# USER MANUAL

## *PERFORM T2*




WWW.FLOWFITNESS.COM

FLOWFITNESS

# TABLE OF LANGUAGES


| | |
|---|---|
| ENGLISH | 06 - 10 |
| NEDERLANDS | 11 - 15 |
| DEUTSCH | 16 - 20 |
| FRANÇAIS | 21 - 25 |
| ITALIANO | 26 - 30 |
| ESPAÑOL | 31 - 35 |
| CZECH | 36 - 40 |
| POLSKI | 41 - 45 |
| ROMÂNĂ | 46 - 50 |
| MAGYAR | 51 - 55 |

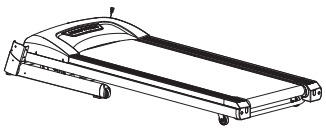

**Copyright © Flow Fitness**

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.

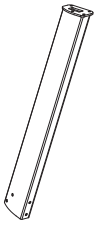
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness.

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

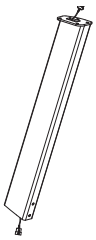
Tous les droits sont réservés. Aucun élément de ce manuel d'instructions ne peut être utilisé ou reproduit sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite expresse de Flow Fitness.



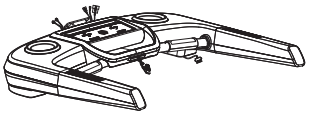
1



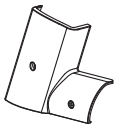
2



3



4



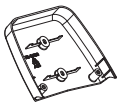
52L



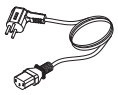
52R



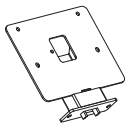
89A



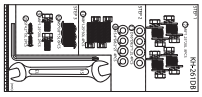
89B



66



134

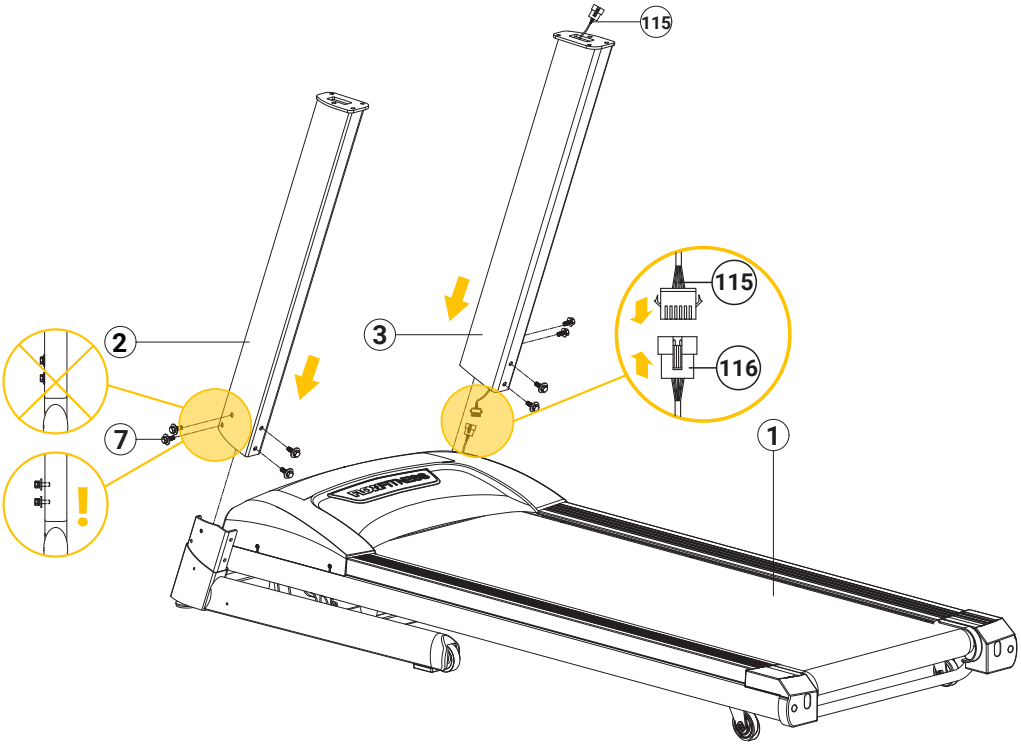


HW

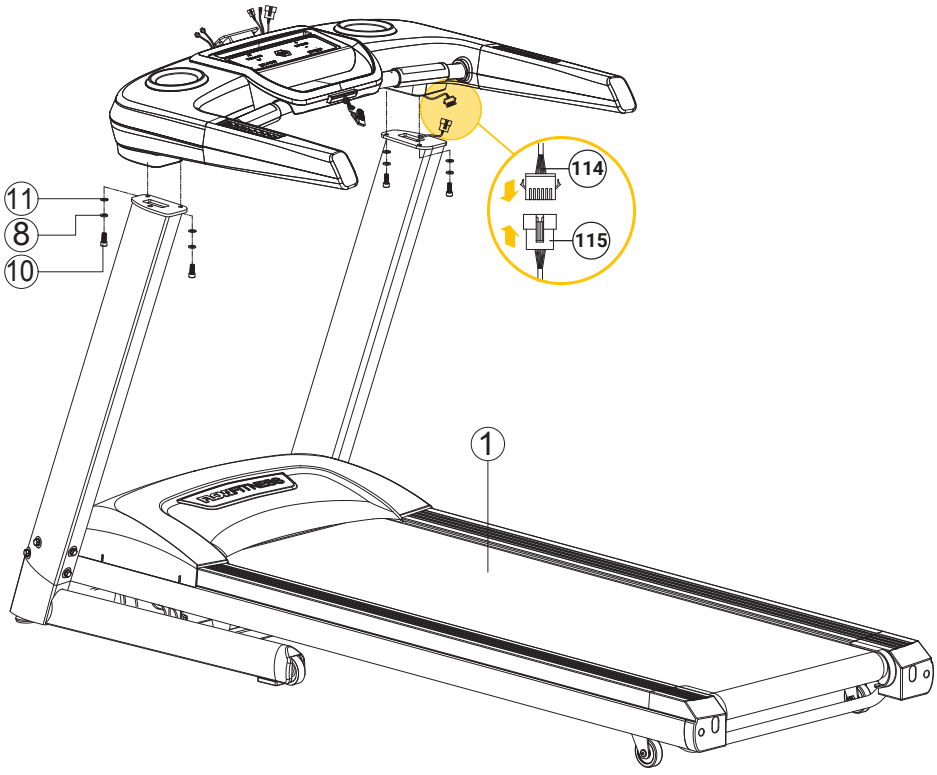
| # | DESCRIPTION | QTY |
|---|---|---|
| 1 | Main frame | 1 |
| 2 | Left handlebar post | 1 |
| 3 | Right handlebar post | 1 |
| 4 | Handlebar | 1 |
| 52L | Left cover for end of handlebar post | 1 |
| 52R | Right cover for end of handlebar post | 1 |

| # | DESCRIPTION | QTY |
|---|---|---|
| 89A | Decorative cover for computer | 1 |
| 89B | Back computer cover | 1 |
| 111 | Electric cable | 1 |
| 134 | Welding set for computer fixing plate | 1 |
| HW | Hardware kit | 1 |

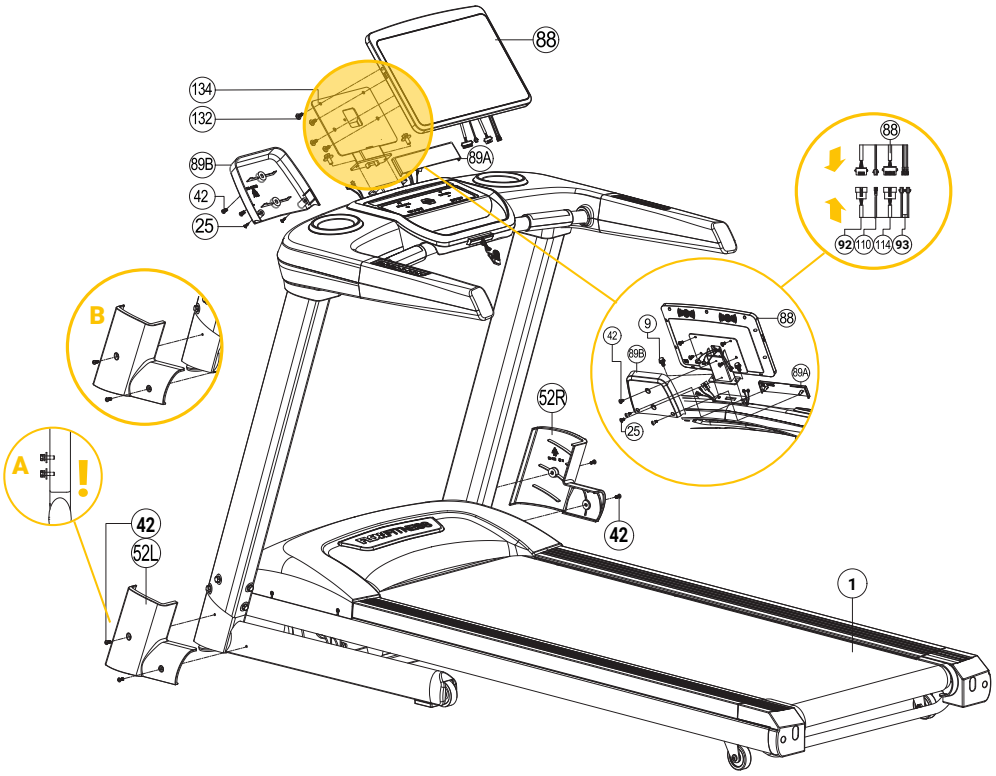
## STEP 1




## STEP 2



## STEP 3


88
134
132
89B
89A
42
25
B
A
!
42
52L
52R
42
1
88
92
110
114
93
9
42
89B
89A
25

## INDEX


| | |
|---|---|
| Safety instructions | 06 |
| Power supply | 06 |
| Safety key | 06 |
| Adjusting | 06 |
| Folding | 07 |
| Moving | 07 |
| Heart rate monitoring | 07 |
| Maintenance | 08 |
| Troubleshooting | 08 |
| Training guidelines | 09 |
| Product specifications | 09 |
| Warranty | 09 |
| Replacement parts | 09 |
| Additional information | 09 |
| Declaration of the manufacturer | 10 |


## SAFETY INSTRUCTIONS

***⚠ IMPORTANT!***

***Consult your doctor before you start exercising. This is particularly important for people with health problems. Please read all instructions before using the equipment. Flow Fitness assumes no responsibility for injury or property damage resulting from the use of this equipment. Please read this manual carefully before assembling and/or using the equipment.***

- Use the product only as described in this instruction manual.
- Persons with a disability should consult a medical professional before use and follow their guidance.
- Stop training immediately and consult a physician if you experience dizziness, nausea, or any other physical discomfort.
- Place the product on a flat and stable surface before use.
- Ensure that there is at least one meter of free space in all directions around the product during use.
- The product is intended for use by one person at a time only.
- The maximum user weight for this product is 180 kilograms.
- Keep children and pets away from the product at all times.
- Always wear appropriate sports clothing and avoid loose garments that could become caught in moving parts.
- Before each use, check that the product is functioning correctly.
- Do not use the product if it is not operating properly.
- In the event of a malfunction or defect, stop using the product immediately and contact your dealer.
- Do not insert any objects into openings or moving parts of the equipment.
- Do not open the equipment without consulting your dealer.
- Do not place hands or feet underneath the product.
- When moving the equipment, use proper lifting techniques to prevent back injury.
- Check screws and bolts regularly and tighten them if necessary.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Use or storage in cold or humid conditions may result in damage or malfunction.
- Operate the equipment only in environments with an ambient temperature between 0°C and 40°C. Store the equipment in environments with a temperature between -10°C and 60°C.

## POWER SUPPLY

### MAINS POWER

Connect the supplied adapter to the adapter port on the front of the device. Plug the adapter into a wall outlet. The device is now ready for use.

***NOTE***

- ***Use only the supplied original adapter.***
- ***Always unplug by holding the plug, not the cord.***
- ***For indoor use only.***

## SAFETY KEY

The treadmill is equipped with a safety key for emergency situations. Removing the safety key stops the treadmill immediately, regardless of the program or mode that is active. For your own safety, always attach the clip of the safety key to your clothing while training.

When the safety key is removed, the treadmill comes to an abrupt stop. All display windows remain active, but no further operations can be performed until the safety key is reattached. Once the safety key has been placed correctly in its holder on the console, the treadmill returns to standby mode and is ready for new input.

## ADJUSTING

### ADJUSTING THE RUNNING BELT

Place the treadmill on a level surface.

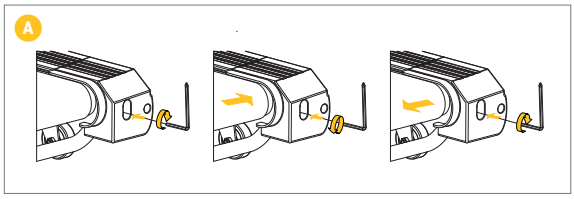
Run the treadmill at a speed of 3–5 km/h and observe the position of the running belt.

**If the belt shifts to the right:**

- Switch off the treadmill and disconnect the power cord from the wall outlet.
- Turn the right adjustment screw clockwise by 1/4 turn.
- Restart the treadmill and check the alignment of the belt. Repeat the procedure if necessary (FIG. B).

**If the belt shifts to the left:**

- Switch off the treadmill and disconnect the power cord from the wall outlet.
- Turn the left adjustment screw clockwise by 1/4 turn.
- Restart the treadmill and check the alignment of the belt. Repeat the procedure if necessary (FIG. C)




***CAUTION!***

- ***Adjust the belt in 1/4-turn increments only. Over-tightening the adjustment screws places excessive tension on the belt and rollers and may damage the treadmill.***

## LUBRICATING THE RUNNING BELT

The running deck of this treadmill is pre-lubricated and requires little maintenance. Even so, friction between the running belt and the deck directly affects both the performance and the service life of the belt, so the sliding surface must be lubricated periodically.

Inspect the running belt regularly. Contact your dealer as soon as you notice any damage to the belt or the running deck.

**Recommended lubrication intervals**

- Every 1 - 2 months, even if the treadmill is not in use.
- Every 50 hours of operation, whichever occurs first.

**Lubrication guideline**

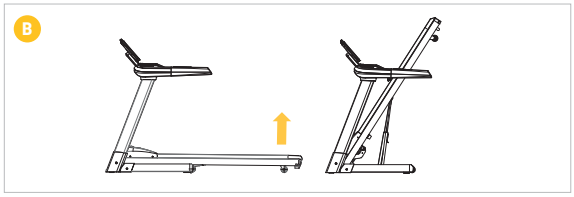
As a general rule, lubricate the running belt whenever the sliding surface feels dry to the touch. If you are unsure whether lubrication is required, consult your dealer. For optimal performance and to prevent damage, use only the lubricant supplied with the product or a lubricant recommended by your dealer. Flow Fitness advises using Flow Fitness Treadmill Lotion.

# FOLDING

After your workout the treadmill can be folded to save space. Lift the rear end of the running deck until the locking mechanism engages with an audible click, and make sure the deck is securely locked before you release it.

***CAUTION!***

- ***Set the incline to level 0 before folding the treadmill.***

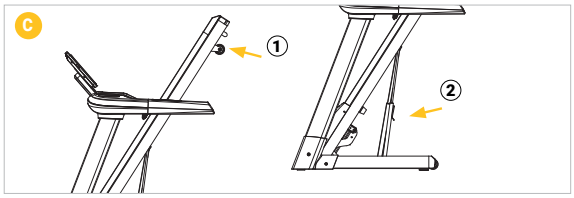



## UNFOLDING

Lift the running deck slightly to relieve pressure on the locking mechanism, release the mechanism as shown in the illustration, and guide the deck downward. The gas spring lowers the deck in a controlled manner.

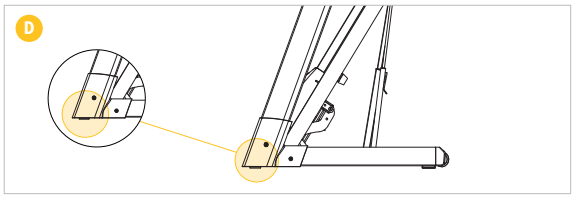
***CAUTION!***

- ***Keep hands, feet and other objects clear of the folding mechanism while unfolding.***




## LEVELLING THE TREADMILL

Place the treadmill on a flat, level surface. If it does not stand stable, adjust the levelling feet at the front underside of the frame until the treadmill rests firmly on the floor.




# MOVING

***CAUTION!***

- ***Store the product in a dry place, out of reach of children. Ensure that the product is stable and secure to prevent it from falling on children or animals.***
- ***Before moving the T2, ensure that the power adapter is disconnected from both the product and the power outlet.***
- ***After repositioning the product, it may be necessary to relevel the treadmill by adjusting the leveling feet located underneath the stabilizers. Once the product is placed in the desired position and properly leveled, reconnect the power adapter.***

# 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.***

## MAINTENANCE

Safe and effective use of this equipment is only possible when it is correctly installed and properly maintained. It is the user's responsibility to ensure that the appliance is serviced on a regular basis. Worn or damaged parts must be replaced before the equipment is used again. This product is intended for indoor use and storage only. Prolonged exposure to outdoor conditions or fluctuations in temperature and humidity may adversely affect the electrical components and moving parts. Always disconnect the power cord before cleaning or performing any maintenance.

**Daily maintenance**

- Wipe down the equipment after each use to remove sweat and moisture.
- Ensure the unit is kept free from dust and dirt.
- Do not use aggressive or abrasive cleaning agents and avoid excessive moisture.

**Semi-annual maintenance**

- Inspect all bolts and nuts connected to moving parts and tighten them if necessary.
- Check the operation of all moving components and apply silicone spray if required.

**General cleaning guidelines**

- Clean the equipment after each training session.
- Use a dry cloth to clean the control panel.
- Use a soft, clean cloth with a mild detergent to remove stubborn dirt or stains.
- Store the equipment in a clean, dry environment, away from direct heat and water sources.

***CAUTION!***

***Repairs must only be carried out by a qualified technician, unless otherwise instructed by the supplier or manufacturer.***

## TROUBLESHOOTING

| PROBLEM | SOLUTION |
|---|---|
| **The console display does not turn on.** | Check that the power plug is fully inserted into an earthed (grounded) wall socket. Do not use an extension cord or multi-socket adapter. |
| | Check that the power switch is set to ON (position "I"). The switch is located next to the power cord inlet. |
| | Check the fuse near the power switch. If the fuse has blown, please contact your dealer. |
| **Segments of the display no longer light up.** | The display LEDs are damaged. Please contact your dealer. |
| **The display shows the message "Please install Safety Key".** | The safety key is missing or not correctly positioned. Place the safety key on the designated holder on the console and make sure it is fully seated. The treadmill will not operate without it. |
| **The running belt slips, hesitates, or catches during use.** | This usually indicates that the belt tension or lubrication needs attention. |
| | Make sure the treadmill is placed on a level surface. |
| | Check the belt tension and alignment, and adjust it as described in the Maintenance section of this manual. |
| | Lubricate the running belt at the recommended intervals. Insufficient lubrication is the most common cause of belt slipping and premature wear. |
| **The console switches off or resets while the treadmill is in use.** | Check that the power plug is firmly connected and that the wall socket is not shared with high-power appliances. |
| | Do not use an extension cord, as this can cause an unstable power supply. |
| | If the problem continues, please contact your dealer. |
| **The fitness app does not appear in the Bluetooth device list of my tablet or smartphone.** | The connection must be established from within the app itself, not through your device's Bluetooth settings. Switch on the equipment and enable Bluetooth on your tablet or smartphone. Open the preferred fitness app, create an account if required, and start a workout. The available devices will then appear in the app, allowing you to connect. |
| | My tablet or smartphone cannot connect to the fitness app via Bluetooth. |
| | 1. Bluetooth can usually maintain only one connection at a time. Make sure your phone or tablet is not already connected to another device. |
| | 2. The connection may occasionally be disrupted by external factors. Switch the Bluetooth function on your tablet or smartphone off and then on again, then reconnect to the app. |
| **The fitness app loses connection during a workout.** | Keep the app open during your workout. |
| | Disable battery-saving or power-saving mode on your tablet or smartphone, as this can interrupt the Bluetooth connection. |
| | Keep your device within a few metres of the console and avoid obstacles between them. |

| PROBLEM | SOLUTION |
|---|---|
| **The console receives a weak heart-rate signal, or no signal at all.** | Heart-rate measurement via the hand grips is not always consistent. Perspiration, movement, and even hand cream can negatively affect the reading. For heart-rate-based training we therefore always recommend using a Bluetooth chest strap. The hand sensors are intended only for occasional heart-rate checks during your workout. |
| | If heart-rate registration is poor even when using a Bluetooth heart-rate strap, please check the following points: |
| | Make sure the display of any other fitness product nearby is switched off and not connected to your tablet or smartphone. |
| | Make sure your Bluetooth heart-rate strap is not connected to another Bluetooth device, such as your phone or tablet. |
| | Make sure you have followed the user instructions for the heart-rate strap. The sensors must be moistened for good contact with the skin. |
| | Check that the battery is fully charged and correctly installed. |
| | Check that the strap is fastened tightly enough. |

***CAUTION!***

***If your problem persists or is not covered in this troubleshooting guide, please contact the fitness dealer from whom you purchased the product for further assistance.***

## TRAINING GUIDELINES

A well-balanced training program consists of three phases: a warm-up, the main training session, and a cool-down. For optimal results, complete the full training program at least twice per week, preferably three times, with a rest day between sessions. After several months, the training frequency and intensity may be increased, for example to four or five sessions per week, depending on your fitness level and recovery.

**Warm-up**

The purpose of the warm-up is to prepare the body for physical activity and to reduce the risk of injury. Perform a warm-up for two to five minutes before starting a training session. Choose exercises that gradually increase your heart rate and warm up the muscles that will be used during training. Suitable activities include light jogging, running in place, jumping jacks, skipping, or similar low-intensity movements.

**Stretching**

Stretching is most effective when the muscles are warm and should be performed after a proper warm-up and again during the cool-down phase. Stretching helps improve flexibility and reduces the risk of injury. Each stretch should be held for 15 to 30 seconds without bouncing.

**Cool-down**

The purpose of the cool-down is to gradually return the body to its normal resting state after exercise. A proper cool-down slowly lowers the heart rate, supports muscle recovery, and helps prevent stiffness. Perform light movements and gentle stretches to conclude your training session safely and comfortably.

## PRODUCT SPECIFICATIONS

### TECHNICAL DATA

| | |
|---|---|
| **Length** | 198 cm |
| **Width** | 90 cm |
| **Height** | 134 cm |
| **Weight** | 114 kg |
| **Max. user weight** | 160 kg |

## WARRANTY

The warranty is provided by the Flow Fitness reseller in your country from whom you purchased the product. For contact details, please visit: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

**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.

## 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:**

- EN ISO 20957
- EMC Directive (2014/30/EU)
- Low Voltage Directive (2014/35/EU)
- Radio Equipment Directive (2014/53/EU)
- RoHS Directive (2011/65/EU and 2015/863)

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


| | |
|---|---|
| Veiligheidsinstructies | 11 |
| Stroomvoorziening | 11 |
| Veiligheidssleutel | 11 |
| Afstellen | 12 |
| Inklappen en uitklappen | 12 |
| Verplaatsen | 12 |
| Hartslagmeting | 13 |
| Onderhoud | 13 |
| Probleemoplossing | 13 |
| Trainingsrichtlijnen | 14 |
| Product specificaties | 14 |
| Garantie | 14 |
| Vervangende onderdelen | 15 |
| Aanvullende informatie | 15 |
| Verklaring van de fabrikant | 15 |


## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

***⚠ WAARSCHUWING!***

***Raadpleeg altijd je arts voordat je begint met trainen, zeker als je gezondheidsproblemen hebt. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt. Flow Fitness is niet aansprakelijk voor letsel of schade aan eigendommen als gevolg van het gebruik van dit apparaat. Lees deze handleiding aandachtig door vóór montage en/of gebruik van het apparaat.***

- Gebruik het product uitsluitend zoals beschreven in deze handleiding.
- Personen met een beperking dienen vóór gebruik een medisch deskundige te raadplegen en diens advies op te volgen.
- Stop de training onmiddellijk en raadpleeg een arts bij duizeligheid, misselijkheid of andere lichamelijke klachten.
- Plaats het product vóór gebruik op een vlakke en stabiele ondergrond.
- Zorg tijdens gebruik voor minimaal één meter vrije ruimte rondom het product.
- Het product is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon tegelijk.
- Het maximaal toegestane gebruikersgewicht bedraagt 180 kg.
- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het product.
- Draag altijd geschikte sportkleding en vermijd losse kleding die bekneld kan raken in bewegende onderdelen.
- Controleer vóór elk gebruik of het product correct functioneert.
- Gebruik het product niet wanneer het niet naar behoren werkt.
- Stop het gebruik onmiddellijk bij een storing of defect en neem contact op met de dealer.
- Steek geen voorwerpen in openingen of bewegende onderdelen van het apparaat.
- Open het apparaat niet zonder vooraf overleg met de dealer.
- Plaats geen handen of voeten onder het product.
- Verplaats het apparaat met behulp van correcte tiltechnieken om rugletsel te voorkomen.
- Controleer regelmatig alle schroeven en bouten en draai deze indien nodig vast.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone en droge omgeving. Gebruik of opslag in koude of vochtige omstandigheden kan leiden tot schade of storingen.
- Gebruik het apparaat uitsluitend in omgevingen met een omgevingstemperatuur tussen 0 °C en 40 °C. Sla het apparaat op in een omgeving met een temperatuur tussen −10 °C en 60 °C.

## STROOMVOORZIENING

**Netvoeding**

Sluit de meegeleverde adapter aan op de adapteraansluiting aan de voorzijde van het apparaat. Steek de adapter vervolgens in een wandcontactdoos. Het apparaat is nu gereed voor gebruik.

***LET OP!***

- ***Gebruik uitsluitend de meegeleverde originele adapter.***
- ***Trek de adapter altijd uit het stopcontact door de stekker vast te houden en niet aan het snoer.***
- ***Uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis.***

## VEILIGHEIDSSLEUTEL

De loopband is voorzien van een veiligheidssleutel voor noodsituaties. Wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd, stopt de loopband onmiddellijk, ongeacht het programma of de modus die op dat moment actief is. Bevestig voor uw eigen veiligheid altijd de clip van de veiligheidssleutel aan uw kleding tijdens het trainen.

Bij het verwijderen van de veiligheidssleutel komt de loopband abrupt tot stilstand. Alle displayvensters blijven actief, maar er kunnen geen handelingen meer worden uitgevoerd totdat de veiligheidssleutel opnieuw is geplaatst. Zodra de veiligheidssleutel correct in de houder op de console is aangebracht, keert de loopband terug naar de stand-bymodus en is deze gereed voor nieuwe invoer.

## AFSTELLEN

### HET AFSTELLEN VAN DE LOOPBAND

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond.

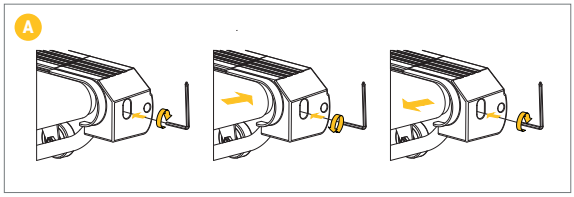
Laat de loopband draaien op een snelheid van 3–5 km/u en observeer de positie van de loopmat.

**Wanneer de loopmat naar rechts verschuift:**

- Schakel de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- Draai de rechter stelschroef een kwartslag met de klok mee.
- Start de loopband opnieuw en controleer de uitlijning van de loopmat. Herhaal de procedure indien nodig (FIG. B).

**Wanneer de loopmat naar links verschuift:**

- Schakel de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- Draai de linker stelschroef een kwartslag met de klok mee.
- Start de loopband opnieuw en controleer de uitlijning van de loopmat. Herhaal de procedure indien nodig (FIG. C).




*LET OP!*

- ***Stel de loopmat uitsluitend af in stappen van een kwartslag. Wanneer de stelschroeven te strak worden aangedraaid, komen de loopmat en de rollen onder te hoge spanning te staan, wat schade aan de loopband tot gevolg kan hebben.***

## DE LOOPMAT SMEREN

Het loopvlak van deze loopband is voorgesmeerd en vergt weinig onderhoud. Desondanks is de wrijving tussen de loopmat en het loopvlak direct van invloed op zowel de prestaties als de levensduur van de loopmat. Het glijvlak dient daarom periodiek te worden gesmeerd.

Controleer de loopmat regelmatig. Neem contact op met uw dealer zodra u schade aan de loopmat of het loopvlak constateert.

**Aanbevolen smeerintervallen**

- Elke 1 tot 2 maanden, ook wanneer de loopband niet in gebruik is.
- Elke 50 bedrijfsuren, afhankelijk van wat zich het eerst voordoet.

**Richtlijn voor het smeren**

Als algemene regel geldt dat de loopmat dient te worden gesmeerd zodra het glijvlak droog aanvoelt. Raadpleeg uw dealer indien u twijfelt of smering noodzakelijk is. Gebruik voor optimale prestaties en ter voorkoming van schade uitsluitend het bij het product geleverde smeermiddel of een door uw dealer aanbevolen smeermiddel. Flow Fitness adviseert het gebruik van Flow Fitness Treadmill Lotion.

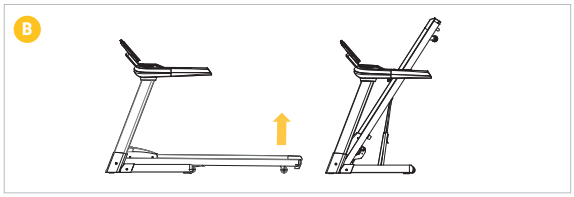
# INKLAPPEN EN UITKLAPPEN

## INKLAPPEN

Na de training kan de loopband worden ingeklapt om ruimte te besparen. Til de achterzijde van het loopvlak omhoog totdat het vergrendelingsmechanisme hoorbaar vastklikt. Controleer of het loopvlak volledig is vergrendeld voordat u het loslaat.

*LET OP!*

- ***Zet de hellingshoek op stand 0 voordat u de loopband inklapt.***

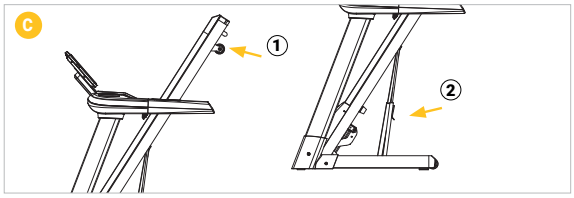



## UITKLAPPEN

Til het loopvlak licht op om de druk van het vergrendelingsmechanisme te halen, ontgrendel het mechanisme zoals weergegeven in de afbeelding en geleid het loopvlak naar beneden. De gasveer laat het loopvlak gecontroleerd zakken.

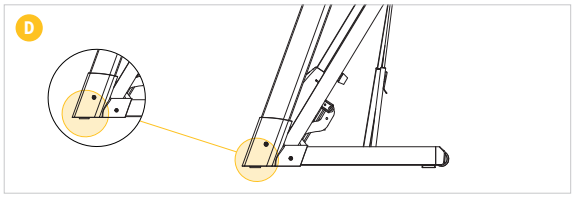
*LET OP!*

- ***Houd handen, voeten en andere voorwerpen uit de buurt van het inklapmechanisme tijdens het uitklappen.***




## DE LOOPBAND WATERPAS STELLEN

Plaats de loopband op een vlakke, horizontale ondergrond. Wanneer de loopband niet stabiel staat, stelt u de stelvoetjes aan de onderzijde van de voorzijde van het frame bij totdat de loopband stevig op de vloer rust.




# VERPLAATSEN

*LET OP!*

- ***Berg het product op in een droge ruimte, buiten het bereik van kinderen. Zorg ervoor dat het product stabiel staat en goed geborgd is, zodat het niet kan omvallen op kinderen of dieren.***
- ***Controleer vóór het verplaatsen van de T2 of de voedingsadapter zowel uit het product als uit het stopcontact is verwijderd.***
- ***Na het verplaatsen kan het nodig zijn de loopband opnieuw te stellen door middel van de stelvoetjes onder de stabilisatoren. Sluit de voedingsadapter pas weer aan zodra het product op de gewenste plek staat en correct waterpas is gesteld.***

## 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 voorzien van een ingebouwde draadloze hartslagontvanger. Gebruik voor draadloze hartslagmeting een Bluetooth-compatibele hartslagmeter. Zorg er bij gebruik van een draadloze hartslagmeter voor dat de elektroden licht vochtig zijn en dat de meter goed aansluit op het lichaam. Volg altijd de aanwijzingen in de handleiding van de hartslagmeter. Onjuist gebruik kan leiden tot onnauwkeurige of afwijkende metingen.

***LET OP!***

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

***⚠ BELANGRIJK!***

- ***Raadpleeg uw arts voordat u een draadloze hartslagmeter gebruikt indien u een pacemaker heeft.***
- ***Houd in omgevingen waar meerdere hartslagmeters in gebruik zijn voldoende afstand tussen de apparaten om storing te voorkomen.***
- ***Houd de draadloze hartslagmeter binnen een afstand van één meter van de console voor een optimale signaalontvangst.***
- ***Draag de draadloze hartslagmeter altijd direct op het lichaam, onder de kleding.***

## ONDERHOUD

Veilig en effectief gebruik van dit apparaat is alleen mogelijk wanneer het correct is geïnstalleerd en goed wordt onderhouden. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om het apparaat regelmatig te controleren en te onderhouden. Versleten of beschadigde onderdelen dienen te worden vervangen voordat het apparaat opnieuw wordt gebruikt. Dit product is uitsluitend bedoeld voor gebruik en opslag binnenshuis. Langdurige blootstelling aan buitenomstandigheden of schommelingen in temperatuur en luchtvochtigheid kan nadelige gevolgen hebben voor de elektrische onderdelen en bewegende delen. Koppel altijd de stroomvoorziening los voordat het apparaat wordt gereinigd of onderhoudswerkzaamheden worden uitgevoerd.

**Dagelijks onderhoud**

- Reinig het apparaat na elk gebruik om zweet en vocht te verwijderen.
- Zorg ervoor dat het apparaat vrij blijft van stof en vuil.
- Gebruik geen agressieve of schurende schoonmaakmiddelen en vermijd overmatig gebruik van water.

**Halfjaarlijks onderhoud**

- Controleer alle bouten en moeren van bewegende onderdelen en draai deze indien nodig vast.
- Controleer de werking van alle bewegende onderdelen en breng indien nodig siliconenspray aan.

**Algemene schoonmaakadviezen**

- Reinig het apparaat na iedere trainingssessie.
- Gebruik een droge doek voor het reinigen van het bedieningspaneel.
- Gebruik een zachte, schone doek met een mild reinigingsmiddel om hardnekkig vuil of vlekken te verwijderen.
- Bewaar het apparaat in een schone en droge omgeving, uit de buurt van directe warmtebronnen en water.

***LET OP!***

***Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door een gekwalificeerde technicus, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.***

## PROBLEEMOPLOSSING

| PROBLEEM | OPLOSSING |
|---|---|
| **Het display van de console gaat niet aan.** | Controleer of de stekker volledig in een geaard stopcontact is gestoken. Gebruik geen verlengsnoer of stekkerdoos. |
| | Controleer of de aan/uit-schakelaar op ON (stand "I") staat. De schakelaar bevindt zich naast de aansluiting van het netsnoer. |
| | Controleer de zekering naast de aan/uit-schakelaar. Neem contact op met uw dealer indien de zekering is doorgeslagen. |
| **Delen van het display lichten niet meer op.** | De leds van het display zijn beschadigd. Neem contact op met uw dealer. |
| **Het display toont de melding "Please install Safety Key".** | De veiligheidssleutel ontbreekt of is niet correct geplaatst. Plaats de veiligheidssleutel op de daarvoor bestemde houder op de console en controleer of deze volledig is aangebracht. Zonder veiligheidssleutel werkt de loopband niet. |
| **De loopmat slipt, hapert of blijft haken tijdens gebruik.** | Dit duidt doorgaans op afstelling of onvoldoende smering. |
| | Controleer of de loopband op een vlakke ondergrond staat. |
| | Controleer de spanning en uitlijning van de loopmat en stel deze bij zoals beschreven in het hoofdstuk afstellen en smeren van deze handleiding. |
| | Smeer de loopmat volgens de aanbevolen intervallen. Onvoldoende smering is de meest voorkomende oorzaak van slippen en voortijdige slijtage. |
| **De console schakelt uit of herstart tijdens gebruik.** | Controleer of de stekker goed is aangesloten en of het stopcontact niet wordt gedeeld met apparaten met een hoog vermogen. |
| | Gebruik geen verlengsnoer; dit kan leiden tot een instabiele stroomvoorziening. |
| | Neem contact op met uw dealer indien het probleem aanhoudt. |

| PROBLEEM | OPLOSSING |
|---|---|
| **De fitnessapp verschijnt niet in de bluetoothlijst van mijn tablet of smartphone** | De verbinding dient tot stand te worden gebracht vanuit de app zelf en niet via de bluetoothinstellingen van uw apparaat. Schakel het apparaat in en activeer bluetooth op uw tablet of smartphone. Open de gewenste fitnessapp, maak indien nodig een account aan en start een training. De beschikbare apparaten verschijnen vervolgens in de app, waarna u verbinding kunt maken. |
| | Mijn tablet of smartphone kan geen verbinding maken met de fitnessapp via bluetooth. |
| | 1. Bluetooth kan doorgaans slechts één verbinding tegelijk onderhouden. Controleer of uw telefoon of tablet niet al met een ander apparaat is verbonden. |
| | 2. De verbinding kan incidenteel worden verstoord door externe factoren. Schakel de bluetoothfunctie op uw tablet of smartphone uit en weer in en maak vervolgens opnieuw verbinding met de app. |
| **De fitnessapp verliest de verbinding tijdens een training** | Houd de app geopend tijdens uw training. |
| | Schakel de batterij- of energiebesparingsmodus op uw tablet of smartphone uit; deze kan de bluetoothverbinding onderbreken. |
| | Houd uw apparaat binnen enkele meters van de console en vermijd obstakels daartussen. |
| **De weergegeven hartslag is onnauwkeurig of er wordt geen hartslag gemeten** | Hartslagmeting via de handgrepen is niet altijd consistent. Transpiratie, beweging en zelfs handcrème kunnen de meting negatief beïnvloeden. Voor hartslaggestuurde trainingen adviseren wij daarom altijd het gebruik van een Bluetooth-borstband. De handsensoren zijn uitsluitend bedoeld voor incidentele hartslagcontroles tijdens uw training. |
| | Ontvangt u geen hartslagsignaal bij gebruik van een Bluetooth-borstband? Controleer dan het volgende: |
| | Controleer of het scherm van uw Flow Fitness-apparaat actief is en of het apparaat niet al is gekoppeld met een smartphone of tablet. |
| | Controleer of uw Bluetooth-borstband niet is verbonden met een ander apparaat, zoals een smartphone of tablet. |
| | Raadpleeg de instructies die bij uw borstband zijn geleverd. De sensoren dienen te worden bevochtigd voor een goed contact met de huid. |
| | Controleer of de batterij volledig is opgeladen en correct is geplaatst. |
| | Zorg ervoor dat de borstband strak op het lichaam wordt gedragen. |

⚠ ***BELANGRIJK!***

***Is uw probleem hiermee niet opgelost of wordt het hier niet beschreven? Neem dan contact op met de Flow Fitness-dealer waar u dit product hebt gekocht.***

## TRAININGSRICHTLIJNEN

Een evenwichtig trainingsprogramma bestaat uit drie fasen: een warming-up, de eigenlijke training en een cooling-down. Voor een optimaal resultaat doorloopt u het volledige trainingsprogramma minimaal twee keer per week, bij voorkeur drie keer, met een rustdag tussen de trainingen. Na enkele maanden kan de trainingsfrequentie en -intensiteit worden verhoogd, bijvoorbeeld naar vier of vijf trainingen per week, afhankelijk van uw conditie en herstelvermogen.

**Warming-up**

De warming-up bereidt het lichaam voor op de inspanning en verkleint de kans op blessures. Voer voorafgaand aan iedere training twee tot vijf minuten een warming-up uit. Kies oefeningen waarmee u uw hartslag geleidelijk verhoogt en de spieren opwarmt die u tijdens de training gebruikt. Geschikte activiteiten zijn onder meer rustig joggen, op de plaats hardlopen, jumping jacks, touwtjespringen of vergelijkbare bewegingen met een lage intensiteit.

**Rekken**

Rekoefeningen zijn het meest effectief wanneer de spieren warm zijn en dienen daarom te worden uitgevoerd na een goede warming-up en nogmaals tijdens de cooling-down. Rekken bevordert de flexibiliteit en verkleint de kans op blessures. Houd iedere rekoefening 15 tot 30 seconden aan, zonder te veren.

**Cooling-down**

De cooling-down brengt het lichaam na de inspanning geleidelijk terug in rusttoestand. Een goede cooling-down verlaagt de hartslag langzaam, ondersteunt het spierherstel en helpt stijfheid te voorkomen. Voer lichte bewegingen en rustige rekoefeningen uit om uw training veilig en comfortabel af te sluiten.

## PRODUCT SPECIFICATIES

### TECHNISCHE GEGEVENS

| | |
|---|---|
| **Lengte** | 198 cm |
| **Breedte** | 90 cm |
| **Hoogte** | 134 cm |
| **Gewicht** | 114 kg |
| **Max. gebruikersgewicht** | 160 kg |

## GARANTIE

De garantie wordt verleend door de Flow Fitness dealer in uw land waar het product is aangeschaft. Voor contactgegevens kunt u terecht op: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

**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.

## VERVANGENDE ONDERDELEN

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

- De productnaam

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

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

## AANVULLENDE INFORMATIE

**Verantwoord afvoeren van verpakkingsmateriaal**

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

**Productafvoer aan het einde van de levensduur**

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

## VERKLARING VAN DE FABRIKANT

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

- EN ISO 20957
- EMC-Richtlijn 2014/30/EU
- Laagspanningsrichtlijn 2014/35/EU
- Richtlijn radioapparatuur 2014/53/EU
- RoHS-Richtlijn 2011/65/EU en 2015/863

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

### FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

## INDEX


| | |
|---|---|
| Sicherheitshinweise | 16 |
| Stromversorgung | 16 |
| Sicherheitsschlüssel | 16 |
| Einstellen | 17 |
| Zusammenklappen | 17 |
| Umzug | 18 |
| Herzfrequenzüberwachung | 18 |
| Wartung | 18 |
| Fehlersuche | 18 |
| Schulungsrichtlinien | 19 |
| Produktspezifikationen | 20 |
| Garantie | 20 |
| Ersatzteile | 20 |
| Zusätzliche Informationen | 20 |
| Erklärung des Herstellers | 20 |


## SICHERHEITSHINWEISE

⚠ ***WICHTIG!***

***Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen. Flow Fitness übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und/oder benutzen.***

- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben.
- Personen mit einer Behinderung sollten vor der Anwendung einen Arzt konsultieren und dessen Anweisungen befolgen.
- Brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie Schwindel, Übelkeit oder andere körperliche Beschwerden verspüren.
- Stellen Sie das Produkt vor Gebrauch auf eine ebene und stabile Fläche.
- Stellen Sie sicher, dass während des Gebrauchs rund um das Produkt in alle Richtungen mindestens ein Meter Freiraum vorhanden ist.
- Das Produkt ist nur für die Verwendung durch jeweils eine Person bestimmt.
- Das maximale Benutzergewicht für dieses Produkt beträgt 180 Kilogramm.
- Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Produkt fern.
- Tragen Sie stets geeignete Sportbekleidung und vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Bei einer Fehlfunktion oder einem Defekt stellen Sie die Verwendung des Produkts sofort ein und wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Öffnungen oder bewegliche Teile des Geräts.
- Öffnen Sie das Gerät nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Händler.
- Legen Sie weder Hände noch Füße unter das Produkt.
- Verwenden Sie beim Transportieren der Geräte geeignete Hebetechniken, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Schrauben und Bolzen und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest.
- Dieses Produkt ist für den Einsatz in einer sauberen und trockenen Umgebung vorgesehen. Die Verwendung oder Lagerung unter kalten oder feuchten Bedingungen kann zu Beschädigungen oder Fehlfunktionen führen.
- Betreiben Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C. Lagern Sie das Gerät in Umgebungen mit einer Temperatur zwischen -10 °C und 60 °C.

## STROMVERSORGUNG

**Netzstrom**

Schließen Sie den mitgelieferten Adapter an den Adapteranschluss an der Vorderseite des Geräts an. Stecken Sie den Adapter in eine Wandsteckdose. Das Gerät ist nun einsatzbereit.

***HINWEIS***

- ***Verwenden Sie nur den mitgelieferten Originaladapter.***
- ***Ziehen Sie den Stecker immer am Stecker, nicht am Kabel.***
- ***Nur für den Innenbereich.***

## SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Laufband ist mit einem Sicherheitsschlüssel für Notfälle ausgestattet. Durch das Entfernen des Sicherheitsschlüssels wird das Laufband sofort angehalten, unabhängig davon, welches Programm oder welcher Modus gerade aktiv ist. Befestigen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit den Clip des Sicherheitsschlüssels während des Trainings stets an Ihrer Kleidung.

Wenn der Sicherheitsschlüssel entfernt wird, kommt das Laufband abrupt zum Stillstand. Alle Anzeigefenster bleiben aktiv, es können jedoch keine weiteren Bedienvorgänge durchgeführt werden, bis der Sicherheitsschlüssel wieder eingesteckt wird. Sobald der Sicherheitsschlüssel korrekt in die Halterung an der Konsole gesteckt wurde, kehrt das Laufband in den Standby-Modus zurück und ist bereit für neue Eingaben.

# EINSTELLEN

## EINSTELLUNG DES LAUFBANDS

Stellen Sie das Laufband auf einen ebenen Untergrund.

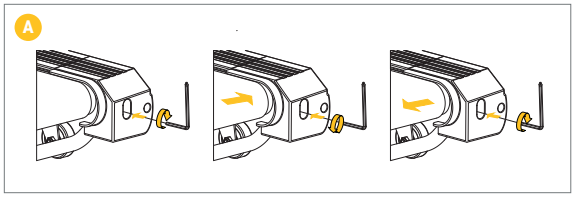
Stellen Sie das Laufband auf eine Geschwindigkeit von 3–5 km/h ein und beobachten Sie die Position des Laufbands.

**Wenn sich der Riemen nach rechts verschiebt:**

- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
- Drehen Sie die rechte Einstellschraube um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn.
- Starten Sie das Laufband neu und überprüfen Sie die Ausrichtung des Laufbands. Wiederholen Sie den Vorgang gegebenenfalls (Abb. B).

**Wenn sich der Riemen nach links verschiebt:**

- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
- Drehen Sie die linke Einstellschraube um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn.
- Starten Sie das Laufband neu und überprüfen Sie die Ausrichtung des Laufbands. Wiederholen Sie den Vorgang gegebenenfalls (Abb. C)




***ACHTUNG!***

- ***Stellen Sie den Riemen ausschließlich in Schritten von einer Viertelumdrehung ein. Ein zu festes Anziehen der Einstellschrauben führt zu einer übermäßigen Belastung des Riemens und der Rollen und kann das Laufband beschädigen.***

## SCHMIERUNG DES LAUFBANDES

Die Lauffläche dieses Laufbands ist bereits vorgeschmiert und erfordert nur wenig Wartung. Dennoch wirkt sich die Reibung zwischen dem Laufband und der Lauffläche direkt sowohl auf die Leistung als auch auf die Lebensdauer des Laufbands aus, weshalb die Gleitfläche regelmäßig geschmiert werden muss.

Überprüfen Sie den Laufriemen regelmäßig. Wenden Sie sich an Ihren Händler, sobald Sie Beschädigungen am Riemen oder an der Lauffläche feststellen.

**Empfohlene Schmierintervalle**

- Alle 1–2 Monate, auch wenn das Laufband nicht benutzt wird.
- Alle 50 Betriebsstunden, je nachdem, was zuerst eintritt.

**Schmierrichtlinie**

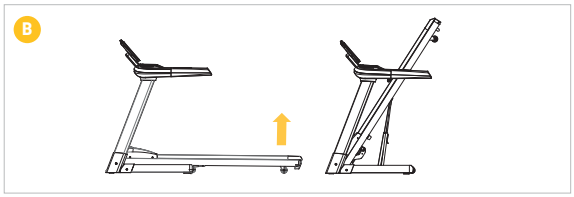
Als Faustregel gilt: Schmieren Sie das Laufband immer dann, wenn sich die Lauffläche trocken anfühlt. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob eine Schmierung erforderlich ist, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. Um eine optimale Leistung zu gewährleisten und Schäden zu vermeiden, verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Schmiermittel oder ein von Ihrem Händler empfohlenes Schmiermittel. Flow Fitness empfiehlt die Verwendung der „Flow Fitness Treadmill Lotion".

# ZUSAMMENKLAPPEN

Nach dem Training lässt sich das Laufband platzsparend zusammenklappen. Heben Sie das hintere Ende der Lauffläche an, bis der Verriegelungsmechanismus mit einem hörbaren Klicken einrastet, und vergewissern Sie sich, dass die Lauffläche sicher verriegelt ist, bevor Sie sie loslassen.

***ACHTUNG!***

- ***Stellen Sie die Steigung auf Stufe 0 ein, bevor Sie das Laufband zusammenklappen.***

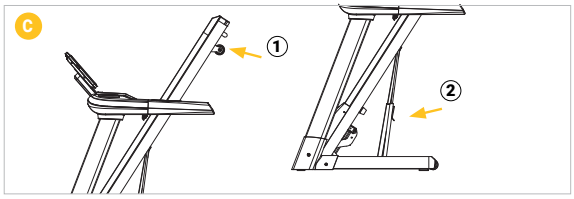



## AUFKLAPPEN

Heben Sie das Laufdeck leicht an, um den Druck auf den Verriegelungsmechanismus zu verringern, lösen Sie den Mechanismus wie in der Abbildung gezeigt und führen Sie das Deck nach unten. Die Gasfeder senkt das Deck kontrolliert ab.

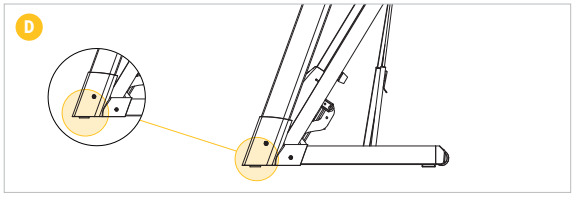
***ACHTUNG!***

- ***Halten Sie beim Ausklappen Hände, Füße und andere Gegenstände vom Klappmechanismus fern.***




## DAS LAUFBAND WAAGERECHT AUSRICHTEN

Stellen Sie das Laufband auf einen ebenen, waagerechten Untergrund. Sollte es nicht stabil stehen, verstellen Sie die Nivellierfüße an der Vorderseite des Rahmens, bis das Laufband fest auf dem Boden steht.



## UMZUG

***VORSICHT!***

- ***Bewahren Sie das Produkt an einem trockenen Ort und außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil und sicher steht, damit es nicht auf Kinder oder Tiere fallen kann.***
- ***Bevor Sie das T2 transportieren, stellen Sie sicher, dass das Netzteil sowohl vom Gerät als auch von der Steckdose getrennt ist.***
- ***Nach der Neupositionierung des Geräts muss das Laufband möglicherweise erneut waagerecht ausgerichtet werden, indem Sie die Nivellierfüße unterhalb der Stabilisatoren verstellen. Sobald das Gerät an der gewünschten Position steht und korrekt waagerecht ausgerichtet ist, schließen Sie das Netzteil wieder an.***

## HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

**Handsensoren**

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

**Bluetooth-Herzfrequenzmessung**

Dieses Flow-Fitness-Gerät ist mit einem integrierten kabellosen Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Verwenden Sie zur kabellosen Messung Ihrer Herzfrequenz einen Bluetooth-kompatiblen Herzfrequenzmesser. Achten Sie bei der Verwendung eines kabellosen 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 ungewöhnlichen Messwerten führen.

***ACHTUNG!***

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

***⚠ WICHTIG!***

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

## WARTUNG

Eine sichere und effektive Nutzung dieses Geräts ist nur möglich, wenn es ordnungsgemäß installiert und gewartet wird. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen vor der erneuten Nutzung des Geräts ausgetauscht werden. Dieses Produkt ist ausschließlich für den Gebrauch und die Lagerung in Innenräumen bestimmt. Längere Einwirkung von Witterungseinflüssen oder Schwankungen bei Temperatur und Luftfeuchtigkeit können die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile beeinträchtigen. Ziehen Sie vor der Reinigung oder der Durchführung von Wartungsarbeiten immer den Netzstecker.

Tägliche Wartung

- Wischen Sie die Geräte nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät frei von Staub und Schmutz bleibt.
- Verwenden Sie keine aggressiven oder scheuernden Reinigungsmittel und vermeiden Sie übermäßige Feuchtigkeit.

**Halbjährliche Wartung**

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit beweglichen Teilen verbunden sind, und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest.
- Überprüfen Sie die Funktion aller beweglichen Teile und sprühen Sie bei Bedarf Silikonspray auf.

**Allgemeine Reinigungsrichtlinien**

- Reinigen Sie die Geräte nach jeder Trainingseinheit.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel, um hartnäckigen Schmutz oder Flecken zu entfernen.
- Lagern Sie die Geräte in einer sauberen, trockenen Umgebung, fern von direkten Wärme- und Wasserquellen.

***ACHTUNG!***

***Reparaturen dürfen nur von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden, sofern vom Lieferanten oder Hersteller nichts anderes angegeben ist.***

## FEHLERSUCHE

| PROBLEM | LÖSUNG |
|---|---|
| **Das Display der Konsole lässt sich nicht einschalten.** | Vergewissern Sie sich, dass der Netzstecker vollständig in eine geerdete Steckdose eingesteckt ist. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel und keinen Mehrfachsteckdosenadapter. |
| | Vergewissern Sie sich, dass der Netzschalter auf „ON“ (Stellung „I“) steht. Der Schalter befindet sich neben dem Netzkabelanschluss. |
| | Überprüfen Sie die Sicherung in der Nähe des Netzschalters. Sollte die Sicherung durchgebrannt sein, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. |
| **Teile des Displays leuchten nicht mehr.** | Die Anzeige-LEDs sind defekt. Bitte wenden Sie sich an Ihren Händler. |
| **Auf dem Display erscheint die Meldung „Bitte Safety Key installieren“.** | Der Sicherheitsschlüssel fehlt oder ist nicht richtig eingesetzt. Legen Sie den Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Halterung an der Konsole ein und vergewissern Sie sich, dass er vollständig eingerastet ist. Ohne den Sicherheitsschlüssel lässt sich das Laufband nicht in Betrieb nehmen. |

| PROBLEM | LÖSUNG |
|---|---|
| **Das Laufband rutscht, stockt oder bleibt während des Betriebs hängen.** | Dies deutet in der Regel darauf hin, dass die Riemenspannung oder die Schmierung überprüft werden muss. |
| | Stellen Sie sicher, dass das Laufband auf einem ebenen Untergrund steht. |
| | Überprüfen Sie die Riemenspannung und -ausrichtung und nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen vor, wie im Abschnitt „Wartung" dieses Handbuchs beschrieben. |
| | Schmieren Sie den Laufriemen in den empfohlenen Intervallen. Unzureichende Schmierung ist die häufigste Ursache für Riemenschlupf und vorzeitigen Verschleiß. |
| **Die Konsole schaltet sich aus oder wird zurückgesetzt, während das Laufband in Betrieb ist.** | Vergewissern Sie sich, dass der Netzstecker fest eingesteckt ist und dass die Steckdose nicht gemeinsam mit Geräten mit hoher Leistungsaufnahme genutzt wird. |
| | Verwenden Sie kein Verlängerungskabel, da dies zu einer instabilen Stromversorgung führen kann. |
| | Sollte das Problem weiterhin bestehen, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. |
| **Die Fitness-App wird nicht in der Bluetooth-Geräteliste meines Tablets oder Smartphones angezeigt.** | Die Verbindung muss direkt über die App selbst hergestellt werden, nicht über die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts. Schalten Sie das Gerät ein und aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Tablet oder Smartphone. Öffnen Sie die gewünschte Fitness-App, erstellen Sie gegebenenfalls ein Konto und starten Sie ein Training. Die verfügbaren Geräte werden dann in der App angezeigt, sodass Sie eine Verbindung herstellen können. |
| | Mein Tablet oder Smartphone kann über Bluetooth keine Verbindung zur Fitness-App herstellen. |
| | 1. Bluetooth kann in der Regel jeweils nur eine Verbindung aufrechterhalten. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Smartphone oder Tablet nicht bereits mit einem anderen Gerät verbunden ist. |
| | 2. Die Verbindung kann gelegentlich durch äußere Einflüsse unterbrochen werden. Schalten Sie die Bluetooth-Funktion Ihres Tablets oder Smartphones aus und wieder ein und stellen Sie anschließend erneut eine Verbindung zur App her. |
| **Die Fitness-App verliert während des Trainings die Verbindung.** | Lassen Sie die App während des Trainings geöffnet. |
| | Deaktivieren Sie den Batteriespar- oder Energiesparmodus auf Ihrem Tablet oder Smartphone, da dies die Bluetooth-Verbindung unterbrechen kann. |
| | Halten Sie Ihr Gerät in einem Umkreis von wenigen Metern um die Konsole und vermeiden Sie Hindernisse zwischen beiden Geräten. |
| **Die Konsole empfängt ein schwaches Herzfrequenzsignal oder gar kein Signal.** | Die Herzfrequenzmessung über die Handgriffe liefert nicht immer zuverlässige Ergebnisse. Schweiß, Bewegungen und sogar Handcreme können die Messwerte beeinträchtigen. Für ein herzfrequenzgesteuertes Training empfehlen wir daher stets die Verwendung eines Bluetooth-Brustgurts. Die Handsensoren sind lediglich für gelegentliche Herzfrequenzkontrollen während des Trainings gedacht. |
| | Sollte die Herzfrequenzmessung auch bei Verwendung eines Bluetooth-Herzfrequenzgurts ungenau sein, überprüfen Sie bitte die folgenden Punkte: |
| | Stellen Sie sicher, dass das Display aller anderen Fitnessgeräte in der Nähe ausgeschaltet und nicht mit Ihrem Tablet oder Smartphone verbunden ist. |
| | Stellen Sie sicher, dass Ihr Bluetooth-Herzfrequenzgurt nicht mit einem anderen Bluetooth-Gerät, wie beispielsweise Ihrem Smartphone oder Tablet, verbunden ist. |
| | Stellen Sie sicher, dass Sie die Gebrauchsanweisung für den Herzfrequenzgurt befolgt haben. Die Sensoren müssen angefeuchtet werden, um einen guten Kontakt zur Haut zu gewährleisten. |
| | Vergewissern Sie sich, dass der Akku vollständig aufgeladen und korrekt eingesetzt ist. |
| | Vergewissern Sie sich, dass der Gurt fest genug sitzt. |

***ACHTUNG!***

***Sollte Ihr Problem weiterhin bestehen oder in dieser Anleitung zur Fehlerbehebung nicht behandelt werden, wenden Sie sich bitte an den Fitnesshändler, bei dem Sie das Produkt erworben haben, um weitere Unterstützung zu erhalten.***

## SCHULUNGSRICHTLINIEN

Ein ausgewogenes Trainingsprogramm besteht aus drei Phasen: Aufwärmen, Haupttraining und Abkühlen. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie das gesamte Trainingsprogramm mindestens zweimal pro Woche, vorzugsweise dreimal, mit einem Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten absolvieren. Nach einigen Monaten können Sie die Trainingshäufigkeit und -intensität erhöhen, beispielsweise auf vier oder fünf Trainingseinheiten pro Woche, je nach Ihrem Fitnesslevel und Ihrer Erholungsfähigkeit.

**Aufwärmen**

Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, den Körper auf körperliche Aktivität vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Führen Sie vor Beginn einer Trainingseinheit ein zwei- bis fünfminütiges Aufwärmprogramm durch. Wählen Sie Übungen, die Ihre Herzfrequenz allmählich erhöhen und die Muskeln aufwärmen, die während des Trainings beansprucht werden. Geeignete Aktivitäten sind leichtes Joggen, Laufen an Ort und Stelle, Hampelmann, Seilspringen oder ähnliche Bewegungen mit geringer Intensität.

**Dehnen**

Dehnen ist am effektivsten, wenn die Muskeln warm sind, und sollte nach einem angemessenen Aufwärmen und erneut während der Abkühlphase durchgeführt werden. Dehnen hilft, die Flexibilität zu verbessern und verringert das Verletzungsrisiko. Jede Dehnung sollte 15 bis 30 Sekunden lang gehalten werden, ohne zu wippen.

**Abkühlung**

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper nach dem Training allmählich wieder in seinen normalen Ruhezustand zu versetzen. Ein richtiges Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz, unterstützt die Muskelregeneration und beugt Steifheit vor. Führen Sie leichte Bewegungen und sanfte Dehnübungen durch, um Ihre Trainingseinheit sicher und angenehm zu beenden.

## PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

### TECHNISCHE DATEN

| | |
|---|---|
| **Länge** | 198 cm |
| **Breite** | 90 cm |
| **Höhe** | 134 cm |
| **Gewicht** | 114 kg |
| **Max. Benutzergewicht** | 160 kg |

## GARANTIE

Die Garantie wird von dem Flow Fitness-Händler in Ihrem Land gewährt, bei dem Sie das Produkt gekauft haben. Die Kontaktdaten finden Sie unter: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

**Garantieansprüche werden nicht akzeptiert, wenn der Defekt durch einen der folgenden Gründe verursacht wurde:**

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

## ERSATZTEILE

Um Ersatzteile für Ihr Flow Fitness-Gerät anzufordern, beachten Sie bitte die Kontaktinformationen auf der Titelseite dieses Handbuchs. Um eine effiziente Bearbeitung Ihrer Anfrage zu gewährleisten, geben Sie bitte die folgenden Angaben an, wenn Sie sich an unseren Kundendienst wenden:

- Der Produktname
- Die Modellnummer und Seriennummer des Geräts
- Die Teilenummer und eine klare Beschreibung des/der benötigten Teile(s), wie in der Teileliste angegeben und in der Explosionsdarstellung in diesem Handbuch abgebildet.

Durch die Bereitstellung vollständiger und korrekter Informationen können wir Ihre Anfrage so schnell und effizient wie möglich bearbeiten.

## ZUSÄTZLICHE 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 Abfallentsorgungs- und Recyclingvorschriften über die dafür vorgesehenen Recyclingstellen zu entsorgen.

**Produktentsorgung**

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

## ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS

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

- EN ISO 20957
- EMV-Richtlinie (2014/30/EU)
- Niederspannungsrichtlinie (2014/35/EU)
- Richtlinie über Funkanlagen (2014/53/EU)
- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU und 2015/863)

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

### FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

## INDEX


| | |
|---|---|
| Consignes de sécurité | 21 |
| Alimentation électrique | 21 |
| Clé de sécurité | 21 |
| Réglage | 22 |
| Pliage | 22 |
| Déménagement | 23 |
| Surveillance de la fréquence cardiaque | 23 |
| Entretien | 23 |
| Dépannage | 23 |
| Directives de formation | 24 |
| Spécifications du produit | 24 |
| Garantie | 24 |
| Pièces de rechange | 25 |
| Informations supplémentaires | 25 |
| Déclaration du fabricant | 25 |


## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

***⚠ IMPORTANT !***

***Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser l'équipement. Flow Fitness décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels résultant de l'utilisation de cet équipement. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d' assembler et/ou d'utiliser l'équipement.***

- Utilisez le produit uniquement conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
- Les personnes handicapées doivent consulter un professionnel de santé avant utilisation et suivre ses conseils.
- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez des vertiges, des nausées ou tout autre malaise physique.
- Placez le produit sur une surface plane et stable avant utilisation.
- Veillez à laisser au moins un mètre d'espace libre dans toutes les directions autour du produit pendant son utilisation.
- Le produit est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois.
- Le poids maximal de l'utilisateur pour ce produit est de 180 kilogrammes.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit à tout moment.
- Portez toujours des vêtements de sport adaptés et évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit fonctionne correctement.
- N'utilisez pas le produit s'il ne fonctionne pas correctement.
- En cas de dysfonctionnement ou de défaut, cessez immédiatement d'utiliser le produit et contactez votre revendeur.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures ou les pièces mobiles de l'équipement.
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.
- Ne placez pas vos mains ou vos pieds sous le produit.
- Lorsque vous déplacez l'équipement, utilisez des techniques de levage appropriées pour éviter les blessures au dos.
- Vérifiez régulièrement les vis et les boulons et resserrez-les si nécessaire.
- Ce produit est destiné à être utilisé dans un environnement propre et sec. Son utilisation ou son stockage dans des conditions froides ou humides peut entraîner des dommages ou un dysfonctionnement.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements où la température ambiante est comprise entre 0 °C et 40 °C. Stockez l'équipement dans des environnements où la température est comprise entre -10 °C et 60 °C.

## ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

**Alimentation secteur**

Branchez l'adaptateur fourni sur le port d'adaptateur situé à l'avant de l'appareil. Branchez ensuite l'adaptateur sur une prise murale. L'appareil est maintenant prêt à l'emploi.

***REMARQUE***

- ***Utilisez uniquement l'adaptateur d'origine fourni.***
- ***Débranchez toujours en tenant la fiche, pas le cordon.***
- ***Pour usage intérieur uniquement.***

## CLÉ DE SÉCURITÉ

Le tapis de course est équipé d'une clé de sécurité destinée aux situations d'urgence. Le retrait de la clé de sécurité arrête immédiatement le tapis de course, quel que soit le programme ou le mode en cours. Pour votre propre sécurité, veillez à toujours attacher le mousqueton de la clé de sécurité à vos vêtements pendant l'entraînement.

Lorsque la clé de sécurité est retirée, le tapis de course s'arrête brusquement. Tous les écrans restent actifs, mais aucune autre opération ne peut être effectuée tant que la clé de sécurité n'a pas été réinsérée. Une fois la clé de sécurité correctement replacée dans son support sur la console, le tapis de course revient en mode veille et est prêt à recevoir de nouvelles commandes.

# RÉGLAGE

## RÉGLAGE DE LA BANDE DE COURSE

Placez le tapis de course sur une surface plane.

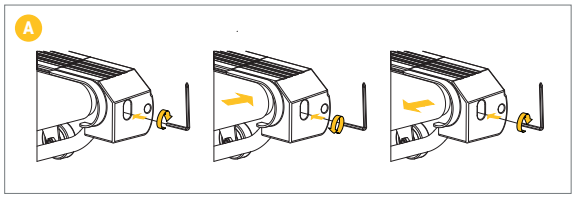
Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse comprise entre 3 et 5 km/h et observez la position de la bande de course.

**Si la courroie dévie vers la droite :**

- Éteignez le tapis de course et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Tournez la vis de réglage de droite dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour.
- Redémarrez le tapis de course et vérifiez l'alignement de la bande. Répétez la procédure si nécessaire (FIG. B).

**Si la courroie dévie vers la gauche :**

- Éteignez le tapis de course et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Tournez la vis de réglage de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour.
- Redémarrez le tapis de course et vérifiez l'alignement de la bande. Répétez la procédure si nécessaire (FIG. C)




***ATTENTION !***

- ***Réglez la courroie par paliers de 1/4 de tour uniquement. Un serrage excessif des vis de réglage exerce une tension trop forte sur la courroie et les rouleaux et peut endommager le tapis de course.***

## LUBRIFICATION DE LA COURROIE DE TRANSMISSION

Le plateau de course de ce tapis de course est prélubrifié et ne nécessite que peu d'entretien. Néanmoins, le frottement entre la bande de course et le plateau a une incidence directe tant sur les performances que sur la durée de vie de la bande ; il est donc nécessaire de lubrifier régulièrement la surface de glissement.

Vérifiez régulièrement la courroie de roulement. Contactez votre revendeur dès que vous constatez un dommage sur la courroie ou le plateau de course.

**Fréquence de lubrification recommandée**

- Tous les 1 à 2 mois, même si le tapis de course n'est pas utilisé.
- Toutes les 50 heures de fonctionnement, selon la première éventualité.

**Consignes de lubrification**

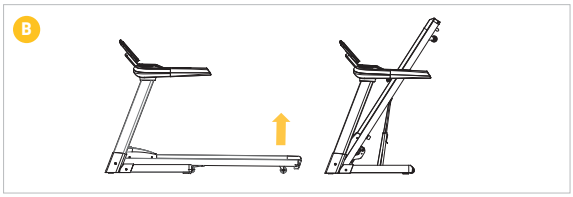
En règle générale, lubrifiez la bande de course dès que la surface de glissement semble sèche au toucher. Si vous n'êtes pas certain qu'une lubrification soit nécessaire, consultez votre revendeur. Pour garantir des performances optimales et éviter tout dommage, utilisez exclusivement le lubrifiant fourni avec le produit ou un lubrifiant recommandé par votre revendeur. Flow Fitness recommande d'utiliser la lotion pour tapis de course Flow Fitness.

# PLIAGE

Une fois votre séance d'entraînement terminée, vous pouvez plier le tapis de course pour gagner de la place. Soulevez l'arrière du plateau de course jusqu'à ce que le mécanisme de verrouillage s'enclenche avec un clic audible, puis assurez-vous que le plateau est bien verrouillé avant de le relâcher.

***ATTENTION !***

- ***Réglez l'inclinaison sur le niveau 0 avant de plier le tapis de course.***

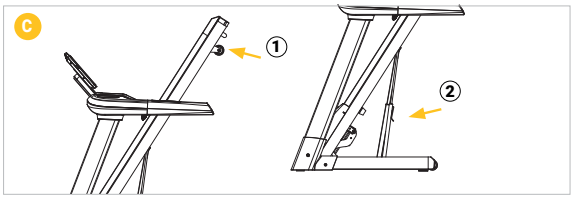



## DÉPLIAGE

Soulevez légèrement le plateau de coupe pour soulager la pression exercée sur le mécanisme de verrouillage, déverrouillez ce dernier comme indiqué sur l'illustration, puis guidez le plateau vers le bas. Le ressort à gaz abaisse le plateau de manière contrôlée.

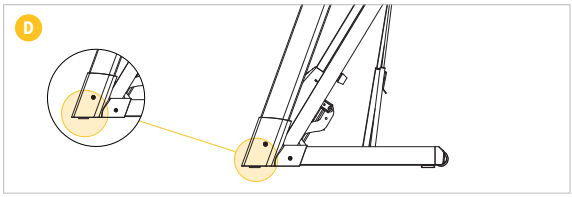
***ATTENTION !***

- ***Veillez à ne pas approcher vos mains, vos pieds ou tout autre objet du mécanisme de dépliage pendant le dépliage.***




## MISE À NIVEAU DU TAPIS DE COURSE

Placez le tapis de course sur une surface plane et horizontale. S'il n'est pas stable, réglez les pieds de mise à niveau situés à l'avant, sous le châssis, jusqu'à ce que le tapis de course repose fermement sur le sol.




# DÉMÉNAGEMENT

***ATTENTION !***

- ***Conservez le produit dans un endroit sec, hors de portée des enfants. Assurez-vous que le produit est stable et bien fixé afin d'éviter qu'il ne tombe sur des enfants ou des animaux.***

- ***Avant de déplacer le T2, assurez-vous que l'adaptateur secteur est débranché à la fois de l'appareil et de la prise de courant.***
- ***Après avoir repositionné l'appareil, il peut être nécessaire de le remettre à niveau en réglant les pieds de mise à niveau situés sous les stabilisateurs. Une fois l'appareil placé dans la position souhaitée et correctement mis à niveau, rebranchez l'adaptateur secteur.***

## FRÉQUENCE CARDIAQUE ENTRAÎNEMENT

**Capteurs manuels**

Cet appareil Flow Fitness est équipé de capteurs manuels situés sur les poignées pour mesurer la fréquence cardiaque. Les capteurs fonctionnent uniquement lorsque les deux sont maintenus simultanément et en continu 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 cardiofréquencemètre compatible Bluetooth. Lorsque vous utilisez un cardiofréquencemètre sans fil, assurez-vous que les électrodes sont légèrement humides et que le cardiofréquencemètre est bien ajusté contre votre corps. Suivez toujours les instructions fournies dans le manuel d'utilisation du cardiofréquencemètre. Une utilisation incorrecte 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.***

## ENTRETIEN

L'utilisation sûre et efficace de cet équipement n'est possible que s'il est correctement installé et entretenu. Il incombe à l'utilisateur de veiller à ce que l'appareil fasse l'objet d'un entretien régulier. Les pièces usées ou endommagées doivent être remplacées avant toute nouvelle utilisation de l'équipement. Ce produit est destiné exclusivement à un usage et à un stockage en intérieur. Une exposition prolongée aux conditions extérieures ou aux variations de température et d'humidité peut nuire aux composants électriques et aux pièces mobiles. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer l'appareil ou d'effectuer toute opération d'entretien.

**Entretien quotidien**

- Essuyez l'équipement après chaque utilisation pour éliminer la sueur et l'humidité.
- Veillez à ce que l'appareil reste exempt de poussière et de saleté.
- N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs ou abrasifs et évitez toute humidité excessive.

**Maintenance semestrielle**

- Inspectez tous les boulons et écrous reliés aux pièces mobiles et resserrez-les si nécessaire.
- Vérifiez le fonctionnement de tous les composants mobiles et appliquez un spray silicone si nécessaire.

**Consignes générales de nettoyage**

- Nettoyez l'équipement après chaque séance d'entraînement.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande.
- Utilisez un chiffon doux et propre avec un détergent doux pour éliminer les salissures ou les taches tenaces.
- Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec, à l'abri de la chaleur directe et des sources d'eau.

***ATTENTION !***

***Les réparations doivent être effectuées uniquement par un technicien qualifié, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.***

## DÉPANNAGE

| PROBLÈME | SOLUTION |
|---|---|
| **L'écran de la console ne s'allume pas.** | Vérifiez que la fiche d'alimentation est bien enfoncée dans une prise murale avec mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge ni de multiprise. |
| | Vérifiez que l'interrupteur d'alimentation est en position « ON » (position « I »). L'interrupteur se trouve à côté de la prise d'alimentation. |
| | Vérifiez le fusible situé près de l'interrupteur d'alimentation. Si le fusible a sauté, veuillez contacter votre revendeur. |
| **Certains segments de l'écran ne s'allument plus.** | Les LED de l'écran sont endommagées. Veuillez contacter votre revendeur. |
| **L'écran affiche le message « Veuillez installer la clé de sécurité ».** | La clé de sécurité est manquante ou n'est pas correctement positionnée. Placez la clé de sécurité dans son logement prévu à cet effet sur la console et assurez-vous qu'elle soit bien en place. Le tapis de course ne fonctionnera pas sans elle. |
| **La bande de course glisse, marque des temps d'arrêt ou se bloque pendant l'utilisation.** | Cela signifie généralement qu'il faut vérifier la tension de la courroie ou son graissage. |
| | Assurez-vous que le tapis de course est placé sur une surface plane. |
| | Vérifiez la tension et l'alignement de la courroie, puis réglez-la comme indiqué dans la section « Entretien » de ce manuel. |
| | Lubrifiez la courroie de transmission aux intervalles recommandés. Une lubrification insuffisante est la cause la plus fréquente du glissement de la courroie et de son usure prématurée. |

| PROBLÈME | SOLUTION |
|---|---|
| **La console s'éteint ou se réinitialise pendant l'utilisation du tapis de course.** | Vérifiez que la fiche d'alimentation est bien branchée et que la prise murale n'est pas partagée avec des appareils à forte consommation électrique. |
| | N'utilisez pas de rallonge électrique, car cela pourrait entraîner une alimentation électrique instable. |
| | Si le problème persiste, veuillez contacter votre revendeur. |
| **L'application de fitness n'apparaît pas dans la liste des appareils Bluetooth de ma tablette ou de mon smartphone.** | La connexion doit être établie depuis l'application elle-même, et non via les paramètres Bluetooth de votre appareil. Allumez l'appareil et activez le Bluetooth sur votre tablette ou votre smartphone. Ouvrez l'application de fitness de votre choix, créez un compte si nécessaire, puis lancez une séance d'entraînement. Les appareils disponibles s'afficheront alors dans l'application, vous permettant ainsi de vous connecter. |
| | Ma tablette ou mon smartphone ne parvient pas à se connecter à l'application de fitness via Bluetooth. |
| | 1. Le Bluetooth ne permet généralement d'établir qu'une seule connexion à la fois. Assurez-vous que votre téléphone ou votre tablette n'est pas déjà connecté(e) à un autre appareil. |
| | 2. La connexion peut parfois être perturbée par des facteurs externes. Désactivez puis réactivez la fonction Bluetooth de votre tablette ou de votre smartphone, puis reconnectez-vous à l'application. |
| **L'application de fitness perd la connexion pendant une séance d'entraînement.** | Laissez l'application ouverte pendant votre séance d'entraînement. |
| | Désactivez le mode économie d'énergie ou le mode veille sur votre tablette ou votre smartphone, car cela peut interrompre la connexion Bluetooth. |
| | Gardez votre appareil à quelques mètres de la console et évitez qu'il y ait des obstacles entre les deux. |
| **La console reçoit un signal de fréquence cardiaque faible, voire aucun signal.** | La mesure de la fréquence cardiaque via les poignées n'est pas toujours fiable. La transpiration, les mouvements et même la crème pour les mains peuvent fausser les résultats. Pour un entraînement basé sur la fréquence cardiaque, nous recommandons donc toujours d'utiliser une ceinture thoracique Bluetooth. Les capteurs situés sur les poignées sont uniquement destinés à des vérifications ponctuelles de la fréquence cardiaque pendant votre entraînement. |
| | Si la mesure de la fréquence cardiaque est de mauvaise qualité, même avec une ceinture cardio Bluetooth, veuillez vérifier les points suivants : |
| | Assurez-vous que l'écran de tout autre appareil de fitness situé à proximité est éteint et qu'il n'est pas connecté à votre tablette ou à votre smartphone. |
| | Assurez-vous que votre ceinture de fréquence cardiaque Bluetooth n'est pas connectée à un autre appareil Bluetooth, tel que votre téléphone ou votre tablette. |
| | Assurez-vous d'avoir bien suivi le mode d'emploi de la ceinture cardio. Les capteurs doivent être humidifiés pour assurer un bon contact avec la peau. |
| | Vérifiez que la batterie est complètement chargée et correctement installée. |
| | Vérifiez que la sangle est bien serrée. |

***ATTENTION !***

***Si votre problème persiste ou n'est pas abordé dans ce guide de dépannage, veuillez contacter le revendeur d'équipements de fitness auprès duquel vous avez acheté le produit pour obtenir de l'aide.***

## DIRECTIVES DE FORMATION

Un programme d'entraînement bien équilibré comprend trois phases : un échauffement, la séance d'entraînement principale et un retour au calme. Pour obtenir des résultats optimaux, effectuez le programme d'entraînement complet au moins deux fois par semaine, de préférence trois fois, avec un jour de repos entre les séances. Après plusieurs mois, la fréquence et l'intensité de l'entraînement peuvent être augmentées, par exemple à quatre ou cinq séances par semaine, en fonction de votre condition physique et de votre récupération.

**Échauffement**

Le but de l'échauffement est de préparer le corps à l'activité physique et de réduire le risque de blessure. Effectuez un échauffement de deux à cinq minutes avant de commencer une séance d'entraînement. Choisissez des exercices qui augmentent progressivement votre fréquence cardiaque et échauffent les muscles qui seront sollicités pendant l'entraînement. Les activités appropriées comprennent le jogging léger, la course sur place, les sauts avec écart, la corde à sauter ou tout autre mouvement similaire de faible intensité.

**Étirement**

Les étirements sont plus efficaces lorsque les muscles sont chauds. Ils doivent être effectués après un échauffement adéquat, puis à nouveau pendant la phase de récupération. Les étirements contribuent à améliorer la souplesse et réduisent le risque de blessure. Chaque étirement doit être maintenu pendant 15 à 30 secondes, sans rebond.

**Récupération**

Le but du retour au calme est de ramener progressivement le corps à son état de repos normal après l'effort. Un retour au calme approprié ralentit progressivement le rythme cardiaque, favorise la récupération musculaire et aide à prévenir les courbatures. Effectuez des mouvements légers et des étirements doux pour terminer votre séance d'entraînement en toute sécurité et confortablement.

## SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

### DONNÉES TECHNIQUES

| | |
|---|---|
| **Longueur** | 198 cm |
| **Largeur** | 90 cm |
| **Hauteur** | 134 cm |
| **Poids** | 114 kg |
| **Poids maximal de l'utilisateur** | 160 kg |

## GARANTIE

La garantie est fournie par le distributeur Flow Fitness de votre pays et par le revendeur auprès duquel vous avez acheté le produit. Pour obtenir ses coordonnées, rendez-vous sur : https://www.flowfitness.com/en/dealers/

**Les demandes de garantie ne sont pas acceptées si le défaut est causé par l'un des éléments suivants :**

- Travaux d'entretien ou de réparation qui n'ont pas été effectués par un concessionnaire agréé.

- Utilisation inappropriée, négligence ou entretien inadéquat du produit.
- Non-respect des instructions du fabricant concernant l'entretien de l'équipement.

## PIÈCES DE RECHANGE

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

- Le nom du produit
- Le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement
- La référence et une description claire 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 fournissant des informations complètes et précises, vous nous permettez de traiter votre demande aussi rapidement et efficacement que possible.

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

**Élimination responsable des emballages**
Flow Fitness s'engage à minimiser son impact sur l'environnement. Nous vous demandons de bien vouloir jeter tous les matériaux d'emballage dans les installations de recyclage désignées, conformément aux réglementations nationales applicables en matière de gestion des déchets et de recyclage.

**Élimination du produit**
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 signifie que le produit doit être remis 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 :**

- EN ISO 20957
- Directive CEM (2014/30/UE)
- Directive « Basse tension » (2014/35/UE)
- Directive relative aux équipements hertziens (2014/53/UE)
- Directive RoHS (2011/65/UE et 2015/863)

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
The Netherlands

## INDICE


| | |
|---|---|
| Istruzioni di sicurezza | 26 |
| Alimentazione | 26 |
| Chiave di sicurezza | 26 |
| Regolazione | 27 |
| Piegatura | 27 |
| Trasloco | 28 |
| Misurazione frequenza cardiaca | 28 |
| Manutenzione | 28 |
| Risoluzione dei problemi | 28 |
| Linee guida per la formazione | 29 |
| Specifiche del prodotto | 29 |
| Garanzia | 29 |
| Ricambi | 30 |
| Informazioni aggiuntive | 30 |
| Dichiarazione del produttore | 30 |


## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

⚠ ***IMPORTANTE!***

***Consultare il proprio medico prima di iniziare l'attività fisica. Ciò è particolarmente importante per le persone con problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura. Flow Fitness non si assume alcuna responsabilità per lesioni o danni alla proprietà derivanti dall' uso di questa attrezzatura. Leggere attentamente il presente manuale prima di montare e/o utilizzare l'attrezzatura.***

- Utilizzare il prodotto solo come descritto nel presente manuale di istruzioni.
- Le persone con disabilità dovrebbero consultare un medico prima dell'uso e seguire le sue indicazioni.
- Interrompi immediatamente l'allenamento e consulta un medico se avverti vertigini, nausea o qualsiasi altro malessere fisico.
- Posizionare il prodotto su una superficie piana e stabile prima dell'uso.
- Assicurarsi che durante l'uso vi sia almeno un metro di spazio libero in tutte le direzioni attorno al prodotto.
- Il prodotto è destinato all'uso da parte di una sola persona alla volta.
- Il peso massimo dell'utente per questo prodotto è di 180 kg.
- Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.
- Indossare sempre abbigliamento sportivo adeguato ed evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto funzioni correttamente.
- Non utilizzare il prodotto se non funziona correttamente.
- In caso di malfunzionamento o difetto, interrompere immediatamente l'uso del prodotto e contattare il proprio rivenditore.
- Non inserire oggetti nelle aperture o nelle parti mobili dell'apparecchiatura.
- Non aprire l'apparecchiatura senza consultare il proprio rivenditore.
- Non mettere mani o piedi sotto il prodotto.
- Quando si sposta l'attrezzatura, utilizzare tecniche di sollevamento adeguate per evitare lesioni alla schiena.
- Controllare regolarmente le viti e i bulloni e serrarli se necessario.
- Questo prodotto è destinato all'uso in un ambiente pulito e asciutto. L'uso o la conservazione in condizioni di freddo o umidità possono causare danni o malfunzionamenti.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo in ambienti con una temperatura ambiente compresa tra 0 °C e 40 °C. Conservare l'apparecchiatura in ambienti con una temperatura compresa tra -10 °C e 60 °C.

## ALIMENTAZIONE

**Alimentazione di rete**

Collegare l'adattatore in dotazione alla porta dell'adattatore situata sulla parte anteriore del dispositivo. Inserire l'adattatore in una presa a muro. Il dispositivo è ora pronto per l'uso.

***NOTA!***

- ***Utilizzare solo l'adattatore originale in dotazione.***
- ***Scollegare sempre tenendo la spina, non il cavo.***
- ***Solo per uso interno.***

## CHIAVE DI SICUREZZA

Il tapis roulant è dotato di una chiave di sicurezza per le situazioni di emergenza. La rimozione della chiave di sicurezza arresta immediatamente il tapis roulant, indipendentemente dal programma o dalla modalità attiva. Per la vostra sicurezza, agganciate sempre il gancio della chiave di sicurezza ai vostri indumenti durante l'allenamento.

Quando la chiave di sicurezza viene rimossa, il tapis roulant si arresta bruscamente. Tutti i display rimangono attivi, ma non è possibile eseguire ulteriori operazioni finché la chiave di sicurezza non viene reinserita. Una volta che la chiave di sicurezza è stata inserita correttamente nel suo alloggiamento sulla console, il tapis roulant torna in modalità standby ed è pronto per nuovi comandi.

# REGOLAZIONE

## REGOLAZIONE DEL NASTRO DA CORSA

Posizionare il tapis roulant su una superficie piana.

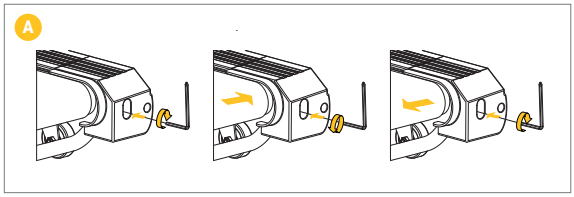
Aziona il tapis roulant a una velocità compresa tra 3 e 5 km/h e osserva la posizione del nastro di corsa.

**Se la cinghia si sposta verso destra:**

- Spegnere il tapis roulant e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa a muro.
- Ruotare la vite di regolazione a destra in senso orario di 1/4 di giro.
- Riavviare il tapis roulant e verificare l'allineamento del nastro. Se necessario, ripetere la procedura (FIG. B).

**Se la cinghia si sposta verso sinistra:**

- Spegnere il tapis roulant e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa a muro.
- Ruotare la vite di regolazione a sinistra in senso orario di 1/4 di giro.
- Riavviare il tapis roulant e controllare l'allineamento del nastro. Se necessario, ripetere la procedura (FIG. C)




***ATTENZIONE!***

- ***Regolare la cinghia solo con incrementi di 1/4 di giro. Un serraggio eccessivo delle viti di regolazione esercita una tensione eccessiva sulla cinghia e sui rulli e potrebbe danneggiare il tapis roulant.***

## LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO TRASPORTATORE

Il piano di corsa di questo tapis roulant è pre-lubrificato e richiede poca manutenzione. Ciononostante, l'attrito tra il nastro di corsa e il piano influisce direttamente sia sulle prestazioni che sulla durata del nastro, pertanto la superficie di scorrimento deve essere lubrificata periodicamente.

Controllare regolarmente la cinghia di trasmissione. Contattare il proprio rivenditore non appena si notano danni alla cinghia o al piano di corsa.

**Intervalli di lubrificazione consigliati**

- Ogni 1-2 mesi, anche se il tapis roulant non viene utilizzato.
- Ogni 50 ore di funzionamento, a seconda di quale delle due condizioni si verifichi per prima.

**Linee guida sulla lubrificazione**

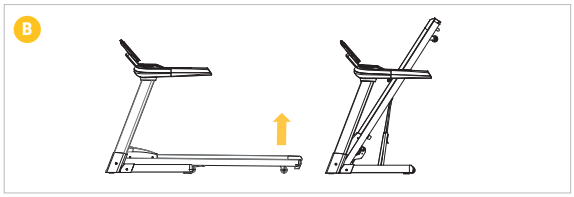
Come regola generale, lubrificare il nastro di corsa ogni volta che la superficie di scorrimento risulta asciutta al tatto. Se non si è sicuri della necessità di lubrificare, consultare il proprio rivenditore. Per garantire prestazioni ottimali e prevenire eventuali danni, utilizzare esclusivamente il lubrificante fornito con il prodotto o un lubrificante raccomandato dal proprio rivenditore. Flow Fitness consiglia di utilizzare la lozione per tapis roulant Flow Fitness.

# PIEGHEVOLE

Al termine dell'allenamento, il tapis roulant può essere ripiegato per risparmiare spazio. Sollevare la parte posteriore del piano di corsa fino a quando il meccanismo di bloccaggio non scatta con un clic udibile e assicurarsi che il piano sia bloccato saldamente prima di rilasciarlo.

***ATTENZIONE!***

- ***Impostare l'inclinazione sul livello 0 prima di ripiegare il tapis roulant.***

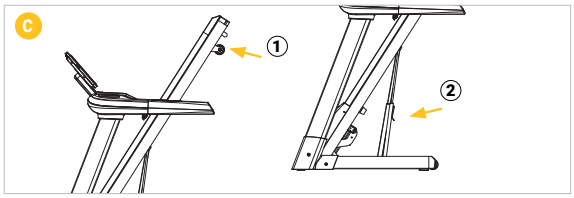



## APERTURA

Sollevare leggermente il piano di corsa per alleggerire la pressione sul meccanismo di bloccaggio, sbloccare il meccanismo come mostrato nell'illustrazione e guidare il piano verso il basso. La molla a gas abbassa il piano in modo controllato.

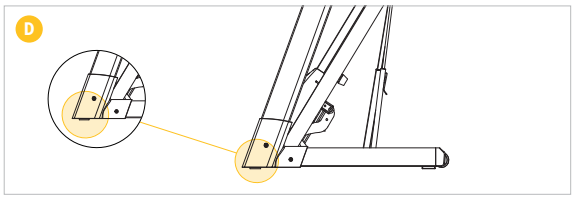
***ATTENZIONE!***

- ***Durante l'apertura, tenere mani, piedi e altri oggetti lontani dal meccanismo di apertura.***




## MESSA A LIVELLO DEL TAPIS ROULANT

Posizionare il tapis roulant su una superficie piana e livellata. Se non risulta stabile, regolare i piedini di livellamento situati nella parte anteriore inferiore del telaio fino a quando il tapis roulant non poggia saldamente sul pavimento.




# TRASLOCO

***ATTENZIONE!***

- ***Conservare il prodotto in un luogo asciutto, fuori dalla portata dei bambini. Assicurarsi che il prodotto sia stabile e ben fissato per evitare che possa cadere su bambini o animali.***
- ***Prima di spostare il T2, assicurarsi che l'alimentatore sia scollegato sia dal prodotto che dalla presa di corrente.***
- ***Dopo aver riposizionato il prodotto, potrebbe essere necessario***

***livellare nuovamente il tapis roulant regolando i piedini di livellamento situati sotto gli stabilizzatori. Una volta che il prodotto è stato posizionato nella posizione desiderata e correttamente livellato, ricollegare l'alimentatore.***

## MISURAZIONE FREQUENZA CARDIACA

**Sensori manuali**

Questa attrezzatura Flow Fitness è dotata di sensori manuali situati sulle impugnature per il monitoraggio della frequenza cardiaca. I sensori funzionano solo quando vengono afferrati entrambi contemporaneamente e in modo continuo per un periodo prolungato. Per ottenere misurazioni accurate, le mani devono essere leggermente umide ed esercitare una pressione costante sui sensori. Mani eccessivamente secche o sudate possono causare misurazioni imprecise o irregolari.

**Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite Bluetooth**

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

***NOTA!***

- ***Un cardiofrequenzimetro wireless non è incluso nella dotazione standard. Si prega di contattare il proprio rivenditore per acquistare un dispositivo compatibile.***

***⚠ IMPORTANTE!***

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

## MANUTENZIONE

L'uso sicuro ed efficace di questa apparecchiatura è possibile solo se installata correttamente e sottoposta a una manutenzione adeguata. È responsabilità dell'utente garantire che l'apparecchio sia sottoposto a regolare manutenzione. Le parti usurate o danneggiate devono essere sostituite prima di riutilizzare l'apparecchiatura. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso e alla conservazione in ambienti interni. L'esposizione prolungata alle condizioni atmosferiche esterne o alle variazioni di temperatura e umidità può influire negativamente sui componenti elettrici e sulle parti mobili. Scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di pulire o eseguire qualsiasi intervento di manutenzione.

**Manutenzione quotidiana**

- Pulire l'attrezzatura dopo ogni utilizzo per rimuovere il sudore e l'umidità.
- Assicurarsi che l'unità sia mantenuta libera da polvere e sporcizia.
- Non utilizzare detergenti aggressivi o abrasivi ed evitare un'umidità eccessiva.

**Manutenzione semestrale**

- Controllare tutti i bulloni e i dadi collegati alle parti mobili e serrarli se necessario.
- Controllare il funzionamento di tutti i componenti mobili e, se necessario, applicare uno spray al silicone.

**Linee guida generali per la pulizia**

- Pulire l'attrezzatura dopo ogni sessione di allenamento.
- Utilizzare un panno asciutto per pulire il pannello di controllo.
- Utilizzare un panno morbido e pulito con un detergente delicato per rimuovere lo sporco ostinato o le macchie.
- Conservare l'attrezzatura in un ambiente pulito e asciutto, lontano da fonti dirette di calore e acqua.

***ATTENZIONE!***

***Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente da un tecnico qualificato, salvo diversa indicazione da parte del fornitore o del produttore.***

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

| PROBLEMA | SOLUZIONE |
|---|---|
| **Il display della console non si accende.** | Verificare che la spina di alimentazione sia inserita completamente in una presa a muro dotata di messa a terra. Non utilizzare prolunghe o multiprese. |
| | Verificare che l'interruttore di alimentazione sia in posizione ON (posizione "I"). L'interruttore si trova accanto alla presa del cavo di alimentazione. |
| | Controllare il fusibile vicino all'interruttore di alimentazione. Se il fusibile è bruciato, contattare il proprio rivenditore. |
| **Alcuni segmenti del display non si illuminano più.** | I LED del display sono danneggiati. Si prega di contattare il proprio rivenditore. |
| **Il display mostra il messaggio "Installare la Safety Key".** | La chiave di sicurezza è mancante o non è posizionata correttamente. Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console e assicurarsi che sia inserita correttamente. Il tapis roulant non funzionerà senza di essa. |
| **Il nastro da corsa scivola, si blocca o si inceppa durante l'uso.** | Questo di solito indica che è necessario controllare la tensione della cinghia o la lubrificazione. |
| | Assicurarsi che il tapis roulant sia posizionato su una superficie piana. |
| | Controllare la tensione e l'allineamento della cinghia e regolarla come descritto nella sezione "Manutenzione" del presente manuale. |
| | Lubrificare la cinghia di trasmissione agli intervalli raccomandati. Una lubrificazione insufficiente è la causa più comune di slittamento della cinghia e di usura prematura. |

| PROBLEMA | SOLUZIONE |
|---|---|
| **La console si spegne o si riavvia mentre il tapis roulant è in funzione.** | Verificare che la spina di alimentazione sia ben inserita e che la presa a muro non sia condivisa con apparecchi ad alta potenza. |
| | Non utilizzare una prolunga, poiché ciò potrebbe causare un'alimentazione elettrica instabile. |
| | Se il problema persiste, si prega di contattare il proprio rivenditore. |
| **L'app di fitness non compare nell'elenco dei dispositivi Bluetooth del mio tablet o smartphone.** | La connessione deve essere stabilita dall'interno dell'app stessa, non tramite le impostazioni Bluetooth del dispositivo. Accendi l'attrezzo e attiva il Bluetooth sul tuo tablet o smartphone. Apri l'app di fitness che preferisci, crea un account se richiesto e avvia un allenamento. I dispositivi disponibili appariranno quindi nell'app, consentendoti di connetterti. |
| | Il mio tablet o smartphone non riesce a connettersi all'app di fitness tramite Bluetooth. |
| | 1. Il Bluetooth di solito può mantenere una sola connessione alla volta. Assicurati che il tuo telefono o tablet non sia già connesso a un altro dispositivo. |
| | 2. La connessione potrebbe occasionalmente essere interrotta da fattori esterni. Disattiva e riattiva la funzione Bluetooth sul tuo tablet o smartphone, quindi riconnettiti all'app. |
| **L'app di fitness perde la connessione durante un allenamento.** | Tieni l'app aperta durante l'allenamento. |
| | Disattiva la modalità di risparmio batteria o di risparmio energetico sul tuo tablet o smartphone, poiché ciò potrebbe interrompere la connessione Bluetooth. |
| | Tieni il dispositivo a pochi metri dalla console ed evita che ci siano ostacoli tra i due. |
| **La console riceve un segnale di frequenza cardiaca debole o non riceve alcun segnale.** | La misurazione della frequenza cardiaca tramite le impugnature non è sempre affidabile. Il sudore, il movimento e persino la crema per le mani possono influire negativamente sulla lettura. Per l'allenamento basato sulla frequenza cardiaca consigliamo quindi sempre di utilizzare una fascia toracica Bluetooth. I sensori sulle impugnature sono destinati esclusivamente a controlli occasionali della frequenza cardiaca durante l'allenamento. |
| | Se la rilevazione della frequenza cardiaca risulta scadente anche quando si utilizza una fascia cardio Bluetooth, si prega di verificare i seguenti punti: |
| | Assicurati che lo schermo di qualsiasi altro dispositivo per il fitness nelle vicinanze sia spento e non sia collegato al tuo tablet o smartphone. |
| | Assicurati che la fascia cardio Bluetooth non sia collegata a un altro dispositivo Bluetooth, come il tuo telefono o tablet. |
| | Assicurati di aver seguito le istruzioni per l'uso della fascia cardio. I sensori devono essere inumiditi per garantire un buon contatto con la pelle. |
| | Verificare che la batteria sia completamente carica e installata correttamente. |
| | Verificare che la cinghia sia allacciata abbastanza stretta. |

***ATTENZIONE!***

***Se il problema persiste o non è trattato in questa guida alla risoluzione dei problemi, si prega di contattare il rivenditore di articoli per il fitness presso il quale è stato acquistato il prodotto per ulteriore assistenza.***

## LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

Un programma di allenamento ben bilanciato consiste in tre fasi: riscaldamento, sessione di allenamento principale e defaticamento. Per ottenere risultati ottimali, completa il programma di allenamento completo almeno due volte alla settimana, preferibilmente tre volte, con un giorno di riposo tra una sessione e l'altra. Dopo diversi mesi, la frequenza e l'intensità dell'allenamento possono essere aumentate, ad esempio a quattro o cinque sessioni alla settimana, a seconda del tuo livello di forma fisica e del tuo recupero.

**Riscaldamento**

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'attività fisica e ridurre il rischio di infortuni. Esegui un riscaldamento di due-cinque minuti prima di iniziare una sessione di allenamento. Scegli esercizi che aumentino gradualmente la frequenza cardiaca e riscaldino i muscoli che saranno utilizzati durante l'allenamento. Tra le attività adatte figurano jogging leggero, corsa sul posto, jumping jack, saltelli o movimenti simili a bassa intensità.

**Allungamento**

Lo stretching è più efficace quando i muscoli sono caldi e dovrebbe essere eseguito dopo un adeguato riscaldamento e nuovamente durante la fase di defaticamento. Lo stretching aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni. Ogni allungamento dovrebbe essere mantenuto per 15-30 secondi senza rimbalzare.

**Raffreddamento**

Lo scopo del defaticamento è riportare gradualmente il corpo al suo normale stato di riposo dopo l'esercizio fisico. Un defaticamento adeguato abbassa lentamente la frequenza cardiaca, favorisce il recupero muscolare e aiuta a prevenire la rigidità. Esegui movimenti leggeri e stretching delicato per concludere la tua sessione di allenamento in modo sicuro e confortevole.

## SPECIFICHE DEL PRODOTTO

### DATI TECNICI

| | |
|---|---|
| **Lunghezza** | 198 cm |
| **Larghezza** | 90 cm |
| **Altezza** | 134 cm |
| **Peso** | 114 kg |
| **Peso massimo dell'utente** | 160 kg |

## GARANZIA

La garanzia è fornita dal distributore Flow Fitness nel tuo Paese e dal rivenditore presso il quale hai acquistato il prodotto. Per i dettagli di contatto, visita il sito: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

**Non si accettano richieste di garanzia se il difetto è causato da uno dei seguenti motivi:**

- Lavori di manutenzione o riparazione non eseguiti da un rivenditore autorizzato.
- Uso improprio, negligenza o manutenzione inadeguata del prodotto.

- Mancata manutenzione dell'apparecchiatura secondo le istruzioni del produttore.

## RICAMBI

Per richiedere parti di ricambio per le attrezzature Flow Fitness, fare riferimento alle informazioni di contatto riportate sulla copertina di questo manuale. Per garantire un'efficiente gestione della richiesta, fornire i seguenti dettagli quando si contatta il nostro reparto 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 con le viste esplose del presente manuale.

Fornendo informazioni complete e accurate ci consentirai di elaborare la tua richiesta nel modo più rapido ed efficiente possibile.

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

**Smaltimento responsabile degli imballaggi**
Flow Fitness si impegna a ridurre al minimo il proprio impatto ambientale. Chiediamo gentilmente di smaltire tutti i materiali di imballaggio tramite 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 suo 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 che il presente prodotto è conforme alle seguenti norme e direttive:**

- EN ISO 20957
- Direttiva EMC (2014/30/UE)
- Direttiva sulla bassa tensione (2014/35/UE)
- Direttiva sulle apparecchiature radio (2014/53/UE)
- Direttiva RoHS (2011/65/UE e 2015/863)

In ottemperanza alle norme e alle direttive sopra citate, questo prodotto è certificato CE.

### FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

## ÍNDICE


| | |
|---|---|
| Instrucciones de seguridad | 31 |
| Fuente de alimentación | 31 |
| Clave de seguridad | 31 |
| Ajuste | 32 |
| Plegado | 32 |
| Mudanza | 32 |
| Medición del pulso | 33 |
| Mantenimiento | 33 |
| Solución de problemas | 33 |
| Directrices de formación | 34 |
| Especificaciones del producto | 34 |
| Garantía | 34 |
| Piezas de recambio | 35 |
| Información adicional | 35 |
| Declaración del fabricante | 35 |


## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ***¡IMPORTANTE!***

***Consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio. Esto es especialmente importante para personas con problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. Flow Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones o daños materiales que puedan derivarse del uso de este equipo. Lea atentamente este manual antes de montar y/o utilizar el equipo.***

- Utilice el producto únicamente según se describe en este manual de instrucciones.
- Las personas con discapacidad deben consultar a un profesional médico antes de usar este producto y seguir sus indicaciones.
- Deje de entrenar inmediatamente y consulte a un médico si experimenta mareos, náuseas o cualquier otra molestia física.
- Coloque el producto sobre una superficie plana y estable antes de utilizarlo.
- Asegúrese de que haya al menos un metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor del producto durante su uso.
- El producto está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.
- El peso máximo del usuario para este producto es de 180 kilogramos.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del producto en todo momento.
- Lleve siempre ropa deportiva adecuada y evite las prendas holgadas que puedan engancharse en las piezas móviles.
- Antes de cada uso, compruebe que el producto funciona correctamente.
- No utilice el producto si no funciona correctamente.
- En caso de mal funcionamiento o defecto, deje de utilizar el producto inmediatamente y póngase en contacto con su distribuidor.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas ni en las partes móviles del equipo.
- No abra el equipo sin consultar a su distribuidor.
- No coloque las manos ni los pies debajo del producto.
- Al mover el equipo, utilice técnicas de elevación adecuadas para evitar lesiones en la espalda.
- Compruebe regularmente los tornillos y pernos y apriételos si es necesario.
- Este producto está diseñado para su uso en un entorno limpio y seco. Su uso o almacenamiento en condiciones de frío o humedad puede provocar daños o un mal funcionamiento.
- Utilice el equipo únicamente en entornos con una temperatura ambiente comprendida entre 0 °C y 40 °C. Guarde el equipo en entornos con una temperatura comprendida entre -10 °C y 60 °C.

## FUENTE DE ALIMENTACIÓN

**Alimentación eléctrica**

Conecte el adaptador suministrado al puerto del adaptador situado en la parte frontal del dispositivo. Enchufe el adaptador a una toma de corriente. El dispositivo ya está listo para su uso.

***NOTA***

- ***Utilice únicamente el adaptador original suministrado.***
- ***Desenchufe siempre sujetando el enchufe, no el cable.***
- ***Solo para uso en interiores.***

## CLAVE DE SEGURIDAD

La cinta de correr está equipada con una llave de seguridad para situaciones de emergencia. Al retirar la llave de seguridad, la cinta se detiene inmediatamente, independientemente del programa o modo que esté activo. Por tu propia seguridad, asegúrate siempre de sujetar el clip de la llave de seguridad a tu ropa mientras entrenas.

Cuando se retira la llave de seguridad, la cinta de correr se detiene bruscamente. Todas las pantallas permanecen activas, pero no se puede realizar ninguna otra operación hasta que se vuelva a colocar la llave de seguridad. Una vez que la llave de seguridad se ha colocado correctamente en su soporte de la consola, la cinta de correr vuelve al modo de espera y queda lista para recibir nuevas instrucciones.

# AJUSTE

## AJUSTE DE LA CINTA DE CORRER

Coloca la cinta de correr sobre una superficie nivelada.

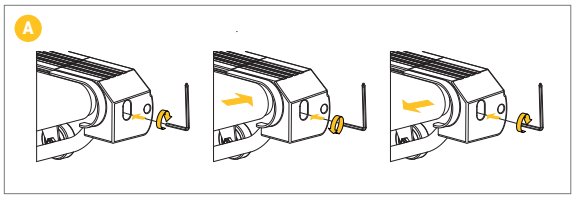
Pon la cinta de correr a una velocidad de entre 3 y 5 km/h y observa la posición de la cinta.

**Si la correa se desplaza hacia la derecha:**

- Apaga la cinta de correr y desconecta el cable de alimentación de la toma de corriente.
- Gira el tornillo de ajuste de la derecha en sentido horario 1/4 de vuelta.
- Vuelve a poner en marcha la cinta de correr y comprueba la alineación de la cinta. Repite el procedimiento si es necesario (FIG. B).

**Si la correa se desplaza hacia la izquierda:**

- Apaga la cinta de correr y desconecta el cable de alimentación de la toma de corriente.
- Gira el tornillo de ajuste de la izquierda en sentido horario 1/4 de vuelta.
- Vuelve a poner en marcha la cinta de correr y comprueba la alineación de la cinta. Repite el procedimiento si es necesario (FIG. C)




***¡PRECAUCIÓN!***

- ***Ajuste la cinta únicamente en incrementos de 1/4 de vuelta. Si se aprietan demasiado los tornillos de ajuste, se ejerce una tensión excesiva sobre la cinta y los rodillos, lo que podría dañar la cinta de correr.***

## LUBRICACIÓN DE LA CORREA DE TRANSMISIÓN

La plataforma de carrera de esta cinta está prelubricada y requiere poco mantenimiento. Aun así, la fricción entre la cinta de carrera y la plataforma afecta directamente tanto al rendimiento como a la vida útil de la cinta, por lo que la superficie de deslizamiento debe lubricarse periódicamente.

Revisa la cinta de carrera con regularidad. Ponte en contacto con tu distribuidor en cuanto detectes cualquier daño en la cinta o en la plataforma de carrera.

**Intervalos de lubricación recomendados**

- Cada 1 o 2 meses, aunque la cinta de correr no se utilice.
- Cada 50 horas de funcionamiento, lo que ocurra primero.

**Pautas de lubricación**

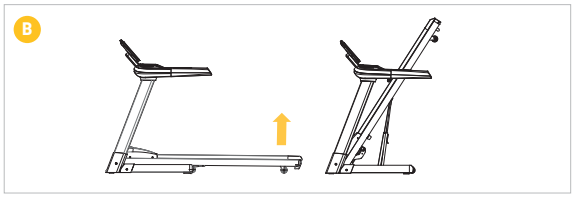
Como norma general, lubrica la cinta de carrera siempre que la superficie de deslizamiento esté seca al tacto. Si no estás seguro de si es necesario lubricarla, consulta a tu distribuidor. Para obtener un rendimiento óptimo y evitar daños, utiliza únicamente el lubricante suministrado con el producto o uno recomendado por tu distribuidor. Flow Fitness recomienda utilizar la loción para cintas de correr Flow Fitness.

# PLEGADO

Una vez finalizado el entrenamiento, la cinta de correr se puede plegar para ahorrar espacio. Levanta la parte trasera de la plataforma de carrera hasta que el mecanismo de bloqueo encaje con un clic audible y asegúrate de que la plataforma quede bien bloqueada antes de soltarla.

***¡PRECAUCIÓN!***

- ***Ajusta la inclinación al nivel 0 antes de plegar la cinta de correr.***

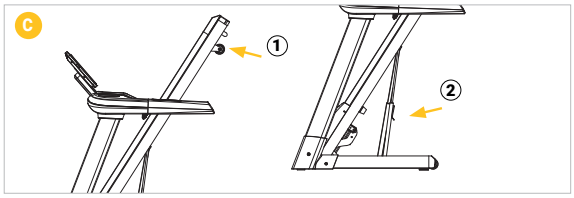



## DESPLEGADO

Levanta ligeramente la plataforma de trabajo para aliviar la presión sobre el mecanismo de bloqueo, libera el mecanismo tal y como se muestra en la ilustración y guía la plataforma hacia abajo. El resorte de gas baja la plataforma de forma controlada.

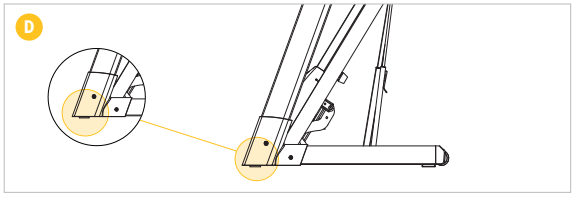
***¡PRECAUCIÓN!***

- ***Mantén las manos, los pies y cualquier otro objeto alejados del mecanismo de plegado mientras lo despliegas.***




## NIVELAR LA CINTA DE CORRER

Coloca la cinta de correr sobre una superficie plana y nivelada. Si no queda estable, ajusta las patas niveladoras situadas en la parte inferior delantera del bastidor hasta que la cinta de correr quede firmemente apoyada en el suelo.




# MUDANZA

***¡PRECAUCIÓN!***

- ***Guarda el producto en un lugar seco, fuera del alcance de los niños. Asegúrate de que el producto esté bien sujeto y estable para evitar que se caiga sobre niños o animales.***

- ***Antes de mover el T2, asegúrate de que el adaptador de corriente esté desconectado tanto del producto como de la toma de corriente.***
- ***Tras cambiar la posición del producto, puede que sea necesario volver a nivelar la cinta de correr ajustando las patas niveladoras situadas debajo de los estabilizadores. Una vez que el producto esté colocado en la posición deseada y debidamente nivelado, vuelve a conectar el adaptador de corriente.***

## MEDICIÓN DEL PULSO

**Sensores de mano**

Este equipo Flow Fitness está equipado con sensores manuales situados en las empuñaduras para controlar la frecuencia cardíaca. Los sensores solo funcionan cuando ambos se sujetan simultáneamente y de forma continua durante un periodo prolongado. Para obtener mediciones 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 imprecisas o irregulares.

**Monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth**

Este dispositivo Flow Fitness está equipado con un receptor inalámbrico de frecuencia cardíaca integrado. Para medir la frecuencia cardíaca de forma inalámbrica, utilice un monitor de frecuencia cardíaca compatible con Bluetooth. Al utilizar un monitor inalámbrico de frecuencia cardíaca, asegúrese de que los electrodos estén ligeramente húmedos y de que el monitor quede bien ajustado al cuerpo. Siga siempre las instrucciones del manual de usuario del monitor de frecuencia cardíaca. Un uso incorrecto puede dar lugar a mediciones imprecisas 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.***

## MANTENIMIENTO

El uso seguro y eficaz de este equipo solo es posible si se instala y se mantiene correctamente. Es responsabilidad del usuario asegurarse de que el aparato se someta a un mantenimiento periódico. Las piezas desgastadas o dañadas deben sustituirse antes de volver a utilizar el equipo. Este producto está destinado exclusivamente al uso y almacenamiento en interiores. La exposición prolongada a las condiciones exteriores o a las fluctuaciones de temperatura y humedad puede afectar negativamente a los componentes eléctricos y a las piezas móviles. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de limpiarlo o de realizar cualquier tarea de mantenimiento.

**Mantenimiento diario**

- Limpia el equipo después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad.
- Asegúrese de que la unidad se mantenga libre de polvo y suciedad.
- No utilice productos de limpieza agresivos o abrasivos y evite la humedad excesiva.

**Mantenimiento semestral**

- Inspeccione todos los pernos y tuercas conectados a las piezas móviles y apriételos si es necesario.
- Compruebe el funcionamiento de todos los componentes móviles y aplique spray de silicona si es necesario.

**Pautas generales de limpieza**

- Limpia el equipo después de cada sesión de entrenamiento.
- Utilice un paño seco para limpiar el panel de control.
- Utilice un paño suave y limpio con un detergente suave para eliminar la suciedad o las manchas difíciles.
- Guarde el equipo en un lugar limpio y seco, lejos de fuentes directas de calor y agua.

***¡PRECAUCIÓN!***

***Las reparaciones solo deben ser realizadas por un técnico cualificado, a menos que el proveedor o el fabricante indiquen lo contrario.***

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

| PROBLEMA | SOLUCIÓN |
|---|---|
| **La pantalla de la consola no se enciende.** | Comprueba que el enchufe esté bien enchufado en una toma de corriente con toma de tierra. No utilices un alargador ni un adaptador múltiple. |
| | Comprueba que el interruptor de encendido esté en la posición «ON» (posición «I»). El interruptor se encuentra junto a la toma del cable de alimentación. |
| | Comprueba el fusible que hay junto al interruptor de encendido. Si el fusible se ha fundido, ponte en contacto con tu distribuidor. |
| **Algunos segmentos de la pantalla ya no se iluminan.** | Los LED de la pantalla están dañados. Ponte en contacto con tu distribuidor. |
| **En la pantalla aparece el mensaje «Por favor, instala la Safety Key».** | Falta la llave de seguridad o no está colocada correctamente. Coloca la llave de seguridad en el soporte correspondiente de la consola y asegúrate de que quede bien encajada. La cinta de correr no funcionará sin ella. |
| **La cinta de correr se desliza, se atasca o se traba durante su uso.** | Esto suele indicar que hay que revisar la tensión de la correa o la lubricación. |
| | Asegúrate de que la cinta de correr esté colocada sobre una superficie nivelada. |
| | Comprueba la tensión y la alineación de la correa, y ajústala tal y como se describe en la sección «Mantenimiento» de este manual. |
| | Lubrica la correa de transmisión en los intervalos recomendados. Una lubricación insuficiente es la causa más habitual del deslizamiento de la correa y de su desgaste prematuro. |

| PROBLEMA | SOLUCIÓN |
|---|---|
| **La consola se apaga o se reinicia mientras se está utilizando la cinta de correr.** | Comprueba que el enchufe esté bien enchufado y que la toma de corriente no se comparta con aparatos de alta potencia. |
| | No utilices un alargador, ya que esto puede provocar una alimentación eléctrica inestable. |
| | Si el problema persiste, ponte en contacto con tu distribuidor. |
| **La aplicación de fitness no aparece en la lista de dispositivos Bluetooth de mi tableta o smartphone.** | La conexión debe establecerse desde la propia aplicación, no a través de los ajustes de Bluetooth de tu dispositivo. Enciende el equipo y activa el Bluetooth en tu tableta o smartphone. Abre la aplicación de fitness que prefieras, crea una cuenta si es necesario e inicia una sesión de entrenamiento. A continuación, aparecerán los dispositivos disponibles en la aplicación, lo que te permitirá conectarte. |
| | Mi tableta o mi smartphone no se conectan a la aplicación de fitness por Bluetooth. |
| | 1. Por lo general, el Bluetooth solo puede mantener una conexión a la vez. Asegúrate de que tu teléfono o tableta no esté ya conectado a otro dispositivo. |
| | 2. En ocasiones, la conexión puede verse interrumpida por factores externos. Desactiva y vuelve a activar la función Bluetooth de tu tableta o smartphone y, a continuación, vuelve a conectarte a la aplicación. |
| **La aplicación de fitness pierde la conexión durante una sesión de entrenamiento.** | Mantén la aplicación abierta mientras haces ejercicio. |
| | Desactiva el modo de ahorro de batería o de ahorro de energía en tu tableta o smartphone, ya que esto puede interrumpir la conexión Bluetooth. |
| | Mantén tu dispositivo a unos pocos metros de la consola y evita que haya obstáculos entre ambos. |
| **La consola recibe una señal de frecuencia cardíaca débil o no recibe ninguna señal.** | La medición de la frecuencia cardíaca a través de los puños no siempre es fiable. El sudor, el movimiento e incluso la crema de manos pueden afectar negativamente a la lectura. Por lo tanto, para el entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca, recomendamos siempre utilizar una banda pectoral con Bluetooth. Los sensores de los puños están pensados únicamente para comprobaciones ocasionales de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. |
| | Si la lectura de la frecuencia cardíaca es deficiente incluso cuando se utiliza una banda de frecuencia cardíaca Bluetooth, comprueba los siguientes puntos: |
| | Asegúrate de que la pantalla de cualquier otro producto de fitness que haya cerca esté apagada y no esté conectada a tu tableta o smartphone. |
| | Asegúrate de que tu banda de frecuencia cardíaca Bluetooth no esté conectada a otro dispositivo Bluetooth, como tu teléfono o tu tableta. |
| | Asegúrate de haber seguido las instrucciones de uso de la banda de frecuencia cardíaca. Los sensores deben humedecerse para garantizar un buen contacto con la piel. |
| | Comprueba que la batería esté completamente cargada y bien colocada. |
| | Comprueba que la correa esté bien ajustada. |

***¡PRECAUCIÓN!***

***Si el problema persiste o no se trata en esta guía de resolución de problemas, ponte en contacto con el distribuidor de artículos de fitness al que le compraste el producto para obtener más ayuda.***

## DIRECTRICES DE FORMACIÓN

Un programa de entrenamiento bien equilibrado consta de tres fases: calentamiento, sesión de entrenamiento principal y enfriamiento. Para obtener resultados óptimos, complete el programa de entrenamiento completo al menos dos veces por semana, preferiblemente tres veces, con un día de descanso entre sesiones. Después de varios meses, se puede aumentar la frecuencia y la intensidad del entrenamiento, por ejemplo, a cuatro o cinco sesiones por semana, dependiendo de su nivel de forma física y recuperación.

**Calentamiento**

El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para la actividad física y reducir el riesgo de lesiones. Realice un calentamiento de dos a cinco minutos antes de comenzar una sesión de entrenamiento. Elija ejercicios que aumenten gradualmente su frecuencia cardíaca y calienten los músculos que se utilizarán durante el entrenamiento. Las actividades adecuadas incluyen trotar ligeramente, correr sin moverse del sitio, saltos de tijera, saltar a la comba o movimientos similares de baja intensidad.

**Estiramientos**

El estiramiento es más eficaz cuando los músculos están calientes y debe realizarse después de un calentamiento adecuado y de nuevo durante la fase de enfriamiento. El estiramiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones. Cada estiramiento debe mantenerse durante 15 a 30 segundos sin rebotar.

**Enfriamiento**

El objetivo del enfriamiento es devolver gradualmente al cuerpo a su estado normal de reposo después del ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente la frecuencia cardíaca, favorece la recuperación muscular y ayuda a prevenir la rigidez. Realiza movimientos ligeros y estiramientos suaves para concluir tu sesión de entrenamiento de forma segura y cómoda.

## ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

### DATOS TÉCNICOS

| | |
|---|---|
| **Longitud** | 198 cm |
| **Ancho** | 90 cm |
| **Altura** | 134 cm |
| **Peso** | 114 kg |
| **Peso máximo del usuario** | 160 kg |

## GARANTÍA

La garantía la proporciona el distribuidor de Flow Fitness en su país y el revendedor al que le compró el producto. Para obtener los datos de contacto, visite: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

**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 distribuidor autorizado.
- Uso inadecuado, negligencia o mantenimiento inadecuado del producto.

- No mantener el equipo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

## PIEZAS DE RECAMBIO

Para solicitar piezas de repuesto para su equipo Flow Fitness, consulte la información de contacto que se encuentra en la portada de este manual. Para garantizar una gestión eficiente de su solicitud, 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 pieza y una descripción clara de la pieza o piezas necesarias, tal y como se indica en la lista de piezas y se ilustra en la sección de vista detallada de este manual.

Proporcionar información completa y precisa nos permitirá procesar su 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 las instalaciones de reciclaje designadas, de conformidad con la normativa nacional aplicable en materia de gestión de residuos y reciclaje.

**Eliminación del producto**

Su equipo Flow Fitness está diseñado para ofrecer un rendimiento y una fiabilidad duraderos. Cuando el producto llegue al final de su vida útil, deberá desecharse de conformidad con la Directiva europea RAEE. Esto significa que deberá entregarse 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:**

- EN ISO 20957
- Directiva sobre compatibilidad electromagnética (2014/30/UE)
- Directiva sobre baja tensión (2014/35/UE)
- Directiva sobre equipos de radio (2014/53/UE)
- Directiva RoHS (2011/65/UE y 2015/863)

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

### FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

# INDEX


| | |
|---|---|
| Bezpečnostní pokyny | 36 |
| Napájení | 36 |
| Bezpečnostní klíč | 36 |
| Nastavení | 36 |
| Skládání | 37 |
| Stěhování | 37 |
| Monitorování srdeční frekvence | 37 |
| Údržba | 38 |
| Řešení problémů | 38 |
| Pokyny pro školení | 39 |
| Specifikace produktu | 39 |
| Záruka | 39 |
| Náhradní díly | 39 |
| Další informace | 39 |
| Prohlášení výrobce | 40 |


# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

***⚠ DŮLEŽITÉ!***

***Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. To je zvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost Flow Fitness nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení. Před montáží a/nebo použitím zařízení si pečlivě přečtěte tento návod.***

- Používejte výrobek pouze v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu k použití.
- Osoby se zdravotním postižením by se před použitím měly poradit s lékařem a řídit se jeho pokyny.
- Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost nebo jakékoli jiné fyzické potíže, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékařskou pomoc.
- Před použitím umístěte výrobek na rovný a stabilní povrch.
- Zajistěte, aby byl během používání kolem produktu ve všech směrech alespoň jeden metr volného prostoru.
- Produkt je určen k použití pouze jednou osobou najednou.
- Maximální hmotnost uživatele pro tento produkt je 180 kilogramů.
- Děti a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah produktu.
- Vždy noste vhodné sportovní oblečení a vyhýbejte se volným oděvům, které by se mohly zachytit v pohyblivých částech.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda výrobek funguje správně.
- Nepoužívejte výrobek, pokud nefunguje správně.
- V případě poruchy nebo závady okamžitě přestaňte výrobek používat a kontaktujte svého prodejce.
- Nevkládejte žádné předměty do otvorů nebo pohyblivých částí zařízení.
- Neotvírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.
- Neskládejte ruce ani nohy pod výrobek.
- Při přemísťování zařízení používejte správné zvedací techniky, abyste předešli poranění zad.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a v případě potřeby je utáhněte.
- Tento výrobek je určen k použití v čistém a suchém prostředí. Použití nebo skladování v chladných nebo vlhkých podmínkách může vést k poškození nebo poruše.
- Zařízení provozujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 0 °C a 40 °C. Zařízení skladujte v prostředí s teplotou mezi -10 °C a 60 °C.

# NAPÁJENÍ

**Síťové napájení**

Připojte dodaný adaptér k portu adaptéru na přední straně zařízení. Zapojte adaptér do elektrické zásuvky. Zařízení je nyní připraveno k použití.

***POZNÁMKA***

- ***Používejte pouze dodaný originální adaptér.***
- ***Vždy odpojujte zástrčku za rukojeť, nikoli za kabel.***
- ***Pouze pro vnitřní použití.***

# BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Běžecký pás je vybaven bezpečnostním klíčem pro případ nouze. Vyjmutí bezpečnostního klíče způsobí okamžité zastavení běžeckého pásu, a to bez ohledu na aktuálně spuštěný program nebo režim. Pro vaši vlastní bezpečnost si během tréninku vždy připněte sponu bezpečnostního klíče k oblečení.

Po vyjmutí bezpečnostního klíče se běžecký pás náhle zastaví. Všechna okna displeje zůstávají aktivní, ale nelze provádět žádné další operace, dokud není bezpečnostní klíč znovu zasunut. Jakmile je bezpečnostní klíč správně zasunut do držáku na konzoli, běžecký pás se vrátí do pohotovostního režimu a je připraven k novému zadání.

# NASTAVENÍ

## NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Postavte běžecký pás na rovnou plochu.

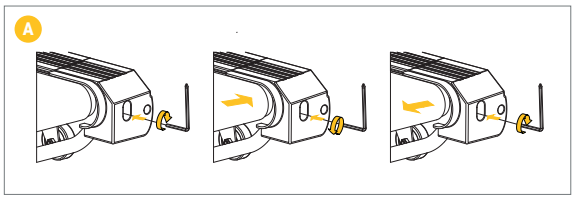
Nastavte běžecký pás na rychlost 3–5 km/h a sledujte polohu běžícího pásu.

**Pokud se řemen posune doprava:**

- Vypněte běžecký pás a odpojte napájecí kabel ze zásuvky.
- Otočte pravý nastavovací šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Znovu spusťte běžecký pás a zkontrolujte vyrovnání pásu. V případě potřeby postup opakujte (OBR. B).

**Pokud se řemen posune doleva:**

- Vypněte běžecký pás a odpojte napájecí kabel ze zásuvky.
- Otočte levý seřizovací šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Znovu spusťte běžecký pás a zkontrolujte vyrovnání pásu. V případě potřeby postup opakujte (OBR. C)




***POZOR!***

- ***Řemen nastavujte pouze po 1/4 otáčky. Přílišné utažení nastavovacích šroubů způsobuje nadměrné napětí na řemenu a válečcích a může vést k poškození běžeckého pásu.***

## MAZÁNÍ BĚŽECÍHO PÁSU

Běžecká plocha tohoto běžeckého pásu je předem namazána a nevyžaduje téměř žádnou údržbu. I tak však tření mezi běžeckým pásem a běžeckou plochou přímo ovlivňuje jak výkon, tak životnost pásu, a proto je nutné kluznou plochu pravidelně mazat.

Pravidelně kontrolujte běžecký pás. Jakmile si všimnete jakéhokoli poškození pásu nebo běžecké plochy, obraťte se na svého prodejce.

**Doporučené intervaly mazání**

- Každý 1–2 měsíce, i když se běžecký pás nepoužívá.
- Každých 50 provozních hodin, podle toho, co nastane dříve.

**Pokyny pro mazání**

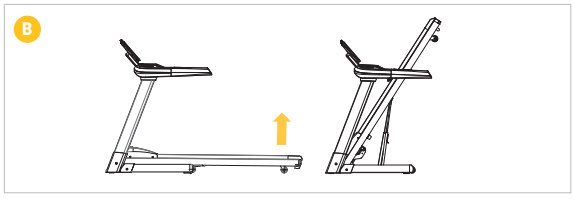
Obecně platí, že běžecký pás je třeba namazat vždy, když se posuvná plocha na dotek jeví jako suchá. Pokud si nejste jisti, zda je mazání nutné, obraťte se na svého prodejce. Pro dosažení optimálního výkonu a zabránění poškození používejte výhradně mazivo dodané s výrobkem nebo mazivo doporučené vaším prodejcem. Společnost Flow Fitness doporučuje používat přípravek Flow Fitness Treadmill Lotion.

# SKLÁDÁNÍ

Po skončení tréninku lze běžecký pás složit, aby zabíral méně místa. Zvedněte zadní část běžecké plochy, dokud se zajišťovací mechanismus nezacvakne, a před uvolněním se ujistěte, že je plocha bezpečně zajištěna.

***POZOR!***

- ***Před složením běžeckého pásu nastavte sklon na úroveň 0.***

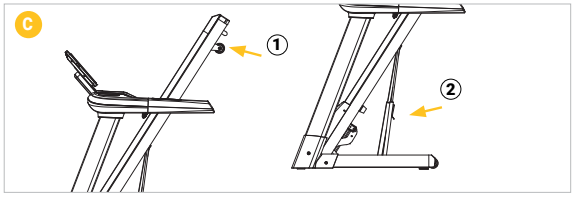



## ROZLOŽENÍ

Mírně nadzvedněte běžeckou plochu, abyste uvolnili tlak na zajišťovací mechanismus, uvolněte mechanismus podle obrázku a pomalu spusťte plochu dolů. Plynová pružina plochu spustí kontrolovaným způsobem.

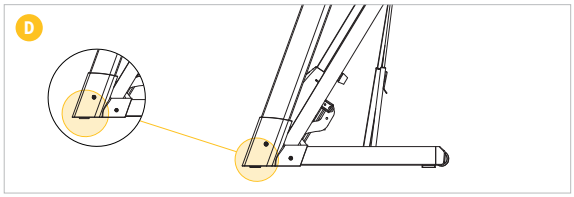
***POZOR!***

- ***Při rozkládání se vyhýbejte tomu, aby se ruce, nohy a jiné předměty dostaly do blízkosti skládacího mechanismu.***




## VYROVNÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Běžecký pás umístěte na rovný a vodorovný povrch. Pokud není stabilní, seřiďte vyrovnávací nožičky v přední spodní části rámu tak, aby běžecký pás pevně přiléhal k podlaze.




# STĚHOVÁNÍ

***POZOR!***

- ***Výrobek skladujte na suchém místě, mimo dosah dětí. Zajistěte, aby byl výrobek stabilní a pevně upevněný, aby nemohl spadnout na děti nebo zvířata.***
- ***Před přemístěním zařízení T2 se ujistěte, že je napájecí adaptér odpojen jak od zařízení, tak od elektrické zásuvky.***
- ***Po přemístění výrobku může být nutné běžecký pás znovu vyrovnat pomocí vyrovnávacích nožiček umístěných pod stabilizátory. Jakmile je výrobek umístěn v požadované poloze a správně vyrovnán, znovu připojte napájecí adaptér.***

# MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

**Senzory na ruce**

Toto zařízení Flow Fitness je vybaveno ručními snímači umístěnými na madlech pro sledování srdeční frekvence. Snímače fungují pouze tehdy, když jsou oba drženy současně a nepřetržitě po delší dobu. Pro dosažení přesných výsledků by měly být vaše ruce mírně vlhké a měly by na snímače vyvíjet rovnoměrný tlak. Příliš suché nebo zpocené ruce mohou způsobit nepřesná nebo nepravidelná měření.

**Sledování srdečního tepu přes Bluetooth**

Toto zařízení Flow Fitness je vybaveno vestavěným bezdrátovým přijímačem srdeční frekvence. Pro bezdrátové měření srdeční frekvence použijte monitor srdeční frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth. Při používání bezdrátového monitoru srdeční frekvence se ujistěte, že jsou

elektrody mírně vlhké a že monitor těsně přiléhá k tělu. Vždy dodržujte pokyny uvedené v uživatelské příručce monitoru srdeční frekvence. Nesprávné používání může vést k nepřesným nebo abnormálním hodnotám.

***POZNÁMKA!***

- ***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 prostředích, kde se používá více monitorů srdečního tepu, dodržujte mezi zařízeními dostatečnou vzdálenost, abyste předešli rušení.***
- ***Pro optimální příjem signálu udržujte bezdrátový snímač srdečního tepu ve vzdálenosti maximálně jednoho metru od konzole.***
- ***Bezdrátový snímač srdečního tepu noste vždy přímo na těle, pod oblečením.***

## ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní používání tohoto zařízení je možné pouze tehdy, je-li správně nainstalováno a řádně udržováno. Je odpovědností uživatele zajistit, aby bylo zařízení pravidelně servisováno. Opotřebované nebo poškozené díly musí být před dalším použitím zařízení vyměněny. Tento výrobek je určen pouze pro použití a skladování v interiéru. Dlouhodobé vystavení venkovním podmínkám nebo kolísání teploty a vlhkosti může mít nepříznivý vliv na elektrické součásti a pohyblivé části. Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel.

**Denní údržba**

- Po každém použití zařízení otřete, abyste odstranili pot a vlhkost.
- Zajistěte, aby zařízení bylo chráněno před prachem a nečistotami.
- Nepoužívejte agresivní nebo abrazivní čisticí prostředky a vyhněte se nadměrné vlhkosti.

**Pololetní údržba**

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi a v případě potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte fungování všech pohyblivých součástí a v případě potřeby naneste silikonový sprej.

**Obecné pokyny pro úklid**

- Po každém tréninku zařízení vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných nečistot nebo skvrn použijte měkký, čistý hadřík s jemným čisticím prostředkem.
- Zařízení skladujte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah přímého tepla a zdrojů vody.

***POZOR!***

***Opravy smí provádět pouze kvalifikovaný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.***

## ŘEŠENÍ PROBLÉM

| PROBLÉM | ŘEŠENÍ |
|---|---|
| **Displej konzole se nezapne.** | Zkontrolujte, zda je napájecí zástrčka zcela zasunuta do uzemněné zásuvky. Nepoužívejte prodlužovací kabel ani rozbočovač. |
| | Zkontrolujte, zda je hlavní vypínač v poloze ON (poloha „I“). Vypínač se nachází vedle přípojky napájecího kabelu. |
| | Zkontrolujte pojistku v blízkosti vypínače. Pokud je pojistka spálená, obraťte se prosím na svého prodejce. |
| **Části displeje se již nerozsvítí.** | LED diody na displeji jsou poškozené. Obraťte se prosím na svého prodejce. |
| **Na displeji se zobrazí hlášení „Nainstalujte prosím bezpečnostní klíč“.** | Chybí bezpečnostní klíč nebo není správně zasunutý. Vložte bezpečnostní klíč do určeného držáku na konzoli a ujistěte se, že je správně zasunutý. Bez něj se běžecký pás nespustí. |
| **Běžecký pás při používání prokluzuje, zadrhává se nebo se zasekává.** | To obvykle znamená, že je třeba zkontrolovat napnutí řemene nebo mazání. |
| | Ujistěte se, že je běžecký pás umístěn na rovném povrchu. |
| | Zkontrolujte napnutí a vyrovnání řemene a proveďte jeho seřízení podle pokynů v kapitole „Údržba“ tohoto návodu. |
| | Mazejte hnací řemen v doporučených intervalech. Nedostatečné mazání je nejčastější příčinou prokluzování řemene a jeho předčasného opotřebení. |
| **Během používání běžeckého pásu se konzole vypne nebo se resetuje.** | Zkontrolujte, zda je napájecí zástrčka pevně zasunuta a zda není do stejné zásuvky zapojeno žádné zařízení s vysokým příkonem. |
| | Nepoužívejte prodlužovací kabel, protože by to mohlo způsobit nestabilní napájení. |
| | Pokud problém přetrvává, obraťte se prosím na svého prodejce. |
| **Fitness aplikace se nezobrazuje v seznamu zařízení Bluetooth na mém tabletu ani smartphonu.** | Připojení je nutné navázat přímo z aplikace, nikoli prostřednictvím nastavení Bluetooth ve vašem zařízení. Zapněte zařízení a zapněte Bluetooth na svém tabletu nebo smartphonu. Otevřete vybranou fitness aplikaci, v případě potřeby si vytvořte účet a spusťte trénink. V aplikaci se poté zobrazí dostupná zařízení, ke kterým se můžete připojit. |
| | Můj tablet nebo smartphone se nemůže připojit k fitness aplikaci přes Bluetooth. |
| | 1. Bluetooth obvykle dokáže udržovat pouze jedno připojení najednou. Ujistěte se, že váš telefon nebo tablet není již připojen k jinému zařízení. |
| | 2. Spojení může být občas narušeno vnějšími faktory. Vypněte a znovu zapněte funkci Bluetooth na tabletu nebo smartphonu a poté se znovu připojte k aplikaci. |
| **Fitness aplikace ztratí připojení během tréninku.** | Nechte aplikaci během tréninku spuštěnou. |
| | Vypněte na svém tabletu nebo smartphonu režim úspory baterie nebo úspory energie, protože by to mohlo narušit připojení přes Bluetooth. |
| | Zařízení udržujte v dosahu několika metrů od konzole a vyhněte se překážkám mezi nimi. |

| PROBLÉM | ŘEŠENÍ |
|---|---|
| **Konzole přijímá slabý signál srdečního tepu nebo žádný signál.** | Měření srdeční frekvence pomocí senzorů na rukojetích není vždy spolehlivé. Pot, pohyb a dokonce i krém na ruce mohou měření negativně ovlivnit. Pro trénink založený na srdeční frekvenci proto vždy doporučujeme používat hrudní pás s technologií Bluetooth. Senzory na rukojetích jsou určeny pouze k příležitostné kontrole srdeční frekvence během tréninku. |
| | Pokud je měření srdečního tepu nepřesné i při použití pásu na měření srdečního tepu s technologií Bluetooth, zkontrolujte prosím následující body: |
| | Ujistěte se, že jsou všechny ostatní fitness přístroje v okolí vypnuté a nejsou připojeny k vašemu tabletu ani smartphonu. |
| | Ujistěte se, že váš Bluetooth pás pro měření srdečního tepu není připojen k jinému zařízení s technologií Bluetooth, jako je například váš telefon nebo tablet. |
| | Ujistěte se, že jste postupovali podle návodu k použití pro hrudní pás. Senzory je třeba navlhčit, aby byl zajištěn dobrý kontakt s pokožkou. |
| | Zkontrolujte, zda je baterie plně nabitá a správně nainstalovaná. |
| | Zkontrolujte, zda je popruh dostatečně utažený. |

***POZOR!***

***Pokud váš problém přetrvává nebo není popsán v tomto průvodci řešením problémů, obraťte se prosím na prodejce fitness vybavení, u kterého jste výrobek zakoupili, a požádejte o další pomoc.***

## POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Vyvážený tréninkový program se skládá ze tří fází: rozcvičky, hlavní tréninkové jednotky a zklidnění. Pro dosažení optimálních výsledků absolvujte celý tréninkový program alespoň dvakrát týdně, nejlépe třikrát, s odpočinkovým dnem mezi jednotlivými tréninky. Po několika měsících lze frekvenci a intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyři nebo pět tréninků týdně, v závislosti na vaší kondici a regeneraci.

**Rozcvička**

Účelem rozcvičky je připravit tělo na fyzickou aktivitu a snížit riziko zranění. Před zahájením tréninku se rozcvičujte dvě až pět minut. Vyberte si cviky, které postupně zvyšují vaši srdeční frekvenci a zahřívají svaly, které budete během tréninku používat. Vhodné jsou například lehký jogging, běh na místě, skákání s roznožováním, skákání přes švihadlo nebo podobné pohyby s nízkou intenzitou.

**Protahování**

Protahování je nejúčinnější, když jsou svaly zahřáté, a mělo by se provádět po řádném rozcvičení a znovu během fáze zklidnění. Protahování pomáhá zlepšit flexibilitu a snižuje riziko zranění. Každé protažení by mělo trvat 15 až 30 sekund bez odrážení.

**Ochlazení**

Účelem ochlazování je postupné navrácení těla do normálního klidového stavu po cvičení. Správné ochlazování pomalu snižuje srdeční frekvenci, podporuje regeneraci svalů a pomáhá předcházet ztuhlosti. Pro bezpečné a pohodlné zakončení tréninku provádějte lehké pohyby a jemné protahování.

## SPECIFIKACE PRODUKTU

### TECHNICKÉ ÚDAJE

| | |
|---|---|
| **Délka** | 198 cm |
| **Šířka** | 90 cm |
| **Výška** | 134 cm |
| **Hmotnost** | 114 kg |
| **Max. hmotnost uživatele** | 160 kg |

## ZÁRUKA

Záruku poskytuje prodejce Flow Fitness ve vaší zemi, u kterého jste produkt zakoupili. Kontaktní údaje naleznete na adrese:
https://www.flowfitness.com/en/dealers/

**Záruční reklamace nebudou přijaty, pokud je vada způsobena některou z následujících příčin:**

- Údržba nebo opravy, které nebyly provedeny autorizovaným prodejcem.
- Nesprávné použití, nedbalost nebo nedostatečná údržba produktu.
- Nedodržení pokynů výrobce při údržbě zařízení.

## NÁHRADNÍ DÍLY

Chcete-li požádat o náhradní díly pro vaše zařízení Flow Fitness, obraťte se na kontaktní údaje uvedené na přední straně tohoto manuálu. Abychom mohli vaši žádost efektivně vyřídit, uveďte při kontaktu s naším oddělením podpory následující údaje:

- Název produktu
- Modelové číslo 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.

Poskytnutí úplných a přesných informací nám umožní zpracovat 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 národními předpisy o nakládání s odpady a recyklaci.

**Likvidace produktu**

Vaše zařízení Flow Fitness je navrženo pro dlouhodobý výkon a spolehlivost. Když produkt dosáhne konce své životnosti, musí být zlikvidován v souladu s evropskou směrnicí WEEE. To znamená, že produkt musí být odevzdán na autorizovaném sběrném místě, aby byla zajištěna bezpečná a ekologická recyklace.

## PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

**Společnost Flow Fitness tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje následující normy a směrnice:**

- EN ISO 20957
- Směrnice o elektromagnetické kompatibilitě (2014/30/EU)
- Směrnice o nízkém napětí (2014/35/EU)
- Směrnice o rádiových zařízeních (2014/53/EU)
- Směrnice RoHS (2011/65/EU a 2015/863)

V souladu s výše uvedenými normami a směrnicemi je tento výrobek opatřen certifikátem CE.

### FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

## INDEKS


| | |
|---|---|
| Instrukcje bezpieczeństwa | 41 |
| Zasilanie | 41 |
| Klucz bezpieczeństwa | 41 |
| Regulacja | 42 |
| Składanie | 42 |
| Przeprowadzka | 42 |
| Monitorowanie tętna | 43 |
| Konserwacja | 43 |
| Rozwiązywanie problemów | 43 |
| Wytyczne dotyczące szkoleń | 44 |
| Specyfikacje produktu | 44 |
| Gwarancja | 44 |
| Części zamienne | 45 |
| Informacje dodatkowe | 45 |
| Oświadczenie producenta | 45 |


## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

***⚠ WAŻNE!***

***Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób z problemami zdrowotnymi. Przed użyciem sprzętu przeczytaj wszystkie instrukcje. Firma Flow Fitness nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody materialne wynikające z używania tego sprzętu. Przed montażem i/lub użyciem sprzętu przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję.***

- Produkt należy używać wyłącznie zgodnie z opisem zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.
- Osoby niepełnosprawne powinny przed użyciem skonsultować się z lekarzem i postępować zgodnie z jego zaleceniami.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności lub innych dolegliwości fizycznych należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Przed użyciem należy umieścić produkt na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- Podczas użytkowania produktu należy zapewnić co najmniej metr wolnej przestrzeni we wszystkich kierunkach wokół produktu.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę naraz.
- Maksymalna waga użytkownika dla tego produktu wynosi 180 kilogramów.
- Przez cały czas należy trzymać dzieci i zwierzęta z dala od produktu.
- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową i unikaj luźnych ubrań, które mogą się zaplątać w ruchome części.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy produkt działa prawidłowo.
- Nie używaj produktu, jeśli nie działa prawidłowo.
- W przypadku awarii lub usterki należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i skontaktować się ze sprzedawcą.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów ani ruchomych części urządzenia.
- Nie otwieraj urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.
- Nie należy wkładać rąk ani stóp pod produkt.
- Podczas przenoszenia sprzętu należy stosować odpowiednie techniki podnoszenia, aby zapobiec urazom pleców.
- Regularnie sprawdzaj śruby i wkręty i w razie potrzeby dokręcaj je.
- Ten produkt jest przeznaczony do użytku w czystym i suchym otoczeniu. Używanie lub przechowywanie w zimnych lub wilgotnych warunkach może spowodować uszkodzenie lub nieprawidłowe działanie.
- Urządzenie należy eksploatować wyłącznie w środowiskach o temperaturze otoczenia od 0°C do 40°C. Urządzenie należy przechowywać w środowiskach o temperaturze od -10°C do 60°C.

## ZASILANIE

**Zasilanie sieciowe**

Podłącz dostarczony adapter do gniazda adaptera znajdującego się z przodu urządzenia. Podłącz adapter do gniazdka elektrycznego. Urządzenie jest teraz gotowe do użycia.

***UWAGA***

- ***Należy używać wyłącznie dostarczonego oryginalnego adaptera.***
- ***Zawsze odłączaj wtyczkę, trzymając ją za wtyczkę, a nie za przewód.***
- ***Tylko do użytku w pomieszczeniach.***

## KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Bieżnia jest wyposażona w klucz bezpieczeństwa na wypadek sytuacji awaryjnych. Wyjęcie klucza bezpieczeństwa powoduje natychmiastowe zatrzymanie bieżni, niezależnie od aktywnego programu lub trybu. Dla własnego bezpieczeństwa podczas treningu należy zawsze przypiąć klips klucza bezpieczeństwa do ubrania.

Po wyjęciu klucza bezpieczeństwa bieżnia gwałtownie się zatrzymuje. Wszystkie okienka wyświetlacza pozostają aktywne, ale nie można wykonywać żadnych dalszych czynności, dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie ponownie włożony. Po prawidłowym umieszczeniu klucza bezpieczeństwa w uchwycie na konsoli bieżnia powraca do trybu czuwania i jest gotowa do przyjęcia nowych poleceń.

## REGULACJA

### REGULACJA PASA BIEGOWEGO

Ustaw bieżnię na równej powierzchni.

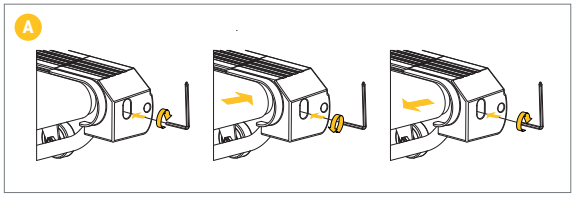
Uruchom bieżnię z prędkością 3–5 km/h i obserwuj położenie taśmy biegowej.

**Jeśli pas przesuwa się w prawo:**

- Wyłącz bieżnię i odłącz przewód zasilający z gniazdka.
- Okręć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.
- Uruchom ponownie bieżnię i sprawdź wyrównanie taśmy. W razie potrzeby powtórz tę procedurę (rys. B).

**Jeśli pasek przesunie się w lewo:**

- Wyłącz bieżnię i odłącz przewód zasilający z gniazdka.
- Obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo.
- Uruchom ponownie bieżnię i sprawdź wyrównanie taśmy. W razie potrzeby powtórz tę procedurę (rys. C)




***UWAGA!***

- ***Pasek należy regulować wyłącznie w krokach co 1/4 obrotu. Zbyt mocne dokręcenie śrub regulacyjnych powoduje nadmierne napięcie paska i rolek, co może doprowadzić do uszkodzenia bieżni.***

## SMAROWANIE PASKA NAPĘDOWEGO

Płyta biegowa tej bieżni jest fabrycznie nasmarowana i wymaga niewielkiej konserwacji. Mimo to tarcie między taśmą biegową a płytą biegową ma bezpośredni wpływ zarówno na wydajność, jak i na żywotność taśmy, dlatego powierzchnię ślizgową należy okresowo smarować.

Należy regularnie sprawdzać pas napędowy. W przypadku zauważenia jakichkolwiek uszkodzeń pasa lub platformy biegowej należy niezwłocznie skontaktować się ze sprzedawcą.

**Zalecane częstotliwości smarowania**

- Co 1–2 miesiące, nawet jeśli bieżnia nie jest używana.
- Co 50 godzin pracy, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej.

**Wytyczne dotyczące smarowania**

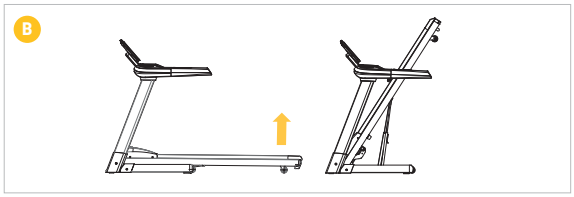
Zasadniczo należy smarować taśmę biegową za każdym razem, gdy powierzchnia ślizgowa wydaje się sucha w dotyku. Jeśli nie masz pewności, czy smarowanie jest konieczne, skonsultuj się ze sprzedawcą. Aby zapewnić optymalną wydajność i zapobiec uszkodzeniom, używaj wyłącznie smaru dostarczonego wraz z produktem lub smaru zalecanego przez sprzedawcę. Firma Flow Fitness zaleca stosowanie preparatu Flow Fitness Treadmill Lotion.

# SKŁADANIE

Po zakończeniu treningu bieżnię można złożyć, aby zaoszczędzić miejsce. Podnieś tylną część platformy biegowej, aż mechanizm blokujący zaskoczy z wyraźnym kliknięciem, i upewnij się, że platforma jest solidnie zablokowana, zanim ją puścisz.

***UWAGA!***

- ***Przed złożeniem bieżni należy ustawić nachylenie na poziom 0.***

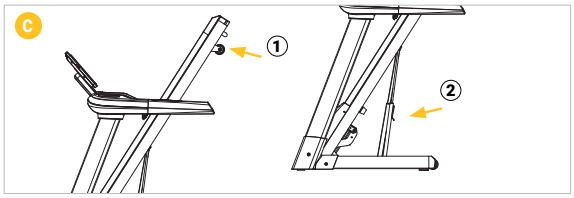



## ROZKŁADANIE

Nieznacznie unieś platformę roboczą, aby zmniejszyć nacisk na mechanizm blokujący, zwolnij mechanizm zgodnie z ilustracją, a następnie opuść platformę. Sprężyna gazowa opuszcza platformę w kontrolowany sposób.

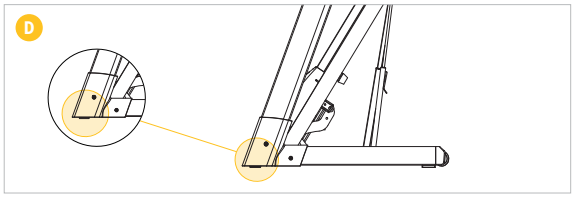
***UWAGA!***

- ***Podczas rozkładania należy trzymać ręce, stopy i inne przedmioty z dala od mechanizmu składania.***




## WYRÓWNANIE BIEŻNI

Ustaw bieżnię na płaskiej, równej powierzchni. Jeśli nie stoi stabilnie, wyreguluj nóżki poziomujące znajdujące się z przodu, pod ramą, aż bieżnia będzie mocno opierać się o podłogę.




# PRZEPROWADZKA

***UWAGA!***

- ***Produkt należy przechowywać w suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci. Należy upewnić się, że produkt jest stabilny i dobrze zamocowany, aby zapobiec jego upadkowi na dzieci lub zwierzęta.***
- ***Przed przeniesieniem urządzenia T2 należy upewnić się, że zasilacz jest odłączony zarówno od urządzenia, jak i od gniazdka elektrycznego.***
- ***Po zmianie położenia urządzenia może zaistnieć konieczność ponownego wypoziomowania bieżni poprzez regulację nóżek poziomujących znajdujących się pod stabilizatorami. Gdy urządzenie zostanie ustawione w pożądanej pozycji i odpowiednio wypoziomowane, należy ponownie podłączyć zasilacz.***

## MONITOROWANIE TĘTNA

**Czujniki dłoniowe**

To urządzenie Flow Fitness jest wyposażone w czujniki dłoni umieszczone na uchwytach, służące do monitorowania tętna. Czujniki działają wyłącznie wtedy, gdy oba są trzymane jednocześnie i nieprzerwanie przez dłuższy czas. Aby uzyskać dokładne wyniki, dłonie powinny być lekko wilgotne i wywierać równomierny nacisk na czujniki. Zbyt 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 bezprzewodowo mierzyć tętno, należy użyć monitora tętna zgodnego z technologią Bluetooth. Podczas korzystania z bezprzewodowego monitora tętna należy upewnić się, że elektrody są lekko wilgotne, a monitor ściśle przylega do ciała. Zawsze należy postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w instrukcji obsługi monitora tętna. Nieprawidłowe użytkowanie może prowadzić do niedokładnych lub nieprawidłowych odczytów.

***UWAGA!***

- ***Bezprzewodowy czujnik tętna nie wchodzi w skład standardowego wyposażenia. Aby nabyć kompatybilne urządzenie, prosimy o kontakt 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.***

## KONSERWACJA

Bezpieczne i skuteczne użytkowanie tego urządzenia jest możliwe tylko wtedy, gdy jest ono prawidłowo zainstalowane i odpowiednio konserwowane. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie regularnej konserwacji urządzenia. Zużyte lub uszkodzone części należy wymienić przed ponownym użyciem urządzenia. Produkt ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku i przechowywania w pomieszczeniach. Długotrwała ekspozycja na warunki zewnętrzne lub wahania temperatury i wilgotności mogą niekorzystnie wpływać na elementy elektryczne i ruchome części. Przed czyszczeniem lub konserwacją należy zawsze odłączyć przewód zasilający.

**Codzienna konserwacja**

- Po każdym użyciu wytrzyj sprzęt, aby usunąć pot i wilgoć.
- Upewnij się, że urządzenie jest wolne od kurzu i brudu.
- Nie używaj agresywnych lub ściernych środków czyszczących i unikaj nadmiernej wilgoci.

**Półroczna konserwacja**

- Sprawdź wszystkie śruby i nakrętki połączone z ruchomymi częściami i w razie potrzeby dokręć je.
- Sprawdź działanie wszystkich ruchomych elementów i w razie potrzeby zastosuj spray silikonowy.

**Ogólne wytyczne dotyczące czyszczenia**

- Po każdej sesji treningowej należy wyczyścić sprzęt.
- Do czyszczenia panelu sterowania używaj suchej ściereczki.
- Użyj miękkiej, czystej ściereczki z łagodnym detergentem, aby usunąć uporczywe zabrudzenia lub plamy.
- Sprzęt należy przechowywać w czystym, suchym miejscu, z dala od bezpośrednich źródeł ciepła i wody.

***UWAGA!***

***Naprawy mogą być wykonywane wyłącznie przez wykwalifikowanego technika, chyba że dostawca lub producent zaleca inaczej.***

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

| PROBLEM | ROZWIĄZANIE |
|---|---|
| **Wyświetlacz konsoli się nie włącza.** | Sprawdź, czy wtyczka zasilająca jest całkowicie włożona do uziemionego gniazdka ściennego. Nie używaj przedłużacza ani rozgałęźnika z wieloma gniazdkami. |
| | Sprawdź, czy przełącznik zasilania jest ustawiony w pozycji ON (pozycja „I"). Przełącznik znajduje się obok gniazda przewodu zasilającego. |
| | Sprawdź bezpiecznik znajdujący się w pobliżu wyłącznika zasilania. Jeśli bezpiecznik się przepalił, skontaktuj się ze sprzedawcą. |
| **Niektóre fragmenty wyświetlacza przestały się świecić.** | Diody LED wyświetlacza są uszkodzone. Prosimy o kontakt ze sprzedawcą. |
| **Na wyświetlaczu pojawia się komunikat „Zainstaluj klucz bezpieczeństwa".** | Brakuje kluczyka zabezpieczającego lub nie jest on prawidłowo umieszczony. Umieść kluczyk zabezpieczający w przeznaczonym do tego uchwycie na konsoli i upewnij się, że jest prawidłowo osadzony. Bieżnia nie będzie działać bez niego. |
| **Podczas użytkowania taśma biegowa ślizga się, zatrzymuje się lub zacina.** | Zazwyczaj oznacza to, że należy sprawdzić napięcie paska lub stan smarowania. |
| | Upewnij się, że bieżnia stoi na równej powierzchni. |
| | Sprawdź napięcie i wyrównanie paska, a następnie wyreguluj je zgodnie z opisem w rozdziale „Konserwacja" niniejszej instrukcji. |
| | Należy smarować pas napędowy w zalecanych odstępach czasu. Niewystarczające smarowanie jest najczęstszą przyczyną ślizgania się pasa i jego przedwczesnego zużycia. |
| **Konsola wyłącza się lub resetuje podczas użytkowania bieżni.** | Należy sprawdzić, czy wtyczka zasilająca jest prawidłowo podłączona oraz czy do tego samego gniazdka nie są podłączone urządzenia o dużym poborze mocy. |
| | Nie należy używać przedłużacza, ponieważ może to spowodować niestabilne zasilanie. |
| | Jeśli problem nadal występuje, prosimy o kontakt ze sprzedawcą. |

| PROBLEM | ROZWIĄZANIE |
|---|---|
| **Aplikacja fitness nie pojawia się na liście urządzeń Bluetooth w moim tablecie ani smartfonie.** | Połączenie należy nawiązać bezpośrednio z poziomu samej aplikacji, a nie poprzez ustawienia Bluetooth w urządzeniu. Włącz sprzęt i włącz funkcję Bluetooth na tablecie lub smartfonie. Otwórz wybraną aplikację fitness, w razie potrzeby załóż konto i rozpocznij trening. Dostępne urządzenia pojawią się wówczas w aplikacji, umożliwiając nawiązanie połączenia. |
| | Mój tablet lub smartfon nie może połączyć się z aplikacją fitness przez Bluetooth. |
| | 1. Bluetooth zazwyczaj może utrzymywać tylko jedno połączenie naraz. Upewnij się, że Twój telefon lub tablet nie jest już połączony z innym urządzeniem. |
| | 2. Czasami połączenie może zostać przerwane przez czynniki zewnętrzne. Wyłącz, a następnie ponownie włącz funkcję Bluetooth na tablecie lub smartfonie, po czym ponownie połącz się z aplikacją. |
| **Aplikacja fitness traci połączenie podczas treningu.** | Podczas treningu nie zamykaj aplikacji. |
| | Wyłącz tryb oszczędzania baterii lub tryb oszczędzania energii na tablecie lub smartfonie, ponieważ może to zakłócić połączenie Bluetooth. |
| | Urządzenie powinno znajdować się w odległości kilku metrów od konsoli; należy unikać przeszkód między nimi. |
| **Konsola odbiera słaby sygnał tętna lub nie odbiera go wcale.** | Pomiar tętna za pomocą czujników w uchwytach nie zawsze jest wiarygodny. Pot, ruch, a nawet krem do rąk mogą negatywnie wpływać na wynik pomiaru. W przypadku treningu opartego na tętnie zalecamy zatem zawsze korzystanie z paska na klatkę piersiową z technologią Bluetooth. Czujniki w uchwytach są przeznaczone wyłącznie do sporadycznego sprawdzania tętna podczas treningu. |
| | Jeśli pomiar tętna jest niedokładny nawet przy użyciu paska tętna Bluetooth, sprawdź następujące kwestie: |
| | Upewnij się, że wyświetlacz wszelkich innych urządzeń fitness znajdujących się w pobliżu jest wyłączony i nie jest podłączony do tabletu ani smartfona. |
| | Upewnij się, że pasek do pomiaru tętna z obsługą Bluetooth nie jest połączony z innym urządzeniem Bluetooth, takim jak telefon czy tablet. |
| | Upewnij się, że postępowałeś zgodnie z instrukcją obsługi paska do pomiaru tętna. Czujniki należy zwilżyć, aby zapewnić dobry kontakt ze skórą. |
| | Sprawdź, czy akumulator jest w pełni naładowany i prawidłowo zamontowany. |
| | Sprawdź, czy pasek jest wystarczająco mocno zapięty. |

***UWAGA!***

***Jeśli problem nadal występuje lub nie został omówiony w niniejszym przewodniku dotyczącym rozwiązywania problemów, prosimy o kontakt ze sprzedawcą sprzętu fitness, u którego zakupiono produkt, w celu uzyskania dalszej pomocy.***

## WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

Dobrze zbilansowany program treningowy składa się z trzech faz: rozgrzewki, głównej sesji treningowej i rozciągania. Aby uzyskać optymalne wyniki, należy wykonywać pełny program treningowy co najmniej dwa razy w tygodniu, najlepiej trzy razy, z dniem odpoczynku pomiędzy sesjami. Po kilku miesiącach częstotliwość i intensywność treningów można zwiększyć, na przykład do czterech lub pięciu sesji tygodniowo, w zależności od poziomu sprawności fizycznej i regeneracji organizmu.

**Rozgrzewka**

Rozgrzewka ma na celu przygotowanie ciała do aktywności fizycznej i zmniejszenie ryzyka kontuzji. Przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę trwającą od dwóch do pięciu minut. Należy wybrać ćwiczenia, które stopniowo zwiększają tętno i rozgrzewają mięśnie, które będą wykorzystywane podczas treningu. Odpowiednie ćwiczenia to lekki jogging, bieganie w miejscu, pajacyki, skakanie na skakance lub podobne ruchy o niskiej intensywności.

**Rozciąganie**

Rozciąganie jest najskuteczniejsze, gdy mięśnie są rozgrzane, dlatego należy je wykonywać po odpowiedniej rozgrzewce i ponownie podczas fazy schładzania. Rozciąganie pomaga poprawić elastyczność i zmniejsza ryzyko kontuzji. Każde rozciąganie powinno trwać od 15 do 30 sekund bez podskakiwania.

**Ochłonięcie**

Celem rozciągania jest stopniowe przywrócenie organizmu do normalnego stanu spoczynku po wysiłku fizycznym. Prawidłowe rozciąganie powoli obniża tętno, wspomaga regenerację mięśni i pomaga zapobiegać sztywności. Wykonuj lekkie ruchy i delikatne rozciąganie, aby bezpiecznie i komfortowo zakończyć sesję treningową.

## SPECYFIKACJE PRODUKTU

### DANE TECHNICZNE

| | |
|---|---|
| **Długość** | 198 cm |
| **Szerokość** | 90 cm |
| **Wysokość** | 134 cm |
| **Waga** | 114 kg |
| **Maksymalna waga użytkownika** | 160 kg |

## GWARANCJA

Gwarancja jest udzielana przez sprzedawcę Flow Fitness w Twoim kraju, od którego kupiłeś produkt. Dane kontaktowe znajdziesz na stronie: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

**Roszczenia gwarancyjne nie są przyjmowane, jeśli wada została spowodowana przez jedną z poniższych przyczyn:**

- Prace konserwacyjne lub naprawcze, które nie zostały wykonane przez autoryzowanego dealera.
- Niewłaściwe użytkowanie, zaniedbanie lub nieodpowiednia konserwacja produktu.
- Nieprzestrzeganie instrukcji producenta dotyczących konserwacji sprzętu.

## 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 zamówienia, prosimy o podanie następujących informacji podczas kontaktu z naszym działem pomocy technicznej:

- Nazwa produktu
- Numer modelu i numer seryjny sprzętu
- Numer części i jasny opis wymaganej części lub części, zgodnie z wykazem części i ilustracjami w sekcji „Widok rozłożony" niniejszej instrukcji.

Podanie kompletnych i dokładnych informacji pozwoli nam na jak najszybsze i jak najskuteczniejsze rozpatrzenie Twojej prośby.

## 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 utylizować zgodnie z europejską dyrektywą WEEE. Oznacza to dostarczenie produktu do autoryzowanego punktu zbiórki w celu zapewnienia bezpiecznego i przyjaznego dla środowiska recyklingu.

## OŚWIADCZENIE PRODUCENTA

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

- EN ISO 20957
- Dyrektywa EMC (2014/30/UE)
- Dyrektywa w sprawie niskiego napięcia (2014/35/UE)
- Dyrektywa w sprawie urządzeń radiowych (2014/53/UE)
- Dyrektywa RoHS (2011/65/UE i 2015/863)

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

### FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

## INDEX


| | |
|---|---|
| Instrucțiuni de siguranță | 46 |
| Alimentare cu energie electrică | 46 |
| Cheie de siguranță | 46 |
| Reglaj | 47 |
| Pliere | 47 |
| Mutare | 48 |
| Monitorizarea ritmului cardiac | 48 |
| Întreținere | 48 |
| Depanare | 48 |
| Ghiduri de instruire | 49 |
| Specificații produs | 49 |
| Garanție | 49 |
| Piese de schimb | 50 |
| Informații suplimentare | 50 |
| Declarația producătorului | 50 |


## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

⚠ ***IMPORTANT!***

***Consulta i medicul înainte de a începe exerci iile fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate. Citi i toate instruc iunile înainte de a utiliza echipamentul. Flow Fitness nu își asumă nicio responsabilitate pentru leziuni sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui echipament. Citi i cu aten ie acest manual înainte de a asambla și/sau utiliza echipamentul.***

- Utilizați produsul numai conform instrucțiunilor din acest manual de utilizare.
- Persoanele cu dizabilități trebuie să consulte un medic înainte de utilizare și să urmeze recomandările acestuia.
- Întrerupeți imediat antrenamentul și consultați un medic dacă aveți amețeli, greață sau orice alt disconfort fizic.
- Așezați produsul pe o suprafață plană și stabilă înainte de utilizare.
- Asigurați-vă că există cel puțin un metru de spațiu liber în toate direcțiile în jurul produsului în timpul utilizării.
- Produsul este destinat utilizării de către o singură persoană la un moment dat.
- Greutatea maximă a utilizatorului pentru acest produs este de 180 de kilograme.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de produs în orice moment.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte sportivă adecvată și evitați hainele largi care ar putea rămâne prinse în părțile mobile.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul funcționează corect.
- Nu utilizați produsul dacă nu funcționează corect.
- În cazul unei defecțiuni sau al unui defect, încetați imediat utilizarea produsului și contactați distribuitorul.
- Nu introduceți obiecte în orificiile sau părțile mobile ale echipamentului.
- Nu deschideți echipamentul fără a consulta distribuitorul.
- Nu puneți mâinile sau picioarele sub produs.
- Când mutați echipamentul, utilizați tehnici adecvate de ridicare pentru a preveni leziunile la spate.
- Verificați regulat șuruburile și bolțurile și strângeți-le dacă este necesar.
- Acest produs este destinat utilizării într-un mediu curat și uscat. Utilizarea sau depozitarea în condiții de frig sau umiditate poate duce la deteriorarea sau funcționarea defectuoasă a produsului.
- Utilizați echipamentul numai în medii cu o temperatură ambiantă cuprinsă între 0 °C și 40 °C. Depozitați echipamentul în medii cu o temperatură cuprinsă între -10 °C și 60 °C.

## ALIMENTARE CU ENERGIE ELECTRICĂ

**Alimentare la rețea**

Conectați adaptorul furnizat la portul pentru adaptor aflat în partea din față a aparatului. Introduceți adaptorul într-o priză de perete. Aparatul este acum gata de utilizare.

***NOTĂ***

- ***Utiliza i numai adaptorul original furnizat.***
- ***Întotdeauna deconecta i  înând de ștecher, nu de cablu.***
- ***Numai pentru uz interior.***

## CHEIA DE SIGURANȚĂ

Banda de alergare este echipată cu o cheie de siguranță pentru situații de urgență. Scoaterea cheii de siguranță oprește imediat banda de alergare, indiferent de programul sau modul activ. Pentru propria siguranță, asigurați-vă întotdeauna că agățați clema cheii de siguranță de haine în timpul antrenamentului.

Atunci când cheia de siguranță este scoasă, banda de alergare se oprește brusc. Toate ecranele rămân active, dar nu se pot efectua alte operațiuni până când cheia de siguranță nu este reintrodusă. Odată ce cheia de siguranță a fost introdusă corect în suportul de pe consolă, banda de alergare revine în modul de așteptare și este gata pentru noi comenzi.

## REGLAJ

### REGLAREA BENZII DE ALERGARE

Așezați banda de alergare pe o suprafață plană.

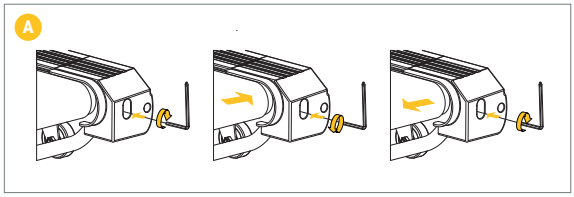
Porniți banda de alergare la o viteză de 3–5 km/h și observați poziția benzii de alergare.

**Dacă cureaua se deplasează spre dreapta:**

- Opriți banda de alergare și deconectați cablul de alimentare de la priza de perete.
- Rotiți șurubul de reglare din dreapta în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură.
- Reporniți banda de alergare și verificați alinierea benzii. Repetați procedura dacă este necesar (FIG. B).

**Dacă cureaua se deplasează spre stânga:**

- Opriți banda de alergare și deconectați cablul de alimentare de la priza de perete.
- Rotiți șurubul de reglare din stânga în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură.
- Reporniți banda de alergare și verificați alinierea benzii. Repetați procedura dacă este necesar (FIG. C)




***ATENȚIE!***

- ***Regla i cureaua numai în pași de 1/4 de rota ie. Strângerea excesivă a șuruburilor de reglare exercită o tensiune prea mare asupra curelei și a rolelor și poate duce la deteriorarea benzii de alergare.***

## LUBRIFIEREA BENZII DE ALERGARE

Platforma de alergare a acestei benzi de alergare este prelubrifiată și necesită puțină întreținere. Cu toate acestea, frecarea dintre banda de alergare și platformă afectează în mod direct atât performanța, cât și durata de viață a benzii, astfel încât suprafața de alunecare trebuie lubrifiată periodic.

Verificați periodic cureaua de rulare. Contactați distribuitorul imediat ce observați orice deteriorare a curelei sau a platformei de rulare.

**Intervale recomandate de lubrifiere**

- La fiecare 1–2 luni, chiar dacă banda de alergare nu este folosită.
- La fiecare 50 de ore de funcționare, oricare dintre aceste situații survine mai întâi.

**Ghid de lubrifiere**

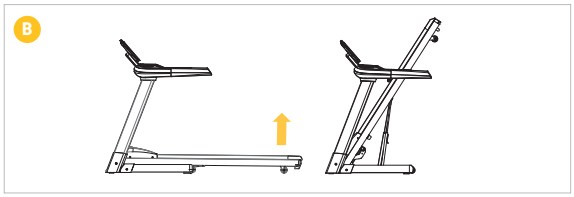
Ca regulă generală, lubrifiați banda de alergare ori de câte ori suprafața de alunecare pare uscată la atingere. Dacă nu sunteți sigur dacă este necesară lubrifierea, consultați distribuitorul. Pentru performanțe optime și pentru a preveni deteriorarea, utilizați numai lubrifiantul furnizat împreună cu produsul sau un lubrifiant recomandat de distribuitor. Flow Fitness recomandă utilizarea loțiunii Flow Fitness Treadmill Lotion.

## PLIERE

După antrenament, banda de alergare poate fi pliată pentru a economisi spațiu. Ridicați partea din spate a platformei de alergare până când mecanismul de blocare se fixează, însoțit de un clic audibil, și asigurați-vă că platforma este blocată corespunzător înainte de a o elibera.

***ATENȚIE!***

- ***Seta i înclina ia la nivelul 0 înainte de a plia banda de alergare.***

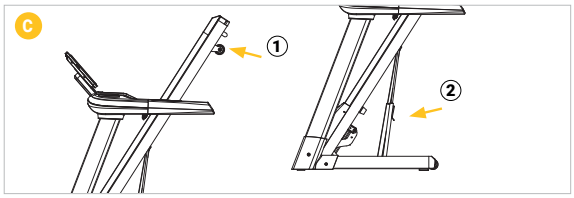



## DEPLIERE

Ridicați ușor platforma de rulare pentru a reduce presiunea asupra mecanismului de blocare, eliberați mecanismul așa cum se arată în ilustrație și ghidați platforma în jos. Arcul cu gaz coboară platforma în mod controlat.

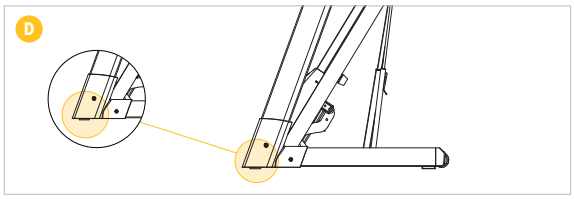
***ATENȚIE!***

- ***În timpul desfășurării, ține i mâinile, picioarele și alte obiecte la distanță de mecanismul de pliere.***




## NIVELAREA BENZII DE ALERGARE

Așezați banda de alergare pe o suprafață plană și orizontală. Dacă nu stă stabilă, reglați picioarele de nivelare situate în partea din față, sub cadru, până când banda de alergare se sprijină ferm pe podea.




## MUTARE

***ATENȚIE!***

- ***Păstra i produsul într-un loc uscat, la îndemâna copiilor. Asigura i-vă că produsul este stabil și bine fixat, pentru a preveni căderea acestuia peste copii sau animale.***
- ***Înainte de a muta aparatul T2, asigura i-vă că adaptorul de alimentare este deconectat atât de la aparat, cât și de la priza de curent.***
- ***După repozi ionarea produsului, poate fi necesar să nivela i din nou banda de alergare prin reglarea picioarelor de nivelare situate sub***

***stabilizatori. Odată ce produsul a fost așezat în pozi ia dorită și nivelat corespunzător, reconecta i adaptorul de alimentare.***

## MONITORIZAREA RITMULUI CARDIAC

**Senzori de mână**

Acest echipament Flow Fitness este prevăzut cu senzori pentru mâini, amplasați pe mânere, pentru monitorizarea ritmului cardiac. Senzorii funcționează numai atunci când ambii sunt ținuți simultan și continuu pentru o perioadă mai lungă de timp. Pentru 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 dispozitiv Flow Fitness este echipat cu un receptor wireless integrat pentru ritmul cardiac. Pentru a vă măsura ritmul cardiac fără fir, utilizați un monitor de ritm cardiac compatibil cu Bluetooth. Atunci când utilizați un monitor wireless de ritm cardiac, asigurați-vă că electrozii sunt ușor umezi și că monitorul este fixat bine pe corp. Respectați întotdeauna instrucțiunile din manualul de utilizare al monitorului de ritm cardiac. Utilizarea incorectă poate duce la valori inexacte sau anormale.

***ATEN IE!***

- ***Un monitor wireless de ritm cardiac nu este inclus în dotarea standard. Vă rugăm să contacta i distribuitorul pentru a achizi iona un dispozitiv compatibil.***

***⚠ IMPORTANT!***

- ***Dacă ave i un stimulator cardiac, consulta i-vă medicul înainte de a utiliza un monitor wireless de ritm cardiac.***
- ***În mediile în care se utilizează mai multe monitoare de ritm cardiac, men ine i o distan ă suficientă între dispozitive pentru a preveni interferen ele.***
- ***Pentru o recep ie optimă a semnalului, men ine i monitorul wireless de ritm cardiac la o distan ă de cel mult un metru de consolă.***
- ***Purta i întotdeauna monitorul wireless de ritm cardiac direct pe corp, sub haine.***

## ÎNTREȚINERE

Utilizarea sigură și eficientă a acestui echipament este posibilă numai atunci când este instalat corect și întreținut corespunzător. Este responsabilitatea utilizatorului să se asigure că aparatul este întreținut în mod regulat. Piesele uzate sau deteriorate trebuie înlocuite înainte de a utiliza din nou echipamentul. Acest produs este destinat exclusiv utilizării și depozitării în interior. Expunerea prelungită la condiții exterioare sau fluctuații de temperatură și umiditate poate afecta negativ componentele electrice și piesele mobile. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de curățare sau de efectuarea oricărei operațiuni de întreținere.

**Întreținere zilnică**

- Ștergeți echipamentul după fiecare utilizare pentru a îndepărta transpirația și umezeala.
- Asigurați-vă că unitatea este ferită de praf și murdărie.
- Nu utilizați agenți de curățare agresivi sau abrazivi și evitați umiditatea excesivă.

**Întreținere semestrială**

- Verificați toate șuruburile și piulițele conectate la părțile mobile și strângeți-le dacă este necesar.
- Verificați funcționarea tuturor componentelor mobile și aplicați spray cu silicon, dacă este necesar.

**Instrucțiuni generale de curățare**

- Curățați echipamentul după fiecare sesiune de antrenament.
- Curățați panoul de control cu o cârpă uscată.
- Folosiți o cârpă moale și curată cu un detergent delicat pentru a îndepărta murdăria sau petele dificile.
- Depozitați echipamentul într-un mediu curat și uscat, ferit de surse directe de căldură și apă.

***ATEN IE!***

***Repara iile trebuie efectuate numai de către un tehnician calificat, cu excep ia cazului în care furnizorul sau producătorul indică altfel.***

## DEPANARE

| PROBLEMĂ | SOLUȚIE |
|---|---|
| **Ecranul consolei nu se aprinde.** | Asigurați-vă că ștecherul de alimentare este introdus complet într-o priză de perete cu legătură la pământ. Nu folosiți un prelungitor sau un adaptor cu mai multe prize. |
| | Verificați dacă comutatorul de alimentare este setat pe ON (poziția „I"). Comutatorul se află lângă priza de alimentare. |
| | Verificați siguranța situată lângă întrerupătorul de alimentare. Dacă siguranța s-a ars, vă rugăm să contactați distribuitorul. |
| **Anumite porțiuni ale ecranului nu se mai luminează.** | LED-urile de afișare sunt defecte. Vă rugăm să contactați distribuitorul. |
| **Pe ecran apare mesajul „Vă rugăm să instalați Safety Key".** | Cheia de siguranță lipsește sau nu este așezată corect. Așezați cheia de siguranță în suportul prevăzut în acest scop de pe consolă și asigurați-vă că este introdusă complet. Banda de alergare nu va funcționa fără aceasta. |
| **Banda de alergare alunecă, se oprește brusc sau se blochează în timpul utilizării.** | De obicei, acest lucru indică faptul că tensiunea curelei sau lubrifierea necesită o verificare. |
| | Asigurați-vă că banda de alergare este așezată pe o suprafață plană. |
| | Verificați tensiunea și alinierea curelei și reglați-o conform instrucțiunilor din secțiunea „Întreținere" a acestui manual. |
| | Lubrifiați cureaua de rulare la intervalele recomandate. Lubrifierea insuficientă este cea mai frecventă cauză a alunecării curelei și a uzurii premature. |
| **Consola se oprește sau se resetează în timp ce banda de alergare este în funcțiune.** | Asigurați-vă că ștecherul este conectat bine și că priza de perete nu este utilizată în comun cu aparate de mare putere. |
| | Nu folosiți un prelungitor, deoarece acest lucru poate duce la o alimentare instabilă cu energie electrică. |
| | Dacă problema persistă, vă rugăm să contactați distribuitorul dumneavoastră. |

| PROBLEMĂ | SOLUȚIE |
|---|---|
| **Aplicația de fitness nu apare în lista de dispozitive Bluetooth de pe tableta sau smartphone-ul meu.** | Conexiunea trebuie stabilită direct din aplicație, nu prin setările Bluetooth ale dispozitivului. Porniți echipamentul și activați Bluetooth-ul pe tabletă sau smartphone. Deschideți aplicația de fitness preferată, creați un cont dacă este necesar și începeți antrenamentul. Dispozitivele disponibile vor apărea apoi în aplicație, permițându-vă să vă conectați. |
| | Tableta sau smartphone-ul meu nu se poate conecta la aplicația de fitness prin Bluetooth. |
| | 1. De obicei, Bluetooth-ul poate menține doar o singură conexiune odată. Asigură-te că telefonul sau tableta ta nu este deja conectată la un alt dispozitiv. |
| | 2. Uneori, conexiunea poate fi întreruptă din cauza unor factori externi. Opriți și porniți din nou funcția Bluetooth de pe tabletă sau smartphone, apoi reconectați-vă la aplicație. |
| **Aplicația de fitness pierde conexiunea în timpul unui antrenament.** | Păstrează aplicația deschisă pe durata antrenamentului. |
| | Dezactivați modul de economisire a bateriei sau modul de economisire a energiei de pe tabletă sau smartphone, deoarece acest lucru poate întrerupe conexiunea Bluetooth. |
| | Țineți dispozitivul la câțiva metri distanță de consolă și evitați obstacolele dintre ele. |
| **Consola recepționează un semnal slab de ritm cardiac sau nu recepționează niciun semnal.** | Măsurarea ritmului cardiac prin intermediul mânerelor nu este întotdeauna precisă. Transpirația, mișcarea și chiar crema de mâini pot afecta negativ rezultatul măsurătorii. Prin urmare, pentru antrenamentele bazate pe ritmul cardiac, recomandăm întotdeauna utilizarea unei centuri toracice Bluetooth. Senzorii de la mâini sunt destinați doar verificării ocazionale a ritmului cardiac în timpul antrenamentului. |
| | Dacă înregistrarea ritmului cardiac este de slabă calitate chiar și atunci când utilizați o centură de ritm cardiac Bluetooth, vă rugăm să verificați următoarele aspecte: |
| | Asigurați-vă că ecranul oricărui alt produs de fitness aflat în apropiere este oprit și că nu este conectat la tabletă sau la smartphone. |
| | Asigură-te că centura Bluetooth de monitorizare a ritmului cardiac nu este conectată la un alt dispozitiv Bluetooth, cum ar fi telefonul sau tableta ta. |
| | Asigurați-vă că ați respectat instrucțiunile de utilizare ale centurii de monitorizare a ritmului cardiac. Senzorii trebuie umeziți pentru a asigura un contact bun cu pielea. |
| | Verificați dacă bateria este complet încărcată și instalată corect. |
| | Verificați dacă cureaua este strânsă suficient de bine. |

***ATEN IE!***

***Dacă problema persistă sau nu este abordată în acest ghid de depanare, vă rugăm să contacta i distribuitorul de echipamente de fitness de la care a i achizi ionat produsul pentru asisten ă suplimentară.***

## GHIDURI DE INSTRUIRE

Un program de antrenament bine echilibrat constă în trei faze: încălzire, sesiunea principală de antrenament și răcire. Pentru rezultate optime, efectuați programul complet de antrenament de cel puțin două ori pe săptămână, de preferință de trei ori, cu o zi de odihnă între sesiuni. După câteva luni, frecvența și intensitatea antrenamentului pot fi crescute, de exemplu la patru sau cinci sesiuni pe săptămână, în funcție de nivelul dvs. de fitness și de recuperare.

**Încălzire**

Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru activitatea fizică și de a reduce riscul de accidentare. Efectuați o încălzire de două până la cinci minute înainte de a începe o sesiune de antrenament. Alegeți exerciții care cresc treptat ritmul cardiac și încălzesc mușchii care vor fi folosiți în timpul antrenamentului. Activitățile potrivite includ jogging ușor, alergare pe loc, sărituri, sărituri cu coarda sau mișcări similare de intensitate redusă.

**Întinderea**

Stretchingul este cel mai eficient atunci când mușchii sunt încălziți și trebuie efectuat după o încălzire adecvată și din nou în faza de răcire. Stretchingul ajută la îmbunătățirea flexibilității și reduce riscul de accidentare. Fiecare întindere trebuie menținută timp de 15 până la 30 de secunde, fără săriți.

**Răcire**

Scopul răcirii este de a readuce treptat corpul la starea normală de repaus după exerciții fizice. O răcire adecvată scade lent ritmul cardiac, susține recuperarea musculară și ajută la prevenirea rigidității. Efectuați mișcări ușoare și întinderi blânde pentru a încheia sesiunea de antrenament în siguranță și confortabil.

## SPECIFICAȚII PRODUS

### DATE TEHNICE

| | |
|---|---|
| **Lungime** | 198 cm |
| **Lățime** | 90 cm |
| **Înălțime** | 134 cm |
| **Greutate** | 114 kg |
| **Greutatea maximă a utilizatorului** | 160 kg |

## GARANȚIE

Garanția este oferită de distribuitorul Flow Fitness din țara dumneavoastră de la care ați achiziționat produsul. Pentru detalii de contact, vă rugăm să vizitați: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

**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.

## PIESE DE SCHIMB

Pentru a solicita piese de schimb pentru echipamentul dvs. Flow Fitness, vă rugăm să consultați informațiile de contact furnizate pe coperta frontală a acestui manual. Pentru a asigura o gestionare eficientă a

solicitării dvs., vă rugăm să furnizați următoarele detalii atunci când contactați departamentul nostru de asistență:

- Numele produsului
- Numărul modelului și numărul de serie al echipamentului
- Numărul piesei 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 de informații complete și exacte ne va permite să procesăm solicitarea dumneavoastră 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 să aruncați toate materialele de ambalare la centrele de reciclare desemnate, în conformitate cu reglementările naționale aplicabile privind gestionarea și reciclarea deșeurilor.

**Eliminarea produsului**

Echipamentul dvs. Flow Fitness este conceput pentru performanță și fiabilitate pe termen lung. Când produsul ajunge la sfârșitul duratei sale de viață, acesta trebuie eliminat în conformitate cu Directiva europeană DEEE. Acest lucru înseamnă livrarea produsului la un punct de colectare autorizat pentru a asigura reciclarea sigură și responsabilă din punct de vedere ecologic.

## DECLARAȚIA PRODUCĂTORULUI

**Flow Fitness declară prin prezenta că acest produs respectă următoarele standarde și directive:**

- EN ISO 20957
- Directiva privind compatibilitatea electromagnetică (2014/30/UE)
- Directiva privind joasa tensiune (2014/35/UE)
- Directiva privind echipamentele radio (2014/53/UE)
- Directiva RoHS (2011/65/UE și 2015/863)

Ca urmare a respectării standardelor și directivelor menționate mai sus, acest produs este certificat CE.

### FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

## INDEX


| | |
|---|---|
| Biztonsági utasítások | 51 |
| Tápegység | 51 |
| Biztonsági kulcs | 51 |
| Beállítás | 52 |
| Összecsukás | 52 |
| Költözés | 53 |
| Pulzusfigyelés | 53 |
| Karbantartás | 53 |
| Hibamegállapítás | 53 |
| Képzési irányelvek | 54 |
| Termékleírás | 54 |
| Garancia | 54 |
| Pótalkatrészek | 54 |
| További információk | 55 |
| Gyártó nyilatkozata | 55 |


## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ ***FONTOS!***

***Kezdje el a testmozgást csak orvosa tanácsát követően. Ez különösen fontos azok számára, akik egészségügyi problémákkal küzdenek. Kérjük, olvassa el az összes utasítást a berendezés használata előtt. A Flow Fitness nem vállal felelősséget a berendezés használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért. Kérjük, olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet a berendezés összeszerelése és/vagy használata előtt.***

- A terméket kizárólag a jelen használati utasításban leírtak szerint használja.
- A fogyatékkal élő személyeknek használat előtt orvoshoz kell fordulniuk, és az orvos utasításait kell követniük.
- Ha szédülést, hányingert vagy bármilyen más fizikai kellemetlenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Használat előtt helyezze a terméket sík és stabil felületre.
- Győződjön meg arról, hogy a termék használata közben minden irányban legalább egy méter szabad hely van körülötte.
- A termék egyszerre csak egy személy által használható.
- A termék maximális felhasználói súlya 180 kilogramm.
- Gyermekeket és háziállatokat mindenkor tartson távol a terméktől.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot, és kerülje a laza ruhadarabokat, amelyek beakadhatnak a mozgó alkatrészekbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően működik-e.
- Ne használja a terméket, ha nem működik megfelelően.
- Működési zavar vagy hiba esetén azonnal hagyja abba a termék használatát, és vegye fel a kapcsolatot forgalmazójával.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba vagy mozgó alkatrészeibe.
- Ne nyissa ki a berendezést anélkül, hogy előbb konzultált volna a kereskedőjével.
- Ne tegye a kezét vagy a lábát a termék alá.
- A berendezés mozgatásakor a hát sérüléseinek elkerülése érdekében megfelelő emelési technikákat alkalmazzon.
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat, és szükség esetén húzza meg őket.
- Ez a termék tiszta és száraz környezetben való használatra készült. Hideg vagy nedves körülmények között történő használata vagy tárolása károsodást vagy meghibásodást okozhat.
- A berendezést csak olyan környezetben üzemeltesse, ahol a környezeti hőmérséklet 0 °C és 40 °C között van. A berendezést -10 °C és 60 °C közötti hőmérsékletű környezetben tárolja.

## TÁPEGYSÉG

**Hálózati áramellátás**

Csatlakoztassa a mellékelt adaptert a készülék elején található adaptercsatlakozóhoz. Csatlakoztassa az adaptert egy fali aljzathoz. A készülék most használatra kész.

***MEGJEGYZÉS***

- ***Csak a mellékelt eredeti adaptert használja.***
- ***Mindig a dugót fogva húzza ki a csatlakozót, ne a kábelt.***
- ***Csak beltéri használatra.***

## BIZTONSÁGI KULCS

A futópad vészhelyzetekre szolgáló biztonsági kulccsal van felszerelve. A biztonsági kulcs eltávolítása azonnal leállítja a futópadot, függetlenül attól, hogy éppen melyik program vagy üzemmód van bekapcsolva. Saját biztonsága érdekében edzés közben mindig rögzítse a biztonsági kulcs kapcsát a ruhájához.

A biztonsági kulcs eltávolításakor a futópad hirtelen leáll. Az összes kijelző továbbra is aktív marad, de a biztonsági kulcs visszahelyezéséig további műveletek nem hajthatók végre. Amint a biztonsági kulcsot megfelelően behelyezték a konzolon található tartójába, a futópad visszatér készenléti állapotba, és készen áll az új parancsok fogadására.

## BEÁLLÍTÁS

### A FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

Helyezze a futópadot vízszintes felületre.

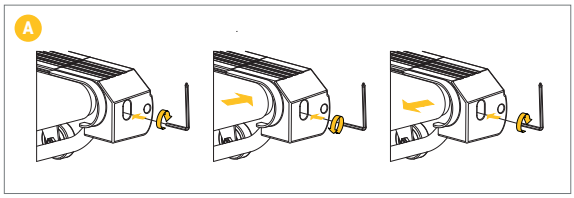
Indítsa el a futópadot 3–5 km/h sebességgel, és figyelje meg a futószalag helyzetét.

**Ha az öv jobbra csúszik:**

- Kapcsolja ki a futópadot, és húzza ki a tápkábelt a fali aljzatból.
- Forgassa el a jobb oldali beállítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
- Indítsa újra a futópadot, és ellenőrizze a futószalag beállítását. Szükség esetén ismételje meg az eljárást (B. ábra).

**Ha az öv balra csúszik:**

- Kapcsolja ki a futópadot, és húzza ki a tápkábelt a fali aljzatból.
- Forgassa el a bal oldali beállítócsavart 1/4 fordulattal jobbra.
- Indítsa újra a futópadot, és ellenőrizze a futószalag beállítását. Szükség esetén ismételje meg az eljárást (C. ábra)




***FIGYELEM!***

- ***Az övet kizárólag 1/4-fordulatnyi lépésekben állítsa be. A beállítócsavarok túlzott meghúzása túl nagy feszültséget gyakorol az övre és a görgőkre, és károsíthatja a futópadot.***

## A FUTÓSZÍJ KENÉSE

Ennek a futópadnak a futófelülete előre be van kenve, és alig igényel karbantartást. Ennek ellenére a futószalag és a futófelület közötti súrlódás közvetlenül befolyásolja mind a szalag teljesítményét, mind élettartamát, ezért a csúszófelületet rendszeresen meg kell kenni.

Rendszeresen ellenőrizze a futószíjat. Amint bármilyen sérülést észlel a szíjon vagy a futófelületen, azonnal vegye fel a kapcsolatot a forgalmazójával.

**Ajánlott kenési időközök**

- 1–2 havonta, még akkor is, ha a futópadot nem használják.
- 50 üzemóránként, attól függően, hogy melyik következik be előbb.

**Kenési útmutató**

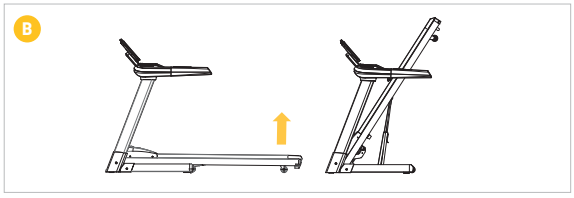
Általános szabályként akkor kenje meg a futószalagot, amikor a csúszófelület tapintásra száraznak tűnik. Ha nem biztos abban, hogy szükség van-e kenésre, forduljon a kereskedőjéhez. Az optimális teljesítmény érdekében és a károsodás elkerülése érdekében kizárólag a termékhez mellékelt kenőanyagot vagy a kereskedő által ajánlott kenőanyagot használja. A Flow Fitness a Flow Fitness Treadmill Lotion használatát javasolja.

# ÖSSZECSUKÁS

Az edzés után a futópadot össze lehet hajtani, hogy helyet takarítson meg. Emelje meg a futófelület hátsó végét, amíg a reteszelő mechanizmus hallható kattanással be nem kattan, és mielőtt elengedi, győződjön meg arról, hogy a futófelület biztonságosan reteszelve van.

***FIGYELEM!***

- ***A futópad összecsukása előtt állítsa a dőlésszöget 0-ra.***

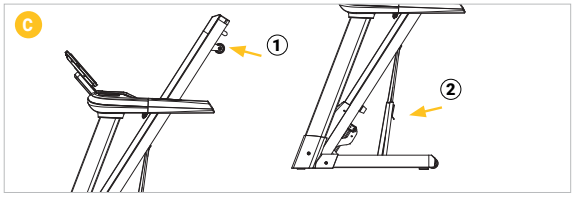



## KINYITÁS

Emelje meg kissé a futófelületet, hogy csökkentsék a reteszelő mechanizmusra nehezedő nyomást, engedje ki a mechanizmust az ábrán látható módon, majd vezesse lefelé a futófelületet. A gázrugó szabályozott módon engedi le a futófelületet.

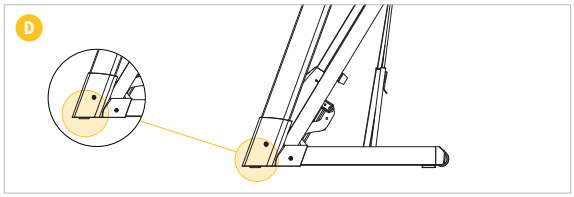
***FIGYELEM!***

- ***Kinyitás közben tartsa távol a kezét, a lábát és egyéb tárgyakat az összecsukó mechanizmustól.***




## A FUTÓPAD VÍZSZINTBE ÁLLÍTÁSA

Helyezze a futópadot sík, vízszintes felületre. Ha nem áll stabilan, állítsa be a keret elülső alsó részén található szintezőlábakat, amíg a futópad szilárdan nem támaszkodik a padlóra.




# KÖLTÖZÉS

***FIGYELEM!***

- ***A terméket száraz helyen, gyermekektől elzárva tárolja. Gondoskodjon arról, hogy a termék stabilan és biztonságosan álljon, hogy ne essen rá gyermekekre vagy állatokra.***
- ***A T2 áthelyezése előtt győződjön meg arról, hogy a hálózati adaptert leválasztotta mind a készülékről, mind a konnektorról.***
- ***A termék áthelyezése után szükség lehet a futópad újbóli vízszintbe állítására a stabilizátorok alatt található szintezőlábak beállításával. Miután a terméket a kívánt helyre helyezte és megfelelően vízszintbe állította, csatlakoztassa újra a hálózati adaptert.***

# PULZUSFIGYELÉS

**Kézérzékelők**

Ez a Flow Fitness berendezés a fogantyúkon elhelyezett kézi érzékelőkkel van felszerelve a pulzusszám méréséhez. Az érzékelők csak akkor

működnek, ha mindkettőt egyszerre és hosszabb ideig folyamatosan fogja. A pontos mérés érdekében a keze legyen enyhén nedves, és egyenletes nyomást gyakoroljon az érzékelőkre. A túl száraz vagy izzadt kéz pontatlan vagy szabálytalan mérési eredményeket okozhat.

**Bluetooth-alapú pulzusmérés**

Ez a Flow Fitness készülék beépített vezeték nélküli pulzusmérő vevőegységgel van felszerelve. A pulzusszám vezeték nélküli méréséhez használjon Bluetooth-kompatibilis pulzusmérőt. Vezeték nélküli pulzusmérő használatakor ügyeljen arra, hogy az elektródák enyhén nedvesek legyenek, és a pulzusmérő szorosan illeszkedjen a testéhez. Mindig kövesse a pulzusmérő használati útmutatójában található utasításokat. A helytelen használat pontatlan vagy rendellenes mérési eredményekhez vezethet.

***FIGYELEM!***

- ***A vezeték nélküli pulzusmérő nem tartozik az alapfelszereltséghez. Kérjük, forduljon a forgalmazójához, ha kompatibilis készüléket szeretne vásárolni.***

***⚠ FONTOS!***

- ***Ha pacemakerrel rendelkezik, a vezeték nélküli pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.***
- ***Olyan környezetben, ahol több pulzusmérőt is használnak, tartson megfelelő távolságot az eszközök 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.***

## KARBANTARTÁS

A berendezés biztonságos és hatékony használata csak akkor lehetséges, ha azt helyesen telepítették és megfelelően karbantartják. A felhasználó felelőssége gondoskodni a készülék rendszeres szervizeléséről. A kopott vagy sérült alkatrészeket ki kell cserélni, mielőtt a berendezést újra használnák. Ez a termék kizárólag beltéri használatra és tárolásra alkalmas. A kültéri körülményeknek való hosszan tartó kitettség, illetve a hőmérséklet és páratartalom ingadozása káros hatással lehet az elektromos alkatrészekre és a mozgó alkatrészekre. Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a tápkábelt.

**Napi karbantartás**

- Minden használat után törölje le a felszerelést, hogy eltávolítsa az izzadságot és a nedvességet.
- Győződjön meg arról, hogy a készülék por- és szennyeződésmentes.
- Ne használjon agresszív vagy koptató tisztítószereket, és kerülje a túlzott nedvességet.

**Féléves karbantartás**

- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrészhez csatlakozó csavart és anyát, és szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze az összes mozgó alkatrész működését, és szükség esetén szilikonspray-t használjon.

**Általános tisztítási irányelvek**

- Minden edzés után tisztítsa meg a felszerelést.
- A vezérlőpanelt száraz ruhával tisztítsa meg.
- A makacs szennyeződéseket vagy foltokat puha, tiszta ruhával és enyhe tisztítószerrel távolítsa el.
- A berendezést tiszta, száraz helyen tárolja, közvetlen hő- és vízforrásoktól távol.

***FIGYELEM!***

***A javításokat kizárólag szakképzett technikus végezheti, kivéve, ha a szállító vagy a gyártó másképp rendelkezik.***

## HIBAMEGÁLLAPÍTÁS

| PROBLÉMA | MEGOLDÁS |
|---|---|
| **A konzol kijelzője nem kapcsol be.** | Ellenőrizze, hogy a hálózati csatlakozó teljesen be van-e dugva egy földelt fali aljzatba. Ne használjon hosszabbítókábelt vagy többcsatlakozós adaptert. |
| | Ellenőrizze, hogy a főkapcsoló „ON” (azaz „I”) állásba van-e kapcsolva. A kapcsoló a tápkábel csatlakozója mellett található. |
| | Ellenőrizze a bekapcsolókapcsoló közelében található biztosítékot. Ha a biztosíték kiégett, kérjük, forduljon a forgalmazójához. |
| **A kijelző egyes részei már nem világítanak.** | A kijelző LED-jei megsérültek. Kérjük, forduljon a forgalmazójához. |
| **A kijelzőn a „Kérjük, telepítse a Safety Key-t” üzenet jelenik meg.** | A biztonsági kulcs hiányzik, vagy nincs megfelelően behelyezve. Helyezze a biztonsági kulcsot a konzolon található kijelölt tartóra, és győződjön meg arról, hogy teljesen a helyére illeszkedik. A futópad a kulcs nélkül nem működik. |
| **A futószalag használat közben megcsúszik, akadozik vagy elakad.** | Ez általában azt jelzi, hogy az ékszíj feszességét vagy a kenést ellenőrizni kell. |
| | Győződjön meg arról, hogy a futópad sík felületre van állítva. |
| | Ellenőrizze az ékszíj feszességét és beállítását, majd állítsa be a jelen kézikönyv „Karbantartás” című fejezetében leírtak szerint. |
| | Kenje meg a futószíjat az ajánlott időközönként. A nem megfelelő kenés a szíj csúszásának és a korai kopásnak a leggyakoribb oka. |
| **A futópad használata közben a konzol kikapcsol vagy újraindul.** | Ellenőrizze, hogy a hálózati csatlakozó szorosan be van-e dugva, és hogy a fali aljzatot nem használják-e egyidejűleg nagy teljesítményű készülékekhez. |
| | Ne használjon hosszabbítókábelt, mivel ez az áramellátás ingadozásához vezethet. |
| | Ha a probléma továbbra is fennáll, kérjük, forduljon a kereskedőjéhez. |

| PROBLÉMA | MEGOLDÁS |
|---|---|
| **A fitneszalkalmazás nem jelenik meg a táblagépem vagy okostelefonom Bluetooth-eszközlistájában.** | A kapcsolatot magában az alkalmazáson belül kell létrehozni, nem pedig a készülék Bluetooth-beállításain keresztül. Kapcsold be a készüléket, és engedélyezd a Bluetooth-t a táblagépeden vagy okostelefonodon. Nyisd meg a kívánt fitneszalkalmazást, ha szükséges, hozz létre egy fiókot, majd indíts el egy edzést. Ekkor az alkalmazásban megjelennek az elérhető eszközök, amelyekhez csatlakozhatsz. |
| | A táblagépem vagy okostelefonom nem tud Bluetooth-on keresztül csatlakozni a fitneszalkalmazáshoz. |
| | 1. A Bluetooth általában egyszerre csak egy kapcsolatot tud fenntartani. Győződjön meg arról, hogy a telefonja vagy táblagépe nem csatlakozik-e már egy másik eszközhöz. |
| | 2. Előfordulhat, hogy a kapcsolatot külső tényezők miatt időnként megszakad. Kapcsolja ki, majd újra be a táblagépén vagy okostelefonján a Bluetooth-funkciót, majd csatlakozzon újra az alkalmazáshoz. |
| **Az edzés közben megszakad a kapcsolat a fitneszalkalmazással.** | Az edzés alatt hagyja megnyitva az alkalmazást. |
| | Kapcsolja ki az akkumulátor-kímélő vagy energiatakarékos módot a táblagépén vagy okostelefonján, mivel ez megszakíthatja a Bluetooth-kapcsolatot. |
| | Tartsa a készüléket néhány méterre a konzoltól, és kerülje az akadályokat a kettő között. |
| **A konzol gyenge pulzusjelet vesz, vagy egyáltalán nem vesz jelet.** | A pulzusmérés a markolatokon keresztül nem mindig megbízható. Az izzadás, a mozgás, sőt még a kézkrém is negatívan befolyásolhatja a mérési eredményt. A pulzusalapú edzéshez ezért mindig Bluetooth-os mellkasi övet használatát javasoljuk. A markolati érzékelők kizárólag az edzés közbeni alkalmi pulzusellenőrzésre szolgálnak. |
| | Ha a pulzusmérés még Bluetooth-pulzusmérő öv használata esetén is gyenge, kérjük, ellenőrizze az alábbi pontokat: |
| | Győződjön meg arról, hogy a közelben lévő bármely más fitnesztermék kijelzője ki van kapcsolva, és nincs csatlakoztatva a táblagépéhez vagy okostelefonjához. |
| | Győződjön meg arról, hogy a Bluetooth-os pulzusmérő öve nincs csatlakoztatva más Bluetooth-eszközhöz, például a telefonjához vagy a táblagépéhez. |
| | Győződjön meg arról, hogy betartotta a pulzusmérő öv használati utasítását. Az érzékelőket meg kell nedvesíteni, hogy megfelelően érintkezzenek a bőrrel. |
| | Ellenőrizze, hogy az akkumulátor teljesen feltöltve van-e és megfelelően van-e behelyezve. |
| | Ellenőrizze, hogy a heveder elég szorosan van-e rögzítve. |

***FIGYELEM!***

***Ha a probléma továbbra is fennáll, vagy nem szerepel ebben a hibaelhárítási útmutatóban, kérjük, forduljon a termék megvásárlásának helye szerinti fitneszkereskedőhöz további segítségért.***

## KÉPZÉSI IRÁNYELVEK

A kiegyensúlyozott edzésprogram három fázisból áll: bemelegítés, fő edzés és levezetés. Az optimális eredmények elérése érdekében végezze el a teljes edzésprogramot legalább kétszer hetente, lehetőleg háromszor, egy pihenőnappal az edzések között. Néhány hónap elteltével az edzés gyakorisága és intenzitása növelhető, például heti négy vagy öt edzésre, az Ön fizikai állapotától és regenerálódásától függően.

**Bemelegítés**

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet a fizikai aktivitásra és csökkentse a sérülések kockázatát. Az edzés megkezdése előtt végezzen 2–5 perces bemelegítést. Válasszon olyan gyakorlatokat, amelyek fokozatosan növelik a pulzusszámot és bemelegítik az edzés során igénybe vett izmokat. Megfelelő tevékenységek lehetnek a könnyű kocogás, a helyben futás, a felugrás, az ugrálás vagy hasonló alacsony intenzitású mozgások.

**Nyújtás**

A nyújtás akkor a leghatékonyabb, ha az izmok felmelegedtek, ezért azt megfelelő bemelegítés után és a levezetés fázisában is el kell végezni. A nyújtás javítja a rugalmasságot és csökkenti a sérülések kockázatát. Minden nyújtást 15–30 másodpercig kell tartani, ugrálás nélkül.

**Hűlés**

A levezetés célja, hogy a testet fokozatosan visszavezessük normális pihenő állapotába az edzés után. A megfelelő levezetés lassan csökkenti a pulzusszámot, támogatja az izmok regenerálódását és segít megelőzni az izomláz kialakulását. Végezz könnyű mozgásokat és gyengéd nyújtásokat, hogy biztonságosan és kényelmesen zárhasd le az edzésedet.

## TERMÉKLEÍRÁS

### MŰSZAKI ADATOK

| | |
|---|---|
| **Hossz** | 198 cm |
| **Szélesség** | 90 cm |
| **Magasság** | 134 cm |
| **Súly** | 114 kg |
| **A felhasználó maximális testsúlya** | 114 kg |

## GARANCIA

A garanciát az Ön országában a terméket értékesítő Flow Fitness viszonteladó biztosítja. Az elérhetőségekért látogasson el a következő weboldalra: https://www.flowfitness.com/en/dealers/

**A jótállási igényeket nem fogadjuk el, ha a hiba az alábbiak valamelyike miatt következett be:**

- A hivatalos márkakereskedő által nem végzett karbantartási vagy javítási munkák.
- A termék nem megfelelő használata, gondatlanság vagy nem megfelelő karbantartás.
- A berendezés gyártói utasításoknak megfelelő karbantartásának elmulasztása.

## PÓTALKATRÉSZEK

A Flow Fitness berendezéshez tartozó pótalkatrészek megrendeléséhez kérjük, olvassa el a kézikönyv címlapján található elérhetőségeket. A kérés hatékony feldolgozása érdekében kérjük, hogy a támogatási részlegünkkel

való kapcsolatfelvételkor adja meg az alábbi adatokat:

- A termék neve
- A berendezés modellszáma és sorozatszáma
- A szükséges alkatrész vagy alkatrészek cikkszáma és egyértelmű leírása, az alkatrészlistában feltüntetettek szerint és a kézikönyv robbantott ábráján látható módon.

A teljes és pontos információk megadása lehetővé teszi számunkra, hogy kérését a lehető leggyorsabban és leghatékonyabban feldolgozzuk.

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

**A csomagolások felelősségteljes ártalmatlanítása**

A Flow Fitness elkötelezett a környezeti hatások minimalizálása iránt. Kérjük, hogy minden csomagolóanyagot a vonatkozó nemzeti hulladékgazdálkodási és újrahasznosítási előírásoknak megfelelően, a kijelölt újrahasznosító létesítményekben ártalmatlanítsanak.

**Termék ártalmatlanítása**

A Flow Fitness berendezései hosszú távú teljesítményre és megbízhatóságra lettek tervezve. Amikor a termék élettartama lejárt, azt az európai WEEE irányelvnek megfelelően kell ártalmatlanítani. Ez azt jelenti, hogy a terméket egy engedélyezett gyűjtőhelyre kell elszállítani, hogy biztonságos és környezetbarát újrahasznosításra kerüljön.

## GYÁRTÓ NYILATKOZATA

**A Flow Fitness kijelenti, hogy ez a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek:**

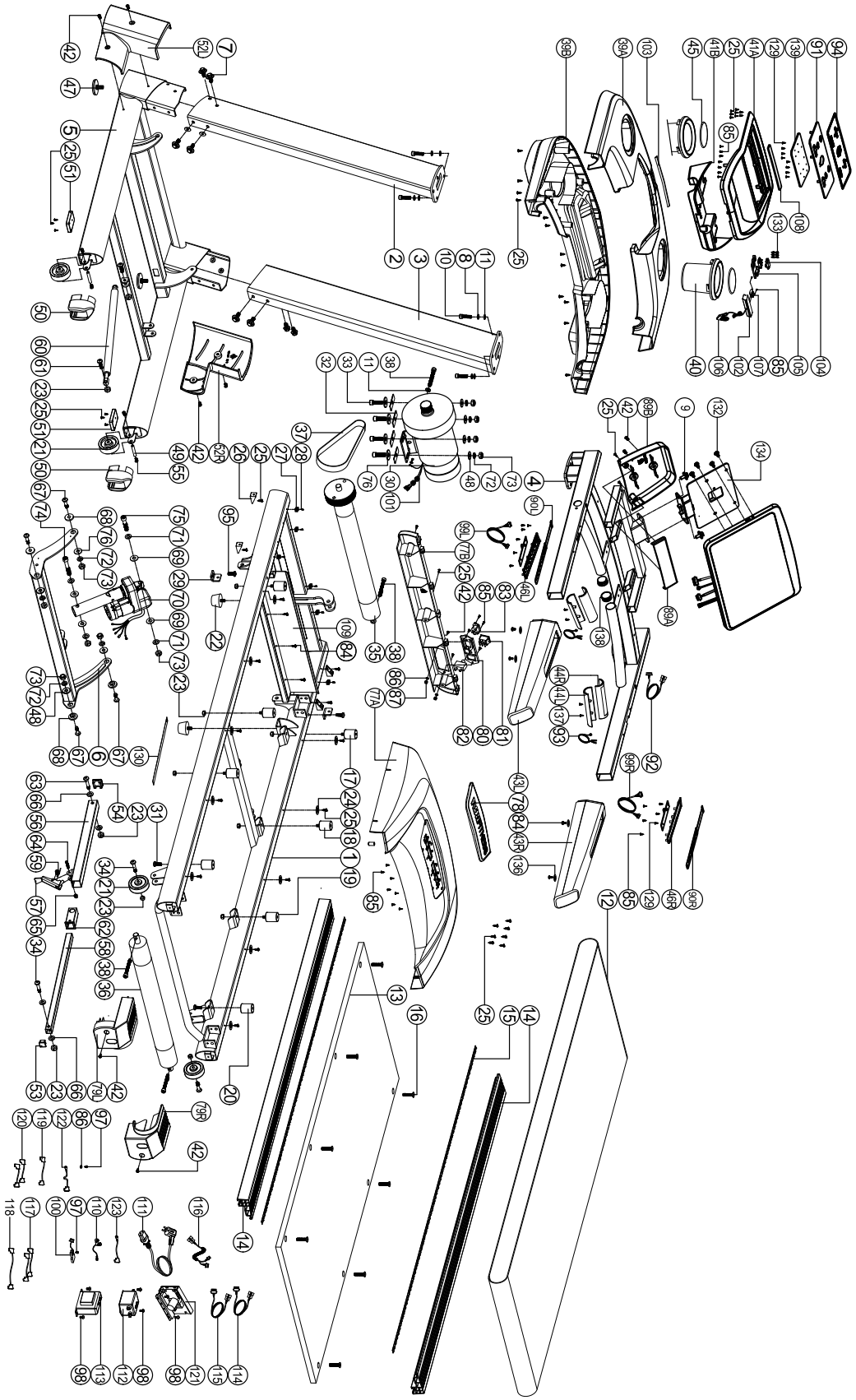
- EN ISO 20957
- EMC-irányelv (2014/30/EU)
- Kisfeszültségű berendezésekről szóló irányelv (2014/35/EU)
- A rádióberendezésekről szóló irányelv (2014/53/EU)
- RoHS-irányelv (2011/65/EU és 2015/863)

A fenti szabványoknak és irányelveknek való megfelelés eredményeként ez a termék CE-tanúsítvánnyal rendelkezik.

### FLOW FITNESS

Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
The Netherlands

## EXPLODED VIEW



# PARTS LIST

| # | SKU | DESCRIPTION | QTY. |
|---|---|---|---|
| 1 | FFSP000899 | Main frame | 1 |
| 2 | FFD16500-2 | Left handlebar post | 1 |
| 3 | FFD16500-3 | Right handlebar post | 1 |
| 4 | FFD16500-4 | Handlebar | 1 |
| 5 | FFSP000900 | Base tube | 1 |
| 6 | FFSP000901 | Connecting tube | 1 |
| 7 | FFSP000902 | Allen bolt M8*1.25*20L | 8 |
| 8 | FFSP000903 | Spring washer D15.4xD8.2x2T | 4 |
| 9 | FFSP000904 | Allen bolt M8*1.25*20L | 2 |
| 10 | FFSP000905 | Allen screw M8*1.25*30L | 4 |
| 11 | FFSP000906 | Flat washer D16*D8.5*1.2T | 5 |
| 12 | FFD16500-12 | Running belt | 1 |
| 13 | FFD16500-13 | Running deck | 1 |
| 14 | FFSP000907 | Side plate | 2 |
| 15 | FFSP000908 | Buffer bar | 2 |
| 16 | FFSP000909 | Allen screw M8*1.25*25L | 8 |
| 17 | FFSP000910 | Buffer 1(red) | 2 |
| 18 | FFSP000911 | Buffer 2(blue) | 2 |
| 19 | FFSP000912 | Buffer 3(black) | 2 |
| 20 | FFSP000913 | Buffer 4(black plated) | 2 |
| 21 | FFD16500-21 | Roller | 4 |
| 22 | FFSP000914 | Buffer | 2 |
| 23 | FFSP000915 | Nylon nut M8*1.25*8T | 12 |
| 24 | FFSP000916 | Metal clip | 10 |
| 25 | FFSP000917 | Screw ST4.2*15L | 53 |
| 26 | FFD16500-26 | Motor cover fixing plate | 4 |
| 27 | FFSP000918 | cable tie base | 6 |
| 28 | FFSP000919 | Screw ST4*1.41*15L | 6 |
| 29 | FFSP000920 | Fixing plate | 2 |
| 30 | FFD16500-30 | Motor DC-2.5HP | 1 |
| 31 | FFSP000921 | Allen bolt M8*1.25*15L | 2 |
| 32 | FFSP000922 | Buffer | 4 |
| 33 | FFSP000923 | Allen screw M10*1.5*30L | 4 |
| 34 | FFSP000924 | Allen bolt M8*1.25*40 | 3 |
| 35 | FFD16500-35 | Front roller set | 1 |
| 36 | FFD16500-36 | Rear roller set | 1 |
| 37 | FFD16500-37 | Belt | 1 |
| 38 | FFSP000925 | Allen screw M8*1.25*75L | 4 |
| 39A | FFD16500-39A | Upper cover | 1 |

# PARTS LIST

| # | SKU | DESCRIPTION | QTY. |
|---|---|---|---|
| 39B | FFSP000926 | Lower cover | 1 |
| 40 | FFD16500-40 | Water bottle holder | 2 |
| 41A | FFSP000927 | Upper cover for button base | 1 |
| 41B | FFSP000928 | Lower cover for button base | 1 |
| 42 | FFSP000929 | Bolt M5*0.8*15L | 10 |
| 43L | FFD16500-43L | Left handlebar grips | 1 |
| 43R | FFSP000930 | Right handlebar grips | 1 |
| 44L | FFSP000931 | Upper handle pulse sensor | 2 |
| 44R | FFSP000932 | Lower handle pulse sensor | 2 |
| 45 | FFSP000933 | Bottle pad | 2 |
| 46L | FFP19502-46L | Quick button on left bar | 1 |
| 46R | FFP19502-46R | Quick button on right bar | 1 |
| 47 | FFSP000934 | Adjustable wheel | 2 |
| 48 | FFSP000935 | Flat washer D25*D10*2T | 6 |
| 49 | FFSP000936 | Axle | 2 |
| 50 | FFSP000937 | Cover for transporting wheel | 2 |
| 51 | FFSP000938 | Square buffer | 2 |
| 52L | FFD16500-52L/R | Left cover for end of handlebar post | 1 |
| 52R | FFSP000939 | Right cover for end of handelbar post | 1 |
| 53 | FFSP000940 | Square cap 20*20*1.5T*9.5 | 1 |
| 54 | FFSP000941 | Square cap 30*30*14 | 1 |
| 55 | FFSP000942 | Bolt M5*0.8*10L | 4 |
| 56 | FFSP000943 | Folding unit | 1 |
| 57 | FFSP000944 | Locking bracket | 1 |
| 58 | FFSP000945 | Inner tube of folding unit | 1 |
| 59 | FFSP000946 | Spring D1.5*14L | 1 |
| 60 | FFD16500-60 | Gas spring | 1 |
| 61 | FFSP000947 | Allen bolt M8*1.25*30L | 2 |
| 62 | FFSP000948 | Hollow cap | 1 |
| 63 | FFSP000949 | Allen bolt M8*1.25*50L | 1 |
| 64 | FFSP000950 | Allen screw M6*1.0*35L | 1 |
| 65 | FFSP000951 | Nylon nut M6*1.0*6T | 1 |
| 66 | FFSP000952 | Flat washer D18*D8.5*1.0T | 4 |

# PARTS LIST

| # | SKU | DESCRIPTION | QTY. |
|---|---|---|---|
| 67 | FFSP000953 | Allen bolt M10*35L | 4 |
| 68 | FFSP000954 | Bushing D28*D10*9.2 | 4 |
| 69 | FFSP000955 | Plastic washer D10*D24*0.4T | 4 |
| 70 | FFD16500-70 | Incline motor | 1 |
| 71 | FFSP000956 | Flat washer D20*D11*2.0T | 8 |
| 72 | FFSP000957 | Spring washer D17.8*D10.2*3.0T | 6 |
| 73 | FFSP000958 | Nylon nut M10x1.5x10T | 10 |
| 74 | FFSP000959 | Allen bolt M10*1.5*65L | 1 |
| 75 | FFSP000960 | Allen bolt M10*1.5*50L | 1 |
| 76 | FFSP000961 | Flat washer D30*D10*3.0T | 6 |
| 77A | FFD16500-77A | Upper cover for motor | 1 |
| 77B | FFD16500-77B | Lower cover for motor | 1 |
| 78 | FFSP000962 | Flow Fitness logo cover | 1 |
| 79L | FFP19502-FFD16500-79L+R | Left rear cover | 1 |
| 79R | FFSP000963 | Right rear cover | 1 |
| 80 | FFSP000964 | Power supplier board | 1 |
| 81 | FFSP000965 | Switching mode power supplier | 1 |
| 82 | FFSP000966 | overcurrent protector | 1 |
| 83 | FFSP000967 | Socket | 1 |
| 84 | FFSP000968 | Screw ST4*1.41*13L | 7 |
| 85 | FFSP000969 | Screw ST2.9x9.5L | 24 |
| 86 | FFSP000970 | Flat washer D12*D5.2*0.8T | 4 |
| 87 | FFSP000971 | Nylon nut Nylon nut M5*0.8*5T | 2 |
| 89A | FFSP000972 | Decorative cover for computer | 1 |
| 89B | FFSP000973 | Back computer cover | 1 |
| 90L | FFSP000974 | Sticker for button on left bar | 1 |
| 90R | FFSP000975 | Sticker for button on right bar | 1 |
| 91 | FFSP000976 | button plate | 1 |
| 92 | FFSP000977 | Upper cable for button on right bar | 1 |
| 93 | FFSP000978 | Handle pulse cable | 2 |
| 94 | FFSP000979 | Button overlay | 1 |
| 95 | FFD16500-95 | Screw M6*1*12L | 2 |
| 97 | FFSP000980 | Screw ST4.2*15L | 3 |

# PARTS LIST

| # | SKU | DESCRIPTION | QTY. |
|---|---|---|---|
| 98 | FFSP000981 | Screw M5*0.8*10L | 6 |
| 99L | FFD16500-99L | Lower cable for button on left bar | 1 |
| 99R | FFD16500-99R | Lower cable for button on right bar | 1 |
| 100 | FFD16500-100 | Sensor cable | 1 |
| 101 | FFSP000982 | Magnetic loop | 2 |
| 102 | FFD16500-102 | Safety key | 1 |
| 103 | FFSP000983 | U-shaped sealing strip | 1 |
| 104 | FFSP000984 | Inner case of safety key | 2 |
| 105 | FFSP000985 | Safety key board | 1 |
| 106 | FFSP000986 | Safety clip | 1 |
| 107 | FFSP000987 | Emergency stop pin | 1 |
| 108 | FFSP000988 | Tablet holder pad | 1 |
| 109 | FFSP000989 | Baffle | 1 |
| 110 | FFSP000990 | Cable for emergency stop function | 1 |
| 111 | FFP19502-111 | Electric cable | 1 |
| 112 | FFD16500-112 | Filter | 1 |
| 113 | FFD16500-113 | Inductance | 1 |
| 114 | FFP19502-114 | Upper computer cable | 1 |
| 115 | FFD16500-115 | Middle computer cable | 1 |
| 116 | FFP19502-116 | Lower computer cable | 1 |
| 117 | FFSP000991 | neutral wire 1 | 2 |
| 118 | FFSP000992 | neutral wire 2 | 1 |
| 119 | FFSP000993 | live wire 1 | 1 |
| 120 | FFSP000994 | live wire 2 | 2 |
| 121 | FFD16500-121 | Lower controller | 1 |
| 122 | FFSP000995 | Grounding wire 1 | 1 |
| 123 | FFSP000996 | Grounding wire 2 | 1 |
| 129 | FFSP000997 | Bolt ST2.3*8L | 14 |
| 130 | FFSP000998 | PC sticker | 1 |
| 132 | FFSP000999 | Bolt M5*0.8*10L | 4 |
| 133 | FFSP001000 | Bolt ST4*1.41*12L | 6 |
| 134 | FFSP001001 | Welding set for computer fixing plate | 1 |
| 136 | FFSP001002 | Flat washer D15*D5.2*1.0T | 4 |

# PARTS LIST

| # | SKU | DESCRIPTION | QTY. |
|---|---|---|---|
| 137 | FFSP001003 | Bolt M3*0.5*37L | 4 |
| 138 | FFSP001004 | Round Cap | 2 |
| 139 | FFSP001005 | PCB board for button | 1 |
| | | open- end wrench 13*15 | 1 |
| | | Allen wrench | 1 |

FLOWFITNESS

**Flow Fitness**
Jan Tinbergenstraat 131
7559 SP Hengelo
+31 (0)74-7600200
info@flowfitness.com

**WWW.FLOWFITNESS.COM**
#GETFLOWINYOURLIFE