

# USER MANUAL

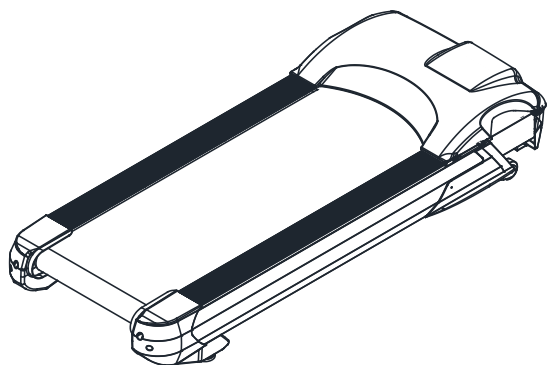
*PERFORM PRO*  6i



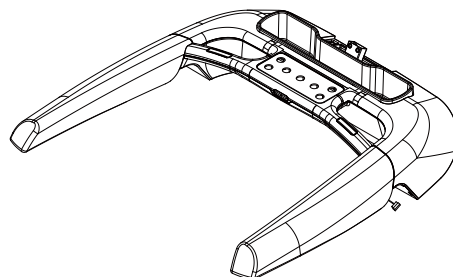
# FLOWFITNESS

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

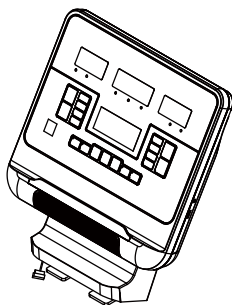
# TOOLKIT



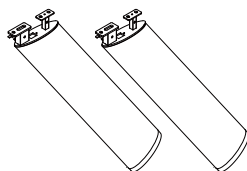
Main frame



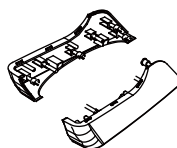
Body console



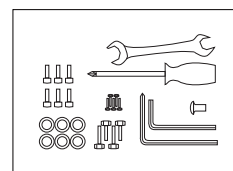
Console



Left and right post



Post cover



Toolkit

NO.	Description	Quantity
A	Main frame	1
B	Body console	1
C	Console	1

NO.	Description	Quantity
D	Left and right post	1
E	Post cover	1
F	Toolkit	1

# TOOLKIT

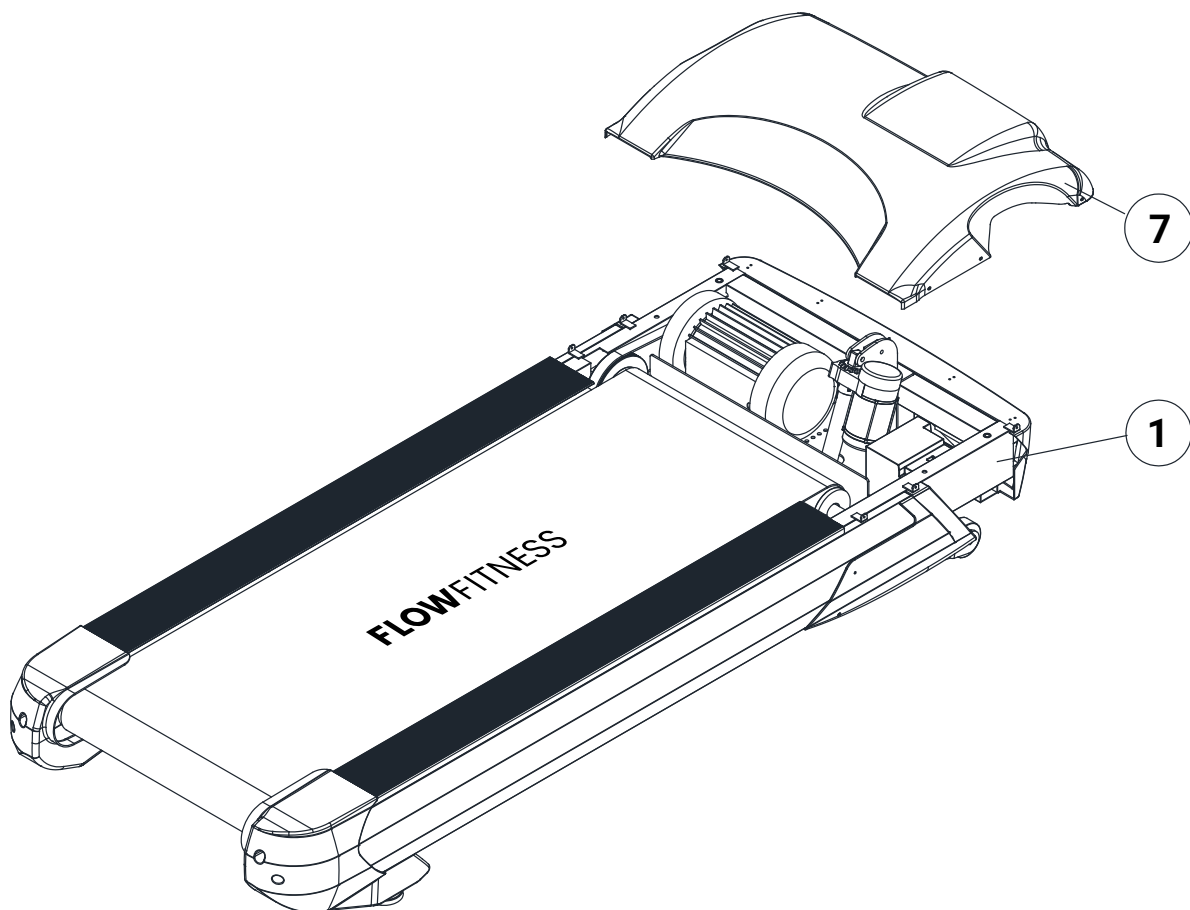
NO.	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Left post	1
3	Right post	1
4	Body console	1
5	LED console	1
6	Console cover	1
7	Motor cover	1
8 + 9	Body cover on left	2
10 + 11	Body cover on right	2
12	Upper wire	1

NO.	Description	Quantity
13	Middle wire 1	1
14	Middle wire 2	1
15	Bottom wire	1
16	Hexagon bolt M10 x 20	4
17	Bolt M10 x 20	2
18	Hexagon bolt M8 x 15	10
19	Tapping screw ST4.2 x 15	8
20	Phillips flat screw ST4.2 x 15	4
21	Flat shim $\varphi 10.5 * \varphi 20 * t 2.0$	6

# STEP 1

Use a Phillips screwdriver to unscrew and remove the motor cover (Part 7) from the main frame (Part 1).

NO.	Description	Quantity
29	Hexagon bolt M8*20	4
26	Spring washer $\varnothing 8.1 * \varnothing 13.1 * t1.6$	4
104	Flat washer $\varnothing 8.4 * \varnothing 16 * t1.6$	4



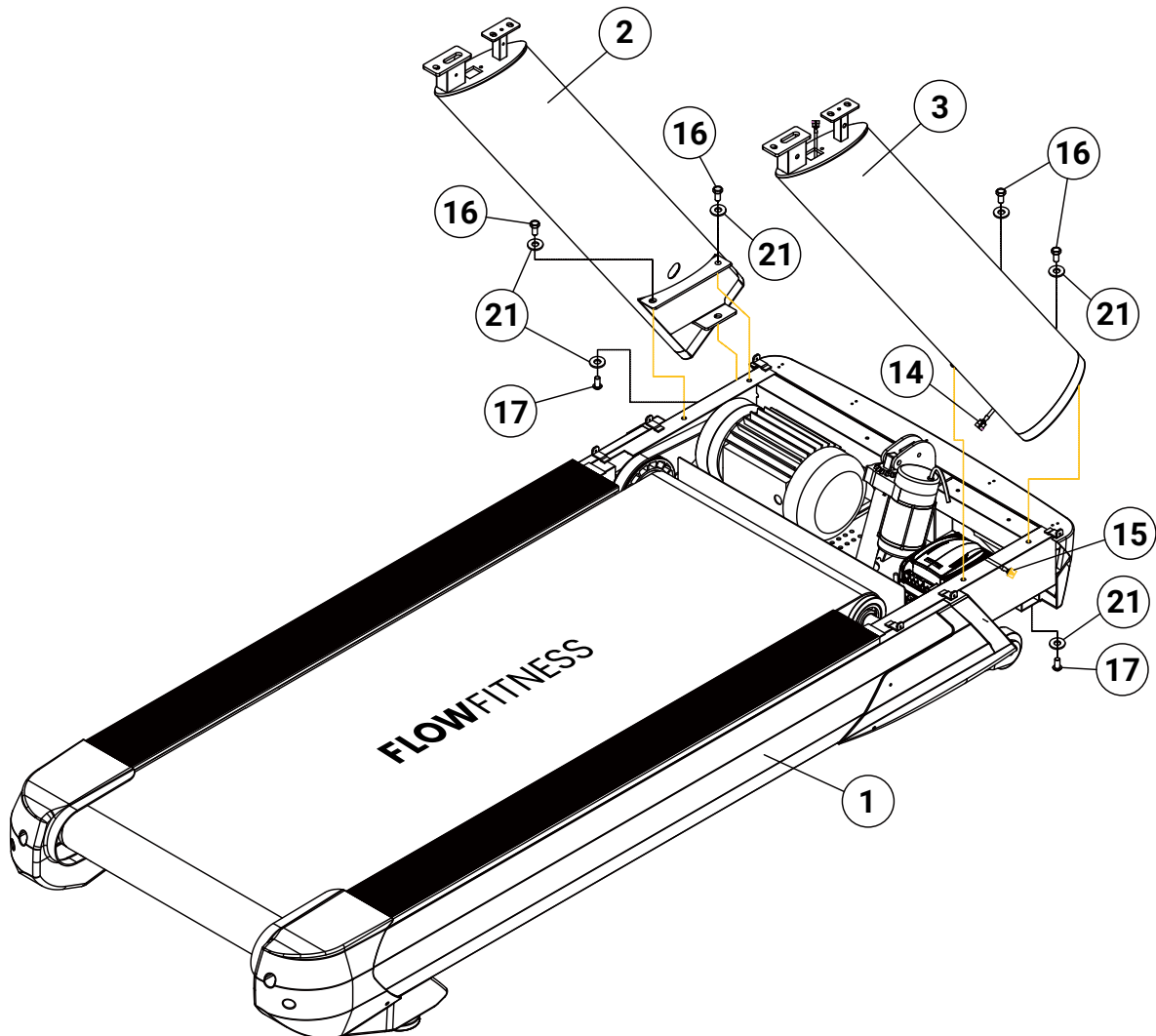
Note: Most screws are pre-assembled.  
Opmerking: De meeste schroeven zijn voor gemonteerd.  
Hinweis: Die meisten Schrauben sind vormontiert.  
Note: La plupart des vis sont pré-assemblées.

## STEP 2

1. Using a wrench and an inner hexagon spanner, loosely attach the left post (Part 2) and the right post (Part 3) to the main frame (Part 1) with bolts 16, 17 and 22.

**Important:** Ensure the bolts are not fully tightened at this stage.

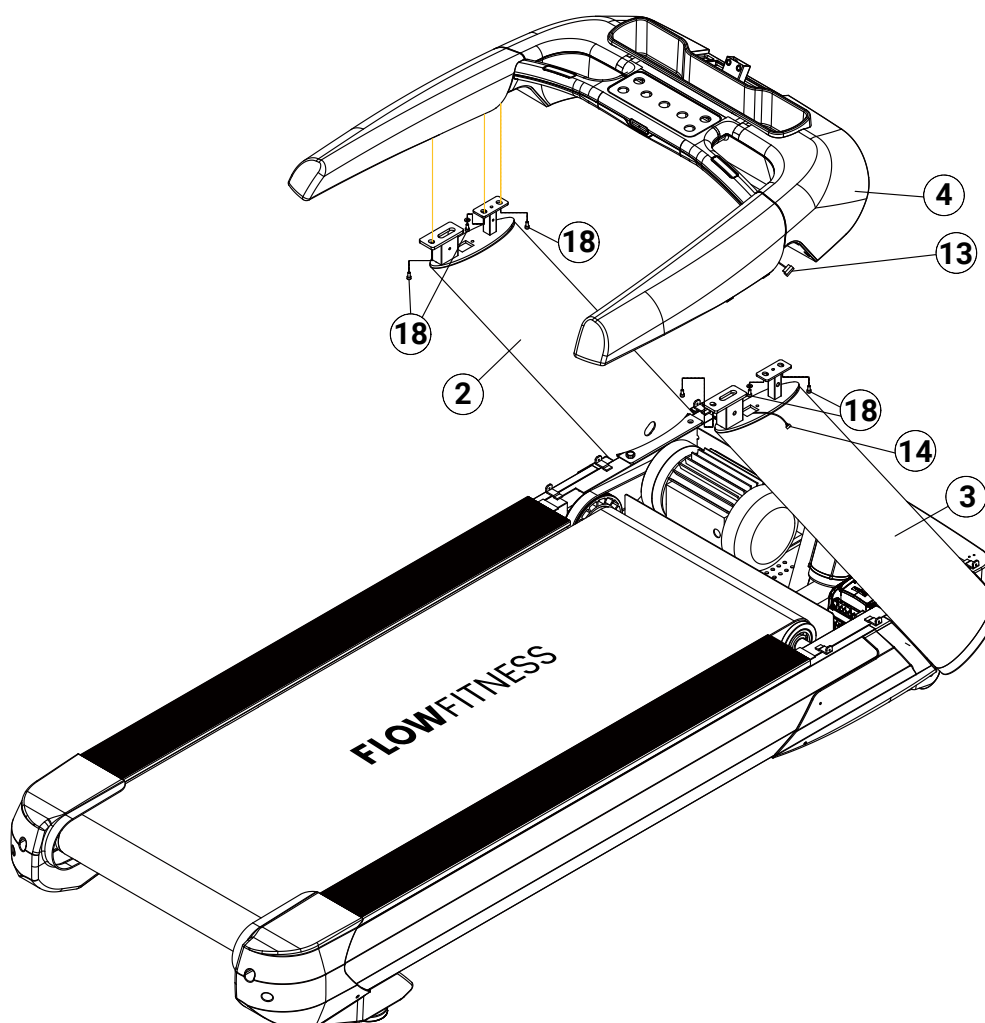
2. Connect middle wire 2 (Part 14) and the bottom wire (Part 15) securely.



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 3

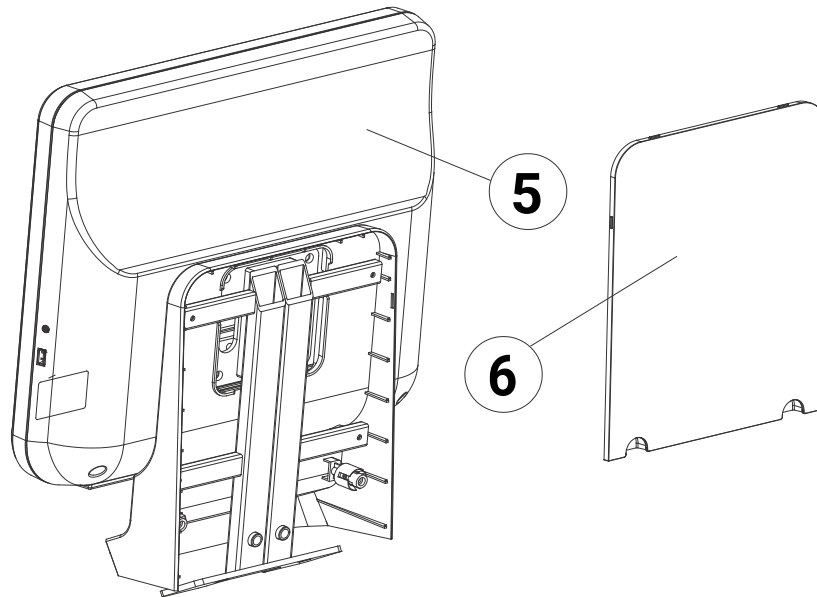
1. Use the inner hexagon spanner to secure the body console (Part 4) to the left and right post (Part 2 and 3) using bolt 18.
2. Connect the middle wire 1 (Part 13) and the middle wire 1 (Part 14) securely.



- 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

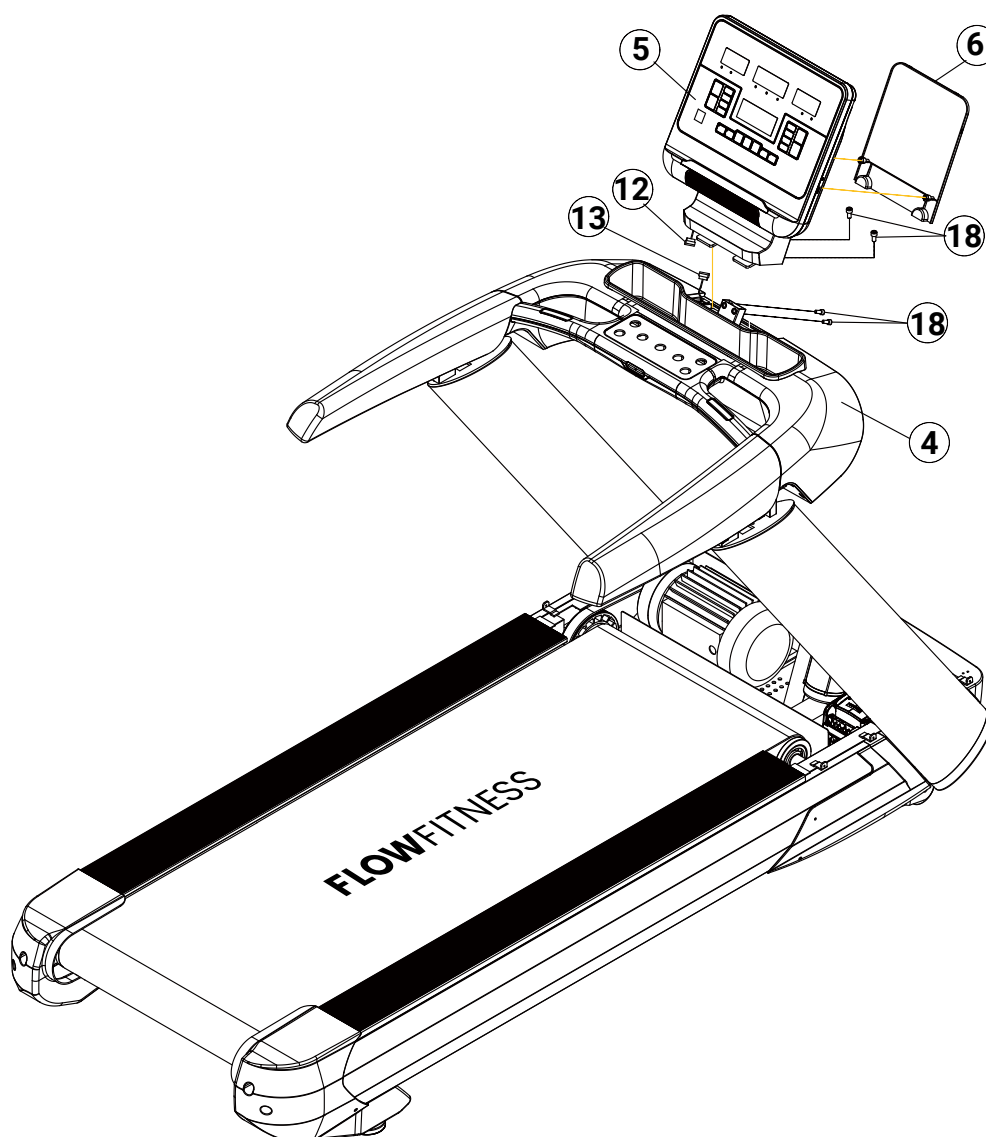
Carefully separate the console cover (Part 6) from the LED console (Part 5) using your hands.



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

1. **Connect the upper wire (Part 12) and the middle wire 1 (Part 13).**  
Begin by securely connecting upper wire (Part 12) and middle wire 1 (Part 13). Ensure any other associated parts are connected as required.
2. **Use Inner Hexagon Spanner:**
  - With the inner hexagon spanner, lock the LED console (Part 5) to the body console (Part 4) using bolt 19.
  - Fasten the console cover (Part 6) to the LED console (Part 5).
3. **Tighten All Connection:**  
Confirm that all parts and bolts are fully tightened to ensure stability and safety.

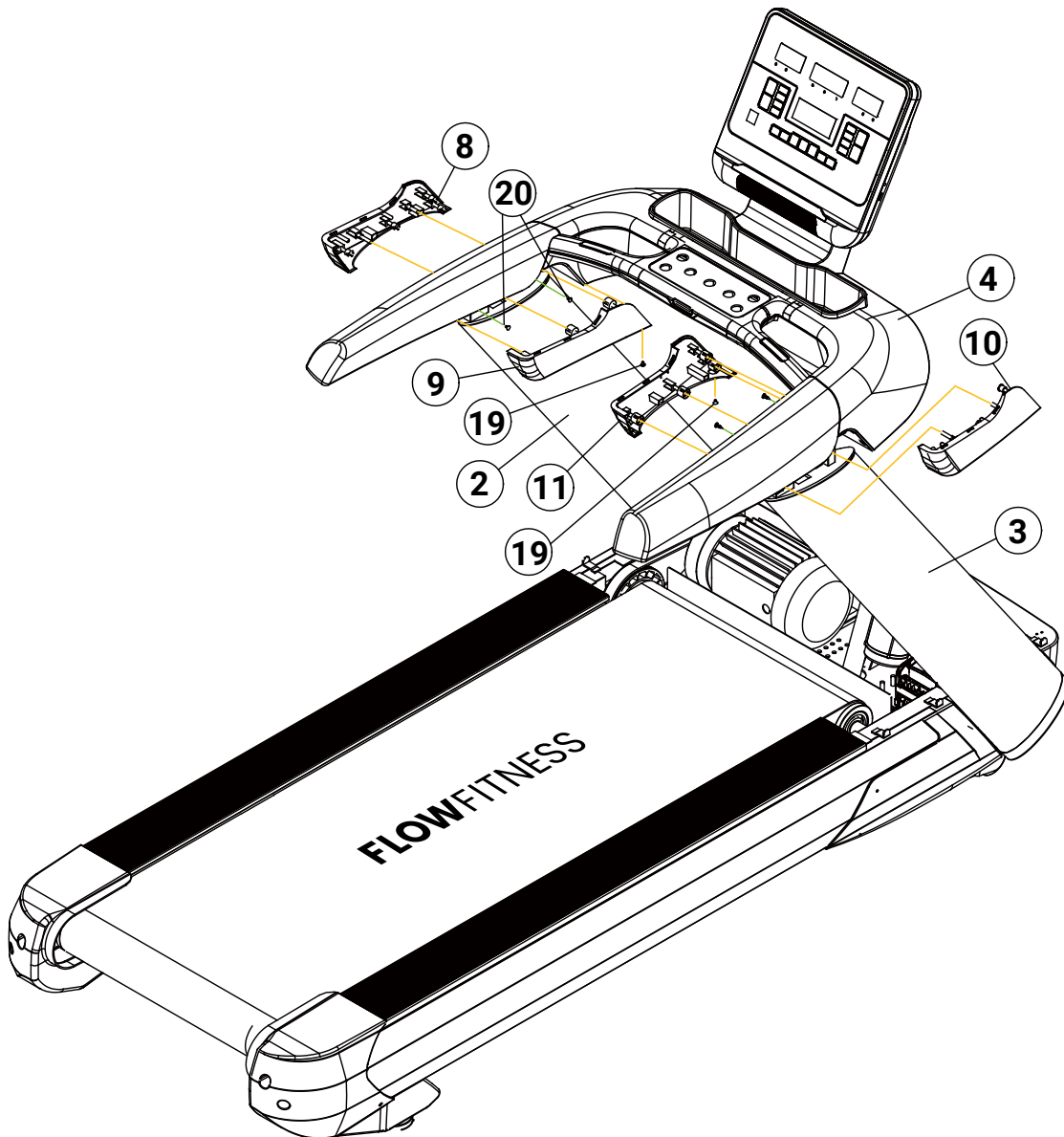


Note: Most screws are pre-assembled.  
 Opmerking: De meeste schroeven zijn voor gemonteerd.  
 Hinweis: Die meisten Schrauben sind vormontiert.  
 Note: La plupart des vis sont pré-assemblées.



## STEP 6

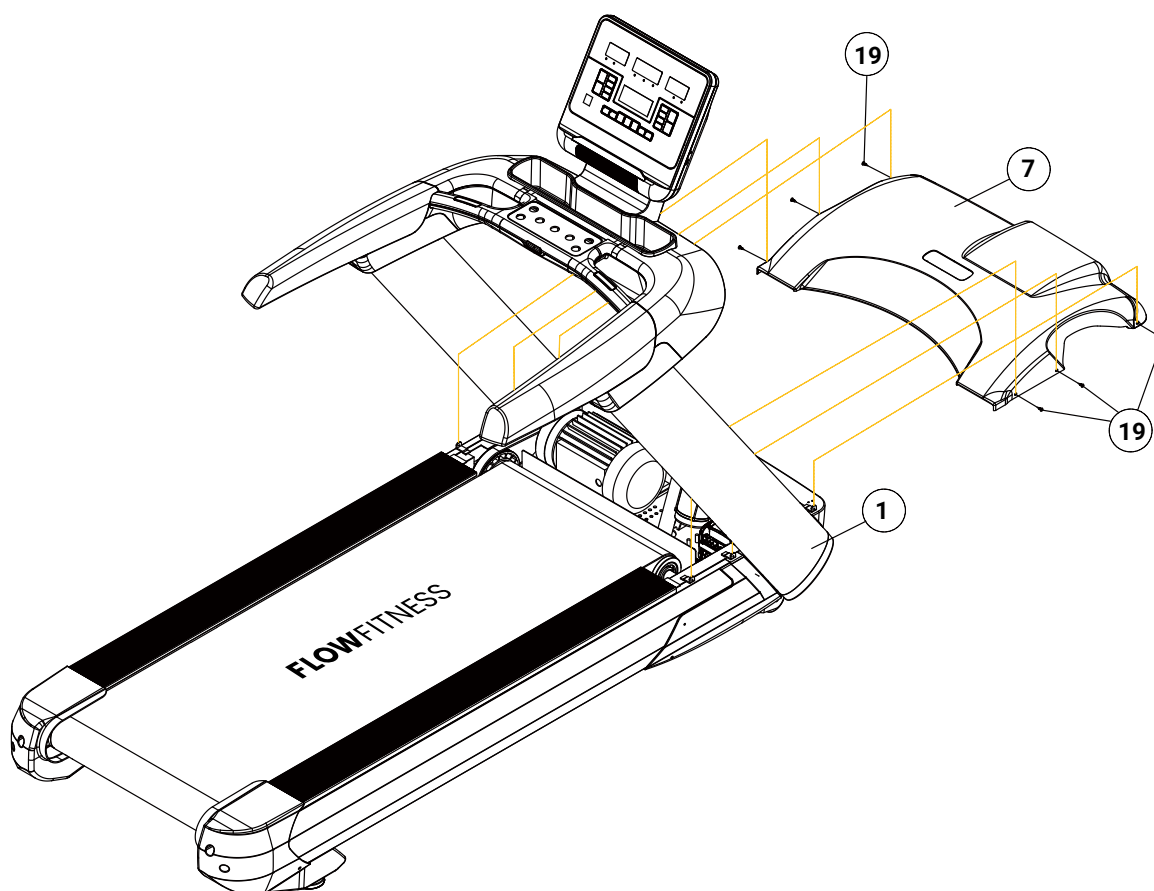
1. Fasten body cover on left (Part 8) and body cover on right (Part 10) to left post (Part 2) and right post (Part 3) by bolt 21.
2. Fasten body cover on left (Part 9) and body cover on right (Part 11) to body cover on left (Part 8) and body cover on right (Part 10).
3. Ensure all bolts are tightened securely.



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

1. Use a Phillips screwdriver to securely fasten the motor cover (Part 7) to the main frame (Part 1) using screw 2.
2. Ensure all bolts are tightened securely.

**NOTE:**

Ensure the treadmill is powered on only after all parts have been properly assembled.

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.

**MANUAL (ENGLISH) 12- 31**

**HANDLEIDING (NEDERLANDS) 32-51**

**GEBRAUCHSANWEISUNG (DEUTSCH) 52-71**

**MODE D'EMPLOI (FRANÇAIS) 72-91**

**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.

<b>1. IMPORTANT INFORMATION .....</b>	<b>13</b>
Health .....	13
Safety.....	13
<b>2. INTRODUCTION.....</b>	<b>14</b>
<b>3. FITNESS .....</b>	<b>16</b>
What is fitness.....	16
Training by heart rate.....	16
Determining your trainings goal.....	16
Warming up and cooling down .....	17
Training schedule.....	18
<b>4. USE .....</b>	<b>19</b>
Button & functions .....	19
Training modes .....	20
Storage, moving and usage.....	26
<b>5. PRODUCT INFORMATION .....</b>	<b>27</b>
Maintenance.....	27
Troubleshooting.....	29
<b>6. WARRANTY .....</b>	<b>31</b>
Warranty .....	31

### 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 200 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.**

## SPECIFICATIONS

<b>Size (cm)</b>	219 x 97 x 160	<b>Power supply</b>	AC 220V - 240V
<b>Folded size (cm)</b>	Unfoldable	<b>Rated power</b>	2200 W
<b>Running size (cm)</b>	58 x 157	<b>Net (kg)</b>	198
<b>User's weight (kg)</b>	200	<b>Gross (kg)</b>	247
<b>Temperture</b>	0 - 40 °C	<b>Class</b>	SB
<b>Console display</b>	Speed / Incline / Time / Distance / Calorie / Pulse		

## TECHNOLOGY

3.0 CHP / 6.0 HP

0.8 - 20 Km/h

- 3% - 15% Inclination

## EXTRA

Inverter controlled AC Motor

Built-in speakers

Quick Resistance Buttons

Heart Rate Monitoring Function

Ergonomic Design

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

We recommend that you carefully read this manual before using the Perform Pro T6i treadmill 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.

<b>Age</b>	<b>Losing Weight</b> (beats per minute) 60%	<b>Improving stamina</b> (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 stretch 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.

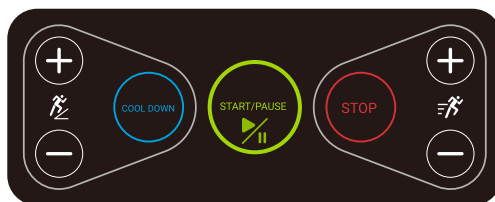
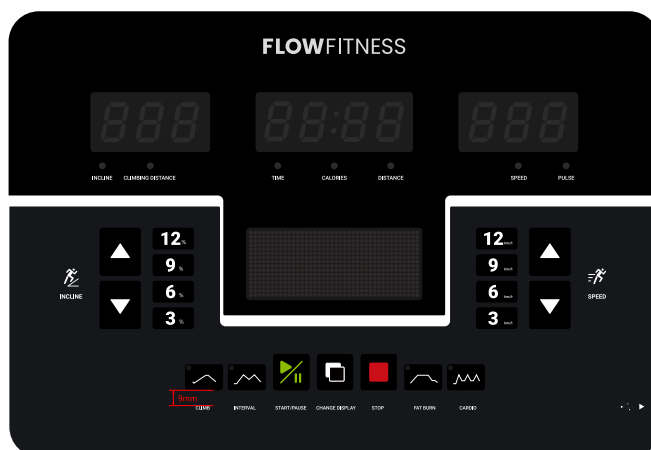
Warming up 5 - 10 minutes.  
Train 7 minutes.  
Rest 1 minute.  
Train 5 minutes.  
Calmly train 1 minute.  
Cooling down 5 minutes.

#### 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.

## BUTTONS & FUNCTION



**Kindly reminder: please check the safety key before start.**

Thank you for purchasing our product. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions. Please keep this manual in a safe place for reference.

1. **Start/Pause:** Press this button in standby mode to start the treadmill; press it while the treadmill is running to pause it. The speed will display the minimum speed, and other data will remain as they were before pausing.
2. **Stop:** Press this button during running, treadmill stops.
3. **Speed+:** Press this button during running, Speed will increase. In settled program, can set the running time in the program.
4. **Speed-:** Press this button during running, Speed will decrease. In settled program, can set the running time in the program.
5. **Incline+:** Press this button when treadmill is running, the incline degree will increase.
6. **Incline-:** Press this button when treadmill is running, the incline degree will decrease.
7. **Shortcut button for speed:** quick set speed by 3, 6, 9, 12.
8. **Shortcut button for incline:** quick set incline by 3, 6, 9, 12.
9. **Mountain, fat burning, interval, cardio:** set Climb, fat burning, random, heart & lung program during stand by.
10. **Shift display:** On standby status, press this button can turn on/off blue teeth pulse. On running, press this button to display steps.
11. **Cool down:** on running, press this button in to cool down mode.
12. **Speed range:** AC 0.8-20 KM/H.
13. **Incline range:** -3° -15°.

---

## MANUAL MODE

---

### A. Entering manual mode

- In standby mode, press the Start/Pause key to enter "Manual Mode" directly.

### B. Display information

- **Left window:** Shows your current speed.
- **Middle window:** Displays time, distance, and calories burned in sequence.
- **Right window:** Shows the resistance level and heart rate.
- **Matrix window:** Mirrors the information shown in the middle window (time, distance, and calories).

### C. Adjusting settings during exercise

#### 1. Pausing or resuming the workout

- Press the Start/Pause key to pause or resume the workout.
- When paused, the screen will display "P3:00", indicating a 3-minute pause. If the workout is not resumed within 3 minutes, the treadmill will automatically enter standby mode.

#### 2. Adjusting resistance

##### To increase resistance:

- Press the resistance + key to increase by 1 level.
- Press and hold the resistance + key to increase the resistance continuously.

##### To decrease resistance:

- Press the resistance - key to decrease by 1 level.
- Press and hold the resistance - key to decrease the resistance continuously.

Use the Resistance Shortcut Keys to set a specific resistance level directly.

#### 3. Stopping the workout

- Press the Stop key to return to standby mode.

**Note:** All workout data will reset to zero.

### D. Display Information during workout

- **Left window:** Displays speed, current speed, and watts.
- **Middle window:** Displays time, distance, and calories in sequence.
- **Right window:** Shows the resistance level and heart rate.
- **Matrix window:** Displays the same information as the middle window (time, distance, and calories).

## CLIMB MODE

### A. Entering climb mode

- While in standby mode, press the "Climb Mode" button.
- The display will show "Climb" and the time window will start to blink.
- The default time is set to 30 minutes.

### B. Adjusting workout time

- Use the Speed +/- keys to adjust the workout time.
- Each press of +/- increases or decreases the time by 1 minute.
- The available time range is 5:00 to 99:00 minutes.

### C. Starting the workout

- Once the time is set, press the Start button to begin the workout.
- The treadmill will run based on the preset intervals.
- When the timer reaches 0, the treadmill will automatically stop.

### D. Time and speed/incline schedule

- The workout is divided into 16 segments, with the speed and incline changing at each interval.
- The total workout time is divided by 16 to determine the duration of each segment.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Speed	4	4	5	7	7	5	5	5	7	7	5	5	4	3	3	2
Incline	0	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10

## FAT BURN MODE

### A. Entering burn fat mode

- While in standby mode, press the "Fat Burn" button.
- The display will show "Fat Burn" and the time window will start to blink.
- The default time is set to 30 minutes.

### B. Adjusting workout time

- Use the Speed +/- keys to adjust the workout time.
- Each press of +/- increases or decreases the time by 1 minute.
- The available time range is 5:00 to 99:00 minutes.

### C. Starting the workout

- Once the time is set, press the Start button to begin the workout.
- The treadmill will run based on the preset intervals.
- When the timer reaches 0, the treadmill will automatically stop.

### D. Time and speed/incline schedule

- The workout is divided into 16 segments, with the speed and incline changing at each interval.
- The total workout time is divided by 16 to determine the duration of each segment.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Speed	3	5	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	4
Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## INTERVAL MODE

### A. Entering interval mode

- While in standby mode, press the "Interval Mode" button.
- The display will show "Interval" and the time window will start to blink.
- The default time is set to 30 minutes.

### B. Adjusting workout time

- Use the Speed +/- keys to adjust the workout time.
- Each press of +/- increases or decreases the time by 1 minute.
- The available time range is 5:00 to 99:00 minutes.

### C. Starting the workout

- Once the time is set, press the Start button to begin the workout.
- The treadmill will run based on the preset intervals.
- When the timer reaches 0, the treadmill will automatically stop.

### D. Time and speed/incline schedule

- The workout is divided into 16 segments, with the speed and incline changing at each interval.
- The total workout time is divided by 16 to determine the duration of each segment.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Speed	4	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## CARDIO MODE

### A. Entering cardio mode

- While in standby mode, press the "Cardio Mode" button.
- The display will show "Cardio" and the time window will start to blink.
- The default time is set to 30 minutes.

### B. Adjusting workout time

- Use the Speed +/- keys to adjust the workout time.
- Each press of +/- increases or decreases the time by 1 minute.
- The available time range is 5:00 to 99:00 minutes.

### C. Starting the workout

- Once the time is set, press the Start button to begin the workout.
- The treadmill will run based on the preset intervals.
- When the timer reaches 0, the treadmill will automatically stop.

### D. Time and speed/incline schedule

- The workout is divided into 16 segments, with the speed and incline changing at each interval.
- The total workout time is divided by 16 to determine the duration of each segment.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Speed	4	5	6	6	7	6	6	7	5	6	7	7	7	6	5	4
Incline	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1



## OTHER FUNCTIONS

### Sleep mode

- In standby mode, if no buttons are pressed for 10 minutes, the system will automatically enter power-saving mode.
- To wake the system, simply press any key. This feature is designed for smart and energy-efficient operation.

### Safety mode

- Removing the safety key under any circumstance will immediately stop the treadmill.
- No operations will be possible except turning the treadmill off until the safety key is restored.

### No running mode

- In standby mode, press the Speed +6 and Incline +6 buttons simultaneously for 2 seconds to start/stop No Running Mode.
- In this mode, the treadmill will stop automatically if it detects no user on the treadmill for 5 minutes.

### USB charging function

- You can charge your phone by connecting it to the USB port on the dashboard.

**Note:** This supports charging only.

### Bluetooth audio function

- In standby mode, the middle display will show the Bluetooth serial number (e.g., X9-xxxx).
- Connect your phone's Bluetooth to this number to play music through the treadmills speakers.
- **Tip:** Keep the music at a proper volume.

### Total Time and Distance Check

- To check your total workout time and distance, press the Incline 3 and Speed + buttons simultaneously for 2 seconds.
- The middle display will show your total time or total distance.
- Press the Shift button to toggle between time and distance.
- Press the Stop button to exit.

### Power off

- You can turn off the treadmill at any time by switching off the power.

**Note:** Powering off will not cause any damage to the treadmill.

### Incline adjustment

- In standby mode, press and hold the Speed +, Speed -, Incline +, and Incline - buttons simultaneously for 3 seconds.
- The treadmill will automatically adjust the incline.
- After the adjustment is complete, the equipment will return to standby mode.

### Deleting the add oil notification

To delete the Add Oil notification, press and hold the stop button for 3 seconds. The notification will be cleared.

## STORAGE, MOVING AND USAGE

### Moving the treadmill:

#### 1. Power Off and Prepare

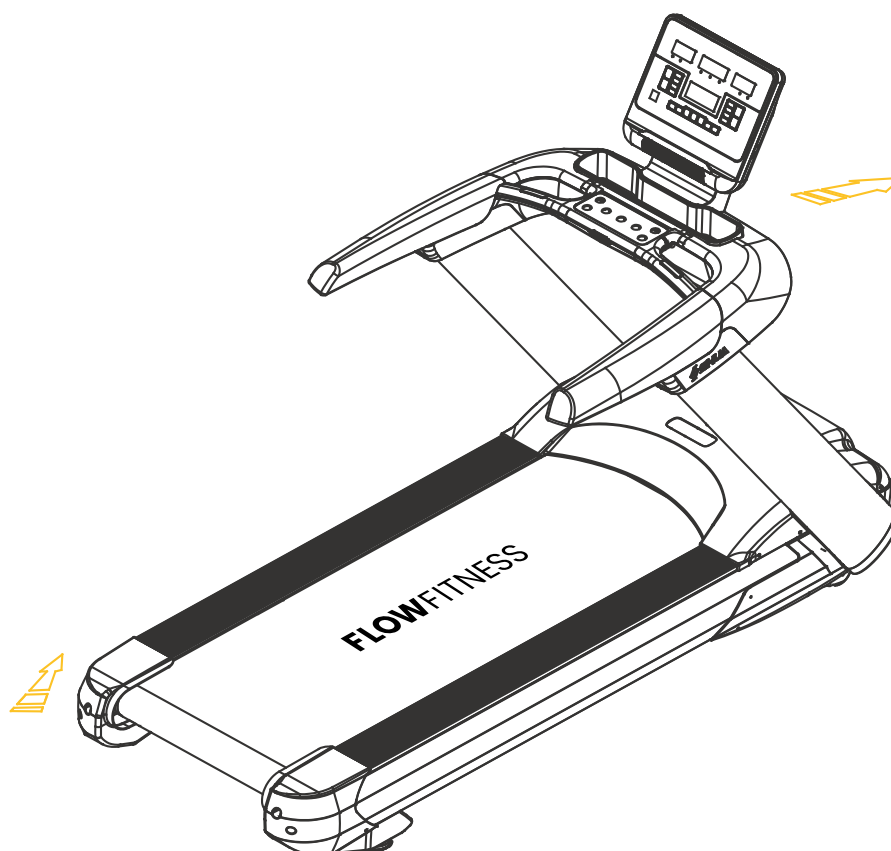
- First, switch off the treadmill and wait for it to come to a complete stop.
- Stand at the rear of the treadmill and lift the end using both hands (as shown in the illustration).

#### 2. Move the treadmill

- Push the treadmill forward to move it to your desired location.

### Note:

- Before moving the treadmill, ensure that:
  - The plug is disconnected.
  - The incline is set to its normal position.
- Failing to do so could damage the plug, socket, or the treadmill itself.



## MAINTENANCE

### Maintaining guidance

#### Important notice:

Before performing any maintenance, ensure the treadmill is powered off and unplugged.

### Cleaning the treadmill

Regular cleaning can significantly extend the life of your treadmill. Follow these steps:

- **Dust removal:** Clean the treadmill regularly, especially the area around the treadmill belt, to prevent dust from accumulating underneath the belt.
- **Footwear:** Always ensure your shoes are clean to avoid carrying foreign objects onto the treadmill, which could damage the treadmill board and belt.
- **Surface cleaning:** Use a damp cloth with mild soap to clean the surface of the treadmill belt. Be careful to avoid splashing water on any electrical components or the belt.

**Note:** Always unplug the treadmill before removing the motor cover. Clean the motor area of dust once per year.

### Running belt maintenance

Your treadmill comes pre-lubricated with oil between the running deck and belt. Proper lubrication is essential to reduce friction, which affects the treadmill's lifespan and performance. Regular checks are recommended, and if you notice any wear on the running deck, contact our customer service center.

### Lubrication schedule

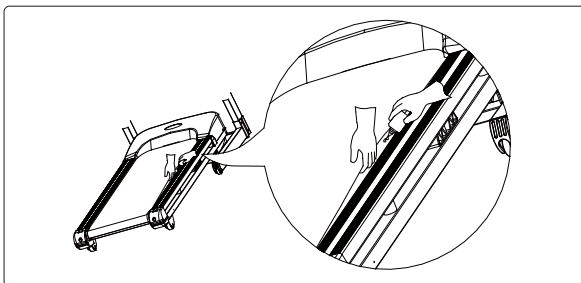
User type	Exercising frequency	Lubricating schedule
Inactive User	Less than 3 hours per week	Once per year
Active User	3-5 hours per week	Once every 6 months
Super Active User	More than 5 hours per week	Once every 3 months

We recommend purchasing **silicone oil** from your local dealer or contacting our distributor directly.

**Note:** Add **45-50 ml of oil** each time. Pour slowly to avoid over-lubricating. After adding oil, clean any excess from the belt and deck.

### How to add silicone oil

1. **Tilt the treadmill:** Tilt the treadmill to a 45-degree angle.
2. **Lift the running Belt:** Gently lift the running belt and apply silicone oil to the running deck. Pour the oil so that it spreads toward the center of the deck.
3. **Stabilize the treadmill:** Once lubricated, set the treadmill back in place.
4. **Run the treadmill:** Turn the treadmill on at a low speed for a few minutes to allow the belt to absorb the oil. Gradually increase the speed afterward.



### Maintenance instructions

#### 1. Resting the treadmill for longevity

- To maintain your treadmill and prolong its service life, it is recommended that you turn off the power after every two hours of use and allow the treadmill to rest for 10 minutes before resuming operation.

#### 2. Running belt tension adjustment

- If the running belt is too loose, it may slip during use, which can interfere with your exercise.
- If the belt is too tight, it can reduce the motor's efficiency, cause excessive wear on the rollers and running belt, and make the treadmill shake.

#### Checking running belt tension:

To check if the belt is properly tightened, lift the running belt away from the running board. The gap should be about **50-75 mm**.

#### Adjusting the running belt for proper tension:

To ensure the treadmill performs efficiently, adjust the running belt to the correct tension and keep it centered.

#### Steps to adjust the running belt:

##### 1. Place the treadmill on a flat surface

- Ensure the treadmill is placed on a flat and stable surface.

##### 2. Run the treadmill at 3.5 km/h

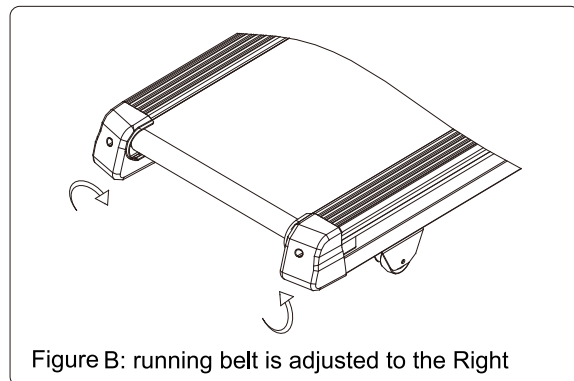
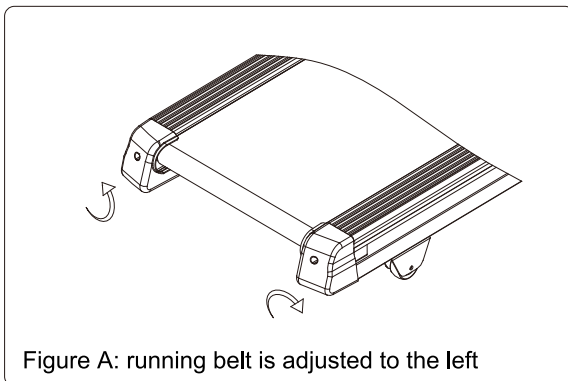
- Set the treadmill speed to 3.5 km/h and observe the belt's position.

##### 3. If the belt drifts to the right

- Turn the right adjustable bolt clockwise by 1/2 turn.
- Then, turn the left adjustable bolt counter-clockwise by 1/2 turn (see Figure A).

##### 4. If the belt drifts to the left

- Turn the left adjustable bolt counter-clockwise by 1/2 turn (see Figure B).



## TROUBLESHOOTING

Problem	<b>1. The treadmill's computer is not turning on</b>
Solution	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Check the power connection:</b> Ensure the plug is connected to a properly grounded outlet.</li> <li>- <b>Check the power switch:</b> Make sure the switch near the adapter cable is set to the "ON" or "I" position.</li> <li>- <b>Check the fuse:</b> Inspect the fuse near the power switch. If the fuse is blown, contact your reseller for assistance.</li> </ul>
Problem	<b>2. Segments of the screen are not lighting up</b>
Solution	If segments of the LED screen do not light up, the screen may be damaged. Contact your reseller for support.
Problem	<b>3. The screen shows "please install safety key"</b>
Solution	The safety key is either missing or not placed correctly. Insert the safety key into the designated slot on the treadmill.
Problem	<b>4. iOS or Android device not connecting to the T6i</b>
Solution	<p><b>Steps to resolve connection issues:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Close any app that connects to the T6i.</li> <li>2. Turn off the treadmill using the I/O switch, wait for 5 seconds, and turn it back on.</li> <li>3. Go to your device's Bluetooth settings, choose "Forget this device", and turn off Bluetooth.</li> <li>4. Follow the Bluetooth connection steps outlined in the manual to reconnect.</li> </ol>
Problem	<b>5. Heart rate sensor issues</b>
	If the treadmill's handlebar sensors are not consistently reading your heart rate:
Solution	<p><b>Causes:</b> Sweat, movement, or lotions like hand cream can negatively affect the sensors. It is recommended to use a Bluetooth chest belt for more accurate heart rate monitoring during training sessions. Handlebar sensors are mainly for quick heart rate checks.</p>
Problem	<b>When the Bluetooth chest belt isn't receiving heart rate data:</b>
Solution	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ensure the screen on your Flow Fitness device is active, and it is not connected to any other device.</li> <li>2. Make sure the chest belt is not paired with another device, such as a smartphone or tablet.</li> <li>3. Follow the chest belt's manual instructions, especially regarding moistening the sensors for better skin contact.</li> <li>4. Check that the battery is fully charged and properly installed.</li> <li>5. Ensure the chest belt is worn snugly for proper contact.</li> </ol>
Problem	<b>6. Additional support</b>
Solution	- If your issue persists or is not covered in this troubleshooting guide, please contact the fitness dealer where you purchased the product for further assistance.

**Overview of the most common issues**

<b>Problem</b>	<b>Possible Reason</b>	<b>Solution</b>
<b>Treadmill cannot start</b>	1. The plug is not connected, or the power switch is off.	1. Plug in the treadmill and turn on the power switch.
	2. The treadmill's overcurrent protector has tripped.	2. Replace the fuse or press the overcurrent protector.
	3. The household overcurrent protector has tripped.	3. Reset the household overcurrent protector.
	4. The safety key is not inserted properly.	4. Insert the safety key into the correct position.
<b>Running belt slipping</b>	The running belt is not tight enough.	Adjust the belt tension (refer to the maintenance guide).
<b>V-belt slipping</b>	The V-belt is not tight enough.	Please contact our service department.
<b>Treadmill is off-center</b>	The roller balance is not properly adjusted.	Adjust the running belt to align with the rotating axis (refer to the maintenance guide).
<b>Strange noise during exercise</b>	1. The rotating axis needs lubrication	1. Apply silicone oil to the rotating axis.
	2. A nut has become loose.	2. Tighten any loose nuts.

**Important note:**

If you notice any worn or damaged parts, stop using the treadmill immediately. Replace the parts with original factory components before resuming use.

## WARRANTY

---

The warranty for your product is provided by the Flow Fitness distributor in your country and the reseller where you purchased it. For contact information, please visit <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

<b>1. BELANGRIJKE INFORMATIE .....</b>	<b>33</b>
Gezondheid .....	33
Veiligheid.....	33
<b>2. INTRODUCTIE.....</b>	<b>34</b>
<b>3. FITNESS .....</b>	<b>36</b>
Wat is Fitness.....	36
Trainen op hartslag.....	36
Uw trainingsdoel bepalen.....	36
Warming up en cooling down.....	37
Trainingsschema's .....	38
<b>4. GEBRUIK.....</b>	<b>39</b>
Knoppen & functie.....	39
Trainingsmodussen .....	40
Opslag, verplaatsing en gebruik.....	46
<b>5. PRODUCT INFORMATIE .....</b>	<b>47</b>
Onderhoud.....	47
Probleemoplossing.....	49
<b>6. GARANTIE .....</b>	<b>51</b>
Garantievoorwaarden .....	51



### 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 200 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.**

## SPECIFICATIES

<b>Afmeting (cm)</b>	219 x 97 x 160	<b>Stroomtoevoer</b>	AC 220V - 240V
<b>Gevouwen afmeting (cm)</b>	Uitvouwbaar	<b>Geschat vermogen</b>	2200 W
<b>Loopvlak (cm)</b>	58 x 157	<b>Netto (kg)</b>	198
<b>Gewicht gebruiker (kg)</b>	200	<b>Bruto (kg)</b>	247
<b>Temperatuur</b>	0 - 40 °C	<b>Klasse</b>	SB
<b>Console display</b>	Snelheid / helling / tijd / afstand / calorieën / hartslag		

## TECHNIEK

3,0 PK / 6,0 PK

0,8 - 20 km/u

- 3% - 15% helling

## EXTRA

Wisselstroommotor met omvormer

Ingebouwde luidsprekers

Snelle weerstandsknoppen

Hartslagmonitorfunctie

Ergonomisch ontwerp

Deze handleiding bevat alle informatie die nodig is voor het gebruik en de bediening van deze loopband. Daarnaast bevat de handleiding tips en adviezen voor een effectieve training.

Wij raden u aan deze handleiding zorgvuldig door te lezen voordat u de Perform Pro T6i loopband in gebruik neemt, zodat u het product optimaal en veilig kunt gebruiken.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier bij het 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.

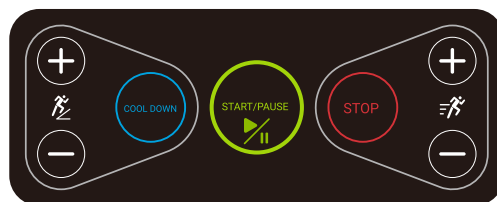
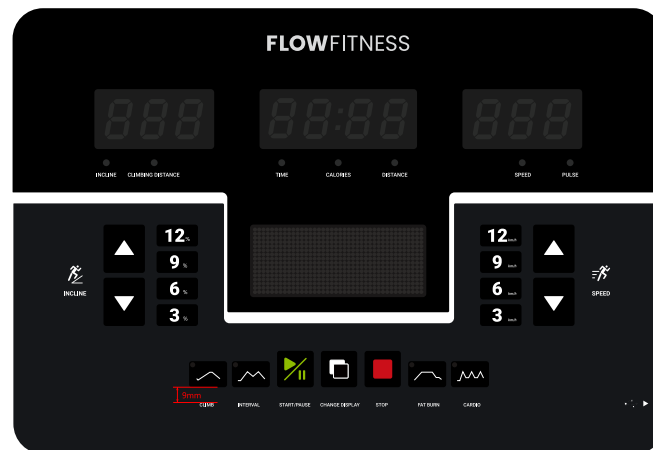
Warming up 5 - 10 minuten.  
Train 7 minuten.  
Rust 1 minuut.  
Train 5 minuten.  
1 minuut rustig bewegen.  
Cooling down 5 minuten.

#### 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.

## KNOPPEN & FUNCTIE



**Opmerking: controleer alstublieft de veiligheidssleutel voordat u start.**

Bedankt voor het aanschaffen van ons product. Het is belangrijk om deze gehele handleiding te lezen voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat correct wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Bewaar deze handleiding op een veilige plek voor toekomstige referentie.

1. **Start/Pauze:** Druk op deze knop in de stand-by-modus om de loopband te starten; druk erop terwijl de loopband loopt om deze te pauzeren. De snelheid zal de minimale snelheid weergeven, en andere gegevens blijven zoals ze waren vóór het pauzeren.
2. **Stop:** Druk op deze knop tijdens het lopen, de loopband stopt.
3. **Snelheid+:** Druk op deze knop tijdens het lopen, de snelheid zal toenemen. In een ingesteld programma kan de looptijd in het programma worden ingesteld.
4. **Snelheid-:** Druk op deze knop tijdens het lopen, de snelheid zal afnemen. In een ingesteld programma kan de looptijd in het programma worden ingesteld.
5. **Hellingshoek+:** Druk op deze knop wanneer de loopband loopt, de hellingshoek zal toenemen.
6. **Hellingshoek-:** Druk op deze knop wanneer de loopband loopt, de hellingshoek zal afnemen.
7. **Sneltoets voor snelheid:** snel instellen van de snelheid op 3, 6, 9, 12 km/u.
8. **Sneltoets voor hellingshoek:** snel instellen van de hellingshoek op 3, 6, 9, 12 graden.
9. **Berg, vetverbranding, interval, cardio:** stel klim-, vetverbrandings-, willekeurige-, en hart & long-programma's in tijdens stand-by.
10. **Scherm wisselen:** In stand-by status, druk op deze knop om de Bluetooth-puls in/uit te schakelen. Tijdens het lopen, druk op deze knop om stappen weer te geven.
11. **Afkoelen:** tijdens het lopen, druk op deze knop om de afkoelmodus in te schakelen.
12. **Snelheidsbereik:** AC 0.8-20 KM/U.
13. **Hellingsbereik:** -3° -15°.

## HANDMATIGE MODUS

### A. Handmatige modus starten

- In de stand-by modus, druk op de Start/Pauze knop om de handmatige modus te starten.

### B. Informatie weergeven

- **Linkervenster:** Toont je huidige snelheid.
- **Middelste venster:** Toont achtereenvolgens tijd, afstand en verbrande calorieën.
- **Rechtervenster:** Toont het weerstandsniveau en de hartslag.
- **Matrixvenster:** Spiegelt de informatie in het middelste venster (tijd, afstand en calorieën).

### C. Instellingen aanpassen tijdens het sporten

#### 1. Pauzeren of hervatten van de training

- Druk op de toets Start/Pauze om de training te pauzeren of te hervatten.
- Wanneer de training wordt gepauzeerd, geeft het scherm "P3:00" weer, wat een pauze van 3 minuten aangeeft. Als de training niet binnen 3 minuten wordt hervat, zal de loopband een pauze van 3 minuten inlassen.

#### 2. De weerstand aanpassen

##### De weerstand verhogen:

- Druk op de weerstand + toets om de weerstand met 1 niveau te verhogen.
- Houd de weerstand + toets ingedrukt om de weerstand continu te verhogen.

##### De weerstand verlagen:

- Druk op de weerstand - toets om met 1 niveau te verlagen (bereik: L1 tot L40).
- Houd de weerstand - toets ingedrukt om de weerstand continu te verlagen.

Gebruik de sneltoetsen voor de weerstand om direct een bepaald weerstandsniveau in te stellen.

#### 3. De training stoppen

- Druk op de toets Stop om terug te keren naar de stand-by modus.
- Opmerking:** Alle trainingsgegevens worden teruggezet naar nul.

### D. Weergave-informatie tijdens de training

- **Linkervenster:** Toont snelheid, huidige snelheid en watt.
- **Middelste venster:** Geeft achtereenvolgens tijd, afstand en calorieën weer.
- **Rechtervenster:** Toont het weerstandsniveau en de hartslag.
- **Matrixvenster:** Toont dezelfde informatie als het middelste venster (tijd, afstand en calorieën).



## KLIM MODUS

### A. De klimmodus starten

- In de stand-by modus, druk op de knop "Climb Mode".
- Het display toont "Climb" en het tijdsvenster begint te knipperen.
- De standaardtijd is ingesteld op 30 minuten.

### B. Trainingstijd aanpassen

- Gebruik de toetsen Speed +/- om de trainingstijd aan te passen.
- Met elke druk op +/- wordt de tijd met 1 minuut verhoogd of verlaagd.
- Het beschikbare tijdsbereik is 5:00 tot 99:00 minuten.

### C. De training starten

- Zodra de tijd is ingesteld, drukt u op de Start-toets om de training te beginnen.
- De loopband loopt op basis van de vooraf ingestelde intervallen.
- Wanneer de timer 0 bereikt, stopt de loopband automatisch.

### D. Tijd- en snelheids-/hellingsschema

- De training is verdeeld in 16 segmenten, waarbij de snelheid en helling bij elk interval veranderen.
- De totale trainingstijd wordt door 16 gedeeld om de duur van elk segment te bepalen.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Snelheid	4	4	5	7	7	5	5	5	7	7	5	5	4	3	3	2
Hellingshoek	0	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10

## VETVERBRANDINGSMODUS

### A. De vetverbrandingsmodus starten

- In de stand-by modus, druk op de knop "Fat Burn".
- Op het scherm verschijnt "Vetverbranding" en het tijdsvenster begint te knippen.
- De standaardtijd is ingesteld op 30 minuten.

### B. Trainingstijd aanpassen

- Gebruik de toetsen Speed +/- om de trainingstijd aan te passen.
- Met elke druk op +/- wordt de tijd met 1 minuut verhoogd of verlaagd.
- Het beschikbare tijdsbereik is 5:00 tot 99:00 minuten.

### C. De training starten

- Zodra de tijd is ingesteld, drukt u op de Start-toets om de training te beginnen.
- De loopband loopt op basis van de vooraf ingestelde intervallen.
- Wanneer de timer 0 bereikt, stopt de loopband automatisch.

### D. Tijd- en snelheids-/hellingsschema

- De training is verdeeld in 16 segmenten, waarbij de snelheid en helling bij elk interval veranderen.
- De totale trainingstijd wordt door 16 gedeeld om de duur van elk segment te bepalen.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Snelheid	3	5	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	4
Hellingshoek	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## INTERVAL MODUS

### A. De intervalmodus starten

- In de stand-by modus, druk op de knop "Interval Mode".
- Op het scherm verschijnt "Interval" en het tijdsvenster begint te knipperen.
- De standaardtijd is ingesteld op 30 minuten.

### B. Trainingstijd aanpassen

- Gebruik de toetsen Speed +/- om de trainingstijd aan te passen.
- Met elke druk op +/- wordt de tijd met 1 minuut verhoogd of verlaagd.
- Het beschikbare tijdsbereik is 5:00 tot 99:00 minuten.

### C. De training starten

- Zodra de tijd is ingesteld, drukt u op de Start-toets om de training te beginnen.
- De loopband loopt op basis van de vooraf ingestelde intervallen.
- Wanneer de timer 0 bereikt, stopt de loopband automatisch.

### D. Tijd- en snelheids-/hellingsschema

- De training is verdeeld in 16 segmenten, waarbij de snelheid en helling bij elk interval veranderen.
- De totale trainingstijd wordt door 16 gedeeld om de duur van elk segment te bepalen.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Snelheid	4	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Hellingshoek	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## CARDIO MODUS

### A. De cardiomodus starten

- In de stand-by modus, druk op de knop "Cardio Mode".
- Het display toont "Cardio" en het tijdsvenster begint te knipperen.
- De standaardtijd is ingesteld op 30 minuten.

### B. Trainingstijd aanpassen

- Gebruik de toetsen Speed +/- om de trainingstijd aan te passen.
- Met elke druk op +/- wordt de tijd met 1 minuut verhoogd of verlaagd.
- Het beschikbare tijdsbereik is 5:00 tot 99:00 minuten.

### C. De training starten

- Zodra de tijd is ingesteld, drukt u op de Start-toets om de training te beginnen.
- De loopband loopt op basis van de vooraf ingestelde intervallen.
- Wanneer de timer 0 bereikt, stopt de loopband automatisch.

### D. Tijd- en snelheids-/hellingsschema

- De training is verdeeld in 16 segmenten, waarbij de snelheid en helling bij elk interval veranderen.
- De totale trainingstijd wordt door 16 gedeeld om de duur van elk segment te bepalen.

Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Snelheid	4	5	6	6	7	6	6	7	5	6	7	7	7	6	5	4
Hellingshoek	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1

## ANDERE FUNCTIES

### Slaapstand

- Als er in de stand-by modus 10 minuten lang geen toetsen worden ingedrukt, schakelt het systeem automatisch over naar de energiebesparende modus.
- Druk op een willekeurige toets om het systeem te wekken. Deze functie is ontworpen voor een slimme en energiezuinige werking.

### Veiligheidsmodus

- Als u de veiligheidssleutel onder welke omstandigheid dan ook verwijdert, stopt de loopband onmiddellijk. --
- Er zijn geen andere handelingen mogelijk dan het uitschakelen van de loopband totdat de veiligheidssleutel weer terug is.

### Geen loopmodus

- Druk in de stand-by modus de toetsen Speed +6 en Incline +6 tegelijkertijd gedurende 2 seconden in om de modus No Running te starten/stoppen.
- In deze modus stopt de loopband automatisch als er gedurende 5 minuten geen gebruiker op de loopband is geweest.

### USB oplaadfunctie

- Je kunt je telefoon opladen door hem aan te sluiten op de USB-poort op het dashboard.
- Opmerking:** Dit ondersteunt alleen opladen.

### Bluetooth audiefunctie

- In stand-by modus zal het middelste display het Bluetooth serienummer tonen (bijv. X9-xxxxx).
- Verbind de Bluetooth van je telefoon met dit nummer om muziek af te spelen via de luidsprekers van de loopband.
- **Tip:** Houd de muziek op een juist volume.

### Hartslagdetectiefunctie

- In stand-by modus drukt u op de Shift-knop om Bluetooth in of uit te schakelen voor hartslagbewaking.
  - Bluetooth Aan: Hiermee wordt de hartslagbewaking via Bluetooth ingeschakeld.
  - Bluetooth Uit: Gebruikt de 5.3K borstband voor hartslagbewaking.
- Als u een Bluetooth-hartslagmeter draagt, wordt uw hartslag op het scherm weergegeven.

### Totale tijd- en afstandscntrole

- Om je totale trainingstijd en afstand te controleren, druk je tegelijkertijd 2 seconden op de knoppen Incline 3 en Speed +.
- Het middelste display toont je totale tijd of totale afstand.
- Druk op de Shift-toets om te wisselen tussen tijd en afstand.
- Druk op de knop Stop om af te sluiten.

### Uitschakelen

- U kunt de loopband op elk moment uitschakelen door de stroom uit te schakelen.
- Opmerking:** Het uitschakelen veroorzaakt geen schade aan de loopband.

### Hellingshoek aanpassen

- Houd in de standby-modus de toetsen Speed +, Speed -, Incline + en Incline - tegelijkertijd 3 seconden ingedrukt.
- De loopband past de helling automatisch aan.
- Nadat de aanpassing is voltooid, keert het apparaat terug naar de stand-bymodus.

### De melding Olie toevoegen verwijderen

Om de melding Voeg olie toe te verwijderen, houd je de stopknop 3 seconden ingedrukt. De melding wordt gewist.

## OPSLAG, VERPLAATSING EN GEBRUIK

### De loopband verplaatsen:

#### 1. Uitschakelen en voorbereiden

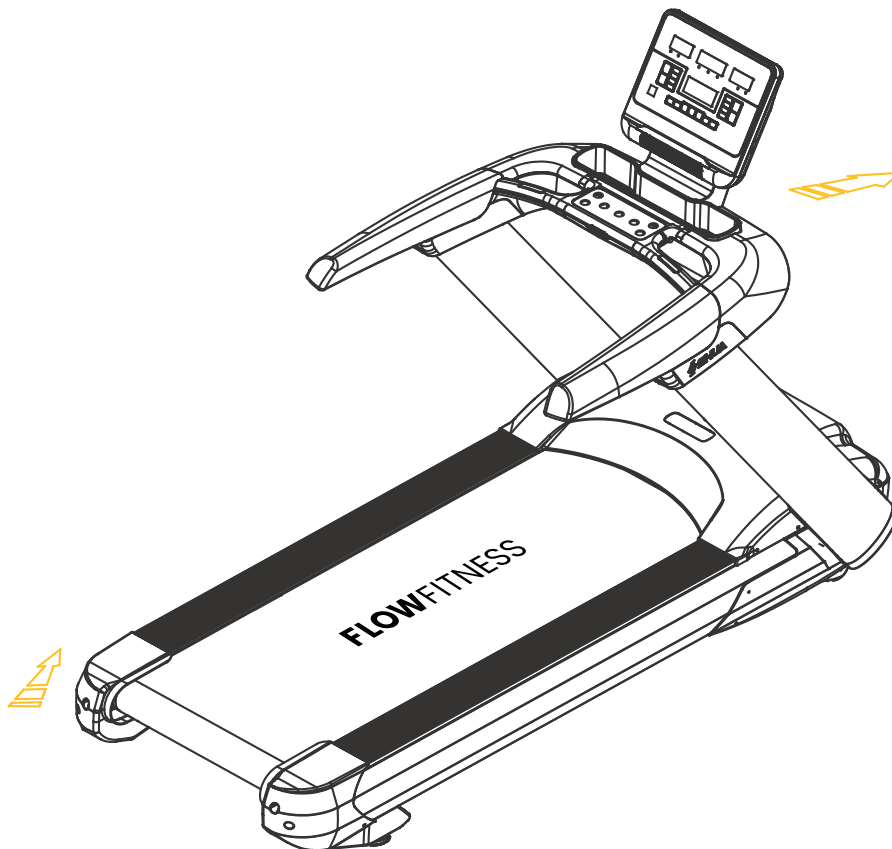
- Schakel eerst de loopband uit en wacht tot hij volledig stilstaat.
- Ga aan de achterkant van de loopband staan en til het uiteinde met beide handen op (zoals op de afbeelding).

#### 2. De loopband verplaatsen

- Duw de loopband naar voren om hem naar de gewenste locatie te verplaatsen.

### Opmerking:

- Voordat u de loopband verplaatst, moet u ervoor zorgen dat:
  - De stekker uit het stopcontact is.
  - De helling in de normale stand staat.
- Als u dit niet doet, kan de stekker, het stopcontact of de loopband zelf beschadigd raken.



## ONDERHOUD

### Onderhoud van de loopband

#### Belangrijke opmerking:

Zorg ervoor dat de loopband is uitgeschakeld en de stekker uit het stopcontact is gehaald voordat u onderhoud uitvoert.

#### De loopband reinigen

Regelmatig schoonmaken kan de levensduur van uw loopband aanzienlijk verlengen. Volg deze stappen:

- **Stof verwijderen:** Maak de loopband regelmatig schoon, vooral het gebied rond de loopband, om te voorkomen dat stof ophoopt onder de band.
- **Schoeisel:** Zorg er altijd voor dat je schoenen schoon zijn om te voorkomen dat je vreemde voorwerpen op de loopband meeneemt, die de loopbandplank en de band kunnen beschadigen.
- **Schoonmaken van het oppervlak:** Gebruik een vochtige doek met milde zeep om het oppervlak van de loopband schoon te maken. Zorg ervoor dat er geen water op de elektrische componenten of de band spat.

**Opmerking:** Haal altijd de stekker uit het stopcontact voordat u de motorkap verwijdert. Maak de motor eens per jaar stofvrij.

### Onderhoud van de loopband

Je loopband is vooraf gesmeerd met olie tussen het loopdek en de riem. Een goede smering is essentieel om wrijving te verminderen, wat de levensduur en prestaties van de loopband beïnvloedt. Regelmatige controle wordt aanbevolen en als je slijtage op het loopdek opmerkt, neem dan contact op met onze klantenservice.

#### Smeerschema

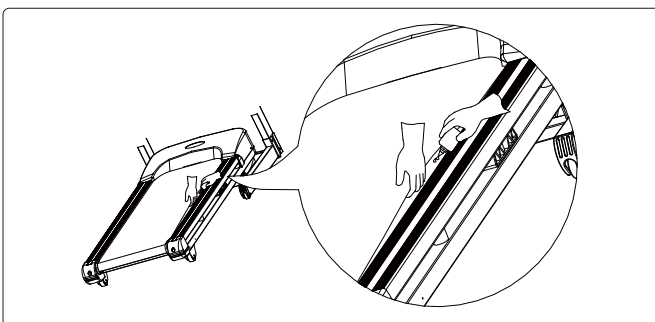
Gebruikerstype	Trainingsfrequentie	Smeerschema
Inactieve gebruiker	Minder dan 3 uur per week	Eén keer per jaar
Actieve gebruiker	3-5 uur per week	Eens per 6 maanden
Super Actieve Gebruiker	Meer dan 5 uur per week	Eens per 3 maanden

We raden aan siliconenolie te kopen bij je plaatselijke dealer of rechtstreeks contact op te nemen met onze distributeur.

**Opmerking:** Voeg elke keer 45-50 ml olie toe. Giet langzaam om oversmering te voorkomen. Verwijder na het toevoegen van de olie overtollige olie van de riem en het dek.

#### Siliconenolie toevoegen

1. **Kantel de loopband:** Kantel de loopband tot een hoek van 45 graden.
2. **Til de loopband op:** Til de loopband voorzichtig op en breng siliconenolie aan op het loopdek. Giet de olie zo dat deze zich naar het midden van het loopdek verspreidt.
3. **Stabiliseer de loopband:** Zet de loopband na het smeren weer op zijn plaats.
4. **Laat de loopband draaien:** Zet de loopband een paar minuten aan op een lage snelheid zodat de riem de olie kan opnemen. Verhoog daarna geleidelijk de snelheid.



### Onderhoudsinstructies

#### 1. De loopband laten rusten voor een langere levensduur

- Om je loopband te onderhouden en de levensduur te verlengen, is het aan te raden de stroom na elke twee uur gebruik uit te schakelen en de loopband 10 minuten te laten rusten voordat je hem weer in gebruik neemt.

#### 2. De spanning van de loopband instellen

- Als de loopband te los zit, kan deze tijdens het gebruik gaan slippen, wat uw training kan hinderen.
- Als de riem te strak gespannen is, kan dit de efficiëntie van de motor verminderen, overmatige slijtage van de rollers en de loopband veroorzaken en de loopband doen schudden.

#### De spanning van de aandrijfriem controleren:

Om te controleren of de loopband goed is gespannen, til je de band van het loopvlak omhoog. De opening moet ongeveer 50-75 mm zijn.

#### De juiste spanning van de loopband instellen:

Om ervoor te zorgen dat de loopband efficiënt presteert, moet je de loopband op de juiste spanning instellen en gecentreerd houden.

#### Stappen om de lopende riem af te stellen:

##### 1. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond

- Zorg ervoor dat de loopband op een vlakke en stabiele ondergrond staat.

##### 2. Laat de loopband lopen met 3,5 km/u

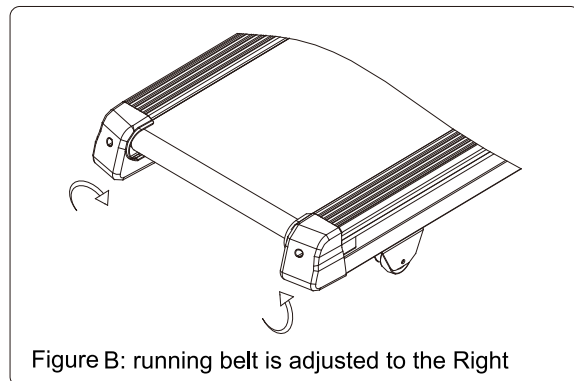
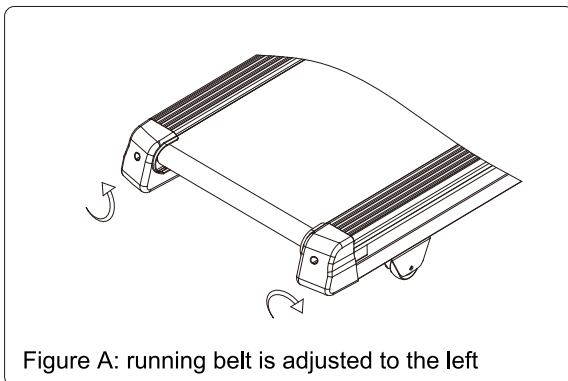
- Stel de snelheid van de loopband in op 3,5 km/u en let op de positie van de band.

##### 3. Als de band naar rechts verschuift

- Draai de rechter instelbout een 1/2 slag rechtsom.
- Draai vervolgens de linker stelbout 1/2 slag linksom (zie Afbeelding A).

##### 4. Als de riem naar links verschuift

- Draai de linker stelbout 1/2 slag linksom (zie Afbeelding B).





## PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	<b>1. De computer van de loopband gaat niet aan</b>
Oplossing	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Controleer de stroomaansluiting:</b> Zorg ervoor dat de stekker is aangesloten op een goed geaard stopcontact.</li> <li>- <b>Controleer de stroomschakelaar:</b> Controleer of de schakelaar bij de adapterkabel in de stand "ON" of "I" staat.</li> <li>- <b>Controleer de zekering:</b> Controleer de zekering in de buurt van de stroomschakelaar. Als de zekering doorgebrand is, neem dan contact op met uw verkoper voor assistentie.</li> </ul>
Probleem	<b>2. Segmenten van het scherm lichten niet op</b>
Oplossing	Als segmenten van het LED-scherm niet oplichten, kan het scherm beschadigd zijn. Neem contact op met uw verkoper voor ondersteuning.
Probleem	<b>3. Het scherm toont "please install safety key" (installeer veiligheidssleutel)</b>
Oplossing	De veiligheidssleutel ontbreekt of is niet correct geplaatst. Plaats de veiligheidssleutel in de daarvoor bestemde sleuf op de loopband.
Probleem	<b>4. iOS- of Android-apparaat maakt geen verbinding met de T6i</b>
Oplossing	<p><b>Stappen om verbindingsproblemen op te lossen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sluit elke app die verbinding maakt met de T6i.</li> <li>2. Zet de loopband uit met de 1/0-schakelaar, wacht 5 seconden en zet hem weer aan.</li> <li>3. Ga naar de Bluetooth-instellingen van je apparaat, kies "Vergeet dit apparaat" en schakel Bluetooth uit.</li> <li>4. Volg de Bluetooth verbidingsstappen uit de handleiding om opnieuw verbinding te maken.</li> </ol>
Probleem	<b>5. Problemen met de hartslagsensor</b>
	Als de sensoren aan het stuur van de loopband niet consequent je hartslag meten:
Oplossing	<p><b>Oorzaken:</b> Zweet, beweging of lotions zoals handcrème kunnen de sensoren negatief beïnvloeden. Het wordt aanbevolen om een Bluetooth borstriem te gebruiken voor een nauwkeurigere hartslagcontrole tijdens trainingssessies. Stuursensoren zijn vooral voor snelle hartslagcontroles.</p>
Probleem	<b>Wanneer de Bluetooth-borstriem geen hartslaggegevens ontvangt:</b>
Oplossing	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zorg ervoor dat het scherm van je Flow Fitness-apparaat actief is en dat het niet verbonden is met een ander apparaat.</li> <li>2. Zorg ervoor dat de borstriem niet is gekoppeld met een ander apparaat, zoals een smartphone of tablet.</li> <li>3. Volg de instructies in de handleiding van de borstriem, vooral met betrekking tot het bevochtigen van de sensoren voor een beter contact met de huid.</li> <li>4. Controleer of de batterij volledig is opgeladen en goed is geïnstalleerd.</li> <li>5. Zorg ervoor dat de borstriem nauwsluitend wordt gedragen voor een goed contact.</li> </ol>
Probleem	<b>6. Aanvullende ondersteuning</b>
Oplossing	- Als uw probleem aanhoudt of niet wordt behandeld in deze probleemoplossingsgids, neem dan contact op met de fitnessdealer waar u het product hebt gekocht voor verdere assistentie.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
<b>Loopband kan niet starten</b>	1. De stekker is niet aangesloten of de aan/uit-schakelaar staat uit.	1. Steek de stekker in het stopcontact en zet de aan/uit-schakelaar aan.
	2. De overstroombeveiliging van de loopband is geactiveerd.	2. Vervang de zekering of druk op de overstroombeveiliging.
	3. De huishoudelijke overstroombeveiliging is geactiveerd.	3. Reset de huishoudelijke overstroombeveiliging.
	4. De veiligheidssleutel is niet goed ingestoken.	4. Plaats de veiligheidssleutel in de juiste positie.
<b>Aandrijfriem slijpt</b>	De riemen zitten niet strak genoeg.	Pas de riemspanning aan (raadpleeg de onderhoudsgids).
<b>V-snaar slijpt</b>	De V-snaar is niet strak genoeg gespannen.	Neem contact op met onze serviceafdeling.
<b>Loopband staat niet in het midden</b>	De rolbalans is niet goed afgesteld.	Stel de lopende riem af op de roterende as (raadpleeg de onderhoudsgids).
<b>Vreemd geluid tijdens het sporten</b>	1. De roterende as heeft smering nodig	1. Breng siliconenolie aan op de roterende as.
	2. Er is een moer losgeraakt.	2. Draai losse moeren vast.

**Belangrijke opmerking:**

Als u versleten of beschadigde onderdelen opmerkt, stop dan onmiddellijk met het gebruik van de loopband. Vervang de onderdelen door originele fabrieksonderdelen voordat u het gebruik hervat.

## 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 garantiwerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

<b>1. WICHTIGE INFORMATIONEN .....</b>	<b>53</b>
Gesundheit .....	53
Sicherheit.....	53
 <b>2. EINFÜHRUNG .....</b>	 <b>54</b>
 <b>3. FITNESS .....</b>	 <b>56</b>
Was ist Fitness.....	56
Training anhand der Herzfrequenz .....	56
Festlegung Ihres Trainingsziels .....	56
Aufwärmen & Abkühlen.....	57
Trainingspläne.....	58
 <b>4. VERWENDUNG.....</b>	 <b>59</b>
Tasten & funktion.....	59
Trainingsmodi .....	60
Lagerung, Transport und Verwendung .....	66
 <b>5. PRODUKTINFORMATION .....</b>	 <b>67</b>
Wartung .....	67
Problembehandlung .....	69
 <b>6. GARANTIE .....</b>	 <b>71</b>
Garantiebedingungen .....	71

## 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 Abkühl Übungen 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 200 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 Hebetekniken, 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.**

## SPEZIFIKATIONEN

---

<b>Größe (cm)</b>	219 x 97 x 160	<b>Stromversorgung</b>	AC 220V - 240V
<b>Größe gefaltet (cm)</b>	Ausklappbar	<b>Nennleistung</b>	2200 W
<b>Lauffläche (cm)</b>	58 x 157	<b>Netto (kg)</b>	198
<b>Gewicht des Benutzers (kg)</b>	200	<b>Brutto (kg)</b>	247
<b>Temperatur</b>	0 - 40 °C	<b>Klasse</b>	SB
<b>Anzeige auf der Konsole</b>	Geschwindigkeit / Steigung / Zeit / Distanz / Kalorien / Puls		

## TECHNIK

---

3,0 PS / 6,0 PS

0,8 - 20 Km/h

- 3% - 15% Neigung

## EXTRA

---

Invertergesteuerter AC-Motor

Eingebaute Lautsprecher

Schnellwiderstandstasten

Funktion zur Überwachung der Herzfrequenz

Ergonomisches Design

Dieses Handbuch enthält alle Informationen, die für die Benutzung und den Betrieb dieses Laufbandes erforderlich sind. Außerdem enthält das Handbuch Tipps und Ratschläge für ein effektives Training.

Wir empfehlen Ihnen, dieses Handbuch vor der Benutzung des Perform Pro T6i Laufbandes sorgfältig zu lesen, um eine optimale und sichere Nutzung des Produktes zu gewährleisten.

Flow Fitness wünscht Ihnen viel Erfolg und Freude bei Ihrem Training.

## WAS IST FITNESS?

Was ist Fitness? Im Allgemeinen kann es als eine Finesseneinheit 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.



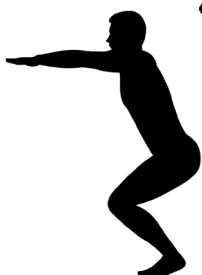
### Zehenberührung

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.

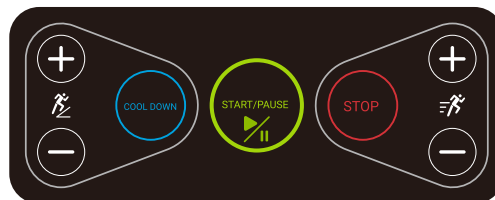
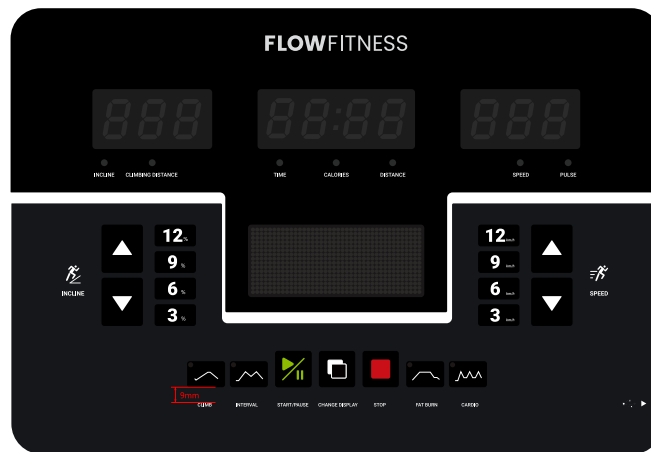
5 - 10 Minuten aufwärmen.  
7 Minuten Training.  
1 Minute Pause.  
5 Minuten Training.  
1 Minute sanfte Bewegung.  
5 Minuten abkühlen.

#### 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.

## TASTEN & FUNKTION



### Zur Erinnerung: Bitte überprüfen Sie den Sicherheitsschlüssel vor dem Start.

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum Nachschlagen an einem sicheren Ort auf

1. **Start/Pause:** Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um das Laufband zu starten; drücken Sie sie, während das Laufband läuft, um es anzuhalten. Die Geschwindigkeit zeigt die minimale Geschwindigkeit an, und andere Daten bleiben wie vor der Pause.
2. **Stop:** Drücken Sie diese Taste während des Laufens, hält das Laufband an.
3. **Geschwindigkeit+:** Drücken Sie diese Taste während des Laufens, die Geschwindigkeit wird erhöht. Im festgelegten Programm kann die Laufzeit im Programm eingestellt werden.
4. **Geschwindigkeit-:** Drücken Sie diese Taste während des Laufens, wird die Geschwindigkeit verringert. Bei einem festen Programm kann die Laufzeit im Programm eingestellt werden.
5. **Steigung+:** Wenn Sie diese Taste während des Laufens drücken, erhöht sich der Neigungsgrad des Laufbandes.
6. **Steigung-:** Drücken Sie diese Taste, wenn das Laufband läuft, um die Steigung zu verringern.
7. **Kurzwahltaste für Geschwindigkeit:** Schnelleinstellung der Geschwindigkeit um 3, 6, 9, 12.
8. **Kurzwahltaste für die Steigung:** Schnelles Einstellen der Steigung um 3, 6, 9 oder 12.
9. **Berg-, Fettverbrennungs-, Intervall-, Kardio-Programm:** Einstellung von Berg-, Fettverbrennungs-, Zufalls-, Herz- und Lungenprogramm im Standby-Modus.
10. **Anzeige umschalten:** Im Standby-Status kann durch Drücken dieser Taste der Puls der blauen Zähne ein- und ausgeschaltet werden. Beim Laufen drücken Sie diese Taste, um die Schritte anzuzeigen.
11. **Abkühlung:** Drücken Sie beim Laufen diese Taste, um in den Abkühlungsmodus zu gelangen.
12. **Geschwindigkeitsbereich:** AC 0,8-20 KM/H.
13. **Steigungsbereich:** -3° -15°.

---

## MANUELLER MODUS

---

### A. Start des manuellen Modus

- Im Standby-Modus drücken Sie die Start/Pause-Taste, um direkt in den "Manual Mode" zu wechseln.

### B. Informationen anzeigen

- **Linkes Fenster:** Zeigt Ihre aktuelle Geschwindigkeit an.
- **Mittleres Fenster:** Zeigt nacheinander Zeit, Entfernung und Kalorienverbrauch an.
- **Rechtes Fenster:** Zeigt den Widerstandsgrad und die Herzfrequenz an.
- **Matrix-Fenster:** Spiegelt die im mittleren Fenster angezeigten Informationen (Zeit, Entfernung und Kalorien).

### C. Anpassen der Einstellungen während des Trainings

#### 1. Pausieren oder Fortsetzen des Trainings

- Drücken Sie die Taste Start/Pause, um das Training zu unterbrechen oder fortzusetzen.
- Wenn das Training pausiert wird, erscheint auf dem Bildschirm „P3:00“, was auf eine 3-minütige Pause hinweist. Wenn das Training nicht innerhalb von 3 Minuten fortgesetzt wird, schaltet das Laufband automatisch in den Standby-Modus.

#### 2. Einstellen des Widerstands

##### So erhöhen Sie den Widerstand:

- Drücken Sie die Taste Widerstand +, um den Widerstand um 1 Stufe zu erhöhen.
- Halten Sie die Taste Widerstand + gedrückt, um den Widerstand kontinuierlich zu erhöhen.

##### Verringern des Widerstands:

- Drücken Sie die Taste Widerstand -, um den Widerstand um 1 Stufe zu verringern.
- Halten Sie die Taste Widerstand - gedrückt, um den Widerstand kontinuierlich zu verringern.

Verwenden Sie die Widerstandskurtasten, um einen bestimmten Widerstandswert direkt einzustellen.

#### 3. Beenden des Trainings

- Drücken Sie die Stop-Taste, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

**Hinweis:** Alle Trainingsdaten werden auf Null zurückgesetzt.

### D. Anzeige von Informationen während des Trainings

- **Linkes Fenster:** Zeigt die Geschwindigkeit, die aktuelle Geschwindigkeit und die Wattzahl an.
- **Mittleres Fenster:** Zeigt nacheinander Zeit, Distanz und Kalorien an.
- **Rechtes Fenster:** Zeigt die Widerstandsstufe und die Herzfrequenz an.
- **Matrix-Fenster:** Zeigt die gleichen Informationen wie das mittlere Fenster an (Zeit, Distanz und Kalorien).

## MODUS KLETTERN

### A. Start des Steigmodus

- Im Standby-Modus drücken Sie die Taste "Climb Mode"
- Auf dem Display wird „Steigen“ angezeigt und das Zeitfenster beginnt zu blinken.
- Die Standardzeit ist auf 30 Minuten eingestellt.

### B. Trainingszeit anpassen

- Verwenden Sie die Tasten Speed +/-, um die Trainingszeit einzustellen.
- Jedes Drücken von +/- erhöht oder verringert die Zeit um 1 Minute.
- Der verfügbare Zeitbereich beträgt 5:00 bis 99:00 Minuten.

### C. Start des Trainings

- Sobald die Zeit eingestellt ist, drücken Sie die Start-Taste, um das Training zu beginnen.
- Das Laufband läuft in den voreingestellten Intervallen.
- Wenn der Timer 0 erreicht, stoppt das Laufband automatisch.

### D. Zeit- und Geschwindigkeits-/Steigungsplan

- Das Training ist in 16 Segmente unterteilt, wobei sich die Geschwindigkeit und die Steigung in jedem Intervall ändern.
- Die Gesamttrainingszeit wird durch 16 geteilt, um die Dauer der einzelnen Abschnitte zu ermitteln.

Intervall	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Geschwindigkeit	4	4	5	7	7	5	5	5	7	7	5	5	4	3	3	2
Neigungswinkel	0	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10

## FETTVERBRENNUNGSMODUS

### A. Start des Fettverbrennungsmodus

- Im Standby-Modus drücken Sie die Taste "Fat Burn".
- Auf dem Display wird „Fat Burn“ angezeigt und das Zeitfenster beginnt zu blinken.
- Die Standardzeit ist auf 30 Minuten eingestellt.

### B. Trainingszeit anpassen

- Verwenden Sie die Tasten Speed +/-, um die Trainingszeit einzustellen.
- Jedes Drücken von +/- erhöht oder verringert die Zeit um 1 Minute.
- Der verfügbare Zeitbereich beträgt 5:00 bis 99:00 Minuten.

### C. Start des Trainings

- Sobald die Zeit eingestellt ist, drücken Sie die Start-Taste, um das Training zu beginnen.
- Das Laufband läuft in den voreingestellten Intervallen.
- Wenn der Timer 0 erreicht, stoppt das Laufband automatisch.

### D. Zeit- und Geschwindigkeits-/Steigungsplan

- Das Training ist in 16 Segmente unterteilt, wobei sich die Geschwindigkeit und die Steigung in jedem Intervall ändern.
- Die Gesamttrainingszeit wird durch 16 geteilt, um die Dauer der einzelnen Abschnitte zu ermitteln.

Intervall	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Geschwindigkeit	3	5	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	4
Neigungswinkel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## INTERVALL-MODUS

### A. Start des Intervallmodus

- Im Standby-Modus drücken Sie die Taste "Interval Mode".
- Auf dem Display wird „Intervall“ angezeigt und das Zeitfenster beginnt zu blinken.
- Die Standardzeit ist auf 30 Minuten eingestellt.

### B. Trainingszeit anpassen

- Verwenden Sie die Tasten Speed +/-, um die Trainingszeit einzustellen.
- Jedes Drücken von +/- erhöht oder verringert die Zeit um 1 Minute.
- Der verfügbare Zeitbereich beträgt 5:00 bis 99:00 Minuten.

### C. Start des Trainings

- Sobald die Zeit eingestellt ist, drücken Sie die Start-Taste, um das Training zu beginnen.
- Das Laufband läuft in den voreingestellten Intervallen.
- Wenn der Timer 0 erreicht, stoppt das Laufband automatisch.

### D. Zeit- und Geschwindigkeits-/Steigungsplan

- Das Training ist in 16 Segmente unterteilt, wobei sich die Geschwindigkeit und die Steigung in jedem Intervall ändern.
- Die Gesamttrainingszeit wird durch 16 geteilt, um die Dauer der einzelnen Abschnitte zu ermitteln.

Intervall	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Geschwindigkeit	4	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Neigungswinkel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## KARDIO-MODUS

### A. Start des Cardiomodus

- Im Standby-Modus drücken Sie die Taste "Cardio Mode".
- Auf dem Display wird „Cardio“ angezeigt und das Zeitfenster beginnt zu blinken.
- Die Standardzeit ist auf 30 Minuten eingestellt.

### B. Trainingszeit anpassen

- Verwenden Sie die Tasten Speed +/-, um die Trainingszeit einzustellen.
- Mit jedem Drücken von +/- wird die Zeit um 1 Minute verlängert oder verkürzt.
- Die verfügbare Zeitspanne beträgt 5:00 bis 99:00 Minuten.

### C. Start des Trainings

- Sobald die Zeit eingestellt ist, drücken Sie die Start-Taste, um das Training zu beginnen.
- Das Laufband läuft in den voreingestellten Intervallen.
- Wenn der Timer 0 erreicht, stoppt das Laufband automatisch.

### D. Zeit- und Geschwindigkeits-/Steigungsplan

- Das Training ist in 16 Abschnitte unterteilt, wobei sich die Geschwindigkeit und die Steigung in jedem Intervall ändern.
- Die Gesamttrainingszeit wird durch 16 geteilt, um die Dauer der einzelnen Abschnitte zu ermitteln.

Intervall	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Geschwindigkeit	4	5	6	6	7	6	6	7	5	6	7	7	7	6	5	4
Neigungswinkel	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1



## ANDERE FUNKTIONEN

### Ruhemodus

- Wenn im Standby-Modus 10 Minuten lang keine Taste gedrückt wird, schaltet das System automatisch in den Energiesparmodus.
- Um das System aufzuwecken, drücken Sie einfach eine beliebige Taste. Diese Funktion wurde für einen intelligenten und energiesparenden Betrieb entwickelt.

### Sicherheitsmodus

- Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel abziehen, wird das Laufband sofort angehalten.
- Bis zum erneuten Abziehen des Sicherheitsschlüssels sind keine weiteren Aktionen außer dem Ausschalten des Laufbandes möglich.

### Kein-Lauf-Modus

- Drücken Sie im Standby-Modus die Tasten Geschwindigkeit +6 und Steigung +6 gleichzeitig für 2 Sekunden, um den Modus „Kein Betrieb“ zu starten/stoppen.
- In diesem Modus hält das Laufband automatisch an, wenn es 5 Minuten lang keinen Benutzer auf dem Laufband erkennt.

### USB-Ladefunktion

- Sie können Ihr Telefon aufladen, indem Sie es an den USB-Anschluss am Armaturenbrett anschließen.
- Hinweis:** Dies unterstützt nur das Aufladen.

### Bluetooth-Audiofunktion

- Im Standby-Modus wird im mittleren Display die Bluetooth-Seriennummer angezeigt (z. B. X9-xxxxx).
  - Verbinden Sie das Bluetooth Ihres Telefons mit dieser Nummer, um Musik über die Lautsprecher des Laufbandes abzuspielen.
- Tipp:** Achten Sie auf eine angemessene Lautstärke der Musik.

### Kontrolle von Gesamtzeit und Entfernung

- Um Ihre gesamte Trainingszeit und -strecke zu überprüfen, drücken Sie gleichzeitig für 2 Sekunden die Tasten Steigung 3 und Geschwindigkeit +.
- Das mittlere Display zeigt Ihre Gesamtzeit oder Gesamtdistanz an.
- Drücken Sie die Shift-Taste, um zwischen Zeit und Distanz zu wechseln.
- Drücken Sie die Stopp-Taste, um zu beenden.

### Ausschalten

- Sie können die Laufband jederzeit ausschalten, indem Sie die Stromversorgung abschalten.
- Hinweis:** Das Ausschalten der Stromversorgung wird dem Laufband keinen Schaden zufügen.

### Steigung anpassen

- Im Standby-Modus halten Sie die Tasten Geschwindigkeit +, Geschwindigkeit -, Steigung + und Steigung - gleichzeitig für 3 Sekunden gedrückt.
- Das Laufband wird die Steigung automatisch anpassen.
- Nach Abschluss der Anpassung kehrt das Gerät in den Standby-Modus zurück.

### Löschen der „Öl hinzufügen“-Meldung

Um die Meldung „Öl hinzufügen“ zu löschen, halten Sie die Stopp-Taste 3 Sekunden lang gedrückt. Die Meldung wird dann gelöscht.

## LAGERUNG, TRANSPORT UND VERWENDUNG

### Das Laufband verschieben:

#### 1. Ausschalten und vorbereiten

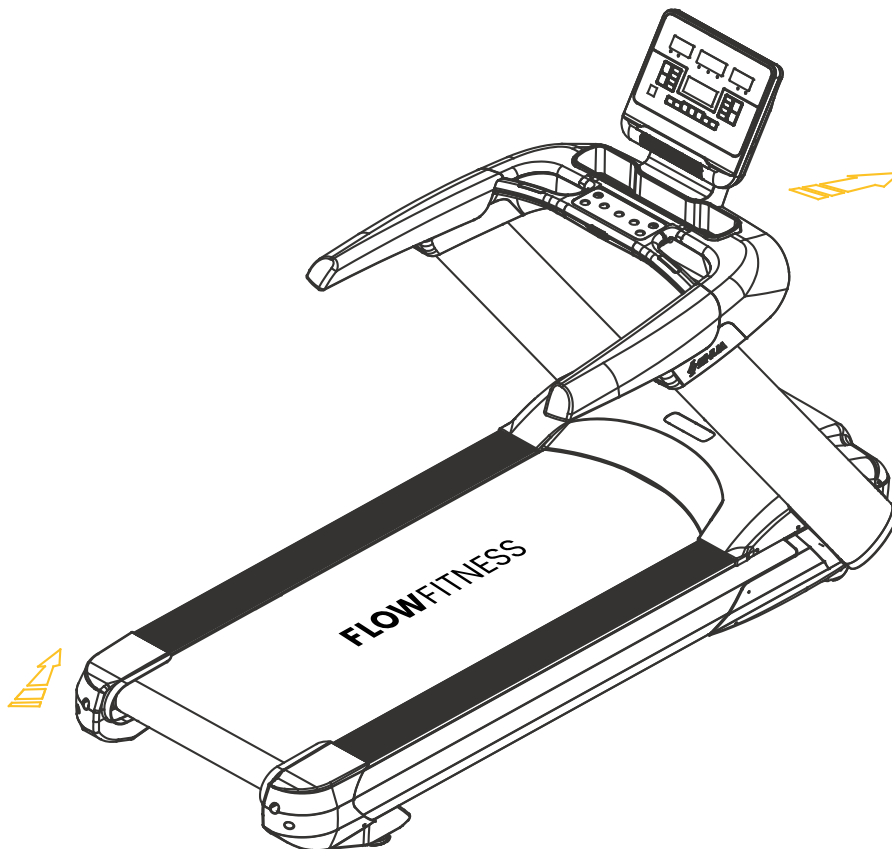
- Schalten Sie zuerst das Laufband aus und warten Sie, bis es vollständig zum Stillstand gekommen ist.
- Stellen Sie sich an das hintere Ende des Laufbands und heben Sie das Ende mit beiden Händen an (wie in der Abbildung gezeigt).

#### 2. Das Laufband bewegen

- Schieben Sie das Laufband vorwärts, um es an die gewünschte Stelle zu bewegen.

### HINWEIS:

- Bevor Sie das Laufband bewegen, stellen Sie sicher, dass:
  - Der Stecker aus der Steckdose gezogen ist.
  - Die Steigung in der normalen Position eingestellt ist.
- Andernfalls könnte der Stecker, die Steckdose oder das Laufband beschädigt werden.



## WARTUNG

### Wartungshinweise

#### Wichtige Mitteilung:

Stellen Sie sicher, dass das Laufband ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt ist, bevor Sie Wartungsarbeiten durchführen.

#### Reinigung des Laufbands

Regelmäßige Reinigung kann die Lebensdauer Ihres Laufbands erheblich verlängern. Befolgen Sie diese Schritte:

- **Staubentfernung:** Reinigen Sie das Laufband regelmäßig, insbesondere den Bereich um das Laufbandband, um zu verhindern, dass sich Staub unter der Band ansammelt.
- **Schuhwerk:** Achten Sie stets darauf, dass Ihre Schuhe sauber sind, um zu vermeiden, dass Fremdkörper auf das Laufband gelangen, die die Laufplatte und das Band beschädigen könnten.
- **Oberflächenreinigung:** Verwenden Sie ein feuchtes Tuch mit milder Seife, um die Oberfläche des Laufbandbands zu reinigen. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf elektrische Komponenten oder das Band spritzt.

**Hinweis:** Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen. Reinigen Sie den Motorbereich einmal jährlich von Staub.

#### Wartung des Laufbands

Ihr Laufband ist mit einer Schmierung zwischen der Lauffläche und dem Band vorgeölt. Eine ordnungsgemäße Schmierung ist entscheidend, um die Reibung zu verringern, was die Lebensdauer und Leistung des Laufbands beeinflusst. Regelmäßige Kontrollen werden empfohlen, und wenn Sie Abnutzung an der Lauffläche bemerken, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

#### Schmierplan

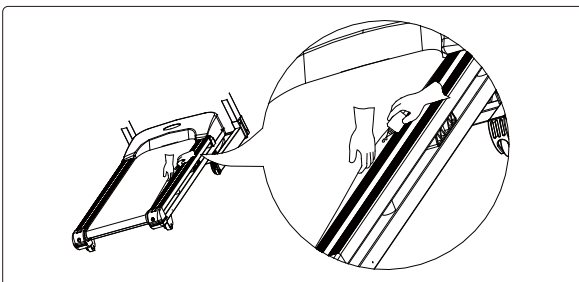
Nutzertyp	Trainingshäufigkeit	Schmierplan
Inaktiver Nutzer	Weniger als 3 Stunden pro Woche	Einmal im Jahr
Aktiver Nutzer	3-5 Stunden pro Woche	Einmal alle 6 Monate
Superaktiver Nutzer	Mehr als 5 Stunden pro Woche	Einmal alle 3 Monate

Wir empfehlen, Silikonöl bei Ihrem örtlichen Händler zu kaufen oder sich direkt an unseren Vertriebspartner zu wenden.

**Hinweis:** Fügen Sie jedes Mal 45-50 ml Öl hinzu. Gießen Sie langsam, um eine Überdosierung zu vermeiden. Entfernen Sie nach dem Hinzufügen des Öls überschüssiges Öl vom Band und der Lauffläche.

#### Wie man Silikonöl hinzufügt

1. **Das Laufband neigen:** Neigen Sie das Laufband in einem 45-Grad-Winkel.
2. **Laufband anheben:** Heben Sie das Laufband vorsichtig an und tragen Sie Silikonöl auf die Lauffläche auf. Gießen Sie das Öl so, dass es sich zur Mitte der Lauffläche hin verteilt.
3. **Laufband stabilisieren:** Stellen Sie das Laufband nach dem Schmieren wieder an seinen Platz.
4. **Laufband betreiben:** Schalten Sie das Laufband bei niedriger Geschwindigkeit ein und lassen Sie es einige Minuten laufen, damit das Band das Öl aufnehmen kann. Erhöhen Sie anschließend allmählich die Geschwindigkeit.



### Wartungsanweisungen

#### 1. Das Laufband zur Langlebigkeit ruhen lassen

- Um Ihr Laufband zu pflegen und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, das Gerät nach jeweils zwei Stunden Nutzung auszuschalten und es 10 Minuten ruhen zu lassen, bevor Sie den Betrieb fortsetzen.

#### Einstellung der Laufbandspannung

- Wenn das Laufbandband zu locker ist, kann es während der Benutzung rutschen, was Ihr Training beeinträchtigen kann.
- Wenn das Band zu straff ist, kann dies die Effizienz des Motors verringern, übermäßigen Verschleiß an den Rollen und dem Laufbandband verursachen und das Laufband zum Wackeln bringen.

#### Überprüfung der Laufbandspannung:

Um zu überprüfen, ob das Laufbandband richtig gespannt ist, heben Sie das Band von der Lauffläche an. Der Abstand sollte etwa 50-75 mm betragen.

#### Einstellung der Laufbandspannung:

Um sicherzustellen, dass das Laufband effizient arbeitet, passen Sie die Spannung des Laufbandbands an die richtige Spannung an und halten Sie es zentriert.

#### Schritte zur Einstellung des Laufbandbands:

##### 1. Das Laufband auf eine ebene Fläche stellen

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband auf einer ebenen und stabilen Fläche steht.

##### 2. Das Laufband auf 3,5 km/h laufen lassen

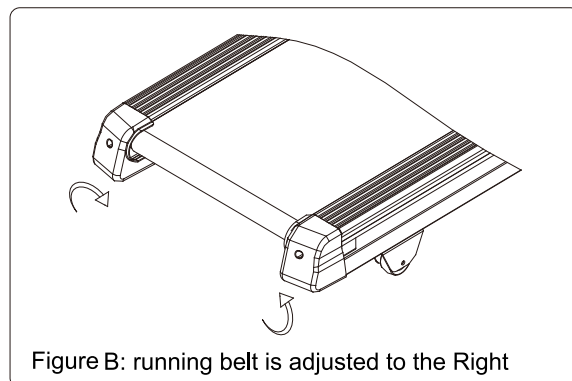
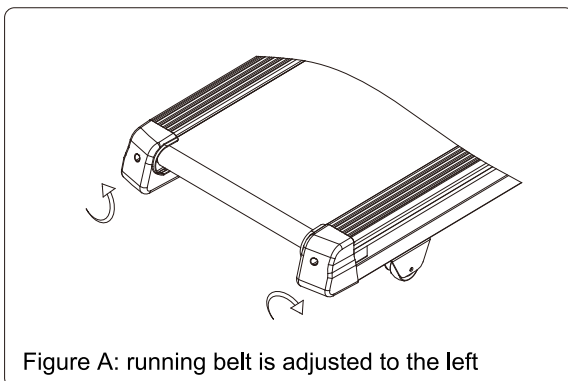
- Stellen Sie die Geschwindigkeit des Laufbands auf 3,5 km/h ein und beobachten Sie die Position des Bands.

##### 3. Wenn das Band nach rechts driftet

- Drehen Sie die rechte Einstellschraube um 1/2 Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Drehen Sie anschließend die linke Einstellschraube um 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn (siehe Abbildung A).

##### 4. Wenn das Band nach links driftet

- Drehen Sie die linke Einstellschraube um 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn (siehe Abbildung B).



## PROBLEMLÖSUNG

<b>Problem</b>	<b>1. Der Computer des Laufbands lässt sich nicht einschalten</b>
<b>Lösung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Überprüfen Sie die Stromverbindung:</b> Stellen Sie sicher, dass der Stecker in eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose eingesteckt ist.</li> <li>- <b>Überprüfen Sie den Stromschalter:</b> Stellen Sie sicher, dass der Schalter am Adapterkabel auf "ON" oder "I" eingestellt ist.</li> <li>- <b>Überprüfen Sie die Sicherung:</b> Untersuchen Sie die Sicherung in der Nähe des Stromschalters. Wenn die Sicherung durchgebrannt ist, wenden Sie sich an Ihren Händler für Unterstützung.</li> </ul>
<b>Problem</b>	<b>2. Teile des Bildschirms leuchten nicht auf</b>
<b>Lösung</b>	Wenn Segmente des LED-Bildschirms nicht aufleuchten, könnte der Bildschirm beschädigt sein. Wenden Sie sich an Ihren Händler, um Unterstützung zu erhalten.
<b>Problem</b>	<b>3. Der Bildschirm zeigt "Bitte Sicherheitsschlüssel einstecken" an</b>
<b>Lösung</b>	Der Sicherheitsschlüssel fehlt oder ist nicht richtig eingesetzt. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den vorgesehenen Slot des Laufbands.
<b>Problem</b>	<b>4. iOS- oder Android-Gerät verbindet sich nicht mit dem T6i</b>
<b>Lösung</b>	<p><b>Schritte zur Behebung von Verbindungsproblemen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schließen Sie alle Apps, die eine Verbindung zum T6i herstellen.</li> <li>2. Schalten Sie das Laufband mit dem 1/0-Schalter aus, warten Sie 5 Sekunden und schalten Sie es wieder ein.</li> <li>3. Gehen Sie zu den Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts, wählen Sie "Dieses Gerät vergessen" und schalten Sie Bluetooth aus.</li> <li>4. Befolgen Sie die Bluetooth-Verbindungsschritte, die im Handbuch beschrieben sind, um die Verbindung wiederherzustellen.</li> </ol>
<b>Problem</b>	<b>5. Probleme mit dem Herzfrequenzsensor</b>
	Wenn die Sensoren des Handgriffs des Laufbands Ihre Herzfrequenz nicht konstant messen:
<b>Lösung</b>	<b>Ursachen:</b> Schweiß, Bewegung oder Lotionen wie Handcreme können die Sensoren negativ beeinflussen. Es wird empfohlen, einen Bluetooth-Brustgurt für eine genauere Herzfrequenzmessung während des Trainings zu verwenden. Die Handgriff-Sensoren sind hauptsächlich für schnelle Herzfrequenzmessungen gedacht.
<b>Problem</b>	<b>Wenn der Bluetooth-Brustgurt keine Herzfrequenzdaten empfängt:</b>
<b>Lösung</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stellen Sie sicher, dass der Bildschirm Ihres Flow Fitness Geräts aktiv ist und nicht mit einem anderen Gerät verbunden ist.</li> <li>2. Stellen Sie sicher, dass der Brustgurt nicht mit einem anderen Gerät, wie einem Smartphone oder Tablet, gekoppelt ist.</li> <li>3. Befolgen Sie die Anweisungen im Handbuch des Brustgurts, insbesondere zur Befeuchtung der Sensoren für besseren Hautkontakt.</li> <li>4. Überprüfen Sie, ob der Akku vollständig geladen und richtig installiert ist.</li> <li>5. Achten Sie darauf, dass der Brustgurt fest sitzt, um einen optimalen Kontakt zu gewährleisten.</li> </ol>
<b>Problem</b>	<b>6. Zusätzliche Unterstützung</b>
<b>Lösung</b>	- Wenn Ihr Problem weiterhin besteht oder nicht in diesem Fehlerbehebungsleitfaden behandelt wird, wenden Sie sich bitte an den Fitnesshändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, um weitere Unterstützung zu erhalten.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
<b>Laufband kann nicht starten</b>	1. Der Stecker ist nicht angeschlossen oder der Ein/Aus-Schalter ist ausgeschaltet.	1. Schließen Sie das Gerät an und schalten Sie den Netzschalter ein.
	2. Der Überstromschutz des Laufbandes ist aktiviert.	2. Ersetzen Sie die Sicherung oder drücken Sie den Überstromschutz.
	3. Der Überstromschutz für den Haushalt ist aktiviert.	3. Setzen Sie den Überstromschutz für den Haushalt zurück.
	4. Der Sicherheitsschlüssel ist nicht richtig eingesteckt.	4. Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel in die richtige Position.
<b>Antriebsriemen rutscht</b>	Die Riemen sind nicht eng genug.	Riemenspannung einstellen (siehe Wartungsanleitung).
<b>Keilriemen schlüpft</b>	Der Keilriemen ist nicht straff genug gespannt.	Bitte kontaktieren Sie unsere Serviceabteilung.
<b>Laufband ist nicht in der Mitte</b>	Der Rollenausgleich ist nicht richtig eingestellt.	Stellen Sie den Laufriemen auf der Drehwelle ein (siehe Wartungsanleitung).
<b>Seltsame Geräusche beim Sport</b>	1. Die rotierende Welle muss geschmiert werden	1. Tragen Sie Silikonöl auf die rotierende Welle auf.
	2. Eine Mutter hat sich gelöst.	2. Lose Muttern festziehen.

**Wichtiger hinweis:**

Wenn Sie abgenutzte oder beschädigte Teile bemerken, stellen Sie die Nutzung des Laufbands sofort ein. Ersetzen Sie die Teile durch Original-Fabrikkomponenten, bevor Sie die Nutzung fortsetzen.

## GARANTIEBEDINGUNGEN

---

Die Garantie für Ihr Produkt wird von dem Flow Fitness-Vertrieb in Ihrem Land und dem Händler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, gewährt. Für Kontaktinformationen besuchen Sie bitte: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

<b>1. INFORMATIONS IMPORTANTES .....</b>	<b>73</b>
Santé.....	73
Sécurité.....	73
<b>2. INTRODUCTION.....</b>	<b>75</b>
<b>3. FITNESS .....</b>	<b>76</b>
Qu'est-ce que la forme physique .....	76
Entraînement basé sur la fréquence cardiaque .....	76
Définir votre objectif d'entraînement .....	76
Échauffement et récupération .....	77
Programmes d'entraînement .....	78
<b>4. UTILISATION .....</b>	<b>79</b>
Boutons & fonction .....	79
Modes d'entraînement.....	80
Stockage, transport et utilisation.....	86
<b>5. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT .....</b>	<b>87</b>
Entretien .....	87
Résolution des problèmes.....	89
<b>6. GARANTIE .....</b>	<b>91</b>
Conditions de garantie .....	91



## 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 200 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.**

## SPÉCIFICATIONS

<b>Taille (cm)</b>	219 x 97 x 160	<b>Alimentation électrique</b>	AC 220V - 240V
<b>Taille repliée (cm)</b>	Non pliable	<b>Puissance nominale</b>	2200 W
<b>Dimensions de course (cm)</b>	58 x 157	<b>Poids net (kg)</b>	198
<b>Poids de l'utilisateur (kg)</b>	200	<b>Poids brut (kg)</b>	247
<b>Température</b>	0 - 40 °C	<b>Classe</b>	SB
<b>Affichage de la console</b>	Vitesse / Inclinaison / Temps / Distance / Calories / Pouls		

## TECHNOLOGIE

3,0 CHP / 6,0 HP

0,8 - 20 km/h

-3 % - 15 % Inclinaison

## SUPPLÉMENTAIRES

Onduleur-géré moteur AC

Haut-parleurs intégrés

Boutons de résistance rapide

Fonction de surveillance de la fréquence cardiaque

Design ergonomique

Ce manuel contient toutes les informations nécessaires à l'utilisation et au fonctionnement de ce tapis de course. De plus, le manuel inclut des conseils et des recommandations sur la manière de s'entraîner efficacement.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course Perform Pro T6i afin de vous assurer que le produit est utilisé de manière optimale et sécurisée.

Flow Fitness vous souhaite beaucoup de succès et de plaisir dans votre 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.

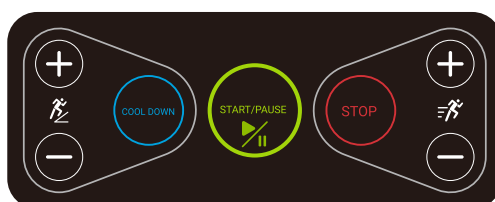
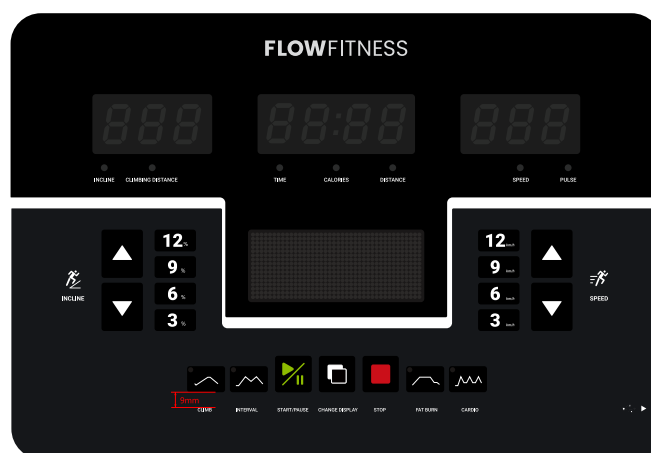
Entraînez-vous pendant 10 minutes.

Répétez l'entraînement 2 à 3 fois.

1 minute de mouvements légers.

Refroidissement pendant 5 minutes.

## BOUTONS & FONCTION



### Rappel amical : veuillez vérifier la clé de sécurité avant de commencer.

Merci d'avoir acheté notre produit. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions. Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence.

1. **Start/Pause:** Appuyez sur ce bouton en mode veille pour démarrer le tapis de course ; appuyez dessus pendant que le tapis de course fonctionne pour le mettre en pause. La vitesse affichera la vitesse minimale, et les autres données resteront inchangées avant la pause.
2. **Stop:** Appuyez sur ce bouton pendant l'exécution, le tapis de course s'arrêtera.
3. **Speed +:** Appuyez sur ce bouton pendant l'exécution pour augmenter la vitesse. Dans le programme préétabli, vous pouvez définir le temps de course dans le programme.
4. **Speed -:** Appuyez sur ce bouton pendant l'exécution pour diminuer la vitesse. Dans le programme préétabli, vous pouvez définir le temps de course dans le programme.
5. **Incline +:** Appuyez sur ce bouton lorsque le tapis de course est en fonctionnement, l'angle de la pente augmentera.
6. **Incline -:** Appuyez sur ce bouton lorsque le tapis de course est en fonctionnement, l'angle de la pente diminuera.
7. **Bouton de raccourci pour la vitesse:** Réglez rapidement la vitesse sur 3, 6, 9, 12.
8. **Touches de raccourci pour l'inclinaison:** Réglez rapidement la pente sur 3, 6, 9, 12.
9. **Montagne, brûlure de graisses, intervalle, cardio:** Réglez les programmes Climb, Fat Burning, Random, Heart & Lung pendant la veille.
10. **Affichage Shift:** En mode veille, appuyez sur ce bouton pour activer/désactiver le signal Bluetooth de fréquence cardiaque. En fonctionnement, appuyez sur ce bouton pour afficher le nombre de pas.
11. **Cool down:** En fonctionnement, appuyez sur ce bouton pour entrer en mode de récupération.
12. **Plage de vitesse:** AC 0.8-20 KM/H.
13. **Plage d'inclinaison:** -3° à 15°.

## MODE MANUEL

### A. Entrer en mode manuel

- En mode veille, appuyez sur la touche Start/Pause pour entrer directement en "Manual Mode".

### B. Informations affichées

- **Fenêtre de gauche:** Affiche votre vitesse actuelle.
- **Fenêtre du milieu:** Affiche le temps, la distance et les calories brûlées successivement.
- **Fenêtre de droite:** Affiche le niveau de résistance et la fréquence cardiaque.
- **Fenêtre Matrix:** Reflète les informations affichées dans la fenêtre du milieu (temps, distance et calories).

### C. Ajuster les paramètres pendant l'exercice

#### 1. Mettre en pause ou reprendre l'entraînement

- Appuyez sur la touche Start/Pause pour mettre en pause ou reprendre l'entraînement.
- Lorsque l'entraînement est en pause, l'écran affichera "P3:00", indiquant une pause de 3 minutes. Si l'entraînement n'est pas repris dans les 3 minutes, le tapis de course passera automatiquement en mode veille.

#### 2. Ajuster la résistance

##### Pour augmenter la résistance:

- Appuyez sur la touche de résistance + pour augmenter d'un niveau.
- Appuyez et maintenez la touche de résistance + pour augmenter la résistance de manière continue.

##### Pour diminuer la résistance:

- Appuyez sur la touche de résistance - pour diminuer d'un niveau.
- Appuyez et maintenez la touche de résistance - pour diminuer la résistance de manière continue.

Utilisez les touches de raccourci de résistance pour définir directement un niveau de résistance spécifique.

#### 3. Arrêter l'entraînement

- Appuyez sur la touche Stop pour revenir en mode veille.

**Remarque:** Toutes les données d'entraînement seront réinitialisées à zéro.

### D. Informations affichées pendant l'entraînement

- **Fenêtre de gauche:** Affiche la vitesse, la vitesse actuelle et les watts.
- **Fenêtre du milieu:** Affiche le temps, la distance et les calories successivement.
- **Fenêtre de droite:** Affiche le niveau de résistance et la fréquence cardiaque.
- **Fenêtre Matrix:** Affiche les mêmes informations que la fenêtre du milieu (temps, distance et calories).



## MODE ESCALADE

### A. Entrer en mode escalade

- En mode veille, appuyez sur le bouton "Climb Mode".
- L'affichage affichera "Climb" et la fenêtre du temps commencera à clignoter.
- Le temps par défaut est réglé sur 30 minutes.

### B. Ajuster le temps d'entraînement

- Utilisez les touches Speed +/- pour ajuster le temps d'entraînement.
- Chaque pression sur +/- augmente ou diminue le temps de 1 minute.
- La plage de temps disponible est de 5:00 à 99:00 minutes.

### C. Démarrer l'entraînement

- Une fois le temps réglé, appuyez sur le bouton Start pour commencer l'entraînement.
- Le tapis de course fonctionnera en fonction des intervalles prédéfinis.
- Lorsque le minuteur atteint 0, le tapis de course s'arrêtera automatiquement.

### D. Calendrier du temps, de la vitesse et de l'inclinaison

- L'entraînement est divisé en 16 segments, avec la vitesse et l'inclinaison qui changent à chaque intervalle.
- Le temps total d'entraînement est divisé par 16 pour déterminer la durée de chaque segment.

Intervalle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Vitesse	4	4	5	7	7	5	5	5	7	7	5	5	4	3	3	2
Angle d'inclinaison	0	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10

## MODE BRÛLER LES GRAISSES

### A. Entrer en mode brûler les graisses

- En mode veille, appuyez sur le bouton "Fat Burn".
- L'affichage affichera "Fat Burn" et la fenêtre du temps commencera à clignoter.
- Le temps par défaut est réglé sur 30 minutes.

### B. Ajuster le temps d'entraînement

- Utilisez les touches Speed +/- pour ajuster le temps d'entraînement.
- Chaque pression sur +/- augmente ou diminue le temps de 1 minute.
- La plage de temps disponible est de 5:00 à 99:00 minutes.

### C. Démarrer l'entraînement

- Une fois le temps réglé, appuyez sur le bouton Start pour commencer l'entraînement.
- Le tapis de course fonctionnera en fonction des intervalles prédéfinis.
- Lorsque le minuteur atteint 0, le tapis de course s'arrêtera automatiquement.

### D. Calendrier du temps, de la vitesse et de l'inclinaison

- L'entraînement est divisé en 16 segments, avec la vitesse et l'inclinaison qui changent à chaque intervalle.
- Le temps total d'entraînement est divisé par 16 pour déterminer la durée de chaque segment.

Intervalle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Vitesse	3	5	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	4
Angle d'inclinaison	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## MODE INTERVALLE

### A. Entrer en mode intervalle

- En mode veille, appuyez sur le bouton "Interval Mode".
- L'affichage affichera "Interval" et la fenêtre du temps commencera à clignoter.
- Le temps par défaut est réglé sur 30 minutes.

### B. Ajuster le temps d'entraînement

- Utilisez les touches Speed +/- pour ajuster le temps d'entraînement.
- Chaque pression sur +/- augmente ou diminue le temps de 1 minute.
- La plage de temps disponible est de 5:00 à 99:00 minutes.

### C. Démarrer l'entraînement

- Une fois le temps réglé, appuyez sur le bouton Start pour commencer l'entraînement.
- Le tapis de course fonctionnera en fonction des intervalles prédéfinis.
- Lorsque le minuteur atteint 0, le tapis de course s'arrêtera automatiquement.

### D. Calendrier du temps, de la vitesse et de l'inclinaison

- L'entraînement est divisé en 16 segments, avec la vitesse et l'inclinaison qui changent à chaque intervalle.
- Le temps total d'entraînement est divisé par 16 pour déterminer la durée de chaque segment.

Intervalle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Vitesse	4	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Angle d'inclinaison	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## MODE CARDIO

### A. Entrer en mode cardio

- En mode veille, appuyez sur le bouton "Cardio Mode".
- L'affichage affichera "Cardio" et la fenêtre du temps commencera à clignoter.
- Le temps par défaut est réglé sur 30 minutes.

### B. Ajuster le temps d'entraînement

- Utilisez les touches Speed +/- pour ajuster le temps d'entraînement.
- Chaque pression sur +/- augmente ou diminue le temps de 1 minute.
- La plage de temps disponible est de 5:00 à 99:00 minutes.

### C. Démarrer l'entraînement

- Une fois le temps réglé, appuyez sur le bouton Start pour commencer l'entraînement.
- Le tapis de course fonctionnera en fonction des intervalles prédéfinis.
- Lorsque le minuteur atteint 0, le tapis de course s'arrêtera automatiquement.

### D. Calendrier du temps, de la vitesse et de l'inclinaison

- L'entraînement est divisé en 16 segments, avec la vitesse et l'inclinaison qui changent à chaque intervalle.
- Le temps total d'entraînement est divisé par 16 pour déterminer la durée de chaque segment.

Intervalle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Vitesse	4	5	6	6	7	6	6	7	5	6	7	7	7	6	5	4
Angle d'inclinaison	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1

## AUTRES FONCTIONS

### Mode veille

- En mode veille, si aucune touche n'est pressée pendant 10 minutes, le système passera automatiquement en mode économie d'énergie.
- Pour réveiller le système, il suffit d'appuyer sur n'importe quelle touche. Cette fonction est conçue pour un fonctionnement intelligent et économe en énergie.

### Mode sécurité

- Retirer la clé de sécurité arrêtera immédiatement le tapis de course, quelle que soit la situation.
- Aucune opération ne sera possible, sauf éteindre le tapis de course, tant que la clé de sécurité n'est pas remise en place.

### Mode sans course

- En mode veille, appuyez simultanément sur les boutons Speed +6 et Incline +6 pendant 2 secondes pour activer/désactiver le Mode sans course.
- Dans ce mode, le tapis de course s'arrêtera automatiquement s'il ne détecte aucun utilisateur sur le tapis de course pendant 5 minutes.

### Fonction de charge USB

- Vous pouvez charger votre téléphone en le connectant au port USB du tableau de bord.

**Remarque:** Cette fonction ne prend en charge que la charge.

### Fonction audio Bluetooth

- En mode veille, l'affichage central affichera le numéro de série Bluetooth (par exemple, X9-xxxxx).
- Connectez le Bluetooth de votre téléphone à ce numéro pour lire de la musique à travers les haut-parleurs du tapis de course.

**Astuce:** Gardez la musique à un volume raisonnable.

### Vérification du temps total et de la distance

- Pour vérifier votre temps total d'entraînement et votre distance, appuyez simultanément sur les boutons Incline 3 et Speed + pendant 2 secondes.
- L'affichage central montrera votre temps total ou votre distance totale.
- Appuyez sur le bouton Shift pour basculer entre le temps et la distance.
- Appuyez sur le bouton Stop pour quitter.

### Arrêt de l'alimentation

- Vous pouvez éteindre le tapis de course à tout moment en éteignant l'alimentation.

**Remarque:** L'extinction de l'alimentation ne causera aucun dommage au tapis de course.

### Réglage de l'inclinaison

- En mode veille, appuyez et maintenez les boutons Speed +, Speed -, Incline + et Incline - simultanément pendant 3 secondes.
- Le tapis de course ajustera automatiquement l'inclinaison.
- Une fois l'ajustement terminé, l'équipement reviendra en mode veille.

### Suppression de la notification "Ajouter de l'huile"

- Pour supprimer la notification "Ajouter de l'huile", appuyez et maintenez le bouton stop pendant 3 secondes. La notification sera effacée.

## STOCKAGE, TRANSPORT ET UTILISATION

### Déplacer le tapis de course:

#### 1. Éteindre et préparer

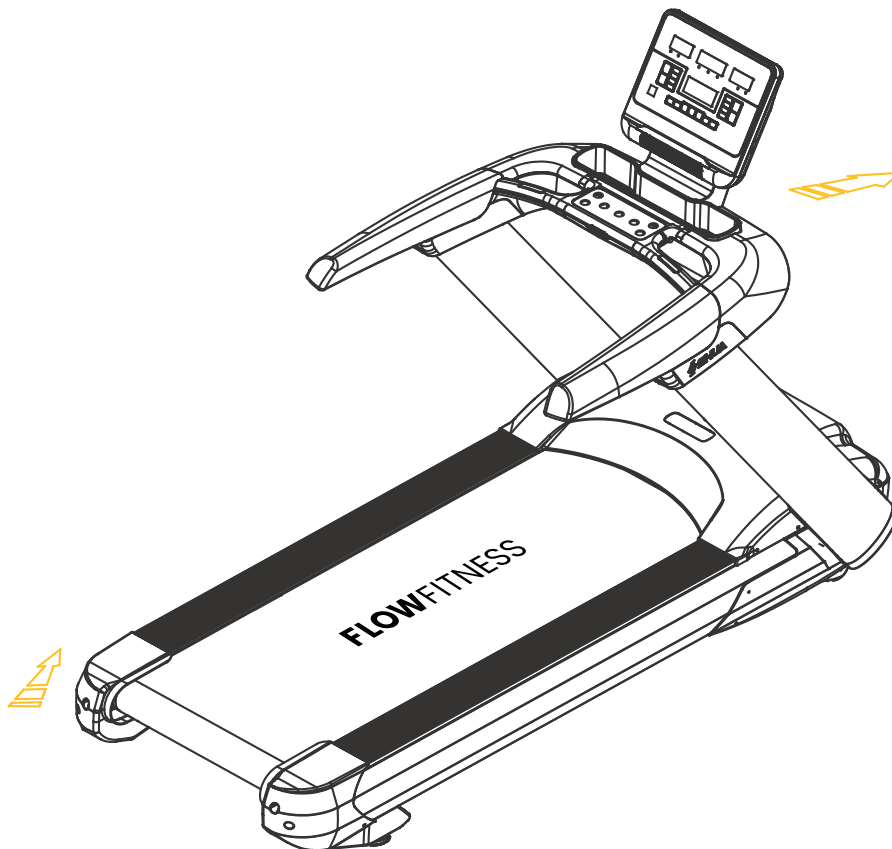
- Tout d'abord, éteignez le tapis de course et attendez qu'il soit complètement à l'arrêt.
- Placez-vous à l'arrière du tapis de course et soulevez l'extrémité avec les deux mains (comme montré sur l'illustration).

#### 2. Déplacer le tapis de course

- Poussez le tapis de course vers l'avant pour le déplacer à l'endroit souhaité.

### Remarque:

- Avant de déplacer le tapis de course, assurez-vous que :
  - La prise est débranchée.
  - L'inclinaison est réglée sur sa position normale.
- Si cela n'est pas fait, cela pourrait endommager la prise, la prise électrique ou le tapis de course lui-même.



## ENTRETIEN

### Consignes de maintenance

#### Avis important :

Avant d'effectuer toute maintenance, assurez-vous que le tapis de course est éteint et débranché.

### Nettoyage du tapis de course

Un nettoyage régulier peut prolonger considérablement la durée de vie de votre tapis de course. Suivez ces étapes:

- **Enlever la poussière:** Nettoyez régulièrement le tapis de course, en particulier la zone autour de la bande du tapis, pour éviter que la poussière ne s'accumule sous la bande.
- **Chaussures:** Assurez-vous toujours que vos chaussures sont propres pour éviter de transporter des objets étrangers sur le tapis de course, ce qui pourrait endommager la planche et la bande du tapis.
- **Nettoyage de la surface:** Utilisez un chiffon humide avec du savon doux pour nettoyer la surface de la bande du tapis. Faites attention à ne pas éclabousser d'eau sur les composants électriques ou la bande.

**Remarque:** Débranchez toujours le tapis de course avant de retirer le capot du moteur. Nettoyez la zone du moteur de la poussière une fois par an.

### Entretien de la bande de course

Votre tapis de course est pré-lubrifié avec de l'huile entre le deck de course et la bande. Une lubrification adéquate est essentielle pour réduire la friction, ce qui affecte la durée de vie et les performances du tapis de course. Des vérifications régulières sont recommandées, et si vous remarquez une usure du deck de course, contactez notre service client.

### Calendrier de la lubrification

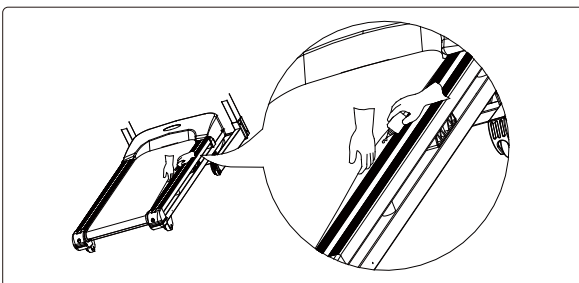
Type d'utilisateur	Fréquence des formations	Calendrier de lubrification
Utilisateur inactif	Moins de 3 heures par semaine	Une fois par an
Utilisateur actif	3-5 heures par semaine	Une fois tous les 6 mois
Utilisateur super actif	Plus de 5 heures par semaine	Une fois tous les 3 mois

Nous vous recommandons d'acheter de l'huile de silicone auprès de votre revendeur local ou de contacter directement notre distributeur.

**Remarque:** Ajoutez 45-50 ml d'huile à chaque fois. Versez lentement pour éviter une sur-lubrification. Après avoir ajouté de l'huile, nettoyez l'excédent sur la bande et le deck.

### Comment ajouter de l'huile de silicone

1. **Incliner le tapis de course:** Inclinez le tapis de course à un angle de 45 degrés.
2. **Soulever la bande de course:** Soulevez doucement la bande de course et appliquez de l'huile de silicone sur le deck de course. Versez l'huile de manière à ce qu'elle se répande vers le centre du deck.
3. **Stabiliser le tapis de course:** Une fois lubrifié, remettez le tapis de course en place.
4. **Faire fonctionner le tapis de course:** Allumez le tapis de course à une faible vitesse pendant quelques minutes pour permettre à la bande d'absorber l'huile. Augmentez progressivement la vitesse par la suite.



### Instructions d'entretien

#### 1. Laisser le tapis de course se reposer pour prolonger sa durée de vie

- Pour maintenir votre tapis de course et prolonger sa durée de vie, il est recommandé d'éteindre l'alimentation après chaque utilisation de deux heures et de laisser le tapis de course se reposer pendant 10 minutes avant de reprendre son utilisation.

#### 2. Réglage de la tension de la bande de course

- Si la bande de course est trop lâche, elle peut glisser pendant l'utilisation, ce qui peut interférer avec votre exercice.
- Si la bande est trop tendue, cela peut réduire l'efficacité du moteur, provoquer une usure excessive des rouleaux et de la bande de course, et faire trembler le tapis de course.

#### Vérification de la tension de la bande de course:

Pour vérifier si la bande est correctement tendue, soulevez la bande de course à partir du deck. L'écart devrait être d'environ 50-75 mm.

#### Ajustement de la bande de course pour une tension correcte:

Pour garantir que le tapis de course fonctionne de manière optimale, ajustez la bande de course à la tension correcte et maintenez-la centrée.

#### Étapes pour ajuster la bande de course :

##### 1. Placez le tapis de course sur une surface plane

- Assurez-vous que le tapis de course est placé sur une surface plane et stable.

##### 2. Faites fonctionner le tapis de course à 3,5 km/h

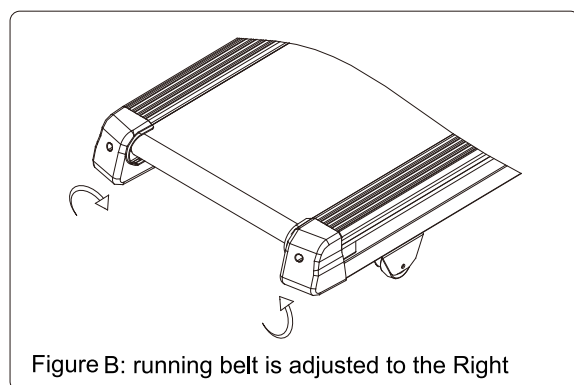
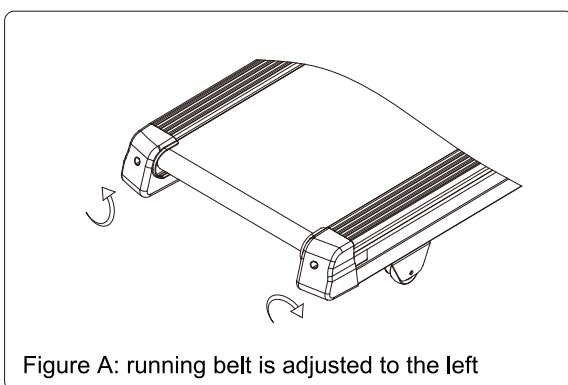
- Réglez la vitesse du tapis de course sur 3,5 km/h et observez la position de la bande.

##### 3. Si la bande dérive vers la droite

- Tournez l'écrou ajustable droit dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/2 tour.
- Ensuite, tournez l'écrou ajustable gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'1/2 tour (voir Figure A).

##### 4. Si la bande dérive vers la gauche

- Tournez l'écrou ajustable gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'1/2 tour (voir Figure B).





## PROBLÈMES ET SOLUTIONS

<b>Problème</b>	<b>1. L'ordinateur du tapis de course ne s'allume pas</b>
<b>Solution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vérifiez la connexion d'alimentation:</b> Assurez-vous que la prise est connectée à une prise correctement mise à la terre.</li> <li>- <b>Vérifiez l'interrupteur d'alimentation:</b> Assurez-vous que l'interrupteur près du câble de l'adaptateur est en position "ON" ou "I".</li> <li>- <b>Vérifiez le fusible:</b> Inspectez le fusible près de l'interrupteur d'alimentation. Si le fusible est grillé, contactez votre revendeur pour obtenir de l'aide.</li> </ul>
<b>Problème</b>	<b>2. Des segments de l'écran ne s'allument pas</b>
<b>Solution</b>	Si des segments de l'écran LED ne s'allument pas, l'écran peut être endommagé. Contactez votre revendeur pour obtenir de l'assistance.
<b>Problème</b>	<b>3. L'écran affiche "Veuillez installer la clé de sécurité"</b>
<b>Solution</b>	La clé de sécurité est soit manquante, soit mal placée. Insérez la clé de sécurité dans la fente désignée sur le tapis de course.
<b>Problème</b>	<b>Appareil iOS ou Android ne se connecte pas au T6i</b>
<b>Solution</b>	<p><b>Étapes pour résoudre les problèmes de connexion:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fermez toute application qui se connecte au T6i.</li> <li>2. Éteignez le tapis de course à l'aide de l'interrupteur 1/0, attendez 5 secondes, puis rallumez-le.</li> <li>3. Allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil, choisissez "Oublier cet appareil" et éteignez le Bluetooth.</li> <li>4. Suivez les étapes de connexion Bluetooth décrites dans le manuel pour reconnecter.</li> </ol>
<b>Problème</b>	<b>5. Problèmes avec le capteur de fréquence cardiaque</b>
	Si les capteurs du guidon du tapis de course ne lisent pas constamment votre fréquence cardiaque:
<b>Solution</b>	<b>Causes:</b> La sueur, le mouvement ou des lotions comme la crème pour les mains peuvent affecter négativement les capteurs. Il est recommandé d'utiliser une ceinture thoracique Bluetooth pour un suivi plus précis de la fréquence cardiaque pendant les séances d'entraînement. Les capteurs du guidon sont principalement utilisés pour des vérifications rapides de la fréquence cardiaque.
<b>Problème</b>	<b>Lorsque la ceinture thoracique Bluetooth ne reçoit pas de données de fréquence cardiaque:</b>
<b>Solution</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assurez-vous que l'écran de votre appareil Flow Fitness est actif et qu'il n'est connecté à aucun autre appareil.</li> <li>2. Assurez-vous que la ceinture thoracique n'est pas appairée avec un autre appareil, comme un smartphone ou une tablette.</li> <li>3. Suivez les instructions du manuel de la ceinture thoracique, en particulier concernant l'humidification des capteurs pour un meilleur contact avec la peau.</li> <li>4. Vérifiez que la batterie est complètement chargée et correctement installée.</li> <li>5. Assurez-vous que la ceinture thoracique est portée de manière ajustée pour un contact optimal.</li> </ol>
<b>Problème</b>	<b>6. Support supplémentaire</b>
<b>Solution</b>	- Si votre problème persiste ou n'est pas couvert dans ce guide de dépannage, veuillez contacter le revendeur de fitness où vous avez acheté le produit pour obtenir une assistance supplémentaire.

Problème	Raison possible	Solution
<b>Le tapis roulant ne peut pas démarrer</b>	1. La fiche n'est pas branchée ou l'interrupteur est éteint.	1. Branchez le tapis roulant et mettez-le sous tension.
	2. La protection contre les surintensités du tapis roulant s'est déclenchée.	2. Remplacer le fusible ou appuyer sur le protecteur de surintensité.
	3. La protection domestique contre les surintensités s'est déclenchée.	3. Réinitialiser la protection domestique contre les surintensités.
	4. La clé de sécurité n'est pas insérée correctement.	4. Insérer la clé de sécurité dans la bonne position.
<b>Glissement de la courroie de transmission</b>	La courroie de transmission n'est pas assez tendue.	Régler la tension de la courroie (voir le guide d'entretien).
<b>Glissement de la courroie trapézoïdale</b>	La courroie trapézoïdale n'est pas assez tendue.	Veillez contacter notre service clientèle.
<b>Le tapis roulant est décentré</b>	L'équilibre du rouleau n'est pas correctement réglé.	Régler la bande de roulement pour l'aligner sur l'axe de rotation (voir le guide d'entretien).
<b>Bruit étrange pendant l'exercice</b>	1. L'axe de rotation a besoin d'être lubrifié	1. Appliquer de l'huile de silicone sur l'axe de rotation.
	2. Un écrou s'est desserré.	2. Serrer les écrous desserrés.

**Remarque importante:**

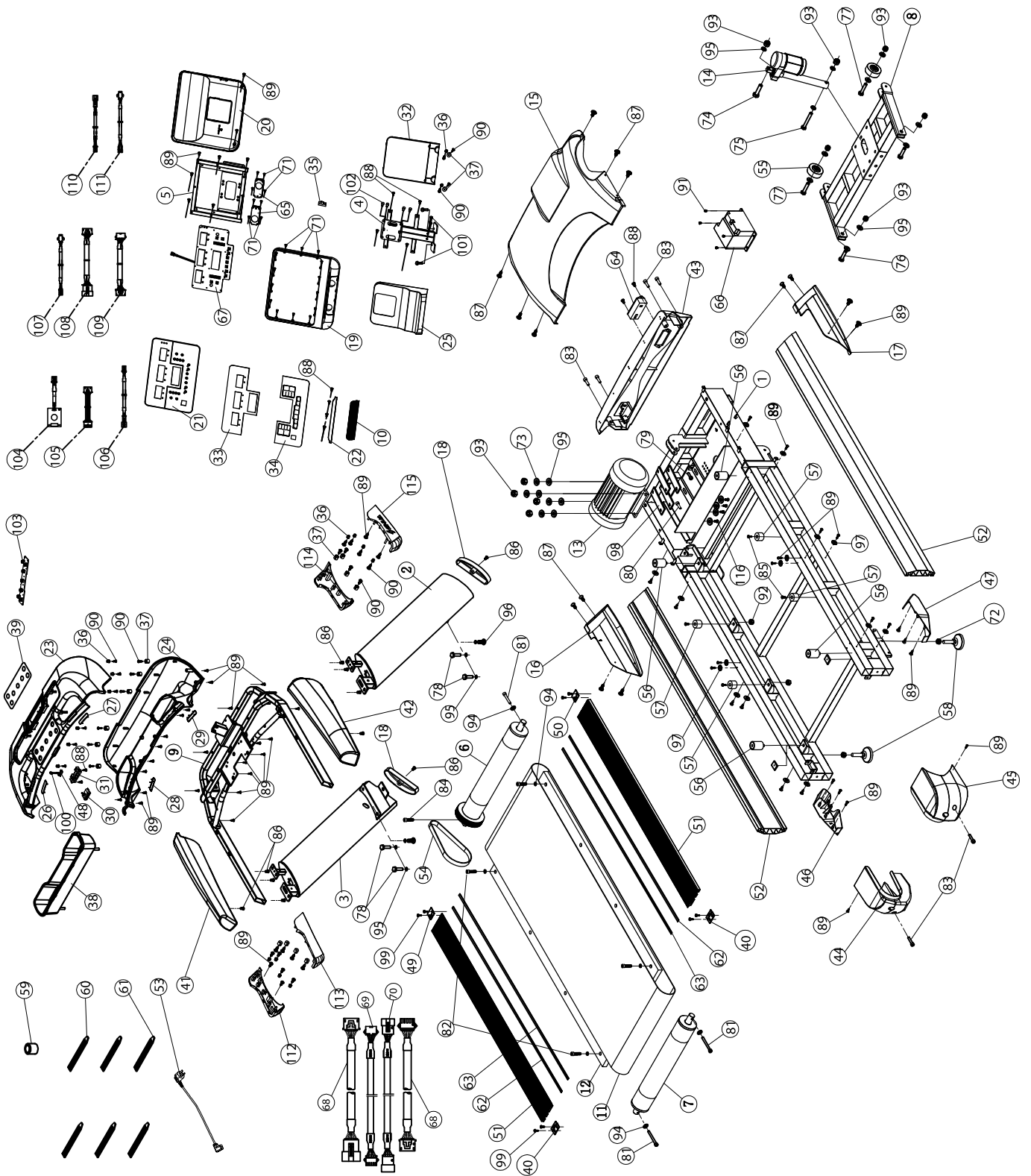
Si vous remarquez des pièces usées ou endommagées, cessez immédiatement d'utiliser le tapis de course. Remplacez les pièces par des composants d'origine avant de reprendre l'utilisation.

## CONDITIONS DE GARANTIE

---

La garantie de votre produit est assurée par le distributeur Flow Fitness dans votre pays ainsi que par le revendeur auprès duquel vous l'avez acheté. Pour obtenir les informations de contact, veuillez visiter: <https://www.flowfitness.com/en/dealers/>.

# EXPLODED VIEW



NO.	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Right frame	1
3	Left frame	1
4	Body console	1
5	LED console	1
6	Front roller	1
7	Rear roller	1
8	Lifting frame	1
9	Handrail frame	1
10	Speaker net	1
11	Running belt	1
12	Running board	1
13	AC motor	1
14	Incline motor	1
15	Motor cover	1
16	Cover left	1
17	Cover right	1
18	Oval inner pipe plug	2
19	Console upper cover	1
20	Console lower cover	1
21	Console button board	1
22	Tablet holder	1
23	Top cover display/console	1
24	Lower cover display/console	1
25	Front cover display/console	1
26	Heartsensor left	1
27	Heartsensor right	1
28	Lower heartsensor left	1
29	Lower heartsensor right	1
30	Safety switch	1
31	Safety switch base	1
32	Rear cover display	1
33	Face stickers	1
34	Button stickers	1
35	USB cradle	1
36	Upper cover of the column	16
37	Body console lower console/display	16
38	Holder	1
39	Key surface paste	1
40	Rear positioning piece	1
40	Rear positioning piece	1
41	Left armrest	1
42	Right armrest	1
43	Front corner guard	1
44	Left rear corner guard	1
45	Right rear corner guard	1
46	Left rear corner cover	1
47	Right rear corner cover	1

NO.	Description	Quantity
48	Safety switch board	1
49	Left front locator	1
50	Right front locating piece	1
51	Plastic edging	2
52	Plastic side strip	2
53	Power cord	1
54	Multi hook belt	1
55	Carrying wheel	2
56	Cushion	2
57	Cushion	4
58	Rear support	2
59	Magnetic ring	1
64	Switch modules	1
65	Speaker	2
66	Frequency converter	1
67	Electronic movement	1
68	Console communication cable	1
69	Upper cable	1
70	Midline line	1
71	Cross recessed tapping screw	22
72	Outer hexagon nut	2
73	Spring washer	4
74	Hexagon bolt	1
75	Hexagon bolt	1
76	Hexagon bolt	2
77	Hexagon bolt	2
78	Hexagon bolt	4
79	Hexagon bolt	1
80	Hexagon bolt	1
81	Hexagon bolt	3
82	Hexagon bolt	4
83	Hexagon bolt	6
84	Hexagon bolt	1
85	Hexagon head	4
86	Hexagon head	10
87	Cross recessed screw	8
88	Cross recessed screw	12
89	Cross recessed screw	60
90	Cross recessed screw	32
91	Washer	4
92	Jam nut	4
93	Jam nut	10
94	Flat washer	11
95	Flat washer	21
96	Hexagon socket head bolt	2
97	Bowl washer	16
98	Rubber pad	4
99	Cross recessed washer head screw	8

NO.	Description	Quantity
101	Outer hexagon bolt	4
102	Hexagon socket head bolt	4
103	Key board	1
104	Wireless chest belt	1
105	USB cable	1
106	Safety switch connecting line 1	1
107	Safety switch connecting line 2	1
108	Key connection 1	1
109	Key connection 2	1
110	Heartbeat cable 1	1
111	Heartbeat cable 2	1
112	Body cover on left	1
113	Left inner cover	1
114	Body cover on right	1
115	Right inner cover	1
116	Outer hexagon bolt	4