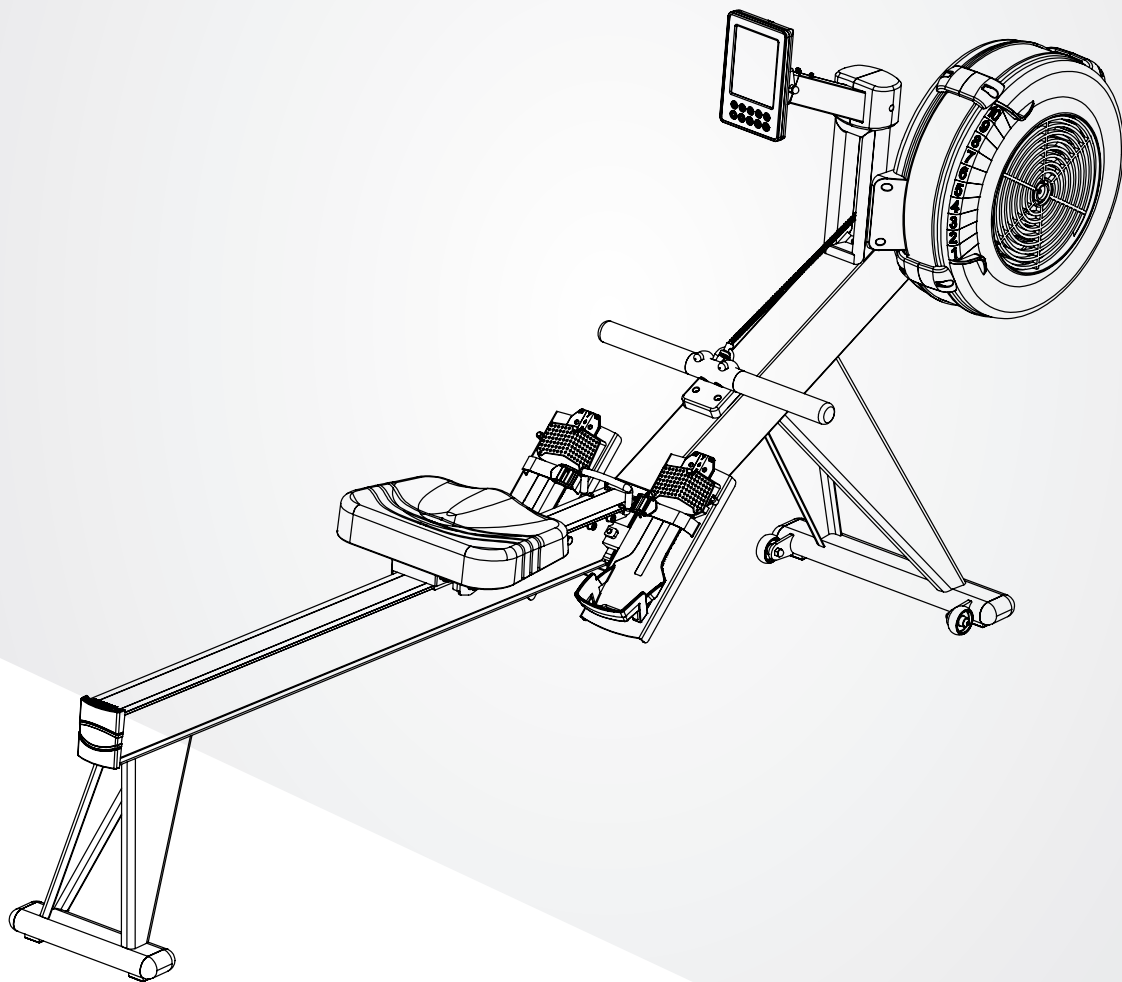


# USER MANUAL

## *HIIF* SERIES



## TABLE OF LANGUAGES

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| <b>ENGLISH</b>    | <b>09 - 14</b> |
| <b>NEDERLANDS</b> | <b>15 - 20</b> |
| <b>DEUTSCH</b>    | <b>21 - 26</b> |
| <b>FRANÇAIS</b>   | <b>27 - 32</b> |
| <b>ITALIANO</b>   | <b>33 - 38</b> |
| <b>ESPAÑOL</b>    | <b>39 - 44</b> |
| <b>CZECH</b>      | <b>45 - 50</b> |
| <b>POLSKI</b>     | <b>51 - 56</b> |
| <b>ROMÂNĂ</b>     | <b>57 - 62</b> |
| <b>MAGYAR</b>     | <b>63 - 68</b> |

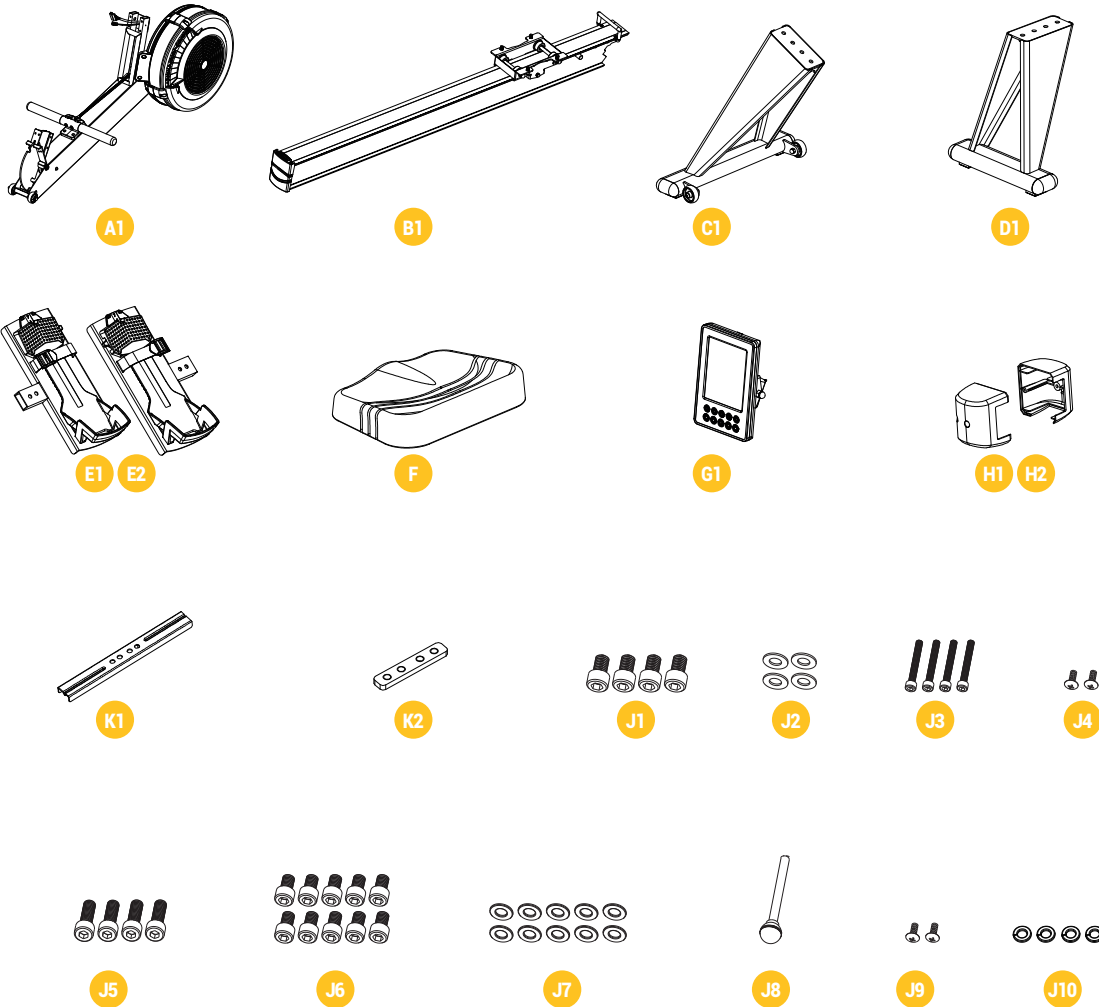
### **Copyright © Flow Fitness**

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

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

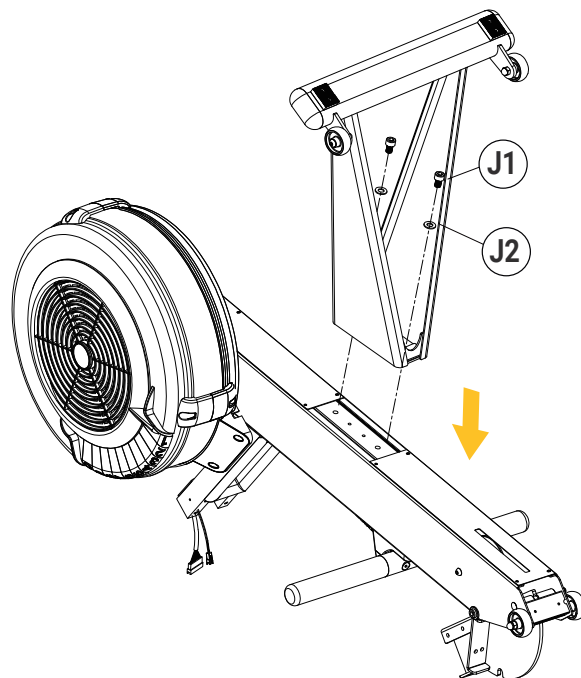
Alle Rechte vorbehalten. Nichts in dieser Bedienungsanleitung darf ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Flow Fitness in irgendeiner Form verwendet oder vervielfältigt werden.

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

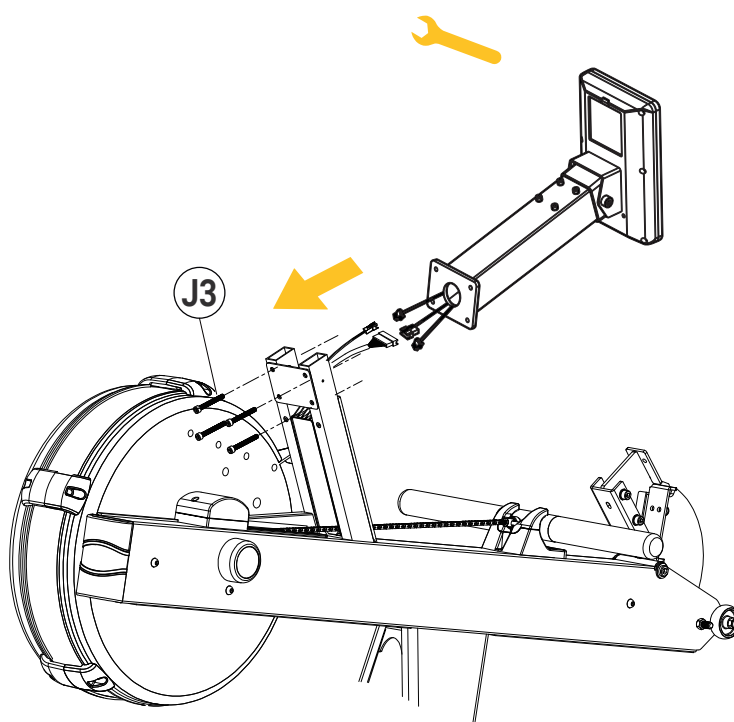


| #  | DESCRIPTION                    | QTY | #   | DESCRIPTION                   | QTY |
|----|--------------------------------|-----|-----|-------------------------------|-----|
| A1 | Main frame                     | 1   | J2  | Washer M10*1.5T*Φ20           | 4   |
| B1 | Aluminum Rail                  | 1   | J3  | Cap Head Socket Screw M6*50mm | 4   |
| C1 | Front Stabilizer               | 1   | J4  | Tapping Screw M4*12mm         | 3   |
| D1 | Rear Stabilizer                | 1   | J5  | Cap Head Socket Screw M8*35mm | 4   |
| E1 | Left Pedal Rest                | 1   | J6  | Cap Head Socket Screw M8*16mm | 10  |
| E2 | Right Pedal Rest               | 1   | J7  | Washer M8*Φ16*2T              | 10  |
| F  | Seat                           | 1   | J8  | Pull Pin                      | 1   |
| G1 | Console Tube                   | 1   | J9  | Ball Head Screw M4*10mm       | 2   |
| H1 | Left Console Tube Cover ABS    | 1   | J10 | Spring Washer M8              | 4   |
| H2 | Right Console Tube Cover ABS   | 1   | K1  | Pedal Stable Bracket          | 1   |
| J1 | Cap Head Socket Screw M10*16mm | 4   | K2  | Screw Thread Base             | 1   |

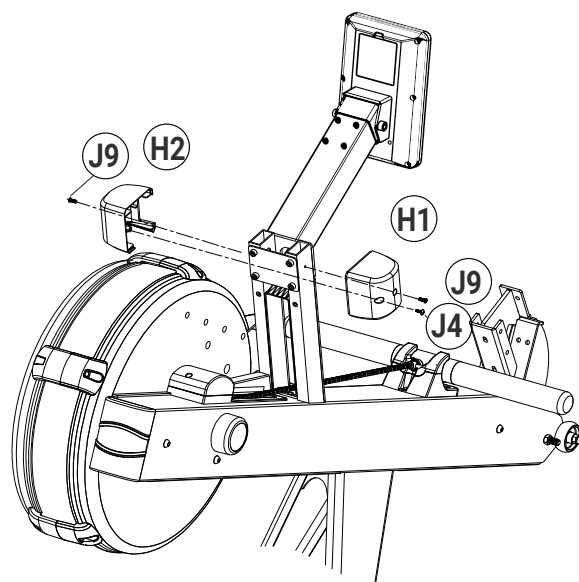
## STEP 1



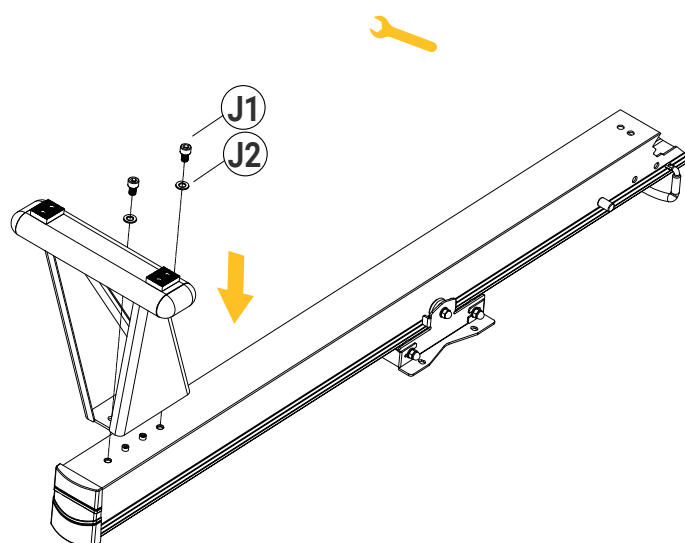
## STEP 2



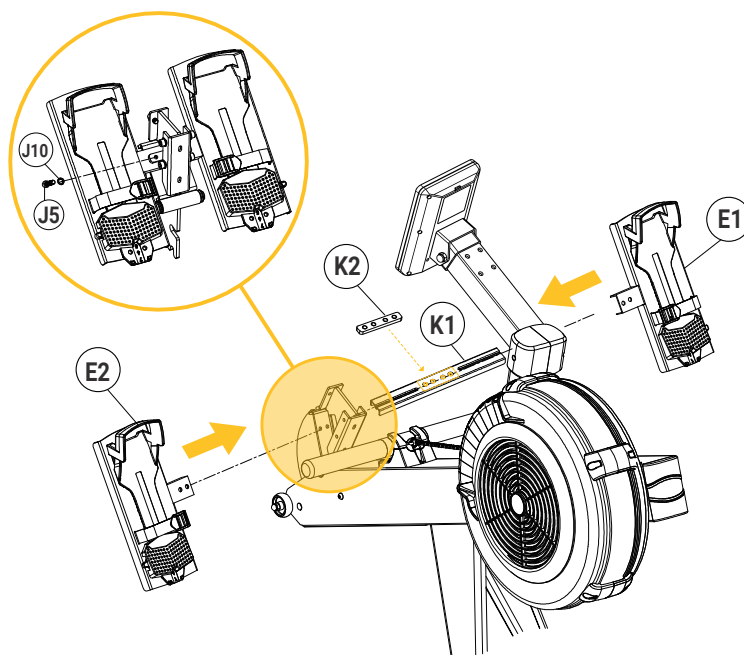
## STEP 3



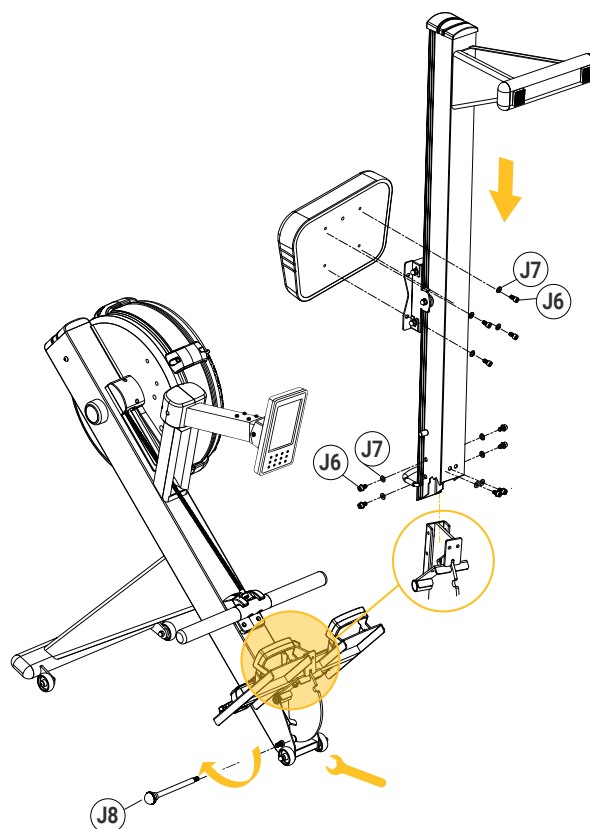
## STEP 4



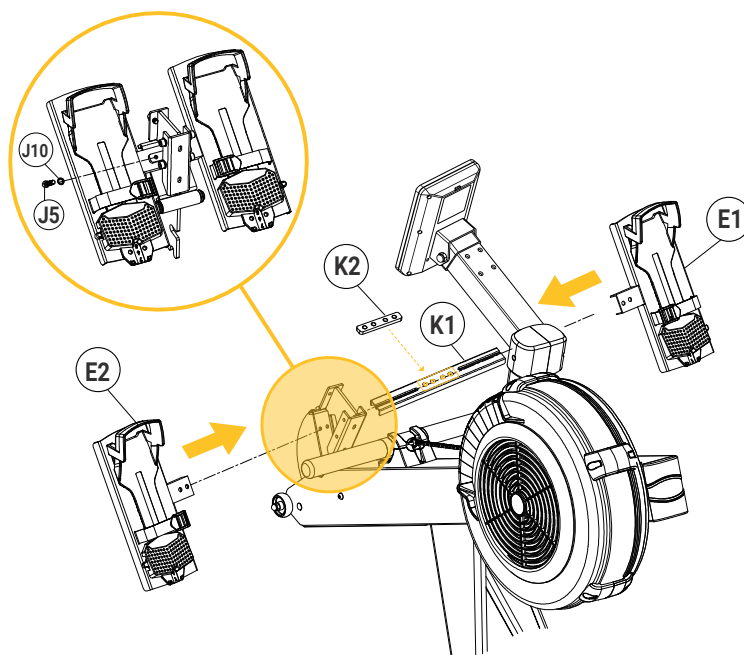
## STEP 5



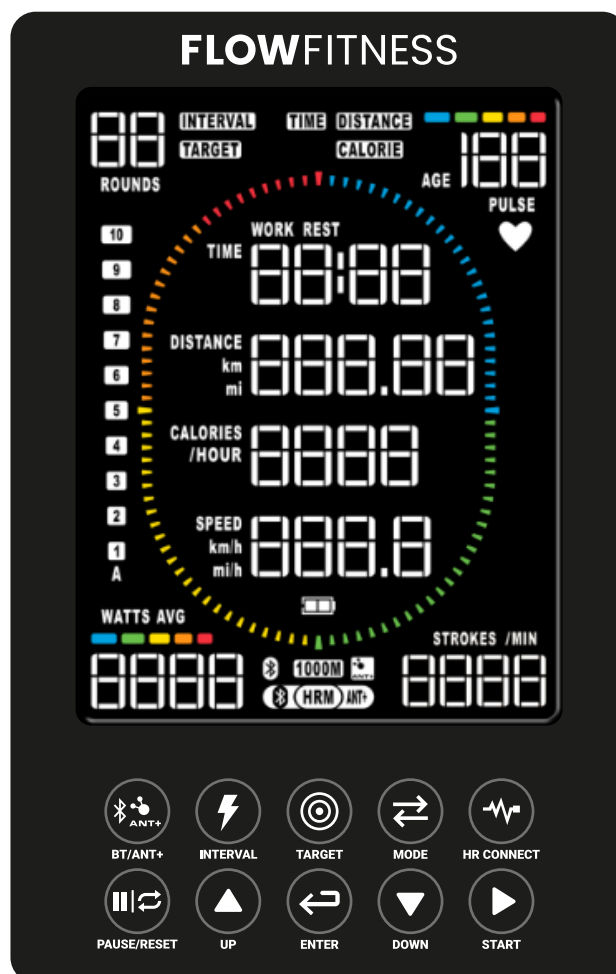
## STEP 6



## STEP 7



## CONSOLE FIG A.



## INDEX

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>Safety instructions</b>             | <b>08</b> |
| <b>Power supply</b>                    | <b>08</b> |
| <b>Adjusting</b>                       | <b>08</b> |
| <b>Console overview</b>                | <b>09</b> |
| <b>Moving</b>                          | <b>09</b> |
| <b>Heart rate monitoring</b>           | <b>11</b> |
| <b>Maintenance</b>                     | <b>11</b> |
| <b>Training with apps</b>              | <b>11</b> |
| <b>Troubleshooting</b>                 | <b>12</b> |
| <b>Training guidelines</b>             | <b>12</b> |
| <b>Product specifications</b>          | <b>12</b> |
| <b>Warranty</b>                        | <b>12</b> |
| <b>Replacement parts</b>               | <b>12</b> |
| <b>Additional information</b>          | <b>13</b> |
| <b>Declaration of the manufacturer</b> | <b>13</b> |

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

## SAFETY INSTRUCTIONS

### ⚠ IMPORTANT!

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

- Use the product only as described in this instruction manual.
- Persons with a disability should consult a medical professional before use and follow their guidance.
- Stop training immediately and consult a physician if you experience dizziness, nausea, or any other physical discomfort.
- Place the product on a flat and stable surface before use.
- Ensure that there is at least one meter of free space in all directions around the product during use.
- The product is intended for use by one person at a time only.
- The maximum user weight for this product is 230 kilograms.
- Keep children and pets away from the product at all times.
- Always wear appropriate sports clothing and avoid loose garments that could become caught in moving parts.
- Before each use, check that the product is functioning correctly.
- Do not use the product if it is not operating properly.
- In the event of a malfunction or defect, stop using the product immediately and contact your dealer.
- Do not insert any objects into openings or moving parts of the equipment.

## POWER SUPPLY

### MAINS POWER

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

### NOTE

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

## ADJUSTING

### PEDAL ADJUSTMENT (A)

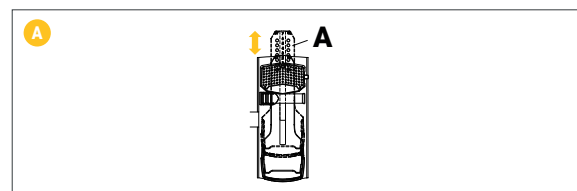
The heel support (A) is adjustable to accommodate different foot sizes.

#### For smaller foot sizes

Pull the top of the heel support (A) upward to reduce the foot opening.

#### For larger foot sizes

Push the top of the heel support (A) downward to increase the foot opening.

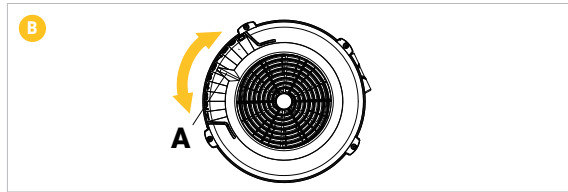


### ⚠ IMPORTANT!

- After adjusting the heel support to the correct position, fasten the pedal strap securely. Make sure your foot is firmly secured and cannot move during exercise for optimal comfort and safety.

## RESISTANCE ADJUSTMENT (B)

Adjust the resistance by turning the resistance knob (A), as shown in the illustration.



### ⚠ IMPORTANT!

- **Start exercising at a resistance level that matches your fitness level and training goals. Begin with a low resistance and gradually increase the intensity as your strength and endurance improve.**

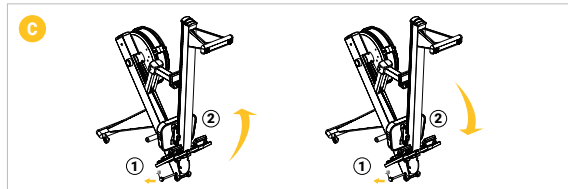
## FOLDING INSTRUCTIONS (C)

### Folding (A)

1. Remove the locking pin (J8).
2. Fold the rails upward into the storage position.
3. Reinsert the locking pin (J8) to secure the rails.

### Unfolding (B)

1. Remove the locking pin (J8).
2. Fold the rails downward into the exercise position.
3. Reinsert the locking pin (J8) to lock the rails securely before use.

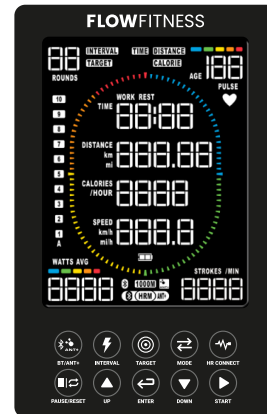


## MOVING

### CAUTION!

- **Store the product in a dry place, out of reach of children. Ensure that the product is stable and secure to prevent it from falling on children or animals.**
- **Before moving the air rower, ensure that the power adapter is disconnected from both the product and the power outlet.**
- **After repositioning the product, it may be necessary to relevel the air rower by adjusting the leveling feet located underneath the stabilizers. Once the product is placed in the desired position and properly leveled, reconnect the power adapter.**

## CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



## CONSOLE BUTTONS



Confirms a selected setting. In standby mode or during a workout, press to switch the display between CALORIES / CALORIES per hour, TIME/500M / TIME/500M average, and WATTS / WATTS average. During program setup, press once to confirm a value, or twice to return to standby mode.



In standby mode, selects a goal-based program. Press repeatedly to cycle through TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE.



In standby mode, selects a work-and-rest program. Press repeatedly to cycle through INTERVAL TIME, INTERVAL DISTANCE and INTERVAL CALORIES.



During program setup, increases or decreases the value being set.



In standby mode, enters Quick Start. Once a program is selected, press again to begin your workout.



During a workout, press to pause. When paused, press and hold for 3 seconds to reset the console and clear all workout data.



In standby mode, press once to turn the BT/ANT+ display on and again to turn it off.



In standby mode, pairs an optional Bluetooth or ANT+ chest strap. Press once each time the console is powered on if you wish to use a chest strap; if you are not using one, this step can be skipped.

## FUNCTIONS

**Time:** Your elapsed or remaining time, depending on the setting.

**Time/500M:** Your pace, shown as the time it would take to row 500 metres at your current effort. An average value (TIME/500M AVG) is also available.

**Distance:** Your elapsed or remaining distance, depending on the setting, shown in metres.

**Meters/Stroke:** The distance covered with each stroke, indicating stroke efficiency.

**Strokes/Min:** Your stroke rate, the number of strokes taken per minute.

**Calories:** An indication of your burned calories. Can also be displayed as CALORIES/HOUR, an estimate of your calorie burn rate.

**WATT:** Your current power output in watts. An average value (WATTS AVG) is also available.

**Pulse:** Display of your heart rate in BPM (Beats Per Minute). This value is only visible when wearing the optional Flow Fitness chest strap (Bluetooth or ANT+).

## MODE OVERVIEW

The console offers three ways to train: Quick Start for an open-ended session, a Target Program to work towards a fixed goal, and an Interval Program for structured work-and-rest rounds. In every mode the console starts counting as soon as it receives an RPM signal from the rower. Use the UP and DOWN keys to change a value, the ENTER/MODE key to confirm a setting, and the PAUSE/RESET key to pause or reset your session.

Resistance is set mechanically. A (Air) is shown in white on the left side of the display; adjust the damper to change the air resistance from Level 1 to Level 10.

### Quick start

Quick start is the fastest way to begin rowing without setting a goal in advance.

1. In standby mode, press the START key, or simply begin rowing as soon as the console receives an RPM signal, the Quick Start program begins.
2. TIME, DISTANCE and CALORIES start counting upward from zero.
3. Set your effort with the damper (Air resistance, Level 1–10).
4. Press the ENTER/MODE key at any time to switch the display between CALORIES / CALORIES per hour and WATTS / WATTS average.
5. To interrupt your session, press the PAUSE/RESET key. To clear all workout data, hold the PAUSE/RESET key for 3 seconds to reset the console.

### Target program

A Target Program lets you row towards a preset goal. In standby mode, press the Target key to cycle through the available goals: press once for TIME, twice for DISTANCE, three times for CALORIES, and four times for PULSE. Confirm your choice with the ENTER/MODE key.

#### Target time

1. Press the Target key once to light up TIME, then press ENTER/MODE to confirm. The display shows a default value of 20:00.
2. Use the UP and DOWN keys to set your desired workout duration, then press ENTER/MODE to confirm.
3. Begin rowing to start the program. TIME counts down to zero, while DISTANCE and CALORIES count up.

### Target distance

1. Press the Target key twice to light up DISTANCE, then press ENTER/MODE to confirm. The display shows a default value of 5.00 km (or 3.10 mi).
2. Use the UP and DOWN keys to set your desired distance, then press ENTER/MODE to confirm.
3. Begin rowing to start the program. DISTANCE counts down to zero, while TIME and CALORIES count up.

### Target calories

1. Press the Target key three times to light up CALORIES, then press ENTER/MODE to confirm. The display shows a default value of 200.
2. Use the UP and DOWN keys to set your desired calorie goal, then press ENTER/MODE to confirm.
3. Begin rowing to start the program. CALORIES count down to zero, while TIME and DISTANCE count up.

### Target pulse

1. Press the Target key four times to light up PULSE, then press ENTER/MODE to confirm. AGE lights up and shows a default value of 30.
2. Use the UP and DOWN keys to enter your age, then press ENTER/MODE to confirm.
3. Begin rowing to start the program. TIME, DISTANCE and CALORIES all count up, and the console tracks your heart rate against your target zone.

### NOTE!

- **Pulse-based training requires a paired Bluetooth or ANT+ chest strap. See the HR Connect section for pairing instructions.**

### Interval program

An Interval Program alternates work and rest phases across a set number of rounds. In standby mode, press the Interval key to select the type of interval: press once for INTERVAL TIME, twice for INTERVAL DISTANCE, and three times for INTERVAL CALORIES. In each program you first set the number of rounds, then the work phase, then the rest phase, confirming each value with the ENTER/MODE key.

#### Interval time

1. Press the Interval key once to light up INTERVAL TIME; WORK TIME flashes. Press ENTER/MODE to begin setup.
2. ROUNDS flashes and shows a default of 10. Set the number of rounds with the UP and DOWN keys, then press ENTER/MODE.
3. WORK TIME flashes and shows a default of 1:00. Set the work duration, then press ENTER/MODE.
4. REST TIME flashes and shows a default of 0:30. Set the rest duration, then press ENTER/MODE to confirm.
5. Begin rowing to start the program. WORK TIME, REST TIME and ROUNDS count down, while DISTANCE and CALORIES count up. The workout ends when ROUNDS reaches zero.

#### Interval distance

1. Press the Interval key twice to light up INTERVAL DISTANCE; DISTANCE flashes. Press ENTER/MODE to begin setup.
2. ROUNDS flashes and shows a default of 10. Set the number of rounds, then press ENTER/MODE.
3. WORK DISTANCE flashes and shows a default of 5.00 km (or 3.10 mi). Set the work distance, then press ENTER/MODE.

4. REST TIME flashes and shows a default of 0:30. Set the rest duration, then press ENTER/MODE to confirm.
5. Begin rowing to start the program. Each round counts down as you complete its work distance and rest phase; the workout ends when ROUNDS reaches zero.

#### Interval distance

1. Press the Interval key three times to light up INTERVAL CALORIES; CALORIES flashes. Press ENTER/MODE to begin setup.
2. ROUNDS flashes and shows a default of 10. Set the number of rounds, then press ENTER/MODE.
3. WORK CALORIES flashes and shows a default of 200. Set the calorie target per round, then press ENTER/MODE.
4. REST TIME flashes and shows a default of 0:30. Set the rest duration, then press ENTER/MODE to confirm.
5. Begin rowing to start the program. Each round counts down as you reach its calorie target and complete its rest phase; the workout ends when ROUNDS reaches zero.

## HEART RATE MONITORING

### Bluetooth/ANT+ heart rate monitoring

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

#### NOTE!

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

#### ⚠ IMPORTANT!

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

## MAINTENANCE

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

### Daily maintenance

- Wipe down the equipment after each use to remove sweat and moisture.

- Ensure the unit is kept free from dust and dirt.
- Do not use aggressive or abrasive cleaning agents and avoid excessive moisture.

### Semi-annual maintenance

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

### General cleaning guidelines

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

#### CAUTION!

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

## TRAINING WITH APPS

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

### Connecting your mobile device

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

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

### KINOMAP

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

### For additional support, please visit:

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## TROUBLESHOOTING

| PROBLEM                                       | SOLUTION                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Scraping noise from inside the front end beam | Check the routing diagram in this manual for the proper path of the shock cord and chain. Contact the service department if internal parts are worn. |

| PROBLEM                                             | SOLUTION                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Creaking noise from the footplate area              | Separate the monorail from the front end. Apply a light coat of thick lubricant (such as Vaseline) to the front and bottom hooks of the monorail.            |
| Seat sticks or rolls bumpily on the monorail        | Clean the monorail track and rollers. If bottom rollers are too tight, adjust them with a 9/16" or 14 mm wrench, or replace rollers if worn out.             |
| Chain skips during drive or handle does not retract | Clean and lubricate the chain to fix stiff links. If the handle hangs loose, adjust the internal shock cord tension or replace it if it has lost elasticity. |

**NOTE!**

*If your problem persists or is not covered in this troubleshooting guide, please contact the fitness dealer from whom you purchased the product for further assistance.*

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Calories          | 0 - 9999 | 10 - 1000 |
| Calories / Hour   | 0 - 9999 | -         |
| Watts / Watts Avg | 0 - 9999 | -         |
| Pulse             | 0 - 199  | -         |
| Age               | 1 - 99   | 10 - 99   |
| Rounds (Interval) | 0 - 99   | 1 - 99    |

**TECHNICAL DATA**

|                  |        |
|------------------|--------|
| Length           | 254 cm |
| Width            | 53 cm  |
| Height           | 115 cm |
| Weight           | 42 kg  |
| Max. user weight | 230 kg |

**TRAINING GUIDELINES**

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

**Warm-up**

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

**Stretching**

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

**Cool-down**

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

**PRODUCT SPECIFICATIONS**
**CONSOLE SPECIFICATIONS**

| Function            | Display Range | Set Range     |
|---------------------|---------------|---------------|
| Time                | 00:00 - 99:59 | 00:00 - 99:00 |
| Time / 500m (pace)  | 0:00 - 99:59  | -             |
| Distance (Meters)   | 0 - 99999 m   | 100 - 10000   |
| Stroke              | 0 - 9999      | 10 - 9990     |
| Strokes / Min (SPM) | 0 - 9999      | -             |

**WARRANTY**

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

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

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

**REPLACEMENT PARTS**

- To request replacement parts for your Flow Fitness equipment, please refer to the contact information provided on the front cover of this manual. To ensure efficient handling of your request, please provide the following details when contacting our support department:
- The product name
- The model number and serial number of the equipment
- The part number and a clear description of the required part or parts, as indicated in the parts list and illustrated in the exploded view section of this manual

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

**ADDITIONAL INFORMATION**
**Responsible disposal of packaging**

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

**Product disposal**

Your Flow Fitness equipment is designed for long-term performance and reliability. When the product reaches the end of its service life, it must be disposed of in compliance with the European WEEE Directive. This means

delivering the product to an authorized collection point to ensure safe and environmentally responsible recycling.

## **DECLARATION OF THE MANUFACTURER**

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

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

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

### **FLOW FITNESS**

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
The Netherlands

## INDEX

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Veiligheidsinstructies</b>      | <b>11</b> |
| <b>Stroomvoorziening</b>           | <b>11</b> |
| <b>Afstellen</b>                   | <b>11</b> |
| <b>Verplaatsen</b>                 | <b>12</b> |
| <b>Hartslagmeting</b>              | <b>12</b> |
| <b>Onderhoud</b>                   | <b>12</b> |
| <b>Probleemoplossing</b>           | <b>13</b> |
| <b>Trainingsrichtlijnen</b>        | <b>13</b> |
| <b>Product specificaties</b>       | <b>13</b> |
| <b>Garantie</b>                    | <b>13</b> |
| <b>Vervangende onderdelen</b>      | <b>13</b> |
| <b>Aanvullende informatie</b>      | <b>14</b> |
| <b>Verklaring van de fabrikant</b> | <b>14</b> |
| <b>Verklaring van de fabrikant</b> | <b>14</b> |

## VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

### ⚠ WAARSCHUWING!

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

- Gebruik het product uitsluitend zoals beschreven in deze handleiding.
- Personen met een beperking dienen vóór gebruik een medisch deskundige te raadplegen en diens advies op te volgen.
- Stop de training onmiddellijk en raadpleeg een arts bij duizeligheid, misselijkheid of andere lichamelijke klachten.
- Plaats het product vóór gebruik op een vlakke en stabiele ondergrond.
- Zorg tijdens gebruik voor minimaal één meter vrije ruimte rondom het product.
- Het product is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.
- Het maximaal toegestane gebruikersgewicht bedraagt 230 kg.
- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het product.
- Draag altijd geschikte sportkleding en vermijd losse kleding die bekneld kan raken in bewegende onderdelen.
- Controleer vóór elk gebruik of het product correct functioneert.
- Gebruik het product niet wanneer het niet naar behoren werkt.
- Stop het gebruik onmiddellijk bij een storing of defect en neem contact op met de dealer.

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

## STROOMVOORZIENING

### NETVOEDING

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

### LET OP!

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

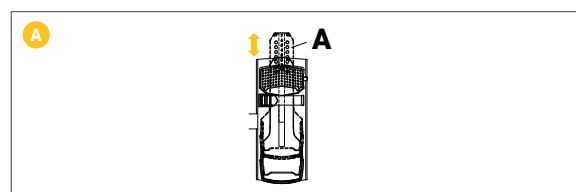
## AFSTELLEN

### AFSTELLING VAN HET PEDAAL (A)

De hielsteun (A) is verstelbaar en kan worden aangepast aan de voetmaat van de gebruiker, zie de afbeelding hieronder.

**Kleinere voetmaten:** Verstel de hielsteun door de bovenkant van de hielsteun omhoog te trekken.

**Grotere voetmaten:** Verstel de hielsteun door de bovenkant van de hielsteun (A) naar beneden te duwen.

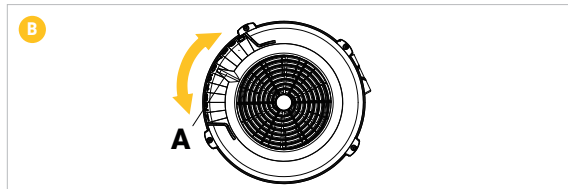


**⚠ BELANGRIJK!**

- Wanneer de hielsteun is aangepast naar de juiste voetmaat, kan de pedaalriem worden dichtgemaakt. Maak de pedaalriem goed vast, zodat uw voeten niet verschuiven tijdens het trainen.

## WEERSTAND VERSTELLEN (B)

Om de weerstand aan te passen, gebruik de weerstandsknop (A) zoals weergegeven in de afbeelding.



**⚠ BELANGRIJK!**

- Het wordt aangeraden om de training te beginnen op een niveau dat bij de eigen behoeftes past. Denk er aan om langzaam en makkelijk te beginnen, vervolgens is dit op te bouwen naar het niveau van wens.

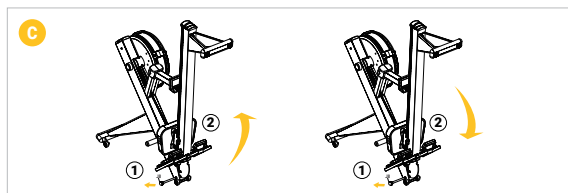
## IN- EN UITKLAPINSTRUCTIES (C)

### Inklappen (A)

1. Draai de borgpen (J8) los en verwijder de borgpen.
2. Klap de rails in (naar boven).
3. Plaats de borgpen (J8) weer terug.

### Uitklappen (B)

1. Draai de borgpen (J8) los en verwijder de borgpen.
2. Klap de rails uit (richting de grond).
3. Plaats de borgpen (J8) weer terug.

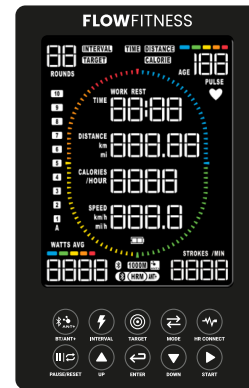


## VERPLAATSEN

**LET OP!**

- Berg het product op in een droge ruimte, buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat het product stabiel staat en goed geborgd is, zodat het niet kan omvallen op kinderen of dieren.
- Controleer vóór het verplaatsen van roeitrainer of de voedingsadapter zowel uit het product als uit het stopcontact is verwijderd.
- Na het verplaatsen kan het nodig zijn het apparaat opnieuw te stellen door middel van de stelvoetjes onder de stabilisatoren. Sluit de voedingsadapter pas weer aan zodra het product op de gewenste plek staat en correct waterpas is gesteld.

## CONSOLE OVERZICHT (AFB. A)



## CONSOLEKNOPPEN



Bevestigt een geselecteerde instelling. Druk in de stand-by modus of tijdens een training op deze knop om het display te wisselen tussen CALORIES / CALORIES per uur, TIME/500M / TIME/500M gemiddeld en WATTS / WATTS gemiddeld. Druk tijdens het instellen van een programma één keer om een waarde te bevestigen, of twee keer om terug te keren naar de stand-by modus.



Selecteert in de stand-by modus een doelgericht programma. Druk herhaaldelijk om te wisselen tussen TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE.



Selecteert in de stand-by modus een programma met werk- en rustfasen. Druk herhaaldelijk om te wisselen tussen INTERVAL TIME, INTERVAL DISTANCE en INTERVAL CALORIES.



Verhoogt of verlaagt tijdens het instellen van een programma de in te stellen waarde.



Start in de stand-by modus de Snelstart. Zodra een programma is geselecteerd, druk je nogmaals om je training te beginnen.



Druk tijdens een training op deze knop om te pauzeren. Houd de knop in pauzestand 3 seconden ingedrukt om de console te resetten en alle trainingsgegevens te wissen.



Druk in de stand-by modus één keer om de BT/ANT+-weergave in te schakelen en nogmaals om deze uit te schakelen.



Koppelt in de stand-by modus een optionele Bluetooth- of ANT+-borstband. Druk één keer op deze knop telkens wanneer de console wordt ingeschakeld als je een borstband wilt gebruiken; gebruik je geen borstband, dan kan deze stap worden overgeslagen.

## FUNCTIES

**Time:** Je verstreken of resterende tijd, afhankelijk van de instelling.

**Time/500M:** Je tempo, weergegeven als de tijd die je nodig zou hebben om 500 meter te roeien bij je huidige inspanning. Er is ook een gemiddelde waarde beschikbaar (TIME/500M AVG).

**Distance:** Je afgelegde of resterende afstand, afhankelijk van de instelling, weergegeven in meters.

**Meters/Stroke:** De afstand die je per slag aflegt, een indicatie van je slagefficiëntie.

**Strokes/Min:** Je slagfrequentie, het aantal roeislagen per minuut.

**Calories:** Een indicatie van je verbrande calorieën. Kan ook worden weergegeven als CALORIES/HOUR, een schatting van je verbrandingstempo.

**WATT:** Je actuele vermogen in watt. Er is ook een gemiddelde waarde beschikbaar (WATTS AVG).

**Pulse:** Weergave van je hartslag in BPM (slagen per minuut). Deze waarde is alleen zichtbaar wanneer je de optionele Flow Fitness borstband (Bluetooth of ANT+) draagt.

## MODUSOVERZICHT

De console biedt drie manieren om te trainen: Snelstart voor een training zonder vooraf ingesteld doel, een Doelprogramma om naar een vast doel toe te werken, en een Intervalprogramma voor gestructureerde werk- en rust rondes. In elke modus begint de console te tellen zodra deze een RPM-sig-naal van de roeitrainer ontvangt. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om een waarde te wijzigen, de ENTER/MODE-knop om een instelling te bevestigen, en de PAUSE/RESET-knop om je training te pauzeren of te resetten.

De weerstand wordt mechanisch ingesteld. A (Air) wordt in het wit weergegeven aan de linkerkant van het display; stel de damper af om de luchtweerstand aan te passen van niveau 1 tot en met niveau 10.

### Snelstart

Snelstart is de snelste manier om te beginnen met roeien zonder vooraf een doel in te stellen.

1. Druk in de stand-by modus op de START-knop, of begin gewoon te roeien: zodra de console een RPM-sig-naal ontvangt, start het Snelstartprogramma.
2. TIME, DISTANCE en CALORIES tellen vanaf nul omhoog.
3. Bepaal je inspanning met de damper (luchtweerstand, niveau 1–10).
4. Druk op elk moment op de ENTER/MODE-knop om het display te wisselen tussen CALORIES / CALORIES per uur en WATTS / WATTS gemiddeld.
5. Druk op de PAUSE/RESET-knop om je training te onderbreken. Houd de PAUSE/RESET-knop 3 seconden ingedrukt om de console te resetten en alle trainingsgegevens te wissen.

### Doelprogramma

Met een Doelprogramma roei je naar een vooraf ingesteld doel toe. Druk in de stand-by modus op de TARGET-knop om door de beschikbare doelen te bladeren: één keer drukken voor TIME, twee keer voor DISTANCE, drie keer voor CALORIES en vier keer voor PULSE. Bevestig je keuze met de ENTER/MODE-knop.

### Streeftijd

1. Druk één keer op de TARGET-knop om TIME te laten oplichten en druk vervolgens op ENTER/MODE om te bevestigen. Het display toont een standaardwaarde van 20:00.
2. Stel met de UP- en DOWN-knoppen de gewenste trainingsduur in en druk op ENTER/MODE om te bevestigen.
3. Begin te roeien om het programma te starten. TIME telt af naar nul, terwijl DISTANCE en CALORIES omhoog tellen.

### Doelafstand

1. Druk twee keer op de TARGET-knop om DISTANCE te laten oplichten en druk vervolgens op ENTER/MODE om te bevestigen. Het display toont een standaardwaarde van 5,00 km (of 3,10 mi).
2. Stel met de UP- en DOWN-knoppen de gewenste afstand in en druk op ENTER/MODE om te bevestigen.
3. Begin te roeien om het programma te starten. DISTANCE telt af naar nul, terwijl TIME en CALORIES omhoog tellen.

### Doelcalorieën

1. Druk drie keer op de TARGET-knop om CALORIES te laten oplichten en druk vervolgens op ENTER/MODE om te bevestigen. Het display toont een standaardwaarde van 200.
2. Stel met de UP- en DOWN-knoppen het gewenste caloriedoel in en druk op ENTER/MODE om te bevestigen.
3. Begin te roeien om het programma te starten. CALORIES telt af naar nul, terwijl TIME en DISTANCE omhoog tellen.

### Doel hartslag

1. Druk vier keer op de TARGET-knop om PULSE te laten oplichten en druk vervolgens op ENTER/MODE om te bevestigen. AGE licht op en toont een standaardwaarde van 30.
2. Voer met de UP- en DOWN-knoppen je leeftijd in en druk op ENTER/MODE om te bevestigen.
3. Begin te roeien om het programma te starten. TIME, DISTANCE en CALORIES tellen alle drie omhoog en de console bewaakt je hartslag ten opzichte van je doelzone.

### LET OP!

- **Hartslaggestuurd trainen vereist een gekoppelde Bluetooth-of ANT+-borstband. Zie het hoofdstuk HR Connect voor de koppelinstructies.**

### Intervalprogramma

Een Intervalprogramma wisselt werk- en rustfasen af over een ingesteld aantal rondes. Druk in de stand-by modus op de INTERVAL-knop om het type interval te selecteren: één keer drukken voor INTERVAL TIME, twee keer voor INTERVAL DISTANCE en drie keer voor INTERVAL CALORIES. In elk programma stel je eerst het aantal rondes in, daarna de werkfase en vervolgens de rustfase, waarbij je elke waarde bevestigt met de ENTER/MODE-knop.

### Intervaltijd

1. Druk één keer op de INTERVAL-knop om INTERVAL TIME te laten oplichten; WORK TIME knippert. Druk op ENTER/MODE om met instellen te beginnen.
2. ROUNDS knippert en toont standaard 10. Stel het aantal rondes in met de UP- en DOWN-knoppen en druk op ENTER/MODE.
3. WORK TIME knippert en toont standaard 1:00. Stel de werkduur in en druk op ENTER/MODE.
4. REST TIME knippert en toont standaard 0:30. Stel de rustduur in en druk op ENTER/MODE om te bevestigen.
5. Begin te roeien om het programma te starten. WORK TIME, REST TIME en ROUNDS tellen af, terwijl DISTANCE en CALORIES omhoog tellen. De training eindigt wanneer ROUNDS nul bereikt.

### Intervalafstand

1. Druk twee keer op de INTERVAL-knop om INTERVAL DISTANCE te laten oplichten; DISTANCE knippert. Druk op ENTER/MODE om met instellen te beginnen.
2. ROUNDS knippert en toont standaard 10. Stel het aantal rondes in en druk op ENTER/MODE.
3. WORK DISTANCE knippert en toont standaard 5,00 km (of 3,10 mi). Stel de werkafstand in en druk op ENTER/MODE.
4. REST TIME knippert en toont standaard 0:30. Stel de rustduur in en druk op ENTER/MODE om te bevestigen.
5. Begin te roeien om het programma te starten. Elke ronde telt af naarmate je de werkafstand aflegt en de rustfase voltooit; de training eindigt wanneer ROUNDS nul bereikt.

### Interval calorieën

1. Druk drie keer op de INTERVAL-knop om INTERVAL CALORIES te laten oplichten; CALORIES knippert. Druk op ENTER/MODE om met instellen te beginnen.
2. ROUNDS knippert en toont standaard 10. Stel het aantal rondes in en druk op ENTER/MODE.
3. WORK CALORIES knippert en toont standaard 200. Stel het caloriedoel per ronde in en druk op ENTER/MODE.
4. REST TIME knippert en toont standaard 0:30. Stel de rustduur in en druk op ENTER/MODE om te bevestigen.
5. Begin te roeien om het programma te starten. Elke ronde telt af naarmate je het caloriedoel bereikt en de rustfase voltooit; de training eindigt wanneer ROUNDS nul bereikt.

## HARTSLAGMETING

### Bluetooth/ANT+ hartslagmeting

Dit Flow Fitness fitnessapparaat is uitgerust met een ingebouwde draadloze hartslagontvanger. Om je hartslag draadloos te meten, gebruik je een hartslagmeter die geschikt is voor Bluetooth of ANT+. Bij een draadloze hartslagmeter is het belangrijk dat de elektroden enigszins vochtig zijn en dat de hartslagmeter goed op je lichaam aansluit. Raadpleeg altijd de gebruikershandleiding van je hartslagmeter voor de juiste instructies. Onjuist gebruik van de hartslagmeter kan onnauwkeurige of abnormale waarden tot gevolg hebben.

### LET OP!

- Een draadloze hartslagmeter wordt niet standaard meegeleverd. Neem contact op met uw dealer voor de aanschaf van een compatibel apparaat.

### ⚠ BELANGRIJK!

- Raadpleeg uw arts voordat u een draadloze hartslagmeter gebruikt indien u een pacemaker heeft.
- Houd in omgevingen waar meerdere hartslagmeters in gebruik zijn voldoende afstand tussen de apparaten om storing te voorkomen.
- Houd de draadloze hartslagmeter binnen een afstand van één meter van de console voor een optimale signaalontvangst.
- Draag de draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.

## ONDERHOUD

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

### Dagelijks onderhoud

- Reinig het apparaat na elk gebruik om zweet en vocht te verwijderen.
- Zorg ervoor dat het apparaat vrij blijft van stof en vuil.
- Gebruik geen agressieve of schurende schoonmaakmiddelen en vermijd overmatig gebruik van water.

### Halfjaarlijks onderhoud

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

### Algemene schoonmaakadviezen

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

### LET OP!

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

## TRAINEN MET APPS

Met de Flow Fitness roeitrainer is het mogelijk om te trainen via een smartphone of tablet met behulp van een bluetooth verbinding. De Perform S2i ondersteunt diverse compatibele smartphones en tablets.

## Verbinden van een mobiel apparaat

Volg onderstaande stappen om een smartphone of tablet via bluetooth met de roeitrainer te verbinden:

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

## KINOMAP

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

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

**Voor aanvullende ondersteuning kunt u terecht op:**

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## PROBLEEMOPLOSSING

| PROBLEEM                                                               | OPLOSSING                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Schurend geluid vanuit de voorste draagbalk                            | Raadpleeg het routingschema in deze handleiding voor het juiste verloop van de schokdempers en de ketting. Neem contact op met de serviceafdeling als interne onderdelen versleten zijn.                |
| Krakend geluid vanuit het voetplaatgebied                              | Maak de monorail los van de voorste draagbalk. Breng een dun laagje dik smeermiddel (zoals vaseline) aan op de voorste en onderste haken van de monorail.                                               |
| De stoel loopt stroef of schokkerig over de monorail                   | Reinig de monorailbaan en de rollen. Als de onderste rollen te strak zitten, stel ze dan af met een 9/16" of 14 mm sleutel, of vervang de rollen als ze versleten zijn.                                 |
| De ketting slaat over tijdens het rijden of de hendel trekt niet terug | Reinig en smeer de ketting om stroeve schakels te verhelpen. Als de hendel los hangt, stel dan de spanning van het interne elastische koord af of vervang het als het zijn elasticiteit heeft verloren. |

### **BELANGRIJK!**

**Is uw probleem hiermee niet opgelost of wordt het hier niet beschreven? Neem dan contact op met de Flow Fitness-dealer waar u dit product hebt gekocht.**

## TRAININGSRICHTLIJNEN

Een evenwichtig trainingsprogramma bestaat uit drie fasen: een warming-up, de eigenlijke training en een cooling-down. Voor een optimaal resultaat doorloopt u het volledige trainingsprogramma minimaal twee keer per week, bij voorkeur drie keer, met een rustdag tussen de trainingen. Na enkele maanden kan de trainingsfrequentie en -intensiteit worden verhoogd, bijvoorbeeld naar vier of vijf trainingen per week, afhankelijk van uw conditie en herstellvermogen.

### Warming-up

De warming-up bereidt het lichaam voor op de inspanning en verkleint de kans op blessures. Voer voorafgaand aan iedere training twee tot vijf minuten een warming-up uit. Kies oefeningen waarmee u uw hartslag geleidelijk verhoogt en de spieren opwarmt die u tijdens de training gebruikt. Geschikte activiteiten zijn onder meer rustig joggen, op de plaats hardlopen, jumping jacks, touwtjespringen of vergelijkbare bewegingen met een lage intensiteit.

### Rekken

Rekoefeningen zijn het meest effectief wanneer de spieren warm zijn en dienen daarom te worden uitgevoerd na een goede warming-up en nogmaals tijdens de cooling-down. Rekken bevordert de flexibiliteit en verkleint de kans op blessures. Houd iedere rekoefening 15 tot 30 seconden aan, zonder te veren.

### Cooling-down

De cooling-down brengt het lichaam na de inspanning geleidelijk terug in rusttoestand. Een goede cooling-down verlaagt de hartslag langzaam, ondersteunt het spierherstel en helpt stijfheid te voorkomen. Voer lichte bewegingen en rustige rekoefeningen uit om uw training veilig en comfortabel af te sluiten.

## PRODUCT SPECIFICATIES

### TECHNISCHE GEGEVENS

| Functie                  | Weergavebereik | Bereik instellen |
|--------------------------|----------------|------------------|
| Tijd                     | 00:00 - 99:59  | 00:00 - 99:00    |
| Tijd / 500 m (tempo)     | 0:00 - 99:59   | -                |
| Afstand (meter)          | 0 - 99999 m    | 100 - 10000      |
| Slagen                   | 0 - 9999       | 10 - 9990        |
| Slag per minuut (SPM)    | 0 - 9999       | -                |
| Calorieën                | 0 - 9999       | 10 - 1000        |
| Calorieën / uur          | 0 - 9999       | -                |
| Watt / Gemiddeld in watt | 0 - 9999       | -                |
| Puls                     | 0 - 199        | -                |
| Leeftijd                 | 1 - 99         | 10 - 99          |
| Ronden (Interval)        | 0 - 99         | 1 - 99           |

### TECHNISCHE GEGEVENS

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Lengte                 | 254 cm |
| Breedte                | 53 cm  |
| Hoogte                 | 115 cm |
| Gewicht                | 42 kg  |
| Max. gebruikersgewicht | 230 kg |

## GARANTIE

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

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

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

## **VERVANGENDE ONDERDELEN**

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

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

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

## **AANVULLENDE INFORMATIE**

### **Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal**

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

### **Productafvoer aan het einde van de levensduur**

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

## **VERKLARING VAN DE FABRIKANT**

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

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

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

### **FLOW FITNESS**

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
The Netherlands

## INHALTSVERZEICHNIS

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Sicherheitshinweise</b>         | <b>21</b> |
| <b>Stromversorgung</b>             | <b>21</b> |
| <b>Einstellungen vornehmen</b>     | <b>21</b> |
| <b>Übersicht über die Konsole</b>  | <b>22</b> |
| <b>Umzug</b>                       | <b>22</b> |
| <b>Herzfrequenzmessung</b>         | <b>24</b> |
| <b>Wartung</b>                     | <b>24</b> |
| <b>Training mit Apps</b>           | <b>25</b> |
| <b>Fehlerbehebung bei</b>          | <b>25</b> |
| <b>Schulungsrichtlinien</b>        | <b>25</b> |
| <b>Produktspezifikationen</b>      | <b>26</b> |
| <b>Garantie</b>                    | <b>26</b> |
| <b>Ersatzteile</b>                 | <b>26</b> |
| <b>Weitere Informationen unter</b> | <b>26</b> |
| <b>Erklärung des Herstellers</b>   | <b>26</b> |

## SICHERHEITSHINWEISE

### ⚠ WICHTIG!

*Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies gilt insbesondere wichtig für Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Bitte lesen Sie vor der Benutzung des Geräts alle Anweisungen durch. Flow Fitness übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Zusammenbau und/oder der Benutzung des Geräts sorgfältig durch.*

- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich gemäß den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung.
- Menschen mit einer Behinderung sollten vor der Anwendung einen Arzt konsultieren und dessen Anweisungen befolgen.
- Brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf, wenn Ihnen schwindelig wird, Ihnen übel wird oder Sie andere körperliche Beschwerden verspüren.
- Stellen Sie das Produkt vor der Verwendung auf eine ebene und stabile Fläche.
- Stellen Sie sicher, dass während des Gebrauchs in alle Richtungen mindestens ein Meter Freiraum um das Produkt herum vorhanden ist.
- Das Produkt ist ausschließlich für die Nutzung durch jeweils eine Person bestimmt.
- Das maximale Benutzergewicht für dieses Produkt beträgt 230 Kilogramm.
- Halten Sie Kinder und Haustiere stets von dem Produkt fern.
- Tragen Sie stets geeignete Sportbekleidung und vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.

- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Defekts sollten Sie die Nutzung des Produkts unverzüglich einstellen und sich an Ihren Händler wenden.
- Führen Sie keine Gegenstände in Öffnungen oder bewegliche Teile des Geräts ein.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher Ihren Händler zu konsultieren.
- Halten Sie Hände und Füße vom Gerät fern.
- Wenden Sie beim Transport der Geräte die richtigen Hebetechniken an, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Überprüfen Sie Schrauben und Bolzen regelmäßig und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest.
- Dieses Produkt ist für den Einsatz in einer sauberen und trockenen Umgebung vorgesehen. Der Einsatz oder die Lagerung unter kalten oder feuchten Bedingungen kann zu Schäden oder Funktionsstörungen führen.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10 °C und 60 °C.

## STROMVERSORGUNG

### NETZSTROM

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

### HINWEIS

- **Verwenden Sie ausschließlich den mitgelieferten Originaladapter.**
- **Ziehen Sie den Stecker immer am Stecker selbst aus der Steckdose, nicht am Kabel.**
- **Nur für den Gebrauch in Innenräumen.**

## EINSTELLEN

### PEDALVERSTELLUNG (A)

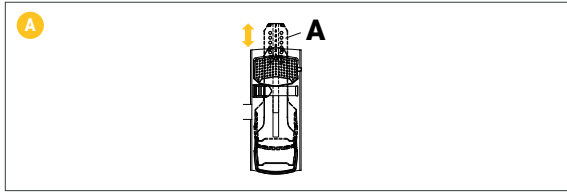
Die Fersenstütze (A) ist verstellbar, um sich an unterschiedliche Fußgrößen anzupassen.

#### Für kleinere Schuhgrößen

Ziehen Sie den oberen Teil der Fersenstütze (A) nach oben, um die Fußöffnung zu verkleinern.

### Für größere Schuhgrößen

Drücken Sie den oberen Teil der Fersenstütze (A) nach unten, um die Fußöffnung zu vergrößern.

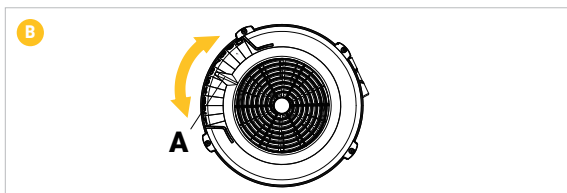


### ⚠ WICHTIG!

- Nachdem Sie die Fersenstütze in die richtige Position gebracht haben, befestigen Sie den Pedalriemen sicher. Achten Sie darauf, dass Ihr Fuß fest sitzt und sich während des Trainings nicht bewegen kann, um optimalen Komfort und Sicherheit zu gewährleisten.

### WIDERSTANDSEINSTELLUNG (B)

Stellen Sie den Widerstand ein, indem Sie den Widerstandsregler (A) wie in der Abbildung gezeigt drehen.



### ⚠ WICHTIG!

- Beginnen Sie mit einem Widerstand, der Ihrem Fitnesslevel und Ihren Trainingszielen entspricht. Starten Sie mit einem geringen Widerstand und steigern Sie die Intensität schrittweise, sobald sich Ihre Kraft und Ausdauer verbessern.

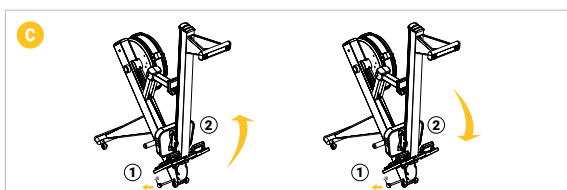
### FALTANLEITUNG (C)

#### Falten (A)

1. Den Sicherungsstift (J8) entfernen.
2. Klappen Sie die Schienen nach oben in die Parkposition.
3. Setzen Sie den Sicherungsstift (J8) wieder ein, um die Schienen zu sichern.

#### Entfaltung (B)

1. Entfernen Sie den Sicherungsstift (J8).
2. Klappen Sie die Schienen nach unten in die Trainingsposition.
3. Setzen Sie den Sicherungsstift (J8) wieder ein, um die Schienen vor der Verwendung sicher zu arretieren.



## UMZUG

### ACHTUNG!

- Bewahren Sie das Produkt an einem trockenen Ort und außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Achten Sie darauf, dass das Produkt stabil und sicher steht, damit es nicht auf Kinder oder Tiere fallen kann.
- Bevor Sie das Air Rower-Gerät transportieren, stellen Sie sicher, dass das Netzteil sowohl vom Gerät als auch von der Steckdose getrennt ist.
- Nach der Neupositionierung des Geräts kann es erforderlich sein, das Air-Ruderboot durch Verstellen der Nivellierfüße unterhalb der Stabilisatoren erneut waagrecht auszurichten. Sobald das Gerät in der gewünschten Position steht und ordnungsgemäß waagrecht ausgerichtet ist, schließen Sie das Netzteil wieder an.

## ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



### TASTEN DER KONSOLE



Bestätigt eine ausgewählte Einstellung. Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus oder während des Trainings, um zwischen den Anzeigen „KALORIEN“ / „KALORIEN pro Stunde“, „ZEIT/500 M“ / „ZEIT/500 M (Durchschnitt)“ und „WATT“ / „WATT (Durchschnitt)“ umzuschalten. Drücken Sie diese Taste während der Programmeinstellung einmal, um einen Wert zu bestätigen, oder zweimal, um zum Standby-Modus zurückzukehren.



Im Standby-Modus wählen Sie hier ein zielorientiertes Programm aus. Durch wiederholtes Drücken wechseln Sie zwischen den Optionen ZEIT, DISTANZ, KALORIEN und PULS.



Im Standby-Modus wählen Sie hier ein Trainingsprogramm mit Belastungs- und Erholungsphasen aus. Durch wiederholtes Drücken wechseln Sie zwischen „INTERVALLZEIT“, „INTERVALLSTRECKE“ und „INTERVALLKALORIEN“.



Erhöht oder verringert während der Programmeinrichtung den einzustellenden Wert.



Im Standby-Modus gelangt das Gerät in den Schnellstartmodus. Sobald Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie die Taste erneut, um Ihr Training zu beginnen.



Drücken Sie während eines Trainings die Taste, um das Training anzuhalten. Halten Sie die Taste im angehaltenen Zustand 3 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen und alle Trainingsdaten zu löschen.



Drücken Sie im Standby-Modus einmal, um das BT/ANT+-Display einzuschalten, und noch einmal, um es auszuschalten.



Im Standby-Modus wird ein optionaler Bluetooth- oder ANT+-Brustgurt gekoppelt. Drücken Sie bei jedem Einschalten der Konsole einmal auf die Taste, wenn Sie einen Brustgurt verwenden möchten; wenn Sie keinen verwenden, können Sie diesen Schritt überspringen.

## FUNKTIONEN

**Zeit:** Die verstrichene oder verbleibende Zeit, je nach Einstellung.

**Zeit/500 m:** Ihr Tempo, angegeben als die Zeit, die Sie bei Ihrer aktuellen Belastung benötigen würden, um 500 Meter zu rudern. Ein Durchschnittswert (ZEIT/500 m DURCHSCHNITT) ist ebenfalls verfügbar.

**Entfernung:** Die zurückgelegte oder verbleibende Entfernung, je nach Einstellung, angegeben in Metern.

**Meter/Schlag:** Die bei jedem Schlag zurückgelegte Strecke, die Aufschluss über die Schlag-Effizienz gibt.

**Schläge/Min:** Ihre Schlagfrequenz, also die Anzahl der Schläge pro Minute.

**Kalorien:** Eine Angabe zu Ihrem Kalorienverbrauch. Kann auch als „KALORIEN/STUNDE“ angezeigt werden, was eine Schätzung Ihrer Kalorienverbrennungsrate darstellt.

**WATT:** Ihre aktuelle Leistungsabgabe in Watt. Es wird auch ein Durchschnittswert (WATTS AVG) angezeigt.

**Puls:** Anzeige Ihrer Herzfrequenz in BPM (Schläge pro Minute). Dieser Wert wird nur angezeigt, wenn Sie den optionalen Flow Fitness-Brustgurt (Bluetooth oder ANT+) tragen.

## ÜBERSICHT ÜBER DIE MODI

Die Konsole bietet drei Trainingsmodi: „Schnellstart“ für eine Trainingseinheit ohne festgelegte Dauer, ein „Zielprogramm“, um auf ein festgelegtes Ziel hinzuarbeiten, und ein „Intervallprogramm“ für strukturierte Belastungs- und Erholungsphasen. In jedem Modus beginnt die Konsole mit der Zählung, sobald sie ein Drehzahlsignal vom Rudergerät

empfängt. Verwenden Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“, um einen Wert zu ändern, die Taste „ENTER/MODE“, um eine Einstellung zu bestätigen, und die Taste „PAUSE/RESET“, um Ihre Trainingseinheit anzuhalten oder zurückzusetzen.

Der Luftwiderstand wird mechanisch eingestellt. Auf der linken Seite des Displays wird „A“ (Luft) in weißer Schrift angezeigt; stellen Sie die Klappe ein, um den Luftwiderstand von Stufe 1 auf Stufe 10 zu ändern.

### Schnellstart

„Schnellstart“ ist der schnellste Weg, mit dem Rudern zu beginnen, ohne sich vorher ein Ziel zu setzen.

1. Drücken Sie im Standby-Modus die START-Taste oder beginnen Sie einfach mit dem Rudern. Sobald die Konsole ein Drehzahlsignal empfängt, startet das Schnellstartprogramm.
2. ZEIT, DISTANZ und KALORIEN werden ab Null hochgezählt.
3. Stellen Sie die Trainingsintensität mit dem Dämpfer ein (Luftwiderstand, Stufe 1–10).
4. Drücken Sie jederzeit die ENTER/MODE-Taste, um die Anzeige zwischen „Kalorien“ / „Kalorien pro Stunde“ und „Watt“ / „Durchschnittsleistung in Watt“ umzuschalten.
5. Um Ihre Trainingseinheit zu unterbrechen, drücken Sie die PAUSE/RESET-Taste. Um alle Trainingsdaten zu löschen, halten Sie die PAUSE/RESET-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.

### Zielprogramm

Mit einem Zielprogramm können Sie auf ein voreingestelltes Ziel hin trainieren. Drücken Sie im Standby-Modus die Ziel-Taste, um durch die verfügbaren Ziele zu blättern: einmal für ZEIT, zweimal für DISTANZ, dreimal für KALORIEN und viermal für PULS. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ENTER/MODE-Taste.

### Zielzeit

1. Drücken Sie einmal die Taste „Target“, um „TIME“ zu beleuchten, und drücken Sie anschließend die Taste „ENTER/MODE“, um die Auswahl zu bestätigen. Auf dem Display wird der Standardwert 20:00 angezeigt.
2. Stellen Sie mit den Auf- und Ab-Tasten die gewünschte Trainingsdauer ein und drücken Sie anschließend ENTER/MODE, um die Einstellung zu bestätigen.
3. Beginnen Sie mit dem Rudern, um das Programm zu starten. Die ZEIT läuft bis Null herunter, während die DISTANZ und die KALORIEN hochgezählt werden.

### Zielentfernung

1. Drücken Sie zweimal die Taste „Target“, um „DISTANCE“ zu aktivieren, und drücken Sie anschließend zur Bestätigung die Taste „ENTER/MODE“. Auf dem Display wird der Standardwert 5,00 km (oder 3,10 mi) angezeigt.
2. Stellen Sie mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ die gewünschte Entfernung ein und drücken Sie anschließend die Taste „ENTER/MODE“, um die Einstellung zu bestätigen.
3. Beginnen Sie mit dem Rudern, um das Programm zu starten. Die DISTANZ wird bis auf Null heruntergezählt, während ZEIT und KALORIEN hochgezählt werden.

### Kalorienziel

1. Drücken Sie dreimal die Taste „Target“, um „CALORIES“ zu aktivieren,

und drücken Sie anschließend zur Bestätigung die Taste „ENTER/MODE“. Auf dem Display wird der Standardwert 200 angezeigt.

2. Stellen Sie mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ Ihr gewünschtes Kalorienziel ein und drücken Sie anschließend die Taste „ENTER/MODE“, um die Einstellung zu bestätigen.
3. Beginnen Sie mit dem Rudern, um das Programm zu starten. Die KALORIEN werden bis auf Null heruntergezählt, während ZEIT und DISTANZ hochgezählt werden.

#### **Zielimpuls**

1. Drücken Sie die Taste „Target“ viermal, bis „PULSE“ aufleuchtet, und drücken Sie anschließend die Taste „ENTER/MODE“, um die Eingabe zu bestätigen. „AGE“ leuchtet auf und zeigt den Standardwert 30 an.
2. Geben Sie Ihr Alter mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ ein und drücken Sie anschließend die Taste „ENTER/MODE“, um die Eingabe zu bestätigen.
3. Beginnen Sie mit dem Rudern, um das Programm zu starten. ZEIT, DISTANZ und KALORIEN werden gezählt, und die Konsole überwacht Ihre Herzfrequenz im Vergleich zu Ihrem Zielbereich.

#### **HINWEIS!**

- *Für das pulsbasierte Training ist ein gekoppelter Bluetooth- oder ANT+-Brustgurt erforderlich. Anweisungen zum Koppeln findest du im Abschnitt „HR Connect“.*

#### **Intervallprogramm**

Bei einem Intervallprogramm wechseln sich Belastungs- und Erholungsphasen über eine festgelegte Anzahl von Runden ab. Drücken Sie im Standby-Modus die Intervall-Taste, um die Art des Intervalls auszuwählen: einmal drücken für „INTERVALLZEIT“, zweimal für „INTERVALLSTRECKE“ und dreimal für „INTERVALLKALORIEN“. In jedem Programm stellen Sie zunächst die Anzahl der Runden ein, dann die Belastungsphase und anschließend die Erholungsphase. Bestätigen Sie jeden Wert mit der ENTER/MODE-Taste.

#### **Intervallzeit**

1. Drücken Sie einmal die Intervall-Taste, bis „INTERVAL TIME“ aufleuchtet; „WORK TIME“ blinkt. Drücken Sie ENTER/MODE, um die Einstellung zu starten.
2. Die Anzeige „ “ blinkt und zeigt standardmäßig den Wert 10 an. Stellen Sie die Anzahl der Runden mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ ein und drücken Sie anschließend die Taste „ENTER/MODE“.
3. „ “ (ARBEITSZEIT) blinkt und zeigt standardmäßig 1:00 an. Stellen Sie die Arbeitsdauer ein und drücken Sie anschließend ENTER/MODE.
4. „ “ (Ruhezeit) blinkt und zeigt standardmäßig 0:30 an. Stellen Sie die Ruhezeit ein und drücken Sie anschließend ENTER/MODE, um die Einstellung zu bestätigen.
5. Beginnen Sie mit dem Rudern, um das Programm zu starten. TRAININGSZEIT, PAUSE und RUNDEN werden heruntergezählt, während DISTANZ und KALORIEN hochgezählt werden. Das Training endet, wenn RUNDEN den Wert Null erreicht.

#### **Intervallabstand**

1. Drücken Sie zweimal die Intervall-Taste, bis „INTERVAL DISTANCE“ aufleuchtet; „DISTANCE“ blinkt. Drücken Sie ENTER/MODE, um die Einrichtung zu starten.
2. „ “ blinkt und zeigt standardmäßig den Wert 10 an. Stellen Sie die Anzahl der Runden ein und drücken Sie anschließend ENTER/

MODE.

3. „ “ (Arbeitseinstellung) blinkt und zeigt den Standardwert 5,00 km (oder 3,10 mi) an. Stellen Sie die Arbeitseinstellung ein und drücken Sie anschließend ENTER/MODE.
4. „ “ (Ruhezeit) blinkt und zeigt standardmäßig 0:30 an. Stellen Sie die Ruhezeit ein und drücken Sie anschließend ENTER/MODE, um die Einstellung zu bestätigen.
5. „ “ Beginnen Sie mit dem Rudern, um das Programm zu starten. Jede Runde läuft herunter, während Sie die jeweilige Trainingsdistanz und die Ruhephase absolvieren; das Training endet, wenn „ROUNDS“ den Wert Null erreicht.

#### **Intervallabstand**

1. Drücken Sie die Intervall-Taste dreimal, bis „INTERVAL CALORIES“ aufleuchtet; „CALORIES“ blinkt. Drücken Sie ENTER/MODE, um die Einrichtung zu starten.
2. „ “ blinkt und zeigt standardmäßig den Wert 10 an. Stellen Sie die Anzahl der Runden ein und drücken Sie anschließend ENTER/MODE.
3. „ “ und „WORK CALORIES“ blinken und zeigen standardmäßig den Wert 200 an. Legen Sie das Kalorienziel pro Runde fest und drücken Sie anschließend ENTER/MODE.
4. „ “ (Ruhezeit) blinkt und zeigt standardmäßig 0:30 an. Stellen Sie die Ruhezeit ein und drücken Sie anschließend ENTER/MODE, um die Einstellung zu bestätigen.
5. Beginnen Sie mit dem Rudern, um das Programm zu starten. Jede Runde läuft herunter, sobald Sie das Kalorienziel erreicht und die Ruhephase abgeschlossen haben; das Training endet, wenn „ROUNDS“ den Wert Null erreicht.

## **HERZFREQUENZÜBERWACHUNG**

#### **Herzfrequenzmessung über Bluetooth/ANT+**

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

#### **HINWEIS!**

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

#### **⚠ WICHTIG!**

- *Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, sollten Sie vor der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessgeräts Ihren Arzt konsultieren.*
- *In Umgebungen, in denen mehrere Herzfrequenzmesser im Einsatz sind, sollten Sie einen ausreichenden Abstand zwischen den Geräten einhalten, um Störungen zu vermeiden.*
- *Um einen optimalen Signalempfang zu gewährleisten, halten Sie den drahtlosen Herzfrequenzmesser in einem Abstand von maximal einem Meter zur Konsole.*

- **Tragen Sie den kabellosen Herzfrequenzmesser stets direkt am Körper unter der Kleidung.**

3. Befolgen Sie die Anweisungen in der ausgewählten App, um die Verbindung herzustellen.

## WARTUNG

Eine sichere und effektive Nutzung dieses Geräts ist nur möglich, wenn es korrekt installiert und ordnungsgemäß gewartet wird. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen vor der erneuten Nutzung des Geräts ausgetauscht werden. Dieses Produkt ist ausschließlich für den Gebrauch und die Lagerung in Innenräumen bestimmt. Längere Einwirkung von Witterungseinflüssen im Freien oder Schwankungen bei Temperatur und Luftfeuchtigkeit können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile beeinträchtigen. Ziehen Sie vor der Reinigung oder der Durchführung von Wartungsarbeiten stets den Netzstecker.

### Tägliche Wartung

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

### Halbjährliche Wartung

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

### Allgemeine Reinigungsrichtlinien

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

### ACHTUNG!

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

## TRAINING MIT APPS

Mit dem Flow Fitness Air Rower können Sie über Ihr Smartphone trainieren oder Tablet über eine Bluetooth-Verbindung. Das Air Rower unterstützt eine Reihe von kompatiblen Smartphones und Tablets.

### So verbinden Sie Ihr Mobilgerät

Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr Smartphone oder Tablet mit dem Air Rower über Bluetooth:

1. Öffnen Sie die Einstellungen auf Ihrem Mobilgerät und aktivieren Sie Bluetooth.
2. Laden Sie eine der unterstützten Trainings-Apps herunter.

## KINOMAP

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

### Weitere Hilfe finden Sie unter:

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## FEHLERSUCHE

| PROBLEM                                                                 | LÖSUNG                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kratzgeräusche aus dem vorderen Längsträger                             | Den korrekten Verlauf des Gummiseils und der Kette entnehmen Sie bitte dem Verlegungsplan in dieser Anleitung. Wenden Sie sich an den Kundendienst, wenn interne Teile verschlissen sind.                                         |
| Knarrgeräusche aus dem Bereich der Trittplatte                          | Trennen Sie die Monoschiene vom vorderen Ende. Tragen Sie eine dünne Schicht dickflüssiges Schmiermittel (z. B. Vaseline) auf die vorderen und unteren Haken der Monoschiene auf.                                                 |
| Der Sitz ruckelt oder schaukelt auf der Einschienebahn                  | Reinigen Sie die Monorail-Schiene und die Rollen. Wenn die unteren Rollen zu fest sitzen, stellen Sie sie mit einem 9/16"- oder 14-mm-Schraubenschlüssel ein oder tauschen Sie die Rollen aus, falls sie abgenutzt sind.          |
| Die Kette springt während der Fahrt über oder der Griff fährt nicht ein | Reinigen und schmieren Sie die Kette, um schwergängige Glieder zu beheben. Wenn der Griff locker sitzt, stellen Sie die Spannung des innenliegenden Gummiseils ein oder ersetzen Sie es, falls es seine Elastizität verloren hat. |

### HINWEIS!

**Sollte Ihr Problem weiterhin bestehen oder in dieser Anleitung zur Fehlerbehebung nicht behandelt werden, wenden Sie sich bitte an den Fitnesshändler, bei dem Sie das Produkt erworben haben, um weitere Unterstützung zu erhalten.**

## SCHULUNGSRICHTLINIEN

Ein ausgewogenes Trainingsprogramm besteht aus drei Phasen: dem Aufwärmen, der Haupttrainingsphase und dem Abkühlen. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie das gesamte Trainingsprogramm mindestens zweimal pro Woche, vorzugsweise dreimal, absolvieren, wobei zwischen den Trainingseinheiten ein Ruhetag liegen sollte. Nach einigen Monaten können die Trainingshäufigkeit und -intensität erhöht werden, beispielsweise auf vier oder fünf Trainingseinheiten pro Woche, je nach Ihrem Fitnesslevel und Ihrer Regenerationsfähigkeit.

### Aufwärmen

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf körperliche Aktivität vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Führen

Sie vor Beginn einer Trainingseinheit ein zwei- bis fünfminütiges Aufwärmprogramm durch. Wählen Sie Übungen, die Ihre Herzfrequenz schrittweise erhöhen und die Muskeln aufwärmen, die Sie während des Trainings beansprucht werden. Geeignete Aktivitäten sind beispielsweise leichtes Joggen, Laufen auf der Stelle, Jumping Jacks, Seilspringen oder ähnliche Bewegungen mit geringer Intensität.

### Dehnen

Dehnübungen sind am effektivsten, wenn die Muskeln aufgewärmt sind, und sollten nach einem gründlichen Aufwärmen sowie erneut während der Abkühlphase durchgeführt werden. Dehnübungen tragen zur Verbesserung der Beweglichkeit bei und verringern das Verletzungsrisiko. Jede Dehnung sollte 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden, ohne dabei zu wippen.

### Abkühlphase

Der Zweck der Abkühlphase besteht darin, den Körper nach dem Training schrittweise wieder in seinen normalen Ruhezustand zu versetzen. Eine richtige Abkühlphase senkt langsam die Herzfrequenz, unterstützt die Muskelregeneration und beugt Muskelverspannungen vor. Führen Sie leichte Bewegungen und sanfte Dehnübungen durch, um Ihre Trainingseinheit sicher und angenehm ausklingen zu lassen.

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

## ERSATZTEILE

- Um Ersatzteile für Ihr Flow Fitness-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Kontaktdaten auf der Titelseite dieser Bedienungsanleitung. Um eine zügige Bearbeitung Ihrer Anfrage zu gewährleisten, geben Sie bitte folgende Angaben an, wenn Sie sich an unseren Kundendienst wenden:
- Der Produktname
- Die Modellnummer und die Seriennummer des Geräts
- Die Artikelnummer und eine eindeutige Beschreibung des bzw. der benötigten Teile, wie in der Teileliste angegeben und in der Explosionszeichnung in diesem Handbuch dargestellt

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

## PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

### TECHNISCHE DATEN DER KONSOLE

| Funktion                          | Anzeigebereich | Bereich festlegen |
|-----------------------------------|----------------|-------------------|
| Zeit                              | 00:00 - 99:59  | 00:00 - 99:00     |
| Zeit / 500 m (Tempo)              | 0:00 - 99:59   | -                 |
| Entfernung (Meter)                | 0 - 99999 m    | 100 - 10000       |
| Schlaganfall                      | 0 - 9999       | 10 - 9990         |
| Schläge/Min. (SPM)                | 0 - 9999       | -                 |
| Kalorien                          | 0 - 9999       | 10 - 1000         |
| Kalorien / Stunde                 | 0 - 9999       | -                 |
| Watt / Durchschnittliche Wattzahl | 0 - 9999       | -                 |
| Puls                              | 0 - 199        | -                 |
| Alter                             | 1 - 99         | 10 - 99           |
| Runden (Intervall)                | 0 - 99         | 1 - 99            |

### TECHNISCHE DATEN

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Länge                | 254 cm |
| Breite               | 53 cm  |
| Höhe                 | 115 cm |
| Gewicht              | 42 kg  |
| Max. Benutzergewicht | 230 kg |

## GARANTIE

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

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

## WEITERE INFORMATIONEN

### Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

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

### Entsorgung des Produkts

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

## ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

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

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

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

### FLOW FITNESS

Jan-Tinbergenstraße 131  
7559 SP Hengelo  
die Niederlande

## INDEX

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Consignes de sécurité                   | 27 |
| Alimentation électrique                 | 27 |
| Réglage                                 | 27 |
| Présentation de la console              | 28 |
| Déménagement                            | 28 |
| Suivi de la fréquence cardiaque         | 30 |
| Maintenance                             | 31 |
| Formation aux applications              | 31 |
| Dépannage                               | 31 |
| Recommandations en matière de formation | 31 |
| Caractéristiques techniques du produit  | 32 |
| Garantie                                | 32 |
| Pièces de rechange                      | 32 |
| Informations complémentaires :          | 32 |
| Déclaration du fabricant                | 32 |

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### ⚠ IMPORTANT !

*Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes souffrant de problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. Flow Fitness décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommage matériel résultant de l'utilisation de cet appareil. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de monter et/ou d'utiliser l'appareil.*

- Utilisez ce produit uniquement conformément aux instructions figurant dans ce mode d'emploi.
- Les personnes en situation de handicap doivent consulter un professionnel de santé avant toute utilisation et suivre ses recommandations.
- Cessez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin si vous ressentez des vertiges, des nausées ou tout autre malaise physique.
- Avant utilisation, posez le produit sur une surface plane et stable.
- Veillez à ce qu'il y ait au moins un mètre d'espace libre dans toutes les directions autour du produit pendant son utilisation.
- Ce produit est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Le poids maximal de l'utilisateur pour ce produit est de 230 kilogrammes.
- Veillez à ce que les enfants et les animaux domestiques ne s'approchent jamais du produit.
- Portez toujours des vêtements de sport adaptés et évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces en mouvement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit fonctionne correctement.

- N'utilisez pas le produit s'il ne fonctionne pas correctement.
- En cas de dysfonctionnement ou de défaut, cessez immédiatement d'utiliser le produit et contactez votre revendeur.
- N'introduisez aucun objet dans les ouvertures ou les pièces mobiles de l'appareil.
- N'ouvrez pas l'appareil sans avoir consulté votre revendeur.
- Ne placez pas vos mains ni vos pieds sous l'appareil.
- Lors du déplacement du matériel, utilisez des techniques de levage appropriées afin d'éviter toute blessure au dos.
- Vérifiez régulièrement les vis et les boulons et resserrez-les si nécessaire.
- Ce produit est destiné à être utilisé dans un environnement propre et sec. Son utilisation ou son stockage dans des conditions de froid ou d'humidité peut entraîner des dommages ou un dysfonctionnement.
- N'utilisez l'équipement que dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'équipement dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

## ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

### ALIMENTATION SECTEUR

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

### REMARQUE

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

## RÉGLAGE

### RÉGLAGE DE LA PÉDALE (A)

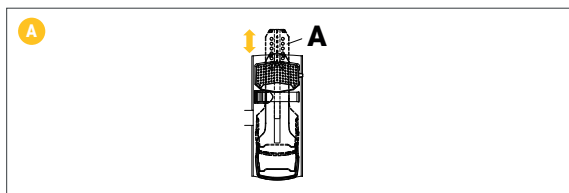
Le soutien du talon (A) est réglable pour s'adapter à différentes pointures.

#### Pour les petits pieds

Tirez vers le haut la partie supérieure du renfort de talon (A) pour réduire l'ouverture au niveau du pied.

#### Pour les grands pieds

Appuyez sur la partie supérieure du renfort de talon (A) vers le bas pour agrandir l'ouverture au niveau du pied.

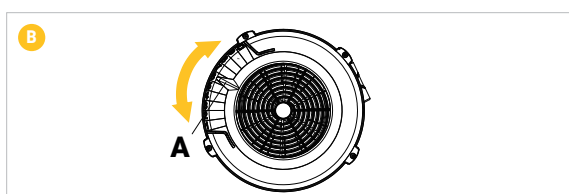


**⚠ IMPORTANT !**

- Après avoir réglé le cale-talon dans la bonne position, attachez solidement la sangle de la pédale. Assurez-vous que votre pied est bien maintenu et qu'il ne peut pas bouger pendant l'entraînement, pour un confort et une sécurité optimaux.

## RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE (B)

Réglez la résistance en tournant le bouton de réglage (A), comme indiqué sur l'illustration.



**⚠ IMPORTANT !**

- Commencez à vous entraîner avec un niveau de résistance adapté à votre condition physique et à vos objectifs d'entraînement. Commencez par une résistance faible, puis augmentez progressivement l'intensité à mesure que votre force et votre endurance s'améliorent.

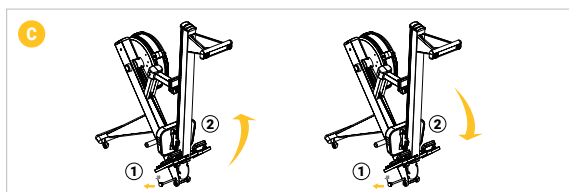
## INSTRUCTIONS DE PLIAGE (C)

### Pliage (A)

1. Retirez la goupille de verrouillage (J8).
2. Rabattez les rails vers le haut pour les mettre en position de rangement.
3. Remettez la goupille de verrouillage (J8) en place pour fixer les rails.

### Déploiement (B)

1. Retirez la goupille de verrouillage (J8).
2. Rabattez les barres vers le bas pour passer en position d'exercice.
3. Remettez la goupille de verrouillage (J8) en place pour bien verrouiller les rails avant utilisation.



## DÉMÉNAGEMENT

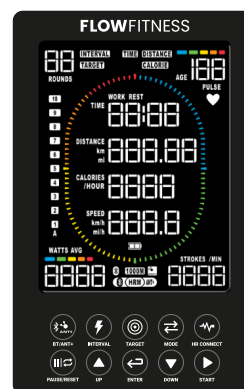
**ATTENTION !**

- Conservez le produit dans un endroit sec, hors de portée des

enfants. Assurez-vous que le produit est stable et bien fixé afin d'éviter qu'il ne tombe sur des enfants ou des animaux.

- Avant de déplacer le rameur à air, assurez-vous que l'adaptateur secteur est débranché à la fois de l'appareil et de la prise de courant.
- Après avoir repositionné l'appareil, il peut être nécessaire de remettre le rameur pneumatique à niveau en réglant les pieds de mise à niveau situés sous les stabilisateurs. Une fois l'appareil placé dans la position souhaitée et correctement mis à niveau, rebranchez l'adaptateur secteur.

## PRÉSENTATION DE LA CONSOLE (FIG. A)



## BOUTONS DE LA CONSOLE



Permet de valider un réglage sélectionné. En mode veille ou pendant une séance d'entraînement, appuyez sur cette touche pour basculer entre les affichages suivants : CALORIES / CALORIES par heure, TEMPS/500 M / TEMPS/500 M moyen, et WATTS / WATTS moyen. Lors de la configuration d'un programme, appuyez une fois pour valider une valeur, ou deux fois pour revenir en mode veille.



En mode veille, permet de sélectionner un programme basé sur un objectif. Appuyez plusieurs fois sur cette touche pour faire défiler les options TEMPS, DISTANCE, CALORIES et FRÉQUENCE CARDIAQUE.



En mode veille, permet de sélectionner un programme d'entraînement par intervalles. Appuyez plusieurs fois sur cette touche pour passer successivement par les options « TEMPS D'INTERVALLE », « DISTANCE D'INTERVALLE » et « CALORIES D'INTERVALLE ».



Lors de la configuration du programme, permet d'augmenter ou de diminuer la valeur en cours de réglage.



En mode veille, l'appareil passe en mode « Démarrage rapide ». Une fois le programme sélectionné, appuyez à nouveau sur ce

bouton pour commencer votre séance d'entraînement.



Pendant une séance d'entraînement, appuyez sur cette touche pour mettre en pause. Une fois en pause, maintenez cette touche enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser la console et effacer toutes les données d'entraînement.



En mode veille, appuyez une fois pour allumer l'écran BT/ANT+ et une nouvelle fois pour l'éteindre.



En mode veille, la console se connecte à une ceinture thoracique Bluetooth ou ANT+ (en option). Appuyez une fois à chaque mise sous tension de la console si vous souhaitez utiliser une ceinture thoracique ; si vous n'en utilisez pas, vous pouvez ignorer cette étape.

## FONCTIONS

**Temps** : le temps écoulé ou le temps restant, selon le réglage.

**Temps/500 m** : votre allure, exprimée en temps qu'il vous faudrait pour parcourir 500 mètres à votre rythme actuel. Une valeur moyenne (TEMPS/500 M MOY) est également disponible.

**Distance** : la distance parcourue ou restante, selon le réglage, exprimée en mètres.

**Mètres par brée** : distance parcourue à chaque brée, indiquant l'efficacité de la nage.

**Coups/min** : votre cadence, c'est-à-dire le nombre de coups effectués par minute.

**Calories** : indication du nombre de calories brûlées. Peut également s'afficher sous la forme « CALORIES/HEURE », qui correspond à une estimation de votre taux de dépense calorique.

**WATT** : Votre puissance de sortie actuelle en watts. Une valeur moyenne (WATTS AVG) est également disponible.

**Fréquence cardiaque** : affichage de votre fréquence cardiaque en BPM (battements par minute). Cette valeur n'est visible que lorsque vous portez la ceinture thoracique Flow Fitness en option (Bluetooth ou ANT+).

## PRÉSENTATION DES MODES

La console propose trois modes d'entraînement : « Quick Start » (Démarrage rapide) pour une séance sans durée prédéfinie, un « Target Program » (Programme cible) pour progresser vers un objectif précis, et un « Interval Program » (Programme par intervalles) pour des cycles structurés d'effort et de repos. Quel que soit le mode sélectionné, la console commence le comptage dès qu'elle reçoit un signal de tours par minute (RPM) provenant du rameur. Utilisez les touches « UP » (Haut) et « DOWN » (Bas) pour modifier une valeur, la touche « ENTER/MODE » pour valider un réglage, et la touche « PAUSE/RESET » pour mettre en pause ou réinitialiser votre séance.

La résistance se règle mécaniquement. La lettre « A » (Air) s'affiche en blanc à gauche de l'écran ; réglez le registre pour faire varier la résistance à l'air du niveau 1 au niveau 10.

### Démarrage rapide

Le « démarrage rapide » est le moyen le plus rapide de commencer à ramer sans se fixer d'objectif à l'avance.

1. En mode veille, appuyez sur la touche START ou commencez simplement à ramer : dès que la console reçoit un signal de régime (RPM), le programme « Quick Start » démarre.
2. Le TEMPS, la DISTANCE et les CALORIES commencent à s'afficher à partir de zéro.
3. Réglez l'intensité de l'effort à l'aide du régulateur (résistance à l'air, niveaux 1 à 10).
4. Appuyez à tout moment sur la touche ENTER/MODE pour basculer entre l'affichage « CALORIES / CALORIES par heure » et « WATTS / WATTS moyens ».
5. Pour interrompre votre séance, appuyez sur la touche PAUSE/RESET. Pour effacer toutes les données d'entraînement, maintenez la touche PAUSE/RESET enfoncée pendant 3 secondes afin de réinitialiser la console.

### Programme cible

Un programme « Target » vous permet de ramer en fonction d'un objectif prédéfini. En mode veille, appuyez sur la touche « Target » pour faire défiler les objectifs disponibles : appuyez une fois pour le TEMPS, deux fois pour la DISTANCE, trois fois pour les CALORIES et quatre fois pour la FRÉQUENCE CARDIAQUE. Confirmez votre choix à l'aide de la touche ENTER/MODE.

### Heure prévue

1. Appuyez une fois sur la touche « Target » pour mettre « TIME » en surbrillance, puis appuyez sur ENTER/MODE pour valider. L'écran affiche la valeur par défaut 20:00.
2. Utilisez les touches HAUT et BAS pour régler la durée souhaitée de votre séance d'entraînement, puis appuyez sur ENTER/MODE pour valider.
3. Commencez à ramer pour lancer le programme. Le TEMPS s'affiche en compte à rebours jusqu'à zéro, tandis que la DISTANCE et les CALORIES s'affichent en compte progressif.

### Distance cible

1. Appuyez deux fois sur la touche « Target » pour faire s'afficher « DISTANCE », puis appuyez sur ENTER/MODE pour valider. L'écran affiche une valeur par défaut de 5,00 km (ou 3,10 mi).
2. Utilisez les touches HAUT et BAS pour régler la distance souhaitée, puis appuyez sur ENTER/MODE pour valider.
3. Commencez à ramer pour lancer le programme. La DISTANCE diminue jusqu'à zéro, tandis que le TEMPS et les CALORIES augmentent.

### Objectif calorique

1. Appuyez trois fois sur la touche « Target » pour faire s'afficher « CALORIES », puis appuyez sur ENTER/MODE pour valider. L'écran affiche la valeur par défaut 200.
2. Utilisez les touches HAUT et BAS pour définir l'objectif calorique souhaité, puis appuyez sur ENTER/MODE pour valider.
3. Commencez à ramer pour lancer le programme. Le compteur de CALORIES descend jusqu'à zéro, tandis que ceux du TEMPS et de

la DISTANCE augmentent.

#### Impulsion cible

1. Appuyez quatre fois sur la touche « Target » pour faire s'allumer « PULSE », puis appuyez sur ENTER/MODE pour valider. « AGE » s'allume et affiche la valeur par défaut 30.
2. Utilisez les touches HAUT et BAS pour saisir votre âge, puis appuyez sur ENTER/MODE pour valider.
3. Commencez à ramer pour lancer le programme. Le TEMPS, la DISTANCE et les CALORIES s'affichent au fur et à mesure, et la console suit votre fréquence cardiaque par rapport à votre zone cible.

#### ATTENTION !

- **L'entraînement basé sur la fréquence cardiaque nécessite une ceinture thoracique compatible Bluetooth ou ANT+.** Consultez la section « HR Connect » pour connaître la procédure de couplage.

#### Programme par intervalles

Un programme par intervalles alterne des phases d'effort et de repos sur un nombre défini de séries. En mode veille, appuyez sur la touche « Interval » pour sélectionner le type d'intervalle : appuyez une fois pour « INTERVAL TIME », deux fois pour « INTERVAL DISTANCE » et trois fois pour « INTERVAL CALORIES ». Dans chaque programme, vous devez d'abord définir le nombre de séries, puis la phase d'effort, puis la phase de repos, en validant chaque valeur à l'aide de la touche ENTER/MODE.

#### Durée de l'intervalle

1. Appuyez une fois sur la touche « Interval » pour que « INTERVAL TIME » s'allume ; « WORK TIME » clignote. Appuyez sur ENTER/MODE pour lancer la configuration.
2. L'indication « » clignote et affiche la valeur par défaut de 10. Réglez le nombre de séries à l'aide des touches HAUT et BAS, puis appuyez sur ENTER/MODE.
3. L'indication « » (TEMPS DE TRAVAIL) clignote et affiche la valeur par défaut 1:00. Réglez la durée de travail, puis appuyez sur ENTER/MODE.
4. « » (Temps de repos) clignote et affiche une valeur par défaut de 0:30. Réglez la durée de repos, puis appuyez sur ENTER/MODE pour valider.
5. Commencez à ramer pour lancer le programme. Les compteurs « TEMPS D'EFFORT », « TEMPS DE REPOS » et « SÉRIES » décomptent, tandis que les compteurs « DISTANCE » et « CALORIES » augmentent. L'entraînement se termine lorsque le compteur « SÉRIES » atteint zéro.

#### Distance d'intervalle

1. Appuyez deux fois sur la touche « Interval » pour faire s'afficher « INTERVAL DISTANCE » ; « DISTANCE » clignote. Appuyez sur ENTER/MODE pour lancer la configuration.
2. L'indication « » clignote et affiche la valeur par défaut de 10. Réglez le nombre de séries, puis appuyez sur ENTER/MODE.
3. L'indication « WORK DISTANCE » clignote et affiche une valeur par défaut de 5,00 km (ou 3,10 mi). Réglez la distance de travail, puis appuyez sur ENTER/MODE.
4. « » (Temps de repos) clignote et affiche une valeur par défaut de 0:30. Réglez la durée de repos, puis appuyez sur ENTER/MODE pour valider.
5. Commencez à ramer pour lancer le programme. Chaque série

fait l'objet d'un compte à rebours à mesure que vous effectuez la distance d'effort et la phase de repos correspondantes ; la séance se termine lorsque le compteur « ROUNDS » atteint zéro.

#### Distance d'intervalle

1. Appuyez trois fois sur la touche « Interval » pour faire s'afficher « INTERVAL CALORIES » ; « CALORIES » clignote. Appuyez sur ENTER/MODE pour lancer la configuration.
2. L'indication « » clignote et affiche la valeur par défaut de 10. Réglez le nombre de séries, puis appuyez sur ENTER/MODE.
3. L'indication « WORK CALORIES » clignote et affiche par défaut la valeur 200. Définissez l'objectif calorique par série, puis appuyez sur ENTER/MODE.
4. « » (Temps de repos) clignote et affiche une valeur par défaut de 0:30. Réglez la durée de repos, puis appuyez sur ENTER/MODE pour valider.
5. Commencez à ramer pour lancer le programme. Chaque série fait l'objet d'un compte à rebours à mesure que vous atteignez l'objectif calorique fixé et que vous terminez la phase de repos correspondante ; l'entraînement prend fin lorsque le compteur « ROUNDS » atteint zéro.

## SURVEILLANCE FRÉQUENCE CARDIAQUE

#### Suivi de la fréquence cardiaque via Bluetooth/ANT+

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

#### ATTENTION !

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

#### ⚠ IMPORTANT !

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

## MAINTENANCE

L'utilisation sûre et efficace de cet équipement n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il incombe à l'utilisateur de veiller à ce que l'appareil fasse l'objet d'un entretien régulier. Les pièces usées ou endommagées doivent être remplacées avant toute nouvelle utilisation de

l'équipement. Ce produit est destiné exclusivement à une utilisation et à un stockage en intérieur. Une exposition prolongée aux intempéries ou aux variations de température et d'humidité peut nuire aux composants électriques et aux pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer l'appareil ou d'effectuer toute opération d'entretien.

#### Entretien quotidien

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

#### Entretien semestriel

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

#### Consignes générales de nettoyage

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

#### ATTENTION !

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

## S'ENTRAÎNER AVEC DES APPLICATIONS

Avec le rameur à air Flow Fitness, vous pouvez vous entraîner à l'aide de votre smartphone ou de votre tablette via une connexion Bluetooth. Ce rameur à air est compatible avec toute une gamme de smartphones et de tablettes.

#### Connexion de votre appareil mobile

Suivez les étapes ci-dessous pour connecter votre smartphone ou votre tablette à l'Air Rower via Bluetooth :

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

#### KINOMAP

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

l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

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

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## DÉPANNAGE

| PROBLÈME                                                             | SOLUTION                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bruit de frottement provenant de l'intérieur de la traverse avant    | Consultez le schéma de montage figurant dans ce manuel pour connaître le cheminement correct du cordon élastique et de la chaîne. Contactez le service après-vente si des pièces internes sont usées. |
| Un grincement provenant de la zone du marchepied                     | Séparez le monorail de la partie avant. Appliquez une fine couche de lubrifiant épais (comme de la vaseline) sur les crochets avant et inférieur du monorail.                                         |
| Le siège se bloque ou avance par à-coups sur le monorail             | Nettoyez le rail et les rouleaux du monorail. Si les rouleaux inférieurs sont trop serrés, réglez-les à l'aide d'une clé de 9/16" ou 14 mm, ou remplacez-les s'ils sont usés.                         |
| La chaîne saute pendant la conduite ou la poignée ne se rétracte pas | Nettoyez et lubrifiez la chaîne pour débloquer les maillons grippés. Si la poignée est trop lâche, réglez la tension du cordon élastique interne ou remplacez-le s'il a perdu de son élasticité.      |

#### ATTENTION !

*Si votre problème persiste ou n'est pas abordé dans ce guide de dépannage, veuillez contacter le revendeur d'équipements de fitness auprès duquel vous avez acheté le produit pour obtenir une assistance supplémentaire.*

## DIRECTIVES À LA FORMATION

Un programme d'entraînement bien équilibré comprend trois phases : un échauffement, la séance d'entraînement principale et un retour au calme. Pour obtenir des résultats optimaux, effectuez l'intégralité du programme au moins deux fois par semaine, de préférence trois fois, en prévoyant un jour de repos entre chaque séance. Au bout de plusieurs mois, vous pourrez augmenter la fréquence et l'intensité de vos entraînements, par exemple pour passer à quatre ou cinq séances par semaine, en fonction de votre condition physique et de votre capacité de récupération.

#### Échauffement

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

#### Étirements

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

### Récupération

La phase de récupération a pour but de ramener progressivement le corps à son état de repos normal après l'effort. Une phase de récupération bien menée permet de réduire lentement la fréquence cardiaque, favorise la récupération musculaire et aide à prévenir les courbatures. Effectuez des mouvements légers et des étirements en douceur pour terminer votre séance d'entraînement en toute sécurité et dans le confort.

## TECHNIQUES DU PRODUIT

### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DE LA CONSOLE

| Fonction               | Plage d'affichage | Définir une plage |
|------------------------|-------------------|-------------------|
| Heure                  | 00:00 - 99:59     | 00:00 - 99:00     |
| Temps / 500 m (allure) | 0:00 - 99:59      | -                 |
| Distance (mètres)      | 0 - 99999 m       | 100 - 10000       |
| AVC                    | 0 - 9999          | 10 - 9990         |
| Coups / min (SPM)      | 0 - 9999          | -                 |
| Calories               | 0 - 9999          | 10 - 1000         |
| Calories / heure       | 0 - 9999          | -                 |
| Watts / Watts moyens   | 0 - 9999          | -                 |
| Pulse                  | 0 - 199           | -                 |
| Âge                    | 1 - 99            | 10 - 99           |
| Tours (intervalle)     | 0 - 99            | 1 - 99            |

### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Longueur                       | 254 cm |
| Largeur                        | 53 cm  |
| Hauteur                        | 115 cm |
| Poids                          | 42 kg  |
| Poids maximal de l'utilisateur | 230 kg |

## GARANTIE

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

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

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

## PIÈCES DE RECHANGE

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

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

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

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### Élimination responsable des emballages

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

### Élimination des produits

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

## DÉCLARATION DU FABRICANT

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

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

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

### FLOW FITNESS

131, rue Jan Tinbergen  
7559 SP Hengelo  
Les Pays-Bas

## INDICE

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>Istruzioni di sicurezza</b>               | <b>33</b> |
| <b>Alimentatore</b>                          | <b>33</b> |
| <b>Regolazione</b>                           | <b>33</b> |
| <b>Panoramica della console</b>              | <b>34</b> |
| <b>Trasloco</b>                              | <b>34</b> |
| <b>Monitoraggio della frequenza cardiaca</b> | <b>36</b> |
| <b>Manutenzione</b>                          | <b>36</b> |
| <b>Allenarsi con le app</b>                  | <b>37</b> |
| <b>Risoluzione dei problemi di</b>           | <b>37</b> |
| <b>Linee guida per la formazione</b>         | <b>37</b> |
| <b>Specifiche del prodotto</b>               | <b>38</b> |
| <b>Garanzia</b>                              | <b>38</b> |
| <b>Ricambi</b>                               | <b>38</b> |
| <b>Ulteriori informazioni</b>                | <b>38</b> |
| <b>Dichiarazione del produttore</b>          | <b>38</b> |

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

### **⚠ IMPORTANTE!**

*Consultare il proprio medico prima di iniziare l'attività fisica. Ciò è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Si prega di leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo. Flow Fitness non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni materiali derivanti dall'uso di questo attrezzo. Si prega di leggere attentamente il presente manuale prima di montare e/o utilizzare l'attrezzo.*

- Utilizzare il prodotto esclusivamente secondo le indicazioni riportate nel presente manuale di istruzioni.
- Le persone con disabilità dovrebbero consultare un medico prima dell'uso e seguire le sue indicazioni.
- Interrompi immediatamente l'allenamento e consulta un medico se avverti vertigini, nausea o qualsiasi altro malessere fisico.
- Prima dell'uso, posizionare il prodotto su una superficie piana e stabile.
- Assicurarsi che durante l'uso vi sia almeno un metro di spazio libero in tutte le direzioni attorno al prodotto.
- Il prodotto è destinato all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Il peso massimo dell'utente per questo prodotto è di 230 chilogrammi.
- Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.
- Indossare sempre abbigliamento sportivo adeguato ed evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto funzioni correttamente.

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

## ALIMENTAZIONE

### ALIMENTAZIONE DI RETE

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

### **NOTA**

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

## REGOLAZIONE

### REGOLAZIONE DEL PEDALE (A)

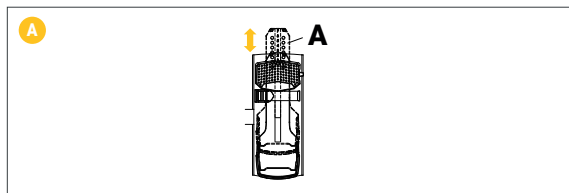
Il supporto per il tallone (A) è regolabile per adattarsi a piedi di diverse misure.

#### **Per piedi di taglia più piccola**

Tirare verso l'alto la parte superiore del supporto per il tallone (A) per restringere l'apertura per il piede.

#### **Per piedi di taglia più grande**

Spingere verso il basso la parte superiore del supporto per il tallone (A) per allargare l'apertura per il piede.

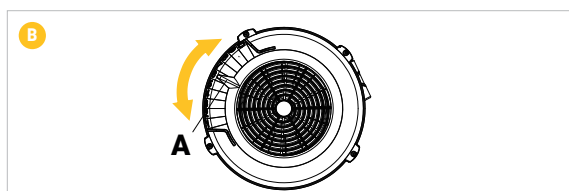


**⚠ IMPORTANTE!**

- Dopo aver regolato il supporto per il tallone nella posizione corretta, allaccia saldamente la cinghia del pedale. Assicurati che il piede sia ben fissato e non possa muoversi durante l'allenamento, per garantire comfort e sicurezza ottimali.

## REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA (B)

Regolare la resistenza ruotando la manopola di regolazione (A), come illustrato nella figura.



**⚠ IMPORTANTE!**

- Inizia ad allenarti con un livello di resistenza adeguato alla tua forma fisica e ai tuoi obiettivi di allenamento. Inizia con una resistenza bassa e aumenta gradualmente l'intensità man mano che la tua forza e la tua resistenza migliorano.

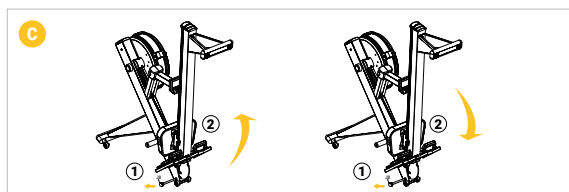
## ISTRUZIONI PER LA PIEGATURA (C)

### Piegatura (A)

1. Rimuovere il perno di bloccaggio (J8).
2. Ripiegare le guide verso l'alto nella posizione di riposo.
3. Reinserrire il perno di bloccaggio (J8) per fissare le guide.

### Svolgimento (B)

1. Rimuovere il perno di bloccaggio (J8).
2. Ripiegare le guide verso il basso per assumere la posizione di esercizio.
3. Reinserrire il perno di bloccaggio (J8) per fissare saldamente le guide prima dell'uso.



## TRASLOCO

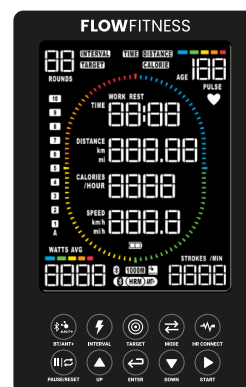
**ATTENZIONE!**

- Conservare il prodotto in un luogo asciutto, fuori dalla portata dei

bambini. Assicurarsi che il prodotto sia stabile e ben fissato per evitare che possa cadere su bambini o animali.

- Prima di spostare il vogatore ad aria, assicurarsi che l'alimentatore sia scollegato sia dal prodotto che dalla presa di corrente.
- Dopo aver riposizionato il prodotto, potrebbe essere necessario livellare nuovamente il vogatore ad aria regolando i piedini di livellamento situati sotto gli stabilizzatori. Una volta che il prodotto è stato posizionato nella posizione desiderata e correttamente livellato, ricollegare l'alimentatore.

## PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



## PULSANTI DELLA CONSOLE



Conferma l'impostazione selezionata. In modalità standby o durante un allenamento, premere questo tasto per passare da una visualizzazione all'altra tra CALORIE / CALORIE all'ora, TEMPO/500 M / TEMPO/500 M medio e WATT / WATT medio. Durante la configurazione del programma, premere una volta per confermare un valore oppure due volte per tornare alla modalità standby.



In modalità standby, consente di selezionare un programma basato su obiettivi. Premere ripetutamente per scorrere tra TEMPO, DISTANZA, CALORIE e FREQUENZA CARDIACA.



In modalità standby, consente di selezionare un programma di allenamento con fasi di sforzo e riposo. Premere ripetutamente per scorrere le opzioni TEMPO INTERVALLO, DISTANZA INTERVALLO e CALORIE INTERVALLO.



Durante la configurazione del programma, aumenta o diminuisce il valore da impostare.



In modalità standby, si attiva la funzione "Avvio rapido". Una volta selezionato un programma, premere nuovamente per iniziare l'allenamento.



Durante un allenamento, premi per mettere in pausa. Una

volta in pausa, tieni premuto per 3 secondi per ripristinare la console e cancellare tutti i dati dell'allenamento.



In modalità standby, premere una volta per accendere il display BT/ANT+ e premere nuovamente per spegnerlo.



In modalità standby, abbinare una fascia toracica Bluetooth o ANT+ (opzionale). Premere una volta ogni volta che si accende la console se si desidera utilizzare una fascia toracica; se non se ne utilizza una, è possibile saltare questo passaggio.

## FUNZIONI

**Tempo:** il tempo trascorso o quello rimanente, a seconda dell'impostazione.

**Tempo/500 m:** il tuo ritmo, indicato come il tempo che impiegheresti a percorrere 500 metri con l'intensità attuale. È disponibile anche un valore medio (TEMPO/500 M MEDIO).

**Distanza:** la distanza percorsa o quella rimanente, a seconda dell'impostazione, espressa in metri.

**Metri/bracciata:** la distanza percorsa con ogni bracciata, che indica l'efficienza della bracciata.

**Bracciate/min:** la frequenza delle bracciate, ovvero il numero di bracciate effettuate al minuto.

**Calorie:** un'indicazione delle calorie bruciate. Può anche essere visualizzata come CALORIE/ORA, una stima del tasso di consumo calorico.

**WATT:** La potenza attuale espressa in watt. È disponibile anche un valore medio (WATTS AVG).

**Frequenza cardiaca:** visualizzazione della frequenza cardiaca in BPM (battiti al minuto). Questo valore è visibile solo quando si indossa la fascia toracica Flow Fitness opzionale (Bluetooth o ANT+).

## PANORAMICA DELLE MODALITÀ

La console offre tre modalità di allenamento: "Quick Start" per una sessione senza limiti di tempo, un "Programma Obiettivo" per allenarsi in vista di un obiettivo prefissato e un "Programma a Intervalli" per cicli strutturati di sforzo e riposo. In ogni modalità, la console inizia il conteggio non appena riceve un segnale di giri al minuto (RPM) dal vogatore. Utilizza i tasti SU e GIÙ per modificare un valore, il tasto ENTER/MODE per confermare un'impostazione e il tasto PAUSA/RESET per mettere in pausa o azzerare la sessione.

La resistenza si regola meccanicamente. La lettera A (Aria) è visualizzata in bianco sul lato sinistro del display; regolare la valvola per modificare la resistenza dell'aria dal Livello 1 al Livello 10.

### Guida rapida

La modalità "Avvio rapido" è il modo più veloce per iniziare a remare senza fissare un obiettivo in anticipo.

1. In modalità standby, premere il tasto START oppure iniziare semplicemente a remare: non appena la console riceve un segnale di giri al minuto (RPM), si avvia il programma Quick Start.
2. Il TEMPO, la DISTANZA e le CALORIE iniziano a essere conteggiati partendo da zero.
3. Regola l'intensità dell'allenamento tramite la valvola di regolazione (resistenza dell'aria, livello 1–10).
4. Premere il tasto ENTER/MODE in qualsiasi momento per passare dalla visualizzazione CALORIE / CALORIE all'ora a quella WATT / WATT medi.
5. Per interrompere la sessione, premere il tasto PAUSE/RESET. Per cancellare tutti i dati dell'allenamento, tenere premuto il tasto PAUSE/RESET per 3 secondi per ripristinare la console.

### Programma di riferimento

Un programma "Target" ti permette di remare verso un obiettivo preimpostato. In modalità standby, premi il tasto "Target" per scorrere gli obiettivi disponibili: premi una volta per il TEMPO, due volte per la DISTANZA, tre volte per le CALORIE e quattro volte per la FREQUENZA CARDIACA. Conferma la tua scelta con il tasto ENTER/MODE.

### Tempo previsto

1. Premere una volta il tasto Target per evidenziare TIME, quindi premere ENTER/MODE per confermare. Il display mostra il valore predefinito 20:00.
2. Utilizza i tasti SU e GIÙ per impostare la durata desiderata dell'allenamento, quindi premi ENTER/MODE per confermare.
3. Inizia a remare per avviare il programma. Il TEMPO scende a zero, mentre la DISTANZA e le CALORIE aumentano.

### Distanza dall'obiettivo

1. Premere due volte il tasto Target per illuminare la scritta DISTANCE, quindi premere ENTER/MODE per confermare. Il display mostra un valore predefinito di 5,00 km (o 3,10 mi).
2. Utilizza i tasti SU e GIÙ per impostare la distanza desiderata, quindi premi ENTER/MODE per confermare.
3. Inizia a remare per avviare il programma. La DISTANZA scende a zero, mentre il TEMPO e le CALORIE aumentano.

### Calorie previste

1. Premere tre volte il tasto Target per evidenziare la voce CALORIE, quindi premere ENTER/MODE per confermare. Il display mostra il valore predefinito 200.
2. Utilizza i tasti SU e GIÙ per impostare l'obiettivo calorico desiderato, quindi premi ENTER/MODE per confermare.
3. Inizia a remare per avviare il programma. Le CALORIE diminuiscono fino a zero, mentre il TEMPO e la DISTANZA aumentano.

### Impulso di riferimento

1. Premere quattro volte il tasto Target per illuminare la scritta PULSE, quindi premere ENTER/MODE per confermare. La scritta AGE si illumina e mostra un valore predefinito pari a 30.
2. Utilizza i tasti SU e GIÙ per inserire la tua età, quindi premi ENTER/MODE per confermare.
3. Inizia a remare per avviare il programma. TEMPO, DISTANZA e CALORIE vengono conteggiati, e la console monitora la tua frequenza cardiaca rispetto alla zona target.

**NOTA!**

- **L'allenamento basato sulla frequenza cardiaca richiede una fascia toracica abbinata tramite Bluetooth o ANT+. Consulta la sezione "HR Connect" per le istruzioni sull'accoppiamento.**

**Programma a intervalli**

Un programma a intervalli alterna fasi di sforzo e di riposo per un numero prestabilito di cicli. In modalità standby, premere il tasto Interval per selezionare il tipo di intervallo: premere una volta per INTERVAL TIME, due volte per INTERVAL DISTANCE e tre volte per INTERVAL CALORIES. In ogni programma occorre impostare prima il numero di cicli, poi la fase di sforzo e infine la fase di riposo, confermando ciascun valore con il tasto ENTER/MODE.

**Tempo di intervallo**

1. Premere una volta il tasto Interval per illuminare la scritta INTERVAL TIME; la scritta WORK TIME lampeggia. Premere ENTER/MODE per avviare la configurazione.
2. La scritta " " lampeggia e mostra il valore predefinito di 10. Impostare il numero di round con i tasti SU e GIÙ, quindi premere ENTER/MODE.
3. L'indicazione " " (TEMPO DI LAVORO) lampeggia e mostra il valore predefinito di 1:00. Impostare la durata del lavoro, quindi premere ENTER/MODE.
4. L'indicatore " " (TEMPO DI RIPOSO) lampeggia e mostra un valore predefinito di 0:30. Impostare la durata del riposo, quindi premere ENTER/MODE per confermare.
5. Inizia a remare per avviare il programma. I tempi di ALLENAMENTO, di RIPOSO e il numero di SERIE vengono conteggiati all'indietro, mentre la DISTANZA e le CALORIE vengono conteggiate in avanti. L'allenamento termina quando il numero di SERIE raggiunge lo zero.

**Distanza dell'intervallo**

1. Premere due volte il tasto Interval per far illuminare la scritta INTERVAL DISTANCE; la scritta DISTANCE lampeggia. Premere ENTER/MODE per avviare la configurazione.
2. L'indicatore " " lampeggia e mostra il valore predefinito di 10. Impostare il numero di round, quindi premere ENTER/MODE.
3. La voce "DISTANZA DI LAVORO" ( ) lampeggia e mostra un valore predefinito di 5,00 km (o 3,10 mi). Impostare la distanza di lavoro, quindi premere ENTER/MODE.
4. L'indicatore " " (TEMPO DI RIPOSO) lampeggia e mostra il valore predefinito di 0:30. Impostare la durata del riposo, quindi premere ENTER/MODE per confermare.
5. Inizia a remare per avviare il programma. Ogni giro viene conteggiato al contrario man mano che completi la distanza di lavoro e la fase di riposo; l'allenamento termina quando il conteggio dei GIRI arriva a zero.

**Distanza dell'intervallo**

1. Premere tre volte il tasto Interval per far illuminare la scritta INTERVAL CALORIES; la scritta CALORIES lampeggia. Premere ENTER/MODE per avviare la configurazione.
2. L'indicatore " " lampeggia e mostra il valore predefinito 10. Impostare il numero di round, quindi premere ENTER/MODE.
3. L'indicazione " " (CALORIE BRUCATE DURANTE L'ALLENAMENTO) lampeggia e mostra il valore predefinito di 200. Impostare l'obiettivo calorico per round, quindi premere ENTER/MODE.
4. L'indicatore " " (TEMPO DI RIPOSO) lampeggia e mostra il valore

predefinito di 0:30. Impostare la durata del riposo, quindi premere ENTER/MODE per confermare.

5. Inizia a remare per avviare il programma. Ogni round procede in conto alla rovescia man mano che raggiungi l'obiettivo calorico e completi la fase di riposo; l'allenamento termina quando il conteggio dei ROUNDS arriva a zero.

## MONITORAGGIO FREQUENZA CARDIACA

**Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth/ANT+**

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

**NOTA!**

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

**⚠ IMPORTANTE!**

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

## MANUTENZIONE

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

**Manutenzione quotidiana**

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

### Manutenzione semestrale

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

### Linee guida generali per la pulizia

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

### ATTENZIONE!

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

## ALLENARSI CON LE APP

Con il vogatore ad aria Flow Fitness puoi allenarti utilizzando il tuo smartphone o tablet tramite una connessione Bluetooth. Il vogatore ad aria è compatibile con una vasta gamma di smartphone e tablet.

### Collegamento del dispositivo mobile

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

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

### KINOMAP

Kinomap ti permette di allenarti utilizzando video geolocalizzati provenienti da tutto il mondo. La tua posizione viene visualizzata all'interno del video, sulla mappa e nel profilo altimetrico. L'obiettivo è quello di mantenere lo stesso ritmo del video originale. Kinomap offre anche una modalità multiplayer, che consente a un massimo di dieci utenti di allenarsi contemporaneamente sullo stesso percorso. Puoi scaricare l'app Kinomap dall'App Store di Apple o dal Google Play Store.

### Per ulteriore assistenza, visita il sito:

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

| PROBLEMA                                                                | SOLUZIONE                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rumore di sfregamento proveniente dall'interno della traversa anteriore | Consultare lo schema di percorso riportato nel presente manuale per verificare il corretto tracciato del cavo elastico e della catena. In caso di usura delle parti interne, contattare il servizio assistenza. |

| PROBLEMA                                                           | SOLUZIONE                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rumore di scricchiolio proveniente dalla zona della pedana         | Staccare la guida monorotaia dalla parte anteriore. Applicare un leggero strato di lubrificante denso (come la vaselina) sui ganci anteriori e inferiori della guida monorotaia.        |
| Il sedile si blocca o procede a scatti sulla monorotaia            | Pulire il binario e i rulli della monorotaia. Se i rulli inferiori sono troppo serrati, regolarli con una chiave da 9/16" o 14 mm; se sono usurati, sostituirli.                        |
| La catena salta durante la marcia oppure la maniglia non si ritrae | Pulire e lubrificare la catena per sistemare le maglie rigide. Se la maniglia è allentata, regolare la tensione del cordino elastico interno oppure sostituirlo se ha perso elasticità. |

### NOTA!

Se il problema persiste o non è trattato in questa guida alla risoluzione dei problemi, ti invitiamo a contattare il rivenditore di articoli per il fitness presso il quale hai acquistato il prodotto per ricevere ulteriore assistenza.

## LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento ben bilanciato si articola in tre fasi: il riscaldamento, la sessione di allenamento principale e il defaticamento. Per ottenere risultati ottimali, è consigliabile seguire l'intero programma di allenamento almeno due volte alla settimana, preferibilmente tre, con un giorno di riposo tra una sessione e l'altra. Dopo alcuni mesi, è possibile aumentare la frequenza e l'intensità dell'allenamento, ad esempio portandola a quattro o cinque sessioni alla settimana, a seconda del proprio livello di forma fisica e della capacità di recupero.

### Riscaldamento

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

### Allungamenti

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

### Defaticamento

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

## SPECIFICHE DEL PRODOTTO

### SPECIFICHE DELLA CONSOLE

| Funzione              | Intervallo di visualizzazione | Intervallo impostato |
|-----------------------|-------------------------------|----------------------|
| Ora                   | 00:00 - 99:59                 | 00:00 - 99:00        |
| Tempo / 500 m (ritmo) | 0:00 - 99:59                  | -                    |
| Distanza (metri)      | 0 - 99999 m                   | 100 - 10000          |
| Ictus                 | 0 - 9999                      | 10 - 9990            |
| Colpi al minuto (SPM) | 0 - 9999                      | -                    |
| Calorie               | 0 - 9999                      | 10 - 1000            |
| Calorie / ora         | 0 - 9999                      | -                    |
| Watt / Watt medi      | 0 - 9999                      | -                    |
| Pulse                 | 0 - 199                       | -                    |
| Età                   | 1 - 99                        | 10 - 99              |
| Serie (Intervallo)    | 0 - 99                        | 1 - 99               |

### DATI TECNICI

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Lunghezza                | 254 cm |
| Larghezza                | 53 cm  |
| Altezza                  | 115 cm |
| Peso                     | 42 kg  |
| Peso massimo dell'utente | 230 kg |

## GARANZIA

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

**Non si accettano richieste di intervento in garanzia qualora il difetto sia causato da una delle seguenti cause:**

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

## RICAMBI

- Per richiedere parti di ricambio per le vostre attrezzature Flow Fitness, vi preghiamo di fare riferimento alle informazioni di contatto riportate sulla copertina del presente manuale. Per garantire un'efficiente gestione della vostra richiesta, vi preghiamo di fornire i seguenti dettagli quando contattate il nostro servizio di assistenza:
- Il nome del prodotto
- Il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchiatura
- Il codice articolo e una descrizione chiara del componente o dei componenti richiesti, come indicato nella lista dei componenti e illustrato nella sezione con la vista esplosa del presente manuale

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

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

### Smaltimento responsabile degli imballaggi

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

### Smaltimento del prodotto

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

## DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

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

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

In virtù della conformità alle norme e alle direttive sopra indicate, questo prodotto è certificato CE.

### FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
Paesi Bassi

## ÍNDICE

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Instrucciones de seguridad               | 39 |
| Fuente de alimentación                   | 39 |
| Ajustes                                  | 39 |
| Descripción general de la consola        | 40 |
| Moving                                   | 40 |
| Monitorización de la frecuencia cardíaca | 42 |
| Mantenimiento                            | 42 |
| Formación con aplicaciones               | 43 |
| Solución de problemas de                 | 43 |
| Directrices de formación                 | 43 |
| Especificaciones del producto            | 44 |
| Garantía                                 | 44 |
| Piezas de recambio                       | 44 |
| Información adicional:                   | 44 |
| Declaración del fabricante               | 44 |

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

### ⚠ ¡IMPORTANTE!

*Consulta a tu médico antes de empezar a hacer ejercicio. Esto es especialmente importante para las personas con problemas de salud. Lee todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. Flow Fitness no se hace responsable de las lesiones o los daños materiales que puedan derivarse del uso de este equipo. Lee atentamente este manual antes de montar y/o utilizar el equipo.*

- Utilice el producto únicamente tal y como se describe en este manual de instrucciones.
- Las personas con discapacidad deben consultar a un profesional sanitario antes de utilizar el producto y seguir sus indicaciones.
- Deja de entrenar inmediatamente y consulta a un médico si sientes mareos, náuseas o cualquier otro malestar físico.
- Coloca el producto sobre una superficie plana y estable antes de utilizarlo.
- Asegúrate de que haya al menos un metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor del producto durante su uso.
- Este producto está diseñado para que lo utilice una sola persona a la vez.
- El peso máximo del usuario para este producto es de 230 kilogramos.
- Mantén a los niños y a las mascotas alejados del producto en todo momento.
- Lleva siempre ropa deportiva adecuada y evita las prendas holgadas que puedan quedar atrapadas en las piezas móviles.
- Antes de cada uso, comprueba que el producto funcione correctamente.

- No utilices el producto si no funciona correctamente.
- En caso de avería o defecto, deje de utilizar el producto inmediatamente y póngase en contacto con su distribuidor.
- No introduzcas ningún objeto en las aberturas ni en las piezas móviles del equipo.
- No abras el equipo sin consultar antes a tu distribuidor.
- No coloques las manos ni los pies debajo del producto.
- Al mover el equipo, utiliza técnicas de levantamiento adecuadas para evitar lesiones de espalda.
- Comprueba periódicamente los tornillos y pernos y apriétalos si es necesario.
- Este producto está diseñado para su uso en un entorno limpio y seco. Su uso o almacenamiento en condiciones de frío o humedad puede provocar daños o un mal funcionamiento.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Almacene el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

## FUENTE DE ALIMENTACIÓN

### ALIMENTACIÓN DE RED

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

### NOTA

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

## AJUSTE

### AJUSTE DEL PEDAL (A)

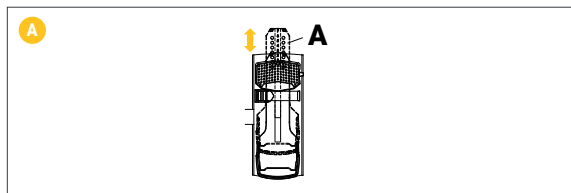
El soporte para el talón (A) es ajustable para adaptarse a diferentes tamaños de pie.

#### Para pies más pequeños

Tira hacia arriba de la parte superior del soporte del talón (A) para reducir la abertura para el pie.

#### Para pies de tallas más grandes

Empuja hacia abajo la parte superior del soporte del talón (A) para ampliar la abertura para el pie.

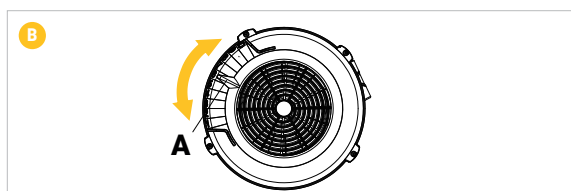


**¡IMPORTANTE!**

- Una vez ajustado el soporte del talón a la posición correcta, abrocha bien la correa del pedal. Asegúrate de que el pie quede bien sujeto y no se mueva durante el ejercicio para garantizar una comodidad y seguridad óptimas.

**AJUSTE DE LA RESISTENCIA (B)**

Ajusta la resistencia girando el mando de resistencia (A), tal y como se muestra en la ilustración.



**¡IMPORTANTE!**

- Empieza a hacer ejercicio con un nivel de resistencia que se adapte a tu estado físico y a tus objetivos de entrenamiento. Empieza con una resistencia baja y ve aumentando la intensidad poco a poco a medida que mejoren tu fuerza y tu resistencia.

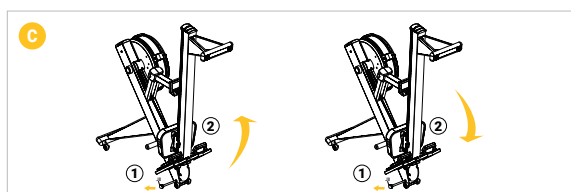
**INSTRUCCIONES DE PLEGADO (C)**

**Plegado (A)**

1. Retira el pasador de bloqueo (J8).
2. Pliega los rieles hacia arriba hasta la posición de almacenamiento.
3. Vuelve a colocar el pasador de bloqueo (J8) para fijar los rieles.

**Despliegue (B)**

1. Retira el pasador de bloqueo (J8).
2. Dobla los rieles hacia abajo hasta la posición de ejercicio.
3. Vuelve a colocar el pasador de bloqueo (J8) para fijar los rieles de forma segura antes de utilizarlos.



**MUDANZA**

**¡PRECAUCIÓN!**

- Guarda el producto en un lugar seco, fuera del alcance de los niños. Asegúrate de que el producto esté bien sujeto y estable

para evitar que se caiga sobre niños o animales.

- Antes de mover la máquina de remo neumática, asegúrate de que el adaptador de corriente esté desconectado tanto del producto como de la toma de corriente.
- Tras volver a colocar el producto, puede que sea necesario volver a nivelar la máquina de remo neumática ajustando las patas niveladoras situadas debajo de los estabilizadores. Una vez que el producto esté colocado en la posición deseada y debidamente nivelado, vuelve a conectar el adaptador de corriente.

**GENERAL DE LA CONSOLA (FIG. A)**



**BOTONES DE LA CONSOLA**



Confirma un ajuste seleccionado. En modo de espera o durante un entrenamiento, pulsa este botón para alternar entre las opciones CALORÍAS / CALORÍAS por hora, TIEMPO/500 M / TIEMPO/500 M medio y VATIOS / VATIOS medio. Durante la configuración del programa, pulsa una vez para confirmar un valor o dos veces para volver al modo de espera.



En modo de espera, permite seleccionar un programa basado en objetivos. Pulsa varias veces para alternar entre TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSACIÓN.



En modo de espera, permite seleccionar un programa de ejercicio y descanso. Pulsa varias veces para alternar entre «TIEMPO DE INTERVALO», «DISTANCIA DE INTERVALO» y «CALORÍAS DE INTERVALO».



Durante la configuración del programa, aumenta o disminuye el valor que se está configurando.



En modo de espera, se activa el «Inicio rápido». Una vez seleccionado un programa, pulsa de nuevo para comenzar tu entrenamiento.



Durante una sesión de entrenamiento, pulsa para ponerla en

pausa. Una vez en pausa, mantén pulsado durante 3 segundos para reiniciar la consola y borrar todos los datos de la sesión.



En modo de espera, pulsa una vez para encender la pantalla BT/ANT+ y vuelve a pulsar para apagarla.



En modo de espera, empareja una banda torácica opcional Bluetooth o ANT+. Pulsa una vez cada vez que enciendas la consola si deseas utilizar una banda torácica; si no vas a utilizar ninguna, puedes saltarte este paso.

## FUNCIONES

**Tiempo:** el tiempo transcurrido o el tiempo restante, según la configuración.

**Tiempo/500 m:** Tu ritmo, expresado como el tiempo que tardarías en remar 500 metros con el esfuerzo actual. También se muestra un valor medio (TIEMPO/500 M MEDIO).

**Distancia:** La distancia recorrida o restante, según la configuración, expresada en metros.

**Metros por brazada:** La distancia recorrida con cada brazada, lo que indica la eficiencia de la brazada.

**Paladas/min:** Tu frecuencia de paladas, es decir, el número de paladas que das por minuto.

**Calorías:** una indicación de las calorías quemadas. También se puede mostrar como CALORÍAS/HORA, una estimación de tu ritmo de quema de calorías.

**WATT:** Tu potencia actual en vatios. También se muestra un valor medio (WATTS AVG).

**Pulso:** Visualización de tu frecuencia cardíaca en BPM (latidos por minuto). Este valor solo se muestra cuando llevas puesta la banda pectoral opcional Flow Fitness (Bluetooth o ANT+).

## RESUMEN DE LOS MODOS

La consola ofrece tres modos de entrenamiento: «Inicio rápido», para una sesión sin límite de tiempo; un «Programa de objetivos», para trabajar con un objetivo concreto; y un «Programa de intervalos», para realizar rondas estructuradas de esfuerzo y descanso. En todos los modos, la consola comienza a contar en cuanto recibe una señal de RPM de la máquina de remo. Utiliza las teclas «ARRIBA» y «ABAJO» para modificar un valor, la tecla «ENTER/MODE» para confirmar un ajuste y la tecla «PAUSA/RESET» para pausar o reiniciar la sesión.

La resistencia se ajusta mecánicamente. En la parte izquierda de la pantalla aparece una «A» (aire) en blanco; ajusta el regulador para cambiar la resistencia del aire del nivel 1 al nivel 10.

### Inicio rápido

El «Inicio rápido» es la forma más rápida de empezar a remar sin fijarse un

objetivo de antemano.

1. En modo de espera, pulsa la tecla START o, simplemente, empieza a remar; en cuanto la consola reciba una señal de RPM, se iniciará el programa «Quick Start».
2. El TIEMPO, la DISTANCIA y las CALORÍAS empiezan a contarse desde cero.
3. Ajusta la intensidad con el regulador (resistencia del aire, niveles 1-10).
4. Pulsa la tecla ENTER/MODE en cualquier momento para alternar entre las unidades de visualización: CALORÍAS / CALORÍAS por hora y VATIOS / VATIOS de media.
5. Para interrumpir la sesión, pulsa la tecla PAUSE/RESET. Para borrar todos los datos del entrenamiento, mantén pulsada la tecla PAUSE/RESET durante 3 segundos para reiniciar la consola.

### Programa objetivo

Un programa de objetivo te permite remar con el fin de alcanzar una meta preestablecida. En modo de espera, pulsa la tecla «Target» para ir pasando por los objetivos disponibles: pulsa una vez para «TIEMPO», dos veces para «DISTANCIA», tres veces para «CALORÍAS» y cuatro veces para «PULSACIONES». Confirma tu elección con la tecla «ENTER/MODE».

### Hora prevista

1. Pulsa una vez la tecla «Target» para que se ilumine «TIME» y, a continuación, pulsa «ENTER/MODE» para confirmar. La pantalla muestra el valor predeterminado de 20:00.
2. Utiliza las teclas ARRIBA y ABAJO para ajustar la duración deseada del entrenamiento y, a continuación, pulsa ENTER/MODE para confirmar.
3. Empieza a remar para iniciar el programa. El TIEMPO va en cuenta atrás hasta cero, mientras que la DISTANCIA y las CALORÍAS van en cuenta ascendente.

### Distancia al objetivo

1. Pulsa dos veces la tecla «Target» para que se ilumine «DISTANCE» y, a continuación, pulsa ENTER/MODE para confirmar. La pantalla muestra un valor predeterminado de 5,00 km (o 3,10 mi).
2. Utiliza las teclas ARRIBA y ABAJO para ajustar la distancia deseada y, a continuación, pulsa ENTER/MODE para confirmar.
3. Empieza a remar para iniciar el programa. La DISTANCIA va en cuenta atrás hasta cero, mientras que el TIEMPO y las CALORÍAS van en cuenta ascendente.

### Calorías objetivo

1. Pulsa tres veces la tecla «Target» para que se ilumine «CALORIES» y, a continuación, pulsa ENTER/MODE para confirmar. La pantalla muestra un valor predeterminado de 200.
2. Utiliza las teclas ARRIBA y ABAJO para establecer el objetivo calórico que desees y, a continuación, pulsa ENTER/MODE para confirmar.
3. Empieza a remar para iniciar el programa. Las CALORÍAS van disminuyendo hasta llegar a cero, mientras que el TIEMPO y la DISTANCIA van aumentando.

### Pulso objetivo

1. Pulsa la tecla «Target» cuatro veces para que se ilumine «PULSE» y, a continuación, pulsa «ENTER/MODE» para confirmar. Se iluminará «AGE» y mostrará un valor predeterminado de 30.
2. Utiliza las teclas ARRIBA y ABAJO para introducir tu edad y, a

continuación, pulsa ENTER/MODE para confirmar.

- Empieza a remar para iniciar el programa. El TIEMPO, la DISTANCIA y las CALORÍAS se van sumando, y la consola controla tu frecuencia cardíaca en relación con tu zona objetivo.

### ¡ATENCIÓN!

- **El entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca requiere una banda pectoral emparejada mediante Bluetooth o ANT+. Consulta la sección «HR Connect» para obtener instrucciones sobre cómo emparejarla.**

### Programa de intervalos

Un programa de intervalos alterna fases de esfuerzo y de descanso a lo largo de un número determinado de rondas. En el modo de espera, pulsa la tecla «Interval» para seleccionar el tipo de intervalo: pulsa una vez para «TIEMPO DE INTERVALO», dos veces para «DISTANCIA DE INTERVALO» y tres veces para «CALORÍAS DE INTERVALO». En cada programa, primero se establece el número de rondas, luego la fase de esfuerzo y, a continuación, la fase de descanso, confirmando cada valor con la tecla «ENTER/MODE».

#### Tiempo de intervalo

- Pulsa una vez la tecla «Interval» para que se ilumine «INTERVAL TIME»; «WORK TIME» parpadeará. Pulsa ENTER/MODE para iniciar la configuración.
- El indicador « » parpadea y muestra un valor predeterminado de 10. Ajusta el número de rondas con las teclas ARRIBA y ABAJO y, a continuación, pulsa ENTER/MODE.
- El indicador « » (TIEMPO DE TRABAJO) parpadea y muestra un valor predeterminado de 1:00. Establece la duración del trabajo y, a continuación, pulsa ENTER/MODE.
- El indicador « » (TIEMPO DE DESCANSO) parpadea y muestra un valor predeterminado de 0:30. Establece la duración del descanso y, a continuación, pulsa ENTER/MODE para confirmar.
- Empieza a remar para iniciar el programa. El TIEMPO DE ENTRENAMIENTO, el TIEMPO DE DESCANSO y las SERIES se van reduciendo, mientras que la DISTANCIA y las CALORÍAS van aumentando. El entrenamiento termina cuando las SERIES llegan a cero.

#### Distancia entre intervalos

- Pulsa dos veces la tecla «Interval» para que se ilumine «INTERVAL DISTANCE»; «DISTANCE» parpadeará. Pulsa ENTER/MODE para iniciar la configuración.
- El indicador « » parpadea y muestra un valor predeterminado de 10. Establece el número de rondas y, a continuación, pulsa ENTER/MODE.
- La indicación « » (DISTANCIA DE TRABAJO) parpadea y muestra un valor predeterminado de 5,00 km (o 3,10 millas). Establece la distancia de trabajo y, a continuación, pulsa ENTER/MODE.
- El indicador « » (TIEMPO DE DESCANSO) parpadea y muestra un valor predeterminado de 0:30. Establece la duración del descanso y, a continuación, pulsa ENTER/MODE para confirmar.
- Empieza a remar para iniciar el programa. Cada ronda va en cuenta atrás a medida que completas su distancia de trabajo y su fase de descanso; el entrenamiento termina cuando «ROUNDS» llega a cero.

#### Distancia entre intervalos

- Pulsa tres veces la tecla «Interval» para que se ilumine «INTERVAL CALORIES»; «CALORIES» parpadeará. Pulsa ENTER/MODE para iniciar la configuración.
- El indicador « » parpadea y muestra un valor predeterminado de 10. Establece el número de rondas y, a continuación, pulsa ENTER/MODE.
- El mensaje « : WORK CALORIES» parpadea y muestra un valor predeterminado de 200. Establece el objetivo de calorías por ronda y, a continuación, pulsa ENTER/MODE.
- El indicador « » (TIEMPO DE DESCANSO) parpadea y muestra un valor predeterminado de 0:30. Establece la duración del descanso y, a continuación, pulsa ENTER/MODE para confirmar.
- Empieza a remar para iniciar el programa. Cada ronda va en cuenta atrás a medida que alcanzas su objetivo de calorías y completas su fase de descanso; el entrenamiento termina cuando «ROUNDS» llega a cero.

## MONITORIZACIÓN FRECUENCIA CARDÍACA

### Monitorización de la frecuencia cardíaca mediante Bluetooth/ANT+

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

### ¡ATENCIÓN!

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

### ⚠ ¡IMPORTANTE!

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

## MANTENIMIENTO

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

cable de alimentación antes de limpiar el equipo o de realizar cualquier tarea de mantenimiento.

#### Mantenimiento diario

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

#### Mantenimiento semestral

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

#### Pautas generales de limpieza

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

#### ¡PRECAUCIÓN!

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

## ENTRENAR CON APLICACIONES

Con la máquina de remo Flow Fitness Air Rower, puedes entrenar utilizando tu smartphone o tableta a través de una conexión Bluetooth. La máquina es compatible con una amplia gama de smartphones y tabletas.

#### Cómo conectar tu dispositivo móvil

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

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

#### KINOMAP

Kinomap te permite entrenar utilizando vídeos geolocalizados de todo el mundo. Tu posición se muestra dentro del vídeo, en el mapa y en el perfil de altitud. El objetivo es seguir el ritmo del vídeo original. Kinomap también ofrece un modo multijugador, que permite que hasta diez usuarios entrenen simultáneamente en la misma ruta. Puedes descargar la aplicación Kinomap a través de la App Store de Apple o de Google Play Store.

#### Si necesitas más ayuda, visita:

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

| PROBLEMA                                                               | SOLUCIÓN                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ruido de roce procedente del interior de la viga delantera             | Consulte el esquema de recorrido que figura en este manual para conocer el recorrido correcto del cordón elástico y la cadena. Póngase en contacto con el servicio técnico si las piezas internas están desgastadas. |
| Ruido de crujido procedente de la zona de la plataforma del maquinista | Separa el monorraíl de la parte delantera. Aplica una capa fina de lubricante espeso (como vaselina) en los ganchos delanteros e inferiores del monorraíl.                                                           |
| El asiento se atasca o se mueve a tropicones en el monorraíl           | Limpia la vía del monorraíl y los rodillos. Si los rodillos inferiores están demasiado apretados, ajústalos con una llave de 9/16" o 14 mm, o sustitúylos si están desgastados.                                      |
| La cadena se salta durante la marcha o la palanca no se retrae         | Limpia y lubrica la cadena para solucionar el problema de los eslabones atascados. Si el mango queda suelto, ajusta la tensión del cordón elástico interno o sustitúylo si ha perdido elasticidad.                   |

#### ¡ATENCIÓN!

Si el problema persiste o no se trata en esta guía de resolución de problemas, ponte en contacto con el distribuidor de artículos de fitness al que le compraste el producto para obtener más ayuda.

## DIRECTRICES DE FORMACIÓN

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

#### Calentamiento

El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para la actividad física y reducir el riesgo de lesiones. Realiza un calentamiento de entre dos y cinco minutos antes de comenzar una sesión de entrenamiento. Elige ejercicios que aumenten gradualmente tu frecuencia cardíaca y calienten los músculos que vas a utilizar durante el entrenamiento. Entre las actividades adecuadas se incluyen el trote ligero, correr sin moverse del sitio, hacer saltos de tijera, saltar a la comba o movimientos similares de baja intensidad.

#### Estiramientos

Los estiramientos son más eficaces cuando los músculos están calientes, por lo que deben realizarse tras un calentamiento adecuado y de nuevo durante la fase de enfriamiento. Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad y reducen el riesgo de lesiones. Cada estiramiento debe mantenerse entre 15 y 30 segundos, sin dar botes.

#### Enfriamiento

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

## ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

### ESPECIFICACIONES DE LA CONSOLA

| Función                   | Rango de visualización | Establecer rango |
|---------------------------|------------------------|------------------|
| Hora                      | 00:00 - 99:59          | 00:00 - 99:00    |
| Tiempo / 500 m (ritmo)    | 0:00 - 99:59           | -                |
| Distancia (metros)        | 0 - 99999 m            | 100 - 10000      |
| Accidente cerebrovascular | 0 - 9999               | 10 - 9990        |
| Paladas por minuto (SPM)  | 0 - 9999               | -                |
| Calorías                  | 0 - 9999               | 10 - 1000        |
| Calorías por hora         | 0 - 9999               | -                |
| Vatios / Vatios medios    | 0 - 9999               | -                |
| Pulso                     | 0 - 199                | -                |
| Edad                      | 1 - 99                 | 10 - 99          |
| Rondas (intervalos)       | 0 - 99                 | 1 - 99           |

### DATOS TÉCNICOS

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Longitud                | 254 cm |
| Ancho                   | 53 cm  |
| Altura                  | 115 cm |
| Peso                    | 42 kg  |
| Peso máximo del usuario | 230 kg |

## GARANTÍA

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

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

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

## PIEZAS DE RECAMBIO

- Para solicitar piezas de recambio para su equipo Flow Fitness, consulte los datos de contacto que figuran en la portada de este manual. Para garantizar una gestión eficaz de su solicitud, le rogamos que facilite los siguientes datos cuando se ponga en contacto con nuestro departamento de asistencia técnica:
- El nombre del producto
- El número de modelo y el número de serie del equipo
- El número de referencia y una descripción clara de la pieza o piezas necesarias, tal y como se indican en la lista de piezas y se muestran en la sección de vista desmontada de este manual

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

## INFORMACIÓN ADICIONAL

### Eliminación responsable de los envases

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

### Eliminación de productos

Tu equipamiento Flow Fitness está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad a largo plazo. Cuando el producto llegue al final de su vida útil, deberá desecharse de conformidad con la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Esto implica entregar el producto en un punto de recogida autorizado para garantizar un reciclaje seguro y respetuoso con el medio ambiente.

## DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

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

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

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

### FLOW FITNESS

Calle Jan Tinbergen, 131  
7559 SP Hengelo  
Países Bajos

## OBSAH

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>Bezpečnostní pokyny</b>          | <b>45</b> |
| <b>Napájecí zdroj</b>               | <b>45</b> |
| <b>Nastavení</b>                    | <b>45</b> |
| <b>Přehled konzole</b>              | <b>46</b> |
| <b>Stěhování</b>                    | <b>46</b> |
| <b>Sledování srdeční frekvence</b>  | <b>48</b> |
| <b>Údržba</b>                       | <b>48</b> |
| <b>Školení s aplikacemi</b>         | <b>48</b> |
| <b>Řešení problémů s</b>            | <b>49</b> |
| <b>Pokyny k výcviku</b>             | <b>49</b> |
| <b>Technické parametry produktu</b> | <b>49</b> |
| <b>Záruka</b>                       | <b>49</b> |
| <b>Náhradní díly</b>                | <b>50</b> |
| <b>Další informace</b>              | <b>50</b> |
| <b>Prohlášení výrobce</b>           | <b>50</b> |

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

### **⚠ DŮLEŽITÉ!**

*Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. To platí zejména pro osoby se zdravotními potížemi. Před použitím zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny. Společnost Flow Fitness nenese žádnou odpovědnost za úrazy ani škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto zařízení. Před montáží a/nebo používáním zařízení si prosím pečlivě přečtěte tento návod.*

- Používejte výrobek výhradně v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu k použití.
- Osoby se zdravotním postižením by se před použitím měly poradit s lékařem a řídit se jeho pokyny.
- Pokud se u vás objeví závrať, nevolnost nebo jakékoli jiné tělesné potíže, okamžitě přerušete trénink a vyhledejte lékaře.
- Před použitím položte výrobek na rovný a stabilní povrch.
- Zajistěte, aby byl během používání kolem výrobku ve všech směrech volný prostor o šířce alespoň jednoho metru.
- Tento výrobek je určen k použití pouze jednou osobou najednou.
- Maximální hmotnost uživatele pro tento výrobek je 230 kilogramů.
- Dbejte na to, aby se děti a domácí zvířata k tomuto výrobku nikdy nepřiblížily.
- Vždy noste vhodné sportovní oblečení a vyhýbejte se volnému oděvu, který by se mohl zachytit v pohyblivých částech.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda výrobek správně funguje.
- Pokud výrobek nefunguje správně, nepoužívejte jej.
- V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte výrobek

používat a obraťte se na svého prodejce.

- Do otvorů ani do pohyblivých částí zařízení nekládejte žádné předměty.
- Zařízení neotvírejte bez předchozí konzultace s prodejcem.
- Nevkládejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Při přemísťování zařízení používejte správné techniky zvedání, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě potřeby je dotáhněte.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Používání nebo skladování v chladných či vlhkých podmínkách může vést k poškození nebo poruše.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s teplotou okolí v rozmezí 0 °C až 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou v rozmezí -10 °C až 60 °C.

## NAPÁJECÍ ZDROJ

### NAPÁJENÍ ZE SÍTĚ

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

### **POZNÁMKA**

- **Používejte výhradně dodaný originální adaptér.**
- **Při odpojování vždy uchopte zástrčku, nikoli kabel.**
- **Pouze pro použití v interiéru.**

## NASTAVENÍ

### NASTAVENÍ PEDÁLU (A)

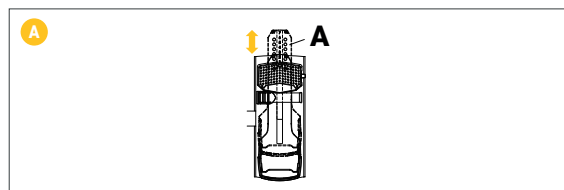
Opěrka paty (A) je nastavitelná, aby vyhovovala různým velikostem nohou.

#### **Pro menší velikosti nohou**

Zatáhněte za horní část opěrky paty (A) směrem nahoru, abyste zmenšili otvor pro nohu.

#### **Pro větší velikosti nohou**

Stlačte horní část opěrky paty (A) směrem dolů, abyste zvětšili otvor pro nohu.



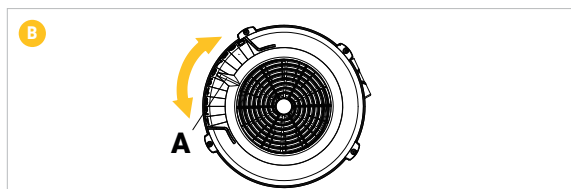
### **⚠ DŮLEŽITÉ!**

- **Po nastavení opěrky paty do správné polohy pevně utáhněte**

popruh pedálu. Pro zajištění optimálního pohodlí a bezpečnosti se ujistěte, že je vaše noha pevně uchycena a nemůže se během cvičení hýbat.

## NASTAVENÍ ODPORU (B)

Odpor nastavte otáčením knoflíku odporu (A), jak je znázorněno na obrázku.



### ⚠ DŮLEŽITÉ!

- Začněte cvičit s odporem, který odpovídá vaší fyzické kondici a tréninkovým cílům. Začněte s nízkým odporem a intenzitu postupně zvyšujte, jak se bude zlepšovat vaše síla a vytrvalost.

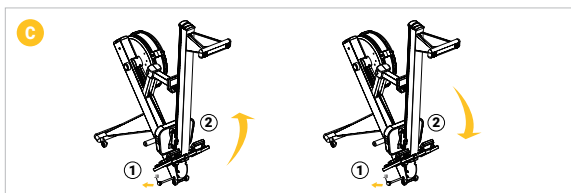
## NÁVOD NA SLOŽENÍ (C)

### Skládání (A)

1. Vyměňte zajišťovací kolík (J8).
2. Sklopte lišty nahoru do úložné polohy.
3. Znovu zasuněte zajišťovací kolík (J8), aby byly kolejničky zajištěny.

### Rozvinutí (B)

1. Vyměňte zajišťovací kolík (J8).
2. Sklopte lišty dolů do cvičební polohy.
3. Před použitím znovu zasuněte zajišťovací kolík (J8), aby byly kolejničky pevně zajištěny.



## STĚHOVÁNÍ

### POZOR!

- Výrobek skladujte na suchém místě, mimo dosah dětí. Zajistěte, aby byl výrobek stabilní a pevně upevněný, aby nemohl spadnout na děti nebo zvířata.
- Než začnete s přesunem vzdušného vesla, ujistěte se, že je napájecí adaptér odpojen jak od zařízení, tak od elektrické zásuvky.
- Po přemístění výrobku může být nutné znovu vyrovnat vzdušný veslař pomocí nastavovacích nožiček umístěných pod stabilizátory. Jakmile je výrobek umístěn do požadované polohy a správně vyrovnán, znovu připojte napájecí adaptér.

## PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



## TLAČÍTKA NA KONZOLI



Potvrzuje vybrané nastavení. V pohotovostním režimu nebo během tréninku stisknutím tohoto tlačítka přepínáte mezi zobrazením KALORIÍ / KALORIÍ za hodinu, ČASU/500 M / průměrného ČASU/500 M a WATTŮ / průměrných WATTŮ. Během nastavování programu stiskněte tlačítko jednou pro potvrzení hodnoty nebo dvakrát pro návrat do pohotovostního režimu.



V pohotovostním režimu slouží k výběru programu založeného na cíli. Opakovaným stisknutím lze přepínat mezi možnostmi ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a PULZ.



V pohotovostním režimu slouží k výběru tréninkového programu. Opakovaným stisknutím se přepíná mezi položkami „INTERVAL TIME“, „INTERVAL DISTANCE“ a „INTERVAL CALORIES“.



Během nastavování programu zvyšuje nebo snižuje nastavovanou hodnotu.



V pohotovostním režimu se spustí funkce Rychlý start. Jakmile vyberete program, stiskněte tlačítko znovu a začnete s tréninkem.



Během tréninku stiskněte tlačítko pro pozastavení. V pozastaveném stavu stiskněte a podržte tlačítko po dobu 3 sekund, čímž resetujete konzoli a vymažete všechna tréninková data.



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko jednou, aby se rozsvítil displej BT/ANT+, a podruhé, aby se vypnul.



V pohotovostním režimu lze spárovat volitelný hrudní pás s technologií Bluetooth nebo ANT+. Pokud chcete hrudní pás používat, stiskněte tlačítko jednou při každém zapnutí konzole; pokud jej nepoužíváte, lze tento krok přeskočit.

## FUNKCE

**Čas:** Uplynulý nebo zbývajcí čas, v závislosti na nastavení.

**Čas/500 m:** Vaše tempo vyjádřené jako čas, za který byste při aktuální intenzitě urazili 500 metrů. K dispozici je také průměrná hodnota (TIME/500M AVG).

**Vzdálenost:** Uběhnutá nebo zbývajcí vzdálenost (v závislosti na nastavení), zobrazená v metrech.

**Metry/záběr:** Vzdálenost ujetá při každém záběru, která udává efektivitu záběru.

**Záběry/min:** Vaše frekvence záběrů, tedy počet záběrů za minutu.

**Kalorie:** Údaj o spálených kaloriích. Lze zobrazit také jako KALORIE/HODINU, což je odhad rychlosti spalování kalorií.

**WATT:** Váš aktuální výkon ve wattech. K dispozici je také průměrná hodnota (WATTS AVG).

**Puls:** Zobrazení vaší srdeční frekvence v BPM (tepy za minutu). Tato hodnota se zobrazuje pouze při nošení volitelného hrudního pásu Flow Fitness (Bluetooth nebo ANT+).

## PŘEHLED REŽIMŮ

Konzole nabízí tři způsoby tréninku: „Rychlý start“ pro trénink bez časového omezení, „Cílový program“ pro trénink zaměřený na dosažení konkrétního cíle a „Intervalový program“ pro strukturovaná kola zátěže a odpočinku. Ve všech režimech začne konzole počítat, jakmile obdrží signál otáček za minutu (RPM) ze veslařského trenažéru. K změně hodnoty použijte tlačítka UP a DOWN, k potvrzení nastavení tlačítko ENTER/MODE a k pozastavení nebo resetování tréninku tlačítko PAUSE/RESET.

Odpor se nastavuje mechanicky. Na levé straně displeje se bíle zobrazuje písmeno A (Air); nastavením klapky můžete změnit vzduchový odpor v rozmezí od úrovně 1 do úrovně 10.

### Rychlý start

Rychlý start je nejrychlejší způsob, jak začít veslovat, aniž byste si předem stanovili cíl.

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko START nebo jednoduše začněte veslovat; jakmile konzole přijme signál otáček za minutu (RPM), spustí se program Quick Start.
2. ČAS, VZDÁLENOST a KALORIE se začínají počítat od nuly.
3. Nastavte si intenzitu pomocí regulátoru (vzduchový odpor, úroveň 1–10).
4. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE můžete kdykoli přepínat mezi zobrazením KALORIÍ / KALORIÍ za hodinu a WATTY / průměrných WATTY.
5. Chcete-li přerušit trénink, stiskněte tlačítko PAUSE/RESET. Chcete-li vymazat všechna tréninková data, podržte tlačítko PAUSE/RESET po dobu 3 sekund, čímž resetujete konzoli.

### Cílový program

Program „Target“ vám umožňuje veslovat směrem k předem nastavenému cíli. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko „Target“ a procházejte

dostupné cíle: jedním stisknutím zvolíte ČAS, dvěma stisknutími VZDÁLENOST, třemi stisknutími KALORIE a čtyřmi stisknutími PULZ. Svůj výběr potvrďte tlačítkem ENTER/MODE.

### Plánovaný čas

1. Jednou stiskněte tlačítko Target, aby se rozsvítil nápis TIME, a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota 20:00.
2. Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte požadovanou délku tréninku a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení.
3. Začněte veslovat, čímž spustíte program. Čas se odpočítává k nule, zatímco vzdálenost a kalorie se sčítají.

### Cílová vzdálenost

1. Dvakrát stiskněte tlačítko Target, aby se rozsvítil údaj DISTANCE, a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota 5,00 km (nebo 3,10 mi).
2. Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte požadovanou vzdálenost a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení.
3. Začněte veslovat, čímž spustíte program. Ukazatel VZDÁLENOST odpočítává k nule, zatímco ukazatele ČAS a KALORIE se zvyšují.

### Cílové množství kalorií

1. Třikrát stiskněte tlačítko Target, aby se rozsvítil nápis CALORIES, a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota 200.
2. Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte požadovaný kalorický cíl a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení.
3. Začněte veslovat, čímž spustíte program. Hodnota KALORIÍ se odpočítává k nule, zatímco hodnoty ČAS a VZDÁLENOST se zvyšují.

### Cílový puls

1. Čtyřikrát stiskněte tlačítko Target, aby se rozsvítilo označení PULSE, a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení. Rozsvítí se označení AGE a zobrazí se výchozí hodnota 30.
2. Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ zadejte svůj věk a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení.
3. Začněte veslovat a spustíte tak program. Čas, vzdálenost i kalorie se postupně sčítají a konzole sleduje vaši srdeční frekvenci v porovnání s cílovým rozmezím.

### POZOR!

- **Trénink založený na měření srdečního tepu vyžaduje spárování hrudní pás s technologií Bluetooth nebo ANT+. Pokyny ke spárování najdete v části „HR Connect“.**

### Intervalový program

Intervalový program střídá fáze zátěže a odpočinku v rámci stanoveného počtu kol. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval a vyberte typ intervalu: jedním stisknutím zvolíte INTERVAL TIME, dvěma stisknutími INTERVAL DISTANCE a třemi stisknutími INTERVAL CALORIES. V každém programu nejprve nastavíte počet kol, poté fázi zátěže a nakonec fázi odpočinku, přičemž každou hodnotu potvrdíte tlačítkem ENTER/MODE.

### Doba intervalu

1. Jednou stiskněte tlačítko Interval, aby se rozsvítil nápis INTERVAL TIME; nápis WORK TIME začne blikat. Stiskněte tlačítko ENTER/MODE a spusťte nastavení.

- Indikátor „ “ (Počet kol) začne blikat a zobrazí výchozí hodnotu 10. Nastavte počet kol pomocí tlačítek UP a DOWN a poté stiskněte ENTER/MODE.
- Indikátor „ “ (Doba práce) začne blikat a zobrazí výchozí hodnotu 1:00. Nastavte dobu trvání práce a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE.
- Čas odpočinku ( ) bliká a zobrazuje výchozí hodnotu 0:30. Nastavte délku odpočinku a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení.
- Začněte veslovat, čímž spustíte program. Časy „WORK TIME“ a „REST TIME“ a počet „ROUNDS“ se odpočítávají, zatímco hodnoty „DISTANCE“ a „CALORIES“ se zvyšují. Trénink končí, jakmile hodnota „ROUNDS“ dosáhne nuly.

#### Vzdálenost mezi intervaly

- Dvakrát stiskněte tlačítko Interval, aby se rozsvítil nápis INTERVAL DISTANCE; nápis DISTANCE začne blikat. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE spustíte nastavení.
- Indikátor „ “ (Počet kol) začne blikat a zobrazí výchozí hodnotu 10. Nastavte počet kol a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE.
- Zobrazí se blikající nápis „ “ (PRACOVNÍ VZDÁLENOST) a výchozí hodnota 5,00 km (nebo 3,10 mi). Nastavte pracovní vzdálenost a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE.
- Čas odpočinku ( ) bliká a zobrazuje výchozí hodnotu 0:30. Nastavte délku odpočinku a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení.
- Začněte veslovat, čímž spustíte program. Každé kolo se odpočítává, jakmile dokončíte jeho pracovní vzdálenost a fázi odpočinku; trénink končí, jakmile hodnota ROUNDS klesne na nulu.

#### Vzdálenost mezi intervaly

- Třikrát stiskněte tlačítko Interval, aby se rozsvítil nápis INTERVAL CALORIES; nápis CALORIES začne blikat. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE spustíte nastavení.
- Indikátor „ “ (Počet kol) začne blikat a zobrazí výchozí hodnotu 10. Nastavte počet kol a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE.
- Na displeji se rozblíká nápis „ “ a zobrazí se výchozí hodnota 200. Nastavte cílový počet kalorií na jedno kolo a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE.
- Čas odpočinku ( ) bliká a zobrazuje výchozí hodnotu 0:30. Nastavte délku odpočinku a poté stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení.
- Začněte veslovat, čímž spustíte program. Každé kolo se odpočítává, jakmile dosáhnete stanoveného kalorického cíle a dokončíte odpočinkovou fázi; trénink končí, jakmile hodnota ROUNDS klesne na nulu.

## MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

#### Sledování srdečního tepu přes Bluetooth/ANT+

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

#### POZOR!

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

#### ▲ DŮLEŽITÉ!

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

## ÚDRŽBA

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

#### Každodenní údržba

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

#### Pololetní údržba

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

#### Obecné pokyny pro úklid

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

#### POZOR!

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

## TRÉNINK S APLIKACEMI

S veslovacím trenažérem Flow Fitness Air můžete trénovat pomocí smartphonu nebo tabletu přes připojení Bluetooth. Tento veslovací trenažér podporuje celou řadu kompatibilních smartphonů a tabletů.

### Připojení mobilního zařízení

Chcete-li připojit svůj smartphone nebo tablet k veslařskému trenažéru Air Rower přes Bluetooth, postupujte podle následujících kroků:

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

### KINOMAP

Aplikace Kinomap vám umožňuje trénovat pomocí videí s geotagováním z celého světa. Vaše poloha se zobrazuje přímo ve videu, na mapě i v profilu nadmořské výšky. Cílem je přizpůsobit tempo původnímu videu. Kinomap nabízí také režim pro více hráčů, díky kterému může na stejné trase trénovat současně až deset uživatelů. Aplikaci Kinomap si můžete stáhnout z Apple App Store nebo Google Play Store.

### Další podporu najdete na adrese:

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

| PROBLÉM                                                             | ŘEŠENÍ                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Škrábavý zvuk vycházející z vnitřku předního nosníku                | Správný průběh pružné šňůry a řetězu si ověřte na schématu vedení v tomto návodu. V případě opotřebení vnitřních součástí se obraťte na servisní oddělení.                      |
| Vrzavý zvuk z oblasti podlahy kabiny strojníka                      | Oddělte jednokolejnicí od přední části. Naneste tenkou vrstvu hustého maziva (například vazelíny) na přední a spodní háčky jednokolejnice.                                      |
| Sedadlo se na jednokolejce zasekává nebo se na ní hrbolatě pohupuje | Vyčistěte kolejnici a válečky jednokolejky. Pokud jsou spodní válečky příliš utažené, seřídte je klíčem o velikosti 9/16" nebo 14 mm, případně je v případě opotřebení vyměňte. |
| Během jízdy dochází k vynechávání řetězu nebo se rukojeť nevtáhne   | Řetěz očistěte a namažte, abyste uvolnili ztuhlé články. Pokud rukojeť volně visí, seřídte napnutí vnitřní pružné šňůry nebo ji vyměňte, pokud ztratila pružnost.               |

### POZOR!

**Pokud váš problém přetrvává nebo není popsán v tomto průvodci řešením problémů, obraťte se prosím na prodejce fitness vybavení, u kterého jste výrobek zakoupili, a požádejte o další pomoc.**

## POKYNY PRO ŠKOLENÍ

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

### Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na fyzickou aktivitu a snížit riziko zranění. Před zahájením tréninku se rozcvičte dvě až pět minut. Vyberte si cviky, které postupně zvyšují vaši srdeční frekvenci a zahřejí svaly, které budete při tréninku používat. Mezi vhodné aktivity patří lehký jogging, běh

na místě, skákání s roznožováním, skákání přes švihadlo nebo podobné pohyby s nízkou intenzitou.

### Protahování

Protahování je nejúčinnější, když jsou svaly zahřáté, a mělo by se provádět po řádném rozcvičení a znovu během fáze zklidnění. Protahování pomáhá zlepšit ohebnost a snižuje riziko zranění. Každý protahovací cvik by se měl udržovat po dobu 15 až 30 sekund bez poskakování.

### Zklidnění

Účelem závěrečného uvolnění je postupný návrat těla do normálního klidového stavu po cvičení. Správné závěrečné uvolnění pomalu snižuje srdeční frekvenci, podporuje regeneraci svalů a pomáhá předcházet ztuhlosti. Pro bezpečné a pohodlné zakončení tréninku provádějte lehké pohyby a jemné protahovací cviky.

## TECHNICKÉ PARAMETRY PRODUKTU

### TECHNICKÉ PARAMETRY KONZOLE

| Funkce                 | Rozsah zobrazení | Nastavit rozsah |
|------------------------|------------------|-----------------|
| Čas                    | 00:00 - 99:59    | 00:00 - 99:00   |
| Čas / 500 m (tempo)    | 0:00 - 99:59     | -               |
| Vzdálenost (metry)     | 0 - 99999 m      | 100 - 10000     |
| Cévní mozková příhoda  | 0 - 9999         | 10 - 9990       |
| Záběry za minutu (SPM) | 0 - 9999         | -               |
| Kalorie                | 0 - 9999         | 10 - 1000       |
| Kalorie za hodinu      | 0 - 9999         | -               |
| Watty / Průměrné watty | 0 - 9999         | -               |
| Puls                   | 0 - 199          | -               |
| Věk                    | 1 - 99           | 10 - 99         |
| Kola (interval)        | 0 - 99           | 1 - 99          |

### TECHNICKÉ ÚDAJE

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Délka                   | 254 cm |
| Šířka                   | 53 cm  |
| Výška                   | 115 cm |
| Hmotnost                | 42 kg  |
| Max. hmotnost uživatele | 230 kg |

## ZÁRUKA

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

**Záruční reklamace nebudou uznány, pokud je vada způsobena některou z následujících příčin:**

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

## NÁHRADNÍ DÍLY

---

- Chcete-li požádat o náhradní díly k vašemu zařízení Flow Fitness, použijte kontaktní údaje uvedené na přední straně obálky tohoto návodu. Abychom mohli vaši žádost co nejrychleji vyřídit, uveďte při kontaktování našeho oddělení podpory prosím následující údaje:
- Název produktu
- Číslo modelu a sériové číslo zařízení
- Číslo dílu a jasný popis požadovaného dílu nebo dílů, jak je uvedeno v seznamu dílů a znázorněno v rozloženém výkresu v této příručce

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

## DALŠÍ INFORMACE

---

### Odpovědná likvidace obalů

Společnost Flow Fitness se zavázala minimalizovat svůj dopad na životní prostředí. Prosíme, aby byly všechny obalové materiály likvidovány prostřednictvím určených recyklačních zařízení v souladu s platnými vnitrostátními předpisy o nakládání s odpady a recyklaci.

### Likvidace výrobků

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

## PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

---

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

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

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

### FLOW FITNESS

---

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
Nizozemsko

## SPIS TREŚCI

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa</b>  | <b>51</b> |
| <b>Zasilacz</b>                            | <b>51</b> |
| <b>Regulacja</b>                           | <b>51</b> |
| <b>Przegląd konsoli</b>                    | <b>52</b> |
| <b>Przeprowadzka</b>                       | <b>52</b> |
| <b>Monitorowanie tętna</b>                 | <b>54</b> |
| <b>Konserwacja</b>                         | <b>54</b> |
| <b>Trening z wykorzystaniem aplikacji</b>  | <b>55</b> |
| <b>Rozwiązywanie problemów z programem</b> | <b>55</b> |
| <b>Wytyczne szkoleniowe</b>                | <b>55</b> |
| <b>Dane techniczne produktu</b>            | <b>56</b> |
| <b>Gwarancja</b>                           | <b>56</b> |
| <b>Części zamienne</b>                     | <b>56</b> |
| <b>Dodatkowe informacje</b>                | <b>56</b> |
| <b>Oświadczenie producenta</b>             | <b>56</b> |

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

### **WAŻNE!**

*Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z problemami zdrowotnymi. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami. Firma Flow Fitness nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała ani szkody materialne wynikające z użytkowania tego urządzenia. Przed montażem i/lub rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy uważnie zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.*

- Z produktu należy korzystać wyłącznie zgodnie z opisem zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.
- Osoby niepełnosprawne powinny przed użyciem skonsultować się z lekarzem i postępować zgodnie z jego zaleceniami.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, mdłości lub jakiegokolwiek innego dyskomfortu fizycznego należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Przed użyciem należy umieścić produkt na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- Należy upewnić się, że podczas użytkowania produktu we wszystkich kierunkach wokół niego znajduje się co najmniej jeden metr wolnej przestrzeni.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez jedną osobę na raz.
- Maksymalna waga użytkownika dla tego produktu wynosi 230 kilogramów.
- Należy zawsze trzymać dzieci i zwierzęta z dala od produktu.
- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową i unikaj luźnych ubrań, które mogłyby się zaplątać w ruchome elementy.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt działa prawidłowo.
- Nie należy używać produktu, jeśli nie działa on prawidłowo.
- W przypadku wystąpienia usterki lub wady należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i skontaktować się ze sprzedawcą.
- Nie należy wkładać żadnych przedmiotów do otworów ani ruchomych części urządzenia.
- Nie należy otwierać urządzenia bez skonsultowania się ze sprzedawcą.
- Nie należy wkładać rąk ani stóp pod urządzenie.
- Podczas przenoszenia sprzętu należy stosować właściwe techniki podnoszenia, aby zapobiec urazom pleców.
- Należy regularnie sprawdzać śruby i wkręty oraz w razie potrzeby je dokręcać.
- Ten produkt jest przeznaczony do użytku w czystym i suchym otoczeniu. Użytkowanie lub przechowywanie w niskich temperaturach lub wilgotnych warunkach może spowodować uszkodzenie lub nieprawidłowe działanie urządzenia.
- Urządzenie należy eksploatować wyłącznie w warunkach, w których temperatura otoczenia wynosi od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w warunkach, w których temperatura wynosi od -10°C do 60°C.

## ZASILACZ

### ZASILANIE SIECIOWE

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

### UWAGA

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

## REGULACJA

### REGULACJA PEDAŁU (A)

Podparcie pięty (A) można regulować, aby dostosować je do różnych rozmiarów stóp.

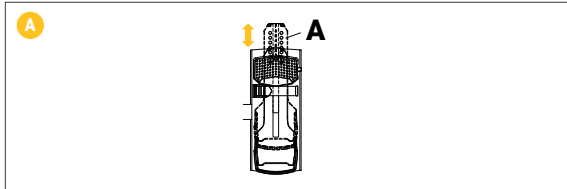
#### Dla mniejszych rozmiarów stóp

Pociągnij górną część podpórki pod piętę (A) do góry, aby zmniejszyć

otwór na stopę.

#### Dla osób o większych rozmiarach stóp

Naciśnij górną część podpórki pod piętę (A) w dół, aby powiększyć otwór na stopę.

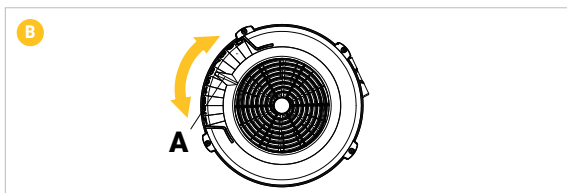


#### WAŻNE!

- Po ustawieniu podpórki pod piętę w prawidłowej pozycji należy solidnie zapiąć pasek pedału. Aby zapewnić optymalny komfort i bezpieczeństwo, upewnij się, że stopa jest dobrze unieruchomiona i nie może się poruszać podczas ćwiczeń.

#### REGULACJA OPORU (B)

Aby wyregulować opór, należy obrócić pokrętkę oporu (A), tak jak pokazano na ilustracji.



#### WAŻNE!

- Zaczynaj ćwiczyć, wybierając poziom oporu dostosowany do Twojej kondycji fizycznej i celów treningowych. Zaczynaj od niskiego oporu i stopniowo zwiększaj intensywność w miarę poprawy siły i wytrzymałości.

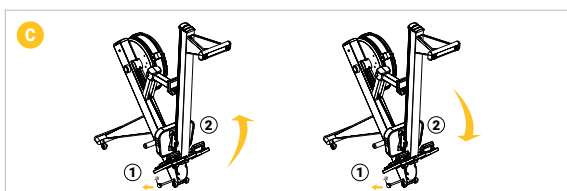
#### INSTRUKCJA SKŁADANIA (C)

##### Składanie (A)

1. Wyjmij sworzeń blokujący (J8).
2. Złóż poręczę do góry, ustawiając je w pozycji do przechowywania.
3. Włóż ponownie sworzeń blokujący (J8), aby zamocować szyny.

##### Rozwijanie się (B)

1. Wyjmij sworzeń blokujący (J8).
2. Złóż poręczę w dół, ustawiając je w pozycji do ćwiczeń.
3. Przed użyciem należy ponownie włożyć sworzeń blokujący (J8), aby solidnie zablokować szyny.



#### PRZEPROWADZKA

##### UWAGA!

- Produkt należy przechowywać w suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci. Należy upewnić się, że produkt jest stabilny i dobrze zamocowany, aby zapobiec jego upadkowi na dzieci lub zwierzęta.
- Przed przeniesieniem wioślarza pneumatycznego należy upewnić się, że zasilacz jest odłączony zarówno od urządzenia, jak i od gniazdka elektrycznego.
- Po zmianie położenia urządzenia może zaistnieć konieczność ponownego wypoziomowania wioślarza pneumatycznego poprzez regulację nóżek poziomujących znajdujących się pod stabilizatorami. Gdy urządzenie zostanie ustawione w pożądanej pozycji i odpowiednio wypoziomowane, należy ponownie podłączyć zasilacz.

#### PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



#### PRZYCISKI KONSOLI



Potwierdza wybrane ustawienie. W trybie gotowości lub podczas treningu naciśnij ten przycisk, aby przełączać wyświetlacz między opcjami KALORIE / KALORIE na godzinę, CZAS/500 M / Średni CZAS/500 M oraz WATY / Średnia moc w watach. Podczas konfiguracji programu naciśnij ten przycisk raz, aby potwierdzić wartość, lub dwa razy, aby powrócić do trybu gotowości.



W trybie czuwania pozwala wybrać program oparty na celu. Naciskaj kilkakrotnie, aby przełączać się między opcjami CZAS, DYSTANS, KALORIE i TĘTNO.



W trybie gotowości służy do wyboru programu ćwiczeń z przerwami na odpoczynek. Naciskaj kilkakrotnie, aby przełączać się między opcjami CZAS INTERWAŁU, DYSTANS INTERWAŁU i KALORIE INTERWAŁU.



Podczas konfiguracji programu zwiększa lub zmniejsza ustawianą wartość.



W trybie czuwania urządzenie przechodzi w tryb szybkiego startu. Po wybraniu programu naciśnij przycisk ponownie, aby rozpocząć trening.



Podczas treningu naciśnij przycisk, aby wstrzymać trening. Po wstrzymaniu treningu naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę i usunąć wszystkie dane treningowe.



W trybie czuwania naciśnij przycisk raz, aby włączyć wyświetlacz BT/ANT+, a następnie naciśnij go ponownie, aby go wyłączyć.



W trybie czuwania można sparować opcjonalny pas piersiowy Bluetooth lub ANT+. Jeśli chcesz korzystać z pasa piersiowego, naciśnij przycisk raz przy każdym włączeniu konsoli; jeśli nie korzystasz z pasa, ten krok można pominąć.

## FUNKCJE

**Czas:** Czas, który upłynął lub pozostał do końca, w zależności od ustawienia.

**Czas/500 m:** Twoje tempo, wyrażone jako czas, jaki zajęłoby przeplnięcie 500 metrów przy obecnym wysiłku. Dostępna jest również wartość średnia (TIME/500M AVG).

**Dystans:** Pokonany lub pozostały dystans, w zależności od ustawienia, podany w metrach.

**Metry na ruch:** Odległość pokonywana przy każdym ruchu, wskazująca na efektywność ruchu.

**Uderzenia/min:** Częstotliwość uderzeń, czyli liczba uderzeń na minutę.

**Kalorie:** Wskazanie liczby spalonych kalorii. Może być również wyświetlane jako KALORIE/GODZINĘ – szacunkowa wartość tempa spalania kalorii.

**WATT:** Aktualna moc wyjściowa wyrażona w watach. Dostępna jest również wartość średnia (WATTS AVG).

**Tętno:** Wyświetlanie tętna w BPM (uderzeniach na minutę). Wartość ta jest widoczna wyłącznie w przypadku noszenia opcjonalnego pasa na klatkę piersiową Flow Fitness (Bluetooth lub ANT+).

## PRZEGLĄD TRYBÓW

Konsola oferuje trzy tryby treningu: „Szybki start” (Quick Start) do sesji o nieograniczonym czasie trwania, „Program docelowy” (Target Program) do pracy nad osiągnięciem określonego celu oraz „Program interwałowy” (Interval Program) do ustrukturyzowanych cykli wysiłku i odpoczynku. W każdym trybie konsola rozpoczyna liczenie natychmiast po odebraniu sygnału RPM z wiosłarza. Użyj przycisków „W GÓRĘ” (UP) i „W DÓŁ” (DOWN), aby zmienić wartość, przycisku „ENTER/MODE”, aby

potwierdzić ustawienie, oraz przycisku „PAUZA/RESET” (PAUSE/RESET), aby wstrzymać lub zresetować sesję.

Opór ustawia się mechanicznie. Po lewej stronie wyświetlacza widnieje symbol A (powietrze) w kolorze białym; należy wyregulować przepustnicę, aby zmienić opór powietrzny z poziomu 1 na poziom 10.

### Szybki start

„Szybki start” to najszybszy sposób na rozpoczęcie wiosłowania bez ustalania z góry celu.

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk START lub po prostu zacznij wiosłować – gdy tylko konsola odbierze sygnał obrotów na minutę (RPM), uruchomi się program „Quick Start”.
2. CZAS, DYSTANS i KALORIE zaczynają się liczyć od zera.
3. Ustaw poziom obciążenia za pomocą regulatora (opór powietrzny, poziomy 1–10).
4. W dowolnym momencie naciśnij przycisk ENTER/MODE, aby przełączać wyświetlacz między opcjami „KALORIE” / „KALORIE na godzinę” a „WATY” / „Średnia moc w watach”.
5. Aby przerwać sesję, naciśnij przycisk PAUSE/RESET. Aby skasować wszystkie dane treningowe, przytrzymaj przycisk PAUSE/RESET przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę.

### Program docelowy

Program docelowy pozwala wiosłować w kierunku z góry ustalonego celu. W trybie gotowości naciśnij przycisk Target, aby przełączać się między dostępnymi celami: naciśnij raz, aby wybrać CZAS, dwa razy – DYSTANS, trzy razy – KALORIE, a cztery razy – TĘTNO. Potwierdź wybór przyciskiem ENTER/MODE.

#### Czas docelowy

1. Naciśnij raz przycisk Target, aby podświetlić napis TIME, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE, aby potwierdzić. Na wyświetlaczu pojawi się wartość domyślna 20:00.
2. Użyj klawiszy GÓRA i DÓŁ, aby ustawić żądany czas trwania treningu, a następnie naciśnij klawisz ENTER/MODE, aby potwierdzić.
3. Aby uruchomić program, zacznij wiosłować. Czas odlicza się do zera, a odległość i kalorie rosną.

#### Odległość docelowa

1. Naciśnij dwukrotnie przycisk Target, aby podświetlić napis DISTANCE, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE, aby potwierdzić. Na wyświetlaczu pojawi się wartość domyślna 5,00 km (lub 3,10 mi).
2. Użyj klawiszy GÓRA i DÓŁ, aby ustawić żądaną odległość, a następnie naciśnij klawisz ENTER/MODE, aby potwierdzić.
3. Aby uruchomić program, zacznij wiosłować. Wskaźnik DISTANCE odlicza do zera, a wskaźniki TIME i CALORIES rosną.

#### Docelowa liczba kalorii

1. Naciśnij trzy razy przycisk Target, aby podświetlić napis „CALORIES”, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE, aby potwierdzić. Na wyświetlaczu pojawi się wartość domyślna 200.
2. Użyj klawiszy „W GÓRĘ” i „W DÓŁ”, aby ustawić żądany cel kaloryczny, a następnie naciśnij klawisz ENTER/MODE, aby potwierdzić.
3. Aby uruchomić program, zacznij wiosłować. Liczba KALORII zmniejsza się do zera, a CZAS i DYSTANS rosną.

### Impuls docelowy

1. Naciśnij czterokrotnie przycisk Target, aby podświetlić napis PULSE, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE, aby potwierdzić. Podświetli się napis AGE i wyświetli się wartość domyślna 30.
2. Użyj klawiszy GÓRA i DÓŁ, aby wprowadzić swój wiek, a następnie naciśnij klawisz ENTER/MODE, aby potwierdzić.
3. Aby uruchomić program, zacznij wiosłować. Wskaźniki CZASU, DYSTANSU i KALORII rosną, a konsola monitoruje tętno w odniesieniu do strefy docelowej.

### UWAGA!

- **Trening oparty na tętnie wymaga sparowania paska na klatkę piersiową obsługującego technologię Bluetooth lub ANT+.** Instrukcje dotyczące parowania znajdziesz w sekcji „HR Connect”.

### Program interwałowy

Program interwałowy polega na naprzemiennym wykonywaniu faz wysiłku i odpoczynku w ustalonej liczbie rund. W trybie gotowości naciśnij przycisk „Interval”, aby wybrać rodzaj interwału: naciśnij raz, aby wybrać „INTERVAL TIME” (czas interwału), dwa razy – „INTERVAL DISTANCE” (dystans interwału), a trzy razy – „INTERVAL CALORIES” (kalorie interwału). W każdym programie należy najpierw ustawić liczbę rund, następnie fazę wysiłku, a potem fazę odpoczynku, potwierdzając każdą wartość przyciskiem ENTER/MODE.

### Czas przerwy

1. Naciśnij raz przycisk Interval, aby podświetlić napis INTERVAL TIME; napis WORK TIME zacznie migać. Naciśnij przycisk ENTER/MODE, aby rozpocząć konfigurację.
2. Wskaźnik „ ” miga i domyślnie wyświetla wartość 10. Ustaw liczbę rund za pomocą przycisków UP i DOWN, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE.
3. Wskaźnik czasu pracy ( ) miga i wyświetla domyślną wartość 1:00. Ustaw czas trwania pracy, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE.
4. Wskaźnik czasu odpoczynku ( ) miga i wyświetla domyślną wartość 0:30. Ustaw czas trwania odpoczynku, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE, aby potwierdzić.
5. Aby uruchomić program, zacznij wiosłować. CZAS TRENINGU, CZAS ODPOCZYNKU i LICZBA SERII odliczają się, natomiast DYSTANS i KALORIE sumują się. Trening kończy się, gdy LICZBA SERII osiągnie zero.

### Odległość między punktami

1. Naciśnij dwukrotnie przycisk Interval, aby podświetlić napis INTERVAL DISTANCE; napis DISTANCE zacznie migać. Naciśnij przycisk ENTER/MODE, aby rozpocząć konfigurację.
2. Wskaźnik „ ” (Liczba rund) miga i domyślnie wyświetla wartość 10. Ustaw liczbę rund, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE.
3. Wskaźnik „ ” (odległość robocza) miga i wyświetla wartość domyślną 5,00 km (lub 3,10 mi). Ustaw odległość roboczą, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE.
4. Wskaźnik czasu odpoczynku ( ) miga i wyświetla domyślną wartość 0:30. Ustaw czas trwania odpoczynku, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE, aby potwierdzić.
5. Rozpocznij wiosłowanie, aby uruchomić program. Czas każdej rundy odlicza się w miarę pokonywania dystansu treningowego i przechodzenia do fazy odpoczynku; trening kończy się, gdy wartość ROUNDS osiągnie zero.

### Odległość między punktami

1. Naciśnij trzy razy przycisk Interval, aby podświetlić napis INTERVAL CALORIES; napis CALORIES zacznie migać. Naciśnij przycisk ENTER/MODE, aby rozpocząć konfigurację.
2. Wskaźnik „ ” (Liczba rund) miga i domyślnie wyświetla wartość 10. Ustaw liczbę rund, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE.
3. Wyświetlacz „ ” (SPALONE KALORIE) miga i pokazuje domyślną wartość 200. Ustaw docelową liczbę kalorii na rundę, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE.
4. Wskaźnik czasu odpoczynku ( ) miga i wyświetla domyślną wartość 0:30. Ustaw czas trwania odpoczynku, a następnie naciśnij przycisk ENTER/MODE, aby potwierdzić.
5. Rozpocznij wiosłowanie, aby uruchomić program. Czas każdej rundy odlicza się w miarę osiągania docelowej liczby kalorii i kończenia fazy odpoczynku; trening kończy się, gdy wartość ROUNDS osiągnie zero.

## MONITOROWANIE TĘTNA

### Monitorowanie tętna przez Bluetooth/ANT+

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

### UWAGA!

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

### WAŻNE!

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

## KONSERWACJA

Bezpieczne i skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe wyłącznie wtedy, gdy jest ono prawidłowo zainstalowane i odpowiednio konserwowane. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie regularnego serwisowania urządzenia. Zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym użyciem urządzenia. Produkt ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwałe narażenie na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności mogą niekorzystnie wpłynąć na elementy elektryczne i części ruchome. Przed czyszczeniem lub wykonywaniem jakichkolwiek

czynności konserwacyjnych należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

#### Codzienna konserwacja

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

#### Kwartalne prace konserwacyjne

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

#### Ogólne wytyczne dotyczące sprzątania

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

#### UWAGA!

Naprawy mogą być wykonywane wyłącznie przez wykwalifikowanego technika, chyba że dostawca lub producent postawił inne wymagania.

## TRENING Z WYKORZYSTANIEM APLIKACJI

Dzięki wioślarzowi Air Rower firmy Flow Fitness możesz trenować, korzystając ze smartfona lub tabletu poprzez połączenie Bluetooth. Wioślarz Air Rower obsługuje szereg kompatybilnych modeli smartfonów i tabletów.

#### Podłączanie urządzenia mobilnego

Aby podłączyć smartfon lub tablet do wioślarza Air Rower za pomocą Bluetooth, wykonaj poniższe czynności:

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

#### KINOMAP

Kinomap umożliwia trenowanie przy użyciu filmów z geotagami z całego świata. Twoja pozycja jest wyświetlana w filmie, na mapie oraz na wykresie wysokości. Celem jest dotrzymanie tempa z oryginalnego filmu. Kinomap oferuje również tryb wieloosobowy, w którym nawet dziesięciu użytkowników może trenować jednocześnie na tej samej trasie. Aplikację Kinomap można pobrać ze sklepu Apple App Store lub Google Play Store.

#### Aby uzyskać dodatkowe wsparcie, odwiedź stronę:

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

| PROBLEM                                                                | ROZWIĄZANIE                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Odgłos zgrzytania dochodzący z wnętrza przedniej belki                 | W niniejszej instrukcji należy sprawdzić schemat przebiegu linki amortyzującej i łańcucha. W przypadku zużycia elementów wewnętrznych należy skontaktować się z działem serwisowym.                     |
| Skrzypienie dochodzące z okolicy podnóżka                              | Odłącz szynę jednoszynową od przedniej części. Nałóż cienką warstwę gęstego smaru (np. wazeliny) na przednie i dolne zaczepy szyny jednoszynowej.                                                       |
| Siedzenie zacina się lub porusza się nierówno na kolejkę jednoszynowej | Wyczyść szynę kolejki jednoszynowej i rolki. Jeśli dolne rolki są zbyt mocno dokręcone, wyreguluj je za pomocą klucza 9/16" lub 14 mm albo wymień rolki, jeśli są zużyte.                               |
| Łańcuch przeskaduje podczas jazdy lub uchwyt się nie chowa             | Aby usunąć zacinać się ogniw, należy wyczyścić i nasmarować łańcuch. Jeśli uchwyt jest luźny, należy wyregulować napięcie wewnętrznej linki amortyzującej lub wymienić ją, jeśli straciła elastyczność. |

#### UWAGA!

Jeśli problem nadal występuje lub nie został omówiony w niniejszym przewodniku dotyczącym rozwiązywania problemów, prosimy o kontakt ze sprzedawcą sprzętu fitness, u którego zakupiono produkt, w celu uzyskania dalszej pomocy.

## WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

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

#### Rozgrzewka

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

#### Rozciąganie

Rozciąganie jest najskuteczniejsze, gdy mięśnie są rozgrzane, dlatego należy je wykonywać po odpowiedniej rozgrzewce oraz ponownie w fazie schładzania. Rozciąganie pomaga poprawić elastyczność i zmniejsza ryzyko kontuzji. Każde rozciąganie należy utrzymywać przez 15–30 sekund, bez podskakiwania.

#### Rozciąganie

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

## SPECYFIKACJA PRODUKTU

### SPECYFIKACJA KONSOLI

| Funkcja                     | Zakres wyświetlania | Zakres ustawień |
|-----------------------------|---------------------|-----------------|
| Czas                        | 00:00 - 99:59       | 00:00 - 99:00   |
| Czas / 500 m (tempo)        | 0:00 - 99:59        | -               |
| Odległość (metry)           | 0 - 99999 m         | 100 - 10000     |
| Udar mózgu                  | 0 - 9999            | 10 - 9990       |
| Uderzenia na minutę (SPM)   | 0 - 9999            | -               |
| Kalorie                     | 0 - 9999            | 10 - 1000       |
| Kalorie na godzinę          | 0 - 9999            | -               |
| Waty / Średnia moc w watach | 0 - 9999            | -               |
| Puls                        | 0 - 199             | -               |
| Wiek                        | 1 - 99              | 10 - 99         |
| Rundy (interwały)           | 0 - 99              | 1 - 99          |

### DANE TECHNICZNE

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Długość                     | 254 cm |
| Szerokość                   | 53 cm  |
| Wysokość                    | 115 cm |
| Waga                        | 42 kg  |
| Maksymalna waga użytkownika | 230 kg |

## GWARANCJA

Gwarancję udziela sprzedawca Flow Fitness w Twoim kraju, od którego nabyłeś produkt. Dane kontaktowe znajdziesz na stronie: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

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

- Prace konserwacyjne lub naprawcze, które nie zostały wykonane przez autoryzowanego sprzedawcę.
- Niewłaściwe użytkowanie, niedbalstwo lub nieodpowiednia konserwacja produktu.
- Brak konserwacji sprzętu zgodnie z instrukcjami producenta.

## CZĘŚCI ZAMIENNE

- Aby zamówić części zamienne do sprzętu Flow Fitness, prosimy skorzystać z danych kontaktowych podanych na pierwszej stronie niniejszej instrukcji. Aby zapewnić sprawne rozpatrzenie Państwa zgłoszenia, prosimy o podanie następujących informacji podczas kontaktowania się z naszym działem obsługi klienta:
- Nazwa produktu
- Numer modelu i numer seryjny urządzenia
- Numer katalogowy oraz jasny opis wymaganej części lub części, zgodnie z wykazem części i rysunkami rozłożeniowymi zawartymi w niniejszej instrukcji

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

## INFORMACJE DODATKOWE

### Odpowiedzialna utylizacja opakowań

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

### Utylizacja produktu

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

## OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

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

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

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

### FLOW FITNESS

ul. Jana Tinberga 131  
7559 SP Hengelo  
Holandia

## INDEX

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Instrucțiuni de siguranță</b>      | <b>57</b> |
| <b>Sursă de alimentare</b>            | <b>57</b> |
| <b>Reglarea</b>                       | <b>57</b> |
| <b>Prezentare generală a consolei</b> | <b>58</b> |
| <b>Mutare</b>                         | <b>58</b> |
| <b>Monitorizarea ritmului cardiac</b> | <b>60</b> |
| <b>Întreținere</b>                    | <b>60</b> |
| <b>Antrenament cu aplicații</b>       | <b>61</b> |
| <b>Depanare</b>                       | <b>61</b> |
| <b>Ghiduri de instruire</b>           | <b>61</b> |
| <b>Specificații tehnice</b>           | <b>61</b> |
| <b>Garanție</b>                       | <b>62</b> |
| <b>Piese de schimb</b>                | <b>62</b> |
| <b>Informații suplimentare</b>        | <b>62</b> |
| <b>Declarația producătorului</b>      | <b>62</b> |

## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

### ⚠ IMPORTANT!

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

- Utilizați produsul numai conform instrucțiunilor din acest manual de utilizare.
- Persoanele cu dizabilități ar trebui să consulte un medic înainte de utilizare și să urmeze recomandările acestuia.
- Încetați imediat antrenamentul și consultați un medic dacă simțiți amețeli, greață sau orice alt disconfort fizic.
- Așezați produsul pe o suprafață plană și stabilă înainte de utilizare.
- Asigurați-vă că există cel puțin un metru de spațiu liber în toate direcțiile în jurul produsului în timpul utilizării.
- Produsul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Greutatea maximă admisă a utilizatorului pentru acest produs este de 230 de kilograme.
- Țineți copiii și animalele de companie la distanță de produs în orice moment.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte sportivă adecvată și evitați hainele largi care s-ar putea prinde în piesele în mișcare.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul funcționează corect.

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

## SURSA DE ALIMENTARE

### ALIMENTARE DE LA REȚEA

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

### NOTĂ

- **Folosiți numai adaptorul original furnizat.**
- **Scoateți întotdeauna din priză înainte de fișă, nu de cablu.**
- **Numai pentru uz interior.**

## REGLAJ

### REGLAREA PEDALEI (A)

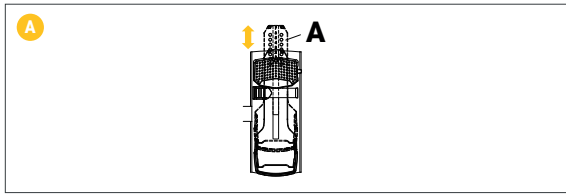
Suportul pentru călcâi (A) este reglabil pentru a se adapta la diferite mărimi ale piciorului.

#### Pentru mărimi mai mici de picior

Trageți partea superioară a suportului pentru călcâi (A) în sus pentru a micșora deschiderea pentru picior.

#### Pentru mărimi mai mari de picioare

Apăsăți partea superioară a suportului pentru călcâi (A) în jos pentru a mări deschiderea pentru picior.

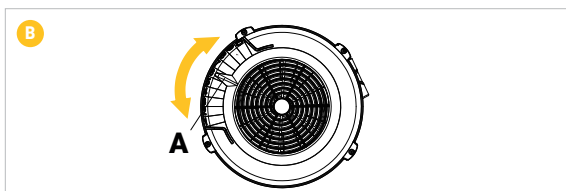


**⚠ IMPORTANT!**

- După ce a i reglat suportul pentru călcâi în pozi ia corectă, fixa i bine cureaua pedalei. Asigura i-vă că piciorul este bine fixat și nu se poate mișca în timpul exerci iului, pentru un confort și o siguran ă optime.

## REGLAREA REZISTENȚEI (B)

Reglați rezistența rotind butonul de reglare a rezistenței (A), așa cum se arată în ilustrație.



**⚠ IMPORTANT!**

- Începe i antrenamentul la un nivel de rezisten ă care să corespundă nivelului dvs. de pregătire fizică și obiectivelor de antrenament. Începe i cu o rezisten ă redusă și crește i treptat intensitatea pe măsură ce for a și rezisten a dvs. se îmbunătă esc.

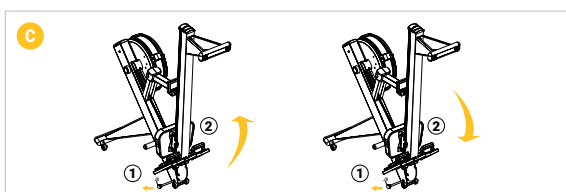
## INSTRUCȚIUNI DE PLIERE (C)

### Pliere (A)

1. Scoateți știftul de blocare (J8).
2. Rabatați șinele în sus, în poziția de depozitare.
3. Reintroduceți știftul de blocare (J8) pentru a fixa șinele.

### Desfășurare (B)

1. Scoateți știftul de blocare (J8).
2. Rabatați șinele în jos, în poziția de exercițiu.
3. Reintroduceți știftul de blocare (J8) pentru a fixa bine șinele înainte de utilizare.



## MUTARE

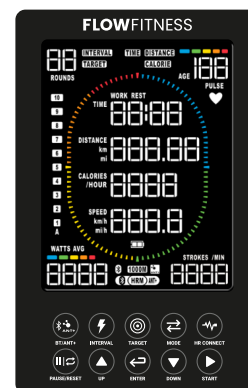
**ATEN IE!**

- Păstra i produsul într-un loc uscat, la îndemâna copiilor. Asigura i-vă că produsul este stabil și bine fixat, pentru a preveni căderea

acestui peste copii sau animale.

- Înainte de a muta aparatul de vâslit cu aer, asigura i-vă că adaptorul de alimentare este deconectat atât de la produs, cât și de la priză de curent.
- După repozi ionarea produsului, poate fi necesar să nivela i din nou aparatul de vâslit pneumatic prin reglarea picioarelor de nivelare situate sub stabilizatoare. Odată ce produsul este așezat în pozi ia dorită și nivelat corespunzător, reconecta i adaptorul de alimentare.

## GENERALĂ A CONSOLEI (FIG. A)



## BUTOANELE CONSOLEI



Confirmă setarea selectată. În modul de așteptare sau în timpul unui antrenament, apăsați butonul pentru a comuta afișajul între CALORII / CALORII pe oră, TIMP/500M / TIMP/500M mediu și WATȚI / WATȚI mediu. În timpul configurării programului, apăsați o dată pentru a confirma o valoare sau de două ori pentru a reveni la modul de așteptare.



În modul de așteptare, selectează un program bazat pe obiective. Apăsați repetat pentru a comuta între opțiunile TIMP, DISTANȚĂ, CALORII și PULS.



În modul de așteptare, selectează un program de antrenament cu intervale de efort și odihnă. Apăsați butonul în mod repetat pentru a comuta între opțiunile TIMP INTERVAL, DISTANȚĂ INTERVAL și CALORII INTERVAL.



În timpul configurării programului, mărește sau micșorează valoarea care se setează.



În modul de așteptare, se activează funcția „Quick Start”. După selectarea unui program, apăsați din nou pentru a începe antrenamentul.



În timpul unui antrenament, apăsați butonul pentru a pune pe

pauză. Când dispozitivul este în pauză, țineți apăsat butonul timp de 3 secunde pentru a reseta consola și a șterge toate datele de antrenament.



În modul de așteptare, apăsați o dată pentru a activa afișajul BT/ANT+ și încă o dată pentru a-l dezactiva.



În modul de așteptare, se poate conecta o centură toracică opțională Bluetooth sau ANT+. Apăsați o dată de fiecare dată când porniți consola dacă doriți să utilizați o centură toracică; dacă nu utilizați una, acest pas poate fi omis.

## FUNCȚII

**Timp:** Timpul scurs sau timpul rămas, în funcție de setare.

**Timp/500 m:** Ritmul tău, afișat ca timpul necesar pentru a văslui 500 de metri la efortul actual. Este disponibilă și o valoare medie (TIME/500M AVG).

**Distanța:** Distanța parcursă sau cea rămasă, în funcție de setare, afișată în metri.

**Metri/braț:** Distanța parcursă la fiecare braț, care indică eficiența brațului.

**Bătăie/min:** Frecvența bătăilor, adică numărul de bătăi efectuate pe minut.

**Calorii:** O indicație a caloriilor arse. Poate fi afișată și sub forma CALORII/ORĂ, o estimare a ritmului de ardere a caloriilor.

**WATT:** Puterea de ieșire curentă, exprimată în wați. Este disponibilă și o valoare medie (WATTS AVG).

**Puls:** Afișarea ritmului cardiac în BPM (bătăi pe minut). Această valoare este vizibilă numai atunci când porți centura toracică opțională Flow Fitness (Bluetooth sau ANT+).

## PREZENTARE GENERALĂ A MODURILOR

Consola oferă trei moduri de antrenament: „Quick Start” (Pornire rapidă) pentru o sesiune fără limită de timp, „Target Program” (Program țintă) pentru a lucra în vederea atingerii unui obiectiv stabilit și „Interval Program” (Program de intervale) pentru runde structurate de efort și odihnă. În fiecare mod, consola începe numărarea imediat ce primește un semnal de rotații pe minut (RPM) de la aparatul de vâslit. Folosiți tastele „UP” și „DOWN” pentru a modifica o valoare, tasta „ENTER/MODE” pentru a confirma o setare și tasta „PAUSE/RESET” pentru a pune în pauză sau a reseta sesiunea.

Rezistența se reglează mecanic. Litera A (Air) apare în alb în partea stângă a afișajului; reglați clapeta pentru a modifica rezistența la aer de la nivelul 1 la nivelul 10.

### Ghid de pornire rapidă

„Începerea rapidă” este cea mai rapidă modalitate de a începe să văslești fără a-ți stabili un obiectiv în prealabil.

1. În modul de așteptare, apăsați tasta START sau pur și simplu începeți să văsliti; imediat ce consola primește un semnal de turație (RPM), programul „Quick Start” se activează.
2. TIMPUL, DISTANȚA și CALORIILE încep să se numere de la zero.
3. Reglați intensitatea efortului cu ajutorul amortizorului (rezistență la aer, nivelurile 1–10).
4. Apăsați tasta ENTER/MODE în orice moment pentru a comuta afișajul între CALORII / CALORII pe oră și WATTI / WATTI medii.
5. Pentru a întrerupe sesiunea, apăsați tasta PAUSE/RESET. Pentru a șterge toate datele de antrenament, țineți apăsată tasta PAUSE/RESET timp de 3 secunde pentru a reseta consola.

### Programul țintă

Un program cu țintă vă permite să văsliti pentru a atinge un obiectiv prestabilit. În modul de așteptare, apăsați tasta „Target” pentru a parcurge obiectivele disponibile: apăsați o dată pentru TIMP, de două ori pentru DISTANȚĂ, de trei ori pentru CALORII și de patru ori pentru PULS. Confirmați alegerea cu tasta ENTER/MODE.

### Timpul țintă

1. Apăsați o dată tasta Target pentru a evidenția TIME, apoi apăsați ENTER/MODE pentru a confirma. Pe afișaj apare valoarea implicită 20:00.
2. Folosiți tastele SUS și JOS pentru a seta durata dorită a antrenamentului, apoi apăsați ENTER/MODE pentru a confirma.
3. Începe să văslești pentru a porni programul. TIMPUL se scade până la zero, în timp ce DISTANȚA și CALORIILE se adună.

### Distanța țintă

1. Apăsați de două ori tasta Target pentru a ilumina indicația DISTANCE, apoi apăsați ENTER/MODE pentru a confirma. Pe afișaj apare valoarea implicită de 5,00 km (sau 3,10 mi).
2. Folosiți tastele SUS și JOS pentru a seta distanța dorită, apoi apăsați ENTER/MODE pentru a confirma.
3. Începe să văslești pentru a porni programul. Indicatorul DISTANȚĂ numără înapoi până la zero, în timp ce indicatorii TIMP și CALORII numără în sus.

### Calorii țintă

1. Apăsați de trei ori tasta „Target” pentru a ilumina indicația „CALORIES”, apoi apăsați tasta ENTER/MODE pentru a confirma. Pe afișaj apare valoarea implicită de 200.
2. Folosiți tastele SUS și JOS pentru a seta obiectivul caloric dorit, apoi apăsați ENTER/MODE pentru a confirma.
3. Începe să văslești pentru a porni programul. CALORIILE scad până la zero, în timp ce TIMPUL și DISTANȚA cresc.

### Pulsul țintă

1. Apăsați tasta Target de patru ori pentru a activa indicatorul PULSE, apoi apăsați tasta ENTER/MODE pentru a confirma. Indicatorul AGE se aprinde și afișează valoarea implicită de 30.
2. Folosiți tastele SUS și JOS pentru a introduce vârsta, apoi apăsați ENTER/MODE pentru a confirma.
3. Începe să văslești pentru a porni programul. TIMPUL, DISTANȚA și CALORIILE se acumulează, iar consola monitorizează ritmul cardiac în raport cu zona țintă.

### ATEN IE!

- Antrenamentul bazat pe puls necesită o centură toracică cu

**Bluetooth sau ANT+ cuplată. Consulta i sec iunea „HR Connect” pentru instruc iuni privind cuplarea.**

### Program cu intervale

Un program de interval alternează fazele de efort și de odihnă pe parcursul unui număr prestabilit de runde. În modul de așteptare, apăsați tasta „Interval” pentru a selecta tipul de interval: apăsați o dată pentru „INTERVAL TIME”, de două ori pentru „INTERVAL DISTANCE” și de trei ori pentru „INTERVAL CALORIES”. În fiecare program, setați mai întâi numărul de runde, apoi faza de efort, urmată de faza de odihnă, confirmând fiecare valoare cu tasta ENTER/MODE.

#### Durata intervalului

1. Apăsați o dată tasta Interval pentru a ilumina INTERVAL TIME; WORK TIME clipește. Apăsați ENTER/MODE pentru a începe configurarea.
2. Indicatorul „ ” clipește și afișează valoarea implicită de 10. Setati numărul de runde cu ajutorul tastelor UP și DOWN, apoi apăsați ENTER/MODE.
3. Indicatorul „ ” (Timp de lucru) clipește și afișează valoarea implicită de 1:00. Setati durata de lucru, apoi apăsați ENTER/MODE.
4. Indicatorul „ ” (Timp de repaus) clipește și afișează valoarea implicită de 0:30. Setati durata de repaus, apoi apăsați butonul ENTER/MODE pentru a confirma.
5. Începe să vâslești pentru a porni programul. TIMPUL DE ANTRENAMENT, TIMPUL DE ODIHNĂ și NUMĂRUL DE SERII se afișează în format de numărătoare inversă, în timp ce DISTANȚA și CALORIILE se afișează în format de numărătoare ascendentă. Antrenamentul se încheie când NUMĂRUL DE SERII ajunge la zero.

#### Distanța dintre intervale

1. Apăsați de două ori tasta Interval pentru a afișa mesajul INTERVAL DISTANCE; DISTANCE clipește. Apăsați ENTER/MODE pentru a începe configurarea.
2. Indicatorul „ ” clipește și afișează valoarea implicită de 10. Setati numărul de runde, apoi apăsați ENTER/MODE.
3. Indicatorul „ ” (DISTANȚA DE LUCRU) clipește și afișează valoarea implicită de 5,00 km (sau 3,10 mi). Setati distanța de lucru, apoi apăsați butonul ENTER/MODE.
4. Indicatorul „ ” (Timp de repaus) clipește și afișează valoarea implicită de 0:30. Setati durata de repaus, apoi apăsați ENTER/MODE pentru a confirma.
5. Începe să vâslești pentru a porni programul. Fiecare rundă se numără înapoi pe măsură ce parcurgi distanța de antrenament și treci prin faza de odihnă; antrenamentul se încheie când indicatorul „ROUNDS” ajunge la zero.

#### Distanța dintre intervale

1. Apăsați de trei ori tasta „Interval” pentru a afișa „INTERVAL CALORIES”; „CALORIES” clipește. Apăsați tasta ENTER/MODE pentru a începe configurarea.
2. Indicatorul „ ” clipește și afișează valoarea implicită de 10. Setati numărul de runde, apoi apăsați ENTER/MODE.
3. Indicatorul „ ” (CALORII ARSE) clipește și afișează valoarea implicită de 200. Setati obiectivul de calorii pe rundă, apoi apăsați ENTER/MODE.
4. Indicatorul „ ” (Timp de repaus) clipește și afișează valoarea implicită de 0:30. Setati durata de repaus, apoi apăsați butonul

ENTER/MODE pentru a confirma.

5. Începe să vâslești pentru a porni programul. Fiecare rundă se scade pe măsură ce atingi ținta de calorii și finalizezi faza de odihnă; antrenamentul se încheie când indicatorul „ROUNDS” ajunge la zero.

## MONITORIZAREA CARDIACE

### Monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth/ANT+

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

#### ATEN IE!

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

#### ! IMPORTANT!

- **Dacă ave i un stimulator cardiac, consulta i-vă medicul înainte de a utiliza un monitor wireless de ritm cardiac.**
- **În mediile în care se utilizează mai multe monitoare de ritm cardiac, men ine i o distan ă suficientă între dispozitive pentru a preveni interferen ele.**
- **Pentru o recep ie optimă a semnalului, men ine i monitorul wireless de ritm cardiac la o distan ă de maximum un metru de consolă.**
- **Purta i întotdeauna monitorul wireless de ritm cardiac direct pe corp, sub haine.**

## ÎNȚREȚINERE

Utilizarea în condiții de siguranță și eficiență a acestui echipament este posibilă numai dacă acesta este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea utilizatorului să se asigure că aparatul este supus unor verificări periodice. Piese uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a utiliza din nou echipamentul. Acest produs este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condițiile de exterior sau la fluctuațiile de temperatură și umiditate poate afecta negativ componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de curățare sau de efectuarea oricăror operațiuni de întreținere.

### Întreținere zilnică

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

### Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele fixate de piesele mobile și strângeți-le, dacă este necesar.

- Verificați funcționarea tuturor componentelor mobile și aplicați spray cu silicon, dacă este necesar.

#### Linii directoare generale privind curățenia

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

#### ATEN IE!

Repara iile trebuie efectuate exclusiv de către un tehnician calificat, cu excep ie cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.

## ANTRENAMENT APLICAȚIILOR

Cu aparatul de vâslit Flow Fitness Air Rower, vă puteți antrena folosind smartphone-ul sau tableta prin intermediul unei conexiuni Bluetooth. Aparatul de vâslit este compatibil cu o gamă variată de smartphone-uri și tablete.

#### Conectarea dispozitivului mobil

Urmați pașii de mai jos pentru a vă conecta smartphone-ul sau tableta la aparatul de vâslit Air Rower prin Bluetooth:

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

#### KINOMAP

Kinomap îți permite să te antrenezi folosind videoclipuri geolocalizate din întreaga lume. Poziția ta este afișată în cadrul videoclipului, pe hartă și în profilul de altitudine. Obiectivul este să te adaptezi la ritmul videoclipului original. Kinomap oferă, de asemenea, un mod multiplayer, care permite unui număr de până la zece utilizatori să se antreneze simultan pe același traseu. Poți descărca aplicația Kinomap din Apple App Store sau Google Play Store.

**Pentru asistență suplimentară, vă rugăm să accesați:**

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## DEPANARE

| PROBLEMĂ                                                         | SOLUȚIE                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Un zgomot de frecare provenind din interiorul traversei din față | Consultați schema de traseu din acest manual pentru a afla traseul corect al cablului elastic și al lanțului. Contactați departamentul de service dacă piesele interne sunt uzate. |
| Un zgomot de scârțâit provenind din zona platformei de comandă   | Desprindeți monorailul de partea frontală. Aplicați un strat subțire de lubrifiant vâscos (cum ar fi vaselina) pe cârligele din față și din partea de jos ale monorailului.        |

| PROBLEMĂ                                                  | SOLUȚIE                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Scaunul se blochează sau se mișcă sacadat pe monorail     | Curățați șina și rolele monorailului. Dacă rolele inferioare sunt prea strânse, reglați-le cu o cheie de 9/16" sau 14 mm sau înlocuiți-le dacă sunt uzate.                              |
| Lanțul sare în timpul deplasării sau mânerul nu se reține | Curățați și lubrifiați lanțul pentru a remedia verigile blocate. Dacă mânerul este slăbit, reglați tensiunea cordonului elastic intern sau înlocuiți-l dacă și-a pierdut elasticitatea. |

#### ATEN IE!

**Dacă problema persistă sau nu este abordată în acest ghid de depanare, vă rugăm să contactați distribuitorul de echipamente de fitness de la care ați achiziționat produsul pentru asistență suplimentară.**

## DIRECTOARE PRIVIND PROFESIONALĂ

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

#### Încălzire

Scopul încălzirii este de a pregăti organismul pentru activitatea fizică și de a reduce riscul de accidentare. Efectuați o încălzire de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament. Alegeți exerciții care să vă crească treptat ritmul cardiac și să încălzească mușchii care vor fi solicitați în timpul antrenamentului. Printre activitățile potrivite se numără joggingul ușor, alergarea pe loc, săriturile cu brațele și picioarele, săritul cu coarda sau alte mișcări similare de intensitate redusă.

#### Întinderi

Stretchingul este cel mai eficient atunci când mușchii sunt încălziți și trebuie efectuat după o încălzire adecvată și din nou în timpul fazei de relaxare. Stretchingul contribuie la îmbunătățirea flexibilității și reduce riscul de accidentare. Fiecare exercițiu de stretching trebuie menținut timp de 15-30 de secunde, fără mișcări de balansare.

#### Răcire

Scopul fazei de relaxare este de a readuce treptat organismul la starea normală de repaus după efort. O fază de relaxare corectă scade treptat ritmul cardiac, favorizează recuperarea musculară și ajută la prevenirea rigidității musculare. Efectuați mișcări ușoare și întinderi blânde pentru a încheia sesiunea de antrenament în siguranță și confortabil.

## TEHNICE ALE PRODUSULUI

#### SPECIFICAȚIILE CONSOLEI

| Funcție                    | Interval de afișare | Interval de setare |
|----------------------------|---------------------|--------------------|
| Ora                        | 00:00 - 99:59       | 00:00 - 99:00      |
| Timp / 500 m (ritm)        | 0:00 - 99:59        | -                  |
| Distanță (metri)           | 0 - 99999 m         | 100 - 10000        |
| Accident vascular cerebral | 0 - 9999            | 10 - 9990          |

|                      |          |           |
|----------------------|----------|-----------|
| Bătăi pe minut (SPM) | 0 - 9999 | -         |
| Calorii              | 0 - 9999 | 10 - 1000 |
| Calorii / oră        | 0 - 9999 | -         |
| Watts / Watts mediu  | 0 - 9999 | -         |
| Puls                 | 0 - 199  | -         |
| Vârsta               | 1 - 99   | 10 - 99   |
| Runde (interval)     | 0 - 99   | 1 - 99    |

## DATE TEHNICE

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| Lungime                           | 254 cm |
| Lățime                            | 53 cm  |
| Înălțime                          | 115 cm |
| Greutate                          | 42 kg  |
| Greutatea maximă a utilizatorului | 230 kg |

## GARANȚIE

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

**Cererile de garanție nu sunt acceptate dacă defectul este cauzat de una dintre următoarele situații:**

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

## PIESE DE SCHIMB

- Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dvs. Flow Fitness, vă rugăm să consultați datele de contact indicate pe coperta acestui manual. Pentru a asigura o gestionare eficientă a solicitării dvs., vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați departamentul nostru de asistență:
- Denumirea produsului
- Numărul modelului și numărul de serie al echipamentului
- Numărul de referință și o descriere clară a piesei sau pieselor necesare, așa cum sunt indicate în lista de piese și ilustrate în secțiunea cu vedere explodată din acest manual

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

## INFORMAȚII SUPLIMENTARE

### Eliminarea responsabilă a ambalajelor

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

### Eliminarea produselor

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

## DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

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

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

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

## FLOW FITNESS

Strada Jan Tinbergen nr. 131  
7559 SP Hengelo  
Țările de Jos

## TARTALOMJEGYZÉK

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Biztonsági utasítások      | 63 |
| Tápegység                  | 63 |
| Beállítás                  | 63 |
| A konzol áttekintése       | 64 |
| Pulzusfigyelés             | 64 |
| Karbantartás               | 66 |
| Alkalmazásokkal való edzés | 66 |
| Hibaelhárítás              | 67 |
| Képzési útmutatók          | 67 |
| Termékleírás               | 67 |
| Garancia                   | 68 |
| Pótalkatrészek             | 68 |
| További információk        | 68 |
| Gyártói nyilatkozat        | 68 |

## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

### ⚠ FONTOS!

A testmozgás megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azok számára, akik egészségügyi problémákkal küzdenek. A készülék használata előtt kérjük, olvassa el az összes utasítást. A Flow Fitness nem vállal felelősséget a készülék használatából eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért. A készülék összeszerelése és/vagy használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.

- A terméket kizárólag a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja.
- A fogyatékkal élő személyeknek a használat előtt orvoshoz kell fordulniuk, és be kell tartaniuk az orvos utasításait.
- Ha szédülést, hányingert vagy bármilyen más fizikai rosszulletet tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Használat előtt helyezze a terméket sík és stabil felületre.
- Gondoskodjon arról, hogy a termék használata során minden irányban legalább egy méter szabad hely legyen a termék körül.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A termék maximális felhasználói súlya 230 kilogramm.
- A gyermekeket és a háziállatokat minden esetben tartsa távol a terméktől.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot, és kerülje a laza ruhadarabokat, amelyek beakadhatnak a mozgó alkatrészekbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően működik-e.
- Ne használja a terméket, ha az nem működik megfelelően.
- Működési zavar vagy hiba esetén azonnal hagyja abba a termék

használatát, és vegye fel a kapcsolatot a forgalmazójával.

- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba vagy mozgó alkatrészeibe.
- A készüléket ne nyissa ki anélkül, hogy előbb konzultálna a forgalmazójával.
- Ne tegye a kezét vagy a lábát a termék alá.
- A berendezés mozgatasakor a hát sérülésének elkerülése érdekében alkalmazzon megfelelő emelési technikákat.
- Rendszeresen ellenőrizze a rögzítőcsavarokat és anyákat, és szükség esetén húzza meg őket.
- Ezt a terméket tiszta és száraz környezetben való használatra szánják. Hideg vagy párás körülmények között történő használat vagy tárolás károsodáshoz vagy működési zavarokhoz vezethet.
- A berendezést kizárólag olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést olyan környezetben tárolja, ahol a hőmérséklet -10 °C és 60 °C között van.

## TÁPLÁLÁS

### HÁLÓZATI TÁPELLÁTÁS

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

### MEGJEGYZÉS

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

## BEÁLLÍTÁS

### A PEDÁL BEÁLLÍTÁSA (A)

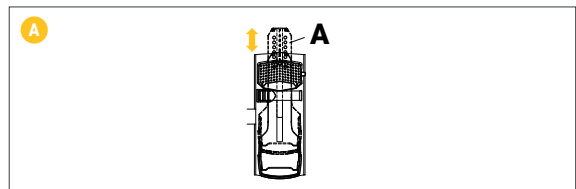
A saroktámasz (A) állítható, így különböző méretű lábakkal is igazítható.

#### Kiseb láb méretekhez

Húzza felfelé a saroktámasz (A) felső részét, hogy szűkítse a lábnyílást.

#### Nagyobb láb méretekhez

Nyomja lefelé a saroktámasz (A) felső részét, hogy tágabbá váljon a lábnyílás.

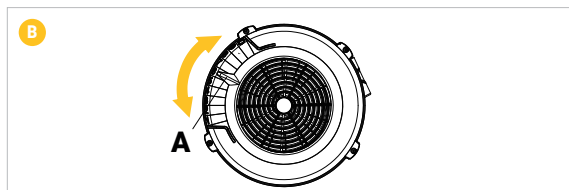


### ⚠ FONTOS!

- Miután a saroktámaszt a megfelelő helyzetbe állította, rögzítse szorosan a pedálpántot. Az optimális kényelem és biztonság érdekében győződjön meg arról, hogy a lába szilárdan rögzítve van, és edzés közben nem tud elmozdulni.

## AZ ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA (B)

Állítsa be az ellenállást az ellenállás-szabályozó gomb (A) elforgatásával, az ábrán látható módon.



### ⚠ FONTOS!

- Kezdje az edzést olyan ellenállási szinten, amely megfelel az Ön fizikai állapotának és edzéscéljainak. Kezdje alacsony ellenállással, és fokozatosan növelje az intenzitást, ahogy erőnléte és állóképessége javul.

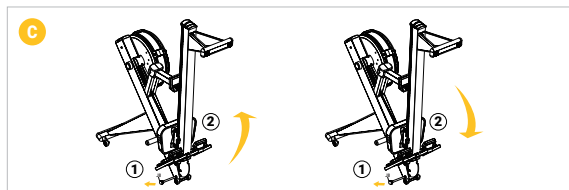
## HAJTOGATÁSI ÚTMUTATÓ (C)

### Összezsukás (A)

- Távolítsa el a rögzítőcsapot (J8).
- Hajtsa fel a síneket a tárolási helyzetbe.
- Helyezze vissza a rögzítőcsapot (J8) a sínek rögzítéséhez.

### Kibontakozás (B)

- Távolítsa el a rögzítőcsapot (J8).
- Hajtsa le a síneket a gyakorlati pozícióba.
- Helyezze vissza a rögzítőcsapot (J8), hogy a használat előtt a sínek biztonságosan rögzüljenek.



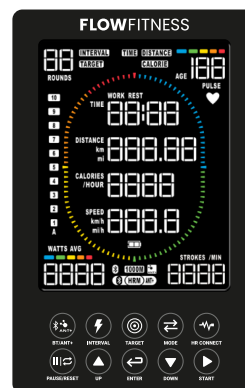
## KÖLTÖZÉS

### FIGYELEM!

- A terméket száraz helyen, gyermekektől elzárva tárolja. Gondoskodjon arról, hogy a termék stabilan és biztonságosan álljon, nehogy gyermekekre vagy állatokra essen.
- Mielőtt elmozdítaná a légellenállásos evezőgépet, győződjön meg arról, hogy a hálózati adaptert leválasztotta mind a készülékről, mind a konnektorról.
- A termék áthelyezése után szükség lehet a légellenállásos evezőgép újbóli vízszintbe állítására a stabilizátorok alatt található szintezőlábak beállításával. Miután a terméket a kívánt

helyre helyezte és megfelelően vízszintbe állította, csatlakoztassa újra a hálózati adaptert.

## A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



### A KONZOL GOMBjai



A kiválasztott beállítás megerősítésére szolgál. Készenléti állapotban vagy edzés közben a gomb megnyomásával válthat a következő kijelzések között: KALÓRIA / Óránkénti KALÓRIA, IDŐ/500 M / Átlagos IDŐ/500 M, valamint WATT / Átlagos WATT. A program beállítása során nyomja meg egyszer az érték megerősítéséhez, vagy kétszer a készenléti állapotba való visszatéréshez.



Készenléti állapotban egy célalapú programot választ ki. Ismételt megnyomásával válthat az IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA és PULZUS opciók között.



Készenléti módban egy edzés-pihenés programot választ ki. Ismételt megnyomással válthat az INTERVAL TIME, az INTERVAL DISTANCE és az INTERVAL CALORIES között.



A program beállítása során növeli vagy csökkenti a beállítandó értéket.



Készenléti állapotban a „Gyorsindítás” módba lép. A program kiválasztása után nyomja meg újra a gombot az edzés megkezdéséhez.



Edzés közben nyomja meg a gombot a szüneteltetéshez. Szüneteltetés közben tartsa lenyomva a gombot 3 másodpercig a konzol visszaállításához és az összes edzésadat törléséhez.



Készenléti állapotban nyomja meg egyszer a gombot a BT/ANT+ kijelző bekapcsolásához, majd nyomja meg újra a kikapcsolásához.



Készenléti állapotban párosítsa az opcionális Bluetooth- vagy ANT+-mellkasi érzékelőt. Ha mellkasi érzékelőt szeretne használni, nyomja meg egyszer a gombot a konzol minden bekapcsolásakor; ha nem használ ilyet, ezt a lépést kihagyhatja.

## FUNKCIÓK

**Idő:** A beállítástól függően az eltelt vagy a hátralévő idő.

**Idő/500 m:** Az Ön tempója, amely azt mutatja, mennyi idő alatt evezze le 500 métert a jelenlegi erőfeszítés mellett. Egy átlagérték (TIME/500M AVG) is rendelkezésre áll.

**Távolság:** A beállítástól függően az eddig megtett vagy a hátralévő távolság, méterben kifejezve.

**Méter/húzás:** Az egyes húzásokkal megtett távolság, amely a húzás hatékonyságát jelzi.

**Csapás/perc:** A csapásszám, azaz a percenként végzett csapások száma.

**Kalória:** Az elégetett kalóriák száma. Megjelenhet „KALÓRIA/ÓRA” formában is, ami az elégetett kalóriák becsült ütemét jelzi.

**WATT:** Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve. Átlagérték (WATTS AVG) is rendelkezésre áll.

**Pulzus:** A pulzusszám megjelenítése BPM-ben (ütés/perc). Ez az érték csak akkor látható, ha az opcionális Flow Fitness mellkasi övet (Bluetooth vagy ANT+) viseli.

## A MÓDOK ÁTTEKINTÉSE

A konzol háromféle edzésmodot kínál: a „Gyorsindítás” (Quick Start) a szabad időtartamú edzéshez, a „Célprogram” (Target Program) egy meghatározott cél eléréséhez, valamint az „Intervallumprogram” (Interval Program) a strukturált edzés- és pihenőciklusokhoz. Minden üzemmódban a konzol azonnal elkezd a számlálást, amint RPM-jelet kap az evezőgéptől. Az értékek módosításához használja a FEL és LE gombokat, a beállítások megerősítéséhez az ENTER/MODE gombot, az edzés szüneteltetéséhez vagy visszaállításához pedig a PAUSE/RESET gombot.

Az ellenállás mechanikusan állítható be. A kijelző bal oldalán fehér színnel jelenik meg az „A” (Air) jelzés; a szelep állításával a légellenállás a 1-es szintről a 10-es szintre állítható.

### Gyors útmutató

A „Gyorsindítás” a leggyorsabb módja annak, hogy elkezdzeni az evezést anélkül, hogy előre kitűznél magadnak egy célt.

1. Készenléti állapotban nyomja meg a START gombot, vagy egyszerűen kezdjen el evezni: amint a konzol megkapja a fordulatszám-jelet, elindul a Quick Start program.
2. A „” (Idő, távolság és kalória) kijelzőn az értékek nulláról felfelé kezdődnek.
3. Állítsa be az edzésintenzitást a szabályozóval (légellenállás, 1–10. szint).
4. Bármikor megnyomhatja az ENTER/MODE gombot, hogy a kijelzőn a „CALORIES / CALORIES per hour” és a „WATTS / WATTS average”

értékek között válthasson.

5. A munkamenet megszakításához nyomja meg a PAUSE/RESET gombot. Az összes edzésadat törléséhez tartsa lenyomva a PAUSE/RESET gombot 3 másodpercig a konzol visszaállításához.

### Célprogram

A „Cél” program segítségével egy előre beállított cél felé evezhet. Készenléti állapotban nyomja meg a „Cél” gombot a rendelkezésre álló célok közötti váltáshoz: egyszer nyomja meg az „IDŐ” kiválasztásához, kétszer a „TÁVOLSÁG” kiválasztásához, háromszor a „KALÓRIA” kiválasztásához, négyszer pedig a „PULZUS” kiválasztásához. A választást az ENTER/MODE gombbal erősítse meg.

### Célidő

1. Nyomja meg egyszer a Target gombot, hogy a TIME felirat kigyulladjon, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot a megerősítéshez. A kijelzőn az alapértelmezett 20:00 érték jelenik meg.
2. A FEL és LE gombokkal állítsa be a kívánt edzésidőt, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot a megerősítéshez.
3. A program elindításához kezdjen el evezni. Az IDŐ visszaszámol nulláig, míg a TÁVOLSÁG és a KALÓRIA felfelé számol.

### Cél távolság

1. Nyomja meg kétszer a Target gombot, hogy a DISTANCE felirat kigyulladjon, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot a megerősítéshez. A kijelzőn az alapértelmezett érték, 5,00 km (vagy 3,10 mi) jelenik meg.
2. A FEL és LE gombokkal állítsa be a kívánt távolságot, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot a megerősítéshez.
3. A program elindításához kezdj el evezni. A TÁVOLSÁG visszaszámol nulláig, míg az IDŐ és a KALÓRIA felfelé számol.

### Célkalóriák

1. Nyomja meg háromszor a Target gombot, hogy a „CALORIES” felirat kigyulladjon, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot a megerősítéshez. A kijelzőn az alapértelmezett 200-as érték jelenik meg.
2. A FEL és LE gombokkal állítsa be a kívánt kalóriacélértéket, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot a megerősítéshez.
3. A program elindításához kezdjen el evezni. A KALÓRIA érték nulláig számol vissza, míg az IDŐ és a TÁVOLSÁG értékek felfelé számolnak.

### Célimpulzus

1. Nyomja meg négyszer a Target gombot, hogy a PULSE kijelző kigyulladjon, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot a megerősítéshez. Az AGE kijelző kigyullad, és az alapértelmezett 30-as értéket jelzi.
2. Az UP és DOWN gombokkal adja meg az életkorát, majd az ENTER/MODE gomb megnyomásával erősítse meg a választást.
3. A program elindításához kezdj el evezni. Az IDŐ, a TÁVOLSÁG és a KALÓRIÁK folyamatosan növekednek, a konzol pedig nyomon követi a pulzusodat a célzónához viszonyítva.

### FIGYELEM!

- A pulzusalapú edzéshez párosított Bluetooth- vagy ANT+-kompatibilis mellkasi öv szükséges. A párosításra vonatkozó utasításokat a „HR Connect” című részben találod.

### Intervallumprogram

Az intervallumprogram egy meghatározott számú kör során váltakozik a terhelési és pihenési szakaszok között. Készenléti állapotban nyomja meg az Interval gombot az intervallum típusának kiválasztásához: egyszer nyomja meg az INTERVAL TIME (időalapú intervallum) kiválasztásához, kétszer az INTERVAL DISTANCE (távolságalapú intervallum) kiválasztásához, háromszor pedig az INTERVAL CALORIES (kalóriaalapú intervallum) kiválasztásához. Minden programban először a körök számát, majd a terhelési szakaszt, végül a pihenési szakaszt kell beállítani, és minden értéket az ENTER/MODE gombbal kell megerősíteni.

#### Időintervallum

1. Nyomja meg egyszer az Interval gombot, hogy kigyulladjon az INTERVAL TIME felirat; a WORK TIME felirat villogni kezd. Nyomja meg az ENTER/MODE gombot a beállítás megkezdéséhez.
2. A „ ” felirat villog, és alapértelmezésként 10-et jelenít meg. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be a körök számát, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot.
3. A „ ” (MUNKAIIDŐ) felirat villog, és alapértelmezésként 1:00-t jelenít meg. Állítsa be a munkaidőt, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot.
4. A „ ” (Pihenési idő) felirat villog, és alapértelmezésként 0:30 jelenít meg. Állítsa be a pihenési időt, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot a megerősítéshez.
5. A program elindításához kezdj el evezni. A MUNKAIIDŐ, a Pihenőidő és a KÖRÖK visszaszámlolnak, míg a TÁVOLSÁG és a KALÓRIÁK felfelé számlolnak. Az edzés akkor ér véget, amikor a KÖRÖK értéke nullára csökken.

#### Intervallumtávolság

1. Nyomja meg kétszer az Interval gombot, hogy kigyulladjon az INTERVAL DISTANCE felirat; a DISTANCE felirat villog. Nyomja meg az ENTER/MODE gombot a beállítás megkezdéséhez.
2. A „ ” (KÖRÖK SZÁMA) felirat villog, és alapértelmezésként 10-et jelenít meg. Állítsa be a körök számát, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot.
3. A „ ” (MUNKATÁVOLSÁG) felirat villog, és az alapértelmezett érték, 5,00 km (vagy 3,10 mi) jelenik meg. Állítsa be a munkatávolságot, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot.
4. A „ ” (Pihenési idő) felirat villog, és alapértelmezésként 0:30-at jelenít meg. Állítsa be a pihenési időt, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot a megerősítéshez.
5. A program elindításához kezdj el evezni. Minden kör visszaszámlál, ahogy teljesít a megadott edzéstávolságot és a pihenőfázist; az edzés akkor ér véget, amikor a „ROUNDS” értéke nullára csökken.

#### Intervallumtávolság

1. Nyomja meg háromszor az Interval gombot, amíg az INTERVAL CALORIES felirat kigyullad; a CALORIES felirat villog. Nyomja meg az ENTER/MODE gombot a beállítás megkezdéséhez.
2. A „ ” (KÖRÖK SZÁMA) felirat villog, és alapértelmezésként a 10-es érték jelenik meg. Állítsa be a körök számát, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot.
3. A „ ” (MUNKAKALÓRIÁK) felirat felvillan, és alapértelmezésként 200-at jelenít meg. Állítsa be a körönkénti kalóriacélértéket, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot.
4. A „ ” (Pihenési idő) felirat villog, és alapértelmezésként 0:30-at jelenít meg. Állítsa be a pihenési időt, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot a megerősítéshez.

5. Kezdj el az evezést a program elindításához. Minden kör visszaszámlál, ahogy eléred a kalóriacélját és befejezed a pihenőfázist; az edzés akkor ér véget, amikor a „ROUNDS” értéke nullára csökken.

## PULZUSMÉRÉS

### Bluetooth/ANT+ pulzusmérés

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

#### FIGYELEM!

- **A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozik az alapfelszereltséghez. Kérjük, forduljon forgalmazójához, ha kompatibilis készüléket szeretne vásárolni.**

#### FONTOS!

- **Ha szívritmus-szabályozója van, a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.**
- **Olyan környezetben, ahol több pulzusmérőt is használnak, tartson megfelelő távolságot az eszközök között az interferencia elkerülése érdekében.**
- **Az optimális jelvétele érdekében tartsa a vezeték nélküli pulzusmérőt legfeljebb egy méter távolságra a konzoltól.**
- **A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.**

## KARBANTARTÁS

A berendezés biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen szerelték be és megfelelően karbantartják. A felhasználó felelőssége gondoskodni arról, hogy a készüléket rendszeresen szervizeljék. A kopott vagy sérült alkatrészeket ki kell cserélni, mielőtt a berendezést újra használnák. Ez a termék kizárólag beltéri használatra és tárolásra szolgál. A kültéri körülményeknek való hosszán tartó kitettség, illetve a hőmérséklet- és páratartalom-ingadozások káros hatással lehetnek az elektromos alkatrészekre és a mozgó alkatrészekre. Tisztítás vagy bármilyen karbantartási művelet előtt mindig válassza le a tápkábelt.

### Napi karbantartás

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

### Féléves karbantartás

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

### Általános takarítási irányelvek

- Minden edzés után tisztítsd meg a felszerelést.
- A kezelőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- A makacs szennyeződéseket vagy foltokat enyhe tisztítószerrel átitatott, puha, tiszta ruhával távolítsa el.
- A berendezést tiszta, száraz környezetben, közvetlen hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.

### FIGYELEM!

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

## EDZÉS ALKALMAZÁSOKKAL

A Flow Fitness légellenállásos evezőgéppel okostelefonon vagy táblagépen keresztül, Bluetooth-kapcsolaton keresztül edzhetsz. A légellenállásos evezőgép számos kompatibilis okostelefont és táblagépet támogat.

### A mobilkészülék csatlakoztatása

Kövesse az alábbi lépéseket, hogy okostelefonját vagy táblagépet Bluetooth-on keresztül csatlakoztassa az Air Rowerhez:

1. Nyissa meg a mobilkészülék beállításait, és kapcsolja be a Bluetooth-ot.
2. Töltsön le egy támogatott edzésalkalmazást.
3. Kövesse a kiválasztott alkalmazásban megjelenő utasításokat a csatlakozás befejezéséhez.

### KINOMAP

A Kinomap segítségével a világ minden tájáról származó, földrajzi címkével ellátott videók alapján edzhetsz. A pozíció megjelenik a videón, a térképen és a magasságprofilban is. A cél az, hogy az eredeti videó tempójához igazodj. A Kinomap többjátékos módot is kínál, amelynek köszönhetően akár tíz felhasználó is egyszerre edzhet ugyanazon az útvonalon. A Kinomap alkalmazást az Apple App Store-ból vagy a Google Play Store-ból töltheted le.

**További segítségért kérjük, látogasson el a következő weboldalra:**

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## HIBAEELHÁRÍTÁS

| PROBLÉMA                                          | MEGOLDÁS                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kaparó hang az első keretgerenda belsejéből       | A rugós zsinór és a lánc megfelelő vezetési útvonalát a jelen kézikönyvben található vezetési rajzon ellenőrizze. Ha a belső alkatrészek elhasználódtak, vegye fel a kapcsolatot a szervizszélgel.           |
| Nyikorgó zaj a vezetőállás környékéről            | Válassza le a monorailt az elülső résztől. Vékony rétegben vigyen fel sűrű kenőanyagot (például vazelint) a monorail elülső és alsó kampóira.                                                                |
| Az ülés beragad, vagy rázósan gördül a monorailen | Tisztítsa meg az egyvágányú pályát és a görgőket. Ha az alsó görgők túl szorosan vannak meghúzva, állítsa be őket egy 9/16" vagy 14 mm-es csavarkulccsal, illetve cserélje ki a görgőket, ha elhasználódtak. |

| PROBLÉMA                                                         | MEGOLDÁS                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A lánc megugrik menet közben, vagy a fogantyú nem húzódik vissza | A merev láncszemek kijavításához tisztítsa meg és kenje meg a láncot. Ha a fogantyú laza, állítsa be a belső rugós zsinór feszességét, vagy cserélje ki, ha elvesztette rugalmasságát. |

### FIGYELEM!

Ha a probléma továbbra is fennáll, vagy nem szerepel ebben a hibaelhárítási útmutatóban, kérjük, forduljon a terméket értékesítő fitnesskereskedőhöz további segítségért.

## KÉPZÉSI IRÁNYELVEK

Egy kiegyensúlyozott edzésprogram három szakaszból áll: bemelegítés, fő edzés és levezetés. Az optimális eredmények elérése érdekében végez el a teljes edzésprogramot legalább kétszer hetente, lehetőleg háromszor, az edzések között egy pihenőnappal. Néhány hónap elteltével az edzés gyakoriságát és intenzitását növelheted, például heti négy vagy öt edzésre, a fizikai állapotodtól és a regenerációdától függően.

### Bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet a fizikai aktivitásra, és csökkentse a sérülések kockázatát. Az edzés megkezdése előtt végezzen két-öt perces bemelegítést. Válasszon olyan gyakorlatokat, amelyek fokozatosan emelik a pulzusszámot, és bemelegítik az edzés során igénybe vett izmokat. Alkalmas tevékenységek lehetnek például a könnyű kocogás, a helyben futás, a kar-láb ugrás, az ugrókötél vagy hasonló, alacsony intenzitású mozgások.

### Nyújtás

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

### Levezetés

A levezetés célja, hogy az edzés után a test fokozatosan visszatérjen a normális nyugalmi állapotába. A megfelelő levezetés lassan csökkenti a pulzusszámot, elősegíti az izmok regenerálódását, és segít megelőzni az izomláz kialakulását. Végezzen könnyű mozgásokat és enyhe nyújtásokat, hogy az edzést biztonságosan és kényelmesen zárhassa le.

## TERMÉKADATOK

### A KONZOL MŰSZAKI ADATAI

| Funkció             | Kijelzési tartomány | Tartomány beállítás |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| Idő                 | 00:00 - 99:59       | 00:00 - 99:00       |
| Idő / 500 m (tempó) | 0:00 - 99:59        | -                   |
| Távolság (méter)    | 0 - 99999 m         | 100 - 10000         |
| Agyvérzés           | 0 - 9999            | 10 - 9990           |
| Löklet/perc (SPM)   | 0 - 9999            | -                   |
| Kalória             | 0 - 9999            | 10 - 1000           |
| Kalória / óra       | 0 - 9999            | -                   |
| Watt / Átlagos watt | 0 - 9999            | -                   |
| Pulse               | 0 - 199             | -                   |

|                     |        |         |
|---------------------|--------|---------|
| Kor                 | 1 - 99 | 10 - 99 |
| Körök (intervallum) | 0 - 99 | 1 - 99  |

## MŰSZAKI ADATOK

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| Hossz                             | 254 cm |
| Szélesség                         | 53 cm  |
| Magasság                          | 115 cm |
| Súly                              | 42 kg  |
| A felhasználó maximális testsúlya | 230 kg |

## GARANCIA

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

**A jótállási igényeket nem fogadjuk el, ha a hiba az alábbi okok bármelyike miatt keletkezett:**

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

## CSERÉALKATRÉSZEK

- Ha pótalkatrészeket szeretne igényelni a Flow Fitness berendezéséhez, kérjük, vegye figyelembe a jelen kézikönyv címlapján feltüntetett elérhetőségeket. Az igényének hatékony feldolgozása érdekében kérjük, hogy ügyfélszolgálatunkkal való kapcsolatfelvételkor adja meg az alábbi adatokat:
- A termék neve
- A berendezés típuszáma és sorozatszama
- A szükséges alkatrész vagy alkatrészek cikkszama és egyértelmű leírása, az alkatrészlistában feltüntetett és a kézikönyv szétszerelt ábráján bemutatottak szerint

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

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

### A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

A Flow Fitness elkötelezett amellett, hogy a lehető legkisebbre csökkentse környezeti hatását. Kérjük, hogy minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben ártalmatlanítsanak, az érvényes nemzeti hulladékgazdálkodási és újrahasznosítási előírásoknak megfelelően.

### A termék ártalmatlanítása

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

## A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

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

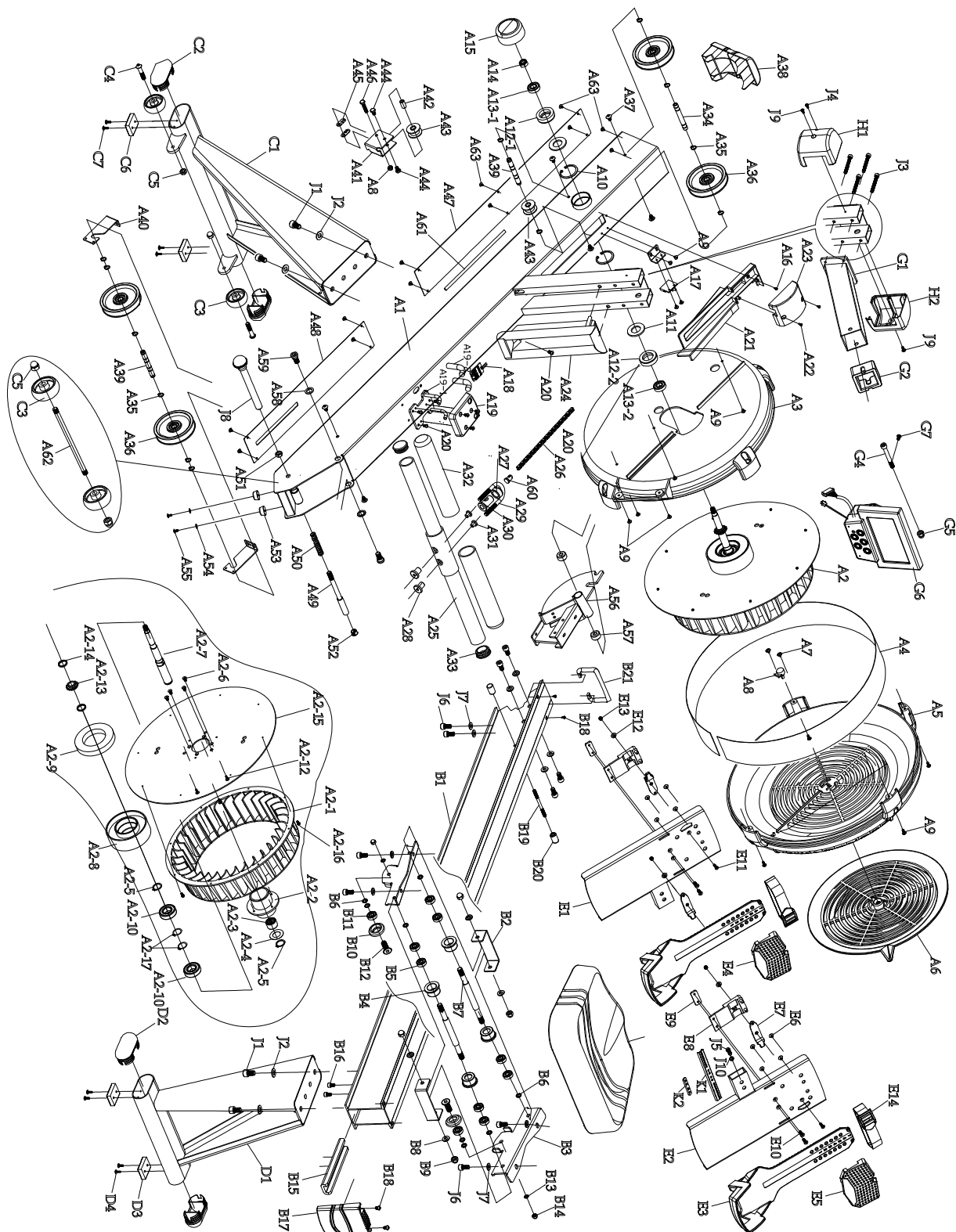
- EN ISO 20957
- EMC-irányelv (2014/30/EU)
- Kisfeszültségű berendezésekről szóló irányelv (2014/35/EU)
- A rádióberendezésekről szóló irányelv (2014/53/EU)
- RoHS-irányelv (2011/65/EU és 2015/863)

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

## FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
Hollandia

## EXPLODED VIEW



## PARTS LIST

| #     | SKU        | DESCRIPTION                                       | QTY. |
|-------|------------|---------------------------------------------------|------|
| A1    | FFSP000751 | Main frame                                        | 1    |
| A2    | FFSP000752 | Flywheel fan                                      | 1    |
| A2-1  | FFSP000753 | Fan                                               | 1    |
| A2-2  | FFSP000754 | Tube                                              | 1    |
| A2-3  | FFSP000755 | One-Way Bearing FC 2016                           | 1    |
| A2-4  | FFSP000756 | Iron Washer                                       | 1    |
| A2-5  | FFSP000757 | S-type Buckle S20                                 | 2    |
| A2-6  | FFSP000758 | Cap Head Socket Screw M5*10mm                     | 4    |
| A2-7  | FFSP000759 | Axial of Flywheel $\Phi 20 \times 197$ mm         | 1    |
| A2-8  | FFSP000760 | Magnet Covering                                   | 1    |
| A2-9  | FFSP000761 | Ring Magnet $\Phi 100 \times \Phi 60 \times 15$ T | 1    |
| A2-10 | FFSP000762 | Bearing 6004 TPX-Z2                               | 2    |
| A2-12 | FFSP000763 | Tapping Screw M4*12mm                             | 6    |
| A2-13 | FFSP000764 | 1/4" Chain Gear                                   | 1    |
| A2-14 | FFSP000765 | PU Washer                                         | 2    |
| A2-15 | FFSP000766 | Fan stable Bracket $\Phi 430 \times 2.5$ T        | 1    |
| A2-16 | FFSP000767 | Tapping Screw M4*10mm                             | 8    |
| A2-17 | FFSP000768 | R-type Buckle R42                                 | 2    |
| A3    | FFSP000769 | Chain Cover(Left) ABS                             | 1    |
| A4    | FFSP000770 | Mesh                                              | 1    |
| A5    | FFSP000771 | Chain Cover(Right) ABS                            | 1    |
| A6    | FFSP000772 | Adjust Disc ABS                                   | 1    |
| A7    | FFSP000773 | Tapping Screw M4*8mm                              | 2    |
| A8    | FFSP000774 | Nylon Insert Lock Nut M6                          | 1    |
| A9    | FFSP000775 | Tapping Screw M4*12mm                             | 11   |
| A10   | FFSP000776 | C-Type Buckle R40                                 | 2    |
| A11   | FFSP000777 | Washer $\Phi 22 \times \Phi 44.2 \times 3$ T      | 2    |
| A12-1 | FFSP000778 | Rubber Cover 6001                                 | 1    |
| A12-2 | FFSP000779 | Rubber Cover 6903                                 | 1    |
| A13-1 | FFSP000780 | Bearing 6001ZZ TPX-Z2                             | 1    |
| A13-2 | FFSP000781 | Bearing 6003ZZ TPX                                | 1    |
| A14   | FFSP000782 | Nylon Insert Lock Nut M10                         | 1    |
| A15   | FFSP000783 | Ring Cover ABS                                    | 1    |
| A16   | FFSP000784 | Screw M5*6mm                                      | 1    |
| A17   | FFSP000785 | Sensor                                            | 1    |
| A18   | FFSP000786 | Heart Rate Receiver                               | 1    |
| A19   | FFSP000787 | Handle Holder ABS                                 | 1    |
| A20   | FFSP000788 | Philip Head Socket Screw M5*10mm                  | 4    |
| A21   | FFSP000789 | Sensor Base Cover ABS                             | 1    |

## PARTS LIST

| #   | SKU        | DESCRIPTION                       | QTY. |
|-----|------------|-----------------------------------|------|
| A22 | FFSP000790 | Ball Head Tapping Screw M4*12mm   | 2    |
| A23 | FFSP000791 | Sensor Cover ABS                  | 1    |
| A24 | FFSP000792 | Outer Chain Cover ABS             | 1    |
| A25 | FFSP000793 | Handle Φ31.8                      | 1    |
| A26 | FFSP000794 | 1/4" Chain                        | 1    |
| A27 | FFSP000795 | Chain Connecting Spacer SC-2473   | 1    |
| A28 | FFSP000796 | Even Head Nut Φ18×Φ9(M6)×15mm     | 2    |
| A29 | FFSP000797 | Chain Hook                        | 1    |
| A30 | FFSP000798 | Chain Connector                   | 1    |
| A31 | FFSP000799 | T-type Nut Φ14×Φ8(M6)×10.5mm      | 2    |
| A32 | FFSP000800 | Hand Grip                         | 2    |
| A33 | FFSP000801 | End Cap                           | 2    |
| A34 | FFSP000802 | Axial of Pulley(Front) Φ10*79.8mm | 1    |
| A35 | FFSP000803 | C-Type Buckle                     | 10   |
| A36 | FFSP000804 | Pulley                            | 4    |
| A37 | FFSP000805 | Philip Head Socket Screw M6*10mm  | 4    |
| A38 | FFSP000806 | Main Frame Front Cap ABS          | 1    |
| A39 | FFSP000807 | Axial of Pulley(Back) Φ10*79.8mm  | 2    |
| A40 | FFSP000808 | Elastic Rope Bracket              | 2    |
| A41 | FFSP000809 | Chain Bracket                     | 1    |
| A42 | FFSP000810 | Pulley Socket                     | 1    |
| A43 | FFSP000811 | Chain Pulley                      | 2    |
| A44 | FFSP000812 | Hexagon Head Screw M6*10mm        | 2    |
| A45 | FFSP000813 | Trim Panel                        | 2    |
| A46 | FFSP000814 | Hexagon Head Screw M6*30mm        | 1    |
| A47 | FFSP000815 | Main Frame Bottom Board(Front)    | 1    |
| A48 | FFSP000816 | Main Frame Bottom Board(Back)     | 1    |
| A49 | FFSP000817 | Axial of Pin Φ12.7*76mm           | 1    |
| A50 | FFSP000818 | Spring                            | 1    |
| A51 | FFSP000819 | Nut                               | 1    |
| A52 | FFSP000820 | Plug Block                        | 1    |
| A53 | FFSP000821 | Foot Pad                          | 1    |
| A54 | FFSP000822 | Washer M4*Φ10*1T                  | 2    |
| A55 | FFSP000823 | Tapping Screw M4*8mm              | 2    |
| A56 | FFSP000824 | Swivel Axial                      | 1    |
| A57 | FFSP000825 | Swivel Axial Socket Φ21.5*12mm    | 2    |
| A58 | FFSP000826 | Washer 1/2"*2.0T*Φ23              | 2    |
| A59 | FFSP000827 | Cap Head Socket Screw M10*16mm    | 2    |
| A60 | FFSP000828 | Chain Connecting Axial            | 1    |

## PARTS LIST

| #   | SKU        | DESCRIPTION                                         | QTY. |
|-----|------------|-----------------------------------------------------|------|
| A61 | FFSP000829 | Elastic Rope                                        | 1    |
| A62 | FFSP000830 | Axial of Moving Wheel $\Phi 8 \times 156 \text{mm}$ | 1    |
| A63 | FFSP000831 | Screw M4*6mm                                        | 10   |
| B1  | FFSP000832 | Aluminum Rail                                       | 1    |
| B2  | FFSP000833 | Seat Carriage Roller Cover                          | 2    |
| B3  | FFSP000834 | Seat Carriage Cover                                 | 2    |
| B4  | FFSP000835 | Seat Carriage Wheel                                 | 4    |
| B5  | FFSP000836 | Bearing 608ZZ(TPX)                                  | 8    |
| B6  | FFSP000837 | Spacer $\Phi 8 \times \Phi 12 \times 2 \text{mm}$   | 8    |
| B7  | FFSP000838 | Seat Carriage Axial $\Phi 10 \times 121 \text{mm}$  | 2    |
| B8  | FFSP000839 | Washer M8*2.0T* $\Phi 16$                           | 4    |
| B9  | FFSP000840 | Lower Acorn Nut M8                                  | 4    |
| B10 | FFSP000841 | Seat Carriage Roller                                | 2    |
| B11 | FFSP000842 | Bearing 608ZZ(TPX)                                  | 2    |
| B12 | FFSP000843 | Even Head Socket Screw M8*20mm                      | 2    |
| B13 | FFSP000844 | Washer M8* $\Phi 16 \times 2 \text{T}$              | 2    |
| B14 | FFSP000845 | Lower Acorn Nut M8                                  | 2    |
| B15 | FFSP000846 | Rail Upper Plate                                    | 1    |
| B16 | FFSP000847 | Cap Head Socket Screw M6*10mm                       | 2    |
| B17 | FFSP000848 | Rail End Cap ABS                                    | 1    |
| B18 | FFSP000849 | Philip Head Socket Screw M5*10mm                    | 4    |
| B19 | FFSP000850 | Double Head Screw $\Phi 5.25 \times 85 \text{mm}$   | 1    |
| B20 | FFSP000851 | Seat Carriage Stopper TPR                           | 2    |
| B21 | FFSP000852 | Rail Handle                                         | 1    |
| C1  | FFSP000853 | Front Stabilizer                                    | 1    |
| C2  | FFSP000854 | Flat Oval End Cap 40*80                             | 2    |
| C3  | FFSP000855 | Moving Wheel $\Phi 50$                              | 4    |
| C4  | FFSP000856 | Phillip Head Socket Screw M8*40mm                   | 2    |
| C5  | FFSP000857 | Lower Acorn Nut M8                                  | 4    |
| C6  | FFSP000858 | Foot Pad 40*32mm                                    | 2    |
| C7  | FFSP000859 | Tapping Screw M4*12mm                               | 2    |
| D1  | FFSP000860 | Rear Stabilizer                                     | 1    |
| D2  | FFSP000861 | Flat Oval End Cap 40*80                             | 2    |
| D3  | FFSP000862 | Foot Pad 40*32mm                                    | 2    |
| D4  | FFSP000863 | Tapping Screw M4*12mm                               | 2    |
| E1  | FFSP000864 | Left Pedal Rest                                     | 1    |
| E2  | FFSP000865 | Right Pedal Rest                                    | 1    |
| E3  | FFSP000866 | Adjust Pedal Pad TPE                                | 2    |
| E4  | FFSP000867 | Left Pedal Rest Cover                               | 1    |

## PARTS LIST

| #   | SKU        | DESCRIPTION                      | QTY. |
|-----|------------|----------------------------------|------|
| E5  | FFSP000868 | Right Pedal Rest Cover           | 1    |
| E6  | FFSP000869 | Tapping Screw M4*8mm             | 8    |
| E7  | FFSP000870 | Set Piece                        | 2    |
| E8  | FFSP000871 | Set Base                         | 2    |
| E9  | FFSP000872 | Foot Snap                        | 2    |
| E10 | FFSP000873 | Flat Head Phillips Screw M5*15mm | 4    |
| E11 | FFSP000874 | Flat Head Phillips Screw M4*15mm | 2    |
| E12 | FFSP000875 | Spacer                           | 2    |
| E13 | FFSP000876 | Nylon Insert Lock Nut M4         | 2    |
| E14 | FFSP000877 | Foot Strap                       | 2    |
| F   | FFSP000878 | Seat                             | 1    |
| G1  | FFSP000879 | Console Tube                     | 1    |
| G2  | FFSP000880 | Console Bracket                  | 1    |
| G4  | FFSP000881 | Cap Head Socket Screw M8*75mm    | 1    |
| G5  | FFSP000882 | Nylon Acorn Nut M8               | 1    |
| G6  | FFSP000883 | Console                          | 1    |
| G7  | FFSP000884 | Ball Head Screw M5*10mm          | 4    |
| H1  | FFSP000885 | Left Console Tube Cover ABS      | 1    |
| H2  | FFSP000886 | Right Console Tube Cover ABS     | 1    |
| J1  | FFSP000887 | Cap Head Socket Screw M10*16mm   | 4    |
| J2  | FFSP000888 | Washer M10*1.5T*Φ20              | 4    |
| J3  | FFSP000889 | Cap Head Socket Screw M6*50mm    | 4    |
| J4  | FFSP000890 | Tapping Screw M4*12mm            | 3    |
| J5  | FFSP000891 | Cap Head Socket Screw M8*35mm    | 4    |
| J6  | FFSP000892 | Cap Head Socket Screw M8*16mm    | 10   |
| J7  | FFSP000893 | Washer M8*Φ16*2T                 | 10   |
| J8  | FFSP000894 | Pull Pin                         | 1    |
| J9  | FFSP000895 | Ball Head Screw M4*10mm          | 2    |
| J10 | FFSP000896 | Spring Washer M8                 | 4    |
| K1  | FFSP000897 | Pedal Stable Bracket             | 1    |
| K2  | FFSP000898 | Screw Thread Base                | 1    |



**FLOWFITNESS**

**Flow Fitness**

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

**WWW.FLOWFITNESS.COM**

#GETFLOWINYOURLIFE