USER MANUAL

PERFORM RB5



WWW.FLOWFITNESS.COM

FLOWFITNESS

TABLE OF LANGUAGES

ENGLISH	07 - 10
NEDERLANDS	11 - 14
DEUTSCH	15 - 18
FRANÇAIS	19 - 22
ITALIANO	23 - 26
ESPAÑOL	27 - 30
CZECH	31 - 34
POLSKI	35 - 38
ROMÂNĂ	39 - 42
MAGYAR	43 - 46

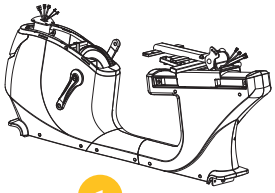
Copyright © Flow Fitness

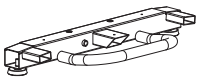
All rights reserved. Nothing in this instruction manual may be used or reproduced in any form or way without the express written permission of Flow Fitness.

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

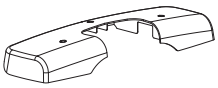
Alle Rechte vorbehalten. Nichts in dieser Bedienungsanleitung darf ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Flow Fitness in irgendeiner Form verwendet oder vervielfältigt werden.

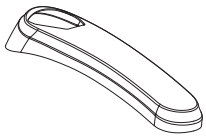
Tous les droits sont réservés. Aucun élément de ce manuel d'instructions ne peut être utilisé ou reproduit sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite expresse de Flow Fitness.

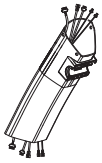

1


2


4

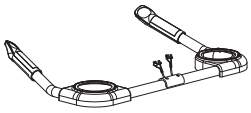

5


11


17

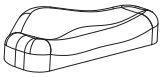

18

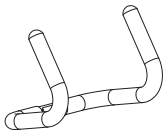

20

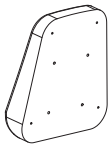

36


51L 51R

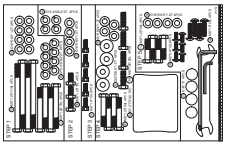

66


69


72


119

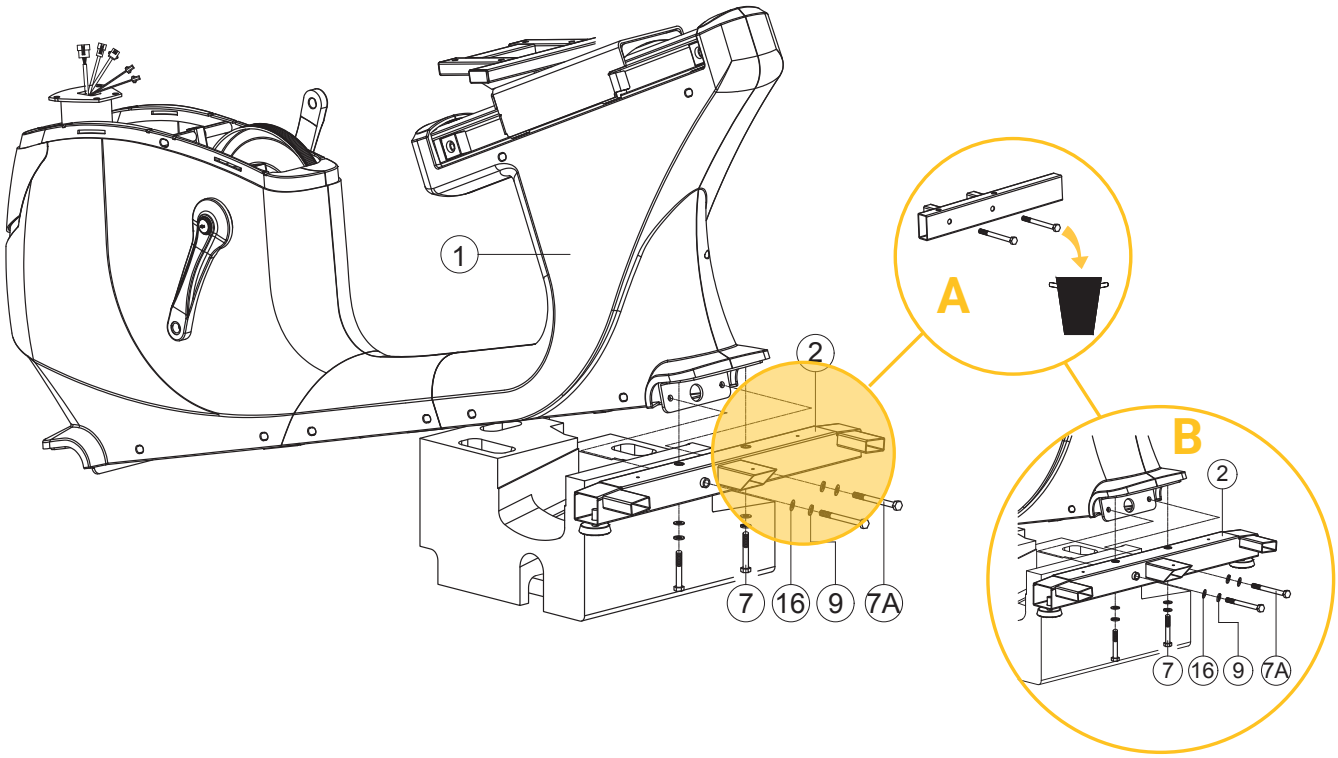

120


HW

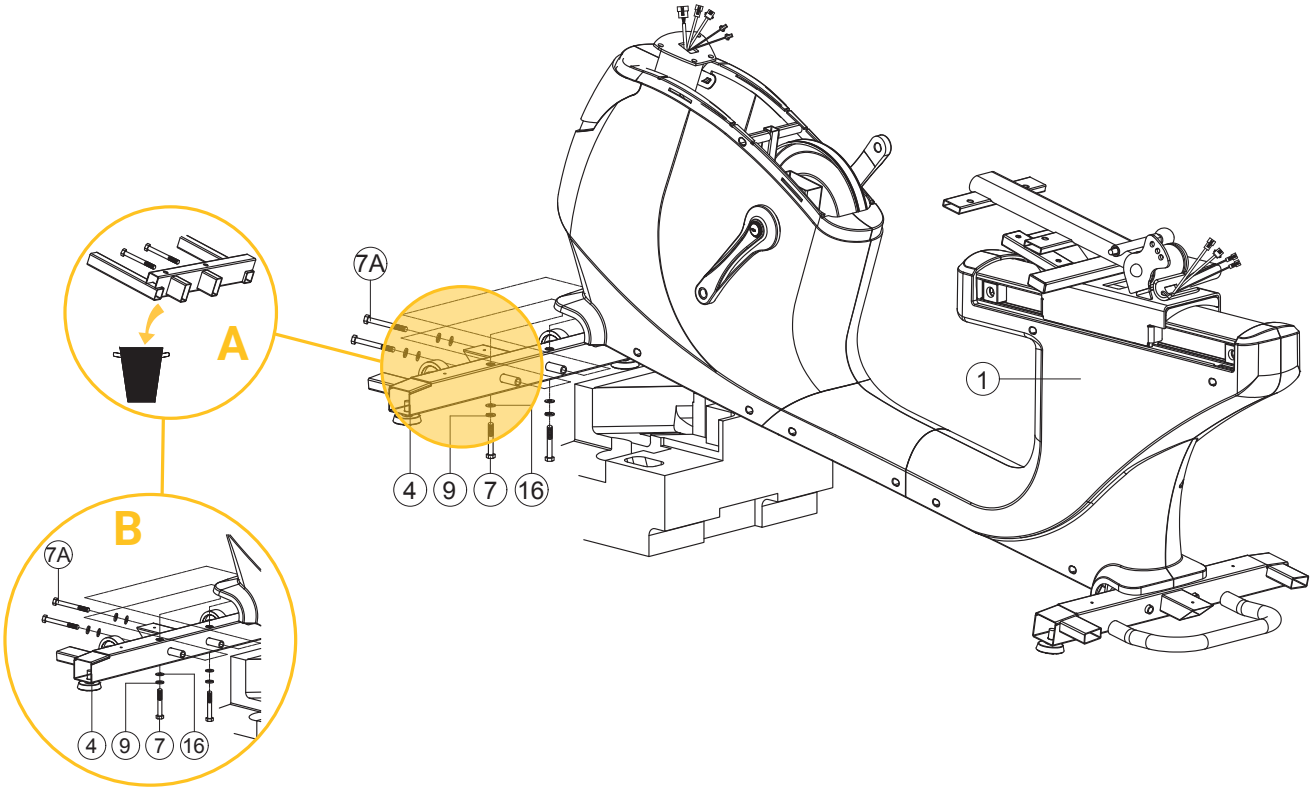
#	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
4	Front stabilizer	1
5	Front stabilizer cover	2
11	Upper decorative cover	1
17	Front post	1
18	Console (monitor)	1
20	Water bottle holder	2

#	DESCRIPTION	QTY
36	Handlebar	1
51L & 51R	Pedal left and right	1
66	Power cable	1
69	Saddle	1
72	Front handlebar	1
119	Backrest pad	1
120	Backrest decorative cover	1
HW	Hardware kit	1

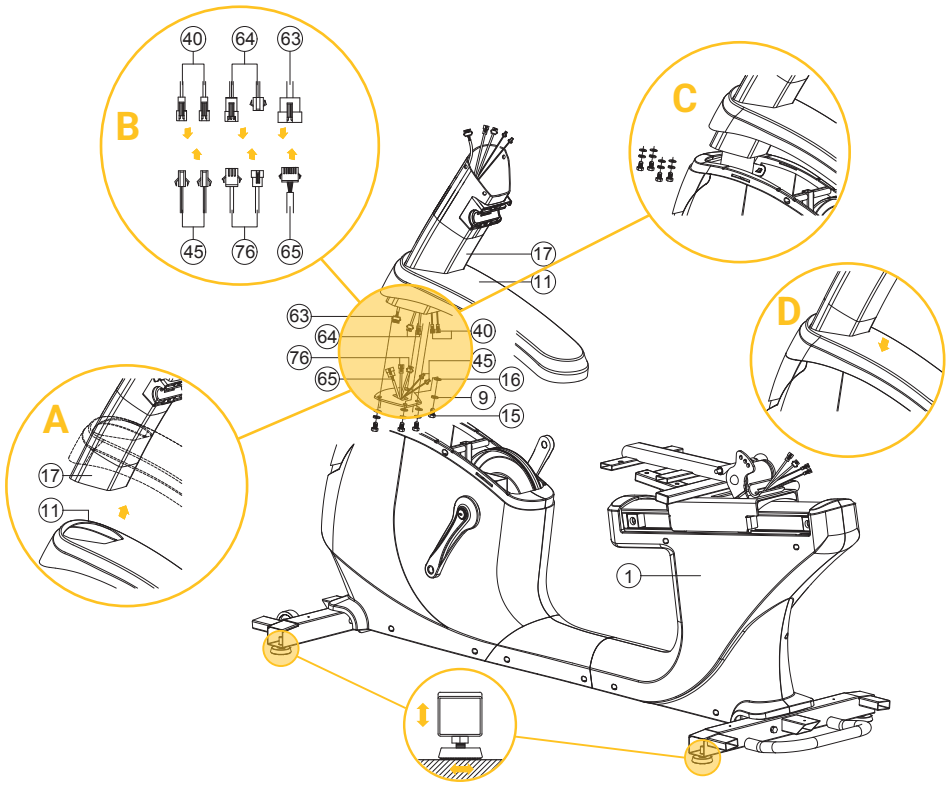
STEP 1



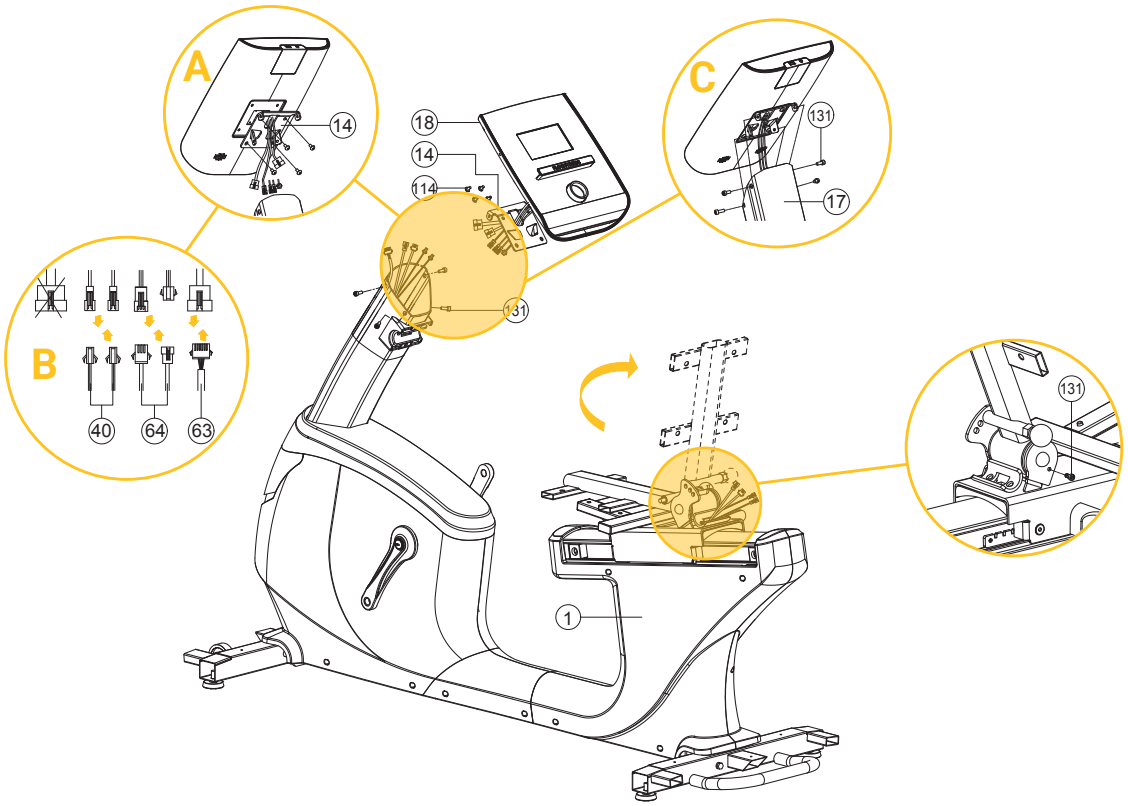
STEP 2



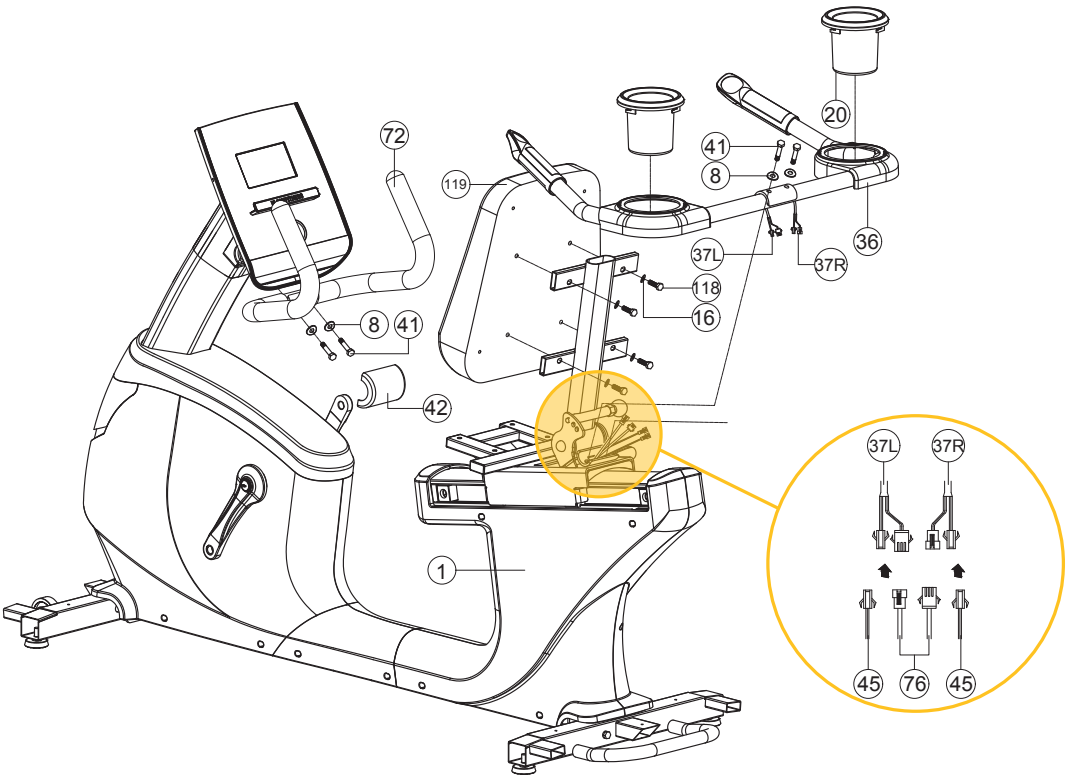
STEP 3


B
40
64
63
45
76
65
C
D
A
17
11
63
64
76
65
40
45
16
9
15
1

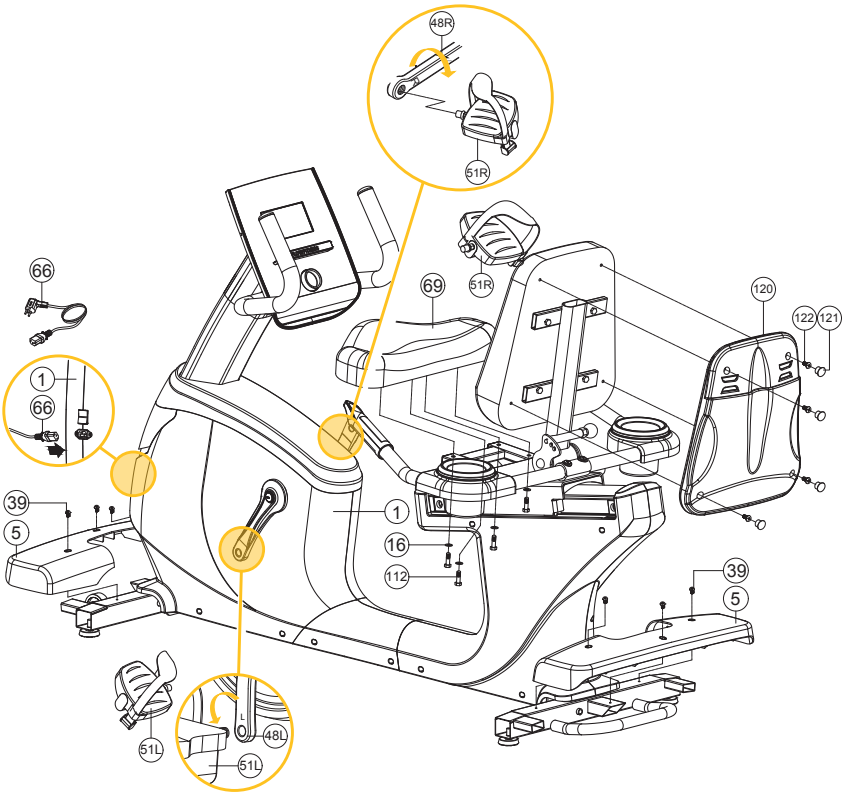
STEP 4


A
14
B
40
64
63
18
14
114
131
C
131
17
1
131

STEP 5


72
119
20
41
8
36
37L
37R
118
16
8
41
42
1
37L
37R
45
76
45

STEP 6


48R
51R
66
69
51R
120
122
121
1
66
39
5
1
16
112
39
5
51L
48L
51L

INDEX

Safety instructions	07
Power supply	07
Adjusting	07
Moving	08
Heart rate monitoring	08
Maintenance	08
Troubleshooting	08
Training guidelines	09
Product specifications	09
Warranty	09
Replacement parts	09
Additional information	09
Declaration of the manufacturer	10

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ IMPORTANT!

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

- Use the product only as described in this instruction manual.
- Persons with a disability should consult a medical professional before use and follow their guidance.
- Stop training immediately and consult a physician if you experience dizziness, nausea, or any other physical discomfort.
- Place the product on a flat and stable surface before use.
- Ensure that there is at least one meter of free space in all directions around the product during use.
- The product is intended for use by one person at a time only.
- The maximum user weight for this product is 180 kilograms.
- Keep children and pets away from the product at all times.
- Always wear appropriate sports clothing and avoid loose garments that could become caught in moving parts.
- Before each use, check that the product is functioning correctly.
- Do not use the product if it is not operating properly.
- In the event of a malfunction or defect, stop using the product immediately and contact your dealer.
- Do not insert any objects into openings or moving parts of the equipment.
- Do not open the equipment without consulting your dealer.
- Do not place hands or feet underneath the product.
- When moving the equipment, use proper lifting techniques to prevent back injury.
- Check screws and bolts regularly and tighten them if necessary.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Use or storage in cold or humid conditions may result in damage or malfunction.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°C.

POWER SUPPLY

MAINS POWER

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

NOTE

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

ADJUSTING

ADJUSTING THE SEAT (A)

Horizontal adjustment

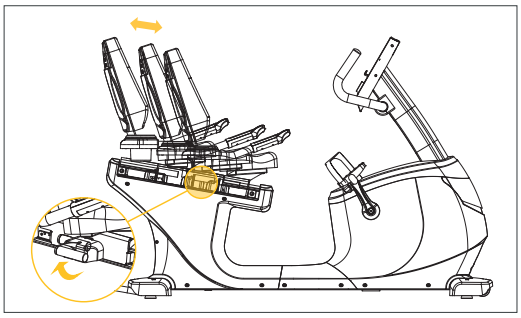
To adjust the seat position (horizontal):

1. Stand beside the recumbent bike and pull the lower adjustment lever next to the seat outward.
2. Slide the seat forward or backward along the rail to the desired position.
3. Release the lever and move the seat slightly back and forth until the locking pin audibly engages one of the positions.
4. Make sure the seat is securely locked before use.

ADJUSTING THE BACKREST (B)

To adjust the backrest angle:

1. Pull the upper adjustment lever next to the backrest outward.
2. Tilt the backrest forward or backward to the desired angle.
3. Release the lever to lock the backrest in position.
4. Make sure the backrest is securely locked before use.



MOVING

CAUTION!

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

HEART RATE MONITORING

Hand sensors

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

Bluetooth heart rate monitoring

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

NOTE!

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

⚠ IMPORTANT!

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

MAINTENANCE

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

Daily maintenance

- Wipe down the equipment after each use to remove sweat and moisture.
- Ensure the unit is kept free from dust and dirt.
- Do not use aggressive or abrasive cleaning agents and avoid excessive moisture.

Semi-annual maintenance

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

General cleaning guidelines

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

CAUTION!

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

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
No data is displayed on the console	Check that all sensor and console cables are securely connected and undamaged.
	If the problem persists, gently adjust the position of the sensor.
The equipment produces a squeaking noise during use	Ensure that all bolts and nuts are properly tightened. Lubricate moving parts if necessary.
The equipment produces a ticking or clicking noise during use	This may be caused by incorrectly mounted pedals. Firmly tighten the pedal(s).
	If the noise continues, remove and remount the pedals correctly:
	The R (right) pedal must be mounted clockwise.
	The L (left) pedal must be mounted counter-clockwise.
	If the problem persists, contact your supplier.

PROBLEM	SOLUTION
The displayed heart rate is inaccurate or no heart rate is detected.	Heart-rate readings taken through the handlebar sensors are not always consistent. Perspiration, movement, and substances such as hand cream can all weaken the contact between your hands and the sensors. For this reason, the handlebar sensors are intended only for occasional heart-rate checks during a workout. When training heart-rate-controlled programs, we recommend using a Bluetooth chest strap for reliable, continuous measurement.
	If you are not receiving a heart-rate signal while using a Bluetooth chest strap, check the following:
	1. Confirm that the screen of your Flow Fitness device is active and that the device is not already paired with a smartphone or tablet.
	2. Confirm that your Bluetooth chest strap is not connected to another device, such as a smartphone or tablet.
	3. Review the instructions supplied with your chest strap. The sensors must be moistened to ensure good contact with the skin.
	4. Make sure the battery is fully charged and correctly installed.
	5. Make sure the chest strap is worn snugly against the body.
The device feels unstable during use.	1. Place the device on a level, solid surface.
	2. Adjust the levelling feet located underneath the stabilizers until the bike stands firmly without rocking.

NOTE!

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

TRAINING GUIDELINES

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

Warm-up

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

Stretching

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

Cool-down

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

PRODUCT SPECIFICATIONS

TECHNICAL DATA

Length	172.5 cm
Width	75 cm
Height	122 cm
Weight	79.5 kg
Max. user weight	180 kg

WARRANTY

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

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

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

REPLACEMENT PARTS

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

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

ADDITIONAL INFORMATION

Responsible disposal of packaging

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

Product disposal

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

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Veiligheidsinstructies	11
Stroomvoorziening	11
Afstellen	11
Verplaatsen	12
Hartslagmeting	12
Onderhoud	12
Probleemoplossing	12
Trainingsrichtlijnen	13
Product specificaties	13
Garantie	13
Vervangende onderdelen	13
Aanvullende informatie	13
Verklaring van de fabrikant	14

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

⚠ WAARSCHUWING!

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

- Gebruik het product uitsluitend zoals beschreven in deze handleiding.
- Personen met een beperking dienen vóór gebruik een medisch deskundige te raadplegen en diens advies op te volgen.
- Stop de training onmiddellijk en raadpleeg een arts bij duizeligheid, misselijkheid of andere lichamelijke klachten.
- Plaats het product vóór gebruik op een vlakke en stabiele ondergrond.
- Zorg tijdens gebruik voor minimaal één meter vrije ruimte rondom het product.
- Het product is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.
- Het maximaal toegestane gebruikersgewicht bedraagt 180 kg.
- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het product.
- Draag altijd geschikte sportkleding en vermijd losse kleding die bekneld kan raken in bewegende onderdelen.
- Controleer vóór elk gebruik of het product correct functioneert.
- Gebruik het product niet wanneer het niet naar behoren werkt.
- Stop het gebruik onmiddellijk bij een storing of defect en neem contact op met de dealer.
- Steek geen voorwerpen in openingen of bewegende onderdelen van het apparaat.
- Open het apparaat niet zonder vooraf overleg met de dealer.
- Plaats geen handen of voeten onder het product.
- Verplaats het apparaat met behulp van correcte tiltechnieken om rugletsel te voorkomen.
- Controleer regelmatig alle schroeven en bouten en draai deze indien nodig vast.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone en droge omgeving. Gebruik of opslag in koude of vochtige omstandigheden kan leiden tot schade of storingen.
- Gebruik het apparaat uitsluitend in omgevingen met een omgevingstemperatuur tussen 0 °C en 40 °C. Sla het apparaat op in een omgeving met een temperatuur tussen −10 °C en 60 °C.

STROOMVOORZIENING

NETVOEDING

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

LET OP!

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

AFSTELLEN

HET AFSTELLEN VAN HET ZADEL (A)

Horizontale verstelling

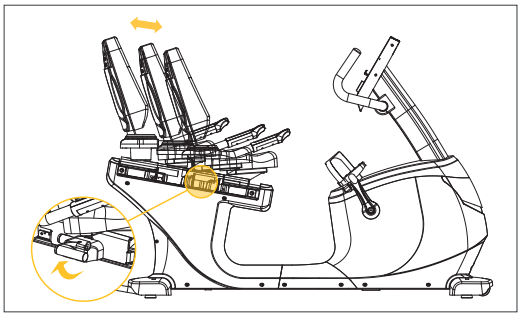
Om de zitpositie aan te passen:

1. Ga naast de ligfiets staan en trek de onderste verstelhendel naast het zadel naar buiten.
2. Schuif het zadel langs de rail naar voren of naar achteren tot de gewenste positie.
3. Laat de hendel los en beweeg het zadel lichtjes heen en weer totdat de vergrendelingspen hoorbaar in een van de standen vastklikt.
4. Zorg ervoor dat het zadel goed vergrendeld is voordat u de fiets gebruikt.

DE RUGLEUNING (B) AFSTELLEN

Om de hoek van de rugleuning aan te passen:

1. Trek de bovenste verstelhendel naast de rugleuning naar buiten.
2. Kantel de rugleuning naar voren of naar achteren tot de gewenste hoek.
3. Laat de hendel los om de rugleuning in deze stand te vergrendelen.
4. Zorg ervoor dat de rugleuning goed vergrendeld is voordat u de fiets gebruikt.
5.



VERPLAATSEN

LET OP!

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

HARTSLAGMETING

Handsensoren

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

Bluetooth-hartslagmeting

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

LET OP!

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

⚠ BELANGRIJK!

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

ONDERHOUD

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

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

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

Algemene schoonmaakadviezen

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

LET OP!

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

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
Er wordt geen data weergegeven op de console	Controleer of alle sensor- en consolekabels goed zijn aangesloten en onbeschadigd zijn.
	Verstel bij aanhoudende problemen voorzichtig de positie van de sensor.
Het apparaat maakt een piepend geluid tijdens gebruik	Controleer of alle bouten en moeren goed zijn aangedraaid. Smeer zo nodig de bewegende delen.

PROBLEEM	OPLOSSING
Het apparaat maakt een tikkend of klikkend geluid tijdens gebruik	Dit kan worden veroorzaakt door onjuist gemonteerde pedalen. Draai de pedalen stevig vast.
	Demonteer de pedalen en monteer deze opnieuw op de juiste wijze indien het geluid aanhoudt:
	Het R-pedaal (rechts) dient met de klok mee te worden gemonteerd.
	Het L-pedaal (links) dient tegen de klok in te worden gemonteerd.
	Neem contact op met uw leverancier indien het probleem aanhoudt.
De weergegeven hartslag is onnauwkeurig of er wordt geen hartslag gemeten	Hartslagmetingen via de sensoren in de handgrepen zijn niet altijd consistent. Transpiratie, beweging en middelen zoals handcrème verzwakken het contact tussen uw handen en de sensoren. De handsensoren zijn daarom uitsluitend bedoeld voor incidentele hartslagcontroles tijdens de training. Voor hartslaggestuurde programma's adviseren wij een Bluetooth-borstband voor een betrouwbare, continue meting.
	Ontvangt u geen hartslagsignaal bij gebruik van een Bluetooth-borstband? Controleer dan het volgende:
	1. Controleer of het scherm van uw Flow Fitness-apparaat actief is en of het apparaat niet al is gekoppeld met een smartphone of tablet.
	2. Controleer of uw Bluetooth-borstband niet is verbonden met een ander apparaat, zoals een smartphone of tablet.
	3. Raadpleeg de instructies die bij uw borstband zijn geleverd. De sensoren dienen te worden bevochtigd voor een goed contact met de huid.
	4. Controleer of de batterij volledig is opgeladen en correct is geplaatst.
	5. Zorg ervoor dat de borstband strak op het lichaam wordt gedragen.
Het apparaat voelt instabiel tijdens gebruik	1. Plaats het apparaat op een vlakke, stevige ondergrond.
	2. Stel de stelvoetjes aan de onderzijde van het frame bij totdat het apparaat stevig en zonder wiebelen staat.

⚠ ***BELANGRIJK!***

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

TRAININGSRICHTLIJNEN

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

Warming-up

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

Rekken

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

Cooling-down

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

PRODUCT SPECIFICATIES

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	172.5 cm
Breedte	75 cm
Hoogte	122 cm
Gewicht	79.5 kg
Max. gebruikersgewicht	180 kg

GARANTIE

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

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

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

VERVANGENDE ONDERDELEN

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

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

Het verstrekken van volledige en correcte informatie stelt ons in staat uw

aanvraag zo efficiënt mogelijk te behandelen.

AANVULLENDE INFORMATIE

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

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

VERKLARING VAN DE FABRIKANT

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Sicherheitshinweise	15
Stromversorgung	15
Einstellen	15
Umzug	16
Herzfrequenzüberwachung	16
Wartung	16
Fehlersuche	17
Trainingsrichtlinien	17
Produktspezifikationen	17
Garantie	17
Ersatzteile	18
Zusätzliche Informationen	18
Erklärung des Herstellers	18

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ WICHTIG!

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

- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben.
- Personen mit einer Behinderung sollten vor der Anwendung einen Arzt konsultieren und dessen Anweisungen befolgen.
- Brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie Schwindel, Übelkeit oder andere körperliche Beschwerden verspüren.
- Stellen Sie das Produkt vor Gebrauch auf eine ebene und stabile Fläche.
- Stellen Sie sicher, dass während des Gebrauchs rund um das Produkt in alle Richtungen mindestens ein Meter Freiraum vorhanden ist.
- Das Produkt ist nur für die Verwendung durch jeweils eine Person bestimmt.
- Das maximale Benutzergewicht für dieses Produkt beträgt 180 Kilogramm.
- Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Produkt fern.
- Tragen Sie stets geeignete Sportbekleidung und vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Bei einer Fehlfunktion oder einem Defekt stellen Sie die Verwendung des Produkts sofort ein und wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Öffnungen oder bewegliche Teile des Geräts.
- Öffnen Sie das Gerät nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Händler.
- Legen Sie weder Hände noch Füße unter das Produkt.
- Verwenden Sie beim Transportieren der Geräte geeignete Hebetechniken, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Schrauben und Bolzen und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest.
- Dieses Produkt ist für den Einsatz in einer sauberen und trockenen Umgebung vorgesehen. Die Verwendung oder Lagerung unter kalten oder feuchten Bedingungen kann zu Beschädigungen oder Fehlfunktionen führen.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10 °C und 60 °C.

STROMVERSORGUNG

NETZSTROM

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

HINWEIS

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

EINSTELLEN

EINSTELLEN DES SITZES (A)

Horizontale Einstellung

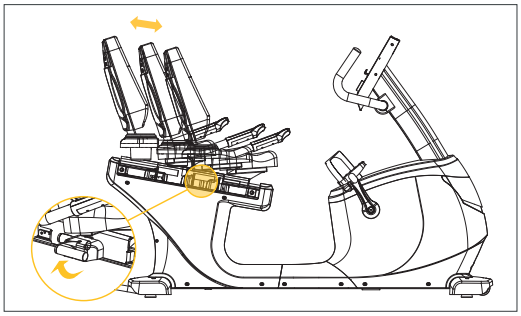
So stellen Sie die Sitzposition (horizontal) ein:

1. Stellen Sie sich neben das Liegerad und ziehen Sie den unteren Einstellhebel neben dem Sitz nach außen.
2. Schieben Sie den Sitz entlang der Schiene nach vorne oder hinten in die gewünschte Position.
3. Lassen Sie den Hebel los und bewegen Sie den Sitz leicht hin und her, bis der Verriegelungsstift hörbar in einer der Positionen einrastet.
4. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass der Sitz sicher arretiert ist.

EINSTELLUNG DER RÜCKENLEHNE (B)

So stellen Sie den Neigungswinkel der Rückenlehne ein:

1. Ziehen Sie den oberen Verstellhebel neben der Rückenlehne nach außen.
2. Kippen Sie die Rückenlehne nach vorne oder hinten in den gewünschten Winkel.
3. Lassen Sie den Hebel los, um die Rückenlehne in dieser Position zu arretieren.
4. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass die Rückenlehne sicher arretiert ist.



UMZUG

ACHTUNG!

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

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

Handsensoren

Dieses Flow Fitness-Gerät ist mit Handsensoren an den Griffen zur Herzfrequenzmessung ausgestattet. Die Sensoren funktionieren nur, wenn beide gleichzeitig und über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich gehalten werden. Für genaue Messwerte sollten Ihre Hände leicht feucht sein und gleichmäßigen Druck auf die Sensoren ausüben. Übermäßig trockene oder verschwitzte Hände können zu ungenauen oder unregelmäßigen Messwerten führen.

Bluetooth-Herzfrequenzmessung

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

ACHTUNG!

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

⚠ WICHTIG!

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

WARTUNG

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

Tägliche Wartung

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

Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit beweglichen Teilen verbunden sind, und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest.
- Überprüfen Sie die Funktion aller beweglichen Teile und sprühen Sie bei Bedarf Silikonspray auf.

Allgemeine Reinigungsrichtlinien

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

ACHTUNG!

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

FEHLERSUCHE

PROBLEM	LÖSUNG
Auf der Konsole werden keine Daten angezeigt	Überprüfen Sie, ob alle Sensor- und Konsolenkabel fest angeschlossen und unbeschädigt sind.
	Sollte das Problem weiterhin bestehen, passen Sie die Position des Sensors vorsichtig an.
Das Gerät gibt während des Betriebs ein quietschendes Geräusch von sich.	Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern ordnungsgemäß angezogen sind. Schmieren Sie bewegliche Teile bei Bedarf.
Das Gerät gibt während des Betriebs ein tickendes oder klickendes Geräusch von sich	Dies kann durch falsch montierte Pedale verursacht werden. Ziehen Sie das/die Pedal(e) fest an.
	Sollte das Geräusch weiterhin auftreten, bauen Sie die Pedale aus und montieren Sie sie wieder ordnungsgemäß:
	Das rechte Pedal muss im Uhrzeigersinn montiert werden.
	Das linke Pedal (L) muss gegen den Uhrzeigersinn montiert werden.
	Sollte das Problem weiterhin bestehen, wenden Sie sich bitte an Ihren Lieferanten.
Die angezeigte Herzfrequenz ist ungenau oder es wird keine Herzfrequenz erfasst.	Die über die Lenkersensoren erfassten Herzfrequenzwerte sind nicht immer konsistent. Schweiß, Bewegungen und Substanzen wie Handcreme können den Kontakt zwischen Ihren Händen und den Sensoren beeinträchtigen. Aus diesem Grund sind die Lenkersensoren nur für gelegentliche Herzfrequenzmessungen während des Trainings vorgesehen. Bei der Durchführung von herzfrequenzgesteuerten Trainingsprogrammen empfehlen wir die Verwendung eines Bluetooth-Brustgurts, um zuverlässige und kontinuierliche Messwerte zu erhalten.
	Wenn Sie bei Verwendung eines Bluetooth-Brustgurts kein Herzfrequenzsignal empfangen, überprüfen Sie Folgendes:
	1. Vergewissern Sie sich, dass der Bildschirm Ihres Flow Fitness-Geräts aktiv ist und dass das Gerät noch nicht mit einem Smartphone oder Tablet gekoppelt ist.
	2. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Bluetooth-Brustgurt nicht mit einem anderen Gerät, wie beispielsweise einem Smartphone oder Tablet, verbunden ist.
	3. Lesen Sie die mit Ihrem Brustgurt mitgelieferte Gebrauchsanweisung durch. Die Sensoren müssen angefeuchtet werden, um einen guten Kontakt zur Haut zu gewährleisten.
	4. Vergewissern Sie sich, dass der Akku vollständig aufgeladen und korrekt eingelegt ist.
	5. Achten Sie darauf, dass der Brustgurt eng am Körper anliegt.
Der Heimtrainer fühlt sich beim Training instabil an.	1. Stellen Sie den Heimtrainer auf einen ebenen, festen Untergrund.
	2. Stellen Sie die Nivellierfüße an der Unterseite der Stabilisatoren so ein, dass das Fahrrad fest steht und nicht wackelt.

ACHTUNG!

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

Aufwärmen

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

Dehnen

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

Abkühlung

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

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

TECHNISCHE DATEN

Länge	172.5 cm
Breite	75 cm
Höhe	122 cm
Gewicht	79.5 kg
Max. Benutzergewicht	180 kg

GARANTIE

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

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

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

ERSATZTEILE

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

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

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

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

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

Produktentsorgung

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

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Consignes de sécurité	19
Alimentation électrique	19
Réglage	19
Déménagement	20
Surveillance de la fréquence cardiaque	20
Entretien	20
Dépannage	21
Recommandations en matière de entraînement	21
Caractéristiques techniques du produit	21
Garantie	21
Pièces de rechange	22
Informations complémentaires	22
Déclaration du fabricant	22

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ IMPORTANT !

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

- Utilisez le produit uniquement conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
- Les personnes handicapées doivent consulter un professionnel de santé avant utilisation et suivre ses conseils.
- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez des vertiges, des nausées ou tout autre malaise physique.
- Placez le produit sur une surface plane et stable avant utilisation.
- Veillez à laisser au moins un mètre d'espace libre dans toutes les directions autour du produit pendant son utilisation.
- Le produit est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Le poids maximal de l'utilisateur pour ce produit est de 180 kilogrammes.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit à tout moment.
- Portez toujours des vêtements de sport adaptés et évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit fonctionne correctement.
- N'utilisez pas le produit s'il ne fonctionne pas correctement.
- En cas de dysfonctionnement ou de défaut, cessez immédiatement d'utiliser le produit et contactez votre revendeur.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures ou les pièces mobiles de l'équipement.
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.
- Ne placez pas vos mains ou vos pieds sous le produit.
- Lorsque vous déplacez l'équipement, utilisez des techniques de levage appropriées pour éviter les blessures au dos.
- Vérifiez régulièrement les vis et les boulons et resserrez-les si nécessaire.
- Ce produit est destiné à être utilisé dans un environnement propre et sec. Son utilisation ou son stockage dans des conditions froides ou humides peut entraîner des dommages ou un dysfonctionnement.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'équipement dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

ALIMENTATION SECTEUR

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

REMARQUE

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

RÉGLAGE

RÉGLAGE DU SIÈGE (A)

Réglage horizontal

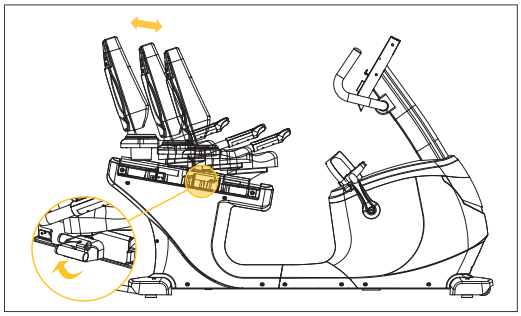
Pour régler la position du siège (horizontalement) :

1. Placez-vous à côté du vélo couché et tirez vers l'extérieur le levier de réglage inférieur situé à côté du siège.
2. Faites glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière le long du rail jusqu'à la position souhaitée.
3. Relâchez le levier et déplacez légèrement le siège d'avant en arrière jusqu'à ce que la goupille de verrouillage s'enclenche de manière audible dans l'une des positions.
4. Assurez-vous que le siège est bien verrouillé avant utilisation.

RÉGLAGE DU DOSSIER (B)

Pour régler l'inclinaison du dossier :

1. Tirez vers l'extérieur le levier de réglage supérieur situé à côté du dossier.
2. Inclinez le dossier vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à l'angle souhaité.
3. Relâchez le levier pour verrouiller le dossier en position.
4. Assurez-vous que le dossier est bien verrouillé avant utilisation.



DÉMÉNAGEMENT

ATTENTION !

- ***Conservez le produit dans un endroit sec, hors de portée des enfants. Assurez-vous que le produit est stable et bien fixé afin d'éviter qu'il ne tombe sur des enfants ou des animaux.***
- ***Avant de déplacer le appareil, assurez-vous que l'adaptateur secteur est débranché à la fois de l'appareil et de la prise de courant.***
- ***Après avoir repositionné l'appareil, il peut s'avérer nécessaire de remettre le vélo à la appareil en réglant les pieds de mise à niveau situés sous les stabilisateurs. Une fois l'appareil placé dans la position souhaitée et correctement mis à niveau, rebranchez l'adaptateur secteur.***

SURVEILLANCE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs manuels

Cet appareil Flow Fitness est équipé de capteurs situés sur les poignées et permettant de surveiller la fréquence cardiaque. Les capteurs ne fonctionnent que lorsque les deux poignées sont tenues simultanément et de manière continue pendant une période prolongée. Pour obtenir des mesures précises, vos mains doivent être légèrement humides et exercer une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop moites peuvent entraîner des mesures imprécises ou irrégulières.

Suivi de la fréquence cardiaque via Bluetooth

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

REMARQUE !

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

⚠ IMPORTANT !

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

ENTRETIEN

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

Entretien quotidien

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

Maintenance semestrielle

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

Consignes générales de nettoyage

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

ATTENTION !

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

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
Aucune donnée n'apparaît sur la console	Vérifiez que tous les câbles des capteurs et de la console sont correctement branchés et en bon état.
	Si le problème persiste, ajustez délicatement la position du capteur.
L'appareil émet un grincement lorsqu'il est en marche.	Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont correctement serrés. Lubrifiez les pièces mobiles si nécessaire.
L'appareil émet un bruit de tic-tac ou de cliquetis lorsqu'il est en marche.	Cela peut être dû à un mauvais montage des pédales. Serrez fermement la ou les pédales.
	Si le bruit persiste, démontez puis remontez correctement les pédales :
	La pédale R (droite) doit être montée dans le sens des aiguilles d'une montre.
	La pédale L (gauche) doit être montée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
	Si le problème persiste, contactez votre fournisseur.
La fréquence cardiaque affichée est inexacte ou aucune fréquence cardiaque n'est détectée.	Les mesures de fréquence cardiaque relevées par les capteurs du guidon ne sont pas toujours fiables. La transpiration, les mouvements et certaines substances, telles que la crème pour les mains, peuvent tous altérer le contact entre vos mains et les capteurs. C'est pourquoi les capteurs du guidon sont uniquement destinés à des contrôles occasionnels de la fréquence cardiaque pendant une séance d'entraînement. Lorsque vous suivez des programmes d'entraînement basés sur la fréquence cardiaque, nous vous recommandons d'utiliser une ceinture thoracique Bluetooth pour obtenir des mesures fiables et continues.
	Si vous ne recevez pas de signal de fréquence cardiaque lorsque vous utilisez une ceinture thoracique Bluetooth, vérifiez les points suivants :
	1. Vérifiez que l'écran de votre appareil Flow Fitness est allumé et que celui-ci n'est pas déjà appairé à un smartphone ou à une tablette.
	2. Vérifiez que votre ceinture thoracique Bluetooth n'est pas connectée à un autre appareil, tel qu'un smartphone ou une tablette.
	3. Consultez les instructions fournies avec votre ceinture thoracique. Les capteurs doivent être humidifiés pour garantir un bon contact avec la peau.
	4. Assurez-vous que la batterie est complètement chargée et correctement installée.
	5. Assurez-vous que la sangle thoracique soit bien ajustée contre le corps.
Le vélo d'appartement semble instable lorsqu'on l'utilise.	1. Placez le vélo d'appartement sur une surface plane et stable.
	2. Réglez les pieds de mise à niveau situés sous les stabilisateurs jusqu'à ce que le vélo tienne bien en place sans vaciller.

ATTENTION !

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

DIRECTIVES DE ENTRAÎNEMENT

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

Échauffement

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

Étirement

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

Récupération

Le but du retour au calme est de ramener progressivement le corps à son état de repos normal après l'effort. Un retour au calme approprié ralentit progressivement le rythme cardiaque, favorise la récupération musculaire et aide à prévenir les courbatures. Effectuez des mouvements légers et des étirements doux pour terminer votre séance d'entraînement en toute sécurité et confortablement.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

DONNÉES TECHNIQUES

Longueur	172.5 cm
Largeur	75 cm
Hauteur	122 cm
Poids	79.5 kg
Poids maximal de l'utilisateur	180 kg

GARANTIE

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

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

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

PIÈCES DE RECHANGE

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

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

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

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

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

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

DÉCLARATION DU FABRICANT

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDICE

Istruzioni di sicurezza	23
Alimentazione	23
Regolazione	23
Trasloco	24
Monitoraggio della frequenza cardiaca	24
Manutenzione	24
Risoluzione dei problemi	25
Linee guida per la allenamento	25
Specifiche del prodotto	25
Garanzia	25
Ricambi	26
Informazioni aggiuntive	26
Dichiarazione del produttore	26

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ***IMPORTANTE!***

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

- Utilizzare il prodotto solo come descritto nel presente manuale di istruzioni.
- Le persone con disabilità dovrebbero consultare un medico prima dell'uso e seguire le sue indicazioni.
- Interrompi immediatamente l'allenamento e consulta un medico se avverti vertigini, nausea o qualsiasi altro malessere fisico.
- Posizionare il prodotto su una superficie piana e stabile prima dell'uso.
- Assicurarsi che durante l'uso vi sia almeno un metro di spazio libero in tutte le direzioni attorno al prodotto.
- Il prodotto è destinato all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Il peso massimo dell'utente per questo prodotto è di 180 kg.
- Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.
- Indossare sempre abbigliamento sportivo adeguato ed evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto funzioni correttamente.
- Non utilizzare il prodotto se non funziona correttamente.
- In caso di malfunzionamento o difetto, interrompere immediatamente l'uso del prodotto e contattare il proprio rivenditore.
- Non inserire oggetti nelle aperture o nelle parti mobili dell'apparecchiatura.
- Non aprire l'apparecchiatura senza consultare il proprio rivenditore.
- Non mettere mani o piedi sotto il prodotto.
- Quando si sposta l'attrezzatura, utilizzare tecniche di sollevamento adeguate per evitare lesioni alla schiena.
- Controllare regolarmente le viti e i bulloni e serrarli se necessario.
- Questo prodotto è destinato all'uso in un ambiente pulito e asciutto. L'uso o la conservazione in condizioni di freddo o umidità possono causare danni o malfunzionamenti.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con una temperatura ambiente compresa tra 0 °C e 40 °C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con una temperatura compresa tra -10 °C e 60 °C.

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE DI RETE

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

NOTA

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

REGOLAZIONE

REGOLAZIONE DEL SEDILE (A)

Regolazione orizzontale

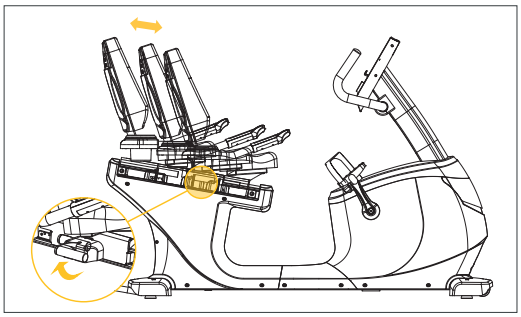
Per regolare la posizione del sedile (in senso orizzontale):

1. Posizionarsi accanto alla cyclette reclinata e tirare verso l'esterno la leva di regolazione inferiore situata accanto al sedile.
2. Far scorrere il sedile in avanti o indietro lungo la guida fino alla posizione desiderata.
3. Rilasciare la leva e muovere leggermente il sedile avanti e indietro finché il perno di bloccaggio non si innesta, con un clic udibile, in una delle posizioni.
4. Assicurarsi che il sedile sia bloccato saldamente prima dell'uso.

REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE (B)

Per regolare l'inclinazione dello schienale:

1. Tirare verso l'esterno la leva di regolazione superiore situata accanto allo schienale.
2. Inclinare lo schienale in avanti o indietro fino all'angolazione desiderata.
3. Rilasciare la leva per bloccare lo schienale in posizione.
4. Assicurarsi che lo schienale sia bloccato saldamente prima dell'uso.



TRASLOCO

ATTENZIONE!

- ***Conservare il prodotto in un luogo asciutto, fuori dalla portata dei bambini. Assicurarsi che il prodotto sia stabile e ben fissato per evitare che possa cadere su bambini o animali.***
- ***Prima di spostare il dispositivo, assicurarsi che l'alimentatore sia scollegato sia dal prodotto che dalla presa di corrente.***
- ***Dopo aver riposizionato il prodotto, potrebbe essere necessario livellare nuovamente la bicicletta in posizione dispositivo regolando i piedini di livellamento situati sotto gli stabilizzatori. Una volta che il prodotto è stato posizionato nella posizione desiderata e correttamente livellato, ricollegare l'alimentatore.***

MISURAZIONE FREQUENZA CARDIACA

Sensori manuali

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

Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth

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

NOTA!

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

⚠ IMPORTANTE!

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

MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questa apparecchiatura è possibile solo se installata correttamente e sottoposta a una manutenzione adeguata. È responsabilità dell'utente garantire che l'apparecchio sia sottoposto a regolare manutenzione. Le parti usurate o danneggiate devono essere sostituite prima di riutilizzare l'apparecchiatura. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso e alla conservazione in ambienti interni. L'esposizione prolungata alle condizioni atmosferiche esterne o alle variazioni di temperatura e umidità può influire negativamente sui componenti elettrici e sulle parti mobili. Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di pulire o eseguire qualsiasi intervento di manutenzione.

Manutenzione quotidiana

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

Manutenzione semestrale

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

Linee guida generali per la pulizia

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

ATTENZIONE!

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

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
Sulla console non vengono visualizzati dati	Verificare che tutti i cavi dei sensori e della console siano collegati saldamente e non presentino danni.
	Se il problema persiste, regolare delicatamente la posizione del sensore.
L'apparecchio emette un cigolio durante l'uso	Assicurarsi che tutti i bulloni e i dadi siano serrati correttamente. Se necessario, lubrificare le parti mobili.

PROBLEMA	SOLUZIONE
L'apparecchio emette un ticchettio o uno scatto durante l'uso	Ciò potrebbe essere dovuto a un montaggio errato dei pedali. Serrare saldamente il/i pedale/i.
	Se il rumore persiste, smontare e rimontare correttamente i pedali:
	Il pedale R (destro) deve essere montato in senso orario.
	Il pedale L (sinistro) deve essere montato in senso antiorario.
	Se il problema persiste, contattare il proprio fornitore.
La frequenza cardiaca visualizzata non è precisa oppure non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca.	Le misurazioni della frequenza cardiaca effettuate tramite i sensori sul manubrio non sono sempre affidabili. Il sudore, i movimenti e sostanze come la crema per le mani possono compromettere il contatto tra le mani e i sensori. Per questo motivo, i sensori sul manubrio sono destinati esclusivamente a controlli occasionali della frequenza cardiaca durante l'allenamento. Quando si seguono programmi di allenamento basati sulla frequenza cardiaca, si consiglia di utilizzare una fascia toracica Bluetooth per ottenere misurazioni affidabili e continue.
	Se non ricevi il segnale della frequenza cardiaca mentre utilizzi una fascia toracica Bluetooth, verifica quanto segue:
	1. Verifica che lo schermo del tuo dispositivo Flow Fitness sia attivo e che il dispositivo non sia già associato a uno smartphone o a un tablet.
	2. Verifica che la fascia toracica Bluetooth non sia collegata a un altro dispositivo, come uno smartphone o un tablet.
	3. Leggi le istruzioni fornite con la fascia toracica. I sensori devono essere inumiditi per garantire un buon contatto con la pelle.
	4. Assicurarsi che la batteria sia completamente carica e installata correttamente.
	5. Assicurarsi che la fascia toracica sia ben aderente al corpo.
La cyclette sembra instabile durante l'uso.	1. Posizionare la cyclette su una superficie piana e stabile.
	2. Regolare i piedini di livellamento situati sotto gli stabilizzatori fino a quando la bicicletta non rimane ben salda senza oscillare.

ATTENZIONE!

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

LINEE GUIDA PER LA ALLENAMENTO

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

Riscaldamento

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

Allungamento

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

Raffreddamento

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

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

DATI TECNICI

Lunghezza	172.5 cm
Larghezza	75 cm
Altezza	122 cm
Peso	79.5 kg
Peso massimo dell'utente	180 kg

GARANZIA

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

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

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

RICAMBI

Per richiedere parti di ricambio per le attrezzature Flow Fitness, fare riferimento alle informazioni di contatto riportate sulla copertina di questo manuale. Per garantire un'efficiente gestione della richiesta, fornire i seguenti dettagli quando si contatta il nostro reparto di assistenza:

- Il nome del prodotto
- Il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchiatura
- Il codice articolo e una descrizione chiara del componente o dei componenti richiesti, come indicato nell'elenco dei componenti e illustrato nella sezione con le viste esplose del presente manuale.

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

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Smaltimento responsabile degli imballaggi
Flow Fitness si impegna a ridurre al minimo il proprio impatto ambientale. Chiediamo gentilmente di smaltire tutti i materiali di imballaggio tramite gli impianti di riciclaggio designati, in conformità con le normative nazionali vigenti in materia di gestione dei rifiuti e riciclaggio.

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

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	27
Fuente de alimentación	27
Ajuste	27
Mudanza	28
Monitorización de la frecuencia cardíaca	28
Mantenimiento	28
Solución de problemas	28
Directrices de entrenamiento	29
Especificaciones del producto	29
Garantía	29
Piezas de recambio	29
Información adicional	30
Declaración del fabricante	30

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡IMPORTANTE!

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

- Utilice el producto únicamente según se describe en este manual de instrucciones.
- Las personas con discapacidad deben consultar a un profesional médico antes de usar este producto y seguir sus indicaciones.
- Deje de entrenar inmediatamente y consulte a un médico si experimenta mareos, náuseas o cualquier otra molestia física.
- Coloque el producto sobre una superficie plana y estable antes de utilizarlo.
- Asegúrese de que haya al menos un metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor del producto durante su uso.
- El producto está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.
- El peso máximo del usuario para este producto es de 180 kilogramos.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del producto en todo momento.
- Lleve siempre ropa deportiva adecuada y evite las prendas holgadas que puedan engancharse en las piezas móviles.
- Antes de cada uso, compruebe que el producto funciona correctamente.
- No utilice el producto si no funciona correctamente.
- En caso de mal funcionamiento o defecto, deje de utilizar el producto inmediatamente y póngase en contacto con su distribuidor.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas ni en las partes móviles del equipo.
- No abra el equipo sin consultar a su distribuidor.
- No coloque las manos ni los pies debajo del producto.
- Al mover el equipo, utilice técnicas de elevación adecuadas para evitar lesiones en la espalda.
- Compruebe regularmente los tornillos y pernos y apriételos si es necesario.
- Este producto está diseñado para su uso en un entorno limpio y seco. Su uso o almacenamiento en condiciones de frío o humedad puede provocar daños o un mal funcionamiento.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Guarde el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN DE RED

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

NOTA

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

AJUSTE

AJUSTE DEL ASIENTO (A)

Ajuste horizontal

Para ajustar la posición del asiento (horizontal):

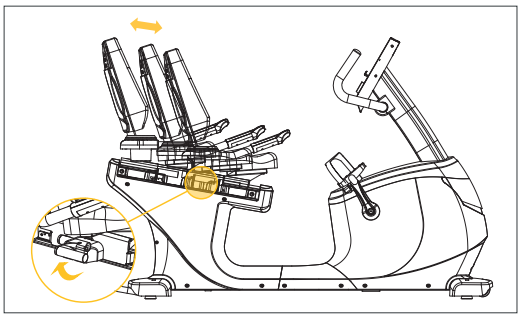
1. Colócate junto a la bicicleta reclinada y tira hacia fuera de la palanca de ajuste inferior situada junto al asiento.
2. Desliza el asiento hacia delante o hacia atrás a lo largo del riel hasta la posición deseada.
3. Suelta la palanca y mueve el asiento ligeramente hacia delante y hacia atrás hasta que el pasador de bloqueo encaje de forma audible en una de las posiciones.
4. Asegúrate de que el sillín esté bien bloqueado antes de utilizar la bicicleta.

AJUSTE DEL RESPALDO (B)

Para ajustar el ángulo del respaldo:

1. Tira hacia fuera de la palanca de ajuste superior situada junto al respaldo.
2. Inclina el respaldo hacia delante o hacia atrás hasta el ángulo deseado.

3. Suelta la palanca para bloquear el respaldo en su posición.
4. Asegúrate de que el respaldo esté bien bloqueado antes de utilizar la bicicleta.



MUDANZA

¡PRECAUCIÓN!

- ***Guarda el producto en un lugar seco, fuera del alcance de los niños. Asegúrate de que el producto esté bien sujeto y estable para evitar que se caiga sobre niños o animales.***
- ***Antes de mover el dispositivo, asegúrate de que el adaptador de corriente esté desconectado tanto del producto como de la toma de corriente.***
- ***Tras volver a colocar el producto, puede que sea necesario volver a nivelar la bicicleta dispositivo ajustando las patas niveladoras situadas debajo de los estabilizadores. Una vez que el producto esté colocado en la posición deseada y debidamente nivelado, vuelve a conectar el adaptador de corriente.***

MEDICIÓN DEL PULSO

Sensores de mano

Este equipo de Flow Fitness está equipado con sensores situados en las empuñaduras para controlar la frecuencia cardíaca. Los sensores solo funcionan cuando se sujetan ambos a la vez y de forma continua durante un periodo prolongado. Para obtener lecturas precisas, las manos deben estar ligeramente húmedas y ejercer una presión constante sobre los sensores. Las manos excesivamente secas o sudorosas pueden dar lugar a mediciones inexactas o irregulares.

Monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth

Este dispositivo Flow Fitness está equipado con un receptor inalámbrico de frecuencia cardíaca integrado. Para medir la frecuencia cardíaca de forma inalámbrica, utilice un monitor de frecuencia cardíaca compatible con Bluetooth. Cuando utilice un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico, asegúrese de que los electrodos estén ligeramente húmedos y de que el monitor quede bien ajustado al cuerpo. Siga siempre las instrucciones incluidas en el manual de usuario del monitor de frecuencia cardíaca. Un uso incorrecto puede provocar lecturas inexactas o anormales.

¡ATENCIÓN!

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

⚠ ¡IMPORTANTE!

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

MANTENIMIENTO

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

Mantenimiento diario

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

Mantenimiento semestral

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

Pautas generales de limpieza

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

¡PRECAUCIÓN!

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMA

PROBLEMA	SOLUCIÓN
No se muestran datos en la consola	Comprueba que todos los cables de los sensores y de la consola estén bien conectados y no presenten daños.
	Si el problema persiste, ajusta con cuidado la posición del sensor.
El aparato emite un chirrido cuando está en funcionamiento.	Asegúrate de que todos los pernos y tuercas estén bien apretados. Lubrica las piezas móviles si es necesario.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El aparato emite un ruido similar a un tictac o un chasquido cuando está en funcionamiento.	Esto puede deberse a que los pedales estén mal montados. Aprieta bien el pedal o los pedales.
	Si el ruido persiste, retira los pedales y vuelve a montarlos correctamente:
	El pedal R (derecho) debe montarse en el sentido de las agujas del reloj.
	El pedal L (izquierdo) debe montarse en sentido antihorario.
	Si el problema persiste, ponte en contacto con tu proveedor.
La frecuencia cardíaca que se muestra es inexacta o no se detecta ninguna frecuencia cardíaca.	Las lecturas de la frecuencia cardíaca obtenidas a través de los sensores del manillar no siempre son fiables. El sudor, el movimiento y sustancias como la crema de manos pueden reducir el contacto entre las manos y los sensores. Por este motivo, los sensores del manillar están pensados únicamente para comprobaciones ocasionales de la frecuencia cardíaca durante un entrenamiento. Cuando se realicen programas de entrenamiento controlados por la frecuencia cardíaca, recomendamos utilizar una banda pectoral Bluetooth para obtener una medición fiable y continua.
	Si no recibes la señal de frecuencia cardíaca mientras utilizas una banda pectoral Bluetooth, comprueba lo siguiente:
	1. Comprueba que la pantalla de tu dispositivo Flow Fitness esté activa y que el dispositivo no esté ya emparejado con un smartphone o una tableta.
	2. Comprueba que tu banda pectoral Bluetooth no esté conectada a otro dispositivo, como un smartphone o una tableta.
	3. Lee las instrucciones que se incluyen con la banda pectoral. Los sensores deben humedecerse para garantizar un buen contacto con la piel.
	4. Asegúrate de que la batería esté completamente cargada y bien colocada.
	5. Asegúrate de que la banda pectoral quede bien ajustada al cuerpo.
La bicicleta estática da sensación de inestabilidad mientras se utiliza.	1. Coloca la bicicleta estática sobre una superficie nivelada y firme.
	2. Ajusta las patas niveladoras situadas debajo de los estabilizadores hasta que la bicicleta se mantenga firme sin balancearse.

¡PRECAUCIÓN!

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

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

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

Calentamiento

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

Estiramientos

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

Enfriamiento

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

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

DATOS TÉCNICOS

Longitud	172.5 cm
Ancho	75 cm
Altura	122 cm
Peso	79.5 kg
Peso máximo del usuario	180 kg

GARANTÍA

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

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

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

PIEZAS DE RECAMBIO

Para solicitar piezas de repuesto para su equipo Flow Fitness, consulte la información de contacto que se encuentra en la portada de este manual. Para garantizar una gestión eficiente de su solicitud, facilite los siguientes datos cuando se ponga en contacto con nuestro departamento de asistencia técnica:

- El nombre del producto
- El número de modelo y el número de serie del equipo.
- El número de pieza y una descripción clara de la pieza o piezas necesarias, tal y como se indica en la lista de piezas y se ilustra en la sección de vista detallada de este manual.

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

INFORMACIÓN ADICIONAL

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

Eliminación del producto
Su equipo Flow Fitness está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad duraderos. Cuando el producto llegue al final de su vida útil, deberá desecharse de conformidad con la Directiva europea RAEE. Esto significa que deberá entregarse el producto en un punto de recogida autorizado para garantizar un reciclaje seguro y respetuoso con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Bezpečnostní pokyny	31
Napájecí zdroj	31
Nastavení	31
Stěhování	32
Monitorování srdeční frekvence	32
Údržba	32
Řešení problémů	33
Pokyny pro školení	33
Specifikace produktu	33
Záruka	33
Náhradní díly	34
Další informace	34
Prohlášení výrobce	34

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ DŮLEŽITÉ!

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

- Používejte výrobek pouze v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu k použití.
- Osoby se zdravotním postižením by se před použitím měly poradit s lékařem a řídit se jeho pokyny.
- Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost nebo jakékoli jiné fyzické potíže, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékařskou pomoc.
- Před použitím umístěte výrobek na rovný a stabilní povrch.
- Zajistěte, aby byl během používání kolem produktu ve všech směrech alespoň jeden metr volného prostoru.
- Produkt je určen k použití pouze jednou osobou najednou.
- Maximální hmotnost uživatele pro tento produkt je 180 kilogramů.
- Děti a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah produktu.
- Vždy noste vhodné sportovní oblečení a vyhýbejte se volným oděvům, které by se mohly zachytit v pohyblivých částech.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda výrobek funguje správně.
- Nepoužívejte výrobek, pokud nefunguje správně.
- V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte výrobek používat a kontaktujte svého prodejce.
- Nevkládejte žádné předměty do otvorů nebo pohyblivých částí zařízení.
- Neotvírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.
- Neskládejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Při přemísťování zařízení používejte správné zvedací techniky, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě potřeby je utáhněte.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Použití nebo skladování v chladných nebo vlhkých podmínkách může vést k poškození nebo poruše.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou mezi -10 °C a 60 °C.

NAPÁJECÍ ZDROJ

NAPÁJENÍ ZE SÍTĚ

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

POZNÁMKA

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

NASTAVENÍ

NASTAVENÍ SEDADLA (A)

Vodorovné nastavení

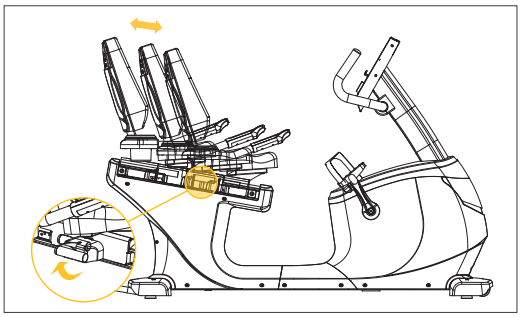
Nastavení polohy sedadla (vodorovně):

1. Postavte se vedle lehátkového kola a vytáhněte směrem ven spodní nastavovací páčku vedle sedadla.
2. Posuňte sedadlo podél kolejnice dopředu nebo dozadu do požadované polohy.
3. Uvolněte páčku a lehce posuňte sedadlo sem a tam, dokud západkový čep s slyšitelným cvaknutím nezapadne do jedné z poloh.
4. Před použitím se ujistěte, že je sedadlo bezpečně zajištěno.

NASTAVENÍ OPĚRADLA (B)

Nastavení úhlu opěradla:

1. Vytáhněte směrem ven horní nastavovací páčku vedle opěradla.
2. Nakloňte opěradlo dopředu nebo dozadu do požadovaného úhlu.
3. Uvolněte páčku, aby se opěradlo zajistilo v dané poloze.
4. Před použitím se ujistěte, že je opěradlo bezpečně zajištěno.



STĚHOVÁNÍ

POZOR!

- ***Výrobek skladujte na suchém místě, mimo dosah dětí. Zajistěte, aby byl výrobek stabilní a pevně upevněný, aby nemohl spadnout na děti nebo zvířata.***
- ***Před přemístěním zařízení zařízení se ujistěte, že je napájecí adaptér odpojen jak od zařízení, tak od elektrické zásuvky.***
- ***Po přemístění výrobku může být nutné znovu vyrovnat stojící kolo pomocí vyrovnávacích nožiček umístěných pod stabilizátory. Jakmile je výrobek umístěn v požadované poloze a správně vyrovnán, znovu připojte napájecí adaptér.***

MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Senzory na ruce

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

Sledování srdečního tepu přes Bluetooth

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

POZNÁMKA!

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

⚠ DŮLEŽITÉ!

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

ÚDRŽBA

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

Denní údržba

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

Pololetní údržba

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

Obecné pokyny pro úklid

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

POZOR!

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

ŘEŠENÍ PROBLÉM

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Na konzoli se nezobrazují žádné údaje	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely snímačů a řídicí jednotky pevně připojeny a zda nejsou poškozené.
	Pokud problém přetrvává, opatrně upravte polohu snímače.
Zařízení při provozu vydává skřípavý zvuk	Ujistěte se, že jsou všechny šrouby a matice řádně utaženy. V případě potřeby namažte pohyblivé části.
Zařízení při provozu vydává tikavý nebo klapavý zvuk	Příčinou může být nesprávná montáž pedálů. Pedál(y) pevně utáhněte.
	Pokud hluk přetrvává, demontujte pedály a znovu je správně namontujte:
	Pedál R (pravý) musí být namontován ve směru hodinových ručiček.
	Pedál L (levý) je třeba namontovat proti směru hodinových ručiček.
	Pokud problém přetrvává, obraťte se na svého dodavatele.

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Zobrazená srdeční frekvence je nepřesná nebo není detekována žádná srdeční frekvence.	Měření srdeční frekvence pomocí senzorů na řídítkách není vždy konzistentní. Pot, pohyb a látky, jako je například krém na ruce, mohou oslabit kontakt mezi vašimi rukama a senzory. Z tohoto důvodu jsou senzory na řídítkách určeny pouze k příležitostné kontrole srdeční frekvence během tréninku. Při tréninku podle programů řízených srdeční frekvencí doporučujeme pro spolehlivé a nepřetržité měření používat hrudní pás s technologií Bluetooth.
	Pokud při používání hrudního pásu s technologií Bluetooth nepřijímáte signál srdeční frekvence, zkontrolujte následující:
	1. Ujistěte se, že je displej vašeho zařízení Flow Fitness aktivní a že zařízení ještě není spárováno se smartphonem nebo tabletem.
	2. Ujistěte se, že váš hrudní pás s technologií Bluetooth není připojen k jinému zařízení, jako je například smartphone nebo tablet.
	3. Přečtěte si návod dodaný s hrudním pásem. Senzory je třeba navlhčit, aby byl zajištěn dobrý kontakt s pokožkou.
	4. Ujistěte se, že je baterie plně nabitá a správně nainstalovaná.
	5. Ujistěte se, že hrudní popruh těsně přiléhá k tělu.
Rotoped se při používání jeví jako nestabilní.	1. Umístěte rotoped na rovný a pevný povrch.
	2. Nastavte vyrovnávací nožičky umístěné pod stabilizátory tak, aby kolo stálo pevně a nekývalo se.

POZOR!

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

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

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

Rozcvička

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

Protahování

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

Ochlazení

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

SPECIFIKACE PRODUKTU

TECHNICKÉ ÚDAJE

Délka	172.5 cm
Šířka	75 cm
Výška	122 cm
Hmotnost	79.5 kg
Max. hmotnost uživatele	180 kg

ZÁRUKA

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

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

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

NÁHRADNÍ DÍLY

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

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

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

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

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

Likvidace produktu

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

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEKS

Instrukcje bezpieczeństwa	35
Zasilanie	35
Regulacja	35
Przeprowadzka	36
Monitorowanie tętna	36
Konserwacja	36
Rozwiązywanie problemów	37
Wytyczne dotyczące szkoleń	37
Specyfikacje produktu	37
Gwarancja	37
Części zamienne	38
Informacje dodatkowe	38
Oświadczenie producenta	38

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ WAŻNE!

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

- Produkt należy używać wyłącznie zgodnie z opisem zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.
- Osoby niepełnosprawne powinny przed użyciem skonsultować się z lekarzem i postępować zgodnie z jego zaleceniami.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności lub innych dolegliwości fizycznych należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Przed użyciem należy umieścić produkt na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- Podczas użytkowania produktu należy zapewnić co najmniej metr wolnej przestrzeni we wszystkich kierunkach wokół produktu.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę naraz.
- Maksymalna waga użytkownika dla tego produktu wynosi 180 kilogramów.
- Przez cały czas należy trzymać dzieci i zwierzęta z dala od produktu.
- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową i unikaj luźnych ubrań, które mogą się zaplątać w ruchome części.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy produkt działa prawidłowo.
- Nie używaj produktu, jeśli nie działa prawidłowo.
- W przypadku awarii lub usterki należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i skontaktować się ze sprzedawcą.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów ani ruchomych części urządzenia.
- Nie otwieraj urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.
- Nie należy wkładać rąk ani stóp pod produkt.
- Podczas przenoszenia sprzętu należy stosować odpowiednie techniki podnoszenia, aby zapobiec urazom pleców.
- Regularnie sprawdzaj śruby i wkręty i w razie potrzeby dokręcaj je.
- Ten produkt jest przeznaczony do użytku w czystym i suchym otoczeniu. Używanie lub przechowywanie w zimnych lub wilgotnych warunkach może spowodować uszkodzenie lub nieprawidłowe działanie.
- Urządzenie należy eksploatować wyłącznie w środowiskach o temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w środowiskach o temperaturze od -10°C do 60°C.

ZASILANIE

ZASILANIE SIECIOWE

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

UWAGA

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

REGULACJA

REGULACJA SIEDZENIA (A)

Regulacja w płaszczyźnie poziomej

Aby wyregulować położenie siodełka (w płaszczyźnie poziomej):

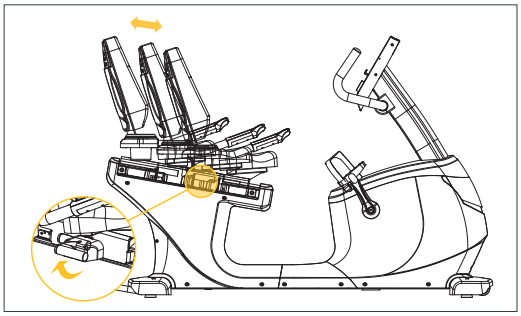
1. Stań obok roweru poziomego i pociągnij na zewnątrz dolną dźwignię regulacyjną znajdującą się obok siodełka.
2. Przesuń siodełko do przodu lub do tyłu wzdłuż szyny do żądanej pozycji.
3. Zwolnij dźwignię i poruszaj siodełkiem lekko w przód i w tył, aż sworzeń blokujący z wyraźnie słyszalnym kliknięciem zablokuje się w jednej z pozycji.
4. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że siedzisko jest bezpiecznie zablokowane.

REGULACJA OPARCIA (B)

Aby wyregulować kąt nachylenia oparcia:

1. Pociągnij na zewnątrz górną dźwignię regulacyjną znajdującą się obok oparcia.

2. Przechyl oparcie do przodu lub do tyłu, aż osiągniesz żądany kąt nachylenia.
3. Zwolnij dźwignię, aby zablokować oparcie w wybranej pozycji.
4. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że oparcie jest bezpiecznie zablokowane.



PRZEPROWADZKA

UWAGA!

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

MONITOROWANIE TĘTNA

Czujniki dłoniowe

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

Monitorowanie tętna przez Bluetooth

To urządzenie Flow Fitness jest wyposażone we wbudowany bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby bezprzewodowo mierzyć tętno, należy używać monitora tętna zgodnego z technologią Bluetooth. Podczas korzystania z bezprzewodowego monitora tętna należy upewnić się, że elektrody są lekko zwilżone, a monitor ściśle przylega do ciała. Zawsze należy postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w podręczniku użytkownika monitora tętna. Nieprawidłowe użytkowanie może prowadzić do niedokładnych lub nieprawidłowych odczytów.

UWAGA!

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

⚠ WAŻNE!

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

KONSERWACJA

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

Codzienna konserwacja

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

Półroczna konserwacja

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

Ogólne wytyczne dotyczące czyszczenia

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

UWAGA!

Naprawy mogą być wykonywane wyłącznie przez wykwalifikowanego technika, chyba że dostawca lub producent zaleca inaczej.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Na konsoli nie wyświetlają się żadne dane	Należy sprawdzić, czy wszystkie przewody czujników i konsoli są prawidłowo podłączone i nieuszkodzone.
	Jeśli problem nadal występuje, delikatnie wyreguluj położenie czujnika.

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Podczas użytkowania urządzenie wydaje piskający dźwięk	Należy upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone. W razie potrzeby nasmaruj ruchome elementy.
Podczas pracy urządzenie wydaje odgłos tykania lub klikania	Przyczyną tego może być nieprawidłowy montaż pedałów. Dokładnie dokręć pedał(y).
	Jeśli hałas nadal występuje, należy zdjąć pedały i ponownie zamontować je prawidłowo:
	Pedał R (prawy) należy zamontować zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
	Pedał L (lewy) należy zamontować w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
	Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się ze swoim dostawcą.
Wyświetlane tętno jest niedokładne lub nie wykryto tętna.	Wyniki pomiarów tętna uzyskane za pomocą czujników na kierownicy nie zawsze są spójne. Pot, ruch oraz substancje takie jak krem do rąk mogą osłabiać kontakt między dłońmi a czujnikami. Z tego powodu czujniki na kierownicy są przeznaczone wyłącznie do sporadycznego sprawdzania tętna podczas treningu. Podczas realizacji programów treningowych opartych na tętnie zalecamy stosowanie paska na klatkę piersiową z technologią Bluetooth, który zapewnia wiarygodny i ciągły pomiar.
	Jeśli podczas korzystania z paska na klatkę piersiową z technologią Bluetooth nie odbierasz sygnału tętna, sprawdź, co następuje:
	1. Upewnij się, że ekran urządzenia Flow Fitness jest aktywny oraz że urządzenie nie jest jeszcze sparowane ze smartfonem ani tabletem.
	2. Upewnij się, że pas piersiowy Bluetooth nie jest połączony z innym urządzeniem, takim jak smartfon czy tablet.
	3. Zapoznaj się z instrukcją dołączoną do paska na klatkę piersiową. Czujniki należy zwilżyć, aby zapewnić dobry kontakt ze skórą.
	4. Upewnij się, że akumulator jest w pełni naładowany i prawidłowo zamontowany.
	5. Upewnij się, że pas piersiowy jest ciasno przylegający do ciała.
Rower treningowy wydaje się niestabilny podczas użytkowania.	1. Ustaw rower treningowy na równej, stabilnej powierzchni.
	2. Wyreguluj nóżki poziomujące znajdujące się pod stabilizatorami, aż rower będzie stał stabilnie, bez kołysania się.

UWAGA!

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

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

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

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

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

Ochłonięcie

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

SPECYFIKACJE PRODUKTU

DANE TECHNICZNE

Długość	172.5 cm
Szerokość	75 cm
Wysokość	122 cm
Waga	79.5 kg
Maksymalna waga użytkownika	180 kg

GWARANCJA

Gwarancja jest udzielana przez sprzedawcę Flow Fitness w Twoim kraju, od którego kupiłeś produkt. Dane kontaktowe znajdziesz na stronie: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

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

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

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu Flow Fitness, prosimy skorzystać z danych kontaktowych podanych na pierwszej stronie niniejszej instrukcji. Aby zapewnić sprawne rozpatrzenie zamówienia, prosimy o podanie następujących informacji podczas kontaktu z naszym działem pomocy technicznej:

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

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

INFORMACJE DODATKOWE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

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

Utylizacja produktu

Sprzęt Flow Fitness został zaprojektowany z myślą o długotrwałej wydajności i niezawodności. Gdy produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy go utylizować zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to dostarczenie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu zapewnienia bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Instrucțiuni de siguranță	39
Alimentare cu energie electrică	39
Reglaj	39
Mutare	40
Monitorizarea ritmului cardiac	40
Întreținere	40
Depanare	40
Ghiduri de antrenament	41
Specificații produs	41
Garanție	41
Piese de schimb	41
Informații suplimentare	42
Declarația producătorului	42

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ IMPORTANT!

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

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

ALIMENTARE CU ENERGIE ELECTRICĂ

ALIMENTARE DE LA REȚEA

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

NOTĂ

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

REGLAJ

REGLAREA SCAUNULUI (A)

Reglarea pe orizontală

Pentru a regla poziția scaunului (pe orizontală):

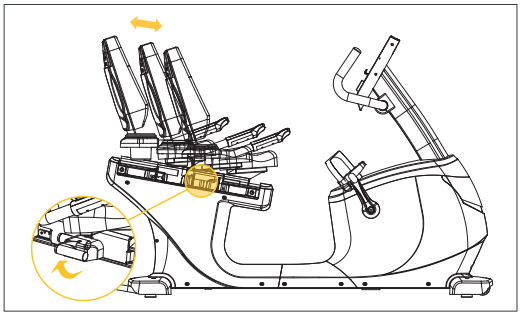
1. Așezați-vă lângă bicicleta orizontală și trageți spre exterior maneta de reglare inferioară situată lângă scaun.
2. Glisați scaunul înainte sau înapoi de-a lungul șinei până la poziția dorită.
3. Eliberați maneta și mișcați ușor scaunul înainte și înapoi până când știftul de blocare se fixează, cu un sunet distinct, într-una dintre poziții.
4. Asigurați-vă că scaunul este blocat în siguranță înainte de utilizare.

REGLAREA SPĂTARULUI (B)

Pentru a regla unghiul spătarului:

1. Trageți spre exterior maneta superioară de reglare situată lângă spătar.
2. Înclinați spătarul înainte sau înapoi până la unghiul dorit.

3. Eliberați maneta pentru a bloca spătarul în poziție.
4. Asigurați-vă că spătarul este blocat în siguranță înainte de utilizare.



MUTARE

ATENȚIE!

- ***Păstrați produsul într-un loc uscat, la îndemâna copiilor. Asigurați-vă că produsul este stabil și bine fixat, pentru a preveni căderea acestuia peste copii sau animale.***
- ***Înainte de a muta modelul dispozitiv, asigurați-vă că adaptorul de alimentare este deconectat atât de la produs, cât și de la priza de curent.***
- ***După repoziționarea produsului, poate fi necesar să nivelați din nou bicicleta în poziție dispozitiv, reglând picioarele de nivelare situate sub stabilizatoare. Odată ce produsul a fost așezat în poziția dorită și nivelat corespunzător, reconectați adaptorul de alimentare.***

MONITORIZAREA RITMULUI CARDIAC

Senzori de mână

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

Monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth

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

ATENȚIE!

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

⚠ IMPORTANT!

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

ÎNTREȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui echipament este posibilă numai atunci când este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea utilizatorului să se asigure că aparatul este întreținut în mod regulat. Piesele uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a utiliza din nou echipamentul. Acest produs este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condiții exterioare sau fluctuații de temperatură și umiditate poate afecta negativ componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de curățare sau de efectuarea oricărei operațiuni de întreținere.

Întreținere zilnică

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

Întreținere semestrială

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

Instrucțiuni generale de curățare

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

ATENȚIE!

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

DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Pe consolă nu se afișează nicio informație	Verificați dacă toate cablurile senzorilor și ale consolei sunt conectate corespunzător și nu prezintă semne de deteriorare.
	Dacă problema persistă, reglați ușor poziția senzorului.
Echipamentul scoate un zgomot ascuțit în timpul utilizării	Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător. Lubrifiați piesele mobile, dacă este necesar.

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Aparatul scoate un zgomot de ticăit sau de clic în timpul funcționării	Aceasta poate fi cauzată de montarea incorectă a pedalelor. Strângeți bine pedala (pedalele).
	Dacă zgomotul persistă, demontați și remontați pedalele în mod corect:
	Pedala R (dreapta) trebuie montată în sensul acelor de ceasornic.
	Pedala L (stânga) trebuie montată în sens invers acelor de ceasornic.
	Dacă problema persistă, contactați furnizorul.
Frecvența cardiacă afișată este inexactă sau nu se detectează nicio frecvență cardiacă.	Valorile ritmului cardiac înregistrate prin senzorii de pe ghidon nu sunt întotdeauna constante. Transpirația, mișcarea și substanțele precum crema de mâini pot afecta contactul dintre mâini și senzori. Din acest motiv, senzorii de pe ghidon sunt destinați doar verificării ocazionale a ritmului cardiac în timpul antrenamentului. Atunci când urmați programe de antrenament bazate pe ritmul cardiac, vă recomandăm să utilizați o centură toracică Bluetooth pentru o măsurare fiabilă și continuă.
	Dacă nu primiți semnalul de ritm cardiac atunci când utilizați o centură toracică Bluetooth, verificați următoarele:
	1. Asigură-te că ecranul dispozitivului tău Flow Fitness este activ și că dispozitivul nu este deja asociat cu un smartphone sau o tabletă.
	2. Asigură-te că centura toracică Bluetooth nu este conectată la un alt dispozitiv, cum ar fi un smartphone sau o tabletă.
	3. Citiți instrucțiunile furnizate împreună cu centura toracică. Senzorii trebuie umeziți pentru a asigura un contact bun cu pielea.
	4. Asigurați-vă că bateria este complet încărcată și instalată corect.
	5. Asigurați-vă că centura toracică este fixată strâns pe corp.
Bicicleta de exerciții pare instabilă în timpul utilizării.	1. Așezați bicicleta de exerciții pe o suprafață plană și stabilă.
	2. Reglați picioarele de nivelare situate sub stabilizatoare până când bicicleta stă ferm, fără să se clatine.

ATENȚIE!

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

GHIDURI DE ANTRENAMENT

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

Încălzire

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

Întinderea

Stretchingul este cel mai eficient atunci când mușchii sunt încălziți și trebuie efectuat după o încălzire adecvată și din nou în faza de răcire. Stretchingul ajută la îmbunătățirea flexibilității și reduce riscul de accidentare. Fiecare întindere trebuie menținută timp de 15 până la 30 de secunde, fără sărituri.

Răcire

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

SPECIFICAȚII PRODUS

DATE TEHNICE

Lungime	172.5 cm
Lățime	75 cm
Înălțime	122 cm
Greutate	79.5 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	180 kg

GARANȚIE

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

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

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

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dvs. Flow Fitness, vă rugăm să consultați informațiile de contact furnizate pe coperta frontală a acestui manual. Pentru a asigura o gestionare eficientă a solicitării dvs., vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați departamentul nostru de asistență:

- Numele produsului
- Numărul modelului și numărul de serie al echipamentului
- Numărul piesei și o descriere clară a piesei sau pieselor necesare, așa cum sunt indicate în lista de piese și ilustrate în secțiunea cu vedere explodată din acest manual.

Furnizarea de informații complete și exacte ne va permite să procesăm solicitarea dumneavoastră cât mai rapid și eficient posibil.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

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

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

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Biztonsági utasítások	43
Tápegység	43
Beállítás	43
Költözés	44
Pulzusfigyelés	44
Karbantartás	44
Hibamegállapítás	44
Edzési irányelvek	45
Termékleírás	45
Garancia	45
Pótalkatrészek	45
További információk	45
Gyártó nyilatkozata	46

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FONTOS!

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

- A terméket kizárólag a jelen használati utasításban leírtak szerint használja.
- A fogyatékkal élő személyeknek használat előtt orvoshoz kell fordulniuk, és az orvos utasításait kell követniük.
- Ha szédülést, hányingert vagy bármilyen más fizikai kellemetlenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Használat előtt helyezze a terméket sík és stabil felületre.
- Győződjön meg arról, hogy a termék használata közben minden irányban legalább egy méter szabad hely van körülötte.
- A termék egyszerre csak egy személy által használható.
- A termék maximális felhasználói súlya 180 kilogramm.
- Gyermekeket és háziállatokat mindenkor tartson távol a terméktől.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot, és kerülje a laza ruhadarabokat, amelyek beakadhatnak a mozgó alkatrészekbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően működik-e.
- Ne használja a terméket, ha nem működik megfelelően.
- Működési zavar vagy hiba esetén azonnal hagyja abba a termék használatát, és vegye fel a kapcsolatot forgalmazójával.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba vagy mozgó alkatrészeibe.
- Ne nyissa ki a berendezést anélkül, hogy előbb konzultált volna a kereskedőjével.
- Ne tegye a kezét vagy a lábát a termék alá.
- A berendezés mozgatásakor a hát sérüléseinek elkerülése érdekében megfelelő emelési technikákat alkalmazzon.
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat, és szükség esetén húzza meg őket.
- Ez a termék tiszta és száraz környezetben való használatra készült. Hideg vagy nedves körülmények között történő használata vagy tárolása károsodást vagy meghibásodást okozhat.
- A berendezést csak olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést -10 °C és 60 °C közötti hőmérsékletű környezetben tárolja.

TÁPEGYSÉG

HÁLÓZATI TÁPELLÁTÁS

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

MEGJEGYZÉS

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

BEÁLLÍTÁS

AZ ÜLÉS BEÁLLÍTÁSA (A)

Vízszintes beállítás

Az ülés pozíciójának (vízszintes) beállítása:

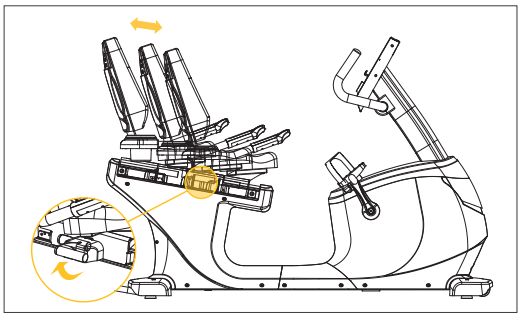
1. Álljon a fekvőkerékpár mellé, és húzza kifelé az ülés mellett található alsó beállítókart.
2. Csúsztassa az ülést a sínen előre vagy hátra a kívánt pozícióba.
3. Engedje el a kart, és mozgassa az ülést kissé előre-hátra, amíg a reteszelőcsap hallhatóan be nem kattan az egyik pozícióba.
4. Használat előtt győződjön meg arról, hogy az ülés biztonságosan reteszelve van.

A HÁTTÁMLA (B) BEÁLLÍTÁSA

A háttámla dőlésszögének beállítása:

1. Húzza kifelé a háttámla melletti felső beállító kart.
2. Döntse a háttámlát előre vagy hátra a kívánt szögbe.
3. Engedje el a kart, hogy a háttámla a helyén rögzüljön.

4. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a háttámla biztonságosan reteszelve van.



KÖLTÖZÉS

FIGYELEM!

- ***A terméket száraz helyen, gyermekektől elzárva tárolja. Gondoskodjon arról, hogy a termék stabilan és biztonságosan álljon, nehogy gyermekekre vagy állatokra essen.***
- ***A eszköz áthelyezése előtt győződjön meg arról, hogy a hálózati adaptert leválasztotta mind a készülékről, mind a konnektorról.***
- ***A termék áthelyezése után szükség lehet a eszköz újbóli vízszintbe állítására a stabilizátorok alatt található szintezőlábak beállításával. Miután a terméket a kívánt helyre helyezte és megfelelően vízszintbe állította, csatlakoztassa újra a hálózati adaptert.***

PULZUSFIGYELÉS

Kézérzékelők

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

Bluetooth-alapú pulzusmérés

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

FIGYELEM!

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

⚠ FONTOS!

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

KARBANTARTÁS

A berendezés biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen telepítették és megfelelően karbantartják. A felhasználó felelőssége gondoskodni a készülék rendszeres szervizeléséről. A kopott vagy sérült alkatrészeket ki kell cserélni, mielőtt a berendezést újra használnák. Ez a termék kizárólag beltéri használatra és tárolásra alkalmas. A kültéri körülményeknek való hosszan tartó kitettség, illetve a hőmérséklet és páratartalom ingadozása káros hatással lehet az elektromos alkatrészekre és a mozgó alkatrészekre. Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a tápkábelt.

Napi karbantartás

- Minden használat után törölje le a felszerelést, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Győződjön meg arról, hogy a készülék por- és szennyeződésmentes.
- Ne használjon agresszív vagy koptató tisztítószereket, és kerülje a túlzott nedvességet.

Féléves karbantartás

- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrészhez csatlakozó csavart és anyát, és szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész működését, és szükség esetén szilikonspray-t használjon.

Általános tisztítási irányelvek

- Minden edzés után tisztítsa meg a felszerelést.
- A vezérlőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- A makacs szennyeződéseket vagy foltokat puha, tiszta ruhával és enyhe tisztítószerrel távolítsa el.
- A berendezést tiszta, száraz helyen tárolja, közvetlen hő- és vízforrásoktól távol.

FIGYELEM!

A javításokat kizárólag szakképzett technikus végezheti, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó másképp rendelkezik.

HIBAMEGÁLLAPÍTÁS

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A konzolon nem jelenik meg adat	Ellenőrizze, hogy az összes érzékelő- és konzolkábel szilárdan csatlakozik-e, és nincs-e megrongálódva.
	Ha a probléma továbbra is fennáll, óvatosan állítsa be az érzékelő helyzetét.
A készülék használat közben nyikorgó hangot ad	Győződjön meg arról, hogy az összes csavart és anyát megfelelően meghúzták. Szükség esetén kenje meg a mozgó alkatrészeket.

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A készülék használat közben ketyegő vagy kattogó hangot ad	Ennek oka lehet a pedálok helytelen felszerelése. Húzza meg erősen a pedált (pedálokat).
	Ha a zaj továbbra is fennáll, szerelje le, majd helyesen szerelje vissza a pedálokat:
	Az R (jobb oldali) pedált az óramutató járásával megegyező irányban kell felszerelni.
	Az L (bal) pedált az óramutató járásával ellentétes irányba kell felszerelni.
	Ha a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a beszállítójával.
A kijelzett pulzusszám pontatlan, vagy nem érzékelhető pulzusszám.	A kormányérzékelőkkel mért pulzusértékek nem mindig konzisztensek. Az izzadság, a mozgás, valamint bizonyos anyagok – például a kézkrém – mind gyengíthetik a kezed és az érzékelők közötti érintkezést. Ezért a kormányérzékelők kizárólag az edzés közbeni alkalmi pulzusellenőrzésre szolgálnak. Pulzusvezérelt edzésprogramok végzése során a megbízható, folyamatos mérés érdekében Bluetooth-mellkasi öv használatát javasoljuk.
	Ha Bluetooth-mellkasi öv használata közben nem érkezik pulzusjel, ellenőrizze a következőket:
	1. Győződjön meg arról, hogy a Flow Fitness készülék képernyője aktív, és hogy a készülék még nincs párosítva okostelefonnal vagy táblagéppel.
	2. Győződjön meg arról, hogy a Bluetooth-mellkasi öv nincs csatlakoztatva más eszközhöz, például okostelefonhoz vagy táblagéphez.
	3. Olvassa el a mellkasövvel együtt kapott használati utasítást. Az érzékelőket meg kell nedvesíteni, hogy biztosítva legyen a megfelelő érintkezés a bőrrel.
	4. Győződjön meg arról, hogy az akkumulátor teljesen feltöltve van és megfelelően van behelyezve.
	5. Győződjön meg arról, hogy a mellkasöv szorosan illeszkedik a testhez.
A szobabicikli használat közben bizonytalannak tűnik.	1. Helyezze az edzőkerékpárt egy vízszintes, szilárd felületre.
	2. Állítsa be a stabilizátorok alatt található szintezőlábakat úgy, hogy a kerékpár szilárdan álljon, anélkül, hogy imbolyogna.

FIGYELEM!

Ha a probléma továbbra is fennáll, vagy a jelen hibaelhárítási útmutató nem nyújt megoldást rá, kérjük, forduljon a terméket értékesítő fitneszkereskedőhöz további segítségért.

EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

Bemelegítés

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

Nyújtás

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

Hűlés

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

TERMÉKLEÍRÁS

MŰSZAKI ADATOK

Hossz	172.5 cm
Szélesség	75 cm
Magasság	122 cm
Súly	79.5 kg
A felhasználó maximális testsúlya	180 kg

GARANCIA

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

A jótállási igényeket nem fogadjuk el, ha a hiba az alábbiak valamelyike miatt következett be:

- A hivatalos márkakereskedő által nem végzett karbantartási vagy javítási munkák.
- A termék nem megfelelő használata, gondatlanság vagy nem megfelelő karbantartás.
- A berendezés gyártói utasításoknak megfelelő karbantartásának elmulasztása.

PÓTALKATRÉSZEK

A Flow Fitness berendezéshez tartozó pótalkatrészek megrendeléséhez kérjük, olvassa el a kézikönyv címlapján található elérhetőségeket. A kérés hatékony feldolgozása érdekében kérjük, hogy a támogatási részlegünkkel való kapcsolatfelvételkor adja meg az alábbi adatokat:

- A termék neve
- A berendezés modellszáma és sorozatszáma
- A szükséges alkatrész vagy alkatrészek cikkszáma és egyértelmű leírása, az alkatrészlistában feltüntetettek szerint és a kézikönyv robbantott ábráján látható módon.

A teljes és pontos információk megadása lehetővé teszi számunkra, hogy kérését a lehető leggyorsabban és leghatékonyabban feldolgozzuk.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

A Flow Fitness elkötelezett a környezeti hatások minimalizálása iránt. Kérjük, hogy minden csomagolóanyagot a vonatkozó nemzeti hulladékgazdálkodási és újrahasznosítási előírásoknak megfelelően, a kijelölt újrahasznosító létesítményekben ártalmatlanítsanak.

Termék ártalmatlanítása

A Flow Fitness berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra lettek tervezve. Amikor a termék élettartama lejárt, azt az európai WEEE irányelvnek megfelelően kell ártalmatlanítani. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell elszállítani, hogy biztonságos és környezetbarát újrahasznosításra kerüljön.

GYÁRTÓ NYILATKOZATA

A Flow Fitness kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek:

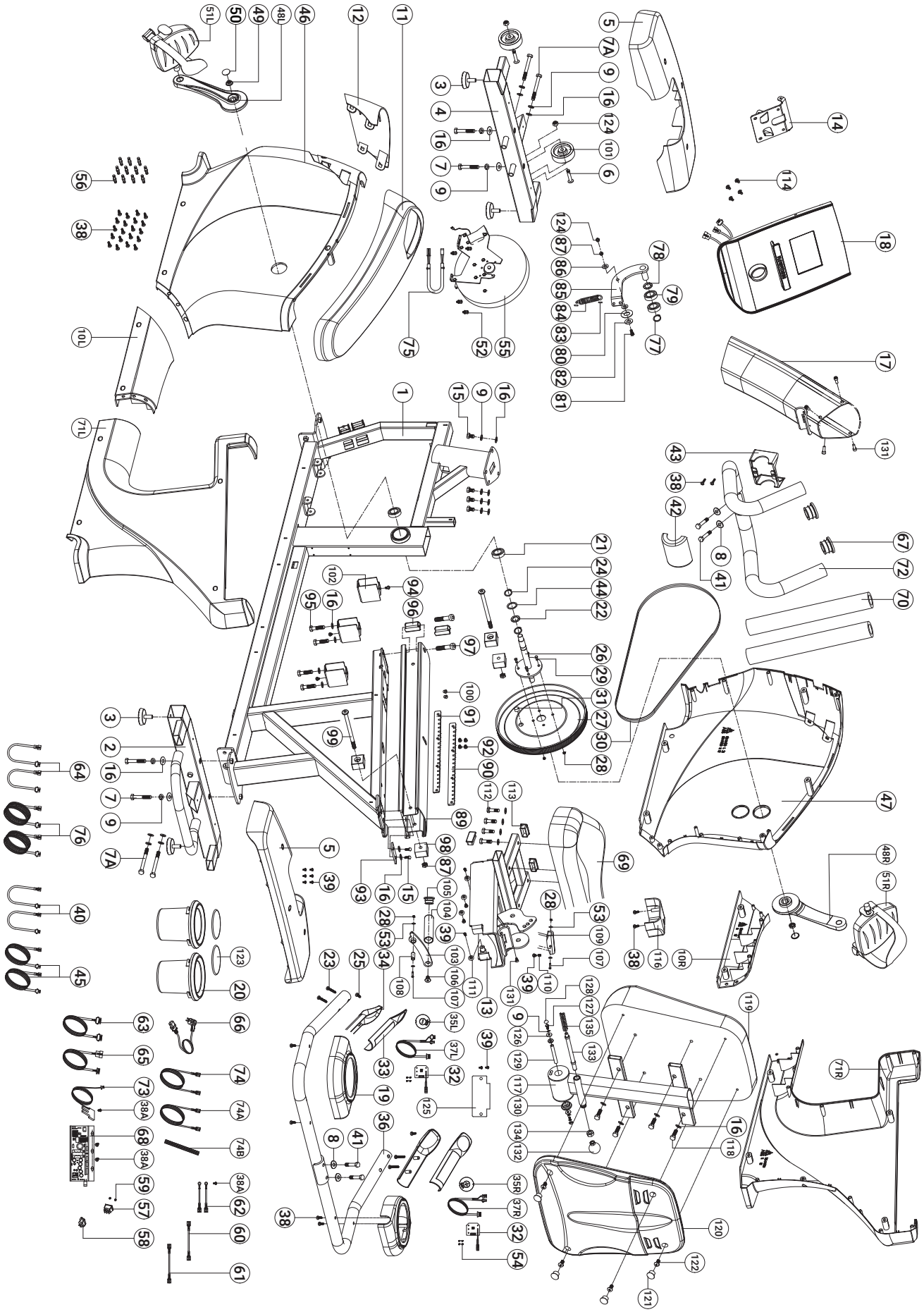
- EN ISO 20957
- EMC-irányelv (2014/30/EU)
- Kisfeszültségű berendezésekről szóló irányelv (2014/35/EU)
- A rádióberendezésekről szóló irányelv (2014/53/EU)
- RoHS-irányelv (2011/65/EU és 2015/863)

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	FFSP001785	Main frame	1
2	FFSP001786	Rear stabilizer	1
3	FFSP001787	Adjustable round wheel	4
4	FFSP001788	Front stabilizer	1
5	FFSP001789	Front stabilizer cover	2
6	FFSP001790	Allen bolt M8*1.25*40L	2
7	FFSP001791	Bolt M8*1.25*70L	4
7A	FFSP001792	Bolt M8*1.25*110L	4
8	FFSP001793	Curve washer D22xD8.5x1.5T	4
9	FFSP001794	Spring washer D15.4*D8.2*2T	14
10L	FFSP001795	Left middle supporting cover	1
10R	FFSP001796	Right middle supporting cover	1
11	FFSP001797	Upper decorative cover	1
12	FFSP001798	Rear cover	1
13	FFSP001799	Seat post	1
14	FFSP001800	Computer fixing plate	1
15	FFSP001801	Hex bolt M8*1.25*15L	6
16	FFSP001802	Flat Washer D16*D8.5*1.2T	22
17	FFSP001803	Front post	1
18	FFSP001804	Computer	1
19	FFSP001805	Support of bottle holder	2
20	FFSP001806	Water bottle holder	2
21	FFSP001807	Bearing #6004-2RS(C0)	2
22	FFSP001808	Waved washer D27*D20.3*0.5T	1
23	FFSP001809	Screw M3*0.5*37L	4
24	FFSP001810	C ring D22.5*D18.5*1.2T	2
25	FFSP001811	Cross screw ST2.9x9.5L	2
26	FFSP001812	Crank axle	1
27	FFSP001813	Pulley wheel	1
28	FFSP001814	Anti-loose nut M6*1.0*6T	6
29	FFSP001815	Hex bolt M6*1*15L	4
30	FFSP001816	Belt	1
31	FFSP001817	Round magnet	1
32	FFSP001818	Quick button transfer board	2
33	FFSP001819	Upper cover for handpulse	2
34	FFSP001820	Lower cover for handpulse	2
35L	FFSP001821	Quick button(-)	1
35R	FFSP001822	Quick button(+)	1
36	FFSP001823	Handlebar	1

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
37L	FFSP001824	Lower cable for quick button (2)	1
37R	FFSP001825	Lower cable for quick button (1)	1
38	FFSP001826	Screw ST4.2*15L	37
38A	FFSP001827	Screw ST4.2*15L	5
39	FFSP001828	Cross bolt M5*0.8*12L	24
40	FFSP001829	Upper cable for handpulse	2
41	FFSP001830	Bolt M8*1.25*50L	4
42	FFSP001831	Rear cover for handlebar	1
43	FFSP001832	Front cover for handlebar	1
44	FFSP001833	Flat washer D26*D21*1.5T	1
45	FFSP001834	Middle cable for handpulse	2
46	FFSP001835	Left chain cover	1
47	FFSP001836	Right chain cover	1
48L	FFSP001837	Left crank	1
48R	FFSP001838	Right crank	1
49	FFSP001839	Anti-loosing bolt M10*1.25*9T	2
50	FFSP001840	Bolt cover	2
51L&51R	FFSP001841	Pedal	1
52	FFSP001842	Screw M6*1.0P*16L	4
53	FFSP001843	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4
54	FFSP001844	Screw ST2.3*8L	8
55	FFSP001845	EMS	1
56	FFSP001846	Pin	17
57	FFSP001847	Power supply	1
58	FFSP001848	Power socket	1
59	FFSP001849	Screw ST4*1.41*10L	2
60	FFSP001850	Live line 150L	1
61	FFSP001851	Netural line 150L	1
62	FFSP001852	Ground line 200L	2
63	FFSP001853	Upper cable for console	1
64	FFSP001854	Upper cable for quick button	2
65	FFSP001855	Lower cable for console	1
66	FFSP001856	Power cable	1
67	FFSP001857	Round end cap	2
68	FFSP001858	Control board	1
69	FFSP001859	Saddle	1
70	FFSP001860	Dip foam	2
71L	FFSP001861	Left rear chain cover	1
71R	FFSP001862	Right rear chain cover	1

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
72	FFSP001863	Front Handlebar	1
73	FFSP001864	Sensor cable	1
74	FFSP001865	Live line 700L	1
74A	FFSP001866	Netural line 700L	1
74B	FFSP001867	Flexible conduit	1
75	FFSP001868	System connecting cable	1
76	FFSP001869	Middle cable for quick button	2
77	FFSP001870	C ring S-17(1T)	1
78	FFSP001871	Waved washer D22*D17*0.3T	3
79	FFSP001872	Bearing #6203-2RS	2
80	FFSP001873	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	1
81	FFSP001874	Bolt M8*1.25*30L	1
82	FFSP001875	Flat Washer D28*D8.5*3T	1
83	FFSP001876	Plastic cover	2
84	FFSP001877	Spring D2.6*15*82L	1
85	FFSP001878	Fixing plate for Idle Wheel	1
86	FFSP001879	Plastic flat washerD10*D24*0.4T	1
87	FFSP001880	Hex nut M8*1.25*6T	3
88	FFSP001881	Nut M8*1.25*8T	1
89	FFSP001882	Slide rail	1
90	FFSP001883	Position limition plate for seat post	1
91	FFSP001884	Fixing plate (2)	1
92	FFSP001885	Round cone screw M5*0.8*15L	4
93	FFSP001886	Reinforce plate of slide rail	1
94	FFSP001887	Cross bolt M6*1*15L	5
95	FFSP001888	Bolt M8*1.25*45L	4
96	FFSP001889	Slide rail reinforce tube (2)	2
97	FFSP001890	Inner hex cylindrical head screw	2
98	FFSP001891	Square buffer	4
99	FFSP001892	Bolt M8*1.25*100L	2
100	FFSP001893	Cable plug	2
101	FFSP001894	Moving wheel	2
102	FFSP001895	Connection tube of slide rail	3
103	FFSP001896	Ajustable rod	1
104	FFSP001897	Pull handle	1
105	FFSP001898	Round end cap	1
106	FFSP001899	Bolt M8*1.25*25L	1
107	FFSP001900	Screw M6*1.0*35L	2
108	FFSP001901	Sleeve	1

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
109	FFSP001902	Locking base	1
110	FFSP001903	Spring D1.5*D10*35L	1
111	FFSP001904	Moving wheel	8
112	FFSP001905	Bolt M8*1.25*35L	4
113	FFSP001906	Square cap	4
114	FFSP001907	Bolt M5*0.8*10L	4
116	FFSP001908	Adjusting protective cover	1
117	FFSP001909	Adjustable tube for back pad	1
118	FFSP001910	Bolt M8*1.25*25L	4
119	FFSP001911	Back pad	1
120	FFSP001912	Decorative cover for back pad	1
121	FFSP001913	Round end cap	4
122	FFSP001914	Bolt M8*1.25*25L	4
123	FFSP001915	Pad for bottle holder	2
124	FFSP001916	Anti-loose nut M8*1.25*8T	3
125	FFSP001917	Decorative cover	1
126	FFSP001918	Flat washer D25*D8.5*2T	2
127	FFSP001919	Bolt M6*1.0*25L	2
128	FFSP001920	Bolt cover	2
129	FFSP001921	Moving axle	1
130	FFSP001922	Gap bushing	2
131	FFSP001923	Screw M6*1.0*15L	5
132	FFSP001924	Round knob	1
133	FFSP001925	Pin	1
134	FFSP001926	Nut M18*1.5*14	1
135	FFSP001927	Spring D1.0*131.9	1
-	FFSP001928	Phillips & hex wrench M6	1
-	FFSP001929	Open spanner	1
-	FFSP001930	Allen spanner M4	1

FLOWFITNESS

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

WWW.FLOWFITNESS.COM
#GETFLOWINYOURLIFE