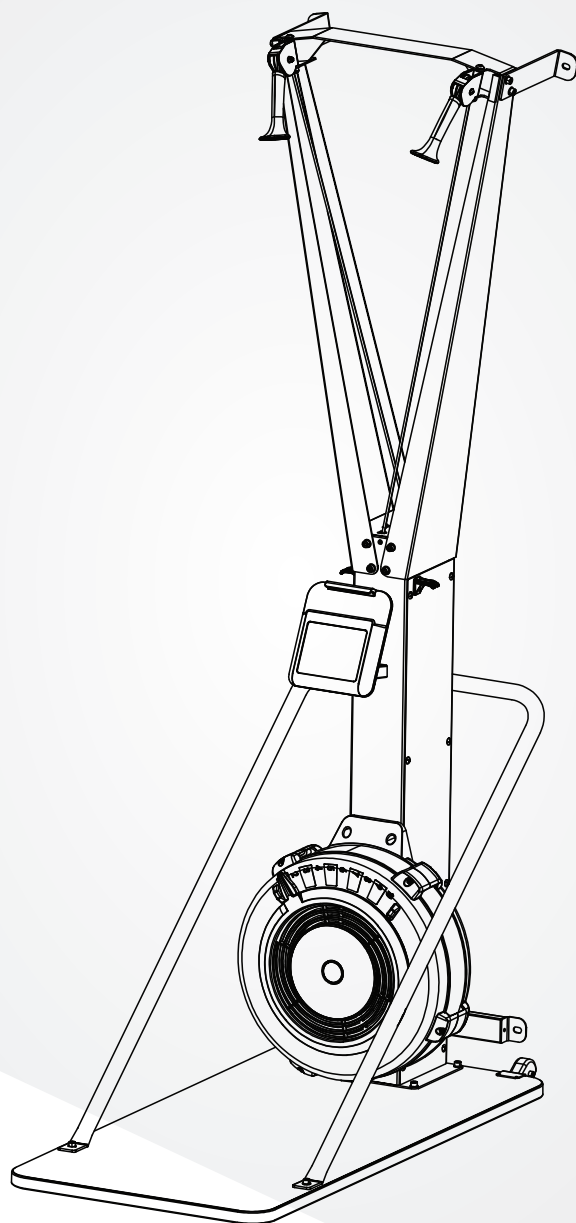


# USER MANUAL

## *HIT* SERIES



## TABLE OF LANGUAGES

---

<b>ENGLISH</b>	<b>08 - 12</b>
<b>NEDERLANDS</b>	<b>13 - 17</b>
<b>DEUTSCH</b>	<b>18 - 22</b>
<b>FRANÇAIS</b>	<b>23 - 27</b>
<b>ITALIANO</b>	<b>28 - 32</b>
<b>ESPAÑOL</b>	<b>33 - 37</b>
<b>CZECH</b>	<b>38 - 42</b>
<b>POLSKI</b>	<b>43 - 47</b>
<b>ROMÂNĂ</b>	<b>48 - 52</b>
<b>MAGYAR</b>	<b>53 - 57</b>

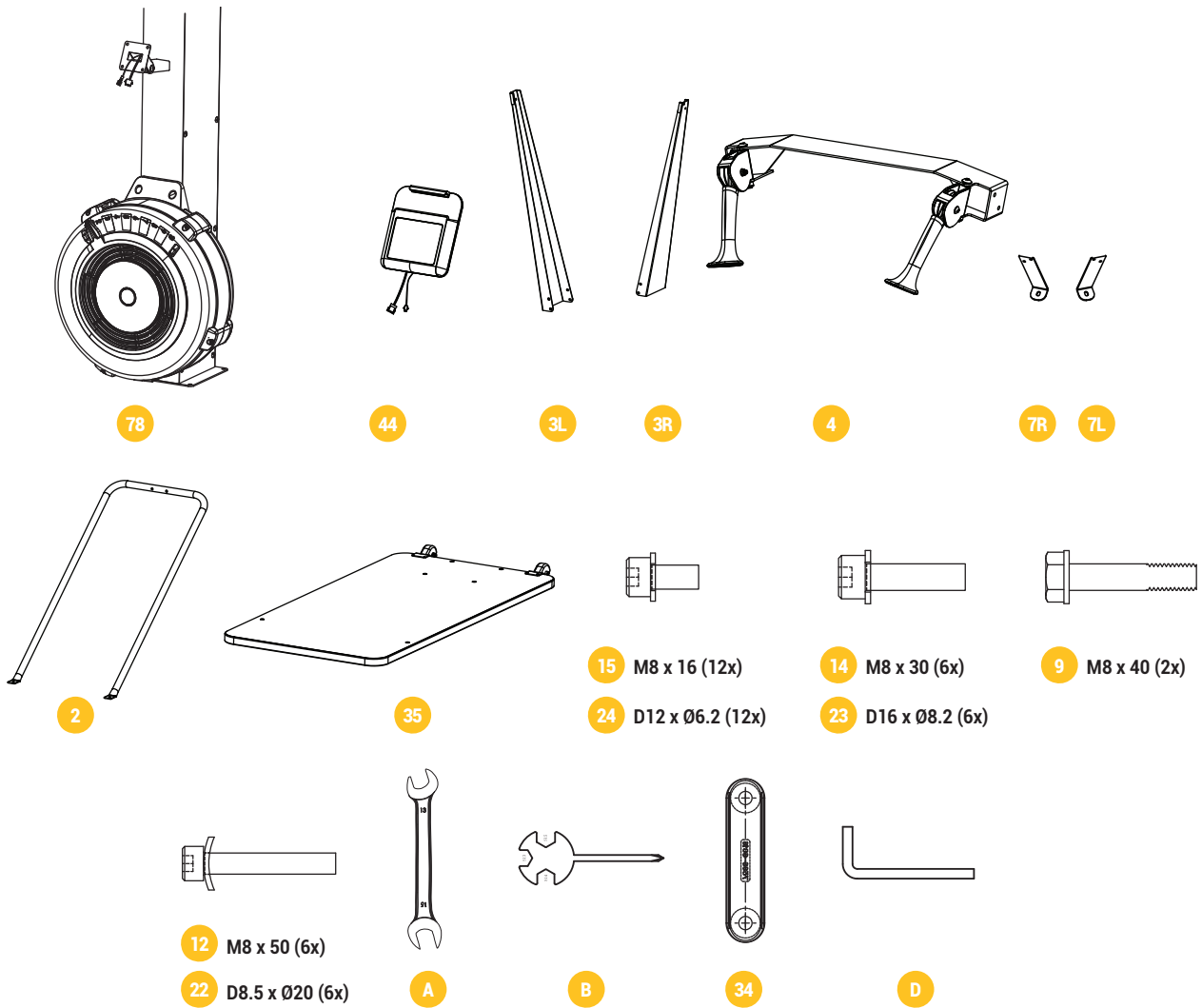
### **Copyright © Flow Fitness**

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.

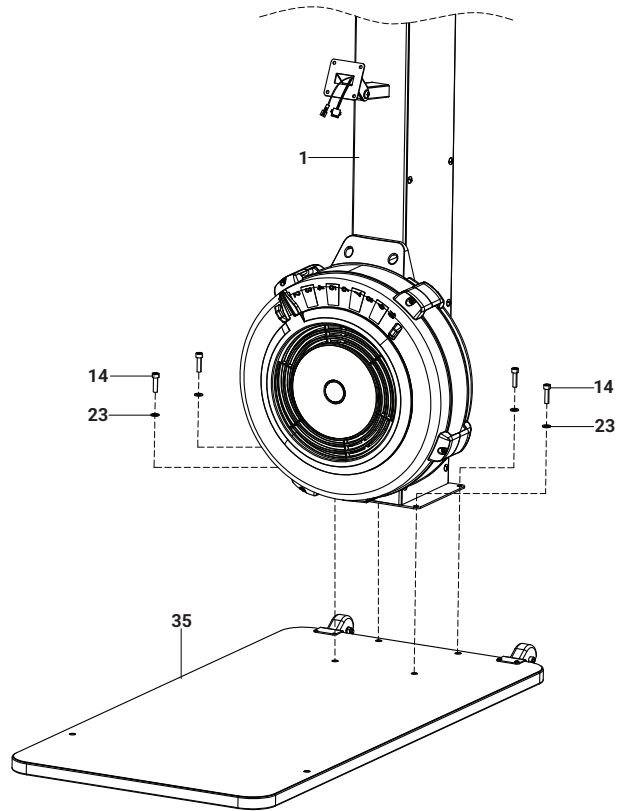
Tous les droits sont réservés. Aucun élément de ce manuel d'instructions ne peut être utilisé ou reproduit sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite expresse de Flow Fitness.



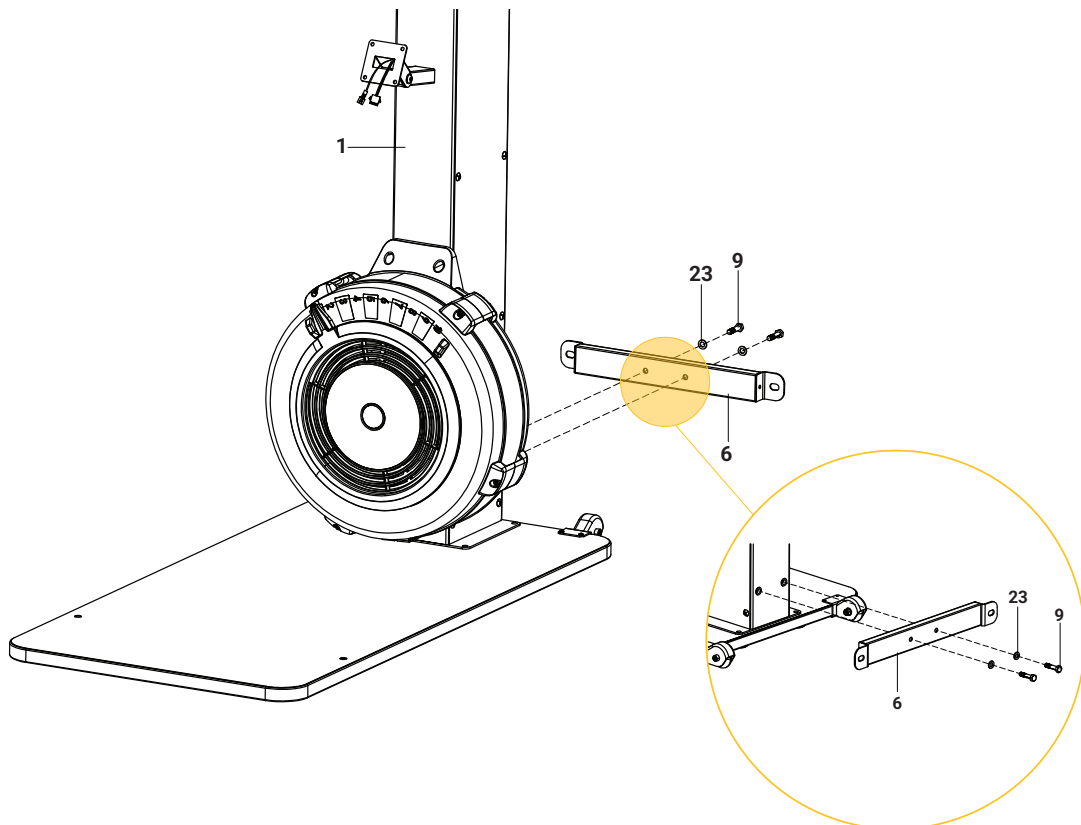
#	DESCRIPTION	QTY
78	Fan wheel	1
44	Console	1
3L	Left support arm	1
3R	Right support arm	1
4	Connecting plate joint	1
2	Handlebar	1
35	Bottom plate	1
15	Hex screw M8*16	12
14	Hex screw M8*30	6
9	Hex screw M8*40	2
12	Hex screw M8*50	6

#	DESCRIPTION	QTY
A	Open-end wrench	1
B	Multi-function wrench with screwdriver	1
34	Base frame mounting plate	1
D	Allen key	1
6	Bottom wall bracket	1
7L	Left upper wall bracket	1
7R	Right upper wall bracket	1
22	Arc washer D8.5 x Ø0	6
24	Flat washer D12 x Ø6.2	12
23	Flat washer D16 x Ø8.2	6

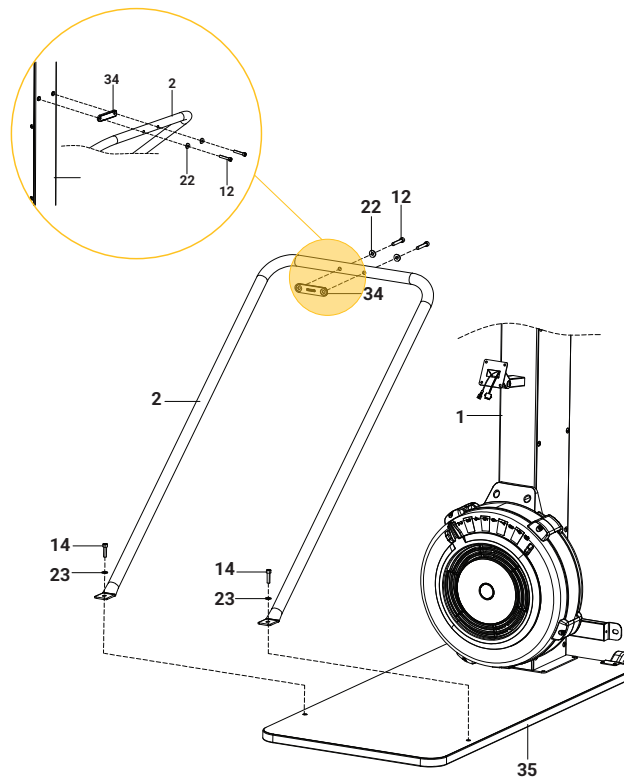
**STEP 1**



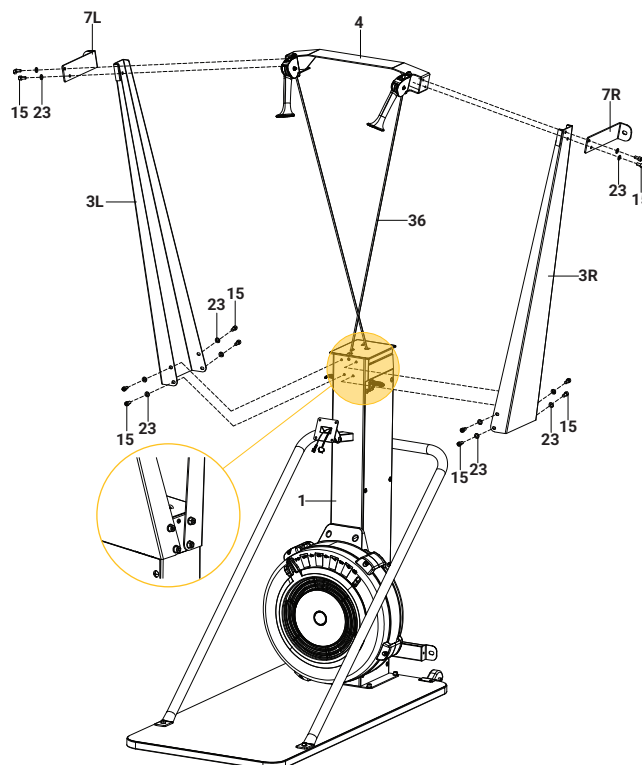
**STEP 2**



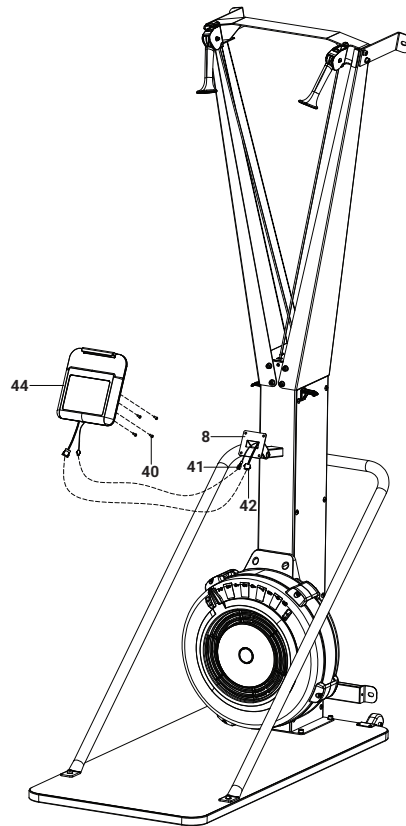
**STEP 3**



**STEP 4**



**STEP 5**



**NOTE!**

*Ensure that the wall is suitable for supporting the Ski Trainer, including dynamic loads during use, and that appropriate mounting materials are used, as these are not included. If in doubt, consult a qualified professional.*

**CONSOLE**



## INDEX

<b>Safety Instructions</b>	<b>08</b>
<b>Training guidelines</b>	<b>08</b>
<b>Moving</b>	<b>08</b>
<b>Power supply</b>	<b>09</b>
<b>Console overview</b>	<b>09</b>
<b>Heart rate monitoring</b>	<b>10</b>
<b>Training with apps</b>	<b>10</b>
<b>Maintenance</b>	<b>11</b>
<b>Troubleshooting</b>	<b>11</b>
<b>Product specifications</b>	<b>11</b>
<b>Warranty</b>	<b>11</b>
<b>Replacement parts</b>	<b>11</b>
<b>Additional information</b>	<b>11</b>
<b>Declaration of the manufacturer</b>	<b>12</b>

- 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 150 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!

- Store the product in a dry place, out of reach of children. Ensure that the product is stable and secure to prevent it from falling on children or animals.
- To move the bike, lift the product by the front stabilizer. Once the transport wheels make contact with the floor, the bike can be moved easily and safely to the desired location.

## POWER SUPPLY

### AA BATTERIES

The display uses AA batteries, which are replaceable on the back of the display. The batteries must be inserted correctly. If the screen is unreadable or only parts of the image work, proceed as follows:

- Remove the batteries and wait 15 seconds.
- Replace the batteries correctly.

### BATTERY INFORMATION

- Do not recharge, disassemble, or dispose batteries in a fire.
- Ensure correct polarity (+ and -) when inserting the batteries.
- Always replace all batteries at the same time; do not mix old and new batteries.
- Use alkaline batteries for optimal performance and longer life.
- Replace the batteries when the display dims or becomes unresponsive.

### BATTERY REPLACEMENT

- If the display shows inaccurate readings, battery replacement is recommended.
- This device requires 4 × AA batteries.

## CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



### CONSOLE BUTTONS

**UP ▲ / DOWN ▼** Use these buttons to increase or decrease the selected value.

**ENTER** Press to confirm the selected setting. During exercise, press to switch between different display screens.

**START** Press to start the training session.

**PAUSE/STOP** Press to pause the active training program.

**RESET** Press to clear all values and return to the main screen.

## CONSOLE FUNCTIONS

**TIME:** Set the target training time by pressing the UP or DOWN buttons. Setting range: 1 to 99 minutes. Adjustment increments: 1 minute.

**TIME / 500M:** Automatically displays the time per 500 meters and updates continuously during training.

**SPM:** Displays strokes per minute.

**DISTANCE:** Set the target distance by pressing the UP or DOWN buttons. Setting range: 0 to 99,900 meters. Adjustment increments: 100 meters.

**STROKES:** Displays the number of strokes. Adjustment increments: 10 strokes.

**TOTAL STROKES:** Displays the total number of strokes. Display range: 0 to 9,999.

**CALORIES:** Set the target calorie value by pressing the UP or DOWN buttons. Setting range: 10 to 9,990 calories. Adjustment increments: 10 calories.

**WATT:** Displays the current power output. Display range: 0 to 999 watts.

**LEVEL:** Displays the resistance level. Display range: 1 to 10.

**PULSE:** Set the target heart rate by pressing the UP or DOWN buttons. Setting range: 30 to 240 beats per minute. Adjustment increments: 1 beat per minute. During exercise, the display shows the current heart rate. The heart rate measurement function is only available when using a compatible chest strap.

### MANUAL MODE (FIG. 1)

- Enter MANUAL mode. Press the UP button to select the flashing TIME setting and press ENTER to confirm.
- Next, press the UP button to cycle through the available target settings in the following order: TIME ↔ DISTANCE ↔ STROKES ↔ CALORIES ↔ PULSE ↔ TIME. If a target time is set, the distance target cannot be set, and vice versa.
- Press the START button to begin the exercise. The STOP icon will disappear. During training, press the UP or DOWN button to select and adjust the desired function value.
- When the selected target value reaches zero, or when the PAUSE / STOP button is pressed, the exercise will stop and the display will show the average values.



**RACE MODE (FIG. 2)**

- Enter RACE mode. L1 will flash and TIME / 500M will be displayed as 8:00.
- Press the UP or DOWN button to select a level from L1 to L15, then press ENTER to confirm.
- After confirming the level, set the target DISTANCE (range: 500 to 10,000 meters). The distance value will flash during adjustment.
- Press ENTER again to confirm. The motion graphic will be displayed clearly on the screen.

The preset TIME / 500M values for each level are as follows:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30
L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	
4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00	

- Press the START button to begin the race. The STOP symbol will disappear.
- The user and PC will be shown in separate rectangles on the display (see Figure 3).
- When either the user or the PC reaches the preset target first, the exercise will stop automatically.
- The display will show "PC Win" or "User Win" (see Figure 4). After approximately six seconds, the energy data may be displayed.
- After the exercise ends, press START to begin a new race. Press PAUSE / STOP to stop the exercise.



Figure 2

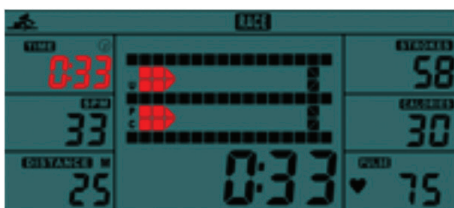


Figure 3



Figure 4

**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 Pro HIIT Ski Trainer, you can train using your smartphone or tablet via a Bluetooth connection. The ski trainer supports a range of compatible smartphones and tablets.

**Connecting your mobile device**

Follow the steps below to connect your smartphone or tablet to the Ski Trainer 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 iConsole+ Training app allows you to control the device using a smartphone or tablet. The app also enables you to record training data and to train virtually anywhere in the world through Google Maps and Street View. The iConsole+ Training app can be downloaded from the Apple App Store or Google Play store.

For additional support and detailed instructions, 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>

## 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 display does not show any values	Check that all sensor and console cables are securely connected and undamaged.
Console is not responding	If no signal appears while pedaling, verify that the cable is correctly connected.

## PRODUCT SPECIFICATIONS

### CONSOLE SPECIFICATIONS

Function	Display Range	Set Range
Time	0 - 99:59	1 - 99
Time/500m	0 - 99:59	
SPM	0 - 9999	
Distance	0 - 99999	100 - 99900
Strokes	0 - 9999	10 - 9990
Total strokes	0 - 9999	
Calories	0 - 9999	10 - 9990
Watt	0 - 999	1 - 999
Level	1 - 10	1 - 10
Pulse	0 - 240	30 - 240

### TECHNICAL DATA

Length	127 cm
Width	59 cm
Height	215,5 cm
Weight	59,5 kg
Max. user weight	180 kg

## WARRANTY

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

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

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

## REPLACEMENT PARTS

To request replacement parts for your Flow Fitness equipment, please refer to the contact information provided on the front cover of this manual. To ensure efficient handling of your request, please provide the following details when contacting our support department:

- The product name
- The model number and serial number of the equipment
- The part number and a clear description of the required part or parts, as indicated in the parts list and illustrated in the exploded view section of this manual

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

## **ADDITIONAL INFORMATION**

---

### **Responsible disposal of packaging**

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

### **Product disposal**

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

## **DECLARATION OF THE MANUFACTURER**

---

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

- EN ISO 20957
- EMC Directive (2014/30/EU)
- 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

<b>Veiligheidsinstructies</b>	<b>13</b>
<b>Trainingsrichtlijnen</b>	<b>13</b>
<b>Verplaatsen</b>	<b>13</b>
<b>Stroomvoorziening</b>	<b>14</b>
<b>Console overzicht</b>	<b>14</b>
<b>Hartslagmeting</b>	<b>15</b>
<b>Trainen met fitnessapps</b>	<b>15</b>
<b>Onderhoud</b>	<b>16</b>
<b>Probleem oplossing</b>	<b>16</b>
<b>Product specificaties</b>	<b>16</b>
<b>Garantie</b>	<b>16</b>
<b>Vervangende onderdelen</b>	<b>16</b>
<b>Aanvullende informatie</b>	<b>17</b>
<b>Verklaring van de fabrikant</b>	<b>17</b>

## 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.
- 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. 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.
- 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!

- Bewaar het product op een droge plaats, buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat het product stabiel en veilig staat om te voorkomen dat het op kinderen of dieren valt.

- Om de fiets te verplaatsen, til het product op bij de voorste stabilisator. Zodra de transportwielen de vloer raken, kan de fiets eenvoudig en veilig naar de gewenste locatie worden verplaatst.

**PAUZE/STOP** Druk op deze knop om het actieve trainingsprogramma te pauzeren.

**RESET** Druk op deze knop om alle waarden te wissen en terug te keren naar het hoofdscherm.

## STROOMVOORZIENING

### AA-BATTERIJEN

Het display werkt op AA-batterijen. Deze kunnen aan de achterzijde van het display worden vervangen. Zorg ervoor dat de batterijen correct worden geplaatst. Wanneer het scherm slecht leesbaar is of slechts gedeeltelijk functioneert, volg dan onderstaande stappen:

- Verwijder de batterijen en wacht 15 seconden.
- Plaats de batterijen opnieuw en controleer of deze correct zijn geplaatst.

### BATTERIJ-INFORMATIE

- Laad batterijen niet op, demonteer ze niet en gooi ze niet in het vuur.
- Let bij het plaatsen op de juiste polariteit (+ en -).
- Vervang altijd alle batterijen tegelijkertijd; gebruik geen oude en nieuwe batterijen door elkaar.
- Gebruik bij voorkeur alkaline batterijen voor optimale prestaties en een langere levensduur.
- Vervang de batterijen wanneer het display zwakker wordt of niet meer reageert.

### BATTERIJEN VERVANGEN

- Bij onjuiste of onnauwkeurige weergave wordt aanbevolen de batterijen te vervangen.
- Dit apparaat werkt op 4 x AA-batterijen.

## CONSOLE OVERZICHT (FIG. A)



### CONSOLEKNOPPEN

**OMHOOG ▲ / OMLAAG ▼** Gebruik deze knoppen om de geselecteerde waarde te verhogen of te verlagen.

**ENTER** Druk op deze knop om de geselecteerde instelling te bevestigen. Tijdens de training kan met deze knop worden gewisseld tussen de verschillende weergaveschermen

**START** Druk op deze knop om de training te starten.

### CONSOLEFUNCTIES

**TIJD:** Stel de gewenste trainingstijd in met de UP- of DOWN-knoppen. Instelbereik: 1 tot 99 minuten. Instelstappen: 1 minuut.

**TIJD / 500M:** Geeft automatisch de tijd per 500 meter weer en wordt tijdens de training continu bijgewerkt.

**SPM:** Toont het aantal slagen per minuut.

**AFSTAND:** Stel de gewenste afstand in met de UP- of DOWN-knoppen. Instelbereik: 0 tot 99.900 meter. Instelstappen: 100 meter.

**SLAGEN:** Toont het aantal slagen. Instelstappen: 10 slagen

**TOTAAL AANTAL SLAGEN:** Toont het totale aantal slagen. Weergavebereik: 0 tot 9.999

**CALORIEËN:** Stel het gewenste aantal calorieën in met de UP- of DOWN-knoppen. Instelbereik: 10 tot 9.990 calorieën. Instelstappen: 10 calorieën.

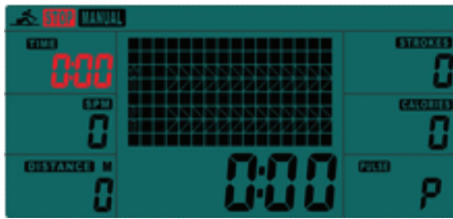
**WATT:** Toont het huidige vermogen. Weergavebereik: 0 tot 999 watt.

**NIVEAU:** Toont het weerstandsniveau. Weergavebereik: 1 tot 10.

**HARTSLAG:** Stel de gewenste hartslag in met de UP- of DOWN-knoppen. Instelbereik: 30 tot 240 slagen per minuut. Instelstappen: 1 slag per minuut. Tijdens de training wordt de actuele hartslag weergegeven. De hartslagmeting is uitsluitend beschikbaar bij gebruik van een compatibele borstband.

### MANUAL MODUS (FIG. 1)

- Ga naar de MANUAL-modus. Druk op de UP-knop om de knipperende TIME-instelling te selecteren en bevestig met ENTER.
- Druk vervolgens op de UP-knop om door de beschikbare doelinstellingen te bladeren in de volgende volgorde: TIME ▢ DISTANCE ▢ STROKES ▢ CALORIES ▢ PULSE ▢ TIME. Wanneer een doeltijd is ingesteld, kan geen doelfstand worden ingesteld en omgekeerd
- Druk op de START-knop om de training te starten. Het STOP-icoon verdwijnt van het display. Tijdens de training kan met de UP- of DOWN-knop de gewenste functie worden geselecteerd en aangepast.
- Wanneer de ingestelde doelwaarde nul bereikt, of wanneer op de PAUSE / STOP-knop wordt gedrukt, wordt de training beëindigd en toont het display de gemiddelde waarden.



Figuur 4

**RACE MODUS (FIG. 2)**

- Ga naar de RACE-modus. L1 knippert en TIME / 500M wordt weergegeven als 8:00.
- Druk op de UP- of DOWN-knop om een niveau te selecteren van L1 tot en met L15 en bevestig met ENTER.
- Na bevestiging van het niveau stelt u de gewenste DISTANCE in (bereik: 500 tot 10.000 meter). Tijdens het instellen knippert de afstandswaarde.
- Druk opnieuw op ENTER om te bevestigen. De weergave wordt vervolgens duidelijk op het scherm getoond.

De vooraf ingestelde TIME / 500M-waarden per niveau zijn als volgt:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30
L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	
4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00	

- Druk op de START-knop om de race te starten. Het STOP-symbool verdwijnt van het display.
- De gebruiker en de PC worden in afzonderlijke vakken op het scherm weergegeven (zie Figuur 3).
- Wanneer de gebruiker of de PC als eerste de ingestelde doelwaarde bereikt, stopt de training automatisch.
- Het display toont vervolgens "PC Win" of "User Win" (zie Figuur 4). Na ongeveer zes seconden kunnen de energiegegevens worden weergegeven.
- Na afloop van de training kan met START een nieuwe race worden gestart. Druk op PAUSE / STOP om de training te beëindigen.



Figuur 2



Figuur 3

**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 Ski Trainer is het mogelijk om te trainen via een smartphone of tablet met behulp van een bluetooth verbinding. De Ski Trainer ondersteunt diverse compatibele smartphones en tablets.

**Verbinden van een mobiel apparaat**

Volg onderstaande stappen om een smartphone of tablet via bluetooth met de Ski Trainer 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 iConsole+ app kan het apparaat worden bediend via een smartphone of tablet. Daarnaast biedt de app de mogelijkheid om trainingsgegevens te registreren en virtueel te trainen op locaties wereldwijd via Google Maps en Street View.

**De iConsole+ Training app is beschikbaar in de Apple App Store en de Google Play Store. Voor aanvullende ondersteuning en uitgebreide instructies kan de volgende pagina worden geraadpleegd:**

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

## KINOMAP

Met Kinomap kan worden getraind aan de hand van gegekoppelde video's van routes over de hele wereld. De positie wordt weergegeven in de video, op de kaart en in het hoogtepfiel. 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>

## ONDERHOUD

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

### Dagelijks onderhoud

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

### Halfjaarlijks onderhoud

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

### Algemene schoonmaakadviezen

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

### LET OP!

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

## PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
Het display toont geen waarden	Controleer of alle sensor en consolekabels correct zijn aangesloten en niet beschadigd zijn.
Console reageert niet	Indien tijdens het trainen geen signaal wordt weergegeven, controleer of de kabel correct is aangesloten.

## PRODUCT SPECIFICATIES

### CONSOLE SPECIFICATIES

Functies	Weergavebereik	Instelbereik
Tijd	0 - 99:59	1 - 99
Tijd/500m	0 - 99:59	
SPM	0 - 9999	
Afstand	0 - 99999	100 - 99900
Slagen	0 - 9999	10 - 9990
Totaal aantal slagen	0 - 9999	
Calorieën	0 - 9999	10 - 9990
Watt	0 - 999	1 - 999
Niveau	1 - 10	1 - 10
Hartslag	0 - 240	30 - 240

### TECHNICAL DATA

Lengte	127 cm
Breedte	59 cm
Hoogte	215,5 cm
Gewicht	59,5 kg
Max. gebruikersgewicht	180 kg

## GARANTIE

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

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

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

<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>18</b>
<b>Trainingsrichtlinien</b>	<b>18</b>
<b>Transport</b>	<b>19</b>
<b>Stromversorgung</b>	<b>19</b>
<b>Konsolenübersicht</b>	<b>19</b>
<b>Herzfrequenzüberwachung</b>	<b>20</b>
<b>Training mit Apps</b>	<b>20</b>
<b>Wartung</b>	<b>21</b>
<b>Fehlerbehebung</b>	<b>21</b>
<b>Produktspezifikationen</b>	<b>21</b>
<b>Garantie</b>	<b>21</b>
<b>Ersatzteile</b>	<b>22</b>
<b>Zusätzliche Informationen</b>	<b>22</b>
<b>Herstellereklärung</b>	<b>22</b>

## SICHERHEITSHINWEISE

### ⚠ WICHTIG!

**Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen mit gesundheitlichen Problemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden. Flow Fitness übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Nutzung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig, bevor Sie das Gerät montieren und/oder verwenden.**

- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
- Personen mit Behinderungen sollten vor der Nutzung einen Arzt konsultieren und dessen Anweisungen befolgen.
- Beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schwindel, Übelkeit oder andere Beschwerden auftreten.
- Stellen Sie das Produkt vor der Nutzung auf eine flache und stabile Oberfläche.
- Sorgen Sie für mindestens einen Meter freien Raum in alle Richtungen um das Gerät herum.
- Das Produkt ist nur für die Nutzung durch eine Person gleichzeitig vorgesehen.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 Kilogramm.
- Halten Sie Kinder und Haustiere stets vom Gerät fern.
- Tragen Sie geeignete Sportkleidung und vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnte.
- Überprüfen Sie vor jeder Nutzung, ob das Gerät ordnungsgemäß funktioniert.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es nicht richtig funktioniert.

- Bei Fehlfunktionen oder Defekten sofort die Nutzung einstellen und den Händler kontaktieren.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Öffnungen oder bewegliche Teile des Geräts.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne Ihren Händler zu konsultieren.
- Platzieren Sie keine Hände oder Füße unter dem Produkt.
- Verwenden Sie beim Transport geeignete Hebetechniken, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Überprüfen Sie regelmäßig Schrauben und Bolzen und ziehen Sie diese bei Bedarf nach.
- Verwenden Sie das Produkt nur in einer sauberen und trockenen Umgebung. Lagerung in kalten oder feuchten Bedingungen kann Schäden oder Fehlfunktionen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nur bei einer Umgebungstemperatur zwischen 0°C und 40°C. Lagern Sie das Gerät bei Temperaturen zwischen -10°C und 60°C.

## TRAININGSRICHTLINIEN

Ein ausgewogenes Trainingsprogramm besteht aus drei Phasen: Aufwärmen, Haupttraining und Abkühlen. Für optimale Ergebnisse führen Sie das vollständige Trainingsprogramm mindestens zweimal pro Woche durch, vorzugsweise dreimal, mit einem Ruhetag zwischen den Einheiten. Nach mehreren Monaten können Trainingshäufigkeit und Intensität erhöht werden, beispielsweise auf vier bis fünf Einheiten pro Woche, abhängig von Ihrem Fitnesslevel und Ihrer Erholung.

### **Aufwärmen**

Das Aufwärmen bereitet den Körper auf körperliche Aktivität vor und reduziert das Verletzungsrisiko. Führen Sie vor Beginn des Trainings zwei bis fünf Minuten Aufwärmübungen durch. Wählen Sie Übungen, die Ihre Herzfrequenz schrittweise erhöhen und die beanspruchten Muskeln aktivieren. Geeignete Aktivitäten sind leichtes Joggen, Laufen auf der Stelle, Hampelmänner, Seilspringen oder ähnliche Bewegungen mit geringer Intensität.

### **Dehnen**

Dehnübungen sind am effektivsten, wenn die Muskeln warm sind, und sollten nach dem Aufwärmen sowie während der Abkühlphase durchgeführt werden. Dehnen verbessert die Flexibilität und reduziert das Verletzungsrisiko. Jede Dehnung sollte 15 bis 30 Sekunden ohne Wippen gehalten werden.

### **Abkühlen**

Das Abkühlen dient dazu, den Körper nach dem Training schrittweise in den Ruhezustand zurückzuführen. Eine richtige Abkühlphase senkt die Herzfrequenz, unterstützt die Muskelregeneration und hilft, Steifheit zu vermeiden. Führen Sie leichte Bewegungen und sanfte Dehnübungen durch, um das Training sicher und angenehm abzuschließen.

## TRANSPORT

### ACHTUNG!

- Lagern Sie das Produkt an einem trockenen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern. Stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil und sicher steht, um ein Umkippen auf Kinder oder Tiere zu verhindern.
- Zum Bewegen des Geräts heben Sie es am vorderen Stabilisator an. Sobald die Transportrollen den Boden berühren, kann das Gerät einfach und sicher an den gewünschten Ort bewegt werden.

## STROMVERSORGUNG

### AA-BATTERIEN

Das Display verwendet AA-Batterien, die auf der Rückseite des Displays ausgetauscht werden können. Die Batterien müssen korrekt eingelegt werden. Wenn der Bildschirm unlesbar ist oder nur Teile der Anzeige funktionieren, gehen Sie wie folgt vor:

- Entfernen Sie die Batterien und warten Sie 15 Sekunden.
- Setzen Sie die Batterien korrekt wieder ein.

### BATTERIEINFORMATIONEN

- Laden, zerlegen oder entsorgen Sie Batterien nicht im Feuer.
- Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die korrekte Polarität (+ und -).
- Ersetzen Sie immer alle Batterien gleichzeitig; mischen Sie keine alten und neuen Batterien.
- Verwenden Sie Alkalibatterien für optimale Leistung und längere Lebensdauer.
- Ersetzen Sie die Batterien, wenn das Display schwächer wird oder nicht mehr reagiert.

### BATTERIEWECHSEL

- Wenn das Display ungenaue Werte anzeigt, wird ein Batteriewechsel empfohlen.
- Dieses Gerät benötigt 4 x AA-Batterien.

## KONSOLENÜBERSICHT (ABB. A)



### KONSOLENTASTEN

**NACH OBEN ▲ / NACH UNTEN ▼** Verwenden Sie diese Tasten, um den ausgewählten Wert zu erhöhen oder zu verringern.

**ENTER** Drücken Sie diese Taste, um die ausgewählte Einstellung zu bestätigen. Während des Trainings drücken, um zwischen verschiedenen Anzeigebildschirmen zu wechseln.

**START** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu starten.

**PAUSE/STOPP** Drücken Sie diese Taste, um das aktive Trainingsprogramm zu pausieren.

**ZURÜCKSETZEN** Drücken Sie diese Taste, um alle Werte zu löschen und zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

### KONSOLENFUNKTIONEN

**ZEIT:** Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den UP- oder DOWN-Tasten ein. Einstellbereich: 1 bis 99 Minuten. Einstellschritte: 1 Minute.

**ZEIT / 500M:** Zeigt automatisch die Zeit pro 500 Meter an und aktualisiert diese kontinuierlich während des Trainings.

**SPM:** Zeigt die Schläge pro Minute an.

**DISTANZ:** Stellen Sie die gewünschte Distanz mit den UP- oder DOWN-Tasten ein. Einstellbereich: 0 bis 99.900 Meter. Einstellschritte: 100 Meter..

**ZÜGE:** Zeigt die Anzahl der Schläge an. Einstellschritte: 10 Schläge.

**GESAMTZAHL DER ZÜGE:** Zeigt die Gesamtanzahl der Schläge an. Anzeigebereich: 0 bis 9.999.

**KALORIEN:** Stellen Sie den Zielwert für Kalorien mit den UP- oder DOWN-Tasten ein. Einstellbereich: 10 bis 9.990 Kalorien. Einstellschritte: 10 Kalorien.

**WATT:** Zeigt die aktuelle Leistung an. Anzeigebereich: 0 bis 999 Watt.

**STUFE:** Zeigt die Widerstandsstufe an. Anzeigebereich: 1 bis 10.

**PULS:** Stellen Sie die Zielherzfrequenz mit den UP- oder DOWN-Tasten ein. Einstellbereich: 30 bis 240 Schläge pro Minute. Einstellschritte: 1 Schlag pro Minute. Während des Trainings zeigt das Display die aktuelle Herzfrequenz an. Die Herzfrequenzmessung ist nur mit einem kompatiblen Brustgurt verfügbar.

### MANUELLER MODUS (ABB. 1)

- Wählen Sie den MANUELLEN MODUS. Drücken Sie die UP-Taste, um die blinkende TIME-Einstellung auszuwählen, und bestätigen Sie mit ENTER.
- Drücken Sie anschließend die UP-Taste, um durch die verfügbaren Zielwerte in folgender Reihenfolge zu wechseln: TIME → DISTANCE → STROKES → CALORIES → PULSE → TIME. Wenn ein Zielwert eingestellt ist, kann der DISTANCE-Zielwert nicht gesetzt werden und umgekehrt.
- Drücken Sie die START-Taste, um das Training zu beginnen. Das STOP-Symbol verschwindet. Während des Trainings können Sie mit den UP- oder DOWN-Tasten den gewünschten Funktionswert

auswählen und anpassen.

- Wenn der eingestellte Zielwert null erreicht oder die PAUSE/STOP-Taste gedrückt wird, stoppt das Training und das Display zeigt die Durchschnittswerte an.

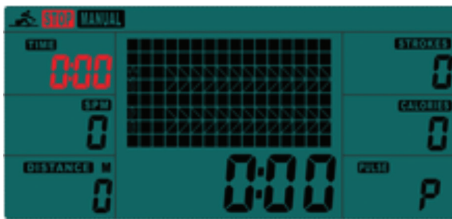


Abbildung 2

**RENMODUS (ABB. 2)**

- Wechseln Sie in den RACE-Modus. L1 blinkt und TIME / 500M wird als 8:00 angezeigt.
- Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um ein Level von L1 bis L15 auszuwählen, und bestätigen Sie mit ENTER.
- Nach Bestätigung des Levels stellen Sie die Ziel-DISTANZ ein (Bereich: 500 bis 10.000 Meter). Der Distanzwert blinkt während der Einstellung.
- Drücken Sie erneut ENTER zur Bestätigung. Die Bewegungsanzeige wird deutlich auf dem Bildschirm dargestellt.

Die voreingestellten TIME / 500M-Werte für jedes Level sind wie folgt:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30
L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	
4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00	

- Drücken Sie die START-Taste, um das Rennen zu beginnen. Das STOP-Symbol verschwindet.
- Benutzer und PC werden in separaten Feldern auf dem Display angezeigt (siehe Abbildung 3).
- Sobald entweder der Benutzer oder der PC zuerst das voreingestellte Ziel erreicht, stoppt das Training automatisch.
- Das Display zeigt „PC Win“ oder „User Win“ an (siehe Abbildung 4). Nach etwa sechs Sekunden können die Energiedaten angezeigt werden.
- Nach Beendigung des Trainings drücken Sie START, um ein neues Rennen zu beginnen. Drücken Sie PAUSE/STOP, um das Training zu beenden.

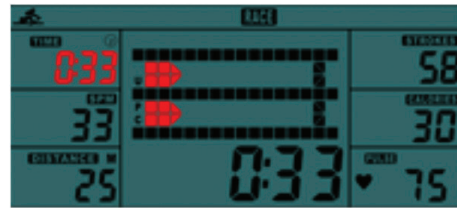


Abbildung 3



Abbildung 4

**HERZFREQUENZMESSUNG**

**Bluetooth-Herzfrequenzmessung**

Dieses Flow Fitness Gerät ist mit einem integrierten drahtlosen Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Zur drahtlosen Messung Ihrer Herzfrequenz verwenden Sie einen Bluetooth-kompatiblen Herzfrequenzmesser. Achten Sie bei der Verwendung darauf, dass die Elektroden leicht angefeuchtet sind und der Sensor eng am Körper anliegt. Befolgen Sie stets die Anweisungen in der Bedienungsanleitung des Herzfrequenzmessers. Eine falsche Anwendung kann zu ungenauen oder ungewöhnlichen Messwerten führen.

**HINWEIS!**

- Ein drahtloser 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 vor der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessers Ihren Arzt.
- Wenn mehrere Herzfrequenzmesser gleichzeitig verwendet werden, halten Sie ausreichend Abstand zwischen den Geräten, um Störungen zu vermeiden.
- Für einen optimalen Signalempfang halten Sie den Herzfrequenzmesser in einem Abstand von maximal einem Meter zur Konsole.
- Tragen Sie den Herzfrequenzmesser immer direkt am Körper unter der Kleidung.

**TRAINING MIT APPS**

Mit dem Flow Fitness Perform Pro HIIT Ski Trainer können Sie über eine Bluetooth-Verbindung mit Ihrem Smartphone oder Tablet trainieren. Das Gerät unterstützt eine Vielzahl kompatibler Smartphones und Tablets.

**Verbindung Ihres mobilen Geräts**

Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr Smartphone oder Tablet über Bluetooth mit dem Ski Trainer zu verbinden:

- Öffnen Sie die Einstellungen Ihres mobilen Geräts und aktivieren Sie Bluetooth.
- Laden Sie eine der unterstützten Trainings-Apps herunter. Folgen Sie den Anweisungen in der ausgewählten App, um die Verbindung herzustellen.
- Folgen Sie den Anweisungen in der ausgewählten App, um die Verbindung herzustellen.

## ICONSOLE+

Die iConsole+ Trainings-App ermöglicht es Ihnen, das Gerät über ein Smartphone oder Tablet zu steuern. Die App erlaubt es außerdem, Trainingsdaten aufzuzeichnen und virtuell überall auf der Welt über Google Maps und Street View zu trainieren. Die iConsole+ Trainings-App kann im Apple App Store oder im Google Play Store heruntergeladen werden.

**Für zusätzliche Unterstützung und detaillierte Anweisungen besuchen Sie bitte:**

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

## KINOMAP

Kinomap ermöglicht es Ihnen, mit geotaggt Videos aus der ganzen Welt zu trainieren. Ihre Position wird im Video, auf der Karte und im Höhenprofil angezeigt. Ziel ist es, das Tempo des Originalvideos nachzuahmen.

Kinomap bietet außerdem einen Mehrspielermodus, der es bis zu zehn Benutzern ermöglicht, gleichzeitig auf derselben Strecke zu trainieren. Sie können die Kinomap-App über den Apple App Store oder den Google Play Store herunterladen.

**Für zusätzliche Unterstützung besuchen Sie bitte:**

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

## WARTUNG

Die sichere und effektive Nutzung dieses Geräts ist nur möglich, wenn es korrekt installiert und ordnungsgemäß gewartet wird. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, sicherzustellen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen ersetzt werden, bevor das Gerät erneut verwendet wird. Dieses Produkt ist ausschließlich für den Innenbereich vorgesehen. Eine längere Nutzung oder Lagerung im Freien sowie Temperaturschwankungen und Feuchtigkeit können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile beeinträchtigen. Trennen Sie das Gerät immer vom Stromnetz, bevor Sie Reinigungs- oder Wartungsarbeiten durchführen.

### Tägliche Wartung

- Wischen Sie das Gerät nach jeder Nutzung 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 bei Bedarf nach.
- Kontrollieren Sie die Funktion aller beweglichen Komponenten und verwenden Sie bei Bedarf Silikonspray.

### Allgemeine Reinigungshinweise

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch zur Reinigung des Bedienfelds.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckigen Schmutz oder Flecken zu entfernen.
- Lagern Sie das Gerät 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 nicht anders angegeben.*

## FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG
Das Display zeigt keine Werte an	Überprüfen Sie, ob alle Sensor- und Konsolenkabel korrekt angeschlossen und unbeschädigt sind.
Konsole reagiert nicht	Wenn während des Tretens kein Signal angezeigt wird, überprüfen Sie, ob das Kabel korrekt angeschlossen ist.

## PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

### KONSOLENSPEZIFIKATIONEN

Function	Anzeigebereich	Einstellbereich
Zeit	0 - 99:59	1 - 99
Zeit/500m	0 - 99:59	
SPM	0 - 9999	
Distanz	0 - 99999	100 - 99900
Züge	0 - 9999	10 - 9990
Gesamtzahl der Züge	0 - 9999	
Kalorien	0 - 9999	10 - 9990
Watt	0 - 999	1 - 999
Stufe	1 -10	1 - 10
Puls	0 - 240	30 - 240

### TECHNISCHE DATEN

Länge	127 cm
Breite	59 cm
Höhe	215,5 cm
Gewicht	59,5 kg
Max. Benutzergewicht	180 kg

## **GARANTIE**

Die Garantie wird durch den Flow Fitness Händler in Ihrem Land bereitgestellt, bei dem Sie das Produkt gekauft haben. Für Kontaktdaten besuchen Sie bitte: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

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

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

## **FLOW FITNESS**

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
Niederlande

## **ERSATZTEILE**

Um Ersatzteile für Ihr Flow Fitness Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Kontaktinformationen auf der Vorderseite dieses Handbuchs. Um eine schnelle und effiziente Bearbeitung Ihrer Anfrage zu gewährleisten, geben Sie bitte bei der Kontaktaufnahme mit unserem Support-Team folgende Informationen an:

- Den Produktnamen
- Die Modellnummer und Seriennummer des Geräts
- Die Teilenummer und eine klare Beschreibung der benötigten Teile, wie in der Ersatzteilliste und in der Explosionszeichnung dieses Handbuchs angegeben

Die Bereitstellung vollständiger und korrekter Informationen ermöglicht es uns, Ihre Anfrage so schnell und effizient wie möglich zu bearbeiten.

## **ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN**

### **Verantwortungsvolle Entsorgung der Verpackung**

Flow Fitness ist bestrebt, die Umweltbelastung so gering wie möglich zu halten. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien über entsprechende Recyclingstellen gemäß den geltenden nationalen Vorschriften zur Abfallentsorgung und zum Recycling zu entsorgen..

### **Entsorgung des Produkts**

Ihr Flow Fitness Gerät ist auf eine lange Lebensdauer und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt das Ende seiner Lebensdauer erreicht, muss es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie entsorgt werden. Das bedeutet, dass das Produkt bei einer autorisierten Sammelstelle abgegeben werden muss, um eine sichere und umweltgerechte Wiederverwertung zu gewährleisten.

## **HERSTELLERERKLÄRUNG**

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

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

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

## INDEX

<b>Instructions de sécurité</b>	<b>23</b>
<b>Consignes d'entraînement</b>	<b>23</b>
<b>Déplacement</b>	<b>24</b>
<b>Alimentation électrique</b>	<b>24</b>
<b>Aperçu de la console</b>	<b>24</b>
<b>Contrôle de la fréquence cardiaque</b>	<b>25</b>
<b>Entraînement avec applications</b>	<b>25</b>
<b>Entretien</b>	<b>26</b>
<b>Dépannage</b>	<b>26</b>
<b>Spécifications du produit</b>	<b>27</b>
<b>Garantie</b>	<b>27</b>
<b>Pièces de rechange</b>	<b>27</b>
<b>Informations supplémentaires</b>	<b>27</b>
<b>Déclaration du fabricant</b>	<b>27</b>

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

### ⚠ IMPORTANT!

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

- Utilisez le produit uniquement comme décrit dans ce manuel.
- Les personnes en situation de handicap doivent consulter un professionnel de santé avant utilisation et suivre ses recommandations.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin en cas de vertiges, nausées ou tout autre inconfort physique.
- Placez le produit sur une surface plane et stable avant utilisation.
- Assurez un espace libre d'au moins un mètre autour du produit dans toutes les directions.
- Le produit est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 150 kilogrammes.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit en permanence.
- Portez des vêtements de sport appropriés et évitez les vêtements amples pouvant 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

l'utilisation et contactez votre revendeur.

- N'insérez aucun objet dans les ouvertures ou les pièces mobiles de l'appareil.
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.
- Ne placez pas les mains ou les pieds sous le produit.
- Lors du déplacement de l'équipement, utilisez des techniques de levage appropriées afin d'éviter les blessures au dos.
- Vérifiez régulièrement les vis et les boulons et resserrez-les si nécessaire.
- Ce produit doit être utilisé dans un environnement propre et sec. Un stockage dans des conditions froides ou humides peut entraîner des dommages ou des dysfonctionnements.
- Utilisez l'équipement uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 0°C et 40°C. Stockez l'équipement à une température comprise entre -10°C et 60°C.

## CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

Un programme d'entraînement équilibré se compose de trois phases : échauffement, entraînement principal et récupération. Pour des résultats optimaux, effectuez le programme 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 jusqu'à quatre ou cinq séances par semaine, selon votre niveau de forme et votre récupération.

### Échauffement

L'échauffement a pour objectif 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 l'entraînement. Choisissez des exercices qui augmentent progressivement votre fréquence cardiaque et activent les muscles sollicités. Les activités appropriées incluent le jogging léger, la course sur place, les jumping jacks, la corde à sauter ou des mouvements similaires à faible intensité.

### Étirements

Les étirements sont plus efficaces lorsque les muscles sont chauds et doivent être réalisés après l'échauffement ainsi que pendant la phase de récupération. Les étirements améliorent la souplesse et réduisent le risque de blessure. Chaque étirement doit être maintenu pendant 15 à 30 secondes sans à-coups.

### Récupération

La phase de récupération permet de ramener progressivement le corps à son état de repos après l'exercice. Une bonne récupération réduit la fréquence cardiaque, favorise la récupération musculaire et aide à prévenir les raideurs. Effectuez des mouvements légers et des étirements doux pour terminer votre séance en toute sécurité et confortablement.

## DÉPLACEMENT

### ATTENTION!

- Rangez le produit dans un endroit sec, hors de portée des enfants. Assurez-vous que le produit est stable et sécurisé afin d'éviter qu'il ne tombe sur des enfants ou des animaux.
- Pour déplacer l'appareil, soulevez-le par le stabilisateur avant. Une fois que les roues de transport touchent le sol, l'appareil peut être déplacé facilement et en toute sécurité vers l'emplacement souhaité.

## ALIMENTATION

### PILES AA

L'écran utilise des piles AA, remplaçables à l'arrière de l'écran. Les piles doivent être insérées correctement. Si l'écran est illisible ou si certaines parties de l'affichage ne fonctionnent pas, procédez comme suit :

- Retirez les piles et attendez 15 secondes.
- Remplacez les piles correctement.

### INFORMATIONS SUR LES PILES

- Ne rechargez pas, ne démontez pas et ne jetez pas les piles au feu.
- Respectez la polarité correcte (+ et -) lors de l'insertion des piles.
- Remplacez toujours toutes les piles en même temps ; ne mélangez pas piles usagées et neuves.
- Utilisez des piles alcalines pour des performances optimales et une durée de vie prolongée.
- Remplacez les piles lorsque l'écran s'assombrit ou ne répond plus.

### REMPACEMENT DES PILES

- Si l'écran affiche des valeurs incorrectes, il est recommandé de remplacer les piles.
- Cet appareil nécessite 4 piles AA.

## APERÇU DE LA CONSOLE (FIG. A)



### BOUTONS DE LA CONSOLE

**HAUT ▲ / BAS ▼** Utilisez ces boutons pour augmenter ou diminuer la valeur sélectionnée.

**ENTRÉE** Appuyez pour confirmer le réglage sélectionné. Pendant l'entraînement, appuyez pour passer d'un écran d'affichage à un autre.

**DÉMARRER** Appuyez pour démarrer la séance d'entraînement.

**PAUSE/ARRÊT** Appuyez pour mettre en pause le programme d'entraînement en cours.

**RÉINITIALISER** Appuyez pour effacer toutes les valeurs et revenir à l'écran principal.

### FONCTIONS DE LA CONSOLE

**TEMPS:** Définissez la durée d'entraînement cible en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Plage de réglage : 1 à 99 minutes. Incréments : 1 minute.

**TEMPS/500M:** Affiche automatiquement le temps par 500 mètres et se met à jour en continu pendant l'entraînement.

**SPM:** Affiche le nombre de coups par minute.

**DISTANCE:** Définissez la distance cible en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Plage de réglage : 0 à 99 900 mètres. Incréments : 100 mètres.

**COUPS:** Affiche le nombre de coups. Incréments : 10 coups.

**TOTAL DES COUPS:** Affiche le nombre total de coups. Plage d'affichage : 0 à 9 999.

**CALORIES:** Définissez l'objectif de calories en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Plage de réglage : 10 à 9 990 calories. Incréments : 10 calories.

**WATTS:** Affiche la puissance actuelle. Plage d'affichage : 0 à 999 watts.

**NIVEAU:** Affiche le niveau de résistance. Plage d'affichage : 1 à 10..

**POULS:** Définissez la fréquence cardiaque cible en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Plage de réglage : 30 à 240 battements par minute. Incréments : 1 battement par minute. Pendant l'entraînement, l'écran affiche la fréquence cardiaque actuelle. La mesure de la fréquence cardiaque est uniquement disponible avec une ceinture thoracique compatible.

### MODE MANUEL (FIG. 1)

- Entrez en MODE MANUEL. Appuyez sur le bouton UP pour sélectionner le réglage TIME clignotant, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Ensuite, appuyez sur le bouton UP pour parcourir les réglages cibles disponibles dans l'ordre suivant : TIME ↔ DISTANCE ↔ STROKES ↔ CALORIES ↔ PULSE ↔ TIME. Si une valeur cible est définie, la distance ne peut pas être réglée, et inversement.
- Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement. L'icône STOP disparaît. Pendant l'entraînement, utilisez les boutons UP ou DOWN pour sélectionner et ajuster la valeur souhaitée.
- Lorsque la valeur cible sélectionnée atteint zéro, ou lorsque le bouton PAUSE/STOP est pressé, l'exercice s'arrête et l'écran affiche les valeurs moyennes.

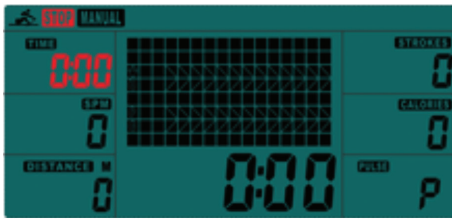


Figure 2

**MODE COURSE (FIG. 2)**

- Entrez dans le mode RACE. L1 clignote et TIME / 500M s'affiche à 8:00.
- Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner un niveau de L1 à L15, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Après confirmation du niveau, définissez la DISTANCE cible (plage : 500 à 10 000 mètres). La valeur de distance clignote pendant le réglage.
- Appuyez de nouveau sur ENTER pour confirmer. Le graphique de mouvement s'affiche clairement à l'écran.

Les valeurs TIME / 500M prédéfinies pour chaque niveau sont les suivantes :

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30
L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	
4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00	

- Appuyez sur le bouton START pour commencer la course. Le symbole STOP disparaît.
- L'utilisateur et le PC s'affichent dans des zones distinctes de l'écran (voir Figure 3).
- Lorsque l'utilisateur ou le PC atteint en premier l'objectif prédéfini, l'exercice s'arrête automatiquement.
- L'écran affiche « PC Win » ou « User Win » (voir Figure 4). Après environ six secondes, les données énergétiques peuvent être affichées.
- Après la fin de l'exercice, appuyez sur START pour commencer une nouvelle course. Appuyez sur PAUSE/STOP pour arrêter l'exercice.

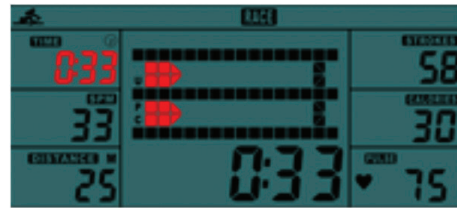


Figure 3



Figure 4

**SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE**

**Surveillance de la fréquence cardiaque via Bluetooth**

Cet appareil Flow Fitness est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil intégré. Pour mesurer votre fréquence cardiaque sans fil, utilisez un moniteur compatible Bluetooth. Lors de l'utilisation, assurez-vous que les électrodes sont légèrement humides et que le capteur est bien ajusté contre votre corps. Suivez toujours les instructions du manuel d'utilisation du moniteur de fréquence cardiaque. Une utilisation incorrecte peut entraîner des mesures 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 un environnement où plusieurs moniteurs sont utilisés, maintenez une distance suffisante entre les appareils pour éviter les interférences.
- Pour une réception optimale du signal, maintenez le moniteur de fréquence cardiaque à une distance maximale d'un mètre de la console.
- Portez toujours le moniteur directement sur le corps, sous les vêtements.

**ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPLICATIONS**

Avec le Flow Fitness Perform Pro HIIT Ski Trainer, vous pouvez vous entraîner via une connexion Bluetooth avec votre smartphone ou tablette. L'appareil est compatible avec un large éventail de smartphones et tablettes.

### Connexion de votre appareil mobile

Suivez les étapes ci-dessous pour connecter votre smartphone ou tablette au Ski Trainer via Bluetooth :

1. Ouvrez les paramètres de votre appareil mobile et activez le Bluetooth.
2. Téléchargez l'une des applications d'entraînement compatibles.
3. Suivez les instructions dans l'application sélectionnée pour finaliser la connexion.

### ICONSOLE+

L'application iConsole+ Training vous permet de contrôler l'appareil via un smartphone ou une tablette. Elle vous permet également d'enregistrer les données d'entraînement et de vous entraîner virtuellement partout dans le monde grâce à Google Maps et Street View. L'application iConsole+ Training est disponible sur l'Apple App Store et Google Play Store.

**Pour une assistance supplémentaire et des instructions détaillées, veuillez consulter :**

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

### KINOMAP

Kinomap vous permet de vous entraîner avec des vidéos géolocalisées du monde entier. Votre position est affichée dans la vidéo, sur la carte et dans le profil d'altitude. L'objectif est de reproduire le rythme de la vidéo originale.

Kinomap propose également un mode multijoueur, permettant à jusqu'à dix utilisateurs de s'entraîner simultanément sur le même parcours. Vous pouvez télécharger l'application Kinomap via l'Apple App Store ou le Google Play Store.

**Pour une assistance supplémentaire, veuillez consulter :**

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

## ENTRETIEN

Une utilisation sûre et efficace de cet équipement n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de s'assurer que l'appareil est régulièrement entretenu. Les pièces usées ou endommagées doivent être remplacées avant toute nouvelle utilisation. Ce produit est destiné à un usage intérieur uniquement. Une exposition prolongée à des conditions extérieures ou à des variations de température et d'humidité peut affecter les composants électriques et les pièces mobiles. Débranchez toujours l'appareil avant toute opération de nettoyage ou d'entretien.

### Entretien quotidien

- Essuyez l'appareil après chaque utilisation pour éliminer la transpiration et l'humidité.
- Assurez-vous que l'appareil reste exempt de poussière et de saleté.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ou abrasifs et évitez toute humidité excessive.

### Entretien semestriel

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

### Consignes générales de nettoyage

- Nettoyez l'appareil 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 enlever les saletés tenaces ou les taches.
- Rangez l'appareil dans un environnement propre et sec, à l'écart des sources directes de chaleur et 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'écran n'affiche aucune valeur	Vérifiez que tous les câbles des capteurs et de la console sont correctement connectés et non endommagés.
La console ne répond pas	Si aucun signal n'apparaît pendant le pédalage, vérifiez que le câble est correctement connecté.

## SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

### SPÉCIFICATIONS DE LA CONSOLE

Fonction	Plage d'affichage	Plage de réglage
Temps	0 - 99:59	1 - 99
Temps/500m	0 - 99:59	
SPM	0 - 9999	
Distance	0 - 99999	100 - 99900
Coups	0 - 9999	10 - 9990
Total des coups	0 - 9999	
Calories	0 - 9999	10 - 9990
Watts	0 - 999	1 - 999
Niveau	1 - 10	1 - 10
Pouls	0 - 240	30 - 240

### DONNÉES TECHNIQUES

Longueur	127 cm
Largeur	59 cm
Hauteur	215,5 cm
Poids	59,5 kg
Poids max. utilisateur	180 kg

## **GARANTIE**

La garantie est fournie par le revendeur Flow Fitness dans votre pays auprès duquel vous avez acheté le produit. Pour les coordonnées, veuillez consulter : <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 non effectués par un revendeur agréé.
- Mauvaise utilisation, négligence ou entretien insuffisant du produit.
- Non-respect des instructions du fabricant.

## **FLOW FITNESS**

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
Pays-Bas

## **PIÈCES DE RECHANGE**

Pour demander des pièces de rechange pour votre appareil Flow Fitness, veuillez consulter les informations de contact figurant sur la page de couverture de ce manuel. Afin d'assurer un traitement rapide et efficace de votre demande, veuillez fournir les informations suivantes lors de votre contact avec notre service d'assistance :

- Le nom du produit
- Le numéro de modèle et le numéro de série de l'appareil
- Le numéro de pièce et une description claire des pièces requises, comme indiqué dans la liste des pièces et dans la vue éclatée de ce manuel

La fourniture d'informations complètes et précises nous permettra de traiter votre demande aussi rapidement et efficacement que possible.

## **INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES**

### **Élimination responsable des emballages**

Flow Fitness s'engage à minimiser son impact environnemental. Nous vous demandons de bien vouloir éliminer tous les matériaux d'emballage via des installations de recyclage appropriées, conformément aux réglementations nationales en vigueur concernant la gestion des déchets et le recyclage.

### **Élimination du produit**

Votre équipement Flow Fitness est conçu pour offrir des performances durables et fiables. Lorsque le produit arrive en fin de vie, il doit être éliminé conformément à la directive européenne DEEE (WEEE). Cela signifie que le produit doit être déposé dans un point de collecte autorisé 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
- EMC Directive (2014/30/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS Directive (2011/65/EU and 2015/863)

En conséquence de la conformité aux normes et directives ci-dessus, ce produit est certifié CE.

## INDICE

<b>Istruzioni di sicurezza</b>	<b>28</b>
<b>Linee guida per l'allenamento</b>	<b>28</b>
<b>Spostamento</b>	<b>29</b>
<b>Alimentazione</b>	<b>29</b>
<b>Panoramica della console</b>	<b>29</b>
<b>Monitoraggio della frequenza cardiaca</b>	<b>30</b>
<b>Allenamento con app</b>	<b>30</b>
<b>Manutenzione</b>	<b>31</b>
<b>Risoluzione dei problemi</b>	<b>31</b>
<b>Specifiche del prodotto</b>	<b>31</b>
<b>Garanzia</b>	<b>31</b>
<b>Parti di ricambio</b>	<b>31</b>
<b>Informazioni aggiuntive</b>	<b>32</b>
<b>Dichiarazione del produttore</b>	<b>32</b>

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

### **⚠ IMPORTANTE!**

*Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento. Ciò è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'apparecchio. Flow Fitness non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni materiali derivanti dall'uso di questo prodotto. Leggere attentamente il presente manuale prima di assemblare e/o utilizzare l'apparecchio.*

- Utilizzare il prodotto esclusivamente come descritto in questo manuale.
- Le persone con disabilità devono consultare un medico prima dell'uso e seguire le sue indicazioni.
- Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico in caso di vertigini, nausea o altri disturbi fisici.
- Posizionare il prodotto su una superficie piana e stabile prima dell'uso.
- Assicurarsi che vi sia almeno un metro di spazio libero in tutte le direzioni intorno al prodotto durante l'uso.
- Il prodotto è destinato all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Il peso massimo dell'utente è di 150 kg.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dal prodotto in ogni momento.
- Indossare 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 e contattare il rivenditore.
- Non inserire oggetti nelle aperture o nelle parti in movimento dell'apparecchio.
- Non aprire l'apparecchio senza consultare il rivenditore.
- Non posizionare mani o piedi sotto il prodotto.
- Durante lo spostamento dell'apparecchio, utilizzare tecniche di sollevamento adeguate per evitare lesioni alla schiena.
- Controllare regolarmente viti e bulloni e serrarli se necessario.
- Questo prodotto è destinato all'uso in un ambiente pulito e asciutto. La conservazione in condizioni fredde o umide può causare danni o malfunzionamenti.
- Utilizzare l'apparecchio solo in ambienti con una temperatura compresa tra 0°C e 40°C. Conservare l'apparecchio a una temperatura compresa tra -10°C e 60°C.

## LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Un programma di allenamento equilibrato è composto da tre fasi: riscaldamento, allenamento principale e defaticamento. Per ottenere risultati ottimali, eseguire il programma completo almeno due volte a settimana, preferibilmente tre, con un giorno di riposo tra le sessioni. Dopo alcuni mesi, la frequenza e l'intensità dell'allenamento possono essere aumentate, ad esempio fino a quattro o cinque sessioni a settimana, in base al proprio livello di forma fisica e recupero.

### **Riscaldamento**

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'attività fisica e ridurre il rischio di infortuni. Eseguire un riscaldamento di due-cinque minuti prima di iniziare l'allenamento. Scegliere esercizi che aumentino gradualmente la frequenza cardiaca e attivino i muscoli utilizzati durante l'allenamento. Attività adatte includono jogging leggero, corsa sul posto, jumping jack, salto con la corda o movimenti simili a bassa intensità.

### **Stretching**

Lo stretching è più efficace quando i muscoli sono caldi e dovrebbe essere eseguito dopo un adeguato riscaldamento e durante la fase di defaticamento. Lo stretching migliora la flessibilità e riduce il rischio di infortuni. Ogni esercizio di stretching dovrebbe essere mantenuto per 15-30 secondi senza movimenti bruschi.

### **Defaticamento**

Lo scopo del defaticamento è riportare gradualmente il corpo al suo stato di riposo dopo l'esercizio. Un corretto defaticamento riduce la frequenza cardiaca, favorisce il recupero muscolare e aiuta a prevenire la rigidità. Eseguire movimenti leggeri e stretching delicato per concludere la sessione in modo sicuro e confortevole.

## SPOSTAMENTO

### ATTENZIONE!

- Conservare il prodotto in un luogo asciutto, fuori dalla portata dei bambini. Assicurarsi che il prodotto sia stabile e sicuro per evitare che cada su bambini o animali.
- Per spostare l'apparecchio, sollevarlo dal supporto anteriore. Una volta che le ruote di trasporto toccano il pavimento, l'apparecchio può essere spostato facilmente e in sicurezza nella posizione desiderata.

## ALIMENTAZIONE

### BATTERIE AA

Il display utilizza batterie AA, sostituibili sul retro del display. Le batterie devono essere inserite correttamente. Se lo schermo è illeggibile o alcune parti dell'immagine non funzionano, procedere come segue:

- Rimuovere le batterie e attendere 15 secondi.
- Reinserire correttamente le batterie.

### INFORMAZIONI SULLE BATTERIE

- Non ricaricare, smontare o smaltire le batterie nel fuoco.
- Assicurarsi della corretta polarità (+ e -) durante l'inserimento delle batterie.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente; non mescolare batterie vecchie e nuove.
- Utilizzare batterie alcaline per prestazioni ottimali e una maggiore durata.
- Sostituire le batterie quando il display si affievolisce o non risponde più.

### SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

- Se il display mostra valori imprecisi, si consiglia la sostituzione delle batterie.
- Questo dispositivo richiede 4 batterie AA.

## PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



### PULSANTI DELLA CONSOLE

**SU ▲ / GIÙ ▼** Utilizzare questi pulsanti per aumentare o diminuire il valore selezionato.

**INVIO** Premere per confermare l'impostazione selezionata. Durante l'allenamento, premere per passare tra le diverse schermate del display.

**AVVIO** Premere per avviare la sessione di allenamento.

**PAUSA/STOP** Premere per mettere in pausa il programma di allenamento attivo.

**RESET** Premere per cancellare tutti i valori e tornare alla schermata principale.

### FUNZIONI DELLA CONSOLE

**TEMPO:** Impostare il tempo di allenamento desiderato premendo i pulsanti UP o DOWN. Intervallo: da 1 a 99 minuti. Incrementi: 1 minuto.

**TEMPO / 500M:** Visualizza automaticamente il tempo per 500 metri e si aggiorna continuamente durante l'allenamento.

**SPM:** Visualizza i colpi al minuto.

**DISTANZA:** Impostare la distanza desiderata premendo i pulsanti UP o DOWN. Intervallo: da 0 a 99.900 metri. Incrementi: 100 metri.

**REMATE:** Visualizza il numero di colpi. Incrementi: 10 colpi.

**TOTALE REMATE:** Visualizza il numero totale di colpi. Intervallo di visualizzazione: da 0 a 9.999.

**CALORIE:** Impostare il valore target delle calorie premendo i pulsanti UP o DOWN. Intervallo: da 10 a 9.990 calorie. Incrementi: 10 calorie.

**WATT:** Visualizza la potenza attuale. Intervallo di visualizzazione: da 0 a 999 watt.

**LIVELLO:** Visualizza il livello di resistenza. Intervallo di visualizzazione: da 1 a 10.

**POLSO:** Impostare la frequenza cardiaca target premendo i pulsanti UP o DOWN. Intervallo: da 30 a 240 battiti al minuto. Incrementi: 1 battito al minuto. Durante l'allenamento, il display mostra la frequenza cardiaca attuale. La funzione di misurazione della frequenza cardiaca è disponibile solo con una fascia toracica compatibile.

### MODALITÀ MANUALE (FIG. 1)

- Accedere alla MODALITÀ MANUALE. Premere il pulsante UP per selezionare l'impostazione TIME lampeggiante, quindi premere ENTER per confermare.
- Successivamente, premere il pulsante UP per scorrere le impostazioni target disponibili nel seguente ordine: TIME → DISTANCE → STROKES → CALORIES → PULSE → TIME. Se è impostato un valore target, la distanza non può essere impostata e viceversa.
- Premere il pulsante START per iniziare l'allenamento. L'icona STOP scomparirà. Durante l'allenamento, utilizzare i pulsanti UP o DOWN per selezionare e regolare il valore desiderato.
- Quando il valore target selezionato raggiunge zero, oppure quando

viene premuto il pulsante PAUSA/STOP, l'esercizio si interrompe e il display mostra i valori medi.



### MODALITÀ GARA (FIG. 2)

- Accedere alla modalità RACE. L1 lampeggerà e TIME / 500M verrà visualizzato come 8:00.
- Premere il pulsante UP o DOWN per selezionare un livello da L1 a L15, quindi premere ENTER per confermare.
- Dopo aver confermato il livello, impostare la DISTANCE target (intervallo: 500-10.000 metri). Il valore della distanza lampeggerà durante la regolazione.
- Premere nuovamente ENTER per confermare. Il grafico del movimento verrà visualizzato chiaramente sullo schermo.

**I valori preimpostati TIME / 500M per ciascun livello sono i seguenti:**

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30
L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	
4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00	

- Premere il pulsante START per iniziare la gara. Il simbolo STOP scomparirà.
- L'utente e il PC verranno mostrati in riquadri separati sul display (vedere Figura 3).
- Quando l'utente o il PC raggiunge per primo il target preimpostato, l'esercizio si arresta automaticamente.
- Il display mostrerà "PC Win" o "User Win" (vedere Figura 4). Dopo circa sei secondi, possono essere visualizzati i dati energetici.
- Al termine dell'esercizio, premere START per iniziare una nuova gara. Premere PAUSE/STOP per interrompere l'esercizio.



Figura 2



Figura 3



Figura 4

## MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

### Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth

Questo dispositivo Flow Fitness è dotato di un ricevitore di frequenza cardiaca wireless integrato. Per misurare la frequenza cardiaca in modalità wireless, utilizzare un cardiofrequenzimetro compatibile Bluetooth. Durante l'uso, assicurarsi che gli elettrodi siano leggermente umidi e che il dispositivo aderisca bene al corpo. Seguire sempre le istruzioni fornite nel manuale del cardiofrequenzimetro. Un uso improprio può causare misurazioni imprecise o anomale.

#### NOTA!

- Il cardiofrequenzimetro wireless non è incluso di serie. Contattare il proprio rivenditore per acquistare un dispositivo compatibile.

#### ⚠ IMPORTANTE!

- Se si utilizza un pacemaker, consultare il proprio medico prima di usare un cardiofrequenzimetro wireless.
- In ambienti in cui sono presenti più cardiofrequenzimetri, mantenere una distanza sufficiente tra i dispositivi per evitare interferenze.
- Per una ricezione ottimale del segnale, mantenere il cardiofrequenzimetro entro un raggio di un metro dalla console.
- Indossare sempre il cardiofrequenzimetro direttamente sul corpo, sotto gli indumenti.

## ALLENAMENTO CON APP

Con il Flow Fitness Perform Pro HIIT Ski Trainer è possibile allenarsi utilizzando uno smartphone o tablet tramite connessione Bluetooth. Il dispositivo supporta un'ampia gamma di smartphone e tablet compatibili.

### Connessione del dispositivo mobile

Seguire i passaggi seguenti per collegare lo smartphone o il tablet allo Ski Trainer tramite Bluetooth:

1. Aprire le impostazioni del dispositivo mobile e attivare il Bluetooth.
2. Scaricare una delle app di allenamento supportate.
3. Seguire le istruzioni nell'app selezionata per completare la connessione.

## ICONSOLE+

L'app iConsole+ Training consente di controllare il dispositivo tramite smartphone o tablet. Permette inoltre di registrare i dati di allenamento e di allenarsi virtualmente in qualsiasi parte del mondo tramite Google Maps e Street View. L'app iConsole+ Training è disponibile su Apple App Store e Google Play Store.

**Per ulteriore supporto e istruzioni dettagliate, visitare:**

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

## KINOMAP

Kinomap consente di allenarsi utilizzando video geolocalizzati provenienti da tutto il mondo. La propria posizione viene visualizzata nel video, sulla mappa e nel profilo altimetrico. L'obiettivo è quello di seguire il ritmo del video originale.

Kinomap offre anche una modalità multiplayer, che consente fino a dieci utenti di allenarsi contemporaneamente sullo stesso percorso. È possibile scaricare l'app Kinomap tramite Apple App Store o Google Play Store.

**Per ulteriore supporto, visitare:**

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

## MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questo dispositivo è possibile solo se è installato correttamente e mantenuto in modo adeguato. È responsabilità dell'utente assicurarsi che l'apparecchio venga sottoposto a manutenzione regolare. Le parti usurate o danneggiate devono essere sostituite prima di riutilizzare il dispositivo. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso e alla conservazione in ambienti interni. L'esposizione prolungata a condizioni esterne o a variazioni di temperatura e umidità può influire negativamente sui componenti elettrici e sulle parti mobili. Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di effettuare operazioni di pulizia o manutenzione.

### Manutenzione quotidiana

- Pulire l'apparecchio dopo ogni utilizzo per rimuovere sudore e umidità.
- Assicurarsi che l'unità sia priva di polvere e sporco.
- Non utilizzare detergenti aggressivi o abrasivi ed evitare un'eccessiva umidità.

### Manutenzione semestrale

- Controllare tutte le viti e i bulloni collegati alle parti mobili e serrarli se necessario.
- Verificare il funzionamento di tutti i componenti mobili e applicare spray al silicone se necessario.

### Linee guida generali per la pulizia

- Pulire l'apparecchio 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 sporco ostinato o macchie.
- Conservare l'apparecchio in un ambiente pulito e asciutto, lontano

da fonti dirette di calore e acqua.

### ATTENZIONE!

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

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
Il display non mostra alcun valore	Verificare che tutti i cavi dei sensori e della console siano collegati correttamente e non siano danneggiati.
La console non risponde	Se non viene visualizzato alcun segnale durante la pedalata, verificare che il cavo sia collegato correttamente.

## SPECIFICHE DEL PRODOTTO

### SPECIFICHE DELLA CONSOLE

Funzione	Intervallo visualizzazione	Intervallo impostazione
Tempo	0 - 99:59	1 - 99
Tempo/500m	0 - 99:59	
SPM	0 - 9999	
Distanza	0 - 99999	100 - 99900
Remate	0 - 9999	10 - 9990
Totale remate	0 - 9999	
Calorie	0 - 9999	10 - 9990
Watt	0 - 999	1 - 999
Livello	1 - 10	1 - 10
Polso	0 - 240	30 - 240

### DATI TECNICI

Lunghezza	127 cm
Larghezza	59 cm
Altezza	215,5 cm
Peso	59,5 kg
Peso max utente	180 kg

## GARANZIA

La garanzia è fornita dal rivenditore Flow Fitness nel vostro paese presso cui è stato acquistato il prodotto. Per i dettagli di contatto, visitare:

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

**Le richieste di garanzia non saranno accettate se il difetto è causato da uno dei seguenti fattori:**

- Interventi di manutenzione o riparazione non eseguiti da un rivenditore autorizzato.
- Uso improprio, negligenza o manutenzione inadeguata del prodotto.
- Mancato rispetto delle istruzioni del produttore.

## **PARTI DI RICAMBIO**

---

Per richiedere parti di ricambio per il vostro dispositivo Flow Fitness, fare riferimento alle informazioni di contatto riportate sulla copertina di questo manuale. Per garantire una gestione rapida ed efficiente della richiesta, fornire le seguenti informazioni quando si contatta il nostro servizio di assistenza:

- Il nome del prodotto
- Il numero di modello e il numero di serie del dispositivo
- Il numero del pezzo e una descrizione chiara dei componenti richiesti, come indicato nell'elenco delle parti e nella vista esplosa di questo manuale

Fornire informazioni complete e accurate ci permetterà di elaborare la vostra richiesta nel modo più rapido ed efficiente possibile.

## **INFORMAZIONI AGGIUNTIVE**

---

### **Smaltimento responsabile dell'imballaggio**

Flow Fitness si impegna a ridurre al minimo il proprio impatto ambientale. Si prega di smaltire tutti i materiali di imballaggio tramite strutture di riciclaggio autorizzate, in conformità con le normative nazionali vigenti in materia di gestione dei rifiuti e riciclaggio.

### **Smaltimento del prodotto**

Il vostro dispositivo Flow Fitness è progettato per garantire prestazioni durature e affidabilità. Quando il prodotto raggiunge la fine del suo ciclo di vita, deve essere smaltito in conformità con la Direttiva Europea RAEE (WEEE). Ciò significa che il prodotto deve essere consegnato a un centro di raccolta autorizzato per garantire un riciclaggio sicuro e rispettoso dell'ambiente.

## **DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE**

---

**Flow Fitness dichiara che questo prodotto è conforme alle seguenti norme e direttive:**

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

In conformità alle norme e direttive sopra indicate, questo prodotto è certificato CE.

### **FLOW FITNESS**

---

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
Paesi Bassi

## ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	33
Guía de entrenamiento	33
Transporte	34
Fuente de alimentación	34
Descripción de la consola	35
Control de la frecuencia cardíaca	35
Entrenamiento con aplicaciones	35
Mantenimiento	36
Resolución de problemas	36
Especificaciones del producto	36
Garantía	36
Piezas de repuesto	37
Información adicional	37
Declaración del fabricante	37

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

### ⚠ ¡IMPORTANTE!

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicio. Esto es especialmente importante para personas con problemas de salud. Lea todas las instrucciones detenidamente antes de utilizar el equipo. Flow Fitness no se hace responsable de lesiones o daños materiales derivados del uso de este producto. Lea este manual cuidadosamente antes de montar y/o utilizar el equipo.

- Utilice el producto únicamente como se describe en este manual.
- Las personas con discapacidad deben consultar a un profesional de la salud antes de usarlo y seguir sus indicaciones.
- Detenga el entrenamiento 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 su uso.
- 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 es de 150 kg.
- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del producto en todo momento.
- Use ropa deportiva adecuada y evite prendas sueltas que puedan quedar atrapadas en las partes móviles.
- Antes de cada uso, verifique que el producto funcione correctamente.
- No utilice el producto si no funciona correctamente.

- En caso de fallo o defecto, deje de usar el producto inmediatamente y contacte con su distribuidor.
- No introduzca objetos en las aberturas o en las partes móviles del equipo.
- No abra el equipo sin consultar con su distribuidor.
- No coloque las manos ni los pies debajo del producto.
- Al mover el equipo, utilice técnicas de levantamiento adecuadas para evitar lesiones de espalda.
- Revise regularmente los tornillos y pernos y apriételos si es necesario.
- Este producto está diseñado para su uso en un entorno limpio y seco. El almacenamiento en condiciones frías o húmedas puede causar daños o mal funcionamiento.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente entre 0°C y 40°C. Almacene el equipo en temperaturas entre -10°C y 60°C.

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Un programa de entrenamiento equilibrado consta de tres fases: calentamiento, entrenamiento principal y enfriamiento. Para obtener resultados óptimos, complete el programa al menos dos veces por semana, preferiblemente tres, con un día de descanso entre sesiones. Después de varios meses, la frecuencia y la intensidad del entrenamiento pueden incrementarse, por ejemplo, a cuatro o cinco sesiones por semana, dependiendo de su nivel de condición 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 el entrenamiento. Elija ejercicios que aumenten gradualmente la frecuencia cardíaca y activen los músculos que se utilizarán. Las actividades adecuadas incluyen trote ligero, correr en el lugar, saltos de tijera, saltar la cuerda u otros movimientos de baja intensidad.

### Estiramientos

Los estiramientos son más efectivos cuando los músculos están calientes y deben realizarse después del calentamiento y durante la fase de enfriamiento. Ayudan a mejorar la flexibilidad y a reducir el riesgo de lesiones. Cada estiramiento debe mantenerse entre 15 y 30 segundos sin rebotes.

### Enfriamiento

El objetivo del enfriamiento es devolver gradualmente el cuerpo a su estado de reposo después del ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce la frecuencia cardíaca, favorece la recuperación muscular y ayuda a prevenir la rigidez. Realice movimientos suaves y estiramientos ligeros para finalizar la sesión de manera segura y cómoda.

## TRANSPORTE

### ¡ATENCIÓN!

- Guarde el producto en un lugar seco, fuera del alcance de los niños. Asegúrese de que el producto esté estable y seguro para evitar que caiga sobre niños o animales.
- Para mover el equipo, levántelo por el estabilizador delantero. Una vez que las ruedas de transporte toquen el suelo, el equipo puede moverse fácilmente y de forma segura hasta la ubicación deseada.

## ALIMENTACIÓN

### PILAS AA

La pantalla utiliza pilas AA, que pueden reemplazarse en la parte posterior de la pantalla. Las pilas deben insertarse correctamente. Si la pantalla es ilegible o solo algunas partes funcionan, proceda de la siguiente manera:

- Retire las pilas y espere 15 segundos.
- Vuelva a insertar las pilas correctamente.

### INFORMACIÓN SOBRE LAS PILAS

- No recargue, desmonte ni arroje las pilas al fuego.
- Asegúrese de respetar la polaridad correcta (+ y -) al insertar las pilas.
- Sustituya siempre todas las pilas al mismo tiempo; no mezcle pilas nuevas y usadas.
- Utilice pilas alcalinas para un rendimiento óptimo y una mayor duración.
- Sustituya las pilas cuando la pantalla se atenúe o deje de responder.

### SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS

- Si la pantalla muestra valores inexactos, se recomienda sustituir las pilas.
- Este dispositivo requiere 4 pilas AA.

## DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CONSOLA (FIG. A)



### BOTONES DE LA CONSOLA

**ARRIBA ▲ / ABAJO ▼** Utilice estos botones para aumentar o disminuir el valor seleccionado.

**ENTER** Pulse para confirmar la configuración seleccionada. Durante el entrenamiento, pulse para cambiar entre las diferentes pantallas.

**INICIAR** Pulse para iniciar la sesión de entrenamiento.

**PAUSA/DETENER** Pulse para pausar el programa de entrenamiento activo.

**RESTABLECER** Pulse para borrar todos los valores y volver a la pantalla principal.

### FUNCIONES DE LA CONSOLA

**TIEMPO:** Configure el tiempo de entrenamiento deseado presionando los botones UP o DOWN. Rango de ajuste: de 1 a 99 minutos. Incrementos: 1 minuto.

**TIEMPO / 500M:** Muestra automáticamente el tiempo por cada 500 metros y se actualiza continuamente durante el entrenamiento.

**SPM:** Muestra los golpes por minuto.

**DISTANCIA:** Configure la distancia deseada presionando los botones UP o DOWN. Rango de ajuste: de 0 a 99.900 metros. Incrementos: 100 metros.

**REMADAS:** Muestra el número de golpes. Incrementos: 10 golpes.

**TOTAL DE REMADAS:** Muestra el número total de golpes. Rango de visualización: de 0 a 9.999.

**CALORÍAS:** Configure el objetivo de calorías presionando los botones UP o DOWN. Rango de ajuste: de 10 a 9.990 calorías. Incrementos: 10 calorías.

**VATIOS:** Muestra la potencia actual. Rango de visualización: de 0 a 999 vatios.

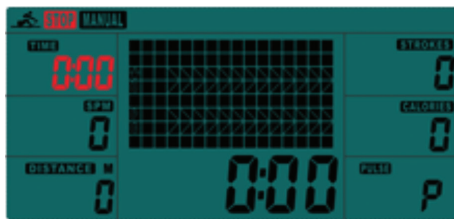
**NIVEL:** Muestra el nivel de resistencia. Rango de visualización: de 1 a 10.

**PULSO:** Configure la frecuencia cardíaca objetivo presionando los botones UP o DOWN. Rango de ajuste: de 30 a 240 pulsaciones por minuto. Incrementos: 1 pulsación por minuto. Durante el entrenamiento, la pantalla muestra la frecuencia cardíaca actual. La función de medición de la frecuencia cardíaca solo está disponible cuando se utiliza una banda pectoral compatible.

### MODO MANUAL (FIG. 1)

- Entre en el MODO MANUAL. Pulse el botón UP para seleccionar el ajuste TIME parpadeante y luego pulse ENTER para confirmar.
- A continuación, pulse el botón UP para recorrer los ajustes objetivo disponibles en el siguiente orden: TIME → DISTANCE → STROKES → CALORIES → PULSE → TIME. Si se establece un valor objetivo, la distancia no puede configurarse y viceversa.
- Pulse el botón START para comenzar el entrenamiento. El icono STOP desaparecerá. Durante el entrenamiento, utilice los botones UP o DOWN para seleccionar y ajustar el valor deseado.
- Cuando el valor objetivo seleccionado llegue a cero, o cuando se

pulse el botón PAUSE/STOP, el ejercicio se detendrá y la pantalla mostrará los valores promedio.



**MODO CARRERA (FIG. 2)**

- Acceda al modo RACE. L1 parpadeará y TIME / 500M se mostrará como 8:00.
- Pulse el botón UP o DOWN para seleccionar un nivel de L1 a L15 y confirme con ENTER.
- Tras confirmar el nivel, configure la DISTANCE objetivo (rango: 500–10.000 metros). El valor de distancia parpadeará durante el ajuste.
- Pulse ENTER nuevamente para confirmar. El gráfico de movimiento se mostrará claramente en la pantalla.

Los valores predefinidos de TIME / 500M para cada nivel son los siguientes:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30
L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	
4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00	

- Pulse el botón START para comenzar la carrera. El símbolo STOP desaparecerá.
- El usuario y el PC se mostrarán en áreas separadas de la pantalla (ver Figura 3).
- Cuando el usuario o el PC alcance primero el objetivo predefinido, el ejercicio se detendrá automáticamente.
- La pantalla mostrará "PC Win" o "User Win" (ver Figura 4). Después de aproximadamente seis segundos, se podrán visualizar los datos energéticos.
- Tras finalizar el ejercicio, pulse START para comenzar una nueva carrera. Pulse PAUSE/STOP para detener el ejercicio.



Figura 2

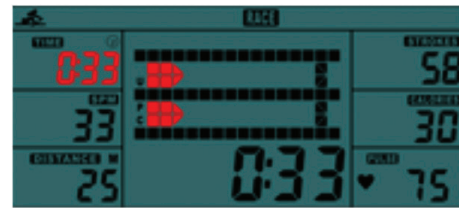


Figura 3



Figura 4

**MONITORIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA**

**Monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth**

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

**NOTA!**

- El monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico no está incluido. Contacte con su distribuidor para adquirir un dispositivo compatible.

**⚠ IMPORTANTE!**

- Si tiene un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.
- Si se utilizan varios monitores al mismo tiempo, mantenga una distancia suficiente entre ellos para evitar interferencias.
- Para una recepción óptima, mantenga el monitor a una distancia máxima de un metro de la consola.
- Lleve siempre el monitor directamente sobre el cuerpo, debajo de la ropa.

**ENTRENAMIENTO CON APLICACIONES**

Con el Flow Fitness Perform Pro HIIT Ski Trainer puede entrenar mediante conexión Bluetooth con su smartphone o tableta. El dispositivo es compatible con una amplia gama de smartphones y tabletas.

**Conexión del dispositivo móvil**

Siga los siguientes pasos para conectar su smartphone o tableta al Ski Trainer mediante Bluetooth:

1. Abra los ajustes de su dispositivo móvil y active el Bluetooth.
2. Descargue una de las aplicaciones de entrenamiento compatibles.
3. Siga las instrucciones de la aplicación seleccionada para completar la conexión..

## ICONSOLE+

La aplicación iConsole+ Training le permite controlar el dispositivo a través de un smartphone o tableta. También permite registrar los datos de entrenamiento y entrenar virtualmente en cualquier parte del mundo mediante Google Maps y Street View. La aplicación iConsole+ Training está disponible en Apple App Store y Google Play Store.

**Para obtener asistencia adicional e instrucciones detalladas, visite:**

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

## KINOMAP

Kinomap le permite entrenar con videos geolocalizados de todo el mundo. Su posición se muestra en el video, en el mapa y en el perfil de altitud. El objetivo es seguir el ritmo del video original.

Kinomap también ofrece un modo multijugador, que permite hasta diez usuarios entrenar simultáneamente en la misma ruta. Puede descargar la aplicación Kinomap desde Apple App Store o Google Play Store.

**Para obtener asistencia adicional, visite:**

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

## MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este equipo solo es posible si está correctamente instalado y mantenido. Es responsabilidad del usuario asegurarse de que el equipo reciba mantenimiento de forma regular. Las piezas desgastadas o dañadas deben sustituirse antes de volver a utilizar el equipo. Este producto está destinado únicamente para uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a condiciones exteriores o a 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 realizar tareas de limpieza o mantenimiento.

### Mantenimiento diario

- Limpie el equipo después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad.
- Asegúrese de que el equipo esté libre de polvo y suciedad.
- No utilice productos de limpieza agresivos o abrasivos y evite el exceso de humedad.

### Mantenimiento semestral

- Inspeccione todos los tornillos y tuercas conectados a las partes móviles y apriételes si es necesario.
- Compruebe el funcionamiento de todos los componentes móviles y aplique spray de silicona si es necesario.

### Pautas generales de limpieza

- Limpie 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 manchas persistentes.
- Guarde el equipo en un entorno limpio y seco, alejado de fuentes

directas de calor y agua.

### ¡ATENCIÓN!

**Las reparaciones deben ser realizadas únicamente por un técnico cualificado, salvo que el proveedor o el fabricante indiquen lo contrario.**

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La pantalla no muestra ningún valor	Compruebe que todos los cables de los sensores y de la consola estén correctamente conectados y no estén dañados.
La consola no responde	Si no aparece ninguna señal durante el pedaleo, verifique que el cable esté correctamente conectado.

## ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

### ESPECIFICACIONES DE LA CONSOLA

Función	Rango de visualización	Rango de ajuste
Tiempo	0 - 99:59	1 - 99
Tiempo/500m	0 - 99:59	
SPM	0 - 9999	
Distancia	0 - 99999	100 - 99900
Remadas	0 - 9999	10 - 9990
Total de remadas	0 - 9999	
Calorías	0 - 9999	10 - 9990
Vatios	0 - 999	1 - 999
Nivel	1 -10	1 - 10
Pulso	0 - 240	30 - 240

### DATOS TÉCNICOS

Longitud	127 cm
Ancho	59 cm
Altura	215,5 cm
Peso	59,5 kg
Peso máx. usuario	180 kg

## GARANTÍA

La garantía es proporcionada por el distribuidor de Flow Fitness en su país donde adquirió el producto. Para obtener los datos de contacto, visite: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

**Las reclamaciones de garantía no serán aceptadas si el defecto es causado por alguno de los siguientes motivos:**

- trabajos de mantenimiento o reparación no realizados por un distribuidor autorizado.
- Uso indebido, negligencia o mantenimiento inadecuado del producto.
- Incumplimiento de las instrucciones del fabricante..

## **PIEZAS DE REPUESTO**

---

Para solicitar piezas de repuesto para su equipo Flow Fitness, consulte la información de contacto indicada en la portada de este manual. Para garantizar una gestión rápida y eficiente de su solicitud, proporcione la siguiente información al contactar con nuestro servicio de soporte:

- El nombre del producto
- El número de modelo y el número de serie del equipo
- El número de la pieza y una descripción clara de las piezas requeridas, tal como se indica en la lista de piezas y en la vista explotada de este manual

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

## **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)
- 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  
Paesi Bassi

## OBSAH

Bezpečnostní pokyny	38
Pokyny k tréninku	38
Přemístění	38
Napájení	39
Přehled konzole	39
Měření srdeční frekvence	40
Trénink s aplikacemi	40
Údržba	41
Odstraňování problémů	41
Technické specifikace	41
Záruka	41
Náhradní díly	41
Další informace	41
Prohlášení výrobce	42

- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.
- Nevkládejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Při přemísťování zařízení používejte správné techniky zvedání, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě potřeby je dotáhněte.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Skladování v chladných nebo vlhkých podmínkách může způsobit poškození nebo poruchu.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Skladujte zařízení při teplotě mezi -10 °C a 60 °C.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

### ⚠ DŮLEŽITÉ!

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

- Používejte výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Osoby se zdravotním postižením by měly před použitím konzultovat lékaře a řídit se jeho pokyny.
- Pokud pocítíte závratě, nevolnost nebo jiné fyzické potíže, okamžitě přerušete cvičení a kontaktujte lékaře.
- Před použitím umístěte výrobek na rovný a stabilní povrch.
- Zajistěte alespoň jeden metr volného prostoru ve všech směrech kolem výrobku během používání.
- Výrobek je určen k použití pouze jednou osobou současně.
- Maximální hmotnost uživatele je 150 kg.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah výrobku po celou dobu.
- Noste vhodné sportovní oblečení a vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda výrobek správně funguje.
- Nepoužívejte výrobek, pokud nefunguje správně.
- V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte výrobek používat a kontaktujte prodejce.
- Nevkládejte žádné předměty do otvorů nebo pohyblivých částí zařízení.

## POKYNY K TRÉNINKU

Wyvážený tréninkový program se skládá ze tří fází: zahřátí, hlavní trénink a uklidnění. Pro dosažení optimálních výsledků provádějte celý program alespoň dvakrát týdně, ideálně třikrát, s jedním dnem odpočinku mezi jednotlivými tréninky. Po několika měsících lze frekvenci a intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyři až pět tréninků týdně, v závislosti na vaší kondici a regeneraci.

### Zahřátí

Cílem zahřátí je připravit tělo na fyzickou aktivitu a snížit riziko zranění. Před zahájením tréninku se zahřívejte dvě až pět minut. Zvolte cviky, které postupně zvyšují srdeční frekvenci a aktivují svaly používané při tréninku. Vhodné aktivity zahrnují lehký běh, běh na místě, skákací panáky, skákání přes švihadlo nebo podobné pohyby s nízkou intenzitou.

### Protahování

Protahování je nejučinnější, když jsou svaly zahřáté, a mělo by být prováděno po zahřátí a během fáze uklidnění. Pomáhá zlepšit flexibilitu a snížit riziko zranění. Každý cvik by měl být držen po dobu 15 až 30 sekund bez houpání.

### Uklidnění

Cílem uklidnění je postupně vrátit tělo do klidového stavu po cvičení. Správné uklidnění snižuje srdeční frekvenci, podporuje regeneraci svalů a pomáhá předcházet ztuhlosti. Proveďte lehké pohyby a jemné protahování, abyste trénink bezpečně a pohodlně zakončili.

## PŘEMÍSTĚNÍ

### UPOZORNĚNÍ!

- Skladujte výrobek na suchém místě mimo dosah dětí. Ujistěte se, že je výrobek stabilní a bezpečně umístěný, aby nespadol na děti nebo zvířata.
- Při přemísťování zařízení jej zvedněte za přední stabilizátor. Jakmile se transportní kolečka dotknou podlahy, lze zařízení snadno a bezpečně přesunout na požadované místo.

## NAPÁJENÍ

### AA BATERIE

Displej používá AA baterie, které lze vyměnit na zadní straně displeje. Baterie musí být vloženy správně. Pokud je displej nečitelný nebo některé části nefungují, postupujte následovně:

- Vyměňte baterie a počkejte 15 sekund.
- Vložte baterie znovu správně.

### INFORMACE O BATERIÍCH

- Baterie nenabíjejte, nerozebírejte ani nevhazujte do ohně.
- Při vkládání baterií dbejte na správnou polaritu (+ a -).
- Vždy vyměňujte všechny baterie současně; nemíchejte staré a nové baterie.
- Používejte alkalické baterie pro optimální výkon a delší životnost.
- Vyměňte baterie, pokud displej slábne nebo nereaguje.

### VÝMĚNA BATERIÍ

- Pokud displej zobrazuje nepřesné hodnoty, doporučuje se výměna baterií.
- Toto zařízení vyžaduje 4 × AA baterie.

## PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



### TLAČÍTKA KONZOLE

**NAHORU ▲ / DOLŮ ▼** Tato tlačítka použijte ke zvýšení nebo snížení zvolené hodnoty.

**ENTER** Stiskněte pro potvrzení zvolené hodnoty. Během cvičení stiskněte pro přepínání mezi obrazovkami displeje.

**START** Stiskněte pro zahájení tréninku.

**PAUZA/STOP** Stiskněte pro pozastavení aktivního tréninkového programu.

**RESETOVAT** Stiskněte pro vymazání všech hodnot a návrat na hlavní obrazovku.

### FUNKCE KONZOLE

**ČAS:** Nastavte cílový čas tréninku pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Rozsah nastavení: 1 až 99 minut. Krok nastavení: 1 minuta.

**ČAS / 500M:** Automaticky zobrazuje čas na 500 metrů a průběžně jej aktualizuje během tréninku.

**SPM:** Zobrazuje počet záběrů za minutu.

**VZDÁLENOST:** Nastavte cílovou vzdálenost pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Rozsah nastavení: 0 až 99 900 metrů. Krok nastavení: 100 metrů.

**ZÁBĚRY:** Zobrazuje počet záběrů. Krok nastavení: 10 záběrů.

**CELKOVÝ POČET ZÁBĚRŮ:** Zobrazuje celkový počet záběrů. Rozsah zobrazení: 0 až 9 999.

**KALORIE:** Nastavte cílovou hodnotu kalorií pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Rozsah nastavení: 10 až 9 990 kalorií. Krok nastavení: 10 kalorií.

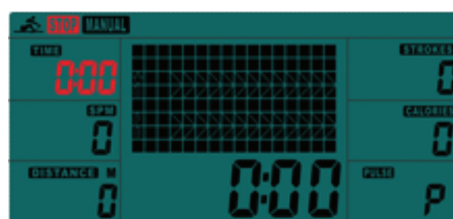
**WATTY:** Zobrazuje aktuální výkon. Rozsah zobrazení: 0 až 999 wattů.

**ÚROVEŇ:** Zobrazuje úroveň odporu. Rozsah zobrazení: 1 až 10.

**PULS:** Nastavte cílovou tepovou frekvenci pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Rozsah nastavení: 30 až 240 tepů za minutu. Krok nastavení: 1 tep za minutu. Během cvičení displej zobrazuje aktuální tepovou frekvenci. Měření tepové frekvence je dostupné pouze při použití kompatibilního hrudního pásu.

### MANUÁLNÍ REŽIM (OBR. 1)

- Vstupte do MANUÁLNÍHO REŽIMU. Stiskněte tlačítko UP pro výběr blikajícího nastavení TIME a potvrďte tlačítkem ENTER.
- Poté stiskněte tlačítko UP pro procházení dostupných cílových nastavení v tomto pořadí: TIME ▯ DISTANCE ▯ STROKES ▯ CALORIES ▯ PULSE ▯ TIME. Pokud je nastaven jeden cílový parametr, nelze nastavit DISTANCE a naopak.
- Stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku. Ikona STOP zmizí. Během tréninku použijte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr a úpravu požadované hodnoty.
- Jakmile zvolená cílová hodnota dosáhne nuly nebo je stisknuto tlačítko PAUSE/STOP, trénink se zastaví a displej zobrazí průměrné hodnoty.



## REŽIM ZÁVODU (OBR. 2)

- Vstupte do režimu RACE. L1 začne blikat a TIME / 500M se zobrazí jako 8:00.
- Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr úrovně od L1 do L15 a potvrďte tlačítkem ENTER.
- Po potvrzení úrovně nastavte cílovou DISTANCE (rozsah: 500–10 000 metrů). Hodnota vzdálenosti bude během nastavování blikat.
- Znovu stiskněte ENTER pro potvrzení. Graf pohybu se jasně zobrazí na displeji.

**Přednastavené hodnoty TIME / 500M pro jednotlivé úrovně jsou následující:**

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30
L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	
4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00	

- Stiskněte tlačítko START pro zahájení závodu. Symbol STOP zmizí.
- Uživatel a PC se zobrazí v oddělených částech displeje (viz obrázek 3).
- Jakmile uživatel nebo PC dosáhne cílové hodnoty jako první, cvičení se automaticky zastaví.
- Displej zobrazí „PC Win“ nebo „User Win“ (viz obrázek 4). Po přibližně šesti sekundách se zobrazí energetické údaje.
- Po ukončení cvičení stiskněte START pro zahájení nového závodu. Stiskněte PAUSE/STOP pro ukončení cvičení.



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4

## MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

### Bluetooth měření tepové frekvence

Toto zařízení Flow Fitness je vybaveno integrovaným bezdrátovým přijímačem tepové frekvence. Pro bezdrátové měření použijte kompatibilní Bluetooth snímač. Při použití se ujistěte, že jsou elektrody mírně navlhčené a snímač pevně přiléhá k tělu. Vždy dodržujte pokyny uvedené v manuálu snímače. Nesprávné použití může vést k nepřesným nebo neobvyklým hodnotám.

### POZNÁMKA!

- Bezdrátový snímač tepové frekvence není součástí balení. Pro zakoupení kompatibilního zařízení kontaktujte svého prodejce.

### ▲ DŮLEŽITÉ!

- Pokud máte kardiostimulátor, před použitím bezdrátového snímače se poraďte s lékařem.
- Pokud je používáno více snímačů současně, udržujte mezi nimi dostatečný odstup, aby nedocházelo k rušení.
- Pro optimální příjem signálu udržujte snímač ve vzdálenosti maximálně jednoho metru od konzole.
- Snímač noste vždy přímo na těle pod oblečením.

## TRÉNINK S APLIKACEMI

Se zařízením Flow Fitness Perform Pro HIIT Ski Trainer můžete trénovat prostřednictvím Bluetooth připojení se svým chytrým telefonem nebo tabletem. Zařízení podporuje širokou škálu kompatibilních zařízení.

### Připojení mobilního zařízení

Postupujte podle následujících kroků pro připojení vašeho zařízení:

1. Otevřete nastavení svého mobilního zařízení a zapněte Bluetooth.
2. Stáhněte si jednu z podporovaných tréninkových aplikací.
3. Postupujte podle pokynů v aplikaci pro dokončení připojení.

### ICONSOLE+

Aplikace iConsole+ Training vám umožňuje ovládat zařízení pomocí chytrého telefonu nebo tabletu. Umožňuje také zaznamenávat tréninková data a trénovat virtuálně kdekoli na světě pomocí Google Maps a Street View. Aplikaci iConsole+ Training lze stáhnout z Apple App Store nebo Google Play Store.

### Pro další podporu a podrobné pokyny navštivte:

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

### KINOMAP

Kinomap vám umožňuje trénovat pomocí geolokalizovaných videí z celého světa. Vaše pozice je zobrazena ve videu, na mapě i v profilu nadmořské výšky. Cílem je napodobit tempo 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.

**Pro další podporu navštivte:**
<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, pokud je správně nainstalováno a řádně udržováno. Je odpovědností uživatele zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Opotřebované nebo poškozené části musí být vyměněny před dalším použitím zařízení. Tento výrobek je určen pouze pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo výkyvům teploty a vlhkosti může negativně ovlivnit elektrické komponenty a pohyblivé části. Před čištěním nebo údržbou vždy odpojte zařízení od napájení.

### Denní údržba

- Po každém použití zařízení otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Zajistěte, aby zařízení bylo bez prachu a nečistot.
- 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 dotáhněte.
- Zkontrolujte funkci všech pohyblivých komponent a v případě potřeby použijte silikonový sprej.

### Obecné pokyny pro čištění

- Čistěte zařízení po každé tréninkové jednotce.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- Použijte měkký, čistý hadřík s jemným čisticím prostředkem k odstranění odolných nečistot nebo skvrn.
- Skladujte zařízení v čistém a suchém prostředí, mimo přímé zdroje tepla a vody.

### UPOZORNĚNÍ!

**Operavy smí provádět pouze kvalifikovaný technik, pokud není dodavatelem nebo výrobcem uvedeno jinak.**

## ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Displej nezobrazuje žádné hodnoty	Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely senzorů a konzole správně připojeny a nepoškozené.
Konzole nereaguje	Pokud se během šlapání nezobrazuje žádný signál, ověřte, zda je kabel správně připojen.

## SPECIFIKACE PRODUKTU

### SPECIFIKACE KONZOLE

Funkce	Rozsah zobrazení	Rozsah nastavení
Čas	0 - 99:59	1 - 99
Čas/500m	0 - 99:59	
SPM	0 - 9999	

Vzdálenost	0 - 99999	100 - 99900
Záběry	0 - 9999	10 - 9990
Celkový počet záběrů	0 - 9999	
Kalorie	0 - 9999	10 - 9990
Watty	0 - 999	1 - 999
Úroveň	1 - 10	1 - 10
Puls	0 - 240	30 - 240

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Délka	127 cm
Šířka	59 cm
Výška	215,5 cm
Hmotnost	59,5 kg
Max. hmotnost uživatele	180 kg

## ZÁRUKA

Záruku poskytuje prodejce Flow Fitness ve vaší zemi, u kterého jste výrobek zakoupili. Kontaktní údaje naleznete na:

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

### Reklamacce nebude uznána, pokud je závada způsobena některým z následujících důvodů:

- Údržba nebo opravy provedené neautorizovaným prodejcem.
- Nesprávné použití, nedbalost nebo nedostatečná údržba výrobku.
- Nedodržení pokynů výrobce.

## NÁHRADNÍ DÍLY

Pro objednání náhradních dílů pro vaše zařízení Flow Fitness použijte kontaktní údaje uvedené na přední straně tohoto manuálu. Pro rychlé a efektivní zpracování vaší žádosti uveďte při kontaktování podpory následující informace:

- Název produktu
- Modelové číslo a sériové číslo zařízení
- Číslo dílu a jasný popis požadovaných dílů, jak je uvedeno v seznamu dílů a ve výkresu rozloženého zobrazení v tomto manuálu

Poskytnutí úplných a přesných informací nám umožní vyřídit vaši žádost co nejrychleji a neefektivněji.

## DALŠÍ INFORMACE

### Odpovědná likvidace obalů

Společnost Flow Fitness se zavazuje minimalizovat svůj dopad na životní prostředí. Žádáme vás, abyste veškeré obalové materiály likvidovali 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. Po ukončení jeho životnosti musí být produkt zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí OEEZ (WEEE). To znamená, že výrobek 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
- EMC Directive (2014/30/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS Directive (2011/65/EU and 2015/863)

Na základě souladu s výše uvedenými normami a směrnicemi je tento výrobek certifikován CE.

## **FLOW FITNESS**

---

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
Nizozemsko

## SPIS TREŚCI

Instrukcje bezpieczeństwa	43
Wytyczne treningowe	43
Transport	43
Zasilanie	44
Przegląd konsoli	44
Monitorowanie tętna	45
Trening z aplikacjami	45
Konserwacja	46
Rozwiązywanie problemów	46
Specyfikacja produktu	46
Gwarancja	46
Części zamienne	46
Dodatkowe informacje	47
Oświadczenie producenta	47

## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

### ⚠ WAŻNE!

Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób z problemami zdrowotnymi. Przed użyciem urządzenia dokładnie przeczytaj wszystkie instrukcje. Flow Fitness nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia lub szkody materialne wynikające z użytkowania tego produktu. Przed montażem i/lub użytkowaniem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją.

- Używaj produktu wyłącznie zgodnie z opisem zawartym w niniejszej instrukcji.
- Osoby z niepełnosprawnościami powinny przed użyciem skonsultować się z lekarzem i stosować się do jego zaleceń.
- W przypadku zawrotów głowy, nudności lub innych dolegliwości natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
- Przed użyciem ustaw produkt na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- Zapewnij co najmniej jeden metr wolnej przestrzeni wokół urządzenia we wszystkich kierunkach podczas użytkowania.
- Produkt jest przeznaczony do użytkowania przez jedną osobę jednocześnie.
- Maksymalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia przez cały czas.
- Noś odpowiednią odzież sportową i unikaj luźnych ubrań, które mogą zostać wciągnięte przez ruchome części.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy urządzenie działa prawidłowo.
- Nie używaj produktu, jeśli nie działa prawidłowo.
- W przypadku awarii lub uszkodzenia natychmiast przerwij użytkowanie i skontaktuj się ze sprzedawcą.

- Nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów ani do ruchomych części urządzenia.
- Nie otwieraj urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.
- Nie wkładaj rąk ani nóg pod urządzenie.
- Podczas przenoszenia urządzenia stosuj prawidłowe techniki podnoszenia, aby uniknąć urazów pleców.
- Regularnie sprawdzaj śruby i nakrętki oraz w razie potrzeby je dokręcaj.
- Produkt należy używać w czystym i suchym środowisku. Przechowywanie w zimnych lub wilgotnych warunkach może prowadzić do uszkodzeń lub nieprawidłowego działania.
- Używaj urządzenia wyłącznie w temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Przechowuj urządzenie w temperaturze od -10°C do 60°C.

## WYTYCZNE TRENINGOWE

Zrównoważony program treningowy składa się z trzech faz: rozgrzewki, treningu właściwego oraz schładzania. Aby osiągnąć optymalne rezultaty, wykonuj pełny program co najmniej dwa razy w tygodniu, najlepiej trzy razy, z jednym dniem przerwy pomiędzy sesjami. Po kilku miesiącach częstotliwość i intensywność treningów można zwiększyć, na przykład do czterech lub pięciu sesji tygodniowo, w zależności od poziomu sprawności i regeneracji.

### Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego oraz zmniejszenie ryzyka kontuzji. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj rozgrzewkę trwającą od dwóch do pięciu minut. Wybierz ćwiczenia, które stopniowo zwiększają tętno i aktywują używane mięśnie. Odpowiednie aktywności to lekki jogging, bieg w miejscu, pajacyki, skakanie na skakance lub podobne ćwiczenia o niskiej intensywności.

### Rozciąganie

Rozciąganie jest najbardziej efektywne, gdy mięśnie są rozgrzane, dlatego powinno być wykonywane po rozgrzewce oraz podczas fazy schładzania. Pomaga zwiększyć elastyczność i zmniejszyć ryzyko kontuzji. Każde ćwiczenie rozciągające należy utrzymywać przez 15–30 sekund bez wykonywania gwałtownych ruchów.

### Schładzanie

Celem schładzania jest stopniowe przywrócenie organizmu do stanu spoczynku po wysiłku. Prawidłowe schładzanie obniża tętno, wspomaga regenerację mięśni i pomaga zapobiegać sztywności. Wykonuj lekkie ruchy i delikatne rozciąganie, aby bezpiecznie zakończyć trening.

## TRANSPORT

### UWAGA!

- Przechowuj produkt w suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci. Upewnij się, że urządzenie jest stabilne i bezpieczne, aby zapobiec jego przewróceniu na dzieci lub zwierzęta.

- Aby przemieścić urządzenie, podnieś je za przedni stabilizator. Gdy kółka transportowe dotkną podłoża, urządzenie można łatwo i bezpiecznie przemieścić w wybrane miejsce.

**RESET** Naciśnij, aby wyczyścić wszystkie wartości i powrócić do ekranu głównego.

## ZASILANIE

### BATERIE AA

Wyświetlacz wykorzystuje baterie AA, które można wymienić z tyłu urządzenia. Baterie muszą być włożone prawidłowo. Jeśli ekran jest nieczytelny lub niektóre jego części nie działają, wykonaj następującą czynność:

- Wyjmij baterie i odczekaj 15 sekund.
- Włóż baterie ponownie, zachowując prawidłową polaryzację.

### INFORMACJE O BATERIACH

- Nie ładuj, nie rozbieraj ani nie wrzucaj baterii do ognia.
- Podczas wkładania baterii zwróć uwagę na prawidłową polaryzację (+ i -).
- Zawsze wymieniaj wszystkie baterie jednocześnie; nie mieszaj nowych i zużytych baterii.
- Używaj baterii alkalicznych, aby zapewnić optymalną wydajność i dłuższą żywotność.
- Wymień baterie, gdy wyświetlacz staje się słabszy lub przestaje reagować..

### WYMIANA BATERII

- Jeśli wyświetlacz pokazuje nieprawidłowe wartości, zaleca się wymianę baterii.
- Urządzenie wymaga 4 × baterii AA.

## PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



### PRZYCISKI KONSOLI

**W GÓRĘ ▲ / W DÓŁ ▼** Użyj tych przycisków, aby zwiększyć lub zmniejszyć wybraną wartość.

**ENTER** Naciśnij, aby potwierdzić wybrane ustawienie. Podczas treningu naciśnij, aby przełączać się między ekranami wyświetlacza.

**START** Naciśnij, aby rozpocząć trening.

**PAUZA/STOP** Naciśnij, aby wstrzymać aktywny program treningowy.

## FUNKCJE KONSOLI

**CZAS:** Ustaw czas treningu za pomocą przycisków UP lub DOWN. Zakres ustawień: od 1 do 99 minut. Krok: 1 minuta.

**CZAS / 500M:** Automatycznie wyświetla czas na 500 metrów i aktualizuje go w trakcie treningu.

**SPM:** Wyświetla liczbę pociągnięć na minutę.

**DYSTANS:** Ustaw dystans za pomocą przycisków UP lub DOWN. Zakres ustawień: od 0 do 99 900 metrów. Krok: 100 metrów.

**POCIĄgniĘCIA:** Wyświetla liczbę pociągnięć. Krok: 10 pociągnięć.

**CAŁKOWITA LICZBA POCIĄgniĘĆ:** Wyświetla całkowitą liczbę pociągnięć. Zakres: od 0 do 9 999.

**KALORIE:** Ustaw cel kalorii za pomocą przycisków UP lub DOWN. Zakres ustawień: od 10 do 9 990 kalorii. Krok: 10 kalorii.

**WATY:** Wyświetla aktualną moc. Zakres: od 0 do 999 watów.

**POZIOM:** Wyświetla poziom oporu. Zakres: od 1 do 10.

**PULS:** Ustaw docelowe tętno za pomocą przycisków UP lub DOWN. Zakres ustawień: od 30 do 240 uderzeń na minutę. Krok: 1 uderzenie na minutę. Podczas treningu wyświetlacz pokazuje aktualne tętno. Pomiar tętna jest dostępny tylko przy użyciu kompatybilnego pasa piersiowego.

## TRYB MANUALNY (RYS. 1)

- Wejść w TRYB MANUALNY. Naciśnij przycisk UP, aby wybrać migające ustawienie TIME, a następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
- Następnie naciśnij przycisk UP, aby przechodzić przez dostępne ustawienia celu w kolejności: TIME → DISTANCE → STROKES → CALORIES → PULSE → TIME. Jeśli ustawiono jedną wartość docelową, nie można ustawić DISTANCE i odwrotnie.
- Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening. Ikona STOP zniknie. Podczas treningu używaj przycisków UP lub DOWN, aby wybrać i dostosować wybraną wartość.
- Gdy ustawiona wartość docelowa osiągnie zero lub zostanie naciśnięty przycisk PAUSE/STOP, trening zostanie zatrzymany, a wyświetlacz pokaże wartości średnie.



## TRYB WYŚCIGU (RYS. 2)

- Wejść w tryb RACE. L1 zacznie migać, a TIME / 500M zostanie wyświetlone jako 8:00.
- Naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby wybrać poziom od L1 do L15, a następnie potwierdź przyciskiem ENTER.
- Po potwierdzeniu poziomu ustaw docelowy DISTANCE (zakres: 500–10 000 metrów). Wartość dystansu będzie migać podczas ustawiania.
- Naciśnij ponownie ENTER, aby potwierdzić. Wykres ruchu zostanie wyraźnie wyświetlony na ekranie.

Wstępnie ustawione wartości TIME / 500M dla poszczególnych poziomów są następujące:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30
L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	
4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00	

- Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć wyścig. Symbol STOP zniknie.
- Użytkownik i PC będą wyświetlani w oddzielnych częściach ekranu (zobacz rysunek 3).
- Gdy użytkownik lub PC jako pierwszy osiągnie ustawiony cel, ćwiczenie zatrzyma się automatycznie.
- Na ekranie pojawi się komunikat „PC Win” lub „User Win” (zobacz rysunek 4). Po około sześciu sekundach zostaną wyświetlone dane energetyczne.
- Po zakończeniu ćwiczenia naciśnij START, aby rozpocząć nowy wyścig. Naciśnij PAUSE/STOP, aby zakończyć ćwiczenie.



Rysunek 2



Rysunek 3



Rysunek 4

## POMIAR TĘTNA

### Pomiar tętna przez Bluetooth

To urządzenie Flow Fitness jest wyposażone w zintegrowany bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby mierzyć tętno bezprzewodowo, użyj kompatybilnego czujnika Bluetooth. Podczas użytkowania upewnij się, że elektrody są lekko zwilżone, a czujnik dobrze przylega do ciała. Zawsze przestrzegaj instrukcji zawartych w instrukcji obsługi czujnika. Nieprawidłowe użycie może prowadzić do niedokładnych lub nieprawidłowych wyników.

### UWAGA!

- Bezprzewodowy czujnik tętna nie jest dołączony do zestawu. Skontaktuj się ze sprzedawcą, aby zakupić kompatybilne urządzenie.

### WAŻNE!

- Jeśli masz rozrusznik serca, skonsultuj się z lekarzem przed użyciem bezprzewodowego czujnika tętna.
- Jeśli używanych jest kilka czujników jednocześnie, zachowaj odpowiednią odległość, aby uniknąć zakłóceń.
- Aby zapewnić optymalny odbiór sygnału, trzymaj czujnik w odległości maksymalnie jednego metra od konsoli.
- Zawsze noś czujnik bezpośrednio na ciele, pod ubraniem.

## TRENING Z APLIKACJAMI

Dzięki urządzeniu Flow Fitness Perform Pro HIIT Ski Trainer możesz trenować, łącząc się przez Bluetooth ze smartfonem lub tabletem. Urządzenie obsługuje szeroką gamę kompatybilnych urządzeń mobilnych.

### Połączenie urządzenia mobilnego

Postępuj zgodnie z poniższymi krokami, aby połączyć swoje urządzenie:

1. Otwórz ustawienia swojego urządzenia mobilnego i włącz Bluetooth.
2. Pobierz jedną z obsługiwanych aplikacji treningowych.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby zakończyć połączenie.

### ICONSOLE+

Aplikacja iConsole+ Training umożliwia sterowanie urządzeniem za pomocą smartfona lub tabletu. Umożliwia również rejestrowanie danych treningowych oraz wirtualne trenowanie w dowolnym miejscu na świecie dzięki Google Maps i Street View. Aplikację iConsole+ Training można pobrać z Apple App Store lub Google Play Store.

**Aby uzyskać dodatkowe wsparcie i szczegółowe instrukcje, odwiedź:**

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

## KINOMAP

Kinomap umożliwia trening z wykorzystaniem geolokalizowanych nagrań wideo z całego świata. Twoja pozycja jest wyświetlana w wideo, na mapie oraz w profilu wysokościowym. Celem jest odwzorowanie tempa oryginalnego nagrania.

Kinomap oferuje również tryb wieloosobowy, który umożliwia jednoczesny trening maksymalnie dziesięciu użytkowników na tej samej trasie. Aplikację Kinomap można pobrać z Apple App Store lub Google Play Store.

### Aby uzyskać dodatkowe wsparcie, odwiedź:

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

## KONSERWACJA

Bezpieczne i efektywne korzystanie z tego urządzenia jest możliwe tylko wtedy, gdy jest ono prawidłowo zainstalowane i odpowiednio konserwowane. Obowiązkiem użytkownika jest zapewnienie regularnej konserwacji urządzenia. Zużyte lub uszkodzone części muszą zostać wymienione przed ponownym użyciem urządzenia. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwałe narażenie na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności może negatywnie wpłynąć na komponenty elektryczne i części ruchome. Przed czyszczeniem lub konserwacją zawsze odłącz urządzenie od zasilania.

### Codzienna konserwacja

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

### Konserwacja półroczna

- Sprawdź wszystkie śruby i nakrętki połączone z częściami ruchomymi i w razie potrzeby je dokręć.
- Sprawdź działanie wszystkich elementów ruchomych i w razie potrzeby użyj sprayu silikonowego.

### Ogólne wskazówki dotyczące czyszczenia

- Czyść urządzenie po każdej sesji treningowej.
- Używaj suchej szmatki do czyszczenia panelu sterowania.
- Używaj miękkiej, czystej ściereczki z łagodnym detergentem do usuwania uporczywych zabrudzeń lub plam.
- Przechowuj urządzenie w czystym i suchym miejscu, z dala od bezpośrednich źródeł ciepła i wody.

### UWAGA!

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

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Wyświetlacz nie pokazuje żadnych wartości	Sprawdź, czy wszystkie przewody czujników i konsoli są prawidłowo podłączone i nieuszkodzone.
Konsola nie reaguje	Jeśli podczas pedałowania nie pojawia się sygnał, sprawdź, czy kabel jest prawidłowo podłączony.

## SPECYFIKACJA PRODUKTU

### SPECYFIKACJA KONSOLI

Funkcja	Zakres wyświetlania	Zakres ustawień
Czas	0 - 99:59	1 - 99
Czas/500m	0 - 99:59	
SPM	0 - 9999	
Dystans	0 - 99999	100 - 99900
Pociągnięcia	0 - 9999	10 - 9990
Całkowita liczba pociągnięć	0 - 9999	
Kalorie	0 - 9999	10 - 9990
Waty	0 - 999	1 - 999
Poziom	1 - 10	1 - 10
Puls	0 - 240	30 - 240

### DANE TECHNICZNE

Długość	127 cm
Szerokość	59 cm
Wysokość	215,5 cm
Masa	59,5 kg
Maks. masa użytkownika	180 kg

## GWARANCJA

Gwarancja jest udzielana przez sprzedawcę Flow Fitness w kraju, w którym zakupiono produkt. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

### Reklamacje nie będą uznawane, jeśli wada została spowodowana przez:

- Prace konserwacyjne lub naprawy wykonane przez nieautoryzowany serwis.
- Niewłaściwe użytkowanie, zaniedbanie lub brak odpowiedniej konserwacji produktu.
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta.

## CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do urządzenia Flow Fitness, skorzystaj z danych kontaktowych znajdujących się na pierwszej stronie tego podręcznika. Aby zapewnić szybkie i sprawne rozpatrzenie zgłoszenia, podaj następujące informacje podczas kontaktu z działem wsparcia:

- Nazwę produktu
- Numer modelu oraz numer seryjny urządzenia
- Numer części oraz dokładny opis wymaganych elementów, zgodnie z listą części i rysunkiem rozłożonym w tym podręczniku

Podanie kompletnych i dokładnych informacji pozwoli nam obsłużyć Twoje zgłoszenie tak szybko i efektywnie, jak to możliwe.

## **DODATKOWE INFORMACJE**

---

### **Odpowiedzialna utylizacja opakowań**

Flow Fitness dokłada wszelkich starań, aby minimalizować swój wpływ na środowisko. Prosimy o utylizację wszystkich materiałów opakowaniowych za pośrednictwem odpowiednich punktów recyklingu, zgodnie z obowiązującymi krajowymi przepisami dotyczącymi gospodarki odpadami i recyklingu.

### **Utylizacja produktu**

Urządzenie Flow Fitness zostało zaprojektowane z myślą o długotrwałej wydajności i niezawodności. Po zakończeniu okresu użytkowania produkt musi zostać zutylizowany zgodnie z europejską dyrektywą WEEE (ZUŻYTY SPRZĘT ELEKTRYCZNY I ELEKTRONICZNY). Oznacza to, że produkt należy oddać do autoryzowanego punktu zbiórki, aby zapewnić bezpieczny i przyjazny dla środowiska recykling.

## **DEKLARACJA PRODUCENTA**

---

**Flow Fitness niniejszym oświadcza, że produkt ten jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:**

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

W wyniku zgodności z powyższymi normami i dyrektywami produkt ten posiada oznaczenie CE.

## **FLOW FITNESS**

---

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
Holandia

## CUPRINS

Instrucțiuni de siguranță	48
Ghid de antrenament	48
Transport	48
Alimentare	49
Prezentarea consolei	49
Monitorizarea ritmului cardiac	50
Antrenament cu aplicații	51
Întreținere	51
Depanare	51
Specificații produs	51
Garanție	51
Piese de schimb	51
Informații suplimentare	52
Declarația producătorului	52

## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

### ⚠ IMPORTANT!

Consultați medicul înainte de a începe un program de antrenament. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul. Flow Fitness nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele accidentări sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui produs. Citiți cu atenție acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza echipamentul.

- Utilizați produsul numai conform descrierii din acest manual.
- Persoanele cu dizabilități trebuie să consulte un medic înainte de utilizare și să urmeze recomandările acestuia.
- Opriti imediat antrenamentul și consultați un medic dacă apar amețeli, greață sau alte simptome.
- Așezați produsul pe o suprafață plană și stabilă înainte de utilizare.
- Asigurați un spațiu liber de cel puțin un metru 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 este de 150 kg.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de produs în orice moment.
- Purtați îmbrăcăminte sport adecvată și evitați hainele largi care se pot prinde în piesele mobile.
- Verificați înainte de fiecare utilizare dacă produsul funcționează corect.
- Nu utilizați produsul dacă nu funcționează corect.
- În caz de defecțiune, opriti imediat utilizarea și contactați distribuitorul.

- Nu introduceți obiecte în deschideri sau în piesele mobile ale echipamentului.
- Nu deschideți echipamentul fără a consulta distribuitorul.
- Nu plasați mâinile sau picioarele sub produs.
- La mutarea echipamentului, utilizați tehnici corecte de ridicare pentru a evita accidentările la spate.
- Verificați regulat șuruburile și piulițele și strângeți-le dacă este necesar.
- Acest produs trebuie utilizat într-un mediu curat și uscat. Depozitarea în condiții reci sau umede poate provoca deteriorări sau defecțiuni.
- Utilizați echipamentul doar la temperaturi ambientale între 0°C și 40°C. Depozitați echipamentul la temperaturi între -10°C și 60°C.

## GHID DE ANTRENAMENT

Un program de antrenament echilibrat constă în trei faze: încălzire, antrenament principal și revenire. Pentru rezultate optime, efectuați programul complet cel puțin de două ori pe săptămână, de preferat de trei ori, cu o zi de odihnă între sesiuni. După câteva luni, frecvența și intensitatea antrenamentului pot fi crescute, de exemplu până la patru sau cinci sesiuni pe săptămână, în funcție de nivelul de fitness și 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 antrenamentul. Alegeți exerciții care cresc treptat ritmul cardiac și activează mușchii utilizați. Activitățile potrivite includ alergare ușoară, alergare pe loc, jumping jacks, săritul coardei sau mișcări similare de intensitate redusă.

### Stretching

Stretchingul este cel mai eficient atunci când mușchii sunt încălziți și trebuie efectuat după încălzire și în timpul fazei de revenire. Ajută la îmbunătățirea flexibilității și la reducerea riscului de accidentare. Fiecare exercițiu de stretching trebuie menținut între 15 și 30 de secunde fără mișcări bruște.

### Revenire

Scopul fazei de revenire este de a readuce treptat corpul la starea de repaus după exercițiu. O revenire corectă reduce ritmul cardiac, susține recuperarea musculară și ajută la prevenirea rigidității. Efectuați mișcări ușoare și stretching delicat pentru a încheia antrenamentul în siguranță și confort.

## TRANSPORT

### ATENȚIE!

- Depozitați produsul într-un loc uscat, ferit de accesul copiilor. Asigurați-vă că produsul este stabil și sigur pentru a preveni răsturnarea peste copii sau animale.

- Pentru a muta echipamentul, ridicați-l de stabilizatorul frontal. După ce roțile de transport ating solul, echipamentul poate fi deplasat ușor și în siguranță în locația dorită.

## ALIMENTARE

### BATERII AA

Ecranul utilizează baterii AA, care pot fi înlocuite pe partea din spate a ecranului. Bateriile trebuie introduse corect. Dacă ecranul este ilizibil sau anumite părți nu funcționează, procedați după cum urmează:

- Scoateți bateriile și așteptați 15 secunde.
- Reintroduceți bateriile corect.

### INFORMAȚII DESPRE BATERII

- Nu încărcați, nu demontați și nu aruncați bateriile în foc.
- Respectați polaritatea corectă (+ și -) la introducerea bateriilor.
- Înlocuiți întotdeauna toate bateriile în același timp; nu amestecați baterii noi cu baterii vechi.
- Utilizați baterii alcaline pentru performanțe optime și o durată de viață mai lungă.
- Înlocuiți bateriile atunci când ecranul se estompează sau nu mai răspunde.

### ÎNLOCUIREA BATERIILOR

- Dacă ecranul afișează valori incorecte, se recomandă înlocuirea bateriilor.
- Acest dispozitiv necesită 4 × baterii AA.

## PREZENTAREA CONSOLEI (FIG. A)



### BUTONI CONSOLĂ

**SUS ▲ / JOS ▼** Utilizați aceste butoane pentru a crește sau a reduce valoarea selectată.

**ENTER** Apăsați pentru a confirma setarea selectată. În timpul antrenamentului, apăsați pentru a comuta între ecranele afișajului.

**START** Apăsați pentru a începe antrenamentul.

**PAUZĂ/STOP** Apăsați pentru a întrerupe programul de antrenament activ.

**RESETARE** Apăsați pentru a șterge toate valorile și a reveni la ecranul

principal.

### FUNCȚIILE CONSOLEI

**TIMP:** Setați timpul de antrenament dorit folosind butoanele UP sau DOWN. Interval: 1–99 minute. Increment: 1 minut.

**TIMP / 500M:** Afișează automat timpul pe 500 de metri și se actualizează continuu în timpul antrenamentului.

**SPM:** Afișează numărul de mișcări pe minut.

**DISTANȚĂ:** Setați distanța dorită folosind butoanele UP sau DOWN. Interval: 0–99.900 metri. Increment: 100 metri.

**LOVITURI:** Afișează numărul de mișcări. Increment: 10 mișcări.

**TOTAL LOVITURI:** Afișează numărul total de mișcări. Interval: 0–9.999.

**CALORII:** Setați obiectivul de calorii folosind butoanele UP sau DOWN. Interval: 10–9.990 calorii. Increment: 10 calorii.

**WAȚI:** Afișează puterea curentă. Interval: 0–999 wați.

**NIVEL:** Afișează nivelul de rezistență. Interval: 1–10.

**PULS:** Setați frecvența cardiacă țintă folosind butoanele UP sau DOWN. Interval: 30–240 bătăi pe minut. Increment: 1 bătaie pe minut. În timpul antrenamentului, ecranul afișează frecvența cardiacă actuală. Funcția de măsurare a frecvenței cardiace este disponibilă doar cu o centură toracică compatibilă.

### MOD MANUAL (FIG. 1)

- Accesați MODUL MANUAL. Apăsați butonul UP pentru a selecta setarea TIME care clipește, apoi apăsați ENTER pentru confirmare.
- Apoi apăsați butonul UP pentru a parcurge setările disponibile în următoarea ordine: TIME ▢ DISTANCE ▢ STROKES ▢ CALORIES ▢ PULSE ▢ TIME. Dacă este setată o valoare țintă, DISTANCE nu poate fi setată și invers.
- Apăsați butonul START pentru a începe antrenamentul. Pictograma STOP va dispărea. În timpul antrenamentului, utilizați butoanele UP sau DOWN pentru a selecta și ajusta valoarea dorită.
- Când valoarea țintă selectată ajunge la zero sau când este apăsat butonul PAUSE/STOP, antrenamentul se oprește, iar ecranul afișează valorile medii.



## MOD CURSĂ (FIG. 2)

- Accesați modul RACE. L1 va clipi, iar TIME / 500M va fi afișat ca 8:00.
- Apăsați butonul UP sau DOWN pentru a selecta un nivel de la L1 la L15, apoi confirmați cu ENTER.
- După confirmarea nivelului, setați DISTANCE țintă (interval: 500–10.000 metri). Valoarea distanței va clipi în timpul setării.
- Apăsați din nou ENTER pentru confirmare. Graficul mișcării va fi afișat clar pe ecran.

Valorile presetate TIME / 500M pentru fiecare nivel sunt următoarele:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30
L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	
4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00	

- Apăsați butonul START pentru a începe cursa. Simbolul STOP va dispărea.
- Utilizatorul și PC-ul vor fi afișați în zone separate ale ecranului (vezi figura 3).
- Când utilizatorul sau PC-ul atinge primul obiectivul presetat, exercițiul se oprește automat.
- Ecranul va afișa „PC Win” sau „User Win” (vezi figura 4). După aproximativ șase secunde, vor fi afișate datele energetice.
- După finalizarea exercițiului, apăsați START pentru a începe o nouă cursă. Apăsați PAUSE/STOP pentru a opri exercițiul.



Figura 2

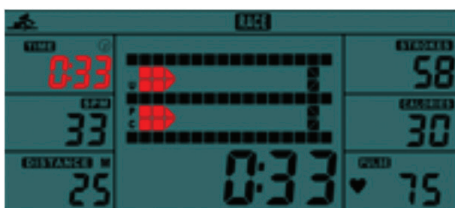


Figura 3



Figura 4

## MONITORIZAREA FRECVENȚEI CARDIACE

### Monitorizarea frecvenței cardiace prin Bluetooth

Acest dispozitiv Flow Fitness este echipat cu un receptor wireless integrat pentru frecvența cardiacă. Pentru a măsura frecvența cardiacă fără fir, utilizați un monitor compatibil Bluetooth. În timpul utilizării, asigurați-vă că electrozii sunt ușor umeziți și că senzorul este bine fixat pe corp. Respectați întotdeauna instrucțiunile din manualul monitorului de frecvență cardiacă. Utilizarea incorectă poate duce la valori inexacte sau anormale.

### NOTĂ!

- Monitorul de frecvență cardiacă wireless nu este inclus. Contactați distribuitorul pentru a achiziționa un dispozitiv compatibil.

### ⚠ IMPORTANT!

- Dacă aveți un stimulator cardiac, consultați medicul înainte de a utiliza un monitor wireless de frecvență cardiacă.
- Dacă sunt utilizate mai multe monitoare simultan, păstrați o distanță suficientă pentru a evita interferențele.
- Pentru o recepție optimă a semnalului, mențineți monitorul la o distanță de maximum un metru față de consolă.
- Purtați întotdeauna monitorul direct pe corp, sub îmbrăcăminte.

## ANTRENAMENT CU APLICAȚII

Cu Flow Fitness Perform Pro HIIT Ski Trainer puteți efectua antrenamente conectând smartphone-ul sau tableta prin Bluetooth. Dispozitivul este compatibil cu o gamă largă de dispozitive mobile.

### Conectarea dispozitivului mobil

Urmați pașii de mai jos pentru a conecta dispozitivul:

1. Deschideți setările dispozitivului mobil și activați Bluetooth.
2. Descărcați una dintre aplicațiile de antrenament compatibile.
3. Urmați instrucțiunile din aplicație pentru a finaliza conexiunea.

## ICONSOLE+

Aplicația iConsole+ Training vă permite să controlați dispozitivul prin intermediul unui smartphone sau al unei tablete. De asemenea, permite înregistrarea datelor de antrenament și antrenarea virtuală oriunde în lume folosind Google Maps și Street View. Aplicația iConsole+ Training este disponibilă în Apple App Store și Google Play Store.

### Pentru suport suplimentar și instrucțiuni detaliate, vizitați:

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

## KINOMAP

Kinomap vă permite să vă antrenați folosind videoclipuri geolocalizate din întreaga lume. Poziția dumneavoastră este afișată în videoclip, pe hartă și în profilul de altitudine. Scopul este de a urma ritmul videoclipului original.

Kinomap oferă, de asemenea, un mod multiplayer, care permite până la zece utilizatori să se antreneze simultan pe același traseu. Aplicația Kinomap poate fi descărcată din Apple App Store sau Google Play Store.

**Pentru suport suplimentar, vizitați:**
<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## ÎNTREȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui echipament este posibilă doar dacă acesta este instalat corect și întreținut în mod corespunzător. Este responsabilitatea utilizatorului să se asigure că echipamentul este întreținut în mod regulat. Piese uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de reutilizarea echipamentului. Acest produs este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condiții exterioare sau la variații de temperatură și umiditate poate afecta negativ componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna echipamentul de la sursa de alimentare înainte de a efectua operațiuni de curățare sau întreținere.

### Întreținere zilnică

- Ștergeți echipamentul după fiecare utilizare pentru a îndepărta transpirația și umiditatea.
- Asigurați-vă că echipamentul este lipsit de praf și murdărie.
- Nu utilizați produse de curățare agresive sau abrazive și evitați excesul de umiditate.

### Întreținere semestrială

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

### Instrucțiuni generale de curățare

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

### ATENȚIE!

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

## DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Ecranul nu afișează nicio valoare	Verificați dacă toate cablurile senzorilor și ale consolei sunt conectate corect și nu sunt deteriorate.
Consola nu răspunde	Dacă nu apare niciun semnal în timpul pedalării, verificați dacă cablul este conectat corect.

## SPECIFICAȚII PRODUS

### SPECIFICAȚII CONSOLĂ

Funcție	Interval afișare	Interval setare
Timp	0 - 99:59	1 - 99
Timp/500m	0 - 99:59	
SPM	0 - 9999	
Distanță	0 - 99999	100 - 99900
Lovituri	0 - 9999	10 - 9990
Total lovituri	0 - 9999	
Calorii	0 - 9999	10 - 9990
Wați	0 - 999	1 - 999
Nivel	1 - 10	1 - 10
Puls	0 - 240	30 - 240

### DATE TEHNICE

Lungime	127 cm
Lățime	59 cm
Înălțime	215,5 cm
Greutate	59,5 kg
Greutate max. utilizator	180 kg

## GARANȚIE

Garanția este oferită de distribuitorul Flow Fitness din țara în care ați achiziționat produsul. Pentru detalii de contact, vizitați:

<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

### Solicitățile de garanție nu vor fi acceptate dacă defectul este cauzat de:

- Lucrări de întreținere sau reparații efectuate de un distribuitor neautorizat.
- Utilizare necorespunzătoare, neglijență sau întreținere insuficientă a produsului.
- Nerespectarea instrucțiunilor producătorului.

## PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dumneavoastră Flow Fitness, consultați informațiile de contact de pe prima pagină a acestui manual. Pentru a asigura o procesare rapidă și eficientă a solicitării, furnizați următoarele informații atunci când contactați echipa de suport:

- Denumirea produsului
- Numărul modelului și numărul de serie al echipamentului
- Numărul piesei și o descriere clară a pieselor necesare, conform listei de piese și diagramei explodate din acest manual

Furnizarea de informații complete și corecte ne va permite să procesăm solicitarea 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 eliminați toate materialele de ambalare prin intermediul punctelor de reciclare corespunzătoare, în conformitate cu reglementările naționale în vigoare privind gestionarea deșeurilor și reciclarea.

### **Eliminarea produsului**

Echipamentul dumneavoastră Flow Fitness este conceput pentru performanță și fiabilitate pe termen lung. La sfârșitul ciclului de viață, produsul trebuie eliminat în conformitate cu Directiva europeană DEEE (WEEE). Aceasta înseamnă că produsul trebuie predat unui punct de colectare autorizat pentru a asigura o reciclare sigură și ecologică.

## **DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI**

---

**Flow Fitness declară prin prezenta că acest produs este conform cu următoarele standarde și directive:**

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

Ca urmare a conformității cu standardele și directivele de mai sus, acest produs este marcat CE.

## **FLOW FITNESS**

---

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
Țările de Jos

## TARTALOMJEGYZÉK

Biztonsági utasítások	53
Edzési útmutató	53
Szállítás	53
Tápellátás	54
Konzol áttekintése	54
Pulzuszámolás	55
Edzés alkalmazásokkal	55
Karbantartás	56
Hibaelhárítás	56
Termékspecifikációk	56
Garancia	56
Pótalkatrészek	56
További információk	57
Gyártói nyilatkozat	57

## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

### ▲ FONTOS!

*Edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos egészségügyi problémákkal küzdő személyek számára. A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el az összes utasítást. A Flow Fitness nem vállal felelősséget a készülék használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért. A készülék összeszerelése és/vagy használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet.*

- A terméket kizárólag a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
- Fogatékmal élő személyek használat előtt konzultáljanak orvossal, és kövessék annak utasításait.
- Szédülés, hányinger vagy bármilyen egyéb panasz esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Használat előtt helyezze a terméket sík és stabil felületre.
- Biztosítson legalább egy méter szabad teret minden irányban a készülék körül használat közben.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A felhasználó maximális testsúlya 150 kg.
- Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől.
- Viseljen megfelelő sportöltözetet, és kerülje a laza ruházatot, amely beleakadhat a mozgó alkatrészekbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a készülék megfelelően működik-e.
- Ne használja a készüléket, ha nem működik megfelelően.
- Meghibásodás vagy hiba esetén azonnal hagyja abba a használatot, és vegye fel a kapcsolatot a forgalmazóval.

- Ne helyezzen tárgyakat a nyílásokba vagy a mozgó alkatrészek közé.
- Ne nyissa ki a készüléket a forgalmazóval való konzultáció nélkül.
- Ne helyezze a kezét vagy a lábát a készülék alá.
- A készülék mozgásakor használjon megfelelő emelési technikát a hát sérülésének elkerülése érdekében.
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat, és szükség esetén húzza meg őket.
- A terméket tiszta és száraz környezetben kell használni. A hideg vagy nedves körülmények között történő tárolás károsodást vagy meghibásodást okozhat.
- A készüléket csak 0°C és 40°C közötti környezeti hőmérsékleten használja. A készüléket -10°C és 60°C közötti hőmérsékleten tárolja.

## EDZÉSI ÚTMUTATÓ

A kiegyensúlyozott edzésprogram három szakaszból áll: bemelegítés, fő edzés és levezetés. Az optimális eredmények elérése érdekében végezze el a teljes programot hetente legalább kétszer, lehetőleg háromszor, az edzések között egy pihenőnappal. Néhány hónap után az edzések gyakorisága és intenzitása növelhető, például heti négy-öt alkalomra, az edzetségi szinttől és a regenerációtól függően.

### Bemelegítés

A bemelegítés célja a test felkészítése a fizikai aktivitásra és a sérülések kockázatának csökkentése. Az edzés megkezdése előtt végezzen két-öt perces bemelegítést. Válasszon olyan gyakorlatokat, amelyek fokozatosan növelik a pulzusszámot és aktiválják az igénybe vett izmokat. Alkalmos tevékenységek például a könnyű kocogás, helyben futás, ugrókötelezés, ugróiskola (jumping jack) vagy hasonló alacsony intenzitású mozgások.

### Nyújtás

A nyújtás akkor a leghatékonyabb, ha az izmok már bemelegedtek, és a bemelegítés után, valamint a levezetés során kell elvégezni. A nyújtás javítja a rugalmasságot és csökkenti a sérülések kockázatát. Minden nyújtást 15–30 másodpercig kell tartani, rángatás nélkül.

### Levezetés

A levezetés célja, hogy a testet fokozatosan visszaállítsa nyugalmi állapotba az edzés után. A megfelelő levezetés csökkenti a pulzusszámot, elősegíti az izmok regenerációját és segít megelőzni a merevséget. Végezzen könnyű mozgásokat és enyhe nyújtást a biztonságos és kényelmes befejezés érdekében.

## SZÁLLÍTÁS

### FIGYELEM!

- SA terméket száraz helyen, gyermekektől elzárva tárolja. Győződjön meg arról, hogy a készülék stabil és biztonságosan áll, hogy ne borulhasson rá gyermekekre vagy állatokra.

- A készülék mozgatásához emelje meg az első stabilizátornál. Amint a szállítókerekek a talajt érintik, a készülék könnyen és biztonságosan mozgatható a kívánt helyre.

## TÁPELLÁTÁS

### AA ELEMÉK

A kijelző AA elemekkel működik, amelyek a kijelző hátoldalán cserélhetők. Az elemeket megfelelően kell behelyezni. Ha a kijelző nem olvasható, vagy egyes részei nem működnek, kövesse az alábbi lépéseket:

- Távolítsa el az elemeket, és várjon 15 másodpercet.
- Helyezze vissza az elemeket megfelelően.

### ELEMFORMÁCIÓK

- Az elemeket ne töltsse, ne szerelje szét, és ne dobja tűzbe.
- Az elemek behelyezésekor ügyeljen a helyes polaritásra (+ és -).
- Mindig az összes elemet egyszerre cserélje; ne keverje a régi és új elemeket.
- Az optimális teljesítmény és hosszabb élettartam érdekében használjon alkáli elemeket.
- Cserélje ki az elemeket, ha a kijelző halványul vagy nem reagál.

### ELEMCSERE

- Ha a kijelző pontatlan értékeket mutat, ajánlott az elemek cseréje.
- A készülék 4 x AA elemet igényel.

## KONZOL ÁTTEKINTÉSE (ÁBRA A)



### KONZOL GOMBjai

**FEL ▲ / LE ▼** Ezekkel a gombokkal növelheti vagy csökkentheti a kiválasztott értéket.

**ENTER** Nyomja meg a kiválasztott beállítás megerősítéséhez. Edzés közben a kijelzők közötti váltáshoz használható.

**START** Nyomja meg az edzés indításához.

**SZÜNET/STOP** Nyomja meg az aktív edzésprogram szüneteltetéséhez.

**VISSZAÁLLÍTÁS** Nyomja meg az összes érték törléséhez és a főképernyőre való visszatéréshez.

### KONZOL FUNKCIÓI

**IDŐ:** Állítsa be a kívánt edzésidőt az UP vagy DOWN gombok segítségével. Beállítási tartomány: 1–99 perc. Lépésköz: 1 perc.

**IDŐ / 500M:** Automatikusan megjeleníti az 500 méterre eső időt, és folyamatosan frissül edzés közben.

**SPM:** Megjeleníti az evezések számát percenként.

**TÁVOLSÁG:** Állítsa be a kívánt távolságot az UP vagy DOWN gombok segítségével. Beállítási tartomány: 0–99 900 méter. Lépésköz: 100 méter.

**EVEZÉSEK:** Megjeleníti az evezések számát. Lépésköz: 10 evezés.

**ÖSSZES EVEZÉS:** Megjeleníti az összes evezés számát. Tartomány: 0–9 999.

**KALÓRIA:** Állítsa be a kívánt kalóriaértéket az UP vagy DOWN gombok segítségével. Beállítási tartomány: 10–9 990 kalória. Lépésköz: 10 kalória.

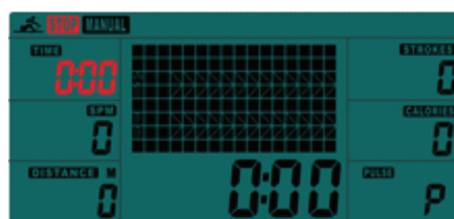
**WATT:** Megjeleníti az aktuális teljesítményt. Tartomány: 0–999 watt.

**SZINT:** Megjeleníti az ellenállási szintet. Tartomány: 1–10.

**PULZUS:** Állítsa be a cél pulzusszámot az UP vagy DOWN gombok segítségével. Beállítási tartomány: 30–240 ütés/perc. Lépésköz: 1 ütés/perc. Edzés közben a kijelző az aktuális pulzusszámot mutatja. A pulzuserősítés funkció csak kompatibilis mellkaspánt használatával érhető el.

### MANUÁLIS MÓD (ÁBRA 1)

- Lépjen be a MANUÁLIS MÓDBA. Nyomja meg az UP gombot a villogó TIME beállítás kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- Ezután nyomja meg az UP gombot a következő sorrendben elérhető célértékek közötti váltáshoz: TIME ↔ DISTANCE ↔ STROKES ↔ CALORIES ↔ PULSE ↔ TIME. Ha egy célérték be van állítva, a DISTANCE nem állítható be, és fordítva.
- Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez. A STOP ikon eltűnik. Edzés közben az UP vagy DOWN gombokkal választhatja ki és módosíthatja a kívánt értéket.
- Amikor a beállított célérték eléri a nullát, vagy megnyomja a PAUSE/STOP gombot, az edzés leáll, és a kijelző az átlagértékeket jeleníti meg.



## VERSENY MÓD (ÁBRA 2)

- Lépjen be a RACE módba. Az L1 villogni kezd, és a TIME / 500M érték 8:00-ként jelenik meg.
- Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a szint kiválasztásához L1 és L15 között, majd erősítse meg az ENTER gombbal.
- A szint megerősítése után állítsa be a cél DISTANCE értéket (tartomány: 500–10 000 méter). A távolság értéke villogni fog a beállítás során.
- Nyomja meg újra az ENTER gombot a megerősítéshez. A mozgásgrafikon jól láthatóan megjelenik a kijelzőn.

**Az egyes szintekhez tartozó előre beállított TIME / 500M értékek a következők:**

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30
L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	
4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00	

- Nyomja meg a START gombot a verseny indításához. A STOP ikon eltűnik.
- A felhasználó és a PC külön mezőkben jelenik meg a kijelzőn (lásd a 3. ábrát).
- Amint a felhasználó vagy a PC elsőként eléri a beállított célt, az edzés automatikusan leáll.
- A kijelzőn „PC Win” vagy „User Win” jelenik meg (lásd a 4. ábrát). Körülbelül hat másodperc múlva az energiaadatok jelennek meg.
- Az edzés befejezése után nyomja meg a START gombot egy új verseny indításához. A PAUSE/STOP gomb megnyomásával leállíthatja az edzést.



Ábrát 2



Ábrát 3



Ábrát 4

## PULZUSMÉRÉS

### Bluetooth pulzusmérés

Ez a Flow Fitness készülék beépített vezeték nélküli pulzusvevővel van felszerelve. A pulzus vezeték nélküli méréséhez használjon Bluetooth-kompatibilis pulzusmérőt. Használat közben ügyeljen arra, hogy az elektródák enyhén nedvesek legyenek, és az érzékelő szorosan illeszkedjen a testhez. Mindig kövesse a pulzusmérő használati útmutatójában leírtakat. A nem megfelelő használat pontatlan vagy rendellenes értékeket eredményezhet.

### MEGJEGYZÉS!

- A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozék. Kompatibilis eszköz vásárlásához forduljon a forgalmazóhoz.

### ▲ FONTOS!

- Ha szívritmus-szabályozója van, a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.
- Ha több pulzusmérőt használnak egyszerre, tartson megfelelő távolságot az interferencia elkerülése érdekében.
- Az optimális jelvétele érdekében a pulzusmérőt legfeljebb egy méter távolságban tartsa a konzoltól.
- A pulzusmérőt mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.

## EDZÉS ALKALMAZÁSOKKAL

A Flow Fitness Perform Pro HIIT Ski Trainer készülékkel Bluetooth kapcsolatban keresztül edzhet okostelefonjával vagy táblagépével. A készülék számos kompatibilis eszközt támogat.

### Mobil eszköz csatlakoztatása

A csatlakoztatáshoz kövesse az alábbi lépéseket:

1. Nyissa meg a mobil eszköz beállításait, és kapcsolja be a Bluetooth funkciót.
2. Töltse le az egyik támogatott edzésalkalmazást.
3. Kövesse az alkalmazás utasításait a kapcsolat létrehozásához.

### ICONSOLE+

Az iConsole+ Training alkalmazás lehetővé teszi a készülék vezérlését okostelefon vagy táblagép segítségével. Emellett lehetőséget biztosít az edzésadatok rögzítésére és virtuális edzésre a világ bármely pontján a Google Maps és Street View segítségével. Az iConsole+ Training alkalmazás elérhető az Apple App Store-ban és a Google Play Store-ban.

**További támogatásért és részletes útmutatásért látogasson el ide:**

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

## KINOMAP

A Kinomap lehetővé teszi, hogy a világ különböző pontjairól származó geolokációs videók segítségével eddzen. A pozíciója megjelenik a videóban, a térképen és a magassági profilban. A cél az eredeti videó tempójának követése.

### További támogatásért látogasson el ide:

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

## KARBANTARTÁS

A készülék biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha megfelelően van telepítve és karbantartva. A felhasználó felelőssége a rendszeres szervizelés biztosítása. Az elhasznált vagy sérült alkatrészeket a készülék újbóli használata előtt ki kell cserélni. A termék kizárólag beltéri használatra és tárolásra készült. A kültéri körülményeknek vagy hőmérséklet- és páratartalom-ingadozásoknak való tartós kitettség károsan befolyásolhatja az elektromos alkatrészeket és a mozgó részeket. Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a tápkábelt.

### Napi karbantartás

- Minden használat után törölje le a készüléket az izzadság és nedvesség eltávolítására.
- Tartsa a készüléket por- és szennyeződésmentesen.
- Ne használjon agresszív vagy súroló tisztítószereket, és kerülje a túlzott nedvességet.

### Féléves karbantartás

- Ellenőrizze az összes csavart és anyát a mozgó részeknél, és szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze a mozgó alkatrészek működését, és szükség esetén használjon szilikon spray-t.

### Általános tisztítási irányelvek

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A vezérlőpanel tisztításához használjon száraz törölkendőt.
- Makacs szennyeződések eltávolításához használjon puha, enyhe tisztítószert.
- A készüléket tiszta, száraz helyen tárolja, közvetlen hőtől és vízforrásoktól távol.

### FIGYELEM!

**Javításokat kizárólag szakképzett technikus végezhet, hacsak a gyártó vagy beszállító másként nem rendelkezik.**

## HIBAELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A kijelző nem mutat értékeket	Ellenőrizze, hogy az összes érzékelő és konzol kábele megfelelően csatlakozik-e, és nincs-e sérülve.
A konzol nem reagál	Ha pedálozás közben nem jelenik meg jel, ellenőrizze, hogy a kábel megfelelően van-e csatlakoztatva.

## PRODUCT SPECIFICATIONS

### CONSOLE SPECIFICATIONS

Funkció	Kijelzési tartomány	Beállítási tartomány
Idő	0 - 99:59	1 - 99
Idő/500 m	0 - 99:59	
SPM	0 - 9999	
Távolság	0 - 99999	100 - 99900
Evezések	0 - 9999	10 - 9990
Összes evezés	0 - 9999	
Kalória	0 - 9999	10 - 9990
Watt	0 - 999	1 - 999
Szint	1 - 10	1 - 10
Pulzus	0 - 240	30 - 240

### MŰSZAKI ADATOK

Hossz	127 cm
Szélesség	59 cm
Magasság	215,5 cm
Tömeg	59,5 kg
Maximális felhasználói súly	180 kg

## GARANCIA

A garanciát az adott országban működő Flow Fitness viszonteladó biztosítja, ahol a terméket vásárolta. További információ: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

### A garanciális igények nem érvényesek, ha a hiba az alábbiakból ered:

- Nem hivatalos szerviz által végzett karbantartás vagy javítás
- Nem megfelelő használat, hanyagság vagy elégtelen karbantartás
- A gyártó utasításainak be nem tartása

## PÓTALKATRÉSZEK

A Flow Fitness berendezés pótalkatrészeinek igényléséhez kérjük, használja a kézikönyv elején található elérhetőségeket. A kérés hatékony feldolgozása érdekében kérjük, adja meg a következő adatokat a support részleggel való kapcsolatfelvételkor:

- A termék neve
- A berendezés modell- és sorozatszám
- Az alkatrész száma és egyértelmű leírása, a kézikönyv robbantott ábrájában megadottak szerint

A teljes és pontos információk megadása lehetővé teszi számunkra a kérés gyors és hatékony feldolgozását.

## **TOVÁBBI INFORMÁCIÓK**

---

### **A csomagolás felelős ártalmatlanítása**

A Flow Fitness elkötelezett a környezeti hatások minimalizálása mellett. Kérjük, hogy az összes csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményeken keresztül ártalmatlanítsa, az alkalmazandó nemzeti hulladékkezelési és újrahasznosítási szabályozásoknak megfelelően.

### **A termék ártalmatlanítása**

A Flow Fitness berendezés hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra lett tervezve. Amikor a termék eléri élettartama végét, azt az európai WEEE irányelvnek megfelelően kell ártalmatlanítani. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy hivatalos gyűjtőpontra kell leadni a biztonságos és környezetbarát újrahasznosítás érdekében.

## **A GYÁRTÓ NYILATKOZATA**

---

**A Flow Fitness ezúton kijelenti, hogy ez a termék megfelel az alábbi szabványoknak és irányelveknek:**

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

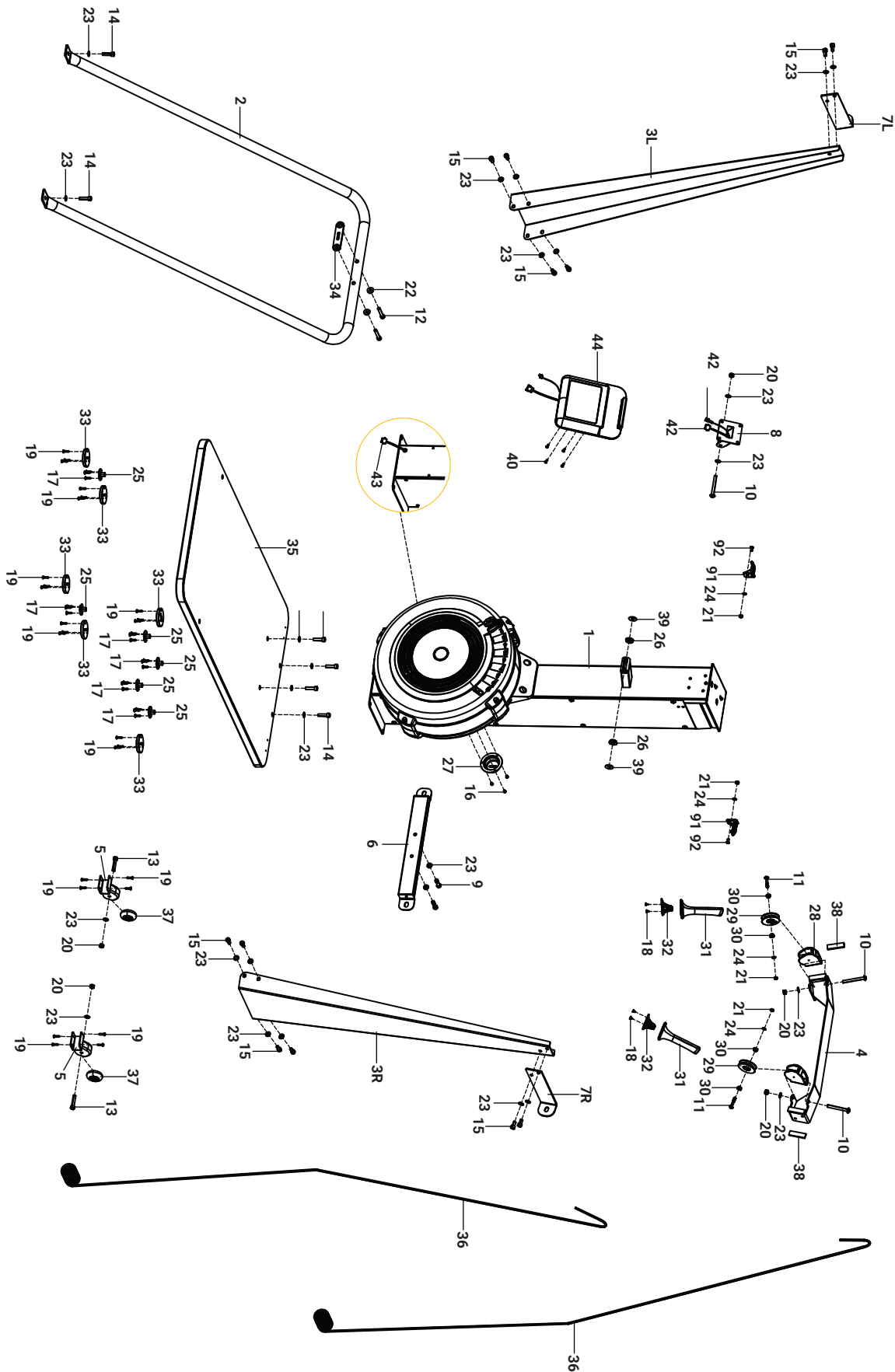
A fenti szabványoknak és irányelveknek való megfelelés eredményeként a termék CE tanúsítvánnyal rendelkezik.

### **FLOW FITNESS**

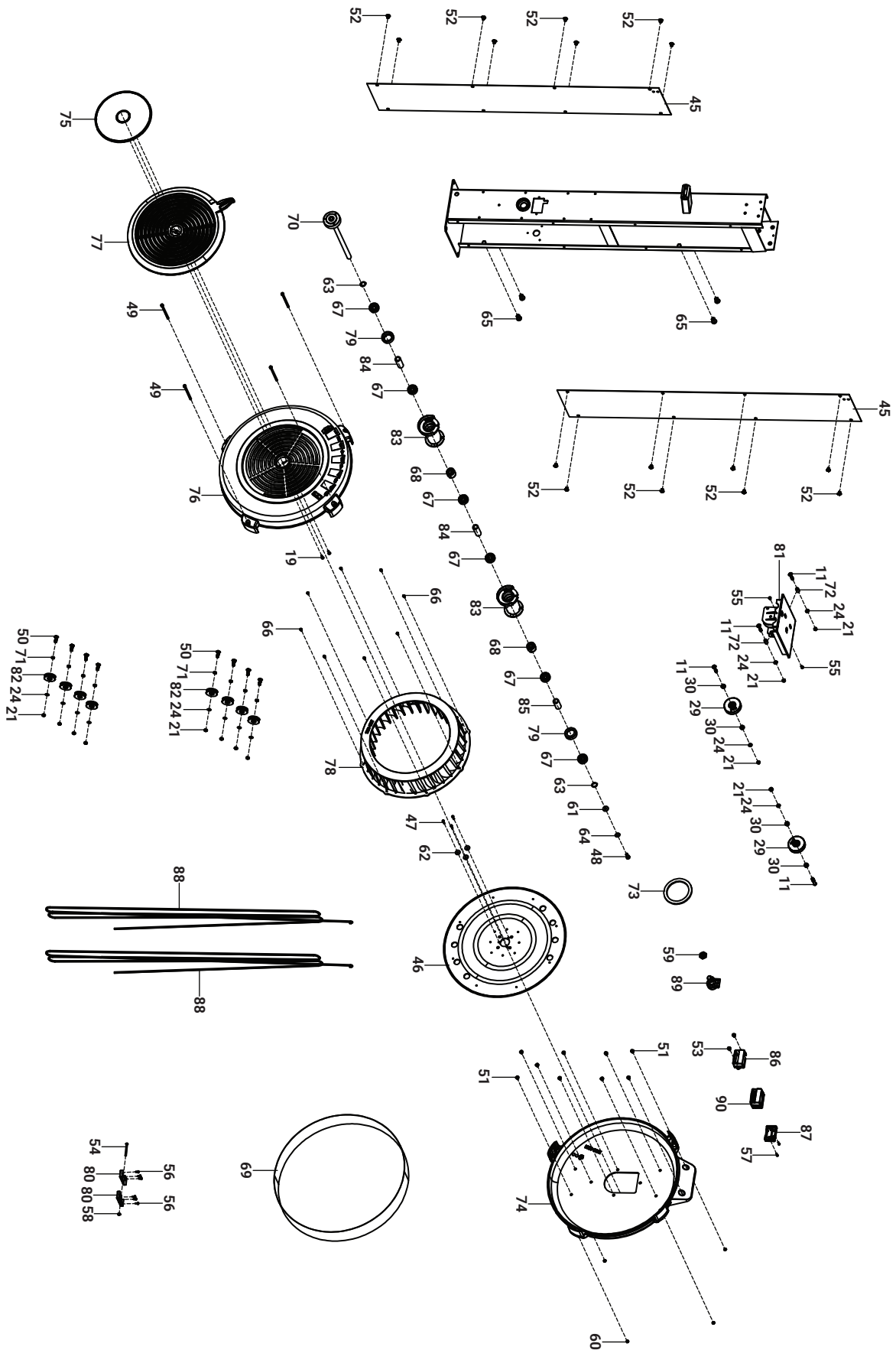
---

Jan Tinbergenstraat 131  
7559 SP Hengelo  
The Netherlands

**EXPLODED VIEW**



**EXPLODED VIEW**



## PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
1	FFSP000336	Main frame	1
2	FFSP000337	Handlebar	1
3L	FFSP000338	Left support arm	1
3R	FFSP000339	Right support arm	1
4	FFSP000340	Connecting plate joint	1
5	FFSP000341	Roller base joint	2
6	FFSP000342	Fixed pipe joint	1
7L	FFSP000343	Left mounting plate	1
7R	FFSP000344	Right mounting plate	1
8	FFSP000345	Console bracket joint	1
9	FFSP000346	Hex screw M8*40	2
10	FFSP000347	Hex screw M8*72	3
11	FFSP000348	Hex screw M6*35	6
12	FFSP000349	Hex screw M8*50	2
13	FFSP000350	Hex screw M8*40	2
14	FFSP000351	Hex screw M8*30	6
15	FFSP000352	Hex screw M8*16	12
16	FFSP000353	Cross screw M4*8	3
17	FFSP000354	Cross screw ST4.2*19	18
18	FFSP000355	Cross screw ST3.5*10	4
19	FFSP000356	Cross screw ST4.2*20	28
20	FFSP000357	Nylon nut M8	5
21	FFSP000358	Nylon nut M6	16
22	FFSP000359	Arc washerΦ20*d8.5*R25	2
23	FFSP000360	Flat washerφ8.2*φ16*1.5	26
24	FFSP000361	Flat washerφ6.2*φ12*1.5	16
25	FFSP000362	Bolt φ37*16.5*M8	6
26	FFSP000363	Alloy sleeveφ25*7	2
27	FFSP000364	Middle joint cover	1
28	FFSP000365	Pulley seat	2
29	FFSP000366	Pulleyφ57*14	4
30	FFSP000367	Plastic spacerφ14*8*φ6	8
31	FFSP000368	Plastic small handlebar	2
32	FFSP000369	Handlebar cover	2
33	FFSP000370	Cushion	6
34	FFSP000371	Handle pad	1
35	FFSP000372	Bottom plate	1
36	FFSP000373	Nylon rope	2
37	FFSP000374	Roller	2
38	FFSP000375	EVA sticker	2
39	FFSP000376	CushionΦ8.5*Φ25*2	2
40	FFSP000377	Cross nut M5	4
41	FFSP000378	Sensor wire	1

## PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
42	FFSP000379	VR extension wire 1	1
43	FFSP000380	VR extension wire 2	1
44	FFSP000381	Console	1
45	FFSP000382	Side guard plate	2
46	FFSP000383	Iron tray	1
47	FFSP000384	Hex bolt M4*15	3
48	FFSP000385	Hex bolt M6*15	1
49	FFSP000386	Hex bolt M5*90	4
50	FFSP000387	Cross nut M6*20	8
51	FFSP000388	Cross nut M6*10	9
52	FFSP000389	Cross nut M6*8	16
53	FFSP000390	Cross nut M5*10	2
54	FFSP000391	Cross nut M4*45	1
55	FFSP000392	Cross nut ST4.2*12	2
56	FFSP000393	Cross nut ST4.2*6	6
57	FFSP000394	Cross nut ST3*16	2
58	FFSP000395	Nylon bolt M4	1
59	FFSP000396	Hex bolt M7*0.75*H2	1
60	FFSP000397	Hex bolt M5*H4	4
61	FFSP000398	Flat washer $\phi 6.2 \times \phi 16 \times 1.5$	1
62	FFSP000399	Flat washer $\phi 4.5 \times \phi 16 \times 2$	3
63	FFSP000400	Wave washer D12	2
64	FFSP000401	Spring washer D6	1
65	FFSP000402	Bolt M8	4
66	FFSP000403	Nut $\phi 4 \times 12$	8
67	FFSP000404	Bearing 6001-2RS	6
68	FFSP000404	Bearing 6001-2RS	2
69	FFSP000405	Stainless steel mesh	1
70	FFSP000406	Fan wheel axle joint	1
71	FFSP000407	Bushing $\phi 10 \times \phi 6.1 \times 4$	8
72	FFSP000408	Bushing $\phi 10 \times \phi 6.1 \times 16.6$	2
73	FFSP000409	Round magnet	1
74	FFSP000410	Chain cover	1
75	FFSP000411	Turn plate bottom cover	1
76	FFSP000412	Fan wheel cover	1
77	FFSP000413	Fan wheel turn plate	1
78	FFSP000414	Fan wheel	1
79	FFSP000415	Bearing circle	2
80	FFSP000416	Stainless steel mesh connection piece	2
81	FFSP000417	Pulley fixed plate	1
82	FFSP000418	Pulley $\phi 38 \times 11$	8
83	FFSP000419	Guide wheel	2
84	FFSP000420	Plastic bushing $\phi 16 \times \phi 12.2 \times 41.4$	2

## PARTS LIST

#	SKU	DESCRIPTION	QTY.
85	FFSP000421	Plastic bushing $\varphi 16 \times \varphi 12.2 \times 35.5$	1
86	FFSP000422	Motor mounting bracket	1
87	FFSP000423	Motor protective cover	1
88	FFSP000424	Rope	2
89	FFSP000425	Console VR	1
90	FFSP000426	Motor	1
91	FFSP000427	Plastic fixed base	2
92	FFSP000428	Cross nut	2



# **FLOWFITNESS**

**Flow Fitness**

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

**WWW.FLOWFITNESS.COM**

**#GETFLOWINYOURLIFE**