



GLIDERDCT350



Gebruiksaanwijzing / Manual

Handleiding (Nederlands)

3 - 33

Manual (English)

34 - 68

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.

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 B.V.

1. Belangrijke informatie	4
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
2. Introductie	6
2.1 Inhoud verpakking	7
2.2 Belangrijke onderdelen	9
2.3 Specificaties	9
3. Fitness	10
3.1 Trainen op hartslag	10
3.2 Warming up en cooling down	12
4. Gebruik	13
4.1 Montage	13
4.2 Gebruik computer	19
4.3 Onderhoud	27
5. Algemene informatie	28
5.1 Training schema's	28
5.2 Exploded view	30
5.3 Probleemoplossen	32
6. Garantie	33
6.1 Garantie	33

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 het best 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 140 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 dit product. 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 het product 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 uw vriendelijk voor uw keuze voor Glider DCT350 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

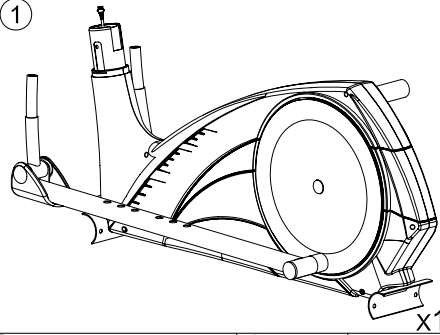
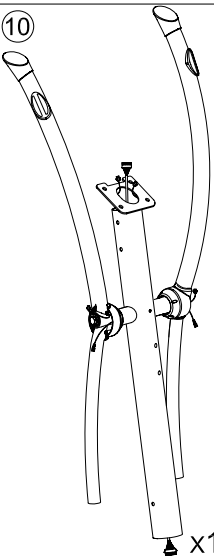
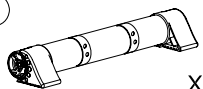
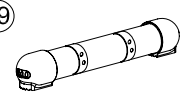
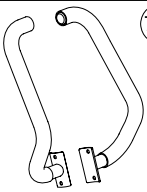
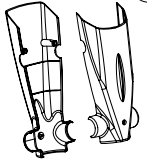
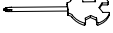
Met de Glider DCT350 crosstrainer heeft u de mogelijkheid verschillende trainingsprogramma's in te stellen om zo gevarieerde trainingen te volgen. De Glider DCT350 crosstrainer heeft maar liefst 21 programma's. De hartslag wordt door de hand sensoren of door een optionele hartslagband geregistreerd. Door het traploze weerstandssysteem is het mogelijk om zeer nauwkeurig en op eenvoudige wijze de ideale weerstand in te stellen. Het magnetische remprincipe is op basis van inductie weerstand en zorgt voor een stille en soepele beweging. De Glider DCT350 is 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 DCT350 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

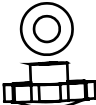
 x1				 x1			
 x1	 x1	 x4					
 x1	 x1						
 x1	 x1	 x1					
 x1	 x2	 x1	 x1				
 x2	 x20	 x4					
 x4	 x14	 x10					
 x8	 x2	 x2					
 x4							
 x1		 x1					

2. Introductie

Montage set

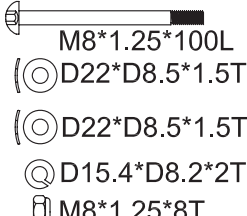
Alle onderdelen die nodig zijn om de DCT350 Crosstrainer te kunnen assembleren zijn in 1 verpakking samengevoegd. Hieronder staat per montageslap weergegeven welke bevestigingsmiddelen u nodig heeft.

Stap 1  (x4)
M8*95L D22 D22 D15.4 M8*15L

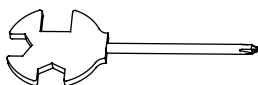
Stap 2  (x4)
D14*D6.5*0.8T
D40*M6*12

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

Stap 4  (x4)
M5*10L

Stap 5  (x2)
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  (x2)
63  (x2)
90  (x2)
M5*15L (x2)
ST4*15L (x2)
M5*0.8*10L (x2)

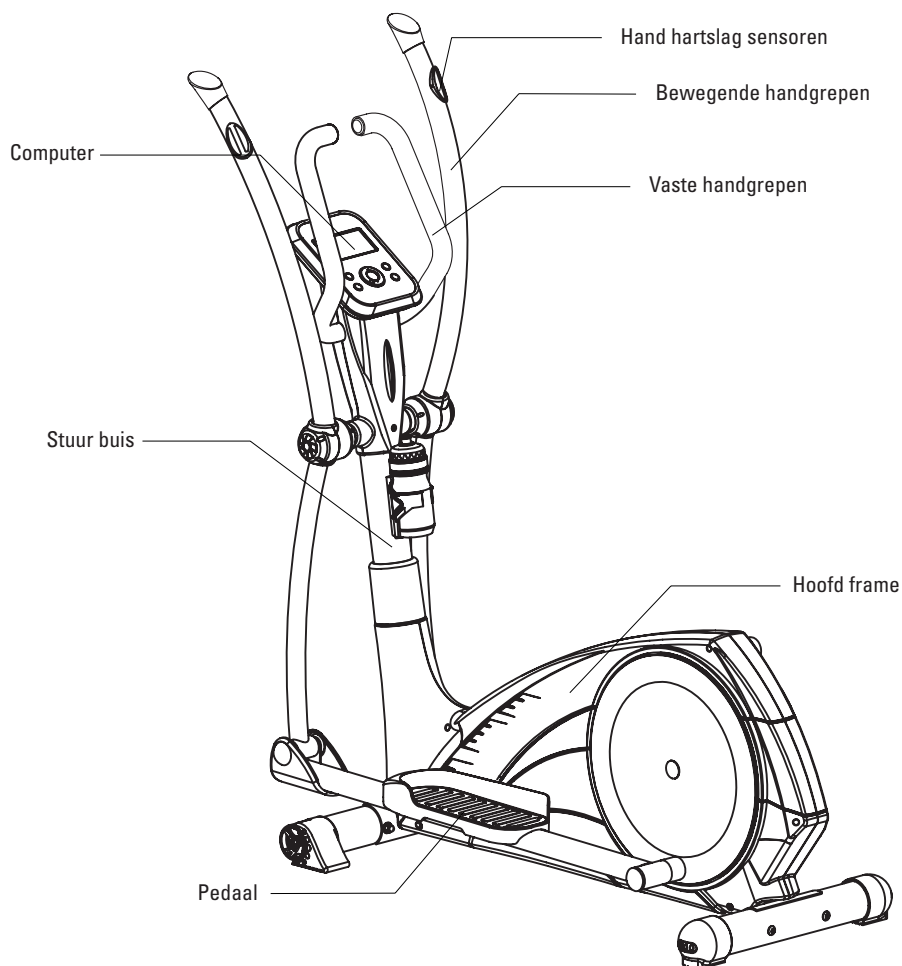


combinatie sleutel



imbus sleutel

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte: 116 cm
Hoogte: 163 cm
Breedte: 63 cm
Gewicht: 54.4 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 en 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 in spanningsintensiteit 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 onge-traind 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 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.



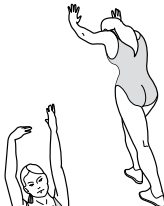
Shoulder Lift

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.



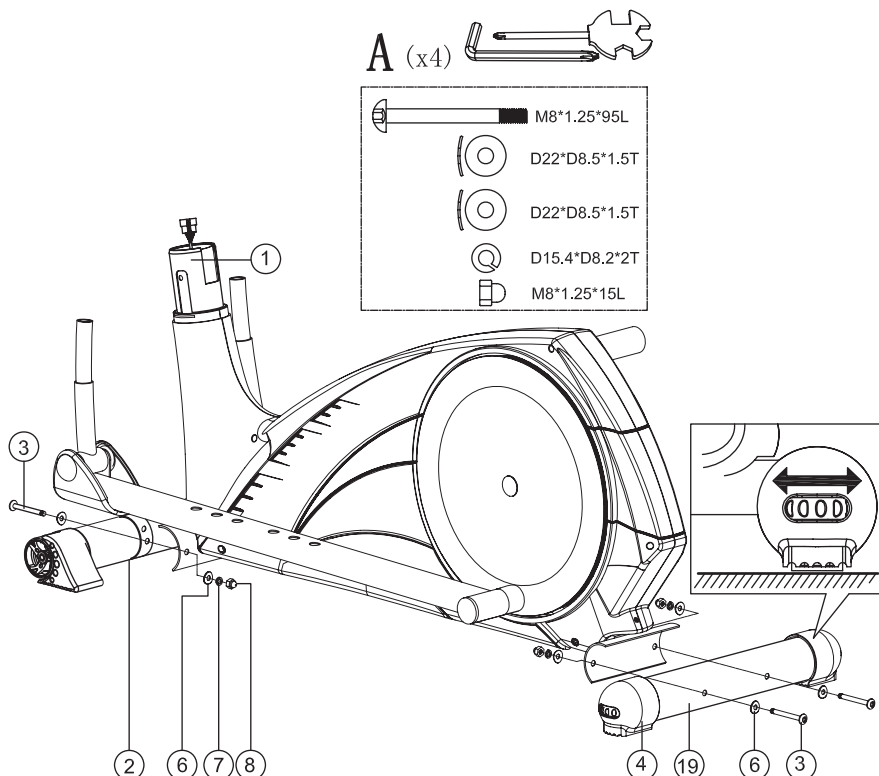
Hamstring Stretch

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 rechtervoet 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

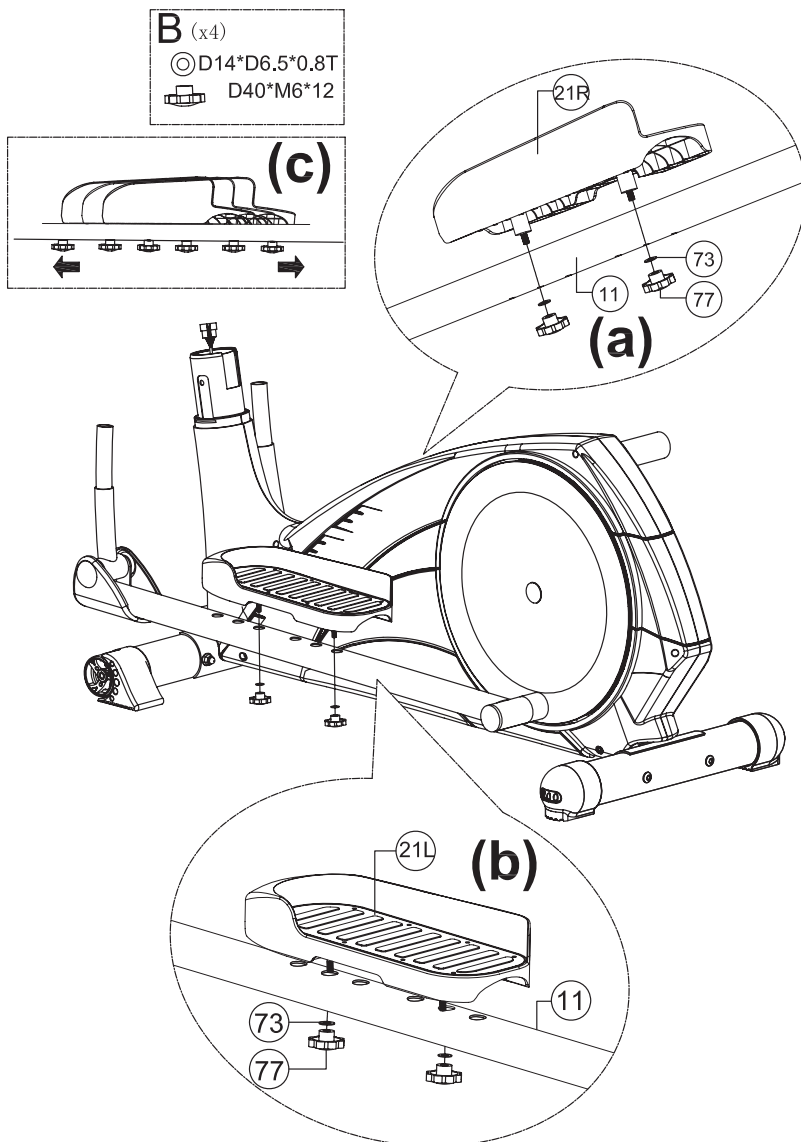
1. Monteer de voorpoot (2) en de achterpoot (19) aan het hoofdframe (1). Gebruik hiervoor de inbusbouten (3), sluitringen (6), veerringen (7) en balkop moeren (8). Zie fig. A. Draai deze stevig vast.
2. Door het wieltje aan weerszijde van de achterpoot (19) te draaien, kan de hoogte worden ingesteld.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



4. Gebruik

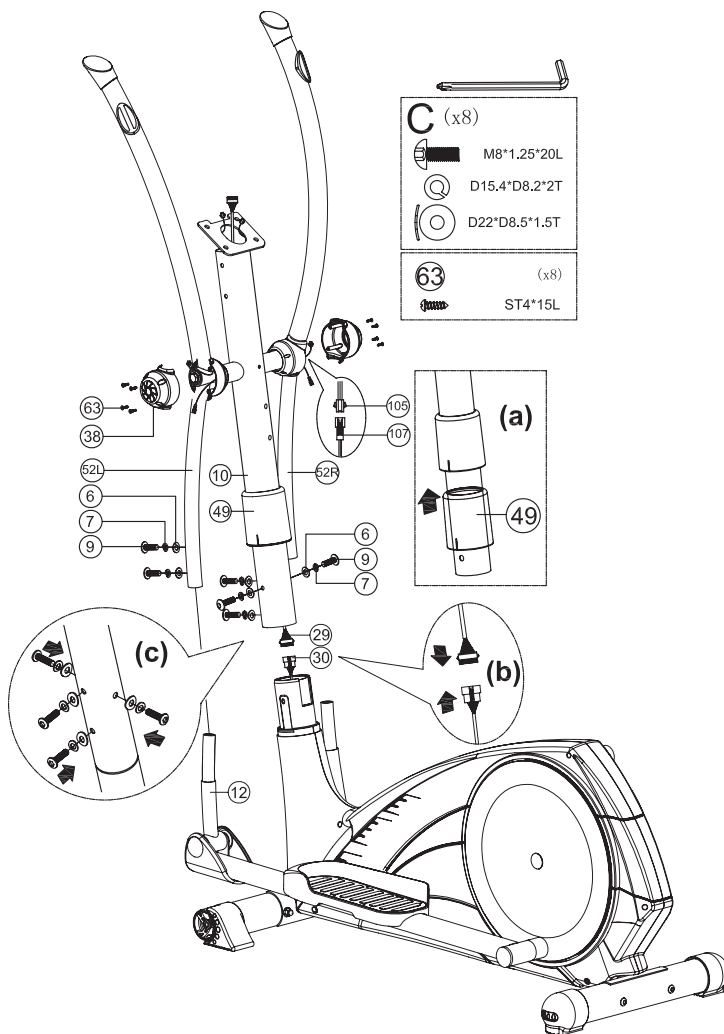
Stap 2

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

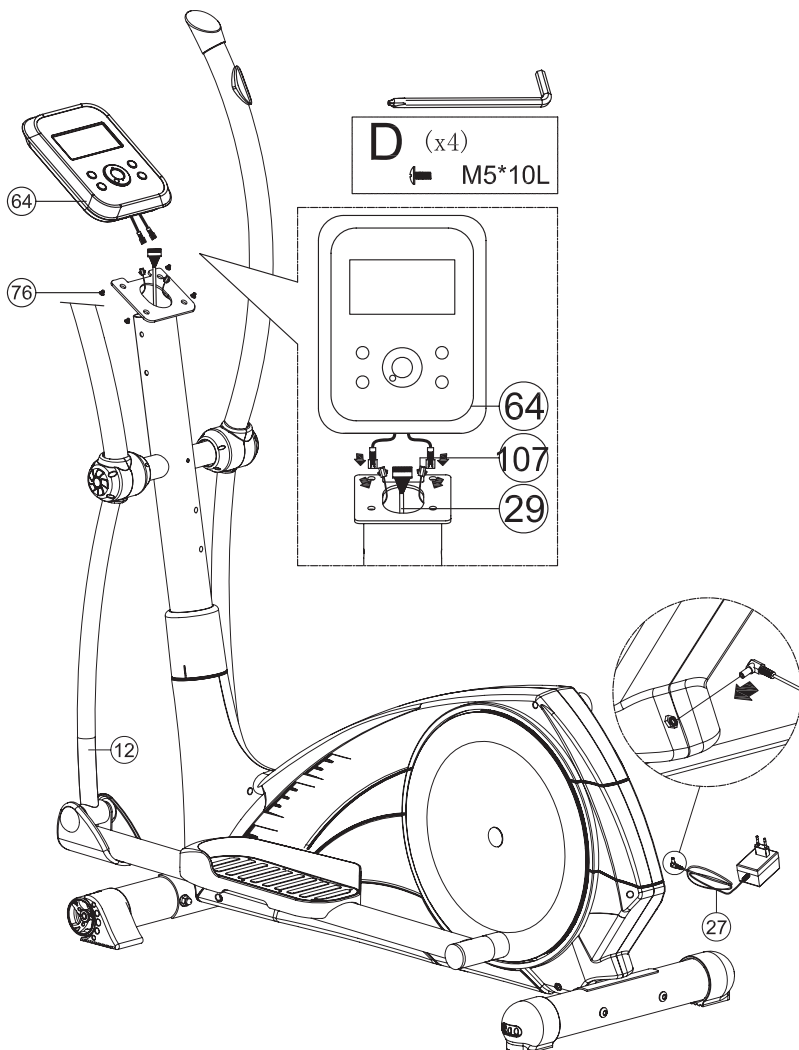
1. Schuif de hoofdframe afdekkap (49) over de stuurbuis (10) zoals afgebeeld in fig. (a)
2. Verbind vervolgens de bovenste communicatiekabel (29) met de onderste communicatiekabel (30), zoals afgebeeld in fig. (b).
3. Monteer de stuurbuis (10) aan het hoofdframe (1) met behulp van sluitringen (6), Veerringen (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)
5. Verbind de hand hartslagkabels (105) en (107) met elkaar.



4. Gebruik

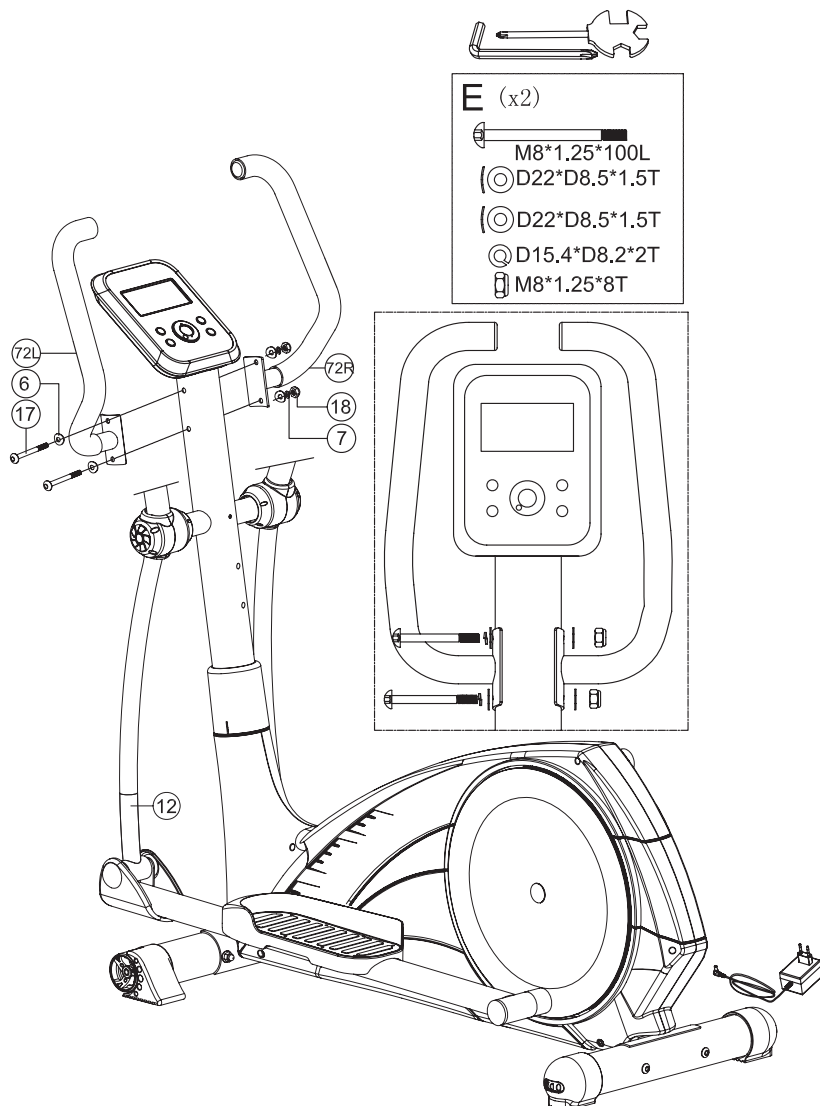
Stap 4

1. Verbind de bovenste communicatiekabel (29) met de computer (64).
2. Verbind de twee hand hartslagkabels (107).
3. Monteer de computer (64) aan de stuurbuis (10) met de bouten (76).
4. Sluit de adapter (27) aan de achterzijde aan.



Stap 5

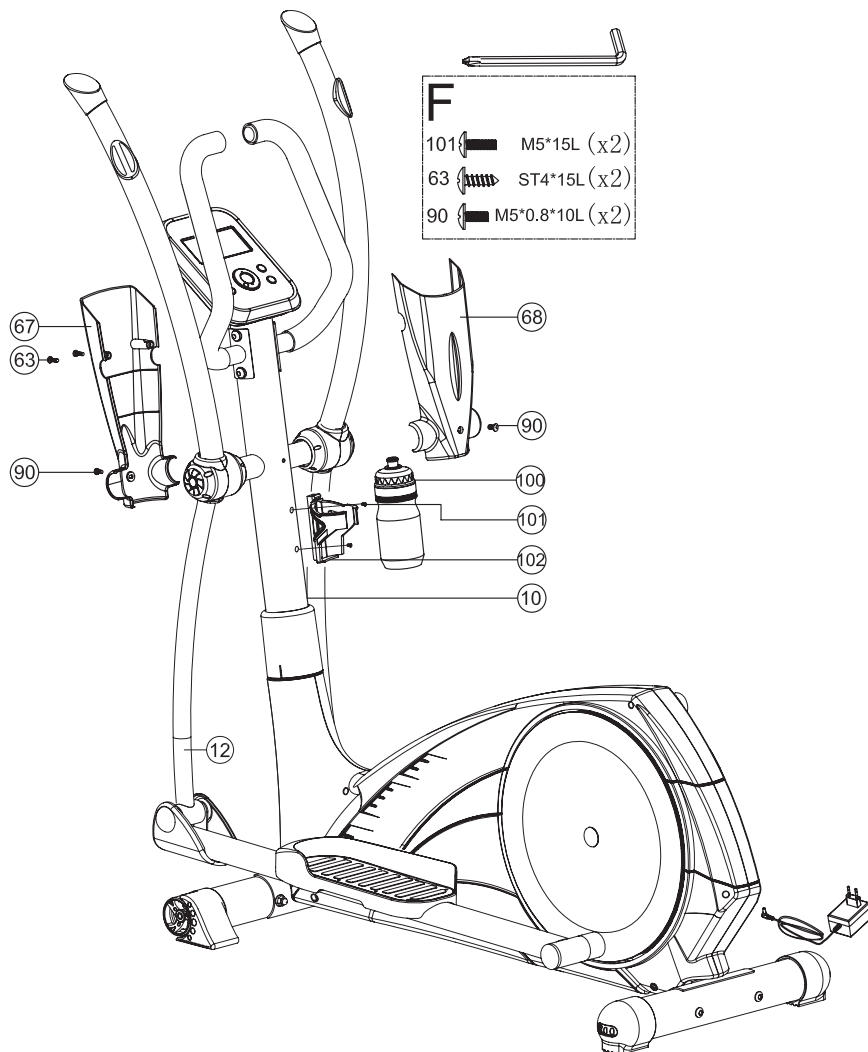
1. Monteer de vaste armen (72L & 72R) aan de stuurbuis (10) met behulp van de veerringen (7), gebogen ring (6), inbusbouten (17) en borgmoeren (18).



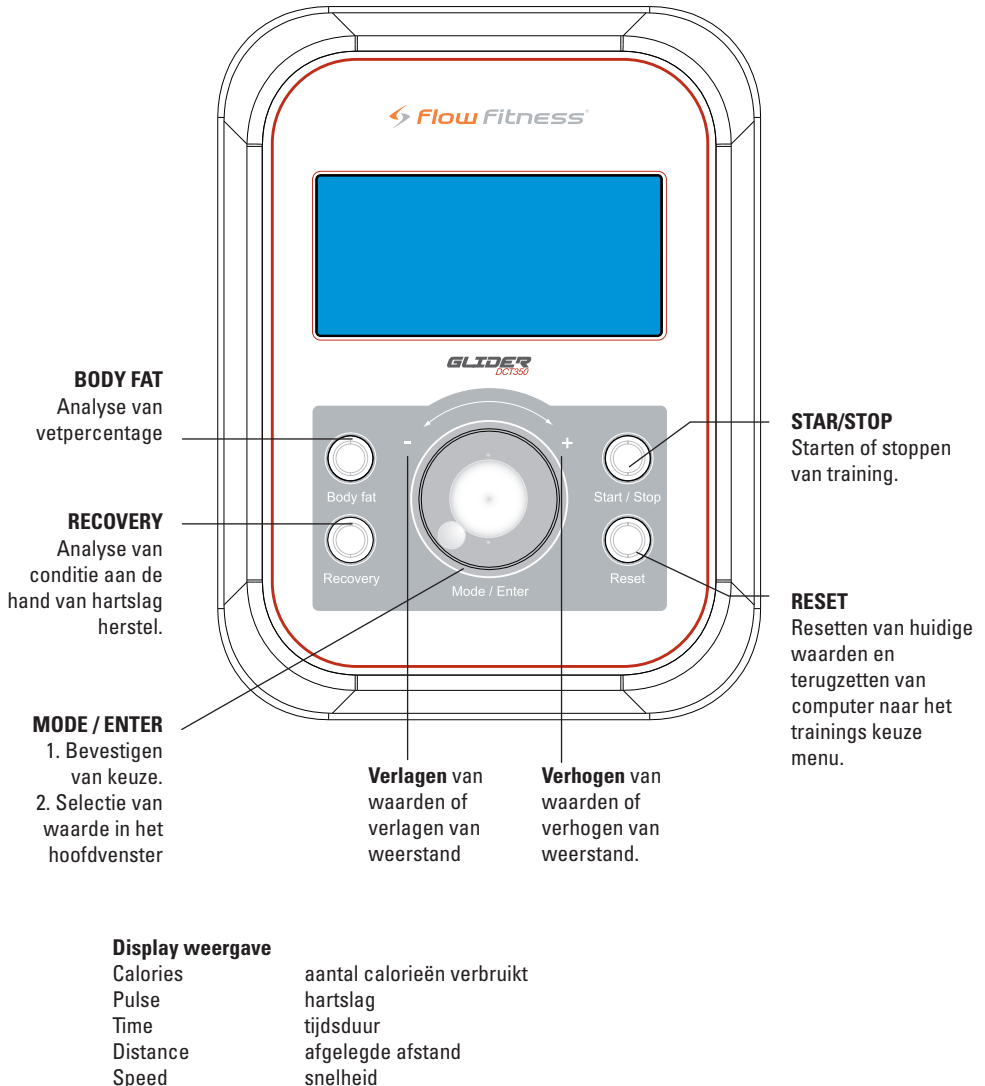
4. Gebruik

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)



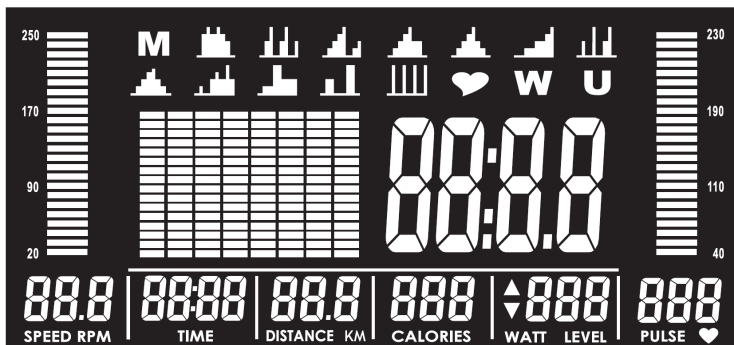
4.2 Gebruik computer



4. Gebruik

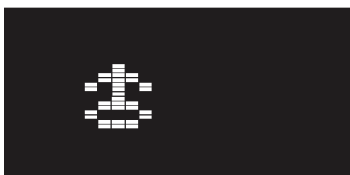
Opstarten

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, leeftijd (A), hoogte (H) en gewicht (W) worden ingevoerd.



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



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.

4. Gebruik



Voorgeprogrammeerde training

Kies in het workout menu het icoon voor een voorgeprogrammeerd programma. Er kan gekozen worden uit 12 verschillende trainingen. Als u een training heeft geselecteerd, wordt het weerstandsverloop van de training in het display zichtbaar. Een overzicht van de voorgeprogrammeerde trainingen staat op de volgende pagina.

1. Indien de gewenste training verschijnt druk op de **ENTER/MODE** knop om de training te selecteren.
2. U kunt nu tijd (max. 99 minuten) en weerstandsniveau instellen.
3. Druk op **START/STOP** om uw training te beginnen.



Hartslaggestuurde training

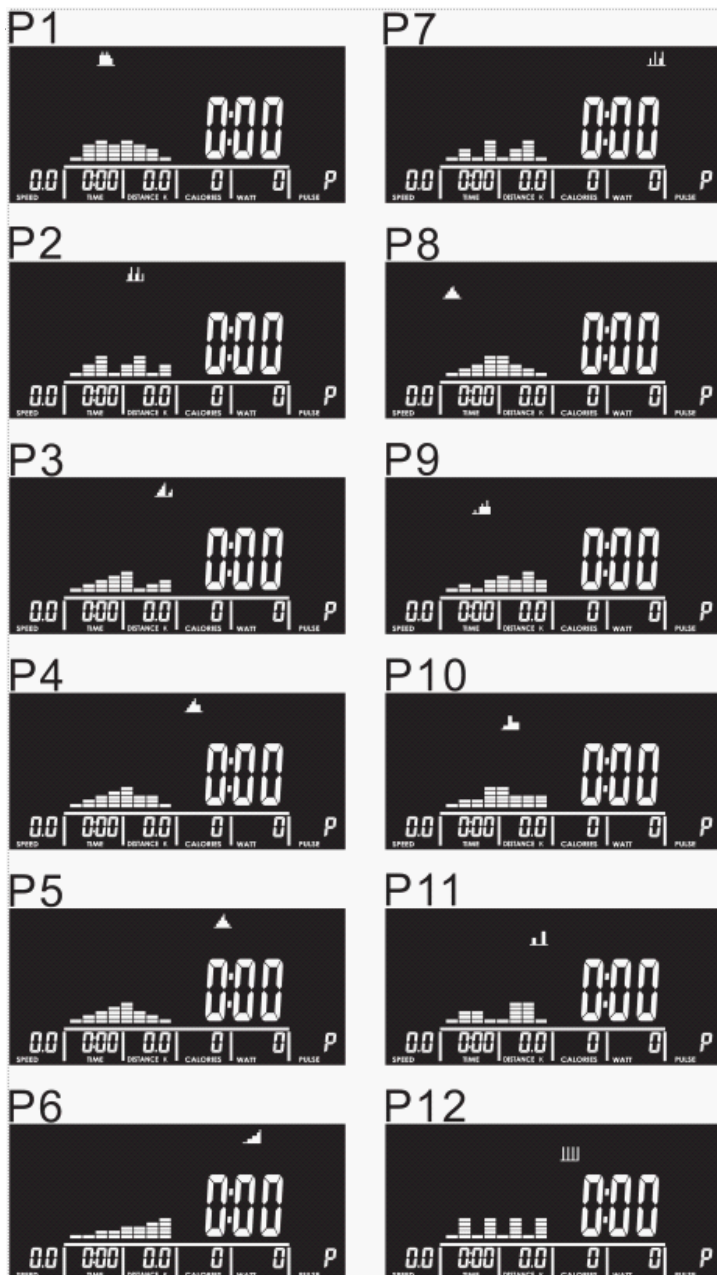
Kies in het workout menu het icoon voor hartslag gestuurde training. De hartslag wordt gemeten met een borstband (niet meegeleverd) of door de hartslagsensoren beet te pakken. De computer rekent automatisch uw maximale hartslag uit, aan de hand van uw gebruikersprofiel. De maximale hartslag wordt berekend met de



formule $220 - \text{uw leeftijd}$.

1. 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**.
2. Vervolgens stelt u de trainingstijd (TIME) in met de selectieknop.
3. 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.



4. Gebruik



Gebruikersprogramma

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

1. Het programma is opgebouwd uit 8 segmenten. Van elk segment kan het weerstandsniveau (level) ingesteld worden. Schakel tussen de segmenten met de **ENTER** knop en verander de weerstand met de selectiekноп.
2. Als u klaar bent, druk dan de ENTER toets ca. 4 seconden lang in.
3. U kunt nu uw trainingstijd instellen.
4. Druk op **START/STOP** om uw training te beginnen.

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



Constant vermogen training

Kies in het workout menu het icoon voor het constant vermogen (WATT) programma.

1. Stel het vermogen (wattage) in met de selectiekноп en bevestig met de **ENTER** knop. De maximale waarde die ingesteld kan worden is **350 WATT**.
2. Stel nu de tijd (TIME) in van uw training.
3. Druk op **START/STOP** om uw training te beginnen.



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 u 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 u op de **BODY FAT** knop drukken om weer terug te gaan naar het trainingsmenu.

SYMBOOL



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.

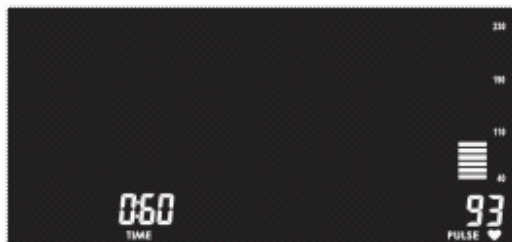
4. Gebruik

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.



Belangrijk:

1. De **RECOVERY** conditiemeting start alleen op als er een hartslag gedetecteerd wordt. Voor een goede **RECOVERY** conditiemeting dient u de hartslag sensoren goed en zonder te bewegen vast te houden.
2. Uw conditie is gebaseerd op het herstel van de hartslag na een intensieve training. Daarom kan de **RECOVERY** conditiemeting alleen gemeten worden na een training met een hartslag van minimaal 150 slagen per minuut.

4.3 Onderhoud

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.

Veeg tevens na iedere training het eventuele zweet van alle onderdelen. Hiermee voorkomt u dat het zweet kringen of zelfs corrosie veroorzaakt.

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

5. Algemene informatie

5.1 Training schema's

Introductie trainingsschemas

Trainingschema 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.

Trainingschema week 3 en 4

Train op 60% van uw maximale hartslag.
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.

Trainingschema week 5 en 6

Train op 60% van uw maximale hartslag.
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.

Trainingsschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema 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.

Trainingsschema 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 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

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.

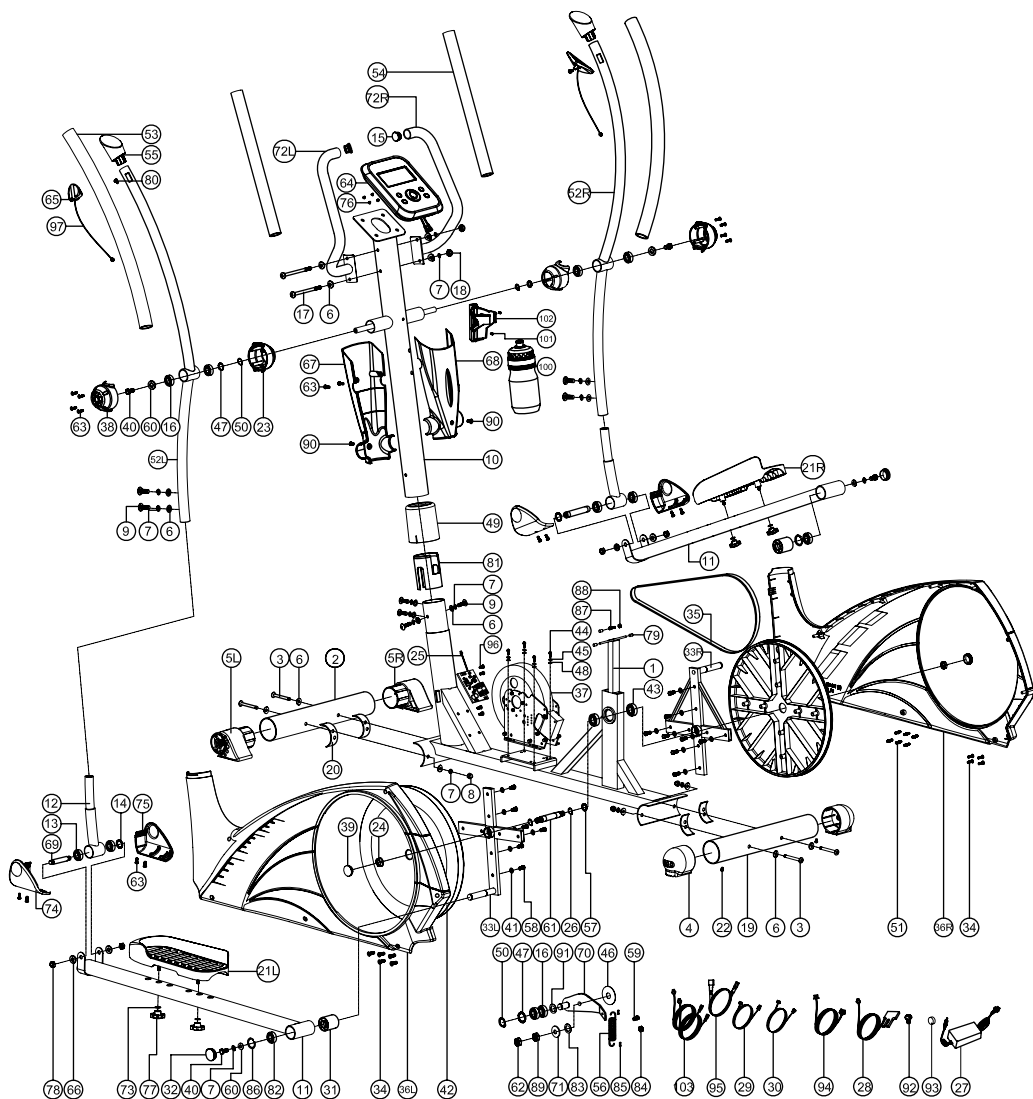
1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Ga naar flowfitness.nl en controleer uw vooruitgang

5. Algemene informatie

5.2 Exploded view



5. Algemene informatie

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Hoofdframe	1	54	HDR Foamgrip D23*5T530L	2
2	Voorpoot	1	55	Stang Afdekkap	2
3	Inbusbout	4	56	Veer D2.6*D105.5L	1
4	Verstelbare Achterpoot Kap	2	57	Gebogen Ring D27*D21*0.3T	1
5L	Voorpoot Afdekkap Links	1	58	Inbusbout M6*1.0*15L	16
5R	Voorpoot Afdekkap Rechts	1	59	Inbusbout M6*1.0*15L	1
6	Gebogen Ring D22*D8.5*1.5T	20	60	Sluitring D21*D8.5*1.5T	2
7	Veerring D15.4*D8.2*2T	14	61	Crank As	1
8	Dopmoer M8*1.25*15L	4	62	Moer M8*1.25*8T	1
9	Inbusbout M8*1.25*15L	8	63	Schroef ST4*1.41*15L	18
10	Monitor Hoofdstang	1	64	Monitor	1
11	Voetstang	2	65	Hartslag sensor	2
12	Ondersteuningsbuis	2	66	Sluitring D22*D10*2T	4
13	Lager #6001ZZ	4	67	Monitor bevestiging	1
14	Gebogen Ring 12.2*15.8*0.3T	2	68	Monitor Bevestiging voor	1
15	Stang Afdekkap	2	69	Voetstang As	2
16	Lager #99502ZZ	2	70	Tussenwiel Bevestigingsplaat	1
17	Inbusbout M8*1.25*100L	2	71	Sluitring D14*D6.5*0.8T	1
18	Borgmoer M8*1.25*8T	2	72L	Vaste Handgreep Links	1
19	Achterpoot	2	72R	Vaste Handgreep Rechts	1
20	Beschermstrip	4	73	Sluitring D14*D6.5*0.8T	4
21L	Voet Platform Links	1	74	Voetstang Kap Links	2
21R	Voet Platform Rechts	1	75	Voetstang Kap Rechts	2
22	Schroef ST4*1.41*10L	2	76	Inbusbout M5*10	4
23	Handvat Kap Links	2	77	Voet Platform Bevestigingsknop	4
24	Borgmoer M10*1.25*10T	2	78	Moer M10*1.5*10T	4
25	Computer Controller Board	1	79	Bescherm dop	3
26	C-Ring D22.5*D18.5*1.2T	2	80	Schroef ST4*1.41*20L	2
27	Elektrische Kabel	1	81	Binnenbuis	1
28	Sensor Kabel	1	82	Nylon moer M6x6	1
29	Communicatiekabel Boven	1	83	Inbusbout M8x30	1
30	Communicatiekabel Beneden	1	84	C-clip S-16	3
31	Pedaal As Kap	2	85	Bout M6x65	1
32	Bout Afdekkap	1	86	Moer M6x6	2
33L	Crank Links	1	87	Schroef M5*35	2
33R	Crank Rechts	1	88	Bevestiging magneet	1
34	Schroef ST4.2*1.4*20L	9	89	Moer M5*1.25*6T	1
35	Aandrijfriem	1	90	Schroef M5*0.8*10L	2
36L	Snaar Afdekkap Links	1	91	Motor	1
36R	Snaar Afdekkap Rechts	1	92	Moer M5x10	2
37	Vlieg wiel	1	93	Lager	2
38	Handvat Kap Rechts	2	94	C-clip	2
39	Roterende Plaat Afdekkap	2	95	Plastic kap	1
40	Inbusbout M8*1.25*20L	2	96	Borgmoer 15x13	1
41	Sluitring D14*D6.5*0.8T	16	97	hartslag sensor kabel	1
42	Roterende Plaat	2	98	Elektrische kabel 1000L	1
43	Lager #6004-2RS	2	99	Schroef ST4.2x20	4
44	Schroef M6*1.0*15L	4	100	Bidon	1
45	Veerring D10.5*D6.1*1.3T	4	101	Bout M5x15	2
46	Nylon ring D50*D10*1.0T	1	102	Bidon houder	1
47	Gebogen Ring D21*D16.2*0.3T	3	103	Bout M5x12	1
48	Sluitring D13*D6.5*1.0T	4	104	Nylon moer M10x10	4
49	Hoofdframe Afsluitkap	1	105	Hartslag sensor kabel	2
50	C-Ring S-16 (1T)	3	106	Lager 99502ZZ	4
51	Pin D6*26.5*7.7	6	107	Hartslag sensor kabel boven	2
52L	Bewegende Handgreep Links	1			
52R	Bewegende Handgreep Rechts	1			
53	HDR Foamgrip D30*3T*680L	2			

5.3 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 fietsenwinkel 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.

6.1 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 garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

GLIDERDCT350



Manual

www.flowfitness.nl/en

1. Important information	36
1.1 Health	36
1.2 Safety	36
2. Introduction	38
2.1 Contents of package	39
2.2 Important parts	41
2.3 Specifications	41
3. Fitness	42
3.1 Training by heart rate	42
3.2 Warming up and cooling down	44
4. Use	45
4.1 Assembly	45
4.2 Use of the computer	51
4.3 Maintenance	59
5. General information	60
5.1 Training schedule	60
5.2 Exploded view	62
5.3 Troubleshooting	64
6. Warranty	65
6.1 Warranty	65

1. Important information

1.1 Health

Important:
read this instruction manual first and follow the instructions carefully before using the product.

- Consult an expert to determine the training level that is most suitable for you.
- If you experience any dizziness, nausea or any other physical discomfort while training, cease the training immediately and consult a physician.
- Watch your heart beat during the training and immediately stop training when values are inconsistent.
- We advise you to do warming up and cooling down exercises during five to ten minutes before and after use of the product. This way your heart rate can increase and decrease gradually and you can prevent painful muscles.

1.2 Safety

- Only use this product as described in this instruction manual.
- Before using this product check that the product functions as it should. In case of malfunction or a defect stop training immediately and contact your vendor.
- Do not use the product when there is a malfunction.
- The product is only meant for use in the home and it has to be positioned on a flat surface.
- The product can only be used by one person at the time.
- The product can be used by persons with a body weight of up to 140 kilos.
- Always make sure that there is at least one meter of free space in all directions around the product when you are training.
- Don't stick any objects in any opening of the equipment.
- Keep children and pets away from the product.
- Handicapped persons should get consent from a medical expert and follow their directions for training with the product.
- Do not place hands or feet under the product.

- Never hold your breath during a training session. Your breathing should be at a normal interval depending on the intensity of the training.
- Start your training schedule slowly and build it up gradually.
- Always wear appropriate clothing during training. Don't wear anything that's too loose and can get caught between moving parts of the equipment.
- When moving the equipment always use the appropriate lifting techniques to prevent back injury.
- Check screws and bolts regularly and fasten them if they are loose.
- The owner of the product is responsible for all users to be aware of the warnings and instructions as mentioned in this instruction manual.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Storage in cold and / or moist areas could lead to problems with the product.
- This product is not suitable for therapeutic supports / or professionally use in physical therapy.

WARNING

Have your physical condition checked by a licensed physician before you start training. This is particularly important for persons over 35 years old or persons who have any problems with their health. Read all instructions before using the equipment. Flow Fitness is not responsible for any personal injury or damage to property caused by the use of this equipment.

This product is not suited for rental or use in a commercial or professional environment.

2. Introduction

Thank you for purchasing the Glider DCT350. This Flow Fitness product can be purchased for several reasons. Whatever yours may be, improve stamina, lose weight, rehabilitation or just because you like to exercise, we are convinced this product will meet your requirements.

The Glider DCT350 crosstrainer with its induction magnetic resistance system and robust frame is the absolute top of the Flow Fitness Dynamic Line. The advanced resistance system creates an outstanding training experience. With the special magnetic resistance system you can change the resistance smoothly and very accurate. Therefore, the DCT350 is ideal for rehabilitation and physical therapy practices.

This manual contains all information necessary for the use and operation of the crosstrainer. This guide also contains tips and advice on how to exercise.

Flow Fitness wishes you successful and enjoyable training sessions.

2.1 Contents of package

 x1			 x1		
 x1	 x1	 x4			
 x1	 x1				
 x1	 x1	 x1			
 x1	 x2	 x1	 x1		
 M8*1.25*100L	x2	 D22*D8.5*1.5T	x20	 D14*D6.5*0.8T	x4
 M8*1.25*95L	x4	 D15.4*D8.2*2T	x14	 ST4*15L	x10
 M8*1.25*20L	x8	 M8*1.25*8T	x2	 M5*0.8*10L	x2
 M8*1.25*15L	x4				
	x1		x1		

2. Introduction

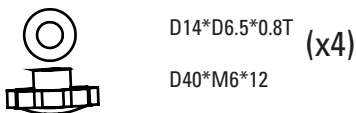
Assembly set

All parts needed to assemble the Glider DCT350 are combined into one set. Below you find an overview of fasteners needed in every step of assembly.

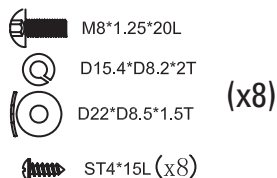
Step 1



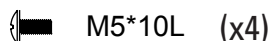
Step 2



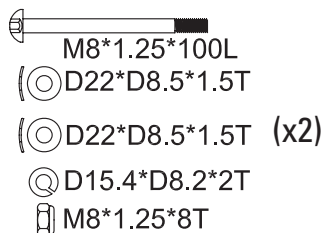
Step 3



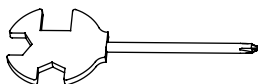
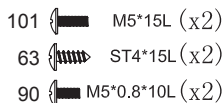
Step 4



Step 5



Step 6

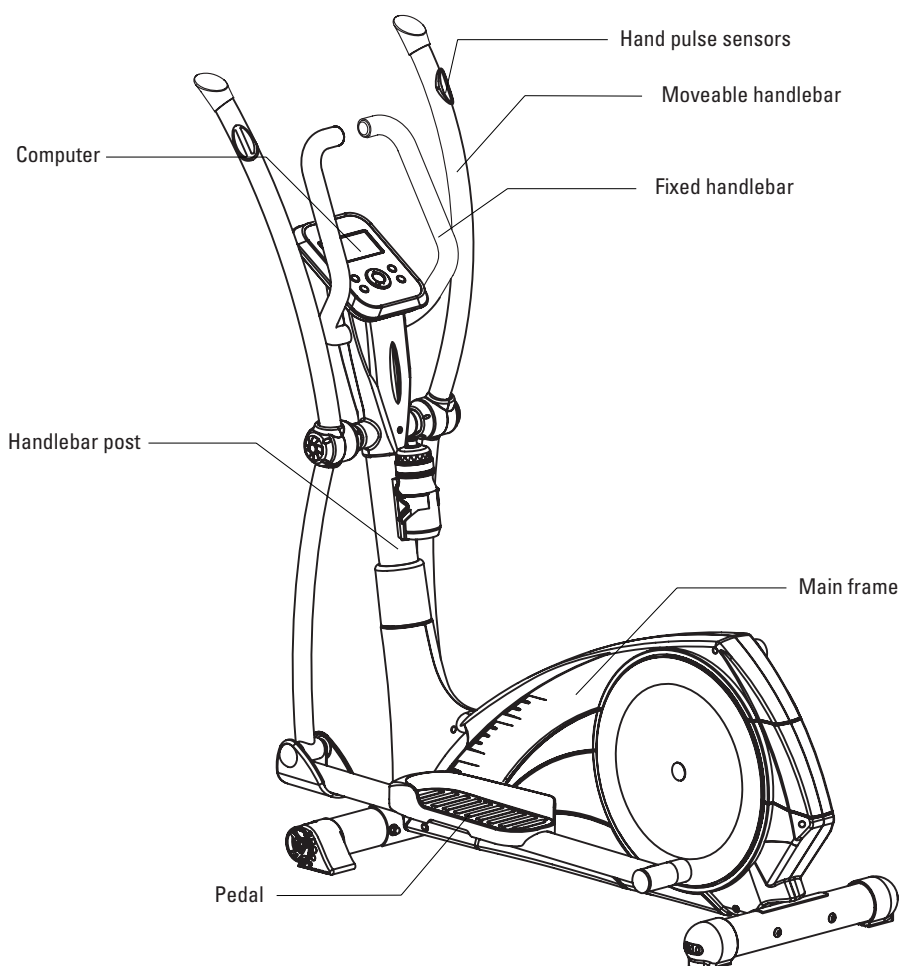


Combination tool



Allen tool

2.2 Important parts



2.3 Specifications

Length:	116 cm
Height:	163 cm
Width:	63 cm
Weight:	54.4 kg

3. Fitness

What is fitness? In general a fitness exercise can be described as an activity that makes your heart pump more oxygen from your lungs to your muscles by means of circulating the blood. The more strenuous the training, the more fuel (oxygen) the muscles need and the more work the heart has to do to pump oxygen rich blood to the muscles. If you are in good physical shape your heart can pump more blood to the muscle with each contraction. This means the heart doesn't have to contract as many times to transport the necessary oxygen to your muscles. Your resting heart beat and heart beat when exercising will therefore decrease.

3.1 Training by heart rate

While training it is important to monitor your heart rate. The heart rate is essential for the result of your training. Your best training heart rate depends firstly on your age. Your maximum heart beat can be determined by this. Secondly the most effective heart rate depends on your training goals. If your training goal is to lose weight, then the most effective training is at 60% of your maximum heart rate. If your training goal is to improve your stamina, then you should train at 85% of your maximum heart rate.

The body stores energy in two forms: carbohydrates and fat. When we exercise we use a combination of these two energy supplies. If the training intensity is at a high level the body will mostly choose the energy that burns fast: carbohydrates. Since there is a limited supply of these carbohydrates you can't continue this for a long period of time. When training at a low intensity the body will mostly choose to use a long lasting source of energy: fat. Since this is stored in large quantities in the body, you can continue this kind of training for a longer time.

Below you will find a schedule allowing you to calculate the best heart rate for your training. In this schedule each age category has a range that your heart rate should be in during your training. The middle column has the values you should try to maintain if you want to lose weight. If you want to improve your stamina you should try to maintain the rates in the right column.

Age	Weight lost (beats per minute) 60%	Improve stamina (beats per minute) 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 and older	96 - 94	136 - 133

For each individual the best way to start training is different. If you have not exercised in some time or are overweight, you should start your training schedule slowly and gradually increase the level of activity.

In the last chapter of this instruction manual you will find several different training schedules (chapter 5. general information). You can use these schedules to reach your training goals. The schedules are divided in two phases. The first phase can be used for beginners or persons who start training after a long period of inactivity. During this phase the level of intensity is built up gradually. After six weeks the second phase begins. You can then choose a training schedule to lose weight or improve your stamina.

At www.flowfitness.nl/en you can calculate your progress.

3.2 Warming up and cooling down

A good training schedule starts with a good warming up and ends with a cooling down of the muscles. This will prevent painful muscles and injury. Below you will find some suitable exercises.



Head Roll

Tilt your head to the right. Hold this for one second, so that you feel a little pull in the muscles on the left side of your neck. Do the same for the other side, front and back. Repeat two or three times.



Toe Touch

Slowly bend forward with your back and arms relaxed. Bend as far as you can and hold the position for ten seconds. Repeat this two or three times.



Shoulder Lift

Lift your right shoulder and turn it clockwise two times. Then turn it counter clockwise two more times. Relax and do the same exercise with your left shoulder. Repeat this three or four times.



Calf Stretch

Place two hands against a wall. Place one foot about thirty centimetres behind its original position and put your foot flat on the floor. Bend your forward leg and lean against the wall. Stretch your back leg and feel the muscle in your calf stretch. Hold this position for five seconds and repeat with your other leg. Repeat this two or three times.



Side Stretch

Extend both your arms up in the air and reach as high as you can with your right arm. Lean a bit to the left so that the muscles in the right side of your torso are stretched. Hold this position for one second. Relax and make the same motion on the other side of your body. Repeat this three or four times.



Inner Thigh Stretch

Sit down on the floor and bend your legs. Place the soles of your feet against each other. Keep your back straight and bend forward over your feet. This stretches the muscles on the inside of your upper legs. Keep this position for five seconds, relax and repeat it three or four times.



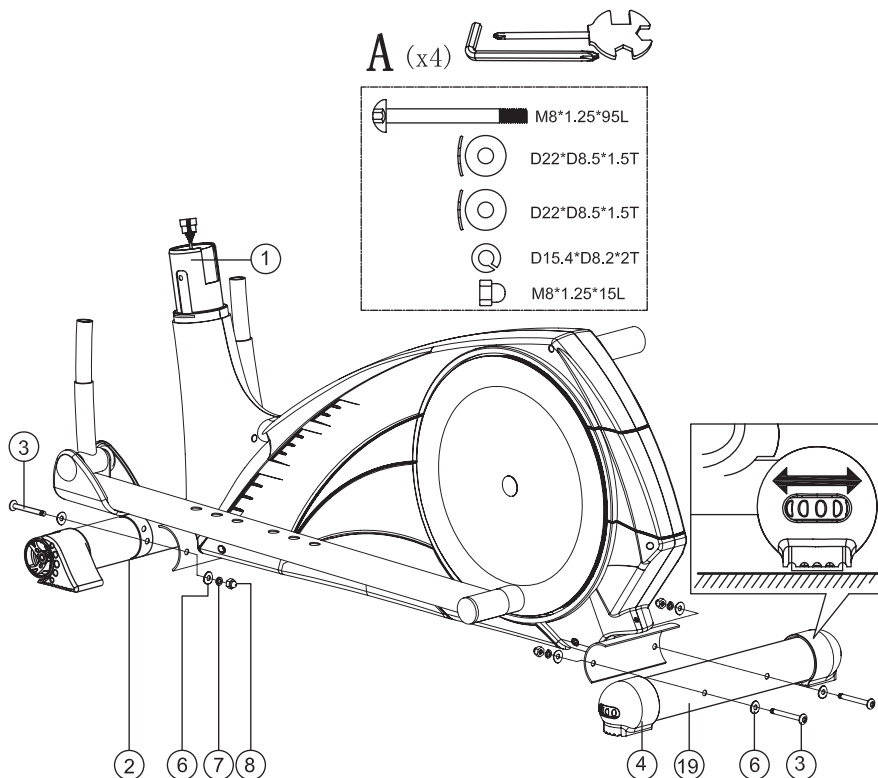
Hamstring Stretch

Sit down on the floor with your right leg extended in front of you and place the sole of your left foot on the inside of your right upper leg. Bend forward in the direction of your right foot and hold this position for ten seconds. Relax and then do the same with your other leg. Repeat two or three times.

4.1 Assembly

Step 1

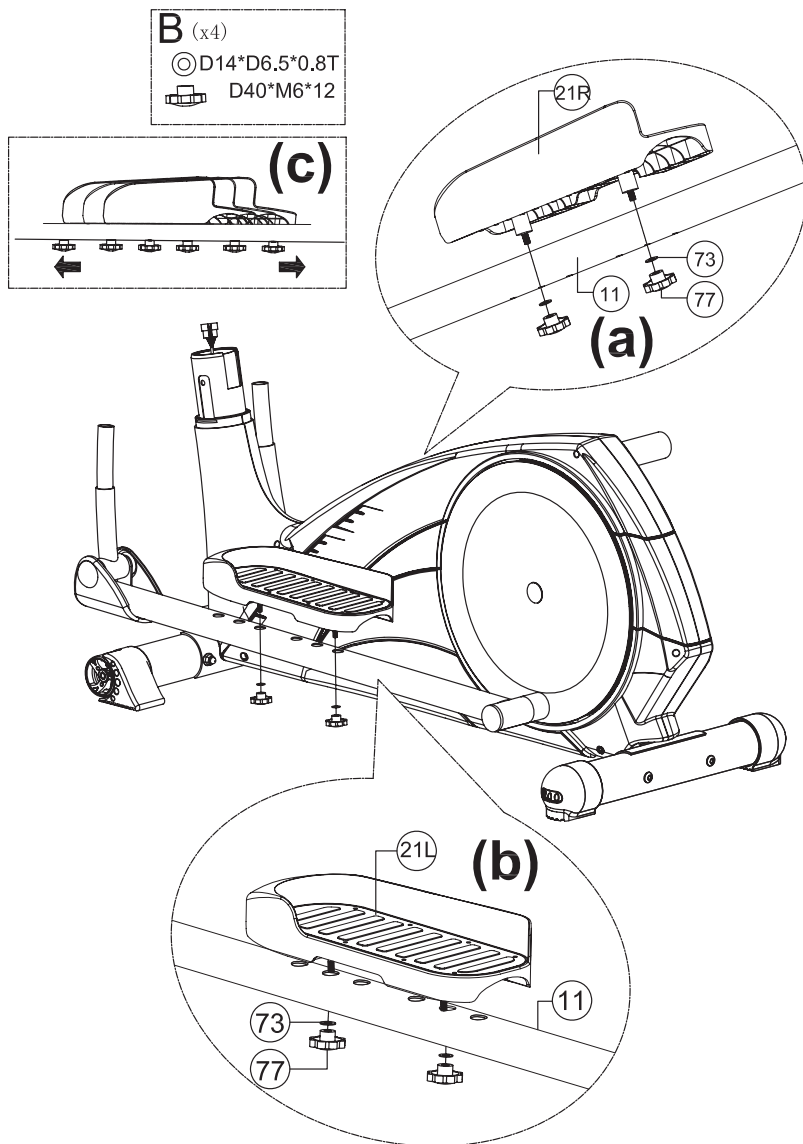
1. Assemble the front stabilizer (2) and rear stabilizer (19) to the main frame (1). Fasten Allen bolts (3), washers (6), spring washers (7) and self locking nuts (8) as displayed in figure A. Tighten them firmly.
2. The height of the crosstrainer can be adjusted by rotating the wheels on rear stabilizer. This can be used for levelling the crosstrainer.



4. Use

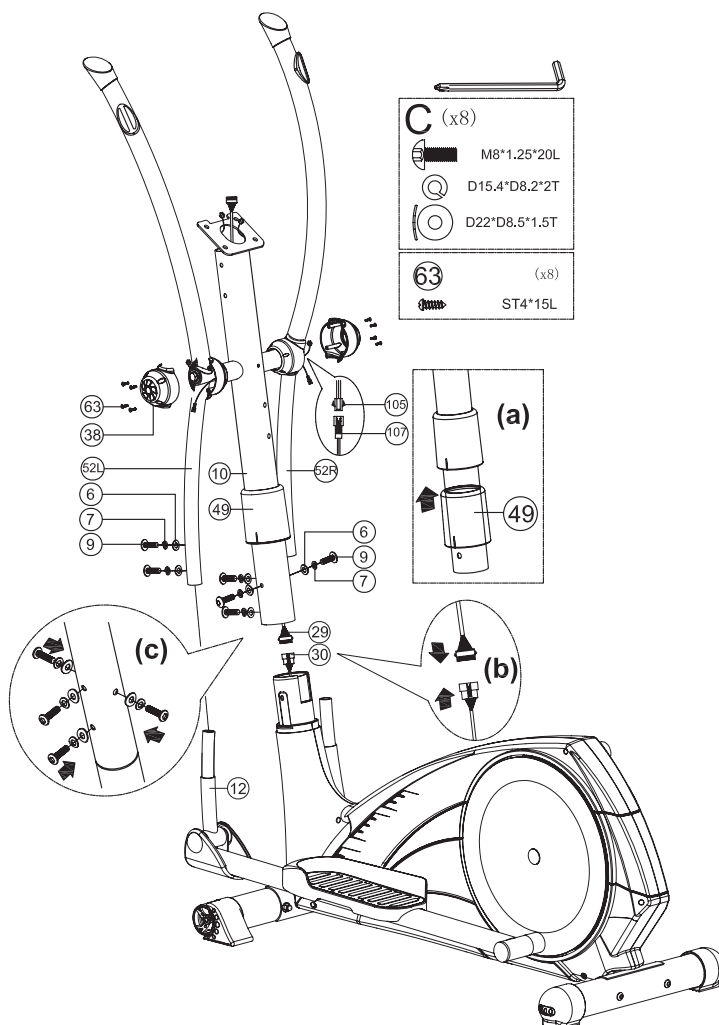
Step 2

1. Assemble the pedals (21L & 21R) onto the left and right pedal support (11) by fastening washers (73) and club knob (77) as displayed in figure (a).
2. The pedals (21L & 21R) can be assembled in three different positions. See figure (b) and (c)



Step 3

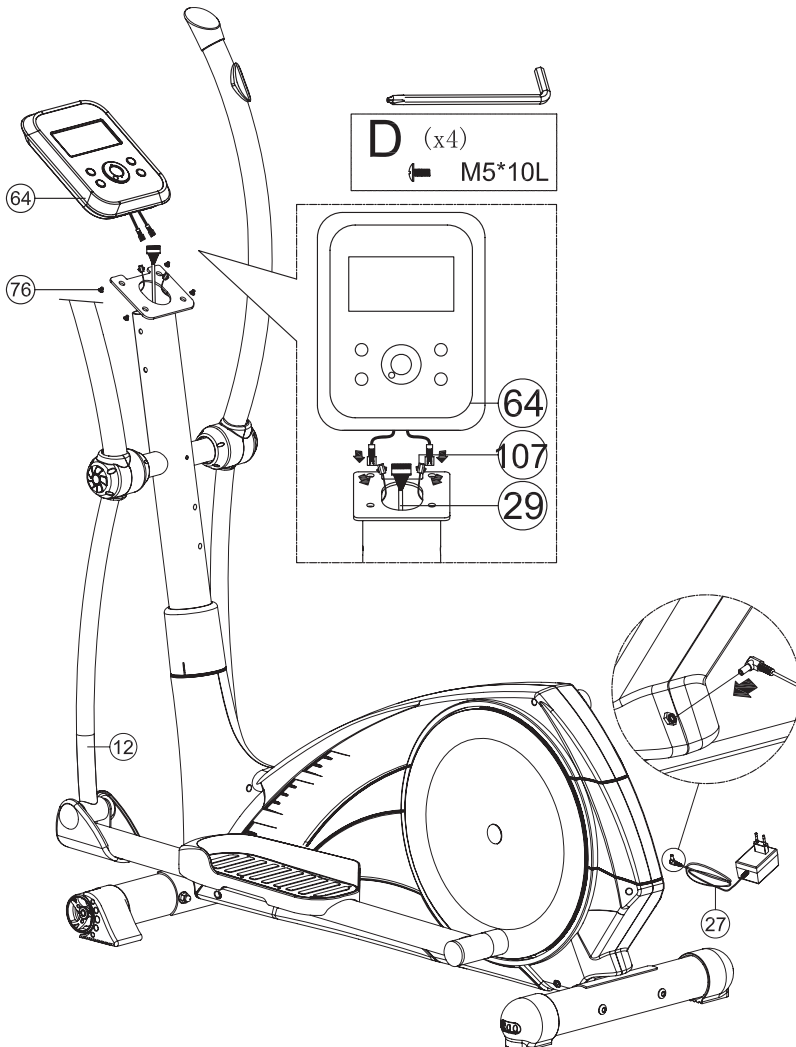
1. Slide the upper protective cover (49) onto the handlebar post (10) as displayed in figure (a).
2. Connect the upper computer cable (29) with the lower computer cable (30) as displayed in figure (b).
3. Assemble the handlebar post (10) onto the main frame by fastening washers (6), spring washers (7), and Allen bolts (9) as displayed in figure (c).
4. Assemble the movable arms (52L & 52R) to the moveable supporting tube (12) by fastening washers (6), spring washers (7) and Allen bolts (9).
5. Connect the hand pulse cables (105) and (107) for the left and right arm.



4. Use

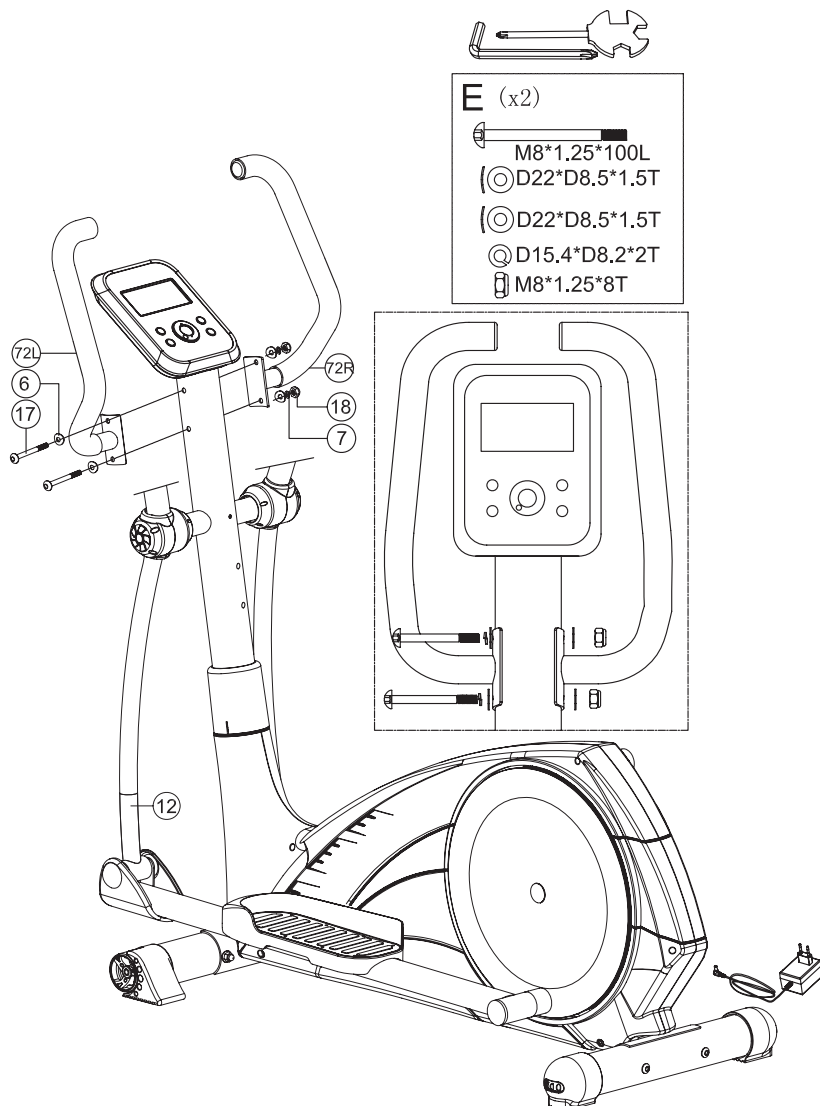
Step 4

1. Connect the upper computer cable (29) to the back of computer (64).
2. Connect the two hand pulse cables (107).
3. Assemble the computer (64) to the handlebar post (10) by fastening bolts (76).
4. Connect the adapter (27) to the back of the crosstrainer.



Step 5

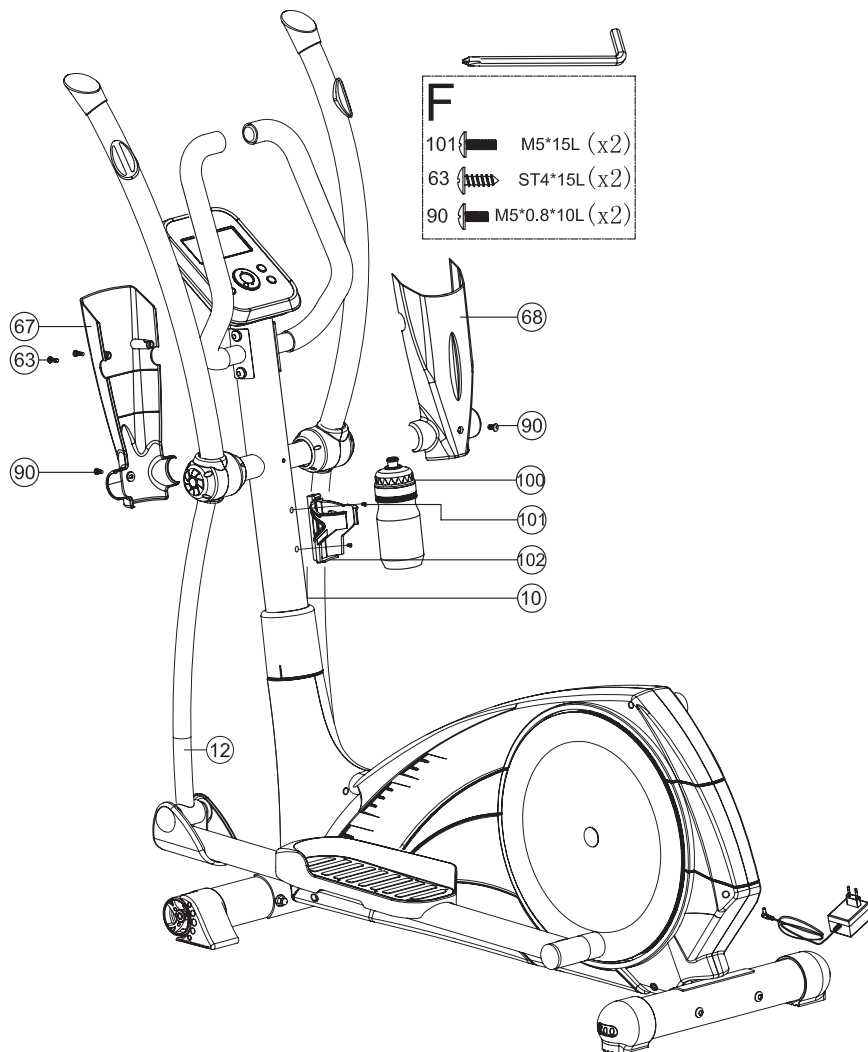
1. Assemble the fixed arms (72L and 72R) to the handlebar post (10) by fastening spring washers (7), curved washers (6), Allen bolts (17) and self locking nuts (18)



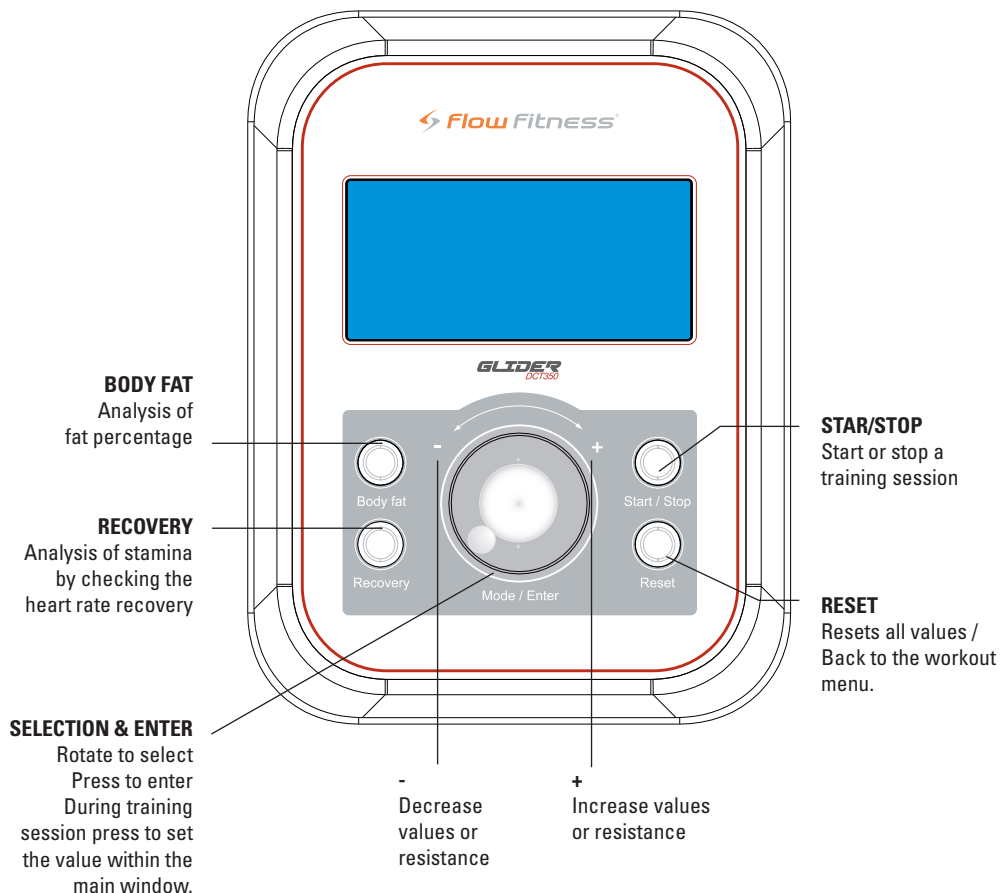
4. Use

Step 6

1. Assemble the front and rear computer cover (67 & 68) by fastening screws (90 and 63) to the handlebar post (10).
2. Assemble the water bottle holder (102) by fastening the M5x15 screws (101).



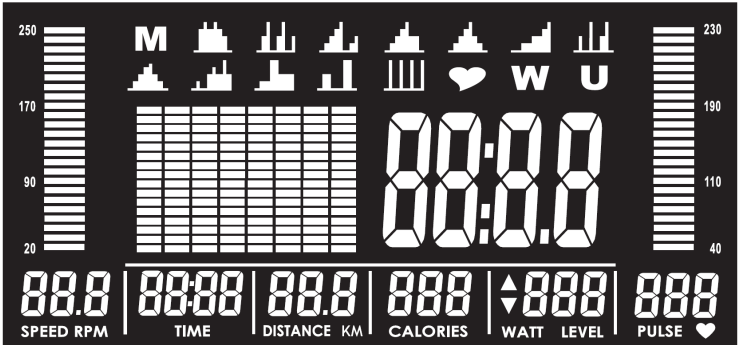
4.2 Use of the computer



4. Use

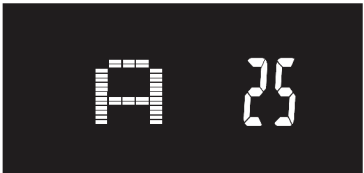
Power up

Connect the adapter to the crosstrainer and outlet for powering up the screen as displayed below. When powering up the computer will give a sound signal.



Setup user profile

Your able to setup for different user profiles. After powering up you can select between U1-U4 with the selection knob. Confirm your selection by pressing the selection knob. User specific values like Gender, Age (A), Height (H), and Weight (W) can be setup.



Chose program

After selecting the user profile you will enter the workout menu. In this menu you have the following options.

	manual	Manual workout
	program	12 preprogrammed workouts
	HRC	Heart Rate Controlled workout
	User	User programmed workout
	Watt constant	Constant WATT workout

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



Manual program

QUICKSTART: By pressing **START/STOP** the workout will start directly with all values at zero.

It is also possible to preset the following values **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE** (Heart Rate), **LEVEL** (Resistance) by rotating and pressing the selection knob.

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

During a training session you are able to adjust the resistance by rotating the selection knob.

When the training is started all values will decrease until one of the values reaches zero.

4. Use



Preprogrammed workout

Choose one of the 12 preprogrammed programs. A preview of the each program is shown on the next page. When you have selected a training the resistance path is displayed on the screen.

1. When you have selected the preferred workout press the selection knob to confirm the selection
2. Select the training duration (max. 99 minutes) and the resistance level with the selection knob.
3. Press **START/STOP** to start your training session.



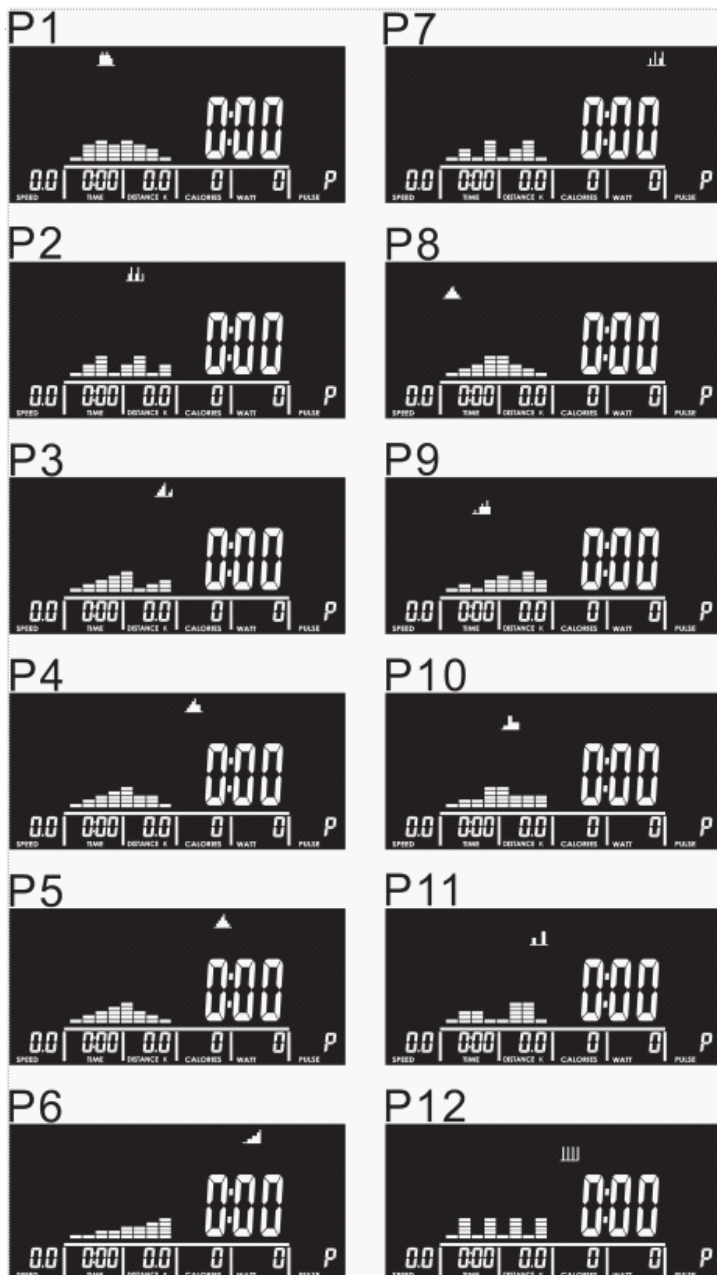
Heart Rate Controlled workout

Select the heart icon for a heart rate controlled workout in the workout menu. The heart rate will be measured by a optional chest belt or by holding the hand heart rate sensors within the handlebar. The computer will automatically calculate your maximum heart rate by using information from your user profile. The maximum heart rate is a calculation of 220 minus your age.

1. Your able to choose between three different percentage of your maximum heart rate: 55%, 75%, 90% or select **TARGET** where you can set a specific percentage. Press the selection knob to **ENTER**.
2. Select the training duration (TIME) with the selection knob.
3. Press **START/STOP** to start the training session.

When the computer doesn't receive a heart rate pulse for a duration of 5 seconds it will show a error code. When this happens check if the chest belt is worn correctly. Below is an example of the 55% heart rate controlled program.





4. Use



User programmed workout

In the workout menu select the U icon for a user programmed workout.

1. The program is built on 8 segments. Of each segment the resistance (level) can be entered. Switch between segments by pressing the selection knob and adjust the level by rotating the selection knob.
2. When you have setup the segments press and hold the selection knob for 4 seconds.
3. Now you can set the workout duration.
4. Press **START/STOP** to start the training session.

During the training you can adjust the resistance by rotating the selection knob.



Constant Watt workout

Select the W icon from the workout menu for a constant watt workout.

1. Select the output (wattage) with the selection knob, press the knob for confirming the selection.
2. Set the duration of the workout.
3. Press **START/STOP** to start the training session.



Body Fat Analyses

For analysing your body fat the computer needs to be **STOP** in the modus before following these steps:

1. Press the **BODY FAT** button and hold your hands firmly onto the hand sensors on the handlebar.
2. The ----- symbol appears. After 8 seconds your Body Fat Percentage (F) with a symbol appears. Your **BMI** (B) value will also be displayed.

The chart below explains the symbol on your screen. It is also possible that one of the following codes will appear.

E-1: The analysis can't be made because the sensors are hold incorrectly

E-4: The body fat percentage exceeds the measurable values.

SYMBOL				
GENDER / FAT%	low	below average	average	high
MALE	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

The measured **BMI** values are an indication, for exact values visit a specialist.

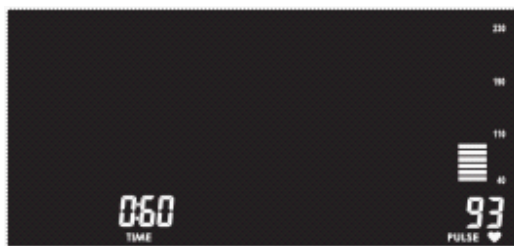
4. Use

RECOVERY (stamina test)

After a workout it is possible to check your stamina. Press the **RECOVERY** button and firmly hold the hand heart rate sensors, or wear a chest belt. All values will disappear from the screen and a countdown from 60 to 0 will be visible. After the countdown a code will appear. This code displays your stamina level. Explanation of the code is shown in the table below:

F1:	Excellent
F2:	Good
F3:	Average
F4:	Below average
F5:	Bad
F6:	Very bad / no correct measurement

In case there is no movement for 90 seconds the computer will automatically shut down. The Recovery program needs to run within 90 seconds after the training has finished.



Important:

1. The RECOVERY stamina test will only start when a heart rate is detected. For a correct measurement you need to hold the hand sensors firmly without moving.
2. Your stamina is based upon the time in which your heart rate returns to rest level. Therefore the RECOVERY program can only be done after a intense workout of at least 150 BPM.

4.3 Maintenance

The metal and plastic parts of the product can be cleaned by using standard cleaning products. However, make sure that all parts are completely dry before they are used again.

Flow Fitness advises to fasten nuts and bolts, check and fasten pivot points once every six weeks. For fastening use the tool supplied with the product.

To prevent unnecessary wear, the product can only be used indoors and in a dry environment.

5. General information

5.1 Training schedule

Introduction schedule

Schedule week 1 and 2

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 3 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 4 minutes.

Rest 1 minute.

Train 2 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 3 and 4

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 4 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 5 minutes.

Rest 1 minute.

Train 3 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 5 and 6

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 5 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 6 minutes.

Rest 1 minute.

Train 4 minutes.

Calmly train 3 minutes.

Cooling down 5 minutes.

After completing the introduction training schedule for six weeks, you can choose the follow-up training schedule that is best suited to your needs. You can choose a schedule that will maximize your weight loss, or one that will improve your stamina. Both training schedules are on the next pages.

Training schedule to improve stamina (follow-up to introduction training schedule)

Schedule week 7 and 8

Train at 85% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 9 and beyond

Train at 85% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

Repeat training 2 or 3 times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Training schedule to lose weight (follow-up to introduction training schedule)

Schedule week 7 and 8

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 9 and beyond

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

Repeat training 2 or 3 times.

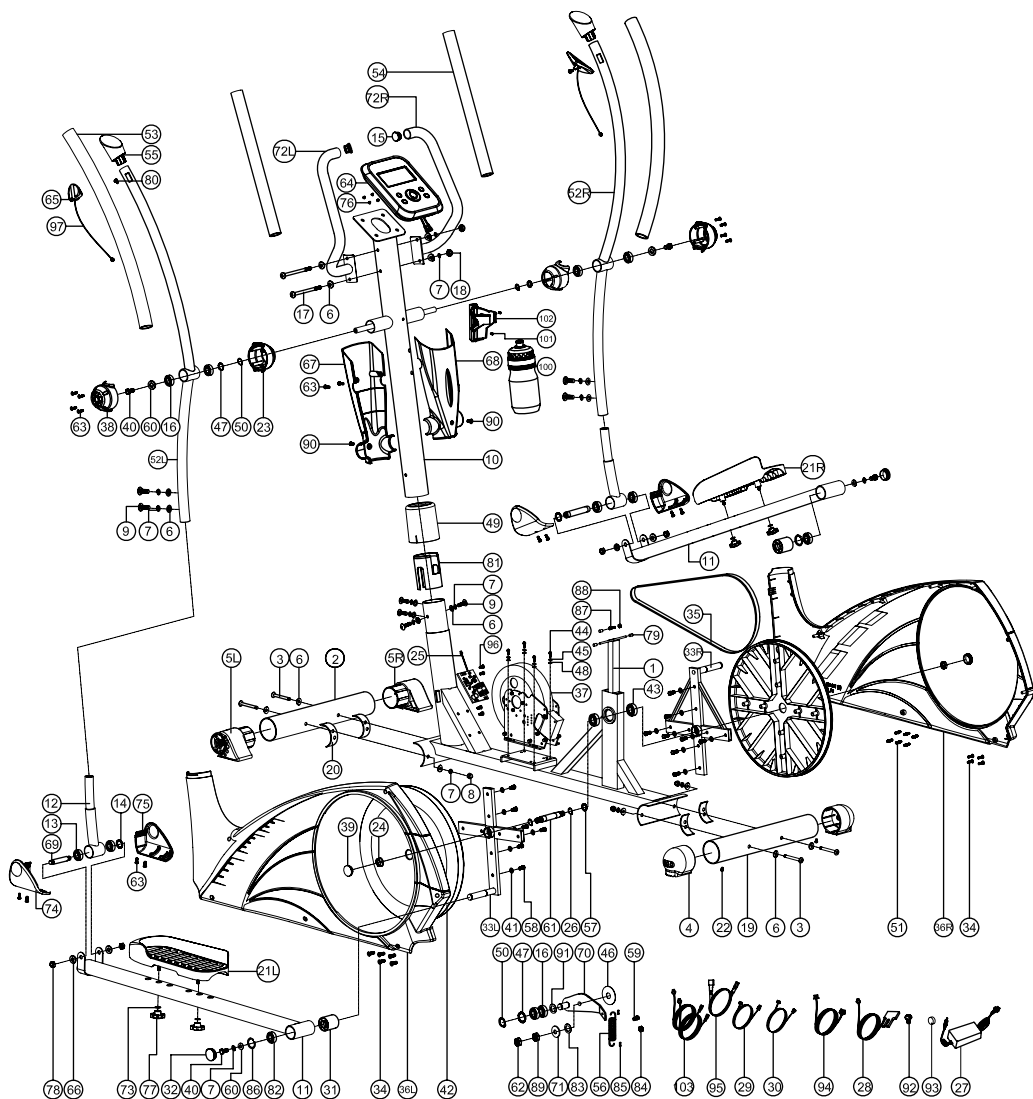
Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Go to flowfitness.nl/en and check your progress.

5. General information

5.2 Exploded view



5. General information

No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
1	Main frame	1	51	Pin	6
2	Front stabilizer	1	52L	Left moveable bar	1
3	Allen bolt M8*1.25*95L	4	52R	Right moveable bar	1
4	Adjustable cap	2	53	Foam D30x3Tx680L	2
5L	Left moveable cap	1	54	Foam D23x5Tx530L	2
5R	Right moveable cap	1	55	End cap	2
6	Curved washerD22xD8.5x1.5T	20	56	Spring D2.6*D105.5L	1
7	Spring washerD15.4xD8.2x2T	16	57	Waved washer D27*D21*0.3T	1
8	Domed nut M8x1.25x15L	4	58	Bolt M6*1.0*15L	16
9	Allen bolt M8x1.25x20L	8	59	Bolt M6x1.0x15L	1
10	Handlebar post	1	60	Flat washer D21*D8.5*1.5T	4
11	Pedal support	2	61	Crank axle	1
12	Moveable supporting tube	2	62	Nylon nut M8*1.25*8T	1
13	Bearing #6001ZZ	4	63	Screw ST4x1.41x15L	18
14	Waved washer D12.2*D15.8*0.3T	2	64	Computer SE-7679-71	1
15	Halfball cap	2	65	Handle pulse PE18	2
16	Bearing #99502ZZ	6	66	Flat washer D22*D10*2T	4
17	Allen bolt M8x1.25x100L	2	67	Front computer bracket	1
18	Nylon nut M8*1.25*8T	2	68	Rear computer bracket	1
19	Rear stabilizer D76x1.5Tx480L	1	69	Front pedal axle	2
20	Buffer 20*90*1.7T	4	70	Fixing plate for idle wheel	1
21L	Left pedal	1	71	Flat washer D28*D8.5*3T	1
21R	Right pedal	1	72L	Left fixed bar	1
22	Screw ST4x1.41x10.L	2	72R	Right fixed bar	1
23	Upper foot cover(left)	2	73	Flat washer D14xD6.5x0.8T	4
24	Anti-loosen nut M10*1.25*10T	2	74	Front foot cover(left)	2
25	Controller	1	75	Front foot covered right	2
26	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2	76	Bolt M5*0.8*10L	2
27	Adaptor	1	77	Club knob	4
28	Sensor cable 1300L	1	78	Nylon nut M10*1.5*10T	4
29	Upper computer cable 900L	1	79	Buffer D9*D5.8*13	3
30	Lower computer cable 600L	1	80	Screw ST4.0x1.41x20L	2
31	Pedal axle cover	2	81	Inner tube D71.5*108L	1
32	Round cap	2	82	Bearing #2203-2RS	2
33L	Left crank	1	83	Plastic washer D10*D24*0.4T	1
33R	Right crank	1	84	Nut M6*1*6T	1
34	Screw ST4.2x1.4x20L	9	85	Plastic cover D3*30L	2
35	Belt 1651 pj6	1	86	C-clip S-40(1.80T)	2
36L	Left chain cover	1	87	Screw M5*0.8*35L	1
36R	Right chain cover	1	88	Nut M5*0.8*5T	1
37	Magnetic system	1	89	Nut M8*1.25*6T	1
38	Upper foot cover(right)	2	90	Screw M5x0.8x10L	2
39	Side cover	2	91	Flat washer D24*D16*1.5T	1
40	Bolt M8*1.25*20L	4	92	Bolt M5x0.8x12L	1
41	Flat washer D14*D6.5*0.8T	16	93	Round magnet	1
42	Round cover	2	94	Electric cable 1100L	1
43	Bearing #6004-2RS(C0)	2	95	Connecting cable 150L	1
44	Scrw M6*1.0*15L	4	96	Screw ST3.5*15L	2
45	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4	97	Handle pulse cable 730L	2
46	Plastic washer D50*D10*1.0T	1	100	Water bottle	1
47	Waved washer D21xD16.2x0.3T	3	101	Bolt M5*0.8*20L	2
48	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4	102	Wate bottle holder	1
49	Upper protective cover	1	103	Upper handle pulse cable500L	2
50	C-clip S-16(1T)	3			

5. General information

5.3 Troubleshooting

Problem:

During a training the crosstrainer makes squeaky noises

Solution:

Beeeping or scratching noises are mostly caused by a plastic cover hitting the metal frame or post. You can easily solve this problem to spray WD40 oil onto these parts.

Problem:

The computer badly or doesn't receives the heart rate signal.

Solution:

Receipt of the heart rate with use of the handle bar sensors is not consistent. Sweat, movement or even hand creme can have a negative effect on the connection.

We advise you to use a chest belt while training a heart rate controlled exercise program. The handle bar sensors are primarily used for occasionally checking the heart rate during a training excises.

When there is no heart rate reception when using a chest belt check the following:

- Is the chest belt coded? Coded chest belts don't work on our equipment. The chest belt must be "Polar Compatible" and send a 5Hz signal.
- Have you read the chest belt's manual? It is important that the sensors are made moist for a better contact with the skin.
- Is there a full and correctly placed battery?
- Is the chest belt tight enough around your chest?

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

6.1 Warranty

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check

<http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php>

for contact information.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Glider DCT350 crosstrainer