

USER MANUAL

PERFORM PRO

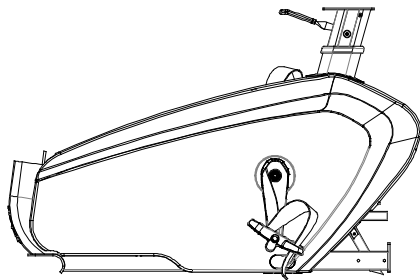
6i



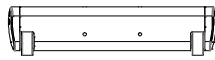
FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

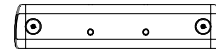
TOOLKIT



Base frame



Front stabilizer



Rear stabilizer



Console cover



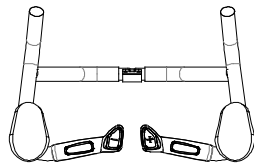
Base cover



Handlebar frame



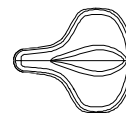
Handlebar cover



Handlebar set



Cup holder



Seat cushion

| NO. | Description | Quantity |
|-----|------------------|----------|
| 66 | Base frame | 1 |
| 104 | Front stabilizer | 1 |
| 68 | Rear stabilizer | 1 |
| 122 | Console cover | 1 |
| 48 | Base cover | 1 |

| NO. | Description | Quantity |
|-----|-----------------|----------|
| 1 | Handlebar frame | 1 |
| 6 | Handlebar set | 1 |
| 2 | Handlebar cover | 1 |
| 4 | Cup holder | 1 |
| 22 | Seat cushion | 1 |

All the necessary tools for assembly are included in the frame packing box:

- 5mm Allen Wrench (1)
- 6mm Allen Wrench (1)
- 8mm Allen Wrench (1)
- Open Spanner (1)

Ensure that all tools are available and prepared before beginning the assembly process.

Preparation Before Assembly:

1. Open the packing box and carefully remove all parts.
2. Lay the main frame flat on the ground.
3. Check that all components listed in the parts list are present and complete.

Safety Tip:

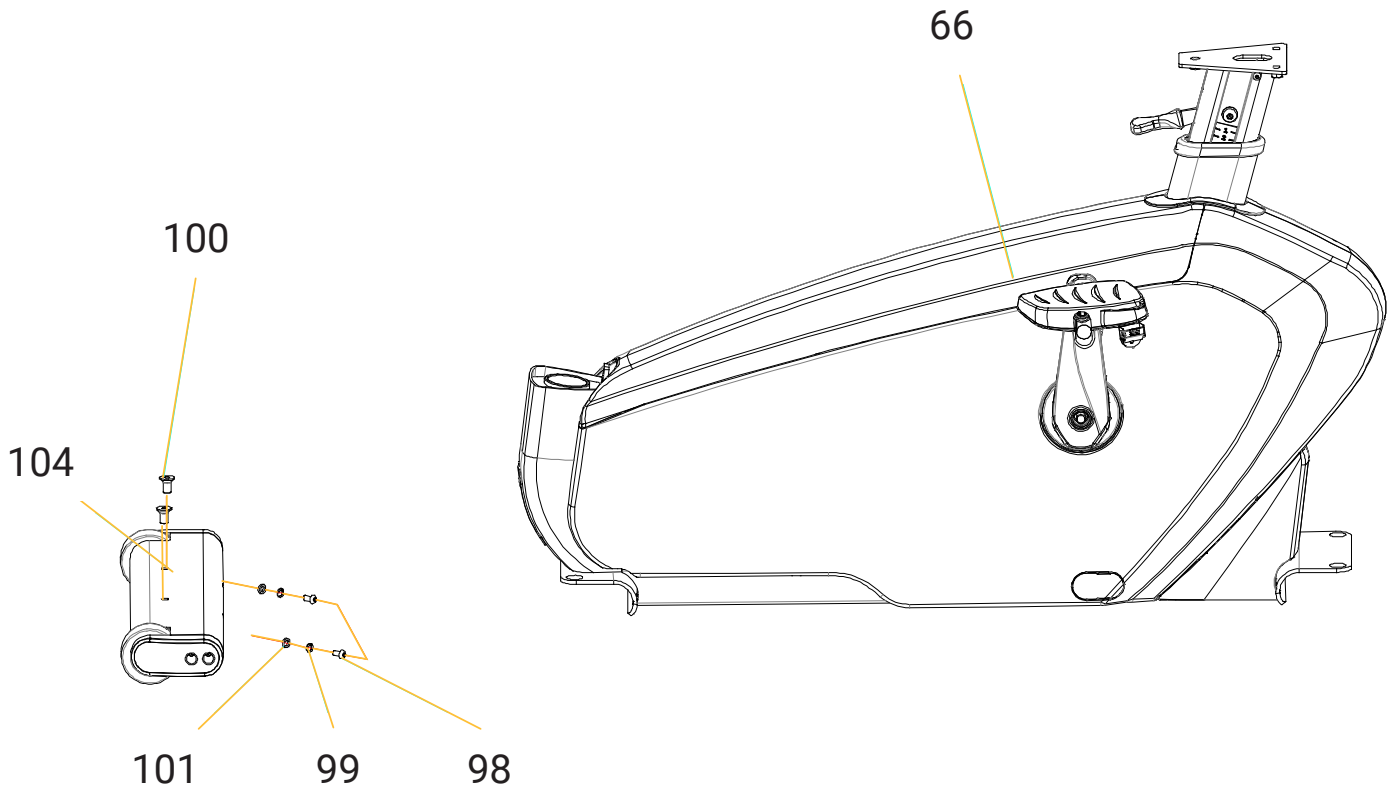
When lifting the frame out of the box, it is recommended that three or more people assist in lifting and assembling the machine to avoid accidents.

STEP 1

1. **Open the 1# screw Bag:** Take out all required screws from the 1# screw bag.
2. **Attach the front stabilizer:**
 - Use a 5mm Allen wrench to tighten the front stabilizer (Part 104) to the base frame (Part 66).

| NO. | Description | Quantity |
|-----|---|----------|
| 98 | M10 x 20 Hexagon socket button head screws | 2 |
| 100 | M10 x 20 Hexagon socket countersunk head screws | 2 |
| 101 | Φ11 Φ18 t0.8 Spring washer | 2 |
| 99 | Φ10.2 Φ15.4 t3.0 Spring washer | 2 |

Refer to the diagram for accurate placement and installation.

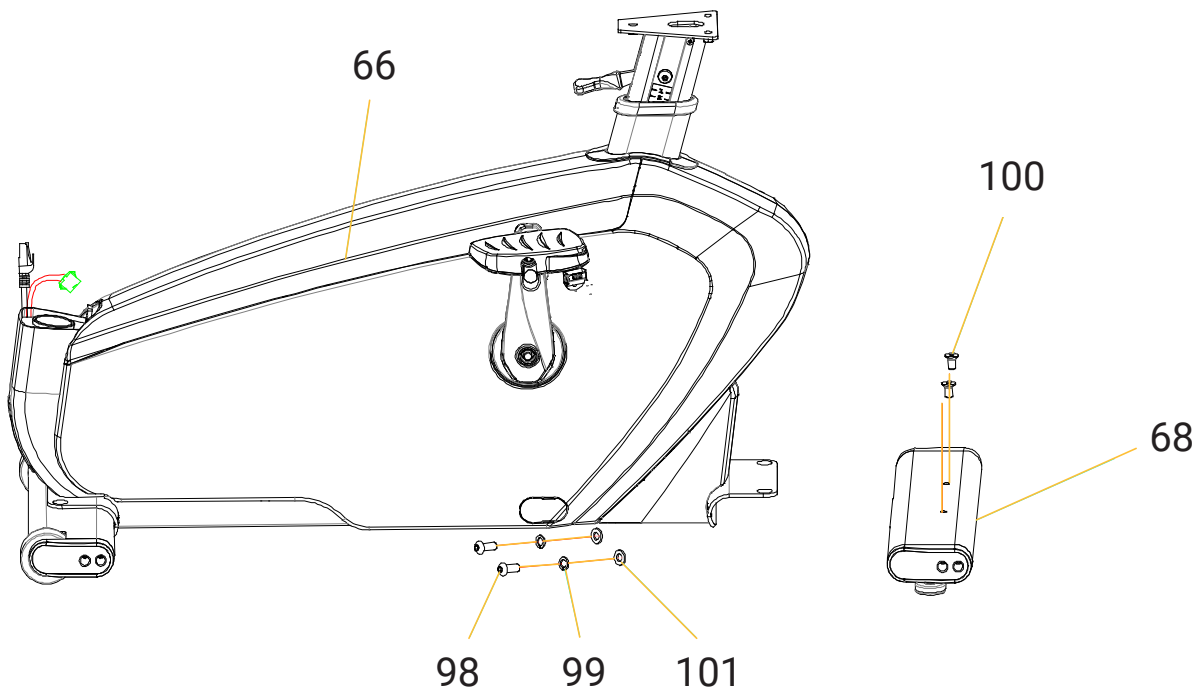


STEP 2

1. **Open the 2# screw bag:** Take out all required screws from the 2# screw bag.
2. **Attach the rear stabilizer:**
 - Use an M6 inner Allen wrench to secure the rear stabilizer (Part 68) to the base frame (Part 66).
 - Ensure the screws are tightened securely.

| NO. | Description | Quantity |
|-----|---|----------|
| 98 | M10 x 20 Hexagon socket button head screws | 2 |
| 100 | M10 x 20 Hexagon socket countersunk head screws | 2 |
| 101 | Φ11 Φ18 t0.8 Spring washer | 2 |
| 99 | Φ10.2 Φ15.4 t3.0 Spring washer | 2 |

Refer to the diagram provided for proper placement and assembly instructions.



STEP 3

1. **Open the 3# screw Bag:** Take out all required screws from the **3# screw bag**.
2. **Remove the covers:**
 - Remove the seat tube front cover (Part 55) and then the protection cover (Part 56) from the frame.
3. **Install the console cover:**
 - Slide the console cover (Part 122) into the cluster gauge from bottom to top.
4. **Install the base cover:**
 - Slide the base cover (Part 48) into the cluster gauge from bottom to top, and connect it to the handlebar frame (Part 1).
5. **Connect the signal wires:**
 - Connect the upper signal wire (Part 49) to the lower signal wire (Part 119).
 - Connect the upper Internet wire (Part 67) to the lower Internet wire (Part 70).
6. **Attach the handlebar frame:**
 - Place the handlebar frame (Part 1) into the base frame (Part 66).
 - Use a allen wrench to securely tighten the connection.
7. **Reinstall the protection cover:**
 - Reassemble the protection cover (Part 56) back onto the main frame.
8. **Reinstall the seat tube front cover:**
 - Place the seat tube front cover (Part 55) back onto the side cover.
9. **Install the final base cover:**
 - Finally, place the base cover (Part 48) into the cluster gauge.

| NO. | Description | Quantity |
|-----|---|----------|
| 62 | M10 x 20 Hexagon socket head cap screws | 1 |
| 63 | M10 x 65 Hexagon socket head cap screws | 1 |

Caution:

1. Insert the allen wrench:

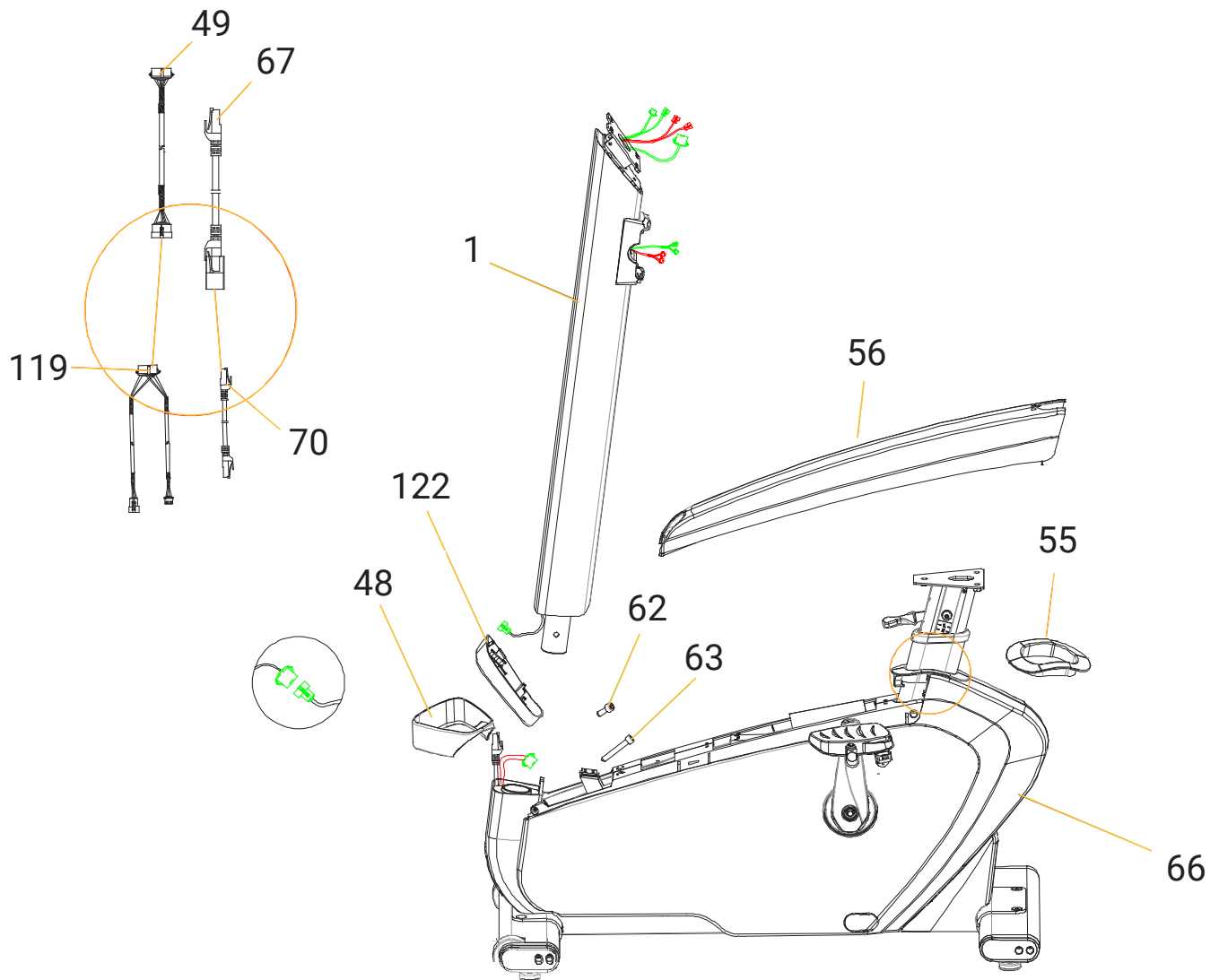
- Before attaching the handlebar frame to the base frame, insert the allen wrench into the hole of the handlebar frame. This will prevent the handlebar frame from hitting the bottom part during the assembly process.

2. Connect the signal wires:

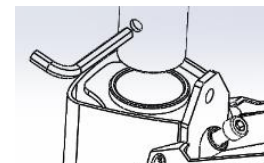
- After securing the handlebar frame, connect the upper and lower signal wires.

3. Remove the wrench and tighten the screws:

- Once the wires are connected, remove the allen wrench, and use it to fully tighten the screws, securing the handlebar frame to the base frame.



Caution: Before connecting the handlebar frame to the base frame, insert the Allen wrench into the designated hole on the handlebar frame. This will prevent the handlebar frame from making contact with the lower section. Next, connect the signal wires, remove the Allen wrench, and securely tighten the screw using the Allen wrench.

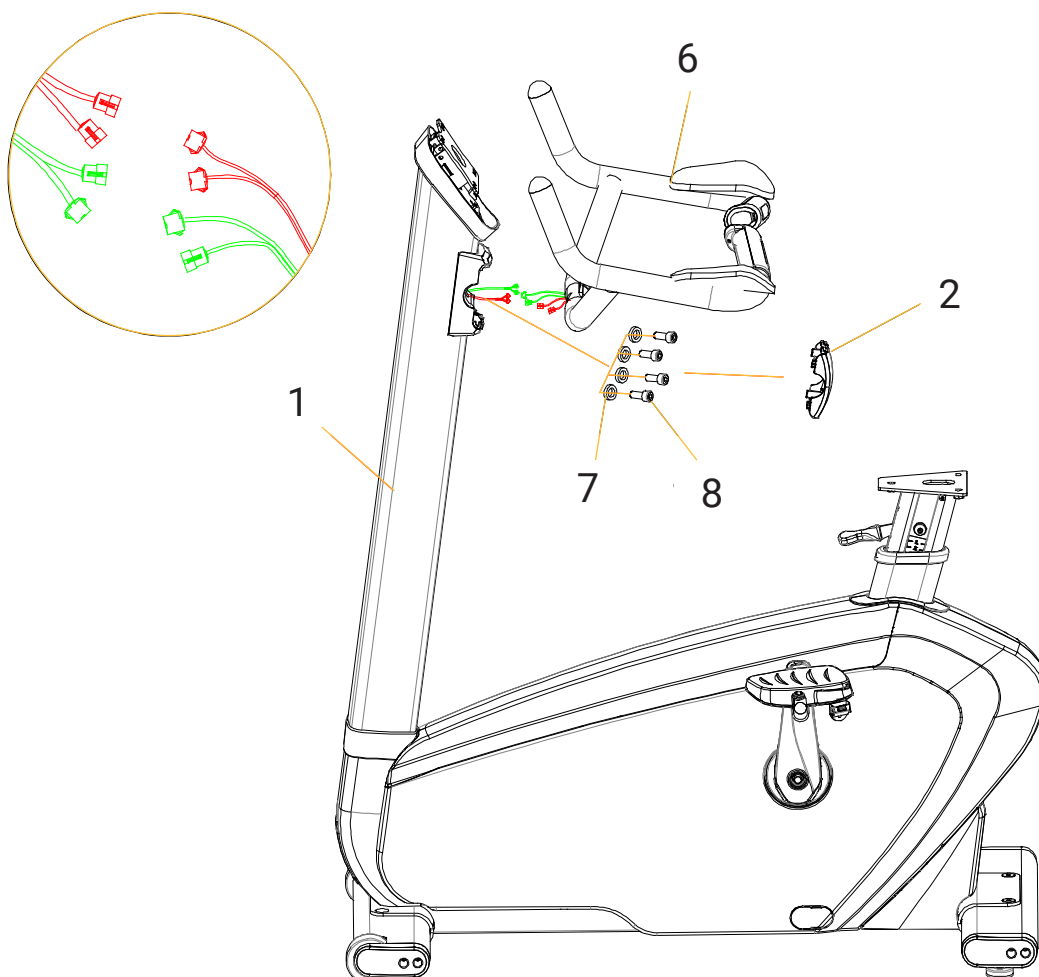


STEP 4

1. **Open the 4# screw Bag:** Take out all required screws from the **4# screw bag**.
2. **Connect the wires:**
 - Connect the hand pulse connection wire with the middle section set wire.
 - Connect the resistance quick button wire with the middle section set wire.
3. **Attach the handlebar set:**
 - Place the handlebar set (Part 6) on the handlebar frame (Part 1).
 - Use an Allen wrench and the hardware provided to securely tighten the connection.
4. **Install the cover:**
 - Attach the handlebar cover (Part 2) to the handle bar, ensuring that it fits securely.

| NO. | Description | Quantity |
|-----|---|----------|
| 8 | M8 x 20 Hexagon socket button head screws | 4 |
| 7 | Φ9 Φ16 t1.6 Flat washers | 4 |

Ensure all components are tightly fastened and that the connections are secure for proper functionality.

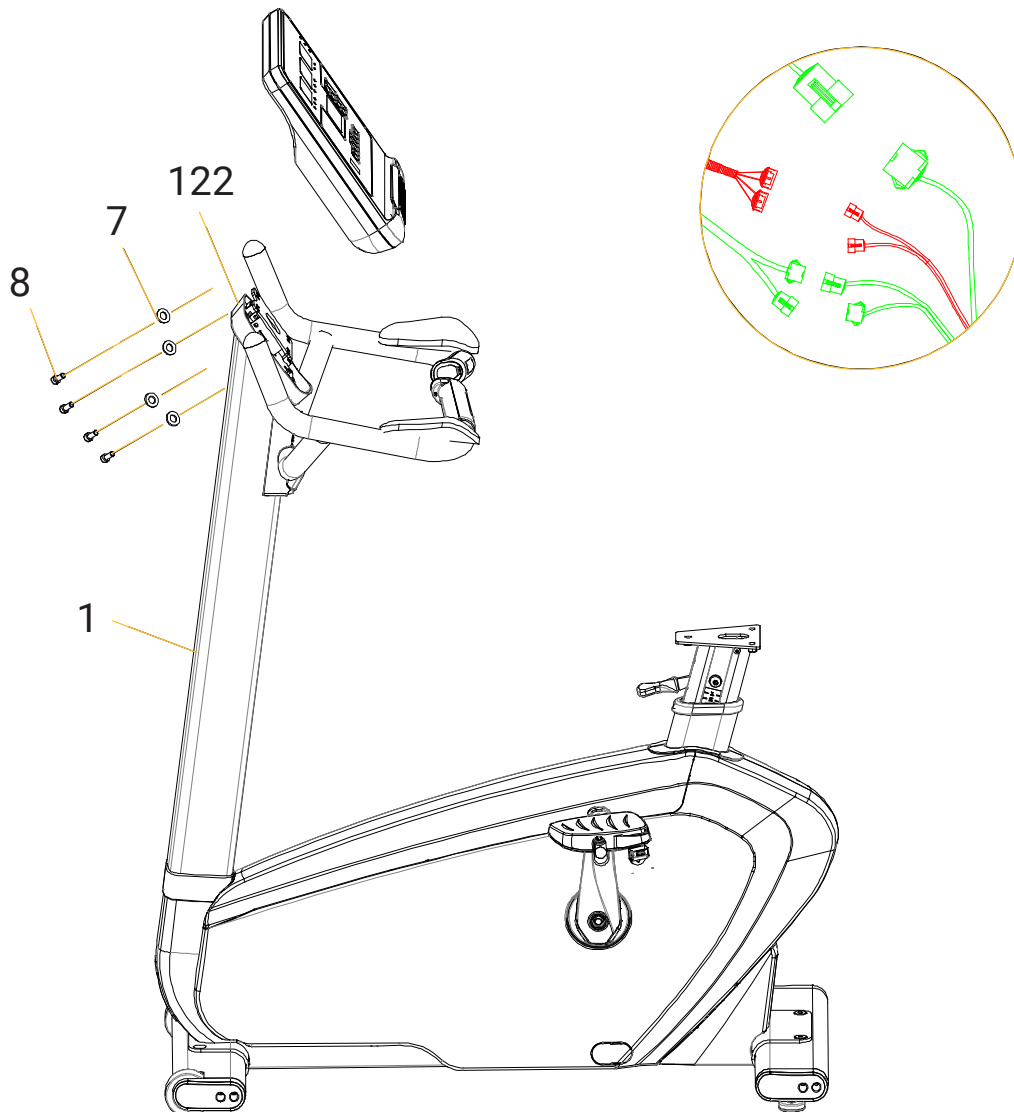


STEP 5

1. **Remove console hardware:**
 - Take out the console hardware and remove the four M8 screws from the console.
2. **Connect the wires:**
 - Connect all upper console wires to the middle wire section, including the signal wire, hand pulse wire, and resistance wire.
3. **Lock the console:**
 - Attach the console to the handle bar and securely tighten it using the provided hardware and an Allen wrench.
4. **Install the console cover:**
 - Finally, connect and attach the console cover (Part 122) to complete the assembly.

| NO. | Description | Quantity |
|-----|---|----------|
| 8 | M8 x 20 Hexagon socket button head screws | 4 |
| 7 | Φ9 Φ16 t1.6 Flat washers | 4 |

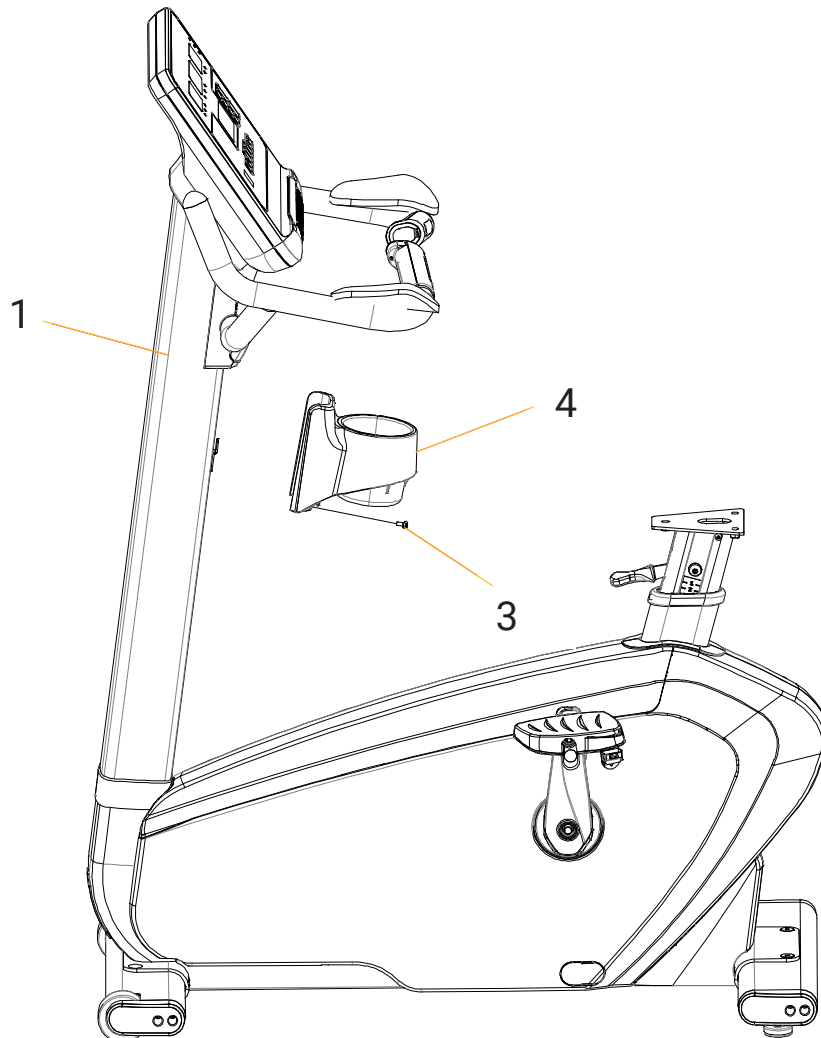
Ensure all connections are secure and properly fastened before proceeding.



STEP 6

1. **Open the 6# screw Bag:** Take out all required screws from the 6# screw bag.
2. **Insert the cup Holder:**
 - Insert the cup holder (Part 4) into the handlebar frame (Part 1).
3. **Tighten with screwdriver:**
 - Use a crosshead screwdriver to secure the cup holder with the M4 x 12 screw provided.
 - Ensure the cup holder is tightly secured and positioned correctly.

| NO. | Description | Quantity |
|-----|---------------------------------------|----------|
| 3 | Cross recessed pan head screw M4 x 12 | 1 |



STEP 7

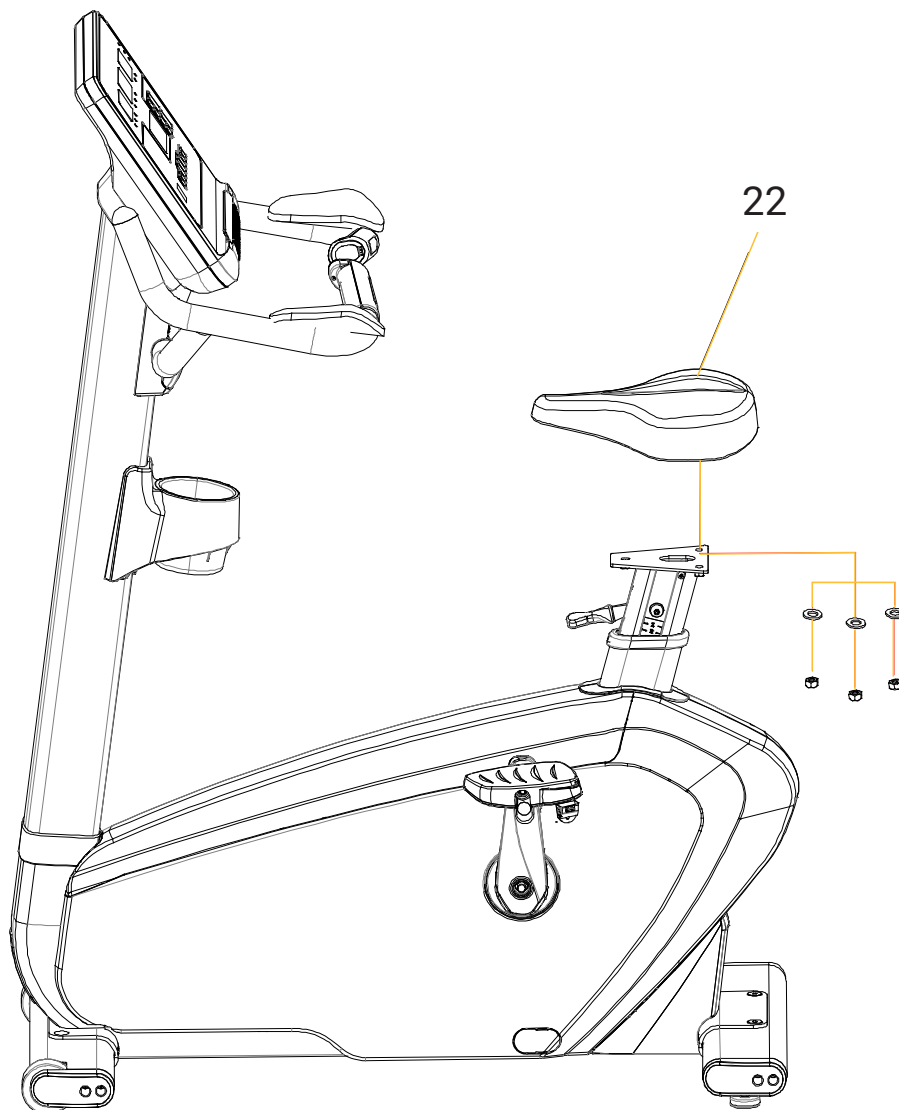
1. Gather seat cushion accessories:

- Collect all the necessary accessories for the seat cushion.

2. Attach the seat cushion:

- Use an open spanner to securely fasten the seat cushion (Part 22) to the seat set.

Ensure the seat cushion is properly aligned and securely tightened for safe and comfortable use.



- Note: Most screws are pre-assembled.
Opmerking: De meeste schroeven zijn voor gemonteerd.
Hinweis: Die meisten Schrauben sind vormontiert.
Note: La plupart des vis sont pré-assemblées.

MANUAL (ENGLISH) 12-21

HANDLEIDING (NEDERLANDS) 22-31

GEBRAUCHSANWEISUNG (DEUTSCH) 32-41

MODE D'EMPLOI (FRANÇAIS) 42-41

Copyright © Flow Fitness

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

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

Alle Rechte vorbehalten. Nichts in dieser Bedienungsanleitung darf ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Flow Fitness in irgendeiner Form verwendet oder vervielfältigt werden.

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

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| 1. IMPORTANT INFORMATION | 13 |
| Health | 13 |
| Safety..... | 13 |
| 2. INTRODUCTION..... | 14 |
| 3. FITNESS | 16 |
| What is Fitness..... | 16 |
| Training by heart rate..... | 16 |
| Determining Your Training Goal | 16 |
| Warming up and cooling down | 17 |
| Training schedule..... | 18 |
| 4. USE | 19 |
| Storage, moving and usage..... | 19 |
| 5. PRODUCT INFORMATION | 20 |
| Maintenance..... | 20 |
| Troubleshooting..... | 20 |
| 6. WARRANTY | 21 |
| Warranty | 21 |

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 200 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.

SPECIFICATIONS

| | | | |
|------------------------|--|----------------------------|----------|
| Size (cm) | 112.3 x 67.5 x 150.6 | Crank distance (cm) | 18 |
| Power | 400 W | Resistance range | L1 - L40 |
| Category | SA | User's weight (kg) | 200 |
| Temperature | 0 ~ 33 °C | Net (kg) | 88 |
| Seat/back pad | PU foam | Gross (kg) | 98 |
| Console display | Speed / Time / Distance / Power / Heart Rate / Calorie | | |

TECHNOLOGY

EMS (Electromagnetic Resistance)

Self-generator

40 Resistance levels

EXTRA

Comfortable TPR Handle

Anti-Slip Pedals

Self-Generating Motor

Quick Resistance Buttons

Heart Rate Monitoring Function

Ergonomic Design

This manual contains all the information necessary for using and operating this upright bike. Additionally, the manual includes tips and advice on how to train effectively.

We recommend that you carefully read this manual before using the Perform Pro B6i to ensure that the product is used optimally and safely.

Flow Fitness wishes you great success and enjoyment in your training.

WHAT IS FITNESS

What is fitness? Generally it can be described as a 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 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 | Losing Weight (beats per minute) 60% | Improving 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 stretch 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.

TRAINING SCHEDULE

Schedule week 1 and 2

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

Warming up 5 - 10 minutes.
Train 4 minutes.
Rest 1 minute.
Train 2 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

Schedule week 3 and 4

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

Warming up 5 - 10 minutes.
Train 5 minutes.
Rest 1 minute.
Train 3 minutes.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

Schedule week 5 and 6

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

Warming up 5 - 10 minutes.
Train 6 minutes.
Rest 1 minute.
Train 4 minutes.
Calmly train 3 minutes.
Cooling down 5 minutes.

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

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

Schedule week 7 and 8

Train at 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 minutes.

Schedule week 9 and beyond

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

Warming up 5 - 10 minutes.
Train 10 minutes.
Rest 1 minute.
Train 10 minutes.
Repeat training 2 or 3 times.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

STORAGE, MOVING AND USAGE

Moving the Equipment:

1. Ensure the equipment has come to a complete stop. Stand at the rear of the equipment and use both hands to lift the back end.
2. Carefully push the equipment forward to the desired location.

Seat Position Adjustment

To ensure a comfortable workout, adjust the seat cushion to your ideal position according to your posture.

Seat Adjustment Procedure:

1. Stand beside the upright bike to adjust the seat height as needed.
2. To lower the seat, pull the lever and press the seat downward.
3. To elevate the seat, pull the lever and allow the seat to rise.

MAINTENANCE

Regular Inspection and Fastening

Flow Fitness recommends checking and tightening all nuts, bolts, and pivot points every six weeks. Use the tool provided with the product for this task.

Cleaning

After each training session, clean the metal and plastic components using standard cleaning products. Ensure all parts are completely dry before using the equipment again.

Note: Do not use corrosive cleaning agents, as they may damage the equipment.

Usage Environment

To minimize wear and extend the product's lifespan, the elliptical should only be used indoors in a dry environment.

TROUBLESHOOTING

Problem During a training the upright 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 PTFE spray or Flow Fitness Treadmill Lotion. PTFE is available in hardware stores.

Problem The upright bike does not turn on.

Solution: Ensure all connections are securely in place. As the machine is self-powered, the user must begin exercising to activate the display and generate power for the equipment.

In case your problem is not resolved or not described, consult the Flow Fitness reseller 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 <https://www.flowfitness.com/en/dealers/> for contact information.

| | |
|--|-----------|
| 1. BELANGRIJKE INFORMATIE | 23 |
| Gezondheid | 23 |
| Veiligheid | 23 |
| 2. INTRODUCTIE..... | 24 |
| 3. FITNESS | 26 |
| Wat is Fitness..... | 26 |
| Trainen op hartslag..... | 26 |
| Uw trainingsdoel bepalen..... | 26 |
| Warming up en cooling down..... | 27 |
| Trainingsschema's | 28 |
| 4. GEBRUIK..... | 29 |
| Opbergen, verplaatsen en gebruik | 29 |
| 5. PRODUCT INFORMATIE | 30 |
| Onderhoud..... | 30 |
| Probleemoplossen..... | 30 |
| 6. GARANTIE | 31 |
| Garantievoorwaarden | 31 |

GEZONDHEID

Belangrijk:

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

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

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

WAARSCHUWING

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

SPECIFICATIES

| | | | |
|------------------------|---|-------------------------------|----------|
| Afmetingen (cm) | 112.3 x 67.5 x 150.6 | Crank afstand (cm) | 18 |
| Vermogen | 400 W | Weerstandsbereik | L1 - L40 |
| Categorie | SA | Gewicht gebruiker (kg) | 200 |
| Temperatuur | 0 ~ 33 °C | Netto (kg) | 88 |
| Zit-/rugkussen | PU-schuim | Bruto (kg) | 98 |
| Consoleweergave | Snelheid / Tijd / Afstand / Vermogen / Hartslag / Calorieën | | |

TECHNIEK

EMS (elektromagnetische weerstand)

Zelf-generator

40 Weerstandsniveaus

EXTRA

Comfortabel TPR-handvat

Antislip pedalen

Zelfopwekkende motor

Snelle weerstandsknoppen

Hartslagmonitoring functie

Ergonomisch ontwerp

Deze handleiding bevat alle informatie die nodig is voor het gebruik en de bediening van deze hometrainer. Daarnaast biedt de handleiding tips en adviezen voor effectief trainen.

Wij raden u aan deze handleiding zorgvuldig door te lezen voordat u de Perform Pro B6i gaat gebruiken, zodat u het product optimaal en veilig kunt gebruiken.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met uw training.

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 energievoorraden. Wanneer de in spanningsintensiteit hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige en energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

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

WARMING UP EN COOLING DOWN

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



Head Roll

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



Toe Touch

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



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 linkerarm. Herhaal dit drie tot vier keer.



Knee bend

Plaats uw voeten op schouder breedte en strek uw handen voor u uit. Buig nu langzaam door uw knieën, 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. Strek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten en 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 rechervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

TRAININGSSCHEMA'S

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 hieronder weergegeven.

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.
Herhaal training 2 a 3 keer.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

OPBERGEN, VERPLAATSEN EN GEBRUIK

De apparatuur verplaatsen:

1. Zorg ervoor dat het apparaat volledig tot stilstand is gekomen. Ga aan de achterkant van het apparaat staan en gebruik beide handen om de achterzijde op te tillen.
2. Duw het apparaat voorzichtig naar de gewenste locatie.

Stoelpositie aanpassen

Om een comfortabele training te garanderen, stelt u het zitkussen af op de voor u ideale positie, passend bij uw houding.

Procedure voor het aanpassen van de stoel:

1. Ga naast de upright bike staan om de zithoogte naar wens aan te passen.
2. Trek de hendel naar u toe en druk de zitting omlaag om de zitting te verlagen.
3. Trek de hendel naar u toe en laat de zitting omhoog komen om de zitting te verhogen.

ONDERHOUD

Regelmatige inspectie en bevestiging

Flow Fitness raadt aan om elke zes weken alle moeren, bouten en draaipunten te controleren en aan te draaien. Gebruik het meegeleverde gereedschap voor deze taak.

Reinigen

Maak na elke trainingssessie de metalen en kunststof onderdelen schoon met standaard schoonmaakmiddelen. Zorg ervoor dat alle onderdelen volledig droog zijn voordat u het apparaat opnieuw gebruikt.

Let op: Gebruik geen bijtende schoonmaakmiddelen, aangezien deze het apparaat kunnen beschadigen.

Gebruiksomgeving

Om slijtage te minimaliseren en de levensduur van het product te verlengen, dient de crosstrainer alleen binnenshuis in een droge omgeving te worden gebruikt.

PROBLEEMOPLOSSEN

- | | |
|------------------|---|
| Probleem | Tijdens een training maakt de upright bike piepende of schurende geluiden. |
| Oplossing | Piepende of schurende geluiden worden meestal veroorzaakt doordat de kunststof behuizing het metalen frame raakt of schuurt. De oplossing voor dit probleem is om deze onderdelen in te sprayen met PTFE-spray of Flow Fitness Treadmill Lotion. PTFE is verkrijgbaar in bouwmarkten. |
| Probleem | De hometrainer gaat niet aan. |
| Oplossing | Zorg ervoor dat alle verbindingen stevig vastzitten. Aangezien de machine zelfvoorzienend is, moet de gebruiker beginnen met trainen om het display te activeren en stroom op te wekken voor het apparaat. |

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

GARANTIEVOORWAARDEN

Flow Fitness verleent een garantie aan huis op onderdelen, voorrijkosten en uurloon, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Het garantie termijn van uw Flow Fitness product is te vinden op <https://www.flowfitness.com/nl/support/>. De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, registreert dan uw Flow Fitness product op:

<https://www.flowfitness.com/nl/registreer-uw-product/>

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

De garantie vervalt wanneer:

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

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

| | |
|--|-----------|
| 1. WICHTIGE INFORMATIONEN | 33 |
| Gesundheit | 33 |
| Sicherheit..... | 33 |
| 2. EINFÜHRUNG | 34 |
| 3. FITNESS | 36 |
| Was ist Fitness..... | 36 |
| Training anhand der Herzfrequenz | 36 |
| Festlegung Ihres Trainingsziels | 36 |
| Aufwärmen & Abkühlen..... | 37 |
| Trainingspläne..... | 38 |
| 4. VERWENDUNG..... | 39 |
| Verschieben und Aufbewahren..... | 39 |
| 5. PRODUKTINFORMATION | 40 |
| Wartung | 40 |
| Problembehandlung | 40 |
| 6. GARANTIE | 41 |
| Garantiebedingungen | 41 |

GESUNDHEIT

WICHTIG:

Lesen Sie zuerst diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen, bevor Sie das Produkt verwenden.

- Konsultieren Sie einen Experten, um das für Sie am besten geeignete Trainingsniveau festzulegen.
- Falls Sie Schwindel, Übelkeit oder andere körperliche Beschwerden während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihren Herzschlag und stoppen Sie das Training sofort, wenn die Werte inkonsistent sind.
- Wir empfehlen, vor und nach der Verwendung des Produkts fünf bis zehn Minuten lang Aufwärm- und Abkühl Übungen durchzuführen. Auf diese Weise kann Ihre Herzfrequenz allmählich steigen und sinken, und Sie können schmerzhafte Muskeln vermeiden.

SICHERHEIT

- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Überprüfen Sie vor der Verwendung des Produkts, ob es ordnungsgemäß funktioniert. Bei Funktionsstörungen oder Defekten beenden Sie das Training sofort und kontaktieren Sie Ihren Händler.
- Verwenden Sie das Produkt nicht bei Funktionsstörungen.
- Das Produkt muss auf einer flachen Oberfläche positioniert werden.
- Das Produkt darf jeweils nur von einer Person verwendet werden.
- Das Produkt kann von Personen mit einem Gewicht von bis zu 200 kg verwendet werden.
- Stellen Sie sicher, dass rund um das Produkt beim Training mindestens ein Meter freier Raum in alle Richtungen vorhanden ist.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Öffnungen des Produkts.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Produkt fern.
- Menschen mit Behinderungen sollten die Zustimmung eines medizinischen Experten einholen und sich an deren Anweisungen für das Training mit dem Produkt halten.
- Legen Sie keine Hände oder Füße unter das Produkt.
- Halten Sie während einer Trainingseinheit niemals den Atem an. Ihre Atmung sollte in einem normalen Intervall erfolgen, abhängig von der Intensität des Trainings.
- Beginnen Sie Ihren Trainingsplan langsam und steigern Sie ihn allmählich.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Tragen Sie nichts, das zu locker sitzt und zwischen beweglichen Teilen der Ausrüstung eingeklemmt werden kann.
- Wenn Sie die Ausrüstung bewegen, verwenden Sie immer die geeigneten Hebetekniken, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Überprüfen Sie regelmäßig Schrauben und Bolzen und ziehen Sie sie fest, wenn sie locker sind
- Der Besitzer des Produkts ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer über die Warnungen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung informiert sind.
- Dieses Produkt ist für die Verwendung in einer sauberen und trockenen Umgebung vorgesehen. Die Lagerung in kalten und/oder feuchten Bereichen kann zu Problemen mit dem Produkt führen.

WARNUNG

Lassen Sie Ihren körperlichen Zustand vor Beginn des Trainings von einem zugelassenen Arzt überprüfen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen, die gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät verwenden. Flow Fitness übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts verursacht werden.

BESONDERHEITEN

| | | | |
|----------------------------|---|-----------------------------------|----------|
| Größe (cm) | 112.3 x 67.5 x 150.6 | Kurbelabstand (cm) | 18 |
| Macht | 400 W | Widerstandsbereich | L1 - L40 |
| Kategorie | SA | Gewicht des Benutzers (kg) | 200 |
| Temperatur | 0 ~ 33 °C | Netto (kg) | 88 |
| Sitz-/Rückenpolster | PU-Schaum | Brutto (kg) | 98 |
| Anzeige der Konsole | Geschwindigkeit / Zeit / Distanz / Leistung / Herzfrequenz / Kalorien | | |

TECHNOLOGIE

EMS (Elektromagnetischer Widerstand)

Selbsterzeuger

40 Widerstandsniveaus

EXTRA

Komfortabler TPR-Griff

Anti-Rutsch-Pedale

Selbsterzeugender Motor

Schnellwahltasten für den Widerstand

Herzfrequenz-Überwachungsfunktion

Ergonomisches Design

Dieses Handbuch enthält alle Informationen, die für die Nutzung und den Betrieb dieses Heimtrainer erforderlich sind. Zusätzlich bietet das Handbuch Tipps und Ratschläge für effektives Training.

Wir empfehlen Ihnen, dieses Handbuch sorgfältig zu lesen, bevor Sie das Perform Pro B6i verwenden, um sicherzustellen, dass das Produkt optimal und sicher genutzt wird.

Flow Fitness wünscht Ihnen viel Erfolg und Freude beim Training.

WAS IST FITNESS?

Was ist Fitness? Im Allgemeinen kann es als eine Finesseneinheit beschrieben werden, die dazu führt, dass Ihr Herz mehr Sauerstoff über das Blut aus Ihren Lungen in Ihre Muskeln pumpt. Je intensiver das Training, desto mehr Brennstoff (Sauerstoff) benötigen die Muskeln, um diesen Sauerstoffgehalt zu erreichen. Das Herz muss stärker pumpen, um das sauerstoffreiche Blut in die Muskeln zu befördern. Wenn Sie eine gute Ausdauer haben, pumpt Ihr Herz bei jedem Schlag mehr Blut. Das Herz muss nicht so oft schlagen, um den notwendigen Sauerstoff in Ihre Muskeln zu transportieren. Ihre Ruheherzfrequenz und Ihre Herzfrequenz während des Trainings werden sich verringern.

TRAINING ANHAND DER HERZFREQUENZ

Während des Trainings ist es wichtig, Ihre Herzfrequenz zu überwachen. Die Herzfrequenz ist entscheidend für das Ergebnis Ihres Trainings. Ihre beste Trainingsherzfrequenz hängt zunächst von Ihrem Alter ab. Ihre maximale Herzschlagrate kann dadurch bestimmt werden. Zweitens hängt die effektivste Herzfrequenz von Ihren Trainingszielen ab. Wenn Ihr Trainingsziel darin besteht, Gewicht zu verlieren, ist das effektivste Training bei 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. Wenn Ihr Trainingsziel darin besteht, Ihre Ausdauer zu verbessern, sollten Sie bei 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz trainieren.

Der Körper speichert Energie in zwei Formen: Kohlenhydrate und Fett. Wenn wir trainieren, verwenden wir eine Kombination dieser beiden Energiequellen. Wenn die Trainingsintensität hoch ist, wird der Körper hauptsächlich die Energie wählen, die schnell verbrennt: Kohlenhydrate. Da es eine begrenzte Menge dieser Kohlenhydrate gibt, können Sie diese nicht lange durchhalten. Bei niedriger Intensität wird der Körper hauptsächlich eine lang anhaltende Energiequelle wählen: Fett. Da dieses in großen Mengen im Körper gespeichert ist, können Sie dieses Training länger fortsetzen.

FESTLEGUNG IHRES TRAININGSZIELS

Unten finden Sie eine Tabelle, mit der Sie die beste Herzfrequenz für Ihr Training berechnen können. In dieser Tabelle hat jede Altersgruppe einen Bereich, in dem sich Ihre Herzfrequenz während des Trainings befinden sollte. Die mittlere Spalte enthält die Werte, die Sie versuchen sollten, einzuhalten, wenn Sie abnehmen möchten. Wenn Sie Ihre Ausdauer verbessern möchten, sollten Sie die Werte in der rechten Spalte einhalten. Der beste Weg, um mit dem Training zu

| Alter | Gewichtsverlust (Schläge pro Minute) 60% | Verbesserung der Fitness (Schläge pro 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 und älter | 96 - 94 | 136 - 133 |

beginnen, ist für jede Person unterschiedlich. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben oder übergewichtig sind, sollten Sie Ihren Trainingsplan langsam beginnen und die Aktivitätsstufe allmählich erhöhen.

Im letzten Kapitel dieser Bedienungsanleitung finden Sie verschiedene Trainingspläne (Kapitel 5. Allgemeine Informationen). Diese Pläne können Sie verwenden, um Ihre Trainingsziele zu erreichen. Die Pläne sind in zwei Phasen unterteilt. Die erste Phase eignet sich für Anfänger oder Personen, die nach einer längeren Zeit der Inaktivität mit dem Training beginnen. In dieser Phase wird die Intensität allmählich gesteigert. Nach sechs Wochen beginnt die zweite Phase. Sie können dann einen Trainingsplan zum Abnehmen oder zur Verbesserung Ihrer Ausdauer wählen.

AUFWÄRMEN & ABKÜHLEN

Ein guter Trainingsplan beginnt mit einem guten Aufwärmen und endet mit dem Abkühlen der Muskeln. Dadurch werden schmerzhafte Muskeln und Verletzungen vermieden. Unten finden Sie einige geeignete Übungen.



Kopffrollen

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts. Halten Sie dies eine Sekunde lang, so dass Sie eine leichte Spannung in den Muskeln auf der linken Seite Ihres Rückens spüren. Wiederholen Sie dies für die andere Seite, nach vorne und nach hinten. Wiederholen Sie dies zwei- oder dreimal.



Zehenberührung

Beugen Sie sich langsam nach vorne, wobei Rücken und Arme entspannt sind. Beugen Sie sich so weit wie möglich und halten Sie die Position zehn Sekunden lang. Wiederholen Sie dies zwei- oder dreimal.



Seitenstreckung

Strecken Sie beide Arme in die Luft und strecken Sie Ihre rechte Hand so hoch wie möglich. Lehnen Sie sich ein wenig nach links, sodass die Muskeln auf der rechten Seite Ihres Oberkörpers gedehnt werden. Halten Sie diese Position eine Sekunde lang. Entspannen Sie sich und machen Sie die gleiche Bewegung auf der anderen Seite Ihres Körpers. Wiederholen Sie dies drei- oder viermal.



Kniebeuge

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander und strecken Sie Ihre Hände aus. Senken Sie sich durch Beugen der Knie um nicht mehr als 10 cm ab. Kommen Sie wieder hoch und wiederholen Sie dies mehrmals.



Dehnung des unteren Rückens

Beginnen Sie auf allen Vieren. Strecken Sie Ihre Arme vor sich aus und lassen Sie Ihr Gesicht in Richtung Boden sinken. Setzen Sie sich sanft zurück. Ruhen Sie Ihre Gesäßmuskeln knapp über Ihren Fersen aus. Lehnen Sie sich zurück und spüren Sie die sanfte Dehnung in Ihrem unteren Rücken.



Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein vor sich aus. Legen Sie die Fußsohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Beugen Sie sich in Richtung Ihres rechten Fußes und halten Sie diese Position zehn Sekunden lang. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dasselbe mit Ihrem anderen Bein. Wiederholen Sie dies zwei- oder dreimal.

TRAININGSPLÄNE

Trainingsplan für Woche 1 und 2

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 3 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
4 Minuten Training.
1 Minute Pause.
2 Minuten Training.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Trainingsplan für Woche 3 und 4

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 4 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
5 Minuten Training.
1 Minute Pause.
3 Minuten Training.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Trainingsplan für Woche 5 und 6

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 5 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
6 Minuten Training.
1 Minute Pause.
4 Minuten Training.
3 Minuten sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Nach Abschluss des sechswöchigen Trainingsplans können Sie aus Folge-Trainings wählen. Sie können zwischen einem Trainingsplan zur Gewichtsabnahme oder einem Trainingsplan zur Verbesserung der Fitness wählen. Beide Trainingspläne sind unten aufgeführt.

Trainingsplan zur Verbesserung der Fitness

(Aufbauend auf dem Einführungs Trainingsplan)

Trainingsplan für Woche 7 und 8

Trainieren Sie mit 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
7 Minuten Training.
1 Minute Pause.
5 Minuten Training.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Trainingsplan für Woche 9 und danach

Trainieren Sie mit 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
10 Minuten Training.
1 Minute Pause.
10 Minuten Training.
Training 2 bis 3 Mal wiederholen.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Trainingsplan zur Gewichtsabnahme

(Aufbauend auf dem Einführungs Trainingsplan)

Trainingsplan für Woche 7 und 8

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
7 Minuten Training.
1 Minute Pause.
5 Minuten Training.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

Trainingsplan für Woche 9 und danach

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.
10 Minuten Training.
1 Minute Pause.
10 Minuten Training.
Training 2 bis 3 Mal wiederholen.
1 Minute sanfte Bewegung.
5 Minuten abkühlen.

VERSCHIEBEN UND AUFBEWAHREN

Transport der Ausrüstung:

1. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig zum Stillstand gekommen ist. Stellen Sie sich an die Rückseite des Geräts und heben Sie das hintere Ende mit beiden Händen an.
2. Schieben Sie das Gerät vorsichtig nach vorne an die gewünschte Stelle.

Einstellen der Sitzposition

Um ein komfortables Training zu gewährleisten, stellen Sie das Sitzpolster entsprechend Ihrer Körperhaltung in die für Sie ideale Position ein.

Verfahren zur Einstellung des Sitzes:

1. Stellen Sie sich neben das Upright-Bike, um die Sitzhöhe nach Bedarf anzupassen.
2. Um den Sitz abzusenken, ziehen Sie den Hebel und drücken Sie den Sitz nach unten.
3. Um den Sitz anzuheben, ziehen Sie den Hebel und lassen Sie den Sitz nach oben steigen.

WARTUNG

Regelmäßige Inspektion und Festziehen

Flow Fitness empfiehlt, alle Muttern, Schrauben und Drehpunkte alle sechs Wochen zu überprüfen und festzuziehen. Verwenden Sie das mitgelieferte Werkzeug für diese Aufgabe.

Reinigung

Nach jeder Trainingseinheit reinigen Sie die Metall- und Kunststoffteile mit handelsüblichen Reinigungsmitteln. Stellen Sie sicher, dass alle Teile vollständig trocken sind, bevor Sie das Gerät erneut verwenden.

Hinweis: Verwenden Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen können.

Verwendung Umgebung

To minimize wear and extend the lifespan of the device, the elliptical trainer should only be used indoors and in a dry environment.

PROBLEMLÖSUNG

| | |
|----------------|---|
| Problem | Während des Trainings macht das Upright-Bike piepende oder kratzende Geräusche. |
| Lösung | Piepsende oder kratzende Geräusche werden meist dadurch verursacht, dass die Kunststoffabdeckung gegen den Metallrahmen stößt oder diesen zerkratzt. Die Lösung für dieses Problem ist das Einsprühen dieser Komponenten mit PTFE-Spray oder Flow Fitness Laufband-Lotion. PTFE ist in Baumärkten erhältlich. |
| Problem | Das Upright-Bike schaltet sich nicht ein. |
| Lösung | Stellen Sie sicher, dass alle Verbindungen fest sitzen. Da das Gerät selbst Strom erzeugt, muss der Benutzer mit dem Training beginnen, um das Display zu aktivieren und Strom für das Gerät zu erzeugen. |

Falls Ihr Problem nicht gelöst oder hier nicht beschrieben wird, wenden Sie sich bitte an den Flow Fitness-Händler, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Die Garantie wird vom Flow Fitness-Vertriebspartner Ihres Landes und dem Händler, bei dem Sie Ihr Produkt erworben haben, gewährt. Die Kontaktinformationen finden Sie unter <https://www.flowfitness.com/dealers/>.

| | |
|--|-----------|
| 1. INFORMATIONS IMPORTANTES | 43 |
| Santé..... | 43 |
| Sécurité..... | 43 |
| 2. INTRODUCTION..... | 44 |
| 3. FITNESS | 46 |
| Qu'est-ce que la forme physique | 46 |
| Entraînement basé sur la fréquence cardiaque | 46 |
| Définir votre objectif d'entraînement | 46 |
| Échauffement et récupération | 47 |
| Programmes d'entraînement | 48 |
| 4. UTILISATION | 49 |
| Déplacement et rangement..... | 49 |
| 5. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT | 50 |
| Entretien | 50 |
| Résolution des problèmes..... | 50 |
| 6. GARANTIE | 51 |
| Conditions de garantie | 51 |

SANTÉ

IMPORTANT:

Lisez d'abord ce manuel d'instructions et suivez attentivement les instructions avant d'utiliser le produit.

- Consultez un expert pour déterminer le niveau d'entraînement le plus adapté à vous.
- En cas de vertiges, de nausées ou de tout autre inconfort physique pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Surveillez votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement et arrêtez immédiatement l'entraînement lorsque les valeurs sont incohérentes.
- Nous vous conseillons de faire des exercices d'échauffement et de récupération pendant cinq à dix minutes avant et après l'utilisation du produit. De cette manière, votre fréquence cardiaque peut augmenter et diminuer progressivement, ce qui permet d'éviter les douleurs musculaires.

SÉCURITÉ

- Utilisez uniquement ce produit tel que décrit dans ce manuel d'instructions.
- Avant d'utiliser ce produit, vérifiez que le produit fonctionne correctement. En cas de dysfonctionnement ou de défaut, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez votre revendeur.
- N'utilisez pas le produit en cas de dysfonctionnement.
- Le produit doit être positionné sur une surface plane.
- Le produit ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- Le produit peut être utilisé par des personnes pesant jusqu'à 200 kg.
- Assurez-vous toujours qu'il y a au moins un mètre d'espace libre dans toutes les directions autour du produit lorsque vous vous entraînez.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures du produit.
- Éloignez les enfants et les animaux domestiques du produit.
- Les personnes handicapées doivent obtenir l'approbation d'un expert médical et suivre ses instructions pour s'entraîner avec le produit.
- Ne placez pas les mains ou les pieds sous le produit.
- Ne retenez jamais votre souffle pendant une séance d'entraînement. Votre respiration doit être à un intervalle normal en fonction de l'intensité de l'entraînement.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement et augmentez progressivement.
- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Ne portez rien de trop ample qui pourrait se coincer entre les parties mobiles de l'équipement.
- Lorsque vous déplacez l'équipement, utilisez toujours les techniques de levage appropriées pour éviter les blessures au dos.
- Vérifiez régulièrement les vis et les boulons et resserrez-les s'ils sont desserrés.
- Le propriétaire du produit est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs sont conscients des avertissements et des instructions mentionnés dans ce manuel d'instructions.
- Ce produit est destiné à être utilisé dans un environnement propre et sec. Le stockage dans des endroits froids et / ou humides pourrait entraîner des problèmes avec le produit.



AVERTISSEMENT

Faites vérifier votre condition physique par un médecin agréé avant de commencer l'entraînement. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'équipement. Flow Fitness n'est pas responsable des blessures personnelles ou des dommages matériels causés par l'utilisation de cet équipement.

SPÉCIFICITÉS

| | | | |
|---------------------------------|---|--------------------------------------|----------|
| Taille (cm) | 112.3 x 67.5 x 150.6 | Distance de la manivelle (cm) | 18 |
| Puissance | 400 W | Gamme de résistance | L1 - L40 |
| Catégorie | SA | Poids de l'utilisateur (kg) | 200 |
| Température | 0 ~ 33 °C | Net (kg) | 88 |
| Coussin d'assise/dossier | Mousse PU | Brut (kg) | 98 |
| Affichage de la console | Vitesse / Temps / Distance / Puissance / Fréquence cardiaque / Calories | | |

TECHNOLOGIE

EMS (résistance électromagnétique)

Auto-générateur

40 niveaux de résistance

SUPPLÉMENTAIRE

Poignée confortable en TPR

Pédales antidérapantes

Moteur auto-générateur

Boutons de résistance rapide

Fonction de contrôle de la fréquence cardiaque

Design ergonomique

Ce manuel contient toutes les informations nécessaires pour l'utilisation et le fonctionnement de ce vélo droit. De plus, le manuel inclut des conseils et astuces pour s'entraîner efficacement.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le Perform Pro B6i afin de garantir une utilisation optimale et sécurisée du produit.

Flow Fitness vous souhaite beaucoup de succès et de plaisir dans votre entraînement.

QU'EST-CE QUE LA FORME PHYSIQUE ?

Qu'est-ce que la forme physique ? En général, on peut la décrire comme un exercice physique qui fait pomper plus d'oxygène vers les muscles par le biais du sang depuis les poumons. Plus l'entraînement est intense, plus les muscles ont besoin de carburant (oxygène) pour atteindre ce taux d'oxygène. Le cœur doit battre plus fort pour faire circuler le sang oxygéné dans les muscles. Si vous avez une bonne endurance, votre cœur pompe plus de sang à chaque battement. Le cœur n'aura pas besoin de battre aussi souvent pour transporter l'oxygène nécessaire dans vos muscles. Votre fréquence cardiaque au repos et pendant l'exercice diminuera.

ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pendant l'entraînement, il est important de surveiller votre fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque est essentielle pour le résultat de votre entraînement. Votre meilleure fréquence cardiaque d'entraînement dépend tout d'abord de votre âge. Votre fréquence cardiaque maximale peut être déterminée par cela. Deuxièmement, la fréquence cardiaque la plus efficace dépend de vos objectifs d'entraînement. Si votre objectif d'entraînement est de perdre du poids, l'entraînement le plus efficace se situe à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Si votre objectif d'entraînement est d'améliorer votre endurance, vous devriez vous entraîner à 85% de votre fréquence cardiaque maximale. Le corps stocke de l'énergie sous deux formes : les glucides et les graisses. Lorsque nous faisons de l'exercice, nous utilisons une combinaison de ces deux sources d'énergie. Si l'intensité de l'entraînement est élevée, le corps choisira principalement l'énergie qui brûle rapidement : les glucides. Comme il y a une quantité limitée de ces glucides, vous ne pouvez pas maintenir cela pendant une longue période. Lorsque vous vous entraînez à faible intensité, le corps choisira principalement une source d'énergie à longue durée : les graisses. Comme celles-ci sont stockées en grande quantité dans le corps, vous pouvez continuer ce type d'entraînement pendant une période plus longue.

DÉTERMINATION DE VOTRE OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT

Ci-dessous, vous trouverez un planning vous permettant de calculer la meilleure fréquence cardiaque pour votre entraînement. Dans ce planning, chaque catégorie d'âge a une plage dans laquelle votre fréquence cardiaque devrait se situer pendant votre entraînement. La colonne centrale contient les valeurs que vous devriez essayer de maintenir si vous voulez perdre du poids. Si vous voulez améliorer votre endurance, vous devriez essayer de maintenir les taux de la colonne de droite. Pour chaque individu, la meilleure façon de commencer l'entraînement est différente. Si vous n'avez pas fait

| Âge | Perte de poids (Battements par minute) 60% | Amélioration de la condition physique (Battements par 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 ans et plus | 96 - 94 | 136 - 133 |

d'exercice depuis un certain temps ou si vous êtes en surpoids, vous devriez commencer votre programme d'entraînement lentement et augmenter progressivement le niveau d'activité. Dans le dernier chapitre de ce manuel d'instructions, vous trouverez plusieurs programmes d'entraînement différents (chapitre 5. informations générales). Vous pouvez utiliser ces programmes pour atteindre vos objectifs d'entraînement. Les programmes sont divisés en deux phases. La première phase peut être utilisée par les débutants ou les personnes qui reprennent l'entraînement après une longue période d'inactivité. Pendant cette phase, le niveau d'intensité augmente progressivement. Après six semaines, la deuxième phase commence. Vous pouvez alors choisir un programme d'entraînement pour perdre du poids ou améliorer votre endurance.

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

Un bon programme d'entraînement commence par un bon échauffement et se termine par une récupération des muscles. Cela évitera les douleurs musculaires et les blessures. Ci-dessous, vous trouverez quelques exercices appropriés.



Rotation de la tête

Inclinez votre tête vers la droite. Maintenez cette position pendant une seconde, de manière à ressentir une légère tension dans les muscles du côté gauche de votre cou. Faites de même pour l'autre côté, l'avant et l'arrière. Répétez deux ou trois fois.



Toucher des orteils

Penchez-vous lentement en avant avec votre dos et vos bras détendus. Penchez-vous aussi loin que possible et maintenez la position pendant dix secondes. Répétez cela deux ou trois fois.



Étirement latéral

Tendez les deux bras en l'air et atteignez aussi haut que possible avec votre bras droit. Penchez-vous légèrement vers la gauche de manière à étirer les muscles du côté droit de votre torse. Maintenez cette position pendant une seconde. Détendez-vous et effectuez le même mouvement de l'autre côté de votre corps. Répétez cela trois ou quatre fois.



Flexion des genoux

Placez vos pieds à la largeur des épaules et tendez vos mains. Abaissez-vous de pas plus de 10 cm en pliant les genoux. Relevez-vous ensuite et répétez plusieurs fois.



Étirement du bas du dos

Mettez-vous à quatre pattes. Étirez les bras devant vous, en laissant votre visage s'abaisser vers le sol. Asseyez-vous doucement en retenant vos muscles fessiers juste au-dessus de vos talons. Relâchez-vous et ressentez l'étirement doux dans le bas du dos.



Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous par terre avec votre jambe droite étendue devant vous et placez la plante de votre pied gauche à l'intérieur de votre cuisse droite. Penchez-vous en avant en direction de votre pied droit et maintenez cette position pendant dix secondes. Détendez-vous, puis faites de même avec votre autre jambe. Répétez deux ou trois fois.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Programme d'Entraînement Semaines 1 et 2

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 3 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 4 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 2 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Programme d'Entraînement Semaines 3 et 4

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 4 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 3 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Programme d'Entraînement Semaines 5 et 6

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 5 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 6 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 4 minutes.

3 minutes de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Après avoir terminé le programme d'entraînement de six semaines, vous pouvez choisir parmi des entraînements de suivi. Vous pouvez choisir entre un programme d'entraînement pour la perte de poids ou un programme d'entraînement pour améliorer la condition physique. Les deux programmes d'entraînement sont décrits ci-dessous.

Programme d'Amélioration de la Condition Physique

(Suite au Programme d'Entraînement Introductif)

Programme d'Entraînement Semaines 7 et 8

Entraînez-vous à 90% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 7 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Programme d'Entraînement Semaine 9 et au-delà

Entraînez-vous à 90% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Répétez l'entraînement 2 à 3 fois.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Programme de Perte de Poids

(Suite au Programme d'Entraînement Introductif)

Programme d'Entraînement Semaines 7 et 8

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 7 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Programme d'Entraînement Semaine 9 et au-delà

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Répétez l'entraînement 2 à 3 fois.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

DÉPLACEMENT ET RANGEMENT

Déplacement de l'équipement:

1. Assurez-vous que l'équipement est complètement arrêté. Tenez-vous à l'arrière de l'équipement et utilisez vos deux mains pour soulever l'arrière.
2. Poussez soigneusement l'équipement vers l'avant jusqu'à l'emplacement souhaité.

Réglage de la position du siège

Pour assurer un entraînement confortable, réglez le coussin de siège à votre position idéale en fonction de votre posture.

Procédure de réglage du siège:

1. Tenez-vous à côté du vélo droit pour ajuster la hauteur du siège selon vos besoins.
2. Pour abaisser le siège, tirez sur le levier et appuyez vers le bas.
3. Pour élever le siège, tirez sur le levier et laissez le siège monter.

ENTRETIEN

Inspection régulière et fixation

Flow Fitness recommande de vérifier et de resserrer tous les écrous, boulons et points de pivot toutes les six semaines. Utilisez l'outil fourni avec le produit pour cette tâche.

Nettoyage

Après chaque séance d'entraînement, nettoyez les composants en métal et en plastique avec des produits de nettoyage standards. Assurez-vous que toutes les pièces sont complètement sèches avant de réutiliser l'équipement.

Remarque: N'utilisez pas de produits de nettoyage corrosifs, car ils pourraient endommager l'équipement.

Environnement d'utilisation

Pour minimiser l'usure et prolonger la durée de vie du produit, le vélo elliptique doit être utilisé uniquement en intérieur dans un environnement sec.

PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Problème Pendant l'entraînement, le vélo droit émet des bruits de bip ou de grattement.

Solution Les bruits de bip ou de grattement sont généralement causés par le frottement du couvercle en plastique contre le cadre en métal. La solution à ce problème consiste à pulvériser ces composants avec un spray PTFE ou la lotion pour tapis roulant de Flow Fitness. Le PTFE est disponible dans les magasins de bricolage.

Problème Le vélo droit ne s'allume pas.

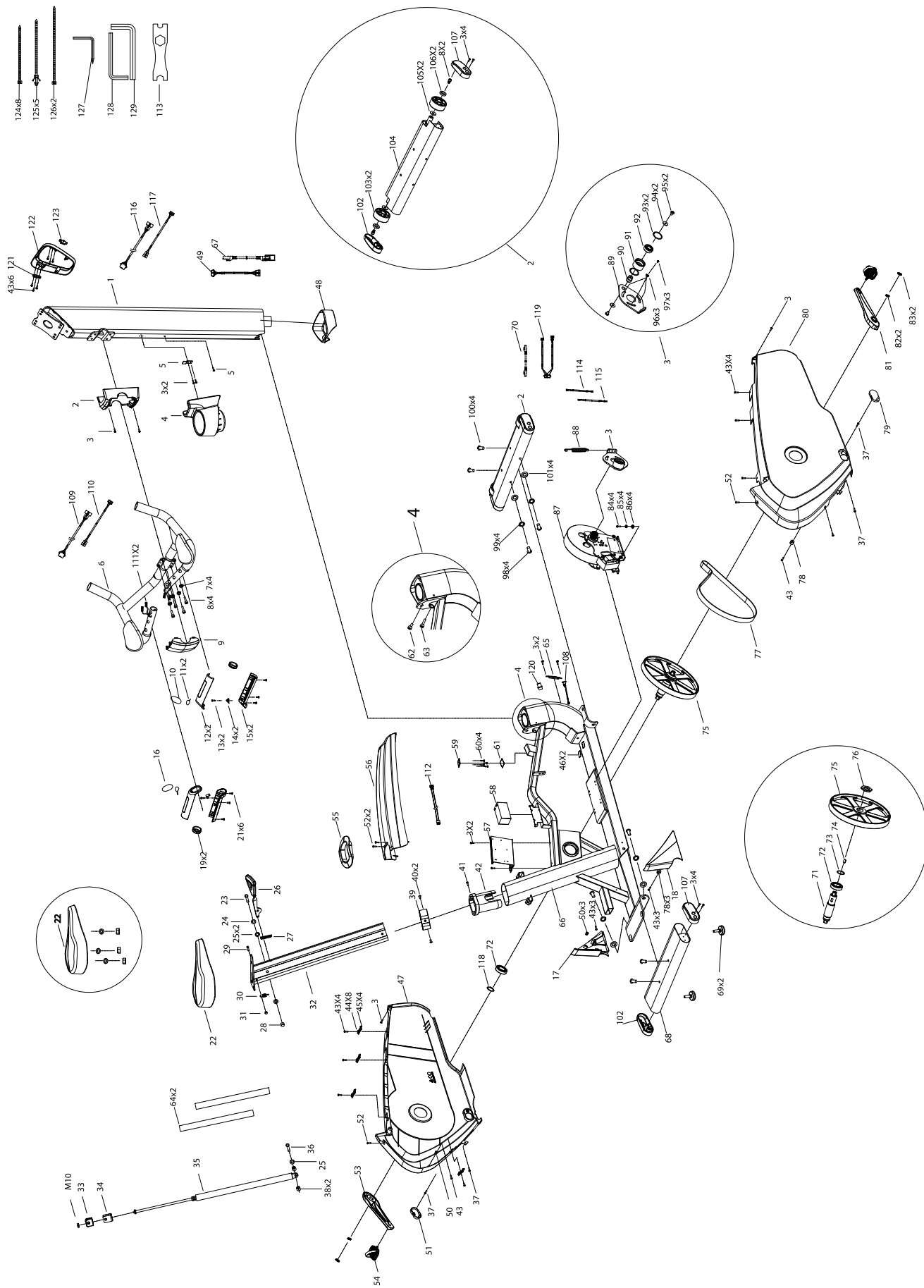
Solution Assurez-vous que toutes les connexions sont bien en place. Comme la machine est auto-alimentée, l'utilisateur doit commencer à s'entraîner pour activer l'affichage et générer de l'énergie pour l'équipement.

Si votre problème n'est pas résolu ou n'est pas décrit ici, consultez le revendeur Flow Fitness auprès duquel vous avez acheté ce produit.

CONDITIONS DE GARANTIE

La garantie est fournie par le distributeur Flow Fitness de votre pays et par le revendeur auprès duquel vous avez acheté votre produit. Veuillez consulter le site <http://www.flowfitness.com/dealers/> pour obtenir les coordonnées des personnes à contacter.

EXPLODED VIEW



| NO | Description | Quantity |
|----|---|----------|
| 1 | Handle bar frame | 1 |
| 2 | Handle bar cover | 1 |
| 3 | Cross recessed pan head screw | 20 |
| 4 | Cup holder | 1 |
| 5 | Electrophoresis cup holder fixing piece | 1 |
| 6 | Handle bar set | 1 |
| 7 | Φ9 Φ16 t1.6 Flat washers | 4 |
| 8 | M8 x 20 Hexagon socket button head screws | 6 |
| 9 | Handrail tube lower cover baffle | 1 |
| 10 | Panel sticker (plus) | 1 |
| 11 | Membrane key (resistance adjustment) | 2 |
| 12 | Heartbeat grip a | 2 |
| 13 | Cross recessed pan head topping screw | 8 |
| 14 | Membrane key adapter | 2 |
| 15 | Heartbeat grip B | 2 |
| 16 | Panel sticker (minus) | 1 |
| 17 | Left trim cover of rear foot tube | 1 |
| 18 | Rear foot tube right trim cover | 1 |
| 19 | Hardware screw package | 1 |
| 20 | Hardware screw package | 1 |
| 21 | Cross recessed pan head screw | 4 |
| 22 | Seat cushion | 1 |
| 23 | Hexagon socket flat round head screw | 1 |
| 24 | Light spring washer | 1 |
| 25 | Flat washer | 3 |
| 26 | Adjusting handle (plastic impregnation) | 1 |
| 27 | Pneumatic rod regulating handle plastic | 1 |
| 28 | Cap nut | 1 |
| 29 | Hexagon socket flat round head screw | 1 |
| 30 | Spring | 1 |
| 31 | Cap nut | 1 |
| 32 | Pipe bolder welding (aluminum) | 1 |
| 33 | Pneumatic rod fixed plastic | 1 |
| 34 | Pneumatic rod support plate (electrophoresis) | 1 |
| 35 | Pneumatic rod | 1 |
| 36 | Hexagon socket flat round head screw | 1 |
| 37 | Cross recessed pan head self topping and self | 4 |
| 38 | Shaft (PANTONE Black 6C) | 2 |
| 39 | Seat tube lower bushing | 1 |
| 40 | Cross recessed countersunk head screw | 2 |
| 41 | Cross recessed pan head topping screw | 1 |
| 42 | Bushing on seat tube | 1 |
| 43 | Cross recessed pan head topping screw | 16 |
| 44 | C-clip (clip nut) | 8 |
| 45 | Side cover connecting piece (electrophoresis) | 4 |
| 46 | Velcro | 1 |

| NO | Description | Quantity |
|----|--|----------|
| 47 | Left side cover | 1 |
| 48 | Base cover | 1 |
| 49 | Communication line Instrument rod section | 1 |
| 50 | Cover connection pin | 5 |
| 51 | Left screw cover | 1 |
| 52 | Cross recessed countersunk head screw | 4 |
| 53 | Crank left (point baking) | 1 |
| 54 | Crank left (point baking) | 1 |
| 55 | Upper cover of base pipe | 1 |
| 56 | Service cover | 1 |
| 57 | Controller | 1 |
| 58 | Battery | 1 |
| 59 | Maintenance cover | 1 |
| 60 | Cross recessed countersunk head tapping screws | 4 |
| 61 | Velcro | 1 |
| 62 | M10 x 20 Hexagon socket head cap screws | 1 |
| 63 | M10 x 65 Hexagon socket head cap screws | 1 |
| 64 | Seat tube sticker | 2 |
| 65 | DC power supply fixing board | 1 |
| 66 | Base frame | 1 |
| 67 | B6i upper network cable | 1 |
| 68 | Rear stabilizer | 1 |
| 69 | Adjust the foot pad | 2 |
| 70 | B6i lower network cable | 1 |
| 71 | Crank shaft | 1 |
| 72 | Bearing | 2 |
| 73 | Flat washer | 1 |
| 74 | Flat key | 1 |
| 75 | Large pulley | 1 |
| 76 | Hexagon nut | 1 |
| 77 | Multi groove belt | 1 |
| 78 | Cover connection pin 2 | 5 |
| 79 | Screw cover right | 1 |
| 80 | Right side cover | 1 |
| 81 | Crank right (paint baking) | 1 |
| 82 | Crank flange nut | 2 |
| 83 | Crank trim cover | 2 |
| 84 | Hexagon socket head cap screw | 4 |
| 85 | Flat washer | 4 |
| 86 | Spring washer | 4 |
| 87 | Flywheel generator | 1 |
| 88 | Spring | 1 |
| 89 | Pressure wheel mounting plate | 1 |
| 90 | Pressure wheel mounting shaft | 1 |
| 91 | Pressure wheel | 1 |
| 92 | Bearing | 1 |

| NO | Description | Quantity |
|-----|---|----------|
| 93 | For C-type snap ring hole | 2 |
| 94 | Large washer | 2 |
| 95 | Cross recessed pan head screw | 2 |
| 96 | Pressure wheel fixing plate bushing | 3 |
| 97 | Cross recessed pan head screw | 3 |
| 98 | M10 x 20 Hexagon socket button head screws | 4 |
| 99 | Φ10.2 Φ15.4 t3.0 Spring washer | 4 |
| 100 | M10 x 20 Hexagon socket countersunk head screws | 4 |
| 101 | Φ11 Φ18 t0.8 Spring washer | 4 |
| 102 | Front foot tube end plug le | 2 |
| 103 | Front roller | 2 |
| 104 | Front stabilizer | 1 |
| 105 | Wave type elastic washer | 2 |
| 106 | Extra large washer | 2 |
| 107 | Front foot tube end plug right | 2 |
| 108 | DC12V input line | 1 |
| 109 | Resistance shortcut key connector (-) | 1 |
| 110 | Resistance shortcut key connector (+) | 1 |
| 111 | Holding heart rate line (grip section) | 2 |
| 112 | Battery connecting wire | 1 |
| 113 | Hardware screw package | 1 |
| 114 | Generator output line | 1 |
| 115 | Magnetic control line | 1 |
| 116 | Resistance shortcut cable | 1 |
| 117 | Hand held heart sensor cable | 1 |
| 118 | Outer circlip (for shaft) | 1 |
| 119 | Communication line_Lower segment | 1 |
| 120 | network interface | 1 |
| 121 | Left clip of instrument | 1 |
| 122 | Console cover | 1 |
| 123 | Right clip of instrument | 1 |
| 124 | Cable tie | 8 |
| 125 | Cable tie | 5 |
| 126 | Cable tie | 2 |
| 127 | 5mm inner hexagon wrench | 1 |
| 128 | 6mm inner hexagon wrench | 1 |
| 129 | 8mm inner hexagon wrench | 1 |