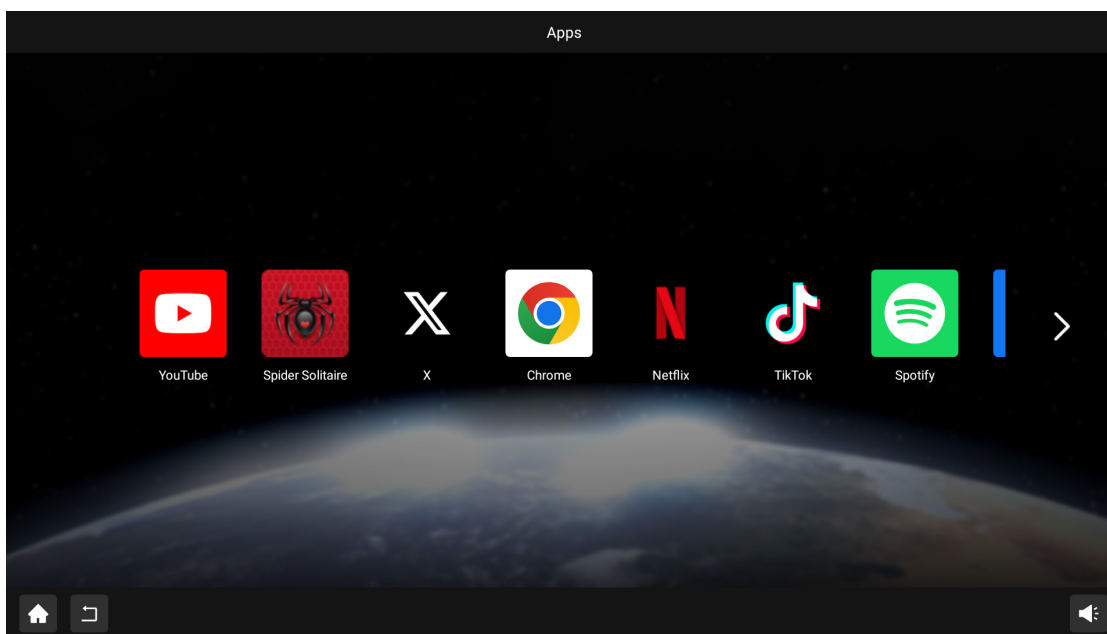
The console supports third-party application software for enhanced functionality.

- **Note:** The availability of applications will vary based on system updates.



Return home

To return to the home screen from an app, click the home button.

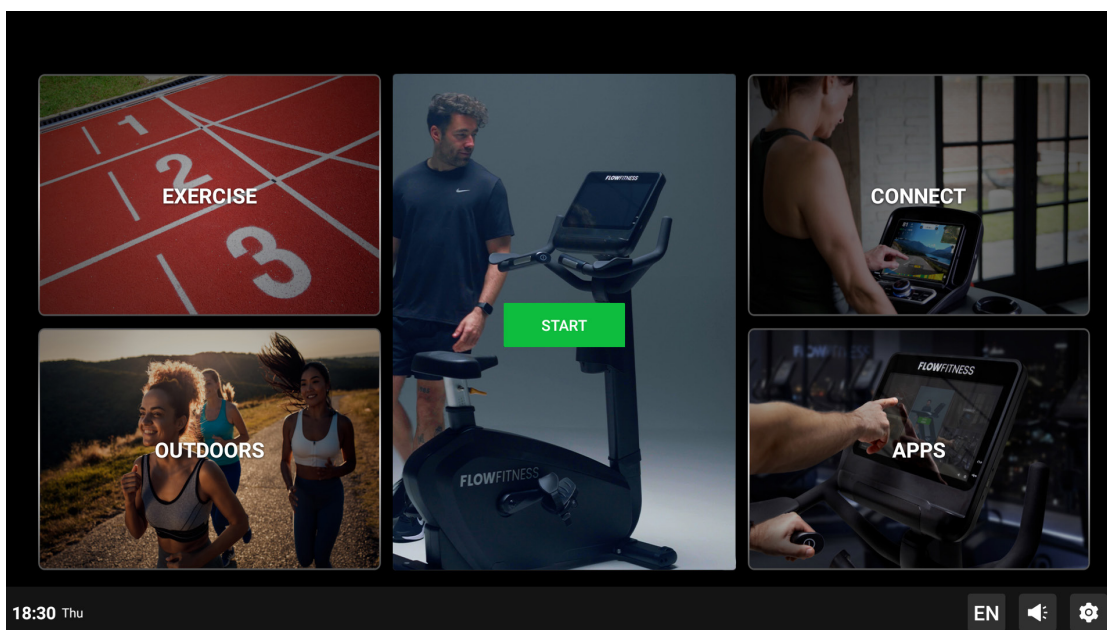


SYSTEM SETTINGS



Sound adjustment

Users can easily adjust the volume using the sound control buttons on the screen.



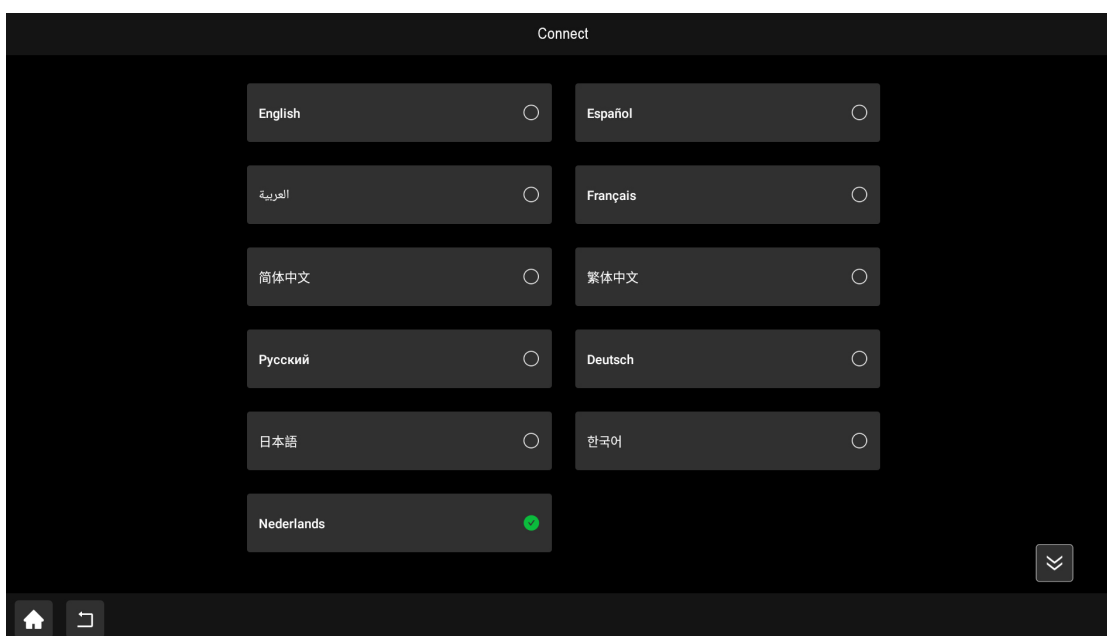
Settings menu

Access the Settings menu to configure essential system options.

Language selection

Choose the preferred system language.

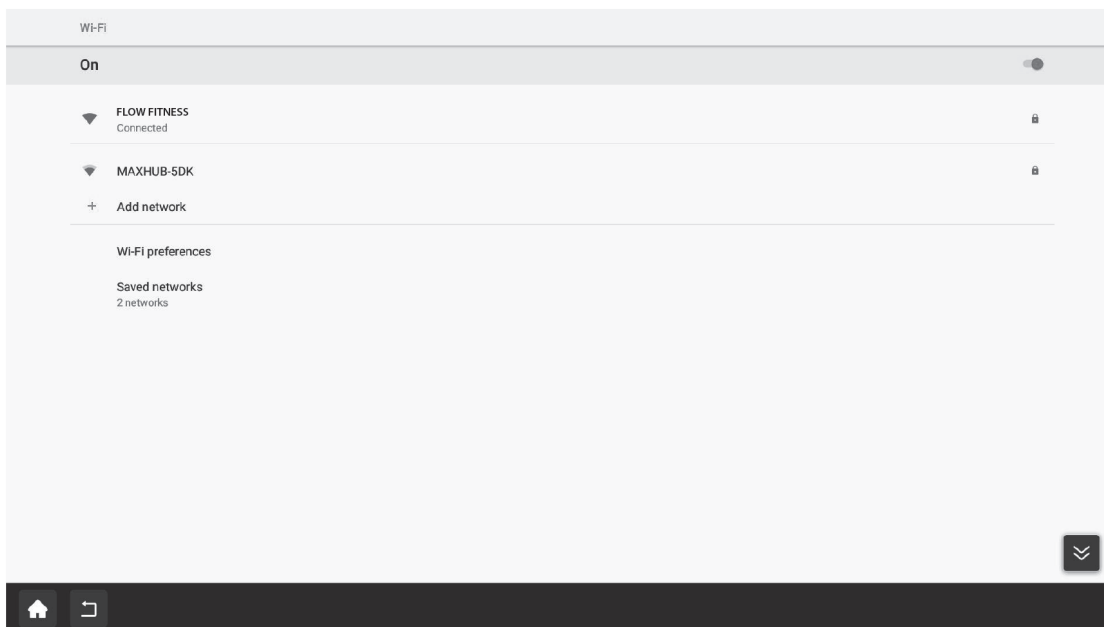
- **Note:** Changing the language will restart the system. In some cases, non-default languages may revert to the previous default setting after a reboot.



WI-FI CONFIGURATION

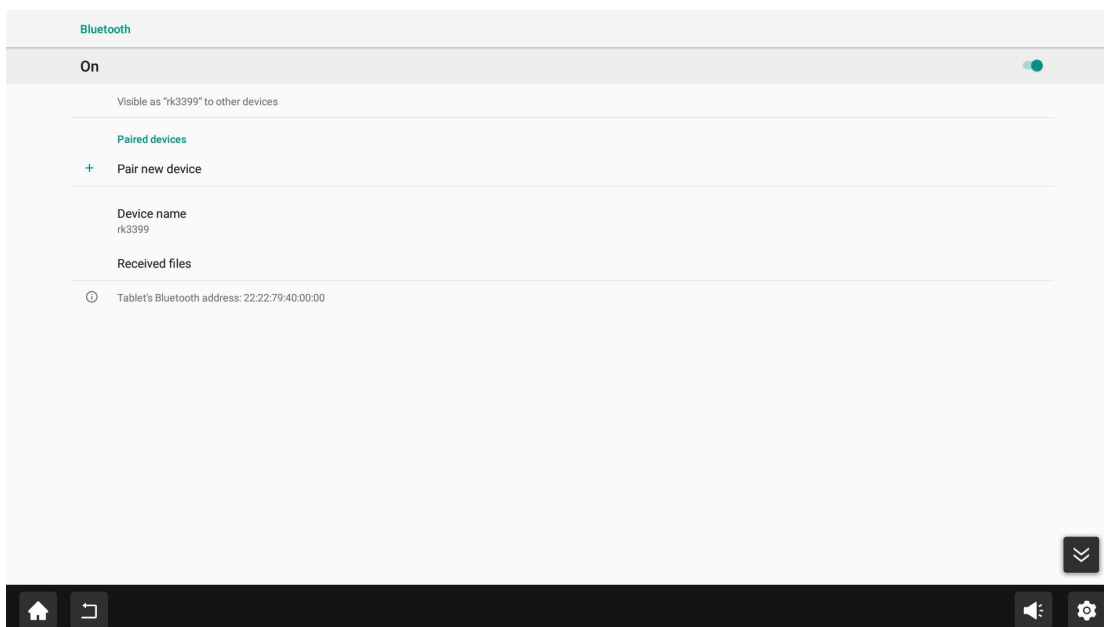
Connect the console to a Wi-Fi network to enable online functionality.

- **Troubleshooting:** If connection issues arise, restart your wireless router or verify the router's channel settings.



Bluetooth

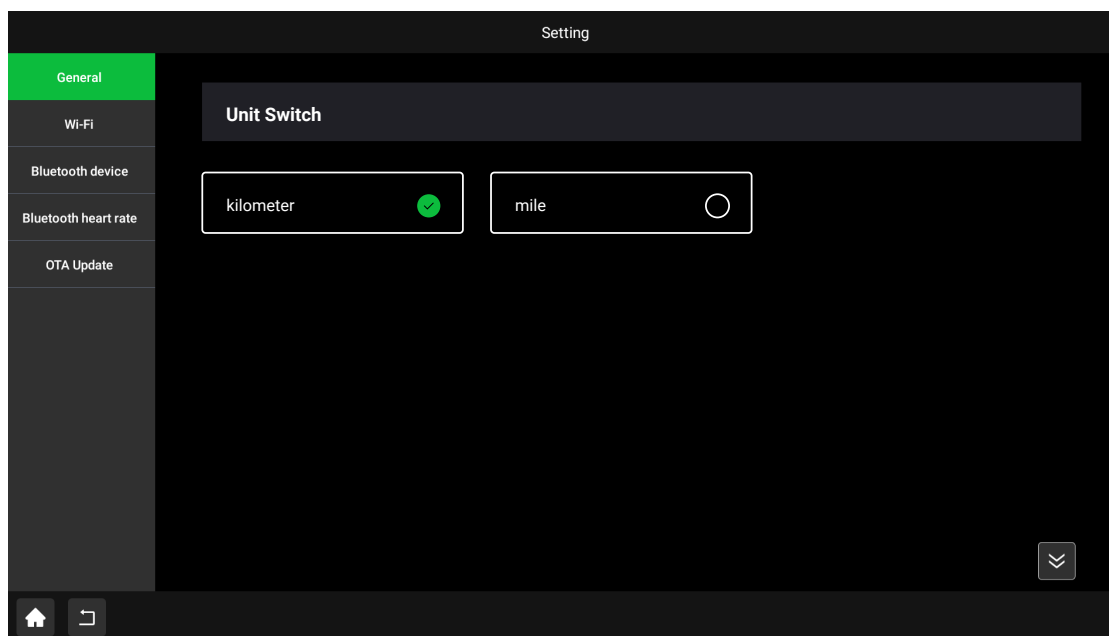
The console supports Bluetooth connectivity for headsets and external speakers.



UNITS OF MEASUREMENT

Unit switch

- Easily switch between kilometers and miles. The system will automatically adjust speed and distance metrics based on the selected unit.



TROUBLESHOOTING

Problem	The TFT screen is not lighting up when exercising.
Solution:	Please verify that all cables are properly connected. If the issue persists, consult the Flow Fitness reseller where you purchased this product.
Problem	The buttons on the console are not functioning properly
Solution:	Please consult the Flow Fitness reseller where you purchased this product.
Problem	Specific display windows not functioning properly
Solution:	Please consult the Flow Fitness reseller where you purchased this product.

In case your problem is not resolved or not described, consult the Flow Fitness reseller where you purchased this product.

WARRANTY

The warranty for your product is provided by the Flow Fitness distributor in your country and the reseller where you purchased it. For contact information, please visit <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

1. BELANGRIJKE INFORMATIE	30
Gezondheid	30
Veiligheid	30
2. INTRODUCTIE	31
3. FITNESS	32
Wat is Fitness	32
Trainen op hartslag	32
Uw trainingsdoel bepalen	32
Warming up en cooling down	33
Trainingsschema's	34
4. GEBRUIK	35
Overzicht startpagina	35
Navigeren door de interface	36
Overzicht van de training	38
Trainingsprogramma's	39
Virtuele routes	44
Gegevens en interfacebeheer	45
Media-afspeelfuncties	46
Screenmirroring	48
Apps van derden	49
Systeeminstellingen	50
Wi-Fi-configuratie	51
Metrische eenheden	52
5. PRODUCT INFORMATIE	53
Probleemoplossing	53
6. GARANTIE	54
Garantievoorwaarden	54

GEZONDHEID

BELANGRIJK:

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

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

VEILIGHEID

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 200 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is wanneer u aan het trainen bent.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van dit product.
- Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiteit van uw training.
- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.
- De eigenaar van dit product is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en / of vochtige ruimtes zou tot problemen in het product kunnen leiden.

WAARSCHUWING

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

Deze handleiding bevat alle informatie die nodig is voor het gebruik en de bediening van deze Flow Fitness Perform Pro TFT console. Daarnaast bevat het tips en adviezen voor een effectieve training.

Wij raden u aan deze handleiding goed door te lezen voordat u de Flow Fitness Perform Pro TFT console in gebruik neemt, zodat u het product optimaal en veilig kunt gebruiken.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met uw training.

WAT IS FITNESS

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

TRAINEN OP HARTSLAG

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

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

UW TRAININGSDOEL BEPALEN

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden. De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig aan beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

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

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

WARMING UP EN COOLING DOWN

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



Head Roll

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



Toe Touch

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



Side Stretch

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



Knee bend

Plaats uw voeten op schouder breedte en strek uw handen voor uw uit. Buig nu langzaam door uw knieën, niet meer als 10 centimeter. Kom rustig omhoog en herhaal deze oefening een aantal keren.



Lower back stretch

Begin met uw knieën en voeten op de vloer. Strek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten en leun naar achteren en voel de spanning in uw onderrug.



Hamstring Stretch

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

TRAININGSSCHEMA'S

Trainingsschema week 1 en 2

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

Warming up 5 - 10 minuten.
Train 4 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 2 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 3 en 4

Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 4 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.
Train 5 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 3 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 5 en 6

Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 5 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.
Train 6 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 4 minuten.
3 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

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

Trainingsschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

Train op 90% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.
Train 7 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 5 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

Train op 90% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.
Train 10 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 10 minuten.
Herhaal training 2 a 3 keer.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

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

Warming up 5 - 10 minuten.
Train 7 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 5 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

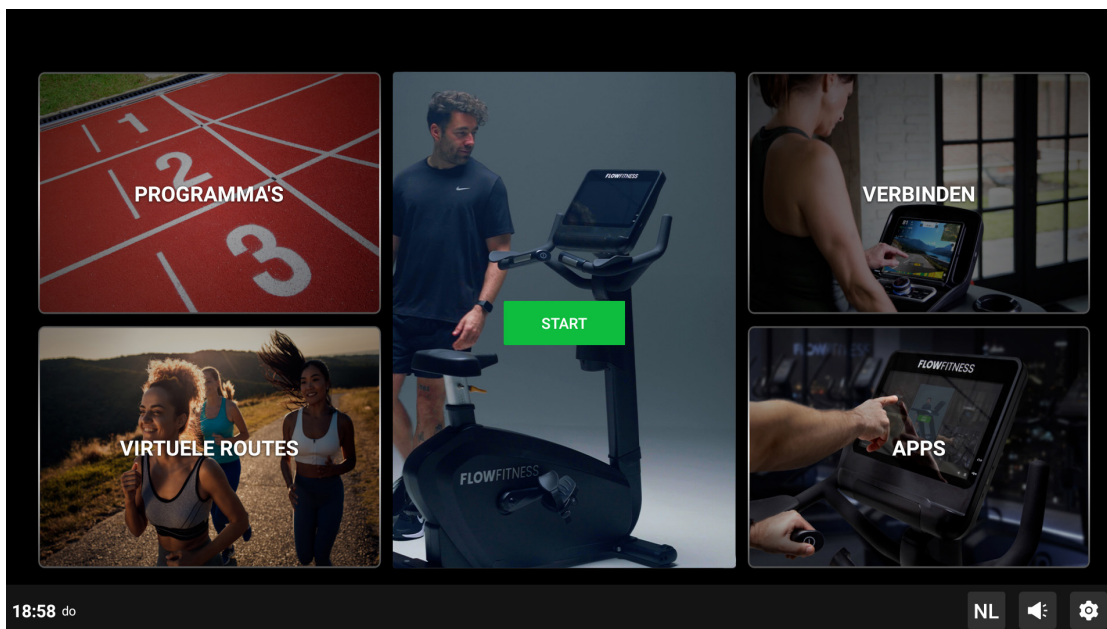
Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.
Train 10 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 10 minuten.
Herhaal training 2 a 3 keer.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

OVERZICHT STARTPAGINA

Startpagina

Op de startpagina kunnen gebruikers verschillende oefenmodus selecteren op basis van hun voorkeur.



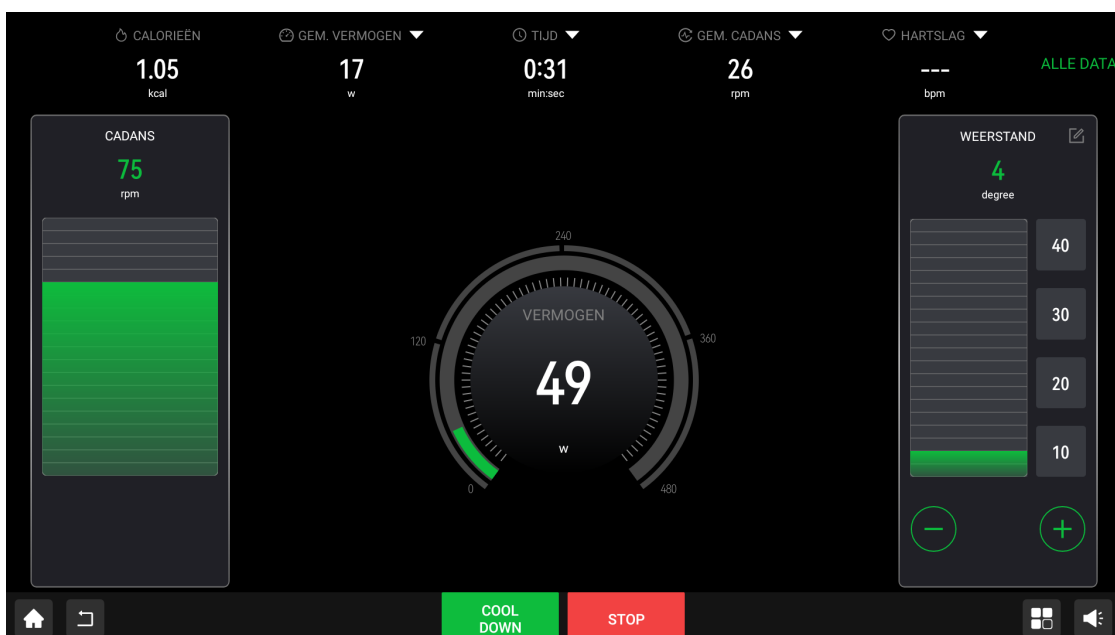
Snelle start

START

Met deze optie kunnen gebruikers hun workout beginnen op een vooraf ingesteld weerstandsniveau. Tijdens de sessie kunnen gebruikers de weerstand handmatig aanpassen en verschillende entertainmentopties verkennen om hun trainingsservaring te verrijken.

Automatisch wisselen tussen schermen

Op het scherm van de console worden om de 5 seconden automatisch verschillende statistieken weergegeven, zodat je een uitgebreid overzicht krijgt van de verschillende trainingsstatistieken.

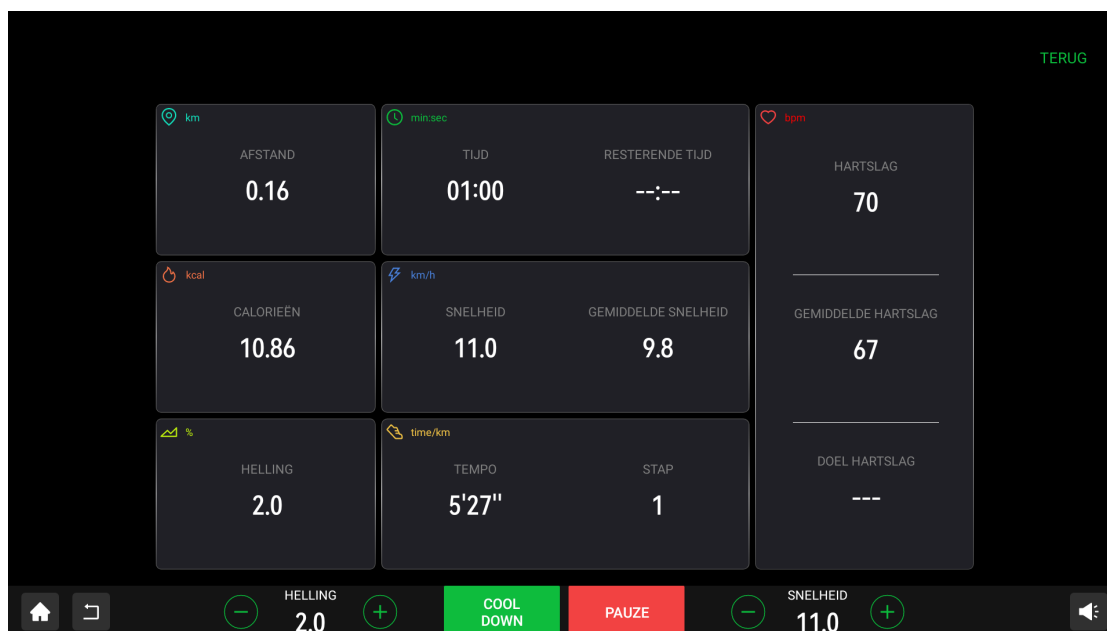


NAVIGEREN DOOR DE INTERFACE

Alle data

ALLE DATA

Door de knop Alle Data te selecteren, kunnen gebruikers een gedetailleerd overzicht van hun trainingsstatistieken bekijken, inclusief statistieken zoals afstand, verbrande calorieën en tijd.



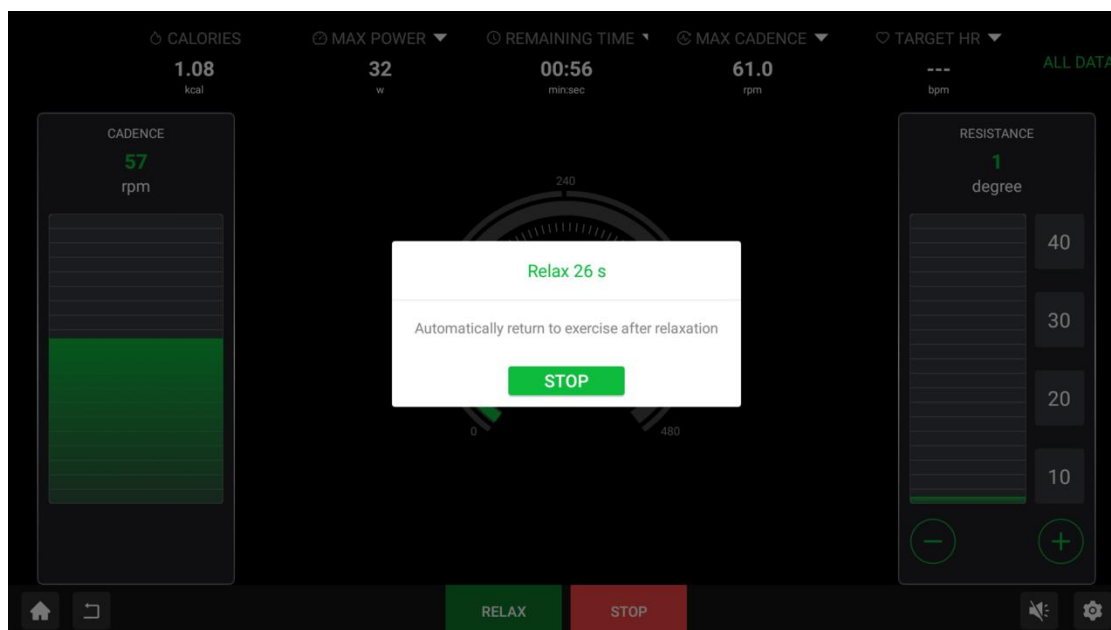
Back button

TERUG

Als je op de back button klikt, wordt de huidige gegevenspagina afgesloten en gaat de gebruiker terug naar het vorige scherm.

Relax mode**RELAX**

Deze modus verlaagt de huidige weerstand geleidelijk tot nul, voor een soepel en gecontroleerd einde van de training.

**Stop button****STOP**

Wanneer gebruikers de pauzefunctie selecteren, kunnen ze ervoor kiezen om hun workout te hervatten of te beëindigen.

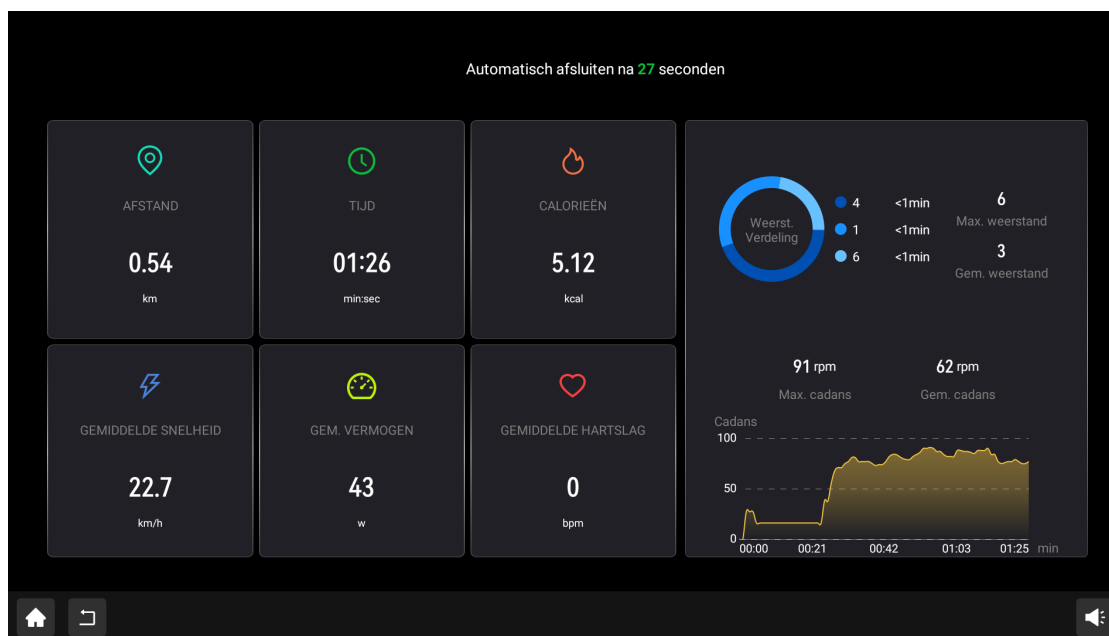
- Als er geen actie wordt ondernomen, stopt het systeem de training automatisch na 30 seconden aftellen.

OVERZICHT VAN DE TRAINING

Resultaten na de training

Aan het einde van de training wordt een samenvatting van de trainingsresultaten weergegeven op het scherm.

- Vanuit dit overzichtsscherm kunnen gebruikers de geluidsinstellingen aanpassen, terug naar de startpagina navigeren of het instellingenmenu openen.
- Als de gebruiker 30 seconden lang niets invoert, keert het scherm automatisch terug naar de startpagina.



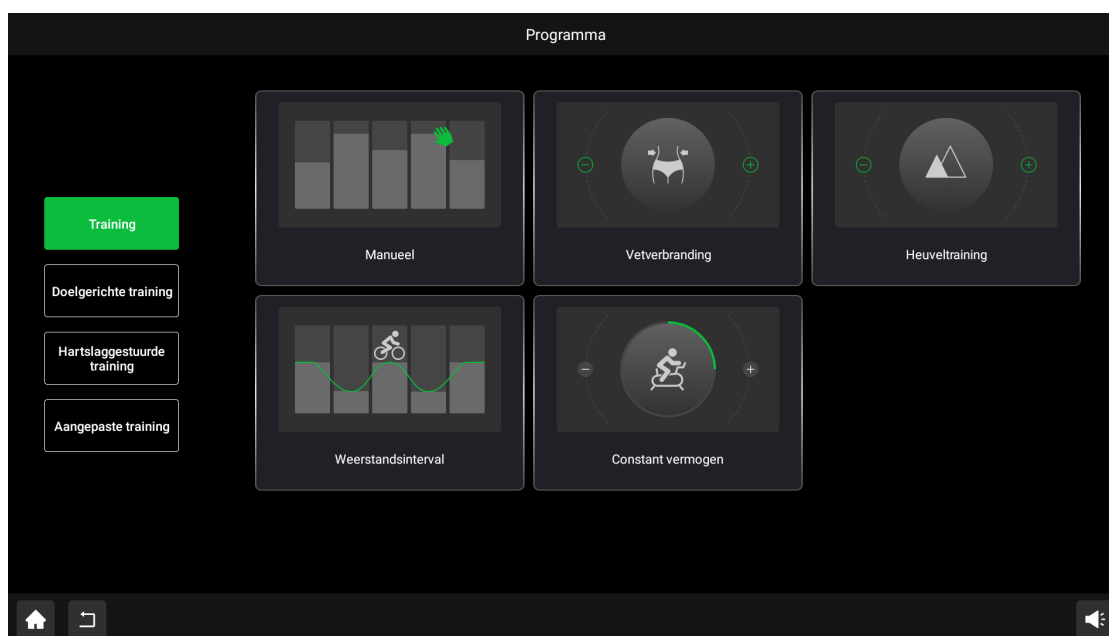
TRAININGSPROGRAMMA'S

Gebruikers kunnen kiezen uit verschillende trainingsmodi en specifieke doelen instellen om hun workout te personaliseren.

Beschikbare opties zijn onder andere:

- Manueel
- Vetverbranding
- Heuveltraining
- Weerstandinterval
- Constant vermogen
- Doelgerichte training
- Hartslaggestuurde training
- Aangepaste training

Let op: Alle trainingsmodi starten met een aftelling van drie seconden. Na afloop van de training schakelt het apparaat over naar een herstelmodus, waarbij snelheid en weerstand worden verlaagd naar vooraf ingestelde waarden.



TRAINING

Manueel

Pas te allen tijde handmatig de snelheid en weerstand aan. Het calorieverbruik wordt automatisch berekend op basis van het gebruikersgewicht.

Vetverbranding

Stel het gewenste niveau en de duur in. Het toestel past automatisch de weerstand aan om een effectieve vetverbrandende training te ondersteunen.

Heuveltraining

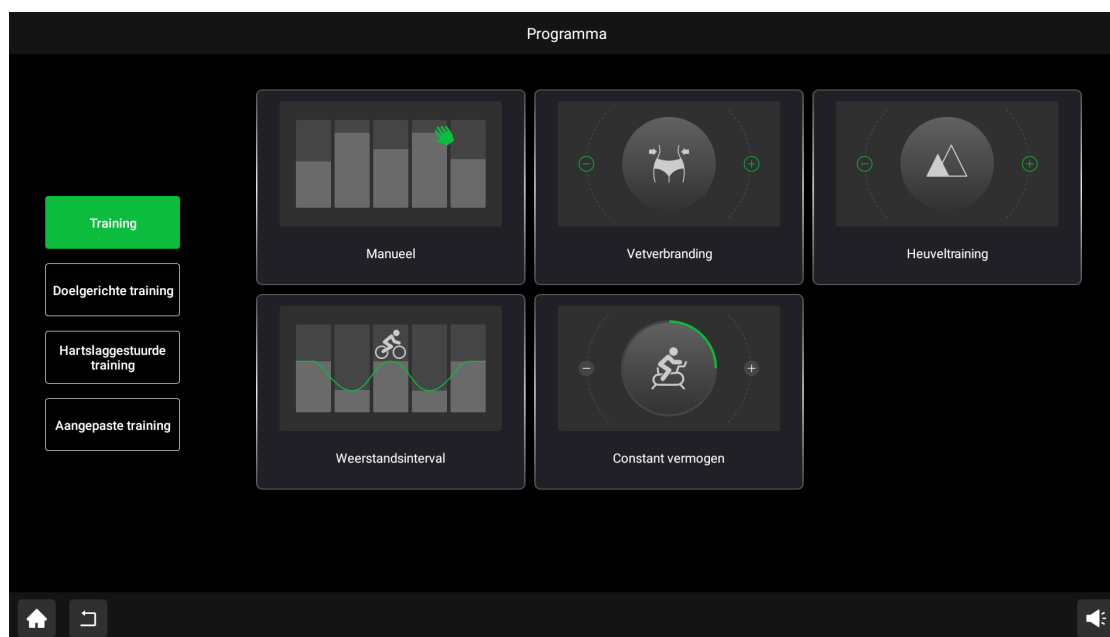
Stel het gewenste niveau en de duur in. Het toestel varieert automatisch de weerstand aan om een realistische heuvelervaring te simuleren.

Weerstandsinterval

Selecteer het gewenste weerstandsniveau en de duur. Het systeem past automatisch de weerstand aan om tijdens elk interval de beoogde trainingsintensiteit te behouden.

Constant wattage

Stel een doelwattage in en het systeem handhaaft tijdens de training een constant vermogen. Deze modus maakt het mogelijk met een gelijkmatige belasting te trainen, ongeacht de trapfrequentie (RPM). In dit programma zijn RPM en weerstand omgekeerd gerelateerd: wanneer de RPM toeneemt, neemt de weerstand af; wanneer de RPM afneemt, neemt de weerstand toe. Hierdoor blijft het vermogensniveau gelijk aan de ingestelde waarde.



DOELGERICHTE TRAINING

De handmatige modus geeft gebruikers volledige controle over hun trainingsinstellingen, waardoor elke training kan worden afgestemd op persoonlijke doelen en voorkeuren. Deze modus kent drie submodi:

Tijddoeltraining

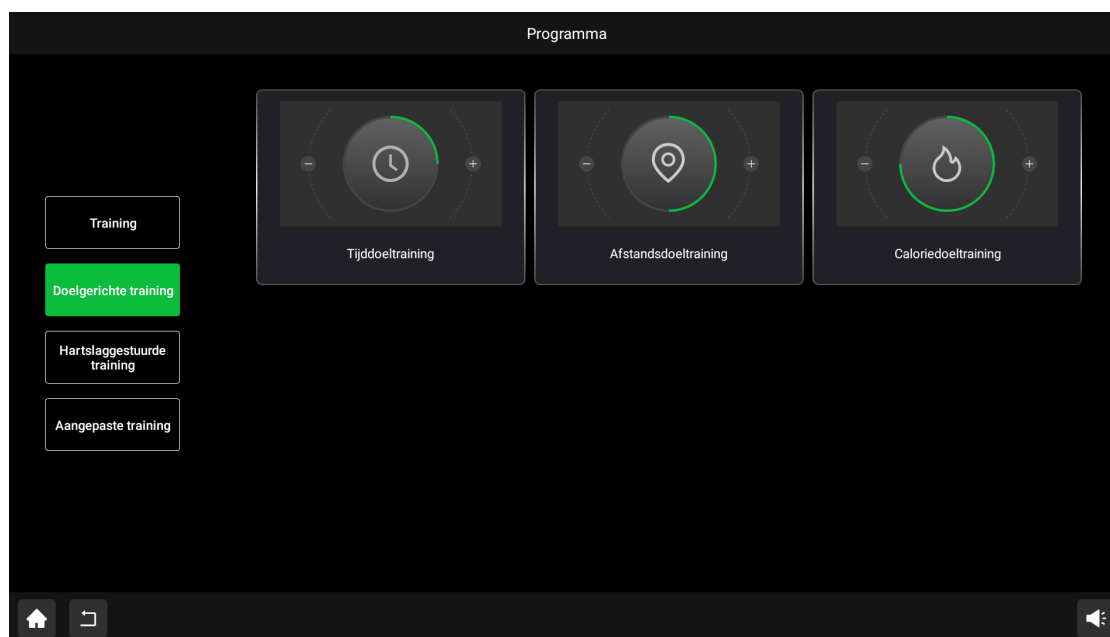
Hierbij kiest u de gewenste trainingsduur op basis van uw trainingsplan. Het vermogensniveau blijft constant, terwijl de weerstand automatisch op vooraf bepaalde intervallen wordt aangepast om uw trainingsdoelen te ondersteunen.

Afstandsdoeltraining

Stel een specifieke afstand in die tijdens de training moet worden afgelegd. De totale duur van de training past zich automatisch aan op basis van uw snelheid, zodat het ingestelde afstandsdoel wordt behaald.

Caloriedoeltraining

Stel een specifiek caloriedoel in voor uw training. De totale duur van de training past zich automatisch aan op basis van uw snelheid, zodat u het ingestelde aantal calorieën bereikt.

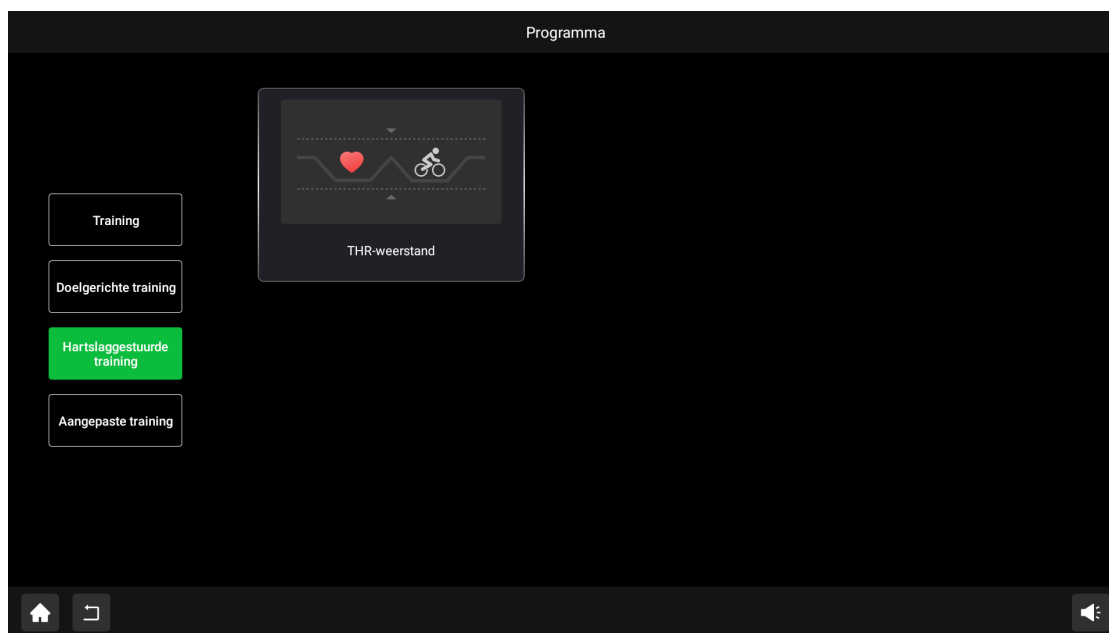


HARTSLAGGESTUURDE TRAINING

Het hartslaggestuurde programma is ontworpen om efficiënter te trainen door uw hartslag binnen een geselecteerde doelzone te houden. Door de weerstand automatisch aan te passen zorgt het apparaat ervoor dat u binnen de optimale trainingsintensiteit blijft voor betere prestaties en een veiligere workout.

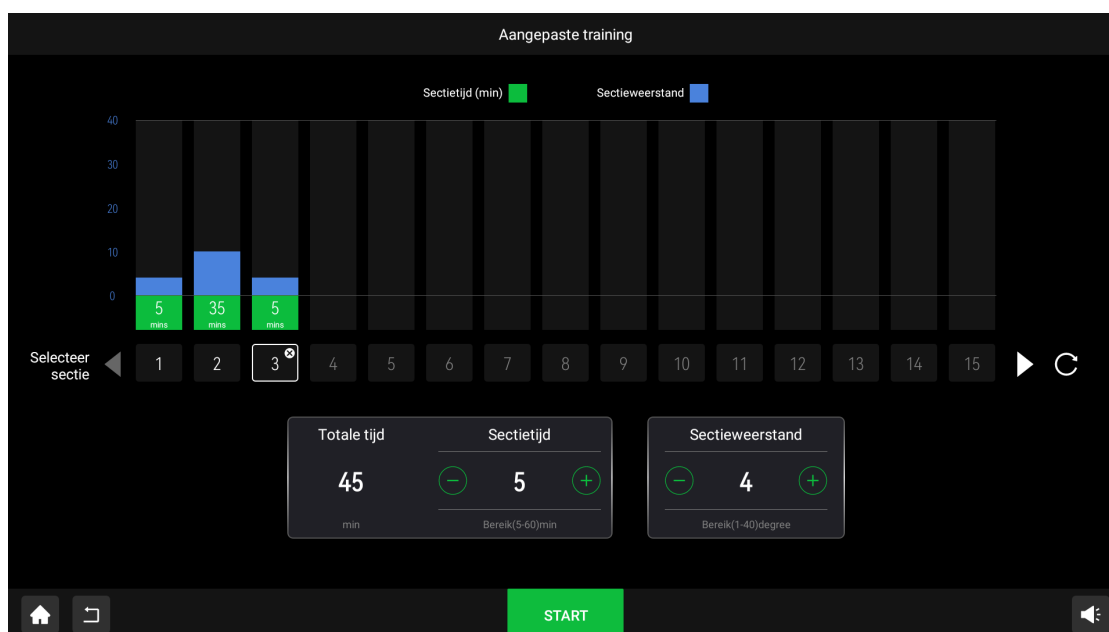
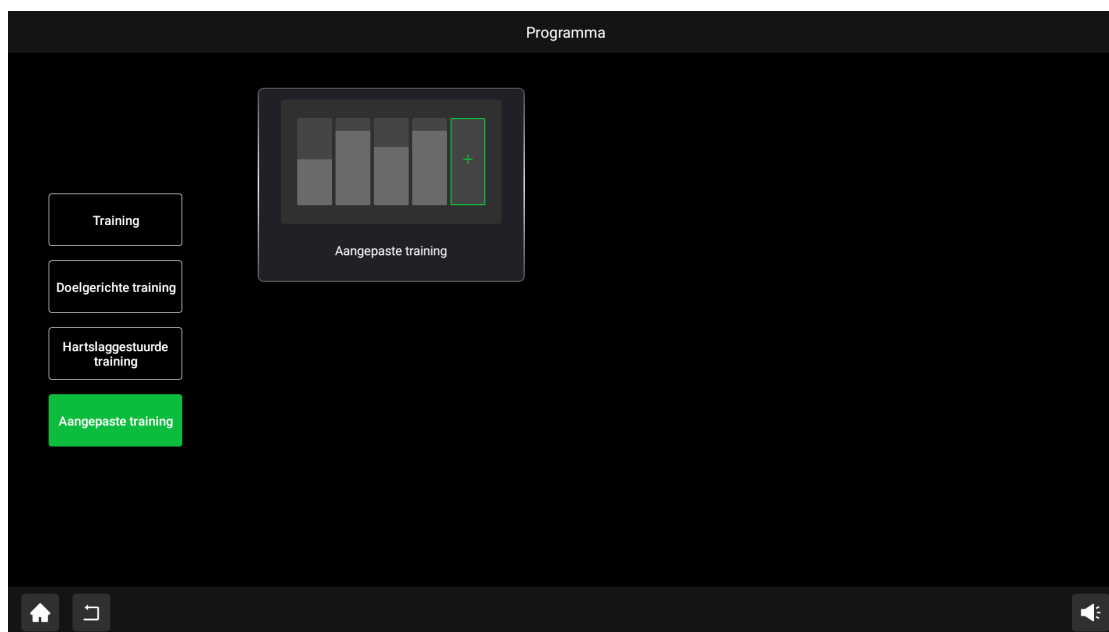
THR Weerstand

Stel het gewenste doel hartslagpercentage in. Het systeem past automatisch de weerstand aan om uw actuele hartslag binnen het geselecteerde bereik te houden.



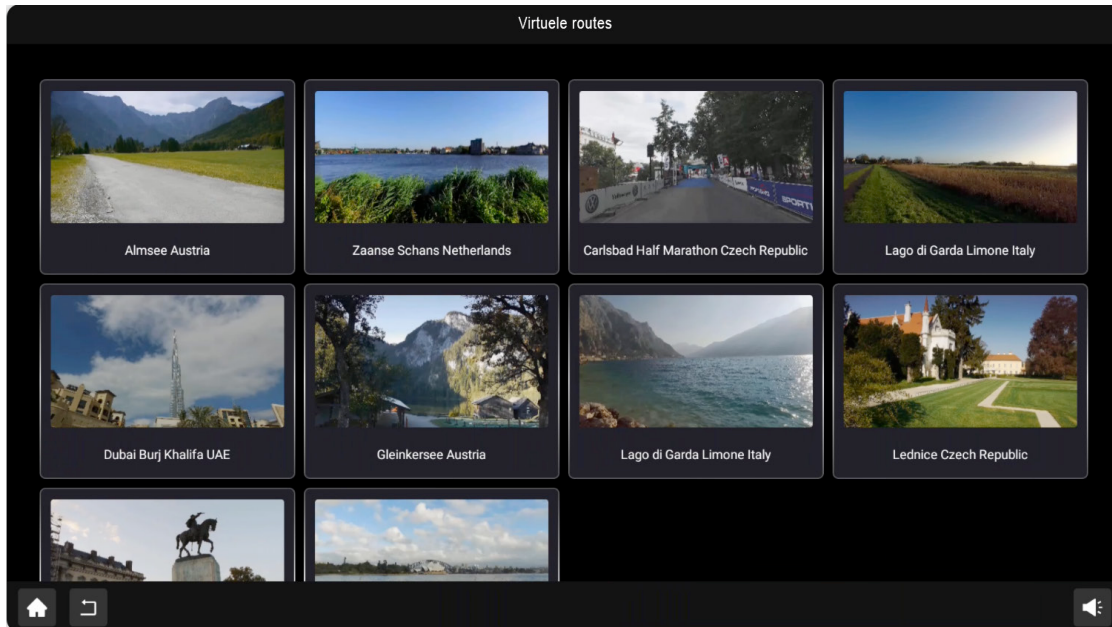
AANGEPASTE TRAINING

Stel uw eigen trainingssessie samen door elke trainingsfase af te stemmen op uw persoonlijke doelen. U kunt voor ieder interval afzonderlijk de duur, snelheid en weerstand instellen, zodat u alles kunt creëren: van een eenvoudige training in gelijkmatig tempo tot een uitdagende interval workout. Het toestel past zich automatisch aan de geprogrammeerde instellingen aan terwijl u traint. Er kunnen maximaal twintig intervals worden geconfigureerd voor maximale flexibiliteit.



VIRTUELE ROUTES

Gebruikers kunnen kiezen uit verschillende interactieve looproutes die verschillende terreinen simuleren, voor een meer meeslepende en boeiende trainingservaring.



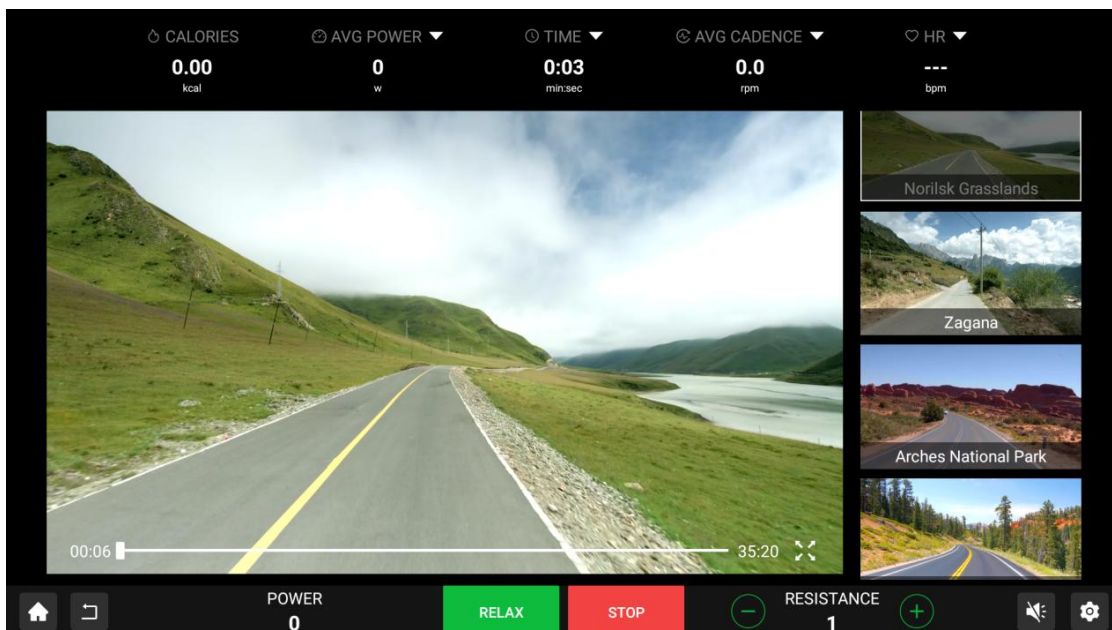
Full-screen mode

Klik op de knop full-screen om de oefenkaart op full-screen weer te geven voor een betere kijkervaring.



Exit full-screen

Om terug te keren naar de standaardweergave klikt u op de knop full-screen afsluiten.



GEGEVENS EN INTERFACEBEHEER

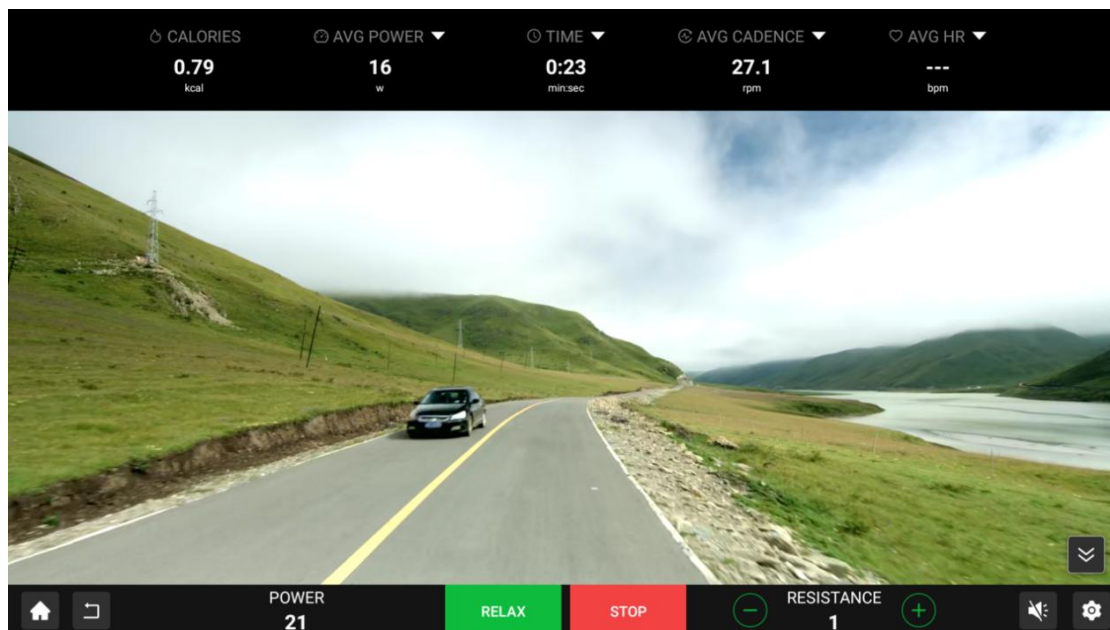


Weergavebalken verbergen/tonen

Gebruikers kunnen de bovenste gegevensbalk en het onderste menu verbergen door de betreffende knop te selecteren.



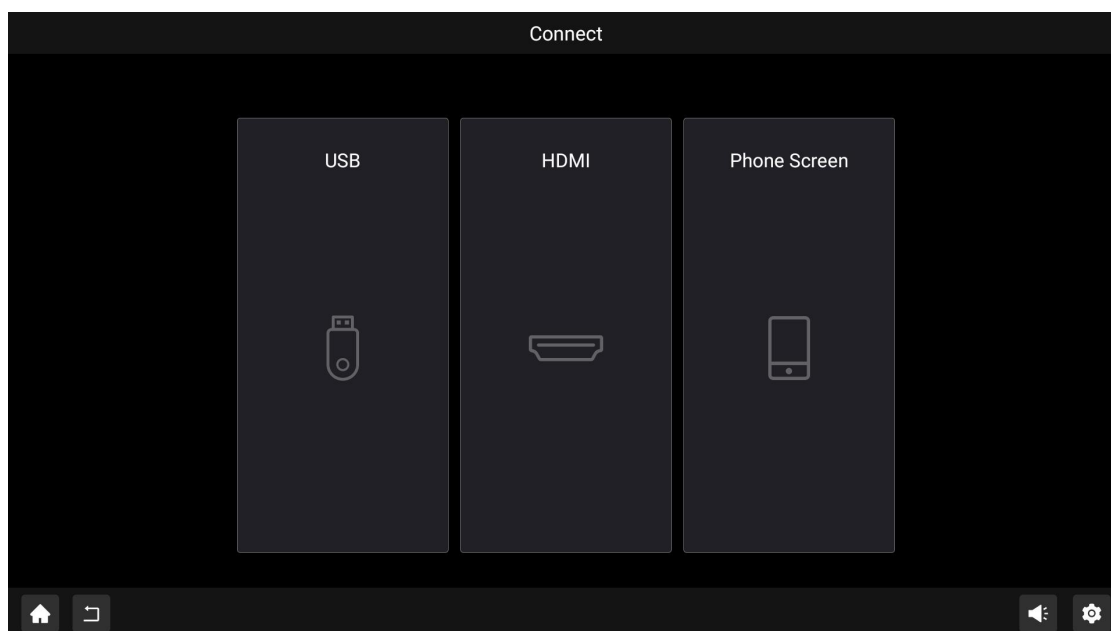
- Om deze balken weer te geven, klikt u op dezelfde knop.



MEDIA AF SPEELFUNCTIES

Verbindingsmogelijkheden

Gebruikers kunnen verbinding maken met de TFT-console via USB, HDMI of door het scherm van hun mobiele telefoon (iOS/Android) te casten.

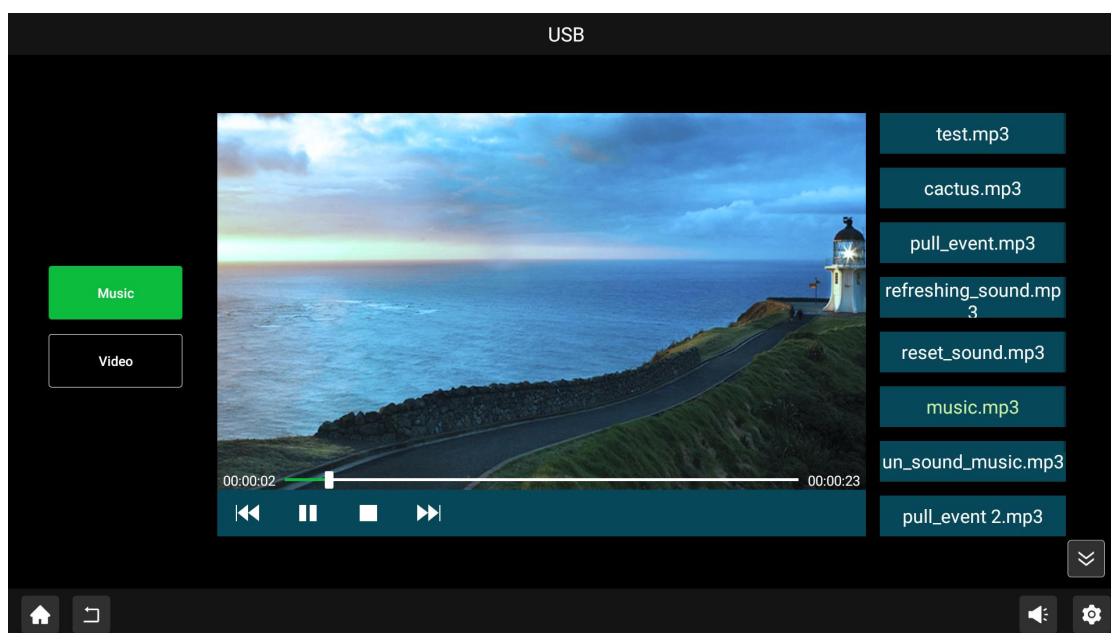


USB-modus

Music

Music: Gebruikers kunnen audiobestanden rechtstreeks afspelen vanaf een USB-stick.

- Ondersteunde audioformaten zijn onder andere: MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP en de meest gangbare formaten.



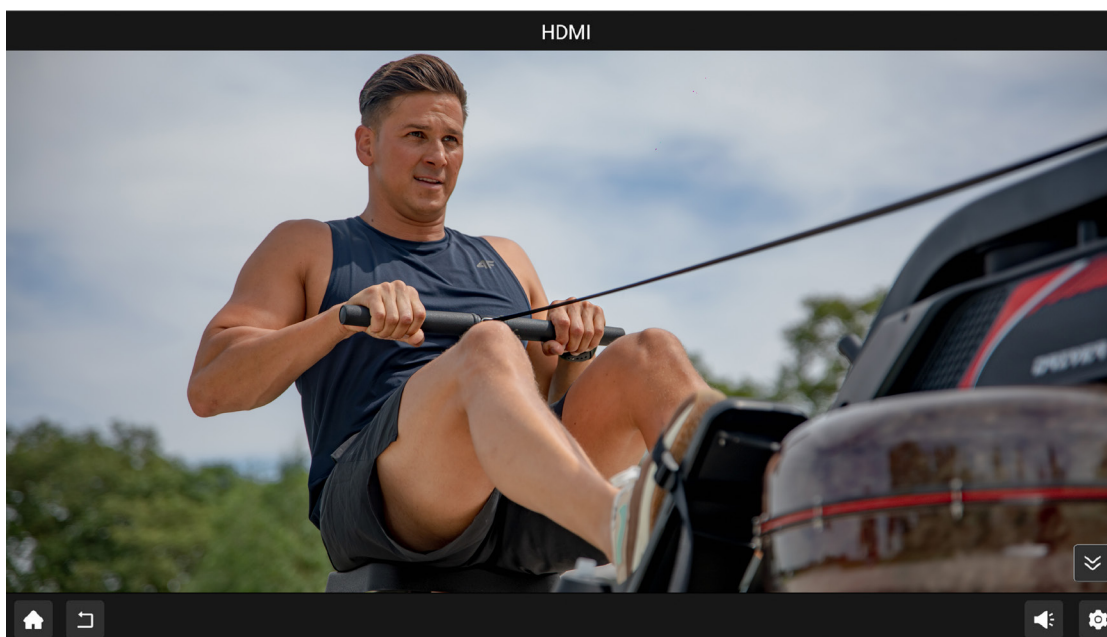
Video

Video: De console ondersteunt het afspelen van video vanaf een USB-stick in verschillende formaten:

- Het systeem ondersteunt 1080p/2160p multi-video decodering, compatibel met formaten zoals H.265, H.264, VP8, MAV, WMV, AVS, H.263, MPEG4 en de meeste gangbare formaten.

HDMI modus

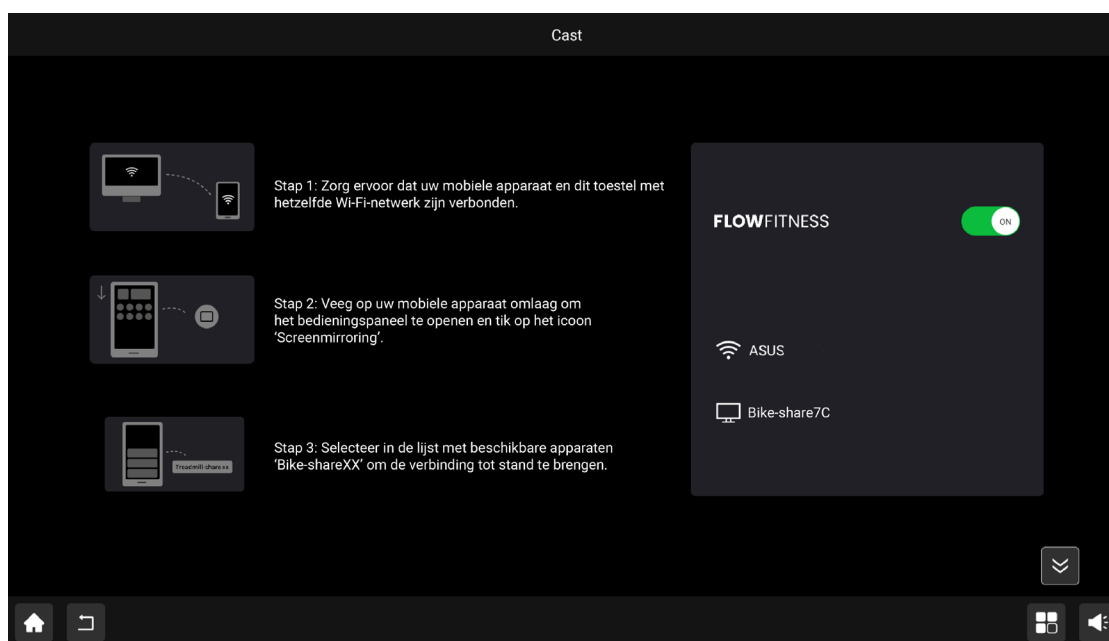
Gebruikers kunnen externe apparaten via HDMI aansluiten voor video-invoer



SCREENMIRRORING

Met deze functie kunnen gebruikers het scherm van hun mobiele apparaat rechtstreeks op het scherm van de console weergeven.

- **Ondersteunde apparaten:** Zowel Android- als iOS-apparaten met ingebouwde Miracast-functionaliteit.
- **Alternatieve methode:** Gebruikers kunnen ook gebruikmaken van screen-castingopties die beschikbaar zijn in compatibele mobiele videotoeepassingen om content naar de console te streamen.



APPS VAN DERDEN

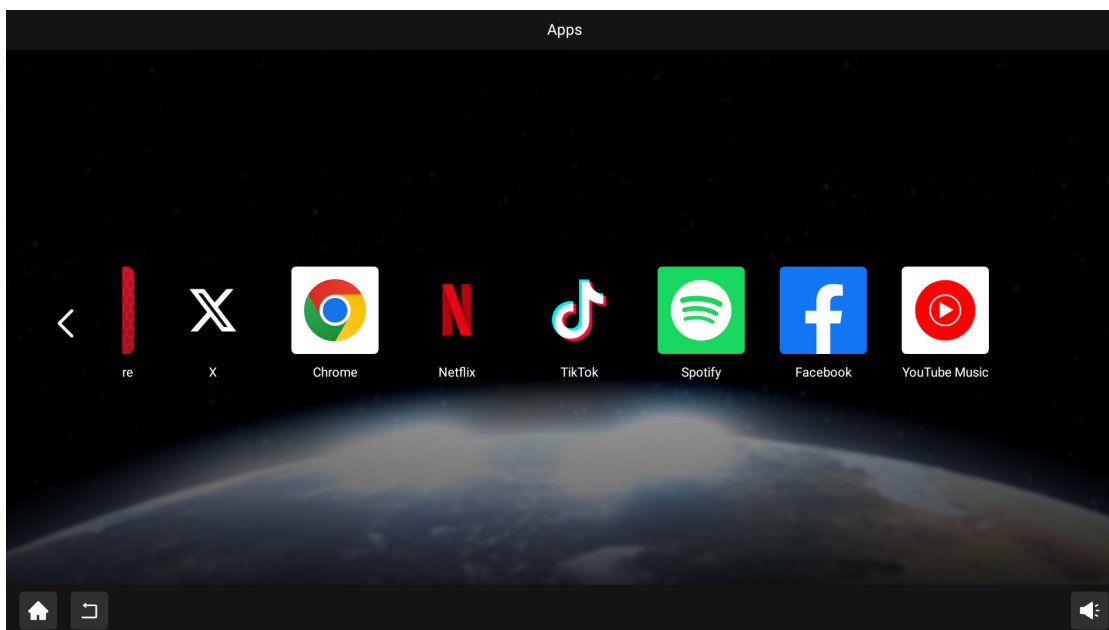
De console ondersteunt applicatiesoftware van derden voor uitgebreide functionaliteit.

- **Opmerking:** De beschikbaarheid van toepassingen varieert afhankelijk van systeemupdates.



Terug naar de startpagina

Om vanuit een app terug te keren naar het startscherf, klikt u op de home button.

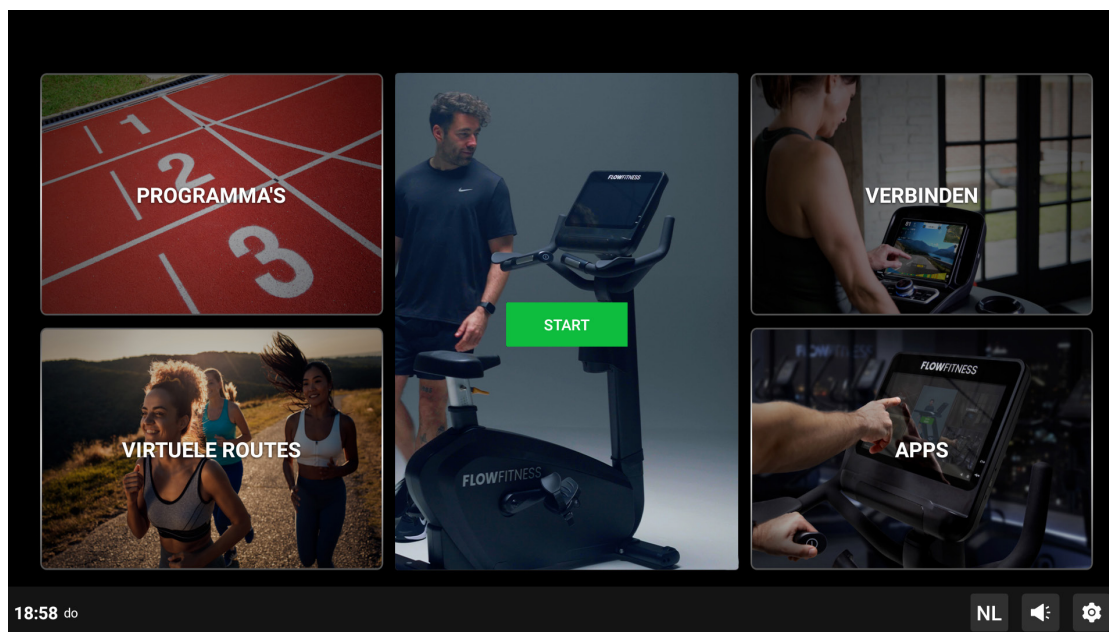


SYSTEEMINSTELLINGEN



Geluid aanpassen

Gebruikers kunnen het volume eenvoudig aanpassen met de volume knop op het scherm.



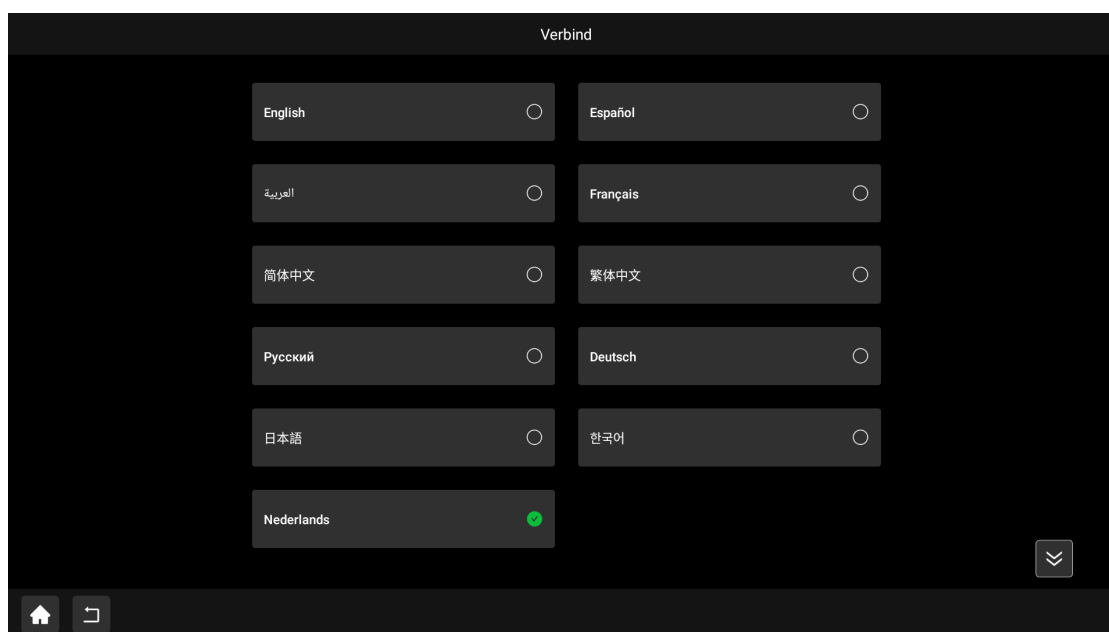
Menu Instellingen

Ga naar het menu Instellingen om essentiële systeemopties te configureren.

Taal selecteren

Kies de gewenste systeemtaal.

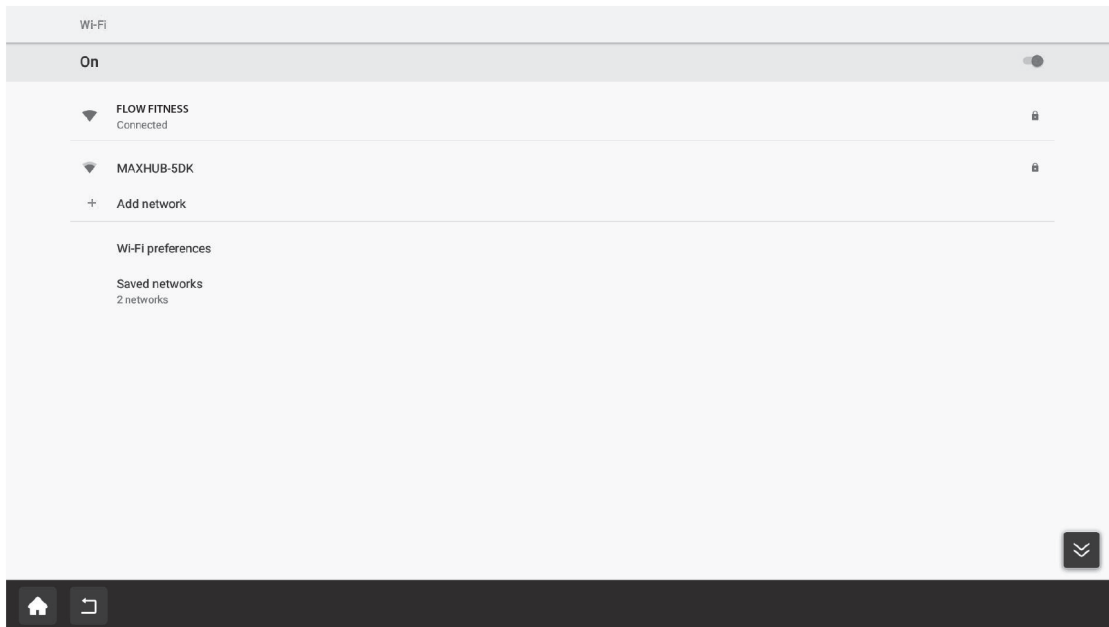
- **Opmerking:** Als u de taal wijzigt, wordt het systeem opnieuw opgestart. In sommige gevallen kunnen niet-standaard talen na een herstart terugkeren naar de vorige standaardinstelling.



WI-FI CONFIGURATIE

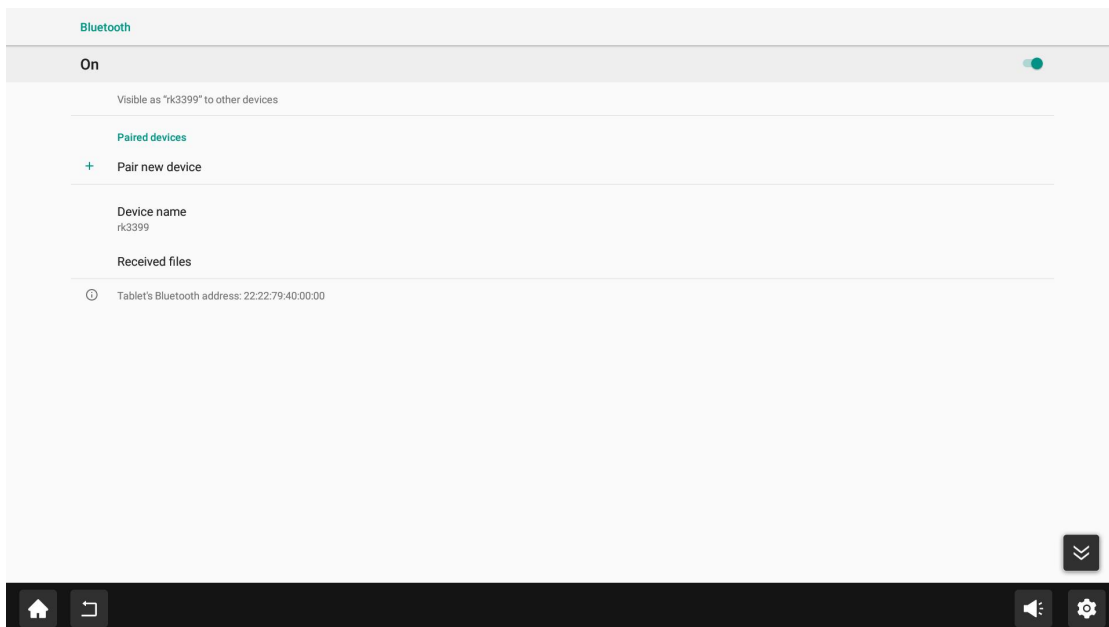
Sluit de console aan op een Wi-Fi-netwerk om online functionaliteit mogelijk te maken.

- **Problemen oplossen:** Als er verbindingsproblemen optreden, start je je draadloze router opnieuw op of controleer je de kanaalinstellingen van de router.



Bluetooth

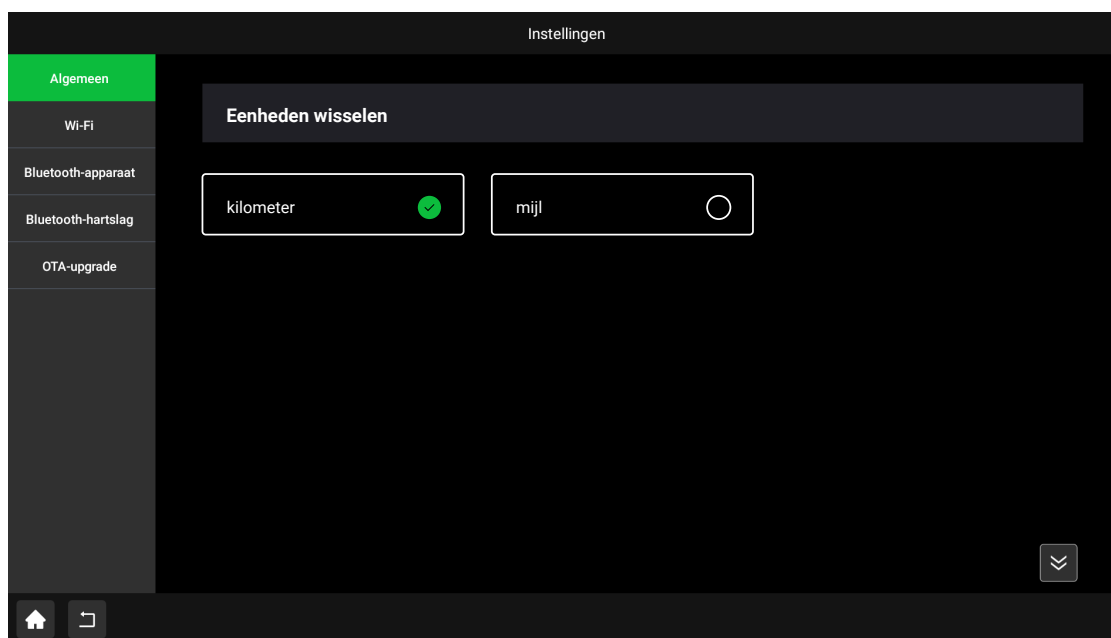
De console ondersteunt Bluetooth-connectiviteit voor koptelefoons en externe luidsprekers.



METRISCHE EENHEID

Eenheden wisselen

- Schakel eenvoudig tussen kilometers en mijlen. Het systeem past automatisch de snelheid en afstand aan op basis van de geselecteerde eenheid.



PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Het TFT-schermbild licht niet op tijdens het trainen.
Oplossing	Controleer of alle kabels goed zijn aangesloten. Als het probleem zich blijft voordoen, neem dan contact op met de Flow Fitness-wederverkoper waar je dit product hebt gekocht.
Probleem	De knoppen op de console werken niet goed.
Oplossing	Neem contact op met de Flow Fitness wederverkoper waar je dit product hebt gekocht.
Probleem	Specifieke beeldschermen functioneren niet goed.
Oplossing	Neem contact op met de Flow Fitness-wederverkoper waar je dit product hebt gekocht.

Indien uw probleem niet is opgelost of niet staat beschreven, raadpleeg dan de fitnessdealer waar uw het product heeft gekocht.

GARANTIEVOORWAARDEN

Flow Fitness biedt een aan-huis-garantie op onderdelen, voorrijkosten en arbeidsloon, geldig vanaf de aankoopdatum. De garantietermijn van uw Flow Fitness product kunt u raadplegen via: <https://www.flowfitness.com/nl/support/>.

De garantie geldt uitsluitend voor materiaal- en/of fabricagefouten.

Is uw product defect? Neem dan contact op met de fitnessdealer waar u het product heeft aangeschaft en meld het defect. Omdat Flow Fitness uitsluitend samenwerkt met gespecialiseerde en ervaren dealers, kan de dealer in veel gevallen het defect direct verhelpen. Indien nodig neemt de dealer contact op met Flow Fitness. In overleg met de dealer zal Flow Fitness vervolgens het defect op passende wijze oplossen. Wanneer het defect binnen de garantieperiode valt, gebeurt dit kosteloos.

De garantie vervalt in de volgende gevallen:

- Wanneer het product schade heeft opgelopen door onjuiste montage of doordat de instructies in deze handleiding niet correct zijn opgevolgd.
- Wanneer reparaties zijn uitgevoerd door personen die niet door Flow Fitness zijn aangewezen, of zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.
- Wanneer het product volgens oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd, onvoorzichtig of ondeskundig is gebruikt, behandeld of onderhouden, of wanneer er sprake is van normale slijtage.
- Wanneer het product op een andere wijze of onder andere omstandigheden is gebruikt dan beschreven in deze handleiding.
- Wanneer defecten zijn veroorzaakt door externe invloeden.

De garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd na het uitvoeren van garantiewerkzaamheden. Wel geldt er een aanvullende garantie van drie maanden op de uitgevoerde werkzaamheden.

1. WICHTIGE INFORMATIONEN.....	56
Gesundheit	56
Sicherheit.....	56
2. EINFÜHRUNG	57
3. FITNESS	58
Was ist fitness.....	58
Training anhand der herzfrequenz.....	58
Festlegung ihres trainingsziels	58
Aufwärmen & abkühlen	59
Trainingspläne.....	60
4. VERWENDUNG	61
Home page übersicht	61
Navigieren in der schnittstelle.....	62
Zusammenfassung nach dem training	64
Trainingsprogramme	65
Trainingssimulation im Freien.....	70
Daten- und schnittstellenkontrollen.....	71
Funktionen zur Medienwiedergabe.....	72
Screenmirroring	74
Apps von drittanbietern	75
Systemeinstellungen	76
Wi-Fi-Konfiguration	77
Maßeinheiten	78
5. PRODUKTINFORMATION.....	79
Fehlerbehebung	79
6. GARANTIE.....	80
Garantiebedingungen	80

GESUNDHEIT

WICHTIG:

Lesen Sie zuerst diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen, bevor Sie das Produkt verwenden.

- Konsultieren Sie einen Experten, um das für Sie am besten geeignete Trainingsniveau festzulegen.
- Falls Sie Schwindel, Übelkeit oder andere körperliche Beschwerden während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihren Herzschlag und stoppen Sie das Training sofort, wenn die Werte inkonsistent sind.
- Wir empfehlen, vor und nach der Verwendung des Produkts fünf bis zehn Minuten lang Aufwärm- und Abkühlübungen durchzuführen. Auf diese Weise kann Ihre Herzfrequenz allmählich steigen und sinken, und Sie können schmerzhafte Muskeln vermeiden.

SICHERHEIT

- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Überprüfen Sie vor der Verwendung des Produkts, ob es ordnungsgemäß funktioniert. Bei Funktionsstörungen oder Defekten beenden Sie das Training sofort und kontaktieren Sie Ihren Händler.
- Verwenden Sie das Produkt nicht bei Funktionsstörungen.
- Das Produkt muss auf einer flachen Oberfläche positioniert werden.
- Das Produkt darf jeweils nur von einer Person verwendet werden.
- Stellen Sie sicher, dass rund um das Produkt beim Training mindestens ein Meter freier Raum in alle Richtungen vorhanden ist.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Produkt fern.
- Menschen mit Behinderungen sollten die Zustimmung eines medizinischen Experten einholen und sich an deren Anweisungen für das Training mit dem Produkt halten.
- Legen Sie keine Hände oder Füße unter das Produkt.
- Halten Sie während einer Trainingseinheit niemals den Atem an. Ihre Atmung sollte in einem normalen Intervall erfolgen, abhängig von der Intensität des Trainings.
- Beginnen Sie Ihren Trainingsplan langsam und steigern Sie ihn allmählich.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Tragen Sie nichts, das zu locker sitzt und zwischen beweglichen Teilen der Ausrüstung eingeklemmt werden kann.
- Wenn Sie die Ausrüstung bewegen, verwenden Sie immer die geeigneten Hebetechniken, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Überprüfen Sie regelmäßig Schrauben und Bolzen und ziehen Sie sie fest, wenn sie locker sind.
- Der Besitzer des Produkts ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer über die Warnungen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung informiert sind.
- Dieses Produkt ist für die Verwendung in einer sauberen und trockenen Umgebung vorgesehen. Die Lagerung in kalten und/oder feuchten Bereichen kann zu Problemen mit dem Produkt führen.

WARNUNG

Lassen Sie Ihren körperlichen Zustand vor Beginn des Trainings von einem zugelassenen Arzt überprüfen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen, die gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät verwenden. Flow Fitness übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts verursacht werden.

Dieses Handbuch enthält alle Informationen, die für den Gebrauch und die Bedienung dieser Flow Fitness Perform Pro TFT-Konsole erforderlich sind. Außerdem enthält es Tipps und Ratschläge für ein effektives Training.

Wir empfehlen Ihnen, diese Anleitung vor der Benutzung der Flow Fitness Perform Pro TFT-Konsole sorgfältig zu lesen, damit Sie das Produkt optimal und sicher nutzen können.

Flow Fitness wünscht Ihnen viel Erfolg und Freude bei Ihrem Training.

WAS IST FITNESS?

Was ist Fitness? Im Allgemeinen kann es als eine Finessseinheit beschrieben werden, die dazu führt, dass Ihr Herz mehr Sauerstoff über das Blut aus Ihren Lungen in Ihre Muskeln pumpt. Je intensiver das Training, desto mehr Brennstoff (Sauerstoff) benötigen die Muskeln, um diesen Sauerstoffgehalt zu erreichen. Das Herz muss stärker pumpen, um das sauerstoffreiche Blut in die Muskeln zu befördern. Wenn Sie eine gute Ausdauer haben, pumpt Ihr Herz bei jedem Schlag mehr Blut. Das Herz muss nicht so oft schlagen, um den notwendigen Sauerstoff in Ihre Muskeln zu transportieren. Ihre Ruheherzfrequenz und Ihre Herzfrequenz während des Trainings werden sich verringern.

TRAINING ANHAND DER HERZFREQUENZ

Während des Trainings ist es wichtig, Ihre Herzfrequenz zu überwachen. Die Herzfrequenz ist entscheidend für das Ergebnis Ihres Trainings. Ihre beste Trainingsherzfrequenz hängt zunächst von Ihrem Alter ab. Ihre maximale Herzschlagrate kann dadurch bestimmt werden. Zweitens hängt die effektivste Herzfrequenz von Ihren Trainingszielen ab. Wenn Ihr Trainingsziel darin besteht, Gewicht zu verlieren, ist das effektivste Training bei 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. Wenn Ihr Trainingsziel darin besteht, Ihre Ausdauer zu verbessern, sollten Sie bei 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz trainieren.

Der Körper speichert Energie in zwei Formen: Kohlenhydrate und Fett. Wenn wir trainieren, verwenden wir eine Kombination dieser beiden Energiequellen. Wenn die Trainingsintensität hoch ist, wird der Körper hauptsächlich die Energie wählen, die schnell verbrennt: Kohlenhydrate. Da es eine begrenzte Menge dieser Kohlenhydrate gibt, können Sie diese nicht lange durchhalten. Bei niedriger Intensität wird der Körper hauptsächlich eine lang anhaltende Energiequelle wählen: Fett. Da dieses in großen Mengen im Körper gespeichert ist, können Sie dieses Training länger fortsetzen.

FESTLEGUNG IHRES TRAININGSZIELS

Unten finden Sie eine Tabelle, mit der Sie die beste Herzfrequenz für Ihr Training berechnen können. In dieser Tabelle hat jede Altersgruppe einen Bereich, in dem sich Ihre Herzfrequenz während des Trainings befinden sollte. Die mittlere Spalte enthält die Werte, die Sie versuchen sollten, einzuhalten, wenn Sie abnehmen möchten. Wenn Sie Ihre Ausdauer verbessern möchten, sollten Sie die Werte in der rechten Spalte einhalten. Der beste Weg, um mit dem Training zu beginnen, ist für jede Person unterschiedlich. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben oder übergewichtig sind, sollten Sie Ihren Trainingsplan langsam beginnen und die Aktivitätsstufe allmählich erhöhen.

Alter	Abnehmen (Schläge pro Minute) 60 %	Verbesserung der Ausdauer (Schläge pro Minute) 85 %
20–24	120 – 118	170 – 167
25 – 29	117 – 115	166 – 163
30–34	114 – 112	162 – 158
35–39	111 – 109	157 – 154
40–44	108 – 106	153 – 150
45–49	105 – 103	149 – 145
50–54	102 – 100	144 – 141
55–59	99–97	140 – 137
60 Jahre und älter	96 – 94	136 – 133

Im letzten Kapitel dieser Bedienungsanleitung finden Sie verschiedene Trainingspläne. Diese Pläne können Sie verwenden, um Ihre Trainingsziele zu erreichen. Die Pläne sind in zwei Phasen unterteilt. Die erste Phase eignet sich für Anfänger oder Personen, die nach einer längeren Zeit der Inaktivität mit dem Training beginnen. In dieser Phase wird die Intensität allmählich gesteigert. Nach sechs Wochen beginnt die zweite Phase. Sie können dann einen Trainingsplan zum Abnehmen oder zur Verbesserung Ihrer Ausdauer wählen.

AUFWÄRMEN & ABKÜHLEN

Ein guter Trainingsplan beginnt mit einem guten Aufwärmen und endet mit dem Abkühlen der Muskeln. Dadurch werden schmerzhaft Muskeln und Verletzungen vermieden. Unten finden Sie einige geeignete Übungen.



Kopffrollen

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts. Halten Sie dies eine Sekunde lang, so dass Sie eine leichte Spannung in den Muskeln auf der linken Seite Ihres Rückens spüren. Wiederholen Sie dies für die andere Seite, nach vorne und nach hinten. Wiederholen Sie dies zwei- oder dreimal.



Zehenberührung

Beugen Sie sich langsam nach vorne, wobei Rücken und Arme entspannt sind. Beugen Sie sich so weit wie möglich und halten Sie die Position zehn Sekunden lang. Wiederholen Sie dies zwei- oder dreimal.



Seitenstreckung

Strecken Sie beide Arme in die Luft und strecken Sie Ihre rechte Hand so hoch wie möglich. Lehnen Sie sich ein wenig nach links, sodass die Muskeln auf der rechten Seite Ihres Oberkörpers gedehnt werden. Halten Sie diese Position eine Sekunde lang. Entspannen Sie sich und machen Sie die gleiche Bewegung auf der anderen Seite Ihres Körpers. Wiederholen Sie dies drei- oder viermal.



Kniebeuge

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander und strecken Sie Ihre Hände aus. Senken Sie sich durch Beugen der Knie um nicht mehr als 10 cm ab. Kommen Sie wieder hoch und wiederholen Sie dies mehrmals.



Dehnung des unteren rückens

Beginnen Sie auf allen Vieren. Strecken Sie Ihre Arme vor sich aus und lassen Sie Ihr Gesicht in Richtung Boden sinken. Setzen Sie sich sanft zurück. Ruhen Sie Ihre Gesäßmuskeln knapp über Ihren Fersen aus. Lehnen Sie sich zurück und spüren Sie die sanfte Dehnung in Ihrem unteren Rücken.



Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein vor sich aus. Legen Sie die Fußsohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Beugen Sie sich in Richtung Ihres rechten Fußes und halten Sie diese Position zehn Sekunden lang. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dasselbe mit Ihrem anderen Bein. Wiederholen Sie dies zwei- oder dreimal.

TRAININGSPLÄNE

Trainingsplan für Woche 1 und 2

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 3 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
4 minuten Training.
1 Minute Pause.
2 minuten Training.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Trainingsplan für Woche 3 und 4

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 4 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
5 Minuten Training.
1 Minute Pause.
3 minuten Training.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Trainingsplan für Woche 5 und 6

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 5 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
6 minuten Training.
1 Minute Pause.
4 minuten Training.
3 Minuten sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Nach Abschluss des sechswöchigen Trainingsplans können Sie aus Folge-Trainings wählen. Sie können zwischen einem Trainingsplan zur Gewichtsabnahme oder einem Trainingsplan zur Verbesserung der Fitness wählen. Beide Trainingspläne sind unten aufgeführt.

Trainingsplan zur Verbesserung der Fitness

(Aufbauend auf dem Einführungs Trainingsplan)

Trainingsplan für Woche 7 und 8

Trainieren Sie mit 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
7 minuten Training.
1 Minute Pause.
5 Minuten Training.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Trainingsplan für Woche 9 und danach

Trainieren Sie mit 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
10 minuten Training.
1 Minute Pause.
10 minuten Training.
Training 2 bis 3 Mal wiederholen.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Trainingsplan zur Gewichtsabnahme

(Aufbauend auf dem Einführungs Trainingsplan)

Trainingsplan für Woche 7 und 8

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
7 minuten Training.
1 Minute Pause.
5 Minuten Training.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Trainingsplan für Woche 9 und danach

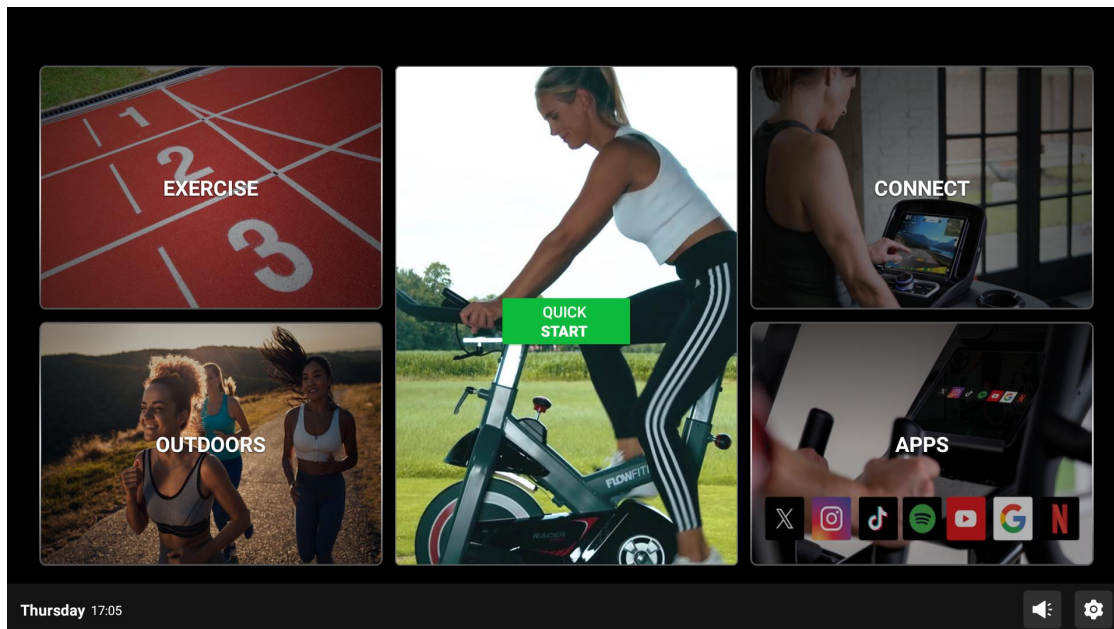
Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
10 minuten Training.
1 Minute Pause.
10 minuten Training.
Training 2 bis 3 Mal wiederholen.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

HOME PAGE ÜBERSICHT

Startseite

Auf der Startseite können Benutzer je nach ihren Vorlieben verschiedene Trainingsmodi auswählen.



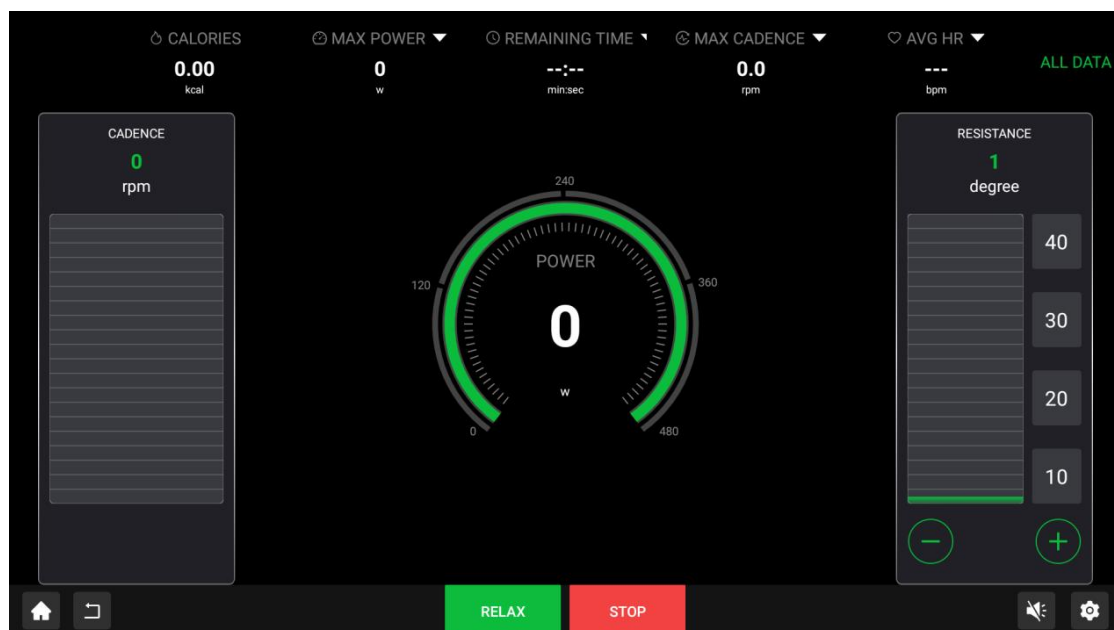
Quick start

START

Mit dieser Option kann der Benutzer sein Training mit einem voreingestellten Widerstandsniveau beginnen. Während des Trainings kann der Benutzer den Widerstand manuell einstellen und verschiedene Unterhaltungsoptionen nutzen, um sein Trainingserlebnis zu bereichern.

Automatische Umschaltung der Anzeige

Das Konsolendisplay wechselt alle 5 Sekunden automatisch zwischen verschiedenen Daten und bietet einen umfassenden Überblick über verschiedene Trainingsstatistiken.

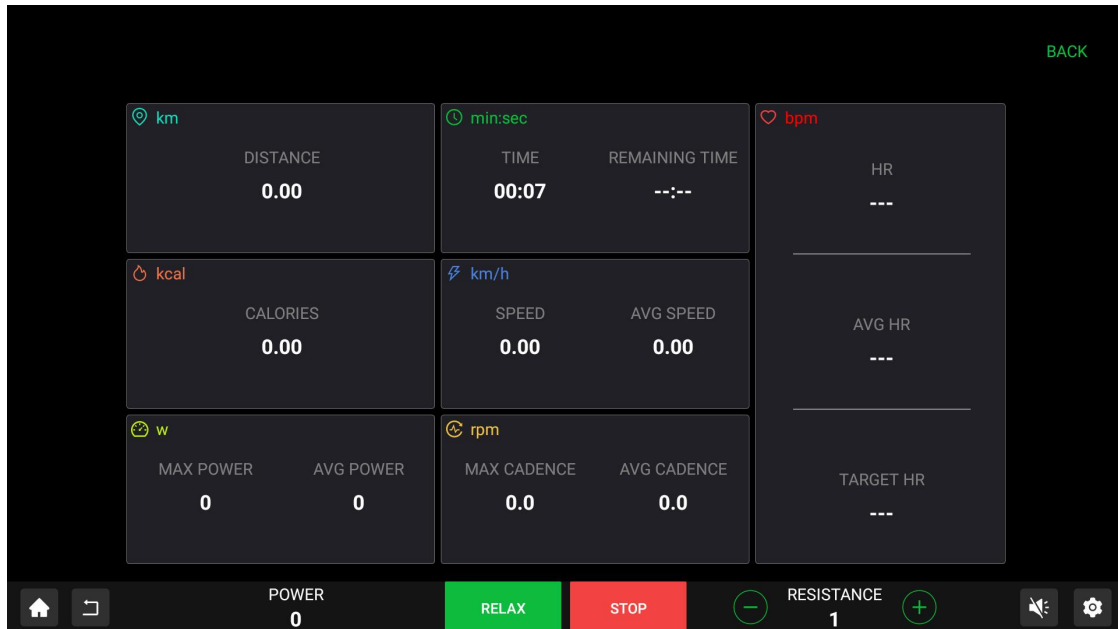


NAVIGIEREN IN DER SCHNITTSTELLE

All data

ALL DATA

Wenn Sie die Schaltfläche Alle Daten auswählen, können Sie eine detaillierte Aufschlüsselung Ihrer Trainingsstatistiken anzeigen lassen, einschließlich Messwerten wie Entfernung, Kalorienverbrauch und Zeit.



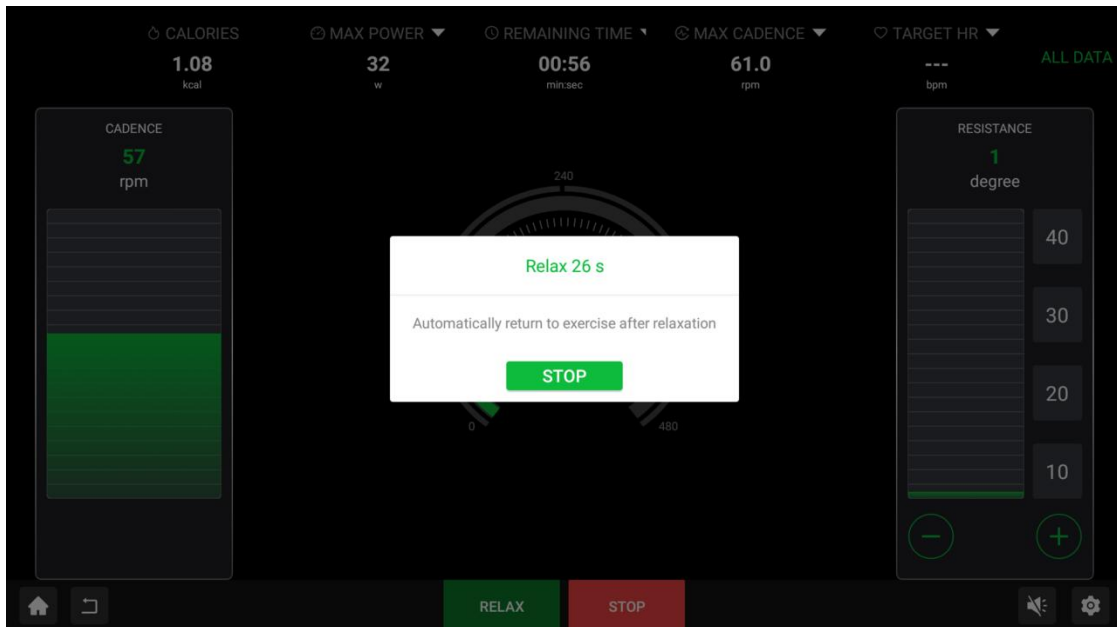
Back button

BACK

Durch Klicken auf die Schaltfläche „Zurück“ wird die aktuelle Datenseite geschlossen und der Benutzer kehrt zum vorherigen Bildschirm zurück.

Relax mode**RELAX**

In diesem Modus wird der Stromwiderstand allmählich auf Null reduziert, um ein sanftes und kontrolliertes Ende des Trainings zu ermöglichen.

**Stopp-Taste****STOP**

Bei Auswahl der Stoppfunktion kann der Benutzer wählen, ob er sein Training fortsetzen oder beenden möchte.

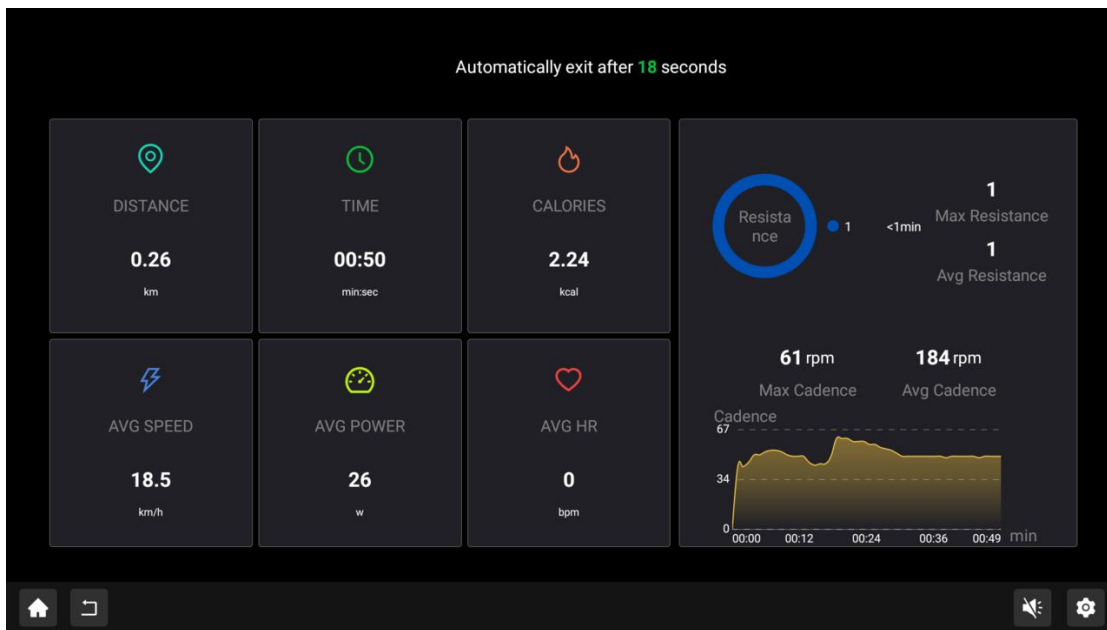
- Wird nichts unternommen, beendet das System das Training automatisch nach einem 30-sekündigen Countdown.

ZUSAMMENFASSUNG NACH DEM TRAINING

Ergebnisse nach dem Training

Am Ende der Übung wird eine Zusammenfassung der Trainingsergebnisse auf dem Bildschirm angezeigt.

- Von diesem Zusammenfassungsbildschirm aus kann der Benutzer die Toneinstellungen anpassen, zur Startseite zurückkehren oder das Einstellungs Menü aufrufen.
- Wenn 30 Sekunden lang keine Benutzereingabe erfolgt, kehrt der Bildschirm automatisch zur Startseite zurück.



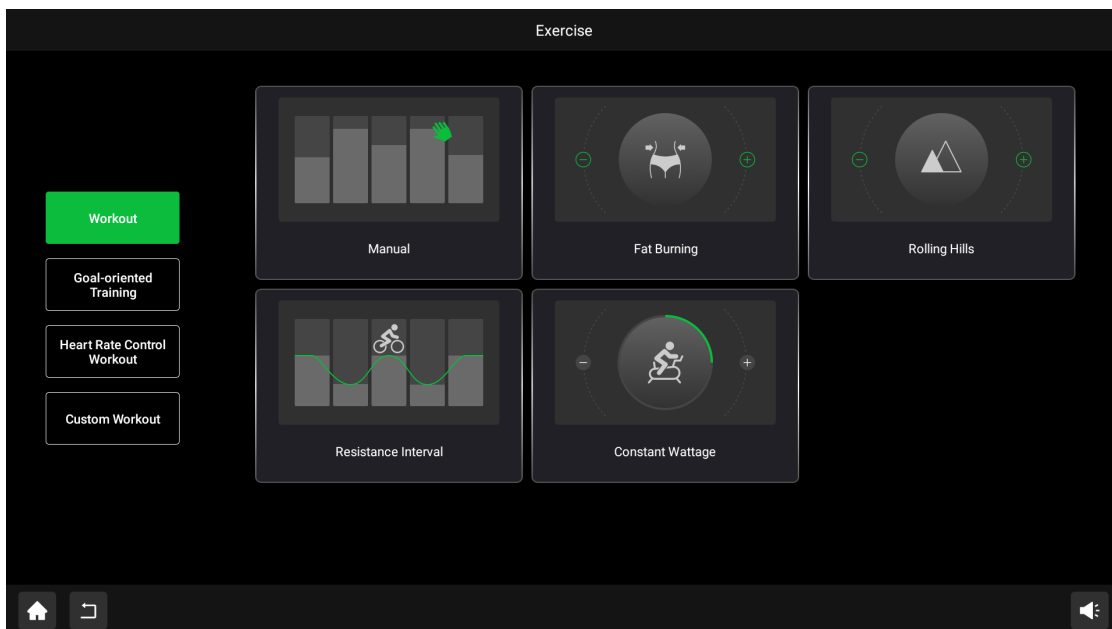
TRAININGSPROGRAMME

Benutzer können aus einer Vielzahl von Trainingsmodi wählen und spezifische Ziele festlegen, um ihr Training individuell anzupassen.

Verfügbare Optionen sind:

- Manuell
- Fettverbrennung
- Sanfte Hügel
- Widerstandsintervall
- Konstante Wattzahl
- Zielorientiertes Training
- Herzfrequenzgesteuertes Training
- Individuelles Training

Hinweis: Alle Trainingsmodi beginnen mit einem 3-sekündigen Countdown. Nach Beendigung des Trainings wechselt das Gerät in einen Entspannungsmodus, in dem Geschwindigkeit und Widerstand auf festgelegte Werte reduziert werden.



TRAINING

Manuell

Geschwindigkeit und Widerstand können jederzeit manuell eingestellt werden. Der Kalorienverbrauch wird automatisch anhand des Gewichts des Benutzers berechnet.

Fettverbrennung

Stellen Sie die gewünschte Stufe und Dauer ein. Das Gerät passt den Widerstand automatisch an, um ein effektives Fettverbrennungstraining zu unterstützen.

Sanfte Hügel

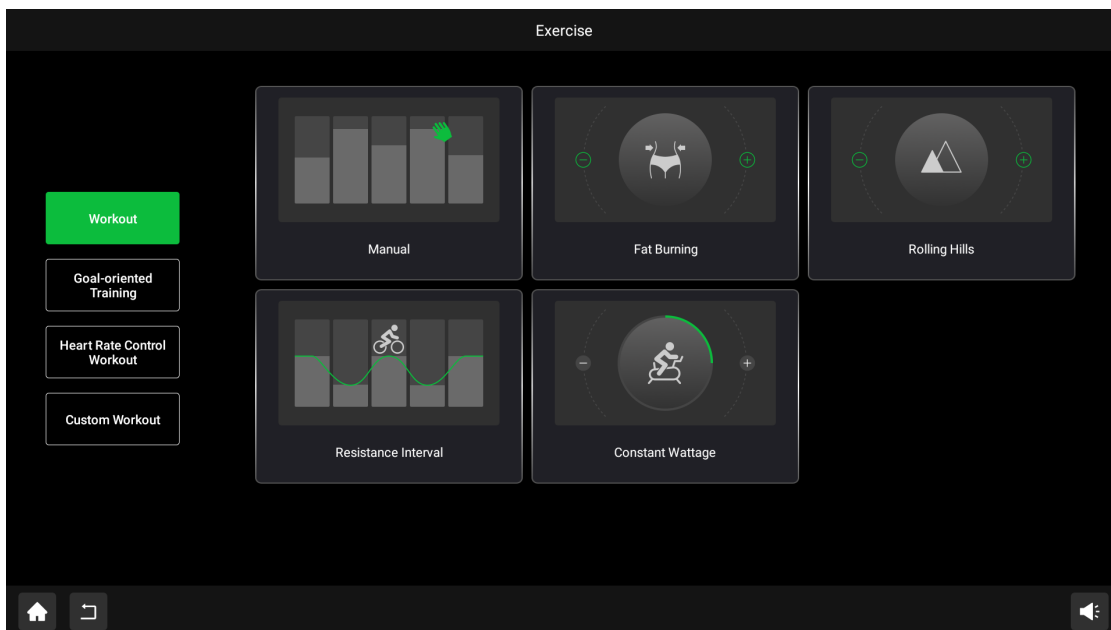
Stellen Sie die gewünschte Stufe und Dauer ein. Das Gerät variiert automatisch den Widerstand, um ein realistisches Bergauffahr-Erlebnis zu simulieren.

Widerstandsintervall

Wählen Sie den gewünschten Widerstandsgrad und die gewünschte Dauer aus. Das System passt den Widerstand automatisch an, um die gewünschte Trainingsintensität während jedes Intervalls aufrechtzuerhalten.

Konstante Wattzahl

Legen Sie einen Zielwert für die Wattzahl fest, und das System hält während Ihres Trainings eine konstante Leistungsabgabe aufrecht. In diesem Modus können Sie unabhängig von Ihrer Trittfrequenz (RPM) mit einer gleichmäßigen Belastung trainieren. In diesem Programm stehen RPM und Widerstand in einem umgekehrten Verhältnis zueinander: Wenn die RPM steigt, sinkt der Widerstand; wenn die RPM sinkt, steigt der Widerstand. Dadurch wird sichergestellt, dass die Leistungsabgabe auf dem gewählten Niveau bleibt.



ZIELORIENTIERTES TRAINING

Der manuelle Modus gibt Benutzern die vollständige Kontrolle über ihre Trainingseinstellungen, sodass Sie jeden Aspekt Ihres Trainings an Ihre spezifischen Ziele und Vorlieben anpassen können. Dieser Modus bietet drei verschiedene Untermodi:

Zeitbasierter Trainingsmodus

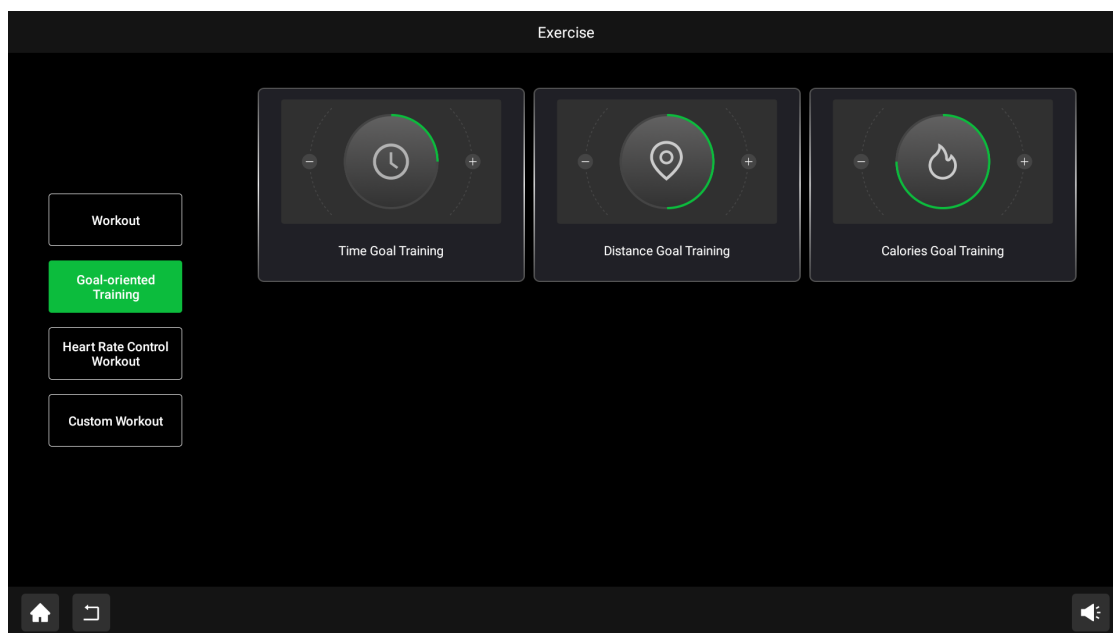
Ein Trainingsmodus, mit dem Sie die gewünschte Dauer Ihres Trainings basierend auf Ihrem Trainingsplan auswählen können. Die Leistungsstufe bleibt konstant, während der Widerstand in festgelegten Intervallen automatisch angepasst wird, damit Sie Ihre Trainingsziele erreichen können.

Entfernungsbasierter Trainingsmodus

Ein Trainingsmodus, mit dem Sie eine bestimmte Distanz festlegen können, die Sie während Ihres Trainings zurücklegen möchten. Die Dauer des Trainings wird automatisch an Ihre Geschwindigkeit angepasst, sodass Sie das festgelegte Distanzziel erreichen.

Kalorienbasierter Trainingsmodus

Ein Trainingsmodus, mit dem Sie ein bestimmtes Kalorienziel festlegen können, das Sie während Ihres Trainings verbrennen möchten. Die Trainingsdauer wird automatisch an Ihre Geschwindigkeit angepasst, damit Sie Ihr Kalorienziel erreichen können.

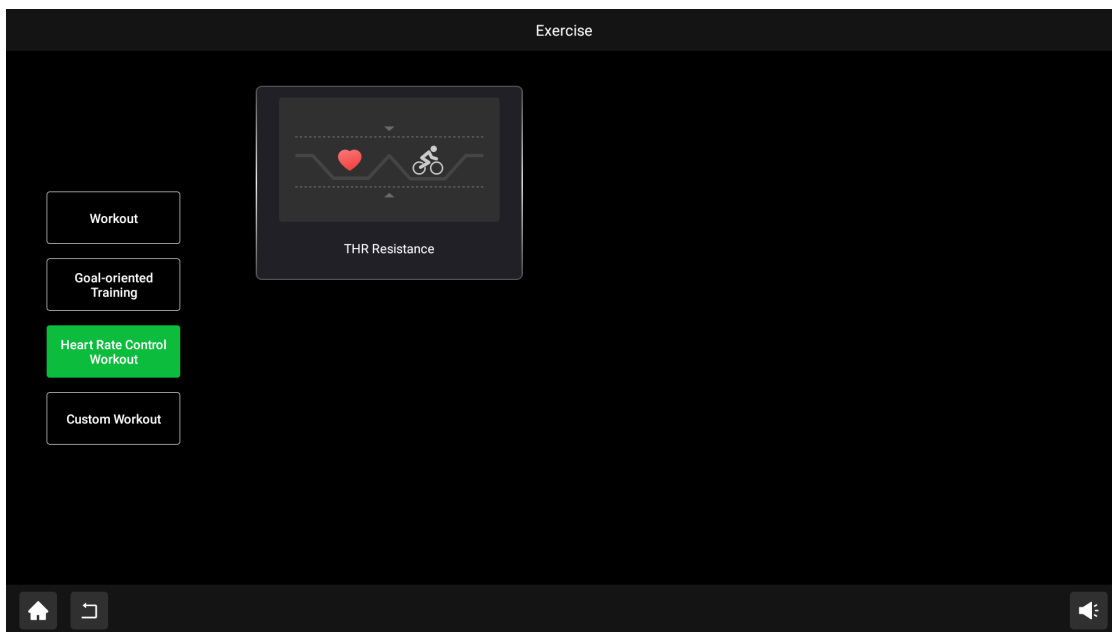


HERZFREQUENZGESTEUERTES TRAINING

Das Herzfrequenz-Kontrollprogramm soll Ihnen helfen, effizienter zu trainieren, indem es Ihre Herzfrequenz innerhalb eines ausgewählten Zielbereichs hält. Durch die automatische Anpassung des Widerstands sorgt das Gerät dafür, dass Sie innerhalb Ihrer optimalen Trainingsintensität bleiben, um Ihre Leistung zu verbessern und sicherer zu trainieren.

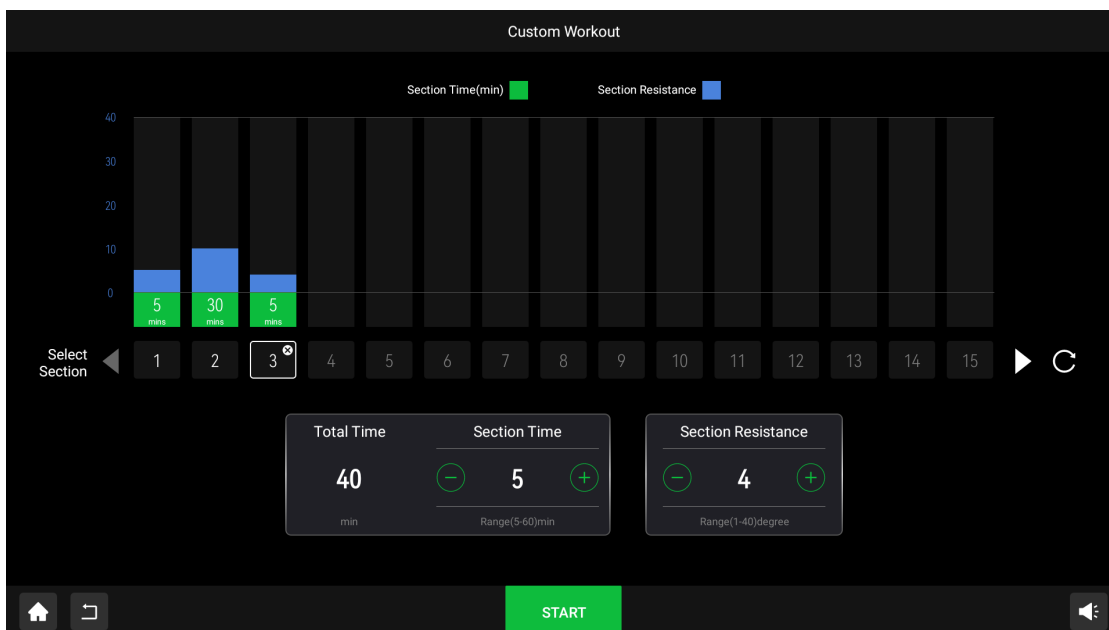
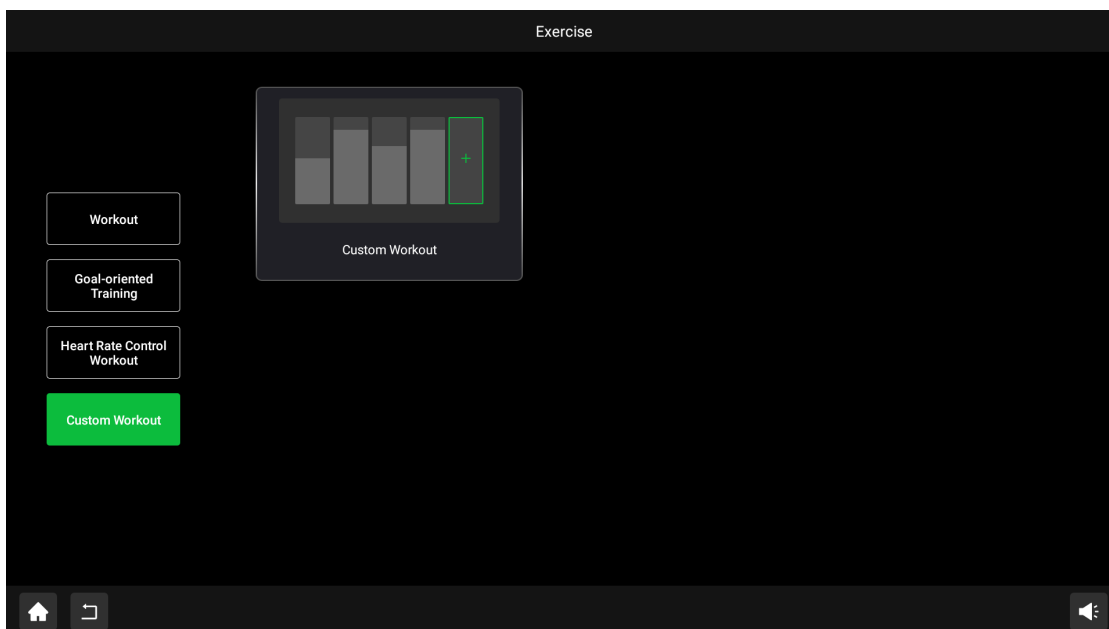
THR-Widerstand

Stellen Sie den gewünschten Prozentsatz der Zielherzfrequenz ein. Das System passt den Widerstand automatisch an, um Ihnen zu helfen, Ihre Echtzeit-Herzfrequenz innerhalb des ausgewählten Bereichs.



INDIVIDUELLES TRAINING

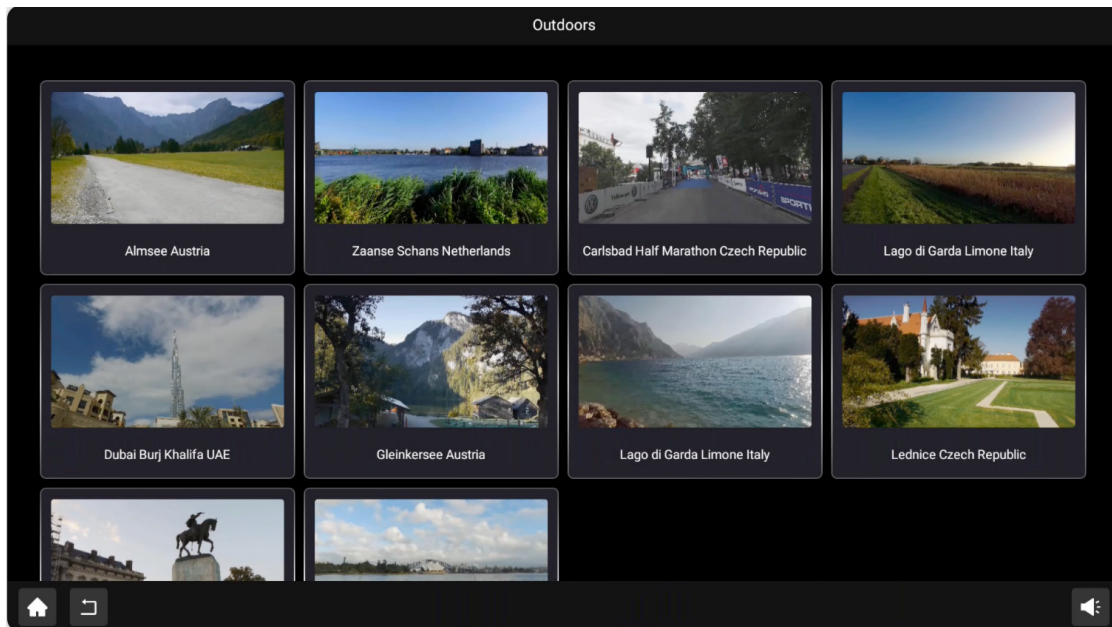
Erstellen Sie Ihr eigenes Training, indem Sie jedes Trainingssegment an Ihre Ziele anpassen. Sie können die Dauer, Geschwindigkeit und den Widerstand für jedes Intervall individuell einstellen und so alles von einem einfachen Training mit gleichbleibendem Tempo bis hin zu einem anspruchsvollen Intervalltraining gestalten. Das Laufband passt sich während des Trainings automatisch an die programmierten Einstellungen an. Für vollständige Flexibilität können bis zu 20 Intervalle konfiguriert werden.



TRAININGSSIMULATION IM FREIEN

Outdoor-Modi

Der Benutzer kann aus einer Vielzahl von Outdoor-Trainingskarten wählen, die verschiedene Terrains simulieren und so ein noch intensiveres und fesselnderes Trainingserlebnis bieten.



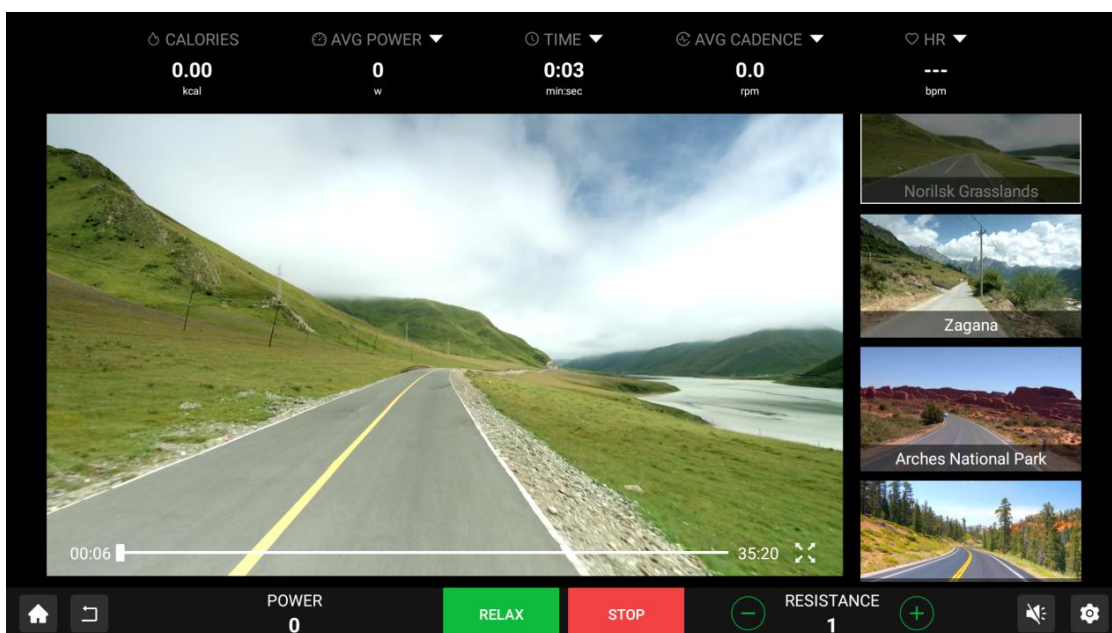
Full-screen mode

Klicken Sie auf die Schaltfläche Vollbild, um die Übungskarte im Vollbildmodus anzuzeigen und so eine bessere Übersicht zu erhalten.



Exit full-screen

Um zur Standardansicht zurückzukehren, klicken Sie auf die Schaltfläche Vollbild verlassen.



DATEN- UND SCHNITTSTELLENKONTROLLEN

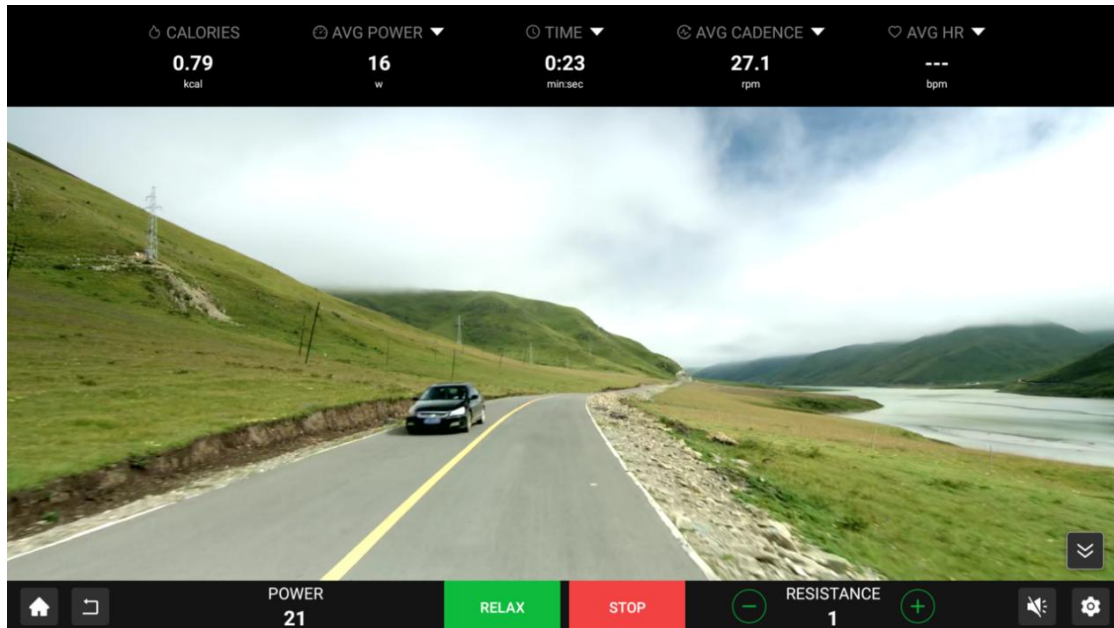


Datenbalken ausblenden/anzeigen

Sie können die obere Datenleiste und die untere Schaltflächenleiste ausblenden, indem Sie auf die entsprechende Schaltfläche klicken.



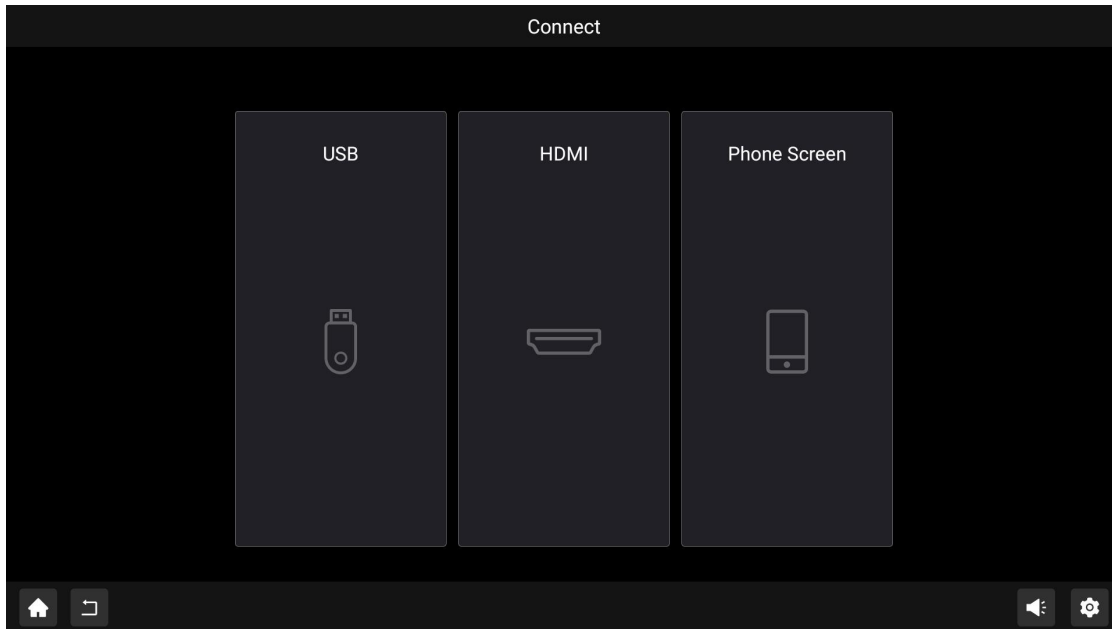
- Um diese Leisten wieder einzublenden, klicken Sie auf die gleiche Schaltfläche.



FUNKTIONEN ZUR MEDIENWIEDERGABE

Bereit zum Anschluss

Benutzer können die TFT-Konsolae über USB, HDMI oder über den Bildschirm ihres Mobiltelefons (iOS/Android) ansteuern.

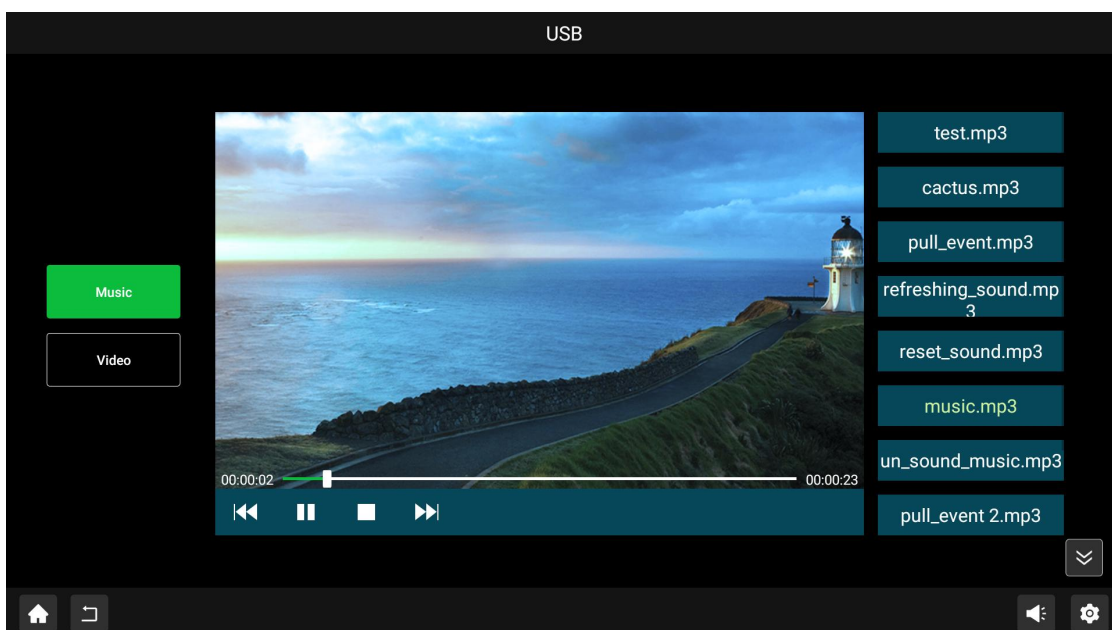


USB-Modus

Music

Music: Benutzer können Audiodateien direkt von einem USB-Flash-Laufwerk abspielen.

- Zu den unterstützten Audioformaten gehören: MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP und die meisten gängigen Formate.



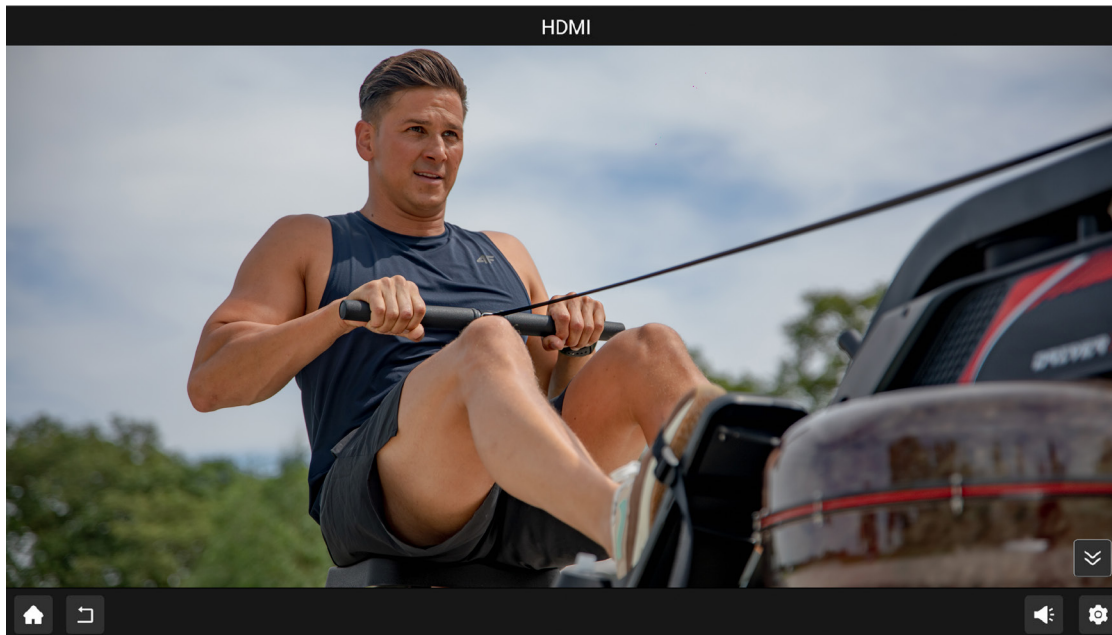
Video

Video: Die Konsole unterstützt die Videowiedergabe von einem USB-Flash-Laufwerk in verschiedenen Formaten:

- Das System unterstützt 1080p/2160p-Multivideo-Dekodierung, kompatibel mit Formaten wie H.265, H.264, VP8, MAV, WMV, AVS, H.263, MPEG4 und den meisten gängigen Formaten.

HDMI-Modus

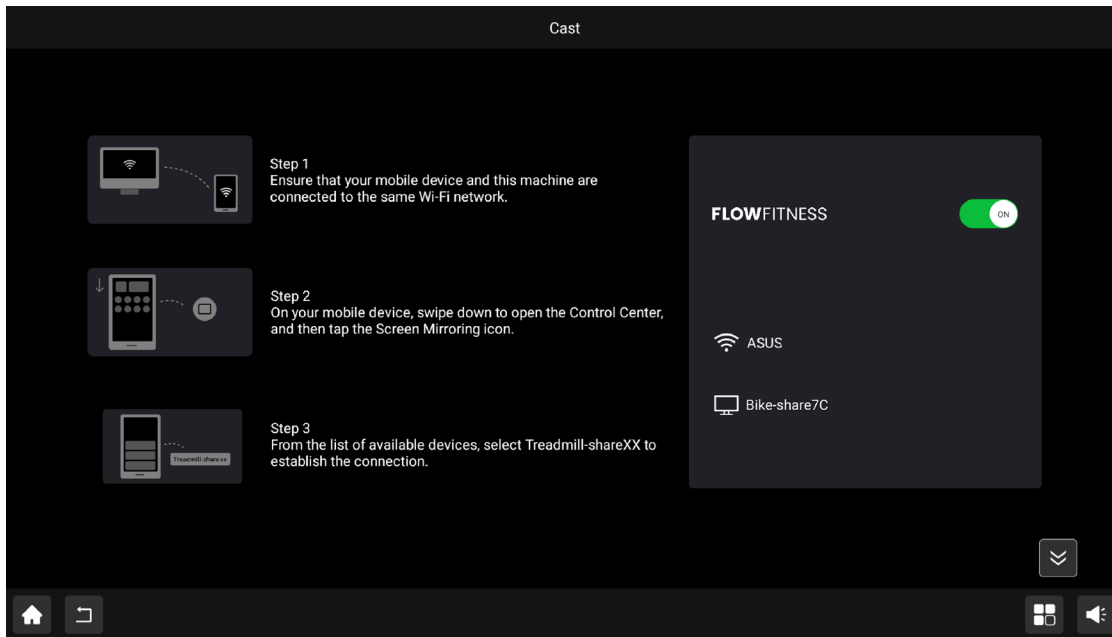
Benutzer können externe Geräte über HDMI für die Videoeingabefunktionalität anschließen.



SCREENMIRRORING

Mit dieser Funktion können Benutzer die Bildschirme ihrer Mobilgeräte direkt auf den Bildschirm der Konsole übertragen.

- **Unterstützte Geräte:** Sowohl Android- als auch iOS-Geräte mit integrierter Miracast-Funktionalität.
- **Alternative Methode:** Benutzer können auch die Screen-Casting-Optionen in kompatiblen mobilen Videoanwendungen nutzen, um Inhalte auf die Konsole zu streamen.



APPS VON DRITTANBIETERN

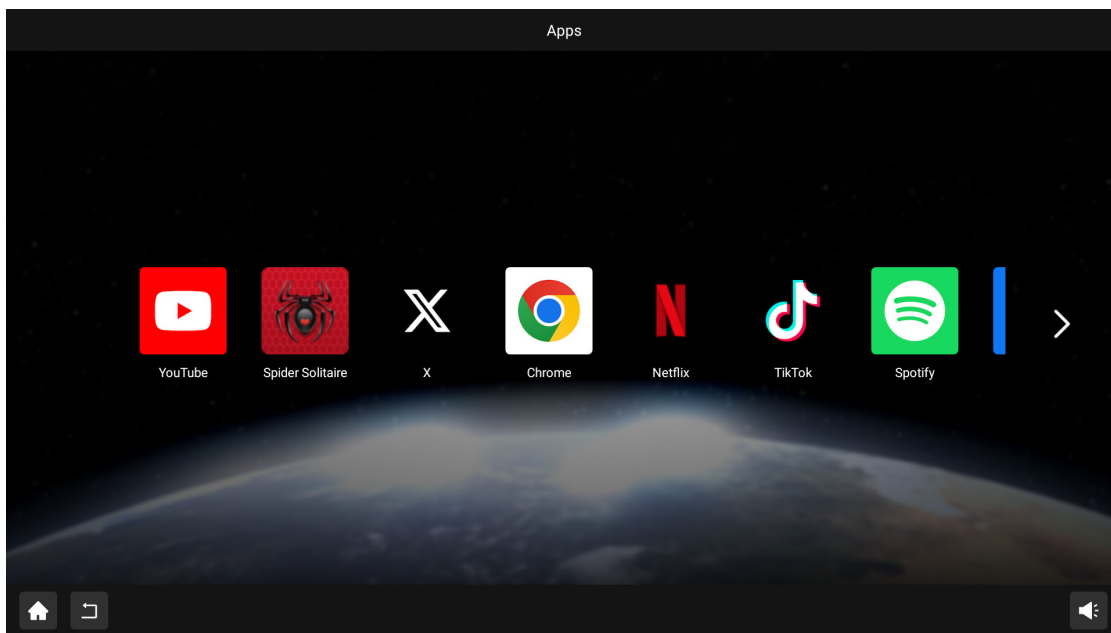
Die Konsole unterstützt Anwendungssoftware von Drittanbietern für erweiterte Funktionen.

- **Hinweis:** Die Verfügbarkeit von Anwendungen hängt von System-Updates ab.



Zur Startseite zurückkehren

Um von einer Anwendung zum Startbildschirm zurückzukehren, klicken Sie auf die Schaltfläche Start.

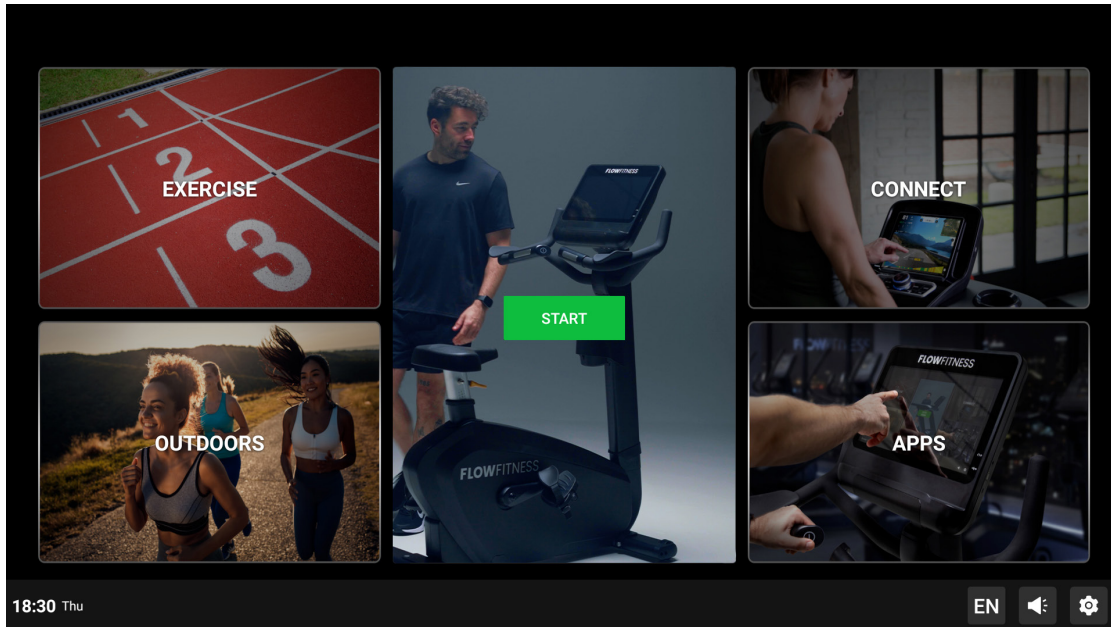


SYSTEMEINSTELLUNGEN



Einstellung des Tons

Die Benutzer können die Lautstärke mit den Tasten zur Tonsteuerung auf dem Bildschirm einfach einstellen.



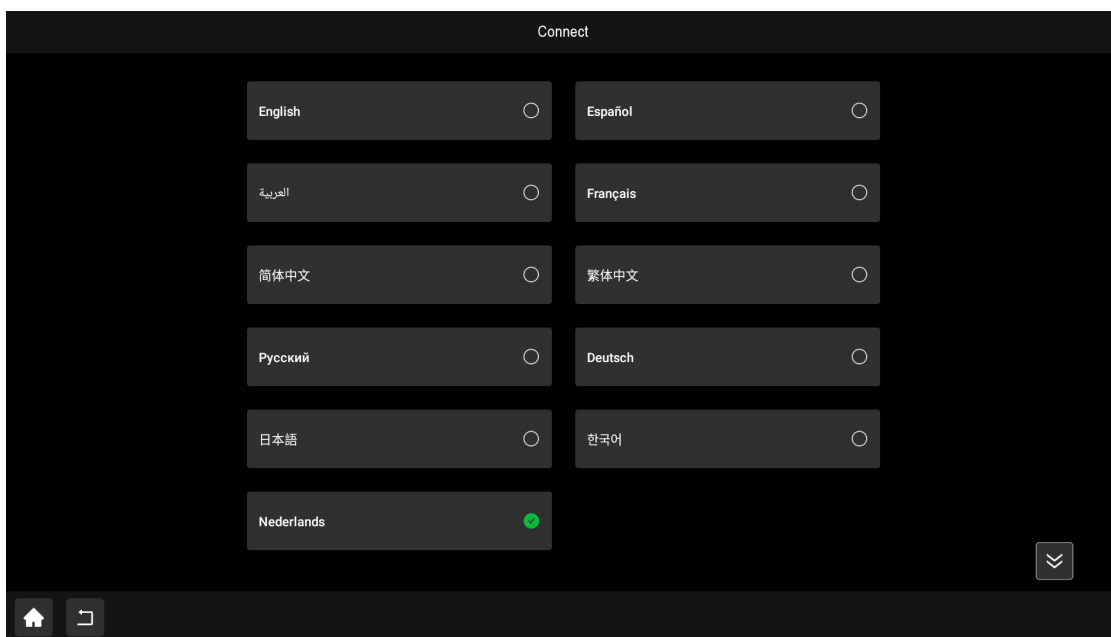
Menü Einstellungen

Greifen Sie auf das Menü „Einstellungen“ zu, um wichtige Systemoptionen zu konfigurieren.

Auswahl der Sprache

Wählen Sie die gewünschte Systemsprache.

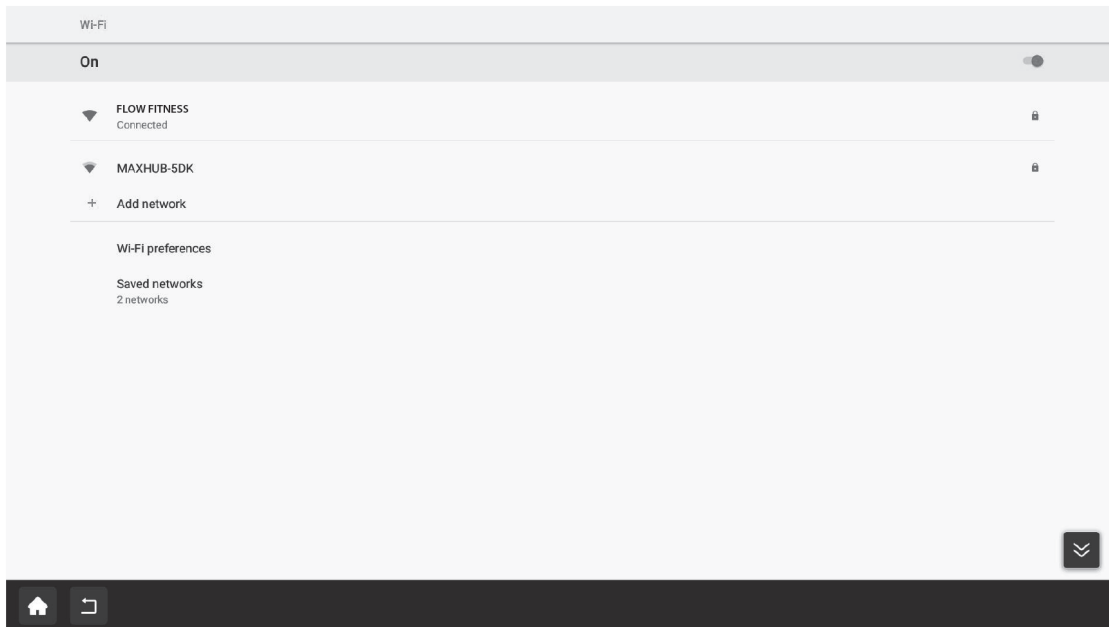
- **Hinweis:** Wenn Sie die Sprache ändern, wird das System neu gestartet. In einigen Fällen können Sprachen, die nicht standardmäßig eingestellt sind, nach einem Neustart zur vorherigen Standardeinstellung zurückkehren.



WI-FI-KONFIGURATION

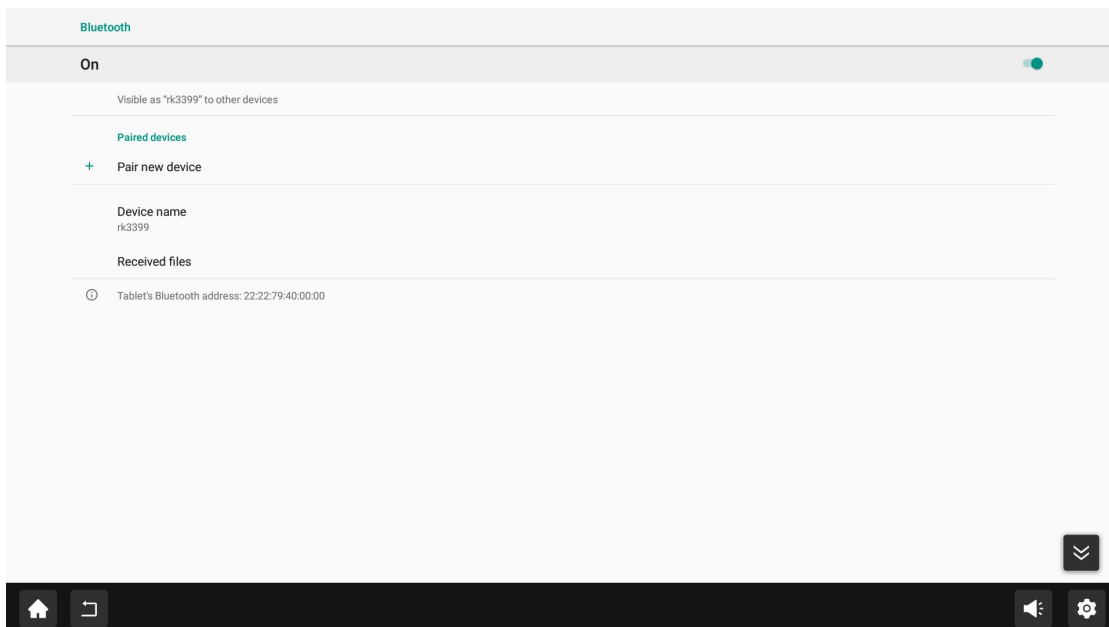
Verbinden Sie die Konsole mit einem Wi-Fi-Netzwerk, um die Online-Funktionalität zu aktivieren.

- **Fehlersuche:** Wenn Verbindungsprobleme auftreten, starten Sie Ihren WLAN-Router neu oder überprüfen Sie die Kanaleinstellungen des Routers.



Bluetooth

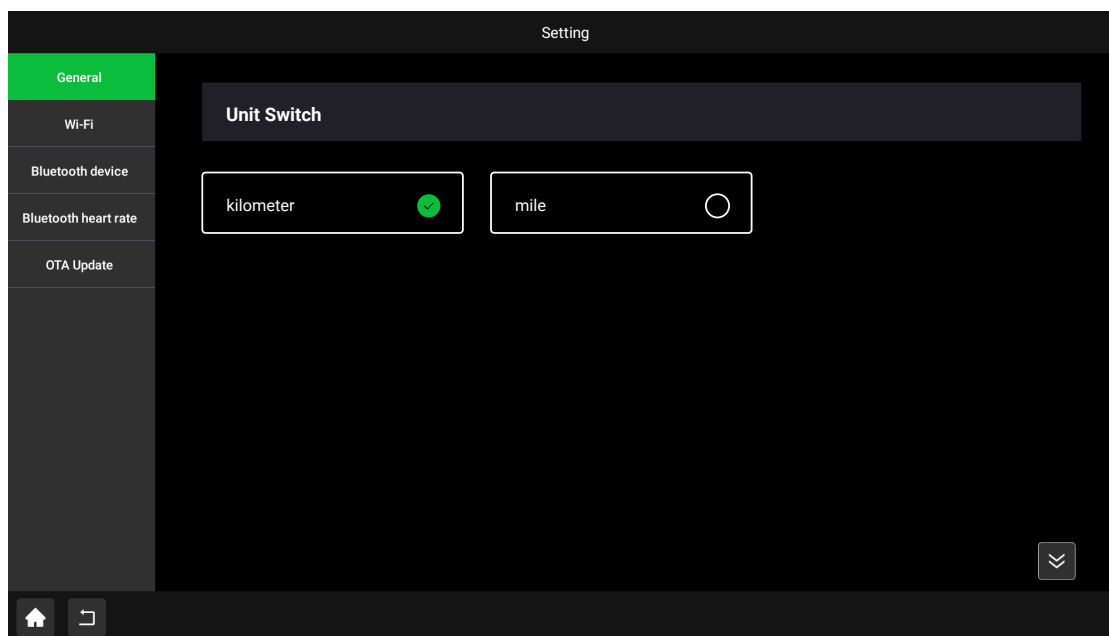
Die Konsole unterstützt Bluetooth-Verbindungen für Kopfhörer und externe Lautsprecher.



MAßEINHEITEN

Einheitenwechsel

- Wechseln Sie ganz einfach zwischen Kilometern und Meilen. Das System passt die Geschwindigkeits- und Entfernungsangaben automatisch an die gewählte Einheit an.



FEHLERBEHEBUNG

Problem	Der TFT-bildschirm leuchtet beim Trainieren nicht auf.
Lösung	Prüfen Sie, ob alle Kabel richtig angeschlossen sind. Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an den Flow Fitness-Händler, bei dem Sie dieses Produkt erworben haben.
Problem	Die Tasten auf der Konsole funktionieren nicht richtig.
Lösung	Wenden Sie sich bitte an den Flow Fitness-Händler, bei dem Sie dieses Produkt erworben haben.
Problem	Bestimmte Anzeigefenster funktionieren nicht richtig.
Lösung	Wenden Sie sich bitte an den Flow Fitness-Händler, bei dem Sie dieses Produkt erworben haben.

Falls Ihr Problem nicht gelöst ist oder nicht beschrieben wird, wenden Sie sich bitte an den Fitness Händler, bei dem Sie das Produkt erworben haben.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Die Garantie wird vom Flow Fitness-Vertriebspartner Ihres Landes und dem Händler, bei dem Sie Ihr Produkt erworben haben, gewährt. Die Kontaktinformationen finden Sie unter <https://www.flowfitness.com/dealers/>.

1. INFORMATIONS IMPORTANTES	82
Santé.....	82
Sécurité.....	82
2. INTRODUCTION.....	83
3. FITNESS.....	84
Qu'est-ce que la forme physique.....	84
Entraînement basé sur la fréquence cardiaque	84
Définir votre objectif d'entraînement	84
Échauffement et récupération	85
Programmes d'entraînement	86
4. UTILISATION.....	87
Aperçu de la page d'accueil	87
Navigation dans l'interface.....	88
Résumé post-entraînement.....	90
Programmes d'exercices.....	91
Simulation d'exercices en plein air	96
Commandes des données et de l'interface	97
Fonctions de lecture des médias.....	98
Screen mirroring	100
Applications tierces	101
Paramètres du système	102
Configuration Wi-Fi	103
Unités de mesure	104
5. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT	105
Résolution des problèmes.....	105
6. GARANTIE.....	106
Conditions de garantie	106

SANTÉ

IMPORTANT:

Lisez d'abord ce manuel d'instructions et suivez attentivement les instructions avant d'utiliser le produit.

- Consultez un expert pour déterminer le niveau d'entraînement le plus adapté à vous.
- En cas de vertiges, de nausées ou de tout autre inconfort physique pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Surveillez votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement et arrêtez immédiatement l'entraînement lorsque les valeurs sont incohérentes.
- Nous vous conseillons de faire des exercices d'échauffement et de récupération pendant cinq à dix minutes avant et après l'utilisation du produit. De cette manière, votre fréquence cardiaque peut augmenter et diminuer progressivement, ce qui permet d'éviter les douleurs musculaires.

SÉCURITÉ

- Utilisez uniquement ce produit tel que décrit dans ce manuel d'instructions.
- Avant d'utiliser ce produit, vérifiez que le produit fonctionne correctement. En cas de dysfonctionnement ou de défaut, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez votre revendeur.
- N'utilisez pas le produit en cas de dysfonctionnement.
- Le produit doit être positionné sur une surface plane.
- Le produit ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- Assurez-vous toujours qu'il y a au moins un mètre d'espace libre dans toutes les directions autour du produit lorsque vous vous entraînez.
- Éloignez les enfants et les animaux domestiques du produit.
- Les personnes handicapées doivent obtenir l'approbation d'un expert médical et suivre ses instructions pour s'entraîner avec le produit.
- Ne placez pas les mains ou les pieds sous le produit.
- Ne retenez jamais votre souffle pendant une séance d'entraînement. Votre respiration doit être à un intervalle normal en fonction de l'intensité de l'entraînement.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement et augmentez progressivement.
- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Ne portez rien de trop ample qui pourrait se coincer entre les parties mobiles de l'équipement.
- Lorsque vous déplacez l'équipement, utilisez toujours les techniques de levage appropriées pour éviter les blessures au dos.
- Vérifiez régulièrement les vis et les boulons et resserrez-les s'ils sont desserrés.
- Le propriétaire du produit est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs sont conscients des avertissements et des instructions mentionnés dans ce manuel d'instructions.
- Ce produit est destiné à être utilisé dans un environnement propre et sec. Le stockage dans des endroits froids et/ou humides pourrait entraîner des problèmes avec le produit.



AVERTISSEMENT

Faites vérifier votre condition physique par un médecin agréé avant de commencer l'entraînement. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'équipement. Flow Fitness n'est pas responsable des blessures personnelles ou des dommages matériels causés par l'utilisation de cet équipement.

Ce manuel contient toutes les informations nécessaires à l'utilisation et au fonctionnement de la console Flow Fitness Perform Pro TFT. Il contient également des astuces et des conseils pour un entraînement efficace.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser la console Flow Fitness Perform Pro TFT afin de pouvoir utiliser le produit de manière optimale et en toute sécurité.

Flow Fitness vous souhaite beaucoup de succès et de plaisir dans votre entraînement.

QU'EST-CE QUE LA FORME PHYSIQUE ?

Qu'est-ce que la forme physique ? En général, on peut la décrire comme un exercice physique qui fait pomper plus d'oxygène vers les muscles par le biais du sang depuis les poumons. Plus l'entraînement est intense, plus les muscles ont besoin de carburant (oxygène) pour atteindre ce taux d'oxygène. Le cœur doit battre plus fort pour faire circuler le sang oxygéné dans les muscles. Si vous avez une bonne endurance, votre cœur pompe plus de sang à chaque battement. Le cœur n'aura pas besoin de battre aussi souvent pour transporter l'oxygène nécessaire dans vos muscles. Votre fréquence cardiaque au repos et pendant l'exercice diminuera.

ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pendant l'entraînement, il est important de surveiller votre fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque est essentielle pour le résultat de votre entraînement. Votre meilleure fréquence cardiaque d'entraînement dépend tout d'abord de votre âge. Votre fréquence cardiaque maximale peut être déterminée par cela. Deuxièmement, la fréquence cardiaque la plus efficace dépend de vos objectifs d'entraînement. Si votre objectif d'entraînement est de perdre du poids, l'entraînement le plus efficace se situe à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Si votre objectif d'entraînement est d'améliorer votre endurance, vous devriez vous entraîner à 85% de votre fréquence cardiaque maximale. Le corps stocke de l'énergie sous deux formes : les glucides et les graisses. Lorsque nous faisons de l'exercice, nous utilisons une combinaison de ces deux sources d'énergie. Si l'intensité de l'entraînement est élevée, le corps choisira principalement l'énergie qui brûle rapidement : les glucides. Comme il y a une quantité limitée de ces glucides, vous ne pouvez pas maintenir cela pendant une longue période. Lorsque vous vous entraînez à faible intensité, le corps choisira principalement une source d'énergie à longue durée : les graisses. Comme celles-ci sont stockées en grande quantité dans le corps, vous pouvez continuer ce type d'entraînement pendant une période plus longue.

DÉTERMINATION DE VOTRE OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT

Ci-dessous, vous trouverez un planning vous permettant de calculer la meilleure fréquence cardiaque pour votre entraînement. Dans ce planning, chaque catégorie d'âge a une plage dans laquelle votre fréquence cardiaque devrait se situer pendant votre entraînement. La colonne centrale contient les valeurs que vous devriez essayer de maintenir si vous voulez perdre du poids. Si vous voulez améliorer votre endurance, vous devriez essayer de maintenir les taux de la colonne de droite. Pour chaque individu, la meilleure façon de commencer l'entraînement est différente. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis un certain temps ou si vous êtes en surpoids, vous devriez commencer votre programme d'entraînement lentement et augmenter progressivement le niveau d'activité.

Âge	Perte de poids (Battements par minute) 60%	Amélioration de la condition physique (Battements par minute) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 ans et plus	96 - 94	136 - 133

Dans le dernier chapitre de ce manuel d'instructions, vous trouverez plusieurs programmes d'entraînement différents (chapitre 5. informations générales). Vous pouvez utiliser ces programmes pour atteindre vos objectifs d'entraînement. Les programmes sont divisés en deux phases. La première phase peut être utilisée par les débutants ou les personnes qui reprennent l'entraînement après une longue période d'inactivité. Pendant cette phase, le niveau d'intensité augmente progressivement. Après six semaines, la deuxième phase commence. Vous pouvez alors choisir un programme d'entraînement pour perdre du poids ou améliorer votre endurance.

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

Un bon programme d'entraînement commence par un bon échauffement et se termine par une récupération des muscles. Cela évitera les douleurs musculaires et les blessures. Ci-dessous, vous trouverez quelques exercices appropriés.



Rotation de la tête

Inclinez votre tête vers la droite. Maintenez cette position pendant une seconde, de manière à ressentir une légère tension dans les muscles du côté gauche de votre cou. Faites de même pour l'autre côté, l'avant et l'arrière. Répétez deux ou trois fois.



Toucher des orteils

Penchez-vous lentement en avant avec votre dos et vos bras détendus. Penchez-vous aussi loin que possible et maintenez la position pendant dix secondes. Répétez cela deux ou trois fois.



Étirement latéral

Tendez les deux bras en l'air et atteignez aussi haut que possible avec votre bras droit. Penchez-vous légèrement vers la gauche de manière à étirer les muscles du côté droit de votre torse. Maintenez cette position pendant une seconde. Détendez-vous et effectuez le même mouvement de l'autre côté de votre corps. Répétez cela trois ou quatre fois.



Flexion des genoux

Placez vos pieds à la largeur des épaules et tendez vos mains. Abaissez-vous de pas plus de 10 cm en pliant les genoux. Relevez-vous ensuite et répétez plusieurs fois.



Étirement du bas du dos

Mettez-vous à quatre pattes. Étirez les bras devant vous, en laissant votre visage s'abaisser vers le sol. Asseyez-vous doucement en retenant vos muscles fessiers juste au-dessus de vos talons. Relâchez-vous et ressentez l'étirement doux dans le bas du dos.



Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous par terre avec votre jambe droite étendue devant vous et placez la plante de votre pied gauche à l'intérieur de votre cuisse droite. Penchez-vous en avant en direction de votre pied droit et maintenez cette position pendant dix secondes. Détendez-vous, puis faites de même avec votre autre jambe. Répétez deux ou trois fois.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Programme d'Entraînement Semaines 1 et 2

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 3 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 4 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 2 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Programme d'Entraînement Semaines 3 et 4

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 4 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 3 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Après avoir terminé le programme d'entraînement de six semaines, vous pouvez choisir parmi des entraînements de suivi. Vous pouvez choisir entre un programme d'entraînement pour la perte de poids ou un programme d'entraînement pour améliorer la condition physique. Les deux programmes d'entraînement sont décrits ci-dessous.

Programme d'Amélioration de la Condition Physique

(Suite au Programme d'Entraînement Introductif)

Programme d'Entraînement Semaines 7 et 8

Entraînez-vous à 90% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 7 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Programme d'Entraînement Semaine 9 et au-delà

Entraînez-vous à 90% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Répétez l'entraînement 2 à 3 fois.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Programme de Perte de Poids

(Suite au Programme d'Entraînement Introductif)

Programme d'Entraînement Semaines 7 et 8

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 7 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Programme d'Entraînement Semaine 9 et au-delà

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Répétez l'entraînement 2 à 3 fois.

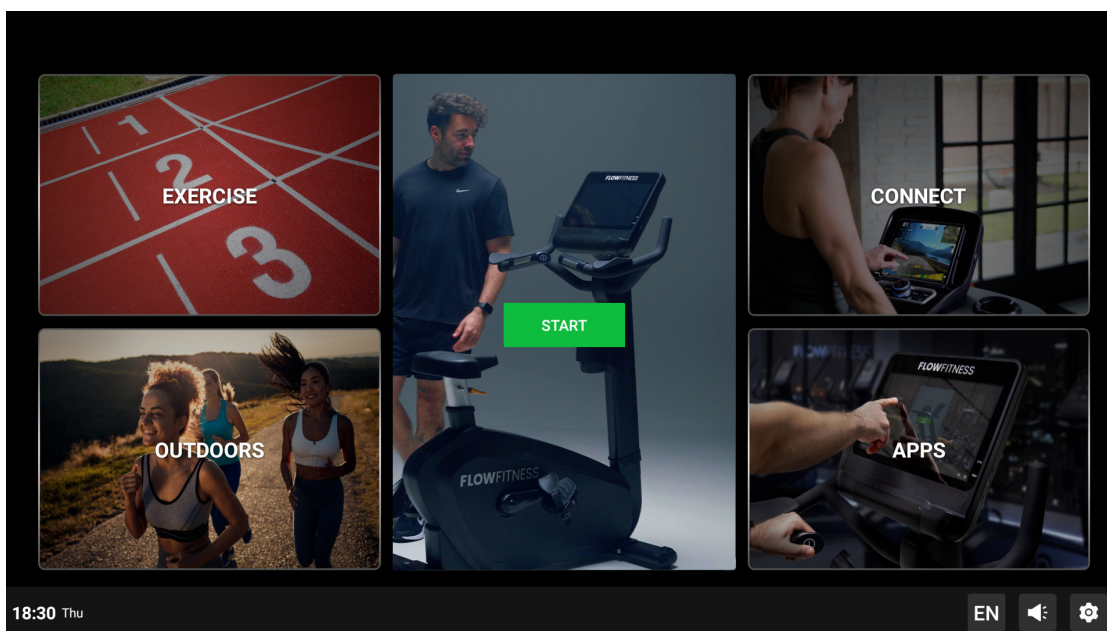
1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

APERÇU DE LA PAGE D'ACCUEIL

Page d'accueil

À partir de la page d'accueil, les utilisateurs peuvent sélectionner différents modes d'exercice en fonction de leurs préférences.



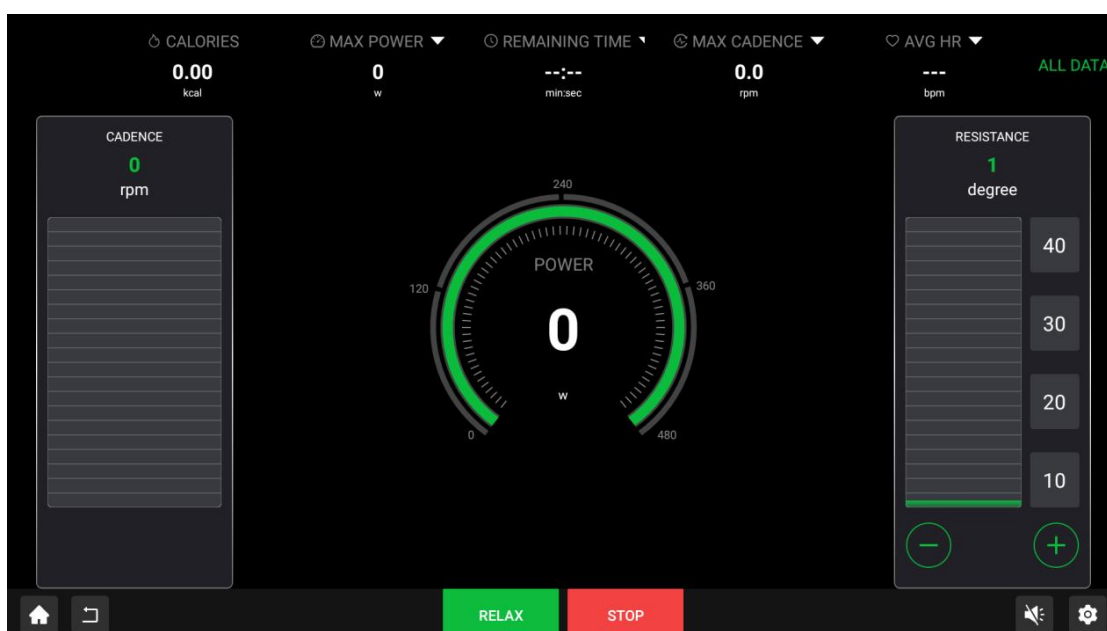
Quick start

START

Cette option permet aux utilisateurs de commencer leur entraînement à un niveau de résistance prédéfini. Au cours de la séance, les utilisateurs peuvent ajuster manuellement la résistance et explorer diverses options de divertissement pour enrichir leur expérience de l'exercice.

Changement automatique d'affichage

L'écran de la console passe automatiquement d'une donnée à l'autre toutes les 5 secondes, offrant ainsi une vue d'ensemble des différentes statistiques de l'entraînement.

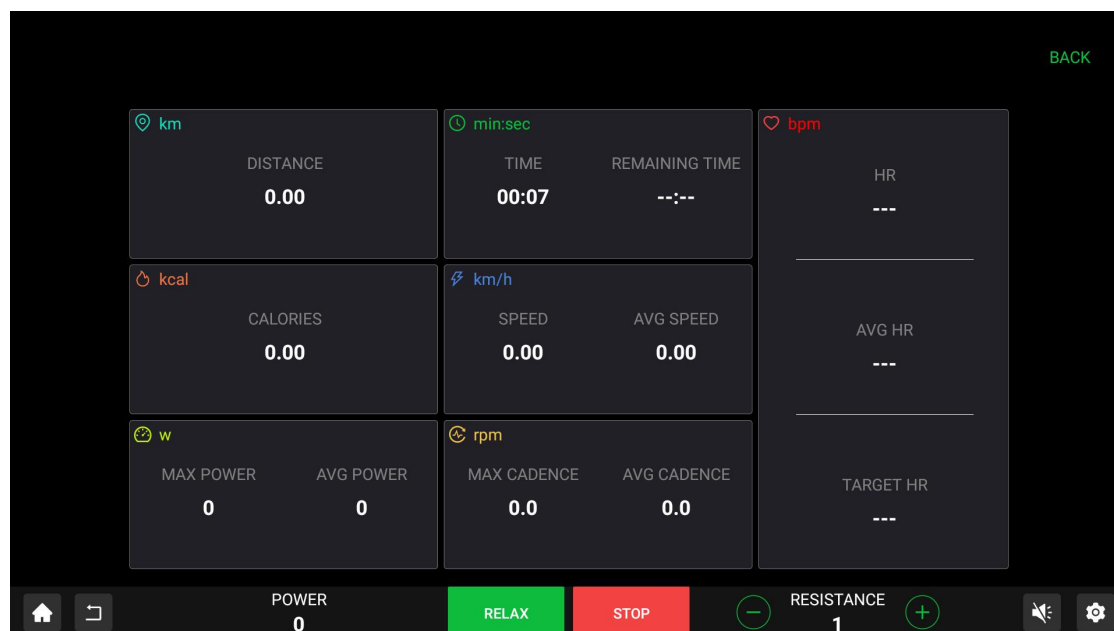


NAVIGATION DANS L'INTERFACE

All data

ALL DATA

En sélectionnant le bouton « Toutes les données », les utilisateurs peuvent afficher une ventilation détaillée des statistiques de leur séance d'entraînement, y compris des mesures telles que la distance, les calories brûlées et le temps.



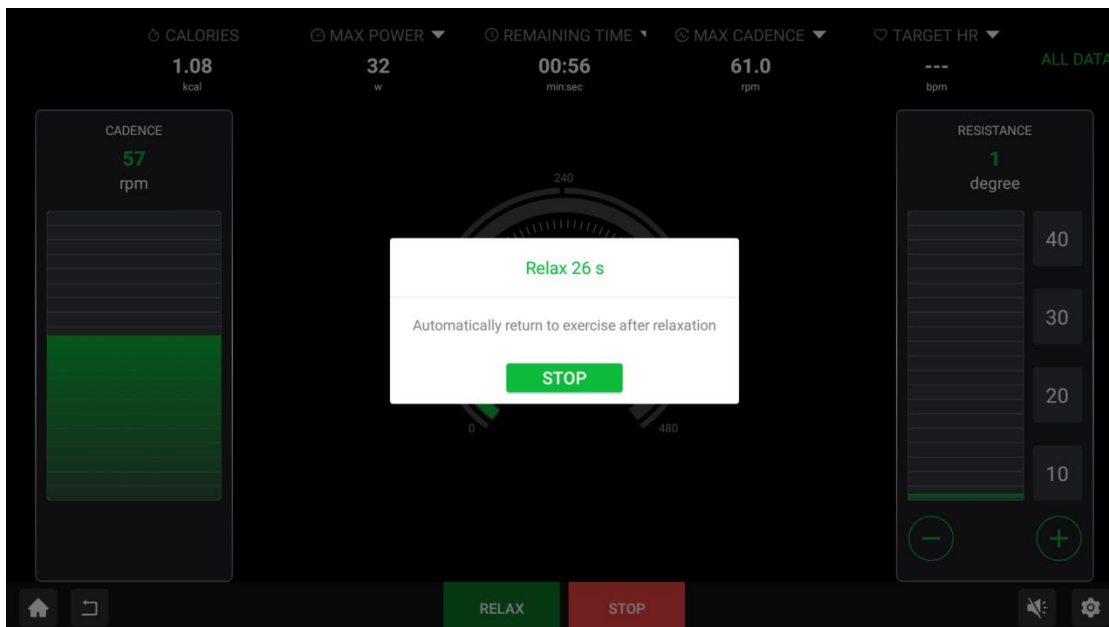
Back button

BACK

En cliquant sur le bouton « retour », l'utilisateur ferme la page de données en cours et revient à l'écran précédent.

Relax mode**RELAX**

Ce mode réduit progressivement la résistance du courant jusqu'à zéro, ce qui permet de terminer l'entraînement en douceur et de manière contrôlée.

**Stop button****STOP**

En sélectionnant la fonction pause, l'utilisateur peut choisir de reprendre son entraînement ou de le terminer.

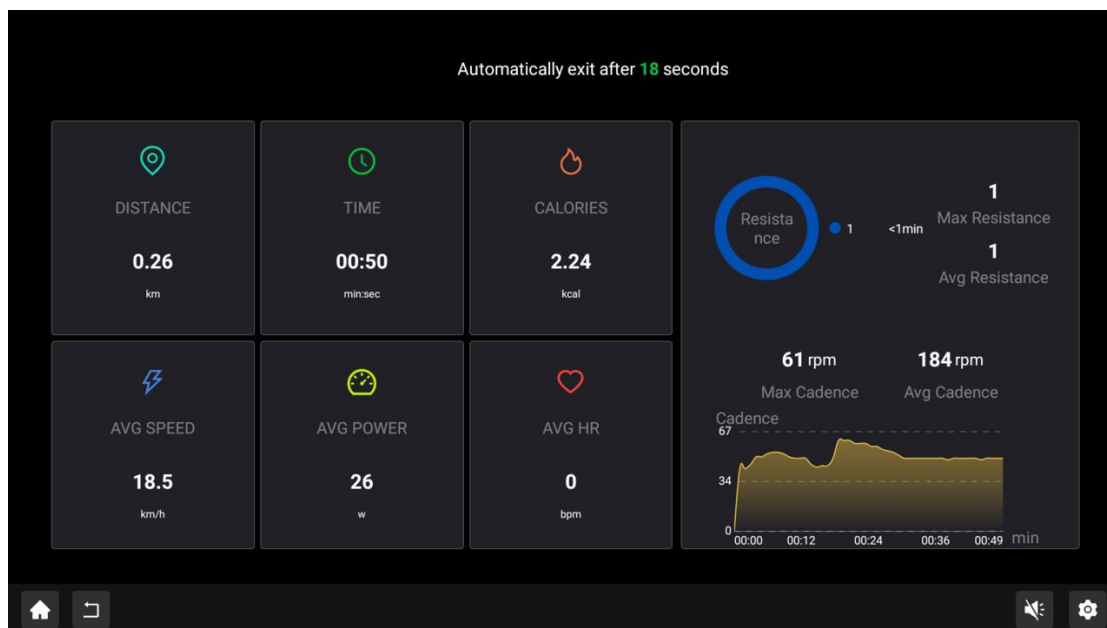
- Si aucune action n'est entreprise, le système arrête automatiquement l'entraînement après un compte à rebours de 30 secondes.

RÉSUMÉ POST-ENTRAÎNEMENT

Résultats post-entraînement

À la fin de l'exercice, un résumé des résultats de la séance d'entraînement s'affiche à l'écran.

- À partir de cet écran récapitulatif, l'utilisateur peut régler les paramètres sonores, revenir à la page d'accueil ou accéder au menu des paramètres.
- Si l'utilisateur n'effectue aucune saisie pendant 30 secondes, l'écran revient automatiquement à la page d'accueil.



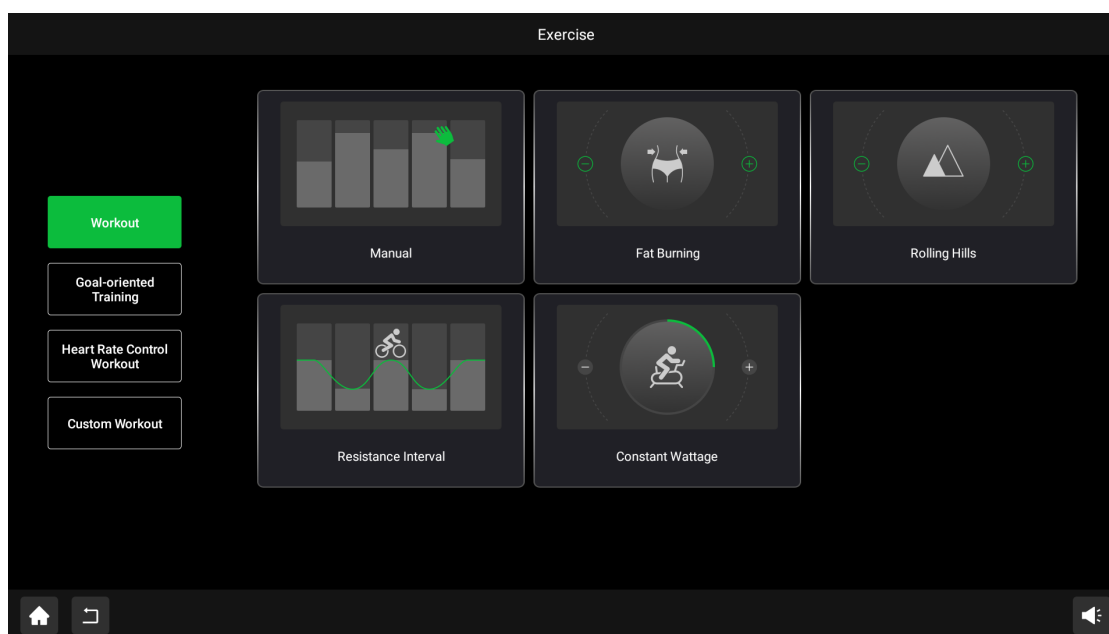
PROGRAMMES D'EXERCICES

Les utilisateurs peuvent choisir parmi différents modes d'entraînement et définir des objectifs spécifiques afin de personnaliser leur entraînement.

Les options disponibles comprennent :

- Manuel
- Brûler les graisses
- Collines ondulantes
- Intervalle de résistance
- Puissance constante
- Entraînement basé sur des objectifs
- Entraînement avec contrôle de la fréquence cardiaque
- Entraînement personnalisé

Remarque : tous les modes d'entraînement démarrent avec un compte à rebours de 3 secondes. Une fois l'entraînement terminé, l'appareil passe en mode détente, pendant lequel la vitesse et la résistance diminuent jusqu'à atteindre les valeurs prédéfinies.



ENTRAÎNEMENT

Manuel

Réglez manuellement la vitesse et la résistance à tout moment. Les calories sont automatiquement calculées en fonction du poids de l'utilisateur.

Brûler les graisses

Réglez le niveau et la durée souhaités. La machine ajustera automatiquement la résistance pour favoriser un entraînement efficace visant à brûler les graisses.

Collines vallonnées

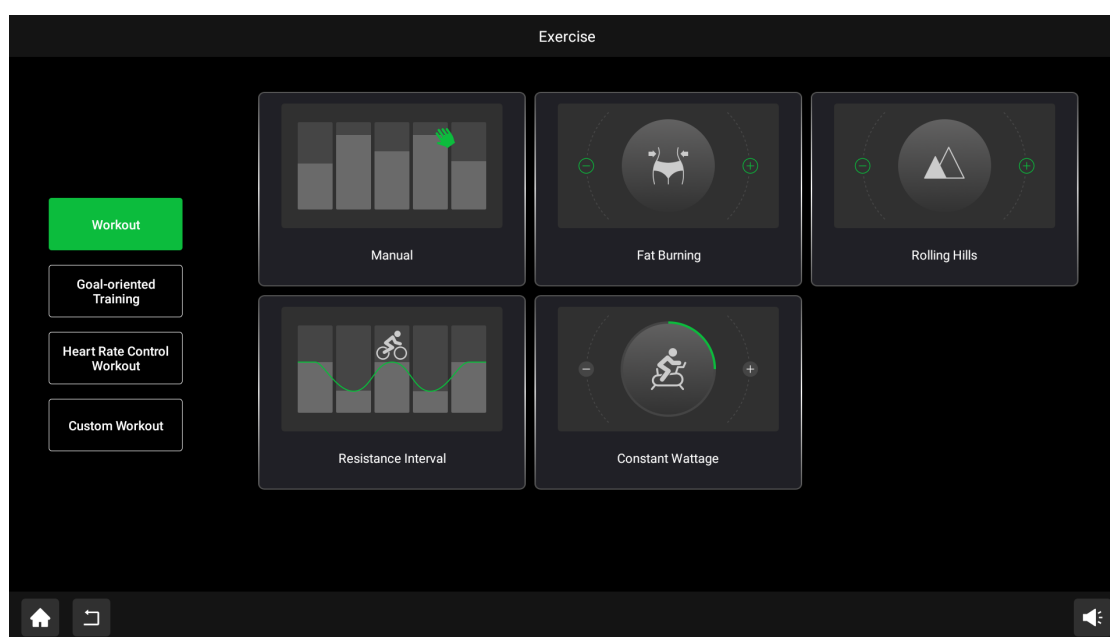
Réglez le niveau et la durée souhaités. La machine variera automatiquement la résistance pour simuler une expérience réaliste d'ascension de côte.

Intervalle de résistance

Sélectionnez le niveau de résistance et la durée souhaités. Le système ajustera automatiquement la résistance afin de maintenir l'intensité d'entraînement souhaitée tout au long de chaque intervalle.

Puissance constante

Définissez une valeur cible en watts et le système maintiendra une puissance de sortie constante pendant votre entraînement. Ce mode vous permet de vous entraîner avec une charge de travail constante, quelle que soit votre vitesse de pédalage (RPM). Dans ce programme, le RPM et la résistance sont inversement proportionnels : lorsque le RPM augmente, la résistance diminue ; lorsque le RPM diminue, la résistance augmente. Cela garantit que la puissance de



ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR DES OBJECTIFS

Le mode manuel offre aux utilisateurs un contrôle total sur leurs paramètres d'entraînement, vous permettant de personnaliser chaque aspect de votre entraînement afin d'atteindre vos objectifs et préférences spécifiques. Ce mode propose trois sous-modes distincts :

Mode d'entraînement basé sur le temps

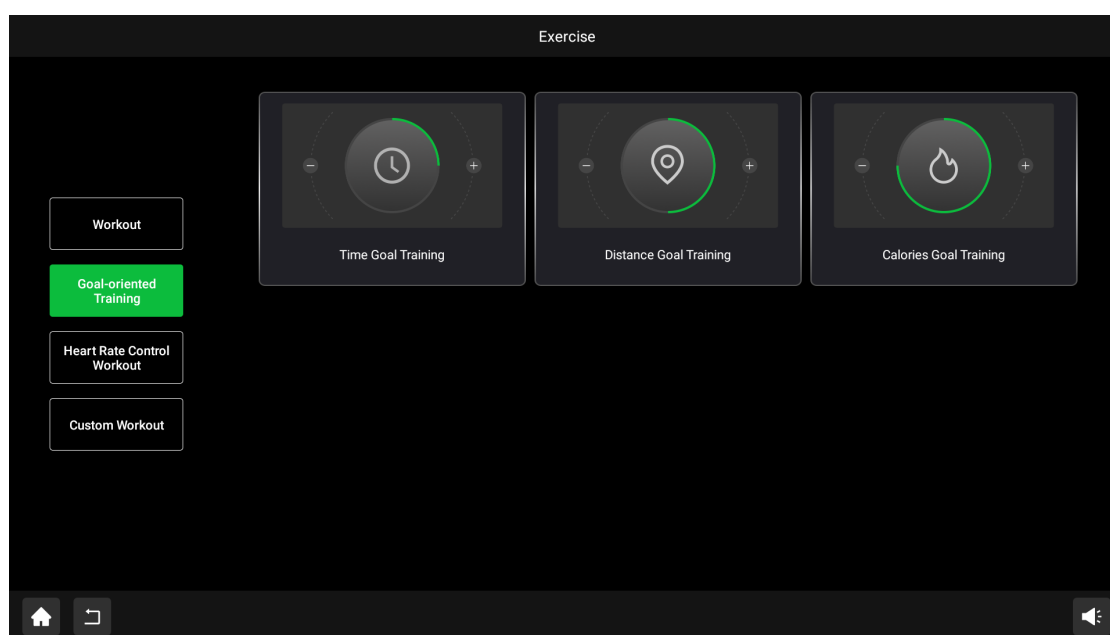
Un mode d'entraînement qui vous permet de sélectionner la durée souhaitée de votre entraînement en fonction de votre programme d'entraînement. Le niveau de puissance reste constant, tandis que la résistance est automatiquement ajustée à des intervalles spécifiés pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement.

Mode d'entraînement basé sur la distance

Un mode d'entraînement qui vous permet de définir une distance spécifique à parcourir pendant votre entraînement. La durée de l'entraînement s'ajustera automatiquement en fonction de votre vitesse, vous garantissant ainsi d'atteindre l'objectif de distance fixé.

Mode d'entraînement basé sur les calories

Un mode d'entraînement qui vous permet de définir un objectif calorique spécifique à brûler pendant votre entraînement. La durée de l'entraînement s'ajustera automatiquement en fonction de votre vitesse, vous aidant ainsi à atteindre votre objectif calorique.

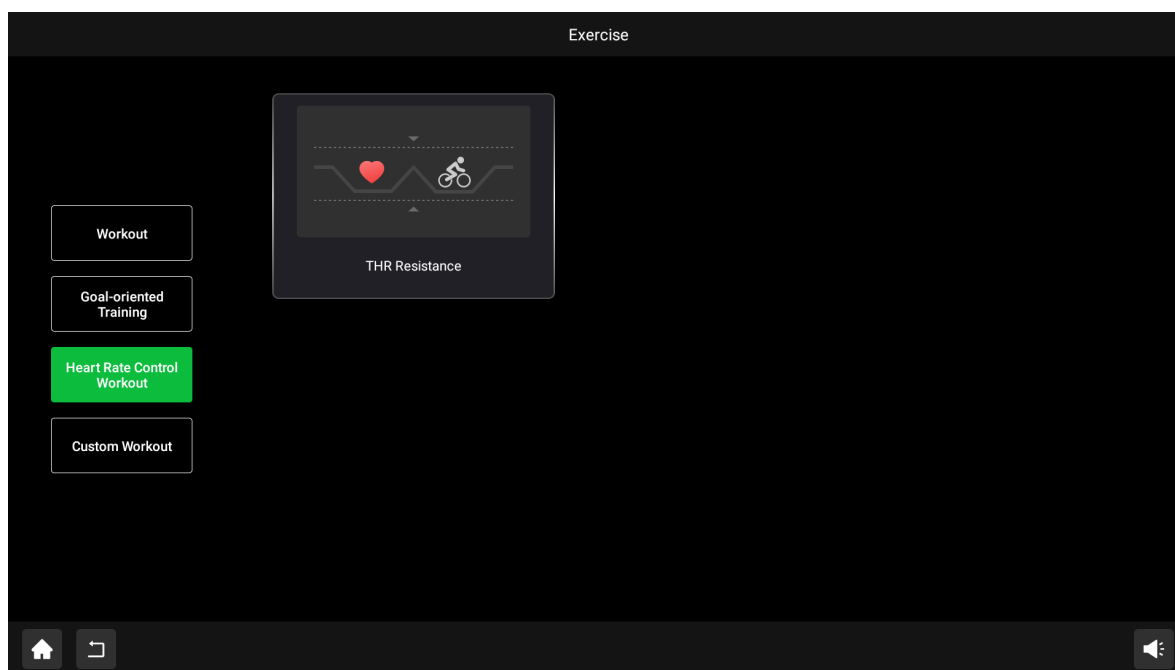


ENTRAÎNEMENT AVEC CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque est conçu pour vous aider à vous entraîner plus efficacement en maintenant votre fréquence cardiaque dans une zone cible sélectionnée. En ajustant automatiquement la résistance, l'appareil vous permet de rester dans votre intensité d'entraînement optimale pour améliorer vos performances et rendre vos séances plus sûres.

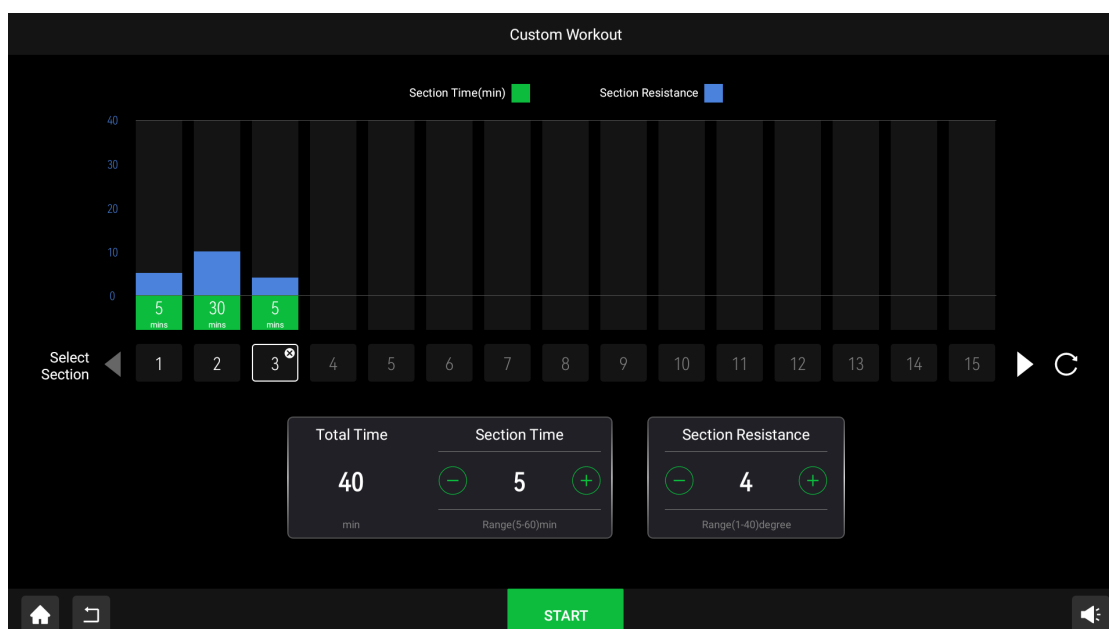
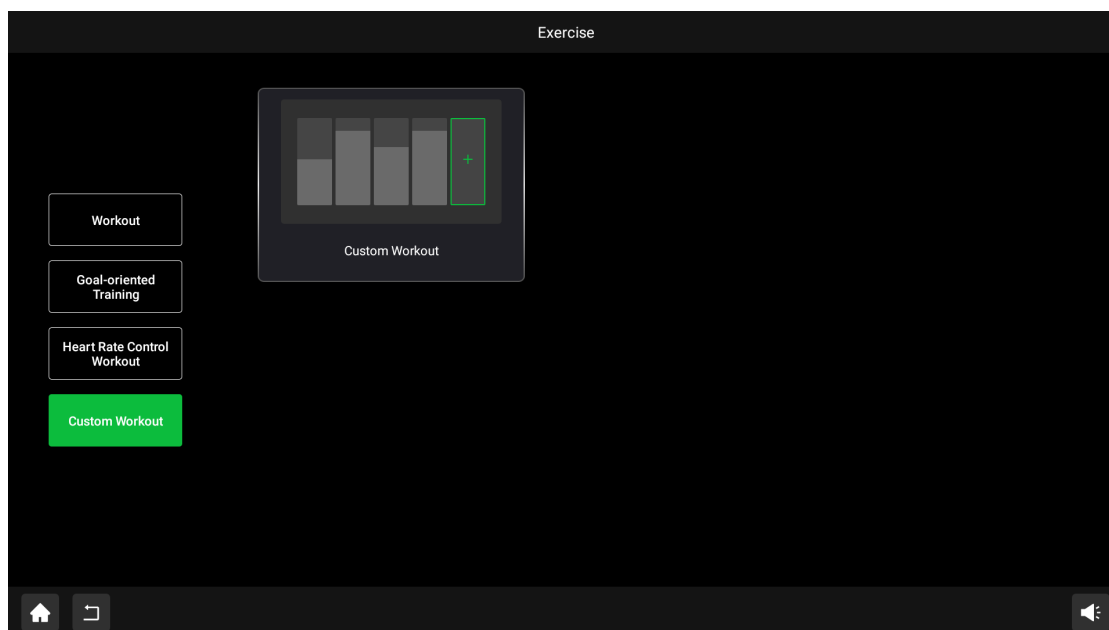
Résistance THR

Réglez le pourcentage de fréquence cardiaque cible souhaité. Le système ajustera automatiquement la résistance pour



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

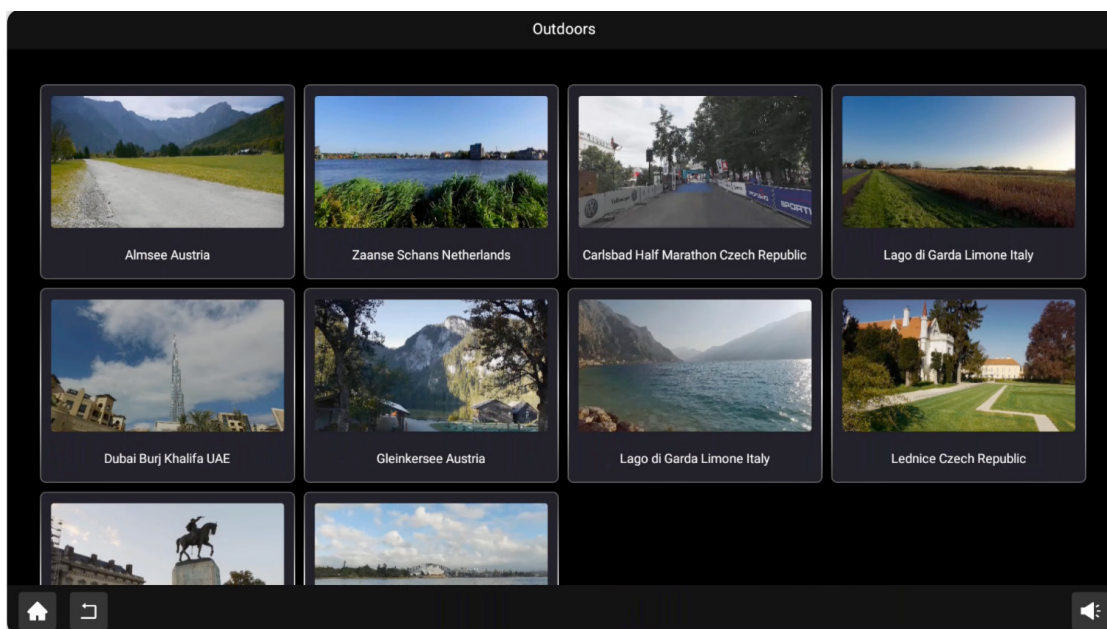
Créez votre propre séance d'entraînement en personnalisant chaque segment d'entraînement en fonction de vos objectifs. Vous pouvez régler individuellement la durée, la vitesse et la résistance de chaque intervalle, ce qui vous permet de concevoir tout type d'entraînement, d'une simple routine à rythme régulier à un entraînement par intervalles exigeant. Le tapis de course s'ajuste automatiquement aux paramètres programmés au fur et à mesure de votre progression. Jusqu'à 20 intervalles peuvent être configurés pour une flexibilité totale.



SIMULATION D'EXERCICES EN PLEIN AIR

Modes d'entraînement en extérieur

Les utilisateurs peuvent choisir parmi une variété de cartes d'exercices en plein air qui simulent différents terrains, offrant ainsi une expérience d'entraînement plus immersive et plus engageante.



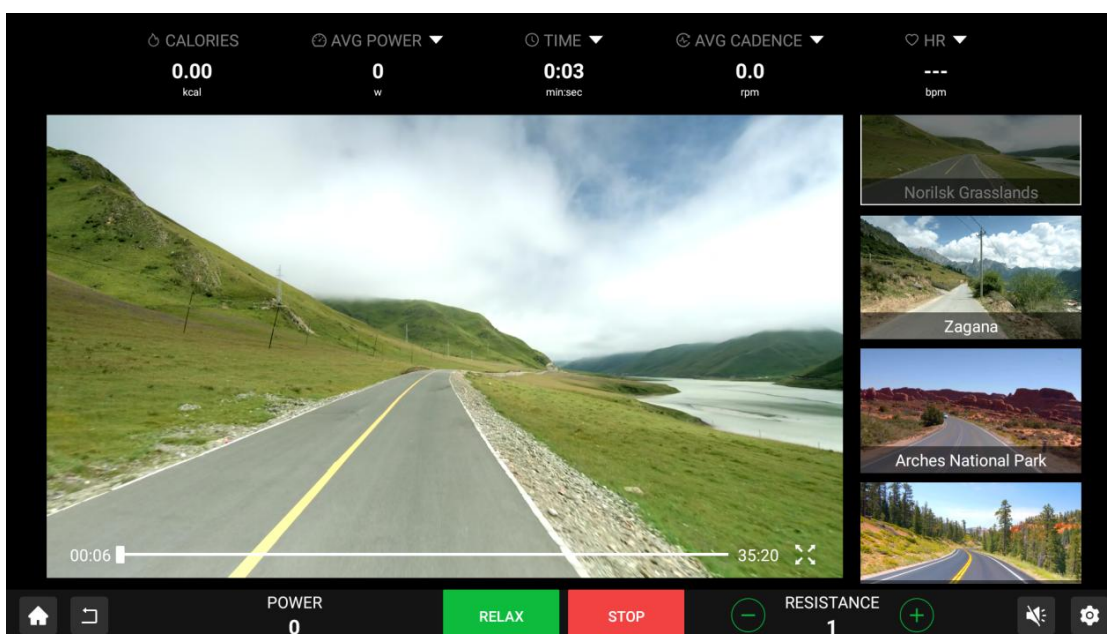
Full-screen mode

Cliquez sur le bouton Plein écran pour afficher la carte de l'exercice en mode plein écran afin d'améliorer l'expérience de visualisation.



Exit full-screen

Pour revenir à l'affichage standard, cliquez sur le bouton Quitter le plein écran.



CONTRÔLES DES DONNÉES ET DES INTERFACES

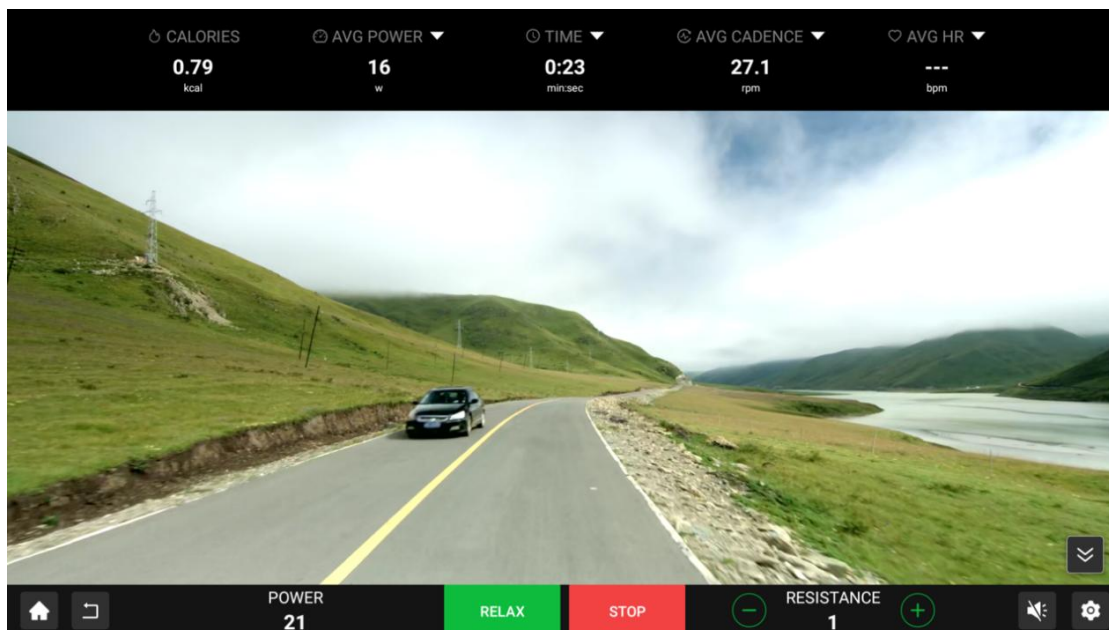


Masquer/afficher les barres de données

Les utilisateurs peuvent choisir de masquer la barre de données supérieure et la barre de boutons inférieure en sélectionnant le bouton approprié.



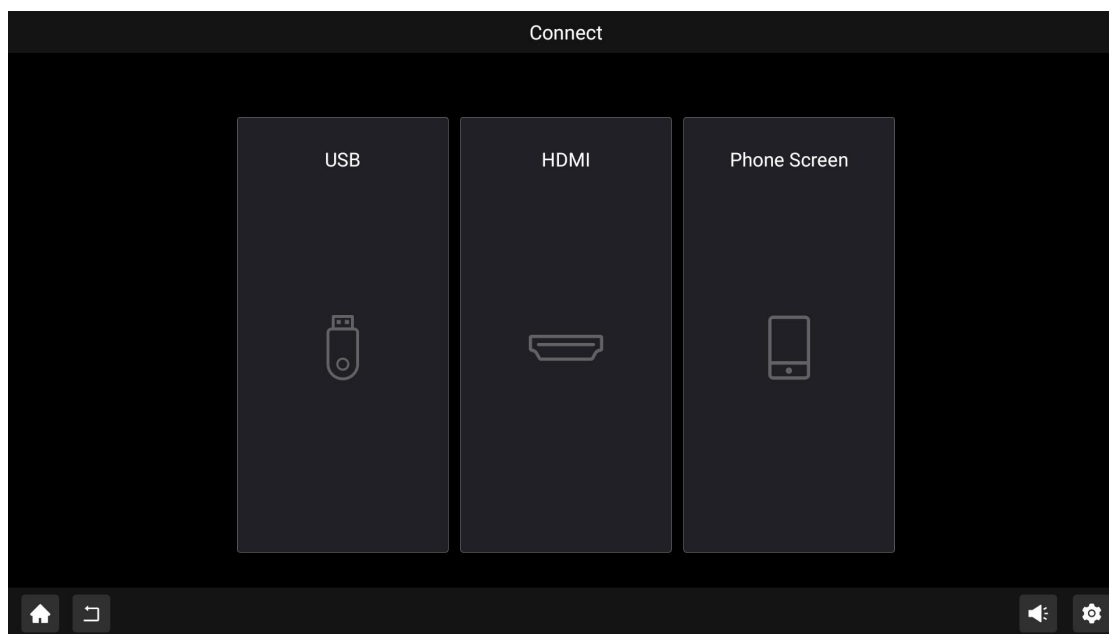
- Pour réafficher ces barres, cliquez sur le même bouton.



FONCTIONS DE LECTURE DES MÉDIAS

Prêt à se connecter

Les utilisateurs peuvent se connecter à la console TFT par USB, HDMI ou en diffusant l'écran de leur téléphone portable (iOS/Android).

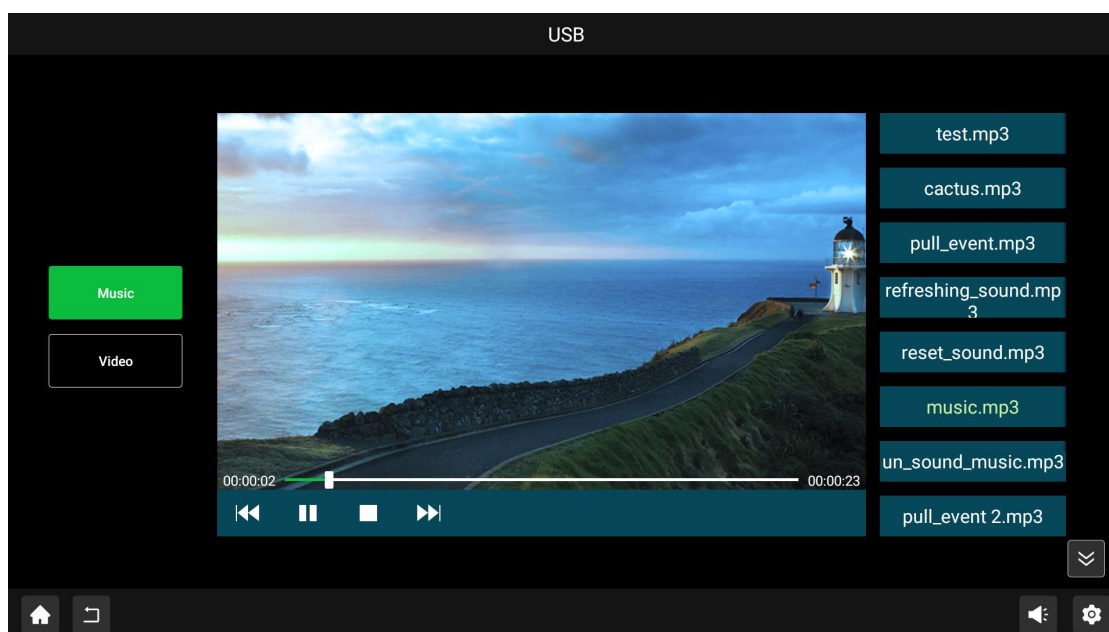


Mode USB

Music

Music: Les utilisateurs peuvent lire des fichiers audio directement à partir d'une clé USB.

- Les formats audio pris en charge sont les suivants : MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP et la plupart des formats courants.

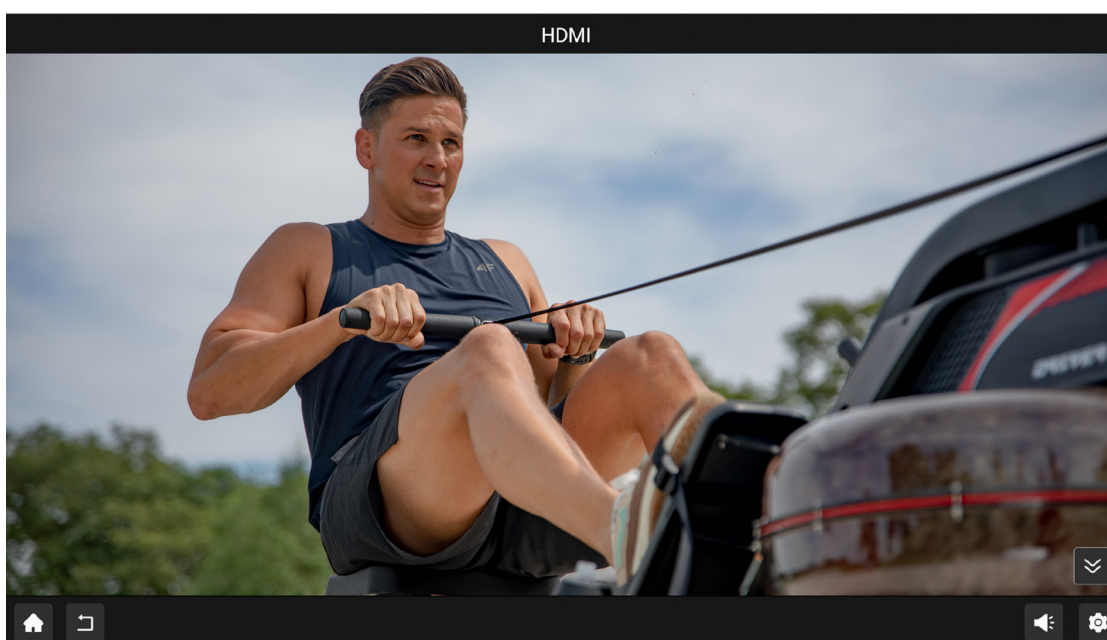


Video

Video: La console prend en charge la lecture de vidéos à partir d'une clé USB dans différents formats:
- Le système prend en charge le décodage multi-vidéo 1080p/2160p, compatible avec des formats tels que H.265, H.264, VP8, MAV, WMV, AVS, H.263, MPEG4 et la plupart des formats courants.

Mode HDMI

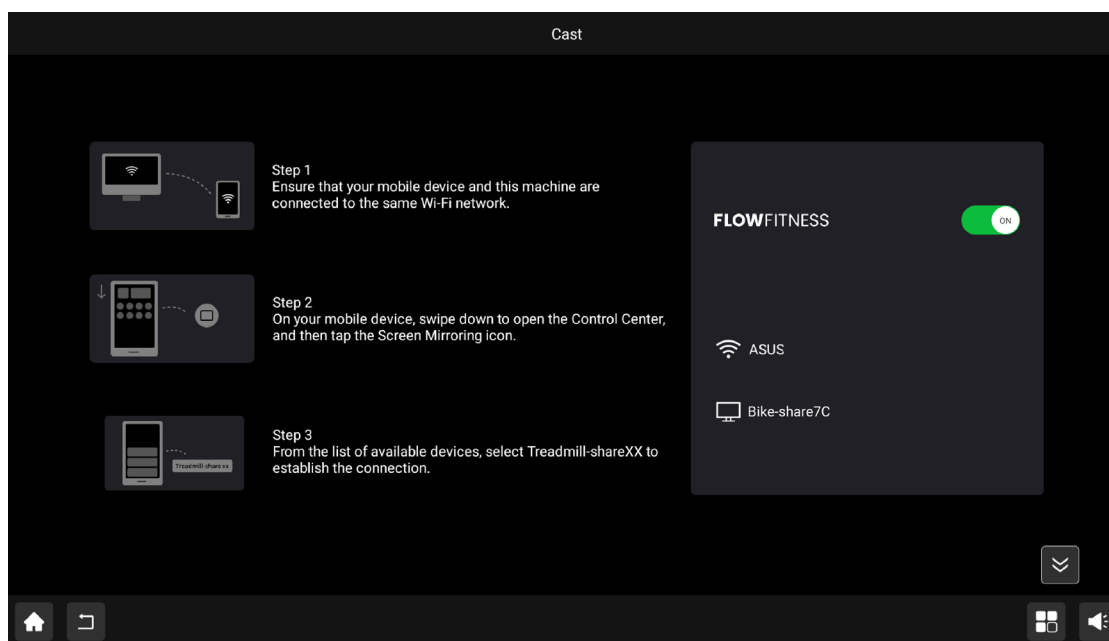
Les utilisateurs peuvent connecter des appareils externes via HDMI pour la fonctionnalité d'entrée vidéo.



SCREENMIRRORING

Cette fonction permet aux utilisateurs de projeter l'écran de leur appareil mobile directement sur l'écran de la console.

- **Appareils pris en charge:** Appareils Android et iOS dotés de la fonctionnalité Miracast intégrée.
- **Autre méthode:** Les utilisateurs peuvent également utiliser les options de diffusion d'écran disponibles dans les applications vidéo mobiles compatibles pour diffuser du contenu sur la console.



APPLICATIONS TIERCES

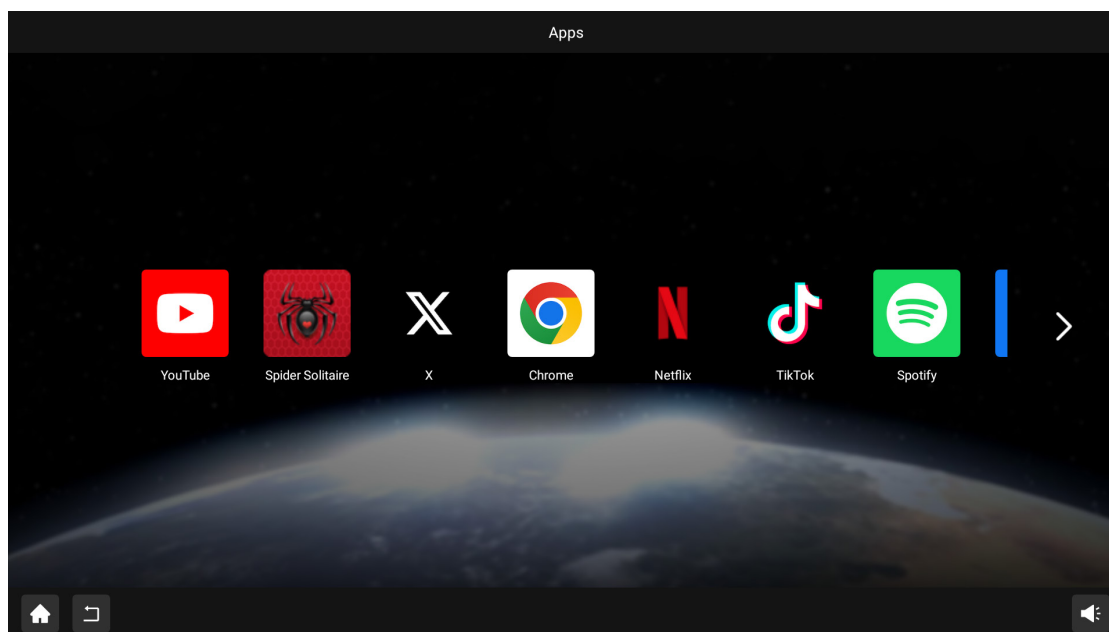
La console prend en charge des logiciels d'application tiers pour améliorer les fonctionnalités.

- **Remarque:** la disponibilité des applications varie en fonction des mises à jour du système.



Retour à l'accueil

Pour revenir à l'écran d'accueil à partir d'une application, cliquez sur le bouton d'accueil.

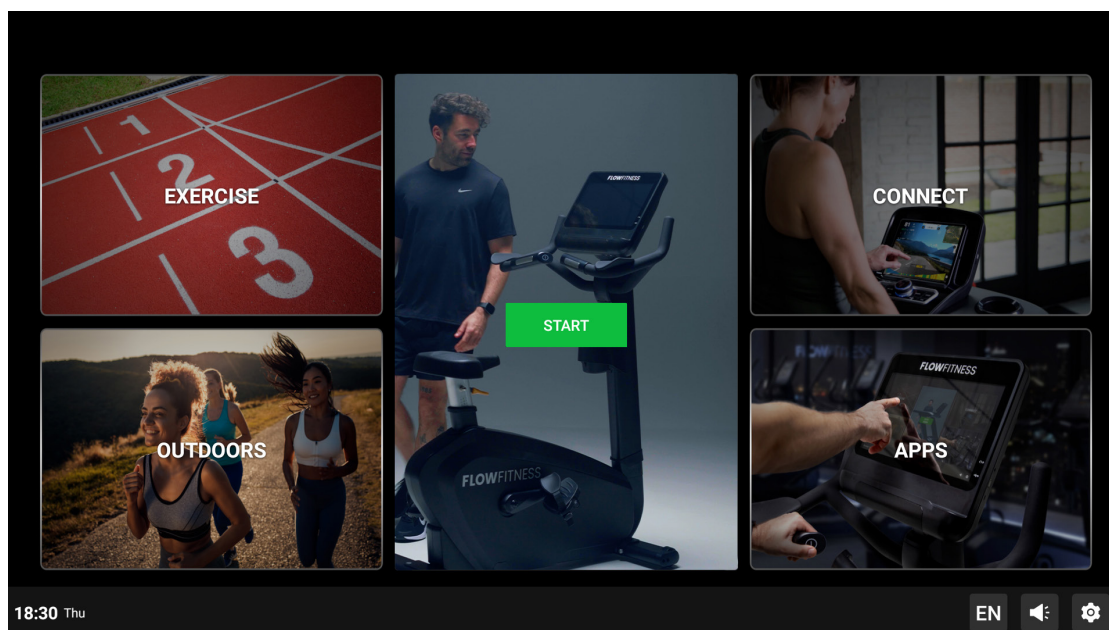


PARAMÈTRES DU SYSTÈME



Réglage du son

Les utilisateurs peuvent facilement régler le volume à l'aide des boutons de contrôle du son sur l'écran.



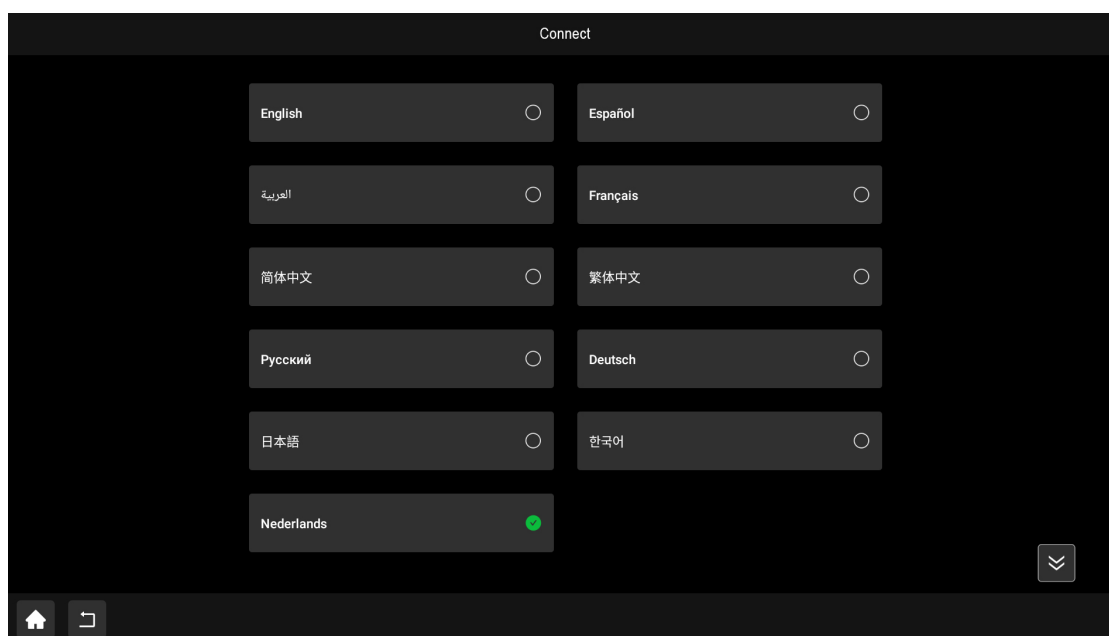
Menu Paramètres

Accédez au menu Paramètres pour configurer les options essentielles du système.

Sélection de la langue

Choisissez la langue préférée du système.

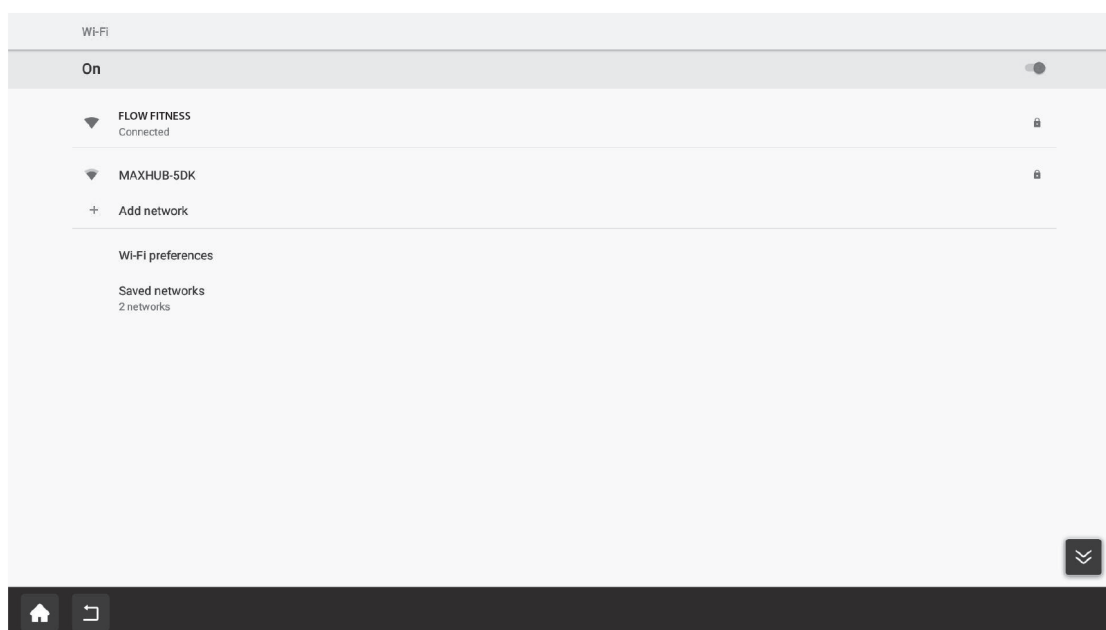
- **Remarque:** le changement de langue entraîne le redémarrage du système. Dans certains cas, les langues qui ne sont pas définies par défaut peuvent revenir au paramètre par défaut précédent après un redémarrage.



CONFIGURATION WI-FI

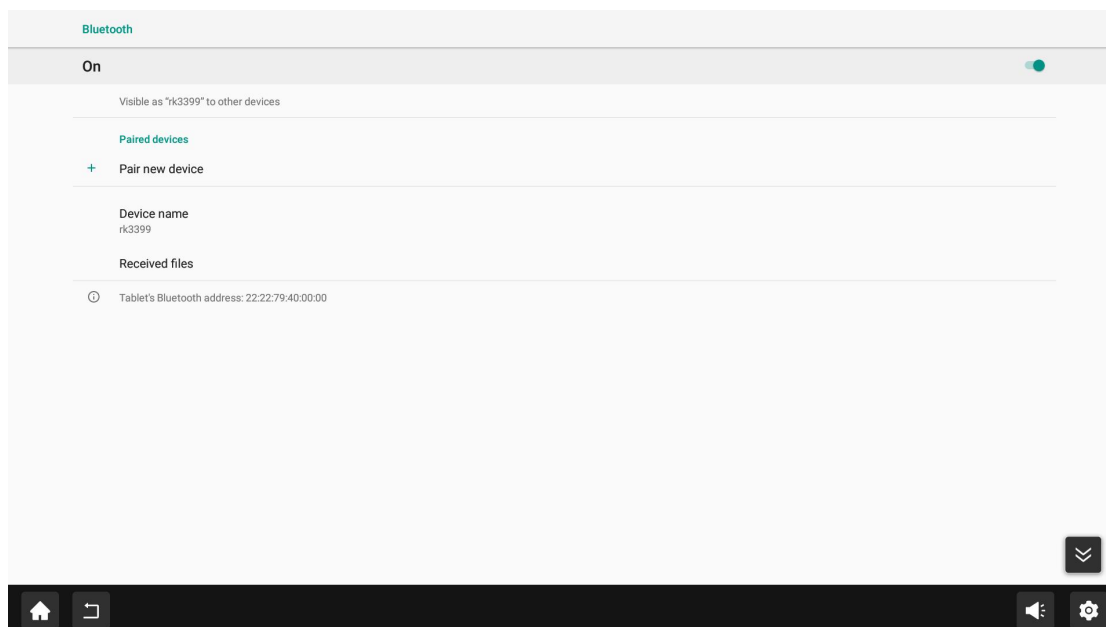
Connectez la console à un réseau Wi-Fi pour activer la fonctionnalité en ligne.

- **Dépannage:** En cas de problèmes de connexion, redémarrez votre routeur sans fil ou vérifiez les paramètres de canal du routeur.



Bluetooth

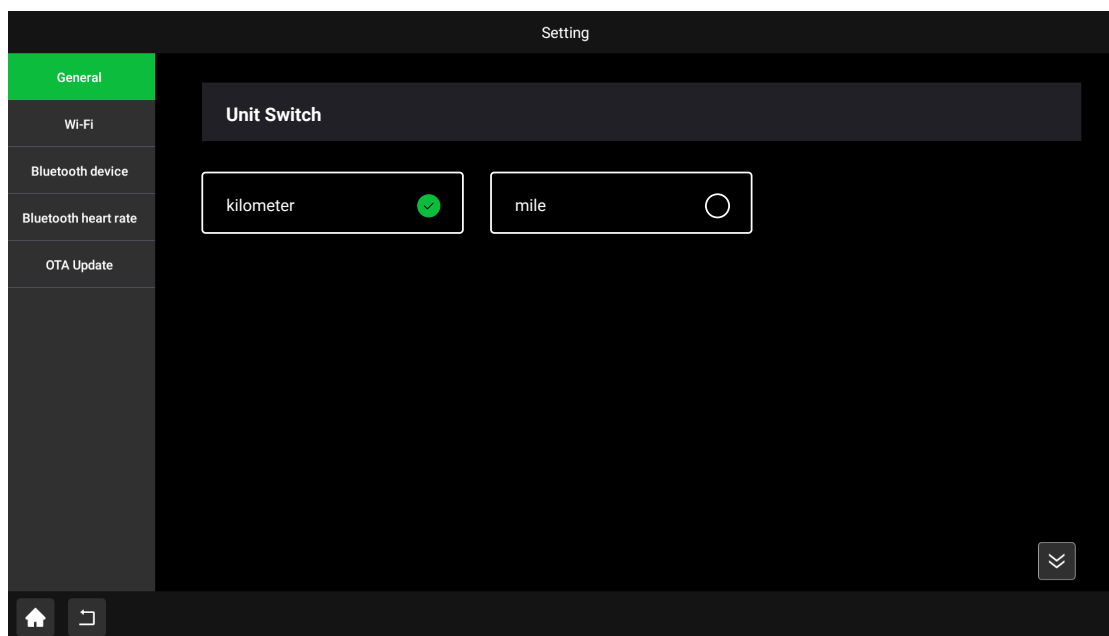
La console prend en charge la connectivité Bluetooth pour les casques et les haut-parleurs externes.



UNITÉS DE MESURE

Changement d'unité

- Passez facilement des kilomètres aux miles. Le système ajuste automatiquement les mesures de vitesse et de distance en fonction de l'unité sélectionnée.



RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

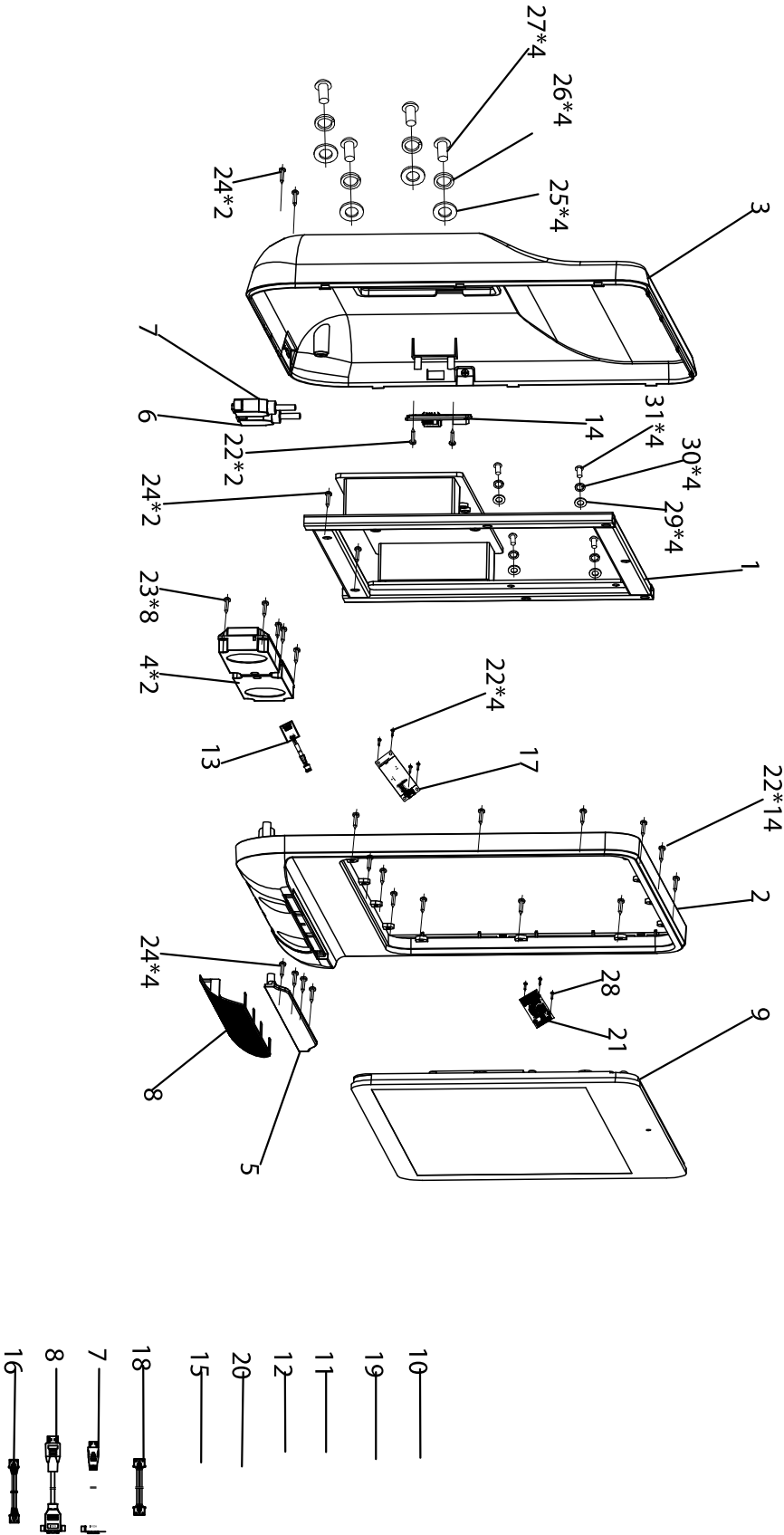
Problème	L'écran TFT ne s'allume pas pendant l'exercice.
Solution	Vérifiez que tous les câbles sont correctement branchés. Si le problème persiste, consultez le revendeur Flow Fitness auprès duquel vous avez acheté ce produit.
Problème	Les boutons de la console ne fonctionnent pas correctement.
Solution	Consultez le revendeur Flow Fitness auprès duquel vous avez acheté ce produit.
Problème	Certaines fenêtres d'affichage ne fonctionnent pas correctement.
Solution	Consultez le revendeur Flow Fitness auprès duquel vous avez acheté ce produit.

Si votre problème persiste ou n'est pas décrit ici, veuillez contacter le revendeur fitness auprès duquel vous avez acheté le produit.

CONDITIONS DE GARANTIE

La garantie est fournie par le distributeur Flow Fitness de votre pays et par le revendeur auprès duquel vous avez acheté votre produit. Veuillez consulter le site <http://www.flowfitness.com/dealers/> pour obtenir les coordonnées des personnes à contacter.

EXPLODED VIEW



NO	Description	Quantity
1	Console holder welding	1
2	Console cover	1
3	Console cover	1
4	Speaker (speaker)	4
5	Tablet holder	1
6	HDMI output cable	1
8	speaker cover	1
9	15.6-inch Android module	1
10	Communication cable (TFT board to communication adapter board)	1
11	Hand held heart rate monitor (instrument section)	1
12	Resistance control line (instrument section)	1
13	Wireless heart rate module	1
14	USB fast charging + headphone board	1
15	USB fast charging small board power cable + data cable	1
16	2.0 USB interface connection cable	1
19	Communication line (instrument outgoing line)	1
20	Earphone connection cable	1
21	Communication protocol adapter board	20
22	Tapping screw	8
23	Tapping screw	8
24	Self tapping screw	4
25	Flat gasket	4
26	Spring washer	4
27	Hexagonal socket head screw	4
28	Cross groove pan head screw	4
29	Flat gasket	4
30	Spring washer	4
31	Hexagonal socket head screw	4