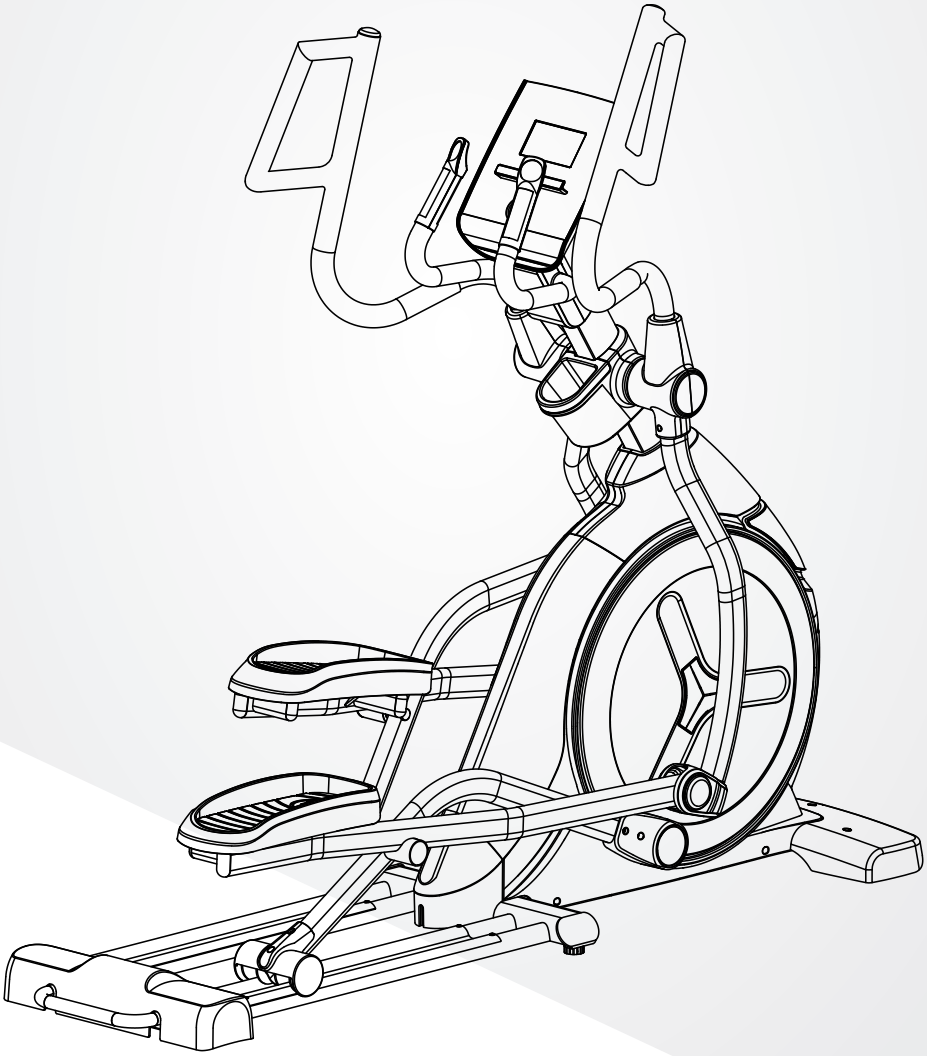
USER MANUAL

PERFORM X5



WWW.FLOWFITNESS.COM

FLOWFITNESS

TABLE OF LANGUAGES

ENGLISH	09 - 11
NEDERLANDS	12 - 14
DEUTSCH	15 - 17
FRANÇAIS	18 - 20
ITALIANO	21 - 23
ESPAÑOL	24 - 26
CZECH	27 - 29
POLSKI	30 - 32
ROMÂNĂ	33 - 35
MAGYAR	36 - 38

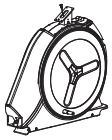
Copyright © Flow Fitness

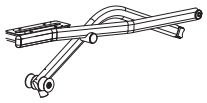
All rights reserved. Nothing in this instruction manual may be used or reproduced in any form or way without the express written permission of Flow Fitness.

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.

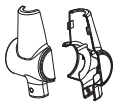
Tous les droits sont réservés. Aucun élément de ce manuel d'instructions ne peut être utilisé ou reproduit sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite expresse de Flow Fitness.

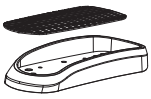

1

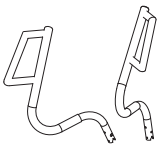

14R 15R


14L 15L


122


64 65

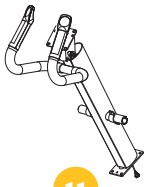

44 45


13L 13R


39 40

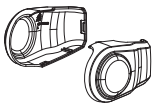

63


117

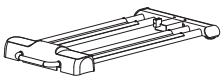

11


98 99

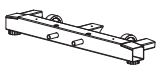

38

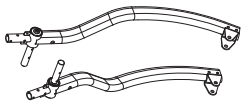

68L 68R


30L 30R

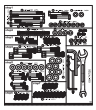

87


33


2


12L 12R

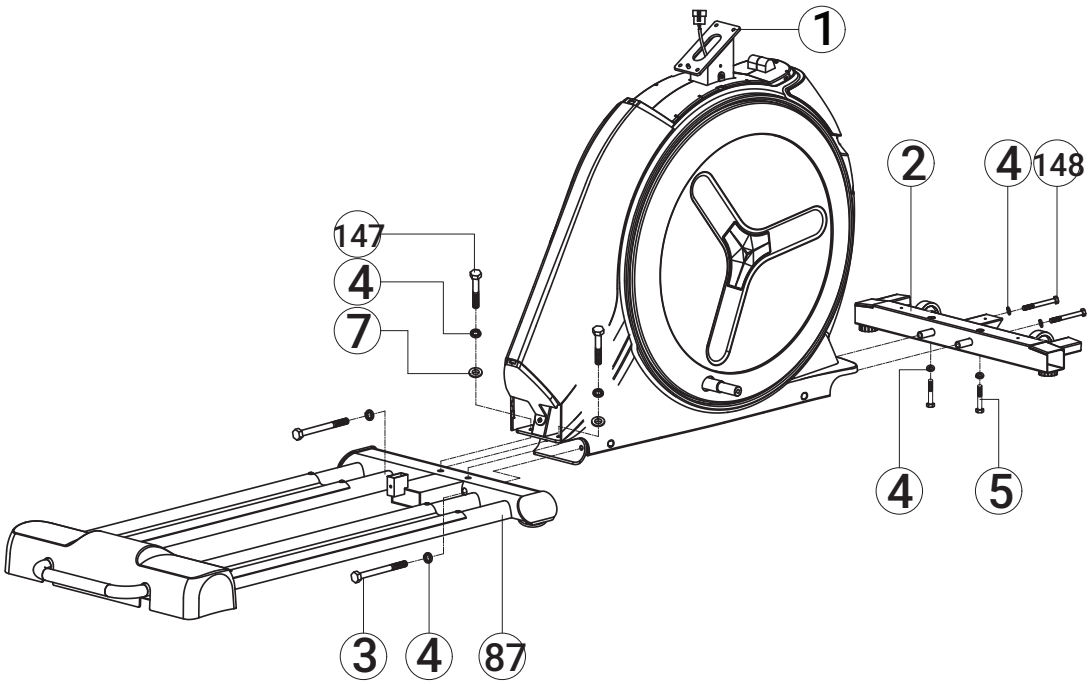

71


HW

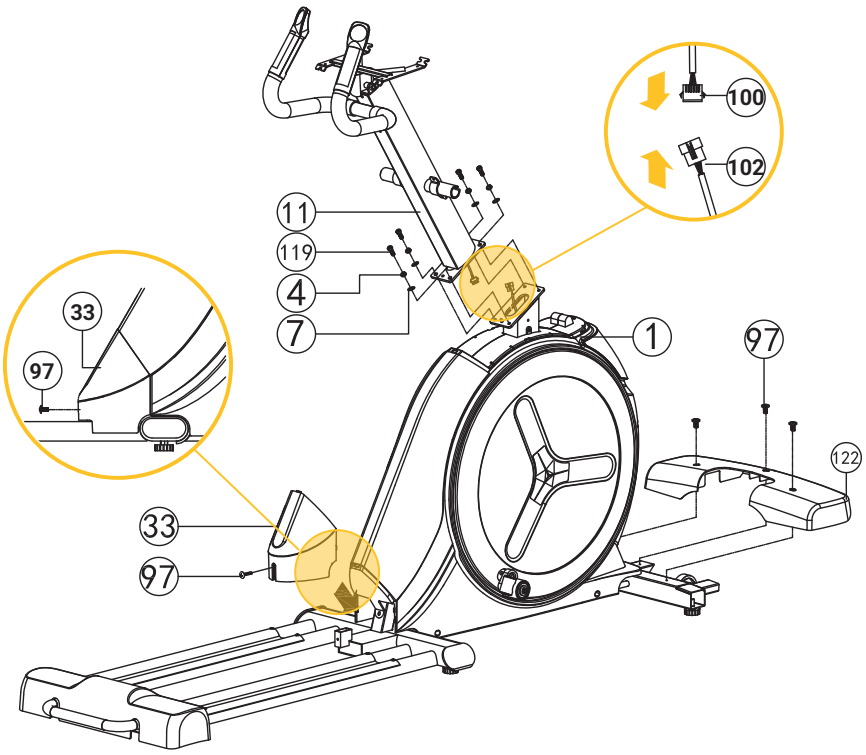
#	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1
14R & 15R	Pedal lower tube right + Pedal bracket right	1
14L & 15L	Pedal lower tube left + Pedal bracket left	1
122	Front stabilizer cover	1
64 & 65	Front handlebar cover + Rear handlebar cover	2
44 & 45	Pedal + pedal pad	2
13L & 13R	Moving arm left + Moving arm right	1
39 & 40	Rear bottle holder + Bottle holder	1
63	Roller wheel cover	2
117	Power cable	1

#	DESCRIPTION	QTY
11	Handlebar post	1
98 & 99	Front console bracket + Rear console bracket	1
68L & 68R	Front foot cap left + Front foot cap right	2
30L & 30R	Front chain cover left + Front chain cover right	1
87	Sliding beam	1
33	Rear trim cover	1
2	Front stabilizer	1
12L & 12R	Support tube left arm + Support tube right arm	1
71	Front pedal axle cover	2
HW	Hardware kit	1

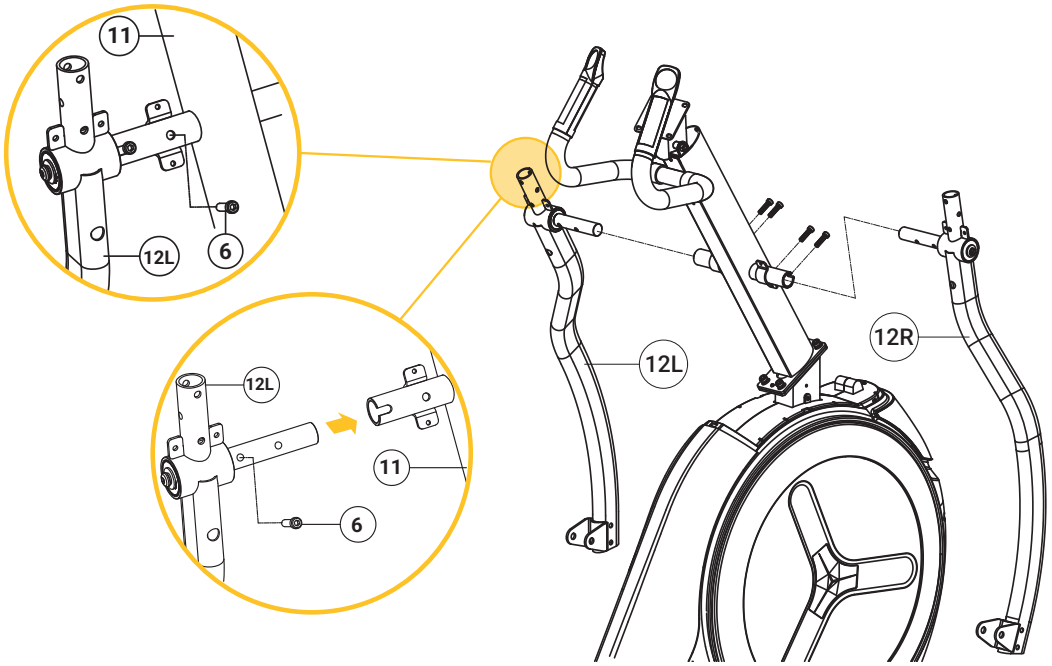
STEP 1



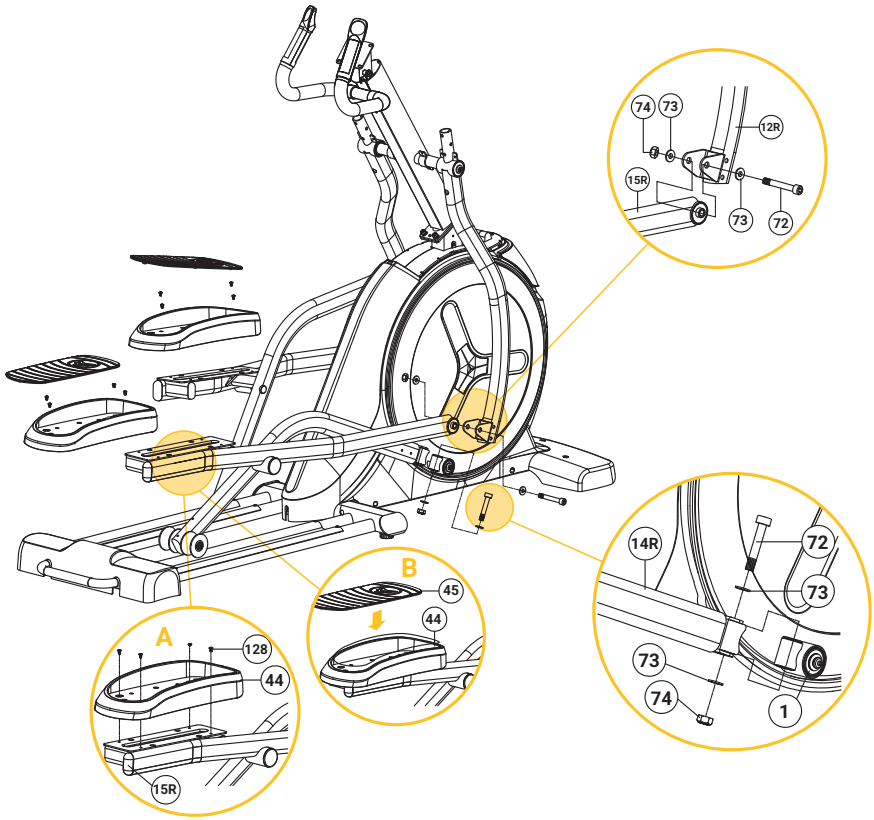
STEP 2



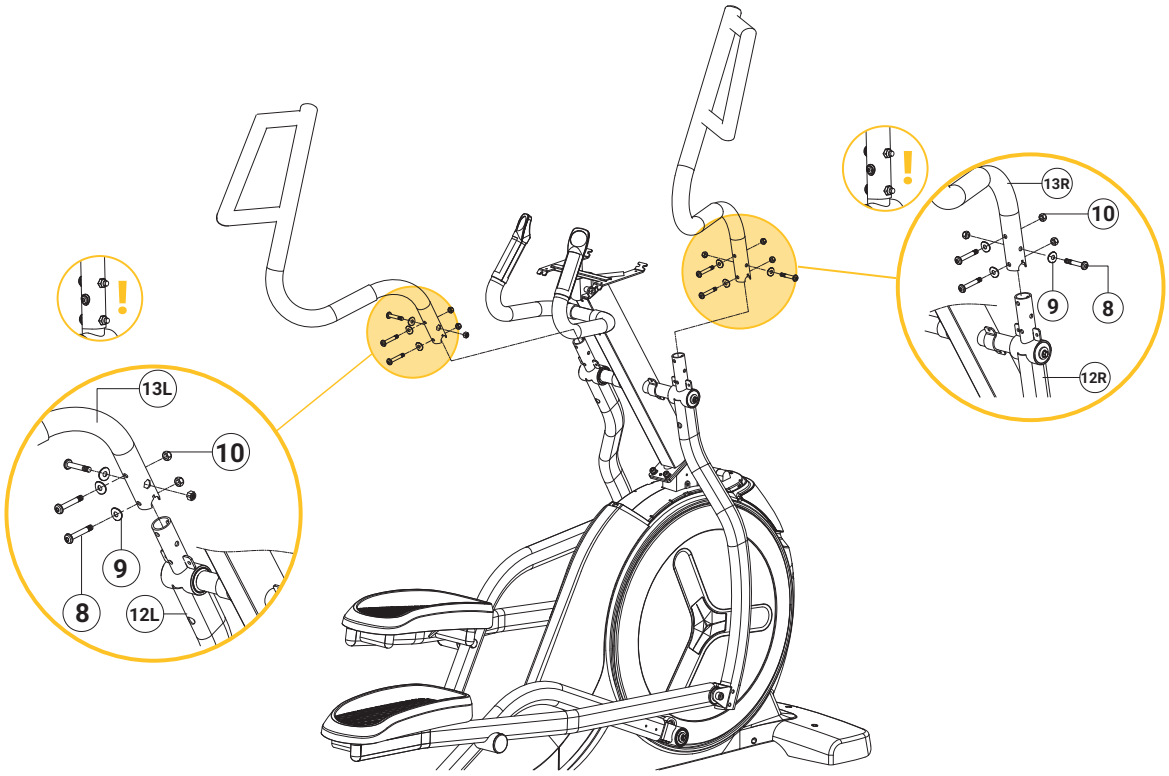
STEP 3


11
12L
6
12L
11
6
12L
12R

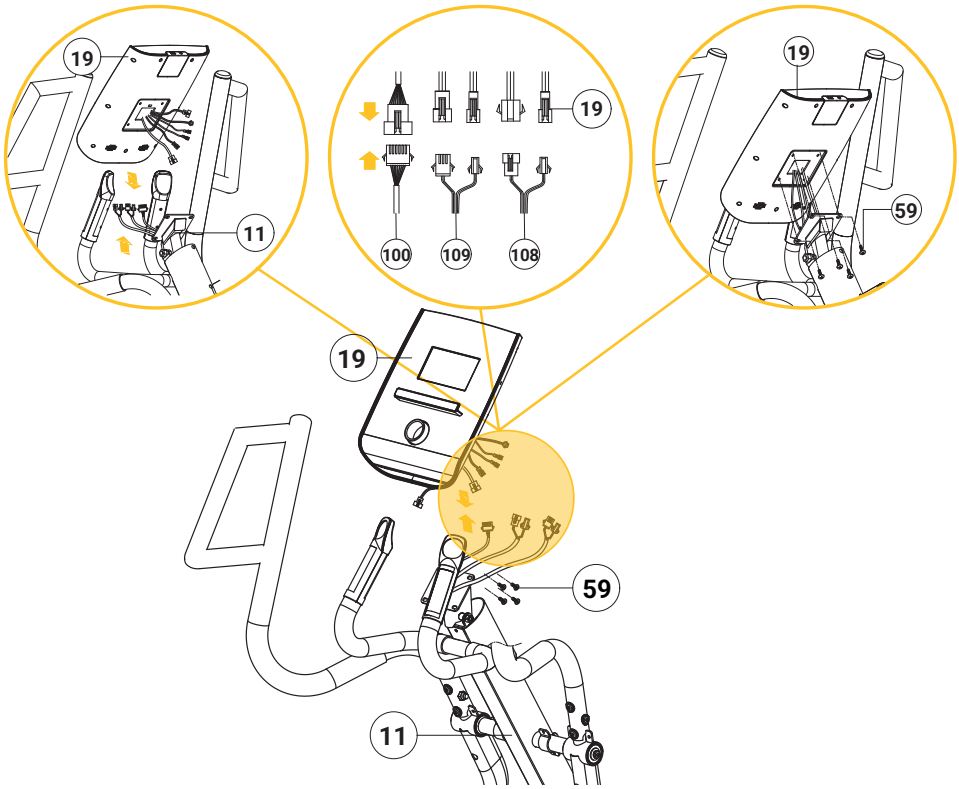
STEP 4


74
73
12R
15R
73
72
A
128
44
15R
B
45
44
14R
72
73
73
74
1

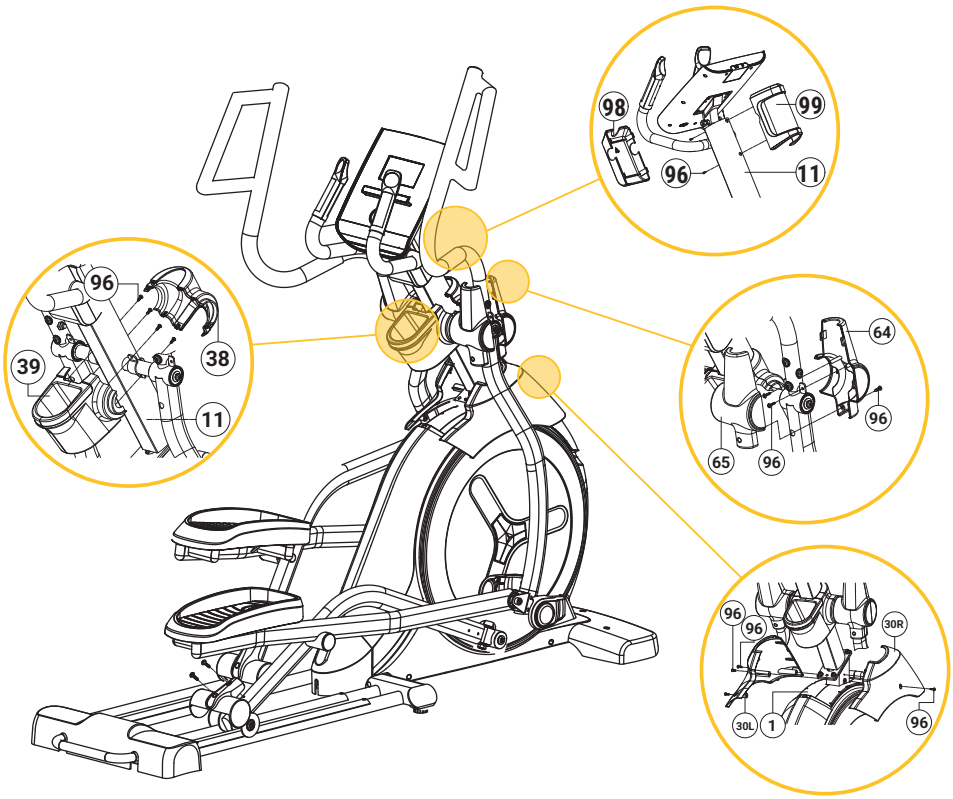
STEP 5



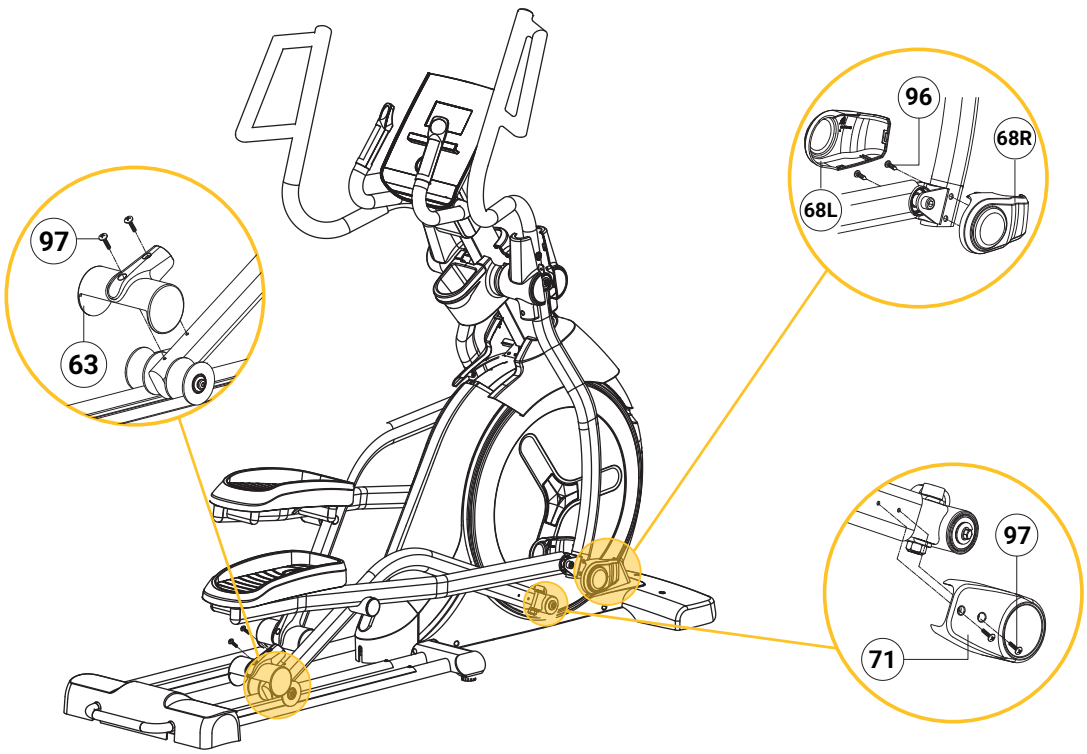
STEP 6



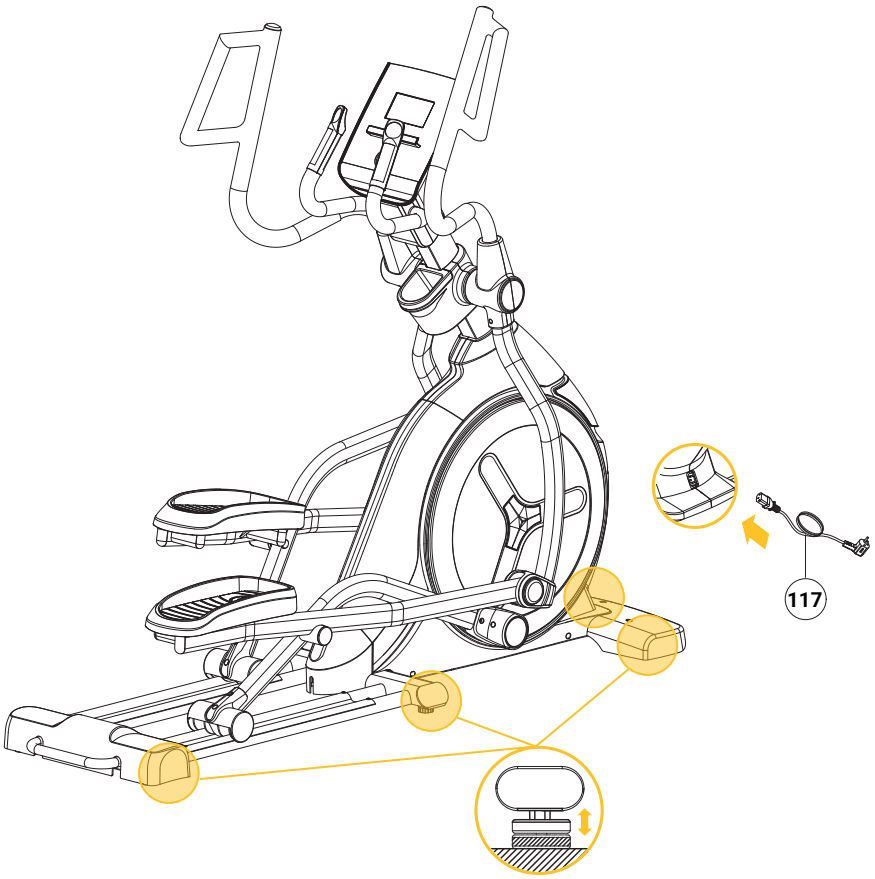
STEP 7


98
99
96
11
96
39
38
11
64
96
65
96
96
96
30R
30L
1
96

STEP 8


97
63
96
68R
68L
97
71

STEP 9



INDEX

Safety Instructions	09
Power supply	09
Moving	09
Heart rate monitoring	09
Maintenance	10
Troubleshooting	10
Training guidelines	10
Product specifications	11
Warranty	11
Replacement parts	11
Additional information	11
Declaration of the manufacturer	11

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 180 kilograms.
- Keep children and pets away from the product at all times.
- Always wear appropriate sports clothing and avoid loose garments that could become caught in moving parts.
- Before each use, check that the product is functioning correctly.
- Do not use the product if it is not operating properly.
- In the event of a malfunction or defect, stop using the product immediately and contact your dealer.
- Do not insert any objects into openings or moving parts of the equipment.
- 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.

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.***

MOVING

CAUTION!

- ***Before moving the device, ensure that the power adapter is disconnected from both the product and the power outlet. The elliptical can be moved easily by tilting it onto the transport wheels located on the front stabilizer. Carefully lift the rear of the product using the rear stabilizer and roll the elliptical to the desired location using the transport wheels.***
- ***After repositioning the product, it may be necessary to relevel the elliptical by adjusting the leveling feet located underneath the stabilizers. Once the product is placed in the desired position and properly leveled, reconnect the power adapter.***

HEART RATE MONITORING

Hand sensors

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

Bluetooth heart rate monitoring

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

NOTE!

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

⚠ IMPORTANT!

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

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 elliptical makes a beeping or scratching noise during training.	These noises are usually caused by a plastic cover making contact with the metal frame. To resolve this, apply PTFE spray or Flow Fitness Treadmill Lotion to the affected components. PTFE spray is available at most hardware stores.
The computer does not read your heart rate correctly.	Heart-rate readings taken through the handlebar sensors are not always consistent. Perspiration, movement, and substances such as hand cream can all weaken the contact between your hands and the sensors. For this reason, the handlebar sensors are intended only for occasional heart-rate checks during a workout. When training heart-rate-controlled programs, we recommend using a Bluetooth chest strap for reliable, continuous measurement.
	If you are not receiving a heart-rate signal while using a Bluetooth chest strap, check the following:
	1. Confirm that the screen of your Flow Fitness device is active and that the device is not already paired with a smartphone or tablet.
	2. Confirm that your Bluetooth chest strap is not connected to another device, such as a smartphone or tablet.
	3. Review the instructions supplied with your chest strap. The sensors must be moistened to ensure good contact with the skin.
	4. Make sure the battery is fully charged and correctly installed.
	5. Make sure the chest strap is worn snugly against the body.

CAUTION!

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

TRAINING GUIDELINES

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

Warm-up

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

Stretching

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

Cool-down

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

PRODUCT SPECIFICATIONS

TECHNICAL DATA

Length	201 cm
Width	93 cm
Height	186 cm
Weight	107,6 kg
Max. user weight	180 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	12
Stroomvoorziening	12
Verplaatsen	12
Hartslagmeting	12
Onderhoud	13
Probleemoplossing	13
Trainingsrichtlijnen	13
Productspecificaties	14
Garantie	14
Vervangingsonderdelen	14
Aanvullende informatie	14
Verklaring van de fabrikant	14

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 180 kg.
- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het product.
- Draag altijd geschikte sportkleding en vermijd losse kleding die bekneld kan raken in bewegende onderdelen.
- Controleer vóór elk gebruik of het product correct functioneert.
- Gebruik het product niet wanneer het niet naar behoren werkt.
- Stop het gebruik onmiddellijk bij een storing of defect en neem contact op met de dealer.
- Steek geen voorwerpen in openingen of bewegende onderdelen van het apparaat.
- Open het apparaat niet zonder vooraf overleg met de dealer.
- Plaats geen handen of voeten onder het product.
- Verplaats het apparaat met behulp van correcte tiltechnieken om rugletsel te voorkomen.
- Controleer regelmatig alle schroeven en bouten en draai deze indien nodig vast.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone en droge omgeving. Gebruik of opslag in koude of vochtige omstandigheden kan leiden tot schade of storingen.
- Gebruik het apparaat uitsluitend in omgevingen met een omgevingstemperatuur tussen 0 °C en 40 °C. Sla het apparaat op in een omgeving met een temperatuur tussen −10 °C en 60 °C.

STROOMVOORZIENING

NETVOEDING

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

LET OP!

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

VERPLAATSEN

LET OP!

- ***Voordat u het apparaat verplaatst, moet u ervoor zorgen dat de voedingsadapter is losgekoppeld van zowel het product als het stopcontact. De crosstrainer kan eenvoudig worden verplaatst door deze op de transportwielen te kantelen, die zich op de voorste stabilisator bevinden. Til de achterkant van het product voorzichtig op met behulp van de achterste stabilisator en rol de crosstrainer met de transportwielen naar de gewenste locatie.***
- ***Nadat het product is verplaatst, kan het nodig zijn om de crosstrainer opnieuw waterpas te zetten door de stelvoeten onder de stabilisatoren af te stellen. Zodra het product op de gewenste plaats staat en goed waterpas is gezet, sluit u de voedingsadapter weer aan.***

HARTSLAGMETING

Handsensoren

Deze Flow Fitness-apparatuur is voorzien van handsensoren in de

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

Bluetooth-hartslagmeting

Dit Flow Fitness-apparaat is voorzien van een ingebouwde draadloze hartslagontvanger. Gebruik voor draadloze hartslagmeting een Bluetooth-compatibele hartslagmeter. Zorg er bij gebruik van een draadloze hartslagmeter voor dat de elektroden licht vochtig zijn en dat de meter goed aansluit op het lichaam. Volg altijd de aanwijzingen in de handleiding van de hartslagmeter. Onjuist gebruik kan leiden tot onnauwkeurige of afwijkende metingen.

LET OP!

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

⚠ BELANGRIJK!

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

ONDERHOUD

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

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

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

Algemene schoonmaakadviezen

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

LET OP!

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

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
De crosstrainer maakt een piepend of schurend geluid tijdens het trainen.	Deze geluiden worden meestal veroorzaakt door een kunststof kap die het metalen frame raakt. U lost dit op door de betreffende onderdelen te behandelen met PTFE-spray of Flow Fitness Treadmill Lotion. PTFE-spray is verkrijgbaar bij de meeste bouwmarkten.
De console meet uw hartslag niet correct.	Hartslagmetingen via de handgreepsensoren zijn niet altijd consistent. Transpiratie, beweging en stoffen zoals handcrème kunnen het contact tussen uw handen en de sensoren verzwakken. Daarom zijn de handgreepsensoren alleen bedoeld om uw hartslag af en toe tijdens een training te controleren. Voor hartslaggestuurde programma's adviseren wij een Bluetooth-borstband te gebruiken voor een betrouwbare, continue meting.
	Ontvangt u geen hartslagsignaal terwijl u een Bluetooth-borstband gebruikt? Controleer dan het volgende:
	1. Controleer of het scherm van uw Flow Fitness-apparaat actief is en of het apparaat niet al is gekoppeld aan een smartphone of tablet.
	2. Controleer of uw Bluetooth-borstband niet is verbonden met een ander apparaat, zoals een smartphone of tablet.
	3. Raadpleeg de handleiding van uw borstband. De sensoren moeten worden bevochtigd voor een goed contact met de huid.
	4. Zorg dat de batterij volledig opgeladen en correct geplaatst is.
	5. Zorg dat de borstband strak genoeg om het lichaam zit.

⚠ BELANGRIJK!

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

TRAININGSRICHTLIJNEN

Een 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.

PRODUCT SPECIFICATIES

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	201 cm
Breedte	93 cm
Hoogte	186 cm
Gewicht	107,6 kg
Max. gebruikersgewicht	180 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.

VERVANGENDE ONDERDELEN

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

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

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

AANVULLENDE INFORMATIE

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

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

VERKLARING VAN DE FABRIKANT

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Sicherheitshinweise	15
Stromversorgung	15
Transport	15
Herzfrequenzüberwachung	15
Wartung	16
Fehlerbehebung	16
Schulungsrichtlinien	16
Produktspezifikationen	16
Garantie	17
Ersatzteile	17
Weitere Informationen	17
Erklärung des herstellers	17

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 180 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.

STROMVERSORGUNG

Netzstrom

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

HINWEIS

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

TRANSPORT

VORSICHT!

- ***Bevor Sie das Gerät transportieren, stellen Sie sicher, dass das Netzteil sowohl vom Gerät als auch von der Steckdose getrennt ist. Der Ellipsentrainer lässt sich leicht transportieren, indem Sie ihn auf die Transportrollen am vorderen Stützfuß kippen. Heben Sie das Gerät vorsichtig am hinteren Stützfuß an und rollen Sie den Ellipsentrainer mithilfe der Transportrollen an den gewünschten Standort.***
- ***Nach der Neupositionierung des Geräts muss der Ellipsentrainer möglicherweise erneut waagerecht ausgerichtet werden, indem Sie die Nivellierfüße unterhalb der Stabilisatoren verstellen. Sobald das Gerät an der gewünschten Stelle steht und waagerecht ausgerichtet ist, schließen Sie das Netzteil wieder an.***

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

Handsensoren

Dieses Flow Fitness-Gerät ist mit Handsensoren an den Griffen zur

Herzfrequenzmessung ausgestattet. Die Sensoren funktionieren nur, wenn beide gleichzeitig und über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich gehalten werden. Für genaue Messwerte sollten Ihre Hände leicht feucht sein und gleichmäßigen Druck auf die Sensoren ausüben. Übermäßig trockene oder verschwitzte Hände können zu ungenauen oder unregelmäßigen Messwerten führen.

Bluetooth-Herzfrequenzmessung

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

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

WARTUNG

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

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
Der Ellipsentrainer gibt während des Trainings ein piepsendes oder kratzendes Geräusch von sich.	Diese Geräusche werden in der Regel dadurch verursacht, dass eine Kunststoffabdeckung mit dem Metallrahmen in Berührung kommt. Um das Problem zu beheben, sprühen Sie PTFE-Spray oder Flow Fitness Treadmill Lotion auf die betroffenen Teile. PTFE-Spray ist in den meisten Baumärkten erhältlich.
Der Computer misst Ihre Herzfrequenz nicht korrekt.	Die über die Lenkersensoren erfassten Herzfrequenzwerte sind nicht immer konsistent. Schweiß, Bewegungen und Substanzen wie Handcreme können den Kontakt zwischen Ihren Händen und den Sensoren beeinträchtigen. Aus diesem Grund sind die Lenkersensoren nur für gelegentliche Herzfrequenzkontrollen während des Trainings vorgesehen. Bei der Durchführung von herzfrequenzgesteuerten Trainingsprogrammen empfehlen wir die Verwendung eines Bluetooth-Brustgurts für eine zuverlässige, kontinuierliche Messung.
	Wenn Sie bei Verwendung eines Bluetooth-Brustgurts kein Herzfrequenzsignal empfangen, überprüfen Sie Folgendes:
	1. Vergewissern Sie sich, dass der Bildschirm Ihres Flow Fitness-Geräts aktiv ist und dass das Gerät noch nicht mit einem Smartphone oder Tablet gekoppelt ist.
	2. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Bluetooth-Brustgurt nicht mit einem anderen Gerät, wie beispielsweise einem Smartphone oder Tablet, verbunden ist.
	3. Lesen Sie die mit Ihrem Brustgurt mitgelieferte Gebrauchsanweisung durch. Die Sensoren müssen angefeuchtet werden, um einen guten Kontakt zur Haut zu gewährleisten.
	4. Vergewissern Sie sich, dass der Akku vollständig aufgeladen und richtig eingesetzt ist.
	5. Achten Sie darauf, dass der Brustgurt eng am Körper anliegt.

ACHTUNG!

Sollte Ihr Problem nicht behoben sein oder hier nicht beschrieben sein, wenden Sie sich bitte an den Flow Fitness-Händler, bei dem Sie dieses Produkt erworben haben.

TRAININGSRICHTLINIEN

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.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

TECHNISCHE DATEN

Länge	201 cm
Breite	93 cm
Höhe	186 cm
Gewicht	107,6 kg
Max. Benutzergewicht	180 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	18
Alimentation électrique	18
Déplacement	18
Surveillance de la fréquence cardiaque	18
Entretien	19
Dépannage	19
Directives de formation	19
Spécifications du produit	20
Garantie	20
Pièces de rechange	20
Informations supplémentaires	20
Déclaration du fabricant	20

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 180 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.

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.***

DÉPLACEMENT

ATTENTION !

- ***Avant de déplacer l'appareil, assurez-vous que l'adaptateur secteur est débranché à la fois de l'appareil et de la prise de courant. L'elliptique peut être déplacé facilement en l'inclinant sur les roulettes de transport situées sur le stabilisateur avant. Soulevez délicatement l'arrière de l'appareil en vous aidant du stabilisateur arrière, puis faites rouler l'elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité à l'aide des roulettes de transport.***
- ***Une fois le produit repositionné, il peut être nécessaire de le remettre à niveau en réglant les pieds de mise à niveau situés sous les stabilisateurs. Une fois le produit placé à l'emplacement souhaité et correctement mis à niveau, rebranchez l'adaptateur secteur.***

SURVEILLANCE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs manuels

Cet appareil Flow Fitness est équipé de capteurs situés sur les poignées et permettant de surveiller la fréquence cardiaque. Les capteurs ne fonctionnent que lorsque les deux poignées sont tenues simultanément et de manière continue pendant une période prolongée. Pour obtenir des

mesures précises, vos mains doivent être légèrement humides et exercer une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop moites peuvent entraîner des mesures imprécises ou irrégulières.

Suivi de la fréquence cardiaque via Bluetooth

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

REMARQUE !

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

⚠ IMPORTANT !

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

ENTRETIEN

L'utilisation sûre et efficace de cet équipement n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il incombe à l'utilisateur de veiller à ce que l'appareil fasse l'objet d'un entretien régulier. Les pièces usées ou endommagées doivent être remplacées avant toute nouvelle utilisation de l'équipement. Ce produit est destiné exclusivement à un usage et à un stockage en intérieur. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux variations de température et d'humidité peut nuire aux composants électriques et aux pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer l'appareil ou d'effectuer toute opération d'entretien.

Entretien quotidien

- Essuyez 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'elliptique émet un bip ou un grincement pendant l'entraînement.	Ces bruits sont généralement dus au frottement d'un cache en plastique contre le châssis métallique. Pour y remédier, appliquez un spray au PTFE ou la lotion Flow Fitness Treadmill Lotion sur les pièces concernées. Vous trouverez du spray au PTFE dans la plupart des quincailleries.
L'ordinateur ne détecte pas correctement votre fréquence cardiaque.	Les mesures de fréquence cardiaque relevées par les capteurs du guidon ne sont pas toujours fiables. La transpiration, les mouvements et certaines substances, comme la crème pour les mains, peuvent tous nuire au contact entre vos mains et les capteurs. C'est pourquoi les capteurs du guidon sont uniquement destinés à des contrôles ponctuels de la fréquence cardiaque pendant une séance d'entraînement. Lorsque vous suivez des programmes d'entraînement basés sur la fréquence cardiaque, nous vous recommandons d'utiliser une ceinture thoracique Bluetooth pour obtenir des mesures fiables et continues.
	Si vous ne recevez pas de signal de fréquence cardiaque lorsque vous utilisez une ceinture thoracique Bluetooth, vérifiez les points suivants :
	1. Vérifiez que l'écran de votre appareil Flow Fitness est allumé et que celui-ci n'est pas déjà appairé avec un smartphone ou une tablette.
	2. Vérifiez que votre ceinture thoracique Bluetooth n'est pas connectée à un autre appareil, tel qu'un smartphone ou une tablette.
	3. Lisez attentivement les instructions fournies avec votre ceinture thoracique. Les électrodes doivent être humidifiées pour assurer un bon contact avec la peau.
	4. Assurez-vous que la batterie est complètement chargée et correctement installée.
	5. Assurez-vous que la sangle thoracique est bien ajustée contre le corps.

ATTENTION !

Si votre problème n'est pas résolu ou n'est pas décrit ici, veuillez contacter le revendeur Flow Fitness auprès duquel vous avez acheté ce produit.

DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT

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.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

DONNÉES TECHNIQUES

Longueur	201 cm
Largeur	93 cm
Hauteur	186 cm
Poids	107,6 kg
Poids maximal de l'utilisateur	180 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.

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 hertziens (2014/53/UE)
- Directive RoHS (2011/65/UE et 2015/863)

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDICE

Istruzioni di sicurezza	21
Alimentazione	21
Spostamento	21
Monitoraggio della frequenza cardiaca	21
Manutenzione	22
Risoluzione dei problemi	22
Linee guida per la formazione	22
Specifiche del prodotto	23
Garanzia	23
Parti di ricambio	23
Ulteriori informazioni	23
Dichiarazione del produttore	23

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 180 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.

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.***

SPOSTAMENTO

ATTENZIONE!

- ***Prima di spostare il dispositivo, assicurarsi che l'alimentatore sia scollegato sia dall'attrezzo che dalla presa di corrente. L'ellittica può essere spostata facilmente inclinandola sulle ruote di trasporto situate sullo stabilizzatore anteriore. Sollevare con cautela la parte posteriore dell'attrezzo utilizzando lo stabilizzatore posteriore e spostare l'ellittica nella posizione desiderata utilizzando le ruote di trasporto.***
- ***Dopo aver riposizionato il prodotto, potrebbe essere necessario livellare nuovamente l'ellittica regolando i piedini di livellamento situati sotto gli stabilizzatori. Una volta che il prodotto è stato posizionato nella posizione desiderata e livellato correttamente, ricollegare l'alimentatore.***

MONITORAGGIO FREQUENZA CARDIACA

Sensori manuali

Questo attrezzo Flow Fitness è dotato di sensori situati sulle impugnature per il monitoraggio della frequenza cardiaca. I sensori funzionano solo se entrambi vengono tenuti in mano contemporaneamente e in modo continuativo per un periodo prolungato. Per ottenere letture accurate, le mani devono essere leggermente umide ed esercitare una pressione

costante sui sensori. Mani eccessivamente secche o sudate potrebbero causare misurazioni imprecise o irregolari.

Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth

Questo dispositivo Flow Fitness è dotato di un ricevitore wireless integrato per la 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 dispositivo aderisca bene al corpo. Seguire sempre le istruzioni riportate nel manuale d'uso del cardiofrequenzimetro. Un uso scorretto può causare letture imprecise o anomale.

NOTA!

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

⚠ IMPORTANTE!

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

MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questa apparecchiatura è possibile solo se installata correttamente e sottoposta a una manutenzione adeguata. È responsabilità dell'utente 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
Durante l'allenamento, l'ellittica emette un segnale acustico o un rumore simile a uno stridio.	Questi rumori sono solitamente causati dal contatto tra una copertura in plastica e il telaio metallico. Per risolvere il problema, applicare uno spray al PTFE o la lozione per tapis roulant Flow Fitness sulle parti interessate. Lo spray al PTFE è disponibile nella maggior parte dei negozi di ferramenta.
Il computer non rileva correttamente la tua frequenza cardiaca.	Le letture della frequenza cardiaca rilevate tramite i sensori sul manubrio non sono sempre affidabili. Il sudore, i movimenti e sostanze come la crema per le mani possono compromettere il contatto tra le mani e i sensori. Per questo motivo, i sensori sul manubrio sono pensati solo per controlli occasionali della frequenza cardiaca durante l'allenamento. Quando si seguono programmi di allenamento basati sulla frequenza cardiaca, consigliamo di utilizzare una fascia toracica Bluetooth per una misurazione affidabile e continua.
	Se non ricevi il segnale della frequenza cardiaca mentre utilizzi una fascia toracica Bluetooth, verifica quanto segue:
	1. Verifica che lo schermo del tuo dispositivo Flow Fitness sia attivo e che il dispositivo non sia già accoppiato con uno smartphone o un tablet.
	2. Verifica che la fascia toracica Bluetooth non sia collegata a un altro dispositivo, come uno smartphone o un tablet.
	3. Leggi attentamente le istruzioni fornite con la fascia toracica. I sensori devono essere inumiditi per garantire un buon contatto con la pelle.
	4. Assicurati che la batteria sia completamente carica e inserita correttamente.
	5. Assicurati che la fascia toracica sia ben aderente al corpo.

ATTENZIONE!

Se il problema non è stato risolto o non è descritto qui, rivolgiti al rivenditore Flow Fitness presso il quale hai acquistato il prodotto.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

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 rimbalzare.

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.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

DATI TECNICI

Lunghezza	201 cm
Larghezza	93 cm
Altezza	186 cm
Peso	107,6 kg
Peso massimo dell'utente	180 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/

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 il presente prodotto è conforme alle seguenti norme e direttive:

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	24
Fuente de alimentación	24
Desplazamiento	24
Medición del pulso	25
Mantenimiento	25
Solución de problemas	25
Directrices de formación	25
Especificaciones del producto	26
Garantía	26
Piezas de repuesto	26
Información adicional	26
Declaración del fabricante	26

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 180 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.

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.***

DESPLAZAMIENTO

¡PRECAUCIÓN!

- ***Antes de mover el dispositivo, asegúrese de que el adaptador de corriente esté desconectado tanto del producto como de la toma de corriente. La elíptica se puede mover fácilmente inclinándola sobre las ruedas de transporte situadas en el estabilizador delantero. Levante con cuidado la parte trasera del producto utilizando el estabilizador trasero y desplace la elíptica hasta la ubicación deseada con ayuda de las ruedas de transporte.***
- ***Tras volver a colocar el producto, puede que sea necesario volver a nivelar la bicicleta elíptica ajustando las patas niveladoras situadas debajo de los estabilizadores. Una vez que el producto esté colocado en la posición deseada y correctamente nivelado, vuelva a conectar el adaptador de corriente.***

MEDICIÓN DEL PULSO

Sensores de mano

Este equipo de Flow Fitness está equipado con sensores situados en las empuñaduras para controlar la frecuencia cardíaca. Los sensores solo funcionan cuando se sujetan ambos a la vez y de forma continua durante un periodo prolongado. Para obtener lecturas precisas, las manos deben

estar ligeramente húmedas y ejercer una presión constante sobre los sensores. Las manos excesivamente secas o sudorosas pueden dar lugar a mediciones inexactas o irregulares.

Monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth

Este dispositivo Flow Fitness está equipado con un receptor inalámbrico de frecuencia cardíaca integrado. Para medir la 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 quede bien ajustado al cuerpo. Siga siempre las instrucciones incluidas en el manual de usuario del monitor de frecuencia cardíaca. Un uso incorrecto puede provocar lecturas inexactas o anormales.

¡ATENCIÓN!

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

⚠ ¡IMPORTANTE!

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

MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este equipo solo es posible si se instala y se mantiene correctamente. Es responsabilidad del usuario asegurarse de que el aparato se someta a un mantenimiento periódico. Las piezas desgastadas o dañadas deben sustituirse antes de volver a utilizar el equipo. Este producto está destinado exclusivamente al uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a las condiciones exteriores o a las fluctuaciones de temperatura y humedad puede afectar negativamente a los componentes eléctricos y a las piezas móviles. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de limpiarlo o de 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 bicicleta elíptica emite un pitido o un chirrido durante el entrenamiento.	Estos ruidos suelen deberse al contacto de una cubierta de plástico con el bastidor metálico. Para solucionarlo, aplica spray de PTFE o la loción para cintas de correr Flow Fitness en las piezas afectadas. El spray de PTFE se puede adquirir en la mayoría de las ferreterías.
El ordenador no lee correctamente tu frecuencia cardíaca.	Las lecturas de la frecuencia cardíaca obtenidas a través de los sensores del manillar no siempre son fiables. El sudor, el movimiento y sustancias como la crema de manos pueden reducir el contacto entre las manos y los sensores. Por este motivo, los sensores del manillar están pensados únicamente para comprobaciones ocasionales de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Cuando se realicen programas de entrenamiento controlados por la frecuencia cardíaca, recomendamos utilizar una banda pectoral Bluetooth para obtener una medición fiable y continua.
	Si no recibes la señal de frecuencia cardíaca mientras utilizas una banda pectoral Bluetooth, comprueba lo siguiente:
	1. Comprueba que la pantalla de tu dispositivo Flow Fitness esté encendida y que el dispositivo no esté ya emparejado con un smartphone o una tableta.
	2. Comprueba que tu banda pectoral Bluetooth no esté conectada a otro dispositivo, como un smartphone o una tableta.
	3. Lee las instrucciones que vienen con la banda pectoral. Los sensores deben humedecerse para garantizar un buen contacto con la piel.
	4. Asegúrate de que la batería esté completamente cargada y bien colocada.
	5. Asegúrate de que la banda pectoral quede bien ajustada al cuerpo.

¡PRECAUCIÓN!

Si su problema no se ha resuelto o no se describe aquí, consulte al distribuidor de Flow Fitness donde compró este producto.

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

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.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

DATOS TÉCNICOS

Longitud	201 cm
Ancho	93 cm
Altura	186 cm
Peso	107,6 kg
Peso máximo del usuario	180 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 por la presente que este producto cumple con las siguientes normas y directivas:

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Bezpečnostní pokyny	27
Napájení	27
Přemístění	27
Monitorování srdeční frekvence	27
Údržba	28
Řešení problémů	28
Pokyny pro školení	28
Specifikace produktu	29
Záruka	29
Náhradní díly	29
Další informace	29
Prohlášení výrobce	29

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 závratě, 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 180 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.

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.***

PŘEMÍSTĚNÍ

POZOR!

- ***Před přemístěním stroje zařízení se ujistěte, že je napájecí adaptér odpojen jak od stroje, tak od elektrické zásuvky. Eliptický trenažér lze snadno přemístit tak, že jej nakloníte na přepravní kolečka umístěná na přední opěrce. Opatrně zvedněte zadní část stroje pomocí zadní opěrky a pomocí přepravních koleček jej přivezte na požadované místo.***
- ***Po přemístění výrobku může být nutné eliptický trenažér znovu vyrovnat pomocí vyrovnávacích nožiček umístěných pod stabilizátory. Jakmile je výrobek umístěn na požadované místo a správně vyrovnán, znovu připojte napájecí adaptér.***

MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Senzory na ruce

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

Sledování srdečního tepu přes Bluetooth

Toto zařízení Flow Fitness je vybaveno vestavěným bezdrátovým přijímačem srdeční frekvence. Pro bezdrátové měření srdeční frekvence používejte měřič srdeční frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth. Při používání bezdrátového měřiče srdeční frekvence se ujistěte, že jsou elektrody mírně navlhčené a že měřič těsně přiléhá k tělu. Vždy dodržujte pokyny uvedené v uživatelské příručce měřiče srdeční

frekvence. Nesprávné používání může vést k nepřesným nebo neobvyklým naměřeným hodnotám.

POZNÁMKA!

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

⚠ DŮLEŽITÉ!

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

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalováno a řádně udržováno. Je odpovědností uživatele zajistit, aby bylo zařízení pravidelně servisováno. Opotřebované 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
Během tréninku vydává eliptický trenažér pípavý nebo skřípavý zvuk.	Tyto zvuky jsou obvykle způsobeny třením plastového krytu o kovový rám. Pro vyřešení tohoto problému naneste na dotčené součásti sprej s PTFE nebo přípravek Flow Fitness Treadmill Lotion. Sprej s PTFE je k dostání ve většině železářství.
Počítač nesprávně měří vaši srdeční frekvenci.	Měření srdeční frekvence pomocí snímačů na řídítkách nemusí být vždy přesné. Pot, pohyb a látky jako například krém na ruce mohou zhoršit kontakt mezi vašimi rukama a snímači. Z tohoto důvodu jsou snímače na řídítkách určeny pouze k příležitostnému měření srdeční frekvence během tréninku. Při tréninku s programy řízenými podle srdeční frekvence doporučujeme pro spolehlivé a nepřetržité měření používat hrudní pás s technologií Bluetooth.
	Pokud při používání hrudního pásu s technologií Bluetooth nepřijímáte signál srdečního tepu, zkontrolujte následující:
	1. Ujistěte se, že je displej vašeho zařízení Flow Fitness zapnutý a že zařízení není již spárováno se smartphonem nebo tabletem.
	2. Ujistěte se, že váš hrudní pás s technologií Bluetooth není připojen k jinému zařízení, jako je například smartphone nebo tablet.
	3. Přečtěte si návod dodaný s hrudním pásem. Senzory je třeba navlhčit, aby byl zajištěn dobrý kontakt s pokožkou.
	4. Ujistěte se, že je baterie plně nabitá a správně nainstalovaná.
	5. Ujistěte se, že hrudní popruh těsně přiléhá k tělu.

POZOR!

Pokud se váš problém nepodařilo vyřešit nebo zde není popsán, obraťte se na prodejce Flow Fitness, u kterého jste tento výrobek zakoupili.

POKYNY PRO TRÉNINK

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 odrážení.

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.

SPECIFIKACE PRODUKTU

TECHNICKÉ ÚDAJE

Délka	201 cm
Šířka	93 cm
Výška	186 cm
Hmotnost	107,6 kg
Max. hmotnost uživatele	180 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 o elektromagnetické kompatibilitě (2014/30/EU)
- Směrnice o nízkém napětí (2014/35/EU)
- Směrnice o rádiových zařízeních (2014/53/EU)
- Směrnice RoHS (2011/65/EU a 2015/863)

V souladu s výše uvedenými normami a směrnicemi je tento výrobek opatřen certifikátem CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEKS

Instrukcje bezpieczeństwa	30
Zasilanie	30
Przenoszenie	30
Monitorowanie tętna	30
Konserwacja	31
Rozwiązywanie problemów	31
Wytyczne dotyczące szkoleń	31
Specyfikacje produktu	32
Gwarancja	32
Części zamienne	32
Dodatkowe informacje	32
Deklaracja producenta	32

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 180 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.

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.***

PRZENOSZENIE

UWAGA!

- ***Przed przeniesieniem urządzenia upewnij się, że zasilacz został odłączony zarówno od urządzenia, jak i od gniazdka elektrycznego. Urządzenie eliptyczne można łatwo przenieść, przechylając je na kółka transportowe umieszczone na przedniej podpórce. Ostrożnie unieś tył urządzenia, trzymając się tylnej podpórki, a następnie przeturlaj je na kółkach transportowych w wybrane miejsce.***
- ***Po zmianie położenia urządzenia może zaistnieć konieczność ponownego wypoziomowania orbitreka poprzez regulację nóżek poziomujących znajdujących się pod stabilizatorami. Gdy urządzenie zostanie ustawione w pożądanej pozycji i odpowiednio wypoziomowane, należy ponownie podłączyć zasilacz.***

MONITOROWANIE TĘTNA

Czujniki dłoniowe

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

Monitorowanie tętna przez Bluetooth

To urządzenie Flow Fitness jest wyposażone we wbudowany bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby bezprzewodowo mierzyć tętno,

należy używać monitora tętna zgodnego z technologią Bluetooth. Podczas korzystania z bezprzewodowego monitora tętna należy upewnić się, że elektrody są lekko zwilżone, a monitor ściśle przylega do ciała. Zawsze należy postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w podręczniku użytkownika monitora tętna. Nieprawidłowe użytkowanie może prowadzić do niedokładnych lub nieprawidłowych odczytów.

UWAGA!

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

⚠ WAŻNE!

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

KONSERWACJA

Bezpieczne i skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe 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
Podczas treningu na orbitreku słychać sygnał dźwiękowy lub skrzypienie.	Odgłosy te są zazwyczaj spowodowane ocieraniem się plastikowej osłony o metalową ramę. Aby temu zaradzić, należy spryskać odpowiednie elementy sprayem z PTFE lub preparatem Flow Fitness Treadmill Lotion. Spray z PTFE można kupić w większości sklepów z artykułami metalowymi.
Komputer nie odczytuje prawidłowo tętna.	Wyniki pomiarów tętna uzyskane za pomocą czujników na kierownicy nie zawsze są spójne. Pot, ruch oraz substancje takie jak krem do rąk mogą osłabiać kontakt dłoni z czujnikami. Z tego powodu czujniki na kierownicy są przeznaczone wyłącznie do sporadycznego sprawdzania tętna podczas treningu. Podczas realizacji programów treningowych opartych na tętnie zalecamy stosowanie paska na klatkę piersiową z technologią Bluetooth, który zapewnia wiarygodny i ciągły pomiar.
	Jeśli podczas korzystania z paska na klatkę piersiową z Bluetooth nie odbierasz sygnału tętna, sprawdź, czy:
	1. Upewnij się, że ekran urządzenia Flow Fitness jest włączony i że urządzenie nie jest jeszcze sparowane ze smartfonem ani tabletem.
	2. Upewnij się, że pasek na klatkę piersiową z obsługą Bluetooth nie jest połączony z innym urządzeniem, takim jak smartfon lub tablet.
	3. Zapoznaj się z instrukcją dołączoną do paska na klatkę piersiową. Czujniki należy zwilżyć, aby zapewnić dobry kontakt ze skórą.
	4. Upewnij się, że akumulator jest w pełni naładowany i prawidłowo zamontowany.
	5. Upewnij się, że pas piersiowy przylega ściśle do ciała.

UWAGA!

Jeśli problem nie został rozwiązany lub nie został tu opisany, skontaktuj się ze sprzedawcą Flow Fitness, u którego nabyłeś ten produkt.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE TRENINGU

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.

SPECYFIKACJE PRODUKTU

DANE TECHNICZNE

Długość	201 cm
Szerokość	93 cm
Wysokość	186 cm
Waga	107,6 kg
Maksymalna waga użytkownika	180 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.

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

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	33
Alimentare cu energie electrică	33
Deplasare	33
Monitorizarea ritmului cardiac	33
Întreținere	34
Depanare	34
Ghiduri de instruire	34
Specificații produs	35
Garanție	35
Piese de schimb	35
Informații suplimentare	35
Declarația producătorului	35

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ IMPORTANT!

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

- Utilizați produsul numai conform instrucțiunilor din acest manual de utilizare.
- Persoanele cu dizabilități trebuie să consulte un medic înainte de utilizare și să urmeze recomandările acestuia.
- Întrerupeți imediat antrenamentul și consultați un medic dacă aveți amețeli, greață sau orice alt disconfort fizic.
- Așezați produsul pe o suprafață plană și stabilă înainte de utilizare.
- Asigurați-vă că există cel puțin un metru de spațiu liber în toate direcțiile în jurul produsului în timpul utilizării.
- Produsul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Greutatea maximă a utilizatorului pentru acest produs este de 180 de kilograme.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de produs în orice moment.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte sportivă adecvată și evitați hainele largi care ar putea rămâne prinse în părțile mobile.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul funcționează corect.
- Nu utilizați produsul dacă nu funcționează corect.
- În cazul unei defecțiuni sau al unui defect, încetați imediat utilizarea produsului și contactați distribuitorul.
- Nu introduceți obiecte în orificiile sau părțile mobile ale echipamentului.
- Nu deschideți echipamentul fără a consulta distribuitorul.
- Nu puneți mâinile sau picioarele sub produs.
- Când mutați echipamentul, utilizați tehnici adecvate de ridicare pentru a preveni leziunile la spate.
- Verificați regulat șuruburile și bolțurile și strângeți-le dacă este necesar.
- Acest produs este destinat utilizării într-un mediu curat și uscat. Utilizarea sau depozitarea în condiții de frig sau umiditate poate duce la deteriorarea sau funcționarea defectuoasă a produsului.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă cuprinsă între 0 °C și 40 °C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10 °C și 60 °C.

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 ținând de ștecher, nu de cablu.***
- ***Numai pentru uz interior.***

DEPLASARE

ATENȚIE!

- ***Înainte de a muta aparatul eliptic, asigurați-vă că adaptorul de alimentare este deconectat atât de la aparat, cât și de la priza de curent. Aparatul eliptic poate fi mutat cu ușurință prin înclinarea acestuia pe roțile de transport situate pe stabilizatorul din față. Ridicați cu grijă partea din spate a aparatului folosind stabilizatorul din spate și deplasați aparatul eliptic către locația dorită folosind roțile de transport.***
- ***După repoziționarea produsului, poate fi necesar să nivelați din nou aparatul eliptic prin reglarea picioarelor de nivelare situate sub stabilizatori. Odată ce produsul a fost așezat în poziția dorită și nivelat corespunzător, reconectați adaptorul de alimentare.***

MONITORIZAREA RITMULUI CARDIAC

Senzori de mână

Acest aparat Flow Fitness este dotat cu senzori de mână amplasați pe mânere, destinați monitorizării ritmului cardiac. Senzorii funcționează numai atunci când ambii sunt ținuți simultan și în mod continuu pentru o perioadă îndelungată. Pentru a obține măsurători precise, mâinile trebuie să fie ușor umede și să exercite o presiune constantă asupra senzorilor.

Mâinile excesiv de uscate sau transpirate pot duce la măsurători inexacte sau neregulate.

Monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth

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

ATENȚIE!

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

⚠ IMPORTANT!

- ***Dacă aveți un stimulator cardiac, consultați-vă medicul înainte de a utiliza un monitor wireless de ritm cardiac.***
- ***În mediile în care se utilizează mai multe monitoare de ritm cardiac, mențineți o distanță suficientă între dispozitive pentru a preveni interferențele.***
- ***Pentru o recepție optimă a semnalului, mențineți monitorul wireless de ritm cardiac la o distanță de cel mult un metru de consolă.***
- ***Purtați întotdeauna monitorul wireless de ritm cardiac direct pe corp, sub haine.***

ÎNTREȚINERE

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
Aparatul eliptic scoate un sunet de bip sau de zgârietură în timpul antrenamentului.	Aceste zgomote sunt cauzate, de obicei, de contactul dintre un capac din plastic și cadrul metalic. Pentru a remedia această problemă, aplicați spray cu PTFE sau loțiunea Flow Fitness Treadmill Lotion pe componentele afectate. Spray-ul cu PTFE se găsește în majoritatea magazinelor de bricolaj.
Computerul nu îți măsoară corect ritmul cardiac.	Măsurătorile ritmului cardiac efectuate prin intermediul senzorilor de pe ghidon nu sunt întotdeauna fiabile. Transpirația, mișcarea și substanțele precum crema de mâini pot afecta contactul dintre mâini și senzori. Din acest motiv, senzorii de pe ghidon sunt destinați doar verificării ocazionale a ritmului cardiac în timpul antrenamentului. Atunci când urmezi programe de antrenament bazate pe ritmul cardiac, îți recomandăm să folosești o centură toracică Bluetooth pentru o măsurare fiabilă și continuă.
	Dacă nu primiți semnalul de ritm cardiac atunci când utilizați o centură toracică Bluetooth, verificați următoarele:
	1. Asigură-te că ecranul dispozitivului Flow Fitness este activ și că acesta nu este deja conectat la un smartphone sau o tabletă.
	2. Asigură-te că centura toracică Bluetooth nu este conectată la un alt dispozitiv, cum ar fi un smartphone sau o tabletă.
	3. Citiți instrucțiunile furnizate împreună cu centura toracică. Senzorii trebuie umeziți pentru a asigura un contact bun cu pielea.
	4. Asigurați-vă că bateria este complet încărcată și instalată corect.
	5. Asigurați-vă că centura toracică este fixată strâns pe corp.

ATENȚIE!

În cazul în care problema dumneavoastră nu este rezolvată sau nu este descrisă aici, vă rugăm să vă adresați distribuitorului Flow Fitness de la care ați achiziționat acest produs.

GHIDURI DE ANTRENAMENT

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

Încălzire

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru activitatea fizică și de a reduce riscul de accidentare. Efectuați o încălzire de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament. Alegeți exerciții care cresc treptat ritmul cardiac și încălzesc mușchii care vor fi folosiți în timpul

antrenamentului. Activitățile 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 încălziți și trebuie efectuat după o încălzire adecvată și din nou în faza de răcire. Stretchingul ajută la îmbunătățirea flexibilității și reduce riscul de accidentare. Fiecare întindere trebuie menținută timp de 15 până la 30 de secunde, fără sărițI.

Răcire
Scopul răcirii este de a readuce treptat corpul la starea normală de repaus după exerciții fizice. O răcire adecvată scade lent ritmul cardiac, susține recuperarea musculară și ajută la prevenirea rigidității. Efectuați mișcări ușoare și întinderi blânde pentru a încheia sesiunea de antrenament în siguranță și confortabil.

SPECIFICAȚII PRODUS

DATE TEHNICE

Lungime	201 cm
Lățime	93 cm
Înălțime	186 cm
Greutate	107,6 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	180 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 SUPLIMENTARE

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 respectă următoarele standarde și directive:

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Biztonsági utasítások	36
Tápegység	36
Áthelyezés	36
Pulzusfigyelés	36
Karbantartás	37
Hibaelhárítás	37
Képzési irányelvek	37
Termékleírás	38
Garancia	38
Pótalkatrészek	38
További információk	38
Gyártói nyilatkozat	38

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FONTOS!

Kezdje el a testmozgást 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.
- Ha szédülést, 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 180 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 mozgatásakor 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.

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.***

ÁTHELYEZÉS

FIGYELEM!

- ***A készülék mozgatása előtt győződjön meg arról, hogy a hálózati adaptert leválasztotta mind a készülékről, mind a konnektorról. Az ellipszisgépet könnyedén mozgathatja úgy, hogy az elülső stabilizátoron található szállítókerékre billenti. Óvatosan emelje meg a készülék hátsó részét a hátsó stabilizátor segítségével, majd a szállítókerekek segítségével gurítsa a kívánt helyre.***
- ***A termék áthelyezése után szükség lehet az elliptikus tréner újbóli vízszintbe állítására a stabilizátorok alatt található szabályozó lábak beállításával. Miután a terméket a kívánt helyre tette és megfelelően vízszintbe állította, csatlakoztassa újra a hálózati adaptert.***

PULZUSFIGYELÉS

Kézérzékelők

Ez a Flow Fitness edzőgép a fogantyúkon elhelyezett kézi érzékelőkkel rendelkezik a pulzusméréshez. Az érzékelők csak akkor működnek, ha mindkettőt egyszerre és hosszabb ideig folyamatosan fogja. A pontos mérés érdekében a kezeinek enyhén nedvesnek kell lenniük, és egyenletes nyomást kell gyakorolniuk az érzékelőkre. A túlzottan száraz vagy izzadt kezek pontatlan vagy szabálytalan mérési eredményeket okozhatnak.

Bluetooth-alapú pulzusmérés

Ez a Flow Fitness készülék beépített vezeték nélküli pulzusvevővel van felszerelve. A pulzus vezeték nélküli méréséhez használjon Bluetooth-kompatibilis pulzusmérőt. Vezeték nélküli pulzusmérő használatakor ügyeljen arra, hogy az elektródák enyhén nedvesek legyenek, és a pulzusmérő szorosan illeszkedjen a testéhez. Mindig kövesse a pulzusmérő használati útmutatójában található utasításokat. A helytelen használat pontatlan vagy rendellenes mérési eredményekhez vezethet.

FIGYELEM!

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

⚠ FONTOS!

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

KARBANTARTÁS

A berendezés biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen 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 tisztítószereket, 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 szennyeződéseket vagy foltokat 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
Az elliptikus tréner edzés közben sípoló vagy kaparó hangot ad.	Ezeket a zajokat általában az okozza, hogy a műanyag burkolat érintkezik a fémvázzal. A probléma megoldásához permetezzen PTFE-spray-t vagy Flow Fitness Treadmill Lotion-t az érintett alkatrészekre. A PTFE-spray a legtöbb barkácsáruházban kapható.
A számítógép nem méri pontosan a pulzusodat.	A kormányérzékelőkkel mért pulzusértékek nem mindig pontosak. Az izzadság, a mozgás és bizonyos anyagok – például a kézkrém – mind ronthatják a kezed és az érzékelők közötti érintkezést. Ezért a kormányérzékelők kizárólag az edzés közbeni alkalmi pulzusellenőrzésre szolgálnak. Pulzusvezérelt edzésprogramok végzése során a megbízható, folyamatos mérés érdekében Bluetooth-mellkasövet használatát javasoljuk.
	Ha Bluetooth-mellkasi öv használata közben nem érkezik pulzusjel, ellenőrizze a következőket:
	1. Győződjön meg arról, hogy a Flow Fitness készülék képernyője aktív, és hogy a készülék nincs már párosítva okostelefonnal vagy táblagéppel.
	2. Győződjön meg arról, hogy a Bluetooth-mellkasövét nem csatlakoztatta más eszközhöz, például okostelefonhoz vagy táblagéphez.
	3. Olvassa el a mellkasövvel együtt kapott használati utasítást. Az érzékelőket meg kell nedvesíteni, hogy biztosítva legyen a megfelelő érintkezés a bőrrel.
	4. Győződjön meg arról, hogy az akkumulátor teljesen feltöltött és megfelelően van behelyezve.
	5. Győződjön meg arról, hogy a mellkasöv szorosan illeszkedik a testhez.

FIGYELEM!

Ha a probléma nem oldódik meg, vagy nem szerepel a leírásban, forduljon ahhoz a Flow Fitness viszonteladóhoz, akinél a terméket vásárolta.

EDZÉSI 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.

TERMÉKLEÍRÁS

MŰSZAKI ADATOK

Hossz	201 cm
Szélesség	93 cm
Magasság	186 cm
Súly	107,6 kg
A felhasználó maximális testsúlya	180 kg

GARANCIA

A garanciát az Ön országában a terméket értékesítő Flow Fitness viszonteladó biztosítja. Az elérhetőségekért látogasson el a következő weboldalra: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

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 sorozatszáma
- A szükséges alkatrész vagy alkatrészek cikkszáma 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:

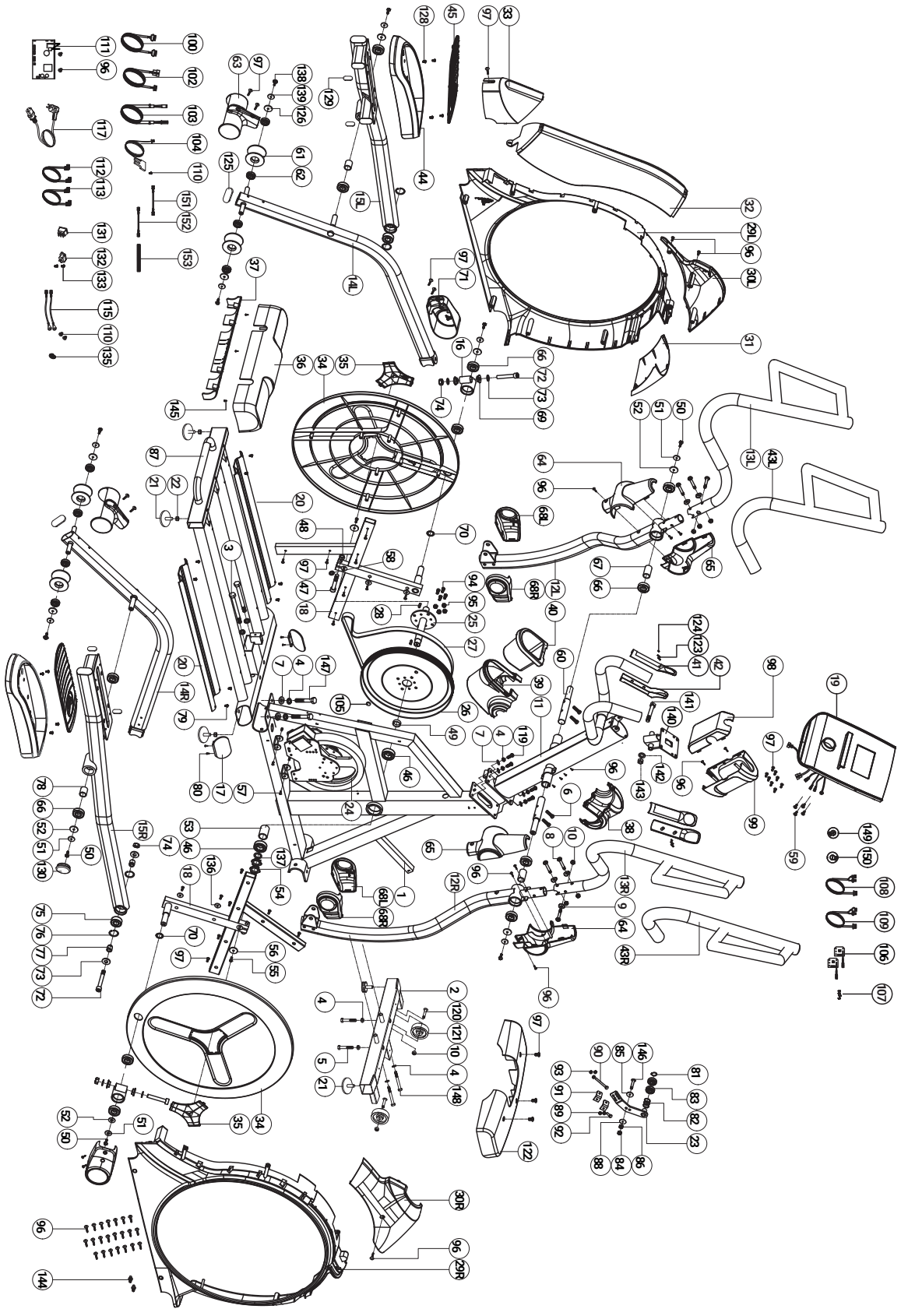
- EN ISO 20957
- EMC-irányelv (2014/30/EU)
- Kisfeszültségű berendezésekről szóló irányelv (2014/35/EU)
- A rádióberendezésekről szóló irányelv (2014/53/EU)
- RoHS-irányelv (2011/65/EU és 2015/863)

A fenti szabványoknak és irányelveknek való megfelelés eredményeként ez a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	FFSP001931	Main frame	1
2	FFSP000577	Front stabilizer	1
3	FFSP000578	Hex bolt M8*1.25*120L	2
4	FFSP000579	Spring washer D15.4xD8.2x2T	12
5	FFSP000580	Hex bolt M8*1.25*70L	2
6	FFSP000581	Allen bolt M8*1.25*20L	4
7	FFSP000582	Flat washer D16xD8.5x1.2T	6
8	FFSP000583	Allen bolt M8*1.25*50L	6
9	FFSP000584	Curved washer D22xD8.5x1.5T	6
10	FFSP000585	Anti-loose nut M8*1.25*8T	8
11	FFSP000586	Handlebar post	1
12L	FFSP000587	Supporting tube for left movable handlebar	1
12R	FFSP000588	Supporting tube for right movable handlebar	1
13L	FFSP000589	Left handlebar	1
13R	FFSP000590	Right handlebar	1
14L	FFSP000591	Left pedal bottom tube	1
14R	FFSP000592	Right pedal bottom tube	1
15L	FFSP000593	Bracket for left pedal	1
15R	FFSP000594	Bracket for right pedal	1
16	FFSP000595	Pedal bottom bracket welding set	2
17	FFSP000596	Foot tube sealing piece	2
18	FFSP000597	Crank	2
19	FFSP000598	Computer	1
20	FFSP000599	Sliding beam guiding plate	2
21	FFSP000600	Adjustable wheel	6
22	FFSP000601	allen nut M10*1.5*8T	4
23	FFSP000602	Fixing plate for idle wheel	1
24	FFSP000603	EMS	1
25	FFSP000604	Crank axle	1
26	FFSP000605	Pulley Wheel	1
27	FFSP000606	Belt	1
28	FFSP000607	C ring 8*7*20L	2
29L	FFSP000608	Left chain cover	1
29R	FFSP000609	Right chain cover	1
30L	FFSP000610	Left front chain cover	1
30R	FFSP000611	Right front chain cover	1
31	FFSP000612	Front cover	1
32	FFSP000613	Upper cover	1
33	FFSP000614	Rear cover	1
34	FFSP000615	Round disk	2
35	FFSP000616	Side cap	2
36	FFSP000617	Rear stabilizer cover	1
37	FFSP000618	Inner cover	1

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
38	FFSP000619	Water bottle holder(front)	1
39	FFSP000620	Water bottle holder(rear)	1
40	FFSP000621	Water bottle holder	1
41	FFSP001932	Upper handle pulse cover	2
42	FFSP001933	Lower handle pulse cover	2
43L	FFSP000624	Dip foam (left)	1
43R	FFSP000625	Dip foam (Right)	1
44	FFSP000626	Pedal	2
45	FFSP000627	Pedal pad	2
46	FFSP000628	Bearing #6205ZZ	2
47	FFSP000629	Bolt M10*1.5*65L	2
48	FFSP000630	Hex nut M10*1.5*8T	4
49	FFSP000631	Spacer D29.5*D25.2*9T	1
50	FFSP000632	Hex bolt M8*1.25*20L	6
51	FFSP000633	Flat washer D25xD8.5x2T	6
52	FFSP000634	Buffer D27*D8.2*2.5T	6
53	FFSP000635	Sleeve D30*D25.2*45L	1
54	FFSP000636	Fixing nut M25*1.5*32*6T	2
55	FFSP000637	Allen screw M6*1.0*10L	2
56	FFSP000638	Flat washer D28*D6.5*2T	2
57	FFSP000639	Allen screw M6*1.0P*16L	4
58	FFSP000640	Spring washer D17.8*D10.2*3T	2
59	FFSP001934	Bolt M5*0.8*10L	4
60	FFSP000641	Movable axle	2
61	FFSP000642	Moving wheel	4
62	FFSP000643	Bearing 6002 ZZ	8
63	FFSP000644	Moving wheel cover	2
64	FFSP000645	Front handlebar cover	2
65	FFSP000646	Rear handlebar cover	2
66	FFSP000647	Bearing #6004ZZ	12
67	FFSP000648	Sleeve(2) D25.4*D20.2*44L	2
68L	FFSP000649	Front foot cover (left)	2
68R	FFSP000650	Front foot cover (right)	2
69	FFSP000651	Bushing D29*D12.1*9T	4
70	FFSP000652	Waved washer D27*D20.3*0.5T	2
71	FFSP000653	Front pedal axle cover	2
72	FFSP000654	Allen screw M12*1.75*70L	4
73	FFSP000655	Flat washer D24*D13.5*D2.5T	8
74	FFSP000656	Anti-loose nut M12*1.75*12T	4
75	FFSP000657	Bearing #2203-2RS	2
76	FFSP000658	C-clip S-40(1.8T) D40	2
77	FFSP000659	Bushing D19*D17*D12*20T	4
78	FFSP000660	Sleeve D25.4*D20.2*31L	2

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
79	FFSP000661	Screw M6*1*12L	8
80	FFSP000662	Screw ST4.2*15L	4
81	FFSP000663	C-clip S-17(1T)	1
82	FFSP000664	Waved washer D17*D22*0.3T	3
83	FFSP000665	Bearing 6203-2RS	2
84	FFSP000666	Anti-loose nut M8*1.25*8T	1
85	FFSP000667	Flat washer D28*D8.5*3T	1
86	FFSP000668	Hex nut M8*1.25*6T	1
87	FFSP000669	Slide beam welding set	1
88	FFSP000670	Plastic washer D50*D10*1.0T	1
89	FFSP000671	Anti-loose nut M6x1.0x6T	1
90	FFSP000672	Hex bolt M6*75L	1
91	FFSP000673	Fixing plate 20*27*4T	2
92	FFSP000674	Hex bolt M6x1.0x15L	1
93	FFSP000675	Hex nut M6*1*5T	3
94	FFSP000676	Hex bolt M8x1.25x20L	4
95	FFSP000677	Anti-loose nut M8*1.25*8T	4
96	FFSP000678	Screw ST4.2*15L	53
97	FFSP000679	Screw M5*0.8*12L	28
98	FFSP000680	Computer bracket(front)	1
99	FFSP000681	Computer bracket(rear)	1
100	FFSP001935	Upper computer cable 800L	1
102	FFSP001936	Lower computer cable 1100L	1
103	FFSP000685	System connect cable 200L	1
104	FFSP001937	Sensor cable 450L	1
105	FFSP001938	Round magnet	1
106	FFSP001939	Quick button transfer board	2
107	FFSP001940	Screw ST2.3*8L	8
108	FFSP001941	Quick key lower cable(1) 850L	1
109	FFSP001942	Quick key lower cable(2) 850L	1
110	FFSP000692	screw ST4*1.41*13L,D10	3
111	FFSP001943	Control board	1
112	FFSP000694	Live line 220L	1
113	FFSP000695	Neutral line 220L	1
115	FFSP001944	Ground line 200L	2
117	FFSP000699	Power cable 1700L	1
119	FFSP000701	Allen bolt M8*1.25*25L	4
120	FFSP000702	Allen bolt M8*1.25*40L	2
121	FFSP000703	Transporting wheel	2
122	FFSP000704	Front stabilizer cover	1
123	FFSP001945	Screw M3*0.5*37L	4
124	FFSP001946	Screw ST2.9x9.5L	2
125	FFSP000707	Oval cap 30*60*15	2

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
126	FFSP000708	Buffer D21*D8.2*2.5T	4
128	FFSP000709	Screw M6*1*15L	8
129	FFSP000710	Oval cap 25*50*28	4
130	FFSP000711	Round cap D50.8*15	2
131	FFSP000712	Power supply	1
132	FFSP000713	Socket	1
133	FFSP000714	Screw ST4*1.41*10L	2
135	FFSP000715	Washer D10*D5.3*0.6T	1
136	FFSP000716	Flat washer D15*D5.2*1.0T	4
137	FFSP000717	Flat washer D34*D26*2T	1
138	FFSP000718	Allen bolt M8*1.25*20L	4
139	FFSP000719	Flat washer D18*D8.5*1.2T	4
140	FFSP001947	Computer Fixing Plate	1
141	FFSP000721	Hex bolt M10*1.5*75L	1
142	FFSP000722	Flat washer D20*D11*2T	1
143	FFSP000723	Anti-loose nut M10*1.5*10T	1
144	FFSP000724	Pin	2
145	FFSP000725	Screw ST4*1.41*12L	3
146	FFSP000726	Hex bolt M8*1.25*30L	1
147	FFSP000727	Hex bolt M8*1.25*55L	2
148	FFSP000728	Hex bolt M8*1.25*110L	2
149	FFSP001948	Quick button(+)	1
150	FFSP001949	Quick button(-)	1
151	FFSP001950	Live line 1100L	1
152	FFSP001951	Netural line 1100L	1
153	FFSP001952	Flexible conduit	1

FLOWFITNESS

Flow Fitness
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
+31 (0)74-7600200
info@flowfitness.com

WWW.FLOWFITNESS.COM
#GETFLOWINYOURLIFE