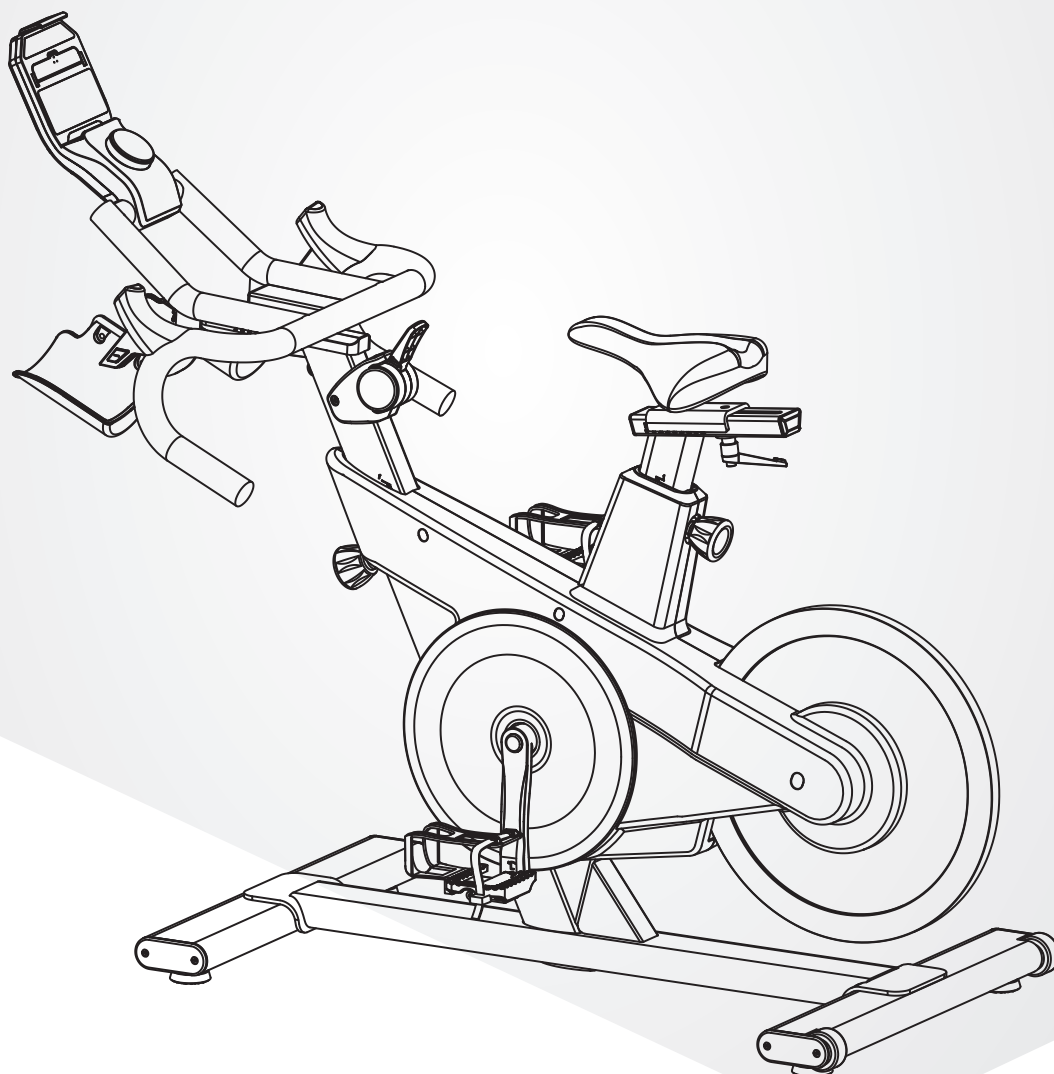


USER MANUAL

PERFORM  **2i**



WWW.FLOWFITNESS.COM

FLOWFITNESS

TABLE OF LANGUAGES

ENGLISH	11 - 16
NEDERLANDS	17 - 23
DEUTSCH	24 - 30
FRANÇAIS	31 - 37
ITALIANO	38 - 44
ESPAÑOL	45 - 51
CZECH	52 - 58
POLSKI	59 - 65
ROMÂNĂ	66 - 72
MAGYAR	73 - 79

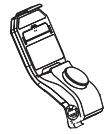
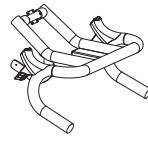
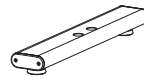
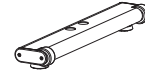
Copyright © Flow Fitness

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.


Z

A

B

F

G

H

K

O

R

S

T

N1 M8 x 1.25 x 20 (4x)

N2 D15.4 x D8.2 x 2T (4x)

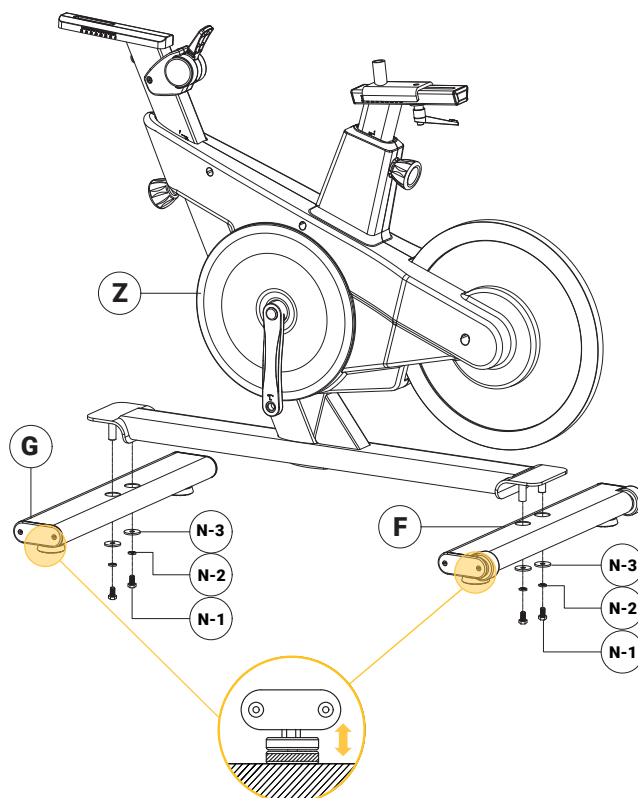
N3 D30 x D8.2 x 3T (4x)

N5 D30 x D10.5 x 5T (1x)

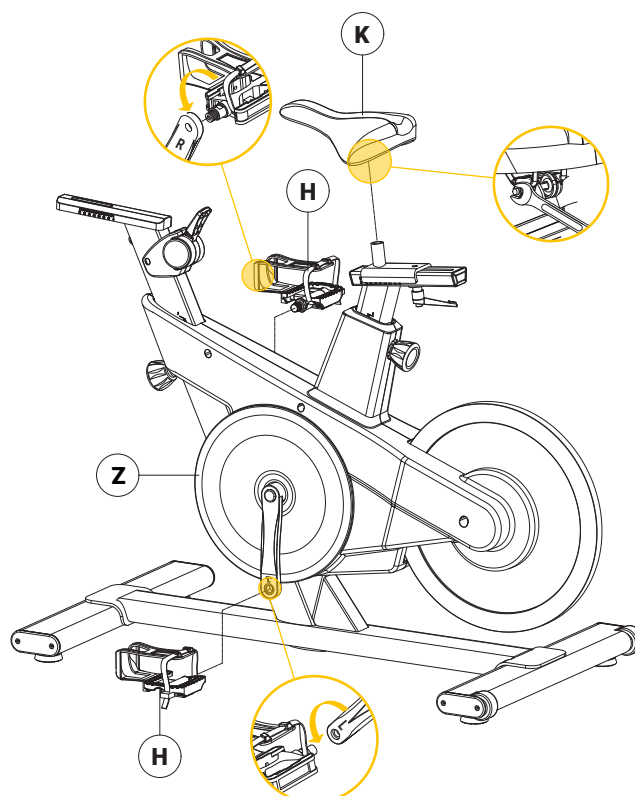
N6 M5 x 0.8 x 15L (4x)

#	DESCRIPTION	QTY	#	DESCRIPTION	QTY
Z	Main frame	1	R	Adapter	1
A	Computer set	1	S	Wrench	1
B	Handlebar	1	T	Cross Screwdriver	1
F	Front stabilizer	1	N1	Bolt M8*1.25*20L	4
G	Rear stabilizer	1	N2	Spring washer D15.4xD8.2x2T	4
H	Pedal set	1	N3	Flat washer D30xD8.2x3T	4
K	Saddle	1	N5	Flat washer D30*D10.5*5T	1
O	Bottle holder	1	N6	Bolt M5*0.8*15L	4

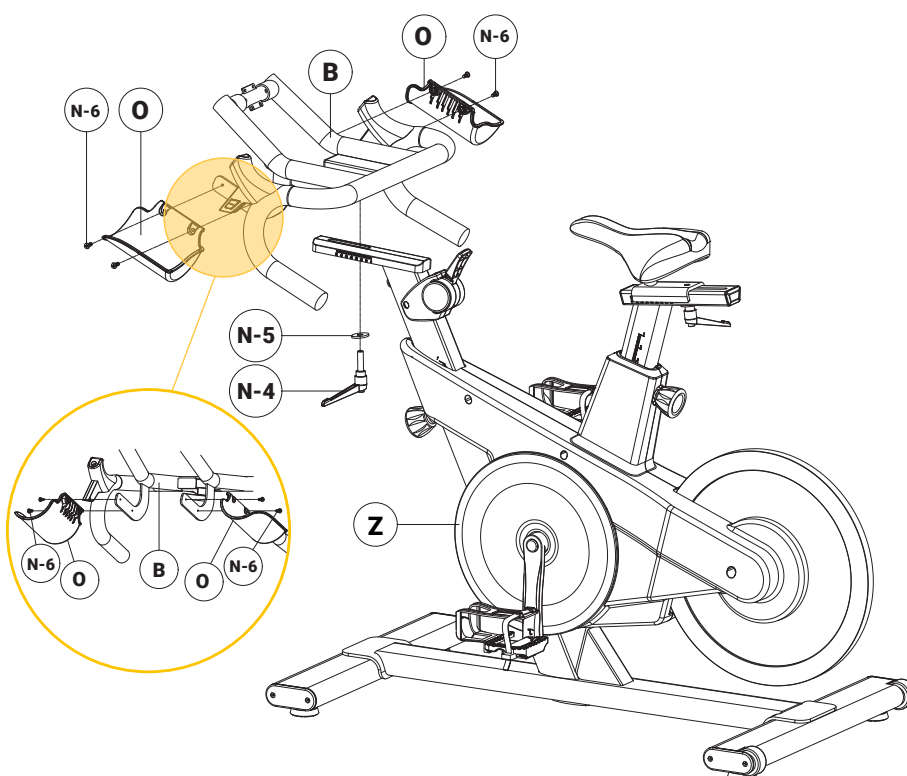
STEP 1



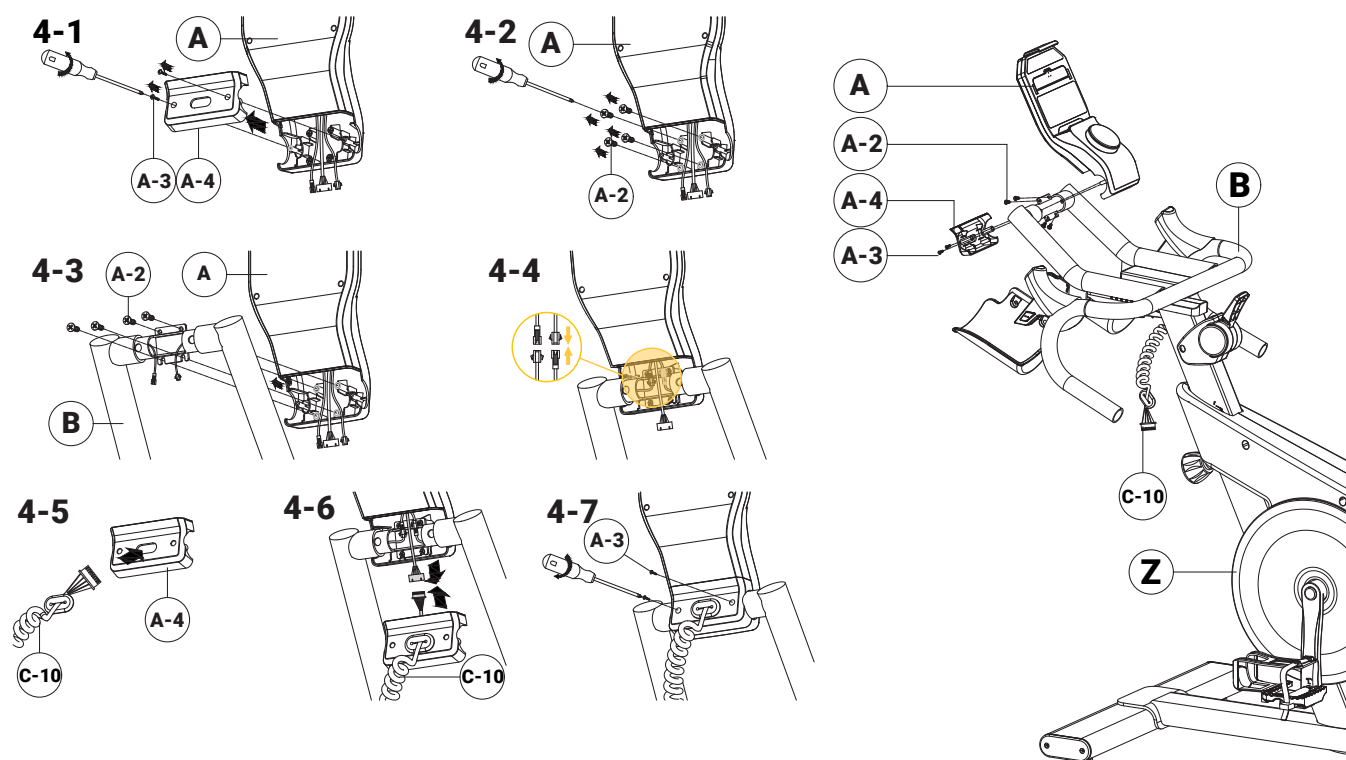
STEP 2



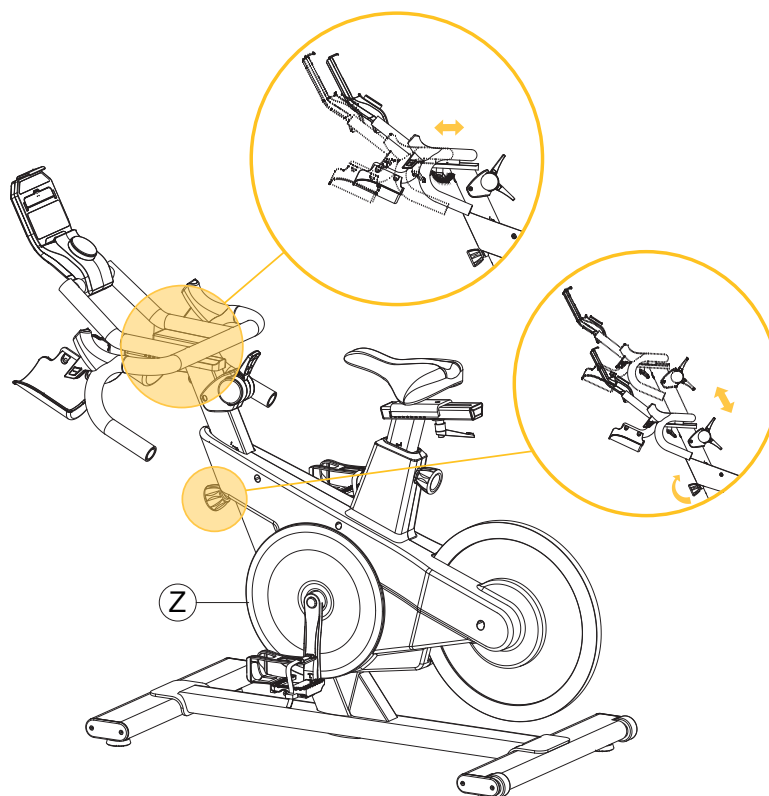
STEP 3



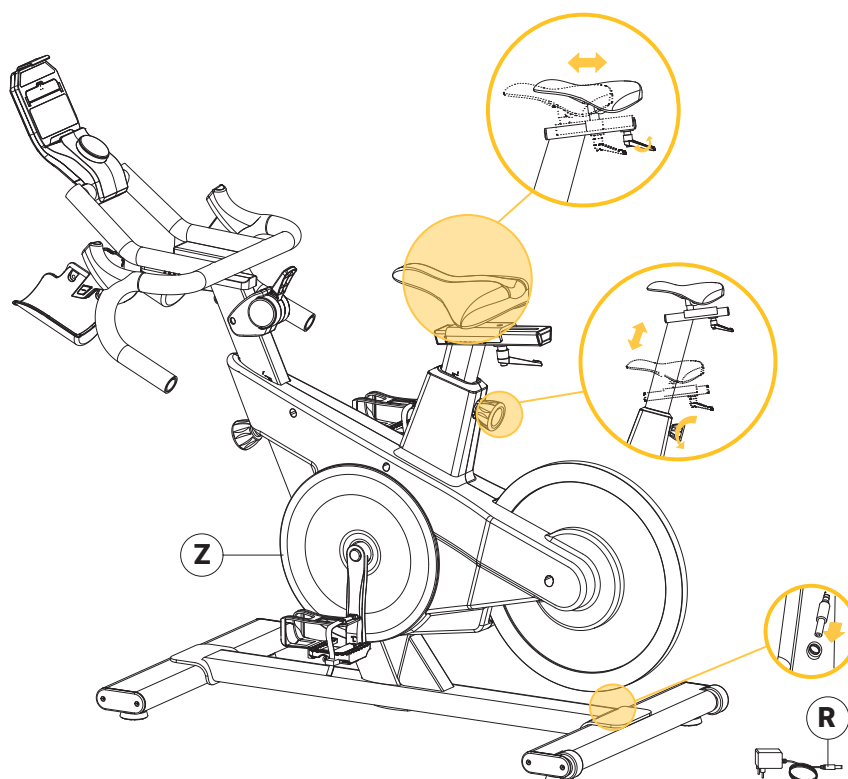
STEP 4



STEP 5



STEP 6



CONSOLE

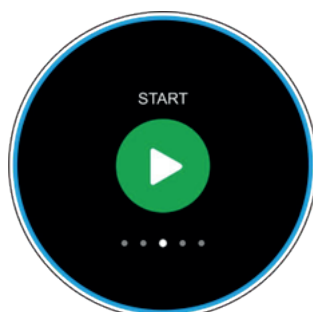


Figure 1

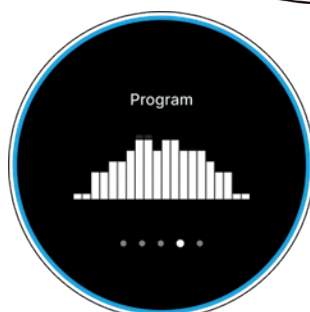


Figure 2

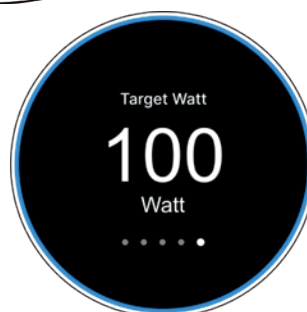


Figure 3



Figure 4



Figure 5

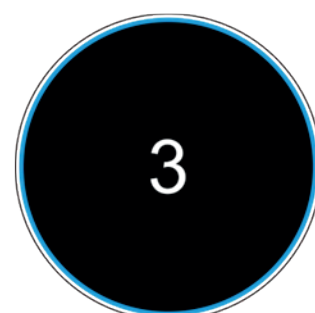


Figure 6

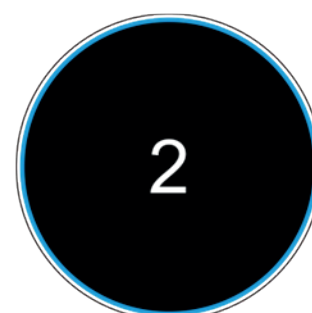


Figure 7

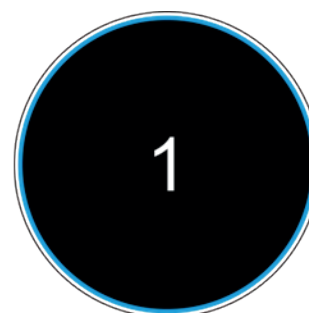


Figure 8



Figure 9



Figure 10



Figure 11

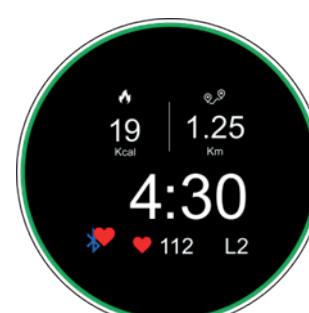


Figure 12

CONSOLE



Figure 13



Figure 14



Figure 15

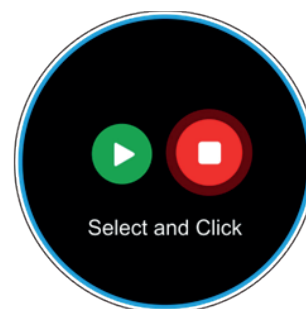


Figure 16



Figure 17



Figure 18



Figure 19



Figure 20

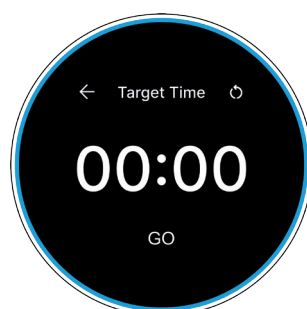


Figure 21

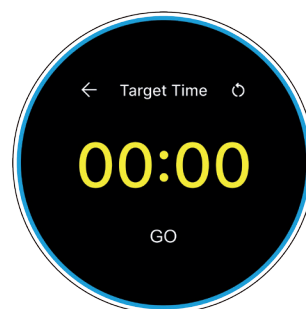


Figure 22

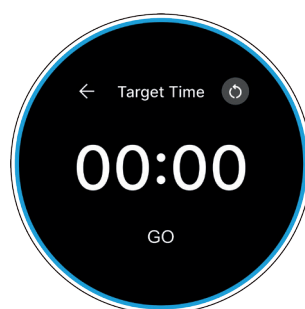


Figure 23



Figure 24



Figure 25

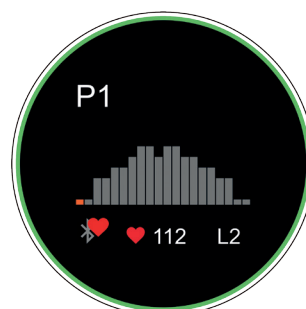


Figure 26



Figure 27



Figure 28

CONSOLE



Figure 29



Figure 30



Figure 31



Figure 32



Figure 33

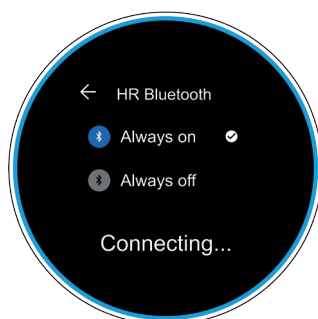


Figure 34

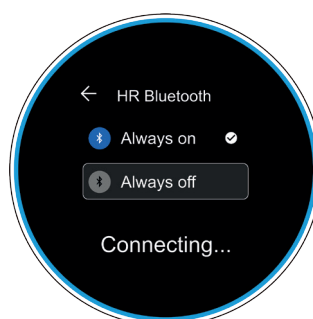


Figure 35



Figure 36



Figure 37



Figure 38

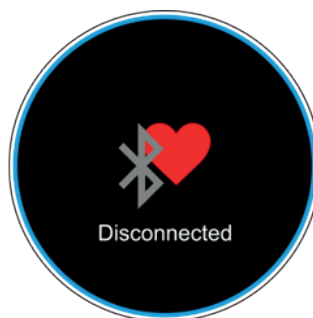


Figure 39



Figure 40



Figure 41



Figure 42



Figure 43



Figure 44

CONSOLE



Figure 45



Figure 46

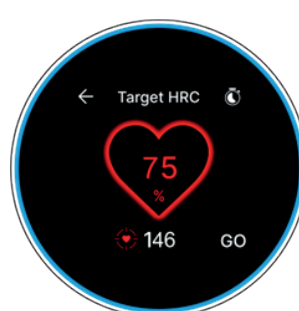


Figure 47



Figure 48



Figure 49



Figure 50



Figure 51

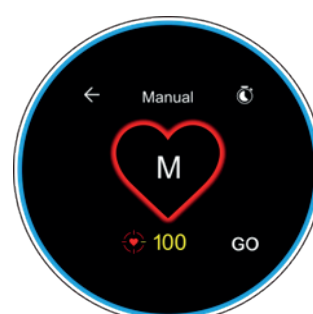


Figure 52



Figure 53



Figure 54



Figure 55



Figure 56



Figure 57

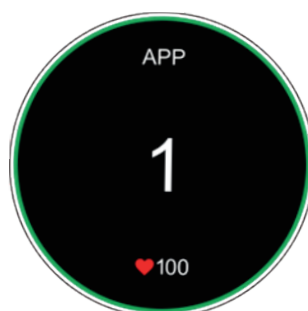


Figure 58

INDEX

Safety Instructions	11
Training guidelines	11
Adjusting	11
Moving	12
Power supply	12
Console overview	12
Bluetooth app connection	14
Heart rate monitoring	15
Training with apps	15
Maintenance	15
Troubleshooting	16
Product specifications	16
Warranty	16
Replacement parts	16
Additional information	16
Declaration of the manufacturer	16

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

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 150 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.

TRAINING GUIDELINES

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

Warm-up

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

Stretching

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

Cool-down

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

ADJUSTING

ADJUSTING THE SADDLE (A)

Vertical adjustment:

To adjust the saddle to the vertical position, follow these steps:

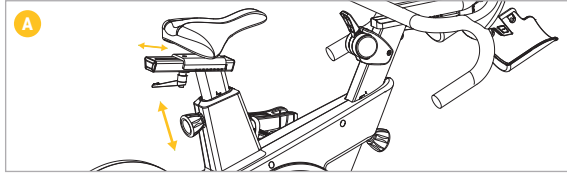
- Loosen the pull knob on the seat post and pull the knob towards you.

- Move the seat post up or down until the saddle is in the desired position.
- Release the pull knob to lock the saddle in place.
- Adjust the seat post slightly up or down to ensure that the pin aligns with one of the adjustment holes.
- Tighten the knob on the seat post to secure the position.

Horizontal adjustment:

To adjust the saddle to the horizontal position, follow these steps:

- Loosen the L-bolt a few turns.
- Slide the saddle forward or backward to the desired position.
- Tighten the L-bolt to secure the saddle in place.



ADJUSTING THE HANDLEBAR (B)

Vertical adjustment:

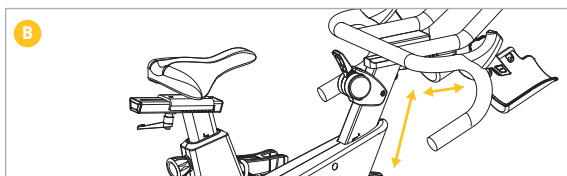
To adjust the handlebar to the vertical position, follow these steps:

- Loosen the pull knob on the handlebar frame and pull the knob towards you.
- Move the handlebar up or down until it reaches the desired position.
- Release the pull knob to lock the handlebar in place.
- Adjust the seat post slightly up or down to ensure that the pin aligns with one of the adjustment holes.
- Tighten the knob on the seat post to secure the position.

Horizontal adjustment:

To adjust the handlebar to the horizontal position, follow these steps:

- Loosen the L-bolt a few turns.
- Slide the handlebar forward or backward to the desired position.
- Tighten the L-bolt to secure the handlebar in place.

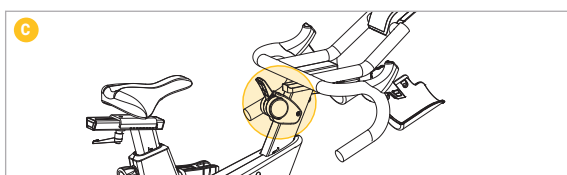


EMERGENCY BRAKE (C)

The emergency brake is a crucial safety feature that allows the spinbike to be stopped immediately when necessary. Use the emergency brake whenever it is essential to halt the bike without delay.

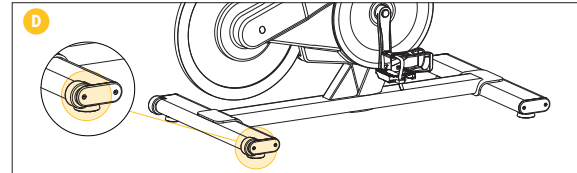
NOTE!

To activate the emergency brake, press the emergency brake button (C) firmly.



LEVELING (D)

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



MOVING

CAUTION!

- Store the product in a dry place, out of reach of children. Ensure that the product is stable and secure to prevent it from falling on children or animals.
- To move the bike, lift the product by the front stabilizer. Once the transport wheels make contact with the floor, the bike can be moved easily and safely to the desired location.

POWER SUPPLY

MAINS POWER

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

NOTE

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

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



CONSOLE BUTTONS

Up Turn the knob clockwise to increase the selected setting value. This button can also be used to navigate or switch within the menu.

Down Turn the knob counterclockwise to decrease the selected setting value. This button can also be used to navigate or switch within the menu.

- ✓ Press the knob to confirm the selected setting or option. Press and

hold the knob for three seconds to pause the workout or movement.

 Returns to the previous screen. A grey highlight indicates that this option is selected.

 Navigates to the next page. A grey highlight indicates that this option is selected. A grey highlight indicates that this option is selected.

 Selects the program graphic. A grey highlight indicates that this option is selected.

 Select the previous option, such as the program graphic. A grey highlight indicates that this option is selected.

 Selects the time setting. A grey highlight indicates that this option is selected.

 Selects the option to clear stored training data. A grey highlight indicates that this option is selected.

 Selects the option to start the workout. A grey highlight indicates that this option is selected.

 Selects the option to delete the connected storage device data. A grey highlight indicates that this option is selected.

 Returns to the previous menu. A grey highlight indicates that this option is selected.

FUNCTIONS

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

Speed: Shows the current speed in kilometers per hour (km/h).

Distance: Indicates the elapsed or remaining distance, depending on the selected setting.

Resistance: Shows the current resistance level.

RPM: Displays the current cadence in rotations per minute.

Calories: Provides an estimate of the number of calories burned during the workout.

Watt: Indicates the current power output in watts.

Pulse: Displays the current heart rate in beats per minute (BPM). The pulse value is also shown in a chart at the bottom of the display.

MODE OVERVIEW

IMPORTANT!

After connecting the power supply, the buzzer sounds once for approximately one second. After a short delay of two seconds, the TFT

display switches to the standby screen (Fig. 1). At this stage, the workout has not yet started.

Turn the control knob clockwise (Up) to cycle through the available workout modes: Quick start mode (Fig. 1), Programs mode (Fig. 2), Watt mode (Fig. 3), Bluetooth heart rate setting mode (Fig. 4), and H.R.C. mode (Fig. 5).

Quick start mode

Press the control knob in the Quick Start menu (Fig. 1) to immediately begin a workout in manual mode.

- After pressing the knob, a 3–2–1 countdown starts and the exercise begins (Fig. 6–8).
- During the workout, press the knob to switch between different training data screens (Fig. 9–10).
- Turn the knob Up or DOWN to adjust the resistance level (Fig. 11).

Heart rate display

When a heart rate signal is detected, the display shows the corresponding heart rate source.

- If Bluetooth heart rate monitoring is enabled and a Bluetooth signal is received, the heart rate is displayed as shown in Figure 12.
- If Bluetooth heart rate monitoring is not enabled, the system will display the heart rate received from the handgrip sensors or a wireless heart rate monitor, as shown in Figure 13.

Pause and end exercise

Press and hold the control knob for three seconds to pause the workout (Fig. 14).

- While paused, turn the knob to select Resume and press to continue the exercise (Fig. 15).
- To end the workout, press the STOP button or turn the knob to select End and press to confirm. The system will then return to the home screen (Fig. 16).

Programs mode

- Select the Program menu (Fig. 2) and press the control knob to enter the program selection screen (Fig. 17).
- Turn the control knob clockwise to cycle through the available program options. You may press Back at any time to return to the previous menu.
- This mode includes 12 preset program profiles with different resistance slopes. Turn the knob to browse through the program graphics (Fig. 18–19). Once a program is selected, press Start to begin the workout immediately.
- Select the time settings option (Fig. 20) and press the knob to enter the time setting menu (Fig. 21). Turn the knob to select the time value (the selected value is highlighted in yellow, Fig. 22). Press the knob to confirm, then turn the knob to adjust the desired training time. After confirming the setting, the value can be reset by selecting Clear (Fig. 23) and pressing the knob.
- Select Start to begin the workout. A 3–2–1 countdown appears, after which the exercise starts. During the workout, press the knob to switch between different training data screens (Figs 24–26). Turn the knob Up or Down to adjust the resistance level (Fig. 27). After three seconds, the display automatically returns to the main training data screen.
- Press and hold the control knob for three seconds, or wait until the time countdown ends, to pause the workout. While paused, turn the

knob to select Resume and press to continue. To end the workout, press the STOP button or turn the knob to select End and press to confirm. The system will then return to the main screen.

Watt mode

- Select the Watt menu (Fig. 3) and press the control knob to enter Watt mode (Fig. 28). The default target is set to 100 watts.
- Turn the control knob clockwise to cycle through the available Watt target values. You may press Back at any time to return to the previous menu, or press Start to begin the workout immediately.
- Select the desired Watt value (Fig. 29). The selected value is highlighted in yellow. Press the knob to confirm, then turn the knob to adjust the target Watt value. Press again to complete the setting.
- To restore the default target value of 100 Watt, select Reset (Fig. 30) and press the knob.
- Select the time setting and press the knob to enter the time adjustment menu. Turn the knob to select the time value (highlighted in yellow), press to confirm, then turn the knob to adjust the desired training duration. Press again to complete the setting. After setting the time, select Clear to reset the value if required.
- Select Start to begin the workout. A 3–2–1 countdown appears, after which the exercise starts. During the workout, press the knob to switch between different training data screens (Fig. 31–32). Turn the knob Up or Down to adjust the target Watt value (Fig. 33). After three seconds, the display returns to the main training screen, and the resistance automatically adjusts to maintain the selected Watt output.
- Press and hold the control knob for three seconds, or wait until the time countdown ends, to pause the workout. While paused, turn the knob to select Resume and press to continue. To end the workout, press the STOP button or turn the knob to select End and press to confirm. The system will then return to the home screen.

Bluetooth heart rate setting mode

- Select HR Bluetooth (Fig. 4) and press the control knob to enter the Bluetooth heart rate settings menu.
- **Bluetooth heart rate enabled (Default):**
Up on entering the Bluetooth heart rate settings screen (Fig. 34), Bluetooth heart rate monitoring is enabled by default. The display shows the pairing status, indicating that no Bluetooth heart rate device is currently connected.
- **Disable bluetooth heart rate:**
Turn the control knob to select Off (Fig. 35) and press the knob to confirm. Bluetooth heart rate monitoring will then be disabled (Fig. 36).
- **Bluetooth heart rate connection status:**
When Bluetooth heart rate monitoring is enabled and a compatible device is paired successfully, the heart rate value is displayed on the screen (Fig. 37–38). If the Bluetooth heart rate connection is lost, the display indicates a disconnection (Fig. 39) and automatically returns to the pairing standby screen.

Heart rate control training mode

- Select the HRC menu (Fig. 5) and press the control knob to enter Heart Rate Control mode (Fig. 40). The Age parameter is displayed by default, with a preset value of 25.
- Turn the control knob clockwise to cycle through the available Age values. You may press Back at any time to return to the previous menu. The Age setting is used to calculate the heart rate target.

- Turn the knob to select the desired Age value (Fig. 41). The selected value is highlighted in yellow and flashes. Press the knob to confirm, then turn the knob to adjust the Age. Press again to complete the setting. The value will stop flashing once confirmed.
- Select Target HRC (Fig. 42) and press the knob to enter the heart rate target setting. Turn the knob clockwise to cycle through the available heart rate target options. By default, the target is set using a percentage of maximum heart rate.
- Turn the knob to select the heart rate target option and press to confirm. The selected value flashes in red (Fig. 43).
- The available percentage targets cycle as follows: 55%, 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90%, and M (manual mode) (Fig. 43 - 51).
- When a percentage (%) target is selected, turn the knob to adjust the target percentage.
- When M (manual) is selected, turn the knob to adjust a specific heart rate value.
- Select M and press to confirm. Turn the knob to set the desired heart rate target value (Fig. 52). The value is highlighted in yellow and flashes. Press the knob again to confirm and complete the setting.
- After confirming a target of 55%–90% or M, select time and press the knob to enter the time setting menu. Turn the knob to select the time value (highlighted in yellow), press to confirm, then turn the knob to adjust the training duration. Press again to complete the setting. After setting the time, you may select Clear to reset the value if required.
- Select Start to begin the workout. A 3–2–1 countdown appears, after which the exercise starts. During the workout, press the knob to switch between different exercise data screens. Turn the knob Up or Down to adjust the heart rate percentage (Fig. 53) when percentage mode is selected, or to adjust the target heart rate value (Fig. 54) when manual mode is selected. After three seconds, the display returns to the main exercise screen. The resistance automatically adjusts according to the selected heart rate target.
- Press and hold the control knob for three seconds, or wait until the time countdown ends, to pause the workout. While paused, turn the knob to select Resume and press to continue. To end the workout, press the STOP button or turn the knob to select End and press to confirm. The system will then return to the main home screen.

NOTE!

- *If no input signal is detected for more than four minutes, the console will automatically enter standby mode. Press any button to reactivate the display.*
- *If the console displays abnormal behavior, disconnect and reconnect the power adapter to reset the system.*

BLUETOOTH APP CONNECTION

Bluetooth connection status

The Bluetooth connection screen is shown in Figure 55. When Bluetooth is disconnected, the disconnection screen is displayed (Fig. 56).

Manual resistance adjustment

When training without Watt mode or wind resistance control, the console remains active and the resistance (L) can be adjusted manually using the console (Fig. 57).

App-controlled resistance adjustment

When training with Watt mode or resistance control enabled, the console resistance is controlled by the connected app. In this case, turn off manual control on the electronic console. The resistance will then be adjusted automatically by the app (Fig. 58).

HEART RATE MONITORING

Bluetooth heart rate monitoring

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

NOTE!

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

⚠ IMPORTANT!

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

TRAINING WITH APPS

With the Flow Fitness Perform S2i, you can train using your smartphone or tablet via a Bluetooth connection. The Perform S2i supports a range of compatible smartphones and tablets.

Connecting your mobile device

Follow the steps below to connect your smartphone or tablet to the Perform S2i 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>

ZWIFT

Zwift combines the immersive experience of video games with the intensity of structured training. Train in a virtual world alongside a global community that motivates you throughout every session. Zwift offers a wide range of features, including structured training programs, group rides, races, and interactive workouts, helping you improve both fitness and performance. You can download the Zwift app by searching for "Zwift" in the Apple App Store or Google Play Store.

For additional support and instructions, please visit:

<https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html>

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.

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The display does not show any values	Check that all sensor and console cables are securely connected and undamaged. If the problem persists, gently adjust the position of the sensor.
Squeaking noise	Ensure that all bolts and nuts are properly tightened. Lubricate moving parts if necessary.
Ticking noise	This may be caused by incorrectly mounted pedals. Firmly tighten the pedal(s). If the noise continues, remove and remount the pedals correctly: - The R (right) pedal must be mounted clockwise. - The L (left) pedal must be mounted counter-clockwise. If the problem persists, contact your supplier.
Console is not responding	If no signal appears while pedaling, verify that the cable is correctly connected.

PRODUCT SPECIFICATIONS

CONSOLE SPECIFICATIONS

Function	Display Range	Set Range
Time	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Speed	0.0 - 99.9	-
Distance	0.00 - 99.99	-
Resistance	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Calories	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Pulse	0 - 230	-
Age	1 - 99	1 - 99

TECHNICAL DATA

Length	155 cm
Width	56 cm
Height	137 cm
Weight	51 kg
Max. user weight	150 kg

WARRANTY

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

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

- Maintenance or repair work that has not been carried out by an authorized dealer.
- Improper use, negligence, or inadequate maintenance of the product.

- Failure to maintain the equipment in accordance with the manufacturer's instructions.

REPLACEMENT PARTS

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

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

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

ADDITIONAL INFORMATION

Responsible disposal of packaging

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

Product disposal

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

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Veiligheidsinstructies	17
Trainingsrichtlijnen	17
Afstellen	18
Verplaatsen	18
Stroomvoorziening	18
Console overview	19
Bluetooth-app-verbinding	21
Hartslagmeting	21
Trainen met apps	21
Onderhoud	22
Probleemoplossing	22
Productspecificaties	22
Garantie	23
Vervangingsonderdelen	23
Aanvullende informatie	23
Verklaring van de fabrikant	23

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ 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 150 kg.
- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het product.
- Draag altijd geschikte sportkleding en vermijd losse kleding die bekneld kan raken in bewegende onderdelen.
- Controleer vóór elk gebruik of het product correct functioneert.

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

TRAININGSRICHTLIJNEN

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

Warming-up

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

Stretchen

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

Cooling-down

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

AFSTELLEN

AFSTELLEN VAN HET ZADEL (A)

Verticale afstelling:

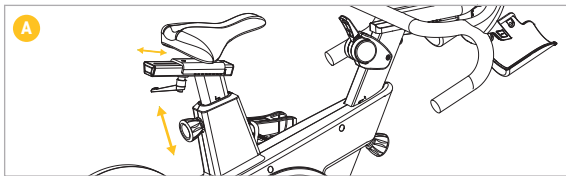
Ga als volgt te werk om het zadel in hoogte te verstellen:

- Draai de verstelknop op de zadelpen los en trek de knop naar u toe.
- Verplaats de zadelpen omhoog of omlaag totdat het zadel zich in de gewenste positie bevindt.
- Laat de verstelknop los om het zadel te vergrendelen.
- Beweeg de zadelpen licht omhoog of omlaag om te controleren of de borgpen correct in een van de verstelgaten valt.
- Draai de verstelknop op de zadelpen stevig vast om de positie te fixeren.

Horizontale afstelling:

Ga als volgt te werk om het zadel horizontaal te verstellen:

- Draai de L-bout enkele slagen los.
- Schuif het zadel naar voren of naar achteren tot de gewenste positie is bereikt.
- Draai de L-bout stevig vast om het zadel in deze positie te vergrendelen.



AFSTELLEN VAN HET STUUR (B)

Verticale afstelling:

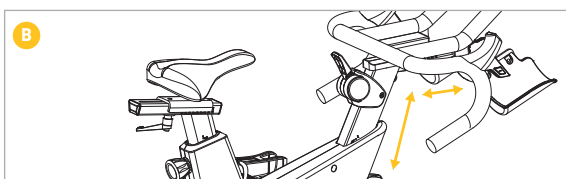
Ga als volgt te werk om het stuur in hoogte te verstellen:

- Draai de verstelknop op het stuurframe los en trek de knop naar u toe.
- Verplaats het stuur omhoog of omlaag tot de gewenste positie is bereikt.
- Laat de verstelknop los om het stuur te vergrendelen.
- Beweeg het stuur licht omhoog of omlaag om te controleren of de borgpen correct in een van de verstelgaten valt.
- Draai de verstelknop stevig vast om de positie te fixeren.

Horizontale afstelling:

Ga als volgt te werk om het stuur horizontaal te verstellen:

- Draai de L-bout enkele slagen los.
- Schuif het stuur naar voren of naar achteren tot de gewenste positie is bereikt.
- Draai de L-bout stevig vast om het stuur in deze positie te vergrendelen.

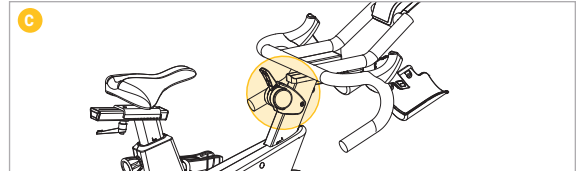


NOODREM (C)

De noodrem is een belangrijk veiligheidsmechanisme waarmee de spinningfiets in noodgevallen direct tot stilstand kan worden gebracht. Gebruik de noodrem altijd wanneer het noodzakelijk is de fiets onmiddellijk te stoppen.

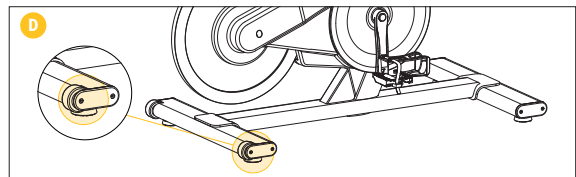
LET OP!

Druk de noodremknop (C) stevig in om de noodrem te activeren.



WATERPAS AFSTELLEN (D)

Zorg ervoor dat de fiets altijd op een stabiele en vlakke ondergrond staat. Plaats indien nodig een rubberen mat onder de hometrainer om de grip en stabiliteit op de vloer te verbeteren. De fiets kan worden genivelleerd door de stelvoeten aan beide zijden af te stellen (Fig. D). Hiermee kunnen oneffenheden in de vloer worden gecompenseerd, zodat een stabiele en veilige training wordt gegarandeerd.



VERPLAATSEN

LET OP!

- Bewaar het product op een droge plaats en buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat het product stabiel en veilig staat om te voorkomen dat het kan omvallen en letsel kan veroorzaken bij kinderen of dieren.
- Til de fiets bij het verplaatsen op aan de voorste stabilisator. Zodra de transportwielen contact maken met de vloer, kan de fiets eenvoudig en veilig naar de gewenste locatie worden verplaatst.

STROOMVOORZIENING

Netvoeding

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

LET OP!

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

CONSOLE OVERZICHT (FIG. A)



CONSOLE KNOPPEN

Omhoog Draai de knop met de klok mee om de waarde van de geselecteerde instelling te verhogen. Deze knop kan ook worden gebruikt om te navigeren of tussen menu-opties te schakelen.

Omlaag Draai de knop tegen de klok in om de waarde van de geselecteerde instelling te verlagen. Deze knop kan ook worden gebruikt om te navigeren of tussen menu-opties te schakelen.

✓ Druk op de knop om de geselecteerde instelling of optie te bevestigen. Houd de knop drie seconden ingedrukt om de training of beweging te pauzeren.

← Keert terug naar het vorige scherm. Een grijze markering geeft aan dat deze optie is geselecteerd.

→ Navigeer naar de volgende pagina. Een grijze markering geeft aan dat deze optie is geselecteerd.

➤ Selecteer het programma grafiek. Een grijze markering geeft aan dat deze optie is geselecteerd.

◀ Kies de vorige optie, zoals de programma grafiek. Een grijze markering geeft aan dat deze optie is geselecteerd.

⌚ Kies de tijdsinstelling. Een grijze markering geeft aan dat deze optie is geselecteerd.

🔄 Kies de optie om opgeslagen trainingsgegevens te wissen. Een grijze markering geeft aan dat deze optie is geselecteerd.

GO Kies de optie om de training te starten. Een grijze markering geeft aan dat deze optie is geselecteerd.

🗑️ Kies de optie om gegevens van het aangesloten opslagapparaat te verwijderen. Een grijze markering geeft aan dat deze optie is geselecteerd.

↶ Keert terug naar het vorige menu. Een grijze markering geeft aan dat deze optie is geselecteerd.

FUNCTIES

Tijd: Geeft de verstreken of resterende trainingstijd weer, afhankelijk van de gekozen instelling.

Snelheid: Toont de huidige snelheid in kilometer per uur (km/u).

Afstand: Geeft de afgelegde of resterende afstand weer, afhankelijk van de gekozen instelling.

Weerstand: Toont het huidige weerstandsniveau.

RPM: Geeft de huidige trapfrequentie weer in omwentelingen per minuut.

Calorieën: Geeft een schatting van het aantal verbrande calorieën tijdens de training.

Watt: Toont het huidige vermogen in watt.

Hartslag: Geeft de actuele hartslag weer in slagen per minuut. De hartslagwaarde wordt tevens weergegeven in een grafiek onderaan het display.

OVERZICHT VAN DE MODI

⚠️ BELANGRIJK!

Na het aansluiten van de stroomvoorziening klinkt gedurende ongeveer één seconde een geluidssignaal. Na een korte vertraging van circa twee seconden schakelt het TFT-display over naar het standby scherm (Fig. 1). In deze fase is de training nog niet begonnen.

Draai de bedieningsknop met de klok mee om door de beschikbare trainingsmodi te bladeren. De volgende modi zijn beschikbaar: snelle startmodus (Fig. 1), programmamodus (Fig. 2), Wattmodus (Fig. 3), bluetooth hartslaginstellingsmodus (Fig. 4) en H.R.C modus (Fig. 5).

Snelle startmodus

Druk in het menu op de bedieningsknop (Fig. 1) om direct een training in handmatige modus te starten.

- Na het indrukken van de knop start een aftelling van 3 tot 2 tot 1 en begint de training (Fig. 6 tot en met 8).
- Tijdens de training kan door het indrukken van de knop worden gewisseld tussen verschillende trainingsgegevens (Fig. 9 en 10).
- Draai de knop omhoog of omlaag om het weerstandsniveau aan te passen (Fig. 11).

Hartslagweergave

Wanneer een hartslagsignaal wordt gedetecteerd, toont het display de bijbehorende hartslagbron.

- Indien bluetooth hartslagmeting is ingeschakeld en een bluetoothsignaal wordt ontvangen, wordt de hartslag weergegeven zoals getoond in figuur 12.
- Indien bluetooth hartslagmeting niet is ingeschakeld, wordt de hartslag weergegeven op basis van de handgreepsensoren of een draadloze hartslagmeter, zoals getoond in figuur 13.

Pauseren en beëindigen van de training

Houd de bedieningsknop drie seconden ingedrukt om de training te pauseren (Fig. 14).

- Tijdens het pauseren draait u aan de knop om de optie Hervatten te selecteren en drukt u op de knop om de training voort te zetten (Fig. 15).
- Om de training te beëindigen, drukt u op de STOP knop of draait

u aan de knop om de optie Beëindigen te selecteren en drukt u ter bevestiging. Het systeem keert vervolgens terug naar het startscherm (Fig. 16).

Programma modus

- Selecteer het menu 'Programs' (Fig. 2) en druk op de bedieningsknop om het keuzescherm van de programma's te openen (Fig. 17).
- Draai de bedieningsknop met de klok mee om door de beschikbare programma's te bladeren. Met de optie terug kan op elk moment worden teruggekeerd naar het vorige menu.
- Deze modus bevat twaalf vooraf ingestelde programma profielen met verschillende weerstandsniveaus. Draai aan de knop om door de verschillende programma's te bladeren (Fig. 18 en 19). Zodra een programma is geselecteerd, selecteert u start om de training direct te beginnen.
- Selecteer de optie tijd instellen (Fig. 20) en druk op de knop om de tijdsinstelling te openen (Fig. 21). Draai aan de knop om een tijds waarde te selecteren. De geselecteerde waarde wordt geel gemarkeerd (Fig. 22). Druk op de knop om te bevestigen en draai vervolgens aan de knop om de gewenste trainingstijd in te stellen. Na bevestiging kan de ingestelde waarde worden gereset door de optie wissen te selecteren en op de knop te drukken (Fig. 23).
- Selecteer start om de training te beginnen. Er verschijnt een aftelling van 3 tot 2 tot 1, waarna de training start. Tijdens de training kan door het indrukken van de knop worden gewisseld tussen verschillende trainingsgegevens (Fig. 24 tot en met 26). Draai de knop omhoog of omlaag om het weerstandsniveau aan te passen (Fig. 27). Na drie seconden keert het display automatisch terug naar het hoofdscherm met trainingsgegevens.
- Houd de bedieningsknop drie seconden ingedrukt of wacht tot de tijdsaftelling is afgelopen om de training te pauzeren. Tijdens het pauzeren draait u aan de knop om de optie hervatten te selecteren en drukt u op de knop om verder te gaan. Om de training te beëindigen, drukt u op de STOP knop of selecteert u de optie beëindigen en bevestigt u met de knop. Het systeem keert vervolgens terug naar het hoofdscherm.

Wattmodus

- Selecteer het menu Watt (Fig. 3) en druk op de bedieningsknop om de wattmodus te openen (Fig. 28). De standaard doelwaarde staat ingesteld op 100 watt.
- Draai de bedieningsknop met de klok mee om door de beschikbare wattdoelwaarden te bladeren. Met de optie Terug kan op elk moment worden teruggekeerd naar het vorige menu, of selecteer Start om de training direct te beginnen.
- Selecteer de gewenste wattwaarde (Fig. 29). De geselecteerde waarde wordt geel gemarkeerd. Druk op de knop om te bevestigen en draai vervolgens aan de knop om de doelwaarde in watt in te stellen. Druk opnieuw om de instelling te voltooien.
- Om de standaard doelwaarde van 100 watt te herstellen, selecteert u reset (Fig. 30) en drukt u op de knop.
- Selecteer de tijdsinstelling en druk op de knop om het menu voor tijdsinstelling te openen. Draai aan de knop om een tijds waarde te selecteren, bevestig door te drukken en draai vervolgens aan de knop om de gewenste trainingstijd in te stellen. Druk opnieuw om de instelling te voltooien. Na het instellen van de tijd kan de waarde indien gewenst worden gereset door de optie Wissen te selecteren.
- Selecteer Start om de training te beginnen. Er verschijnt een aftelling van 3 tot 2 tot 1, waarna de training start. Tijdens de

training kan door het indrukken van de knop worden gewisseld tussen verschillende trainingsgegevens (Fig. 31 en 32). Draai de knop omhoog of omlaag om de doelwaarde in watt aan te passen (Fig. 33). Na drie seconden keert het display terug naar het hoofdscherm en past de weerstand zich automatisch aan om het ingestelde wattniveau te behouden.

- Houd de bedieningsknop drie seconden ingedrukt of wacht tot de tijdsaftelling is afgelopen om de training te pauzeren. Tijdens het pauzeren draait u aan de knop om de optie hervatten te selecteren en drukt u op de knop om verder te gaan. Om de training te beëindigen, drukt u op de STOP knop of selecteert u de optie beëindigen en bevestigt u met de knop. Het systeem keert vervolgens terug naar het startscherm.

Bluetooth-hartslaginstelling

- Selecteer HR Bluetooth (Fig. 4) en druk op de bedieningsknop om het menu voor bluetooth hartslaginstellingen te openen.
- **Bluetooth hartslag ingeschakeld (standaard):** Bij het openen van het bluetooth hartslaginstellingsscherm (Fig. 34) is bluetooth hartslagmeting standaard ingeschakeld. Het display toont de koppelstatus en geeft aan dat er momenteel geen bluetooth hartslagapparaat is verbonden.
- **Bluetooth hartslag uitschakelen:** Draai de bedieningsknop om de optie Uit te selecteren (Fig. 35) en druk op de knop om te bevestigen. De bluetooth hartslagmeting wordt vervolgens uitgeschakeld (Fig. 36).
- **Status bluetooth hartslagverbinding:** Wanneer bluetooth hartslagmeting is ingeschakeld en een compatibel apparaat succesvol is gekoppeld, wordt de hartslagwaarde op het display weergegeven (Fig. 37 en 38). Indien de bluetooth hartslag verbinding wordt verbroken, geeft het display aan dat de verbinding is verbroken (Fig. 39) en keert automatisch terug naar het standby scherm.

Hartslaggestuurde trainingsmodus

- Selecteer het menu H.R.C (Fig. 5) en druk op de bedieningsknop om het hartslaggestuurde programma te openen (Fig. 40). De parameter 'Leeftijd' wordt standaard weergegeven met een vooraf ingestelde waarde van 25.
- Draai de bedieningsknop met de klok mee om door de beschikbare leeftijdswaarden te bladeren. Met de optie terug kan op elk moment worden teruggekeerd naar het vorige menu. De ingestelde leeftijd wordt gebruikt voor de berekening van de doelhartslag.
- Draai de knop om de gewenste leeftijd te selecteren (Fig. 41). De geselecteerde waarde wordt geel gemarkeerd en knippert. Druk op de knop om te bevestigen en draai vervolgens aan de knop om de leeftijd in te stellen. Druk opnieuw om de instelling te voltooien. Na bevestiging stopt de waarde met knipperen.
- Selecteer Doelhartslag HRC (Fig. 42) en druk op de bedieningsknop om het menu voor het instellen van de doelhartslag te openen. Draai de knop met de klok mee om door de beschikbare doellopties te bladeren. Standaard wordt de doelhartslag ingesteld als een percentage van de maximale hartslag.
- Draai de knop om een hartslagdoel te selecteren en druk op de knop om de keuze te bevestigen. De geselecteerde waarde wordt rood gemarkeerd en knippert (Fig. 43).
- De beschikbare percentage-instellingen zijn 55 procent, 60 procent, 65 procent, 70 procent, 75 procent, 80 procent, 85 procent, 90 procent en M voor handmatige modus (Fig. 43 tot en met 51).

- Wanneer een percentage is geselecteerd, draait u aan de knop om het gewenste percentage in te stellen.
- Wanneer M (handmatig) is geselecteerd, draait u aan de knop om een specifieke hartslagwaarde in te stellen.
- Selecteer M en druk op de knop om te bevestigen. Draai de knop om de gewenste doelhartslag in te stellen (Fig. 52). De waarde wordt geel gemarkeerd en knippert. Druk opnieuw op de knop om de instelling te bevestigen en af te ronden.
- Na het bevestigen van een doelwaarde van 55 tot en met 90 procent of M, selecteert u tijd en drukt u op de knop om de tijdsinstelling te openen. Draai de knop om een tijdschaal te selecteren, druk om te bevestigen en draai vervolgens om de gewenste trainingstijd in te stellen. Druk opnieuw om de instelling te voltooien. Indien nodig kan de ingestelde waarde worden gereset via de optie wissen.
- Selecteer start om de training te beginnen. Er verschijnt een aftelling van 3 tot 2 tot 1, waarna de training start. Tijdens de training kan door het indrukken van de knop worden gewisseld tussen verschillende trainingsgegevens. Draai de knop omhoog of omlaag om het hartslagpercentage aan te passen wanneer de procentuele modus is geselecteerd (Fig. 53), of om de doelhartslag aan te passen wanneer de handmatige modus is geselecteerd (Fig. 54). Na drie seconden keert het display automatisch terug naar het hoofdscherm. De weerstand past zich automatisch aan op basis van de ingestelde doelhartslag.
- Houd de bedieningsknop drie seconden ingedrukt of wacht tot de tijdsaftelling is afgelopen om de training te pauzeren. Tijdens het pauzeren draait u aan de knop om de optie hervatten te selecteren en drukt u op de knop om verder te gaan. Om de training te beëindigen, drukt u op de stop knop of selecteert u de optie beëindigen en bevestigt u met de knop. Het systeem keert vervolgens terug naar het startscherm.

LET OP!

- **Wanneer gedurende meer dan vier minuten geen invoer wordt gedetecteerd, schakelt de console automatisch over naar standby modus. Druk op een willekeurige knop om het display opnieuw te activeren.**
- **Indien de console afwijkend gedrag vertoont, koppelt u de stroomadapter los en sluit u deze opnieuw aan om het systeem te resetten.**

BLUETOOTH APPVERBINDING

Status van de bluetooth verbinding

Het scherm met de bluetooth verbindingstatus wordt weergegeven in figuur 55. Wanneer de bluetooth verbinding is verbroken, wordt het scherm weergegeven dat aangeeft dat de verbinding is verbroken (Fig. 56).

Handmatige weerstandsinstelling

Wanneer wordt getraind zonder wattmodus of automatische weerstandssturing, blijft de console actief en kan de weerstand handmatig worden aangepast via de console (L) (Fig. 57).

Weerstandsregeling via app

Wanneer wordt getraind met wattmodus of met automatische weerstandssturing ingeschakeld, wordt de weerstand via de verbonden app geregeld. In dit geval dient de handmatige bediening op de elektronische console te worden uitgeschakeld. De weerstand wordt

vervolgens automatisch door de app aangepast (Fig. 58).

HARTSLAGMETING

Bluetooth hartslagmeting

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

LET OP!

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

⚠ BELANGRIJK!

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

TRAINEN MET FITNESSAPPS

Met de Flow Fitness Perform S2i 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 Perform S2i 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 geogekoppelde video's van routes over de hele wereld. De positie wordt weergegeven in de video, op de kaart en in het hoogteprofiel. Het doel is om het tempo van de originele video te volgen. Daarnaast beschikt Kinomap over een multiplayer modus, waarmee tot tien gebruikers gelijktijdig op dezelfde route kunnen trainen.

De Kinomap app kan worden gedownload via de Apple App Store of de Google Play Store. **Voor aanvullende ondersteuning kunt u terecht op:** <https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

ZWIFT

Zwift combineert de beleving van videogames met de intensiteit van gestructureerde trainingen. U traint in een virtuele wereld samen met een wereldwijde community die motiveert tijdens iedere trainingssessie. Zwift biedt diverse functies, waaronder gestructureerde trainingsprogramma's, groepsritten, wedstrijden en interactieve trainingen, gericht op het verbeteren van zowel conditie als prestaties.

De Zwift app kan worden gedownload door te zoeken op "Zwift" in de Apple App Store of de Google Play Store.

Voor aanvullende ondersteuning en instructies kunt u terecht op:

<https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html>

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.

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
Het display toont geen waarden	Controleer of alle sensor en consolekabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd zijn. Indien het probleem aanhoudt, stel de positie van de sensor voorzichtig bij.
Piepende geluiden	Controleer of alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid. Smeer de bewegende onderdelen indien nodig.
Tikkend geluid	Dit kan worden veroorzaakt door onjuist gemonteerde pedalen. Draai de pedalen stevig vast. Blijft het geluid hoorbaar, verwijder de pedalen en monteer deze opnieuw op de juiste manier: - Het rechterpedaal (R) dient met de klok mee te worden gemonteerd. - Het linkerpedaal (L) dient tegen de klok in te worden gemonteerd. Indien het probleem blijft bestaan, neem contact op met de leverancier.
Console reageert niet	Indien tijdens het trappen geen signaal wordt weergegeven, controleer of de kabel correct is aangesloten.

PRODUCT SPECIFICATIES

CONSOLE SPECIFICATIES

Functies	Weergavebereik	Instelbereik
Tijd	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Snelheid	0.0 - 99.9	-
Afstand	0.00 - 99.99	-
Weerstand	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Calorieën	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Hartslag	0 - 230	-
Leeftijd	1 - 99	1 - 99

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	155 cm
Breedte	56 cm
Hoogte	137 cm
Gewicht	51 kg
Max. gebruikersgewicht	150 kg

GARANTIE

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

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.

INDEX

Sicherheitshinweise	24
Schulungsrichtlinien	24
Einstellen	25
Umzug	25
Stromversorgung	25
Konsolenübersicht	26
Bluetooth-App-Verbindung	27
Herzfrequenzüberwachung	27
Training mit Apps	29
Wartungs	29
Fehlerbehebung	29
Produktspezifikationen	30
Garantie	30
Ersatzteile	30
Weitere Informationen	30
Erklärung des Herstellers	30

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ WICHTIG!

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

- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben.
- Personen mit einer Behinderung sollten vor der Anwendung einen Arzt konsultieren und dessen Anweisungen befolgen.
- Brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie Schwindel, Übelkeit oder andere körperliche Beschwerden verspüren.
- Stellen Sie das Produkt vor Gebrauch auf eine ebene und stabile Fläche.
- Stellen Sie sicher, dass während des Gebrauchs rund um das Produkt in alle Richtungen mindestens ein Meter Freiraum vorhanden ist.
- Das Produkt ist nur für die Verwendung durch jeweils eine Person bestimmt.
- Das maximale Benutzergewicht für dieses Produkt beträgt 150 Kilogramm.
- Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Produkt fern.
- Tragen Sie stets geeignete Sportbekleidung und vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.

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

SCHULUNGSRICHTLINIEN

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

Aufwärmen

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

Dehnen

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

Abkühlung

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper nach dem Training allmählich wieder in seinen normalen Ruhezustand zu versetzen. Ein richtiges Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz, unterstützt die Muskelregeneration und beugt Steifheit vor. Führen Sie leichte Bewegungen und sanfte Dehnübungen durch, um Ihre Trainingseinheit sicher und angenehm zu beenden.

EINSTELLEN

EINSTELLUNG DES SATTELS (A)

Vertikale Einstellung:

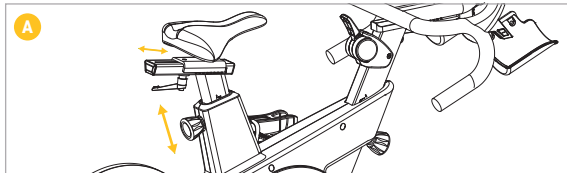
Um den Sattel in die vertikale Position zu bringen, gehen Sie wie folgt vor:

- Lösen Sie den Zugknopf an der Sattelstütze und ziehen Sie den Knopf zu sich hin.
- Bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder unten, bis sich der Sattel in der gewünschten Position befindet.
- Lassen Sie den Zugknopf los, um den Sattel zu arretieren.
- Stellen Sie die Sattelstütze leicht nach oben oder unten ein, um sicherzustellen, dass der Stift mit einem der Einstelllöcher ausgerichtet ist.
- Ziehen Sie den Knopf an der Sattelstütze fest, um die Position zu sichern.

Horizontale Einstellung:

Um den Sattel in die horizontale Position zu bringen, gehen Sie wie folgt vor:

- Lösen Sie die L-Schraube um einige Umdrehungen.
- Schieben Sie den Sattel nach vorne oder hinten in die gewünschte Position.
- Ziehen Sie die L-Schraube fest, um den Sattel zu befestigen.



EINSTELLUNG DES LENKERS (B)

Vertikale Einstellung:

Um den Lenker in die vertikale Position zu bringen, gehen Sie wie folgt vor:

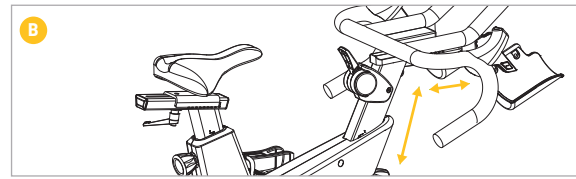
- Lösen Sie den Zugknopf am Lenkerrahmen und ziehen Sie den Knopf zu sich hin.
- Bewegen Sie den Lenker nach oben oder unten, bis er die gewünschte Position erreicht hat.
- Lösen Sie den Zugknopf, um den Lenker zu arretieren.
- Stellen Sie die Sattelstütze leicht nach oben oder unten ein, um sicherzustellen, dass der Stift mit einem der Einstelllöcher ausgerichtet ist.
- Ziehen Sie den Knopf an der Sattelstütze fest, um die Position zu sichern.

Horizontale Einstellung:

Um den Lenker in die horizontale Position zu bringen, gehen Sie wie folgt vor:

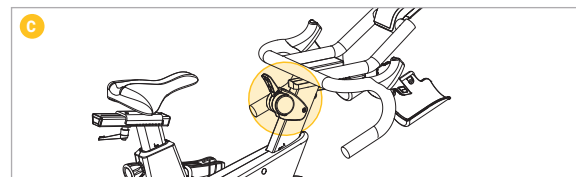
- Lösen Sie die L-Schraube um einige Umdrehungen.
- Schieben Sie den Lenker nach vorne oder hinten in die gewünschte Position.

- Ziehen Sie die L-Schraube fest, um den Lenker zu befestigen.



NOTBREMSE (C)

Die Notbremse ist eine wichtige Sicherheitsvorrichtung, mit der das Spinning-Bike bei Bedarf sofort angehalten werden kann. Verwenden Sie die Notbremse immer dann, wenn es unbedingt erforderlich ist, das Bike unverzüglich anzuhalten.

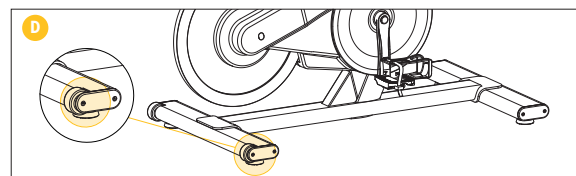


ACHTUNG!

Um die Notbremse zu aktivieren, drücken Sie fest auf den Notbremsknopf (C).

NIVELLIERUNG (D)

Stellen Sie sicher, dass das Fahrrad immer auf einer stabilen, ebenen Fläche steht. Legen Sie gegebenenfalls eine Gummimatte unter das Trainingsrad, um die Haftung und Stabilität auf dem Boden zu verbessern. Das Fahrrad kann durch Verstellen der Füße auf beiden Seiten nivelliert werden (siehe Abb. D). So können Unebenheiten im Boden ausgeglichen werden, was ein stabiles Trainingserlebnis gewährleistet.



UMZUG

VORSICHT!

- *Lagern Sie das Produkt an einem trockenen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern. Stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil und sicher steht, damit es nicht auf Kinder oder Tiere fallen kann.*
- *Um das Fahrrad zu bewegen, heben Sie das Produkt am vorderen Stabilisator an. Sobald die Transporträder den Boden berühren, kann das Fahrrad einfach und sicher an den gewünschten Ort bewegt werden.*

STROMVERSORUNG

Netzstrom

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

HINWEIS

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

KONSOLENÜBERSICHT (ABB. A)



KONSOLENTASTEN

Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um den ausgewählten Einstellwert zu erhöhen. Mit dieser Taste können Sie auch innerhalb des Menüs navigieren oder wechseln.

Runter- Drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn, um den ausgewählten Einstellwert zu verringern. Diese Taste kann auch zum Navigieren oder Umschalten innerhalb des Menüs verwendet werden.

✓ Drücken Sie den Knopf, um die ausgewählte Einstellung oder Option zu bestätigen. Halten Sie den Knopf drei Sekunden lang gedrückt, um das Training oder die Bewegung zu unterbrechen.

← Kehrt zum vorherigen Bildschirm zurück. Eine graue Markierung zeigt an, dass diese Option ausgewählt ist.

→ Navigiert zur nächsten Seite. Eine graue Markierung zeigt an, dass diese Option ist ausgewählt. Eine graue Markierung zeigt an, dass diese Option ausgewählt ist.

📊 Wählt die Programmgrafik aus. Eine graue Markierung zeigt an, dass diese Option ausgewählt ist.

↶ Wählen Sie die vorherige Option aus, z. B. die Programmgrafik. Eine graue Markierung zeigt an, dass diese Option ausgewählt ist.

🕒 Wählt die Zeiteinstellung aus. Eine graue Markierung zeigt an, dass diese Option ausgewählt ist.

🗑️ Wählt die Option zum Löschen gespeicherter Trainingsdaten aus. Eine graue Markierung zeigt an, dass diese Option ausgewählt ist.

GO Wählt die Option zum Starten des Trainings aus. Eine graue Markierung zeigt an, dass diese Option ausgewählt ist.

🗑️ Wählt die Option zum Löschen der Daten auf dem angeschlossenen Speichergerät aus. Eine graue Markierung zeigt an, dass diese Option ausgewählt ist.

↶ Kehrt zum vorherigen Menü zurück. Eine graue Markierung zeigt an, dass diese Option ausgewählt ist.

FUNKTIONEN

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

Geschwindigkeit: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde (km/h) an.

Entfernung: Zeigt die zurückgelegte oder verbleibende Entfernung an, je nach gewählter Einstellung.

Widerstand: Zeigt das aktuelle Widerstandsniveau an.

RPM: Zeigt die aktuelle Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute an.

Kalorien: Gibt eine Schätzung der Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien.

Watt: Gibt die aktuelle Leistungsabgabe in Watt an.

Puls: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) an. Der Pulswert wird auch in einem Diagramm am unteren Rand des Displays angezeigt.

MODUSÜBERSICHT

⚠️ WICHTIG!

Nach dem Anschließen der Stromversorgung ertönt der Summer einmal für etwa eine Sekunde. Nach einer kurzen Verzögerung von zwei Sekunden wechselt das TFT-Display zum Standby-Bildschirm (Fig. 1). Zu diesem Zeitpunkt hat das Training noch nicht begonnen.

Drehen Sie den Bedienknopf im Uhrzeigersinn (nach oben), um durch die verfügbaren Trainingsmodi zu blättern: Schnellstartmodus (Fig. 1), Programmmodus (Fig. 2), Wattmodus (Fig. 3), Bluetooth-Herzfrequenzeinstellungsmodus (Fig. 4) und H.R.C.-Modus (Fig. 5).

Schnellstartmodus

Drücken Sie den Steuerknopf im Schnellstartmenü (Fig. 1), um sofort mit einem Training im manuellen Modus zu beginnen.

- Nach dem Drücken des Knopfes beginnt ein Countdown von 3–2–1 und die Übung startet (Fig. 6–8).
- Drücken Sie während des Trainings auf den Knopf, um zwischen verschiedenen Trainingsdatenbildschirmen zu wechseln (Fig. 9–10).
- Drehen Sie den Knopf nach oben oder unten, um den Widerstand einzustellen (Fig. 11).

Herzfrequenzanzeige

Wenn ein Herzfrequenzsignal erkannt wird, zeigt das Display die entsprechende Herzfrequenzquelle an.

- Wenn die Bluetooth-Herzfrequenzüberwachung aktiviert ist und ein Bluetooth-Signal empfangen wird, wird die Herzfrequenz wie in

Abbildung 12 dargestellt angezeigt.

- Wenn die Bluetooth-Herzfrequenzüberwachung nicht aktiviert ist, zeigt das System die von den Handgriffsensoren oder einem drahtlosen Herzfrequenzmesser empfangene Herzfrequenz an, wie in Abbildung 13 dargestellt.

Übung unterbrechen und beenden

Halten Sie den Steuerknopf drei Sekunden lang gedrückt, um das Training zu unterbrechen (Fig. 14).

- Drehen Sie während der Pause den Knopf, um „Fortsetzen“ auszuwählen, und drücken Sie ihn, um die Übung fortzusetzen (Fig. 15).
- Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste oder drehen Sie den Knopf, um „Beenden“ auszuwählen, und drücken Sie zur Bestätigung. Das System kehrt dann zum Startbildschirm zurück (Fig. 16).

Programmmodus

- Wählen Sie das Menü „Programm“ (Fig. 2) und drücken Sie den Drehknopf, um den Bildschirm zur Programmauswahl aufzurufen (Fig. 17).
- Drehen Sie den Bedienknopf im Uhrzeigersinn, um durch die verfügbaren Programmooptionen zu blättern. Sie können jederzeit auf „Zurück“ drücken, um zum vorherigen Menü zurückzukehren.
- Dieser Modus umfasst 12 voreingestellte Programmprofile mit unterschiedlichen Widerstandsanstiegen. Drehen Sie den Knopf, um durch die Programmgrafiken zu blättern (Fig. 18–19). Sobald Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie auf „Start“, um sofort mit dem Training zu beginnen.
- Wählen Sie die Option „Zeiteinstellungen“ (Fig. 20) und drücken Sie den Drehknopf, um das Menü „Zeiteinstellungen“ aufzurufen (Fig. 21). Drehen Sie den Knopf, um den Zeitwert auszuwählen (der ausgewählte Wert wird gelb hervorgehoben, Fig. 22). Drücken Sie den Knopf zur Bestätigung und drehen Sie ihn dann, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen. Nach Bestätigung der Einstellung kann der Wert durch Auswahl von „Löschen“ (Fig. 23) und Drücken des Knopfs zurückgesetzt werden.
- Wählen Sie „Start“, um mit dem Training zu beginnen. Es erscheint ein Countdown von 3–2–1, nach dem die Übung beginnt. Drücken Sie während des Trainings den Knopf, um zwischen verschiedenen Trainingsdatenbildschirmen zu wechseln (Fig. 24–26). Drehen Sie den Knopf nach oben oder unten, um den Widerstandsgrad einzustellen (Fig. 27). Nach drei Sekunden kehrt die Anzeige automatisch zum Hauptbildschirm mit den Trainingsdaten zurück.
- Halten Sie den Steuerknopf drei Sekunden lang gedrückt oder warten Sie, bis der Countdown abgelaufen ist, um das Training zu unterbrechen. Drehen Sie während der Unterbrechung den Knopf, um „Fortsetzen“ auszuwählen, und drücken Sie ihn, um fortzufahren. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste oder drehen Sie den Knopf, um „Beenden“ auszuwählen, und drücken Sie ihn zur Bestätigung. Das System kehrt dann zum Hauptbildschirm zurück.

Watt-Modus

- Wählen Sie das Watt-Menü (Fig. 3) und drücken Sie den Drehknopf, um den Watt-Modus aufzurufen (Fig. 28). Der Standardwert ist auf 100 Watt eingestellt.
- Drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn, um die verfügbaren Watt-Zielwerte durchzugehen. Sie können jederzeit auf „Zurück“

drücken, um zum vorherigen Menü zurückzukehren, oder auf „Start“ drücken, um sofort mit dem Training zu beginnen.

- Wählen Sie den gewünschten Wattwert aus (Fig. 29). Der ausgewählte Wert wird gelb hervorgehoben. Drücken Sie den Knopf zur Bestätigung und drehen Sie ihn dann, um den gewünschten Wattwert einzustellen. Drücken Sie erneut, um die Einstellung abzuschließen.
- Um den Standard-Zielwert von 100 Watt wiederherzustellen, wählen Sie „Zurücksetzen“ (Fig. 30) und drücken Sie den Knopf.
- Wählen Sie die Zeiteinstellung und drücken Sie den Knopf, um das Menü zur Zeiteinstellung aufzurufen. Drehen Sie den Knopf, um den Zeitwert (gelb hervorgehoben) auszuwählen, drücken Sie zur Bestätigung und drehen Sie dann den Knopf, um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Drücken Sie erneut, um die Einstellung abzuschließen. Nachdem Sie die Zeit eingestellt haben, wählen Sie „Löschen“, um den Wert bei Bedarf zurückzusetzen.
- Wählen Sie „Start“, um mit dem Training zu beginnen. Es erscheint ein Countdown von 3–2–1, nach dessen Ablauf die Übung beginnt. Drücken Sie während des Trainings auf den Knopf, um zwischen verschiedenen Trainingsdatenbildschirmen zu wechseln (Fig. 31–32). Drehen Sie den Knopf nach oben oder unten, um den Ziel-Wattwert anzupassen (Fig. 33). Nach drei Sekunden kehrt die Anzeige zum Haupttrainingsbildschirm zurück und der Widerstand passt sich automatisch an, um die ausgewählte Wattleistung beizubehalten.
- Halten Sie den Steuerknopf drei Sekunden lang gedrückt oder warten Sie, bis der Countdown abgelaufen ist, um das Training zu unterbrechen. Drehen Sie während der Unterbrechung den Knopf, um „Fortsetzen“ auszuwählen, und drücken Sie ihn, um fortzufahren. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste oder drehen Sie den Knopf, um „Beenden“ auszuwählen, und drücken Sie ihn zur Bestätigung. Das System kehrt dann zum Startbildschirm zurück.

Bluetooth-Herzfrequenz-Einstellungsmodus

- Wählen Sie „HR Bluetooth“ (Fig. 4) und drücken Sie den Steuerknopf, um das Menü für die Bluetooth-Herzfrequenzeinstellungen aufzurufen.
- **Bluetooth-Herzfrequenz aktiviert (Standard):**
Beim Aufrufen des Bildschirms mit den Bluetooth-Herzfrequenzeinstellungen (Fig. 34) ist die Bluetooth-Herzfrequenzüberwachung standardmäßig aktiviert. Das Display zeigt den Kopplungsstatus an und gibt an, dass derzeit kein Bluetooth-Herzfrequenzgerät verbunden ist.
- **Bluetooth-Herzfrequenz deaktivieren:**
Drehen Sie den Bedienknopf, um „Aus“ auszuwählen (Fig. 35), und drücken Sie den Knopf, um die Auswahl zu bestätigen. Die Bluetooth-Herzfrequenzüberwachung wird dann deaktiviert (Fig. 36).
- **Bluetooth-Herzfrequenz-Verbindungsstatus:**
Wenn die Bluetooth-Herzfrequenzüberwachung aktiviert ist und ein kompatibles Gerät erfolgreich gekoppelt wurde, wird der Herzfrequenzwert auf dem Bildschirm angezeigt (Fig. 37–38). Wenn die Bluetooth-Herzfrequenzverbindung unterbrochen wird, zeigt das Display eine Trennung an (Fig. 39) und kehrt automatisch zum Kopplungs-Standby-Bildschirm zurück.

Herzfrequenz-Kontroll-Trainingsmodus

- Wählen Sie das HRC-Menü (Fig. 5) und drücken Sie den Steuerknopf,

um den Herzfrequenzkontrollmodus aufzurufen (Fig. 40). Der Parameter „Alter“ wird standardmäßig mit einem voreingestellten Wert von 25 angezeigt.

- Drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn, um durch die verfügbaren Alterswerte zu blättern. Sie können jederzeit auf „Zurück“ drücken, um zum vorherigen Menü zurückzukehren. Die Alterseinstellung wird zur Berechnung der Zielherzfrequenz verwendet.
- Drehen Sie den Knopf, um den gewünschten Wert für „Age“ (Alter) auszuwählen (Fig. 41). Der ausgewählte Wert wird gelb hervorgehoben und blinkt. Drücken Sie den Knopf zur Bestätigung und drehen Sie ihn dann, um das Alter anzupassen. Drücken Sie erneut, um die Einstellung abzuschließen. Der Wert hört nach der Bestätigung auf zu blinken.
- Wählen Sie „Target HRC“ (Fig. 42) und drücken Sie den Knopf, um die Einstellung für die Zielherzfrequenz aufzurufen. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um durch die verfügbaren Optionen für die Zielherzfrequenz zu blättern. Standardmäßig wird die Zielherzfrequenz anhand eines Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz festgelegt.
- Drehen Sie den Knopf, um die Option für die Zielherzfrequenz auszuwählen, und drücken Sie ihn zur Bestätigung. Der ausgewählte Wert blinkt rot (Fig. 43).
- Die verfügbaren Prozentziele durchlaufen folgenden Zyklus: 55 %, 60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % und M (manueller Modus) (Fig. 43–51).
- Wenn ein prozentuales (%) Ziel ausgewählt ist, drehen Sie den Knopf, um den Zielprozentsatz einzustellen.
- Wenn M (manuell) ausgewählt ist, drehen Sie den Knopf, um einen bestimmten Herzfrequenzwert einzustellen.
- Wählen Sie M und drücken Sie zur Bestätigung. Drehen Sie den Knopf, um den gewünschten Zielwert für die Herzfrequenz einzustellen (Fig. 52). Der Wert wird gelb hervorgehoben und blinkt. Drücken Sie den Knopf erneut, um die Einstellung zu bestätigen und abzuschließen.
- Nachdem Sie ein Ziel von 55 % bis 90 % oder M bestätigt haben, wählen Sie „Zeit“ und drücken Sie den Knopf, um das Menü für die Zeiteinstellung aufzurufen. Drehen Sie den Knopf, um den Zeitwert (gelb hervorgehoben) auszuwählen, drücken Sie zur Bestätigung und drehen Sie dann den Knopf, um die Trainingsdauer anzupassen. Drücken Sie erneut, um die Einstellung abzuschließen. Nach der Einstellung der Zeit können Sie bei Bedarf „Löschen“ auswählen, um den Wert zurückzusetzen.
- Wählen Sie „Start“, um mit dem Training zu beginnen. Es erscheint ein Countdown von 3–2–1, nach dem die Übung beginnt. Drücken Sie während des Trainings den Knopf, um zwischen den verschiedenen Trainingsdatenbildschirmen zu wechseln. Drehen Sie den Knopf nach oben oder unten, um den Herzfrequenzprozentsatz anzupassen (Fig. 53), wenn der Prozentsatzmodus ausgewählt ist, oder um den Zielherzfrequenzwert anzupassen (Fig. 54), wenn der manuelle Modus ausgewählt ist. Nach drei Sekunden kehrt die Anzeige zum Haupttrainingsbildschirm zurück. Der Widerstand passt sich automatisch an die ausgewählte Zielherzfrequenz an.
- Halten Sie den Steuerknopf drei Sekunden lang gedrückt oder warten Sie, bis der Countdown abgelaufen ist, um das Training zu unterbrechen. Drehen Sie während der Unterbrechung den Knopf, um „Fortsetzen“ auszuwählen, und drücken Sie ihn, um fortzufahren. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste oder drehen Sie den Knopf, um „Beenden“ auszuwählen, und drücken Sie ihn zur Bestätigung. Das System kehrt dann zum Hauptstartbildschirm zurück.

ACHTUNG!

- Wenn länger als vier Minuten kein Eingangssignal erkannt wird, wechselt die Konsole automatisch in den Standby-Modus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Display wieder zu aktivieren.
- Wenn die Konsole ein ungewöhnliches Verhalten zeigt, trennen Sie das Netzteil und schließen Sie es erneut an, um das System zurückzusetzen.

BLUETOOTH-APP-VERBINDUNG

Bluetooth-Verbindungsstatus

Der Bluetooth-Verbindungsbildschirm ist in Abbildung 55 dargestellt. Wenn die Bluetooth-Verbindung getrennt wird, wird der Trennungsbildschirm angezeigt (Fig. 56).

Manuelle Widerstandseinstellung

Wenn Sie ohne Watt-Modus oder Windwiderstandssteuerung trainieren, bleibt die Konsole aktiv und der Widerstand (L) kann manuell über die Konsole eingestellt werden (Fig. 57).

App-gesteuerte Widerstandseinstellung

Wenn Sie mit aktiviertem Watt-Modus oder Widerstandskontrolle trainieren, wird der Widerstand der Konsole über die verbundene App gesteuert. Schalten Sie in diesem Fall die manuelle Steuerung auf der elektronischen Konsole aus. Der Widerstand wird dann automatisch über die App angepasst (Fig. 58).

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

Bluetooth-Herzfrequenzmessung

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

ACHTUNG!

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

WICHTIG!

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie einen drahtlosen Herzfrequenzmesser verwenden.
- In Umgebungen, in denen mehrere Herzfrequenzmesser verwendet werden, halten Sie einen ausreichenden Abstand zwischen den Geräten ein, um Störungen zu vermeiden.
- Für einen optimalen Signalempfang sollte der drahtlose Herzfrequenzmesser in einem Umkreis von einem Meter um die Konsole aufgestellt werden.
- Tragen Sie den kabellosen Herzfrequenzmesser immer direkt am Körper unter der Kleidung.

TRAINING MIT APPS

Mit dem Flow Fitness Perform S2i können Sie über eine Bluetooth-Verbindung mit Ihrem Smartphone oder Tablet trainieren. Der Perform S2i unterstützt eine Reihe kompatibler Smartphones und Tablets.

Verbinden Ihres Mobilgeräts

Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr Smartphone oder Tablet über Bluetooth mit dem Perform S2i zu verbinden:

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

KINOMAP

Mit Kinomap können Sie anhand von geotagged Videos aus aller Welt trainieren. Ihre Position wird innerhalb des Videos, auf der Karte und im Höhenprofil angezeigt. Das Ziel ist es, das Tempo des Originalvideos zu erreichen. Kinomap bietet auch einen Multiplayer-Modus, in dem bis zu zehn Benutzer gleichzeitig auf derselben Strecke trainieren können.

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

Weitere Unterstützung finden Sie unter:

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

ZWIFT

Zwift verbindet das immersive Erlebnis von Videospielen mit der Intensität eines strukturierten Trainings. Trainieren Sie in einer virtuellen Welt zusammen mit einer globalen Community, die Sie während jeder Trainingseinheit motiviert. Zwift bietet eine Vielzahl von Funktionen, darunter strukturierte Trainingsprogramme, Gruppenfahrten, Rennen und interaktive Workouts, mit denen Sie sowohl Ihre Fitness als auch Ihre Leistung verbessern können.

Sie können die Zwift-App herunterladen, indem Sie im Apple App Store oder Google Play Store nach „Zwift“ suchen.

Weitere Unterstützung und Anweisungen finden Sie unter:

<https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html>

WARTUNG

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

Wartung immer vom Stromnetz.

Tägliche Wartung

- Wischen Sie die Geräte nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Stellen Sie sicher, 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, die mit beweglichen Teilen verbunden sind, und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest.
- Überprüfen Sie die Funktion aller beweglichen Teile und sprühen Sie bei Bedarf Silikonspray auf.

Allgemeine Reinigungsrichtlinien

- Reinigen Sie die Geräte nach jeder Trainingseinheit.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckigen Schmutz oder Flecken zu entfernen.
- Lagern Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung, fern von direkten Wärme- und Wasserquellen.

ACHTUNG!

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

FEHLERSUCHE

PROBLEM	LÖSUNG
Das Display zeigt keine Werte an.	Überprüfen Sie, ob alle Sensor- und Konsolenkabel fest angeschlossen und unbeschädigt sind.
	Wenn das Problem weiterhin besteht, passen Sie die Position des Sensors vorsichtig an.
Quietschgeräusch	Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern ordnungsgemäß angezogen sind.
	Schmieren Sie bewegliche Teile bei Bedarf.
Tickendes Geräusch	Dies kann durch falsch montierte Pedale verursacht werden.
	Ziehen Sie das/die Pedal(e) fest an.
	Wenn das Geräusch weiterhin auftritt, entfernen Sie die Pedale und montieren Sie sie erneut korrekt:
	- Das rechte Pedal muss im Uhrzeigersinn montiert werden. - Das linke Pedal muss gegen den Uhrzeigersinn montiert werden.
Die Konsole reagiert nicht.	Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihren Lieferanten.
	Wenn beim Treten kein Signal erscheint, überprüfen Sie, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

KONSOLENSPEZIFIKATIONEN

Funktion	Anzeigebereich	Bereich festlegen
Zeit	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Geschwindigkeit	0.0 - 99.9	-
Entfernung	0.00 - 99.99	-
Widerstand	1 - 32	1 - 32
Drehzahl	0 - 999	-
Kalorien	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Impuls	0 - 230	-
Alter	1 - 99	1 - 99

TECHNISCHE DATEN

Länge	155 cm
Breite	56 cm
Höhe	137 cm
Gewicht	51 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg

GARANTIE

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

Garantieansprüche werden nicht akzeptiert, wenn der Defekt durch einen der folgenden Gründe verursacht wurde:

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

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr Flow Fitness-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Kontaktinformationen auf der Titelseite dieses Handbuchs. Um eine effiziente Bearbeitung Ihrer Anfrage zu gewährleisten, geben Sie bitte die folgenden Angaben an, wenn Sie sich an unseren Kundendienst wenden:

- Der Produktname
- Die Modellnummer und Seriennummer des Geräts
- Die Teilenummer und eine klare Beschreibung des/der benötigten Teile(s), wie in der Teileliste angegeben und in der Explosionsdarstellung in diesem Handbuch abgebildet.

Durch die Bereitstellung vollständiger und korrekter Informationen können wir Ihre Anfrage so schnell und effizient wie möglich bearbeiten.

ZUSÄTZLICHE 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 Abfallentsorgungs- und Recyclingvorschriften über die dafür vorgesehenen Recyclingstellen zu entsorgen.

Produktentsorgung

Ihre Flow Fitness-Geräte sind auf langfristige Leistung und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt das Ende seiner Lebensdauer erreicht hat, muss es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt werden. Das bedeutet, dass das Produkt zu einer autorisierten Sammelstelle gebracht werden muss, 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)
- Funkgeräterichtlinie (2014/53/EU)
- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU und 2015/863)

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Consignes de sécurité	31
Directives de formation	31
Ajustement	31
Déménagement	32
Alimentation électrique	32
Présentation de la console	33
Connexion de l'application Bluetooth	35
Surveillance de la fréquence cardiaque	35
Formation avec des applications	35
Entretien	36
Dépannage	36
Spécifications du produit	36
Garantie	37
Pièces de rechange	37
Informations supplémentaires	37
Déclaration du fabricant	37

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ IMPORTANT !

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

- Utilisez le produit uniquement conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
- Les personnes handicapées doivent consulter un professionnel de santé avant utilisation et suivre ses conseils.
- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez des vertiges, des nausées ou tout autre malaise physique.
- Placez le produit sur une surface plane et stable avant utilisation.
- Veillez à laisser au moins un mètre d'espace libre dans toutes les directions autour du produit pendant son utilisation.
- Le produit est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Le poids maximal de l'utilisateur pour ce produit est de 150 kilogrammes.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit à tout moment.
- Portez toujours des vêtements de sport adaptés et évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit fonctionne correctement.

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

DIRECTIVES DE FORMATION

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

Échauffement

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

Étirement

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

Récupération

Le but du retour au calme est de ramener progressivement le corps à son état de repos normal après l'effort. Un retour au calme approprié ralentit

progressivement le rythme cardiaque, favorise la récupération musculaire et aide à prévenir les courbatures. Effectuez des mouvements légers et des étirements doux pour terminer votre séance d'entraînement en toute sécurité et confortablement.

AJUSTEMENT

RÉGLAGE DE LA SELLE (A)

Réglage vertical :

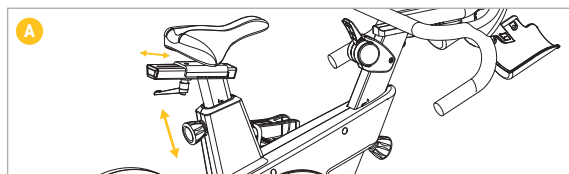
Pour régler la selle en position verticale, procédez comme suit :

- Desserrez le bouton de traction sur la tige de selle et tirez le bouton vers vous.
- Déplacez la tige de selle vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que la selle soit dans la position souhaitée.
- Relâchez le bouton de traction pour verrouiller la selle en place.
- Ajustez légèrement la tige de selle vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que la goupille s'aligne avec l'un des trous de réglage.
- Serrez le bouton sur la tige de selle pour fixer la position.

Réglage horizontal :

Pour régler la selle en position horizontale, procédez comme suit :

- Desserrez le boulon en L de quelques tours.
- Faites glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée.
- Serrez le boulon en L pour fixer la selle en place.



RÉGLAGE DU GUIDON (B)

Réglage vertical :

Pour régler le guidon en position verticale, procédez comme suit :

- Desserrez le bouton de traction situé sur le cadre du guidon et tirez le bouton vers vous.
- Déplacez le guidon vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce qu'il atteigne la position souhaitée.
- Relâchez le bouton de traction pour verrouiller le guidon en place.
- Ajustez légèrement la tige de selle vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que la goupille s'aligne avec l'un des trous de réglage.
- Serrez le bouton sur la tige de selle pour fixer la position.

Réglage horizontal :

Pour régler le guidon en position horizontale, procédez comme suit :

- Desserrez le boulon en L de quelques tours.
- Faites glisser le guidon vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée.
- Serrez le boulon en L pour fixer le guidon en place.

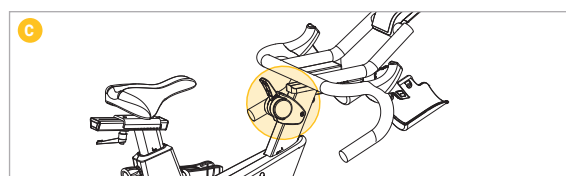


FREIN DE SECOURS (C)

Le frein d'urgence est un dispositif de sécurité essentiel qui permet d'arrêter immédiatement le vélo d'appartement lorsque cela est nécessaire. Utilisez le frein d'urgence chaque fois qu'il est indispensable d'arrêter le vélo sans délai.

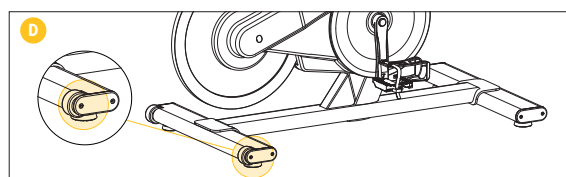
REMARQUE !

Pour activer le frein de secours, appuyez fermement sur le bouton du frein de secours (C).



NIVELLEMENT (D)

Assurez-vous que le vélo est toujours placé sur une surface stable et plane. Si nécessaire, placez un tapis en caoutchouc sous le vélo d'appartement pour améliorer l'adhérence et la stabilité au sol. Le vélo peut être mis à niveau en ajustant les pieds de chaque côté (voir FIG. D). Cela permet de compenser les irrégularités du sol et garantit une expérience d'entraînement stable.



DÉMÉNAGEMENT

ATTENTION !

- **Conservez le produit dans un endroit sec, hors de portée des enfants. Assurez-vous que le produit est stable et sécurisé afin d'éviter qu'il ne tombe sur des enfants ou des animaux.**
- **Pour déplacer le vélo, soulevez le produit par le stabilisateur avant. Une fois que les roues de transport sont en contact avec le sol, le vélo peut être déplacé facilement et en toute sécurité vers l'emplacement souhaité.**

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Alimentation secteur

Connectez l'adaptateur fourni au port adaptateur situé à l'arrière de l'appareil. Branchez l'adaptateur dans une prise murale. L'appareil est maintenant prêt à l'emploi.

REMARQUE

- **Utilisez uniquement l'adaptateur d'origine fourni.**
- **Débranchez toujours en tenant la fiche, pas le cordon.**
- **Pour usage intérieur uniquement.**

APERÇU DE LA CONSOLE (FIG. A)



BOUTONS DE LA CONSOLE

Up Tournez le bouton dans le sens horaire pour augmenter la valeur du réglage sélectionné. Ce bouton peut également être utilisé pour naviguer ou basculer dans le menu.

Baisse de l' Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la valeur du réglage sélectionné. Ce bouton peut également être utilisé pour naviguer ou basculer dans le menu.

✓ Appuyez sur le bouton pour confirmer le réglage ou l'option sélectionné(e). Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour mettre l'entraînement ou le mouvement en pause.

← Retourne à l'écran précédent. Une surbrillance grise indique que cette option est sélectionnée.

→ Passe à la page suivante. Une surbrillance grise indique que cette option est sélectionnée. Une surbrillance grise indique que cette option est sélectionnée.

➤ Sélectionne le graphique du programme. Une surbrillance grise indique que cette option est sélectionnée.

◀ Sélectionnez l'option précédente, telle que le graphique du programme. Une surbrillance grise indique que cette option est sélectionnée.

⌚ Sélectionne le réglage de l'heure. Une surbrillance grise indique que cette option est sélectionnée.

🔄 Sélectionne l'option permettant d'effacer les données d'entraînement enregistrées. Une surbrillance grise indique que cette option est sélectionnée.

GO Sélectionne l'option permettant de démarrer l'entraînement. Une surbrillance grise indique que cette option est sélectionnée.

🗑️ Sélectionne l'option permettant de supprimer les données du périphérique de stockage connecté. Une surbrillance grise indique que cette option est sélectionnée.

↶ Retourne au menu précédent. Une surbrillance grise indique que cette option est sélectionnée.

FONCTIONS

Temps : affiche le temps d'entraînement écoulé ou restant, selon le réglage sélectionné.

Vitesse : Affiche la vitesse actuelle en kilomètres par heure (km/h).

Distance : indique la distance parcourue ou restante, selon le réglage sélectionné.

Résistance : Affiche le niveau de résistance actuel.

RPM : Affiche la cadence actuelle en tours par minute.

Calories : fournit une estimation du nombre de calories brûlées pendant l'entraînement.

Watt : indique la puissance actuelle en watts.

Pouls : affiche la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM). La valeur du pouls est également indiquée dans un graphique au bas de l'écran.

APERÇU DES MODES

⚠ IMPORTANT !

Après avoir branché l'alimentation électrique, le buzzer retentit une fois pendant environ une seconde. Après un court délai de deux secondes, l'écran TFT passe à l'écran de veille (Fig. 1). À ce stade, l'entraînement n'a pas encore commencé.

Tournez le bouton de commande dans le sens horaire (vers le haut) pour parcourir les modes d'entraînement disponibles : mode Démarrage rapide (Fig. 1), mode Programmes (Fig. 2), mode Watt (Fig. 3), mode Réglage de la fréquence cardiaque Bluetooth (Fig. 4) et mode H.R.C. (Fig. 5).

Mode démarrage rapide

Appuyez sur le bouton de commande dans le menu Démarrage rapide (Fig. 1) pour commencer immédiatement un entraînement en mode manuel.

- Après avoir appuyé sur le bouton, un compte à rebours de 3-2-1 démarre et l'exercice commence (Fig.s 6 à 8).
- Pendant l'entraînement, appuyez sur le bouton pour passer d'un écran de données d'entraînement à l'autre (Fig.s 9 et 10).
- Tournez le bouton vers le haut ou vers le bas pour régler le niveau de résistance (Fig. 11).

Affichage de la fréquence cardiaque

Lorsqu'un signal de fréquence cardiaque est détecté, l'écran affiche la source de fréquence cardiaque correspondante.

- Si la surveillance de la fréquence cardiaque par Bluetooth est activée et qu'un signal Bluetooth est reçu, la fréquence cardiaque s'affiche comme indiqué dans la figure 12.
- Si la surveillance de la fréquence cardiaque par Bluetooth n'est pas activée, le système affichera la fréquence cardiaque reçue des capteurs des poignées ou d'un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, comme illustré à la figure 13.

Pause et fin de l'exercice

Appuyez sur le bouton de commande et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour mettre l'entraînement en pause (Fig. 14).

- Pendant la pause, tournez le bouton pour sélectionner Reprendre et appuyez pour continuer l'exercice (Fig. 15).
- Pour terminer l'entraînement, appuyez sur le bouton STOP ou tournez le bouton pour sélectionner Fin et appuyez pour confirmer. Le système reviendra alors à l'écran d'accueil (Fig. 16).

Mode Programmes

- Sélectionnez le menu Programme (Fig. 2) et appuyez sur le bouton de commande pour accéder à l'écran de sélection des programmes (Fig. 17).
- Tournez le bouton de commande dans le sens des aiguilles d'une montre pour parcourir les options de programme disponibles. Vous pouvez appuyer sur Retour à tout moment pour revenir au menu précédent.
- Ce mode comprend 12 profils de programmes prédéfinis avec différentes pentes de résistance. Tournez le bouton pour parcourir les graphiques des programmes (Fig.s 18 et 19). Une fois le programme sélectionné, appuyez sur Start pour commencer immédiatement l'entraînement.
- Sélectionnez l'option Paramètres de temps (Fig. 20) et appuyez sur le bouton pour accéder au menu Paramètres de temps (Fig. 21). Tournez le bouton pour sélectionner la valeur de temps (la valeur sélectionnée est surlignée en jaune, Fig. 22). Appuyez sur le bouton pour confirmer, puis tournez le bouton pour régler le temps d'entraînement souhaité. Après avoir confirmé le réglage, la valeur peut être réinitialisée en sélectionnant Effacer (Fig. 23) et en appuyant sur le bouton.
- Sélectionnez Démarrer pour commencer l'entraînement. Un compte à rebours 3-2-1 s'affiche, après quoi l'exercice commence. Pendant l'entraînement, appuyez sur le bouton pour passer d'un écran de données d'entraînement à l'autre (Fig.s 24 à 26). Tournez le bouton vers le haut ou vers le bas pour régler le niveau de résistance (Fig. 27). Après trois secondes, l'écran revient automatiquement à l'écran principal des données d'entraînement.
- Appuyez sur le bouton de commande et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes, ou attendez que le compte à rebours soit terminé, pour mettre l'entraînement en pause. Pendant la pause, tournez le bouton pour sélectionner « Reprendre » et appuyez pour continuer. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur le bouton « STOP » ou tournez le bouton pour sélectionner « Terminer » et appuyez pour confirmer. Le système reviendra alors à l'écran principal.

Mode Watt

- Sélectionnez le menu Watt (Fig. 3) et appuyez sur le bouton de commande pour passer en mode Watt (Fig. 28). La cible par défaut est réglée sur 100 watts.
- Tournez le bouton de commande dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire défiler les valeurs cibles disponibles en watts. Vous pouvez appuyer sur Retour à tout moment pour revenir au menu précédent, ou appuyer sur Démarrer pour commencer immédiatement l'entraînement.
- Sélectionnez la valeur en watts souhaitée (Fig. 29). La valeur sélectionnée est surlignée en jaune. Appuyez sur le bouton pour confirmer, puis tournez-le pour régler la valeur cible en watts. Appuyez à nouveau pour terminer le réglage.

- Pour rétablir la valeur cible par défaut de 100 watts, sélectionnez Réinitialiser (Fig. 30) et appuyez sur le bouton.
- Sélectionnez le paramètre « Time » (Temps) et appuyez sur le bouton pour accéder au menu de réglage du temps. Tournez le bouton pour sélectionner la valeur « Time » (Temps) (surlignée en jaune), appuyez pour confirmer, puis tournez le bouton pour régler la durée d'entraînement souhaitée. Appuyez à nouveau pour terminer le réglage. Après avoir réglé le temps, sélectionnez « Clear » (Effacer) pour réinitialiser la valeur si nécessaire.
- Sélectionnez Démarrer pour commencer l'entraînement. Un compte à rebours 3-2-1 s'affiche, après quoi l'exercice commence. Pendant l'entraînement, appuyez sur le bouton pour passer d'un écran de données d'entraînement à l'autre (Fig.s 31-32). Tournez le bouton vers le haut ou vers le bas pour régler la valeur cible en watts (Fig. 33). Après trois secondes, l'écran revient à l'écran d'entraînement principal et la résistance s'ajuste automatiquement pour maintenir la puissance sélectionnée en watts.
- Appuyez sur le bouton de commande et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes, ou attendez que le compte à rebours soit terminé, pour mettre l'entraînement en pause. Pendant la pause, tournez le bouton pour sélectionner Reprendre, puis appuyez pour continuer. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur le bouton STOP ou tournez le bouton pour sélectionner Terminer, puis appuyez pour confirmer. Le système reviendra alors à l'écran d'accueil.

Mode de réglage de la fréquence cardiaque Bluetooth

- Sélectionnez HR Bluetooth (Fig. 4) et appuyez sur le bouton de commande pour accéder au menu des paramètres de fréquence cardiaque Bluetooth.
- **Fréquence cardiaque Bluetooth activée (par défaut) :**
Lorsque vous accédez à l'écran des paramètres de fréquence cardiaque Bluetooth (Fig. 34), la surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth est activée par défaut. L'écran affiche l'état de l'appairage, indiquant qu'aucun appareil de fréquence cardiaque Bluetooth n'est actuellement connecté.
- **Désactiver la fréquence cardiaque Bluetooth:**
Tournez le bouton de commande pour sélectionner Off (Fig. 35) et appuyez sur le bouton pour confirmer. La surveillance de la fréquence cardiaque par Bluetooth sera alors désactivée (Fig. 36).
- **État de la connexion Bluetooth pour la fréquence cardiaque:**
Lorsque la surveillance de la fréquence cardiaque par Bluetooth est activée et qu'un appareil compatible est appairé avec succès, la valeur de la fréquence cardiaque s'affiche à l'écran (Fig.s 37-38). Si la connexion Bluetooth pour la fréquence cardiaque est perdue, l'écran indique une déconnexion (Fig. 39) et revient automatiquement à l'écran d'attente d'appairage.

Mode d'entraînement avec contrôle de la fréquence cardiaque

- Sélectionnez le menu HRC (Fig. 5) et appuyez sur le bouton de commande pour passer en mode Contrôle de la fréquence cardiaque (Fig. 40). Le paramètre Âge s'affiche par défaut, avec une valeur prédéfinie de 25.
- Tournez le bouton de commande dans le sens horaire pour faire défiler les valeurs d'âge disponibles. Vous pouvez appuyer sur Retour à tout moment pour revenir au menu précédent. Le réglage de l'âge sert à calculer la fréquence cardiaque cible.
- Tournez le bouton pour sélectionner la valeur d'âge souhaitée (Fig. 41). La valeur sélectionnée est mise en surbrillance en jaune et clignote. Appuyez sur le bouton pour confirmer, puis tournez

le bouton pour régler l'âge. Appuyez à nouveau pour terminer le réglage. La valeur cessera de clignoter une fois confirmée.

- Sélectionnez Target HRC (Fig. 42) et appuyez sur le bouton pour accéder au réglage de la fréquence cardiaque cible. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire défiler les options de fréquence cardiaque cible disponibles. Par défaut, la cible est définie à l'aide d'un pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
- Tournez le bouton pour sélectionner l'option de fréquence cardiaque cible et appuyez pour confirmer. La valeur sélectionnée clignote en rouge (Fig. 43).
- Les pourcentages disponibles sont les suivants : 55 %, 60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % et M (mode manuel) (Fig.s 43 à 51).
- Lorsqu'un pourcentage (%) cible est sélectionné, tournez le bouton pour régler le pourcentage cible.
- Lorsque M (manuel) est sélectionné, tournez le bouton pour régler une valeur spécifique de fréquence cardiaque.
- Sélectionnez M et appuyez pour confirmer. Tournez le bouton pour régler la valeur cible de fréquence cardiaque souhaitée (Fig. 52). La valeur est surlignée en jaune et clignote. Appuyez à nouveau sur le bouton pour confirmer et terminer le réglage.
- Après avoir confirmé une cible comprise entre 55 % et 90 % ou M, sélectionnez « Time » (Durée) et appuyez sur le bouton pour accéder au menu de réglage de la durée. Tournez le bouton pour sélectionner la valeur de durée (surlignée en jaune), appuyez pour confirmer, puis tournez le bouton pour régler la durée de l'entraînement. Appuyez à nouveau pour terminer le réglage. Après avoir réglé la durée, vous pouvez sélectionner « Clear » (Effacer) pour réinitialiser la valeur si nécessaire.
- Sélectionnez Démarrer pour commencer l'entraînement. Un compte à rebours 3-2-1 s'affiche, après quoi l'exercice commence. Pendant l'entraînement, appuyez sur le bouton pour passer d'un écran de données d'exercice à un autre. Tournez le bouton vers le haut ou vers le bas pour régler le pourcentage de fréquence cardiaque (Fig. 53) lorsque le mode pourcentage est sélectionné, ou pour régler la valeur de fréquence cardiaque cible (Fig. 54) lorsque le mode manuel est sélectionné. Après trois secondes, l'affichage revient à l'écran d'exercice principal. La résistance s'ajuste automatiquement en fonction de la fréquence cardiaque cible sélectionnée.
- Appuyez sur le bouton de commande et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes, ou attendez que le compte à rebours se termine, pour mettre l'entraînement en pause. Pendant la pause, tournez le bouton pour sélectionner Reprendre, puis appuyez pour continuer. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur le bouton STOP ou tournez le bouton pour sélectionner Terminer, puis appuyez pour confirmer. Le système reviendra alors à l'écran d'accueil principal.

REMARQUE !

- *Si aucun signal d'entrée n'est détecté pendant plus de quatre minutes, la console passe automatiquement en mode veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver l'affichage.*
- *Si la console présente un comportement anormal, débranchez et rebranchez l'adaptateur secteur pour réinitialiser le système.*

CONNEXION À L'APPLICATION BLUETOOTH

État de la connexion Bluetooth

L'écran de connexion Bluetooth est illustré à la figure 55. Lorsque la

connexion Bluetooth est interrompue, l'écran de déconnexion s'affiche (Fig. 56).

Réglage manuel de la résistance

Lorsque vous vous entraînez sans mode Watt ni contrôle de la résistance au vent, la console reste active et la résistance (L) peut être réglée manuellement à l'aide de la console (Fig. 57).

Réglage de la résistance contrôlé par application

Lorsque vous vous entraînez en mode Watt ou avec le contrôle de résistance activé, la résistance de la console est contrôlée par l'application connectée. Dans ce cas, désactivez le contrôle manuel sur la console électronique. La résistance sera alors ajustée automatiquement par l'application (Fig. 58).

FRÉQUENCE CARDIAQUE ENTRAÎNEMENT

Surveillance de la fréquence cardiaque par Bluetooth

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

REMARQUE !

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

⚠ IMPORTANT !

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

ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPLICATIONS

Avec le Flow Fitness Perform S2i, vous pouvez vous entraîner à l'aide de votre smartphone ou de votre tablette via une connexion Bluetooth. Le Perform S2i prend en charge toute une gamme de smartphones et de tablettes compatibles.

Connexion de votre appareil mobile

Suivez les étapes ci-dessous pour connecter votre smartphone ou votre tablette au Perform S2i 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 est affichée dans la vidéo, sur la carte et dans le profil d'altitude. L'objectif est de suivre le rythme de la vidéo originale. 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 via l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

Pour obtenir une assistance supplémentaire, veuillez consulter :

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

ZWIFT

Zwift combine l'expérience immersive des jeux vidéo avec l'intensité d'un entraînement structuré. Entraînez-vous dans un monde virtuel aux côtés d'une communauté mondiale qui vous motive tout au long de chaque session. Zwift offre un large éventail de fonctionnalités, notamment des programmes d'entraînement structurés, des sorties en groupe, des courses et des entraînements interactifs, qui vous aident à améliorer votre condition physique et vos performances. Vous pouvez télécharger l'application Zwift en recherchant « Zwift » dans l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

Pour obtenir une assistance supplémentaire et des instructions, veuillez consulter: <https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html>

ENTRETIEN

Une 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 soit entretenu régulièrement. Les pièces usées ou endommagées doivent être remplacées avant de réutiliser l'équipement. Ce produit est destiné à être utilisé et stocké uniquement à l'intérieur. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux fluctuations de température et d'humidité peut nuire aux composants électriques et aux pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer ou d'effectuer toute opération d'entretien.

Entretien quotidien

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

Maintenance semestrielle

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

Consignes générales de nettoyage

- Nettoyez l'équipement après chaque séance d'entraînement.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande.
- Utilisez un chiffon doux et propre avec un détergent doux pour éliminer les salissures ou les taches tenaces.

- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et des sources d'eau.

ATTENTION !

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

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
L'écran n'affiche aucune valeur.	Vérifiez que tous les câbles des capteurs et de la console sont correctement connectés et en bon état. Si le problème persiste, ajustez délicatement la position du capteur.
Grincement	Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont correctement serrés. Lubrifiez les pièces mobiles si nécessaire.
Bruit de cliquetis	Cela peut être dû à un montage incorrect des pédales. Serrez fermement la ou les pédales. Si le bruit persiste, démontez et remontez correctement les pédales : - La pédale R (droite) doit être montée dans le sens des aiguilles d'une montre. - La pédale L (gauche) doit être montée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si le problème persiste, contactez votre fournisseur.
La console ne répond pas.	Si aucun signal n'apparaît pendant que vous pédalez, vérifiez que le câble est correctement connecté.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

SPÉCIFICATIONS DE LA CONSOLE

Fonction	Plage d'affichage	Plage définie
Temps	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Vitesse	0.0 - 99.9	-
Distance	0.00 - 99.99	-
Résistance	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Calories	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Pouls	0 - 230	-
Âge	1 - 99	1 - 99

DONNÉES TECHNIQUES

Longueur	155 cm
Largeur	56 cm
Hauteur	137 cm
Poids	51 kg
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg

GARANTIE

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

Les demandes de garantie ne sont pas acceptées si le défaut est causé par l'un des éléments suivants :

- Travaux d'entretien ou de réparation qui n'ont pas été effectués par un concessionnaire agréé.
- Utilisation inappropriée, négligence ou entretien inadéquat du produit.
- Non-respect des instructions du fabricant concernant l'entretien de l'équipement.

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

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 claire de la ou des pièces requises, telles qu'indiquées dans la liste des pièces et illustrées dans la section « Vue éclatée » de ce manuel.

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

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

Flow Fitness s'engage à minimiser son impact sur l'environnement. Nous vous demandons de bien vouloir jeter tous les matériaux d'emballage dans les installations de recyclage désignées, conformément aux réglementations nationales applicables en matière de gestion des déchets et de recyclage.

Élimination du produit

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 signifie que le produit doit être remis à un point de collecte agréé afin de garantir un recyclage sûr et respectueux de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

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

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

INDICE

Istruzioni di sicurezza	38
Linee guida per la formazione	38
Regolazione	39
Trasloco	39
Alimentazione	39
Panoramica della console	40
Connessione app Bluetooth	42
Monitoraggio della frequenza cardiaca	42
Formazione con le app	42
Manutenzione	43
Risoluzione dei problemi	43
Specifiche del prodotto	43
Garanzia	44
Parti di ricambio	44
Ulteriori informazioni	44
Dichiarazione del produttore	44

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ IMPORTANTE!

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

- Utilizzare il prodotto solo come descritto nel presente manuale di istruzioni.
- Le persone con disabilità dovrebbero consultare un medico prima dell'uso e seguire le sue indicazioni.
- Interrompi immediatamente l'allenamento e consulta un medico se avverti vertigini, nausea o qualsiasi altro malessere fisico.
- Posizionare il prodotto su una superficie piana e stabile prima dell'uso.
- Assicurarsi che durante l'uso vi sia almeno un metro di spazio libero in tutte le direzioni attorno al prodotto.
- Il prodotto è destinato all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Il peso massimo dell'utente per questo prodotto è di 150 kg.
- Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.
- Indossare sempre abbigliamento sportivo adeguato ed evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto funzioni correttamente.
- Non utilizzare il prodotto se non funziona correttamente.

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

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

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

Riscaldamento

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

Allungamento

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

Raffreddamento

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

REGOLAZIONE

REGOLAZIONE DELLA SELLA (A)

Regolazione verticale:

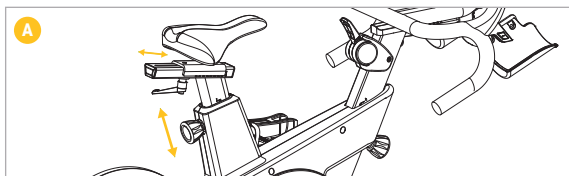
Per regolare la sella in posizione verticale, procedere come segue:

- Allenta la manopola di trazione sul reggisella e tirala verso di te.
- Sposta il reggisella verso l'alto o verso il basso fino a quando la sella non si trova nella posizione desiderata.
- Rilasciare la manopola di trazione per bloccare la sella in posizione.
- Regolare leggermente il reggisella verso l'alto o verso il basso per assicurarsi che il perno sia allineato con uno dei fori di regolazione.
- Stringere la manopola sul reggisella per fissare la posizione.

Regolazione orizzontale:

Per regolare la sella in posizione orizzontale, procedere come segue:

- Allentare il bullone a L di alcuni giri.
- Far scorrere la sella in avanti o indietro fino alla posizione desiderata.
- Serrare il bullone a L per fissare la sella in posizione.



REGOLAZIONE DEL MANUBRIO (B)

Regolazione verticale:

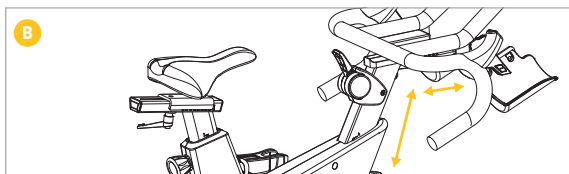
Per regolare il manubrio in posizione verticale, procedere come segue:

- Allentare la manopola di trazione sul telaio del manubrio e tirare la manopola verso di sé.
- Spostare il manubrio verso l'alto o verso il basso fino a raggiungere la posizione desiderata.
- Rilasciare la manopola per bloccare il manubrio in posizione.
- Regolare leggermente il reggisella verso l'alto o verso il basso per assicurarsi che il perno sia allineato con uno dei fori di regolazione.
- Stringere la manopola sul reggisella per fissare la posizione.

Regolazione orizzontale:

Per regolare il manubrio in posizione orizzontale, procedere come segue:

- Allentare il bullone a L di alcuni giri.
- Far scorrere il manubrio in avanti o indietro nella posizione desiderata.
- Stringere il bullone a L per fissare il manubrio in posizione.

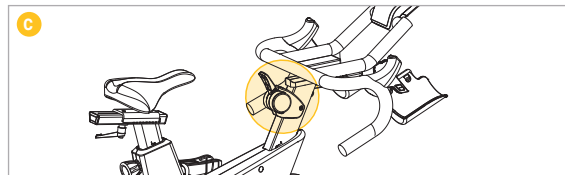


FRENO DI EMERGENZA (C)

Il freno di emergenza è una funzione di sicurezza fondamentale che consente di arrestare immediatamente la spinbike quando necessario. Utilizzare il freno di emergenza ogni volta che è indispensabile arrestare la bicicletta senza indugio.

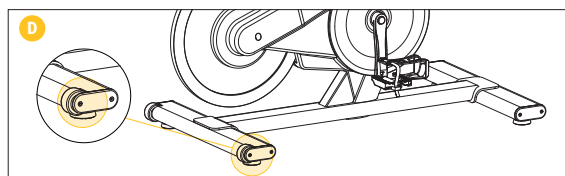
NOTA!

Per attivare il freno di emergenza, premere con decisione il pulsante del freno di emergenza (C).



LIVELLAMENTO (D)

Assicurarsi che la cyclette sia sempre posizionata su una superficie stabile e piana. Se necessario, posizionare un tappetino in gomma sotto la cyclette per migliorare l'aderenza e la stabilità sul pavimento. La cyclette può essere livellata regolando i piedini su entrambi i lati (vedere FIG. D). Ciò consente di compensare eventuali irregolarità del pavimento, garantendo un allenamento stabile.



TRASLOCO

ATTENZIONE!

- **Conservare il prodotto in un luogo asciutto, fuori dalla portata dei bambini. Assicurarsi che il prodotto sia stabile e sicuro per evitare che possa cadere sui bambini o sugli animali.**
- **Per spostare la bicicletta, sollevare il prodotto dallo stabilizzatore anteriore. Una volta che le ruote di trasporto toccano il pavimento, la bicicletta può essere spostata facilmente e in sicurezza nella posizione desiderata.**

ALIMENTAZIONE

Alimentazione di rete

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

NOTA!

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

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



PULSANTI DELLA CONSOLE

Su Ruotare la manopola in senso orario per aumentare il valore dell'impostazione selezionata. Questo pulsante può essere utilizzato anche per navigare o passare da una voce all'altra del menu.

Abbassa Ruota la manopola in senso antiorario per diminuire il valore dell'impostazione selezionata. Questo pulsante può essere utilizzato anche per navigare o passare da una voce all'altra all'interno del menu.

✓ Premere la manopola per confermare l'impostazione o l'opzione selezionata. Tenere premuta la manopola per tre secondi per mettere in pausa l'allenamento o il movimento.

← Torna alla schermata precedente. L'evidenziazione in grigio indica che questa opzione è selezionata.

→ Passa alla pagina successiva. L'evidenziazione in grigio indica che questa opzione è selezionata. Un'evidenziazione in grigio indica che questa opzione è selezionata.

➤ Seleziona la grafica del programma. L'evidenziazione in grigio indica che questa opzione è selezionata.

◀ Selezionare l'opzione precedente, ad esempio l'immagine del programma. L'evidenziazione in grigio indica che questa opzione è selezionata.

⌚ Seleziona l'impostazione Ora. L'evidenziazione in grigio indica che questa opzione è selezionata.

🔄 Seleziona l'opzione per cancellare i dati di allenamento memorizzati. L'evidenziazione in grigio indica che questa opzione è selezionata.

GO Seleziona l'opzione per avviare l'allenamento. L'evidenziazione in grigio indica che questa opzione è selezionata.

🗑️ Seleziona l'opzione per eliminare i dati dal dispositivo di archiviazione collegato. L'evidenziazione in grigio indica che questa opzione è selezionata.

↶ Torna al menu precedente. L'evidenziazione in grigio indica che questa opzione è selezionata.

FUNZIONI

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

Velocità: mostra la velocità attuale in chilometri all'ora (km/h).

Distanza: indica la distanza percorsa o rimanente, a seconda dell'impostazione selezionata.

Resistenza: mostra il livello di resistenza attuale.

RPM: Visualizza la cadenza attuale in giri al minuto.

Calorie: fornisce una stima del numero di calorie bruciate durante l'allenamento.

Watt: indica la potenza attuale espressa in watt.

Pulsazioni: visualizza la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (BPM). Il valore delle pulsazioni è riportato anche in un grafico nella parte inferiore del display.

PANORAMICA DELLE MODALITÀ

⚠ IMPORTANTE!

Dopo aver collegato l'alimentatore, il cicalino suona una volta per circa un secondo. Dopo un breve ritardo di due secondi, il display TFT passa alla schermata di standby (vedi Figura 1). A questo punto, l'allenamento non è ancora iniziato.

Ruotare la manopola di controllo in senso orario (verso l'alto) per scorrere le modalità di allenamento disponibili: modalità Avvio rapido (vedere Figura 1), modalità Programmi (vedere Figura 2), modalità Watt (vedere Figura 3), modalità Impostazione frequenza cardiaca Bluetooth (vedere Figura 4) e modalità H.R.C. (vedere Figura 5).

Modalità avvio rapido

Premere la manopola di controllo nel menu Avvio rapido (vedere Figura 1) per iniziare immediatamente un allenamento in modalità manuale.

- Dopo aver premuto la manopola, inizia un conto alla rovescia 3-2-1 e ha inizio l'esercizio (vedere Figure 6-8).
- Durante l'allenamento, premere la manopola per passare da una schermata all'altra con i dati di allenamento (vedere le figure 9-10).
- Ruotare la manopola verso l'alto o verso il basso per regolare il livello di resistenza (vedere Figura 11).

Visualizzazione della frequenza cardiaca

Quando viene rilevato un segnale di frequenza cardiaca, il display mostra la fonte della frequenza cardiaca corrispondente.

- Se il monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth è abilitato e viene ricevuto un segnale Bluetooth, la frequenza cardiaca viene visualizzata come mostrato nella Figura 12.
- Se il monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth non è abilitato, il sistema visualizzerà la frequenza cardiaca ricevuta dai sensori delle impugnature o da un cardiofrequenzimetro wireless, come mostrato nella Figura 13.

Pausa e fine esercizio

Tenere premuta la manopola di controllo per tre secondi per mettere in pausa l'allenamento (vedere Figura 14).

- Durante la pausa, ruotare la manopola per selezionare Riprendi e premere per continuare l'esercizio (vedere Figura 15).
- Per terminare l'allenamento, premere il pulsante STOP o ruotare la manopola per selezionare Fine e premere per confermare. Il sistema tornerà quindi alla schermata iniziale (vedere Figura 16).

Modalità programmi

- Selezionare il menu Programma (vedere Figura 2) e premere la manopola di controllo per accedere alla schermata di selezione del programma (vedere Figura 17).
- Ruotare la manopola di controllo in senso orario per scorrere le opzioni di programma disponibili. È possibile premere Indietro in qualsiasi momento per tornare al menu precedente.
- Questa modalità include 12 profili di programma preimpostati con diverse pendenze di resistenza. Ruotare la manopola per scorrere le immagini dei programmi (vedere Figure 18-19). Una volta selezionato un programma, premere Start per iniziare immediatamente l'allenamento.
- Selezionare l'opzione Impostazioni ora (vedere Figura 20) e premere la manopola per accedere al menu Impostazioni ora (vedere Figura 21). Girare la manopola per selezionare il valore dell'ora (il valore selezionato è evidenziato in giallo, vedere Figura 22). Premere la manopola per confermare, quindi girare la manopola per regolare l'ora di allenamento desiderata. Dopo aver confermato l'impostazione, il valore può essere reimpostato selezionando Cancella (vedere Figura 23) e premendo la manopola.
- Selezionare Start per iniziare l'allenamento. Viene visualizzato un conto alla rovescia 3-2-1, al termine del quale ha inizio l'esercizio. Durante l'allenamento, premere la manopola per passare da una schermata all'altra con i dati di allenamento (vedere Figure 24-26). Ruotare la manopola verso l'alto o verso il basso per regolare il livello di resistenza (vedere Figura 27). Dopo tre secondi, il display torna automaticamente alla schermata principale con i dati di allenamento.
- Tenere premuta la manopola di controllo per tre secondi o attendere che il conto alla rovescia del tempo termini per mettere in pausa l'allenamento. Durante la pausa, ruotare la manopola per selezionare Riprendi e premere per continuare. Per terminare l'allenamento, premere il pulsante STOP o ruotare la manopola per selezionare Fine e premere per confermare. Il sistema tornerà quindi alla schermata principale.

Modalità Watt

- Selezionare il menu Watt (vedere Figura 3) e premere la manopola di controllo per accedere alla modalità Watt (vedere Figura 28). L'obiettivo predefinito è impostato su 100 watt.
- Ruotare la manopola di controllo in senso orario per scorrere i valori target di Watt disponibili. È possibile premere Indietro in qualsiasi momento per tornare al menu precedente oppure premere Avvio per iniziare immediatamente l'allenamento.
- Selezionare il valore di Watt desiderato (vedere Figura 29). Il valore selezionato viene evidenziato in giallo. Premere la manopola per confermare, quindi ruotarla per regolare il valore di Watt desiderato. Premere nuovamente per completare l'impostazione.
- Per ripristinare il valore predefinito di 100 Watt, selezionare Reset (vedi Figura 30) e premere la manopola.

- Selezionare l'impostazione Tempo e premere la manopola per accedere al menu di regolazione del tempo. Ruotare la manopola per selezionare il valore del tempo (evidenziato in giallo), premere per confermare, quindi ruotare la manopola per regolare la durata dell'allenamento desiderata. Premere nuovamente per completare l'impostazione. Dopo aver impostato il tempo, selezionare Cancella per reimpostare il valore, se necessario.
- Selezionare Start per iniziare l'allenamento. Viene visualizzato un conto alla rovescia 3-2-1, al termine del quale ha inizio l'esercizio. Durante l'allenamento, premere la manopola per passare da una schermata all'altra con i dati di allenamento (vedere Figure 31-32). Ruotare la manopola verso l'alto o verso il basso per regolare il valore di potenza target (vedere Figura 33). Dopo tre secondi, il display torna alla schermata principale di allenamento e la resistenza si regola automaticamente per mantenere la potenza selezionata.
- Tenere premuta la manopola di controllo per tre secondi o attendere che il conto alla rovescia del tempo termini per mettere in pausa l'allenamento. Durante la pausa, ruotare la manopola per selezionare Riprendi e premere per continuare. Per terminare l'allenamento, premere il pulsante STOP o ruotare la manopola per selezionare Fine e premere per confermare. Il sistema tornerà quindi alla schermata iniziale.

Modalità di impostazione della frequenza cardiaca Bluetooth

- Selezionare HR Bluetooth (vedere Figura 4) e premere la manopola di controllo per accedere al menu delle impostazioni della frequenza cardiaca Bluetooth.
- **Frequenza cardiaca Bluetooth abilitata (impostazione predefinita):**
Una volta entrati nella schermata delle impostazioni della frequenza cardiaca Bluetooth (vedi Figura 34), il monitoraggio della frequenza cardiaca Bluetooth è abilitato per impostazione predefinita. Il display mostra lo stato dell'accoppiamento, indicando che al momento non è collegato alcun dispositivo Bluetooth per il monitoraggio della frequenza cardiaca.
- **Disattiva la frequenza cardiaca Bluetooth:**
Ruotare la manopola di controllo per selezionare Off (vedere Figura 35) e premere la manopola per confermare. Il monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth verrà quindi disattivato (vedere Figura 36).
- **Stato della connessione Bluetooth della frequenza cardiaca:**
Quando il monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth è abilitato e un dispositivo compatibile è stato accoppiato correttamente, il valore della frequenza cardiaca viene visualizzato sullo schermo (vedere Figure 37-38). Se la connessione Bluetooth per il monitoraggio della frequenza cardiaca viene persa, il display indica una disconnessione (vedere Figura 39) e torna automaticamente alla schermata di standby dell'accoppiamento.

Modalità di allenamento con controllo della frequenza cardiaca

- Selezionare il menu HRC (vedere Figura 5) e premere la manopola di controllo per accedere alla modalità Controllo frequenza cardiaca (vedere Figura 40). Il parametro Età viene visualizzato per impostazione predefinita, con un valore preimpostato di 25.
- Ruotare la manopola di controllo in senso orario per scorrere i valori di età disponibili. È possibile premere Indietro in qualsiasi momento per tornare al menu precedente. L'impostazione dell'età viene utilizzata per calcolare la frequenza cardiaca target.

- Ruotare la manopola per selezionare il valore di età desiderato (vedere Figura 41). Il valore selezionato viene evidenziato in giallo e lampeggia. Premere la manopola per confermare, quindi ruotarla per regolare l'età. Premere nuovamente per completare l'impostazione. Una volta confermato, il valore smetterà di lampeggiare.
- Selezionare Target HRC (vedi Figura 42) e premere la manopola per accedere all'impostazione della frequenza cardiaca target. Ruotare la manopola in senso orario per scorrere le opzioni disponibili per la frequenza cardiaca target. Per impostazione predefinita, il target viene impostato utilizzando una percentuale della frequenza cardiaca massima.
- Ruotare la manopola per selezionare l'opzione della frequenza cardiaca target e premere per confermare. Il valore selezionato lampeggia in rosso (vedere Figura 43).
- Gli obiettivi percentuali disponibili sono i seguenti: 55%, 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90% e M (modalità manuale) (vedere Figure 43 - 51).
- Quando si seleziona un obiettivo percentuale (%), ruotare la manopola per regolare la percentuale desiderata.
- Quando è selezionato M (manuale), ruotare la manopola per regolare un valore specifico della frequenza cardiaca.
- Selezionare M e premere per confermare. Ruotare la manopola per impostare il valore target della frequenza cardiaca desiderato (vedere Figura 52). Il valore è evidenziato in giallo e lampeggia. Premere nuovamente la manopola per confermare e completare l'impostazione.
- Dopo aver confermato un obiettivo compreso tra il 55% e il 90% o M, selezionare Tempo e premere la manopola per accedere al menu di impostazione del tempo. Ruotare la manopola per selezionare il valore del tempo (evidenziato in giallo), premere per confermare, quindi ruotare la manopola per regolare la durata dell'allenamento. Premere nuovamente per completare l'impostazione. Dopo aver impostato il tempo, è possibile selezionare Cancella per reimpostare il valore, se necessario.
- Selezionare Avvia per iniziare l'allenamento. Viene visualizzato un conto alla rovescia 3-2-1, al termine del quale ha inizio l'esercizio. Durante l'allenamento, premere la manopola per passare da una schermata all'altra con i dati relativi all'esercizio. Ruotare la manopola verso l'alto o verso il basso per regolare la percentuale della frequenza cardiaca (vedere Figura 53) quando è selezionata la modalità percentuale, oppure per regolare il valore della frequenza cardiaca target (vedere Figura 54) quando è selezionata la modalità manuale. Dopo tre secondi, il display torna alla schermata principale dell'esercizio. La resistenza si regola automaticamente in base alla frequenza cardiaca target selezionata.
- Tenere premuta la manopola di controllo per tre secondi o attendere che il conto alla rovescia del tempo termini per mettere in pausa l'allenamento. Durante la pausa, ruotare la manopola per selezionare Riprendi e premere per continuare. Per terminare l'allenamento, premere il pulsante STOP o ruotare la manopola per selezionare Fine e premere per confermare. Il sistema tornerà quindi alla schermata principale.

NOTA!

- **Se non viene rilevato alcun segnale in ingresso per più di quattro minuti, la console entrerà automaticamente in modalità standby. Premere un tasto qualsiasi per riattivare il display.**
- **Se la console mostra un comportamento anomalo, scollegare e ricollegare l'alimentatore per ripristinare il sistema**

CONNESSIONE APP BLUETOOTH

Stato della connessione Bluetooth

La schermata di connessione Bluetooth è mostrata nella Figura 55. Quando il Bluetooth viene disconnesso, viene visualizzata la schermata di disconnessione (vedere Figura 56).

Regolazione manuale della resistenza

Quando ci si allena senza la modalità Watt o il controllo della resistenza al vento, la console rimane attiva e la resistenza (L) può essere regolata manualmente utilizzando la console (vedere Figura 57).

Regolazione della resistenza controllata tramite app

Quando ci si allena con la modalità Watt o il controllo della resistenza attivato, la resistenza della console è controllata dall'app collegata. In questo caso, disattivare il controllo manuale sulla console elettronica. La resistenza verrà quindi regolata automaticamente dall'app (vedere Figura 58).

MISURAZIONE FREQUENZA CARDIACA

Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth

Questo dispositivo 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. Quando si utilizza un cardiofrequenzimetro wireless, assicurarsi che gli elettrodi siano leggermente umidi e che il cardiofrequenzimetro aderisca perfettamente al corpo. Seguire sempre le istruzioni fornite nel manuale d'uso del cardiofrequenzimetro. Un uso scorretto può causare letture inaccurate o anomale.

NOTA!

- ***Il cardiofrequenzimetro wireless non è fornito di serie. Contatta il tuo rivenditore per acquistare un dispositivo compatibile.***

⚠ IMPORTANTE!

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

ALLENARSI CON LE APP

Con Flow Fitness Perform S2i puoi allenarti utilizzando il tuo smartphone o tablet tramite una connessione Bluetooth. Perform S2i supporta una vasta gamma di smartphone e tablet compatibili.

Collegamento del dispositivo mobile

Segui i passaggi riportati di seguito per collegare il tuo smartphone o tablet al Perform S2i tramite Bluetooth:

- Apri le impostazioni sul tuo dispositivo mobile e attiva il Bluetooth.
- Scarica una delle app di allenamento supportate.
- Segui le istruzioni all'interno dell'app selezionata per completare la

connessione.

KINOMAP

Kinomap ti permette di allenarti utilizzando video geotaggati 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 eguagliare il ritmo del video originale. Kinomap offre anche una modalità multiplayer, che consente a un massimo di dieci utenti di allenarsi contemporaneamente sullo stesso percorso. È possibile scaricare l'app Kinomap dall'App Store di Apple o dal Google Play Store.

Per ulteriore assistenza, visitare:

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

ZWIFT

Zwift combina l'esperienza coinvolgente dei videogiochi con l'intensità di un allenamento strutturato. Allenati in un mondo virtuale insieme a una comunità globale che ti motiverà durante ogni sessione. Zwift offre un'ampia gamma di funzionalità, tra cui programmi di allenamento strutturati, uscite di gruppo, gare e allenamenti interattivi, aiutandoti a migliorare sia la forma fisica che le prestazioni. Puoi scaricare l'app Zwift cercando "Zwift" nell'App Store di Apple o nel Google Play Store.

Per ulteriore assistenza e istruzioni, visitare:

<https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html>

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 garantire che l'apparecchio sia sottoposto a regolare manutenzione. 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 influire negativamente sui componenti elettrici e sulle parti mobili. Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di pulire o eseguire qualsiasi intervento di manutenzione.

Manutenzione quotidiana

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

Manutenzione semestrale

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

Linee guida generali per la pulizia

- Pulire l'attrezzatura dopo ogni sessione di allenamento.
- 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 acqua.

ATTENZIONE!

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

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
Il display non mostra alcun valore	Verificare che tutti i cavi dei sensori e della console siano collegati saldamente e non siano danneggiati. Se il problema persiste, regolare delicatamente la posizione del sensore.
Rumore stridente	Assicurarsi che tutti i bulloni e i dadi siano serrati correttamente. Lubrificare le parti mobili se necessario.
Rumore di ticchettio	Ciò può essere causato da pedali montati in modo errato. Serrare saldamente il/i pedale/i. Se il rumore persiste, rimuovere e rimontare correttamente i pedali: - Il pedale R (destro) deve essere montato in senso orario. - Il pedale L (sinistro) deve essere montato in senso antiorario. Se il problema persiste, contatta il tuo fornitore.
La console non risponde	Se durante la pedalata non viene visualizzato alcun segnale, verificare che il cavo sia collegato correttamente.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

SPECIFICHE DELLA CONSOLE

Funzione	Intervallo di visualizzazione	Imposta intervallo
Tempo	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Velocità	0.0 - 99.9	-
Distanza	0.00 - 99.99	-
Resistenza	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Calorie	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Impulso	0 - 230	-
Età	1 - 99	1 - 99

DATI TECNICI

Lunghezza	155 cm
Larghezza	56 cm
Altezza	137 cm
Peso	51 kg
Peso massimo dell'utente	150 kg

GARANZIA

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

Non si accettano richieste di garanzia se il difetto è causato da uno dei seguenti motivi:

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

RICAMBI

Per richiedere parti di ricambio per le attrezzature Flow Fitness, fare riferimento alle informazioni di contatto riportate sulla copertina di questo manuale. Per garantire un'efficiente gestione della richiesta, fornire i seguenti dettagli quando si contatta il nostro reparto 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 nell'elenco dei componenti e illustrato nella sezione con le viste esplose del presente manuale.

Fornendo informazioni complete e accurate ci consentirai di elaborare la tua richiesta nel modo più rapido ed efficiente possibile.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Smaltimento responsabile degli imballaggi

Flow Fitness si impegna a ridurre al minimo il proprio impatto ambientale. Chiediamo gentilmente di smaltire tutti i materiali di imballaggio tramite 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 suo ciclo di vita, deve essere smaltito in conformità con la direttiva europea RAEE. Ciò significa consegnare il prodotto a un punto di raccolta autorizzato per garantire un riciclaggio sicuro e rispettoso dell'ambiente.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

Flow Fitness dichiara che questo 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 seguito alla conformità alle norme e alle direttive sopra indicate, questo prodotto è certificato CE.

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	45
Directrices de formación	45
Ajustar	46
Mudanza	46
Fuente de alimentación	46
Descripción general de la consola	47
Conexión de la aplicación Bluetooth	49
medición del pulso	49
Entrenamiento con aplicaciones	49
Mantenimiento	50
Solución de problemas	50
Especificaciones del producto	51
Garantía	51
Piezas de repuesto	51
Información adicional	51
Declaración del fabricante	51

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡IMPORTANTE!

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

- Utilice el producto únicamente según se describe en este manual de instrucciones.
- Las personas con discapacidad deben consultar a un profesional médico antes de usar este producto y seguir sus indicaciones.
- Deje de entrenar inmediatamente y consulte a un médico si experimenta mareos, náuseas o cualquier otra molestia física.
- Coloque el producto sobre una superficie plana y estable antes de utilizarlo.
- Asegúrese de que haya al menos un metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor del producto durante su uso.
- El producto está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.
- El peso máximo del usuario para este producto es de 150 kilogramos.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del producto en todo momento.
- Lleve siempre ropa deportiva adecuada y evite las prendas holgadas que puedan engancharse en las piezas móviles.
- Antes de cada uso, compruebe que el producto funciona correctamente.

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

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

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

Calentamiento

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

Estiramientos

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

Enfriamiento

El objetivo del enfriamiento es devolver gradualmente al cuerpo a su estado normal de reposo después del ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente la frecuencia cardíaca, favorece la recuperación muscular y ayuda a prevenir la rigidez. Realiza movimientos ligeros y

estiramientos suaves para concluir tu sesión de entrenamiento de forma segura y cómoda.

AJUSTAR

AJUSTE DEL SILLÍN (A)

Ajuste vertical:

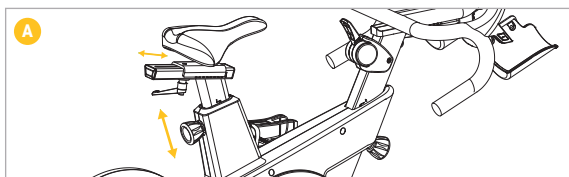
Para ajustar el sillín a la posición vertical, siga estos pasos:

- Afloje la perilla de tracción de la tija del sillín y tire de ella hacia usted.
- Mueva la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo hasta que el sillín quede en la posición deseada.
- Suelte la perilla de tracción para bloquear la silla en su lugar.
- Ajuste ligeramente la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pasador quede alineado con uno de los orificios de ajuste.
- Apriete la perilla de la tija del sillín para fijar la posición.

Ajuste horizontal:

Para ajustar el sillín a la posición horizontal, siga estos pasos:

- Afloje el perno en L unas cuantas vueltas.
- Deslice el sillín hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada.
- Apriete el perno en L para fijar el sillín en su sitio.



AJUSTE DEL MANILLAR (B)

Ajuste vertical:

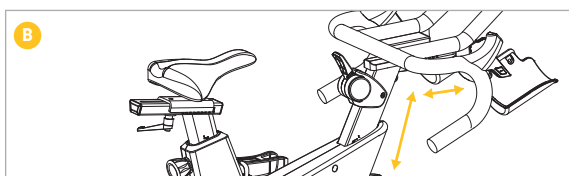
Para ajustar el manillar a la posición vertical, siga estos pasos:

- Afloje la perilla de tracción del manillar y tire de ella hacia usted.
- Mueva el manillar hacia arriba o hacia abajo hasta que alcance la posición deseada.
- Suelte la perilla de tracción para bloquear el manillar en su lugar.
- Ajuste ligeramente la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pasador quede alineado con uno de los orificios de ajuste.
- Apriete la perilla de la tija del sillín para fijar la posición.

Ajuste horizontal:

Para ajustar el manillar a la posición horizontal, siga estos pasos:

- Afloje el perno en L unas cuantas vueltas.
- Deslice el manillar hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada.
- Apriete el perno en L para fijar el manillar en su sitio.

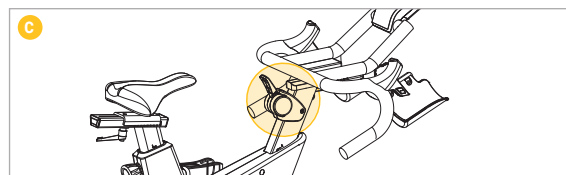


FRENO DE EMERGENCIA (C)

El freno de emergencia es una función de seguridad crucial que permite detener la bicicleta estática inmediatamente cuando es necesario. Utilice el freno de emergencia siempre que sea imprescindible detener la bicicleta sin demora.

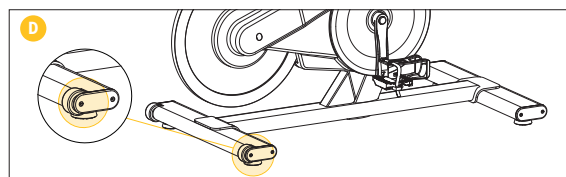
¡ATENCIÓN!

Para activar el freno de emergencia, pulse firmemente el botón del freno de emergencia (C).



NIVELACIÓN (D)

Asegúrese de que la bicicleta esté siempre colocada sobre una superficie estable y plana. Si es necesario, coloque una alfombrilla de goma debajo de la bicicleta estática para mejorar el agarre y la estabilidad en el suelo. La bicicleta se puede nivelar ajustando los pies a ambos lados (véase la FIG. D). Esto permite compensar cualquier irregularidad del suelo, lo que garantiza una experiencia de entrenamiento estable.



MUDANZA

¡PRECAUCIÓN!

- **Guarde el producto en un lugar seco, fuera del alcance de los niños. Asegúrese de que el producto esté estable y seguro para evitar que caiga sobre niños o animales.**
- **Para mover la bicicleta, levante el producto por el estabilizador delantero. Una vez que las ruedas de transporte entren en contacto con el suelo, la bicicleta se puede mover fácil y seguramente al lugar deseado.**

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

Alimentación eléctrica

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

NOTA

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

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA (FIG. A)



BOTONES DE LA CONSOLA

Arriba Gire el mando en sentido horario para aumentar el valor de ajuste seleccionado. Este botón también se puede utilizar para navegar o cambiar dentro del menú.

Bajar Gire el mando en sentido antihorario para reducir el valor de ajuste seleccionado. Este botón también se puede utilizar para navegar o cambiar dentro del menú.

✓ Presione el botón para confirmar el ajuste u opción seleccionados. Mantenga presionado el botón durante tres segundos para pausar el entrenamiento o el movimiento.

← Vuelve a la pantalla anterior. Un resaltado en gris indica que esta opción está seleccionada.

→ Navega a la página siguiente. Un resaltado gris indica que esta opción está seleccionada. Un resaltado gris indica que esta opción está seleccionada.

➤ Selecciona el gráfico del programa. Un resaltado en gris indica que esta opción está seleccionada.

◀ Selecciona la opción anterior, como el gráfico del programa. Un resaltado en gris indica que esta opción está seleccionada.

⌚ Selecciona el ajuste de hora. Un resaltado en gris indica que esta opción está seleccionada.

🗑️ Selecciona la opción para borrar los datos de entrenamiento almacenados. Un resaltado en gris indica que esta opción está seleccionada.

GO Selecciona la opción para iniciar el entrenamiento. Un resaltado en gris indica que esta opción está seleccionada.

🗑️ Selecciona la opción para eliminar los datos del dispositivo de almacenamiento conectado. Un resaltado en gris indica que esta opción está seleccionada.

↶ Vuelve al menú anterior. Un resaltado en gris indica que esta opción está seleccionada.

FUNCIONES

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

Velocidad: Muestra la velocidad actual en kilómetros por hora (km/h).

Distancia: Indica la distancia recorrida o restante, dependiendo de la configuración seleccionada.

Resistencia: Muestra el nivel de resistencia actual.

RPM: Muestra la cadencia actual en revoluciones por minuto.

Calorías: Proporciona una estimación del número de calorías quemadas durante el entrenamiento.

Vatios: Indica la potencia de salida actual en vatios.

Pulso: muestra la frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (LPM). El valor del pulso también se muestra en un gráfico en la parte inferior de la pantalla.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MODO

⚠ ¡IMPORTANTE!

Después de conectar la fuente de alimentación, el zumbador suena una vez durante aproximadamente un segundo. Tras una breve pausa de dos segundos, la pantalla TFT cambia a la pantalla de espera (véase la figura 1). En esta fase, el entrenamiento aún no ha comenzado.

Gire la perilla de control en sentido horario (hacia arriba) para recorrer los modos de entrenamiento disponibles: modo de inicio rápido (véase la figura 1), modo de programas (véase la figura 2), modo de vatios (véase la figura 3), modo de configuración de la frecuencia cardíaca por Bluetooth (véase la figura 4) y modo H.R.C. (véase la figura 5).

Modo de inicio rápido

Presione el botón de control en el menú de inicio rápido (véase la figura 1) para comenzar inmediatamente un entrenamiento en modo manual.

- Después de pulsar el botón, comienza una cuenta atrás de 3-2-1 y se inicia el ejercicio (véanse las figuras 6-8).
- Durante el entrenamiento, pulse el botón para cambiar entre las diferentes pantallas de datos de entrenamiento (véanse las figuras 9 y 10).
- Gire la perilla hacia arriba o hacia abajo para ajustar el nivel de resistencia (vea la Figura 11).

Visualización de la frecuencia cardíaca

Cuando se detecta una señal de frecuencia cardíaca, la pantalla muestra la fuente de frecuencia cardíaca correspondiente.

- Si la monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth está activada y se recibe una señal Bluetooth, la frecuencia cardíaca se muestra como se indica en la Figura 12.
- Si la monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth no está activada, el sistema mostrará la frecuencia cardíaca recibida de los sensores de las empuñaduras o de un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico, como se muestra en la Figura 13.

Pausar y finalizar el ejercicio

Mantenga pulsado el mando de control durante tres segundos para pausar el entrenamiento (véase la figura 14).

- Mientras está en pausa, gire el mando para seleccionar Reanudar y pulse para continuar con el ejercicio (véase la figura 15).
- Para finalizar el entrenamiento, pulse el botón STOP o gire el mando para seleccionar Finalizar y pulse para confirmar. El sistema volverá a la pantalla de inicio (véase la figura 16).

Modo Programas

- Seleccione el menú Programa (véase la figura 2) y pulse el mando de control para acceder a la pantalla de selección de programas (véase la figura 17).
- Gire el mando de control en sentido horario para recorrer las opciones de programa disponibles. Puede pulsar Atrás en cualquier momento para volver al menú anterior.
- Este modo incluye 12 perfiles de programa preestablecidos con diferentes pendientes de resistencia. Gire la perilla para navegar por los gráficos del programa (consulte las Figuras 18-19). Una vez seleccionado un programa, presione Inicio para comenzar el entrenamiento de inmediato.
- Seleccione la opción Ajustes de tiempo (véase la figura 20) y pulse el botón para acceder al menú de ajustes de tiempo (véase la figura 21). Gire el mando para seleccionar el valor de Tiempo (el valor seleccionado se resalta en amarillo, véase la figura 22). Pulse el mando para confirmar y, a continuación, gírelo para ajustar el tiempo de entrenamiento deseado. Después de confirmar el ajuste, el valor se puede restablecer seleccionando Borrar (véase la figura 23) y pulsando el mando.
- Seleccione Inicio para comenzar el entrenamiento. Aparecerá una cuenta atrás de 3-2-1, tras la cual comenzará el ejercicio. Durante el entrenamiento, pulse el botón para cambiar entre las diferentes pantallas de datos de entrenamiento (véanse las figuras 24-26). Gire el botón hacia arriba o hacia abajo para ajustar el nivel de resistencia (véase la figura 27). Tras tres segundos, la pantalla volverá automáticamente a la pantalla principal de datos de entrenamiento.
- Mantenga pulsado el mando de control durante tres segundos o espere hasta que finalice la cuenta atrás del tiempo para pausar el entrenamiento. Mientras está en pausa, gire el mando para seleccionar Reanudar y pulse para continuar. Para finalizar el entrenamiento, pulse el botón STOP o gire el mando para seleccionar Finalizar y pulse para confirmar. El sistema volverá a la pantalla principal.

Modo vatios

- Seleccione el menú Watt (véase la figura 3) y pulse el mando de control para entrar en el modo Watt (véase la figura 28). El objetivo predeterminado está fijado en 100 vatios.
- Gire la perilla de control en sentido horario para recorrer los valores objetivo de vatios disponibles. Puede presionar Atrás en cualquier momento para regresar al menú anterior, o presionar Iniciar para comenzar el entrenamiento de inmediato.
- Seleccione el valor de vatios deseado (véase la figura 29). El valor seleccionado se resalta en amarillo. Pulse el botón para confirmar y, a continuación, gírelo para ajustar el valor de vatios deseado. Vuelva a pulsar para completar el ajuste.
- Para restablecer el valor predeterminado de 100 vatios, seleccione Restablecer (véase la figura 30) y pulse el botón.

- Seleccione el ajuste de tiempo y pulse el botón giratorio para acceder al menú de ajuste de tiempo. Gire el botón giratorio para seleccionar el valor de tiempo (resaltado en amarillo), pulse para confirmar y, a continuación, gire el botón giratorio para ajustar la duración deseada del entrenamiento. Vuelva a pulsar para completar el ajuste. Después de ajustar el tiempo, seleccione Borrar para restablecer el valor si es necesario.
- Seleccione Inicio para comenzar el entrenamiento. Aparecerá una cuenta atrás de 3-2-1, tras la cual comenzará el ejercicio. Durante el entrenamiento, pulse el botón para cambiar entre las diferentes pantallas de datos de entrenamiento (véanse las figuras 31 y 32). Gire el botón hacia arriba o hacia abajo para ajustar el valor objetivo de vatios (véase la figura 33). Tras tres segundos, la pantalla volverá a la pantalla principal de entrenamiento y la resistencia se ajustará automáticamente para mantener la potencia seleccionada en vatios.
- Mantenga pulsado el mando de control durante tres segundos o espere hasta que finalice la cuenta atrás del tiempo para pausar el entrenamiento. Mientras está en pausa, gire el mando para seleccionar Reanudar y pulse para continuar. Para finalizar el entrenamiento, pulse el botón STOP o gire el mando para seleccionar Finalizar y pulse para confirmar. El sistema volverá a la pantalla de inicio.

Modo de configuración de frecuencia cardíaca Bluetooth

- Seleccione HR Bluetooth (véase la figura 4) y pulse el botón de control para acceder al menú de configuración de la frecuencia cardíaca Bluetooth.
- **Frecuencia cardíaca Bluetooth habilitada (predeterminado):**
Al entrar en la pantalla de configuración de la frecuencia cardíaca por Bluetooth (véase la figura 34), la monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth está activada de forma predeterminada. La pantalla muestra el estado de emparejamiento, indicando que actualmente no hay ningún dispositivo de frecuencia cardíaca por Bluetooth conectado.
- **Desactivar la frecuencia cardíaca por Bluetooth:**
Gire la perilla de control para seleccionar «Off» (véase la figura 35) y presione la perilla para confirmar. La monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth quedará desactivada (véase la figura 36).
- **Estado de la conexión Bluetooth para medir la frecuencia cardíaca:**
Cuando la monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth está activada y se empareja correctamente un dispositivo compatible, el valor de la frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla (véanse las figuras 37 y 38). Si se pierde la conexión Bluetooth de la frecuencia cardíaca, la pantalla indica una desconexión (véase la figura 39) y vuelve automáticamente a la pantalla de espera de emparejamiento.

Modo de entrenamiento con control de la frecuencia cardíaca

- Seleccione el menú HRC (véase la figura 5) y pulse el botón de control para acceder al modo de control de la frecuencia cardíaca (véase la figura 40). El parámetro Edad se muestra de forma predeterminada, con un valor preestablecido de 25.
- Gire la perilla de control en sentido horario para recorrer los valores de edad disponibles. Puede pulsar Atrás en cualquier momento para volver al menú anterior. El ajuste de edad se utiliza para calcular la frecuencia cardíaca objetivo.

- Gire la perilla para seleccionar el valor de edad deseado (consulte la Figura 41). El valor seleccionado se resalta en amarillo y parpadea. Presione la perilla para confirmar, luego gírela para ajustar la edad. Presione nuevamente para completar la configuración. El valor dejará de parpadear una vez confirmado.
- Seleccione HRC objetivo (véase la figura 42) y pulse el botón para acceder al ajuste de la frecuencia cardíaca objetivo. Gire el botón en el sentido de las agujas del reloj para desplazarse por las opciones de frecuencia cardíaca objetivo disponibles. Por defecto, el objetivo se establece utilizando un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.
- Gire la perilla para seleccionar la opción de frecuencia cardíaca objetivo y presione para confirmar. El valor seleccionado parpadeará en rojo (ver Figura 43).
- Los objetivos porcentuales disponibles varían de la siguiente manera: 55 %, 60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % y M (modo manual) (véanse las figuras 43 a 51).
- Cuando se selecciona un objetivo porcentual (%), gire el mando para ajustar el porcentaje objetivo.
- Cuando se selecciona M (manual), gire la perilla para ajustar un valor específico de frecuencia cardíaca.
- Seleccione M y pulse para confirmar. Gire el mando para ajustar el valor objetivo de frecuencia cardíaca deseado (véase la figura 52). El valor se resalta en amarillo y parpadea. Vuelva a pulsar el mando para confirmar y completar el ajuste.
- Después de confirmar un objetivo del 55 % al 90 % o M, seleccione Tiempo y pulse el botón giratorio para acceder al menú de configuración del tiempo. Gire el botón giratorio para seleccionar el valor de tiempo (resaltado en amarillo), pulse para confirmar y, a continuación, gire el botón giratorio para ajustar la duración del entrenamiento. Vuelva a pulsar para completar la configuración. Después de configurar el tiempo, puede seleccionar Borrar para restablecer el valor si es necesario.
- Seleccione Inicio para comenzar el entrenamiento. Aparecerá una cuenta atrás de 3-2-1, tras la cual comenzará el ejercicio. Durante el entrenamiento, pulse el botón para cambiar entre las diferentes pantallas de datos del ejercicio. Gire la perilla hacia arriba o hacia abajo para ajustar el porcentaje de frecuencia cardíaca (consulte la Figura 53) cuando se selecciona el modo de porcentaje, o para ajustar el valor de frecuencia cardíaca objetivo (consulte la Figura 54) cuando se selecciona el modo manual. Después de tres segundos, la pantalla vuelve a la pantalla principal de ejercicio. La resistencia se ajusta automáticamente según el objetivo de frecuencia cardíaca seleccionado.
- Mantenga pulsado el mando de control durante tres segundos o espere hasta que finalice la cuenta atrás del tiempo para pausar el entrenamiento. Mientras está en pausa, gire el mando para seleccionar Reanudar y pulse para continuar. Para finalizar el entrenamiento, pulse el botón STOP o gire el mando para seleccionar Finalizar y pulse para confirmar. El sistema volverá a la pantalla de inicio principal.

¡ATENCIÓN!

- *Si no se detecta ninguna señal de entrada durante más de cuatro minutos, la consola entrará automáticamente en modo de espera. Pulse cualquier botón para reactivar la pantalla.*
- *Si la consola muestra un comportamiento anormal, desconecte y vuelva a conectar el adaptador de corriente para reiniciar el sistema.*

CONEXIÓN APLICACIÓN BLUETOOTH

Estado de la conexión Bluetooth

La pantalla de conexión Bluetooth se muestra en la Figura 55. Cuando se desconecta Bluetooth, se muestra la pantalla de desconexión (véase la Figura 56).

Ajuste manual de la resistencia

Cuando se entrena sin el modo Watt o sin control de resistencia al viento, la consola permanece activa y la resistencia (L) se puede ajustar manualmente utilizando la consola (véase la figura 57).

Ajuste de resistencia controlado por aplicación

Cuando se entrena con el modo Watt o el control de resistencia activado, la resistencia de la consola se controla mediante la aplicación conectada. En este caso, desactive el control manual en la consola electrónica. La resistencia se ajustará automáticamente mediante la aplicación (véase la figura 58).

MEDICIÓN DEL PULSO

Monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth

Este dispositivo Flow Fitness está equipado con un receptor de frecuencia cardíaca inalámbrico integrado. Para medir su frecuencia cardíaca de forma inalámbrica, utilice un monitor de frecuencia cardíaca compatible con Bluetooth. Cuando utilice un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico, asegúrese de que los electrodos estén ligeramente húmedos y de que el monitor se ajuste perfectamente a su cuerpo. Siga siempre las instrucciones proporcionadas en el manual de usuario del monitor de frecuencia cardíaca. Un uso incorrecto puede dar lugar a lecturas inexactas o anormales.

¡ATENCIÓN!

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

¡IMPORTANTE!

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

ENTRENAMIENTO CON APLICACIONES

Con la Flow Fitness Perform S2i, puedes entrenar utilizando tu smartphone o tableta a través de una conexión Bluetooth. La Perform S2i es compatible con una amplia gama de smartphones y tabletas.

Conectando tu dispositivo móvil

Siga los pasos que se indican a continuación para conectar su smartphone o tableta al Perform S2i mediante Bluetooth:

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

KINOMAP

Kinomap te permite entrenar utilizando vídeos geolocalizados de todo el mundo. Tu posición se muestra dentro del vídeo, en el mapa y en el perfil de altitud. El objetivo es igualar el ritmo del vídeo original. Kinomap también ofrece 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 Google Play Store.

Para obtener asistencia adicional, visite:

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

ZWIFT

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

Puedes descargar la aplicación Zwift buscando «Zwift» en la App Store de Apple o en Google Play Store.

Para obtener asistencia adicional e instrucciones, visite:

<https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html>

MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este equipo solo es posible cuando está correctamente instalado y se le da un mantenimiento adecuado. Es responsabilidad del usuario asegurarse de que el aparato reciba un mantenimiento periódico. Las piezas desgastadas o dañadas deben sustituirse antes de volver a utilizar el equipo. Este producto está diseñado exclusivamente para su uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a las condiciones exteriores o a 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 o realizar cualquier tarea de mantenimiento.

Mantenimiento diario

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

Mantenimiento semestral

- Inspeccione todos los pernos y tuercas conectados a las piezas móviles y apriételos si es necesario.
- Compruebe el funcionamiento de todos los componentes móviles y aplique spray de silicona si es necesario.

Pautas generales de limpieza

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

¡PRECAUCIÓN!

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La pantalla no muestra ningún valor.	Compruebe que todos los cables del sensor y de la consola estén bien conectados y no presenten daños.
	Si el problema persiste, ajuste suavemente la posición del sensor.
Ruido chirriante	Asegúrese de que todos los pernos y tuercas estén bien apretados.
	Lubrique las piezas móviles si es necesario.
Ruido de tictac	Esto puede deberse a un montaje incorrecto de los pedales.
	Apriete firmemente el pedal o pedales.
	Si el ruido continúa, retire y vuelva a montar los pedales correctamente: - El pedal R (derecho) debe montarse en el sentido de las agujas del reloj. - El pedal L (izquierdo) debe montarse en sentido contrario a las agujas del reloj.
	Si el problema persiste, póngase en contacto con su proveedor.
La consola no responde.	Si no aparece ninguna señal mientras padeas, compruebe que el cable esté bien conectado.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

ESPECIFICACIONES DE LA CONSOLA

Función	Rango de visualización	Establecer rango
Tiempo	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Velocidad	0.0 - 99.9	-
Distancia	0.00 - 99.99	-
Resistencia	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Calorías	0 - 9999	-
Vato	0 - 999	10 - 350
Pulso	0 - 230	-
Edad	1 - 99	1 - 99

DATOS TÉCNICOS

Longitud	155 cm
Ancho	56 cm
Altura	137 cm
Peso	51 kg
Peso máximo del usuario	150 kg

GARANTÍA

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

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

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

PIEZAS DE RECAMBIO

Para solicitar piezas de repuesto para su equipo Flow Fitness, consulte la información de contacto que se encuentra en la portada de este manual. Para garantizar una gestión eficiente de su solicitud, 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 pieza y una descripción clara de la pieza o piezas necesarias, tal y como se indica en la lista de piezas y se ilustra en la sección de vista detallada de este manual.

Proporcionar información completa y precisa nos permitirá procesar su solicitud de la forma más rápida y eficaz posible.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

Flow Fitness se compromete a minimizar su impacto medioambiental. Rogamos que todos los materiales de embalaje se desechen en las instalaciones de reciclaje designadas, de conformidad con la normativa nacional aplicable en materia de gestión de residuos y reciclaje.

Eliminación del producto

Su equipo Flow Fitness está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad duraderos. Cuando el producto llegue al final de su vida útil, deberá desecharse de conformidad con la Directiva europea RAEE. Esto significa que deberá entregarse 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 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 radioeléctricos (2014/53/UE)
- Directiva RoHS (2011/65/UE y 2015/863)

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Bezpečnostní pokyny	52
Pokyny pro školení	52
Nastavení	52
Stěhování	53
Napajení	53
Přehled konzole	53
Připojení aplikace Bluetooth	56
Monitorování srdeční frekvence	56
Trénink s aplikacemi	56
Údržba	56
Řešení problémů	57
Specifikace produktu	57
Záruka	57
Náhradní díly	57
Další informace	58
Prohlášení výrobce	58

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ DŮLEŽITÉ!

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

- Používejte výrobek pouze v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu k použití.
- Osoby se zdravotním postižením by se před použitím měly poradit s lékařem a řídit se jeho pokyny.
- Pokud se u vás objeví závrať, nevolnost nebo jakékoli jiné fyzické potíže, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékařskou pomoc.
- Před použitím umístěte výrobek na rovný a stabilní povrch.
- Zajistěte, aby byl během používání kolem produktu ve všech směrech alespoň jeden metr volného prostoru.
- Produkt je určen k použití pouze jednou osobou najednou.
- Maximální hmotnost uživatele pro tento produkt je 150 kilogramů.
- Děti a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah produktu.
- Vždy noste vhodné sportovní oblečení a vyhýbejte se volným oděvům, které by se mohly zachytit v pohyblivých částech.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda výrobek funguje správně.
- Nepoužívejte výrobek, pokud nefunguje správně.
- V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte výrobek používat a kontaktujte svého prodejce.

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

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

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

Rozcvička

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

Protahování

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

Ochlazení

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

ÚPRAVA

NASTAVENÍ SEDLA (A)

Vertikální nastavení:

Chcete-li nastavit sedlo do svislé polohy, postupujte takto:

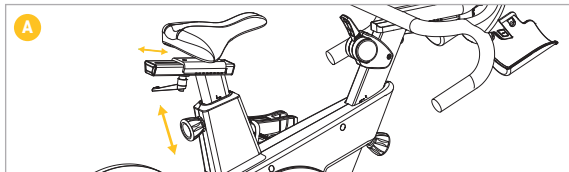
- Povolte táhlo na sedlovce a zatáhněte za něj směrem k sobě.

- Posuňte sedlovku nahoru nebo dolů, dokud sedlo nebude v požadované poloze.
- Uvolněte táhlo, aby se sedlo zajistilo na svém místě.
- Nastavte sedlovku mírně nahoru nebo dolů, aby se kolík vyrovnal s jedním z nastavovacích otvorů.
- Utáhněte knoflík na sedlovce, aby se zajistila poloha.

Horizontální nastavení:

Chcete-li nastavit sedlo do vodorovné polohy, postupujte takto:

- Uvolněte L-šroub o několik otáček.
- Posuňte sedlo dopředu nebo dozadu do požadované polohy.
- Utáhněte L-šroub, aby sedlo zůstalo na svém místě.



NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK (B)

Vertikální nastavení:

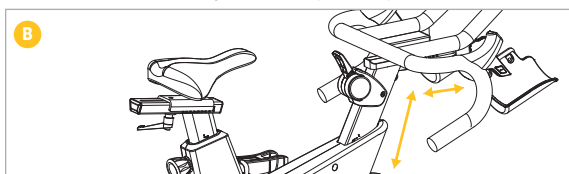
Chcete-li nastavit řídítka do svislé polohy, postupujte takto:

- Uvolněte táhlo na rámu řídítek a zatáhněte za něj směrem k sobě.
- Posuňte řídítka nahoru nebo dolů, dokud nedosáhnou požadované polohy.
- Uvolněte táhlo, aby se řídítka zajistila na místě.
- Nastavte sedlovku mírně nahoru nebo dolů, aby se kolík vyrovnal s jedním z nastavovacích otvorů.
- Utáhněte knoflík na sedlovce, aby se zajistila poloha.

Horizontální nastavení:

Chcete-li nastavit řídítka do vodorovné polohy, postupujte takto:

- Uvolněte L-šroub o několik otáček.
- Posuňte řídítka dopředu nebo dozadu do požadované polohy.
- Utáhněte L-šroub, aby se řídítka pevně upevnila na místě.

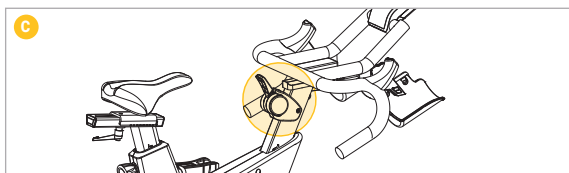


NOUZOVÁ BRZDA (C)

Nouzová brzda je důležitý bezpečnostní prvek, který umožňuje okamžité zastavení spinningového kola v případě nutnosti. Nouzovou brzdou použijte vždy, když je nutné kolo bezodkladně zastavit.

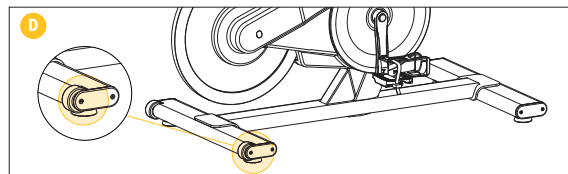
POZNÁMKA!

Pro aktivaci nouzové brzdy stiskněte pevně tlačítko nouzové brzdy (C).



VYROVNÁNÍ (D)

Ujistěte se, že je kolo vždy umístěno na stabilním, rovném povrchu. V případě potřeby položte pod rotoped gumovou podložku, aby se zlepšila přilnavost a stabilita na podlaze. Kolo lze vyrovnat nastavením nožiček na obou stranách (viz obr. D). To umožňuje vyrovnat případné nerovnosti podlahy a zajistit stabilní trénink.



STĚHOVÁNÍ

POZOR!

- Produkt skladujte na suchém místě, mimo dosah dětí. Zajistěte, aby byl produkt stabilní a bezpečný, aby nespadl na děti nebo zvířata.
- Chcete-li kolo přemístit, zvedněte produkt za přední stabilizátor. Jakmile se transportní kolečka dotknou podlahy, lze kolo snadno a bezpečně přemístit na požadované místo.

NAPÁJENÍ

Síťové napájení

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

POZNÁMKA

- Používejte pouze dodaný originální adaptér.
- Vždy odpojujte zástrčku za rukojeť, nikoli za kabel.
- Pouze pro vnitřní použití.

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



TLAČÍTKA KONZOLE

Nahoru Otočením knoflíku ve směru hodinových ručiček zvýšíte vybranou hodnotu nastavení. Toto tlačítko lze také použít k navigaci nebo přepínání v nabídce.

Dolů Otočením knoflíku proti směru hodinových ručiček snížíte vybranou hodnotu nastavení. Toto tlačítko lze také použít k navigaci nebo přepínání v nabídce.

✓ Stisknutím tlačítka potvrďte vybrané nastavení nebo možnost. Stisknutím a podržením tlačítka po dobu tří sekund pozastavíte trénink nebo pohyb.

↶ Vráť se na předchozí obrazovku. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

➡ Přejde na další stránku. Šedé zvýraznění označuje, že tato možnost je vybrána. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

➤ Vybere grafiku programu. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

↶ Vyberte předchozí možnost, například grafiku programu. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

⌚ Vybere nastavení času. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

🔄 Vybere možnost vymazání uložených tréninkových dat. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

GO Vybere možnost spuštění tréninku. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

🗑️ Vybere možnost smazání dat z připojeného úložného zařízení. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

↶ Vráť se do předchozího menu. Šedé zvýraznění označuje, že je tato možnost vybrána.

FUNKCE

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

Rychlost: Zobrazuje aktuální rychlost v kilometrech za hodinu (km/h).

Vzdálenost: Ukazuje ujetou nebo zbývajcí vzdálenost, v závislosti na zvoleném nastavení.

Odpor: Ukazuje aktuální úroveň odporu.

RPM: Zobrazuje aktuální kadenci v otáčkách za minutu.

Kalorie: Poskytuje odhad počtu kalorií spálených během tréninku.

Watt: Udává aktuální výkon ve watttech.

Puls: Zobrazuje aktuální srdeční frekvenci v tepech za minutu (BPM). Hodnota pulsu je také zobrazena v grafu ve spodní části displeje.

PŘEHLED REŽIMŮ

⚠ DŮLEŽITÉ!

Po připojení napájení zazní jednou bzučák po dobu přibližně jedné sekundy. Po krátké prodlevě dvou sekund se TFT displej přepne do pohotovostního režimu (viz obrázek 1). V této fázi ještě trénink nezačal.

Otočením ovládacího knoflíku ve směru hodinových ručiček (nahoru) můžete procházet dostupné tréninkové režimy: režim rychlého spuštění (viz obrázek 1), režim programů (viz obrázek 2), režim wattů (viz obrázek 3), režim nastavení srdeční frekvence přes Bluetooth (viz obrázek 4) a režim H.R.C. (viz obrázek 5).

Režim rychlého spuštění

Stiskněte ovládací knoflík v nabídce Rychlý start (viz obrázek 1) a okamžitě zahájíte trénink v manuálním režimu.

- Po stisknutí tlačítka se spustí odpočítávání 3–2–1 a cvičení začíná (viz obrázky 6–8).
- Během tréninku stiskněte tlačítko pro přepínání mezi různými obrazovkami s tréninkovými údaji (viz obrázky 9–10).
- Otočením knoflíku nahoru nebo dolů nastavte úroveň odporu (viz obrázek 11).

Zobrazení srdeční frekvence

Když je detekován signál srdeční frekvence, na displeji se zobrazí odpovídající zdroj srdeční frekvence.

- Pokud je zapnuto monitorování srdečního tepu přes Bluetooth a je přijímán signál Bluetooth, srdeční tep se zobrazí tak, jak je znázorněno na obrázku 12.
- Pokud není povoleno monitorování srdečního tepu přes Bluetooth, systém zobrazí srdeční tep přijatý ze senzorů v rukojetích nebo z bezdrátového monitoru srdečního tepu, jak je znázorněno na obrázku 13.

Pozastavit a ukončit cvičení

Stiskněte a podržte ovládací knoflík po dobu tří sekund, aby se cvičení pozastavilo (viz obrázek 14).

- V pauze otočte knoflíkem a vyberte možnost Pokračovat a stisknutím tlačítka pokračujte v cvičení (viz obrázek 15).
- Chcete-li trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP nebo otočte knoflíkem na položku End (Ukončit) a stisknutím potvrďte. Systém se poté vrátí na úvodní obrazovku (viz obrázek 16).

Režim programů

- Vyberte nabídku Program (viz obrázek 2) a stisknutím ovládacího knoflíku přejděte na obrazovku výběru programu (viz obrázek 17).
- Otočením ovládacího knoflíku ve směru hodinových ručiček můžete procházet dostupné programové možnosti. Kdykoli můžete stisknout tlačítko Zpět a vrátit se do předchozího menu.
- Tento režim zahrnuje 12 přednastavených programových profilů s různými sklony odporu. Otáčením knoflíku můžete procházet grafické znázornění programů (viz obrázky 18–19). Po výběru programu stiskněte tlačítko Start a okamžitě začnete cvičit.
- Vyberte možnost Nastavení času (viz obrázek 20) a stisknutím knoflíku přejděte do nabídky Nastavení času (viz obrázek 21). Otočením knoflíku vyberte hodnotu času (vybraná hodnota je zvýrazněna žlutě, viz obrázek 22). Stisknutím knoflíku potvrďte a poté otočením knoflíku nastavte požadovaný čas tréninku. Po

potvrzení nastavení lze hodnotu resetovat výběrem možnosti Vymazat (viz obrázek 23) a stisknutím knoflíku.

- Klikněte na tlačítko Start, abyste zahájili trénink. Zobrazí se odpočítávání 3–2–1, po kterém začne cvičení. Během tréninku stiskněte knoflík, abyste přepínali mezi různými obrazovkami s tréninkovými údaji (viz obrázky 24–26). Otočením knoflíku nahoru nebo dolů nastavíte úroveň odporu (viz obrázek 27). Po třech sekundách se displej automaticky vrátí na hlavní obrazovku s tréninkovými údaji.
- Chcete-li trénink pozastavit, podržte ovládací knoflík stisknutý po dobu tří sekund nebo počkejte, až skončí odpočítávání času. V pozastaveném stavu otočte knoflíkem a vyberte možnost Pokračovat a stisknutím pokračujte. Chcete-li trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP nebo otočte knoflíkem a vyberte možnost Ukončit a stisknutím potvrďte. Systém se poté vrátí na hlavní obrazovku.

Wattový režim

- Vyberte nabídku Watt (viz obrázek 3) a stiskněte ovládací knoflík pro vstup do režimu Watt (viz obrázek 28). Výchozí cílová hodnota je nastavena na 100 wattů.
- Otočením ovládacího knoflíku ve směru hodinových ručiček můžete procházet dostupné cílové hodnoty výkonu. Kdykoli můžete stisknout tlačítko Zpět a vrátit se do předchozího menu, nebo stisknout tlačítko Start a okamžitě zahájit trénink.
- Vyberte požadovanou hodnotu výkonu (viz obrázek 29). Vybraná hodnota se zvýrazní žlutě. Potvrďte stisknutím knoflíku a poté otočením knoflíku nastavte požadovanou hodnotu výkonu. Stisknutím knoflíku nastavení potvrďte.
- Chcete-li obnovit výchozí cílovou hodnotu 100 W, vyberte možnost Reset (viz obrázek 30) a stiskněte knoflík.
- Vyberte nastavení času a stisknutím knoflíku přejděte do nabídky nastavení času. Otáčením knoflíku vyberte hodnotu času (zvýrazněnou žlutě), stisknutím potvrďte a poté otáčením knoflíku nastavte požadovanou délku tréninku. Stisknutím znovu dokončete nastavení. Po nastavení času vyberte možnost Vymazat, abyste v případě potřeby hodnotu resetovali.
- Vyberte možnost Start, abyste zahájili trénink. Zobrazí se odpočítávání 3–2–1, po kterém cvičení začne. Během tréninku stiskněte knoflík, abyste přepínali mezi různými obrazovkami s tréninkovými údaji (viz obrázky 31–32). Otáčením knoflíku nahoru nebo dolů nastavte cílovou hodnotu výkonu ve watttech (viz obrázek 33). Po třech sekundách se displej vrátí na hlavní tréninkovou obrazovku a odpor se automaticky nastaví tak, aby byl udržován vybraný výkon ve watttech.
- Chcete-li trénink pozastavit, podržte ovládací knoflík stisknutý po dobu tří sekund nebo počkejte, až skončí odpočítávání času. V pozastaveném stavu otočte knoflíkem a vyberte možnost Pokračovat a stisknutím pokračujte. Chcete-li trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP nebo otočte knoflíkem a vyberte možnost Ukončit a stisknutím potvrďte. Systém se poté vrátí na domovskou obrazovku.

Režim nastavení srdeční frekvence přes Bluetooth

- Vyberte HR Bluetooth (viz obrázek 4) a stisknutím ovládacího knoflíku přejděte do nabídky nastavení srdeční frekvence Bluetooth.
- **Bluetooth srdeční frekvence povolena (výchozí nastavení):**
Po vstupu do obrazovky nastavení srdeční frekvence Bluetooth (viz obrázek 34) je monitorování srdeční frekvence Bluetooth ve výchozím nastavení povoleno. Displej zobrazuje stav párování a indikuje, že v současné době není připojeno žádné zařízení

Bluetooth pro měření srdeční frekvence.

- Vypnout měření srdečního tepu přes Bluetooth:

Otočením ovládacího knoflíku vyberte možnost Vypnuto (viz obrázek 35) a stisknutím knoflíku potvrďte. Monitorování srdečního tepu přes Bluetooth bude poté deaktivováno (viz obrázek 36).

- Stav připojení Bluetooth pro měření srdečního tepu:

Pokud je aktivováno monitorování srdečního tepu přes Bluetooth a kompatibilní zařízení je úspěšně spárováno, hodnota srdečního tepu se zobrazí na displeji (viz obrázky 37–38). Pokud dojde ke ztrátě připojení Bluetooth pro monitorování srdečního tepu, displej zobrazí odpojení (viz obrázek 39) a automaticky se vrátí na obrazovku pohotovostního režimu pro párování.

Režim tréninku s kontrolou srdeční frekvence

- Vyberte nabídku HRC (viz obrázek 5) a stisknutím ovládacího knoflíku přejděte do režimu Heart Rate Control (viz obrázek 40). Výchozí hodnota parametru Age je 25.
- Otočením ovládacího knoflíku ve směru hodinových ručiček můžete procházet dostupné hodnoty věku. Kdykoli můžete stisknout tlačítko Zpět a vrátit se do předchozího menu. Nastavení věku se používá k výpočtu cílové srdeční frekvence.
- Otočením knoflíku vyberte požadovanou hodnotu věku (viz obrázek 41). Vybraná hodnota se zvýrazní žlutě a bliká. Stisknutím knoflíku potvrďte a poté otočením knoflíku upravte věk. Stisknutím znovu dokončete nastavení. Po potvrzení hodnota přestane blikat.
- Vyberte Target HRC (viz obrázek 42) a stisknutím knoflíku přejděte do nastavení cílové srdeční frekvence. Otáčením knoflíku ve směru hodinových ručiček procházejte dostupné možnosti cílové srdeční frekvence. Ve výchozím nastavení se cílová hodnota nastavuje jako procento maximální srdeční frekvence.
- Otočením knoflíku vyberte možnost cílového tepu a stisknutím potvrďte. Vybraná hodnota bliká červeně (viz obrázek 43).
- Dostupné procentní cíle se mění v následujícím cyklu: 55 %, 60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % a M (ruční režim) (viz obrázky 43–51).
- Pokud je vybrána procentuální (%) hodnota, otočením knoflíku nastavte cílovou hodnotu.
- Pokud je zvolena možnost M (manuální), otočením knoflíku nastavte konkrétní hodnotu srdeční frekvence.
- Vyberte M a stiskněte pro potvrzení. Otočením knoflíku nastavte požadovanou cílovou hodnotu srdeční frekvence (viz obrázek 52). Hodnota je zvýrazněna žlutě a bliká. Stiskněte knoflík znovu pro potvrzení a dokončení nastavení.
- Po potvrzení cíle 55 %–90 % nebo M vyberte možnost Čas a stisknutím knoflíku přejděte do nabídky nastavení času. Otočením knoflíku vyberte hodnotu času (zvýrazněnou žlutě), stisknutím potvrďte a otočením knoflíku nastavte délku tréninku. Dalším stisknutím dokončete nastavení. Po nastavení času můžete v případě potřeby vybrat možnost Vymazat a hodnotu resetovat.
- K zahájení tréninku vyberte možnost Start. Zobrazí se odpočítávání 3–2–1, po kterém cvičení začne. Během tréninku stiskněte knoflík pro přepínání mezi různými obrazovkami s údaji o cvičení. Otočením knoflíku nahoru nebo dolů nastavíte procento srdeční frekvence (viz obrázek 53), pokud je zvolen režim procent, nebo nastavíte cílovou hodnotu srdeční frekvence (viz obrázek 54), pokud je zvolen manuální režim. Po třech sekundách se displej vrátí na hlavní obrazovku cvičení. Odpor se automaticky nastaví podle zvolené cílové srdeční frekvence.
- Chcete-li trénink pozastavit, podržte ovládací knoflík stisknutý po dobu tří sekund nebo počkejte, až skončí odpočítávání času.

V pozastaveném stavu otočte knoflíkem a vyberte možnost Pokračovat a stisknutím pokračujte. Chcete-li trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP nebo otočte knoflíkem a vyberte možnost Ukončit a stisknutím potvrďte. Systém se poté vrátí na hlavní domovskou obrazovku.

POZNÁMKA!

- *Pokud není po dobu delší než čtyři minuty detekován žádný vstupní signál, konzole automaticky přejde do pohotovostního režimu. Stisknutím libovolného tlačítka displej znovu aktivujete.*
- *Pokud konzole vykazuje abnormální chování, odpojte a znovu připojte napájecí adaptér, aby se systém resetoval.*

PŘIPOJENÍ APLIKACE BLUETOOTH

Stav připojení Bluetooth

Obrazovka připojení Bluetooth je zobrazena na obrázku 55. Po odpojení Bluetooth se zobrazí obrazovka odpojení (viz obrázek 56).

Ruční nastavení odporu

Při tréninku bez režimu Watt nebo regulace odporu větru zůstává konzole aktivní a odpor (L) lze nastavit ručně pomocí konzole (viz obrázek 57).

Nastavení odporu ovládané pomocí aplikace

Při tréninku s aktivovaným režimem Watt nebo regulací odporu je odpor konzole řízen připojenou aplikací. V tomto případě vypněte ruční ovládání na elektronické konzoli. Odpor bude poté automaticky nastaven aplikací (viz obrázek 58).

MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Monitorování srdečního tepu přes Bluetooth

Toto zařízení Flow Fitness je vybaveno vestavěným bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. K bezdrátovému měření srdečního tepu použijte monitor srdečního tepu kompatibilní s technologií Bluetooth. Při používání bezdrátového monitoru srdečního tepu se ujistěte, že jsou elektrody mírně vlhké a že monitor těsně přiléhá k tělu. Vždy postupujte podle pokynů uvedených v uživatelské příručce monitoru srdečního tepu. Nesprávné použití může vést k nepřesným nebo abnormálním hodnotám.

POZNÁMKA!

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

⚠ DŮLEŽITÉ!

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

TRÉNINK S APLIKACEMI

S Flow Fitness Perform S2i můžete trénovat pomocí smartphonu nebo tabletu přes Bluetooth. Perform S2i podporuje řadu kompatibilních smartphonů a tabletů.

Připojení mobilního zařízení

Postupujte podle následujících pokynů a připojte svůj smartphone nebo tablet k zařízení Perform S2i pomocí Bluetooth:

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

KINOMAP

Kinomap vám umožňuje trénovat pomocí videí s geotagy z celého světa. Vaše poloha se zobrazuje ve videu, na mapě a v profilu nadmořské výšky. Cílem je přizpůsobit se tempu původního videa. Kinomap také nabízí režim pro více hráčů, který umožňuje až deseti uživatelům trénovat současně na stejné trase.

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

Další podporu naleznete na adrese:

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

ZWIFT

Zwift kombinuje pohlcující zážitek z videoher s intenzitou strukturovaného tréninku. Trénujte ve virtuálním světě společně s globální komunitou, která vás bude motivovat během každé tréninkové jednotky. Zwift nabízí širokou škálu funkcí, včetně strukturovaných tréninkových programů, skupinových jízd, závodů a interaktivních tréninků, které vám pomohou zlepšit kondici i výkonnost.

Aplikaci Zwift si můžete stáhnout vyhledáním „Zwift“ v Apple App Store nebo Google Play Store.

Další podporu a pokyny naleznete na adrese:

<https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html>

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalováno a řádně udržováno. Je odpovědností uživatele zajistit, aby bylo zařízení pravidelně servisováno. Opatřované nebo poškozené díly musí být před dalším použitím zařízení vyměněny. Tento výrobek je určen pouze pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může mít nepříznivý vliv na elektrické součásti a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

Denní údržba

- Po každém použití zařízení otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Zajistěte, aby zařízení bylo chráněno před prachem a nečistotami.
- Nepoužívejte agresivní nebo abrazivní čisticí prostředky a vyhněte se nadměrné vlhkosti.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi a v případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte fungování všech pohyblivých součástí a v případě potřeby naneste silikonový sprej.

Obecné pokyny pro úklid

- Po každém tréninku zařízení vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných nečistot nebo skvrn použijte měkký, čistý hadřík s jemným čisticím prostředkem.
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého tepla a zdrojů vody.

POZOR!

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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Displej nezobrazuje žádné hodnoty	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely senzorů a konzole pevně připojeny a nejsou poškozené. Pokud problém přetrvává, jemně upravte polohu senzoru.
Vrzavý zvuk	Zajistěte, aby byly všechny šrouby a matice správně utaženy. V případě potřeby promazejte pohyblivé části.
Tikající zvuk	To může být způsobeno nesprávně namontovanými pedály. Pevně utáhněte pedál(y). Pokud hluk přetrvává, demontujte a znovu správně namontujte pedály: - Právý pedál (R) musí být namontován ve směru hodinových ručiček. - Levý pedál (L) musí být namontován proti směru hodinových ručiček. Pokud problém přetrvává, kontaktujte svého dodavatele.
Konzole nereaguje	Pokud se při šlapání neobjeví žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

SPECIFIKACE PRODUKTU

SPECIFIKACE KONZOLE

Funkce	Rozsah zobrazení	Nastavit rozsah
Čas	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Rychlost	0.0 - 99.9	-
Vzdálenost	0.00 - 99.99	-
Odpor	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Kalorie	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Pulz	0 - 230	-
Věk	1 - 99	1 - 99

TECHNICKÉ ÚDAJE

Délka	155 cm
Šířka	56 cm
Výška	137 cm
Hmotnost	51 kg
Max. hmotnost uživatele	150 kg

ZÁRUKA

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

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

- Údržba nebo opravy, které nebyly provedeny autorizovaným prodejcem.
- Nesprávné použití, nedbalost nebo nedostatečná údržba produktu.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě zařízení.

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li požádat o náhradní díly pro vaše zařízení Flow Fitness, obraťte se na kontaktní údaje uvedené na přední straně tohoto manuálu. Abychom mohli vaši žádost efektivně vyřídit, uveďte při kontaktu s naším oddělením podpory následující údaje:

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

Poskytnutí úplných a přesných informací nám umožní zpracovat vaši žádost co nejrychleji a nejefektivněji.

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

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

Likvidace produktu

Vaše zařízení Flow Fitness je navrženo pro dlouhodobý výkon a spolehlivost. Když produkt dosáhne konce své životnosti, musí být zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí WEEE. To znamená, že produkt musí být odevzdán na autorizovaném sběrném místě, aby byla zajištěna bezpečná a ekologická recyklace.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

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

- EN ISO 20957
- Směrnice EMC (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 certifikován CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEKS

Instrukcje bezpieczeństwa	59
Wytyczne dotyczące szkoleń	59
Regulacj	60
Przeprowadzka	60
Zasilanie	60
Przegląd konsoli	61
Połączenie aplikacji Bluetooth	63
Monitorowanie tętna	63
Szkolenie z wykorzystaniem aplikacji	63
Konserwacja	64
Rozwiązywanie problemów	64
Specyfikacje produktu	64
Gwarancja	65
Części zamienne	65
Dodatkowe informacje	65
Deklaracja producenta	65

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ WAŻNE!

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

- Produkt należy używać wyłącznie zgodnie z opisem zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.
- Osoby niepełnosprawne powinny przed użyciem skonsultować się z lekarzem i postępować zgodnie z jego zaleceniami.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności lub innych dolegliwości fizycznych należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Przed użyciem należy umieścić produkt na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- Podczas użytkowania produktu należy zapewnić co najmniej metr wolnej przestrzeni we wszystkich kierunkach wokół produktu.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę naraz.
- Maksymalna waga użytkownika dla tego produktu wynosi 150 kilogramów.
- Przez cały czas należy trzymać dzieci i zwierzęta z dala od produktu.
- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową i unikaj luźnych ubrań, które mogą się zaplątać w ruchome części.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy produkt działa prawidłowo.
- Nie używaj produktu, jeśli nie działa prawidłowo.

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

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

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

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

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

Ochłonięcie

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

REGULACJA

REGULACJA SIODEŁKA (A)

Regulacja pionowa:

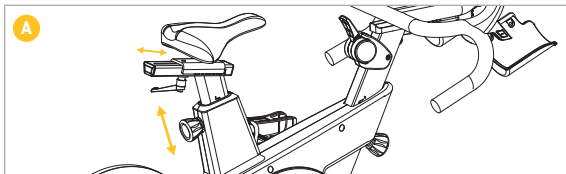
Aby ustawić siodełko w pozycji pionowej, wykonaj następujące czynności:

- Poluzuj pokrętko na sztycy siodełka i pociągnij je do siebie.
- Przesuń sztycę w górę lub w dół, aż siodełko znajdzie się w żądanej pozycji.
- Zwolnij pokrętko, aby zablokować siodełko w miejscu.
- Przesuń sztycę siodełka nieco w górę lub w dół, aby upewnić się, że sworzeń jest wyrównany z jednym z otworów regulacyjnych.
- Dokręć pokrętko na sztycy siodełka, aby zabezpieczyć pozycję.

Regulacja pozioma:

Aby ustawić siodełko w pozycji poziomej, wykonaj następujące czynności:

- Poluzuj śrubę L o kilka obrotów.
- Przesuń siodełko do przodu lub do tyłu do żądanej pozycji.
- Dokręć śrubę L, aby zamocować siodełko na miejscu.



REGULACJA KIEROWNICY (B)

Regulacja pionowa:

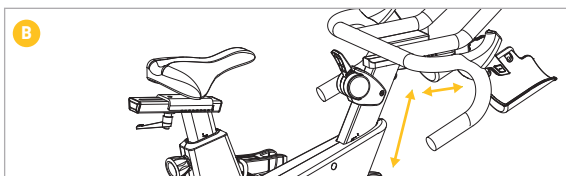
Aby ustawić kierownicę w pozycji pionowej, wykonaj następujące czynności:

- Poluzuj pokrętko na ramie kierownicy i pociągnij je do siebie.
- Przesuń kierownicę w górę lub w dół, aż osiągnie pożądaną pozycję.
- Zwolnij pokrętko, aby zablokować kierownicę w odpowiednim położeniu.
- Przesuń sztycę siodełka nieco w górę lub w dół, aby upewnić się, że sworzeń jest wyrównany z jednym z otworów regulacyjnych.
- Dokręć pokrętko na sztycy siodełka, aby zabezpieczyć pozycję.

Regulacja pozioma:

Aby ustawić kierownicę w pozycji poziomej, wykonaj następujące czynności:

- Poluzuj śrubę L o kilka obrotów.
- Przesuń kierownicę do przodu lub do tyłu do żądanej pozycji.
- Dokręć śrubę L, aby zamocować kierownicę.

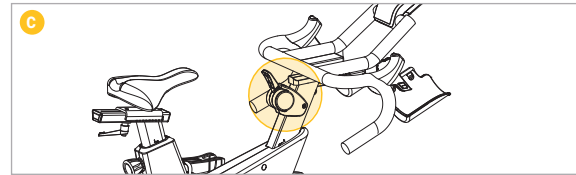


HAMULEC AWARYJNY (C)

Hamulec awaryjny jest kluczowym elementem bezpieczeństwa, który pozwala na natychmiastowe zatrzymanie roweru spinningowego w razie potrzeby. Hamulec awaryjny należy używać zawsze, gdy konieczne jest natychmiastowe zatrzymanie roweru.

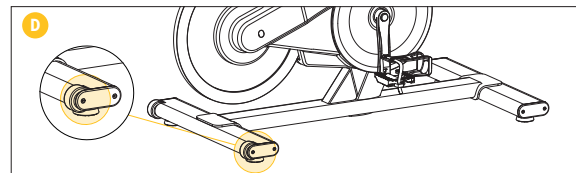
UWAGA!

Aby wyłączyć hamulec awaryjny, należy mocno nacisnąć przycisk hamulca awaryjnego (C).



WYRÓWNYWANIE (D)

Upewnij się, że rower jest zawsze ustawiony na stabilnej, płaskiej powierzchni. W razie potrzeby umieść gumową matę pod rowerem treningowym, aby poprawić przyczepność i stabilność na podłodze. Rower można wypoziomować, regulując nóżki po obu stronach (patrz rys. D). Pozwala to wyrównać wszelkie nierówności podłogi, zapewniając stabilność podczas treningu.



PRZEPROWADZKA

UWAGA!

- Produkt należy przechowywać w suchym miejscu, niedostępnym dla dzieci. Należy upewnić się, że produkt jest stabilny i bezpieczny, aby zapobiec jego upadkowi na dzieci lub zwierzęta.
- Aby przenieść rower, należy podnieść produkt za przedni stabilizator. Gdy kółka transportowe zetkną się z podłogą, rower można łatwo i bezpiecznie przenieść w wybrane miejsce.

ZASILANIE

Zasilanie sieciowe

Podłącz dostarczony adapter do portu adaptera z tyłu urządzenia. Podłącz adapter do gniazdka ściennego. Urządzenie jest teraz gotowe do użycia.

UWAGA

- Należy używać wyłącznie dostarczonego oryginalnego adaptera.
- Zawsze odłączaj wtyczkę, trzymając ją za wtyczkę, a nie za przewód.
- Tylko do użytku w pomieszczeniach.

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



PRZYCISKI KONSOLI

W górę Obróć pokrętkę w prawo, aby zwiększyć wybraną wartość ustawienia. Przycisk ten może być również używany do nawigacji lub przełączania się w menu.

W dół Obróć pokrętkę w lewo, aby zmniejszyć wybraną wartość ustawienia. Przycisk ten może być również używany do nawigacji lub przełączania się w menu.

✓ Naciśnij pokrętkę, aby potwierdzić wybrane ustawienie lub opcję. Naciśnij i przytrzymaj pokrętkę przez trzy sekundy, aby wstrzymać trening lub ruch.

↶ Powrót do poprzedniego ekranu. Szare podświetlenie oznacza, że ta opcja jest wybrana.

➡ Przechodzi do następnej strony. Szare podświetlenie oznacza, że ta opcja jest zaznaczona. Szare podświetlenie oznacza, że opcja jest zaznaczona.

➤ Wybiera grafikę programu. Szare podświetlenie oznacza, że ta opcja jest wybrana.

◀ Wybierz poprzednią opcję, np. grafikę programu. Szare podświetlenie oznacza, że ta opcja jest wybrana.

⌚ Wybiera ustawienie czasu. Szare podświetlenie oznacza, że ta opcja jest wybrana.

🗑️ Wybiera opcję usunięcia zapisanych danych treningowych. Szare podświetlenie oznacza, że opcja ta jest wybrana.

GO Wybiera opcję rozpoczęcia treningu. Szare podświetlenie oznacza, że ta opcja jest wybrana.

🗑️ Wybiera opcję usunięcia danych z podłączonego urządzenia pamięci masowej. Szare podświetlenie oznacza, że ta opcja jest wybrana.

↶ Powrót do poprzedniego menu. Szare podświetlenie oznacza, że ta opcja jest wybrana.

FUNKCJE

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

Prędkość: Pokazuje aktualną prędkość w kilometrach na godzinę (km/h).

Odległość: Wskazuje przebytą lub pozostałą odległość, w zależności od wybranego ustawienia.

Opór: Pokazuje aktualny poziom oporu.

RPM: Wyświetla aktualną kadencję w obrotach na minutę.

Kalorie: Podaje szacunkową liczbę kalorii spalonych podczas treningu.

Watt: Wskazuje aktualną moc wyjściową w watach.

Tętno: Wyświetla aktualne tętno w uderzeniach na minutę (BPM). Wartość tętna jest również pokazana na wykresie na dole wyświetlacza.

PRZEGLĄD TRYBÓW

⚠️ WAŻNE!

Po podłączeniu zasilania brzęczyk wydaje jeden sygnał dźwiękowy trwający około jednej sekundy. Po krótkiej przerwie wynoszącej dwie sekundy wyświetlacz TFT przełącza się na ekran czuwania (patrz rysunek 1). Na tym etapie trening jeszcze się nie rozpoczął.

Obróć pokrętkę sterującą w prawo (w górę), aby przełączać się między dostępnymi trybami treningu: tryb szybkiego startu (patrz rysunek 1), tryb programów (patrz rysunek 2), tryb watów (patrz rysunek 3), tryb ustawiania tętna przez Bluetooth (patrz rysunek 4) i tryb H.R.C. (patrz rysunek 5).

Tryb szybkiego startu

Naciśnij pokrętkę sterującą w menu Szybki start (patrz rysunek 1), aby natychmiast rozpocząć trening w trybie ręcznym.

- Po naciśnięciu przycisku rozpoczyna się odliczanie 3–2–1 i ćwiczenie (patrz rysunki 6–8).
- Podczas treningu naciśnij pokrętkę, aby przełączać się między różnymi ekranami danych treningowych (patrz rysunki 9–10).
- Obróć pokrętkę w górę lub w dół, aby dostosować poziom oporu (patrz rysunek 11).

Wyświetlanie tętna

Po wykryciu sygnału tętna na wyświetlaczu pojawia się informacja o źródle tego sygnału.

- Jeśli monitorowanie tętna przez Bluetooth jest włączone i odbierany jest sygnał Bluetooth, tętno jest wyświetlane w sposób pokazany na rysunku 12.
- Jeśli monitorowanie tętna przez Bluetooth nie jest włączone, system wyświetli tętno otrzymane z czujników uchwytów lub bezprzewodowego czujnika tętna, jak pokazano na rysunku 13.

Wstrzymaj i zakończ ćwiczenie

Naciśnij i przytrzymaj pokrętkę sterującą przez trzy sekundy, aby wstrzymać trening (patrz rysunek 14).

- W trakcie paazy obróć pokrętkę, aby wybrać opcję Wznów, a następnie naciśnij, aby kontynuować ćwiczenie (patrz rysunek 15).
- Aby zakończyć trening, naciśnij przycisk STOP lub obróć pokrętkę, aby wybrać opcję End (Zakończ), a następnie naciśnij, aby potwierdzić. System powróci wtedy do ekranu głównego (patrz rysunek 16).

Tryb programów

- Wybierz menu Program (patrz rysunek 2) i naciśnij pokrętkę sterującą, aby przejść do ekranu wyboru programu (patrz rysunek 17).
- Obróć pokrętkę sterującą w prawo, aby przełączać się między dostępnymi opcjami programu. W dowolnym momencie możesz nacisnąć przycisk Wstecz, aby powrócić do poprzedniego menu.
- Tryb ten obejmuje 12 wstępnie ustawionych profili programów o różnych nachyleniach oporu. Obróć pokrętkę, aby przeglądać grafiki programów (patrz rysunki 18–19). Po wybraniu programu naciśnij przycisk Start, aby natychmiast rozpocząć trening.
- Wybierz opcję Ustawienia czasu (patrz rysunek 20) i naciśnij pokrętkę, aby przejść do menu ustawień czasu (patrz rysunek 21). Obróć pokrętkę, aby wybrać wartość czasu (wybrana wartość zostanie podświetlona na żółto, patrz rysunek 22). Naciśnij pokrętkę, aby potwierdzić, a następnie obróć pokrętkę, aby ustawić żądany czas treningu. Po potwierdzeniu ustawienia wartość można zresetować, wybierając opcję Clear (patrz rysunek 23) i naciskając pokrętkę.
- Wybierz opcję Start, aby rozpocząć trening. Pojawi się odliczanie 3–2–1, po którym rozpocznie się ćwiczenie. Podczas treningu naciśnij pokrętkę, aby przełączać się między różnymi ekranami danych treningowych (patrz rysunki 24–26). Obróć pokrętkę w górę lub w dół, aby dostosować poziom oporu (patrz rysunek 27). Po trzech sekundach wyświetlacz automatycznie powróci do głównego ekranu danych treningowych.
- Aby wstrzymać trening, naciśnij i przytrzymaj pokrętkę sterującą przez trzy sekundy lub poczekaj, aż zakończy się odliczanie czasu. Podczas wstrzymania treningu obróć pokrętkę, aby wybrać opcję Wznów, a następnie naciśnij, aby kontynuować. Aby zakończyć trening, naciśnij przycisk STOP lub obróć pokrętkę, aby wybrać opcję Zakończ, a następnie naciśnij, aby potwierdzić. System powróci wtedy do ekranu głównego.

Tryb watowy

- Wybierz menu Watt (patrz rysunek 3) i naciśnij pokrętkę sterującą, aby przejść do trybu Watt (patrz rysunek 28). Domyślna wartość docelowa wynosi 100 watów.
- Obróć pokrętkę sterującą w prawo, aby przełączać się między dostępnymi wartościami docelowymi mocy. W dowolnym momencie możesz nacisnąć przycisk „Wstecz”, aby powrócić do poprzedniego menu, lub przycisk „Start”, aby natychmiast rozpocząć trening.
- Wybierz żądaną wartość watów (patrz rysunek 29). Wybrana wartość zostanie podświetlona na żółto. Naciśnij pokrętkę, aby potwierdzić, a następnie obróć pokrętkę, aby dostosować docelową wartość watów. Naciśnij ponownie, aby zakończyć ustawianie.
- Aby przywrócić domyślną wartość docelową 100 W, wybierz opcję Reset (patrz rysunek 30) i naciśnij pokrętkę.
- Wybierz ustawienie czasu i naciśnij pokrętkę, aby przejść do menu regulacji czasu. Obróć pokrętkę, aby wybrać wartość czasu (podświetloną na żółto), naciśnij, aby potwierdzić, a następnie obróć pokrętkę, aby ustawić żądany czas trwania treningu. Naciśnij ponownie, aby zakończyć ustawianie. Po ustawieniu czasu wybierz opcję Wyczyść, aby w razie potrzeby zresetować wartość.
- Wybierz opcję Start, aby rozpocząć trening. Pojawi się odliczanie 3–2–1, po którym rozpocznie się ćwiczenie. Podczas treningu naciśnij pokrętkę, aby przełączać się między różnymi ekranami danych treningowych (patrz rysunki 31–32). Obróć pokrętkę w górę lub w dół, aby dostosować docelową wartość watów (patrz rysunek 33). Po trzech sekundach wyświetlacz powróci do

głównego ekranu treningowego, a opór zostanie automatycznie dostosowany, aby utrzymać wybraną moc w watach.

- Aby wstrzymać trening, naciśnij i przytrzymaj pokrętkę sterującą przez trzy sekundy lub poczekaj, aż zakończy się odliczanie czasu. Podczas wstrzymania obróć pokrętkę, aby wybrać opcję Wznów, a następnie naciśnij, aby kontynuować. Aby zakończyć trening, naciśnij przycisk STOP lub obróć pokrętkę, aby wybrać opcję Zakończ, a następnie naciśnij, aby potwierdzić. System powróci wtedy do ekranu głównego.

Tryb ustawiania tętna przez Bluetooth

- Wybierz opcję HR Bluetooth (patrz rysunek 4) i naciśnij pokrętkę sterującą, aby przejść do menu ustawień tętna Bluetooth.
- **Włączona funkcja pomiaru tętna przez Bluetooth (domyślnie):** Po wejściu do ekranu ustawień tętna Bluetooth (patrz rysunek 34) monitorowanie tętna Bluetooth jest domyślnie włączone. Wyświetlacz pokazuje status parowania, wskazując, że obecnie nie jest podłączone żadne urządzenie Bluetooth do pomiaru tętna.
- **Wyłącz pomiar tętna przez Bluetooth:** Obróć pokrętkę sterującą, aby wybrać opcję Wył. (patrz rysunek 35), a następnie naciśnij pokrętkę, aby potwierdzić wybór. Funkcja monitorowania tętna przez Bluetooth zostanie wyłączona (patrz rysunek 36).
- **Stan połączenia Bluetooth z czujnikiem tętna:** Gdy funkcja monitorowania tętna przez Bluetooth jest włączona, a kompatybilne urządzenie zostało pomyślnie sparowane, wartość tętna jest wyświetlana na ekranie (patrz rysunki 37–38). W przypadku utraty połączenia Bluetooth z czujnikiem tętna na wyświetlaczu pojawia się komunikat o rozłączeniu (patrz rysunek 39) i automatycznie powraca do ekranu gotowości do sparowania.

Tryb treningu z kontrolą tętna

- Wybierz menu HRC (patrz rysunek 5) i naciśnij pokrętkę sterującą, aby przejść do trybu kontroli tętna (patrz rysunek 40). Parametr wieku jest wyświetlany domyślnie, a jego wartość domyślna wynosi 25.
- Obróć pokrętkę sterującą w prawo, aby przełączać się między dostępnymi wartościami wieku. W dowolnym momencie możesz nacisnąć przycisk Wstecz, aby powrócić do poprzedniego menu. Ustawienie wieku służy do obliczania docelowej częstotliwości akcji serca.
- Obróć pokrętkę, aby wybrać żądaną wartość wieku (patrz rysunek 41). Wybrana wartość zostanie podświetlona na żółto i będzie migać. Naciśnij pokrętkę, aby potwierdzić, a następnie obróć pokrętkę, aby dostosować wiek. Naciśnij ponownie, aby zakończyć ustawianie. Po potwierdzeniu wartość przestanie migać.
- Wybierz opcję Target HRC (patrz rysunek 42) i naciśnij pokrętkę, aby przejść do ustawień docelowej częstotliwości akcji serca. Obracaj pokrętkę w prawo, aby przechodzić między dostępnymi opcjami docelowej częstotliwości akcji serca. Domyślnie wartość docelowa jest ustawiana jako procent maksymalnej częstotliwości akcji serca.
- Obróć pokrętkę, aby wybrać opcję docelowego tętna, a następnie naciśnij, aby potwierdzić. Wybrana wartość miga na czerwono (patrz rysunek 43).
- Dostępne wartości procentowe zmieniają się cyklicznie w następujący sposób: 55%, 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90% i M (tryb ręczny) (patrz rysunki 43–51).
- Po wybraniu wartości docelowej wyrażonej w procentach (%)

należy obrócić pokrętkę, aby ustawić wartość docelową.

- Po wybraniu opcji M (ręczna) należy obrócić pokrętkę, aby ustawić konkretną wartość tętna.
- Wybierz M i naciśnij, aby potwierdzić. Obróć pokrętkę, aby ustawić żadaną wartość docelową tętna (patrz rysunek 52). Wartość zostanie podświetlona na żółto i będzie migać. Naciśnij ponownie pokrętkę, aby potwierdzić i zakończyć ustawianie.
- Po potwierdzeniu celu 55%–90% lub M wybierz opcję Czas i naciśnij pokrętkę, aby przejść do menu ustawień czasu. Obróć pokrętkę, aby wybrać wartość czasu (podświetloną na żółto), naciśnij, aby potwierdzić, a następnie obróć pokrętkę, aby dostosować czas trwania treningu. Naciśnij ponownie, aby zakończyć ustawianie. Po ustawieniu czasu możesz wybrać opcję Wyczyść, aby w razie potrzeby zresetować wartość.
- Wybierz opcję Start, aby rozpocząć trening. Pojawi się odliczanie 3–2–1, po którym rozpocznie się ćwiczenie. Podczas treningu naciśnij pokrętkę, aby przełączać się między różnymi ekranami danych dotyczących ćwiczeń. Obróć pokrętkę w górę lub w dół, aby dostosować procent tętna (patrz rysunek 53) w trybie procentowym lub wartość docelowego tętna (patrz rysunek 54) w trybie ręcznym. Po trzech sekundach wyświetlacz powróci do głównego ekranu ćwiczeń. Opór dostosowuje się automatycznie do wybranego docelowego tętna.
- Aby wstrzymać trening, naciśnij i przytrzymaj pokrętkę sterującą przez trzy sekundy lub poczekaj, aż zakończy się odliczanie czasu. Podczas wstrzymania treningu obróć pokrętkę, aby wybrać opcję Wznów, a następnie naciśnij, aby kontynuować. Aby zakończyć trening, naciśnij przycisk STOP lub obróć pokrętkę, aby wybrać opcję Zakończ, a następnie naciśnij, aby potwierdzić. System powróci wtedy do głównego ekranu głównego.

UWAGA!

- *Jeśli przez ponad cztery minuty nie zostanie wykryty żaden sygnał wejściowy, konsola automatycznie przejdzie w tryb czuwania. Aby ponownie aktywować wyświetlacz, należy nacisnąć dowolny przycisk.*
- *Jeśli konsola wykazuje nieprawidłowe działanie, odłącz i ponownie podłącz zasilacz, aby zresetować system.*

POŁĄCZENIE APLIKACJI BLUETOOTH

Stan połączenia Bluetooth

Ekran połączenia Bluetooth pokazano na rysunku 55. Po rozłączeniu Bluetooth wyświetlany jest ekran rozłączenia (patrz rysunek 56).

Ręczna regulacja oporu

Podczas treningu bez trybu Watt lub kontroli oporu powietrza konsola pozostaje aktywna, a opór (L) można regulować ręcznie za pomocą konsoli (patrz rysunek 57).

Regulacja oporu sterowana za pomocą aplikacji

Podczas treningu z włączonym trybem Watt lub kontrolą oporu opór konsoli jest kontrolowany przez podłączoną aplikację. W takim przypadku należy wyłączyć ręczną kontrolę na konsoli elektronicznej. Opór zostanie wtedy automatycznie dostosowany przez aplikację (patrz rysunek 58).

MONITOROWANIE TĘTNA

Monitorowanie tętna przez Bluetooth

To urządzenie Flow Fitness jest wyposażone we wbudowany bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby mierzyć tętno bezprzewodowo, należy używać czujnika tętna zgodnego z technologią Bluetooth. Podczas korzystania z bezprzewodowego czujnika tętna należy upewnić się, że elektrody są lekko wilgotne, a czujnik ściśle przylega do ciała. Należy zawsze postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w instrukcji obsługi czujnika tętna. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować niedokładne lub nieprawidłowe odczyty.

UWAGA!

- *Bezprzewodowy czujnik tętna nie jest dostarczany w standardzie. Aby kupić kompatybilne urządzenie, skontaktuj się ze sprzedawcą.*
- *Aby zapobiec zakłóceniom sygnału, nie należy używać bezprzewodowego czujnika tętna w tym samym czasie, co czujniki dłoniowe.*

WAŻNE!

- *Jeśli masz rozrusznik serca, przed użyciem bezprzewodowego czujnika tętna skonsultuj się z lekarzem.*
- *W środowiskach, w których używanych jest wiele monitorów pracy serca, należy zachować odpowiednią odległość między urządzeniami, aby zapobiec zakłóceniom.*
- *Aby uzyskać optymalny odbiór sygnału, monitor pracy serca powinien znajdować się w odległości nie większej niż jeden metr od konsoli.*
- *Bezprzewodowy czujnik tętna należy zawsze nosić bezpośrednio na ciele, pod ubraniem.*

TRENING Z APLIKACJAMI

Dzięki Flow Fitness Perform S2i możesz trenować za pomocą smartfona lub tabletu poprzez połączenie Bluetooth. Perform S2i obsługuje wiele kompatybilnych smartfonów i tabletów.

Podłączanie urządzenia mobilnego

Aby połączyć smartfon lub tablet z urządzeniem Perform S2i za pomocą Bluetooth, wykonaj poniższe czynności:

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

KINOMAP

Kinomap umożliwia trening z wykorzystaniem filmów z geotagami z całego świata. Twoja pozycja jest wyświetlana w filmie, na mapie i w profilu wysokościowym. Celem jest dopasowanie tempa do oryginalnego filmu. Kinomap oferuje również tryb wieloosobowy, umożliwiający jednoczesny trening nawet dziesięciu użytkowników 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>

ZWIFT

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

Aplikację Zwift można pobrać, wyszukując hasło „Zwift” w sklepie Apple App Store lub Google Play Store.

Aby uzyskać dodatkowe wsparcie i instrukcje, odwiedź stronę:
<https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html>

KONSERWACJA

Bezpieczne i skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe tylko wtedy, gdy jest ono prawidłowo zainstalowane i odpowiednio konserwowane. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie regularnej konserwacji urządzenia. Zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym użyciem urządzenia. Produkt ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwała ekspozycja na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności mogą niekorzystnie wpływać na elementy elektryczne i ruchome części. Przed czyszczeniem lub konserwacją należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

Codzienna konserwacja

- Po każdym użyciu wytrzyj sprzęt, aby usunąć pot i wilgoć.
- Upewnij się, że urządzenie jest wolne od kurzu i brudu.
- Nie używaj agresywnych lub ściernych środków czyszczących i unikaj nadmiernej wilgoci.

Półroczna konserwacja

- Sprawdź wszystkie śruby i nakrętki połączone z ruchomymi częściami i w razie potrzeby dokręć je.
- Sprawdź działanie wszystkich ruchomych elementów i w razie potrzeby zastosuj spray silikonowy.

Ogólne wytyczne dotyczące czyszczenia

- Po każdej sesji treningowej należy wyczyścić sprzęt.
- Do czyszczenia panelu sterowania używaj suchej ściereczki.
- Użyj miękkiej, czystej ściereczki z łagodnym detergentem, aby usunąć uporczywe zabrudzenia lub plamy.
- 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 zaleca inaczej.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Wyświetlacz nie pokazuje żadnych wartości.	Sprawdź, czy wszystkie kable czujników i konsoli są dobrze podłączone i nie są uszkodzone. Jeśli problem nadal występuje, delikatnie wyreguluj położenie czujnika.
Skrzypienie	Upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone. W razie potrzeby nasmaruj ruchome części.
Tykający dźwięk	Może to być spowodowane nieprawidłowo zamontowanymi pedałami. Mocno dokręć pedał(e). Jeśli hałas nadal występuje, należy zdjąć i ponownie zamontować pedały w prawidłowy sposób: - Pedał R (prawy) należy zamontować zgodnie z ruchem wskazówek zegara. - Pedał L (lewy) należy zamontować w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się z dostawcą.
Czujniki ręczne nie działają prawidłowo.	Umyj i osusz dokładnie ręce, a następnie spróbuj ponownie. Sprawdź, czy przewody kierownicy nie są uszkodzone i upewnij się, że są prawidłowo podłączone do złącza. Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się z dostawcą.
Konsola nie odpowiada	Jeśli podczas pedalowania nie pojawia się sygnał, sprawdź, czy kabel jest prawidłowo podłączony.

SPECYFIKACJE PRODUKTU

SPECYFIKACJE KONSOLI

Funkcja	Zakres wyświetlania	Ustaw zakres
Czas	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Prędkość	0.0 - 99.9	-
Odległość	0.00 - 99.99	-
Opór	1 - 32	1 - 32
obroty na minutę	0 - 999	-
Kalorie	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Puls	0 - 230	-
Wiek	1 - 99	1 - 99

DANE TECHNICZNE

Długość	155 cm
Szerokość	56 cm
Wysokość	137 cm
Waga	51 kg
Maksymalna waga użytkownika	150 kg

GWARANCJA

Gwarancja jest udzielana przez sprzedawcę Flow Fitness w Twoim kraju, od którego kupiłeś produkt. Dane kontaktowe znajdziesz na stronie:

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

Roszczenia gwarancyjne nie są przyjmowane, jeśli wada została spowodowana przez jedną z poniższych przyczyn:

- Prace konserwacyjne lub naprawcze, które nie zostały wykonane przez autoryzowanego dealera.
- Niewłaściwe użytkowanie, zaniedbanie lub nieodpowiednia konserwacja produktu.
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta dotyczących konserwacji sprzętu.

W wyniku zgodności z powyższymi normami i dyrektywami produkt ten posiada certyfikat CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

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 zamówienia, prosimy o podanie następujących informacji podczas kontaktu z naszym działem pomocy technicznej:

- Nazwa produktu
- Numer modelu i numer seryjny sprzętu
- Numer części i jasny opis wymaganej części lub części, zgodnie z wykazem części i ilustracjami w sekcji „Widok rozłożony” niniejszej instrukcji.

Podanie kompletnych i dokładnych informacji pozwoli nam na jak najszybsze i jak najskuteczniejsze rozpatrzenie Twojej prośby.

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 utylizować zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to dostarczenie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu zapewnienia bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

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

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

INDEX

Instruc iuni de siguran ă	66
Ghiduri de instruire	66
Reglaj	67
Mutare	67
Alimentare cu energie electrică	67
Prezentare generală a consolei	68
Conexiune aplica ie Bluetooth	70
Monitorizarea ritmului cardiac	70
Antrenament cu aplica ii	70
Între inere	71
Depanare	71
Specifica ii produs	71
Garan ie	72
Piese de schimb	72
Informa ii suplimentare	72
Declara ia producătorului	72

INSTRUC IUNI DE SIGURAN ă

⚠ IMPORTANT!

Consulta i medicul înainte de a începe exerci iile fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Citi i toate instruc iunile înainte de a utiliza echipamentul. Flow Fitness nu își asumă nicio responsabilitate pentru leziuni sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui echipament. Citi i cu aten ie acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza echipamentul.

- Utiliza i produsul numai conform instruc iunilor din acest manual de utilizare.
- Persoanele cu dizabilită i trebuie să consulte un medic înainte de utilizare și să urmeze recomandările acestuia.
- Întrerupe i imediat antrenamentul și consulta i un medic dacă ave i ame eli, grea ă sau orice alt disconfort fizic.
- Așeza i produsul pe o suprafa ă plană și stabilă înainte de utilizare.
- Asigura i-vă că există cel pu în un metru de spa iu liber în toate direc iile în jurul produsului în timpul utilizării.
- Produsul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Greutatea maximă a utilizatorului pentru acest produs este de 150 de kilograme.
- ine i copii și animalele de companie departe de produs în orice moment.
- Purta i întotdeauna îmbrăcăminte sportivă adecvată și evita i hainele largi care ar putea rămâne prinse în păr ile mobile.
- Înainte de fiecare utilizare, verifica i dacă produsul func ionează corect.

- Nu utiliza i produsul dacă nu func ionează corect.
- În cazul unei defec iuni sau al unui defect, înceta i imediat utilizarea produsului și contacta i distribuitorul.
- Nu introduce i obiecte în orificiile sau păr ile mobile ale echipamentului.
- Nu deschide i echipamentul fără a consulta distribuitorul.
- Nu pune i mâinile sau picioarele sub produs.
- Când muta i echipamentul, utiliza i tehnici adecvate de ridicare pentru a preveni leziunile la spate.
- Verifica i regulat șuruburile și bol urile și strânge i-le dacă este necesar.
- Acest produs este destinat utilizării într-un mediu curat și uscat. Utilizarea sau depozitarea în condi ii de frig sau umiditate poate duce la deteriorarea sau func ionarea defectuoasă a produsului.
- Utiliza i echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă cuprinsă între 0 °C și 40 °C. Depozita i echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10 °C și 60 °C.

GHIDURI DE INSTRUIRE

Un program de antrenament bine echilibrat constă în trei faze: încălzire, sesiunea principală de antrenament și răcire. Pentru rezultate optime, efectua i programul complet de antrenament de cel pu în două ori pe săptămână, de preferin ă de trei ori, cu o zi de odihnă între sesiuni. După câteva luni, frecven a și intensitatea antrenamentului pot fi crescute, de exemplu la patru sau cinci sesiuni pe săptămână, în func ie de nivelul dvs. de fitness și de recuperare.

Încălzire

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

Întinderea

Stretchingul este cel mai eficient atunci când mușchii sunt încălzi i și trebuie efectuat după o încălzire adecvată și din nou în faza de răcire. Stretchingul ajută la îmbunătă irea flexibilită ii și reduce riscul de accidentare. Fiecare întindere trebuie men inută timp de 15 până la 30 de secunde, fără sări i.

Răcire

Scopul răcirii este de a readuce treptat corpul la starea normală de repaus după exerci ii fizice. O răcire adecvată scade lent ritmul cardiac, sus ine recuperarea musculară și ajută la prevenirea rigidită ii. Efectua i mișcări ușoare și întinderi blânde pentru a încheia sesiunea de antrenament în siguran ă și confortabil.

REGLAJ

REGLAREA ȘEI (A)

Reglare verticală:

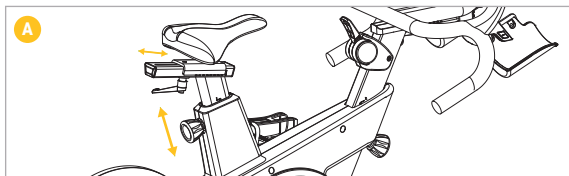
Pentru a regla șaua în poziție verticală, urmați acești pași:

- Slăbiți butonul de tragere de pe tija scaunului și trageți butonul spre dvs.
- Mutați tija șei în sus sau în jos până când șaua ajunge în poziția dorită.
- Eliberați butonul de tragere pentru a bloca șaua în poziție.
- Reglați ușor tija șei în sus sau în jos pentru a vă asigura că știftul se aliniază cu unul dintre orificiile de reglare.
- Strângeți butonul de pe tija șei pentru a fixa poziția.

Reglare orizontală:

Pentru a regla șaua în poziție orizontală, urmați acești pași:

- Slăbiți șurubul în formă de L cu câteva rotații.
- Glisați șaua înainte sau înapoi până la poziția dorită.
- Strângeți șurubul în formă de L pentru a fixa șaua în poziție.



REGLAREA GHIDONULUI (B)

Reglare verticală:

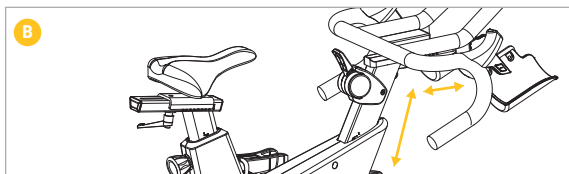
Pentru a regla ghidonul în poziție verticală, urmați acești pași:

- Slăbiți butonul de tragere de pe cadrul ghidonului și trageți butonul spre dvs.
- Mutați ghidonul în sus sau în jos până când ajunge în poziția dorită.
- Eliberați butonul de tragere pentru a bloca ghidonul în poziție.
- Reglați ușor tija șei în sus sau în jos pentru a vă asigura că știftul se aliniază cu unul dintre orificiile de reglare.
- Strângeți butonul de pe tija șei pentru a fixa poziția.

Reglare orizontală:

Pentru a regla ghidonul în poziție orizontală, urmați acești pași:

- Slăbiți șurubul în formă de L cu câteva rotații.
- Glisați ghidonul înainte sau înapoi până la poziția dorită.
- Strângeți șurubul în formă de L pentru a fixa ghidonul în poziție.

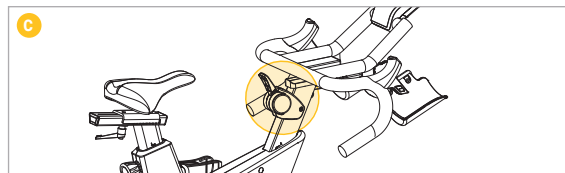


FRÂNĂ DE URGENȚĂ (C)

Frâna de urgență este o caracteristică de siguranță esențială care permite oprirea imediată a bicicletei de spinning atunci când este necesar. Utilizați frâna de urgență ori de câte ori este necesar să opriți bicicleta fără întârziere.

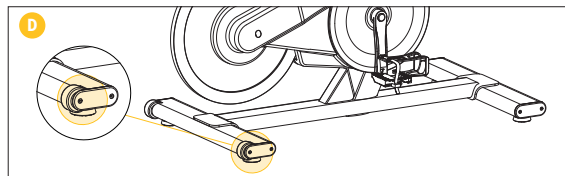
ATENȚIE!

Pentru a activa frâna de urgență, apăsați ferm butonul frânei de urgență (C).



NIVELARE (D)

Asigurați-vă că bicicleta este întotdeauna poziționată pe o suprafață stabilă și plană. Dacă este necesar, așezați un covor de cauciuc sub bicicleta de exerciții pentru a îmbunătăți aderența și stabilitatea pe podea. Bicicleta poate fi nivelată prin reglarea picioarelor de pe ambele părți (vezi FIG. D). Acest lucru permite compensarea oricărei denivelări a podelei, asigurând o experiență de antrenament stabilă.



MUTARE

ATENȚIE!

- Depozitați produsul într-un loc uscat, la îndemâna copiilor. Asigurați-vă că produsul este stabil și sigur pentru a preveni căderea acestuia peste copii sau animale.
- Pentru a muta bicicleta, ridicați produsul de stabilizator din față. Odată ce roțile de transport intră în contact cu podeaua, bicicleta poate fi mutată ușor și în siguranță în locul dorit.

ALIMENTARE CU ENERGIE ELECTRICĂ

Alimentare la rețea

Conectați adaptorul furnizat la portul adaptorului din partea din spate a dispozitivului. Conectați adaptorul la o priză de perete. Dispozitivul este acum gata de utilizare.

NOTĂ

- Utilizați numai adaptorul original furnizat.
- Întotdeauna deconectați înănd de ștecher, nu de cablu.
- Numai pentru uz interior.

PREZENTARE A CONSOLEI (FIG. A)



BUTOANE CONSOLĂ

Sus Rotiți butonul în sensul acelor de ceasornic pentru a crește valoarea setării selectate. Acest buton poate fi utilizat și pentru navigarea sau comutarea în cadrul meniului.

În jos Rotiți butonul în sens antiorar pentru a reduce valoarea setării selectate. Acest buton poate fi utilizat și pentru navigarea sau comutarea în cadrul meniului.

✓ Apăsăți butonul pentru a confirma setarea sau opțiunea selectată. Apăsăți și țineți apăsat butonul timp de trei secunde pentru a întrerupe antrenamentul sau mișcarea.

← Revenire la ecranul anterior. O evidențiere gri indică faptul că această opțiune este selectată.

→ Navighează la pagina următoare. O evidențiere gri indică faptul că această opțiune este selectată. O evidențiere gri indică faptul că această opțiune este selectată.

➤ Selectează grafica programului. O evidențiere gri indică faptul că această opțiune este selectată.

⏮ Selectați opțiunea anterioară, cum ar fi grafica programului. O evidențiere gri indică faptul că această opțiune este selectată.

⌚ Selectează setarea Timp. O evidențiere gri indică faptul că această opțiune este selectată.

🗑 Selectează opțiunea de ștergere a datelor de antrenament stocate. O evidențiere gri indică faptul că această opțiune este selectată.

GO Selectează opțiunea de pornire a antrenamentului. O evidențiere gri indică faptul că această opțiune este selectată.

🗑 Selectează opțiunea de ștergere a datelor de pe dispozitivul de stocare conectat. O evidențiere gri indică faptul că această opțiune este selectată.

↶ Revine la meniul anterior. O evidențiere gri indică faptul că această opțiune este selectată.

FUNCȚII

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

Viteză: Afișează viteza curentă în kilometri pe oră (km/h).

Distanță: Indică distanța parcursă sau rămasă, în funcție de setarea selectată.

Rezistență: Afișează nivelul actual de rezistență.

RPM: Afișează cadența curentă în rotații pe minut.

Calorii: Oferă o estimare a numărului de calorii arse în timpul antrenamentului.

Watt: Indică puterea curentă în wați.

Puls: Afișează ritmul cardiac actual în bătăi pe minut (BPM). Valoarea pulsului este afișată și într-un grafic în partea de jos a ecranului.

PREZENTARE GENERALĂ A MODURILOR

⚠ IMPORTANT!

După conectarea sursei de alimentare, soneria sună o dată timp de aproximativ o secundă. După o scurtă întârziere de două secunde, afișajul TFT trece la ecranul de așteptare (vezi Figura 1). În această etapă, antrenamentul nu a început încă.

Rotiți butonul de control în sensul acelor de ceasornic (în sus) pentru a parcurge modurile de antrenament disponibile: modul Pornire rapidă (vezi Figura 1), modul Programe (vezi Figura 2), modul Watt (vezi Figura 3), modul Setare ritm cardiac Bluetooth (vezi Figura 4) și modul H.R.C. (vezi Figura 5).

Modul de pornire rapidă

Apăsăți butonul de control din meniul Quick Start (vezi Figura 1) pentru a începe imediat un antrenament în modul manual.

- După apăsarea butonului, începe o numărătoare inversă 3-2-1 și exercițiul începe (vezi Figurile 6-8).
- În timpul antrenamentului, apăsați butonul pentru a comuta între diferite ecrane cu date de antrenament (vezi Figurile 9-10).
- Rotiți butonul în sus sau în jos pentru a regla nivelul de rezistență (vezi Figura 11).

Afișarea ritmului cardiac

Când este detectat un semnal al ritmului cardiac, afișajul indică sursa ritmului cardiac corespunzător.

- Dacă monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth este activată și se recepționează un semnal Bluetooth, ritmul cardiac este afișat așa cum se arată în Figura 12.
- Dacă monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth nu este activată, sistemul va afișa ritmul cardiac recepționat de la senzorii mânerului sau de la un monitor wireless al ritmului cardiac, așa cum se arată în Figura 13.

Pauză și încheierea exercițiului

Apăsă i și ine i apăsat butonul de control timp de trei secunde pentru a întrerupe antrenamentul (vezi Figura 14).

- În timpul pauzei, roti i butonul pentru a selecta op iunea Reluare și apăsa i pentru a continua exerci iul (vezi Figura 15).
- Pentru a încheia antrenamentul, apăsa i butonul STOP sau roti i butonul pentru a selecta End (Încheiere) și apăsa i pentru a confirma. Sistemul va reveni apoi la ecranul ini ial (vezi Figura 16).

Modul programe

- Selecta i meniul Program (vezi Figura 2) și apăsa i butonul de control pentru a accesa ecranul de selectare a programului (vezi Figura 17).
- Roti i butonul de control în sensul acelor de ceasornic pentru a parcurge op iunile de program disponibile. Pute i apăsa butonul Înapoi în orice moment pentru a reveni la meniul anterior.
- Acest mod include 12 profiluri de programe prestabilite cu diferite niveluri de rezisten ă. Roti i butonul pentru a parcurge graficele programelor (vezi Figurile 18–19). Odată selectat un program, apăsa i Start pentru a începe imediat antrenamentul.
- Selecta i op iunea Setări timp (vezi Figura 20) și apăsa i butonul pentru a accesa meniul Setări timp (vezi Figura 21). Roti i butonul pentru a selecta valoarea Timp (valoarea selectată este eviden iată cu galben, vezi Figura 22). Apăsă i butonul pentru a confirma, apoi roti i butonul pentru a regla timpul de antrenament dorit. După confirmarea setării, valoarea poate fi resetată selectând Ștergere (vezi Figura 23) și apăsând butonul.
- Selecta i Start pentru a începe antrenamentul. Apare un numărător invers 3–2–1, după care începe exerci iul. În timpul antrenamentului, apăsa i butonul pentru a comuta între diferite ecrane cu date de antrenament (vezi Figurile 24–26). Roti i butonul în sus sau în jos pentru a regla nivelul de rezisten ă (vezi Figura 27). După trei secunde, afișajul revine automat la ecranul principal cu date de antrenament.
- Apăsă i și ine i apăsat butonul de control timp de trei secunde sau aștepta i până când numărătoarea inversă a timpului se termină, pentru a întrerupe antrenamentul. În timpul pauzei, roti i butonul pentru a selecta Reluare și apăsa i pentru a continua. Pentru a încheia antrenamentul, apăsa i butonul STOP sau roti i butonul pentru a selecta Încheiere și apăsa i pentru a confirma. Sistemul va reveni apoi la ecranul principal.

Modul Watt

- Selecta i meniul Watt (vezi Figura 3) și apăsa i butonul de control pentru a intra în modul Watt (vezi Figura 28). Valoarea implicită este setată la 100 wa i.
- Roti i butonul de control în sensul acelor de ceasornic pentru a parcurge valorile întă disponibile în wa i. Pute i apăsa butonul Înapoi în orice moment pentru a reveni la meniul anterior sau apăsa i butonul Start pentru a începe imediat antrenamentul.
- Selecta i valoarea Watt dorită (vezi Figura 29). Valoarea selectată este eviden iată cu galben. Apăsă i butonul pentru a confirma, apoi roti i butonul pentru a regla valoarea Watt dorită. Apăsă i din nou pentru a finaliza setarea.
- Pentru a restabili valoarea întă implicită de 100 Watt, selecta i Reset (vezi Figura 30) și apăsa i butonul.
- Selecta i setarea Timp și apăsa i butonul pentru a accesa meniul

de reglare a timpului. Roti i butonul pentru a selecta valoarea Timp (eviden iată cu galben), apăsa i pentru a confirma, apoi roti i butonul pentru a regla durată dorită a antrenamentului. Apăsă i din nou pentru a finaliza setarea. După setarea timpului, selecta i Ștergere pentru a reseta valoarea, dacă este necesar.

- Selecta i Start pentru a începe antrenamentul. Apare un numărătoare inversă 3–2–1, după care începe exerci iul. În timpul antrenamentului, apăsa i butonul pentru a comuta între diferite ecrane cu date de antrenament (vezi Figurile 31–32). Roti i butonul în sus sau în jos pentru a regla valoarea întă a puterii (vezi Figura 33). După trei secunde, afișajul revine la ecranul principal de antrenament, iar rezisten a se reglează automat pentru a men ine puterea selectată.
- Apăsă i și ine i apăsat butonul de control timp de trei secunde sau aștepta i până când numărătoarea inversă a timpului se termină, pentru a întrerupe antrenamentul. În timpul pauzei, roti i butonul pentru a selecta Reluare și apăsa i pentru a continua. Pentru a încheia antrenamentul, apăsa i butonul STOP sau roti i butonul pentru a selecta Încheiere și apăsa i pentru a confirma. Sistemul va reveni apoi la ecranul de start.

Modul de setare a ritmului cardiac Bluetooth

- Selecta i HR Bluetooth (vezi Figura 4) și apăsa i butonul de control pentru a accesa meniul de setări Bluetooth pentru ritmul cardiac.
- **Frecven ă cardiacă Bluetooth activată (implicit):**
La intrarea în ecranul de setări pentru ritmul cardiac Bluetooth (vezi Figura 34), monitorizarea ritmului cardiac Bluetooth este activată în mod implicit. Afișajul arată starea de asociere, indicând faptul că în prezent nu este conectat niciun dispozitiv Bluetooth pentru ritmul cardiac.
- **Dezactivează ritmul cardiac Bluetooth:**
Roti i butonul de control pentru a selecta Off (vezi Figura 35) și apăsa i butonul pentru a confirma. Monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth va fi dezactivată (vezi Figura 36).
- **Starea conexiunii Bluetooth pentru ritmul cardiac:**
Când monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth este activată și un dispozitiv compatibil este asociat cu succes, valoarea ritmului cardiac este afișată pe ecran (vezi Figurile 37–38). Dacă conexiunea Bluetooth pentru monitorizarea ritmului cardiac se întrerupe, afișajul indică o deconectare (vezi Figura 39) și revine automat la ecranul de așteptare pentru asociere.

Modul de antrenament cu control al ritmului cardiac

- Selecta i meniul HRC (vezi Figura 5) și apăsa i butonul de control pentru a intra în modul Heart Rate Control (vezi Figura 40). Parametrul Age este afișat în mod implicit, cu o valoare prestabilită de 25.
- Roti i butonul de control în sensul acelor de ceasornic pentru a parcurge valorile disponibile pentru vârstă. Pute i apăsa butonul Înapoi în orice moment pentru a reveni la meniul anterior. Setarea vârstei este utilizată pentru a calcula frecven a cardiacă întă.
- Roti i butonul pentru a selecta valoarea dorită pentru vârstă (vezi Figura 41). Valoarea selectată este eviden iată cu galben și clipește. Apăsă i butonul pentru a confirma, apoi roti i butonul pentru a regla vârsta. Apăsă i din nou pentru a finaliza setarea. Valoarea va înceta să mai clipească odată confirmată.
- Selecta i Target HRC (vezi Figura 42) și apăsa i butonul pentru a introduce setarea întă ritmului cardiac. Roti i butonul în sensul acelor de ceasornic pentru a parcurge op iunile disponibile pentru

inta ritmului cardiac. În mod implicit, inta este setată utilizând un procent din ritmul cardiac maxim.

- Roti i butonul pentru a selecta op iunea intă a ritmului cardiac și apăsa i pentru a confirma. Valoarea selectată clipește în roșu (vezi Figura 43).
- întele procentuale disponibile sunt următoarele: 55%, 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90% și M (mod manual) (vezi Figurile 43 - 51).
- Când este selectată o intă procentuală (%), roti i butonul pentru a regla procentajul intă.
- Când este selectat M (manual), roti i butonul pentru a regla o valoare specifică a ritmului cardiac.
- Selecta i M și apăsa i pentru a confirma. Roti i butonul pentru a seta valoarea intă dorită a ritmului cardiac (vezi Figura 52). Valoarea este eviden iată cu galben și clipește. Apăsa i din nou butonul pentru a confirma și finaliza setarea.
- După confirmarea unei întede 55%–90% sau M, selecta i Time (Timp) și apăsa i butonul pentru a accesa meniul de setare a timpului. Roti i butonul pentru a selecta valoarea timpului (eviden iată cu galben), apăsa i pentru a confirma, apoi roti i butonul pentru a regla durata antrenamentului. Apăsa i din nou pentru a finaliza setarea. După setarea timpului, pute i selecta Clear (Ștergere) pentru a reseta valoarea, dacă este necesar.
- Selecta i Start pentru a începe antrenamentul. Apare o numărătoare inversă 3–2–1, după care începe exerci iul. În timpul antrenamentului, apăsa i butonul pentru a comuta între diferite ecrane cu date despre exerci ii. Roti i butonul în sus sau în jos pentru a regla procentajul ritmului cardiac (vezi Figura 53) când este selectat modul procentual sau pentru a regla valoarea ritmului cardiac intă (vezi Figura 54) când este selectat modul manual. După trei secunde, afișajul revine la ecranul principal al exerci iului. Rezisten a se reglează automat în func ie de ritmul cardiac intă selectat.
- Apăsa i și ine i apăsat butonul de control timp de trei secunde sau aștepta i până când numărătoare inversă a timpului se termină, pentru a întrerupe antrenamentul. În timpul pauzei, roti i butonul pentru a selecta Reluare și apăsa i pentru a continua. Pentru a încheia antrenamentul, apăsa i butonul STOP sau roti i butonul pentru a selecta Încheiere și apăsa i pentru a confirma. Sistemul va reveni apoi la ecranul principal.

ATEN IE!

- *Dacă nu se detectează niciun semnal de intrare timp de mai mult de patru minute, consola va intra automat în modul de așteptare. Apăsa i orice buton pentru a reactiva afișajul.*
- *Dacă consola prezintă un comportament anormal, deconecta i și reconecta i adaptorul de alimentare pentru a reseta sistemul.*

CONEXIUNE APLICA IE BLUETOOTH

Starea conexiunii Bluetooth

Ecranul conexiunii Bluetooth este prezentat în Figura 55. Când conexiunea Bluetooth este deconectată, se afișează ecranul de deconectare (vezi Figura 56).

Reglarea manuală a rezisten ei

Când vă antrena i fără modul Watt sau controlul rezisten ei la vânt, consola rămâne activă, iar rezisten a (L) poate fi reglată manual folosind consola (vezi Figura 57).

Reglarea rezisten ei controlată prin aplica ie

Când vă antrena i cu modul Watt sau controlul rezisten ei activat, rezisten a consolei este controlată de aplica ia conectată. În acest caz, opri i controlul manual de pe consola electronică. Rezisten a va fi apoi ajustată automat de aplica ie (vezi Figura 58).

MONITORIZAREA RITMULUI CARDIAC

Monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth

Acest aparat Flow Fitness este echipat cu un receptor wireless pentru măsurarea ritmului cardiac. Pentru a măsura ritmul cardiac fără fir, utiliza i un monitor de ritm cardiac compatibil cu Bluetooth. Când utiliza i un monitor de ritm cardiac fără fir, asigura i-vă că electrozii sunt ușor umezi și că monitorul se potrivește perfect pe corp. Urma i întotdeauna instruc iunile din manualul de utilizare al monitorului de ritm cardiac. Utilizarea incorectă poate duce la citiri inexacte sau anormale.

ATEN IE!

- *Un monitor wireless pentru ritmul cardiac nu este furnizat 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 medicul înainte de a utiliza un monitor wireless pentru ritmul cardiac.*
- *În medii 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, păstra i monitorul wireless al ritmului cardiac la o distan ă de maximum un metru de consolă.*
- *Purta i întotdeauna monitorul wireless de ritm cardiac direct pe corp, sub haine.*

ANTRENAMENT CU APLICA II

Cu Flow Fitness Perform S2i, vă pute i antrena folosind smartphone-ul sau tableta prin conexiune Bluetooth. Perform S2i este compatibil cu o gamă largă de smartphone-uri și tablete.

Conectarea dispozitivului mobil

Urma i pașii de mai jos pentru a conecta smartphone-ul sau tableta la Perform S2i utilizând Bluetooth:

- Deschide i setările de pe dispozitivul mobil și activa i Bluetooth.
- Descărca i una dintre aplica iile de antrenament acceptate.
- Urma i instruc iunile din aplica ia selectată pentru a finaliza conexiunea.

KINOMAP

Kinomap vă permite să vă antrena i folosind videoclipuri geotagged din întreaga lume. Pozi ia dvs. este afișată în videoclip, pe hartă și în profilul de altitudine. Obiectivul este să vă potrive i ritmul videoclipului original. Kinomap oferă și un mod multiplayer, permi ând până la zece utilizatori să se antreneze simultan pe același traseu.

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

Pentru asistență suplimentară, vizitați:

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

ZWIFT

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

Puteți descărca aplicația Zwift căutând „Zwift” în Apple App Store sau Google Play Store.

Pentru asistență suplimentară și instrucțiuni, vă rugăm să vizitați:

<https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html>

ÎNTE INERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui echipament este posibilă numai atunci când este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea utilizatorului să se asigure că aparatul este întreținut în mod regulat. Piesele 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 condiții exterioare sau fluctuații de temperatură și umiditate poate afecta negativ componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de curățare sau de efectuarea oricărei operațiuni de întreținere.

Întreținere zilnică

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

Întreținere semestrială

- Verificați toate șuruburile și piulițele conectate la părțile mobile și strângeți-le dacă este necesar.
- Verificați funcționarea tuturor componentelor mobile și aplicați spray cu silicon, dacă este necesar.

Instrucțiuni generale de curățare

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

ATENȚIE!

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

DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Ecranul nu afișează nicio valoare.	Verificați dacă toate cablurile senzorului și consolei sunt conectate corect și nu sunt deteriorate. Dacă problema persistă, reglați ușor poziția senzorului.
Zgomot scăzut	Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător. Lubrifiați părțile mobile, dacă este necesar.
Zgomot de ticăit	Aceasta poate fi cauzată de montarea incorrectă a pedalelor. Strângeți bine pedala (pedalele). Dacă zgomotul persistă, demontați și remontați pedalele în mod corespunzător: - Pedala R (dreapta) trebuie montată în sensul acelor de ceasornic. - Pedala L (stânga) trebuie montată în sens invers acelor de ceasornic. Dacă problema persistă, contactați furnizorul.
Consola nu răspunde	Dacă nu apare niciun semnal în timpul pedalării, verificați dacă cablul este conectat corect.

SPECIFICAȚII PRODUS

SPECIFICAȚII CONSOLĂ

Funcție	Interval de afișare	Setare interval
Țimp	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Viteză	0.0 - 99.9	-
Distanță	0.00 - 99.99	-
Rezistență	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Calorii	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Puls	0 - 230	-
Vârsta	1 - 99	1 - 99

DATE TEHNICE

Lungime	155 cm
Lățime	56 cm
Înălțime	137 cm
Greutate	51 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	150 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 vizitați: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

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

- 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 informațiile de contact furnizate pe coperta frontală a acestui manual. Pentru a asigura o gestionare eficientă a solicitării dvs., vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați departamentul nostru de asistență:

- Numele produsului
- Numărul modelului și numărul de serie al echipamentului
- Numărul piesei 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 de informații complete și exacte ne va permite să procesăm solicitarea dumneavoastră cât mai rapid și eficient posibil.

INFORMAȚII SUPPLEMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

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

Eliminarea produsului

Echipamentul dvs. Flow Fitness este conceput pentru performanță și fiabilitate pe termen lung. Când produsul ajunge la sfârșitul duratei sale de viață, acesta trebuie eliminat în conformitate cu Directiva europeană DEEE. Acest lucru înseamnă livrarea produsului la un punct de colectare autorizat pentru a asigura reciclarea sigură și responsabilă din punct de vedere ecologic.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

Flow Fitness declară prin prezenta că acest produs este conform cu următoarele standarde și directive:

- EN ISO 20957
- Directiva EMC (2014/30/UE)
- Directiva privind tensiunea joasă (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 de mai sus, acest produs este certificat CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Biztonsági utasítások	73
Képzési irányelvek	73
Beállítás	74
Költözés	74
Tápegység	74
Konzol áttekintés	75
Bluetooth alkalmazás csatlakozás	77
Szívfrekvencia-figyelés	77
Edzés alkalmazásokkal	77
Karbantartás	78
Hibaelhárítás	78
Termékleírás	78
Garancia	79
Pótalkatrészek	79
További információk	79
Gyártói nyilatkozat	79

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FONTOS!

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

- A terméket kizárólag a jelen használati utasításban leírtak szerint használja.
- A fogyatékkal élő személyeknek használat előtt orvoshoz kell fordulniuk, és az orvos utasításait kell követniük.
- Haszédülést, hányingert vagy bármilyen más fizikai kellemetlenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Használat előtt helyezze a terméket sík és stabil felületre.
- Győződjön meg arról, hogy a termék használata közben minden irányban legalább egy méter szabad hely van körülötte.
- A termék egyszerre csak egy személy által használható.
- A termék maximális felhasználói súlya 150 kilogramm.
- Gyermekeket és háziállatokat mindenkor tartson távol a terméktől.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot, és kerülje a laza ruhadarabokat, amelyek beakadhatnak a mozgó alkatrészekbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően működik-e.
- Ne használja a terméket, ha nem működik megfelelően.
- Működési zavar vagy hiba esetén azonnal hagyja abba a termék

használatát, és vegye fel a kapcsolatot forgalmazójával.

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

KÉPZÉSI IRÁNYELVEK

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

Bemelegítés

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

Nyújtás

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

Hűlés

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

BEÁLLÍTÁS

A NYEREG BEÁLLÍTÁSA (A)

Függőleges beállítás:

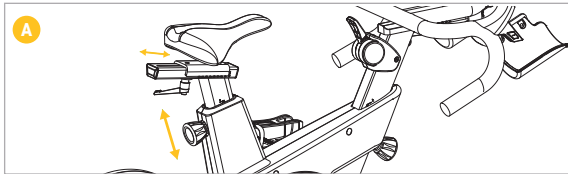
A nyereg függőleges helyzetbe állításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Lazítsa meg az ülécscő húzógombját, és húzza magához a gombot.
- Mozgassa a nyeregcsövet felfelé vagy lefelé, amíg a nyereg a kívánt helyzetbe nem kerül.
- Engedje el a húzógombot, hogy a nyereg a helyén rögzüljön.
- Állítsa be az ülécscövet kissé felfelé vagy lefelé, hogy a csap illeszkedjen az egyik beállító lyukhoz.
- Húzza meg a nyeregcső gombját, hogy rögzítse a pozíciót.

Vízszintes beállítás:

A nyereg vízszintes helyzetbe állításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Lazítsa meg az L-csavart néhány fordulattal.
- Csúsztassa a nyeret előre vagy hátra a kívánt pozícióba.
- Húzza meg az L-csavart, hogy a nyereg a helyén maradjon.



A KORMÁNY (B) BEÁLLÍTÁSA

Függőleges beállítás:

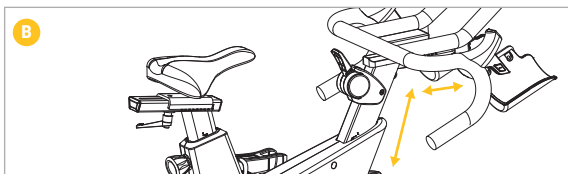
A kormány függőleges helyzetbe állításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Lazítsa meg a kormánykereten található húzógombot, és húzza magához a gombot.
- Mozgassa a kormányt felfelé vagy lefelé, amíg el nem éri a kívánt pozíciót.
- Engedje el a húzógombot, hogy a kormány rögzüljön a helyén.
- Állítsa be az ülécscövet kissé felfelé vagy lefelé, hogy a csap illeszkedjen az egyik beállító lyukhoz.
- Húzza meg a nyeregcső gombját, hogy rögzítse a pozíciót.

Vízszintes beállítás:

A kormány vízszintes helyzetbe állításához kövesse az alábbi lépéseket:

- Lazítsa meg az L-csavart néhány fordulattal.
- Csúsztassa a kormányt előre vagy hátra a kívánt pozícióba.
- Húzza meg az L-alakú csavart, hogy a kormány a helyén maradjon.

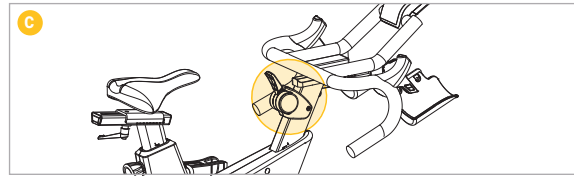


VÉSZFÉK (C)

A vészfék egy fontos biztonsági funkció, amely lehetővé teszi a spinbike azonnali leállítását, ha szükséges. Használja a vészféket, ha késedelem nélkül le kell állítania a kerékpárt.

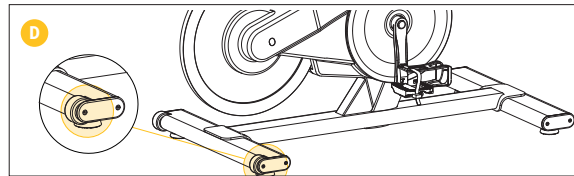
FIGYELEM!

A vészfék aktiválásához nyomja meg erősen a vészfék gombot (C).



SZINTEZÉS (D)

Győződjön meg arról, hogy a kerékpár mindig stabil, sík felületen áll. Szükség esetén helyezzen gumimatot az edzőkerékpár alá, hogy javítsa a tapadást és a stabilitást a padlón. A kerékpár mindkét oldalán található lábak beállításával lehet vízszintbe állítani (lásd a D. ábrát). Ez lehetővé teszi a padló egyenetlenségeinek kompenzálását, biztosítva a stabil edzésélményt.



KÖLTÖZÉS

FIGYELEM!

- A terméket száraz helyen, gyermekektől elzárva tárolja. Gondoskodjon arról, hogy a termék stabil és biztonságos legyen, hogy ne essen rá gyermekekre vagy állatokra.
- A kerékpár mozgathatóságához emelje meg a terméket az első stabilizátoránál fogva. Amint a szállító kerekek érintkeznek a padlóval, a kerékpár könnyen és biztonságosan mozgatható a kívánt helyre.

TÁPEGYSÉG

Hálózati áramellátás

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

MEGJEGYZÉS

- Csak a mellékelt eredeti adaptert használja.
- Mindig a dugót fogva húzza ki a csatlakozót, ne a kábelt.
- Csak beltéri használatra.

KONZOL ÁTTEKINTÉS (ÁBRA A)



KONZOL GOMBOK

Fel Forgassa el a gombot az óramutató járásával megegyező irányba a kiválasztott beállítási érték növeléséhez. Ez a gomb a menüben való navigáláshoz vagy váltáshoz is használható.

(Lefelé) Forgassa el a gombot az óramutató járásával ellentétes irányba a kiválasztott beállítási érték csökkentéséhez. Ez a gomb a menüben való navigáláshoz vagy váltáshoz is használható.

✓ Nyomja meg a gombot a kiválasztott beállítás vagy opció megerősítéséhez. Tartsa lenyomva a gombot három másodpercig az edzés vagy a mozgás szüneteltetéséhez.

↶ Visszatér az előző képernyőre. A szürke háttérjelölés jelzi, hogy ez az opció van kiválasztva.

➡ A következő oldalra navigál. A szürke kiemelés jelzi, hogy ez az opció van kiválasztva. A szürke háttérjelölés jelzi, hogy ez az opció van kiválasztva.

➤ Kiválasztja a program grafikáját. A szürke kiemelés jelzi, hogy ez az opció van kiválasztva.

◀ Válassza ki az előző opciót, például a program grafikáját. A szürke kiemelés jelzi, hogy ez az opció van kiválasztva.

⌚ Kiválasztja az Idő beállítást. A szürke kiemelés jelzi, hogy ez az opció van kiválasztva.

⌚ A tárolt edzésadatok törlésére szolgáló opció kiválasztása. A szürke háttérjelölés jelzi, hogy ez az opció van kiválasztva.

GO Kiválasztja az edzés elindításának lehetőségét. A szürke háttérjelölés jelzi, hogy ez az opció van kiválasztva.

🗑 Kiválasztja a csatlakoztatott tárolóeszköz adatainak törlésére szolgáló opciót. A szürke háttérjelölés jelzi, hogy ez az opció van kiválasztva.

↶ Visszatér az előző menübe. A szürke háttérjelölés jelzi, hogy ez az opció van kiválasztva.

FUNKCIÓK

Idő: A kiválasztott beállításnak megfelelően megjeleníti az eltelt vagy hátralévő edzésidőt.

Sebesség: Megjeleníti az aktuális sebességet kilométer/órában (km/h).

Távolság: A beállított értéknek megfelelően a megtett vagy a hátralévő távolságot jelzi.

Ellenállás: Megmutatja az aktuális ellenállási szintet.

RPM: Megjeleníti az aktuális pedálfordulatszámot percenkénti fordulatszámokban.

Kalória: Becslést ad az edzés során elégetett kalóriák számáról.

Watt: A jelenlegi teljesítményt wattban jelzi.

Pulzus: Megjeleníti az aktuális pulzusszámot ütés/percben (BPM). A pulzusérték a kijelző alján található diagramon is megjelenik.

MÓD ÁTTEKINTÉS

⚠ FONTOS!

Az áramellátás csatlakoztatása után a hangjelző körülbelül egy másodpercig egyszer megszólal. Két másodperces rövid késleltetés után a TFT kijelző átvált a készenléti képernyőre (lásd 1. ábra). Ebben a szakaszban az edzés még nem kezdődött el.

Forgassa el a vezérlőgombot az óramutató járásával megegyező irányba (felfelé), hogy végiglapozza a rendelkezésre álló edzés módokat: Gyorsindítás mód (lásd 1. ábra), Programok mód (lásd 2. ábra), Watt mód (lásd 3. ábra), Bluetooth pulzusbeállítási mód (lásd 4. ábra) és H.R.C. mód (lásd 5. ábra).

Gyorsindítás mód

Nyomja meg a vezérlőgombot a Gyorsindítás menüben (lásd 1. ábra), hogy azonnal elindítsa az edzést kézi módban.

- A gomb megnyomása után egy 3-2-1-es visszaszámolás indul, és megkezdődik a gyakorlat (lásd a 6-8. ábrát).
- Az edzés során nyomja meg a gombot a különböző edzésadatok képernyői közötti váltáshoz (lásd a 9-10. ábrát).
- Forgassa a gombot FEL vagy LE az ellenállás szintjének beállításához (lásd 11. ábra).

Pulzus kijelző

Ha pulzusjelet észlel, a kijelzőn megjelenik a megfelelő pulzusforrás.

- Ha a Bluetooth pulzusfigyelés engedélyezve van és Bluetooth jel érkezik, a pulzus a 12. ábrán látható módon jelenik meg.
- Ha a Bluetooth pulzusfigyelés nincs engedélyezve, a rendszer a kézfogó érzékelőktől vagy egy vezeték nélküli pulzusmérőtől kapott pulzusszámot jeleníti meg, amint az a 13. ábrán látható.

Szünet és a gyakorlat befejezése

Tartsa lenyomva a vezérlőgombot három másodpercig az edzés szüneteltetéséhez (lásd a 14. ábrát).

- Szüneteltetés közben forgassa el a gombot a Folytatás kiválasztásához, majd nyomja meg a gombot a gyakorlat folytatásához (lásd a 15. ábrát).
- Az edzés befejezéséhez nyomja meg a STOP gombot, vagy forgassa el a gombot az End (Befejezés) opció kiválasztásához, majd nyomja meg a gombot a megerősítéshez. A rendszer ezután visszatér a

kezdőképernyőre (lásd a 16. ábrát).

Programok mód

- Válassza ki a Program menüt (lásd a 2. ábrát), majd nyomja meg a vezérlőgombot a programválasztó képernyő megnyitásához (lásd a 17. ábrát).
- Forgassa el a vezérlőgombot az óramutató járásával megegyező irányba a rendelkezésre álló programopciók között való váltáshoz. Bármikor megnyomhatja a Vissza gombot az előző menübe való visszatéréshez.
- Ez a mód 12 előre beállított programprofilt tartalmaz, különböző ellenállási görbékkel. Forgassa a gombot a programok grafikájának böngészéséhez (lásd a 18–19. ábrát). A program kiválasztása után nyomja meg a Start gombot az edzés azonnali megkezdéséhez.
- Válassza ki az Idő beállítások opciót (lásd 20. ábra), majd nyomja meg a gombot az Idő beállítások menübe való belépéshez (lásd 21. ábra). Forgassa el a gombot az Idő érték kiválasztásához (a kiválasztottérték sárga színnel jelenik meg, lásd a 22. ábrát). Nyomja meg a gombot a megerősítéshez, majd forgassa el a gombot a kívánt edzésidő beállításához. A beállítás megerősítése után az érték visszaállítható a Törlés (lásd a 23. ábrát) kiválasztásával és a gomb megnyomásával.
- A Start gomb megnyomásával indítsa el az edzést. Megjelenik egy 3–2–1 visszaszámlálás, amely után elindul a gyakorlat. Az edzés során nyomja meg a gombot a különböző edzésadatok képernyői közötti váltáshoz (lásd a 24–26. ábrát). A gombot felfelé vagy lefelé forgatva állítsa be az ellenállás szintjét (lásd a 27. ábrát). Három másodperc elteltével a kijelző automatikusan visszatér a fő edzésadatok képernyőjére.
- Az edzés szüneteltetéséhez tartsa lenyomva a vezérlőgombot három másodpercig, vagy várja meg, amíg lejár az időzítés. Szüneteltetés közben forgassa el a gombot a Folytatás kiválasztásához, majd nyomja meg a folytatáshoz. Az edzés befejezéséhez nyomja meg a STOP gombot, vagy forgassa el a gombot a Befejezés kiválasztásához, majd nyomja meg a megerősítéshez. A rendszer ezután visszatér a főképernyőre.

Watt mód

- Válassza ki a Watt menüt (lásd a 3. ábrát), majd nyomja meg a vezérlőgombot a Watt módba való belépéshez (lásd a 28. ábrát). Az alapértelmezett célérték 100 watt.
- Forgassa el a vezérlőgombot az óramutató járásával megegyező irányba, hogy végiglapozza a rendelkezésre álló watt célértékeket. Bármikor megnyomhatja a Vissza gombot, hogy visszatérjen az előző menübe, vagy megnyomhatja a Start gombot, hogy azonnal megkezdje az edzést.
- Válassza ki a kívánt wattértéket (lásd a 29. ábrát). A kiválasztott érték sárga színnel jelenik meg. Nyomja meg a gombot a megerősítéshez, majd forgassa el a gombot a cél wattérték beállításához. Nyomja meg újra a gombot a beállítás befejezéséhez.
- Az alapértelmezett 100 wattos célérték visszaállításához válassza a Reset (Visszaállítás) lehetőséget (lásd a 30. ábrát), majd nyomja meg a gombot.
- Válassza ki az Idő beállítást, majd nyomja meg a gombot az Idő beállítás menübe való belépéshez. Forgassa el a gombot az Idő érték (sárga háttérrel kiemelve) kiválasztásához, nyomja meg a gombot a megerősítéshez, majd forgassa el a gombot a kívánt edzés időtartamának beállításához. Nyomja meg újra a gombot a beállítás befejezéséhez. Az Idő beállítása után válassza a Törlés

lehetőséget az érték visszaállításához, ha szükséges.

- A Start gomb megnyomásával indítsa el az edzést. Megjelenik egy 3–2–1 visszaszámlálás, amely után elindul a gyakorlat. Az edzés során nyomja meg a gombot a különböző edzésadatok képernyői közötti váltáshoz (lásd a 31–32. ábrát). A gombot felfelé vagy lefelé forgatva állítsa be a cél wattértéket (lásd a 33. ábrát). Három másodperc elteltével a kijelző visszatér a fő edzésképernyőre, és az ellenállás automatikusan beállítódik a kiválasztott wattérték fenntartása érdekében.
- Az edzés szüneteltetéséhez tartsa lenyomva a vezérlőgombot három másodpercig, vagy várja meg, amíg lejár az idő visszaszámlálás. Szüneteltetés közben forgassa el a gombot a Folytatás kiválasztásához, majd nyomja meg a folytatáshoz. Az edzés befejezéséhez nyomja meg a STOP gombot, vagy forgassa el a gombot a Befejezés kiválasztásához, majd nyomja meg a megerősítéshez. A rendszer ezután visszatér a kezdőképernyőre.

Bluetooth pulzusbeállítási mód

- Válassza ki a HR Bluetooth opciót (lásd a 4. ábrát), majd nyomja meg a vezérlőgombot a Bluetooth pulzusbeállítások menüjének megnyitásához.
- **Bluetooth pulzusmérő engedélyezve (alapértelmezett):**
A Bluetooth pulzusbeállítások képernyőjének megnyitásakor (lásd a 34. ábrát) a Bluetooth pulzusfigyelés alapértelmezés szerint engedélyezve van. A kijelzőn megjelenik a párosítási állapot, jelezve, hogy jelenleg nincs csatlakoztatott Bluetooth pulzusmérő eszköz.
- **Bluetooth pulzusmérő letiltása:**
Forgassa el a vezérlőgombot az Off (Kikapcsolva) állásba (lásd a 35. ábrát), majd nyomja meg a gombot a megerősítéshez. Ezzel a Bluetooth pulzusfigyelés kikapcsolásra kerül (lásd a 36. ábrát).
- **Bluetooth pulzuskapcsolat állapota:**
Ha a Bluetooth pulzusfigyelés engedélyezve van, és egy kompatibilis eszköz sikeresen párosítva van, a pulzusérték megjelenik a képernyőn (lásd a 37–38. ábrát). Ha a Bluetooth pulzuskapcsolat megszakad, a kijelző jelzi a kapcsolat megszakadását (lásd a 39. ábrát), és automatikusan visszatér a párosítási készenléti képernyőre.

Pulzusvezérelt edzés mód

- Válassza ki a HRC menüt (lásd az 5. ábrát), majd nyomja meg a vezérlőgombot a pulzusvezérlő módba való belépéshez (lásd a 40. ábrát). Az Age (Életkor) paraméter alapértelmezés szerint megjelenik, előre beállított értéke 25.
- Forgassa el a vezérlőgombot az óramutató járásával megegyező irányba, hogy végiglapozza a rendelkezésre álló életkori értékeket. Bármikor megnyomhatja a Vissza gombot, hogy visszatérjen az előző menübe. Az életkori beállítás a pulzusszám célértékének kiszámításához használatos.
- Forgassa el a gombot a kívánt Age (Kor) érték kiválasztásához (lásd a 41. ábrát). A kiválasztott érték sárga színnel kiemelve villog. Nyomja meg a gombot a megerősítéshez, majd forgassa el a gombot az Age (Kor) beállításához. Nyomja meg újra a gombot a beállítás befejezéséhez. A megerősítés után az érték villogása leáll.
- Válassza ki a Target HRC (Cél pulzusszám) opciót (lásd a 42. ábrát), majd nyomja meg a gombot a cél pulzusszám beállításához. Forgassa el a gombot az óramutató járásával megegyező irányba a rendelkezésre álló cél pulzusszám opciók között való váltáshoz. Alapértelmezés szerint a cél pulzusszámot a maximális

pulzusszám százalékos értékével állítják be.

- Forgassa el a gombot a pulzusszám-célérték opció kiválasztásához, majd nyomja meg a gombot a megerősítéshez. A kiválasztott érték pirosan villog (lásd a 43. ábrát).
- A rendelkezésre álló százalékos célértékek a következő ciklusban változnak: 55%, 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90% és M (kézi üzemmód) (lásd a 43–51. ábrát).
- Ha százalékos (%) célt választott, forgassa el a gombot a cél százalékos értékének beállításához.
- Ha az M (kézi) opciót választja, forgassa el a gombot a kívánt pulzusszám beállításához.
- Válassza az M gombot, majd nyomja meg a gombot a megerősítéshez. Forgassa el a gombot a kívánt pulzusszám-célérték beállításához (lásd az 52. ábrát). Az érték sárga színnel kiemelve villog. Nyomja meg újra a gombot a beállítás megerősítéséhez és befejezéséhez.
- Miután megerősítette az 55%–90% vagy M célt, válassza az Idő lehetőséget, majd nyomja meg a gombot az Idő beállítás menübe való belépéshez. Forgassa el a gombot az Idő érték (sárga háttérrel) kiválasztásához, nyomja meg a gombot a megerősítéshez, majd forgassa el a gombot az edzés időtartamának beállításához. Nyomja meg újra a gombot a beállítás befejezéséhez. Az Idő beállítás után szükség esetén válassza a Törlés lehetőséget az érték visszaállításához.
- A Start gomb megnyomásával indítsa el az edzést. Megjelenik egy 3–2–1 visszaszámlálás, amely után az edzés elindul. Az edzés során nyomja meg a gombot a különböző edzésadatok képernyői közötti váltáshoz. Forgassa a gombot felfelé vagy lefelé a pulzusszám százalékos értékének beállításához (lásd az 53. ábrát), ha a százalékos mód van kiválasztva, vagy a cél pulzusszám értékének beállításához (lásd az 54. ábrát), ha a kézi mód van kiválasztva. Három másodperc elteltével a kijelző visszatér a fő edzés képernyőre. Az ellenállás automatikusan beállítódik a kiválasztott cél pulzusszámnak megfelelően.
- Az edzés szüneteltetéséhez tartsa lenyomva a vezérlőgombot három másodpercig, vagy várja meg, amíg lejár az időzített visszaszámlálás. Szüneteltetés közben forgassa el a gombot a Folytatás kiválasztásához, majd nyomja meg a folytatáshoz. Az edzés befejezéséhez nyomja meg a STOP gombot, vagy forgassa el a gombot a Befejezés kiválasztásához, majd nyomja meg a megerősítéshez. A rendszer ezután visszatér a fő kezdőképernyőre.

FIGYELEM!

- **Ha négy percnél hosszabb ideig nem érzel bemeneti jelet, a konzol automatikusan készenléti módba vált. Bármelyik gomb megnyomásával újraaktiválhatja a kijelzőt.**
- **Ha a konzol rendellenes viselkedést mutat, válassza le és csatlakoztassa újra a hálózati adaptort a rendszer visszaállításához.**

BLUETOOTH CSATLAKOZÁS

Bluetooth-kapcsolat állapota

A Bluetooth-kapcsolat képernyőjét az 55. ábra mutatja. A Bluetooth-kapcsolat megszakadásakor a kapcsolat megszakadásának képernyője jelenik meg (lásd az 56. ábrát).

Kézi ellenállás-beállítás

Watt mód vagy szélellenállás-szabályozás nélkül történő edzés esetén a

konzol aktív marad, és az ellenállás (L) manuálisan állítható be a konzol segítségével (lásd az 57. ábrát).

Alkalmazás által vezérelt ellenállás-beállítás

Watt módban vagy ellenállásvezérléssel történő edzés esetén a konzol ellenállását a csatlakoztatott alkalmazás vezérli. Ebben az esetben kapcsolja ki a kézi vezérlést az elektronikus konzolon. Az ellenállást ezután az alkalmazás automatikusan beállítja (lásd az 58. ábrát).

PULZUSFIGYELÉS

Bluetooth pulzusfigyelés

Ez a Flow Fitness készülék beépített vezeték nélküli pulzusmérő vevővel rendelkezik. A pulzus vezeték nélküli méréséhez használjon Bluetooth-kompatibilis pulzusmérőt. Vezeték nélküli pulzusmérő használata esetén ügyeljen arra, hogy az elektródák kissé nedvesek legyenek, és hogy a mérő 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 tartozék. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot kereskedőjével, ha kompatibilis eszközt szeretne vásárolni.**

FONTOS!

- **Ha pacemakerrel rendelkezik, a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.**
- **Olyan környezetben, ahol több pulzusmérő is használatban van, tartson elegendő távolságot az eszközök között az interferencia elkerülése érdekében.**
- **Az optimális vétel érdekében tartsa a vezeték nélküli pulzusmérőt a konzol 1 méteres körzetében.**
- **A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testre, a ruházat alá kell viselni.**

EDZÉS ALKALMAZÁSOKKAL

A Flow Fitness Perform S2i segítségével okostelefonjával vagy táblagéppel Bluetooth-kapcsolaton keresztül edzhet. A Perform S2i számos kompatibilis okostelefon és táblagép használatát támogatja.

Mobil eszközének csatlakoztatása

Kövesse az alábbi lépéseket, hogy okostelefonját vagy táblagépét Bluetooth-on keresztül csatlakoztassa a Perform S2i készülékhez:

- Nyissa meg a mobilkészülék beállításait, és engedélyezze a Bluetooth funkciót.
- Töltse le az egyik támogatott edzésalkalmazást.
- Kövesse a kiválasztott alkalmazás utasításait a csatlakozás befejezéséhez.

KINOMAP

A Kinomap lehetővé teszi, hogy a világ minden tájáról származó, földrajzi címkével ellátott videók segítségével edzzen. A videóban, a térképen és a magassági profilban megjelenik a pozíciója. A cél az, hogy az eredeti videó tempójához igazodjon. A Kinomap többjátékos módot is kínál, amelyben

akár tíz felhasználó is edzhet egyszerre ugyanazon az útvonalon.

A Kinomap alkalmazást az Apple App Store-ból vagy a Google Play Store-ból töltheti le.

További segítségért látogasson el a következő weboldalra:

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

ZWIFT

A Zwift ötvözi a videojátékok magával ragadó élményét a strukturált edzések intenzitásával. Edz egy virtuális világban egy globális közösség mellett, amely minden edzés során motiválja Önt. A Zwift számos funkciót kínál, többek között strukturált edzésprogramokat, csoportos kerékpározást, versenyeket és interaktív edzéseket, amelyek segítenek javítani az állóképességét és a teljesítményét.

A Zwift alkalmazást az Apple App Store vagy a Google Play Store áruházban a „Zwift” szóra keresve töltheti le.

További támogatásért és utasításokért látogasson el a következő weboldalra: <https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html>

KARBANTARTÁS

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

Napi karbantartás

- Minden használat után törölje le a felszerelést, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Győződjön meg arról, hogy a készülék por- és szennyeződésmentes.
- Ne használjon agresszív vagy koptató tisztítószerkeket, és kerülje a túlzott nedvességet.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrészhez csatlakozó csavart és anyát, és szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész működését, és szükség esetén szilikonspray-t használjon.

Általános tisztítási irányelvek

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

FIGYELEM!

A javításokat kizárólag szakképzett technikus végezheti, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó másképp rendelkezik.

HIBAMEGÁLLAPÍTÁS

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A kijelzőn nem jelenik meg semmilyen érték	Ellenőrizze, hogy az összes érzékelő és konzol kábel megfelelően van-e csatlakoztatva és sertetlen-e. Ha a probléma továbbra is fennáll, óvatosan állítsa be az érzékelő helyzetét.
Nyikorgó zaj	Győződjön meg arról, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van húzva. Szükség esetén kenje meg a mozgó alkatrészeket.
Ketyegő zaj	Ez a pedálok helytelen felszerelése miatt lehet. Szorosan húzza meg a pedált (pedálokat). Ha a zaj továbbra is fennáll, szerelje le és szerelje vissza a pedálokat a megfelelő módon: - Az R (jobb) pedált az óramutató járásával megegyező irányban kell felszerelni. - Az L (bal) pedált az óramutató járásával ellentétes irányban kell felszerelni. Ha a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a szállítójával.
A konzol nem válaszol	Ha pedálozás közben nem jelenik meg jel, ellenőrizze, hogy a kábel megfelelően van-e csatlakoztatva.

TERMÉKLEÍRÁS

KONZOL SPECIFIKÁCIÓK

Funkció	Kijelző tartomány	Tartomány beállítása
Idő	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Sebesség	0.0 - 99.9	-
Távolság	0.00 - 99.99	-
Ellenállás	1 - 32	1 - 32
fordulat/perc	0 - 999	-
Kalória	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Pulzus	0 - 230	-
Életkor	1 - 99	1 - 99

MŰSZAKI ADATOK

Hossz	155 cm
Szélesség	56 cm
Magasság	137 cm
Súly	51 kg
Max. felhasználói súly	150 kg

GARANCIA

A garanciát az Ön országában a terméket értékesítő Flow Fitness viszonteladó biztosítja. Az elérhetőségeért látogasson el a következő weboldalra: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

A jótállási igényeket nem fogadjuk el, ha a hiba az alábbiak valamelyike miatt következett be:

- A hivatalos márkakereskedő által nem végzett karbantartási vagy javítási munkák.
- A termék nem megfelelő használata, gondatlanság vagy nem megfelelő karbantartás.
- A berendezés gyártói utasításoknak megfelelő karbantartásának elmulasztása.

PÓTALKATRÉSZEK

A Flow Fitness berendezéshez tartozó pótalkatrészek megrendeléséhez kérjük, olvassa el a kézikönyv címlapján található elérhetőségeket. A kérés hatékony feldolgozása érdekében kérjük, hogy a támogatási részlegünkkel való kapcsolatfelvételkor adja meg az alábbi adatokat:

- A termék neve
- A berendezés modellszáma és sorozatszám
- A szükséges alkatrész vagy alkatrészek cikkszám és egyértelmű leírása, az alkatrészlistában feltüntetettek szerint és a kézikönyv robbantott ábráján látható módon.

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

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

A Flow Fitness elkötelezett a környezeti hatások minimalizálása iránt. Kérjük, hogy minden csomagolóanyagot a vonatkozó nemzeti hulladékgazdálkodási és újrahasznosítási előírásoknak megfelelően, a kijelölt újrahasznosító létesítményekben ártalmatlanítsanak.

Termék ártalmatlanítása

A Flow Fitness berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra lettek tervezve. Amikor a termék élettartama lejárt, azt az európai WEEE irányelvnek megfelelően kell ártalmatlanítani. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell elszállítani, hogy biztonságos és környezetbarát újrahasznosításra kerüljön.

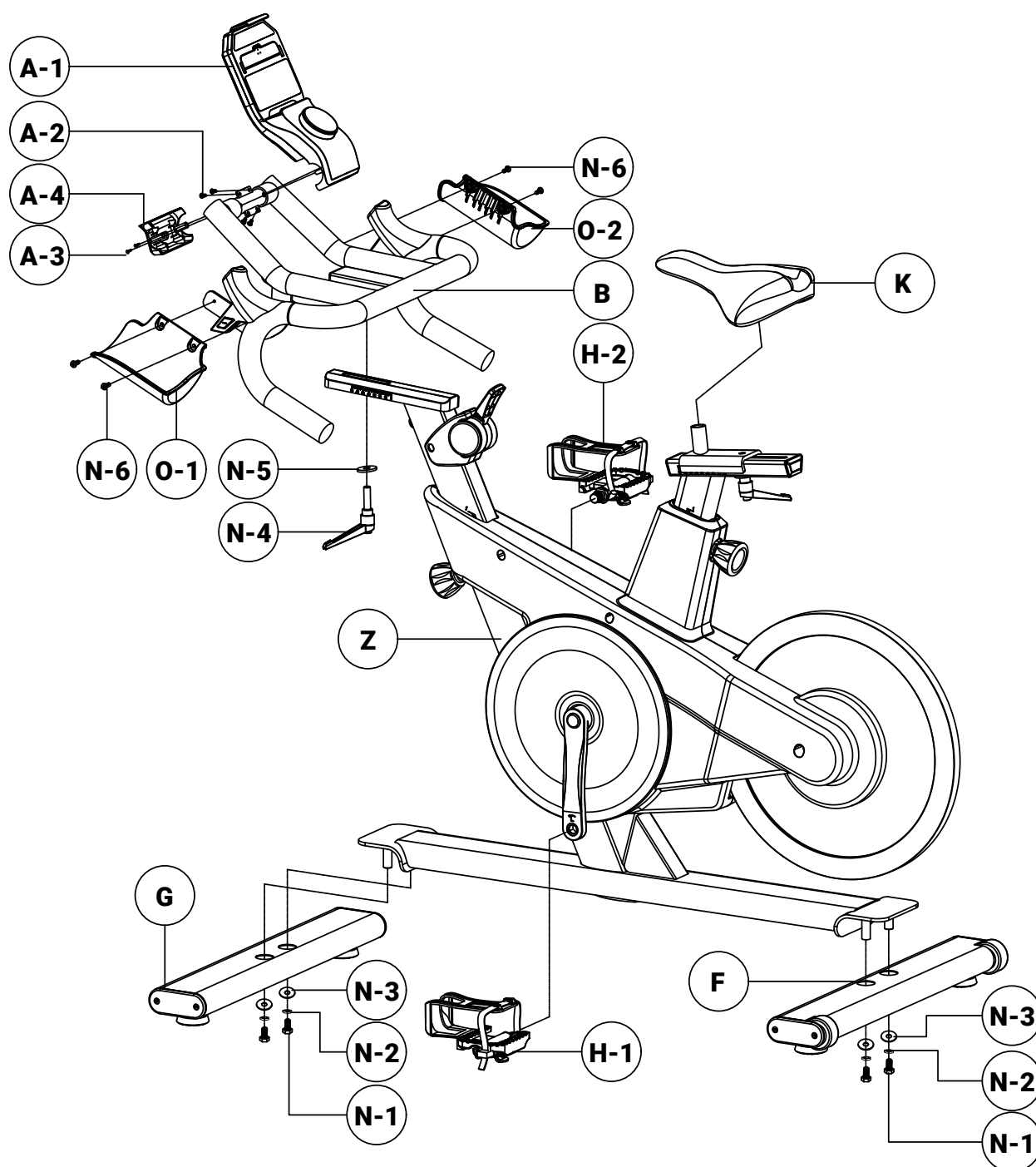
GYÁRTÓ NYILATKOZATA

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

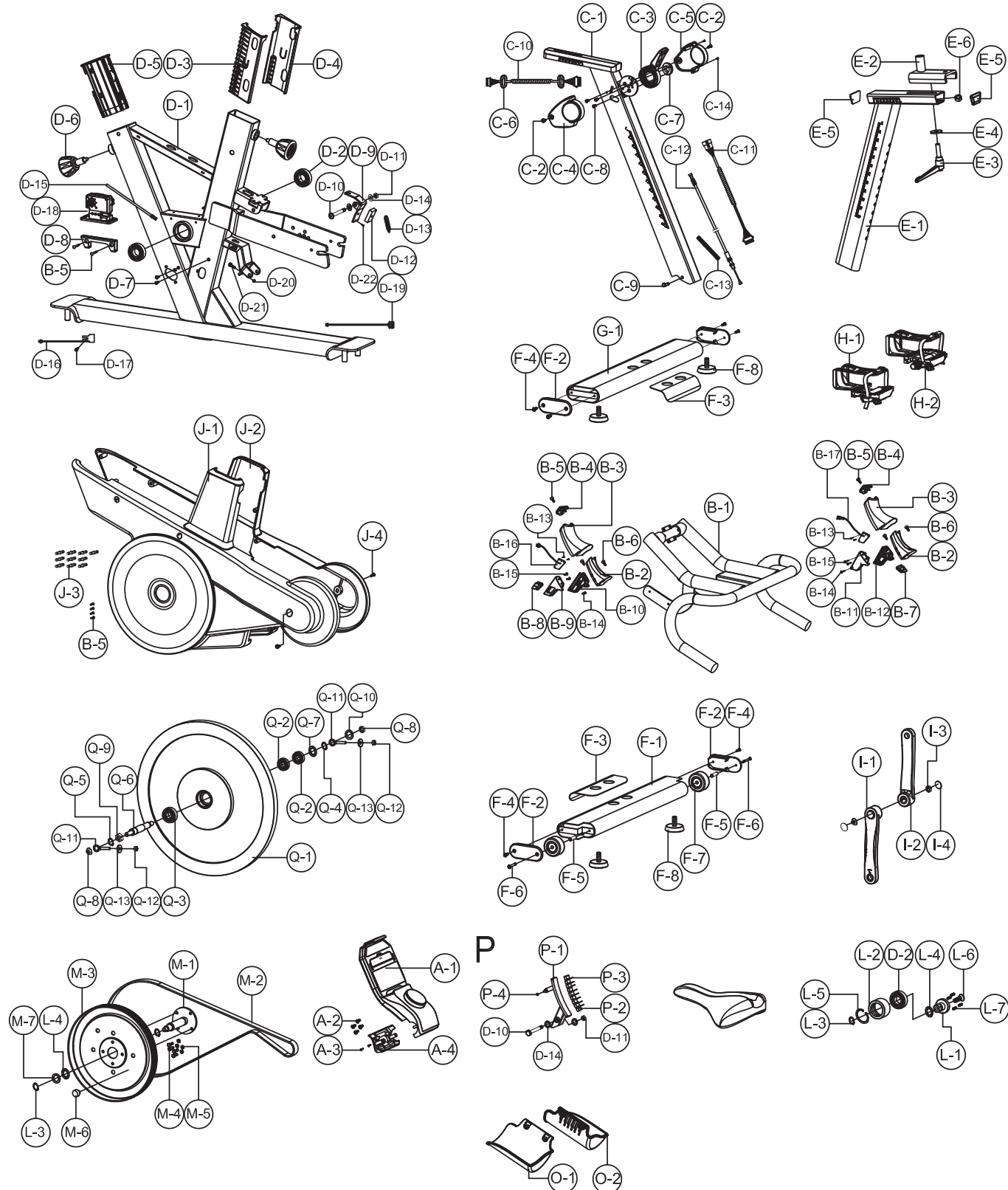
- EN ISO 20957
- EMC irányelv (2014/30/EU)
- Kisfeszültségű berendezésekre vonatkozó irányelv (2014/35/EU)
- Rádiókommunikációs berendezésekre vonatkozó irányelv (2014/53/EU)
- RoHS irányelv (2011/65/EU és 2015/863)

A fenti szabványok és irányelvek betartásának eredményeként ez a termék CE tanúsítvánnyal rendelkezik.

EXPLODED VIEW



EXPLODED VIEW



PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
A	FFSP000190	Computer set	1
A-1	FFSP000191	Computer	1
A-2	FFSP000192	Screw M4x0.7x15L	4
A-3	FFSP000193	Screw ST2.9*8L	2
A-4	FFSP000194	Computer back cover	1
B	FFSP000195	Handlebar complete assembly	1
B-1	FFSP000196	Handlebar welding set	1
B-2	FFSP000197	brake handlebar	2
B-3	FFSP000198	Cover of brake	2
B-4	FFSP000199	Positioning block	2
B-5	FFSP000200	Screw ST4.2*15L	2
B-6	FFSP000201	Screw ST4*1.41*10L	4
B-7	FFSP000202	Button (+)	1
B-8	FFSP000203	Button (-)	1
B-9	FFSP000204	Button (-) protective cover(L)	1
B-10	FFSP000205	Button (-) protective cover(R)	1
B-11	FFSP000206	Button (+) protective cover(L)	1
B-12	FFSP000207	Button (+) protective cover(R)	1
B-13	FFSP000208	Screw ST2.3*8L	4
B-14	FFSP000209	Screw ST2.3*12L	2
B-15	FFSP000210	Screw ST2.9*13L	4
B-16	FFSP000211	Quick key lower cable (1)	1
B-17	FFSP000212	Quick key lower cable (2)	1
C	FFSP000213	Handlebar post complete assembly	1
C-1	FFSP000214	Handlebar post welding set	1
C-2	FFSP000215	Screw ST4.2*1.4*15L	2
C-3	FFSP000216	brake handlebar	1
C-4	FFSP000217	Cover of brake Left	1
C-5	FFSP000218	Cover of brake Right	1
C-6	FFSP000219	Wire plug	2
C-7	FFSP000220	Fixing ring	1
C-8	FFSP000221	Screw M4*0.7*10L	3
C-9	FFSP000222	Bolt M6*1.0*12L	1
C-10	FFSP000223	Upper computer cable 300L	1
C-11	FFSP000224	Lower computer cable 200L	1
C-12	FFSP000225	Tension cable	1
C-13	FFSP000226	Flexible conduit	1
C-14	FFSP000227	Screw ST2.3*20L	2
D	FFSP000228	Main frame set	1

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
D-1	FFSP000229	Main frame	1
D-2	FFSP000230	Bearing #6004-2RS(C0)	2
D-3	FFSP000231	Inner sleeve	1
D-4	FFSP000232	Inner sleeve 2	1
D-5	FFSP000233	Inner sleeve 3	1
D-6	FFSP000234	Knob	2
D-7	FFSP000235	Screw M6*1*12L	2
D-8	FFSP000236	Motor fixing plate	1
D-9	FFSP000237	Brake Buckle fixing plate	1
D-10	FFSP000238	Bolt M8*52L	1
D-11	FFSP000239	Nylon nut M8*1.25*8T	1
D-12	FFSP000240	Brake block	1
D-13	FFSP000241	Spring D1.2*D9.6*38.5L	1
D-14	FFSP000242	Flat washer D18*D8.5*1.0T	2
D-15	FFSP000243	Motor push rod extension rod	1
D-16	FFSP000244	Sensor cable 150L	1
D-17	FFSP000245	Screw ST4*1.41*13L,D10	1
D-18	FFSP000246	Motor	1
D-19	FFSP000247	Power cable 800L	1
D-20	FFSP000248	Hex nut M5*0.8*5T	1
D-21	FFSP000249	Bolt M5*0.8*25L	1
D-22	FFSP000250	Screw M4*0.7*8L	1
B-5	FFSP000200	Screw ST4.2*15L	6
E	FFSP000252	Seat post assembly set	1
E-1	FFSP000253	Seat post	1
E-2	FFSP000254	Seat adjustment tube	1
E-3	FFSP000255	Knob	1
E-4	FFSP000256	Flat washer D31.8*D10.5*3T	1
E-5	FFSP000257	End cap	2
E-6	FFSP000258	Nylon nut M10*1.5*10T	1
F	FFSP000259	Rear stabilizer assembly set	1
F-1	FFSP000260	Rear stabilizer	1
F-2	FFSP000261	Oval cap	2
F-3	FFSP000262	Buffer	1
F-4	FFSP000263	Bolt M5*0.8*12L	2
F-5	FFSP000264	Sleeve	2
F-6	FFSP000265	Bolt M6*1*35L	2
F-7	FFSP000266	Round wheel	2
F-8	FFSP000267	Adjustable wheel	2

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
G	FFSP000268	Front stabilizer assembly set	1
G-1	FFSP000269	Front stabilizer	1
F-2	FFSP000270	Oval cap	2
F-3	FFSP000271	Buffer	1
F-4	FFSP000272	Bolt M5*0.8*12L	4
F-8	FFSP000273	Adjustable wheel	2
H	FFSP000274	Pedal set	1
H-1	FFSP000275	Left pedal	1
H-2	FFSP000276	Right pedal	1
I	FFSP000277	Crank set	1
I-1	FFSP000278	Left crank	1
I-2	FFSP000279	Right crank	1
I-3	FFSP000280	Anti-loosen nut M10*1.25*10T	2
I-4	FFSP000281	Screw cover	2
J	FFSP000282	Chain cover set	1
J-1	FFSP000283	Left chain cover	1
J-2	FFSP000284	Right chain cover	1
J-3	FFSP000285	Pin	10
J-4	FFSP000286	Bolt M6*1*10L	2
B-5	FFSP000200	Screw ST4.2*15L	4
K	FFSP000287	Seat	1
L	FFSP000288	Idle wheel fixing plate set	1
L-1	FFSP000289	Idle wheel axle	1
L-2	FFSP000290	Idle wheel	1
L-3	FFSP000291	C ring D22.5*D18.5*1.2T	1
L-4	FFSP000292	Waved washer D27*D20.3*0.5T	1
L-5	FFSP000293	Circlip	1
L-6	FFSP000294	Bolt M10*1.5*20L	1
L-7	FFSP000295	Screw M8*1.25*10L	4
D-2	FFSP000230	Bearing #6004-2RS	1
M	FFSP000296	Belt wheel set	1
M-1	FFSP000297	Crank axle	1
M-2	FFSP000298	Belt PJ7,1400	1
M-3	FFSP000299	Belt wheel	1
M-4	FFSP000300	Bolt M6x1.0x15L	4
M-5	FFSP000301	Nylon nut M6x1.0x6T	4
M-6	FFSP000302	Round magnet	1
M-7	FFSP000303	Flat washer D26*D21*1.5T	1
L-3	FFSP000291	C ring D22.5*D18.5*1.2T	2

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
L-4	FFSP000292	Waved washer D27*D20.3*0.5T	1
N	FFSP000304	Assembly kit	1
N-1	FFSP000305	Bolt M8*1.25*20L	4
N-2	FFSP000306	Spring washer D15.4xD8.2x2T	4
N-3	FFSP000307	Flat washer D30xD8.2x3T	4
N-4	FFSP000308	Knob	1
N-5	FFSP000309	Flat washer D30*D10.5*5T	1
N-6	FFSP000310	Bolt M5*0.8*15L	4
O	FFSP000311	Bottle holder	1
O-1	FFSP000312	Bottle holder (left)	1
O-2	FFSP000313	Bottle holder (Right)	1
P	FFSP000314	Magnet Fixing plate set	1
P-1	FFSP000315	Fixing plate for the magnet	1
P-2	FFSP000316	Magnet	9
P-3	FFSP000317	Magnet grid	8
P-4	FFSP000318	Nylon nut M4*0.7*4T	1
D-10	FFSP000238	Bolt M8*52L	1
D-11	FFSP000239	Nylon nut M8*1.25*8T	1
D-14	FFSP000242	Flat washer D18*D8.5*1.0T	2
Q	FFSP000319	Flywheel set	1
Q-1	FFSP000320	Flywheel	1
Q-2	FFSP000321	Bearing #6002-2RS	2
Q-3	FFSP000322	Bearing 6203-2RS	1
Q-4	FFSP000323	C ring S-15	1
Q-5	FFSP000324	C ring S-17(1T)	1
Q-6	FFSP000325	Flywheel axle	1
Q-7	FFSP000326	Washer D15*D21*0.3T	1
Q-8	FFSP000327	Anti-loosen nut 3/8"-26UNFx6.5T	2
Q-9	FFSP000328	Hex nut D9.5x4T(3/8"-26UNFx4T)	1
Q-10	FFSP000329	Flat washer D22*D10*2T	1
Q-11	FFSP000330	Adjustable screw stem	2
Q-12	FFSP000331	Hex nut 1/4"20UNC-5T	2
Q-13	FFSP000332	Flat washer D20*D7*2T	2
R	FFSP000333	Adapter (9V, 2A)	1
S	FFSP000334	Wrench	1
T	FFSP000335	Cross Screwdriver	1



FLOWFITNESS

Flow Fitness

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

WWW.FLOWFITNESS.COM

#GETFLOWINYOURLIFE