

GEBRUIKSAANWIJZING

PERFORM  **9i**



GEBRUIKSAANWIJZING PERFORM W9I

Copyright © Flow Fitness

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze handleiding mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Flow Fitness.

1. BELANGRIJKE INFORMATIE	4
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
2. INTRODUCTIE	6
2.1 Verpakkingsinhoud	7
2.2 Belangrijke onderdelen	8
2.3 Specificaties	8
3. FITNESS	9
3.1 Trainen op hartslag	9
3.2 Warm-up en cooling-down	11
4. GEBRUIK	12
4.1 Montage	12
4.2 Gebruik van de console	18
4.3 Training met apps	26
4.4 Onderhoud en reiniging	27
5. ALGEMENE INFORMATIE	28
5.1 Trainingsschema	28
5.2 Gedetailleerde weergave	30
6. GARANTIE	32
6.1 Garantie	32

1. BELANGRIJKE INFORMATIE

1.1 GEZONDHEID

Belangrijk:
lees eerst nauwkeurig deze gebruiksaanwijzing en volg de instructies voordat u het product gebruikt.

- Raadpleeg een deskundige om te bepalen welk trainingsniveau voor u het meest geschikt is.
- Als u duizeligheid, misselijkheid of een ander lichamelijk ongemak ervaart tijdens de training, staak de training dan direct en schakel een arts in.
- - Houd uw hartslag tijdens de training in de gaten en stop onmiddellijk met trainen wanneer waarden inconsistent zijn.
- Wij adviseren u gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het toestel warm-up en cooling-down oefeningen te doen. Op deze manier kan uw hartslag geleidelijk stijgen en dalen en kunt u pijnlijke spieren voorkomen.

1.2 VEILIGHEID

- Gebruik dit product alleen zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing.
- Controleer voor gebruik of het product naar behoren functioneert. In geval van storingen of een defect stop onmiddellijk met trainen en neem contact op met uw leverancier.
- Gebruik het product niet wanneer er een storing is.
- Het product is alleen bedoeld voor gebruik in huis en het dient op een vlakke ondergrond geplaatst te worden.
- Het product kan slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Het product kan gebruikt worden door mensen met een lichaamsgewicht tot 180 kg.
- Zorg er altijd voor dat er ten minste één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is wanneer u traint.
- Steek geen voorwerpen in de openingen van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- Mensen met een handicap dienen toestemming te krijgen van een medisch

- deskundige en hun aanwijzingen voordat ze gaan trainen met het product.
- Plaats geen handen of voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens een trainingssessie. Uw ademhaling moet met een normaal interval zijn, afhankelijk van de intensiteit van de training.
- Start uw trainingsschema langzaam en bouw het geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding tijdens het trainen. Draag geen kleding die te los zit en tussen de bewegende delen van het toestel kunnen komen.
- Gebruik bij het verplaatsen van de apparatuur altijd de juiste tiltechnieken om rugletsel te voorkomen.
- - Controleer schroeven en bouten regelmatig en zet ze vast als ze loszitten.
- De eigenaar van het product heeft de verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en instructies zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone en droge omgeving. Opslag in koude of vochtige ruimten kan leiden tot problemen met het product.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning en/of professioneel gebruik in fysiotherapie.

WAARSCHUWING

Zorg ervoor dat u uw lichamelijke conditie laat nakijken door een gediplomeerd arts voordat u begint met trainen. Dit is met name belangrijk voor mensen die ouder zijn dan 35 of mensen die gezondheidsproblemen hebben. Lees alle instructies voordat u het toestel gebruikt. Flow Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan eigendommen veroorzaakt door het gebruik van deze apparatuur.

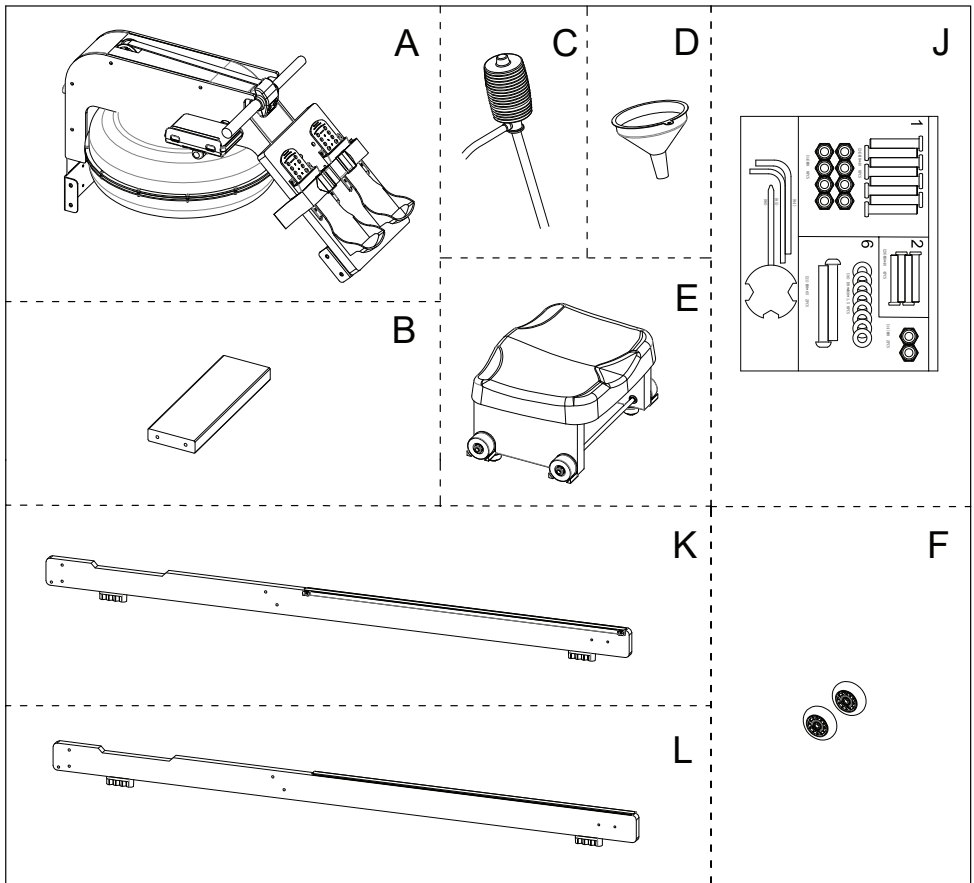
Dit product is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of professionele omgeving.

2. INTRODUCTIE

Bedankt voor de aankoop van de Perform W9i. Wij zijn ervan overtuigd dat dit product aan uw verwachtingen zal voldoen. U heeft waarschijnlijk verschillende redenen gehad om dit Flow Fitness-product aan te schaffen. Dit Flow Fitness-product kan wegens verschillende redenen aangeschaft worden. Wat uw redenen ook mogen zijn, uithoudingsvermogen verbeteren, gewicht verliezen, revalidatie of gewoon omdat u graag traint, wij zijn ervan overtuigd dat dit product aan uw eisen zal voldoen.

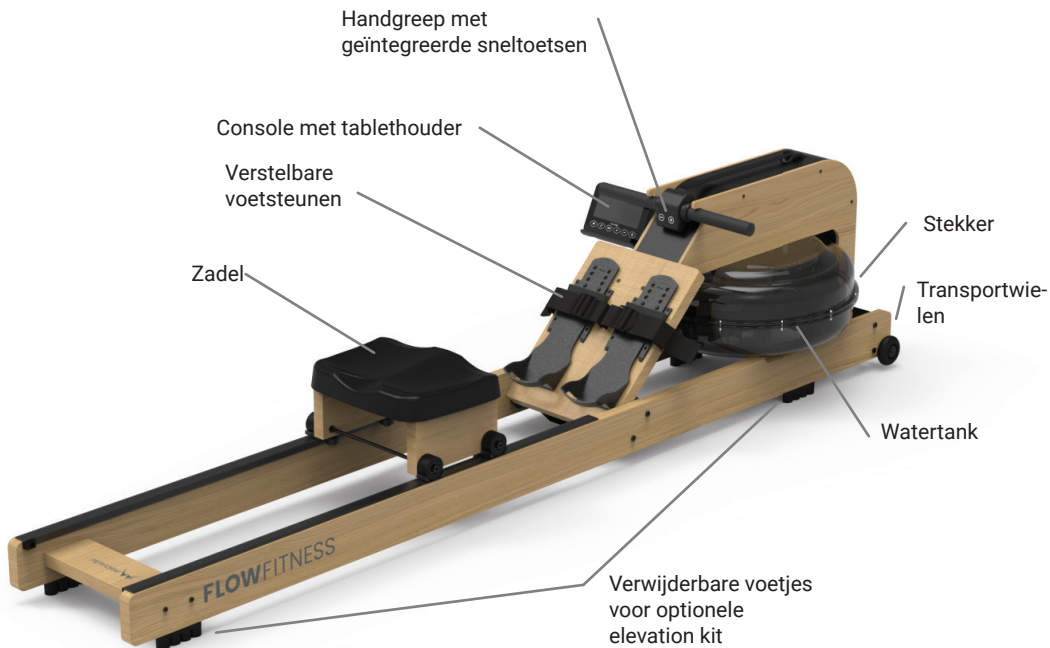
Flow Fitness wenst u succesvolle en plezierige trainingen.

2.1 VERPAKKINGSINHOUD



2. INTRODUCTIE

2.2 BELANGRIJKE ONDERDELEN



2.3 SPECIFICATIES

Lengte:	219 cm
Hoogte:	49,5 cm
Breedte:	54 cm
Gewicht:	33,2 kg

Wat is fitness? Over het algemeen kan een fitnessoefening worden omschreven als een activiteit die ervoor zorgt dat uw hart meer zuurstof van de longen naar uw spieren pompt door middel van bloedcirculatie. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe meer werk het hart moet doen om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in goede lichamelijke conditie bent, kan uw hart bij elke samentrekking meer bloed naar de spier pompen. Dit betekent dat het hart niet zo vaak hoeft samen te trekken om de benodigde zuurstof naar uw spieren te brengen. Uw hartslag in rust en hartslag tijdens het sporten zullen daarom afnemen.

3.1 TRAINEN OP HARTSLAG

Tijdens het trainen is het belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hartslag is essentieel voor het resultaat van uw training. Uw beste trainingshartslag hangt in de eerste plaats af van uw leeftijd. Aan de hand hiervan kan uw maximale hartslag bepaald worden. In de tweede plaats hangt de meest effectieve hartslag af van uw trainingsdoelen. Als uw trainingsdoel is om af te vallen, dan is de meest effectieve training op 60% van uw maximale hartslag. Als uw trainingsdoel is om uw uithoudingsvermogen te verbeteren, dan kunt u het beste trainen op 90% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen: koolhydraten en vet. Bij het bewegen, gebruiken we een combinatie van deze twee energiebronnen. Als de training intensiteit op een hoog niveau is, zal het lichaam meestal kiezen voor de energie die snel verbrandt: koolhydraten. Aangezien er een beperkte voorraad van deze koolhydraten is, is dit niet gedurende een lange periode vol te houden. Wanneer u op een lage intensiteit traint, kiest het lichaam meestal voor een langdurige energiebron: vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam wordt opgeslagen, kunt u dit soort training langere tijd volhouden.

Hieronder vindt u een schema waarmee u de beste hartslag kunt berekenen voor uw training. In dit schema heeft elke leeftijdscategorie een bereik waarin uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan waarden waaraan u zich moet houden als u gewicht wilt verliezen. Als u uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren, moet u proberen de waarden in de rechterkolom aan te houden.

3. FITNESS

Leeftijd	Gewichtsverlies (slagen per minuut) 60%	Uithoudingsvermogen verbeteren (slagen per minuut) 90%
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 en ouder	96 - 94	136 - 133

De beste manier om met een training te beginnen, is voor iedereen weer anders. Als u al enige tijd geen sport heeft beoefend of u bent te zwaar, moet u uw trainingsschema langzaam beginnen en het activiteitsniveau geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing vindt u verschillende trainingsschema's (hoofdstuk 5. algemene informatie). U kunt deze schema's gebruiken om uw trainingsdoelen te bereiken. De schema's zijn verdeeld in twee fasen. De eerste fase kan worden gebruikt voor beginners of mensen die beginnen met trainen na lange periode van inactiviteit. Tijdens deze fase wordt het intensiteitsniveau geleidelijk opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw uithoudingsvermogen te verbeteren.

3.2 WARM-UP EN COOLING-DOWN

Een goed trainingsschema begint met een goede warm-up en eindigt met een cooling-down van de spieren. Dit voorkomt pijnlijke spieren en blessures. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.



Hoofdrol

Kantel uw hoofd naar rechts. Houd dit een seconde vast zodat u het licht voelt strekken in de spieren aan de linkerkant van uw nek. Doe hetzelfde voor de andere kant, naar voren en naar achteren. Herhaal twee of drie keer.



Tenen aanraken

Buig langzaam naar voren met de rug en armen ontspannen. Buig zover als u kunt en houd de positie tien seconden vast. Herhaal dit twee of drie keer.



Zijdestretch

Strek beide armen in de lucht en reik zo hoog als u kunt met uw rechterarm. Leun een beetje naar links, zodat de spieren in de rechterkant van de torso gestrekt worden. Houd deze positie een seconde vast. Ontspan en maak dezelfde beweging aan de andere kant van het lichaam. Herhaal dit drie of vier keer.



Kniebuiging

Zet uw voeten op schouderbreedte uit elkaar en strek uw handen uit. Laat u zelf niet meer dan 10 cm zakken door uw knieën te buigen. Kom weer omhoog en herhaal dit een aantal keren.



Onderrugstretch

Begin op handen en voeten. Steek uw armen voor uw uit, zodat uw gezicht omlaag komt naar een positie bij de vloer. Ga voorzichtig zitten. Laat uw bilspieren net boven uw hielen rusten. Ga rustig terug en voel de zachte strekking in uw onderrug.



Hamstringstretch

Ga op de grond zitten met uw rechterbeen gestrekt naar voren en plaats de zool van uw linkervoet aan de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig naar voren in de richting van uw rechervoet en houd deze positie tien seconden vast. Ontspan en doe dan hetzelfde met uw andere been. Herhaal twee of drie keer.

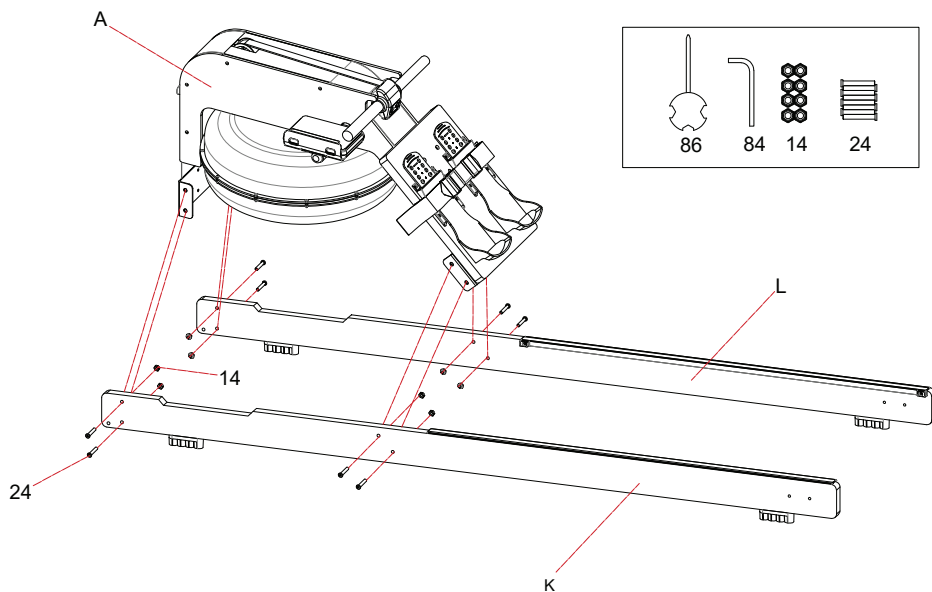
4. GEBRUIK

4.1 MONTAGE

Stap 1

Monteer de zijrails (K & L) aan het hoofdframe (A) door de bouten (24) en zelfborgende moeren (14) vast te zetten zoals aangegeven in de onderstaande illustratie.

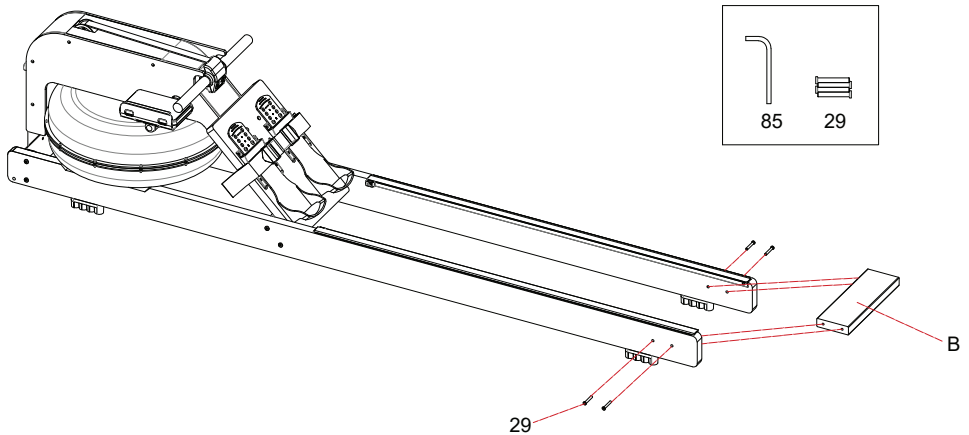
Let op: Draai alle moeren nog niet helemaal vast zodat de volgende stap in de montage makkelijker wordt.



Stap 2

Monteer het achterste houten kruisgedeelte (B) door de inbusbouten (29) aan te draaien.

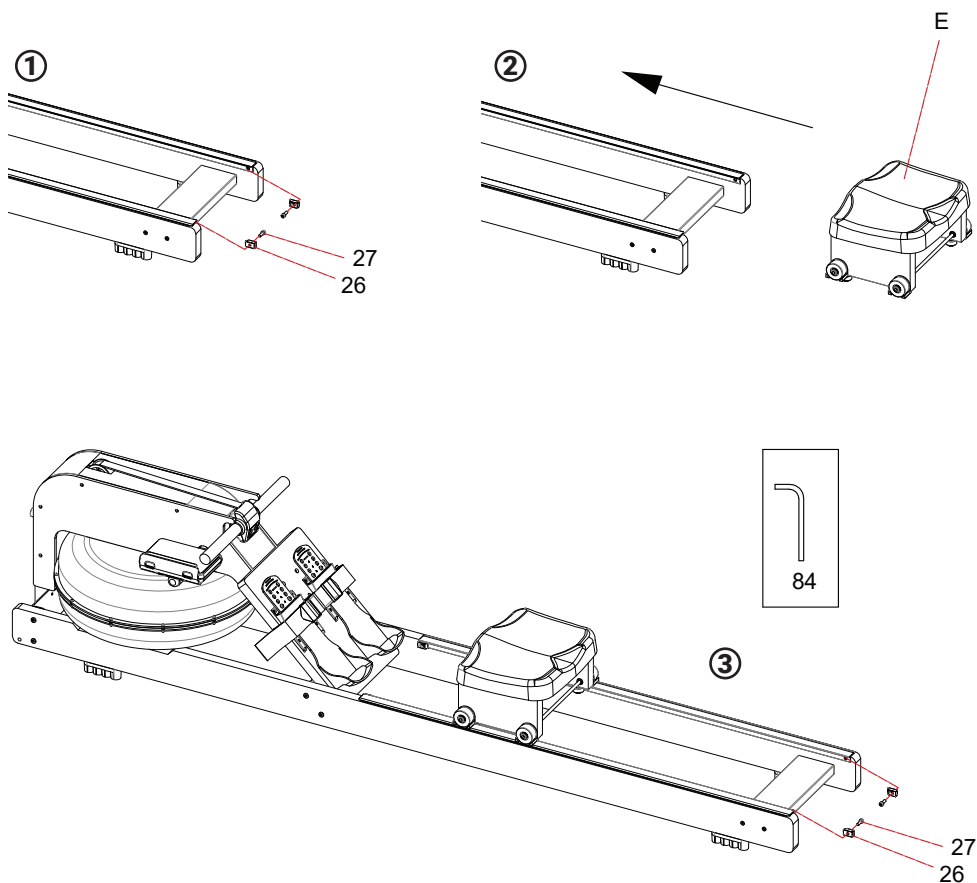
Draai alle bouten en moeren goed vast, ook de bouten en moeren uit stap 1.



4. GEBRUIK

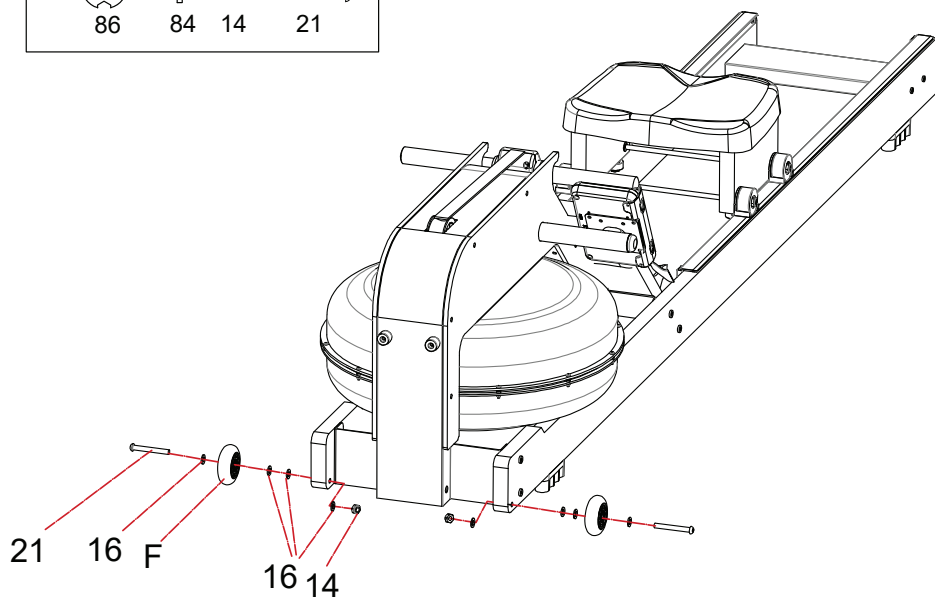
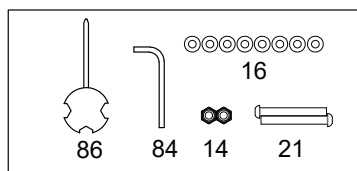
Stap 3.

1. Verwijder de achterwielstopblokken (26) door de inbusbouts (27) los te draaien.
2. Schuif het zadel (E) op de roeier zoals in de afbeelding hieronder. Houd er rekening mee dat het zadel ontworpen is om in één richting te werken en dat deze niet omgekeerd kan worden.
3. Monteer de achterwielstopblokken (26) weer die verwijderd zijn in stap 3.1 door de inbusbouts (27) vast te draaien.



Stap 4

1. Monteer het transportwiel (F) aan de waterroeier door de bout (21) vast te zetten met ringtjes (16) en moer (14)
2. Doe hetzelfde aan de andere kant.

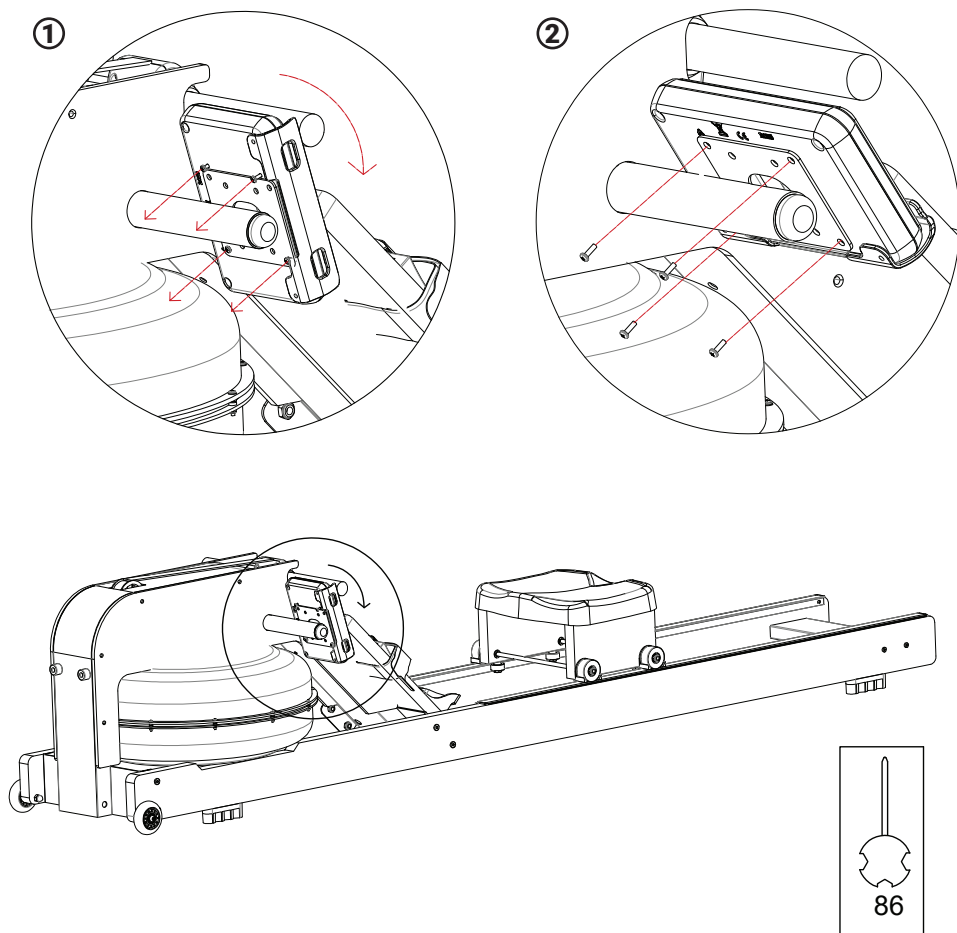


4. GEBRUIK

Stap 5

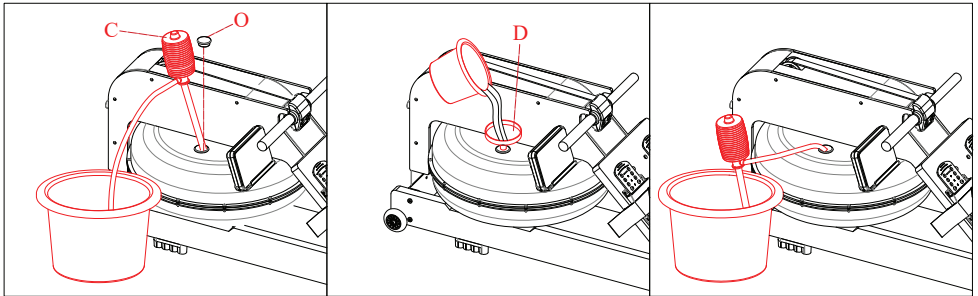
1. Verwijder de bouten van de console en draai de console in de correcte positie.
2. Bevestig de console aan de consolesteun met de bouten die uit de console zijn verwijderd.
3. De console kan nu worden gekanteld (naar voren of naar achteren) tot de gewenste kijkhoek.

Zorg ervoor dat er geen verbindingkabels vastzitten tussen de console en de beugel voordat u de bouten vastdraait.



Stap 6

Nu de waterroeiër volledig gemonteerd is, kan hij gevuld worden, verwijder de stop (O). De tanks kunnen worden gevuld met behulp van de bijgeleverde



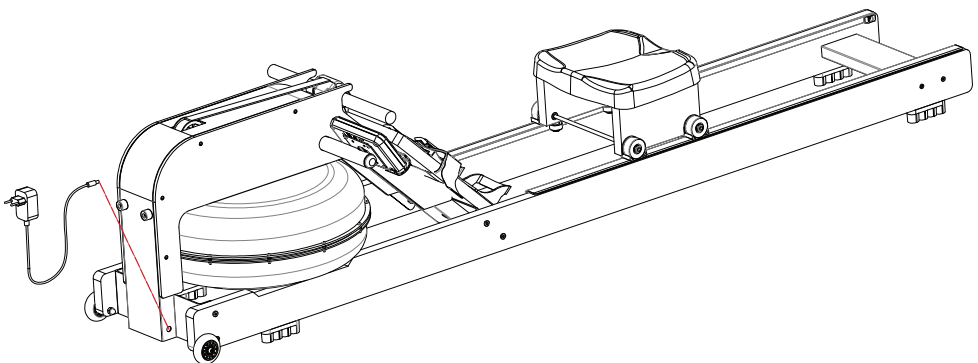
spruit (C) of trechter.

Deze roeiër heeft een hybride systeem met twee soorten weerstand: water en wrijving. Water is de basisweerstand van deze roeiër. Vul de tank tot het gewenste basisweerstandsniveau. De weerstand door wrijving zal automatisch worden toegevoegd en door de console beheerd worden. Voeg na het vullen van de tank de bijgeleverde waterbehandelingschloride toe en plaats de stop (O) in de opening van de tank.

Het wordt ten zeerste aanbevolen een doek of een deken onder de watertank te leggen wanneer de roeiër met water wordt gevuld of wanneer de stop van de tank wordt geopend voor waterbehandeling.

Vervoer de roeiër naar de gewenste locatie en sluit de voedingsstekker aan op de achterzijde van de roeiër en op het stopcontact.

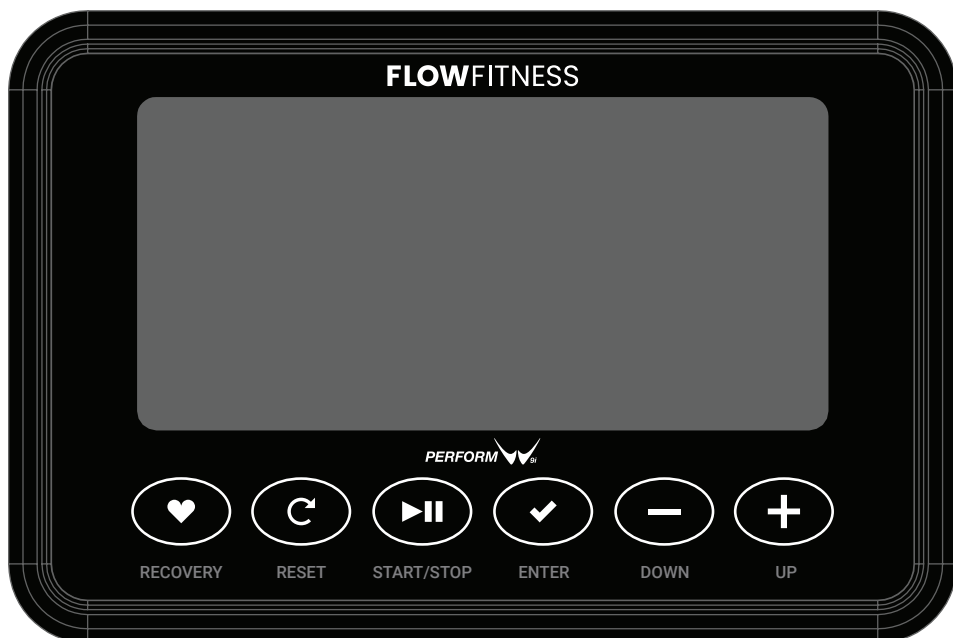
Plaats de watertank niet in direct zonlicht, zodat de beste waterkwaliteit behouden wordt.



4.2 GEBRUIK VAN DE CONSOLE

Inschakelen

Sluit de adapter aan op de waterroeier en het stopcontact en wacht tot het akoestische geluidssignaal klinkt, dat aangeeft dat de roeier klaar is voor gebruik.



Knopfuncties

RECOVERY

Gebruik deze toets direct na een trainingssessie om de test voor herstel-uithoudingsvermogen te starten.

RESET

1. Druk op deze toets om de huidige waarde te resetten.
2. Druk op deze toets om terug te keren naar het hoofdmenu. Druk deze toets in en houd vast gedurende twee seconden om alle waarden te resetten.

START/STOP

Gebruik deze toets om een trainingssessie te starten, pauzeren of te stoppen.

ENTER

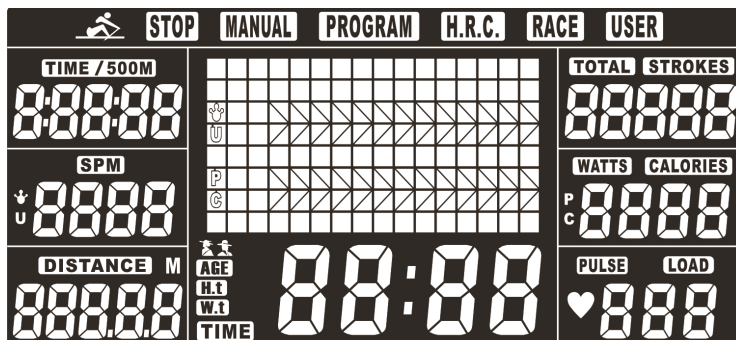
Bevestig een selectie, instelling of waarde.

DOWN

1. Selecteer een programma binnen het hoofdmenu.
2. Om de streefwaarden te verhogen. Gebruik deze toets om het weerstandsniveau te verlagen in een trainingsprogramma.

UP

1. Selecteer een programma binnen het hoofdmenu.
2. Om de streefwaarden te verhogen. Gebruik deze toets om het weerstandsniveau te verhogen in een trainingsprogramma.



Waarden weergeven

SPM	Slagen per minuut
TIME/500m	Uw huidige roeitempo in tijd over 500 meter
DISTANCE	De verstreken of resterende afstand afhankelijk van de instelling.
CALORIES	Een indicatie van uw verbrande calorieën
STROKES	Aantal roeislagen
PULSE	Weergave van uw hartslag in BPM (slagen per minuut). Deze waarde is alleen zichtbaar wanneer u de optionele Flow Fitness Bluetooth-borstriem of armband draagt.

Sluimerstand

Na vier minuten inactiviteit gaat de roeiersconsole automatisch in de sluimerstand. Druk op een knop of start met roeien om de console weer uit de sluimerstand te halen.

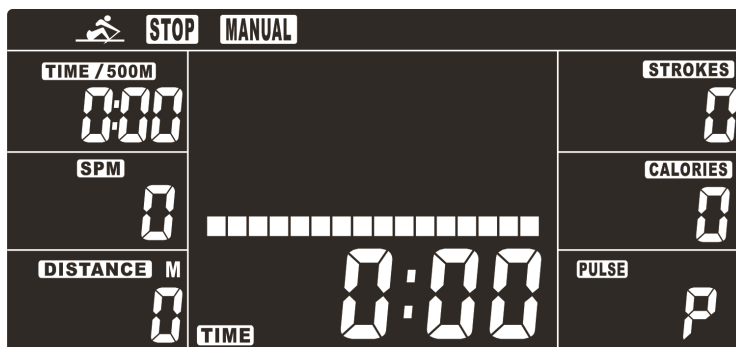
Waarden en trainingsgegevens

Alle trainingswaarden worden gemeten of berekend door de roeier en console. Hartslaggegevens kunnen worden ingeladen van een externe Bluetooth-bron. Dit kan de Flow Fitness Bluetooth-borstband of Flow Fitness Bluetooth-armband zijn. Wanneer de verbinding tot stand gebracht is, zal het venster Pulse uw huidige hartslag tonen in plaats van het 'P'-symbool. De console zal het signaal direct ontvangen en er is geen pairingproces vereist.

4. GEBRUIK

Handmatig programma

Met de handmatige modus kunt u direct beginnen met trainen of uw doel bereiken door streefwaarden in te stellen.



1. Selecteer **HANDMATIG** met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
2. Druk op **START/STOP** om de trainingssessie te starten of een streefwaarde of -afstand in te stellen:
 - Stel een streeftijd in met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
 - Stel een streefafstand in door de streeftijd op 0 te laten staan en direct op **ENTER** te drukken. Stel dan de streefafstand in met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
- Naast de doeltijd of -afstand kunt u ook een streefcalorie en een streefhartslag instellen.
 - Stel een streefwaarde voor calorieën in met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
 - Stel een streefwaarde voor hartslag in met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
3. Druk op **START/STOP** om de trainingssessie te starten.
4. De trainingssessie zal starten met weerstandsniveau een.

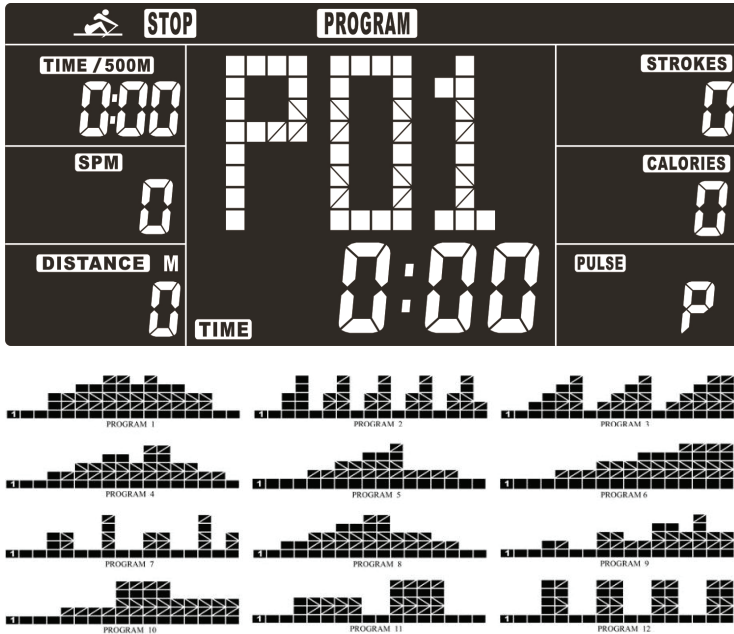
De trainingssessies worden beëindigd wanneer een streefwaarde of de streefwaarden 0 bereikt worden en er klinkt dan een geluidssignaal.

Tijdens een trainingssessie kunt u het weerstandsniveau wijzigen door op **UP** of **DOWN** op de console te drukken, of door de sneltoetsen op de handgreep te gebruiken.

U kunt uw training pauzeren door op **START/STOP** te drukken, druk op **RESET** om terug te keren naar het hoofdmenu of druk op **START/STOP** om verder te gaan met de trainingssessie.

Programma

Met vooraf ingestelde programma's kunt u kiezen tussen 12 weerstandsprofielen voor uw trainingssessie. De weerstand wordt automatisch gewijzigd op basis van het geselecteerde weerstandsprofiel.



1. Selecteer een programma met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
2. Selecteer een van de 12 profielen met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
3. Stel de duur van de training in met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
4. Druk op **START/STOP** om de trainingssessie te starten.

De trainingssessies worden beëindigd wanneer de ingestelde tijd verstreken is en er klinkt dan een geluidssignaal.

Tijdens een trainingssessie kunt u de weerstandsbelasting van het profiel wijzigen door op **UP** of **DOWN** te drukken.

U kunt uw training pauzeren door op **START/STOP**, te drukken, druk op **RESET** om terug te keren naar het hoofdmenu of druk op **START/STOP** om verder te gaan met de trainingssessie.

4. GEBRUIK

H.R.C. Heart Rate Controlled (op basis van de hartslag)

Met de H.R.C.-modus kunt u trainen op basis van uw hartslag, de W9i-waterroeier zal automatisch het weerstandsniveau aanpassen om uw hartslag op de ingevoerde waarde te houden



U bent in staat om te trainen op een vast percentage van uw maximale hartslag (55%, 75% of 90%) of voer de gewenste slagen per minuut (TA) in. Deze training werkt alleen door gebruik te maken van een optionele Flow Fitness Bluetooth-borstband of Flow Fitness Bluetooth-armband zijn.

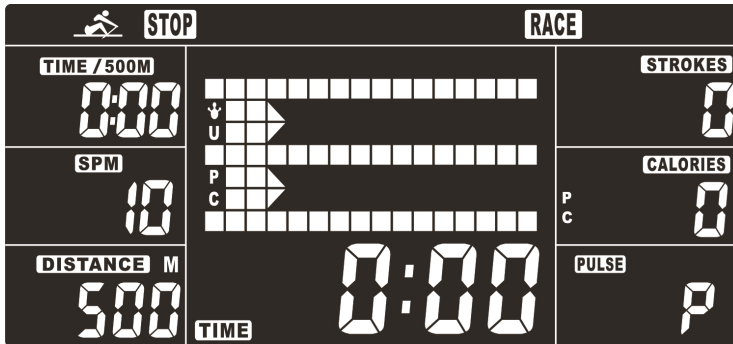
1. Selecteer H.R.C. met **UP** of **DOWNG**, bevestig met **ENTER**.
2. Stel uw leeftijd in met **UP** of **DOWNG**, bevestig met **ENTER**. Uw leeftijd is vereist om uw maximale hartslag te meten.
3. Stel het percentage in op 55%, 75%, 90% of TA met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
4. Als u in de vorige stap op TA hebt gedrukt, moet u de hartslagen per minuut instellen met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
5. Stel de duur van de training in met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
6. Druk op **START/STOP** om de trainingssessie te starten.

De trainingssessies worden beëindigd wanneer de ingestelde tijd verstreken is en er klinkt dan een geluidssignaal.

U kunt uw training pauzeren door op **START/STOP** te drukken, druk op **RESET** om terug te keren naar het hoofdmenu of druk op **START/STOP** om verder te gaan met de trainingssessie.

Race

Met racemodus kunt u tegen de Perform W9i-waterroeier racen met een ingesteld tempo in slagen per minuut.



1. Selecteer race met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
2. Stel de gewenste SPM (slagen per minuut) van de computertegenstander in met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
3. Selecteer de race-afstand in meters in met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
4. Druk op **START/STOP** om de trainingssessie te starten.

De race eindigt wanneer u of de computer de race-afstand bereikt heeft. Op het display wordt de winnaar getoond; pc of gebruiker.

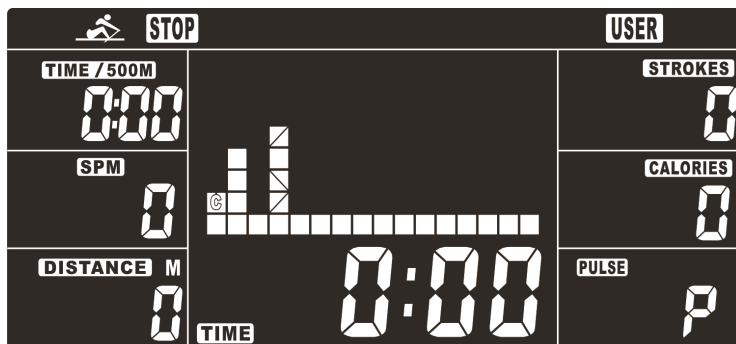
Tijdens de race kunt u de weerstandsbelasting wijzigen door op **UP** of **DOWN** op de console te drukken, of door de sneltoetsen op de handgreep te gebruiken.

U kunt uw training pauzeren door op **START/STOP** te drukken, druk op **RESET** om terug te keren naar het hoofdmenu of druk op **START/STOP** om verder te gaan met de trainingssessie.

4. GEBRUIK

Gebruikersprogramma

Met het gebruikersprogramma kunt u uw eigen trainingsweerstandprofiel maken. De weerstand wordt automatisch gewijzigd op basis van het geselecteerde weerstandsprofiel.



1. Selecteer de gebruiker met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
2. Stel de gewenste weerstand van de knipperende kolom in met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
3. Herhaal stap twee totdat alle weerstandskolommen ingesteld zijn.
4. Houd **ENTER** gedurende drie seconden ingedrukt om het profielbewerkingsmenu af te sluiten. Het programma wordt opgeslagen.
5. Stel de duur van de training in met **UP** of **DOWN**, bevestig met **ENTER**.
6. Druk op **START/STOP** om de trainingssessie te starten.

De trainingssessies worden beëindigd wanneer de ingestelde tijd verstreken is en er klinkt dan een geluidssignaal.

Tijdens een trainingssessie kunt u het weerstandsniveau wijzigen door op **UP** of **DOWN** te drukken.

U kunt uw training pauzeren door op **START/STOP** te drukken, druk op **RESET** om terug te keren naar het hoofdmenu of druk op **START/STOP** om verder te gaan met de trainingssessie.

Herstel

Om uw uithoudingsvermogen te controleren drukt u op de hersteltoets direct nadat uw trainingssessie is beëindigd en uw hartslag nog steeds verhoogd is. De computer zal nu uw hartslagherstel gedurende één minuut meten.



Na de meting wordt uw score getoond (F1-F6).



In de lijst hieronder kunt u de toestand van uw uithoudingsvermogen controleren met de score van de hersteltest. De HERSTEL-test werkt alleen met een compatibele Bluetooth-borstriem of Bluetooth-hartslagmonitor en na een intensieve training waarbij uw hartslag verhoogd is. Indien de computer geen hartslag ontvangt, werkt de herstel-test niet.

- | | |
|-----|-------------------------------|
| F1: | Uitstekend |
| F2: | Goed |
| F3: | Gemiddeld |
| F4: | Onder gemiddelde |
| F5: | Slecht |
| F6: | Erg slecht/geen juiste meting |

4.3 TRAINING MET APPS

Apps downloaden

Als u wilt training met smartphone of tablet, moet u een van de verkrijgbare apps downloaden. De apps die compatibel zijn met uw Flow Fitness-product vindt u op deze pagina. Ga naar www.flowfitness.com of er nieuwe apps zijn.



iConsole+ Training

Met de iC+ trainingapp kunt u uw Flow Fitness-product met uw smartphone of tablet beheren. U kunt uw trainingsresultaten loggen of vrijwel overal ter wereld trainen met behulp van google maps en street view. De iConsole+ trainingapp is geheel gratis. Download de iC+ training app in de app store of play store door te zoeken naar 'iC+ training' in de app store / 'iConsole+ training' in de play store of volg een van de onderstaande links

Apple iOS App store

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

Google Android Play Store

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



Kinomap

Kies uit de geotagged video op Kinomap en ga ervoor! Uw positie wordt getoond in de video, op de plattegrond en in de hoogtegrafiek: uw doel is om hetzelfde tempo aan te houden met de originele video. Er is ook een modus voor meerdere spelers en er zijn andere trainingsprogramma's beschikbaar. Voor Kinomap heeft u een betaald abonnement nodig. Download de Kinomap-app in de app- of play store of volg een van de onderstaande links.

Apple iOS App store

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

Google Android Play Store

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



EXR

EXR brengt het buitenleven naar binnen: hoor de roeispanen in het water klotsen en geniet van de eenden die voorbij komen. Roei op uw eigen tempo en verken omgevingen die gebaseerd zijn op echte locaties om je favoriete herkenningspunten te bekijken.

Apple iOS App store

<https://apps.apple.com/nl/app/exr/id1518208077>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.SaltyLemonEntertainment.EXR&hl=nl&gl=US>

4.4 ONDERHOUD EN REINIGING

Reiniging

De metalen, houten en plastic onderdelen van de PERFORM W9i kunnen worden gereinigd met Flow Fitness shine & protect. Zorg er echter voor dat alle onderdelen volledig droog zijn voor gebruik.

Waterbehandeling

De waterbehandelingsschema's voor de roeier zullen variëren afhankelijk van de blootstelling van de watertank aan zonlicht. Reken op 8-12 maanden wanneer de tank aan direct zonlicht is blootgesteld en 2 jaar op een donkerdere plaats zonder direct zonlicht. Wanneer het water licht troebel wordt, voeg dan een waterchloridebehandelingstablet toe. Het wordt ten zeerste aanbevolen een doek of een deken onder de watertank te leggen wanneer de stop van de tank wordt geopend voor waterbehandeling.

Onderhoud

Flow Fitness adviseert het product regelmatig te controleren en indien nodig moeren en bouten vast te draaien met het bij het product geleverde gereedschap. Om onnodige slijtage te voorkomen, mag het product alleen binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

5.1 TRAININGSSCHEMA

Introductieschema

Schema week 1 en 2

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

Warming-up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut uit.

Train 2 minuten.

Train rustig 1 minuut.

Cooling-down 5 minuten.

Schema week 3 en 4

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

Warming-up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut uit.

Train 3 minuten.

Train rustig 1 minuut.

Cooling-down 5 minuten.

Schema week 5 en 6

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

Warming-up 5 - 10 minuten.

Train 6 minuten.

Rust 1 minuut uit.

Train 4 minuten.

Train rustig 3 minuten.

Cooling-down 5 minuten.

Na het doorlopen van het introductieschema gedurende zes weken, kunt u het vervolgentrainingsschema kiezen dat het best bij uw behoeften past. U kunt een schema kiezen voor meer gewichtsverlies of een schema waarmee u uw uithoudingsvermogen verbetert. Beide trainingsschema's staan op de volgende pagina's.

Trainingsprogramma om het uithoudingsvermogen te verbeteren (vervolg op introductie trainingsprogramma)

Schema week 7 en 8

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

Warming-up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut uit.

Train 5 minuten.

Train rustig 1 minuut.

Cooling-down 5 minuten.

Schema week 9 en later

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

Warming-up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut uit.

Train 10 minuten.

Hemaal de training 2 of 3 keer.

Train rustig 1 minuut.

Cooling-down 5 minuten.

Trainingsprogramma om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsprogramma)

Schema week 7 en 8

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

Warming-up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut uit.

Train 5 minuten.

Train rustig 1 minuut.

Cooling-down 5 minuten.

Schema week 9 en later

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

Warming-up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut uit.

Train 10 minuten.

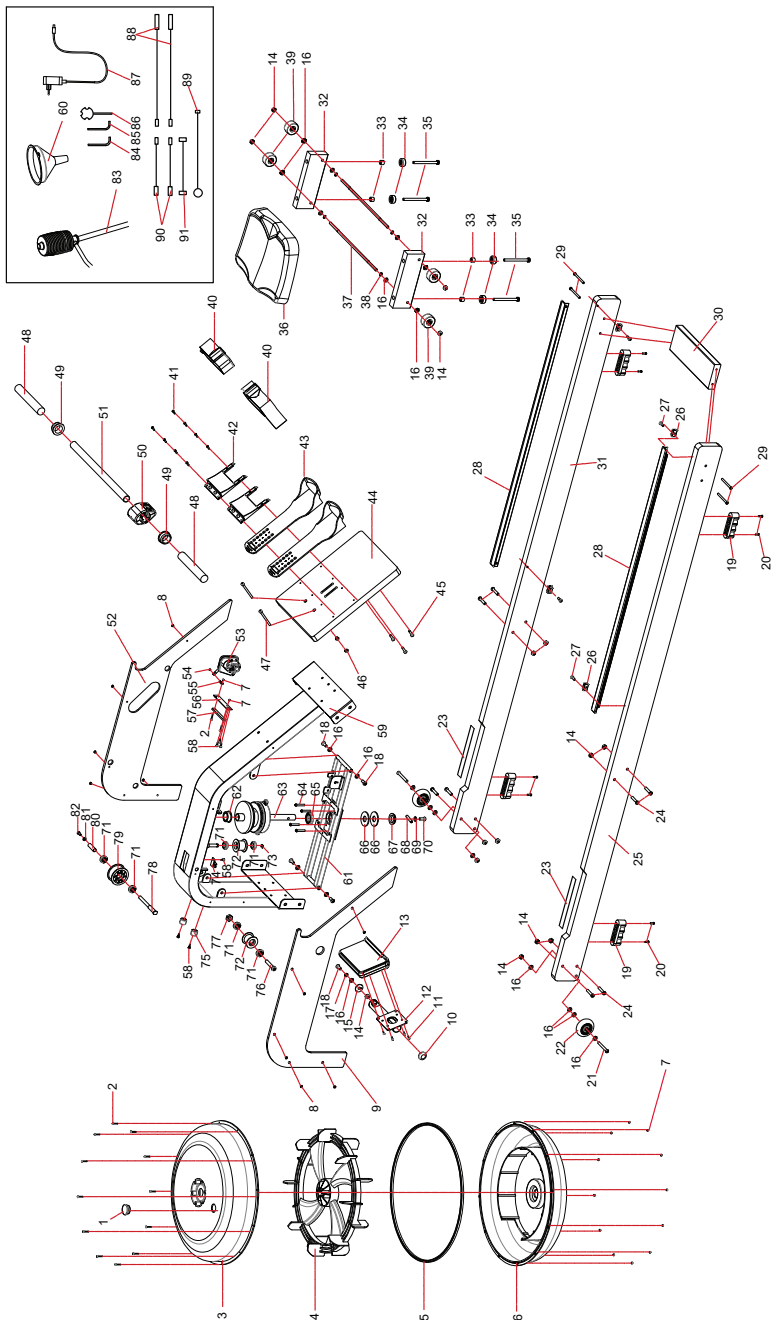
Hemaal de training 2 of 3 keer.

Train rustig 1 minuut.

Cooling-down 5 minuten.

5. ALGEMENE INFORMATIE

5.2 GEDETAILLEERDE WEERGAVE



5. ALGEMENE INFORMATIE

Onderdeel nummer	Omschrijving	Aantal	Onderdeel nummer	Omschrijving	Aantal
1	Stop	1	47	Inbusschroef M6*75*S5	2
2	Schroef M3x20xΦ6	14	48	Handvat	2
3	Bovenste bedekking watertank	1	49	Ring	2
4	Pedaal	1	50	Afstandsbediening	1
5	Watertank afsluiting	1	51	Roller	1
6	Onderste bedekking watertank	1	52	Rechterblok	1
7	Nylon moer M3xH3.8xS6	14	53	Motor	1
8	Schroef ST4.2*16	10	54	Nylon moer M4	1
9	Linkerblok	1	55	Rempaal	1
10	Eindkap	1	56	Springplaat	1
11	Schroef M5*10	4	57	Weerstandskoeienvel	1
12	Computerbeugel	1	58	Schroef ST4.2*16	6
13	Computer	1	59	Hoofdframe	1
14	Nylon moer M8	13	60	Trechter	1
15	Sluistring	1	61	Fixeerplaat watertank	1
16	Platte sluitring D8	21	62	Bovenas-bedekking	1
17	Veerring φ25*φ17.2*15	1	63	ondersteuning spoel veerbox	1
18	Inbusschroef M8*15*S5	5	64	Inbusschroef M6*15	4
19	Voetkap	4	65	Lager 6904ZZ	1
20	Schroef ST4.2*19	8	66	Plastic sluitring	2
21	Inbusschroef M8*65*S5	2	67	Rubberen afdichting	1
22	Wiel	2	68	Fixeerpin	1
23	Eva-pad	2	69	Sluistring D8	1
24	Inbusschroef M8*40*S5	8	70	Inbusschroef M8*20*S5	1
25	Linker schuifrail	1	71	Lager 6000ZZ	6
26	Zadelblok	4	22	Wiel	2
27	Inbusschroef M6*16*S5	4	73	Blokring D10	1
28	Geleiderail 30*18*1200	2	74	Sensorhouder	1
29	Inbusschroef M6*40*S4	4	75	Kap	2
30	Achterste verbindingsplaat	1	76	Inbusschroef M10*55	1
31	Rechter schuifrail	1	77	Nylon moer M10	1
32	Zadelfixeerplaat	2	78	As	1
33	Kabelbuis φ16*φ8.2*12	4	79	Katrol	1
34	Wiel	4	80	Kabelhoes	1
35	Inbusbout M8*150	4	81	Platte sluitring D6	1
36	Zadel	1	82	Inbusschroef M6*15	1
37	As φ8*345	2	83	Handmatige waterpomp	1
38	Ring D8	4	84	Inbussleutel S5	1
34	Wiel	4	85	Inbussleutel S4	1
40	Pedaalriem	2	86	Kruissleutel	1
41	Schroef M4*15	8	87	Adapter	1
42	Fixeerplaat van pedaal	2	88	Sensorkabel	2
43	Verstelbaar pedaal	2	89	Voedingskabel	1
44	Ondersteuning voor pedaal	1	90	Computersensorkabel	2
45	Houten schroef M6x25xS10	3	91	Computermotorkabel	1
46	Nylon moer M6	2			

6. GARANTIE

6.1 GARANTIE

De garantie wordt verleend door de Flow Fitness-distributeur van uw land en de doorverkoper bij wie u het product gekocht heeft. Ga naar <https://www.flowfitness.com> voor meer informatie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PERFORM  **9i**

WWW.FLOWFITNESS.COM



FLOWFITNESS