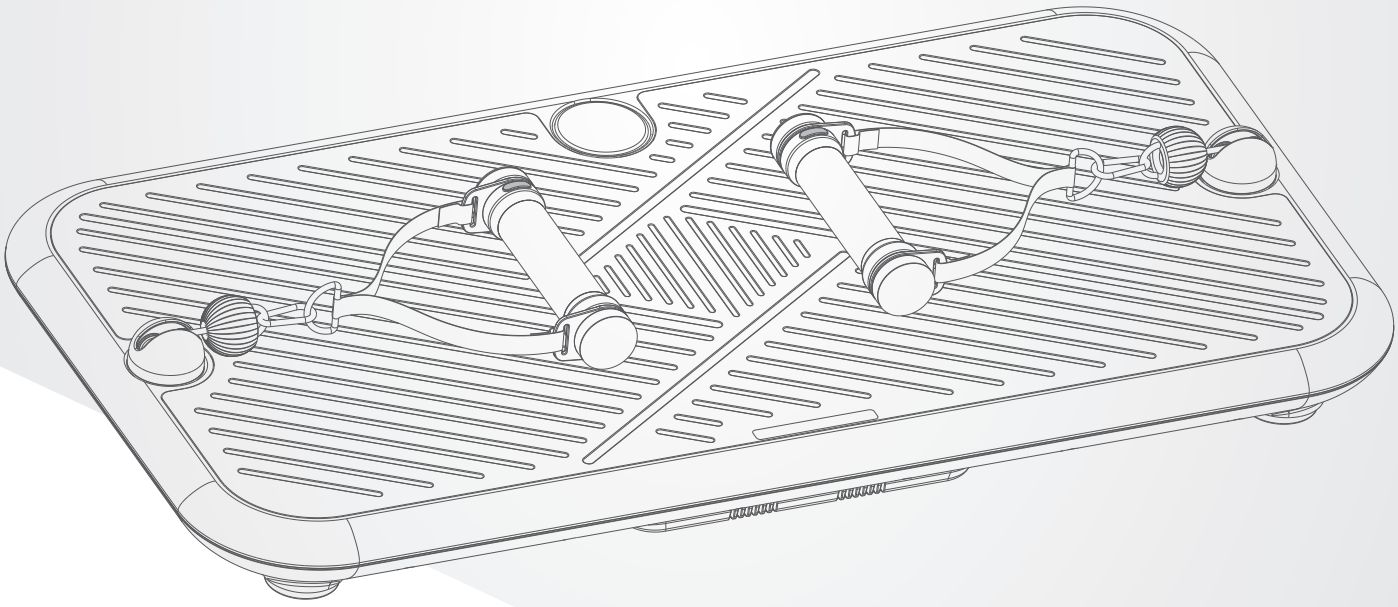
USER MANUAL

DSG200i



FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

HANDLEIDING (NEDERLANDS) 3-19
MANUAL (ENGLISH) 20-36
HANDBUCH (DEUTSCH) 37-53
MANUEL (FRANÇAIS) 53-70

Copyright © Flow Fitness

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

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

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

Tous droits réservés. Rien dans ce manuel ne peut être utilisé ou reproduit sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite expresse de Flow Fitness.

1. PRODUCTINFORMATIE 4

Productlijst 4
Illustratie van de onderdelen 5
Productspecificaties 5
Beschrijving knoppenpaneel 6

2. BEDIENING 8

Aanzetten 8
Snelle start 8
Selectie trainingsmodus 9
Bluetooth & App 13

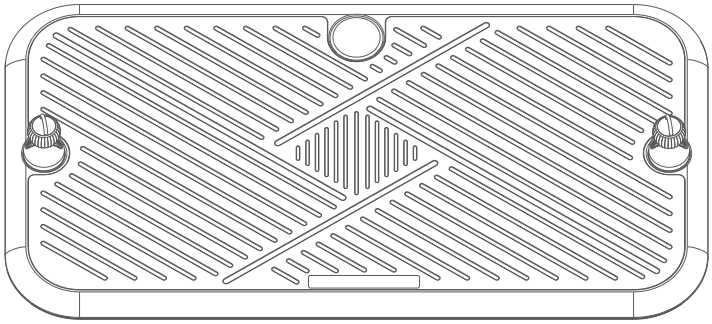
3. VEILIGHEID EN STORINGEN 14

Stroomvoorziening 14
Probleemoplossing 18

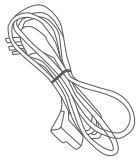
5. GARANTIE 19

Garantievoorwaarden 19

PRODUCTLIJST



Flow Fitness DSG200i

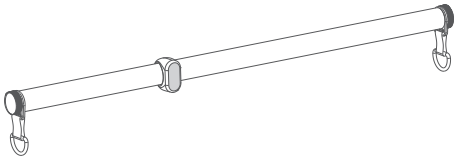


Stroomkabel

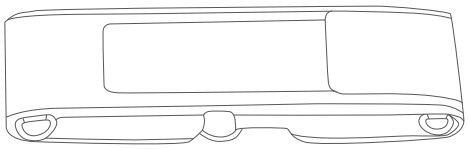


Handleiding

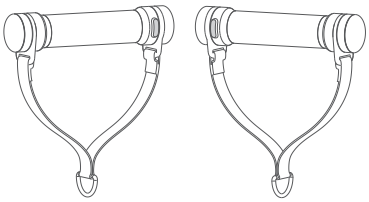
ACCESSOIRES



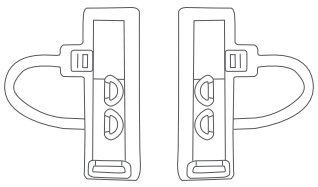
Lange stang
met veiligheidsknop



Heupband



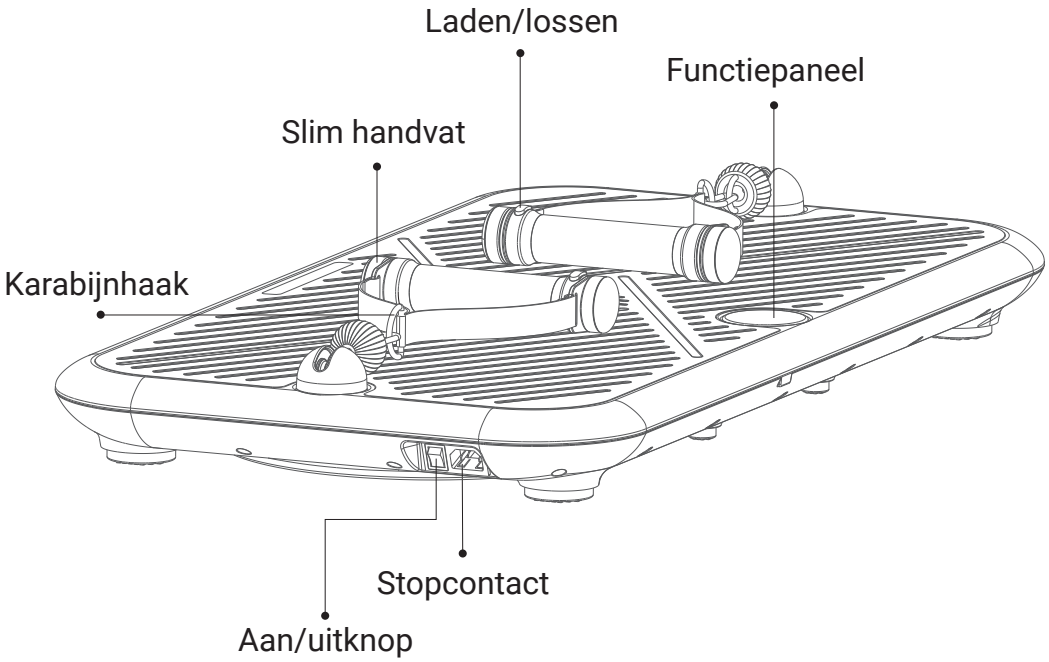
Slimme handvaten
met veiligheidsknop



Enkelbanden

Opmerking:
Accessoires kunnen eenvoudig worden verwisseld via karabijnhaken.

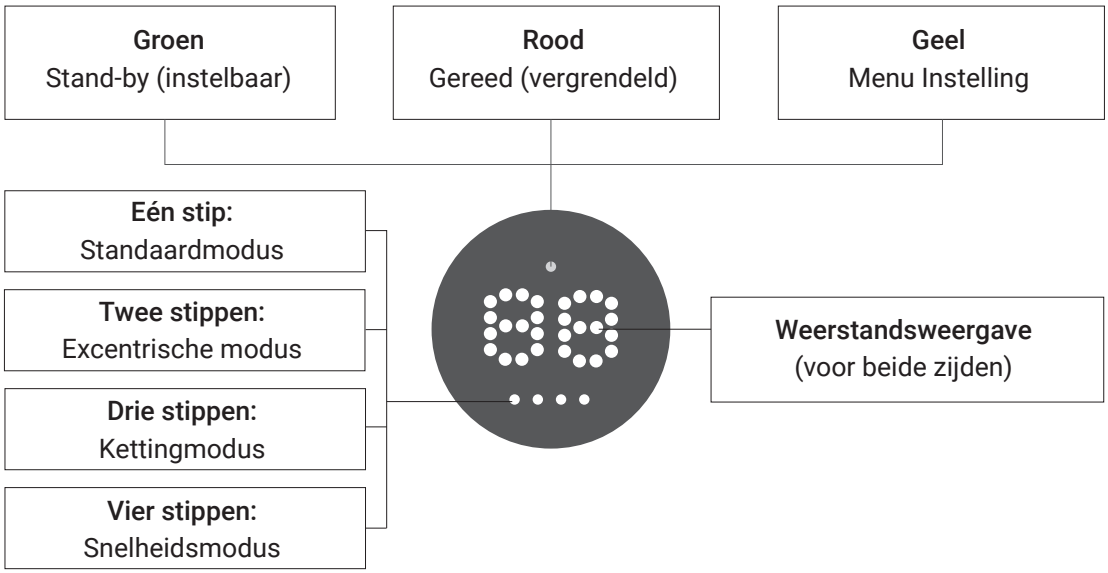
ILLUSTRATIE VAN DE ONDERDELEN



PRODUCTSPECIFICATIES

Model	DSG200i	**Bruto gewicht**	27 kg
Vermogen	1000W	**Max. Gewicht gebruiker**	150 kg
Productformaat	85 x 45 x 6.5 cm	**Weerstand**	90 kg
Netto gewicht	20 kg		

BESCHRIJVING KNOPPENPANEEL



Opmerking:

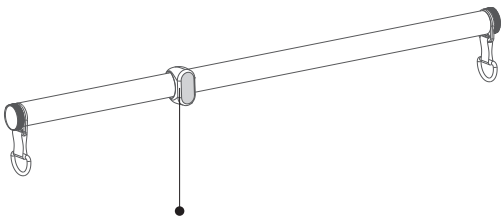
In stand-by (aangegeven door een groen lampje) houdt u het paneel ingedrukt om het modusomschakelmenu te openen.

INTRODUCTIE VEILIGHEIDSKNOPPEN

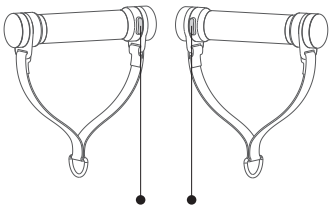
Lange stang en slimme handgrepen: beide hebben veiligheidsknoppen waarmee je de kracht met één klik kunt laden of ontladen.

1. Klik in de stand-by modus (aangegeven met een groen lampje) op de knop om kracht uit te oefenen en over te schakelen naar de gereed-modus (aangegeven met een rood lampje).

2. Klik in de gereed-modus (aangegeven met een rood lampje) op de knop om de kracht los te laten en terug te keren naar de stand-by modus (aangegeven met een groen lampje).



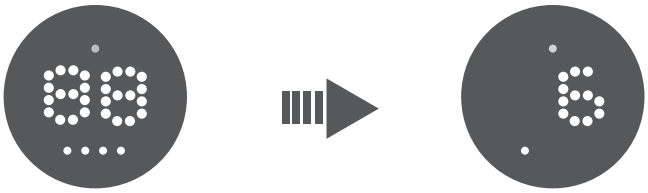
Draadloze veiligheidsknop



Draadloze veiligheidsknoppen

AANZETTEN

Als de stroom is ingeschakeld, knippert het knoppenpaneel elke seconde en geeft het informatie weer zoals getoond in Afbeelding A1. Dit geeft de kalibratiestatus aan. Wacht 10 seconden tot het proces is voltooid, waarna een groen lampje gaat branden. Zodra het apparaat gereed is, geeft het paneel de informatie weer zoals getoond in Afbeelding A2.



A1 A2

Waarschuwing:

1. Als het scherm knippert, is de kalibratie bezig. Trek niet aan het koord tijdens deze periode, want dan mislukt de kalibratie.

2. Als het knipperen langer dan 15 seconden aanhoudt, is het kalibratieproces mogelijk mislukt. Schakel het apparaat uit, wacht een paar seconden en start het opnieuw op. Herhaal dit proces totdat het knipperen stopt en het scherm overeenkomt met Afbeelding A2.

3. Als het scherm na een aantal pogingen nog steeds niet overeenkomt met Afbeelding A2, neem dan contact op met de klantenservice.

SNELLE START

Nadat de kalibratie is voltooid, past u de weerstand aan door aan de knop te draaien: met de klok mee om te verhogen en tegen de klok in om te verlagen. Als u klaar bent, drukt u op de knop of klikt u op de draadloze veiligheidsknop op het accessoire om te starten. Het systeem staat nu standaard in de standaardmodus.

SELECTIE TRAININGSMODUS

Dit apparaat is uitgerust met vier verschillende modus: standaardmodus, excentrische modus, kettingmodus en snelheidsmodus. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe je de modus selecteert.

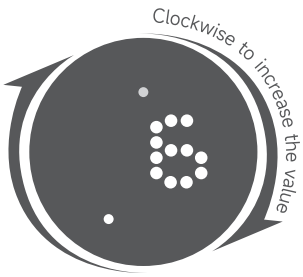
STANDAARDMODUS

Weergave van 1 stip geeft de standaardmodus aan (Afbeelding A3).

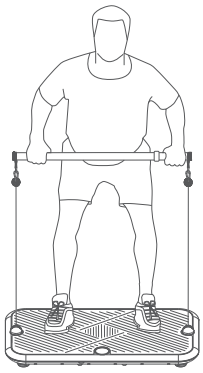
In deze stand is de concentrische kracht gelijk aan de excentrische kracht, waardoor de tegengewichten in een sportschool worden gesimuleerd. De weerstand is 3 - 45 kg.

Krachtregeling: Druk op het knoppenpaneel om de modus te selecteren en naar de stand-by modus te gaan. Pas de weerstand aan door de knop rechtsom te draaien om de waarde te verhogen of linksom om de waarde te verlagen.

Start/Stop: Nadat u de modus hebt geselecteerd en de weerstand hebt ingesteld, drukt u op het knoppenpaneel of klikt u op de veiligheidsknop op het accessoire om te starten of te stoppen.



A3



Concentrische kracht

=

Excentrische kracht

ECCENTRISCHE MODUS

Het weergeven van 2 stippen is de excentrische modus. (Zoals afbeelding A4)

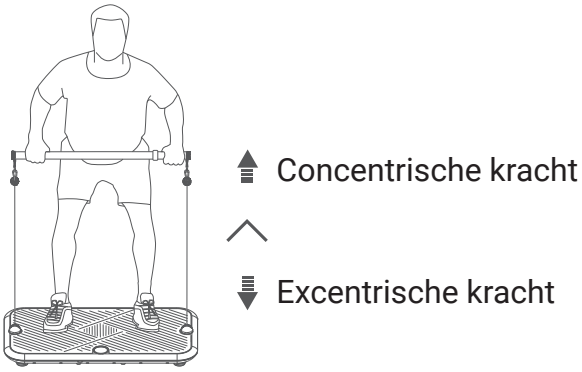
Excentrische modus: De excentrische kracht is twee keer zo groot als de concentrische kracht. De weerstand die wordt weergegeven op het knoppenpaneel is de excentrische kracht. De standaardinstelling is 10 kg, wat betekent dat de excentrische kracht 10 kg is en de concentrische kracht 5 kg. (Weerstandsbereik: 6-45 kg)

Krachtafstelling: Druk op het knoppenpaneel om de modusselectie te voltooien en naar de stand-by status te gaan. Nu kan de weerstand worden aangepast door aan de knop te draaien. Met de klok mee om de waarde te verhogen en tegen de klok in om deze te verlagen.

Start/Stop: Nadat u de modus en de weerstand hebt geselecteerd, drukt u op het bedieningspaneel of klikt u op de veiligheidsknop op het accessoire om te starten of te stoppen.



A4



⚠ Waarschuwing:

1. In de excentrische modus is de excentrische kracht twee keer zo groot als de concentrische kracht. Let daarom op de snelle snelheid van de excentrische kracht. Het is sterk aanbevolen om met een kleinere weerstand te beginnen om aan deze stand te wennen.

2. Als de weerstand te hoog aanvoelt, stop dan onmiddellijk en pas een lagere weerstand toe.

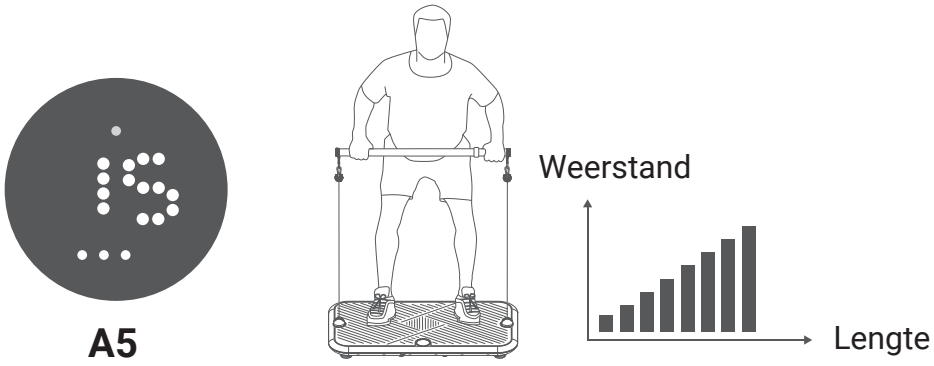
KETTINGMODUS

De weergave van 3 stippen geeft de kettingmodus aan (Afbeelding A5).

Kettingstand: In deze stand verandert de weerstand met de treklengte - hoe langer je trekt, hoe groter de kracht. De waarde die wordt weergegeven op het bedieningspaneel is de maximale weerstand van de ketting. Als de weerstand de weergegeven waarde bereikt, blijft deze onveranderd, ongeacht de verdere treklengte. De standaardwaarde is 15 kg, wat betekent dat de weerstand toeneemt met de treklengte tot hij 15 kg bereikt, waarna hij constant blijft. Het weerstandsbereik is 10-45 kg.

Weerstandsregeling: Druk op het knoppenpaneel om de modus te selecteren en naar de stand-by modus te gaan. Pas de weerstand aan door de knop rechtsom te draaien om de waarde te verhogen of linksom om de waarde te verlagen.

Start/Stop: Nadat u de modus hebt geselecteerd en de weerstand hebt ingesteld, drukt u op het knoppenpaneel of klikt u op de veiligheidsknop op het accessoire om te starten of te stoppen.



(De weerstand stijgt met de treklengte)

⚠ **Waarschuwing:**

1. Het wordt sterk aangeraden om met een kleinere weerstand te beginnen om aan de modus te wennen.

2. Kettingmodus: De weerstand is het kleinst bij het beginpunt en neemt toe naarmate je langer trekt.

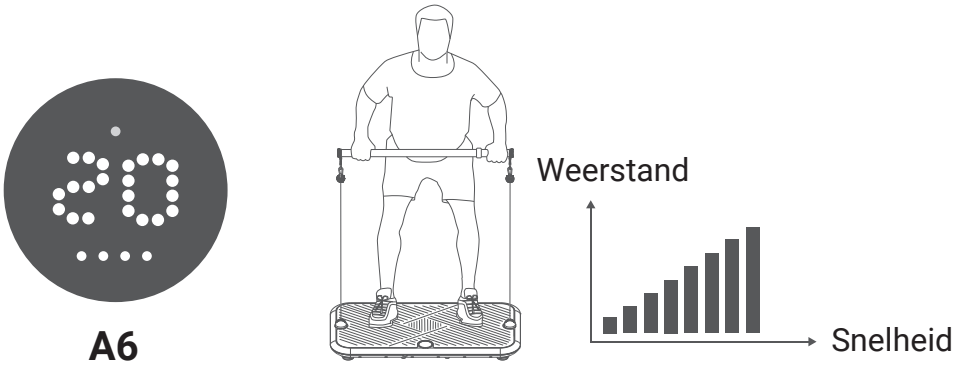
SNELHEIDSMODUS

De weergave van 4 stippen geeft de snelheidsmodus aan (Afbeelding A6).

Snelheidsmodus: In deze modus verandert de weerstand met de snelheid van de beweging - hoe hoger de snelheid, hoe groter de weerstand. De waarde die wordt weergegeven op het paneel van de knop is de maximale weerstand. Zodra de weerstand de weergegeven waarde bereikt, blijft deze onveranderd, ongeacht een verdere toename van de snelheid. Deze modus is geschikt voor explosieve training. De standaardwaarde is 20 kg, wat betekent dat de weerstand toeneemt met de snelheid tot deze 20 kg bereikt, waarna deze constant blijft. Het weerstandsbereik is 10-45 kg.

Weerstandsregeling: Druk op het knoppenpaneel om de modus te selecteren en naar de stand-by modus te gaan. Pas de weerstand aan door de knop rechtsom te draaien om de waarde te verhogen of linksom om de waarde te verlagen.

Start/Stop: Nadat u de modus hebt geselecteerd en de weerstand hebt ingesteld, drukt u op het knoppenpaneel of klikt u op de veiligheidsknop op het accessoire om te starten of te stoppen.



A6

(De weerstand stijgt met de treksnelheid)

BLUETOOTH LUIDSPREKER

Dit toestel is uitgerust met een Bluetooth-luidspreker die je gemakkelijk kunt aansluiten op je telefoon. Met deze luidsprekers kun je jouw training verbeteren met motiverende muziek, waardoor je een energieke omgeving creëert die je verkwikt en gemotiveerd houdt terwijl je naar je fitnessdoelen toewerkt.

Om verbinding te maken, zoek je handmatig naar de Bluetooth-naam “DSG200i” en selecteer je deze.

APP

iPhone-gebruikers kunnen “INNODIGYM” gemakkelijk vinden in de App Store, terwijl Android-gebruikers naar de app kunnen zoeken op Google Play. Je kunt ook de QR-code scannen om de app direct te downloaden.

Installeer de app voor extra trainingsondersteuning.

Apparaatnaam: DSG200i

Innodigym App

STROOMVOORZIENING

De standaard spanning voor dit product is 220 volt. De benodigde spanning staat vermeld op de fabrieksticker aan de onderkant van het deksel.

Sluit de stekker aan op een geaard stopcontact. Aarding zorgt bij uitval voor een pad met minimale weerstand, waardoor het risico op elektrische schokken wordt verminderd. De stekker van dit product is voorzien van een aardingsgeleider. Voor de veiligheid moet de geaarde stekker in een correct geïnstalleerd en geaard stopcontact worden geplaatst, conform alle lokale voorschriften en regelgeving.

Gebruik het apparaat altijd in overeenstemming met de specifieke spanningsvereisten.



220V



Moet geaard zijn

VOOR DE GEBRUIKERS

1. De maximale belasting voor dit apparaat is 150 kg.

2. Draag geschikte sportschoenen- en kleding tijdens het gebruik en voer de juiste opwarmingsoefeningen uit.

3. Als u ongemak of een abnormale lichamelijke conditie ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.

4. Drink geen alcoholische dranken of andere stimulerende stoffen die verboden zijn door de nationale wetgeving voor of na het gebruik van dit apparaat.

5. Vermoeidheid, het niet opvolgen van de bedieningsinstructies en overmatige training kunnen letsel veroorzaken. Beoordeel uw fysieke conditie en uithoudingsvermogen zorgvuldig voordat u gaat trainen om er zeker van te zijn dat de oefeningen, intensiteit en duur geschikt zijn.

6. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van dit product om gevaar te voorkomen.

7. Dit product is niet geschikt voor de volgende personen:

- Personen met hartaandoeningen, hoge bloeddruk, astma of andere aandoeningen die krachtige lichaamsbeweging verbieden;
- Personen die volgens medisch advies krachtige lichaamsbeweging moeten vermijden om ongelukken of lichamelijk ongemak te voorkomen.

8. Minderjarigen mogen dit apparaat alleen onder toezicht en begeleiding gebruiken en niet zelfstandig.

⚠ **Waarschuwing:**

Verkeerde, onveilige of overmatige training kan ernstig letsel veroorzaken. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.

GEBRUIKSOMGEVING

1. Dit product is een sportapparaat voor binnen; gebruik het niet buiten.

2. Zorg voor minstens 50 cm ruimte aan elke kant van het apparaat.

3. Houd het apparaat uit de buurt van waterbronnen, warmtebronnen, en ontvlambare of explosieve materialen.

4. Plaats het apparaat op een vlakke, harde ondergrond; leg er geen zachte mat onder.

5. Gebruik het apparaat niet bij een kamertemperatuur boven 40°C.

6. Vermijd het gebruik van het apparaat in een vochtige of stoffige omgeving om storingen te voorkomen.

7. Plaats het apparaat niet in de buurt van elektrische kachels, fornuizen, of in direct zonlicht.

8. Gebruik het apparaat niet in een omgeving met onvoldoende zuurstof.

9. Houd vloeistoffen uit de buurt van het apparaat en plaats geen voorwerpen op het oppervlak.

10. Raak het netsnoer, het stopcontact en de schakelaar niet aan met vochtige handen.

11. Monteer de apparatuur uitsluitend op betonnen dragende muren. Installeer het niet op houten muren of andere onstabiele oppervlakken.

OPERATIONELE VEILIGHEID

1. Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor oefeningen. Demonteer het niet en breng geen wijzigingen aan om veiligheidsproblemen te voorkomen.

2. Gebruik alleen onderdelen die door de fabrikant worden aanbevolen.

3. Het aanpassen van het elektrische besturingssysteem van dit apparaat is strikt verboden, behalve door professionals.

4. De stekker moet geaard zijn. Gebruik bij voorkeur geen andere elektrische apparaten op dezelfde voeding.

5. Gebruik geen beschadigde of natte netsnoeren of stekkers. Het netsnoer van dit apparaat is op maat gemaakt. Neem bij beschadiging contact op met de fabrikant of het servicecentrum om letsel te voorkomen.

6. Schakel het apparaat na gebruik uit en haal de stekker uit het stopcontact.

ONDERHOUD

1. Let op: controleer de apparatuur regelmatig op beschadigingen en slijtage aan onderdelen zoals kabels, katrollen en verbindingspunten om de veiligheid van het apparaat te waarborgen.

2. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk of stop het gebruik van de apparatuur totdat er onderhoud is gepleegd.

3. Besteed extra aandacht aan de onderdelen die het snelst slijten.

4. Haal de stekker uit het stopcontact voordat u de machine reinigt en veeg deze af met een schone, lichtvochtige (microvezel) doek.

Let op: Gebruik geen ontsmettingsmiddel, alcohol of verschillende zuur- en basische reinigingsmiddelen om onderdelen van de machine schoon te maken.

PROBLEEMOPLOSSING

Error	Mogelijke oorzaken	Oplossingen
E1	Te snel loslaten	Automatisch herstel
E2	Te snel versnellen	Automatisch herstel
E3	Oververhittingsbeveiliging	Schakel het apparaat uit en rust uit, start het 5 minuten later opnieuw op.
E4		Start het apparaat opnieuw op. Als het nog steeds niet normaal werkt, neem dan contact op met de klantenservice.
E5		
E6		
E7		
E8		
E9		

GARANTIEVOORWAARDEN

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

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

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

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

De garantie vervalt wanneer:

· er gebreken zijn onstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,

· reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,

· het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,

· het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,

· het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven.

· defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

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

1. PRODUCT INFORMATION 21

Product list 21
Parts illustration 22
Product specifications 22
Button panel description 23

2. OPERATION 25

Power on 25
Quick start 25
Training mode selection 26
Bluetooth & App 30

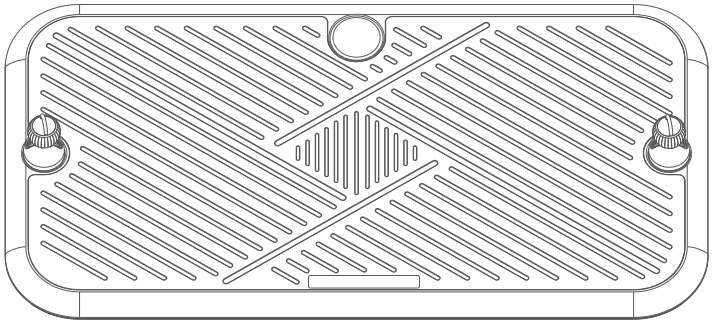
3. SAFETY AND MALFUNCTION 31

Power supply 31
Troubleshooting 35

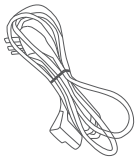
5. WARRANTY 36

Warranty policy 36

PRODUCTLIST



Flow Fitness DSG200i

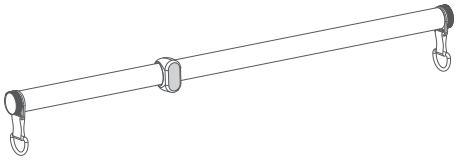


Powercord

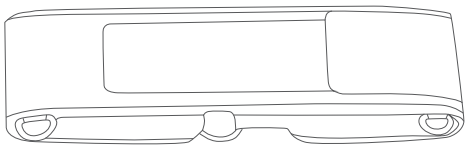


User Manual

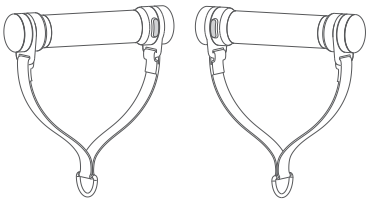
ACCESSORIES



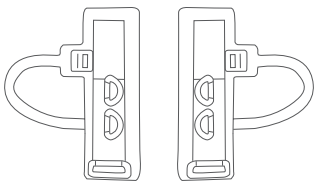
Long bar
With Safety Button



Waist Strap



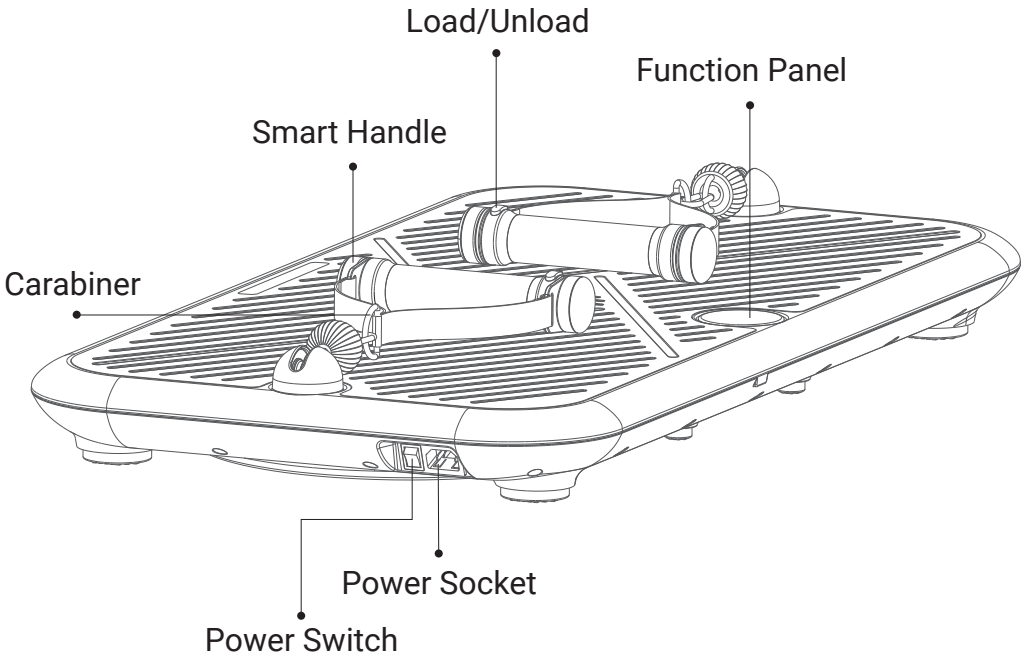
Smart Handles
with Safety Button



Ankle Straps

Note:
Accessories can easily be switched through carabiners.

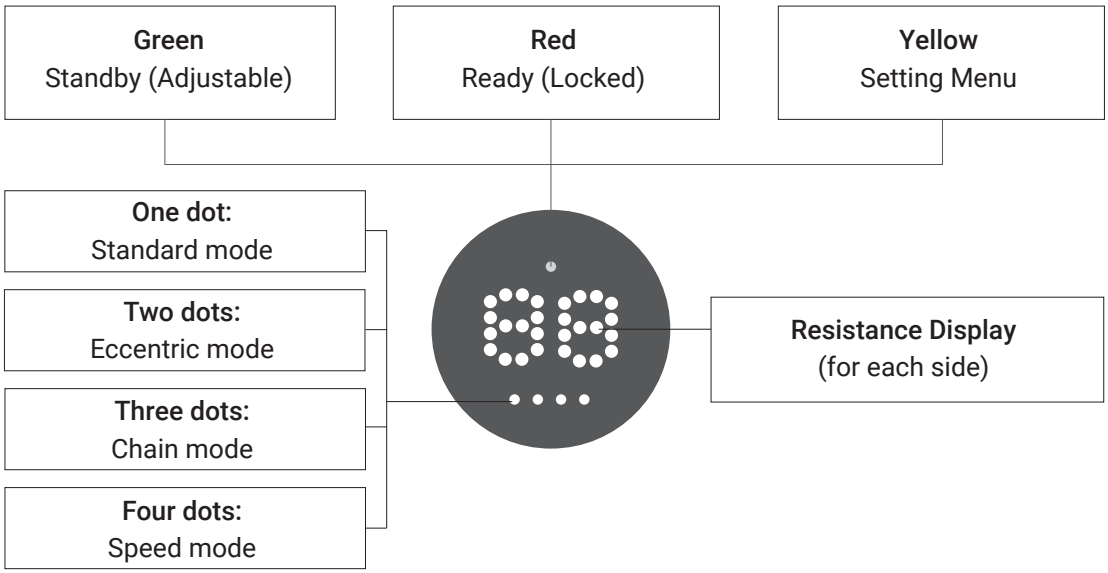
PARTS ILLUSTRATION



PRODUCT SPECIFICATIONS

Model	DSG200i	**Gross Weight**	27 kg
Rated Power	1000W	**Max. User Weight**	150 kg
Product Size	85 x 45 x 6.5 cm	**Resistance**	90 kg
Net Weight	20 kg		

BUTTON PANEL DESCRIPTION



Note:

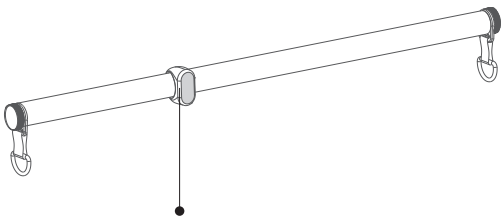
In standby mode (indicated by a green light), press and hold the panel to access the mode-switching menu.

INTRODUCTION OF SAFETY BUTTONS

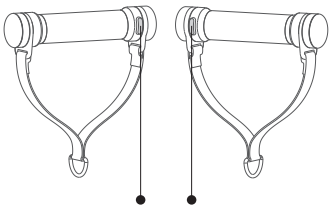
Long bar and smart handles: both feature safety buttons that allow you to load or unload the force with a single click.

1. In standby mode (indicated by a green light), click the button to apply force and switch to ready mode (indicated by a red light).

2. In ready mode (indicated by a red light), click the button to release the force and return to standby mode (indicated by a green light).



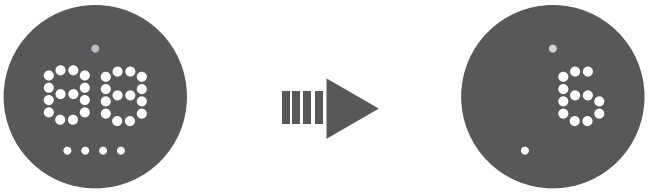
Wireless safety button



Wireless safety buttons

POWER ON

When the power is on, the knob panel will blink every second, displaying information as shown in Figure A1. This indicates the kalibration status. Please wait 10 seconds for the process to complete, after which a green light will turn on. Once the device is ready, the panel will display as shown in Figure A2.



A1 A2

Warning:

1. When the screen flashes, calibration is in progress. Do not pull the cord during this time, as it will cause the calibration to fail.

2. If the flashing continues for more than 15 seconds, the calibration process may have failed. Turn off the power, wait a few seconds, and then restart the device. Repeat this process until the flashing stops and the screen matches Figure A2.

3. If the screen still does not match Figure A2 after several attempts, please contact customer service.

QUICK START

After the calibration is complete, adjust the resistance by turning the knob: clockwise to increase and counterclockwise to decrease. When ready, press the knob or click the wireless safety button on the accessory to start. The system now defaults to standard mode.

TRAINING MODE SELECTION

This machine is equipped with four different modes: standard mode, eccentric mode, chain mode and speed mode. This section explains how to select the mode.

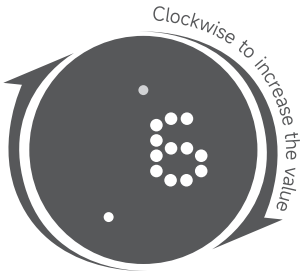
STANDARD MODE

Displaying 1 dot indicates the standard mode (Figure A3).

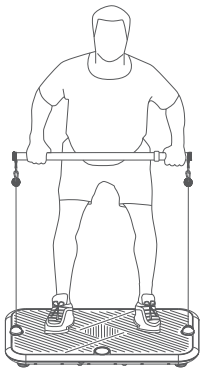
In this mode, the concentric force equals the eccentric force, simulating the counterweights found in a gym. The resistance range is 3-45kg.

Force Adjustment: Press the knob panel to select the mode and enter standby status. Adjust the resistance by turning the knob clockwise to increase or counterclockwise to decrease the value.

Start/Stop: After selecting the mode and adjusting the resistance, press the knob panel or click the safety button on the accessory to start or stop.



A3



Concentric force

=

Eccentric force

ECCENTRIC MODE

Displaying 2 dots is the eccentric mode. (As figure A4)

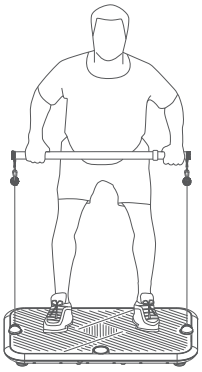
Eccentric mode: The eccentric force is twice of the concentric force. The resistance displayed on the knob panel is the eccentric force. The default is at 10 kg which means the eccentric force is 10kg and the concentric force is 5kg. (Resistance range: 6-45 kg)

Force adjustment: Press the knob panel to complete the mode selection and enter the standby status. Now the resistance can be adjusted by turning the knob. Clockwise to increase and counterclockwise to decrease the value.

Start/Stop: After confirming the mode and resistance, press the control panel or click the safety button on the accessory to start or stop.



A4



Warning:

1. In eccentric mode, the eccentric force is twice the concentric force. Therefore, be aware of the rapid speed of the eccentric force. It is highly recommended to start with a smaller resistance to get used to this mode.

2. If the resistance feels too high, stop immediately and adjust to a lower resistance.

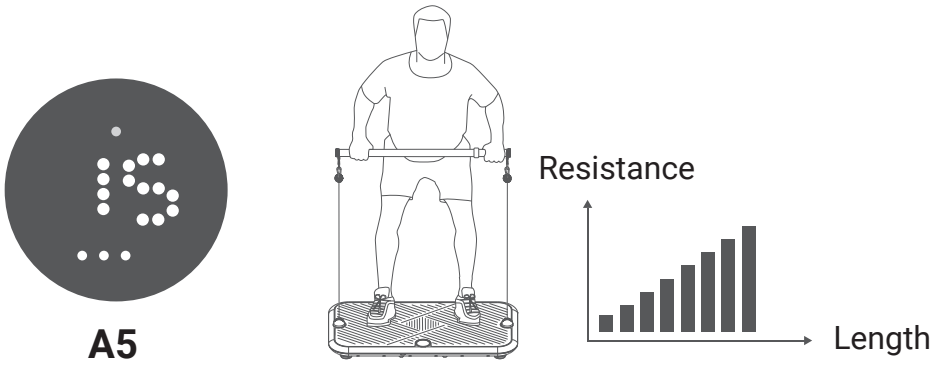
CHAIN MODE

Displaying 3 dots indicates the chain mode (Figure A5).

Chain Mode: In this mode, the resistance changes with the pulling length—the longer the pull, the greater the force. The value displayed on the knob panel is the maximum resistance of the chain. When the resistance reaches the displayed value, it will remain unchanged regardless of further pulling length. The default value is 15 kg, meaning the resistance will increase with the pulling length until it reaches 15 kg, after which it remains constant. The resistance range is 10-45 kg.

Resistance Adjustment: Press the knob panel to select the mode and enter standby status. Adjust the resistance by turning the knob clockwise to increase or counterclockwise to decrease the value.

Start/Stop: After selecting the mode and adjusting the resistance, press the knob panel or click the safety button on the accessory to start or stop.



A5

(The resistance increases with the pulling length)

⚠ **Warning:**

1. It is highly recommended to start with a smaller resistance to get used to the mode.
2. Chain Mode: The resistance is smallest at the starting point and increases the longer you pull.

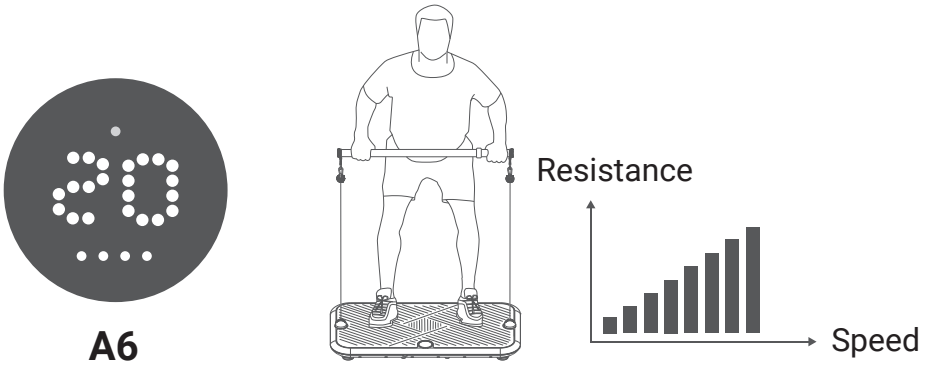
SPEED MODE

Displaying 4 dots indicates the speed mode (Figure A6).

Speed mode: In this mode, the resistance changes with the speed of movement - the higher the speed, the greater the resistance. The value displayed on the button panel is the maximum resistance. Once the resistance reaches the displayed value, it remains unchanged regardless of any further increase in speed. This mode is suitable for explosive training. The default value is 20 kg, meaning the resistance increases with speed until it reaches 20 kg, after which it remains constant. The resistance range is 10-45 kg.

Resistance Adjustment: Press the knob panel to select the mode and enter standby status. Adjust the resistance by turning the knob clockwise to increase or counterclockwise to decrease the value.

Start/Stop: After selecting the mode and adjusting the resistance, press the knob panel or click the safety button on the accessory to start or stop.



A6

(The resistance increases with the pulling speed)

BLUETOOTH SPEAKER

This device is equipped with a Bluetooth speaker that you can easily connect to your phone. These speakers allow you to enhance your workout with motivational music, creating an energetic environment that keeps you refreshed and motivated as you work towards your fitness goals.

To connect, manually search for the Bluetooth name “DSG200i” and select it.

APP

iPhone users can easily find “INNODIGYM” on the App Store, while Android users can search for the app on Google Play. You can also scan the QR code to download the app directly.

Install the app for additional exercise support.

Device name: DSG200i

Innodigym App

POWER SUPPLY

The standard voltage for this product is 220 volts. The required voltage is listed on the manufacturer's sticker at the bottom of the lid.

Connect the plug to a grounded outlet. Earthing provides a path with minimal resistance in case of failure, reducing the risk of electric shock. The plug of this product is equipped with a grounding conductor. For safety, the earthed plug must be inserted into a correctly installed and earthed socket in accordance with all local rules and regulations.

Always use the device in accordance with the specific voltage requirements.



220V



Must be grounded

FOR THE USERS

1. The maximum load for this device is 150 kg.

2. Wear suitable sports shoes and clothing during use and perform proper warm-up exercises.

3. If you experience discomfort or abnormal physical condition, stop exercising immediately and consult a doctor.

4. Do not drink alcoholic beverages or other stimulants prohibited by national laws before or after using this device.

5. Fatigue, failure to follow operating instructions and excessive training can cause injury. Assess your physical condition and endurance carefully before exercising to ensure that the exercises, intensity and duration are appropriate.

6. Keep children and pets away from this product to avoid danger.

7. This product is not suitable for the following persons:

   - Persons with heart disease, high blood pressure, asthma or other conditions that prohibit vigorous exercise;
   - Persons who should avoid vigorous exercise according to medical advice to avoid accidents or physical discomfort.

8. Minors should only use this device under supervision and guidance and not independently.

⚠ **Warning:**

Incorrect, unsafe or excessive training can cause serious injury. If you feel dizzy, stop exercising immediately and consult a doctor.

USE ENVIRONMENT

1. This product is an indoor sports device; do not use it outdoors.

2. Provide at least 50 cm space on each side of the appliance.

3. Keep the appliance away from water sources, heat sources, and flammable or explosive materials.

4. Place the device on a flat, hard surface; do not place a soft mat underneath.

5. Do not use the device at room temperatures above 40°C.

6. Avoid using the device in damp or dusty environments to avoid malfunctions.

7. Do not place the device near electric stoves, cookers, or in direct sunlight.

8. Do not use the device in an environment with insufficient oxygen.

9. Keep liquids away from the device and do not place objects on the surface.

10. Do not touch the power cord, socket and switch with wet hands.

11. Only install the equipment on concrete bearing walls. Do not install it on wooden walls or other unstable surfaces.

OPERATIONAL SAFETY

1. This device is intended for exercises only. Do not disassemble it or make any modifications to avoid safety problems.

2. Use only parts recommended by the manufacturer.

3. Modification of the electrical control system of this device is strictly prohibited except by professionals.

4. The plug must be earthed. Preferably do not use other electrical appliances on the same power supply.

5. Do not use damaged or wet power cords or plugs. The power cord of this appliance is custom-made. If damaged, contact the manufacturer or service centre to avoid injury.

6. After use, switch off the appliance and unplug it.

MAINTENANCE

1. Note: Check the equipment regularly for damage and wear on parts such as cables, pulleys and connection points to ensure the safety of the equipment.

2. Replace defective parts immediately or stop using the equipment until maintenance has been carried out.

3. Pay extra attention to the parts that wear most quickly.

4. Unplug the machine before cleaning and wipe with a clean, slightly damp (microfibre) cloth.

Note: Do not use disinfectant, alcohol or various acidic and alkaline cleaning agents to clean parts of the machine.

TROUBLESHOOTING

Error	Possible causes	Solutions
E1	Releasing too quickly	Automatic recovery
E2	Speeding up too fast	Automatic recovery
E3	Overheating protection	Switch off and rest, restart the device 5 minutes later.
E4		Restart the device. If it still does not work normally, contact customer service.
E5		
E6		
E7		
E8		
E9		

WARRANTY POLICY

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check

https://www.flowfitness.com/en/dealers/
for contact information.

1. PRODUKTINFORMATION 38

Produktliste 38
Illustration der komponenten 39
Produktspezifika 39
Beschreibung des tastenfelds 40

2. OPERATION 42

Einschalten 42
Schnellstart 42
Auswahl des trainingsmodus 43
Bluetooth & App 47

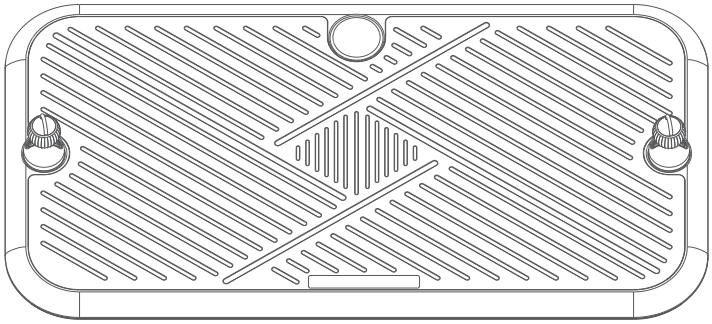
3. SICHERHEIT UND FEHLER 48

Stromversorgung 48
Fehlersuche 52

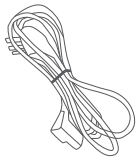
5. GARANTIE 53

Garantiebedingungen 53

PRODUKTLISTE



Flow Fitness DSG200i

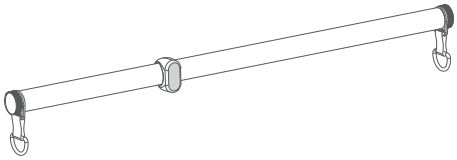


Stromkabel

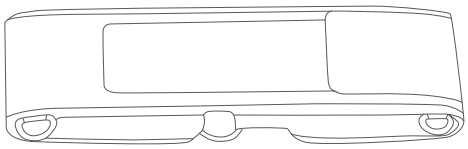


Handbuch

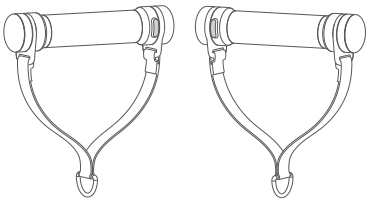
ZUBEHÖR



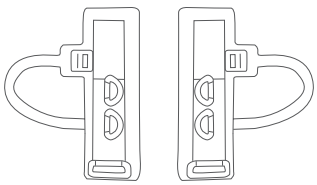
Lange Stange
Mit Sicherheitsknopf



Hüftgurt



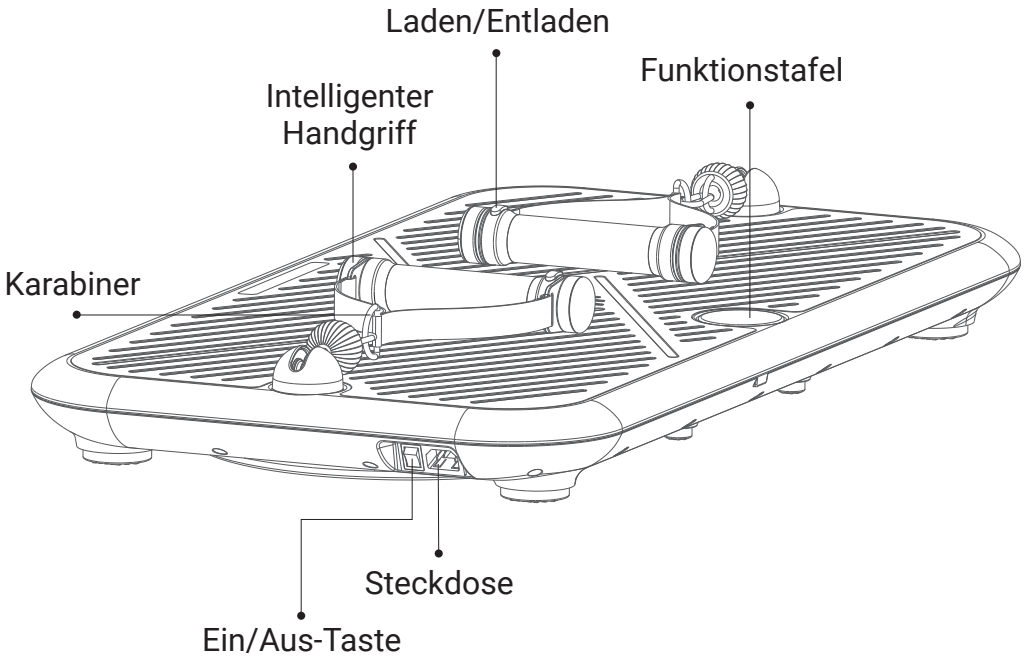
Intelligente Griffe
mit Sicherheitsknopf



Fußkettchen

Bemerkung:
Das Zubehör kann durch Karabinerhaken leicht ausgetauscht werden.

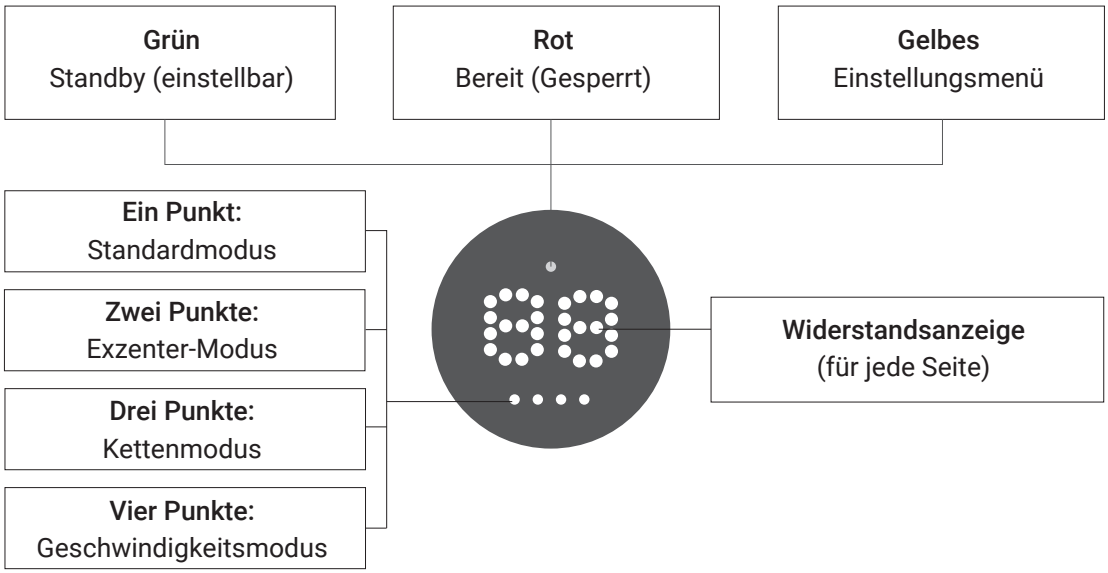
ILLUSTRATION DER KOMPONENTEN



PRODUCT SPECIFICATIONS

Modell	DSG200i	**Bruttogewicht**	27 kg
Macht	1000W	**Max. Benutzergewicht**	150 kg
Produktformat	85 x 45 x 6.5 cm	**Widerstand**	90 kg
Nettogewicht	20 kg		

BESCHREIBUNG DES TASTENFELDS



Bemerkung:

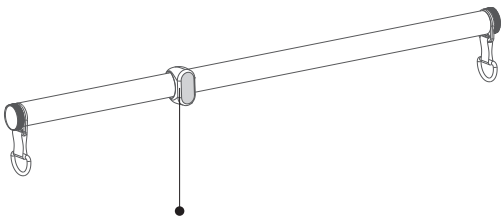
Drücken Sie im Standby-Modus (durch ein grünes Licht angezeigt) lange auf das Bedienfeld, um das Menü zum Umschalten des Modus aufzurufen.

EINFÜHRUNG VON SICHERHEITSTASTEN

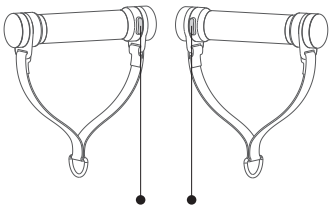
Lange Stange und intelligente Griffe: Beide verfügen über Sicherheitsknöpfe, mit denen Sie die Kraft mit einem einzigen Klick auf- oder abladen können.

1. Klicken Sie im Standby-Modus (grünes Licht) auf die Taste, um Kraft anzuwenden und in den Bereitschaftsmodus zu wechseln (rotes Licht).

2. Klicken Sie im Bereitschaftsmodus (durch ein rotes Licht angezeigt) auf die Taste, um die Kraft aufzuheben und in den Standby-Modus zurückzukehren (durch ein grünes Licht angezeigt).



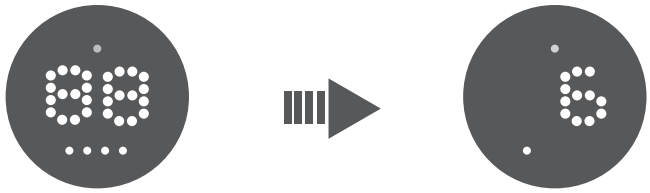
Drahtlose Sicherheitstaste



Drahtlose Sicherheitstasten

EINSCHALTEN

Wenn das Gerät eingeschaltet ist, blinkt die Knopfleiste im Sekundentakt und zeigt die in Abbildung A1 dargestellten Informationen an. Dies zeigt den Status der Kalibrierung an. Bitte warten Sie 10 Sekunden, bis der Vorgang abgeschlossen ist; danach leuchtet ein grünes Licht auf. Sobald das Gerät bereit ist, erscheint auf dem Bedienfeld die in Abbildung A2 gezeigte Anzeige.



A1 A2

⚠ **Warnung:**

1. Wenn der Bildschirm blinkt, ist die Kalibrierung im Gange. Ziehen Sie während dieser Zeit nicht am Kabel, da sonst die Kalibrierung fehlschlägt.

2. Wenn das Blinken länger als 15 Sekunden anhält, ist der Kalibrierungsvorgang möglicherweise fehlgeschlagen. Schalten Sie das Gerät aus, warten Sie ein paar Sekunden und starten Sie es dann neu. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Blinken aufhört und der Bildschirm Abbildung A2 entspricht.

3. Wenn der Bildschirm auch nach mehreren Versuchen nicht mit Abbildung A2 übereinstimmt, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

SCHNELLSTART

Nach Abschluss der Kalibrierung stellen Sie den Widerstand durch Drehen des Knopfes ein: im Uhrzeigersinn zum Erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn zum Verringern. Wenn Sie bereit sind, drücken Sie den Knopf oder klicken Sie auf die drahtlose Sicherheitstaste am Zubehör, um zu starten. Das System schaltet nun auf den Standardmodus um.

AUSWAHL DES TRAININGSMODUS

Diese Maschine ist mit vier verschiedenen Modi ausgestattet: Standardmodus, Exzentermodus, Kettenmodus und Geschwindigkeitsmodus. In diesem Abschnitt wird erklärt, wie Sie den Modus auswählen.

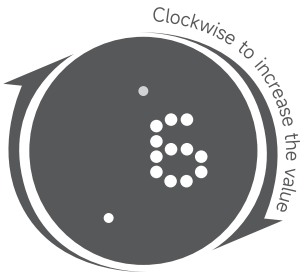
STANDARDMODUS

Wenn 1 Punkt angezeigt wird, ist dies der Standardmodus (Abbildung A3).

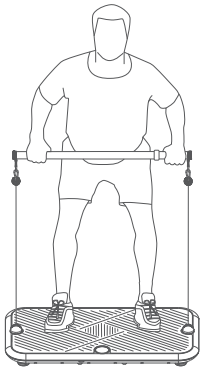
In diesem Modus ist die konzentrische Kraft gleich der exzentrischen Kraft und simuliert die Gegengewichte in einem Fitnessstudio. Der Widerstandsbereich beträgt 3 - 45 kg.

Kraftanpassung: Drücken Sie den Drehknopf, um den Modus auszuwählen und in den Standby-Status zu gelangen. Stellen Sie den Widerstand ein, indem Sie den Knopf im Uhrzeigersinn drehen, um den Wert zu erhöhen, oder gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern.

Start/Stopp: Nachdem Sie den Modus ausgewählt und den Widerstand eingestellt haben, drücken Sie auf die Knopfleiste oder klicken Sie auf die Sicherheitstaste am Zubehör, um das Gerät zu starten oder zu stoppen.



A3



Konzentrische Kraft

=

Exzentrische Kraft

ECZENTRISCHER MODUS

Die Anzeige von 2 Punkten ist der exzentrische Modus. (Wie Abbildung A4)

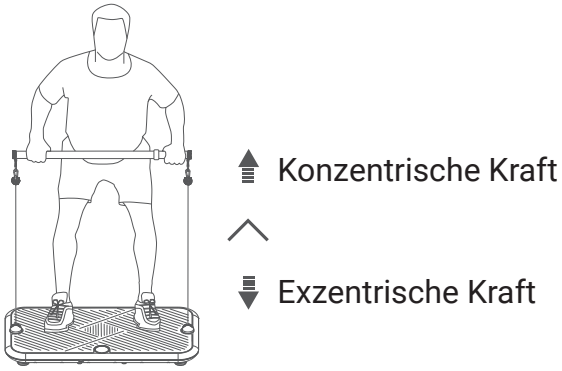
Exzentrischer Modus: Die exzentrische Kraft ist doppelt so hoch wie die konzentrische Kraft. Der auf dem Bedienfeld angezeigte Widerstand ist die exzentrische Kraft. Die Standardeinstellung ist 10 kg, was bedeutet, dass die exzentrische Kraft 10 kg und die konzentrische Kraft 5 kg beträgt. (Widerstandsbereich: 6-45 kg)

Einstellung erzwingen: Drücken Sie den Drehknopf, um die Modusauswahl abzuschließen und in den Standby-Modus zu gelangen. Nun kann der Widerstand durch Drehen des Knopfes eingestellt werden. Im Uhrzeigersinn, um den Wert zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern.

Start/Stopp: Sobald Sie den Modus und den Widerstand ausgewählt haben, drücken Sie die Tastenleiste oder klicken Sie auf die Sicherheitstaste am Zubehör, um zu starten oder zu stoppen.



A4



Warnung:

1. Im exzentrischen Modus ist die exzentrische Kraft doppelt so groß wie die konzentrische Kraft. Achten Sie daher auf die hohe Geschwindigkeit der exzentrischen Kraft. Es wird dringend empfohlen, mit einem kleineren Widerstand zu beginnen, um sich an diesen Modus zu gewöhnen.

2. Wenn sich der Widerstand zu hoch anfühlt, halten Sie sofort an und stellen Sie einen niedrigeren Widerstand ein.

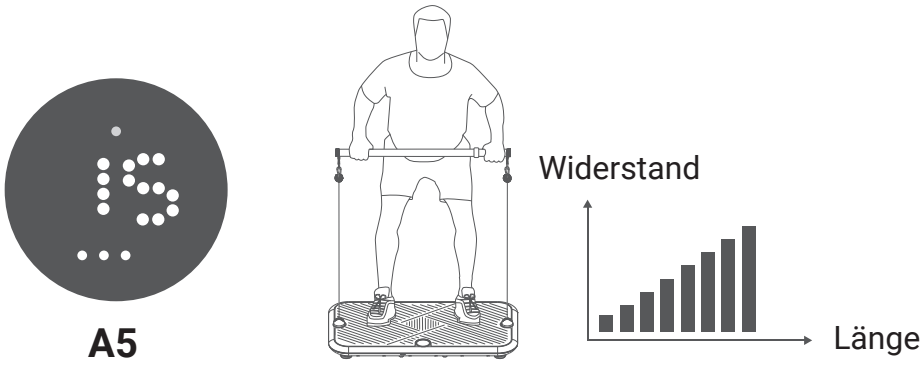
KETTENMODUS

Die Anzeige von 3 Punkten weist auf den Kettenmodus hin (Abbildung A5).

Kettenmodus: In diesem Modus ändert sich der Widerstand mit der Länge des Zuges - je länger der Zug, desto größer die Kraft. Der auf dem Bedienfeld des Drehknopfes angezeigte Wert ist der maximale Widerstand der Kette. Wenn der Widerstand den angezeigten Wert erreicht, bleibt er unabhängig von der weiteren Zuglänge unverändert. Der Standardwert ist 15 kg, d.h. der Widerstand nimmt mit der Zuglänge zu, bis er 15 kg erreicht, danach bleibt er konstant. Der Widerstandsbereich beträgt 10-45 kg.

Einstellen des Widerstands: Drücken Sie den Drehknopf, um den Modus auszuwählen und in den Standby-Modus zu wechseln. Stellen Sie den Widerstand ein, indem Sie den Knopf im Uhrzeigersinn drehen, um den Wert zu erhöhen, oder gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern.

Start/Stopp: Nachdem Sie den Modus ausgewählt und den Widerstand eingestellt haben, drücken Sie auf die Knopfleiste oder klicken Sie auf die Sicherheitstaste am Zubehör, um das Gerät zu starten oder zu stoppen.



(Der Widerstand steigt mit der Zuglänge)

⚠ **Warnung:**

1. Es wird dringend empfohlen, mit einem kleineren Widerstand zu beginnen, um sich an den Modus zu gewöhnen.

2. Kettenmodus: Der Widerstand ist am Anfang am geringsten und nimmt zu, je länger Sie ziehen.

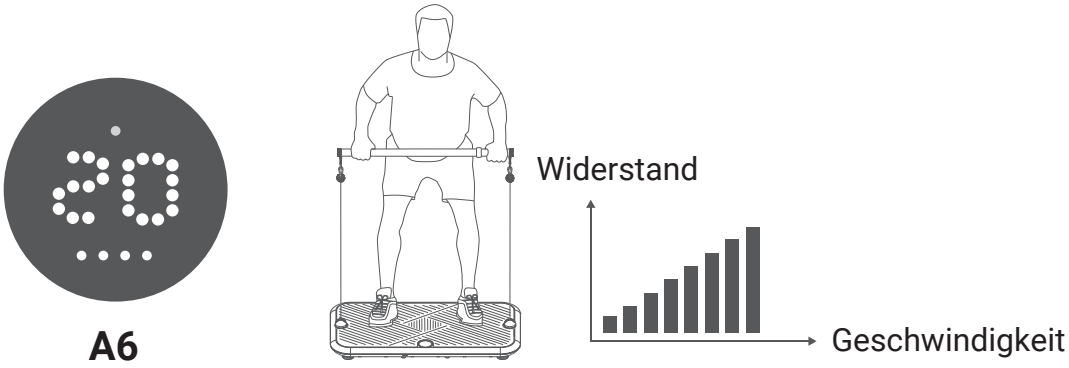
GESCHWINDIGKEITSMODUS

Die Anzeige von 4 Punkten zeigt den Geschwindigkeitsmodus an (Abbildung A6).

Geschwindigkeitsmodus: In diesem Modus ändert sich der Widerstand mit der Geschwindigkeit der Bewegung - je höher die Geschwindigkeit, desto größer der Widerstand. Der auf dem Tastenfeld angezeigte Wert ist der maximale Widerstand. Sobald der Widerstand den angezeigten Wert erreicht hat, bleibt er unabhängig von einer weiteren Erhöhung der Geschwindigkeit unverändert. Dieser Modus ist für explosives Training geeignet. Der Standardwert ist 20 kg, d. h. der Widerstand nimmt mit der Geschwindigkeit zu, bis er 20 kg erreicht hat, danach bleibt er konstant. Der Widerstandsbereich beträgt 10-45 kg.

Einstellen des Widerstands: Drücken Sie den Drehknopf, um den Modus auszuwählen und in den Standby-Modus zu wechseln. Stellen Sie den Widerstand ein, indem Sie den Knopf im Uhrzeigersinn drehen, um den Wert zu erhöhen, oder gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern.

Start/Stopp: Nachdem Sie den Modus ausgewählt und den Widerstand eingestellt haben, drücken Sie auf die Knopfleiste oder klicken Sie auf die Sicherheitstaste am Zubehör, um das Gerät zu starten oder zu stoppen.



A6

(Der Widerstand erhöht sich mit der Ziehgeschwindigkeit)

BLUETOOTH LAUTSPRECHER

Dieses Gerät ist mit einem Bluetooth-Lautsprecher ausgestattet, den Sie einfach mit Ihrem Telefon verbinden können. Mit diesen Lautsprechern können Sie Ihr Training mit motivierender Musik untermalen und eine energiegeladene Umgebung schaffen, die Sie erfrischt und motiviert, wenn Sie auf Ihre Fitnessziele hinarbeiten.

Zum Verbinden suchen Sie manuell nach dem Bluetooth-Namen “DSG200i” und wählen ihn aus.

APP

iPhone-Nutzer finden “INNODIGYM” ganz einfach im App Store, während Android-Nutzer auf Google Play nach der App suchen können. Sie können auch den QR-Code scannen, um die App direkt herunterzuladen.

Installieren Sie die App für zusätzliche Übungsunterstützung.

Gerätename: DSG200i

Innodigym App

STROMVERSORGUNG

Die Standardspannung für dieses Produkt beträgt 220 Volt. Die erforderliche Spannung ist auf dem Aufkleber des Herstellers an der Unterseite des Deckels angegeben.

Schließen Sie den Stecker an eine geerdete Steckdose an. Die Erdung bietet im Falle eines Fehlers einen Weg mit minimalem Widerstand und verringert das Risiko eines Stromschlags. Der Stecker dieses Produkts ist mit einem Erdungsleiter ausgestattet. Aus Sicherheitsgründen muss der geerdete Stecker in eine ordnungsgemäß installierte und geerdete Steckdose eingesteckt werden, die allen örtlichen Vorschriften und Bestimmungen entspricht.

Verwenden Sie das Gerät immer in Übereinstimmung mit den spezifischen Spannungsanforderungen.



220V



Muss geerdet sein

FÜR BENUTZER

1. Die Höchstlast für dieses Gerät beträgt 150 kg.

2. Tragen Sie während der Benutzung geeignete Sportschuhe und -kleidung und führen Sie angemessene Aufwärmübungen durch.

3. Wenn Sie Beschwerden oder eine abnorme körperliche Verfassung haben, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

4. Trinken Sie keine alkoholischen Getränke oder andere Stimulanzien, die nach nationalen Gesetzen verboten sind, bevor oder nachdem Sie dieses Gerät benutzen.

5. Ermüdung, Nichtbeachtung von Bedienungsanweisungen und übermäßiges Training können zu Verletzungen führen. Beurteilen Sie Ihre körperliche Verfassung und Ausdauer vor dem Training sorgfältig, um sicherzustellen, dass die Übungen, die Intensität und die Dauer angemessen sind.

6. Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Produkt fern, um Gefahren zu vermeiden.

7. Dieses Produkt ist nicht für die folgenden Personen geeignet:

- Personen mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Asthma oder anderen Erkrankungen, die eine starke körperliche Betätigung verbieten;
- Personen, die auf ärztlichen Rat hin eine starke körperliche Betätigung vermeiden sollten, um Unfälle oder körperliche Beschwerden zu vermeiden.

8. Minderjährige sollten dieses Gerät nur unter Aufsicht und Anleitung und nicht selbstständig benutzen.

⚠ **Warnung:**

Falsches, unsicheres oder übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen führen. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

BETRIEBSUMGEBUNG

1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät für den Innenbereich; verwenden Sie es nicht im Freien.

2. Lassen Sie mindestens 50 cm Platz auf jeder Seite des Geräts.

3. Halten Sie das Gerät von Wasserquellen, Wärmequellen und brennbaren oder explosiven Materialien fern.

4. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, harte Oberfläche; legen Sie keine weiche Matte darunter.

5. Verwenden Sie das Gerät nicht bei Raumtemperaturen über 40°C.

6. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchten oder staubigen Umgebungen, um Fehlfunktionen zu vermeiden.

7. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Elektroherden, Kochern oder in direktem Sonnenlicht auf.

8. Verwenden Sie das Gerät nicht in einer Umgebung mit Sauerstoffmangel.

9. Halten Sie Flüssigkeiten vom Gerät fern und stellen Sie keine Gegenstände auf die Oberfläche.

10. Berühren Sie das Netzkabel, die Steckdose und den Schalter nicht mit nassen Händen.

11. Installieren Sie das Gerät nur an tragenden Betonwänden. Installieren Sie es nicht an Holzwänden oder anderen instabilen Oberflächen.

BETRIEBLICHE SICHERHEIT

1. Dieses Gerät ist nur für Übungen bestimmt. Nehmen Sie es nicht auseinander und nehmen Sie keine Änderungen vor, um Sicherheitsprobleme zu vermeiden.

2. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlene Teile.

3. Änderungen an der elektrischen Steuerung dieses Geräts sind strengstens untersagt, außer durch Fachleute.

4. Der Stecker muss geerdet sein. Verwenden Sie vorzugsweise keine anderen elektrischen Geräte an der gleichen Stromversorgung.

5. Verwenden Sie keine beschädigten oder nassen Netzkabel oder Stecker. Das Netzkabel dieses Geräts ist eine Sonderanfertigung. Wenn es beschädigt ist, wenden Sie sich an den Hersteller oder den Kundendienst, um Verletzungen zu vermeiden.

6. Schalten Sie das Gerät nach dem Gebrauch aus und ziehen Sie den Netzstecker.

UNTERHALTUNG

1. Hinweis: Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß an Teilen wie Kabeln, Rollen und Anschlusspunkten, um die Sicherheit des Geräts zu gewährleisten.

2. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus oder verwenden Sie das Gerät nicht mehr, bis die Wartung durchgeführt wurde.

3. Achten Sie besonders auf die Teile, die sich am schnellsten abnutzen.

4. Ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker und wischen Sie das Gerät mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch (Mikrofaser) ab.

Hinweis: Verwenden Sie keine Desinfektionsmittel, Alkohol oder verschiedene säurehaltige und alkalische Reinigungsmittel, um Teile des Geräts zu reinigen.

FEHLERSUCHE

Fehler	Mögliche Ursachenn	Lösungen
E1	Zu schnelles Loslassen	Automatische Wiederherstellung
E2	Zu schnelles Beschleunigen	Automatische Wiederherstellung
E3	Überhitzungsschutz	Schalten Sie das Gerät aus und ruhen Sie sich aus. Starten Sie das Gerät 5 Minuten später neu.
E4		Starten Sie das Gerät neu. Wenn es immer noch nicht normal funktioniert, wenden Sie sich an den Kundendienst.
E5		
E6		
E7		
E8		
E9		

GARANTIEBEDINGUNGEN

Die Garantie wird vom Flow Fitness-Vertriebspartner Ihres Landes und dem Händler, bei dem Sie Ihr Produkt erworben haben, gewährt.

Die Kontaktinformationen finden Sie unter https://www.flowfitness.com/dealers/.

1. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT..... 55

Liste des produits 55
Illustration des composants 56
Spécifications du produit..... 56
Description du panneau de boutons..... 57

2. FONCTIONNEMENT 59

Allumer 59
Démarrage rapide 59
Sélection du mode de formation 60
Bluetooth et application 64

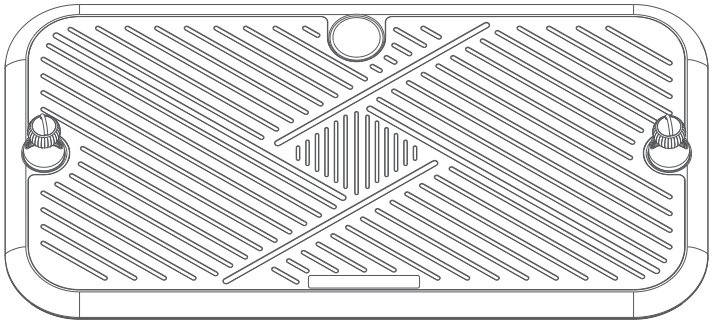
3. SÉCURITÉ ET DÉFAUTS..... 65

Alimentation électrique 65
Dépannage 69

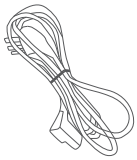
5. GARANTIE 70

Conditions de garantie 70

LISTE DES PRODUITS



Flow Fitness DSG200i

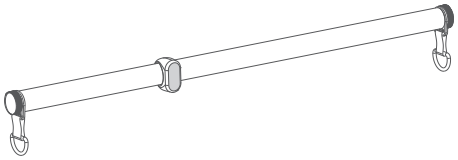


Câble d’alimentation

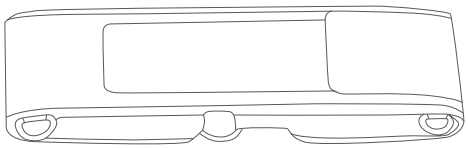


Manuel

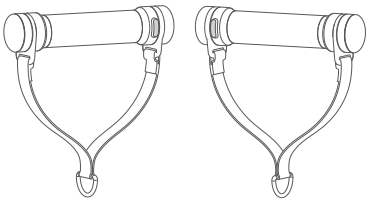
ACCESSOIRES



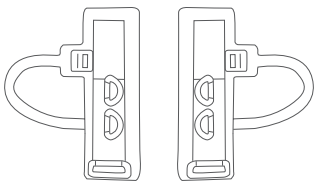
Barre longue avec
bouton de sécurité



Ceinture de hanches



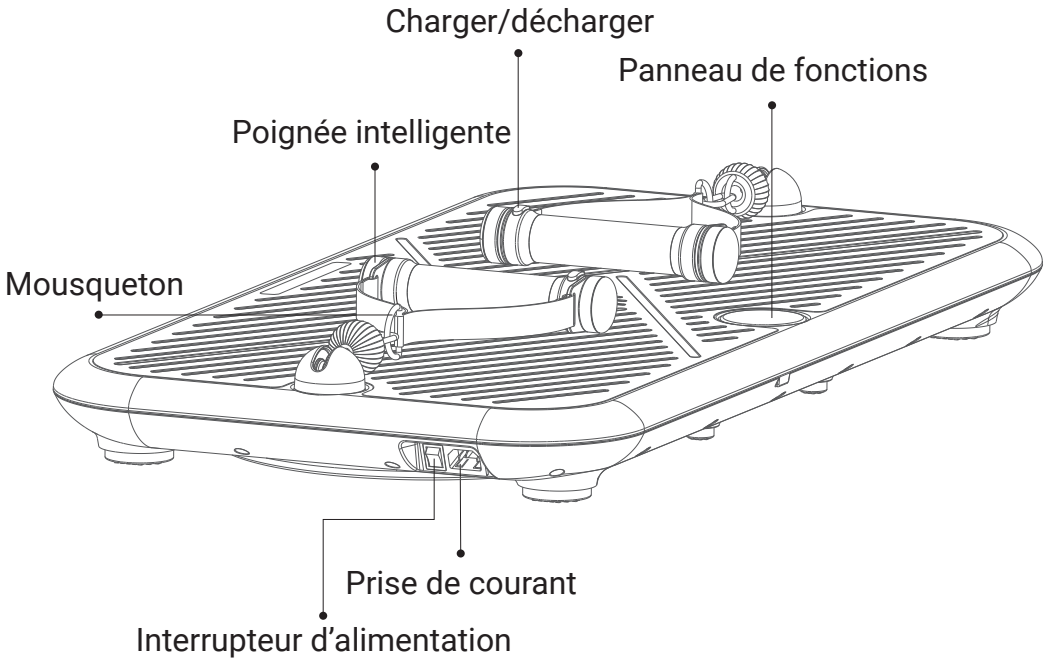
Poignées intelligentes
avec bouton de sécurité



Bracelets de cheville

Note:
Les accessoires peuvent être facilement changés grâce à des mousquetons.

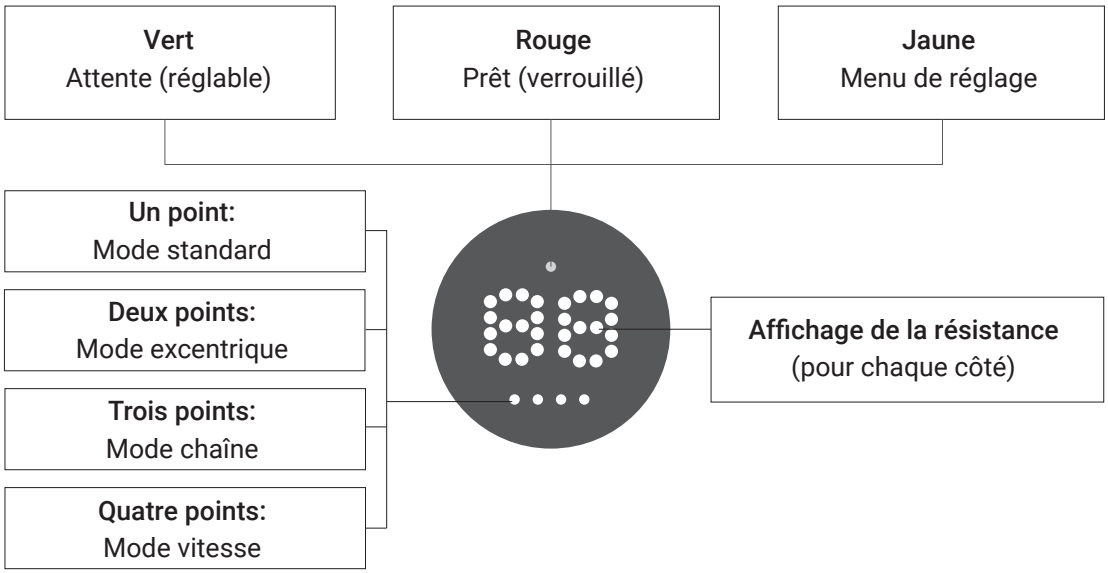
ILLUSTRATION DES COMPOSANTS



SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Modèle	DSG200i	**Poids brut**	27 kg
Puissance	1000W	**Poids maximum**	150 kg
Format du produit	85 x 45 x 6.5 cm	**Résistance**	90 kg
Poids net	20 kg		

DESCRIPTION DU PANNEAU DE BOUTONS



Remarque:

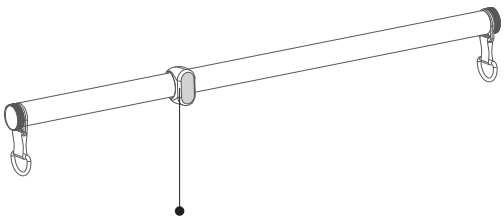
En mode veille (indiqué par un voyant vert), appuyez sur le panneau et maintenez-le enfoncé pour accéder au menu de changement de mode.

INTRODUCTION DES BOUTONS DE SÉCURITÉ

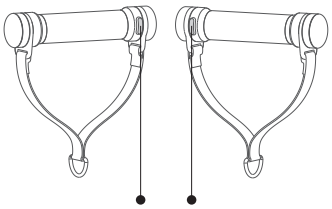
Barre longue et poignées intelligentes : toutes deux sont dotées de boutons de sécurité qui vous permettent de charger ou de décharger la force d'un simple clic.

1. En mode veille (indiqué par un voyant vert), cliquez sur le bouton pour appliquer la force et passer en mode prêt (indiqué par un voyant rouge).

2. En mode prêt (indiqué par un voyant rouge), cliquez sur le bouton pour relâcher la force et revenir en mode veille (indiqué par un voyant vert).



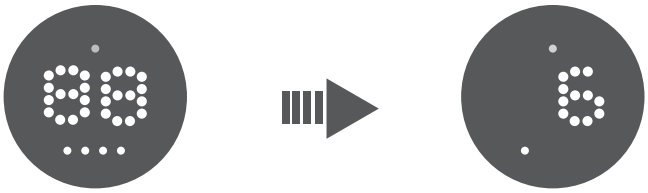
Bouton de sécurité sans fil



Boutons de sécurité sans fil

ALLUMER

Lorsque l'appareil est sous tension, le panneau de boutons clignote toutes les secondes, affichant les informations illustrées à la figure A1. Ceci indique l'état du kalibrage. Veuillez attendre 10 secondes pour que le processus se termine, après quoi un voyant vert s'allume. Lorsque l'appareil est prêt, le panneau affiche la figure A2.



A1 A2

⚠ **Attention:**

1. Lorsque l'écran clignote, l'étalonnage est en cours.Ne tirez pas sur le cordon pendant ce temps, car cela ferait échouer l'étalonnage.

2. Si le clignotement se poursuit pendant plus de 15 secondes, il se peut que le processus d'étalonnage ait échoué.Mettez l'appareil hors tension, attendez quelques secondes, puis redémarrez-le. Répétez ce processus jusqu'à ce que le clignotement s'arrête et que l'écran corresponde à la figure A2.

3. Si l'écran ne correspond toujours pas à la figure A2 après plusieurs tentatives, veuillez contacter le service clientèle.

DÉMARRAGE RAPIDE

Une fois le calibrage terminé, réglez la résistance en tournant le bouton : dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter et dans le sens inverse pour diminuer. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur le bouton ou cliquez sur le bouton de sécurité sans fil de l'accessoire pour démarrer. Le système est maintenant en mode standard par défaut.

SÉLECTION DU MODE DE FORMATION

Cette machine est équipée de quatre modes différents : le mode standard, le mode excentrique, le mode chaîne et le mode vitesse. Cette section explique comment sélectionner le mode.

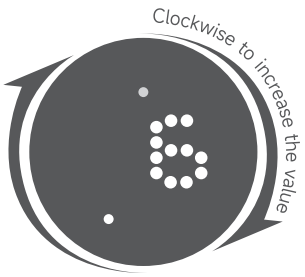
MODE STANDARD

L'affichage d'un point indique le mode par défaut (figure A3).

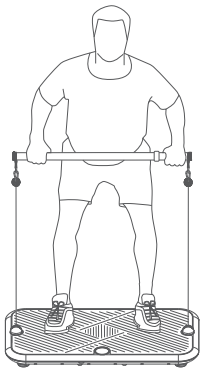
Dans ce mode, la force concentrique est égale à la force excentrique, ce qui simule les contrepoids que l'on trouve dans une salle de sport. La plage de résistance est de 3 à 45 kg.

Réglage de la force : Appuyez sur le panneau de boutons pour sélectionner le mode et entrer en état d'attente. Réglez la résistance en tournant le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la valeur ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la diminuer.

Démarrage/arrêt : Après avoir sélectionné le mode et réglé la résistance, appuyez sur le panneau de boutons ou cliquez sur le bouton de sécurité de l'accessoire pour démarrer ou arrêter.



A3



Force concentrique

=

Force excentrique

MODE ECCENTRIQUE

L'affichage de 2 points correspond au mode excentrique. (Comme la figure A4)

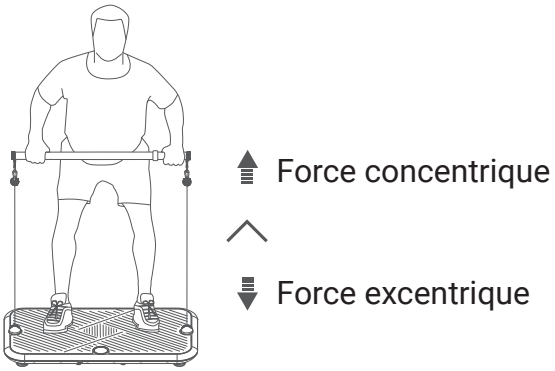
Mode excentrique : La force excentrique est le double de la force concentrique. La résistance affichée sur le panneau de commande est la force excentrique. La valeur par défaut est de 10 kg, ce qui signifie que la force excentrique est de 10 kg et la force concentrique de 5 kg. (Plage de résistance : 6-45 kg)

Réglage de la force : Appuyez sur le panneau de boutons pour terminer la sélection du mode et entrer dans l'état d'attente. La résistance peut maintenant être réglée en tournant le bouton. Dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la valeur et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la diminuer.

Démarrage/arrêt : une fois que vous avez sélectionné le mode et la résistance, appuyez sur la barre de boutons ou cliquez sur le bouton de sécurité de l'accessoire pour démarrer ou arrêter.



A4



Attention:

1. En mode excentrique, la force excentrique est le double de la force concentrique.Il faut donc faire attention à la rapidité de la force excentrique. Il est fortement recommandé de commencer avec une résistance plus faible pour s'habituer à ce mode.

2. Si la résistance semble trop élevée, arrêtez-vous immédiatement et réglez-la à une résistance plus faible.

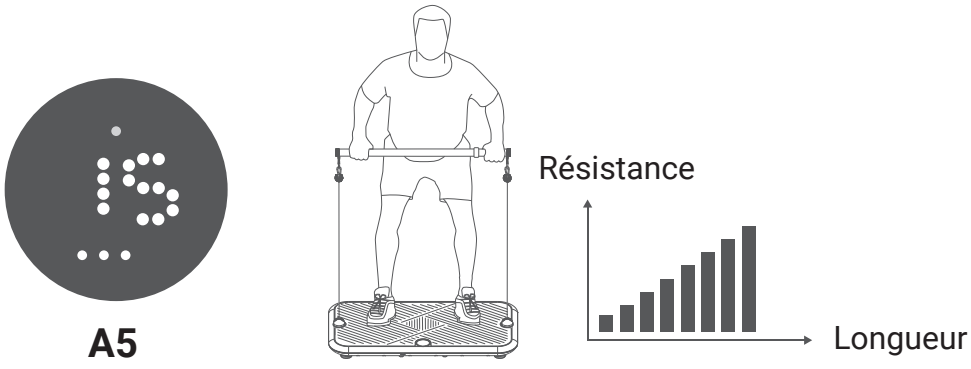
MODE CHAÎNE

L'affichage de 3 points indique le mode chaîne (figure A5).

Mode chaîne : Dans ce mode, la résistance varie en fonction de la longueur de la traction - plus la traction est longue, plus la force est importante. La valeur affichée sur le panneau de boutons est la résistance maximale de la chaîne. Lorsque la résistance atteint la valeur affichée, elle reste inchangée quelle que soit la longueur de la traction. La valeur par défaut est de 15 kg, ce qui signifie que la résistance augmente avec la longueur de la traction jusqu'à ce qu'elle atteigne 15 kg, après quoi elle reste constante. La plage de résistance est comprise entre 10 et 45 kg.

Réglage de la résistance : Appuyez sur le panneau de boutons pour sélectionner le mode et entrer en état d'attente. Réglez la résistance en tournant le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la valeur ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la diminuer.

Démarrage/arrêt : Après avoir sélectionné le mode et réglé la résistance, appuyez sur le panneau de boutons ou cliquez sur le bouton de sécurité de l'accessoire pour démarrer ou arrêter.



A5

(La résistance augmente avec la longueur de traction)

⚠ **Warning:**

1. Il est fortement recommandé de commencer par une résistance plus petite pour s'habituer au mode.

2. Mode chaîne : La résistance est la plus faible au point de départ et augmente au fur et à mesure que vous tirez.

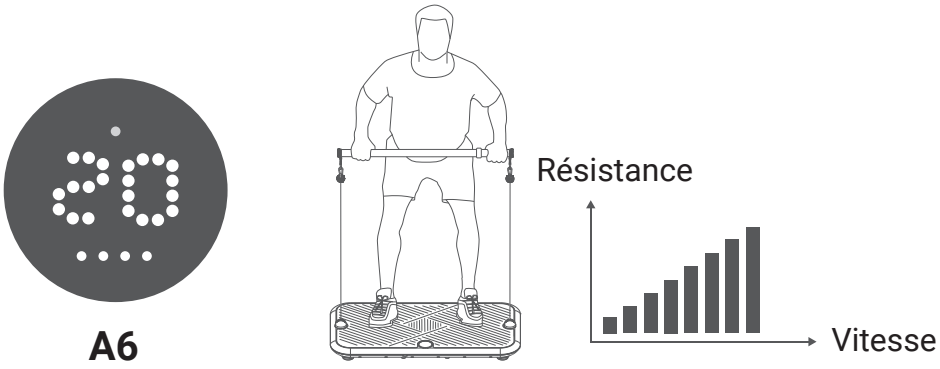
MODE VITESSE

L'affichage de 4 points indique le mode vitesse (figure A6).

Mode vitesse : dans ce mode, la résistance varie en fonction de la vitesse du mouvement - plus la vitesse est élevée, plus la résistance est grande. La valeur affichée sur le panneau de boutons est la résistance maximale. Une fois que la résistance atteint la valeur affichée, elle reste inchangée quelle que soit l'augmentation de la vitesse. Ce mode est adapté à l'entraînement explosif. La valeur par défaut est de 20 kg, ce qui signifie que la résistance augmente avec la vitesse jusqu'à ce qu'elle atteigne 20 kg, après quoi elle reste constante. La plage de résistance est comprise entre 10 et 45 kg.

Réglage de la résistance : Appuyez sur le panneau de boutons pour sélectionner le mode et entrer en état d'attente. Réglez la résistance en tournant le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la valeur ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la diminuer.

Démarrage/arrêt : Après avoir sélectionné le mode et réglé la résistance, appuyez sur le panneau de boutons ou cliquez sur le bouton de sécurité de l'accessoire pour démarrer ou arrêter.



A6

(La résistance augmente avec la vitesse de traction)

HAUT-PARLEUR BLUETOOTH

Cet appareil est équipé d'un haut-parleur Bluetooth que vous pouvez facilement connecter à votre téléphone. Ces haut-parleurs vous permettent d'améliorer votre entraînement avec de la musique motivante, créant ainsi un environnement énergique qui vous rafraîchit et vous motive à atteindre vos objectifs de remise en forme.

Pour vous connecter, recherchez manuellement le nom Bluetooth "DSG200i" et sélectionnez-le.

APPLICATION

Les utilisateurs d'iPhone peuvent facilement trouver "INNODIGYM" sur l'App Store, tandis que les utilisateurs d'Android peuvent rechercher l'application sur Google Play. Vous pouvez également scanner le code QR pour télécharger directement l'application.

Installez l'application pour une aide supplémentaire à l'exercice.

Nom de l'appareil : DSG200i

Innodigym App

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

La tension standard pour ce produit est de 220 volts. La tension requise est indiquée sur l'autocollant du fabricant au bas du couvercle.

Branchez la fiche sur une prise de terre. La mise à la terre fournit un chemin avec une résistance minimale en cas de défaillance, réduisant ainsi le risque d'électrocution. La fiche de ce produit est équipée d'un conducteur de mise à la terre. Pour des raisons de sécurité, la fiche avec mise à la terre doit être insérée dans une prise correctement installée et mise à la terre, conformément à toutes les règles et réglementations locales.

Utilisez toujours l'appareil conformément aux exigences spécifiques en matière de tension.



220V



Doit être mis à la terre

POUR LES UTILISATEURS

1. La charge maximale pour ce dispositif est de 150 kg.

2. Portez des chaussures et des vêtements de sport appropriés pendant l'utilisation et effectuez des exercices d'échauffement adéquats.

3. En cas de malaise ou de condition physique anormale, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.

4. Ne consommez pas de boissons alcoolisées ou d'autres stimulants interdits par les lois nationales avant ou après avoir utilisé cet appareil.

5. La fatigue, le non-respect des instructions d'utilisation et un entraînement excessif peuvent provoquer des blessures. Évaluez soigneusement votre condition physique et votre endurance avant de faire de l'exercice pour vous assurer que les exercices, l'intensité et la durée sont appropriés.

6. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de ce produit pour éviter tout danger.

7. Ce produit ne convient pas aux personnes suivantes:

- Les personnes souffrant de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle, d'asthme ou d'autres affections qui interdisent les exercices vigoureux ;
- Les personnes qui, sur avis médical, devraient éviter les exercices vigoureux afin d'éviter les accidents ou les malaises physiques.

8. Les mineurs ne doivent utiliser cet appareil que sous surveillance et avec des conseils, et non de manière indépendante.

⚠ **Attention:**

Un entraînement incorrect, dangereux ou excessif peut entraîner des blessures graves.Si vous avez des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.

ENVIRONNEMENT OPÉRATIONNEL

1. Ce produit est un appareil de sport d'intérieur ; ne l'utilisez pas à l'extérieur.

2. Prévoyez un espace d'au moins 50 cm de chaque côté de l'appareil.

3. Tenir l'appareil à l'écart des sources d'eau, des sources de chaleur et des matériaux inflammables ou explosifs.

4. Placez l'appareil sur une surface plane et dure ; ne placez pas de tapis mou sous l'appareil.

5. Ne pas utiliser l'appareil à des températures ambiantes supérieures à 40°C.

6. Évitez d'utiliser l'appareil dans un environnement humide ou poussiéreux afin d'éviter tout dysfonctionnement.

7. Ne pas placer l'appareil à proximité d'une cuisinière électrique ou d'un four, ni à la lumière directe du soleil.

8. N'utilisez pas l'appareil dans un environnement où l'oxygène est insuffisant.

9. Tenir les liquides à l'écart de l'appareil et ne pas placer d'objets sur la surface.

10. Ne pas toucher le cordon d'alimentation, la prise et l'interrupteur avec des mains mouillées.

11. N'installez l'appareil que sur des murs porteurs en béton. Ne l'installez pas sur des murs en bois ou d'autres surfaces instables.

SÉCURITÉ OPÉRATIONNELLE

1. Cet appareil est destiné uniquement à des exercices. Ne le démontez pas et n'y apportez aucune modification afin d'éviter tout problème de sécurité.

2. N'utilisez que les pièces recommandées par le fabricant.

3. Il est strictement interdit de modifier le système de contrôle électrique de cet appareil, sauf par des professionnels.

4. La prise doit être reliée à la terre. De préférence, n'utilisez pas d'autres appareils électriques sur la même alimentation.

5. N'utilisez pas de cordons d'alimentation ou de fiches endommagés ou mouillés. Le cordon d'alimentation de cet appareil est fabriqué sur mesure. S'il est endommagé, contactez le fabricant ou le centre de service afin d'éviter toute blessure.

6. Après utilisation, éteignez l'appareil et débranchez-le.

MAINTENANCE

1. Remarque: vérifiez régulièrement que les pièces telles que les câbles, les poulies et les points de connexion ne sont pas endommagées ou usées afin de garantir la sécurité de l'équipement.

2. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses ou cessez d'utiliser l'équipement jusqu'à ce que l'entretien soit effectué.

3. Accordez une attention particulière aux pièces qui s'usent le plus rapidement.

4. Débranchez l'appareil avant de le nettoyer et essuyez-le avec un chiffon propre et légèrement humide (microfibre).

Remarque: N'utilisez pas de désinfectant, d'alcool ou de produits de nettoyage acides ou alcalins pour nettoyer les pièces de l'appareil.

DÉPANNAGE

Erreur	Causes possibles	Solutions
E1	Relâcher trop rapidement	Récupération automatique
E2	Accélérer trop vite	Récupération automatique
E3	Protection contre la surchauffe	Éteignez et reposez-vous, puis redémarrez l'appareil 5 minutes plus tard.
E4		Redémarrez l'appareil. S'il ne fonctionne toujours pas normalement, contactez le service clientèle.
E5		
E6		
E7		
E8		
E9		

CONDITIONS DE GARANTIE

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

Veuillez consulter le site http://www.flow fitness.com/dealers/ pour obtenir les coordonnées des personnes à contacter.

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