

FLOWFITNESS

PERFORM T3i User Manual



ENGLISH

NEDERLANDS

NEDERLANDS

3 - 27

ENGLISH

28 - 56

Copyright © 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

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



1.

Belangrijke informatie

4

Inhoud verpakkingen5

2.

Introductie

6

Belangrijke onderdelen6

Specificaties7

3.

Fitness

8

Wat is Fitness8

Trainen op hartslag8

Uw trainingsdoel bepalen8

Warming Up & Cooling Down9

Introductie trainingsschema10

4.

Montage

12

1. Montage van de computerbuizen12

2. Monteer de computer13

3. Monteer de afdekkappen14

5.

Gebruik

15

Stroomvoorziening15

Safety Key15

De loopband waterpas zetten15

Gebruik van de Computer16

Trainen met behulp van apps21

Glijvlak onderhouden23

De band centreren23

Onderhoud23

6.

Product informatie

24

Exploded view24

Onderdelenlijst25

Probleemoplossen26

7.

Garantie

27

Garantievoorwaarden27

1 Belangrijke informatie

Gezondheid

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

- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor u het 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

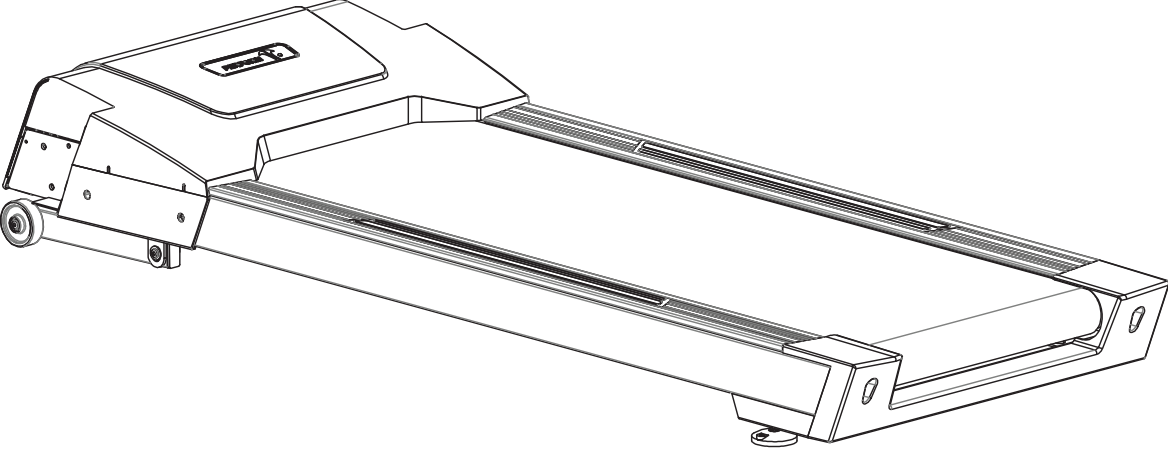
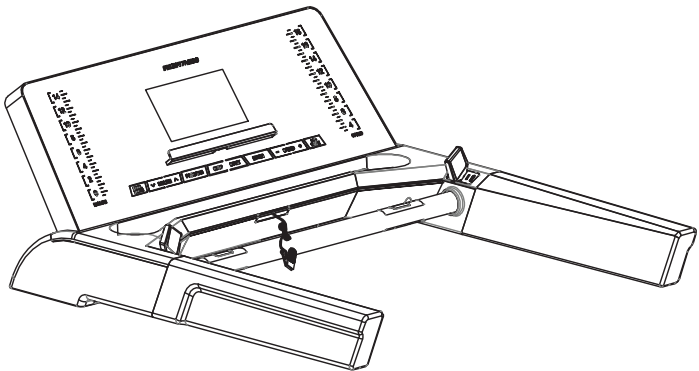
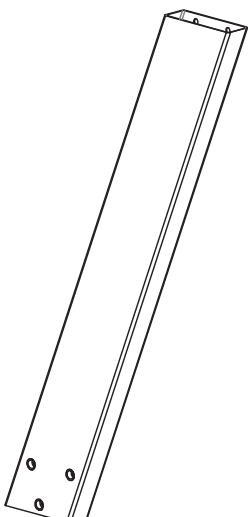
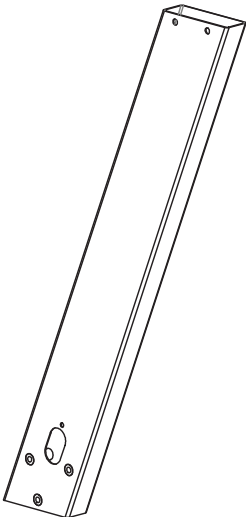
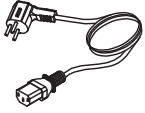
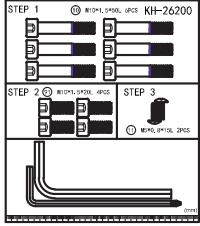
- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Het product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Het product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 200 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het apparaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- 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 apparaat 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 defecten aan het product kunnen leiden.



WAARSCHUWING

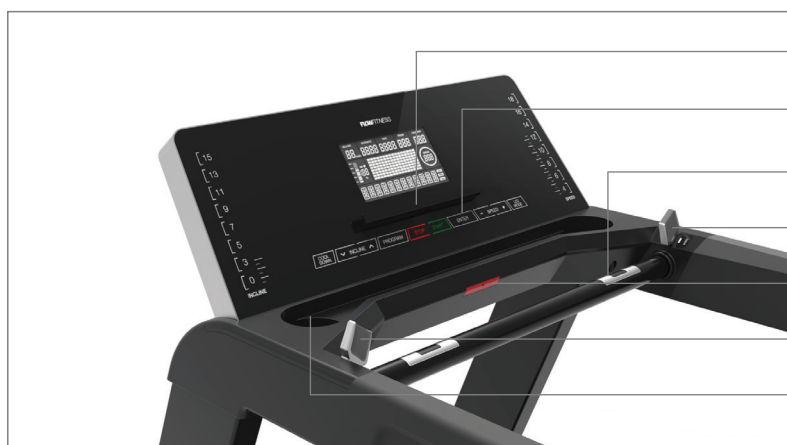
Laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt door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

Inhoud verpakkingen

1 		
4  x1	2  x1	3  x1
8L  x1	8R  x1	
126  x1	 x1	

2 Introductie

Belangrijke onderdelen



Tablet houder

Touch toetsen

Hand hartslag sensor

Rapid Shift Paddle snelheid

Safety Key

Rapid Shift Paddle hellingshoek

Bidon houder



Arm leuning

Motorkap

Loopvlak

Instaplijsten

Running guide lights

Stelvoetjes

Specificaties

Computer

30 programma's
 1 Manueel programma
 20 Voorgeprogrammeerde programma's
 2 Hartslag gestuurde programma's
 4 Gebruikersprogramma's
 1 Target Heart Rate programma
 1 Training programma
 1 Body Fat test

Body Fat test
 Hartslag meting d.m.v.
 Optionele Flow Fitness 5kHz borstband
 > bij gebruik computer programma's
 Optionele Flow Fitness Bluetooth borstband
 > bij gebruik van de apps

Bluetooth
 Geschikt voor gebruik met apps

Trainen met apps

Kinomap - iOS & Android
<http://www.kinomap.com/>

iConsole Training - iOS & Android
<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Techniek

3.0 AC PK motor
 0,5 - 24 km/u
 0% - 15% Hellingshoek
 9" computerscherm

Afmetingen en gewicht
 Lengte: 215 cm
 Hoogte: 169 cm
 Breedte: 85 cm
 Gewicht: 145 kg

Extra

Running guide lights
 Snelheid en hellingshoek Rapid Shift
 Paddles
 Touch scherm met snelheid en
 hellingshoek indicatie.

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 inspanningsintensiteit 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 & Cooling Down

Een goed trainingschema start met een warming up en eindigt met een cooling down. Dit voorkomt spierpijn en blessures. Hieronder een aantal warming up en cooling down oefeningen.



Head Roll

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



Toe Touch

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



Side Stretch

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



Knee bend

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



Lower back stretch

Begin met uw knieën en voeten op de vloer. Stek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten en leun naar achteren en voel de spanning 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 rechtervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

Introductie trainingsschema

Trainingschema week 1 en 2

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



Trainingschema week 3 en 4

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



Trainingschema week 5 en 6

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



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

Trainingsschema conditie verbeteren

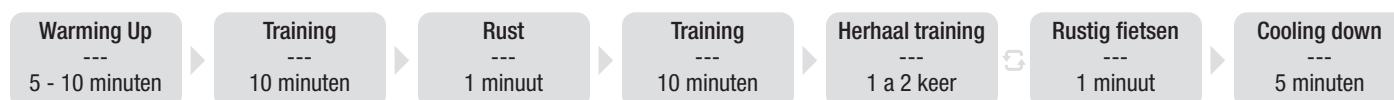
Trainingschema week 7 en 8

Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.



Trainingschema week 9 en verder

Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.



Trainingsschema gewicht verliezen

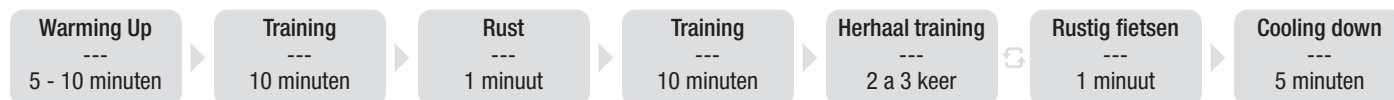
Trainingschema week 7 en 8

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



Trainingschema week 9 en verder

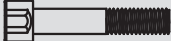
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.

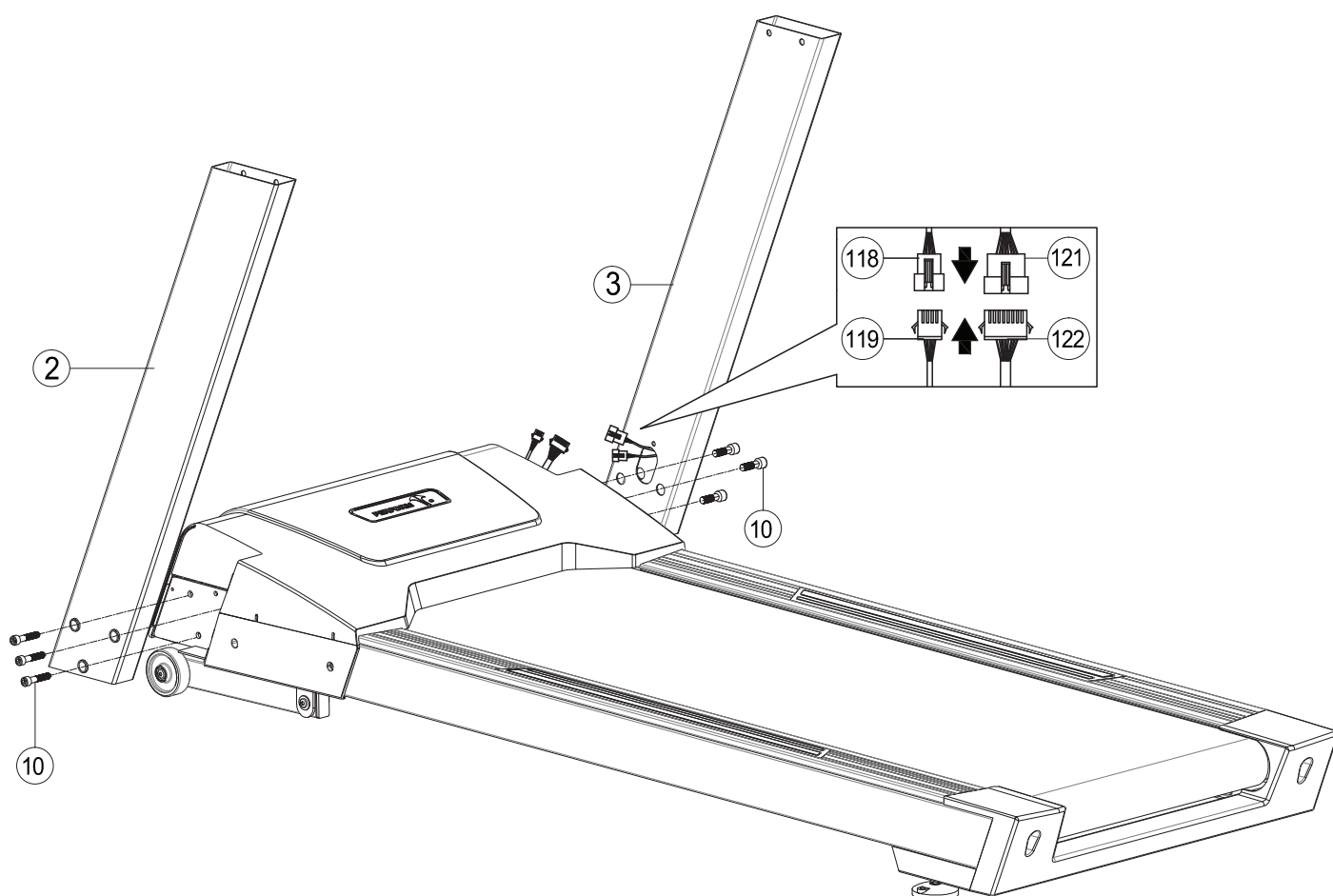


4 Montage

1. Montage van de computerbuizen

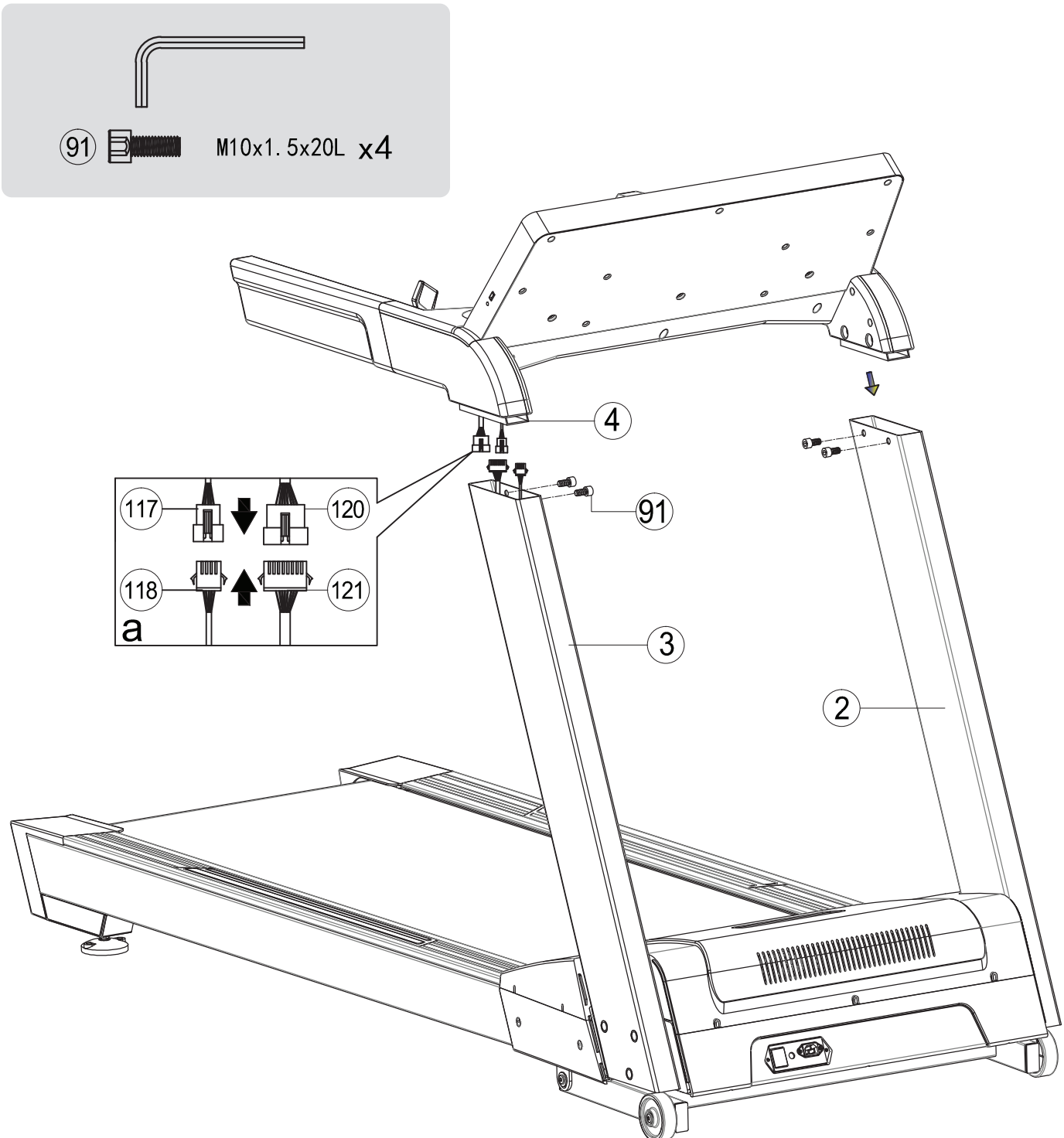
Voordat de rechter computerbuis (3) geplaatst wordt verbind eerst de elektronische kabel (119) met (118) en kabel (122) met (121). Monteer vervolgens de computerbuizen (2) en (3) met inbusbouten (10) zoals in onderstaande afbeelding afgebeeld. Om de volgende stap makkelijker te maken draait u de bouten niet helemaal strak aan.

⑩  M10x1,5x50L x6



2. Monteer de computer

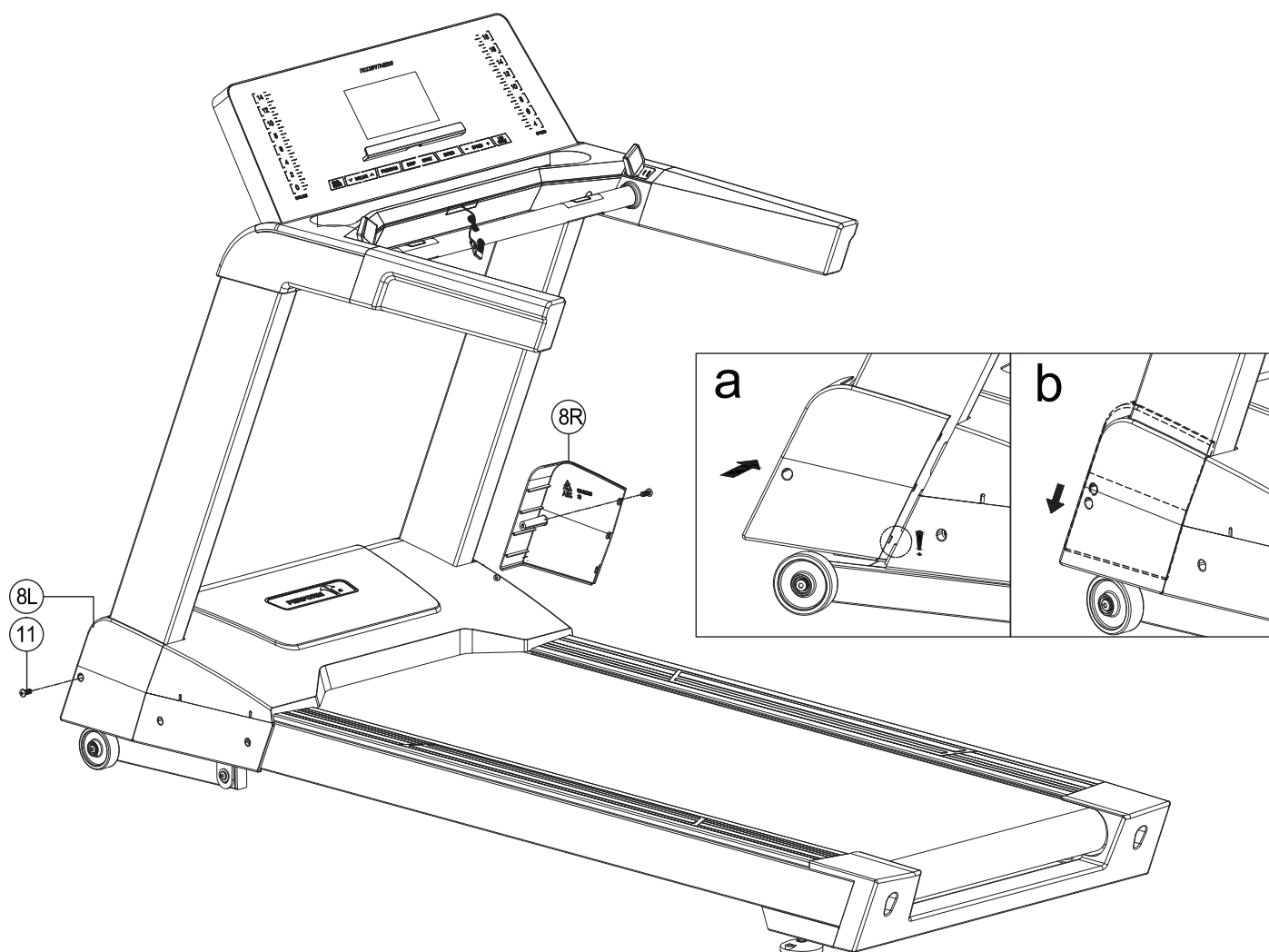
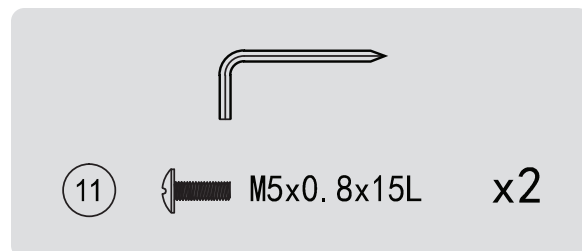
Flow Fitness raad aan om deze stap met twee personen uit te voeren. Dit in verband met de veiligheid en het voorkomen van beschadiging aan het product. Bevestig als eerste de elektronische kabels (118) met (117) en (121) met (120) zoals in figuur a afgebeeld. Plaats vervolgens de computer op de computerbuisen (2) & (3). Let op dat de elektronische kabels niet vast komen te zitten tussen de computer en de rechter computerbuis (3). Bevestig het geheel vervolgens met inbus bouten (91). De inbus bouten uit deze en de vorige stap (10) kunnen nu strak aangedraaid worden.



4 Montage

3. Monteer de afdekcappen

Tot slot kunnen de computerbuis afdekcappen gemonteerd worden. Plaats de kap eerst tegen de computerbuis zoals geïllustreerd in figuur a. Schuif de kap vervolgens naar beneden zoals aangegeven in figuur b. Borg het geheel vervolgens door het bevestigen van schroef (11).

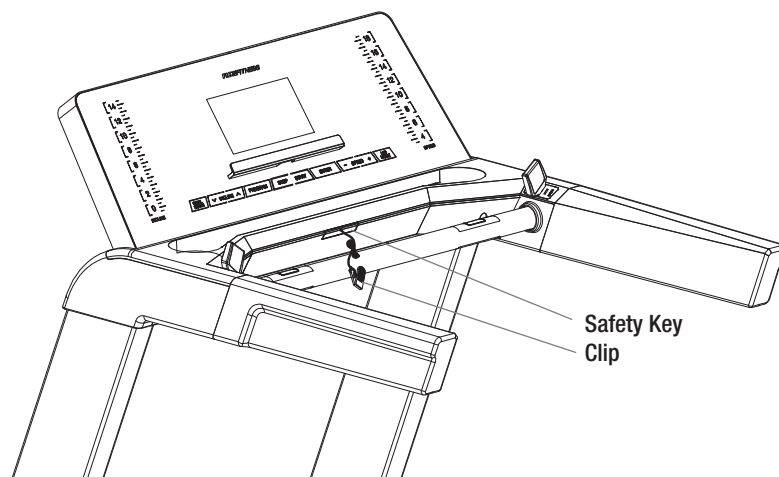


Stroomvoorziening

Voordat u kunt beginnen met trainen dient u de loopband van stroom te voorzien. Plaats het netsnoer in de loopband en in het stopcontact. Daarna kunt u de aan/uit knop op "1" drukken om de loopband in te schakelen. De aansluiting voor het netsnoer en de aan/uit knop bevindt zich aan de achterzijde van de motorkap. Het is belangrijk voor uw veiligheid dat het netsnoer in een geaard stopcontact wordt gebruikt!

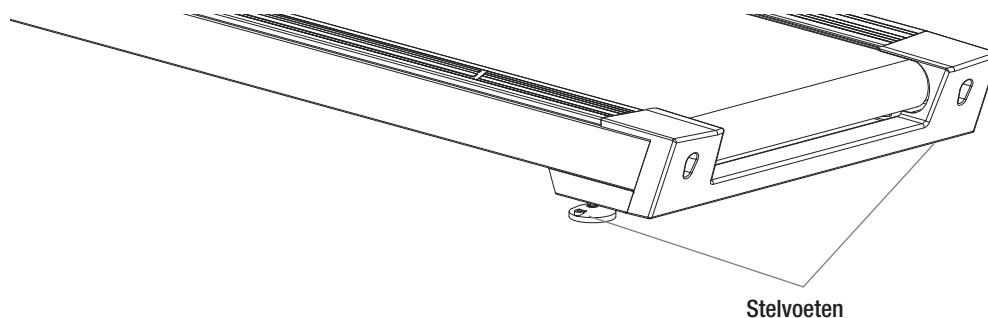
Safety Key

De safety key dient op de daarvoor bestemde plek te zitten. Zonder deze key kan de loopband niet worden ingeschakeld. Wanneer de key wordt verwijderd tijdens het trainen schakelt de loopband zichzelf direct uit. U wordt uit veiligheidsredenen geadviseerd om de clip van de key altijd aan een kledingstuk vast te maken tijdens het trainen.



De loopband waterpas zetten

U kunt de loopband waterpas zetten door middel van de stelvoetjes onder het product.



Gebruik van de Computer

Bedieningspaneel

Met het bedieningspaneel kunt u door het menu navigeren en trainingen instellen. Het bedieningspaneel van de T3i zal automatisch oplichten nadat de u de loopband aanzet. Het bedieningspaneel geeft ook een indicatie van uw snelheid en hellingshoek.

SNELTOESTEN HELLINGSHOEK

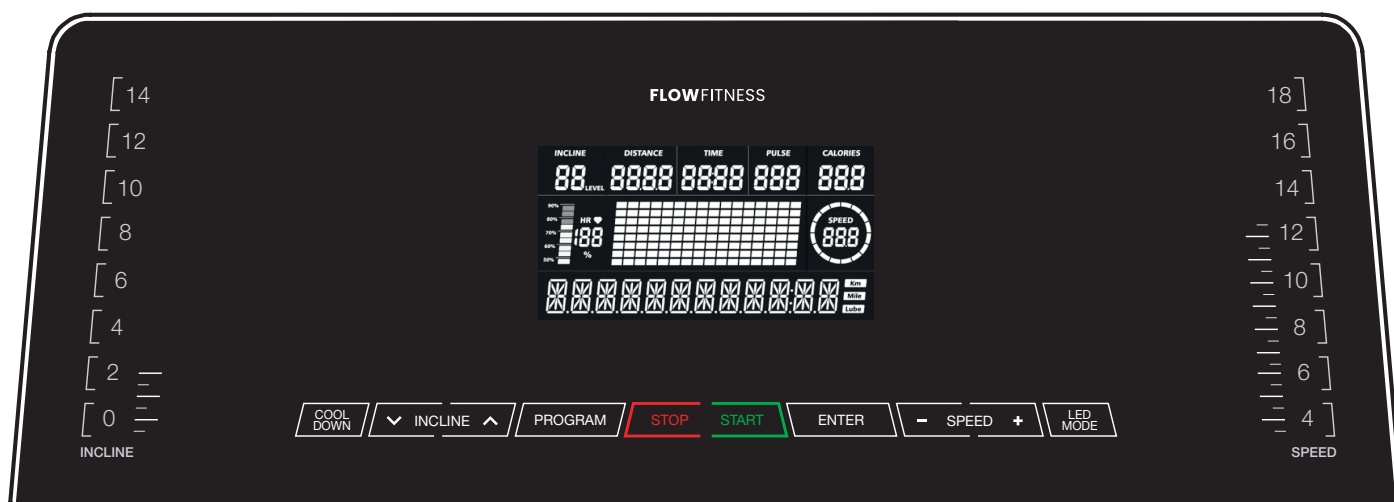
Door op deze sneltoetsen te drukken gaat de loopband direct naar de op de toets aangegeven hellingshoek

HELLINGSHOEK EN SNELHEIDS INDICATIE

Naast de sneltoetsen van de snelheid en hellingshoek staan indicatie strepen, zo kunt u vanuit 1 oogopslag de huidige snelheid en hellingshoek level zien.

SNELTOESTEN SNELHEID

Door op deze sneltoetsen te drukken gaat de loopband direct naar de op de toets aangegeven snelheid



COOL DOWN

Druk op deze toets voor het activeren van het cool down programma.

INCLINE

Gebruik deze toetsen om door het menu te navigeren of de trainingswaarde in te stellen.

Druk tijdens een trainingssessie op deze toetsen om het hellings niveau aan te passen.

PROGRAM

Gebruik deze toets om direct naar de trainingsprogramma's te gaan.

START

Starten of hervatten van een trainings- sessie.

STOP

Stoppen of pauzeren van een trainingssessie. Druk deze toets 2 seconden in om de computer te herstarten.

ENTER

Bevestigen van waarde of training programma's.

SPEED

Gebruik deze toetsen om door het menu te navigeren of de trainingswaarde in te stellen.

Druk tijdens een trainingssessie op deze toetsen om de snelheid aan te passen.

LED

Gebruik deze toets in het hoofdmenu om de led running guides in te stellen. Tijdens een trainingssessie kan deze knop gebruikt worden om tussen de verschillende modussen te schakelen.

Rapid Shift Paddles

Door middel van de 'Rapid Shift Paddles' in de handrail kunt u gemakkelijk de snelheid en hellingshoek aanpassen. Met de linker Rapid Shift Paddle past u de hellingshoek aan en met de rechter Rapid Shift Paddle de snelheid. Haal de Rapid Shift Paddle naar u toe om de waarde te verhogen en duw de Rapid Shift Paddle van u af om de waarde te verlagen. Wanneer u de Rapid Shift Paddle enkele seconden vast houdt zal de waarde snel op of aflopen.

Display weergave

Incline	De huidige hellingshoek.
Distance	De afgelegde / af te leggen afstand.
Time	De verstreken / resterende tijd.
Pulse	Uw hartslag in Beats Per Minute, gemeten door de hand hartslag sensoren of een optionele Flow Fitness hartslagband.
Calories	Een indicatie van de verbruikte calorieën.
HR%	Uw Target Hartslag en het percentage van uw maximum hartslag zichtbaar bij de hartslag gestuurde programma's.
Speed	Huidige snelheid in KM per uur.

Het eerste gebruik

Zet de loopband aan door de aan/uit schakelaar achter op de motorkap op "I" te zetten. Volg nu de kalibratie procedure

T3i Kalibratie

1. Trek vervolgens de Safety Key er uit.
2. Druk de Safety Key terug in de computer en druk daarna direct **START** en **SPEED +** tegelijk in.
3. De computer wordt nu klaar gemaakt voor de kalibratie, wacht tot 'Press Start' op het scherm verschijnt.
4. Druk nu op **START**.
5. De kalibratie begint en duurt ongeveer een minuut.
NB: Tijdens de kalibratie reageren de toetsen op het scherm niet, en zal de hellingshoek automatisch veranderen.
6. Wanneer de kalibratie is voltooid, verschijnt 'Select Program' op het scherm

Na het opstarten van de computer staat de huidige software versie in beeld samen met de totaal afgelegde afstand en de totale trainingstijd. Hierna kunt u uw Gebruikersprofiel instellen, bestaande uit: geslacht, leeftijd, lengte en gewicht. Deze instellingen worden gebruikt voor het berekenen van uw maximale hartslag in hartslag gestuurde programma's en zijn nodig voor het uitvoeren van een correcte body fat test.

1. Het scherm weergeeft nu "AJUST SEX", vul hierbij 'Male' in voor mannelijk en 'Female' in voor vrouwelijk door op de **Incline of Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
2. Het scherm weergeeft nu "AJUST AGE", vul hierbij uw leeftijd in door op de **Incline of Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
3. Het scherm weergeeft nu "AJUST HEIGHT", vul hierbij uw lengte in door op de **Incline of Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken. Het scherm weergeeft nu "AJUST WEIGHT", vul hierbij uw gewicht in door op de **Incline of Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.

U bent nu klaar om te trainen.

Standby

Na 5 minuten van inactiviteit zal de computer automatisch in standby modus gaan. Druk of trek aan de safety key om het product uit standby te halen.

Training pauzeren / beëindigen

U kunt een training pauzeren door op de **STOP** toets te drukken. Daarna kunt u de training weer hervatten door op **START** te drukken of de training te beëindigen door nogmaals op **STOP** te drukken.

Cool Down programma

Door tijdens een trainingssessie op de **COOL DOWN** toets te drukken zal het cool down programma direct geactiveerd worden. Gedurende dit programma zal de snelheid in 2 a 3 minuten geleidelijk afbouwen tot stilstand.

Running guides lights

De Perform T3i beschikt over LED lichten aan de buitenzijde van de loopvlak. Deze lichten kunnen in verschillende kleuren en modussen ingesteld worden. Dit kan door in het hoofdmenu **LED** te selecteren of door op de LED toets te drukken. De LED running guides kunnen op 3 verschillende modussen ingesteld worden of helemaal uitgezet worden:

Running mode	De LEDs veranderen van kleur afhankelijk van de snelheid 0-6 km/u - geel, 6,1-12 km/u - groen, >12 km/u - rood.
Neutral mode	De LEDs geven een neutrale witte kleur.
Multi colour mode	Selecteer een eigen kleur met keuze uit: rood, blauw, groen, oranje, roze of paars.
OFF	Schakelt de LEDs helemaal uit.

Tijdens een trainingssessie kan met de knop **LED** tussen de verschillende LED modussen geschakeld worden.

Handmatig programma: MANUAL

Met het manueel programma kunt u zelf tijdens de training de gewenste snelheid en hellingshoek instellen. Druk op de **program** toets en selecteer **MANUAL** met de **Incline** of **Speed** toetsen. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.

U heeft de mogelijkheid om trainingstijd, afstand of de te verbranden calorieën als doelwaarde in te stellen. U kunt ook direct een trainingssessie starten door op **START** te drukken. Hierbij zullen alle waardes zoals tijd, afstand en calorieën oplopen. Wilt u een doelwaarde instellen volg dan onderstaande stappen.

1. Stel de gewenste trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of de te verbranden calorieën (CALORIES) in door op de **Incline** of **Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
2. Stel vervolgens de gekozen doelwaarde (TIME, DISTANCE of CALORIES) in door op de **Incline** of **Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
3. Druk op **START** om de training te starten.

De training start nu op de laagste snelheid en hellingshoek niveau. Gedurende de training kan de snelheid en hellingshoek aangepast worden. Dit kan met de **Speed** en **Incline** toetsen op het bedieningspaneel of door middel van de Rapid Shift Paddles. De training is afgelopen wanneer het ingestelde doel bereikt is.

Voorgeprogrammeerde trainingen: PROGRAM

Er zijn 20 voorgeprogrammeerde programma's. Bij de voorgeprogrammeerde programma's worden de snelheid en hellingshoek level automatisch aangepast aan de hand van het geselecteerde programma. Op de volgende pagina ziet u een overzicht van alle 20 programma's met de snelheid (SPEED) en hellingshoek niveau (INCLINE) profiel. Druk op de **program** toets en selecteer **PROGRAM** met de **Incline** of **Speed** toetsen. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.

1. Selecteer een van de 20 programma's (P1-P20) door op de **Incline** of **Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken. De 20 verschillende programma's zijn op de volgende pagina te vinden.
2. Stel de gewenste trainingstijd (TIME), afstand (DISTANCE) of de te verbranden calorieën (CALORIES) in door op de **Incline** of **Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
3. Stel vervolgens de gekozen doelwaarde (TIME, DISTANCE of CALORIES) in door op de **Incline** of **Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
4. Druk op **START** om de training te starten.

Gedurende de training kan de snelheid en hellingshoek aangepast worden voor het huidige segment. Dit kan met de **Speed** en **Incline** toetsen op het bedieningspaneel of door middel van de Rapid Shift Paddles. De training is afgelopen wanneer de ingestelde doelwaarde behaald is.

Gebruikersprogramma's: USER PROGRAM

U heeft de mogelijkheid om zelf vier (U1-U4) programma's te maken en op te slaan. Elk programma is opgedeeld in 16 segmenten waarvoor de snelheid en hellingshoek niveau ingesteld kunnen worden. Druk op de **program** toets en selecteer **USER** met de **Incline** of **Speed** toetsen. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.

Een gebruikersprogramma maken of wijzigen:

1. Selecteer een van de vier gebruikersprogramma's door op de **Incline** of **Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
2. Stel de gewenste trainingstijd in door op de **Incline** of **Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
3. U kunt nu de snelheid 'SPEED' en hellingshoek niveau 'INCLINE' voor elk segment instellen, te beginnen bij de snelheid. Het geselecteerde segment zal knipperen en onder in beeld zal 'Speed' zichtbaar zijn. Druk op de **Incline** of **Speed** toets om de snelheid van het segment aan te passen, bevestig en ga door naar het volgende segment door op de **Enter** toets te drukken.
4. Herhaal stap 2 voor alle segmenten. Wanneer de snelheid van alle segmenten ingesteld is, kan hetzelfde gedaan worden voor het hellingshoekniveau. Bij het bevestigen van de snelheid van het laatste segment zal de computer weer naar het eerste segment gaan om de hellingshoek level 'INCLINE' in te stellen.
5. Druk op **START** om de training te starten. Het programma wordt automatisch opgeslagen.

Een opgeslagen gebruikersprogramma starten:

1. Selecteer het gewenste gebruikersprogramma (U1-U4) met de **Incline** of **Speed** toetsen.
2. Druk op **START** om de training direct te starten te starten.

Gedurende de training kan de snelheid en hellingshoek aangepast worden voor het huidige segment. Dit kan met de **Speed** en **Incline** toetsen op het bedieningspaneel of door middel van de Rapid Shift Paddles. De training is afgelopen wanneer de ingestelde trainingstijd verstreken is.

Hartslag gestuurde programma's: HRC - THR

Met dit programma kunt u op uw hartslag trainen. De loopband past hierbij automatisch de snelheid en hellingshoek om de ingestelde hartslag aan te houden. Het is mogelijk om op 60% of 80% van uw maximale hartslag te trainen of zelf een streefhartslag in te stellen. Druk op de **program** toets en selecteer H.R.C met de **Incline of Speed** toetsen. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.

60% v.d. maximale hartslag
Vet verbanding

80% v.d. maximale hartslag
Conditieverbetering

THR
Selecteer eigen doel hartslag

Trainen op 60% of 80% van uw hartslag:

1. Kies voor "HRC 60 PCT" of "HRC 80 PCT" door op de **Incline of Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
2. Stel de gewenste trainingstijd in door op de **Incline of Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
3. De computer laat nu uw berekende streefhartslag in beeld zien. Druk op **START** om de training te starten.

Zelf een streefhartslag instellen:

1. Kies voor "THR 133" door op de **Incline of Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
2. Stel de gewenste trainingstijd in door op de **Incline of Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
3. Stel nu uw gewenste streefhartslag (standaard 133 BPM) in door op de **Incline of Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
4. Druk op **START** om de training te starten.

De hartslag wordt gemeten met een optionele Flow Fitness borstband of door de hartslagsensoren beet te pakken en gedurende de training vast te houden. De computer rekent automatisch uw maximale hartslag uit, aan de hand van uw gebruikersprofiel.

De training is afgelopen wanneer de ingestelde trainingstijd verstreken is.

Trainen: TRAINING

Met dit programma kunt u uw doeltijd op een bepaalde afstand instellen. Tijdens het programma laat de computer uw huidige tempo zien en maakt constant een berekening van de verwachte finish tijd. Het doel is om onder de doeltijd te finishen. Druk op de **program** toets en selecteer TRAINING met de **Incline of Speed** toetsen. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.

1. Stel de gewenste doeltijd in door op de **Incline of Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
2. Stel de te lopen afstand in door op de **Incline of Speed** toetsen te drukken. Bevestig door op de **Enter** toets te drukken.
3. Druk op **START** om de training te starten.

Tijdens deze training laat de computer in het middelste venster uw huidige tempo zien in Minuten / Kilometer (M/L). Het onderste venster geeft de verwachte finish tijd aan. Het TIME venster bovenin geeft de verstreken tijd aan. Het DISTANCE venster daarnaast laat de nog af te leggen kilometers zien. Gedurende de training kan de snelheid en hellingshoek aangepast worden. Dit kan met de **Speed en Incline** toetsen op het bedieningspaneel of door middel van de Rapid Shift Paddles. De training is afgelopen wanneer het ingestelde doel bereikt is.

Body Fat Test

Met de Body Fat test kunt u uw vetpercentage meten. Druk op de **program** toets en selecteer **FAT** met de **Incline** of **Speed** toetsen.

Druk op de **Enter** toets om de test te starten.

1. Plaats vervolgens beide handen op de hartslag sensoren. De computer zal nu een meting doen.
2. Na enkele seconden zal uw vet percentage bovenin beeld komen te staan het resultaat hierbij staat midden in beeld:

< 19 :	UNDER WEIGHT	Te licht
12 - 25 :	NORMAL WEIGHT	Gezond gewicht
26 - 29 :	OVER WEIGHT	Te zwaar
30 > :	OBESITY	Obesitas

Voor een zo correct mogelijke meting dienen de juist persoonsgegevens bij het opstarten te zijn ingevoerd. Het gemeten vetpercentage is indicatief. Voor een exacte waarde verwijzen we u door naar een specialist.

Trainen met behulp van apps

De Perform T3i computer biedt de mogelijkheid om via uw smartphone of tablet te trainen. Onderstaande smartphone en tablet worden ondersteund;



iPad 3 of *nieuwer*
iPad air 1 of *nieuwer*
iPad pro 1 of *nieuwer*



iPad Mini
of *nieuwer*



iPhone 4s
of *nieuwer*



iPod touch (3gen)
of *nieuwer*



Android tablet
OS4.3 of *hoger*



Android Phone
OS4.3 of *hoger*

Verbind de T3i met uw Smartphone of tablet

Volg onderstaande stappen om uw mobiele apparaat aan de T3i te koppelen via een bluetooth verbinding:

1. Navigeer met de **incline** of **speed** toetsen in het hoofdmenu naar 'BT MODE'. Selecteer door op het **Enter** te drukken en zet vervolgens de BT MODE op ON en bevestig met **Enter**.
2. Ga de instellingen op uw iOS of Android apparaat en zet bluetooth aan.
3. Volg de instructies van de ondersteunende apps

Beschikbare apps

Om te trainen via uw tablet of smartphone dient u eerst een van de ondersteunende apps te downloaden. Op deze pagina vindt u een overzicht van de huidige apps geschikt voor uw Perform T3i. Kijk voor eventuele nieuwe apps op www.flowfitness.com.



iConsole+ Training

Met de iConsole app kunt u de T3i loopband met uw smartphone of tablet bedienen. Uw trainingen opslaan in een logboek of virtueel trainen, deze app is geheel gratis. Download de iConsole+ app door in de app of play store te zoeken naar 'iconsole' of volg een van de onderstaande links

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Voor verdere ondersteuning, volg deze link:

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



Kinomap Fitness

Met de Kinomap Fitness app kunt u trainen op video's van sporters die een mooi parcours afleggen. Het doel is voldoende Watt te produceren om het ritme van de video te volgen. Daarnaast is een multiplayer tot 10 spelers beschikbaar. Download de Kinomap Fitness app door in de app of play store te zoeken naar 'Kinomap Fitness' of volg een van de links

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

Voor verdere ondersteuning, volg deze link:

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



Zwift

Zwift combineert het plezier van videogames met de intensiteit van een serieuze training. Beleef de virtuele wereld van Zwift met een community die je elke minuut motiveert. Kies uit trainingsschema's, groepsritten, races en meer. Je wordt fitter en sneller. Download de Zwift app door in de app of play store te zoeken naar 'zwift' of volg een van de onderstaande links

Apple iOS App store

<https://apps.apple.com/us/app/zwift-ride-and-run/id1134655040>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame&hl=en>

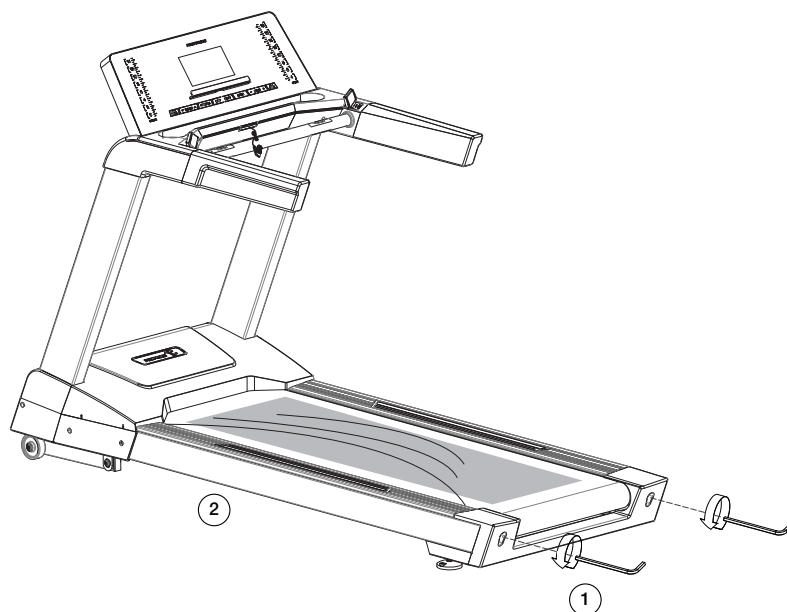
Voor verdere ondersteuning, volg deze link:

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

Glijvlak onderhouden

U wordt aangeraden om elke 1 tot 2 maanden of na elke 50 uur gebruik het glijvlak onder het loopvlak in te smeren met de het bijgevoegde smeermiddel. We adviseren om Flow Fitness Treadmill lotion te gebruiken. Bij onderhoud van de het loopvlak met Flow Fitness Treadmill lotion is het losdraaien van de bouten niet noodzakelijk omdat deze lotion voorzien is van een Smart Straw en gemakkelijk direct op het loopvlak aan te brengen is.

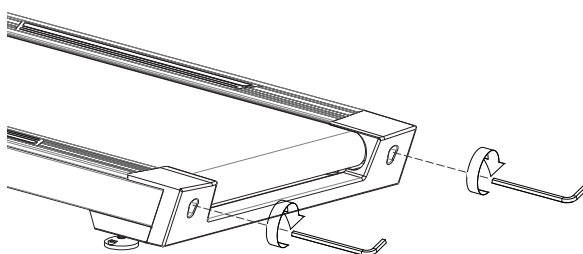
Glijvlak onderhouden zonder Flow Fitness Treadmill Lotion
Zorg dat er geen stroom meer op de loopband staat en draai de stelbouten van de achterrol los. Smeer vervolgens wat smeermiddel op het glijvlak en verdeel dit gelijkmatig. Wanneer u klaar bent, kunt u de stelbouten weer vastdraaien en de band opnieuw centeren.



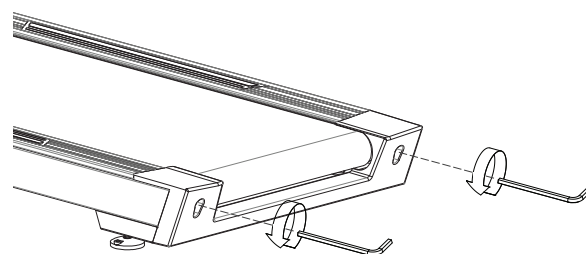
De band centreren

In de eerste weken dat u de loopband gebruikt, kan het voorkomen dat u het loopvlak opnieuw moet centreren. Dit kan als u bijvoorbeeld meer met uw linkervoet afzet dan uw rechter.

Zorg dat de loopband met een snelheid tussen de 3 en 5 km/u draait. Aan de achterkant van het frame zitten 2 inbus stelbouten. Hiermee kunt u de achterste roller afstellen. In het geval dat de loopband naar rechts loopt, dient u de stelbout aan de rechterkant voor een 1/4 slag aan te draaien. In het geval dat de loopband naar links loopt, dient u de stelbout aan deze kant 1/4 slag aan te draaien. In het geval dat dit niet voldoet, dient u dezelfde bout nog een keer aan te draaien.



Spanning verhogen



Spanning verlagen

Zorg er voor dat het loopvlak zo goed mogelijk gecentreerd is.

Onderhoud

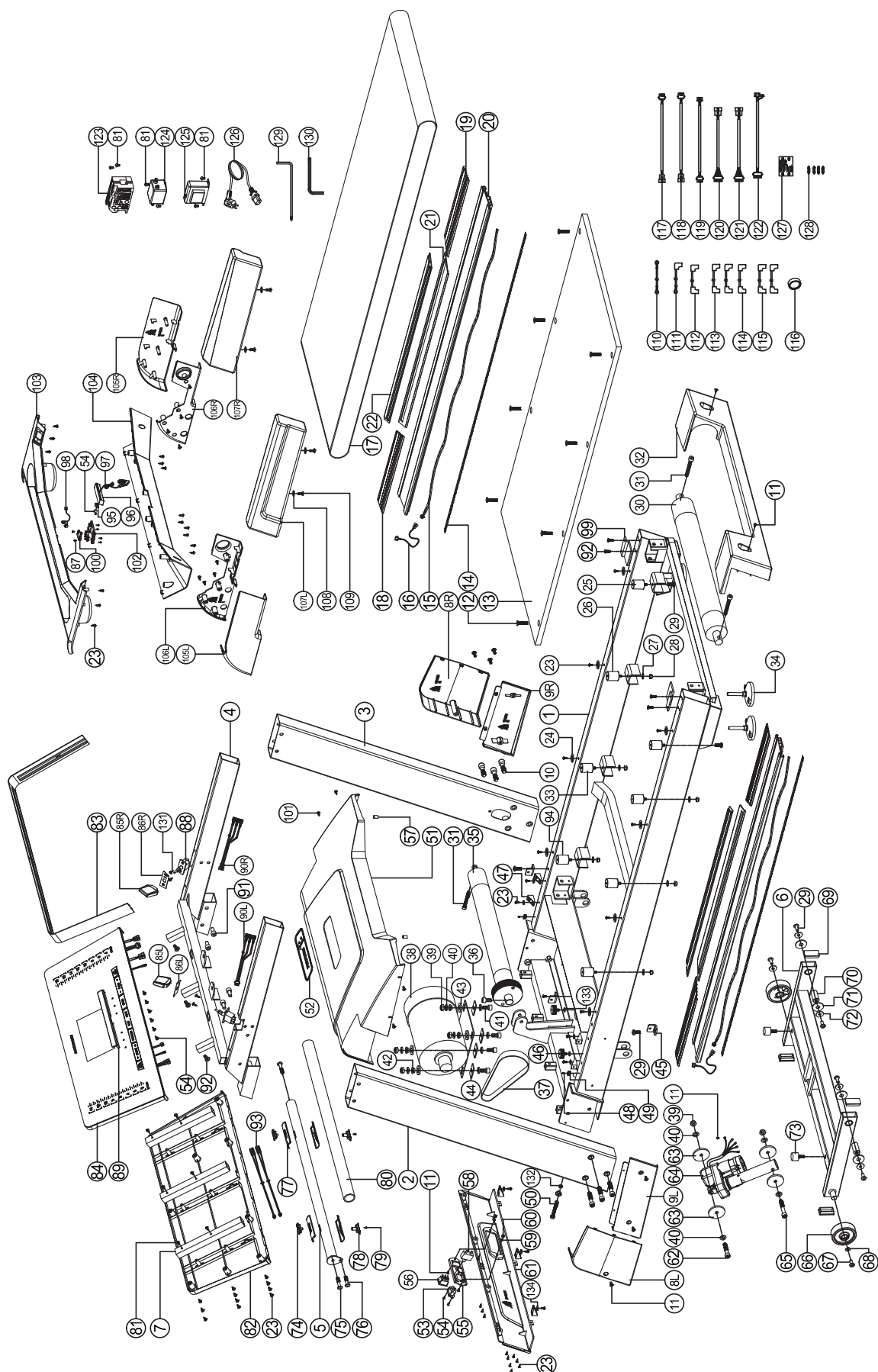
Flow Fitness adviseert om periodiek bouten en moeren te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het meegeleverde gereedschap.

Veeg tevens na iedere training het eventuele zweet van alle onderdelen. Hiermee voorkomt u dat het zweet kringen of zelfs corrosie veroorzaakt.

De metalen en kunststof onderdelen zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

Om slijtage te voorkomen, moet de loopband uitsluitend binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

Exploded view



Onderdelenlijst

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Hoofd	1	69	Eind kap	4
2	Linker computerbuis	1	70	As	2
3	Rechter computerbuis	1	71	Nylon ring D21*D37*3T	4
4	Handgreep frame set	1	72	Platte ring D25xD8.5x2T	4
5	Handgreep	1	73	Buffer	2
6	Incline frame	1	74	Bovenste kunststof hand hartslag sensor	2
7	Computer interne framebuis	3	75	Inbus bout M8*1.25*45L	2
8L	Linker computerbuis afdekkap	1	76	Inbus bout M8*1.25*40L	1
8R	Rechter computerbuis afdekkap	1	77	Hand hartslag sensor	4
9L	Linker motorkap	1	78	Onderste kunststof hand hartslag sensor	2
9R	Rechter motorkap	1	79	Schroef ST4x1.41x15L	2
10	Schroef M10*1.5*65L	6	80	Hand grip	1
11	Bout M5*0.8*15L	7	81	Bout M5*0.8*10L	7
12	Bout M8*1.25*35L	8	82	Onderste computer kap	1
13	Dek plaat	1	83	Computer aluminium sierlijst	1
14	Diffuser	2	84	Computer	1
15	Led strip	2	85L	Linker Rapid Shift Paddle	1
16	Led strip kabel	2	86R	Rechter Rapid Shift Paddle	1
17	Running belt	1	86L	Sticker linker Rapid Shift Paddle	1
18	Instaplijst plaat (2)	2	86R	Sticker rechter Rapid Shift Paddle	1
19	Instaplijst plaat (3)	2	87	Schroef ST4*1.41*12L	10
20	Rail	2	88	Rapid Shift Paddle basisstation	2
21	Instaplijst	2	89	Tablet houder	1
22	Instaplijst grip	2	90L	Onderste linker Rapid Shift Paddle kabel	1
23	Schroef ST4.2*15L	62	90R	Onderste rechter Rapid Shift Paddle kabel	1
24	Metalen clip	8	91	Inbus bout M10*1.5*20L	4
25	Buffer (4)	2	92	Inbus bout M6*1*15L	7
26	Buffer (3)	2	93	Hand hartslag kabel	2
27	Platte ring D16*D8.5*1.2T	6	94	Buffer	2
28	Nylon moer M8*1.25*8T	6	95	Noodstop pin	1
29	Inbus bout M8*1.25*20L	8	96	Safety key	1
30	Achterste roller set	1	97	Safety clip	1
31	Inbusbout M10*1.5*80L	3	98	Kabel voor noodstopfunctie	1
32	Band afdekkapje	1	99	Veiligheidsplaat	2
33	Buffer (1)	2	100	Safety key behuizing	2
34	Stelvoet	2	101	Schroef ST4.2*25L	7
35	Voorste roller set	1	102	Safety key board	1
36	Inbus schroef M10*1.5*45L	1	103	Bovenste computer afdekkap	1
37	Multi-groef snaar	1	104	Onderste computer afdekkap	1
38	Motor AC3.0HP	1	105L	Linker buitenste computer afdekkap	1
39	Nylon moer M10*1.5*10T	6	105R	Rechter buitenste computer afdekkap	1
40	Platte ring D20*D11*2T	12	106L	Linker binnenste computer afdekkap	1
41	Inbusbout M10*1.5*30L	4	106R	Rechter binnenste computer afdekkap	1
42	Isolatiedraad (1)	5	107L	Linker handgreep foam	1
43	Platte ring D28*D14*2T	4	107R	Rechter handgreep foam	1
44	Buffer	4	108	Bout M5*0.8*15L	4
45	Fixeer plaat	3	109	Platte ring D15*D5.2*1.0T	4
46	Stelwiel	2	110	Aardedraad	1
47	Fixeer plaat motorkap	7	111	Aardedraad 2	1
48	Kabel clip	2	112	Fasedraad 1	1
49	Schroef ST4*1.41*15L	2	113	Fasedraad 2	2
50	Bout M8*1.25*60L	1	114	Nuldraad 1	1
51	Motorkap	1	115	Nuldraad 2	2
52	T3i logo plaat	1	116	Magnetische ring	1
53	Voeding ingang	1	117	Bovenste LED strip kabel	1
54	Schroef ST2.9x9.5L	10	118	Middelste LED strip kabel	1
55	Power board	1	119	onderste LED strip kabel	1
56	Aan en uit knop	1	120	Bovenste computer kabel	1
57	Buffer	2	121	Middelste computer kabel	1
58	Overspanning beschermer 15A	1	122	Onderste computer kabel	1
59	Platte ring D12*D5.2*0.8T	2	123	Inverter RM6T3D-2003	1
60	Nylon moer M5*0.8*5T	2	124	Filter 15A	1
61	Motorkap strip	1	125	Inductie 15A	1
62	Inbusbout M10*1.5*50L	1	126	Voeding kabel	1
63	Plastic Platte ring D10*D24*0.4T	4	127	Controller board voor LED	1
64	Incline JS19-B	1	128	Afstandsbus	4
65	Inbus bout M10*1.5*65L	1	131	Schroef ST4*1.41*10L	4
66	Wiel	2	132	Moer M8*1.25*6T	1
67	Inbus bout M8*1.25*20L	2	133	Afstandsbus D11.5*D8*3.5T	2
68	Platte ring D21*D8.5*1.5T	2	134	Platte ring D12*D4.3*1T	7

Probleemoplossen

Probleem Het display van de loopband gaat niet aan.

Oplossing

1. controleer of de stekker in een geaard stopcontact zit.
2. controleer of de schakelaar op ON of I staat. De schakelaar zit bij de uitgang van het netsnoer.
3. controleer de zekering bij de schakelaar. Als deze is verbroken, neem dan contact op met uw dealer.

Probleem Segmenten in het display lichten niet meer op.

Oplossing LEDs van het display zijn beschadigd; neem contact op met uw dealer.

Probleem Het display geeft "Please install Safety Key " weer

Oplossing De Safetykey ontbreekt. Plaats de sleutel om de loopband te gebruiken.

Probleem Mijn iOS of Android apparaat krijgt geen verbinding met de T3i.

Oplossing

1. Sluit alle apps die uw gebruikt om verbinding te maken met de T3i.
2. Zet de T3i uit met 1/0 knop aan de achterzijde van motor kap. Wacht 5 seconden en zet de loopband weer aan.
3. Ga naar de bluetooth instellingen van uw smartphone of tablet en voer de optie "Forget this device" of "Vergeet dit apparaat" uit. Zet hierna uw bluetooth uit.
4. Herhaal de bluetooth connectie stappen uit deze handleiding.

Probleem Bij de Bluetooth instellingen van mijn tablet / smartphone verschijnt de iConsole computer niet in de lijst van Bluetooth apparaten.

Oplossing Je dient vanuit de app zelf verbinding maken met het apparaat. Zet het apparaat aan, en ook de bluetooth op je tablet/smartphone. Open de app iConsole, maak indien nodig een account aan en begin een training. In de app worden vervolgens de apparaten zichtbaar die u kunt verbinden.

Mijn tablet / smartphone kan geen contact krijgen via bluetooth met de iConsole.

1. Bluetooth kan vaak maar 1 connectie tegelijkertijd maken. Zorg ervoor dat uw telefoon of tablet niet met een ander product verbonden.
2. De verbinding kan wel eens verstoord worden door externe factoren. Schakel de Bluetooth functie op uw tablet of smart phone uit en daarna weer aan. Maak vervolgens weer verbinding met de iConsole.

Probleem De computer ontvangt slecht of geen hartslag.

Oplossing Ontvangst van hartslag mbv de handvaten is niet altijd constant. Zweet, beweging en zelfs handcrème kunnen hier een negatieve invloed op hebben. Daarom adviseren wij altijd om bij het trainen op hartslag een bluetooth borstband te gebruiken. De handsensoren zijn voornamelijk bedoeld om af en toe tijdens de training het hartslagniveau te controleren.

Indien u geen of slechte hartslag registratie heeft bij gebruik van een bluetooth hartslagband. Controleer dan de volgende punten:

- Controleer of het scherm van een fitness product aanstaat en niet verbonden is met uw tablet of smartphone.
- Controleer of uw bluetooth hartslagband niet verbonden is met een ander bluetooth apparaat zoals bijv uw telefoon of tablet.
- Heeft u de gebruikers instructie gevolgd van de hartslagband? Het is namelijk belangrijk dat de sensoren vochtig worden gemaakt voor beter contact met de huid.
- Is de batterij vol en juist geplaatst?
- Zit de band strak genoeg?

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

Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de volgende garantie op dit product te rekenen vanaf de datum van aankoop:

	Thuisgebruik	Licht commercieel gebruik
Onderdelen	3 jaar	2 jaar
Frame	10 jaar	2 jaar
Aandrijfmotor	10 jaar	2 jaar
Voorrijkosten & Arbeidsloon	3 jaar	2 jaar

1. THUISGEBRUIK

Het toestel wordt gebruikt in een huiselijke omgeving en uitsluitend door de leden van het gezin dat het toestel heeft aangeschaft.

2. LICHT COMMERCIEEL GEBRUIK

Het toestel wordt door een beperkte groep mensen die onder toezicht staan van een fitness professional, zoals bij scholen, hotels, appartementen, kleine fysiotherapie praktijken en bedrijven. De maximale gebruiksfrequentie bedraagt maximaal 5 uur per dag.

- De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.
- Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, vul dan het online garantie aanmeld formulier in en voeg daarbij een kopie van het aankoopbewijs.

Dit formulier kunt u vinden op:

www.flowfitness.nl/nl/service/garantie.php

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 garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

FLOWFITNESS

PERFORM T3i User Manual



ENGLISH

1.	Important information	30
	Content of package	31
2.	Introduction	32
	Important parts.....	32
	Specifications.....	33
3.	Fitness	34
	What is fitness.....	34
	Training by heart rate	34
	Determining your trainings goal.....	34
	Warming Up & Cooling Down.....	35
	Introduction training schedule	36
4.	Assembly	38
	1. Assembly of the computer posts	38
	2. Assemble the computer	39
	3. Assemble the computer post covers	40
	Power Supply	41
	Safety Key	41
	Levelling the treadmill	41
5.	Use	42
	Use of the computer	42
	The first use	43
	Training with Apps	47
	Maintaining the sliding surface.....	49
	Centring the belt.....	49
	Maintenance	49
6.	Product information	50
	Exploded view	50
	Part list.....	51
	Troubleshooting.....	52
7.	Warranty	53
	Warranty	53

1 Important information

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

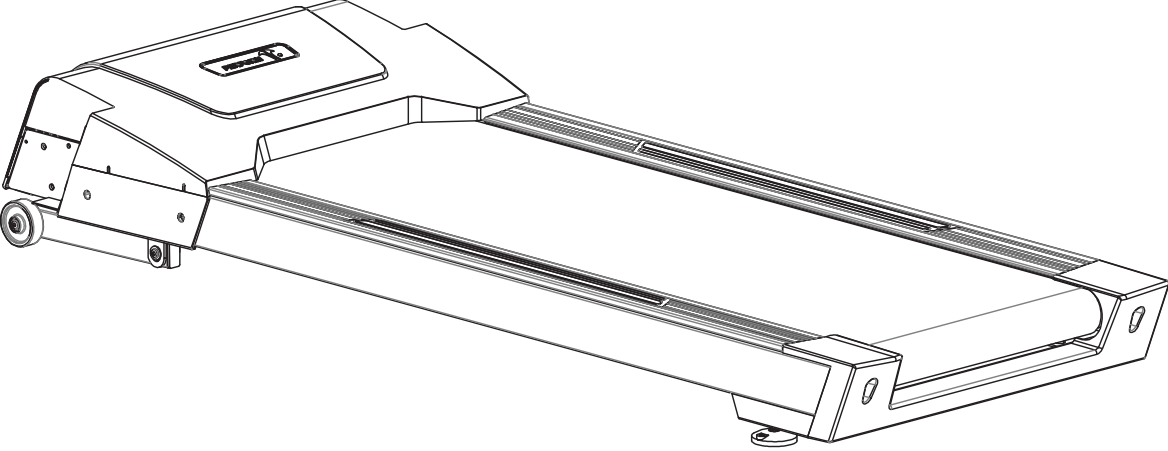
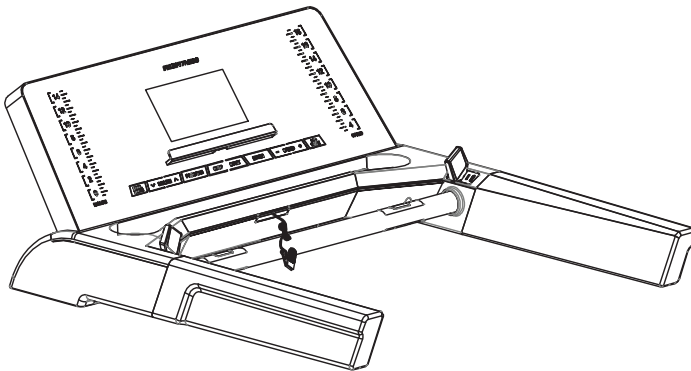
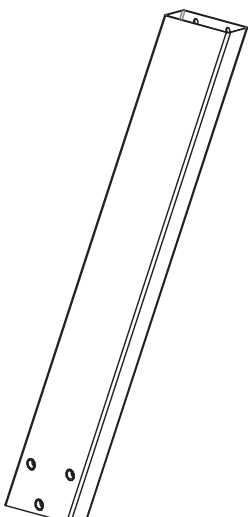
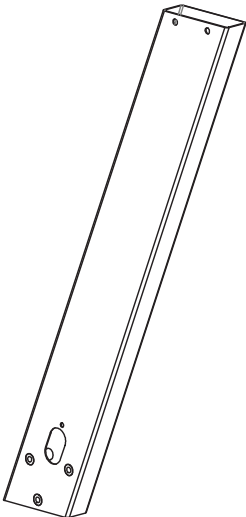
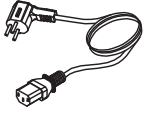
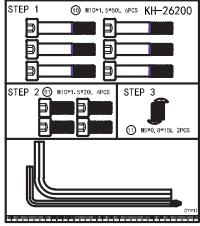
- Only use this product as described in this instruction manual.
- Before using this product check that the product functions as it should. In case of malfunction or a defect stop training immediately and contact your dealer.
- Do not use the product when there is a malfunction.
- The product has to be positioned on a flat surface.
- The product can only be used by one person at the same time.
- The product can be used by persons weighing up to 200 kg.
- 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

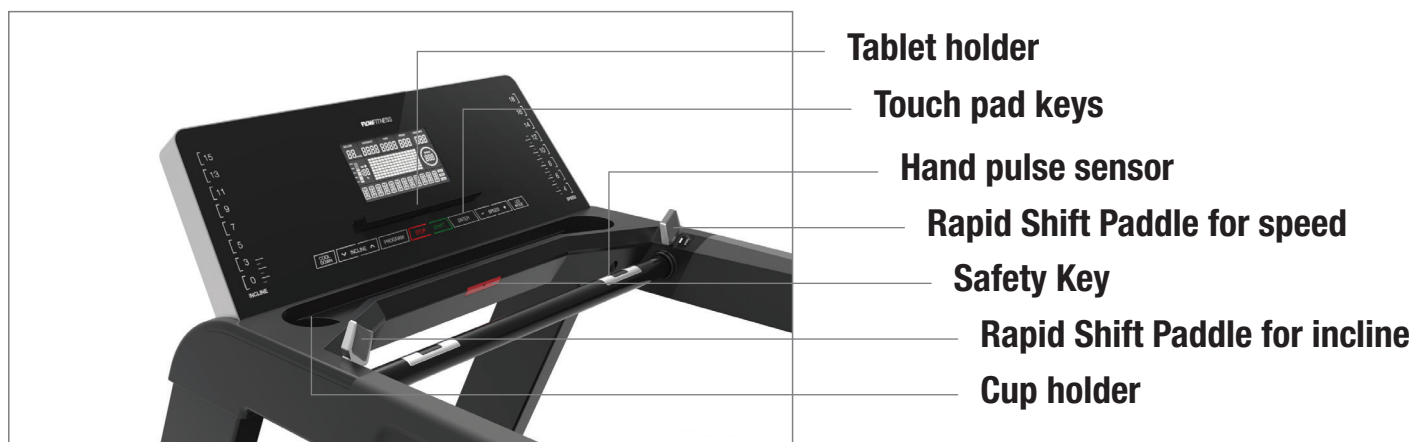
Have your physical condition checked by a licensed physician before you start training. This is particularly important for persons over 35 years old or persons who have any problems with their health. Read all instructions before using the equipment. Flow Fitness is not responsible for any personal injury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

Content of package

1 		
4  x1	2  x1	3  x1
8L  x1	8R  x1	
126  x1	 x1	

2 Introduction

Important parts



Specifications

Computer

30 Total program
 1 Manual program
 20 Preset programs
 4 User programs
 2 Heart rate controlled programs
 1 Target heart rate controlled programs
 1 Training program
 1 Body fat test

Body Fat test
 Heart rate registration by
 > Optional Flow Fitness 5kHz chest belt
 when using on one of the computer programs
 > Optional Flow Fitness Bluetooth chest belt
 when using one of the available apps

Bluetooth
 Compatible for training with apps

Training with apps

Kinomap - iOS & Android
<http://www.kinomap.com/>

iConsole Training - iOS & Android
<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Technical

3.0 AC HP motor
 0,5 - 24 KPH
 0% - 15% Incline
 9" Computer screen

Size and weight
 Length: 215 cm
 Height: 169 cm
 Width: 85 cm
 Weight: 145 kg

Extra

Running guide lights
 Speed and incline Rapid Shift Paddles
 Touch screen pad with speed and incline
 indicators

What is fitness



What is fitness? Generally it can be described as an 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 a 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	Weight lost (beats per minute) 60%	Improve 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 your stretched your hands out. Lower yourself no more than 10cm by bending your knees. Come back up again and repeat several times.



Lower back stretch

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



Hamstring Stretch

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

Introduction training schedule

Training schedule week 1 and 2

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



Training schedule week 2 and 3

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



Training schedule week 5 and 6

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



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 page.

Training schedule to improve stamina

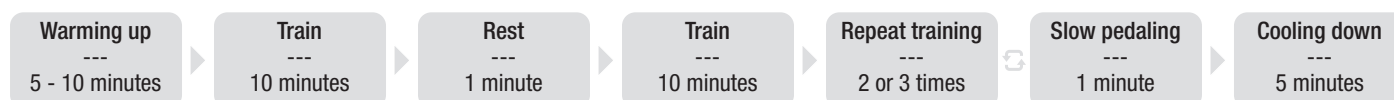
Training schedule week 7 and 8

Train at 85% of your maximum heart rate with a maximum of 6 times a week.



Training schedule week 9 and beyond

Train at 85% of your maximum heart rate with a maximum of 6 times a week.



Training schedule to lose weight

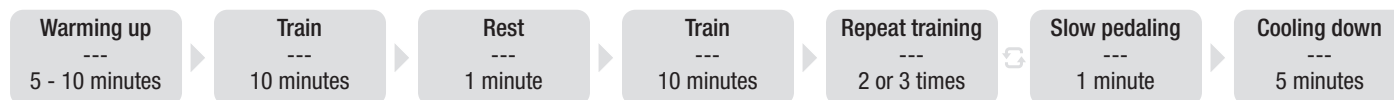
Training schedule week 7 and 8

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



Training schedule week 9 and beyond

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

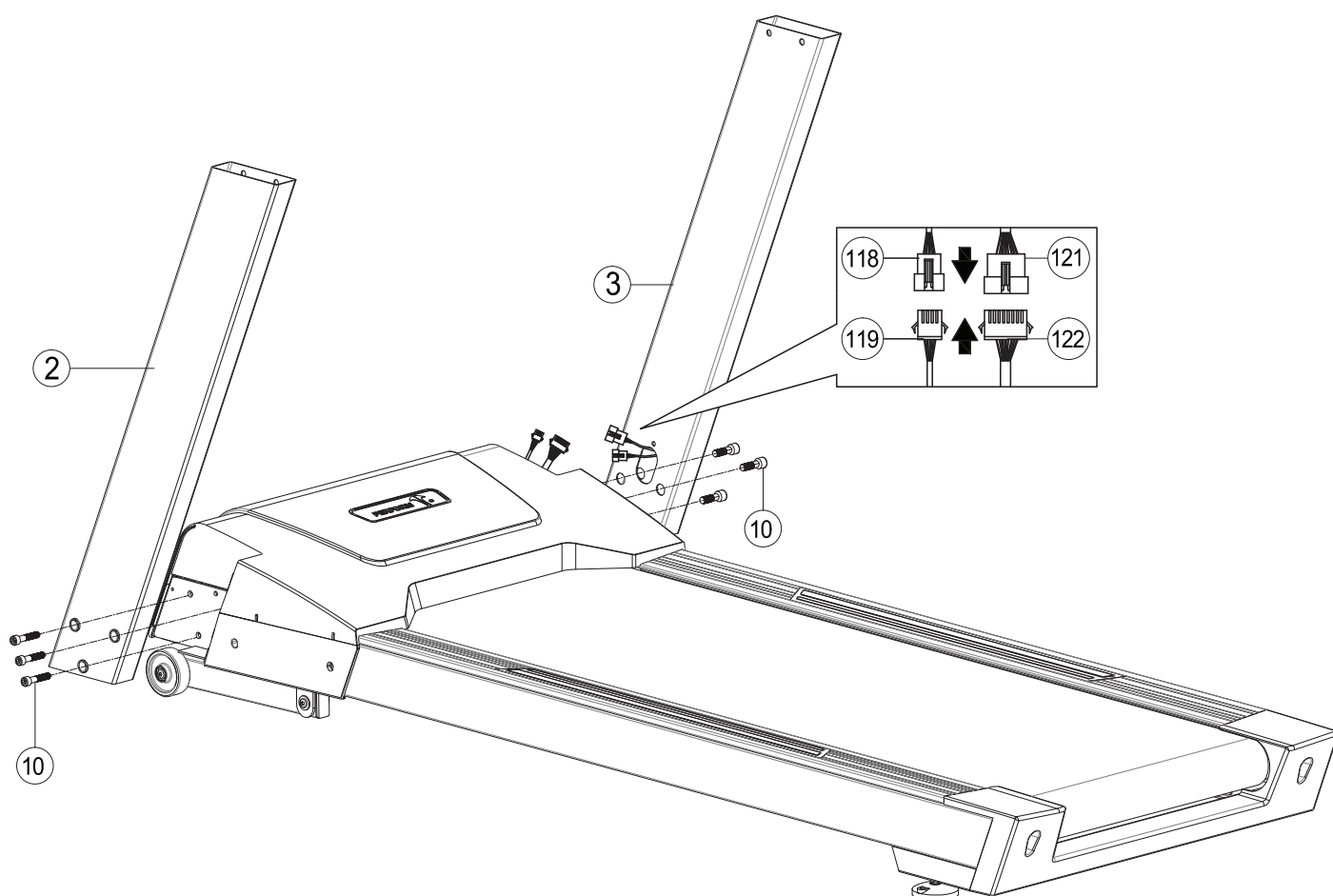


4 Assembly

1. Assembly of the computer posts

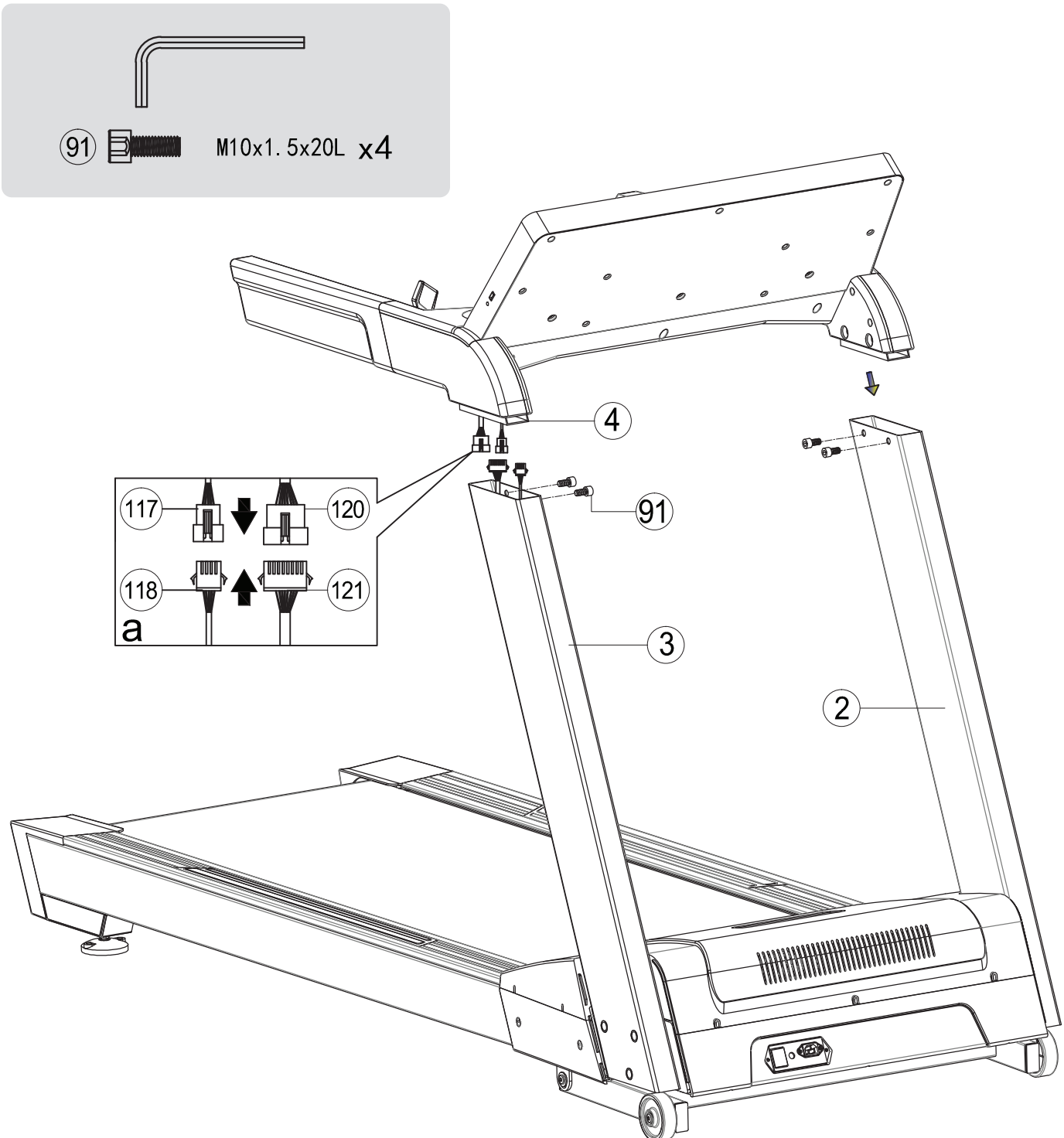
Before assembling the right computer post (3) you need to connect the electronic cables, connect cable (119) with cable (118) and cable (122) with cable (121). Then assemble both computer post (3) and (2) to the main frame by fastening Allen bolts (10) as displayed below. Do not tighten these bolts fully this makes the next assembly step easier.

⑩  M10x1.5x50L x6



2. Assemble the computer

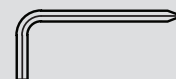
Flow Fitness recommends to execute this assembly step with two persons. This is due to safety and damaging of the product. First connect the electric cables: Cable (118) with cable (117) and cable (121) with cable (120) as displayed in figure a below. Now you are ready to place the computer onto the computer posts. Please make sure the electric cable will not get stuck between the computer and the right computer post. When the computer is placed it can be assembled by fastening bolts (91). These bolts can be tightened firmly. Finally tighten all the bolts (10) from the previous step firmly.



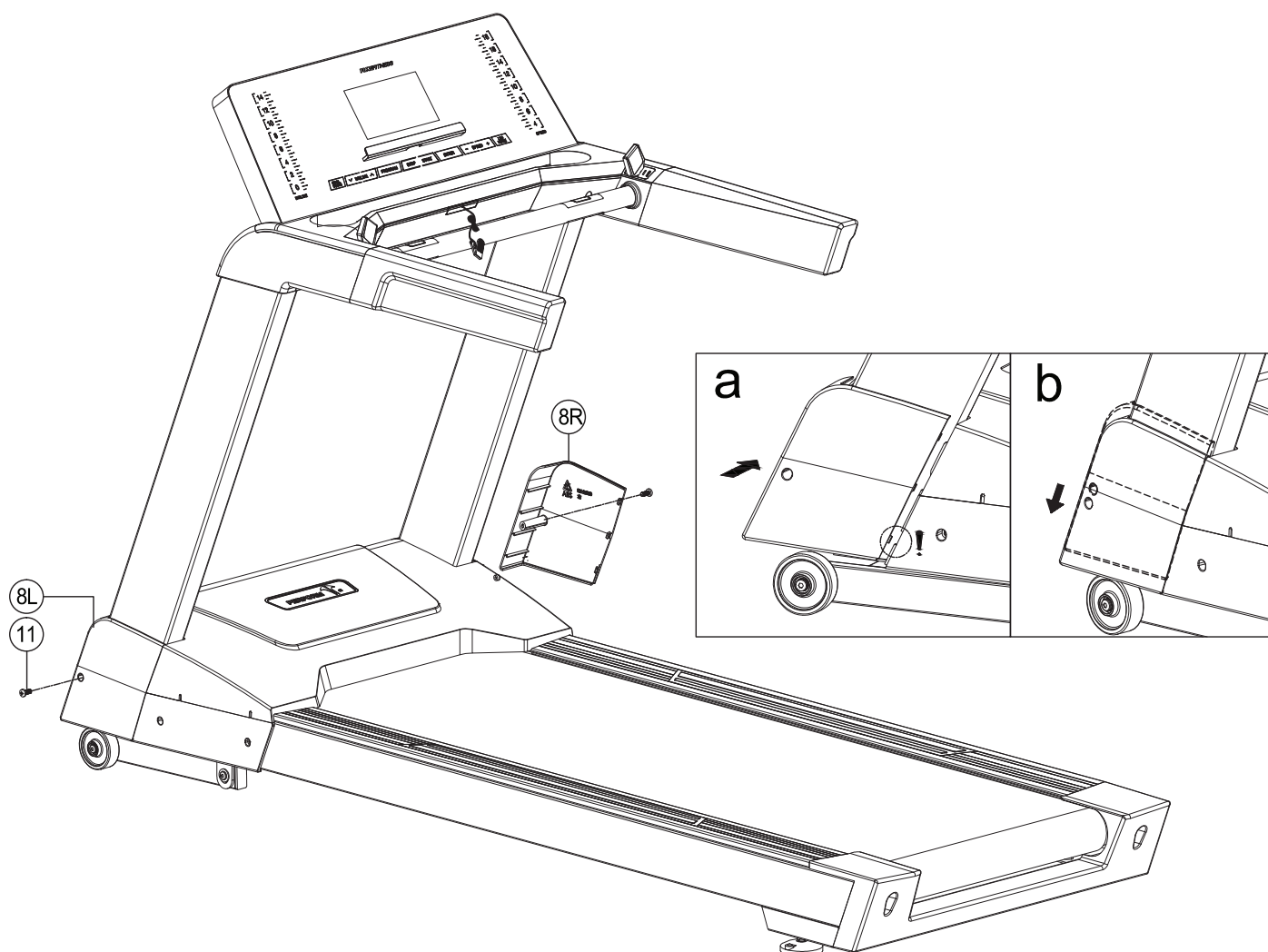
4 Assembly

3. Assemble the computer post covers

In this final step of the T3i assembly the computer post cover can be fitted to the treadmill. First place the computer post cover against the lower computer post as illustrated in figure a. Then slide the cover downwards as shown in figure b. Finally secure the cover into place by fastening screw (11).



11 M5x0.8x15L x2



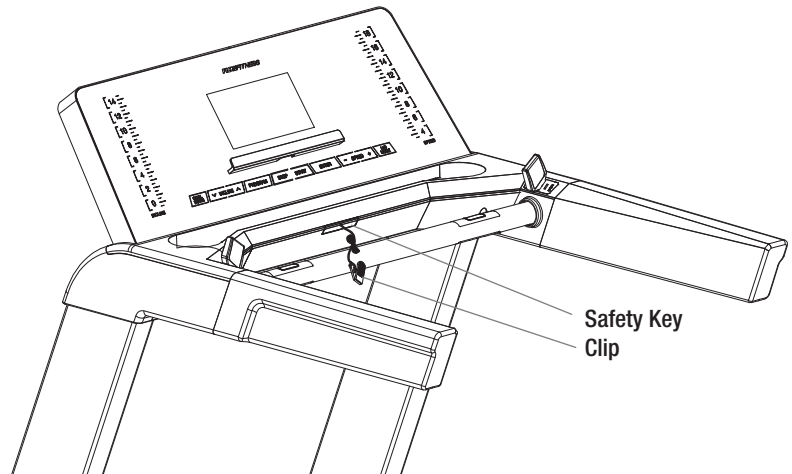
Power Supply

Before you start exercising, you must turn on the treadmill. Make sure the power cord is plugged in and the on / off switch is switched to "I". The on / off switch is located at the back of the motor cover.

For your own safety it is important that the power cord is plugged into a grounded outlet!

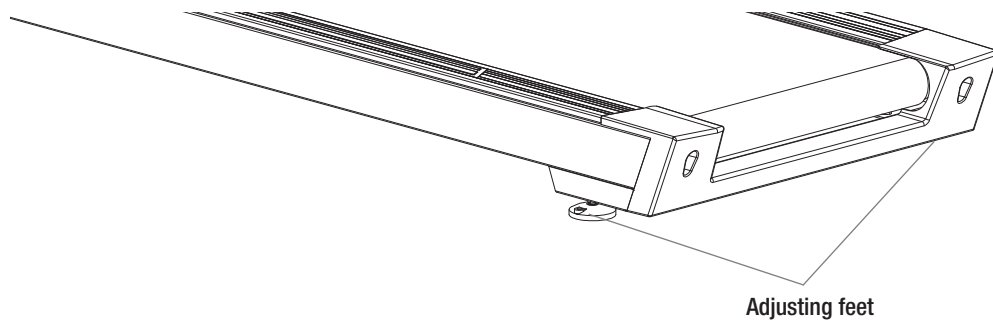
Safety Key

The safety key must be connected to the holder on the console. Without this safety key the treadmill cannot be turned on. When the safety key is removed during your exercise, the treadmill will immediately shutdown. You will be advised for safety reasons to always wear the safety key during exercise. The safety key can be clipped on your clothes.



Levelling the treadmill

You are able to level the treadmill by turning the two adjustment feed located at the front of the treadmill.



Use of the computer

Control panel

You can use the touch control panel to navigate through the menus and setup training exercises. The control panel of the T3i will light up after you turn the treadmill on. The control panel lights will also give you an indication of your current speed and incline level.

QUICK KEYS INCLINE

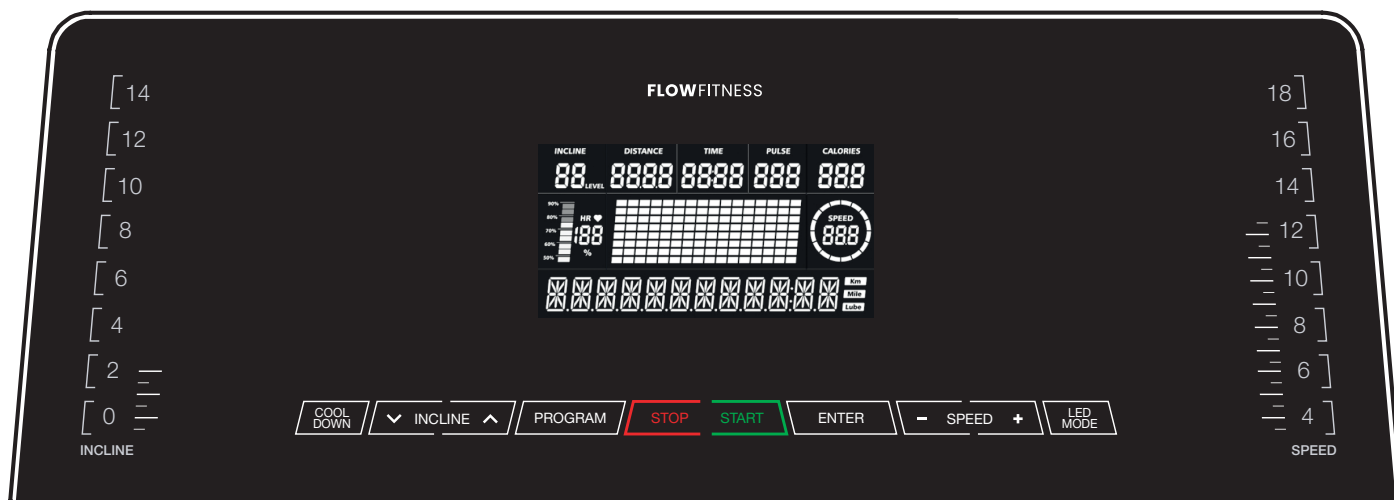
By pressing one of these keys the computer will go directly to the incline level indicated on the pressed key.

INDICATION OF SPEED AND INCLINE LEVEL

Next to the quick keys there are light bars indicating the speed and incline level. With a blink an eye you are able to see your current speed and incline level.

QUICK KEYS SPEED

By pressing one of these keys the computer will go directly to the speed indicated on the pressed key.



COOL DOWN

Press this key to activate the cool down program.

INCLINE

Use these keys to navigate through the menu or use them to set training values

Press these keys during a training session to increase or decrease the current incline level

PROGRAM

Press this key to directly go to the program section within the menu

START

Start or resume a training session.

STOP

Stop or pause a training session
Press and hold for two seconds to reset the treadmill's computer.

ENTER

Press to confirm a training value, menu item or start a program.

SPEED

Use these keys to navigate through the menu or use them to set training values

Press these keys during a training session to increase or decrease the current speed

LED

Use this key in the main menu to go to the LED running guides settings. During a training session this key can be used to toggle between LED modes.

Rapid Shift Paddles

With the Rapid Shift Paddle located at both sides of the computer you are able to easily change the speed and incline level. With the left Rapid Shift Paddle you can set the incline level and with the right Rapid Shift Paddle you can set the speed. Pull the Rapid Shift Paddle towards you to increase the incline level and press the Rapid Shift Paddle away from you to decrease the level. When holding the Rapid Shift Paddle for a few seconds you are able to quickly decrease or increase the values.

Display Values

Incline	The current incline level.
Distance	The elapsed or remaining distance.
Time	The elapsed or remaining time.
Pulse	Your heart rate in Beat Per Minute (BPM) measured by the hand pulse sensors or by an optional Flow Fitness Chest Belt.
Calories	An indication of the burned calories.
HR%	Your target heart rate and the percentage of your calculated maximum heart rate. This window is only visible with the heart rate controlled programs.
Speed	Current speed in KPH.

The first use

Set the on / off switch on the back of the treadmills motor cover to "I". After turning the treadmill on for the first time a calibration is required:

T3i Calibration Procedure

1. Pull the Safety Key.
2. Push the Safety Key back into the console and directly press and hold **START** and **SPEED +**.
3. The computer will be prepared for calibration, wait until the screen displays 'Press Start'.
4. Press **START**.
5. The calibration will begin and will take around one minute.
Please note: During calibration, the buttons on the screen will be unresponsive, and the incline will automatically adjust.
6. When the calibration is complete, the screen will display 'Select Program'.

During the start up of the computer it will show the current software version together with the total distance and exercise time. Now you are able to setup your user profile by entering personal information; gender, age, height and weight. These settings are used for calculating your maximum heart rate needed for the heart rate controlled programs and for the body fat test.

7. First set your gender by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
 8. Set your age by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
 9. Set your height by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
 10. Set your weight by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
- You are now ready to start your training exercise.

Standby

After five minutes of inactivity the computer will go in standby mode automatically. Press or pull the safety key to wake the computer from standby.

Pause or Stop a training session

During a training session you can pause the session by pressing the **STOP** key on the control panel. To resume the training press the **START** key, to quit the training press the **STOP** button again.

Cool Down

By pressing the **COOL DOWN** key during a training session the cool down program will start directly. The speed of the belt will slowly decrease to a full stand still within 2 or 3 minutes.

LED running guide lights

The Perform T3i has LED lights at both sides of the running deck. You can set these lights into different modes and colours. Setup the running guide lights by pressing the **LED** key within the main menu or navigate to this option by using the **incline or speed keys**. The LED running guides can be setup in three different modes or can be turned off completely,

Running mode	The LEDs change colour according to the selected speed. 0-6 km/u - yellow, 6,1-12 km/u - green, >12 km/u - red.
Neutral mode	The LED lights up in neutral white colour.
Multi colour mode	Select your own preferred colour; red, blue, green, orange, pink or purple.
OFF	The running guide LED will be completely off.

During a training session the different LED modes can be toggled by pressing the **LED** key.

MANUAL

With the manual program you can set the preferred speed and incline level during the entire workout. Press **program** key and use the **incline or speed keys** too select MANUAL. Confirm by pressing the **enter key**.

You are able to set time, distance or burned calories as target values. Or you can start directly by pressing the **START** button.

1. Choose between time, distance or burned calories to set as target value by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
2. Set the chosen target value by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
3. Press **START** to start the training session.

The training will start at the lowest incline level and speed. During the training session the speed and incline can be changed with the **incline or speed keys** or by the Rapid Shift Paddles in the hand rail. The training session is finished when the set target value is reached. The computer will now automatically go into cool down program. Press **STOP** if you want to cancel the cool down program.

PROGRAM

There are 20 preset programs. The speed and incline will be automatically adjusted according to the selected program. On the next page there is an overview of the speed and incline profiles of all the 20 preset programs. With the training program you can set your target time at a set distance and try to finish within this set time. The computer will constantly update the estimated finishing time depending on your current speed. Press **program** key and use the **incline or speed keys** too select PROGRAM. Confirm by pressing the **enter key**.

1. Select one of the 20 preset programs by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
2. Choose between time, distance or burned calories to set as target value by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
3. Set the chosen target value by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
4. Press **START** to start the training session.

During the training session the speed and incline level of the current segment can be changed with the **incline or speed keys** or by the Rapid Shift Paddles in the hand rail. The training is finished when the set target value is reached. The computer will now automatically go into cool down program. Press **STOP** if you want to cancel the cool down program.

USER PROGRAM

You are able to create and save four (U1-U4) programs. Each program is divided into 16 segments. For each segment the Speed and Incline level can be set. Select the USER program in the main menu by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.

Create a new program

1. Select one of the four user programs to edit or create by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
2. Set the desired training duration by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
3. Now you are able to set the speed and incline level of all segments. The selected segment will flash and the bottom of the screen will show SPEED. Set the desired speed for this segment by pressing the **incline or speed keys**. Confirm and move to the next segment by pressing the **enter key**. Repeat this step for all segments.
4. After setting the speed for all segments. The display will now flash the first segment again. Now it shows INCLINE and you are able to set the incline level of all segments by pressing the **incline or speed keys**. Confirm by pressing the **enter key**.
5. After all segments are set to your liking, press **START** to start the training session. The program will be saved automatically.

Select a previously saved program

1. Select the desired user program by pressing the **incline or speed keys**.
2. Now press **START** to directly start the program.

During the training session the speed and incline of the current segment can be changed with the **incline or speed keys** or by the Rapid Shift Paddles in the hand rail. The training session is finished when the set time has been elapsed. The computer will now automatically go into cool down program. Press **STOP** if you want to cancel the cool down program.



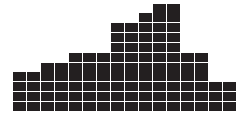
P1 SPEED



P1 INCLINE



P11 SPEED



P11 INCLINE



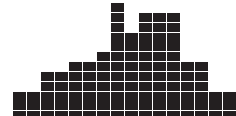
P2 SPEED



P2 INCLINE



P12 SPEED



P12 INCLINE



P3 SPEED



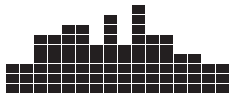
P3 INCLINE



P13 SPEED



P13 INCLINE



P4 SPEED



P4 INCLINE



P14 SPEED



P14 INCLINE



P5 SPEED



P5 INCLINE



P15 SPEED



P15 INCLINE



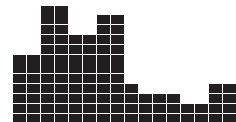
P6 SPEED



P6 INCLINE



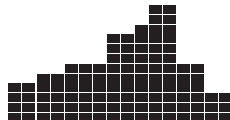
P16 SPEED



P16 INCLINE



P7 SPEED



P7 INCLINE



P17 SPEED



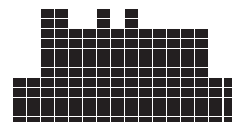
P17 INCLINE



P8 SPEED



P8 INCLINE



P18 SPEED



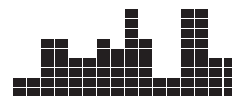
P18 INCLINE



P9 SPEED



P9 INCLINE



P19 SPEED



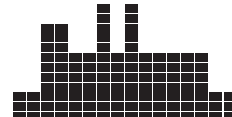
P19 INCLINE



P10 SPEED



P10 INCLINE



P20 SPEED



P20 INCLINE

Heart Rate Controlled HRC - Target Heart Rate THR

With the HRC and THR program you can exercise using your heart rate. The treadmill computer will automatically and gradually change the incline and speed to maintain the set heart rate. The heart rate can be set at 60% or 80% of your calculated maximum heart rate (HRC). You are also able to set your own target heart rate (THR). With the training program you can set your target time at a set distance and try to finish within this set time. The computer will constantly update the estimated finishing time depending on your current speed. Press **program** key and use the **incline** or **speed** keys too select the HRC program. Confirm by pressing the **enter** key.

60% of your maximal heart rate
Fat burning

80% of your maximal heart rate
Improve stamina

THR
Select your own target heart rate

Training at 60% or 80% of your maximum heart rate:

1. Select "HRC 60 PCT" or "HRC 80 PCT" by pressing the **incline** or **speed** keys. Confirm by pressing the **enter** key.
2. Set the desired training duration by pressing the **incline** or **speed** keys. Confirm by pressing the **enter** key.
3. The computer now shows the calculated target heart rate, press **START** to start the training session.

Target Heart rate

1. Select "THR 133" by pressing the **incline** or **speed** keys. Confirm by pressing the **enter** key.
1. Set the desired training duration by pressing the **incline** or **speed** keys. Confirm by pressing the **enter** key.
1. Set the desired target heart rate (default 133 BPM) by pressing the **incline** or **speed** keys. Confirm by pressing the **enter** key.
1. Press **START** to start the training session.

The heart rate can be measured by wearing an optional Flow Fitness chest belt or by holding the hand pulse sensor during the complete training exercise. The computer will calculate your maximum heart rate according to the settings entered in your user profile.

The training is finished when the set time has elapsed. The computer will now automatically go into cool down program. Press **STOP** if you want to cancel the cool down program.

TRAINING

With the training program you can set your target time at a set distance and try to finish within this set time. The computer will constantly update the estimated finishing time depending on your current speed. Press **program** key and use the **incline** or **speed** keys too select the TRAINING program. Confirm by pressing the **enter** key.

1. Set your target time by pressing the **incline** or **speed** keys. Confirm by pressing the **enter** key.
2. Set the desired running distance by pressing the **incline** or **speed** keys. Confirm by pressing the **enter** key.
3. Press **START** to start the training session.

During the training the program the middle window on the screen will show your current pace in Minutes / Kilometre (M/L). The bottom shows the expected finishing time calculated on your current speed and pace. The time window on top will show the elapsed time. The distance window will show the remaining distance.

During the training session the speed and incline can be changed with the **incline** or **speed** keys or by the Rapid Shift Paddles in the hand rail. The training session is finished when the set distance is reached. The computer will now show your result: Better than target pace, achieved the target pace or slower than the target pace.

Body Fat Test

With the body fat test you can measure your body fat percentage. Press **program** key and use the **incline** or **speed** keys too select the FAT program.

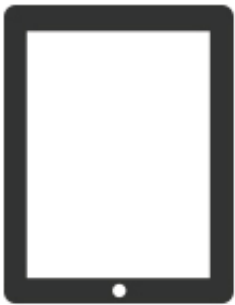
1. Press the **enter** key to start the body fat test.
2. Place both hands on the hand pulse sensors. The computer will start its measurement.
3. After a few seconds your fat percentage will appear on the top of the screen and the result will be in the middle of the screen:

< 19 :	UNDER WEIGHT
12 - 25 :	NORMAL WEIGHT
26 - 39 :	OVER WEIGHT
30 > :	OBESITY

For a correct measurement the personal data in the user profile needs to be entered correctly. The measured fat percentage is an indication of your fat percentage. For an exact value please consult a specialist.

Training with Apps

With the perform T3i you are able to train using your smartphone or tablet. The following Smartphones and Tablets are supported.



iPad 3 or newer
iPad air 1 or newer
iPad Pro 1 or newer



iPad Mini
or newer



iPhone 4s
or newer



iPod touch (3gen)
or newer



Android tablet
OS 4.3 or higher



Android Phone
OS 4.3 or higher

Connect the T3i with your Smartphone or Tablet

Follow the steps below to connect your mobile device with the T3i using a bluetooth conneciton.

1. Go to the main menu of the T3i and navigate with the speed or incline keys to the 'BT MODE' menu. Press enter to enter the BT MODE menu. Select ON with the speed or incline keys and press enter to confirm.
2. Go to the settings on your iOS device and turn bluetooth on.
3. Follow the instructions of the supported apps.

Available apps

For training with smartphone or tablet you need to download one of the apps. The apps compatible with the Perform T3i are listed below. If new apps will become available they will be listed on our website; www.flowfitness.com.



iConsole+ Training

The iC+ training app lets you control the T3i treadmill with your smartphone or tablet. You can also log your training results or train virtually anywhere in the world using the google maps and street view. Download the iC+ training app in the app or play store by searching for 'iC+ training' in the app store / 'iConsole+ training' in the play store or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

For further support please visit:

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



Kinomap

Choose a geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and icon on the map and in the altitude graph: your goal is to keep pace with the original video. A multiplayer mode is also available up to 10 players can train on the same video. Download the Kinomap app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

Apple iOS App store:

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

For further support please visit:

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



Zwift

Zwift blends the fun of video games with the intensity of serious training, helping you get faster. Level up in the virtual worlds of Zwift with a community that motivates you every minute. Choose from training plans, group rides, races, and more. You'll get fitter and stronger. Download the Zwift app in the app or play store by searching for 'Zwift' or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://apps.apple.com/us/app/zwift-ride-and-run/id1134655040>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame&hl=en>

For further support please visit:

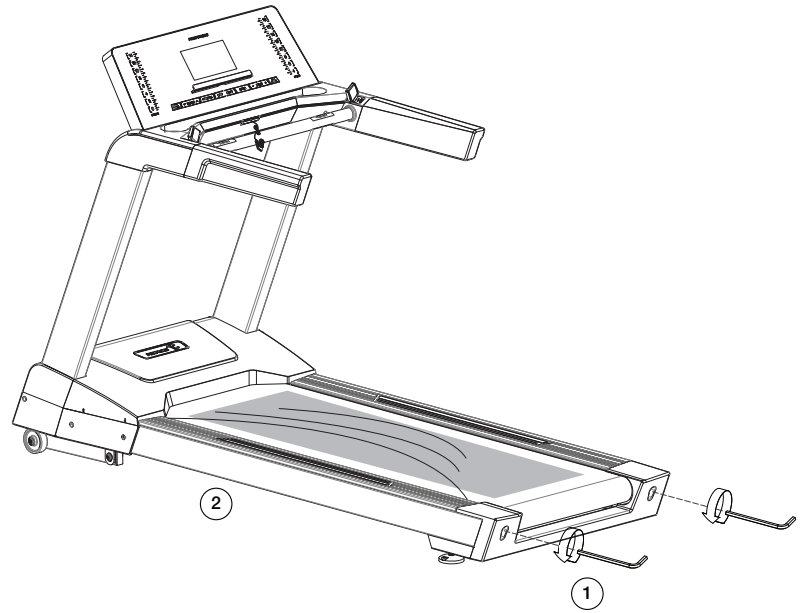
<https://www.flowfitness.com/manual/zwift.html>

Maintaining the sliding surface

Every 1 or 2 months (even if the treadmill is not in use) or every 50 hours of use, the sliding surface under the running deck needs to be lubricated with the silicone lubricant. We advise using Flow Fitness Treadmill lotion. Due to its Smart Straw the lubricant can be directly sprayed on the running deck underneath the running belt without loosening the belt.

Lubricating the deck without Flow Fitness Treadmill Lotion

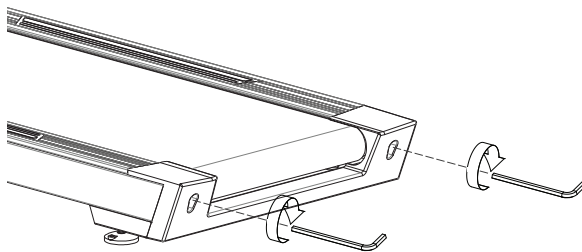
Make sure that the power is disconnected and loosen the adjusting bolts of the rear roller. Lubricate the surface, distribute the silicone lubricant evenly. When you are finished fastening the adjustment bolts of the rear roller. Center the treadmill again as described below.



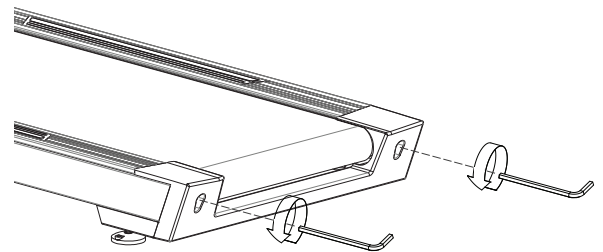
Centring the belt

Within the first weeks of using the treadmill, it is possible that you need to centre the belt. For example this can happen when applying more pressure to the left foot over your right.

Make sure the treadmill is running with a speed between 3 and 5 KPH. At the back of the frame there are two adjustment bolts. These bolts allow you to adjust the rear roller. When the treadmill is running to the left, you need to turn the left adjusting bolt clockwise and the right adjustment bolt counter-clockwise. In the event that the treadmill is right, you have to turn the left adjustment bolt counter-clockwise and the right adjustment screw clockwise. Make sure the belt stays well tensioned and is not waving.



Increase tension



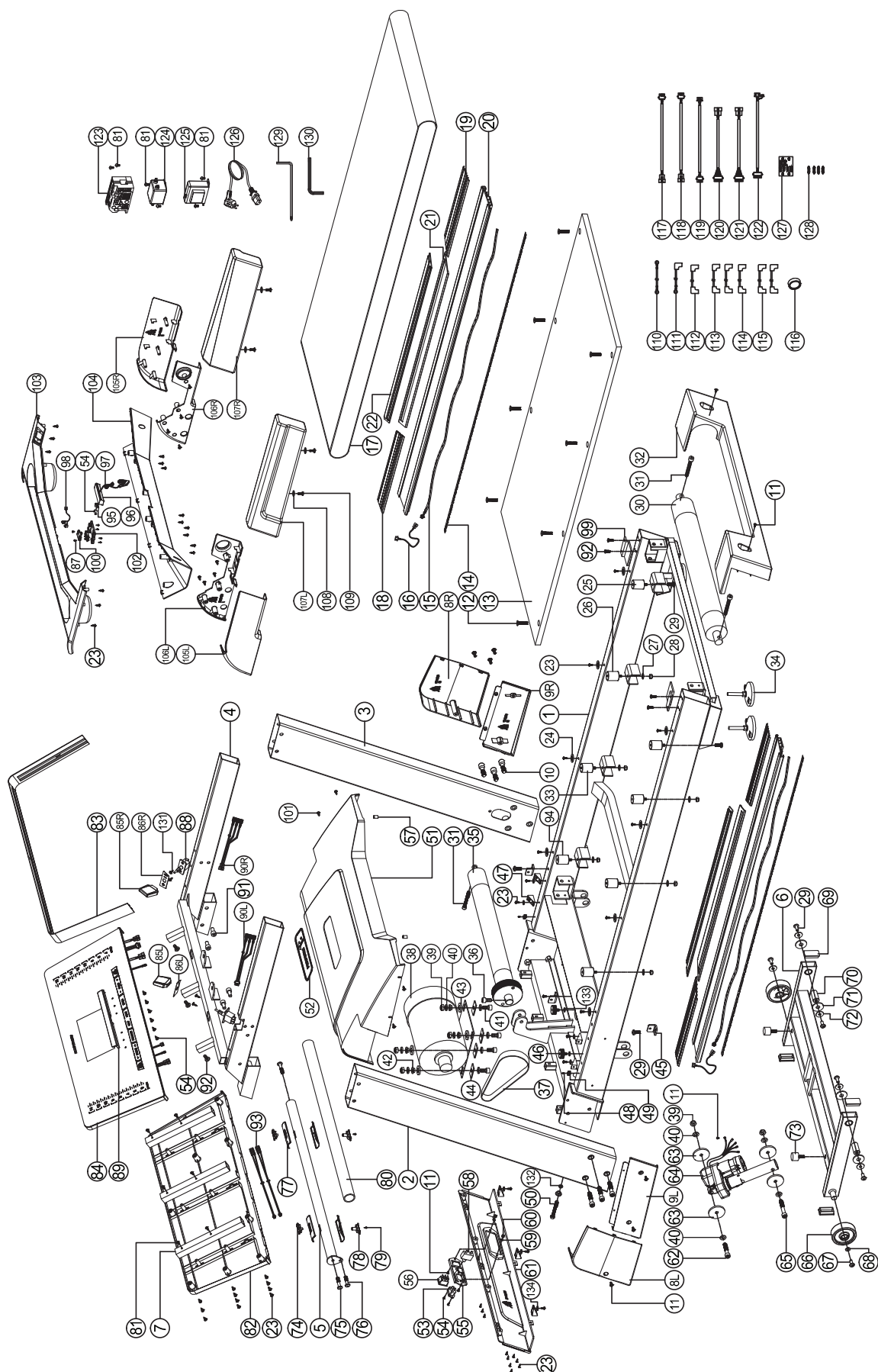
Decrease tension

Maintenance

The metal and plastic parts of the product can be cleaned by using standard cleaning products. However, make sure that all parts are completely dry before they are used again.

Flow Fitness advises to fasten nuts and bolts, check and fasten pivot points once every six weeks. For fastening use the tool supplied with the product. To prevent unnecessary wear, the product can only be used indoors and in a dry environment.

Exploded view



Part list

1	Main frame	1	69	End cap	4
2	Left handlebar post	1	70	Axle	2
3	Right handlebar post	1	71	Nylon washer D21*D37*3T	4
4	Handlebar set	1	72	Flat washer D25xD8.5x2T	4
5	Front handling tube	1	73	Buffer	2
6	Stabilizer	1	74	Upper fixing plate for handle pulse	2
7	Computer supporting tube(2)	3	75	Allen bolt M8*1.25*45L	2
8L	Lower cover for handlebar post(left)	1	76	Allen bolt M8*1.25*40L	1
8R	Lower cover for handlebar post(right)	1	77	Handle pulse sensor	4
9L	Side cover for motor(Left)	1	78	Lower fixing plate for handle pulse	2
9R	Side cover for motor(right)	1	79	Screw ST4x1.41x15L	2
10	Allen screw M10*1.5*65L	6	80	Handle grip	1
11	Cross bolt M5*0.8*15L	7	81	Bolt M5*0.8*10L	13
12	CSK inner hexagon screw M8*1.25*35L	8	82	Lower computer cover	1
13	Running deck plate	1	83	AI frame outside the computer	1
14	Diffuser	2	84	Computer	1
15	Led strip	2	85L	Left Rapid Shift Paddle	1
16	Led strip cable	2	86R	Right Rapid Shift Paddle	1
17	Running belt	1	86L	Sticker under left Rapid Shift Paddle	1
18	Running board plate (2)	2	86R	Sticker under right Rapid Shift Paddle	1
19	Running board plate (3)	2	87	Screw ST4*1.41*12L	10
20	Running board plate	2	88	Rapid Shift Paddle base	2
21	Running board	2	89	Tablet holder	1
22	Running board grip	2	90L	Lower cable of left Rapid Shift Paddle	1
23	Cross screw ST4.2*15L	62	90R	Lower cable of right Rapid Shift Paddle	1
24	Metal clip	8	91	Allen screw M10*1.5*20L	4
25	Buffer(4)	2	92	Allen bolt M6*1*15L	7
26	Buffer(3)	2	93	Handle pulse cable	2
27	Flat washer D16*D8.5*1.2T	6	94	Buffer	2
28	Nylon nut M8*1.25*8T	6	95	Emergency stop pin	1
29	Allen bolt M8*1.25*20L	8	96	Safety key	1
30	Rear roller set	1	97	Safety clip	1
31	Allen screw M10*1.5*80L	3	98	Cable for emergency stop function	1
32	Rear cover	1	99	Protecting plate	2
33	Buffer(1)	2	100	Inner case of safety key	2
34	Adjusting feet	2	101	Screw ST4.2*25L	7
35	Front roller set	1	102	Safety key board	1
36	Allen screw M10*1.5*45L	1	103	Upper cover for handling tube	1
37	Multi-groove belt	1	104	Lower cover for handling tube	1
38	MotorAC3.0HP	1	105L	Side cover for handling tube(left)	1
39	Nylon nut M10*1.5*10T	6	105R	Side cover for handling tube(right)	1
40	Flat washer D20*D11*2T	12	106L	Inner side cover for handling tube(left)	1
41	Allen screw M10*1.5*30L	4	106R	Inner side cover for handling tube(right)	1
42	Insulating sleeve(1)	5	107L	Left handlebar grips	1
43	Flat washer	4	107R	Right handlebar grips	1
44	Buffer	4	108	Bolt M5*0.8*15L	4
45	Fixing plate	3	109	Flat washer D15*D5.2*1.0T	4
46	Adjustable round wheel	2	110	Grounding cable	1
47	Fixing plate for motor cover	7	111	Grounding cable 2	1
48	Cable tie base	2	112	live wire 1	1
49	Cross screw ST4*1.41*15L	2	113	live wire 2	2
50	Hex bolt M8*1.25*60L	1	114	neutral wire 1	1
51	Upper motor cover	1	115	neutral wire 2	2
52	T3i logo plate	1	116	Magnetic loop	1
53	Socket	1	117	Upper LED strip cable	1
54	Cross screw ST2.9x9.5L	10	118	Middle LED strip cable	1
55	Power supply board	1	119	Lower LED strip cable	1
56	Switching mode power supplier	1	120	Upper computer cable	1
57	Buffer	2	121	Middle computer cable	1
58	overcurrent protector 15A	1	122	Lower computer cable	1
59	Flat washer D12*D5.2*0.8T	2	123	inverter RM6T3D-2003	1
60	Nylon nut M5*0.8*5T	2	124	Filter 15A	1
61	Lower motor cover	1	125	Inductance 15A	1
62	Allen screw M10*1.5*50L	1	126	Power cable	1
63	Plastic flat washer D10*D24*0.4T	4	127	Controller board for LED	1
64	Incline JS19-B	1	128	PC spacer	4
65	Allen bolt M10*1.5*65L	1	131	Screw	1
66	Wheel	2	132	Nut	2
67	Allen bolt M8*1.25*20L	2	133	Spacer	2
68	Flat washer D21*D8.5*1.5T	2	134	Flat washer	7

Troubleshooting

Problem The computer of the treadmill is not switching on.

Solution

1. Check if the plug is connected to a grounded outlet
2. Check if the switch near the adapter cable is set to ON or I.
3. Check the fuse near the switch . If the fuse is broken contact your reseller.

Problem Segments of the screen don't light up.

Solution The screen LED are damaged, contact your reseller.

Problem The screen shows "Please install safety key".

Solution The safety key is not placed (correctly). Place the safety key into the designated area of the treadmill.

Problem My iOS or Android device is not connecting to the T3i.

Solution

1. Turn off any app used for connecting to the T3i.
2. Turn off the treadmill with the 1/0 switch. Wait 5 seconds, and turn the treadmill back on again.
3. Enter the bluetooth settings menu of your mobile device. Choose the option "Forget this device" and turn off the bluetooth
4. Repeat the bluetooth connection steps described in this manual.

Problem iConsole does't show in the list of bluetooth devices on my smartphone or tablets settings menu.

Solution You must connect to the device yourself from within the app. Turn on the device and also the Bluetooth on your tablet / smartphone. Open the iConsole app, create an account if necessary and start a training. The app then shows the devices that you can connect.

My tablet / smartphone can't get a bluetooth connection with the iConsole.

1. The bluetooth function only supports one connection. Make sure your not connected to an other device while trying to connect to iConsole.
2. The connection can be disrupted by external factors. Turn off the bluetooth function on your tablet or smartphone. Then turn bluetooth back on again and make a connection with the iConsole.

Problem De computer doesn't or badly reads your heart rate.

Solution Receipt of the heart rate with use of the handle bar sensors is not consistent. Sweat, movement or even hand creme can have a negative effect on the connection. We advise you to use a bluetooth chest belt while training a heart rate controlled exercise program. The handle bar sensors are primarily used for occasionally checking the heart rate during a training excises.

When there is no heart rate reception when using a bluetooth chest belt check the following:

- Check if the screen of your Flow Fitness device is still active and your Flow Fitness Device is not connected to a smartphone or tablet.
- Check if you bluetooth chest belt is not connected to any other device like your smartphone or tablet.
- Have you read the chest belt's manual? It is important that the sensors are made moist for a better contact with the skin.
- Is there a full and correctly placed battery?
- Is the chest belt worn tight enough?

In case your problem is not resolved or not described, consult the fitness dealer where you purchased this product.

Warranty

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check <http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php> for contact information.

PERFORM



www.flowfitness.com