

USER MANUAL

PERFORM PRO



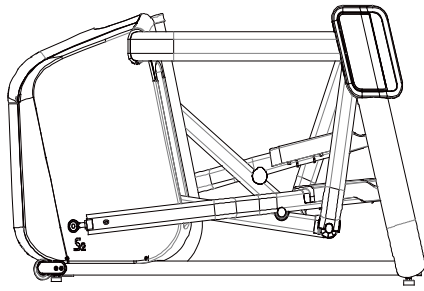
6i



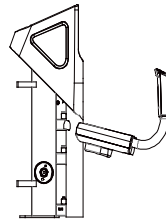
FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

TOOLKIT



Frame



Handle bar post



Handle bar cover



Left handle bar



Right handle bar



Leg cover



Handrail bearing end cap



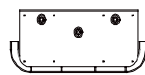
Console mount



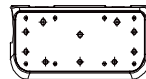
Cover



Screw cover



Pedal Frame



Pedal



Pad

NO.	Description	Quantity
1	Frame	1
2	Handle bar post	1
3	Handle bar cover	2
4	Left handle bar	1
5	Right handle bar	1
6	Leg cover	2
7	Handrail bearing end cap	2

NO.	Description	Quantity
8	Console mount	1
9	Cover	1
10	Screw cover	1
11	Pedal frame	1
12	Pedal	1
13	Pad	1

For the assembly process, you will need the following tools, which are included in the **Frame Packing Box**:

- 5mm Allen Wrench (1)
- 6mm Allen Wrench (1)
- 8mm Allen Wrench (1)
- 150mm Phillips Screwdriver (1)

Preparation Before Assembly:

1. Open the packing box and carefully remove all the listed parts.
2. Place the frame and materials on the ground and check if all parts are complete according to the provided parts list.

Safety Tip:

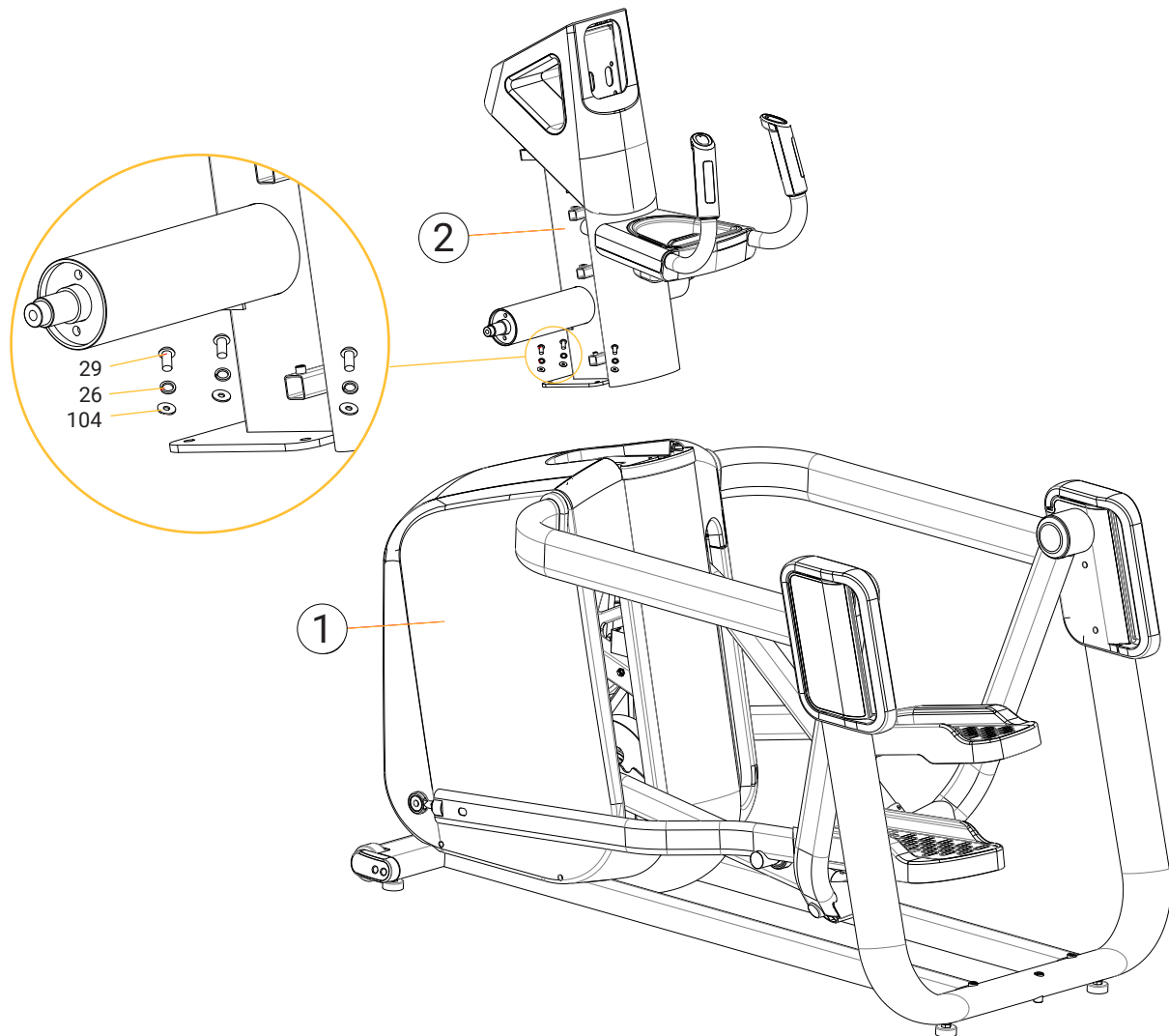
When lifting the frame out of the box, it is recommended that three or more people assist in lifting and assembling the machine to avoid accidents.

STEP 1

1. **Open the #1 screw bag:** Take out all required screws from the 1# screw bag.
2. **Attach the handle bar post to the frame:**
 - Use a 5mm Allen wrench to fasten the handle bar post (Part 2) to the frame (Part 1)
 - Make sure the screws are properly tightened to ensure a secure attachment.

Refer to the diagram below for correct positioning.

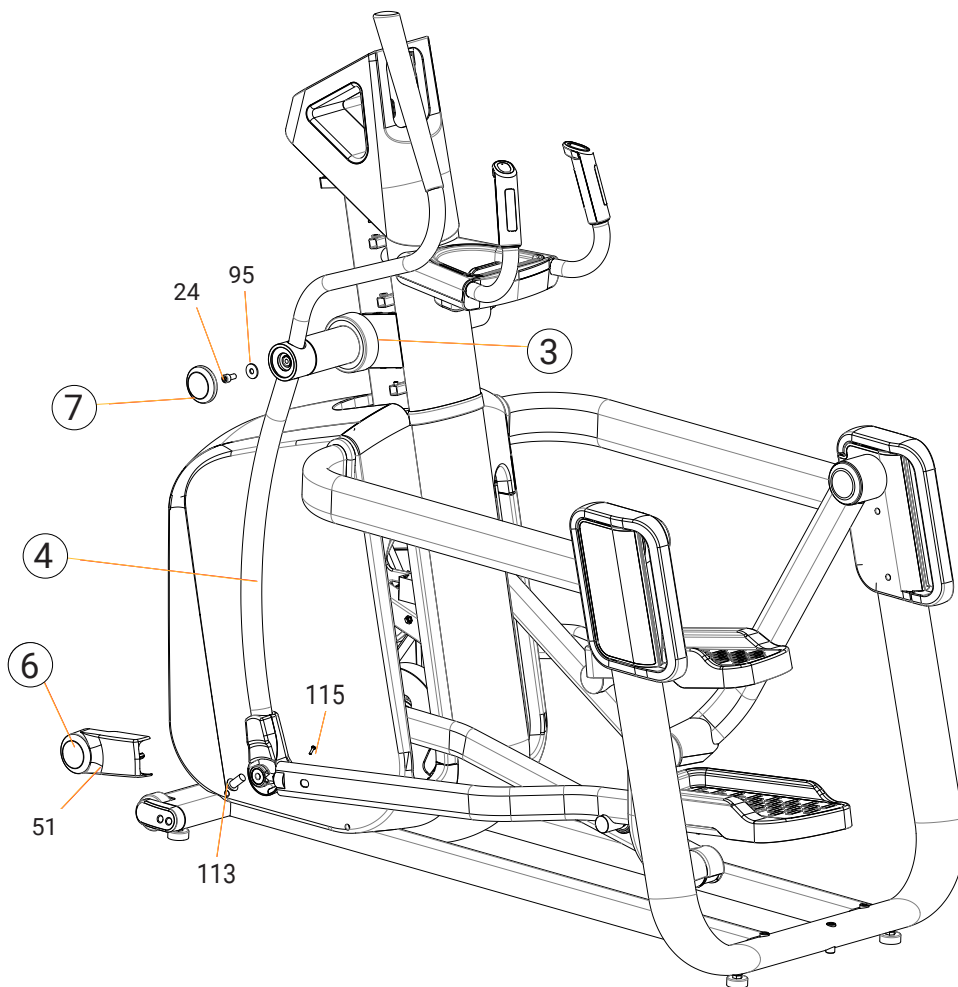
NO.	Description	Quantity
29	Hexagon socket head bolt M8*20	4
26	Spring washer \varnothing 8.1* \varnothing 13.1*t1.6	4
104	Flat washer \varnothing 8.4* \varnothing 16*t1.6	4



STEP 2

1. **Open the #2 screw bag:** Take out all required screws from the 2# screw bag.
2. **Attach the left handle bar cover:**
 - Place the left handle bar cover (Part 3) onto the armrest shaft.
3. **Insert the left handle bar:**
 - Insert the left handle bar (Part 4) into the handle bar shaft.
 - Use a 6mm Allen wrench to securely lock the handle bar in place.
 - At the lower end, use an 8mm Allen wrench to lock and fix the handle bar.
4. **Close the handle bar cover:**
 - Attach the Leg Cover (Part 6) and use a 5mm Allen wrench to tighten it.
 - Secure the handle bar bearing end cover (Part 7) firmly.

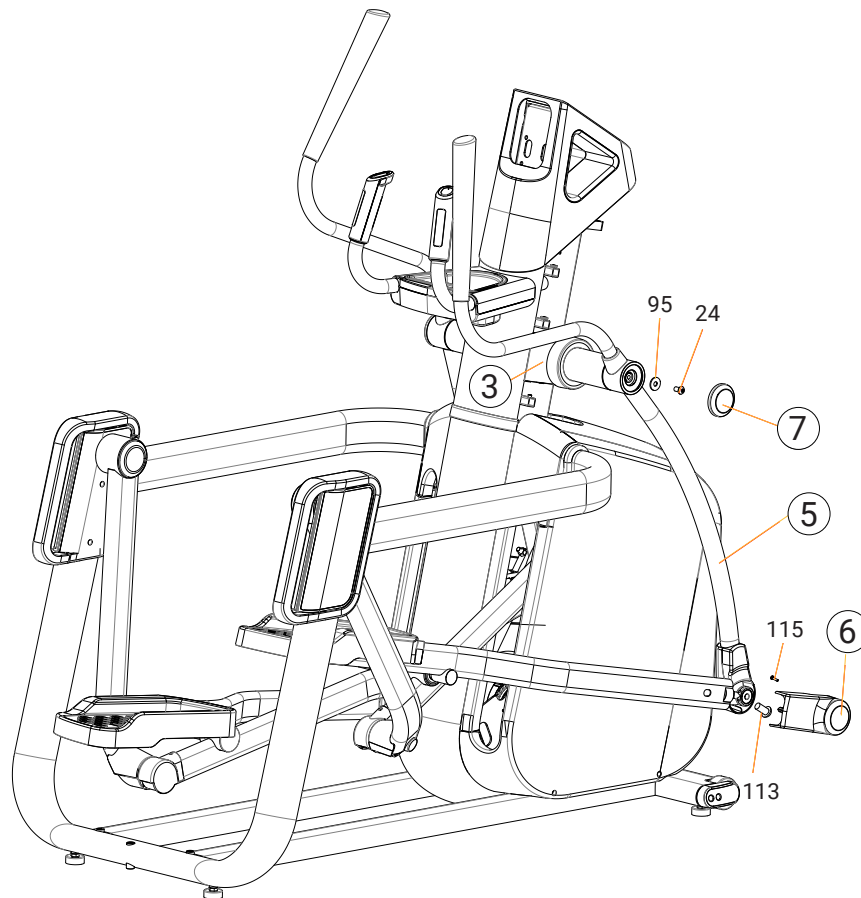
NO.	Description	Quantity
24	Hexagon socket flat head screws M10*20	1
95	Flat washer $\varnothing 10.5 \times \varnothing 30 \times 2.5$	1
113	Hexagon socket head bolt M12*40	1
115	Cross recessed pan head screws M4*12	1



STEP 3

1. **Open the #3 screw bag:** Take out all required screws from the 3# screw bag.
2. **Attach the right handle bar cover:**
 - Place the right handle bar cover (Part 3) onto the handle bar shaft.
3. **Insert the right handle bar:**
 - Insert the right handle bar (Part 5) into the handle bar shaft.
 - Use a 6mm Allen wrench to securely lock the handle bar in place.
 - At the lower end, use an 8mm Allen wrench to lock and secure the handle bar.
4. **Close the handle bar cover:**
 - Attach the leg cover (Part 6) and use a 5mm Allen wrench to tighten it.
 - Secure the handrail bearing end cap (Part 7) firmly.

NO.	Description	Quantity
24	Hexagon socket flat head screws M10*20	1
95	Flat washer $\varnothing 10.5 \times \varnothing 30 \times t2.5$	1
113	Hexagon socket head bolt M12*40	1
115	Cross recessed pan head screws M4*12	1



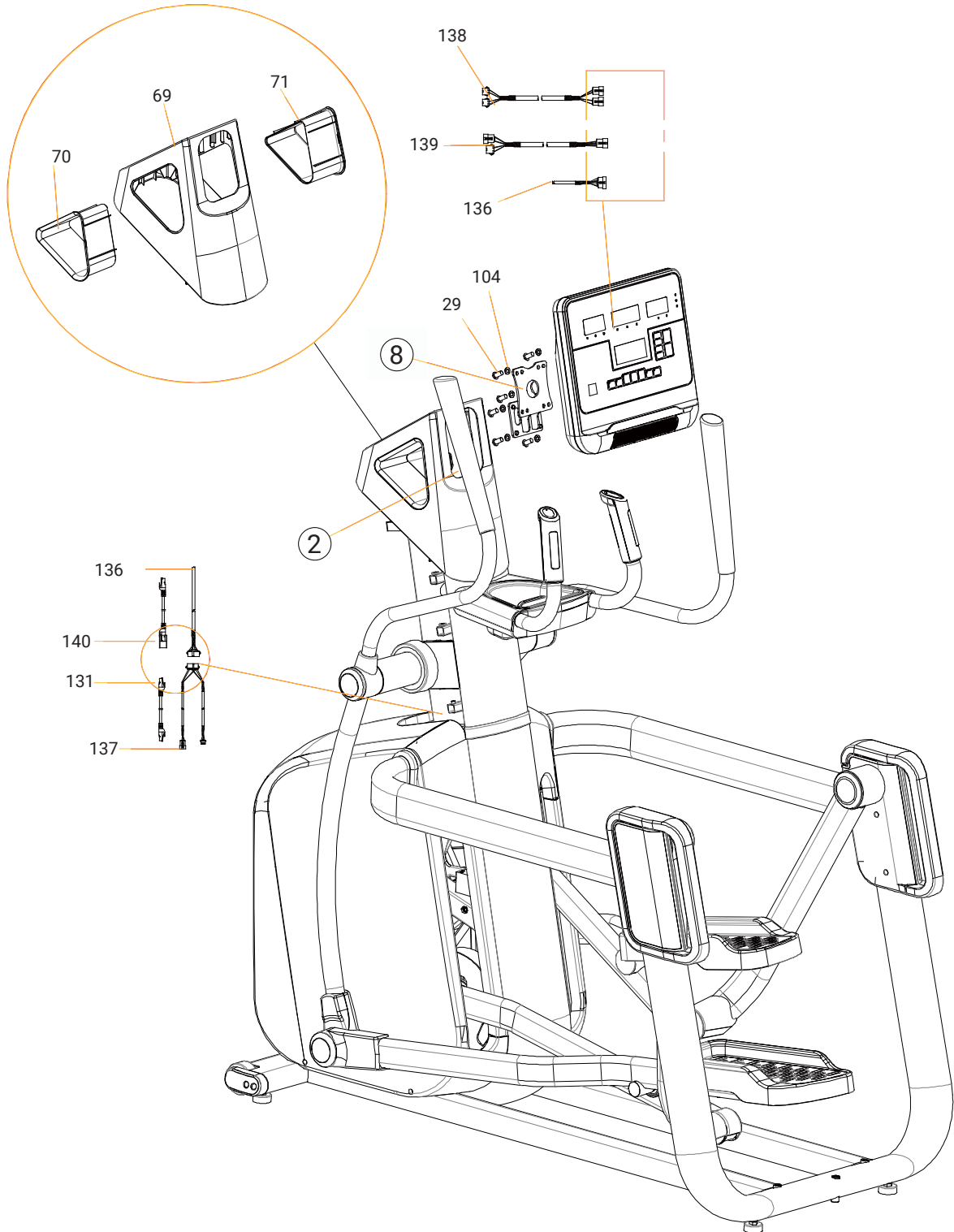
STEP 4

Note: The steps are the same for both the LED and TFT consoles.

- 1. Remove the fasteners:**
 - Take out the four M8 screws securing the console set.
- 2. Feed the rear cable:**
 - Pass the rear cable of the console through the console mount (Part 8).
 - Secure the console mount assembly to the console.
- 3. Connect cables:**
 - Take out the bracket rubber sleeve A (Part 70) and bracket rubber sleeve B (Part 71).
 - **Connect the following:**
 - Communication line (Part 136) from the instrument rod section to the console
 - Hand-held heart rate line (Part 138) to the console.
 - Resistance shortcut key connection line (Part 139) to the console.
- 4. Install the console:**
 - Open the 4# screw bag and use the screws to install the console set on the handle bar post (Part 2).
 - Secure the bracket rubber sleeve A (Part 70) and bracket rubber sleeve B (Part 71) tightly.
- 5. Connect the network and communication cables:**
 - Connect the network cable (Part 131/140) and the communication cable (Part 136/137) to the lower part of the handle bar post (Part 2).

- See illustration on the next page

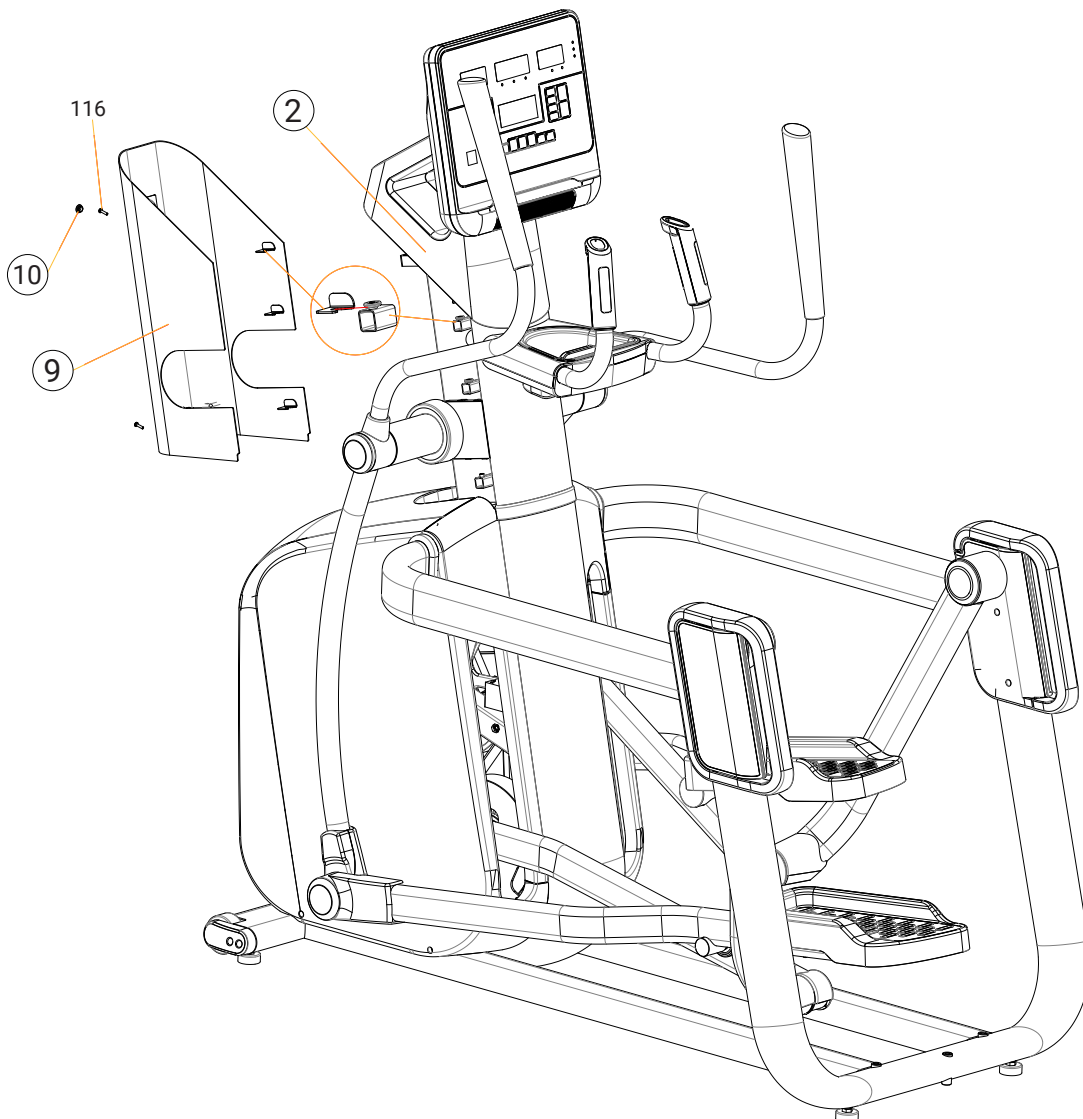
NO.	Description	Quantity
29	Hexagon socket head bolt M8*20	4
104	Spring washer $\varnothing 8.4 \times \varnothing 16 \times t1.6$	4



STEP 5

1. **Open the #5 screw Bag:** Take out all required screws from the 5# screw bag.
2. **Install the cover:**
 - Push the cover (Part 9) into the handle bar post (Part 2) as shown in the provided diagram.
 - Use a Phillips screwdriver to fasten the two cross-recessed screws, ensuring the cover is securely attached.
3. **Close the screw cover:**
 - Attach the screw cover (Part 10) to complete this step. Ensure all components are properly secured.

NO.	Description	Quantity
116	Cross recessed countersunk head screws M5*12	2

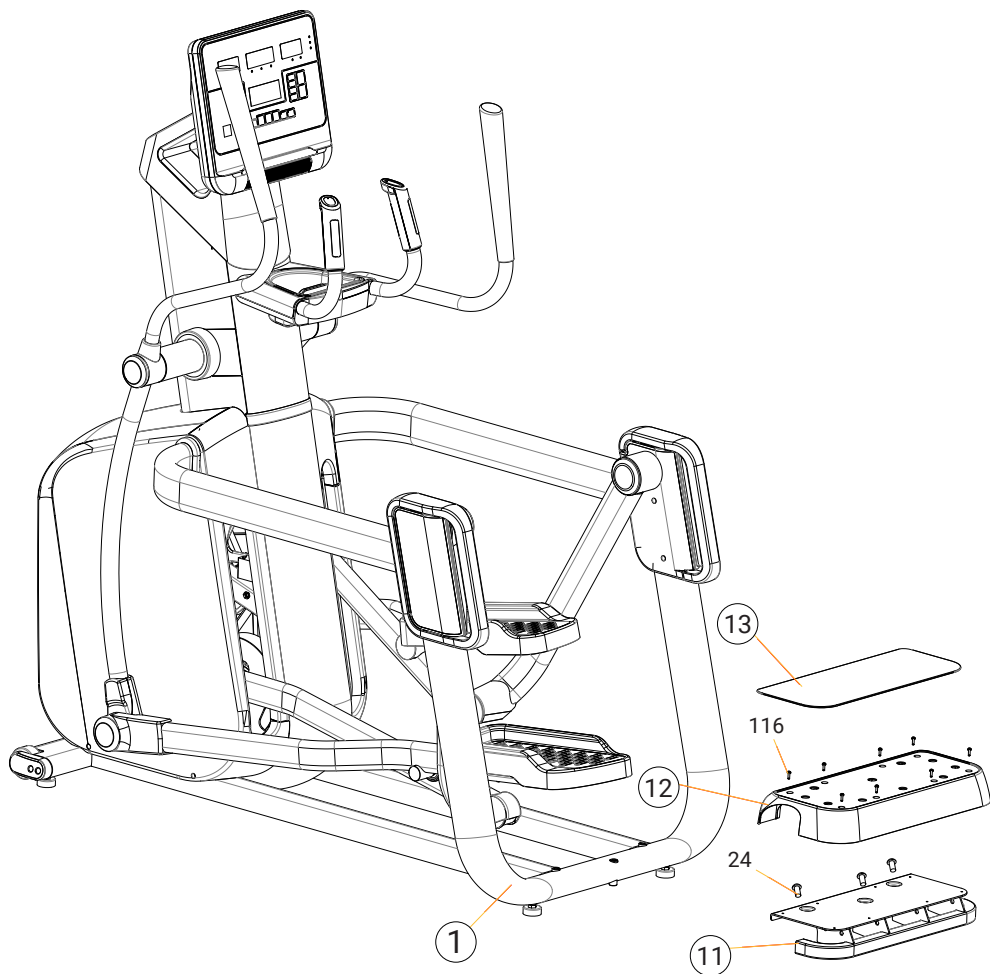


STEP 6

1. **Open the #6 screw Bag:** Take out all required screws from the 6# screw bag.
2. **Attach the pedal frame:**
 - Position the pedal frame (Part 11) at the rear cross section of the frame (Part 1).
 - Use a 6mm Allen wrench to lock the pedal with three M10 x 20 hex flat head screws, ensuring the pedal is securely fastened.
3. **Install the pedal (Part 12):**
 - Snap the pedal (Part 12) into the pedal frame (Part 11).
 - Lock it in place using 8 M5 x 12 cross recessed countersunk screws to ensure a firm attachment.
4. **Cover the pad (Part 13):**
 - Place the pad (Part 13) onto the pedal (Part 12) and ensure the back buckle is snapped into place securely.

By following these steps, the pedal will be properly installed, ensuring both safety and stability.

NO.	Description	Quantity
24	Hexagon socket flat head screws M10*20	3
116	Cross recessed countersunk head screws M5*12	8



MANUAL (ENGLISH) 11- 20

HANDLEIDING (NEDERLANDS) 21-30

GEBRAUCHSANWEISUNG (DEUTSCH) 31-40

MODE D'EMPLOI (FRANÇAIS) 41-50

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 12

 Health 12

 Safety..... 12

2. INTRODUCTION..... 13

3. FITNESS 15

 What is Fitness..... 15

 Training by heart rate..... 15

 Determining Your Training Goal 15

 Warming up and cooling down 16

 Training schedule..... 17

4. USE 18

 Storage, moving and usage..... 18

5. PRODUCT INFORMATION 19

 Maintenance..... 19

 Troubleshooting..... 19

6. WARRANTY 20

 Warranty 20

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)	182.5 x 87.2 x 183.5	Stride (cm)	50.8
Power	400 W	Resistance range	L1 - L40
Category	SA	User's weight (kg)	200
Temperature	0 ~ 33 °C	Net (kg)	188
Transmission system	The secondary transmission	Function and operation	Reference Manual

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 cross-trainer. 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 X6i 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 your stretched your hands out. Lower yourself no more than 10cm by bending your knees. Come back up again and repeat several times.



Lower back stretch

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



Hamstring Stretch

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

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

The elliptical can be easily moved by lifting it from the rear of the frame. Once lifted, the elliptical will rest on its transport wheels, allowing you to easily roll it to the desired location. After positioning the product in its new location, you may need to level the elliptical to ensure optimal performance.

Moving the Product:

1. Ensure the Equipment is Completely Stopped

- Before attempting to move the product, verify that the machine is fully stopped and all moving parts have come to rest.

2. Lift the Product

- Stand at the rear of the equipment and securely grip both sides. Use proper lifting technique by bending at the knees and lifting with both hands to raise the back end of the machine.

3. Move to the Desired Position

- Carefully push the product forward to the desired location. Ensure the path is clear of obstacles to prevent any damage or injury during movement.

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 lifespan of the product, the elliptical should only be used indoors in a dry environment.

TROUBLESHOOTING

Problem During a training the elliptical 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 elliptical 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	22
Gezondheid	22
Veiligheid	22
2. INTRODUCTIE.....	23
3. FITNESS	25
Wat is Fitness.....	25
Trainen op hartslag.....	25
Uw trainingsdoel bepalen.....	25
Warming up en cooling down.....	26
Trainingsschema's.....	27
4. GEBRUIK.....	28
Opslag en verplaatsing.....	28
5. PRODUCT INFORMATIE	29
Onderhoud.....	29
Probleemoplossen.....	29
6. GARANTIE	30
Garantievoorwaarden	30

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 intensiviteit van uw training.
- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.
- De eigenaar van dit 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)	182.5 x 87.2 x 183.5	Stap (cm)	50.8
Vermogen	400 W	Weerstandsbereik	L1 - L40
Categorie	SA	Gewicht gebruiker (kg)	200
Temperatuur	0 ~ 33 °C	Netto (kg)	188
Transmissiesysteem	De secundaire transmissie	Functie en werking	Referentiehandleiding

TECHNIEK

EMS (elektromagnetische weerstand)

Zelfgenerator

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 crosstrainer. Daarnaast bevat de handleiding tips en adviezen voor een effectieve training.

Wij raden u aan deze handleiding zorgvuldig door te lezen voordat u de Perform Pro X6i in gebruik neemt, zodat u het product optimaal en veilig kunt gebruiken.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier bij het trainen.

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 uw 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 vervolgotrainingen. 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.

OPSLAG, VERPLAATSING

De elliptical kan eenvoudig worden verplaatst door hem aan de achterkant van het frame op te tillen. Eenmaal opgetild rust de elliptical op zijn transportwielen, zodat u hem gemakkelijk naar de gewenste locatie kunt rollen. Nadat u het product op de nieuwe locatie hebt geplaatst, kan het nodig zijn om de elliptical waterpas te zetten voor optimale prestaties.

Het product verplaatsen:

1. Zorg ervoor dat het apparaat volledig stilstaat

- Voordat u het product probeert te verplaatsen, moet u controleren of het apparaat volledig stilstaat en alle bewegende onderdelen tot stilstand zijn gekomen.

2. Til het product op

- Ga aan de achterkant van het apparaat staan en pak beide zijkanten stevig vast. Gebruik de juiste tiltechniek door uw knieën te buigen en met beide handen de achterkant van de machine op te tillen.

3. Verplaats naar de gewenste positie

- Duw het product voorzichtig naar voren naar de gewenste locatie. Zorg ervoor dat het pad vrij is van obstakels om schade of letsels tijdens het verplaatsen te voorkomen.

ONDERHOUD

Regelmatige inspectie en bevestiging

Flow Fitness adviseert om elke zes weken alle moeren, bouten en draaipunten te controleren en vast te draaien. Gebruik hiervoor het meegeleverde gereedschap.

Reinigen

Reinig na elke trainingssessie de metalen en kunststof onderdelen met standaard reinigingsproducten. Zorg ervoor dat alle onderdelen volledig droog zijn voordat u de apparatuur weer gebruikt.

Opmerking: Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen, omdat deze de apparatuur kunnen beschadigen.

Gebruiksomgeving

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

PROBLEEMOPLOSSEN

Probleem Tijdens het trainen piept of kraakt de Crosstrainer.

Oplossing Piepen of kraken wordt in veel gevallen veroorzaakt door dat een kunststof kap die tegen het metalen frame of stang schuurt. Om dit te verhelpen kunt u er PTFE olie of Flow Fitness Treadmill Lotion op spuiten. Dit is te verkrijgen in de betere fietswinkel of doe-het-zelf zaak. Loop alle bouten na en draai ze eventueel aan. Controleer ook de trappers en draai ze eventueel aan.

Probleem De elliptical gaat niet aan.

Oplossing Zorg ervoor dat alle aansluitingen goed vastzitten. Omdat het apparaat zichzelf van stroom voorziet, moet de gebruiker beginnen met trainen om het scherm te activeren en stroom voor het apparaat op te wekken.

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

1. WICHTIGE INFORMATIONEN	32
Gesundheit	32
Sicherheit.....	32
2. EINFÜHRUNG	33
3. FITNESS	35
Was ist Fitness.....	35
Training anhand der Herzfrequenz	35
Festlegung Ihres Trainingsziels	35
Aufwärmen & Abkühlen.....	36
Trainingspläne.....	37
4. VERWENDUNG.....	38
Verschieben und Aufbewahren	38
5. PRODUKTINFORMATION	39
Wartung	39
Problembehandlung	39
6. GARANTIE	40
Garantiebedingungen	40

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 Abkühlübungen 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 Hebetechniken, 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)	182.5 x 87.2 x 183.5	Schrittlänge (cm)	50.8
Strom	400 W	Widerstandsbereich	L1 - L40
Kategorie	SA	Gewicht des Benutzers (kg)	200
Temperatur	0 ~ 33 °C	Netto (kg)	188
Übertragungssystem	Die sekundäre Übertragung	Funktion und Betrieb	Referenzhandbuch

TECHNIK

EMS (Elektromagnetischer Widerstand)

Selbsterzeuger

40 Widerstandsstufen

EXTRA

Komfortabler TPR-Griff

Anti-Rutsch-Pedale

Selbsterzeugender Motor

Schnellwahltasten für den Widerstand

Herzfrequenz-Überwachungsfunktion

Ergonomisches Design

Dieses Handbuch enthält alle notwendigen Informationen für die Nutzung und Bedienung dieses Crosstrainers. Zusätzlich enthält das Handbuch Tipps und Ratschläge für ein effektives Training.

Wir empfehlen Ihnen, dieses Handbuch sorgfältig zu lesen, bevor Sie den Perform Pro X6i verwenden, um sicherzustellen, dass das Produkt optimal und sicher genutzt wird.

Flow Fitness wünscht Ihnen viel Erfolg und Freude bei Ihrem Training.

WAS IST FITNESS?

Was ist Fitness? Im Allgemeinen kann es als eine Fitnessseinheit 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

Der Ellipsentrainer kann leicht bewegt werden, indem er an der Rückseite des Rahmens angehoben wird. Nach dem Anheben steht der Elliptical Trainer auf seinen Transporträdern, so dass Sie ihn leicht an den gewünschten Standort rollen können. Nachdem Sie das Gerät an seinem neuen Standort aufgestellt haben, müssen Sie es eventuell nivellieren, um eine optimale Leistung zu gewährleisten.

Bewegung des Produkts:

- 1. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig angehalten ist**
 - Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig angehalten ist und alle beweglichen Teile zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie versuchen, das Gerät zu bewegen.
- 2. Anheben des Geräts**
 - Stellen Sie sich an die Rückseite des Geräts und halten Sie es an beiden Seiten fest. Wenden Sie die richtige Hebetechnik an, indem Sie die Knie beugen und mit beiden Händen das hintere Ende der Maschine anheben.
- 3. In die gewünschte Position fahren**
 - Schieben Sie das Gerät vorsichtig an die gewünschte Stelle. Vergewissern Sie sich, dass der Weg frei von Hindernissen ist, um Schäden oder Verletzungen während der Bewegung zu vermeiden.

WARTUNG

Regelmäßige Inspektion und Fixierung

Flow Fitness empfiehlt, alle Muttern, Bolzen und Drehpunkte alle sechs Wochen zu überprüfen und festzuziehen. Verwenden Sie dazu das mit dem Produkt mitgelieferte Werkzeug.

Reinigung

Reinigen Sie nach jeder Trainingseinheit die Metall- und Kunststoffteile mit handelsüblichen Reinigungsmitteln. Stellen Sie sicher, dass alle Teile vollständig trocken sind, bevor Sie das Gerät wieder benutzen.

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

Einsatzumgebung

Um den Verschleiß zu minimieren und die Lebensdauer des Geräts zu verlängern, sollte der Ellipsentrainer nur in Innenräumen und in trockener Umgebung verwendet werden.

PROBLEMLÖSUNG

- | | |
|----------------|--|
| Problem | Während des Trainings gibt der Crosstrainer quietschende oder knarrende Geräusche von sich. |
| Lösung | Quietschen oder Knarren wird oft verursacht durch eine Kunststoffabdeckung, die am metallenen Rahmen oder der Stange schleift. Um dies zu beheben, können Sie PTFE-Öl oder Flow Fitness Laufband Lotion darauf verwenden. Diese Produkte sind in Fachgeschäften für Fahrräder oder Baumärkten erhältlich. Überprüfen Sie alle Schrauben und ziehen Sie sie gegebenenfalls an. Überprüfen Sie auch die Pedale und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest. |
| Problem | Der Elliptical Trainer schaltet sich nicht ein. |
| Lösung | Vergewissern Sie sich, dass alle Anschlüsse fest angebracht sind. Da sich das Gerät selbst mit Strom versorgt, muss der Benutzer mit dem Training beginnen, um das Display zu aktivieren und Strom für das Gerät zu erzeugen. |

Falls Ihr Problem nicht gelöst ist oder nicht beschrieben wird, wenden Sie sich bitte an den Fitness Händler, bei dem Sie das Produkt erworben 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	42
Santé.....	42
Sécurité.....	42
2. INTRODUCTION.....	43
3. FITNESS	45
Qu'est-ce que la forme physique	45
Entraînement basé sur la fréquence cardiaque	45
Définir votre objectif d'entraînement	45
Échauffement et récupération	46
Programmes d'entraînement	47
4. UTILISATION	48
Déplacement et rangement.....	48
5. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT	49
Entretien	49
Résolution des problèmes.....	49
6. GARANTIE	50
Conditions de garantie	50

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)	182.5 x 87.2 x 183.5	Foulée (cm)	50.8
Puissance	400 W	Gamme de résistance	L1 - L40
Catégorie	SA	Poids de l'utilisateur (kg)	200
Température	0 ~ 33 °C	Net (kg)	188
Système de transmission	La transmission secondaire	Fonction et fonctionnement	Manuel de référence

TECHNOLOGIE

EMS (résistance électromagnétique)

Auto-générateur

40 niveaux de résistance

EXTRA

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 elliptique. De plus, il inclut des conseils et des astuces pour s'entraîner efficacement.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo elliptique Perform X6i, afin de garantir une utilisation optimale et sécurisée du produit.

Flow Fitness vous souhaite beaucoup de succès et de plaisir dans vos entraînements.

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

L'appareil elliptique peut être facilement déplacé en le soulevant par l'arrière du cadre. Une fois soulevé, l'appareil repose sur ses roues de transport, ce qui vous permet de le faire rouler facilement jusqu'à l'endroit souhaité. Après avoir placé l'appareil à son nouvel emplacement, il peut être nécessaire de le mettre à niveau pour garantir des performances optimales.

Déplacement du produit:

1. S'assurer que l'appareil est complètement arrêté

- Avant d'essayer de déplacer le produit, vérifiez que l'appareil est complètement arrêté et que toutes les pièces mobiles se sont immobilisées.

2. Soulever l'appareil

- Placez-vous à l'arrière de l'appareil et saisissez fermement les deux côtés. Utilisez une technique de levage appropriée en pliant les genoux et en soulevant avec les deux mains l'arrière de la machine.

3. Déplacement vers la position souhaitée

- Poussez délicatement le produit vers l'avant jusqu'à l'emplacement souhaité. Veillez à ce que le chemin soit dégagé de tout obstacle afin d'éviter tout dommage ou blessure pendant le déplacement.

ENTRETIEN

Inspection et fixation régulières

Flow Fitness recommande de vérifier et de serrer 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 métalliques et plastiques à l'aide de produits de nettoyage standard. 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 risquent d'endommager l'équipement.

Environnement d'utilisation

Pour minimiser l'usure et prolonger la durée de vie du produit, l'exerciseur elliptique ne doit être utilisé qu'à l'intérieur, dans un environnement sec.

PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Problème Pendant l'entraînement, le Cross Trainer émet des bruits de grincement ou de craquement.

Solution Les bruits de grincement ou de craquement sont souvent causés par un capot en plastique frottant contre le cadre métallique ou la barre. Pour résoudre ce problème, vous pouvez appliquer de l'huile de PTFE ou de la lotion pour tapis de course Flow Fitness. Ces produits sont disponibles dans les magasins spécialisés pour vélos ou dans les quincailleries. Vérifiez toutes les vis et serrez-les si nécessaire. Vérifiez également les pédales et serrez-les si nécessaire.

Problème L'appareil elliptique ne s'allume pas.

Solution Assurez-vous que toutes les connexions sont bien en place. L'appareil étant auto-alimenté, l'utilisateur doit commencer à faire de l'exercice pour activer l'affichage et générer de l'énergie pour l'équipement.

Si votre problème persiste ou n'est pas décrit ici, veuillez contacter le revendeur fitness auprès duquel vous avez acheté le 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	Frame	1
2	handle bar post	1
3	left handle bar	1
4	right handle bar	1
5	Left rocker arm	1
6	Right rocker arm	1
7	Left swing arm	1
8	Cantilever	2
9	Right swing arm	1
10	Crank	2
11	maintenance cover	1
12	Upper pedal	1
13	Blue plated white zinc swing arm front spacer ring	2
14	Blue plated white zinc swing arm intermediate spacer	2
15	Blue plated white zinc swing arm rear spacer ring	2
16	Instrument adapter	1
17	Holding heartbeat rubber ring	2
18	Adjust the foot pad	4
19	Front foot tube end plug left	1
20	Front foot tube end plug right	1
21	Front roller	2
22	Chrome plated flat washer	1
23	Hexagon nut	1
24	Hardware parts package	1
25	Flat key	1
26	Hardware parts package	1
27	Hexagon lock nut	2
28	Hexagon lock nut	2
29	Hardware parts package	1
30	Outer circlip (for shaft)	4
31	Hexagon socket cylindrical head reamed bolt	1
32	Multi groove belt	1
33	Multi groove belt	1
34	Large pulley	1
35	Crank shaft	1
36	Eccentric wheel	1
37	Pressure wheel	1
38	Small pulley	1
39	Driven wheel	1
40	Swing arm hearing seat	2
41	Rod end hearing 2201	2
42	Left grab	1
43	Right grab	1
44	Hexagon socket bolt with half round head	8

NO	Description	Quantity
45	Upper pedal	1
46	Rear pedal pad	1
47	Left foot pedal	1
48	Left foot pad	1
49	Right foot pedal	1
50	Right foot pad	1
51	Rocker arm cover	1
52	Outer cover	2
53	Inner cover	2
54	handle	2
55	Snap post	2
56	Pillar left trim cover a	41
57	Pillar left trim cover B	1
58	Pillar right trim cover B	1
59	Pillar right trim cover a	1
60	Cantilever hearing end cap	2
61	Handrail hearing end cap	2
62	Handrail shaft sheath	2
63	Limit strip	2
64	Upper side cover	1
65	Left side cover	1
66	Right side cover	1
67	Rear left cover	1
68	Rear right cover	1
69	Support top cover	1
70	Bracket rubber sleeve a	1
71	Bracket rubber sleeve b	1
72	Lower baffle of meter	1
73	Upper cover of kettle rock	1
74	Kettle rock lower cover	1
75	Heartbeat grip a	2
76	Heartbeat grip B	2
77	Shielding ring	1
78	Lower snap post	2
79	Cantilever shaft shield	2
80	Right swing arm shield	1
81	Left swing arm shield	1
82	rubber plug	9
83	Swing arm hearing end cap	2
84	Front side cover	1
85	Maintenance cover screw cover	2
86	Left and right sheath	2
87	Upper handle rubber ring	2
88	Protective gloves	1
89	The upper cover of the column is fixed on the base	3

NO	Description	Quantity
90	Under the fixing seat of the upper cover of the column	3
93	Internal tooth lock washer	2
94	Flat washer	2
95	Hardware parts package	1
96	Outer circlip (for shaft)	1
97	Outer circlip (for shaft)	2
98	Inner circlip (for hole)	2
99	Inner circlip (for hole)	2
100	Inner circlip (for hole)	2
101	Spring washer	4
102	Flat washer	4
103	Inner circlip (for hole)	2
104	Hardware parts package	1
105	Flat washer	4
106	Selfaligning ball bearing	2
107	Bearing	2
108	Bearing	1
109	Deep groove ball bearing	4
110	Deep groove ball bearing	8
111	Flatkey	1
112	Hexagon socket head bolt	2
113	Hardware parts package	1
114	Cross recessed pan head screw	6
115	Hardware parts package	1
116	Hardware parts package	1
117	Hexagon socket head bolt	4
118	Hexagon socket bolt with half round head	2
119	Cross recessed pan head tapping screw	2
120	Cross recessed pan head tapping screw	40
121	Cross recessed pan head tapping screw	10
122	Deep groove ball bearing 6005	10
123	Controller	1
124	Battery (connecting line)	1
125	Battery	1
126	Resistance shortcut key connector (-)	1
127	Holding heart rate line (grip section)	2
128	Resistance shortcut key connector (+)	1
129	Network connector	1
130	DC12V input line	1
131	X6i network cable_ Upper segment	1

NO	Description	Quantity
132	Surface sticker (-)	1
133	Face to face (+)	1
134	Resistance adjustment adapter plate	2
135	Membrane key (resistance adjustment)	2
136	Communication line_ Instrument rod section	1
137	Communication line_ Lower segment	1
138	Hand held heart rate line (instrument rod section)	1
139	Resistance shortcut key connecting line (instrument rod section)	1
140	X6i network cable_ Lower segment	1
141	Magnetron generator_ two-way	1
142	Generator AC output line	1
143	Magnetic control line	1
145	Hardware parts kit	1
146	Hardware parts kit	1
147	Hardware parts kit	1
148	Hardware parts kit	1
149	Left baffle	1
150	Right baffle	1