

 **Flow Fitness**[®]

GLIDERDCT250



Gebbruiksaanwijzing

www.flowfitness.nl

Copyright © Flow Fitness B.V.

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

1. Belangrijke informatie	4
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
2. Introductie	6
2.1 Inhoud verpakking	6
2.2 Belangrijke onderdelen	9
2.3 Specificaties	9
3. Fitness	10
3.1 Trainen op hartslag	10
3.2 Warming up & cooling down	12
4. Gebruik	13
4.1 Montage	13
4.2 Gebruik computer	19
4.3 Onderhoud	26
5. Algemene informatie	27
5.1 Trainingsschema's	27
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	32
6. Garantie	34
7. Probleemoplossen	35

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

Belangrijk:

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

- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor u het beste geschikt is.
- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.
- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.
- Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het product. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 120 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het apparaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van de hometrainer.
- Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiteit van uw training.

- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.
- De eigenaar van dit apparaat is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en/ of vochtige ruimtes zou tot problemen in de hometrainer kunnen leiden.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

WAARSCHUWING

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

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

2. Introductie

Flow Fitness dankt u vriendelijk voor uw keuze voor Glider DCT250 Crosstrainer. We zijn ervan overtuigd dat het product zal voldoen aan uw verwachtingen. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom u tot aankoop van dit fitness product bent overgegaan. Wat het ook mag zijn, verbeteren van conditie, afvallen, revalideren of omdat u gewoon graag wilt bewegen, zorg dat u een duidelijk doel voor ogen heeft. Maak een haalbaar trainingsschema en u zult het gewenste resultaat behalen. Kijk voor tips, adviezen of eventueel begeleiding bij het behalen van uw doel op www.flowfitness.nl

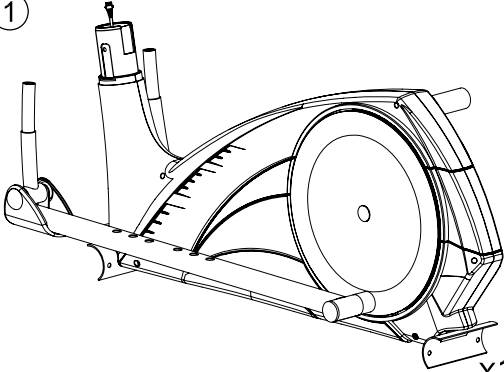
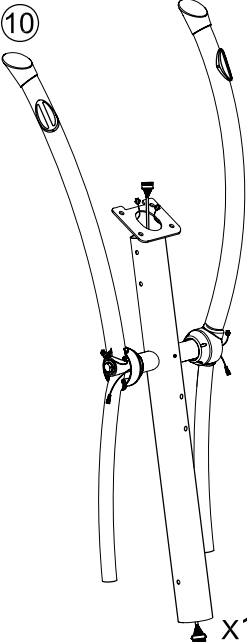
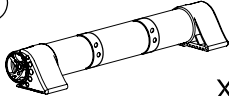


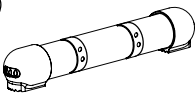

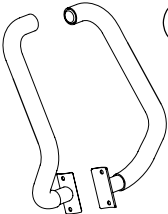
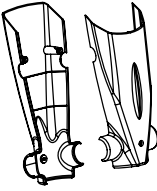
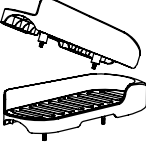















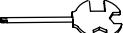

Met de Glider DCT250 heeft u de mogelijkheid verschillende trainingswaarden in te stellen om zo uw doel te bereiken. De Glider DCT250 heeft maar liefst 24 programma's. De hartslag wordt door de hand sensoren of door een optionele hartslagband geregistreerd. Door het stille en soepele remsysteem is de Glider DCT250 een ideaal trainingsproduct voor thuisgebruik.

In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de crosstrainer. Tevens bevat deze handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

Wij adviseren u voor het gebruik van de Glider DCT250 crosstrainer eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Inhoud Verpakking



 <p>1</p> <p>x1</p>			 <p>10</p> <p>x1</p>		
 <p>2</p> <p>x1</p>		 <p>49</p> <p>x1</p>	 <p>77</p> <p>x4</p>		
 <p>19</p> <p>x1</p>		 <p>64</p> <p>x1</p>			
 <p>72L&72R</p> <p>x1</p>		 <p>67&68</p> <p>x1</p>		 <p>21L&21R</p> <p>x1</p>	
 <p>27</p> <p>x1</p>	 <p>38</p> <p>x2</p>	 <p>100</p> <p>x1</p>		 <p>102</p> <p>x1</p>	
 <p>17</p> <p>M8*1.25*100L</p> <p>x2</p>	 <p>6</p> <p>⊙D22*D8.5*1.5T</p> <p>x20</p>	 <p>73</p> <p>⊙D14*D6.5*0.8T</p> <p>x4</p>			
 <p>3</p> <p>M8*1.25*95L</p> <p>x4</p>	 <p>7</p> <p>⊙D15.4*D8.2*2T</p> <p>x14</p>	 <p>63</p> <p>ST4*15L</p> <p>x10</p>			
 <p>9</p> <p>M8*1.25*20L</p> <p>x8</p>	 <p>18</p> <p>⊔ M8*1.25*8T</p> <p>x2</p>	 <p>90</p> <p>← M5*0.8*10L</p> <p>x2</p>			
 <p>8</p> <p>⊔ M8*1.25*15L</p> <p>x4</p>	 <p>101</p> <p>← M5*15L</p> <p>x2</p>				
 <p>x1</p>	 <p>x1</p>				





2. Introductie

Montage set

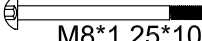




Alle onderdelen die nodig zijn om de DCT250 Crosstrainer te kunnen assembleren zijn in 1 verpakking samengevoegd. Hieronder staat per montageslap weergegeven welke bevestigingsmiddelen u nodig heeft.




Stap 1      (x4)

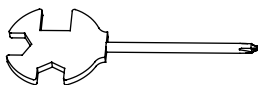
Stap 2  
 D14*D6.5*0.8T (x4)
 D40*M6*12

Stap 3  M8*1.25*20L
 D15.4*D8.2*2T
 D22*D8.5*1.5T (x8)
 ST4*15L (x8)

Stap 4  M5*10L (x4)

Stap 5  M8*1.25*100L
 D22*D8.5*1.5T
 D22*D8.5*1.5T (x2)
 D15.4*D8.2*2T
 M8*1.25*8T

Stap 6 101  M5*15L (x2)
63  ST4*15L (x2)
90  M5*0.8*10L (x2)

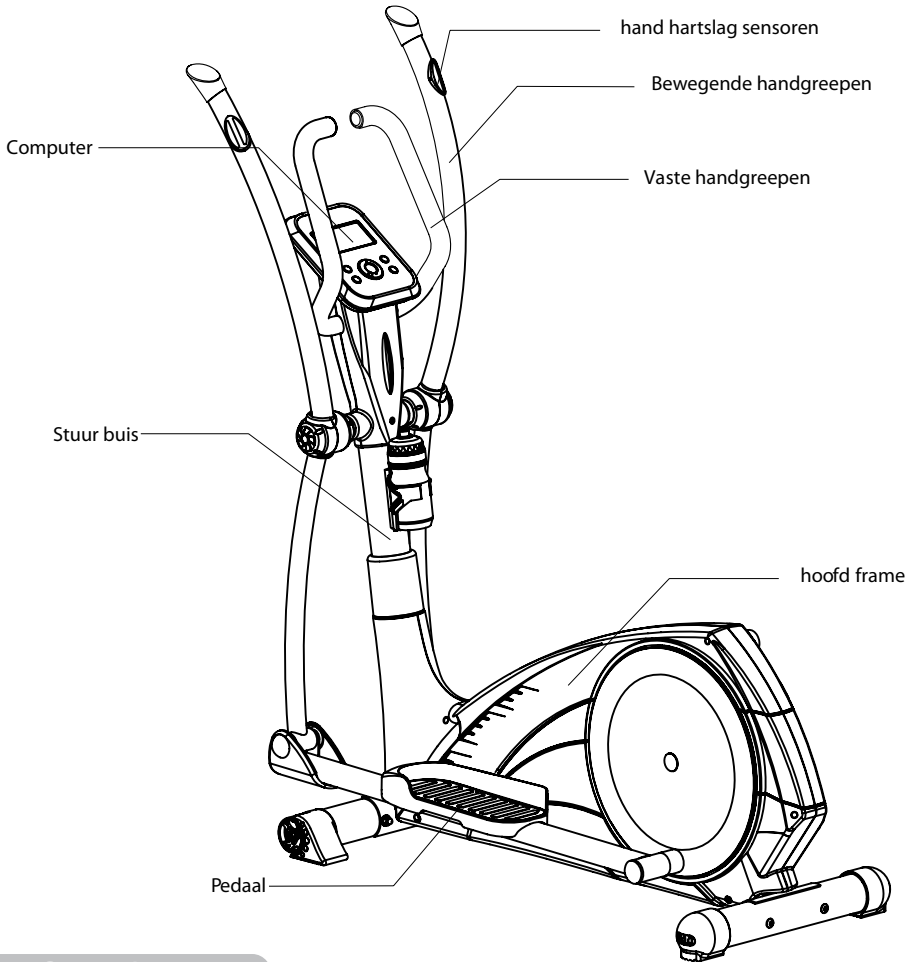


combinatie



imbus

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte:	137 cm
Hoogte:	39.5 cm
Breedte:	65.5 cm
Gewicht:	54.5 kg

3. Fitness

Wat is fitness? In het algemeen is een fitnessoefening te omschrijven als een activiteit die er voor zorgt dat uw hart meer zuurstof via het bloed van uw longen naar uw spieren pompt. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe harder het hart moet werken om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in een goede conditie bent, kan uw hart met elke hartslag meer bloed pompen. Het hart hoeft dan niet zo vaak te pompen om de noodzakelijke zuurstof naar uw spieren te transporteren. Uw rusthartslag en hartslag bij inspanning gaan omlaag.

3.1 Trainen op hartslag

Bij het trainen is het dus belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hoogte van uw hartslag is namelijk bepalend voor het resultaat van de training. Wat voor u de beste hartslag is om op te trainen, hangt ten eerste af van uw leeftijd. Aan uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 85% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen; koolhydraten en vetten. Bij een inspanning gebruiken we een combinatie van deze twee energievoorraden. Wanneer de inspanningsintensiteit hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige en energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden.

Leeftijd	Gewicht verliezen (slagen per minuut) 60%	Conditie verbeteren (slagen per minuut) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 en ouder	96 - 94	136 - 133

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig aan beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing (zie: 5. Algemene informatie) staan verschillende trainingsschema's weergegeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

Op www.flowfitness.nl kunt u uw vooruitgang berekenen.

3.2 Warming up en cooling down



Een goed trainingsprogramma begint met een warming up en eindigt met een cooling down. Hiermee kunnen spierpijn en blessures worden voorkomen. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.

Head Roll

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



Toe Touch

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



Shoulder Lift

Til uw rechterschouder op en draai deze tweemaal met de klok mee. Doe dit vervolgens tweemaal tegen de klok in. Ontspan en doe dezelfde oefening met de linkerschouder. Herhaal dit drie tot vier keer.



Calf Stretch

Plaats twee handen tegen een muur. Zet één been schuin naar achteren met uw voet plat op de grond. Buig uw voorste been en leun tegen de muur. Houd uw achterste been recht, zodat uw onderbeen gestrekt wordt. Houd dit vijf seconden vast en herhaal dit vervolgens met uw andere been. Doe dit twee of drie keer.



Side Stretch

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



Inner Thigh Stretch

Ga op de grond zitten en buig uw benen. Zorg dat uw voetzolen tegen elkaar aan komen te liggen. Houd uw rug recht en buig voorover over uw voeten. Hierdoor worden de spieren aan de binnenzijde van uw bovenbenen gespannen. Houd dit gedurende vijf seconden vast, ontspan en herhaal dit drie of vier keer.



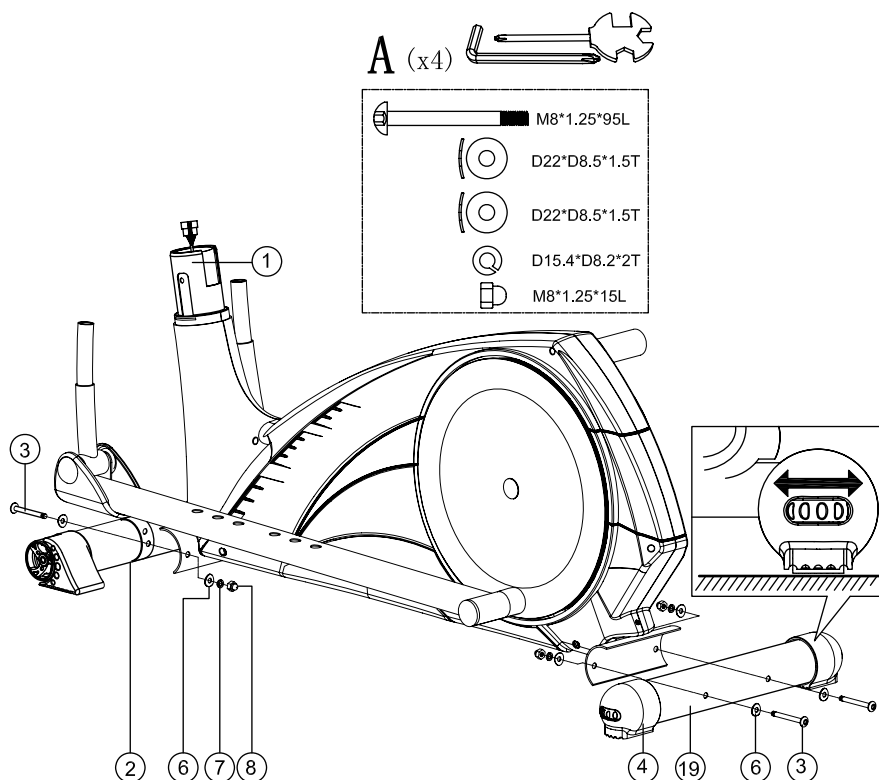
Hamstring Stretch

Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

4.1 Montage

stap 1

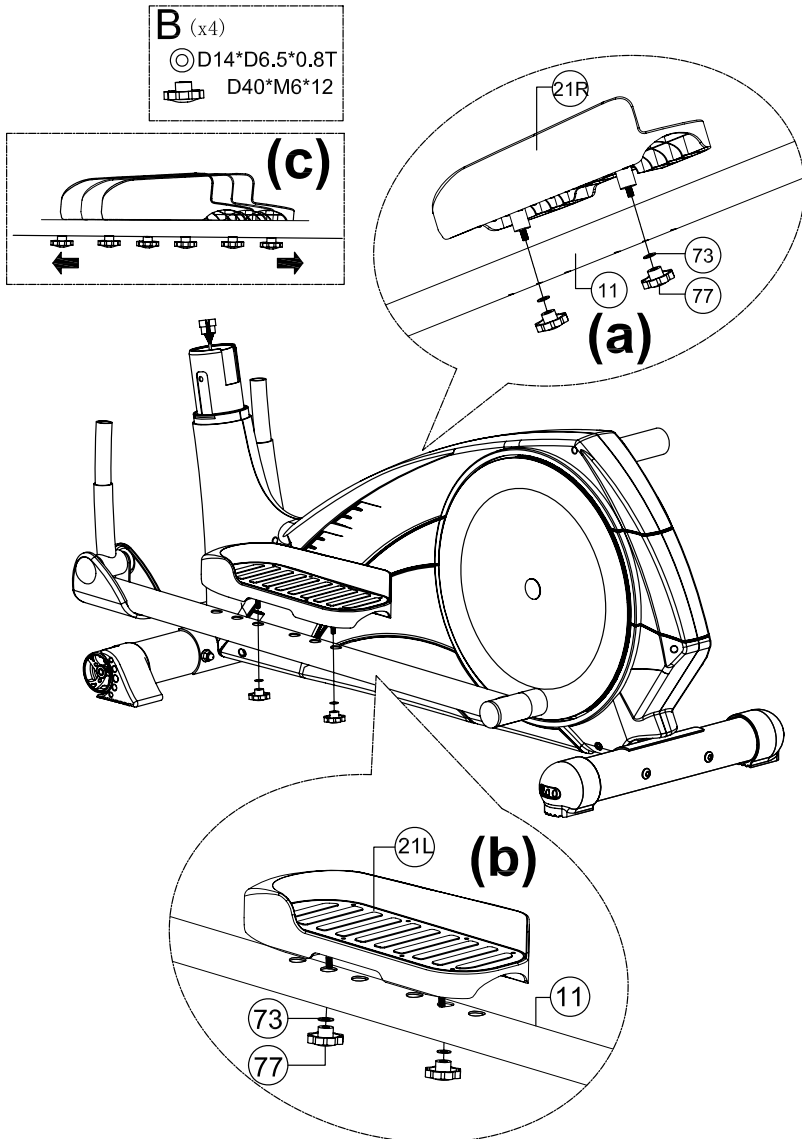
1. Monteer de voorpoot (2) en de achterpoot (19) aan het hoofdframe (1).
Gebruik hiervoor de inbusbouten (3), sluitringen (6), veerringen (7) en bolkop moeren (8). Zie fig. A. Draai deze stevig vast.
2. Door het wieltje aan weerszijde van de achterpoot (19) te draaien, kan de hoogte worden ingesteld. Hiermee kan de crosstrainer water pas worden gezet.



4. Gebruik

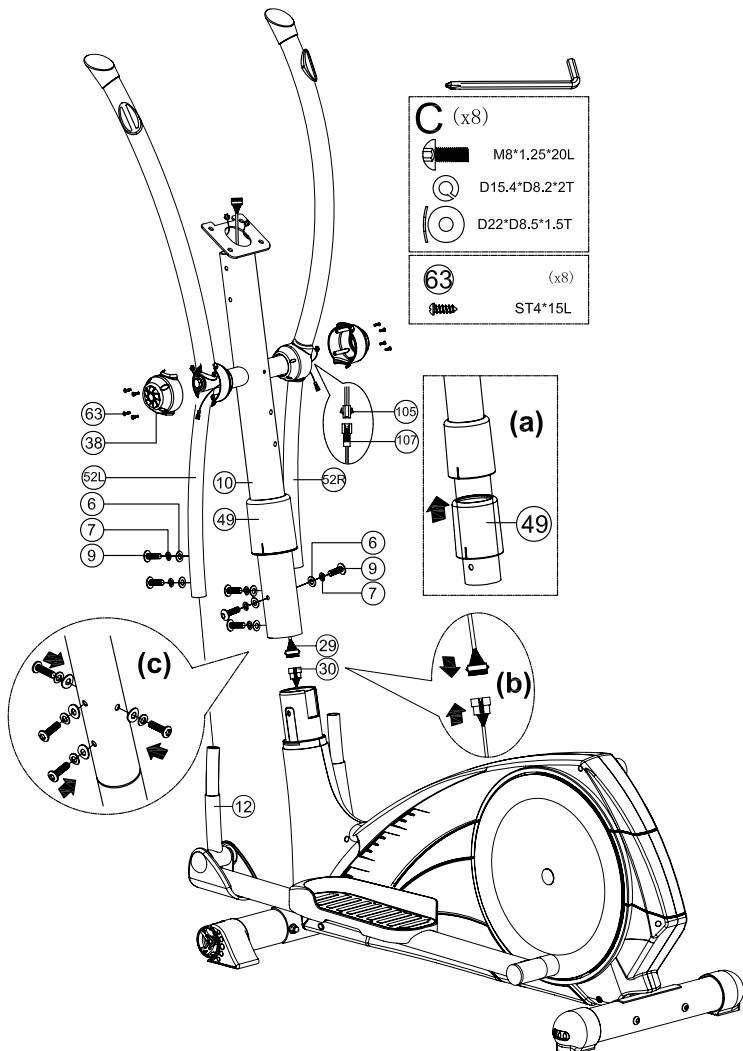
stap 2

1. Monteer de pedalen (21L & 21R), op de linker- en rechter pedaalstang (11) met behulp van ringen (73) en de pedaal verstelknop (77). Zie fig. (a)
2. De pedalen(21L & 21R) kunnen in 3 verschillende posities bevestigd worden. Zie fig. (b) & (c)



stap 3

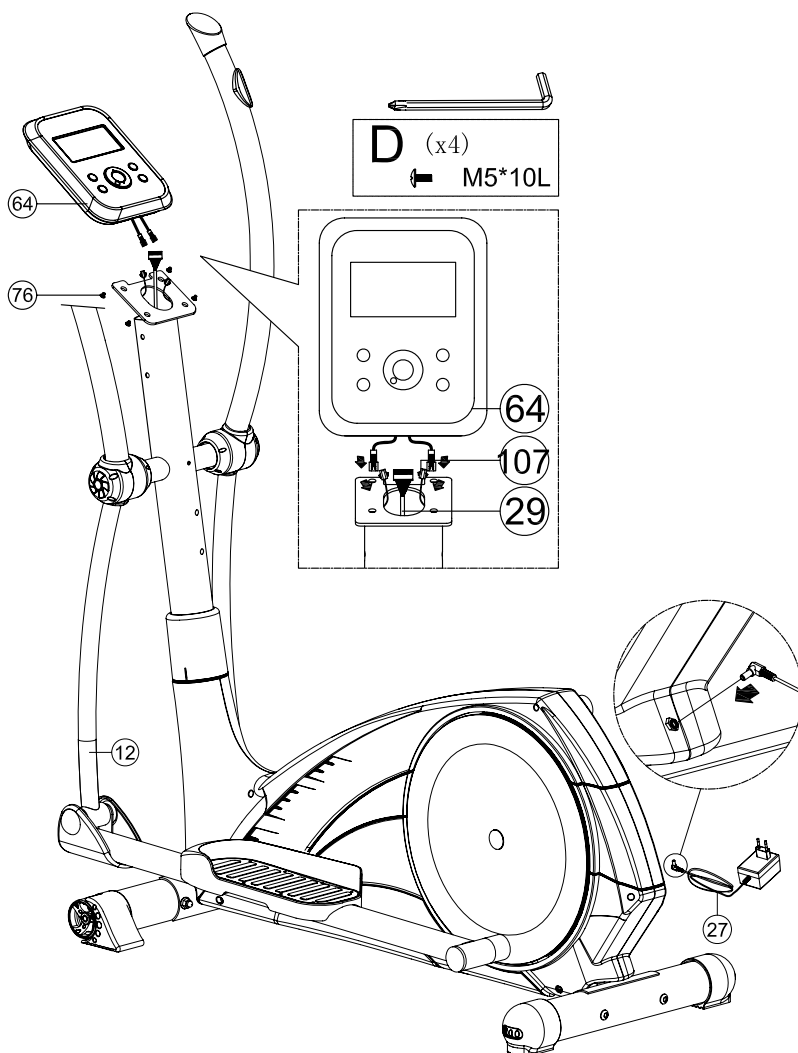
1. Schuif de hoofdframe afdekkap (49) over de stuurbuis (10) zoals afgebeeld in fig. (a)
2. Verbind vervolgens de bovenste communicatiekabel (29) met de onderste communicatiekabel (30), zoals afgebeeld in fig. (b).
3. Monteer de stuurbuis (10) aan het hoofdframe (1) met behulp van sluitringen (6), Veerringen (7) en inbusbouten (9), zoals afgebeeld in fig. (c)
4. Monteer de bewegende armen (52L & 52R) aan de Bevestigingsbuis draaibare arm (12) met behulp van sluitringen (6), veerringen (7) en inbusbouten (9)



4. Gebruik

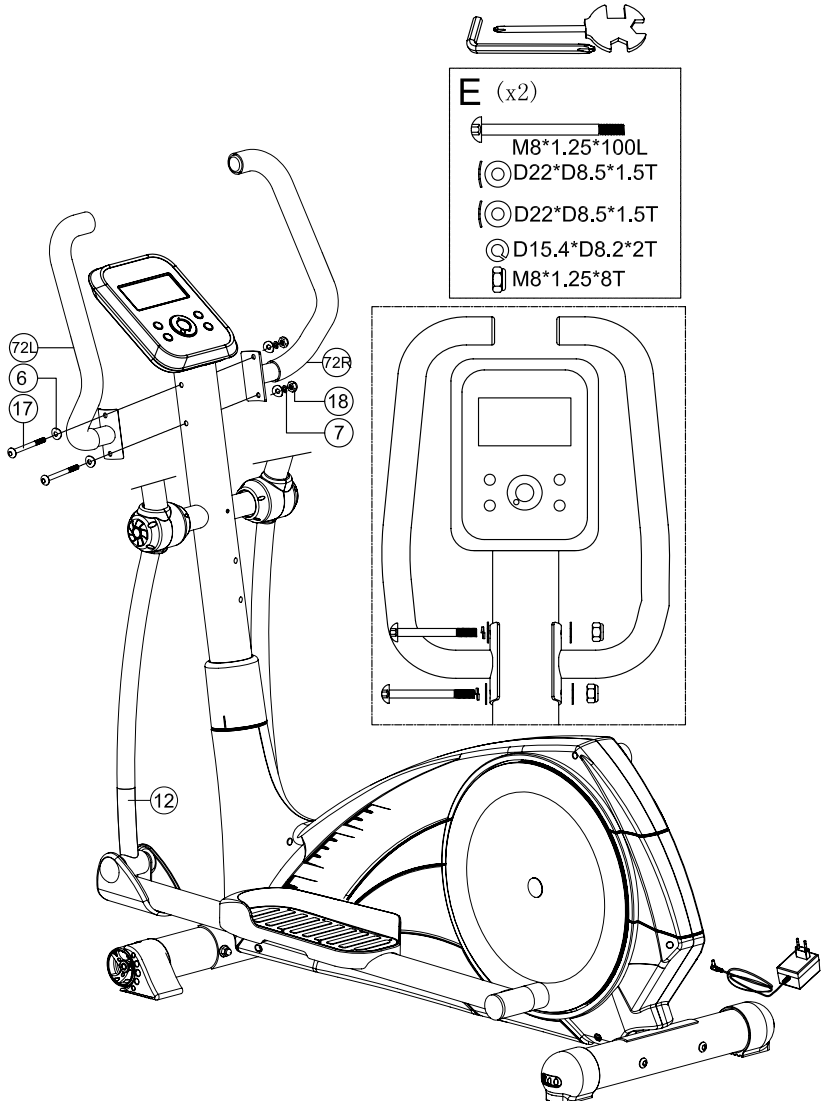
stap 4

1. Monteer de bovenste communicatiekabel (29) aan de computer (64). De kabels voor de hartslag sensoren door de stuurbuis voeren en aan de zijkant uit laten komen. Deze kabels worden straks aan de sensoren van de vaste handgrepen bevestigd.
2. Monteer de computer (64) aan de stuurbuis (10) met de bouten (76).
3. Sluit de adapter (27) aan de achterzijde aan.



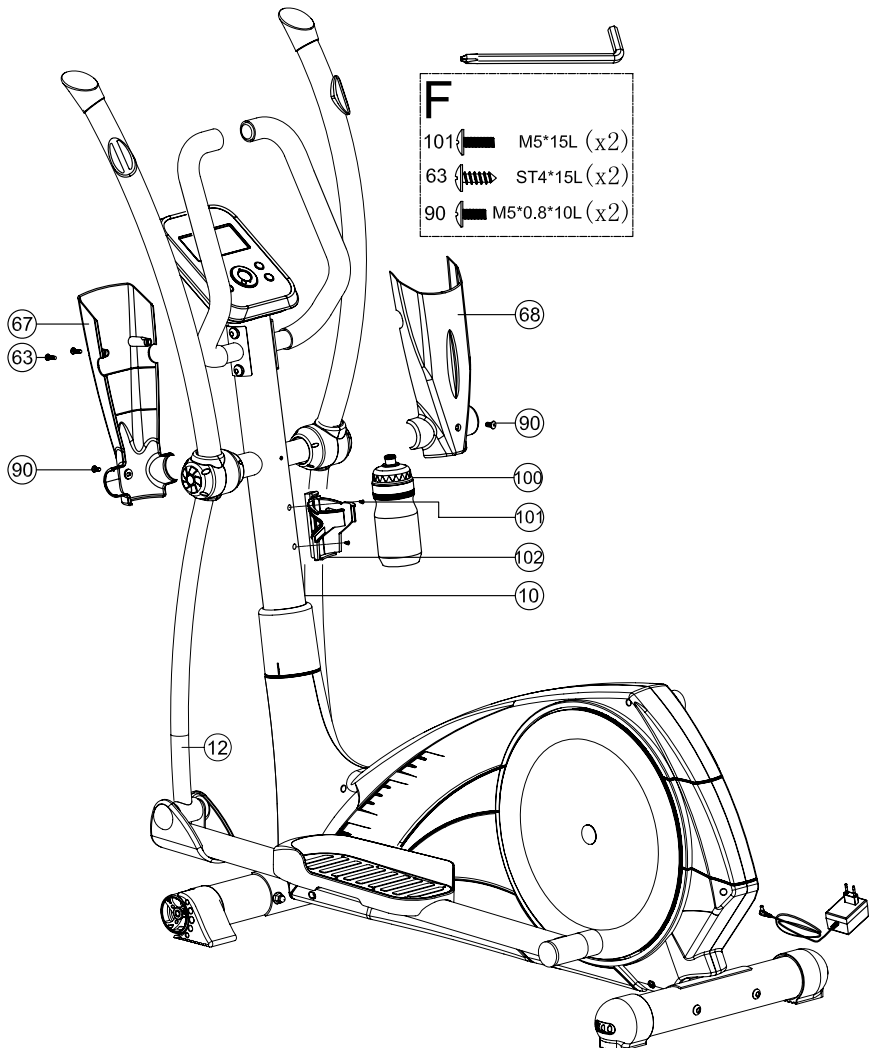
stap 5

1. Monteer de vaste armen (72L & 72R) aan de stuurbuis (10) met behulp van de veerringen (7), gebogen ring (6), inbusbouten (17) en borgmoeren (18).
2. Monteer nu de hartslagsensor kabels.



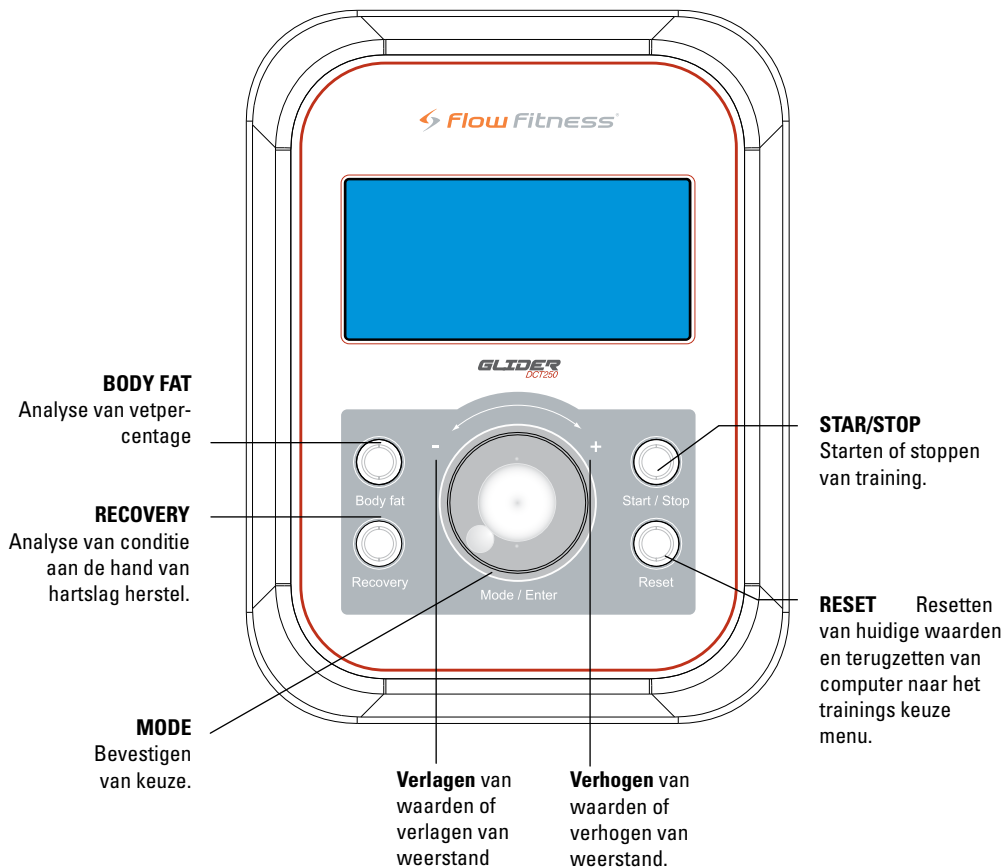
stap 6

1. Monteer de computer afdekkap achter (67) en de computerafdekkap voor (68) met behulp van de schroeven (90) en (63) aan de stuurbuis (10).
2. Monteer de bidonhouder (102) met M5x15 schroeven (101)



4. Gebruik

4.2 Gebruik computer

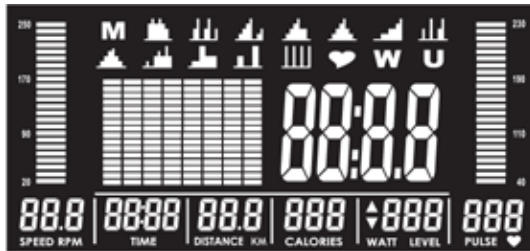


Display weergave

Calories	aantal calorieën verbruikt
Pulse	hartslag
Time	tijdsduur
Distance	afgelegde afstand
Speed	snelheid

Opstarten

Plug de adapterkabel in het contact van het apparaat. Het systeem geeft een kort geluidssignaal en het display licht op.



Gebruikersprofiel instellen

U kunt 4 verschillende profielen instellen. Na het opstarten kunt u met de selectieknop kiezen tussen U1-U4. Maak uw keuze en bevestig met **ENTER** (selectieknop indrukken). Er kunnen nu de gegevens van de gebruiker zoals geslacht (A), hoogte (H) en gewicht (W) worden ingevoerd.



4. Gebruik

Programma keuze

Na het instellen van het gebruikersprofiel komt u in het workout menu. In het menu heeft u de volgende keuzes:



manual

handmatige training



program

voorgeprogrammeerd

(12 iconen geven profiel van de training aan)



HRC (Heart Rate Control)

Hartslaggestuurde training



User

Gebruikersprogramma



Watt constant

Constant vermogen training

Gebruik de selectie toets om een keuze te maken en bevestig met de **ENTER** knop.

Handmatige training

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

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

Start uw training door op **START/STOP** te drukken.

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

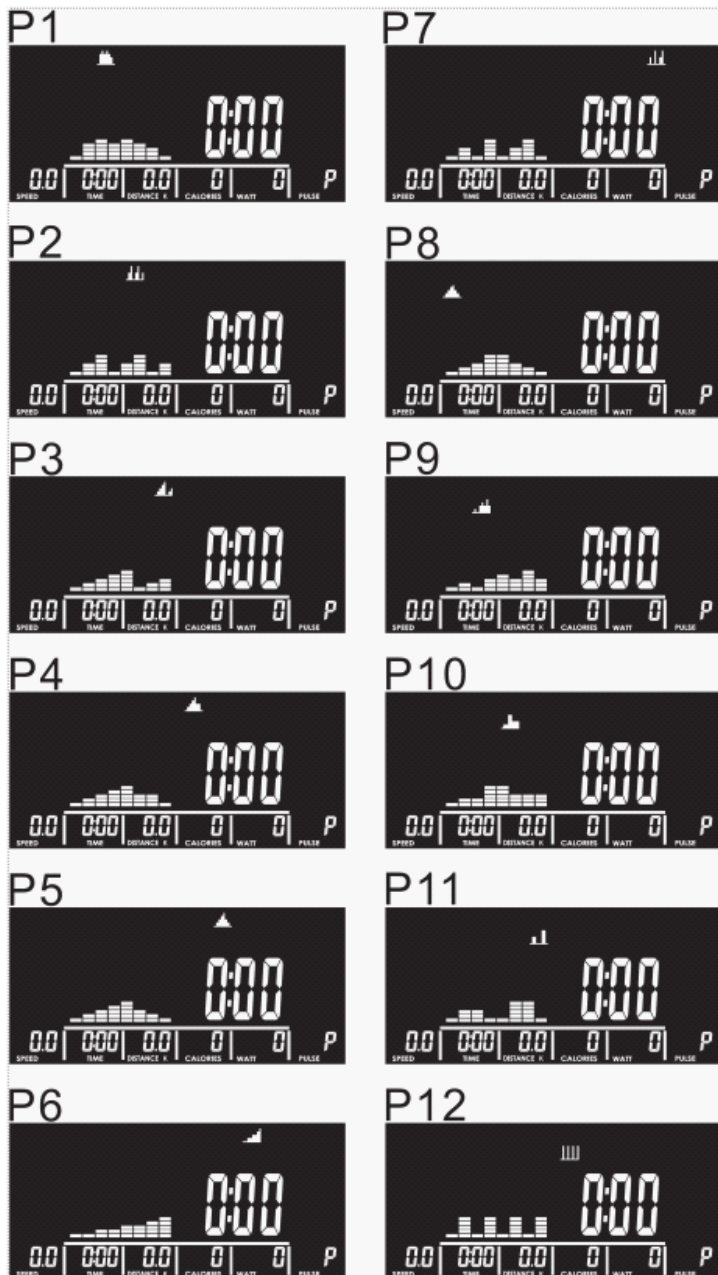
Als de sessie is gestart, lopen alle waarden die u hebt ingesteld af. De training is voorbij als een van deze waarden de nul heeft bereikt.

Voorgeprogrammeerde training

Er kan gekozen worden uit 12 verschillende trainingen. Als u een training heeft geselecteerd, wordt het weerstandsverloop van de training in het display zichtbaar. Indien de gewenste training verschijnt druk op de **ENTER/MODE** knop om de training te selecteren.


U kunt nu tijd (max. 99 minuten) en weerstandsniveau instellen.

Druk op **START/STOP** om uw training te beginnen.



4. Gebruik

Hartslaggestuurde training

Kies in het workout menu het icoon  voor hartslag gestuurde training. De hartslag wordt gemeten met een borstband (niet meegeleverd) of door de hartslagsensoren teet te pakken.

De computer rekent automatisch uw maximale hartslag uit, aan de hand van uw gebruikersprofiel. De maximale hartslag wordt berekend met de formule $220 - \text{uw leeftijd}$.

U kunt kiezen uit drie percentages van uw maximale hartslag of een zelf in te stellen waarde: 55%, 75%, 90% of **TARGET**. Maak uw selectie en bevestig met **ENTER**.


Vervolgens stelt u de trainingstijd (TIME) in met de selectieknop.

Druk op **START/STOP** om uw training te beginnen.

Als de computer 5 seconden lang geen hartslag signaal ontvangt, geeft het display een foutmelding. Controleer dan of de borstband functioneert of op de juiste manier is omgedaan. Hieronder ziet u een voorbeeld van het 55% programma.



Gebruikersprogramma

Kies in het workout menu het  icoon voor een eigen, op maat gemaakt programma.

Het programma is opgebouwd uit 8 segmenten. Van elk segment kan het weerstandsniveau (level) ingesteld worden. Schakel tussen de segmenten met de **ENTER** knop en verander de weerstand met de selectieknop.

Als u klaar bent, druk dan de ENTER toets ca. 4 seconden lang in.

U kunt nu uw trainingstijd instellen.

Druk op **START/STOP** om uw training te beginnen.

Tijdens uw training kunt u de weerstand eventueel nog aanpassen met de selectieknop.



Constant vermogen training

Kies in het workout menu het icoon **W** voor het constant vermogen (WATT) programma. Stel het vermogen (wattage) in met de selectieknop en bevestig met de **ENTER** knop. De maximale waarde die ingesteld kan worden is **350 WATT**.

Stel nu de tijd (TIME) in van uw training.

Druk op **START/STOP** om uw training te beginnen.



Overige functies

BODY FAT: Vetpercentage analyse

Om uw vetpercentage te analyseren dient de computer in **STOP** stand te staan. Volg daarna onderstaande stappen op.

1. Druk op de **BODY FAT** knop en houdt de hand hartslagsensoren stevig vast.
2. Het symbool -----verschijnt. Na 8 seconden verschijnt uw vetpercentage (F) en een bijbehorende symbool. Tevens verschijnt uw **BMI** waarde (B).

In de tabel op deze pagina kunt uw met behulp van het symbool in welke vetpercentage categorie u zit.

Het is mogelijk dat er een van de twee onderstaande codes verschijnt.

E-1: Er kan geen goede analyse worden uitgevoerd omdat de sensoren niet goed worden vastgepakt.

E-4: Het vetpercentage overschrijdt de meetbare waarden.

Als u klaar bent met de analyse kunt op de **BODY FAT** knop drukken om weer terug te gaan naar het trainingsmenu.



GESLACHT / VET%	laag	ondergemiddeld	gemiddeld	hoog
MAN	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
VROUW	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

De gemeten vetpercentage en **BMI** waarden zijn indicatief. Voor een exacte waarde verwijzen we u naar een specialist.

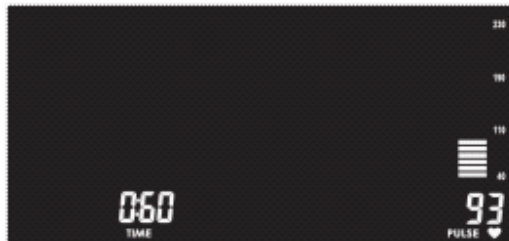
4. Gebruik

Recovery: Hartslag herstel na een training

Na een training is het mogelijk om uw conditie te meten. Druk op de **RECOVERY** knop en houdt de hartslag sensoren stevig vast, of zorg ervoor dat u een hartslag band draagt. Alle waarden verdwijnen uit beeld en alleen de tijd en de hartslag verschijnen nog. De tijd loopt terug van 60 seconden naar 0. Vervolgens verschijnt er een code die correspondeert met een conditie niveau. In onderstaande tabel vindt u de verschillende codes en de bijbehorende uitleg.

F1:	Zeer goed
F2:	Goed
F3:	Boven gemiddeld
F4:	Gemiddeld
F5:	Slecht
F6:	Zeer slecht

Indien er 90 seconden niet wordt getraind, schakelt de computer automatisch uit. De herstel hartslag functie moet dus binnen 90 seconden na een training worden opgestart.



4.3 Onderhoud

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

Flow Fitness adviseert om eens in de zes weken de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product aangeleverde gereedschap.

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

5. Algemene informatie

5.1 trainingsschema's

Introductie trainingsschema.

Trainingsschema week 1 en 2

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 3 en 4

Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7).
Maximaal 4 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 5 en 6
Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7). Maximaal 5 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 6 minuten. Rust 1 minuut. Train 4 minuten. 3 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

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

5. Algemene informatie

Trainingsprogramma om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsprogramma)

Trainingsprogramma week 7 en 8

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsprogramma week 9 en verder

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 1 a 2 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

5. Algemene informatie

Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Ga naar www.flowfitness.nl en controleer uw vooruitgang.

5. Algemene informatie

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	Hoofdframe	1	59	Inbusbout M6*1.0*15L	1
2	Voorpoot	1	60	Sluitring D21*D8.5*1.5T	2
3	Inbusbout	4	61	Crank As	1
4	Verstelbare Achterpoot Kap	2	62	Moer M8*1.25*8T	1
5L	Voorpoot Afdekkap Links	1	63	Schroef ST4*1.41*15L	18
5R	Voorpoot Afdekkap Rechts	1	64	Monitor	1
6	Gebogen Ring D22*D8.5*1.5T	20	65	Hartslag sensor	2
7	Veerring D15.4*D8.2*2T	14	66	Sluitring D22*D10*2T	4
8	Dopmoer M8*1.25*15L	4	67	Monitor bevestiging	1
9	Inbusbout M8*1.25*15L	8	68	Monitor Bevestiging voor	1
10	Monitor Hoofdstang	1	69	Voetstang As	2
11	Voetstang	2	70	Tussenwiel Bevestigingsplaat	1
12	Ondersteuningsbuis	2	71	Sluitring D14*D6.5*0.8T	1
13	Lager #6001ZZ	4	72L	Vaste Handgreep Links	1
14	Gebogen Ring 12.2*15.8*0.3T	2	72R	Vaste Handgreep Rechts	1
15	Stang Afdekkap	2	73	Sluitring D14*D6.5*0.8T	4
16	Lager #99502ZZ	2	74	Voetstang Kap Links	2
17	Inbusbout M8*1.25*100L	2	75	Voetstang Kap Rechts	2
18	Borgmoer M8*1.25*8T	2	76	Inbusbout M5*10	4
19	Achterpoot	2	77	Voet Platform Bevestigingsknop	4
20	Beschermstrip	4	78	Moer M10*1.5*10T	4
21L	Voet Platform Links	1	79	Beschermddop	3
21R	Voet Platform Rechts	1	80	Schroef ST4*1.41*20L	2
22	Schroef ST4*1.41*10L	2	81	Binnenbuis	1
23	Handvat Kap Links	2	82	Nylon moer M6x6	1
24	Borgmoer M10*1.25*10T	2	83	Inbusbout M8x30	1
25	Computer Controller Board	1	84	C-clip S-16	3
26	C-Ring D22.5*D18.5*1.2T	2	85	Bout M6x65	1
27	Elektrische Kabel	1	86	Moer M6x6	2
28	Sensor Kabel	1	87	Schroef M5*35	2
29	Communicatiekabel Boven	1	88	Bevestiging magneet	1
30	Communicatiekabel Beneden	1	89	Moer M5*1.25*6T	1
31	Pedaal As Kap	2	90	Schroef M5*0.8*10L	2
32	Bout Afdekkap	1	91	Motor	1
33L	Crank Links	1	92	Moer M5x10	2
33R	Crank Rechts	1	93	Lager	2
34	Schroef ST4.2*1.4*20L	9	94	C-clip	2
35	Aandrijfriem	1	95	Plastic kap	1
36L	Snaar Afdekkap Links	1	96	Borgmoer 15x13	1
36R	Snaar Afdekkap Rechts	1	97	hartslag sensor kabel	1
37	Vliegwiel	1	98	Elektrische kabel 1000L	1
38	Handvat Kap Rechts	2	99	Schroef ST4.2x20	4
39	Roterende Plaat Afdekkap	2	100	Bidon	1
40	Inbusbout M8*1.25*20L	2	101	Bout M5x15	2
41	Sluitring D14*D6.5*0.8T	16	102	Bidon houder	1
42	Roterende Plaat	2	103	Bout M5x12	1
43	Lager #6004-2RS	2	104	Nylon moer M10x10	4
44	Schroef M6*1.0*15L	4	105	Hartslag sensor kabel	2
45	Veerring D10.5*D6.1*1.3T	4	106	Lager 99502ZZ	4
46	Nylon ring D50*D10*1.0T	1	107	Hartslag sensor kabel boven	2
47	Gebogen Ring D21*D16.2*0.3T	3			
48	Sluitring D13*D6.5*1.0T	4			
49	Hoofdframe Afsluitkap	1			
50	C-Ring S-16 (1T)	3			
51	Pin D6*26.5*7.7	6			
52L	Bewegende Handgreep Links	1			
52R	Bewegende Handgreep Rechts	1			
53	HDR Foamgrip D30*3T*680L	2			
54	HDR Foamgrip D23*5T530L	2			
55	Stang Afdekkap	2			
56	Veer D2.6*D105.5L	1			
57	Gebogen Ring D27*D21*0.3T	1			
58	Inbusbout M6*1.0*15L	16			

6. Garantie

6. Garantie

Flow Fitness verleent een garantie aan huis van 3 jaar op onderdelen, voorrijkosten en uurloon, te rekenen vanaf de datum van aankoop. De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, vul dan het online garantie aanmeld formulier in en voeg daarbij een kopie van het aankoopbewijs. Dit formulier kunt u vinden op:

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

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Omdat Flow Fitness uitsluitend met gespecialiseerde en ervaren dealers samenwerkt, kan deze in veel gevallen het defect verhelpen. Indien nodig neemt de dealer contact op met Flow Fitness. Vervolgens zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer het defect naar eigen inzicht verhelpen. Indien het defect binnen het garantietermijn valt, zal dit kosteloos gebeuren.

De garantie vervalt wanneer:

- er gebreken zijn ontstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,
- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

Het garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiwerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

7. Probleemoplossen

Probleem

Tijdens het trainen piept of kraakt de crosstrainer.

Oplossing

Piepen of kraken wordt in veel gevallen veroorzaakt door dat een kunststof kap die tegen het metalen frame of stang schuurt. Om dit te verhelpen kunt u er WD40 olie op spuiten. Dit is te verkrijgen in de betere fietswinkel of doe-het-zelf zaak.

Een andere oorzaak zou uitgedroogde scharnierpunten kunnen zijn. Om hierbij te kunnen moet u in sommige gevallen kunststof kapjes verwijderen. Dit is eenvoudig zelf te doen. Gebruik lagervet om de scharnierpunten in te smeren.

Probleem

De computer ontvangt slecht of geen hartslag.

Oplossing

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

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

- Is de hartslagband gecodeerd? Dit werkt niet op onze apparatuur. De hartslagband moet "Polar Compatible" zijn of te wel een signaal van 5Hz zenden.
- Heeft u de gebruikers instructie gevolgd van de hartslagband? Het is namelijk belangrijk dat de sensoren vochtig worden gemaakt voor beter contact met de huid.
- Is de batterij vol en juist geplaatst?
- Zit de band strak genoeg?

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



Glider DCT250 Crosstrainer