

USER MANUAL

PERFORM  **5i**

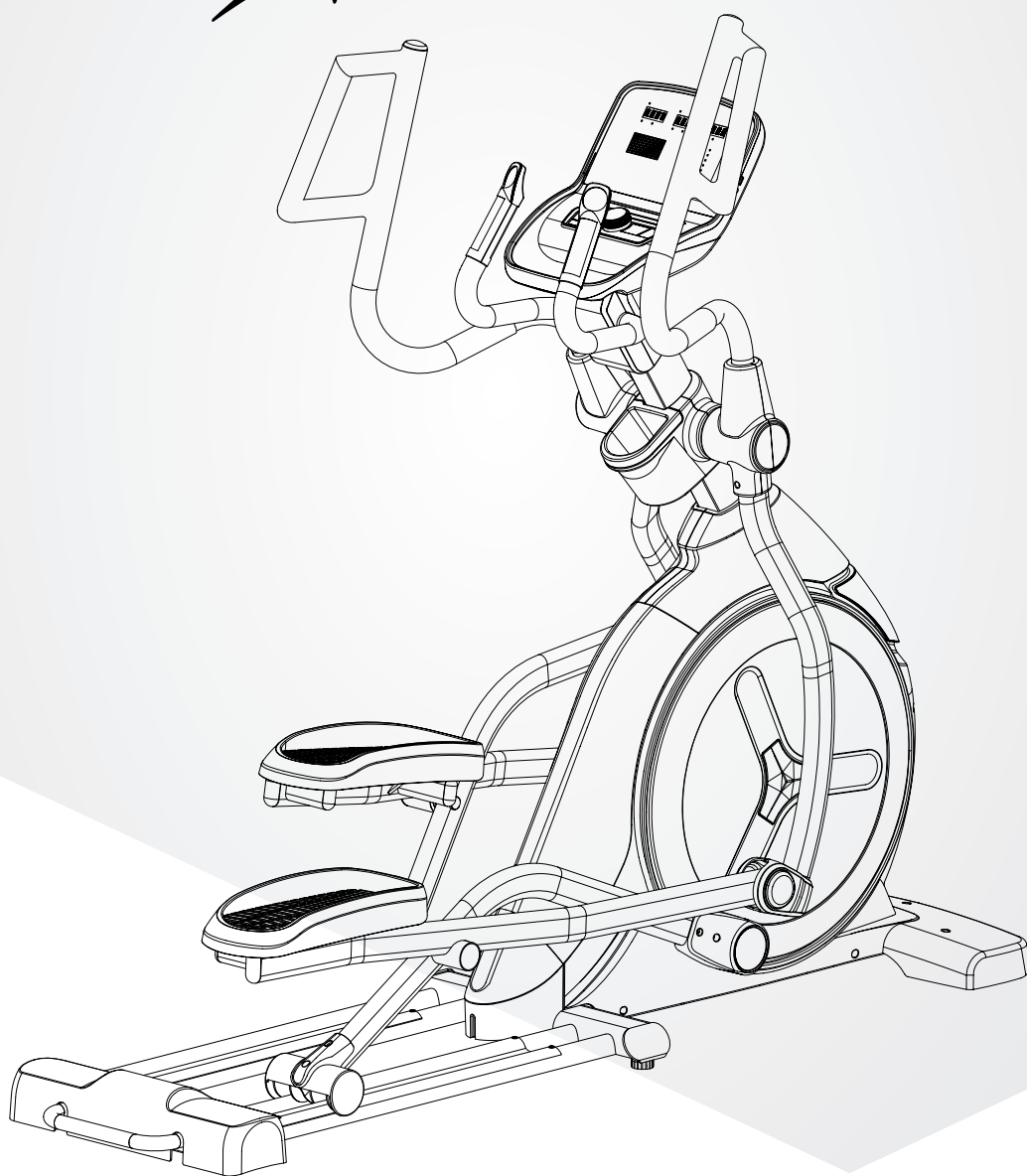


TABLE OF LANGUAGES

ENGLISH	14 - 18
NEDERLANDS	19 - 24
DEUTSCH	25 - 30
FRANÇAIS	31 - 36
ITALIANO	37 - 42
ESPAÑOL	43 - 48
CZECH	49 - 54
POLSKI	55 - 60
ROMÂNĂ	61 - 66
MAGYAR	67 - 72

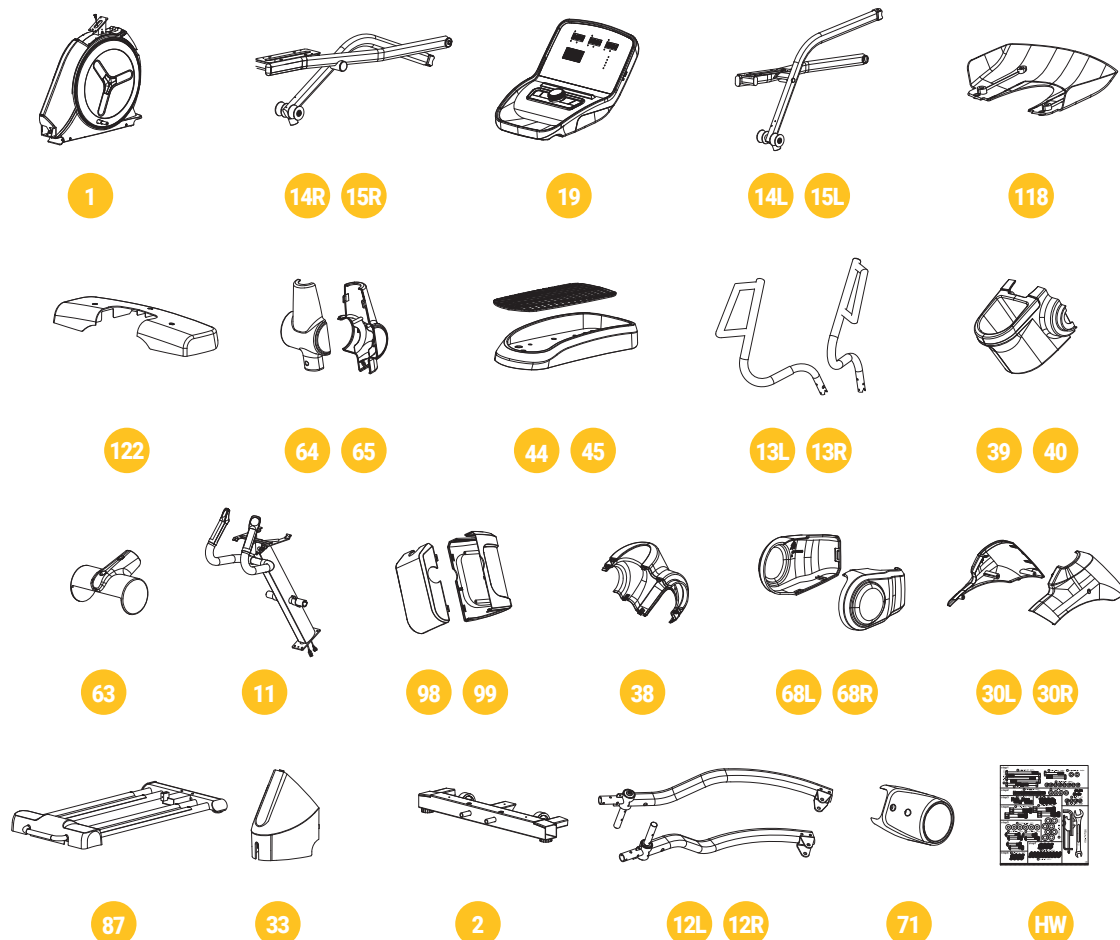
Copyright © Flow Fitness

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.

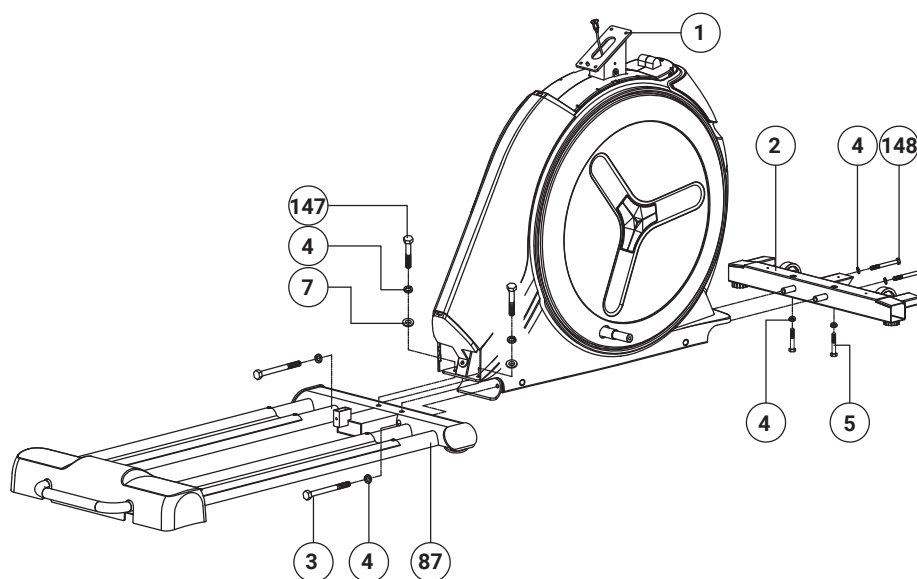
Alle Rechte vorbehalten. Nichts in dieser Bedienungsanleitung darf ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Flow Fitness in irgendeiner Form verwendet oder vervielfältigt werden.

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.

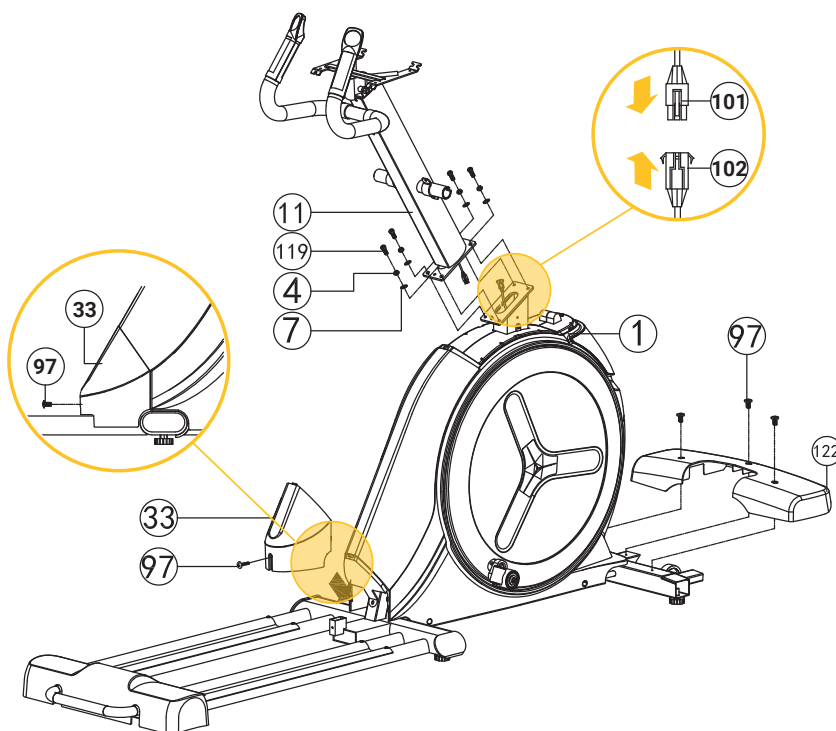


#	DESCRIPTION	QTY	#	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	11	Handlebar post	1
14R & 15R	Pedal lower tube right + Pedal bracket right	1	98 & 99	Front console bracket + Rear console bracket	1
19	Console	1	68L & 68R	Front foot cap left + Front foot cap right	2
14L & 15L	Pedal lower tube left + Pedal bracket left	1	30L & 30R	Front chain cover left + Front chain cover right	1
118	Console back cover	1	87	Sliding beam	1
122	Front stabilizer cover	1	33	Rear trim cover	1
64 & 65	Front handlebar cover + Rear handlebar cover	2	2	Front stabilizer	1
44 & 45	Pedal + pedal pad	2	12L & 12R	Support tube left arm + Support tube right arm	1
13L & 13R	Moving arm left + Moving arm right	1	71	Front pedal axle cover	2
39 & 40	Rear bottle holder + Bottle holder	1	HW	Hardware kit	1
63	Roller wheel cover	2			

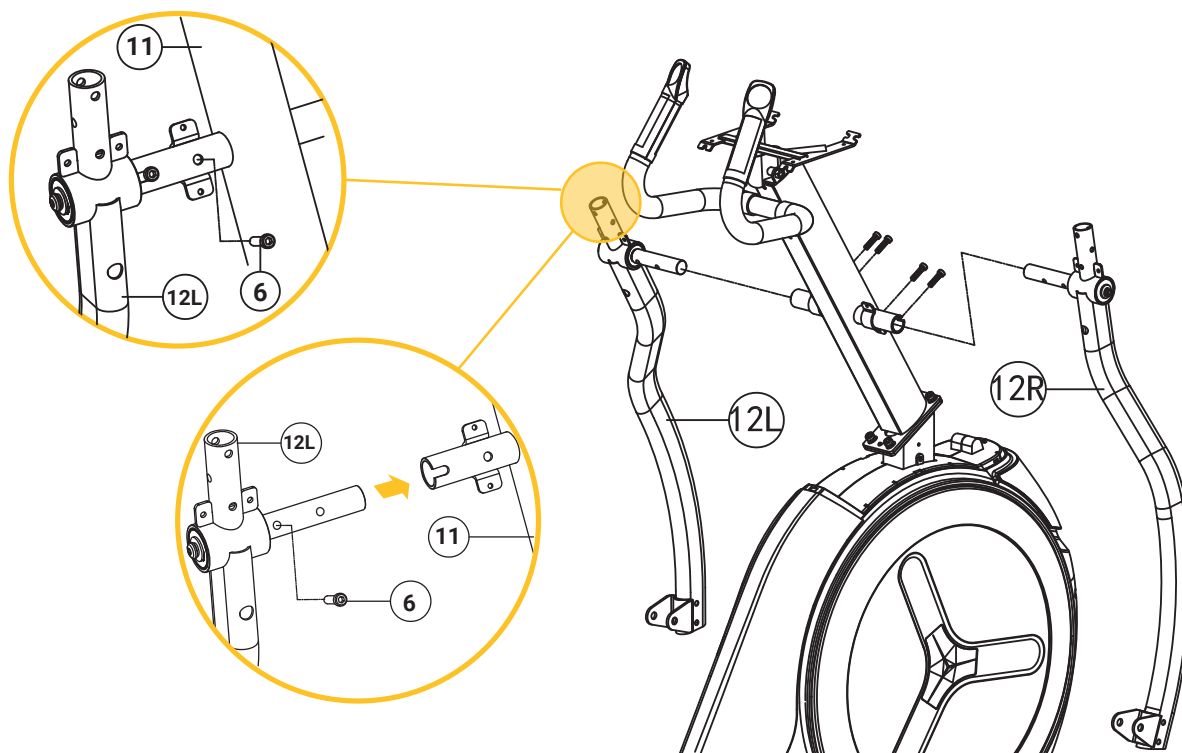
STEP 1



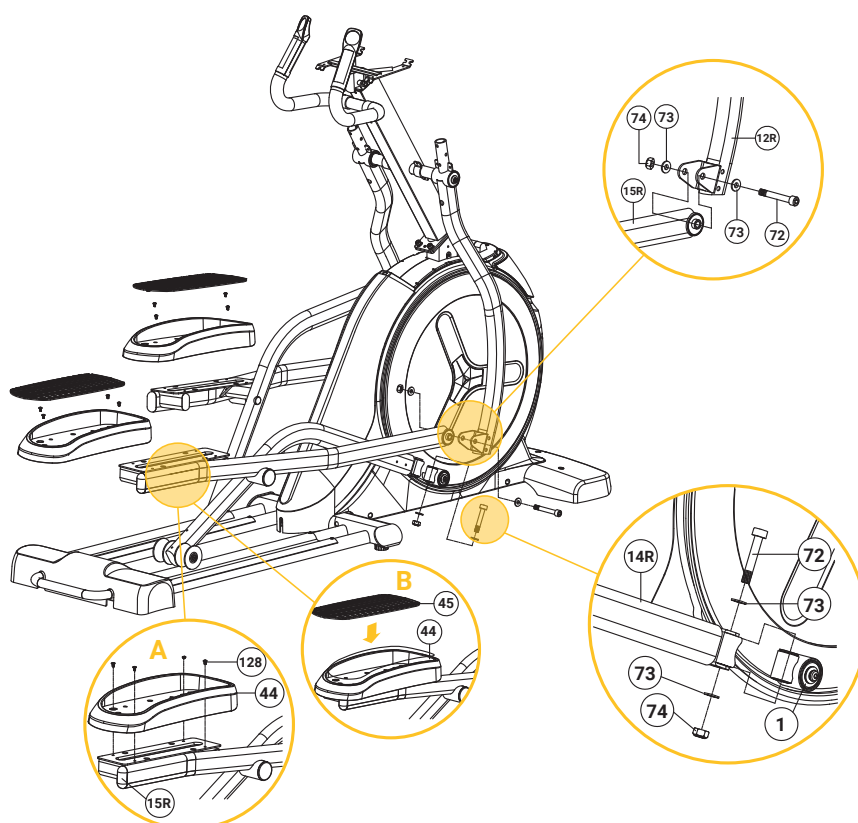
STEP 2



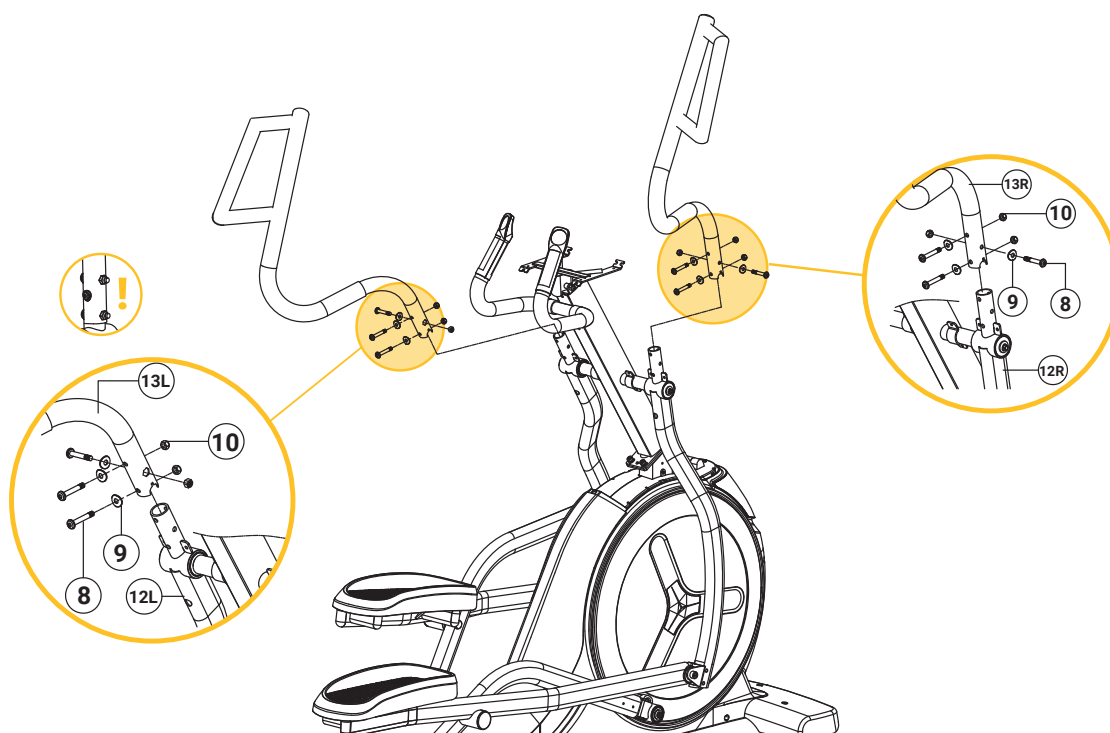
STEP 3



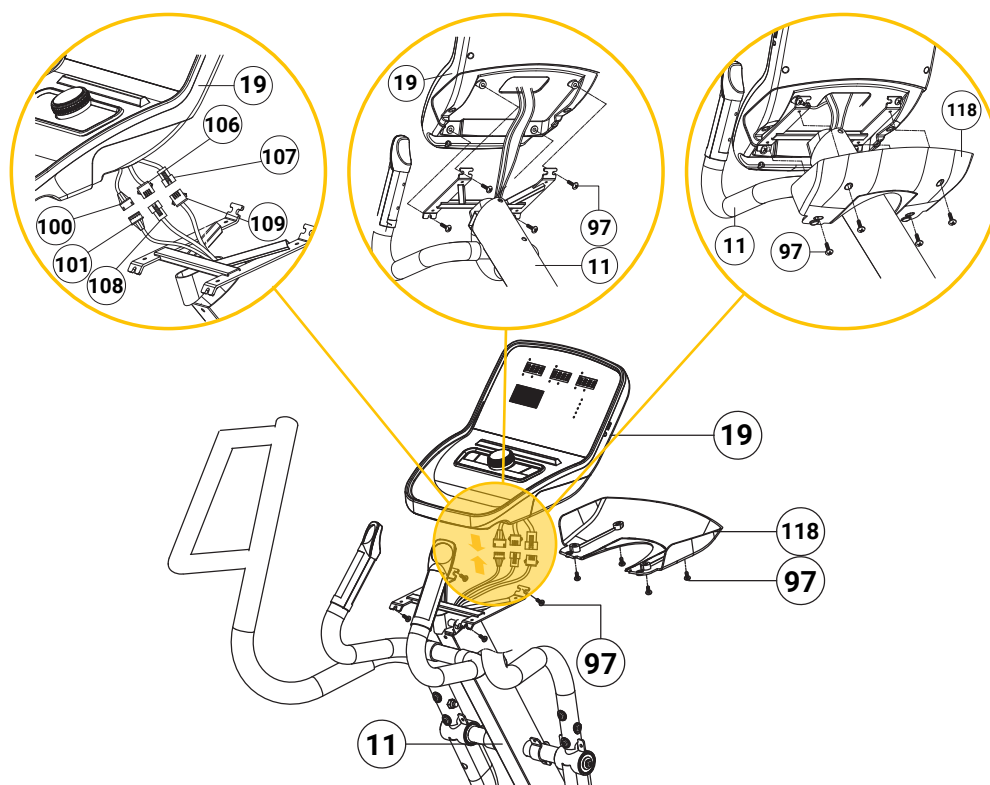
STEP 4



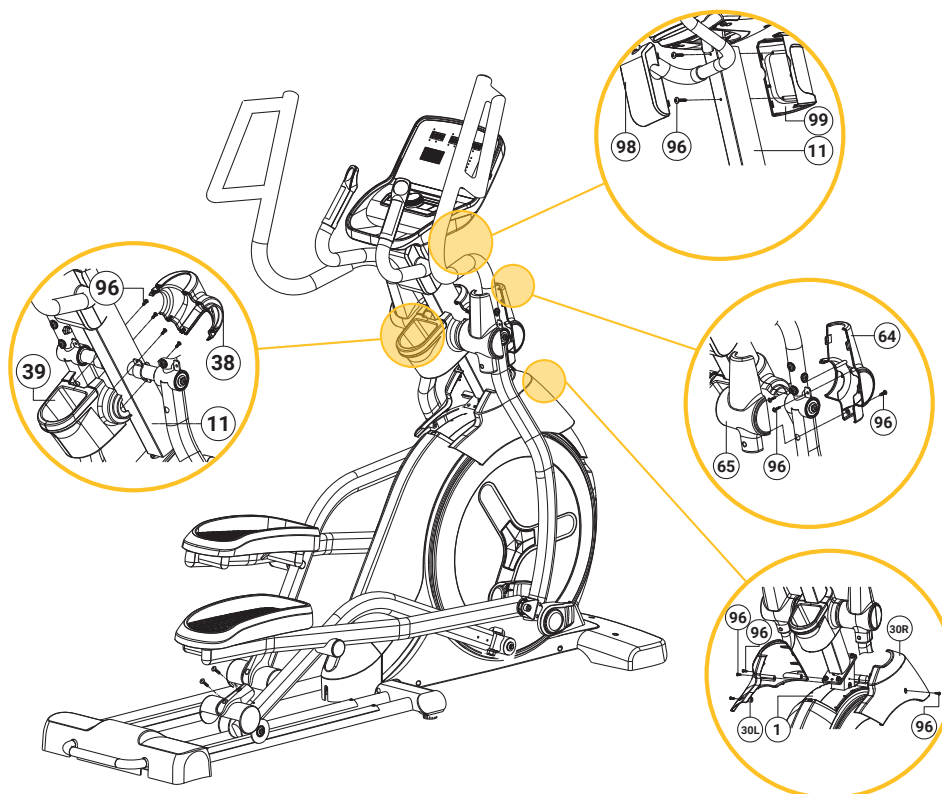
STEP 5



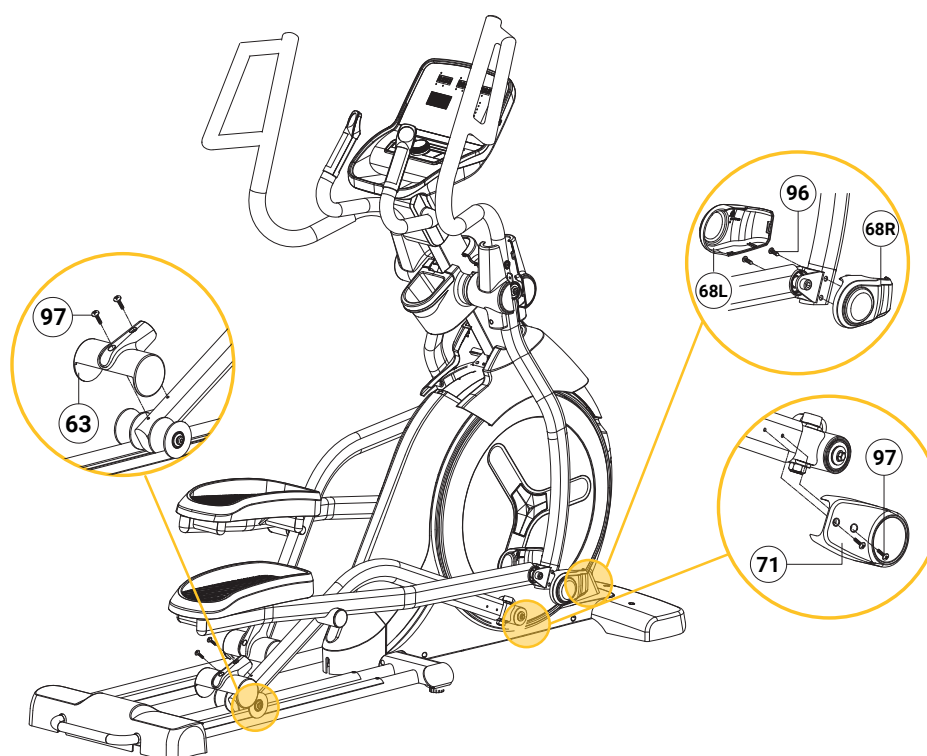
STEP 6



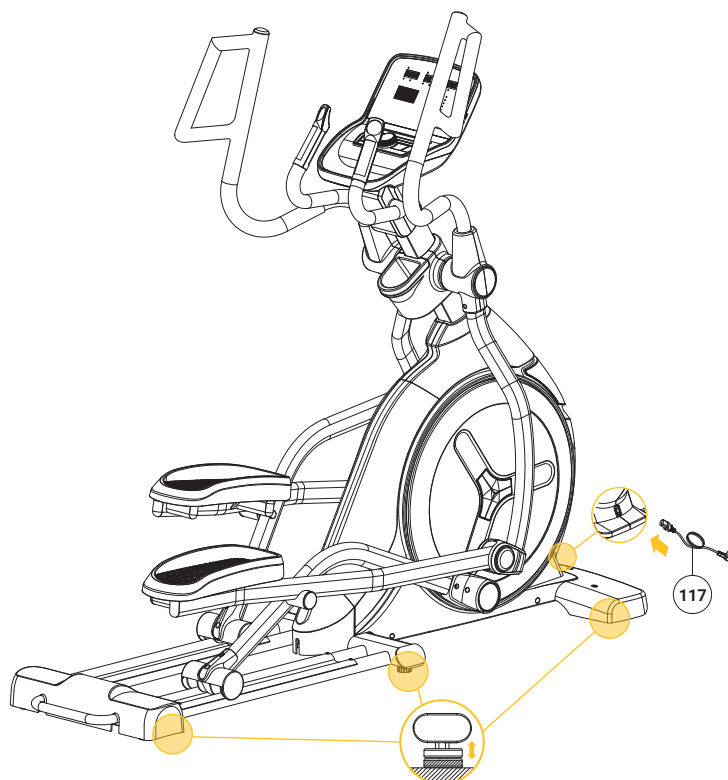
STEP 7



STEP 8



STEP 9



CONSOLE FIG A.



CONSOLE FIG B.

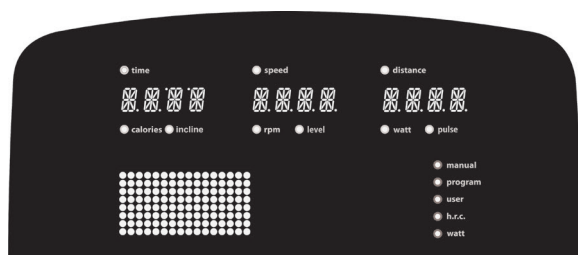


Figure B1



Figure B2

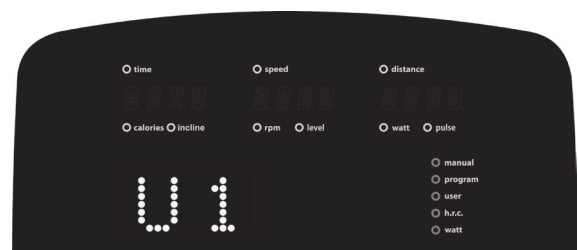


Figure B3

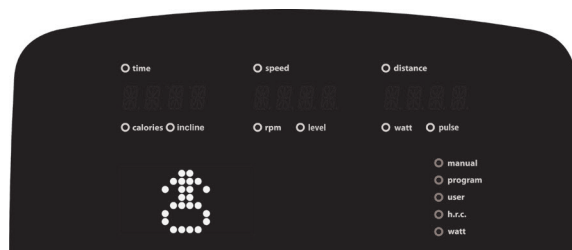


Figure B4



Figure B5



Figure B6



Figure B7

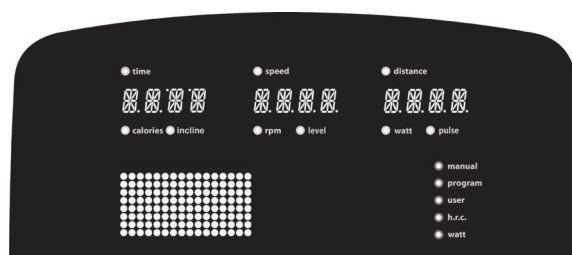


Figure B8



Figure B9

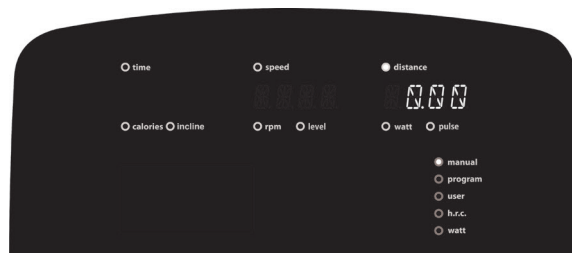


Figure B10

CONSOLE FIG B.



Figure B11



Figure B12



Figure B13

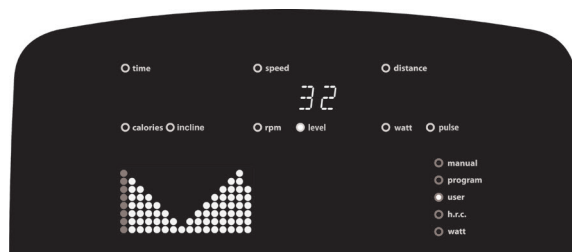


Figure B14



Figure B15

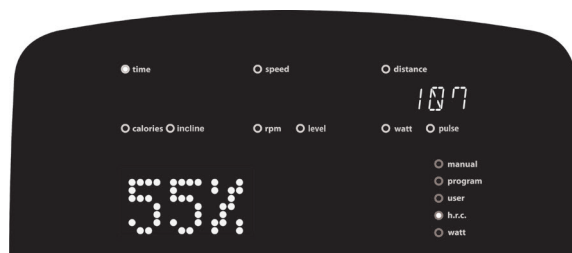


Figure B16



Figure B17



Figure B18

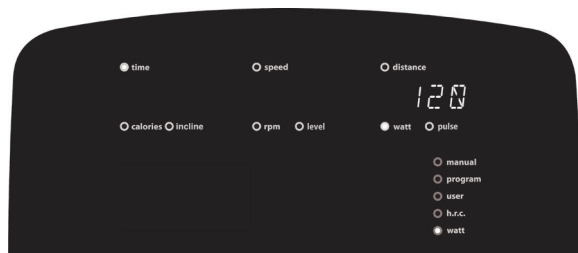


Figure B19



Figure B20

CONSOLE FIG B.



Figure B21



Figure B22

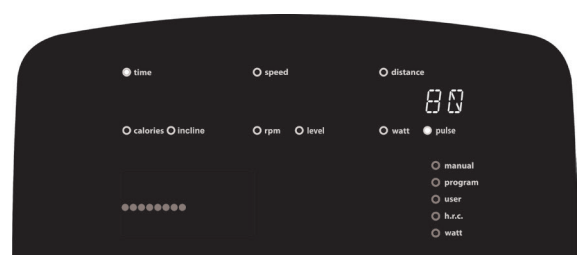


Figure B23

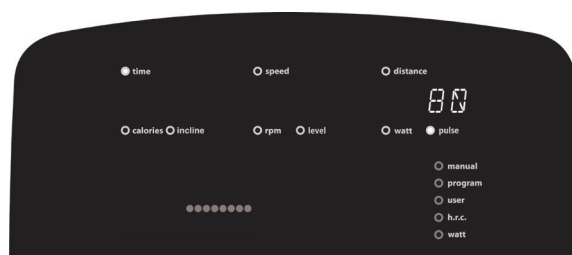


Figure B24

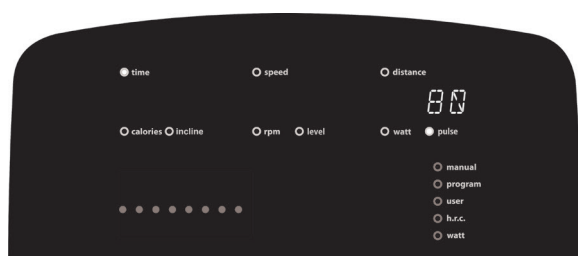


Figure B25



Figure B26

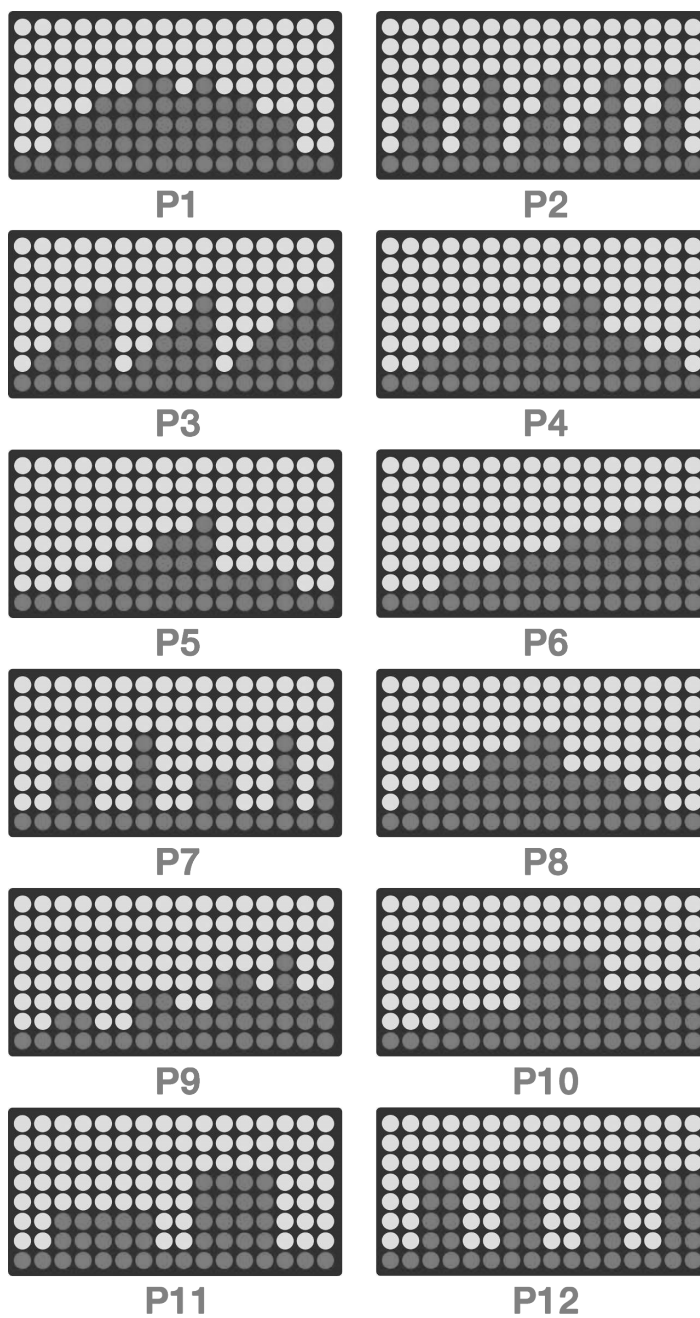


Figure B27



Figure B28

CONSOLE FIG C.



INDEX

Safety Instructions	14
Training guidelines	14
Moving	14
Power supply	15
Console overview	15
Heart rate monitoring	16
Training with apps	17
Maintenance	17
Troubleshooting	17
Product specifications	18
Warranty	18
Replacement parts	18
Additional information	18
Declaration of the manufacturer	18

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

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ IMPORTANT!

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

- Use the product only as described in this instruction manual.
- Persons with a disability should consult a medical professional before use and follow their guidance.
- Stop training immediately and consult a physician if you experience dizziness, nausea, or any other physical discomfort.
- Place the product on a flat and stable surface before use.
- Ensure that there is at least one meter of free space in all directions around the product during use.
- The product is intended for use by one person at a time only.
- The maximum user weight for this product is 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.

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.

MOVING

CAUTION!

- **Before moving the Perform X5i, ensure that the power adapter is disconnected from both the product and the power outlet. The elliptical can be moved easily by tilting it onto the transport wheels located on the front stabilizer. Carefully lift the rear of the product using the rear stabilizer and roll the elliptical to the desired location using the transport wheels.**

- After repositioning the product, it may be necessary to relevel the elliptical by adjusting the leveling feet located underneath the stabilizers. Once the product is placed in the desired position and properly leveled, reconnect the power adapter.

POWER SUPPLY

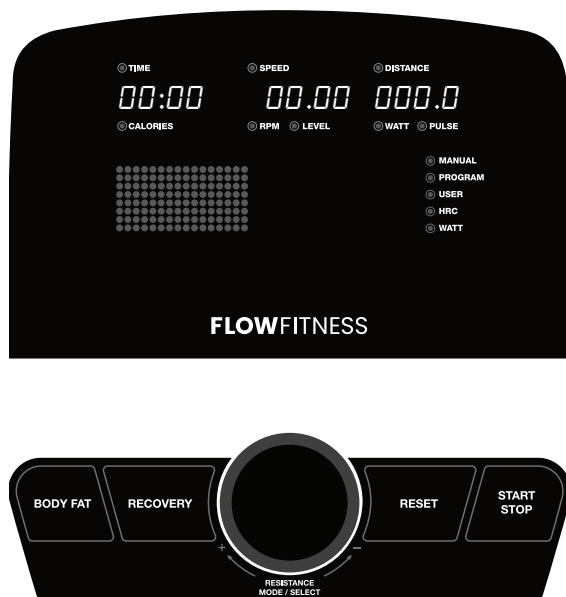
MAINS POWER

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

NOTE

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

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



CONSOLE BUTTONS

RECOVERY Analyses stamina on the basis of the heart rate recovery.

BODY FAT Analyses of body fat

Smart Wheel Rotate to change value or the resistance level. Press to enter.

START/STOP Start or stop a training.

RESET Resetting current values or reset the computer to the training selection menu.

FUNCTIONS

Time: Your elapsed or remaining time depending on the setting.

Speed: Your current speed in KPH.

RPM: Your current Rotations Per Minute. The RPM value is displayed in a chart on the left side of the screen above the speed value.

Distance: Your elapsed or remaining distance depending on the setting.

Calories: An indication of your burned calories.

Pulse: Display of your heart rate in BPM (Beats Per Minute). This value is only visible when wearing the optional Flow Fitness chest belt or by holding the hand pulse sensors in the handlebar. The PULSE value is also displayed in a chart on the right side of the screen.

Watt: The current output in WATT.

MODE OVERVIEW

Start

Connect the adapter to the elliptical and outlet for powering up the screen as displayed below. When powering up the computer will give a sound signal. After four minutes of inactivity the device switches to standby mode. (Fig. B1 and B2).

Set up user profile

You are able to set up four different user profiles. After powering up you can select between U1-U4 with the selection knob (Fig. B3). Confirm your selection by pressing the selection knob. User specific values like Gender (Fig. B4), Age (AGE) (Fig. B5), Height (HT) (Fig. B6), and Weight (WT) (Fig. B7) can be set up.

The data in the user profile will be used for the Recovery and Body Fat test. The data is also used for calculating your maximum heart rate for the heart rate controlled programs. Therefore it is important to fill out the user profile data correctly. For every user profile it is also possible to save one user program.

PROGRAMS (FIG. B8)

Manual Manual program.

Program 12 preprogrammed workouts.

User User program.

HRC (Heart Rate Control) Heart Rate Controlled program.

Watt constant Constant WATT.

Rotate the selection knob to browse through workouts. ENTER (press the selection knob) to select the workout. After entering the values press START / STOP to start the training session. The computer will automatically start in SCAN mode. The values RPM, SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT and PULSE are displayed for a few seconds in the main window of the screen. By pressing ENTER the current value can be fixed inside the main window. You can switch between values by pressing ENTER until the desired value appears in the main window. All the values are displayed at the bottom of the screen.

Manual

Select 'M' with the Smart Wheel and press to confirm. QUICK START: press START/STOP to start immediately - all values start at 0 and count up. Or first set one or more target values - LEVEL (starting resistance), TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE - with the Smart Wheel, confirming each with ENTER; these values then count down and the workout ends when one reaches zero. Press START/STOP to begin; during training you can still adjust the resistance with the Smart Wheel (Fig. B9, B10 and B11). START/STOP pauses/resumes, RESET ends and returns to the main menu.

Preprogrammed workouts

With the PROGRAM function you can choose through 12 programs (P1-P12) (Fig. B12, B13 and C). By turning '+' or '-' with the Smart Wheel you can set time ('TIME'). Confirm time by pressing "START/STOP". The training is finished when the set training time has elapsed. With the START/STOP button you can pause the training session. Press START/STOP again to resume the training or RESET to go back to the main menu.

User programs

With a USER program you can create your own user profile to train with. Per user profile it is possible to save 1 USER program (Fig. B14 and B15). Select 'U' by turning the Smart Wheel and confirm by pressing the button.

1. The program consists of 8 segments. From each segment the resistance level can be set. Switch between the segments with ENTER and change resistance with the Smart Wheel.
2. When you're done, press ENTER for around 4 seconds to leave the menu.
3. Now set the desired training time (max. 99 minutes).
4. Press START/STOP to start your training.

With START/STOP you can pause your training. Press START/STOP to resume your training. Press RESET to end your training and to return to the main menu.

HRC - Heart rate controlled programs

From the main menu, select the heart rate controlled training icon. This mode lets you train at a percentage of your maximum heart rate or set your own target heart rate. The computer calculates your maximum heart rate automatically based on your user profile, using the formula 220 minus your age. Your heart rate is measured with an optional Flow Fitness chest strap or by holding the heart rate sensors throughout your entire workout (Fig. B16, B17 and B18).

Choose one of three percentages of your maximum heart rate, or set your own value: 55%, 75%, 90% or TA (TARGET). Make your selection by turning the Smart Wheel to "+" or "-" and confirm with ENTER.

If you selected TA (TARGET) in the previous menu, you can now set your desired target heart rate.

Next, set the training time (TIME) with the Smart Wheel.

Press START/STOP to begin your training.

If the computer receives no heart rate signal for 5 seconds, the display shows an error message. In that case, check that the chest strap is working correctly and fitted properly.

Watt program

With the WATT (constant power) program, the computer automatically adjusts the resistance to maintain the wattage you have set. Your pedalling speed, together with the resistance, determines your power

output in watts.

Select 'W' by turning the Smart Wheel and confirm by pressing it.

1. Set the power output (wattage) with the Smart Wheel and confirm with ENTER (Fig. B19).
2. Now set the desired training time (max. 99 minutes) (Fig. B20).
3. Press START/STOP to begin your training.

During your training, you can still adjust the wattage with the Smart Wheel.

Recovery test

With the Recovery function you can measure your physical stamina (Fig. B21).

Press the RECOVERY button and a timer will count down from 01:00 to 00:00. The screen will show your recovery status in the form of F1 (best stamina level) to F6 (worst stamina level) (Fig. B22).

During countdown you can leave the function by pressing the RECOVERY button.

Body fat test

- A. Set up a personal profile (Fig. B23 and B24).
- B. Press the BODY FAT button to start the test. Then grip the hand sensors firmly. The computer will take a measurement of approximately 8 seconds (Fig. B25). When the test is complete, the computer displays your BMI and body fat percentage. To return to the main menu, press the BODY FAT button again (Fig. B27 and B28).

⚠ IMPORTANT!

The body fat test only works from the main menu, not during a training session. The test uses the values entered in your user profile. To re-enter these values, press and hold the BODY FAT button for 2 seconds. You can then re-enter your gender, age, height and weight.

If the measurement is unsuccessful, the display shows an error message.

The possible causes are listed below:

- E-1. Contact with the hand sensors was insufficient. Place your thumbs correctly on the sensors and try again (Fig. B26).
- E-4. The body fat percentage and BMI fall outside the measurable range of 5 to 50.

HEART RATE MONITORING

Bluetooth heart rate monitoring

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

NOTE!

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

⚠ **IMPORTANT!**

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

TRAINING WITH APPS

With the Flow Fitness Perform X5i, you can train using your smartphone or tablet via a Bluetooth connection. The Perform X5i supports a range of compatible smartphones and tablets.

Connecting your mobile device

Follow the steps below to connect your smartphone or tablet to the Perform X5i using Bluetooth:

1. Open the settings on your mobile device and enable Bluetooth.
2. Download one of the supported training apps.
3. Follow the instructions within the selected app to complete the connection.

iCONSOLE+

The iC+ training app lets you control the device using your smartphone or tablet. You can log your training results and train virtually anywhere in the world using Google Maps and Street View. To get started, download the app by searching for "iC+ training" in the Apple App Store or "iConsole+ training" in the Google Play Store.

For additional support, please visit:

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

KINOMAP

Kinomap allows you to train using geotagged videos from around the world. Your position is displayed within the video, on the map, and in the altitude profile. The objective is to match the pace of the original video. Kinomap also offers a multiplayer mode, allowing up to ten users to train simultaneously on the same route. You can download the Kinomap app via the Apple App Store or Google Play Store.

For additional support, please visit:

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

ZWIFT

Zwift combines the immersive experience of video games with the intensity of structured training. Train in a virtual world alongside a global community that motivates you throughout every session. Zwift offers a wide range of features, including structured training programs, group rides, races, and interactive workouts, helping you improve both fitness

and performance. You can download the Zwift app by searching for "Zwift" in the Apple App Store or Google Play Store.

For additional support and instructions, please visit:

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

MAINTENANCE

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

Daily maintenance

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

Semi-annual maintenance

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

General cleaning guidelines

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

CAUTION!

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

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The elliptical makes a beeping or scratching noise during training.	These noises are usually caused by a plastic cover making contact with the metal frame. To resolve this, apply PTFE spray or Flow Fitness Treadmill Lotion to the affected components. PTFE spray is available at most hardware stores.

PROBLEM	SOLUTION
The computer does not read your heart rate correctly.	Heart-rate readings taken through the handlebar sensors are not always consistent. Perspiration, movement, and substances such as hand cream can all weaken the contact between your hands and the sensors. For this reason, the handlebar sensors are intended only for occasional heart-rate checks during a workout. When training heart-rate-controlled programs, we recommend using a Bluetooth chest strap for reliable, continuous measurement.
	If you are not receiving a heart-rate signal while using a Bluetooth chest strap, check the following:
	1. Confirm that the screen of your Flow Fitness device is active and that the device is not already paired with a smartphone or tablet.
	2. Confirm that your Bluetooth chest strap is not connected to another device, such as a smartphone or tablet.
	3. Review the instructions supplied with your chest strap. The sensors must be moistened to ensure good contact with the skin.
	4. Make sure the battery is fully charged and correctly installed.
	5. Make sure the chest strap is worn snugly against the body.

CAUTION!

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

PRODUCT SPECIFICATIONS

CONSOLE SPECIFICATIONS

Function	Display Range	Set Range
Time	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Speed	00.0 - 99.9	-
Distance	00.0 - 99.99	-
Resistance	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Calories	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Pulse	0 - 230	-
Age	1 - 99	1 - 99

TECHNICAL DATA

Length	201 cm
Width	93 cm
Height	186 cm
Weight	127 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	19
Trainingsrichtlijnen	19
Verplaatsen	20
Stroomvoorziening	20
Console overzicht	20
Hartslagmeting	22
Trainen met apps	22
Onderhoud	22
Probleemoplossing	23
Productspecificaties	23
Garantie	23
Vervangingsonderdelen	23
Aanvullende informatie	24
Verklaring van de fabrikant	24

VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

⚠ 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.

TRAININGSRICHTLIJNEN

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

Warming-up

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

Stretchen

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

Cooling-down

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

VERPLAATSEN

LET OP!

- Voordat u de Perform X5i verplaatst, moet u ervoor zorgen dat de voedingsadapter is losgekoppeld van zowel het product als het stopcontact. De crosstrainer kan eenvoudig worden verplaatst door deze op de transportwielen te kantelen, die zich op de voorste stabilisator bevinden. Til de achterkant van het product voorzichtig op met behulp van de achterste stabilisator en rol de crosstrainer met de transportwielen naar de gewenste locatie.
- Nadat het product is verplaatst, kan het nodig zijn om de crosstrainer opnieuw waterpas te zetten door de stelvoeten onder de stabilisatoren af te stellen. Zodra het product op de gewenste plaats staat en goed waterpas is gezet, sluit u de voedingsadapter weer aan.

STROOMVOORZIENING

Netvoeding

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

LET OP!

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

CONSOLE OVERZICHT (FIG. A)



CONSOLE KNOPPEN

RECOVERY Analyseert het uithoudingsvermogen op basis van het herstel van de hartslag.

BODY FAT Analyse van lichaamsvet

Slimme draaiknop Draai om de waarde of het weerstandsniveau te wijzigen. Druk om te bevestigen.

START/STOP Een training starten of stoppen.

RESET Huidige waarden resetten of de computer terugzetten naar het trainingsselectiemenu.

DISPLAY WAARDES (FIG. B8)

Tijd: De verstreken of resterende tijd afhankelijk van de instelling.

Snelheid: Huidige snelheid in KM/U.

RPM: Huidige Rotaties Per Minuut.

Afstand: De verstreken of resterende afstand afhankelijk van de instelling.

Calorieën: Een indicatie van het aantal verbruikte calorieën.

Hartslag: Weergave van uw hartslag in BPM (Hartslagen Per Minuut). Deze waarde is enkel zichtbaar wanneer u een optionele Flow Fitness hartslagband draagt of de handsensoren stevig vast grijpt. Deze waarde wordt ook nog weergegeven in een grafiek aan de rechterzijde van het scherm.

Watt: Het geleverde vermogen in wattage.

MODUSOVERZICHT

Opstarten - standby

Sluit de adapter aan op het toestel. Het display licht op en er klinkt een kort signaal. Na vier minuten zonder gebruik gaat het toestel in standby-modus (Fig. B1 and B2).

Gebruikersprofiel instellen

U kunt 4 verschillende profielen instellen. Na het opstarten kunt u met de selectiekноп kiezen tussen U1-U4 (Fig. B3). Maak uw keuze en bevestig met ENTER (selectiekноп indrukken). Er kunnen nu de gegevens van de gebruiker zoals geslacht (Fig. B4), leeftijd (AGE) (Fig. B5), lengte (HT) (Fig. B6) en gewicht (WT) (Fig. B7) worden ingevoerd.

De gegevens in het gebruikersprofiel worden gebruikt voor de Recovery- en Body Fat test. Tevens worden deze waarden gebruikt bij de hartslag gestuurde programma's. Het is van belang deze gegevens correct in te vullen.

PROGRAMMA OVERZICHT (FIG. B8)

Manual handmatige training.

Program 12 voorgeprogrammeerde programma's.

User Gebruikersprogramma.

HRC (Heart Rate Control) Hartslaggestuurde training.

Watt constant Constant vermogen training.

Gebruik de selectietoets om een keuze te maken en bevestig met de ENTER knop. Nadat de waardes ingesteld zijn, kunt u op de START / STOP knop drukken om de training te starten. De computer zal automatisch in SCAN mode starten; RPM, SPEED TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT en PULSE zullen enkele seconden groot in beeld worden weergegeven. Door op de ENTER knop te drukken kan een waarde vastgezet worden. U kunt tussen de waardes wisselen door op de ENTER knop te drukken totdat de gewenste waarde zichtbaar is. Alle waardes zijn in het klein zichtbaar onderin het scherm.

Manual -Handmatige training

Selecteer 'M' door aan de selectieknop te draaien en bevestig met een druk op de selectieknop.

Snelstart: Door direct op de START/STOP knop te drukken, kan de training direct worden gestart. Alle waarden starten bij dit programma op 0 en zullen optellen.

Het is ook mogelijk om eerst een van de volgende doelwaarden waarden in te stellen: LEVEL (beginweerstand), TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE. Dit kan door middel van de selectieknop. Bevestig elke waarde met ENTER.

Start uw training door op START/STOP te drukken.

Tijdens uw training kunt u de weerstand nog aanpassen met de selectieknop (Fig. B9,B10 and B11).

Als de sessie is gestart, lopen alle waarden die u heeft ingesteld af. De training is voorbij als een van deze waarden de nul heeft bereikt. Met START/STOP kunt u de training pauzeren. Druk op START/STOP om de training weer te hervatten. Druk op RESET om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu.

Program - Voorgeprogrammeerde training

Met de PROGRAM functie kunt u uit 12 programma's (P1-P12) kiezen (Fig. B12, B13 and C). Door met de selectieknop '+' of '-' te draaien kunt u de tijd ('TIME') instellen. Bevestig de ingestelde tijd door op de "START/STOP"-knop te drukken (in de pauze-stand kunt u de tijd desgewenst aanpassen).

In de START-status kunt u de weerstand ('RESISTANCE') aanpassen. U kunt de workout pauzeren door op de 'START/STOP'-knop te drukken. Druk op 'START/STOP' om de workout te hervatten. Druk opnieuw op START/STOP om de training te hervatten of op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

User - Gebruikersprogramma

Met een USER program of het gebruikersprogramma kunt u zelf een gebruikersprofiel maken en hierop trainen. Per gebruikersprofiel is het mogelijk om 1 programma op te slaan (Fig. B14 and B15).

Selecteer 'U' door aan de selectieknop te draaien en bevestig met een druk op de selectieknop.

1. Het programma is opgebouwd uit 8 segmenten. Van elk segment kan het weerstandsniveau (level) ingesteld worden. Schakel tussen de segmenten met de ENTER knop en verander de weerstand met de selectieknop.
2. Als u klaar bent, druk dan de ENTER toets ca. 4 seconden lang in om uit het bewerkingsmenu te gaan.

3. Stel nu de gewenste trainingstijd (max. 99 minuten) in.
4. Druk op START/STOP om uw training te beginnen.

De training is voorbij als de ingestelde trainingstijd verstreken is. Met START/STOP kunt u de training pauzeren. Druk op START/STOP om de training weer te hervatten. Druk op RESET om de training te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu.

HRC - Hartslaggestuurde training

Kies in het hoofdmenu het icoon voor hartslag gestuurde training. Hierbij kunt u trainen op een percentage van uw maximale hartslag of zelf een streef hartslag instellen. De computer rekent automatisch uw maximale hartslag uit, aan de hand van uw gebruikersprofiel. De maximale hartslag wordt berekend met de formule 220 minus uw leeftijd. De hartslag wordt gemeten met een optionele Flow Fitness borstband of door de hartslagsensoren de gehele training vast te houden (Fig. B16, B17 and B18).

1. U kunt kiezen uit drie percentages van uw maximale hartslag of een zelf in te stellen waarde: 55%, 75%, 90% of TA (TARGET). Maak uw selectie door '+' of '-' te draaien en bevestig met ENTER.
2. Wanneer u TA (TARGET) in het vorige menu geselecteerd heeft kunt u nu de gewenste streefhartslag instellen.
3. Vervolgens stelt u de trainingstijd (TIME) in met de selectieknop.
4. Druk op START/STOP om uw training te beginnen.

Als de computer 5 seconden lang geen hartslag signaal ontvangt, geeft het display een foutmelding. Controleer dan of de borstband functioneert of op de juiste manier is omgedaan.

Watt programma

Met het WATT of constant vermogen programma past de computer automatisch de weerstand aan om de ingestelde wattage aan te houden. Uw trapsnelheid, samen met de weerstand, bepaalt uw vermogen in wattage.

Selecteer 'W' door aan de selectieknop te draaien en bevestig met een druk op de selectieknop.

1. Stel het vermogen (wattage) in met de selectieknop en bevestig met de ENTER knop (Fig. B19).
2. Stel nu de gewenste trainingstijd (max. 99 minuten) in (Fig. B20).
3. Druk op START/STOP om uw training te beginnen.

Tijdens uw training kunt u de wattage nog aanpassen met de selectieknop.

Conditie meting

Met de RECOVERY functie kunt u uw conditie meten (Fig. B21).. Druk op 'RECOVERY'. De tijd zal aftellen van 01:00 naar 00:00. Hierna laat de display uw conditie zien in de vorm van status F1 (beste conditie-niveau) tot aan status F6 (minste conditie-niveau) (Fig. B22). U kunt het aftellen afbreken door op de RECOVERY knop te drukken.

Body fat test

- A. Stel een persoonlijk profiel in (Fig. B23 and B24).
- B. Druk op de Body Fat toets om de test te starten. Grijp daarna de handsensoren stevig vast. De computer zal nu een meting van ongeveer 8 seconden doen (Fig. B25). Wanneer de test is afgerond zal de computer uw BMI en vetpercentage laten zien. Om terug te keren naar het hoofdmenu kunt u de Body Fat toets nogmaals indrukken. (Fig. B27 and B28)

⚠ BELANGRIJK!

De Body Fat test werkt enkel in het hoofdmenu en niet tijdens een trainingssessie. Deze test maakt gebruik van de waarde ingevoerd in uw gebruikersprofiel. Wanneer u dit opnieuw wilt invoeren, drukt u 2 seconden lang op de Body Fat toets. U kunt nu uw Geslacht, Leeftijd, Lengte en Gewicht opnieuw invullen.

Wanneer de meting niet succesvol is zal het display een foutmelding geven. Hieronder de mogelijke oorzaken voor een error melding:

- E1. Het contact met de handsensoren was onvoldoende. Plaats uw duimen correct op de sensoren en probeer opnieuw. (Fig. B26).
- E4. Het vetpercentage en BMI vallen buiten de meetbare waarde van 5 tot 50.

HARTSLAGMETING

Bluetooth hartslagmeting

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

LET OP!

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

⚠ BELANGRIJK!

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

TRAINEN MET FITNESSAPPS

Met de Flow Fitness Perform X5i is het mogelijk om te trainen via een smartphone of tablet met behulp van een bluetooth verbinding. De Perform X5i ondersteunt diverse compatibele smartphones en tablets.

Verbinden van een mobiel apparaat

Volg onderstaande stappen om een smartphone of tablet via bluetooth met de Perform X5i te verbinden:

1. Open de instellingen van het mobiele apparaat en schakel bluetooth in.
2. Download een van de ondersteunde trainingsapps.
3. Volg de instructies in de geselecteerde app om de verbinding tot stand te brengen.

iCONSOLE+

Met de iC+ training-app bedien je het apparaat met je smartphone of tablet. Je kunt je trainingsresultaten bijhouden en virtueel overal ter wereld trainen met behulp van Google Maps en Street View. Download de app door te zoeken op "iC+ training" in de Apple App Store of "iConsole+ training" in de Google Play Store.

Voor aanvullende ondersteuning ga je naar:

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

KINOMAP

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

De Kinomap app kan worden gedownload via de Apple App Store of de Google Play Store.

Voor aanvullende ondersteuning kunt u terecht op:

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

ZWIFT

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

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

Voor aanvullende ondersteuning en instructies kunt u terecht op:

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

ONDERHOUD

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

Dagelijks onderhoud

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

Halfjaarlijks onderhoud

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

Algemene schoonmaakadviezen

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

LET OP!

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

PROBLEEMOPLOSSING

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

BELANGRIJK!

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

PRODUCT SPECIFICATIES

CONSOLE SPECIFICATIES

Funcities	Weergavebereik	Instelbereik
Tijd	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Snelheid	00.0 - 99.9	-
Afstand	00.0 - 99.99	-
Weerstand	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Calorieën	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Hartslag	0 - 230	-
Leeftijd	1 - 99	1 - 99

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	201 cm
Breedte	93 cm
Hoogte	186 cm
Gewicht	127 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	25
Schulungsrichtlinien	25
Umzug	26
Stromversorgung	26
Konsolenübersicht	26
Herzfrequenzüberwachung	28
Training mit Apps	28
Wartungs	29
Fehlerbehebung	29
Produktspezifikationen	29
Garantie	30
Ersatzteile	30
Weitere Informationen	30
Erklärung des Herstellers	30

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ WICHTIG!

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

- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben.
- Personen mit einer Behinderung sollten vor der Anwendung einen Arzt konsultieren und dessen Anweisungen befolgen.
- Brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie Schwindel, Übelkeit oder andere körperliche Beschwerden verspüren.
- Stellen Sie das Produkt vor Gebrauch auf eine ebene und stabile Fläche.
- Stellen Sie sicher, dass während des Gebrauchs rund um das Produkt in alle Richtungen mindestens ein Meter Freiraum vorhanden ist.
- Das Produkt ist nur für die Verwendung durch jeweils eine Person bestimmt.
- Das maximale Benutzergewicht für dieses Produkt beträgt 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.

SCHULUNGSRICHTLINIEN

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

Aufwärmen

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

Dehnen

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

Abkühlung

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper nach dem Training

allmählich wieder in seinen normalen Ruhezustand zu versetzen. Ein richtiges Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz, unterstützt die Muskelregeneration und beugt Steifheit vor. Führen Sie leichte Bewegungen und sanfte Dehnübungen durch, um Ihre Trainingseinheit sicher und angenehm zu beenden.

UMZUG

VORSICHT!

- *Bevor Sie den Perform X5i transportieren, stellen Sie sicher, dass das Netzteil sowohl vom Gerät als auch von der Steckdose getrennt ist. Der Crosstrainer lässt sich leicht transportieren, indem Sie ihn auf die Transportrollen am vorderen Stützfuß kippen. Heben Sie das Gerät vorsichtig am hinteren Stützfuß an und rollen Sie den Crosstrainer mithilfe der Transportrollen an den gewünschten Standort.*
- *Nach der Neupositionierung des Geräts muss der Ellipsentrainer möglicherweise erneut waagrecht ausgerichtet werden, indem Sie die Nivellierfüße unterhalb der Stabilisatoren verstellen. Sobald das Gerät an der gewünschten Stelle steht und waagrecht ausgerichtet ist, schließen Sie das Netzteil wieder an.*

STROMVERSORGUNG

Netzstrom

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

HINWEIS

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

KONSOLENÜBERSICHT (ABB. A)



KONSOLENTASTEN

REGENERATION Analysiert die Ausdauer auf der Grundlage der HerzfrequenzErholung.

KÖRPERFETT Analysen des Körperfetts

Drehen Sie das Smart Wheel, um den Wert oder den Widerstandsgrad zu ändern. Drücken Sie zum Bestätigen.

START/STOP Ein Training starten oder beenden.

RESET Aktuelle Werte zurücksetzen oder den Computer zurücksetzen auf das Trainingsmenü zurück.

FUNKTIONEN

Zeit: Je nach Einstellung die verstrichene oder verbleibende Zeit.

Geschwindigkeit: Deine aktuelle Geschwindigkeit in km/h.

Drehzahl: Ihre aktuelle Drehzahl pro Minute. Der Drehzahlwert wird in einem Diagramm auf der linken Seite des Bildschirms oberhalb des Geschwindigkeitswerts angezeigt.

Distanz: Die zurückgelegte oder verbleibende Distanz, je nach Einstellung.

Kalorien: Eine Angabe zu Ihrem Kalorienverbrauch.

Puls: Anzeige Ihrer Herzfrequenz in BPM (Schläge pro Minute). Dieser Wert wird nur angezeigt, wenn Sie den optionalen Flow Fitness-Brustgurt tragen oder die Handpulssensoren am Lenker halten. Der Pulswert wird außerdem in einem Diagramm auf der rechten Seite des Bildschirms angezeigt.

Watt: Die Ausgangsleistung in Watt.

MODUSÜBERSICHT

Start

Schließen Sie den Adapter wie unten abgebildet an den Crosstrainer und die Steckdose an, um den Bildschirm mit Strom zu versorgen. Beim Einschalten gibt der Computer ein akustisches Signal ab. Nach vier Minuten Inaktivität wechselt das Gerät in den Standby-Modus. (Abb. B1 und B2).

Benutzerprofil einrichten

Sie können vier verschiedene Benutzerprofile einrichten. Nach dem Einschalten können Sie mit dem Wahlknopf zwischen U1 und U4 wählen (Abb. B3). Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Wahlknopfs. Benutzerspezifische Werte wie Geschlecht (Abb. B4), Alter (AGE) (Abb. B5), Größe (HT) (Abb. B6) und Gewicht (WT) (Abb. B7) können eingestellt werden.

Die Daten im Benutzerprofil werden für den Erholungs- und Körperfetttest verwendet. Die Daten dienen außerdem zur Berechnung Ihrer maximalen Herzfrequenz für die herzfrequenzgesteuerten Programme. Daher ist

es wichtig, die Daten im Benutzerprofil korrekt einzugeben. Für jedes Benutzerprofil kann zudem ein Benutzerprogramm gespeichert werden.

PROGRAMME (ABB. B8)

Manual Handprogramm

Programm 12 vorprogrammierte Trainingsprogramme.

Benutzer Programm.

HRC (Heart Rate Control) Programm mit Herzfrequenzsteuerung.

Watt-Konstante Konstante WATT.

Drehen Sie den Wahlknopf, um durch die Trainingsprogramme zu blättern. Drücken Sie ENTER (drücken Sie den Wahlknopf), um das gewünschte Trainingsprogramm auszuwählen. Nachdem Sie die Werte eingegeben haben, drücken Sie START / STOP, um die Trainingseinheit zu starten. Der Computer startet automatisch im SCAN-Modus. Die Werte U/min, GESCHWINDIGKEIT, ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, WATT und PULS werden für einige Sekunden im Hauptfenster des Bildschirms angezeigt. Durch Drücken von ENTER kann der aktuelle Wert im Hauptfenster fixiert werden. Sie können zwischen den Werten wechseln, indem Sie ENTER drücken, bis der gewünschte Wert im Hauptfenster erscheint. Alle Werte werden am unteren Bildschirmrand angezeigt.

Manuelles Training

Wählen Sie mit dem Smart Wheel „M“ aus und drücken Sie zur Bestätigung. SCHNELLSTART: Drücken Sie START/STOP, um sofort zu beginnen – alle Werte beginnen bei 0 und zählen aufwärts. Oder stellen Sie zunächst einen oder mehrere Zielwerte – LEVEL (Startwiderstand), TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE – mit dem Smart Wheel ein und bestätigen Sie jeden Wert mit ENTER; diese Werte zählen dann abwärts und das Training endet, wenn einer von ihnen Null erreicht. Drücke START/STOP, um zu beginnen; während des Trainings kannst du den Widerstand weiterhin mit dem Smart Wheel einstellen (Abb. B9, B10 und B11). START/STOP pausiert/setzt fort, RESET beendet das Training und kehrt zum Hauptmenü zurück.

Voreingestellte Trainingsprogramme

Mit der PROGRAM-Funktion können Sie zwischen 12 Programmen (P1–P12) wählen (Abb. B12, B13 und C). Durch Drehen des Smart Wheels in Richtung „+“ oder „-“ können Sie die Zeit („TIME“) einstellen. Bestätigen Sie die Zeit durch Drücken der Taste „START/STOP“. Das Training ist beendet, wenn die eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist. Mit der START/STOP-Taste können Sie die Trainingseinheit unterbrechen. Drücken Sie erneut START/STOP, um das Training fortzusetzen, oder RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Anwenderprogramme

Mit einem USER-Programm können Sie Ihr eigenes Benutzerprofil erstellen, mit dem Sie trainieren möchten. Pro Benutzerprofil kann 1 USER-Programm gespeichert werden (Abb. B14 und B15).

Wählen Sie „U“ durch Drehen des Smart Wheels aus und bestätigen Sie durch Drücken der Taste.

1. Das Programm besteht aus 8 Abschnitten. Für jeden Abschnitt kann

der Widerstand eingestellt werden. Wechseln Sie mit der ENTER-Taste zwischen den Abschnitten und passen Sie den Widerstand mit dem Smart Wheel an.

2. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie die ENTER-Taste etwa 4 Sekunden lang, um das Menü zu verlassen.
3. Stellen Sie nun die gewünschte Trainingszeit ein (max. 99 Minuten).
4. Drücke START/STOP, um dein Training zu beginnen.

Mit der Taste START/STOP können Sie Ihr Training unterbrechen. Drücken Sie START/STOP, um das Training fortzusetzen. Drücken Sie RESET, um das Training zu beenden und zum Hauptmenü zurückzukehren.

HRC – Herzfrequenzgesteuerte Programme

Wählen Sie im Hauptmenü das Symbol für das herzfrequenzgesteuerte Training aus. In diesem Modus können Sie mit einem Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz trainieren oder Ihre eigene Zielherzfrequenz festlegen. Der Computer berechnet Ihre maximale Herzfrequenz automatisch anhand Ihres Benutzerprofils nach der Formel „220 minus Ihr Alter“. Ihre Herzfrequenz wird mit einem optionalen Flow Fitness-Brustgurt gemessen oder indem Sie die Herzfrequenzsensoren während des gesamten Trainings in der Hand halten (Abb. B16, B17 und B18).

Wählen Sie einen der drei Prozentsätze Ihrer maximalen Herzfrequenz aus oder geben Sie einen eigenen Wert ein: 55 %, 75 %, 90 % oder TA (TARGET). Treffen Sie Ihre Auswahl, indem Sie das Smart Wheel auf „+“ oder „-“ drehen, und bestätigen Sie mit ENTER.

Wenn Sie im vorherigen Menü „TA (TARGET)“ ausgewählt haben, können Sie nun Ihre gewünschte Zielherzfrequenz einstellen.

Stellen Sie anschließend die Trainingszeit (TIME) mit dem Smart Wheel ein.

Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Wenn der Computer 5 Sekunden lang kein Herzfrequenzsignal empfängt, erscheint auf dem Display eine Fehlermeldung. Überprüfen Sie in diesem Fall, ob der Brustgurt ordnungsgemäß funktioniert und richtig sitzt.

Watt-Programm

Im WATT-Programm (konstante Leistung) passt der Computer den Widerstand automatisch an, um die von Ihnen eingestellte Wattzahl beizubehalten. Ihre Trittfrequenz bestimmt zusammen mit dem Widerstand Ihre Leistungsabgabe in Watt.

Wählen Sie „W“ durch Drehen des Smart Wheels aus und bestätigen Sie durch Drücken.

1. Stellen Sie die Ausgangsleistung (Wattzahl) mit dem Smart Wheel ein und bestätigen Sie mit ENTER (Abb. B19).
2. Stellen Sie nun die gewünschte Trainingszeit ein (max. 99 Minuten) (Abb. B20).
3. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Während des Trainings kannst du die Leistung weiterhin mit dem Smart Wheel einstellen.

Wiederherstellungstest

Mit der Erholungsfunktion können Sie Ihre körperliche Ausdauer messen (Abb. B21).

Drücken Sie die Taste „RECOVERY“; daraufhin läuft ein Timer von 01:00 bis 00:00 herunter. Auf dem Bildschirm wird Ihr Erholungsstatus in Form von

F1 (beste Ausdauer) bis F6 (schlechteste Ausdauer) angezeigt (Abb. B22).

Während des Countdowns können Sie die Funktion durch Drücken der RECOVERY-Taste verlassen.

Körperfettmessung

- Erstellen Sie ein persönliches Profil (Abb. B23 und B24).
- Drücken Sie die Taste „BODY FAT“, um den Test zu starten. Halten Sie dann die Handsensoren fest. Das Gerät führt eine Messung durch, die etwa 8 Sekunden dauert (Abb. B25). Nach Abschluss des Tests zeigt das Gerät Ihren BMI und Ihren Körperfettanteil an. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, drücken Sie erneut die Taste „BODY FAT“ (Abb. B27 und B28).

⚠ WICHTIG!

Der Körperfetttest funktioniert nur über das Hauptmenü, nicht während einer Trainingseinheit. Der Test verwendet die in deinem Benutzerprofil eingegebenen Werte. Um diese Werte erneut einzugeben, halte die Taste „BODY FAT“ 2 Sekunden lang gedrückt. Anschließend kannst du dein Geschlecht, dein Alter, deine Größe und dein Gewicht erneut eingeben. Wenn die Messung fehlschlägt, wird auf dem Display eine Fehlermeldung angezeigt. Die möglichen Ursachen sind nachfolgend aufgeführt:

- Der Kontakt mit den Handsensoren war unzureichend. Legen Sie Ihre Daumen richtig auf die Sensoren und versuchen Sie es erneut (Abb. B26).
- Der Körperfettanteil und der BMI liegen außerhalb des messbaren Bereichs von 5 bis 50.

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

Bluetooth-Herzfrequenzmessung

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

ACHTUNG!

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

⚠ WICHTIG!

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

TRAINING MIT APPS

Mit dem Flow Fitness Perform X5i können Sie über Ihr Smartphone trainieren oder Tablet über eine Bluetooth-Verbindung. Das Perform X5i unterstützt eine Reihe von kompatiblen Smartphones und Tablets.

Verbinden Ihres Mobilgeräts

Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr Smartphone oder Tablet mit dem X5i über Bluetooth bedienen:

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

iConsole+

Mit der iC+ Trainings-App kannst du das Gerät über dein Smartphone oder Tablet steuern. Du kannst deine Trainingsergebnisse aufzeichnen und mithilfe von Google Maps und Street View praktisch überall auf der Welt trainieren. Um loszulegen, lade die App herunter, indem du im Apple App Store nach „iC+ training“ oder im Google Play Store nach „iConsole+ training“ suchst.

Weitere Hilfe finden Sie unter:

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

KINOMAP

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

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

Weitere Unterstützung finden Sie unter:

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

ZWIFT

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

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

Weitere Unterstützung und Anweisungen finden Sie unter:

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

WARTUNG

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

Tägliche Wartung

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

Halbjährliche Wartung

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

Allgemeine Reinigungsrichtlinien

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

ACHTUNG!

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

FEHLERSUCHE

PROBLEM	LÖSUNG
Der Crosstrainer gibt während des Trainings ein piepsendes oder kratzendes Geräusch von sich.	Diese Geräusche werden in der Regel dadurch verursacht, dass eine Kunststoffabdeckung mit dem Metallrahmen in Berührung kommt. Um das Problem zu beheben, sprühen Sie PTFE-Spray oder Flow Fitness Treadmill Lotion auf die betroffenen Teile. PTFE-Spray ist in den meisten Baumärkten erhältlich.

PROBLEM	LÖSUNG
Der Computer misst Ihre Herzfrequenz nicht korrekt.	Die über die Lenkersensoren erfassten Herzfrequenzwerte sind nicht immer konsistent. Schweiß, Bewegungen und Substanzen wie Handcreme können den Kontakt zwischen Ihren Händen und den Sensoren beeinträchtigen. Aus diesem Grund sind die Lenkersensoren nur für gelegentliche Herzfrequenzkontrollen während des Trainings vorgesehen. Bei der Durchführung von herzfrequenzgesteuerten Trainingsprogrammen empfehlen wir die Verwendung eines Bluetooth-Brustgurts für eine zuverlässige, kontinuierliche Messung.
	Wenn Sie bei Verwendung eines Bluetooth-Brustgurts kein Herzfrequenzsignal empfangen, überprüfen Sie Folgendes:
	1. Vergewissern Sie sich, dass der Bildschirm Ihres Flow Fitness-Geräts aktiv ist und dass das Gerät noch nicht mit einem Smartphone oder Tablet gekoppelt ist.
	2. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Bluetooth-Brustgurt nicht mit einem anderen Gerät, wie beispielsweise einem Smartphone oder Tablet, verbunden ist.
	3. Lesen Sie die mit Ihrem Brustgurt mitgelieferte Gebrauchsanweisung durch. Die Sensoren müssen angefeuchtet werden, um einen guten Kontakt zur Haut zu gewährleisten.
	4. Vergewissern Sie sich, dass der Akku vollständig aufgeladen und richtig eingesetzt ist.
	5. Achten Sie darauf, dass der Brustgurt eng am Körper anliegt.

ACHTUNG!

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

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

KONSOLENSPEZIFIKATIONEN

Funktion	Anzeigebereich	Bereich festlegen
Zeit	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Geschwindigkeit	00.0 - 99.9	-
Entfernung	00.0 - 99.99	-
Widerstand	1 - 32	1 - 32
Umdrehungen pro Minute	0 - 999	-
Kalorien	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Puls	0 - 230	-
Alter	1 - 99	1 - 99

TECHNISCHE DATEN

Länge	201 cm
Breite	93 cm
Höhe	186 cm
Gewicht	127 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/>

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

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

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

ERSATZTEILE

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

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

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

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

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

Produktentsorgung

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

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

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

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

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

INDEX

Consignes de sécurité	31
Directives de formation	31
Déménagement	32
Alimentation électrique	32
Présentation de la console	32
Surveillance de la fréquence cardiaque	34
Formation avec des applications	34
Entretien	35
Dépannage	35
Spécifications du produit	35
Garantie	36
Pièces de rechange	36
Informations supplémentaires	36
Déclaration du fabricant	36

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.

DIRECTIVES DE FORMATION

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

Échauffement

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

Étirement

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

Récupération

Le but du retour au calme est de ramener progressivement le corps à son état de repos normal après l'effort. Un retour au calme approprié ralentit progressivement le rythme cardiaque, favorise la récupération musculaire et aide à prévenir les courbatures. Effectuez des mouvements légers et

des étirements doux pour terminer votre séance d'entraînement en toute sécurité et confortablement.

DÉMÉNAGEMENT

ATTENTION !

- Avant de déplacer le Perform X5i, assurez-vous que l'adaptateur secteur est débranché à la fois de l'appareil et de la prise de courant. L'elliptique peut être déplacé facilement en l'inclinant sur les roulettes de transport situées sur le stabilisateur avant. Soulevez délicatement l'arrière de l'appareil en vous aidant du stabilisateur arrière, puis faites rouler l'elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité à l'aide des roulettes de transport.
- Une fois le produit repositionné, il peut être nécessaire de le remettre à niveau en réglant les pieds de mise à niveau situés sous les stabilisateurs. Une fois le produit placé à l'emplacement souhaité et correctement mis à niveau, rebranchez l'adaptateur secteur.

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Alimentation secteur

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

REMARQUE

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

APERÇU DE LA CONSOLE (FIG. A)



BOUTONS DE LA CONSOLE

RÉCUPÉRATION Analyse de l'endurance en fonction de la fréquence cardiaque/récupération.

GRAISSE CORPORELLE Analyses de la graisse corporelle

Molette intelligente : tournez-la pour modifier la valeur ou le niveau de résistance. Appuyez pour valider.

DÉMARRER/ARRÊTER Démarrer ou arrêter une séance d'entraînement.

RÉINITIALISER Réinitialiser les valeurs actuelles ou réinitialiser l'ordinateur vers le menu de sélection d'entraînement.

FONCTIONS

Durée : le temps écoulé ou restant, selon le réglage.

Vitesse : votre vitesse actuelle en km/h.

RPM : votre régime actuel en tours par minute. La valeur RPM s'affiche dans un graphique situé à gauche de l'écran, au-dessus de la valeur de vitesse.

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

Calories : une estimation des calories brûlées.

Pouls : affichage de votre fréquence cardiaque en BPM (battements par minute). Cette valeur n'est visible que lorsque vous portez la ceinture thoracique Flow Fitness (en option) ou lorsque vous tenez les capteurs de pouls intégrés au guidon. La valeur PULSE est également affichée sous forme de graphique sur le côté droit de l'écran.

Watt : la puissance de sortie en watts.

APERÇU DES MODES

Accueil

Branchez l'adaptateur à l'elliptique et à la prise de courant pour mettre l'écran sous tension, comme indiqué ci-dessous. Lors de la mise sous tension, l'appareil émet un signal sonore. Après quatre minutes d'inactivité, l'appareil passe en mode veille. (Fig. B1 et B2).

Configurer le profil utilisateur

Vous pouvez configurer quatre profils utilisateur différents. Une fois l'appareil allumé, vous pouvez choisir entre U1 et U4 à l'aide du bouton de sélection (Fig. B3). Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de sélection. Vous pouvez configurer des valeurs spécifiques à l'utilisateur telles que le sexe (Fig. B4), l'âge (AGE) (Fig. B5), la taille (HT) (Fig. B6) et le poids (WT) (Fig. B7).

Les données du profil utilisateur seront utilisées pour le test de récupération et le test de masse grasseuse. Elles servent également à calculer votre fréquence cardiaque maximale pour les programmes à fréquence cardiaque contrôlée. Il est donc important de remplir correctement les informations du profil utilisateur. Pour chaque profil utilisateur, il est également possible d'enregistrer un programme personnalisé.

Manual Programme manuel.

Program Programme avec 12 entraînements préprogrammés.

User Programme utilisateur.

HRC (Heart Rate Control) Programme contrôlé par la fréquence cardiaque.

Watt constant Puissance constante en watts.

Tournez le bouton de sélection pour parcourir les programmes d'entraînement. Appuyez sur ENTER (en tournant le bouton de sélection) pour sélectionner le programme. Une fois les valeurs saisies, appuyez sur START / STOP pour démarrer la séance d'entraînement. L'ordinateur démarre automatiquement en mode SCAN. Les valeurs RPM, VITESSE, TEMPS, DISTANCE, CALORIES, WATTS et PULSATION s'affichent pendant quelques secondes dans la fenêtre principale de l'écran. En appuyant sur ENTER, la valeur actuelle peut être affichée en permanence dans la fenêtre principale. Vous pouvez passer d'une valeur à l'autre en appuyant sur ENTER jusqu'à ce que la valeur souhaitée apparaisse dans la fenêtre principale. Toutes les valeurs s'affichent en bas de l'écran.

Manuel

Sélectionnez « M » à l'aide de la molette Smart Wheel et appuyez pour confirmer. **DÉMARRAGE RAPIDE** : appuyez sur START/STOP pour commencer immédiatement — toutes les valeurs partent de 0 et augmentent progressivement. Vous pouvez également définir au préalable une ou plusieurs valeurs cibles — NIVEAU (résistance de départ), TEMPS, DISTANCE, CALORIES et FRÉQUENCE CARDIAQUE — à l'aide de la molette Smart Wheel, en confirmant chacune d'elles avec ENTER ; ces valeurs diminuent ensuite progressivement et l'entraînement se termine lorsqu'une d'entre elles atteint zéro. Appuyez sur START/STOP pour commencer ; pendant l'entraînement, vous pouvez toujours régler la résistance à l'aide de la molette Smart Wheel (fig. B9, B10 et B11). START/STOP met en pause/reprend, RESET termine et revient au menu principal.

Séances d'entraînement préprogrammées

La fonction PROGRAM vous permet de choisir parmi 12 programmes (P1-P12) (fig. B12, B13 et C). En tournant la molette Smart Wheel vers « + » ou « - », vous pouvez régler la durée (« TIME »). Confirmez la durée en appuyant sur « START/STOP ». L'entraînement est terminé lorsque le temps d'entraînement défini s'est écoulé. Le bouton START/STOP vous permet de mettre la séance d'entraînement en pause. Appuyez à nouveau sur START/STOP pour reprendre l'entraînement ou sur RESET pour revenir au menu principal.

Programmes utilisateur

Un programme utilisateur vous permet de créer votre propre profil utilisateur pour vous entraîner. Vous pouvez enregistrer un programme utilisateur par profil utilisateur (fig. B14 et B15).

Sélectionnez « U » en tournant la molette Smart Wheel, puis confirmez en appuyant sur le bouton.

1. Le programme comprend 8 segments. Pour chaque segment, il est possible de régler le niveau de résistance. Passez d'un segment à l'autre à l'aide de la touche ENTER et modifiez la résistance à l'aide de la molette Smart Wheel.
2. Une fois que vous avez terminé, appuyez sur la touche ENTRÉE pendant environ 4 secondes pour quitter le menu.

3. Réglez maintenant la durée d'entraînement souhaitée (max. 99 minutes).
4. Appuyez sur START/STOP pour commencer votre entraînement.

La touche START/STOP vous permet de mettre votre entraînement en pause. Appuyez sur START/STOP pour reprendre votre entraînement. Appuyez sur RESET pour terminer votre entraînement et revenir au menu principal.

HRC - Programmes contrôlés par la fréquence cardiaque

Dans le menu principal, sélectionnez l'icône « Entraînement contrôlé par la fréquence cardiaque ». Ce mode vous permet de vous entraîner à un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale ou de définir votre propre fréquence cardiaque cible. L'ordinateur calcule automatiquement votre fréquence cardiaque maximale en fonction de votre profil utilisateur, à l'aide de la formule 220 moins votre âge. Votre fréquence cardiaque est mesurée à l'aide d'une ceinture thoracique Flow Fitness (en option) ou en tenant les capteurs de fréquence cardiaque pendant toute la durée de votre entraînement (fig. B16, B17 et B18).

Choisissez l'un des trois pourcentages de votre fréquence cardiaque maximale, ou définissez votre propre valeur : 55 %, 75 %, 90 % ou TA (OBJECTIF). Effectuez votre sélection en tournant la molette Smart Wheel vers « + » ou « - », puis confirmez avec ENTER.

Si vous avez sélectionné TA (TARGET) dans le menu précédent, vous pouvez maintenant définir la fréquence cardiaque cible souhaitée.

Réglez ensuite la durée de l'entraînement (TIME) à l'aide de la molette Smart Wheel.

Appuyez sur START/STOP pour commencer votre entraînement.

Si l'ordinateur ne reçoit aucun signal de fréquence cardiaque pendant 5 secondes, un message d'erreur s'affiche à l'écran. Dans ce cas, vérifiez que la ceinture thoracique fonctionne correctement et qu'elle est bien ajustée.

Programme Watt

Avec le programme WATT (puissance constante), l'ordinateur ajuste automatiquement la résistance pour maintenir la puissance en watts que vous avez définie. Votre cadence de pédalage, combinée à la résistance, détermine votre puissance en watts.

Sélectionnez « W » en tournant la molette Smart Wheel, puis confirmez en appuyant dessus.

1. Réglez la puissance de sortie (en watts) à l'aide de la molette Smart Wheel, puis validez avec la touche ENTER (Fig. B19).
2. Réglez maintenant la durée d'entraînement souhaitée (max. 99 minutes) (Fig. B20).
3. Appuyez sur START/STOP pour commencer votre entraînement.

Pendant votre entraînement, vous pouvez toujours régler la puissance à l'aide de la Smart Wheel.

Test de récupération

La fonction « Récupération » vous permet de mesurer votre endurance physique (fig. B21).

Appuyez sur le bouton RECOVERY : un compte à rebours s'affichera, passant de 01:00 à 00:00. L'écran indiquera votre état de récupération sous la forme d'une note comprise entre F1 (meilleur niveau d'endurance) et F6 (pire niveau d'endurance) (Fig. B22).

Pendant le compte à rebours, vous pouvez quitter la fonction en appuyant sur le bouton RECOVERY.

Test de masse graisseuse

- Créez un profil personnel (fig. B23 et B24).
- Appuyez sur le bouton BODY FAT pour lancer le test. Saisissez ensuite fermement les capteurs manuels. L'appareil effectuera une mesure d'environ 8 secondes (Fig. B25). Une fois le test terminé, l'appareil affiche votre IMC et votre pourcentage de graisse corporelle. Pour revenir au menu principal, appuyez à nouveau sur le bouton BODY FAT (Fig. B27 et B28).

⚠ IMPORTANT !

Le test de masse graisseuse ne fonctionne qu'à partir du menu principal, et non pendant une séance d'entraînement. Ce test utilise les valeurs saisies dans votre profil utilisateur. Pour saisir à nouveau ces valeurs, maintenez le bouton BODY FAT enfoncé pendant 2 secondes. Vous pourrez alors saisir à nouveau votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids.

Si la mesure échoue, un message d'erreur s'affiche à l'écran. Les causes possibles sont énumérées ci-dessous :

- Le contact avec les capteurs manuels était insuffisant. Placez correctement vos pouces sur les capteurs et réessayez (fig. B26).
- Le pourcentage de graisse corporelle et l'IMC se situent en dehors de la fourchette mesurable comprise entre 5 et 50.

FRÉQUENCE CARDIAQUE ENTRAÎNEMENT

Surveillance de la fréquence cardiaque par Bluetooth

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

REMARQUE !

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

⚠ IMPORTANT !

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

ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPLICATIONS

Avec le Flow Fitness Perform X5i, vous pouvez vous entraîner à l'aide de votre smartphone ou une tablette via une connexion Bluetooth. Le Perform X5i prend en charge toute une gamme de smartphones et tablettes compatibles.

Connexion de votre appareil mobile

Suivez les étapes ci-dessous pour connecter votre smartphone ou votre tablette à l'Utiliser le X5i via Bluetooth :

- Ouvrez les paramètres de votre appareil mobile et activez le Bluetooth.
- Téléchargez l'une des applications d'entraînement prises en charge.
- Suivez les instructions fournies dans l'application sélectionnée pour terminer la connexion.

iConsole+

L'application d'entraînement iC+ vous permet de contrôler l'appareil à l'aide de votre smartphone ou de votre tablette. Vous pouvez enregistrer vos résultats d'entraînement et vous entraîner pratiquement partout dans le monde grâce à Google Maps et Street View. Pour commencer, téléchargez l'application en recherchant « iC+ training » dans l'App Store d'Apple ou « iConsole+ training » dans le Google Play Store.

Pour obtenir de l'aide supplémentaire, rendez-vous sur :

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

KINOMAP

Kinomap vous permet de vous entraîner à l'aide de vidéos géolocalisées provenant du monde entier. Votre position est affichée dans la vidéo, sur la carte et dans le profil d'altitude. L'objectif est de suivre le rythme de la vidéo originale. Kinomap propose également un mode multijoueur, permettant à dix utilisateurs maximum de s'entraîner simultanément sur le même parcours. Vous pouvez télécharger l'application Kinomap via l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

Pour obtenir une assistance supplémentaire, veuillez consulter :

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

ZWIFT

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

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

ENTRETIEN

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

Entretien quotidien

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

Maintenance semestrielle

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

Consignes générales de nettoyage

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

ATTENTION !

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

DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
L'elliptique émet un bip ou un grincement pendant l'entraînement.	Ces bruits sont généralement dus au frottement d'un cache en plastique contre le châssis métallique. Pour y remédier, appliquez un spray au PTFE ou la lotion Flow Fitness Treadmill Lotion sur les pièces concernées. Vous trouverez du spray au PTFE dans la plupart des quincailleries.

PROBLÈME	SOLUTION
L'ordinateur ne détecte pas correctement votre fréquence cardiaque.	Les mesures de fréquence cardiaque relevées par les capteurs du guidon ne sont pas toujours fiables. La transpiration, les mouvements et certaines substances, comme la crème pour les mains, peuvent tous nuire au contact entre vos mains et les capteurs. C'est pourquoi les capteurs du guidon sont uniquement destinés à des contrôles ponctuels de la fréquence cardiaque pendant une séance d'entraînement. Lorsque vous suivez des programmes d'entraînement basés sur la fréquence cardiaque, nous vous recommandons d'utiliser une ceinture thoracique Bluetooth pour obtenir des mesures fiables et continues.
	Si vous ne recevez pas de signal de fréquence cardiaque lorsque vous utilisez une ceinture thoracique Bluetooth, vérifiez les points suivants :
	1. Vérifiez que l'écran de votre appareil Flow Fitness est allumé et que celui-ci n'est pas déjà appairé avec un smartphone ou une tablette.
	2. Vérifiez que votre ceinture thoracique Bluetooth n'est pas connectée à un autre appareil, tel qu'un smartphone ou une tablette.
	3. Lisez attentivement les instructions fournies avec votre ceinture thoracique. Les électrodes doivent être humidifiées pour assurer un bon contact avec la peau.
	4. Assurez-vous que la batterie est complètement chargée et correctement installée.
	5. Assurez-vous que la sangle thoracique est bien ajustée contre le corps.

ATTENTION !

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

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

SPÉCIFICATIONS DE LA CONSOLE

Fonction	Plage d'affichage	Définir la plage
Heure	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Vitesse	00.0 - 99.9	-
Distance	00.0 - 99.99	-
Résistance	1 - 32	1 - 32
tr/min	0 - 999	-
Calories	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Pouls	0 - 230	-
Âge	1 - 99	1 - 99

DONNÉES TECHNIQUES

Longueur	201 cm
Largeur	93 cm
Hauteur	186 cm
Poids	127 kg
Poids maximal de l'utilisateur	180 kg

GARANTIE

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

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

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

PIÈCES DE RECHANGE

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

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

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

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

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

Élimination du produit

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

DÉCLARATION DU FABRICANT

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDICE

Istruzioni di sicurezza	37
Linee guida per la formazione	37
Trasloco	38
Alimentazione	38
Panoramica della console	38
Monitoraggio della frequenza cardiaca	40
Formazione con le app	40
Manutenzione	40
Risoluzione dei problemi	41
Specifiche del prodotto	41
Garanzia	41
Parti di ricambio	41
Ulteriori informazioni	41
Dichiarazione del produttore	42

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.

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

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

Riscaldamento

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

Allungamento

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

TRASLOCO

ATTENZIONE!

- *Prima di spostare il Perform X5i, assicurarsi che l'alimentatore sia scollegato sia dall'attrezzo che dalla presa di corrente. L'ellittica può essere spostata facilmente inclinandola sulle ruote di trasporto situate sullo stabilizzatore anteriore. Sollevare con cautela la parte posteriore dell'attrezzo utilizzando lo stabilizzatore posteriore e spostare l'ellittica nella posizione desiderata utilizzando le ruote di trasporto.*
- *Dopo aver riposizionato il prodotto, potrebbe essere necessario livellare nuovamente l'ellittica regolando i piedini di livellamento situati sotto gli stabilizzatori. Una volta che il prodotto è stato posizionato nella posizione desiderata e livellato correttamente, ricollegare l'alimentatore.*

ALIMENTAZIONE

Alimentazione di rete

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

NOTA!

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

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



PULSANTI DELLA CONSOLE

RECUPERO Analizza la resistenza sulla base della frequenza cardiaca.

GRASSO CORPOREO Analisi del grasso corporeo

Ruota Smart: ruotare per modificare il valore o il livello di resistenza. Premere per confermare.

AVVIO/ARRESTO Avvia o interrompi un allenamento.

RESET: ripristino dei valori attuali oppure ripristinare il computer al menu di selezione dell'allenamento.

FUNZIONI

Tempo: il tempo trascorso o quello rimanente, a seconda dell'impostazione.

Velocità: la tua velocità attuale in km/h.

Giri al minuto (RPM): il numero attuale di giri al minuto. Il valore RPM è visualizzato in un grafico sul lato sinistro dello schermo, sopra il valore della velocità.

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

Calorie: un'indicazione delle calorie bruciate.

Frequenza cardiaca: visualizzazione della frequenza cardiaca in BPM (battiti al minuto). Questo valore è visibile solo quando si indossa la fascia toracica Flow Fitness (opzionale) o quando si tengono in mano i sensori di frequenza cardiaca integrati nel manubrio. Il valore della frequenza cardiaca viene visualizzato anche in un grafico sul lato destro dello schermo.

Watt: la potenza in uscita espressa in watt.

PANORAMICA DELLE MODALITÀ

Inizio

Collegare l'adattatore all'ellittica e alla presa di corrente per accendere lo schermo, come illustrato di seguito. All'accensione, il computer emetterà un segnale acustico. Dopo quattro minuti di inattività, il dispositivo passa alla modalità standby. (Fig. B1 e B2).

Configura il profilo utente

È possibile configurare quattro diversi profili utente. Dopo l'accensione, è possibile scegliere tra U1 e U4 utilizzando la manopola di selezione (Fig. B3). Confermare la selezione premendo la manopola di selezione. È possibile impostare valori specifici per l'utente come Sesso (Fig. B4), Età (AGE) (Fig. B5), Altezza (HT) (Fig. B6) e Peso (WT) (Fig. B7).

I dati contenuti nel profilo utente saranno utilizzati per il test di recupero e di misurazione del grasso corporeo. Tali dati vengono inoltre utilizzati per calcolare la frequenza cardiaca massima ai fini dei programmi con controllo della frequenza cardiaca. È quindi importante compilare correttamente i dati del profilo utente. Per ogni profilo utente è inoltre possibile salvare un programma personalizzato.

PROGRAMMI (FIG. B8)

Manual Programma manuale.

Program Programma con 12 allenamenti preimpostati.

User Programma utente.

HRC (Heart Rate Control) Programma controllato dalla frequenza cardiaca.

Watt constant Potenza costante in watt.

Ruotare la manopola di selezione per scorrere gli allenamenti. Premere ENTER (premere la manopola di selezione) per selezionare l'allenamento. Dopo aver inserito i valori, premere START / STOP per avviare la sessione di allenamento. Il computer si avvierà automaticamente in modalità SCAN. I valori RPM, VELOCITÀ, TEMPO, DISTANZA, CALORIE, WATT e POLSO vengono visualizzati per alcuni secondi nella finestra principale dello schermo. Premendo ENTER è possibile fissare il valore corrente nella finestra principale. È possibile passare da un valore all'altro premendo ENTER fino a quando il valore desiderato non appare nella finestra principale. Tutti i valori sono visualizzati nella parte inferiore dello schermo.

Manuale

Selezionare "M" con la Smart Wheel e premere per confermare. AVVIO RAPIDO: premere START/STOP per iniziare immediatamente - tutti i valori partono da 0 e aumentano progressivamente. Oppure impostare prima uno o più valori target - LIVELLO (resistenza iniziale), TEMPO, DISTANZA, CALORIE e POLSO - con la Smart Wheel, confermando ciascuno con ENTER; questi valori poi diminuiscono progressivamente e l'allenamento termina quando uno di essi raggiunge lo zero. Premere START/STOP per iniziare; durante l'allenamento è comunque possibile regolare la resistenza con la rotella Smart Wheel (Fig. B9, B10 e B11). START/STOP mette in pausa/riprende l'allenamento, RESET lo termina e riporta al menu principale.

Allenamenti preimpostati

Con la funzione PROGRAM è possibile scegliere tra 12 programmi (P1-P12) (Fig. B12, B13 e C). Ruotando la rotella Smart Wheel su "+" o "-" è possibile impostare il tempo ("TIME"). Confermare il tempo premendo "START/STOP". L'allenamento termina allo scadere del tempo impostato. Con il pulsante START/STOP è possibile mettere in pausa la sessione di allenamento. Premere nuovamente START/STOP per riprendere l'allenamento o RESET per tornare al menu principale.

Programmi utente

Con un programma UTENTE è possibile creare il proprio profilo utente con cui allenarsi. Per ogni profilo utente è possibile salvare 1 programma UTENTE (Fig. B14 e B15).

Seleziona la lettera "U" ruotando la Smart Wheel e conferma premendo il pulsante.

1. Il programma è composto da 8 segmenti. Per ciascun segmento è possibile impostare il livello di resistenza. Passa da un segmento all'altro con il tasto ENTER e modifica la resistenza con la Smart Wheel.
2. Una volta terminato, tieni premuto il tasto INVIO per circa 4 secondi per uscire dal menu.
3. Ora imposta la durata desiderata dell'allenamento (max. 99 minuti).
4. Premi il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.

Con il tasto START/STOP puoi mettere in pausa l'allenamento. Premi START/STOP per riprendere l'allenamento. Premi RESET per terminare l'allenamento e tornare al menu principale.

HRC - Programmi con controllo della frequenza cardiaca

Dal menu principale, seleziona l'icona dell'allenamento basato sulla frequenza cardiaca. Questa modalità ti consente di allenarti a una percentuale della tua frequenza cardiaca massima o di impostare una frequenza cardiaca target personalizzata. Il computer calcola automaticamente la tua frequenza cardiaca massima in base al tuo profilo utente, utilizzando la formula 220 meno la tua età. La frequenza cardiaca viene misurata tramite una fascia toracica Flow Fitness opzionale oppure tenendo in mano i sensori di frequenza cardiaca per tutta la durata dell'allenamento (Fig. B16, B17 e B18).

Scegli una delle tre percentuali della tua frequenza cardiaca massima oppure imposta un valore personalizzato: 55%, 75%, 90% o TA (TARGET). Effettua la selezione ruotando la Smart Wheel su "+" o "-" e conferma con ENTER.

Se nel menu precedente hai selezionato TA (TARGET), ora puoi impostare la frequenza cardiaca target desiderata.

Quindi, imposta la durata dell'allenamento (TIME) utilizzando la rotella Smart Wheel.

Premi il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.

Se il computer non riceve alcun segnale della frequenza cardiaca per 5 secondi, sul display compare un messaggio di errore. In tal caso, verificare che la fascia toracica funzioni correttamente e sia indossata in modo adeguato.

Programma Watt

Con il programma WATT (potenza costante), il computer regola automaticamente la resistenza per mantenere la potenza in watt che hai impostato. La tua cadenza di pedalata, insieme alla resistenza, determina la potenza erogata in watt.

Seleziona la lettera "W" ruotando la Smart Wheel e conferma premendola.

1. Impostare la potenza (in watt) con la rotella Smart Wheel e confermare con ENTER (Fig. B19).
2. Impostare ora la durata desiderata dell'allenamento (max. 99 minuti) (Fig. B20).
3. Premi START/STOP per iniziare l'allenamento.

Durante l'allenamento, puoi comunque regolare la potenza tramite la Smart Wheel.

Test di ripristino

Con la funzione "Recupero" puoi misurare la tua resistenza fisica (Fig. B21).

Premere il pulsante RECOVERY: un timer inizierà il conto alla rovescia da 01:00 a 00:00. Lo schermo mostrerà lo stato di recupero con una valutazione compresa tra F1 (massimo livello di resistenza) e F6 (minimo livello di resistenza) (Fig. B22).

Durante il conto alla rovescia è possibile uscire dalla funzione premendo il pulsante RECOVERY.

Test del grasso corporeo

- A. Creare un profilo personale (Fig. B23 e B24).
- B. Premere il pulsante BODY FAT per avviare il test. Afferrare quindi saldamente i sensori per le mani. Il computer effettuerà una misurazione della durata di circa 8 secondi (Fig. B25). Al termine del test, il computer visualizzerà il proprio BMI e la percentuale

di grasso corporeo. Per tornare al menu principale, premere nuovamente il pulsante BODY FAT (Fig. B27 e B28).

⚠ **IMPORTANTE!**

Il test del grasso corporeo funziona solo dal menu principale, non durante una sessione di allenamento. Il test utilizza i valori inseriti nel tuo profilo utente. Per reinserire questi valori, tieni premuto il pulsante BODY FAT per 2 secondi. Potrai quindi reinserire sesso, età, altezza e peso.

Se la misurazione non va a buon fine, sul display compare un messaggio di errore. Di seguito sono elencate le possibili cause:

- E-1. Il contatto con i sensori delle mani non è stato sufficiente.
Posizionare correttamente i pollici sui sensori e riprovare (Fig. B26).
- E-4. La percentuale di grasso corporeo e l'IMC non rientrano nell'intervallo misurabile compreso tra 5 e 50.

MISURAZIONE FREQUENZA CARDIACA

Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth

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

NOTA!

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

⚠ **IMPORTANTE!**

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

ALLENARSI CON LE APP

Con Flow Fitness Perform X5i puoi allenarti utilizzando il tuo smartphone o tablet tramite connessione Bluetooth. Il Perform X5i supporta una vasta gamma di smartphone e tablet compatibili.

Collegamento del dispositivo mobile

Segui i passaggi riportati di seguito per collegare il tuo smartphone o tablet al Utilizzare l'X5i tramite Bluetooth:

1. Apri le impostazioni sul tuo dispositivo mobile e attiva il Bluetooth.
2. Scarica una delle app di allenamento supportate.
3. Segui le istruzioni riportate nell'app selezionata per completare la connessione.

ICONSOLE+

L'app iC+ training ti permette di controllare il dispositivo tramite smartphone o tablet. Puoi registrare i risultati dei tuoi allenamenti e allenarti praticamente ovunque nel mondo utilizzando Google Maps e Street View. Per iniziare, scarica l'app cercando "iC+ training" nell'App Store di Apple o "iConsole+ training" nel Google Play Store.

Per ulteriore assistenza, visita il sito:

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

KINOMAP

Kinomap ti permette di allenarti utilizzando video geotaggati provenienti da tutto il mondo. La tua posizione viene visualizzata all'interno del video, sulla mappa e nel profilo altimetrico. L'obiettivo è quello di eguagliare il ritmo del video originale. Kinomap offre anche una modalità multiplayer, che consente a un massimo di dieci utenti di allenarsi contemporaneamente sullo stesso percorso. È possibile scaricare l'app Kinomap dall'App Store di Apple o dal Google Play Store.

Per ulteriore assistenza, visitare:

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

ZWIFT

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

Per ulteriore assistenza e istruzioni, visitare:

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

MANUTENZIONE

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

Manutenzione quotidiana

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

Manutenzione semestrale

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

Linee guida generali per la pulizia

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

ATTENZIONE!

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

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

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

ATTENZIONE!

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

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

SPECIFICHE DELLA CONSOLE

Funzione	Intervallo di visualizzazione	Intervallo
Ora	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Velocità	00.0 - 99.9	-
Distanza	00.0 - 99.99	-
Resistenza	1 - 32	1 - 32
giri al minuto	0 - 999	-
Calorie	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Pulse	0 - 230	-
Età	1 - 99	1 - 99

DATI TECNICI

Lunghezza	201 cm
Larghezza	93 cm
Altezza	186 cm
Peso	127 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	43
Directrices de formación	43
Mudanza	44
Fuente de alimentación	44
Descripción general de la consola	44
medición del pulso	46
Entrenamiento con aplicaciones	46
Mantenimiento	46
Solución de problemas	47
Especificaciones del producto	47
Garantía	47
Piezas de repuesto	47
Información adicional	48
Declaración del fabricante	48

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.

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

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

Calentamiento

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

Estiramientos

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

Enfriamiento

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

MUDANZA

¡PRECAUCIÓN!

- Antes de mover la Perform X5i, asegúrese de que el adaptador de corriente esté desconectado tanto del producto como de la toma de corriente. La elíptica se puede mover fácilmente inclinándola sobre las ruedas de transporte situadas en el estabilizador delantero. Levante con cuidado la parte trasera del producto utilizando el estabilizador trasero y desplace la elíptica hasta la ubicación deseada con ayuda de las ruedas de transporte.
- Tras volver a colocar el producto, puede que sea necesario volver a nivelar la bicicleta elíptica ajustando las patas niveladoras situadas debajo de los estabilizadores. Una vez que el producto esté colocado en la posición deseada y correctamente nivelado, vuelva a conectar el adaptador de corriente.

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

Alimentación eléctrica

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

NOTA

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

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA (FIG. A)



BOTONES DE LA CONSOLA

RECUPERACIÓN Analiza la resistencia basándose en la frecuencia cardíaca.

GRASA CORPORAL Análisis de la grasa corporal

Rueda inteligente: gírala para cambiar el valor o el nivel de resistencia. Púlsala para confirmar.

INICIAR/DETENER: Iniciar o detener un entrenamiento.

RESET: Restablecer los valores actuales o restablecer el ordenador al menú de selección de entrenamiento.

FUNCIONES

Tiempo: el tiempo transcurrido o el tiempo restante, según la configuración.

Velocidad: Tu velocidad actual en km/h.

RPM: Las revoluciones por minuto actuales. El valor de RPM se muestra en un gráfico situado en la parte izquierda de la pantalla, encima del valor de velocidad.

Distancia: la distancia recorrida o la distancia restante, según la configuración.

Calorías: una indicación de las calorías quemadas.

Pulso: Visualización de tu frecuencia cardíaca en lpm (latidos por minuto). Este valor solo es visible cuando se lleva puesta la banda pectoral Flow Fitness (opcional) o al sujetar los sensores de pulso de las manos en el manillar. El valor de PULSO también se muestra en un gráfico en la parte derecha de la pantalla.

Vatios: La potencia de salida en vatios.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MODO

Inicio

Conecta el adaptador a la máquina elíptica y a la toma de corriente para encender la pantalla, tal y como se muestra a continuación. Al encenderse, el ordenador emitirá una señal acústica. Tras cuatro minutos de inactividad, el dispositivo pasa al modo de espera. (Fig. B1 y B2).

Configurar el perfil de usuario

Puede configurar cuatro perfiles de usuario diferentes. Tras encender el dispositivo, puede seleccionar entre U1 y U4 con el mando de selección (Fig. B3). Confirme la selección pulsando el mando de selección. Se pueden configurar valores específicos del usuario, como el sexo (Fig. B4), la edad (AGE) (Fig. B5), la altura (HT) (Fig. B6) y el peso (WT) (Fig. B7).

Los datos del perfil de usuario se utilizarán para la prueba de recuperación y de grasa corporal. Estos datos también se utilizan para calcular tu frecuencia cardíaca máxima en los programas controlados por frecuencia cardíaca. Por lo tanto, es importante rellenar correctamente los datos del perfil de usuario. Además, en cada perfil de usuario es posible guardar un programa personalizado.

PROGRAMAS (FIG. B8)

Manual Programa manual.

Program Programa con 12 entrenamientos preprogramados.

User Programa de usuario.

HRC (Heart Rate Control) Programa controlado por la frecuencia cardíaca.

Watt constant Potencia constante en vatios.

Gira el mando de selección para desplazarte por los entrenamientos. Pulsa ENTER (pulsa el mando de selección) para seleccionar el entrenamiento. Una vez introducidos los valores, pulsa START / STOP para iniciar la sesión de entrenamiento. El ordenador se iniciará automáticamente en modo SCAN. Los valores RPM, VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, VATIOS y PULSACIONES se muestran durante unos segundos en la ventana principal de la pantalla. Al pulsar ENTER, el valor actual se puede fijar en la ventana principal. Puedes cambiar entre valores pulsando ENTER hasta que el valor deseado aparezca en la ventana principal. Todos los valores se muestran en la parte inferior de la pantalla.

Manual

Selecciona «M» con la rueda inteligente y pulsa para confirmar. INICIO RÁPIDO: pulsa START/STOP para comenzar de inmediato; todos los valores empiezan en 0 y van aumentando. O bien, establece primero uno o varios valores objetivo —NIVEL (resistencia inicial), TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSACIONES— con la rueda inteligente, confirmando cada uno con ENTER; estos valores van disminuyendo y el entrenamiento finaliza cuando uno de ellos llega a cero. Pulsa START/STOP para comenzar; durante el entrenamiento puedes seguir ajustando la resistencia con la rueda inteligente (Fig. B9, B10 y B11). START/STOP pausa/reanuda, RESET finaliza y vuelve al menú principal.

Entrenamientos preprogramados

Con la función PROGRAM puedes elegir entre 12 programas (P1-P12) (Fig. B12, B13 y C). Girando «+» o «-» con la Smart Wheel puedes ajustar el tiempo («TIME»). Confirma el tiempo pulsando «START/STOP». El entrenamiento finaliza cuando ha transcurrido el tiempo de entrenamiento establecido. Con el botón START/STOP puedes pausar la sesión de entrenamiento. Pulsa START/STOP de nuevo para reanudar el entrenamiento o RESET para volver al menú principal.

Programas de usuario

Con un programa de usuario, puedes crear tu propio perfil de usuario para entrenar. Por cada perfil de usuario, es posible guardar un programa de usuario (Fig. B14 y B15).

Selecciona la letra «U» girando la rueda inteligente y confirma pulsando el botón.

1. El programa consta de 8 segmentos. En cada segmento se puede ajustar el nivel de resistencia. Cambia de segmento con la tecla ENTER y modifica la resistencia con la rueda Smart Wheel.
2. Cuando hayas terminado, mantén pulsada la tecla ENTER durante unos 4 segundos para salir del menú.
3. Ahora configura la duración deseada del entrenamiento (máx. 99 minutos).
4. Pulsa START/STOP para comenzar tu entrenamiento.

Con el botón START/STOP puedes pausar tu entrenamiento. Pulsa START/STOP para reanudar tu entrenamiento. Pulsa RESET para finalizar tu entrenamiento y volver al menú principal.

HRC - Programas controlados por la frecuencia cardíaca

En el menú principal, selecciona el icono de entrenamiento controlado por frecuencia cardíaca. Este modo te permite entrenar a un porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima o establecer tu propia frecuencia cardíaca objetivo. El ordenador calcula automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima basándose en tu perfil de usuario, utilizando la fórmula $220 - \text{tu edad}$. La frecuencia cardíaca se mide con una banda pectoral Flow Fitness opcional o sujetando los sensores de frecuencia cardíaca durante todo el entrenamiento (Fig. B16, B17 y B18).

Elige uno de los tres porcentajes de tu frecuencia cardíaca máxima o establece tu propio valor: 55 %, 75 %, 90 % o TA (OBJETIVO). Selecciona la opción girando la rueda inteligente hacia «+» o «-» y confirma con ENTER. Si en el menú anterior seleccionaste TA (TARGET), ahora puedes establecer la frecuencia cardíaca objetivo que desees.

A continuación, ajusta la duración del entrenamiento (TIME) con la rueda de control.

Pulsa START/STOP para comenzar tu entrenamiento.

Si el ordenador no recibe ninguna señal de frecuencia cardíaca durante 5 segundos, la pantalla muestra un mensaje de error. En ese caso, comprueba que la banda pectoral funcione correctamente y esté bien colocada.

Programa Watt

Con el programa WATT (potencia constante), el ordenador ajusta automáticamente la resistencia para mantener la potencia que hayas establecido. Tu cadencia de pedaleo, junto con la resistencia, determina la potencia que generas en vatios.

Selecciona «W» girando la rueda inteligente y confirma pulsándola.

1. Ajuste la potencia de salida (vatios) con la rueda de control y confirme con ENTER (Fig. B19).
2. A continuación, ajuste la duración deseada del entrenamiento (máx. 99 minutos) (Fig. B20).
3. Pulsa START/STOP para comenzar tu entrenamiento.

Durante el entrenamiento, puedes seguir ajustando la potencia con la Smart Wheel.

Prueba de recuperación

Con la función «Recuperación» puedes medir tu resistencia física (fig. B21).

Pulsa el botón RECOVERY y un temporizador comenzará la cuenta atrás desde 01:00 hasta 00:00. La pantalla mostrará tu estado de recuperación en forma de F1 (mejor nivel de resistencia) a F6 (peor nivel de resistencia) (Fig. B22).

Durante la cuenta atrás, puedes salir de la función pulsando el botón RECOVERY.

Prueba de grasa corporal

- A. Crea un perfil personal (Fig. B23 y B24).
- B. Pulse el botón «BODY FAT» para iniciar la prueba. A continuación, sujete con firmeza los sensores de mano. El ordenador realizará una medición de aproximadamente 8 segundos (Fig. B25). Una vez finalizada la prueba, el ordenador mostrará su IMC y su porcentaje de grasa corporal. Para volver al menú principal, pulse de nuevo el botón «BODY FAT» (Fig. B27 y B28).

⚠ ¡IMPORTANTE!

La prueba de grasa corporal solo funciona desde el menú principal, no durante una sesión de entrenamiento. La prueba utiliza los valores introducidos en tu perfil de usuario. Para volver a introducir estos valores, mantén pulsado el botón BODY FAT durante 2 segundos. A continuación, podrás volver a introducir tu sexo, edad, altura y peso.

Si la medición no se realiza correctamente, la pantalla muestra un mensaje de error. A continuación se enumeran las posibles causas:

- E-1. El contacto con los sensores de las manos ha sido insuficiente. Coloca los pulgares correctamente sobre los sensores e inténtalo de nuevo (fig. B26).
- E-4. El porcentaje de grasa corporal y el IMC se sitúan fuera del rango medible de 5 a 50.

MEDICIÓN DEL PULSO

Monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth

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

¡ATENCIÓN!

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

⚠ ¡IMPORTANTE!

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

ENTRENAMIENTO CON APLICACIONES

Con la Flow Fitness Perform XSí, puedes entrenar utilizando tu smartphone o una tableta a través de una conexión Bluetooth. El Perform XSí es compatible con una amplia gama de teléfonos inteligentes y tabletas compatibles.

Conectando tu dispositivo móvil

Sigue los pasos que se indican a continuación para conectar tu smartphone o tableta al Utilizar el XSí a través de Bluetooth:

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

iConsole+

La aplicación de entrenamiento iC+ te permite controlar el dispositivo desde tu smartphone o tableta. Puedes registrar tus resultados de entrenamiento y entrenar prácticamente en cualquier parte del mundo utilizando Google Maps y Street View. Para empezar, descarga la aplicación buscando «iC+ training» en la App Store de Apple o «iConsole+ training» en Google Play Store.

Si necesita más ayuda, visite:

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

KINOMAP

Kinomap te permite entrenar utilizando videos geolocalizados de todo el mundo. Tu posición se muestra dentro del video, en el mapa y en el perfil de altitud. El objetivo es igualar el ritmo del video original. Kinomap también ofrece un modo multijugador, que permite que hasta diez usuarios entrenen simultáneamente en la misma ruta.

Puedes descargar la aplicación Kinomap a través de la App Store de Apple o Google Play Store.

Para obtener asistencia adicional, visite:

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

ZWIFT

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

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

Para obtener asistencia adicional e instrucciones, visite:

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

MANTENIMIENTO

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

Mantenimiento diario

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

Mantenimiento semestral

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

Pautas generales de limpieza

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

¡PRECAUCIÓN!

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La bicicleta elíptica emite un pitido o un chirrido durante el entrenamiento.	Estos ruidos suelen deberse al contacto de una cubierta de plástico con el bastidor metálico. Para solucionarlo, aplica spray de PTFE o la loción para cintas de correr Flow Fitness en las piezas afectadas. El spray de PTFE se puede adquirir en la mayoría de las ferreterías.
El ordenador no lee correctamente tu frecuencia cardíaca.	Las lecturas de la frecuencia cardíaca obtenidas a través de los sensores del manillar no siempre son fiables. El sudor, el movimiento y sustancias como la crema de manos pueden reducir el contacto entre las manos y los sensores. Por este motivo, los sensores del manillar están pensados únicamente para comprobaciones ocasionales de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Cuando se realicen programas de entrenamiento controlados por la frecuencia cardíaca, recomendamos utilizar una banda pectoral Bluetooth para obtener una medición fiable y continua.
	Si no recibes la señal de frecuencia cardíaca mientras utilizas una banda pectoral Bluetooth, comprueba lo siguiente:
	1. Comprueba que la pantalla de tu dispositivo Flow Fitness esté encendida y que el dispositivo no esté ya emparejado con un smartphone o una tableta.
	2. Comprueba que tu banda pectoral Bluetooth no esté conectada a otro dispositivo, como un smartphone o una tableta.
	3. Lee las instrucciones que vienen con la banda pectoral. Los sensores deben humedecerse para garantizar un buen contacto con la piel.
	4. Asegúrate de que la batería esté completamente cargada y bien colocada.
	5. Asegúrate de que la banda pectoral quede bien ajustada al cuerpo.

¡PRECAUCIÓN!

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

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

ESPECIFICACIONES DE LA CONSOLA

Función	Rango de visualización	Establecer rango
Hora	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Velocidad	00.0 - 99.9	-
Distancia	00.0 - 99.99	-
Resistencia	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Calorías	0 - 9999	-
vatio	0 - 999	10 - 350
Pulso	0 - 230	-
Edad	1 - 99	1 - 99

DATOS TÉCNICOS

Longitud	201 cm
Ancho	93 cm
Altura	186 cm
Peso	127 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	49
Pokyny pro školení	49
Stěhování	49
Napajení	50
Přehled konzole	50
Monitorování srdeční frekvence	51
Trénink s aplikacemi	52
Údržba	52
Řešení problémů	53
Specifikace produktu	53
Záruka	53
Náhradní díly	53
Další informace	53
Prohlášení výrobce	53

- 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.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ DŮLEŽITÉ!

Před zahájením cvičení se poradte 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.

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Yvážení 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 rozcvičte 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 neúčinnější, 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.

STĚHOVÁNÍ

POZOR!

- *Před přemístěním stroje Perform X5i se ujistěte, že je napájecí adaptér odpojen jak od stroje, tak od elektrické zásuvky. Eliptický trenažér lze snadno přemístit tak, že jej nakloníte na přepravní kolečka umístěná na přední opěrce. Opatrně zvedněte zadní část stroje pomocí zadní opěrky a pomocí přepravních koleček jej přivezte na požadované místo.*

- Po přemístění výrobku může být nutné eliptický trenažér znovu vyrovnat pomocí vyrovnávacích nožiček umístěných pod stabilizátory. Jakmile je výrobek umístěn na požadované místo a správně vyrovnán, znovu připojte napájecí adaptér.

NAPÁJENÍ

Síťové napájení

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

POZNÁMKA

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

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



TLAČÍTKA KONZOLE

REGENERACE Analyzuje výdrž na základě srdeční frekvence regenerace.

TĚLESNÝ TUK Analýza tělesného tuku

Otočením ovládacího kolečka změňte hodnotu nebo úroveň odporu. Stisknutím potvrďte.

START/STOP Spustit nebo zastavit trénink.

RESET Vynulování aktuálních hodnot nebo resetovat počítač do nabídky tréninku.

FUNKCE

Čas: Uplynulý nebo zbývajcí čas v závislosti na nastavení.

Rychlost: Vaše aktuální rychlost v km/h.

Ot./min.: Aktuální počet otáček za minutu. Hodnota ot./min. se zobrazuje v grafu na levé straně obrazovky nad hodnotou rychlosti.

Vzdálenost: Ujetá nebo zbývajcí vzdálenost v závislosti na nastavení.

Kalorie: Údaj o spálených kaloriích.

Puls: Zobrazení vaší srdeční frekvence v BPM (tepy za minutu). Tato hodnota se zobrazuje pouze při použití volitelného hrudního pásu Flow Fitness nebo při držení ručních snímačů pulsu v řídítkách. Hodnota PULSE se zobrazuje také v grafu na pravé straně obrazovky.

Watt: Výkon ve watttech.

PŘEHLED REŽIMŮ

Začátek

Připojte adaptér k eliptickému trenažéru a do zásuvky, aby se obrazovka zapnula, jak je znázorněno níže. Při zapnutí vydá počítač zvukový signál. Po čtyřech minutách nečinnosti se zařízení přepne do pohotovostního režimu. (Obr. B1 a B2).

Nastavit uživatelský profil

Můžete nastavit čtyři různé uživatelské profily. Po zapnutí přístroje můžete pomocí otočného voliče (obr. B3) vybrat jeden z profilů U1–U4. Výběr potvrďte stisknutím otočného voliče. Lze nastavit uživatelské hodnoty, jako je pohlaví (obr. B4), věk (AGE) (obr. B5), výška (HT) (obr. B6) a hmotnost (WT) (obr. B7).

Údaje v uživatelském profilu budou použity pro test regenerace a měření tělesného tuku. Tyto údaje se rovněž používají k výpočtu vaší maximální srdeční frekvence pro programy řízené srdeční frekvencí. Proto je důležité údaje v uživatelském profilu vyplnit správně. Ke každému uživatelskému profilu je také možné uložit jeden uživatelský program.

PROGRAMY (OBR. B8)

Manual Manuální program.

Program Program s 12 přednastavenými tréninky.

User Uživatelský program.

HRC (Heart Rate Control) Program řízený tepovou frekvencí.

Watt constant Konstantní výkon ve watttech.

Otáčením volicího knoflíku procházejte nabídkou tréninkových programů. Stisknutím tlačítka ENTER (stiskněte volicí knoflík) vyberte požadovaný tréninkový program. Po zadání hodnot stiskněte tlačítko START / STOP a spusťte tréninkovou jednotku. Počítač se automaticky spustí v režimu SCAN. Hodnoty RPM, SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT a PULSE se na několik sekund zobrazí v hlavním okně obrazovky. Stisknutím tlačítka ENTER lze aktuální hodnotu zafixovat v hlavním okně. Mezi hodnotami můžete přepínat stisknutím tlačítka ENTER, dokud se v hlavním okně nezobrazí požadovaná hodnota. Všechny hodnoty se zobrazují ve spodní části obrazovky.

Návod

Pomocí otočného ovladače vyberte možnost „M“ a stisknutím potvrďte. RYCHLÝ START: stisknutím tlačítka START/STOP spustíte trénink okamžitě – všechny hodnoty začínají na 0 a zvyšují se. Nebo nejprve nastavte pomocí otočného ovladače jednu nebo více cílových hodnot – ÚROVEŇ (počáteční odpor), ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a PULZ – a každou z nich potvrďte stisknutím tlačítka ENTER; tyto hodnoty se pak snižují a trénink skončí, jakmile jedna z nich dosáhne nuly. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení; během tréninku můžete stále upravovat odpor pomocí Smart Wheel (obr. B9, B10 a B11). Tlačítko START/STOP pozastaví/obnoví trénink, tlačítko RESET ukončí trénink a vrátí se do hlavního menu.

Přednastavené tréninky

Pomocí funkce PROGRAM si můžete vybrat z 12 programů (P1–P12) (obr. B12, B13 a C). Otáčením kolečka Smart Wheel směrem „+“ nebo „-“ můžete nastavit čas („TIME“). Čas potvrďte stisknutím tlačítka „START/STOP“. Trénink skončí po uplynutí nastaveného času. Tlačítkem START/STOP můžete trénink pozastavit. Stisknutím tlačítka START/STOP znovu trénink obnovíte, stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.

Uživatelské programy

Pomocí uživatelského programu si můžete vytvořit vlastní uživatelský profil pro trénink. Pro každý uživatelský profil je možné uložit 1 uživatelský program (obr. B14 a B15). Otáčením kolečka Smart Wheel vyberte písmeno „U“ a potvrďte stisknutím tlačítka.

1. Program se skládá z 8 částí. U každé části lze nastavit úroveň odporu. Mezi jednotlivými částmi přepínáte pomocí tlačítka ENTER a odpor upravujete pomocí otočného ovladače Smart Wheel.
2. Až budete hotovi, stiskněte klávesu ENTER a podržte ji asi 4 sekundy, abyste opustili nabídku.
3. Nyní nastavte požadovanou délku tréninku (max. 99 minut).
4. Stiskněte tlačítko START/STOP a začněte s tréninkem.

Pomocí tlačítka START/STOP můžete trénink pozastavit. Stisknutím tlačítka START/STOP trénink obnovíte. Stisknutím tlačítka RESET trénink ukončíte a vrátíte se do hlavního menu.

HRC – Programy řízené srdeční frekvencí

V hlavní nabídce vyberte ikonu tréninku řízeného tepovou frekvencí. Tento režim vám umožňuje trénovat na určité procento vaší maximální tepové frekvence nebo si nastavit vlastní cílovou tepovou frekvenci. Počítač vypočítá vaši maximální tepovou frekvenci automaticky na základě vašeho uživatelského profilu podle vzorce 220 minus váš věk. Vaše tepová frekvence se měří pomocí volitelného hrudního pásu Flow Fitness nebo tak, že během celého tréninku držíte v ruce snímače tepové frekvence (obr. B16, B17 a B18).

Vyberte si jedno ze tří procent maximální srdeční frekvence nebo zadejte vlastní hodnotu: 55 %, 75 %, 90 % nebo TA (CÍL). Výběr provedte otáčením kolečka Smart Wheel na „+“ nebo „-“ a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Pokud jste v předchozím menu vybrali možnost TA (CÍL), můžete nyní nastavit požadovanou cílovou srdeční frekvenci.

Poté nastavte dobu tréninku (TIME) pomocí ovládacího kolečka Smart Wheel.

Stiskněte tlačítko START/STOP a začněte s tréninkem.

Pokud počítač po dobu 5 sekund nepřijímá signál srdečního tepu, na displeji se zobrazí chybová zpráva. V takovém případě zkontrolujte, zda hrudní pás funguje správně a je správně nasazen.

Program Watt

V programu WATT (konstantní výkon) počítač automaticky upravuje odpor tak, aby se udržoval vámi nastavený výkon ve watech. Váš výkon ve watech je dán kombinací rychlosti šlapání a odporu.

Otáčením kolečka Smart Wheel vyberte písmeno „W“ a potvrďte stisknutím.

1. Nastavte výkon (ve watech) pomocí ovladače Smart Wheel a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER (obr. B19).
2. Nyní nastavte požadovanou délku tréninku (max. 99 minut) (obr. B20).
3. Stiskněte tlačítko START/STOP a začněte s tréninkem.

Během tréninku můžete i nadále upravovat výkon pomocí Smart Wheel.

Zkušební test

Pomocí funkce Recovery můžete změřit svou fyzickou výdrž (obr. B21).

Stiskněte tlačítko RECOVERY a na displeji se spustí odpočítávání od 01:00 do 00:00. Na displeji se zobrazí stav regenerace v podobě hodnot od F1 (nejlepší úroveň výdrže) po F6 (nejhorší úroveň výdrže) (obr. B22).

Během odpočítávání můžete funkci opustit stisknutím tlačítka RECOVERY.

Měření tělesného tuku

- A. Vytvořte si osobní profil (obr. B23 a B24).
- B. MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU Stiskněte tlačítko BODY FAT (TĚLESNÝ TUK) a spusťte měření. Poté pevně uchopte ruční snímače. Měření trvá přibližně 8 sekund (obr. B25). Po dokončení měření přístroj zobrazí váš BMI a procentuální podíl tělesného tuku. Chcete-li se vrátit do hlavního menu, stiskněte znovu tlačítko BODY FAT (obr. B27 a B28).

▲ DŮLEŽITÉ!

Test tělesného tuku lze spustit pouze z hlavního menu, nikoli během tréninku. Test využívá hodnoty zadané ve vašem uživatelském profilu. Chcete-li tyto hodnoty zadat znovu, podržte tlačítko BODY FAT stisknuté po dobu 2 sekund. Poté můžete znovu zadat své pohlaví, věk, výšku a váhu.

Pokud se měření nezdaří, na displeji se zobrazí chybová zpráva. Možné příčiny jsou uvedeny níže:

- E-1. Kontakt s čidly na rukou nebyl dostatečný. Položte palce správně na čidla a zkuste to znovu (obr. B26).
- E-4. Procento tělesného tuku a BMI se nacházejí mimo měřitelný rozsah 5 až 50.

MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Monitorování srdečního tepu přes Bluetooth

Toto zařízení Flow Fitness je vybaveno vestavěným bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. K bezdrátovému měření srdečního tepu použijte monitor srdečního tepu kompatibilní s technologií Bluetooth.

Při používání bezdrátového monitoru srdečního tepu se ujistěte, že jsou elektrody mírně vlhké a že monitor těsně přiléhá k tělu. Vždy postupujte podle pokynů uvedených v uživatelské příručce monitoru srdečního tepu. Nesprávné použití může vést k nepřesným nebo abnormálním hodnotám.

POZNÁMKA!

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

⚠ DŮLEŽITÉ!

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

TRÉNINK S APLIKACEMI

S Flow Fitness Perform X5i můžete cvičit pomocí svého smartphonu nebo tablet přes připojení Bluetooth. Perform X5i podporuje celou řadu kompatibilní smartphony a tablety.

Připojení mobilního zařízení

Chcete-li připojit svůj smartphone nebo tablet k zařízení, postupujte podle následujících pokynů: Spuštění X5i přes Bluetooth:

1. Otevřete nastavení ve svém mobilním zařízení a zapněte Bluetooth.
2. Stáhněte si jednu z podporovaných tréninkových aplikací.
3. Postupujte podle pokynů v vybrané aplikaci a dokončete připojení.

iCONSOLE+

Tréninková aplikace iC+ vám umožňuje ovládat zařízení pomocí smartphonu nebo tabletu. Můžete si zaznamenávat tréninkové výsledky a trénovat prakticky kdekoli na světě díky službám Google Maps a Street View. Chcete-li začít, stáhněte si aplikaci vyhledáním výrazu „iC+ training“ v Apple App Store nebo „iConsole+ training“ v Google Play Store.

Další podporu najdete na adrese:

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

KINOMAP

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

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

Další podporu naleznete na adrese:

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

ZWIFT

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

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

Další podporu a pokyny naleznete na adrese:

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

ÚDRŽBA

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

Denní údržba

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

Pololetní údržba

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

Obecné pokyny pro úklid

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

POZOR!

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

ŘEŠENÍ PROBLÉM

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

POZOR!

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

SPECIFIKACE PRODUKTU

SPECIFIKACE KONZOLE

Funkce	Rozsah zobrazení	Nastavit rozsah
Čas	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Rychlost	00.0 - 99.9	-
Vzdálenost	00.0 - 99.99	-
Odpor	1 - 32	1 - 32
otáčky za minutu	0 - 999	-
Kalorie	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Puls	0 - 230	-
Věk	1 - 99	1 - 99

TECHNICKÉ ÚDAJE

Délka	201 cm
Šířka	93 cm
Výška	186 cm
Hmotnost	127 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	55
Wytyczne dotyczące szkoleń	55
Przeprowadzka	56
Zasilanie	56
Przegląd konsoli	56
Monitorowanie tętna	58
Szkolenie z wykorzystaniem aplikacji	58
Konserwacja	58
Rozwiązywanie problemów	59
Specyfikacje produktu	59
Gwarancja	59
Części zamienne	59
Dodatkowe informacje	60
Deklaracja producenta	60

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.

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 od 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 lekkie 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.

PRZEPROWADZKA

UWAGA!

- *Przed przeniesieniem urządzenia Perform X5i upewnij się, że zasilacz został odłączony zarówno od urządzenia, jak i od gniazdka elektrycznego. Urządzenie eliptyczne można łatwo przenieść, przechylając je na kółka transportowe umieszczone na przedniej podpórce. Ostrożnie unieś tył urządzenia, trzymając się tylnej podpórki, a następnie przeturlaj je na kółkach transportowych w wybrane miejsce.*
- *Po zmianie położenia urządzenia może zaistnieć konieczność ponownego wypoziomowania orbitreka poprzez regulację nóżek poziomujących znajdujących się pod stabilizatorami. Gdy urządzenie zostanie ustawione w pożądanej pozycji i odpowiednio wypoziomowane, należy ponownie podłączyć zasilacz.*

ZASILANIE

Zasilanie sieciowe

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

UWAGA

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

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



PRZYCISKI KONSOLI

REGENERACJA Analiza wytrzymałości na podstawie tętnaregeneracji.

TŁUSZCZ CIAŁOWY Analizy tkanki tłuszczowej

Pokrętło Smart Wheel: obracaj, aby zmienić wartość lub poziom oporu. Naciśnij, aby zatwierdzić.

START/STOP Rozpocznij lub zakończ trening.

RESET Resetowanie aktualnych wartości lub zresetować komputer do menu wyboru treningu.

FUNKCJE

Czas: Czas, który upłynął lub pozostał, w zależności od ustawień.

Prędkość: Twoja aktualna prędkość w km/h.

RPM: Aktualna liczba obrotów na minutę. Wartość RPM jest wyświetlana na wykresie po lewej stronie ekranu, powyżej wartości prędkości.

Dystans: pokonany lub pozostały dystans, w zależności od ustawień.

Kalorie: Wskazanie liczby spalonych kalorii.

Tętno: Wyświetlanie tętna w uderzeniach na minutę (BPM). Wartość ta jest widoczna tylko wtedy, gdy użytkownik ma założony opcjonalny pas piersiowy Flow Fitness lub trzyma dłonie na czujnikach tętna w kierownicy. Wartość tętna jest również przedstawiona na wykresie po prawej stronie ekranu.

Watt: Moc wyjściowa w watach.

PRZEGLĄD TRYBÓW

Start

Podłącz zasilacz do orbitreka i gniazdka, aby włączyć ekran, zgodnie z poniższym rysunkiem. Podczas uruchamiania komputer wyda sygnał dźwiękowy. Po czterech minutach bezczynności urządzenie przechodzi w tryb czuwania. (Rys. B1 i B2).

Skonfiguruj profil użytkownika

Można skonfigurować cztery różne profile użytkownika. Po włączeniu zasilania można wybrać profil od U1 do U4 za pomocą pokrętła wyboru (rys. B3). Wybór należy potwierdzić, naciskając pokrętło wyboru. Można ustawić wartości specyficzne dla użytkownika, takie jak płeć (rys. B4), wiek (AGE) (rys. B5), wzrost (HT) (rys. B6) i waga (WT) (rys. B7).

Dane zawarte w profilu użytkownika zostaną wykorzystane do testu regeneracji i pomiaru tkanki tłuszczowej. Dane te służą również do obliczenia maksymalnego tętna w programach sterowanych tętnem. Dlatego ważne jest, aby poprawnie wypełnić dane w profilu użytkownika. Do każdego profilu użytkownika można również zapisać jeden program użytkownika.

PROGRAMY (RYS. B8)

Manual Program ręczny.

Program Program z 12 zaprogramowanymi treningami.

User Program użytkownika.

HRC (Heart Rate Control) Program sterowany tętnem.

Watt constant Stała moc w watach.

Obróć pokrętkę wyboru, aby przeglądać treningi. Naciśnij ENTER (pokrętkę wyboru), aby wybrać trening. Po wprowadzeniu wartości naciśnij START / STOP, aby rozpocząć sesję treningową. Komputer automatycznie uruchomi się w trybie SCAN. Wartości RPM, SPEED TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT i PULSE są wyświetlane przez kilka sekund w głównym oknie ekranu. Naciskając ENTER, można zablokować bieżącą wartość w głównym oknie. Można przełączać się między wartościami, naciskając ENTER, aż żądana wartość pojawi się w głównym oknie. Wszystkie wartości są wyświetlane na dole ekranu.

Instrukcja obsługi

Wybierz opcję „M” za pomocą pokrętła Smart Wheel i naciśnij, aby potwierdzić. SZYBKI START: naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć od razu – wszystkie wartości zaczynają się od 0 i rosną. Możesz też najpierw ustawić jedną lub więcej wartości docelowych – POZIOM (opór początkowy), CZAS, DYSTANS, KALORIE i TĘTNO – za pomocą pokrętła Smart Wheel, potwierdzając każdą z nich przyciskiem ENTER; wartości te będą następnie odliczać się w dół, a trening zakończy się, gdy jedna z nich osiągnie zero. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć; podczas treningu nadal możesz regulować opór za pomocą pokrętła Smart Wheel (rys. B9, B10 i B11). Przycisk START/STOP wstrzymuje/wznowi trening, a przycisk RESET kończy go i powoduje powrót do menu głównego.

Gotowe programy treningowe

Za pomocą funkcji PROGRAMY można wybierać spośród 12 programów (P1–P12) (rys. B12, B13 i C). Obracając pokrętkę Smart Wheel w kierunku „+” lub „-”, można ustawić czas („TIME”). Czas należy potwierdzić, naciskając przycisk „START/STOP”. Trening kończy się po upływie ustawionego czasu treningu. Przyciskiem START/STOP można wstrzymać sesję treningową. Naciśnij ponownie START/STOP, aby wznowić trening, lub RESET, aby powrócić do menu głównego.

Programy użytkownika

Za pomocą programu USER można utworzyć własny profil użytkownika do celów treningowych. W ramach każdego profilu użytkownika można zapisać 1 program USER (rys. B14 i B15).

Wybierz literę „U”, obracając pokrętkę Smart Wheel, a następnie potwierdź, naciskając przycisk.

1. Program składa się z 8 segmentów. W każdym segmencie można ustawić poziom oporu. Przełączaj się między segmentami za pomocą przycisku ENTER, a opór zmieniaj za pomocą pokrętła Smart Wheel.
2. Po zakończeniu naciśnij klawisz ENTER i przytrzymaj go przez około 4 sekundy, aby wyjść z menu.
3. Teraz ustaw żądany czas treningu (maks. 99 minut).
4. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Za pomocą przycisku START/STOP możesz wstrzymać trening. Naciśnij przycisk START/STOP, aby wznowić trening. Naciśnij przycisk RESET, aby zakończyć trening i powrócić do menu głównego.

HRC – Programy sterowane tętnem

W menu głównym wybierz ikonę treningu sterowanego tętnem. Tryb ten pozwala trenować przy określonym procencie tętna maksymalnego lub

ustawić własne tętno docelowe. Komputer automatycznie oblicza tętno maksymalne na podstawie profilu użytkownika, stosując wzór: 220 minus wiek. Tętno mierzy się za pomocą opcjonalnego pasa na klatkę piersiową Flow Fitness lub trzymając czujniki tętna przez cały czas trwania treningu (rys. B16, B17 i B18).

Wybierz jedną z trzech wartości procentowych maksymalnego tętna lub ustaw własną wartość: 55%, 75%, 90% lub TA (TARGET). Dokonaj wyboru, obracając pokrętkę Smart Wheel w kierunku „+” lub „-”, a następnie potwierdź, naciskając przycisk ENTER.

Jeśli w poprzednim menu wybrałeś opcję TA (TARGET), możesz teraz ustawić żadaną docelową tętno.

Następnie ustaw czas treningu (TIME) za pomocą pokrętła Smart Wheel. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Jeśli komputer nie odbiera sygnału tętna przez 5 sekund, na wyświetlaczu pojawi się komunikat o błędzie. W takim przypadku należy sprawdzić, czy pasek na klatkę piersiową działa prawidłowo i czy jest prawidłowo założony.

Program Watt

W programie WATT (stała moc) komputer automatycznie dostosowuje opór, aby utrzymać ustawioną moc. Twoja prędkość pedalowania w połączeniu z oporem decyduje o mocy wyjściowej wyrażonej w watach.

Wybierz literę „W”, obracając pokrętkę Smart Wheel, a następnie potwierdź, naciskając je.

1. Ustaw moc wyjściową (w watach) za pomocą pokrętła Smart Wheel i potwierdź wybór przyciskiem ENTER (rys. B19).
2. Teraz ustaw żądany czas treningu (maks. 99 minut) (rys. B20).
3. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

Podczas treningu nadal możesz regulować moc za pomocą pokrętła Smart Wheel.

Test przywracania

Dzięki funkcji „Recovery” możesz zmierzyć swoją wytrzymałość fizyczną (rys. B21).

Naciśnij przycisk RECOVERY, a licznik czasu zacznie odliczać od 01:00 do 00:00. Na ekranie wyświetli się stan regeneracji w postaci oznaczeń od F1 (najwyższy poziom wytrzymałości) do F6 (najniższy poziom wytrzymałości) (rys. B22).

Podczas odliczania można wyjść z tej funkcji, naciskając przycisk RECOVERY.

Badanie zawartości tkanki tłuszczowej

- A. Utwórz profil osobisty (rys. B23 i B24).
- B. Naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć badanie. Następnie mocno chwyć czujniki na dłonie. Komputer wykona pomiar trwający około 8 sekund (rys. B25). Po zakończeniu badania komputer wyświetli wskaźnik BMI oraz procentową zawartość tkanki tłuszczowej. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij ponownie przycisk BODY FAT (rys. B27 i B28).

WAŻNE!

Test tkanki tłuszczowej działa wyłącznie z poziomu menu głównego, a nie podczas sesji treningowej. Test wykorzystuje wartości wprowadzone

w profilu użytkownika. Aby ponownie wprowadzić te wartości, naciśnij i przytrzymaj przycisk BODY FAT przez 2 sekundy. Następnie możesz ponownie wprowadzić płeć, wiek, wzrost i wagę. Jeśli pomiar się nie powiedzie, na wyświetlaczu pojawi się komunikat o błędzie. Poniżej wymieniono możliwe przyczyny:

- E-1. Kontakt z czujnikami dłoni był niewystarczający. Umieść kciuki prawidłowo na czujnikach i spróbuj ponownie (rys. B26).
- E-4. Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej i wskaźnik BMI wykraczają poza mierzalny zakres od 5 do 50.

MONITOROWANIE TĘTNA

Monitorowanie tętna przez Bluetooth

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

UWAGA!

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

WAŻNE!

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

TRENING Z APLIKACJAMI

Dzięki urządzeniu Flow Fitness Perform X5i możesz trenować, korzystając ze swojego smartfona lub tablet za pośrednictwem połączenia Bluetooth. Perform X5i obsługuje szereg kompatybilne smartfony i tablety.

Podłączanie urządzenia mobilnego

Wykonaj poniższe czynności, aby podłączyć smartfon lub tablet do Uruchom X5i przez Bluetooth:

1. Otwórz ustawienia na swoim urządzeniu mobilnym i włącz Bluetooth.
2. Pobierz jedną z obsługiwanych aplikacji treningowych.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w wybranej aplikacji, aby zakończyć nawiązywanie połączenia.

ICONSOLE+

Aplikacja treningowa iC+ umożliwia sterowanie urządzeniem za pomocą smartfona lub tabletu. Możesz rejestrować wyniki treningów i trenować praktycznie w dowolnym miejscu na świecie, korzystając z Google Maps i Street View. Aby rozpocząć, pobierz aplikację, wpisując hasło „iC+ training” w sklepie Apple App Store lub „iConsole+ training” w sklepie Google Play.

Aby uzyskać dodatkowe wsparcie, odwiedź stronę:

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

KINOMAP

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

Aplikację Kinomap można pobrać ze sklepu Apple App Store lub Google Play Store.

Aby uzyskać dodatkowe wsparcie, odwiedź stronę:

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

ZWIFT

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

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

Aby uzyskać dodatkowe wsparcie i instrukcje, odwiedź stronę:

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

KONSERWACJA

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

Codzienna konserwacja

- Po każdym użyciu wytrzyj sprzęt, aby usunąć pot i wilgoć.
- Upewnij się, że urządzenie jest wolne od kurzu i brudu.

- Nie używaj agresywnych lub ściernych środków czyszczących i unikaj nadmiernej wilgoci.

Półroczna konserwacja

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

Ogólne wytyczne dotyczące czyszczenia

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

UWAGA!

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

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

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

UWAGA!

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

SPECYFIKACJE PRODUKTU

SPECYFIKACJE KONSOLI

Funkcja	Zakres wyświetlania	Zakres
Czas	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Prędkość	00.0 - 99.9	-
Odległość	00.0 - 99.99	-
Opór	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Kalorie	0 - 9999	-
wat	0 - 999	10 - 350
Puls	0 - 230	-
Wiek	1 - 99	1 - 99

DANE TECHNICZNE

Długość	201 cm
Szerokość	93 cm
Wysokość	186 cm
Waga	127 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	61
Ghiduri de instruire	61
Mutare	62
Alimentare cu energie electrică	62
Prezentare generală a consolei	62
Monitorizarea ritmului cardiac	64
Antrenament cu aplicații	64
Întreținere	64
Depanare	65
Specificații produs	65
Garanție	65
Piese de schimb	65
Informații suplimentare	65
Declarația producătorului	66

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.

GHIDURI DE INSTRUIRE

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

Încălzire

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

Întinderea

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

Răcire

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

MUTARE

ATENȚIE!

- Înainte de a muta aparatul Perform X5i, asigurați-vă că adaptorul de alimentare este deconectat atât de la aparat, cât și de la priza de curent. Aparatul eliptic poate fi mutat cu ușurință prin înclinarea acestuia pe roțile de transport situate pe stabilizatorul din față. Ridicați cu grijă partea din spate a aparatului folosind stabilizatorul din spate și deplasați aparatul eliptic către locația dorită folosind roțile de transport.
- După re poziționarea produsului, poate fi necesar să nivelați din nou aparatul eliptic prin reglarea picioarelor de nivelare situate sub stabilizatori. Odată ce produsul a fost așezat în poziția dorită și nivelat corespunzător, reconectați adaptorul de alimentare.

ALIMENTARE CU ENERGIE ELECTRICĂ

Alimentare la rețea

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

NOTĂ

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

PREZENTARE A CONSOLEI (FIG. A)



BUTOANE CONSOLĂ

RECUPERARE Analizează rezistența pe baza ritmului cardiacrecuperării.

GRĂSIME CORPORALĂ Analize ale grăsimii corporale

Rotește roțița inteligentă pentru a modifica valoarea sau nivelul de rezistență. Apasă pentru a confirma.

PORNIRE/OPRIRE Pornește sau oprește sesiune de antrenament.

RESETARE Resetarea valorilor curente sau resetări computerul la meniul de antrenament .

FUNCȚII

Temp: Timpul scurs sau timpul rămas, în funcție de setare.

Viteza: Viteza ta actuală în km/h.

RPM: Numărul actual de rotații pe minut. Valoarea RPM este afișată într-un grafic în partea stângă a ecranului, deasupra valorii vitezei.

Distanța: Distanța parcursă sau cea rămasă, în funcție de setare.

Calorii: O indicație a caloriilor arse.

Puls: Afișarea ritmului cardiac în BPM (bătăi pe minut). Această valoare este vizibilă doar atunci când purtați centura toracică opțională Flow Fitness sau când țineți senzorii de puls integrați în ghidon. Valoarea PULSE este afișată și sub formă de grafic în partea dreaptă a ecranului.

Watt: Puterea de ieșire exprimată în wați.

PREZENTARE GENERALĂ A MODURILOR

Începe

Conectați adaptorul la aparatul eliptic și la priză pentru a porni ecranul, conform ilustrației de mai jos. La pornire, computerul va emite un semnal sonor. După patru minute de inactivitate, dispozitivul trece în modul de așteptare. (Fig. B1 și B2).

Configurare profil utilizator

Puteți configura patru profiluri de utilizator diferite. După pornire, puteți alege între U1 și U4 folosind butonul de selecție (Fig. B3). Confirmați selecția apăsând butonul de selecție. Se pot configura valori specifice utilizatorului, cum ar fi sexul (Fig. B4), vârsta (AGE) (Fig. B5), înălțimea (HT) (Fig. B6) și greutatea (WT) (Fig. B7).

Datele din profilul utilizatorului vor fi utilizate pentru testul de recuperare și pentru testul de grăsime corporală. Aceste date sunt folosite și pentru calcularea ritmului cardiac maxim în cadrul programelor controlate pe baza ritmului cardiac. Prin urmare, este important să completați corect datele din profilul utilizatorului. Pentru fiecare profil de utilizator este posibilă, de asemenea, salvarea unui program personalizat.

PROGRAME (FIG. B8)

Manual Program manual.

Program Program cu 12 antrenamente preprogramate.

User Program utilizator.

HRC (Heart Rate Control) Program controlat de ritmul cardiac.

Watt constant Putere constantă în wați.

Rotiți butonul de selecție pentru a parcurge antrenamentele. Apăsând ENTER (apăsând butonul de selecție) pentru a selecta antrenamentul. După introducerea valorilor, apăsați START / STOP pentru a începe sesiunea de antrenament. Computerul va porni automat în modul SCAN. Valorile RPM, VITEZĂ, TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, WATȚI și PULS sunt afișate timp de câteva secunde în fereastra principală a ecranului. Apăsând ENTER, valoarea curentă poate fi fixată în fereastra principală. Puteți comuta între valori apăsând ENTER până când valoarea dorită apare în fereastra principală. Toate valorile sunt afișate în partea de jos a ecranului.

Manual

Selecționați „M” cu ajutorul roțiței Smart Wheel și apăsați pentru a confirma. PORNIRE RAPIDĂ: apăsați START/STOP pentru a începe imediat – toate valorile pornesc de la 0 și cresc progresiv. Sau setați mai întâi una sau mai multe valori țintă – NIVEL (rezistența inițială), TIMP, DISTANȚĂ, CALORII și PULS – cu ajutorul roțiței Smart Wheel, confirmând fiecare cu ENTER; aceste valori scad apoi progresiv, iar antrenamentul se încheie când una dintre ele ajunge la zero. Apăsând START/STOP pentru a începe; în timpul antrenamentului puteți regla în continuare rezistența cu ajutorul roțiței Smart Wheel (Fig. B9, B10 și B11). START/STOP pune în pauză/reia, RESET încheie și revine la meniul principal.

Antrenamente prestabilite

Cu ajutorul funcției PROGRAM puteți alege dintre 12 programe (P1-P12) (Fig. B12, B13 și C). Rotind butonul „+” sau „-” cu ajutorul roțiței Smart Wheel, puteți seta durata („TIME”). Confirmați durata apăsând butonul „START/STOP”. Antrenamentul se încheie la expirarea timpului de antrenament setat. Cu ajutorul butonului START/STOP puteți pune pauză sesiunii de antrenament. Apăsând din nou START/STOP pentru a relua antrenamentul sau RESET pentru a reveni la meniul principal.

Programe de utilizator

Cu ajutorul unui program USER, puteți crea propriul profil de utilizator pentru antrenament. Pentru fiecare profil de utilizator se poate salva câte un program USER (Fig. B14 și B15).

Selecționați litera „U” rotind roțița Smart Wheel și confirmați apăsând butonul.

1. Programul este alcătuit din 8 segmente. Pentru fiecare segment se poate seta nivelul de rezistență. Comutați între segmente cu tasta ENTER și modificați rezistența cu ajutorul roțiței Smart Wheel.
2. Când ai terminat, apasă tasta ENTER timp de aproximativ 4 secunde pentru a ieși din meniu.
3. Acum setați durata dorită a antrenamentului (max. 99 de minute).
4. Apăsând butonul START/STOP pentru a începe antrenamentul.

Cu butonul START/STOP poți întrerupe antrenamentul. Apasă butonul START/STOP pentru a relua antrenamentul. Apasă butonul RESET pentru a încheia antrenamentul și a reveni la meniul principal.

HRC - Programe controlate de ritmul cardiac

Din meniul principal, selecționați pictograma antrenamentului controlat în funcție de ritmul cardiac. Acest mod vă permite să vă antrenați la un procent din ritmul cardiac maxim sau să setați propriul ritm cardiac țintă. Computerul calculează automat ritmul cardiac maxim pe baza profilului dvs. de utilizator, folosind formula 220 minus vârsta dvs. Ritmul cardiac este măsurat cu ajutorul unei centuri toracice opționale Flow Fitness sau ținând senzorii de ritm cardiac pe toată durata antrenamentului (Fig. B16, B17 și B18).

Alegeți unul dintre cele trei procente din ritmul cardiac maxim sau setați propria valoare: 55%, 75%, 90% sau TA (TARGET). Efectuați selecția rotind roțița Smart Wheel spre „+” sau „-” și confirmați cu ENTER.

Dacă ați selectat TA (TARGET) în meniul anterior, puteți seta acum frecvența cardiacă țintă dorită.

Apoi, setați durata antrenamentului (TIME) cu ajutorul roțiței Smart Wheel.

Apăsând butonul START/STOP pentru a începe antrenamentul.

Dacă computerul nu primește niciun semnal de ritm cardiac timp de 5 secunde, pe ecran apare un mesaj de eroare. În acest caz, verificați dacă centura toracică funcționează corect și dacă este fixată corespunzător.

Programul Watt

Cu programul WATT (putere constantă), computerul reglează automat rezistența pentru a menține puterea în wați pe care ați setat-o. Viteza de pedalare, împreună cu rezistența, determină puterea dezvoltată în wați.

Selectează litera „W” rotind roțița Smart Wheel și confirmă apăsând-o.

1. Reglați puterea de ieșire (în wați) cu ajutorul roțiței Smart Wheel și confirmați cu ENTER (Fig. B19).
2. Setati acum durata dorită a antrenamentului (max. 99 minute) (Fig. B20).
3. Apăsând butonul START/STOP pentru a începe antrenamentul.

În timpul antrenamentului, poți regla în continuare puterea cu ajutorul roțiței Smart Wheel.

Test de recuperare

Cu ajutorul funcției „Recuperare” îți poți măsura rezistența fizică (Fig. B21).

Apăsând butonul RECOVERY, iar un cronometru va începe numărătoarea inversă de la 01:00 la 00:00. Ecranul va afișa starea de recuperare sub forma literelor de la F1 (cel mai bun nivel de rezistență) la F6 (cel mai slab nivel de rezistență) (Fig. B22).

În timpul numărătoarei inverse, puteți ieși din această funcție apăsând butonul RECOVERY.

Testul de măsurare a grăsimii corporale

- A. Creați-vă un profil personal (Fig. B23 și B24).
- B. Apăsând butonul BODY FAT pentru a începe testul. Apoi, strângeți ferm senzorii de mână. Aparatul va efectua o măsurătoare care durează aproximativ 8 secunde (Fig. B25). La finalizarea testului, aparatul afișează IMC-ul și procentul de grăsime corporală. Pentru a reveni la meniul principal, apăsați din nou butonul BODY FAT (Fig. B27 și B28).

⚠️ ATENȚIE!

Testul de grăsime corporală funcționează doar din meniul principal, nu și în timpul unei sesiuni de antrenament. Testul utilizează valorile introduse în profilul tău de utilizator. Pentru a reintroduce aceste valori, ține apăsat butonul BODY FAT timp de 2 secunde. Apoi poți reintroduce sexul, vârsta, înălțimea și greutatea.

Dacă măsurarea nu se realizează cu succes, pe ecran apare un mesaj de eroare. Cauzele posibile sunt enumerate mai jos:

- E-1. Contactul cu senzorii pentru mâini a fost insuficient. Așezați-vă degetele mari corect pe senzori și încercați din nou (Fig. B26).
- E-4. Procentul de grăsime corporală și IMC-ul se situează în afara intervalului măsurabil de la 5 la 50.

MONITORIZAREA RITMULUI CARDIAC

Monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth

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

ATENȚIE!

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

⚠ IMPORTANT!

- **Dacă aveți un stimulator cardiac, consultați medicul înainte de a utiliza un monitor wireless pentru ritmul cardiac.**
- **În medii 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, păstrați monitorul wireless al ritmului cardiac la o distanță de maximum un metru de consolă.**
- **Purtați întotdeauna monitorul wireless de ritm cardiac direct pe corp, sub haine.**

ANTRENAMENT CU APLICAȚII

Cu Flow Fitness Perform X5i, te poți antrena folosind smartphone-ul sau tabletă prin conexiune Bluetooth. Perform X5i acceptă o gamă variată de smartphone-uri și tablete compatibile.

Conectarea dispozitivului mobil

Urmați pașii de mai jos pentru a vă conecta smartphone-ul sau tableta la Utilizați X5i prin Bluetooth:

1. Deschideți setările de pe dispozitivul mobil și activați Bluetooth.
2. Descărcați una dintre aplicațiile de antrenament compatibile.
3. Urmați instrucțiunile din aplicația selectată pentru a finaliza conectarea.

iCONSOLE+

Aplicația de antrenament iC+ îți permite să controlezi dispozitivul folosind smartphone-ul sau tableta. Poți înregistra rezultatele antrenamentelor și te poți antrena practic oriunde în lume folosind Google Maps și Street View. Pentru a începe, descarcă aplicația căutând „iC+ training” în Apple App Store sau „iConsole+ training” în Google Play Store.

Pentru asistență suplimentară, vă rugăm să accesați:

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

KINOMAP

Kinomap vă permite să vă antrenați folosind videoclipuri geotagged din întreaga lume. Poziția dvs. este afișată în videoclip, pe hartă și în profilul

de altitudine. Obiectivul este să vă potriviți ritmul videoclipului original. Kinomap oferă și un mod multiplayer, permițând până la zece utilizatori să se antreneze simultan pe același traseu.

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

Pentru asistență suplimentară, vizitați:

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

ZWIFT

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

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

Pentru asistență suplimentară și instrucțiuni, vă rugăm să vizitați:

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

ÎNTREȚINERE

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

Întreținere zilnică

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

Întreținere semestrială

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

Instrucțiuni generale de curățare

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

ATENȚIE!

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

DEPANARE

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

ATENȚIE!

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

SPECIFICAȚII PRODUS

SPECIFICAȚII CONSOLĂ

Funcție	Interval de afișare	Interval
Ora	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Viteză	00.0 - 99.9	-
Distanță	00.0 - 99.99	-
Rezistență	1 - 32	1 - 32
RPM	0 - 999	-
Calorii	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Puls	0 - 230	-
Vârsta	1 - 99	1 - 99

DATE TEHNICE

Lungime	201 cm
Lățime	93 cm
Înălțime	186 cm
Greutate	127 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	180 kg

GARANȚIE

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

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

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

PIESE DE SCHIMB

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

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

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

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

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

Eliminarea produsului

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

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

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

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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Biztonsági utasítások	67
Képzési irányelvek	67
Költözés	68
Tápegység	68
Konzol áttekintés	68
Pulzusfigyelés	70
Edzés alkalmazásokkal	70
Karbantartás	70
Hibaelhárítás	71
Termékleírás	71
Garancia	71
Pótalkatrészek	71
További információk	71
Gyártói nyilatkozat	72

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 mozgatasakor a hát sérüléseinek elkerülése érdekében megfelelő emelési technikákat alkalmazzon.
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat, és szükség esetén húzza meg őket.
- Ez a termék tiszta és száraz környezetben való használatra készült. Hideg vagy nedves körülmények között történő használata vagy tárolása károsodást vagy meghibásodást okozhat.
- A berendezést csak olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést -10 °C és 60 °C közötti hőmérsékletű környezetben tárolja.

KÉPZÉSI IRÁNYELVEK

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

Bemelegítés

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

Nyújtás

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

Hűlés

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

KÖLTÖZÉS

FIGYELEM!

- A Perform X5i mozgatója előtt győződjön meg arról, hogy a hálózati adaptert leválasztotta mind a készülékről, mind a konnektorról. Az ellipszisgépet könnyedén mozgathatja úgy, hogy az elülső stabilizátoron található szállítókerékre billenti. Óvatosan emelje meg a készülék hátsó részét a hátsó stabilizátor segítségével, majd a szállítókerékek segítségével gurítsa a kívánt helyre.
- A termék áthelyezése után szükség lehet az elliptikus tréner újbóli vízszintbe állítására a stabilizátorok alatt található szabályozó lábak beállításával. Miután a terméket a kívánt helyre tette és megfelelően vízszintbe állította, csatlakoztassa újra a hálózati adaptert.

TÁPEGYSÉG

Hálózati áramellátás

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

MEGJEGYZÉS

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

KONZOL ÁTTEKINTÉS (ÁBRA A)



KONZOL GOMBOK

REGENERÁCIÓ A pulzus alapján elemzi az állóképességet regeneráció alapján.

TESTZSÍR A testzsír elemzése

Forgassa el az intelligens keréket az érték vagy az ellenállási szint megváltoztatásához. A megerősítéshez nyomja meg.

INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS Edzés elindítása vagy leállítása.

VISSZAÁLLÍTÁS Az aktuális értékek visszaállítása vagy a számítógép visszaállítása az edzésválasztó menübe.

FUNKCIÓK

Idő: A beállítástól függően az eltelt vagy a hátralévő idő.

Sebesség: Az aktuális sebesség km/h-ban.

Fordulatszám (RPM): A jelenlegi fordulatszám. Az RPM-érték a képernyő bal oldalán, a sebességérték felett található grafikonon jelenik meg.

Távolság: A beállítástól függően az eddig megtett vagy a hátralévő távolság.

Kalóriák: Az elégetett kalóriák száma.

Pulzus: A pulzusszám megjelenítése BPM-ben (ütés/perc). Ez az érték csak akkor látható, ha az opcionális Flow Fitness mellkasi övet viseli, vagy ha a kormányon található kézi pulzusérzékelőket tartja a kezében. A PULSE érték a képernyő jobb oldalán egy grafikonon is megjelenik.

Watt: A kimeneti teljesítmény wattban kifejezve.

MÓD ÁTTEKINTÉS

Kezdés

Csatlakoztassa az adaptert az elliptikus trénerhez és a konnektorhoz a képernyő bekapcsolásához az alábbi ábra szerint. A bekapcsoláskor a számítógép hangjelzést ad. Négy perc inaktivitás után a készülék készenléti üzemmódba vált. (B1. és B2. ábra).

Felhasználói profil beállítása

Négy különböző felhasználói profilt állíthat be. A készülék bekapcsolása után a választógombbal választhat az U1–U4 profilok közül (B3. ábra). A választást a választógomb megnyomásával erősítse meg. Beállíthatók a felhasználóhoz tartozó értékek, mint például a nem (B4. ábra), az életkor (AGE) (B5. ábra), a magasság (HT) (B6. ábra) és a testsúly (WT) (B7. ábra).

A felhasználói profilban szereplő adatokat a regenerációs és testzsír-mérő teszthez használjuk fel. Az adatok alapján számítjuk ki a maximális pulzusszámot is a pulzusvezérelt programokhoz. Ezért fontos, hogy a felhasználói profil adatait pontosan töltsd ki. Minden felhasználói profilhoz egy egyéni program is elmenthető.

PROGRAMOK (B8. ÁBRA)

Manual Kézi program.

Program Program 12 előre beállított edzéssel.

User Felhasználói program.

HRC (Heart Rate Control) Pulzusszám alapján vezérelt program.

Watt constant Állandó teljesítmény wattban.

Forgassa el a választógombot az edzések között való böngészéshez. Az ENTER gomb megnyomásával (a választógomb megnyomásával) válassza ki az edzést. Az értékek bevitel után nyomja meg a START / STOP gombot az edzés elindításához. A számítógép automatikusan SCAN módban indul el. Az RPM, SPEED TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT és PULSE értékek néhány másodpercig megjelennek a képernyő főablakában. Az ENTER gomb megnyomásával az aktuális érték rögzíthető a főablakban. Az ENTER gomb megnyomásával válthat az értékek között, amíg a kívánt érték meg nem jelenik a főablakban. Az összes érték a képernyő alján jelenik meg.

Kézikönyv

Válassza ki az „M” opciót a Smart Wheel segítségével, majd nyomja meg a gombot a megerősítéshez. GYORSINDÍTÁS: nyomja meg a START/STOP gombot az azonnali indításhoz – minden érték 0-tól indul és felfelé számol. Vagy először állítson be egy vagy több célértéket – SZINT (kezdő ellenállás), IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA és PULZUS – a Smart Wheel segítségével, mindegyiket az ENTER gombbal megerősítve; ezek az értékek ezután visszazárolnak, és az edzés akkor ér véget, amikor valamelyik eléri a nullát. Nyomja meg a START/STOP gombot az indításhoz; az edzés közben továbbra is beállíthatja az ellenállást a Smart Wheel segítségével (B9., B10. és B11. ábra). A START/STOP gomb szünetelteti/folytatja az edzést, a RESET gomb befejezi az edzést és visszatér a főmenübe.

Előre beállított edzésprogramok

A PROGRAM funkcióval 12 program közül választhat (P1–P12) (B12., B13. és C. ábra). A Smart Wheel forgatásával a „+” vagy „-” gombokkal beállíthatja az időt („TIME”). Az időt a „START/STOP” gomb megnyomásával erősítse meg. Az edzés akkor ér véget, amikor a beállított edzésidő letelt. A START/STOP gombbal szüneteltetheti az edzést. A START/STOP gomb ismételt megnyomásával folytathatja az edzést, a RESET gomb megnyomásával pedig visszatérhet a főmenübe.

Felhasználói programok

A USER programmal létrehozhat saját felhasználói profilt az edzéshez. Minden felhasználói profilhoz 1 USER program menthető el (B14. és B15. ábra).

Forgassa el a Smart Wheel-t az „U” betű kiválasztásához, majd nyomja meg a gombot a megerősítéshez.

1. A program 8 szakaszból áll. Minden szakaszban beállítható az ellenállás szintje. Az ENTER gombbal válthat a szakaszok között, az ellenállást pedig a Smart Wheel segítségével állíthatja be.
2. Ha elkészült, nyomja meg az ENTER gombot körülbelül 4 másodpercig a menüből való kilépéshez.
3. Most állítsa be a kívánt edzésidőt (max. 99 perc).
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

A START/STOP gombbal szüneteltetheti az edzést. Az edzés folytatásához nyomja meg a START/STOP gombot. Az edzés befejezéséhez és a főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

HRC – Pulzusvezérelt programok

A főmenüből válassza ki a pulzusvezérelt edzés ikont. Ebben a módban a maximális pulzusszám százalékában edzhet, vagy beállíthatja a saját célpulzusszámát. A számítógép a felhasználói profil alapján automatikusan kiszámítja a maximális pulzusszámot a „220 mínusz az életkor” képlet segítségével. A pulzusszámot egy opcionális Flow

Fitness mellkasi övvel vagy úgy mérheti, hogy az edzés teljes ideje alatt a pulzusérzékelőket a kezében tartja (B16., B17. és B18. ábra).

Válasszon a maximális pulzusszám három százalékos értéke közül, vagy állítsa be saját értékét: 55%, 75%, 90% vagy TA (CÉL). A választást a Smart Wheel „+” vagy „-” irányba történő elforgatásával végezze el, majd az ENTER gombbal erősítse meg.

Ha az előző menüben a TA (TARGET) opciót választotta, most beállíthatja a kívánt célpulzusszámot.

Ezután állítsa be az edzés időtartamát (TIME) a Smart Wheel segítségével. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Ha a számítógép 5 másodpercig nem kap pulzusjelet, a kijelzőn hibaüzenet jelenik meg. Ebben az esetben ellenőrizze, hogy a mellkasi öv megfelelően működik-e és helyesen van-e felhelyezve.

Watt-program

A WATT (állandó teljesítmény) programmal a számítógép automatikusan beállítja az ellenállást, hogy fenntartsa a beállított teljesítményt. A pedálozási sebesség és az ellenállás együttesen határozza meg a teljesítményedet wattban kifejezve.

Forgassa el a Smart Wheel-t a „W” betű kiválasztásához, majd nyomja meg a gombot a megerősítéshez.

1. Állítsa be a kimeneti teljesítményt (watt) a Smart Wheel segítségével, majd erősítse meg az ENTER gombbal (B19. ábra).
2. Most állítsa be a kívánt edzésidőt (max. 99 perc) (B20. ábra).
3. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Az edzés során is beállíthatod a teljesítményt a Smart Wheel segítségével.

Helyreállítási teszt

A „Recovery” funkcióval megmérheted fizikai állóképességedet (B21. ábra).

Nyomja meg a RECOVERY gombot, és egy időzítő elkezdja a visszazámlálást 01:00-tól 00:00-ig. A kijelzőn a regenerációs állapotod jelenik meg F1 (legjobb állóképességi szint) és F6 (legrosszabb állóképességi szint) közötti skálán (B22. ábra).

A visszazámlálás alatt a RECOVERY gomb megnyomásával kiléphet a funkcióból.

Testzsír-mérés

- A. Hozzon létre egy személyes profilt (B23. és B24. ábra).
- B. Nyomja meg a BODY FAT gombot a mérés elindításához. Ezután szorosan fogja meg a kézi érzékelőket. A készülék körülbelül 8 másodpercig végzi a mérést (B25. ábra). A mérés befejezése után a készülék kijelzi a BMI-értéket és a testzsírszázalékát. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg újra a BODY FAT gombot (B27. és B28. ábra).

⚠ FONTOS!

A testzsír-mérés csak a főmenüből indítható el, edzés közben nem. A mérés a felhasználói profilodban megadott értékeket veszi alapul. Ha újra szeretnéd megadni ezeket az értékeket, tartsd lenyomva a BODY FAT gombot 2 másodpercig. Ezután újra megadhatod a nemedet, életkorodat, magasságodat és súlyodat.

Ha a mérés nem sikerül, a kijelzőn hibaüzenet jelenik meg. Az lehetséges okokat az alábbiakban soroljuk fel:

- E-1. A kézérzékelőkkel való érintkezés nem volt megfelelő. Helyezze a hüvelykujjait megfelelően az érzékelőkre, majd próbálja meg újra (B26. ábra).
- E-4. A testzsírszázalék és a BMI nem esik az 5 és 50 közötti mérhető tartományba.

PULZUSFIGYELÉS

Bluetooth pulzusfigyelés

Ez a Flow Fitness készülék beépített vezeték nélküli pulzusmérő vevővel rendelkezik. A pulzus vezeték nélküli méréséhez használjon Bluetooth-kompatibilis pulzusmérőt. Vezeték nélküli pulzusmérő használata esetén ügyeljen arra, hogy az elektródák kissé nedvesek legyenek, és hogy a mérő szorosan illeszkedjen a testéhez. Mindig kövesse a pulzusmérő használati útmutatójában szereplő utasításokat. A helytelen használat pontatlan vagy rendellenes mérési eredményeket okozhat.

FIGYELEM!

- **A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozék. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot kereskedőjével, ha kompatibilis eszközt szeretne vásárolni.**

⚠ FONTOS!

- **Ha pacemakerrel rendelkezik, a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.**
- **Olyan környezetben, ahol több pulzusmérő is használatban van, tartson elegendő távolságot az eszközök között az interferencia elkerülése érdekében.**
- **Az optimális vétel érdekében tartsa a vezeték nélküli pulzusmérőt a konzol 1 méteres körzetében.**
- **A vezeték nélküli pulzusmérőt mindig közvetlenül a testre, a ruházat alá kell viselni.**

EDZÉS ALKALMAZÁSOKKAL

A Flow Fitness Perform X5i segítségével okostelefonoddal is edzhetsz vagy táblagépet Bluetooth-kapcsolaton keresztül. A Perform X5i számos kompatibilis okostelefonok és táblagépek.

Mobil eszközének csatlakoztatása

Kövesse az alábbi lépéseket az okostelefon vagy táblagép csatlakoztatásához a Az X5i használata Bluetooth-on keresztül:

1. Nyissa meg a mobilkészülék beállításait, és kapcsolja be a Bluetooth-t.
2. Töltsön le egy támogatott edzésalkalmazást.
3. Kövesse a kiválasztott alkalmazás utasításait a csatlakozás befejezéséhez.

iCONSOLE+

AziC+edzésalkalmazásegységével okostelefonoddal vagy táblagépeddel vezérelheted a készüléket. Rögzítheted az edzéseredményeidet, és a Google Maps és a Street View segítségével gyakorlatilag a világ bármely pontján edzhetsz. Az induláshoz töltsd le az alkalmazást az Apple App Store-ból az „iC+ training” kifejezésre, vagy a Google Play Store-ból az „iConsole+ training” kifejezésre keresve.

További segítségért kérjük, látogasson el a következő weboldalra:

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

KINOMAP

A Kinomap lehetővé teszi, hogy a világ minden tájáról származó, földrajzi címkével ellátott videók segítségével edzzon. A videóban, a térképen és a magassági profilban megjelenik a pozíciója. A cél az, hogy az eredeti videó tempójához igazodjon. A Kinomap többjátékos módot is kínál, amelyben akár tíz felhasználó is edzhet egyszerre ugyanazon az útvonalon.

A Kinomap alkalmazást az Apple App Store-ból vagy a Google Play Store-ból töltheti le.

További segítségért látogasson el a következő weboldalra:

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

ZWIFT

A Zwift ötvözi a videojátékok magával ragadó élményét a strukturált edzések intenzitásával. Edz egy virtuális világban egy globális közösség mellett, amely minden edzés során motiválja Önt. A Zwift számos funkciót kínál, többek között strukturált edzésprogramokat, csoportos kerékpározást, versenyeket és interaktív edzéseket, amelyek segítenek javítani az állóképességét és a teljesítményét.

A Zwift alkalmazást az Apple App Store vagy a Google Play Store áruházban a „Zwift” szóra keresve töltheti le.

További támogatásért és utasításokért látogasson el a következő weboldalra:

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

KARBANTARTÁS

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

Napi karbantartás

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

Féléves karbantartás

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

Általános tisztítási irányelvek

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

FIGYELEM!

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

HIBAMEGÁLLAPÍTÁS

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

FIGYELEM!

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

TERMÉKLEÍRÁS

KONZOL SPECIFIKÁCIÓK

Funkció	Kijelző tartomány	Tartomány beállítása
Idő	00:00 - 99:59	00:00 - 99:00
Sebesség	00.0 - 99.9	-
Távolság	00.0 - 99.99	-

Ellenállás	1 - 32	1 - 32
fordulatszám	0 - 999	-
Kalória	0 - 9999	-
Watt	0 - 999	10 - 350
Pulzus	0 - 230	-
Kor	1 - 99	1 - 99

MŰSZAKI ADATOK

Hossz	201 cm
Szélesség	93 cm
Magasság	186 cm
Súly	127 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 kapcsolatfelvételnél adja meg az alábbi adatokat:

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

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

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

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

Termék ártalmatlanítása

A Flow Fitness berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra lettek tervezve. Amikor a termék élettartama lejárt, azt

az európai WEEE irányelvnek megfelelően kell ártalmatlanítani. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell elszállítani, hogy biztonságos és környezetbarát újrahasznosításra kerüljön.

GYÁRTÓ NYILATKOZATA

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

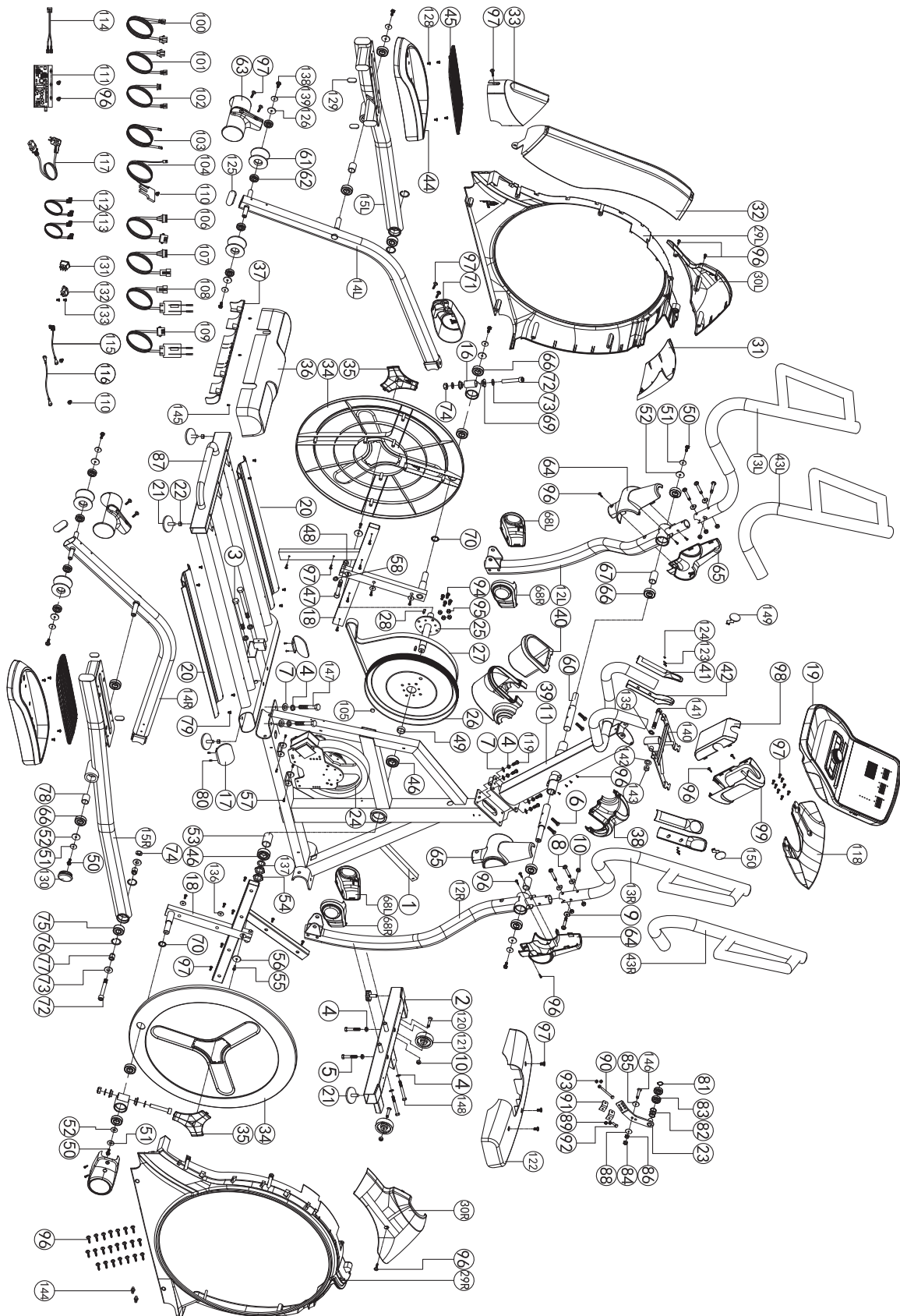
- EN ISO 20957
- EMC-irányelv (2014/30/EU)
- Kiszárazós berendezésekről szóló irányelv (2014/35/EU)
- A rádióberendezésekről szóló irányelv (2014/53/EU)
- RoHS-irányelv (2011/65/EU és 2015/863)

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.
2	FFSP000577	Front stabilizer	1
3	FFSP000578	Hex bolt M8*120	2
4	FFSP000579	Spring washer $\Phi 15.4 \times \Phi 8.2 \times 2$	12
5	FFSP000580	Hex bolt M8*70	2
6	FFSP000581	Allen bolt M8*20	4
7	FFSP000582	Flat washer $\Phi 16 \times \Phi 8.5 \times 1.2$	6
8	FFSP000583	Allen bolt M8*50	6
9	FFSP000584	Arc washer $\Phi 22 \times \Phi 8.5 \times 1.5$	6
10	FFSP000585	Nylon nut M8	8
11	FFSP000586	Handlebar post	1
12L	FFSP000587	Support tube left arm	1
12R	FFSP000588	Support tube right arm	1
13L	FFSP000589	Moving arm left	1
13R	FFSP000590	Moving arm right	1
14L	FFSP000591	Pedal lower tube left	1
14R	FFSP000592	Pedal lower tube right	1
15L	FFSP000593	Pedal bracket left	1
15R	FFSP000594	Pedal bracket right	1
16	FFSP000595	Pedal base bracket	2
17	FFSP000596	Foot tube end cap	2
18	FFSP000597	Crank arm	2
19	FFSP000598	Console	1
20	FFSP000599	Sliding beam guide plate	2
21	FFSP000600	Adjustable roller $\Phi 50$ M10	6
22	FFSP000601	Allen nut M10	4
23	FFSP000602	Idler wheel mounting plate	1
24	FFSP000603	Electromagnetic resistance system	1
25	FFSP000604	Crank axle	1
26	FFSP000605	Flywheel pulley $\Phi 350$	1
27	FFSP000606	Poly-V belt 520 PJ8	1
28	FFSP000607	Key 8*7*20	2
29L	FFSP000608	Chain left	1
29R	FFSP000609	Chain right	1
30L	FFSP000610	Front chain cover left	1
30R	FFSP000611	Front chain cover right	1
31	FFSP000612	Front trim cover	1
32	FFSP000613	Upper trim cover	1
33	FFSP000614	Rear trim cover	1
34	FFSP000615	Round link chain	2

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
35	FFSP000616	Side cap 148*130.3*16.1	2
36	FFSP000617	Rear stabilizer cover	1
37	FFSP000618	Rear stabilizer inner cover	1
38	FFSP000619	Front bottle holder	1
39	FFSP000620	Rear bottle holder	1
40	FFSP000621	Bottle holder	1
41	FFSP000622	Upper handgrip pulse sensor cover	2
42	FFSP000623	Lower handgrip pulse sensor cover	2
43L	FFSP000624	Foam grip left	1
43R	FFSP000625	Foam grip right	1
44	FFSP000626	Pedal	2
45	FFSP000627	Pedal pad	2
46	FFSP000628	Bearing 6205ZZ	2
47	FFSP000629	Bolt M10*65	2
48	FFSP000630	Hex nut M10	4
49	FFSP000631	Spacer $\Phi 29.5 \times \Phi 25.2 \times 9$	1
50	FFSP000632	Hex bolt M8*20	6
51	FFSP000633	Flat washer $\Phi 25 \times \Phi 8.5 \times 2$	6
52	FFSP000634	Rubber buffer $\Phi 27 \times \Phi 8.2 \times 2.5$	6
53	FFSP000635	Sleeve $\Phi 30 \times \Phi 25.2 \times 45$	1
54	FFSP000636	Lock nut M25	2
55	FFSP000637	Allen screw M6*10	2
56	FFSP000638	Flat washer $\Phi 28 \times \Phi 6.5 \times 2$	2
57	FFSP000639	Allen screw M6*16	4
58	FFSP000640	Spring washer $\Phi 17.8 \times \Phi 10.2 \times 3$	2
60	FFSP000641	Moving axle	2
61	FFSP000642	Roller wheel $\Phi 70 \times 43$	4
62	FFSP000643	Bearing 6002ZZ	8
63	FFSP000644	Roller wheel cover	2
64	FFSP000645	Front handlebar cover	2
65	FFSP000646	Rear handlebar cover	2
66	FFSP000647	Bearing 6004ZZ	12
67	FFSP000648	Sleeve $\Phi 25.4 \times \Phi 20.2 \times 44$	2
68L	FFSP000649	Front foot cap left	2
68R	FFSP000650	Front foot cap right	2
69	FFSP000651	Bushing $\Phi 29 \times \Phi 12.1 \times 9$	4
70	FFSP000652	Wave washer $\Phi 27 \times \Phi 20.3 \times 0.5$	2
71	FFSP000653	Front pedal axle cover	2
72	FFSP000654	Allen bolt M12*70	4

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
73	FFSP000655	Flat washer $\Phi 24 \times \Phi 13.5 \times 2.5$	8
74	FFSP000656	Nylon nut M12	4
75	FFSP000657	Bearing 2203-2RS	2
76	FFSP000658	Retaining ring S-40 $\Phi 40$	2
77	FFSP000659	Bushing $\Phi 19 \times \Phi 17 \times \Phi 12 \times 20$	4
78	FFSP000660	Sleeve $\Phi 25.4 \times \Phi 20.2 \times 31$	2
79	FFSP000661	Phillips screw M6*12	8
80	FFSP000662	Self-tapping screw ST4.2*15	4
81	FFSP000663	Retaining ring S-17	1
82	FFSP000664	Wave washer $\Phi 17 \times \Phi 22 \times 0.3$	3
83	FFSP000665	Bearing 6203-2RS	2
84	FFSP000666	Nylon nut M8	1
85	FFSP000667	Flat washer $\Phi 28 \times \Phi 8.5 \times 3$	1
86	FFSP000668	Hex nut M8	1
87	FFSP000669	Sliding beam	1
88	FFSP000670	Plastic washer $\Phi 50 \times \Phi 10 \times 1.0$	1
89	FFSP000671	Nylon nut M6	1
90	FFSP000672	Hex bolt M6*75	1
91	FFSP000673	Mounting plate 20*27*4	2
92	FFSP000674	Hex bolt M6*15	1
93	FFSP000675	Hex nut M6	3
94	FFSP000676	Hex bolt M8*20	4
95	FFSP000677	Nylon nut M8	4
96	FFSP000678	Self-tapping screw ST4.2*15	53
97	FFSP000679	Phillips screw M5*12	28
98	FFSP000680	Front console bracket	1
99	FFSP000681	Rear console bracket	1
100	FFSP000682	Upper console cable 300	1
101	FFSP000683	Middle console cable 900	1
102	FFSP000684	Lower console cable 1050	1
103	FFSP000685	System connection cable 200	1
104	FFSP000686	Sensor cable 500	1
105	FFSP000687	Round magnet	1
106	FFSP000688	Upper quick key cable 1 400	1
107	FFSP000689	Upper quick key cable 2 400	1
108	FFSP000690	Lower quick key cable 1 850	1
109	FFSP000691	Lower quick key cable 2 850	1
110	FFSP000692	Self-tapping screw ST4*13	3
111	FFSP000693	Controller board	1

PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
112	FFSP000694	Live wire 1 220	1
113	FFSP000695	Neutral wire 2 220	1
114	FFSP000696	Power supply cable 900	1
115	FFSP000697	Grounding cable 2 150	1
116	FFSP000698	Grounding cable 200	1
117	FFSP000699	Power cable 1700	1
118	FFSP000700	Console back cover	1
119	FFSP000701	Allen bolt M8*25	4
120	FFSP000702	Allen bolt M8*40	2
121	FFSP000703	Transport wheel $\Phi 65 \times 24$	2
122	FFSP000704	Front stabilizer cover	1
123	FFSP000705	Phillips screw M3*30	4
124	FFSP000706	Phillips screw M3*12	2
125	FFSP000707	Oval cap $30 \times 60 \times 15$	2
126	FFSP000708	Rubber buffer $\Phi 21 \times \Phi 8.2 \times 2.5$	4
128	FFSP000709	Phillips screw M6*15	8
129	FFSP000710	Oval cap $25 \times 50 \times 28$	4
130	FFSP000711	Round cap $\Phi 50.8 \times 15$	2
131	FFSP000712	Power adapter	1
132	FFSP000713	Power socket	1
133	FFSP000714	Self-tapping screw ST4*10	2
135	FFSP000715	Washer $\Phi 10 \times \Phi 5.3 \times 0.6$	1
136	FFSP000716	Flat washer $\Phi 15 \times \Phi 5.2 \times 1.0$	4
137	FFSP000717	Flat washer $\Phi 34 \times \Phi 26 \times 2$	1
138	FFSP000718	Allen bolt M8*20	4
139	FFSP000719	Flat washer $\Phi 18 \times \Phi 8.5 \times 1.2$	4
140	FFSP000720	Console mounting plate	1
141	FFSP000721	Hex bolt M10*75	1
142	FFSP000722	Flat washer $\Phi 20 \times \Phi 11 \times 2$	1
143	FFSP000723	Nylon nut M10	1
144	FFSP000724	Pin $\Phi 6 \times 26.5$	2
145	FFSP000725	Self-tapping screw ST4*12	3
146	FFSP000726	Hex bolt M8*30	1
147	FFSP000727	Hex bolt M8*55	2
148	FFSP000728	Hex bolt M8*110	2
149	FFSP000729	Membrane button (+)	1
150	FFSP000730	Membrane button (-)	1
	FFSP000747	Hardware kit	1



FLOWFITNESS

Flow Fitness

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

WWW.FLOWFITNESS.COM
#GETFLOWINYOURLIFE