USER MANUAL

s-Console



WWW.FLOWFITNESS.COM

FLOWFITNESS

TABLE OF LANGUAGES

ENGLISH	04 - 10
NEDERLANDS	11 - 18
DEUTSCH	19 - 27
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

USB CHARGING & AUX INPUT
USB port for charging mobile devices and 3.5 mm audio input for music playback.

MAIN DISPLAY
LED display showing workout profiles, messages and key training data.



WORKOUT DATA
Dedicated windows show time, distance, resistance, speed and watt in real time.

SHUTTLE KNOB
Rotate to adjust resistance or settings. Press to start, confirm or pause.

CONSOLE BUTTONS
Buttons for starting, resuming, pausing and stopping workouts, selecting programs and measuring body fat.

GUIDE LIGHT
Multi colour LED guide light giving you some extra information on your performance or training.

INDEX

Initial start up	04
Home screen	04
Connectivity	05
Guide light	05
Workout profile	05
Program overview	06
Settings	08
Console overview (Fig. A)	08
Heart rate monitoring	09
Training with apps	09
Cleaning	10
Product specifications	10
Warranty	10
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 home 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 machine are activated.
- Some features of the machine 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.

MODEL SELECTION

Your console needs to know which machine it is fitted to. The selected model determines how the console calibrates resistance, watt, RPM and speed, so it must match your actual equipment.

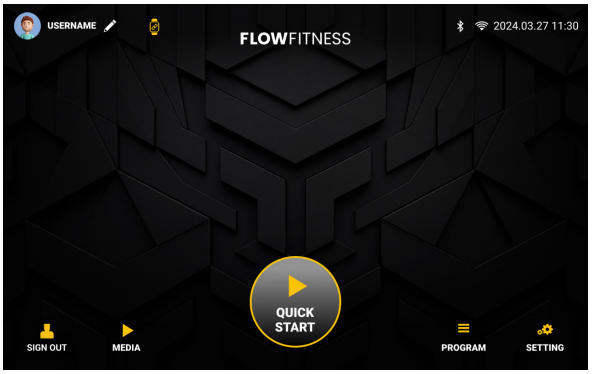
To select the model:

- On the home screen, tap the Flow Fitness logo 10 times.
- The Select Mode screen opens. Select Model Settings.
- Select the model that matches your machine.
- Confirm your choice. The console applies the calibration and returns to the home screen.

NOTE! The console only displays accurate resistance, watt, speed and RPM values when the selected model matches your machine. Selecting the wrong model makes every training value on the console incorrect. Check the selected model against the model name on the type plate of your machine. If your training values look wrong, verify the model here first, or contact your dealer.

CAUTION! Engineering mode is intended for installation and service only. Do not change any other values in this menu.

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 machine.

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

Wifi: Shows if a wifi connection is connected to the machine. 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 home screen.

- Tap to expand the screen, and tap to return to the smaller screen.
- **Mirror:** Scan the provided QR code for iOS or Android to connect and mirror your device.

QUICK START

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

CONNECTIVITY

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 machine.

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

To connect to a wifi connection:

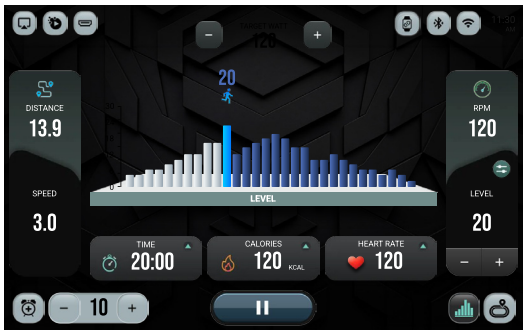
- Tap on the wifi icon on the home screen.
- After a brief scan, a list of available wifi connections are displayed, tap the desired wifi connection.
- A network screen will request the password (if needed) for the selected wifi connection. When connected, the screen will show "CONNECTED".

GUIDE LIGHT

The colored Guide Light provides clear visual feedback during your workout. The color changes based on the console status and resistance level, allowing you to see the intensity of your training at a glance.

ACTION	COLOR
IDLE / standby	Blue - slow pulsating
Setting up program	White
Starting workout	Teal
Resistance level 1–6	Teal
Resistance level 7–12	Teal / Green
Resistance level 13–18	Green
Resistance level 19–24	Green / Yellow
Resistance level 25–30	Amber
Resistance level 31–36	Orange
Resistance level 37–42	Red / Orange
Resistance level 43–48	Deep red
Stopping workout	White
HRC mode	Same color as resistance levels

WORKOUT PROFILE



WORKOUT PROFILE: The "Workout profile" shows the resistance level across the workout, with the workout time starting at the left and increasing to the right. The active segment in this profile shows the current column of the workout. The profile is divided into 30 segments. The higher the column, the higher the resistance level for that segment of the workout.

⚠ ***IMPORTANT! During a workout with a workout profile, the console will make audible beeps to notify the user of an upcoming 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.

LEVEL: Displays the current resistance level. The available resistance range may vary depending on the product.

WATT: Shows the current power output in watts, derived from the current RPM and resistance level.

RPM: Shows the current pedalling cadence in revolutions per minute.

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 watt
- **Heart Rate:** maximum HR, average HR, or current heart rate

SPEED: Current speed (range 0.0 – 99.9), in km/h or mph depending on the selected unit.

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. Press the STOP key to enter Pause mode; all data stops counting. If there is no RPM for 30 consecutive seconds the console also enters Pause automatically. After a manual pause, detecting RPM again does not automatically resume the workout.

PROGRAM OVERVIEW

The "program screen" will show the available workout program categories, 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.

Seven main program groups are available: Quick Start, Classics, Intervals, User Program, Vision Run, H.R.C., and Fitness Test.

QUICK START

A quick start workout is an open-ended workout with resistance adjustments controlled by the user. The default resistance is LEVEL 1. Each column of the workout Profile is 1 minute long, and the workout values count up. This mode has no warm-up or cool-down period and does not end automatically; press the STOP key to enter Pause mode.

CLASSIC (GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, PLATEAU, POWER)

Focus on what matters to you. Select CLASSICS to choose one of five workouts. The default program is GOAL.

Goal workout

Time (default is 20 minutes), distance (default is 5 km), 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. Goal workouts do not include a warm-up or cool-down period.

Hill workout

This workout follows a preset level profile with a rising and falling gradient. Instead of a maximum speed and incline, you set a maximum resistance level for the profile. For a hill workout there is 1 adjustable goal available, time (default is 20 minutes), and 1 maximum workout setting, maximum level (default is LEVEL 12, range 1 - 48). When the maximum level is adjusted, the entire profile increases or decreases accordingly and never drops below level 1. This workout includes both a warm-up and a cool-down. 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 Level Workout

Using the maximum level setting, a resistance profile is created randomly so every workout is different than the last. For a random level workout, there is 1 adjustable goal available; time (default is 20 minutes), and 1 maximum workout setting, maximum level (default is LEVEL 20, range 1 - 48). A 30-segment profile is generated randomly within your maximum level. From the preview profile screen, tap on the refresh profile button for another random level profile. This workout includes both a warm-up and a cool-down. The goal value will count down toward zero during the workout. When the goal is achieved, the workout ends.

Plateau workout

The Plateau workout follows a preset profile that builds to a sustained plateau. You set a maximum resistance level (default is level 16, range 1 - 48) and a time goal (default is 20 minutes). When the maximum level is adjusted, the entire profile increases or decreases accordingly and never exceeds the maximum level. This workout includes both a warm-up and a cool-down. The time goal counts down toward zero; all other values count up. When the time goal is reached, the workout ends.

Constant Power workout

Constant Power is a power-controlled workout. You set a target power before starting (default is 200 W, range 50 - 700 W) and a time goal (default is 20 minutes). Once the workout begins, the console automatically adjusts the resistance level to maintain the target power, so manual level adjustment is disabled in this mode. The target power can be adjusted during the workout. If the difference between target and actual power is within ±5 W the level is held; when the difference reaches ±6 W or more, the console adjusts the level by 1 every two seconds until the target is reached. This workout includes both a warm-up and a cool-down. The time goal counts down toward zero; all other values count up. When the time goal is reached, 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 an immersive virtual route. These videos add another level to the workout experience. Four videos are currently available (default: Video 1).

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 video only plays once RPM is detected, and the speed of the video playback is directly related to your RPM: a higher cadence increases the playback-rate multiplier. The video pauses when the workout is paused. Applications and mirror casting are disabled during a vision run workout. This mode has no warm-up or cool-down period.

FITNESS TEST

The Fitness Test estimates your aerobic fitness. This console uses a heart-rate-based test based on the YMCA Fitness Test Protocol. It operates only with a valid heart-rate signal, so a wireless heart rate chest strap is recommended instead of hand-grip sensors. Maintain your cadence (RPM) between 48 and 52 throughout the test. The test is based on the user's heart-rate level, lasts approximately 6–15 minutes, and ends when the heart rate reaches 85%.

Before starting, verify that height, gender, age, and weight in your profile are correct (defaults: height 170 cm, gender male, age 35, weight 70 kg), as these are used to calculate your result. The test includes a compulsory 3-minute warm-up that cannot be skipped.

- Stage 1 has a fixed time of three minutes at LEVEL 6.
- If at any time the hear
- t rate reaches 85% ((220 − age) × 85%), a "Heart Rate Too High" warning is shown for 10 seconds and the test then displays Test Failed.
- The Stage 2 level is set according to the user's average heart rate during the last five seconds of Stage 1.
- Stage 2 has a fixed time of three minutes. If the difference between the average heart rate in minutes 2 and 3 exceeds 6 bpm, one additional minute is added (four minutes total).

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

Heart Rate Control workouts automatically adjust the resistance 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. Heart-rate detection begins immediately upon entering the mode. If no heart rate is detected, the resistance level does not change until a heart-rate signal is received again. H.R.C. workouts include one adjustable workout goal, time (default: 20 minutes), and an adjustable target heart rate (defaults: 60% = 114 bpm, 70% = 133 bpm, 80% = 152 bpm; range 60–200 bpm). This mode includes a warm-up and a cool-down and supports Share to App, but H.R.C. results cannot be saved to the profile.

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

NOTE! During an H.R.C. workout, if the Bluetooth heart rate device signal is lost, follow the on-screen prompts to reconnect or end the program.

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. If you are using the equipment as a guest, guest workouts are saved automatically and the 10 most recently saved records are displayed instead. Tap a custom workout to view its details, then tap "Start" to begin. If there are no saved records, the START key is greyed out and the workout cannot begin.

Create a custom workout to design a workout tailored to your fitness goals. To begin, tap "Custom". A blank level profile will be displayed (30 segments wide, 20 levels high, default LEVEL 1). Drag your finger across the profile to create the desired resistance pattern. As you draw, the console captures your input and builds the level profile. To adjust an individual segment, press and hold the desired column, then slide your finger up or down to set the level for that segment.

Tap "Next" to display the workout setup screen, which includes the time (default: 20 minutes). Adjust the time value as needed, then tap next to preview the completed profile. 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.

INTERVALS

Select INTERVALS to choose one of three workouts: Classic, HIIT, and Custom. The default program is Classic.

Classic Intervals

The Classic intervals workout is a preset level interval session with the ability to set a maximum level. Enter the workout time (default: 20 minutes) and the maximum level (default is LEVEL 10, range 1–48), and the console creates the interval profile. When the maximum level is adjusted, the entire profile increases or decreases accordingly. 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.

HIIT (High-Intensity Interval Training)

The Intervals HIIT workout provides a structured, high-intensity interval session in a short period. Choose the work-to-rest ratio, set your work and rest levels, and select the number of repetitions to customize the workout intensity.

This workout includes the following adjustable settings:

- Interval Ratio (work:rest, default: 10:30 seconds; options 10:30, 20:10, 20:20, 20:30)
- Work Level (default: LEVEL 8; range LEVEL 5–40)
- Rest Level (default: LEVEL 2; range LEVEL 1–40, cannot exceed the work level)
- Repetitions (default: 10; range 4–99)

Each interval consists of a "rest" segment followed by a "work" segment. Adjusting a work or rest segment synchronizes all segments of the same type. 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.

Custom Intervals

The intervals custom workout lets you build an interval workout that matches your training goals. Customize the duration and level 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; range 00:10–99:59)
- Work Level (default: LEVEL 16; range LEVEL 1–48)
- Rest Time (default: 30 seconds; range 00:10–99:59)
- Rest Level (default: LEVEL 2; range LEVEL 1–48, cannot exceed the work level)
- Repetitions (default: 10; range 4–99)

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 resistance-level changes to alternate between work and rest segments.

WARM UP & COOL DOWN

Where a workout includes a warm-up, a three-minute timer counts down from 3:00 to 0:00. During the final three seconds, one short beep sounds each second to indicate the warm-up is about to end. You cannot freely adjust the level during warm-up; the default level is LEVEL 1 in minute 1, LEVEL 2 in minute 2, and LEVEL 3 in minute 3. Press SKIP at any time to proceed to the workout (except in the Fitness Test, where the warm-up cannot be skipped).

Quick Start is the only mode without a cool-down. In all other programs, a three-minute cool-down starts automatically when a completion condition is met. During cool-down the level cannot be adjusted and decreases by 1 every 10 seconds from the final level until the minimum resistance is reached. Press SKIP to proceed to the workout summary.

WORKOUT SUMMARY

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

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

A graphic is shown with the level profile. These results can be saved in the user profile and saved to your coupled application. If there is no operation for three minutes on the summary page, the console returns to the home screen automatically.

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 home screen, 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 home screen, 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

ROTARY KNOB	Press to start a Quick Start workout, to confirm a setting, or to start a selected program. Press once during exercise to pause. Rotate to raise or lower the resistance by one level, or to adjust a value during setting.
START	Press to execute a selected program or to start Quick Start. In pause mode, press to resume the workout. During setting, press to accept the entered value.
STOP	During exercise press stop to pause. In pause mode, press stop to end the workout. In Quick Start, Target, Preset and Custom modes this enters user-save mode; in other modes it returns to idle. During setting, press to go back one item.
PROGRAMS	At home screen, press to select the workout mode. During setting, press to step to the next setting item.
MEDIA	At home screen, press media to display two selectable modes: Application and Mirror.

HEART RATE MONITORING

Hand sensors

This Flow Fitness equipment is equipped with hand sensors located on the handles for heart rate monitoring. The sensors function only when both are held simultaneously and continuously for an extended period. For accurate readings, your hands should be slightly moist and apply consistent pressure to the sensors. Excessively dry or sweaty hands may result in inaccurate or irregular measurements.

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
Watt	0 – 999
Distance	0.0 – 999.9 km
Resistance level	1 - 48
RPM	Unlimited display range
Speed	0 - 99.9
Calories	0 – 9999
METS	0 - 999
Pulse	0 – 999

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

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
Connectiviteit	12
LED Guide Light	12
Trainingsprofiel	12
Programmaoverzicht	13
Instellingen	16
Console-overzicht (Fig. A)	16
Hartslagmeting	16
Trainen met fitnessapps	17
Reiniging	17
Product specificaties	17
Garantie	18
Vervangende onderdelen	18
Aanvullende informatie	18
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 inlogscherm. Om een account aan te maken of in te loggen, moet het apparaat 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 inlogscherm 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 het apparaat beschikbaar.
- Zonder account zijn niet alle functies van het apparaat 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 inlogscherm.

MODELSELECTIE

De console moet weten op welk apparaat deze is gemonteerd. Het geselecteerde model bepaalt hoe de console de weerstand, watt, RPM en snelheid kalibreert en moet daarom overeenkomen met jouw apparaat.

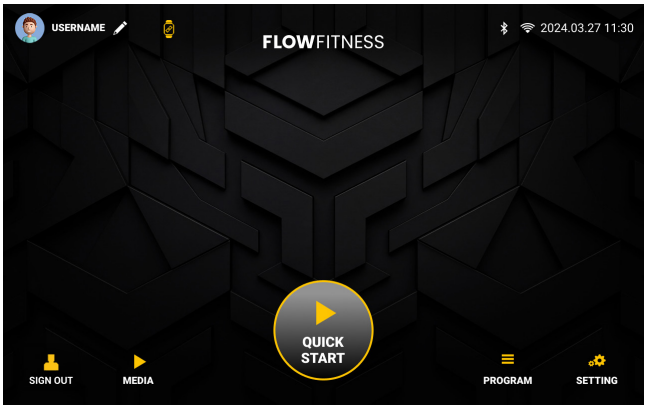
Het model selecteren:

- Tik op het startscherm 10 keer op het Flow Fitness-logo.
- Het scherm Select Mode wordt geopend. Selecteer Model Settings.
- Selecteer het model dat overeenkomt met jouw apparaat.
- Bevestig je keuze. De console past de kalibratie toe en keert terug naar het startscherm.

LET OP! De console geeft alleen de juiste weerstand-, watt-, snelheids- en RPM-waarden weer wanneer het geselecteerde model overeenkomt met jouw apparaat. Bij een verkeerd model zijn alle trainingswaarden op de console onjuist. Controleer het geselecteerde model aan de hand van de modelnaam op het typeplaatje van jouw apparaat. Lijken je trainingswaarden niet te kloppen, controleer dan eerst het model hier of neem contact op met je dealer.

WAARSCHUWING! De Engineering-modus is uitsluitend bedoeld voor installatie en service. Wijzig geen andere waarden in dit menu.

STARTSCHERM



USERNAME **Actief profiel:** Toont de huidige gebruiker.

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

Apparaat: Tik om de beschikbare hartslagontvangers in de buurt van het apparaat weer te geven.

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

Wifi: Geeft aan of het apparaat is verbonden met een wifi-netwerk. Is er geen verbinding? Tik dan om het wifi-scherm 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 inlogscherm.

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.

MEDIA

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

QUICK START

Quick Start: Tik op "Quick Start" om direct een training te starten. De training begint na een aftelling van 4 seconden.

CONNECTIVITEIT

BLUETOOTH HOOFDTELEFOON

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

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

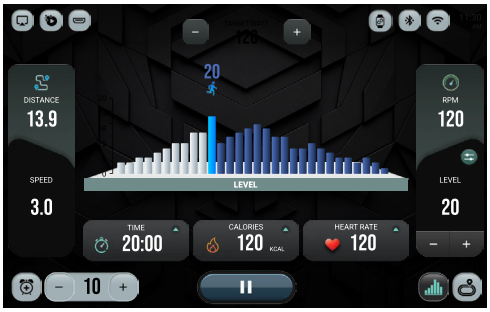
- Tik op het wifi-pictogram op het startscherm.
- Na een korte scan verschijnt een lijst met beschikbare wifi-netwerken. Tik op het gewenste netwerk.
- Voer, indien nodig, het wachtwoord van het geselecteerde wifi-netwerk in. Zodra de verbinding tot stand is gebracht, verschijnt de melding "CONNECTED"

LED GUIDE LIGHT

Het gekleurde licht van Guide Light geeft tijdens je training duidelijke visuele feedback. De kleur verandert op basis van de status van de console en het weerstandsniveau, zodat je in één oogopslag de intensiteit van je training kunt zien.

ACTIE	KLEUR
Ruststand / stand-by	Blauw - langzaam pulserend
Programma instellen	Wit
Training starten	Turquoise
Weerstandsniveau 1–6	Turquoise
Weerstandsniveau 7–12	Turquoise / Groen
Weerstandsniveau 13–18	Groen
Weerstandsniveau 19–24	Groen / Geel
Weerstandsniveau 25–30	Amber
Weerstandsniveau 31–36	Oranje
Weerstandsniveau 37–42	Rood / Oranje
Weerstandsniveau 43–48	Dieprood
Training stoppen	Wit
HRC-modus	Dezelfde kleur als het weerstandsniveau

TRAININGSPROFIEL



TRAININGSPROFIEL: Het "Trainingsprofiel" toont het weerstandsniveau gedurende de training, waarbij de trainingstijd links begint en naar rechts oploopt. Het actieve segment toont de huidige kolom van de training. Het profiel is verdeeld in 30 segmenten. Hoe hoger de kolom, hoe hoger het weerstandsniveau voor dat segment van de training.

⚠WAARSCHUWING! Tijdens een training met een trainingsprofiel geeft de console hoorbare pieptonen om je te waarschuwen voor een aankomende wijziging.

RONDENPROFIEL: Het rondenprofiel 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 van de training. De weergegeven waarde telt af als afstand als doel is ingesteld.

TIJD: Toont de verstreken tijd van de training. De weergegeven waarde telt af als tijd als doel is ingesteld.

CALORIEËN: Toont het geschatte aantal verbrande calorieën van de training. De weergegeven waarde telt af als calorieën als doel zijn ingesteld.

LEVEL: Toont het huidige weerstandsniveau. Het beschikbare weerstandsbereik kan per product verschillen.

WATT: Toont het huidige vermogen in watt, afgeleid van de huidige RPM en het weerstandsniveau.

RPM: Toont het huidige traptempo (cadans) in omwentelingen per minuut.

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

DOELEN: De waarden voor tijd, hartslag en afstand kunnen tijdens een training worden aangepast. Tik op de waarde om de alternatieve trainingswaarden te tonen. Tik op de gewenste waarde en de weergave wordt bijgewerkt.

- **Tijd:** verstreken tijd, doeltijd of resterende tijd
- **Calorieën:** METS, calorieën, calorieën/uur of watt
- **Hartslag:** maximale hartslag, gemiddelde hartslag of huidige hartslag

SNELHEID: Huidige snelheid (bereik 0,0 – 99,9), in km/u of mph afhankelijk van de gekozen eenheid.

ALARM: Tik op de alarmoptie linksonder in het scherm. Schakel het alarm in, kies AM of PM en stel de tijd voor het alarm in. Het alarm is geluidloos, maar toont een meldingsscherm dat je moet sluiten.

PAUZE: Pauzeert een lopende training. Druk op de toets STOP om de pauzestand te activeren; alle gegevens stoppen met tellen. Als er 30 seconden achtereen geen RPM is, gaat de console ook automatisch in de pauzestand. Na een handmatige pauze wordt de training niet automatisch hervat wanneer opnieuw RPM wordt gedetecteerd.

PROGRAMMAOVERZICHT

Het "programmascherm" toont de beschikbare programmacategorieën en de Quick Start-training. Tik op de knoppen "<" of ">" om meer categorieën te bekijken. Tik op een categorie om een training te kiezen. Bij sommige trainingen wordt een warming-up of cooling-down van 3 minuten aanbevolen. De trainingstijd omvat deze perioden niet. Tik op SKIP om een warming-up of cooling-down over te slaan.

Er zijn zeven hoofdprogrammagroepen beschikbaar: Quick Start, Classics, Intervals, User Program, Vision Run, H.R.C. en Fitness Test.

QUICK START

Een Quick Start-training is een open training waarbij je de weerstand zelf regelt. De standaardweerstand is LEVEL 1. Elke kolom van het profiel duurt 1 minuut en de trainingswaarden lopen op. Deze modus heeft geen warming-up of cooling-down en eindigt niet automatisch; druk op de toets STOP om de pauzestand te activeren.

CLASSICS (GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, PLATEAU, POWER)

Richt je op wat voor jou belangrijk is. Kies CLASSICS om een van de vijf trainingen te selecteren. Het standaardprogramma is GOAL.

Goal-training

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

Je kunt 1 tot 3 doelen kiezen en aanpassen. De doelwaarden tellen tijdens de training af naar nul. Alle andere waarden lopen op. Zodra een doel is bereikt, eindigt de training. Goal-trainingen hebben geen warming-up of cooling-down.

Hill-training

Deze training volgt een vooraf ingesteld weerstandsprofiel met een oplopend en aflopend verloop. In plaats van een maximale snelheid en helling stel je een maximaal weerstandsniveau voor het profiel in. Voor een Hill-training is er 1 instelbaar doel beschikbaar, tijd (standaard 20 minuten), en 1 maximuminstelling, maximaal niveau (standaard LEVEL 12, bereik 1 - 48). Wanneer je het maximale niveau aanpast, schuift het hele profiel mee omhoog of omlaag, maar het komt nooit onder niveau 1. Deze training heeft zowel een warming-up als een cooling-down. De doelwaarde telt tijdens de training af naar nul. Alle andere waarden lopen op. Zodra het doel is bereikt, eindigt de training.

Random Level-training

Met de instelling voor het maximale niveau wordt willekeurig een weerstandsprofiel gegenereerd, zodat elke training anders is dan de vorige. Voor een Random Level-training is er 1 instelbaar doel beschikbaar, tijd (standaard 20 minuten), en 1 maximuminstelling, maximaal niveau (standaard LEVEL 20, bereik 1 - 48). Er wordt willekeurig een profiel van 30 segmenten gegenereerd binnen je maximale niveau. Tik op het voorbeeldscherm op de knop voor een nieuw profiel om een ander willekeurig profiel te genereren. Deze training heeft zowel een warming-up als een cooling-down. De doelwaarde telt tijdens de training af naar nul. Zodra het doel is bereikt, eindigt de training.

Plateau-training
De Plateau-training volgt een vooraf ingesteld profiel dat oploopt naar een langdurig plateau. Je stelt een maximaal weerstandsniveau in (standaard LEVEL 16, bereik 1–48) en een tijddoel (standaard 20 minuten). Wanneer je het maximale niveau aanpast, schuift het hele profiel mee omhoog of omlaag, maar het komt nooit boven het maximale niveau. Deze training heeft zowel een warming-up als een cooling-down. Het tijddoel telt af naar nul; alle andere waarden lopen op. Zodra het tijddoel is bereikt, eindigt de training.

Constant Power-training
Constant Power is een vermogensgestuurde training. Je stelt voor het starten een doelvermogen in (standaard 200 W, bereik 50 - 700 W) en een tijddoel (standaard 20 minuten). Zodra de training begint, past de console het weerstandsniveau automatisch aan om het doelvermogen te handhaven; handmatig aanpassen van het niveau is in deze modus daarom uitgeschakeld. Het doelvermogen kan tijdens de training worden aangepast. Ligt het verschil tussen doel- en werkelijk vermogen binnen ±5 W, dan blijft het niveau gelijk; bij een verschil van ±6 W of meer past de console het niveau elke twee seconden met 1 aan tot het doel is bereikt. Deze training heeft zowel een warming-up als een cooling-down. Het tijddoel telt af naar nul; alle andere waarden lopen op. Zodra het tijddoel is bereikt, eindigt de training.

LET OP! Als er nog meer instellingen zijn die voor een training kunnen worden aangepast, of als er een voorbeeld van een aangepast trainingsprofiel beschikbaar is, wordt de optie 'Aanvullende trainingsinformatie' weergegeven. Tik op de pijl naar rechts '>' om de aanvullende schermen te bekijken, en op de pijl naar links '<' om terug te keren naar het vorige scherm.

VISION RUN

Train op een meeslepende virtuele route. Deze video's geven je training een extra dimensie. Er zijn momenteel vier video's beschikbaar (standaard: Video 1).

Voor elke Vision Run-training zijn drie instelbare doelen beschikbaar:
- Tijd (standaard 20 minuten)
- Afstand (standaard 5 kilometer)
- Calorieën (standaard 200 kcal)

De doelwaarden tellen tijdens de training af naar nul. Alle andere waarden lopen op. Zodra een doel is bereikt, eindigt de training. De video speelt pas af zodra er RPM wordt gedetecteerd, en de afspeelsnelheid van de video hangt rechtstreeks samen met je RPM: een hogere cadans verhoogt de afspeelsnelheid. De video pauzeert wanneer de training wordt gepauzeerd. Apps en schermspiegeling zijn tijdens een Vision Run-training uitgeschakeld. Deze modus heeft geen warming-up of cooling-down.

FITNESS TEST

De Fitness Test schat je aerobe conditie in. Deze console gebruikt een hartslaggebaseerde test op basis van het YMCA Fitness Test-protocol. De test werkt alleen met een geldig hartslagsignaal; daarom wordt een draadloze hartslagborstband aanbevolen in plaats van handsensoren. Houd je cadans (RPM) gedurende de test tussen 48 en 52. De test is gebaseerd op je hartslagniveau, duurt ongeveer 6–15 minuten en eindigt zodra de hartslag 85% bereikt.

Controleer voor het starten of de lengte, het geslacht, de leeftijd en het gewicht in je profiel kloppen (standaard: lengte 170 cm, geslacht man, leeftijd 35, gewicht 70 kg); deze worden gebruikt om je resultaat te berekenen. De test bevat een verplichte warming-up van 3 minuten die niet kan worden overgeslagen.

- Fase 1 duurt drie minuten op LEVEL 6.
- Als de hartslag op enig moment 85% bereikt ((220 − leeftijd) × 85%), verschijnt gedurende 10 seconden de waarschuwing "Heart Rate Too High" en toont de test daarna "Test Failed".
- Het niveau van fase 2 wordt bepaald op basis van je gemiddelde hartslag tijdens de laatste vijf seconden van fase 1.
- Fase 2 duurt drie minuten. Als het verschil tussen de gemiddelde hartslag in minuut 2 en 3 groter is dan 6 bpm, wordt er één minuut toegevoegd (in totaal vier minuten).

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

Heart Rate Control-trainingen passen de weerstand automatisch aan om je op je gekozen doelhartslag te houden. De intensiteit is gebaseerd op je huidige hartslag; daarom is 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 dicht bij de gekozen doelwaarde te houden. De hartslagdetectie begint direct bij het openen van de modus. Als er geen hartslag wordt gedetecteerd, verandert het weerstandsniveau pas weer wanneer er opnieuw een hartslagsignaal wordt ontvangen. H.R.C.-trainingen hebben één instelbaar doel, tijd (standaard: 20 minuten), en een instelbare doelhartslag (standaard: 60% = 114 bpm, 70% = 133 bpm, 80% = 152 bpm; bereik 60–200 bpm). Deze modus heeft een warming-up en een cooling-down en ondersteunt Share to App, maar H.R.C.-resultaten kunnen niet in het profiel worden opgeslagen.

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:
- (220 − je leeftijd) × gekozen trainingspercentage (60%, 70% of 80%)

LET OP! Als het signaal van de Bluetooth-hartslagmeter tijdens een H.R.C.-training wegvalt, volg dan de aanwijzingen op het scherm om opnieuw te verbinden of het programma te beëindigen.

USER PROGRAM

Selecteer een eerder opgeslagen eigen training of maak een nieuwe aan. Een opgeslagen eigen training kan voor volgende sessies snel worden geselecteerd. Wanneer je bent ingelogd, worden de 10 meest recent opgeslagen eigen trainingen van je actieve profiel getoond. Gebruik je het apparaat als gast, dan worden gasttrainingen automatisch opgeslagen en worden in plaats daarvan de 10 meest recent opgeslagen trainingen getoond. Tik op een eigen training om de details te bekijken en tik vervolgens op "Start" om te beginnen. Als er geen opgeslagen trainingen zijn, is de toets START grijs en kan de training niet starten.

Maak een eigen training om een training op maat van je fitnessdoelen te ontwerpen. Tik op "Custom" om te beginnen. Er verschijnt een leeg weerstandsprofiel (30 segmenten breed, 20 niveaus hoog, standaard LEVEL 1). Sleep je vinger over het profiel om het gewenste weerstandspatroon te maken. Terwijl je tekent, legt de console je invoer vast en bouwt het weerstandsprofiel op. Houd een kolom ingedrukt en schuif je vinger omhoog of omlaag om het niveau van dat segment aan te passen.

Tik op "Next" om het instelscherm te openen, met daarin de tijd (standaard: 20 minuten). Pas de tijd naar wens aan en tik op next om het voltooide profiel te bekijken. Tik op "Start" om de training te beginnen. Tijdens de training telt het tijddoel af naar nul, terwijl alle andere trainingswaarden oplopen. Zodra het tijddoel is bereikt, eindigt de training.

INTERVALS

Selecteer INTERVALS om een van de drie trainingen te kiezen: Classic, HIIT en Custom. Het standaardprogramma is Classic.

Classic Intervals

De Classic Intervals-training is een intervalsessie met een vooraf ingesteld niveauprofiel en een instelbaar maximaal niveau. Voer de trainingstijd in (standaard: 20 minuten) en het maximale niveau (standaard LEVEL 10, bereik 1–48); de console maakt vervolgens het intervalprofiel. Wanneer je het maximale niveau aanpast, schuift het hele profiel mee omhoog of omlaag. Tijdens de training telt het tijddoel af naar nul, terwijl alle andere waarden oplopen. De training eindigt zodra het tijddoel is bereikt. Deze training heeft zowel een warming-up als een cooling-down.

HIIT (High-Intensity Interval Training)

De Intervals HIIT-training biedt een gestructureerde, intensieve intervalsessie in korte tijd. Kies de verhouding tussen inspanning en rust, stel je inspannings- en rustniveaus in en kies het aantal herhalingen om de intensiteit aan te passen.

Deze training heeft de volgende instelbare opties:

- Intervalverhouding (inspanning:rust, standaard: 10:30 seconden; opties 10:30, 20:10, 20:20, 20:30)
- Inspanningsniveau (standaard: LEVEL 8; bereik LEVEL 5–40)
- Rustniveau (standaard: LEVEL 2; bereik LEVEL 1–40, mag niet hoger zijn dan het inspanningsniveau)
- Herhalingen (standaard: 10; bereik 4–99)

Elk interval bestaat uit een "rust"-segment gevolgd door een "inspannings"-segment. Wanneer je een inspannings- of rustsegment aanpast, worden alle segmenten van hetzelfde type mee aangepast. Alle trainingswaarden lopen op, behalve de tijd die aftelt tot het einde van het huidige intervalsegment. De training eindigt na het laatste interval. Deze training heeft zowel een warming-up als een cooling-down.

Custom Intervals

Met de Custom Intervals-training bouw je een intervaltraining die past bij je trainingsdoelen. Pas de duur en het niveau van zowel de inspannings- als de rustsegmenten aan en kies vervolgens het totale aantal intervallen.

Deze training heeft de volgende instelbare opties:

- Inspanningstijd (standaard: 1:00 minuut; bereik 00:10–99:59)
- Inspanningsniveau (standaard: LEVEL 16; bereik LEVEL 1–48)
- Rusttijd (standaard: 30 seconden; bereik 00:10–99:59)
- Rustniveau (standaard: LEVEL 2; bereik LEVEL 1–48, mag niet hoger zijn dan het inspanningsniveau)
- Herhalingen (standaard: 10; bereik 4–99)

Elk interval bestaat uit een "rust"-segment gevolgd door een "inspannings"-segment. Alle trainingswaarden lopen op, behalve de tijd, die aftelt tot het einde van het huidige inspannings- of rustsegment. De training eindigt na het laatste interval. Deze training heeft zowel een warming-up als een cooling-down.

LET OP! Alle intervaltrainingen gebruiken wijzigingen in het weerstands niveau om af te wisselen tussen inspannings- en rustsegmenten.

WARMING-UP & COOLING-DOWN

Wanneer een training een warming-up bevat, telt een timer van drie minuten af van 3:00 naar 0:00. Tijdens de laatste drie seconden klinkt elke seconde één korte pieptoon om aan te geven dat de warming-up bijna is afgelopen. Je kunt het niveau tijdens de warming-up niet vrij aanpassen; het standaardniveau is LEVEL 1 in minuut 1, LEVEL 2 in minuut 2 en LEVEL 3 in minuut 3. Druk op elk moment op SKIP om door te gaan naar de training (behalve bij de Fitness Test, waarbij de warming-up niet kan worden overgeslagen).

Quick Start is de enige modus zonder cooling-down. Bij alle andere programma's start automatisch een cooling-down van drie minuten zodra aan een eindvoorwaarde is voldaan. Tijdens de cooling-down kan het niveau niet worden aangepast en neemt het vanaf het laatste niveau elke 10 seconden met 1 af tot de minimale weerstand is bereikt. Druk op SKIP om door te gaan naar het trainingsoverzicht.

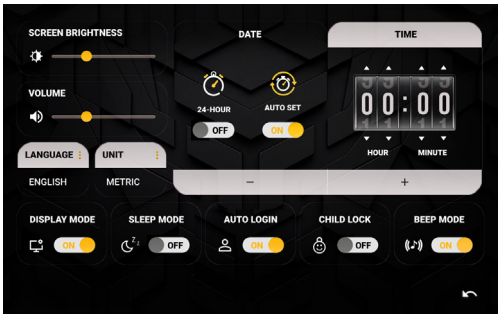
TRAININGSOVERZICHT

Na elke training verschijnt een overzicht van je prestaties met de volgende gegevens:

- Tijd
- Totale afstand
- Calorieën
- Gemiddeld tempo
- Gemiddelde MET
- Maximaal bereikte snelheid en verstreken tijd

Er wordt een grafiek met het weerstandsprofiel getoond. Deze resultaten kunnen in het gebruikersprofiel en in je gekoppelde app worden opgeslagen. Als er drie minuten lang geen handeling op de overzichtspagina plaatsvindt, keert de console automatisch terug naar het startscherm.

INSTELLINGEN



SCHERM HELDERHEID Schuif de regelaar naar links om de schermhelderheid te verlagen of naar rechts om deze te verhogen.

VOLUME Schuif de regelaar naar links om het volume te verlagen of naar rechts om het te verhogen.

TIJD EN DATUM Tijd heeft twee instelbare opties: "24 HOUR" of "AUTO SET". Als "AUTO SET" is uitgeschakeld, kunnen tijd en datum worden aangepast. Houd een cijfer ingedrukt en schuif je vinger omhoog "+" of omlaag "-" om een waarde te wijzigen tot de gewenste waarde is bereikt.

TAAL Tik op "Language" om de beschikbare talen voor de console te bekijken. Tik op de gewenste taal; de console schakelt over naar die taal.

EENHEID Tik op "Unit" om de meeteenheden te wijzigen van imperiaal naar metrisch.

SLAAPSTAND "ON": Als er 10 minuten lang geen invoer is op het startscherm, gaat het apparaat in de modus "LOW POWER CONSUMPTION" en wordt het scherm uitgeschakeld. Druk op een willekeurige knop om het scherm te activeren.

AUTOMATISCH INLOGGEN "ON": Biedt op het inlogscherm de optie "Log me in automatically".

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

PIEPTOON (BEEP MODE) "ON": Schakelt de pieptoon in wanneer een knop wordt ingedrukt.

CONSOLE-OVERZICHT (FIG. A)



CONSOLE KNOPPEN

DRAAIKNOP Druk om een Quick Start-training te beginnen, om een instelling te bevestigen of om een geselecteerd programma te starten. Druk tijdens de training één keer om te pauzeren. Draai om de weerstand met één niveau te verhogen of te verlagen, of om tijdens het instellen een waarde aan te passen.

START Druk om een geselecteerd programma uit te voeren of om Quick Start te starten. Druk in de pauzestand om de training te hervatten. Druk tijdens het instellen om de ingevoerde waarde te bevestigen.

STOP Druk tijdens de training om de pauzestand te activeren. Druk in de pauzestand om de training te beëindigen. In de modi Quick Start, Target, Preset en Custom kom je hiermee in de opslagmodus voor gebruikers; in andere modi keert de console terug naar de ruststand. Druk tijdens het instellen om één item terug te gaan.

PROGRAMMA Druk in de ruststand om de trainingsmodus te kiezen. Druk tijdens het instellen om naar het volgende instelitem te gaan.

MEDIA Druk in de ruststand op Media om twee selecteerbare modi te tonen: Application en Mirror.

HARTSLAGMETING

Handsensoren

Deze Flow Fitness-apparatuur is voorzien van handsensoren in de handgrepen voor het meten van de hartslag. De sensoren werken uitsluitend wanneer beide sensoren gelijktijdig en gedurende langere tijd worden vastgehouden. Voor een nauwkeurige meting dienen uw handen licht vochtig te zijn en dient u een gelijkmatige druk op de sensoren uit te oefenen. Bij zeer droge of bezwete handen kunnen de metingen onnauwkeurig of onregelmatig zijn.

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 het Flow Fitness apparaat is het mogelijk om te trainen via een smartphone of tablet met behulp van een bluetooth verbinding. Het apparaat ondersteunt diverse compatibele smartphones en tablets.

VERBINDEN VAN EEN MOBIEL APPARAAT

Volg onderstaande stappen om een smartphone of tablet via bluetooth met het apparaat 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 scannen:

KINOMAP *ZWIFT*

REINIGING

Regelmatige reiniging verlengt de levensduur van de 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	Weergavebereik
Tijd	00:00 – 99:59
Watt	0 – 999
Afstand	0.0 – 999.9 km
Weerstandsniveau	1 - 48
RPM	Onbeperkt weergavebereik
Snelheid	0 - 99.9
Calorieën	0 – 9999
METS	0 - 999
Hartslag	0 – 999

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 de 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 je 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 je 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

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
Konnektivität	20
Anzeigeleuchte	20
Trainingsprofil	20
Programmübersicht	21
Einstellungen	24
Übersicht über die Konsole (Abb. A)	24
Herzfrequenzmessung	25
Training mit Apps	25
Reinigung	25
Produktspezifikationen	26
Garantie	26
Ersatzteile	26
Weitere Informationen	26
Erklärung des Herstellers	26

ERSTE INBETRIEBNAHME

EINSCHALTEN

Der erste Startvorgang der Konsole dauert etwa 40 Sekunden. Beim ersten Start Ihres Geräts wird der Anmeldebildschirm angezeigt. Dieses Gerät muss mit dem Internet verbunden sein, damit Sie auf ein Konto zugreifen oder ein neues Konto erstellen können.

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 anzulegen.

- Mit einem Benutzerprofil werden alle Funktionen der Maschine freigeschaltet.
- Einige Funktionen des Geräts 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 anderer 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 numerischen Wert 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 angezeigt, wobei das neue Benutzerprofil aktiv ist. Der Avatar für das neue Benutzerprofil wird auf dem Anmeldebildschirm angezeigt.

MODELLWAHL

Ihre Konsole muss wissen, an welchem Gerät sie angebracht ist. Das ausgewählte Modell bestimmt, wie die Konsole den Widerstand, die Wattzahl, die Drehzahl und die Geschwindigkeit kalibriert; daher muss es mit Ihrem tatsächlichen Gerät übereinstimmen.

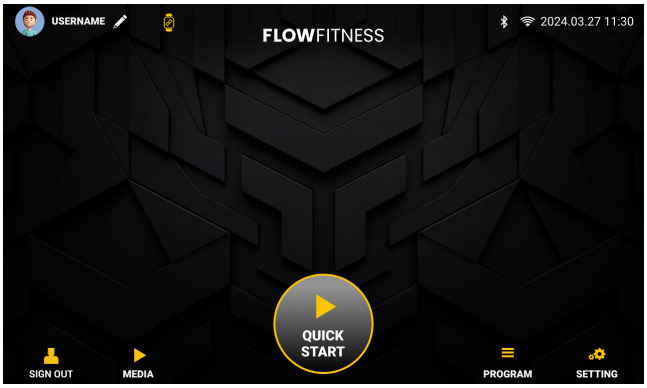
So wählen Sie das Modell aus:

- Tippen Sie auf dem Startbildschirm zehnmal auf das Flow Fitness-Logo.
- Der Bildschirm „Modus auswählen" wird angezeigt. Wählen Sie „Modelleinstellungen" aus.
- Wählen Sie das Modell aus, das zu Ihrer Maschine passt.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl. Die Konsole wendet die Kalibrierung an und kehrt zum Standby-Bildschirm zurück.

HINWEIS! Die Konsole zeigt nur dann korrekte Werte für Widerstand, Leistung, Geschwindigkeit und Drehzahl an, wenn das ausgewählte Modell mit Ihrem Gerät übereinstimmt. Bei Auswahl eines falschen Modells sind alle Trainingswerte auf der Konsole falsch. Vergleichen Sie das ausgewählte Modell mit dem Modellnamen auf dem Typenschild Ihres Geräts. Wenn Ihre Trainingswerte falsch erscheinen, überprüfen Sie zunächst hier das Modell oder wenden Sie sich an Ihren Händler.

ACHTUNG! Der Technikmodus ist ausschließlich für die Installation und Wartung vorgesehen. Ändern Sie keine anderen Werte in diesem Menü.

STARTBILDSCHIRM



USERNAME **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 Geräts erfügbaren Herzfrequenzempfänger anzuzeigen.

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

WLAN: Zeigt an, ob das Gerät mit einem WLAN-Netzwerk verbunden ist. Ist keine Verbindung hergestellt, tippen Sie auf das Symbol, um den WLAN-Bildschirm zu öffnen, und wählen Sie eines der verfügbaren WLAN-Netzwerke aus. Tippen Sie auf das gewünschte WLAN-Netzwerk. Nach der Auswahl ist möglicherweise ein Passwort erforderlich, um die Verbindung zum WLAN-Netzwerk herzustellen.

SIGN OUT

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

QUICK START

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

KONNEKTIVITÄT

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 das Bluetooth-Symbol auf dem Startbildschirm.
- 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 Geräts 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 Audioinhalte über eine Bluetooth-Verbindung von Ihrem Smartphone oder einem anderen Audiogerät über die Lautsprecher des Geräts 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

Wenn das Gerät mit einem WLAN verbunden ist, sind alle Funktionen des Geräts verfügbar.

So stellen Sie eine WLAN-Verbindung her:

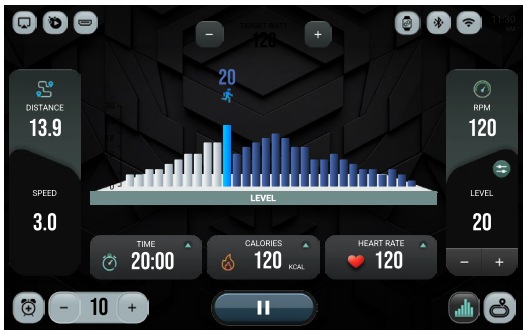
- Tippen Sie auf das WLAN-Symbol auf dem Startbildschirm.
- Nach einer kurzen Suche wird eine Liste der verfügbaren WLAN-Verbindungen angezeigt. Tippen Sie auf die gewünschte WLAN-Verbindung.
- Auf einem Netzwerkbildschirm werden Sie (falls erforderlich) zur Eingabe des Passworts für die ausgewählte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

ANZEIGELEUCHTE

Die farbige Anzeigeleuchte gibt während des Trainings eine klare visuelle Rückmeldung. Die Farbe ändert sich je nach Status der Konsole und Widerstandsstufe, sodass die Trainingsintensität auf einen Blick erkennbar ist.

ACTION	COLOR
Inaktiv / Standby	
Programm einstellen	
Training starten	
Widerstandsstufe 1–6	
Widerstandsstufe 7–12	
Widerstandsstufe 13–18	
Widerstandsstufe 19–24	
Widerstandsstufe 25–30	
Widerstandsstufe 31–36	
Widerstandsstufe 37–42	
Widerstandsstufe 43–48	
Training stoppen	
HRC-Modus	Gleiche Farbe wie die Widerstandsstufen

TRAININGSPROFIL



TRAININGSPROFIL: Das „Trainingsprofil" zeigt den Widerstandsgrad 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. Das Profil ist in 30 Segmente unterteilt. Je höher die Spalte, desto höher ist der Widerstandsgrad für das jeweilige Segment des Trainings.

⚠ ***WICHTIG!***

Während eines Trainings mit einem Trainingsprofil gibt die Konsole akustische Signale aus, um den Benutzer auf eine bevorstehende Änderung hinzuweisen.

RUNDENPROFIL: Das „Rundenprofil" zeigt eine virtuelle Strecke 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 bisher 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 rückwärts, wenn der Kalorienverbrauch als Ziel festgelegt wurde.

LEVEL: Zeigt die aktuelle Widerstandsstufe an. Der verfügbare Widerstandsbereich kann je nach Produkt variieren.

WATT: Zeigt die aktuelle Leistungsabgabe in Watt an, die sich aus der aktuellen Drehzahl und der Widerstandsstufe ergibt.

RPM: Zeigt die aktuelle Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute an.

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

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

- **Zeit:** verstrichene Zeit, Zielzeit oder verbleibende Zeit
- **Kalorien:** METS, Kalorien, Kalorien/Herzfrequenz oder Watt
- **Herzfrequenz:** maximale Herzfrequenz, durchschnittliche Herzfrequenz oder aktuelle Herzfrequenz

GESCHWINDIGKEIT: Aktuelle Geschwindigkeit (Bereich 0,0 – 99,9), je nach gewählter Einheit in km/h oder mph.

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. Drücken Sie die STOP-Taste, um in den Pausenmodus zu wechseln; alle Daten werden nicht mehr gezählt. Wenn 30 Sekunden lang keine Drehzahl gemessen wird, wechselt die Konsole ebenfalls automatisch in den Pausenmodus. Nach einer manuellen Pause wird das Training nicht automatisch fortgesetzt, sobald wieder eine Drehzahl gemessen wird.

PROGRAMMÜBERSICHT

Auf dem „Programmbildschirm" werden die verfügbaren Trainings programmkategorien 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".

Es stehen sieben Hauptprogrammgruppen zur Verfügung: Schnellstart, Klassiker, Intervalle, Benutzerprogramm, Vision Run, H.R.C. und Fitnesstest.

SCHNELLSTART

Ein Schnellstart-Training ist ein Training ohne festgelegte Dauer, bei dem der Benutzer den Widerstand selbst einstellen kann. Der Standardwiderstand ist STUFE 1. Jede Spalte des Trainingsprofils dauert 1 Minute, und die Trainingswerte zählen fortlaufend hoch. Dieser Modus enthält keine Aufwärm- oder Abkühlphase und endet nicht automatisch; drücken Sie die STOP-Taste, um in den Pausenmodus zu wechseln.

CLASSIC (ZIEL, HÜGEL, ZUFÄLLIGES NIVEAU, PLATEAU, LEISTUNG)

Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen wichtig ist. Wählen Sie „CLASSICS", um eines von fünf Trainingsprogrammen auszuwählen. Das Standardprogramm ist „GOAL".

Ziel-Training

Zeit (Standardwert: 20 Minuten), Distanz (Standardwert: 5 km) oder Kalorien (Standardwert: 200 kcal). Der Nutzer kann 1 bis 3 dieser Ziele auswählen und anpassen. Die Werte für die Ziele laufen während des Trainings auf null herunter. Alle anderen Werte laufen hoch. Sobald ein Ziel erreicht ist, endet das Training. Zieltrainings beinhalten keine Aufwärm- oder Abkühlphase.

Hügeltraining

Dieses Training folgt einem voreingestellten Stufenprofil mit steigender und fallender Steigung. Anstelle einer Höchstgeschwindigkeit und einer maximalen Steigung legen Sie für das Profil eine maximale Widerstandsstufe fest. Für ein Bergtraining steht 1 einstellbares Ziel zur Verfügung – die Zeit (Standardwert: 20 Minuten) – sowie 1 maximale Trainingseinstellung: die maximale Stufe (Standardwert: STUFE 12, Bereich 1–48). Wenn die maximale Stufe angepasst wird, erhöht oder verringert sich das gesamte

Profil entsprechend und fällt niemals unter Stufe 1. Dieses Training umfasst sowohl ein Aufwärm- als auch ein Abkühlprogramm. Der Zielwert zählt während des Trainings bis auf Null herunter. Alle anderen Werte zählen hoch. Sobald das Ziel erreicht ist, endet das Training.

Zufälliges Level-Training

Bei der Einstellung „Maximale Stufe" wird ein zufälliges Widerstandsprofil erstellt, sodass sich jedes Training vom vorherigen unterscheidet. Für ein Training mit zufälliger Stufe steht ein einstellbares Ziel zur Verfügung: die Zeit (Standardwert: 20 Minuten) sowie eine maximale Trainingseinstellung, die maximale Stufe (Standardwert: STUFE 20, Bereich 1–48). Innerhalb Ihres maximalen Niveaus wird ein Profil mit 30 Segmenten zufällig generiert. Tippen Sie auf dem Bildschirm mit der Profilvorschau auf die Schaltfläche „Profil aktualisieren", um ein weiteres zufälliges Profil zu erhalten. Dieses Training umfasst sowohl ein Aufwärm- als auch ein Abkühlprogramm. Der Zielwert zählt während des Trainings bis auf Null herunter. Sobald das Ziel erreicht ist, endet das Training.

Plateau-Training

Das „Plateau"-Training folgt einem voreingestellten Profil, das zu einem anhaltenden Plateau führt. Sie legen eine maximale Widerstandsstufe (Standard ist Stufe 16, Bereich 1–48) und ein Zeitziel (Standard sind 20 Minuten) fest. Wenn die maximale Stufe angepasst wird, erhöht oder verringert sich das gesamte Profil entsprechend, ohne jemals die maximale Stufe zu überschreiten. Dieses Training umfasst sowohl ein Aufwärm- als auch ein Abkühlprogramm. Die Zielzeit läuft rückwärts bis Null herunter; alle anderen Werte laufen vorwärts hoch. Wenn die Zielzeit erreicht ist, endet das Training.

Training mit konstanter Leistung

„Constant Power" ist ein leistungsgesteuertes Training. Sie legen vor dem Start eine Sollleistung fest (Standardwert: 200 W, Bereich: 50–700 W) sowie eine Zielzeit (Standardwert: 20 Minuten). Sobald das Training beginnt, passt die Konsole den Widerstand automatisch an, um die Sollleistung aufrechtzuerhalten; daher ist die manuelle Einstellung des Widerstands in diesem Modus deaktiviert. Die Zielleistung kann während des Trainings angepasst werden. Liegt die Differenz zwischen Ziel- und Ist-Leistung innerhalb von ±5 W, wird der Widerstand beibehalten; erreicht die Differenz ±6 W oder mehr, passt die Konsole den Widerstand alle zwei Sekunden um 1 an, bis das Ziel erreicht ist. Dieses Training umfasst sowohl ein Aufwärm- als auch ein Abkühlprogramm. Die Zielzeit läuft bis Null herunter; alle anderen Werte laufen hoch. Wenn die Zielzeit erreicht ist, endet das Training.

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

VISION RUN

Trainieren Sie auf einer fesselnden virtuellen Strecke. Diese Videos verleihen dem Trainingserlebnis eine ganz neue Dimension. Derzeit stehen vier Videos zur Verfügung (Standard: Video 1).

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 bis auf Null heruntergezählt. Alle anderen Werte zählen aufwärts. Sobald ein Ziel erreicht ist, endet das Training. Das Video wird erst abgespielt, sobald die Trittfrequenz erkannt wird, und die Wiedergabegeschwindigkeit des Videos hängt direkt von Ihrer Trittfrequenz ab: Eine höhere Trittfrequenz erhöht den Multiplikator für die Wiedergabegeschwindigkeit. Das Video wird angehalten, wenn das Training unterbrochen wird. Apps und Mirroring sind während eines „Vision Run"-Trainings deaktiviert. Dieser Modus sieht keine Aufwärm- oder Abkühlphase vor.

FITNESS-TEST

Der Fitnesstest ermittelt Ihre aerobe Fitness. Diese Konsole verwendet einen auf der Herzfrequenz basierenden Test, der auf dem YMCA-Fitnesstestprotokoll basiert. Er funktioniert nur mit einem gültigen Herzfrequenzsignal, daher wird anstelle von Sensoren an den Handgriffen ein kabelloser Brustgurt zur Herzfrequenzmessung empfohlen. Halten Sie Ihre Trittfrequenz (RPM) während des gesamten Tests zwischen 48 und 52. Der Test richtet sich nach dem Herzfrequenzniveau des Benutzers, dauert etwa 6–15 Minuten und endet, sobald die Herzfrequenz 85 % erreicht hat.

Bevor Sie beginnen, überprüfen Sie bitte, ob Größe, Geschlecht, Alter und Gewicht in Ihrem Profil korrekt sind (Standardwerte: Größe 170 cm, Geschlecht männlich, Alter 35, Gewicht 70 kg), da diese Angaben zur Berechnung Ihres Ergebnisses herangezogen werden. Der Test umfasst ein obligatorisches 3-minütiges Aufwärmprogramm, das nicht übersprungen werden kann.

- Phase 1 hat eine festgelegte Dauer von drei Minuten auf STUFE 6.
- Erreicht die Herzfrequenz zu irgendeinem Zeitpunkt 85 % ((220 − Alter) × 85 %), wird 10 Sekunden lang die Warnmeldung „Herzfrequenz zu hoch" angezeigt, und anschließend erscheint die Meldung „Test fehlgeschlagen".
- Das Niveau von Stufe 2 wird anhand der durchschnittlichen Herzfrequenz des Benutzers in den letzten fünf Sekunden von Stufe 1 festgelegt.
- Phase 2 hat eine festgelegte Dauer von drei Minuten. Wenn die Differenz zwischen der durchschnittlichen Herzfrequenz in den Minuten 2 und 3 mehr als 6 Schläge pro Minute beträgt, wird eine zusätzliche Minute hinzugefügt (insgesamt vier Minuten).

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

Bei Trainingseinheiten mit Herzfrequenzsteuerung wird der Widerstand automatisch angepasst, damit Sie Ihre gewählte Zielherzfrequenz beibehalten können. Die Trainingsintensität richtet sich nach Ihrer aktuellen Herzfrequenz, daher ist ein drahtloser Herzfrequenzmesser 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 ausgewählten Zielwert zu halten. Die Herzfrequenzmessung beginnt

sofort nach dem Aufrufen des Modus. Wird keine Herzfrequenz erfasst, ändert sich die Widerstandsstufe erst, wenn wieder ein Herzfrequenzsignal empfangen wird. H.R.C.-Trainings umfassen ein einstellbares Trainingsziel, eine Zeit (Standard: 20 Minuten) und eine einstellbare Zielherzfrequenz (Standardeinstellungen: 60 % = 114 Schläge pro Minute, 70 % = 133 Schläge pro Minute, 80 % = 152 Schläge pro Minute; Bereich 60–200 Schläge pro Minute). Dieser Modus umfasst ein Aufwärm- und ein Abkühlprogramm und unterstützt „Share to App", allerdings können die H.R.C.-Ergebnisse nicht im Profil gespeichert werden.

Formel zur **Berechnung der Zielherzfrequenz** = (220 − dein Alter) × gewählter Trainingsprozentsatz (60 %, 70 % oder 80 %)

HINWEIS! ***Sollte während eines H.R.C.-Trainings die Verbindung zum Bluetooth-Herzfrequenzmessgerät unterbrochen werden, befolgen Sie bitte die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Verbindung wiederherzustellen oder das Programm zu beenden.***

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 die 10 zuletzt gespeicherten individuellen Trainings für Ihr aktives Profil angezeigt. Wenn Sie das Gerät als Gast nutzen, werden Gasttrainings automatisch gespeichert und stattdessen die 10 zuletzt gespeicherten Einträge angezeigt. Tippen Sie auf ein benutzerdefiniertes Training, um dessen Details anzuzeigen, und tippen Sie anschließend auf „Start", um zu beginnen. Wenn keine gespeicherten Datensätze vorhanden sind, ist die START-Taste ausgegraut und das Training kann nicht begonnen werden.

Erstellen Sie ein individuelles Training, um ein auf Ihre Fitnessziele zugeschnittenes Programm zu gestalten. Tippen Sie zunächst auf „Individuell". Es wird ein leeres Stufenprofil angezeigt (30 Segmente breit, 20 Stufen hoch, Standardstufe 1). Ziehen Sie Ihren Finger über das Profil, um das gewünschte Widerstandsmuster zu erstellen. Während Sie zeichnen, erfasst die Konsole Ihre Eingabe und erstellt das Stufenprofil. Um ein einzelnes Segment anzupassen, halten Sie die gewünschte Spalte gedrückt und schieben Sie Ihren Finger dann nach oben oder unten, um die Stufe für dieses Segment festzulegen.

Tippen Sie auf „Weiter", um den Bildschirm zur Trainingseinrichtungsanzeige aufzurufen, der die Zeit (Standard: 20 Minuten) enthält. Passen Sie die Zeit nach Bedarf an und tippen Sie anschließend auf „Weiter", um eine Vorschau des fertigen Profils 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.

INTERVALLE

Wählen Sie „INTERVALS", um eines der drei Trainingsprogramme auszuwählen: „Classic", „HIIT" und „Custom". Das Standardprogramm ist „Classic".

Klassische Intervalle
Das Intervalltraining „Classic" ist eine voreingestellte Intervall-Trainingseinheit, bei der ein maximaler Widerstand eingestellt werden kann. Geben Sie die Trainingsdauer (Standard: 20 Minuten) und den maximalen Widerstand (Standard: STUFE 10, Bereich 1–48) ein, woraufhin die Konsole das Intervallprofil erstellt. Wenn der maximale Widerstand angepasst wird, erhöht oder verringert sich das gesamte Profil entsprechend. Während des Trainings läuft die Zielzeit bis auf Null herunter, während alle anderen Trainingswerte hochgezählt werden. Das Training endet, sobald das Zeitziel erreicht ist. Dieses Training umfasst sowohl eine Aufwärm- als auch eine Abkühlphase.

HIIT (Hochintensives Intervalltraining)
Das „Intervals HIIT"-Training bietet eine strukturierte, hochintensive Intervall-Einheit in kurzer Zeit. Wählen Sie das Verhältnis von Belastungs- zu Erholungsphasen, legen Sie Ihre Belastungs- und Erholungsstufen fest und bestimmen Sie die Anzahl der Wiederholungen, um die Trainingsintensität individuell anzupassen.

Dieses Training umfasst die folgenden einstellbaren Optionen:
- Intervallverhältnis (Belastung:Pause, Standard: 10:30 Sekunden; Optionen: 10:30, 20:10, 20:20, 20:30)
- Arbeitsstufe (Standard: STUFE 8; Bereich STUFE 5–40)
- Ruhe-Stufe (Standard: STUFE 2; Bereich STUFE 1–40, darf die Arbeitsstufe nicht überschreiten)
- Wiederholungen (Standard: 10; Bereich 4–99)

Jedes Intervall besteht aus einem „Ruhe"-Abschnitt, auf den ein „Belastungs"-Abschnitt folgt. Durch die Anpassung eines Belastungs- oder Ruheabschnitts werden alle Abschnitte desselben Typs synchronisiert. 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.

Benutzerdefinierte Intervalle
Mit dem benutzerdefinierten Intervalltraining können Sie ein Intervalltraining zusammenstellen, das genau auf Ihre Trainingsziele zugeschnitten ist. Passen Sie die Dauer und den Intensitätsgrad sowohl der Belastungs- als auch der Erholungsphasen an und legen Sie anschließend die Gesamtzahl der Intervalle fest.

Dieses Training umfasst die folgenden einstellbaren Optionen:
- Arbeitszeit (Standard: 1:00 Minute; Bereich 00:10–99:59)
- Arbeitsstufe (Standard: STUFE 16; Bereich STUFE 1–48)
- Pausenzeit (Standard: 30 Sekunden; Bereich 00:10–99:59)
- Ruhelevel (Standard: LEVEL 2; Bereich LEVEL 1–48, darf das Arbeitslevel nicht überschreiten)
- Wiederholungen (Standard: 10; Bereich 4–99)

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 eine Aufwärm- als auch eine Abkühlphase.

HINWEIS! ***Bei allen Intervalltrainings werden durch Änderungen der Widerstandsstufe Arbeits- und Erholungsphasen abgewechselt.***

AUFWÄRMEN & ABKÜHLEN

Wenn ein Training ein Aufwärmprogramm enthält, zählt ein dreiminütiger Timer von 3:00 bis 0:00 herunter. In den letzten drei Sekunden ertönt jede Sekunde ein kurzer Piepton, um anzuzeigen, dass das Aufwärmprogramm bald endet. Sie können die Stufe während des Aufwärmens nicht frei

anpassen; die Standardstufe ist STUFE 1 in Minute 1, STUFE 2 in Minute 2 und STUFE 3 in Minute 3. Drücken Sie jederzeit auf „SKIP“, um zum Training überzugehen (außer beim Fitnesstest, bei dem das Aufwärmen nicht übersprungen werden kann).

„Quick Start“ ist der einzige Modus ohne Abkühlphase. In allen anderen Programmen beginnt automatisch eine dreiminütige Abkühlphase, sobald eine Abschlussbedingung erfüllt ist. Während der Abkühlphase kann die Stufe nicht angepasst werden und verringert sich alle 10 Sekunden um 1, ausgehend von der letzten Stufe, bis der Mindestwiderstand erreicht ist. Drücken Sie „SKIP“, um zur Trainingszusammenfassung zu gelangen.

ZUSAMMENFASSUNG DES TRAININGS

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

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

Es wird eine Grafik mit dem Pegelprofil angezeigt. Diese Ergebnisse können im Benutzerprofil gespeichert und in Ihre gekoppelte Anwendung übertragen werden. Wenn auf der Übersichtsseite drei Minuten lang keine Aktion erfolgt, kehrt die Konsole automatisch zum Startbildschirm zurück.

EINSTELLUNGEN



BILDSCHIRM HELLIGKEIT 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 gibt es zwei Einstellungen, die 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.

SPRACHE Tippen Sie auf „Sprache“, um die für die Konsole verfügbaren Sprachen anzuzeigen. Tippen Sie auf die gewünschte Sprache, um sie auszuwählen – die Konsole wechselt dann zu dieser Sprache.

EINHEIT Tippen Sie auf „Einheit“, um die Maßeinheiten von imperial auf metrisch umzustellen.

RUHEMODUS „EIN“: Wenn auf dem Startbildschirm 10 Minuten lang keine Eingabe erfolgt, wechselt das Gerät in den Modus „ENERGIESPARMODUS“ und schaltet das Display aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Display wieder zu aktivieren.

AUTO ANMELDUNG „EIN“: Stellt auf dem Anmeldebildschirm eine Option bereit, mit der ein Benutzer „Automatisch anmelden“ auswählen kann.

KINDER SICHERUNG „EIN“: Wenn die Kindersicherung aktiviert ist und auf dem Startbildschirm zehn Minuten lang keine Eingabe erfolgt, sperrt sich das Gerät automatisch. Es wird der Bildschirm „KONSOLE GESPERRT“ angezeigt. Halten Sie die „Stopp“-Taste drei Sekunden lang gedrückt Sekunden, um das Gerät zu entsperren.

SIGNALTON-MODUS „ON“: Schaltet den Signalton ein, wenn eine Taste gedrückt wird.

ÜBERSICHT ÜBER DIE KONSOLE (ABB. A)



TASTEN DER KONSOLE

ROTARY KNOPF Drücken Sie diese Taste, um ein Schnellstart-Training zu starten, eine Einstellung zu bestätigen oder ein ausgewähltes Programm zu starten. Drücken Sie die Taste während des Trainings einmal, um eine Pause einzulegen. Drehen Sie den Regler, um den Widerstand um eine Stufe zu erhöhen oder zu verringern oder um einen Wert während der Einstellung anzupassen.

START Drücken Sie diese Taste, um ein ausgewähltes Programm auszuführen oder den Schnellstart zu starten. Drücken Sie im Pausenmodus diese Taste, um das Training fortzusetzen. Drücken Sie während der Einstellung diese Taste, um den eingegebenen Wert zu bestätigen.

STOPP	Drücken Sie während des Trainings diese Taste, um in den Pausenmodus zu wechseln. Drücken Sie im Pausenmodus diese Taste, um das Training zu beenden. In den Modi „Schnellstart“, „Ziel“, „Voreinstellung“ und „Benutzerdefiniert“ gelangen Sie dadurch in den Modus zum Speichern von Benutzereinstellungen; in allen anderen Modi kehren Sie in den Ruhezustand zurück. Drücken Sie diese Taste während der Einstellung, um einen Schritt zurückzugehen.
PROGRAMME	Drücken Sie im Ruhemodus diese Taste, um den Trainingsmodus auszuwählen. Drücken Sie während der Einstellung diese Taste, um zum nächsten Einstellungselement zu wechseln.
MEDIEN	Drücken Sie im Ruhemodus die Medientaste, um zwei wählbare Modi anzuzeigen: „Anwendung“ und „Spiegelung“.

HERZFREQUENZMESSUNG

Handsensoren

Dieses Flow Fitness-Gerät ist mit Handsensoren an den Griffen zur Herzfrequenzmessung ausgestattet. Die Sensoren funktionieren nur, wenn beide gleichzeitig und über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich gehalten werden. Für genaue Messwerte sollten Ihre Hände leicht feucht sein und gleichmäßigen Druck auf die Sensoren ausüben. Übermäßig trockene oder verschwitzte Hände können zu ungenauen oder unregelmäßigen Messwerten führen.

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 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, sollten Sie den drahtlosen Herzfrequenzmesser in einem Umkreis von einem Meter um die Konsole aufbewahren.***
- ***Tragen Sie den kabellosen Herzfrequenzmesser stets direkt am Körper unter der Kleidung.***

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 zu erreichen. Kinomap bietet außerdem einenMehrspieler-Modus, 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 strukturierteTrainingsprogramme, Gruppenausfahrten, Rennen und interaktive Trainingseinheiten, mit denen du sowohl deine Fitness als auch deine Leistung verbessern kannst.

Du kannst die Zwift-App im Apple App Store oder im Google Play Store herunterladen.

WEITERE INFORMATIONEN

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

KINOMAP *ZWIFT*

REINIGUNG

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihrer Geräte erheblich. Halten Sie das Gerät staubfrei, indem Sie es regelmäßig reinigen. Vorbeugende Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer der Geräte, sondern trägt auch dazu bei, mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Allgemeine Reinigungsempfehlungen

- Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit.
- Reinigen Sie das Bedienfeld mit einem trockenen Tuch.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und ein mildes 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 Code:***

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

TECHNISCHE DATEN DER KONSOLE

Funktion	Anzeigebereich
Zeit	00:00 – 99:59
Watt	0 – 999
Entfernung	0,0 – 999,9 km
Widerstandsstufe	1 - 48
RPM	Unbegrenzter Anzeigebereich
Geschwindigkeit	0 - 99.9
Kalorien	0 – 9999
METS	0 - 999
Puls	0 – 999

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.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Fahrlässigkeit oder unzureichende Wartung des Produkts.
- Die Geräte wurden nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet.

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:

WIEDERVERKÄUFER 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 im Abschnitt „Explosionszeichnung“ dieses Handbuchs abgebildet

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 Nutzungsdauer 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:

- Richtlinie 2014/53/EU über Funkanlagen

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

Première mise en service	27
Écran d'accueil	27
Connectivité	28
Voyant lumineux	28
Profil d'entraînement	28
Présentation du programme	29
Paramètres	32
Présentation de la console (Fig. A)	32
Suivi de la fréquence cardiaque	33
S'entraîner avec des applications	33
Nettoyage	33
Techniques du produit	34
Garantie	34
Pièces de rechange	34
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 accéder à un compte existant ou 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 de la machine sont activées.
- Certaines fonctionnalités de la machine 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 saisies, 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 choisir 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 s'affiche. 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.

SÉLECTION DU MODÈLE

Votre console doit savoir sur quel appareil elle est installée. Le modèle sélectionné détermine la manière dont la console calibre la résistance, la puissance en watts, la cadence et la vitesse ; il doit donc correspondre à votre appareil.

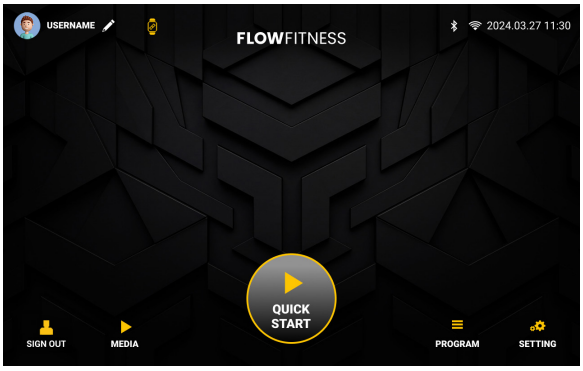
Pour sélectionner le modèle :

- Sur l'écran d'accueil, appuyez 10 fois sur le logo Flow Fitness.
- L'écran « Mode de sélection » s'affiche. Sélectionnez « Paramètres du modèle ».
- Sélectionnez le modèle correspondant à votre machine.
- Confirmez votre choix. La console applique le calibrage et revient à l'écran de veille.

ATTENTION ! La console n'affiche des valeurs précises de résistance, de puissance, de vitesse et de régime (tr/min) que si le modèle sélectionné correspond à votre appareil. Si vous sélectionnez un modèle incorrect, toutes les valeurs d'entraînement affichées sur la console seront erronées. Vérifiez que le modèle sélectionné correspond bien au nom figurant sur la plaque signalétique de votre appareil. Si vos valeurs d'entraînement semblent incorrectes, vérifiez d'abord le modèle ici ou contactez votre revendeur.

ATTENTION ! Le mode ingénierie est réservé exclusivement à l'installation et à la maintenance. Ne modifiez aucune autre valeur dans ce menu.

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 de l'appareil.

Bluetooth : appuyez pour afficher les appareils Bluetooth disponibles à proximité de la machine.

Wi-Fi : indique si l'appareil est connecté à un réseau Wi-Fi. S'il n'est pas connecté, appuyez pour ouvrir l'écran Wi-Fi et sélectionnez l'une des connexions Wi-Fi disponibles. Appuyez sur la connexion Wi-Fi souhaitée. Une fois celle-ci sélectionnée, un mot de passe peut être requis pour vous connecter au réseau Wi-Fi.

SIGN OUT

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

MEDIA

Médias : appuyez sur ce bouton pour accéder aux applications disponibles ou pour afficher le contenu 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.
- **Mise en miroir :** scannez le code QR fourni pour iOS ou Android afin de vous connecter et de mettre votre appareil en miroir.

QUICK START

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

CONNECTIVITÉ

CASQUES BLUETOOTH

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

Pour vous connecter via 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 de l'appareil en mode silencieux.

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, via les haut-parleurs de l'appareil. Il s'appelle « **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 l'appareil connecté au Wi-Fi, toutes ses fonctionnalités seront disponibles.

Pour vous connecter à un réseau Wi-Fi :

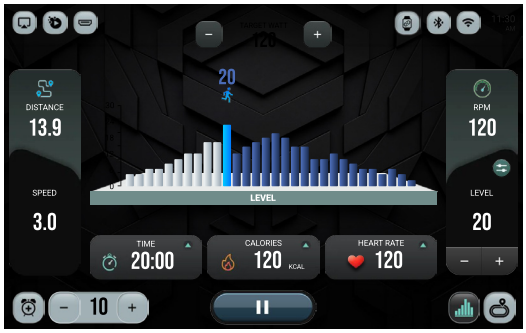
- Appuyez sur l'icône Wi-Fi sur l'écran d'accueil.
- Après une brève recherche, une liste des connexions Wi-Fi disponibles s'affiche ; appuyez sur la connexion Wi-Fi souhaitée.
- Un écran de configuration réseau vous demandera le mot de passe (le cas échéant) de la connexion Wi-Fi sélectionnée. Une fois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

VOYANT LUMINEUX

Le voyant lumineux coloré fournit un retour visuel clair pendant l'entraînement. La couleur change en fonction de l'état de la console et du niveau de résistance, ce qui permet de voir l'intensité de l'entraînement en un coup d'œil.

ACTION	COLOR
Inactif / veille	
Réglage du programme	
Démarrage de l'entraînement	
Niveau de résistance 1–6	
Niveau de résistance 7–12	
Niveau de résistance 13–18	
Niveau de résistance 19–24	
Niveau de résistance 25–30	
Niveau de résistance 31–36	
Niveau de résistance 37–42	
Niveau de résistance 43–48	
Arrêt de l'entraînement	
Mode HRC	Même couleur que les niveaux de résistance

PROFIL D'ENTRAÎNEMENT



PROFIL D'ENTRAÎNEMENT : Le « profil d'entraînement » indique le niveau de résistance 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. Le profil est divisé en 30 segments. Plus la colonne est haute, plus le niveau de résistance est élevé pour ce segment de la séance.

⚠ ***IMPORTANT ! Lors d'une séance d'entraînement utilisant un profil d'entraînement, la console émettra des bips sonores pour avertir l'utilisateur d'un changement imminent.***

PROFIL DE TOUR : Le « Profil de tour » affiche un circuit virtuel comportant un tour extérieur et un tour intérieur, tous deux 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 d'entraînement. Si la distance constituait un objectif, la valeur affichée diminuera progressivement.

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. La valeur affichée diminue progressivement si un objectif de calories a été défini.

NIVEAU : Affiche le niveau de résistance actuel. La plage de résistance disponible peut varier en fonction du produit.

WATT : Affiche la puissance actuelle en watts, calculée à partir du régime actuel et du niveau de résistance.

RPM : Affiche la cadence de pédalage actuelle en tours par minute.

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 se mette à jour.

- **Durée :** temps écoulé, temps prévu ou temps restant
- **Calories :** METS, calories, calories/battement cardiaque ou watts
- **Fréquence cardiaque :** FC maximale, FC moyenne ou fréquence cardiaque actuelle

VITESSE : Vitesse actuelle (plage : 0,0 – 99,9), en km/h ou en mph selon l'unité sélectionnée.

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. Appuyez sur la touche STOP pour passer en mode Pause ; le comptage de toutes les données s'arrête. Si aucune vitesse de rotation n'est détectée pendant 30 secondes consécutives, la console passe également automatiquement en mode Pause. Après une pause manuelle, la détection d'une vitesse de rotation ne déclenche pas automatiquement la reprise de la séance.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME

L'« écran des programmes » affiche les 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 ».

Sept groupes de programmes principaux sont disponibles : Démarrage rapide, Classiques, Intervalles, Programme utilisateur, Vision Run, H.R.C. et Test de condition physique.

DÉMARRAGE RAPIDE

Un entraînement « Quick Start » est une séance sans durée prédéfinie dont la résistance est réglée par l'utilisateur. La résistance par défaut est le NIVEAU 1. Chaque colonne du profil d'entraînement correspond à 1 minute, et les valeurs s'incrémentent progressivement. Ce mode ne comporte ni échauffement ni récupération et ne se termine pas automatiquement ; appuyez sur la touche STOP pour passer en mode Pause.

CLASSIC (OBJECTIF, CÔTE, NIVEAU ALÉATOIRE, PLATEAU, PUISSANCE)

Concentrez-vous sur ce qui compte pour vous. Sélectionnez « CLASSICS » pour choisir l'une des cinq séances d'entraînement proposées. Le programme par défaut est « GOAL ».

Entraînement axé sur les buts
Durée (par défaut : 20 minutes), distance (par défaut : 5 km) 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. Les séances d'entraînement par objectifs ne comprennent ni échauffement ni retour au calme.

Entraînement en côte
Cet entraînement suit un profil de niveau prédéfini présentant des pentes ascendantes et descendantes. Au lieu d'une vitesse et d'une inclinaison maximales, vous définissez un niveau de résistance maximal pour le profil. Pour un entraînement en côte, un objectif réglable est disponible : la durée (par défaut : 20 minutes), ainsi qu'un paramètre d'entraînement maximal : le niveau maximal (par défaut : NIVEAU 12, plage de 1 à 48). Lorsque le niveau maximal est ajusté, l'ensemble du profil augmente ou diminue en conséquence et ne descend jamais en dessous du niveau 1. Cet entraînement comprend à la fois un échauffement et un retour au calme. La valeur de l'objectif diminue progressivement jusqu'à zéro pendant l'entraînement. Toutes les autres valeurs augmentent progressivement. Lorsque l'objectif est atteint, l'entraînement se termine.

Entraînement à niveau aléatoire
Avec le réglage de niveau maximal, un profil de résistance est généré de manière aléatoire afin que chaque séance d'entraînement soit différente de la précédente. Pour une séance à niveau aléatoire, un objectif réglable est disponible : la durée (par défaut : 20 minutes), ainsi qu'un réglage maximal de la séance, à savoir le niveau maximal (par défaut : NIVEAU 20, plage de 1 à 48). Un profil de 30 segments est généré de manière aléatoire dans les limites de votre niveau maximal. Depuis l'écran d'aperçu du profil, appuyez sur le bouton « Actualiser le profil » pour obtenir un autre profil de niveau aléatoire. Cette séance comprend à la fois un échauffement et un retour au calme. La valeur de l'objectif diminue progressivement jusqu'à zéro pendant la séance. Lorsque l'objectif est atteint, la séance se termine.

Entraînement en plateau
L'entraînement « Plateau » suit un profil prédéfini qui évolue vers un plateau soutenu. Vous définissez un niveau de résistance maximal (par défaut : niveau 16, plage de 1 à 48) et un objectif de durée (par défaut : 20 minutes). Lorsque le niveau maximal est modifié, l'ensemble du profil augmente ou diminue en conséquence, sans jamais dépasser ce niveau maximal. Cet entraînement comprend à la fois un échauffement et un retour au calme. La durée cible est indiquée sous forme de compte à rebours jusqu'à zéro ; toutes les autres valeurs sont indiquées sous forme de compte progressif. Lorsque la durée cible est atteinte, l'entraînement prend fin.

Entraînement à puissance constante
Le mode « Constant Power » est un entraînement à puissance contrôlée. Vous définissez une puissance cible avant de commencer (valeur par défaut : 200 W, plage : 50 à 700 W) ainsi qu'une durée cible (valeur par défaut : 20 minutes). Une fois l'entraînement lancé, la console ajuste automatiquement le niveau de résistance afin de maintenir la puissance cible ; le réglage manuel du niveau est donc désactivé dans ce mode. La puissance cible peut être ajustée pendant l'entraînement. Si l'écart entre la puissance cible et la puissance réelle est inférieur ou égal à ±5 W, le niveau est maintenu ; lorsque l'écart atteint ±6 W ou plus, la console ajuste le niveau de 1 toutes les deux secondes jusqu'à ce que la cible soit atteinte. Cet entraînement comprend à la fois un échauffement et une récupération. La durée cible s'affiche en compte à rebours jusqu'à zéro ; toutes les autres valeurs s'affichent en compte progressif. Lorsque la durée cible est atteinte, l'entraînement prend fin.

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

VISION RUN

Entraînez-vous sur un parcours virtuel immersif. Ces vidéos enrichissent encore davantage votre expérience d'entraînement. Quatre vidéos sont actuellement disponibles (par défaut : « Video 1 »).

Pour chaque séance d'entraînement « Vision Run », trois objectifs réglables sont disponibles :

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

Les valeurs des objectifs diminueront progressivement jusqu'à zéro pendant la séance d'entraînement. Toutes les autres valeurs augmenteront. Lorsqu'un objectif est atteint, la séance prend fin. La vidéo ne démarre que lorsque le RPM est détecté, et la vitesse de lecture de la vidéo est directement liée à votre RPM : une cadence plus élevée augmente le multiplicateur de vitesse de lecture. La vidéo se met en pause lorsque la séance est mise en pause. Les applications et la diffusion en miroir sont désactivées pendant une séance « Vision Run ». Ce mode ne comporte ni période d'échauffement ni période de récupération.

TEST DE CONDITION PHYSIQUE

Le test de condition physique évalue votre capacité aérobie. Cette console utilise un test basé sur la fréquence cardiaque, conforme au protocole de test de condition physique du YMCA. Elle ne fonctionne qu'avec un signal de fréquence cardiaque valide ; il est donc recommandé d'utiliser une ceinture thoracique sans fil plutôt que les capteurs intégrés aux poignées. Maintenez votre cadence (RPM) entre 48 et 52 tout au long du test. Le test est basé sur la fréquence cardiaque de l'utilisateur, dure environ 6 à 15 minutes et se termine lorsque la fréquence cardiaque atteint 85 %.

Avant de commencer, vérifiez que la taille, le sexe, l'âge et le poids indiqués dans votre profil sont corrects (valeurs par défaut : taille 170 cm, sexe masculin, âge 35 ans, poids 70 kg), car ces informations servent à calculer votre résultat. Le test comprend un échauffement obligatoire de 3 minutes qui ne peut pas être ignoré.

- La phase 1 a une durée fixe de trois minutes au NIVEAU 6.
- Si, à un moment donné, la fréquence cardiaque atteint 85 % ((220 − âge) × 85 %), un message d'avertissement « Fréquence cardiaque trop élevée » s'affiche pendant 10 secondes, puis le test indique « Échec du test ».
- Le niveau de la phase 2 est défini en fonction de la fréquence cardiaque moyenne de l'utilisateur au cours des cinq dernières secondes de la phase 1.
- La phase 2 a une durée fixe de trois minutes. Si la différence entre la fréquence cardiaque moyenne des 2e et 3e minutes dépasse 6 bpm, une minute supplémentaire est ajoutée (soit quatre minutes au total).

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

Les séances d'entraînement avec contrôle de la fréquence cardiaque ajustent automatiquement la résistance pour vous aider à rester dans la fourchette 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'une séance d'entraînement H.R.C. est de maintenir votre fréquence cardiaque proche de la cible sélectionnée. La détection de la fréquence cardiaque commence dès l'activation de ce mode. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, le niveau de résistance ne change pas tant qu'un signal de fréquence cardiaque n'est pas reçu à nouveau. Les entraînements H.R.C. comprennent un objectif d'entraînement réglable,

une durée (par défaut : 20 minutes) et une fréquence cardiaque cible réglable (valeurs par défaut : 60 % = 114 bpm, 70 % = 133 bpm, 80 % = 152 bpm ; plage de 60 à 200 bpm). Ce mode comprend un échauffement et un retour au calme et prend en charge la fonction « Partager vers l'application », mais les résultats H.R.C. ne peuvent pas être enregistrés dans le profil.

Formule pour calculer la fréquence cardiaque cible = (220 − votre âge) × pourcentage d'effort choisi (60 %, 70 % ou 80 %)

ATTENTION ! Si, au cours d'une séance d'entraînement H.R.C., le signal du capteur de fréquence cardiaque Bluetooth est perdu, suivez les instructions à l'écran pour vous reconnecter ou mettre fin au programme.

PROGRAMME UTILISATEUR

Sélectionnez une séance personnalisée précédemment enregistrée ou créez-en une nouvelle. Une fois enregistrée, une séance personnalisée peut être sélectionnée rapidement pour vos prochaines séances. Lorsque vous êtes connecté, les 10 séances personnalisées les plus récentes enregistrées pour votre profil actif s'affichent. Si vous utilisez l'appareil en tant qu'invité, les séances d'invité sont enregistrées automatiquement et ce sont les 10 enregistrements les plus récents qui s'affichent à la place. Appuyez sur un entraînement personnalisé pour afficher ses détails, puis appuyez sur « Démarrer » pour commencer. S'il n'y a aucun enregistrement, le bouton DÉMARRER est grisé et l'entraînement ne peut pas commencer.

Créez un entraînement personnalisé pour concevoir un programme adapté à vos objectifs sportifs. Pour commencer, appuyez sur « Personnalisé ». Un profil de niveau vierge s'affiche (30 segments de large, 20 niveaux de haut, NIVEAU 1 par défaut). Faites glisser votre doigt sur le profil pour créer la courbe de résistance souhaitée. Au fur et à mesure que vous tracez, la console enregistre vos actions et construit le profil de niveau. Pour ajuster un segment en particulier, appuyez longuement sur la colonne souhaitée, puis faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour définir le niveau de ce segment.

Appuyez sur « Suivant » pour afficher l'écran de configuration de la séance d'entraînement, qui indique la durée (par défaut : 20 minutes). Modifiez la durée si nécessaire, puis appuyez sur « Suivant » pour prévisualiser le profil finalisé. Pour commencer la séance, appuyez sur « Démarrer ». Pendant la séance, le compte à rebours de la durée s'affiche jusqu'à zéro tandis que toutes les autres valeurs de la séance augmentent progressivement. Lorsque la durée prévue est atteinte, la séance prend fin.

INTERVALLES

Sélectionnez « INTERVALS » pour choisir l'un des trois programmes d'entraînement suivants : « Classic », « HIIT » et « Custom ». Le programme par défaut est « Classic ».

Intervalles classiques

L'entraînement par intervalles « Classic » est une séance d'intervalles à niveau prédéfini permettant de définir un niveau maximal. Entrez la durée de l'entraînement (par défaut : 20 minutes) et le niveau maximal (par défaut : NIVEAU 10, plage de 1 à 48) ; la console crée alors le profil d'intervalles. Lorsque le niveau maximal est modifié, l'ensemble du profil augmente ou diminue en conséquence. Pendant l'entraînement, le compte à rebours de la durée cible descend jusqu'à zéro tandis que toutes les autres valeurs de l'entraînement augmentent. L'entraînement se termine lorsque la durée cible est atteinte. Cet entraînement comprend à la fois un échauffement et un retour au calme.

HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité)

L'entraînement HIIT « Intervals » propose une séance structurée d'entraînement par intervalles à haute intensité sur une courte durée. Choisissez le rapport effort/repos, définissez vos niveaux d'effort et de repos, puis sélectionnez le nombre de répétitions pour personnaliser l'intensité de l'entraînement.

Cet entraînement comprend les réglages suivants :

- Rapport d'intervalle (effort : récupération, par défaut : 10:30 secondes ; options : 10:30, 20:10, 20:20, 20:30)
- Niveau de travail (par défaut : NIVEAU 8 ; plage : NIVEAU 5 à 40)
- Niveau de repos (par défaut : NIVEAU 2 ; plage : NIVEAU 1 à 40, ne peut pas dépasser le niveau de travail)
- Nombre de répétitions (valeur par défaut : 10 ; plage : 4 à 99)

Chaque intervalle se compose d'une phase de « repos » suivie d'une phase d'« effort ». La modification d'une phase d'effort ou de repos synchronise toutes les phases du même type. Toutes les valeurs de l'entraînement s'incrémentent, à l'exception du temps, qui décompte 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.

Intervalles personnalisés

L'entraînement personnalisé par intervalles vous permet de créer un programme d'entraînement par intervalles adapté à vos objectifs. Personnalisez la durée et l'intensité 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 min ; plage : 00:10–99:59)
- Niveau de travail (par défaut : NIVEAU 16 ; plage : NIVEAU 1 à 48)
- Durée de repos (par défaut : 30 secondes ; plage : 00:10–99:59)
- Niveau de repos (par défaut : NIVEAU 2 ; plage : NIVEAU 1 à 48, ne peut pas dépasser le niveau de travail)
- Nombre de répétitions (par défaut : 10 ; plage : 4 à 99)

Chaque intervalle se compose d'une phase de « repos » suivie d'une phase d'« effort ». Toutes les données d'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 reposent sur des changements de niveau de résistance pour alterner entre les phases d'effort et de repos.

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

Lorsqu'une séance d'entraînement comprend un échauffement, un minuteur de trois minutes effectue un compte à rebours de 3:00 à 0:00. Au cours des trois dernières secondes, un bref bip retentit toutes les secondes pour signaler que l'échauffement touche à sa fin. Vous ne pouvez pas régler librement le niveau pendant l'échauffement ; le niveau par défaut est le NIVEAU 1 à la minute 1, le NIVEAU 2 à la minute 2 et le NIVEAU 3 à la minute 3. Appuyez sur SKIP à tout moment pour passer à la séance d'entraînement (sauf lors du test de condition physique, où l'échauffement ne peut pas être ignoré).

Le mode « Démarrage rapide » est le seul à ne pas comporter de phase de récupération. Dans tous les autres programmes, une phase de récupération de trois minutes démarre automatiquement dès qu'une condition d'achèvement est remplie. Pendant la phase de récupération, le niveau ne peut pas être modifié et diminue de 1 toutes les 10 secondes à partir du niveau final, jusqu'à ce que la résistance minimale soit atteinte. Appuyez sur SKIP pour passer au récapitulatif de la séance.

RÉSUMÉ DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

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

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

Un graphique représentant le profil de niveau s'affiche. Ces résultats peuvent être enregistrés dans le profil utilisateur et sauvegardés dans votre application couplée. Si aucune opération n'est effectuée pendant trois minutes sur la page de synthèse, la console revient automatiquement à l'écran d'accueil.

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 émise pendant 10 minutes lorsque l'appareil se trouve sur l'écran d'accueil, celui-ci passe en mode « FAIBLE CONSOMMATION D'ÉNERGIE » et l'écran s'éteint. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver l'écran.

CONNEXION AUTOMATIQUE — « ON » : permet à l'utilisateur de sélectionner l'option « Me connecter automatiquement » sur l'écran de connexion.

VERROUILLAGE PARENTAL — « 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 quelques secondes pour déverrouiller la machine.

MODE « BIP » — « ON » : Active le bip sonore lorsqu'on appuie sur un bouton.

PRÉSENTATION DE LA CONSOLE (FIG. A)



BOUTONS DE LA CONSOLE

ROTARY BOUTON — Appuyez pour lancer une séance « Démarrage rapide », pour valider un réglage ou pour démarrer le programme sélectionné. Appuyez une fois pendant l'exercice pour mettre en pause. Tournez pour augmenter ou diminuer la résistance d'un niveau, ou pour ajuster une valeur lors du réglage.

DÉBUT — Appuyez sur cette touche pour lancer le programme sélectionné ou pour démarrer le mode « Démarrage rapide ». En mode pause, appuyez sur cette touche pour reprendre l'entraînement. Lors du réglage, appuyez sur cette touche pour valider la valeur saisie.

ARRÊT — Pendant l'entraînement, appuyez sur cette touche pour passer en mode pause. En mode pause, appuyez sur cette touche pour terminer la séance. Dans les modes « Démarrage rapide », « Objectif », « Préréglé » et « Personnalisé », cette opération active le mode d'enregistrement des données utilisateur ; dans les autres modes, elle ramène l'appareil en mode veille. Lors du réglage, appuyez sur cette touche pour revenir à l'option précédente.

PROGRAMMES	En mode veille, appuyez sur cette touche pour sélectionner le mode d'entraînement. Lors de la configuration, appuyez sur cette touche pour passer à l'élément de configuration suivant.
MÉDIAS	En mode veille, appuyez sur la touche « media » pour afficher les deux modes disponibles : « Application » et « Miroir ».

SUIVI DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Capteurs de main

Cet appareil Flow Fitness est équipé de capteurs situés sur les poignées et permettant de surveiller la fréquence cardiaque. Les capteurs ne fonctionnent que lorsque les deux poignées sont tenues simultanément et de manière continue pendant une période prolongée. Pour obtenir des mesures précises, vos mains doivent être légèrement humides et exercer une pression constante sur les capteurs. Des mains trop sèches ou trop moites peuvent entraîner des mesures imprécises ou irrégulières.

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 moniteur de fréquence cardiaque compatible Bluetooth. Lorsque vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque sans fil, veillez à ce que les électrodes soient légèrement humides et que le moniteur soit bien ajusté contre votre corps. Suivez toujours les instructions fournies dans le mode d'emploi du moniteur de fréquence cardiaque. Une mauvaise utilisation peut entraîner des mesures imprécises 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 unmode 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, notammentdes programmes d'entraînementstructurés, 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 ne soit pas encrassé par la poussière en le nettoyant régulièrement. 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's et la saleté.

ATTENTION !

- ***Rangez le matériel 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
Watt	0 – 999
Distance	0,0 – 999,9 km
Niveau de résistance	1 - 48
RPM	Plage d'affichage illimitée
Vitesse	0 - 99.9
Calories	0 – 9999
METS	0 - 999
Pulse	0 – 999

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-barres suivant:

REVENDEURS ET DISTRIBUTEURS

PIÈCES DE RECHANGE

Pour demander des pièces de rechange pour votre équipement Flow Fitness, veuillez vous reporter aux coordonnées figurant 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 » de ce 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 minimum son impact sur l'environnement. 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

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

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Les Pays-Bas

INDICE

Avvio iniziale	35
Schermata iniziale	35
Connettività	36
Indicatore luminoso	36
Profilo dell'allenamento	36
Panoramica del programma	37
Impostazioni	40
Panoramica della console (Fig. A)	40
Monitoraggio frequenza cardiaca	41
Allenarsi con le app	41
Pulizia	41
Specifiche del prodotto	42
Garanzia	42
Ricambi	42
Informazioni aggiuntive	42
Dichiarazione del produttore	42

AVVIO INIZIALE

ACCENSIONE

L'avvio iniziale della console richiederà circa 40 secondi. Al primo avvio 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 della macchina.
- Alcune funzionalità della macchina 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 che indica "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.

SCELTA DEL MODELLO

La console deve sapere a quale attrezzo è collegata. Il modello selezionato determina il modo in cui la console calibra la resistenza, i watt, i giri al minuto e la velocità; pertanto, deve corrispondere all'attrezzo effettivamente in uso.

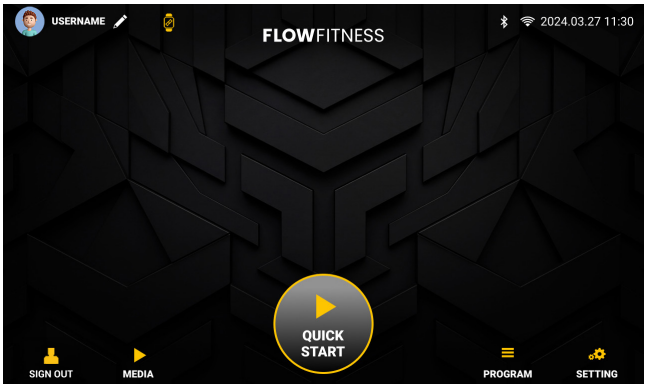
Per selezionare il modello:

- Nella schermata iniziale, tocca 10 volte il logo di Flow Fitness.
- Si apre la schermata "Modalità di selezione". Selezionare "Impostazioni modello".
- Seleziona il modello corrispondente alla tua macchina.
- Conferma la tua scelta. La console applica la calibrazione e torna alla schermata di standby.

NOTA! La console visualizza valori precisi relativi a resistenza, potenza, velocità e giri al minuto solo quando il modello selezionato corrisponde alla propria macchina. La selezione di un modello errato rende errati tutti i valori di allenamento visualizzati sulla console. Verificare che il modello selezionato corrisponda al nome riportato sulla targhetta identificativa della propria macchina. Se i valori di allenamento sembrano errati, verificare innanzitutto il modello qui oppure contattare il proprio rivenditore.

ATTENZIONE! La modalità di ingegneria è destinata esclusivamente all'installazione e alla manutenzione. Non modificare nessun altro valore in questo menu.

SCHERMATA INIZIALE



USERNAME **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 dell'attrezzo.

Bluetooth: tocca per visualizzare i dispositivi BT sponibili nelle vicinanze della macchina.

Wi-Fi: indica se il dispositivo 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: 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.

MEDIA

- Tocca " " per ingrandire la schermata, quindi tocca " " per tornare alla schermata più piccola.
- **Mirror:** scansiona il codice QR fornito per iOS o Android per connetterti e duplicare lo schermo del tuo dispositivo.

QUICK START

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

CONNETTIVITÀ

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 del Bluetooth sulla schermata iniziale.
- Attiva le cuffie Bluetooth e imposta la 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 dispositivo.

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 dispositivo è in grado di riprodurre l'audio tramite una connessione Bluetooth dal tuo telefono o da un altro dispositivo audio attraverso gli altoparlanti del dispositivo stesso. 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

Se il dispositivo è connesso a una rete Wi-Fi, tutte le sue funzionalità saranno operative.

Per connettersi a una rete Wi-Fi:

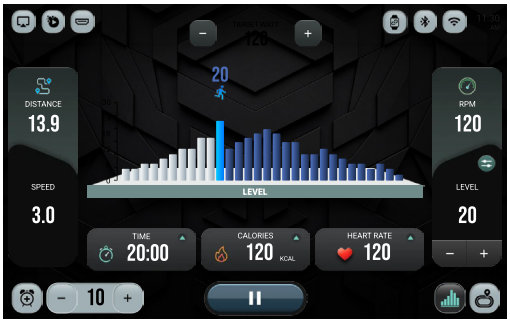
- Tocca l'icona del Wi-Fi sulla schermata iniziale.
- Dopo una breve ricerca, verrà visualizzato un elenco delle connessioni Wi-Fi disponibili; tocca la connessione Wi-Fi desiderata.
- Verrà visualizzata una schermata di rete in cui verrà richiesta la password (se necessaria) per la connessione Wi-Fi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

INDICATORE LUMINOSO

L'indicatore luminoso colorato fornisce un chiaro feedback visivo durante l'allenamento. Il colore cambia in base allo stato della console e al livello di resistenza, consentendo di vedere a colpo d'occhio l'intensità dell'allenamento.

ACTION	COLOR
Inattivo / standby	
Impostazione programma	
Avvio allenamento	
Livello di resistenza 1–6	
Livello di resistenza 7–12	
Livello di resistenza 13–18	
Livello di resistenza 19–24	
Livello di resistenza 25–30	
Livello di resistenza 31–36	
Livello di resistenza 37–42	
Livello di resistenza 43–48	
Arresto allenamento	
Modalità HRC	Stesso colore dei livelli di resistenza

PROFILO DELL'ALLENAMENTO



PROFILO DELL'ALLENAMENTO: Il "Profilo dell'allenamento" mostra il livello di resistenza durante l'allenamento, con la durata dell'allenamento che parte da sinistra e aumenta verso destra. Il segmento attivo in questo profilo indica la colonna corrente dell'allenamento. Il profilo è suddiviso in 30 segmenti. Più alta è la colonna, maggiore è il livello di resistenza per quel segmento dell'allenamento.

⚠ ***IMPORTANTE!*** ***Durante un allenamento con un profilo di allenamento, la console emetterà dei segnali acustici per avvisare l'utente di un cambiamento imminente.***

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 le calorie costituivano un obiettivo, il valore visualizzato diminuirà progressivamente.

LIVELLO: Visualizza il livello di resistenza attuale. L'intervallo di resistenza disponibile può variare a seconda del prodotto.

WATT: Indica la potenza erogata in watt, calcolata in base al numero di giri al minuto (RPM) e al livello di resistenza.

RPM: Indica la cadenza di pedalata attuale in giri al minuto.

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 watt
- **Frequenza cardiaca:** FC massima, FC media o frequenza cardiaca attuale

VELOCITÀ: Velocità attuale (intervallo 0,0 – 99,9), espressa in km/h o mph a seconda dell'unità selezionata.

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. Premere il tasto STOP per attivare la modalità Pausa; il conteggio di tutti i dati si interrompe. Se per 30 secondi consecutivi non viene rilevato alcun numero di giri al minuto (RPM), la console entra automaticamente in modalità Pausa. Dopo una pausa manuale, il rilevamento del numero di giri al minuto (RPM) non comporta la ripresa automatica dell'allenamento.

PANORAMICA DEL PROGRAMMA

La "schermata dei programmi" mostra le categorie di allenamenti disponibili e l'allenamento "Avvio rapido". 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.

Sono disponibili sette gruppi di programmi principali: Avvio rapido, Classici, Intervalli, Programma utente, Vision Run, H.R.C. e Test di forma fisica.

GUIDA RAPIDA

Un allenamento "Quick Start" è un allenamento a durata variabile con regolazioni della resistenza controllate dall'utente. La resistenza predefinita è il LIVELLO 1. Ogni colonna del profilo di allenamento ha una durata di 1 minuto e i valori dell'allenamento aumentano progressivamente. Questa modalità non prevede periodi di riscaldamento o defaticamento e non termina automaticamente; premere il tasto STOP per passare alla modalità Pausa.

CLASSICO (GOAL, COLLINA, LIVELLO CASUALE, ALTOPIANO, POTENZA)

Concentrati su ciò che conta per te. Seleziona CLASSICS per scegliere uno dei cinque allenamenti disponibili. Il programma predefinito è GOAL.

Allenamento mirato
Tempo (il valore predefinito è 20 minuti), distanza (il valore predefinito è 5 km) o calorie (il valore predefinito è 200 kcal). L'utente può scegliere da 1 a 3 di questi obiettivi e regolarli. Durante l'allenamento, i valori relativi agli obiettivi diminuiranno progressivamente fino a zero. Tutti gli altri valori aumenteranno progressivamente. Quando un obiettivo viene raggiunto, l'allenamento termina. Gli allenamenti basati su obiettivi non includono una fase di riscaldamento né una di defaticamento.

Allenamento in salita
Questo allenamento segue un profilo di livello predefinito con un andamento in salita e in discesa. Anziché impostare una velocità e una pendenza massime, si imposta un livello massimo di resistenza per il profilo. Per un allenamento in salita è disponibile 1 obiettivo regolabile, ovvero il tempo (il valore predefinito è 20 minuti), e 1 impostazione massima dell'allenamento, ovvero il livello massimo (il valore predefinito è LIVELLO 12, con un intervallo compreso tra 1 e 48). Quando si regola il livello massimo, l'intero profilo aumenta o diminuisce di conseguenza e non scende mai al di sotto del livello 1. Questo allenamento include sia un riscaldamento che un defaticamento. Il valore dell'obiettivo diminuirà progressivamente fino a zero durante l'allenamento. Tutti gli altri valori aumenteranno progressivamente. Una volta raggiunto l'obiettivo, l'allenamento termina.

Allenamento a livello casuale
Utilizzando l'impostazione di livello massimo, viene generato casualmente un profilo di resistenza, in modo che ogni allenamento sia diverso dal precedente. Per un allenamento a livello casuale, è disponibile 1 obiettivo regolabile: il tempo (impostazione predefinita: 20 minuti) e 1 impostazione massima di allenamento, ovvero il livello massimo (impostazione

predefinita: LIVELLO 20, intervallo 1 - 48). Viene generato casualmente un profilo di 30 segmenti entro il livello massimo impostato. Dalla schermata di anteprima del profilo, tocca il pulsante di aggiornamento del profilo per ottenere un altro profilo a livello casuale. Questo allenamento include sia il riscaldamento che il defaticamento. Il valore dell'obiettivo scenderà progressivamente verso lo zero durante l'allenamento. Una volta raggiunto l'obiettivo, l'allenamento termina.

Allenamento a plateau

L'allenamento "Plateau" segue un profilo predefinito che porta gradualmente a un plateau prolungato. È possibile impostare un livello massimo di resistenza (il valore predefinito è il livello 16, con un intervallo compreso tra 1 e 48) e un obiettivo di tempo (il valore predefinito è 20 minuti). Quando si modifica il livello massimo, l'intero profilo aumenta o diminuisce di conseguenza senza mai superare il livello massimo. Questo allenamento include sia una fase di riscaldamento che una di defaticamento. Il tempo previsto viene conteggiato in conto alla rovescia fino a zero; tutti gli altri valori vengono conteggiati in avanti. Una volta raggiunto il tempo previsto, l'allenamento termina.

Allenamento a potenza costante

"Constant Power" è un allenamento a potenza controllata. Prima di iniziare, si imposta una potenza target (il valore predefinito è 200 W, con un intervallo compreso tra 50 e 700 W) e un obiettivo di tempo (il valore predefinito è 20 minuti). Una volta avviato l'allenamento, la console regola automaticamente il livello di resistenza per mantenere la potenza target; pertanto, in questa modalità la regolazione manuale del livello è disabilitata. La potenza target può essere regolata durante l'allenamento. Se la differenza tra la potenza target e quella effettiva rientra in un intervallo di ±5 W, il livello viene mantenuto; quando la differenza raggiunge ±6 W o più, la console regola il livello di 1 unità ogni due secondi fino al raggiungimento del target. Questo allenamento include sia un riscaldamento che un defaticamento. Il tempo previsto scorre in conto alla rovescia verso lo zero; tutti gli altri valori aumentano progressivamente. Quando viene raggiunto il tempo previsto, l'allenamento termina.

NOTA! ***Se sono disponibili ulteriori valori modificabili per un allenamento, oppure 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 lungo un percorso virtuale coinvolgente. Questi video arricchiscono ulteriormente l'esperienza di allenamento. Al momento sono disponibili quattro video (impostazione predefinita: Video 1).

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).

I valori relativi agli obiettivi diminuiranno progressivamente fino a zero durante l'allenamento. Tutti gli altri valori aumenteranno progressivamente. Quando viene raggiunto un obiettivo, l'allenamento termina. Il video viene riprodotto solo quando viene rilevato il numero di giri al minuto (RPM) e la velocità di riproduzione del video è direttamente correlata al tuo RPM: una cadenza più elevata aumenta il moltiplicatore della velocità di riproduzione. Il video si mette in pausa quando l'allenamento viene messo in pausa. Le applicazioni e il mirroring dello schermo sono disabilitati durante un allenamento in modalità Vision Run. Questa modalità non prevede un periodo di riscaldamento o di defaticamento.

TEST DI FITNESS

Il test di fitness valuta la tua capacità aerobica. Questa console utilizza un test basato sulla frequenza cardiaca secondo il protocollo YMCA Fitness Test. Funziona solo con un segnale di frequenza cardiaca valido, pertanto si consiglia di utilizzare una fascia toracica wireless per il monitoraggio della frequenza cardiaca anziché i sensori integrati nelle manopole. Mantieni la cadenza (RPM) tra 48 e 52 per tutta la durata del test. Il test si basa sul livello di frequenza cardiaca dell'utente, dura circa 6–15 minuti e termina quando la frequenza cardiaca raggiunge l'85%.

Prima di iniziare, verifica che l'altezza, il sesso, l'età e il peso indicati nel tuo profilo siano corretti (valori predefiniti: altezza 170 cm, sesso maschile, età 35 anni, peso 70 kg), poiché questi dati vengono utilizzati per calcolare il tuo risultato. Il test prevede un riscaldamento obbligatorio di 3 minuti che non può essere saltato.

- La Fase 1 ha una durata fissa di tre minuti al LIVELLO 6.
- Se in qualsiasi momento la frequenza cardiaca raggiunge l'85% ((220 − età) × 85%), viene visualizzato per 10 secondi un avviso "Frequenza cardiaca troppo alta" e il test mostra quindi il messaggio "Test fallito".
- Il livello della Fase 2 viene impostato in base alla frequenza cardiaca media dell'utente registrata negli ultimi cinque secondi della Fase 1.
- La fase 2 ha una durata fissa di tre minuti. Se la differenza tra la frequenza cardiaca media nei minuti 2 e 3 supera i 6 bpm, viene aggiunto un minuto in più (per un totale di quattro minuti).

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

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

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. Il rilevamento della frequenza cardiaca inizia immediatamente dopo l'accesso alla modalità. Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, il livello di resistenza non cambia finché non viene ricevuto nuovamente un segnale di frequenza cardiaca. Gli allenamenti H.R.C. includono un obiettivo di allenamento regolabile, la durata (impostazione predefinita: 20 minuti) e una frequenza cardiaca target regolabile (impostazioni predefinite: 60% = 114 bpm, 70% = 133

bpm, 80% = 152 bpm; intervallo 60–200 bpm). Questa modalità include un riscaldamento e un defaticamento e supporta la funzione “Condividi con l’app”, ma i risultati H.R.C. non possono essere salvati nel profilo.

Formula per calcolare **la frequenza cardiaca target** = (220 − la tua età) × percentuale di intensità dell'allenamento selezionata (60%, 70% o 80%)

NOTA! Durante un allenamento H.R.C., se si perde il segnale del dispositivo Bluetooth per il monitoraggio della frequenza cardiaca, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per ricollegarsi o terminare il programma.

PROGRAMMA UTENTE

Seleziona un allenamento personalizzato salvato in precedenza oppure creane uno nuovo. Una volta salvato, un allenamento personalizzato può essere selezionato rapidamente per le sessioni future. Una volta effettuato l'accesso, vengono visualizzati i 10 allenamenti personalizzati salvati più di recente per il tuo profilo attivo. Se utilizzi l'attrezzatura come ospite, gli allenamenti degli ospiti vengono salvati automaticamente e vengono visualizzati invece i 10 record salvati più di recente. Tocca un allenamento personalizzato per visualizzarne i dettagli, quindi tocca "Avvia" per iniziare. Se non ci sono registrazioni salvate, il tasto AVVIA è disattivato e l'allenamento non può iniziare.

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 livello vuoto (30 segmenti in larghezza, 20 livelli in altezza, LIVELLO 1 predefinito). Trascina il dito sul profilo per creare il modello di resistenza desiderato. Man mano che disegni, la console acquisisce i tuoi comandi e costruisce il profilo di livello. Per regolare un singolo segmento, tieni premuta la colonna desiderata, quindi fai scorrere il dito verso l’alto o verso il basso per impostare il livello di quel segmento.

Tocca "Avanti" per visualizzare la schermata di configurazione dell'allenamento, che include la durata (impostazione predefinita: 20 minuti). Modifica la durata in base alle tue esigenze, quindi tocca "Avanti" per visualizzare l'anteprima del profilo completato. Per iniziare l'allenamento, tocca "Avvia". Durante l'allenamento, il tempo previsto viene conteggiato all'indietro fino a zero, mentre tutti gli altri valori dell'allenamento vengono conteggiati in avanti. Una volta raggiunto il tempo previsto, l'allenamento termina.

INTERVALLI

Seleziona INTERVALLI per scegliere uno dei tre allenamenti disponibili: Classico, HIIT e Personalizzato. Il programma predefinito è Classico.

Intervalli classici

L'allenamento a intervalli "Classic" è una sessione a intervalli con livello predefinito che consente di impostare un livello massimo. Inserisci la durata dell'allenamento (impostazione predefinita: 20 minuti) e il livello massimo (impostazione predefinita: LIVELLO 10, intervallo 1–48) e la console creerà il profilo degli intervalli. Quando si modifica il livello massimo, l'intero profilo aumenta o diminuisce di conseguenza. Durante l'allenamento, il tempo previsto scende a zero mentre tutti gli altri valori dell'allenamento aumentano. L’allenamento termina al raggiungimento del tempo obiettivo. Questo allenamento include sia un riscaldamento che un defaticamento.

HIIT (allenamento a intervalli ad alta intensità)

L'allenamento HIIT "Intervals" offre una sessione strutturata ad alta intensità a intervalli in un breve lasso di tempo. Scegli il rapporto tra fase di lavoro e fase di riposo, imposta i livelli di intensità per entrambe le fasi e seleziona il numero di ripetizioni per personalizzare l'intensità dell'allenamento.

Questo allenamento prevede le seguenti impostazioni regolabili:

- Rapporto intervallo (allenamento:riposo, impostazione predefinita: 10:30 secondi; opzioni: 10:30, 20:10, 20:20, 20:30)
- Livello di lavoro (impostazione predefinita: LIVELLO 8; intervallo LIVELLO 5–40)
- Livello di riposo (impostazione predefinita: LIVELLO 2; intervallo LIVELLO 1–40, non può superare il livello di lavoro)
- Ripetizioni (impostazione predefinita: 10; intervallo 4–99)

Ogni intervallo è composto da una fase di "riposo" seguita da una fase di "allenamento". La regolazione di una fase di allenamento o di riposo sincronizza tutte le fasi dello stesso tipo. Tutti i valori dell'allenamento aumentano progressivamente, tranne il tempo, che diminuisce fino alla fine della fase di intervallo corrente. L'allenamento termina dopo l'ultimo intervallo. Questo allenamento include sia il riscaldamento che il defaticamento.

Intervalli personalizzati

L'allenamento personalizzato a intervalli ti permette di creare un allenamento a intervalli in linea con i tuoi obiettivi di allenamento. Personalizza la durata e l'intensità sia delle fasi di sforzo che di quelle di riposo, quindi scegli il numero totale di intervalli.

Questo allenamento prevede le seguenti impostazioni regolabili:

- Durata del lavoro (impostazione predefinita: 1:00 minuto; intervallo 00:10–99:59)
- Livello di lavoro (impostazione predefinita: LIVELLO 16; intervallo: da LIVELLO 1 a 48)
- Tempo di riposo (impostazione predefinita: 30 secondi; intervallo 00:10–99:59)
- Livello di riposo (impostazione predefinita: LIVELLO 2; intervallo LIVELLO 1–48, non può superare il livello di lavoro)
- Ripetizioni (impostazione predefinita: 10; intervallo 4–99)

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 dopo l'ultimo intervallo. Questo allenamento comprende sia il riscaldamento che il defaticamento.

NOTA! Tutti gli allenamenti a intervalli prevedono variazioni del livello di resistenza per alternare le fasi di sforzo a quelle di riposo.

RISCALDAMENTO E DEFATIGAMENTO

Quando un allenamento prevede un riscaldamento, un timer di tre minuti effettua il conto alla rovescia da 3:00 a 0:00. Durante gli ultimi tre secondi, viene emesso un breve segnale acustico ogni secondo per indicare che il riscaldamento sta per terminare. Non è possibile regolare liberamente il livello durante il riscaldamento; il livello predefinito è LIVELLO 1 nel primo minuto, LIVELLO 2 nel secondo minuto e LIVELLO 3 nel terzo minuto. Premere SKIP in qualsiasi momento per passare all’allenamento (tranne che nel Test di fitness, dove il riscaldamento non può essere saltato).

La modalità "Quick Start" è l'unica senza fase di raffreddamento. In tutti gli altri programmi, quando viene soddisfatta una condizione di completamento, si avvia automaticamente una fase di raffreddamento della durata di tre minuti. Durante la fase di raffreddamento non è possibile regolare il livello, che diminuisce di 1 ogni 10 secondi a partire dal livello finale fino al raggiungimento della resistenza minima. Premere SKIP per passare al riepilogo dell'allenamento.

RIEPILOGO DELL'ALLENAMENTO

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

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

Viene visualizzato un grafico con il profilo di livello. Questi risultati possono essere salvati nel profilo utente e nell'applicazione collegata. Se nella pagina di riepilogo non viene eseguita alcuna operazione per tre minuti, la console torna automaticamente alla schermata iniziale.

IMPOSTAZIONI



LUMINOSITÀ DELLO SCHERMO Sposta 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”. Quando 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 passerà alla modalità “BASSO CONSUMO” e spegnerà il display. Premere un tasto qualsiasi per riattivare il display.

ACCESSO AUTOMATICO “ON”: offre all'utente, nella schermata di accesso, la possibilità di selezionare l'opzione “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 la macchina.

MODALITÀ SEGNALE ACUSTICO “ON”: attiva il segnale acustico quando si preme un pulsante.

PANORAMICA DELLA CONSOLE (FIG. A)



PULSANTI DELLA CONSOLE

ROTARY MANOPOLA Premere per avviare un allenamento “Quick Start”, per confermare un'impostazione o per avviare un programma selezionato. Premere una volta durante l'esercizio per mettere in pausa. Ruotare per aumentare o diminuire la resistenza di un livello oppure per regolare un valore durante l'impostazione.

INIZIO Premere per eseguire un programma selezionato o per avviare la funzione “Avvio rapido”. In modalità pausa, premere per riprendere l'allenamento. Durante la configurazione, premere per confermare il valore inserito.

FERMATI Durante l'allenamento, premere per accedere alla modalità pausa. In modalità pausa, premere per terminare l'allenamento. Nelle modalità Avvio rapido, Obiettivo, Preimpostato e Personalizzato, questa operazione attiva la modalità di salvataggio utente; nelle altre modalità, torna alla schermata iniziale. Durante la configurazione, premere per tornare indietro di una voce.

PROGRAMMI	In modalità standby, premere per selezionare la modalità di allenamento. Durante la configurazione, premere per passare alla voce di impostazione successiva.
MEDIA	In modalità standby, premere il tasto multimediale per visualizzare le due modalità selezionabili: Applicazione e Mirror.

MONITORAGGIO FREQUENZA CARDIACA

Sensori manuali

Questo attrezzo Flow Fitness è dotato di sensori situati sulle impugnature per il monitoraggio della frequenza cardiaca. I sensori funzionano solo quando entrambi vengono tenuti contemporaneamente e in modo continuativo per un periodo prolungato. Per ottenere letture accurate, le mani devono essere leggermente umide ed esercitare una pressione costante sui sensori. Mani eccessivamente secche o sudate potrebbero causare misurazioni imprecise o irregolari.

Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth

Questo attrezzo Flow Fitness è dotato di un ricevitore wireless per la frequenza cardiaca integrato. 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 cardio frequenzimetro wireless entro un raggio di un metro dalla console.***
- ***Indossare sempre il cardiofrequenzimetro wireless direttamente a contatto con il corpo, sotto i vestiti.***

ALLENARSI CON LE APP

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

COME COLLEGARE IL TUO 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 unamodalità multiplayer, che consente a un massimo di dieci utenti di allenarsi contemporaneamente sullo stesso percorso.

Puoi 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 cuiprogrammi di allenamentostrutturati, uscite di gruppo, gare e sessioni di allenamento interattive, aiutandoti a migliorare sia la forma fisica che le prestazioni.

Puoi 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
Watt	0 – 999
Distanza	0,0 – 999,9 km
Livello di resistenza	1 - 48
RPM	Intervallo di visualizzazione illimitato
Velocità	0 - 99.9
Calorie	0 – 9999
METS	0 - 999
Pulse	0 – 999

GARANZIA

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

- Interventi di manutenzione o riparazione non eseguiti 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:

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 una gestione efficiente 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 nell'elenco dei componenti e illustrato nella sezione dedicata alla vista esplosa del presente manuale

Fornirci informazioni complete e accurate ci consentirà di evadere la Sua 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 gentilmente 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 a 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

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

ÍNDICE

Puesta en marcha inicial	43
Pantalla de inicio	43
Conectividad	44
Indicador luminoso	44
Perfil del entrenamiento	44
Descripción general del programa	45
Configuración	48
Descripción de la consola (Fig. A)	48
Frecuencia de la cardíaca	49
Entrenar con aplicaciones	49
Limpieza	49
Especificaciones del producto	50
Garantía	50
Piezas de recambio	50
Información adicional	50
Declaración del fabricante	50

PUESTA EN MARCHA INICIAL

ENCENDER

La consola tardará unos 40 segundos en encenderse por primera vez. Al encender el equipo por primera vez, aparecerá la pantalla de inicio de sesión. Este equipo deberá estar conectado a Internet para acceder a una cuenta o crear una nueva.

En el banner superior aparecerá el mensaje: «Sin conexión a Internet... Ir a Ajustes».

- Pulsa en «Configuración de Go» para acceder a los ajustes de wifi y conectar la consola a tu red wifi.
- Pulsa la tecla «Atrás» para volver a la pantalla de bienvenida.

En la pantalla de inicio de sesión, selecciona «Perfil de invitado» o pulsa el signo «+» para iniciar sesión o registrarte y crear tu propio perfil.

- Con un perfil de usuario, se activan todas las funciones de la máquina.
- Algunas funciones de la máquina no estarán disponibles sin una cuenta.

REGÍSTRATE

En la pantalla de registro, se requiere un nombre de usuario, una contraseña, una dirección de correo electrónico y una fecha de nacimiento para crear un perfil de usuario. Una vez introducida toda la información, pulsa «Verificar» y se enviará un código de verificación a tu correo electrónico. Asegúrate de revisar tu carpeta de correo no deseado.

- Recupera el código de verificación, introdúcelo en el campo «Verificar» y pulsa la flecha de «Siguiente».
- Si el nombre de usuario ya está en uso, tendrás que introducir uno diferente. Si quieres volver a la pantalla anterior, pulsa el icono de «Atrás».
- El perfil de usuario te pedirá que introduzcas tu altura, sexo y peso. Para modificar un valor numérico, mantén pulsado el dígito que quieras modificar y desliza el dedo hacia arriba (+) o hacia abajo (-) hasta alcanzar el valor deseado. Una vez introducida la información, pulsa la flecha de «Siguiente».

AVATAR

Selecciona un avatar para tu perfil de usuario y, a continuación, pulsa la flecha «Confirmar». Se creará el perfil de usuario y se mostrará la pantalla de inicio con el nuevo perfil de usuario activo. El avatar del nuevo perfil de usuario estará disponible en la pantalla de inicio de sesión.

SELECCIÓN DE MODELOS

La consola necesita saber en qué máquina está instalada. El modelo seleccionado determina cómo calibra la consola la resistencia, los vatios, las RPM y la velocidad, por lo que debe coincidir con tu equipo concreto.

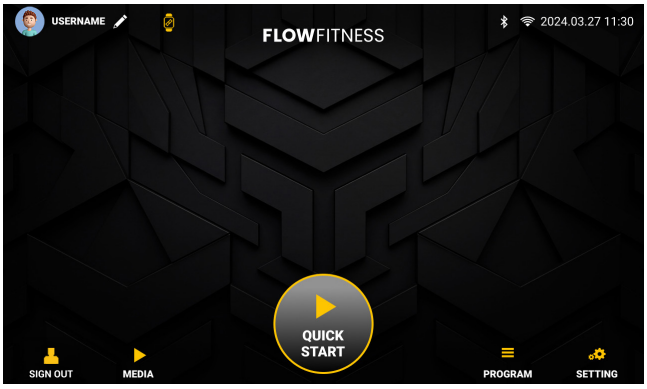
Para seleccionar el modelo:

- En la pantalla de inicio, pulsa 10 veces el logotipo de Flow Fitness.
- Se abre la pantalla «Modo de selección». Selecciona «Configuración del modelo».
- Selecciona el modelo que se ajuste a tu máquina.
- Confirma tu elección. La consola aplica la calibración y vuelve a la pantalla de espera.

¡ATENCIÓN! La consola solo muestra valores precisos de resistencia, vatios, velocidad y RPM cuando el modelo seleccionado coincide con tu máquina. Si seleccionas un modelo incorrecto, todos los valores de entrenamiento que aparecen en la consola serán erróneos. Comprueba que el modelo seleccionado coincide con el nombre que figura en la placa de características de tu máquina. Si los valores de entrenamiento te parecen incorrectos, comprueba primero el modelo aquí o ponte en contacto con tu distribuidor.

¡PRECAUCIÓN! El modo de ingeniería está destinado exclusivamente a la instalación y al mantenimiento. No modifique ningún otro valor de este menú.

PANTALLA DE INICIO



USERNAME **Perfil activo:** muestra el perfil de usuario que está activo en este momento.

Editar perfil: Toca aquí para abrir y editar tu perfil, o para crear uno nuevo

Dispositivo: Toca aquí para ver los receptores de frecuencia cardíaca disponibles cerca de la máquina.

Bluetooth: Toca para ver los dispositivos Bluetooth disponibles cerca de la máquina.

Wi-Fi: Indica si el dispositivo está conectado a una red Wi-Fi. Si no está conectado, pulsa para abrir la pantalla de Wi-Fi y selecciona una de las redes disponibles. Pulsa sobre la red Wi-Fi que desees. Una vez seleccionada, es posible que se te solicite una contraseña para conectarte a la red Wi-Fi.

SIGN OUT

Cerrar sesión: Toca aquí para cerrar la sesión del perfil actual. Aparecerá un mensaje de confirmación. Si se confirma, se cerrará la sesión del perfil y se mostrará la pantalla de inicio de sesión.

Multimedia: Toca este botón para acceder a las aplicaciones disponibles o para duplicar la pantalla de tu dispositivo en la pantalla táctil de la consola. Toca cualquier zona en blanco fuera de la lista para volver a la pantalla de inicio.

MEDIA

- Pulsa en « » para ampliar la pantalla y en « » para volver a la pantalla más pequeña.
- **Duplicar pantalla:** Escanea el código QR que se proporciona para iOS o Android para conectarte y duplicar la pantalla de tu dispositivo.

QUICK START

Inicio rápido: Pulsa «Inicio rápido» para comenzar una sesión de entrenamiento. La sesión comenzará tras una cuenta atrás de 4 segundos.

CONECTIVIDAD

AURICULARES BLUETOOTH

Tu dispositivo puede reproducir audio a través de una conexión Bluetooth con tus auriculares Bluetooth.

Para conectarte mediante Bluetooth:

- Pulsa el icono de Bluetooth en la pantalla de inicio.
- Activa tus auriculares Bluetooth y ponlos en modo de emparejamiento.
- Una vez detectados los auriculares, la consola los mostrará como un dispositivo disponible.
- Pulsa en «Conectar». Los auriculares se conectarán y se silenciarán los altavoces de la máquina.

¡ATENCIÓN!

- ***Si la consola no ha detectado tus auriculares, pulsa el icono «Actualizar» para volver a buscar los dispositivos disponibles.***
- ***Para desconectar tu dispositivo, pulsa en «Desconectar» en la lista de dispositivos conectados.***

ALTAVOZ BLUETOOTH

Tu equipo permite reproducir audio a través de una conexión Bluetooth desde tu teléfono u otro dispositivo de audio mediante los altavoces del equipo. El nombre es **«BT-Speaker».**

- Busca los dispositivos Bluetooth disponibles en tu dispositivo
- Pulsa en «BT-Speaker» para conectarte
- El «BT-Speaker» se ha añadido a la lista de dispositivos emparejados y está activo en este momento.
- Reproduce el audio que desees en el dispositivo y ajusta el volumen con la consola.

WIFI

Si el dispositivo está conectado a una red wifi, todas sus funciones estarán operativas.

Para conectarte a una red wifi:

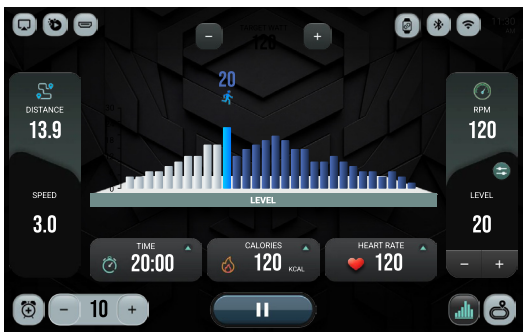
- Pulsa en el icono de wifi de la pantalla de inicio.
- Tras una breve búsqueda, aparecerá una lista de conexiones wifi disponibles; pulsa sobre la conexión wifi que desees.
- Aparecerá una pantalla de red en la que se te pedirá la contraseña (si es necesario) de la conexión wifi seleccionada. Una vez conectado, la pantalla mostrará el mensaje «CONECTADO».

INDICADOR LUMINOSO

El indicador luminoso de color proporciona una indicación visual clara durante el entrenamiento. El color cambia según el estado de la consola y el nivel de resistencia, permitiendo ver de un vistazo la intensidad del entrenamiento.

ACTION	COLOR
Inactivo / espera	
Configurar programa	
Iniciar entrenamiento	
Nivel de resistencia 1–6	
Nivel de resistencia 7–12	
Nivel de resistencia 13–18	
Nivel de resistencia 19–24	
Nivel de resistencia 25–30	
Nivel de resistencia 31–36	
Nivel de resistencia 37–42	
Nivel de resistencia 43–48	
Detener entrenamiento	
Modo HRC	Mismo color que los niveles de resistencia

PERFIL DEL ENTRENAMIENTO



PERFIL DEL ENTRENAMIENTO: El «Perfil del entrenamiento» muestra el nivel de resistencia a lo largo del entrenamiento, con el tiempo de entrenamiento comenzando por la izquierda y aumentando hacia la derecha. El segmento activo de este perfil muestra la columna actual del entrenamiento. El perfil se divide en 30 segmentos. Cuanto más alta es la columna, mayor es el nivel de resistencia de ese segmento del entrenamiento.

⚠ ***¡IMPORTANTE! Durante una sesión de entrenamiento con un perfil de entrenamiento, la consola emitirá pitidos para avisar al usuario de un cambio inminente.***

PERFIL DE VUELTAS: El «Perfil de vueltas» muestra un circuito virtual que cuenta con una vuelta exterior y otra interior, ambas de 0,25 millas de longitud. Pulsa el botón «Perfil de vueltas» para cambiar a esta pantalla.

DISTANCIA: Muestra la distancia recorrida durante el entrenamiento. El valor mostrado irá disminuyendo si la distancia era un objetivo.

TIEMPO: Muestra el tiempo transcurrido durante el entrenamiento. El valor mostrado irá disminuyendo si se ha establecido un objetivo de tiempo.

CALORÍAS: Muestra las calorías estimadas quemadas durante el entrenamiento. El valor mostrado irá disminuyendo si se ha fijado un objetivo de calorías.
NIVEL: Muestra el nivel de resistencia actual. El rango de resistencia disponible puede variar en función del producto.

WATT: Muestra la potencia de salida actual en vatios, calculada a partir de las revoluciones por minuto (RPM) actuales y el nivel de resistencia.

RPM: Muestra la cadencia de pedaleo actual en revoluciones por minuto.

FRECUENCIA CARDÍACA: Muestra la frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (lpm) para la persona que lleva puesto un dispositivo de medición de la frecuencia cardíaca conectado por Bluetooth.

OBJETIVOS: Los valores que se muestran para el tiempo, la frecuencia cardíaca y la distancia se pueden personalizar durante un entrenamiento. Toca el valor y se mostrarán los valores alternativos del entrenamiento. Toca el valor deseado y la pantalla se actualizará.

- **Tiempo:** tiempo transcurrido, tiempo previsto o tiempo restante
- **Calorías:** MET, calorías, calorías/frecuencia cardíaca o vatios
- **Frecuencia cardíaca:** FC máxima, FC media o frecuencia cardíaca actual

VELOCIDAD: Velocidad actual (rango: 0,0 – 99,9), en km/h o mph, según la unidad seleccionada.

ALARMA: Toca la opción de alarma situada en la esquina inferior izquierda de la pantalla. Activa la alarma, selecciona AM o PM y ajusta la hora de la alarma. La alarma es silenciosa, pero aparece una pantalla de notificación en la pantalla que debes cerrar.

PAUSA: Pone en pausa un entrenamiento activo. Pulsa la tecla STOP para entrar en el modo de pausa; todos los datos dejan de contabilizarse. Si no se registra ninguna RPM durante 30 segundos consecutivos, la consola también entra en modo de pausa automáticamente. Tras una pausa manual, el hecho de volver a detectar RPM no reanuda automáticamente el entrenamiento.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

La «pantalla de programas» muestra las categorías de programas de entrenamiento disponibles y el entrenamiento de inicio rápido. Para ver más categorías, pulsa los botones de la izquierda «<" or right ">». Pulsa una categoría para seleccionar un entrenamiento. En algunos entrenamientos se recomienda realizar un periodo de calentamiento o enfriamiento de 3 minutos. La duración del entrenamiento no incluye estos periodos. Para omitir un periodo de calentamiento o enfriamiento, pulsa «SKIP».

Hay siete grupos de programas principales disponibles: Inicio rápido, Clásicos, Intervalos, Programa de usuario, Vision Run, H.R.C. y Prueba de aptitud física.

INICIO RÁPIDO

Un entrenamiento de inicio rápido es un entrenamiento de duración variable en el que el usuario controla los ajustes de resistencia. La resistencia predeterminada es el NIVEL 1. Cada columna del perfil de entrenamiento tiene una duración de 1 minuto, y los valores del entrenamiento van aumentando progresivamente. Este modo no incluye periodo de calentamiento ni de enfriamiento y no finaliza automáticamente; pulsa la tecla STOP para pasar al modo de pausa.

CLÁSICO (META, CUESTA, NIVEL ALEATORIO, MESETA, POTENCIA)

Céntrate en lo que te importa. Selecciona «CLASSICS» para elegir uno de los cinco entrenamientos. El programa predeterminado es «GOAL».

Entrenamiento para marcar goles
Tiempo (por defecto, 20 minutos), distancia (por defecto, 5 km) o calorías (por defecto, 200 kcal). El usuario puede elegir entre 1 y 3 de estos objetivos y ajustarlos. Los valores de los objetivos irán disminuyendo hasta llegar a cero durante el entrenamiento. El resto de valores irán aumentando. Cuando se alcanza un objetivo, el entrenamiento finaliza. Los entrenamientos con objetivos no incluyen un periodo de calentamiento ni de enfriamiento.

Entrenamiento en cuesta
Este entrenamiento sigue un perfil de nivel preestablecido con un gradiente ascendente y descendente. En lugar de una velocidad y una inclinación máximas, se establece un nivel de resistencia máximo para el perfil. Para un entrenamiento en cuesta hay un objetivo ajustable disponible, el tiempo (por defecto son 20 minutos), y un ajuste máximo del entrenamiento, el nivel máximo (por defecto es el NIVEL 12, rango 1 - 48). Cuando se ajusta el nivel máximo, todo el perfil aumenta o disminuye en consecuencia y nunca desciende por debajo del nivel 1. Este entrenamiento incluye tanto un calentamiento como un enfriamiento. El valor del objetivo irá descendiendo hasta cero durante el entrenamiento. El resto de valores irán aumentando. Cuando se alcanza el objetivo, el entrenamiento finaliza.

Entrenamiento de nivel aleatorio
Al utilizar el ajuste de nivel máximo, se crea un perfil de resistencia aleatorio, de modo que cada entrenamiento es diferente al anterior. Para un entrenamiento con nivel aleatorio, hay un objetivo ajustable disponible: el tiempo (por defecto, 20 minutos), y un ajuste máximo de entrenamiento: el nivel máximo (por defecto, NIVEL 20; rango: 1-48). Se genera aleatoriamente un perfil de 30 segmentos dentro de tu nivel máximo. En la pantalla de vista previa del perfil, pulsa el botón de actualizar perfil

para obtener otro perfil de nivel aleatorio. Este entrenamiento incluye tanto un calentamiento como un enfriamiento. El valor del objetivo irá descendiendo hasta cero durante el entrenamiento. Cuando se alcance el objetivo, el entrenamiento finalizará.

Entrenamiento en meseta

El entrenamiento «Plateau» sigue un perfil preestablecido que va aumentando hasta alcanzar una meseta sostenida. Debes establecer un nivel máximo de resistencia (por defecto es el nivel 16, rango 1-48) y un objetivo de tiempo (por defecto son 20 minutos). Cuando se ajusta el nivel máximo, todo el perfil aumenta o disminuye en consecuencia y nunca supera dicho nivel máximo. Este entrenamiento incluye tanto un calentamiento como un enfriamiento. El tiempo objetivo cuenta hacia atrás hasta cero; el resto de valores cuentan hacia arriba. Cuando se alcanza el tiempo objetivo, el entrenamiento finaliza.

Entrenamiento de potencia constante

«Potencia constante» es un entrenamiento controlado por potencia. Antes de empezar, debes establecer una potencia objetivo (el valor por defecto es 200 W, con un rango de 50 a 700 W) y un tiempo objetivo (el valor por defecto es 20 minutos). Una vez que comienza el entrenamiento, la consola ajusta automáticamente el nivel de resistencia para mantener la potencia objetivo, por lo que el ajuste manual del nivel queda desactivado en este modo. La potencia objetivo se puede ajustar durante el entrenamiento. Si la diferencia entre la potencia objetivo y la real está dentro de un margen de ±5 W, el nivel se mantiene; cuando la diferencia alcanza los ±6 W o más, la consola ajusta el nivel en 1 cada dos segundos hasta alcanzar el objetivo. Este entrenamiento incluye tanto un calentamiento como un enfriamiento. El tiempo objetivo cuenta hacia atrás hasta cero; el resto de valores cuentan hacia arriba. Cuando se alcanza el tiempo objetivo, el entrenamiento finaliza.

¡ATENCIÓN! Si hay más valores que se pueden modificar para una sesión de entrenamiento, o si hay disponible una vista previa de un perfil de entrenamiento modificado, aparecerá la opción «Información adicional sobre la sesión de entrenamiento». Toca la flecha derecha «>» para ver las pantallas adicionales y la flecha izquierda «<» para volver a la pantalla anterior.

VISION RUN

Entrena en una ruta virtual inmersiva. Estos vídeos aportan una nueva dimensión a la experiencia de entrenamiento. Actualmente hay cuatro vídeos disponibles (por defecto: Vídeo 1).

Para cada sesión de entrenamiento de Vision Run, hay tres objetivos ajustables disponibles:

- Tiempo (por defecto, 20 minutos),
- Distancia (el valor por defecto es 5 kilómetros), o
- Calorías (el valor por defecto es 200 kcal).

Los valores de los objetivos irán disminuyendo hasta llegar a cero durante el entrenamiento. El resto de valores irán aumentando. Cuando se alcance un objetivo, el entrenamiento finalizará. El vídeo solo se reproduce una vez que se detecta el RPM, y la velocidad de reproducción del vídeo está directamente relacionada con tu RPM: una cadencia más alta aumenta el multiplicador de la velocidad de reproducción. El vídeo se detiene cuando se pausa el entrenamiento. Las aplicaciones y la transmisión en pantalla se desactivan durante un entrenamiento «Vision Run». Este modo no incluye periodo de calentamiento ni de enfriamiento.

PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA

La prueba de aptitud física evalúa tu capacidad aeróbica. Esta consola utiliza una prueba basada en la frecuencia cardíaca que se ajusta al protocolo de pruebas de aptitud física de la YMCA. Solo funciona con una señal de frecuencia cardíaca válida, por lo que se recomienda utilizar una banda pectoral inalámbrica en lugar de los sensores de los puños. Mantén tu cadencia (RPM) entre 48 y 52 durante toda la prueba. La prueba se basa en el nivel de frecuencia cardíaca del usuario, dura aproximadamente entre 6 y 15 minutos y finaliza cuando la frecuencia cardíaca alcanza el 85%.

Antes de empezar, comprueba que la estatura, el sexo, la edad y el peso que figuran en tu perfil sean correctos (valores por defecto: estatura 170 cm, sexo masculino, edad 35 años, peso 70 kg), ya que se utilizan para calcular tu resultado. La prueba incluye un calentamiento obligatorio de 3 minutos que no se puede saltarse.

- La fase 1 tiene una duración fija de tres minutos en el NIVEL 6.
- Si en algún momento la frecuencia cardíaca alcanza el 85 % ((220 – edad) × 85 %), aparece durante 10 segundos el aviso «Frecuencia cardíaca demasiado alta» y, a continuación, la prueba muestra el mensaje «Prueba fallida».
- El nivel de la fase 2 se establece en función de la frecuencia cardíaca media del usuario durante los últimos cinco segundos de la fase 1.
- La fase 2 tiene una duración fija de tres minutos. Si la diferencia entre la frecuencia cardíaca media de los minutos 2 y 3 supera los 6 latidos por minuto, se añade un minuto más (cuatro minutos en total).

CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA (H.R.C.): 60 %, 70 % Y 80 %

Los entrenamientos con control de la frecuencia cardíaca ajustan automáticamente la resistencia para ayudarte a mantenerte en la frecuencia cardíaca objetivo que hayas seleccionado. La intensidad del entrenamiento se basa en tu frecuencia cardíaca actual, por lo que es necesario disponer de un dispositivo inalámbrico de medición de la frecuencia cardíaca.

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento H.R.C.:

- Comprueba que tu dispositivo Bluetooth para medir la frecuencia cardíaca esté conectado y funcione correctamente.
- Asegúrate de que la edad que figura en tu perfil activo sea correcta, ya que se utiliza para calcular tu frecuencia cardíaca objetivo por defecto.
- Ajusta la frecuencia cardíaca objetivo si es necesario.

El objetivo de un entrenamiento H.R.C. es mantener la frecuencia cardíaca cerca del objetivo seleccionado. La detección de la frecuencia cardíaca comienza inmediatamente al acceder al modo. Si no se detecta ninguna frecuencia cardíaca, el nivel de resistencia no cambia hasta que se vuelve a recibir una señal de frecuencia cardíaca. Los entrenamientos H.R.C. incluyen un objetivo de entrenamiento ajustable, la duración (por defecto: 20 minutos) y una frecuencia cardíaca objetivo ajustable (valores por defecto: 60 % = 114 lpm, 70 % = 133 lpm, 80 % = 152 lpm; rango: 60-200 lpm). Este modo incluye un calentamiento y un enfriamiento, y es compatible con la función «Compartir en la aplicación», pero los resultados de H.R.C. no se pueden guardar en el perfil.

Fórmula para calcular la frecuencia cardíaca objetivo = (220 − tu edad) × porcentaje de entrenamiento seleccionado (60 %, 70 % u 80 %)

¡ATENCIÓN! Si durante un entrenamiento H.R.C. se pierde la señal del dispositivo de frecuencia cardíaca por Bluetooth, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para volver a conectarte o finalizar el programa.

PROGRAMA DE USUARIOS

Selecciona un entrenamiento personalizado guardado anteriormente o crea uno nuevo. Una vez guardado, podrás seleccionar rápidamente un entrenamiento personalizado para futuras sesiones. Cuando hayas iniciado sesión, se mostrarán los 10 entrenamientos personalizados guardados más recientemente para tu perfil activo. Si utilizas el equipo como invitado, los entrenamientos de invitado se guardan automáticamente y, en su lugar, se muestran los 10 registros guardados más recientemente. Pulsa en un entrenamiento personalizado para ver sus detalles y, a continuación, pulsa «Iniciar» para comenzar. Si no hay registros guardados, el botón «Iniciar» aparecerá desactivado y no se podrá iniciar el entrenamiento.

Crea un entrenamiento personalizado para diseñar una sesión adaptada a tus objetivos de fitness. Para empezar, pulsa «Personalizado». Aparecerá un perfil de niveles en blanco (30 segmentos de ancho por 20 de alto, con el NIVEL 1 como valor predeterminado). Desliza el dedo por el perfil para crear el patrón de resistencia deseado. A medida que dibujas, la consola registra tus movimientos y va creando el perfil de niveles. Para ajustar un segmento concreto, mantén pulsada la columna deseada y, a continuación, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para establecer el nivel de ese segmento.

Pulsa «Siguiente» para mostrar la pantalla de configuración del entrenamiento, que incluye la duración (por defecto: 20 minutos). Ajusta la duración según sea necesario y, a continuación, pulsa «Siguiente» para obtener una vista previa del perfil completado. Para comenzar el entrenamiento, pulsa «Empezar». Durante el entrenamiento, el tiempo objetivo va en cuenta atrás hasta llegar a cero, mientras que el resto de valores del entrenamiento van en cuenta ascendente. Cuando se alcanza el tiempo objetivo, el entrenamiento finaliza.

INTERVALOS

Selecciona «INTERVALOS» para elegir uno de los tres entrenamientos disponibles: «Clásico», «HIIT» y «Personalizado». El programa predeterminado es «Clásico».

Intervalos clásicos

El entrenamiento por intervalos «Clásico» es una sesión de intervalos con un nivel preestablecido que permite fijar un nivel máximo. Introduce la duración del entrenamiento (por defecto: 20 minutos) y el nivel máximo (por defecto: NIVEL 10, rango 1-48), y la consola creará el perfil de intervalos. Cuando se ajusta el nivel máximo, todo el perfil aumenta o disminuye en consecuencia. Durante el entrenamiento, el tiempo objetivo va contando hacia atrás hasta llegar a cero, mientras que el resto de valores del entrenamiento van contando hacia arriba. El entrenamiento finaliza cuando se alcanza el tiempo objetivo. Este entrenamiento incluye tanto un calentamiento como un enfriamiento.

HIIT (Entrenamiento por intervalos de alta intensidad)

El entrenamiento HIIT «Intervals» ofrece una sesión estructurada de intervalos de alta intensidad en un breve periodo de tiempo. Elige la proporción entre esfuerzo y descanso, establece tus niveles de esfuerzo y descanso, y selecciona el número de repeticiones para personalizar la intensidad del entrenamiento.

Este entrenamiento incluye los siguientes ajustes:

- Relación de intervalos (ejercicio:descanso, por defecto: 10:30 segundos; opciones: 10:30, 20:10, 20:20, 20:30)
- Nivel de trabajo (por defecto: NIVEL 8; rango: NIVEL 5–40)
- Nivel de descanso (por defecto: NIVEL 2; rango: NIVEL 1-40; no puede superar el nivel de trabajo)
- Repeticiones (por defecto: 10; rango: 4-99)

Cada intervalo consta de un segmento de «descanso» seguido de un segmento de «ejercicio». Al ajustar un segmento de ejercicio o de descanso, se sincronizan todos los segmentos del mismo tipo. Todos los valores del entrenamiento se van acumulando, excepto el tiempo, que va contando hacia atrás hasta el final del segmento de intervalo actual. El entrenamiento finaliza tras el último intervalo. Este entrenamiento incluye tanto un calentamiento como un enfriamiento.

Intervalos personalizados

El entrenamiento personalizado por intervalos te permite crear una sesión de entrenamiento por intervalos que se adapte a tus objetivos de entrenamiento. Personaliza la duración y la intensidad tanto de los segmentos de esfuerzo como de los de descanso y, a continuación, elige el número total de intervalos.

Este entrenamiento incluye los siguientes ajustes:

- Tiempo de trabajo (por defecto: 1:00 minuto; rango: 00:10–99:59)
- Nivel de trabajo (por defecto: NIVEL 16; rango: NIVEL 1-48)
- Tiempo de reposo (por defecto: 30 segundos; rango: 00:10–99:59)
- Nivel de descanso (por defecto: NIVEL 2; rango: NIVEL 1-48; no puede superar el nivel de trabajo)
- Repeticiones (por defecto: 10; rango: 4-99)

Cada intervalo consta de un segmento de «descanso» seguido de un segmento de «ejercicio». Todos los parámetros del entrenamiento se van sumando, excepto el tiempo, que va en cuenta atrás hasta el final del segmento de ejercicio o descanso actual. El entrenamiento finaliza tras el último intervalo. Este entrenamiento incluye tanto un calentamiento como un enfriamiento.

¡ATENCIÓN! Todos los entrenamientos por intervalos utilizan cambios en el nivel de resistencia para alternar entre segmentos de esfuerzo y de descanso.

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Cuando una sesión de entrenamiento incluye un calentamiento, un temporizador de tres minutos realiza una cuenta atrás desde 3:00 hasta 0:00. Durante los tres segundos finales, se oye un pitido corto cada segundo para indicar que el calentamiento está a punto de terminar. No se puede ajustar libremente el nivel durante el calentamiento; el nivel predeterminado es el NIVEL 1 en el minuto 1, el NIVEL 2 en el minuto 2 y el NIVEL 3 en el minuto 3. Pulsa SKIP en cualquier momento para pasar al entrenamiento (excepto en la prueba de aptitud física, donde no se puede saltarse el calentamiento).

«Inicio rápido» es el único modo sin periodo de enfriamiento. En el resto de programas, se inicia automáticamente un periodo de enfriamiento de tres minutos cuando se cumple una condición de finalización. Durante el periodo de enfriamiento, no se puede ajustar el nivel, que disminuye en 1 cada 10 segundos desde el nivel final hasta alcanzar la resistencia mínima. Pulsa SKIP para pasar al resumen del entrenamiento.

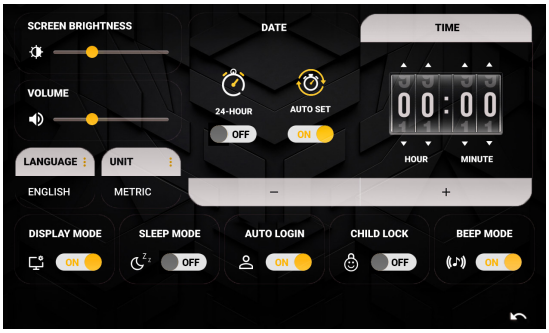
RESUMEN DEL ENTRENAMIENTO

Después de cada entrenamiento, se mostrará un resumen con tus logros, en el que aparecerán los siguientes datos:

- Hora
- Distancia total
- Calorías
- Ritmo medio
- MET medio
- Velocidad máxima alcanzada y tiempo transcurrido

Se muestra un gráfico con el perfil de nivel. Estos resultados se pueden guardar en el perfil de usuario y exportar a tu aplicación acoplada. Si no se realiza ninguna operación durante tres minutos en la página de resumen, la consola vuelve automáticamente a la pantalla de inicio.

CONFIGURACIÓN



BRILLO DE LA PANTALLA Mueve el control deslizante hacia la izquierda para reducir el brillo de la pantalla o hacia la derecha para aumentarlo.

VOLUMEN Mueve el control deslizante hacia la izquierda para bajar el volumen o hacia la derecha para subirlo.

HORA Y FECHA La hora tiene dos ajustes que se pueden personalizar: «24 HORAS» o «AJUSTE AUTOMÁTICO». Si el «AJUSTE AUTOMÁTICO» está desactivado, se pueden modificar la hora y la fecha. Para modificar un valor, mantén pulsado el dígito que quieras modificar y desliza el dedo hacia arriba («+») o hacia abajo («-») hasta alcanzar el valor deseado.

IDIOMA Pulsa en «Idioma» para ver los idiomas disponibles para la consola. Pulsa en el idioma que desees para cambiarlo y la consola pasará a mostrarse en ese idioma.

UNIDAD Pulsa en «Unidad» para cambiar el sistema de medidas de imperial a métrico.

MODO DE SUSPENSIÓN «ON»: Si no se realiza ninguna acción durante 10 minutos mientras se está en la pantalla de inicio, el aparato pasará al modo «BAJO CONSUMO» y se apagará la pantalla. Pulsa cualquier botón para reactivar la pantalla.

INICIO DE SESIÓN AUTOMÁTICO «ON»: Ofrece una opción en la pantalla de inicio de sesión para que el usuario pueda seleccionar «Iniciar sesión automáticamente».

BLOQUEO INFANTIL «ON»: Cuando el bloqueo infantil está activado, si no se realiza ninguna acción durante diez minutos mientras se está en la pantalla de inicio, el aparato se bloqueará automáticamente. Aparecerá la pantalla «CONSOLA BLOQUEADA». Mantén pulsado el botón «stop» durante tres segundos para desbloquear la máquina.

MODO DE PITIDOS «ON»: Activa el pitido cuando se pulsa un botón.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA (FIG. A)



BOTONES DE LA CONSOLA

ROTARY POMO Púlsalo para iniciar una sesión de entrenamiento «Inicio rápido», para confirmar un ajuste o para iniciar un programa seleccionado. Púlsalo una vez durante el ejercicio para pausarlo. Gíralo para aumentar o reducir la resistencia en un nivel, o para ajustar un valor durante la configuración.

INICIO Pulsa para ejecutar un programa seleccionado o para iniciar «Inicio rápido». En el modo de pausa, pulsa para reanudar el entrenamiento. Durante la configuración, pulsa para aceptar el valor introducido.

PARAR Durante el ejercicio, pulsa este botón para acceder al modo de pausa. En el modo de pausa, pulsa este botón para finalizar la sesión de entrenamiento. En los modos «Inicio rápido», «Objetivo», «Predefinido» y «Personalizado», esto activa el modo de guardado de usuario; en los demás modos, vuelve al estado de reposo. Durante la configuración, pulsa este botón para retroceder un elemento.

PROGRAMAS En modo de espera, pulsa para seleccionar el modo de entrenamiento. Durante la configuración, pulsa para pasar al siguiente elemento de configuración.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN En modo de espera, pulsa el botón «media» para mostrar dos modos seleccionables: «Aplicación» y «Espejo».

FRECUENCIA DE LA CARDÍACA

Sensores de mano

Este equipo de Flow Fitness está equipado con sensores situados en las empuñaduras para controlar la frecuencia cardíaca. Los sensores solo funcionan cuando se sujetan ambos a la vez y de forma continua durante un periodo prolongado. Para obtener lecturas precisas, las manos deben estar ligeramente húmedas y ejercer una presión constante sobre los sensores. Las manos excesivamente secas o sudorosas pueden dar lugar a mediciones inexactas o irregulares.

Monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth

Este aparato Flow Fitness está equipado con un receptor de frecuencia cardíaca inalámbrico integrado. Para medir tu frecuencia cardíaca de forma inalámbrica, utiliza un pulsómetro compatible con Bluetooth. Cuando utilices un pulsómetro inalámbrico, asegúrate de que los electrodos estén ligeramente húmedos y de que el pulsómetro se ajuste bien al cuerpo. Sigue siempre las instrucciones que figuran en el manual de usuario del pulsómetro. Un uso incorrecto puede dar lugar a lecturas inexactas o anómalas.

***¡ATENCIÓN!* El monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico no se incluye de serie. Ponte en contacto con tu distribuidor para adquirir un dispositivo compatible.**

⚠ ***¡IMPORTANTE!***

- ***Si tienes un marcapasos, consulta a tu médico antes de utilizar un monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico.***
- ***En entornos en los que se utilicen varios monitores de frecuencia cardíaca, mantenga una distancia suficiente entre los dispositivos para evitar interferencias.***
- ***Para una recepción óptima de la señal, mantén el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico a una distancia máxima de un metro de la consola.***
- ***Lleva siempre el monitor de frecuencia cardíaca inalámbrico directamente sobre el cuerpo, debajo de la ropa.***

ENTRENAR CON APLICACIONES

Con Flow Fitness puedes entrenar utilizando tu smartphone o tableta a través de una conexión Bluetooth.

CÓMO CONECTAR TU DISPOSITIVO MÓVIL

Sigue los pasos que se indican a continuación para conectar tu smartphone o tableta mediante Bluetooth:

- Abre los ajustes de tu dispositivo móvil y activa el Bluetooth.
- Descarga una de las aplicaciones de entrenamiento compatibles.
- Sigue las instrucciones que aparecen en la aplicación seleccionada para completar la conexión.

KINOMAP

Kinomap te permite entrenar utilizando vídeos geolocalizados de todo el mundo. Tu posición se muestra dentro del vídeo, en el mapa y en el perfil de altitud. El objetivo es seguir el ritmo del vídeo original. Kinomap también ofrece unmodo multijugador, que permite que hasta diez usuarios entrenen simultáneamente en la misma ruta.

Puedes descargar la aplicación Kinomap a través de la App Store de Apple o de Google Play Store.

ZWIFT

Zwift combina la experiencia inmersiva de los videojuegos con la intensidad del entrenamiento estructurado. Entrena en un mundo virtual junto a una comunidad global que te motiva durante cada sesión. Zwift ofrece una amplia gama de funciones, entre las que se incluyenprogramas de entrenamientoestructurados, salidas en grupo, carreras y entrenamientos interactivos, que te ayudan a mejorar tanto tu forma física como tu rendimiento.

Puedes descargar la aplicación de Zwift a través de la App Store de Apple o de Google Play Store.

MÁS INFORMACIÓN

Si necesitas ayuda adicional o más información, escanea el código QR de tu aplicación favorita:

KINOMAP ***ZWIFT***

LIMPIEZA

Una limpieza regular alarga considerablemente la vida útil de tu equipo. Mantén el aparato libre de polvo limpiándolo con frecuencia. El mantenimiento preventivo no solo prolonga la vida útil del equipo, sino que también ayuda a evitar posibles lesiones.

Recomendaciones generales de limpieza

- Limpia el aparato después de cada sesión de entrenamiento.
- Utiliza un paño seco para limpiar el panel de control.
- Utiliza un paño suave y limpio con un detergente suave para eliminar las manchas y la suciedad persistentes de.

¡PRECAUCIÓN!

- ***Guarda el equipo en un lugar limpio y seco, lejos de fuentes directas de calor y de agua.***
- ***Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico cualificado, salvo que el proveedor o el fabricante indiquen lo contrario.***

- ***Para obtener información más detallada, escanea:***

PREGUNTAS FRECUENTES

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

ESPECIFICACIONES DE LA CONSOLA

Función	Rango de visualización
Hora	00:00 – 99:59
Vatios	0 – 999
Distancia	0,0 – 999,9 km
Nivel de resistencia	1 - 48
RPM	Rango de visualización ilimitado
Velocidad	0 - 99.9
Calorías	0 – 9999
METS	0 - 999
Pulso	0 – 999

GARANTÍA

No se aceptarán reclamaciones de garantía si el defecto se debe a alguna de las siguientes causas:

- Trabajos de mantenimiento o reparación que no hayan sido realizados por un concesionario autorizado.
- Uso incorrecto, negligencia o mantenimiento inadecuado del producto.
- No realizar el mantenimiento del equipo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

La garantía la ofrece el distribuidor de Flow Fitness de tu país al que le compraste el producto.

Para obtener los datos de contacto, escanea el siguiente código:

DISTRIBUIDORES Y CONCESIONARIOS

PIEZAS DE RECAMBIO

Para solicitar piezas de recambio para su equipo Flow Fitness, consulte los datos de contacto que figuran en la portada de este manual. Para garantizar una gestión eficaz de su solicitud, le rogamos que facilite los siguientes datos cuando se ponga en contacto con nuestro departamento de asistencia técnica:

- El nombre del producto
- El número de modelo y el número de serie del equipo
- El número de referencia y una descripción clara de la pieza o piezas necesarias, tal y como se indican en la lista de piezas y se muestran en la sección de vistas desmontadas de este manual

Si nos facilitas información completa y precisa, podremos tramitar tu solicitud de la forma más rápida y eficaz posible.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Eliminación responsable de los envases

Flow Fitness se compromete a minimizar su impacto medioambiental. Rogamos que todos los materiales de embalaje se desechen en los puntos de reciclaje designados, de conformidad con la normativa nacional vigente en materia de gestión de residuos y reciclaje.

Eliminación de productos

El equipamiento de Flow Fitness está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad a largo plazo. Cuando el producto llegue al final de su vida útil, deberá eliminarse de forma conforme a la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Esto implica entregar el producto en un punto de recogida autorizado para garantizar un reciclaje seguro y respetuoso con el medio ambiente.

DECLARACIÓN DEL FABRICANTE

Flow Fitness declara por la presente que este producto cumple con las siguientes normas y directivas:

- Directiva 2014/53/UE sobre equipos de radio

Como resultado del cumplimiento de las normas y directivas mencionadas anteriormente, este producto cuenta con la certificación CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Países Bajos

OBSAH

První spuštění	51
Úvodní obrazovka	51
Připojení	52
Kontrolka	52
Profil tréninku	52
Přehled programu	53
Nastavení	55
Přehled konzole (Obr. A)	55
Sledování srdeční frekvence	56
Trénink s aplikacemi	56
Úklid	56
Technické parametry 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.
- Stiskněte klávesu „Zpět“, abyste se vrátili na úvodní obrazovku.

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

- Po vytvoření uživatelského profilu se aktivují všechny funkce stroje.
- Některé funkce tohoto zařízení nebudou bez účtu dostupné.

ZAREGISTRUJTE SE

Na obrazovce „Registrace“ je pro vytvoření uživatelského profilu nutné 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 třeba 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 na číslici, kterou chcete změnit, a podržte prst na ní, poté prstem posuňte 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.

VÝBĚR MODELU

Vaše řídicí jednotka musí vědět, na jakém stroji je nainstalována. Vybraný model určuje, jak řídicí jednotka kalibruje odpor, výkon ve wattech, otáčky za minutu a rychlost, a proto musí odpovídat vašemu konkrétnímu zařízení.

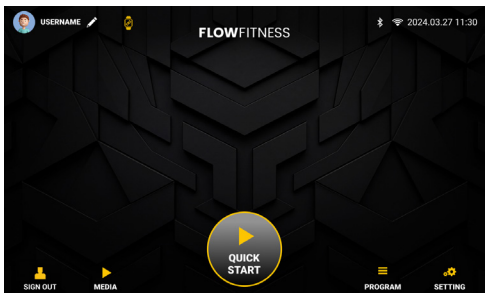
Výběr modelu:

- Na úvodní obrazovce 10krát klepněte na logo Flow Fitness.
- Otevře se obrazovka „Select Mode“ (Výběr režimu). Vyberte možnost „Model Settings“ (Nastavení modelu).
- Vyberte model, který odpovídá vašemu stroji.
- Potvrďte svůj výběr. Konzole provede kalibraci a vrátí se na úvodní obrazovku.

POZOR! Konzole zobrazuje přesné hodnoty odporu, výkonu, rychlosti a otáček pouze v případě, že vybraný model odpovídá vašemu stroji. Výběr nesprávného modelu způsobí, že všechny tréninkové hodnoty na konzoli budou nesprávné. Porovnejte vybraný model s názvem modelu uvedeným na typovém štítku vašeho stroje. Pokud se vám tréninkové hodnoty zdají nesprávné, nejprve si zde ověřte model, případně se obraťte na svého prodejce.

POZOR! Technický režim je určen výhradně pro instalaci a servis. V tomto menu neměňte žádné další hodnoty.

ÚVODNÍ OBRAZOVKA



USERNAME **Aktivníprofil:** 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 stroje.

Bluetooth: Klepnutím zobrazíte dostupná zařízení BT v blízkosti přístroje.

Wi-Fi: Ukazuje, zda je zařízení připojeno k síti Wi-Fi. Pokud není připojeno, klepnutím otevřete obrazovku Wi-Fi a vyberte si z dostupných připojení. Klepněte na požadované připojení Wi-Fi. Po výbě u může být pro připojení k síti Wi-Fi vyžadováno heslo.

SIGN OUT **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.

MEDIA

Média: Klepnutím na toto tlačítko otevřete předinstalované aplikace nebo zobrazíte obrazovku svého zařízení na dotykovém displeji konzole. Klepnutím na libovolnou prázdnou oblast mimo seznam se vrátíte na úvodní obrazovku.

- Klepněte na „⛶“ (Rozbalit obrazovku) a poté na „⛶“ (Zmenšit obrazovku), abyste se vrátili k menší obrazovce.
- **Zrcadlení:** Naskenujte přiložený QR kód pro iOS nebo Android, abyste se připojili a zrcadlili obraz ze svého zařízení.

QUICK START

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

PŘIPOJENÍ

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 s technologií Bluetooth a přepněte je do režimu párování.
- Jakmile budou sluchátka nalezena, konzole je zobrazí v seznamu dostupných zařízení.
- Klepněte na „Připojit“. Sluchátka se připojí a reproduktory přístroje se ztlumí.

POZNÁMKA!

- ***Pokud konzole vaše sluchátka nenašla, 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 přehrávat zvuk z telefonu nebo jiného zvukového zařízení přes Bluetooth a přes reproduktory přístroje. Název zařízení 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 upravujte hlasitost pomocí konzole.

WI-FI

Pokud je zařízení připojeno k síti Wi-Fi, budou všechny jeho funkce plně funkční.

Jak se připojit k Wi-Fi síti:

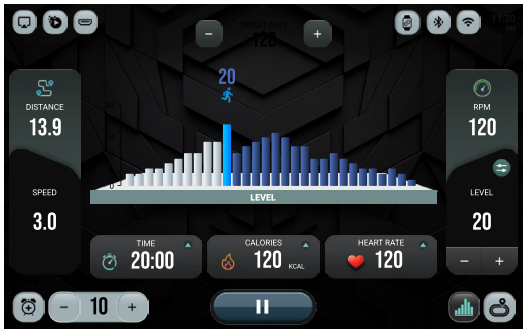
- Klepněte na ikonu Wi-Fi na domovské obrazovce.
- Po krátkém vyhledání se zobrazí seznam dostupných Wi-Fi sítí; klepněte na požadovanou Wi-Fi síť.
- Na obrazovce sítě budete vyzváni k zadání hesla (je-li to nutné) pro vybrané Wi-Fi připojení. Po navázání připojení se na obrazovce zobrazí hlášení „PŘIPOJENO“.

KONTROLKA

Barevná kontrolka poskytuje během tréninku jasnou vizuální zpětnou vazbu. Barva se mění podle stavu konzole a úrovně odporu, takže intenzitu tréninku můžete zjistit jediným pohledem.

ACTION	COLOR
Nečinnost / pohotovostní režim	
Nastavení programu	
Zahájení tréninku	
Úroveň odporu 1–6	
Úroveň odporu 7–12	
Úroveň odporu 13–18	
Úroveň odporu 19–24	
Úroveň odporu 25–30	
Úroveň odporu 31–36	
Úroveň odporu 37–42	
Úroveň odporu 43–48	
Ukončení tréninku	
Režim HRC	Stejná barva jako úrovně odporu

PROFIL TRÉNINKU



PROFIL TRÉNINKU: „Profil tréninku“ zobrazuje úroveň odporu v průběhu tréninku, přičemž doba tréninku začíná vlevo a směrem doprava se prodlužuje. Aktivní segment v tomto profilu označuje aktuální sloupec tréninku. Profil je rozdělen na 30 segmentů. Čím vyšší je sloupec, tím vyšší je úroveň odporu pro daný segment tréninku.

⚠ ***DŮLEŽITÉ! Během tréninku s nastaveným tréninkovým profilem vydává konzole zvukové signály, které uživatele upozorňují na blížící se změnu.***

PROFIL KOL: „Profil kol“ zobrazuje virtuální trať, která má vnější a vnitřní kolo, přičemž obě mají délku 0,25 míle. Klepnutím na tlačítko „Profil kol“ přepnete na tento režim zobrazení.

VZDÁLENOST: Zobrazuje ujetou 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 postupně snižovat.

ÚROVEŇ: Zobrazuje aktuální úroveň odporu. Rozsah dostupných hodnot odporu se může lišit v závislosti na produktu.

WATT: Zobrazuje aktuální výkon ve wattech, vypočítaný na základě aktuálních otáček za minutu a úrovně odporu.

RPM: Zobrazuje aktuální kadenci šlapání v otáčkách za minutu.

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

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

- **Čas:** uplynulý čas, cílový čas nebo zbývající čas
- **Kalorie:** MET, kalorie, kalorie/HR nebo watt
- **Srdeční frekvence:** maximální srdeční frekvence, průměrná srdeční frekvence nebo aktuální srdeční frekvence

RYCHLOST: Aktuální rychlost (rozsah 0,0 – 99,9), v km/h nebo mph v závislosti na zvolené jednotce.

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

PAUZA: Pozastaví aktuální trénink. Stisknutím tlačítka STOP přepnete do režimu pauzy; měření všech údajů se zastaví. Pokud po dobu 30 po sobě jdoucích sekund není zaznamenána žádná hodnota otáček za minutu (RPM), konzole přejde do režimu pauzy automaticky. Po ručním pozastavení se trénink po opětovném zaznamenání otáček za minutu (RPM) automaticky neobnoví.

PŘEHLED PROGRAMU

Na „obrazovce programů" se zobrazí dostupné kategorie 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. Tyto časové úseky nejsou zahrnuty do celkové doby tréninku. Chcete-li rozcvičku nebo závěrečné uvolnění přeskočit, klepněte na tlačítko SKIP. K dispozici je sedm hlavních programových skupin: Rychlý start, Klasika, Intervaly, Uživatelský program, Vision Run, H.R.C. a Fitness test.

RYCHLÝ ZAČÁTEK

Cvičení „Rychlý start" je cvičení s volnou délkou trvání, při kterém si uživatel sám nastavuje úroveň odporu. Výchozí úroveň odporu je ÚROVEŇ 1. Každý sloupec profilu cvičení trvá 1 minutu a hodnoty cvičení se postupně zvyšují. Tento režim neobsahuje rozcvičku ani závěrečné uvolnění a nekončí automaticky; stisknutím tlačítka STOP přepnete do režimu pauzy.

KLASICKÝ (CÍL,KOPEC,NÁHODNÁ ÚROVEŇ,PLOŠINA, VÝKON)

Soustřeďte se na to, co je pro vás důležité. Vyberte možnost CLASSICS a zvolte jedno z pěti cvičení. Výchozím programem je GOAL.

Cílový trénink
Čas (výchozí hodnota je 20 minut), vzdálenost (výchozí hodnota je 5 km) 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. Tréninky s cíli nezahrnují rozcvičku ani závěrečné protažení.

Trénink v kopcích
Tento trénink se řídí přednastaveným profilem úrovní se stoupajícím a klesajícím sklonem. Místo maximální rychlosti a sklonu nastavíte pro profil maximální úroveň odporu. Pro trénink v kopci je k dispozici 1 nastavitelný cíl, a to čas (výchozí hodnota je 20 minut), a 1 maximální nastavení tréninku, a to maximální úroveň (výchozí hodnota je ÚROVEŇ 12, rozsah 1–48). Po nastavení maximální úrovně se celý profil odpovídajícím způsobem zvyšuje nebo snižuje, přičemž nikdy neklesne pod úroveň 1. Tento trénink zahrnuje rozcvičku i zklidnění. Hodnota cíle se během tréninku odpočítává směrem k nule. Všechny ostatní hodnoty se zvyšují. Po dosažení cíle trénink končí.

Trénink s náhodnou úrovní obtížnosti
Při použití nastavení maximální úrovně se náhodně vytvoří profil zátěže, takže každý trénink je jiný než ten předchozí. Pro trénink s náhodnou úrovní je k dispozici 1 nastavitelný cíl: čas (výchozí hodnota je 20 minut) a 1 nastavení maximální intenzity tréninku: maximální úroveň (výchozí hodnota je ÚROVEŇ 20, rozsah 1–48). V rámci vaší maximální úrovně se náhodně vygeneruje profil s 30 segmenty. Na obrazovce s náhledem profilu klepněte na tlačítko pro obnovení profilu, abyste získali další profil s náhodnou úrovní. Tento trénink zahrnuje jak rozcvičku, tak zklidnění. Hodnota cíle se během tréninku odpočítává směrem k nule. Jakmile je cíl dosažen, trénink končí.

Trénink na plošině
Trénink „Plateau" se řídí přednastaveným profilem, který postupně směřuje k udržení konstantní úrovně. Nastavíte maximální úroveň odporu (výchozí hodnota je úroveň 16, rozsah 1–48) a časový cíl (výchozí hodnota je 20 minut). Při úpravě maximální úrovně se odpovídajícím způsobem zvyšuje nebo snižuje celý profil, přičemž maximální úroveň není nikdy překročena. Tento trénink zahrnuje rozcvičku i závěrečnou fázi. Časový cíl se odpočítává směrem k nule; všechny ostatní hodnoty se počítávají nahoru. Po dosažení časového cíle trénink končí.

Trénink s konstantním výkonem
„Constant Power" je trénink s regulací výkonu. Před zahájením nastavíte cílový výkon (výchozí hodnota je 200 W, rozsah 50–700 W) a časový cíl (výchozí hodnota je 20 minut). Jakmile trénink začne, konzole automaticky upravuje úroveň odporu tak, aby byl udržován cílový výkon, takže v tomto režimu je ruční nastavení úrovně deaktivováno. Cílový výkon lze během tréninku upravovat. Pokud je rozdíl mezi cílovým a skutečným výkonem v rozmezí ±5 W, úroveň se udržuje; jakmile rozdíl dosáhne ±6 W nebo více, konzole upravuje úroveň o 1 každé dvě sekundy, dokud není dosaženo cíle. Tento trénink zahrnuje jak rozcvičku, tak zklidnění. Časový cíl se odpočítává směrem k nule; všechny ostatní hodnoty se počítávají nahoru. Po dosažení časového cíle 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 strhující virtuální trase. Tato videa posouvají zážitek z tréninku na

zcela novou úroveň. V současné době jsou k dispozici čtyři videa (výchozí nastavení: Video 1).

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 končí. Video se spustí až po detekci otáček za minutu a rychlost přehrávání videa přímo souvisí s vašimi otáčkami: vyšší kadence zvyšuje násobitel rychlosti přehrávání. Video se pozastaví, když pozastavíte trénink. Během tréninku v režimu Vision Run jsou deaktivovány aplikace a zrcadlení obrazovky. Tento režim neobsahuje rozcvičku ani závěrečné ochlazení.

FITNESS TEST

Test kondice odhaduje vaši aerobní kondici. Tato konzole využívá test založený na měření srdeční frekvence podle protokolu YMCA Fitness Test. Funguje pouze s platným signálem srdeční frekvence, proto se doporučuje použít bezdrátový hrudní pás na měření srdeční frekvence namísto senzorů v rukojetích. Během celého testu udržujte kadenci (RPM) v rozmezí 48 až 52. Test vychází z úrovně srdeční frekvence uživatele, trvá přibližně 6–15 minut a končí, jakmile srdeční frekvence dosáhne 85 %.

Než začnete, zkontrolujte, zda jsou údaje o výšce, pohlaví, věku a hmotnosti ve vašem profilu správné (výchozí hodnoty: výška 170 cm, pohlaví muž, věk 35 let, hmotnost 70 kg), protože se na jejich základě vypočítává váš výsledek. Test zahrnuje povinnou 3minutovou rozcvičku, kterou nelze přeskočit.

- 1. etapa má na ÚROVNI 6 stanovenou dobu trvání tři minuty.
- Pokud tepová frekvence kdykoli dosáhne 85 % ((220 − věk) × 85 %), zobrazí se na 10 sekund varování „Příliš vysoká tepová frekvence" a test poté zobrazí hlášení „Test se nezdařil".
- Úroveň 2 se nastavuje podle průměrné srdeční frekvence uživatele během posledních pěti sekund fáze 1.
- Délka 2. etapy je pevně stanovena na tři minuty. Pokud rozdíl mezi průměrnou srdeční frekvencí ve 2. a 3. minutě přesáhne 6 tepů za minutu, přidá se jedna minuta navíc (celkem čtyři minuty).

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

Tréninky s regulací srdeční frekvence automaticky přizpůsobují odpor 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. Sledování srdeční frekvence začíná ihned po přepnutí do tohoto režimu. Pokud není detekována žádná srdeční frekvence, úroveň odporu se nemění, dokud není znovu přijat signál srdeční frekvence. Tréninky H.R.C. zahrnují jeden nastavitelný cíl tréninku, čas (výchozí hodnota: 20 minut) a nastavitelnou cílovou srdeční frekvenci (výchozí hodnoty: 60 % = 114 tepů za minutu, 70 % = 133 tepů za minutu, 80 % = 152 tepů za minutu; rozsah 60–200 tepů za minutu). Tento režim zahrnuje rozcvičku a zklidnění a podporuje funkci „Sdílet do aplikace", výsledky H.R.C. však nelze uložit do profilu.

Vzorec pro výpočet cílové srdeční frekvence = (220 − váš věk) × zvolené procento tréninkové intenzity (60 %, 70 % nebo 80 %)

POZOR! ***Pokud během tréninku H.R.C. dojde ke ztrátě signálu z Bluetooth zařízení pro měření srdeční frekvence, postupujte podle pokynů na obrazovce a znovu se připojte nebo program ukončete.***

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

Vyberte si dříve uložený vlastní trénink nebo si vytvořte nový. Po uložení lze vlastní trénink rychle vybrat pro budoucí tréninky. Pokud jste přihlášeni, zobrazí se 10 nejnověji uložených vlastních tréninků pro váš aktivní profil. Pokud zařízení používáte jako host, tréninky pro hosty se ukládají automaticky a místo toho se zobrazí 10 nejnověji uložených záznamů. Klepnutím na vlastní trénink zobrazíte jeho podrobnosti a klepnutím na „Start" trénink spustíte. Pokud nejsou uloženy žádné záznamy, tlačítko START je šedé a trénink nelze spustit.

Vytvořte si vlastní trénink a sestavte si trénink na míru svým fitness cílům. Nejprve klepněte na „Vlastní". Zobrazí se prázdný profil úrovní (30 segmentů na šířku, 20 úrovní na výšku, výchozí ÚROVEŇ 1). Přetáhněte prstem po profilu a vytvořte požadovaný vzor odporu. Během kreslení konzole zaznamenává vaše zadání a vytváří profil úrovní. Chcete-li upravit jednotlivý segment, stiskněte a podržte požadovaný sloupec a poté posuňte prstem nahoru nebo dolů, abyste nastavili úroveň pro daný segment.

Klepnutím na „Další" zobrazíte obrazovku pro nastavení tréninku, na které je uveden čas (výchozí hodnota: 20 minut). Upravte hodnotu času podle potřeby a poté klepněte na „Další", abyste si prohlédli náhled hotového profilu. Chcete-li zahájit trénink, klepněte na „Start". Během tréninku se cílový čas odpočítává k nule, zatímco všechny ostatní hodnoty tréninku se zvyšují. Jakmile je dosaženo cílového času, trénink skončí.

INTERVALY

Vyberte možnost INTERVALS a zvolte jedno ze tří cvičení: Classic, HIIT a Custom. Výchozím programem je Classic.

Klasické intervaly

Trénink „Classic intervals" je intervalový trénink s přednastavenými úrovněmi, u kterého lze nastavit maximální úroveň. Zadejte dobu tréninku (výchozí hodnota: 20 minut) a maximální úroveň (výchozí hodnota je ÚROVEŇ 10, rozsah 1–48) a konzole vytvoří profil intervalu. Při úpravě maximální úrovně se odpovídajícím způsobem zvýší nebo sníží celý profil. Během tréninku se cílová doba odpočítává k nule, zatímco všechny ostatní tréninkové hodnoty se zvyšují. Trénink končí po dosažení cílového času. Tento trénink zahrnuje jak rozcvičku, tak zklidnění.

HIIT (vysokointenzivní intervalový trénink)

Cvičení Intervals HIIT nabízí strukturovaný intervalový trénink s vysokou intenzitou v krátkém časovém úseku. Vyberte si poměr zátěže a odpočinku, nastavte úroveň zátěže a odpočinku a zadejte počet opakování, abyste si přizpůsobili intenzitu tréninku.

Tento trénink zahrnuje následující nastavitelné parametry:

- Poměr intervalů (zátěž:odpočinek, výchozí nastavení: 10:30 sekund; možnosti: 10:30, 20:10, 20:20, 20:30)
- Úroveň práce (výchozí hodnota: ÚROVEŇ 8; rozsah ÚROVEŇ 5–40)

- Úroveň odpočinku (výchozí: ÚROVEŇ 2; rozsah ÚROVEŇ 1–40, nesmí překročit pracovní úroveň)
- Počet opakování (výchozí hodnota: 10; rozsah 4–99)

Každý interval se skládá z „odpočinkové“ části, na kterou navazuje „tréninková“ část. Úprava tréninkové nebo odpočinkové části synchronizuje všechny části stejného typu. Všechny hodnoty tréninku se zvyšují, s výjimkou času, který se odpočítává až do konce aktuální části intervalu. Trénink končí po posledním intervalu. Tento trénink zahrnuje jak rozcvičku, tak zklidnění.

Vlastní intervaly

Funkce „Vlastní intervalový trénink“ vám umožňuje sestavit intervalový trénink, který odpovídá vašim tréninkovým cílům. Upravte si délku a intenzitu jak pracovních, tak odpočinkových úseků a poté vyberte celkový počet intervalů.

Tento trénink zahrnuje následující nastavitelná nastavení:

- Pracovní doba (výchozí hodnota: 1:00 minuta; rozsah 00:10–99:59)
- Úroveň práce (výchozí hodnota: ÚROVEŇ 16; rozsah ÚROVEŇ 1–48)
- Doba odpočinku (výchozí hodnota: 30 sekund; rozsah 00:10–99:59)
- Úroveň odpočinku (výchozí nastavení: ÚROVEŇ 2; rozsah ÚROVEŇ 1–48, nesmí překročit úroveň práce)
- Počet opakování (výchozí hodnota: 10; rozsah 4–99)

Každý interval se skládá z „odpočinkové“ části, na kterou navazuje „pracovní“ část. Všechny hodnoty tréninku se zvyšují, s výjimkou času, který se odpočítává až do konce aktuální pracovní nebo odpočinkové části. Trénink končí po posledním intervalu. Tento trénink zahrnuje jak rozcvičku, tak zklidnění.

***POZOR!* Všechny intervalové tréninky využívají změny úrovně odporu k střídání pracovních a odpočinkových úseků.**

ROZCVIČKA A VYCHLAZENÍ

Pokud trénink zahrnuje rozcvičku, tříminutový časovač odpočítává od 3:00 do 0:00. Během posledních tří sekund zazní každou sekundu jeden krátký pípavý signál, který signalizuje, že se rozcvička chýlí ke konci. Během rozcvičky nelze volně nastavovat úroveň; výchozí úroveň je ÚROVEŇ 1 v 1. minutě, ÚROVEŇ 2 ve 2. minutě a ÚROVEŇ 3 ve 3. minutě. Stisknutím tlačítka SKIP můžete kdykoli přejít k tréninku (s výjimkou testu kondice, kde nelze rozcvičku přeskočit). Režim „Rychlý start“ je jediný režim bez fáze ochlazování. Ve všech ostatních programech se po splnění podmínky ukončení automaticky spustí tříminutová fáze ochlazování. Během fáze ochlazování nelze nastavit úroveň a ta se každých 10 sekund snižuje o 1 od konečné úrovně, dokud není dosaženo minimálního odporu. Stisknutím tlačítka SKIP přejděte k souhrnu tréninku.

SHRNUTÍ TRÉNINKU

Po každém tréninku se zobrazí přehled vašich výsledků s následujícími ukazateli:

- Čas
- Celková vzdálenost
- Kalorie
- Průměrné tempo
- Průměrná hodnota MET
- Maximální dosažená rychlost a uplynulý čas

Zobrazí se graf s profilem hladiny. Tyto výsledky lze uložit do uživatelského profilu a do vaší propojené aplikace. Pokud na stránce s přehledem po dobu tří minut nedojde k žádné operaci, konzole se automaticky vrátí na úvodní obrazovku.

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 čas a datum upravit. Chcete-li hodnotu změnit, klepněte a podržte prst na číslici, kterou chcete změnit, a posuňte prstem nahoru („+“) nebo dolů („-“), dokud nedosáhnete požadované hodnoty.
JAZYK	Klepnutím na „Jazyk“ zobrazíte seznam jazyků dostupných pro konzoli. Klepnutím na požadovaný jazyk provedete změnu a konzole se přepne do tohoto jazyka.
JEDNOTKA	Klepněte na „Jednotka“, chcete-li změnit měrné jednotky z imperiálních na metrické.
REŽIM SPÁNKU	„ON“: Pokud na úvodní obrazovce nedojde po dobu 10 minut k žádnému zásahu, zařízení 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 vybrat volbu „Přihlásit mě automaticky“.
DĚTSKÁ POJISTKA	„ON“: Je-li dětská pojistka zapnutá, zařízení se samo uzamkne, pokud na úvodní obrazovce nedojde k žádnému zásahu po dobu deseti minut. Zobrazí se obrazovka „KONZOLE UZAMČENA“. Stiskněte a podržte tlačítko „stop“ po dobu tří sekund na odemknutí stroje.
REŽIM PÍPÁNÍ	„ON“: Zapne zvukové upozornění při stisknutí tlačítka.

PŘEHLED KONZOLE (OBR. A)



TLAČÍTKA NA KONZOLI

ROTARY KNOFLÍK	Stisknutím spustíte trénink v režimu „Rychlý start“, potvrdíte nastavení nebo spustíte vybraný program. Během cvičení stiskněte jednou pro pozastavení. Otáčením zvýšíte nebo snížíte odpor o jeden stupeň, případně upravíte hodnotu při nastavování.
ZAČÁTEK	Stisknutím spustíte vybraný program nebo funkci Rychlý start. V režimu pauzy stisknutím obnovíte trénink. Během nastavování stisknutím potvrdíte zadanou hodnotu.
ZASTAVIT	Během cvičení stiskněte toto tlačítko pro přepnutí do režimu pauzy. V režimu pauzy stiskněte toto tlačítko pro ukončení tréninku. V režimech Rychlý start, Cíl, Předvolby a Vlastní se tímto stisknutím přepnete do režimu ukládání uživatelských nastavení; v ostatních režimech se tím vrátíte do pohotovostního režimu. Během nastavování stiskněte toto tlačítko pro návrat o jednu položku zpět.
PROGRAMY	V režimu nečinnosti stiskněte toto tlačítko pro výběr tréninkového režimu. Během nastavování stiskněte toto tlačítko pro přechod na další položku nastavení.
MÉDIA	V režimu nečinnosti stiskněte tlačítko „Media“, aby se zobrazily dva volitelné režimy: „Application“ a „Mirror“.

SLEDOVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Senzory na ruce

Tento přístroj Flow Fitness je vybaven senzory na rukojetích, které slouží ke sledování srdeční frekvence. Senzory fungují pouze tehdy, jsou-li obě rukojeti drženy současně a nepřetržitě po delší dobu. Pro přesné měření by měly být vaše ruce mírně vlhké a měly by na senzory vyvíjet rovnoměrný tlak. Příliš suché nebo zpocené ruce mohou vést k nepřesným nebo nepravidelným měřením.

Sledování srdeční frekvence 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 postupujte podle pokynů uvedených v uživatelské příručce k monitoru srdečního tepu. Nesprávné použití může vést k nepřesným nebo abnormálním hodnotám.

POZOR! Bezdrátový měřič 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 prostředí, kde se používá více měřičů srdeční frekvence, dodržujte mezi zařízeními dostatečnou vzdálenost, aby nedocházelo k 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 geotagováním 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 takérežim 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 pohlcující zážitek z videoher s intenzitou strukturovaného tréninku. Trénujte ve virtuálním světě po boku celosvětové komunity, která vás bude motivovat během každé tréninkové jednotky. Zwift nabízí širokou škálu funkcí, včetně strukturovanýchtréninkových 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:

KINOMAPA 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.

- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- 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
Watt	0 – 999
Vzdálenost	0,0 – 999,9 km
Úroveň odporu	1 - 48
RPM	Neomezený rozsah zobrazení
Rychlost	0 - 99.9
Kalorie	0 – 9999
METS	0 - 999
Puls	0 – 999

ZÁRUKA

Záruční reklamace se neuznávají, 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 si vyžádat náhradní díly pro vaše zařízení Flow Fitness, použijte kontaktní údaje uvedené na přední straně obálky tohoto návodu. Abychom mohli vaši žádost co nejrychleji vyřídit, uveďte při kontaktování našeho oddělení 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 pohledu v této příručce

Poskytnutím úplných a přesných informací nám umožníte vyřídit vaši žádost co nejrychleji a nejefektivněji.

DALŠÍ INFORMACE

Odpovědná likvidace obalů

Společnost Flow Fitness se zavázala minimalizovat svůj dopad na životní prostředí. Prosíme, aby všechny obalové materiály byly 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 výrobek dosáhne konce své životnosti, je nutné jej zlikvidovat v souladu s evropskou směrnicí o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE). To znamená odevzdat výrobek 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

V důsledku dodržování výše uvedených norem a směrnic je tento výrobek opatřen certifikátem CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Nizozemsko

SPIS TREŚCI

Pierwsze uruchomienie	58
Ekran główny	58
Łączność	59
Lampka kontrolna	59
Profil treningowy	59
Przegląd programu	60
Ustawienia	63
Przegląd konsoli (Rys. A)	63
Monitorowanie tętna	63
Trening z wykorzystaniem aplikacji	64
Czyszczenie	64
Specyfikacja produktu	64
Gwarancja	65
Części zamienne	65
Informacje dodatkowe	65
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 maszyny zostają aktywowane.
- Niektóre funkcje urządzenia 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 kod weryfikacyjny zostanie wysłany na podany adres e-mail. Prosimy sprawdzić folder ze spamem.

- Pobierz kod weryfikacyjny, wprowadź go w polu „Zweryfikuj" i dotknij strzałki „Dalej".
- Jeśli nazwa użytkownika jest już zajęta, należy podać 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 przesuń palcem w górę (+) lub w dół (-), aż do uzyskania żądanej wartości. Po wprowadzeniu informacji naciśnij strzałkę „Dalej".

AVATAR

Wybierz awatar dla swojego profilu użytkownika, a następnie dotknij strzałki „Potwierdź". Profil użytkownika zostanie utworzony, a na ekranie głównym pojawi się nowy profil użytkownika. Awatar nowego profilu użytkownika będzie widoczny na ekranie logowania.

WYBÓR MODELU

Konsola musi wiedzieć, do jakiego urządzenia jest podłączona. Wybrany model decyduje o tym, w jaki sposób konsola kalibruje opór, moc w watach, obroty na minutę oraz prędkość, dlatego musi on odpowiadać faktycznie używanemu sprzętowi.

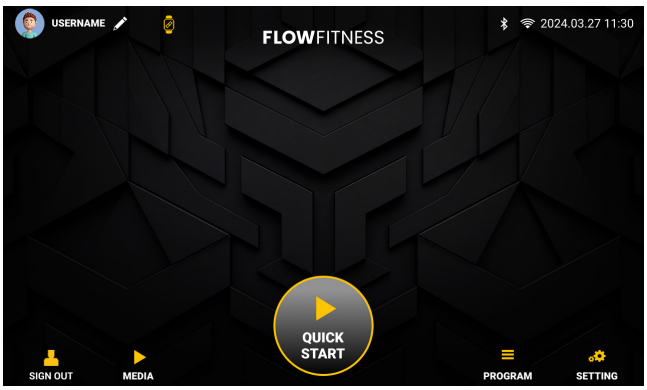
Aby wybrać model:

- Na ekranie głównym dotknij 10 razy logo Flow Fitness.
- Otworzy się ekran „Tryb wyboru". Wybierz opcję „Ustawienia modelu".
- Wybierz model pasujący do Twojej maszyny.
- Potwierdź wybór. Konsola zastosuje ustawienia kalibracji i powróci do ekranu spoczynkowego.

UWAGA! Konsola wyświetla prawidłowe wartości oporu, mocy, prędkości i obrotów na minutę tylko wtedy, gdy wybrany model odpowiada posiadanemu urządzeniu. Wybranie niewłaściwego modelu powoduje, że wszystkie wartości treningowe wyświetlane na konsoli będą nieprawidłowe. Sprawdź, czy wybrany model jest zgodny z nazwą modelu podaną na tabliczce znamionowej urządzenia. Jeśli wartości treningowe wydają się nieprawidłowe, najpierw sprawdź model tutaj lub skontaktuj się ze sprzedawcą.

UWAGA! Tryb inżynierski jest przeznaczony wyłącznie do celów instalacyjnych i serwisowych. Nie należy zmieniać żadnych innych wartości w tym menu.

EKRAN GŁÓWNY



USERNAME **Aktywny profil:** Wyświetla aktualnie aktywny profil użytkownika.

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 urządzenia.

Bluetooth: Dotknij, aby wyświetlić dostępne urządzenia BT znajdujące się w pobliżu urządzenia.

Wi-Fi: Wskazuje, czy urządzenie jest podłączone 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 wybraniu sieci może być wymagane podanie hasła w celu nawiązania połączenia z siecią Wi-Fi.

SIGN OUT

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.

MEDIA

- Naciśnij „ ”, aby powiększyć ekran, a następnie naciśnij „ ”, aby powrócić do mniejszego ekranu.
- **Tryb lustrzany:** Zeskanuj podany kod QR dla systemu iOS lub Android, aby nawiązać połączenie i wyświetlić obraz z urządzenia w trybie lustrzanym.

QUICK START

Szybki start: Dotknij opcji „Szybki start”, aby rozpocząć trening. Trening rozpocznie się po 4-sekundowym odliczaniu.

ŁĄCZNOŚĆ

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, co spowoduje wyciszenie głośników urządzenia.

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 urządzenia. 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 urządzenie jest podłączone do sieci Wi-Fi, wszystkie jego funkcje będą działać prawidłowo.

Aby połączyć się z siecią Wi-Fi:

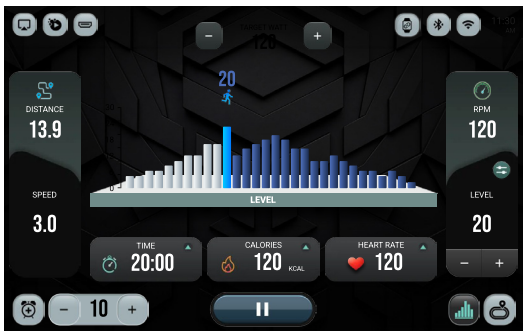
- Dotknij ikony Wi-Fi na ekranie głównym.
- Po krótkim skanowaniu wyświetli się lista dostępnych sieci Wi-Fi. Wybierz żądaną sieć Wi-Fi.
- Na ekranie sieciowym pojawi się prośba o podanie hasła (jeśli jest wymagane) do wybranego połączenia Wi-Fi. Po nawiązaniu połączenia na ekranie pojawi się komunikat „POŁĄCZONO”.

LAMPKA KONTROLNA

Kolorowa lampka kontrolna zapewnia wyraźną informację wizualną podczas treningu. Kolor zmienia się w zależności od stanu konsoli i poziomu oporu, dzięki czemu intensywność treningu można sprawdzić jednym spojrzeniem.

ACTION	COLOR
Bezczynność / tryb czuwania	
Ustawianie programu	
Rozpoczęcie treningu	
Poziom oporu 1–6	
Poziom oporu 7–12	
Poziom oporu 13–18	
Poziom oporu 19–24	
Poziom oporu 25–30	
Poziom oporu 31–36	
Poziom oporu 37–42	
Poziom oporu 43–48	
Zatrzymanie treningu	
Tryb HRC	Ten sam kolor co poziomy oporu

PROFIL TRENINGOWY



PROFIL TRENINGOWY: „Profil treningowy” przedstawia poziom oporu w

trakcie treningu, przy czym czas trwania treningu zaczyna się po lewej stronie i wydłuża się w kierunku prawym. Aktywny segment w tym profilu wskazuje bieżącą kolumnę treningu. Profil jest podzielony na 30 segmentów. Im wyższa kolumna, tym wyższy poziom oporu dla danego segmentu treningu.

⚠ ***WAŻNE! Podczas treningu z wykorzystaniem profilu treningowego konsola będzie wydawać sygnały dźwiękowe, aby powiadomić użytkownika o zbliżającej się zmianie.***

PROFIL OKRĄŻENIA: „Profil okrążenia" przedstawia wirtualny tor składający się z okrążenia 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 celem treningu.

KALORIE: Pokazuje szacunkową liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Wyświetlana wartość będzie się zmniejszać, jeśli spalanie kalorii było celem treningu.

POZIOM: Wyświetla aktualny poziom oporu. Zakres dostępnych wartości oporu może się różnić w zależności od produktu.

WATT: Wyświetla aktualną moc wyjściową w watach, obliczoną na podstawie aktualnej prędkości obrotowej i poziomu oporu.

RPM: Wyświetla aktualną częstotliwość pedałowania w obrotach na minutę.

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 waty
- **Tętno:** tętno maksymalne, średnie tętno lub aktualne tętno

PRĘDKOŚĆ: Aktualna prędkość (zakres 0,0–99,9), w km/h lub mph, w zależności od wybranej jednostki miary.

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. Naciśnij przycisk STOP, aby przejść do trybu pauzy; wstrzymuje się wówczas rejestrowanie wszystkich danych. Jeśli przez 30 kolejnych sekund nie zostanie zarejestrowana prędkość obrotowa (RPM), konsola również automatycznie przechodzi w tryb pauzy. Po ręcznym wstrzymaniu treningu ponowne wykrycie prędkości obrotowej (RPM) nie powoduje automatycznego wznowienia treningu.

PRZEGLĄD PROGRAMU

Na „ekranie programów" wyświetlą się dostępne kategorie programów treningowych oraz trening szybkiego startu. Aby wyświetlić więcej kategorii, naciśnij lewe przyciski „<" or right "> ". Naciśnij kategorię, 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, naciśnij przycisk SKIP.

Dostępnych jest siedem głównych grup programów: Szybki start, Klasyka, Interwały, Program użytkownika, Vision Run, H.R.C. oraz Test sprawności.

SZYBKI START

Trening „Szybki start" to trening o nieograniczonym czasie trwania, w którym użytkownik samodzielnie reguluje poziom oporu. Domyślny poziom oporu to POZIOM 1. Każda kolumna profilu treningowego trwa 1 minutę, a wartości treningowe są zliczane w górę. Tryb ten nie obejmuje fazy rozgrzewki ani rozciągania i nie kończy się automatycznie; należy nacisnąć przycisk STOP, aby przejść do trybu pauzy.

KLASYCZNE (CEL, WZNIESIENIE, LOSOWY POZIOM, PŁASKOWYŻ, MOC)

Skup się na tym, co jest dla Ciebie ważne. Wybierz opcję „CLASSICS", aby wybrać jeden z pięciu treningów. Program domyślny to „GOAL".

Trening na bramkę
Czas (domyślnie 20 minut), dystans (domyślnie 5 km) 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 rosnąć. Po osiągnięciu celu trening się kończy. Treningi z celami nie obejmują fazy rozgrzewki ani rozciągania.

Trening na wzniesieniu
Ten trening przebiega zgodnie z gotowym profilem poziomów o rosnącym i malejącym nachyleniu. Zamiast maksymalnej prędkości i nachylenia ustawia się maksymalny poziom oporu dla profilu. W przypadku treningu na wzniesieniu dostępny jest 1 regulowany cel – czas (domyślnie 20 minut) – oraz 1 maksymalne ustawienie treningu – maksymalny poziom (domyślnie POZIOM 12, zakres 1–48). Po dostosowaniu maksymalnego poziomu cały profil odpowiednio wzrasta lub maleje i nigdy nie spada poniżej poziomu 1. Ten trening obejmuje zarówno rozgrzewkę, jak i rozciąganie. Wartość celu będzie odliczana do zera podczas treningu. Wszystkie pozostałe wartości będą rosnąć. Po osiągnięciu celu trening się kończy.

Trening o losowym poziomie trudności
Przy ustawieniu maksymalnego poziomu profil oporu jest generowany losowo, dzięki czemu każdy trening różni się od poprzedniego. W przypadku treningu z losowym poziomem dostępny jest 1 regulowany cel – czas (domyślnie 20 minut) – oraz 1 ustawienie maksymalnego poziomu treningu (domyślnie POZIOM 20, zakres 1–48). W ramach ustawionego maksymalnego poziomu generowany jest losowo profil składający się z 30 segmentów. Na ekranie podglądu profilu naciśnij przycisk odświeżania profilu, aby uzyskać kolejny losowy profil poziomu. Ten trening obejmuje zarówno rozgrzewkę, jak i rozciąganie. Podczas treningu wartość celu będzie odliczana do zera. Po osiągnięciu celu trening się kończy.

Trening na płaskowyżu

Trening typu „Plateau" przebiega zgodnie z ustalonym profilem, który prowadzi do osiągnięcia stałego poziomu obciążenia. Użytkownik ustawia maksymalny poziom oporu (domyślnie poziom 16, zakres 1–48) oraz docelowy czas trwania (domyślnie 20 minut). Po zmianie maksymalnego poziomu cały profil odpowiednio się zwiększa lub zmniejsza, nigdy jednak nie przekraczając maksymalnego poziomu. Trening ten obejmuje zarówno rozgrzewkę, jak i rozciąganie. Docelowy czas odlicza się w dół do zera; wszystkie pozostałe wartości odliczają się w górę. Po osiągnięciu docelowego czasu trening się kończy.

Trening o stałej mocy

Tryb „Constant Power" to trening z kontrolowaną mocą. Przed rozpoczęciem należy ustawić docelową moc (wartość domyślna to 200 W, zakres 50–700 W) oraz docelowy czas (wartość domyślna to 20 minut). Po rozpoczęciu treningu konsola automatycznie dostosowuje poziom oporu, aby utrzymać docelową moc, dlatego w tym trybie ręczna regulacja poziomu jest wyłączona. Moc docelową można regulować w trakcie treningu. Jeśli różnica między mocą docelową a rzeczywistą mieści się w zakresie ±5 W, poziom oporu pozostaje niezmieniony; gdy różnica osiągnie ±6 W lub więcej, konsola dostosowuje poziom o 1 co dwie sekundy, aż do osiągnięcia wartości docelowej. Ten trening obejmuje zarówno rozgrzewkę, jak i rozciąganie. Czas docelowy odlicza się w dół do zera; wszystkie pozostałe wartości są zliczane w górę. Po osiągnięciu czasu docelowego 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 wciągającej wirtualnej trasie. Te filmy wzbogacają doświadczenie treningowe o nowy wymiar. Obecnie dostępne są cztery filmy (domyślnie: Film 1).

W przypadku każdego treningu w trybie „Vision Run" dostępne są 3 regulowane poziomy trudności:

- Czas (domyślnie 20 minut),
- Odległość (domyślnie 5 kilometrów) lub
- Kalorie (wartość domyślna to 200 kcal).

Wartości celów będą się zmniejszać w kierunku zera w trakcie treningu. Wszystkie pozostałe wartości będą rosnąć. Po osiągnięciu celu trening się kończy. Film jest odtwarzany dopiero po wykryciu obrotów na minutę (RPM), a prędkość odtwarzania jest bezpośrednio powiązana z Twoimi obrotami: wyższa kadencja zwiększa mnożnik prędkości odtwarzania. Film zatrzymuje się, gdy trening zostanie wstrzymany. Aplikacje i funkcja mirror castingu są wyłączone podczas treningu w trybie Vision Run. Ten tryb nie przewiduje okresu rozgrzewki ani rozciągania.

TEST SPRAWNOŚCIOWY

Test sprawności fizycznej pozwala oszacować Twoją wydolność tlenową. Konsola ta wykorzystuje test oparty na tętnie, zgodny z protokołem testu sprawności fizycznej YMCA. Działa ona wyłącznie przy obecności prawidłowego sygnału tętna, dlatego zamiast czujników w uchwytach zaleca się stosowanie bezprzewodowego pasa na klatkę piersiową do pomiaru tętna. Podczas trwania testu utrzymuj kadencję (RPM) w zakresie od 48 do 52. Test opiera się na poziomie tętna użytkownika, trwa około 6–15 minut i kończy się, gdy tętno osiągnie 85%.

Przed rozpoczęciem sprawdź, czy dane dotyczące wzrostu, płci, wieku i wagi podane w Twoim profilu są prawidłowe (wartości domyślne: wzrost 170 cm, płeć męska, wiek 35 lat, waga 70 kg), ponieważ są one wykorzystywane do obliczenia Twojego wyniku. Test obejmuje obowiązkową 3-minutową rozgrzewkę, której nie można pominąć.

- Etap 1 trwa dokładnie trzy minuty na POZIOMIE 6.
- Jeśli w dowolnym momencie tętno osiągnie 85% ((220 − wiek) × 85%), przez 10 sekund wyświetla się ostrzeżenie „Tętno zbyt wysokie", a następnie test wyświetla komunikat „Test nieudany".
- Poziom etapu 2 jest ustalany na podstawie średniego tętna użytkownika w ciągu ostatnich pięciu sekund etapu 1.
- Czas trwania etapu 2 wynosi trzy minuty. Jeśli różnica między średnim tętnem w 2. i 3. minucie przekroczy 6 uderzeń na minutę, dodaje się jedną dodatkową minutę (łącznie cztery minuty).

KONTROLA TĘTNA (H.R.C.): 60%, 70% I 80%

Treningi z funkcją kontroli tętna automatycznie dostosowują opór, pomagając 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 celu. Pomiar tętna rozpoczyna się natychmiast po przejściu do tego trybu. Jeśli nie wykryto tętna, poziom oporu nie zmienia się do momentu ponownego odebrania sygnału tętna. Treningi H.R.C. obejmują jeden regulowany cel treningowy, czas (domyślnie: 20 minut) oraz regulowane tętno docelowe (wartości domyślne: 60% = 114 uderzeń na minutę, 70% = 133 uderzeń na minutę, 80% = 152 uderzeń na minutę; zakres 60–200 uderzeń na minutę). Tryb ten obejmuje rozgrzewkę i rozciąganie oraz obsługuje funkcję „Udostępnij w aplikacji", jednak wyników treningu H.R.C. nie można zapisać w profilu.

Wzór na tętno docelowe = (220 − twój wiek) × wybrany procent intensywności treningu (60%, 70% lub 80%)

UWAGA! Jeśli podczas treningu H.R.C. zaniknie sygnał z czujnika tętna Bluetooth, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby ponownie nawiązać połączenie lub zakończyć program.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA

Wybierz wcześniej zapisany trening niestandardowy lub utwórz nowy. Po zapisaniu trening niestandardowy można szybko wybrać do wykorzystania podczas przyszłych sesji. Po zalogowaniu wyświetla się 10 ostatnio zapisanych treningów niestandardowych dla Twojego aktywnego

profilu. Jeśli korzystasz z urządzenia jako gość, treningi gościnne są zapisywane automatycznie i zamiast tego wyświetla się 10 ostatnio zapisanych rekordów. Dotknij treningu niestandardowego, aby wyświetlić jego szczegóły, a następnie dotknij przycisku „Start", aby rozpocząć. Jeśli nie ma żadnych zapisanych treningów, przycisk START jest wyszarzony i nie można rozpocząć treningu.

Utwórz trening niestandardowy, aby zaprojektować program dostosowany do Twoich celów treningowych. Aby rozpocząć, dotknij opcji „Niestandardowy". Wyświetli się pusty profil poziomów (30 segmentów w szerokości, 20 poziomów w wysokości, domyślny POZIOM 1). Przesuń palcem po profilu, aby utworzyć żądany wzór oporu. Podczas rysowania konsola rejestruje Twoje działania i tworzy profil poziomów. Aby dostosować pojedynczy segment, naciśnij i przytrzymaj żądaną kolumnę, a następnie przesuń palcem w górę lub w dół, aby ustawić poziom dla tego segmentu.

Naciśnij „Dalej", aby wyświetlić ekran konfiguracji treningu, na którym widoczny jest czas (domyślnie: 20 minut). Dostosuj czas zgodnie z potrzebami, a następnie naciśnij „Dalej", aby wyświetlić podgląd gotowego profilu. Aby rozpocząć trening, naciśnij „Start". Podczas treningu czas docelowy odlicza się do zera, podczas gdy wszystkie pozostałe parametry treningu rosną. Po osiągnięciu czasu docelowego trening się kończy.

INTERWAŁY

Wybierz opcję INTERVALS, aby wybrać jeden z trzech rodzajów treningów: „Classic", „HIIT" i „Custom". Domyślnym programem jest „Classic".

Klasyczne interwały

Trening interwałowy „Classic" to gotowa sesja interwałowa o ustalonym poziomie intensywności z możliwością ustawienia maksymalnego poziomu. Wystarczy wprowadzić czas trwania treningu (domyślnie: 20 minut) oraz maksymalny poziom (domyślnie POZIOM 10, zakres 1–48), a konsola utworzy profil interwałowy. Po zmianie maksymalnego poziomu cały profil odpowiednio wzrasta lub maleje. Podczas treningu czas docelowy odlicza się do zera, podczas gdy wszystkie pozostałe parametry treningowe rosną. Trening kończy się po osiągnięciu docelowego czasu. Trening ten obejmuje zarówno rozgrzewkę, jak i rozciąganie.

HIIT (trening interwałowy o wysokiej intensywności)

Trening Intervals HIIT to ustrukturyzowana sesja interwałowa o wysokiej intensywności, realizowana w krótkim czasie. Wybierz stosunek czasu wysiłku do czasu odpoczynku, ustaw poziomy wysiłku i odpoczynku oraz określ liczbę powtórzeń, aby dostosować intensywność treningu do własnych potrzeb.

Ten trening obejmuje następujące opcje regulacji:

- Stosunek interwałów (praca:odpoczynek, domyślnie: 10:30 sekund; opcje: 10:30, 20:10, 20:20, 20:30)
- Poziom pracy (domyślnie: POZIOM 8; zakres: POZIOM 5–40)
- Poziom odpoczynku (domyślnie: POZIOM 2; zakres POZIOM 1–40, nie może przekraczać poziomu pracy)
- Liczba powtórzeń (domyślnie: 10; zakres: 4–99)

Każdy interwał składa się z odcinka „odpoczynku", po którym następuje odcinek „wysiłku". Zmiana długości odcinka wysiłku lub odpoczynku powoduje zsynchronizowanie wszystkich odcinków tego samego typu. 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.

Interwały niestandardowe

Trening interwałowy „Niestandardowy" pozwala stworzyć trening interwałowy dostosowany do Twoich celów treningowych. Dostosuj czas trwania i intensywność zarówno segmentów aktywnych, jak i odpoczynkowych, a następnie wybierz łączną liczbę interwałów. Ten trening obejmuje następujące opcje regulacji:

- Czas pracy (wartość domyślna: 1:00 minuty; zakres 00:10–99:59)
- Poziom pracy (domyślnie: POZIOM 16; zakres POZIOM 1–48)
- Czas odpoczynku (domyślnie: 30 sekund; zakres 00:10–99:59)
- Poziom odpoczynku (domyślnie: POZIOM 2; zakres: POZIOM 1–48, nie może przekraczać poziomu pracy)
- Liczba powtórzeń (wartość domyślna: 10; zakres: 4–99)

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!** We wszystkich treningach interwałowych zmiany poziomu oporu służą do przełączania się między segmentami wysiłku a odpoczynku.*

ROZGRZEWKA I ROZCIĄGANIE

Jeśli trening obejmuje rozgrzewkę, trzyminutowy licznik odlicza czas od 3:00 do 0:00. W ciągu ostatnich trzech sekund co sekundę rozlega się jeden krótki sygnał dźwiękowy, sygnalizujący zbliżający się koniec rozgrzewki. Nie można dowolnie regulować poziomu podczas rozgrzewki; domyślny poziom to POZIOM 1 w 1. minucie, POZIOM 2 w 2. minucie i POZIOM 3 w 3. minucie. Naciśnij przycisk SKIP w dowolnym momencie, aby przejść do treningu (z wyjątkiem testu sprawności, w którym nie można pominąć rozgrzewki).

Tryb „Szybki start" jest jedynym trybem bez fazy schładzania. We wszystkich pozostałych programach po spełnieniu warunku zakończenia automatycznie uruchamia się trzyminutowa faza schładzania. Podczas fazy schładzania nie można regulować poziomu, który co 10 sekund zmniejsza się o 1 od poziomu końcowego, aż do osiągnięcia minimalnego oporu. Naciśnij przycisk SKIP, aby przejść do podsumowania treningu.

PODSUMOWANIE TRENINGU

Po każdym treningu wyświetli się podsumowanie Twoich osiągnięć zawierające następujące wskaźniki:

- Czas
- Całkowita odległość
- Kalorie
- Średnie tempo
- Średni wskaźnik MET
- Maksymalna osiągnięta prędkość i czas, jaki upłynął

Wyświetlany jest wykres przedstawiający profil poziomu. Wyniki te można zapisać w profilu użytkownika oraz w połączonej aplikacji. Jeśli przez trzy minuty na stronie podsumowania nie zostanie wykonana żadna operacja, konsola automatycznie powróci do ekranu głównego.

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 „ON": Jeśli na ekranie głównym przez 10 minut nie zostanie wykonana żadna operacja, urządzenie przejdzie w tryb „NISKIE ZUŻYCIE ENERGII" i wyłączy wyświetlacz. Aby włączyć wyświetlacz, należy nacisnąć dowolny przycisk.

AUTO MATYCZNE LOGOWANIE „WŁ.": Udostępnia 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". Naciśnij i przytrzymaj przycisk „stop" przez trzy sekund, aby odblokować urządzenie.

TRYB SYGNAŁU DŹWIĘKOWEGO „WŁ.": Włącza sygnał dźwiękowy po naciśnięciu przycisku.

PRZEGLĄD KONSOLI (RYS. A)



PRZYCISKI KONSOLI

ROTARY POKRĘTŁO Naciśnij, aby rozpocząć trening „Szybki start", potwierdzić ustawienie lub uruchomić wybrany program. Naciśnij raz podczas ćwiczeń, aby wstrzymać trening. Obróć, aby zwiększyć lub zmniejszyć opór o jeden poziom albo dostosować wartość podczas ustawiania.

START Naciśnij, aby uruchomić wybrany program lub funkcję „Szybki start". W trybie pauzy naciśnij, aby wznowić trening. Podczas ustawiania naciśnij, aby zatwierdzić wprowadzoną wartość.

STOP Podczas ćwiczeń naciśnij ten przycisk, aby przejść do trybu pauzy. W trybie pauzy naciśnij ten przycisk, aby zakończyć trening. W trybach Szybki start, Docelowy, Wstępnie ustawiony i Niestandardowy powoduje to przejście do trybu zapisywania ustawień użytkownika; w pozostałych trybach powoduje powrót do trybu gotowości. Podczas konfigurowania naciśnij ten przycisk, aby cofnąć się o jedną pozycję.

PROGRAMY W trybie czuwania naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb treningu. Podczas konfiguracji naciśnij ten przycisk, aby przejść do następnej pozycji ustawień.

MEDIA W trybie czuwania naciśnij przycisk multimedialny, aby wyświetlić dwa tryby do wyboru: „Aplikacja" i „Lustro".

MONITOROWANIE TĘTNA

Czujniki dłoniowe

Ten sprzęt Flow Fitness jest wyposażony w czujniki dłoniowe umieszczone na uchwytach, służące do monitorowania tętna. Czujniki działają tylko wtedy, gdy obie dłonie są przyłożone do nich jednocześnie i w sposób ciągły przez dłuższy czas. Aby uzyskać dokładne odczyty, dłonie powinny być lekko wilgotne i wywierać stały nacisk na czujniki. Nadmiernie suche lub spocone dłonie mogą powodować niedokładne lub nieregularne pomiary.

Monitorowanie tętna przez Bluetooth

To urządzenie Flow Fitness jest wyposażone we wbudowany bezprzewodowy odbiornik tętna. Aby mierzyć tętno bezprzewodowo, należy używać czujnika tętna obsługującego technologię 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 z wykorzystaniem filmów z całego świata opatrzonych danymi geolokalizacyjnymi. Twoja pozycja jest wyświetlana w filmie, na mapie oraz na wykresie wysokości. Celem jest dotrzymanie 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:

KINOMAPA ***ZWIFT***

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie znacznie wydłuża żywotność sprzętu. Należy często czyścić urządzenie, aby usunąć z niego 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, użyj 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
Watt	0 – 999
Odległość	0,0 – 999,9 km
Poziom oporu	1 - 48
RPM	Nieograniczony zakres wyświetlania
Prędkość	0 - 99.9
Kalorie	0 – 9999
METS	0 - 999
Puls	0 – 999

GWARANCJA

Roszczenia gwarancyjne nie są rozpatrywane, 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.
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta dotyczących konserwacji sprzętu.

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 kontaktowania się 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 rysunkiem rozłożeniowym zawartym 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 oddanie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki, aby zapewnić bezpieczny i przyjazny dla środowiska recykling.

OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

Firma Flow Fitness niniejszym oświadcza, że niniejszy produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami:

- Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych 2014/53/UE

W wyniku spełnienia powyższych norm i dyrektyw produkt ten posiada certyfikat CE.

FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
Holandia

INDEX

Pornirea inițială	66
Ecranul de start	66
Conectivitate	67
Indicator luminos	67
Profilul antrenamentului	67
Generală a programului	68
Setări	71
Prezentare a consolei (Fig. A)	71
Monitorizarea ritmului cardiac	71
Antrenament ajutorul aplicațiilor	72
Curățenie	72
Specificații tehnice ale produsului	72
Garanție	73
Piese de schimb	73
Informații suplimentare	73
Declarația producătorului	73

PORNIREA INIȚIALĂ

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: „Nu există conexiune la internet... Accesați Setări”.

- Atingeți „Go Setting” pentru a accesa setările Wi-Fi și a conecta consola la rețeaua Wi-Fi.
- Apăsați tasta „Înapoi” pentru a reveni la ecranul de întâmpinare.

Din ecranul de autentificare, selectează „Profilul de oaspete” sau apasă pe „+” pentru a te autentifica sau a-ți crea propriul profil.

- Odată cu crearea unui profil de utilizator, toate funcțiile mașinii sunt activate.
- Anumite funcții ale mașinii 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.

- Preia codul de verificare, introdu-l în câmpul „Verifică-te” și atinge săgeata de mai departe.
- Dacă numele de utilizator este deja utilizat, va trebui să introduceți un alt nume. 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 de start se afișează cu noul profil de utilizator activ. Avatarul noului profil de utilizator va fi disponibil pe ecranul de autentificare.

SELECȚIA MODELULUI

Consola dvs. trebuie să știe pe ce aparat este montată. Modelul selectat determină modul în care consola calibrează rezistența, puterea în wați, turația (RPM) și viteza, așa că trebuie să corespundă echipamentului dvs. real.

Pentru a selecta modelul:

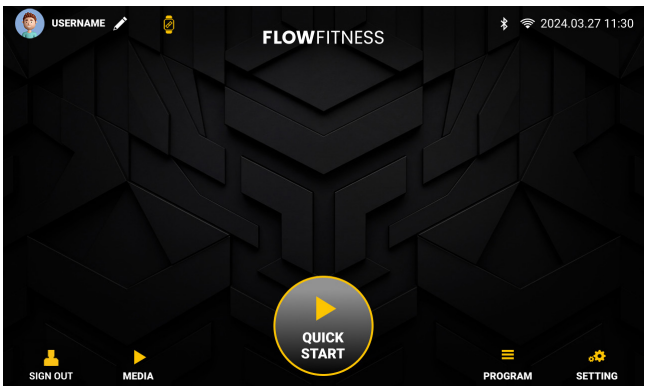
- Pe ecranul principal, atinge de 10 ori logo-ul Flow Fitness.
- Se deschide ecranul „Modul de selectare”. Selectați „Setări model”.
- Selectați modelul care corespunde mașinii dumneavoastră.
- Confirmați alegerea. Consola aplică calibrarea și revine la ecranul de repaus.

ATENȚIE! Consola afișează valori corecte ale rezistenței, puterii, vitezei și turației (RPM) numai atunci când modelul selectat corespunde aparatului dumneavoastră. Selectarea unui model greșit face ca toate valorile de antrenament afișate pe consolă să fie incorecte. Verificați dacă modelul selectat corespunde cu denumirea modelului de pe plăcuța de identificare a aparatului dumneavoastră. Dacă valorile de antrenament par incorecte, verificați mai întâi modelul aici sau contactați distribuitorul dumneavoastră.

ATENȚIE!

Modul de inginerie este destinat exclusiv instalării și întreținerii. Nu modificați nicio altă valoare din acest meniu.

ECRANUL DE START



USERNAME **Profil activ:** Afișează profilul utilizatorului activ în prezent.

Editează profilul: 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 aparatului.

Bluetooth: Atingeți pentru a vizualiza dispozitivele BT disponibile din apropierea aparatului.

Wi-Fi: Indică dacă dispozitivul este conectat la o rețea Wi-Fi. Dacă nu este conectat, 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 fereastră 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.
- **Oglindire:** Scanează codul QR furnizat pentru iOS sau Android pentru a te conecta și a oglindi ecranul dispozitivului tău.

QUICK START

Pornire rapidă: Atingeți butonul „Pornire rapidă" pentru a începe un antrenament. Antrenamentul va începe după o numărătoare inversă de 4 secunde.

CONECTIVITATE

CĂȘTI BLUETOOTH

Aparatul dumneavoastră poate reda sunet printr-o conexiune Bluetooth către căștile dumneavoastră Bluetooth.

Pentru a vă conecta prin Bluetooth:

- Atinge pictograma Bluetooth de pe ecranul de start.
- Activează căștile Bluetooth și pune-le în modul de asociere.
- Odată ce căștile sunt detectate, consola le va afișa ca dispozitive disponibile.
- Atingeți butonul „Conectare". Căștile se vor conecta, iar difuzoarele aparatului vor fi dezactivate.

ATENȚIE!

- ***Dacă consola nu ți-a detectat căștile, atinge pictograma „Actualizare" pentru a căuta din nou dispozitivele disponibile.***
- ***Pentru a deconecta dispozitivul, atingeți „Deconectare" din lista dispozitivelor conectate.***

DIFUZOR BLUETOOTH

Aparatul dumneavoastră poate reda sunet prin conexiune Bluetooth de pe telefonul dumneavoastră sau de pe un alt dispozitiv audio prin difuzoarele aparatului. 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

Atunci când aparatul este conectat la o rețea Wi-Fi, toate funcțiile acestuia vor fi operaționale.

Pentru a te conecta la o rețea Wi-Fi:

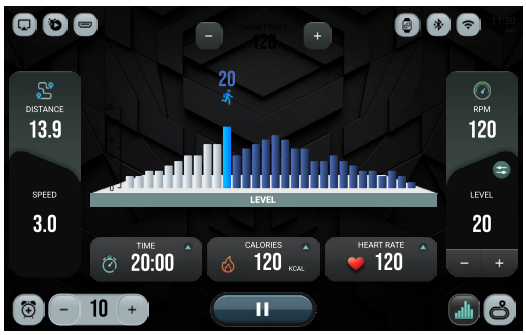
- Atinge pictograma Wi-Fi de pe ecranul de start.
- După o scanare rapidă, se afișează o listă cu conexiunile Wi-Fi disponibile; atingeți conexiunea Wi-Fi dorită.
- Pe ecranul de rețea vi se va solicita parola (dacă este necesar) pentru conexiunea Wi-Fi selectată. Odată conectat, pe ecran va apărea mesajul „CONECTAT".

INDICATOR LUMINOS

Indicatorul luminos colorat oferă un feedback vizual clar în timpul antrenamentului. Culoarea se schimbă în funcție de starea consolei și nivelul de rezistență, permițând vizualizarea rapidă a intensității antrenamentului.

ACTION	COLOR
Inactiv / standby	
Setarea programului	
Începerea antrenamentului	
Nivel de rezistență 1–6	
Nivel de rezistență 7–12	
Nivel de rezistență 13–18	
Nivel de rezistență 19–24	
Nivel de rezistență 25–30	
Nivel de rezistență 31–36	
Nivel de rezistență 37–42	
Nivel de rezistență 43–48	
Oprirea antrenamentului	
Modul HRC	Aceeași culoare ca nivelurile de rezistență

PROFILUL ANTRENAMENTULUI



PROFILUL ANTRENAMENTULUI: „Profilul antrenamentului" prezintă

nivelul de rezistență pe parcursul antrenamentului, durata acestuia începând din stânga și crescând spre dreapta. Segmentul activ din acest profil indică coloana curentă a antrenamentului. Profilul este împărțit în 30 de segmente. Cu cât coloana este mai înaltă, cu atât nivelul de rezistență pentru segmentul respectiv al antrenamentului este mai ridicat.

⚠ *IMPORTANT!*

În timpul unui antrenament cu un profil de antrenament, consola va emite semnale sonore pentru a-l avertiza pe utilizator cu privire la o schimbare iminentă.

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 în mod progresiv dacă timpul a fost stabilit ca obiectiv.

CALORII: Afișează numărul estimat de calorii arse în timpul antrenamentului. Valoarea afișată va scădea progresiv dacă s-a stabilit un obiectiv privind caloriile.

NIVEL: Afișează nivelul actual de rezistență. Intervalul de rezistență disponibil poate varia în funcție de produs.

WATT: Afișează puterea de ieșire curentă în wați, calculată pe baza turației curente și a nivelului de rezistență.

RPM: Afișează cadența curentă de pedalare în rotații pe minut.

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 țintă sau timpul rămas
- **Calorii:** METS, calorii, calorii/HR sau wați
- **Frecvența cardiacă:** FC maximă, FC medie sau frecvența cardiacă actuală

VITEZĂ: Viteza curentă (interval 0,0 – 99,9), exprimată în km/h sau mph, în funcție de unitatea selectată.

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 temporar un antrenament activ. Apăsați tasta STOP pentru a intra în modul Pauză; toate datele încetează să mai fie înregistrate. Dacă nu se înregistrează nicio valoare a RPM-ului timp de 30 de secunde consecutive, consola intră automat în modul Pauză. După o pauză manuală, detectarea din nou a RPM-ului nu duce la reluarea automată a antrenamentului.

GENERALĂ A PROGRAMULUI

„Ecranul programului" va afișa categoriile 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.

Sunt disponibile șapte grupe principale de programe: Pornire rapidă, Clasice, Intervale, Program personalizat, Vision Run, H.R.C. și Test de condiție fizică.

ÎNCEPUT RAPID

Un antrenament de tip „Start rapid" este un antrenament cu durată variabilă, în care reglarea rezistenței este controlată de utilizator. Rezistența implicită este NIVELUL 1. Fiecare coloană din profilul antrenamentului are o durată de 1 minut, iar valorile antrenamentului se cumulează. Acest mod nu include o perioadă de încălzire sau de răcire și nu se încheie automat; apăsați tasta STOP pentru a intra în modul Pauză.

CLASSIC (GOL, DEAL, NIVEL ALEATORIU, PLATOU, PUTERE)

Concentrează-te pe ceea ce contează pentru tine. Selectează opțiunea „CLASSICS" pentru a alege unul dintre cele cinci antrenamente. Programul implicit este „GOAL".

Antrenament pentru atingerea obiectivelor

Timp (valoarea implicită este de 20 de minute), distanță (valoarea implicită este de 5 km) 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 scădea progresiv până la zero pe parcursul antrenamentului. Toate celelalte valori vor crește progresiv. Când un obiectiv este atins, antrenamentul se încheie. Antrenamentele bazate pe obiective nu includ o perioadă de încălzire sau de răcire.

Antrenament pe deal

Acest antrenament urmează un profil de nivel prestabilit, cu o pantă ascendentă și descendentă. În loc de viteză și înclinație maxime, se setează un nivel maxim de rezistență pentru profil. Pentru un antrenament pe deal, este disponibil un singur obiectiv reglabil, și anume timpul (implicit 20 de minute), și o singură setare maximă a antrenamentului, nivelul maxim (implicit NIVELUL 12, interval 1 - 48). Când nivelul maxim este ajustat, întregul profil crește sau scade în consecință și nu scade niciodată sub nivelul 1. Acest antrenament include atât o încălzire, cât și o răcire. Valoarea obiectivului va scădea până la zero în timpul antrenamentului. Toate celelalte valori vor crește. Când obiectivul este atins, antrenamentul se încheie.

Antrenament cu nivel aleatoriu

Folosind setarea de nivel maxim, se generează aleatoriu un profil de rezistență, astfel încât fiecare antrenament să fie diferit de cel precedent. Pentru un antrenament cu nivel aleatoriu, este disponibil un

singur obiectiv reglabil: durata (implicit 20 de minute) și o singură setare maximă de antrenament: nivelul maxim (implicit NIVELUL 20, intervalul 1–48). Se generează aleatoriu un profil cu 30 de segmente în cadrul nivelului maxim ales. Din ecranul de previzualizare a profilului, atinge butonul de reîmprospătare a profilului pentru a obține un alt profil cu nivel aleatoriu. Acest antrenament include atât o încălzire, cât și o răcire. Valoarea obiectivului va scădea progresiv până la zero pe parcursul antrenamentului. Când obiectivul este atins, antrenamentul se încheie.

Antrenament de platou

Antrenamentul „Plateau" urmează un profil prestabilit care ajunge la un nivel constant. Setați un nivel maxim de rezistență (implicit este nivelul 16, intervalul fiind 1–48) și un obiectiv de timp (implicit este 20 de minute). Când nivelul maxim este ajustat, întregul profil crește sau scade în consecință și nu depășește niciodată nivelul maxim. Acest antrenament include atât o încălzire, cât și o răcire. Timpul țintă se scade până la zero; toate celelalte valori se cresc. Când timpul țintă este atins, antrenamentul se încheie.

Antrenament cu putere constantă

„Constant Power" este un antrenament controlat în funcție de putere. Înainte de a începe, setați o putere țintă (valoarea implicită este de 200 W, intervalul fiind cuprins între 50 și 700 W) și o durată țintă (valoarea implicită este de 20 de minute). Odată ce antrenamentul începe, consola reglează automat nivelul de rezistență pentru a menține puterea țintă, astfel încât reglarea manuală a nivelului este dezactivată în acest mod. Puterea țintă poate fi ajustată în timpul antrenamentului. Dacă diferența dintre puterea țintă și cea reală se încadrează în intervalul ±5 W, nivelul este menținut; când diferența ajunge la ±6 W sau mai mult, consola ajustează nivelul cu 1 la fiecare două secunde până la atingerea valorii țintă. Acest antrenament include atât o încălzire, cât și o răcire. Durata țintă se scade până la zero; toate celelalte valori se cresc. Când se atinge durata țintă, antrenamentul se încheie.

ATENȚIE! Dacă sunt disponibile alte valori care pot fi modificate pentru o sesiune de antrenament sau 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

Antrenează-te pe un traseu virtual captivant. Aceste videoclipuri conferă o nouă dimensiune experienței de antrenament. În prezent sunt disponibile patru videoclipuri (implicit: Video 1).

Pentru fiecare antrenament de tip „Vision Run", sunt disponibile 3 obiective ajustabile:

- Timp (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. Videoclipul se redă doar după ce este detectată cadena (RPM), iar viteza de redare a videoclipului este direct proporțională cu cadena ta: o cadena mai mare crește multiplicatorul vitezei de redare. Videoclipul se oprește temporar când antrenamentul este pus pe pauză. Aplicațiile și redarea pe ecranul mașinii sunt dezactivate în timpul unui antrenament Vision Run. Acest mod nu are perioadă de încălzire sau de răcorire.

TEST DE FITNESS

Testul de condiție fizică estimează capacitatea ta aerobică. Această consolă utilizează un test bazat pe ritmul cardiac, conform Protocolului de testare a condiției fizice al YMCA. Funcționează numai cu un semnal valid de ritm cardiac, de aceea se recomandă utilizarea unei centuri toracice fără fir pentru măsurarea ritmului cardiac, în locul senzorilor de la mânere. Menține-ți cadența (RPM) între 48 și 52 pe toată durata testului. Testul se bazează pe nivelul ritmului cardiac al utilizatorului, durează aproximativ 6–15 minute și se încheie când ritmul cardiac atinge 85%.

Înainte de a începe, verifică dacă înălțimea, sexul, vârsta și greutatea din profilul tău sunt corecte (valori implicite: înălțime 170 cm, sex masculin, vârstă 35 de ani, greutate 70 kg), deoarece acestea sunt utilizate pentru calcularea rezultatului tău. Testul include o încălzire obligatorie de 3 minute care nu poate fi omisă.

- Etapa 1 are o durată fixă de trei minute la NIVELUL 6.
- Dacă, în orice moment, frecvența cardiacă atinge 85% ((220 − vârsta) × 85%), se afișează un avertisment „Frecvență cardiacă prea mare" timp de 10 secunde, iar testul afișează apoi mesajul „Test eșuat".
- Nivelul Etapei 2 este stabilit în funcție de frecvența cardiacă medie a utilizatorului înregistrată în ultimele cinci secunde ale Etapei 1.
- Etapa 2 are o durată fixă de trei minute. Dacă diferența dintre frecvența cardiacă medie din minutele 2 și 3 depășește 6 bpm, se adaugă încă un minut (în total patru minute).

CONTROLUL FRECVENȚEI CARDIACE (H.R.C.): 60%, 70% ȘI 80%

Antrenamentele cu control al ritmului cardiac ajustează automat rezistența pentru a te ajuta să te menții la ritmul cardiac țintă selectat. Intensitatea antrenamentului se bazează pe ritmul cardiac actual, așa că 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.
- Asigură-te că vârsta indicată în profilul tău activ este corectă, deoarece aceasta este utilizată pentru calcularea ritmului cardiac țintă implicit.
- Ajustați frecvența cardiacă țintă, dacă este necesar.

Scopul unui antrenament H.R.C. este de a menține ritmul cardiac aproape de valoarea țintă selectată. Detectarea ritmului cardiac începe imediat după activarea modulului. Dacă nu se detectează ritmul cardiac, nivelul de rezistență nu se modifică până când nu se primește din nou un semnal de ritm cardiac. Antrenamentele H.R.C. includ un obiectiv de antrenament reglabil, durata (implicit: 20 de minute) și o frecvență cardiacă țintă reglabilă (valori implicite: 60% = 114 bpm, 70% = 133 bpm, 80% = 152 bpm; interval 60–200 bpm). Acest mod include o încălzire și o răcire și acceptă funcția „Share to App", dar rezultatele H.R.C. nu pot fi salvate în profil.

Formula pentru calcularea ritmului cardiac țintă = (220 − vârsta ta) × procentajul de efort selectat (60%, 70% sau 80%)

ATENȚIE! ***În timpul unui antrenament H.R.C., dacă se pierde semnalul dispozitivului Bluetooth de monitorizare a ritmului cardiac, urmați instrucțiunile afișate pe ecran pentru a vă reconecta sau pentru a încheia programul.***

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, sunt afișate cele mai recente 10 antrenamente personalizate salvate pentru profilul dvs. activ. Dacă utilizați echipamentul în calitate de oaspete, antrenamentele de oaspete sunt salvate automat și sunt afișate, în schimb, cele mai recente 10 înregistrări salvate. Atingeți un antrenament personalizat pentru a-i vizualiza detaliile, apoi atingeți „Start” pentru a începe. Dacă nu există înregistrări salvate, butonul START este dezactivat și antrenamentul nu poate începe.

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 nivel gol (30 de segmente pe lățime, 20 de niveluri pe înălțime, nivelul implicit fiind 1). Trageți cu degetul peste profil pentru a crea modelul de rezistență dorit. Pe măsură ce desenați, consola înregistrează datele introduse și construiește profilul de nivel. Pentru a regla un segment individual, apăsați și țineți apăsat pe coloana dorită, apoi glisați cu degetul în sus sau în jos pentru a seta nivelul pentru segmentul respectiv.

Atingeți „Următorul” pentru a afișa ecranul de configurare a antrenamentului, care include durata (implicit: 20 de minute). Reglați durata după cum doriți, apoi atingeți „Următorul” pentru a vizualiza profilul completat. Pentru a începe antrenamentul, atingeți „Start”. În timpul antrenamentului, timpul țintă se scade până la zero, în timp ce toate celelalte valori ale antrenamentului cresc. Când se atinge timpul țintă, antrenamentul se încheie.

INTERVALURI

Selectați INTERVALE pentru a alege unul dintre cele trei antrenamente: Clasic, HIIT și Personalizat. Programul implicit este Clasic.

Intervale clasice

Antrenamentul cu intervale „Classic” este o sesiune de antrenament cu intervale la un nivel prestabilit, cu posibilitatea de a seta un nivel maxim. Introduceți durata antrenamentului (implicit: 20 de minute) și nivelul maxim (implicit: NIVELUL 10, interval 1–48), iar consola va crea profilul de intervale. Atunci când nivelul maxim este ajustat, întregul profil crește sau scade în consecință. În timpul antrenamentului, timpul țintă se scade până la zero, în timp ce toate celelalte valori ale antrenamentului cresc. Antrenamentul se încheie la atingerea timpului țintă. Acest antrenament include atât o încălzire, cât și o răcire.

HIIT (antrenament cu intervale de intensitate ridicată)

Antrenamentul Intervals HIIT oferă o sesiune structurată de antrenament cu intervale de intensitate ridicată, desfășurată într-un interval scurt de timp. Alege raportul dintre efort și odihnă, setează nivelurile de efort și odihnă și selectează numărul de repetări pentru a personaliza intensitatea antrenamentului.

Acest program de antrenament include următoarele setări reglabile:

- Raportul intervalelor (efort:repaos, implicit: 10:30 secunde; opțiuni: 10:30, 20:10, 20:20, 20:30)
- Nivelul de lucru (implicit: NIVEL 8; interval NIVEL 5–40)
- Nivelul de repaus (implicit: NIVELUL 2; intervalul NIVELUL 1–40, nu poate depăși nivelul de lucru)
- Repetiții (implicit: 10; interval 4–99)

Fiecare interval este format dintr-un segment de „odihnă”, urmat de un segment de „efort”. Modificarea duratei unui segment de efort sau de odihnă sincronizează toate segmentele de același tip. 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.

Intervale personalizate

Antrenamentul personalizat pe intervale îți permite să creezi un antrenament pe intervale care să se potrivească obiectivelor tale de antrenament. Personalizează durata și intensitatea 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; interval 00:10–99:59)
- Nivelul de lucru (implicit: NIVEL 16; interval NIVEL 1–48)
- Timp de repaus (implicit: 30 de secunde; interval 00:10–99:59)
- Nivelul de repaus (implicit: NIVELUL 2; intervalul NIVELUL 1–48, nu poate depăși nivelul de lucru)
- Repetiții (valoare implicită: 10; interval 4–99)

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 curent de efort sau de odihnă. Antrenamentul se încheie după ultimul interval. Acest antrenament include atât o încălzire, cât și o relaxare.

ATENȚIE! ***Toate antrenamentele pe intervale utilizează schimbări ale nivelului de rezistență pentru a alterna segmentele de efort cu cele de odihnă.***

ÎNCĂLZIRE ȘI RELAXARE

Atunci când un antrenament include o încălzire, un cronometru de trei minute numără înapoi de la 3:00 la 0:00. În ultimele trei secunde, se aude un bip scurt în fiecare secundă pentru a indica faptul că încălzirea este pe cale să se încheie. Nu puteți regla liber nivelul în timpul încălzirii; nivelul implicit este NIVELUL 1 în minutul 1, NIVELUL 2 în minutul 2 și NIVELUL 3 în minutul 3. Apăsați butonul SKIP în orice moment pentru a trece la antrenament (cu excepția Testului de fitness, unde încălzirea nu poate fi omisă).

„Quick Start” este singurul mod fără perioadă de răcire. În toate celelalte programe, o perioadă de răcire de trei minute începe automat atunci când este îndeplinită o condiție de finalizare. În timpul perioadei de răcire, nivelul nu poate fi reglat și scade cu 1 la fiecare 10 secunde de la nivelul final până la atingerea rezistenței minime. Apăsați butonul SKIP pentru a trece la rezumatul antrenamentului.

REZUMATUL ANTRENAMENTULUI

După fiecare antrenament, va fi afișat un rezumat al realizărilor tale, care va include următoarele date:

- Ora
- Distanța totală
- Calorii
- Ritmul mediu
- MET mediu
- Viteza maximă atinsă și timpul scurs

Se afișează un grafic cu profilul de nivel. Aceste rezultate pot fi salvate în profilul utilizatorului și exportate în aplicația cuplată. Dacă nu se efectuează nicio operațiune timp de trei minute pe pagina de rezumat, consola revine automat la ecranul de start.

SETĂRI



LUMINOZITATEA ECRANULUI	Reglați 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	Ceasul 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 „Limbă” 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 înregistrează nicio acțiune timp de 10 minute în timp ce se află pe ecranul de start, aparatul va trece în modul „CONSUM REDUS DE ENERGIE” și va opri afișajul. Apăsați orice buton pentru a reactiva afișajul.
AUTENTIFICARE AUTOMATĂ	„ON”: Oferă utilizatorului, pe ecranul de autentificare, opțiunea de a selecta „Conectează-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 câteva secunde pentru a debloca aparatul.
MODUL CU SEMNAL SONOR	„ON”: Activează semnalul sonor atunci când se apasă un buton.

PREZENTARE A CONSOLEI (FIG. A)



BUTOANELE CONSOLEI

ROTARY BUTON	Apăsați pentru a începe un antrenament „Quick Start”, pentru a confirma o setare sau pentru a porni un program selectat. Apăsați o dată în timpul exercițiului pentru a pune în pauză. Rotiți pentru a mări sau a reduce rezistența cu un nivel sau pentru a regla o valoare în timpul setării.
ÎNCEPUT	Apăsați pentru a rula un program selectat sau pentru a porni funcția „Quick Start”. În modul de pauză, apăsați pentru a relua antrenamentul. În timpul configurării, apăsați pentru a accepta valoarea introdusă.
OPRIRE	În timpul antrenamentului, apăsați butonul pentru a intra în modul de pauză. În modul de pauză, apăsați butonul pentru a încheia antrenamentul. În modurile „Pornire rapidă”, „Țintă”, „Presetat” și „Personalizat”, această acțiune activează modul de salvare a setărilor utilizatorului; în celelalte moduri, dispozitivul revine la starea de repaus. În timpul configurării, apăsați butonul pentru a reveni la elementul anterior.
PROGRAME	În modul de repaus, apăsați butonul pentru a selecta modul de antrenament. În timpul configurării, apăsați butonul pentru a trece la următorul element de configurare.
MASS-MEDIA	În modul de repaus, apăsați butonul media pentru a afișa două moduri dintre care puteți alege: Aplicație și Oglindire.

MONITORIZAREA RITMULUI CARDIAC

Senzori de mână

Acest aparat Flow Fitness este dotat cu senzori de mână amplasați pe mânere pentru monitorizarea ritmului cardiac. Senzorii funcționează numai atunci când ambii sunt ținuți simultan și în mod continuu pentru o perioadă îndelungată. Pentru a obține măsurători precise, mâinile trebuie să fie ușor umede și să exercite o presiune constantă asupra senzorilor. Mâinile excesiv de uscate sau transpirate pot duce la măsurători inexacte sau neregulate.

Monitorizarea ritmului cardiac prin Bluetooth

Acest aparat Flow Fitness este echipat cu un receptor wireless încorporat pentru măsurarea ritmului cardiac. Pentru a vă măsura ritmul cardiac fără fir, utilizați un monitor de ritm cardiac compatibil cu Bluetooth. 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 dvs. mobil și activați Bluetooth.
- Descărcați una dintre aplicațiile de antrenament compatibile.
- Urmați instrucțiunile din aplicația selectată pentru a finaliza conectarea.

KINOMAP

Kinomap îți 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 ții pasul cu ritmul videoclipului original. Kinomap oferă, de asemenea, unmod multiplayer, care permite unui număr de până la zece utilizatori să se antreneze simultan pe același traseu.

Poți descărca aplicația Kinomap din Apple App Store sau Google Play Store.

ZWIFT

Zwift combină experiența captivantă a jocurilor video cu intensitatea antrenamentelor structurate. 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, inclusivprograme de antrenamentstructurate, ieșiri în grup, curse și antrenamente interactive, ajutându-te să-ți îmbunătățești atât condiția fizică, cât și performanța.

Poți descărca aplicația Zwift din Apple App Store sau 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 și ajută la evitarea unor posibile accidentări.

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
Watt	0 – 999
Distanță	0,0 – 999,9 km
Nivelul de rezistență	1 - 48
RPM	Interval de afișare nelimitat
Viteză	0 - 99.9
Calorii	0 – 9999
METS	0 - 999
Puls	0 – 999

GARANȚIE

Cererile de garanție nu sunt acceptate dacă defectul este cauzat de oricare dintre următoarele:

- Lucrări de întreținere sau reparații care nu au fost efectuate de un distribuitor autorizat.
- Utilizarea necorespunzătoare, neglijența sau întreținerea inadecvată a produsului.
- Nerespectarea instrucțiunilor producătorului privind întreținerea echipamentului.

Garanția este oferită de distribuitorul Flow Fitness din țara dumneavoastră, de la care ați achiziționat produsul.

Pentru detalii de contact, vă rugăm să scanați:

DISTRIBUITORI 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 acest manual

Furnizarea unor informații complete și corecte ne va permite să vă procesăm solicitarea cât mai rapid și eficient posibil.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

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

Echipamentele Flow Fitness sunt concepute 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
Csatlakoztathatóság	75
Jelzőfény	75
Edzési profil	75
A program áttekintése	76
Beállítások	79
A konzol áttekintése (A. ábra)	79
Pulzusfigyelés	79
Edzés alkalmazásokkal	80
Tisztítás	80
Termékadatok	80
Garancia	81
Cseréalkatrészek	81
További információk	81
A gyártó nyilatkozata	81

ELSŐ INDÍTÁS

BEKAPCSOLÁS

A konzol első indításához körülbelül 40 másodperc szükséges. A készülék első indításakor megjelenik a bejelentkezési képernyő. A fiók eléréséhez vagy új fiók létrehozásához a készüléket internethez kell csatlakoztatni.

A felső sávon a következő felirat jelenik meg: „Nincs internetkapcsolat... Beállítások”.

- 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 érintse meg a „+” gombot, hogy bejelentkezz, illetve regisztrálj saját profilodra.

- A felhasználói profil megadásával a gép összes funkciója aktiválódik.
- A gép egyes funkciói fiók nélkül nem érhetők el.

REGISZTRÁLJ

A regisztrációs képernyőn a felhasználói profil létrehozásához felhasználónévre, jelszóra, e-mail-címre és születési dátumra van szükség. Miután minden adatot megadott, érintse meg a „Get Verified” gombot, és egy hitelesítési kódot küldünk az e-mail-címére. Ne felejtse el ellenőrizni a SPAM mappáját!

- Szerezd be az ellenőrző kódot, írd 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. Numerikus érték módosításához érintse meg és tartsa lenyomva a módosítani kívánt számjegyet, majd csúsztassa az ujját felfelé (+) vagy lefelé (–), amíg el nem éri a kívánt értéket. Az adatok bevitele 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 kezdőképernyő, ahol az új felhasználói profil aktív. Az új felhasználói profil avatárja a bejelentkezési képernyőn is megjelenik.

MODELLKIVÁLASZTÁS

A konzolnak tudnia kell, hogy melyik gépre van felszerelve. A kiválasztott modell határozza meg, hogy a konzol hogyan kalibrálja az ellenállást, a wattot, a fordulatszámot és a sebességet, ezért annak meg kell egyeznie a tényleges felszereléseddel.

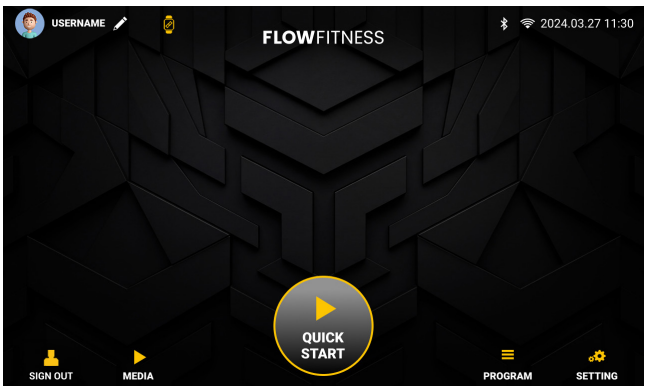
A modell kiválasztásához:

- A kezdőképernyőn érintse meg 10-szer a Flow Fitness logót.
- Megnyílik a „Választási mód” képernyő. Válassza ki a „Modellbeállítások” menüpontot.
- Válassza ki a készülékéhez megfelelő modellt.
- Erősítse meg a választását. A konzol elvégzi a kalibrálást, majd visszatér az alapállapotú képernyőre.

FIGYELEM! A konzol csak akkor jeleníti meg pontosan az ellenállás, a teljesítmény, a sebesség és a fordulatszám értékeit, ha a kiválasztott modell megegyezik a készülékével. A helytelen modell kiválasztása esetén a konzolon megjelenő összes edzésérték hibás lesz. Ellenőrizze, hogy a kiválasztott modell megegyezik-e a készülék típustábláján szereplő modellnévvel. Ha az edzésértékek hibásnak tűnnek, először itt ellenőrizze a modellt, vagy vegye fel a kapcsolatot a forgalmazójával.

FIGYELEM! A műszaki üzemmód kizárólag a telepítéshez és a karbantartáshoz szolgál. Ne módosítson semmilyen más értéket ebben a menüben.

KEZDŐKÉPERNYŐ



USERNAME **Aktív profil:** Az éppen aktív felhasználói profilt jeleníti meg.

Profil szerkesztése: Érintse meg a gombot a profil megnyitásához és szerkesztéséhez, vagy új profil létrehozásához

Készülék: Érintse meg a gombot, hogy megtekintse a gép közelében elérhető pulzusérzékelőket.

Bluetooth: Érintse meg a gombot a készülék közelében elérhető BT-eszközök megtekintéséhez.

Wi-Fi: Megmutatja, hogy a készülék csatlakozik-e valamilyen Wi-Fi-hálózathoz. Ha nincs csatlakozás, érintse meg a gombot a Wi-Fi-képernyő megnyitásához, majd válasszon a rendelkezésre álló Wi-Fi-hálózatok közül. Érintse meg a kívánt Wi-Fi-hálózatot. A kiválasztás után előfordulhat, hogy jelszóra lesz szükség a Wi-Fi-hálózathoz való csatlakozáshoz.

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 kívüli bármely üres terület megérintésével visszatérhet a kezdőképernyőre.

- Érintse meg a „⛶” gombot a képernyő kibővítéséhez, majd a „⛶” gombot a kisebb képernyőre való visszatéréshez.
- **Tükrözés:** Olvassa be a mellékelt QR-kódot iOS vagy Android esetén, hogy csatlakozzon és tükrözze a készülékét.

QUICK START

Gyorsindítás: Érintse meg a „Gyorsindítás” gombot az edzés megkezdéséhez. Az edzés 4 másodperces visszaszámlálás után kezdődik.

CSATLAKOZTATHATÓSÁG

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 csatlakozik, és a készülék 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” elemet a csatlakoztatott eszközök listáján.***

BLUETOOTH-HANGSZÓRÓ

A készülék képes Bluetooth-kapcsolaton keresztül lejátszani a telefonról vagy más hangforrásról érkező hangot a készülék 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 a készüléken, és állítsa be a hangerőt a vezérlőpulton.

WIFI

Ha a készülék csatlakozik a Wi-Fi-hálózathoz, akkor a készülék összes funkciója működőképes lesz.

WLAN-kapcsolat létrehozásához:

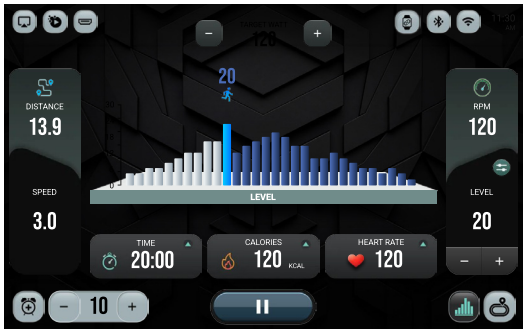
- Érintse meg a kezdőképernyőn található Wi-Fi-ikont.
- Egy rövid keresés után megjelenik a rendelkezésre álló Wi-Fi-kapcsolatok listája; érintse meg a kívánt Wi-Fi-kapcsolatot.
- A hálózati képernyőn a rendszer kéri a kiválasztott Wi-Fi-kapcsolat jelszavát (ha szükséges). A csatlakozás után a képernyőn a „CONNECTED” felirat jelenik meg.

JELZŐFÉNY

A színes jelzőfény egyértelmű vizuális visszajelzést ad edzés közben. A szín a konzol állapotától és az ellenállási szinttől függően változik, így az edzés intenzitása egy pillantással látható.

ACTION	COLOR
Inaktív / készenléti állapot	
Program beállítása	
Edzés indítása	
Ellenállási szint 1–6	
Ellenállási szint 7–12	
Ellenállási szint 13–18	
Ellenállási szint 19–24	
Ellenállási szint 25–30	
Ellenállási szint 31–36	
Ellenállási szint 37–42	
Ellenállási szint 43–48	
Edzés leállítása	
HRC mód	Az ellenállási szintekkel megegyező szín

EDZÉSI PROFIL



EDZÉSPROFIL: Az „Edzésprofil” az edzés során változó ellenállási szintet mutatja, ahol az edzés időtartama balról jobbra haladva növekszik. A profilban az aktív szakasz az edzés aktuális oszlopát jelzi. A profil 30 szakaszra van felosztva. Minél magasabb az oszlop, annál nagyobb az ellenállási szint az edzés adott szakaszában.

⚠ ***FONTOS! Egy edzésprofil szerinti edzés során a konzol hangjelzésekkel figyelmezteti a felhasználót a közelgő változásra.***

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 visszaszámlálódik.

KALÓRIÁK: Megjeleníti az edzés során becsült kalóriaégetést. Ha a kalóriaégetés volt a cél, a kijelzett érték visszaszámlál.

SZINT: Megjeleníti az aktuális ellenállási szintet. A rendelkezésre álló ellenállási tartomány a terméktől függően változhat.

WATT: Az aktuális fordulatszám és az ellenállási szint alapján számított aktuális teljesítményt mutatja wattban.

RPM: Megjeleníti az aktuális pedálozási frekvenciát fordulat/percben.

PULZUS: A csatlakoztatott Bluetooth-pulzusmérő készülék viselőjének aktuális pulzusát mutatja, ütés/percben (bpm) kifejezve.

CÉLOK: Az edzés során az idő, a pulzusszám és a távolság 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:** METS, kalória, kalória/pulzusszám vagy watt
- **Pulzusszám:** maximális pulzusszám, átlagos pulzusszám vagy aktuális pulzusszám

SEBESSÉG: Aktuális sebesség (0,0 – 99,9 közötti tartomány), a kiválasztott mértékegységtől függően km/h-ban vagy mph-ban.

RIASZTÁS: Érintse meg a kijelző bal alsó sarkában található riasztás opciót. Kapcsolja be a riasztást, válassza ki az AM vagy PM beállítást, majd állítsa be a riasztás idejét. A riasztás hangtalan, de a kijelzőn megjelenik egy riasztási értesítő képernyő, amelyet el kell utasítania.

SZÜNET: Az aktív edzés szüneteltetése. A STOP gomb megnyomásával léphet a szünet üzemmódba; ekkor minden adat mérése leáll. Ha 30 másodpercig folyamatosan nincs forgalmi szám (RPM), a konzol automatikusan szünet üzemmódba vált. Kézi szüneteltetés után a forgalmi szám (RPM) újbóli észlelése nem eredményezi az edzés automatikus folytatását.

A PROGRAM ÁTTEKINTÉSE

A „programképernyő” a rendelkezésre álló edzésprogram-kategóriákat és a gyorsindítású edzést jeleníti meg. További kategóriák megtekintéséhez érintse meg a bal oldalon található „<" or right "> ” gombokat. Érintse meg egy kategóriát az edzés kiválasztásához. Egyes edzéseknél ajánlott egy 3 perces bemelegítés vagy levezetés. Az edzésidő nem tartalmazza ezeket az időtartamokat. A bemelegítés vagy a levezetés kihagyásához érintse meg a SKIP gombot.

Hét fő programcsoport áll rendelkezésre: Gyorsindítás, Klasszikusok, Intervallumok, Felhasználói program, Vision Run, H.R.C. és Fittségi teszt.

GYORS KEZDÉS

A „Gyorsindítás” edzés egy időkorlát nélküli edzés, amelynek ellenállását a felhasználó állíthatja be. Az alapértelmezett ellenállás a 1. szint. Az edzésprofil minden oszlopa 1 perc hosszú, és az edzésértékek felfelé számolódnak. Ebben a módban nincs bemelegítési vagy levezetési szakasz, és az edzés nem ér véget automatikusan; a szüneteltetési módba a STOP gomb megnyomásával léphet be.

CLASSIC (CÉL, DOMB, VÉLETLENSZERŰ SZINT, FENNSÍK, TELJESÍTMÉNY)

Koncentrálj arra, ami számodra fontos! Válaszd a CLASSICS menüpontot, hogy az öt edzésprogram közül kiválaszthasd a neked leginkább megfelelőt. Az alapértelmezett program a GOAL.

Célorientált edzés

Idő (alapértelmezett érték: 20 perc), távolság (alapértelmezett érték: 5 km) 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. A célalapú edzések nem tartalmaznak bemelegítést vagy levezetést.

Dombos edzés

Ez az edzés egy előre beállított szintprofilt követ, amelyben a meredekség emelkedik és csökken. A maximális sebesség és emelkedés helyett a profilhoz egy maximális ellenállási szintet állíthatsz be. A dombos edzéshez 1 beállítható cél áll rendelkezésre – az idő (alapértelmezett érték: 20 perc) – és 1 maximális edzésbeállítás – a maximális szint (alapértelmezett érték: 12. szint, tartomány: 1–48). A maximális szint beállításakor az egész profil ennek megfelelően emelkedik vagy csökken, de soha nem esik 1. szint alá. Ez az edzés bemelegítést és levezetést is tartalmaz. A célérték az edzés során nulláig számol vissza. Az összes többi érték felfelé számol. A cél elérésekor az edzés véget ér.

Véletlenszerű szintű edzés

A maximális szint beállítás használatával véletlenszerűen jön létre egy ellenállási profil, így minden edzés más, mint az előző. A véletlenszerű szintű edzéshez 1 beállítható cél áll rendelkezésre: az idő (alapértelmezés szerint 20 perc), valamint 1 maximális edzésbeállítás: a maximális szint (alapértelmezés szerint 20-as szint, tartomány: 1–48). A maximális szint határain belül véletlenszerűen generálódik egy 30 szegmensből álló profil. Az előnézeti profilképernyőn érintse meg a profil frissítése gombot egy újabb véletlenszerű szintű profilhoz. Ez az edzés tartalmaz bemelegítést és levezetést is. A célérték az edzés során nulláig számol vissza. Amikor a cél elérése megtörténik, az edzés véget ér.

Plateau edzés
A „Plateau" edzés egy előre beállított profilt követ, amely egy tartós, állandó szintre épül fel. Beállíthat egy maximális ellenállási szintet (alapértelmezés szerint a 16. szint, a tartomány 1–48) és egy időcélt (alapértelmezés szerint 20 perc). A maximális szint módosításakor a teljes profil ennek megfelelően emelkedik vagy csökken, de soha nem lépi túl a maximális szintet. Ez az edzés program tartalmaz bemelegítést és levezetést is. Az időcél nulláig visszaszámol; az összes többi érték felfelé számol. Amikor az időcél elérése, az edzés véget ér.

Állandó teljesítményű edzés
A „Constant Power" (Állandó teljesítmény) egy teljesítményvezérelt edzés program. Az edzés megkezdése előtt beállíthat egy célteljesítményt (alapértelmezett érték: 200 W, tartomány: 50–700 W) és egy időcélt (alapértelmezett érték: 20 perc). Az edzés megkezdése után a konzol automatikusan beállítja az ellenállási szintet a célteljesítmény fenntartása érdekében, ezért ebben a módban a kézi szintbeállítás le van tiltva. A célteljesítmény az edzés során is módosítható. Ha a cél- és a tényleges teljesítmény közötti különbség ±5 W-on belül van, a szint változatlan marad; ha a különbség eléri a ±6 W-ot vagy annál nagyobb értéket, a konzol két másodpercenként 1-gyel módosítja a szintet, amíg a cél el nem érhető. Ez az edzés tartalmaz bemelegítést és levezetést is. Az időcél nulláig visszaszámol; az összes többi érték felfelé számol. Amikor az időcél elérhető, 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 egy magával ragadó virtuális útvonalon! Ezek a videók új dimenziót adnak az edzésélményhez. Jelenleg négy videó áll rendelkezésre (alapértelmezett: 1. videó).

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 számolnak vissza. Az összes többi érték felfelé számol. Amikor egy cél elérése megtörténik, az edzés véget ér. A videó csak akkor indul el, ha a pedálfordulatszámot (RPM) érzékeli a rendszer, és a videó lejátszási sebessége közvetlenül függ a pedálfordulatszámtól: a magasabb pedálfordulatszám növeli a lejátszási sebesség szorzóját. A videó szünetel, ha az edzést szünetelteti. Az alkalmazások és a tükörképernyős közvetítés le van tiltva a Vision Run edzés során. Ebben a módban nincs bemelegítési vagy levezetési időszak.

FITNESZVIZSGÁLAT

A fitnesz-teszt az aerob állóképességedet méri fel. Ez a konzol a YMCA fitnesz-teszt protokollján alapuló, pulzuson alapuló tesztet alkalmaz. Csak érvényes pulzusjel esetén működik, ezért a kézfogó-érzékelők helyett vezeték nélküli pulzusmérő mellkasöv használata ajánlott. A teszt során tartsd a pedálfordulatszámodat (RPM) 48 és 52 között. A teszt a felhasználó pulzusszintjén alapul, körülbelül 6–15 percig tart, és akkor ér véget, amikor a pulzusszám eléri a 85%-ot.

Mielőtt elkezdenéd, ellenőrizd, hogy a profilodban szereplő magasság, nem, életkor és testsúly adatok helyesek-e (alapértelmezett értékek: magasság 170 cm, nem férfi, életkor 35, testsúly 70 kg), mivel ezek alapján számítják ki az eredményedet. A teszt tartalmaz egy kötelező, 3 perces bemelegítést, amelyet nem lehet kihagyni.
- Az 1. szakasz időtartama a 6. szinten három perc.
- Ha a pulzusszám bármikor eléri a 85%-ot ((220 – életkor) × 85%), 10 másodpercig megjelenik a „Túl magas pulzusszám" figyelmeztetés, majd a teszt a „Teszt sikertelen" üzenetet jeleníti meg.
- A 2. szakasz szintjét az 1. szakasz utolsó öt másodpercében mért átlagos pulzusszám alapján állítják be.
- A 2. szakasz időtartama rögzített: három perc. Ha a 2. és 3. perc átlagos pulzusszámának különbsége meghaladja a 6 bpm-et, akkor egy további percet adnak hozzá (összesen négy perc).

PULZUSSZABÁLYOZÁS (H.R.C.): 60%, 70% ÉS 80%

A „Pulzusvezérelt" edzések automatikusan szabályozzák az ellenállást, hogy segítsenek fenntartani a kiválasztott célpulzusszintet. Az edzés intenzitása az aktuális pulzusod alapján kerül meghatározásra, ezért vezeték nélküli pulzusmérő eszközre van szükség.

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 ez alapján számítják ki az alapértelmezett célpulzusodat.
- Szükség esetén állítsa be a célpulzusszámot.

Az H.R.C. edzés célja, hogy a pulzusszámot a kiválasztott célérték közelében tartsa. A pulzusmérés az üzemmódba való belépés után azonnal megkezdődik. Ha nem érzékelhető pulzus, az ellenállási szint nem változik, amíg újra nem érkezik pulzusjel. Az H.R.C. edzések egy beállítható edzéscélt, időtartamot (alapértelmezett: 20 perc) és egy beállítható célpulzusszámot tartalmaznak (alapértelmezett értékek: 60% = 114 bpm, 70% = 133 bpm, 80% = 152 bpm; tartomány: 60–200 bpm). Ez az üzemmód tartalmaz bemelegítést és levezetést, valamint támogatja a „Megosztás az alkalmazással" funkciót, de a H.R.C. eredmények nem menthetők el a profilba.

A célpulzusszám képlete = (220 – a korod) × a kiválasztott edzésintenzitás (60%, 70% vagy 80%)

FIGYELEM! Ha egy H.R.C. edzés közben megszakad a Bluetooth-os pulzusmérő jelének vétele, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a kapcsolat helyreállításához vagy a program befejezéséhez.

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 az aktív profiljához tartozó 10 legutóbb elmentett egyéni edzés jelenik meg. Ha vendégként használja a gépet, a vendég edzések automatikusan elmentésre kerülnek, és ehelyett a 10 legutóbb elmentett bejegyzés jelenik meg. Érintse meg az egyéni edzést a részletek megtekintéséhez, majd a „Start" gombot a kezdéshez. Ha nincsenek mentett bejegyzések, a START gomb szürkére vált, és az edzés nem kezdődhet el.

Hozzon létre egy egyéni edzést, hogy a fitneszcéljaihoz igazodó edzést állítson össze. Az induláshoz érintse meg az „Egyéni” gombot. Ekkor megjelenik egy üres szintprofil (30 szegmens széles, 20 szint magas, alapértelmezett 1. szint). Húzza az ujját a profilon, hogy létrehozza a kívánt ellenállási mintát. Ahogy rajzol, a konzol rögzíti a bevitelét, és felépíti a szintprofilt. Egyedi szegmens beállításához tartsa lenyomva a kívánt oszlopot, majd csúsztassa az ujját felfelé vagy lefelé a szegmens szintjének beállításához.

Érintse meg a „Tovább” gombot az edzésbeállítási képernyő megjelenítéséhez, amely tartalmazza az időt (alapértelmezett: 20 perc). Szükség szerint állítsa be az időt, majd érintse meg a „Tovább” gombot a kész profil előnézetének megtekintéséhez. Az edzés megkezdéséhez érintse meg a „Start” gombot. Az edzés során a célidő nulláig visszaszámol, míg az összes többi edzésérték felfelé számol. Amikor a célidő elérhető, az edzés véget ér.

INTERVALLUMOK

Válassza az INTERVALS menüpontot, hogy kiválasszon egyet a három edzésprogram közül: Classic, HIIT és Custom. Az alapértelmezett program a Classic.

Klasszikus intervallumok
A „Classic intervals” edzés egy előre beállított szintű intervallum edzés, amelynél beállítható a maximális szint. Adja meg az edzés időtartamát (alapértelmezett: 20 perc) és a maximális szintet (alapértelmezett: 10-es szint, tartomány: 1–48), és a konzol létrehozza az intervallumprofilt. A maximális szint módosításakor a teljes profil ennek megfelelően emelkedik vagy csökken. Az edzés során az időcél nulláig számol vissza, míg az összes többi edzésérték felfelé számol. Az edzés akkor ér véget, amikor eléri az időcélt. Ez az edzés bemelegítést és levezetést is tartalmaz.

HIIT (nagy intenzitású intervallum edzés)
Az „Intervals HIIT” edzés rövid idő alatt strukturált, nagy intenzitású intervallum edzést kínál. Válaszd ki a terhelés–pihenés arányt, állítsd be a terhelési és pihenési szinteket, majd válaszd ki az ismétlések számát, hogy személyre szabhasd az edzés intenzitását.

Ez az edzés a következő állítható beállításokat tartalmazza:
- Intervallumarány (edzés:pihenés, alapértelmezett: 10:30 másodperc; beállítási lehetőségek: 10:30, 20:10, 20:20, 20:30)
- Munkaszint (alapértelmezett: LEVEL 8; tartomány: LEVEL 5–40)
- Pihenési szint (alapértelmezett: 2. szint; tartomány: 1–40. szint, nem haladhatja meg a munkaszinteket)
- Ismétlések száma (alapértelmezett: 10; tartomány: 4–99)

Minden intervallum egy „pihenő” szakaszból és az azt követő „edzés” szakaszból áll. Az edzés- vagy pihenőszakasz módosításával az azonos típusú összes szakasz szinkronizálódik. Az edzés összes értéke felfelé számolódik, kivéve az időt, amely a jelenlegi intervallumszakasz végéig visszafelé számol. Az edzés az utolsó intervallum után ér véget. Ez az edzés tartalmaz bemelegítést és levezetést is.

Egyéni időközök
Az „Intervallumok – egyéni edzés” funkcióval olyan intervallum edzést állíthatsz össze, amely megfelel az edzéscéljaidnak. Állítsd be a munkaszakaszok és a pihenőszakaszok időtartamát és nehézségi szintjét, majd válaszd ki az intervallumok teljes számát.

Ez az edzés a következő állítható beállításokat tartalmazza:
- Munkavégzési idő (alapértelmezett: 1:00 perc; tartomány: 00:10–99:59)
- Munkaszint (alapértelmezett: LEVEL 16; tartomány: LEVEL 1–48)
- Pihenőidő (alapértelmezett: 30 másodperc; tartomány: 00:10–99:59)
- Pihenési szint (alapértelmezett: 2. szint; tartomány: 1–48. szint, nem haladhatja meg a munkaszintet)
- Ismétlések száma (alapértelmezett: 10; tartomány: 4–99)

Minden intervallum egy „pihenő” szakaszból és az azt követő „edzés” szakaszból áll. Az edzés minden értéke felfelé számol, kivéve az időt, amely visszaszámol 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 során az ellenállás szintjének változtatásával váltakoznak a terhelési és pihenési szakaszok.***

BEMELEGÍTÉS ÉS LEHŰTÉS

Ha az edzés bemelegítést is tartalmaz, egy háromperces időzítő visszaszámol 3:00-tól 0:00-ig. Az utolsó három másodpercben másodpercenként egy rövid sípolás hallatszik, jelezve, hogy a bemelegítés hamarosan véget ér. A bemelegítés során a szintet nem állíthatja be tetszés szerint; az alapértelmezett szint az 1. percben a 1. szint, a 2. percben a 2. szint, a 3. percben pedig a 3. szint. Bármikor megnyomhatja a SKIP gombot az edzés folytatásához (kivéve a fitneszteszt esetében, ahol a bemelegítés nem ugorható át).

A „Gyorsindítás” az egyetlen olyan üzemmód, amelyben nincs lehűlési idő. Az összes többi programban a befejezési feltétel teljesülése után automatikusan elindul egy háromperces lehűlési idő. A lehűlési idő alatt a szint nem állítható be, és a végső szintről 10 másodpercenként 1-gyel csökken, amíg el nem éri a minimális ellenállást. A SKIP gomb megnyomásával léphet az edzésösszefoglalóra.

EDZÉSÖSSZEFOGLALÓ

Minden edzés után megjelenik egy összefoglaló az elért eredményeidről, amely a következő mutatókat tartalmazza:
- Idő
- Teljes távolság
- Kalória
- Átlagos tempó
- Átlagos MET-érték
- Elért maximális sebesség és eltelt idő

Megjelenik egy grafikon a szintprofiljával. Ezek az eredmények elmenthetők a felhasználói profilba, valamint a kapcsolt alkalmazásba is. Ha az összefoglaló oldalon három percig nem történik semmilyen művelet, a konzol automatikusan visszatér a kezdőképernyőre.

BEÁLLÍTÁSOK



A KÉPERNYŐ FÉNYEREJE A csúszkát balra mozgatva csökkentheti, jobbra pedig növelheti a képernyő fényerejét

KÖTET A hangerőt balra csúsztatva csökkentheti, jobbra csúsztatva pedig növelheti.

IDŐ ÉS DÁTUM Az idő beállításának két testreszabható módja van: „24 ÓRA” 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 „+” gomb felé vagy lefelé a „-” gomb 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 ENERGIAFOGYASZTÁSÚ” üzemmódba vált, és kikapcsolja a kijelzőt. A kijelző bekapcsolásához nyomjon meg bármelyik gombot.

AUTOMATIKUS BEJELENTKEZÉS „BE”: A bejelentkezési képernyőn megjelenik egy opció, amelynek segítségével a felhasználó kiválaszthatja a „Bejelentkezés automatikusan” lehetőséget.

GYERMEKZÁR „BE”: Ha a gyermekzár be van kapcsolva, és a kezdőképernyőn tíz percig nem történik semmilyen beviteli művelet, a készülék automatikusan lezárul. Megjelenik a „KONZOL ZÁRVA” felirat. Tartsa lenyomva a „stop” gombot három másodperc alatt kinyitható a gép.

HANGJELZÉS MÓD „BE”: Bekapcsolja a hangjelzést gombnyomáskor.

A KONZOL ÁTTEKINTÉSE (A. ÁBRA)



A KONZOL GOMBJAI

ROTARY GOMB Nyomja meg a gombot a „Gyorsindítás” edzés elindításához, egy beállítás megerősítéséhez vagy a kiválasztott program elindításához. Az edzés közben nyomja meg egyszer a gombot a szüneteltetéshez. Forgassa el a gombot az ellenállás egy szinttel történő növeléséhez vagy csökkentéséhez, illetve egy érték beállításához a beállítási folyamat során.

KEZDÉS Nyomja meg a gombot a kiválasztott program elindításához vagy a Gyorsindítás elindításához. Szüneteltetési módban nyomja meg a gombot az edzés folytatásához. Beállítás közben nyomja meg a gombot a bevitt érték elfogadásához.

ÁLLJ Edzés közben nyomja meg a gombot a szünetmódba való belépéshez. Szünetmódban nyomja meg a gombot az edzés befejezéséhez. A Gyorsindítás, Cél, Előre beállított és Egyéni módokban ez a felhasználó által mentett módba lép; az egyéb módokban pedig visszatér az alapállapotba. Beállítás közben nyomja meg a gombot az előző elemre való visszatéréshez.

PROGRAMOK Készenléti állapotban nyomja meg a gombot az edzésmód kiválasztásához. A beállítás során nyomja meg a gombot a következő beállítási elemre lépéshez.

MÉDIA Készenléti állapotban nyomja meg a „media” gombot a két választható üzemmód – „Application” és „Mirror” – megjelenítéséhez.

PULZUSFIGYELÉS

Kézérzékelők

Ez a Flow Fitness edzőgép a fogantyúkon elhelyezett kézérzékelőkkel van felszerelve a pulzusméréshez. Az érzékelők csak akkor működnek, ha mindkettőt egyszerre és hosszabb ideig folyamatosan fogja. A pontos mérés érdekében a kezeinek kissé nedvesnek kell lenniük, és egyenletes nyomást kell gyakorolniuk az érzékelőkre. A túlzottan száraz vagy izzadt kezek pontatlan vagy szabálytalan mérési eredményeket okozhatnak.

Bluetooth-alapú pulzusmérés

Ez a Flow Fitness készülék beépített vezeték nélküli pulzusérzékelővel rendelkezik. A pulzus vezeték nélküli méréséhez használjon Bluetooth-kompatibilis pulzusmérőt. Vezeték nélküli pulzusmérő használata

esetén ügyeljen arra, hogy az elektródák enyhén nedvesek legyenek, és hogy a pulzusmérő szorosan illeszkedjen a testéhez. Mindig kövesse a pulzusmérő használati útmutatójában szereplő utasításokat. A helytelen használat pontatlan vagy rendellenes mérési eredményeket okozhat.

FIGYELEM! ***A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozik az alapfelszereltséghez. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot a kereskedőjével egy kompatibilis eszköz megvásárlásához.***

⚠ FONTOS!

- ***Ha szívritmus-szabályozója van, a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.***
- ***Olyan környezetben, ahol több pulzusmérőt is használnak, tartson megfelelő távolságot a készülékek között az interferencia elkerülése érdekében.***
- ***Az optimális jelvétel érdekében tartsa a vezeték nélküli pulzusmérőt legfeljebb egy méter távolságra a konzoltól.***
- ***A vezeték nélküli pulzusmérőt 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 videón, 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 strukturáltedzésprogramokat, csoportos kerékpározásokat, versenyeket és interaktív edzéseket, amelyek segítenek javítani mind az állóképességedet, mind a teljesítményedet.

A Zwift alkalmazást letöltheted az Apple App Store-ból vagy a Google Play Store-ból.

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 a berendezés élettartamát hosszabbítja meg, hanem segít elkerülni a lehetséges 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 és puha, tiszta ruhával távolítsa el.

FIGYELEM!

- ***A berendezést tiszta, száraz helyen, közvetlen hőforrásoktól és vízforrásoktól távol tárolja.***
- ***A javításokat szakképzett szerelőnek kell elvégeznie, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó másként rendelkezik.***
- ***További részletes információkért olvassa be a kódot:***

GYIK

TERMÉKADATOK

A KONZOL MŰSZAKI ADATAI

Funkció	Kijelzési tartomány
Idő	00:00 – 99:59
Watt	0 – 999
Távolság	0,0 – 999,9 km
Ellenállási szint	1 - 48
RPM	Korlátlan kijelzési tartomány
Sebesség	0 - 99.9
Kalória	0 – 9999
METS	0 - 999
Pulzus	0 – 999

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 márkakereskedő végzett el.
- A termék helytelen használata, gondatlanság vagy nem megfelelő karbantartás.
- A berendezés karbantartásának elmulasztása a gyártó utasításainak megfelelően.

A jótállást az Ön országában az a Flow Fitness viszonteladó biztosítja, akitől a terméket vásárolta.

Az elérhetőségekért kérjük, olvassa be a következő kódot:

VISZONTELADÓK ÉS KERESKEDŐK

CSERÉALKATRÉSZEK

Ha pótalkatrészeket szeretne rendelni a Flow Fitness berendezéséhez, kérjük, használja a jelen kézikönyv címlapján feltüntetett elérhetőségeket. A kérés hatékony feldolgozása érdekében kérjük, hogy ügyfélszolgálatunkkal való kapcsolatfelvételkor adja meg az alábbi adatokat:

- A termék neve
- A berendezés típusszáma és sorozatszáma
- A szükséges alkatrész vagy alkatrészek cikkszáma és egyértelmű leírása, az alkatrészlistában feltüntetett és a kézikönyv szétszerelt ábráján bemutatott formában

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 edzőgépei hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra lettek tervezve. Amikor a termék élettartama lejár, azt az európai WEEE-irányelvnek megfelelően kell ártalmatlanítani. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőponthoz kell eljuttatni a biztonságos és környezetbarát újrahasznosítás biztosítása érdekében.

A GYÁRTÓ NYILATKOZATA

A Flow Fitness kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek:

- 2014/53/EU irányelv a rádióberendezésekről

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