

USER MANUAL

s-Console (TFT)



TABLE OF LANGUAGES

ENGLISH	04 - 10
NEDERLANDS	11 - 18
DEUTSCH	19 - 26
FRANÇAIS	27 - 34
ITALIANO	35 - 42
ESPAÑOL	43 - 50
CZECH	51 - 57
POLSKI	58 - 65
ROMÂNĂ	66 - 73
MAGYAR	74 - 81

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 zonder voorafgaande 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.

FIG. A - CONSOLE



INDEX

Initial start up	04
Home screen	04
Connect to Bluetooth and wifi	05
Workout profile	05
Program overview	06
Settings	08
Console overview	08
Heart rate monitoring	08
Training with apps	09
Cleaning	09
Product specifications	09
Warranty	09
Replacement parts	10
Additional information	10
Declaration of the manufacturer	10

INITIAL START UP

POWER ON

It will take the console about 40 seconds to initially start up. At the initial start up of your equipment, the login screen will be displayed. This equipment will need to be connected to the internet to access or create a new account.

The upper banner will display: "No internet connection... Go Setting".

- Tap "Go Setting" to enter the wifi settings and connect the console to your wifi.
- Press the "Back" key to return to the welcome screen.

From the login screen, select the "Guest profile" or tap on the "+" to log in or sign up for your own profile.

- With a user profile, all features of the treadmill are activated.
- Some features of the treadmill will not be available without an account.

SIGN UP

From the Sign Up screen, a username, password, email, and birth date are needed to create a user profile. Once all of the information has been entered, tap "Get Verified", and a verification code is sent to the email. Be sure to check your SPAM folder.

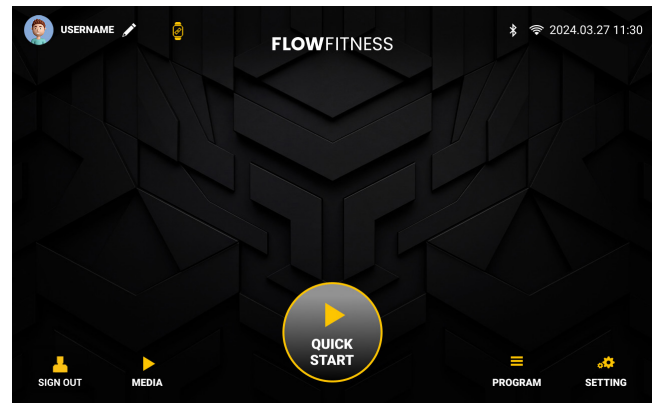
- Retrieve the verification code and enter it into the "Get Verified" field, and tap the next arrow.
- If the username is already in use, an alternative will need to be entered. If you would like to return to the previous screen, tap the back icon.
- The user profile will request the height, gender, and weight of the user. To modify a numeric value, tap and hold on the digit that you want to modify and slide your finger up (+) or down (-) until it is the desired value. When the information has been entered, tap the next arrow.

AVATAR

Select an avatar for your user profile, and then tap on the "Confirm"

arrow. The user profile is created, and the Home screen is displayed with the new user profile active. The avatar for the new user profile will be available on the login screen.

HOME SCREEN



USERNAME

Active profile: Shows the currently active user profile.



Edit profile: Tap to open and edit your profile, or create a new profile



Device: Tap to view the available heart rate receivers near the treadmill.



Bluetooth: Tap to view the available BT devices near the treadmill.



Wifi: Shows if a wifi connection is connected to the treadmill. If not connected, tap to open the wifi screen and select from the available wifi connections. Tap on the desired wifi connection. Once selected, a password may be required to connect to the wifi connection.



SIGN OUT

Sign out: Tap to sign out the current profile. A confirmation prompt will be requested. If confirmed, the profile is signed out, and the login screen is displayed.



MEDIA

Media: Tap this button to access the provided applications, or to mirror your device to the console touchscreen. Tap any blank area outside the list to return to the homescreen.

- Tap  to expand the screen, and tap  to return to the smaller screen.



QUICK START

Quick Start: Tap Quick Start to begin a workout. The workout will start after a 4 second countdown.

Mirror: Scan the provided QR code for ios or Android to connect and mirror your device.

CONNECT TO BLUETOOTH AND WIFI

BLUETOOTH HEADPHONES

Your machine is able to play audio across a Bluetooth connection to your Bluetooth headphones.

To connect to a Bluetooth connection:

- Tap on the Bluetooth icon on the home screen.
- Activate your Bluetooth headphones and put them into pairing mode.
- Once the headphones are found, the console will list it as an available device.
- Tap on Connect. The headphones will be connected, muting the speakers on the treadmill.

NOTE!

- *If the console has not found your headphones, tap the "Refresh" icon to search again for available devices.*
- *To disconnect your device, tap on "Disconnect" from the list of connected devices.*

BLUETOOTH SPEAKER

Your machine is able to play audio across a Bluetooth connection from your phone or other audio device through the treadmill speakers. The name is "BT-Speaker".

- Scan for available Bluetooth devices on your device
- Tap on "BT-Speaker" to connect
- The "BT-Speaker" is added to the paired devices list, and is currently active.
- Play the desired audio on the device and adjust the volume with the console.

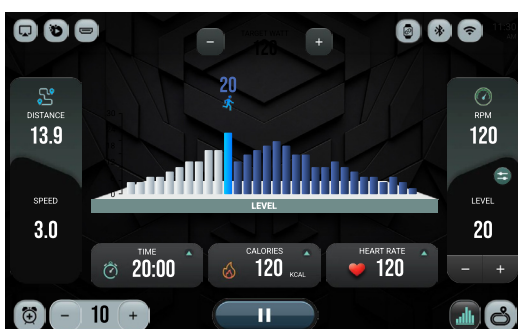
WIFI

With the treadmill connected to a wifi connection, all of the features on the machine will be functional.

To connect to a wifi connection:

- Tap on the wifi icon on the home screen.
- After a brief scan, a list of available wifi connections are displayed, tap the desired wifi connection.
- A network screen will request the password (if needed) for the selected wifi connection. When connected, the screen will show "CONNECTED".

WORKOUT PROFILE



WORKOUT PROFILE: The "Workout profile" shows the incline or speed settings across the workout, with the workout time starting at the left and increasing to right. The active segment in this profile shows the current column of the workout. Each profile has an incline and a speed graphic. Tap on the "Incline" or "Speed" buttons under the profile to switch between these metrics. The higher the column, the higher incline or speed setting for that segment of the workout.

⚠ IMPORTANT!

During a workout with a workout profile, the console will make two audible beeps to notify the user that the speed is going to change.

LAPS PROFILE: The "Laps Profile" shows a virtual track that has an outer and an inner lap, both of which are 0.25 miles long. Tap the "Lap Profile" button to change to this display.

DISTANCE: Shows the elapsed distance of the workout. The displayed value will count down if distance was a goal.

TIME: Shows the elapsed time for the workout. The displayed value will count down if time was a goal.

CALORIES: Shows the estimated calories burned for the workout. The displayed value will count down if calories was a goal.

INCLINE: Shows the current incline grade of the running deck.

HEART RATE: Shows the current heart rate in beats per minute (bpm) for the wearer of a connected Bluetooth Heart Rate device.

GOALS

The values displayed for time, heart rate, and distance can be customized during a workout. Tap the value and the alternate workout values are displayed. Tap on the desired value, and the display will update.

- Time: elapsed time, target time, or remaining time
- Calories: METS, calories, calories/HR, or elevation gain
- Heart Rate: maximum HR, average HR, or heart rate

PACE: Shows an estimated time that it would take to complete a kilometer or a mile at the current workout values.

SPEED: Shows the current speed of the treadmill.

ALARM: Tap the alarm option in the lower left corner of the display. Turn on the alarm, select AM or PM, and adjust the time for the alarm. The alarm is silent, but presents an alarm notification screen on the display which must be dismissed.

PAUSE: Pauses an active workout bringing the running belt to a stop and the incline to 0.

EMERGENCY STOP: If the safety key is removed during a workout the belt will stop immediately, the workout is ended, and the "Emergency Stop (Please Reinsert the Safety Key) screen is displayed". When the safety key is inserted back into the machine, the home screen will be displayed.

PROGRAM OVERVIEW

The "program screen" will show 5 categories of available workout programs, and the quick start workout. To view more categories, tap on the left "<" or right ">" buttons. Tap on a category to select a workout. A 3 minute warm up or cool down period is encouraged with some of the workouts. The workout time does not include these time periods. To dismiss a warm up or cool down period, tap SKIP.

QUICK START

A quick start workout is an open-ended workout with speed and incline adjustments controlled by the user. The default speed is 1.0 km/h with a 0 incline setting. Each column of the workout Profile is 1 minute long, and the workout values count up.

CLASSICS (GOAL, HILL, RANDOM INCLINE)

Focus on what matters to you: time, distance, or calories. A true classic workout to get you moving.

Goal workout

Time (default is 20 minutes), distance (default is 5 miles), or calories (default is 200 kcal). A user can choose 1 to 3 of the Goals, and adjust them. The values for goals will count down toward zero during the workout. All other values will count up. When a goal is achieved, the workout ends.

Hill workout

This workout includes three hills, with the largest climb placed in the final third. When using the maximum speed setting, speed builds progressively to a peak near the middle of the workout, then gradually decreases for the rest of the session. For a classics hill workout, there is 1 adjustable goal available, time (default is 20 minutes), and there are 2 maximum workout settings, maximum speed (default is 2.0 km/h) and maximum incline (default is 15%). The goal value will count down toward zero during the workout. All other values will count up. When the goal is achieved, the workout ends.

Random Incline Workout

Using the maximum incline setting, an incline profile is created randomly so every workout is different than the last. For a random incline workout, there is 1 adjustable goal available; time (default is 20 minutes), and 1 maximum workout setting, maximum Incline (default is 15%). Based on the maximum incline setting, an incline workout profile is created. From the preview profile screen, tap on the refresh profile button for another random Incline profile. The goal value will count down toward zero during the workout. When the goal is achieved, the workout ends.

NOTE! If further values that can be modified for a workout, or a preview for a modified workout profile is available, then the "Additional workout information" option is displayed. Tap on the right arrow ">" to view the additional screens, and the left arrow "<" to return to the previous screen.

VISION RUN

Work out on a beach, forest, or along an alpine trail. These videos add another level to the workout experience.

For each vision run workout, there are 3 adjustable goals available:

- Time (default is 20 minutes),

- Distance (default is 5 kilometers), or
- Calories (default is 200 kcal).

The values for goals will count down toward zero during the workout. All other values will count up. When a goal is achieved, the workout ends. The speed of the video playback is directly related to the speed of the belt, and will adjust with changes. The incline of the deck is not reflected in the video. Applications and mirror casting are disabled during a vision run workout.

FITNESS TEST

Fitness tests measure whether you can complete a required distance within the allowable time based on your age, gender, height, and weight. Each test is scored on a pass/fail basis, so make sure your active profile information is accurate before you begin.

The required distances vary by test:

- Air Force, Coast Guard, PEB, and Navy: 2.4 kilometers
- Army: 3.2 kilometers
- Marine Corps and Gerkin: 4.8 kilometers

All fitness test workouts use the information from your active profile to calculate your results. Verify that your age, gender, height, and weight are entered correctly before starting the test. Pausing during a fitness test is discouraged and will result in an automatic failure. The Gerkin fitness test also requires a wireless heart rate monitor connection.

HEART RATE CONTROL (H.R.C.): 60%, 70%, AND 80%

Heart Rate Control workouts automatically adjust the treadmill to help keep you at your selected target heart rate. Workout intensity is based on your current heart rate, so a wireless heart rate device is required.

Before starting an H.R.C. workout:

- Verify that your Bluetooth heart rate device is connected and functioning properly.
- Make sure the age in your active profile is correct, as it is used to calculate your default target heart rate.
- Adjust the target heart rate if needed.

The goal of an H.R.C. workout is to keep your heart rate close to the selected target. If your heart rate moves outside the target range, the treadmill will prompt you to adjust your workout intensity. These adjustments may involve changing the speed or incline. If your heart rate remains outside the target range, the treadmill will automatically adjust the running belt speed every 10 seconds.

H.R.C. workouts include one adjustable workout goal:

- Time: (default: 20 minutes)

You can also adjust the Target Heart Rate (bpm). By default, the target heart rate is calculated using the age in your active profile. Be sure your age is entered correctly before starting the workout. During the workout, the time goal counts down to zero. Other workout values continue to count up (except heart rate). When the time goal reaches zero, the workout ends.

Target Heart Rate formula = (220 - your age) × selected workout percentage (60%, 70%, or 80%)

⚠ WARNING!

If the console has reduced the treadmill speed to its minimum and your heart rate remains more than 25 bpm above your maximum heart rate, the "Heart Rate Too High / STOP" screen will be displayed. End your workout immediately and safely. If your heart rate does not decrease within 30 seconds, the workout will end automatically.

NOTE! During a HRC workout, if the Bluetooth heart rate device signal is lost for 15 seconds, the "Reconnect or end program" screen will appear. If the device does not reconnect within 30 seconds, the workout will end automatically.

USER PROGRAM

Select a previously saved custom workout or create a new one. Once saved, a custom workout can be selected quickly for future sessions. When signed in, the 10 most recently saved custom workouts for your active profile are displayed at the top of the screen. If you are using the equipment as a guest, the 10 most recently saved custom workouts from any profile are displayed instead. Tap a custom workout to view its details, then tap "Start" to begin the workout.

Create a custom workout to design a workout tailored to your fitness goals. To begin, tap "Custom". A blank speed profile will be displayed. Drag your finger across the profile to create the desired speed pattern. As you draw, the treadmill captures your input and builds the speed profile. To adjust an individual segment, press and hold the desired column, then slide your finger up or down to set the speed for that segment.

Tap "Next" to display the blank incline profile. Drag your finger across the profile to create the desired incline pattern. If needed, adjust individual segments, then tap "Next" again.

The workout setup screen includes:

- Time (default: 20 minutes)
- Maximum speed, which is automatically set to the highest speed in the speed profile

Adjust the time value as needed, then tap next to preview the completed speed and incline profiles. To begin the workout, tap "Start". During the workout, the time goal counts down to zero while all other workout values count up. When the time goal is reached, the workout ends. Custom workouts do not include a warm-up or cool-down period.

INTERVALS

The Intervals speed workout is a simple introduction to interval training. Enter the workout time and maximum speed, and the treadmill automatically creates a workout with 15 intervals, each consisting of a "work" segment and a "rest" segment. You can adjust the speed for each segment as needed.

This workout includes:

- Time (adjustable goal, default: 20 minutes)
- Maximum Speed (workout setting, default: 2.0 km/h)

During the workout, the time goal counts down to zero while all other workout values count up. The workout ends when the time goal is reached. This workout includes both a warm-up and a cool-down.

The Intervals HIIT (High-Intensity Interval Training) workout provides a structured, high-intensity interval session. Set your work speed, choose the number of intervals, and select the work-to-rest ratio to customize the workout intensity.

This workout includes the following adjustable settings:

- Interval Ratio (default: 10:30 seconds, work)
- Work Speed (default: 9.6 km/h)
- Rest Speed (default: 2.0 km/h)
- Repetitions (default: 10)

Each interval consists of a "rest" segment followed by a "work" segment. All workout values count up except time, which counts down to the end of the current interval segment. The workout ends after the final interval. This workout includes both a warm-up and a cool-down. The intervals custom workout lets you build an interval workout that matches your training goals. Customize the duration and speed of both the work and rest segments, then choose the total number of intervals.

This workout includes the following adjustable settings:

- Work Time (default: 1:00 minute)
- Work Speed (default: 9.6 km/h)
- Rest Time (default: 30 seconds)
- Rest Speed (default: 2.0 km/h)
- Repetitions (default: 4)

Each interval consists of a "rest" segment followed by a "work" segment. All workout values count up except time, which counts down to the end of the current work or rest segment. The workout ends after the final interval. This workout includes both a warm-up and a cool-down.

NOTE! All interval workouts use speed changes to alternate between work and rest segments. Incline is not controlled by the workout program, but it can be adjusted manually at any time during the workout.

MARATHON

Whether you're training for an organized race or working toward a personal milestone, distance workouts let you choose a distance that matches your current fitness level. Progress through shorter distances as you build toward the ultimate challenge: the 42K marathon.

Each distance workout includes:

- Distance (fixed workout goal)
- Time (adjustable goal, default: 20 minutes)
- Speed (adjustable workout setting, default: 1 mph)

During the workout, both the distance and time goals count down toward zero while all other workout values count up. The workout ends when the selected goal is reached. Distance Workouts do not include a warm-up or cool-down period.

Available distance workouts:

- 5K (3.1 miles)
- 10K (6.2 miles)
- 21.5K (13.1 miles)
- 42K Marathon (26.1 miles)

WORKOUT SUMMARY

After each workout a summary with your accomplishments will be shown with the following metrics:

- Time
- Total distance
- Calories
- Average speed
- Average MET
- Max. reached speed and elapsed time

Two graphics are shown with the speed and incline profiles. These results can be saved in the user profile and saved to your coupled application.

SETTINGS



Screen brightness	Adjust the slider left to decrease or right to increase the screen brightness
Volume	Adjust the slider left to decrease or right to increase the volume.
Time and date	Time has two settings which can be customized: "24 HOUR" or "AUTO SET". With "AUTO SET" turned off, the time and date can be modified. To modify a value, tap and hold on the digit that you want to modify and slide your finger up "+" or down "-" until it is the desired value.
Language	Tap on "Language" to view the available languages for the console. Tap the desired language to change and the console shifts to this language.
Unit	Tap on "Unit" to change the measurements from imperial to metric.
Sleep mode	ON" If there is no input for 10 minutes while on the homescreen, the machine will go into "LOW POWER CONSUMPTION" mode and turn off the display. Push any button to activate the display.
Auto login	"ON" Provides an option on the login screen for a user to select "Log me in automatically".

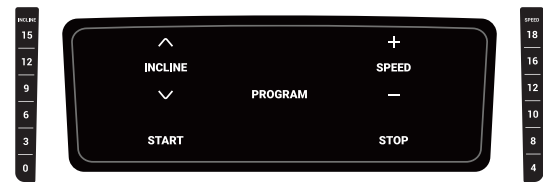
Child lock

"ON" When child lock is on, if there is no input for ten minutes while on the homescreen, the machine will lock itself. A "CONSOLE LOCKED" screen is displayed. Push and hold the "stop" button for three seconds to unlock the machine.

Beep mode

"ON" Turns the beep sound on when a button is pressed.

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



CONSOLE BUTTONS

START

Press the "START" key to enter "QUICK START" mode. The window displays a 3-2-1 countdown and the exercise begins.

STOP

During exercise, press the "STOP" key to enter "PAUSE MODE". The window displays "PAUSE", and the incline returns to zero.

PROGRAM

When the homescreen shows, press the "PROGRAM" key to enter workout mode selection. Pressing this button repeatedly will cycle through all available workouts.

INCLINE+—

Adjust the incline level up or down in increments of 1 level. Press and hold for 2 seconds to activate continuous adjustment.

SPEED+—

Adjust the speed up or down in increments of 0.1 KPH. Press and hold for 2 seconds to activate continuous adjustment.

Incline Quick Keys

There are six incline quick keys: 0, 3, 6, 9, 12, and 15. Use the quick keys during your workout for easy and fast adjustment.

Speed Quick Keys

There are six speed quick keys: 4, 8, 10, 12, 16, and 18. Use the quick keys during your workout for easy and fast adjustment.

HEART RATE MONITORING

Bluetooth heart rate monitoring

This Flow Fitness device is equipped with a built-in wireless heart rate receiver. To measure your heart rate wirelessly, use a Bluetooth-compatible heart rate monitor. When using a wireless heart rate monitor, make sure the electrodes are slightly moist and that the monitor fits

snugly against your body. Always follow the instructions provided in the heart rate monitor's user manual. Incorrect use may result in inaccurate or abnormal readings.

NOTE! A wireless heart rate monitor is not supplied as standard. Please contact your dealer to purchase a compatible device.

⚠ IMPORTANT!

- If you have a pacemaker, consult your physician before using a wireless heart rate monitor.
- In environments where multiple heart rate monitors are in use, maintain sufficient distance between devices to prevent interference.
- For optimal signal reception, keep the wireless heart rate monitor within a range of one meter from the console.
- Always wear the wireless heart rate monitor directly on the body, underneath clothing.

TRAINING WITH APPS

With Flow Fitness you can train using your smartphone or tablet via a Bluetooth connection.

CONNECTING YOUR MOBILE DEVICE

Follow the steps below to connect your smartphone or tablet using Bluetooth:

- Open the settings on your mobile device and enable Bluetooth.
- Download one of the supported training apps.
- Follow the instructions within the selected app to complete the connection.

KINOMAP

Kinomap allows you to train using geotagged videos from around the world. Your position is displayed within the video, on the map, and in the altitude profile. The objective is to match the pace of the original video. Kinomap also offers a multiplayer mode, allowing up to ten users to train simultaneously on the same route.

You can download the Kinomap app via the Apple App Store or Google Play Store.

ZWIFT

Zwift combines the immersive experience of video games with the intensity of structured training. Train in a virtual world alongside a global community that motivates you throughout every session. Zwift offers a wide range of features, including structured training programs, group rides, races, and interactive workouts, helping you improve both fitness and performance.

You can download the Zwift app via the Apple App Store or Google Play Store.

MORE INFORMATION

For additional support and more information, please scan the QR code of your favorite app:



KINOMAP



ZWIFT

CLEANING

Regular cleaning significantly extends the lifespan of your equipment. Keep the appliance free from dust by cleaning it frequently. Preventative maintenance not only prolongs the life of the equipment but also helps avoid potential injuries.

General cleaning recommendations

- Clean the unit after each training session.
- Use a dry cloth to clean the control panel.
- Use a soft, clean cloth with mild detergent to remove persistent stains and dirt.

CAUTION!

- Store the equipment in a clean, dry environment, away from direct heat and water sources.
- Repairs must be performed by a qualified technician, unless otherwise instructed by the supplier or manufacturer.
- For more detailed information, scan:



FAQ

PRODUCT SPECIFICATIONS

CONSOLE SPECIFICATIONS

Function	Display Range
Time	00:00 - 99:59
Speed*	0 - 22
Distance	0.00 - 9999
Incline*	0 - 15
Pace	00:00 - 99:59
Steps	0 - 9999
Calories	0 - 9999
Pulse	0 - 220
Height	80 - 200 cm
Weight	10 - 205 kg

* Value depends on the product model.

WARRANTY

Warranty claims are not accepted if the defect is caused by any of the following:

- Maintenance or repair work that has not been carried out by an authorized dealer.
- Improper use, negligence, or inadequate maintenance of the product.
- Failure to maintain the equipment in accordance with the manufacturer's instructions.

The warranty is provided by the Flow Fitness reseller in your country from whom you purchased the product.

For contact details, please scan:



RESELLERS & DEALERS

REPLACEMENT PARTS

To request replacement parts for your Flow Fitness equipment, please refer to the contact information provided on the front cover of this manual. To ensure efficient handling of your request, please provide the following details when contacting our support department:

- The product name
- The model number and serial number of the equipment
- The part number and a clear description of the required part or parts, as indicated in the parts list and illustrated in the exploded view section of this manual

Providing complete and accurate information will enable us to process your request as quickly and efficiently as possible.

ADDITIONAL INFORMATION

Responsible disposal of packaging

Flow Fitness is committed to minimizing its environmental impact. We kindly request that all packaging materials are disposed of through designated recycling facilities, in accordance with applicable national waste management and recycling regulations.

Product disposal

Your Flow Fitness equipment is designed for long-term performance and reliability. When the product reaches the end of its service life, it must be disposed of in compliance with the European WEEE Directive. This means delivering the product to an authorized collection point to ensure safe and environmentally responsible recycling.

DECLARATION OF THE MANUFACTURER

Flow Fitness hereby declares that this product complies with the following standards and directives:

- Radio Equipment Directive 2014/53/EU
- EN ISO 20957-1, class H

As a result of compliance with the above standards and directives, this product is CE certified.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INDEX

Eerste keer opstarten	11
Startscherm	11
Verbinden met Bluetooth en wifi	12
Workout profiel	12
Programma overview	13
Instellingen	15
Console overview	15
Hartslagmeting	16
Trainen met fitnessapps	16
Reininging	16
Product specificaties	17
Garantie	17
Vervangende onderdelen	17
Aanvullende informatie	17
Verklaring van de fabrikant	18

EERSTE KEER OPSTARTEN

INSCHAKELEN

Het duurt ongeveer 40 seconden voordat de console volledig is opgestart. Bij de eerste ingebruikname verschijnt het inlogscher. Om een account aan te maken of in te loggen, moet de loopband verbonden zijn met internet.

Boven in het scherm verschijnt de melding: "No internet connection... Go Setting".

- Tik op "Go Setting" om de wifi-instellingen te openen en de console met je wifi-netwerk te verbinden.
- Tik op de "Back"-toets om terug te keren naar het welkomstscherm.

Kies in het inlogscher voor het "Guest profile" of tik op het "+" pictogram om in te loggen of een eigen account aan te maken.

- Met een gebruikersprofiel zijn alle functies van de loopband beschikbaar.
- Zonder account zijn niet alle functies van de loopband beschikbaar.

ACCOUNT AANMAKEN

In het scherm "Sign Up" vul je een gebruikersnaam, wachtwoord, e-mailadres en geboortedatum in om een gebruikersprofiel aan te maken. Nadat alle gegevens zijn ingevuld, tik je op "Get Verified". Er wordt vervolgens een verificatiecode naar het opgegeven e-mailadres gestuurd. Controleer de SPAM inbox als je de e-mail niet direct ontvangt.

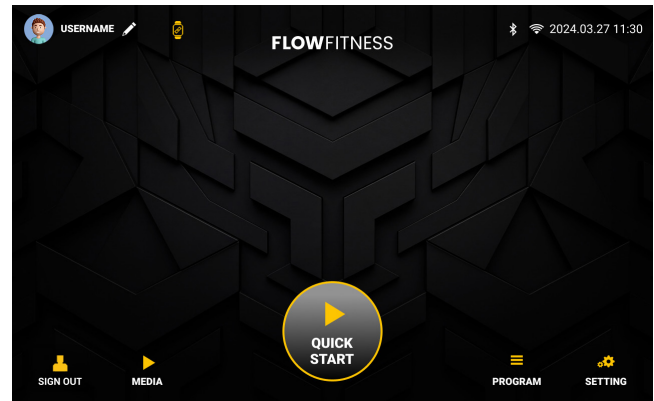
- Voer de ontvangen verificatiecode in bij het veld "Get Verified" en tik op de pijl naar rechts om verder te gaan.
- Is de gekozen gebruikersnaam al in gebruik, dan moet je een andere gebruikersnaam kiezen. Wil je terug naar het vorige scherm? Tik dan op pijl onderin.
- Vervolgens vul je de lengte, het geslacht en het gewicht in. Om een numerieke waarde aan te passen, houd je het betreffende cijfer ingedrukt en veeg je met je vinger omhoog (+) of omlaag (-) totdat de gewenste waarde is ingesteld.
- Nadat alle gegevens zijn ingevuld, tik je op de pijl naar rechts om verder te gaan.

AVATAR

Kies een avatar voor je gebruikersprofiel en tik vervolgens op de "Confirm"-pijl. Het gebruikersprofiel wordt aangemaakt en het startscherm wordt weergegeven, waarbij het nieuwe profiel direct actief is.

De avatar van het nieuwe gebruikersprofiel is vanaf dat moment ook beschikbaar op het inlogscher.

STARTSCHERM



USERNAME

Actief profiel: Toont de huidige gebruiker.



Wijzig profiel: Tik om het profiel te bewerken, of een nieuw profiel toe te voegen.



Bluetooth: Tik om beschikbare Bluetooth-apparaten in de buurt van de loopband weer te geven.



BlueTooth®: Tik om beschikbare Bluetooth-apparaten in de buurt van de loopband weer te geven.



Wifi: Geeft aan of de loopband is verbonden met een wifi-netwerk. Is er geen verbinding? Tik dan om het wifi-scher. te openen en kies een beschikbaar wifi-netwerk. Tik op het gewenste netwerk en voer, indien nodig, het wachtwoord in om verbinding te maken.



SIGN OUT

Afmelden: Tik om het huidige gebruikersprofiel af te melden. Er verschijnt een bevestigingsvenster. Na bevestiging wordt het profiel afgemeld en keert de console terug naar het inlogscher.



MEDIA

Media: Tik om toegang te krijgen tot de beschikbare apps of om het scherm van je mobiele apparaat te spiegelen op het touchscreen van de console. Tik op een lege plek buiten de lijst om terug te keren naar het startscherm.

- Tik  om het scherm te vergroten en op  om terug te keren naar een kleiner scherm.



Quick Start: Tik op "Quick Start" om direct een training te starten. De training begint na een aftelling van 3 seconden.

Mirror: Scan de weergegeven QR-code met een iOS- of Android-apparaat om verbinding te maken en het scherm van je apparaat op de console weer te geven.

VERBINDEN MET BLUETOOTH EN WIFI

BLUETOOTH HOOFDTELEFOON

De loopband kan audio afspelen via een Bluetooth-verbinding met een Bluetooth-hoofdtelefoon.

Volg onderstaande stappen om een Bluetooth-hoofdtelefoon te verbinden:

- Tik op het Bluetooth-pictogram op het startscherm.
- Schakel de Bluetooth-hoofdtelefoon in en zet deze in de koppelmodus.
- Zodra de hoofdtelefoon is gevonden, verschijnt deze in de lijst met beschikbare apparaten.

LET OP!

- **Wordt de hoofdtelefoon niet gevonden? Tik dan op het "Refresh"-pictogram om opnieuw naar beschikbare apparaten te zoeken. Tik op "Connect". De hoofdtelefoon wordt verbonden en het geluid van de luidsprekers van de loopband wordt automatisch uitgeschakeld.**
- **Wil je de verbinding verbreken? Tik dan op "Disconnect" in de lijst met verbonden apparaten.**

BLUETOOTH SPEAKER

Je kunt audio vanaf je smartphone of een ander audioapparaat via een Bluetooth-verbinding afspelen op de luidsprekers van de loopband. De loopband is zichtbaar als **"BT-Speaker"**.

- Zoek op je mobiele apparaat naar beschikbare Bluetooth-apparaten.
- Tik op "BT-Speaker" om verbinding te maken.
- "BT-Speaker" wordt toegevoegd aan de lijst met gekoppelde apparaten en is direct actief.
- Speel de gewenste audio af op je mobiele apparaat en pas het volume aan via de console.

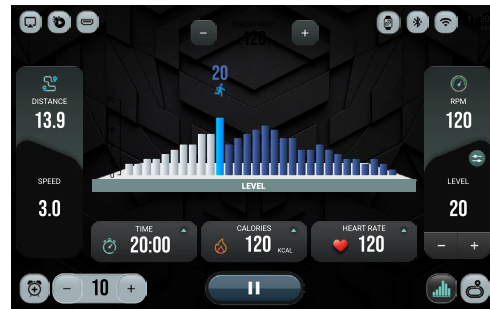
WIFI

Wanneer de loopband is verbonden met een wifi-netwerk, zijn alle functies van het apparaat beschikbaar.

Volg onderstaande stappen om verbinding te maken met een wifi-netwerk:

- Tik op het wifi-pictogram op het startscherm.
- Na een korte scan verschijnt een lijst met beschikbare wifi-netwerken. Tik op het gewenste netwerk.
- Voer, indien nodig, het wachtwoord van het geselecteerde wifi-netwerk in. Zodra de verbinding tot stand is gebracht, verschijnt de melding "CONNECTED"

WORKOUT PROFIEL



TRAININGSPROFIEL: Het trainingsprofiel toont de ingestelde hellingshoek of snelheid gedurende de training. De training begint links in het profiel en loopt door naar rechts. Het actieve segment geeft aan in welk deel van de training je je op dat moment bevindt. Elk profiel beschikt over een hellingsprofiel en een snelheidsprofiel. Tik onder het profiel op "Incline" of "Speed" om tussen deze weergaven te wisselen. Hoe hoger een kolom, hoe hoger de ingestelde hellingshoek of snelheid voor dat trainingssegment.

⚠️WAARSCHUWING!

Tijdens een training met een trainingsprofiel geeft de console twee pieptonen wanneer de snelheid automatisch wordt aangepast.

RONDENPROFIEL: Het rondenvprofiel toont een virtuele atletiekbaan met een binnen- en buitenbaan, die beide 0,25 mijl lang zijn. Tik op "Lap Profile" om deze weergave te openen.

AFSTAND: Toont de afgelegde afstand tijdens de training. Wanneer een afstandsdoel is ingesteld, telt de weergegeven waarde af.

TIJD: Toont de verstreken trainingstijd. Wanneer een tijdsdoel is ingesteld, telt de weergegeven waarde af.

CALORIEËN: Toont een schatting van het aantal verbrande calorieën. Wanneer een caloriedoel is ingesteld, telt de weergegeven waarde af.

HELLING: Toont de actuele hellingshoek van het loopvlak.

HARTSLAG: Toont de actuele hartslag in slagen per minuut (bpm) van een verbonden Bluetooth-hartslagmeter.

DOELEN: De weergegeven waarden voor tijd, calorieën en hartslag kunnen tijdens de training worden aangepast. Tik op een waarde om de beschikbare opties weer te geven en tik vervolgens op de gewenste waarde.

- Tijd: verstreken tijd, doeltijd of resterende tijd.
- Calorieën: METS, calorieën, calorieën per uur of hoogtewinst.
- Hartslag: maximale hartslag, gemiddelde hartslag of actuele hartslag.

TEMPO: Toont de geschatte tijd die nodig is om bij de huidige trainingssnelheid één kilometer of één mijl af te leggen.

SNELHEID: Toont de actuele snelheid van de loopband.

ALARM: Tik linksonder in het display op de alarmfunctie. Schakel het alarm in, kies AM of PM en stel de gewenste tijd in. Het alarm geeft geen geluidssignaal, maar toont op het display een melding die moet worden bevestigd.

PAUZE: Pauzeert de actieve training, stopt de loopmat en zet de hellingshoek terug naar 0.

NOODSTOP: Wanneer tijdens een training de veiligheidssleutel wordt verwijderd, stopt de loopmat onmiddellijk, wordt de training beëindigd en verschijnt het scherm "Emergency Stop (Please Reinsert the Safety Key)". Zodra de veiligheidssleutel opnieuw wordt geplaatst, keert de console terug naar het startscherm.

PROGRAMMA OVERVIEW

In het programma overzicht worden vijf categorieën met beschikbare trainingsprogramma's weergegeven, evenals de Quick Start-training. Tik op de "<"- of ">"-knop om door de verschillende categorieën te bladeren. Tik vervolgens op een categorie om een trainingsprogramma te selecteren. Bij sommige trainingen wordt een warming-up en/of een cooling-down van 3 minuten aanbevolen. Deze tijd wordt niet meegerekend in de totale trainingstijd. Wil je de warming-up of cooling-down overslaan? Tik dan op "SKIP".

QUICK START

De Quick Start-training is een vrije training waarbij je zelf de snelheid en hellingshoek bepaalt. De standaardinstellingen zijn een snelheid van 1,0 km/h en een hellingshoek van 0. Elke kolom in het trainingsprofiel vertegenwoordigt 1 minuut en alle trainingswaarden tellen vanaf 0 op.

CLASSICS (GOAL, HILL, RANDOM INCLINE)

Kies een training die aansluit bij jouw doel: tijd, afstand of calorieën. Een klassiek trainingsprogramma om direct aan de slag te gaan.

Goal workout

Bij de doel training kun je een of meerdere doelen instellen:

- Tijd (standaard 20 minuten)
- Afstand (standaard 5 mijl)
- Calorieën (standaard 200 kcal)

Je kunt één tot drie doelen selecteren en de waarden naar wens aanpassen. Tijdens de training tellen de ingestelde doelwaarden af naar 0. Alle overige trainingswaarden tellen op. Zodra een ingesteld doel is bereikt, wordt de training beëindigd.

Hill workout

Deze training bestaat uit drie heuvels, waarbij de hoogste klim zich in het laatste derde deel van de training bevindt. Bij gebruik van de maximale snelheid neemt de snelheid geleidelijk toe tot een piek rond het midden van de training en neemt daarna geleidelijk weer af. Voor de heuveltraining is één instelbaar doel beschikbaar: Tijd (standaard 20 minuten). Daarnaast kunnen de volgende trainingswaarden worden ingesteld: Maximale snelheid (standaard 2,0 km/u) en Maximale hellingshoek (standaard 15%)

De ingestelde doeltijd telt tijdens de training af naar 0. Alle overige trainingswaarden tellen op. Zodra het doel is bereikt, wordt de training beëindigd.

Random Incline Workout

Bij dit programma wordt op basis van de ingestelde maximale

hellingshoek automatisch een willekeurig hellingsprofiel gegenereerd. Daardoor is iedere training anders.

Voor de willekeurige helling is één instelbaar doel beschikbaar: Tijd (standaard 20 minuten). Daarnaast kan de volgende maximale trainingswaarde worden ingesteld: Maximale hellingshoek (standaard 15%). Op basis van deze instelling wordt een willekeurig hellingsprofiel aangemaakt. Tik in het voorbeeldscherm op de knop "Refresh Profile" om een nieuw willekeurig profiel te genereren. De ingestelde doeltijd telt tijdens de training af naar 0. Zodra het doel is bereikt, wordt de training beëindigd.

LET OP! Als voor een trainingsprogramma extra instelbare waarden of een voorbeeld van het aangepaste trainingsprofiel beschikbaar zijn, wordt de optie "Additional workout information" weergegeven. Tik op de ">"-pijl om de aanvullende schermen te bekijken en op de "<"-pijl om terug te keren naar het vorige scherm.

VISION RUN

Train op een strand, door een bos of over een bergpad. De Vision Run-video's geven je training een extra realistische beleving.

Voor elke Vision Run-training zijn drie instelbare doelen beschikbaar:

- Tijd (standaard 20 minuten)
- Afstand (standaard 5 kilometer)
- Calorieën (standaard 200 kcal)

Tijdens de training tellen de ingestelde doelwaarden af naar 0. Alle overige trainingswaarden tellen op. Zodra een doel is bereikt, wordt de training beëindigd. De afspeelsnelheid van de video wordt automatisch aangepast aan de snelheid van de loopband. Verandert de snelheid van de loopband, dan verandert ook de snelheid van de video. De hellingshoek van de loopband wordt niet weergegeven of verwerkt in de video. Tijdens een Vision Run-training zijn apps en is screen mirroring niet beschikbaar.

FITNESS TEST

Met de fitheidstesten wordt gemeten of je een vooraf bepaalde afstand binnen de gestelde tijd kunt afleggen. De beoordeling is gebaseerd op je leeftijd, geslacht, lengte en gewicht. Elke test wordt beoordeeld met geslaagd of niet geslaagd. Zorg er daarom voor dat de gegevens in je actieve gebruikersprofiel correct zijn ingevuld voordat je de test start.

De af te leggen afstand verschilt per test:

- Air Force, Coast Guard, PEB, and Navy: 2.4 kilometer
- Army: 3.2 kilometer
- Marine Corps and Gerkin: 4.8 kilometer

Alle fitheidstesten gebruiken de gegevens uit je actieve gebruikersprofiel om het resultaat te berekenen. Controleer daarom vooraf of je leeftijd, geslacht, lengte en gewicht correct zijn ingevuld. Het wordt afgeraden om een fitheidstest te pauzeren. Wanneer je de test pauzeert, wordt deze automatisch als niet geslaagd beoordeeld. Voor de Gerkin-fitheidstest is daarnaast een draadloze hartslagmeter vereist.

HEART RATE CONTROL (H.R.C.): 60%, 70%, AND 80%

Bij een hartslag gestuurde training (H.R.C.) past de loopband automatisch de trainingsintensiteit aan om je ingestelde doelhartslag te behouden.

De trainingsintensiteit wordt bepaald op basis van je actuele hartslag. Daarom is voor deze training een draadloze hartslagmeter vereist.

Voordat je een H.R.C.-training start:

- Controleer of je Bluetooth-hartslagmeter is verbonden en goed werkt.
- Controleer of de leeftijd in je actieve gebruikersprofiel correct is ingevuld. Deze wordt gebruikt om de standaard doelhartslag te berekenen.
- Pas de doelhartslag indien nodig aan.

Het doel van een H.R.C.-training is om je hartslag zo dicht mogelijk bij de ingestelde doelhartslag te houden. Wanneer je hartslag buiten het ingestelde bereik komt, geeft de loopband een melding om de trainingsintensiteit aan te passen. Dit kan betekenen dat je de snelheid of hellingshoek moet wijzigen. Blijft je hartslag buiten het doelbereik, dan past de loopband de snelheid van de loopmat automatisch elke 10 seconden aan.

Voor een H.R.C.-training is één instelbaar trainingsdoel beschikbaar:

- Tijd (standaard: 20 minuten)

Daarnaast kun je de doelhartslag (bpm) aanpassen. Standaard wordt deze berekend op basis van de leeftijd in je actieve gebruikersprofiel. Controleer daarom vóór de training of je leeftijd correct is ingevuld. Tijdens de training telt de ingestelde doeltijd af naar 0. Alle overige trainingswaarden (met uitzondering van de hartslag) tellen op. Zodra de doeltijd is bereikt, wordt de training beëindigd.

Formule voor de doelhartslag:

- Doelhartslag = $(220 - \text{je leeftijd}) \times \text{gekozen trainingspercentage}$ (60%, 70% of 80%)

⚠ WAARSCHUWING!

Als de console de snelheid van de loopband heeft verlaagd tot de minimale snelheid en je hartslag nog steeds meer dan 25 bpm boven je maximale hartslag ligt, verschijnt het scherm "Heart Rate Too High / STOP". Beëindig de training dan direct en op een veilige manier. Daalt je hartslag niet binnen 30 seconden, dan wordt de training automatisch beëindigd.

LET OP! Tijdens een H.R.C.-training verschijnt het scherm "Reconnect or end program" wanneer het signaal van de Bluetooth-hartslagmeter gedurende 15 seconden wegvalt. Wordt de verbinding niet binnen 30 seconden hersteld, dan wordt de training automatisch beëindigd.

USER PROGRAM

Selecteer een eerder opgeslagen aangepaste training of maak een nieuwe aan. Zodra een training is opgeslagen, kun je deze bij een volgende sessie snel opnieuw selecteren. Wanneer je bent ingelogd, worden de 10 meest recent opgeslagen aangepaste trainingen van je actieve gebruikersprofiel bovenaan het scherm weergegeven. Gebruik je de loopband als gast, dan worden de 10 meest recent opgeslagen aangepaste trainingen van alle gebruikersprofielen weergegeven. Tik op een aangepaste training om de details te bekijken en tik vervolgens op "Start" om de training te beginnen.

Maak een aangepaste training die volledig aansluit op je eigen trainingsdoelen. Tik op "Custom" om te beginnen. Er verschijnt een leeg

snelheidsprofiel. Veeg met je vinger over het profiel om het gewenste snelheidsverloop te tekenen. Terwijl je tekent, legt de loopband je invoer vast en wordt het snelheidsprofiel opgebouwd. Wil je een afzonderlijk segment aanpassen? Houd de gewenste kolom ingedrukt en veeg vervolgens met je vinger omhoog of omlaag om de snelheid voor dat segment in te stellen.

Tik op "Next" om het lege hellingsprofiel weer te geven. Veeg met je vinger over het profiel om het gewenste hellingsverloop te tekenen. Pas indien nodig afzonderlijke segmenten aan en tik vervolgens opnieuw op "Next".

In het scherm met de trainingsinstellingen kun je de volgende gegevens instellen:

- Tijd (standaard: 20 minuten)
- Maximale snelheid, die automatisch wordt ingesteld op de hoogste snelheid in het snelheidsprofiel

Pas de trainingstijd indien gewenst aan en tik vervolgens op "Next" om een voorbeeld van het volledige snelheids- en hellingsprofiel te bekijken. Tik op "Start" om de training te beginnen. Tijdens de training telt de doeltijd af naar 0, terwijl alle overige trainingswaarden oplopen. Zodra de doeltijd is bereikt, wordt de training beëindigd. Aangepaste trainingen bevatten geen warming-up of cooling-down.

INTERVALS

De intervaltraining "SPEED" is een eenvoudige kennismaking met intervaltraining. Stel de trainingstijd en maximale snelheid in. De loopband maakt vervolgens automatisch een training met 15 intervallen, waarbij elk interval bestaat uit een werkfase en een herstelfase. Je kunt de snelheid van beide fasen naar wens aanpassen.

Deze training bevat de volgende instelbare waarden:

- Tijd (instelbaar doel, standaard: 20 minuten)
- Maximale snelheid (trainingsinstelling, standaard: 2,0 km/u)

Tijdens de training telt de doeltijd af naar 0, terwijl alle overige trainingswaarden oplopen. Zodra de doeltijd is bereikt, wordt de training beëindigd. Deze training bevat zowel een warming-up als een cooling-down.

De interval HIIT-training (High-Intensity Interval Training) biedt een gestructureerde intervaltraining met een hoge intensiteit. Stel de werksnelheid, het aantal intervallen en de verhouding tussen werk- en hersteltijd in om de trainingsintensiteit aan te passen.

Deze training bevat de volgende instelbare waarden:

- Intervalverhouding (standaard: 10:30 seconden werk/rust)
- Werksnelheid (standaard: 9,6 km/u)
- Herstelsnelheid (standaard: 2,0 km/u)
- Aantal herhalingen (standaard: 10)

Elk interval bestaat uit een herstelfase, gevolgd door een werkfase. Tijdens de training tellen alle trainingswaarden op, met uitzondering van de tijd. Deze telt af tot het einde van het huidige interval segment. Na het laatste interval wordt de training automatisch beëindigd. Deze training bevat zowel een warming-up als een cooling-down.

Met de custom intervaltraining stel je een intervaltraining samen die volledig aansluit op jouw trainingsdoelen. Pas de duur en snelheid van zowel de werkfase als de herstelfase aan en bepaal vervolgens het totale aantal intervallen.

Deze training bevat de volgende instelbare waarden:

- Werktijd (standaard: 1:00 minuut)
- Werksnelheid (standaard: 9,6 km/u)
- Hersteltijd (standaard: 30 seconden)
- Herstelsnelheid (standaard: 2,0 km/u)
- Aantal herhalingen (standaard: 4)

Elk interval bestaat uit een herstelfase, gevolgd door een werkfase. Tijdens de training tellen alle trainingswaarden op, met uitzondering van de tijd. Deze telt af tot het einde van de huidige werk- of herstelfase. Na het laatste interval wordt de training automatisch beëindigd. Deze training bevat zowel een warming-up als een cooling-down.

LET OP! Bij alle intervaltrainingen worden de snelheidsinstellingen gebruikt om af te wisselen tussen de werk- en herstelfasen. De hellingshoek wordt niet automatisch door het trainingsprogramma aangestuurd, maar kan tijdens de training op elk moment handmatig worden aangepast.

MARATHON

Of je nu traint voor een hardloopevenement of werkt aan een persoonlijk doel, met de marathon training kies je een afstand die past bij je conditie. Werk stap voor stap toe naar de ultieme uitdaging: de 42 km marathon.

Elke marathon training bevat de volgende instelbare waarden:

- Afstand (vast trainingsdoel)
- Tijd (instelbaar doel, standaard: 20 minuten)
- Snelheid (instelbare trainingsinstelling, standaard: 1 km/h)

Tijdens de training tellen zowel de afstand als de tijd af naar 0, terwijl alle overige trainingswaarden oplopen. De training wordt beëindigd zodra het geselecteerde doel is bereikt. Marathon trainingen bevatten geen warming-up of cooling-down.

Beschikbare trainingen:

- 5 km (3,1 mijl)
- 10 km (6,2 mijl)
- 21,5 km (13,1 mijl)
- 42 km (26,2 mijl)

WORKOUT SUMMARY

Na iedere training wordt een trainingsoverzicht weergegeven met de behaalde resultaten. De volgende gegevens worden getoond:

- Tijd
- Totale afstand
- Calorieën
- Gemiddelde snelheid
- Gemiddelde MET-waarde
- Hoogst behaalde snelheid en het tijdstip waarop deze is bereikt

Daarnaast worden twee grafieken weergegeven met het snelheidsprofiel en het hellingsprofiel van de training. Deze resultaten kunnen worden opgeslagen in je gebruikersprofiel en worden gesynchroniseerd met een gekoppelde trainingsapp.

INSTELLINGEN



Screen brightness

Verschuif de schuifregelaar naar links om de helderheid te verlagen of naar rechts om de helderheid te verhogen.

Volume

Verschuif de schuifregelaar naar links om het volume te verlagen of naar rechts om het volume te verhogen.

Time and date

Voor de tijd zijn twee instellingen beschikbaar: "24 HOUR" en "AUTO SET". Wanneer "AUTO SET" is uitgeschakeld, kunnen de tijd en datum handmatig worden aangepast. Houd het gewenste cijfer ingedrukt en veeg met je vinger omhoog (+) of omlaag (-) totdat de gewenste waarde is ingesteld.

Language

Tik op "Language" om de beschikbare talen voor de console te bekijken. Tik op de gewenste taal om deze direct in te stellen.

Unit

Tik op "Unit" om te wisselen tussen imperiale en metrische eenheden.

Sleep mode

"ON" Wanneer er gedurende 10 minuten geen bediening plaatsvindt terwijl het startscherm actief is, schakelt de loopband over naar de energiebesparende modus en wordt het display uitgeschakeld. Druk op een willekeurige toets om het display weer te activeren.

Auto login

"ON" Voegt op het inlogscherm de optie "Log me in automatically" toe, zodat je automatisch kunt worden aangemeld.

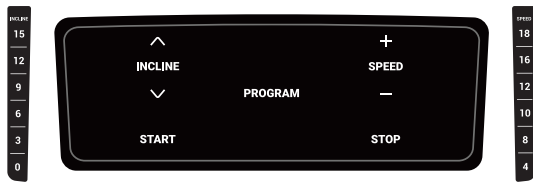
Child lock

"ON" Wanneer het kinderslot is ingeschakeld en er gedurende 10 minuten geen bediening plaatsvindt terwijl het startscherm actief is, wordt de console automatisch vergrendeld. Het scherm "CONSOLE LOCKED" verschijnt. Houd de "STOP" toets 3 seconden ingedrukt om de console te ontgrendelen.

Beep mode

"ON" Schakelt de pieptoon in die klinkt wanneer een toets wordt ingedrukt.

CONSOLE OVERVIEW (FIG. A)



CONSOLE KNOPPEN

START	Druk op de "START"-toets om de modus "Quick Start" te starten. Op het display verschijnt een aftelling van 3-2-1, waarna de training begint.
STOP	Druk tijdens het trainen op de "STOP"-toets om de pauze modus te activeren. Op het display verschijnt "PAUZE", de hellingshoek wordt teruggezet naar 0 en alle weergegeven trainingswaarden blijven staan.
PROGRAM	Druk op de "PROGRAM"-toets wanneer je op het startscherm staat om een trainingsprogramma te selecteren. Door de toets meerdere keren in te drukken, blader je door de beschikbare programma's
INCLINE+/-	Verhoog of verlaag de hellingshoek met 1 niveau per druk op de toets. Houd de toets 2 seconden ingedrukt om de hellingshoek continu aan te passen.
SPEED+/-	Verhoog of verlaag de snelheid met 0,1 km/u per druk op de toets. Houd de toets 2 seconden ingedrukt om de snelheid continu aan te passen.
Incline Quick Keys	Er zijn zes sneltoetsen voor de hellingshoek: 0, 3, 6, 9, 12 en 15. Gebruik deze toetsen tijdens de training om de hellingshoek snel en eenvoudig aan te passen.
Speed Quick Keys	Er zijn zes sneltoetsen voor de snelheid: 4, 8, 10, 12, 16 en 18 km/u. Gebruik deze toetsen tijdens de training om de snelheid snel en eenvoudig aan te passen.

HARTSLAGMETING

Bluetooth hartslagmeting

Dit Flow Fitness apparaat is uitgerust met een ingebouwde draadloze hartslagontvanger. Voor het draadloos meten van de hartslag dient een bluetooth-compatibele hartslagmeter te worden gebruikt. Zorg ervoor dat de elektroden van de hartslagmeter licht vochtig zijn en dat de hartslagmeter strak en correct op het lichaam is bevestigd. Volg altijd de instructies in de handleiding van de hartslagmeter. Onjuist gebruik kan leiden tot onnauwkeurige of afwijkende meetwaarden.

LET OP!

- Een draadloze hartslagmeter wordt niet standaard meegeleverd. Neem contact op met de dealer voor de aanschaf van een geschikt apparaat.

⚠ BELANGRIJK!

- Raadpleeg een arts voordat een draadloze hartslagmeter wordt gebruikt indien sprake is van een pacemaker.
- Houd voldoende afstand tussen verschillende hartslagmeters wanneer meerdere apparaten tegelijkertijd worden gebruikt om storingen te voorkomen.
- Voor een optimale signaalontvangst dient de draadloze hartslagmeter zich binnen een afstand van één meter van de console te bevinden.
- Draag de draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.

TRAINEN MET FITNESSAPPS

Met de Flow Fitness Perform S2i is het mogelijk om te trainen via een smartphone of tablet met behulp van een bluetooth verbinding. De Perform S2i ondersteunt diverse compatibele smartphones en tablets.

Verbinden van een mobiel apparaat

Volg onderstaande stappen om een smartphone of tablet via bluetooth met de Perform S2i te verbinden:

- Open de instellingen van het mobiele apparaat en schakel bluetooth in.
- Download een van de ondersteunde trainingsapps.
- Volg de instructies in de geselecteerde app om de verbinding tot stand te brengen.

KINOMAP

Met Kinomap kan worden getraind aan de hand van geogekoppelde video's van routes over de hele wereld. De positie wordt weergegeven in de video, op de kaart en in het hoogteprofiel. Het doel is om het tempo van de originele video te volgen. Daarnaast beschikt Kinomap over een multiplayer modus, waarmee tot tien gebruikers gelijktijdig op dezelfde route kunnen trainen.

De Kinomap app kan worden gedownload via de Apple App Store of de Google Play Store.

ZWIFT

Zwift combineert de beleving van een videogame met de intensiteit van een gestructureerde training. Train in een virtuele wereld samen met een wereldwijde community die je tijdens elke training motiveert. Zwift biedt een uitgebreid aanbod aan functies, waaronder gestructureerde trainingsprogramma's, groepsritten, wedstrijden en interactieve workouts. Zo werk je gericht aan je conditie en prestaties.

De Zwift app kan worden gedownload via de Apple App Store of de Google Play Store.

MEER INFORMATIE

Voor extra ondersteuning en meer informatie kunt u de QR-code van uw favoriete app op de volgende pagina scannen.


KINOMAP

ZWIFT

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van uw apparatuur aanzienlijk. Houd het apparaat stofvrij door het regelmatig schoon te maken. Preventief onderhoud verlengt niet alleen de levensduur van de apparatuur, maar helpt ook om mogelijk letsel te voorkomen.

Algemene reinigingsaanbevelingen

- Reinig het apparaat na elke trainingssessie.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel schoon te maken.
- Gebruik een zachte, schone doek met een mild reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil te verwijderen.

LET OP!

- **Bewaar de apparatuur in een schone, droge omgeving, uit de buurt van directe warmtebronnen en waterbronnen.**
- **Reparaties moeten worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.**
- **Voor meer informatie, scan:**


FAQ

PRODUCT SPECIFICATIES

CONSOLE SPECIFICATIES

Functie	Display Range
Tijd	00:00 - 99:59
Snelheid*	0 - 22
Afstand	0.00 - 9999
Incline*	0 - 15
Pace	00:00 - 99:59
Stappen	0 - 9999
Calorieën	0 - 9999
Hartslag	0 - 220
Lengte	80 - 200 cm
Gewicht	10 - 205 kg

* Waarde wijkt af per model

GARANTIE

Garantieclaims worden niet in behandeling genomen indien het defect is veroorzaakt door een van de volgende oorzaken:

- Onderhouds- of reparatiewerkzaamheden die niet zijn uitgevoerd door een erkende dealer.
- Onjuist gebruik, nalatigheid of onvoldoende onderhoud van het product.
- Het niet naleven van de onderhoudsvoorschriften van de fabrikant.

De garantie wordt verleend door de Flow Fitness dealer in uw land waar het product is aangeschaft.

Voor contactgegevens kunt u onderstaande QR-code scannen:


RESELLERS & DEALERS

VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor het aanvragen van vervangende onderdelen voor uw Flow Fitness apparaat kunt u gebruikmaken van de contactgegevens die op de voorzijde van deze handleiding staan vermeld. Om uw aanvraag snel en correct te kunnen verwerken, verzoeken wij u bij contact met de klantenservice de volgende gegevens te vermelden:

- De productnaam
- Het modelnummer en serienummer van het apparaat
- Het onderdeelnummer en een duidelijke omschrijving van het benodigde onderdeel of de benodigde onderdelen, zoals vermeld in de onderdelenlijst en weergegeven in de explosietekening van deze handleiding

Het verstrekken van volledige en correcte informatie stelt ons in staat uw aanvraag zo efficiënt mogelijk te behandelen.

AANVULLENDE INFORMATIE

Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal

Flow Fitness streeft ernaar de impact op het milieu tot een minimum te beperken. Wij verzoeken u het verpakkingsmateriaal af te voeren via de daarvoor bestemde recyclingvoorzieningen, overeenkomstig de geldende nationale regelgeving voor afvalverwerking en recycling.

Productafvoer aan het einde van de levensduur

Het Flow Fitness apparaat is ontworpen voor langdurig en betrouwbaar gebruik. Wanneer het product het einde van de levensduur heeft bereikt, dient het te worden afgevoerd conform de Europese WEEE richtlijn. Dit houdt in dat het product moet worden ingeleverd bij een erkend inzamelpunt, zodat een veilige en milieuvriendelijke verwerking en recycling kan worden gewaarborgd.

VERKLARING VAN DE FABRIKANT

Flow Fitness verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de onderstaande normen en richtlijnen:

- Radio Equipment Directive 2014/53/EU
- EN ISO 20957-1, class H

Door te voldoen aan bovengenoemde normen en richtlijnen is dit product CE gecertificeerd.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

INHALTSVERZEICHNIS

Erste Inbetriebnahme	19
Startbildschirm	19
Verbindung über Bluetooth und WLAN herstellen	20
Trainingsprofil	20
Programmübersicht	21
Einstellungen	23
Übersicht über die Konsole	24
Herzfrequenzmessung	24
Training mit Apps	25
Reinigungs	25
Produktspezifikationen	25
Garantie	25
Ersatzteile	26
Weitere Informationen unter	26
Erklärung des Herstellers	26

ERSTE INBETRIEBNAHME

EINSCHALTEN

Der Erststart der Konsole dauert etwa 40 Sekunden. Beim ersten Start Ihres Geräts wird der Anmeldebildschirm angezeigt. Um auf ein Konto zuzugreifen oder ein neues Konto anzulegen, muss dieses Gerät mit dem Internet verbunden sein.

Im oberen Banner wird Folgendes angezeigt: „Keine Internetverbindung ... Zu den Einstellungen“.

- Tippen Sie auf „Einstellungen“, um die WLAN-Einstellungen aufzurufen und die Konsole mit Ihrem WLAN zu verbinden.
- Drücken Sie die „Zurück“-Taste, um zum Begrüßungsbildschirm zurückzukehren.

Wählen Sie auf dem Anmeldebildschirm das „Gastprofil“ aus oder tippen Sie auf das „+“, um sich anzumelden oder ein eigenes Profil zu erstellen.

- Mit einem Benutzerprofil werden alle Funktionen des Laufbands aktiviert.
- Einige Funktionen des Laufbands stehen ohne Konto nicht zur Verfügung.

ANMELDEN

Auf dem Anmeldebildschirm müssen Sie einen Benutzernamen, ein Passwort, eine E-Mail-Adresse und Ihr Geburtsdatum angeben, um ein Benutzerprofil zu erstellen. Sobald Sie alle Angaben eingegeben haben, tippen Sie auf „Verifizieren“ – daraufhin wird ein Bestätigungscode an Ihre E-Mail-Adresse gesendet. Überprüfen Sie bitte auch Ihren Spam-Ordner.

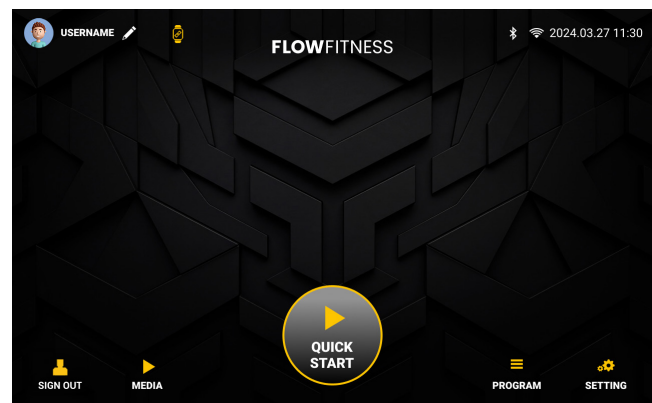
- Rufen Sie den Bestätigungscode ab, geben Sie ihn in das Feld „Verifizieren“ ein und tippen Sie auf den Pfeil „Weiter“.
- Falls der Benutzername bereits vergeben ist, muss ein alternativer Benutzername eingegeben werden. Wenn Sie zum vorherigen Bildschirm zurückkehren möchten, tippen Sie auf das Zurück-Symbol.
- Im Benutzerprofil werden Sie nach Ihrer Körpergröße, Ihrem Geschlecht und Ihrem Gewicht gefragt. Um einen Zahlenwert zu ändern, tippen Sie auf die Ziffer, die Sie ändern möchten, halten

Sie sie gedrückt und schieben Sie Ihren Finger nach oben (+) oder unten (-), bis der gewünschte Wert erreicht ist. Wenn Sie alle Angaben eingegeben haben, tippen Sie auf den Pfeil „Weiter“.

AVATAR

Wählen Sie einen Avatar für Ihr Benutzerprofil aus und tippen Sie anschließend auf den Pfeil „Bestätigen“. Das Benutzerprofil wird erstellt, und der Startbildschirm wird mit dem neuen Benutzerprofil angezeigt. Der Avatar für das neue Benutzerprofil ist auf dem Anmeldebildschirm verfügbar.

STARTBILDSCHIRM



Aktives Profil: Zeigt das derzeit aktive Benutzerprofil an.



Profil bearbeiten: Tippen Sie hier, um Ihr Profil zu öffnen und zu bearbeiten oder ein neues Profil anzulegen



Gerät: Tippen Sie hier, um die in der Nähe des Laufbands verfügbaren Herzfrequenzempfänger anzuzeigen.



Bluetooth: Tippen Sie hier, um die verfügbaren Bluetooth-Geräte in der Nähe des Laufbands anzuzeigen.



WLAN: Zeigt an, ob eine WLAN-Verbindung zum Laufband besteht. Ist keine Verbindung hergestellt, tippen Sie auf das Symbol, um den WLAN-Bildschirm zu öffnen, und wählen Sie eine der verfügbaren WLAN-Verbindungen aus. Tippen Sie auf die gewünschte WLAN-Verbindung. Nach der Auswahl ist möglicherweise ein Passwort erforderlich, um die Verbindung herzustellen.



Abmelden: Tippen Sie hier, um sich vom aktuellen Profil abzumelden. Es erscheint eine Bestätigungsaufforderung. Nach der Bestätigung wird das Profil abgemeldet und der Anmeldebildschirm angezeigt.

▶
MEDIA

Medien: Tippen Sie auf diese Schaltfläche, um auf die bereitgestellten Anwendungen zuzugreifen oder Ihr Gerät auf den Touchscreen der Konsole zu spiegeln. Tippen Sie auf eine freie Stelle außerhalb der Liste, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

- Tippen Sie auf „“, um den Bildschirm zu vergrößern, und tippen Sie auf „“, um zum kleineren Bildschirm zurückzukehren.

▶
QUICK
START

Schnellstart: Tippen Sie auf „Schnellstart“, um ein Training zu beginnen. Das Training beginnt nach einem 4-Sekunden-Countdown.

Spiegeln: Scannen Sie den angezeigten QR-Code für iOS oder Android, um eine Verbindung herzustellen und Ihr Gerät zu spiegeln.

MIT BLUETOOTH UND WLAN VERBINDEN

BLUETOOTH-KOPFHÖRER

Ihr Gerät kann Audio über eine Bluetooth-Verbindung auf Ihre Bluetooth-Kopfhörer übertragen.

So stellen Sie eine Bluetooth-Verbindung her:

- Tippen Sie auf dem Startbildschirm auf das Bluetooth-Symbol.
- Schalten Sie Ihre Bluetooth-Kopfhörer ein und versetzen Sie sie in den Kopplungsmodus.
- Sobald die Kopfhörer erkannt wurden, werden sie auf der Konsole als verfügbares Gerät angezeigt.
- Tippen Sie auf „Verbinden“. Die Kopfhörer werden verbunden, wodurch die Lautsprecher des Laufbands stummgeschaltet werden.

HINWEIS!

- **Falls die Konsole Ihre Kopfhörer nicht gefunden hat, tippen Sie auf das Symbol „Aktualisieren“, um erneut nach verfügbaren Geräten zu suchen.**
- **Um Ihr Gerät zu trennen, tippen Sie in der Liste der verbundenen Geräte auf „Trennen“.**

BLUETOOTH-LAUTSPRECHER

Ihr Gerät kann Audiodateien über eine Bluetooth-Verbindung von Ihrem Smartphone oder einem anderen Audiogerät über die Lautsprecher des Laufbands wiedergeben. Der Name lautet „BT-Speaker“.

- Suchen Sie auf Ihrem Gerät nach verfügbaren Bluetooth-Geräten
- Tippen Sie auf „BT-Lautsprecher“, um eine Verbindung herzustellen
- Der „BT-Lautsprecher“ wurde zur Liste der gekoppelten Geräte hinzugefügt und ist derzeit aktiv.
- Spielen Sie die gewünschte Audiodatei auf dem Gerät ab und stellen Sie die Lautstärke über die Konsole ein.

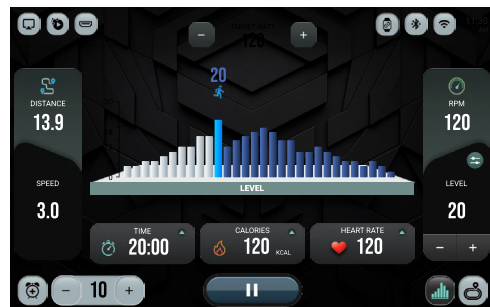
WLAN

Sobald das Laufband mit dem WLAN verbunden ist, sind alle Funktionen des Geräts verfügbar.

So stellen Sie eine WLAN-Verbindung her:

- Tippen Sie auf das WLAN-Symbol auf dem Startbildschirm.
- Nach einem kurzen Suchvorgang wird eine Liste der verfügbaren WLAN-Verbindungen angezeigt. Tippen Sie auf die gewünschte WLAN-Verbindung.
- Auf einem Netzwerkbildschirm werden Sie (falls erforderlich) zur Eingabe des Passworts für die ausgewählte WLAN-Verbindung aufgefordert. Sobald die Verbindung hergestellt ist, wird auf dem Bildschirm „VERBUNDEN“ angezeigt.

TRAININGSPROFIL



TRAININGSPROFIL: Das „Trainingsprofil“ zeigt die Steigungs- oder Geschwindigkeitseinstellungen während des gesamten Trainings an, wobei die Trainingszeit links beginnt und nach rechts hin zunimmt. Das aktive Segment in diesem Profil zeigt die aktuelle Spalte des Trainings an. Jedes Profil verfügt über eine Steigungs- und eine Geschwindigkeitsgrafik. Tippen Sie auf die Schaltflächen „Steigung“ oder „Geschwindigkeit“ unterhalb des Profils, um zwischen diesen Messwerten zu wechseln. Je höher die Spalte, desto höher ist die Steigungs- oder Geschwindigkeitseinstellung für dieses Segment des Trainings.

⚠ WICHTIG!

Während eines Trainings mit einem Trainingsprofil gibt die Konsole zwei akustische Signale aus, um den Benutzer darauf hinzuweisen, dass sich die Geschwindigkeit ändern wird.

RUNDENPROFIL: Das „Rundenprofil“ zeigt eine virtuelle Rennstrecke mit einer äußeren und einer inneren Runde, die beide 0,25 Meilen lang sind. Tippen Sie auf die Schaltfläche „Rundenprofil“, um zu dieser Ansicht zu wechseln.

DISTANZ: Zeigt die zurückgelegte Distanz des Trainings an. Der angezeigte Wert zählt rückwärts, wenn die Distanz als Ziel festgelegt wurde.

ZEIT: Zeigt die verstrichene Zeit des Trainings an. Der angezeigte Wert läuft herunter, wenn die Zeit ein Ziel war.

KALORIEN: Zeigt den geschätzten Kalorienverbrauch während des Trainings an. Der angezeigte Wert zählt herunter, wenn der Kalorienverbrauch als Ziel festgelegt wurde.

STEIGUNG: Zeigt die aktuelle Steigung der Lauffläche an.

HERZFREQUENZ: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) für den Träger eines verbundenen Bluetooth-Herzfrequenzmessgeräts an.

ZIELE

Die angezeigten Werte für Zeit, Herzfrequenz und Distanz können während des Trainings angepasst werden. Tippen Sie auf den Wert, um die alternativen Trainingswerte anzuzeigen. Tippen Sie auf den gewünschten Wert, woraufhin die Anzeige aktualisiert wird.

- Zeit: verstrichene Zeit, Zielzeit oder verbleibende Zeit
- Kalorien: METS, Kalorien, Kalorien/Herzfrequenz oder Höhenmeter
- Herzfrequenz: maximale Herzfrequenz, durchschnittliche Herzfrequenz oder Herzfrequenz

PACE: Zeigt die geschätzte Zeit an, die man bei den aktuellen Trainingswerten benötigen würde, um einen Kilometer oder eine Meile zurückzulegen.

GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Laufbands an.

WECKER: Tippen Sie auf die Wecker-Option in der unteren linken Ecke des Displays. Aktivieren Sie den Wecker, wählen Sie „AM“ oder „PM“ aus und stellen Sie die Weckzeit ein. Der Wecker ertönt nicht, es erscheint jedoch eine Weckbenachrichtigung auf dem Display, die Sie bestätigen müssen.

PAUSE: Unterbricht ein aktives Training, bringt das Laufband zum Stillstand und stellt die Steigung auf 0 ein.

NOT-AUS: Wird der Sicherheitsschlüssel während des Trainings entfernt, stoppt das Laufband sofort, das Training wird beendet und die Meldung „Not-Aus (Bitte Sicherheitsschlüssel wieder einstecken)“ wird angezeigt. Sobald der Sicherheitsschlüssel wieder in das Gerät gesteckt wird, wird der Startbildschirm angezeigt.

PROGRAMM-ÜBERSICHT

Auf dem „Programmbildschirm“ werden fünf Kategorien mit verfügbaren Trainingsprogrammen sowie das Schnellstart-Training angezeigt. Um weitere Kategorien anzuzeigen, tippen Sie auf die Schaltflächen „<“ or right „>“ auf der linken Seite. Tippen Sie auf eine Kategorie, um ein Training auszuwählen. Bei einigen Trainings wird eine 3-minütige Aufwärm- oder Abkühlphase empfohlen. Diese Zeiträume sind in der Trainingsdauer nicht enthalten. Um eine Aufwärm- oder Abkühlphase zu überspringen, tippen Sie auf „SKIP“.

SCHNELLSTART

Ein Schnellstart-Training ist ein Training ohne festgelegte Dauer, bei dem Geschwindigkeit und Steigung vom Benutzer gesteuert werden. Die Standardgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h bei einer Steigung von 0. Jede Spalte des Trainingsprofils dauert 1 Minute, und die Trainingswerte werden fortlaufend gezählt.

KLASSIKER (ZIEL, HÜGEL, ZUFÄLLIGE STEIGUNG)

Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen wichtig ist: Zeit, Distanz oder Kalorien. Ein echter Trainingsklassiker, der Sie in Schwung bringt.

Zielorientiertes Training

Zeit (Standardwert: 20 Minuten), Distanz (Standardwert: 5 Meilen) oder

Kalorien (Standardwert: 200 kcal). Der Nutzer kann 1 bis 3 dieser Ziele auswählen und anpassen. Die Werte für die Ziele werden während des Trainings bis auf Null heruntergezählt. Alle anderen Werte werden hochgezählt. Sobald ein Ziel erreicht ist, endet das Training.

Hügeltraining

Dieses Training umfasst drei Steigungen, wobei der größte Anstieg im letzten Drittel liegt. Bei Verwendung der Einstellung „Maximale Geschwindigkeit“ steigt die Geschwindigkeit schrittweise bis zu einem Höchstwert etwa in der Mitte des Trainings an und nimmt dann für den Rest der Einheit allmählich wieder ab. Für ein „Klassiker“-Hügeltraining steht ein einstellbares Ziel zur Verfügung: die Zeit (Standardwert: 20 Minuten). Außerdem gibt es zwei maximale Trainingseinstellungen: die Höchstgeschwindigkeit (Standardwert: 2,0 km/h) und die maximale Steigung (Standardwert: 15 %). Der Zielwert zählt während des Trainings bis Null herunter. Alle anderen Werte zählen hoch. Sobald das Ziel erreicht ist, endet das Training.

Zufälliges Steigungstraining

Bei Verwendung der maximalen Steigungseinstellung wird ein Steigungsprofil zufällig erstellt, sodass sich jedes Training vom vorherigen unterscheidet. Für ein Training mit zufälliger Steigung steht ein einstellbares Ziel zur Verfügung: die Zeit (Standardwert: 20 Minuten) sowie eine maximale Trainingseinstellung, die maximale Steigung (Standardwert: 15 %). Basierend auf der Einstellung für die maximale Steigung wird ein Steigungs-Trainingsprofil erstellt. Tippen Sie auf dem Bildschirm mit der Profilvorschau auf die Schaltfläche „Profil aktualisieren“, um ein weiteres zufälliges Steigungsprofil zu erhalten. Der Zielwert zählt während des Trainings bis auf Null herunter. Sobald das Ziel erreicht ist, endet das Training.

HINWEIS! Wenn für ein Training weitere Werte geändert werden können oder eine Vorschau auf ein geändertes Trainingsprofil verfügbar ist, wird die Option „Zusätzliche Trainingsinformationen“ angezeigt. Tippen Sie auf den Rechts Pfeil „>“, um die zusätzlichen Bildschirme anzuzeigen, und auf den Linkspfeil „<“, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

VISION RUN

Trainieren Sie am Strand, im Wald oder auf einem Bergpfad. Diese Videos verleihen dem Trainingserlebnis eine ganz neue Dimension.

Für jedes „Vision Run“-Training stehen 3 anpassbare Ziele zur Auswahl:

- Zeit (Standardwert: 20 Minuten),
- Entfernung (Standardwert: 5 Kilometer) oder
- Kalorien (Standardwert: 200 kcal).

Die Werte für die Ziele werden während des Trainings auf Null heruntergezählt. Alle anderen Werte werden hochgezählt. Sobald ein Ziel erreicht ist, endet das Training. Die Wiedergabegeschwindigkeit des Videos hängt direkt von der Geschwindigkeit des Laufbands ab und passt sich entsprechenden Änderungen an. Die Steigung des Laufbands wird im Video nicht angezeigt. Apps und Mirror Casting sind während eines „Vision Run“-Trainings deaktiviert.

FITNESS-TEST

Bei den Fitnesstests wird gemessen, ob Sie eine vorgegebene Strecke innerhalb der für Ihr Alter, Ihr Geschlecht, Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht

festgelegten Zeit zurücklegen können. Jeder Test wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ bewertet. Stellen Sie daher sicher, dass die Angaben in Ihrem Aktivitätsprofil korrekt sind, bevor Sie beginnen.

Die erforderlichen Abstände variieren je nach Test:

- Luftwaffe, Küstenwache, PEB und Marine: 2,4 Kilometer
- Armee: 3,2 Kilometer
- Marine Corps und Gerkin: 4,8 Kilometer

Bei allen Fitnesstests werden die Informationen aus Ihrem Aktivprofil zur Berechnung Ihrer Ergebnisse herangezogen. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Tests, dass Ihr Alter, Ihr Geschlecht, Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht korrekt eingegeben sind. Von einer Unterbrechung während eines Fitnesstests wird abgeraten, da dies automatisch zum Nichtbestehen führt. Für den Gerkin-Fitnesstest ist außerdem eine Verbindung zu einem drahtlosen Herzfrequenzmesser erforderlich.

HERZFREQUENZSTEUERUNG (H.R.C.): 60%, 70% UND 80%

Bei Trainingseinheiten mit Herzfrequenzsteuerung wird das Laufband automatisch so angepasst, dass Sie Ihre gewählte Zielherzfrequenz beibehalten können. Die Trainingsintensität richtet sich nach Ihrer aktuellen Herzfrequenz, daher ist ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät erforderlich.

Bevor Sie mit einem H.R.C.-Training beginnen:

- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Bluetooth-Herzfrequenzmessgerät verbunden ist und ordnungsgemäß funktioniert.
- Stellen Sie sicher, dass das Alter in Ihrem aktiven Profil korrekt ist, da es zur Berechnung Ihrer standardmäßigen Zielherzfrequenz herangezogen wird.
- Passen Sie die Zielherzfrequenz bei Bedarf an.

Das Ziel eines H.R.C.-Trainings ist es, Ihre Herzfrequenz nahe am gewählten Zielwert zu halten. Wenn Ihre Herzfrequenz den Zielbereich verlässt, fordert das Laufband Sie auf, die Trainingsintensität anzupassen. Diese Anpassungen können eine Änderung der Geschwindigkeit oder der Steigung beinhalten. Bleibt Ihre Herzfrequenz außerhalb des Zielbereichs, passt das Laufband die Geschwindigkeit des Laufbands alle 10 Sekunden automatisch an.

Die H.R.C.-Trainings umfassen ein anpassbares Trainingsziel:

- Zeit: (Standard: 20 Minuten)

Sie können auch die Zielherzfrequenz (bpm) anpassen. Standardmäßig wird die Zielherzfrequenz anhand des Alters in Ihrem aktiven Profil berechnet. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass Ihr Alter korrekt eingegeben ist. Während des Trainings läuft die Zeitangabe bis auf Null herunter. Andere Trainingswerte werden weiterhin hochgezählt (mit Ausnahme der Herzfrequenz). Wenn die Zeitangabe Null erreicht, endet das Training.

Formel zur Berechnung der Zielherzfrequenz = $(220 - \text{dein Alter}) \times \text{gewählter Trainingsprozentsatz (60 \%, 70 \% \text{ oder } 80 \%)}$

WARNUNG!

Wenn die Konsole die Geschwindigkeit des Laufbands auf das Minimum reduziert hat und Ihre Herzfrequenz weiterhin mehr als 25 Schläge pro Minute über Ihrer maximalen Herzfrequenz liegt, wird der Bildschirm

„Herzfrequenz zu hoch / STOP“ angezeigt. Beenden Sie Ihr Training sofort und auf sichere Weise. Sollte Ihre Herzfrequenz nicht innerhalb von 30 Sekunden sinken, wird das Training automatisch beendet.

HINWEIS! Wenn während eines HRC-Trainings das Signal des Bluetooth-Herzfrequenzmessgeräts für 15 Sekunden ausfällt, erscheint der Bildschirm „Erneut verbinden oder Programm beenden“. Wird die Verbindung zum Gerät nicht innerhalb von 30 Sekunden wiederhergestellt, wird das Training automatisch beendet.

BENUTZERPROGRAMM

Wählen Sie ein zuvor gespeichertes individuelles Training aus oder erstellen Sie ein neues. Nach dem Speichern lässt sich ein individuelles Training für zukünftige Trainingseinheiten schnell auswählen. Wenn Sie angemeldet sind, werden oben auf dem Bildschirm die 10 zuletzt gespeicherten individuellen Trainings für Ihr aktives Profil angezeigt. Wenn Sie das Gerät als Gast nutzen, werden stattdessen die 10 zuletzt gespeicherten individuellen Trainings aus einem beliebigen Profil angezeigt. Tippen Sie auf ein individuelles Training, um dessen Details anzuzeigen, und tippen Sie anschließend auf „Start“, um das Training zu beginnen.

Erstellen Sie ein individuelles Trainingsprogramm, das genau auf Ihre Fitnessziele zugeschnitten ist. Tippen Sie zunächst auf „Individuell“. Es wird ein leeres Geschwindigkeitsprofil angezeigt. Ziehen Sie Ihren Finger über das Profil, um den gewünschten Geschwindigkeitsverlauf zu erstellen. Während Sie zeichnen, erfasst das Laufband Ihre Eingabe und erstellt das Geschwindigkeitsprofil. Um ein einzelnes Segment anzupassen, halten Sie die gewünschte Spalte gedrückt und schieben Sie Ihren Finger nach oben oder unten, um die Geschwindigkeit für dieses Segment festzulegen.

Tippen Sie auf „Weiter“, um das leere Steigungsprofil anzuzeigen. Ziehen Sie mit dem Finger über das Profil, um das gewünschte Steigungsmuster zu erstellen. Passen Sie bei Bedarf einzelne Segmente an und tippen Sie anschließend erneut auf „Weiter“.

Der Bildschirm zur Trainingskonfiguration enthält:

- Zeit (Standard: 20 Minuten)
- Höchstgeschwindigkeit, die automatisch auf die höchste Geschwindigkeit im Geschwindigkeitsprofil eingestellt wird

Passen Sie den Zeitwert nach Bedarf an und tippen Sie anschließend auf „Weiter“, um eine Vorschau der fertigen Geschwindigkeits- und Steigungsprofile anzuzeigen. Um das Training zu starten, tippen Sie auf „Start“. Während des Trainings läuft die Zielzeit bis auf Null herunter, während alle anderen Trainingswerte hochgezählt werden. Sobald die Zielzeit erreicht ist, endet das Training. Benutzerdefinierte Trainingseinheiten enthalten keine Aufwärm- oder Abkühlphase.

INTERVALLE

Das Intervall-Geschwindigkeitstraining ist ein einfacher Einstieg in das Intervalltraining. Geben Sie die Trainingsdauer und die Höchstgeschwindigkeit ein, und das Laufband erstellt automatisch ein Training mit 15 Intervallen, die jeweils aus einem „Arbeits“- und einem „Pausen“-Abschnitt bestehen. Sie können die Geschwindigkeit für jeden Abschnitt nach Bedarf anpassen.

Dieses Training umfasst:

- Zeit (einstellbares Ziel, Standard: 20 Minuten)
- Höchstgeschwindigkeit (Trainings-Einstellung, Standardwert: 2,0 km/h)

Während des Trainings läuft die Zielzeit bis auf Null herunter, während alle anderen Trainingswerte hochgezählt werden. Das Training endet, sobald die Zielzeit erreicht ist. Dieses Training umfasst sowohl ein Aufwärm- als auch ein Abkühlprogramm.

Das Intervals-HIIT-Training (High-Intensity Interval Training) bietet eine strukturierte Intervall-Einheit mit hoher Intensität. Legen Sie Ihre Trainingsgeschwindigkeit fest, wählen Sie die Anzahl der Intervalle und legen Sie das Verhältnis von Belastungs- zu Erholungsphasen fest, um die Trainingsintensität individuell anzupassen.

Dieses Training umfasst die folgenden einstellbaren Optionen:

- Intervallverhältnis (Standard: 10:30 Sekunden, Belastung)
- Arbeitsgeschwindigkeit (Standard: 9,6 km/h)
- Ruhegeschwindigkeit (Standard: 2,0 km/h)
- Wiederholungen (Standard: 10)

Jedes Intervall besteht aus einem „Ruhe“-Abschnitt, auf den ein „Belastungs“-Abschnitt folgt. Alle Trainingswerte werden hochgezählt, mit Ausnahme der Zeit, die bis zum Ende des aktuellen Intervallabschnitts heruntergezählt wird. Das Training endet nach dem letzten Intervall. Dieses Training umfasst sowohl ein Aufwärm- als auch ein Abkühlprogramm. Mit dem benutzerdefinierten Intervalltraining können Sie ein Intervalltraining zusammenstellen, das Ihren Trainingszielen entspricht. Passen Sie die Dauer und Geschwindigkeit sowohl der Belastungs- als auch der Ruheabschnitte an und wählen Sie anschließend die Gesamtzahl der Intervalle aus.

Dieses Training umfasst die folgenden einstellbaren Optionen:

- Arbeitszeit (Standard: 1:00 Minute)
- Arbeitsgeschwindigkeit (Standard: 9,6 km/h)
- Pausenzeit (Standard: 30 Sekunden)
- Ruhegeschwindigkeit (Standard: 2,0 km/h)
- Wiederholungen (Standard: 4)

Jedes Intervall besteht aus einem „Ruhe“-Abschnitt, auf den ein „Belastungs“-Abschnitt folgt. Alle Trainingswerte werden hochgezählt, mit Ausnahme der Zeit, die bis zum Ende des aktuellen Belastungs- oder Ruheabschnitts heruntergezählt wird. Das Training endet nach dem letzten Intervall. Dieses Training umfasst sowohl ein Aufwärm- als auch ein Abkühlprogramm.

HINWEIS: Bei allen Intervalltrainings wird durch Geschwindigkeitswechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen gewechselt. Die Steigung wird vom Trainingsprogramm nicht gesteuert, kann jedoch jederzeit während des Trainings manuell angepasst werden.

MARATHON

Ganz gleich, ob Sie für einen organisierten Lauf trainieren oder auf ein persönliches Ziel hinarbeiten – bei Distanztrainings können Sie eine Distanz wählen, die Ihrem aktuellen Fitnesslevel entspricht. Arbeiten Sie sich über kürzere Distanzen vor, während Sie auf die ultimative Herausforderung hinarbeiten: den 42-km-Marathon.

Jedes Ausdauertraining umfasst:

- Distanz (festgelegtes Trainingsziel)
- Zeit (einstellbares Ziel, Standard: 20 Minuten)
- Geschwindigkeit (einstellbare Trainingsstufe, Standard: 1 mph)

Während des Trainings laufen sowohl die Distanz- als auch die Zeitziele auf null herunter, während alle anderen Trainingswerte hochgezählt werden. Das Training endet, sobald das ausgewählte Ziel erreicht ist. Distanztrainings beinhalten keine Aufwärm- oder Abkühlphase.

Verfügbare Distanztrainings:

- 5 km (3,1 Meilen)
- 10 km (6,2 Meilen)
- 21,5 km (13,1 Meilen)
- 42-km-Marathon (26,1 Meilen)

ZUSAMMENFASSUNG DES TRAININGS

Nach jedem Training wird eine Zusammenfassung Ihrer Leistungen mit den folgenden Kennzahlen angezeigt:

- Zeit
- Gesamtstrecke
- Kalorien
- Durchschnittsgeschwindigkeit
- Durchschnittlicher MET-Wert
- Erreichte Höchstgeschwindigkeit und verstrichene Zeit

Es werden zwei Diagramme mit den Geschwindigkeits- und Steigungsprofilen angezeigt. Diese Ergebnisse können im Benutzerprofil gespeichert und in Ihre gekoppelte Anwendung exportiert werden.

EINSTELLUNGEN


Bildschirmhelligkeit

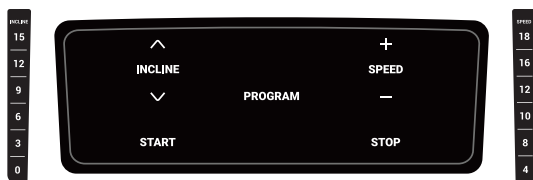
Bewegen Sie den Schieberegler nach links, um die Bildschirmhelligkeit zu verringern, oder nach rechts, um sie zu erhöhen.

Umfang

Bewegen Sie den Schieberegler nach links, um die Lautstärke zu verringern, oder nach rechts, um sie zu erhöhen.

Zeit und Datum	Für die Uhrzeit stehen zwei Einstellungen zur Verfügung, die individuell angepasst werden können: „24 HOUR“ oder „AUTO SET“. Wenn „AUTO SET“ deaktiviert ist, können Uhrzeit und Datum geändert werden. Um einen Wert zu ändern, tippen Sie auf die Ziffer, die Sie ändern möchten, halten Sie sie gedrückt und schieben Sie Ihren Finger nach oben („+“) oder nach unten („-“), bis der gewünschte Wert erreicht ist.	STOP	Drücken Sie während des Trainings die Taste „STOP“, um in den „PAUSENMODUS“ zu wechseln. Im Display erscheint die Anzeige „PAUSE“, und die Steigung wird auf Null zurückgesetzt.
Sprache	Tippen Sie auf „Sprache“, um die für die Konsole verfügbaren Sprachen anzuzeigen. Tippen Sie auf die gewünschte Sprache, um die Sprache zu ändern; die Konsole wechselt dann zu dieser Sprache.	PROGRAM	Sobald der Startbildschirm angezeigt wird, drücken Sie die Taste „PROGRAM“, um die Auswahl des Trainingsmodus aufzurufen. Durch wiederholtes Drücken dieser Taste können Sie durch alle verfügbaren Trainingsprogramme blättern.
Einheit	Tippen Sie auf „Einheit“, um die Maßeinheiten von imperial auf metrisch umzustellen.	INCLINE+–	Stellen Sie die Steigung in Schritten von jeweils 1 Stufe nach oben oder unten ein. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die stufenlose Einstellung zu aktivieren.
Ruhemodus	„EIN“ Wenn auf dem Startbildschirm 10 Minuten lang keine Eingabe erfolgt, wechselt das Gerät in den Modus „Niedriger Stromverbrauch“ und schaltet das Display aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Display wieder zu aktivieren.	SPEED+–	Stellen Sie die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h nach oben oder unten ein. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die stufenlose Einstellung zu aktivieren.
Automatische Anmeldung	„ON“ Stellt auf dem Anmeldebildschirm eine Option bereit, mit der ein Benutzer „Automatisch anmelden“ auswählen kann.	Schnellrasten für die Steigung	Es gibt sechs Schnellwahlrasten für die Steigung: 0, 3, 6, 9, 12 und 15. Verwenden Sie die Schnellwahlrasten während des Trainings, um die Einstellung einfach und schnell vorzunehmen.
Kindersicherung	„EIN“ Wenn die Kindersicherung aktiviert ist und auf dem Startbildschirm zehn Minuten lang keine Eingabe erfolgt, sperrt sich das Gerät automatisch. Es wird die Meldung „KONSOLE GESPERRT“ angezeigt. Halten Sie die „Stopp“-Taste drei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät zu entsperren.	Schnellrasten für die Geschwindigkeit	Es gibt sechs Schnellwahlrasten für die Geschwindigkeit: 4, 8, 10, 12, 16 und 18. Nutzen Sie die Schnellwahlrasten während des Trainings, um die Geschwindigkeit einfach und schnell anzupassen.
Signalton-Modus	„ON“ Schaltet den Signalton ein, wenn eine Taste gedrückt wird.		

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



TASTEN DER KONSOLE

START

Drücken Sie die Taste „START“, um den „QUICK START“-Modus aufzurufen. Im Fenster wird ein Countdown von 3-2-1 angezeigt, und die Übung beginnt.

HERZFREQUENZMESSUNG

Bluetooth-Herzfrequenzmessung

Dieses Flow Fitness-Gerät ist mit einem integrierten drahtlosen Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Um Ihre Herzfrequenz drahtlos zu messen, verwenden Sie einen Bluetooth-kompatiblen Herzfrequenzmesser. Achten Sie bei der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessers darauf, dass die Elektroden leicht feucht sind und dass der Herzfrequenzmesser eng am Körper anliegt. Befolgen Sie stets die Anweisungen in der Bedienungsanleitung des Herzfrequenzmessers. Eine unsachgemäße Verwendung kann zu ungenauen oder abnormalen Messwerten führen.

HINWEIS! Ein kabelloser Herzfrequenzmesser ist nicht im Lieferumfang enthalten. Bitte wenden Sie sich an Ihren Händler, um ein kompatibles Gerät zu erwerben.

⚠ WICHTIG!

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, sollten Sie vor der Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenzmessgeräts Ihren Arzt konsultieren.
- In Umgebungen, in denen mehrere Herzfrequenzmesser im Einsatz sind, sollten Sie einen ausreichenden Abstand zwischen den Geräten einhalten, um Störungen zu vermeiden.
- Um einen optimalen Signalempfang zu gewährleisten, halten Sie den drahtlosen Herzfrequenzmesser in einem Abstand von maximal einem Meter zur Konsole.

- **Tragen Sie den kabellosen Herzfrequenzmesser stets direkt am Körper unter der Kleidung.**

Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer der Geräte, sondern trägt auch dazu bei, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

TRAINING MIT APPS

Mit Flow Fitness können Sie über eine Bluetooth-Verbindung mit Ihrem Smartphone oder Tablet trainieren.

SO VERBINDEN SIE IHR MOBILGERÄT

Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr Smartphone oder Tablet über Bluetooth zu verbinden:

- Öffnen Sie die Einstellungen auf Ihrem Mobilgerät und aktivieren Sie Bluetooth.
- Laden Sie eine der unterstützten Trainings-Apps herunter.
- Befolgen Sie die Anweisungen in der ausgewählten App, um die Verbindung herzustellen.

KINOMAP

Mit Kinomap können Sie anhand von Videos mit Geotags aus aller Welt trainieren. Ihre Position wird im Video, auf der Karte und im Höhenprofil angezeigt. Das Ziel ist es, das Tempo des Originalvideos nachzuahmen. Kinomap bietet außerdem einen Mehrspielermodus, in dem bis zu zehn Nutzer gleichzeitig auf derselben Strecke trainieren können.

Sie können die Kinomap-App über den Apple App Store oder den Google Play Store herunterladen.

ZWIFT

Zwift verbindet das fesselnde Erlebnis von Videospielen mit der Intensität eines strukturierten Trainings. Trainiere in einer virtuellen Welt gemeinsam mit einer weltweiten Community, die dich während jeder Trainingseinheit motiviert. Zwift bietet eine Vielzahl von Funktionen, darunter strukturierte Trainingsprogramme, Gruppenausfahrten, Rennen und interaktive Trainingseinheiten, mit denen du sowohl deine Fitness als auch deine Leistung verbessern kannst.

Sie können die Zwift-App über den Apple App Store oder den Google Play Store herunterladen.

WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Unterstützung und zusätzliche Informationen scannen Sie bitte den QR-Code Ihrer bevorzugten App:



KINOMAP



ZWIFT

REINIGUNG

Eine regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihrer Geräte erheblich. Halten Sie das Gerät durch häufiges Reinigen staubfrei.

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Reinigen Sie das Bedienfeld mit einem trockenen Tuch.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Verschmutzungen von zu entfernen.

ACHTUNG!

- **Bewahren Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung auf, fern von direkter Hitze und Wasserquellen.**
- **Reparaturen müssen von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern vom Lieferanten oder Hersteller nichts anderes angegeben ist.**
- **Für weitere Informationen scannen Sie bitte den folgenden QR-Code:**



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

TECHNISCHE DATEN DER KONSOLE

Funktion	Anzeigebereich
Zeit	00:00 - 99:59
Geschwindigkeit*	0 - 22
Entfernung	0.00 - 9999
Steigung*	0 - 15
Tempo	00:00 - 99:59
Schritte	0 - 9999
Kalorien	0 - 9999
Puls	0 - 220
Höhe	80–200 cm
Gewicht	10 – 205 kg

* Der Wert hängt vom Produktmodell ab.

GARANTIE

Garantieansprüche werden nicht anerkannt, wenn der Mangel auf eine der folgenden Ursachen zurückzuführen ist:

- Wartungs- oder Reparaturarbeiten, die nicht von einem autorisierten Händler durchgeführt wurden.
- Unsachgemäße Verwendung, Fahrlässigkeit oder unzureichende Wartung des Produkts.
- Die Nichtbeachtung der Wartungsanweisungen des Herstellers.

Die Garantie wird von dem Flow Fitness-Händler in Ihrem Land gewährt, bei dem Sie das Produkt erworben haben.

Für die Kontaktdaten scannen Sie bitte den folgenden QR-Code:



**WIEDERKÄUFER UND
HÄNDLER**

ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr Flow Fitness-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Kontaktdaten auf der Titelseite dieser Bedienungsanleitung. Um eine zügige Bearbeitung Ihrer Anfrage zu gewährleisten, geben Sie bitte folgende Angaben an, wenn Sie sich an unseren Kundendienst wenden:

- Der Produktname
- Die Modellnummer und die Seriennummer des Geräts
- Die Artikelnummer und eine eindeutige Beschreibung des bzw. der benötigten Teile, wie in der Teileliste angegeben und in der Explosionszeichnung in diesem Handbuch dargestellt

Wenn Sie uns vollständige und korrekte Angaben machen, können wir Ihre Anfrage so schnell und effizient wie möglich bearbeiten.

WEITERE INFORMATIONEN

Verantwortungsvolle Entsorgung von Verpackungen

Flow Fitness ist bestrebt, seine Auswirkungen auf die Umwelt so gering wie möglich zu halten. Wir bitten Sie, alle Verpackungsmaterialien gemäß den geltenden nationalen Vorschriften zur Abfallentsorgung und zum Recycling über die dafür vorgesehenen Recyclingstellen zu entsorgen.

Entsorgung des Produkts

Ihre Flow Fitness-Geräte sind auf langfristige Leistungsfähigkeit und Zuverlässigkeit ausgelegt. Wenn das Produkt das Ende seiner Lebensdauer erreicht hat, muss es gemäß der europäischen WEEE-Richtlinie unter entsorgt werden. Das bedeutet, dass Sie das Produkt bei einer autorisierten Sammelstelle abgeben müssen, um ein sicheres und umweltgerechtes Recycling zu gewährleisten.

ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

Flow Fitness erklärt hiermit, dass dieses Produkt den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- Funkgeräterichtlinie 2014/53/EU
- EN ISO 20957-1, Klasse H

Aufgrund der Einhaltung der oben genannten Normen und Richtlinien ist dieses Produkt CE-zertifiziert.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
die Niederlande

INDEX

Relatives à la première mise en service	27
Écran d'accueil	27
Se connecter au Bluetooth et au Wi-Fi	28
Profil d'entraînement	28
Présentation du programme	29
Paramètres	31
Présentation de la console	32
Suivi de la fréquence cardiaque	32
Entraînement avec des applications	32
Nettoyage	33
Caractéristiques techniques du produit	33
Garantie	33
Pièces de rechange	33
Informations complémentaires	34
Déclaration du fabricant	34

PREMIÈRE MISE EN SERVICE

MISE SOUS TENSION

Le démarrage initial de la console prendra environ 40 secondes. Lors du premier démarrage de votre appareil, l'écran de connexion s'affichera. Cet appareil devra être connecté à Internet pour vous permettre d'accéder à un compte ou d'en créer un nouveau.

La bannière supérieure affichera le message suivant : « Pas de connexion Internet... Aller dans les paramètres ».

- Appuyez sur « Paramètres » pour accéder aux paramètres Wi-Fi et connecter la console à votre réseau Wi-Fi.
- Appuyez sur la touche « Retour » pour revenir à l'écran d'accueil.

Depuis l'écran de connexion, sélectionnez « Profil invité » ou appuyez sur le « + » pour vous connecter ou créer votre propre profil.

- Une fois le profil utilisateur créé, toutes les fonctionnalités du tapis de course sont activées.
- Certaines fonctionnalités du tapis de course ne seront pas disponibles sans compte.

S'INSCRIRE

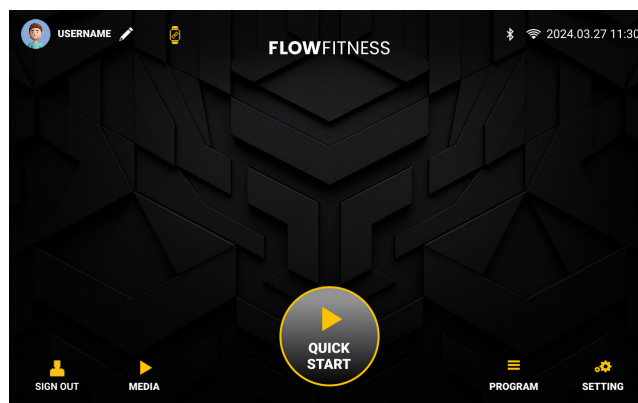
Sur l'écran d'inscription, vous devez saisir un nom d'utilisateur, un mot de passe, une adresse e-mail et votre date de naissance pour créer un profil utilisateur. Une fois toutes ces informations renseignées, appuyez sur « Se faire valider » : un code de validation vous sera alors envoyé par e-mail. N'oubliez pas de vérifier votre dossier « Spam ».

- Récupérez le code de vérification, saisissez-le dans le champ « Se faire vérifier », puis appuyez sur la flèche « Suivant ».
- Si le nom d'utilisateur est déjà utilisé, vous devrez en saisir un autre. Si vous souhaitez revenir à l'écran précédent, appuyez sur l'icône « Retour ».
- Le profil utilisateur vous demandera votre taille, votre sexe et votre poids. Pour modifier une valeur numérique, appuyez longuement sur le chiffre que vous souhaitez modifier, puis faites glisser votre doigt vers le haut (+) ou vers le bas (-) jusqu'à ce que la valeur souhaitée soit atteinte. Une fois les informations saisies, appuyez sur la flèche « Suivant ».

AVATAR

Choisissez un avatar pour votre profil utilisateur, puis appuyez sur la flèche « Confirmer ». Le profil utilisateur est créé et l'écran d'accueil s'affiche avec le nouveau profil utilisateur actif. L'avatar du nouveau profil utilisateur sera visible sur l'écran de connexion.

ÉCRAN D'ACCUEIL



Profil actif : affiche le profil utilisateur actuellement actif.



Modifier le profil : appuyez pour ouvrir et modifier votre profil, ou pour en créer un nouveau



Appareil : Appuyez pour afficher les récepteurs de fréquence cardiaque disponibles à proximité du tapis de course.



Bluetooth : Appuyez pour afficher les appareils Bluetooth disponibles à proximité du tapis de course.



Wi-Fi : indique si le tapis de course est connecté à un réseau Wi-Fi. S'il n'est pas connecté, appuyez pour ouvrir l'écran Wi-Fi et sélectionnez l'un des réseaux disponibles. Appuyez sur le réseau Wi-Fi souhaité. Une fois celui-ci sélectionné, un mot de passe peut être demandé pour vous connecter au réseau Wi-Fi.



Se déconnecter : appuyez pour vous déconnecter du profil actuel. Une demande de confirmation s'affichera. Si vous confirmez, le profil sera déconnecté et l'écran de connexion s'affichera.



Médias : appuyez sur ce bouton pour accéder aux applications proposées ou pour afficher l'écran de votre appareil sur l'écran tactile de la console. Appuyez sur n'importe quelle zone vide en dehors de la liste pour revenir à l'écran d'accueil.

- Appuyez sur «  » pour agrandir l'écran, puis sur «  » pour revenir à l'écran plus petit.



Démarrage rapide : appuyez sur « Démarrage rapide » pour commencer une séance d'entraînement. La séance débutera après un compte à rebours de 4 secondes.

Mise en miroir : scannez le code QR fourni pour iOS ou Android afin de vous connecter et de mettre votre appareil en miroir.

SE CONNECTER AU BLUETOOTH ET AU WI-FI

CASQUES BLUETOOTH

Votre appareil peut diffuser du son via une connexion Bluetooth vers votre casque Bluetooth.

Pour établir une connexion Bluetooth :

- Appuyez sur l'icône Bluetooth sur l'écran d'accueil.
- Allumez votre casque Bluetooth et mettez-le en mode d'appairage.
- Une fois le casque détecté, la console l'affichera dans la liste des périphériques disponibles.
- Appuyez sur « Se connecter ». Les écouteurs seront connectés, ce qui mettra les haut-parleurs du tapis de course en sourdine.

REMARQUE !

- Si la console n'a pas détecté votre casque, appuyez sur l'icône « Actualiser » pour relancer la recherche des appareils disponibles.
- Pour déconnecter votre appareil, appuyez sur « Déconnecter » dans la liste des appareils connectés.

ENCEINTE BLUETOOTH

Votre appareil permet de diffuser du son via une connexion Bluetooth depuis votre téléphone ou tout autre appareil audio grâce aux haut-parleurs du tapis de course. Le nom du périphérique est « **BT-Speaker** ».

- Recherchez les appareils Bluetooth disponibles sur votre appareil
- Appuyez sur « BT-Speaker » pour vous connecter
- Le « BT-Speaker » a été ajouté à la liste des appareils appairés et est actuellement actif.
- Lancez la lecture du fichier audio de votre choix sur l'appareil et réglez le volume à l'aide de la console.

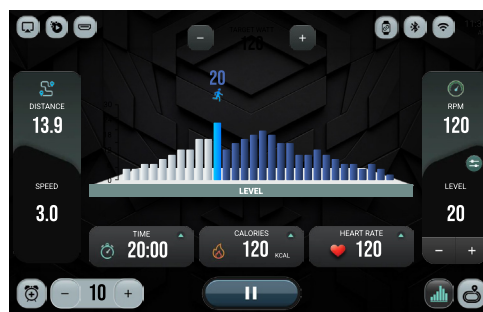
WI-FI

Une fois le tapis de course connecté au Wi-Fi, toutes les fonctionnalités de l'appareil seront opérationnelles.

Pour vous connecter à un réseau Wi-Fi :

- Appuyez sur l'icône Wi-Fi sur l'écran d'accueil.
- Après une brève recherche, une liste des connexions Wi-Fi disponibles s'affiche ; appuyez sur la connexion Wi-Fi souhaitée.
- Un écran de réseau vous demandera le mot de passe (le cas échéant) de la connexion Wi-Fi sélectionnée. Une fois la connexion établie, l'écran affichera « CONNECTÉ ».

PROFIL D'ENTRAÎNEMENT



PROFIL D'ENTRAÎNEMENT : Le « profil d'entraînement » affiche les réglages d'inclinaison ou de vitesse tout au long de la séance, la durée de celle-ci commençant à gauche et augmentant vers la droite. Le segment actif de ce profil correspond à la colonne actuelle de la séance. Chaque profil comporte un graphique représentant l'inclinaison et un autre représentant la vitesse. Appuyez sur les boutons « Inclinaison » ou « Vitesse » situés sous le profil pour basculer entre ces deux indicateurs. Plus la colonne est haute, plus le réglage d'inclinaison ou de vitesse est élevé pour ce segment de la séance.

⚠ IMPORTANT !

Lors d'une séance d'entraînement avec un profil d'entraînement, la console émettra deux bips sonores pour signaler à l'utilisateur que la vitesse est sur le point de changer.

PROFIL DE TOUR : Le « Profil de tour » affiche un circuit virtuel comportant un tour extérieur et un tour intérieur, chacun d'une longueur de 0,25 mile. Appuyez sur le bouton « Profil de tour » pour passer à cet affichage.

DISTANCE : Affiche la distance parcourue pendant la séance. La valeur affichée diminue progressivement si la distance constituait un objectif.

TEMPS : Affiche le temps écoulé depuis le début de la séance d'entraînement. Si un objectif de temps a été défini, la valeur affichée diminue progressivement.

CALORIES : Affiche le nombre estimé de calories brûlées pendant la séance d'entraînement. Si un objectif de calories a été défini, la valeur affichée diminuera progressivement.

INCLINAISON : Affiche le degré d'inclinaison actuel du tapis de course.

FRÉQUENCE CARDIAQUE : Affiche la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) pour la personne portant un capteur de fréquence cardiaque connecté via Bluetooth.

OBJECTIFS

Les valeurs affichées pour le temps, la fréquence cardiaque et la distance peuvent être personnalisées pendant une séance d'entraînement. Appuyez sur la valeur pour afficher les autres valeurs disponibles. Appuyez sur la valeur souhaitée pour que l'affichage soit mis à jour.

- Durée : temps écoulé, temps prévu ou temps restant
- Calories : METS, calories, calories/fréquence cardiaque ou dénivelé positif
- Fréquence cardiaque : FC maximale, FC moyenne ou fréquence cardiaque

PACE : Indique le temps estimé nécessaire pour parcourir un kilomètre ou un mile selon les paramètres actuels de l'entraînement.

VITESSE : Affiche la vitesse actuelle du tapis de course.

ALARME : Appuyez sur l'option « Alarme » située dans le coin inférieur gauche de l'écran. Activez l'alarme, sélectionnez « AM » ou « PM », puis réglez l'heure de l'alarme. L'alarme est silencieuse, mais un écran de notification s'affiche à l'écran et doit être désactivé.

PAUSE : Met en pause une séance d'entraînement en cours, ce qui arrête le tapis de course et ramène l'inclinaison à 0.

ARRÊT D'URGENCE : Si la clé de sécurité est retirée pendant une séance d'entraînement, le tapis s'arrête immédiatement, la séance prend fin et l'écran « Arrêt d'urgence (veuillez réinsérer la clé de sécurité) » s'affiche. Une fois la clé de sécurité réinsérée dans l'appareil, l'écran d'accueil s'affiche.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME

L'« écran des programmes » affiche 5 catégories de programmes d'entraînement disponibles, ainsi que l'entraînement « Démarrage rapide ». Pour afficher davantage de catégories, appuyez sur les boutons « < » or right « > » situés à gauche. Appuyez sur une catégorie pour sélectionner un entraînement. Pour certains entraînements, il est recommandé d'effectuer une période d'échauffement ou de récupération de 3 minutes. La durée de l'entraînement n'inclut pas ces périodes. Pour ignorer une période d'échauffement ou de récupération, appuyez sur « SKIP ».

DÉMARRAGE RAPIDE

Un entraînement « Quick Start » est une séance dont la durée est libre et dont la vitesse et l'inclinaison sont réglées par l'utilisateur. La vitesse par défaut est de 1,0 km/h avec une inclinaison de 0. Chaque colonne du profil d'entraînement correspond à une minute, et les valeurs de l'entraînement s'incrémentent progressivement.

CLASSIQUES (GOAL, HILL, RANDOM INCLINE)

Concentrez-vous sur ce qui compte pour vous : le temps, la distance ou les calories. Un entraînement intemporel pour vous mettre en mouvement.

Entraînement axé sur les buts

Durée (par défaut : 20 minutes), distance (par défaut : 5 miles) ou calories (par défaut : 200 kcal). L'utilisateur peut choisir entre 1 et 3 de ces objectifs et les ajuster. Les valeurs des objectifs diminueront progressivement jusqu'à zéro pendant la séance d'entraînement. Toutes les autres valeurs augmenteront progressivement. Lorsqu'un objectif est atteint, la séance d'entraînement prend fin.

Entraînement en côte

Cet entraînement comprend trois côtes, la plus raide se situant dans le dernier tiers. Lorsque vous utilisez le réglage de vitesse maximale, la vitesse augmente progressivement jusqu'à atteindre un pic vers le milieu de l'entraînement, puis diminue graduellement jusqu'à la fin de la séance. Pour un entraînement « Classics Hill », un objectif réglable est disponible : la durée (par défaut : 20 minutes). Il existe également deux paramètres

d'entraînement maximaux : la vitesse maximale (par défaut : 2,0 km/h) et l'inclinaison maximale (par défaut : 15 %). La valeur de l'objectif diminue progressivement jusqu'à zéro pendant l'entraînement. Toutes les autres valeurs augmentent. Lorsque l'objectif est atteint, l'entraînement prend fin.

Entraînement avec inclinaison aléatoire

En utilisant le réglage d'inclinaison maximal, un profil d'inclinaison est généré de manière aléatoire afin que chaque entraînement soit différent du précédent. Pour un entraînement à inclinaison aléatoire, un objectif réglable est disponible : la durée (par défaut : 20 minutes), ainsi qu'un réglage maximal d'entraînement, à savoir l'inclinaison maximale (par défaut : 15 %). En fonction du réglage d'inclinaison maximale, un profil d'entraînement en pente est généré. Depuis l'écran d'aperçu du profil, appuyez sur le bouton « Actualiser le profil » pour obtenir un autre profil d'inclinaison aléatoire. La valeur de l'objectif diminuera progressivement jusqu'à zéro pendant l'entraînement. Lorsque l'objectif est atteint, l'entraînement prend fin.

REMARQUE ! Si d'autres paramètres peuvent être modifiés pour une séance d'entraînement, ou si un aperçu d'un profil d'entraînement modifié est disponible, l'option « Informations supplémentaires sur la séance d'entraînement » s'affiche. Appuyez sur la flèche droite « > » pour afficher les écrans supplémentaires, et sur la flèche gauche « < » pour revenir à l'écran précédent.

VISION RUN

Entraînez-vous à la plage, en forêt ou sur un sentier de montagne. Ces vidéos apportent une nouvelle dimension à votre expérience d'entraînement.

Pour chaque séance d'entraînement « Vision Run », trois objectifs personnalisables sont proposés :

- Durée (par défaut : 20 minutes),
- Distance (valeur par défaut : 5 kilomètres), ou
- Calories (valeur par défaut : 200 kcal).

Les valeurs correspondant aux objectifs diminueront progressivement jusqu'à zéro pendant la séance d'entraînement. Toutes les autres valeurs augmenteront progressivement. Lorsqu'un objectif est atteint, la séance d'entraînement prend fin. La vitesse de lecture de la vidéo est directement liée à la vitesse du tapis roulant et s'ajustera en fonction des variations de celle-ci. L'inclinaison du tapis roulant n'apparaît pas dans la vidéo. Les applications et la diffusion en miroir sont désactivées pendant une séance d'entraînement « Vision Run ».

TEST DE CONDITION PHYSIQUE

Les tests de condition physique permettent de déterminer si vous êtes capable de parcourir une distance donnée dans le temps imparti, en fonction de votre âge, de votre sexe, de votre taille et de votre poids. Chaque test est évalué selon un système de réussite ou d'échec ; veuillez donc à ce que les informations de votre profil d'activité soient exactes avant de commencer.

Les distances requises varient selon les épreuves :

- Armée de l'air, Garde côtière, PEB et Marine : 2,4 kilomètres
- Armée : 3,2 kilomètres

- Marine Corps et Gerkin : 4,8 kilomètres

Tous les entraînements de test de condition physique utilisent les informations de votre profil actif pour calculer vos résultats. Vérifiez que votre âge, votre sexe, votre taille et votre poids sont correctement renseignés avant de commencer le test. Il est déconseillé de mettre le test en pause, car cela entraînera automatiquement un échec. Le test de condition physique Gerkin nécessite également la connexion d'un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.

CONTRÔLE FRÉQUENCE CARDIAQUE (H.R.C.): 60%, 70%, 80%

Les entraînements « Contrôle de la fréquence cardiaque » règlent automatiquement le tapis de course pour vous aider à rester dans la plage de fréquence cardiaque cible que vous avez sélectionnée. L'intensité de l'entraînement dépend de votre fréquence cardiaque actuelle ; un capteur de fréquence cardiaque sans fil est donc nécessaire.

Avant de commencer une séance d'entraînement H.R.C. :

- Vérifiez que votre capteur de fréquence cardiaque Bluetooth est connecté et fonctionne correctement.
- Assurez-vous que l'âge indiqué dans votre profil actif est correct, car il sert à calculer votre fréquence cardiaque cible par défaut.
- Ajustez la fréquence cardiaque cible si nécessaire.

L'objectif d'un entraînement H.R.C. est de maintenir votre fréquence cardiaque proche de la cible sélectionnée. Si votre fréquence cardiaque sort de la plage cible, le tapis de course vous invitera à ajuster l'intensité de votre entraînement. Ces ajustements peuvent consister à modifier la vitesse ou l'inclinaison. Si votre fréquence cardiaque reste en dehors de la plage cible, le tapis de course ajustera automatiquement la vitesse du tapis toutes les 10 secondes.

Les séances d'entraînement H.R.C. comprennent un objectif d'entraînement modulable :

- Durée : (par défaut : 20 minutes)

Vous pouvez également régler la fréquence cardiaque cible (bpm). Par défaut, la fréquence cardiaque cible est calculée à partir de l'âge indiqué dans votre profil actif. Assurez-vous que votre âge est correctement renseigné avant de commencer la séance d'entraînement. Pendant la séance, le compte à rebours de la durée cible descend jusqu'à zéro. Les autres valeurs de la séance continuent d'augmenter (à l'exception de la fréquence cardiaque). Lorsque la durée cible atteint zéro, la séance d'entraînement prend fin.

Formule pour calculer la fréquence cardiaque cible = $(220 - \text{votre âge}) \times \text{pourcentage d'effort choisi (60 \%, 70 \% \text{ ou } 80 \%)}$

⚠ ATTENTION !

Si la console a réduit la vitesse du tapis de course à son minimum et que votre fréquence cardiaque reste supérieure de plus de 25 bpm à votre fréquence cardiaque maximale, l'écran « Fréquence cardiaque trop élevée / STOP » s'affichera. Terminez votre séance immédiatement et en toute sécurité. Si votre fréquence cardiaque ne diminue pas dans les 30 secondes, la séance prendra fin automatiquement.

ATTENTION ! Lors d'une séance d'entraînement HRC, si le signal de l'appareil de mesure de la fréquence cardiaque Bluetooth est perdu

pendant 15 secondes, l'écran « Se reconnecter ou terminer le programme » s'affiche. Si l'appareil ne se reconnecte pas dans les 30 secondes, la séance s'arrête automatiquement.

PROGRAMME UTILISATEUR

Sélectionnez un entraînement personnalisé précédemment enregistré ou créez-en un nouveau. Une fois enregistré, un entraînement personnalisé peut être sélectionné rapidement pour vos prochaines séances. Lorsque vous êtes connecté, les 10 entraînements personnalisés les plus récents enregistrés pour votre profil actif s'affichent en haut de l'écran. Si vous utilisez l'appareil en tant qu'invité, ce sont les 10 entraînements personnalisés les plus récents enregistrés pour n'importe quel profil qui s'affichent à la place. Appuyez sur un entraînement personnalisé pour afficher ses détails, puis appuyez sur « Démarrer » pour commencer l'entraînement.

Créez un entraînement personnalisé pour concevoir une séance adaptée à vos objectifs sportifs. Pour commencer, appuyez sur « Personnalisé ». Un profil de vitesse vierge s'affiche. Faites glisser votre doigt sur le profil pour créer la courbe de vitesse souhaitée. Au fur et à mesure que vous tracez votre courbe, le tapis de course enregistre vos actions et génère le profil de vitesse. Pour ajuster un segment spécifique, appuyez longuement sur la colonne souhaitée, puis faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour définir la vitesse de ce segment.

Appuyez sur « Suivant » pour afficher le profil de pente vierge. Faites glisser votre doigt sur le profil pour créer la pente souhaitée. Si nécessaire, ajustez chaque segment, puis appuyez à nouveau sur « Suivant ».

L'écran de configuration de la séance d'entraînement comprend :

- Durée (par défaut : 20 minutes)
- Vitesse maximale, qui est automatiquement réglée sur la vitesse la plus élevée du profil de vitesse

Ajustez la durée selon vos besoins, puis appuyez sur « Suivant » pour prévisualiser les profils de vitesse et d'inclinaison une fois l'entraînement terminé. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur « Démarrer ». Pendant l'entraînement, le compte à rebours de la durée s'affiche jusqu'à zéro tandis que toutes les autres valeurs de l'entraînement augmentent. Lorsque la durée prévue est atteinte, l'entraînement se termine. Les entraînements personnalisés ne comprennent pas de période d'échauffement ni de récupération.

INTERVALLES

L'entraînement de vitesse « Intervalles » constitue une initiation simple à l'entraînement par intervalles. Il suffit d'indiquer la durée de l'entraînement et la vitesse maximale pour que le tapis de course crée automatiquement un programme composé de 15 intervalles, chacun comprenant une phase d'« effort » et une phase de « repos ». Vous pouvez ajuster la vitesse de chaque phase selon vos besoins.

Cette séance d'entraînement comprend :

- Durée (objectif réglable, par défaut : 20 minutes)
- Vitesse maximale (réglage d'entraînement, valeur par défaut : 2,0 km/h)

Pendant la séance d'entraînement, le temps imparti est décompté jusqu'à

zéro tandis que toutes les autres valeurs de la séance sont comptées à la hausse. La séance se termine lorsque le temps imparti est écoulé. Cette séance comprend à la fois un échauffement et un retour au calme.

La séance d'entraînement « Intervals HIIT » (entraînement par intervalles à haute intensité) propose une séance structurée d'intervalles à haute intensité. Définissez votre allure, choisissez le nombre d'intervalles et sélectionnez le rapport effort/repos pour personnaliser l'intensité de la séance.

Cet entraînement comprend les réglages suivants :

- Rapport d'intervalle (par défaut : 10:30 secondes, effort)
- Vitesse de travail (par défaut : 9,6 km/h)
- Vitesse de repos (par défaut : 2,0 km/h)
- Nombre de répétitions (par défaut : 10)

Chaque intervalle se compose d'une phase de « repos » suivie d'une phase d'« effort ». Toutes les valeurs de l'entraînement sont comptabilisées de manière cumulative, à l'exception du temps, qui est décompté jusqu'à la fin de la phase d'intervalle en cours. L'entraînement se termine après le dernier intervalle. Cet entraînement comprend à la fois un échauffement et un retour au calme. L'entraînement par intervalles personnalisé vous permet de créer un programme d'entraînement par intervalles adapté à vos objectifs. Personnalisez la durée et la vitesse des phases d'effort et de repos, puis choisissez le nombre total d'intervalles.

Cet entraînement comprend les réglages suivants :

- Durée de travail (par défaut : 1 minute)
- Vitesse de travail (par défaut : 9,6 km/h)
- Temps de repos (par défaut : 30 secondes)
- Vitesse de repos (par défaut : 2,0 km/h)
- Nombre de répétitions (par défaut : 4)

Chaque intervalle se compose d'une phase de « repos » suivie d'une phase d'« effort ». Toutes les valeurs de l'entraînement sont comptabilisées de manière cumulative, à l'exception du temps, qui est décompté jusqu'à la fin de la phase d'effort ou de repos en cours. L'entraînement se termine après le dernier intervalle. Cet entraînement comprend à la fois un échauffement et un retour au calme.

ATTENTION ! Tous les entraînements par intervalles utilisent des variations de vitesse pour alterner entre les phases d'effort et de repos. L'inclinaison n'est pas contrôlée par le programme d'entraînement, mais elle peut être réglée manuellement à tout moment pendant la séance.

MARATHON

Que vous vous entraîniez pour une course officielle ou que vous vous prépariez à franchir une étape personnelle, les entraînements sur distance vous permettent de choisir une distance adaptée à votre condition physique actuelle. Progressez en parcourant des distances de plus en plus courtes jusqu'à relever le défi ultime : le marathon de 42 km.

Chaque séance d'entraînement d'endurance comprend :

- Distance (objectif d'entraînement fixe)
- Durée (objectif réglable, par défaut : 20 minutes)
- Vitesse (réglage personnalisable, valeur par défaut : 1 mph)

Pendant la séance d'entraînement, les objectifs de distance et de temps s'affichent sous forme de compte à rebours jusqu'à zéro, tandis que

toutes les autres valeurs de la séance s'affichent sous forme de compte progressif. La séance se termine lorsque l'objectif sélectionné est atteint. Les séances d'entraînement basées sur la distance ne comprennent ni échauffement ni récupération.

Entraînements de course à pied disponibles :

- 5 km (3,1 miles)
- 10 km (6,2 miles)
- 21,5 km (13,1 miles)
- Marathon de 42 km (26,1 miles)

RÉSUMÉ DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Après chaque séance d'entraînement, un récapitulatif de vos performances s'affichera, comprenant les indicateurs suivants :

- Heure
- Distance totale
- Calories
- Vitesse moyenne
- MET moyen
- Vitesse maximale atteinte et temps écoulé

Deux graphiques présentant les profils de vitesse et de pente s'affichent. Ces résultats peuvent être enregistrés dans le profil utilisateur et exportés vers votre application couplée.

PARAMÈTRES



Luminosité de l'écran

Déplacez le curseur vers la gauche pour réduire la luminosité de l'écran ou vers la droite pour l'augmenter.

Volume

Déplacez le curseur vers la gauche pour baisser le volume ou vers la droite pour l'augmenter.

Heure et la date

L'heure dispose de deux réglages personnalisables : « 24 HOUR » ou « AUTO SET ». Lorsque « AUTO SET » est désactivé, l'heure et la date peuvent être modifiées. Pour modifier une valeur, appuyez longuement sur le chiffre que vous souhaitez modifier, puis faites glisser votre doigt vers le haut (« + ») ou vers le bas (« - ») jusqu'à obtenir la valeur souhaitée.

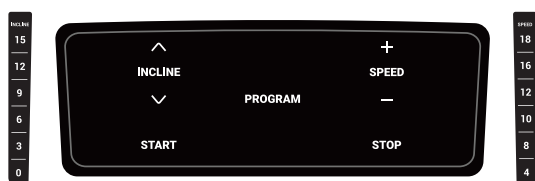
Langue

Appuyez sur « Langue » pour afficher les langues disponibles pour la console. Appuyez sur la langue souhaitée pour la sélectionner ; la console s'affichera alors dans cette langue.

Unité	Appuyez sur « Unité » pour passer du système impérial au système métrique.
Mode veille	« ON » : si aucune commande n'est effectuée pendant 10 minutes sur l'écran d'accueil, l'appareil passe en mode « FAIBLE CONSOMMATION » et l'écran s'éteint. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver l'écran.
Connexion automatique	« ON » : propose une option sur l'écran de connexion permettant à l'utilisateur de sélectionner « Me connecter automatiquement ».
Verrouillage enfant	« ON » Lorsque le verrouillage enfant est activé, si aucune commande n'est effectuée pendant dix minutes sur l'écran d'accueil, l'appareil se verrouille automatiquement. Un écran « CONSOLE VERROUILLÉE » s'affiche. Appuyez sur le bouton « Stop » et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour déverrouiller l'appareil.
Mode « bip »	« ON » Active le signal sonore lorsqu'on appuie sur un bouton.

SPEED+—	Réglez la vitesse à la hausse ou à la baisse par paliers de 0,1 km/h. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour activer le réglage continu.
Raccourcis clavier pour l'inclinaison	Il existe six touches rapides pour régler l'inclinaison : 0, 3, 6, 9, 12 et 15. Utilisez ces touches rapides pendant votre entraînement pour un réglage simple et rapide.
Raccourcis clavier « Speed »	Il existe six touches de réglage rapide de la vitesse : 4, 8, 10, 12, 16 et 18. Utilisez ces touches pendant votre entraînement pour régler la vitesse facilement et rapidement.

PRÉSENTATION DE LA CONSOLE (FIG. A)



BOUTONS DE LA CONSOLE

START	Appuyez sur la touche « START » pour passer en mode « QUICK START ». La fenêtre affiche un compte à rebours 3-2-1, puis l'exercice commence.
STOP	Pendant l'entraînement, appuyez sur la touche « STOP » pour passer en « MODE PAUSE ». Le message « PAUSE » s'affiche à l'écran et l'inclinaison revient à zéro.
PROGRAM	Lorsque l'écran d'accueil s'affiche, appuyez sur la touche « PROGRAM » pour accéder à la sélection du mode d'entraînement. Appuyez plusieurs fois sur cette touche pour faire défiler tous les entraînements disponibles.
INCLINE+—	Réglez l'inclinaison vers le haut ou vers le bas par paliers d'un niveau. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour activer le réglage continu.

SUIVI DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Suivi de la fréquence cardiaque via Bluetooth

Cet appareil Flow Fitness est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil intégré. Pour mesurer votre fréquence cardiaque sans fil, utilisez un cardiofréquencemètre compatible Bluetooth. Lorsque vous utilisez un cardiofréquencemètre sans fil, veillez à ce que les électrodes soient légèrement humides et à ce que l'appareil soit bien ajusté contre votre corps. Suivez toujours les instructions fournies dans le mode d'emploi du cardiofréquencemètre. Une utilisation incorrecte peut entraîner des mesures inexactes ou anormales.

REMARQUE ! Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas fourni de série. Veuillez contacter votre revendeur pour acheter un appareil compatible.

⚠ IMPORTANT !

- Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.
- Dans les environnements où plusieurs moniteurs de fréquence cardiaque sont utilisés, veillez à maintenir une distance suffisante entre les appareils afin d'éviter toute interférence.
- Pour une réception optimale du signal, veillez à ce que le capteur de fréquence cardiaque sans fil se trouve à moins d'un mètre de la console.
- Portez toujours le capteur de fréquence cardiaque sans fil directement sur le corps, sous vos vêtements.

S'ENTRAÎNER AVEC DES APPLICATIONS

Avec Flow Fitness, vous pouvez vous entraîner à l'aide de votre smartphone ou de votre tablette via une connexion Bluetooth.

CONNEXION DE VOTRE APPAREIL MOBILE

Suivez les étapes ci-dessous pour connecter votre smartphone ou votre tablette via Bluetooth :

- Ouvrez les paramètres de votre appareil mobile et activez le Bluetooth.
- Téléchargez l'une des applications d'entraînement prises en charge.
- Suivez les instructions fournies dans l'application sélectionnée pour terminer la connexion.

KINOMAP

Kinomap vous permet de vous entraîner à l'aide de vidéos géolocalisées provenant du monde entier. Votre position s'affiche dans la vidéo, sur la carte et dans le profil d'altitude. L'objectif est de suivre le rythme de la vidéo d'origine. Kinomap propose également un mode multijoueur, permettant à jusqu'à dix utilisateurs de s'entraîner simultanément sur le même parcours.

Vous pouvez télécharger l'application Kinomap depuis l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

ZWIFT

Zwift allie l'expérience immersive des jeux vidéo à l'intensité d'un entraînement structuré. Entraînez-vous dans un univers virtuel aux côtés d'une communauté internationale qui vous motive tout au long de chaque séance. Zwift propose un large éventail de fonctionnalités, notamment des programmes d'entraînement structurés, des sorties en groupe, des courses et des séances d'entraînement interactives, qui vous aident à améliorer à la fois votre condition physique et vos performances.

Vous pouvez télécharger l'application Zwift depuis l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

PLUS D'INFORMATIONS

Pour bénéficier d'une assistance supplémentaire et obtenir plus d'informations, veuillez scanner le code QR de votre application préférée :



KINOMAP



ZWIFT

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier prolonge considérablement la durée de vie de votre équipement. Veillez à ce que l'appareil reste exempt de poussière en le nettoyant fréquemment. L'entretien préventif permet non seulement de prolonger la durée de vie de l'équipement, mais aussi d'éviter d'éventuels accidents.

Recommandations générales en matière de nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Nettoyez le panneau de commande à l'aide d'un chiffon sec.
- Utilisez un chiffon doux et propre imprégné d'un détergent doux pour éliminer les taches tenaces d'eau et la saleté.

ATTENTION !

- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et de toute source d'eau.
- Les réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.

- Pour plus d'informations, scannez le code-barres :



FAQ

TECHNIQUES DU PRODUIT

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DE LA CONSOLE

Fonction	Plage d'affichage
Heure	00:00 - 99:59
Vitesse*	0 - 22
Distance	0.00 - 9999
Pente*	0 - 15
Rythme	00:00 - 99:59
Étapes	0 - 9999
Calories	0 - 9999
Pulse	0 - 220
Hauteur	80 à 200 cm
Poids	10 à 205 kg

* Le prix varie en fonction du modèle du produit.

GARANTIE

Les demandes de garantie ne sont pas acceptées si le défaut résulte de l'une des causes suivantes :

- Travaux d'entretien ou de réparation qui n'ont pas été effectués par un concessionnaire agréé.
- Une utilisation incorrecte, une négligence ou un entretien insuffisant du produit.
- Le non-respect des consignes d'entretien de l'équipement fournies par le fabricant.

La garantie est assurée par le revendeur Flow Fitness de votre pays auprès duquel vous avez acheté le produit.

Pour obtenir nos coordonnées, veuillez scanner le code ci-dessous :



REVENDEURS ET
DISTRIBUTEURS

PIÈCES DE RECHANGE

Pour demander des pièces de rechange pour votre équipement Flow Fitness, veuillez vous reporter aux coordonnées indiquées sur la couverture de ce manuel. Afin de garantir un traitement efficace de

vosre demande, veuillez fournir les informations suivantes lorsque vous contactez notre service d'assistance :

- Le nom du produit
- Le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement
- La référence et une description précise de la ou des pièces requises, telles qu'indiquées dans la liste des pièces et illustrées dans la section « Vue éclatée » du présent manuel

En nous fournissant des informations complètes et exactes, vous nous permettez de traiter votre demande aussi rapidement et efficacement que possible.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

Flow Fitness s'engage à réduire au maximum son impact environnemental. Nous vous prions de bien vouloir éliminer tous les matériaux d'emballage dans les centres de recyclage prévus à cet effet, conformément à la réglementation nationale en vigueur en matière de gestion des déchets et de recyclage.

Élimination des produits

Votre équipement Flow Fitness est conçu pour offrir des performances et une fiabilité à long terme. Lorsque le produit arrive en fin de vie, il doit être éliminé conformément à la directive européenne DEEE. Cela implique de le remettre à un point de collecte agréé afin de garantir un recyclage sûr et respectueux de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

Flow Fitness déclare par la présente que ce produit est conforme aux normes et directives suivantes :

- Directive 2014/53/UE relative aux équipements hertziens
- EN ISO 20957-1, classe H

Ce produit bénéficie de la certification CE, gage de sa conformité aux normes et directives susmentionnées.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

INDICE

Avvio iniziale	04
Schermata iniziale	04
Connettiti al Bluetooth e al Wi-Fi	05
Profilo dell'allenamento	05
Panoramica del programma	05
Impostazioni	08
Panoramica della console	08
Monitoraggio della frequenza cardiaca	08
Allenarsi con le app	09
Pulizia	09
Specifiche del prodotto	09
Garanzia	09
Ricambi	10
Ulteriori informazioni	10
Dichiarazione del produttore	10

AVVIO INIZIALE

ACCENSIONE

L'avvio iniziale della console richiederà circa 40 secondi. All'avvio iniziale dell'apparecchio, verrà visualizzata la schermata di accesso. Per accedere a un account esistente o crearne uno nuovo, sarà necessario che l'apparecchio sia connesso a Internet.

Il banner in alto mostrerà il messaggio: "Nessuna connessione a Internet... Vai alle impostazioni".

- Tocca "Vai alle impostazioni" per accedere alle impostazioni Wi-Fi e connettere la console alla tua rete Wi-Fi.
- Premere il tasto "Indietro" per tornare alla schermata di benvenuto.

Dalla schermata di accesso, seleziona "Profilo ospite" oppure tocca il simbolo "+" per effettuare l'accesso o registrarti e creare il tuo profilo.

- Con un profilo utente, vengono attivate tutte le funzioni del tapis roulant.
- Alcune funzionalità del tapis roulant non saranno disponibili senza un account.

ISCRIVITI

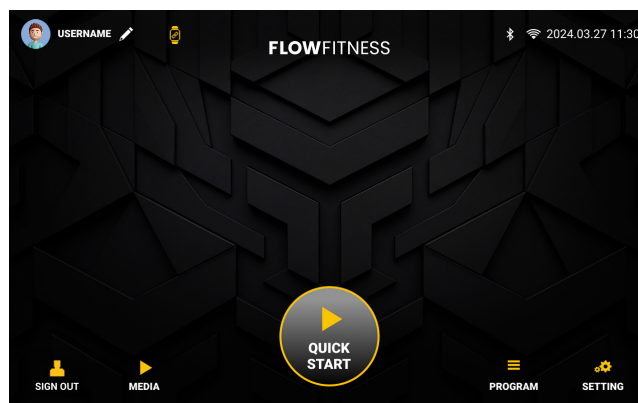
Nella schermata di registrazione, per creare un profilo utente è necessario inserire un nome utente, una password, un indirizzo e-mail e la data di nascita. Una volta inseriti tutti i dati, tocca "Verifica" e riceverai un codice di verifica all'indirizzo e-mail indicato. Assicurati di controllare la cartella dello SPAM.

- Recupera il codice di verifica, inseriscilo nel campo "Verifica" e tocca la freccia "Avanti".
- Se il nome utente è già in uso, sarà necessario inserirne uno alternativo. Se desideri tornare alla schermata precedente, tocca l'icona "Indietro".
- Il profilo utente richiederà l'altezza, il sesso e il peso dell'utente. Per modificare un valore numerico, tocca e tieni premuta la cifra che desideri modificare, quindi fai scorrere il dito verso l'alto (+) o verso il basso (-) fino a raggiungere il valore desiderato. Una volta inserite le informazioni, tocca la freccia "Avanti".

AVATAR

Seleziona un avatar per il tuo profilo utente, quindi tocca la freccia "Conferma". Il profilo utente viene creato e viene visualizzata la schermata Home con il nuovo profilo utente attivo. L'avatar del nuovo profilo utente sarà disponibile nella schermata di accesso.

SCHERMATA INIZIALE



Profilo attivo: mostra il profilo utente attualmente attivo.



Modifica profilo: tocca per aprire e modificare il tuo profilo oppure per crearne uno nuovo



Dispositivo: tocca per visualizzare i ricevitori di frequenza cardiaca disponibili nelle vicinanze del tapis roulant.



Bluetooth: tocca per visualizzare i dispositivi Bluetooth disponibili nelle vicinanze del tapis roulant.



Wi-Fi: indica se il tapis roulant è connesso a una rete Wi-Fi. Se non è connesso, tocca per aprire la schermata Wi-Fi e seleziona una delle reti disponibili. Tocca la rete Wi-Fi desiderata. Una volta selezionata, potrebbe essere richiesta una password per connettersi alla rete Wi-Fi.



SIGN OUT

Esci: tocca per uscire dal profilo corrente. Verrà richiesta una conferma. Se confermi, il profilo verrà chiuso e verrà visualizzata la schermata di accesso.



MEDIA

Multimedia: tocca questo pulsante per accedere alle applicazioni disponibili o per riprodurre lo schermo del tuo dispositivo sul touchscreen della console. Tocca un'area vuota al di fuori dell'elenco per tornare alla schermata iniziale.

- Tocca "[]" per ingrandire la schermata, quindi tocca "+" per tornare alla schermata più piccola.



Avvio rapido: tocca "Avvio rapido" per iniziare un allenamento. L'allenamento avrà inizio dopo un conto alla rovescia di 4 secondi.

Mirror: scansiona il codice QR fornito per iOS o Android per connetterti e duplicare lo schermo del tuo dispositivo.

CONNETTITI AL BLUETOOTH E AL WI-FI

CUFFIE BLUETOOTH

Il tuo dispositivo è in grado di riprodurre l'audio tramite una connessione Bluetooth con le tue cuffie Bluetooth.

Per connettersi tramite Bluetooth:

- Tocca l'icona Bluetooth sulla schermata iniziale.
- Attiva le cuffie Bluetooth e impostale in modalità di accoppiamento.
- Una volta individuate le cuffie, la console le visualizzerà nell'elenco dei dispositivi disponibili.
- Tocca "Connetti". Le cuffie si collegheranno, disattivando gli altoparlanti del tapis roulant.

ATTENZIONE!

- **Se la console non ha rilevato le tue cuffie, tocca l'icona "Aggiorna" per cercare nuovamente i dispositivi disponibili.**
- **Per disconnettere il dispositivo, tocca "Disconnetti" dall'elenco dei dispositivi connessi.**

ALTOPARLANTE BLUETOOTH

Il tuo attrezzo è in grado di riprodurre l'audio tramite una connessione Bluetooth dal tuo telefono o da un altro dispositivo audio attraverso gli altoparlanti del tapis roulant. Il nome è **"BT-Speaker"**.

- Cerca i dispositivi Bluetooth disponibili sul tuo dispositivo
- Tocca "BT-Speaker" per connetterti
- Il "BT-Speaker" è stato aggiunto all'elenco dei dispositivi accoppiati ed è attualmente attivo.
- Riproduci l'audio desiderato sul dispositivo e regola il volume tramite la console.

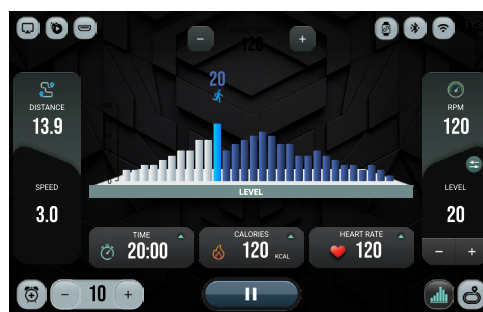
WI-FI

Una volta collegato il tapis roulant a una rete Wi-Fi, tutte le funzioni dell'attrezzo saranno operative.

Per connettersi a una rete Wi-Fi:

- Tocca l'icona del Wi-Fi sulla schermata iniziale.
- Dopo una breve ricerca, verrà visualizzato un elenco delle connessioni Wi-Fi disponibili; tocca la connessione Wi-Fi desiderata.
- Verrà visualizzata una schermata di rete in cui verrà richiesta la password (se necessaria) per la connessione Wi-Fi selezionata. Una volta stabilita la connessione, sullo schermo apparirà la scritta "CONNESSO".

PROFILO DELL'ALLENAMENTO



PROFILO DI ALLENAMENTO: Il "Profilo di allenamento" mostra le impostazioni di pendenza o velocità durante l'allenamento, con la durata dell'allenamento che parte da sinistra e aumenta verso destra. Il segmento attivo in questo profilo mostra la colonna corrente dell'allenamento. Ogni profilo presenta un grafico dell'inclinazione e uno della velocità. Tocca i pulsanti "Inclinazione" o "Velocità" sotto il profilo per passare da una metrica all'altra. Più alta è la colonna, maggiore è l'impostazione di inclinazione o velocità per quel segmento dell'allenamento.

⚠ IMPORTANTE!

Durante un allenamento con un profilo di allenamento, la console emetterà due segnali acustici per avvisare l'utente che la velocità sta per cambiare.

PROFILO DEL GIRO: Il "Profilo del giro" mostra un tracciato virtuale composto da un giro esterno e uno interno, entrambi lunghi 0,25 miglia. Tocca il pulsante "Profilo del giro" per passare a questa visualizzazione.

DISTANZA: Indica la distanza percorsa durante l'allenamento. Se la distanza era un obiettivo, il valore visualizzato diminuirà progressivamente.

TEMPO: Indica il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento. Se il tempo era un obiettivo, il valore visualizzato diminuirà progressivamente.

CALORIE: Indica le calorie bruciate stimate durante l'allenamento. Se l'obiettivo era il consumo di calorie, il valore visualizzato diminuirà progressivamente.

PENDENZA: Indica l'attuale grado di pendenza del piano di corsa.

FREQUENZA CARDIACA: Indica la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (bpm) per chi indossa un dispositivo di monitoraggio della frequenza cardiaca collegato tramite Bluetooth.

OBIETTIVI

I valori relativi al tempo, alla frequenza cardiaca e alla distanza possono essere personalizzati durante un allenamento. Tocca il valore per visualizzare i valori alternativi disponibili. Tocca il valore desiderato e il display si aggiornerà.

- Tempo: tempo trascorso, tempo previsto o tempo rimanente
- Calorie: METS, calorie, calorie/battito cardiaco o dislivello
- Frequenza cardiaca: FC massima, FC media o frequenza cardiaca

PACE: Indica il tempo stimato necessario per percorrere un chilometro o un miglio in base ai valori dell'allenamento corrente.

VELOCITÀ: Indica la velocità attuale del tapis roulant.

SVEGLIA: Tocca l'opzione "Sveglia" nell'angolo in basso a sinistra del

display. Attiva la sveglia, seleziona AM o PM e imposta l'ora. La sveglia è silenziosa, ma sul display compare una schermata di notifica che deve essere chiusa.

PAUSA: Mette in pausa un allenamento in corso, arrestando il nastro da corsa e riportando l'inclinazione a 0.

ARRESTO DI EMERGENZA: Se la chiave di sicurezza viene rimossa durante un allenamento, il nastro si ferma immediatamente, l'allenamento termina e viene visualizzata la schermata "Arresto di emergenza (reinserire la chiave di sicurezza)". Una volta reinserita la chiave di sicurezza nell'attrezzo, verrà visualizzata la schermata iniziale.

PANORAMICA DEL PROGRAMMA

La "schermata dei programmi" mostra 5 categorie di programmi di allenamento disponibili e l'allenamento "Quick Start". Per visualizzare altre categorie, tocca i pulsanti "<" or right ">" a sinistra. Tocca una categoria per selezionare un allenamento. Per alcuni allenamenti è consigliabile effettuare un riscaldamento o un defaticamento di 3 minuti. La durata dell'allenamento non include questi periodi. Per saltare il riscaldamento o il defaticamento, tocca SKIP.

GUIDA RAPIDA

Un allenamento "Quick Start" è un allenamento senza limiti di durata, in cui la velocità e l'inclinazione vengono regolate dall'utente. La velocità predefinita è di 1,0 km/h con un'inclinazione pari a 0. Ogni colonna del profilo di allenamento ha una durata di 1 minuto e i valori dell'allenamento aumentano progressivamente.

CLASSICI (GOAL, HILL, RANDOM INCLINE)

Concentrati su ciò che conta per te: tempo, distanza o calorie. Un allenamento davvero classico per farti muovere.

Allenamento per il gol

Tempo (il valore predefinito è 20 minuti), distanza (il valore predefinito è 5 miglia) o calorie (il valore predefinito è 200 kcal). L'utente può scegliere da 1 a 3 di questi obiettivi e regolarli. I valori degli obiettivi diminuiranno progressivamente fino a zero durante l'allenamento. Tutti gli altri valori aumenteranno progressivamente. Quando un obiettivo viene raggiunto, l'allenamento termina.

Allenamento in salita

Questo allenamento prevede tre salite, con quella più ripida collocata nell'ultimo terzo del percorso. Quando si utilizza l'impostazione di velocità massima, la velocità aumenta progressivamente fino a raggiungere un picco a metà dell'allenamento, per poi diminuire gradualmente per il resto della sessione. Per un allenamento in salita in stile "classiche", è disponibile 1 obiettivo regolabile, ovvero il tempo (il valore predefinito è 20 minuti), e ci sono 2 impostazioni massime di allenamento: velocità massima (il valore predefinito è 2,0 km/h) e pendenza massima (il valore predefinito è 15%). Il valore dell'obiettivo scenderà progressivamente verso lo zero durante l'allenamento. Tutti gli altri valori aumenteranno progressivamente. Quando l'obiettivo viene raggiunto, l'allenamento termina.

Allenamento con pendenza casuale

Utilizzando l'impostazione di inclinazione massima, viene creato un profilo di inclinazione casuale in modo che ogni allenamento sia diverso dal precedente. Per un allenamento con inclinazione casuale, è disponibile 1 obiettivo regolabile: il tempo (il valore predefinito è 20 minuti) e 1 impostazione massima dell'allenamento, ovvero l'inclinazione massima (il valore predefinito è 15%). In base all'impostazione di inclinazione massima, viene creato un profilo di allenamento in salita. Dalla schermata di anteprima del profilo, tocca il pulsante di aggiornamento del profilo per ottenere un altro profilo di inclinazione casuale. Il valore dell'obiettivo scenderà progressivamente verso lo zero durante l'allenamento. Una volta raggiunto l'obiettivo, l'allenamento termina.

NOTA! Se sono disponibili ulteriori valori modificabili per un allenamento o un'anteprima di un profilo di allenamento modificato, viene visualizzata l'opzione "Informazioni aggiuntive sull'allenamento". Tocca la freccia destra ">" per visualizzare le schermate aggiuntive e la freccia sinistra "<" per tornare alla schermata precedente.

VISION RUN

Allenati in spiaggia, nel bosco o lungo un sentiero alpino. Questi video arricchiscono ulteriormente l'esperienza di allenamento.

Per ogni sessione di allenamento "Vision Run" sono disponibili 3 obiettivi personalizzabili:

- Tempo (il valore predefinito è 20 minuti),
- Distanza (il valore predefinito è 5 chilometri), oppure
- Calorie (il valore predefinito è 200 kcal).

Durante l'allenamento, i valori relativi agli obiettivi diminuiranno progressivamente fino a zero. Tutti gli altri valori aumenteranno progressivamente. Una volta raggiunto un obiettivo, l'allenamento termina. La velocità di riproduzione del video è direttamente correlata alla velocità del nastro e si adeguerà alle variazioni di quest'ultimo. L'inclinazione del piano di corsa non viene riportata nel video. Durante un allenamento "Vision Run", le applicazioni e il mirror casting sono disabilitati.

TEST DI FITNESS

I test di idoneità fisica valutano se sei in grado di percorrere una determinata distanza entro il tempo consentito in base alla tua età, al tuo sesso, alla tua altezza e al tuo peso. Ogni test viene valutato in base al superamento o meno della prova, quindi assicurati che le informazioni del tuo profilo utente siano corrette prima di iniziare.

Le distanze richieste variano a seconda del test:

- Aeronautica Militare, Guardia Costiera, PEB e Marina Militare: 2,4 chilometri
- Esercito: 3,2 chilometri
- Corpo dei Marines e Gerkin: 4,8 chilometri

Tutti gli allenamenti relativi ai test di forma fisica utilizzano le informazioni presenti nel tuo profilo attivo per calcolare i risultati. Verifica che età, sesso, altezza e peso siano inseriti correttamente prima di iniziare il test. Si sconsiglia di mettere in pausa il test di forma fisica, poiché ciò comporterà automaticamente un esito negativo. Il test di forma fisica Gerkin richiede inoltre la connessione a un cardiofrequenzimetro wireless.

CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA (H.R.C.): 60%, 70% E 80%

Gli allenamenti con controllo della frequenza cardiaca regolano automaticamente il tapis roulant per aiutarti a mantenere la frequenza cardiaca target selezionata. L'intensità dell'allenamento si basa sulla tua frequenza cardiaca attuale, pertanto è necessario un dispositivo wireless per il monitoraggio della frequenza cardiaca.

Prima di iniziare un allenamento H.R.C.:

- Verifica che il tuo cardiofrequenzimetro Bluetooth sia collegato e funzioni correttamente.
- Assicurati che l'età indicata nel tuo profilo attivo sia corretta, poiché viene utilizzata per calcolare la tua frequenza cardiaca target predefinita.
- Se necessario, regola la frequenza cardiaca target.

L'obiettivo di un allenamento H.R.C. è mantenere la frequenza cardiaca vicina al valore target selezionato. Se la frequenza cardiaca esce dall'intervallo target, il tapis roulant ti chiederà di regolare l'intensità dell'allenamento. Queste regolazioni possono comportare la modifica della velocità o dell'inclinazione. Se la frequenza cardiaca rimane al di fuori dell'intervallo target, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità del nastro ogni 10 secondi.

Gli allenamenti H.R.C. prevedono un obiettivo di allenamento personalizzabile:

- Durata: (impostazione predefinita: 20 minuti)

È inoltre possibile regolare la frequenza cardiaca target (bpm). Per impostazione predefinita, la frequenza cardiaca target viene calcolata in base all'età indicata nel proprio profilo attivo. Assicurarsi che l'età sia inserita correttamente prima di iniziare l'allenamento. Durante l'allenamento, il tempo previsto viene conteggiato a ritroso fino a zero. Gli altri valori dell'allenamento continuano ad aumentare (ad eccezione della frequenza cardiaca). Quando il tempo previsto raggiunge lo zero, l'allenamento termina.

Formula per calcolare la frequenza cardiaca target = $(220 - \text{la tua età}) \times \text{percentuale di intensità dell'allenamento selezionata (60\%, 70\% o 80\%)}$

⚠ ATTENZIONE!

Se la console ha ridotto la velocità del tapis roulant al minimo e la frequenza cardiaca rimane superiore di oltre 25 bpm rispetto alla frequenza cardiaca massima, verrà visualizzata la schermata "Frequenza cardiaca troppo alta / STOP". Interrompi immediatamente l'allenamento in modo sicuro. Se la frequenza cardiaca non diminuisce entro 30 secondi, l'allenamento terminerà automaticamente.

NOTA! Durante un allenamento HRC, se il segnale del dispositivo Bluetooth per il monitoraggio della frequenza cardiaca viene perso per 15 secondi, apparirà la schermata "Riconnetti o termina il programma". Se il dispositivo non si riconnette entro 30 secondi, l'allenamento terminerà automaticamente.

PROGRAMMA UTENTE

Seleziona un allenamento personalizzato salvato in precedenza oppure

creare uno nuovo. Una volta salvato, un allenamento personalizzato può essere selezionato rapidamente per le sessioni future. Una volta effettuato l'accesso, nella parte superiore dello schermo vengono visualizzati i 10 allenamenti personalizzati salvati più di recente relativi al tuo profilo attivo. Se stai utilizzando l'attrezzo come ospite, vengono invece visualizzati i 10 allenamenti personalizzati salvati più di recente da qualsiasi profilo. Tocca un allenamento personalizzato per visualizzarne i dettagli, quindi tocca "Avvia" per iniziare l'allenamento.

Crea un allenamento personalizzato per definire un programma su misura per i tuoi obiettivi di fitness. Per iniziare, tocca "Personalizzato". Verrà visualizzato un profilo di velocità vuoto. Trascina il dito sul profilo per creare l'andamento di velocità desiderato. Man mano che tracci il percorso, il tapis roulant rileva i tuoi movimenti e costruisce il profilo di velocità. Per modificare un singolo segmento, tieni premuta la colonna desiderata, quindi fai scorrere il dito verso l'alto o verso il basso per impostare la velocità di quel segmento.

Tocca "Avanti" per visualizzare il profilo di pendenza vuoto. Trascina il dito sul profilo per creare il tracciato di pendenza desiderato. Se necessario, modifica i singoli segmenti, quindi tocca nuovamente "Avanti".

La schermata di configurazione dell'allenamento include:

- Tempo (impostazione predefinita: 20 minuti)
- Velocità massima, che viene impostata automaticamente sul valore più alto previsto dal profilo di velocità

Regola il valore del tempo in base alle tue esigenze, quindi tocca "Avanti" per visualizzare in anteprima i profili di velocità e pendenza completati. Per iniziare l'allenamento, tocca "Avvia". Durante l'allenamento, il tempo previsto viene conteggiato a ritroso fino a zero, mentre tutti gli altri valori dell'allenamento vengono conteggiati in avanti. Una volta raggiunto il tempo previsto, l'allenamento termina. Gli allenamenti personalizzati non includono un periodo di riscaldamento o di defaticamento.

INTERVALLI

L'allenamento di velocità "Intervalli" è un'introduzione semplice all'allenamento a intervalli. Basta inserire la durata dell'allenamento e la velocità massima e il tapis roulant crea automaticamente un allenamento composto da 15 intervalli, ciascuno dei quali consiste in una fase di "lavoro" e una fase di "riposo". È possibile regolare la velocità di ciascuna fase in base alle proprie esigenze.

Questo allenamento comprende:

- Tempo (obiettivo regolabile, impostazione predefinita: 20 minuti)
- Velocità massima (impostazione dell'allenamento, valore predefinito: 2,0 km/h)

Durante l'allenamento, il tempo previsto scende a zero mentre tutti gli altri valori dell'allenamento aumentano. L'allenamento termina quando viene raggiunto il tempo previsto. Questo allenamento comprende sia il riscaldamento che il defaticamento.

L'allenamento Intervals HIIT (High-Intensity Interval Training) offre una sessione strutturata di allenamento a intervalli ad alta intensità. Imposta la velocità di allenamento, scegli il numero di intervalli e seleziona il rapporto tra fase di sforzo e fase di riposo per personalizzare l'intensità dell'allenamento.

Questo allenamento prevede le seguenti impostazioni regolabili:

- Rapporto tra intervalli (impostazione predefinita: 10:30 secondi, lavoro)
- Velocità di lavoro (impostazione predefinita: 9,6 km/h)
- Velocità di riposo (impostazione predefinita: 2,0 km/h)
- Ripetizioni (impostazione predefinita: 10)

Ogni intervallo è composto da una fase di "riposo" seguita da una fase di "allenamento". Tutti i parametri dell'allenamento aumentano progressivamente, tranne il tempo, che diminuisce fino al termine della fase corrente dell'intervallo. L'allenamento termina al termine dell'ultimo intervallo. Questo allenamento include sia il riscaldamento che il defaticamento. L'allenamento a intervalli personalizzato ti consente di creare un allenamento a intervalli in linea con i tuoi obiettivi di allenamento. Personalizza la durata e la velocità sia delle fasi di allenamento che di quelle di riposo, quindi scegli il numero totale di intervalli.

Questo allenamento prevede le seguenti impostazioni regolabili:

- Tempo di lavoro (impostazione predefinita: 1:00 minuto)
- Velocità di lavoro (impostazione predefinita: 9,6 km/h)
- Tempo di riposo (impostazione predefinita: 30 secondi)
- Velocità di riposo (impostazione predefinita: 2,0 km/h)
- Ripetizioni (impostazione predefinita: 4)

Ogni intervallo è composto da una fase di "riposo" seguita da una fase di "allenamento". Tutti i parametri dell'allenamento aumentano progressivamente, tranne il tempo, che diminuisce fino al termine della fase di allenamento o di riposo in corso. L'allenamento termina al termine dell'ultimo intervallo. Questo allenamento comprende sia il riscaldamento che il defaticamento.

NOTA! Tutti gli allenamenti a intervalli prevedono variazioni di velocità per alternare fasi di sforzo e di riposo. L'inclinazione non è controllata dal programma di allenamento, ma può essere regolata manualmente in qualsiasi momento durante l'allenamento.

MARATONA

Che tu ti stia allenando per una gara ufficiale o per raggiungere un traguardo personale, gli allenamenti sulla distanza ti consentono di scegliere un percorso adeguato al tuo attuale livello di forma fisica. Parti da distanze più brevi e procedi gradualmente verso la sfida definitiva: la maratona di 42K.

Ogni allenamento di resistenza prevede:

- Distanza (obiettivo di allenamento prestabilito)
- Tempo (obiettivo regolabile, impostazione predefinita: 20 minuti)
- Velocità (impostazione regolabile durante l'allenamento, valore predefinito: 1 mph)

Durante l'allenamento, sia l'obiettivo di distanza che quello di tempo scendono verso lo zero, mentre tutti gli altri valori dell'allenamento aumentano. L'allenamento termina quando viene raggiunto l'obiettivo selezionato. Gli allenamenti basati sulla distanza non prevedono un periodo di riscaldamento né uno di defaticamento.

Allenamenti di resistenza disponibili:

- 5K (3,1 miglia)
- 10 km (6,2 miglia)

- 21,5 km (13,1 miglia)
- Maratona da 42K (26,1 miglia)

RIEPILOGO DELL'ALLENAMENTO

Dopo ogni allenamento verrà visualizzato un riepilogo dei risultati ottenuti, con i seguenti dati:

- Ora
- Distanza totale
- Calorie
- Velocità media
- MET medio
- Velocità massima raggiunta e tempo trascorso

Vengono visualizzati due grafici con i profili di velocità e pendenza. Questi risultati possono essere salvati nel profilo utente e trasferiti nell'applicazione collegata.

IMPOSTAZIONI


Luminosità dello schermo

Spostare il cursore verso sinistra per ridurre la luminosità dello schermo o verso destra per aumentarla

Volume

Sposta il cursore verso sinistra per abbassare il volume o verso destra per aumentarlo.

Ora e la data

L'ora dispone di due impostazioni personalizzabili: "24 ORE" o "IMPOSTAZIONE AUTOMATICA". Se l'opzione "IMPOSTAZIONE AUTOMATICA" è disattivata, è possibile modificare l'ora e la data. Per modificare un valore, tocca e tieni premuta la cifra che desideri modificare, quindi fai scorrere il dito verso l'alto ("+") o verso il basso ("-") fino a raggiungere il valore desiderato.

Lingua

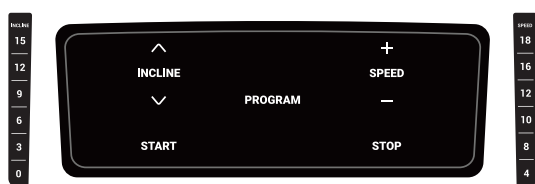
Tocca "Lingua" per visualizzare le lingue disponibili per la console. Tocca la lingua desiderata per cambiarla e la console passerà a quella lingua.

Unità

Tocca "Unità" per passare dal sistema imperiale a quello metrico.

Modalità sleep	"ON" Se non viene effettuato alcun comando per 10 minuti mentre ci si trova nella schermata iniziale, l'apparecchio entrerà in modalità "BASSO CONSUMO" e spegnerà il display. Premere un tasto qualsiasi per riattivare il display.
Accesso automatico	"ON" offre un'opzione nella schermata di accesso che consente all'utente di selezionare "Accedi automaticamente".
Blocco bambini	"ON" Quando il blocco bambini è attivo, se non viene effettuato alcun comando per dieci minuti mentre ci si trova nella schermata iniziale, l'apparecchio si bloccherà automaticamente. Verrà visualizzata la schermata "CONSOLE BLOCCATA". Tenere premuto il pulsante "stop" per tre secondi per sbloccare l'apparecchio.
Modalità segnale acustico	"ON" Attiva il segnale acustico quando si preme un pulsante.

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



PULSANTI DELLA CONSOLE

START	Premere il tasto "START" per accedere alla modalità "QUICK START". Sul display compare un conto alla rovescia 3-2-1 e l'esercizio ha inizio.
STOP	Durante l'allenamento, premere il tasto "STOP" per attivare la "MODALITÀ PAUSA". Sul display compare la scritta "PAUSA" e l'inclinazione torna a zero.
PROGRAM	Quando viene visualizzata la schermata iniziale, premere il tasto "PROGRAM" per accedere alla selezione della modalità di allenamento. Premendo ripetutamente questo tasto è possibile scorrere tutti gli allenamenti disponibili.
INCLINE+—	Regolare il livello di inclinazione verso l'alto o verso il basso con incrementi di 1 livello. Tenere premuto per 2 secondi per attivare la regolazione continua.
SPEED+—	Regolare la velocità aumentando o diminuendo di 0,1 km/h. Tenere premuto per 2 secondi per attivare la regolazione continua.

Tasti di scelta rapida per l'inclinazione Sono disponibili sei tasti di scelta rapida per l'inclinazione: 0, 3, 6, 9, 12 e 15. Utilizza i tasti di scelta rapida durante l'allenamento per una regolazione facile e veloce.

Tasti di scelta rapida per la velocità Sono disponibili sei tasti di selezione rapida della velocità: 4, 8, 10, 12, 16 e 18. Utilizza i tasti di selezione rapida durante l'allenamento per regolare la velocità in modo facile e veloce.

MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth

Questo attrezzo Flow Fitness è dotato di un ricevitore wireless integrato per la misurazione della frequenza cardiaca. Per misurare la frequenza cardiaca in modalità wireless, utilizzare un cardiofrequenzimetro compatibile con il Bluetooth. Quando si utilizza un cardiofrequenzimetro wireless, assicurarsi che gli elettrodi siano leggermente umidi e che il cardiofrequenzimetro aderisca perfettamente al corpo. Seguire sempre le istruzioni riportate nel manuale d'uso del cardiofrequenzimetro. Un uso non corretto potrebbe causare letture imprecise o anomale.

ATTENZIONE! Il cardiofrequenzimetro wireless non è incluso nella dotazione standard. Si prega di contattare il proprio rivenditore per acquistare un dispositivo compatibile.

⚠ IMPORTANTE!

- Se si è portatori di un pacemaker, consultare il proprio medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro wireless.
- Negli ambienti in cui vengono utilizzati più cardiofrequenzimetri, mantenere una distanza sufficiente tra i dispositivi per evitare interferenze.
- Per garantire una ricezione ottimale del segnale, mantenere il cardiofrequenzimetro wireless entro un raggio di un metro dalla console.
- Indossare sempre il cardiofrequenzimetro wireless direttamente sul corpo, sotto i vestiti.

ALLENARSI CON LE APP

Con Flow Fitness puoi allenarti utilizzando il tuo smartphone o tablet tramite una connessione Bluetooth.

COLLEGAMENTO DEL DISPOSITIVO MOBILE

Segui i passaggi riportati di seguito per collegare il tuo smartphone o tablet tramite Bluetooth:

- Apri le impostazioni sul tuo dispositivo mobile e attiva il Bluetooth.
- Scarica una delle app di allenamento supportate.
- Segui le istruzioni riportate nell'app selezionata per completare la connessione.

KINOMAP

Kinomap ti permette di allenarti utilizzando video geolocalizzati provenienti da tutto il mondo. La tua posizione viene visualizzata

all'interno del video, sulla mappa e nel profilo altimetrico. L'obiettivo è quello di mantenere lo stesso ritmo del video originale. Kinomap offre anche un'modalità multiplayer, che consente a un massimo di dieci utenti di allenarsi contemporaneamente sullo stesso percorso.

È possibile scaricare l'app Kinomap dall'App Store di Apple o dal Google Play Store.

ZWIFT

Zwift unisce l'esperienza coinvolgente dei videogiochi all'intensità di un allenamento strutturato. Allenati in un mondo virtuale insieme a una comunità globale che ti motiva durante ogni sessione. Zwift offre un'ampia gamma di funzionalità, tra cui programmi di allenamento strutturati, uscite di gruppo, gare e sessioni di allenamento interattive, aiutandoti a migliorare sia la forma fisica che le prestazioni.

È possibile scaricare l'app Zwift dall'App Store di Apple o dal Google Play Store.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Per ulteriore assistenza e ulteriori informazioni, scansiona il codice QR della tua app preferita:



KINOMAP



ZWIFT

PULIZIA

Una pulizia regolare prolunga notevolmente la durata delle vostre apparecchiature. Tenete l'apparecchio libero dalla polvere pulendolo frequentemente. La manutenzione preventiva non solo prolunga la durata delle apparecchiature, ma aiuta anche a evitare potenziali infortuni.

Consigli generali per la pulizia

- Pulire l'attrezzo dopo ogni sessione di allenamento.
- Utilizzare un panno asciutto per pulire il pannello di controllo.
- Per rimuovere le macchie ostinate e lo sporco, utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato.

ATTENZIONE!

- **Conservare l'attrezzatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti dirette di calore e acqua.**
- **Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico qualificato, salvo diversa indicazione da parte del fornitore o del produttore.**
- **Per informazioni più dettagliate, scansiona il codice:**



DOMANDE FREQUENTI

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

SPECIFICHE DELLA CONSOLE

Funzione	Intervallo di visualizzazione
Ora	00:00 - 99:59
Velocità*	0 - 22
Distanza	0.00 - 9999
Inclinazione*	0 - 15
Ritmo	00:00 - 99:59
Passaggi	0 - 9999
Calorie	0 - 9999
Pulse	0 - 220
Altezza	80 - 200 cm
Peso	da 10 a 205 kg

* Il valore dipende dal modello del prodotto.

GARANZIA

Non si accettano richieste di intervento in garanzia qualora il difetto sia causato da una delle seguenti cause:

- Interventi di manutenzione o riparazione non effettuati da un concessionario autorizzato.
- Uso improprio, negligenza o manutenzione inadeguata del prodotto.
- Mancata manutenzione dell'attrezzatura secondo le istruzioni del produttore.

La garanzia è fornita dal rivenditore Flow Fitness del proprio Paese presso il quale è stato acquistato il prodotto.

Per i recapiti, si prega di scansionare il codice:



RIVENDITORI E DISTRIBUTORI

RICAMBI

Per richiedere parti di ricambio per le vostre attrezzature Flow Fitness, vi preghiamo di fare riferimento alle informazioni di contatto riportate sulla copertina del presente manuale. Per garantire un'efficiente gestione della vostra richiesta, vi preghiamo di fornire i seguenti dettagli quando contattate il nostro servizio di assistenza:

- Il nome del prodotto

- Il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchiatura
- Il codice articolo e una descrizione chiara del componente o dei componenti richiesti, come indicato nella lista dei componenti e illustrato nella sezione dedicata alla vista esplosa del presente manuale

Fornirci informazioni complete e accurate ci consentirà di evadere la tua richiesta nel modo più rapido ed efficiente possibile.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Smaltimento responsabile degli imballaggi

Flow Fitness si impegna a ridurre al minimo il proprio impatto ambientale. Chiediamo cortesemente che tutti i materiali di imballaggio vengano smaltiti presso gli impianti di riciclaggio designati, in conformità con le normative nazionali vigenti in materia di gestione dei rifiuti e riciclaggio.

Smaltimento del prodotto

Le attrezzature Flow Fitness sono progettate per garantire prestazioni e affidabilità a lungo termine. Quando il prodotto raggiunge la fine del proprio ciclo di vita, deve essere smaltito in conformità con la direttiva europea RAEE. Ciò significa consegnare il prodotto presso un punto di raccolta autorizzato per garantire un riciclaggio sicuro e rispettoso dell'ambiente.

DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE

Flow Fitness dichiara con la presente che il presente prodotto è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva 2014/53/UE sulle apparecchiature radio
- EN ISO 20957-1, classe H

In virtù della conformità alle norme e alle direttive sopra indicate, questo prodotto è certificato CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Paesi Bassi

INDEX

Relatives à la première mise en service	43
Écran d'accueil	43
Se connecter au Bluetooth et au Wi-Fi	44
Profil d'entraînement	44
Présentation du programme	45
Paramètres	47
Présentation de la console	48
Suivi de la fréquence cardiaque	48
Entraînement avec des applications	48
Nettoyage	49
Caractéristiques techniques du produit	49
Garantie	49
Pièces de rechange	50
Informations complémentaires	50
Déclaration du fabricant	50

PREMIÈRE MISE EN SERVICE

MISE SOUS TENSION

Le démarrage initial de la console prendra environ 40 secondes. Lors du premier démarrage de votre appareil, l'écran de connexion s'affichera. Cet appareil devra être connecté à Internet pour vous permettre d'accéder à un compte ou d'en créer un nouveau.

La bannière supérieure affichera le message suivant : « Pas de connexion Internet... Aller dans les paramètres ».

- Appuyez sur « Paramètres » pour accéder aux paramètres Wi-Fi et connecter la console à votre réseau Wi-Fi.
- Appuyez sur la touche « Retour » pour revenir à l'écran d'accueil.

Depuis l'écran de connexion, sélectionnez « Profil invité » ou appuyez sur le « + » pour vous connecter ou créer votre propre profil.

- Une fois le profil utilisateur créé, toutes les fonctionnalités du tapis de course sont activées.
- Certaines fonctionnalités du tapis de course ne seront pas disponibles sans compte.

S'INSCRIRE

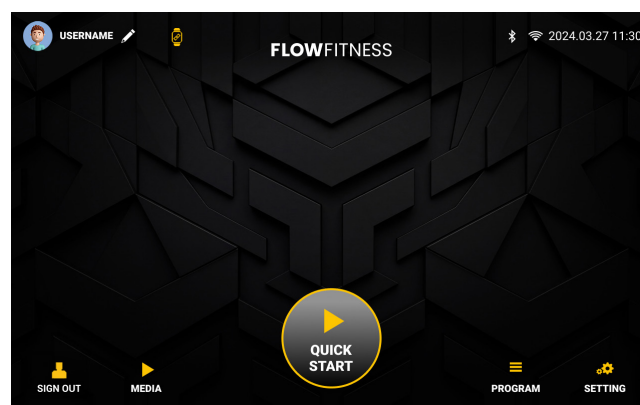
Sur l'écran d'inscription, vous devez saisir un nom d'utilisateur, un mot de passe, une adresse e-mail et votre date de naissance pour créer un profil utilisateur. Une fois toutes ces informations renseignées, appuyez sur « Se faire valider » : un code de validation vous sera alors envoyé par e-mail. N'oubliez pas de vérifier votre dossier « Spam ».

- Récupérez le code de vérification, saisissez-le dans le champ « Se faire vérifier », puis appuyez sur la flèche « Suivant ».
- Si le nom d'utilisateur est déjà utilisé, vous devrez en saisir un autre. Si vous souhaitez revenir à l'écran précédent, appuyez sur l'icône « Retour ».
- Le profil utilisateur vous demandera votre taille, votre sexe et votre poids. Pour modifier une valeur numérique, appuyez longuement sur le chiffre que vous souhaitez modifier, puis faites glisser votre doigt vers le haut (+) ou vers le bas (-) jusqu'à ce que la valeur souhaitée soit atteinte. Une fois les informations saisies, appuyez sur la flèche « Suivant ».

AVATAR

Choisissez un avatar pour votre profil utilisateur, puis appuyez sur la flèche « Confirmer ». Le profil utilisateur est créé et l'écran d'accueil s'affiche avec le nouveau profil utilisateur actif. L'avatar du nouveau profil utilisateur sera visible sur l'écran de connexion.

ÉCRAN D'ACCUEIL



USERNAME

Profil actif : affiche le profil utilisateur actuellement actif.



Modifier le profil : appuyez pour ouvrir et modifier votre profil, ou pour en créer un nouveau



Appareil : Appuyez pour afficher les récepteurs de fréquence cardiaque disponibles à proximité du tapis de course.



Bluetooth : Appuyez pour afficher les appareils Bluetooth disponibles à proximité du tapis de course.



Wi-Fi : indique si le tapis de course est connecté à un réseau Wi-Fi. S'il n'est pas connecté, appuyez pour ouvrir l'écran Wi-Fi et sélectionnez l'un des réseaux disponibles. Appuyez sur le réseau Wi-Fi souhaité. Une fois celui-ci sélectionné, un mot de passe peut être demandé pour vous connecter au réseau Wi-Fi.



SIGN OUT

Se déconnecter : appuyez pour vous déconnecter du profil actuel. Une demande de confirmation s'affichera. Si vous confirmez, le profil sera déconnecté et l'écran de connexion s'affichera.



MEDIA

Médias : appuyez sur ce bouton pour accéder aux applications proposées ou pour afficher l'écran de votre appareil sur l'écran tactile de la console. Appuyez sur n'importe quelle zone vide en dehors de la liste pour revenir à l'écran d'accueil.

- Appuyez sur «  » pour agrandir l'écran, puis sur «  » pour revenir à l'écran plus petit.



Démarrage rapide : appuyez sur « Démarrage rapide » pour commencer une séance d'entraînement. La séance débutera après un compte à rebours de 4 secondes.

Mise en miroir : scannez le code QR fourni pour iOS ou Android afin de vous connecter et de mettre votre appareil en miroir.

SE CONNECTER AU BLUETOOTH ET AU WI-FI

CASQUES BLUETOOTH

Votre appareil peut diffuser du son via une connexion Bluetooth vers votre casque Bluetooth.

Pour établir une connexion Bluetooth :

- Appuyez sur l'icône Bluetooth sur l'écran d'accueil.
- Allumez votre casque Bluetooth et mettez-le en mode d'appairage.
- Une fois le casque détecté, la console l'affichera dans la liste des périphériques disponibles.
- Appuyez sur « Se connecter ». Les écouteurs seront connectés, ce qui mettra les haut-parleurs du tapis de course en sourdine.

REMARQUE !

- Si la console n'a pas détecté votre casque, appuyez sur l'icône « Actualiser » pour relancer la recherche des appareils disponibles.
- Pour déconnecter votre appareil, appuyez sur « Déconnecter » dans la liste des appareils connectés.

ENCEINTE BLUETOOTH

Votre appareil permet de diffuser du son via une connexion Bluetooth depuis votre téléphone ou tout autre appareil audio grâce aux haut-parleurs du tapis de course. Le nom du périphérique est « **BT-Speaker** ».

- Recherchez les appareils Bluetooth disponibles sur votre appareil
- Appuyez sur « BT-Speaker » pour vous connecter
- Le « BT-Speaker » a été ajouté à la liste des appareils appairés et est actuellement actif.
- Lancez la lecture du fichier audio de votre choix sur l'appareil et réglez le volume à l'aide de la console.

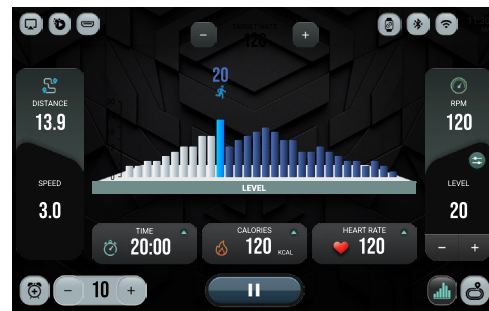
WI-FI

Une fois le tapis de course connecté au Wi-Fi, toutes les fonctionnalités de l'appareil seront opérationnelles.

Pour vous connecter à un réseau Wi-Fi :

- Appuyez sur l'icône Wi-Fi sur l'écran d'accueil.
- Après une brève recherche, une liste des connexions Wi-Fi disponibles s'affiche ; appuyez sur la connexion Wi-Fi souhaitée.
- Un écran de réseau vous demandera le mot de passe (le cas échéant) de la connexion Wi-Fi sélectionnée. Une fois la connexion établie, l'écran affichera « CONNECTÉ ».

PROFIL D'ENTRAÎNEMENT



PROFIL D'ENTRAÎNEMENT : Le « profil d'entraînement » affiche les réglages d'inclinaison ou de vitesse tout au long de la séance, la durée de celle-ci commençant à gauche et augmentant vers la droite. Le segment actif de ce profil correspond à la colonne actuelle de la séance. Chaque profil comporte un graphique représentant l'inclinaison et un autre représentant la vitesse. Appuyez sur les boutons « Inclinaison » ou « Vitesse » situés sous le profil pour basculer entre ces deux indicateurs. Plus la colonne est haute, plus le réglage d'inclinaison ou de vitesse est élevé pour ce segment de la séance.

⚠ IMPORTANT !

Lors d'une séance d'entraînement avec un profil d'entraînement, la console émettra deux bips sonores pour signaler à l'utilisateur que la vitesse est sur le point de changer.

PROFIL DE TOUR : Le « Profil de tour » affiche un circuit virtuel comportant un tour extérieur et un tour intérieur, chacun d'une longueur de 0,25 mile. Appuyez sur le bouton « Profil de tour » pour passer à cet affichage.

DISTANCE : Affiche la distance parcourue pendant la séance. La valeur affichée diminue progressivement si la distance constituait un objectif.

TEMPS : Affiche le temps écoulé depuis le début de la séance d'entraînement. Si un objectif de temps a été défini, la valeur affichée diminue progressivement.

CALORIES : Affiche le nombre estimé de calories brûlées pendant la séance d'entraînement. Si un objectif de calories a été défini, la valeur affichée diminuera progressivement.

INCLINAISON : Affiche le degré d'inclinaison actuel du tapis de course.

FRÉQUENCE CARDIAQUE : Affiche la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) pour la personne portant un capteur de fréquence cardiaque connecté via Bluetooth.

OBJECTIFS

Les valeurs affichées pour le temps, la fréquence cardiaque et la distance peuvent être personnalisées pendant une séance d'entraînement. Appuyez sur la valeur pour afficher les autres valeurs disponibles. Appuyez sur la valeur souhaitée pour que l'affichage soit mis à jour.

- Durée : temps écoulé, temps prévu ou temps restant
- Calories : METS, calories, calories/fréquence cardiaque ou dénivelé positif
- Fréquence cardiaque : FC maximale, FC moyenne ou fréquence cardiaque

PACE : Indique le temps estimé nécessaire pour parcourir un kilomètre ou un mile selon les paramètres actuels de l'entraînement.

VITESSE : Affiche la vitesse actuelle du tapis de course.

ALARME : Appuyez sur l'option « Alarme » située dans le coin inférieur gauche de l'écran. Activez l'alarme, sélectionnez « AM » ou « PM », puis réglez l'heure de l'alarme. L'alarme est silencieuse, mais un écran de notification s'affiche à l'écran et doit être désactivé.

PAUSE : Met en pause une séance d'entraînement en cours, ce qui arrête le tapis de course et ramène l'inclinaison à 0.

ARRÊT D'URGENCE : Si la clé de sécurité est retirée pendant une séance d'entraînement, le tapis s'arrête immédiatement, la séance prend fin et l'écran « Arrêt d'urgence (veuillez réinsérer la clé de sécurité) » s'affiche. Une fois la clé de sécurité réinsérée dans l'appareil, l'écran d'accueil s'affiche.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME

L'« écran des programmes » affiche 5 catégories de programmes d'entraînement disponibles, ainsi que l'entraînement « Démarrage rapide ». Pour afficher davantage de catégories, appuyez sur les boutons « < » or right « > » situés à gauche. Appuyez sur une catégorie pour sélectionner un entraînement. Pour certains entraînements, il est recommandé d'effectuer une période d'échauffement ou de récupération de 3 minutes. La durée de l'entraînement n'inclut pas ces périodes. Pour ignorer une période d'échauffement ou de récupération, appuyez sur « SKIP ».

DÉMARRAGE RAPIDE

Un entraînement « Quick Start » est une séance dont la durée est libre et dont la vitesse et l'inclinaison sont réglées par l'utilisateur. La vitesse par défaut est de 1,0 km/h avec une inclinaison de 0. Chaque colonne du profil d'entraînement correspond à une minute, et les valeurs de l'entraînement s'incrémentent progressivement.

CLASSIQUES (GOAL, HILL, RANDOM INCLINE)

Concentrez-vous sur ce qui compte pour vous : le temps, la distance ou les calories. Un entraînement intemporel pour vous mettre en mouvement.

Entraînement axé sur les buts

Durée (par défaut : 20 minutes), distance (par défaut : 5 miles) ou calories (par défaut : 200 kcal). L'utilisateur peut choisir entre 1 et 3 de ces objectifs et les ajuster. Les valeurs des objectifs diminueront progressivement jusqu'à zéro pendant la séance d'entraînement. Toutes les autres valeurs augmenteront progressivement. Lorsqu'un objectif est atteint, la séance d'entraînement prend fin.

Entraînement en côte

Cet entraînement comprend trois côtes, la plus raide se situant dans le dernier tiers. Lorsque vous utilisez le réglage de vitesse maximale, la vitesse augmente progressivement jusqu'à atteindre un pic vers le milieu de l'entraînement, puis diminue graduellement jusqu'à la fin de la séance. Pour un entraînement « Classics Hill », un objectif réglable est disponible : la durée (par défaut : 20 minutes). Il existe également deux paramètres

d'entraînement maximaux : la vitesse maximale (par défaut : 2,0 km/h) et l'inclinaison maximale (par défaut : 15 %). La valeur de l'objectif diminue progressivement jusqu'à zéro pendant l'entraînement. Toutes les autres valeurs augmentent. Lorsque l'objectif est atteint, l'entraînement prend fin.

Entraînement avec inclinaison aléatoire

En utilisant le réglage d'inclinaison maximal, un profil d'inclinaison est généré de manière aléatoire afin que chaque entraînement soit différent du précédent. Pour un entraînement à inclinaison aléatoire, un objectif réglable est disponible : la durée (par défaut : 20 minutes), ainsi qu'un réglage maximal d'entraînement, à savoir l'inclinaison maximale (par défaut : 15 %). En fonction du réglage d'inclinaison maximale, un profil d'entraînement en pente est généré. Depuis l'écran d'aperçu du profil, appuyez sur le bouton « Actualiser le profil » pour obtenir un autre profil d'inclinaison aléatoire. La valeur de l'objectif diminuera progressivement jusqu'à zéro pendant l'entraînement. Lorsque l'objectif est atteint, l'entraînement prend fin.

REMARQUE ! Si d'autres paramètres peuvent être modifiés pour une séance d'entraînement, ou si un aperçu d'un profil d'entraînement modifié est disponible, l'option « Informations supplémentaires sur la séance d'entraînement » s'affiche. Appuyez sur la flèche droite « > » pour afficher les écrans supplémentaires, et sur la flèche gauche « < » pour revenir à l'écran précédent.

VISION RUN

Entraînez-vous à la plage, en forêt ou sur un sentier de montagne. Ces vidéos apportent une nouvelle dimension à votre expérience d'entraînement.

Pour chaque séance d'entraînement « Vision Run », trois objectifs personnalisables sont proposés :

- Durée (par défaut : 20 minutes),
- Distance (valeur par défaut : 5 kilomètres), ou
- Calories (valeur par défaut : 200 kcal).

Les valeurs correspondant aux objectifs diminueront progressivement jusqu'à zéro pendant la séance d'entraînement. Toutes les autres valeurs augmenteront progressivement. Lorsqu'un objectif est atteint, la séance d'entraînement prend fin. La vitesse de lecture de la vidéo est directement liée à la vitesse du tapis roulant et s'ajustera en fonction des variations de celle-ci. L'inclinaison du tapis roulant n'apparaît pas dans la vidéo. Les applications et la diffusion en miroir sont désactivées pendant une séance d'entraînement « Vision Run ».

TEST DE CONDITION PHYSIQUE

Les tests de condition physique permettent de déterminer si vous êtes capable de parcourir une distance donnée dans le temps imparti, en fonction de votre âge, de votre sexe, de votre taille et de votre poids. Chaque test est évalué selon un système de réussite ou d'échec ; veuillez donc à ce que les informations de votre profil d'activité soient exactes avant de commencer.

Les distances requises varient selon les épreuves :

- Armée de l'air, Garde côtière, PEB et Marine : 2,4 kilomètres
- Armée : 3,2 kilomètres

- Marine Corps et Gerkin : 4,8 kilomètres

Tous les entraînements de test de condition physique utilisent les informations de votre profil actif pour calculer vos résultats. Vérifiez que votre âge, votre sexe, votre taille et votre poids sont correctement renseignés avant de commencer le test. Il est déconseillé de mettre le test en pause, car cela entraînera automatiquement un échec. Le test de condition physique Gerkin nécessite également la connexion d'un moniteur de fréquence cardiaque sans fil.

CONTRÔLE FRÉQUENCE CARDIAQUE (H.R.C.): 60%, 70%, 80%

Les entraînements « Contrôle de la fréquence cardiaque » règlent automatiquement le tapis de course pour vous aider à rester dans la plage de fréquence cardiaque cible que vous avez sélectionnée. L'intensité de l'entraînement dépend de votre fréquence cardiaque actuelle ; un capteur de fréquence cardiaque sans fil est donc nécessaire.

Avant de commencer une séance d'entraînement H.R.C. :

- Vérifiez que votre capteur de fréquence cardiaque Bluetooth est connecté et fonctionne correctement.
- Assurez-vous que l'âge indiqué dans votre profil actif est correct, car il sert à calculer votre fréquence cardiaque cible par défaut.
- Ajustez la fréquence cardiaque cible si nécessaire.

L'objectif d'un entraînement H.R.C. est de maintenir votre fréquence cardiaque proche de la cible sélectionnée. Si votre fréquence cardiaque sort de la plage cible, le tapis de course vous invitera à ajuster l'intensité de votre entraînement. Ces ajustements peuvent consister à modifier la vitesse ou l'inclinaison. Si votre fréquence cardiaque reste en dehors de la plage cible, le tapis de course ajustera automatiquement la vitesse du tapis toutes les 10 secondes.

Les séances d'entraînement H.R.C. comprennent un objectif d'entraînement modulable :

- Durée : (par défaut : 20 minutes)

Vous pouvez également régler la fréquence cardiaque cible (bpm). Par défaut, la fréquence cardiaque cible est calculée à partir de l'âge indiqué dans votre profil actif. Assurez-vous que votre âge est correctement renseigné avant de commencer la séance d'entraînement. Pendant la séance, le compte à rebours de la durée cible descend jusqu'à zéro. Les autres valeurs de la séance continuent d'augmenter (à l'exception de la fréquence cardiaque). Lorsque la durée cible atteint zéro, la séance d'entraînement prend fin.

Formule pour calculer la fréquence cardiaque cible = $(220 - \text{votre âge}) \times \text{pourcentage d'effort choisi (60 \%, 70 \% \text{ ou } 80 \%)}$

⚠ ATTENTION !

Si la console a réduit la vitesse du tapis de course à son minimum et que votre fréquence cardiaque reste supérieure de plus de 25 bpm à votre fréquence cardiaque maximale, l'écran « Fréquence cardiaque trop élevée / STOP » s'affichera. Terminez votre séance immédiatement et en toute sécurité. Si votre fréquence cardiaque ne diminue pas dans les 30 secondes, la séance prendra fin automatiquement.

ATTENTION ! Lors d'une séance d'entraînement HRC, si le signal de l'appareil de mesure de la fréquence cardiaque Bluetooth est perdu

pendant 15 secondes, l'écran « Se reconnecter ou terminer le programme » s'affiche. Si l'appareil ne se reconnecte pas dans les 30 secondes, la séance s'arrête automatiquement.

PROGRAMME UTILISATEUR

Sélectionnez un entraînement personnalisé précédemment enregistré ou créez-en un nouveau. Une fois enregistré, un entraînement personnalisé peut être sélectionné rapidement pour vos prochaines séances. Lorsque vous êtes connecté, les 10 entraînements personnalisés les plus récents enregistrés pour votre profil actif s'affichent en haut de l'écran. Si vous utilisez l'appareil en tant qu'invité, ce sont les 10 entraînements personnalisés les plus récents enregistrés pour n'importe quel profil qui s'affichent à la place. Appuyez sur un entraînement personnalisé pour afficher ses détails, puis appuyez sur « Démarrer » pour commencer l'entraînement.

Créez un entraînement personnalisé pour concevoir une séance adaptée à vos objectifs sportifs. Pour commencer, appuyez sur « Personnalisé ». Un profil de vitesse vierge s'affiche. Faites glisser votre doigt sur le profil pour créer la courbe de vitesse souhaitée. Au fur et à mesure que vous tracez votre courbe, le tapis de course enregistre vos actions et génère le profil de vitesse. Pour ajuster un segment spécifique, appuyez longuement sur la colonne souhaitée, puis faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour définir la vitesse de ce segment.

Appuyez sur « Suivant » pour afficher le profil de pente vierge. Faites glisser votre doigt sur le profil pour créer la pente souhaitée. Si nécessaire, ajustez chaque segment, puis appuyez à nouveau sur « Suivant ».

L'écran de configuration de la séance d'entraînement comprend :

- Durée (par défaut : 20 minutes)
- Vitesse maximale, qui est automatiquement réglée sur la vitesse la plus élevée du profil de vitesse

Ajustez la durée selon vos besoins, puis appuyez sur « Suivant » pour prévisualiser les profils de vitesse et d'inclinaison une fois l'entraînement terminé. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur « Démarrer ». Pendant l'entraînement, le compte à rebours de la durée s'affiche jusqu'à zéro tandis que toutes les autres valeurs de l'entraînement augmentent. Lorsque la durée prévue est atteinte, l'entraînement se termine. Les entraînements personnalisés ne comprennent pas de période d'échauffement ni de récupération.

INTERVALLES

L'entraînement de vitesse « Intervalles » constitue une initiation simple à l'entraînement par intervalles. Il suffit d'indiquer la durée de l'entraînement et la vitesse maximale pour que le tapis de course crée automatiquement un programme composé de 15 intervalles, chacun comprenant une phase d'« effort » et une phase de « repos ». Vous pouvez ajuster la vitesse de chaque phase selon vos besoins.

Cette séance d'entraînement comprend :

- Durée (objectif réglable, par défaut : 20 minutes)
- Vitesse maximale (réglage d'entraînement, valeur par défaut : 2,0 km/h)

Pendant la séance d'entraînement, le temps imparti est décompté jusqu'à

zéro tandis que toutes les autres valeurs de la séance sont comptées à la hausse. La séance se termine lorsque le temps imparti est écoulé. Cette séance comprend à la fois un échauffement et un retour au calme.

La séance d'entraînement « Intervals HIIT » (entraînement par intervalles à haute intensité) propose une séance structurée d'intervalles à haute intensité. Définissez votre allure, choisissez le nombre d'intervalles et sélectionnez le rapport effort/repos pour personnaliser l'intensité de la séance.

Cet entraînement comprend les réglages suivants :

- Rapport d'intervalle (par défaut : 10:30 secondes, effort)
- Vitesse de travail (par défaut : 9,6 km/h)
- Vitesse de repos (par défaut : 2,0 km/h)
- Nombre de répétitions (par défaut : 10)

Chaque intervalle se compose d'une phase de « repos » suivie d'une phase d'« effort ». Toutes les valeurs de l'entraînement sont comptabilisées de manière cumulative, à l'exception du temps, qui est décompté jusqu'à la fin de la phase d'intervalle en cours. L'entraînement se termine après le dernier intervalle. Cet entraînement comprend à la fois un échauffement et un retour au calme. L'entraînement par intervalles personnalisé vous permet de créer un programme d'entraînement par intervalles adapté à vos objectifs. Personnalisez la durée et la vitesse des phases d'effort et de repos, puis choisissez le nombre total d'intervalles.

Cet entraînement comprend les réglages suivants :

- Durée de travail (par défaut : 1 minute)
- Vitesse de travail (par défaut : 9,6 km/h)
- Temps de repos (par défaut : 30 secondes)
- Vitesse de repos (par défaut : 2,0 km/h)
- Nombre de répétitions (par défaut : 4)

Chaque intervalle se compose d'une phase de « repos » suivie d'une phase d'« effort ». Toutes les valeurs de l'entraînement sont comptabilisées de manière cumulative, à l'exception du temps, qui est décompté jusqu'à la fin de la phase d'effort ou de repos en cours. L'entraînement se termine après le dernier intervalle. Cet entraînement comprend à la fois un échauffement et un retour au calme.

ATTENTION ! Tous les entraînements par intervalles utilisent des variations de vitesse pour alterner entre les phases d'effort et de repos. L'inclinaison n'est pas contrôlée par le programme d'entraînement, mais elle peut être réglée manuellement à tout moment pendant la séance.

MARATHON

Que vous vous entraîniez pour une course officielle ou que vous vous prépariez à franchir une étape personnelle, les entraînements sur distance vous permettent de choisir une distance adaptée à votre condition physique actuelle. Progressez en parcourant des distances de plus en plus courtes jusqu'à relever le défi ultime : le marathon de 42 km.

Chaque séance d'entraînement d'endurance comprend :

- Distance (objectif d'entraînement fixe)
- Durée (objectif réglable, par défaut : 20 minutes)
- Vitesse (réglage personnalisable, valeur par défaut : 1 mph)

Pendant la séance d'entraînement, les objectifs de distance et de temps s'affichent sous forme de compte à rebours jusqu'à zéro, tandis que

toutes les autres valeurs de la séance s'affichent sous forme de compte progressif. La séance se termine lorsque l'objectif sélectionné est atteint. Les séances d'entraînement basées sur la distance ne comprennent ni échauffement ni récupération.

Entraînements de course à pied disponibles :

- 5 km (3,1 miles)
- 10 km (6,2 miles)
- 21,5 km (13,1 miles)
- Marathon de 42 km (26,1 miles)

RÉSUMÉ DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Après chaque séance d'entraînement, un récapitulatif de vos performances s'affichera, comprenant les indicateurs suivants :

- Heure
- Distance totale
- Calories
- Vitesse moyenne
- MET moyen
- Vitesse maximale atteinte et temps écoulé

Deux graphiques présentant les profils de vitesse et de pente s'affichent. Ces résultats peuvent être enregistrés dans le profil utilisateur et exportés vers votre application couplée.

PARAMÈTRES



Luminosité de l'écran

Déplacez le curseur vers la gauche pour réduire la luminosité de l'écran ou vers la droite pour l'augmenter.

Volume

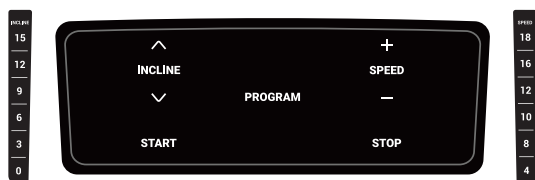
Déplacez le curseur vers la gauche pour baisser le volume ou vers la droite pour l'augmenter.

Heure et la date

L'heure dispose de deux réglages personnalisables : « 24 HOUR » ou « AUTO SET ». Lorsque « AUTO SET » est désactivé, l'heure et la date peuvent être modifiées. Pour modifier une valeur, appuyez longuement sur le chiffre que vous souhaitez modifier, puis faites glisser votre doigt vers le haut (« + ») ou vers le bas (« - ») jusqu'à obtenir la valeur souhaitée.

Langue	Appuyez sur « Langue » pour afficher les langues disponibles pour la console. Appuyez sur la langue souhaitée pour la sélectionner ; la console s'affichera alors dans cette langue.	INCLINE+—	Réglez l'inclinaison vers le haut ou vers le bas par paliers d'un niveau. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour activer le réglage continu.
Unité	Appuyez sur « Unité » pour passer du système impérial au système métrique.	SPEED+—	Réglez la vitesse à la hausse ou à la baisse par paliers de 0,1 km/h. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour activer le réglage continu.
Mode veille	« ON » : si aucune commande n'est effectuée pendant 10 minutes sur l'écran d'accueil, l'appareil passe en mode « FAIBLE CONSOMMATION » et l'écran s'éteint. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver l'écran.	Raccourcis clavier pour l'inclinaison	Il existe six touches rapides pour régler l'inclinaison : 0, 3, 6, 9, 12 et 15. Utilisez ces touches rapides pendant votre entraînement pour un réglage simple et rapide.
Connexion automatique	« ON » : propose une option sur l'écran de connexion permettant à l'utilisateur de sélectionner « Me connecter automatiquement ».	Raccourcis clavier « Speed »	Il existe six touches de réglage rapide de la vitesse : 4, 8, 10, 12, 16 et 18. Utilisez ces touches pendant votre entraînement pour régler la vitesse facilement et rapidement.
Verrouillage enfant	« ON » Lorsque le verrouillage enfant est activé, si aucune commande n'est effectuée pendant dix minutes sur l'écran d'accueil, l'appareil se verrouille automatiquement. Un écran « CONSOLE VERROUILLÉE » s'affiche. Appuyez sur le bouton « Stop » et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour déverrouiller l'appareil.		
Mode « bip »	« ON » Active le signal sonore lorsqu'on appuie sur un bouton.		

PRÉSENTATION DE LA CONSOLE (FIG. A)



BOUTONS DE LA CONSOLE

START	Appuyez sur la touche « START » pour passer en mode « QUICK START ». La fenêtre affiche un compte à rebours 3-2-1, puis l'exercice commence.
STOP	Pendant l'entraînement, appuyez sur la touche « STOP » pour passer en « MODE PAUSE ». Le message « PAUSE » s'affiche à l'écran et l'inclinaison revient à zéro.
PROGRAM	Lorsque l'écran d'accueil s'affiche, appuyez sur la touche « PROGRAM » pour accéder à la sélection du mode d'entraînement. Appuyez plusieurs fois sur cette touche pour faire défiler tous les entraînements disponibles.

SUIVI DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Suivi de la fréquence cardiaque via Bluetooth

Cet appareil Flow Fitness est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil intégré. Pour mesurer votre fréquence cardiaque sans fil, utilisez un cardiofréquencemètre compatible Bluetooth. Lorsque vous utilisez un cardiofréquencemètre sans fil, veillez à ce que les électrodes soient légèrement humides et à ce que l'appareil soit bien ajusté contre votre corps. Suivez toujours les instructions fournies dans le mode d'emploi du cardiofréquencemètre. Une utilisation incorrecte peut entraîner des mesures inexactes ou anormales.

REMARQUE ! Un moniteur de fréquence cardiaque sans fil n'est pas fourni de série. Veuillez contacter votre revendeur pour acheter un appareil compatible.

⚠ IMPORTANT !

- Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.
- Dans les environnements où plusieurs moniteurs de fréquence cardiaque sont utilisés, veillez à maintenir une distance suffisante entre les appareils afin d'éviter toute interférence.
- Pour une réception optimale du signal, veillez à ce que le capteur de fréquence cardiaque sans fil se trouve à moins d'un mètre de la console.
- Portez toujours le capteur de fréquence cardiaque sans fil directement sur le corps, sous vos vêtements.

S'ENTRAÎNER AVEC DES APPLICATIONS

Avec Flow Fitness, vous pouvez vous entraîner à l'aide de votre smartphone ou de votre tablette via une connexion Bluetooth.

CONNEXION DE VOTRE APPAREIL MOBILE

Suivez les étapes ci-dessous pour connecter votre smartphone ou votre tablette via Bluetooth :

- Ouvrez les paramètres de votre appareil mobile et activez le Bluetooth.
- Téléchargez l'une des applications d'entraînement prises en charge.
- Suivez les instructions fournies dans l'application sélectionnée pour terminer la connexion.

KINOMAP

Kinomap vous permet de vous entraîner à l'aide de vidéos géolocalisées provenant du monde entier. Votre position s'affiche dans la vidéo, sur la carte et dans le profil d'altitude. L'objectif est de suivre le rythme de la vidéo d'origine. Kinomap propose également un mode multijoueur, permettant à jusqu'à dix utilisateurs de s'entraîner simultanément sur le même parcours.

Vous pouvez télécharger l'application Kinomap depuis l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

ZWIFT

Zwift allie l'expérience immersive des jeux vidéo à l'intensité d'un entraînement structuré. Entraînez-vous dans un univers virtuel aux côtés d'une communauté internationale qui vous motive tout au long de chaque séance. Zwift propose un large éventail de fonctionnalités, notamment des programmes d'entraînement structurés, des sorties en groupe, des courses et des séances d'entraînement interactives, qui vous aident à améliorer à la fois votre condition physique et vos performances.

Vous pouvez télécharger l'application Zwift depuis l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

PLUS D'INFORMATIONS

Pour bénéficier d'une assistance supplémentaire et obtenir plus d'informations, veuillez scanner le code QR de votre application préférée :



KINOMAP



ZWIFT

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier prolonge considérablement la durée de vie de votre équipement. Veillez à ce que l'appareil reste exempt de poussière en le nettoyant fréquemment. L'entretien préventif permet non seulement de prolonger la durée de vie de l'équipement, mais aussi d'éviter d'éventuels accidents.

Recommandations générales en matière de nettoyage

- Nettoyez l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Nettoyez le panneau de commande à l'aide d'un chiffon sec.
- Utilisez un chiffon doux et propre imprégné d'un détergent doux pour éliminer les taches tenaces d'eau et la saleté.

ATTENTION !

- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et de toute source d'eau.
- Les réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.
- Pour plus d'informations, scannez le code-barres :



FAQ

TECHNIQUES DU PRODUIT

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DE LA CONSOLE

Fonction	Plage d'affichage
Heure	00:00 - 99:59
Vitesse*	0 - 22
Distance	0.00 - 9999
Pente*	0 - 15
Rythme	00:00 - 99:59
Étapes	0 - 9999
Calories	0 - 9999
Pulse	0 - 220
Hauteur	80 à 200 cm
Poids	10 à 205 kg

* Le prix varie en fonction du modèle du produit.

GARANTIE

Les demandes de garantie ne sont pas acceptées si le défaut résulte de l'une des causes suivantes :

- Travaux d'entretien ou de réparation qui n'ont pas été effectués par un concessionnaire agréé.
- Une utilisation incorrecte, une négligence ou un entretien insuffisant du produit.
- Le non-respect des consignes d'entretien de l'équipement fournies par le fabricant.

La garantie est assurée par le revendeur Flow Fitness de votre pays auprès duquel vous avez acheté le produit.

Pour obtenir nos coordonnées, veuillez scanner le code ci-dessous :



REVENDEURS ET
DISTRIBUTEURS

PIÈCES DE RECHANGE

Pour demander des pièces de rechange pour votre équipement Flow Fitness, veuillez vous reporter aux coordonnées indiquées sur la couverture de ce manuel. Afin de garantir un traitement efficace de votre demande, veuillez fournir les informations suivantes lorsque vous contactez notre service d'assistance :

- Le nom du produit
- Le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement
- La référence et une description précise de la ou des pièces requises, telles qu'indiquées dans la liste des pièces et illustrées dans la section « Vue éclatée » du présent manuel

En nous fournissant des informations complètes et exactes, vous nous permettrez de traiter votre demande aussi rapidement et efficacement que possible.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Élimination responsable des emballages

Flow Fitness s'engage à réduire au maximum son impact environnemental. Nous vous prions de bien vouloir éliminer tous les matériaux d'emballage dans les centres de recyclage prévus à cet effet, conformément à la réglementation nationale en vigueur en matière de gestion des déchets et de recyclage.

Élimination des produits

Votre équipement Flow Fitness est conçu pour offrir des performances et une fiabilité à long terme. Lorsque le produit arrive en fin de vie, il doit être éliminé conformément à la directive européenne DEEE. Cela implique de le remettre à un point de collecte agréé afin de garantir un recyclage sûr et respectueux de l'environnement.

DÉCLARATION DU FABRICANT

Flow Fitness déclare par la présente que ce produit est conforme aux normes et directives suivantes :

- Directive 2014/53/UE relative aux équipements hertziens
- EN ISO 20957-1, classe H

Ce produit bénéficie de la certification CE, gage de sa conformité aux normes et directives susmentionnées.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

OBSAH

První spuštění	51
Úvodní obrazovka	51
Připojte se k Bluetooth a Wi-Fi	52
Profil tréninku	52
Přehled programu	53
Nastavení	55
Přehled konzole	55
Sledování srdeční frekvence	56
Trénink s aplikacemi	56
Čištění	56
Technické údaje produktu	57
Záruka	57
Náhradní díly	57
Další informace	57
Prohlášení výrobce	57

PRVNÍ SPUŠTĚNÍ

ZAPNUTÍ

První spuštění konzole trvá přibližně 40 sekund. Při prvním spuštění zařízení se zobrazí přihlašovací obrazovka. Pro přístup k účtu nebo vytvoření nového účtu je nutné, aby bylo zařízení připojeno k internetu.

V horním banneru se zobrazí: „Žádné připojení k internetu... Přejít do nastavení“.

- Klepněte na „Nastavení připojení“, abyste otevřeli nastavení Wi-Fi a připojili konzoli k vaší Wi-Fi síti.
- Stisknutím tlačítka „Zpět“ se vrátíte na úvodní obrazovku.

Na přihlašovací obrazovce vyberte možnost „Profil hosta“ nebo klepněte na ikonu „+“, abyste se přihlásili nebo si vytvořili vlastní profil.

- Po vytvoření uživatelského profilu se aktivují všechny funkce běžeckého pásu.
- Některé funkce běžeckého pásu nebudou bez účtu dostupné.

ZAREGISTRUJTE SE

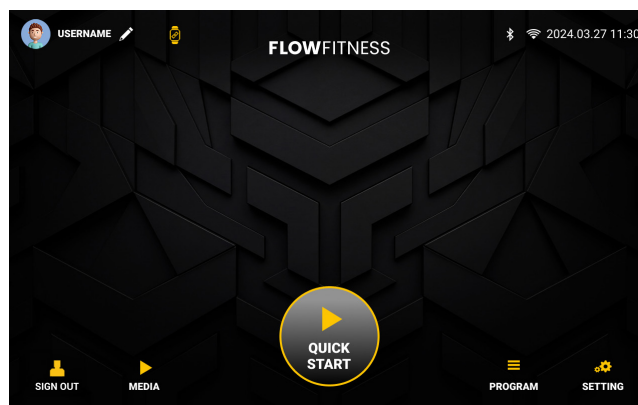
Na obrazovce pro registraci je k vytvoření uživatelského profilu třeba zadat uživatelské jméno, heslo, e-mailovou adresu a datum narození. Jakmile zadáte všechny údaje, klepněte na „Ověřit“ a na vaši e-mailovou adresu bude zaslán ověřovací kód. Nezapomeňte zkontrolovat složku se spamem.

- Získejte ověřovací kód, zadejte jej do pole „Ověřit“ a klepněte na šipku „Další“.
- Pokud je uživatelské jméno již obsazeno, bude nutné zadat jiné. Chcete-li se vrátit na předchozí obrazovku, klepněte na ikonu „Zpět“.
- V uživatelském profilu budete vyzváni k zadání výšky, pohlaví a hmotnosti uživatele. Chcete-li změnit číselnou hodnotu, klepněte a podržte prst na číslici, kterou chcete změnit, a posuňte prstem nahoru (+) nebo dolů (-), dokud nedosáhnete požadované hodnoty. Po zadání údajů klepněte na šipku „Další“.

AVATAR

Vyberte si avatar pro svůj uživatelský profil a poté klepněte na šipku „Potvrdit“. Uživatelský profil je vytvořen a zobrazí se úvodní obrazovka s aktivním novým uživatelským profilem. Avatar nového uživatelského profilu bude k dispozici na přihlašovací obrazovce.

ÚVODNÍ OBRAZOVKA



Aktivní profil: Zobrazuje aktuálně aktivní uživatelský profil.



Upravit profil: Klepnutím otevřete a upravte svůj profil nebo vytvořte nový profil



Zařízení: Klepnutím zobrazíte dostupné přijímače srdečního tepu v blízkosti běžeckého pásu.



Bluetooth: Klepnutím zobrazíte dostupná zařízení BT v blízkosti běžeckého pásu.



Wi-Fi: Ukazuje, zda je běžecký pás připojen k síti Wi-Fi. Pokud není připojen, klepnutím otevřete obrazovku Wi-Fi a vyberte si z dostupných připojení. Klepněte na požadované připojení Wi-Fi. Po výběru může být pro připojení k síti Wi-Fi vyžadováno heslo.



Odhlásit se: Klepnutím se odhlásíte z aktuálního profilu. Zobrazí se výzva k potvrzení. Po potvrzení dojde k odhlášení z profilu a zobrazí se přihlašovací obrazovka.



Média: Klepnutím na toto tlačítko se dostanete k předinstalovaným aplikacím nebo můžete zrcadlit obrazovku svého zařízení na dotykový displej konzole. Klepnutím na libovolnou prázdnou oblast mimo seznam se vrátíte na domovskou obrazovku.

- Klepnutím na „“ zvětšíte obrazovku a klepnutím na „“ se vrátíte k menší obrazovce.



Rychlý start: Klepnutím na „Rychlý start“ zahájíte trénink. Trénink začne po 4sekundovém odpočítávání.

Zrcadlení obrazovky: Naskenujte přiložený QR kód pro iOS nebo Android, abyste se připojili a zrcadlili obrazovku svého zařízení.

PŘIPOJTE SE K BLUETOOTH A WI-FI

SLUCHÁTKA S TECHNOLOGIÍ BLUETOOTH

Váš přístroj dokáže přehrávat zvuk přes připojení Bluetooth do vašich sluchátek s podporou Bluetooth.

Jak se připojit přes Bluetooth:

- Klepněte na ikonu Bluetooth na úvodní obrazovce.
- Zapněte svá sluchátka Bluetooth a přepněte je do režimu párování.
- Jakmile budou sluchátka nalezena, konzole je zobrazí jako dostupné zařízení.
- Klepněte na „Připojit“. Sluchátka se připojí a reproduktory na běžecím pásu se ztlumí.

POZNÁMKA!

- Pokud konzole vaše sluchátka nenalezla, klepněte na ikonu „Obnovit“ a proveďte nové vyhledávání dostupných zařízení.
- Chcete-li zařízení odpojit, klepněte v seznamu připojených zařízení na položku „Odpojit“.

BLUETOOTH REPRODUKTOR

Váš přístroj umožňuje přehrávání zvuku z telefonu nebo jiného zvukového zařízení přes Bluetooth do reproduktorů běžecího pásu. Název je „BT-Speaker“.

- Vyhledejte ve svém zařízení dostupná zařízení Bluetooth
- K připojení klepněte na „BT-Speaker“
- „BT-Speaker“ byl přidán do seznamu spárovaných zařízení a je právě aktivní.
- Přehrávejte požadovaný zvuk na zařízení a nastavte hlasitost pomocí konzole.

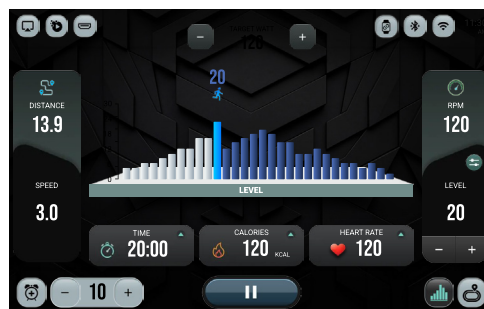
WI-FI

Jakmile bude běžecí pás připojen k síti Wi-Fi, budou všechny funkce tohoto zařízení plně funkční.

Jak se připojit k síti Wi-Fi:

- Klepněte na ikonu Wi-Fi na úvodní obrazovce.
- Po krátkém vyhledávání se zobrazí seznam dostupných Wi-Fi sítí; klepněte na požadovanou Wi-Fi síť.
- Na obrazovce sítě budete vyzváni k zadání hesla (je-li to nutné) pro vybrané Wi-Fi připojení. Po navázání připojení se na obrazovce zobrazí hlášení „PŘIPOJENO“.

PROFIL TRÉNINKU



PROFIL TRÉNINKU: „Profil tréninku“ zobrazuje nastavení sklonu nebo rychlosti v průběhu tréninku, přičemž čas tréninku začíná vlevo a postupuje směrem doprava. Aktivní úsek v tomto profilu zobrazuje aktuální sloupec tréninku. Každý profil obsahuje graf sklonu a rychlosti. Klepnutím na tlačítka „Sklon“ nebo „Rychlost“ pod profilem můžete mezi těmito ukazateli přepínat. Čím vyšší je sloupec, tím vyšší je nastavení sklonu nebo rychlosti pro daný úsek tréninku.

⚠ DŮLEŽITÉ!

Během tréninku s nastaveným tréninkovým profilem vydá konzole dva zvukové signály, aby uživatele upozornila, že se rychlost chystá změnit.

PROFIL KOLA: „Profil kola“ zobrazuje virtuální trať, která se skládá z vnějšího a vnitřního kola, přičemž obě mají délku 0,25 míle. Klepnutím na tlačítko „Profil kola“ přepnete na tento zobrazení.

VZDÁLENOST: Zobrazuje uběhnutou vzdálenost během tréninku. Pokud byla vzdálenost stanovena jako cíl, zobrazená hodnota se bude snižovat.

ČAS: Zobrazuje uplynulý čas tréninku. Pokud byl čas stanoven jako cíl, zobrazená hodnota se bude odpočítávat.

KALORIE: Zobrazuje odhadovaný počet spálených kalorií během tréninku. Pokud byl počet kalorií stanoven jako cíl, zobrazená hodnota se bude snižovat.

SKLON: Ukazuje aktuální sklon běžecí plochy.

SRDEČNÍ FREKVENCE: Zobrazuje aktuální srdeční frekvenci v tepech za minutu (bpm) u uživatele připojeného zařízení pro měření srdeční frekvence přes Bluetooth.

CÍLE

Hodnoty času, srdeční frekvence a vzdálenosti lze během tréninku přizpůsobit. Klepnutím na hodnotu se zobrazí alternativní hodnoty pro trénink. Klepnutím na požadovanou hodnotu se zobrazení aktualizuje.

- Čas: uplynulý čas, cílový čas nebo zbývajících čas
- Kalorie: METS, kalorie, kalorie/teplota nebo převýšení
- Srdeční frekvence: maximální srdeční frekvence, průměrná srdeční frekvence nebo srdeční frekvence

PACE: Ukazuje odhadovaný čas, za který by se při aktuálních nastaveních tréninku uběhl jeden kilometr nebo jedna míle.

RYCHLOST: Zobrazuje aktuální rychlost běžecího pásu.

BUDÍK: Klepněte na možnost „Budík“ v levém dolním rohu displeje. Zapněte budík, vyberte AM nebo PM a nastavte čas budíku. Budík je tichý, na displeji se však zobrazí oznamovací obrazovka, kterou je třeba potvrdit.

PAUZA: Pozastaví aktuální trénink, čímž se zastaví běžecký pás a sklon se nastaví na 0.

NOUZOVÉ ZASTAVENÍ: Pokud dojde během tréninku k vyjmutí bezpečnostního klíče, pás se okamžitě zastaví, trénink bude ukončen a zobrazí se obrazovka „Nouzové zastavení (vložte prosím zpět bezpečnostní klíč)“. Po opětovném zasunutí bezpečnostního klíče do stroje se zobrazí úvodní obrazovka.

PŘEHLED PROGRAMU

Na „obrazovce programů“ se zobrazí 5 kategorií dostupných tréninkových programů a trénink pro rychlý start. Chcete-li zobrazit další kategorie, klepněte na tlačítka „<“ or right „>“ vlevo. Klepnutím na kategorii vyberte trénink. U některých tréninků se doporučuje 3minutová rozcvička nebo závěrečné uvolnění. Doba trvání tréninku tyto časové úseky nezahrnuje. Chcete-li rozcvičku nebo závěrečné uvolnění přeskočit, klepněte na tlačítko SKIP.

RYCHLÝ ZAČÁTEK

Trénink „Rychlý start“ je trénink s volným průběhem, při kterém si uživatel sám nastavuje rychlost a sklon. Výchozí rychlost je 1,0 km/h a sklon je nastaven na 0. Každý sloupec profilu tréninku trvá 1 minutu a hodnoty tréninku se postupně zvyšují.

KLASIKA (CÍL, KOPEC, NÁHODNÝ SKLON)

Soustředte se na to, co je pro vás důležité: čas, vzdálenost nebo kalorie. Opravdová klasika mezi tréninky, která vás rozhýbe.

Cílový trénink

Čas (výchozí hodnota je 20 minut), vzdálenost (výchozí hodnota je 5 mil) nebo kalorie (výchozí hodnota je 200 kcal). Uživatel si může vybrat 1 až 3 z těchto cílů a upravit je. Hodnoty cílů se během tréninku odpočítávají směrem k nule. Všechny ostatní hodnoty se zvyšují. Jakmile je cíl dosažen, trénink končí.

Trénink v kopcích

Tento trénink zahrnuje tři stoupání, přičemž nejnáročnější stoupání se nachází v poslední třetině. Při použití nastavení maximální rychlosti se rychlost postupně zvyšuje až k vrcholu přibližně uprostřed tréninku a poté po zbytek tréninku postupně klesá. Pro trénink na kopcích typu „classics“ je k dispozici 1 nastavitelný cíl, a to čas (výchozí hodnota je 20 minut), a 2 nastavení maximálních parametrů tréninku: maximální rychlost (výchozí hodnota je 2,0 km/h) a maximální sklon (výchozí hodnota je 15 %). Hodnota cíle se během tréninku odpočítává směrem k nule. Všechny ostatní hodnoty se zvyšují. Jakmile je cíl dosažen, trénink končí.

Trénink s náhodným sklonem

Při použití nastavení maximálního sklonu se náhodně vytvoří profil sklonu, takže každý trénink je jiný než ten předchozí. Pro trénink s náhodným sklonem je k dispozici 1 nastavitelný cíl – čas (výchozí hodnota je 20

minut) – a 1 nastavení maximální hodnoty tréninku – maximální sklon (výchozí hodnota je 15 %). Na základě nastavení maximálního sklonu se vytvoří profil tréninku se sklonem. Na obrazovce s náhledem profilu klepněte na tlačítko pro obnovení profilu, abyste získali další náhodný profil sklonu. Hodnota cíle se během tréninku odpočítává směrem k nule. Jakmile je cíl dosažen, trénink končí.

POZNÁMKA! Pokud jsou k dispozici další hodnoty, které lze u tréninku upravit, nebo náhled upraveného profilu tréninku, zobrazí se možnost „Další informace o tréninku“. Klepnutím na šipku vpravo „>“ zobrazíte další obrazovky a klepnutím na šipku vlevo „<“ se vrátíte na předchozí obrazovku.

VISION RUN

Cvičte na pláži, v lese nebo na horské stezce. Tato videa posouvají zážitek z cvičení na úplně novou úroveň.

Pro každý trénink v režimu „Vision Run“ jsou k dispozici 3 nastavitelné cíle:

- Čas (výchozí hodnota je 20 minut),
- Vzdálenost (výchozí hodnota je 5 kilometrů), nebo
- Kalorie (výchozí hodnota je 200 kcal).

Hodnoty cílů se během tréninku budou snižovat směrem k nule. Všechny ostatní hodnoty se budou zvyšovat. Jakmile je cíl dosažen, trénink skončí. Rychlost přehrávání videa přímo souvisí s rychlostí běžeckého pásu a bude se podle ní přizpůsobovat. Sklon běžecké plochy se ve videu nezobrazuje. Během tréninku s vizuálním vedením jsou aplikace a zrcadlové vysílání deaktivovány.

FITNESS TEST

Fyzické testy zjišťují, zda dokážete urazit požadovanou vzdálenost v časovém limitu stanoveném podle vašeho věku, pohlaví, výšky a hmotnosti. Každý test se hodnotí jako splněný nebo nesplněný, proto si před začátkem zkontrolujte, zda jsou údaje ve vašem aktivním profilu správné.

Požadované vzdálenosti se liší podle typu zkoušky:

- Letectvo, Pobřežní stráž, PEB a námořnictvo: 2,4 kilometru
- Armáda: 3,2 kilometru
- Námořní pěchota a Gerkin: 4,8 kilometru

Všechny tréninky v rámci testů fyzické kondice využívají údaje z vašeho aktivního profilu k výpočtu vašich výsledků. Před zahájením testu zkontrolujte, zda jsou správně zadány váš věk, pohlaví, výška a váha. Odporujeme, abyste během testu fyzické kondice nepozastavovali trénink, protože to povede k automatickému neúspěchu. Test fyzické kondice Gerkin rovněž vyžaduje připojení bezdrátového snímače srdečního tepu.

ŘÍZENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE (H.R.C.): 60 %, 70 % A 80 %

Tréninky s regulací srdeční frekvence automaticky přizpůsobují nastavení běžeckého pásu tak, aby vám pomohly udržet zvolenou cílovou srdeční frekvenci. Intenzita tréninku se odvíjí od vaší aktuální srdeční frekvence, proto je nutné použít bezdrátový snímač srdeční frekvence.

Před zahájením tréninku H.R.C.:

- Zkontrolujte, zda je vaše zařízení pro měření srdečního tepu přes Bluetooth připojeno a zda správně funguje.
- Ujistěte se, že věk uvedený ve vašem aktivním profilu je správný, protože se podle něj vypočítává vaše výchozí cílová srdeční frekvence.
- V případě potřeby upravte cílovou srdeční frekvenci.

Cílem tréninku H.R.C. je udržovat srdeční frekvenci v blízkosti zvolené cílové hodnoty. Pokud se vaše srdeční frekvence dostane mimo cílový rozsah, běžecký pás vás vyzve k úpravě intenzity tréninku. Tyto úpravy mohou zahrnovat změnu rychlosti nebo sklonu. Pokud vaše srdeční frekvence zůstane mimo cílový rozsah, běžecký pás bude každých 10 sekund automaticky upravovat rychlost běžeckého pásu.

Tréninky H.R.C. zahrnují jeden nastavitelný tréninkový cíl:

- Čas: (výchozí hodnota: 20 minut)

Můžete také nastavit cílovou srdeční frekvenci (bpm). Ve výchozím nastavení se cílová srdeční frekvence vypočítává na základě věku uvedeného ve vašem aktivním profilu. Před zahájením tréninku se ujistěte, že je váš věk zadán správně. Během tréninku se časový cíl odpočítává až na nulu. Ostatní tréninkové hodnoty se nadále zvyšují (kromě srdeční frekvence). Jakmile časový cíl dosáhne nuly, trénink skončí.

Vzorec pro výpočet cílové srdeční frekvence = $(220 - \text{váš věk}) \times \text{zvolené procento tréninkové intenzity (60 \% , 70 \% \text{ nebo } 80 \%)}$

⚠ UPOZORNĚNÍ!

Pokud konzole sníží rychlost běžeckého pásu na minimum a vaše srdeční frekvence zůstává o více než 25 tepů za minutu nad vaši maximální srdeční frekvenci, zobrazí se obrazovka „Heart Rate Too High / STOP“ (Příliš vysoká srdeční frekvence / STOP). Trénink okamžitě a bezpečně ukončíte. Pokud se vaše srdeční frekvence do 30 sekund nesníží, trénink se automaticky ukončí.

POZOR! Pokud během tréninku HRC dojde k výpadku signálu zařízení pro měření srdečního tepu přes Bluetooth na dobu 15 sekund, zobrazí se obrazovka „Znovu připojit nebo ukončit program“. Pokud se zařízení nepřipojí do 30 sekund, trénink se automaticky ukončí.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Vyberte si dříve uložený vlastní trénink nebo si vytvořte nový. Jakmile je vlastní trénink uložen, lze jej pro budoucí tréninky rychle vybrat. Po přihlášení se v horní části obrazovky zobrazí 10 naposledy uložených vlastních tréninků pro váš aktivní profil. Pokud zařízení používáte jako host, zobrazí se místo toho 10 naposledy uložených vlastních tréninků z jakéhokoli profilu. Klepnutím na vlastní trénink zobrazíte jeho podrobnosti a klepnutím na „Start“ trénink zahájíte.

Vytvořte si vlastní trénink a sestavte si tréninkový plán přesně podle svých fitness cílů. Nejprve klepněte na „Vlastní“. Zobrazí se prázdný profil rychlosti. Přetažením prstu po profilu vytvoříte požadovaný průběh rychlosti. Během kreslení běžecký pás zaznamenává vaše pohyby a vytváří profil rychlosti. Chcete-li upravit jednotlivý úsek, podržte prst na příslušném sloupci a posunutím prstu nahoru nebo dolů nastavte rychlost pro daný úsek.

Klepnutím na „Další“ zobrazíte prázdný profil sklonu. Přejďte prstem po profilu a vytvoříte požadovaný průběh sklonu. V případě potřeby upravte jednotlivé segmenty a poté znovu klepněte na „Další“.

Obrazovka nastavení tréninku obsahuje:

- Čas (výchozí hodnota: 20 minut)
- Maximální rychlost, která se automaticky nastaví na nejvyšší hodnotu uvedenou v profilu rychlosti

Upravte hodnotu času podle potřeby a poté klepněte na tlačítko „Další“, abyste si prohlédli náhled hotových profilů rychlosti a sklonu. Chcete-li zahájit trénink, klepněte na tlačítko „Start“. Během tréninku se cílový čas odpočítává až na nulu, zatímco všechny ostatní hodnoty tréninku se zvyšují. Jakmile je cílový čas dosažen, trénink skončí. Vlastní tréninky nezahrnují rozcívku ani závěrečné uvolnění.

INTERVALY

Trénink rychlosti „Intervals“ představuje jednoduchý úvod do intervalového tréninku. Zadejte dobu tréninku a maximální rychlost a běžecký pás automaticky vytvoří trénink sestávající z 15 intervalů, z nichž každý se skládá z „pracovního“ úseku a „odpočinkového“ úseku. Rychlost jednotlivých úseků můžete podle potřeby upravit.

Toto cvičení zahrnuje:

- Čas (nastavitelná hodnota, výchozí: 20 minut)
- Maximální rychlost (nastavení tréninku, výchozí hodnota: 2,0 km/h)

Během tréninku se cílový čas odpočítává k nule, zatímco všechny ostatní hodnoty tréninku se zvyšují. Trénink končí, jakmile je dosaženo cílového času. Tento trénink zahrnuje jak rozcívku, tak závěrečné uvolnění.

Trénink Intervals HIIT (vysokointenzivní intervalový trénink) nabízí strukturovanou intervalovou jednotku s vysokou intenzitou. Nastavte si pracovní rychlost, vyberte počet intervalů a zvolte poměr mezi zátěží a odpočinkem, abyste si přizpůsobili intenzitu tréninku.

Tento trénink zahrnuje následující nastavitelné parametry:

- Poměr intervalů (výchozí nastavení: 10:30 sekund, zátěž)
- Pracovní rychlost (výchozí hodnota: 9,6 km/h)
- Rychlost v klidu (výchozí hodnota: 2,0 km/h)
- Počet opakování (výchozí hodnota: 10)

Každý interval se skládá z „odpočinkové“ fáze, na kterou navazuje „pracovní“ fáze. Všechny tréninkové hodnoty se zvyšují, s výjimkou času, který se odpočítává až do konce aktuální fáze intervalu. Trénink končí po posledním intervalu. Tento trénink zahrnuje jak rozcívku, tak zklidnění. Vlastní intervalový trénink vám umožňuje sestavit intervalový trénink, který odpovídá vašim tréninkovým cílům. Upravte si délku a rychlost jak pracovní, tak odpočinkové fáze a poté vyberte celkový počet intervalů.

Tento trénink zahrnuje následující nastavitelné parametry:

- Pracovní doba (výchozí hodnota: 1:00 minuty)
- Pracovní rychlost (výchozí hodnota: 9,6 km/h)
- Doba odpočinku (výchozí hodnota: 30 sekund)
- Rychlost v klidu (výchozí hodnota: 2,0 km/h)
- Opakování (výchozí hodnota: 4)

Každý interval se skládá z „odpočinkové“ části, na kterou navazuje „pracovní“ část. Všechny hodnoty tréninku se zvyšují, s výjimkou času,

kteřý se odpočítává až do konce aktuální pracovní nebo odpočinkové části. Trénink končí po posledním intervalu. Tento trénink zahrnuje jak rozcvičku, tak zklidnění.

POZOR! Všechna intervalová cvičení využívají změny rychlosti k střídání pracovních a odpočinkových úseků. Sklon není řízen cvičebním programem, lze jej však kdykoli během cvičení ručně nastavit.

MARATON

Ať už se připravujete na organizovaný závod nebo se snažíte dosáhnout osobního milníku, tréninky na vzdálenost vám umožňují zvolit si vzdálenost, která odpovídá vaší aktuální fyzické kondici. Postupujte přes kratší vzdálenosti a připravujte se tak na tu největší výzvu: maraton o délce 42 km.

Každý trénink na vytrvalost zahrnuje:

- Vzdálenost (pevně stanovený cíl tréninku)
- Čas (nastavitelná hodnota, výchozí: 20 minut)
- Rychlost (nastavitelná hodnota pro trénink, výchozí hodnota: 1 mph)

Během tréninku se cíle týkající se vzdálenosti i času odpočítávají směrem k nule, zatímco všechny ostatní hodnoty tréninku se zvyšují. Trénink končí, jakmile je dosaženo zvoleného cíle. Tréninky zaměřené na vzdálenost nezahrnují rozcvičku ani závěrečné uvolnění.

Dostupné tréninky na vzdálenost:

- 5 km (3,1 míle)
- 10 km (6,2 míle)
- 21,5 km (13,1 mil)
- Maraton 42 km (26,1 mil)

SHRNUTÍ TRÉNINKU

Po každém tréninku se zobrazí přehled vašich výsledků s následujícími údaji:

- Čas
- Celková vzdálenost
- Kalorie
- Průměrná rychlost
- Průměrná hodnota MET
- Maximální dosažená rychlost a uplynulý čas

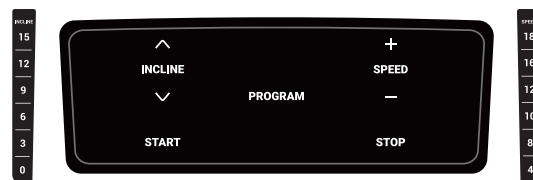
Jsou zobrazeny dva grafy s profily rychlosti a sklonu. Tyto výsledky lze uložit do uživatelského profilu a exportovat do vaší propojené aplikace.

NASTAVENÍ



Jas obrazovky	Posuňte posuvník doleva, chcete-li snížit jas obrazovky, nebo doprava, chcete-li jej zvýšit
Objem	Posuňte posuvník doleva, chcete-li hlasitost snížit, nebo doprava, chcete-li ji zvýšit.
Čas a datum	Čas má dvě nastavení, která lze přizpůsobit: „24 HOUR“ nebo „AUTO SET“. Je-li funkce „AUTO SET“ vypnutá, lze upravit čas a datum. Chcete-li hodnotu změnit, podržte prst na číslici, kterou chcete upravit, a posuňte prstem nahoru k „+“ nebo dolů k „-“, dokud nedosáhnete požadované hodnoty.
Jazyk	Klepnutím na položku „Jazyk“ zobrazíte seznam jazyků, které jsou pro konzoli k dispozici. Klepnutím na požadovaný jazyk provedete změnu a konzole se přepne do tohoto jazyka.
Jednotka	Klepněte na „Jednotka“, chcete-li přepnout měrné jednotky z imperiálních na metrické.
Režim spánku	„ON“ Pokud na úvodní obrazovce nedojde po dobu 10 minut k žádnému zásahu, přístroj přejde do režimu „NÍZKÉ SPOTŘEBY ENERGIE“ a vypne displej. Stisknutím libovolného tlačítka displej znovu aktivujete.
Automatické přihlášení	„ON“ – Na přihlašovací obrazovce se uživateli zobrazí možnost „Přihlásit mě automaticky“.
Dětská pojistka	„ZAPNUTO“ Je-li zapnutá dětská pojistka a na úvodní obrazovce nedojde po dobu deseti minut k žádnému zadání, přístroj se automaticky uzamkne. Zobrazí se obrazovka „KONZOLE UZAMČENA“. K odemčení přístroje podržte tlačítko „stop“ stisknuté po dobu tří sekund.
Režim pípní	„ON“ Zapne zvukové upozornění při stisknutí tlačítka.

PŘEHLED OVLÁDACÍHO PANELU (OBR. A)



TLAČÍTKA NA KONZOLI

START Stisknutím tlačítka „START“ přepnete do režimu „QUICK START“. Na displeji se zobrazí odpočítávání 3-2-1 a cvičení začne.

STOP	Během cvičení stiskněte tlačítko „STOP“, čímž přepnete do „REŽIMU PAUZY“. Na displeji se zobrazí „PAUSE“ a sklon se vrátí na nulu.
PROGRAM	Jakmile se zobrazí úvodní obrazovka, stiskněte tlačítko „PROGRAM“ a přejděte do výběru tréninkového režimu. Opakovaným stisknutím tohoto tlačítka budete procházet všechny dostupné tréninky.
INCLINE+—	Úroveň sklonu můžete zvyšovat nebo snižovat po jednotlivých stupních. Podržením tlačítka po dobu 2 sekund aktivujete plynulé nastavení.
SPEED+—	Rychlost lze zvyšovat nebo snižovat v krocích po 0,1 km/h. Podržením tlačítka po dobu 2 sekund aktivujete plynulé nastavení.
Rychlé klávesy pro sklon	K dispozici je šest kláves pro rychlé nastavení sklonu: 0, 3, 6, 9, 12 a 15. Tyto klávesy můžete během tréninku používat k snadnému a rychlému nastavení.
Rychlé klávesové zkratky pro rychlost	K dispozici je šest tlačítek pro rychlé nastavení rychlosti: 4, 8, 10, 12, 16 a 18. Tato tlačítka můžete během tréninku používat k snadnému a rychlému nastavení.

SLEDOVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Sledování srdečního tepu přes Bluetooth

Tento přístroj Flow Fitness je vybaven vestavěným bezdrátovým přijímačem srdečního tepu. Chcete-li měřit srdeční tep bezdrátově, použijte monitor srdečního tepu kompatibilní s technologií Bluetooth. Při používání bezdrátového monitoru srdečního tepu se ujistěte, že jsou elektrody mírně navlhčené a že monitor těsně přiléhá k tělu. Vždy se řiďte pokyny uvedenými v uživatelské příručce k monitoru srdečního tepu. Nesprávné použití může vést k nepřesným nebo abnormálním naměřeným hodnotám.

POZOR! Bezdrátový snímač srdečního tepu není součástí standardní výbavy. Chcete-li si zakoupit kompatibilní zařízení, obraťte se prosím na svého prodejce.

⚠ DŮLEŽITÉ!

- Pokud máte kardiostimulátor, před použitím bezdrátového měřiče srdečního tepu se poraďte se svým lékařem.
- V prostředích, kde se používá více monitorů srdečního tepu, dodržujte mezi zařízeními dostatečnou vzdálenost, abyste předešli rušení.
- Pro optimální příjem signálu udržujte bezdrátový snímač srdečního tepu ve vzdálenosti maximálně jednoho metru od konzole.
- Bezdrátový snímač srdečního tepu noste vždy přímo na těle, pod oblečením.

TRÉNINK S APLIKACEMI

S aplikací Flow Fitness můžete cvičit pomocí smartphonu nebo tabletu přes připojení Bluetooth.

PŘIPOJENÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ

Chcete-li připojit svůj smartphone nebo tablet přes Bluetooth, postupujte podle následujících kroků:

- Otevřete nastavení ve svém mobilním zařízení a zapněte Bluetooth.
- Stáhněte si jednu z podporovaných tréninkových aplikací.
- Postupujte podle pokynů ve vybrané aplikaci a dokončete připojení.

KINOMAP

Kinomap vám umožňuje trénovat pomocí videí s geotagy z celého světa. Vaše poloha se zobrazuje přímo ve videu, na mapě i v profilu nadmořské výšky. Cílem je přizpůsobit tempo původnímu videu. Kinomap nabízí také režim pro více hráčů, díky kterému může na stejné trase trénovat současně až deset uživatelů.

Aplikaci Kinomap si můžete stáhnout z Apple App Store nebo Google Play Store.

ZWIFT

Zwift spojuje pohlující zážitek z videoher s intenzitou strukturovaného tréninku. Trénujete ve virtuálním světě společně s celosvětovou komunitou, která vás bude motivovat během každé tréninkové jednotky. Zwift nabízí širokou škálu funkcí, včetně strukturovaných tréninkových programů, skupinových vyjížděk, závodů a interaktivních tréninků, které vám pomohou zlepšit jak fyzickou kondici, tak sportovní výkon.

Aplikaci Zwift si můžete stáhnout z Apple App Store nebo Google Play Store.

DALŠÍ INFORMACE

Chcete-li získat další podporu a více informací, naskenujte prosím QR kód ve své oblíbené aplikaci:



KINOMAP



ZWIFT

ÚKLID

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost vašeho zařízení. Čistěte zařízení často, aby na něm nezůstával prach. Preventivní údržba nejen prodlužuje životnost zařízení, ale také pomáhá předcházet možným úrazům.

Obecná doporučení pro úklid

- Zařízení vyčistěte po každém tréninku.
- Ovládací panel vyčistěte suchým hadříkem.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z koberce použijte měkký, čistý hadřík a jemný čisticí prostředek.

POZOR!

- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah

přímého tepla a zdrojů vody.

- **Opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.**
- **Chcete-li získat podrobnější informace, naskenujte:**



ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

TECHNICKÉ PARAMETRY PRODUKTU

TECHNICKÉ PARAMETRY KONZOLE

Funkce	Rozsah zobrazení
Čas	00:00 - 99:59
Rychlost*	0 - 22
Vzdálenost	0.00 - 9999
Sklon*	0 - 15
Tempo	00:00 - 99:59
Kroky	0 - 9999
Kalorie	0 - 9999
Puls	0 - 220
Výška	80–200 cm
Hmotnost	10–205 kg

* Hodnota závisí na modelu výrobku.

ZÁRUKA

Záruční reklamace nebudou uznány, pokud je vada způsobena některou z následujících příčin:

- Údržbářské nebo opravárenské práce, které nebyly provedeny autorizovaným prodejcem.
- Nesprávné používání, nedbalost nebo nedostatečná údržba výrobku.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě zařízení.

Záruku poskytuje prodejce společnosti Flow Fitness ve vaší zemi, u kterého jste výrobek zakoupili.

Chcete-li získat kontaktní údaje, naskenujte prosím:



PRODEJCI A DISTRIBUTOŘI

NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li požádat o náhradní díly k vašemu zařízení Flow Fitness, použijte kontaktní údaje uvedené na přední straně obálky tohoto návodu.

Abychom mohli vaši žádost co nejrychleji vyřídit, uveďte při kontaktu s naším oddělením podpory prosím následující údaje:

- Název produktu
- Číslo modelu a sériové číslo zařízení
- Číslo dílu a jasný popis požadovaného dílu nebo dílů, jak je uvedeno v seznamu dílů a znázorněno v rozloženém výkresu v této příručce

Poskytnutím úplných a přesných informací nám umožníte vyřídit vaši žádost co nejrychleji a neefektivněji.

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

Společnost Flow Fitness se zavázala minimalizovat svůj dopad na životní prostředí. Prosíme, aby byly všechny obalové materiály likvidovány prostřednictvím určených recyklačních zařízení v souladu s platnými vnitrostátními předpisy o nakládání s odpady a recyklaci.

Likvidace výrobků

Vaše zařízení Flow Fitness je navrženo tak, aby dlouhodobě poskytovalo vysoký výkon a spolehlivost. Jakmile produkt dosáhne konce své životnosti, musí být zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí o odpadech z elektrických a elektronických zařízení (WEEE). To znamená, že je třeba produkt odevzdat do autorizovaného sběrného místa, aby byla zajištěna bezpečná a ekologicky šetrná recyklace.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

Společnost Flow Fitness tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje následující normy a směrnice:

- Směrnice o rádiových zařízeních 2014/53/EU
- EN ISO 20957-1, třída H

V důsledku dodržování výše uvedených norem a směrnic je tento výrobek držitelem certifikátu CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

SPIS TREŚCI

Pierwsze uruchomienie	58
Ekran główny	58
Połącz się z Bluetooth i Wi-Fi	59
Profil treningowy	59
Przegląd programu	60
Ustawienia	62
Przegląd konsoli	63
Monitorowanie tętna	63
Trening z wykorzystaniem aplikacji	63
Czyszczenie	64
Dane techniczne produktu	64
Gwarancja	64
Części zamienne	64
Dodatkowe informacje	64
Oświadczenie producenta	65

PIERWSZE URUCHOMIENIE

WŁĄCZ ZASILANIE

Pierwsze uruchomienie konsoli potrwa około 40 sekund. Podczas pierwszego uruchomienia urządzenia wyświetli się ekran logowania. Aby uzyskać dostęp do konta lub utworzyć nowe, urządzenie musi być podłączone do Internetu.

W górnym banerze pojawi się komunikat: „Brak połączenia z Internetem... Przejdź do ustawień”.

- Naciśnij „Ustawienia sieci”, aby przejść do ustawień Wi-Fi i podłączyć konsolę do sieci Wi-Fi.
- Naciśnij klawisz „Wstecz”, aby powrócić do ekranu powitalnego.

Na ekranie logowania wybierz opcję „Profil gościa” lub dotknij ikony „+”, aby się zalogować lub założyć własny profil.

- Po utworzeniu profilu użytkownika wszystkie funkcje bieżni zostaną aktywowane.
- Niektóre funkcje bieżni nie będą dostępne bez konta.

ZAREJESTRUJ SIĘ

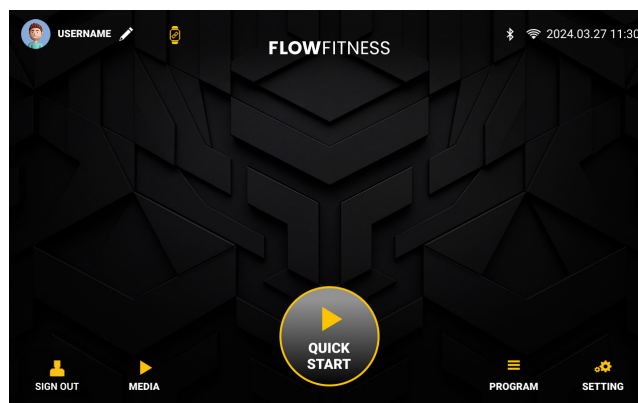
Na ekranie rejestracji należy podać nazwę użytkownika, hasło, adres e-mail oraz datę urodzenia, aby utworzyć profil użytkownika. Po wprowadzeniu wszystkich danych należy kliknąć „Zweryfikuj”, a na podany adres e-mail zostanie wysłany kod weryfikacyjny. Prosimy sprawdzić folder ze spamem.

- Pobierz kod weryfikacyjny, wprowadź go w polu „Zweryfikuj” i dotknij strzałki „Dalej”.
- Jeśli nazwa użytkownika jest już zajęta, należy wprowadzić inną. Jeśli chcesz powrócić do poprzedniego ekranu, dotknij ikony „Wstecz”.
- W profilu użytkownika należy podać wzrost, płeć i wagę. Aby zmienić wartość liczbową, naciśnij i przytrzymaj cyfrę, którą chcesz zmienić, a następnie przesunij palcem w górę (+) lub w dół (-) aż do uzyskania żądanej wartości. Po wprowadzeniu informacji naciśnij strzałkę „Dalej”.

AVATAR

Wybierz avatar dla swojego profilu użytkownika, a następnie dotknij strzałki „Potwierdź”. Profil użytkownika zostanie utworzony, a na ekranie głównym wyświetli się nowy profil użytkownika. Avatar nowego profilu użytkownika będzie widoczny na ekranie logowania.

EKRAN GŁÓWNY



Aktywny profil: Wyświetla profil użytkownika, który jest obecnie aktywny.



Edytuj profil: Dotknij, aby otworzyć i edytować swój profil lub utworzyć nowy profil



Urządzenie: Dotknij, aby wyświetlić listę dostępnych odbiorników tętna znajdujących się w pobliżu bieżni.



Bluetooth: Dotknij, aby wyświetlić dostępne urządzenia BT znajdujące się w pobliżu bieżni.



Wi-Fi: Wskazuje, czy bieżnia jest podłączona do sieci Wi-Fi. Jeśli nie ma połączenia, dotknij, aby otworzyć ekran Wi-Fi i wybierz jedną z dostępnych sieci. Dotknij wybranej sieci Wi-Fi. Po jej wybraniu może być wymagane podanie hasła w celu nawiązania połączenia z siecią Wi-Fi.



Wyloguj się: Dotknij, aby wylogować się z bieżącego profilu. Pojawi się monit o potwierdzenie. Po potwierdzeniu nastąpi wylogowanie z profilu i wyświetli się ekran logowania.



Media: Dotknij tego przycisku, aby uzyskać dostęp do udostępnionych aplikacji lub wyświetlić obraz z urządzenia na ekranie dotykowym konsoli. Dotknij dowolnego pustego miejsca poza listą, aby powrócić do ekranu głównego.

- Naciśnij „□”, aby powiększyć ekran, a następnie naciśnij „⌂”, aby powrócić do mniejszego ekranu.



Szybki start: Dotknij opcji „Szybki start”, aby rozpocząć trening. Trening rozpocznie się po 4-sekundowym odliczaniu.

Tryb lustrzany: Zeskanuj podany kod QR dla systemu iOS lub Android, aby nawiązać połączenie i wyświetlić obraz z urządzenia w trybie lustrzanym.

POŁĄCZ SIĘ Z BLUETOOTH I WI-FI

SŁUCHAWKI BLUETOOTH

Twoje urządzenie umożliwia odtwarzanie dźwięku przez połączenie Bluetooth na słuchawkach Bluetooth.

Aby nawiązać połączenie przez Bluetooth:

- Dotknij ikony Bluetooth na ekranie głównym.
- Włącz słuchawki Bluetooth i przełącz je w tryb parowania.
- Po wykryciu słuchawek konsola wyświetli je na liście dostępnych urządzeń.
- Naciśnij przycisk „Połącz”. Słuchawki zostaną podłączone, a głośniki bieżni zostaną wyciszone.

UWAGA!

- *Jeśli konsola nie wykryła Twoich słuchawek, dotknij ikony „Odśwież”, aby ponownie wyszukać dostępne urządzenia.*
- *Aby odłączyć urządzenie, dotknij opcji „Odłącz” na liście podłączonych urządzeń.*

GŁOŚNIK BLUETOOTH

Urządzenie umożliwia odtwarzanie dźwięku przez połączenie Bluetooth z telefonu lub innego urządzenia audio za pośrednictwem głośników bieżni. Nazwa to „BT-Speaker”.

- Wyszukaj dostępne urządzenia Bluetooth na swoim urządzeniu
- Dotknij opcji „BT-Speaker”, aby nawiązać połączenie
- Urządzenie „BT-Speaker” zostało dodane do listy sparowanych urządzeń i jest obecnie aktywne.
- Odtwórz wybrany plik audio na urządzeniu i wyreguluj głośność za pomocą konsoli.

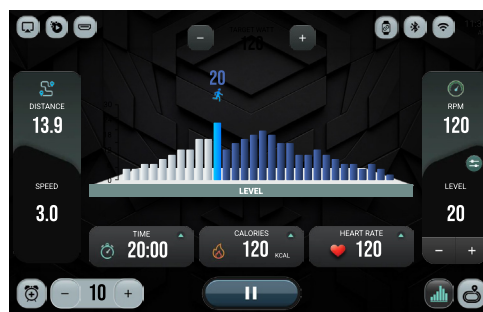
WI-FI

Gdy bieżnia zostanie podłączona do sieci Wi-Fi, wszystkie funkcje urządzenia będą działać prawidłowo.

Aby połączyć się z siecią Wi-Fi:

- Dotknij ikony Wi-Fi na ekranie głównym.
- Po krótkim skanowaniu wyświetli się lista dostępnych sieci Wi-Fi – wybierz żądaną sieć.
- Na ekranie sieciowym pojawi się prośba o podanie hasła (jeśli jest wymagane) do wybranego połączenia Wi-Fi. Po nawiązaniu połączenia na ekranie pojawi się komunikat „POŁĄCZONO”.

PROFIL TRENINGOWY



PROFIL TRENINGU: „Profil treningu” przedstawia ustawienia nachylenia lub prędkości w trakcie treningu, przy czym czas trwania treningu zaczyna się po lewej stronie i wydłuża się w kierunku prawej strony. Aktywny segment w tym profilu odpowiada bieżącej kolumnie treningu. Każdy profil zawiera wykres nachylenia i prędkości. Dotknij przycisków „Nachylenie” lub „Prędkość” pod profilem, aby przełączać się między tymi parametrami. Im wyższa kolumna, tym większe nachylenie lub prędkość dla danego segmentu treningu.

WAŻNE!

Podczas treningu z wykorzystaniem profilu treningowego konsola wyemituje dwa sygnały dźwiękowe, aby poinformować użytkownika o zbliżającej się zmianie prędkości.

PROFIL OKRĄŻENIA: „Profil okrążenia” przedstawia wirtualny tor składający się z okrążeń zewnętrznego i wewnętrznego, z których każde ma długość 0,25 mili. Naciśnij przycisk „Profil okrążenia”, aby przełączyć się na ten widok.

DYSTANS: Pokazuje dystans pokonany podczas treningu. Wyświetlana wartość będzie się zmniejszać, jeśli dystans był celem treningu.

CZAS: Pokazuje czas, jaki upłynął od rozpoczęcia treningu. Wyświetlana wartość będzie się zmniejszać, jeśli czas był jednym z celów.

KALORIE: Pokazuje szacunkową liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Wyświetlana wartość będzie się zmniejszać, jeśli spalanie kalorii było celem treningu.

POCHYL: Wyświetla aktualny stopień nachylenia platformy biegowej.

TĘTNO: Wyświetla aktualne tętno w uderzeniach na minutę (bpm) dla osoby noszącej podłączone urządzenie do pomiaru tętna przez Bluetooth.

CELE

Wartości czasu, tętna i dystansu można dostosować w trakcie treningu. Dotknij danej wartości, a wyświetlą się alternatywne opcje. Dotknij wybranej wartości, a wyświetlacz zaktualizuje się.

- Czas: czas, który upłynął, czas docelowy lub czas pozostały
- Kalorie: METS, kalorie, kalorie/tętno lub różnica wysokości
- Tętno: tętno maksymalne, średnie tętno lub tętno

PACE: Pokazuje szacowany czas potrzebny na pokonanie jednego kilometra lub jednej mili przy aktualnych parametrach treningu.

PRĘDKOŚĆ: Wyświetla aktualną prędkość bieżni.

BUDZIK: Dotknij opcji budzika w lewym dolnym rogu wyświetlacza. Włącz budzik, wybierz opcję AM lub PM i ustaw godzinę budzenia. Budzik nie wydaje dźwięku, ale na wyświetlaczu pojawia się ekran z powiadomieniem o budzeniu, który należy zamknąć.

PAUZA: Wstrzymuje trwający trening, zatrzymując taśmę biegową i ustawiając nachylenie na 0.

ZATRZYMANIE AWARYJNE: Jeśli podczas treningu klucz bezpieczeństwa zostanie wyjęty, pas natychmiast się zatrzyma, trening zostanie zakończony, a na ekranie pojawi się komunikat „Zatrzymanie awaryjne (proszę ponownie włożyć klucz bezpieczeństwa)”. Po ponownym włożeniu klucza bezpieczeństwa do urządzenia wyświetli się ekran główny.

PRZEGLĄD PROGRAMU

Na „ekranie programów” wyświetli się 5 kategorii dostępnych programów treningowych oraz trening szybkiego startu. Aby wyświetlić więcej kategorii, dotknij lewych przycisków „<” or right „>”. Dotknij kategorii, aby wybrać trening. W przypadku niektórych treningów zaleca się 3-minutową rozgrzewkę lub rozciąganie po treningu. Czas trwania treningu nie obejmuje tych okresów. Aby pominąć rozgrzewkę lub rozciąganie po treningu, dotknij przycisku SKIP.

SZYBKI START

Trening „Szybki start” to trening o nieograniczonym czasie trwania, w którym użytkownik samodzielnie reguluje prędkość i nachylenie. Domyślna prędkość wynosi 1,0 km/h, a nachylenie jest ustawione na 0. Każda kolumna profilu treningowego odpowiada 1 minucie, a wartości treningowe są zliczane w górę.

KLASYKA (GOAL, HILL, RANDOM INCLINE)

Skup się na tym, co jest dla Ciebie ważne: czas, dystans czy kalorie. Prawdziwy klasyk wśród treningów, który zmotywuje Cię do działania.

Trening na bramkę

Czas (domyślnie 20 minut), dystans (domyślnie 5 mil) lub kalorie (domyślnie 200 kcal). Użytkownik może wybrać od 1 do 3 celów i dostosować je. Wartości celów będą się zmniejszać w kierunku zera podczas treningu. Wszystkie pozostałe wartości będą rosły. Po osiągnięciu celu trening się kończy.

Trening na wzniesieniu

Ten trening obejmuje trzy podjazdy, przy czym największy z nich znajduje się w ostatniej trzeciej części trasy. Przy ustawieniu maksymalnej prędkości prędkość rośnie stopniowo, osiągając szczyt mniej więcej w połowie treningu, a następnie stopniowo maleje przez pozostałą część sesji. W przypadku treningu klasycznego na wzniesieniach dostępny jest 1 regulowany cel – czas (domyślnie 20 minut) – oraz 2 ustawienia maksymalne: maksymalna prędkość (domyślnie 2,0 km/h) i maksymalne nachylenie (domyślnie 15%). Wartość celu będzie odliczana w dół do zera podczas treningu. Wszystkie pozostałe wartości będą rosły. Po osiągnięciu celu trening się kończy.

Trening z losowymi nachyleniami

Przy ustawieniu maksymalnego nachylenia profil nachylenia jest generowany losowo, dzięki czemu każdy trening różni się od poprzedniego. W przypadku treningu z losowym nachyleniem dostępny jest 1 regulowany cel – czas (domyślnie 20 minut) – oraz 1 maksymalne ustawienie treningowe: maksymalne nachylenie (domyślnie 15%). Na podstawie ustawienia maksymalnego nachylenia tworzony jest profil treningu z nachyleniem. Na ekranie podglądu profilu dotknij przycisku odświeżania profilu, aby uzyskać kolejny losowy profil nachylenia. Podczas treningu wartość celu będzie odliczana w kierunku zera. Po osiągnięciu celu trening się kończy.

UWAGA! Jeśli dostępne są dodatkowe parametry, które można zmodyfikować dla danego treningu, lub podgląd zmodyfikowanego profilu treningowego, wyświetla się opcja „Dodatkowe informacje o treningu”. Naciśnij strzałkę w prawo „>”, aby wyświetlić dodatkowe ekrany, a strzałkę w lewo „<”, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

VISION RUN

Ćwicz na plaży, w lesie lub na alpejskim szlaku. Te filmy sprawiają, że trening staje się jeszcze bardziej atrakcyjny.

W przypadku każdego treningu w trybie „Vision Run” dostępne są 3 regulowane poziomy celów:

- Czas (domyślnie 20 minut),
- Odległość (wartość domyślna to 5 kilometrów) lub
- Kalorie (wartość domyślna to 200 kcal).

Wartości celów będą się zmniejszać w kierunku zera w trakcie treningu. Wszystkie pozostałe wartości będą rosły. Po osiągnięciu celu trening się kończy. Prędkość odtwarzania wideo jest bezpośrednio powiązana z prędkością biegni i dostosowuje się do jej zmian. Nachylenie platformy nie jest odwzorowywane w filmie. Podczas treningu w trybie „Vision Run” aplikacje i funkcja Mirror Casting są wyłączone.

TEST SPRAWNOŚCIOWY

Testy sprawnościowe sprawdzają, czy jesteś w stanie pokonać wymagany dystans w czasie dopuszczalnym, ustalonym na podstawie Twojego wieku, płci, wzrostu i wagi. Każdy test jest oceniany na zasadzie „zaliczony/niezaliczony”, dlatego przed rozpoczęciem upewnij się, że informacje w Twoim profilu użytkownika są poprawne.

Wymagane odległości różnią się w zależności od testu:

- Siły Powietrzne, Straż Przybrzeżna, PEB i Marynarka Wojenna: 2,4 kilometra
- Armia: 3,2 kilometra
- Korpus Piechoty Morskiej i Gerkin: 4,8 kilometra

Wszystkie treningi w ramach testów sprawnościowych wykorzystują dane z Twojego profilu użytkownika do obliczenia wyników. Przed rozpoczęciem testu sprawdź, czy wiek, płeć, wzrost i waga zostały wprowadzone poprawnie. Odradza się przerywanie testu sprawnościowego, ponieważ spowoduje to automatyczne uznanie go za nieudany. Test sprawnościowy Gerkina wymaga również połączenia z bezprzewodowym czujnikiem tętna.

KONTROLA TĘTNA (H.R.C.): 60%, 70% I 80%

Treningi z funkcją kontroli tętna automatycznie dostosowują ustawienia bieżni, aby pomóc Ci utrzymać wybrane docelowe tętno. Intensywność treningu zależy od aktualnego tętna, dlatego konieczne jest użycie bezprzewodowego czujnika tętna.

Przed rozpoczęciem treningu H.R.C.:

- Sprawdź, czy czujnik tętna Bluetooth jest podłączony i działa prawidłowo.
- Upewnij się, że wiek podany w Twoim aktywnym profilu jest prawidłowy, ponieważ służy on do obliczenia domyślnego docelowego tętna.
- W razie potrzeby dostosuj docelowe tętno.

Celem treningu H.R.C. jest utrzymywanie tętna na poziomie zbliżonym do wybranego zakresu docelowego. Jeśli tętno wykroczy poza zakres docelowy, bieżnia wyświetli komunikat z prośbą o dostosowanie intensywności treningu. Dostosowanie to może polegać na zmianie prędkości lub nachylenia. Jeśli tętno nadal będzie znajdować się poza zakresem docelowym, bieżnia będzie automatycznie dostosowywać prędkość taśmy co 10 sekund.

Treningi H.R.C. obejmują jeden elastyczny cel treningowy:

- Czas: (domyślnie: 20 minut)

Można również dostosować docelowe tętno (bpm). Domyślnie docelowe tętno jest obliczane na podstawie wieku podanego w aktywnym profilu. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że wiek został wprowadzony poprawnie. Podczas treningu czas docelowy odlicza się do zera. Pozostałe parametry treningu są nadal zliczane (z wyjątkiem tętna). Gdy czas docelowy osiągnie zero, trening się kończy.

Wzór na tętno docelowe = $(220 - \text{twój wiek}) \times \text{wybrany procent intensywności treningu (60\%, 70\% lub 80\%)}$

⚠ UWAGA!

Jeśli konsola zmniejszyła prędkość bieżni do minimum, a tętno nadal przekracza tętno maksymalne o ponad 25 uderzeń na minutę, wyświetli się ekran „Tętno zbyt wysokie / STOP”. Należy natychmiast i bezpiecznie zakończyć trening. Jeśli tętno nie spadnie w ciągu 30 sekund, trening zakończy się automatycznie.

UWAGA! Jeśli podczas treningu HRC sygnał z czujnika tętna Bluetooth zostanie utracony na 15 sekund, pojawi się ekran „Ponownie połącz lub zakończ program”. Jeśli urządzenie nie połączy się ponownie w ciągu 30 sekund, trening zakończy się automatycznie.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA

Wybierz wcześniej zapisany trening niestandardowy lub utwórz nowy. Po zapisaniu treningu niestandardowy można szybko wybrać do wykorzystania podczas przyszłych sesji. Po zalogowaniu się w górnej części ekranu wyświetla się 10 ostatnio zapisanych treningów niestandardowych dla Twojego aktywnego profilu. Jeśli korzystasz ze sprzętu jako gość, zamiast tego wyświetla się 10 ostatnio zapisanych treningów niestandardowych z dowolnego profilu. Dotknij treningu niestandardowego, aby wyświetlić jego szczegóły, a następnie dotknij „Start”, aby rozpocząć trening.

Stwórz trening niestandardowy, aby zaprojektować trening dostosowany do Twoich celów fitness. Aby rozpocząć, dotknij opcji „Niestandardowy”. Wyświetli się pusty profil prędkości. Przesuń palcem po profilu, aby utworzyć żądany przebieg prędkości. Podczas rysowania bieżni rejestruje Twoje działania i tworzy profil prędkości. Aby dostosować poszczególne segmenty, naciśnij i przytrzymaj żądaną kolumnę, a następnie przesuń palcem w górę lub w dół, aby ustawić prędkość dla tego segmentu.

Naciśnij „Dalej”, aby wyświetlić pusty profil nachylenia. Przesuń palcem po profilu, aby utworzyć żądany wzór nachylenia. W razie potrzeby dostosuj poszczególne segmenty, a następnie ponownie naciśnij „Dalej”.

Ekran konfiguracji treningu zawiera:

- Czas (domyślnie: 20 minut)
- Prędkość maksymalna, która jest automatycznie ustawiana na najwyższą wartość z profilu prędkości

Dostosuj wartość czasu zgodnie z potrzebami, a następnie dotknij przycisku „Dalej”, aby wyświetlić podgląd gotowych profili prędkości i nachylenia. Aby rozpocząć trening, dotknij przycisku „Start”. Podczas treningu czas docelowy odlicza się do zera, podczas gdy wszystkie pozostałe parametry treningowe rosną. Po osiągnięciu czasu docelowego trening się kończy. Treningi niestandardowe nie obejmują fazy rozgrzewki ani rozciągania.

INTERWAŁY

Program treningowy „Intervals” to proste wprowadzenie do treningu interwałowego. Wystarczy wprowadzić czas trwania treningu i maksymalną prędkość, a bieżnia automatycznie utworzy program składający się z 15 interwałów, z których każdy obejmuje segment „wysiłkowy” i segment „odpoczynkowy”. Prędkość każdego segmentu można dostosować według własnych potrzeb.

Ten trening obejmuje:

- Czas (wartość docelowa z możliwością regulacji, domyślnie: 20 minut)
- Prędkość maksymalna (ustawienie treningowe, wartość domyślna: 2,0 km/h)

Podczas treningu czas docelowy odlicza się do zera, podczas gdy wszystkie pozostałe parametry treningu rosną. Trening kończy się po osiągnięciu czasu docelowego. Trening ten obejmuje zarówno rozgrzewkę, jak i rozciąganie.

Trening Intervals HIIT (trening interwałowy o wysokiej intensywności) to ustrukturyzowana sesja interwałowa o wysokiej intensywności. Ustal tempo treningu, wybierz liczbę interwałów oraz stosunek czasu wysiłku do odpoczynku, aby dostosować intensywność treningu do własnych potrzeb.

Ten trening obejmuje następujące opcje regulacji:

- Stosunek interwałów (domyślnie: 10:30 sekund, praca)
- Prędkość robocza (domyślnie: 9,6 km/h)
- Prędkość w trybie odpoczynku (domyślnie: 2,0 km/h)
- Powtórzenia (domyślnie: 10)

Każdy interwał składa się z odcinka „odpoczynku”, po którym następuje odcinek „wysiłku”. Wszystkie parametry treningu są zliczane w górę, z

wyjątkiem czasu, który odlicza się do końca bieżącego odcinka interwału. Trening kończy się po ostatnim interwale. Trening ten obejmuje zarówno rozgrzewkę, jak i rozciąganie. Trening interwałowy z możliwością dostosowania pozwala stworzyć trening interwałowy dostosowany do Twoich celów treningowych. Dostosuj czas trwania i prędkość zarówno odcinków wysiłku, jak i odpoczynku, a następnie wybierz łączną liczbę interwałów.

Ten trening obejmuje następujące opcje regulacji:

- Czas pracy (domyślnie: 1:00 minuty)
- Prędkość robocza (domyślnie: 9,6 km/h)
- Czas odpoczynku (domyślnie: 30 sekund)
- Prędkość w trybie spoczynku (domyślnie: 2,0 km/h)
- Powtórzenia (domyślnie: 4)

Każdy interwał składa się z odcinka „odpoczynku”, po którym następuje odcinek „wysiłku”. Wszystkie parametry treningu są zliczane w górę, z wyjątkiem czasu, który odlicza się w dół do końca bieżącego odcinka wysiłku lub odpoczynku. Trening kończy się po ostatnim interwale. Trening ten obejmuje zarówno rozgrzewkę, jak i rozciąganie.

UWAGA! Wszystkie treningi interwałowe wykorzystują zmiany prędkości w celu przełączania się między segmentami wysiłku a odpoczynku. Nachylenie nie jest regulowane przez program treningowy, ale można je ręcznie dostosować w dowolnym momencie treningu.

MARATON

Niezależnie od tego, czy przygotowujesz się do zorganizowanego biegu, czy dążysz do osiągnięcia osobistego celu, treningi dystansowe pozwalają wybrać dystans dostosowany do Twojej aktualnej kondycji. Zaczynaj od krótszych dystansów, stopniowo zwiększając je, aż osiągniesz ostateczne wyzwanie: maraton na dystansie 42 km.

Każdy trening wytrzymałościowy obejmuje:

- Dystans (ustalony cel treningowy)
- Czas (wartość docelowa z możliwością regulacji, domyślnie: 20 minut)
- Prędkość (regulowane ustawienie treningowe, wartość domyślna: 1 mph)

Podczas treningu zarówno cel dotyczący dystansu, jak i czasu odliczają się do zera, podczas gdy wszystkie pozostałe parametry treningu rosną. Trening kończy się po osiągnięciu wybranego celu. Treningi dystansowe nie obejmują fazy rozgrzewki ani rozciągania.

Dostępne treningi dystansowe:

- 5 km (3,1 mil)
- 10 km (6,2 mil)
- 21,5 km (13,1 mil)
- Maraton 42K (26,1 mil)

PODSUMOWANIE TRENINGU

Po każdym treningu wyświetli się podsumowanie Twoich osiągnięć zawierające następujące dane:

- Czas
- Całkowita odległość
- Kalorie
- Średnia prędkość

- Średni wskaźnik MET
- Maksymalna osiągnięta prędkość i upływający czas

Wyświetlane są dwa wykresy przedstawiające profile prędkości i nachylenia. Wyniki te można zapisać w profilu użytkownika oraz w połączonej aplikacji.

USTAWIENIA



Jasność ekranu

Przesuń suwak w lewo, aby zmniejszyć jasność ekranu, lub w prawo, aby ją zwiększyć

Objętość

Przesuń suwak w lewo, aby zmniejszyć głośność, lub w prawo, aby ją zwiększyć.

Czas oraz data

W ustawieniach czasu dostępne są dwie opcje, które można dostosować: „24 HOUR” lub „AUTO SET”. Gdy opcja „AUTO SET” jest wyłączona, można zmieniać godzinę i datę. Aby zmienić wartość, naciśnij i przytrzymaj cyfrę, którą chcesz zmienić, a następnie przesuń palcem w górę („+”) lub w dół („-”), aż pojawi się żądana wartość.

Język

Naciśnij „Język”, aby wyświetlić listę języków dostępnych w konsoli. Naciśnij wybrany język, aby go zmienić, a konsola przełączy się na ten język.

Jednostka

Naciśnij „Jednostka”, aby zmienić system miar z imperialnego na metryczny.

Tryb uśpienia

„WŁ.” Jeśli na ekranie głównym przez 10 minut nie zostanie wykonana żadna operacja, urządzenie przejdzie w tryb „NISKIEGO ZUŻYCIA ENERGII” i wyłączy wyświetlacz. Aby włączyć wyświetlacz, należy nacisnąć dowolny przycisk.

Automatyczne logowanie

„ON” udostępni na ekranie logowania opcję, dzięki której użytkownik może wybrać opcję „Zaloguj mnie automatycznie”.

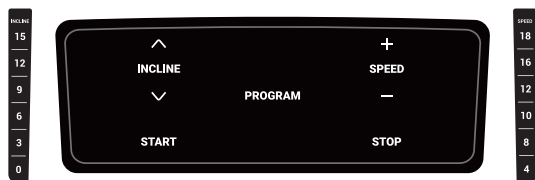
Blokada przed dziećmi

„WŁ.” Gdy blokada przed dziećmi jest włączona, a na ekranie głównym przez dziesięć minut nie zostanie wykonana żadna operacja, urządzenie zablokuje się automatycznie. Wyświetli się komunikat „KONSOLA ZABLOKOWANA”. Aby odblokować urządzenie, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk „stop” przez trzy sekundy.

Tryb sygnału
dźwiękowego

„ON” Włącza sygnał dźwiękowy po naciśnięciu przycisku.

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



PRZYCISKI KONSOLI

START	Naciśnij przycisk „START”, aby przejść do trybu „QUICK START”. Na ekranie pojawi się odliczanie 3-2-1 i rozpocznie się ćwiczenie.
STOP	Podczas ćwiczeń naciśnij przycisk „STOP”, aby przejść do „TRYBU PAUZY”. Na wyświetlaczu pojawi się napis „PAUSE”, a nachylenie powróci do zera.
PROGRAM	Gdy pojawi się ekran główny, naciśnij przycisk „PROGRAM”, aby przejść do wyboru trybu treningowego. Wielokrotne naciśnięcie tego przycisku spowoduje przełączanie się między wszystkimi dostępnymi programami treningowymi.
INCLINE+/-	Zmieniaj poziom nachylenia w górę lub w dół o 1 stopień. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby włączyć płynną regulację.
SPEED+/-	Zmieniaj prędkość w górę lub w dół w krokach co 0,1 km/h. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby włączyć tryb płynnej regulacji.
Skróty klawiszowe dla trybu nachylenia	Dostępnych jest sześć przycisków szybkiego wyboru nachylenia: 0, 3, 6, 9, 12 i 15. Korzystaj z tych przycisków podczas treningu, aby łatwo i szybko regulować nachylenie.
Klawisze skrótów do regulacji prędkości	Dostępnych jest sześć przycisków szybkiego wyboru prędkości: 4, 8, 10, 12, 16 i 18. Korzystaj z tych przycisków podczas treningu, aby łatwo i szybko dostosować ustawienia.

MONITOROWANIE TĘTNA

Monitorowanie tętna przez Bluetooth

To urządzenie Flow Fitness jest wyposażone we wbudowany bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby bezprzewodowo mierzyć tętno, należy używać czujnika tętna zgodnego ze standardem Bluetooth. Podczas korzystania z bezprzewodowego czujnika tętna należy upewnić się, że elektrody są lekko zwilżone, a czujnik ściśle przylega do ciała. Należy zawsze postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w instrukcji obsługi czujnika tętna. Nieprawidłowe użytkowanie może

skutkować niedokładnymi lub nieprawidłowymi odczytami.

UWAGA! Bezprzewodowy czujnik tętna nie wchodzi w skład standardowego wyposażenia. Aby nabyć kompatybilne urządzenie, skontaktuj się ze sprzedawcą.

WAŻNE!

- Jeśli masz rozrusznik serca, przed użyciem bezprzewodowego czujnika tętna skonsultuj się z lekarzem.
- W środowiskach, w których używa się wielu czujników tętna, należy zachować odpowiednią odległość między urządzeniami, aby zapobiec zakłóceniom.
- Aby zapewnić optymalny odbiór sygnału, należy utrzymywać bezprzewodowy czujnik tętna w odległości nie większej niż jeden metr od konsoli.
- Bezprzewodowy czujnik tętna należy zawsze nosić bezpośrednio na ciele, pod ubraniem.

TRENING Z WYKORZYSTANIEM APLIKACJI

Dzięki aplikacji Flow Fitness możesz trenować, korzystając ze smartfona lub tabletu poprzez połączenie Bluetooth.

PODŁĄCZANIE URZĄDZENIA MOBILNEGO

Aby podłączyć smartfon lub tablet przez Bluetooth, wykonaj poniższe czynności:

- Otwórz ustawienia na swoim urządzeniu mobilnym i włącz Bluetooth.
- Pobierz jedną z obsługiwanych aplikacji treningowych.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w wybranej aplikacji, aby zakończyć nawiązywanie połączenia.

KINOMAP

Kinomap umożliwia trenowanie przy użyciu filmów z geotagami z całego świata. Twoja pozycja jest wyświetlana w filmie, na mapie oraz na wykresie wysokości. Celem jest dostosowanie tempa do tempa z oryginalnego filmu. Kinomap oferuje również tryb wieloosobowy, w którym nawet dziesięciu użytkowników może trenować jednocześnie na tej samej trasie.

Aplikację Kinomap można pobrać ze sklepu Apple App Store lub Google Play Store.

ZWIFT

Zwift łączy w sobie wciągające wrażenia z gier wideo z intensywnością ustrukturyzowanego treningu. Trenuj w wirtualnym świecie wraz z globalną społecznością, która motywuje Cię podczas każdej sesji. Zwift oferuje szeroki wachlarz funkcji, w tym ustrukturyzowane programy treningowe, przejazdy grupowe, wyścigi i interaktywne treningi, które pomogą Ci poprawić zarówno kondycję, jak i wyniki.

Aplikację Zwift można pobrać ze sklepu Apple App Store lub Google Play Store.

WIĘCEJ INFORMACJI

Aby uzyskać dodatkowe wsparcie i więcej informacji, zeskanuj kod QR swojej ulubionej aplikacji:



KINOMAP



ZWIFT

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie znacznie wydłuża żywotność sprzętu. Należy często czyścić urządzenie, aby nie gromadził się na nim kurz. Konserwacja zapobiegawcza nie tylko przedłuża żywotność sprzętu, ale także pomaga uniknąć potencjalnych urazów.

Ogólne zalecenia dotyczące sprzątania

- Urządzenie należy wyczyścić po każdej sesji treningowej.
- Do czyszczenia panelu sterowania należy używać suchej ściereczki.
- Aby usunąć uporczywe plamy i zabrudzenia z podkładki, należy użyć miękkiej, czystej ściereczki nasączonej łagodnym detergentem.

UWAGA!

- Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośrednich źródeł ciepła i wody.
- Naprawy muszą być wykonywane przez wykwalifikowanego technika, o ile dostawca lub producent nie zaleci inaczej.
- Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje, zeskanuj:



NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE
PYTANIA

SPECYFIKACJA PRODUKTU

SPECYFIKACJA KONSOLI

Funkcja	Zakres wyświetlania
Czas	00:00 - 99:59
Prędkość*	0 - 22
Odległość	0.00 - 9999
Nachylenie*	0 - 15
Tempo	00:00 - 99:59
Kroki	0 - 9999
Kalorie	0 - 9999
Puls	0 - 220
Wysokość	80–200 cm
Waga	10–205 kg

* Wartość zależy od modelu produktu.

GWARANCJA

Roszczenia gwarancyjne nie są przyjmowane, jeśli wada wynika z jednej z poniższych przyczyn:

- Prace konserwacyjne lub naprawcze, które nie zostały wykonane przez autoryzowanego sprzedawcę.
- Niewłaściwe użytkowanie, niedbalstwo lub nieodpowiednia konserwacja produktu.
- Brak konserwacji sprzętu zgodnie z instrukcjami producenta.

Gwarancję udziela sprzedawca Flow Fitness w Twoim kraju, u którego nabyłeś produkt.

Aby uzyskać dane kontaktowe, proszę zeskanować:



SPRZEDAWCY I
DYSTRYBUTORZY

CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zamówić części zamienne do sprzętu Flow Fitness, prosimy skorzystać z danych kontaktowych podanych na pierwszej stronie niniejszej instrukcji. Aby zapewnić sprawne rozpatrzenie Państwa zgłoszenia, prosimy o podanie następujących informacji podczas kontaktu z naszym działem obsługi klienta:

- Nazwa produktu
- Numer modelu i numer seryjny urządzenia
- Numer katalogowy oraz jasny opis wymaganej części lub części, zgodnie z wykazem części i rysunkami rozłożeniowymi zawartymi w niniejszej instrukcji

Podanie kompletnych i dokładnych informacji pozwoli nam rozpatrzyć Państwa wniosek tak szybko i sprawnie, jak to tylko możliwe.

INFORMACJE DODATKOWE

Odpowiedzialna utylizacja opakowań

Flow Fitness dokłada wszelkich starań, aby zminimalizować swój wpływ na środowisko. Uprzejmie prosimy o utylizację wszystkich materiałów opakowaniowych w wyznaczonych punktach recyklingu, zgodnie z obowiązującymi krajowymi przepisami dotyczącymi gospodarki odpadami i recyklingu.

Utylizacja produktu

Sprzęt Flow Fitness został zaprojektowany z myślą o długotrwałej wydajności i niezawodności. Gdy produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy go zutylizować zgodnie z europejską dyrektywą WEEE, korzystając z serwisu. Oznacza to dostarczenie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu zapewnienia bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

Firma Flow Fitness niniejszym oświadcza, że niniejszy produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- Dyrektywa 2014/53/UE w sprawie urządzeń radiowych
- EN ISO 20957-1, klasa H

W wyniku spełnienia powyższych norm i dyrektyw produkt ten posiada certyfikat CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

INDEX

Pornire inițială	66
Ecranul principal	66
Conectare la Bluetooth și Wi-Fi	67
Profilul antrenamentului	67
Prezentare generală a programului	68
Setări	70
Prezentare generală a consolei	71
Monitorizarea ritmului cardiac	71
Antrenament cu aplicații	71
Curățenie	72
Specificații tehnice	72
Garantie	72
Piese de schimb	72
Informații suplimentare	72
Declarația producătorului	73

PORNIREA ÎNȚĂLĂ

PORNIRE

Pornirea inițială a consolei va dura aproximativ 40 de secunde. La prima pornire a echipamentului, va apărea ecranul de autentificare. Pentru a accesa sau a crea un cont nou, echipamentul trebuie să fie conectat la internet.

Bannerul din partea de sus va afișa mesajul: „Nu există conexiune la internet... Accesați Setări”.

- Atingeți „Go Setting” pentru a accesa setările Wi-Fi și a conecta consola la rețeaua Wi-Fi.
- Apăsăți tasta „Înapoi” pentru a reveni la ecranul de întâmpinare.

Din ecranul de autentificare, selectează „Profilul de oaspete” sau atinge simbolul „+” pentru a te autentifica sau a-ți crea propriul profil.

- Odată cu crearea unui profil de utilizator, toate funcțiile benzii de alergare sunt activate.
- Anumite funcții ale benzii de alergare nu vor fi disponibile fără un cont.

ÎNSCRIE-TE

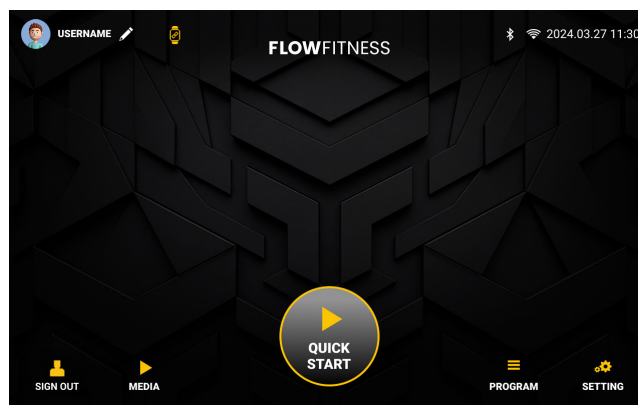
În ecranul de înregistrare, pentru a crea un profil de utilizator sunt necesare un nume de utilizator, o parolă, o adresă de e-mail și data nașterii. După ce ai introdus toate informațiile, atinge „Verifică-te”, iar un cod de verificare va fi trimis la adresa de e-mail. Asigură-te că verifici folderul de SPAM.

- Recuperează codul de verificare, introdu-l în câmpul „Get Verified” și atinge săgeata de mai departe.
- Dacă numele de utilizator este deja luat, va trebui să introduci unul alternativ. Dacă doriți să reveniți la ecranul anterior, atingeți pictograma „Înapoi”.
- Profilul utilizatorului va solicita înălțimea, sexul și greutatea utilizatorului. Pentru a modifica o valoare numerică, atingeți și țineți apăsat pe cifra pe care doriți să o modificați și glisați degetul în sus (+) sau în jos (-) până când ajunge la valoarea dorită. După introducerea informațiilor, atingeți săgeata „Următorul”.

AVATAR

Alegeți un avatar pentru profilul dvs. de utilizator, apoi atingeți săgeata „Confirmare”. Profilul de utilizator este creat, iar ecranul principal se afișează cu noul profil de utilizator activ. Avatarul noului profil de utilizator va fi disponibil pe ecranul de autentificare.

ECRANUL DE START



USERNAME

Profil activ: Afișează profilul utilizatorului activ în prezent.



Editare profil: Atinge pentru a deschide și a-ți edita profilul sau pentru a crea un profil nou



Dispozitiv: Atingeți pentru a vizualiza receptoarele de ritm cardiac disponibile în apropierea benzii de alergare.



Bluetooth: Atingeți pentru a vizualiza dispozitivele BT disponibile din apropierea benzii de alergare.



Wi-Fi: Indică dacă banda de alergare este conectată la o rețea Wi-Fi. Dacă nu este conectată, atingeți pentru a deschide ecranul Wi-Fi și selectați una dintre rețelele Wi-Fi disponibile. Atingeți rețeaua Wi-Fi dorită. Odată selectată, este posibil să fie necesară introducerea unei parole pentru a vă conecta la rețeaua Wi-Fi.



SIGN OUT

Deconectare: Atingeți pentru a vă deconecta de la profilul curent. Va apărea o solicitare de confirmare. Dacă confirmați, profilul va fi deconectat și se va afișa ecranul de autentificare.



MEDIA

Media: Atingeți acest buton pentru a accesa aplicațiile disponibile sau pentru a afișa ecranul dispozitivului pe ecranul tactil al consolei. Atingeți orice zonă liberă din afara listei pentru a reveni la ecranul de start.

- Atingeți „□” pentru a mări ecranul, apoi atingeți „⌵” pentru a reveni la ecranul mai mic.



Pornire rapidă: Atingeți „Pornire rapidă” pentru a începe un antrenament. Antrenamentul va începe după o numărătoare inversă de 4 secunde.

Oglindire: Scanează codul QR furnizat pentru iOS sau Android pentru a te conecta și a oglindi ecranul dispozitivului tău.

CONECTEAZĂ-TE BLUETOOTH ȘI LA WI-FI

CĂȘTI BLUETOOTH

Aparatul dumneavoastră poate reda sunet prin conexiune Bluetooth către căștile dumneavoastră Bluetooth.

Pentru a vă conecta prin Bluetooth:

- Atinge pictograma Bluetooth de pe ecranul de start.
- Pornește căștile Bluetooth și pune-le în modul de asociere.
- Odată ce căștile sunt detectate, consola le va afișa în lista dispozitivelor disponibile.
- Atingeți butonul „Conectare”. Căștile se vor conecta, iar difuzoarele benzii de alergare vor fi dezactivate.

ATENȚIE!

- Dacă consola nu ți-a detectat căștile, atinge pictograma „Reîmprospătează” pentru a căuta din nou dispozitivele disponibile.
- Pentru a deconecta dispozitivul, atingeți opțiunea „Deconectare” din lista dispozitivelor conectate.

DIFUZOR BLUETOOTH

Aparatul dumneavoastră poate reda fișiere audio prin conexiune Bluetooth de pe telefonul dumneavoastră sau de pe un alt dispozitiv audio prin difuzoarele benzii de alergare. Denumirea este „BT-Speaker”.

- Caută dispozitivele Bluetooth disponibile pe dispozitivul tău
- Atingeți „BT-Speaker” pentru a vă conecta
- „BT-Speaker” a fost adăugat la lista dispozitivelor asociate și este activ în acest moment.
- Redă fișierul audio dorit pe dispozitiv și reglează volumul cu ajutorul consolei.

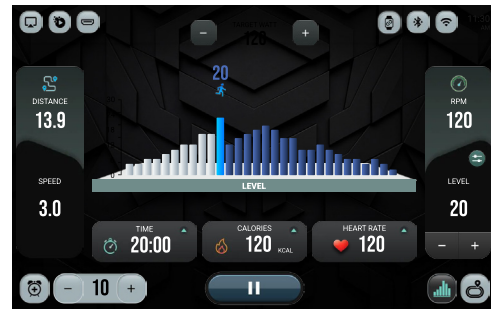
WI-FI

Odată ce banda de alergare este conectată la o rețea Wi-Fi, toate funcțiile aparatului vor fi operaționale.

Pentru a vă conecta la o rețea Wi-Fi:

- Atinge pictograma Wi-Fi de pe ecranul de start.
- După o scanare rapidă, se afișează o listă cu conexiunile Wi-Fi disponibile; atingeți conexiunea Wi-Fi dorită.
- Pe ecranul de rețea vi se va solicita parola (dacă este necesar) pentru conexiunea Wi-Fi selectată. Odată conectat, pe ecran va apărea mesajul „CONNECTAT”.

PROFILUL ANTRENAMENTULUI



PROFILUL ANTRENAMENTULUI: „Profilul antrenamentului” afișează setările de înclinație sau viteză pe parcursul antrenamentului, durata acestuia începând din stânga și crescând spre dreapta. Segmentul activ din acest profil indică coloana curentă a antrenamentului. Fiecare profil conține un grafic al înclinației și unul al vitezei. Atinge butoanele „Înclinație” sau „Viteză” situate sub profil pentru a comuta între aceste parametri. Cu cât coloana este mai înaltă, cu atât setarea de înclinație sau viteză pentru segmentul respectiv al antrenamentului este mai mare.

⚠ IMPORTANT!

În timpul unui antrenament cu un profil de antrenament, consola va emite două semnale sonore pentru a-l avertiza pe utilizator că viteza urmează să se schimbe.

PROFILUL TURULUI: „Profilul turului” afișează un circuit virtual care are un tur exterior și unul interior, ambele având o lungime de 0,25 mile. Atingeți butonul „Profilul turului” pentru a comuta la acest afișaj.

DISTANȚĂ: Afișează distanța parcursă în timpul antrenamentului. Valoarea afișată va scădea treptat dacă distanța a fost stabilită ca obiectiv.

TIME: Afișează timpul scurs de la începerea antrenamentului. Valoarea afișată va scădea progresiv dacă timpul a fost stabilit ca obiectiv.

CALORII: Afișează numărul estimat de calorii arse în timpul antrenamentului. Valoarea afișată va scădea treptat dacă s-a stabilit un obiectiv privind kaloriile.

INCLINAȚIE: Afișează gradul actual de înclinare al platformei de alergare.

FRECVENȚA CARDIACĂ: Afișează frecvența cardiacă actuală în bătăi pe minut (bpm) pentru persoana care poartă un dispozitiv de monitorizare a frecvenței cardiace conectat prin Bluetooth.

OBIECTIVE

Valorile afișate pentru timp, ritmul cardiac și distanță pot fi personalizate în timpul unui antrenament. Atingeți valoarea, iar pe ecran vor apărea valorile alternative pentru antrenament. Atingeți valoarea dorită, iar afișajul se va actualiza.

- Timp: timpul scurs, timpul ținută sau timpul rămas
- Calorii: METS, calorii, calorii/HR sau diferență de altitudine
- Frecvența cardiacă: FC maximă, FC medie sau frecvența cardiacă

PACE: Afișează timpul estimat necesar pentru a parcurge un kilometru sau o milă, pe baza valorilor actuale ale antrenamentului.

VITEZĂ: Afișează viteza curentă a benzii de alergare.

ALARMĂ: Atingeți opțiunea „Alarmă” din colțul din stânga jos al ecranului. Activați alarma, selectați AM sau PM și setați ora la care doriți să sune alarma. Alarma este silențioasă, dar pe ecran apare o notificare de alarmă care trebuie închisă.

PAUZĂ: Oprește antrenamentul activ, oprind banda de alergare și readucând înclinarea la 0.

OPRIRE DE URGENȚĂ: Dacă cheia de siguranță este scoasă în timpul unui antrenament, banda se va opri imediat, antrenamentul se va încheia și va apărea ecranul „Oprire de urgență (Vă rugăm să reintroduceți cheia de siguranță)”. Când cheia de siguranță este reintrodusă în aparat, va apărea ecranul principal.

PREZENTARE GENERALĂ A PROGRAMULUI

„Ecranul programelor” va afișa 5 categorii de programe de antrenament disponibile, precum și antrenamentul de pornire rapidă. Pentru a vizualiza mai multe categorii, atingeți butoanele din stânga „<” or right „>”. Atingeți o categorie pentru a selecta un antrenament. Pentru unele antrenamente se recomandă o perioadă de încălzire sau de relaxare de 3 minute. Durata antrenamentului nu include aceste perioade. Pentru a omite o perioadă de încălzire sau de relaxare, atingeți SKIP.

ÎNCEPUT RAPID

Un antrenament de tip „Start rapid” este un antrenament fără durată prestabilită, în care utilizatorul controlează reglarea vitezei și a înclinării. Viteza implicită este de 1,0 km/h, cu o înclinare de 0. Fiecare coloană din profilul antrenamentului are o durată de 1 minut, iar valorile antrenamentului se acumulează.

CLASICE (GOAL, HILL, RANDOM INCLINE)

Concentrează-te pe ceea ce contează pentru tine: timp, distanță sau calorii. Un antrenament cu adevărat clasic, care te va pune în mișcare.

Antrenament pentru marcarea golurilor

Timp (valoarea implicită este de 20 de minute), distanță (valoarea implicită este de 5 mile) sau calorii (valoarea implicită este de 200 kcal). Un utilizator poate alege între 1 și 3 dintre aceste obiective și le poate ajusta. Valorile obiectivelor vor fi afișate în număratoare inversă până la zero pe durata antrenamentului. Toate celelalte valori vor fi afișate în număratoare progresivă. Când un obiectiv este atins, antrenamentul se încheie.

Antrenament pe deal

Acest antrenament include trei urcări, cea mai abruptă fiind situată în ultima treime a antrenamentului. Atunci când se utilizează setarea de viteză maximă, viteza crește progresiv până la un vârf atins aproape de mijlocul antrenamentului, apoi scade treptat pe parcursul restului sesiunii. Pentru un antrenament clasic pe deal, este disponibil un singur obiectiv reglabil, și anume timpul (valoarea implicită este de 20 de minute), și există două setări maxime de antrenament: viteza maximă (valoarea implicită este de 2,0 km/h) și înclinația maximă (valoarea implicită este de 15%). Valoarea obiectivului va scădea progresiv

spre zero pe durata antrenamentului. Toate celelalte valori vor crește progresiv. Când obiectivul este atins, antrenamentul se încheie.

Antrenament cu înclinație aleatorie

La utilizarea setării maxime de înclinare, se creează un profil de înclinare aleatoriu, astfel încât fiecare antrenament să fie diferit de cel anterior. Pentru un antrenament cu înclinare aleatorie, este disponibil un singur obiectiv reglabil: durata (implicit 20 de minute) și o singură setare maximă a antrenamentului: înclinare maximă (implicit 15%). Pe baza setării de înclinare maximă, se creează un profil de antrenament cu înclinare. Din ecranul de previzualizare a profilului, atingeți butonul de reîmprospătare a profilului pentru a obține un alt profil de înclinare aleatoriu. Valoarea obiectivului va scădea progresiv spre zero pe durata antrenamentului. Când obiectivul este atins, antrenamentul se încheie.

ATENȚIE! Dacă sunt disponibile alte valori care pot fi modificate pentru o sesiune de antrenament sau dacă este disponibilă o previzualizare a unui profil de antrenament modificat, atunci se afișează opțiunea „Informații suplimentare despre antrenament”. Atingeți săgeata dreapta „>” pentru a vizualiza ecranele suplimentare și săgeata stânga „<” pentru a reveni la ecranul anterior.

VISION RUN

Fă exerciții fizice pe plajă, în pădure sau pe un traseu alpin. Aceste videoclipuri duc experiența antrenamentului la un alt nivel.

Pentru fiecare antrenament de tip „Vision Run”, sunt disponibile 3 obiective ajustabile:

- Durata (valoarea implicită este de 20 de minute),
- Distanța (valoarea implicită este de 5 kilometri) sau
- Calorii (valoarea implicită este 200 kcal).

Valorile obiectivelor vor scădea treptat spre zero pe parcursul antrenamentului. Toate celelalte valori vor crește. Când un obiectiv este atins, antrenamentul se încheie. Viteza de redare a videoclipului este direct legată de viteza benzii de alergare și se va adapta în funcție de modificările acestora. Înclinarea platformei nu este reflectată în videoclip. Aplicațiile și redarea pe ecranul ogindă sunt dezactivate în timpul unui antrenament de tip „Vision Run”.

TEST DE FITNESS

Testele de condiție fizică evaluează dacă poți parcurge o distanță prestabilită în timpul permis, în funcție de vârstă, sex, înălțime și greutate. Fiecare test este evaluat pe baza criteriului „promovat/respins”, așa că asigură-te că informațiile din profilul tău de activitate sunt corecte înainte de a începe.

Distanțele necesare variază în funcție de test:

- Forțele Aeriene, Paza de Coastă, PEB și Marina: 2,4 kilometri
- Armata: 3,2 kilometri
- Corpul de Infanterie Marină și Gerkin: 4,8 kilometri

Toate antrenamentele din cadrul testelor de condiție fizică utilizează informațiile din profilul tău activ pentru a-ți calcula rezultatele. Asigură-te că vârsta, sexul, înălțimea și greutatea ta sunt introduse corect înainte de a începe testul. Nu este recomandat să faci pauze în timpul unui test de condiție fizică, deoarece acest lucru va duce la eșuarea automată

a testului. Testul de condiție fizică Gerkin necesită, de asemenea, conectarea unui monitor wireless de ritm cardiac.

CONTROLUL FRECVEN CARDIACE (H.R.C.): 60%, 70% ȘI 80%

Antrenamentele cu control al ritmului cardiac reglează automat banda de alergare pentru a vă ajuta să vă mențineți la ritmul cardiac ținută selectat. Intensitatea antrenamentului se bazează pe ritmul cardiac actual, astfel încât este necesar un dispozitiv wireless de monitorizare a ritmului cardiac.

Înainte de a începe un antrenament H.R.C.:

- Asigurați-vă că dispozitivul Bluetooth de monitorizare a ritmului cardiac este conectat și funcționează corect.
- Asigurați-vă că vârsta indicată în profilul tău activ este corectă, deoarece aceasta este utilizată pentru calcularea ritmului cardiac ținută implicit.
- Ajustați frecvența cardiacă ținută, dacă este necesar.

Scopul unui antrenament H.R.C. este de a menține ritmul cardiac aproape de valoarea ținută selectată. Dacă ritmul cardiac iese din intervalul ținută, banda de alergare vă va solicita să ajustați intensitatea antrenamentului. Aceste ajustări pot implica modificarea vitezei sau a înclinării. Dacă ritmul cardiac rămâne în afara intervalului ținută, banda de alergare va regla automat viteza benzii de alergare la fiecare 10 secunde.

Antrenamentele H.R.C. includ un singur obiectiv de antrenament ajustabil:

- Durată: (implicit: 20 de minute)

De asemenea, poți regla frecvența cardiacă ținută (bpm). În mod implicit, frecvența cardiacă ținută se calculează pe baza vârstei indicate în profilul tău activ. Asigurați-vă că vârsta ta este introdusă corect înainte de a începe antrenamentul. În timpul antrenamentului, timpul ținută se scade până la zero. Celelalte valori ale antrenamentului continuă să crească (cu excepția frecvenței cardiace). Când timpul ținută ajunge la zero, antrenamentul se încheie.

Formula pentru calcularea ritmului cardiac ținută = $(220 - \text{vârsta ta}) \times \text{procentajul de efort selectat (60\%, 70\% sau 80\%)}$

⚠ ATENȚIE!

Dacă consola a redus viteza benzii de alergare la minim, iar ritmul cardiac rămâne cu peste 25 bpm peste ritmul cardiac maxim, se va afișa ecranul „Ritm cardiac prea ridicat / STOP”. Încheiați antrenamentul imediat și în condiții de siguranță. Dacă ritmul cardiac nu scade în termen de 30 de secunde, antrenamentul se va încheia automat.

ATENȚIE! În timpul unui antrenament HRC, dacă semnalul dispozitivului Bluetooth de monitorizare a ritmului cardiac se pierde timp de 15 secunde, va apărea ecranul „Reconectează sau încheie programul”. Dacă dispozitivul nu se reconectează în termen de 30 de secunde, antrenamentul se va încheia automat.

PROGRAMUL UTILIZATORULUI

Selectați un antrenament personalizat salvat anterior sau creați unul nou. Odată salvat, un antrenament personalizat poate fi selectat rapid pentru sesiunile viitoare. Când sunteți conectat, cele mai recente 10

antrenamente personalizate salvate pentru profilul dvs. activ sunt afișate în partea de sus a ecranului. Dacă utilizați echipamentul în calitate de oaspete, sunt afișate în schimb cele mai recente 10 antrenamente personalizate salvate din orice profil. Atingeți un antrenament personalizat pentru a-i vizualiza detaliile, apoi atingeți „Start” pentru a începe antrenamentul.

Creează un antrenament personalizat pentru a-ți concepe un program adaptat obiectivelor tale de fitness. Pentru a începe, atinge „Personalizat”. Se va afișa un profil de viteză gol. Trage cu degetul peste profil pentru a crea modelul de viteză dorit. Pe măsură ce desenezi, banda de alergare înregistrează mișcările tale și creează profilul de viteză. Pentru a regla un segment individual, apasă și ține apăsat pe coloana dorită, apoi glisează cu degetul în sus sau în jos pentru a seta viteza pentru segmentul respectiv.

Atingeți „Următorul” pentru a afișa profilul de înclinare gol. Trageți cu degetul de-a lungul profilului pentru a crea modelul de înclinare dorit. Dacă este necesar, reglați segmentele individuale, apoi atingeți din nou „Următorul”.

Ecranul de configurare a antrenamentului include:

- Durată (implicit: 20 de minute)
- Viteza maximă, care este setată automat la cea mai mare viteză din profilul de viteză

Reglați durata după cum doriți, apoi atingeți butonul „Următorul” pentru a previzualiza profilurile de viteză și înclinare finalizate. Pentru a începe antrenamentul, atingeți „Start”. În timpul antrenamentului, timpul ținută se scade până la zero, în timp ce toate celelalte valori ale antrenamentului cresc. Când se atinge timpul ținută, antrenamentul se încheie. Antrenamentele personalizate nu includ o perioadă de încălzire sau de relaxare.

INTERVALURI

Antrenamentul de viteză „Intervale” reprezintă o introducere simplă în antrenamentul pe intervale. Introduceți durata antrenamentului și viteza maximă, iar banda de alergare va crea automat un antrenament cu 15 intervale, fiecare constând dintr-un segment de „efort” și un segment de „odihnă”. Puteți regla viteza pentru fiecare segment în funcție de necesități.

Acest antrenament include:

- Durată (obiectiv reglabil, valoare implicită: 20 de minute)
- Viteza maximă (setare antrenament, valoare implicită: 2,0 km/h)

În timpul antrenamentului, timpul ținută se scade până la zero, în timp ce toate celelalte valori ale antrenamentului se înregistrează în creștere. Antrenamentul se încheie la atingerea timpului ținută. Acest antrenament include atât o încălzire, cât și o relaxare.

Antrenamentul Intervals HIIT (antrenament cu intervale de intensitate ridicată) oferă o sesiune structurată de antrenament cu intervale de intensitate ridicată. Stabiliți viteza de antrenament, alegeți numărul de intervale și selectați raportul dintre efort și odihnă pentru a personaliza intensitatea antrenamentului.

Acest program de antrenament include următoarele setări reglabile:

- Raportul dintre intervale (implicit: 10:30 secunde, activitate)

- Viteza de lucru (implicit: 9,6 km/h)
- Viteza de repaus (implicit: 2,0 km/h)
- Repetări (implicit: 10)

Fiecare interval este alcătuit dintr-un segment de „odihnă”, urmat de un segment de „efort”. Toate valorile antrenamentului cresc, cu excepția timpului, care scade până la sfârșitul segmentului de interval curent. Antrenamentul se încheie după ultimul interval. Acest antrenament include atât o încălzire, cât și o răcire. Antrenamentul personalizat cu intervale îți permite să crezi un antrenament cu intervale care să se potrivească obiectivelor tale de antrenament. Personalizează durata și viteza atât a segmentelor de efort, cât și a celor de odihnă, apoi alege numărul total de intervale.

Acest program de antrenament include următoarele setări reglabile:

- Durata de lucru (implicit: 1:00 minut)
- Viteza de lucru (implicit: 9,6 km/h)
- Timp de repaus (implicit: 30 de secunde)
- Viteza de repaus (implicit: 2,0 km/h)
- Repetări (implicit: 4)

Fiecare interval este alcătuit dintr-un segment de „repaus” urmat de un segment de „efort”. Toate valorile antrenamentului cresc, cu excepția timpului, care scade până la sfârșitul segmentului curent de efort sau de repaus. Antrenamentul se încheie după ultimul interval. Acest antrenament include atât o încălzire, cât și o relaxare.

ATENȚIE! Toate antrenamentele pe intervale utilizează schimbări de viteză pentru a alterna între segmentele de efort și cele de odihnă. Înclinarea nu este controlată de programul de antrenament, dar poate fi reglată manual în orice moment pe durata antrenamentului.

MARATON

Fie că te antrenezi pentru o cursă organizată, fie că îți propui să atingi un obiectiv personal, antrenamentele pe distanță îți permit să alegi o distanță care se potrivește nivelului tău actual de pregătire fizică. Avansează treptat, parcurgând distanțe din ce în ce mai scurte, pe măsură ce te pregătești pentru provocarea supremă: maratonul de 42K.

Fiecare antrenament de anduranță include:

- Distanța (obiectivul stabilit pentru antrenament)
- Durată (obiectiv reglabil, valoare implicită: 20 de minute)
- Viteză (setare reglabilă pentru antrenament, valoare implicită: 1 mph)

În timpul antrenamentului, atât obiectivele privind distanța, cât și cele privind timpul se reduc treptat spre zero, în timp ce toate celelalte valori ale antrenamentului cresc. Antrenamentul se încheie atunci când se atinge obiectivul selectat. Antrenamentele de distanță nu includ o perioadă de încălzire sau de relaxare.

Antrenamente de alergare pe distanță disponibile:

- 5 km (3,1 mile)
- 10 km (6,2 mile)
- 21,5 km (13,1 mile)
- Maratonul de 42K (26,1 mile)

REZUMATUL ANTRENAMENTULUI

După fiecare antrenament, va fi afișat un rezumat al realizărilor tale, care va include următoarele indicatori:

- Ora
- Distanța totală
- Calorii
- Viteza medie
- MET mediu
- Viteza maximă atinsă și timpul scurs

Sunt afișate două grafice care prezintă profilurile de viteză și înclinare. Aceste rezultate pot fi salvate în profilul utilizatorului și transferate în aplicația cuplată.

SETĂRI



Luminozitatea ecranului

Deplasați glisorul spre stânga pentru a reduce luminozitatea ecranului sau spre dreapta pentru a o mări

Volum

Reglați glisorul spre stânga pentru a reduce volumul sau spre dreapta pentru a-l mări.

Ora și data

Ora dispune de două setări care pot fi personalizate: „24 HOUR” sau „AUTO SET”. Când opțiunea „AUTO SET” este dezactivată, ora și data pot fi modificate. Pentru a modifica o valoare, atingeți și țineți apăsat pe cifra pe care doriți să o modificați, apoi glisați degetul în sus spre „+” sau în jos spre „-” până când se afișează valoarea dorită.

Limba

Atingeți „Limba” pentru a vizualiza limbile disponibile pentru consolă. Atingeți limba dorită pentru a o selecta, iar consola va afișa conținutul în limba respectivă.

Unitate

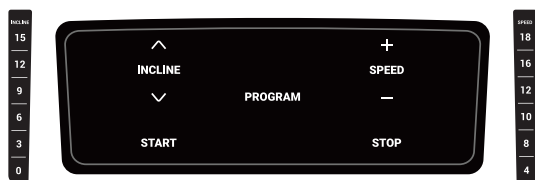
Atingeți „Unitate” pentru a schimba sistemul de măsură din imperial în metric.

Modul de repaus

„ON” Dacă nu se efectuează nicio acțiune timp de 10 minute pe ecranul de start, aparatul va intra în modul „CONSUM REDUS DE ENERGIE” și va opri afișajul. Apăsăți orice buton pentru a reactiva afișajul.

Autentificare automată	„ON” oferă o opțiune pe ecranul de autentificare care permite utilizatorului să selecteze „Autentifică-mă automat”.
Blocare pentru copii	„ON” Când funcția de blocare pentru copii este activată, dacă nu se efectuează nicio acțiune timp de zece minute pe ecranul principal, aparatul se va bloca automat. Se afișează ecranul „CONSOLE LOCKED”. Țineți apăsat butonul „stop” timp de trei secunde pentru a debloca aparatul.
Modul de semnal sonor	„ON” Activează semnalul sonor atunci când se apasă un buton.

PREZENTARE A CONSOLEI (FIG. A)



BUTOANELE CONSOLEI

START	Apăsați butonul „START” pentru a intra în modul „QUICK START”. Pe ecran apare o numărătoare inversă 3-2-1, iar exercițiul începe.
STOP	În timpul antrenamentului, apăsați tasta „STOP” pentru a intra în „MODUL PAUZĂ”. Pe ecran apare mesajul „PAUZĂ”, iar înclinația revine la zero.
PROGRAM	Când apare ecranul principal, apăsați tasta „PROGRAM” pentru a accesa meniul de selectare a programelor de antrenament. Apăsând repetat această tastă, veți parcurge toate programele de antrenament disponibile.
INCLINE+/-	Reglați nivelul de înclinare în sus sau în jos, cu pași de câte 1 nivel. Îneți apăsat butonul timp de 2 secunde pentru a activa reglarea continuă.
SPEED+/-	Reglați viteza în sus sau în jos în pași de 0,1 km/h. Îneți apăsat butonul timp de 2 secunde pentru a activa reglarea continuă.
Taste rapide pentru înclinare	Există șase taste rapide pentru înclinare: 0, 3, 6, 9, 12 și 15. Folosiți tastele rapide în timpul antrenamentului pentru o reglare ușoară și rapidă.
Taste rapide pentru viteză	Există șase butoane rapide pentru viteză: 4, 8, 10, 12, 16 și 18. Folosiți butoanele rapide în timpul antrenamentului pentru o reglare ușoară și rapidă.

MONITORIZAREA RITMULUI CARDIAC

Monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth

Acest aparat Flow Fitness este echipat cu un receptor wireless integrat pentru măsurarea ritmului cardiac. Pentru a vă măsura ritmul cardiac fără fir, utilizați un monitor de ritm cardiac compatibil cu Bluetooth. Atunci când utilizați un monitor de ritm cardiac wireless, asigurați-vă că electrozii sunt ușor umezi și că monitorul se mulează bine pe corp. Respectați întotdeauna instrucțiunile din manualul de utilizare al monitorului de ritm cardiac. Utilizarea incorectă poate duce la afișarea unor valori inexacte sau anormale.

ATENȚIE! Un monitor wireless de ritm cardiac nu este inclus în dotarea standard. Vă rugăm să contactați distribuitorul pentru a achiziționa un dispozitiv compatibil.

⚠ IMPORTANT!

- Dacă aveți un stimulator cardiac, consultați-vă medicul înainte de a utiliza un monitor wireless de ritm cardiac.
- În mediile în care se utilizează mai multe monitoare de ritm cardiac, mențineți o distanță suficientă între dispozitive pentru a preveni interferențele.
- Pentru o recepție optimă a semnalului, mențineți monitorul wireless de ritm cardiac la o distanță de maximum un metru de consolă.
- Purtați întotdeauna monitorul wireless de ritm cardiac direct pe corp, sub haine.

ANTRENAMENT AJUTORUL APLICAȚIILOR

Cu Flow Fitness te poți antrena folosind smartphone-ul sau tableta prin intermediul unei conexiuni Bluetooth.

CONECTAREA DISPOZITIVULUI MOBIL

Urmați pașii de mai jos pentru a vă conecta smartphone-ul sau tableta prin Bluetooth:

- Deschideți setările de pe dispozitivul mobil și activați Bluetooth.
- Descărcați una dintre aplicațiile de antrenament compatibile.
- Urmați instrucțiunile din aplicația selectată pentru a finaliza conectarea.

KINOMAP

Kinomap vă permite să te antrenezi folosind videoclipuri geolocalizate din întreaga lume. Poziția ta este afișată în cadrul videoclipului, pe hartă și în profilul de altitudine. Obiectivul este să te adaptezi la ritmul videoclipului original. Kinomap oferă, de asemenea, un mod multiplayer, care permite unui număr de până la zece utilizatori să se antreneze simultan pe același traseu.

Puteți descărca aplicația Kinomap din Apple App Store sau din Google Play Store.

ZWIFT

Zwift combină experiența captivantă a jocurilor video cu intensitatea antrenamentului structurat. Antrenează-te într-o lume virtuală alături

de o comunitate globală care te motivează pe tot parcursul fiecărei sesiuni. Zwift oferă o gamă largă de funcționalități, inclusiv programe de antrenament structurate, ieșiri în grup, curse și antrenamente interactive, ajutându-te să-ți îmbunătățești atât condiția fizică, cât și performanța.

Puteți descărca aplicația Zwift din Apple App Store sau din Google Play Store.

MAI MULTE INFORMAȚII

Pentru asistență suplimentară și mai multe informații, vă rugăm să scanați codul QR al aplicației dvs. preferate:



KINOMAP



ZWIFT

CURĂȚENIE

Curățarea regulată prelungește semnificativ durata de viață a echipamentului dumneavoastră. Mențineți aparatul curat de praf, curățându-l frecvent. Întreținerea preventivă nu numai că prelungește durata de viață a echipamentului, ci contribuie și la prevenirea eventualelor accidente.

Recomandări generale privind curățenia

- Curățați aparatul după fiecare sesiune de antrenament.
- Folosiți o cârpă uscată pentru a curăța panoul de comandă.
- Folosiți o cârpă moale și curată, împreună cu un detergent delicat, pentru a îndepărta petele și murdăria persistente de pe

ATENȚIE!

- **Depozitați echipamentul într-un mediu curat și uscat, ferit de surse directe de căldură și de apă.**
- **Reparațiile trebuie efectuate de un tehnician calificat, cu excepția cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.**
- **Pentru informații mai detaliate, scanați:**



ÎNTREBĂRI FRECVENTE

SPECIFICAȚII TEHNICE ALE PRODUSULUI

SPECIFICAȚIILE CONSOLEI

Funcție	Interval de afișare
Ora	00:00 - 99:59
Viteză*	0 - 22
Distanță	0.00 - 9999

Înclinare*	0 - 15
Ritm	00:00 - 99:59
Pași	0 - 9999
Calorii	0 - 9999
Puls	0 - 220
Înălțime	80-200 cm
Greutate	10 - 205 kg

* Valoarea depinde de modelul produsului.

GARANȚIE

Cererile de garanție nu sunt acceptate dacă defectul este cauzat de una dintre următoarele situații:

- Lucrări de întreținere sau reparații care nu au fost efectuate de un distribuitor autorizat.
- Utilizarea necorespunzătoare, neglijență sau întreținerea inadecvată a produsului.
- Nerespectarea instrucțiunilor producătorului privind întreținerea echipamentului.

Garanția este asigurată de distribuitorul Flow Fitness din ara dumneavoastră, de la care ați achiziționat produsul.

Pentru detalii de contact, vă rugăm să scanați:



DISTRIBUTORI ȘI
COMERCIANȚI

PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dvs. Flow Fitness, vă rugăm să consultați datele de contact indicate pe coperta acestui manual. Pentru a asigura o gestionare eficientă a solicitării dvs., vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați departamentul nostru de asistență:

- Denumirea produsului
- Numărul modelului și numărul de serie al echipamentului
- Numărul de referință și o descriere clară a piesei sau pieselor necesare, așa cum sunt indicate în lista de piese și ilustrate în secțiunea cu vedere explodată din prezentul manual

Furnizarea unor informații complete și corecte ne va permite să vă procesăm solicitarea cât mai rapid și eficient posibil.

INFORMAȚII SUPPLEMENTARE

Eliminarea responsabilă a ambalajelor

Flow Fitness se angajează să reducă la minimum impactul asupra mediului. Vă rugăm ca toate materialele de ambalare să fie eliminate prin intermediul centrelor de reciclare desemnate, în conformitate cu reglementările naționale aplicabile privind gestionarea deșeurilor și reciclarea.

Eliminarea produselor

Echipamentul dvs. Flow Fitness este conceput pentru a oferi performanță și fiabilitate pe termen lung. Atunci când produsul ajunge la sfârșitul duratei sale de viață, acesta trebuie eliminat în conformitate cu Directiva europeană privind deșeurile de echipamente electrice și electronice (DEEE). Aceasta înseamnă predarea produsului la un punct de colectare autorizat, pentru a asigura o reciclare sigură și ecologică.

DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

Flow Fitness declară prin prezenta că acest produs respectă următoarele standarde și directive:

- Directiva 2014/53/UE privind echipamentele radio
- EN ISO 20957-1, clasa H

Ca urmare a respectării standardelor și directivelor menționate mai sus, acest produs este certificat CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Țările de Jos

TARTALOMJEGYZÉK

Első indítás	74
Kezdőképernyő	74
Csatlakozás Bluetooth-hoz és Wi-Fi-hez	75
Edzésprofil	75
A program áttekintése	76
Beállítások	78
A konzol áttekintése	78
Pulzusfigyelés	79
Alkalmazásokkal való edzés	79
Tisztítás	79
Termékleírás	80
Garancia	80
Pótalkatrészek	80
További információk:	80
A gyártó nyilatkozata	81

ELSŐ INDÍTÁS

BEKAPCSOLÁS

A konzol első indításához körülbelül 40 másodperc szükséges. A készülék első indításakor megjelenik a bejelentkezési képernyő. A fiókhoz való hozzáféréshez vagy új fiók létrehozásához a készüléket internethez kell csatlakoztatni.

A felső sávon a következő felirat jelenik meg: „Nincs internetkapcsolat... Lépj a Beállításokba”.

- Érintse meg a „Beállítások” gombot a Wi-Fi-beállítások megnyitásához, majd csatlakoztassa a konzolt a Wi-Fi hálózathoz.
- Nyomja meg a „Vissza” gombot, hogy visszatérjen az üdvözlőképernyőre.

A bejelentkezési képernyőn válaszd ki a „Vendégprofil” lehetőséget, vagy koppints a „+” gombra, hogy bejelentezz, illetve regisztrálj a saját profilodra.

- A felhasználói profil beállítása után a futópád összes funkciója aktiválódik.
- A futópád bizonyos funkciói fiók nélkül nem lesznek elérhetők.

REGISZTRÁLJ

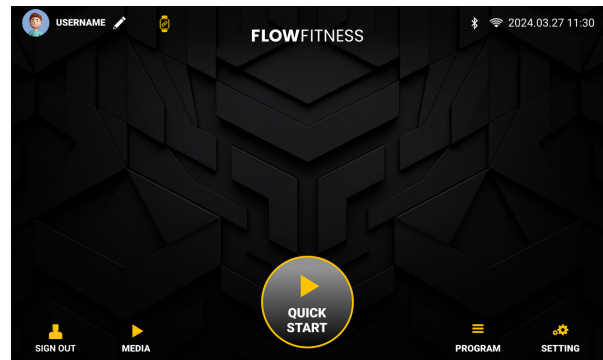
A regisztrációs képernyőn a felhasználói profil létrehozásához felhasználónév, jelszó, e-mail-cím és születési dátum megadása szükséges. Miután az összes adatot megadta, érintse meg a „Get Verified” gombot, és egy hitelesítési kódot küldünk az e-mail-címére. Ne felejtse el ellenőrizni a SPAM mappáját!

- Olvassa be az ellenőrző kódot, írja be a „Get Verified” mezőbe, majd érintse meg a következő nyíl gombot.
- Ha a felhasználónév már foglalt, akkor más nevet kell megadnia. Ha vissza szeretne térni az előző képernyőre, érintse meg a Vissza ikont.
- A felhasználói profilban meg kell adni a felhasználó magasságát, nemét és súlyát. Számérték módosításához érintse meg és tartsa lenyomva a módosítani kívánt számjegyet, majd csúsztassa az ujját felfelé (+) vagy lefelé (-) a kívánt érték eléréséig. Az adatok megadása után érintse meg a „Tovább” nyíl gombot.

AVATAR

Válasszon ki egy avatárt a felhasználói profiljához, majd érintse meg a „Megerősítés” nyíl gombot. A felhasználói profil létrejön, és megjelenik a Főképernyő, ahol az új felhasználói profil aktív. Az új felhasználói profil avatárja a bejelentkezési képernyőn is megjelenik.

KEZDŐKÉPERNYŐ



USERNAME

Aktív profil: Megjeleníti az éppen aktív felhasználói profilt.



Profil szerkesztése: Érintse meg a gombot a profil megnyitásához és szerkesztéséhez, vagy új profil létrehozásához



Készülék: Érintse meg a képernyőt, hogy megtekintse a futópád közelében elérhető pulzusérzékelőket.



Bluetooth: Érintse meg a gombot a futópád közelében elérhető BT-eszközök megtekintéséhez.



Wi-Fi: Megjeleníti, hogy a futópád csatlakozik-e Wi-Fi-hálózathoz. Ha nincs csatlakozás, érintse meg a gombot a Wi-Fi-képernyő megnyitásához, majd válasszon a rendelkezésre álló Wi-Fi-kapcsolatok közül. Érintse meg a kívánt Wi-Fi-kapcsolatot. A kiválasztás után előfordulhat, hogy jelszó megadása szükséges a Wi-Fi-kapcsolat létrehozásához.



SIGN OUT

Kijelentkezés: Érintse meg a gombot az aktuális profilból való kijelentkezéshez. A rendszer megerősítést kér. A megerősítés után a profilból kijelentkezik, és megjelenik a bejelentkezési képernyő.



MEDIA

Média: Érintse meg ezt a gombot a rendelkezésre álló alkalmazások eléréséhez, vagy ha a készülék képernyőjét a konzol érintőképernyőjére szeretné tükrözni. A lista melletti bármely üres területre érintve visszatérhet a kezdőképernyőre.

- Érintse meg a „[]” (Teljes képernyős mód) elemet a képernyő kibővítéséhez, majd a „⌂” (Vissza a normál képernyőmérethez) elemet a kisebb képernyőmérethez való visszatéréshez.



Gyorsindítás: Érintse meg a „Gyorsindítás” gombot az edzés megkezdéséhez. Az edzés 4 másodperces visszaszámlálás után kezdődik.

Tűrképernyő: Olvassa be a mellékelt QR-kódot iOS vagy Android esetén, hogy csatlakozzon és tűrképernyőre állítsa készülékét.

CSATLAKOZÁS HEZ A BLUETOOTH ÉS WI-FI

BLUETOOTH-FEJHALLGATÓK

A készülék képes hangot lejátszani a Bluetooth-kapcsolaton keresztül a Bluetooth-fejhallgatóra.

Bluetooth-kapcsolat létrehozásához:

- Érintse meg a kezdőképernyőn a Bluetooth-ikont.
- Kapcsolja be a Bluetooth-fejhallgatóját, és állítsa párosítási módba.
- Amint a fejhallgató felismerésre kerül, a konzol a rendelkezésre álló eszközök között jeleníti meg.
- Érintse meg a „Csatlakozás” gombot. A fejhallgató csatlakozni fog, és a futópálya hangszórói elnémulnak.

FIGYELEM!

- *Ha a konzol nem találta meg a fejhallgatódat, érintse meg a „Frissítés” ikont, hogy újra megkeresse az elérhető eszközöket.*
- *A készülék leválasztásához érintse meg a „Leválasztás” gombot a csatlakoztatott eszközök listáján.*

BLUETOOTH-HANGSZÓRÓ

A készülék képes Bluetooth-kapcsolaton keresztül lejátszani a telefonodról vagy más hangforrásról érkező hangot a futópálya hangszóróin keresztül. A név: **„BT-Speaker”**.

- Keresse meg a készülékén az elérhető Bluetooth-eszközöket
- Érintse meg a „BT-Speaker” elemet a csatlakozáshoz
- A „BT-Speaker” felkerült a párosított eszközök listájára, és jelenleg aktív.
- Indítsa el a kívánt hangfájlt az eszközön, és állítsa be a hangerőt a konzol segítségével.

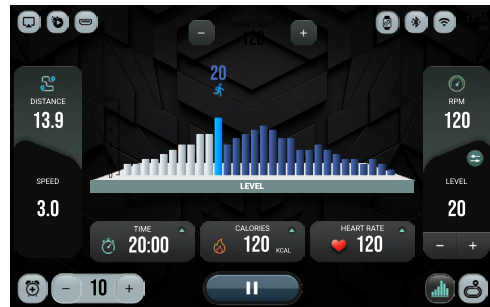
WIFI

Ha a futópálya csatlakoztatja a Wi-Fi-hálózathoz, a készülék összes funkciója működőképes lesz.

WLAN-kapcsolat létrehozása:

- Érintse meg a kezdőképernyőn a Wi-Fi ikont.
- Egy rövid keresés után megjelenik a rendelkezésre álló Wi-Fi-kapcsolatok listája; érintse meg a kívánt Wi-Fi-kapcsolatot.
- A hálózati képernyőn a rendszer kéri a kiválasztott Wi-Fi-kapcsolat jelszavát (ha szükséges). A csatlakozás után a képernyőn a „CONNECTED” felirat jelenik meg.

EDZÉSPROFIL



EDZÉSPROFIL: Az „Edzésprofil” az edzés során alkalmazott emelkedési szög- vagy sebességbeállításokat mutatja, az edzés időtartama balról jobbra haladva növekszik. A profilban az aktív szakasz az edzés aktuális oszlopát jeleníti meg. Minden profil tartalmaz egy emelkedési és egy sebességi grafikon. Érintse meg a profil alatt található „Emelkedés” vagy „Sebesség” gombokat a két mutató közötti váltáshoz. Minél magasabb az oszlop, annál nagyobb az emelkedés vagy a sebesség beállítása az edzés adott szakaszában.

⚠ FONTOS!

Egy edzésprofil szerinti edzés során a konzol két hangjelzést ad, hogy jelezze a felhasználónak, hogy a sebesség változni fog.

KÖRPROFIL: A „Körprofil” egy virtuális pályát jelenít meg, amelynek külső és belső köre egyaránt 0,25 mérföld hosszú. Érintse meg a „Körprofil” gombot, hogy erre a nézetre váltson.

TÁVOLSÁG: Az edzés során megtett távolságot jelzi. Ha a távolság volt a cél, a kijelzett érték visszaszámlálódik.

IDŐ: Az edzés eltelt idejét jelzi. Ha az idő volt a cél, a kijelzett érték visszaszámlál.

KALÓRIÁK: Megjeleníti az edzés során becsült kalóriaégetést. Ha a kalóriaégetés volt a cél, a kijelzett érték visszaszámlál.

DÖNTÉSSZÖG: A futófelület aktuális dőlésszögét jelzi.

PULZUS: Megjeleníti a csatlakoztatott Bluetooth-pulzusmérő készülék viselőjének aktuális pulzusát ütés/perc (bpm) egységben.

CÉLOK

Az edzés során az idő, a pulzusszám és a távolság kijelzett értékei testreszabhatók. Érintse meg az értéket, és megjelennek az alternatív edzésértékek. Érintse meg a kívánt értéket, és a kijelző frissül.

- Idő: eltelt idő, célidő vagy hátralévő idő
- Kalória: MET-érték, kalória, kalória/pulzusszám vagy magasságkülönbség
- Pulzusszám: maximális pulzusszám, átlagos pulzusszám vagy pulzusszám

PACE: Megjeleníti azt a becsült időt, amely az aktuális edzésértékek mellett egy kilométer vagy egy mérföld teljesítéséhez szükséges lenne.

SEBESSÉG: A futópád aktuális sebességét jelzi.

ÉBRESZTŐ: Érintse meg az ébresztő opciót a kijelző bal alsó sarkában. Kapcsolja be az ébresztőt, válassza ki az AM vagy PM beállítást, majd állítsa be az ébresztés idejét. Az ébresztő hangtalan, de a kijelzőn megjelenik egy ébresztési értesítő ablak, amelyet el kell zárni.

SZÜNET: Megállítja az aktív edzést, leállítja a futószalagot, és a dőlésszöveget 0-ra állítja.

VÉSZLEÁLLÍTÁS: Ha az edzés közben kiveszik a biztonsági kulcsot, a futópád azonnal leáll, az edzés befejeződik, és megjelenik a „Vészleállítás (kérjük, helyezze vissza a biztonsági kulcsot)” képernyő. Amint a biztonsági kulcsot visszahelyezik a gépbe, a kezdőképernyő jelenik meg.

A PROGRAM ÁTTEKINTÉSE

A „programképernyőn” az elérhető edzésprogramok 5 kategóriája, valamint a gyorsindítású edzés jelenik meg. További kategóriák megtekintéséhez érintse meg a bal oldalon található „<” or right „>” gombokat. Az edzés kiválasztásához érintse meg a kívánt kategóriát. Egyes edzéseknél ajánlott egy 3 perces bemelegítés vagy levezetés. Az edzésidő nem tartalmazza ezeket az időtartamokat. A bemelegítés vagy levezetés kihagyásához érintse meg a SKIP gombot.

GYORS INDÍTÁS

A „Gyorsindítás” edzés egy időkorlát nélküli edzés, amelynek sebességét és emelkedését a felhasználó állítja be. Az alapértelmezett sebesség 1,0 km/h, az emelkedés pedig 0. Az edzésprofil minden oszlopa 1 perc hosszú, és az edzésértékek felfelé számolódnak.

KLASSZIKUS (CÉL, DOMB, VÉLETLENSZERŰ EMELKEDŐ)

Koncentrálj arra, ami számodra fontos: az időre, a távolságra vagy a kalóriákra. Egy igazi klasszikus edzés, ami mozgásba hoz.

Célorientált edzés

Idő (alapértelmezett érték: 20 perc), távolság (alapértelmezett érték: 5 mérföld) vagy kalória (alapértelmezett érték: 200 kcal). A felhasználó 1–3 célt választhat ki, és beállíthatja azokat. Az edzés során a célértékek nulláig visszaszámolnak. Az összes többi érték felfelé számol. Amikor egy cél elérése megtörténik, az edzés véget ér.

Dombos edzés

Ez az edzés három emelkedőt tartalmaz, amelyek közül a legnagyobb az edzés utolsó harmadában található. A maximális sebesség beállítás használata esetén a sebesség fokozatosan növekszik, az edzés közepén éri el a csúcst, majd a fennmaradó idő alatt fokozatosan csökken. A klasszikus dombos edzéshez 1 beállítható cél áll rendelkezésre, az idő (alapértelmezés szerint 20 perc), valamint 2 maximális edzésbeállítás: a maximális sebesség (alapértelmezés szerint 2,0 km/h) és a maximális emelkedés (alapértelmezés szerint 15%). A célérték az edzés során nulláig számol vissza. Az összes többi érték felfelé számol. A cél elérésekor az edzés véget ér.

Véletlenszerű emelkedős edzés

A maximális emelkedési beállítás használatával véletlenszerűen jön létre egy emelkedési profil, így minden edzés más lesz, mint az előző. A véletlenszerű emelkedős edzéshez 1 beállítható cél áll rendelkezésre: az idő (alapértelmezés szerint 20 perc), valamint 1 maximális edzésbeállítás: a maximális emelkedés (alapértelmezés szerint 15%). A maximális emelkedés beállítás alapján létrejön egy emelkedéses edzésprofil. Az előnézeti profilképernyőn érintse meg a profil frissítése gombot egy újabb véletlenszerű emelkedéses profilért. A célérték az edzés során nulláig számol vissza. Amikor a cél elérése megtörténik, az edzés véget ér.

FIGYELEM! Ha egy edzéshez további módosítható értékek állnak rendelkezésre, vagy megtekinthető a módosított edzésprofil előnézete, akkor megjelenik a „További edzésinformációk” opció. Érintse meg a jobb nyíl gombot „>” a további képernyők megtekintéséhez, illetve a bal nyíl gombot „<” az előző képernyőre való visszatéréshez.

VISION RUN

Eddz a tengerparton, az erdőben vagy egy alpesi ösvényen! Ezek a videók új dimenziót adnak az edzésélménynek.

Minden „Vision Run” edzéshez 3 beállítható cél áll rendelkezésre:

- Idő (alapértelmezés szerint 20 perc),
- Távolság (alapértelmezés szerint 5 kilométer), vagy
- Kalória (alapértelmezett érték: 200 kcal).

Az edzés során a célértékek nulláig csökkennek. Az összes többi érték pedig növekszik. Amikor egy célt elérnek, az edzés véget ér. A videó lejátszási sebessége közvetlenül függ a futószalag sebességétől, és a változásoknak megfelelően módosul. A futófelület dőlésszöge nem jelenik meg a videón. A „Vision Run” edzés során az alkalmazások és a tükörképernyős közvetítés le van tiltva.

FITNESSVIZSGÁLAT

A fizikai alkalmassági tesztek azt mérik, hogy képes vagy-e az életkorod, nemed, magasságod és súlyod alapján meghatározott megengedett időn belül teljesíteni a megkövetelt távot. Minden tesztet „megfelelt/nem felelt meg” alapon értékelnek, ezért a kezdés előtt győződj meg arról, hogy az aktív profilodban szereplő adatok pontosak-e.

A szükséges távolságok a teszt típusától függően változnak:

- Légierő, Parti Őrség, PEB és Haditengerészet: 2,4 kilométer
- Hadsereg: 3,2 kilométer
- Tengerészgyalogság és Gerkin: 4,8 kilométer

Az összes állóképességi teszt az aktív profilodban szereplő adatok alapján számítja ki az eredményeket. A teszt megkezdése előtt ellenőrizd, hogy életkorod, nemed, magasságod és súlyod helyesen van-e megadva. Az állóképességi teszt közben nem ajánlott szünetet tartani, mivel ez automatikusan a teszt sikertelenségét eredményezi. A Gerkin állóképességi teszt elvégzéséhez vezeték nélküli pulzusmérő csatlakoztatása is szükséges.

PULZUSSZABÁLYOZÁS (H.R.C.): 60%, 70% ÉS 80%

A „Pulzusvezérelt” edzések automatikusan beállítják a futópádot, hogy segítsenek fenntartani a kiválasztott célpulzusszintet. Az edzés

intenzitása az aktuális pulzusod alapján kerül meghatározásra, ezért vezeték nélküli pulzusmérő eszköz használata szükséges.

Az H.R.C. edzés megkezdése előtt:

- Ellenőrizze, hogy a Bluetooth-os pulzusmérő készüléke csatlakozik-e és megfelelően működik-e.
- Győződj meg arról, hogy az aktív profilodban szereplő életkor helyes-e, mivel ezt használjuk az alapértelmezett célpulzusod kiszámításához.
- Szükség esetén állítsa be a célpulusszámot.

Az H.R.C. edzés célja, hogy a pulzusod a kiválasztott célérték közelében maradjon. Ha a pulzusod a célérték-tartományon kívülre kerül, a futópád felszólít, hogy módosítsd az edzés intenzitását. Ezek a módosítások magukban foglalhatják a sebesség vagy a dőlésszög megváltoztatását. Ha a pulzusod továbbra is a célérték-tartományon kívül marad, a futópád 10 másodpercenként automatikusan módosítja a futószalag sebességét.

Az H.R.C. edzések egy állítható edzéscélt tartalmaznak:

- Idő: (alapértelmezett: 20 perc)

Beállíthatod a célpulusszámot (bpm) is. Alapértelmezés szerint a célpulusszámot az aktív profilodban megadott életkor alapján számítja ki a rendszer. Az edzés megkezdése előtt győződj meg arról, hogy életkorodat helyesen adtad-e meg. Az edzés során az időcél visszazámol nulláig. Az egyéb edzésértékek továbbra is felfelé számolnak (a pulusszám kivételével). Amikor az időcél eléri a nullát, az edzés véget ér.

A célpulusszám képlete = $(220 - \text{a korod}) \times \text{a kiválasztott edzésintenzitás}$ (60%, 70% vagy 80%)

FIGYELEM!

Ha a konzol a futópád sebességét a minimumra csökkentette, és a pulzusod továbbra is több mint 25 bpm-mel meghaladja a maximális pulzusodat, akkor megjelenik a „Túl magas pulzus / STOP” képernyő. Az edzést azonnal és biztonságosan fejezd be. Ha a pulzusod 30 másodpercen belül nem csökken, az edzés automatikusan befejeződik.

FIGYELEM! Ha egy HRC edzés során a Bluetooth-os pulzusmérő jelének vétele 15 másodpercre megszakad, megjelenik a „Újracsatlakozás vagy a program befejezése” képernyő. Ha a készülék 30 másodpercen belül nem csatlakozik újra, az edzés automatikusan befejeződik.

FELHASZNÁLÓI PROGRAM

Válasszon ki egy korábban elmentett egyéni edzést, vagy hozzon létre egy újat. Az elmentés után az egyéni edzés gyorsan kiválasztható a jövőbeli edzésekhez. Bejelentkezés után a képernyő tetején megjelenik az aktív profiljához tartozó 10 legutóbb elmentett egyéni edzés. Ha vendégként használja a gépet, akkor helyette bármely profilhoz tartozó 10 legutóbb elmentett egyéni edzés jelenik meg. Érintse meg az egyéni edzést a részletek megtekintéséhez, majd érintse meg a „Start” gombot az edzés megkezdéséhez.

Hozzon létre egy egyéni edzéstervet, hogy a fitneszcéljaihoz igazodó edzést állíthasson össze. A kezdéshez érintse meg az „Egyéni” gombot. Ekkor egy üres sebességprofil jelenik meg. Húzza az ujját a profilon, hogy létrehozza a kívánt sebességmintát. Amint rajzol, a futópád rögzíti a

bevitelét, és kialakítja a sebességprofilot. Egy adott szakasz beállításához tartsa lenyomva a kívánt oszlopot, majd csúsztassa az ujját felfelé vagy lefelé, hogy beállítsa az adott szakasz sebességét.

Érintse meg a „Tovább” gombot az üres emelkedési profil megjelenítéséhez. Húzza az ujját a profilon, hogy létrehozza a kívánt emelkedési mintát. Szükség esetén állítsa be az egyes szakaszokat, majd érintse meg újra a „Tovább” gombot.

Az edzésbeállítási képernyő a következőket tartalmazza:

- Idő (alapértelmezett: 20 perc)
- A maximális sebesség, amely automatikusan a sebességprofilban megadott legmagasabb értékre van beállítva

Állítsd be az időértéket a kívánt módon, majd érintse meg a „Tovább” gombot a kész sebesség- és emelkedési profilok előnézetének megtekintéséhez. Az edzés elindításához érintse meg a „Start” gombot. Az edzés során az időcél nulláig visszazámol, míg az összes többi edzésérték felfelé számol. Amikor az időcél elérhető, az edzés véget ér. Az egyéni edzések nem tartalmaznak bemelegítést vagy levezetést.

INTERVALLUMOK

Az „Intervals” sebességedzés egy egyszerű bevezetés az intervallum edzésbe. Adja meg az edzés időtartamát és a maximális sebességet, és a futópád automatikusan létrehoz egy 15 intervallumból álló edzést, amelyek mindegyike egy „munkaszakasz” és egy „pihenőszakasz” áll. Az egyes szakaszok sebességét igény szerint beállíthatja.

Ez az edzés a következőket tartalmazza:

- Idő (beállítható célérték, alapértelmezett: 20 perc)
- Maximális sebesség (edzésbeállítás, alapértelmezett: 2,0 km/h)

Az edzés során az időcél nulláig visszazámol, míg az összes többi edzésérték felfelé számol. Az edzés akkor ér véget, amikor az időcél elérése megtörténik. Ez az edzés bemelegítést és levezetést is tartalmaz. Az Intervals HIIT (nagy intenzitású intervallum edzés) edzésprogram egy strukturált, nagy intenzitású intervallum edzést kínál. Állítsd be a tempót, válaszd ki az intervallumok számát, majd határozd meg a terhelés és a pihenés arányát, hogy személyre szabhasd az edzés intenzitását.

Ez az edzésprogram a következő beállítási lehetőségeket tartalmazza:

- Időintervallum aránya (alapértelmezett: 10:30 másodperc, edzés)
- Munkasebesség (alapértelmezett: 9,6 km/h)
- Pihenési sebesség (alapértelmezett: 2,0 km/h)
- Ismétlések száma (alapértelmezett: 10)

Minden intervallum egy „pihenő” szakaszból és egy azt követő „edzés” szakaszból áll. Az edzés valamennyi értéke felfelé számol, kivéve az időt, amely az aktuális intervallumszakasz végéig visszafelé számol. Az edzés az utolsó intervallum után ér véget. Ez az edzés magában foglalja a bemelegítést és a levezetést is. Az „Egyéni intervallum” edzés segítségével olyan intervallum edzést állíthatsz össze, amely megfelel az edzés céljaidnak. Állítsd be az edzés- és a pihenőszakaszok időtartamát és sebességét, majd válaszd ki az intervallumok teljes számát.

Ez az edzésprogram a következő beállítási lehetőségeket tartalmazza:

- Munkaidő (alapértelmezett: 1:00 perc)

- Munkasebesség (alapértelmezett: 9,6 km/h)
- Pihenőidő (alapértelmezett: 30 másodperc)
- Pihenési sebesség (alapértelmezett: 2,0 km/h)
- Ismétlések száma (alapértelmezett: 4)

Minden intervallum egy „pihenő” szakaszból és az azt követő „edzés” szakaszból áll. Az edzés valamennyi értéke felfelé számol, kivéve az időt, amely lefelé számol az aktuális edzés- vagy pihenőszakasz végéig. Az edzés az utolsó intervallum után ér véget. Ez az edzés bemelegítést és levezetést is tartalmaz.

FIGYELEM! Minden intervallum edzés sebességváltásokkal váltakozik a terhelési és pihenési szakaszok között. A dőlésszöveget az edzésprogram nem szabályozza, de az edzés során bármikor manuálisan beállítható.

MARATON

Akár egy szervezett versenyre készülsz, akár egy személyes cél elérésére törekszel, a távedzések lehetővé teszik, hogy az aktuális fizikai állapotodnak megfelelő távot válassz. Kezdd rövidebb távokkal, és haladj előre a végső kihívás felé: a 42 km-es maratont felé.

Minden távolsági edzés a következőket tartalmazza:

- Távolság (meghatározott edzéscél)
- Idő (beállítható célérték, alapértelmezett: 20 perc)
- Sebesség (beállítható edzésbeállítás, alapértelmezett: 1 mph)

Az edzés során mind a távolsági, mind az időbeli célértékek nullaig számolnak vissza, míg az összes többi edzésérték felfelé számol. Az edzés akkor ér véget, amikor a kiválasztott célérték elérése megtörténik. A távolsági edzések nem tartalmaznak bemelegítést vagy levezetést.

Elérhető távolsági edzések:

- 5 km (3,1 mérföld)
- 10 km (6,2 mérföld)
- 21,5 km (13,1 mérföld)
- 42 km-es maratont (26,1 mérföld)

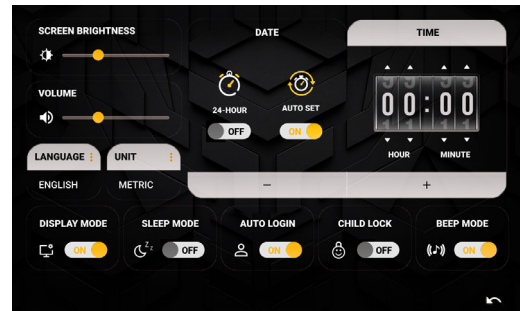
EDZÉSÖSSZEFOGLALÓ

Minden edzés után megjelenik egy összefoglaló az elért eredményeidről, amely a következő mutatókat tartalmazza:

- Idő
- Teljes távolság
- Kalória
- Átlagos sebesség
- Átlagos MET-érték
- Elért maximális sebesség és eltelt idő

Két grafikon látható, amelyek a sebesség- és a meredekségprofilokat ábrázolják. Ezek az eredmények elmenthetők a felhasználói profilba, valamint a kapcsolt alkalmazásba is.

BEÁLLÍTÁSOK



A képernyő fényereje

A csúszkát balra csúsztatva csökkentheti, jobbra csúsztatva pedig növelheti a képernyő fényerejét

Kötet

A hangerőt balra csúsztatva csökkentheti, jobbra csúsztatva pedig növelheti.

Idő és dátum

Az idő beállításának két testreszabható opciója van: „24 HOUR” vagy „AUTO SET”. Ha az „AUTO SET” funkció ki van kapcsolva, az idő és a dátum módosítható. Az érték módosításához érintse meg és tartsa lenyomva a módosítani kívánt számjegyet, majd csúsztassa az ujját felfelé a „+” jel felé vagy lefelé a „-” jel felé, amíg el nem éri a kívánt értéket.

Nyelv

Érintse meg a „Nyelv” elemet a konzol rendelkezésre álló nyelveinek megtekintéséhez. Érintse meg a változtatni kívánt nyelvet, és a konzol átvált erre a nyelvre.

Egység

Érintse meg az „Egység” gombot, hogy a mértékegységeket angolszászról metrikusra állítsa át.

Alvó üzemmód

„BE” Ha a kezdőképernyőn 10 percig nem történik semmilyen beviteli művelet, a készülék „ALACSONY ENERGIAFOGYASZTÁS” üzemmódba vált, és kikapcsolja a kijelzőt. A kijelző aktiválásához nyomjon meg bármelyik gombot.

Automatikus bejelentkezés

Az „ON” beállítás a bejelentkezési képernyőn lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy kiválassza az „Automatikus bejelentkezés” opciót.

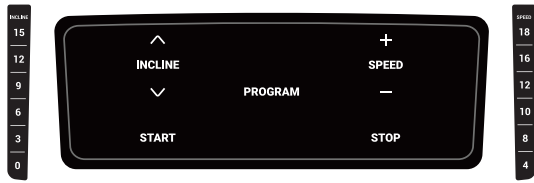
Gyermekzár

„BE” Ha a gyermekzár be van kapcsolva, és a kezdőképernyőn tíz percig nem történik semmilyen művelet, a készülék automatikusan lezárul. Megjelenik a „KONZOL ZÁRVA” felirat. A készülék feloldásához tartsa lenyomva a „stop” gombot három másodpercig.

Jelzés mód

Az „ON” beállítás bekapcsolja a hangjelzést gombnyomáskor.

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



A KONZOL GOMBjai

START	Nyomja meg a „START” gombot a „QUICK START” üzemmódba való belépéshez. Az ablakban megjelenik a 3-2-1-es visszaszámlálás, és a gyakorlat megkezdődik.
STOP	Edzés közben nyomja meg a „STOP” gombot a „PAUSE MODE” (szünet üzemmód) aktiválásához. A kijelzőn megjelenik a „PAUSE” felirat, és a dőlésszög nullára áll vissza.
PROGRAM	Amikor a kezdőképernyő megjelenik, nyomja meg a „PROGRAM” gombot az edzésmód-választás eléréséhez. A gomb ismételt megnyomásával végiglapozhatja az összes elérhető edzést.
INCLINE+/-	Állítsa be a dőlésszöget 1-es lépésekben felfelé vagy lefelé. Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig a fokozatmentes beállítás aktiválásához.
SPEED+/-	A sebességet 0,1 km/h-s lépésekben lehet növelni vagy csökkenteni. A folyamatos beállítás aktiválásához tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig.
Incline gyorsbillentyűk	Hat dőlésszög-gyorsgomb áll rendelkezésre: 0, 3, 6, 9, 12 és 15. Az edzés során használja ezeket a gyorsgombokat a könnyű és gyors beállításhoz.
Gyorsbillentyűk a sebességhez	Hat sebességfokozat áll rendelkezésre: 4, 8, 10, 12, 16 és 18. Az edzés során használja a gyorsgombokat a könnyű és gyors beállításhoz.

PULZUSFIGYELÉS

Bluetooth-alapú pulzuszórák

Ez a Flow Fitness készülék beépített vezeték nélküli pulzuszórával rendelkezik. A pulzus vezeték nélküli méréséhez használjon Bluetooth-kompatibilis pulzuszórát. Vezeték nélküli pulzuszóra használata esetén ügyeljen arra, hogy az elektródák enyhén nedvesek legyenek, és hogy a pulzuszóra szorosan illeszkedjen a testéhez. Mindig kövesse a pulzuszóra használati útmutatójában szereplő utasításokat. A helytelen használat pontatlan vagy rendellenes mérési eredményeket okozhat.

FIGYELEM! A vezeték nélküli pulzuszóra nem tartozik az alapfelszereltséghez. Kérjük, forduljon kereskedőjéhez, ha kompatibilis készüléket szeretne vásárolni.

FONTOS!

- Ha szívritmus-szabályozója van, a vezeték nélküli pulzuszóra használata előtt konzultáljon orvosával.
- Olyan környezetben, ahol több pulzuszórát is használnak, tartson megfelelő távolságot az eszközök között az interferencia elkerülése érdekében.
- Az optimális jelvétel érdekében tartsa a vezeték nélküli pulzuszórát legfeljebb egy méter távolságra a konzoltól.
- A vezeték nélküli pulzuszórát mindig közvetlenül a testen, a ruházat alatt viselje.

EDZÉS ALKALMAZÁSOKKAL

A Flow Fitness alkalmazással okostelefonon vagy táblagépen keresztül, Bluetooth-kapcsolaton keresztül edzhetsz.

A MOBILKÉSZÜLÉK CSATLAKOZTATÁSA

Kövesse az alábbi lépéseket az okostelefon vagy táblagép Bluetooth-kapcsolatának létrehozásához:

- Nyissa meg a mobilkészülék beállításait, és kapcsolja be a Bluetooth-ot.
- Töltsön le egy támogatott edzésalkalmazást.
- Kövesse a kiválasztott alkalmazásban szereplő utasításokat a csatlakozás befejezéséhez.

KINOMAP

A Kinomap segítségével a világ minden tájáról származó, földrajzi címkével ellátott videók alapján edzhetsz. A pozíciód megjelenik a videóon, a térképen és a magassági profilban is. A cél az, hogy az eredeti videó tempójához igazodj. A Kinomaptöbbjátékos módot is kínál, amelynek köszönhetően akár tíz felhasználó is egyszerre edzhet ugyanazon az útvonalon.

A Kinomap alkalmazást az Apple App Store-ból vagy a Google Play Store-ból töltheted le.

ZWIFT

A Zwift ötvözi a videojátékok magával ragadó élményét a strukturált edzés intenzitásával. Edz egy virtuális világban egy globális közösség társaságában, amely minden edzés során motivál téged. A Zwift számos funkciót kínál, többek között strukturált edzésprogramokat, csoportos kerékpározásokat, versenyeket és interaktív edzéseket, amelyek segítenek javítani mind az állóképességedet, mind a teljesítményedet.

A Zwift alkalmazást az Apple App Store-ból vagy a Google Play Store-ból töltheted le.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Ha további segítségre vagy információra van szüksége, kérjük, olvassa be a kedvenc alkalmazásának QR-kódját:



KINOMAP



ZWIFT

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás jelentősen meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Gyakori tisztítással tartsa pormentesen a készüléket. A megelőző karbantartás nemcsak meghosszabbítja a berendezés élettartamát, hanem segít elkerülni az esetleges sérüléseket is.

Általános takarítási ajánlások

- Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket.
- A kezelőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- A makacs foltokat és szennyeződéseket enyhe tisztítószerrel átitatott puha, tiszta ruhával távolítsa el.

FIGYELEM!

- A berendezést tiszta, száraz környezetben, közvetlen hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.
- A javításokat szakképzett szerelőnek kell elvégeznie, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó másként rendelkezik.
- További részletes információért olvassa be a kódot:



GYIK

TERMÉKADATOK

A KONZOL MŰSZAKI ADATAI

Funkció	Kijelzési tartomány
Idő	00:00 - 99:59
Sebesség*	0 - 22
Távolság	0.00 - 9999
Emelkedő*	0 - 15
Tempó	00:00 - 99:59
Lépések	0 - 9999
Kalória	0 - 9999
Pulse	0 - 220
Magasság	80–200 cm
Súly	10–205 kg

* Az érték a termék típusától függ.

GARANCIA

A jótállási igényeket nem fogadjuk el, ha a hiba az alábbi okok bármelyike miatt keletkezett:

- Olyan karbantartási vagy javítási munkák, amelyeket nem egy hivatalos márkaképviselő végzett el.
- A termék helytelen használata, gondatlanság vagy nem megfelelő karbantartás.
- A berendezés karbantartásának elmulasztása a gyártó utasításainak megfelelően.

A jótállást az Ön országában működő, a Flow Fitness terméket forgalmazó kereskedő biztosítja, akitől a terméket megvásárolta.

Az elérhetőségeért kérjük, olvassa be a kódot:



VISZONTELADÓK ÉS
KERESKEDŐK

CSERÉALKATRÉSZEK

Ha pótalkatrészeket szeretne igényelni a Flow Fitness berendezéséhez, kérjük, vegye figyelembe a jelen kézikönyv címlapján feltüntetett elérhetőségeket. Az igényének hatékony feldolgozása érdekében kérjük, hogy ügyfélszolgálatunkkal való kapcsolatfelvételkor adja meg az alábbi adatokat:

- A termék neve
- A berendezés típuszáma és sorozatszáma
- A szükséges alkatrész vagy alkatrészek cikkszama és egyértelmű leírása, az alkatrészelőleírásban feltüntetett és a kézikönyv szétszerelt ábráján bemutatottak szerint

A teljes és pontos adatok megadása lehetővé teszi számunkra, hogy kérését a lehető leggyorsabban és leghatékonyabban feldolgozzuk.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása

A Flow Fitness elkötelezett amellett, hogy a lehető legkisebbre csökkentse környezeti hatását. Kérjük, hogy minden csomagolóanyagot a kijelölt újrahasznosító létesítményekben ártalmatlanítsanak, az érvényes nemzeti hulladékgazdálkodási és újrahasznosítási előírásoknak megfelelően.

A termék ártalmatlanítása

A Flow Fitness edzőgépeit úgy tervezték, hogy hosszú távon is megbízhatóan működjenek. Amikor a termék élettartama lejárt, azt az európai WEEE-irányelvnek megfelelően kell ártalmatlanítani. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőponthoz kell eljuttatni, hogy biztosítva legyen a biztonságos és környezetkímélő újrahasznosítás.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

A Flow Fitness ezúton kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek:

- 2014/53/EU irányelv a rádióberendezésekről
- EN ISO 20957-1, H osztály

A fenti szabványoknak és irányelveknek való megfelelés eredményeként ez a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Hollandia



FLOWFITNESS

Flow Fitness

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
+31 (0)74-7600200
info@flowfitness.com

WWW.FLOWFITNESS.COM

[GETFLOWINYOURLIFE](https://www.instagram.com/GETFLOWINYOURLIFE)