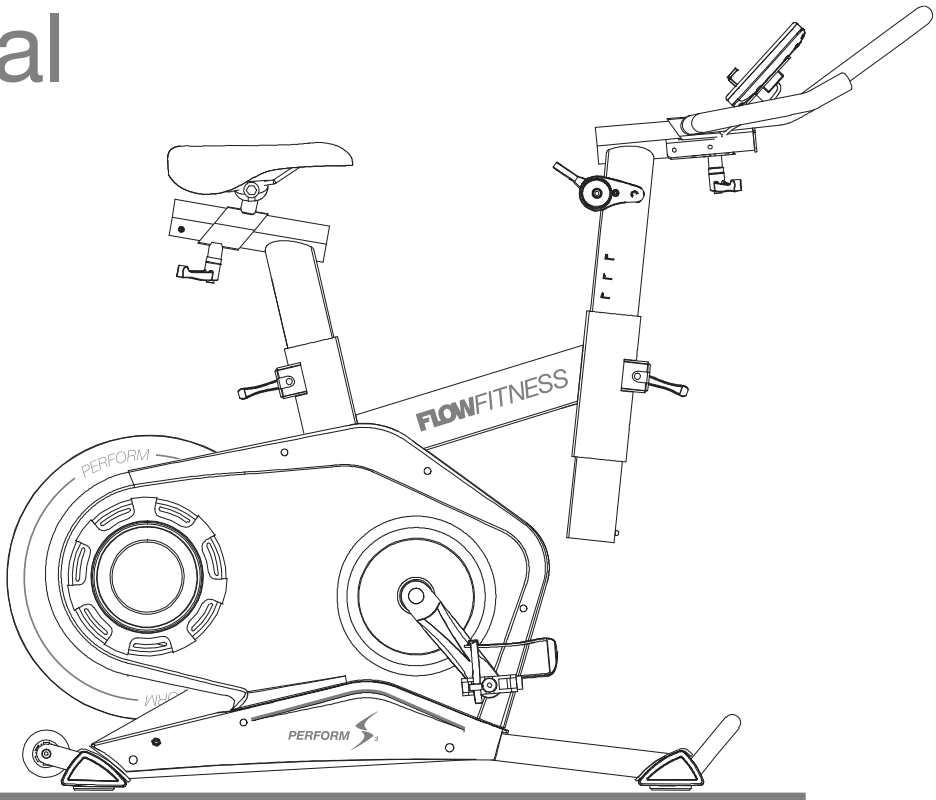
FLOWFITNESS

PERFORM S3i
User Manual



3i

ENGLISH

NEDERLANDS

Flow Fitness PERFORM S3i

NEDERLANDS 3 - 33

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
Inhoud verpakking 5

2. Introductie 6
Belangrijke onderdelen 6
Specificaties 7

3. Fitness 8
Wat is Fitness 8
Trainen op hartslag 8
Uw trainingsdoel bepalen 8
Warming Up & Cooling Down 9
Introductie training schema 10
Trainingschema conditie verbeteren 11
Trainingschema gewicht verliezen 11

4. Montage 12
1. Montage van de stabizatoren 12
2. Verstellen van de stuur- en zadelbuis 13
3. Montage van het zadel, stuur en bidonhouder 14
4. Montage van de iConsole 15
5. Montage van de trappers en aansluiten van de voeding 16

5. Gebruik 17
Verplaatsen, opbergen en in gebruik nemen 17
Onderhoud 17
Gebruik van de iConsole 18
Trainen met behulp van apps 22

6. Product informatie 30
Exploded view 30
Onderdelenlijst 31
Probleemoplossen 32

7. Garantie 33
Garantievoorwaarden 33

1 Belangrijke informatie

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 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.

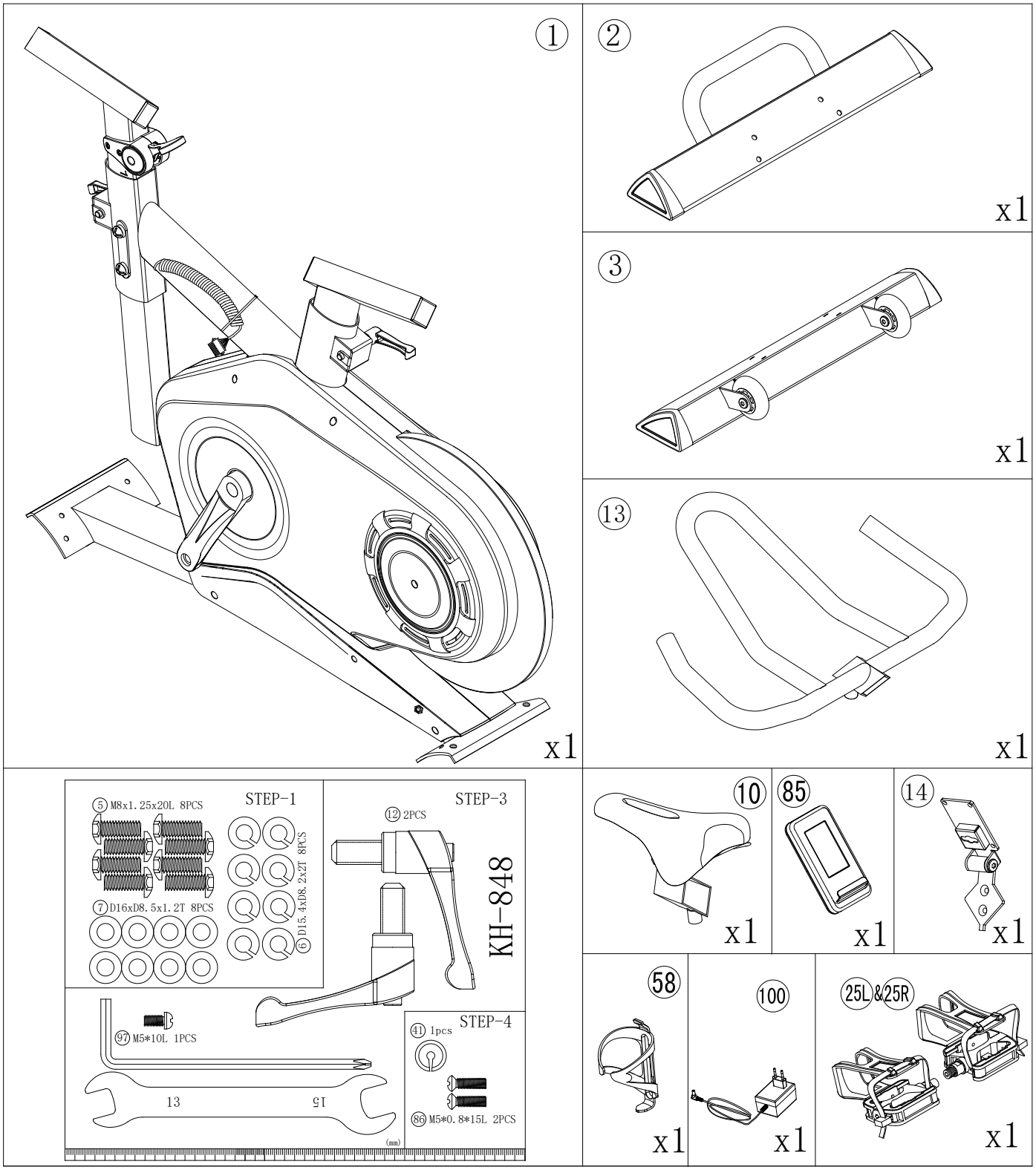
Veiligheid

- 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.
- Het product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Het product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 150 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 intensiviteit 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 defecten aan het product kunnen leiden.

WAARSCHUWING

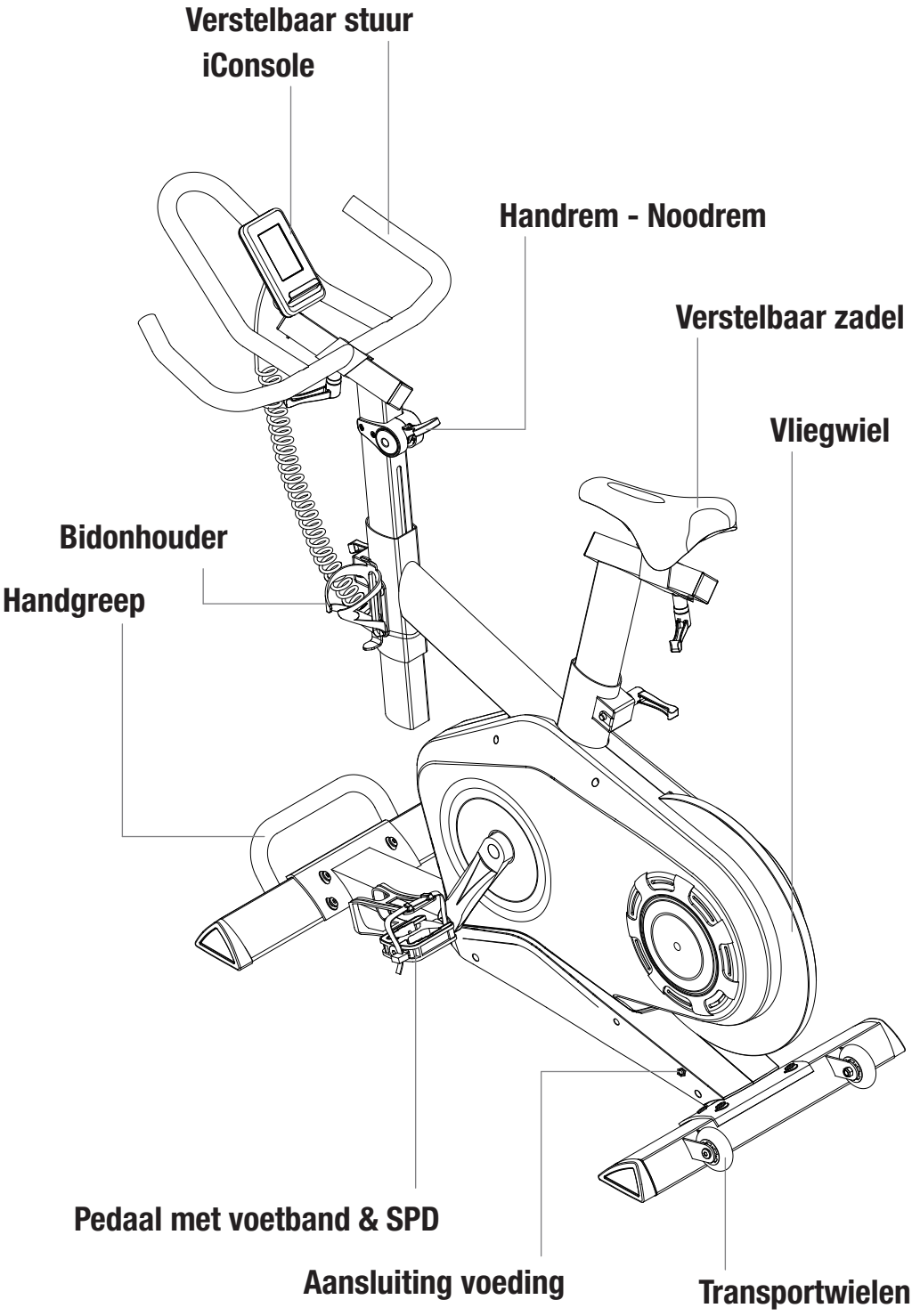
Laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt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

Inhoud verpakking



2 Introductie

Belangrijke onderdelen



Specificaties

iConsole

18 programma's
1 Manueel programma
12 Voorgeprogrameerde programma's
3 Harslag gestuurde programma's
1 Target Heart Rate programma
1 Constant WATT programma

Recovery test
Hartslag meting d.m.v.
een optionele 5kHz borstband
USB oplader
Bluetooth

Geschikt voor iConsole app met iRoute

iConsole+ APP

Console
18 programma's
1 Manueel programma
12 Voorgeprogrameerde programma's
3 Harslag gestuurde programma's
1 Target Heart Rate programma
1 Constant WATT programma

Techniek

32 Weerstandslevels
18 kg Roterende massa
Permanent magneet weerstandssysteem

Afmetingen
Lengte: 152 cm
Hoogte: 104 cm
Breedte: 59 cm
Gewicht: 50 kg

Ergonomie

Horizontaal en verticaal verstelbaar zadel
Horizontaal en verticaal verstelbaar stuur
Pedalen met voetbanden
Pedalen schikt voor schoenen met SPD

3 Fitness

Wat is 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.

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 engergievoorraden. 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.

Uw trainingsdoel bepalen

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 weergeven. 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.

Warming Up & 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
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.

Side Stretch
Steek uw rechterarm in de lucht en rek met uw arm 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.

Knee bend
Plaats uw voeten op schouwder breedte en strek uw handen voor uw uit. Buig nu langzaam door uw knieen, niet meer als 10 centimeter. Kom rustig omhoog en herhaal deze oefening een aantal keren.

Lower back stretch
Begin met uw knieën en voeten op de vloer. Stek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten en leun naar achteren en voel de spanning uw onderrug.

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.

3 Fitness

Introductie training schema

Trainingschema week 1 en 2
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 3 keer per week.

Warming Up	Training	Rust	Training	Rustig fietsen	Cooling down
---	---	---	---	---	---
5 - 10 minuten	4 minuten	1 minuut	2 minuten	1 minuut	5 minuten

Trainingschema week 3 en 4
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 4 keer per week.

Warming Up	Training	Rust	Training	Rustig fietsen	Cooling down
---	---	---	---	---	---
5 - 10 minuten	5 minuten	1 minuut	3 minuten	1 minuut	5 minuten

Trainingschema week 5 en 6
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 5 keer per week.

Warming Up	Training	Rust	Training	Rustig fietsen	Cooling down
---	---	---	---	---	---
5 - 10 minuten	6 minuten	1 minuut	4 minuten	3 minuut	5 minuten

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

Trainingschema conditie verbeteren

Trainingschema week 7 en 8
Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.

Warming Up	Training	Rust	Training	Rustig fietsen	Cooling down
---	---	---	---	---	---
5 - 10 minuten	7 minuten	1 minuut	5 minuten	1 minuut	5 minuten

Trainingschema week 9 en verder
Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.

Warming Up	Training	Rust	Training	Herhaal training	Rustig fietsen	Cooling down
---	---	---	---	---	---	---
5 - 10 minuten	10 minuten	1 minuut	10 minuten	1 a 2 keer	1 minuut	5 minuten

Trainingschema gewicht verliezen

Trainingschema week 7 en 8
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.

Warming Up	Training	Rust	Training	Rustig fietsen	Cooling down
---	---	---	---	---	---
5 - 10 minuten	7 minuten	1 minuut	5 minuten	1 minuut	5 minuten

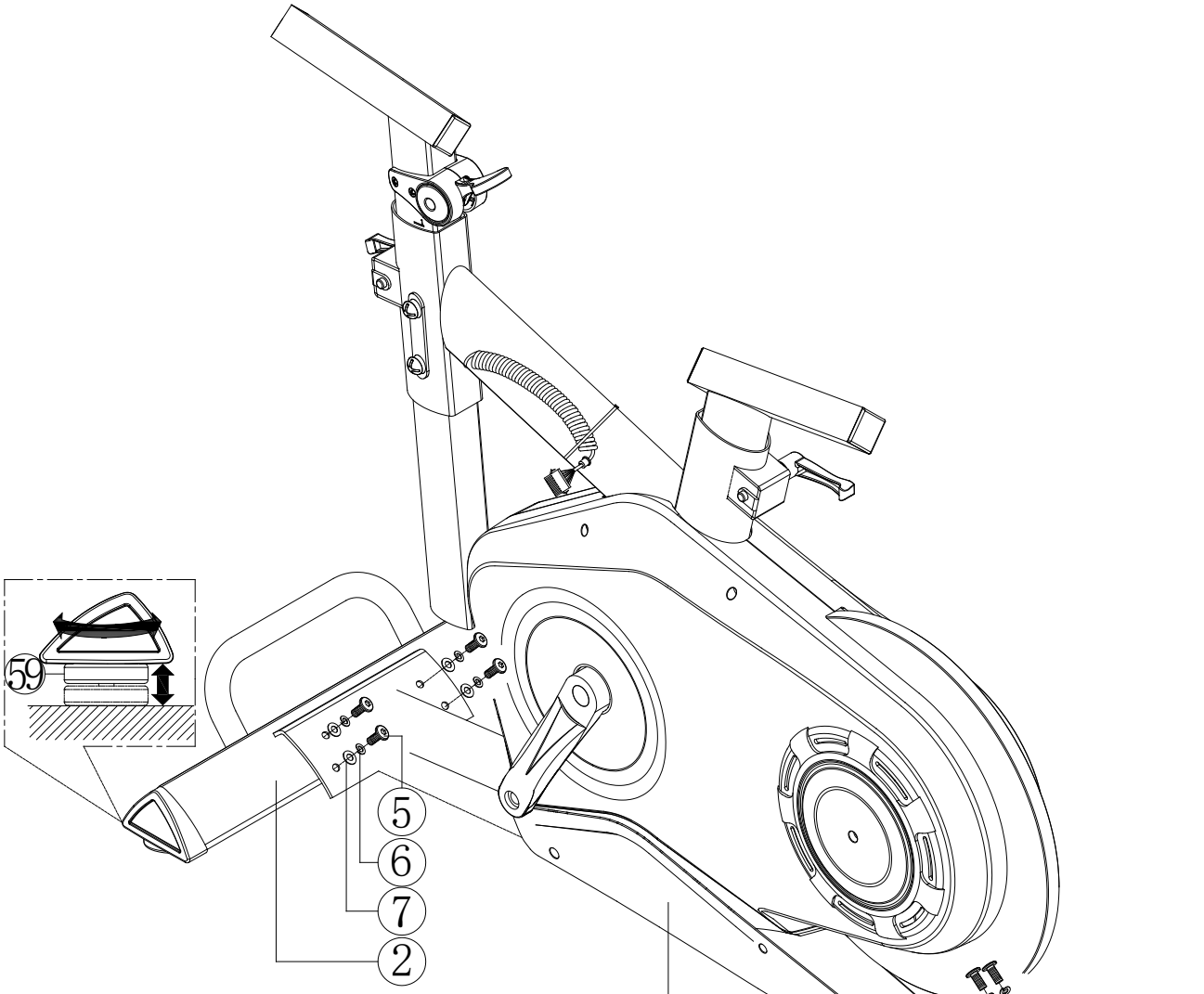
Trainingschema week 9 en verder
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.

Warming Up	Training	Rust	Training	Herhaal training	Rustig fietsen	Cooling down
---	---	---	---	---	---	---
5 - 10 minuten	10 minuten	1 minuut	10 minuten	2 a 3 keer	1 minuut	5 minuten

4 Montage

1. Montage van de stabizatoren

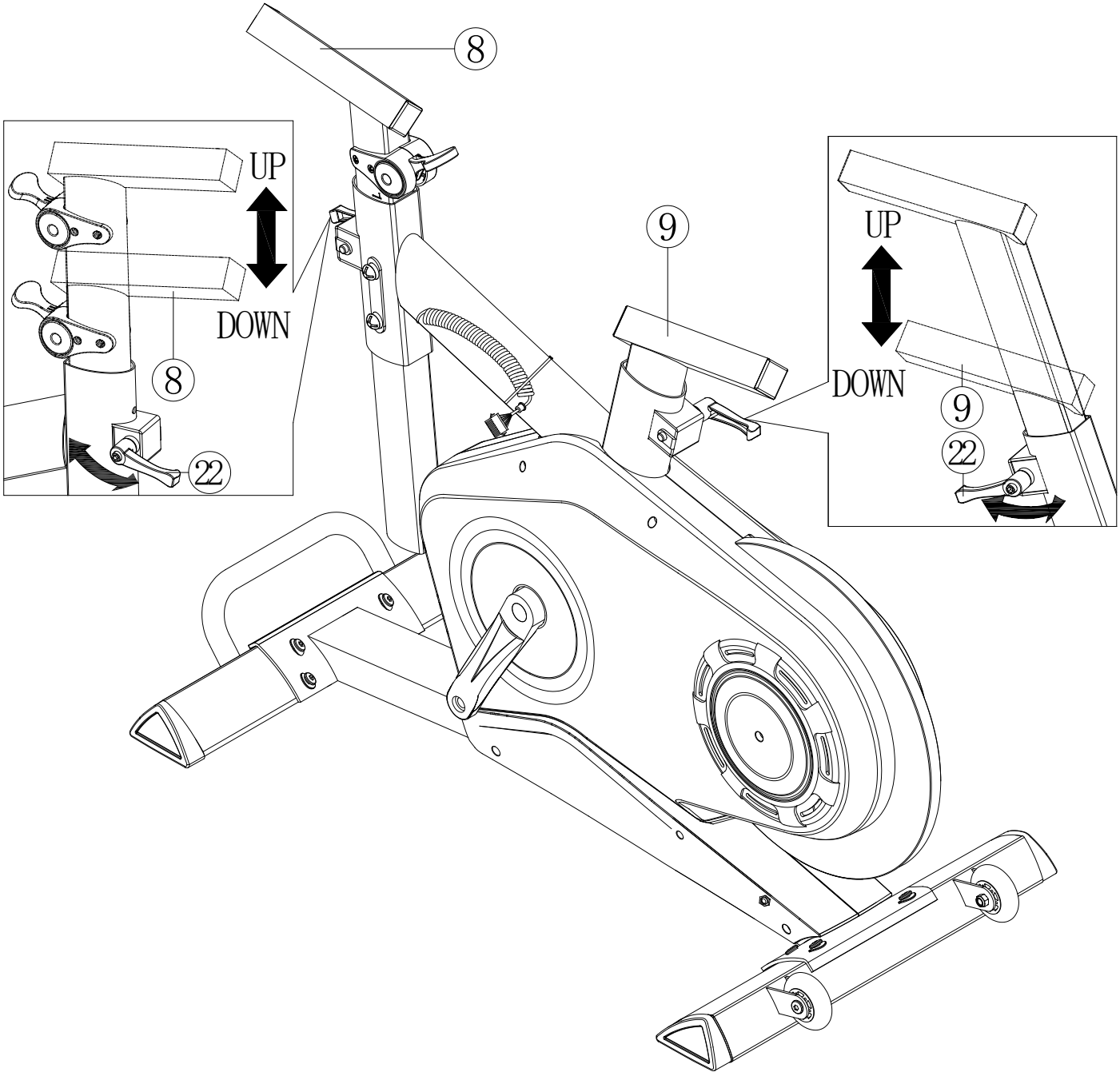
Monteer de voor en achtvoet zoals op onderstaande afbeelding staat beschreven. Nadat de voeten volledig gemonteerd zijn kan de Perform S3i door middel van de vier stelpoten (59) waterpas gezet worden.



5	M8*1.25*20L	(x8)
6	D15.4*D8.2*2T	(x8)
7	D16*D8.5*1.2T	(x8)

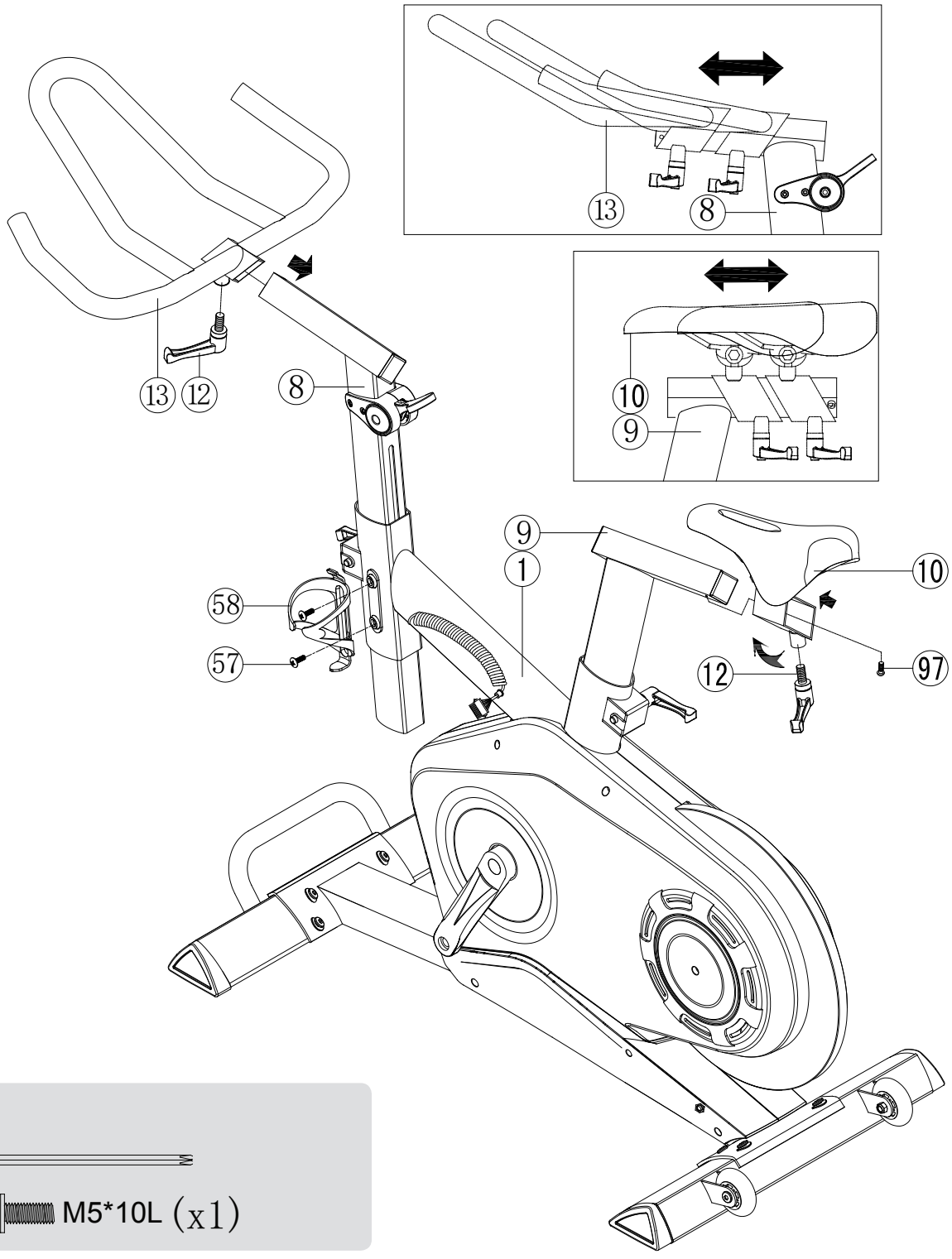
2. Verstellen van de stuur- en zadelbuis

Verstelde stuur- en zadelbuis naar een hogere stand om het stuur en zadel in de volgende stap makkelijker te assembleren. Om dit in te stellen dient u hendel (22) los te draaien. Vervolgens versteld u de buis en weer door hendel (22) vast te draaien. Wanneer u de hendel naar achter trekt kunt u de hendel positioneren zonder dat de stuur of zadel buis vaster of los gedraaid wordt. Tijdens het gebruik van de S3i kunt u deze hendels gebruiken om het zadel en stuur op gewenste hoogte in te stellen.



3. Montage van het zadel, stuur en bidonhouder

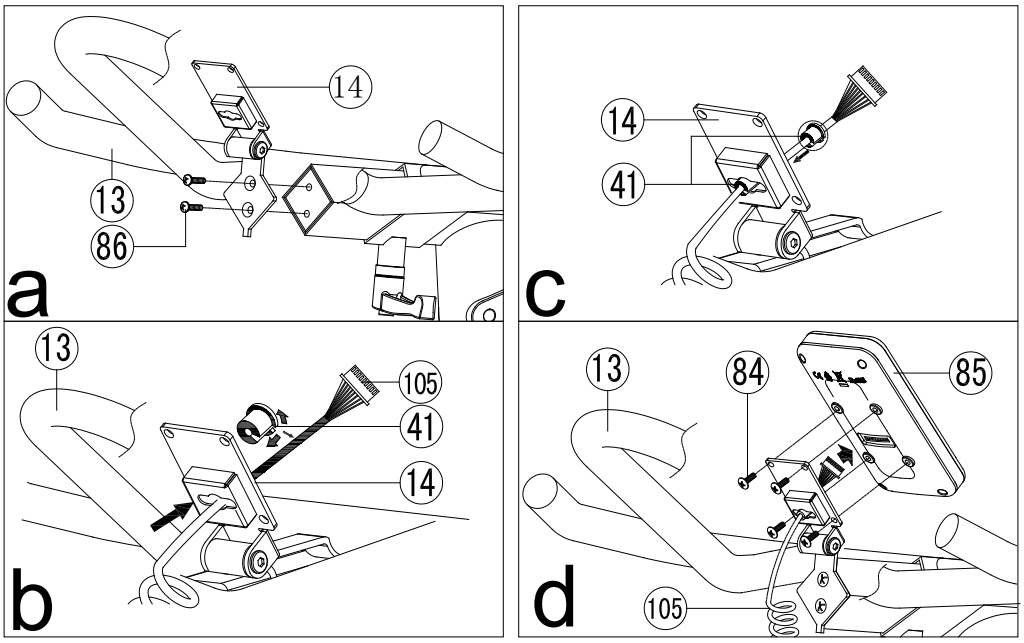
Monteer het stuur en zadel zoals aangegeven in onderstaande afbeelding. Let op dat na het monteren van het zadel schroef (97) geplaatst wordt zodat bij het instellen van het zadel deze niet van de stuurbuis af kan schuiven. Haal vervolgens schroeven (57) uit het frame, plaats de bidonhouder en schroef deze vast met de eerder verwijderde schroeven (57).

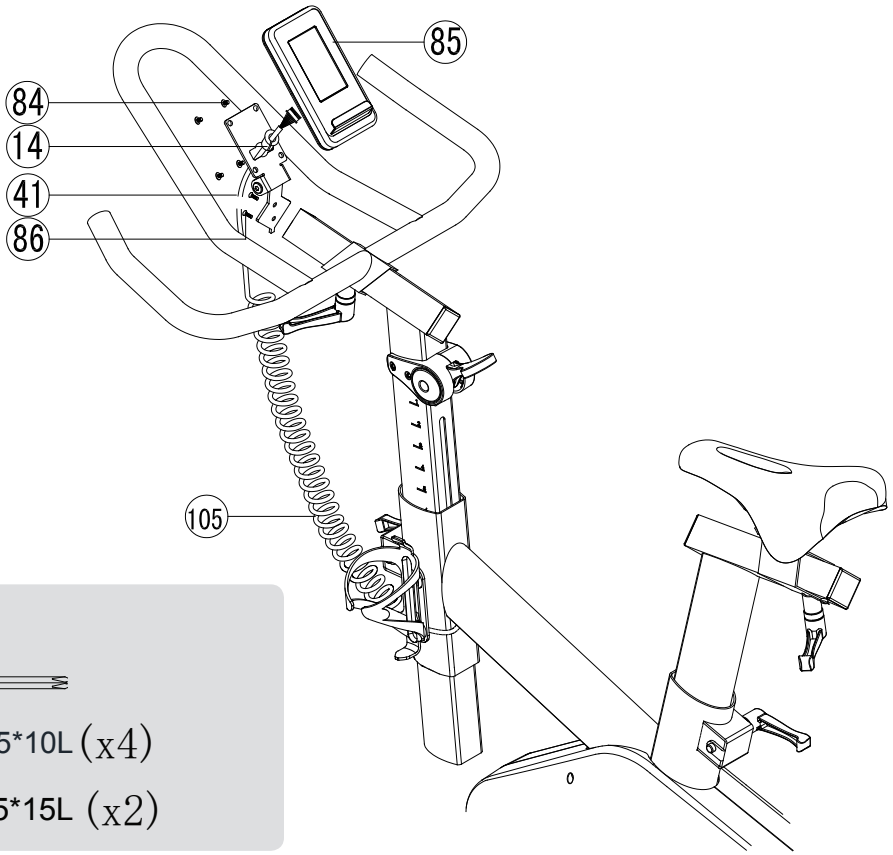


97 M5*10L (x1)

4. Montage van de iConsole

a. Monteer de iConsole houder zoals geïllustreerd in afbeelding a.
b. Voer de console kabel door de houder zoals geïllustreerd in afbeelding b.
c. Plaats het kabel afdekdopje om de console kabel en druk deze in de houder zoals geïllustreerd in afbeelding c.
d. Druk de console kabel eerst in de iConsole, vervolgens kunt u deze op de houder bevestigen zoals geïllustreerd in afbeelding d.
Wanneer de iConsole gemonteerd is kunt u deze met het meegeleverde gereedschap in de door u gewenste positie draaien.



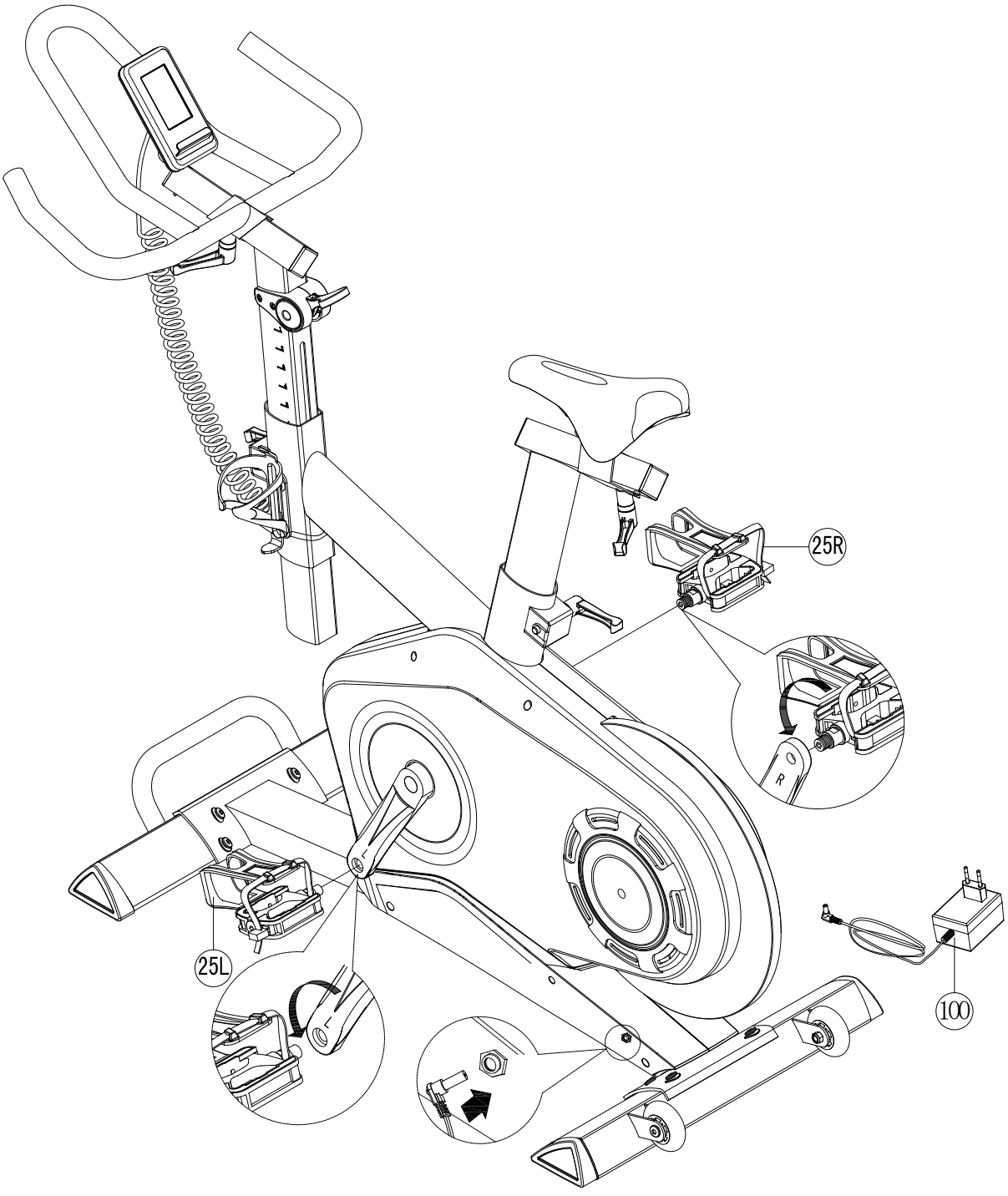


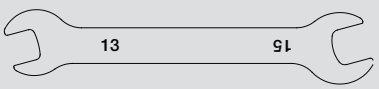
84 M5*10L (x4)

86 M5*15L (x2)

5. Montage van de trappers en aansluiten van de voeding

Monteer de trappers met de meegeleverde sleutel nr. 15. Draai de trappers tegen de traprichting in totdat deze stevig vast zitten. Sluit verlogens de voeding (100) aan.

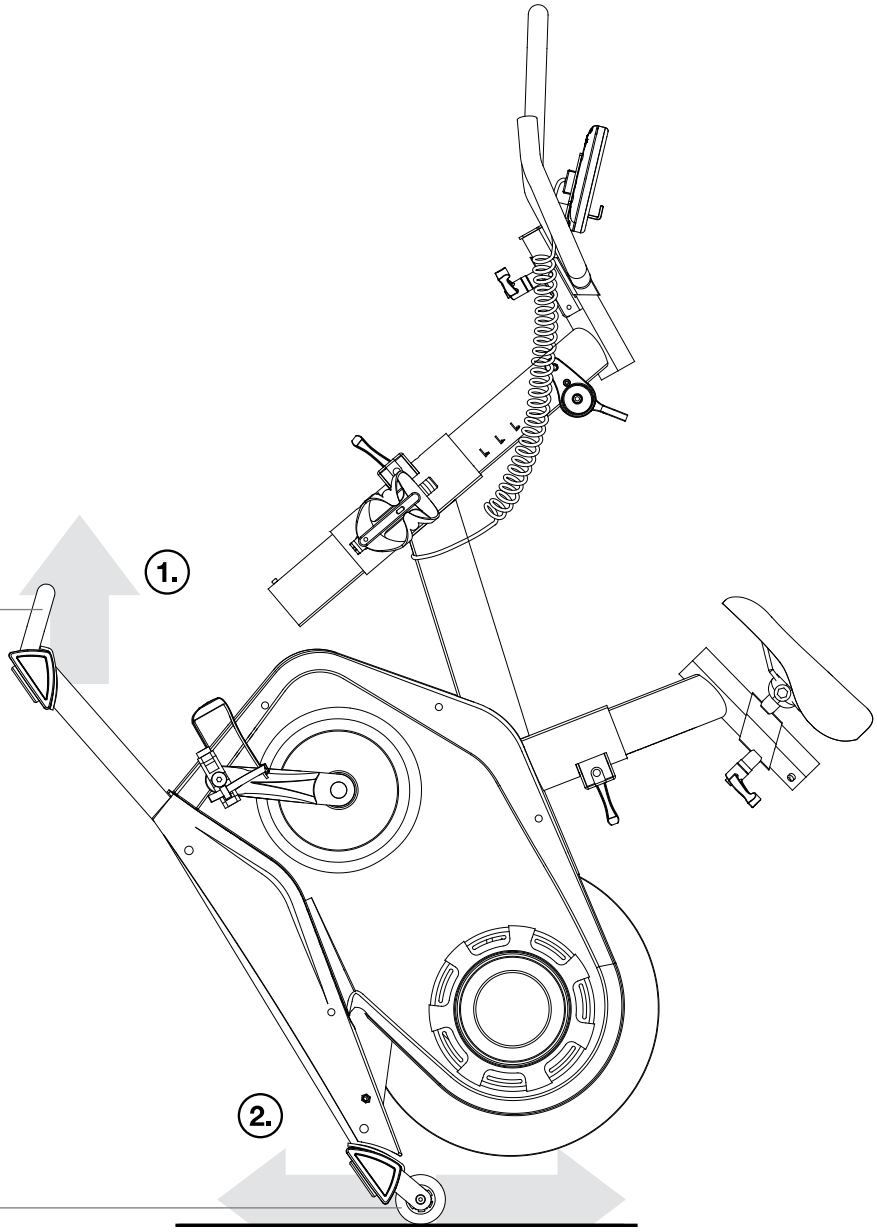




Verplaatsen, opbergen en in gebruik nemen

Voordat uw de PERFORM S3i gaat verplaatsen haalt u de **voeding uit het product en stopcontact**. Aan de voorste stabilisator zit een handgreep waarbij u de S3i met twee handen en door u knieën omhoog kunt tillen. De S3i staat nu op zijn transport wieltjes waarmee u het product gemakkelijk naar de gewenste plaats kunt verrijden. Het kan mogelijk zijn dat u na het verplaatsen van de S3i het product opnieuw waterpas moet zetten. Nadat het product op de gewenste plaats staat kunt u de voeding opnieuw aansluiten.

Gebruik deze handgreep om de S3i op te tillen todat deze volledig op de transportwielen staat.



Wanneer de S3i op zijn transport wielen staat kunt u het product zowel vooruit als achteruit verrijden.

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.

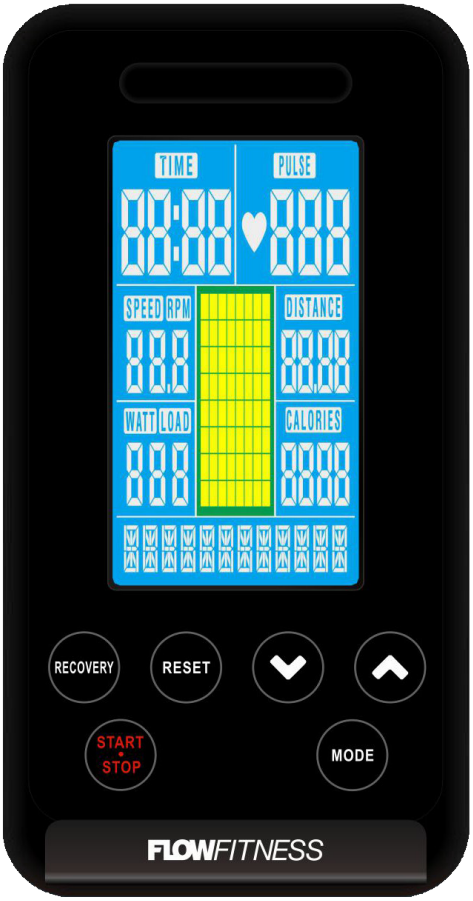
De metalen en kunststof onderdelen zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

Gebruik van de iConsole

RECOVERY
Analyse van conditie aan de hand van hartslag herstel.

RESET
Resetten van huidige waarde
Terug naar het hoofdmenu
iConsole opnieuw opstarten (indrukken en 2 seconden vasthouden)

STAR/STOP
Starten of stoppen van de trainingsessie



TELEFOONHOUDER

DOWN
Selecteren van programma
Trainingswaarden verlagen
Weerstand verlagen

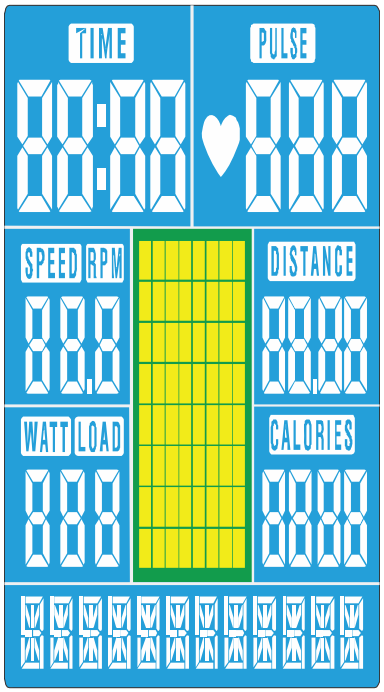
UP
Selecteren van programma
Trainingswaarden verhogen
Weerstand verhogen

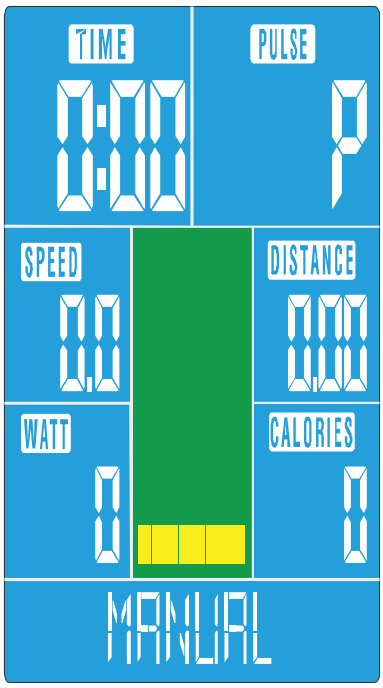
MODE
Selectie of instelling bevestigen

Display weergave

Time	tijdsduur
Speed	snelheid
Distance	afgelegde afstand
Calories	aantal calorieën verbruikt
Pulse	hartslag
RPM	Rotaties Per Minuut
WATT	Geleverde vermogen in wattage

Opstarten
Na het inpluggen van de adapterkabel klinkt er een kort geluidssignaal en het display licht op. Het product is nu klaar voor gebruik. Na 4 minuten inactiviteit zal de computer overschakelen naar “standby” modus. Om het product uit de standby modus te halen kunt u op een van de knoppen drukken of beginnen te fietsen.



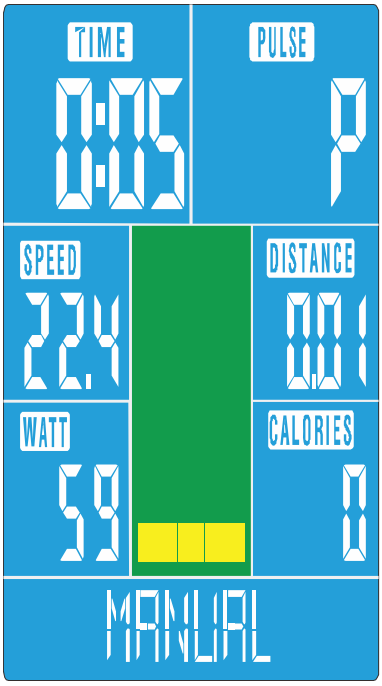


U kunt met de iConsole op twee manieren trainen; de console kan via bluetooth met uw smartphone of tablet gekoppeld worden. Hiermee kunt u via de iConsole+ app trainen. Of u kunt alleen de iConsole gebruiken en een van de 18 programma’s kiezen. Hieronder zal eerst het trainen met de iConsole beschreven, voor het trainen met de iConsole+ app gaat u naar pagina 22 van deze handleiding.

De computer bevat 6 verschillende soorten trainingen en een recovery test. Gebruik de **UP** en **DOWN** knoppen om een programma te selecteren. Bevestig uw selectie door op **MODE** te drukken. Wanneer u in een training zit kunt u deze pauseren met de **START • STOP** knop. Druk vervolgens op **RESET** om de training te beëindigen of op **START • STOP** om de training te hervatten

MANUAL	BEGINNER	ADVANCED	SPORTY	CARDIO	WATT	RECOVERY

Op de volgende pagina’s wordt iedere training en de recovery test toegelicht.

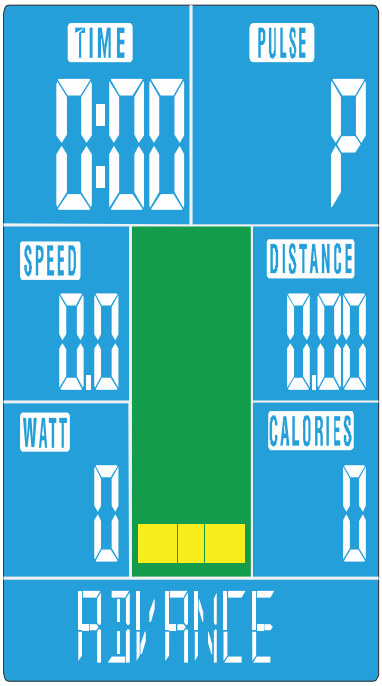


Handmatig programma: MANUAL

Het **MANUAL** programma is een programma met een constante weerstand en waarbij doelwaarden voor **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE** van te voren kunnen worden ingesteld. Wanneer deze niet ingesteld worden zullen de trainingswaarden oplopen.

1. Selecteer met de **UP** en **DOWN** knoppen het **MANUAL** programma. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken. Druk op **START • STOP** om te training te starten of stel de volgende doelwaarden in; **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.**
2. Stel de gewenste tijdsduur in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
3. Stel de gewenste afstand in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
4. Stel de gewenste calorieën in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
5. Stel de gewenste harstlag in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
6. Druk op **START • STOP** om te training te starten.
7. Gebruik de **UP** en **DOWN** knoppen om de weerstandsniveau gedurende deze training aan te passen.

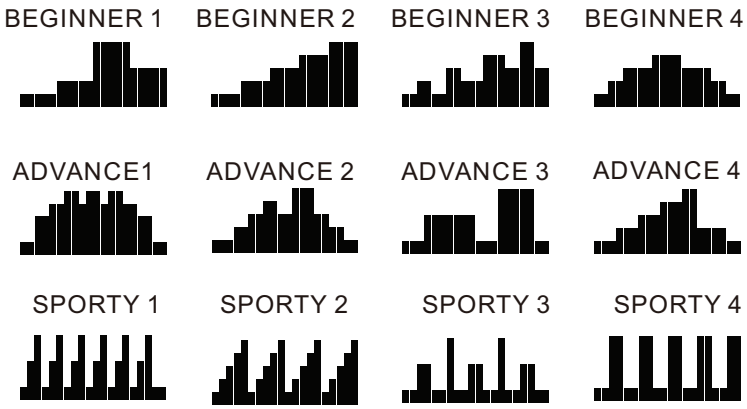
De training is afgelopen wanneer een van de doelwaarden de nul bereikt.



Voorgeprogrameerde trainingen

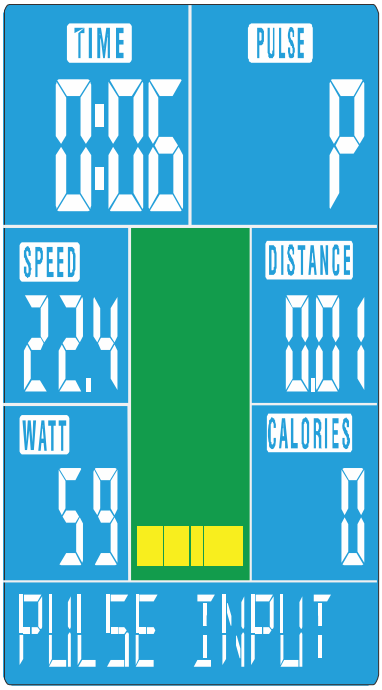
Er kan ook gekozen worden voor een voorgeprogrammeerde training. Hierbij varieert de weerstand volgens een bepaald profiel. In totaal zijn er 12 profielen die zijn ingedeeld in 3 groepen. Te weten; **BEGINNER, ADVANCED** en **SPORTY**.

1. Selecteer met de **UP** en **DOWN** knoppen het **BEGINNER, ADVANCED** of **SPORTY** programma. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.



2. Stel het gewenste trainingsprofiel (1 t/m 4) in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
3. Stel de gewenste tijdsduur in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
4. Druk op **START • STOP** om te training te starten.
5. Gebruik de **UP** en **DOWN** knoppen om de weerstandsniveau gedurende deze training aan te passen.

De training is afgelopen wanneer de ingestelde tijd verstreken is.



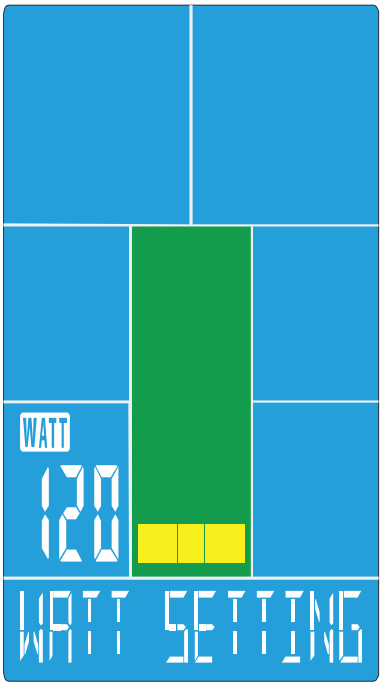
Hartslag gestuurd programma: CARDIO

Bij deze training is er de mogelijkheid om hartslag gestuurd te trainen. Voor dit training programma heeft uw een Flow Fitness harstlagband nodig (niet inbegrepen). Er zijn 4 verschillende niveau's: **55%**, **75%**, **90%** of Target Heart Rate (**TAG**). Het niveau is een percentage van uw maximale hartslag, die berekend wordt a.d.h.v. uw leeftijd.

55%	75%	90%	TAG
Vet verbanding ---	Vet verbanding + Conditieverbeting	--- Conditieverbeting	Selecteer eigen doel hartslag

1. Selecteer met de **UP** en **DOWN** knoppen het **CARDIO** programma. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
2. Kies met de **UP** en **DOWN** knoppen voor **55%**, **75%**, **90%** van uw maximale harstlag of stel zelf een Target harstslag, hiervoor selecteert uw **TAG**. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
3. Indien u voor **55%**, **75%** of **90%** van uw maximale harstlag gekozen kunt u deze stap overslaan. Als u TAG geselecteerd hebt dient u nu uw gewenste hartslag in te stellen met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
4. Stel de gewenste tijdsduur in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
5. Druk op **START • STOP** om te training te starten.

Wanneer er gedurende 6 seconden geen signaal van de harslagband is ontvangen zal de melding **PULSE INPUT** in het display verschijnen De training is afgelopen wanneer de ingestelde tijd verstreken is.

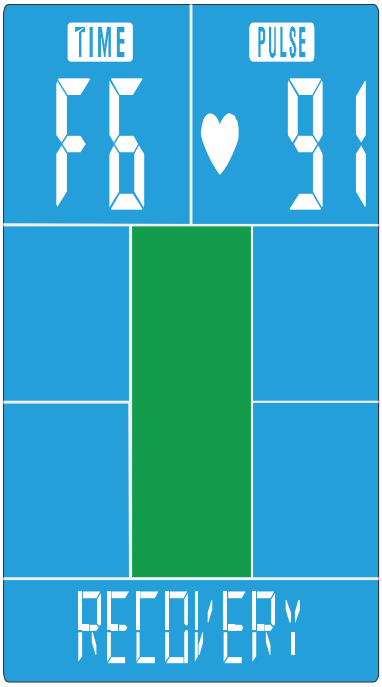


Trainen op een specifiek vermorgen: WATT

Bij deze training kan er worden ingesteld op welk vermogen u wilt trainen. De computer past automatisch de weerstand aan, zodat uw geleverde vermogen constant blijft.

1. Selecteer met de **UP** en **DOWN** knoppen het **WATT** programma. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
2. Stel het gewenste vermogen **WATT SETTING** in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
3. Stel de gewenste tijdsduur in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
4. Druk op **START • STOP** om te training te starten.

De training is afgelopen wanneer de ingestelde tijd verstreken is.



Hartslag herstel test: RECOVERY

Na een training is het mogelijk om uw conditie te meten door. Hiervoor heeft uw een Flow Fitness harslagband (niet inbegrepen) nodig. Druk direct na een training sessie op de **RECOVERY** knop. 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

De recovery functie werkt enkel na een intensieve workout waarbij uw harslag verhoogd is tot minimaal 150 slagen per minuut (BPM). Voor het meeste accurate resultaat dient uw de recovery meting zo snel mogelijk na de training te starten.

Trainen met behulp van apps

De Perform S3i computer biedt de mogelijkheid om via uw smartphone of tablet te trainen. Onderstaande smartphone en tablet worden ondersteund;

iPad 1 *of nieuwer*
iPad air 1 *of nieuwer*

iPad Mini
of nieuwer

iPhone 3GS
of nieuwer

iPod touch (3gen)
of nieuwer

Android tablet
OS4.0 of hoger
1280X800 pixels

Android Phone
OS2.2 of hoger
800x480 pixels

Downloaden van de apps
Om te trainen via uw tablet of smartphone dient u eerst een van de ondersteunende apps te downloaden. Op de pagina hiernaast een overzicht van de huidige apps geschikt voor uw Perform S3i. Kijk voor eventuele nieuwe apps op www.flowfitness.com. Alle apps werken door middel van bluetooth koppeling tussen uw smartphone of tablet en het fitnessproduct. Op de volgende pagina's staan per app uitgelegd hoe uw beide apparaten aan elkaar kunt koppelen.

Console+
Met de iConsole app kunt u de Perform S3i met uw smartphone of tablet bedienen. Uw trainingen opslaan in een logboek of virtueel trainen via iRoute door middel van google maps en street view. De app inclusief iRoute is geheel gratis.

Download de iConsole+ app door in de app of play store te zoeken naar 'iconsole' of volg een van de onderstaande links

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/us/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8
Google Antroid Play Store *app voor smartphone*
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appdevice.iconsoleplusforphone&hl=en
Google Antroid Play Store *app voor tablet*
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appdevice.iconsoleplus&hl=en

Kinomap Fitness
Met de Kinomap Fitness app kunt een trainen op video's van sporters die een mooi parcour afleggen. Het doel is voldoende Watt te produceren om het ritme van de video te volgen. Daarnaast is een multiplayer tot 10 spelers beschikbaar. De Kinomap app is gratis voor een beperkt aantal video's. Om toegang tot alle video's te krijgen kan een abonnement bij Kinomap afgesloten worden.

Download de Kinomap Fitness app door in de app of play store te zoeken naar 'Kinomap Fitness' of volg een van de onderstaande links

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/nl/app/iconsole+/id593779876?mt=8
Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.fitness

Fit Hi Way
Bedien uw Perform S3i met uw smartphone of tablet met de Fit Hi Way app met een manueel of eigen samengesteld programma. Stel fitnessdoelen en leg uw resultaten vast. Daarnaast kunt u op een virtuele route trainen door middel van google maps en street view of race tegen uw vrienden met de mutliplayer race modus.

Download de Fit Hi Way app door in de app of play store te zoeken naar 'Fit Hi Way' of volg een van de onderstaande links

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/us/app/fit-hi-way/id1101604612?mt=8
Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=changyow.giant.com.fit_hi_way

iConsole+ app koppelen

Het verbinden van de iConsole app met uw Perform S3i

Voor Apple smartphones of tablets
1. Ga naar optie instellingen van uw smartphone of tablet en zet de bluetooth functie aan.
2. Vervolgens wordt er gezocht naar bluetooth apparaten. In de lijst verschijnt dan **ICONSOLE.**
3. Selecteer de **ICONSOLE** en de twee apparaten gaan verbinding zoeken.
4. Type vervolgens de **code 0000** in, zodat de twee apparaten met elkaar zijn verbonden.
5. Als de twee apparaten met elkaar verbonden zijn gaat de computer van de Perform S3i automatisch uit.
6. Start de iConsole+ app op en begin uw training

Voor Android smartphones of tablets
1. Ga naar optie instellingen van uw smartphone of tablet en zet de bluetooth functie aan.
2. Selecteer de **ICONSOLE** in deze lijst om te verbinden.
3. Als de twee apparaten met elkaar verbonden zijn gaat de computer van de Perform S3i automatisch uit.
4. Start de app op.
5. Druk op de roterende pijltjes boven in beeld
6. Selecteer **ICONSOLE** om de app met de Perform S3i te verbinden.
7. Wanneer de Perform S3i verbonden is zal het scherm uitgaan.
8. Start uw training

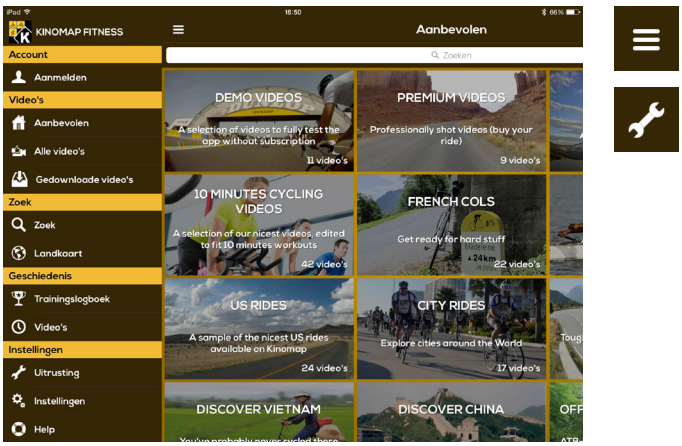
5 Gebruik

Volledige video handleiding
Voor de nieuwste volledige video handleiding van de iConsole+ app gaat u naar www.flowfitness.com/nl/handleidingen/iconsole.html

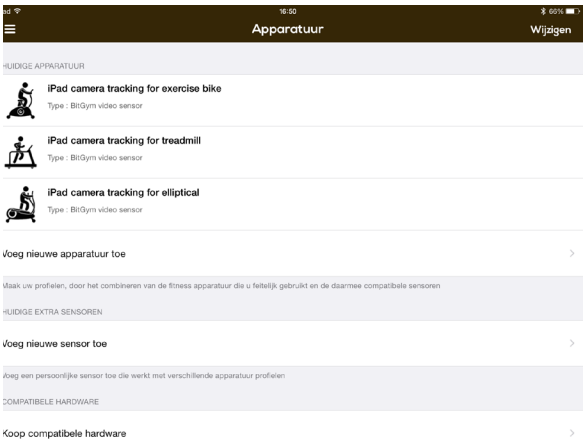
Kinomap Fitness app koppelen

Het verbinden van de Kinomap Fitness app met uw Perform S3i

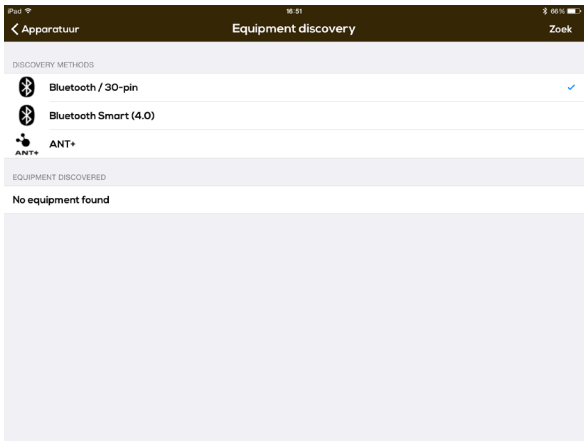
Voor Apple smartphones of tablets
1. Ga naar optie instellingen van uw smartphone of tablet en zet de bluetooth functie aan.
2. Vervolgens wordt er gezocht naar bluetooth apparaten. In de lijst verschijnt dan **ICONSOLE.**
3. Selecteer de **ICONSOLE** en de twee apparaten gaan verbinding zoeken.
4. Type vervolgens de **code 0000** in, zodat de twee apparaten met elkaar zijn verbonden.
5. Als de twee apparaten met elkaar verbonden zijn gaat de computer van de Perform S3i automatisch uit.
6. Open de app en voeg eenmalig de Perform S3i toe aan de app:



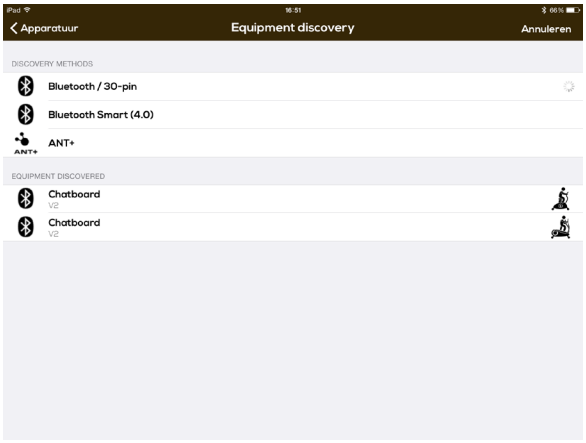
Na het openen van de app drukt u links boven op het menu icoon. Er verschijnt nu een menu aan de linkerzijde van het scherm. Vervolgens drukt u op uitrusting met het steeksleutel icoon. Hierna opent het menu Apparatuur.



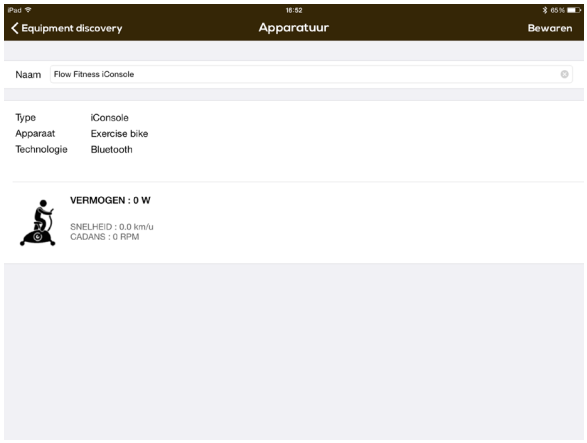
Kies in dit menu voor de optie ‘Voeg nieuwe apparatuur toe’.



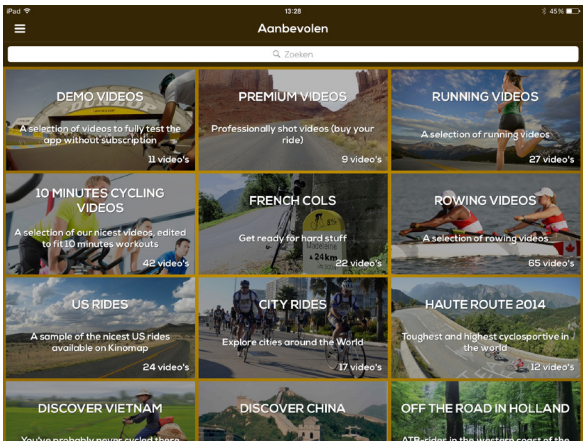
Selecteer nu de optie ‘Bluetooth / 30-pin’ , er verschijnt nu een blauw vinkje. Druk vervolgens rechtsbovenin op zoek.



Onder ‘equiptment discovered’ verschijnt nu het iConsole product. Selecteer het product met het hometrainer of hometrainer icoon afhankelijk van uw soort product.



Geef uw iConsole product nu een naam. Druk vervolgens rechtsboven op bewaren.



Het Flow Fitness product is nu gekoppeld aan uw tablet of smartphone. U kunt nu een van de video’s selecteren en binnen met uw training.

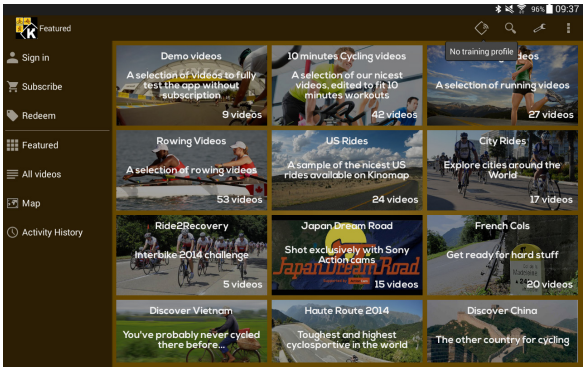
Volledige video handleiding

Voor de nieuwste volledige video handleiding van de Kinomap app gaat u naar
www.flowfitness.com/nl/handleidingen/kinomap.html

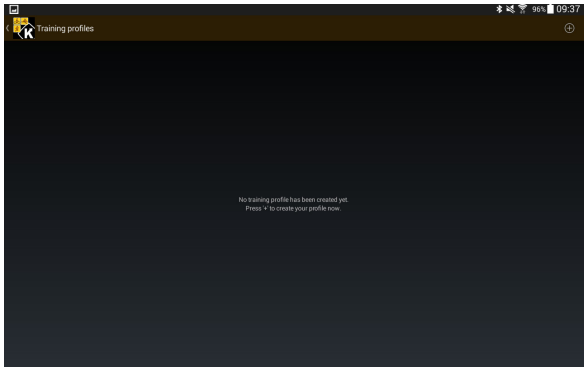
Voor Android smartphones of tablets

1. Ga naar optie instellingen van uw smartphone of tablet en zet de bluetooth functie aan.
2. Selecteer de **ICONSOLE** in deze lijst om te verbinden.
3. Als de twee apparaten met elkaar verbonden zijn gaat de computer van de Perform S3i automatisch uit.
4. Start de app op en voeg de Perform S3i toe in een eenmalig te maken gebruikersprofiel.

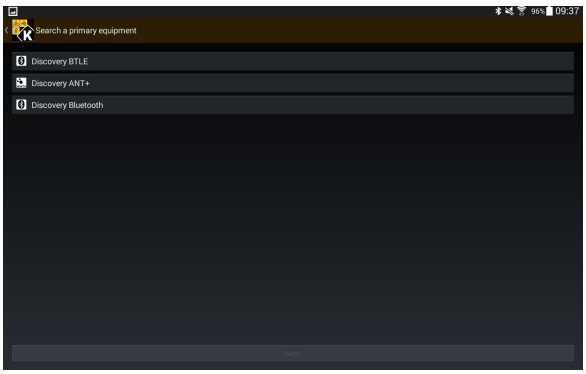
5 Gebruik



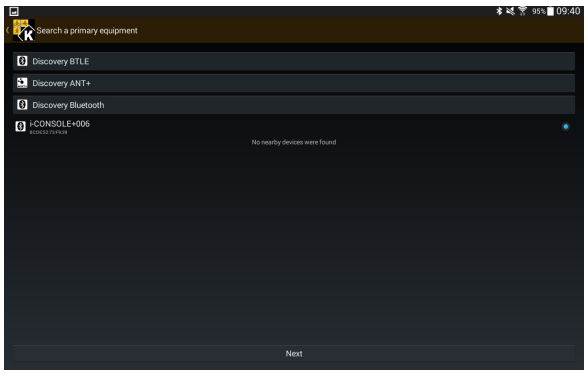
Druk op het ‘profile’ icoon om een nieuw profiel aan te maken en het Flow Fitness product toe te voegen.



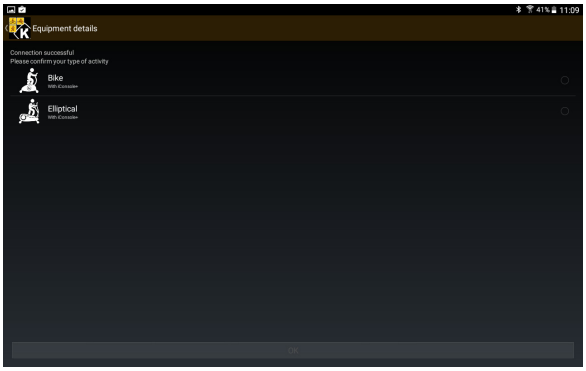
Druk op het “+” icoon rechts bovenin om een nieuw profiel toe te voegen.



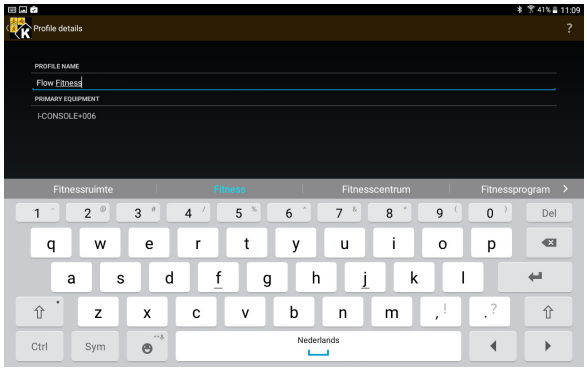
Druk op discovery Bluetooth en uw Flow Fitness product wordt zichtbaar in de lijst.



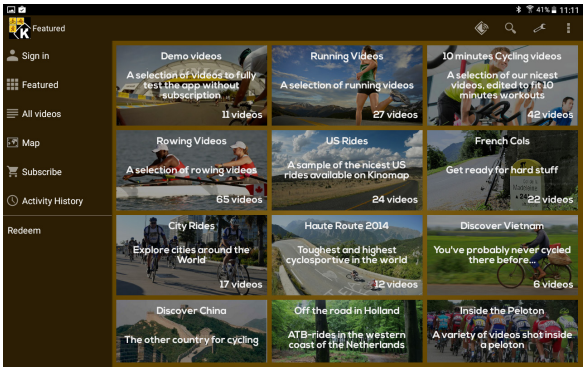
Druk nu op het i-CONSOLE product. Wanneer het product geselecteerd is verschijnt er een blauwe stip achter het product. Druk daarna op next.



Selecteer nu het fiets / hometrainer icoon en druk hierna op OK.



Geef uw profiel nu een naam. Wanneer u klaar bent kunt u linksboven op het pijltje terug “Profile details”.



Het profiel is nu opgezet en uw Flow Fitness product is gekoppeld aan uw tablet of smartphone. U kunt nu een van de video's selecteren en binnen met uw training.

Volledige video handleiding

Voor de nieuwste volledige video handleiding van de Kinomap app gaat u naar
www.flowfitness.com/nl/handleidingen/kinomap.html

Fit Hi Way app koppelen

Het verbinden van de Fit Hi Way app met uw Perform S3i

Voor Apple smartphones of tablets

1. Ga naar optie instellingen van uw smartphone of tablet en zet de bluetooth functie aan.
2. Open de Fit Hi Way app
3. Er verschijnt automatisch een venster waar uw het i-Console kunt toevoegen. Druk op i-CONSOLE om de verbinding te maken. Het kan even duren voordat het bluetooth signaal van de iConsole computer gevonden is. Wanneer de verbinding succesvol is zal het scherm van uw iConsole computer uitgaan.

4. Mocht het venster niet direct verschijnen druk dan eerst rechts onder in de app op 'Connect Mode'
5. Start uw training

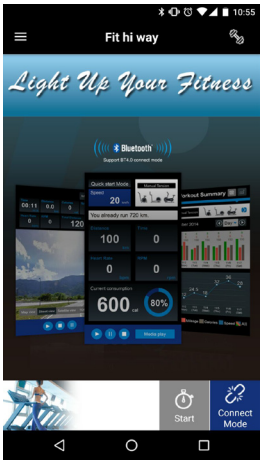
Volledige video handleiding

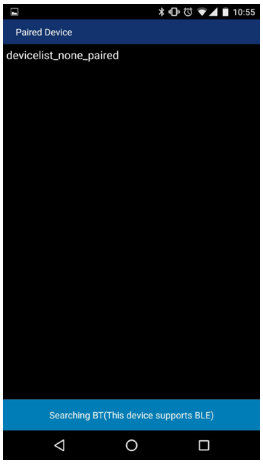
Voor de nieuwste volledige video handleiding van de Fit Hi Way app gaat u naar
www.flowfitness.com/nl/handleidingen/fithiway.html

Voor Android smartphones of tablets

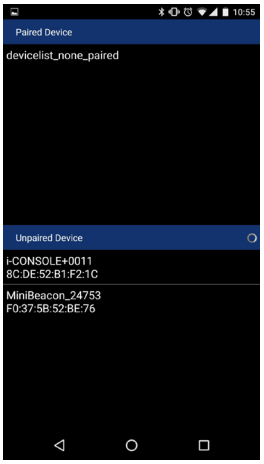
1. Ga naar optie instellingen van uw smartphone of tablet en zet de bluetooth functie aan.
2. Open de Fit Hi Way app en druk vervolgens rechts onder op 'Connect Mode' en selecteer de optie 'Searching BT'

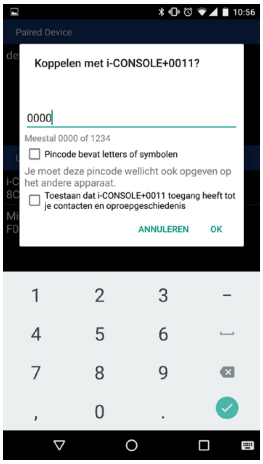
5 Gebruik



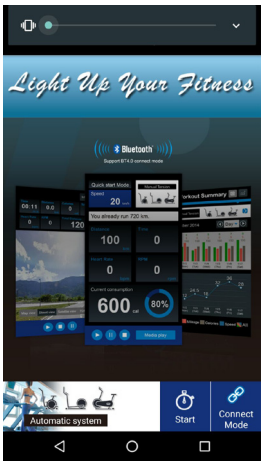


3. De app zoekt nu naar bluetooth apparaten in de buurt. Wacht totdat i-CONSOLE in uw scherm verschijnt, druk hier vervolgens op en voer het paswoord 0000 in.





4. Het 'Connect mode' Symbool links onder in het hoofdmenu geeft nu aan dat uw Perform S3i verbonden is en het scherm van uw iConsole computer zal

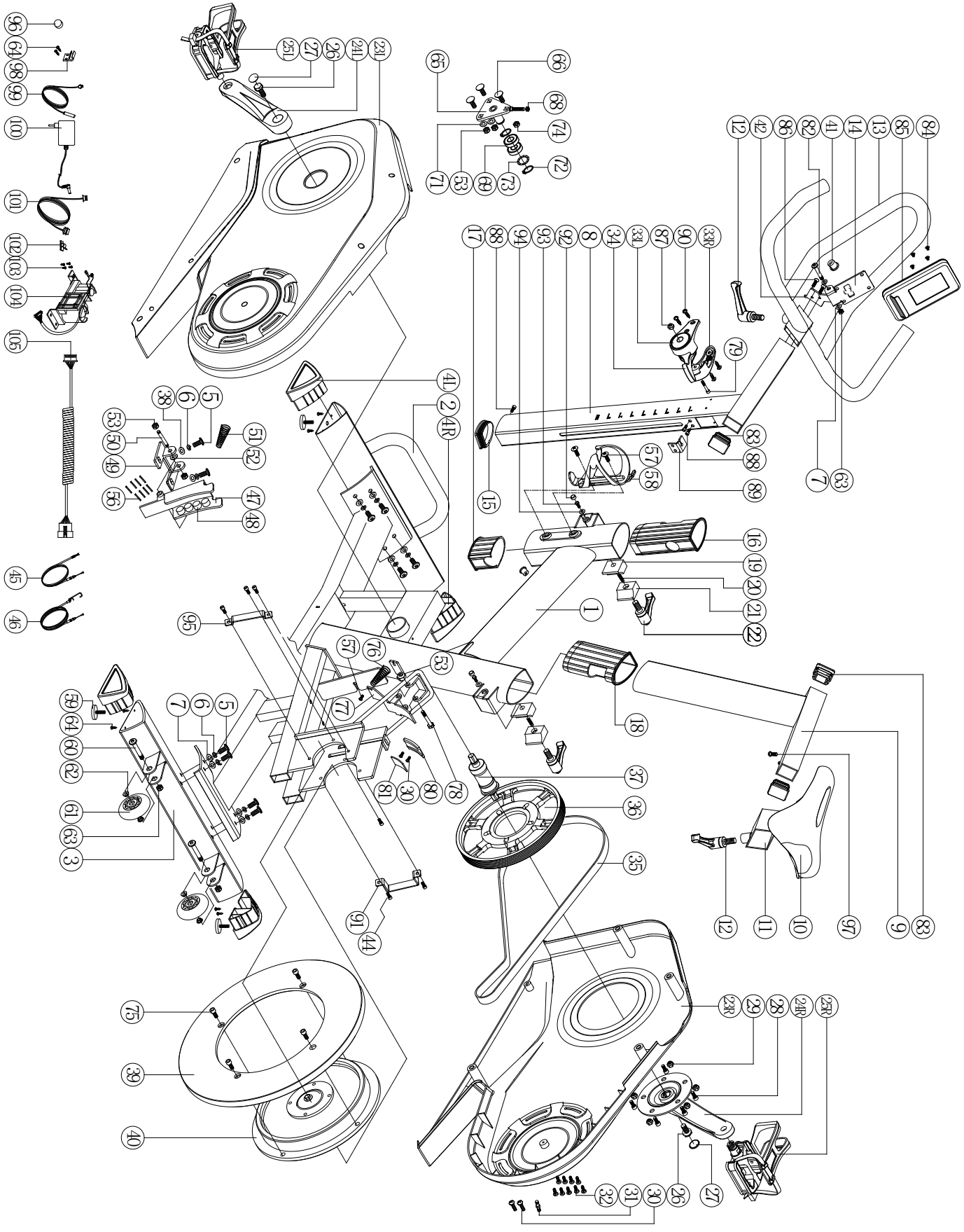


uitgaan.
5. Start uw training

Volledige video handleiding

Voor de nieuwste volledige video handleiding van de Fit Hi Way app gaat u naar www.flowfitness.com/nl/handleidingen/fithiway.html

Exploded view



Onderdelenlijst

Nr.	Onderdeel	Aantal
1	frame	1
2	voorste stabilisator	1
3	achterste stabilisator	1
4L	linker driehoekige afdekkap	2
4R	rechter driehoekige afdekkap	2
5	inbusbout M8x1.25x20L	10
6	veerring D15.4xD8.2x2T	10
7	platte ringD16xD8.5x1.2T	10
8	stuurbuis	1
9	zadelbuis	1
10	zadel	1
11	horizontaal verstelbare zadelbuis	1
12	L knop 25L	2
13	stuur	1
14	consle bevestigingsplaat	1
15	D plug	1
16	geleidingskap stuurbuis	1
17	afdekkap stuurbuis	1
18	geleidingskap zadelbuis	1
19	frictieplaat	2
20	drukveer	2
21	frictieplaat	2
22	L knop 50L	2
23L	linker hoofdkap	1
23R	rechter hoofdkap	1
24L	left crank	1
24R	right crank	1
25L/R	pedaal set	1
26	bout	2
27	bout afdekkap	2
28	inbus M10*1.5*20L	5
29	moer M10*1.5*8T	5
30	kruiskopschroef M5x0.8x15L	4
31	pin D6*26.5*7.7	1
32	kruiskopschroef ST4.2*1.4*20L	9
33L	linker afdekkap voor de (nood)rem	1
33R	rechter afdekkap voor de (nood)rem	1
34	(nood) handrem	1
35	v snaar	1
36	pulley	1
37	trapas	1
38	platte ring D25*D8.5*2T	2
39	vliegwiel buiten	1
40	vliegwiel binnen	1
41	adapter plug	2
42	stuurbuis - console bevestigingsplaat	1
44	inbus M6*1*15L	6
45	spannigskabel	1
46	onderste spanningskabel	1
47	bevestigingsplaat magneet	1
48	magneet	8
49	bevestig set magneet	1

Nr.	Onderdeel	Aantal
50	as bevestigingsplaat magneet	1
51	veer D1.2*55L	1
52	platte ringD18*D8.5*1.0T	1
53	nylon moer M8*1.25*8T	5
56	magneet cel	6
57	schroef M5*0.8*10L	3
58	bidonhouder	1
59	stelpoot	4
60	inbus bout M8*1.25*40L	2
61	transportwiel	2
62	bus D22.2*D8.2*7T	2
63	nylon moer M8*1.25*8T	3
64	schroef ST4*1.41*12L	10
65	bevestigingsplaat spanwiel	1
66	bout M8*1.25*20L	3
68	moer M6*1*5T	1
69	lager 6203-2RS	2
71	platte ring D18*D8.5*1.2T	2
72	C ring S-17(1T)	2
73	gegolfde ring D17*D22*0.3T	1
74	moet M8*1.25*6T	1
75	inbusbout M8*1.25*16L	4
76	veer D1.4*55L	1
77	beverstigingsplaat handrem	1
78	bout M8*52L	1
79	inbusbout M6*1.0*50L	1
80	remplaat	1
81	remblokje	1
82	inbusbout M8x1.25x45L	1
83	vierkante afdekkap buis 38x38x18L	3
84	kruiskopbout M5*0.8*10L	4
85	iConsole	1
86	schroef M5*15L	2
87	nylon moer M6*1.0*6T	1
88	inbusbout M6*1*15L	2
89	bevestigingsplaat spanningskabel	1
90	schroef ST4.2*1.4*15L	4
91	bevestigingsplaat (1)	1
92	buffer D10*5.5T	2
93	bout M5*0.8*10L,	2
94	platte ring D15*D5.2*1.0T	2
95	bevestigingsplaat (2)	1
96	ronde magneet	1
97	bout M5*10L	1
98	bevestigingsplaat sensor	1
99	sensor kabel	1
100	adapter	1
101	electrische kabel	1
102	kabelklem	1
103	kruiskopschroef ST4.2x1.4x12L	4
104	motor	1
105	bovenste computer kabel	1

6 Product information

Probleemoplossen

Probleem Tijdens het trainen piept of kraakt de spinningbike.

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.

Probleem De computer ontvangt slecht of geen hartslag.

Oplossing Hiervoor controleert u de volgende punten van de hartslagband:

- Is de hartslagband gecodeerd? Dit werkt niet op onze apparatuur. De hartslagband moet “Polar Compatible” zijn of te wel een signaal van 5kHz 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?

Probleem Ik kan de iConsole+ app niet vinden in Google play of ITunes store.

Oplossing Indien u de app niet kunt vinden met het zoekwoord “Iconsole”, probeer dan “Iconsole+”, “I-console” of “I-console+”

Probleem Bij de Bluetooth instellingen van mijn tablet / smart phone verschijnt de iConsole computer niet in de lijst van Bluetooth apparaten.

Oplossing De iConsole dient aan te staan wil het een Bluetooth signaal afgeven. De adapter moet dus in het stopcontact zitten en het andere eind aangesloten op het apparaat. Breng vervolgens de S3i in beweging, zodat de computer aan gaat. Nu verschijnt de iConsole in de lijst van Bluetooth producten en kan er verbinding worden gemaakt.

Probleem Mijn tablet / smart phone kan geen contact krijgen via bluetooth met de iConsole.

Oplossing

1. De iConsole+ app communiceert niet met alle tablets en smart phones. Op pag. 23 staat een lijst van producten waarmee de iConsole+ app gebruikt kan worden.
2. Bluetooth kan maar 1 connect tegelijkertijd maken. Zorg evoor dat uw telefoon of tablet niet met een ander apparaat verbonden.
3. De verbinding kan wel eens verstoord worden door externe factoren. Schakel de Bluetooth functie op uw tablet of smart phone uit en daarna weer aan. Maak vervolgens weer verbinding met de iConsole en gebruik de inlog code 0000.

Probleem Mijn trainingen worden niet opgeslagen in het **INFORMATION MENU**.

Oplossing U dient een account te hebben en ingelogd te zijn als u de trainingen wilt opslaan. In hoofdstuk van het **SETTING MENU** vindt u een beschrijving om een account aan te maken.

Probleem Ik kan geen gebruik maken van **IROUTE** functie in het **GYM CENTER MENU**.

Oplossing U dient een account te hebben en ingelogd te zijn als u van de **IROUTE** functie gebruik wilt maken.

Probleem In hoofdstuk van het SETTING MENU vindt u een beschrijving om een account aan te maken. Wanneer er een route op **IROUTE** gestart wordt verschijnd het menu **“Your workout this time”**.

Oplossing Wanneer uw een Android tablet heeft dient uw de iConsole HD app te downloaden uit Google play store.

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

Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de volgende garantie op dit product te rekenen vanaf de datum van aankoop:

	Thuisgebruik	Licht commercieel gebruik
Onderdelen	5 jaar	2 jaar
Frame	10 jaar	2 jaar
Voorrijkosten & Arbeidsloon	3 jaar	2 jaar

1. THUISGEBRUIK
Het toestel wordt gebruikt in een huiselijke omgeving en uitsluitend door de leden van het gezin dat het toestel heeft aangeschaft.

2. LICHT COMMERCIEEL GEBRUIK
Het toestel wordt door een beperkte groep mensen die onder toezicht staan van een fitness professional, zoals bij scholen, hotels, appartementen, kleine fysiotherapie praktijken en bedrijven. De maximale gebruiksintensiteit bedraagt maximaal 5 uur per dag.

- 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 verwaarloost 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,

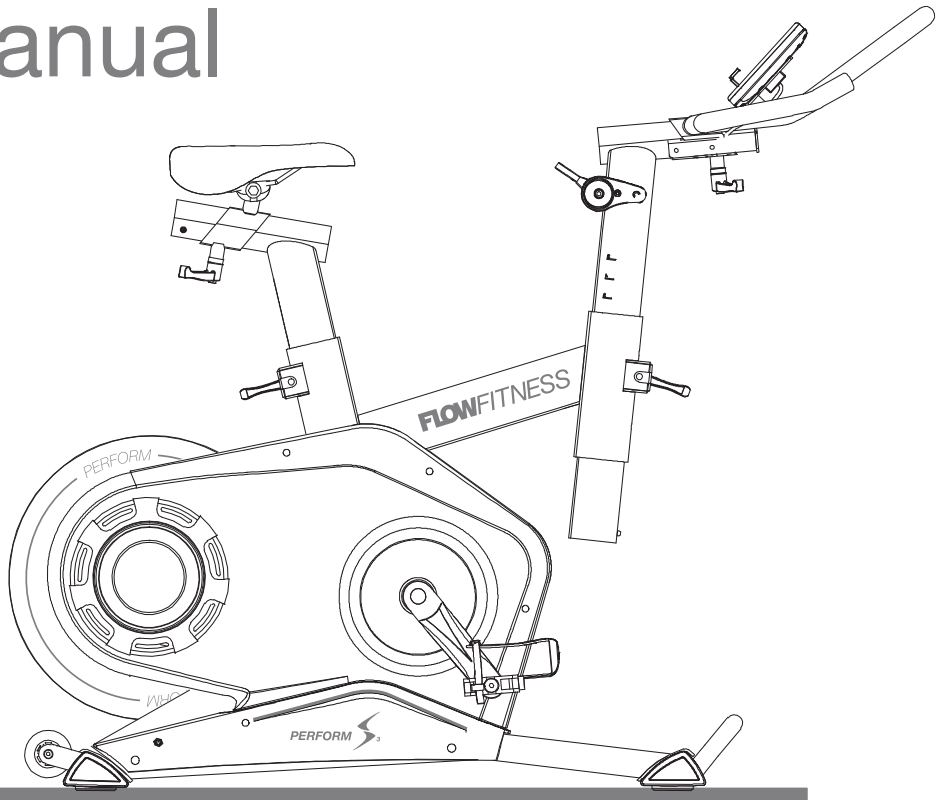
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,

- 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.

FLOWFITNESS

PERFORM S3i
User Manual



3i

ENGLISH

8. Important information 36
Content of package 37

9. Introduction 38
Important parts 38
Specifications 39

10. Fitness 40
What is fitness 40
Training by heart rate 40
Determining your trainings goal 40
Warming Up & Cooling Down 41
Introduction training schedule 42
Training schedule to improve stamina 43
Training schedule to lose weight 43

11. Assembly 44
1. Assembly of the stabilizers 44
2. Adjust the handlebar post and seat post 45
3. Assemble the seat, handlebar and bottle holder 46
4. Assemble the iConsole 47
5. Assemble the pedals and connect the adapter 48

12. Use 49
Storeage, moving and usage 49
Maintenance 49
Using the iConsole 50
Training with apps 54

13. Product information 62
Exploded view 62
Part list 63
Troubleshooting 64

14. Warranty 65
Warranty 65

1 Important information

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.

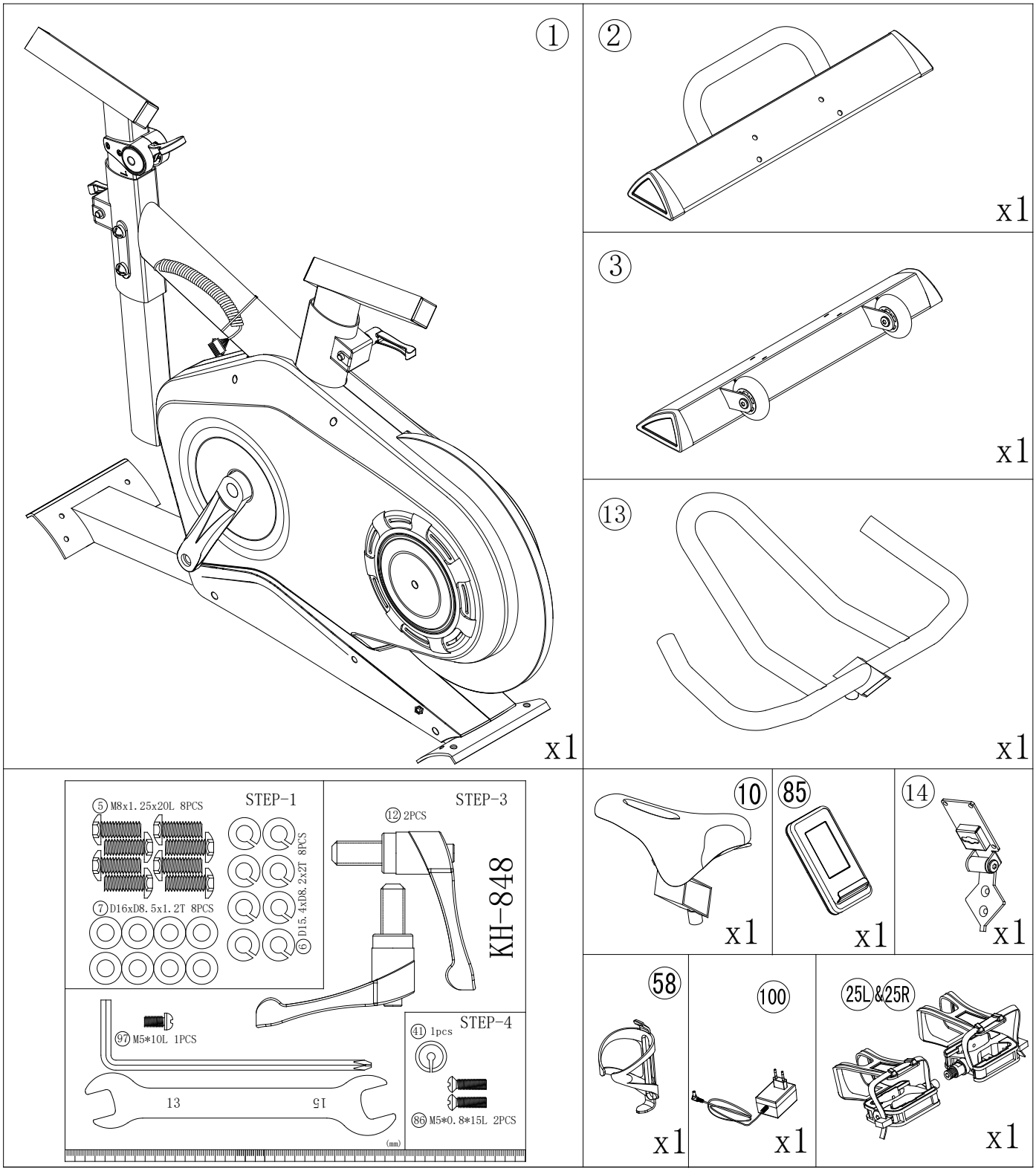
Safety

- 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 dealer.
- Do not use the product when there is a malfunction.
- The product has to be positioned on a flat surface.
- The product can only be used by one person at the same time.
- The product can be used by persons weighing up to 150 kg.
- 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 product.
- 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.

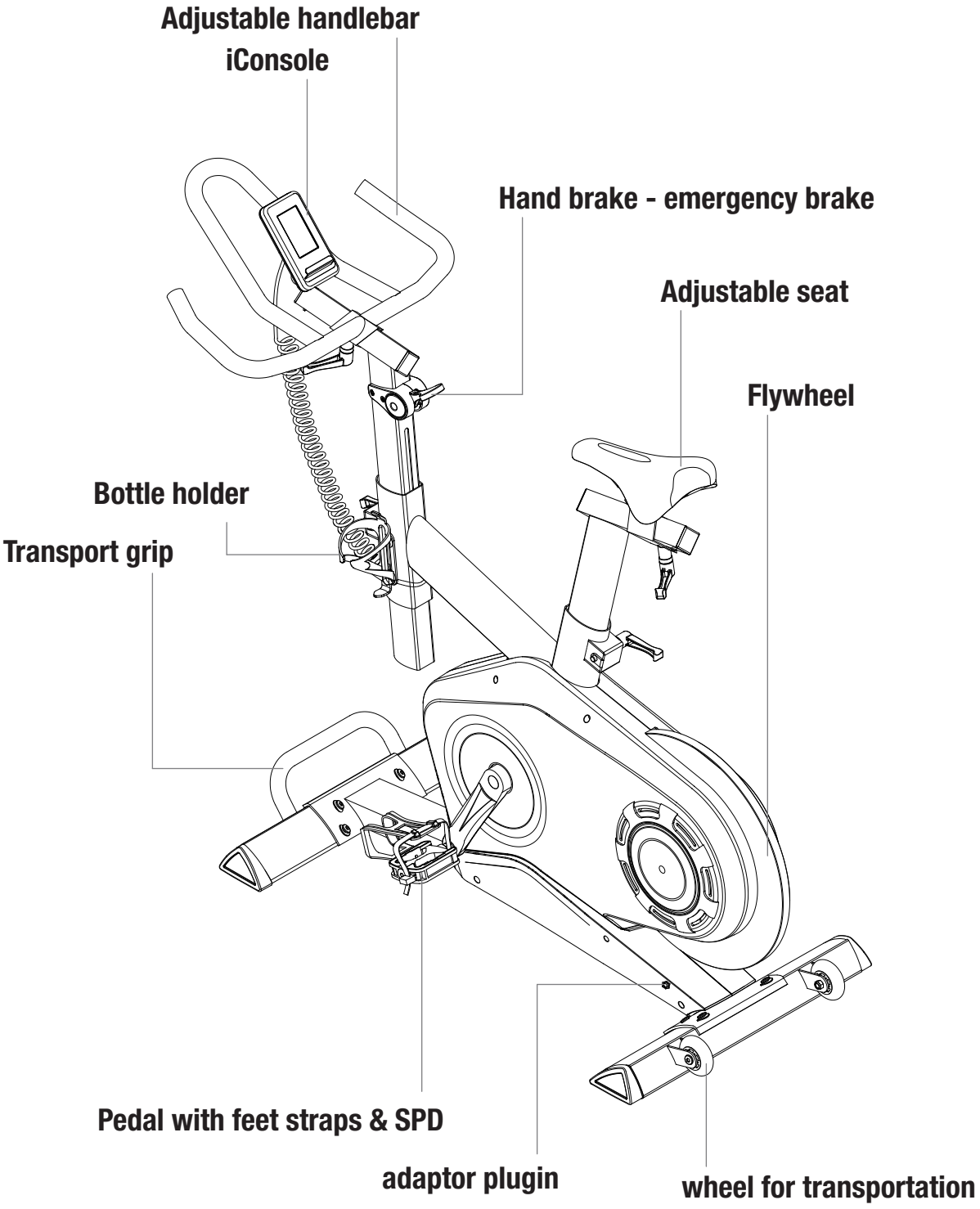
WARNING

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.

Content of package



Important parts



Specifications

iConsole

18 Total programs
1 Manual program
12 Preset programs
3 Heart Rate Controlled programs
1 Target Heart Rate program
1 Consistant WATT

Recovery test
Heart rate registration with an optional 5kHz chest belt
USB charger
Bluetooth

iConsole app (with iRoute) compatible)

iConsole+ APP

Training with iconsole app
18 Total programs
1 Manual program
12 Preset programs
3 Heart Rate Controlled programs
1 Target Heart Rate program
1 Consistant WATT

Technical

32 Resistance levels
18 kg Rotating mass
Permanent magnet resistance system

Size and weight
Length: 152 cm
Heigth: 104 cm
Widht: 59 cm
Weight: 50 kg

Ergonomics

Horizontal and vertical adjustable seat
Horizontal and vertical adjustable handle bar
Pedals with feet straps
Pedals are compatible with SPD cycle shoes

3 Fitness

What is fitness

What is fitness? Generally it can be described as an fitness exercise that causes your heart to pump more oxygen to your muscles via the blood from your lungs. The harder the workout, the more fuel (oxygen) the muscles require to achieve this rate of oxygen. The heart has to pump harder to get the oxygenated blood into the muscles. If you have a good stamina, your heart pumps more blood with each heartbeat. The heart will not have to beat that often to transport the necessary oxygen into your muscles. Your resting heart rate and heart rate during exercise will reduce.

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.

Determining your trainings goal

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.

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.

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

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.

Warming Up & 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.

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.

Knee bend

Set your feet shoulder-width apart and your stretched your hands out. Lower yourself no more than 10cm by bending your knees. Come back up again and repeat several times.

Lower back stretch

Begin on all fours. Stretch your arms out in front of you, allowing your face to lower to a position near the floor. Gently sit back. Rest your glutes just above your heels. Ease back and feel the gentle stretch in your lower back.

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.

3 Fitness

Introduction training schedule

Training schedule week 1 and 2
Train at 60% of your maximum heart rate with a maximum of 3 times a week.

Warming up	Train	Rest	Train	Slow pedaling	Cooling down
5 - 10 minutes	4 minutes	1 minute	2 minutes	1 minute	5 minutes

Training schedule week 2 and 3
Train at 60% of your maximum heart rate with a maximum of 4 times a week.

Warming up	Train	Rest	Train	Slow pedaling	Cooling down
5 - 10 minutes	5 minutes	1 minute	3 minutes	1 minute	5 minutes

Training schedule week 5 and 6
Train at 60% of your maximum heart rate with a maximum of 5 times a week.

Warming up	Train	Rest	Train	Slow pedaling	Cooling down
5 - 10 minutes	6 minutes	1 minute	4 minutes	3 minutes	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 page.

Training schedule to improve stamina

Training schedule week 7 and 8
Train at 85% of your maximum heart rate with a maximum of 6 times a week.

Warming up	Train	Rest	Train	Slow pedaling	Cooling down
5 - 10 minutes	7 minutes	1 minute	5 minutes	1 minute	5 minutes

Training schedule week 9 and beyond
Train at 85% of your maximum heart rate with a maximum of 6 times a week.

Warming up	Train	Rest	Train	Repeat training	Slow pedaling	Cooling down
5 - 10 minutes	10 minutes	1 minute	10 minutes	2 or 3 times	1 minute	5 minutes

Training schedule to lose weight

Training schedule week 7 and 8
Train at 60% of your maximum heart rate with a maximum of 6 times a week.

Warming up	Train	Rest	Train	Slow pedaling	Cooling down
5 - 10 minutes	7 minutes	1 minute	5 minutes	1 minute	5 minutes

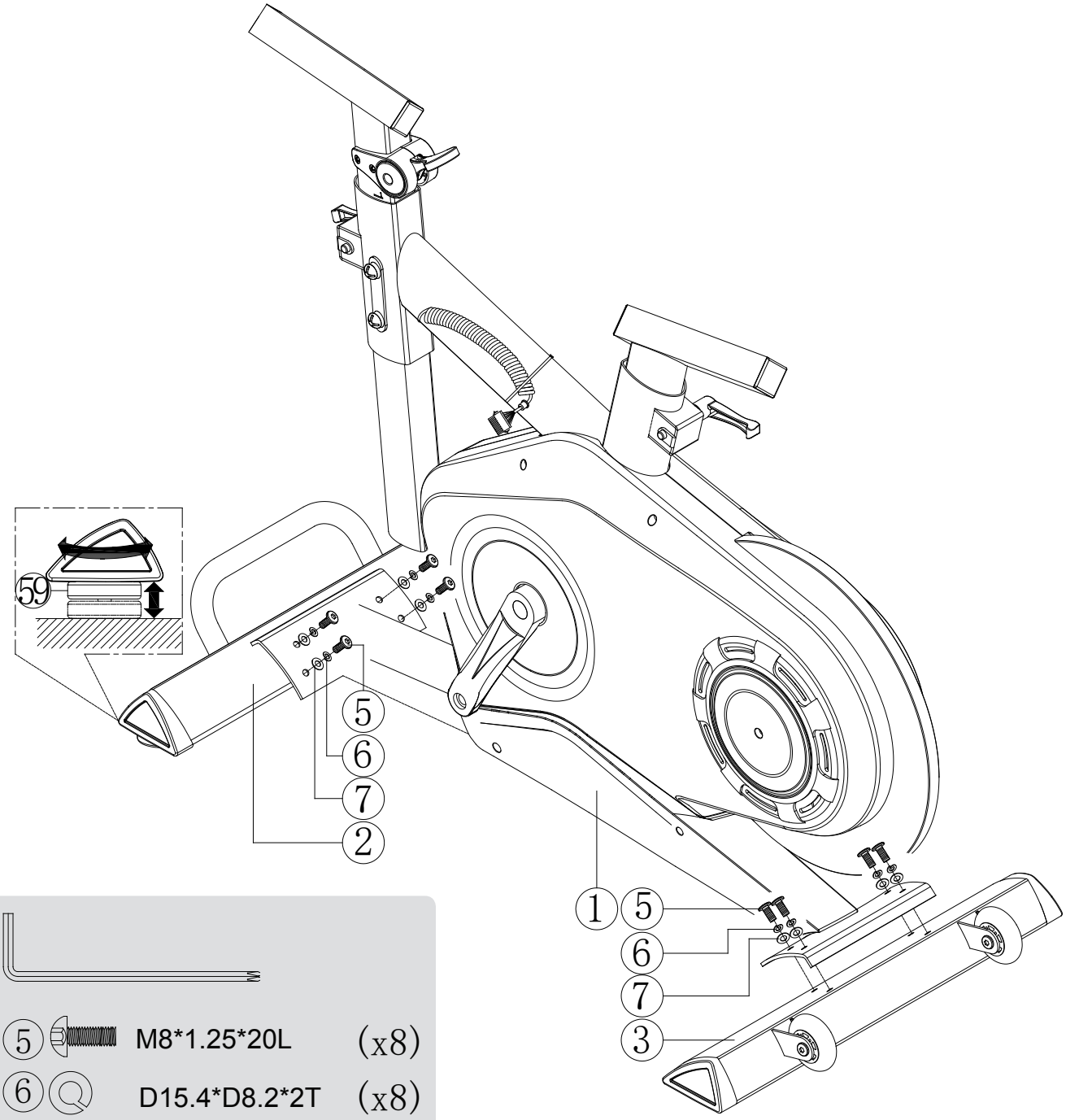
Training schedule week 9 and beyond
Train at 60% of your maximum heart rate with a maximum of 6 times a week.

Warming up	Train	Rest	Train	Repeat training	Slow pedaling	Cooling down
5 - 10 minutes	10 minutes	1 minute	10 minutes	2 or 3 times	1 minute	5 minutes

4 Assembly

1. Assembly of the stabilizers

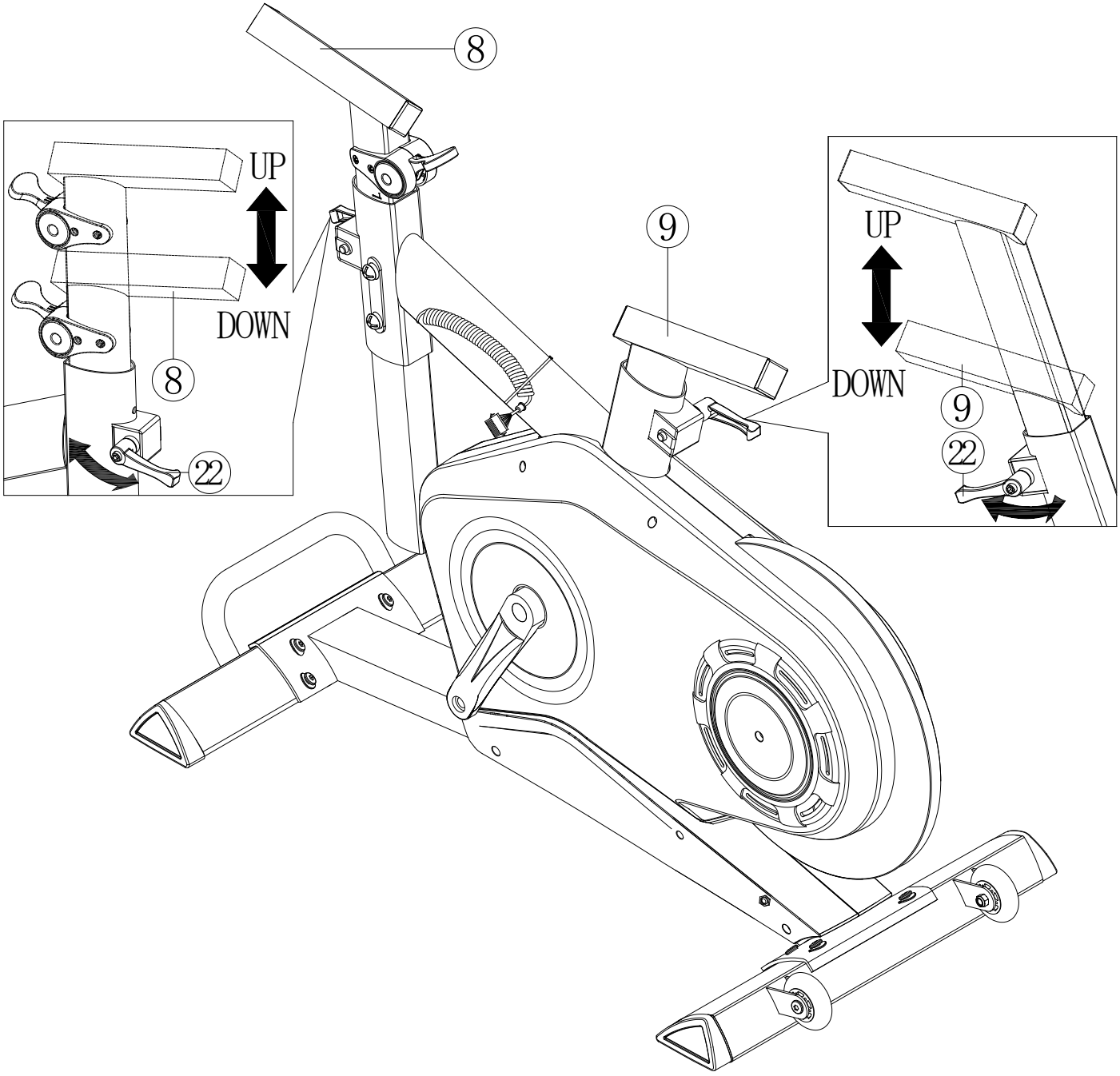
Assemble the front stabilizer and rear stabilizer as displayed in the illustration below. After assembling the stabilizers you can level the S3i by rotating the four adjustable feet underneath the stabilizers.



5	M8*1.25*20L	(x8)
6	D15.4*D8.2*2T	(x8)
7	D16*D8.5*1.2T	(x8)

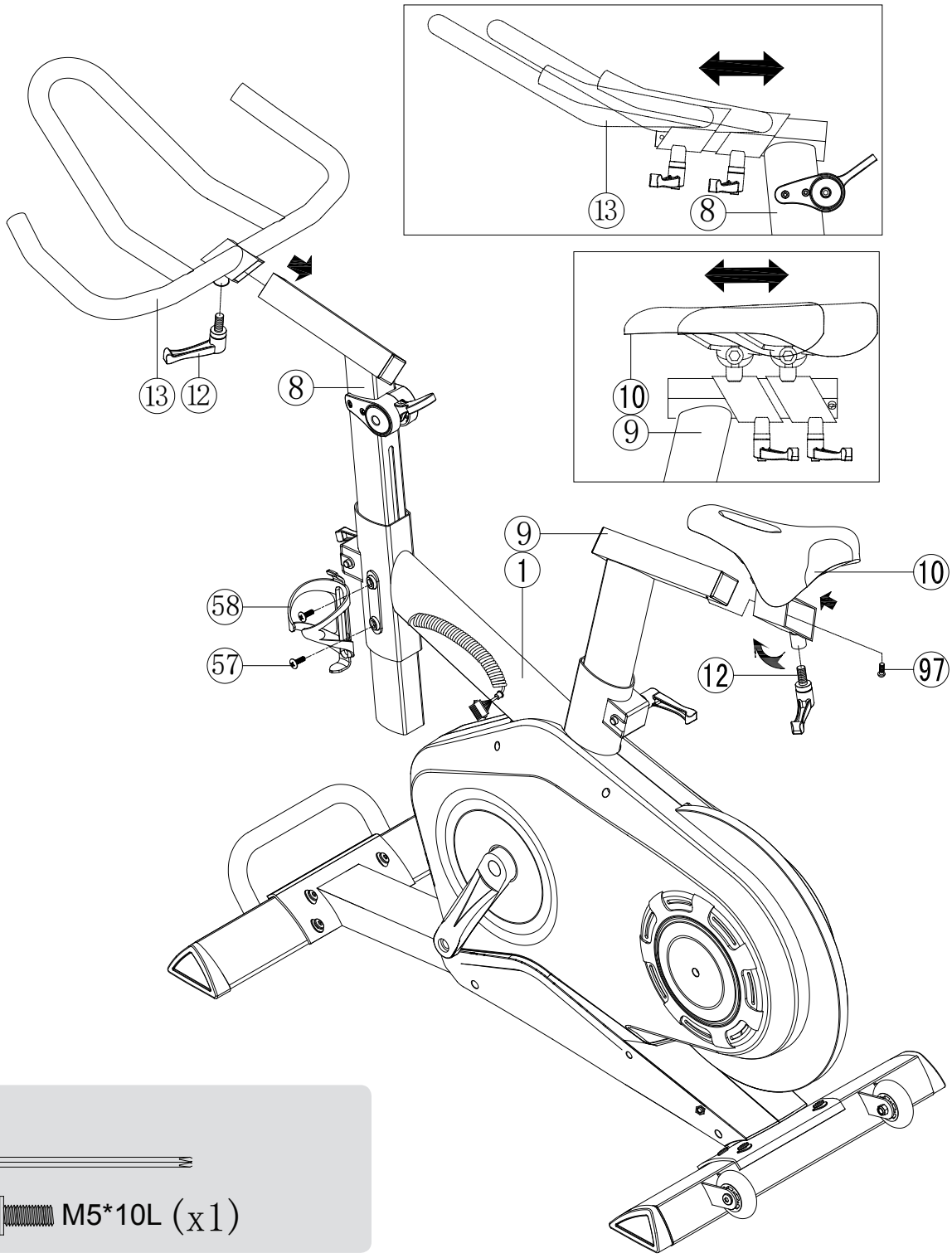
2. Adjust the handlebar post and seat post

Set the handlebar and seat post into an higher position for easy assembly. The posts can be adjusted by loosening lever (22). Then pull the post to the desired height. Pulling the lever (22) before rotating allows you to position the lever handle without fastening or loosening the post. While using the S3i these levers can be used to setup the preferred height of the handlebar and seat.



3. Assemble the seat, handlebar and bottle holder

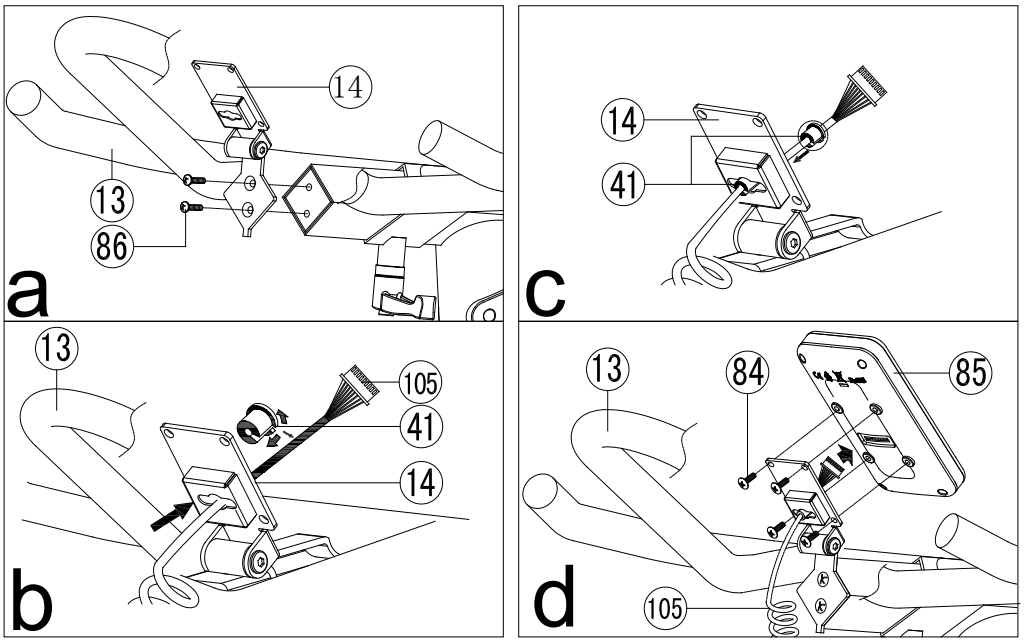
Assemble the handlebar and seat as displayed in the illustration below. After assembling the seat fasten screw (97) to secure the seat onto the rail. To assemble the bottle holder remove screws (57). Then use these screws to fasten the bottle holder

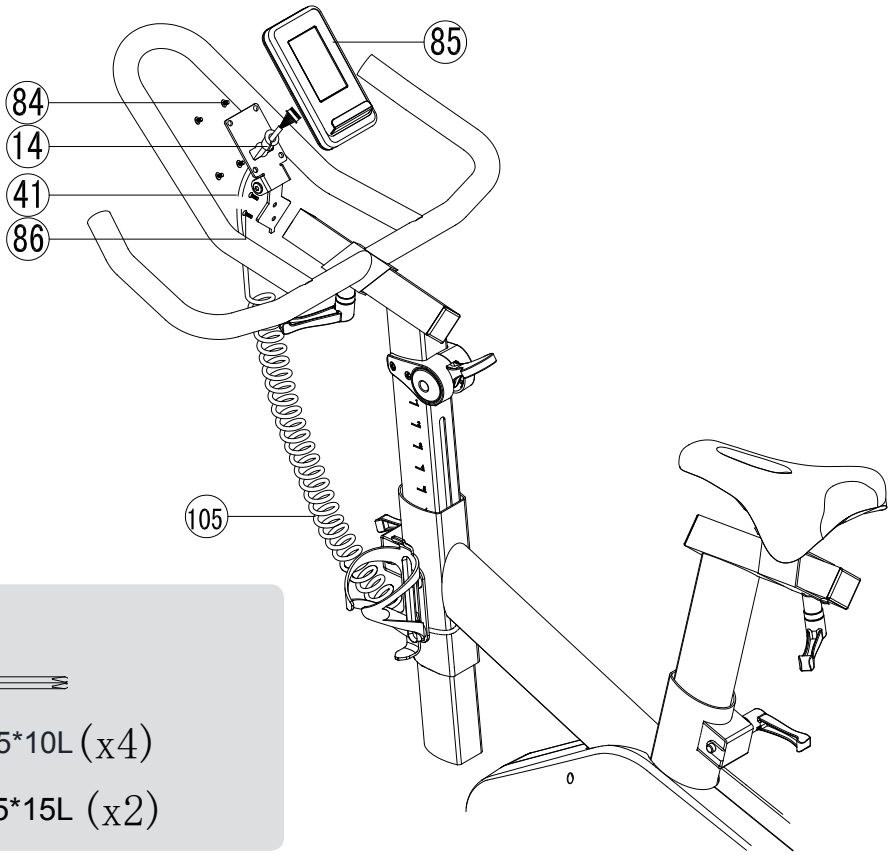


97 M5*10L (x1)

4. Assemble the iConsole

a. Assemble the iconsole bracket as display in illustration a.
b. Feed the console cable through the bracket as display in illustation b
c. Place the cable cover onto the console cable and press it inside the bracket as display in illustration c.
d. First connect the console cable to the iConsole before assembling the iConsole to the bracket by fastening 4 screws, as displayed in illustration d.
e. After assembling the iConsole the screen can be rotated and fixed into the desired position with included tools.



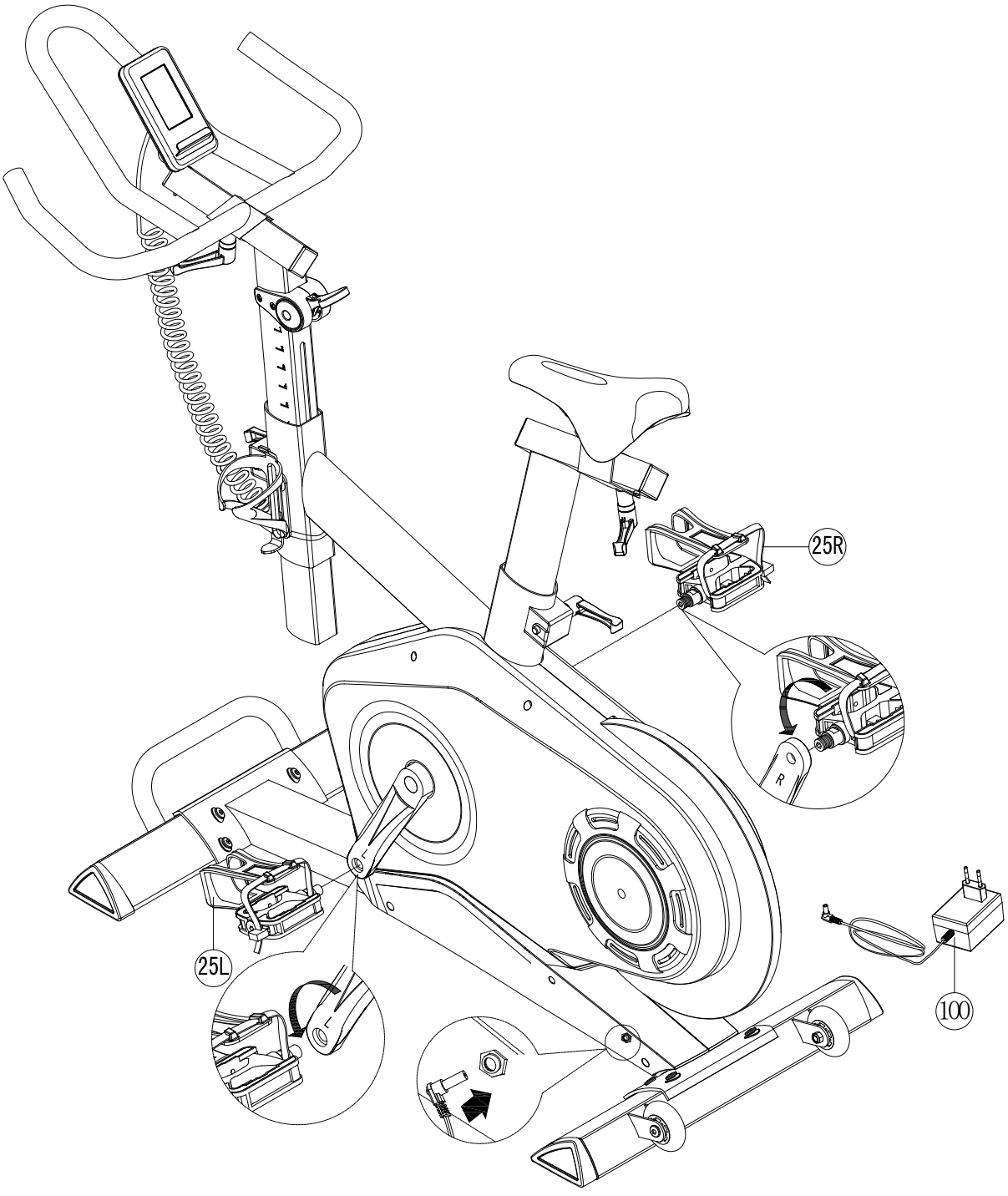


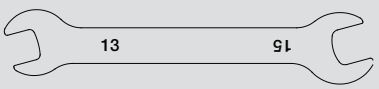
84 M5*10L (x4)

86 M5*15L (x2)

5. Assemble the pedals and connect the adapter

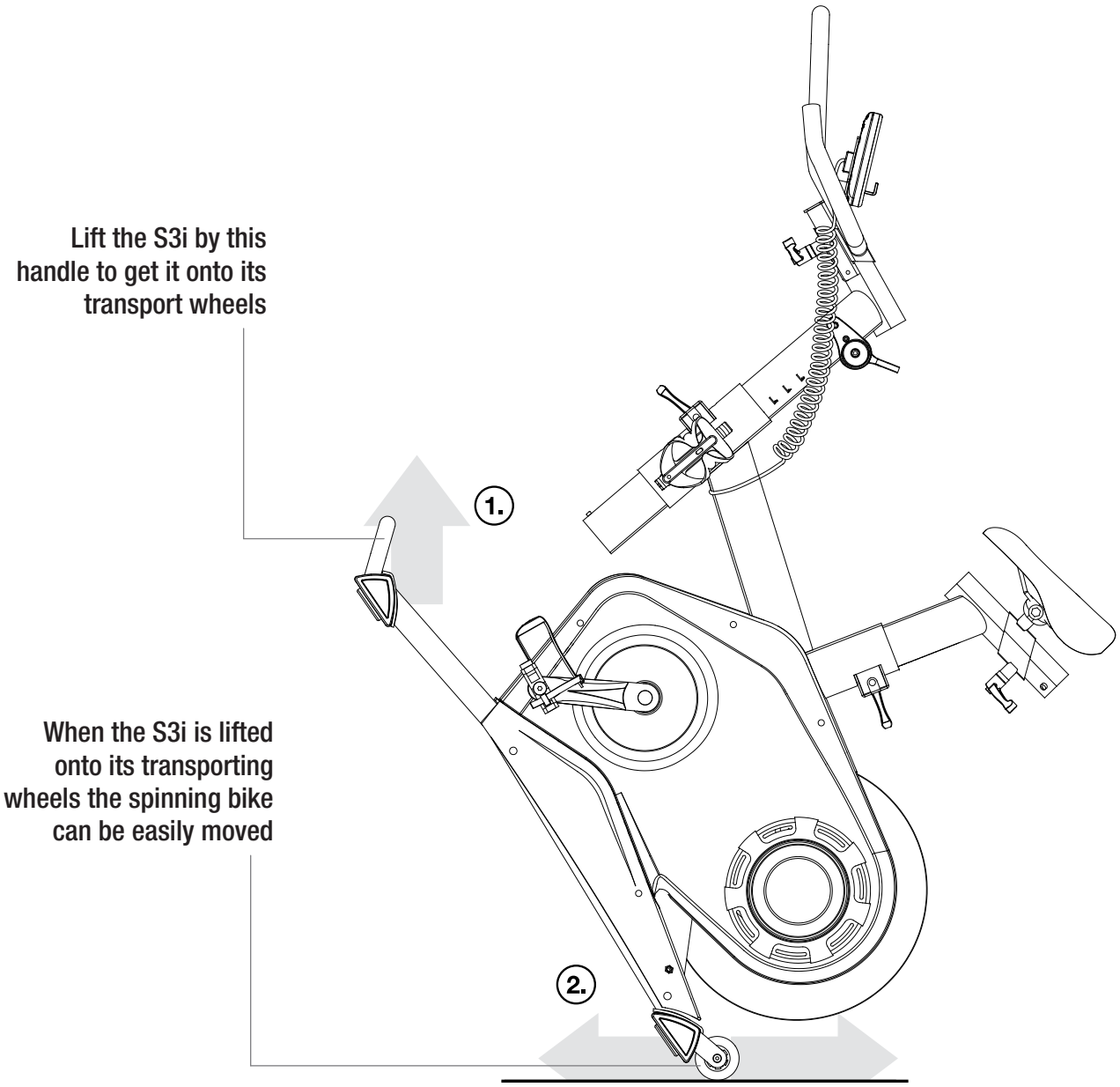
Fasten the pedals with the included wrench no. 15 against the pedaling direction. At last connect the power adapter (100) to the S3i and an power outlet.





Storeage, moving and usage

Before moving the PERFORM S3i **make sure that the power adapter is disconnected** from the product and outlet. For easy moving there is a handle on the front stabilizer for lifting the product with both hands and from the knees. The product is now on its transporting wheels and you are able do ride the spinning bike to the desired location. When placing the product into a new location it might be possible that product needs to be levelled again. When the product is on the desired location, reconnect the power adapter.



Maintenance

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.

Clean metal and plastic parts with standard cleaning products after every training session. However, make sure that all parts are completely dry before they are used again.

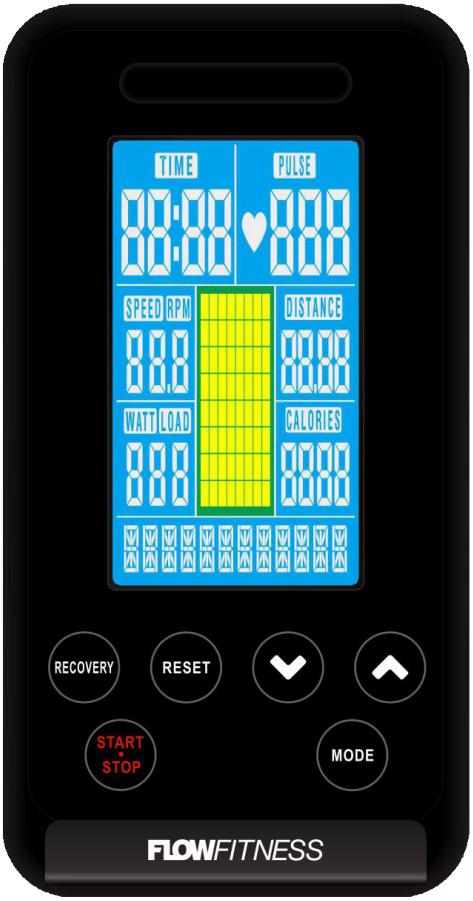
To prevent unnecessary wear, the spinning bike can only be used inhouse and in a dry environment.

Using the iConsole

RECOVERY
Analyses stamina on the basis of the heart rate recovery

RESET
Reset to current value
Back to main menu
Reboot the iConsole
(press and hold for 2 seconds)

STAR/STOP
Start, pause or stop a training session



PHONE HOLDER

DOWN
Program selection
Decrease training value
Decrease resistance level

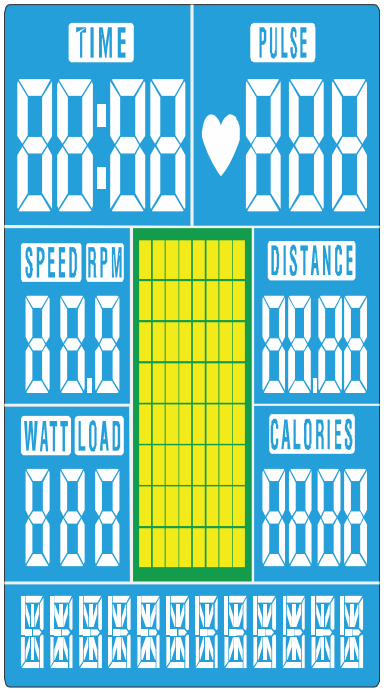
UP
Program selection
Increase training value
Increase resistance level

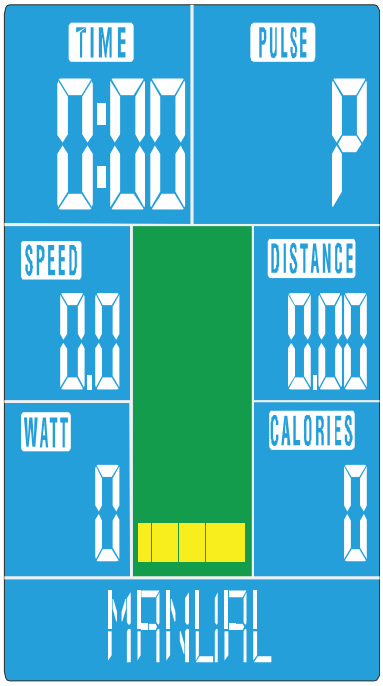
MODE
Confirm selection or setting

iConsole display values

Time	Elapsed or target time
Speed	Current speed
Distance	elapsed or target distance
Calories	Burned or target calories
Pulse	Your heart rate in Beats Per Minute
RPM	Rotating per minute
WATT	You output in WATT

Power on
Plug in the power supply. The computer will power on, there will be a short sound signal and the display will light up. In case of 4 minute inactivity the iConsole will enter standby mode. To wake the iConsole from standby modus press any button or start pedaling.

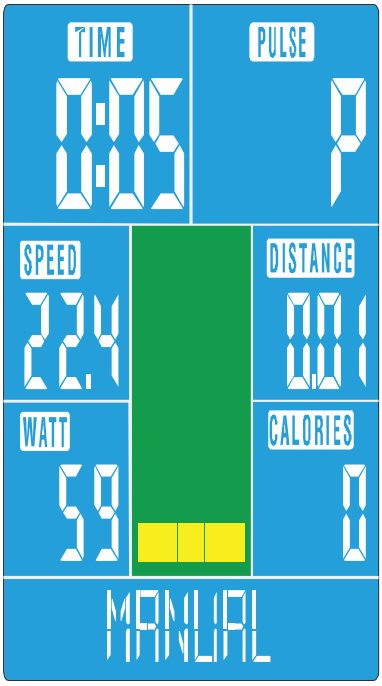




The iConsole can be used in two different ways; by connecting your smartphone or tablet using the bluetooth signal. With a smartphone or tablet connected you are able to train with programs on the iConsole+ app. Or there are 18 training programs available with just the iConsole. Training with only the iConsole is described on the next pages. Training with the iConsole+ app is described on page 54 of this manual.

The programs on the iConsole computer are categorized into six training programs and a recovery test. Use the **UP** and **DOWN** buttons to select a training program. Confirm your selection by pressing **MODE**. During a training session press **START • STOP** to pause the program. Press **RESET** to end the training program or press **START • STOP** again to resume the program.

MANUAL	BEGINNER	ADVANCED	SPORTY	CARDIO	WATT	RECOVERY

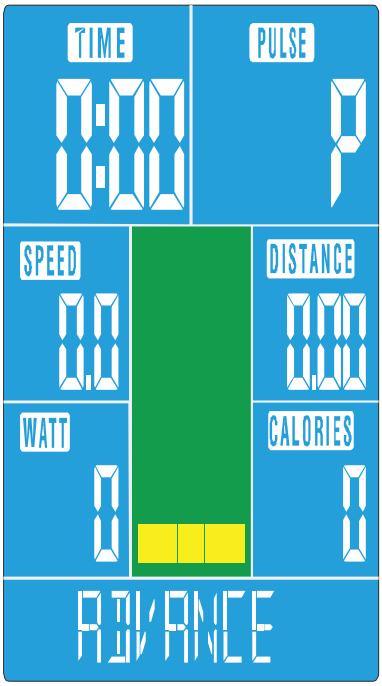


MANUAL TRAINING

The **MANUAL** program is a program with a consistence resistance with preselected target values for **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.** If the values

1. Select **MANUAL** program with the **UP** and **DOWN** buttons. Press **MODE** to confirm the selection. Press **START • STOP** to start the training or set one or more of the following target values; **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.**
2. Set the preferred training duration with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE.**
3. Set the preferred distance with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE.**
4. Set the preferred calorie target with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE.**
5. Set the preferred heart rate target with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE.**
6. Press **START • STOP** to start the training program
7. Use the **UP** and **DOWN** buttons to adjust the resistance level.

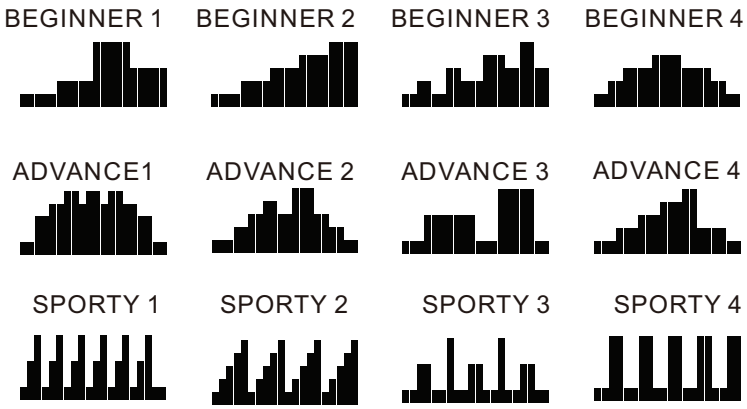
The program is finished when one of the target values reaches zero.



PREPROGRAMMED: BEGINNER / ADVANCED / SPORTY

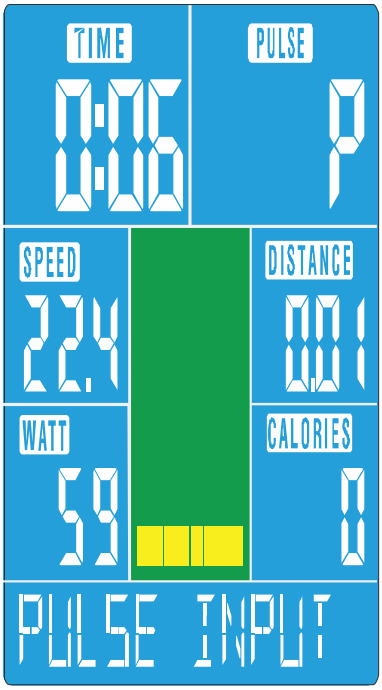
You can choose for one of the preset programs. With a preset program the resistance will vary according to the selected profile. In total there are 12 different profiles categorized in 3 groups; **BEGINNER**, **ADVANCED** and **SPORTY**.

1. Select **BEGINNER, ADVANCED** or **SPORTY** training with the **UP** and **DOWN** buttons. Press **MODE** to confirm the selection.



2. Choose the desired training profile (1/4) with the with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE.**
3. Set the preferred training duration with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE.**
4. Press **START • STOP** to start the training program
5. Use the **UP** and **DOWN** buttons to adjust the resistance level.

The program is finished when the set training time has elapsed.



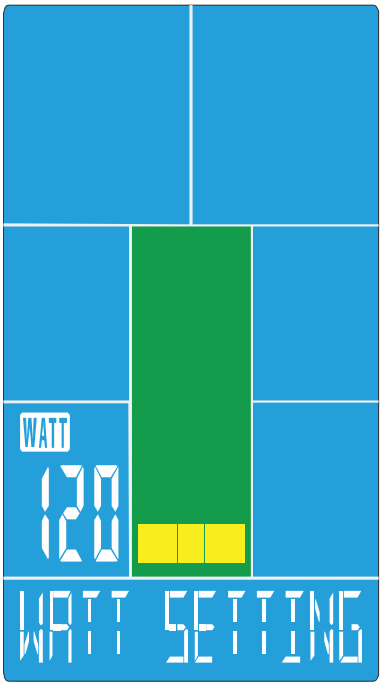
HEART RATE CONTROLLED TRAINING: CARDIO

With this training it is possible to train by using your heart rate. For this training program you need to wear a optional chest belt. There are 4 different levels: 55%, 75%, 90% or Target Heart Rate (TAG). The level is a percentage of your maximal heart rate, which is calculated on the base of your age.

55%	75%	90%	TAG
Vet verbanding ---	Vet verbanding + Conditieverbeting	--- Conditieverbeting	Selecteer eigen doel hartslag

1. Select **CARDIO** with the **UP** and **DOWN** buttons. Press **MODE** to confirm the selection.
2. Set your age with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
3. Set your heart rate level; **55%**, **75%**, **90%** or **TAG** with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
4. When you have selected **TAG** in the previous step set your target heart rate with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**. If you have selected one of the percentages you can skip this step.
5. Set the preferred training duration with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
6. Press **START • STOP** to start the training program

When there is no pulse detected for 6 seconds the display will show **PULSE INPUT**. The program is finished when one of the target values reaches zero.

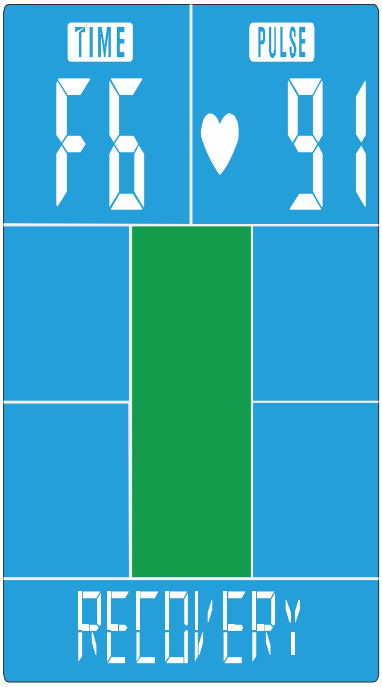


WATT TRAINING

With this training you can select on with output you want to train. The computer will automatically adjust the resistance to keep your output consistent.

1. Select **WATT** with the **UP** and **DOWN** buttons. Press **MODE** to confirm the selection.
2. Set the preferred output (WATT) with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
3. Set the preferred training duration with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
4. Press **START • STOP** to start the training program

The program is finished when the set training time has elapsed.



RECOVERY TEST

After a workout it is possible to check your stamina level. For the recovery test you need an optional chest belt. Press the **RECOVERY** button directly after finishing a training session. All values will disappear from the screen and a countdown from 60 to 0 seconds 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

Important:
The RECOVERY stamina test will only start when a heart rate is detected. 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 with a raised heart rate of at least 150 BPM.

Training with apps

The Perform S3i computer enables you to train by using your smartphone or tablet. The following devices are supported.

iPad 1 *or newer*
iPad air 1 *or newer*

iPad Mini
or newer

iPhone 3GS
or newer

iPod touch (3gen)
or newer

Android tablet
OS4.0 or higher
1280X800 pixels

Android Phone
OS2.2 or higher
800x480 pixels

Downloading the apps
For training with smartphone or tablet you need to download one of the apps listed on the next page. New apps wil be listed on our website www.flowfitness.com. All apps work by a wireless bluetooth connection with the Perform S3i. The instruction for connecting an app to your fitness equipment is described on the next pages of this user manual.

iConsole+
The iconsole+ app lets you control the Perform S3i with your smartphone or tablet. You can also log your training results or train virtually anywhere in the world using the google maps and street view on iRoute. The iconsole+ app is completely free.

Download the iConsole+ app in the app or play store by searching for 'iconsole' or follow one of the links below.

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/us/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8
Google Antroid Play Store *app voor smartphone*
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appdevice.iconsoleplusforphone&hl=en
Google Antroid Play Store *app voor tablet*
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appdevice.iconsoleplus&hl=en

Kinomap Fitness
Turn your Perform S3i into a powerful and fun fitness product. Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and icon on the map and in the altitude graph: your goal is to keep pace with the original video. A multiplayer mode is also available up to 10 players can train on the same video. The Kinomap Fitness app and a limithed amount of video's is free. To have acces to all video's a Kinomap subcription is needed.

Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/nl/app/iconsole+/id593779876?mt=8
Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.fitness

Fit Hi Way
The Fit Hi Way app you lets you control your Perform S3i with your smartphone or tablet by training on an in app manual or custom program. It is also possible to set your personal fitness goals and keep them logged. Virtual train across the globe with Google maps and street view or race you friends in the multiplayer race mode.

Download the Fit Hi Way app in the app or play store by searching for 'Fit Hi Way' or follow one of the links below.

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/us/app/fit-hi-way/id1101604612?mt=8
Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=changyow.giant.com.fit_hi_way

Connect the iConsole+ app

Connect the iConsole app with your Perform S3i

For Apple devices
1. Go to the settings of or your smartphone or tablet and turn bluetooth on.
2. Your smartphone or tablet will search for available bluetooth devices. In the list **ICONSOLE** will appear.
3. Select **ICONSOLE** to connect both devices.
4. Use the **password 0000**, to complete the connection.
5. When the two devices are connected the computer of the Perform S3i will automatically turn off.
6. Start the **ICONSOLE** App and begin your training.

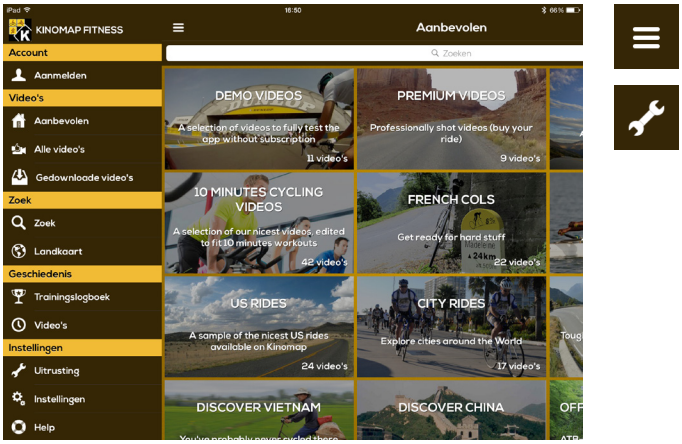
For Android devices
1. Go to the your smartphone or tablet settings and turn bluetooth on.
2. Start the **ICONSOLE** App.
3. When the two devices are connected the computer of the Perform S3i will automatically turn off.
4. Open the iconsole app
5. Press the bluetooth icon with rotating arrows on top of the screen. A list of bluetooth devices will appear.
6. Select **ICONSOLE** to connect both devices.
7. When the two devices are connected the computer of the Perform S3i will automatically turn off.

Full video user manual
For the newest iConsole app full video manual visit
www.flowfitness.com/en/manual/iconsole.html
Connect the iConsole app with your Perform S3i

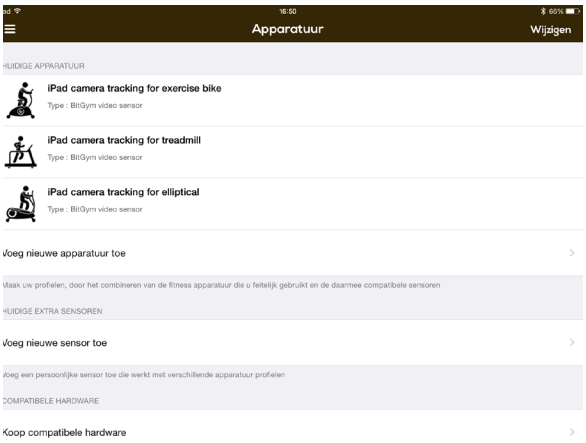
Connect the Kinomap Fitness app

For Apple devices

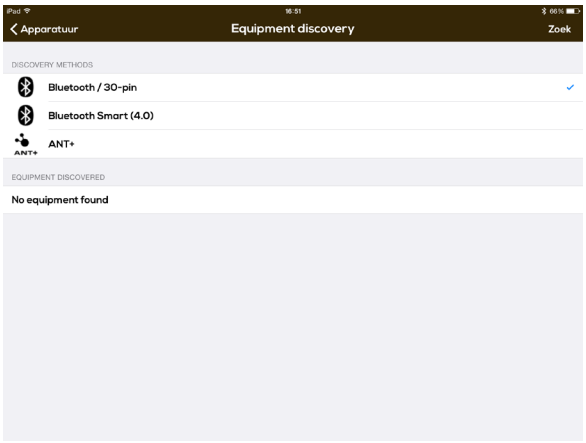
1. Go to the settings of or your smartphone or tablet and turn bluetooth on.
2. Your smartphone or tablet will search for available bluetooth devices. In the list **ICONSOLE** will appear.
3. Select **ICONSOLE** to connect both devices.
4. Use the **password 0000**, to complete the connection.
5. When the two devices are connected the computer of the Perform S3i will automatically turn off.
6. Open the Kinomap Fitness app and add the Perform S3i to this app device list. You only need to do this step once.



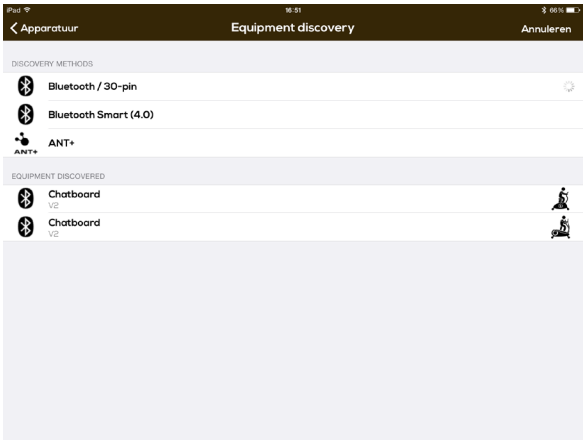
Once the app has been opened press the menu icon in the top left corner of the screen. A menu on the left side of the screen will appear. Then select equiptment with the wrench icon. Now the equiptment menu will open.



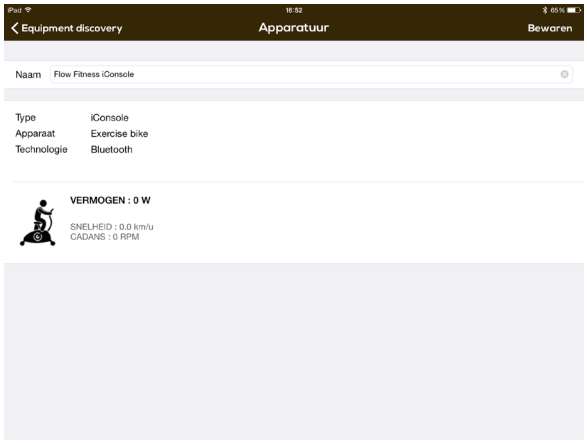
Within this menu press the option add new equipment.



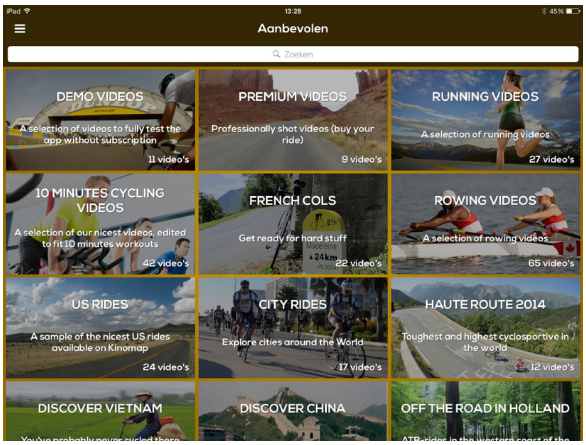
Now select the option ‘Bluetooth / 30-pin’ and a blue check mark will appear confirming the selection. Then press search in the top right corner.



The iConsole will appear under the section ‘equiptment discovered’. Now select the bike or elliptical icon depending on your Flow Fitness iConsole equiptment.



Now you are able to name your equipment. After naming the equipment you can press save in the top right corner.



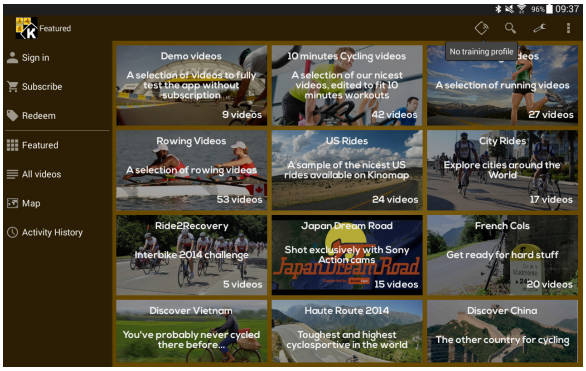
You can now start training on one of the many Kinomap Fitness video’s.

Full video user manual

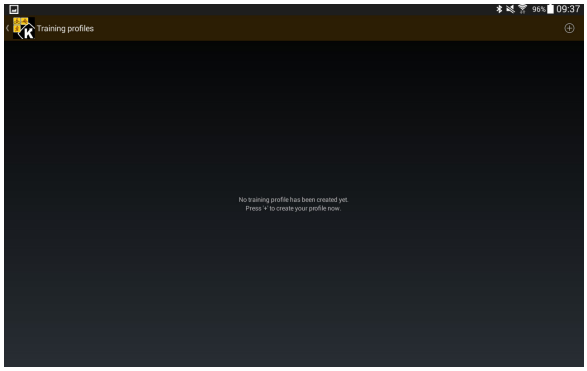
For the newest Kinomap Fitness app full video manual visit
www.flowfitness.com/en/manual/kinomap.html

For Android devices

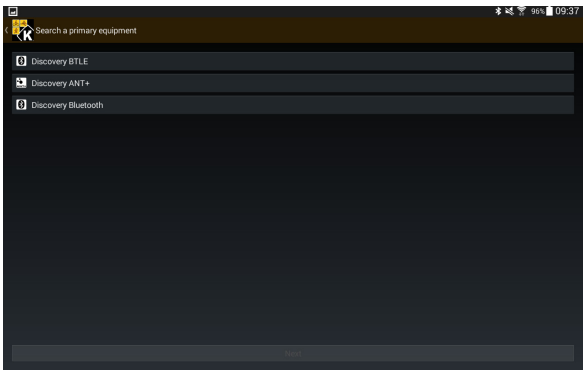
1. Go to the your smartphone or tablet settings and turn bluetooth on.
2. Start the **ICONSOLE** App.
3. When the two devices are connected the computer of the Perform S3i will automatically turn off.
4. Open the Kinomap Fitness app and make a profile containing the Perform S3i equipment. You only need to do this step once.



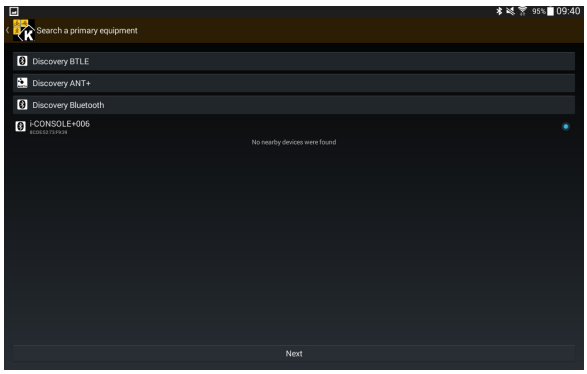
To create a profile containing your Flow Fitness iConsole equiptment. Press the ‘Profile’ icon in the top right corner to create a new profile.



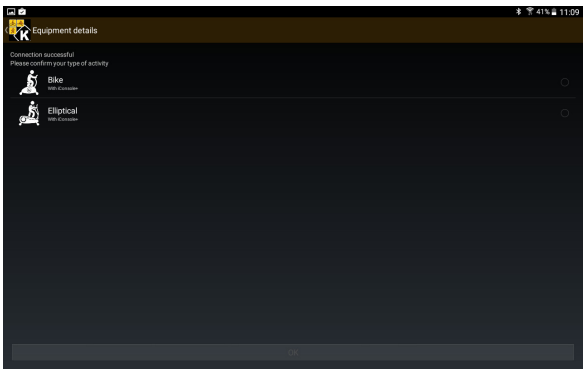
Press the “+” icon in the top right corner to create a new profile.



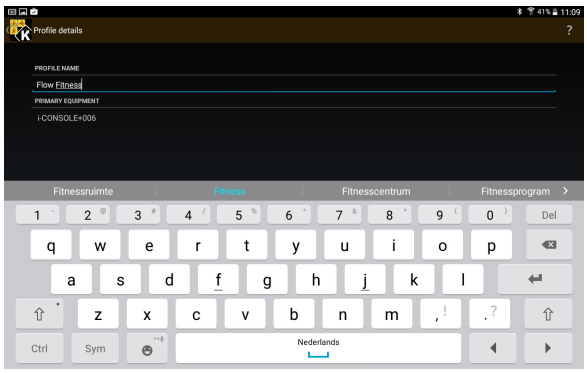
Press the ‘Discovery Bluetooth’ button and the iConsole product will appear below the button.



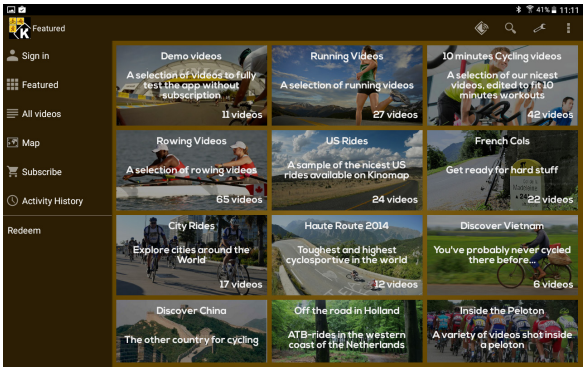
Now select the i-CONSOLE product and a blue dot will appear to confirm the selection. After selecting the iConsole press next.



Select the bike icon for your S3i speed bike product. Then press OK.



Now you can name your profile. After naming your profile you can return to the main menu by selecting the arrow “Profile details” in the top left corner of the screen.



You can now start training on one of the many Kinomap Fitness video's.

Full video user manual

For the newest Kinomap Fitness app full video manual visit
www.flowfitness.com/en/manual/kinomap.html

Connect the Fit Hi Way app

Connect the Fit Hi Way app with your Perform S3i

For Apple devices

1. Go to the settings of or your smartphone or tablet and turn bluetooth on.
2. Open the Fit Hi Way app.
3. Once opening the app a pop up window will appear with a list of available bluetooth devices. It may take some time before your iConsole is visible. Once visible select i-CONSOLE. When connected the screen of your Perform S3i will turn black

4. If the pop up window does not appear press the 'Connect mode' button at the bottom right of your screen.
5. Start you training session.

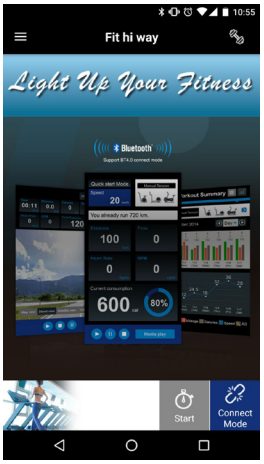
Full video user manual

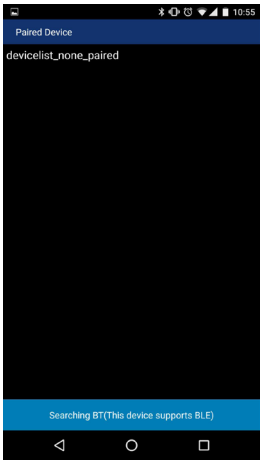
For the newest Fit Hi Way app full video manual visit www.flowfitness.com/en/manual/fithiway.html

For Android devices

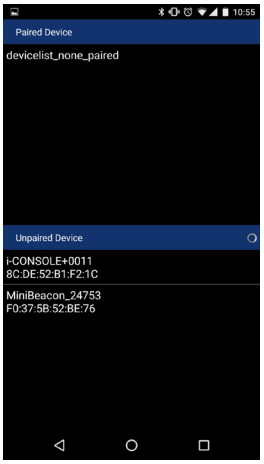
1. Go to the your smartphone or tablet settings and turn bluetooth on.
2. Open the Fit Hi Way App and press 'Connect Mode' in the bottom right corner of the screen. Then press 'Searching BT'.

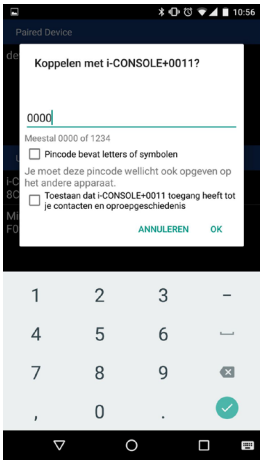
5 Use



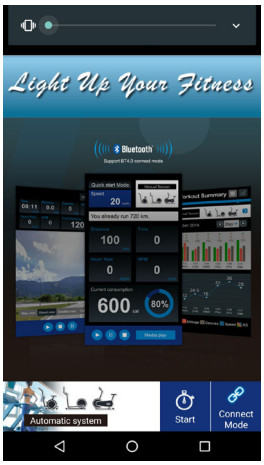


3. The app is now searching for nearly located bluetooth devices and will list them under unpaired devices. Once i-CONSOLE appears press it to make a connection. Enter the password '0000'.





4. The 'Connection mode' symbol now indicates that the app has been connected with your Perform S3i. Also the screen of your iConsole computer will turn off.



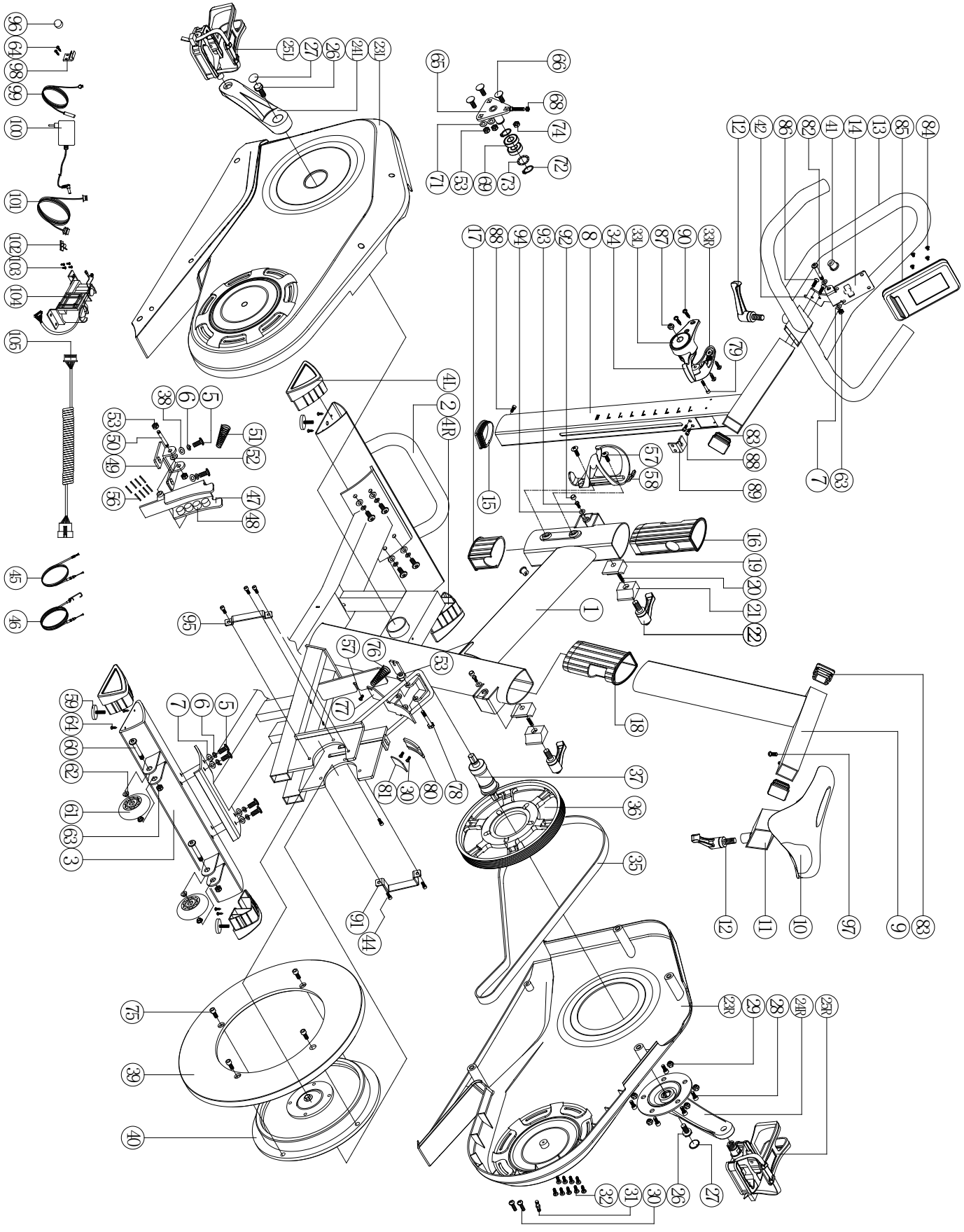
5. You are now ready to start your training excercise with Fit Hi Way.

Full video user manual

For the newest Fit Hi Way app full video manual visit www.flowfitness.com/en/manual/fithiway.html

6 Product information

Exploded view



Part list

Nr.	Part	Quantity
1	main frame	1
2	front stabilizer	1
3	rear stabilizer	1
4L	left triangle cap	2
4R	right triangle cap	2
5	allen bolt M8x1.25x20L	10
6	spring washerD15.4xD8.2x2T	10
7	flat washerD16xD8.5x1.2T	10
8	front post	1
9	seat post	1
10	seat	1
11	seat adjustable tube	1
12	L knob 25L	2
13	handlebar	1
14	computer fixing plate	1
15	D plug	1
16	cover of front post	1
17	protective cover	1
18	inner insert	1
19	stop plate	2
20	sping	2
21	stop plate(2)	2
22	L knob 50L	2
23L	left chaincover	1
23R	right chaincover	1
24L	left crank	1
24R	right crank	1
25L/R	pedal set	1
26	hex bolt	2
27	bolt cover	2
28	allen screwM10*1.5*20L	5
29	hex nutM10*1.5*8T	5
30	round cross boltM5x0.8x15L	4
31	pinD6*26.5*7.7	1
32	cross screwST4.2*1.4*20L	9
33L	left cover of brake	1
33R	right cover of brake	1
34	brake handlebar	1
35	belt	1
36	pulley	1
37	BB sets	1
38	flat washerD25*D8.5*2T	2
39	outer flywheel	1
40	inner flywheel	1
41	cable plug	2
42	swing connection fixing bracket	1
44	allen screwM6*1*15L	6
45	tension cable	1
46	lower tension cable	1
47	magnet fixing bracket	1
48	magnet	8
49	magnet fixing plate set	1

Nr.	Part	Quantity
50	axle of magnet fixing bracket	1
51	spring D1.2*55L	1
52	flat washerD18*D8.5*1.0T	1
53	nylon nutM8*1.25*8T	5
56	magnet cell	6
57	screw M5*0.8*10L	3
58	water bottle holder	1
59	adjustable round wheel	4
60	allen boltM8*1.25*40L	2
61	round moving wheel	2
62	bushing D22.2*D8.2*7T	2
63	nylon nut M8*1.25*8T	3
64	screwST4*1.41*12L	10
65	idle wheel fixing plate	1
66	square boltM8*1.25*20L	3
68	hex nut M6*1*5T	1
69	bearing 6203-2RS	2
71	flat washerD18*D8.5*1.2T	2
72	C ring S-17(1T)	2
73	waved washerD17*D22*0.3T	1
74	hex nutM8*1.25*6T	1
75	allen screw M8*1.25*16L	4
76	spring D1.4*55L	1
77	fixing plate of brake strap	1
78	hex boltM8*52L	1
79	allen screw M6*1.0*50L	1
80	brake plate	1
81	cow leather	1
82	allen boltM8x1.25x45L	1
83	square plug38x38x18L	3
84	cross boltM5*0.8*10L	4
85	computer	1
86	round-head screwM5*15L	2
87	nylon nutM6*1.0*6T	1
88	allen screwM6*1*15L	2
89	tension fixing plate	1
90	screwST4.2*1.4*15L	4
91	fixing plate (1)	1
92	bufferD10*5.5T	2
93	hex boltM5*0.8*10L,	2
94	flat washerD15*D5.2*1.0T	2
95	fixing plate (2)	1
96	round magnet	1
97	cross boltM5*10L	1
98	sensor bracket	1
99	sensor cable	1
100	adaptor	1
101	electric cable	1
102	cable buckle	1
103	cross screwST4.2x1.4x12L	4
104	motor	1
105	upper computer cable	1

6 Product information

Troubleshooting

Problem During a training the spinning bike makes beeping or scratching noises.

Solution Beeping or scratching noise are mostly caused by the plastic cover hitting or scratching the metal frame. The solution to this problem is to spray this components with WD40. WD40 is available in hardware stores.

Problem De console doesn't or badly reads your heart rate.

Solution When there is no heart rate reception 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 worn tight enough?

Problem I cant find the iConsole+ App within the Google Play store or Apple App Store.

Solution If you can't the App with the search term "iConsole", try "iConsole+", "I-console" of "I-console+" instead.

Problem iConsole does't show in the list of bluetooth devices on my smartphone or tablets settings menu.

Solution The spinning bike needs to be turned on for transmitting the bluetooth signal. The adapter must be connected between the wall outlet and the spinning bike. Then get the spinning bike into motion for turning on the display. Now the iConsole will appear in the list of Bluetooth devices and a connection can be established.

Problem My tablet / smartphone can't get a bluetooth connection with the iConsole.

Solution
1. The iConsole+ App doesn't communicatie with all types of tablets and smartphones. The devices that can be used with the iConsole+ App are listed at page 52.
2. The bluetooth function only supports one connection. Make sure your not connected to an other device while trying to connect to iConsole.
3. The connection can be disrupted by external factors. Turn off the bluetooth function on your tablet or smartphone. Then turn bluetooth back on again and make a connection with the iConsole.

Problem My training exercises are not stored in the **INFORMATION MENU.**

Solution For saving and storing training exercises you need to have a account. In the chapter SETTING MENU you will find the description on how to make an account.

Problem I can't use the IROUTE function in the **GYM CENTER MENU.**

Solution To start up the **IROUTE** application an account is required for logging in. In the chapter **SETTING MENU** you will find the description on how to make an account.

Problem When starting a route on **IROUTE** the menu "Your workout this time" appears.

Solution If you are using an Android Tablet download the iConsole HD app from the Google play store.

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

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.

Notities / Notes

PERFORM 3i

www.flowfitness.com