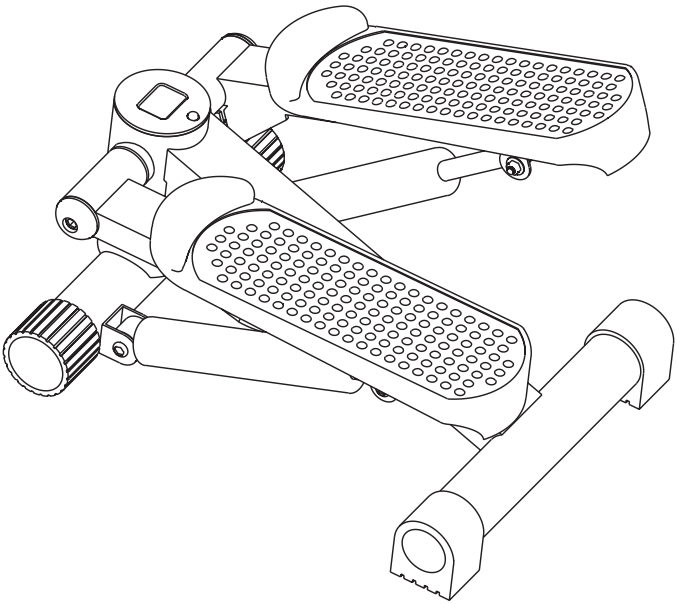
FLOWFITNESS



MINI STEPPER
MS10

Gebruiksaanwijzing / Manual

www.flowfitness.com

Flow Fitness Mini Stepper MS10

Handleiding (Nederlands) **3 - 19**

Manual (English) **20 - 40**

Copyright © Flow Fitness

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

All rights reserved. Nothing in this instruction manual may be used or reproduced in any form or way without the express written permission of Flow Fitness.

1. Belangrijke informatie **4**
1.1 Gezondheid 4
1.2 Veiligheid 4

2. Introductie **6**

3. Fitness **7**
3.1 Trainen op hartslag 7
3.2 Warming up en cooling down 9

4. Gebruik **10**
4.1 Gebruik 10
4.2 Gebruik computer 11
4.3 Batterij vervangen 12
4.4 Onderhoud 13

5. Algemene informatie **14**
5.1 Training schema's 14
5.2 Exploded view 16
5.3 Probleemoplossen 18

6. Garantie **19**
6.1 Garantie 19

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

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

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

1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 125 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het product.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- 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 en schoenen 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.
- Controleer voor het trainen of de kabel bij de draaiknop in de groef van het katrol zit.
- De eigenaar van dit product is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en / of vochtige ruimtes zou tot problemen in het product kunnen leiden.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuningen/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.
- Houd balans tijdens het op en afstappen van de Mini Stepper. Train op een gecontroleerd tempo zodat u tijdens de training de balans blijft behouden.
- Gedurende het gebruik van het product kunnen de cilinders onder de pedalen erg heet worden. Laat na gebruik de cilinders enige tijd afkoelen voordat u deze kunt aanraken.

⚠ 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.

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

2. Introductie

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Mini Stepper MS10. Met de Mini Stepper MS10 heeft u een hoogwaardig trainingsproduct in huis gehaald.

De Mini Stepper is zeer geschikt voor het trainen van uw onderlichaam en kuiten. Met behulp van een eenvoudige draaiknop kunt u de pedaalhoogte verstellen voor een lichte naar zeer zware training. Het is dus zowel geschikt voor revalidatie als om in beweging blijven. De Mini Stepper is licht en neemt weinig plaats in en is daarom overal te gebruiken.

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

Wij adviseren u voor gebruik van de Mini Stepper MS10 eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

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

3.1 Trainen op hartslag

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

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

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

3. Fitness

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.

3.2 Warming up en cooling down

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



Head Roll
Kantel uw hoofd naar rechts. Houd 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 u voeten op schouderbreedte en strek uw handen voor uw uit. Buig nu langzaam door uw knieën, niet meer dan 10 centimeter. Kom rustig omhoog en herhaal deze oefening een aantal keren.

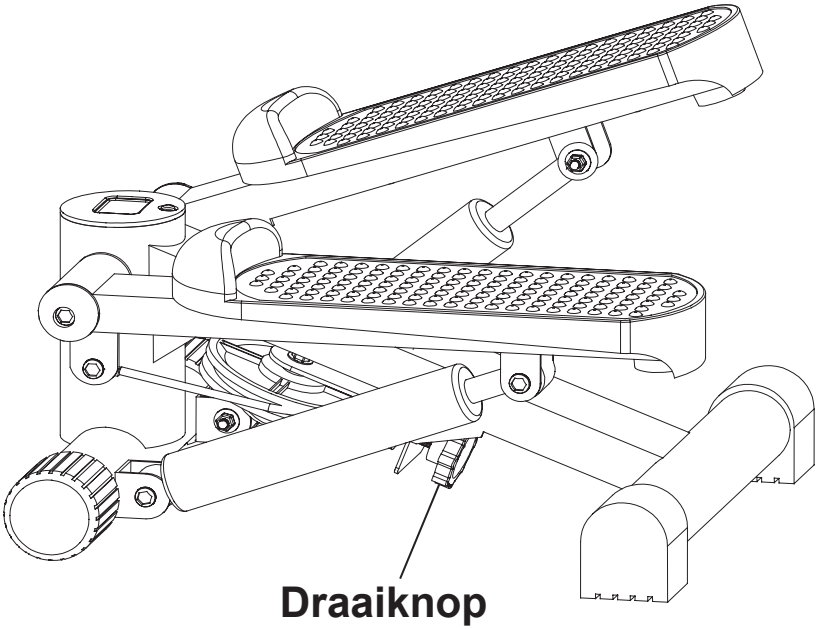


Lower back stretch
Begin met uw knieën en voeten op de vloer. Strek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten, leun naar achteren en voel de spanning in uw onderrug.



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.

4.1 Gebruik



1. Stel voor gebruik de gewenste pedaalhoogte in. Door de draaiknop onder het product met de klokrichting mee te draaien zullen de pedalen verhogen/omhoog gaan. Dit zal de slag gedurende de training vergroten. Draai tegen de klokrichting in om de pedalen te verlagen.
2. Het product is nu klaar voor gebruik ga voorzichtig op mini stepper staan en begin met trainen.

4.2 Gebruik computer

Computer aan- en uitzetten
Om de computer aan te zetten drukt u op de oranje knop of begin met steppen en de computer zal automatisch aangaan. Na gebruik zal de computer na enige tijd ook weer automatisch uitgaan.



Display waarde

COUNT	Totaal aantal stappen / slagen
REPS/MIN	Huidig aantal stappen / slagen per minuut
TIME	Verstreken trainingstijd
CALORIE	Indicatie van uw verbrande calorieën

Display
Het display weergeeft altijd uw afgelegde stappen. Dit is de bovenste waarde in het scherm (**COUNT**). Voor de onderste waarde kunt u kiezen tussen uw huidige stappen / slagen per minuur (**REPS/MIN**), De verstreken trainingstijd (**TIME**) of een indicatie van uw verbande calorieën (**CALORIE**). Door op de oranje knop te drukken wisselt u van zichtbare waarde. De huidige waarde is ook aangegeven met een indicatie pijl op het scherm.

Het is ook mogelijk om een **SCAN** functie te gebruiken. Druk een aantal keren op de oranje knop totdat de pijl op het display de **SCAN** aanwijst. De computer zal nu automatisch om de 6 seconden **REPS/MIN**, **TIME** en **CALORIE** laten zien.

Trainingswaardes resetten
Alle trainingswaarde kunnen naar 0 teruggezet worden. Om alle waarden terug te zetten drukt u de oranje knop 5 seconden in.

4.3 Batterij vervangen

De computer werkt op 1 AAA batterij.

Verwijder de computer uit het frame door de computer naar boven te tillen. Wanneer dit niet lukt kunt u hiervoor ook een platte schroevendraaier in de gleuf aan de



voorzijde van de computer steken en de computer hiermee naar boven tillen.
De batterij bevindt zich aan de achterzijde van de computer.

Verwijder de lege batterij en vervang deze voor een volle. Let hierbij op dat u de battetij met de juiste polen in de computer steekt.

Plaats vervolgens de computer terug in het frame.

4.4 Onderhoud

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

Flow Fitness adviseert om periodiek de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien.

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

5.1 Training schema's

Introductie trainingsschemas

Trainingsschema week 1 en 2
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 3 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 4 minuten. Rust 1 minuut. Train 2 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

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

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

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

Trainingsschema om conditie te verbeteren
(vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 90% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 7 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 5 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

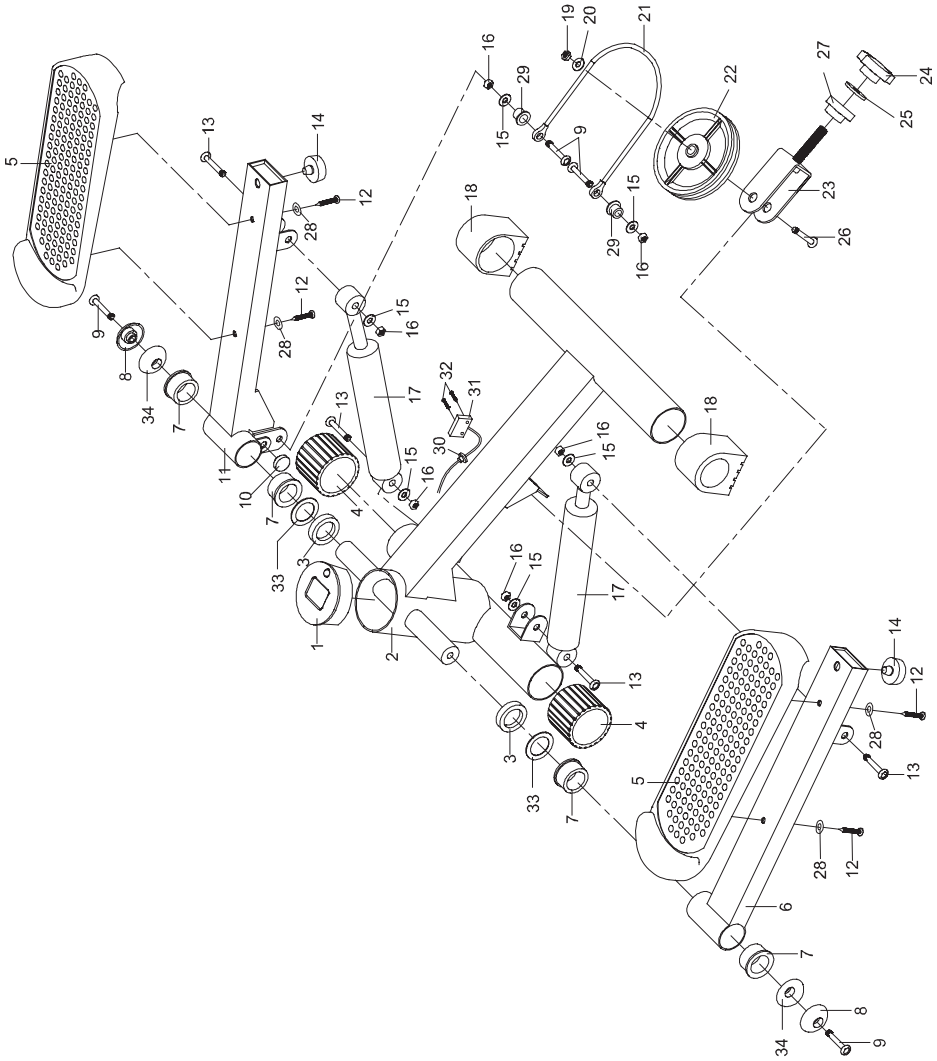
Trainingsschema week 9 en verder
Train op 90% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 10 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 10 minuten.
Herhaal training 2 a 3 keer.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema om gewicht te verliezen
(vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 7 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 5 minuten.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 10 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 10 minuten.
Heraal training 2 a 3 keer.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

5.2 Exploded view



Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Computer	1
2	Hoofdframe	1
3	Afstandsbus Ø38xØ26x8.5	2
4	Voorpoot Ø50	2
5	Pedaal	2
6	Linker pedaalarm	1
7	As afstandsbus Ø38x19.5	4
8	Bout afdekkap Ø38x14.5	2
9	Bout M8x25	4
10	Magneet	1
11	Rechter pedaalarm	1
12	Schroef ST4.8x20	4
13	Bout M8x38	4
14	Bumper Ø32x11	2
15	Ring Ø8	6
16	Borgmoer M8	6
17	Gasveer / Cilinder	2
18	Achterpoot Ø50	2
19	Borgmoer M10	1
20	Ring Ø10	1
21	Kabel Ø6x380	1
22	Katrol Ø100x16	1
23	U-Profiel	1
24	Draaiknop	1
25	Ring Ø28xØ10.5x2t	1
26	Bout M10x45	1
27	Afstandsbus Ø22x15	1
28	Ring Ø5	4
29	Afstandsbus	2
30	Sensordraad afekkap Ø12.1	1
31	Sensordraad	1
32	Schroef ST2.9x10	2
33	Ring Ø38xØ26x0.8	2
34	Ring Ø38xØ8.5x1.5	2

5.3 Probleemoplossen

Probleem
Er is geen weergave van waarden op het display van de computer.

Oplossing
1. Vervang de batterij zoals beschreven op pagina 12 van deze handleiding.
2. Controleer of het connectie punt in de computer kabel goed vast zit.

Probleem
Het product loopt stroef

Oplossing
3. Controleer of de kabel aan de onderzijde van het product correct in de groef van de katrol zit.
4. Smeer de scharnierpunten van de Mini Stepper met wat olie of WD40.

Probleem
Het andere pedaal komt niet omhoog.

Oplossing
Controleer of de kabel aan de onderzijde van het product correct in de groef van de katrol zit.

Probleem
Het product piept of kraakt.

Oplossing
Smeer de scharnierpunten van de Mini Stepper met wat olie of WD40.

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

6.1 Garantie

Flow Fitness verleent op dit product een jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop. De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, vul dan het online garantie aanmeldformulier 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 de garantietermijn valt, zal dit kosteloos gebeuren.

De garantie vervalt wanneer:

· er gebreken zijn onstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,

· reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,

· het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig
en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,

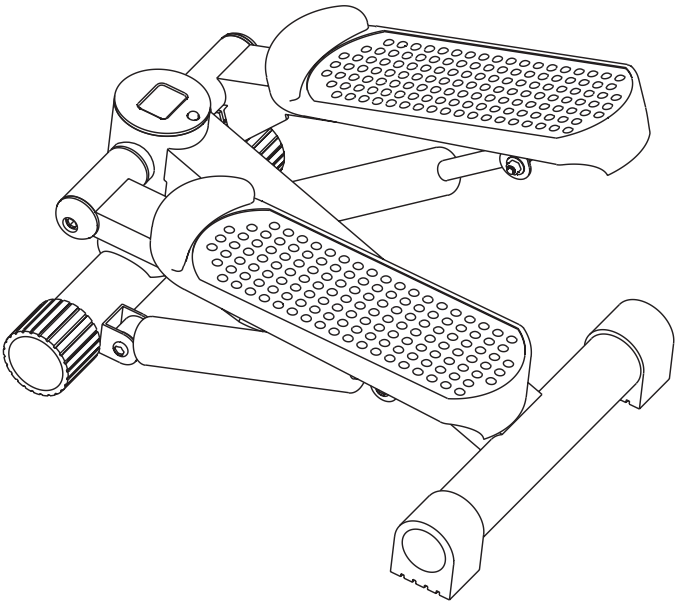
· het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,

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

· defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

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

MINI STEPPER
MS10



Manual

www.flowfitness.com/en

1. Important information 22
1.1 Health 22
1.2 Safety 22

2. Introduction 24

3. Fitness 25
3.1 Heart rate based training 25
3.2 Warming up and cooling down 27

4. Use 28
4.1 Use 28
4.2 Use of the computer 29
4.3 Replacing the battery 30
4.4 Maintenance 31

5. General information 32
5.1 Training schedule 32
5.2 Exploded view 34
5.3 Troubleshooting 36

6. Warranty 37
6.1 Warranty 37

1. Important information

1.1 Health

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

- Consult an expert to determine the training level that is most suitable for you.
- If you experience any dizziness, nausea or any other physical discomfort while training, cease the training immediately and consult a physician.
- Watch your heart rate during the training and immediately stop training when values are inconsistent.
- We advise you to warm up and cool down for 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 muscle pain.

1.2 Safety

- Only use this product as described in this instruction manual.
- Before using this product check that the product functions as it should. In case of malfunction or a defect stop training immediately and contact your vendor.
- Do not use the product when there is a malfunction.
- The product is only meant for home use and it has to be positioned on a flat surface.
- The product can only be used by one person at a time.
- The product can be used by persons with a body weight up to 125 kilos.
- Always make sure there is at least one meter of free space in all directions around the product when you are training.
- Don't stick any objects in any opening of the equipment.
- Keep children and pets away from the product.
- Handicapped persons should get consent from a medical expert and follow their directions for training with the product.
- Do not place hands or feet under the product.

- Never hold your breath during a training session. Your breathing should be at a normal rate depending on the intensity of the training.
- Start your training slowly and build it up gradually.
- Always wear appropriate clothing and shoes during training. Do not wear anything that is loose fitted and can get caught between moving parts of the equipment.
- When mounting or dismounting the product keep your balance to prevent injury. During training control your pace to keep your balance.
- Check screws and bolts regularly and fasten them if they are loose.
- Before training check if the cable near the adjustment knob is inside the groove of the pulley.
- The owner of the product is responsible for all users to be aware of the warnings and instructions as mentioned in this instruction manual.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Storage in cold and / or moist areas could lead to problems with the product.
- This product is not suitable for therapeutic purposes / or professionally use in physical therapy.
- During use the resistance cylinders may become hot. After use let the cylinders cool down before touching them.

⚠ WARNING

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

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

2. Introduction

Thank you for purchasing the Flow Fitness Mini Stepper MS10. With the Mini Stepper MS10 you have purchased a high quality training product.

TheMini Stepper is ideal for training your legs and lower body. By turning the knob you can adjust the pedal height for different stroke lenghts. This product is well suited for rehabilitation or simply to keep moving. The Mini Stepper is light and takes up little space and can therefore can be used anywhere.

In this instruction manual you will find all the information necessary to use the mini-trainer. Also you will find tips and advice on how to make the most of your training sessions.

We advise you to carefully read this instruction manual before using the Mini Stepper MS10, so that you can use it safely and benefit from it maximally.

Flow Fitness wishes you successful and enjoyable training sessions.

What is fitness? In general a fitness exercise can be described as an activity that makes your heart pump more oxygen from your lungs to your muscles by means of blood circulation. The more strenuous the training, the more fuel (oxygen) the muscles need and the harder the heart has to work to pump oxygen rich blood to the muscles. If you are in good physical shape your heart can pump more blood to the muscle with each contraction. This means the heart has to contract fewer times to transport the necessary oxygen to your muscles. Your resting heart rate and heart rate when exercising will therefore decrease.

3.1 Heart rate based training

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

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

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

Age	**Weight lost** (beats per minute) 60%	**Improve stamina** (beats per minute) 85%
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 and older	96 - 94	136 - 133

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

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

3.2 Warming up and cooling down

A good training schedule starts with a good warming up and ends with a cooling down of the muscles. This will prevent muscle aches 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 to 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 to 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 to 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.

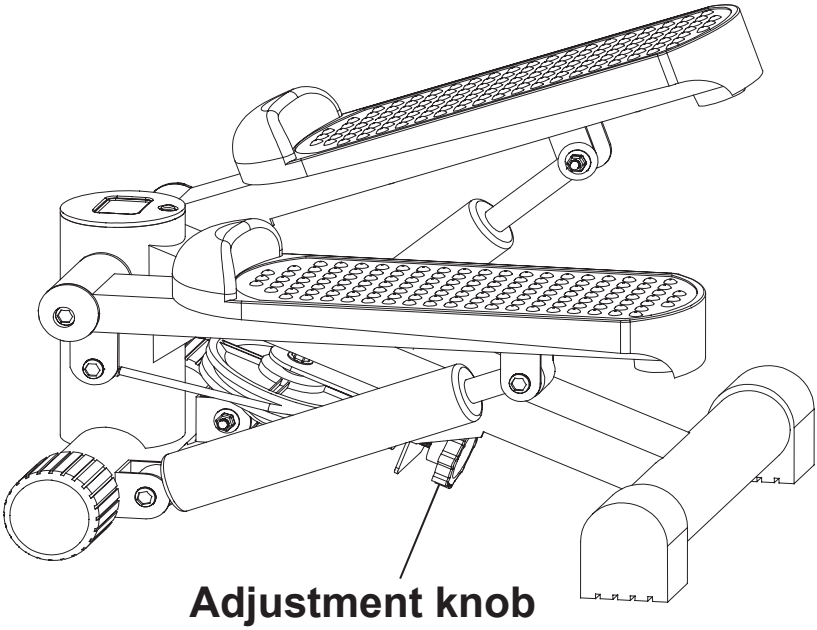


Lower back stretch
Begin on your hands and knees. Stretch your arms out in front of you, allowing your face to lower to a position near the floor. Gently sit back. Rest your glutes just above your heels. Ease back and feel the gentle stretch in your lower back.



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 to three times.

4.1 Use



1. Before using the mini stepper you can set the pedal height of the Mini Stepper by rotating the adjustment knob underneath the frame of the product. Rotate the knob clockwise to increase the pedal height and the stepping length. Decrease the height and stepping length by turning the knob counter clockwise
2. The product is now ready for use. Carefully step onto the pedals and start you training session.

4.2 Use of the computer

Turning the computer on and off
Turn the computer on by pressing the orange button or just start stepping and the computer will turn on automatically. After a certain time of inactivity the computer will turn off automatically.



Screen values

COUNT	Total Step Count
REPS/MIN	Your current steps / repetitions per minute
TIME	Elapsed training time
CALORIE	Indication of your burned calories

Screen
The display will always show your elapsed steps (**COUNT**) in the top value of your screen. For the bottom value of you screen you are able to select the current repetitions per minute (**REPS/MIN**), the elapsed exercise time (**TIME**) or an indication of your burned calories (**CALORIE**). By pressing the orange button the bottom screen value will change to the value indicated by the arrow on the screen.

It is also possible to use the **SCAN** function. Press the orange button several times until the on screen arrow indicates **SCAN**. De computer will now automatically show the values **REPS/MIN**, **TIME** and **CALORIE** for 6 seconds before moving onto the next value.

Resetting all training values
To reset all values back to 0 press and hold the orange button for 5 seconds.

4.3 Replacing the battery

The computer operates on one AAA battery.

Remove the computer from the frame by lifting the computer housing upwards. In case the computer is fixed firmly into the frame you can use a slotted screw driver



and insert it into the slot in the front of the computer. Then gently lift the computer upwards. The battery is located at the back of the computer.

Remove the empty battery and place a full battery facing the correct direction into the computer.

Finally place the computer back into the main frame.

4.4 Maintenance

Flow Fitness advises to periodically check, and when necessary, fasten all bolts and nuts. To prevent unnecessary wear, the product can only be used indoors and in a dry environment.

5.1 Training schedule

Introduction schedule

Schedule week 1 and 2
Train at 60% of your maximum heart rate. Max. 3 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 4 minutes.
Rest 1 minute.
Train 2 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

Schedule week 3 and 4
Train at 60% of your maximum heart rate. Max. 4 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 5 minutes.
Rest 1 minute.
Train 3 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

Schedule week 5 and 6
Train at 60% of your maximum heart rate. Max. 5 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 6 minutes.
Rest 1 minute.
Train 4 minutes.
Calmly train 3 minutes.
Cooling down 5 minutes.

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

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

Schedule week 7 and 8
Train at 90% of your maximum heart rate. Max. 6 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 7 minutes.
Rest 1 minute.
Train 5 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

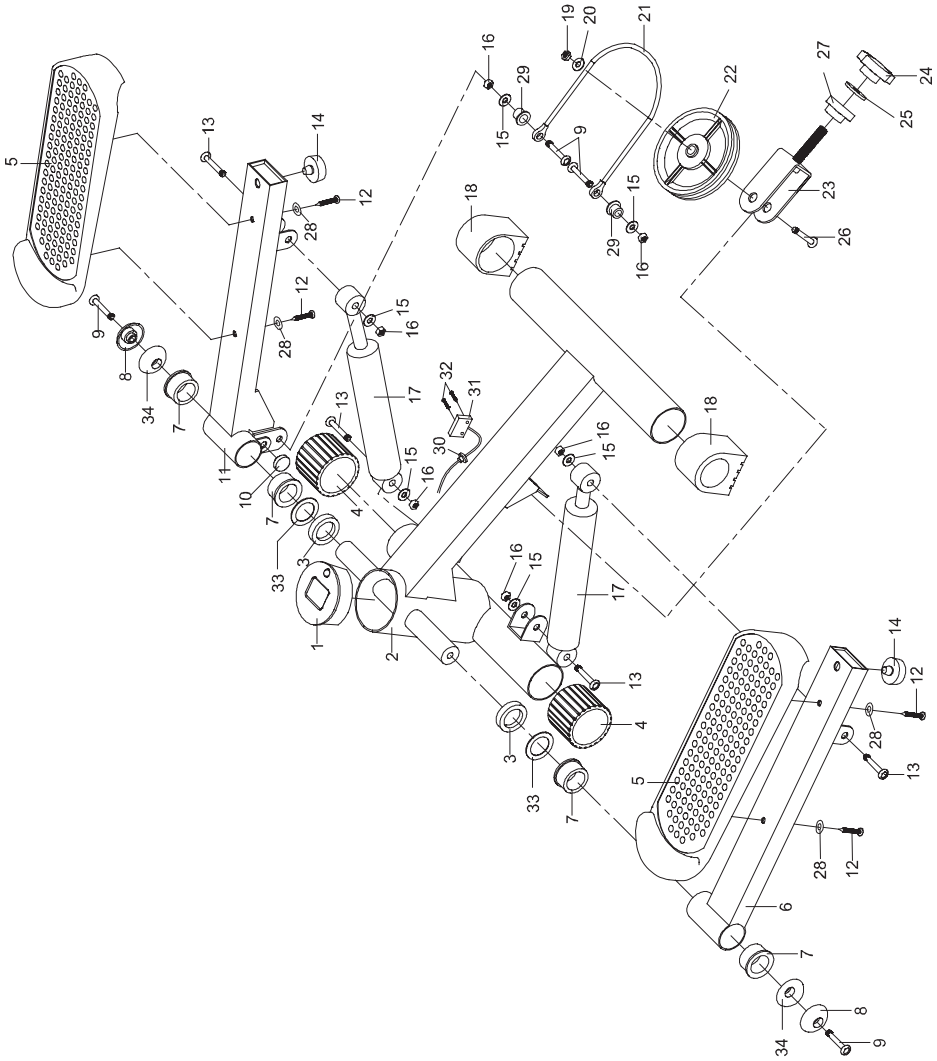
Schedule week 9 and beyond
Train at 90% of your maximum heart rate. Max. 6 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 10 minutes.
Rest 1 minute.
Train 10 minutes.
Repeat training 2 or 3 times.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

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

Schedule week 7 and 8
Train at 60% of your maximum heart rate. Max. 6 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 7 minutes.
Rest 1 minute.
Train 5 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minuten.

Schedule week 9 and beyond
Train at 60% of your maximum heart rate. Max. 6 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 10 minutes.
Rest 1 minute.
Train 10 minutes.
Repeat training 2 or 3 times.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

5.2 Exploded view



No.	Part	QTY
1	Computer	1
2	Main Frame	1
3	Axle Bushing Ø38xØ26x8.5	2
4	Front Base End Cap Ø50	2
5	Foot Pedal	2
6	Left Foot Bar	1
7	Axle Bushing Ø38x19.5	4
8	Bolt Cap Ø38x14.5	2
9	Bolt M8x25	4
10	Magnet	1
11	Right Foot Bar	1
12	Screw ST4.8x20	4
13	Bolt M8x38	4
14	Bumper Ø32x11	2
15	Washer Ø8	6
16	Nylon Nut M8	6
17	Resistance Cylinder	2
18	Rear Base End Cap Ø50	2
19	Nylon Nut M10	1
20	Washer Ø10	1
21	Cable Ø6x380	1
22	Pulley Ø100x16	1
23	U-Bracket	1
24	Knob	1
25	Washer Ø28xØ10.5x2t	1
26	Bolt M10x45	1
27	Bushing Ø22x15	1
28	Washer Ø5	4
29	Bushing	2
30	Wire Cap Ø12.1	1
31	Sensor w/Wire	1
32	Screw ST2.9x10	2
33	Washer Ø38xØ26x0.8	2
34	Washer Ø38xØ8.5x1.5	2

5.3 Troubleshooting

Problem
There are no values displayed on the screen of the computer.

Solution
1. Replace the battery as described on page 30 of this user manual.
2. Check if the connection point in the computer cable is fixed correctly.

Problem
The stepping motion is rough.

Solution
1. Check if the cable under the main frame is running through the groove of the pulley.
2. Lubricate the pivot points of the Mini Stepper with some lubricant or WD40.

Problem
When pressing the pedal down the other pedal will not rise correctly.

Solution
Check if the cable under the main frame is running through the groove of the pulley.

Problem
The other pedal does not rise

Solution
Check if the cable under the main frame is running through the groove of the pulley.

Probleem
There are squeaking noises coming from the product during exercise.

Oplossing
Lubricate the pivot points of the Mini Stepper with some lubricant or WD40.

If above troubleshooting does not solve or mention your problem, please contact your reseller.

6.1 Warranty

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

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

for contact information.

Notities / Notes

FLOWFITNESS

Flow Fitness Mini Stepper MS10