

# USER MANUAL

## PERFORM PRO LED CONSOLE



# FLOWFITNESS

[WWW.FLOWFITNESS.COM](http://WWW.FLOWFITNESS.COM)

**MANUAL (ENGLISH) 03- 19**

**HANDLEIDING (NEDERLANDS) 20-36**

**GEBRAUCHSANWEISUNG (DEUTSCH) 37-53**

**MODE D'EMPLOI (FRANÇAIS) 54-70**

**Copyright © Flow Fitness**

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

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

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

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

<b>1. IMPORTANT INFORMATION .....</b>	<b>4</b>
Health .....	4
Safety.....	4
<b>2. INTRODUCTION.....</b>	<b>5</b>
<b>3. FITNESS .....</b>	<b>6</b>
What is fitness.....	6
Training by heart rate.....	6
Determining your trainings goal.....	6
Warming up and cooling down .....	7
Training schedule.....	8
<b>4. USE .....</b>	<b>9</b>
The console connection .....	9
Configuring the electronic console.....	10
Key function description.....	11
Program description .....	12
Other function descriptions.....	17
<b>5. PRODUCT INFORMATION .....</b>	<b>18</b>
Troubleshooting.....	18
<b>6. WARRANTY .....</b>	<b>19</b>
Warranty .....	19

### HEALTH

---

#### IMPORTANT:

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

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

### SAFETY

---

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

#### **WARNING**

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

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

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

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

## WHAT IS FITNESS

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

## TRAINING BY HEART RATE

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

## DETERMINING YOUR TRAININGS GOAL

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

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

In the last chapter of this instruction manual you will find several different training schedules (chapter 5. general information). You can use these schedules to reach your training goals. The schedules are divided in two phases. The first phase can be used for beginners or persons who start training after a long period of inactivity. During this phase the level of intensity is built up gradually. After six weeks the second phase begins. You can then choose a training schedule to lose weight or improve your stamina.

## WARMING UP & COOLING DOWN

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



### Head Roll

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



### Toe Touch

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



### Side Stretch

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



### Knee bend

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



### Lower back stretch

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



### Hamstring Stretch

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

## TRAINING SCHEDULE

### Schedule week 1 and 2

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

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

### Schedule week 3 and 4

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

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

### Schedule week 5 and 6

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

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

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

### Training schedule to improve stamina

(follow-up to introduction training schedule)

#### Schedule week 7 and 8

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

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

#### Schedule week 9 and beyond

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

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

### Training schedule to lose weight

(follow-up to introduction training schedule)

#### Schedule week 7 and 8

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

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

#### Schedule week 9 and beyond

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

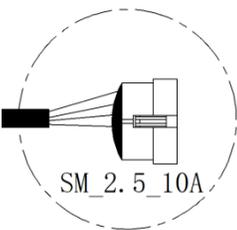
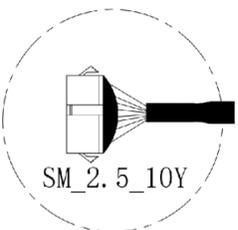
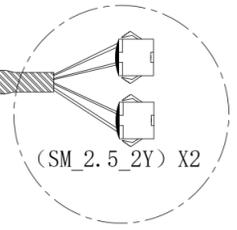
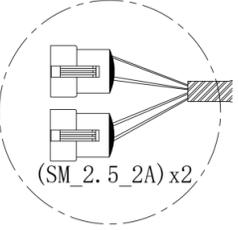
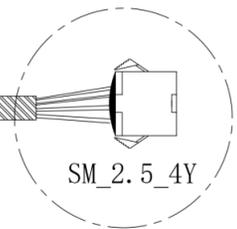
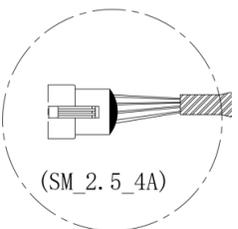
Warming up 5 - 10 minutes.  
Train 10 minutes.  
Rest 1 minute.  
Train 10 minutes.  
Repeat training 2 or 3 times.  
Calmly train 1 minute.  
Cooling down 5 minutes.



## THE CONSOLE CONNECTION

### Connection guide between the electronic console and the frame

1. **Compatible frame models:** This electronic console is compatible with the following frame models:
  - Flow Fitness Perform Pro B6i (SH-B9100E)
  - Flow Fitness Perform Pro X6i (SH-B9100U)
2. **Preparation for assembly:**
  - Before assembly, remove any fasteners attached to the frame.
  - Refer to the frame manual for specific assembly steps.
3. **Connecting and securing the console:**
  - After completing the wiring connections as shown in the diagram below, secure the console using the fasteners that were previously removed.

Step		Schematic diagram of wire A	Schematic diagram of wire B	
1	Communication cable female	 SM_2.5_10A	 SM_2.5_10Y	Communication cable male
2	Heart rate cable male	 (SM_2.5_2Y) X2	 (SM_2.5_2A) x2	Heart rate cable female
3	Quick resistance button male	 SM_2.5_4Y	 (SM_2.5_4A)	Quick resistance button female

## CONFIGURING THE ELECTRONIC CONSOLE

### 1. Initial power on:

- After assembling the equipment, power on the console for the first time.
- The **dot matrix window** in the middle of the panel will display the default model (e.g., B9100U/E).

### 2. Select the correct model:

- Press the **▲ resistance** or **▼ resistance** keys to cycle through the available models.
- **Window display corresponding model**

Window display model	Full model name
B9100U	Flow Fitness Perform Pro B6i
B9100E	Flow Fitness Perform Pro X6i

- When the desired model appears on the screen (e.g., SH-B9100U, or SH-B9100E), proceed to save the setting.

### 3. Save the model:

- Press the **change display** key to save the selected model.
- The system will beep three times, confirming the model has been successfully saved.
- After the model is saved, the model setting interface will not reappear.



### Resetting the electronic console

#### 1. Reset procedure:

If you need to reset the model, press and hold both the Start/Pause and Stop buttons simultaneously for 5 seconds.

#### 2. Confirmation:

You will hear three beeps, which confirm that the previous settings have been successfully cleared.

#### 3. Power cycle:

After the reset, completely turn off the console and then power it back on.

#### 4. Reconfigure:

Once the console is powered on again, repeat the model selection steps to configure the console correctly.

## KEY FUNCTION DESCRIPTION



START/PAUSES

### 1. START / PAUSE KEY

- In standby mode, pressing this key will enter Manual Sport Mode.
- In sport mode, pressing this key will pause the workout.



STOP

### 2. STOP KEY

- Press this key in any of the following modes: Sport Mode, Pause Mode, or Set Sports Program Mode, to return to Standby Mode.



CHANGE DISPLAY

### 3. CHANGE DISPLAY KEY

- During a workout, press this key to cycle through the display of:
  - Speed
  - Power
  - Time
  - Calories
  - Distance
  - Heart rate
  - Resistance value



### 4. RESISTANCE INCREASE KEY

- In sport mode, each press increases the resistance by 1 level.
- Holding the key will increase the resistance faster.
- In program setting mode, pressing this key adjusts the values upward.



### 5. RESISTANCE DECREASE KEY

- In sport mode, each press decreases the resistance by 1 level.
- Holding the key will decrease resistance faster.
- In program setting mode, pressing this key adjusts the values downward.



CONSTANT WATT

### 6. CONSTANT WATT KEY

- In standby mode, press this key to activate Constant Watt Mode.



INTERVAL

### 7. INTERVAL KEY

- Press this key to activate Interval Mode for interval training.



FAT BURN

### 8. FAT BURNING KEY

- Press this key in standby mode to activate Fat Burning Mode.



CARDIO

### 9. CARDIO KEY

- Press this key in standby mode to activate Cardio Mode.

40

30

20

10

### 10. RESISTANCE SHORTCUT KEYS

- Pressing these keys in sport mode will directly change the resistance to the following preset levels:
  - 40 segments
  - 30 segments
  - 20 segments
  - 10 segments



### 11. External Grip Resistance Keys

- The resistance increase and resistance decrease buttons on the external grips function the same way as the resistance keys on the console panel.

These key functions provide you with the flexibility to adjust and control your workout settings efficiently.

---

## PROGRAM DESCRIPTION

---

### 1. Standby mode display

- Speed window: 0.0 (km/h or mile/h)
- Time window: Show 0:00 (h)
- Resistance segment window: L 0 is displayed.
- Matrix window: " welcome "

### Manual mode operation

#### A. Entering Manual Mode

- In standby mode, press the Start/Pause button to enter Manual Mode.

#### B. Display information

- Left Window: Displays speed.
- Middle Window: Displays time, distance, and calories in sequence.
- Right Window: Displays resistance level and heart rate in sequence.
- Matrix Window: Mirrors the middle window's display.

#### C. While exercising

##### - Start/Pause Button:

- Press this button to pause or resume your workout. When paused, the screen will display "P3:00" and initiate a 3-minute countdown. If the machine is not restarted within 3 minutes, it will automatically enter standby mode.

##### - Resistance adjustment:

- Press the Resistance + button to increase the resistance by 1 level (L1-L40).
- Press and hold for rapid adjustment.
- Press the Resistance - button to decrease the resistance by 1 level (L1-L40).
- Press and hold for rapid adjustment.

##### - Resistance shortcut keys:

- Use these to directly adjust resistance to preset levels (10, 20, 30, 40 segments).

##### - Stop button:

- Press to exit to standby mode and reset all workout data to zero.

##### - Change display key:

- Press to cycle the left window between speed and watts.
- The middle window cycles between time, distance, and calories.
- The right window alternates between resistance levels and heart rate.
- The matrix window mirrors the middle window's display.

## P1 CONSTANT WATT PROGRAM MODE

### 1. Entering constant watt mode:

- While in standby mode, press the Constant Watt key.
- The matrix window will display "P1 - Constant Watt".
- Press the Change Display key to proceed to the settings page.

### 2. Adjusting time:

- The preset time is 30 minutes.
- Use the Resistance + and Resistance - keys to adjust the time between 20:00 to 99:00, in 5-minute increments.

### 3. Adjusting watt:

- Press the Change Display key to move to the Watt setting page.
- The preset value is 80 watts.
- Use the Resistance + and Resistance - keys to adjust the watt value between 50 and 300 watts, in 5-watt increments.

### 4. Starting the workout:

- Press the Start/Pause key to begin the workout in sport mode.
- **Note:** Resistance cannot be adjusted during the workout in this mode.

### 5. Pausing and resuming:

- Press the Start/Pause key during the workout to pause or resume.
- When paused, the screen will display "P3:00", indicating a 3-minute countdown. If no action is taken within 3 minutes, the machine will automatically switch to standby mode.

### 6. Stopping the workout:

- Press the Stop key to return to standby mode, resetting all data to zero.

### 7. Display cycle:

- Press the Change Display key during the workout to cycle through the following:
  - Left Window: Displays speed and watts in sequence.
  - Middle Window: Displays time, distance, and calories.
  - Right Window: Displays resistance levels and heart rate.
  - Matrix Window: Mirrors the middle window's display.

## P2 INTERVAL PROGRAM MODE

### 1. Enter interval mode:

- In standby mode, press the Interval Program button. The matrix window will display "P2 - Interval".
- Press the Change Display key to enter the settings page.

### 2. Adjusting time:

- The preset time for the Interval mode is 55 minutes.
- The initial resistance level is set to L10.

### Interval program

<b>Number of steps</b>	1. (4 minutes)	2. (4 minutes)	3. (10 minutes)	4. (5 minutes)	5. (10 minutes)
<b>Resistance</b>	3	5	Set value	5	Set value
<b>Number of segments</b>	6. (5 minutes)	7. (10 minutes)	8. (5 minutes)	9. (remainder)	10. (8 minutes)
<b>Resistance</b>	5	Set value	5	Set value	3

### 3. Adjust time:

- Use the Resistance + or Resistance - keys to adjust the time between 40:00 and 99:00, in 5-minute increments.

### 4. Adjust resistance:

- Press the Change Display key again to switch to the resistance adjustment page.
- Use the Resistance + or Resistance - keys to adjust the resistance levels between L1 and L40, one step at a time.

### 5. Starting the program:

- Press the Start/Pause key to begin the workout in sport mode.
- Resistance can be adjusted throughout the exercise, similar to Manual Mode.

### 6. Pausing and resuming:

- Press the Start/Pause key during the workout to pause or resume.
- The screen will display "P3:00", indicating a 3-minute pause countdown. If no action is taken within 3 minutes, the machine will enter standby mode.

### 7. Stopping the workout:

- Press the Stop key to return to standby mode, resetting all data to zero.

### 8. Display cycle:

- Press the Change Display key to cycle through the following:
  - Left Window: Speed and watts in sequence.
  - Middle Window: Time, distance, and calories.
  - Right Window: Resistance levels and heart rate.
  - Matrix Window: Mirrors the middle window's display.

### P3 FAT BURNING PROGRAM MODE

#### 1. Enter fat burning mode:

- In standby mode, press the Fat Burning Program button. The screen will display "P3 - Fat Burning."
- Press the Change Display key to enter the settings page.

#### 2. Preset values:

- The preset time for the Fat Burning mode is 30 minutes.
- The program defaults to a 30-year-old user, with the heart rate set to 65% of the maximum heart rate.  
The calculation for target heart rate is:  $(220-30) \times 65\% = 124$  bpm

#### 3. Adjust time:

- Use the Resistance + and Resistance - keys to adjust the workout time from 20 to 99 minutes, in 5-minute increments.

#### 4. Adjust age:

- Press the Change Display key to access the age adjustment page.
- Use the Resistance + and Resistance - keys to adjust the age setting from 15 to 80 years old, one year at a time.

#### 5. Starting the workout:

- Press the Start/Pause key to begin the workout in sport mode.
- The exercise mode operates similarly to Manual Mode, allowing resistance adjustments throughout the workout.

#### 6. Pausing and resuming:

- Press the Start/Pause key to pause or resume the workout. The screen will display "P3:00" indicating a 3-minute countdown before entering standby mode if not restarted.

#### 7. Stopping the workout:

- Press the Stop key to exit to standby mode, resetting all data to zero.

#### 8. Display cycle:

- Press the Change Display key during the workout to cycle through the following information:
  - Left Window: Speed and watts.
  - Middle Window: Time, distance, and calories.
  - Right Window: Resistance levels and heart rate.
  - Matrix Window: Mirrors the middle window's display.

### HEART RATE DETECTION AND RESISTANCE ADJUSTMENT

The program begins by monitoring the user's heart rate during the first 3 minutes. During this time, the resistance is adjustable manually. After 3 minutes, the fat burning mode adjusts the resistance automatically based on heart rate and cadence:

1. If the heart rate is below the target and cadence is less than 75 beats/min, the resistance decreases by 1 level.
2. If the heart rate is below the target but cadence is above 75 beats/min, the resistance increases by 1 level.
3. If the heart rate is above the target and cadence is less than 75 beats/min, the resistance decreases by 2 levels.
4. If the heart rate is above the target and cadence is above 75 beats/min, the resistance increases by 2 levels.
5. If the heart rate is not detected for 1 minute, the program will automatically return to standby mode.

## P4 CARDIO PROGRAM MODE

### 1. Entering cardio mode:

- In standby mode, press the Cardio Program button. The matrix window will display "P4 - Cardio."
- Press the Change Display key to enter the settings page.

### 2. Preset values:

- The preset time is 30 minutes.
- The program defaults to a user age of 30 years old.
- The target heart rate is set to 85% of the maximum heart rate, calculated as:  $(220-30) \times 85\% = 162$  bpm.

### 3. Adjust time:

- Use the Resistance + and Resistance - keys to adjust the workout time between 20 to 99 minutes, in 5-minute increments.

### 4. Adjust age:

- Press the Change Display key to access the age adjustment page.
- Use the Resistance + and Resistance - keys to adjust the age setting from 15 to 80 years old, one year at a time.

### 5. Starting the workout:

- Press the Start/Pause key to begin the workout in sport mode.
- The workout operates similarly to Manual Mode, allowing resistance adjustments throughout.

### 6. Pausing and resuming:

- Press the Start/Pause key to pause or resume the workout. The screen will display "P3:00," indicating a 3-minute countdown before entering standby mode if not restarted.

### 7. Stopping the workout:

- Press the Stop key to exit to standby mode, resetting all data to zero.

### 8. Display cycle:

- Press the Change Display key to cycle through the following:
  - Left Window: Speed and watts.
  - Middle Window: Time, distance, and calories.
  - Right Window: Resistance levels and heart rate.
  - Matrix Window: Mirrors the middle window's display.

## CARDIO PROGRAM BEHAVIOR:

For the first 3 minutes of the program, your heart rate is monitored to ensure it is stable. During this time, the resistance can be manually adjusted. After 3 minutes, the program automatically adjusts the resistance based on your heart rate and cadence (75 beats/min). If no heart rate is detected for 1 minute, the program returns to standby mode.

### Automatic Adjustments Based on Heart Rate:

1. If the heart rate is below the target and cadence is less than 75 beats/min, the resistance decreases by 1 level.
2. If the heart rate is below the target but cadence is above 75 beats/min, the resistance increases by 1 level.
3. If the heart rate is above the target and cadence is less than 75 beats/min, the resistance decreases by 2 levels.
4. If the heart rate is above the target and cadence is above 75 beats/min, the resistance increases by 2 levels.



---

## OTHER FUNCTIONS

---

### 1. Stop button

- Pressing the Stop button in any mode returns the equipment to standby mode.

### 2. Automatic pause:

- In sport mode, if the RPM (revolutions per minute) is less than 10 for 10 seconds, or no button is pressed, the system will enter pause mode.

### 3. Pause to standby:

- In pause mode, if the RPM remains below 10 for 3 consecutive minutes, or no button is pressed, the system automatically returns to standby mode.

### 4. Sleep mode:

- In non-sport mode, if the RPM remains below 10 for 60 seconds, or no buttons are pressed, the system enters sleep mode. A ball icon will appear on the matrix window. To wake the system, either step on the pedals or press any button.

### 5. Resistance and heart rate display:

- In standby mode, pressing the Change Display key will alternate the right window between the resistance level and the heart rate value.

## TROUBLESHOOTING

---

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

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

## WARRANTY

---

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

<b>1. BELANGRIJKE INFORMATIE .....</b>	<b>21</b>
Gezondheid .....	21
Veiligheid .....	21
<b>2. INTRODUCTIE.....</b>	<b>22</b>
<b>3. FITNESS .....</b>	<b>23</b>
Wat is Fitness.....	23
Trainen op hartslag.....	23
Uw trainingsdoel bepalen.....	23
Warming up en cooling down.....	24
Trainingschema's .....	25
<b>4. GEBRUIK.....</b>	<b>26</b>
De console verbinding .....	26
De elektronische console configureren.....	27
Toetsen omschrijving .....	28
Programmabeschrijving .....	29
Overige functies .....	34
<b>5. PRODUCT INFORMATIE .....</b>	<b>35</b>
Probleemoplossen.....	35
<b>6. GARANTIE .....</b>	<b>36</b>
Garantievoorwaarden .....	36

### GEZONDHEID

---

**Belangrijk:**

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

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

### VEILIGHEID

---

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 150 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het product.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van dit product. Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiteit van uw training.
- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.
- De eigenaar van dit product is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en / of vochtige ruimtes zou tot problemen in het product kunnen leiden.

### **WAARSCHUWING**

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

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

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

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

## WAT IS FITNESS

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

## TRAINEN OP HARTSLAG

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

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

## UW TRAININGSDOEL BEPALEN

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden.

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

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig aan beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing (zie: 5. Algemene informatie) staan verschillende trainingsschema's weergegeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. Gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

## WARMING UP EN COOLING DOWN

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



### Head Roll

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



### Toe Touch

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



### Side Stretch

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



### Knee bend

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



### Lower back stretch

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



### Hamstring Stretch

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



## TRAININGSSCHEMA'S

### Trainingsschema week 1 en 2

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

### Trainingsschema week 3 en 4

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

### Trainingsschema week 5 en 6

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 6 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 4 minuten.

3 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

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

### Trainingsschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsschema)

#### Trainingsschema week 7 en 8

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

#### Trainingsschema week 9 en verder

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

### Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

#### Trainingsschema week 7 en 8

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

#### Trainingsschema week 9 en verder

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 2 a 3 keer.

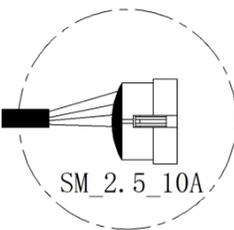
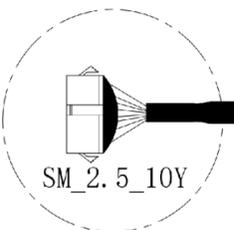
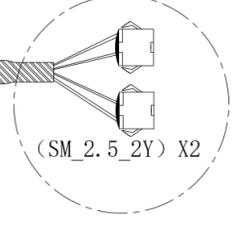
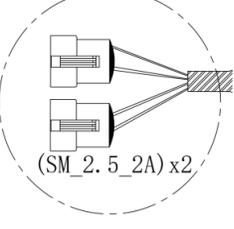
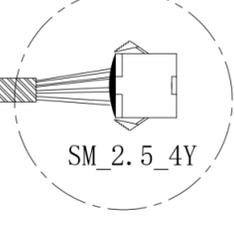
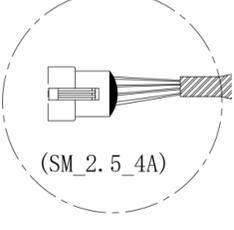
1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

## DE CONSOLE VERBINDING

### Verbindingsgids tussen de elektronische console en het frame

1. **Compatibele framemodellen:** Deze elektronische console is compatibel met de volgende framemodellen:
  - Flow Fitness Perform Pro B6i (SH-B9100E)
  - Flow Fitness Perform Pro X6i (SH-B9100U)
2. **Vorbereiding voor montage:**
  - Verwijder voor de montage alle bevestigingsmiddelen die aan het frame zijn bevestigd.
  - Raadpleeg de handleiding van het frame voor specifieke montage-instructies.
3. **Aansluiten en bevestigen van de console:**
  - Na het voltooiën van de bedrading volgens het onderstaande schema, bevestigt u de console met de eerder verwijderde bevestigingsmiddelen.

Stap		Schematisch diagram van draad A	Schematisch diagram van draad B	
1	Communicatiekabel vrouwelijk	 SM_2.5_10A	 SM_2.5_10Y	Communicatiekabel mannelijk
2	Hartslagkabel mannelijk	 (SM_2.5_2Y) X2	 (SM_2.5_2A) x2	Hartslagkabel vrouwelijk
3	Snelle weerstandsknop mannelijk	 SM_2.5_4Y	 (SM_2.5_4A)	Snelle weerstandsknop vrouwelijk

## DE ELEKTRONISCHE CONSOLE CONFIGUREREN

### 1. Eerste keer inschakelen:

- Na het monteren van de apparatuur, schakelt u de console voor de eerste keer in.
- Het dot-matrixvenster in het midden van het paneel toont het standaardmodel (bijv. B9100U/E).

### 2. Het juiste model selecteren:

- Druk op de ▲ weerstands- of ▼ weerstandstoetsen om door de beschikbare modellen te bladeren.
- **Console scherm overeenkomstig model**

Console scherm model	Volledige modelnaam
B9100U	Flow Fitness Perform Pro B6i
B9100E	Flow Fitness Perform Pro X6i

- Wanneer het gewenste model op het scherm verschijnt (bijv. SH-B9100U of SH-B9100E), gaat u verder met het opslaan van de instelling.

### 3. Model opslaan:

- Druk op de toets "Display Wijzigen" om het geselecteerde model op te slaan.
- Het systeem zal drie keer piepen om te bevestigen dat het model succesvol is opgeslagen.
- Na het opslaan van het model verschijnt de modelinstellingsinterface niet opnieuw.



### Resetten van de elektronische console

#### 1. Resetprocedure:

Als u het model moet resetten, houdt u zowel de Start/Pauze- als de Stop-knop tegelijkertijd ingedrukt gedurende 5 seconden.

#### 2. Bevestiging:

U hoort drie pieptonen die bevestigen dat de vorige instellingen succesvol zijn gewist.

#### 3. Stroomcyclus:

Na de reset schakelt u de console volledig uit en vervolgens weer in.

#### 4. Opnieuw configureren:

Zodra de console weer is ingeschakeld, herhaalt u de stappen voor modelselectie om de console correct te configureren.

## TOETSEN OMSCHRIJVING



START/PAUSES

### 1. START/PAUZE-KNOP

- Als je in stand-by op deze toets drukt, wordt de handmatige sportmodus geactiveerd.
- Als je in de sportmodus op deze toets drukt, wordt de training gepauzeerd.



STOP

### 2. STOP-KNOP

- Druk op deze toets in een van de volgende modi: Sportmodus, Pauzmodus of Modus Sportprogramma instellen om terug te keren naar de modus Stand-by.



CHANGE DISPLAY

### 3. DISPLAY WIJZIGEN TOETS

- Druk tijdens een training op deze toets om door de weergave van:
  - Snelheid
  - Vermogen
  - Tijd
  - Calorieën
  - Afstand
  - Hartslag
  - Weerstandsniveau



### 4. WEERSTANDS VERHOOGING TOETS

- In de sportmodus verhoogt elke druk op de knop de weerstand met 1 niveau.
- Als u de toets ingedrukt houdt, wordt de weerstand sneller verhoogd.
- In de programma-instelmodus worden de waarden naar boven bijgesteld door op deze toets te drukken.



### 5. WEERSTAND VERLAGING TOETS

- In de sportmodus verlaagt elke druk op de knop de weerstand met 1 niveau.
- Als u de toets ingedrukt houdt, wordt de weerstand sneller verlaagd.
- In de programma-instelmodus worden de waarden naar beneden bijgesteld door op deze toets te drukken.



CONSTANT WATT

### 6. CONSTANTE WATT TOETS

- Druk in stand-by op deze toets om de Constant Watt Mode te activeren.



INTERVAL

### 7. INTERVAL TOETS

- Druk op deze toets om de modus Interval te activeren voor intervaltraining.



FAT BURN

### 8. VETVERBRANDINGS TOETS

- Druk op deze toets in stand-by om de vetverbrandingsmodus te activeren.



CARDIO

### 9. CARDIO TOETS

- Druk in stand-by op deze toets om de cardiomodus te activeren.



### 10. SNELTOETSEN VOOR WEERSTAND

- Als je in de sportmodus op deze toetsen drukt, verandert de weerstand direct naar de volgende vooraf ingestelde niveaus:
  - 40 segmenten
  - 30 segmenten
  - 20 segmenten
  - 10 segmenten



### 11. Weerstandstoetsen op externe handgrepen

- De weerstandsverhogings- en weerstandsverlagingsknoppen op de externe handgrepen werken op dezelfde manier als de weerstandstoetsen op het consolepaneel.

Deze toetsfuncties bieden je de flexibiliteit om je trainingsinstellingen efficiënt aan te passen en te controleren.

## PROGRAMMABESCHRIJVING

### 1. Weergave in stand-bymodus

- Snelheidsvenster: 0,0 (km/u of mijl/u)
- Tijdvenster: Toont 0:00 (u)
- Segment weerstandsvermogen venster: L 0 wordt weergegeven.
- Matrixvenster: "welkom"

### Handmatige modusbediening

#### A. Handmatige modus starten

- Druk in de stand-bymodus op de knop Start/Pauze om naar de handmatige modus te gaan.

#### B. Display-informatie

- Linker Venster: Geeft de snelheid weer.
- Middelste venster: Geeft achtereenvolgens tijd, afstand en calorieën weer.
- Rechtervenster: Geeft achtereenvolgens weerstandsniveau en hartslag weer.
- Matrixvenster: Spiegelt de weergave in het middelste venster.

#### C. Tijdens het trainen

##### - Start/Pauze knop:

- Druk op deze knop om uw training te pauzeren of te hervatten. Wanneer het toestel gepauzeerd is, verschijnt op het scherm "P3:00" en begint het 3 minuten af te tellen. Als het apparaat niet binnen 3 minuten opnieuw wordt gestart, gaat het automatisch naar de stand-bymodus.

##### - Weerstand aanpassen:

- Druk op de knop Weerstand + om de weerstand met 1 niveau te verhogen (L1-L40).
- Houd de knop ingedrukt voor een snelle aanpassing.
- Druk op de knop Weerstand - om de weerstand 1 niveau te verlagen (L1-L40).
- Ingedrukt houden voor snelle aanpassing.

##### - Sneltoetsen voor weerstand:

- Gebruik deze om de weerstand direct aan te passen aan vooraf ingestelde niveaus (10, 20, 30, 40 segmenten).

##### - Stoptoets:

- Indrukken om de stand-bymodus te verlaten en alle trainingsgegevens op nul te zetten.

##### - Wijzig display toets:

- Indrukken om in het linker venster te wisselen tussen snelheid en watt.
- Het middelste venster wisselt tussen tijd, afstand en calorieën.
- Het rechtervenster wisselt tussen weerstandsniveaus en hartslag.
- Het matrixvenster weerspiegelt de weergave in het middelste venster.

## P1 CONSTATE WATT PROGRAMMAMODUS

### 1. De Constant Watt modus openen:

- Druk in stand-by op de Constant Watt toets.
- In het matrixvenster verschijnt "P1 - Constant Watt".
- Druk op de Change Display toets om naar de instellingenpagina te gaan.

### 2. Tijd instellen:

- De vooraf ingestelde tijd is 30 minuten.
- Gebruik de weerstand + en weerstand - toetsen om de tijd aan te passen tussen 20:00 en 99:00, in stappen van 5 minuten.

### 3. Watt aanpassen:

- Druk op de Change Display toets om naar de Watt instellingenpagina te gaan.
- De vooraf ingestelde waarde is 80 watt.
- Gebruik de weerstand + en weerstand - toetsen om de wattwaarde aan te passen tussen 50 en 300 watt, in stappen van 5 watt.

### 4. De training starten:

- Druk op de Start/Pauze toets om de training in sportmodus te beginnen.
- **Opmerking:** De weerstand kan niet worden aangepast tijdens de training in deze modus.

### 5. Pauzeren en hervatten:

- Druk tijdens de training op de Start/Pauze toets om te pauzeren of te hervatten.
- Als de training wordt gepauzeerd, toont het scherm "P3:00", wat een aftelling van 3 minuten aangeeft. Als er binnen 3 minuten geen actie wordt ondernomen, schakelt het apparaat automatisch over naar de stand-bymodus.

### 6. De training stoppen:

- Druk op de Stop-toets om terug te keren naar de stand-bymodus, waarbij alle gegevens op nul worden gezet.

### 7. Weergave cyclus:

- Druk tijdens de training op de toets Display wijzigen om het volgende te doorlopen:
  - Linker Venster: Toont achtereenvolgens snelheid en watt.
  - Middelste venster: Toont tijd, afstand en calorieën.
  - Rechter Venster: Weergave van weerstandsniveaus en hartslag.
  - Matrixvenster: Spiegelt de weergave in het middelste venster.

**P2 INTERVAL PROGRAMMA MODUS****1. Intervalmodus openen:**

- Druk in stand-by op de toets Intervalprogramma. Het matrixvenster geeft "P2 - Interval" weer.
- Druk op de toets Display wijzigen om de instellingenpagina te openen.

**2. Tijd aanpassen:**

- De vooraf ingestelde tijd voor de Intervalmodus is 55 minuten.
- Het initiële weerstandsniveau is ingesteld op L10.

**Interval Programma**

<b>Aantal stappen</b>	1. (4 minuten)	2. (4 minuten)	3. (10 minuten)	4. (5 minuten)	5. (10 minuten)
<b>Weerstand</b>	3	5	Waarde instellen	5	Waarde instellen
<b>Aantal stappen</b>	6. (5 minuten)	7. (10 minuten)	8. (5 minuten)	9. (Overige)	10. (8 minuten)
<b>Weerstand</b>	5	Waarde instellen	5	Waarde instellen	3

**3. Tijd aanpassen:**

- Gebruik de weerstand + of weerstand - toetsen om de tijd aan te passen tussen 40:00 en 99:00, in stappen van 5 minuten.

**4. Weerstand aanpassen:**

- Druk nogmaals op de toets Weergave wijzigen om naar de pagina voor het aanpassen van de weerstand te gaan.
- Gebruik de weerstand + of weerstand - toetsen om stap voor stap de weerstandsniveaus tussen L1 en L40 aan te passen.

**5. Programma starten:**

- Druk op de Start/Pauze toets om de training in sportmodus te beginnen.
- De weerstand kan tijdens de training worden aangepast, net als in de handmatige modus.

**6. Pauzeren en hervatten:**

- Druk tijdens de training op de Start/Pauze toets om te pauzeren of te hervatten.
- Op het scherm verschijnt "P3:00", wat het aftellen van de pauze van 3 minuten aangeeft. Als er binnen 3 minuten geen actie wordt ondernomen, gaat het apparaat naar de stand-bymodus.

**7. De training stoppen:**

- Druk op de Stop-toets om terug te keren naar de stand-bymodus, waarbij alle gegevens op nul worden gezet.

**8. Weergave cyclus:**

- Druk op de displaywijzigingstoets om het volgende te doorlopen:
  - Linker Venster: Snelheid en watt op volgorde.
  - Middelste venster: Tijd, afstand en calorieën.
  - Rechter Venster: Weerstandsniveaus en hartslag.
  - Matrixvenster: Spiegelt de weergave in het middelste venster.

### P3 VETVERBRANDINGSPROGRAMMA MODUS

#### 1. Vetverbrandingsmodus ingaan:

- In de stand-bymodus, druk op de Vetverbrandingsprogramma-knop. Het scherm toont "P3 - Fat Burning".
- Druk op de Weergave wijzigen-knop om naar de instellingenpagina te gaan.

#### 2. Vooraf ingestelde waarden:

- De vooraf ingestelde tijd voor de vetverbrandingsmodus is 30 minuten.
- Het programma gaat uit van een 30-jarige gebruiker, met een hartslag ingesteld op 65% van de maximale hartslag. De berekening voor de doelhartslag is:  $(220-30) \times 65\% = 124$  bpm

#### 3. Tijd aanpassen:

- Gebruik de toetsen Weerstand + en Weerstand - om de trainingstijd aan te passen van 20 tot 99 minuten, in stappen van 5 minuten.

#### 4. Leeftijd aanpassen:

- Druk op de toets Display wijzigen om de pagina met leeftijdsaanpassingen te openen.
- Gebruik de toetsen Weerstand + en Weerstand - om de leeftijd in te stellen van 15 tot 80 jaar, jaar voor jaar.

#### 5. De training starten:

- Druk op de Start/Pauze toets om de training in de sportmodus te beginnen.
- De trainingmodus werkt op dezelfde manier als de handmatige modus, waarbij de weerstand tijdens de training kan worden aangepast.

#### 6. Pauzeren en hervatten:

- Druk op de Start/Pauze toets om de training te pauzeren of te hervatten. Op het scherm verschijnt "P3:00" om aan te geven dat er 3 minuten wordt afgeteld voordat de stand-bymodus wordt geactiveerd als er niet opnieuw wordt gestart.

#### 7. De training stoppen:

- Druk op de Stop-toets om de stand-bymodus te verlaten en alle gegevens op nul te zetten.

#### 8. Weergave cyclus:

- Druk tijdens de training op de toets Display wijzigen om de volgende informatie te doorlopen:
  - Linkervenster: Snelheid en watt.
  - Middelste venster: Tijd, afstand en calorieën.
  - Rechter venster: Weerstandsniveaus en hartslag.
  - Matrixvenster: Spiegelt de weergave in het middelste venster.

### HARTSLAGDETECTIE EN WEERSTANDSAANPASSING

Het programma begint met het monitoren van de hartslag van de gebruiker gedurende de eerste 3 minuten. Gedurende deze tijd is de weerstand handmatig instelbaar. Na 3 minuten past de vetverbrandingsmodus de weerstand automatisch aan op basis van hartslag en cadans:

1. Als de hartslag lager is dan het doel en de cadans lager is dan 75 slagen/min, wordt de weerstand met 1 niveau verlaagd.
2. Als de hartslag lager is dan het doel en de cadans hoger dan 75 slagen/min, wordt de weerstand 1 niveau hoger.
3. Als de hartslag boven het doel is en de cadans is minder dan 75 slagen/min, dan wordt de weerstand 2 niveaus verlaagd.
4. Als de hartslag boven het doel is en de cadans is hoger dan 75 slagen/min, dan wordt de weerstand 2 niveaus verhoogd.
5. Als de hartslag gedurende 1 minuut niet wordt gedetecteerd, schakelt het programma automatisch terug naar de stand-bymodus.



## P4 CARDIO PROGRAMMA MODUS

### 1. Cardiomodus starten:

- Druk in de stand-bymodus op de Cardioprogrammaknop. Het matrixvenster geeft "P4 - Cardio" weer.
- Druk op de weergavetoets Wijzig om naar de instellingenpagina te gaan.

### 2. Vooraf ingestelde waarden:

- De vooraf ingestelde tijd is 30 minuten.
- Het programma gaat standaard uit van een gebruikersleeftijd van 30 jaar.
- De streefhartslag is ingesteld op 85% van de maximale hartslag, berekend als:  $(220-30) \times 85\% = 162$  bpm

### 3. Tijd aanpassen:

- Gebruik de toetsen Weerstand + en Weerstand - om de trainingstijd in te stellen van 20 tot 99 minuten, in stappen van 5 minuten.

### 4. Leeftijd aanpassen:

- Druk op de toets Display wijzigen om de pagina voor het aanpassen van de leeftijd te openen.
- Gebruik de toetsen Weerstand + en Weerstand - om de leeftijd in te stellen van 15 tot 80 jaar, jaar voor jaar.

### 5. De training starten:

- Druk op de toets Start/Pauze om de training in de sportmodus te beginnen.
- De training werkt op dezelfde manier als de handmatige modus, waarbij de weerstand steeds kan worden aangepast.

### 6. Pauzeren en hervatten:

- Druk op de Start/Pauze toets om de training te pauzeren of te hervatten. Op het scherm verschijnt "P3:00", wat aangeeft dat er 3 minuten wordt afgeteld voordat de stand-bymodus wordt geactiveerd als er niet opnieuw wordt gestart.

### 7. De training stoppen:

- Druk op de Stop-toets om de stand-bymodus te verlaten en alle gegevens op nul te zetten.

### 8. Weergave cyclus:

- Druk op de toets Display wijzigen om het volgende te doorlopen:
  - Linker Venster: Snelheid en watt.
  - Middelste venster: Tijd, afstand en calorieën.
  - Rechter Venster: Weerstands niveaus en hartslag.
  - Matrixvenster: Spiegelt de weergave in het middelste venster.

## CARDIOPROGRAMMA GEDRAG:

Gedurende de eerste 3 minuten van het programma wordt je hartslag gecontroleerd om er zeker van te zijn dat deze stabiel is. Gedurende deze tijd kan de weerstand handmatig worden aangepast. Na 3 minuten past het programma de weerstand automatisch aan op basis van je hartslag en cadans (75 slagen/min). Als er gedurende 1 minuut geen hartslag wordt gedetecteerd, keert het programma terug naar de stand-bymodus.

### Automatische aanpassingen op basis van hartslag:

1. Als de hartslag lager is dan het doel en de cadans lager is dan 75 slagen/min, wordt de weerstand met 1 niveau verlaagd.
2. Als de hartslag lager is dan het doel en de cadans hoger dan 75 slagen/min, wordt de weerstand 1 niveau hoger.
3. Als de hartslag boven het doel is en de cadans is minder dan 75 slagen/min, dan wordt de weerstand 2 niveaus lager.
4. Als de hartslag boven het doel is en de cadans is hoger dan 75 slagen/min, dan wordt de weerstand 2 niveaus verhoogd.

---

## OVERIGE FUNCTIES

---

### 1. Stopknop:

- Door in een willekeurige modus op de Stop-knop te drukken, keert het apparaat terug naar de stand-bymodus.

### 2. Automatische pauze:

- Als in de sportmodus de RPM (omwentelingen per minuut) gedurende 10 seconden lager is dan 10 of als er geen knop wordt ingedrukt, schakelt het systeem over naar de pauzemodus.

### 3. Pauze naar stand-by:

- Als in de pauzemodus het toerental gedurende 3 opeenvolgende minuten onder de 10 blijft of als er geen knop wordt ingedrukt, schakelt het systeem automatisch terug naar de stand-bymodus.

### 4. Slaapstand:

- In de niet-sportmodus gaat het systeem in de slaapmodus als het toerental 60 seconden lang onder de 10 blijft of als er geen knoppen worden ingedrukt. Er verschijnt een balpictogram op het matrixvenster. Om het systeem te wekken, trapt u op de pedalen of drukt u op een knop.

### 5. Weerstands- en hartslagweergave:

- Als je in stand-by op de knop Weergave wijzigen drukt, wisselt het rechtervenster tussen het weerstandsniveau en de hartslagwaarde.

## PROBLEEMOPLOSSEN

---

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

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

## GARANTIEVOORWAARDEN

Flow Fitness verleent een garantie aan huis op onderdelen, voorrijkosten en uurloon, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Het garantie termijn van uw Flow Fitness product is te vinden op <https://www.flowfitness.com/nl/support/>. De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, registreert dan uw Flow Fitness product op:

<https://www.flowfitness.com/nl/registreer-uw-product/>

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Omdat Flow Fitness uitsluitend met gespecialiseerde en ervaren dealers samenwerkt, kan deze in veel gevallen het defect verhelpen. Indien nodig neemt de dealer contact op met Flow Fitness. Vervolgens zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer het defect naar eigen inzicht verhelpen. Indien het defect binnen het garantietermijn valt, zal dit kosteloos gebeuren.

De garantie vervalt wanneer:

- er gebreken zijn ontstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,
- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven.
- defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

Het garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiwerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

<b>1. WICHTIGE INFORMATIONEN .....</b>	<b>38</b>
Gesundheit .....	38
Sicherheit.....	38
<b>2. EINFÜHRUNG .....</b>	<b>39</b>
<b>3. FITNESS .....</b>	<b>40</b>
Was ist fitness.....	40
Training anhand der herzfrequenz.....	40
Festlegung ihres trainingsziels .....	40
Aufwärmen & abkühlen .....	41
Trainingspläne.....	42
<b>4. VERWENDUNG.....</b>	<b>43</b>
Die konsolenbindung .....	43
Konfigurieren der elektronischen konsole.....	44
Beschreibung der tastenfunktionen .....	45
Programmbeschreibung.....	46
Andere funktionen .....	51
<b>5. PRODUKTINFORMATION .....</b>	<b>52</b>
Problembehandlung .....	52
<b>6. GARANTIE .....</b>	<b>53</b>
Garantiebedingungen .....	53

## GESUNDHEIT

### WICHTIG:

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

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

## SICHERHEIT

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

### **WARNUNG**

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

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

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

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

## WAS IST FITNESS?

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

## TRAINING ANHAND DER HERZFREQUENZ

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

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

## FESTLEGUNG IHRES TRAININGSZIELS

Unten finden Sie eine Tabelle, mit der Sie die beste Herzfrequenz für Ihr Training berechnen können. In dieser Tabelle hat jede Altersgruppe einen Bereich, in dem sich Ihre Herzfrequenz während des Trainings befinden sollte. Die mittlere Spalte enthält die Werte, die Sie versuchen sollten, einzuhalten, wenn Sie abnehmen möchten. Wenn Sie Ihre Ausdauer verbessern möchten, sollten Sie die Werte in der rechten Spalte einhalten. Der beste Weg, um mit dem Training zu

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

beginnen, ist für jede Person unterschiedlich. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben oder übergewichtig sind, sollten Sie Ihren Trainingsplan langsam beginnen und die Aktivitätsstufe allmählich erhöhen.

Im letzten Kapitel dieser Bedienungsanleitung finden Sie verschiedene Trainingspläne (Kapitel 5. Allgemeine Informationen). Diese Pläne können Sie verwenden, um Ihre Trainingsziele zu erreichen. Die Pläne sind in zwei Phasen unterteilt. Die erste Phase eignet sich für Anfänger oder Personen, die nach einer längeren Zeit der Inaktivität mit dem Training beginnen. In dieser Phase wird die Intensität allmählich gesteigert. Nach sechs Wochen beginnt die zweite Phase. Sie können dann einen Trainingsplan zum Abnehmen oder zur Verbesserung Ihrer Ausdauer wählen.



## AUFWÄRMEN & ABKÜHLEN

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



### Kopffrollen

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



### Zehenberührung

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



### Seitenstreckung

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



### Kniebeuge

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



### Dehnung des unteren Rückens

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



### Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

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

## TRAININGSPLÄNE

### Trainingsplan für Woche 1 und 2

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

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

### Trainingsplan für Woche 3 und 4

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

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

### Trainingsplan für Woche 5 und 6

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

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

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

### Trainingsplan zur Verbesserung der Fitness

(Aufbauend auf dem Einführungs Trainingsplan)

#### Trainingsplan für Woche 7 und 8

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

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

#### Trainingsplan für Woche 9 und danach

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

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

### Trainingsplan zur Gewichtsabnahme

(Aufbauend auf dem Einführungs Trainingsplan)

#### Trainingsplan für Woche 7 und 8

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

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

#### Trainingsplan für Woche 9 und danach

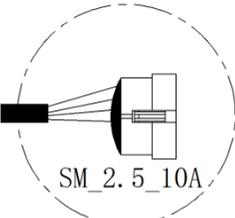
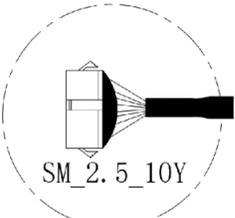
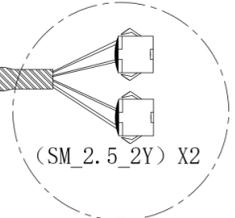
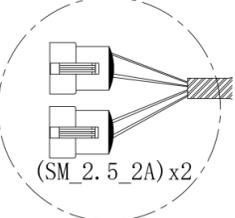
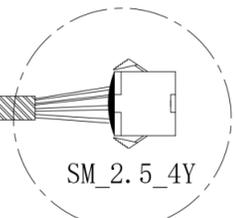
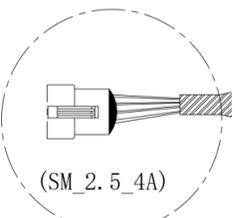
Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

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

## DIE KONSOLENVERBINDUNG

### Verbindungsführung zwischen der elektronischen Konsole und dem Rahmen

1. **Kompatible Rahmenmodelle:** Diese elektronische Konsole ist mit den folgenden Rahmenmodellen kompatibel:
  - Flow Fitness Perform Pro B6i (SH-B9100E)
  - Flow Fitness Perform Pro X6i (SH-B9100U)
2. **Vorbereitung für den zusammenbau:**
  - Entfernen Sie vor der Montage alle am Rahmen angebrachten Befestigungselemente.
  - Spezifische Montageschritte finden Sie in der Anleitung des Rahmens.
3. **Anschließen und befestigen der Konsole:**
  - Nachdem Sie die Kabelverbindungen wie in der Abbildung unten dargestellt hergestellt haben, befestigen Sie die Konsole mit den zuvor entfernten Befestigungselementen.

Schritt	Schematische Darstellung der Leitung A	Schematische Darstellung der Leitung B
1	Kommunikationskabel weiblich  SM_2.5_10A	Kommunikationskabel männlich  SM_2.5_10Y
2	Heartbeat-Kabel männlich  (SM_2.5_2Y) x2	Heartbeat-Kabel weiblich  (SM_2.5_2A) x2
3	Schnellwiderstandstaste männlich  SM_2.5_4Y	Schnellwiderstandstaste weiblich  (SM_2.5_4A)

## KONFIGURIEREN DER ELEKTRONISCHEN KONSOLE

### 1. Erstes Einschalten:

- Nach dem Zusammenbau des Geräts schalten Sie die Konsole zum ersten Mal ein.
- Das Punktmatrixfenster in der Mitte des Bedienfelds zeigt das Standardmodell an (z. B. B9100U/E).

### 2. Das richtige Modell auswählen:

- Drücken Sie  die Widerstandstaste  oder die Widerstandstaste, um durch die verfügbaren Modelle zu blättern.

#### - Fensteranzeige entsprechendes Modell

Schaufenstermodell	Vollständige Modellbezeichnung
B9100U	Flow Fitness Perform Pro B6i
B9100E	Flow Fitness Perform Pro X6i

- Wenn das gewünschte Modell auf dem Bildschirm erscheint (z. B. SH-B9100U oder SH-B9100E), speichern Sie die Einstellung.

### 3. Speichern Sie das Modell:

- Drücken Sie die Display-Änderungstaste , um das ausgewählte Modell zu speichern.
- Das System gibt drei Signaltöne ab, um zu bestätigen, dass das Modell erfolgreich gespeichert wurde.
- Nachdem das Modell gespeichert wurde, wird die Schnittstelle für die Modelleinstellung nicht mehr angezeigt.



### Zurücksetzen der elektronischen Konsole

#### 1. Verfahren zum Zurücksetzen:

Wenn Sie das Modell zurücksetzen müssen, halten Sie die Tasten Start/Pause und Stop gleichzeitig für 5 Sekunden gedrückt.

#### 2. Bestätigen Sie dies:

Sie hören drei Pieptöne, die bestätigen, dass die vorherigen Einstellungen erfolgreich gelöscht wurden.

#### 3. Ausschalten:

Schalten Sie die Konsole nach dem Zurücksetzen vollständig aus und dann wieder ein.

#### 4. Rekonfigurieren:

Sobald die Konsole wieder eingeschaltet ist, wiederholen Sie die Schritte zur Modellauswahl, um das Messgerät korrekt zu konfigurieren.

## BESCHREIBUNG DER TASTENFUNKTIONEN



START/PAUSES

### 1. START-/PAUSE-TASTE

- Wenn Sie diese Taste im Standby-Modus drücken, wird der manuelle Sportmodus aktiviert.

- Wenn Sie im Sportmodus diese Taste drücken, wird das Training unterbrochen.



STOP

### 2. STOPP-TASTE

- Drücken Sie diese Taste in einem der folgenden Modi: Sportmodus, Pausenmodus oder Sportprogramm einstellen, um in den Standby-Modus zurückzukehren.



CHANGE DISPLAY

### 3. ANZEIGE ÄNDERN-TASTE

- Drücken Sie während des Trainings diese Taste, um die Anzeige zu durchlaufen:

- Geschwindigkeit
- Leistung
- Zeit
- Kalorien
- Entfernung
- Herzfrequenz
- Widerstandswert



### 4. WIDERSTAND ERHÖHEN-TASTE

- Im Sportmodus erhöht jeder Druck den Widerstand um 1 Stufe.

- Wenn Sie die Taste gedrückt halten, erhöht sich der Widerstand schneller.

- Im Programmeinstellungsmodus können Sie durch Drücken dieser Taste die Werte nach oben korrigieren.



### 5. WIDERSTAND VERRINGERN-TASTE

- Im Sportmodus verringert sich der Widerstand mit jedem Druck um 1 Stufe.

- Halten Sie die Taste gedrückt, um den Widerstand schneller zu verringern.

- Im Programmeinstellungsmodus werden durch Drücken dieser Taste die Werte nach unten korrigiert.



CONSTANT WATT

### 6. CONSTANT WATT-TASTE

- Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um den Konstant-Watt-Modus zu aktivieren.



INTERVAL

### 7. INTERVALL-TASTE

- Drücken Sie diese Taste, um den Intervallmodus für das Intervalltraining zu aktivieren.



FAT BURN

### 8. FETTVERBRENNUNGS-TASTE

- Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um den Fettverbrennungsmodus zu aktivieren.



CARDIO

### 9. CARDIO-TASTE

- Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um den Cardio-Modus zu aktivieren.



### 10. WIDERSTANDSKURZTASTEN

- Wenn Sie diese Tasten im Sportmodus drücken, wird der Widerstand direkt auf die folgenden voreingestellten Stufen geändert:

- 40 Segmente
- 30 Segmente
- 20 Segmente
- 10 Segmente



### 11. WIDERSTANDSTASTEN FÜR EXTERNE GRIFFE

- Die Tasten zum Erhöhen und Verringern des Widerstands an den externen Griffen funktionieren auf die gleiche Weise wie die Widerstandstasten auf dem Bedienfeld.

Diese Tastenfunktionen bieten Ihnen die Flexibilität, Ihre Trainingseinstellungen effizient anzupassen und zu kontrollieren.

---

## PROGRAMMBESCHREIBUNG

---

### 1. Anzeige im Standby-Modus

- Geschwindigkeitsfenster: 0.0 (km/h oder Meile/h)
- Zeitfenster: Anzeige 0:00 (h)
- Fenster für das Widerstandssegment: L 0 wird angezeigt.
- Matrix-Fenster: „ Willkommen “

### Bedienung im Handbetrieb

#### A. Aufrufen des manuellen Modus

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste Start/Pause, um den manuellen Modus aufzurufen.

#### B. Anzeige von Informationen

- Linkes Fenster: Zeigt die Geschwindigkeit an.
- Mittleres Fenster: Zeigt nacheinander Zeit, Entfernung und Kalorien an.
- Rechtes Fenster: Zeigt nacheinander den Widerstandsgrad und die Herzfrequenz an.
- Matrix-Fenster: Spiegelt die Anzeige des mittleren Fensters.

#### C. Während des Trainings

##### - Start/Pause-Taste:

- Drücken Sie diese Taste, um Ihr Training zu unterbrechen oder fortzusetzen. Wenn Sie das Training unterbrechen, wird auf dem Bildschirm „P3:00“ angezeigt und ein 3-minütiger Countdown gestartet. Wenn das Gerät nicht innerhalb von 3 Minuten neu gestartet wird, schaltet es automatisch in den Standby-Modus.

##### - Einstellung des Widerstands:

- Drücken Sie die Taste Resistance +, um den Widerstand um eine Stufe zu erhöhen (L1-L40).
- Halten Sie die Taste für eine schnelle Einstellung gedrückt.
- Drücken Sie die Taste Resistance -, um den Widerstand um 1 Stufe zu verringern (L1-L40).
- Halten Sie die Taste für eine schnelle Einstellung gedrückt.

##### - Widerstand-Kurztasten:

- Mit diesen Tasten können Sie den Widerstand direkt auf voreingestellte Stufen (10, 20, 30, 40 Segmente) einstellen.

##### - Stopp-Taste:

- Drücken Sie diese Taste, um in den Standby-Modus zu wechseln und alle Trainingsdaten auf Null zurückzusetzen.

##### - Taste Anzeige ändern:

- Drücken Sie diese Taste, um im linken Fenster zwischen Geschwindigkeit und Watt zu wechseln.
- Das mittlere Fenster wechselt zwischen Zeit, Distanz und Kalorien.
- Das rechte Fenster wechselt zwischen den Widerstandsstufen und der Herzfrequenz.
- Das Matrixfenster spiegelt die Anzeige des mittleren Fensters wider.

### P1 KONSTANT-WATT-PROGRAMMODUS

#### 1. Aufrufen des konstant-watt-modus:

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste Constant Watt.
- Im Matrixfenster wird „P1 - Constant Watt“ angezeigt.
- Drücken Sie die Taste „Change Display“, um zur Einstellungsseite zu gelangen.

#### 2. Einstellen der zeit:

- Die voreingestellte Zeit beträgt 30 Minuten.
- Verwenden Sie die Tasten Resistance + und Resistance -, um die Zeit zwischen 20:00 und 99:00 in 5-Minuten-Schritten einzustellen.

#### 3. Einstellen der wattzahl:

- Drücken Sie die Taste Anzeige ändern, um zur Seite mit den Watt-Einstellungen zu gelangen.
- Der voreingestellte Wert ist 80 Watt.
- Verwenden Sie die Tasten Resistance + und Resistance -, um den Wattwert in 5-Watt-Schritten zwischen 50 und 300 Watt einzustellen.

#### 4. Training starten:

- Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training im Sportmodus zu beginnen.
- **Hinweis:** In diesem Modus kann der Widerstand während des Trainings nicht angepasst werden.

#### 5. Pausieren und fortsetzen:

- Drücken Sie während des Trainings die Taste Start/Pause, um das Training zu unterbrechen oder fortzusetzen.
- Wenn das Training pausiert wird, erscheint auf dem Bildschirm „P3:00“, was auf einen 3-minütigen Countdown hinweist. Wenn innerhalb von 3 Minuten keine Aktion erfolgt, schaltet das Gerät automatisch in den Standby-Modus.

#### 6. Beenden des Trainings:

- Drücken Sie die Stop-Taste, um in den Standby-Modus zurückzukehren und alle Daten auf Null zurückzusetzen.

#### 7. Anzeigezyklus:

- Drücken Sie während des Trainings die Taste Anzeige ändern, um zwischen den folgenden Anzeigen zu wechseln:
- Linkes Fenster: Zeigt nacheinander Geschwindigkeit und Watt an.
- Mittleres Fenster: Zeigt Zeit, Distanz und Kalorien an.
- Rechtes Fenster: Zeigt die Widerstandsstufen und die Herzfrequenz an.
- Matrix-Fenster: Spiegelt die Anzeige des mittleren Fensters.

**P2 INTERVALL-PROGRAMMODUS****1. Intervallmodus starten:**

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste Intervallprogramm. Im Matrixfenster wird „P2 - Intervall“ angezeigt.
- Drücken Sie die Taste „Anzeige ändern“, um die Einstellungsseite aufzurufen.

**2. Einstellen der zeit:**

- Die voreingestellte Zeit für den Intervallmodus beträgt 55 Minuten.
- Die anfängliche Widerstandsstufe ist auf L10 eingestellt.

**Intervallprogramm:**

Anzahl der Schritte	1. (4 minuten)	2. (4 minuten)	3. (10 minuten)	4. (5 minuten)	5. (10 minuten)
Widerstand	3	5	Eingestellter Wert	5	Eingestellter Wert
Anzahl der Segmente	6. (5 minuten)	7. (10 minuten)	8. (5 minuten)	9. (Restbetrag)	10. (8 minuten)
Widerstand	5	Eingestellter Wert	5	Eingestellter Wert	3

**3. Zeit einstellen:**

- Verwenden Sie die Tasten Resistance + oder Resistance -, um die Zeit zwischen 40:00 und 99:00 in 5-Minuten-Schritten

**4. Widerstand einstellen:**

- Drücken Sie erneut die Taste Anzeige ändern, um zur Seite für die Widerstandseinstellung zu wechseln.
- Verwenden Sie die Tasten Resistance + oder Resistance -, um die Widerstandsstufen zwischen L1 und L40 schrittweise einzustellen.

**5. Starten des programms:**

- Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training im Sportmodus zu beginnen.
- Der Widerstand kann während des gesamten Trainings angepasst werden, ähnlich wie im manuellen Modus.

**6. Pausieren und fortsetzen:**

- Drücken Sie während des Trainings die Start/Pause-Taste, um das Training zu unterbrechen oder fortzusetzen.
- Auf dem Bildschirm wird „P3:00“ angezeigt, was auf einen 3-minütigen Pausen-Countdown hinweist. Wenn innerhalb von 3 Minuten keine Aktion erfolgt, wechselt das Gerät in den Standby-Modus.

**7. Beenden des trainings:**

- Drücken Sie die Stop-Taste, um in den Standby-Modus zurückzukehren und alle Daten auf Null zurückzusetzen.

**8. Anzeigezyklus:**

- Drücken Sie die Taste Anzeige ändern, um zwischen den folgenden Anzeigen zu wechseln:
  - Linkes Fenster: Geschwindigkeit und Watt in Folge.
  - Mittleres Fenster: Zeit, Distanz und Kalorien.
  - Rechtes Fenster: Widerstandsstufen und Herzfrequenz.
  - Matrix-Fenster: Spiegelt die Anzeige des mittleren Fensters wider.



**P3 FETTVERBRENNUNGS-PROGRAMMODUS****1. Fettverbrennungsmodus starten:**

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste für das Fettverbrennungsprogramm. Auf dem Bildschirm wird „P3 - Fettverbrennung“ angezeigt.
- Drücken Sie die Taste Anzeige ändern, um die Einstellungsseite aufzurufen.

**2. Voreingestellte Werte:**

- Die voreingestellte Zeit für den Modus „Fettverbrennung“ beträgt 30 Minuten.
- Das Programm geht standardmäßig von einem 30-jährigen Benutzer aus, wobei die Herzfrequenz auf 65 % der maximalen Herzfrequenz eingestellt ist. Die Berechnung für die Zielherzfrequenz lautet:  $(220-30) \times 65\% = 124$  bpm.

**3. Zeit einstellen:**

- Verwenden Sie die Tasten Resistance + und Resistance -, um die Trainingszeit in 5-Minuten-Schritten von 20 bis 99 Minuten einzustellen.

**4. Alter einstellen:**

- Drücken Sie die Taste Anzeige ändern, um die Seite für die Alterseinstellung aufzurufen.
- Verwenden Sie die Tasten Resistance + und Resistance -, um die Alterseinstellung von 15 bis 80 Jahren in Jahresschritten einzustellen.

**5. Start des trainings:**

- Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training im Sportmodus zu beginnen.
- Der Trainingsmodus funktioniert ähnlich wie der manuelle Modus, wobei der Widerstand während des Trainings angepasst werden kann.

**6. Pausieren und fortsetzen:**

- Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training zu unterbrechen oder fortzusetzen. Auf dem Bildschirm wird „P3:00“ angezeigt, was einen 3-minütigen Countdown anzeigt, bevor das Gerät in den Standby-Modus wechselt, wenn es nicht neu gestartet wird.

**7. Beenden des trainings:**

- Drücken Sie die Stop-Taste, um den Standby-Modus zu verlassen und alle Daten auf Null zurückzusetzen.

**8. Anzeigezyklus:**

- Drücken Sie während des Trainings die Taste Anzeige ändern, um zwischen den folgenden Informationen zu wechseln:
  - Linkes Fenster: Geschwindigkeit und Wattzahl.
  - Mittleres Fenster: Zeit, Distanz und Kalorien.
  - Rechtes Fenster: Widerstandsstufen und Herzfrequenz.
  - Matrix-Fenster: Spiegelt die Anzeige des mittleren Fensters wider.

**Herzfrequenzerkennung und Widerstandsanpassung**

Das Programm beginnt mit der Überwachung der Herzfrequenz des Benutzers während der ersten 3 Minuten. Während dieser Zeit ist der Widerstand manuell einstellbar. Nach 3 Minuten passt der Fettverbrennungsmodus den Widerstand automatisch auf der Grundlage von Herzfrequenz und Trittfrequenz an:

1. Wenn die Herzfrequenz unter dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz weniger als 75 Schläge/Min. beträgt, verringert sich der Widerstand um 1 Stufe.
2. Wenn die Herzfrequenz unter dem Zielwert liegt, die Trittfrequenz jedoch über 75 Schläge/Min. liegt, erhöht sich der Widerstand um 1 Stufe.
3. Wenn die Herzfrequenz über dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz weniger als 75 Schläge/Min. beträgt, verringert sich der Widerstand um 2 Stufen.
4. Liegt die Herzfrequenz über dem Zielwert und die Trittfrequenz über 75 Schläge/Min., erhöht sich der Widerstand um 2 Stufen.
5. Wenn die Herzfrequenz 1 Minute lang nicht erfasst wird, kehrt das Programm automatisch in den Standby-Modus zurück.

**P4 KARDIOPROGRAMMMODUS****1. Kardiomodus starten:**

- Drücken Sie im Standby-Modus die Cardio-Programmtaste. Im Matrixfenster wird „P4 - Cardio“ angezeigt.
- Drücken Sie die Taste „Anzeige ändern“, um die Einstellungsseite aufzurufen.

**2. Voreingestellte Werte:**

- Die voreingestellte Zeit beträgt 30 Minuten.
- Das Programm ist standardmäßig auf ein Alter von 30 Jahren eingestellt.
- Die Zielherzfrequenz ist auf 85 % der maximalen Herzfrequenz eingestellt, berechnet als:  $(220-30) \times 85\% = 162$  bpm.

**3. Zeit einstellen:**

- Verwenden Sie die Tasten Resistance + und Resistance -, um die Trainingszeit zwischen 20 und 99 Minuten in 5-Minuten-Schritten einzustellen. .

**4. Alter einstellen:**

- Drücken Sie die Taste Anzeige ändern, um die Seite für die Alterseinstellung aufzurufen.
- Verwenden Sie die Tasten Resistance + und Resistance -, um die Alterseinstellung von 15 bis 80 Jahren in Jahresschritten einzustellen.

**5. Starten des trainings:**

- Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training im Sportmodus zu beginnen.
- Das Training funktioniert ähnlich wie im manuellen Modus, wobei der Widerstand während des gesamten Trainings eingestellt werden kann.

**6. Pausieren und fortsetzen:**

- Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training zu unterbrechen oder fortzusetzen. Auf dem Bildschirm wird „P3:00“ angezeigt, was bedeutet, dass ein 3-minütiger Countdown läuft, bevor das Gerät in den Standby-Modus wechselt, wenn es nicht neu gestartet wird.

**7. Beenden des trainings:**

- Drücken Sie die Stop-Taste, um den Standby-Modus zu verlassen und alle Daten auf Null zurückzusetzen.

**8. Anzeigezyklus:**

- Drücken Sie die Taste Anzeige ändern, um zwischen den folgenden Anzeigen zu wechseln:
  - Linkes Fenster: Geschwindigkeit und Watt.
  - Mittleres Fenster: Zeit, Entfernung und Kalorien.
  - Rechtes Fenster: Widerstandsstufen und Herzfrequenz.
  - Matrix-Fenster: Spiegelt die Anzeige des mittleren Fensters

**Verhalten des kardioprogramms:**

In den ersten 3 Minuten des Programms wird Ihre Herzfrequenz überwacht, um sicherzustellen, dass sie stabil ist. Während dieser Zeit kann der Widerstand manuell eingestellt werden. Nach 3 Minuten passt das Programm den Widerstand automatisch an Ihre Herz- und Trittfrequenz (75 Schläge/min) an. Wenn 1 Minute lang keine Herzfrequenz festgestellt wird, kehrt das Programm in den Standby-Modus zurück.

**Automatische Anpassungen auf der Grundlage der Herzfrequenz:**

1. Wenn die Herzfrequenz unter dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz weniger als 75 Schläge/Min. beträgt, verringert sich der Widerstand um 1 Stufe.
2. Wenn die Herzfrequenz unter dem Zielwert liegt, die Trittfrequenz jedoch über 75 Schläge/Min. liegt, erhöht sich der Widerstand um 1 Stufe.
3. Wenn die Herzfrequenz über dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz weniger als 75 Schläge/Min. beträgt, verringert sich der Widerstand um 2 Stufen.
4. Wenn die Herzfrequenz über dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz über 75 Schläge/Min. liegt, erhöht sich der Widerstand um 2 Stufen.

---

## ANDERE FUNKTIONEN

---

### 1. Stopp-taste

- Durch Drücken der Stopptaste in einem beliebigen Modus kehrt das Gerät in den Standby-Modus zurück.

### 2. Automatische pause:

- Wenn im Sportmodus die Drehzahl (Umdrehungen pro Minute) 10 Sekunden lang unter 10 liegt oder keine Taste gedrückt wird, schaltet das System in den Pausenmodus.

### 3. Pause bis standby:

- Wenn im Pausenmodus die Drehzahl 3 Minuten lang unter 10 bleibt oder keine Taste gedrückt wird, kehrt das System automatisch in den Standby-Modus zurück.

### 4. Ruhemodus:

- Im Nicht-Sportmodus, wenn die RPM für 60 Sekunden unter 10 bleiben oder keine Taste gedrückt wird, wechselt das System in den Ruhezustand. Ein Ball-Symbol wird im Matrixfenster angezeigt. Um das System aufzuwecken, treten Sie entweder auf die Pedale oder drücken Sie eine beliebige Taste.

### 5. Schlafmodus:

- Wenn im Nicht-Sport-Modus die Drehzahl 60 Sekunden lang unter 10 bleibt oder keine Taste gedrückt wird, schaltet das System in den Ruhemodus. Im Matrixfenster erscheint ein Ballsymbol. Um das System aufzuwecken, treten Sie entweder auf die Pedale oder drücken Sie eine beliebige Taste.

### 6. Anzeige des Widerstands und der Herzfrequenz:

- Wenn Sie im Standby-Modus die Taste Change Display (Anzeige wechseln) drücken, wird im rechten Fenster abwechselnd der Widerstandswert und der Herzfrequenzwert angezeigt.

## PROBLEMLÖSUNG

---

**Problem** Der LED-bildschirm leuchtet beim Trainieren nicht auf.

**Lösung** Prüfen Sie, ob alle Kabel richtig angeschlossen sind. Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an den Flow Fitness-Händler, bei dem Sie dieses Produkt erworben haben.

**Problem** Die Tasten auf der Konsole funktionieren nicht richtig.

**Lösung** Wenden Sie sich bitte an den Flow Fitness-Händler, bei dem Sie dieses Produkt erworben haben.

**Problem** Bestimmte Anzeigefenster funktionieren nicht richtig.

**Lösung** Wenden Sie sich bitte an den Flow Fitness-Händler, bei dem Sie dieses Produkt erworben haben.

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

## GARANTIEBEDINGUNGEN

---

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

<b>1. INFORMATIONS IMPORTANTES .....</b>	<b>55</b>
Santé.....	55
Sécurité.....	55
<b>2. INTRODUCTION.....</b>	<b>56</b>
<b>3. FITNESS .....</b>	<b>57</b>
Qu'est-ce que la forme physique .....	57
Entraînement basé sur la fréquence cardiaque.....	57
Définir votre objectif d'entraînement .....	57
Échauffement et récupération .....	58
Programmes d'entraînement .....	59
<b>4. UTILISATION .....</b>	<b>60</b>
La connexion de la console.....	60
Configuration de la console électronique.....	61
Description des fonctions de touches.....	62
Description du programme .....	63
Autres fonctions .....	68
<b>5. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT .....</b>	<b>69</b>
Résolution des problèmes.....	69
<b>6. GARANTIE .....</b>	<b>70</b>
Conditions de garantie .....	70

## SANTÉ

### IMPORTANT:

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

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

## SÉCURITÉ

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

### **AVERTISSEMENT**

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

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

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

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



## QU'EST-CE QUE LA FORME PHYSIQUE ?

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

## ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

## DÉTERMINATION DE VOTRE OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

## ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

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



### Rotation de la tête

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



### Toucher des orteils

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



### Étirement latéral

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



### Flexion des genoux

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



### Étirement du bas du dos

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



### Étirement des ischio-jambiers

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

## PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

### Programme d'Entraînement Semaines 1 et 2

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

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 4 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 2 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

### Programme d'Entraînement Semaines 3 et 4

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

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 3 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

### Programme d'Entraînement Semaines 5 et 6

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 5 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 6 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 4 minutes.

3 minutes de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

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

### Programme d'Amélioration de la Condition Physique

(Suite au Programme d'Entraînement Introductif)

#### Programme d'Entraînement Semaines 7 et 8

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

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 7 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

#### Programme d'Entraînement Semaine 9 et au-delà

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

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Répétez l'entraînement 2 à 3 fois.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

### Programme de Perte de Poids

(Suite au Programme d'Entraînement Introductif)

#### Programme d'Entraînement Semaines 7 et 8

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

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 7 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

#### Programme d'Entraînement Semaine 9 et au-delà

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

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Répétez l'entraînement 2 à 3 fois.

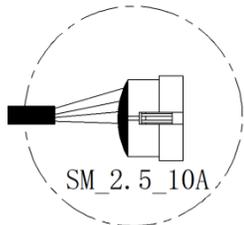
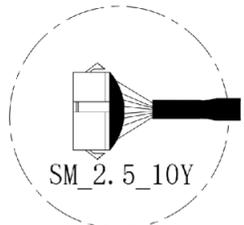
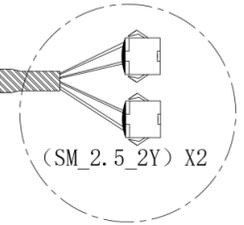
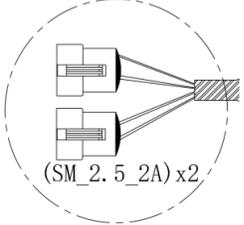
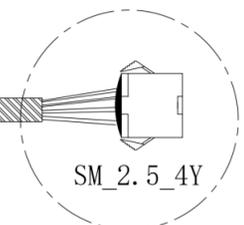
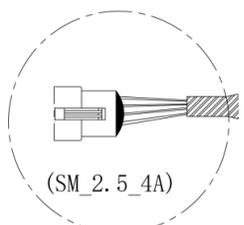
1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

## LA CONNEXION DE LA CONSOLE

### Guide de connexion entre la console électronique et le cadre

1. **Modèles de cadres compatibles:** Cette console électronique est compatible avec les modèles de cadres suivants:
  - Flow Fitness Perform Pro B6i (SH-B9100E)
  - Flow Fitness Perform Pro X6i (SH-B9100U)
2. **Préparation de l'assemblage:**
  - Avant l'assemblage, retirez toutes les fixations attachées au cadre.
  - Reportez-vous au manuel du cadre pour connaître les étapes spécifiques de l'assemblage.
3. **Connexion et fixation de la console:**
  - Après avoir effectué les connexions électriques comme indiqué dans le diagramme ci-dessous, fixez la console à l'aide des fixations qui ont été retirées précédemment.

Étape	Représentation schématique de la ligne A		Représentation schématique de la ligne B	
1	Câble de communication femelle			Câble de communication mâle
2	Câble Heartbeat mâle			Câble Heartbeat femelle
3	Bouton de résistance rapide mâle			Bouton de résistance rapide femelle

## CONFIGURER LA CONSOLE ÉLECTRONIQUE

### 1. Première mise sous tension:

- Après avoir assemblé l'équipement, mettez la console sous tension pour la première fois.
- La fenêtre à matrice de points située au milieu du panneau affiche le modèle par défaut (par exemple, B9100U/E).

### 2. Sélectionner le Modèle Correct:

- Appuyez sur les touches de résistance ▲ ou de résistance ▼ pour faire défiler les modèles disponibles.
- Fenêtre d'affichage modèle correspondant

Modèle de vitrine	Nom complet du modèle
B9100U	Flow Fitness Perform Pro B6i
B9100E	Flow Fitness Perform Pro X6i

- Lorsque le modèle souhaité apparaît à l'écran (par exemple, SH-B9100U ou SH-B9100E), procédez à l'enregistrement du réglage.

### 3. Enregistrer le Modèle:

- Appuyer sur la touche de modification de l'affichage pour enregistrer le modèle sélectionné.
- Le système émet trois bips pour confirmer que le modèle a bien été enregistré.
- Une fois le modèle enregistré, l'interface de réglage du modèle ne réapparaît pas.



## Réinitialisation de la console électronique

### 1. Procédure de Réinitialisation:

Si vous devez réinitialiser le modèle, appuyez simultanément sur les boutons Start/Pause et Stop et maintenez-les enfoncés pendant 5 secondes.

### 2. Confirmation:

Vous entendrez trois bips, qui confirment que les réglages précédents ont été effacés avec succès.

### 3. Cycle d'alimentation:

Après la réinitialisation, éteignez complètement la console, puis rallumez-la.

### 4. Reconfigurer:

Une fois la console remise sous tension, répétez les étapes de sélection du modèle pour configurer correctement le compteur.

## DESCRIPTION DES FONCTIONS DES TOUCHES



START/PAUSES

**1. BOUTON DE DÉMARRAGE/PAUSE**

- En mode veille, une pression sur cette touche permet d'accéder au mode sport manuel.
- En mode sport, une pression sur cette touche interrompt la séance d'entraînement.



STOP

**2. BOUTON D'ARRÊT**

- Appuyez sur cette touche dans l'un des modes suivants : Mode sport, Mode pause ou Mode programme sportif, pour revenir au mode veille.



CHANGE DISPLAY

**3. BOUTON MODIFIER L'AFFICHAGE**

- Au cours d'une séance d'entraînement, appuyez sur cette touche pour faire défiler l'affichage des éléments suivants :

- Vitesse
- Puissance
- Temps
- Calories
- Distance
- Fréquence cardiaque
- Valeur de résistance

**4. TOUCHE D'AUGMENTATION DE LA RÉSISTANCE**

- En mode sport, chaque pression augmente la résistance d'un niveau.
- En maintenant la touche enfoncée, la résistance augmente plus rapidement.
- En mode réglage de programme, une pression sur cette touche permet d'ajuster les valeurs vers le haut.

**5. TOUCHE DE DIMINUTION DE LA RÉSISTANCE**

- En mode sport, chaque pression diminue la résistance d'un niveau.
- Si vous maintenez la touche enfoncée, la résistance diminue plus rapidement.
- En mode de réglage du programme, une pression sur cette touche permet d'ajuster les valeurs vers le bas.



CONSTANT WATT

**6. TOUCHE WATT CONSTANT**

- En mode veille, appuyez sur cette touche pour activer le mode watts constants.



INTERVAL

**7. TOUCHE D'INTERVALLE**

- Appuyez sur cette touche pour activer le mode Intervalle pour l'entraînement par intervalles.



FAT BURN

**8. TOUCHE DE COMBUSTION DES GRAISSES**

- Appuyez sur cette touche en mode veille pour activer le mode Brûleur de graisse.



CARDIO

**9. TOUCHE CARDIO**

- Appuyez sur cette touche en mode veille pour activer le mode cardio.

**10. TOUCHES DE RACCOURCI DE LA RÉSISTANCE**

- En appuyant sur ces touches en mode sport, vous modifiez directement la résistance aux niveaux pré-réglés suivants:
  - 40 segments
  - 30 segments
  - 20 segments
  - 10 segments

**11. TOUCHES DE RÉSISTANCE DES POIGNÉES EXTERNES**

- Les touches d'augmentation et de diminution de la résistance situées sur les poignées externes fonctionnent de la même manière que les touches de résistance situées sur le panneau de la console.

Ces touches vous permettent d'ajuster et de contrôler efficacement les paramètres de votre entraînement.

## DESCRIPTION DU PROGRAMME

### 1. Affichage du mode veille

- Fenêtre de vitesse : 0.0 (km/h ou mile/h)
- Fenêtre de temps : Afficher 0:00 (h)
- Fenêtre du segment de résistance : L 0 est affiché.
- Fenêtre de la matrice : « welcome » (bienvenue)

### Fonctionnement en mode manuel

#### A. Accès au mode manuel

- En mode veille, appuyez sur la touche Start/Pause pour accéder au mode manuel.

#### B. Informations Affichées

- Fenêtre de gauche : Affiche la vitesse.
- Fenêtre du milieu : Affiche le temps, la distance et les calories dans l'ordre.
- Fenêtre de droite : Affiche le niveau de résistance et la fréquence cardiaque dans l'ordre.
- Fenêtre matricielle : Miroir de l'affichage de la fenêtre du milieu.

#### C. Pendant l'exercice

##### - Bouton Start/Pause:

- Appuyez sur ce bouton pour interrompre ou reprendre votre entraînement. En cas de pause, l'écran affiche « P3:00 » et lance un compte à rebours de 3 minutes. Si l'appareil n'est pas redémarré dans les 3 minutes, il passe automatiquement en mode veille.

##### - Réglage de la résistance:

- Appuyez sur le bouton Résistance + pour augmenter la résistance d'un niveau (L1-L40).
- Maintenez cette touche enfoncée pour un réglage rapide.
- Appuyez sur le bouton Résistance - pour diminuer la résistance d'un niveau (L1-L40).
- Appuyez sur cette touche et maintenez-la enfoncée pour un réglage rapide.

##### - Touches de raccourci de la résistance :

- Elles permettent de régler directement la résistance sur des niveaux prédéfinis (10, 20, 30, 40 segments).

##### - Bouton d'arrêt :

- Appuyez sur cette touche pour quitter le mode veille et remettre toutes les données de l'entraînement à zéro.

##### - Touche de changement d'affichage :

- Appuyez sur cette touche pour faire défiler la fenêtre de gauche entre la vitesse et les watts.
- La fenêtre du milieu alterne entre la durée, la distance et les calories.
- La fenêtre de droite alterne entre les niveaux de résistance et la fréquence cardiaque.
- La fenêtre matricielle reflète l'affichage de la fenêtre centrale.

### P1 MODE PROGRAMME WATT CONSTANT

#### 1. Accès au mode watts constants:

- En mode veille, appuyez sur la touche Constant Watt.
- La fenêtre de la matrice affiche « P1 - Constant Watt ».
- Appuyez sur la touche Change Display pour passer à la page des réglages.

#### 2. Réglage de la durée:

- La durée pré réglée est de 30 minutes.
- Utilisez les touches Résistance + et Résistance - pour régler le temps entre 20:00 et 99:00, par incréments de 5 minutes.

#### 3. Réglage des watts:

- Appuyez sur la touche Change Display pour passer à la page de réglage des watts.
- La valeur pré réglée est de 80 watts.
- Utilisez les touches Résistance + et Résistance - pour régler la valeur en watts entre 50 et 300 watts, par incréments de 5 watts.

#### 4. Démarrage de la séance d'entraînement:

- Appuyez sur la touche Start/Pause pour commencer la séance d'entraînement en mode sport.
- **Remarque:** il n'est pas possible de régler la résistance pendant la séance d'entraînement dans ce mode.

#### 5. Pause et reprise:

- Appuyez sur la touche Start/Pause pendant la séance d'entraînement pour la mettre en pause ou la reprendre.
- En cas de pause, l'écran affiche « P3:00 », indiquant un compte à rebours de 3 minutes. Si aucune action n'est effectuée dans les 3 minutes, l'appareil passe automatiquement en mode veille.

#### 6. Arrêt de la séance d'entraînement:

- Appuyer sur la touche Stop pour revenir en mode veille et remettre toutes les données à zéro.

#### 7. Cycle d'affichage:

- Appuyez sur la touche Change Display pendant la séance d'entraînement pour passer d'un affichage à l'autre:
  - Fenêtre de gauche : Affiche la vitesse et les watts dans l'ordre.
  - Fenêtre du milieu : Affiche la durée, la distance et les calories.
  - Fenêtre de droite : Affiche les niveaux de résistance et la fréquence cardiaque.
  - Fenêtre matricielle : Miroir de l'affichage de la fenêtre du milieu.



**P2 MODE PROGRAMME INTERVALLES****1. Entrez dans le mode intervalle:**

- En mode veille, appuyez sur le bouton Programme d'intervalle. La fenêtre de la matrice affiche « P2 - Intervalle ».
- Appuyez sur la touche Change Display pour accéder à la page des réglages.

**2. Réglage de l'heure:**

- La durée pré-réglée pour le mode Intervalle est de 55 minutes.
- Le niveau de résistance initial est réglé sur L10.

**Programme d'intervalles**

Nombre d'étapes	1. (4 minutes)	2. (4 minutes)	3. (10 minutes)	4. (5 minutes)	5. (10 minutes)
Résistance	3	5	Valeur de consigne	5	Valeur de consigne
Nombre de segments	6. (5 minutes)	7. (10 minutes)	8. (5 minutes)	9. (reste)	10. (8 minutes)
Résistance	5	Valeur de consigne	5	Valeur de consigne	3

**3. Régler l'heure:**

- Utilisez les touches Résistance + ou Résistance - pour régler l'heure entre 40:00 et 99:00, par incréments de 5 minutes.

**4. Régler la résistance:**

- Appuyez à nouveau sur la touche Change Display pour passer à la page de réglage de la résistance.
- Utilisez les touches Résistance + ou Résistance - pour régler les niveaux de résistance entre L1 et L40, étape par étape.

**5. Démarrage du programme:**

- Appuyez sur la touche Start/Pause pour commencer l'entraînement en mode sport.
- La résistance peut être réglée tout au long de l'exercice, comme en mode manuel.

**6. Pause et reprise:**

- Appuyez sur la touche Start/Pause pendant la séance d'entraînement pour faire une pause ou reprendre.
- L'écran affiche « P3:00 », indiquant un compte à rebours de 3 minutes. Si aucune action n'est effectuée dans les 3 minutes, l'appareil passe en mode veille.

**7. Arrêt de la séance d'entraînement:**

- Appuyez sur la touche Stop pour revenir en mode veille et remettre toutes les données à zéro.

**8. Cycle d'affichage:**

- Appuyez sur la touche Change Display pour passer d'un affichage à l'autre :
  - Fenêtre de gauche : Vitesse et watts dans l'ordre.
  - Fenêtre du milieu : Temps, distance et calories.
  - Fenêtre de droite : Niveaux de résistance et fréquence cardiaque.
  - Fenêtre matricielle : Miroir de l'affichage de la fenêtre centrale.

**P3 MODE PROGRAMME BRÛLE-GRAISSES****1. Entrez dans le mode de combustion des graisses:**

- En mode veille, appuyez sur la touche Programme de combustion des graisses. L'écran affiche « P3 - Fat Burning ».
- Appuyez sur la touche Change Display pour accéder à la page des réglages.

**2. Valeurs prédéfinies:**

- La durée pré réglée pour le mode Fat Burning est de 30 minutes.
- Par défaut, le programme s'adresse à un utilisateur de 30 ans, dont la fréquence cardiaque est réglée à 65 % de la fréquence cardiaque maximale. Le calcul de la fréquence cardiaque cible est le suivant:  $(220-30) \times 65\% = 124$  bpm.

**3. Ajustez le temps:**

- Utilisez les touches Résistance + et Résistance - pour régler la durée de l'entraînement de 20 à 99 minutes, par incréments de 5 minutes.

**4. Ajuster l'âge:**

- Appuyez sur la touche Change Display pour accéder à la page de réglage de l'âge.
- Utilisez les touches Résistance + et Résistance - pour régler l'âge de 15 à 80 ans, année par année.

**5. Démarrage de la séance d'entraînement:**

- Appuyez sur la touche Start/Pause pour commencer la séance d'entraînement en mode sport.
- Le mode exercice fonctionne de la même manière que le mode manuel et permet d'ajuster la résistance tout au long de la séance d'entraînement.

**6. Pause et reprise:**

- Appuyez sur la touche Start/Pause pour interrompre ou reprendre la séance d'entraînement. L'écran affiche « P3:00 », indiquant un compte à rebours de 3 minutes avant de passer en mode veille si l'appareil n'est pas redémarré.

**7. Arrêt de la séance d'entraînement:**

- Appuyez sur la touche Stop pour passer en mode veille et remettre toutes les données à zéro.

**8. Cycle d'affichage:**

- Appuyez sur la touche Change Display pendant la séance d'entraînement pour faire défiler les informations suivantes :
  - Fenêtre de gauche : Vitesse et watts.
  - Fenêtre du milieu : Durée, distance et calories.
  - Fenêtre de droite : Niveaux de résistance et fréquence cardiaque.
  - Fenêtre matricielle : Miroir de l'affichage de la fenêtre centrale.

**DÉTECTION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE ET AJUSTEMENT DE LA RÉSISTANCE**

Le programme commence par surveiller la fréquence cardiaque de l'utilisateur pendant les 3 premières minutes. Pendant ce temps, la résistance est réglable manuellement. Après 3 minutes, le mode de combustion des graisses ajuste automatiquement la résistance en fonction de la fréquence cardiaque et de la cadence:

1. Si la fréquence cardiaque est inférieure à l'objectif et que la cadence est inférieure à 75 battements/min, la résistance diminue d'un niveau.
2. Si la fréquence cardiaque est inférieure à l'objectif mais que la cadence est supérieure à 75 battements/min, la résistance augmente d'un niveau.
3. Si la fréquence cardiaque est supérieure à l'objectif et que la cadence est inférieure à 75 battements/min, la résistance diminue de 2 niveaux.
4. Si la fréquence cardiaque est supérieure à la cible et que la cadence est supérieure à 75 battements/min, la résistance augmente de 2 niveaux.
5. Si la fréquence cardiaque n'est pas détectée pendant 1 minute, le programme revient automatiquement en mode veille.

**P4 MODE PROGRAMME CARDIO****1. Entrer en mode cardio:**

- En mode veille, appuyez sur le bouton du programme cardio. La fenêtre matricielle affiche « P4 - Cardio ».
- Appuyez sur la touche Change Display pour accéder à la page des réglages.

**2. Valeurs Prédéfinies:**

- La durée prédéfinie est de 30 minutes.
- Le programme prend par défaut un utilisateur âgé de 30 ans.
- La fréquence cardiaque cible est fixée à 85 % de la fréquence cardiaque maximale, calculée comme suit:  
 $(220-30) \times 85\% = 162 \text{ bpm}$

**3. Ajustez le temps:**

- Utilisez les touches Résistance + et Résistance - pour régler la durée de l'entraînement entre 20 et 99 minutes, par incréments de 5 minutes.

**4. Ajuster l'âge:**

- Appuyez sur la touche Change Display pour accéder à la page de réglage de l'âge.
- Utilisez les touches Résistance + et Résistance - pour régler l'âge de 15 à 80 ans, année par année.

**5. Démarrage de la séance d'entraînement:**

- Appuyez sur la touche Start/Pause pour commencer la séance d'entraînement en mode sport.
- La séance d'entraînement fonctionne de la même manière qu'en mode manuel et permet d'ajuster la résistance tout au long de la séance.

**6. Pause et reprise:**

- Appuyez sur la touche Start/Pause pour interrompre ou reprendre la séance d'entraînement. L'écran affiche « P3:00 », indiquant un compte à rebours de 3 minutes avant de passer en mode veille si l'appareil n'est pas redémarré.

**7. Arrêt de la séance d'entraînement:**

- Appuyez sur la touche Stop pour quitter le mode veille et remettre toutes les données à zéro.

**8. Cycle d'affichage :**

- Appuyez sur la touche Change Display pour passer d'un affichage à l'autre:
  - Fenêtre de gauche : Vitesse et watts.
  - Fenêtre du milieu : Temps, distance et calories.
  - Fenêtre de droite : Niveaux de résistance et fréquence cardiaque.
  - Fenêtre matricielle : Miroir de l'affichage de la fenêtre du milieu

**COMPORTEMENT DU PROGRAMME CARDIO:**

Pendant les 3 premières minutes du programme, votre fréquence cardiaque est contrôlée pour s'assurer qu'elle est stable. Pendant ce temps, la résistance peut être réglée manuellement. Après 3 minutes, le programme ajuste automatiquement la résistance en fonction de votre fréquence cardiaque et de votre cadence (75 battements/min). Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant 1 minute, le programme revient en mode veille.

**Ajustements automatiques en fonction de la fréquence cardiaque:**

1. Si la fréquence cardiaque est inférieure à l'objectif et que la cadence est inférieure à 75 battements/min, la résistance diminue d'un niveau.
2. Si la fréquence cardiaque est inférieure à l'objectif mais que la cadence est supérieure à 75 battements/min, la résistance augmente d'un niveau.
3. Si la fréquence cardiaque est supérieure à l'objectif et que la cadence est inférieure à 75 battements/min, la résistance diminue de 2 niveaux.
4. Si la fréquence cardiaque est supérieure à l'objectif et que la cadence est supérieure à 75 battements/min, la résistance augmente de 2 niveaux.

---

## AUTRES FONCTIONS

---

### 1. Bouton d'arrêt:

- Une pression sur le bouton Stop dans n'importe quel mode ramène l'appareil en mode veille.

### 2. Pause automatique:

- En mode sport, si le RPM (tours par minute) est inférieur à 10 pendant 10 secondes, ou si aucun bouton n'est pressé, le système passe en mode pause.

### 3. Pause en veille:

- En mode pause, si le nombre de tours par minute reste inférieur à 10 pendant 3 minutes consécutives, ou si aucune touche n'est activée, le système repasse automatiquement en mode veille.

### 4. Mode veille:

- En mode non sportif, si la vitesse de rotation reste inférieure à 10 pendant 60 secondes ou si aucun bouton n'est enfoncé, le système passe en mode veille. Une icône de balle apparaît sur la fenêtre de la matrice. Pour réveiller le système, appuyez sur les pédales ou sur n'importe quel bouton.

### 5. Affichage de la résistance et de la fréquence cardiaque:

- En mode veille, le fait d'appuyer sur la touche Change Display fait alterner la fenêtre de droite entre le niveau de résistance et la valeur de la fréquence cardiaque.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

---

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

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

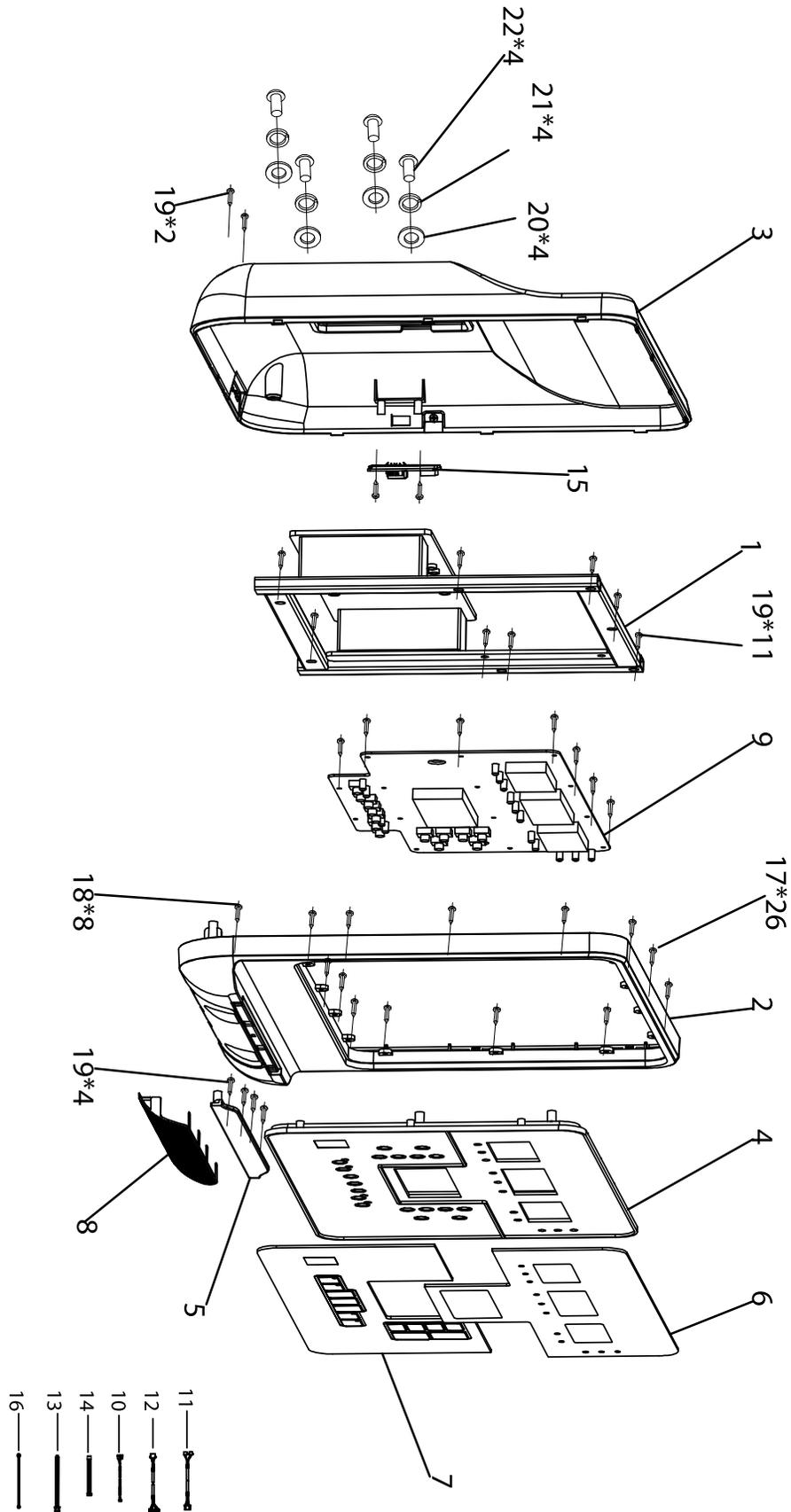
## CONDITIONS DE GARANTIE

---

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

Veuillez consulter le site <http://www.flowfitness.com/dealers/> pour obtenir les coordonnées des personnes à contacter.

# EXPLODED VIEW



NO	Description	Quantity
1	Electronic watch holder welding	1
2	Electronic watch cover	1
3	Electronic watch cover	1
4	Electronic watch keypad	1
5	Tablet holder	1
6	Acrylic panel	1
7	Silicone keypad	1
8	Speaker cover	1
9	Electronic watch core	1
10	Communication line (instrument section)	1
11	Hand held heart rate monitor (instrument section)	1
12	Resistance shortcut key connection line (instrument section)	1
13	Wireless heart rate module	1
14	USB socket connection cable	1
15	USB small board	1
16	Instrument panel grounding wire	1
17	Cross groove pan head self tapping screw	26
18	Cross groove pan head self tapping screw	8
19	Cross groove countersunk self tapping screw	17
20	Flat gasket	4
21	Spring washer	4
22	Hexagonal socket head screw	4