

# USER MANUAL

**PERFORM**  **5i**



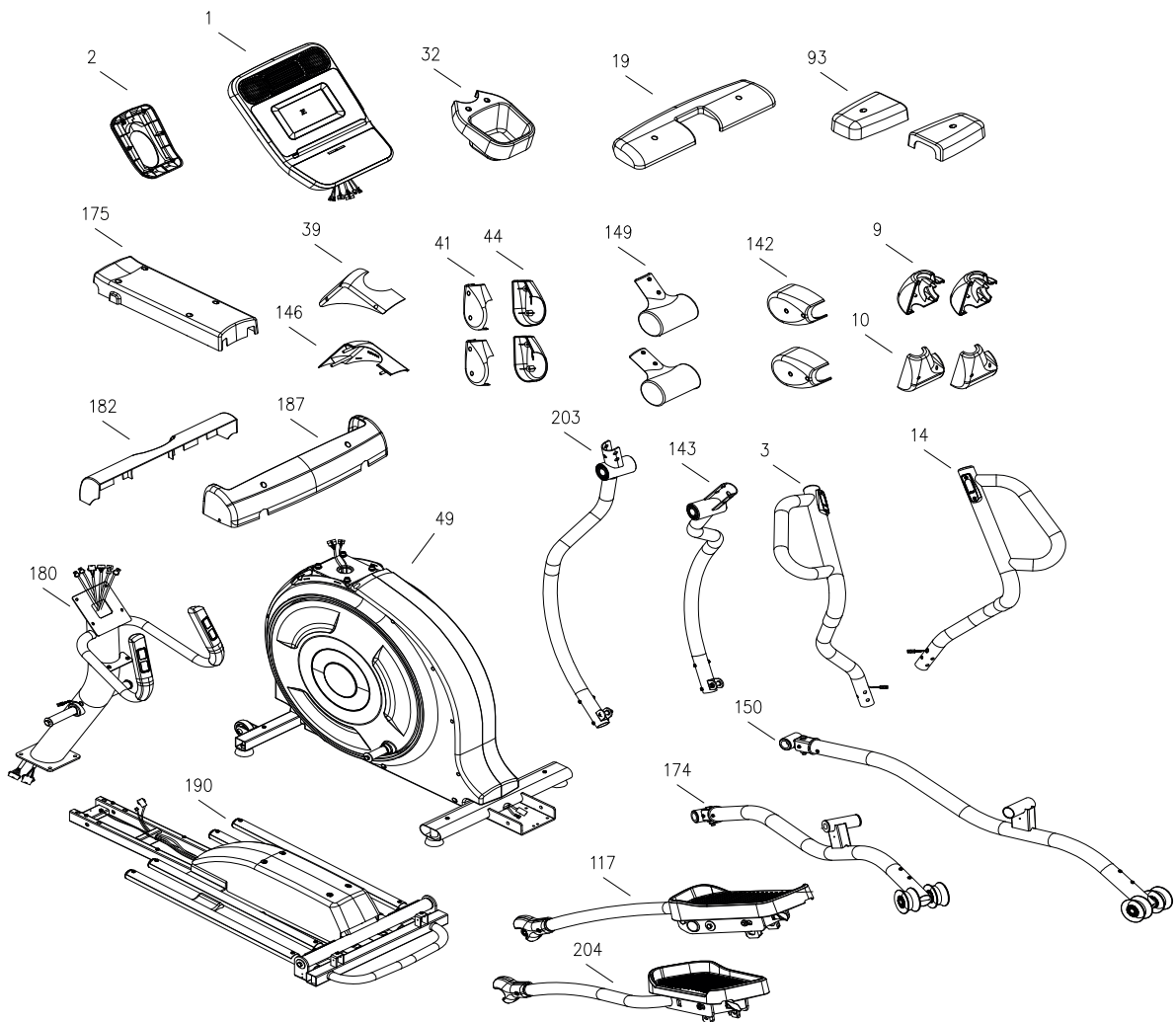
SERIAL NUMBER  
SERIENUMMER  
SERIENNUMMER  
NUMERO DE SERIE



# FLOWFITNESS

[WWW.FLOWFITNESS.COM](http://WWW.FLOWFITNESS.COM)

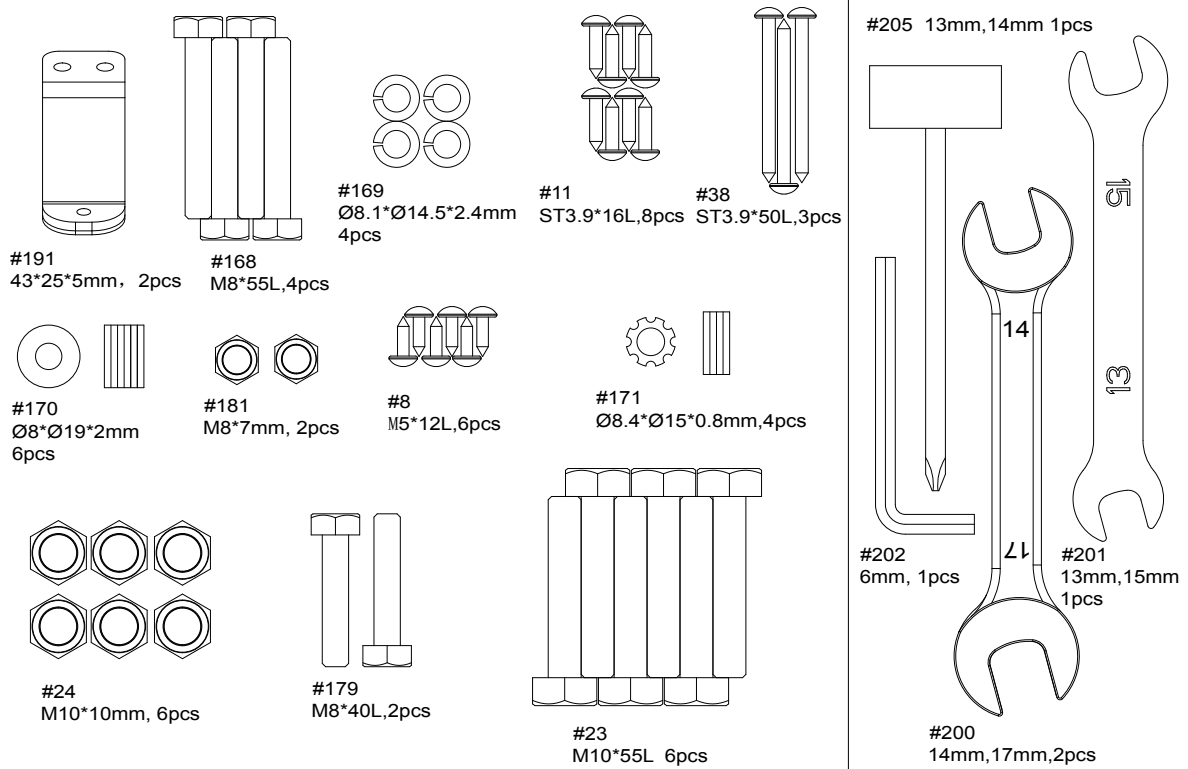
# TOOLKIT



NO.	Description	Qty
1	console	1
2	console cover	1
3	handlebar left	1
9	handlebar cover upper	2
10	handlebar cover lower	2
14	handlebar right	1
19	front stabilizer cover	1
32	water bottle holder	1
39	shell cover left	1
41	handlebar cover left	2
44	handlebar cover right	2
49	main frame	1
93	rear stabilizer cover	2
117	pedal connector right	1

NO.	Description	Qty
142	tube cover	2
143	handlebar right	1
146	shell cover right	1
149	roller cover	2
150	tube right	1
174	tube left	1
175	rail cover	1
180	support tube	1
182	rail rear cover inner	1
187	rail rear cover outer	1
190	rear supporter seat	1
203	handlebar left	1
204	pedal connector left	1

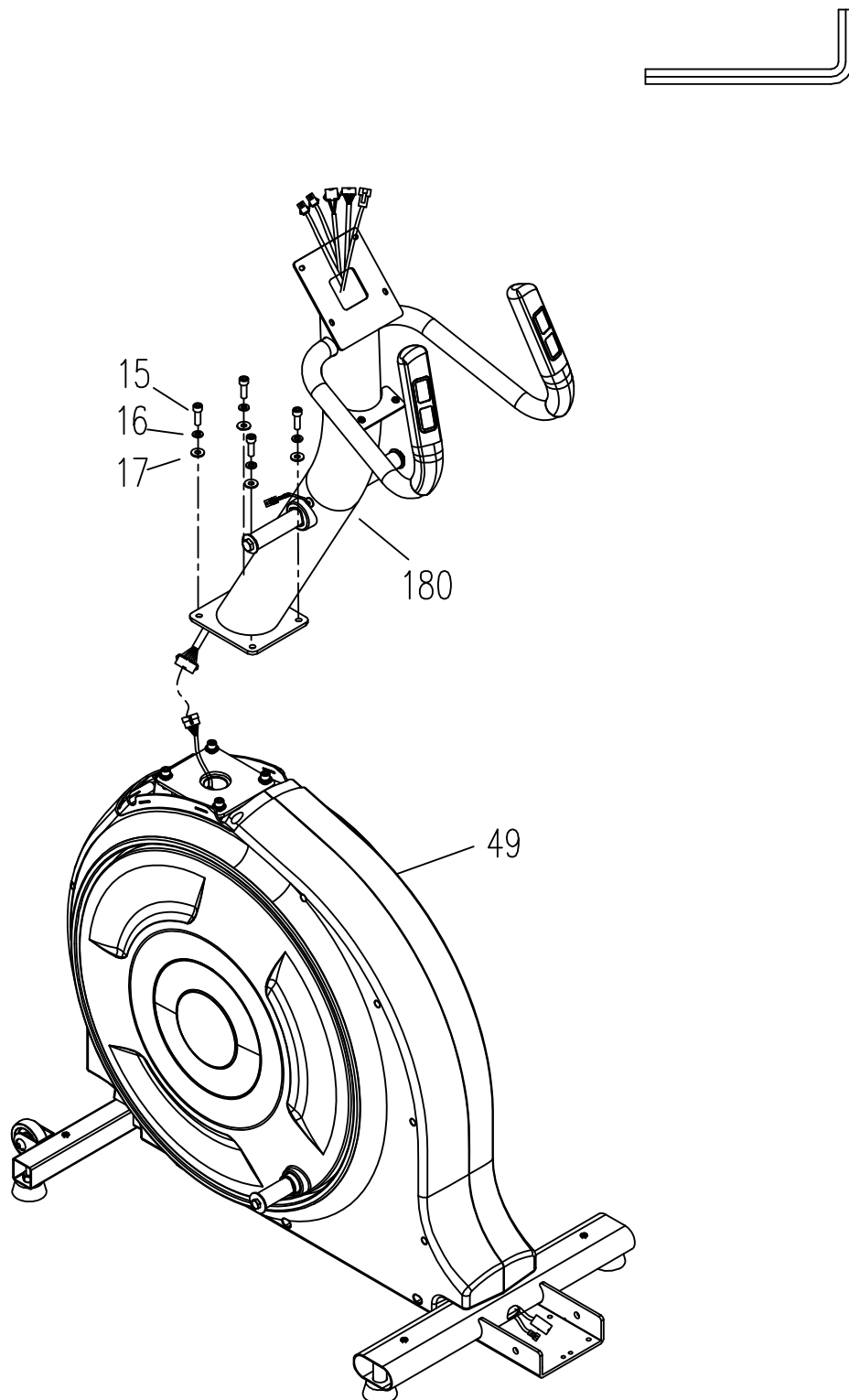
# TOOL SET DETAILS



NO.	Description	Quanty
8	screw: M5*12L	6
11	screw: ST3.9*16L	8
23	hex bolt: M10*55L	6
24	nylon nut: M10	6
38	screw: ST3.9*50L	3
168	hex bolt: M8*55L	4
169	spring washer: Ø8.1*Ø14.5*2.4mm	4
170	flat washer: Ø8*Ø19*2T	6

NO.	Description	Quanty
171	star washer: Ø8.4*Ø15*0.8T	4
179	hex bolt: M8*40L	2
181	nylon nut: M8	2
191	bracket: 43*25*5mm	2
200	wrench: 15mm,17mm	2
201	wrench: 13mm,15mm	1
202	hex wrench: 6mm	1
205	sleeve wrench: 13mm,14mm, crosshead	1

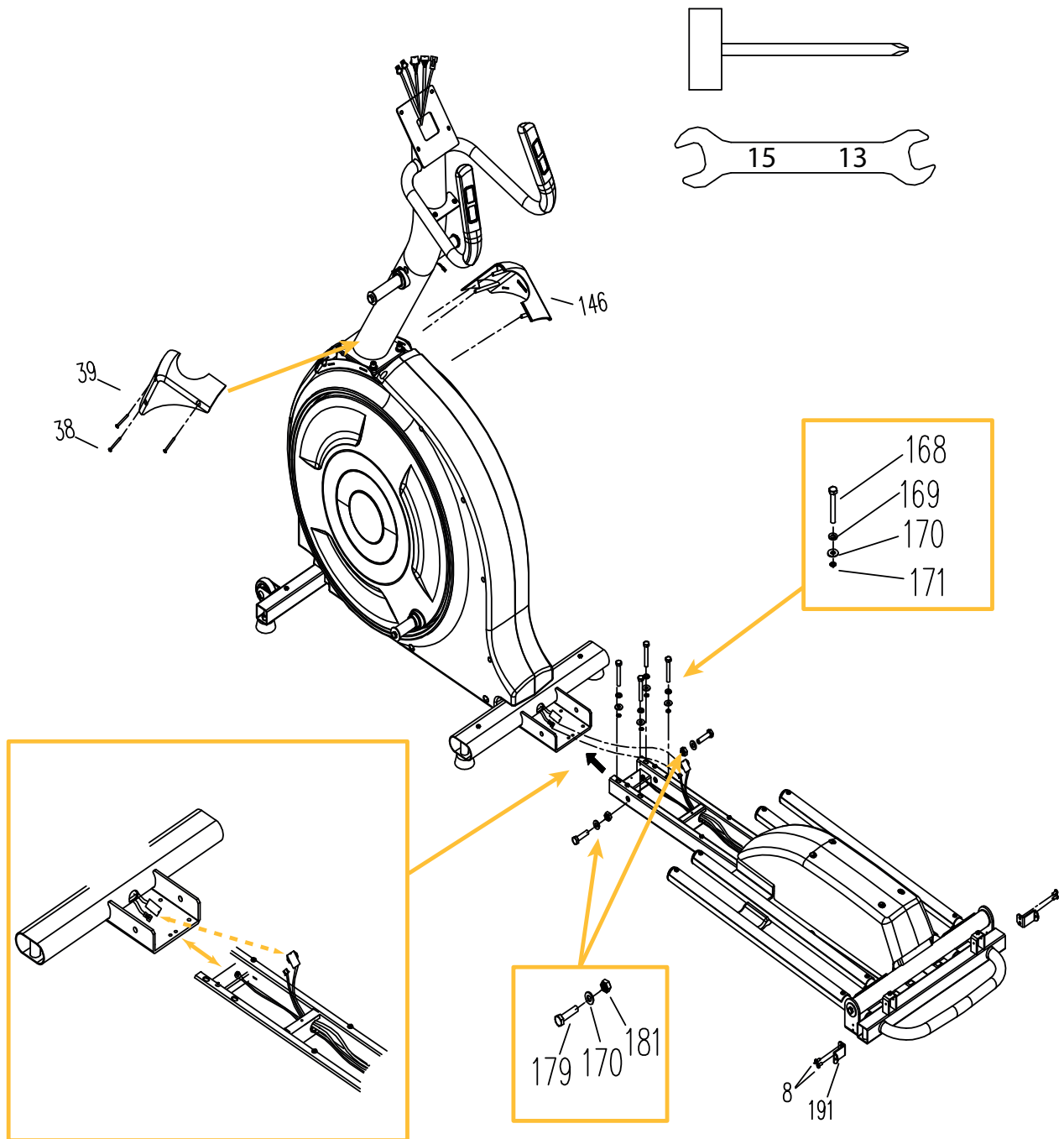
# STEP 1



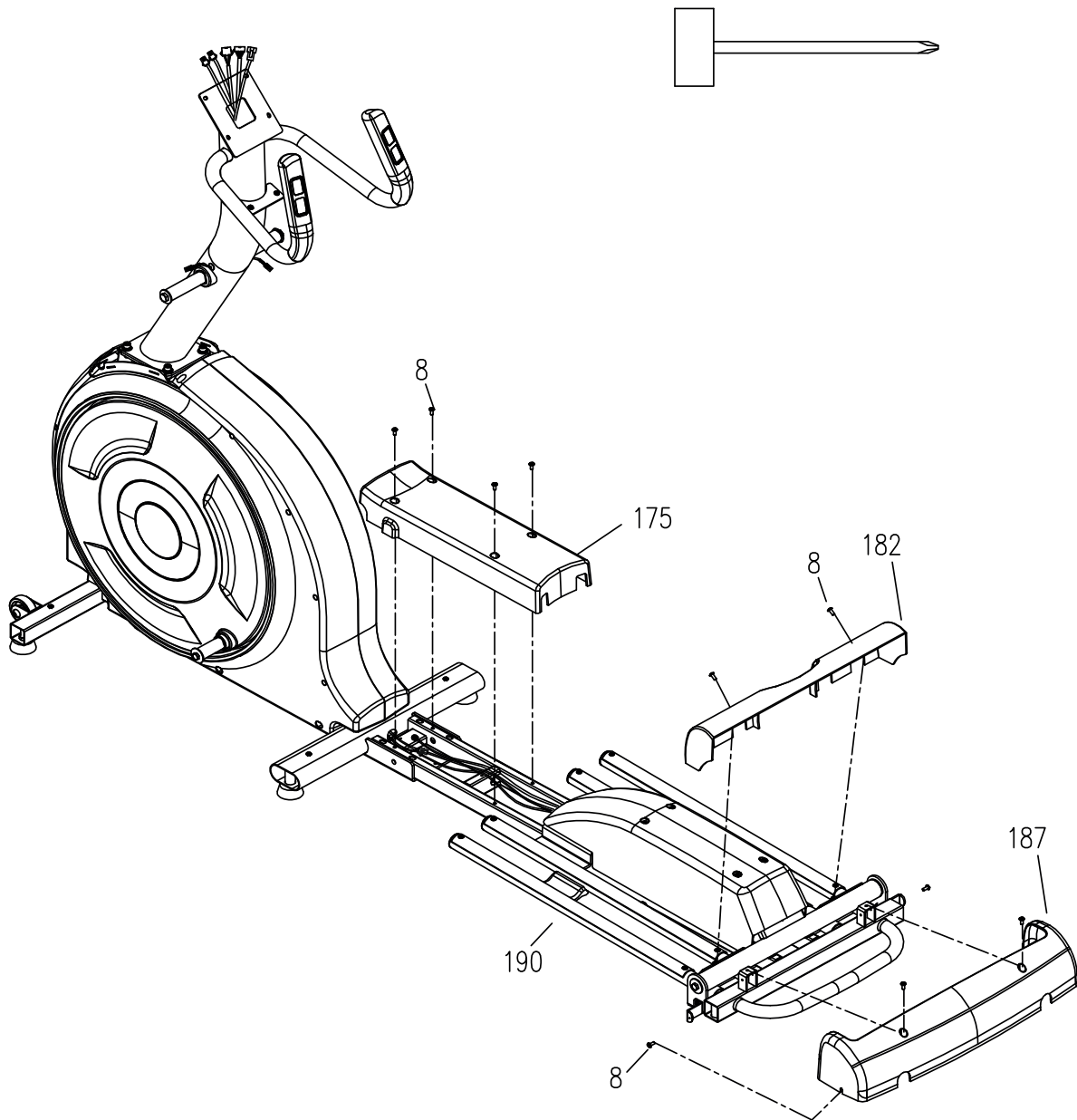
- Note: Most screws are pre-assembled.  
Opmerking: De meeste schroeven zijn voor gemonteerd.  
Hinweis: Die meisten Schrauben sind vormontiert.  
Note: La plupart des vis sont pré-assemblées.



# STEP 2

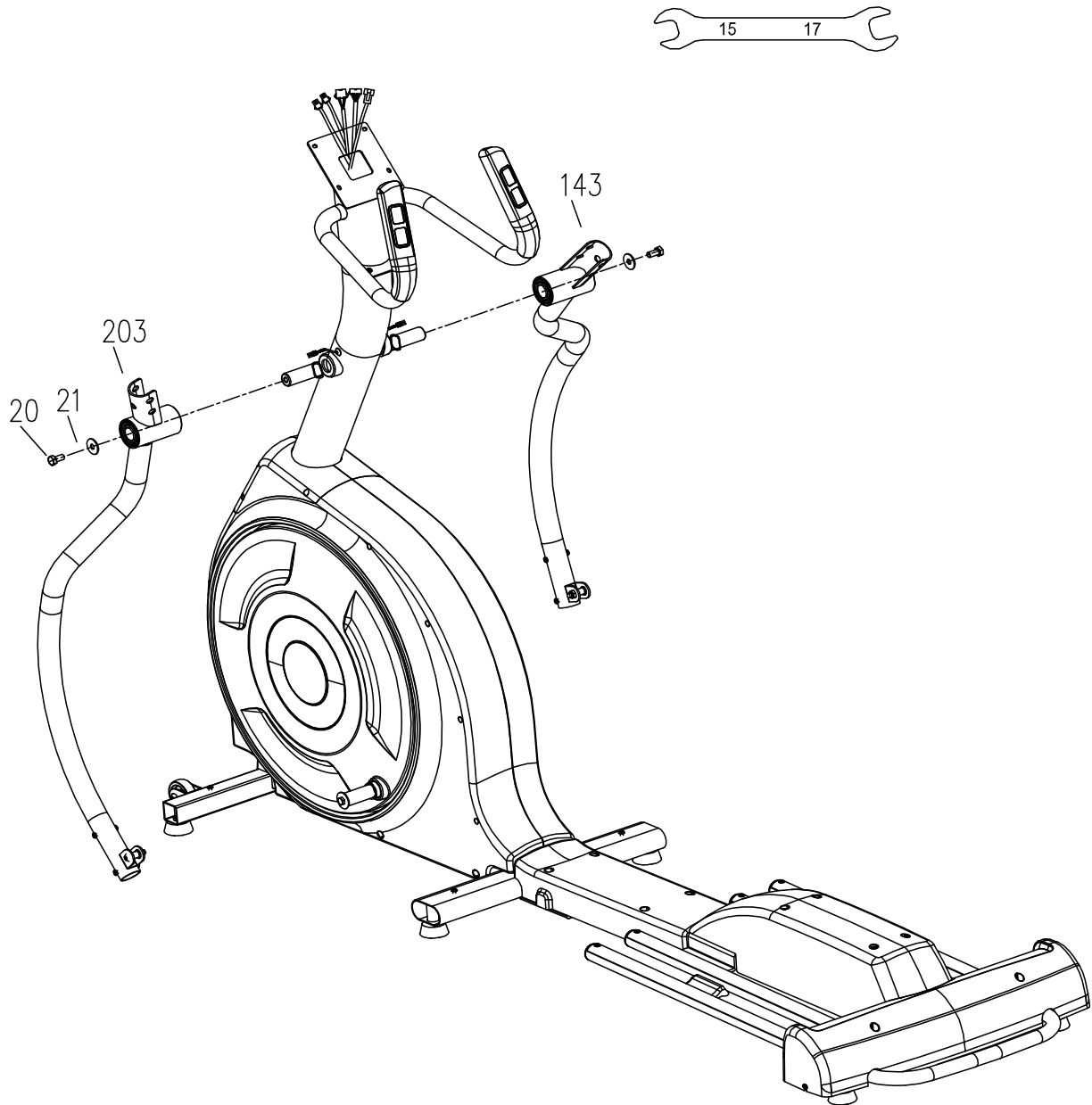


# STEP 3



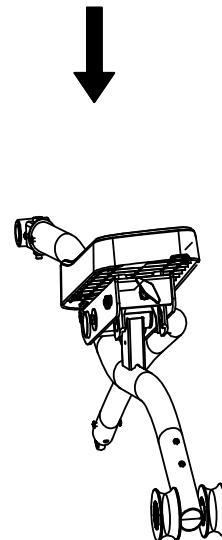
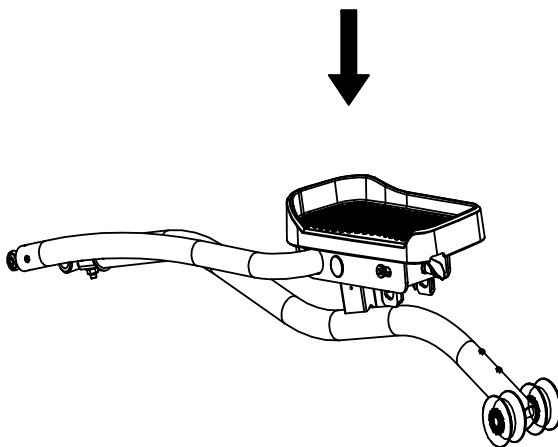
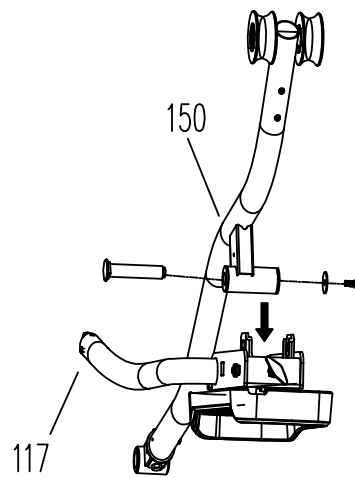
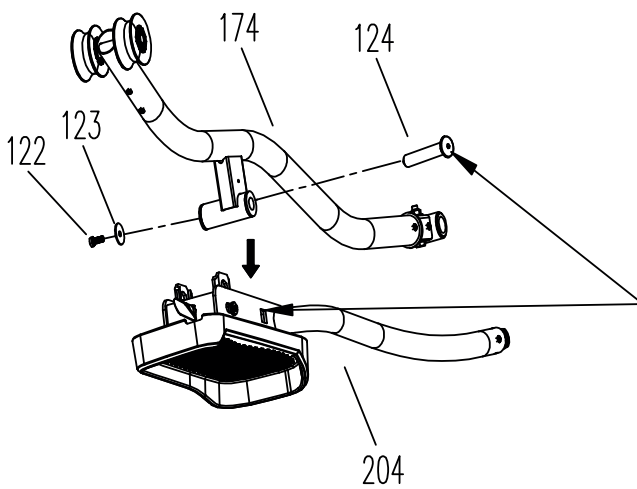
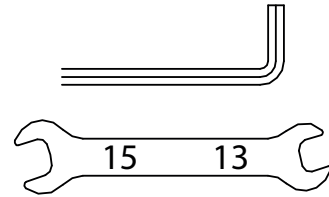
- Note: Most screws are pre-assembled.
- Opmerking: De meeste schroeven zijn voor gemonteerd.
- Hinweis: Die meisten Schrauben sind vormontiert.
- Note: La plupart des vis sont pré-assemblées.

# STEP 4



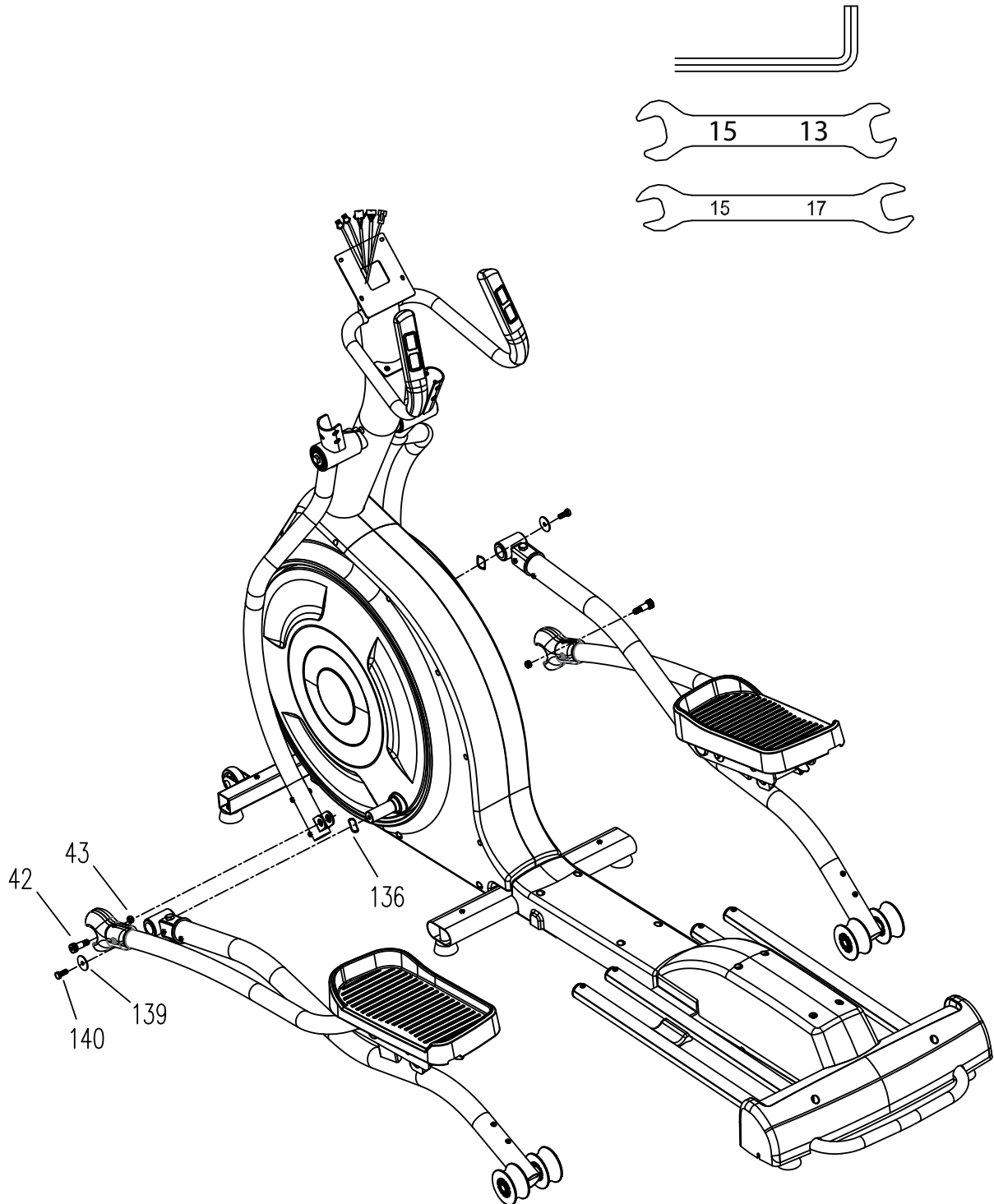
- Note: Most screws are pre-assembled.
- Opmerking: De meeste schroeven zijn voor gemonteerd.
- Hinweis: Die meisten Schrauben sind vormontiert.
- Note: La plupart des vis sont pré-assemblées.

# STEP 5



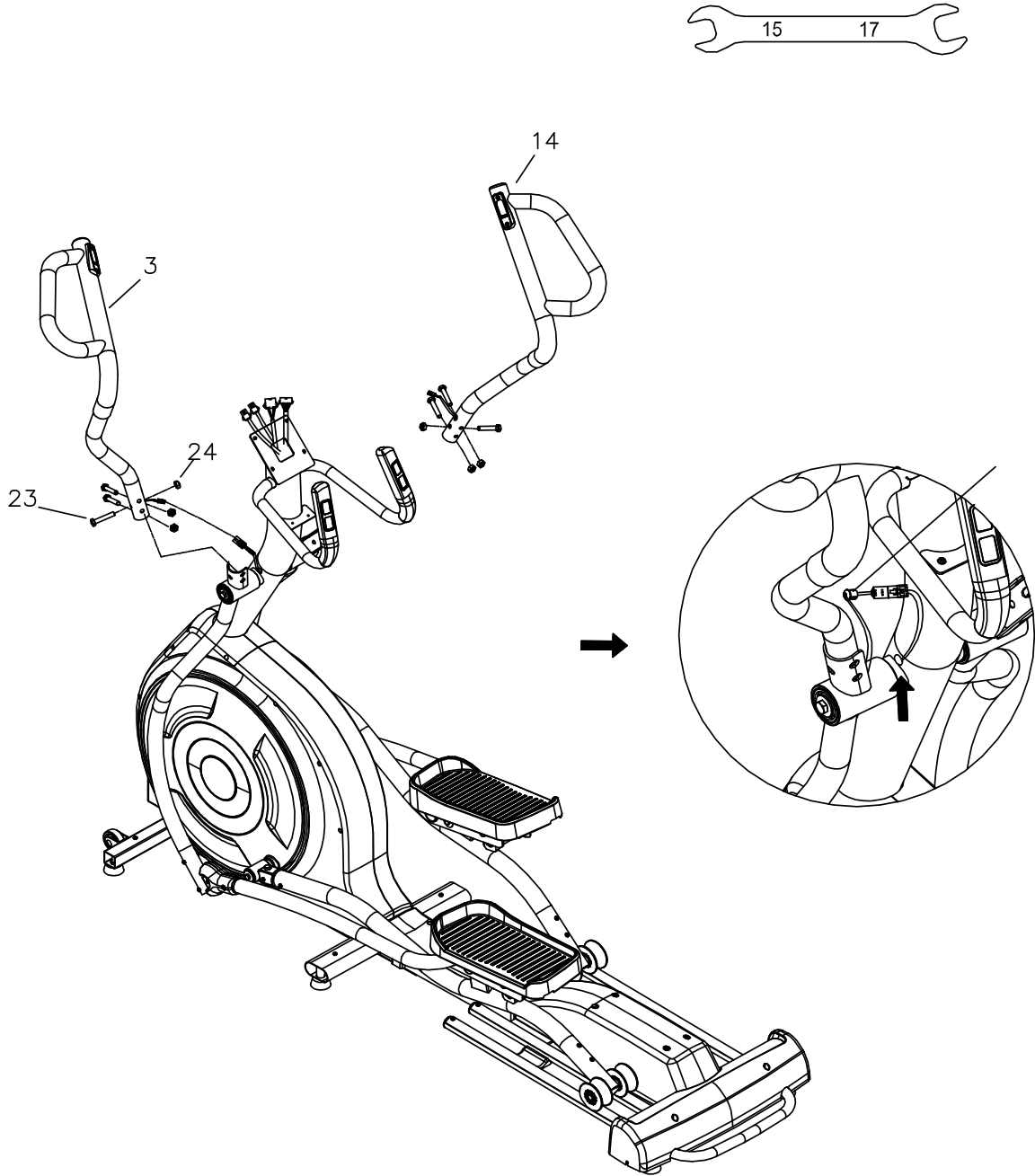
- Note: Most screws are pre-assembled.
- Opmerking: De meeste schroeven zijn voor gemonteerd.
- Hinweis: Die meisten Schrauben sind vormontiert.
- Note: La plupart des vis sont pré-assemblées.

# STEP 6

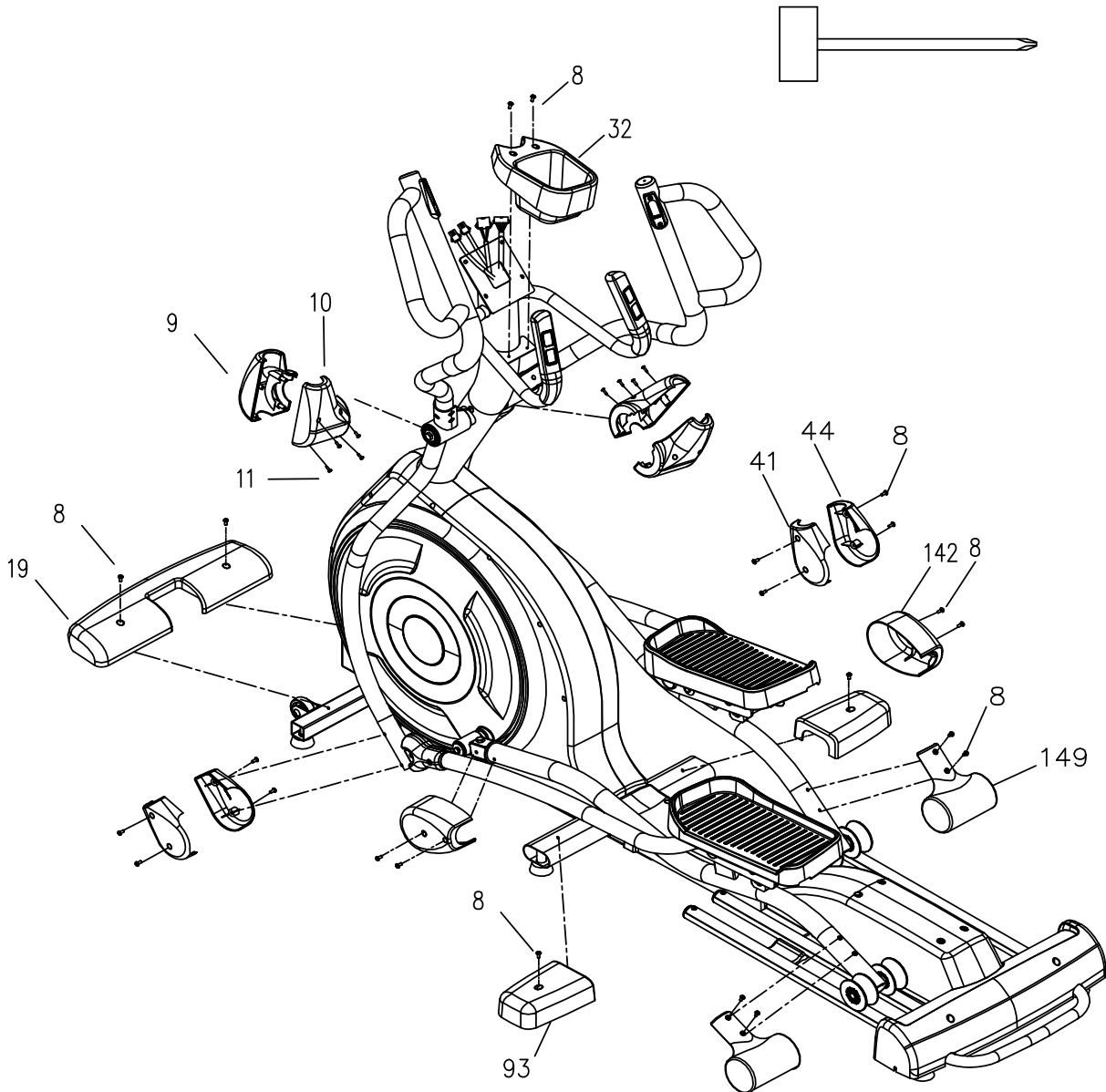


- Note: Most screws are pre-assembled.
- Opmerking: De meeste schroeven zijn voor gemonteerd.
- Hinweis: Die meisten Schrauben sind vormontiert.
- Note: La plupart des vis sont pré-assemblées.

# STEP 7

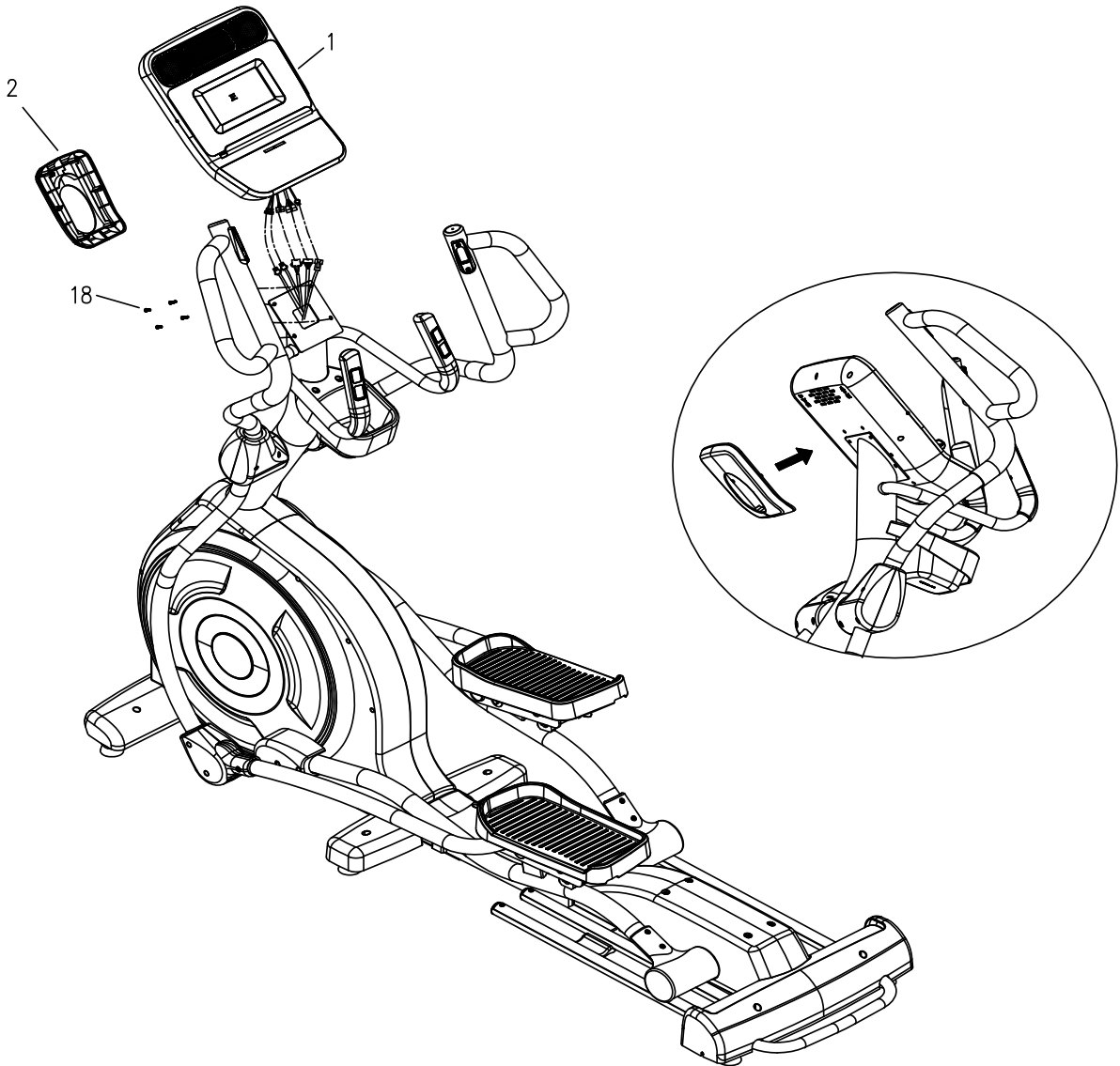
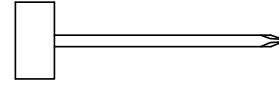


# STEP 8



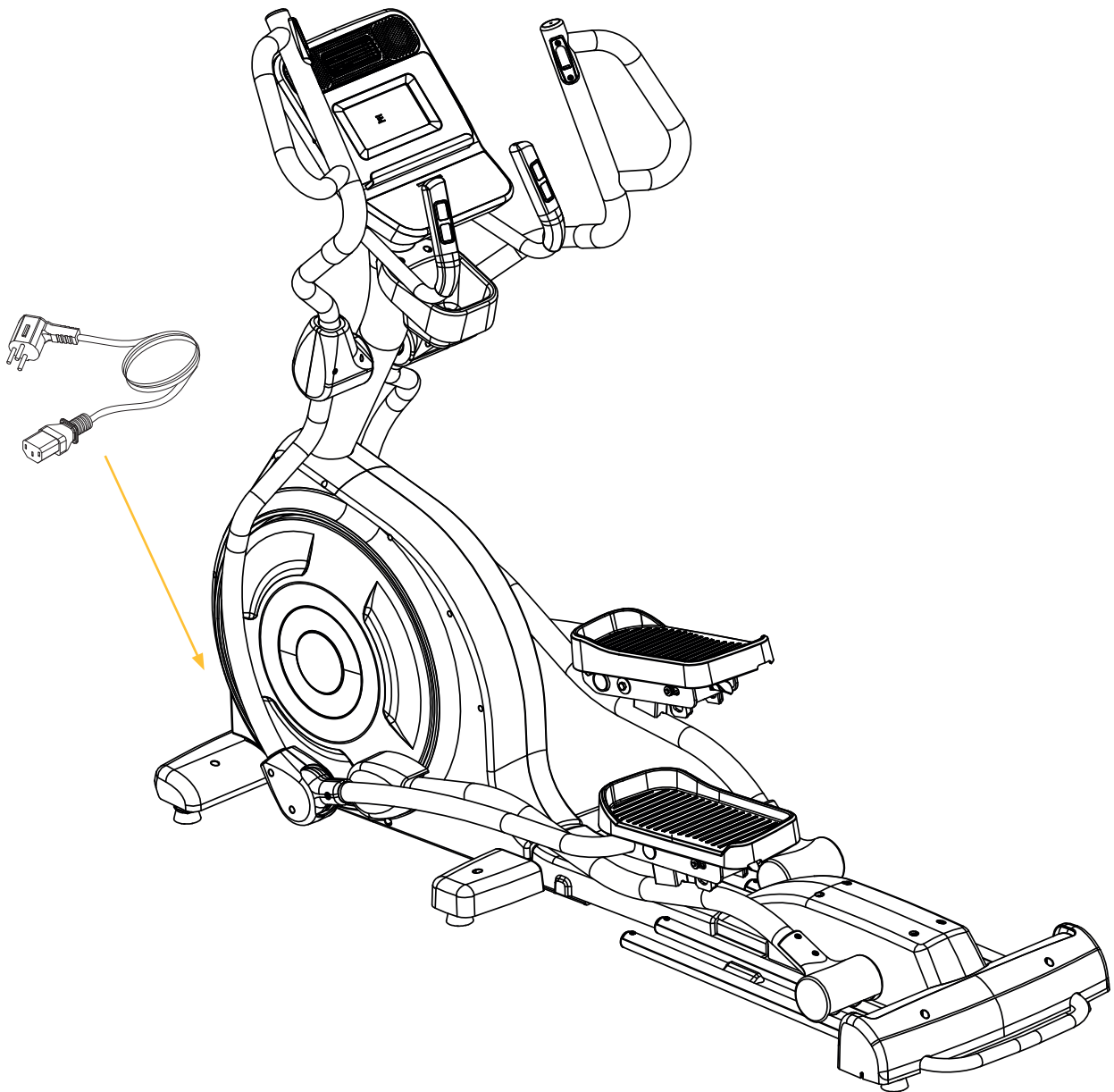
- Note: Most screws are pre-assembled.  
 Opmerking: De meeste schroeven zijn voor gemonteerd.  
 Hinweis: Die meisten Schrauben sind vormontiert.  
 Note: La plupart des vis sont pré-assemblées.

# STEP 9





## STEP 10



**MANUAL (ENGLISH) 15- 26**

**HANDLEIDING (NEDERLANDS) 27-38**

**GEBRAUCHSANWEISUNG (DEUTSCH) 39-50**

**MODE D'EMPLOI (FRANÇAIS) 51-62**

**Copyright © Flow Fitness**

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

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

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

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

**1. IMPORTANT INFORMATION ..... 16**

    Health ..... 16

    Safety..... 16

**2. INTRODUCTION..... 17**

**3. FITNESS ..... 18**

    What is Fitness..... 18

    Training by heart rate..... 18

    Determining Your Training Goal ..... 18

    Warming up and cooling down ..... 19

    Training schedule..... 20

**4. USE ..... 21**

    Use of the computer ..... 21

    Training with apps..... 23

    Storage, moving and usage..... 24

**5. PRODUCT INFORMATION ..... 25**

    Maintenance..... 25

    Troubleshooting..... 25

**6. WARRANTY ..... 26**

    Warranty ..... 26

## HEALTH

---

### IMPORTANT:

**read this instruction manual first and follow the instructions carefully before using the product.**

- Consult an expert to determine the training level that is most suitable for you.
- If you experience any dizziness, nausea or any other physical discomfort while training, cease the training immediately and consult a physician.
- Watch your heart beat during the training and immediately stop training when values are inconsistent.
- We advise you to do warming up and cooling down exercises during five to ten minutes before and after use of the product. This way your heart rate can increase and decrease gradually and you can prevent painful muscles.

## SAFETY

---

- Only use this product as described in this instruction manual.
- Before using this product check that the product functions as it should. In case of malfunction or a defect stop training immediately and contact your dealer.
- Do not use the product when there is a malfunction.
- The product has to be positioned on a flat surface.
- The product can only be used by one person at the same time.
- The product can be used by persons weighing up to 150 kg.
- Always make sure that there is at least one meter of free space in all directions around the product when you are training.
- Don't stick any objects in any opening of the product.
- Keep children and pets away from the product.
- Handicapped persons should get consent from a medical expert and follow their directions for training with the product.
- Do not place hands or feet under the product.
- Never hold your breath during a training session. Your breathing should be at a normal interval depending on the intensity of the training.
- Start your training schedule slowly and build it up gradually.
- Always wear appropriate clothing during training. Don't wear anything that's too loose and can get caught between moving parts of the equipment.
- When moving the equipment, always use the appropriate lifting techniques to prevent back injury.
- Check screws and bolts regularly and fasten them if they are loose.
- The owner of the product is responsible for all users to be aware of the warnings and instructions as mentioned in this instruction manual.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Storage in cold and / or moist areas could lead to problems with the product.

### **WARNING**

**Have your physical condition checked by a licensed physician before you start training. This is particularly important for persons over 35 years old or persons who have any problems with their health. Read all instructions before using the equipment. Flow Fitness is not responsible for any personal injury or damage to property caused by the use of this equipment.**

This manual contains all the information necessary for using and operating this cross-trainer. Additionally, the manual includes tips and advice on how to train effectively.

We recommend that you carefully read this manual before using the Perform X5i cross-trainer to ensure that the product is used optimally and safely.

Flow Fitness wishes you great success and enjoyment in your training.

## WHAT IS FITNESS

What is fitness? Generally it can be described as a fitness exercise that causes your heart to pump more oxygen to your muscles via the blood from your lungs. The harder the workout, the more fuel (oxygen) the muscles require to achieve this rate of oxygen. The heart has to pump harder to get the oxygenated blood into the muscles. If you have good stamina, your heart pumps more blood with each heartbeat. The heart will not have to beat that often to transport the necessary oxygen into your muscles. Your resting heart rate and heart rate during exercise will reduce.

## TRAINING BY HEART RATE

While training it is important to monitor your heart rate. The heart rate is essential for the result of your training. Your best training heart rate depends firstly on your age. Your maximum heart beat can be determined by this. Secondly, the most effective heart rate depends on your training goals. If your training goal is to lose weight, then the most effective training is at 60% of your maximum heart rate. If your training goal is to improve your stamina, then you should train at 85% of your maximum heart rate. The body stores energy in two forms: carbohydrates and fat. When we exercise we use a combination of these two energy supplies. If the training intensity is at a high level the body will mostly choose the energy that burns fast: carbohydrates. Since there is a limited supply of these carbohydrates you can't continue this for a long period of time. When training at a low intensity the body will mostly choose to use a long lasting source of energy: fat. Since this is stored in large quantities in the body, you can continue this kind of training for a longer time.

## DETERMINING YOUR TRAININGS GOAL

Below you will find a schedule allowing you to calculate the best heart rate for your training. In this schedule each age category has a range that your heart rate should be in during your training. The middle column has the values you should try to maintain if you want to lose weight. If you want to improve your stamina you should try to maintain the rates in the right column. For each individual the best way to start training is different. If you have not exercised in some time or are overweight, you should start your training schedule slowly and gradually increase the level of activity.

Age	Losing Weight (beats per minute) 60%	Improving stamina (beats per minute) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 and older	96 - 94	136 - 133

In the last chapter of this instruction manual you will find several different training schedules (chapter 5. general information). You can use these schedules to reach your training goals. The schedules are divided in two phases. The first phase can be used for beginners or persons who start training after a long period of inactivity. During this phase the level of intensity is built up gradually. After six weeks the second phase begins. You can then choose a training schedule to lose weight or improve your stamina.

## WARMING UP & COOLING DOWN

A good training schedule starts with a good warming up and ends with a cooling down of the muscles. This will prevent painful muscles and injury. Below you will find some suitable exercises.



### Head Roll

Tilt your head to the right. Hold this for one second, so that you feel a little pull in the muscles on the left side of your neck. Do the same for the other side, front and back. Repeat two or three times.



### Toe Touch

Slowly bend forward with your back and arms relaxed. Bend as far as you can and hold the position for ten seconds. Repeat this two or three times.



### Side Stretch

Extend both your arms up in the air and reach as high as you can with your right arm. Lean a bit to the left so that the muscles in the right side of your torso are stretched. Hold this position for one second. Relax and make the same motion on the other side of your body. Repeat this three or four times.



### Knee bend

Set your feet shoulder-width apart and your stretched your hands out. Lower yourself no more than 10cm by bending your knees. Come back up again and repeat several times.



### Lower back stretch

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



### Hamstring Stretch

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

## TRAINING SCHEDULE

### Schedule week 1 and 2

Train at 60% of your maximum heart rate.  
Max. 3 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.  
Train 4 minutes.  
Rest 1 minute.  
Train 2 minutes.  
Calmly train 1 minute.  
Cooling down 5 minutes.

### Schedule week 3 and 4

Train at 60% of your maximum heart rate.  
Max. 4 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.  
Train 5 minutes.  
Rest 1 minute.  
Train 3 minutes.  
Calmly train 1 minute.  
Cooling down 5 minutes.

### Schedule week 5 and 6

Train at 60% of your maximum heart rate.  
Max. 5 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.  
Train 6 minutes.  
Rest 1 minute.  
Train 4 minutes.  
Calmly train 3 minutes.  
Cooling down 5 minutes.

After completing the introduction training schedule for six weeks, you can choose the follow-up training schedule that is best suited to your needs. You can choose a schedule that will maximize your weight loss, or one that will improve your stamina. Both training schedules are on the next pages.

### Training schedule to improve stamina

(follow-up to introduction training schedule)

#### Schedule week 7 and 8

Train at 90% of your maximum heart rate.  
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.  
Train 7 minutes.  
Rest 1 minute.  
Train 5 minutes.  
Calmly train 1 minute.  
Cooling down 5 minutes.

#### Schedule week 9 and beyond

Train at 90% of your maximum heart rate.  
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.  
Train 10 minutes.  
Rest 1 minute.  
Train 10 minutes.  
Repeat training 2 or 3 times.  
Calmly train 1 minute.  
Cooling down 5 minutes.

### Training schedule to lose weight

(follow-up to introduction training schedule)

#### Schedule week 7 and 8

Train at 60% of your maximum heart rate.  
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.  
Train 7 minutes.  
Rest 1 minute.  
Train 5 minutes.  
Calmly train 1 minute.  
Cooling down 5 minutes.

#### Schedule week 9 and beyond

Train at 60% of your maximum heart rate.  
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.  
Train 10 minutes.  
Rest 1 minute.  
Train 10 minutes.  
Repeat training 2 or 3 times.  
Calmly train 1 minute.  
Cooling down 5 minutes.



## USE OF THE COMPUTER

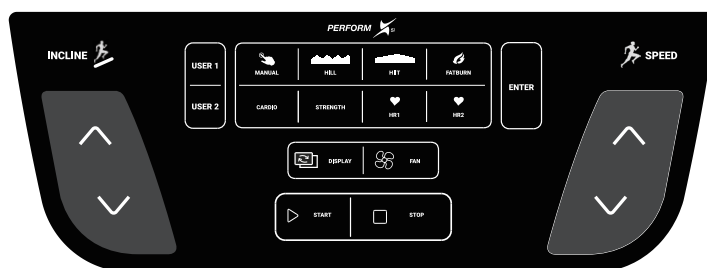


### LCD display:

1. PACE: Displays the total time when the distance reaches 1 KM based on the current speed.
2. INCLINE: Shows the current incline angle: (20 out of total)
3. CAL: An indication of the number of consumed calories.
4. PULSE: Displays your heart rate in BPM (Beats Per Minute). This value is visible only when wearing an optional Flow Fitness heart rate strap or gripping the hand sensors firmly.
5. TIME: Elapsed or remaining time depending on the program.
6. DISTANCE: Elapsed or remaining distance depending on the program.
7. LEVEL: Indicates the resistance level (24 levels in total).
8. Movement parameter preview (speed, RPM, acceleration, watt, countdown, auto scan).
9. HEART RATE%: Displays a heart rate percentage progress bar.
10. LEVEL/INCLINE display: Shows the current resistance or incline angle or program image.
11. Lower right corner: Here, the movement progress is displayed in circle mode; (One round = 400 meters).

### Button Function:

MANUAL	General manual mode
HILL	Mountaineering mode
FAT BURN	Fat burning mode
CARDIO	Calorie mode
STRENGTH	Strength mode
HIIT	High-intensity interval training
USER1	User Program 1
USER2	User Program 2
HR1	60% Heart rate mode
HR2	80% Heart rate mode
DISPLAY	LCD display
START	Start mode
ENTER	Enter mode
STOP	Stop mode
FAN	Fan turn on/ turn off
INCLINE ^	Incline +
INCLINE v	Incline -
LEVEL ^	Level +
LEVEL v	Level -



### Function description:



1. **MANUAL** button function: Manual training, after entering the training, step on the pedals directly to start the training. All values start at 0 in this program and will accumulate. You can also set one of the following target values first: **LEVEL** (starting resistance), **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, and **PULSE**. Confirm each value with **ENTER**. Start your training by pressing **START**. During your training, you can adjust the resistance with the selection button. Once the session starts, all set values will count down. The training ends when any of these values reaches zero.



2. **PROGRAMS**: Five preset programs: (HILL / FAT BURN / CARDIO / STRENGTH / HIIT).



After entering the program, set user parameters by pressing **ENTER**. Here, you can input your age, weight, and desired training time. You can also start the training directly by pressing the **START** button. Setting range for age: 10-99; Weight range: 40-350KG; Adjustable time: 10-99 minutes. After setting, start the training by pressing the **START** button.



3. **USER1/USER2** button operation (self-setting): In the initial position, press the **USER1** or **USER2** button to enter the user program interface. Press the **ENTER** button to set the data or the **START** button to set the desired user program. Setting order: Program name - age - weight - time - resistance level - incline level. **Age setting**: The screen displays the age, "Adjust age," then press Enter to confirm. Range: 10-99; Default: 30. **Weight setting**: The screen displays the weight range: 40-350. **Time** range: 10-99. **Resistance range**: 1-20.

You can set each of the 18 segments with a desired resistance level. Incline range: 1-20. You can set each of the 18 segments with a desired incline angle.



4. **HR1/HR2** button operation (Hand sensors are not usable in this mode)



4.1: In the home screen, press the **HR1** button and set your age, weight, desired total training duration, and target heart rate value. During training, if the heart rate doesn't reach the set target, the resistance will increase by 1 level after 15 seconds. The opposite happens too: if the heart rate is too high compared to the target, the resistance will decrease by 1 level until the target is reached.

4.2: If you only set the age, the target heart rate value will be automatically calculated using a standard formula.

4.3: The user parameters set in **HR1/HR2** are consistent with the user parameters in the five programs in item 2. If the user parameters are changed in one mode, they will be changed simultaneously in the others too.

5. **USB connector**: Can be used to charge your phone or tablet.



6. **FAN** button: Controls fan on/off

## TRAINING WITH APPS

With the Perform X5i you are able to train using your smartphone or tablet. The following Smartphones and Tablets are supported.



Follow the steps below to connect your mobile device with the X5i using a bluetooth connection.

1. Go to the settings on your mobile device and turn bluetooth on.
2. Download one of the supporting apps.
3. Follow the instructions of the supported apps



### **Kinomap Fitness**

Choose a geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and icon on the map and in the altitude graph: your goal is to keep pace with the original video. A multiplayer mode is also available up to 10 players can train on the same video. Download the Kinomap app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

For further support please visit:

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

---

## STORAGE, MOVING AND USAGE

---

Before moving the PERFORM X5i make sure that the power adapter is disconnected from the product and outlet. The crosstrainer can be easily moved by the grabbing the end of the rail and lifting the product from the knees. The product is now on its transporting wheels and you are able to ride the crosstrainer to the desired location. When placing the product into a new location it might be possible that product needs to be levelled again. When the product is on the desired location, reconnect the power adapter.

## MAINTENANCE

Flow Fitness advises to fasten nuts and bolts, check and fasten pivot points once every six weeks. For fastening use the tool supplied with the product.

Clean metal and plastic parts with standard cleaning products after every training session. However, make sure that all parts are completely dry before they are used again.

To prevent unnecessary wear, the crosstrainer can only be used inhouse and in a dry environment.

Before using the crosstrainer it is important to lubricate the rails with the included lubrication. Repeat the rail lubrication process once in three months.

## TROUBLESHOOTING

**Problem** During a training the Crosstrainer makes beeping or scratching noises.

**Solution:** Beeping or scratching noise are mostly caused by the plastic cover hitting or scratching the metal frame. The solution to this problem is to spray this components with PTFE spray or Flow Fitness Treadmill Lotion. PTFE is available in hardware stores.

**Problem** De computer doesn't or badly reads your heart rate.

**Solution:** Receipt of the heart rate with use of the handle bar sensors is not consistent. Sweat, movement or even hand creme can have a negative effect on the connection. We advise you to use a bluetooth chest belt while training a heart rate controlled exercise program. The handle bar sensors are primarily used for occasionally checking the heart rate during a training excises.

When there is no heart rate reception when using a bluetooth chest belt check the following:

1. Check if the screen of your Flow Fitness device is still active and your Flow Fitness Device is not connected to a smartphone or tablet.
2. Check if you bluetooth chest belt is not connected to any other device like your smartphone or tablet.
3. Have you read the chest belt's manual? It is important that the sensors are made moist for a better contact with the skin.
4. Is there a full and correctly placed battery?
5. Is the chest belt worn tight enough?

**In case your problem is not resolved or not described, consult the Flow Fitness reseller where you purchased this product.**

## **WARRANTY**

---

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

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

<b>1. BELANGRIJKE INFORMATIE .....</b>	<b>28</b>
Gezondheid .....	28
Veiligheid .....	28
<b>2. INTRODUCTIE.....</b>	<b>29</b>
<b>3. FITNESS .....</b>	<b>30</b>
Wat is Fitness.....	30
Trainen op hartslag.....	30
Uw trainingsdoel bepalen.....	30
Warming up en cooling down.....	31
Trainingsschema's.....	32
<b>4. GEBRUIK.....</b>	<b>33</b>
Gebruik computer .....	33
Trainen met apps .....	35
Verplaatsen en opbergen .....	36
<b>5. PRODUCT INFORMATIE .....</b>	<b>37</b>
Onderhoud.....	37
Probleemoplossen.....	37
<b>6. GARANTIE .....</b>	<b>38</b>
Garantievoorwaarden .....	38

## GEZONDHEID

---

### **Belangrijk:**

**lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u het product gaat gebruiken.**

- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor het best geschikt is.
- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.
- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.
- Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het product. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

## VEILIGHEID

---

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 150 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het product.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van dit product. Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiteit van uw training.
- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.
- De eigenaar van dit product is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en / of vochtige ruimtes zou tot problemen in het product kunnen leiden.

### **WAARSCHUWING**

**Laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt door gebruik van dit product.**



In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van deze crosstrainer. Tevens bevat de handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

Wij adviseren u voor het gebruik van de Perform X5i crosstrainer eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

## WAT IS FITNESS

Wat is fitness? In het algemeen is een fitnessoefening te omschrijven als een activiteit die er voor zorgt dat uw hart meer zuurstof via het bloed van uw longen naar uw spieren pompt. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe harder het hart moet werken om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in een goede conditie bent, kan uw hart met elke hartslag meer bloed pompen. Het hart hoeft dan niet zo vaak te pompen om de noodzakelijke zuurstof naar uw spieren te transporteren. Uw rusthartslag en hartslag bij inspanning gaan omlaag.

## TRAINEN OP HARTSLAG

Bij het trainen is het dus belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hoogte van uw hartslag is namelijk bepalend voor het resultaat van de training. Wat voor u de beste hartslag is om op te trainen, hangt ten eerste af van uw leeftijd en aan uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 85% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen; koolhydraten en vetten. Bij een inspanning gebruiken we een combinatie van deze twee energievoorraden. Wanneer de in spanningsintensiteit hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige en energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

## UW TRAININGSDOEL BEPALEN

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden.

Leeftijd	Gewicht verliezen (slagen per minuut) 60%	Conditie verbeteren (slagen per minuut) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 en ouder	96 - 94	136 - 133

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig aan beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing (zie: 5. Algemene informatie) staan verschillende trainingsschema's weergegeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. Gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

## WARMING UP EN COOLING DOWN

Een goed trainingsprogramma begint met een warming up en eindigt met een cooling down. Hiermee kunnen spierpijn en blessures worden voorkomen. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.



### Head Roll

Kantel uw hoofd naar rechts. Hou dit één tel vast, zodat u de linkerkant van uw nek licht voelt trekken. Doe dezelfde beweging naar links, naar voren en naar achteren. Herhaal dit twee tot drie keer.



### Toe Touch

Buig langzaam voorover met ontspannen armen en rug. Doe dit zover u kunt en houd dit tien seconden vast. Herhaal dit twee tot drie keer.



### Side Stretch

Steek uw rechterarm in de lucht en rek met uw arm zo hoog als u kunt. Buig naar links, zodat uw rechterzijde wordt gestrekt. Houd dit gedurende één seconde vast. Ontspan en doe vervolgens dezelfde beweging met uw linkerarm. Herhaal dit drie tot vier keer.



### Knee bend

Plaats uw voeten op schouder breedte en strek uw handen voor uw uit. Buig nu langzaam door uw knieën, niet meer als 10 centimeter. Kom rustig omhoog en herhaal deze oefening een aantal keren.



### Lower back stretch

Begin met uw knieën en voeten op de vloer. Strek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten en leun naar achteren en voel de spanning in uw onderrug.



### Hamstring Stretch

Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

## TRAININGSSCHEMA'S

### Trainingsschema week 1 en 2

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 3 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

### Trainingsschema week 3 en 4

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 4 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

### Trainingsschema week 5 en 6

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 5 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 6 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 4 minuten.

3 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Na het volbrengen van het zes weken durende introductie trainingsschema, kunt u een keuze maken uit vervolgtrainingen. U kunt kiezen tussen een trainingsschema om gewicht te verliezen of een trainingsschema om conditie te verbeteren. Beide trainingsschema's staan hieronder weergegeven.

### Trainingsschema om conditie te verbeteren

(vervolg op introductie trainingsschema)

#### Trainingsschema week 7 en 8

Train op 90% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

#### Trainingsschema week 9 en verder

Train op 90% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

### Trainingsschema om gewicht te verliezen

(vervolg op introductie trainingsschema)

#### Trainingsschema week 7 en 8

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

#### Trainingsschema week 9 en verder

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

## GEBRUIK COMPUTER

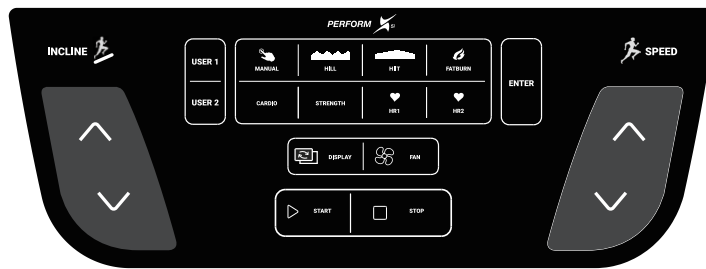


### Display Waardes:

1. PACE: Toont de totale tijd wanneer de afstand 1KM bereikt volgens de huidige snelheid
2. INCLINE: Toont huidige hellingsgraad: (20 van totaal)
3. CAL: Een indicatie van het aantal verbruikte calorieën.
4. PULSE: Weergave van uw hartslag in BPM (Hartslagen Per Minuut). Deze waarde is enkel zichtbaar wanneer u een optionele Flow Fitness hartslagband draagt of de hand sensoren stevig vastgrijpt.
5. TIME: De verstreken of resterende tijd afhankelijk van het programma.
6. DISTANCE: De verstreken of resterende afstand afhankelijk van het programma.
7. LEVEL: Geeft het weerstandsniveau weer (24 niveaus in totaal)
8. Beweging parameter preview (snelheid, RPM, versnelling, watt, countdown, automatisch scannen)
9. HEART RATE%: Toont een hartslagpercentage voortgangsbalk
10. LEVEL/INCLINE display: Toont de huidige weerstand of hellingsgraad of programma afbeelding.
11. Lower right corner: Hier wordt de voortgang van de beweging weergegeven in cirkel modus; (Eén ronde = 400 meter)

### Knoppen Functies:

MANUAL	Handmatige training
HILL	Bergbeklim training
FAT BURN	Vetverbrandings Modus
CARDIO	Calorieëntaining
STRENGTH	Krachtraining
HIIT	High-intensity interval training
USER1	Gebruikersprogramma 1
USER2	Gebruikersprogramma 2
HR1	60% Hartslagtraining
HR2	80% Hartslagtraining
DISPLAY	LCD Scherm
START	Start training
ENTER	Training activeren
STOP	Training stoppen
FAN	Ventilator aan/uit
INCLINE ^	Hellingshoek +
INCLINE v	Hellingshoek -
LEVEL ^	Weerstandniveau +
LEVEL v	Weerstandniveau -



### Functie beschrijving



1. **MANUAL** button function : Handmatige training, na het invoeren van de training, stap direct op de pedalen en kan de training gestart worden. Alle waarden starten bij dit programma op 0 en zullen optellen. Het is ook mogelijk om eerst een van de volgende doelwaarden waarden in te stellen: **LEVEL** (beginweerstand), **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES** en **PULSE**. Dit kan door middel van de knoppen. Bevestig elke waarde met **ENTER**. Start uw training door op **START** te drukken. Tijdens uw training kunt u de weerstand nog aanpassen met de selectieknop. Als de sessie is gestart, lopen alle waarden die u heeft ingesteld af. De training is voorbij als een van deze waarden de nul heeft bereikt.



2. **PROGRAMMA**: Vijf vaste programma's: (HILL / FAT BURN / CARDIO / STRENGTH / HIIT).



Na het invoeren van het programma, begint u met het instellen van gebruikersparameters door op **ENTER** te drukken. Hier kunt u uw leeftijd, gewicht en gewenste trainingstijd invullen. U kunt ook de training direct starten door op de **START** knop te drukken. Instelbereik leeftijd: 10-99 Instelbereik gewicht: 40-350 KG



Tijd instelbaar: 10-99 mins  
Na het instellen, start u de training door te drukken op de knop **START**.



3. **USER1/USER2** button operation (self-setting)  
Druk in de beginstand op de **USER1** of **USER2** toets om naar de interface voor het gebruikersprogramma te gaan. Druk op de **ENTER** knop om de gegevens in te stellen, of op de **START** knop om het gewenste gebruikersprogramma in te stellen.  
Instellingsvolgorde:  
Naam programma-leeftijd-gewicht-tijd-weerstandsniveau-hellingniveau  
**Leeftijdinstelling** Het scherm geeft de leeftijd weer, "Pas leeftijd aan", druk vervolgens op **ENTER** om te bevestigen.

Instelbereik: 10 - 99, standaard 30

**Gewichtinstelling**: Het scherm geeft het gewicht weer, instelbereik 40- 350

**Tijd** instelbereik: 10 - 99

**Weerstandsbereik**: 1 - 20.

U kunt elk van de 18 segmenten instellen met een gewenst weerstandsniveau.

Hellingshoek 1 - 20.

U kunt elk van de 18 segmenten instellen met een gewenste hellingshoek.



4. **HR1/HR2** button operation  
(De handsensoren zijn niet bruikbaar in deze modus)



4.1 In het beginscherm drukt u op de **HR1** knop en stelt u uw leeftijd, gewicht, de gewenste totale duur van de training en de streefwaarde voor de hartslag in. Gedurende de training, als de hartslag de ingestelde streefwaarde niet behaald, dan zal de weerstand met 1 niveau toenemen na 15 seconden. Dit zal ook omgekeerd gebeuren: wanneer er een te hoge hartslag wordt ten opzichte van de streefwaarde, dan zal de weerstand met 1 niveau afnemen, totdat de streefwaarde behaald wordt.

4.2 Wanneer u alleen de leeftijd instelt dan wordt de doelwaarde voor de hartslag automatisch berekend aan de hand van een standaardformule.

4.3 De gebruikersparameters ingesteld bij **HR1/HR2** zijn consistent met de gebruikersparameters in de vijf programma's in item 2, en als de gebruikersparameters in één modus worden gewijzigd, zullen de gebruikersparameters in de andere ook tegelijkertijd worden gewijzigd.

**5. USB connector: Kan gebruikt worden om uw telefoon of tablet op te laden.**



6. **FAN** button: Regelt aan- en uitschakelen ventilator.

## TRAINEN MET APPS

De Perform X5I computer biedt de mogelijkheid om via uw smartphone of tablet te trainen.

**Volg onderstaande stappen om uw mobiele apparaat aan de X5i te koppelen via een bluetooth verbinding:**



1. Ga de instellingen op uw iOS of Android apparaat en zet bluetooth aan.
2. Download een van de ondersteunende apps.
3. Volg de instructies van de betreffende app.

Om te trainen via uw tablet of smartphone dient u eerst de ondersteunende app te downloaden. Op deze pagina vind u een overzicht van de huidige apps geschikt voor uw X5i crosstrainer. Kijk voor eventuele nieuwe apps op [www.flowfitness.com](http://www.flowfitness.com).



### **Kinomap Fitness**

Met de Kinomap Fitness app kunt u trainen op video's van sporters die een mooi parcours afleggen. Het doel is voldoende Watt te produceren om het ritme van de video te volgen. Daarnaast is een multiplayer tot 10 spelers beschikbaar. Download de Kinomap Fitness app door in de app of play store te zoeken naar 'Kinomap Fitness' of volg een van de links

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

**Voor verdere ondersteuning, volg deze link:**

<https://www.flowfitness.com/handleiding/kinomap.html>

## VERPLAATSEN EN OPBERGEN

Voordat uw de PERFORM X5i gaat verplaatsen dient u eerst de voeding uit het product en het stopcontact te halen. U kunt de crosstrainer eenvoudig verplaatsen door de achterzijde van de rails met twee handen en vanuit de knieën omhoog te tillen. De X5i staat nu op zijn transport wieltes waarmee u de crosstrainer gemakkelijk naar de gewenste locatie kunt verrijden. Eventueel moet u na verplaatsen, de X5i opnieuw waterpas zetten. Nadat de crosstrainer op de gewenste locatie staat kunt u de voeding opnieuw aansluiten.



## ONDERHOUD

Flow Fitness adviseert om eens in de zes weken de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product aangeleverde gereedschap. Veeg tevens na iedere training het eventuele zweet van alle onderdelen. Hiermee voorkomt u dat het zweet kringen of zelfs corrosie veroorzaakt.

De metalen en kunststof onderdelen zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

Het is van belang om voor in gebruikname van de crosstrainer de rails goed te smeren met het bijgeleverde smeermiddel. Herhaal het smeren van de rails eens per drie maanden.

## PROBLEEMOPLOSSEN

**Probleem** Tijdens het trainen piept of kraakt de Crosstrainer.

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

**Probleem** De computer ontvangt slecht of geen hartslag.

**Oplossing** Ontvangst van hartslag mbv de handvaten is niet altijd constant. Zweet, beweging en zelfs handcrème kunnen hier een negatieve invloed op hebben. Daarom adviseren wij altijd om bij het trainen op hartslag e een bluetooth borstband te gebruiken. De handsensoren zijn voornamelijk bedoeld om af en toe tijdens de training het hartslagniveau te controleren. Indien u geen of slechte hartslag registratie heeft bij gebruik van een bluetooth hartslagband. Controleer dan de volgende punten:

1. Controleer of het scherm van een fitness product aanstaat en niet verbonden is met uw tablet of smartphone.
2. Controleer of uw bluetooth hartslagband niet verbonden is met een ander bluetooth apparaat zoals bijv uw telefoon of tablet.
3. Heeft u de gebruikers instructie gevolgd van de hartslagband? Het is namelijk belangrijk dat de sensoren vochtig worden gemaakt voor beter contact met de huid.
4. Is de batterij vol en juist geplaatst?
5. Zit de band strak genoeg?

**Probleem** Bij de Bluetooth instellingen van mijn tablet / smartphone verschijnt de iConsole computer niet in de lijst van Bluetooth apparaten.

**Oplossing** Je dient vanuit de app zelf verbinding maken met het apparaat. Zet het apparaat aan, en ook de bluetooth op je tablet/smartphone Open de app iConsole, maak indien nodig een account aan en begin een training. In de app worden vervolgens de apparaten zichtbaar die u kunt verbinden.

**Probleem** Mijn tablet / smartphone kan geen contact krijgen via bluetooth met de iConsole.

**Oplossing**

1. Bluetooth kan vaak maar 1 connectie tegelijkertijd maken. Zorg ervoor dat uw telefoon of tablet niet met een ander productverbonden.
2. De verbinding kan wel eens verstoord worden door externe factoren. Schakel de Bluetooth functie op uw tablet of smart phone uit en daarna weer aan. Maak vervolgens weer verbinding met de iConsole.

**Indien uw probleem niet is opgelost of niet staat beschreven, raadpleeg dan de fitnessdealer waar uw het product heeft gekocht.**

## GARANTIEVOORWAARDEN

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

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

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

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

De garantie vervalt wanneer:

- er gebreken zijn ontstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,
- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven.
- defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

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

<b>1. WICHTIGE INFORMATIONEN .....</b>	<b>40</b>
Gesundheit .....	40
Sicherheit.....	40
<b>2. EINFÜHRUNG .....</b>	<b>41</b>
<b>3. FITNESS .....</b>	<b>42</b>
Was ist Fitness.....	42
Training anhand der Herzfrequenz .....	42
Festlegung Ihres Trainingsziels .....	42
Aufwärmen & Abkühlen.....	43
Trainingspläne.....	44
<b>4. VERWENDUNG.....</b>	<b>45</b>
Computer verwenden .....	45
Training mit Apps.....	47
Verschieben und Aufbewahren.....	48
<b>5. PRODUKTINFORMATION .....</b>	<b>49</b>
Wartung .....	49
Problembehandlung .....	49
<b>6. GARANTIE .....</b>	<b>50</b>
Garantiebedingungen .....	50

## GESUNDHEIT

---

### WICHTIG:

**Lesen Sie zuerst diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen, bevor Sie das Produkt verwenden.**

- Konsultieren Sie einen Experten, um das für Sie am besten geeignete Trainingsniveau festzulegen.
- Falls Sie Schwindel, Übelkeit oder andere körperliche Beschwerden während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihren Herzschlag und stoppen Sie das Training sofort, wenn die Werte inkonsistent sind.
- Wir empfehlen, vor und nach der Verwendung des Produkts fünf bis zehn Minuten lang Aufwärm- und Abkühlübungen durchzuführen. Auf diese Weise kann Ihre Herzfrequenz allmählich steigen und sinken, und Sie können schmerzhafte Muskeln vermeiden.

## SICHERHEIT

---

- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Überprüfen Sie vor der Verwendung des Produkts, ob es ordnungsgemäß funktioniert. Bei Funktionsstörungen oder Defekten beenden Sie das Training sofort und kontaktieren Sie Ihren Händler.
- Verwenden Sie das Produkt nicht bei Funktionsstörungen.
- Das Produkt muss auf einer flachen Oberfläche positioniert werden.
- Das Produkt darf jeweils nur von einer Person verwendet werden.
- Das Produkt kann von Personen mit einem Gewicht von bis zu 150 kg verwendet werden.
- Stellen Sie sicher, dass rund um das Produkt beim Training mindestens ein Meter freier Raum in alle Richtungen vorhanden ist.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Öffnungen des Produkts.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Produkt fern.
- Menschen mit Behinderungen sollten die Zustimmung eines medizinischen Experten einholen und sich an deren Anweisungen für das Training mit dem Produkt halten.
- Legen Sie keine Hände oder Füße unter das Produkt.
- Halten Sie während einer Trainingseinheit niemals den Atem an. Ihre Atmung sollte in einem normalen Intervall erfolgen, abhängig von der Intensität des Trainings.
- Beginnen Sie Ihren Trainingsplan langsam und steigern Sie ihn allmählich.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Tragen Sie nichts, das zu locker sitzt und zwischen beweglichen Teilen der Ausrüstung eingeklemmt werden kann.
- Wenn Sie die Ausrüstung bewegen, verwenden Sie immer die geeigneten Hebetchniken, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Überprüfen Sie regelmäßig Schrauben und Bolzen und ziehen Sie sie fest, wenn sie locker sind.
- Der Besitzer des Produkts ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer über die Warnungen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung informiert sind.
- Dieses Produkt ist für die Verwendung in einer sauberen und trockenen Umgebung vorgesehen. Die Lagerung in kalten und/oder feuchten Bereichen kann zu Problemen mit dem Produkt führen.

### **WARNUNG**

**Lassen Sie Ihren körperlichen Zustand vor Beginn des Trainings von einem zugelassenen Arzt überprüfen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen, die gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät verwenden. Flow Fitness übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts verursacht werden.**

Dieses Handbuch enthält alle Informationen, die für die Verwendung und Bedienung dieses Crosstrainers erforderlich sind. Es enthält auch Tipps und Ratschläge, wie Sie am besten trainieren können.

Bevor Sie den Perform X5i Crosstrainer benutzen, empfehlen wir Ihnen, dieses Handbuch sorgfältig zu lesen, um sicherzustellen, dass das Produkt optimal und sicher genutzt werden kann.

Flow Fitness wünscht Ihnen viel Erfolg und Spaß beim Training.

## WAS IST FITNESS?

Was ist Fitness? Im Allgemeinen kann es als eine Finessseinheit beschrieben werden, die dazu führt, dass Ihr Herz mehr Sauerstoff über das Blut aus Ihren Lungen in Ihre Muskeln pumpt. Je intensiver das Training, desto mehr Brennstoff (Sauerstoff) benötigen die Muskeln, um diesen Sauerstoffgehalt zu erreichen. Das Herz muss stärker pumpen, um das sauerstoffreiche Blut in die Muskeln zu befördern. Wenn Sie eine gute Ausdauer haben, pumpt Ihr Herz bei jedem Schlag mehr Blut. Das Herz muss nicht so oft schlagen, um den notwendigen Sauerstoff in Ihre Muskeln zu transportieren. Ihre Ruheherzfrequenz und Ihre Herzfrequenz während des Trainings werden sich verringern.

## TRAINING ANHAND DER HERZFREQUENZ

Während des Trainings ist es wichtig, Ihre Herzfrequenz zu überwachen. Die Herzfrequenz ist entscheidend für das Ergebnis Ihres Trainings. Ihre beste Trainingsherzfrequenz hängt zunächst von Ihrem Alter ab. Ihre maximale Herzschlagrate kann dadurch bestimmt werden. Zweitens hängt die effektivste Herzfrequenz von Ihren Trainingszielen ab. Wenn Ihr Trainingsziel darin besteht, Gewicht zu verlieren, ist das effektivste Training bei 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. Wenn Ihr Trainingsziel darin besteht, Ihre Ausdauer zu verbessern, sollten Sie bei 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz trainieren.

Der Körper speichert Energie in zwei Formen: Kohlenhydrate und Fett. Wenn wir trainieren, verwenden wir eine Kombination dieser beiden Energiequellen. Wenn die Trainingsintensität hoch ist, wird der Körper hauptsächlich die Energie wählen, die schnell verbrennt: Kohlenhydrate. Da es eine begrenzte Menge dieser Kohlenhydrate gibt, können Sie diese nicht lange durchhalten. Bei niedriger Intensität wird der Körper hauptsächlich eine lang anhaltende Energiequelle wählen: Fett. Da dieses in großen Mengen im Körper gespeichert ist, können Sie dieses Training länger fortsetzen.

## FESTLEGUNG IHRES TRAININGSZIELS

Unten finden Sie eine Tabelle, mit der Sie die beste Herzfrequenz für Ihr Training berechnen können. In dieser Tabelle hat jede Altersgruppe einen Bereich, in dem sich Ihre Herzfrequenz während des Trainings befinden sollte. Die mittlere Spalte enthält die Werte, die Sie versuchen sollten, einzuhalten, wenn Sie abnehmen möchten. Wenn Sie Ihre Ausdauer verbessern möchten, sollten Sie die Werte in der rechten Spalte einhalten. Der beste Weg, um mit dem Training zu

Alter	Gewichtsverlust (Schläge pro Minute) 60%	Verbesserung der Fitness (Schläge pro Minute) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 und älter	96 - 94	136 - 133

beginnen, ist für jede Person unterschiedlich. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben oder übergewichtig sind, sollten Sie Ihren Trainingsplan langsam beginnen und die Aktivitätsstufe allmählich erhöhen.

Im letzten Kapitel dieser Bedienungsanleitung finden Sie verschiedene Trainingspläne (Kapitel 5. Allgemeine Informationen). Diese Pläne können Sie verwenden, um Ihre Trainingsziele zu erreichen. Die Pläne sind in zwei Phasen unterteilt. Die erste Phase eignet sich für Anfänger oder Personen, die nach einer längeren Zeit der Inaktivität mit dem Training beginnen. In dieser Phase wird die Intensität allmählich gesteigert. Nach sechs Wochen beginnt die zweite Phase. Sie können dann einen Trainingsplan zum Abnehmen oder zur Verbesserung Ihrer Ausdauer wählen.

## AUFWÄRMEN & ABKÜHLEN

Ein guter Trainingsplan beginnt mit einem guten Aufwärmen und endet mit dem Abkühlen der Muskeln. Dadurch werden schmerzhafte Muskeln und Verletzungen vermieden. Unten finden Sie einige geeignete Übungen.



### Kopffrollen

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts. Halten Sie dies eine Sekunde lang, so dass Sie eine leichte Spannung in den Muskeln auf der linken Seite Ihres Rückens spüren. Wiederholen Sie dies für die andere Seite, nach vorne und nach hinten. Wiederholen Sie dies zwei- oder dreimal.



### Zehenberührung

Beugen Sie sich langsam nach vorne, wobei Rücken und Arme entspannt sind. Beugen Sie sich so weit wie möglich und halten Sie die Position zehn Sekunden lang. Wiederholen Sie dies zwei- oder dreimal.



### Seitenstreckung

Strecken Sie beide Arme in die Luft und strecken Sie Ihre rechte Hand so hoch wie möglich. Lehnen Sie sich ein wenig nach links, sodass die Muskeln auf der rechten Seite Ihres Oberkörpers gedehnt werden. Halten Sie diese Position eine Sekunde lang. Entspannen Sie sich und machen Sie die gleiche Bewegung auf der anderen Seite Ihres Körpers. Wiederholen Sie dies drei- oder viermal.



### Kniebeuge

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander und strecken Sie Ihre Hände aus. Senken Sie sich durch Beugen der Knie um nicht mehr als 10 cm ab. Kommen Sie wieder hoch und wiederholen Sie dies mehrmals.



### Dehnung des unteren Rückens

Beginnen Sie auf allen Vieren. Strecken Sie Ihre Arme vor sich aus und lassen Sie Ihr Gesicht in Richtung Boden sinken. Setzen Sie sich sanft zurück. Ruhen Sie Ihre Gesäßmuskeln knapp über Ihren Fersen aus. Lehnen Sie sich zurück und spüren Sie die sanfte Dehnung in Ihrem unteren Rücken.



### Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein vor sich aus. Legen Sie die Fußsohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Beugen Sie sich in Richtung Ihres rechten Fußes und halten Sie diese Position zehn Sekunden lang. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dasselbe mit Ihrem anderen Bein. Wiederholen Sie dies zwei- oder dreimal.

## TRAININGSPLÄNE

### Trainingsplan für Woche 1 und 2

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 3 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.  
4 minuten Training.  
1 Minute Pause.  
2 minuten Training.  
1 Minute sanfte Bewegung.  
5 Minuten abkühlen.

### Trainingsplan für Woche 3 und 4

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 4 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.  
5 Minuten Training.  
1 Minute Pause.  
3 minuten Training.  
1 Minute sanfte Bewegung.  
5 Minuten abkühlen.

### Trainingsplan für Woche 5 und 6

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 5 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.  
6 minuten Training.  
1 Minute Pause.  
4 minuten Training.  
3 Minuten sanfte Bewegung.  
5 Minuten abkühlen.

Nach Abschluss des sechswöchigen Trainingsplans können Sie aus Folge-Trainings wählen. Sie können zwischen einem Trainingsplan zur Gewichtsabnahme oder einem Trainingsplan zur Verbesserung der Fitness wählen. Beide Trainingspläne sind unten aufgeführt.

### Trainingsplan zur Verbesserung der Fitness

(Aufbauend auf dem Einführungs Trainingsplan)

#### Trainingsplan für Woche 7 und 8

Trainieren Sie mit 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.  
7 minuten Training.  
1 Minute Pause.  
5 Minuten Training.  
1 Minute sanfte Bewegung.  
5 Minuten abkühlen.

#### Trainingsplan für Woche 9 und danach

Trainieren Sie mit 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.  
10 minuten Training.  
1 Minute Pause.  
10 minuten Training.  
Training 2 bis 3 Mal wiederholen.  
1 Minute sanfte Bewegung.  
5 Minuten abkühlen.

### Trainingsplan zur Gewichtsabnahme

(Aufbauend auf dem Einführungs Trainingsplan)

#### Trainingsplan für Woche 7 und 8

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.  
7 minuten Training.  
1 Minute Pause.  
5 Minuten Training.  
1 Minute sanfte Bewegung.  
5 Minuten abkühlen.

#### Trainingsplan für Woche 9 und danach

Trainieren Sie mit 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Maximal 6 Mal pro Woche.

5 - 10 Minuten aufwärmen.  
10 minuten Training.  
1 Minute Pause.  
10 minuten Training.  
Training 2 bis 3 Mal wiederholen.  
1 Minute sanfte Bewegung.  
5 Minuten abkühlen.



## NUTZUNG DES COMPUTERS

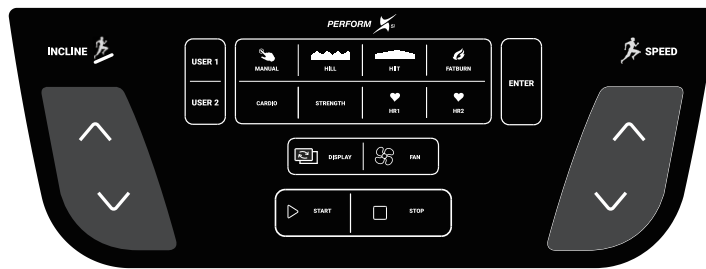


### Werte anzeigen:

1. PACE: Zeigt die Gesamtzeit an, wenn die Entfernung 1 km gemäß der aktuellen Geschwindigkeit erreicht.
2. INCLINE: Zeigt den aktuellen Neigungswinkel an: (20 von insgesamt)
3. CAL: Eine Anzeige der verbrauchten Kalorienzahl.
4. PULSE: Anzeige Ihrer Herzfrequenz in BPM (Schläge pro Minute). Dieser Wert wird nur angezeigt, wenn Sie einen optionalen Flow Fitness Herzfrequenzgurt tragen oder die Handsensoren festhalten.
5. TIME: Die vergangene oder verbleibende Zeit abhängig vom Programm.
6. DISTANCE: Die vergangene oder verbleibende Entfernung abhängig vom Programm.
7. LEVEL: Zeigt das Widerstands Niveau an (insgesamt 24 Stufen).
8. Vorschau der Bewegungsparameter (Geschwindigkeit, RPM, Beschleunigung, Watt, Countdown, automatisches Scannen)
9. HEART RATE%: Zeigt eine Fortschrittsanzeige der Herzfrequenz in Prozent.
10. LEVEL/INCLINE-Display: Zeigt den aktuellen Widerstand oder Neigungswinkel oder das Programm Bild an.
11. Untere rechte Ecke: Hier wird der Fortschritt der Bewegung im Kreis Modus angezeigt; (Eine Runde = 400 Meter)

### Tastenfunktion:

MANUAL	Manuelles Training
HILL	Bergtraining
FAT BURN	Fettverbrennungsmodus
CARDIO	Kalorien-Training
STRENGTH	Krafttraining
HIIT	High-intensity interval Training
USER1	Benutzerprogramm 1
USER2	Benutzerprogramm 2
HR1	60% Herzfrequenz-Training
HR2	80% Herzfrequenz-Training
DISPLAY	LCD Bildschirm
START	Training starten
ENTER	Training aktivieren
STOP	Training stoppen
FAN	Ventilator Ein/Aus
INCLINE ^	Neigungswinkel +
INCLINE v	Neigungswinkel -
LEVEL ^	Widerstandsniveau +
LEVEL v	Widerstandsniveau -



### Funktionsbeschreibung:



1. **MANUAL** button function : Manuelles Training. Nach Eingabe des Trainings treten Sie sofort in die Pedale und können das Training starten. Alle Werte beginnen in diesem Programm bei 0 und werden sich addieren. Es ist auch möglich, einen der folgenden Zielwerte festzulegen: **LEVEL** (Anfangswiderstand), **ZEIT**, **ENTFERNUNG**, **KALORIEN** und **PULS**. Dies kann mit den Tasten erfolgen. Bestätigen Sie jeden Wert mit **ENTER**. Starten Sie Ihr Training durch Drücken von **START**. Während des Trainings können Sie den Widerstand mit dem Auswahlschalter noch anpassen. Sobald die Sitzung gestartet ist, laufen alle festgelegten Werte ab. Das Training ist beendet, wenn einer dieser Werte null erreicht.



2. **PROGRAMMA:**  
(HILL/ FAT BURN / CARDIO/ STRENGTH/ HIIT)



Nach Eingabe des Programms stellen Sie die Benutzerparameter ein, indem Sie auf **ENTER** drücken. Hier können Sie Ihr Alter, Gewicht und gewünschte Trainingszeit eingeben. Sie können das Training auch direkt durch Drücken der **START**-Taste starten.



Einstellbereich Alter: 10-99;  
Einstellbereich Gewicht: 40-350 kg;  
Einstellbare Zeit: 10-99 Minuten;  
Nach dem Einstellen starten Sie das Training durch Drücken der **START**-Taste.



3. **USER1/USER2** button operation (Selbst-Einstellung)  
Drücken Sie im Ausgangszustand die **USER1**- oder **USER2**-Taste, um zum Benutzerprogramm-Interface zu gelangen. Drücken Sie die **ENTER**-Taste, um die Daten einzustellen, oder die **START**-Taste, um das gewünschte Benutzerprogramm einzustellen.  
Einstellreihenfolge: Programmname - Alter - Gewicht - Zeit - Widerstand Niveau - Neigung Niveau  
**Alterseinstellung:** Der Bildschirm zeigt das Alter an, "Alter anpassen", drücken Sie dann **ENTER**, um zu bestätigen. Einstellbereich 10 - 99; Standardmäßig 30  
**Gewichtseinstellung:** Der Bildschirm zeigt das Gewicht an, Einstellbereich 40 - 350  
Einstellbare **Zeit:** 10-99

**Widerstandsbereich:** 1 - 20. Sie können eine der 18 Stufen mit einem gewünschten Widerstand Niveau einstellen.

Neigungswinkel: 1 - 20. Sie können eine der 18 Stufen mit einem gewünschten Neigungswinkel einstellen.



4. **HR1/HR2** button operation (Die Handsensoren sind in diesem Modus nicht verwendbar)



4.1 Drücken Sie im Startbildschirm die **HR1**-Taste und stellen Sie Alter, Gewicht, gewünschte Gesamtdauer des Trainings und Ziel-Herzfrequenz ein. Während des Trainings erhöht sich der Widerstand um 1 Stufe, wenn die Herzfrequenz nach 15 Sekunden den festgelegten Zielwert nicht erreicht. Dies geschieht auch umgekehrt: Wenn die Herzfrequenz im Vergleich zum Zielwert zu hoch ist, wird der Widerstand um 1 Stufe verringert, bis der Zielwert erreicht ist.

4.2 Wenn Sie nur das Alter festlegen, wird der Zielwert für die Herzfrequenz automatisch anhand einer Standardformel berechnet.

4.3 Die bei **HR1/HR2** festgelegten Benutzerparameter entsprechen den Benutzerparametern in den fünf Programmen in Punkt 2, und wenn die Benutzerparameter in einem Modus geändert werden, ändern sie sich auch in den anderen Modi gleichzeitig.

5. **USB connector:** Kann verwendet werden, um Ihr Telefon oder Tablet aufzuladen.



6. **FAN** Button: Schaltet den Lüfter ein und aus.

## TRAINING MIT APPS

Mit dem Perform X5i können Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet trainieren. Die folgenden Smartphones und Tablets werden unterstützt.

### Verbinden Sie den Perform X5i mit Ihrem Smartphone oder Tablet

Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr Mobilgerät über eine Bluetooth-Verbindung mit dem X5i zu verbinden.



1. Gehen Sie zu den Einstellungen auf Ihrem Mobilgerät und schalten Sie Bluetooth ein.
2. Laden Sie eine der unterstützenden Apps herunter.
3. Befolgen Sie die Anweisungen der unterstützten Apps.

wat staat hier in het nederlands: Um über Ihr Tablet oder Smartphone zu trainieren, müssen Sie zunächst die entsprechende App herunterladen. Auf dieser Seite finden Sie die aktuellen Apps, die für Ihren X5i-Crosstrainer geeignet sind. Suchen Sie nach neuen Apps unter [www.flowfitness.com](http://www.flowfitness.com).



### Kinomap Fitness

Wählen Sie ein geotagged Video auf Kinomap aus und los geht's! Ihre Position wird im Video und auf der Karte sowie im Höhendiagramm angezeigt: Ihr Ziel ist es, mit dem Originalvideo Schritt zu halten. Es steht auch ein Mehrspielermodus zur Verfügung, bei dem bis zu 10 Spieler gleichzeitig auf demselben Video trainieren können. Laden Sie die Kinomap-App im App Store oder im Play Store herunter, indem Sie nach "Kinomap Fitness" suchen, oder folgen Sie einem der folgenden Links.

Apple iOS App Store:

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

Für weitere Unterstützung besuchen Sie bitte:

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## **VERSCHIEBEN UND AUFBEWAHREN**

---

Bevor Sie den PERFORM X5i verschieben, stellen Sie sicher, dass Sie zuerst die Stromversorgung des Geräts und die Steckdose trennen. Sie können den Crosstrainer leicht bewegen, indem Sie die Rückseite der Schienen mit beiden Händen greifen und sich aus den Knien heraus aufrichten, um ihn anzuheben. Der X5i steht nun auf seinen Transportrollen, mit denen Sie den Crosstrainer problemlos an den gewünschten Ort schieben können. Möglicherweise müssen Sie den X5i nach dem Verschieben erneut waagrecht ausrichten. Nachdem der Crosstrainer am gewünschten Ort steht, können Sie die Stromversorgung wieder anschließen.

## WARTUNG

Flow Fitness empfiehlt, die Schrauben und Muttern der Gelenkpunkte alle sechs Wochen zu überprüfen und bei Bedarf nachzuziehen. Verwenden Sie dafür das mit dem Produkt mitgelieferte Werkzeug. Wischen Sie außerdem nach jedem Training den eventuellen Schweiß von allen Teilen ab. Dadurch wird vermieden, dass Schweiß Ringe verursacht oder sogar Korrosion verursacht. Die Metall- und Kunststoffteile können mit handelsüblichen Reinigungsmitteln gereinigt werden. Stellen Sie jedoch sicher, dass alle Teile gründlich trocken sind, bevor sie erneut verwendet werden. Es ist wichtig, die Schienen des Crosstrainers vor der Verwendung der Maschine mit dem mitgelieferten Schmiermittel zu schmieren. Wiederholen Sie den Schreibeprozess der Schienen alle drei Monate.

## PROBLEMLÖSUNG

- Problem** Während des Trainings gibt der Crosstrainer quietschende oder knarrende Geräusche von sich.
- Lösung** Quietschen oder Knarren wird oft verursacht durch eine Kunststoffabdeckung, die am metallenen Rahmen oder der Stange schleift. Um dies zu beheben, können Sie PTFE-Öl oder Flow Fitness Laufband Lotion darauf verwenden. Diese Produkte sind in Fachgeschäften für Fahrräder oder Baumärkten erhältlich. Überprüfen Sie alle Schrauben und ziehen Sie sie gegebenenfalls an. Überprüfen Sie auch die Pedale und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest.
- Problem** Der Computer empfängt ein schwaches oder kein Herzfrequenz-Signal.
- Lösung** Die Herzfrequenzmessung über Handgriffe ist nicht immer konstant. Schweiß, Bewegung und sogar Handcreme können sich negativ darauf auswirken. Aus diesem Grund empfehlen wir immer die Verwendung eines Bluetooth-Brustgurts zur Herzfrequenzmessung während des Trainings. Die Handsensoren dienen hauptsächlich dazu, gelegentlich während des Trainings den Herzfrequenz Pegel zu überprüfen. Wenn Sie keine oder unzureichende Herzfrequenzmessung mit einem Bluetooth-Herzfrequenzgurt erhalten, überprüfen Sie bitte Folgendes:
1. Stellen Sie sicher, dass der Bildschirm eines Fitness-Produkts eingeschaltet ist und nicht mit Ihrem Tablet oder Smartphone verbunden ist.
  2. Stellen Sie sicher, dass Ihr Bluetooth-Herzfrequenzgurt nicht mit einem anderen Bluetooth-Gerät wie Ihrem Telefon oder Tablet verbunden ist. Haben Sie die Benutzeranleitung des Herzfrequenzgurts befolgt? Es ist wichtig, dass die Sensoren für besseren Hautkontakt leicht angefeuchtet werden.
  3. Ist die Batterie voll und richtig eingesetzt?
  4. Sitzt der Gurt straff genug?
- Problem** In den Bluetooth-Einstellungen meines Tablets/Smartphones wird der iConsole-Computer nicht in der Liste der Bluetooth-Geräte angezeigt.
- Lösung** Sie müssen eine Verbindung zum Gerät direkt aus der App heraus herstellen. Schalten Sie das Gerät ein und aktivieren Sie auch die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Tablet/Smartphone. Öffnen Sie die iConsole-App, erstellen Sie gegebenenfalls ein Konto und beginnen Sie ein Training. In der App werden dann die verfügbaren Geräte angezeigt, mit denen Sie sich verbinden können.
- Problem** Mein Tablet/Smartphone kann keine Verbindung über Bluetooth mit der iConsole herstellen
- Lösung**
1. Bluetooth kann oft nur eine Verbindung gleichzeitig herstellen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Telefon oder Tablet nicht mit einem anderen Gerät verbunden ist.
  2. Die Verbindung kann manchmal durch externe Faktoren gestört werden. Deaktivieren Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Tablet oder Smartphone und schalten Sie sie anschließend wieder ein. Stellen Sie dann eine Verbindung zur iConsole her.

**Falls Ihr Problem nicht gelöst ist oder nicht beschrieben wird, wenden Sie sich bitte an den Fitness Händler, bei dem Sie das Produkt erworben haben.**

## GARANTIEBEDINGUNGEN

---

Die Garantie wird vom Flow Fitness-Vertriebspartner Ihres Landes und dem Händler, bei dem Sie Ihr Produkt erworben haben, gewährt. Die Kontaktinformationen finden Sie unter <https://www.flowfitness.com/dealers/>.

<b>1. INFORMATIONS IMPORTANTES .....</b>	<b>52</b>
Santé.....	52
Sécurité.....	52
<b>2. INTRODUCTION.....</b>	<b>53</b>
<b>3. FITNESS .....</b>	<b>54</b>
Qu'est-ce que la forme physique .....	54
Entraînement basé sur la fréquence cardiaque .....	54
Définir votre objectif d'entraînement .....	54
Échauffement et récupération .....	55
Programmes d'entraînement .....	56
<b>4. UTILISATION .....</b>	<b>57</b>
Utilisation de l'ordinateur.....	57
Entraînement avec des applications.....	59
Déplacement et rangement.....	60
<b>5. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT .....</b>	<b>61</b>
Entretien .....	61
Résolution des problèmes.....	61
<b>6. GARANTIE .....</b>	<b>62</b>
Conditions de garantie .....	62

## SANTÉ

### IMPORTANT:

**lisez d'abord ce manuel d'instructions et suivez attentivement les instructions avant d'utiliser le produit.**

- Consultez un expert pour déterminer le niveau d'entraînement le plus adapté à vous.
- En cas de vertiges, de nausées ou de tout autre inconfort physique pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Surveillez votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement et arrêtez immédiatement l'entraînement lorsque les valeurs sont incohérentes.
- Nous vous conseillons de faire des exercices d'échauffement et de récupération pendant cinq à dix minutes avant et après l'utilisation du produit. De cette manière, votre fréquence cardiaque peut augmenter et diminuer progressivement, ce qui permet d'éviter les douleurs musculaires.

## SÉCURITÉ

- Utilisez uniquement ce produit tel que décrit dans ce manuel d'instructions.
- Avant d'utiliser ce produit, vérifiez que le produit fonctionne correctement. En cas de dysfonctionnement ou de défaut, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez votre revendeur.
- N'utilisez pas le produit en cas de dysfonctionnement.
- Le produit doit être positionné sur une surface plane.
- Le produit ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- Le produit peut être utilisé par des personnes pesant jusqu'à 150 kg.
- Assurez-vous toujours qu'il y a au moins un mètre d'espace libre dans toutes les directions autour du produit lorsque vous vous entraînez.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures du produit.
- Éloignez les enfants et les animaux domestiques du produit.
- Les personnes handicapées doivent obtenir l'approbation d'un expert médical et suivre ses instructions pour s'entraîner avec le produit.
- Ne placez pas les mains ou les pieds sous le produit.
- Ne retenez jamais votre souffle pendant une séance d'entraînement. Votre respiration doit être à un intervalle normal en fonction de l'intensité de l'entraînement.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement et augmentez progressivement.
- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Ne portez rien de trop ample qui pourrait se coincer entre les parties mobiles de l'équipement.
- Lorsque vous déplacez l'équipement, utilisez toujours les techniques de levage appropriées pour éviter les blessures au dos.
- Vérifiez régulièrement les vis et les boulons et resserrez-les s'ils sont desserrés.
- Le propriétaire du produit est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs sont conscients des avertissements et des instructions mentionnés dans ce manuel d'instructions.
- Ce produit est destiné à être utilisé dans un environnement propre et sec. Le stockage dans des endroits froids et / ou humides pourrait entraîner des problèmes avec le produit.

### AVERTISSEMENT

**Faites vérifier votre condition physique par un médecin agréé avant de commencer l'entraînement. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'équipement. Flow Fitness n'est pas responsable des blessures personnelles ou des dommages matériels causés par l'utilisation de cet équipement.**



Ce manuel contient toutes les informations nécessaires à l'utilisation et au fonctionnement de ce cross trainer. Il contient également des astuces et des conseils sur la meilleure façon de s'entraîner.

Avant d'utiliser le cross trainer Perform X5i, nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel afin de vous assurer que le produit peut être utilisé de manière optimale et en toute sécurité.

Flow Fitness vous souhaite bonne chance et bonne séance d'entraînement.

## QU'EST-CE QUE LA FORME PHYSIQUE ?

Qu'est-ce que la forme physique ? En général, on peut la décrire comme un exercice physique qui fait pomper plus d'oxygène vers les muscles par le biais du sang depuis les poumons. Plus l'entraînement est intense, plus les muscles ont besoin de carburant (oxygène) pour atteindre ce taux d'oxygène. Le cœur doit battre plus fort pour faire circuler le sang oxygéné dans les muscles. Si vous avez une bonne endurance, votre cœur pompe plus de sang à chaque battement. Le cœur n'aura pas besoin de battre aussi souvent pour transporter l'oxygène nécessaire dans vos muscles. Votre fréquence cardiaque au repos et pendant l'exercice diminuera.

## ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pendant l'entraînement, il est important de surveiller votre fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque est essentielle pour le résultat de votre entraînement. Votre meilleure fréquence cardiaque d'entraînement dépend tout d'abord de votre âge. Votre fréquence cardiaque maximale peut être déterminée par cela. Deuxièmement, la fréquence cardiaque la plus efficace dépend de vos objectifs d'entraînement. Si votre objectif d'entraînement est de perdre du poids, l'entraînement le plus efficace se situe à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Si votre objectif d'entraînement est d'améliorer votre endurance, vous devriez vous entraîner à 85% de votre fréquence cardiaque maximale. Le corps stocke de l'énergie sous deux formes : les glucides et les graisses. Lorsque nous faisons de l'exercice, nous utilisons une combinaison de ces deux sources d'énergie. Si l'intensité de l'entraînement est élevée, le corps choisira principalement l'énergie qui brûle rapidement : les glucides. Comme il y a une quantité limitée de ces glucides, vous ne pouvez pas maintenir cela pendant une longue période. Lorsque vous vous entraînez à faible intensité, le corps choisira principalement une source d'énergie à longue durée : les graisses. Comme celles-ci sont stockées en grande quantité dans le corps, vous pouvez continuer ce type d'entraînement pendant une période plus longue.

## DÉTERMINATION DE VOTRE OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT

Ci-dessous, vous trouverez un planning vous permettant de calculer la meilleure fréquence cardiaque pour votre entraînement. Dans ce planning, chaque catégorie d'âge a une plage dans laquelle votre fréquence cardiaque devrait se situer pendant votre entraînement. La colonne centrale contient les valeurs que vous devriez essayer de maintenir si vous voulez perdre du poids. Si vous voulez améliorer votre endurance, vous devriez essayer de maintenir les taux de la colonne de droite. Pour chaque individu, la meilleure façon de commencer l'entraînement est différente. Si vous n'avez pas fait

Âge	Perte de poids (Battements par minute) 60%	Amélioration de la condition physique (Battements par minute) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 ans et plus	96 - 94	136 - 133

d'exercice depuis un certain temps ou si vous êtes en surpoids, vous devriez commencer votre programme d'entraînement lentement et augmenter progressivement le niveau d'activité. Dans le dernier chapitre de ce manuel d'instructions, vous trouverez plusieurs programmes d'entraînement différents (chapitre 5. informations générales). Vous pouvez utiliser ces programmes pour atteindre vos objectifs d'entraînement. Les programmes sont divisés en deux phases. La première phase peut être utilisée par les débutants ou les personnes qui reprennent l'entraînement après une longue période d'inactivité. Pendant cette phase, le niveau d'intensité augmente progressivement. Après six semaines, la deuxième phase commence. Vous pouvez alors choisir un programme d'entraînement pour perdre du poids ou améliorer votre endurance.

## ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

Un bon programme d'entraînement commence par un bon échauffement et se termine par une récupération des muscles. Cela évitera les douleurs musculaires et les blessures. Ci-dessous, vous trouverez quelques exercices appropriés.



### Rotation de la tête

Inclinez votre tête vers la droite. Maintenez cette position pendant une seconde, de manière à ressentir une légère tension dans les muscles du côté gauche de votre cou. Faites de même pour l'autre côté, l'avant et l'arrière. Répétez deux ou trois fois.



### Toucher des orteils

Penchez-vous lentement en avant avec votre dos et vos bras détendus. Penchez-vous aussi loin que possible et maintenez la position pendant dix secondes. Répétez cela deux ou trois fois.



### Étirement latéral

Tendez les deux bras en l'air et atteignez aussi haut que possible avec votre bras droit. Penchez-vous légèrement vers la gauche de manière à étirer les muscles du côté droit de votre torse. Maintenez cette position pendant une seconde. Détendez-vous et effectuez le même mouvement de l'autre côté de votre corps. Répétez cela trois ou quatre fois.



### Flexion des genoux

Placez vos pieds à la largeur des épaules et tendez vos mains. Abaissez-vous de pas plus de 10 cm en pliant les genoux. Relevez-vous ensuite et répétez plusieurs fois.



### Étirement du bas du dos

Mettez-vous à quatre pattes. Étirez les bras devant vous, en laissant votre visage s'abaisser vers le sol. Asseyez-vous doucement en retenant vos muscles fessiers juste au-dessus de vos talons. Relâchez-vous et ressentez l'étirement doux dans le bas du dos.



### Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous par terre avec votre jambe droite étendue devant vous et placez la plante de votre pied gauche à l'intérieur de votre cuisse droite. Penchez-vous en avant en direction de votre pied droit et maintenez cette position pendant dix secondes. Détendez-vous, puis faites de même avec votre autre jambe. Répétez deux ou trois fois.

## PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

### Programme d'Entraînement Semaines 1 et 2

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 3 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 4 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 2 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

### Programme d'Entraînement Semaines 3 et 4

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 4 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 3 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

### Programme d'Entraînement Semaines 5 et 6

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 5 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 6 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 4 minutes.

3 minutes de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

Après avoir terminé le programme d'entraînement de six semaines, vous pouvez choisir parmi des entraînements de suivi. Vous pouvez choisir entre un programme d'entraînement pour la perte de poids ou un programme d'entraînement pour améliorer la condition physique. Les deux programmes d'entraînement sont décrits ci-dessous.

### Programme d'Amélioration de la Condition Physique

(Suite au Programme d'Entraînement Introductif)

#### Programme d'Entraînement Semaines 7 et 8

Entraînez-vous à 90% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 7 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

#### Programme d'Entraînement Semaine 9 et au-delà

Entraînez-vous à 90% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Répétez l'entraînement 2 à 3 fois.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

### Programme de Perte de Poids

(Suite au Programme d'Entraînement Introductif)

#### Programme d'Entraînement Semaines 7 et 8

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 7 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 5 minutes.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

#### Programme d'Entraînement Semaine 9 et au-delà

Entraînez-vous à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Maximum 6 fois par semaine.

Échauffement pendant 5 à 10 minutes.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Reposez-vous pendant 1 minute.

Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Répétez l'entraînement 2 à 3 fois.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

## UTILISATION DE L'ORDINATEUR

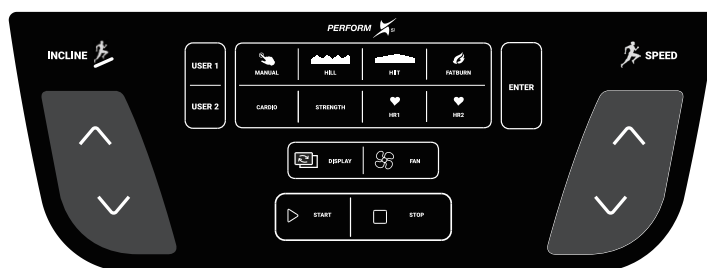


### Valeurs d'affichage:

1. PACE: Affiche le temps total lorsque la distance atteint 1 km en fonction de la vitesse actuelle.
2. INCLINE: Affiche l'inclinaison actuelle : (20 sur total)
3. CAL: Une indication du nombre de calories brûlées.
4. PULSE: Affichage de votre fréquence cardiaque en BPM (Battements Par Minute). Cette valeur est uniquement visible lorsque vous portez une ceinture cardiaque optionnelle de Flow Fitness ou que vous tenez fermement les capteurs manuels.
5. TIME: Le temps écoulé ou restant en fonction du programme.
6. DISTANCE: La distance parcourue ou restante en fonction du programme.
7. LEVEL: Indique le niveau de résistance (24 niveaux au total).
8. Aperçu des paramètres de mouvement (vitesse, RPM, accélération, watt, compte à rebours, balayage automatique).
9. HEART RATE%: Affiche une barre de progression du pourcentage de fréquence cardiaque.
10. LEVEL/INCLINE display: Affiche la résistance ou l'inclinaison actuelle ou l'image du programme.
11. Lower right corner: Ici est affichée la progression du mouvement en mode cercle ; (Un tour = 400 mètres).

### Fonction des boutons:

MANUAL	Entraînement manuel
HILL	Entraînement en montée
FAT BURN	Mode de combustion des graisses
CARDIO	Entraînement en calories
STRENGTH	Entraînement de renforcement musculaire
HIIT	Entraînement par intervalles à haute intensité
USER1	Programme utilisateur 1
USER2	Programme utilisateur 2
HR1	Entraînement à 60 % de la fréquence cardiaque
HR2	Entraînement à 80 % de la fréquence cardiaque
DISPLAY	Écran LCD
START	Commencer l'entraînement
ENTER	Activer l'entraînement
STOP	Arrêter l'entraînement
FAN	Ventilateur marche/arrêt
INCLINE ^	Inclinaison +
INCLINE v	Inclinaison -
LEVEL ^	Niveau de résistance +
LEVEL v	Niveau de résistance -



### Description des fonctions



1. Fonction du bouton **MANUAL**: Entraînement manuel, après avoir sélectionné l'entraînement, montez directement sur les pédales et démarrez l'entraînement. Toutes les valeurs commencent à zéro dans ce programme et s'accumulent. Il est également possible de régler préalablement l'une des valeurs cibles suivantes : **LEVEL** (résistance initiale), **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES** et **PULSE**. Cela peut être fait à l'aide des boutons. Confirmez chaque valeur avec **ENTER**. Démarrez votre entraînement en appuyant sur **START**. Pendant votre entraînement, vous pouvez ajuster la résistance avec le bouton de sélection. Une fois que la session a commencé, toutes les valeurs que vous avez définies s'affichent. L'entraînement se termine lorsqu'une de ces valeurs atteint zéro.



2. **PROGRAMMA**: Cinq programmes prédéfinis: (HILL/ FAT BURN / CARDIO/ STRENGTH/ HIIT)



Après avoir sélectionné le programme, commencez par régler les paramètres utilisateur en appuyant sur **ENTER**. Vous pouvez y entrer votre âge, votre poids et la durée d'entraînement souhaitée. Vous pouvez également démarrer l'entraînement directement en appuyant sur le bouton **START**.  
Plage d'âge réglable : 10-99 ; Plage de poids réglable : 40-350 kg ;  
Temps réglable : 10-99 minutes ;  
Une fois les réglages effectués, démarrez l'entraînement en appuyant sur le bouton **START**.



3. Opération des boutons **USER1/USER2** (auto-réglage)  
Appuyez sur le bouton **USER1** ou **USER2** en position initiale pour accéder à l'interface du programme utilisateur. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour régler les données ou sur le bouton **START** pour sélectionner le programme utilisateur souhaité.  
Ordre de réglage : Nom du programme - âge - poids - temps - niveau de résistance - niveau d'inclinaison.  
**Réglage de l'âge** : L'écran affiche l'âge, Ajuste l'âge, puis appuyez sur **ENTER** pour confirmer. Plage réglable : 10 à 99 ; Par défaut : 30.  
Réglage du poids : L'écran affiche le poids, plage réglable : 40 à 350 ;

Plage de temps réglable : 10-99 ;  
Plage de résistance : 1 à 24. Vous pouvez régler chacun des 18 segments avec un niveau de résistance souhaité.  
Inclinaison : 1 à 20 ; Vous pouvez régler chacun des 18 segments avec un angle d'inclinaison souhaité.



4. Opération des boutons **HR1/HR2**: les capteurs manuels ne sont pas utilisables dans ce mode



4.1 Sur l'écran d'accueil, appuyez sur le bouton **HR1** et réglez votre âge, votre poids, la durée totale d'entraînement souhaitée et la valeur cible de fréquence cardiaque. Pendant l'entraînement, si la fréquence cardiaque n'atteint pas la valeur cible définie, la résistance augmentera d'un niveau après 15 secondes. Cela se produira également à l'inverse : si la fréquence cardiaque est trop élevée par rapport à la valeur cible, la résistance diminue d'un niveau jusqu'à ce que la valeur cible soit atteinte.

4.2 Si vous ne réglez que l'âge, la valeur cible de fréquence cardiaque sera automatiquement calculée selon une formule standard.

4.3 Les paramètres utilisateur réglés pour **FC1/FC2** sont cohérents avec les paramètres des cinq programmes de l'élément 2, et si les paramètres utilisateur sont modifiés dans un mode, ils le seront également dans les autres modes en même temps.

**5. Connecteur USB: Peut être utilisé pour charger votre téléphone ou votre tablette.**



6. Bouton **VENTILATEUR**: Active ou désactive le ventilateur

## ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPLICATIONS

Avec le Perform X5i, vous pouvez vous entraîner à l'aide de votre smartphone ou de votre tablette. Les smartphones et tablettes suivants sont pris en charge.



### Connecter le Perform X4i à votre Smartphone ou Tablette

1. Accédez aux paramètres de votre appareil mobile et activez le Bluetooth.
2. Suivez les instructions des applications prises en charge.

Pour vous entraîner sur votre tablette ou votre smartphone, vous devez d'abord télécharger l'application correspondante. Cette page répertorie les applications actuelles adaptées à votre X5i crosstrainer. Vous trouverez les nouvelles applications sur le site [www.flowfitness.com](http://www.flowfitness.com).



### Kinomap Fitness

Choisissez une vidéo géolocalisée sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est affichée dans la vidéo et sur la carte, ainsi que dans le graphique d'altitude : votre objectif est de suivre le rythme de la vidéo d'origine. Un mode multijoueur est également disponible, jusqu'à 10 joueurs peuvent s'entraîner sur la même vidéo. Téléchargez l'application Kinomap sur l'App Store ou le Play Store en recherchant "Kinomap Fitness", ou suivez l'un des liens ci-dessous.

App Store Apple iOS :

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Play Store Android :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

Pour un support supplémentaire, veuillez visiter :

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>

## DÉPLACEMENT ET RANGEMENT

---

Avant de déplacer le PERFORM X5i, assurez-vous de débrancher d'abord l'alimentation du produit et de la prise électrique. Vous pouvez déplacer facilement le cross-trainer en soulevant l'arrière des rails avec les deux mains et en vous redressant depuis les genoux. Le X5i repose désormais sur ses roulettes de transport, ce qui vous permet de le déplacer aisément vers l'emplacement souhaité. Il se peut que vous deviez réajuster le niveau du X5i après le déplacement. Une fois que le cross-trainer est à l'emplacement souhaité, vous pouvez reconnecter l'alimentation.



## ENTRETIEN

Flow Fitness recommande de vérifier et de resserrer les boulons et les écrous des points de charnière toutes les six semaines, si nécessaire. Utilisez l'outil fourni avec le produit à cet effet. De plus, essayez la transpiration de toutes les pièces après chaque séance d'entraînement. Cela évitera que la transpiration ne provoque des cercles ou même de la corrosion. Les pièces en métal et en plastique peuvent être nettoyées à l'aide de produits de nettoyage standards. Assurez-vous cependant que toutes les pièces sont bien sèches avant de les réutiliser. Il est important de lubrifier les rails du vélo elliptique avec le lubrifiant fourni avant d'utiliser l'appareil. Répétez le processus de lubrification des rails tous les trois mois.

## PROBLÈMES ET SOLUTIONS

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

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

**Problème** L'ordinateur reçoit un signal faible ou aucun signal de fréquence cardiaque.

**Solution** La mesure de la fréquence cardiaque via les poignées n'est pas toujours constante. La transpiration, les mouvements et même la crème pour les mains peuvent avoir un impact négatif. C'est pourquoi nous recommandons toujours l'utilisation d'une ceinture thoracique Bluetooth pour mesurer la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Les capteurs des poignées sont principalement conçus pour vérifier occasionnellement le niveau de fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Si vous n'obtenez pas de signal de fréquence cardiaque ou si le signal est faible avec une ceinture thoracique Bluetooth, veuillez vérifier les points suivants :

1. Assurez-vous que l'écran d'un produit fitness est allumé et n'est pas connecté à votre tablette ou smartphone.
2. Assurez-vous que votre ceinture thoracique Bluetooth n'est pas connectée à un autre appareil Bluetooth, comme votre téléphone ou votre tablette.
3. Avez-vous suivi les instructions d'utilisation de la ceinture thoracique ? Il est important d'humidifier légèrement les capteurs pour assurer un meilleur contact avec la peau.
4. La batterie est-elle chargée et correctement insérée?
5. La ceinture est-elle suffisamment ajustée?

**Problème** Dans les paramètres Bluetooth de ma tablette/smartphone, l'ordinateur iConsole n'apparaît pas dans la liste des appareils Bluetooth.

**Solution** Vous devez établir la connexion directement depuis l'application. Allumez l'appareil et activez également la fonction Bluetooth sur votre tablette/smartphone. Ouvrez l'application iConsole, créez un compte si nécessaire et commencez un entraînement. Les appareils auxquels vous pouvez vous connecter seront alors affichés dans l'application.

**Problème** Mon tablette/smartphone ne parvient pas à établir une connexion Bluetooth avec l'iConsole.

**Solution**

1. Le Bluetooth peut souvent établir une seule connexion à la fois. Assurez-vous que votre téléphone ou votre tablette n'est pas connecté à un autre appareil.
2. La connexion peut parfois être perturbée par des facteurs externes. Désactivez la fonction Bluetooth sur votre tablette ou smartphone, puis réactivez-la. Ensuite, établissez à nouveau une connexion avec l'iConsole

**Si votre problème persiste ou n'est pas décrit ici, veuillez contacter le revendeur fitness auprès duquel vous avez acheté le produit.**

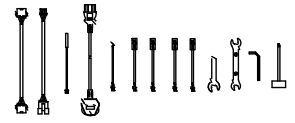
## CONDITIONS DE GARANTIE

---

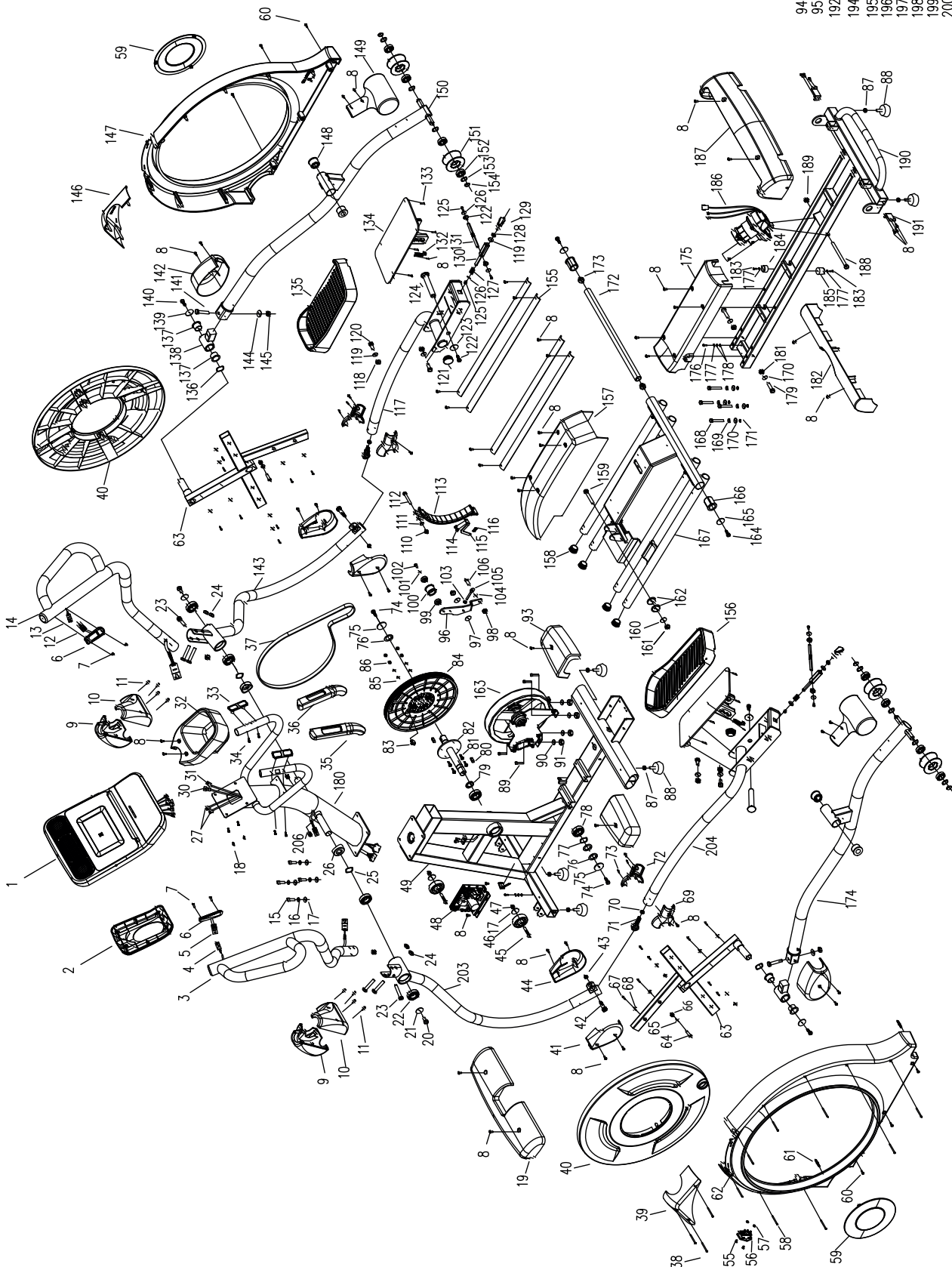
La garantie est fournie par le distributeur Flow Fitness de votre pays et par le revendeur auprès duquel vous avez acheté votre produit.

Veillez consulter le site <http://www.flowfitness.com/dealers/> pour obtenir les coordonnées des personnes à contacter.

# EXPLODED VIEW



- 94
- 95
- 192
- 194
- 195
- 196
- 197
- 198
- 199
- 200
- 201
- 202
- 205



NO	Description	Material	SPEC.	Qty
1	console			1
2	console cover	TPE		1
3	handlebar left			1
4	cable			1
5	button			1
6	button cover	ABS	M5*16L	2
7	screw		M5*16L	4
8	screw		M5*12L	52
9	handlebar cover	ABS		2
10	handlebar cover	ABS		2
11	screw		ST3.9*16L	8
12	button			1
13	cable			1
14	handlebar right			1
15	crew		M8*25L	4
16	washerφ8		Φ8.1*Φ14.5*2.4T	4
17	flat washer		Φ8*Φ19*2T	6
18	screw		M5*12L	4
19	front stabilizer cover	ABS		1
20	hex bolt		M10*20L	2
21	flat washer		Φ10*Φ30*2T	2
22	bearing		6005 2ZZ	4
23	hex bolt		M10*55L	6
24	nylon nut		M10	6
25	wave washer		Φ25.5*Φ31*0.3T	2
26	ring	ABS		2
27	cable		ST4.2*16L,	2
30	incline cable			1
31	resistance cable			1
32	water bottle holder	ABS		1
33	hand grip	ABS		2
34	screw		M4*16L	4
35	grip left	PU		1
36	grip right	PU		1
37	belt		470J8	1
38	screw		ST3.9*50L	3
39	shell left	ABS		1
40	turntable	ABS		2
41	handlebar cover left	ABS		2
42	screw	ABS	Φ12*36L*S16 (M10)	2
43	nylon nut		M10	2
44	handlebar cover right	ABS		2

NO	Description	Material	SPEC.	Qty
45	screw		M8*48L	2
46	PU wheel	PU		2
47	nylon nut		M8	2
48	control panel			1
49	main frame			1
55	screw		M4*10L	2
56	switch			1
57	nylon nut		M4	2
58	screw		ST3.9*50L	8
59	turntable cover	ABS		2
60	screw		ST4.8*16L	6
61	tie rod	ABS		2
62	shell cover	ABS		1
63	turntable cross			2
64	screw		M8*40L	2
65	spring washerφ8		Φ8.1*Φ14.5*2.4T	2
66	nylon nut		M8	2
67	screw		ST3.9*16L	16
68	flat washer		Φ4.5*Φ16*1.5T	16
69	pedal cover left	ABS		2
70	hex nut		M12*1.75*7T	2
71	bearing			2
72	pedal cover right	ABS		2
73	screw		ST3.9*16L	4
74	hex bolt		M8*20L	2
75	flat washer		Φ8.5*Φ38*3T	2
76	ring	PP	φ25	3
77	wave washer	PP	Φ25.5*Φ31*0.3T	1
78	bearing		6005 2ZZ	6
79	axis sleeve		Φ25.2*Φ32*4L	1
80	pin		8*7*22	2
81	hex bolt		M6*16L	4
82	axis		φ25*199L	1
83	core			1
84	belt reel			1
85	spring washer		Φ6.1*1.6T	4
86	nylon nut		M6	4
87	hex nut			4
88	end cap			4
89	screw		M5*20L	4
90	flat washer		Φ5.5*Φ12*1T	4
91	nylon nut		M6	4
93	rear stabilizer cover	ABS		2
94	cable			1

NO	Description	Material	SPEC.	Quanty
95	cable			1
96	idle wheel			1
97	flat washer		Φ10.5*Φ25*1.5T	2
98	nylon nut		M10	2
99	bearing		6000	2
100	idle wheel			1
101	flat washer		Φ6*Φ12*1.5T	1
102	hex bolt		M6*12L	1
103	nylon nut		M6	1
104	plastic sleeve		Φ10*Φ14*6T	
105	chain		M6*64L	1
106	screw		M10*20L	1
110	nylon nut		M8	1
111	flat washer		Φ8*Φ16*2T	1
112	hex bolt		M8*55L	1
113	magnetron group			1
114	screw		M5*10L	2
115	bracket			1
116	spring			1
117	pedal connector			1
118	nylon nut		M10	4
119	flat washer		Φ10*Φ25*2T	6
120	hex bolt		M10*25	4
121	tube plug	PP		2
122	hex bolt		M8*20L	2
123	flat washer		Φ8*Φ32*2T	2
124	stud		φ19*110L	2
125	hex bolt		M5*12L	3
126	flat washer		Φ5*Φ18*1.5T	3
127	press spring		Φ1.4*Φ14.2*38L	2
128	hex nut		M10	2
129	pedal knob	ABS		2
130	knob fixed rob			2
131	nob connect rob			2
132	shock spring			2
133	screw		M6*16L	8
134	pedal			2
135	pedal right	PP		1
136	wave washer		Φ25.5*Φ31*0.3T	2
137	bushing			4
138	pedal connector			2
139	flat washer		Φ8*Φ32*2T	2
140	hex bolt		M8*20L	2
141	hex bolt		M10*55L	2
142	pedal tube cover	ABS		2

NO	Description	Material	SPEC.	Quanty
143	handlebar right			1
144	flat washer		Φ10*Φ25*2T	2
145	nylon nut		M10	2
146	shell cover right	ABS		1
147	shell cover	ABS		1
148	bushing	PA+-MOS2		4
149	wheel cover	ABS		2
150	pedal tube right			1
151	wheel	PU		4
152	bearing		6003 2ZZ	8
153	wave washer		Φ17.5*Φ22*0.3T	8
154	ring		Φ15.7*Φ19.4*1T	4
155	rail slides			4
156	pedal left	PP		1
157	rail cover	ABS		1
158	plug	PVC		4
159	hex bolt		M10*65L	1
160	flat washer		Φ10*Φ25*2T	1
161	nylon nut		M10	1
162	motor pad	rubber	4T	2
163	EMS flywheel			1
164	hex bolt		8*20L	2
165	flat washer		Φ8.5*Φ38*3T	2
166	pedal bushing	PA6+-MOS2		2
167	rail			1
168	hex bolt		M8*55L	4
169	spring washer Φ8		Φ8.1*14.5*2.4T	4
170	flat washer		Φ8*Φ19*2T	6
171	washer		Φ8.4*Φ15*0.8T	4
172	tube		Φ25.4*487L	1
173	nut			2
174	pedal tube left			1
175	rail cover	ABS		1
176	screw		ST4.2*16L	1
177	flat washer		Φ5*Φ10*1T	3
178	washer		Φ5.3*Φ10*0.6T	2
179	hex bolt		M8*40L	2
180	connect tube			1
181	nylon nut		M8	2
182	rail cover	ABS		1
183	screw		ST3.9*16L	2
184	blotter	rubber 80°		1
185	blotter	rubber 80°		1
186	incline motor			1

NO	Description	Material	SPEC.	Quany
187	rail cover	ABS		1
188	hex bolt		M10*130L	1
189	nylon nut		M10	1
190	rear supporter			1
191	rail cover bracket			2
192	sensor			1
194	cable			1
195	earth line		yellow green	1
196	connector line		brown	1
197	connector line		blue	1
198	connector line		brown	1
199	connector line		blue	1
200	wrench		15mm,17mm	2
201	wrench		13mm,15mm	1
202	hex wrench		6mm,30L*84L	1
203	handlebar left			1
204	pedal tube			1
205	sleeve wrench		13mm,14mm,	1