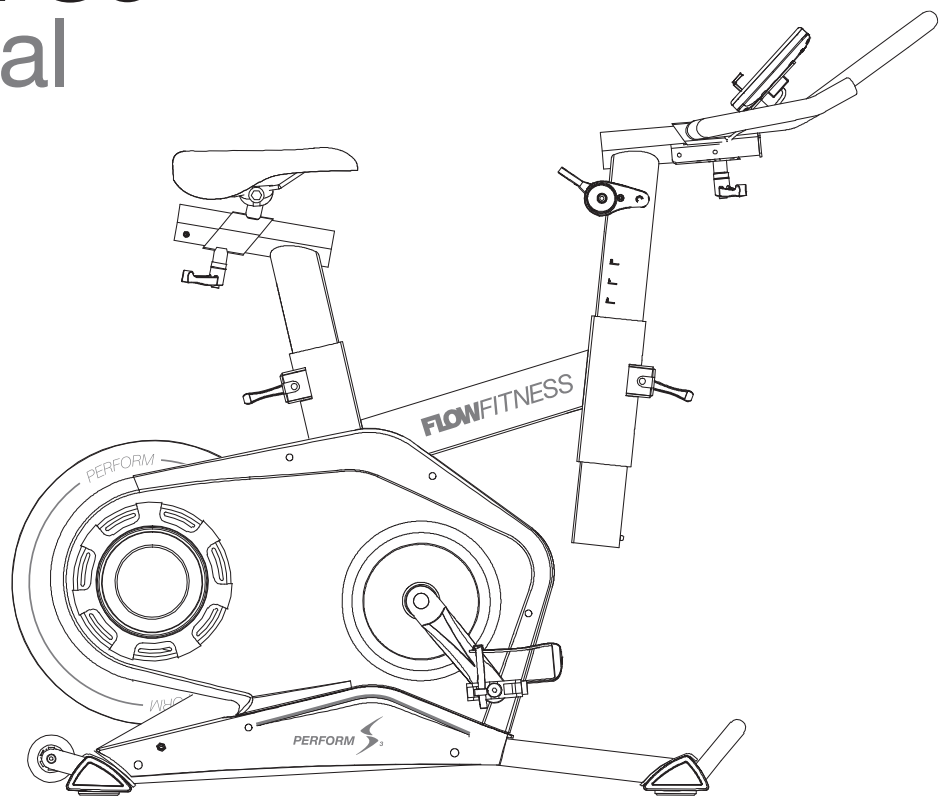


FLOWFITNESS

PERFORM S3 User Manual



3

ENGLISH

NEDERLANDS

NEDERLANDS

3 - 33

ENGLISH

34 - 68

Copyright © Flow Fitness B.V.

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 B.V.

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 B.V.

1.	Belangrijke informatie	4
	Inhoud verpakking	5
2.	Introductie	6
	Belangrijke onderdelen	6
	Specificaties	7
3.	Fitness	8
	Wat is Fitness	8
	Trainen op hartslag	8
	Uw trainingsdoel bepalen	8
	Warming Up & Cooling Down	9
	Introductie training schema	10
	Trainingschema conditie verbeteren	11
	Trainingschema gewicht verliezen	11
4.	Montage	12
	1. Montage van de stabizatoren	12
	2. Verstellen van de stuur- en zadelbuis	13
	3. Montage van het zadel, stuur en bidonhouder	14
	4. Montage van de iConsole	15
	5. Montage van de trappers en aansluiten van de voeding	16
5.	Gebruik	17
	Verplaatsen, opbergen en in gebruik nemen	17
	Onderhoud	17
	Gebruik van de iConsole	18
	Trainen met de iConsole+ app	22
6.	Product informatie	30
	Exploded view	30
	Onderdelenlijst	31
	Probleemoplossen	32
7.	Garantie	33
	Garantievoorwaarden	33

1 Belangrijke informatie

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 u 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

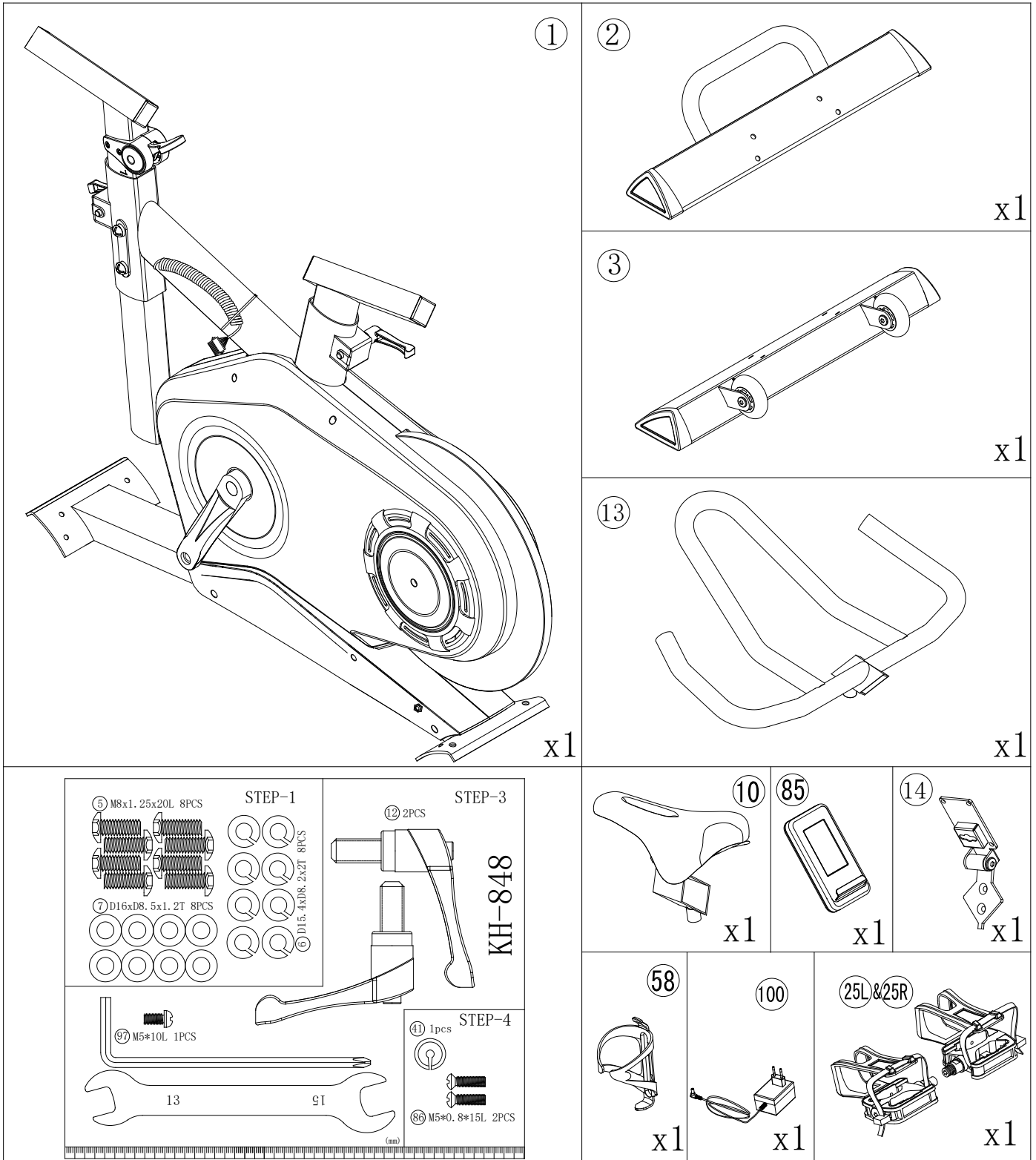
- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Het product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Het product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 150 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het apparaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- 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 apparaat 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 defecten aan het product kunnen leiden.



WAARSCHUWING

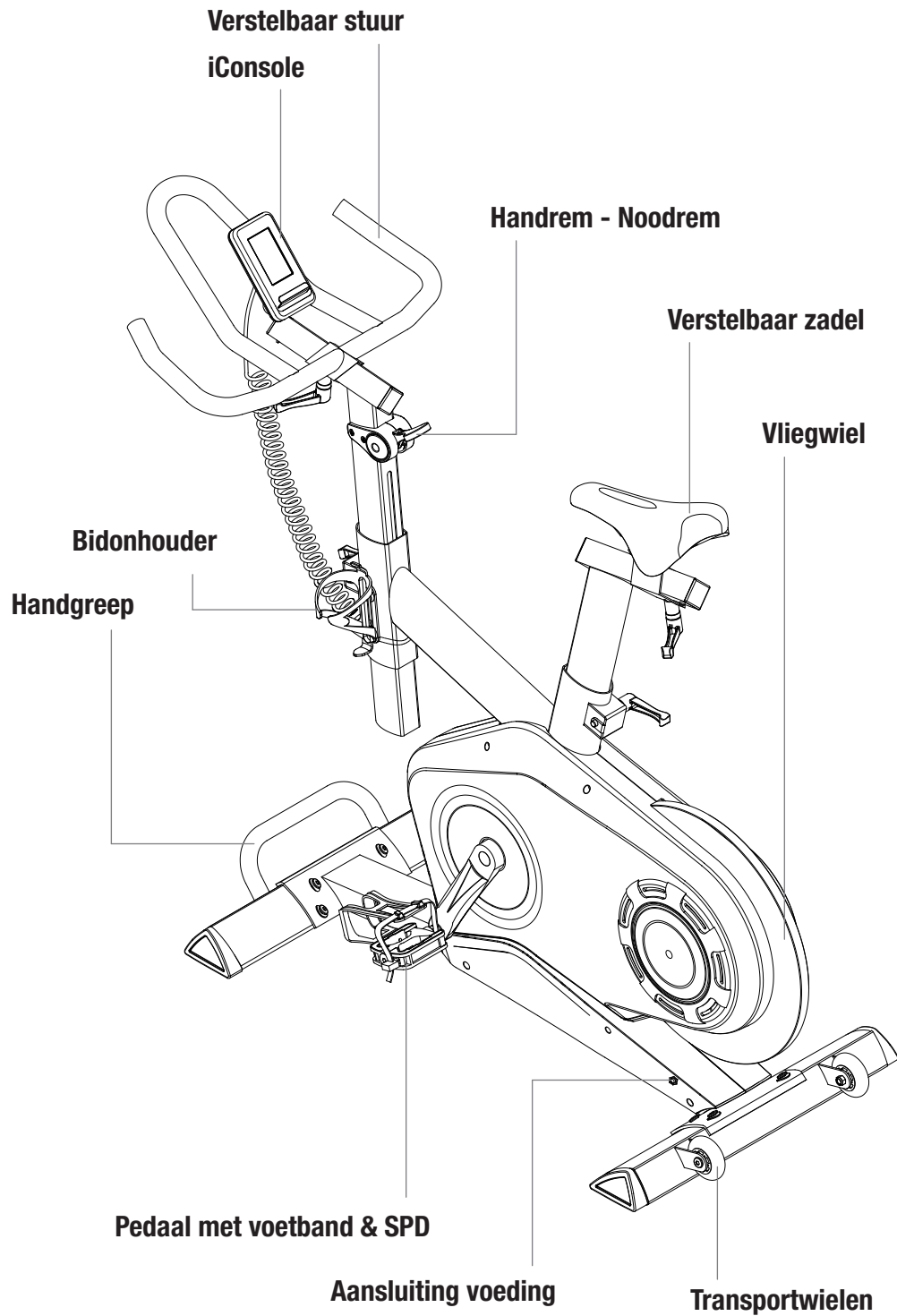
Laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt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

Inhoud verpakking



2 Introductie

Belangrijke onderdelen



Specificaties

iConsole

18 programma's
 1 Manueel programma
 12 Voorgeprogrammeerde programma's
 3 Hartslag gestuurde programma's
 1 Target Heart Rate programma
 1 Constant WATT programma

Recovery test
 Hartslag meting d.m.v.
 een optionele 5kHz borstband
 USB oplader
 Bluetooth

Geschikt voor iConsole app met iRoute

iConsole+ APP

Console
 18 programma's
 1 Manueel programma
 12 Voorgeprogrammeerde programma's
 3 Hartslag gestuurde programma's
 1 Target Heart Rate programma
 1 Constant WATT programma

iconsole⁺

Techniek

32 Weerstandsniveaus
 18 kg Roterende massa
 Permanent magneet weerstandssysteem

Afmetingen
 Lengte: 152 cm
 Hoogte: 104 cm
 Breedte: 59 cm
 Gewicht: 50 kg

Ergonomie

Horizontaal en verticaal verstelbaar zadel
 Horizontaal en verticaal verstelbaar stuur
 Pedalen met voetbanden
 Pedalen geschikt voor schoenen met SPD

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.

Op www.flowfitness.nl kunt uw vooruitgang berekenen.

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

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 linker arm. 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. Stek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten en leun naar achteren en voel de spanning 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.

3 Fitness

Introductie training schema

Trainingschema week 1 en 2

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



Trainingschema week 3 en 4

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



Trainingschema week 5 en 6

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



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

Trainingschema conditie verbeteren

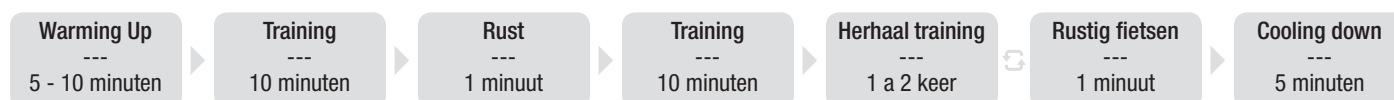
Trainingschema week 7 en 8

Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.



Trainingschema week 9 en verder

Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.



Trainingschema gewicht verliezen

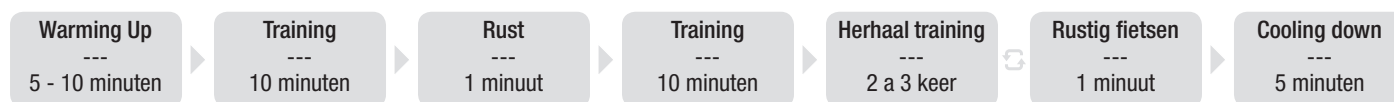
Trainingschema week 7 en 8

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



Trainingschema week 9 en verder

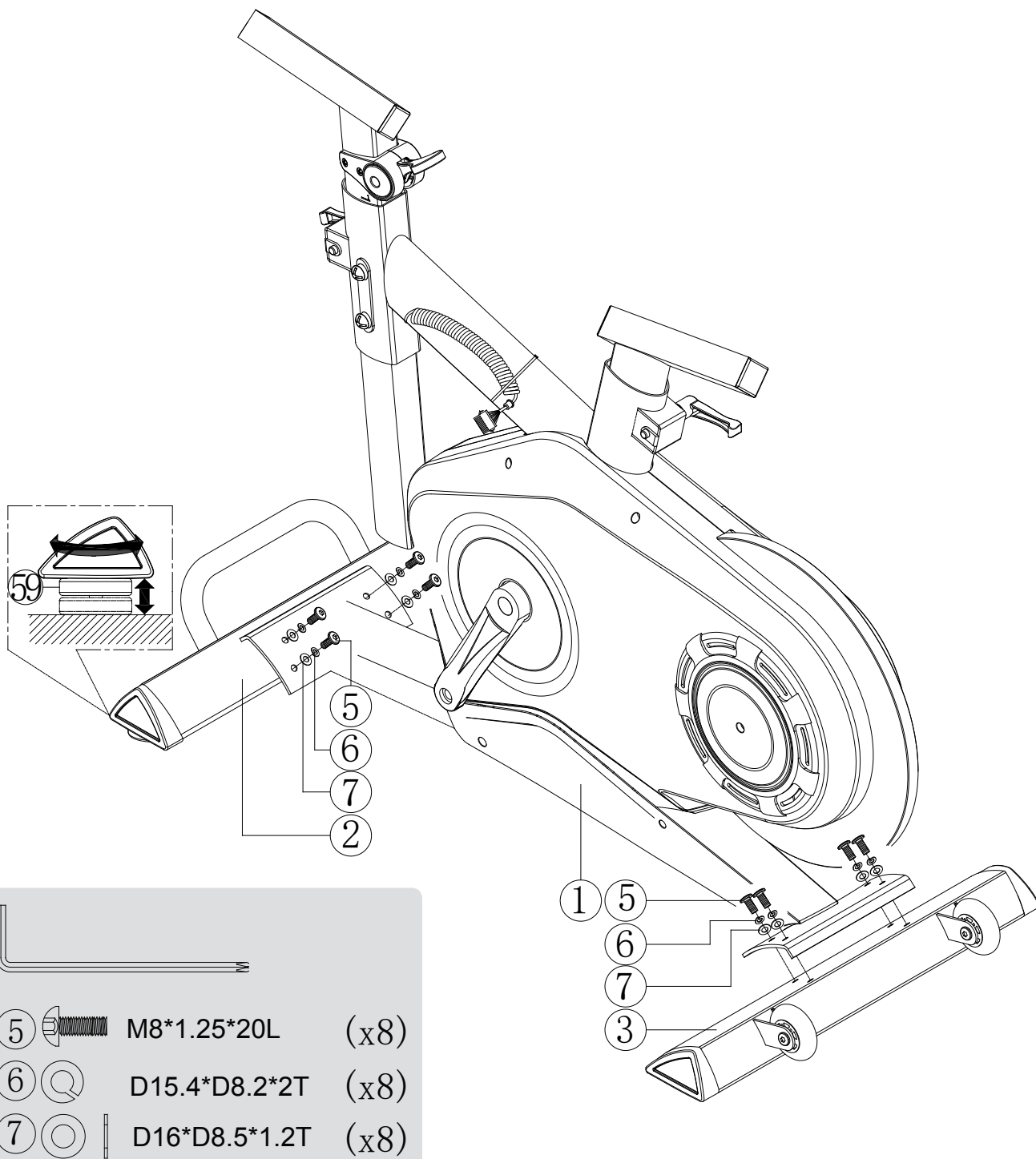
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.



4 Montage

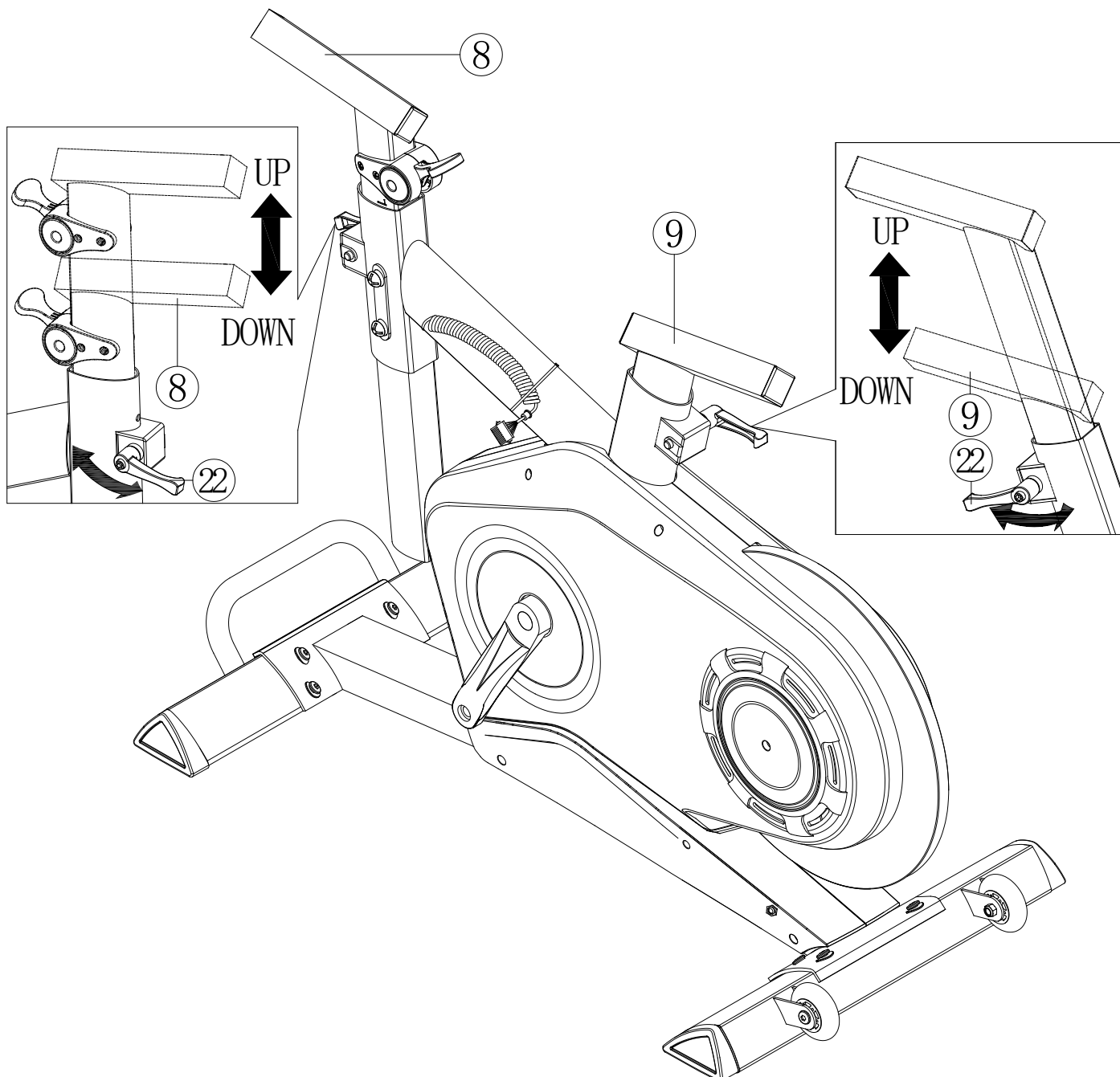
1. Montage van de stabilatoren

Monteer de voor en achtervoet zoals op onderstaande afbeelding staat beschreven. Nadat de voeten volledig gemonteerd zijn kan de Perform S3 door middel van de vier stelpoten (59) waterpas gezet worden.



2. Verstellen van de stuur- en zadelbuis

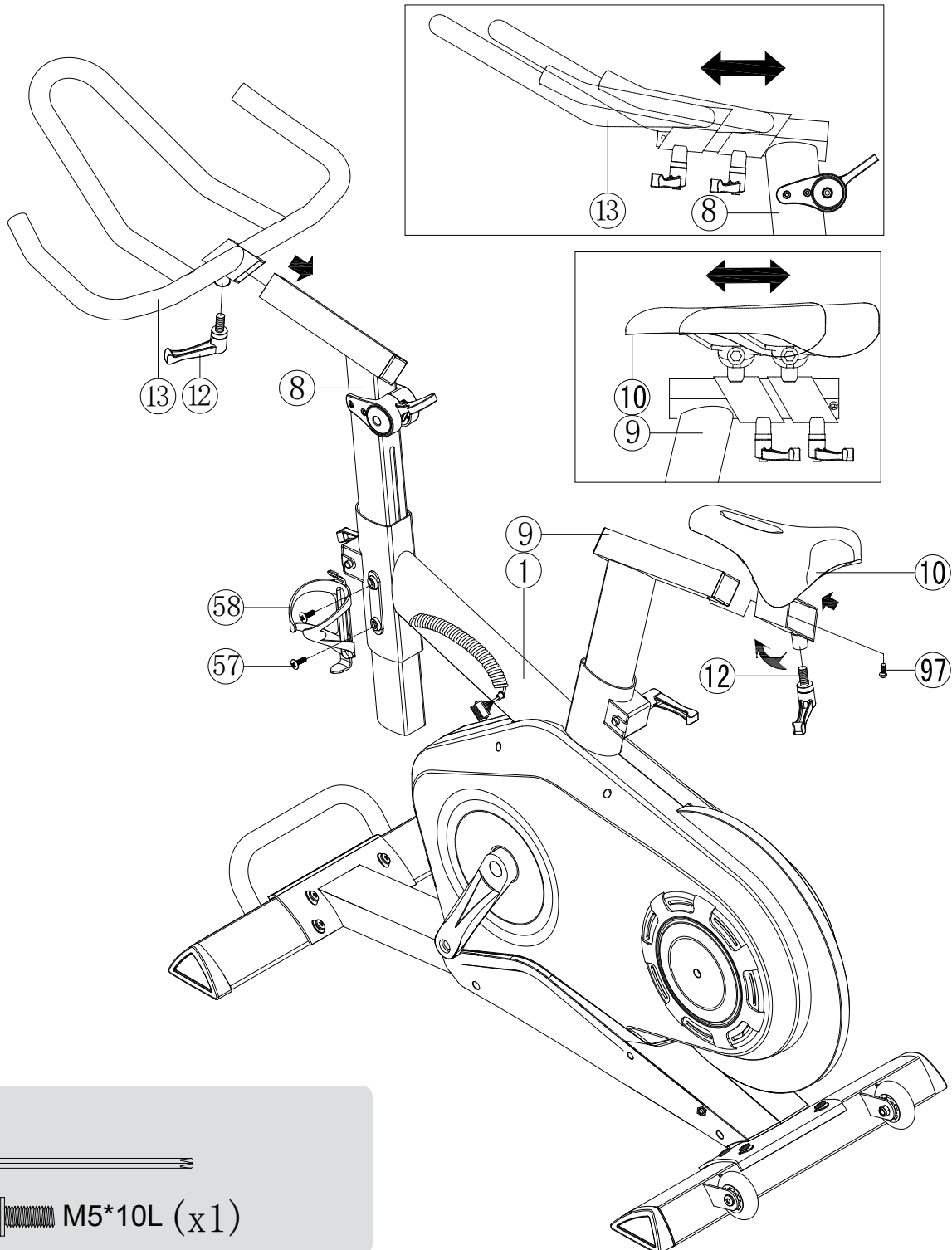
Verstelde stuur- en zadelbuis naar een hogere stand om het stuur en zadel in de volgende stap makkelijker te assembleren. Om dit in te stellen dient u hendel (22) los te draaien. Vervolgens verstelt u de buis en weer door hendel (22) vast te draaien. Wanneer u de hendel naar achter trekt kunt u de hendel positioneren zonder dat de stuur of zadel buis vaster of los gedraaid wordt. Tijdens het gebruik van de S3 kunt u deze hendels gebruiken om het zadel en stuur op gewenste hoogte in te stellen.



4 Montage

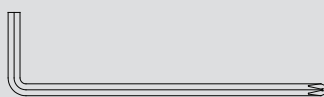
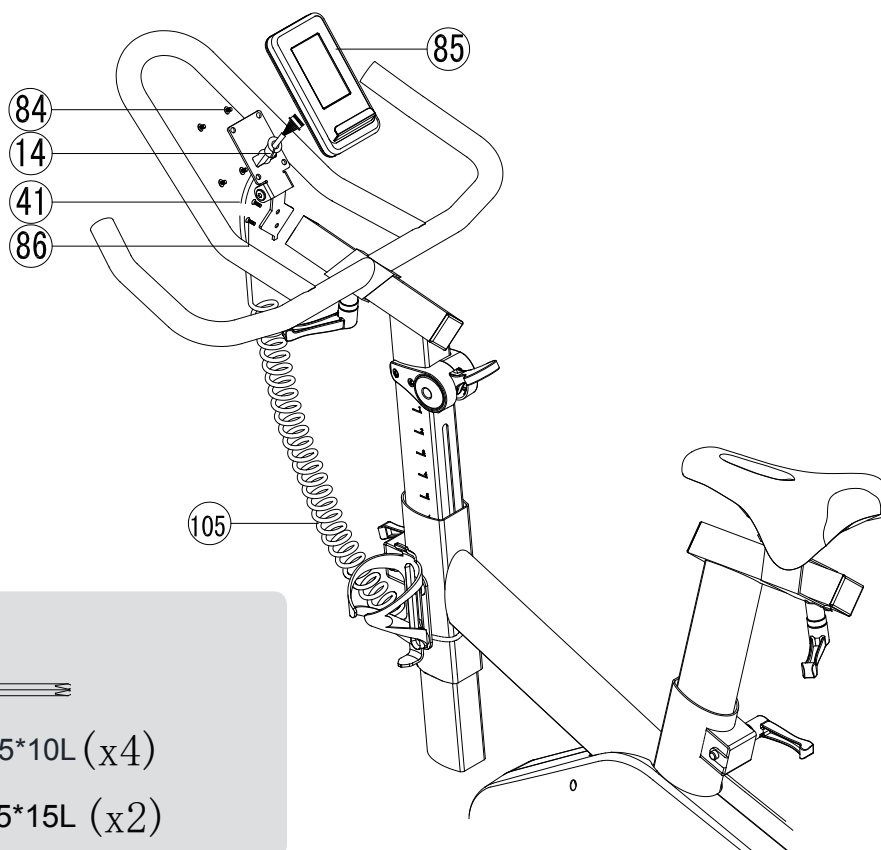
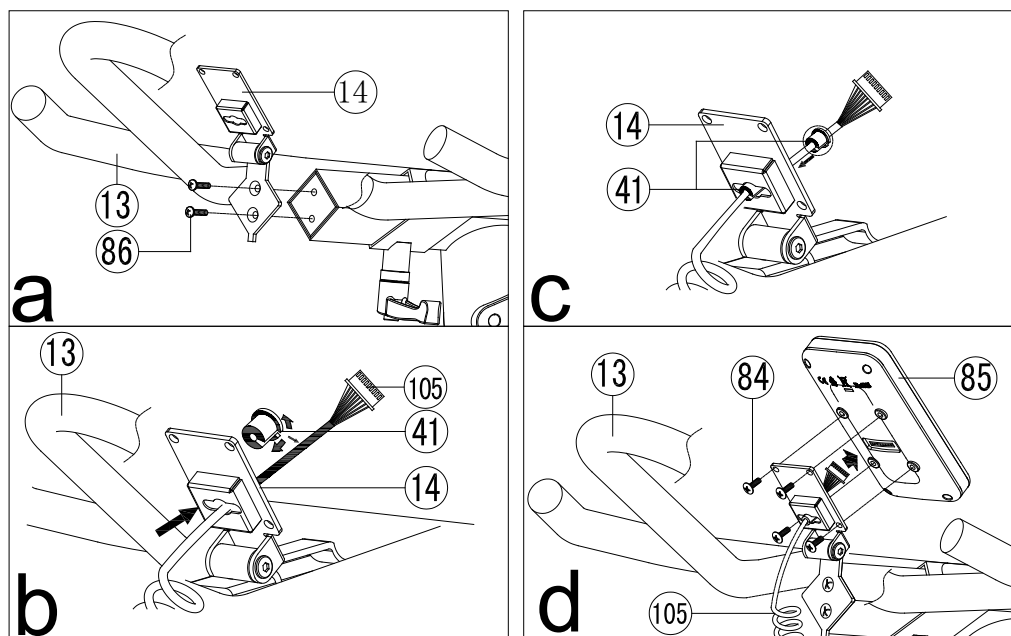
3. Montage van het zadel, stuur en bidonhouder

Monteer het stuur en zadel zoals aangegeven in onderstaande afbeelding. Let op dat na het monteren van het zadel schroef (97) geplaatst wordt zodat bij het instellen van het zadel deze niet van de stuurbuis af kan schuiven. Haal vervolgens schroeven (57) uit het frame, plaats de bidonhouder en schroef deze vast met de eerder verwijderde schroeven (57).




4. Montage van de iConsole

- Monteer de iConsole houder zoals geïllustreerd in afbeelding a.
 - Voer de console kabel door de houder zoals geïllustreerd in afbeelding b.
 - Plaats het kabel afdekdopje om de console kabel en druk deze in de houder zoals geïllustreerd in afbeelding c.
 - Druk de console kabel eerst in de iConsole, vervolgens kunt u deze op de houder bevestigen zoals geïllustreerd in afbeelding d.
- Wanneer de iConsole gemonteerd is kunt u deze met het meegeleverde gereedschap in de door u gewenste positie draaien.



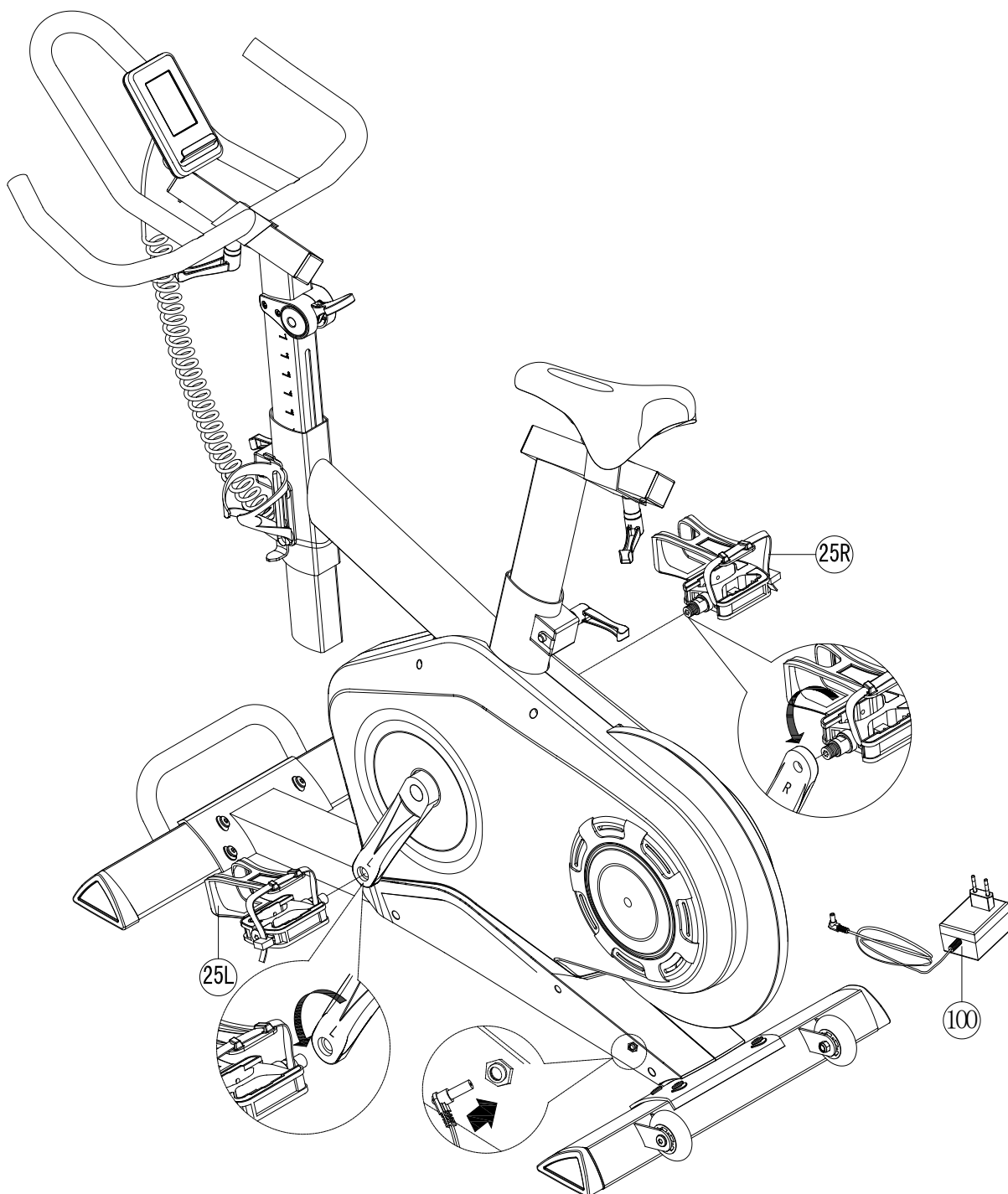
84  M5*10L (x4)

86  M5*15L (x2)

4 Montage

5. Montage van de trappers en aansluiten van de voeding

Monteer de trappers met de meegeleverde sleutel nr. 15. Draai de trappers tegen de traprichting in totdat deze stevig vast zitten. Sluit verlogens de voeding (100) aan.

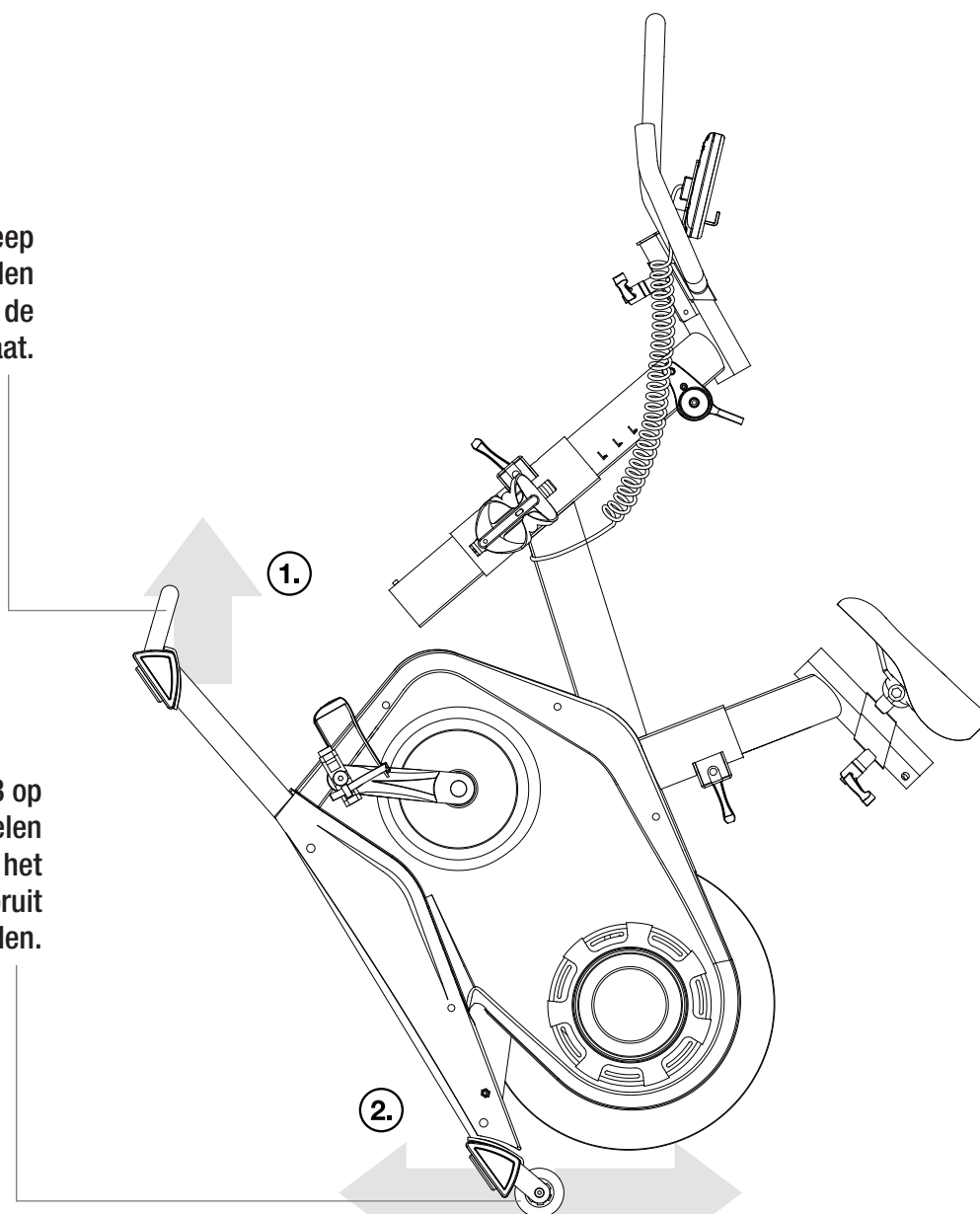


Verplaatsen, opbergen en in gebruik nemen

Voordat uw de PERFORM S3 gaat verplaatsen haalt u de voeding uit het product en stopcontact. Aan de voorste stabilisator zit een handgreep waarbij u de S3 met twee handen en door u knieën omhoog kunt tillen. De S3 staat nu op zijn transport wieltjes waarmee u het product gemakkelijk naar de gewenste plaats kunt verrijden. Het kan mogelijk zijn dat u na het verplaatsen van de S3 het product opnieuw waterpas moet zetten. Nadat het product op de gewenste plaats staat kunt u de voeding opnieuw aansluiten.

Gebruik deze handgreep om de S3 op te tillen todat deze volledig op de transportwielen staat.

Wanneer de S3 op zijn transport wielen staat kunt u het product zowel vooruit als achteruit verrijden.



Onderhoud

Flow Fitness adviseert om eens in de zes weken de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product aangeleverde gereedschap.

Veeg tevens na iedere training het eventuele zweet van alle onderdelen. Hiermee voorkomt u dat het zweet kringen of zelfs corrosie veroorzaakt.

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

5 Gebruik

Gebruik van de iConsole



RECOVERY

Analyse van conditie aan de hand van hartslag herstel.

RESET

Resetten van huidige waarde
Terug naar het hoofdmenu
iConsole opnieuw opstarten (indrukken en 2 seconden vasthouden)

STAR/STOP

Starten of stoppen van de trainingssessie

DOWN

Selecteren van programma
Trainingswaarden verlagen
Weerstand verlagen

UP

Selecteren van programma
Trainingswaarden verhogen
Weerstand verhogen

MODE

Selectie of instelling bevestigen

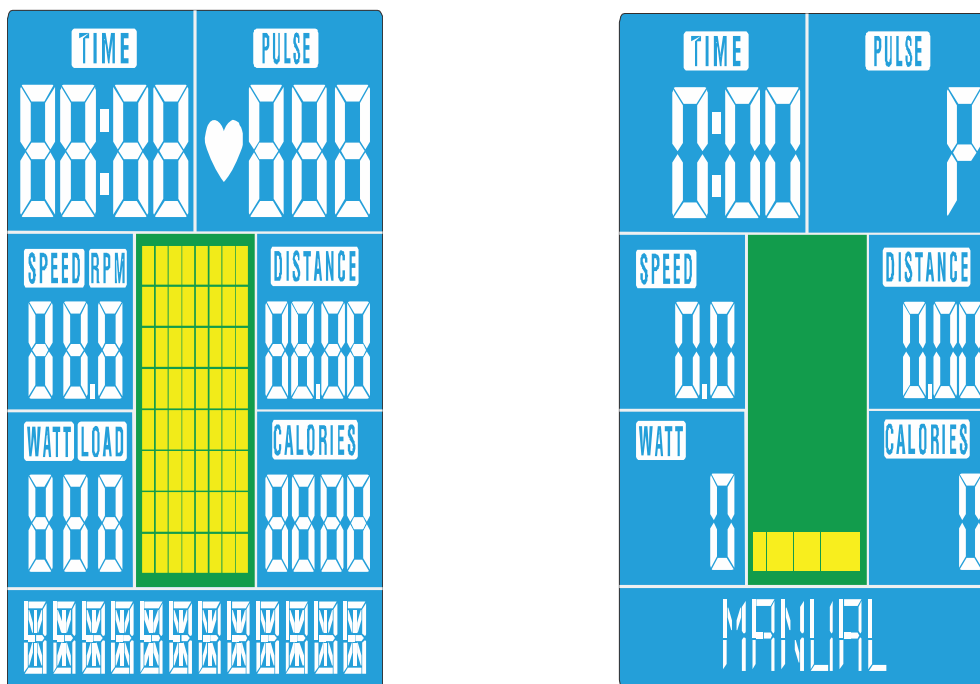
TELEFOONHOUDER

Display weergave

Time	tijdsduur
Speed	snelheid
Distance	afgelegde afstand
Calories	aantal calorieën verbruikt
Pulse	hartslag
RPM	Rotaties Per Minuut
WATT	Geleverde vermogen in wattage

Opstarten

Na het inpluggen van de adapterkabel klinkt er een kort geluidssignaal en het display licht op. Het product is nu klaar voor gebruik. Na 4 minuten inactiviteit zal de computer overschakelen naar "standby" modus. Om het product uit de standby modus te halen kunt u op een van de knoppen drukken of beginnen te fietsen.



U kunt met de iConsole op twee manieren trainen; de console kan via bluetooth met uw smartphone of tablet gekoppeld worden. Hiermee kunt u via de iConsole+ app trainen. Of u kunt alleen de iConsole gebruiken en een van de 18 programma's kiezen. Hieronder zal eerst het trainen met de iConsole beschreven, voor het trainen met de iConsole+ app gaat u naar pagina 22 van deze handleiding.

De computer bevat 6 verschillende soorten trainingen en een recovery test. Gebruik de **UP** en **DOWN** knoppen om een programma te selecteren. Bevestig uw selectie door op **MODE** te drukken. Wanneer u in een training zit kunt u deze pauzeren met de **START • STOP** knop. Druk vervolgens op **RESET** om de training te beëindigen of op **START • STOP** om de training te hervatten

MANUAL

BEGINNER

ADVANCED

SPORTY

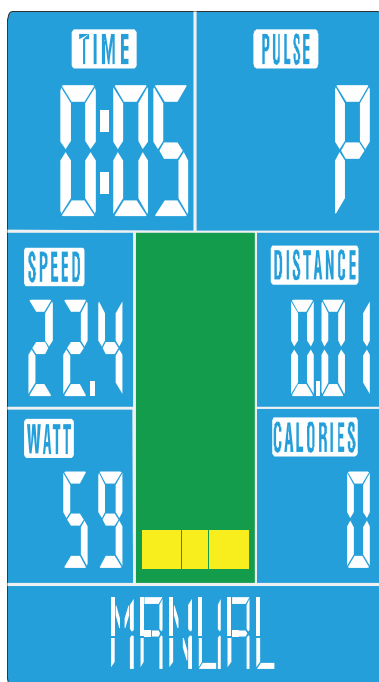
CARDIO

WATT

RECOVERY

Op de volgende pagina's wordt iedere training en de recovery test toegelicht.

5 Gebruik

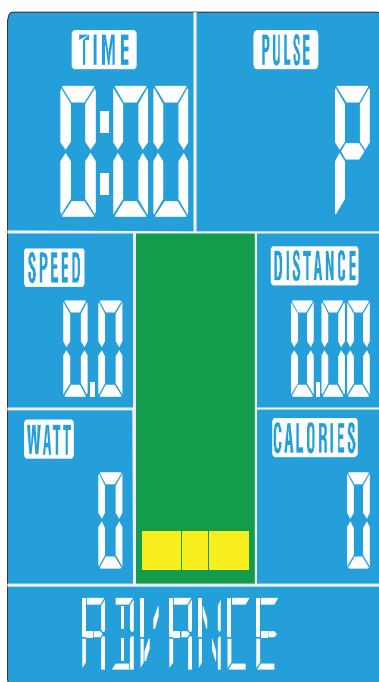


Handmatig programma: MANUAL

Het **MANUAL** programma is een programma met een constante weerstand en waarbij doelwaarden voor **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE** van te voren kunnen worden ingesteld. Wanneer deze niet ingesteld worden zullen de trainingswaarden oplopen.

1. Selecteer met de **UP** en **DOWN** knoppen het **MANUAL** programma. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken. Druk op **START • STOP** om te training te starten of stel de volgende doelwaarden in; **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE**.
2. Stel de gewenste tijdsduur in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
3. Stel de gewenste afstand in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
4. Stel de gewenste calorieën in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
5. Stel de gewenste harstlag in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
6. Druk op **START • STOP** om te training te starten.
7. Gebruik de **UP** en **DOWN** knoppen om de weerstandsniveau gedurende deze training aan te passen.

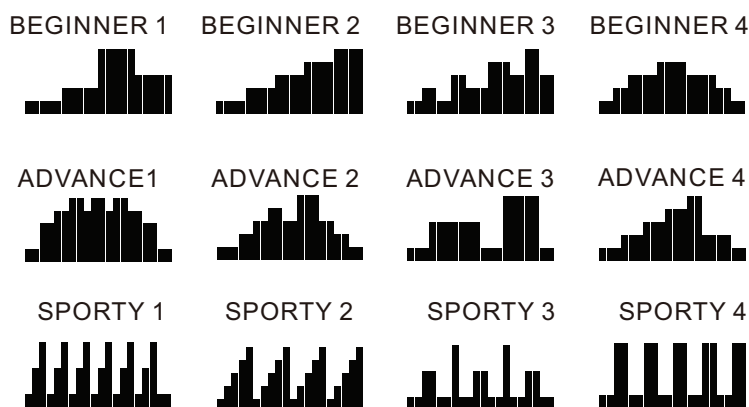
De training is afgelopen wanneer een van de doelwaarden de nul bereikt.



Voorgeprogrammeerde trainingen: BEGINNER / ADVANCED / SPORTY

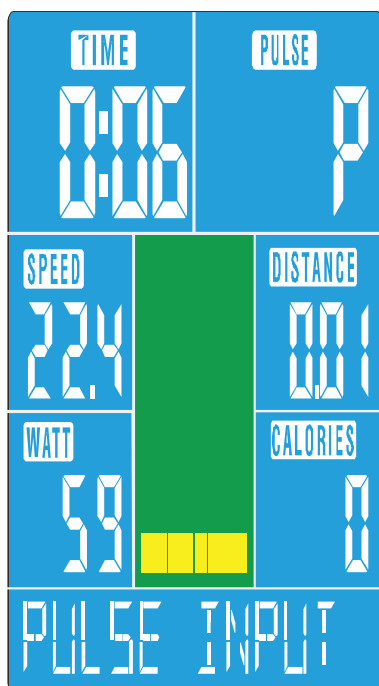
Er kan ook gekozen worden voor een voorgeprogrammeerde training. Hierbij varieert de weerstand volgens een bepaald profiel. In totaal zijn er 12 profielen die zijn ingedeeld in 3 groepen. Te weten; **BEGINNER**, **ADVANCED** en **SPORTY**.

1. Selecteer met de **UP** en **DOWN** knoppen het **BEGINNER**, **ADVANCED** of **SPORTY** programma. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.



2. Stel het gewenste trainingsprofiel (1 t/m 4) in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
3. Stel de gewenste tijdsduur in met de **UP** en **DOWN** knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
4. Druk op **START • STOP** om te training te starten.
5. Gebruik de **UP** en **DOWN** knoppen om de weerstandsniveau gedurende deze training aan te passen.

De training is afgelopen wanneer de ingestelde tijd verstreken is.



Hartslag gestuurd programma: **CARDIO**

Bij deze training is er de mogelijkheid om hartslag gestuurd te trainen. Voor dit training programma heeft uw een Flow Fitness hartslagband nodig (niet inbegrepen). Er zijn 4 verschillende niveau's: 55%, 75%, 90% of Target Heart Rate (TAG). Het niveau is een percentage van uw maximale hartslag, die berekend wordt a.d.h.v. uw leeftijd.

55%
Vet verbanding

75%
Vet verbanding +
Conditieverbeting

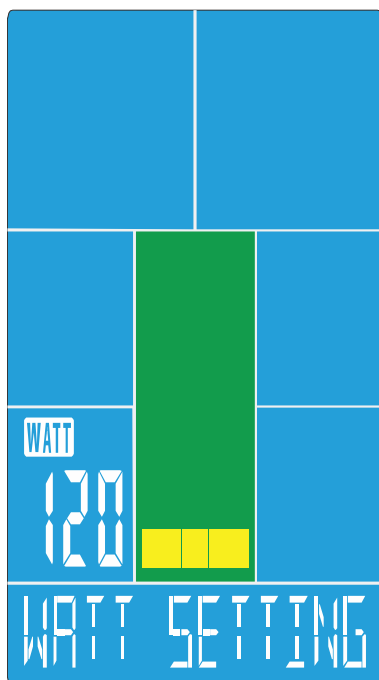
90%

Conditieverbeting

TAG
Selecteer eigen
doel hartslag

1. Selecteer met de UP en DOWN knoppen het **CARDIO** programma. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
2. Kies met de UP en DOWN knoppen voor 55%, 75%, 90% van uw maximale hartslag of stel zelf een Target hartslag, hiervoor selecteert uw **TAG**. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
3. Indien u voor 55%, 75% of 90% van uw maximale hartslag gekozen kunt u deze stap overslaan. Als u TAG geselecteerd hebt dient u nu uw gewenste hartslag in te stellen met de UP en DOWN knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
4. Stel de gewenste tijdsduur in met de UP en DOWN knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
5. Druk op **START • STOP** om te training te starten.

Wanneer er gedurende 6 seconden geen signaal van de hartslagband is ontvangen zal de melding **PULSE INPUT** in het display verschijnen. De training is afgelopen wanneer de ingestelde tijd verstreken is.



Trainen op een specifiek vermogen: **WATT**

Bij deze training kan er worden ingesteld op welk vermogen u wilt trainen. De computer past automatisch de weerstand aan, zodat uw geleverde vermogen constant blijft.

1. Selecteer met de UP en DOWN knoppen het **WATT** programma. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
2. Stel het gewenste vermogen **WATT SETTING** in met de UP en DOWN knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
3. Stel de gewenste tijdsduur in met de UP en DOWN knoppen. Bevestig de selectie door op **MODE** te drukken.
4. Druk op **START • STOP** om te training te starten.

De training is afgelopen wanneer de ingestelde tijd verstreken is.

5 Gebruik



Hartslag herstel test: RECOVERY

Na een training is het mogelijk om uw conditie te meten door. Hiervoor heeft u een Flow Fitness hartslagband (niet inbegrepen) nodig. Druk direct na een training sessie op de RECOVERY knop. Alle waarden verdwijnen uit beeld en alleen de tijd en de hartslag verschijnen nog. De tijd loopt terug van 60 seconden naar 0. Vervolgens verschijnt er een code die correspondeert met een conditie niveau. In onderstaande tabel vindt u de verschillende codes en de bijbehorende uitleg.

F1:	Zeer goed
F2:	Goed
F3:	Boven gemiddeld
F4:	Gemiddeld
F5:	Slecht
F6:	Zeer slecht

De recovery functie werkt enkel na een intensieve workout waarbij uw hartslag verhoogd is tot minimaal 150 slagen per minuut (BPM). Voor het meeste accurate resultaat dient u de recovery meting zo snel mogelijk na de training te starten.

Trainen met de iConsole+ app

De iConsole biedt de mogelijkheid om via uw smartphone of tablet te trainen. Hiervoor dient u de iConsole+ app te downloaden. Deze app werkt uitsluitend op de volgende smartphones en tablets of nieuwere varianten.



iPad 1 of nieuwer
iPad air 1 of nieuwer



iPad Mini
of nieuwer



iPhone 3GS
of nieuwer



iPod touch (3gen)
of nieuwer



Android tablet
OS4.0 of hoger
1280X800 pixels



Android Phone
OS2.2 of hoger
800x480 pixels

Training met behulp van iConsole+ App

Allereerst dient u de iConsole+ app te downloaden. Afhankelijk van het besturingssysteem van de tablet of smartphone moet u naar Google Play Store of Apple App Store om de iConsole+ app te downloaden. U kunt ook onderstaande QR code scannen om direct de app te kunnen downloaden. Voor Android tablets kan het beste de iConsole HD app gedownload worden. De iConsole+ app is geheel gratis.

Nadat de iConsole+ app succesvol is gedownload, dient u de volgende stappen te doorlopen om de tablet of smartphone met elkaar te laten communiceren.

Voor Apple smartphones of tablets

1. Ga naar optie instellingen van uw smartphone of tablet en zet de bluetooth functie aan.
2. Vervolgens wordt er gezocht naar bluetooth apparaten. In de lijst verschijnt dan ICONSOLE.



3. Selecteer de **ICONSOLE** en de twee apparaten gaan verbinding zoeken.
4. Type vervolgens de code **0000** in, zodat de twee apparaten met elkaar zijn verbonden.
5. Als de twee apparaten met elkaar verbonden zijn gaat de computer van de S3 automatisch uit.
6. Start nu de **ICONSOLE** app op.

Voor Android smartphones of tablets

1. Ga naar optie instellingen van uw **smartphone** of **tablet** en zet de **bluetooth** functie aan.
2. Start nu de **ICONSOLE** app op.
3. Druk op het bluetooth icoontje met draaiende pijlen voor de lijst met bluetooth apparaten.
4. Selecteer **ICONSOLE** in deze lijst om te verbinden.
5. Als de twee apparaten met elkaar verbonden zijn gaat de computer van de S3 automatisch uit.

Op de volgende pagina's staat het gebruik van de iConsole+ app beschreven voor zowel de smartphone als tablet app.

Let op: deze app wordt regelmatig ge-update. Het kan daarom zijn dat deze handleiding onvolledig is. Ga naar <http://www.flowfitness.nl/nl/service/gebruiksaanwijzing.php> waar u de meest recente handleiding kunt downloaden.

De iConsole+ app bevat 4 menu's:

TRAINING	alle beschikbare trainingen
GYM CENTER	alle extra aangekochte toevoegingen
SETTINGS	in te stellen waarden en profiel
INFORMATION	trainingshistorie

Alle 4 menu's worden op de volgende pagina's beschreven.

iConsole+ SETTINGS MENU

Voordat u van start gaat en de iConsole+ app optimaal kunt gebruiken dient u eerst de instellingen in te voeren in het **SETTING** menu. Ten eerste is het mogelijk om het metrische (**METRIC**) of Britse (**IMPERIAL**) maten systeem te kiezen. "Swipe" hiervoor de schuif naar rechts of naar links.



Ten tweede kunt u in dit menu uw persoonlijke gegevens invoeren. Deze gegevens worden gebruikt bij de verschillende trainingsprogramma's en voor het opslaan van uw trainingen in het **INFORMATION MENU**. Tevens kan er hierdoor gebruik worden gemaakt van de aanvullingen op de iConsole+ app die staan weergegeven in het **GYM CENTER MENU**.

Druk hiervoor op "**MY PROFILE**", zodat u in het persoonlijke gegevensmenu komt. U dient allereerst een account aan te maken. Een account maakt u aan door op **LOG IN** te drukken. Druk daarna op **CREATE AN ACCOUNT**. Vul bij **ACCOUNT** een emailadres in en bij **PASSWORD** een eigen bedacht wachtwoord. Plaats hetzelfde wachtwoord bij **CONFIRM PASSWORD**. Druk vervolgens op **SIGN UP**. Als alles goed is ingevuld krijgt u een melding **SUCCESSFULLY SIGNED**



5 Gebruik

UP en er wordt een bevestigings-email verstuurd naar het ingevulde email adres. Klik vervolgens op de bijgevoegde link om uw account te activeren. Vervolgens verschijnt de melding

The account's email has been validated!

Nu kan er in gelogd worden met behulp van het emailadres en het wachtwoord. Indien u een Facebook of Google account heeft kunt u daar ook mee inloggen. Als uw eigen gemaakte routes wilt opslaan kunt u inloggen of een account aanmaken of op Map My Fitness. Dit doet u door op het Map My Fitness logo te drukken en de stappen op de Map My Fitness site te volgen. Als Map My Fitness succesvol is geactiveerd zal de balk onder het icoon rood kleuren.

Door op EDIT te drukken kunnen de persoonlijke gegevens worden ingevoerd. U kunt zelfs een foto toevoegen. Dit doet u in de EDIT mode op het cameraatje te drukken. Indien u alle gegevens hebt ingevoerd drukt u op DONE en daarna op BACK om weer in het SETTING menu terug te keren.

iConsole+ TRAININGS MENU

In het trainingsmenu van de iConsole+ app ziet u 4 verschillende typen programma's:

QUICK START	Direct starten
PROGRAM	Voorgeprogrammeerde trainingen
HRC	Hartslaggestuurd trainingsprogramma
WATT	Watt gestuurd trainingsprogramma



Knoppen van de Tablet iConsole+ app



Knoppen van de Smartphone iConsole+ app



iConsole+ QUICK START - direct starten

Het **QUICK START** programma is een programma waarbij u niets hoeft in te stellen alleen de weerstand. Als er gestart wordt met de training lopen de trainingswaarden op. Met de tablet app kan door de bruine hendel omhoog of omlaag te “swipen” kan de weerstand worden verhoogd of verlaagd. Voor de smartphone app dient u eerst op het rode lint in de rechter bovenhoek te drukken alvorens uw kunt “swipen”.



iConsole+ PROGRAM - Voorgeprogrammeerde trainingen

Het trainingsprogramma **PROGRAM** bevat meerdere voorgeprogrammeerde trainingen. Hierbij varieert de weerstand volgens een bepaald profiel. In totaal zijn er 12 profielen. Door te “swipen” kunnen de verschillende trainingen bekeken worden. Indien de gewenste training is geselecteerd druk dan op het profiel om in de training te komen.



Instellen van PROGRAM op de Tablet iConsole+ app

Indien u een gewenst programma heeft geselecteerd kunnen de volgende waarden worden ingesteld: **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES**. Als er geen waarden worden ingesteld en direct op start drukt lopen alle waarden op. Iedere 2 minuten gaat het programma dan naar een volgende fase. De waarden zijn afzonderlijk in te stellen door op de sleutel naast de waarde te drukken.



Instellen van PROGRAM op de Smartphone iConsole+ app

Indien u een gewenst programma heeft geselecteerd kunnen de volgende waarden worden ingesteld: **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES**. Als er geen waarden worden ingesteld en direct op start drukt lopen alle waarden op. Iedere 2 minuten gaat het programma dan naar een volgende fase.



De waarden zijn afzonderlijk in te stellen. Als eerste verschijnt **TIME**.

5 Gebruik



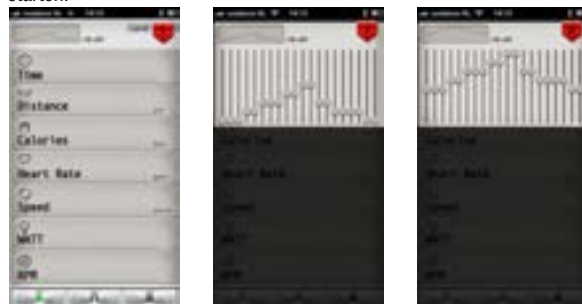
Vervolgens verschijnt er een draaiknop. Door deze naar rechts of links te draaien kan de waarde worden ingesteld. Door weer op de sleutel naast waarde te drukken verschijnt het programma weer. Indien u ervoor kiest een of meerdere waarden in te stellen zal de training eindigen als u een van deze waarden bereikt heeft.

Tijdens de training is de weerstand te verzwaren of te verlichten door in het programma een schuif uit het profiel omhoog of omlaag te bewegen.



Als het programma afgelopen is kan er met behulp van de **HOME** knop terug worden gekeerd naar het hoofdmenu. Er is ook de mogelijkheid om de resultaten te "posten" op Facebook of Twitter. Hiervoor dient u een account te hebben en in te loggen.

Met behulp van het toetsenbord kan een waarde worden ingevoerd. Door het **TIME** vakje naar links te "swipen" verschijnt vervolgens **DISTANCE** en **CALORIES**. Indien u de afstand of te verbrande calorieën niet wilt invoeren. Kunt u op **DONE** drukken en het programma zal starten.



Tijdens de training is de weerstand te verzwaren of te verlichten. Druk op de 1 in het rode vlak in de rechter bovenhoek. Vervolgens verschijnt het trainingsprofiel in de vorm van 20 verschillende schuiven. Druk op 1 van de schuifjes en verplaatst die omhoog of omlaag. Nadat de



juiste weerstand is ingesteld druk dan op het getal in het rode vlakje in de rechter bovenhoek en u keert weer terug naar het programma. Druk op de **START** knop om het trainingsprogramma te starten. Druk op de **PAUZE** knop om te pauzeren en op de **STOP** knop om het trainingsprogramma te beëindigen. Als het programma afgelopen is kan er met behulp van de **HOME** knop worden teruggekeerd naar het hoofdmenu. Er is ook de mogelijkheid om de resultaten te "posten" op Facebook of Twitter. Hiervoor dient u een account te hebben en in te loggen.



iConsole+ HRC - hartslag gestuurd programma

Indien u een hartslaggestuurd programma wenst, selecteer dan HRC in het trainingsmenu.

Allereerst moet het doel hartslagniveau worden ingevuld. Dit is een percentage van uw berekende maximale hartslag. Kies hiervoor een van de onderstaande hartslagadviezen of stel een eigen percentage in.

55% WARM UP	om uw training mee te beginnen (10 min.)
65% FAT BURNING	vetverbranding (minimaal 30 min.)
75% ENDURANCE TRAINING	conditie verbeteren (afhankelijk van basis conditie)

Voor het hartslag gestuurd programma heeft u een hartslagband (niet inbegrepen) nodig.

Instellen van HRC op de Tablet iConsole+ app

Naast de 3 voorgeprogrammeerde HRC programma's, kunt u ook kiezen voor een zelf in



te stellen HRC programma. "Swipe" bovenstaande scherm naar rechts en u komt in het CUSTOM HRC programma.



Druk op de knop met CUSTOM en er verschijnt een toetsenbord waarmee het gewenste % van de maximale hartslag ingevoerd kan worden. Druk vervolgens op OK om de training te beginnen. Het scherm hieronder verschijnt en de waarde TIME is in te stellen, zoals eerder is beschreven bij PROGRAM.



De meter linksboven in het scherm is de TARGET HR. Dit is het doel hartslagpercentage waarop u moet trainen. De meter in het midden geeft aan in welk weerstandniveau (1-16) u aan het trainen bent. De meter rechtsboven in het scherm is de CURRENT HR en geeft het huidige hartslagniveau aan. Indien de CURRENT HR onder de TARGET HR is zal de weerstand automatisch verzaamd worden en als de CURRENT HR boven de TARGET HR blijft zal de weerstand automatisch verlicht worden.

Instellen van HRC op de Smartphone iConsole+ app

Allereerst moet het doel hartslagniveau worden ingevuld. Standaard staat dit ingesteld op 65%.



Het is ook mogelijk een willekeurig hartslagniveau in te voeren. Druk hiervoor op de X in het toetsenbord. Nu kunt u een nieuw niveau invoeren. Vervolgens "swipped" u het hartslag blokje naar links om TIME in te voeren. Daarna drukt u op DONE en u komt in het trainingsprogramma overzicht.

5 Gebruik

iConsole+ WATT - Watt Gestuurd programma

Selecteer het Watt gestuurde programma door in het trainingsmenu op **WATT** te drukken.

Instellen van WATT op de Tablet iConsole+ app

Het standaard ingestelde Watt niveau is 100 Watt. Dit staat op de meter linksboven in het scherm. Door op **TARGET WATT** te drukken is een ander vermogen in stellen (zie beschrijving instellen CUSTOM HRC bij HRC). Tevens is het ook mogelijk om de waarden **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES** in te stellen: (zie beschrijving in stellen waarden bij PROGRAM)



De meter linksboven in het scherm is de **TARGET WATT**. Dit is doel vermogen waarop u wilt trainen. De meter in het midden geeft aan in welk weerstandniveau (1-16) u aan het trainen bent. De meter rechtsboven in het scherm is de **CURRENT WATT** en geeft het huidige vermogen aan. Indien de **CURRENT WATT** onder de **TARGET WATT** is zal de weerstand automatisch worden verzwaard en als de **CURRENT WATT** boven de **TARGET WATT** is zal de weerstand automatisch worden verlicht.

iConsole+ GYM CENTER MENU

In het **GYM CENTER** verschijnen aanvullingen op de iConsole+ app. Een leuke gratis aanvulling is **IROUTE**. Om deze aanvulling te gebruiken dient uw tablet of smartphone verbonden te zijn met het internet.



Instellen van IROUTE op de Tablet iConsole+ app

Druk op de **IROUTE** balk en u komt in het menu waar u een route kan invoeren. Druk op **MY FAVORITES** om 1 van de voorgeprogrammeerde routes of eigen opgeslagen route te starten. Druk op **MAP MY FITNESS** om een route op Map My Fitness te selecteren (voor Favorites of Map My Fitness heeft uw een account nodig bij Map My Fitness). Of druk op **PLAN MY OWN ROUTE** om een eigen route te maken. Druk op Vervolgens ziet u een landkaart. In de tekstbalk bovenaan het scherm kunt u nu een locatie intypen. Het is ook mogelijk door middel van het plaatsen van startpunt, eindpunten en maximaal 8

Instellen van WATT op de Smartphone iConsole+ app

Voer vervolgens uw de gewenste trainingstijd in en druk vervolgens op done. Het standaard ingestelde Watt niveau is 100 Watt. Dit staat op de meter linksboven in het scherm. Door op **TARGET WATT** te drukken is een ander vermogen in stellen. Wanneer het toetsenbord verscheind drukt u op de X om de waarde te wissen en vervolgens stelt u de gewenste waarde in.



Om de trainingssessie te starten drukt u op de play knop links onder.



Instellen van IROUTE op de Smartphone iConsole+ app

Druk op de **IROUTE** balk en u komt in het menu waar u een route kan invoeren. Druk op **MY FAVORITES** om 1 van de voorgeprogrammeerde routes of eigen opgeslagen route te starten. Druk op **MAP MY FITNESS** om een route op Map My Fitness te selecteren (voor Favorites of Map My Fitness heeft uw een account nodig bij Map My Fitness). Of druk op **PLAN MY OWN ROUTE** om een eigen route te maken. Druk op Vervolgens

tusspunten een route te bepalen. Druk op de landkaart en houdt het 1 seconde vast. Er verschijnt nu een groene punaise. Dit is het startpunt. Druk vervolgens nog een keer 1 seconde op het scherm en er verschijnt een rode punaise. Dit is het eindpunt. Voeg een aantal tusspunten toe of druk op de **START**.

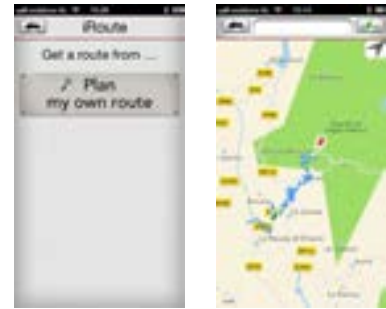


knop en u doorloopt uw eerder ingevoerde route. Tijdens het trainen kunt u zelf nog "street view" of "hybride" of "standard" selecteren.



Indien u uw eigen gemaakte route wil opslaan kunt u aan het einde van de training kunt uw de op het favoriet ster icoon te drukken. Hiervoor heeft uw een Map My Fitness account nodig. In te stelling in het **SETTINGS** menu. Indien u een andere route wilt invoeren gaan dan terug naar het **GYM CENTER** menu en doorloop de eerder beschreven stappen.

ziet u een landkaart. In de tekstbalk bovenaan het scherm kunt u nu een locatie intypen. Het is ook mogelijk door middel van het



plaatsen van startpunt, eindpunten en maximaal 8 tusspunten een route te bepalen. Druk op de landkaart en houdt het 1 seconde vast. Er verschijnt nu een groene punaise. Dit is het startpunt. Druk vervolgens nog een keer 1 seconde op het scherm en er verschijnt een rode punaise. Dit is het eindpunt. Voeg een aantal tusspunten toe of druk op de **START** knop en u doorloopt uw eerder ingevoerde route. Tijdens het trainen kunt u zelf nog "street view" of "hybride" of "standard" selecteren.

Indien u uw eigen gemaakte route wil opslaan kunt u aan het einde van de training kunt uw de op het favoriet ster icoon te drukken. Hiervoor heeft uw een Map My Fitness account nodig. In te stelling in het **SETTINGS** menu.



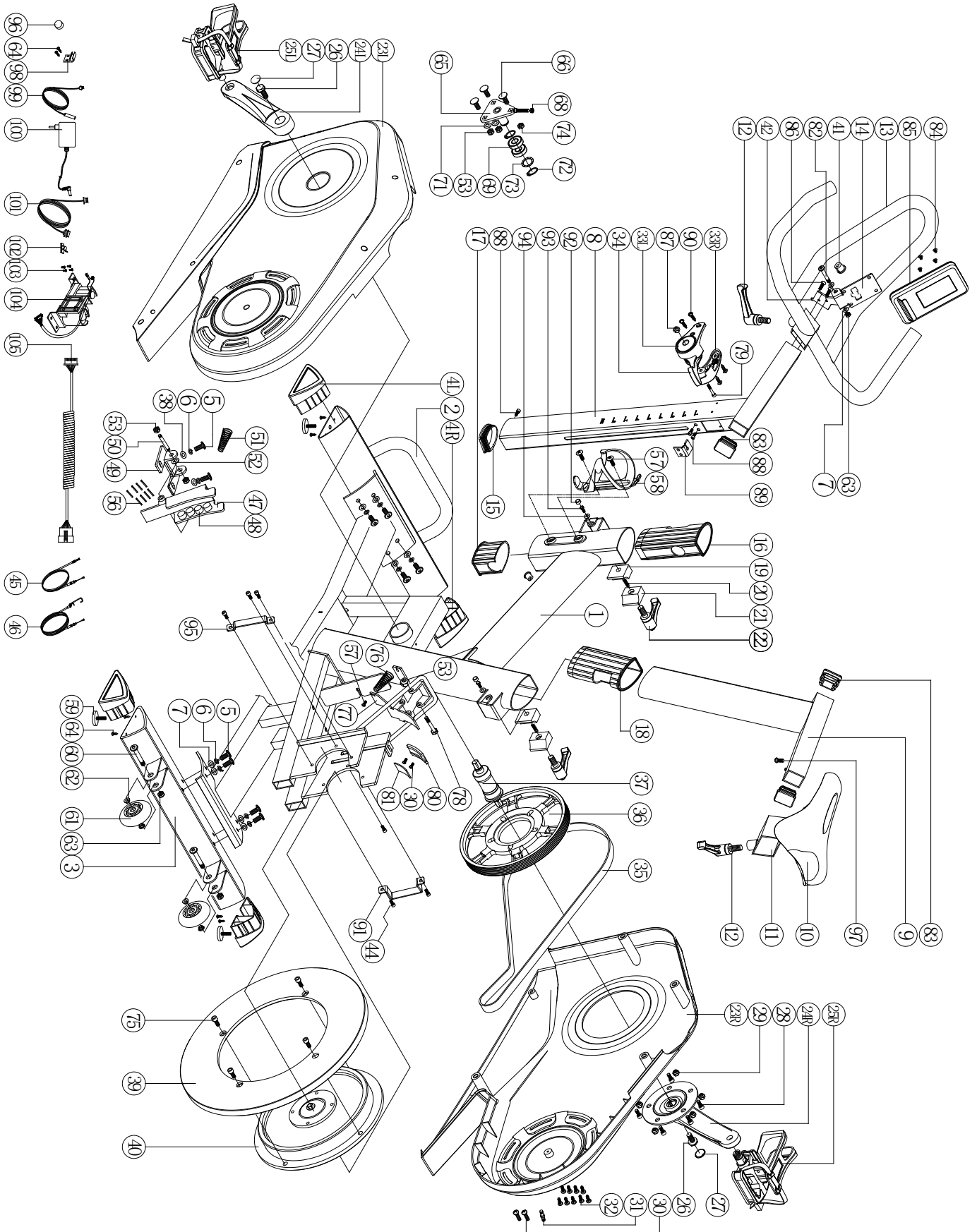
Indien u een andere route wilt invoeren gaan dan terug naar het **GYM CENTER** menu en doorloop de eerder beschreven stappen.

iConsole+ INFORMATION MENU

In dit menu vindt u onder andere de opgeslagen trainingen. Druk hiervoor op het iConsole+ logo en het rechter scherm zal verschijnen. Er zit geen limiet aan het aantal op geslagen trainingen.



Exploded view



Onderdelenlijst

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	frame	1	50	as bevestigingsplaat magneet	1
2	voorste stabilisator	1	51	veer D1.2*55L	1
3	achterste stabilisator	1	52	platte ring D18*D8.5*1.0T	1
4L	linker driehoekige afdekkap	2	53	nylon moer M8*1.25*8T	5
4R	rechter driehoekige afdekkap	2	56	magneet cel	6
5	inbusbout M8x1.25x20L	10	57	schroef M5*0.8*10L	3
6	veerring D15.4xD8.2x2T	10	58	bidonhouder	1
7	platte ring D16xD8.5x1.2T	10	59	stelpoot	4
8	stuurbuis	1	60	inbus bout M8*1.25*40L	2
9	zadelbuis	1	61	transportwiel	2
10	zadel	1	62	bus D22.2*D8.2*7T	2
11	horizontaal verstelbare zadelbuis	1	63	nylon moer M8*1.25*8T	3
12	L knop 25L	2	64	schroef ST4*1.41*12L	10
13	stuur	1	65	bevestigingsplaat spanwiel	1
14	console bevestigingsplaat	1	66	bout M8*1.25*20L	3
15	D plug	1	68	moer M6*1*5T	1
16	geleidingskap stuurbuis	1	69	lager 6203-2RS	2
17	afdekkap stuurbuis	1	71	platte ring D18*D8.5*1.2T	2
18	geleidingskap zadelbuis	1	72	C ring S-17(1T)	2
19	frictieplaat	2	73	gegolfd ring D17*D22*0.3T	1
20	drukveer	2	74	moet M8*1.25*6T	1
21	frictieplaat	2	75	inbusbout M8*1.25*16L	4
22	L knop 50L	2	76	veer D1.4*55L	1
23L	linker hoofdkap	1	77	bevestigingsplaat handrem	1
23R	rechter hoofdkap	1	78	bout M8*52L	1
24L	left crank	1	79	inbusbout M6*1.0*50L	1
24R	right crank	1	80	remplaat	1
25L/R	pedaal set	1	81	remblokje	1
26	bout	2	82	inbusbout M8x1.25x45L	1
27	bout afdekkap	2	83	vierkante afdekkap buis 38x38x18L	3
28	inbus M10*1.5*20L	5	84	kruiskopbout M5*0.8*10L	4
29	moer M10*1.5*8T	5	85	iConsole	1
30	kruiskopschroef M5x0.8x15L	4	86	schroef M5*15L	2
31	pin D6*26.5*7.7	1	87	nylon moer M6*1.0*6T	1
32	kruiskopschroef ST4.2*1.4*20L	9	88	inbusbout M6*1*15L	2
33L	linker afdekkap voor de (nood)rem	1	89	bevestigingsplaat spanningskabel	1
33R	rechter afdekkap voor de (nood)rem	1	90	schroef ST4.2*1.4*15L	4
34	(nood) handrem	1	91	bevestigingsplaat (1)	1
35	v snaar	1	92	buffer D10*5.5T	2
36	pulley	1	93	bout M5*0.8*10L	2
37	trapas	1	94	platte ring D15*D5.2*1.0T	2
38	platte ring D25*D8.5*2T	2	95	bevestigingsplaat (2)	1
39	vlieg wiel buiten	1	96	ronde magneet	1
40	vlieg wiel binnen	1	97	bout M5*10L	1
41	adapter plug	2	98	bevestigingsplaat sensor	1
42	stuurbuis - console bevestigingsplaat	1	99	sensor kabel	1
44	inbus M6*1*15L	6	100	adapter	1
45	spanningskabel	1	101	electrische kabel	1
46	onderste spanningskabel	1	102	kabelklem	1
47	bevestigingsplaat magneet	1	103	kruiskopschroef ST4.2x1.4x12L	4
48	magneet	8	104	motor	1
49	bevestig set magneet	1	105	bovenste computer kabel	1

6 Product information

Probleemoplossen

- Probleem** Tijdens het trainen piept of kraakt de spinningbike.
- Oplossing** Piepen of kraken wordt in veel gevallen veroorzaakt door dat een kunststof kap die tegen het metalen frame of stang schuurt. Om dit te verhelpen kunt u er WD40 olie op spuiten. Dit is te verkrijgen in de betere fietswinkel of doe-het-zelf zaak.
- Probleem** De computer ontvangt slecht of geen hartslag.
- Oplossing** Hiervoor controleert u de volgende punten van de hartslagband:
- Is de hartslagband gecodeerd? Dit werkt niet op onze apparatuur. De hartslagband moet "Polar Compatible" zijn of te wel een signaal van 5kHz zenden.
 - Heeft u de gebruikers instructie gevolgd van de hartslagband? Het is namelijk belangrijk dat de sensoren vochtig worden gemaakt voor beter contact met de huid.
 - Is de batterij vol en juist geplaatst?
 - Zit de band strak genoeg?
- Probleem** Ik kan de iConsole+ app niet vinden in Google play of iTunes store.
- Oplossing** Indien u de app niet kunt vinden met het zoekwoord "iconsole", probeer dan "iconsole+", "i-console" of "i-console+"
- Probleem** Bij de Bluetooth instellingen van mijn tablet / smart phone verschijnt de iConsole computer niet in de lijst van Bluetooth apparaten.
- Oplossing** De iConsole dient aan te staan wil het een Bluetooth signaal afgeven. De adapter moet dus in het stopcontact zitten en het andere eind aangesloten op het apparaat. Breng vervolgens de S3 in beweging, zodat de computer aan gaat. Nu verschijnt de iConsole in de lijst van Bluetooth producten en kan er verbinding worden gemaakt.
- Probleem** Mijn tablet / smart phone kan geen contact krijgen via bluetooth met de iConsole.
- Oplossing**
1. De iConsole+ app communiceert niet met alle tablets en smart phones. Op pag. 23 staat een lijst van producten waarmee de iConsole+ app gebruikt kan worden.
 2. Bluetooth kan maar 1 connect tegelijkertijd maken. Zorg ervoor dat uw telefoon of tablet niet met een ander apparaat verbonden.
 3. De verbinding kan wel eens verstoord worden door externe factoren. Schakel de Bluetooth functie op uw tablet of smart phone uit en daarna weer aan. Maak vervolgens weer verbinding met de iConsole en gebruik de inlog code 0000.
- Probleem** Mijn trainingen worden niet opgeslagen in het **INFORMATION MENU**.
- Oplossing** U dient een account te hebben en ingelogd te zijn als u de trainingen wilt opslaan. In hoofdstuk van het **SETTING MENU** vindt u een beschrijving om een account aan te maken.
- Probleem** Ik kan geen gebruik maken van **IROUTE** functie in het **GYM CENTER MENU**.
- Oplossing** U dient een account te hebben en ingelogd te zijn als u van de **IROUTE** functie gebruik wilt maken.
- Probleem** In hoofdstuk van het **SETTING MENU** vindt u een beschrijving om een account aan te maken. Wanneer er een route op **IROUTE** gestart wordt verschijnt het menu "**Your workout this time**".
- Oplossing** Wanneer uw een Android tablet heeft dient uw de iConsole HD app te downloaden uit Google play store.

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

Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de volgende garantie op dit product te rekenen vanaf de datum van aankoop:

	Thuisgebruik	Licht commercieel gebruik
Onderdelen	5 jaar	2 jaar
Frame	10 jaar	2 jaar
Voorrijkosten & Arbeidsloon	3 jaar	2 jaar

1. THUISGEBRUIK

Het toestel wordt gebruikt in een huiselijke omgeving en uitsluitend door de leden van het gezin dat het toestel heeft aangeschaft.

2. LICHT COMMERCIEEL GEBRUIK

Het toestel wordt door een beperkte groep mensen die onder toezicht staan van een fitness professional, zoals bij scholen, hotels, appartementen, kleine fysiotherapie praktijken en bedrijven. De maximale gebruiksfrequentie bedraagt maximaal 5 uur per dag.

- De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.
- Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, vul dan het online garantie aanmeld formulier in en voeg daarbij een kopie van het aankoopbewijs.

Dit formulier kunt u vinden op:
www.flowfitness.nl/nl/service/garantie.php

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

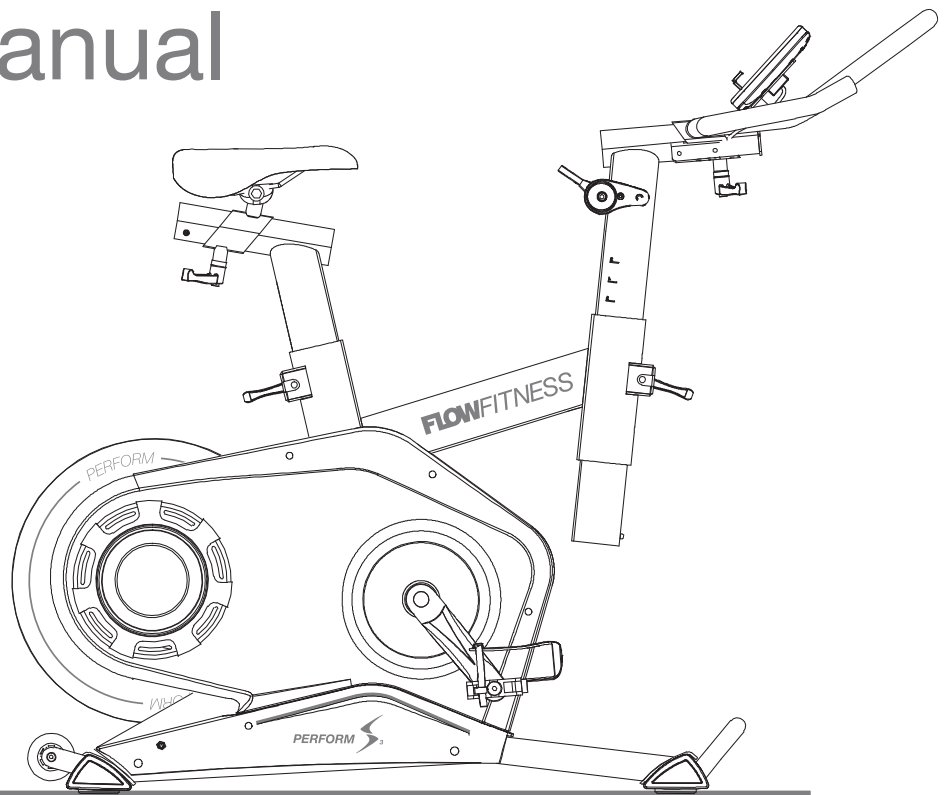
De garantie vervalt wanneer:

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

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

FLOWFITNESS

PERFORM S3 User Manual



3

ENGLISH

1.	Important information	36
	Content of package	37
2.	Introduction	38
	Important parts.....	38
	Specifications.....	39
3.	Fitness	40
	What is fitness.....	40
	Training by heart rate	40
	Determining your trainings goal.....	40
	Warming Up & Cooling Down.....	41
	Introduction training schedule	42
	Training schedule to improve stamina.....	43
	Training schedule to lose weight.....	43
4.	Assembly	44
	1. Assembly of the stabilizers	44
	2. Adjust the handlebar post and seat post	45
	3. Assemble the seat, handlebar and bottle holder.....	46
	4. Assemble the iConsole.....	47
	5. Assemble the pedals and connect the adapter	48
5.	Use	49
	Storage, moving and usage	49
	Maintenance	49
	Using the iConsole.....	50
	Training with the iConsole+ app	54
6.	Product information	62
	Exploded view	62
	Part list.....	63
	Troubleshooting.....	64
7.	Warranty	65
	Warranty	65

1 Important information

Health

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

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

Safety

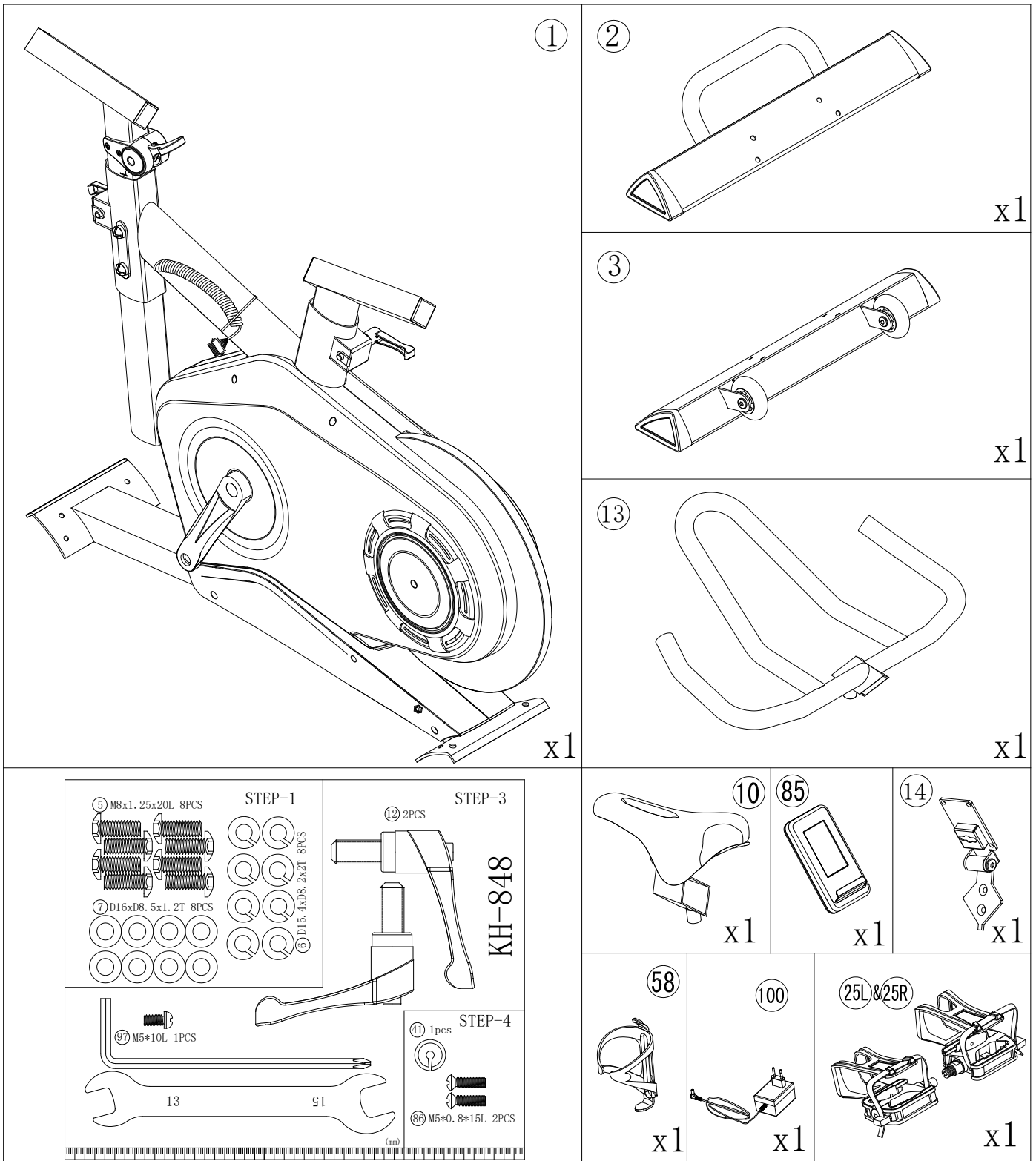
- Only use this product as described in this instruction manual.
- Before using this product check that the product functions as it should. In case of malfunction or a defect stop training immediately and contact your dealer.
- Do not use the product when there is a malfunction.
- The product has to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



WARNING

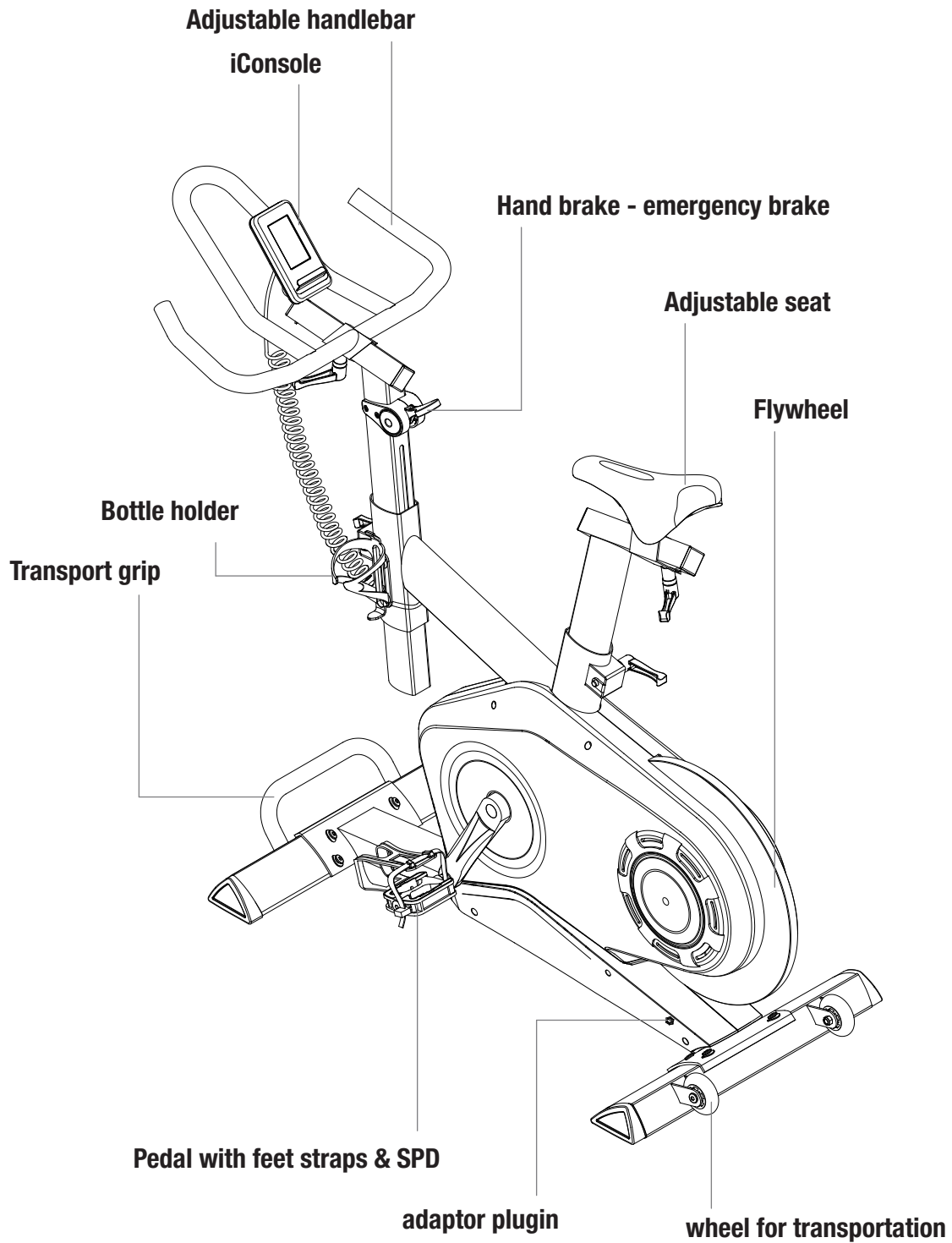
Have your physical condition checked by a licensed physician before you start training. This is particularly important for persons over 35 years old or persons who have any problems with their health. Read all instructions before using the equipment. Flow Fitness is not responsible for any personal injury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

Content of package



2 Introduction

Important parts



Specifications

iConsole

18 Total programs
 1 Manual program
 12 Preset programs
 3 Heart Rate Controlled programs
 1 Target Heart Rate program
 1 Consistant WATT

Recovery test
 Heart rate registration with an optional 5kHz chest belt
 USB charger
 Bluetooth
 iConsole app (with iRoute) compatible)

iConsole+ APP

Training with iconsole app
 18 Total programs
 1 Manual program
 12 Preset programs
 3 Heart Rate Controlled programs
 1 Target Heart Rate program
 1 Consistant WATT

iconsole⁺

Technical

32 Resistance levels
 18 kg Rotating mass
 Permanent magnet resistance system

Size and weight
 Length: 152 cm
 Height: 104 cm
 Width: 59 cm
 Weight: 50 kg

Ergonomics

Horizontal and vertical adjustable seat
 Horizontal and vertical adjustable handle bar
 Pedals with feet straps
 Pedals are compatible with SPD cycle shoes

What is fitness



What is fitness? Generally it can be described as an 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 a good stamina, your heart pumps more blood with each heartbeat. The heart will not have to beat that often to transport the necessary oxygen into your muscles. Your resting heart rate and heart rate during exercise will reduce.

Training by heart rate



While training it is important to monitor your heart rate. The heart rate is essential for the result of your training. Your best training heart rate depends firstly on your age. Your maximum heart beat can be determined by this. Secondly the most effective heart rate depends on your training goals. If your training goal is to lose weight, then the most effective training is at 60% of your maximum heart rate. If your training goal is to improve your stamina, then you should train at 85% of your maximum heart rate.

The body stores energy in two forms: carbohydrates and fat. When we exercise we use a combination of these two energy supplies. If the training intensity is at a high level the body will mostly choose the energy that burns fast: carbohydrates. Since there is a limited supply of these carbohydrates you can't continue this for a long period of time. When training at a low intensity the body will mostly choose to use a long lasting source of energy: fat. Since this is stored in large quantities in the body, you can continue this kind of training for a longer time.

Determining your trainings goal



Below you will find a schedule allowing you to calculate the best heart rate for your training. In this schedule each age category has a range that your heart rate should be in during your training. The middle column has the values you should try to maintain if you want to lose weight. If you want to improve your stamina you should try to maintain the rates in the right column.

For each individual the best way to start training is different. If you have not exercised in some time or are overweight, you should start your training schedule slowly and gradually increase the level of activity.

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

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

At www.flowfitness.nl you can calculate your progress.

Warming Up & Cooling Down

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



Head Roll

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



Toe Touch

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



Side Stretch

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



Knee bend

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



Lower back stretch

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



Hamstring Stretch

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

3 Fitness

Introduction training schedule

Training schedule week 1 and 2

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



Training schedule week 2 and 3

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



Training schedule week 5 and 6

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



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 page.

Training schedule to improve stamina

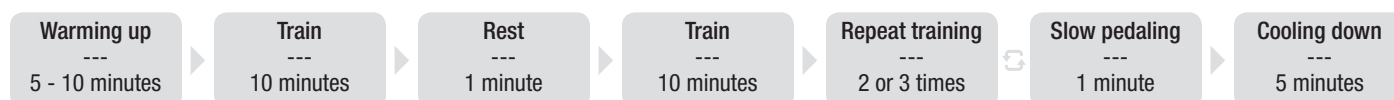
Training schedule week 7 and 8

Train at 85% of your maximum heart rate with a maximum of 6 times a week.



Training schedule week 9 and beyond

Train at 85% of your maximum heart rate with a maximum of 6 times a week.



Training schedule to lose weight

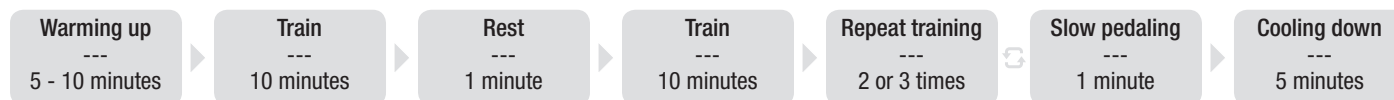
Training schedule week 7 and 8

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



Training schedule week 9 and beyond

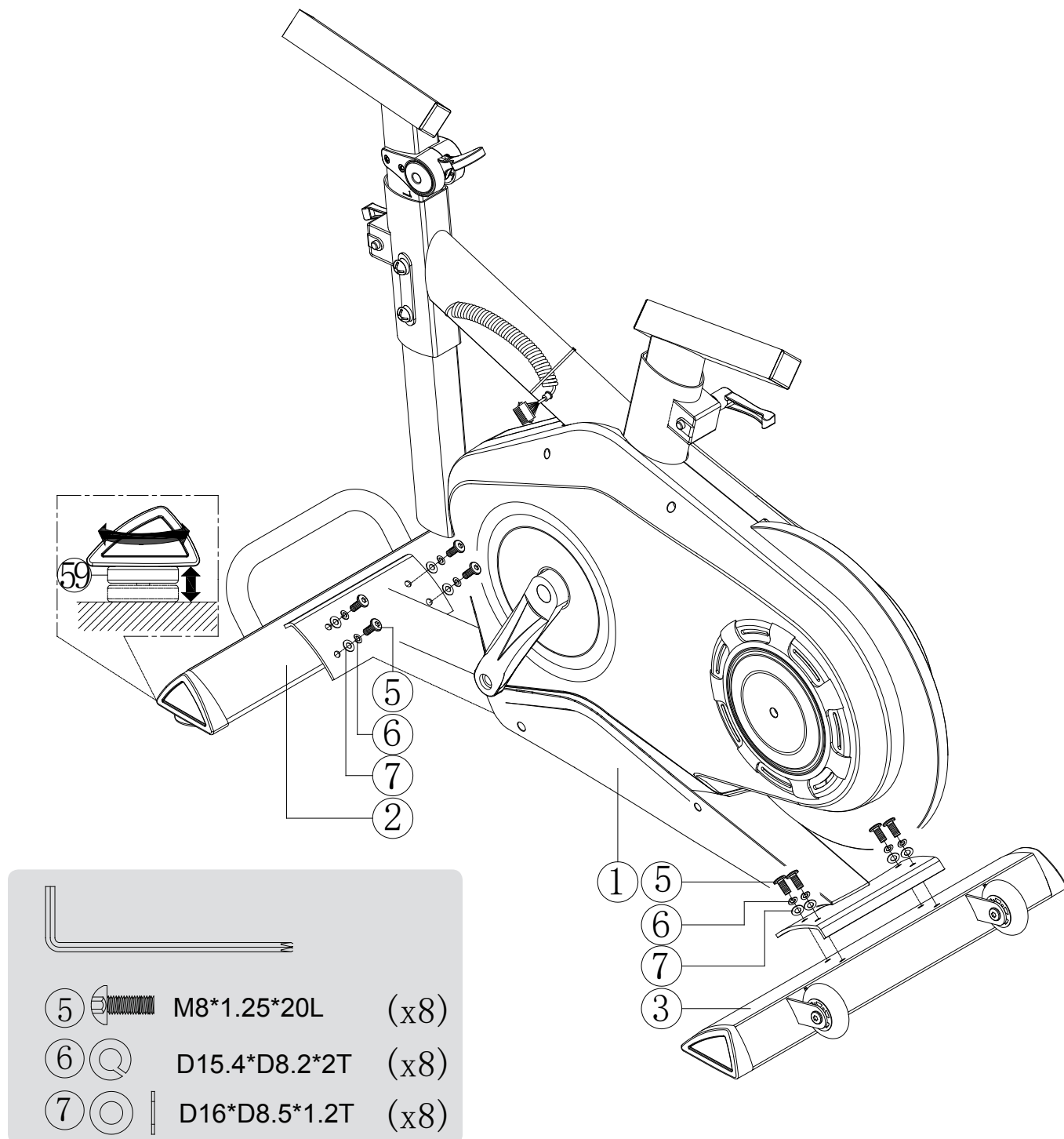
Train at 60% of your maximum heart rate with a maximum of 6 times a week.



4 Assembly

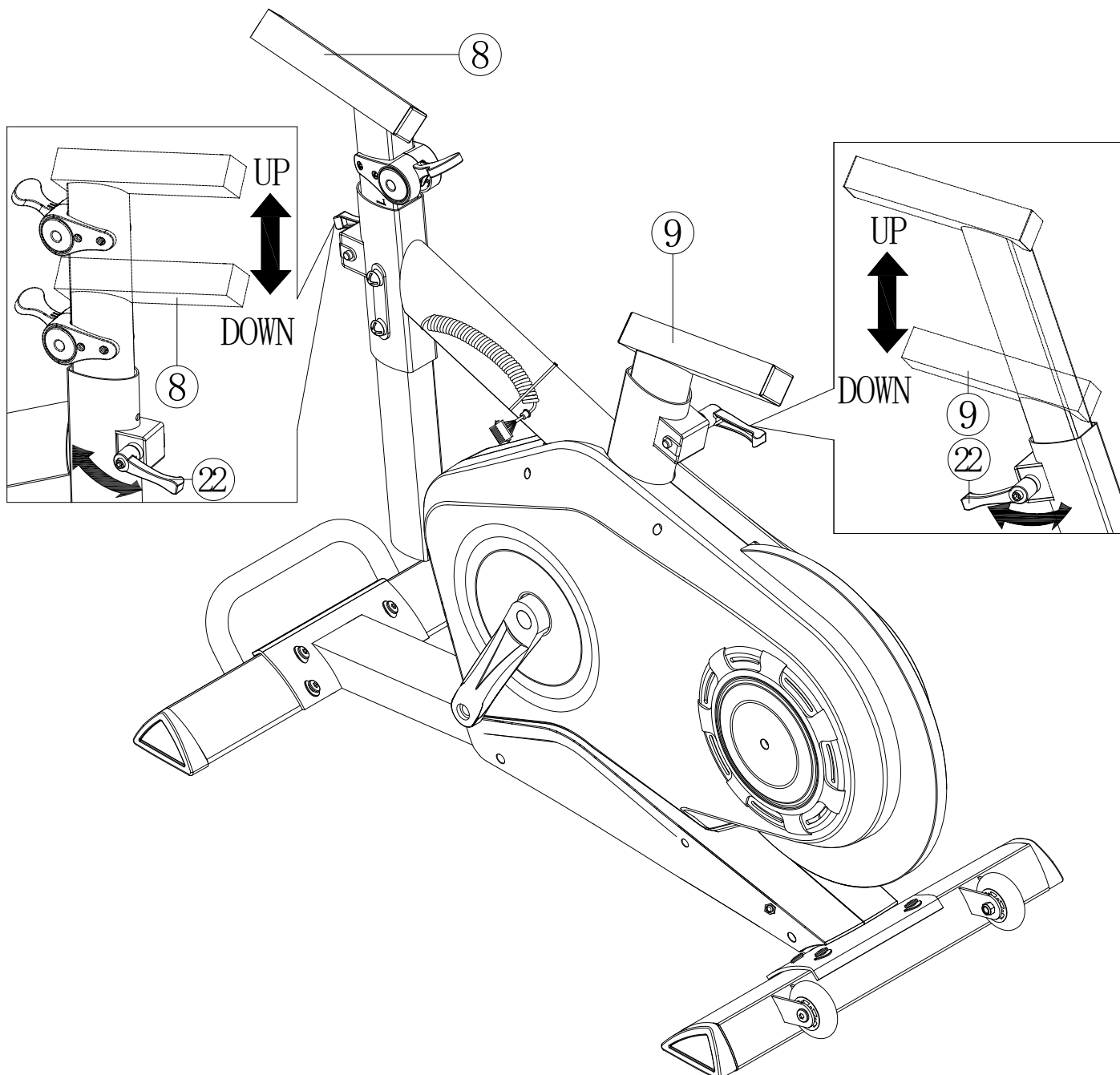
1. Assembly of the stabilizers

Assemble the front stabilizer and rear stabilizer as displayed in the illustration below. After assembling the stabilizers you can level the S3 by rotating the four adjustable feet underneath the stabilizers.



2. Adjust the handlebar post and seat post

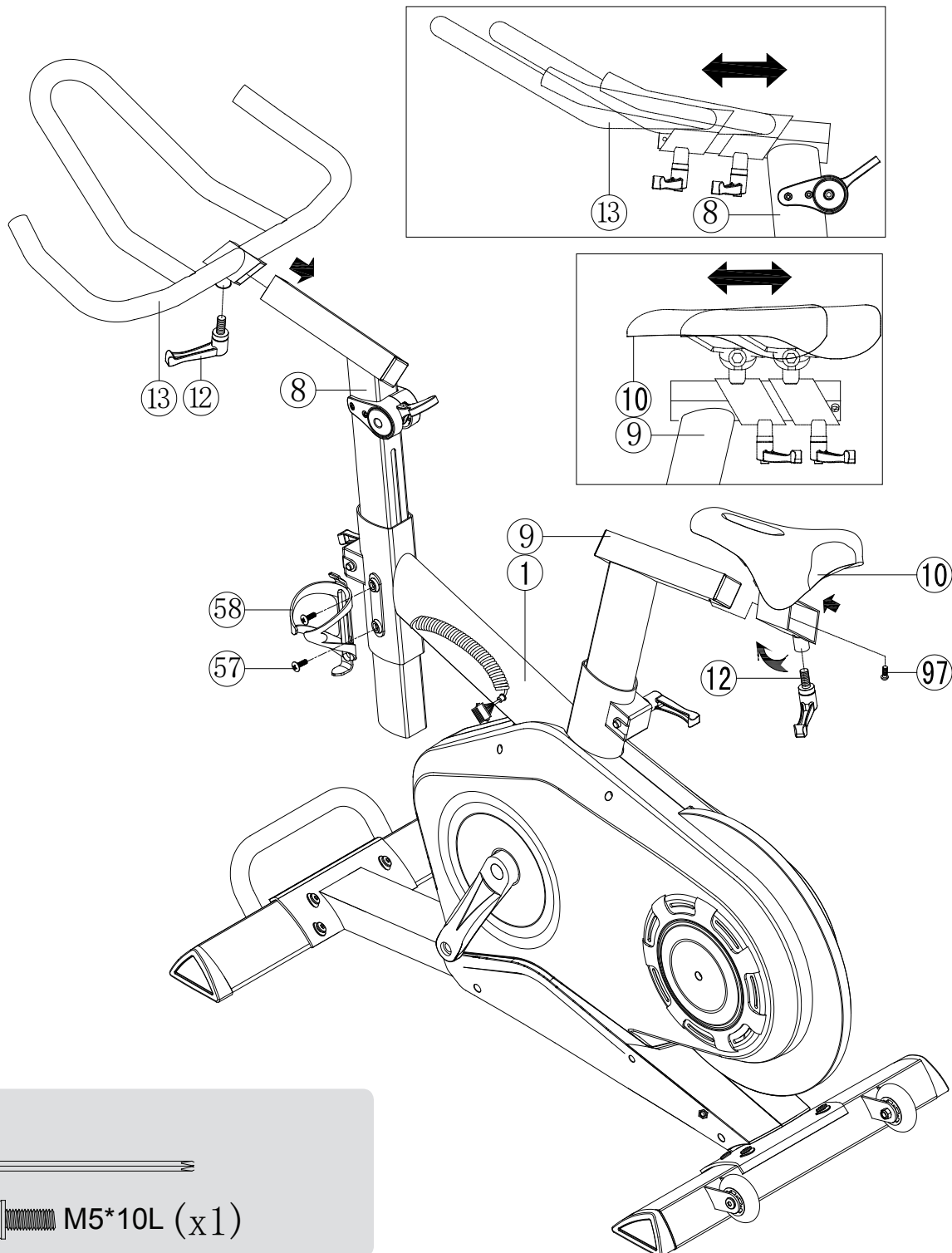
Set the handlebar and seat post into a higher position for easy assembly. The posts can be adjusted by loosening lever (22). Then pull the post to the desired height. Pulling the lever (22) before rotating allows you to position the lever handle without fastening or loosening the post. While using the S3 these levers can be used to setup the preferred height of the handlebar and seat.



4 Assembly

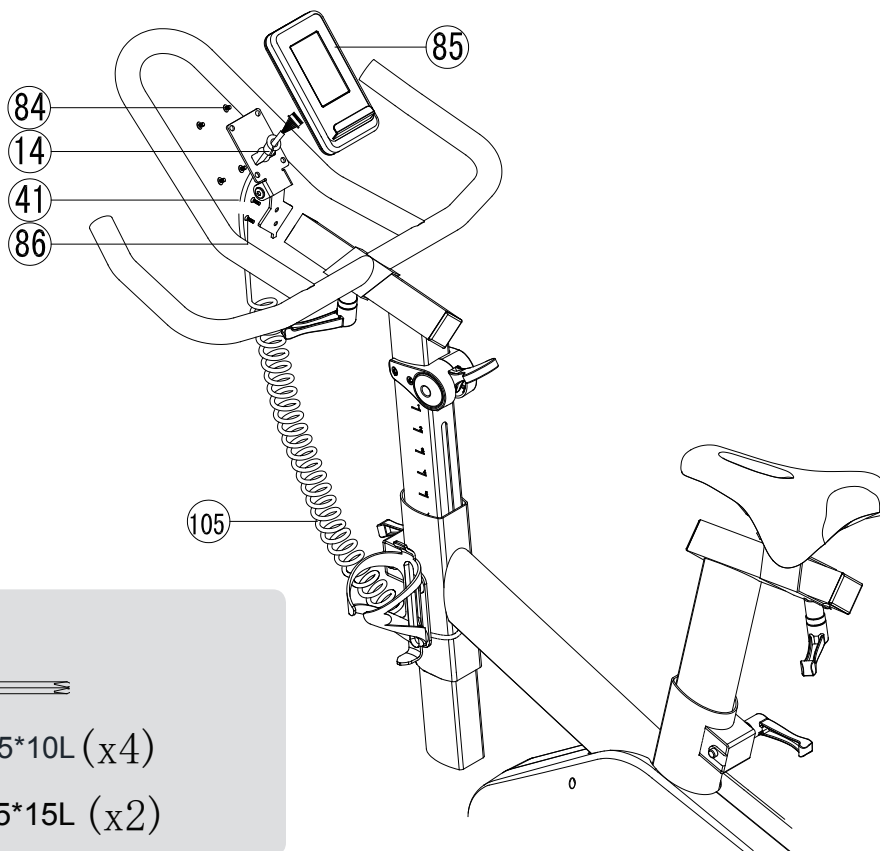
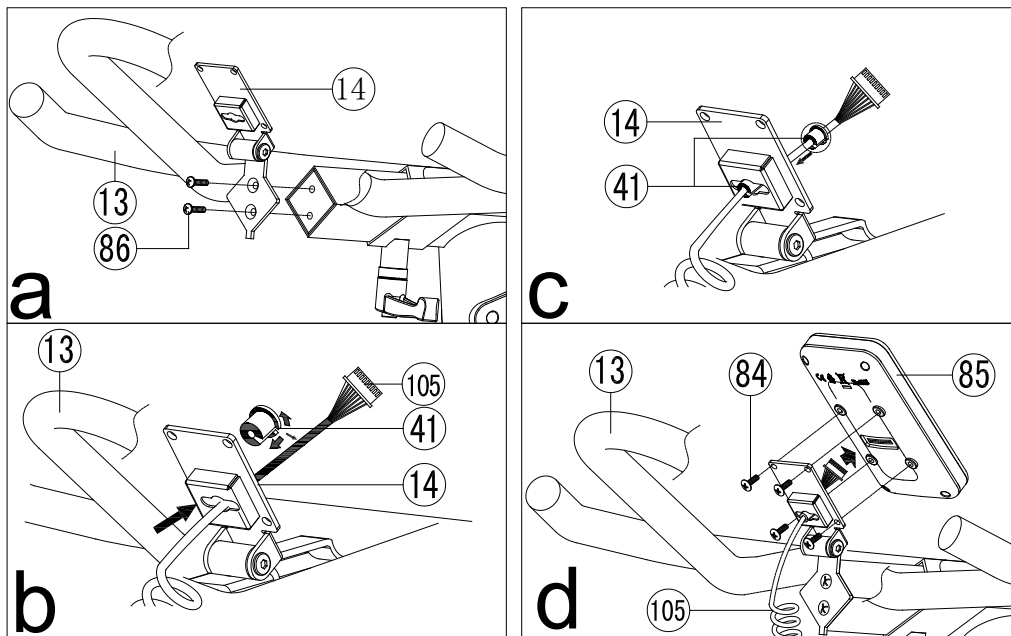
3. Assemble the seat, handlebar and bottle holder

Assemble the handlebar and seat as displayed in the illustration below. After assembling the seat fasten screw (97) to secure the seat onto the rail. To assemble the bottle holder remove screws (57). Then use these screws to fasten the bottle holder



4. Assemble the iConsole

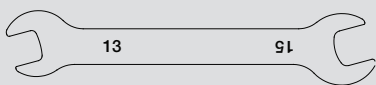
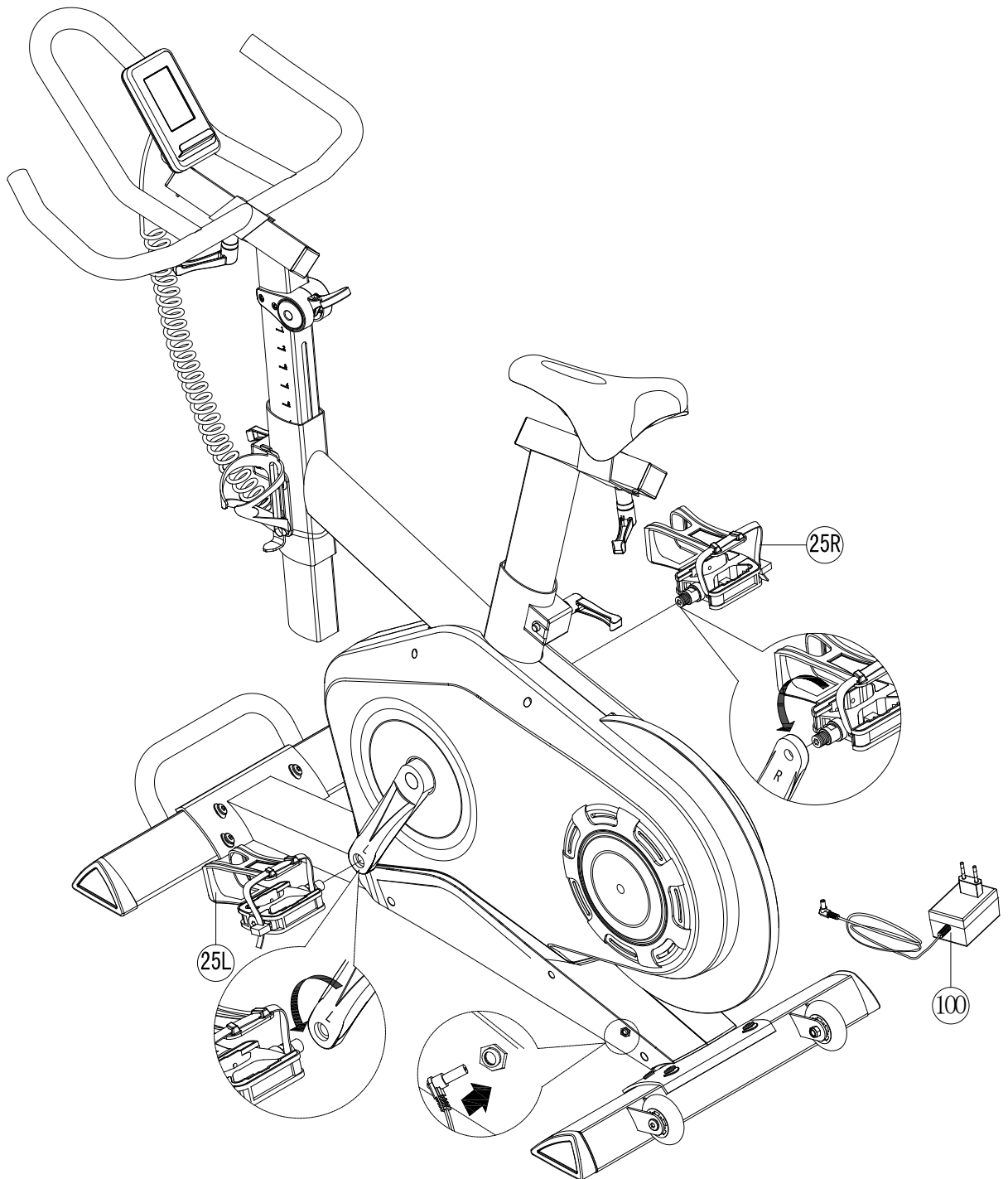
- a. Assemble the iconsole bracket as display in illustration a.
- b. Feed the console cable through the bracket as display in illustration b
- c. Place the cable cover onto the console cable and press it inside the bracket as display in illustration c.
- d. First connect the console cable to the iConsole before assembling the iConsole to the bracket by fastening 4 screws, as displayed in illustration d.
- e. After assembling the iConsole the screen can be rotated and fixed into the desired position with included tools.



4 Assembly

5. Assemble the pedals and connect the adapter

Fasten the pedals with the included wrench no. 15 against the pedaling direction. At last connect the power adapter (100) to the S3 and an power outlet.

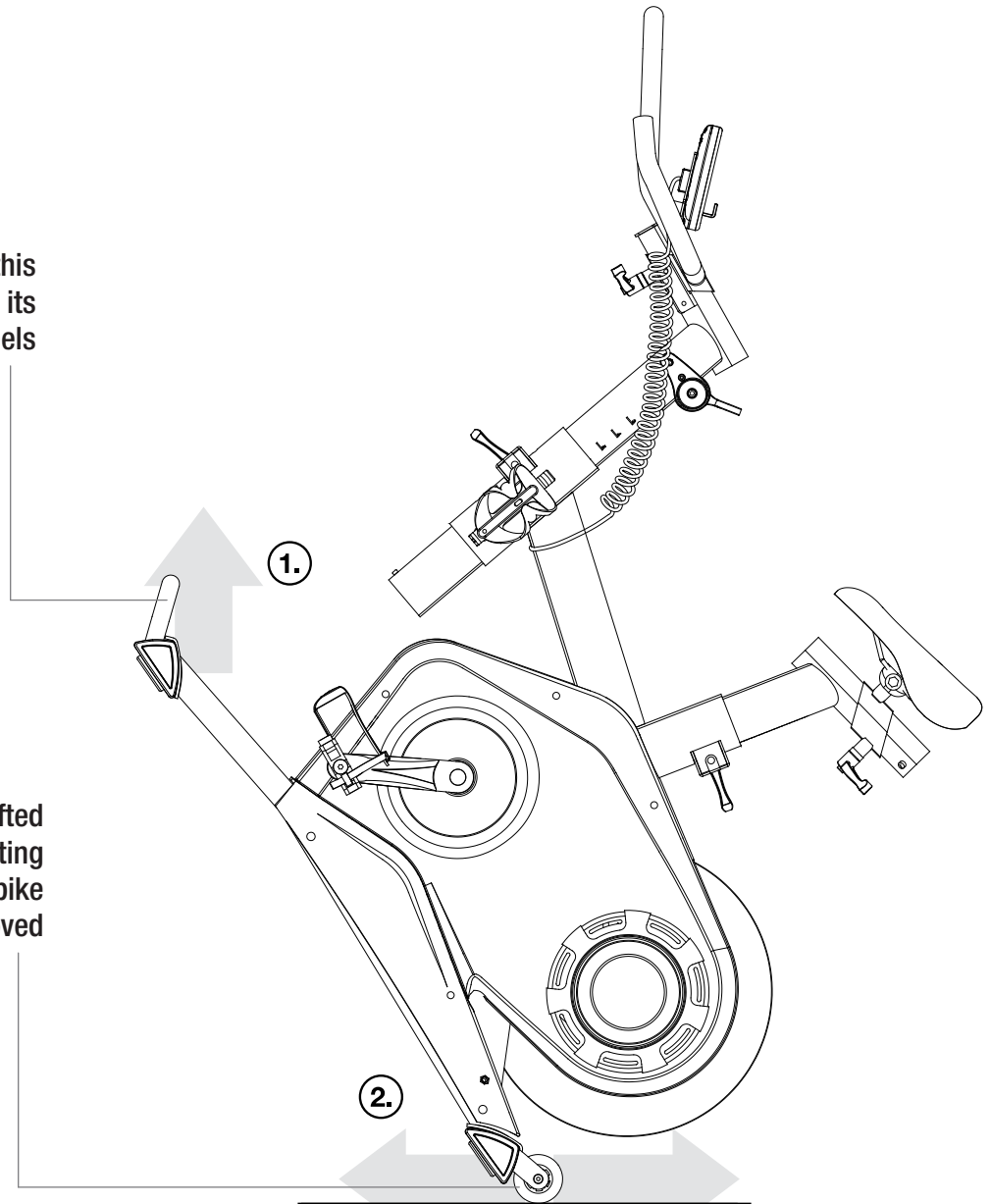


Storage, moving and usage

Before moving the PERFORM S3 make sure that the power adapter is disconnected from the product and outlet. For easy moving there is a handle on the front stabilizer for lifting the product with both hands and from the knees. The product is now on its transporting wheels and you are able to ride the spinning bike to the desired location. When placing the product into a new location it might be possible that product needs to be levelled again. When the product is on the desired location, reconnect the power adapter.

Lift the S3 by this handle to get it onto its transport wheels

When the S3 is lifted onto its transporting wheels the spinning bike can be easily moved



Maintenance

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

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

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

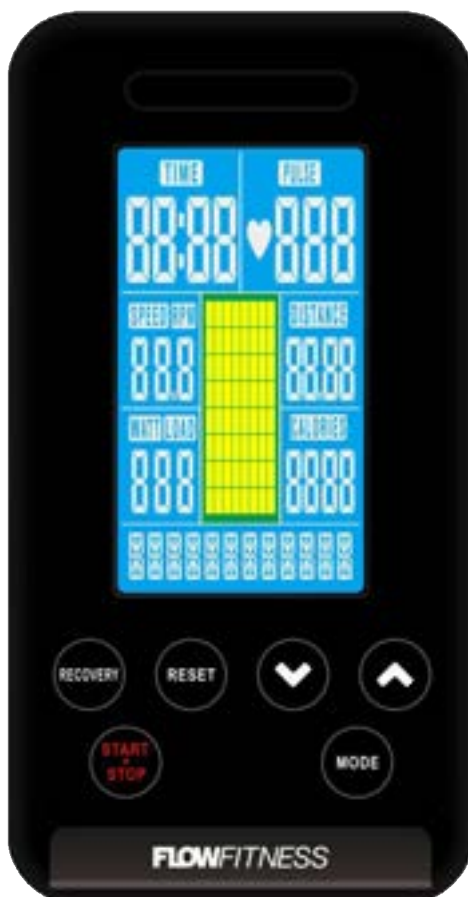
5 Use

Using the iConsole

RECOVERY
Analyses stamina on the basis of the heart rate recovery

RESET
Reset to current value
Back to main menu
Reboot the iConsole
(press and hold for 2 seconds)

STAR/STOP
Start, pause or stop a training session



DOWN
Program selection
Decrease training value
Decrease resistance level

UP
Program selection
Increase training value
Increase resistance level

MODE
Confirm selection or setting

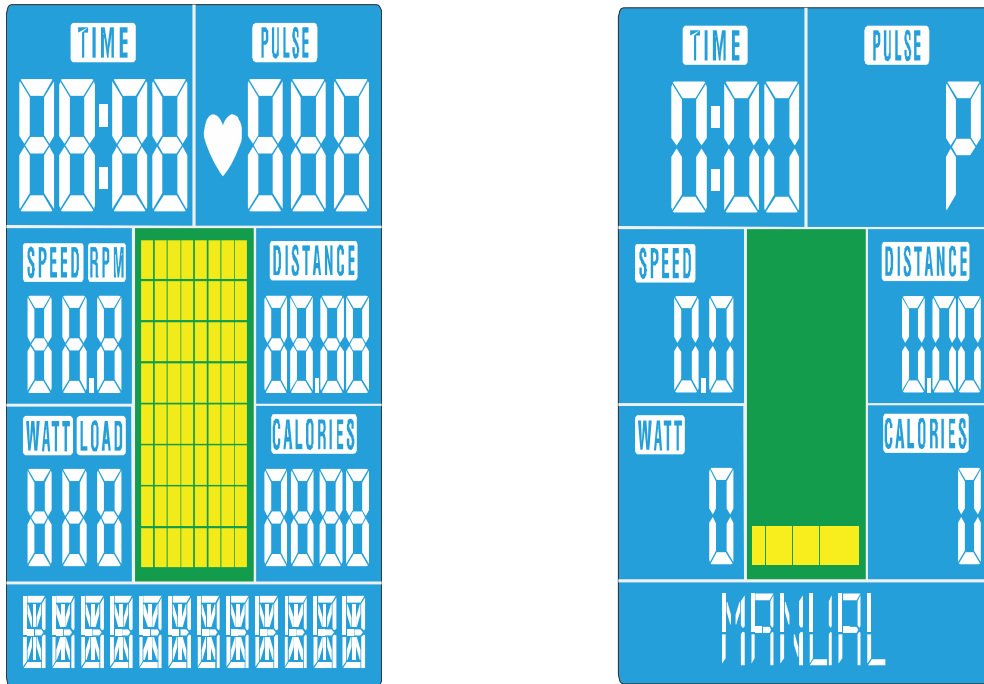
PHONE HOLDER

iConsole display values

Time	Elapsed or target time
Speed	Current speed
Distance	elapsed or target distance
Calories	Burned or target calories
Pulse	Your heart rate in Beats Per Minute
RPM	Rotating per minute
WATT	You output in WATT

Power on

Plug in the power supply. The computer will power on, there will be a short sound signal and the display will light up. In case of 4 minute inactivity the iConsole will enter standby mode. To wake the iConsole from standby modus press any button or start pedaling.

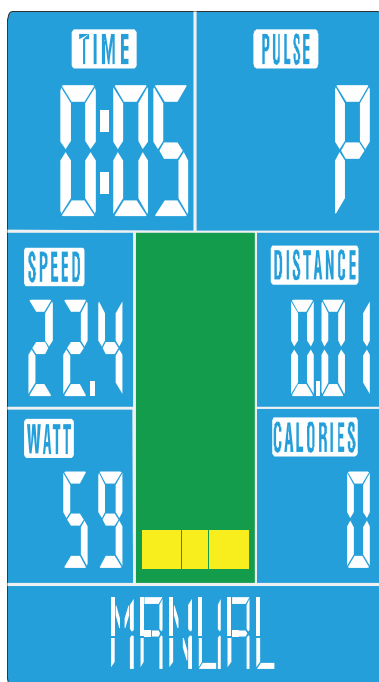


The iConsole can be used in two different ways; by connecting your smartphone or tablet using the bluetooth signal. With a smartphone or tablet connected you are able to train with programs on the iConsole+ app. Or there are 18 training programs available with just the iConsole. Training with only the iConsole is described on the next pages. Training with the iConsole+ app is described on page 54 of this manual.

The programs on the iConsole computer are categorized into six training programs and a recovery test. Use the **UP** and **DOWN** buttons to select a training program. Confirm your selection by pressing **MODE**. During a training session press **START • STOP** to pause the program. Press **RESET** to end the training program or press **START • STOP** again to resume the program.



5 Use

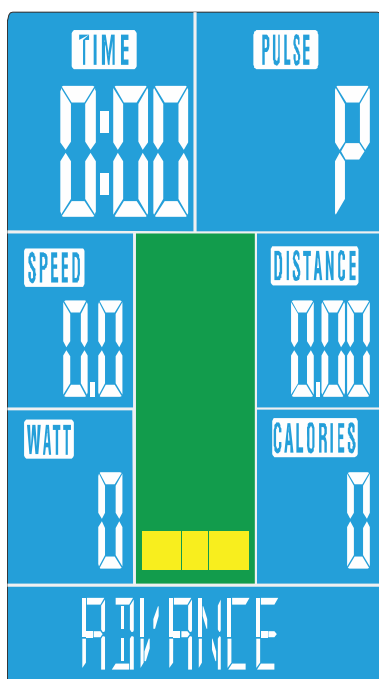


MANUAL TRAINING

The **MANUAL** program is a program with a consistence resistance with preselected target values for **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE**. If the values

1. Select **MANUAL** program with the **UP** and **DOWN** buttons. Press **MODE** to confirm the selection. Press **START • STOP** to start the training or set one or more of the following target values; **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE**.
2. Set the preferred training duration with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
3. Set the preferred distance with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
4. Set the preferred calorie target with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
5. Set the preferred heart rate target with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
6. Press **START • STOP** to start the training program
7. Use the **UP** and **DOWN** buttons to adjust the resistance level.

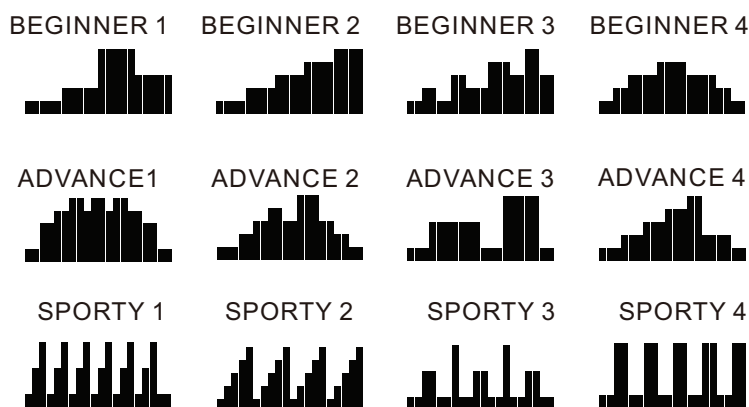
The program is finished when one of the target values reaches zero.



PREPROGRAMMED: BEGINNER / ADVANCED / SPORTY

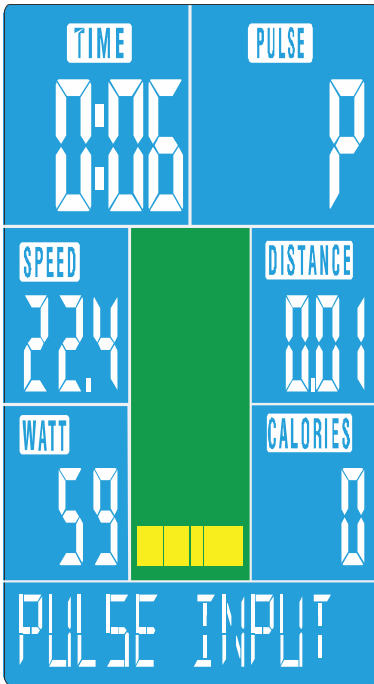
You can choose for one of the preset programs. With a preset program the resistance will vary according to the selected profile. In total there are 12 different profiles categorized in 3 groups; **BEGINNER**, **ADVANCED** and **SPORTY**.

1. Select **BEGINNER**, **ADVANCED** or **SPORTY** training with the **UP** and **DOWN** buttons. Press **MODE** to confirm the selection.



2. Choose the desired training profile (1/4) with the with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
3. Set the preferred training duration with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
4. Press **START • STOP** to start the training program
5. Use the **UP** and **DOWN** buttons to adjust the resistance level.

The program is finished when the set training time has elapsed.



HEART RATE CONTROLLED TRAINING: **CARDIO**

With this training it is possible to train by using your heart rate. For this training program you need to wear an optional chest belt. There are 4 different levels: 55%, 75%, 90% or Target Heart Rate (TAG). The level is a percentage of your maximal heart rate, which is calculated on the base of your age.

55%
Vet verbanding

75%
Vet verbanding +
Conditieverbeting

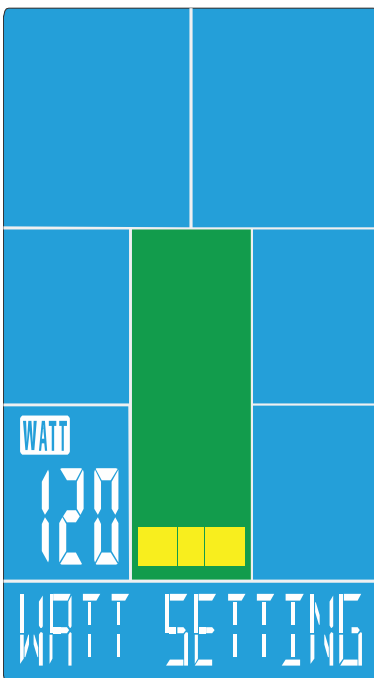
90%

Conditieverbeting

TAG
Selecteer eigen
doel hartslag

1. Select **CARDIO** with the **UP** and **DOWN** buttons. Press **MODE** to confirm the selection.
2. Set your age with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
3. Set your heart rate level; **55%**, **75%**, **90%** or **TAG** with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
4. When you have selected **TAG** in the previous step set your target heart rate with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**. If you have selected one of the percentages you can skip this step.
5. Set the preferred training duration with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
6. Press **START • STOP** to start the training program

When there is no pulse detected for 6 seconds the display will show **PULSE INPUT**. The program is finished when one of the target values reaches zero.



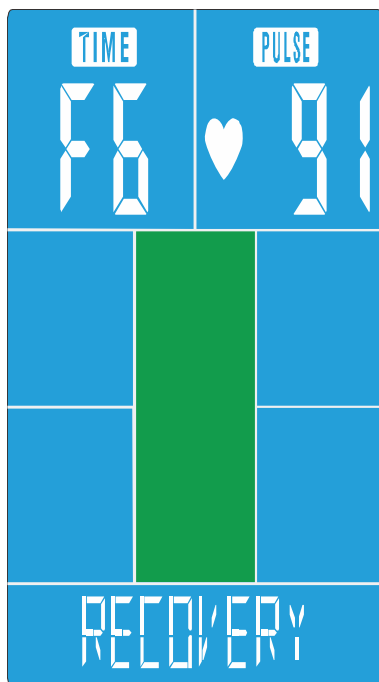
WATT TRAINING

With this training you can select on with output you want to train. The computer will automatically adjust the resistance to keep your output consistent.

1. Select **WATT** with the **UP** and **DOWN** buttons. Press **MODE** to confirm the selection.
2. Set the preferred output (**WATT**) with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
3. Set the preferred training duration with the **UP** and **DOWN** buttons. Confirm the selection by pressing **MODE**.
4. Press **START • STOP** to start the training program

The program is finished when the set training time has elapsed.

5 Use



RECOVERY TEST

After a workout it is possible to check your stamina level. For the recovery test you need an optional chest belt. Press the **RECOVERY** button directly after finishing a training session. All values will disappear from the screen and a countdown from 60 to 0 seconds will be visible. After the countdown a code will appear. This code displays your stamina level. Explanation of the code is shown in the table below:

F1:	Excellent
F2:	Good
F3:	Average
F4:	Below average
F5:	Bad
F6:	Very bad / no correct measurement

Important:

The **RECOVERY** stamina test will only start when a heart rate is detected. Your stamina is based upon the time in which your heart rate returns to rest level. Therefore the **RECOVERY** program can only be done after a intense workout with a raised heart rate of at least 150 BPM.

Training with the iConsole+ app

The iConsole enables you to train by using your smartphone or tablet. For training by smartphone or tablet you need to download the iConsole app. The App can only be used for:



iPad 1 *or newer*
iPad air 1 *or newer*



iPad Mini
or newer



iPhone 3GS
or newer



iPod touch (3gen)
or newer



Android tablet
OS4.0 or higher
1280X800 pixels



Android Phone
OS2.2 or higher
800x480 pixels

Training session with the iConsole+ App

First the iConsole+ app needs to be downloaded. Depending on your device and operating system the App can be downloaded in the Google Play store or the Apple App Store. You can also download the App directly by scanning the QR code below. For Android tablets its best to download the iConsole HD app. The iConsole+ App is completely free

After a successful download of the iConsole+ App you need to follow these steps to connect the tablet or smartphone.

For Apple devices

1. Go to the settings of your smartphone or tablet and turn bluetooth on.
2. Your smartphone or tablet will search for available bluetooth devices. In the list **ICONSOLE** will appear.
3. Select **ICONSOLE** to connect both devices.



4. Use the password 0000, to complete the connection.
5. When the two devices are connected the display of the S3 will automatically turn off.
6. Start the ICONSOLE App on your device.

For Android devices

1. Go to the settings of your smartphone or tablet and turn bluetooth on.
2. Start the ICONSOLE App.
3. Press the bluetooth icon with rotating arrows on top of the screen. A list of bluetooth devices will appear.
4. Select ICONSOLE to connect both devices.
5. When the two devices are connected the display of the S3 will automatically turn off.

On the next pages the use of the iConsole+ App is described. There is a description for using the tablet App and one for the smartphone App.

Important: the App will be regularly updated. It may be possible this manual is outdated and incomplete. Go to <http://www.flowfitness.nl/en/service/gebruiksaanwijzing.php> where you can download the most recent version of the manual.

De iConsole+ app has 4 menus:

- | | |
|----------------|------------------------------|
| 1. TRAINING | All available trainings |
| 2. GYM CENTER | All extra in App purchases. |
| 3. SETTINGS | General settings and profile |
| 4. INFORMATION | Workout history |

All 4 menus are described on the next pages.

iConsole+ SETTINGS MENU

Before you start using the iConsole+ App enter your settings for an optimal use by going to the **SETTING** menu. First it is possible to chose from the metric (**METRIC**) or the British (**IMPERIAL**) system. "Swipe" the switch to the right or left.



Secondly, you can enter your personal information in this menu. This information will be used for the different training programs and storing training information into the **INFORMATION MENU**. The information can also be used for add-ons of the iConsole+ App displayed in the **GYM CENTER MENU**.

Press "**MY PROFILE**", to enter your personal information. Firstly you need to create an account. A account can be created by pressing **LOG IN** and **CREATE AN ACCOUNT**. Enter your email under **ACCOUNT** and create your own **PASSWORD**. Repeat the same password under **CONFIRM PASSWORD**. After filling your account and password press **SIGN UP**. If every thing is filled out correctly the message **SUCCESSFULLY SIGNED UP** will appear and a confirmation mail will be sent to your provided email.



5 Use

Click on the attached link to activate your account and the following message will appear:

The account's email has been validated!

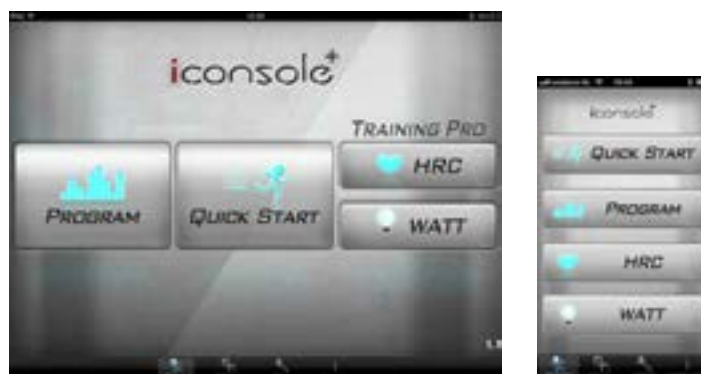
Now you can login with your email and password. You can also login with your Facebook or Google account.

By pressing **EDIT** your personal information can be entered. You can even add a photo, by pressing within the **EDIT** mode on the camera icon. When you have entered all the personal information press **DONE**, press **BACK** to go back to the **SETTING** menu.

iConsole+ TRAININGS MENU

Within the training menu of the iConsole+ app there are 4 different types of programs.

PROGRAM	Preset training programs
QUICK START	Start directly with a training
HRC	Heart Rate Controlled program
WATT	Constant Watt program



Tablet iConsole+ app buttons



START button



STOP button



PAUZE button



Button to set target values



Back to the TRAINING menu



Scroll wheel for entering values



Disk to set the heart rate level



Button to set the heart rate level



START button



PAUZE button



STOP button



Back to TRAINING menu



Resistance level button

iConsole+ QUICK START

With the **QUICK START** program you don't have to set anything except the resistance. The values **TIME**, **DISTANCE** and **CALORIES** will increase during the training. The resistance on the tablet can be increased or decreased by "swiping" the brown lever up or down. For the phone app press the red ribbon to make the resistance slider appear.



iConsole+ PROGRAM - Preset training programs

The **PROGRAM** contains several preset training programs. The resistance varies according to the selected profile. There are 12 profiles in total. Browse through the profiles by "swiping", until the preferred training is found. Start the training by pressing the preferred profile.



Set a PROGRAM with the Tablet iConsole+ app

When you have selected the preferred profile a few values have to be entered: **TIME**, **DISTANCE** and **CALORIES**. If no values are entered and start is directly pressed all values will increase. Every 2 minutes the program will go to the next phase.

The values can be entered individually by pressing the wrench next to the value.



Set a PROGRAM with the Smartphone iConsole+ app

When you have selected the preferred profile a few values have to be entered: **TIME**, **DISTANCE** and **CALORIES**. If no values are entered and start is directly pressed all values will increase. Every 2 minutes the program will go to the next phase.



The values can be set independently. First **TIME** will appear. The value can be entered by using the keypad. By "swiping" the **TIME**

5 Use

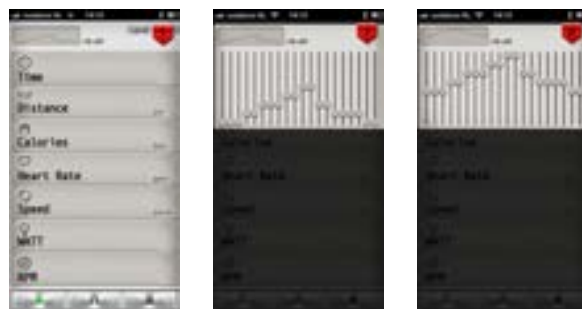


The scroll wheel will appear. By turning the scroll wheel clock or counter clockwise the value can be set. Go back to the program by pressing the wrench again. When you choose to set one of the values the training will end when you have reached one of this values.



The resistance can be increased or decreased during a training by moving the profile slider up or down. When the program is finished you can return to the main menu by pressing the HOME button. After a training your able to "post" your result on Facebook or Twitter. For posting you need an account to log in.

box to the left DISTANCE and CALORIES will appear. When you don't want to enter the distance or burned calories you can press DONE and the program will start.



During a training the resistance is adjustable. Press the red box in the top right corner. Next, the workout profile will appear in the form of 20 different slides. Press on of the sliders and slide up or down. After selecting the desired resistance press on the number in the red box in the top right corner of the screen and you will return to the program.



Press the **START** button to start the training program. Press the **PAUSE** button to pause the training and the **STOP** button to end the training program.



iConsole+ HRC TRAINING

When you want to train by using your heart rate, select **HRC** in the training menu.

There will be a choice of 3 levels:

- 55% WARM UP to start your training (10 min.)
- 65% FAT BURNING Fat burning (minimal 30 min.)
- 75% ENDURANCE TRAINING Improving stamina (depends on you basis stamina)

This program can only be used with an chest belt (not included).

Set HRC with Tablet iConsole+ app



Next to the 3 preset HRC programs your able to create your own HRC program. “Swipe” (when in the screen shown above) to the right and you will get into the CUSTOM HRC program.



Press the button with CUSTOM and a keyboard will appear where you can enter the preferred percentage % of you maximal heart rate. Press OK to start the training. A screen like the one shown below will appear and the value TIME can be set, as previously described in PROGRAM.



The meter left on the screen is showing the TARGET HR. This is your training heart rate goal. The meter in the middle shows the current resistance level (1-16). The meter on the right is the displaying the CURRENT HR. When the CURRENT HR drops below the TARGET HR the resistance will automatically be increased. When the CURRENT HR tops the TARGET HR the resistance will automatically be decreased.

Set HRC with Smartphone iConsole+ app

First the heart rate goal needs to be set. The default goal is set to 65%.



It is also possible to set your own heart rate level. For this option press X on the keypad and enter your level. “Swipe” the heart rate box to the right to enter TIME. Press DONE to get a overview of the training program.

5 Use

iConsole+ WATT TRAINING

Select the consistent Watt program by pressing **WATT** within the training menu.

Set WATT on the Tablet iConsole+ app

100 Watt is the default Watt level. This is shown by the left meter on the screen. By pressing **TARGET WATT** the output can be set (see description set **CUSTOM HRC** under **HRC**). It is also possible to set the **TIME**, **DISTANCE** and **CALORIES**. (see description set values under **PROGRAM**)



The **TARGET WATT** is displayed in the left meter on the screen. This output is the trainings goal. The meter in the middle shows the current resistance level (1-16). The meter at the right of the screen is displaying the **CURRENT WATT** and displays the current output. When the **CURRENT WATT** drops below the **TARGET WATT** the resistance will automatically be increased. When the **CURRENT WATT** tops the **TARGET WATT** the resistance will automatically be decreased.

Set WATT on the Smartphone iConsole+ app

Set your preferred trainings duration and press done. The default **WATT** level is 100 displayed in the top left corner of the screen. By pressing **TARGET WATT** the consistent **WATT** level can be changed. After pressing a keypad will appear. Press the **X** to erase the current value and then set you preferred value.



Press the **PLAY** button in the bottom left corner of the screen to start the **WATT** program.

iConsole+ GYM CENTER MENU

The **GYM CENTER** will shown additional (purchased) items of the iConsole+ app. A great free addition could be **IROUTE**. To use this addition your tablet or smartphone needs to be connect to the internet.



Set IROUTE on the Tablet iConsole+ app

Press **IROUTE** in the bar and a menu will pop up where you can set your own route. Press **PLAN MY OWN ROUTE**. You will see a map with a bar on top where you can enter an location. It is also possible to create a route by using two location points. Press and hold your finger for one second on the map and a green pin will appear. This is your starting point. Press and hold again to place the finishing point displayed by a red pin.

Set IROUTE on the Smartphone iConsole+ app

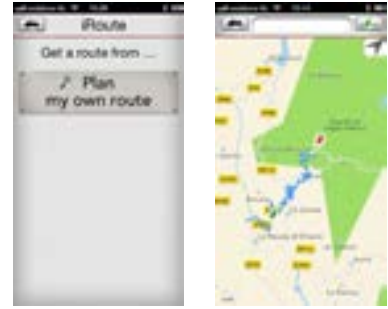
Press **IROUTE** in the bar and a menu will pop up where you can set your own route. Press **PLAN MY OWN ROUTE**. You will see a map with a bar on top where you can enter an location. It is also possible to create a route by using two location points. Press and hold your finger for one second on the map and a green pin will



The computer will now calculate the route. Press the **START** button and start to train on the route you just have set. During the training you can switch between “street view” or “hybrid” or “standard”.



When you want to set an other different route you need to go back to the **GYM CENTER** menu and follow the previous steps again.



appear. This is your starting point. Press and hold again to place the finishing point displayed by a red pin.

The computer will now calculate the route. Press the **START** button and start to train on the route you just have set. During the training you can switch between “street view” or “hybrid” or “standard”.



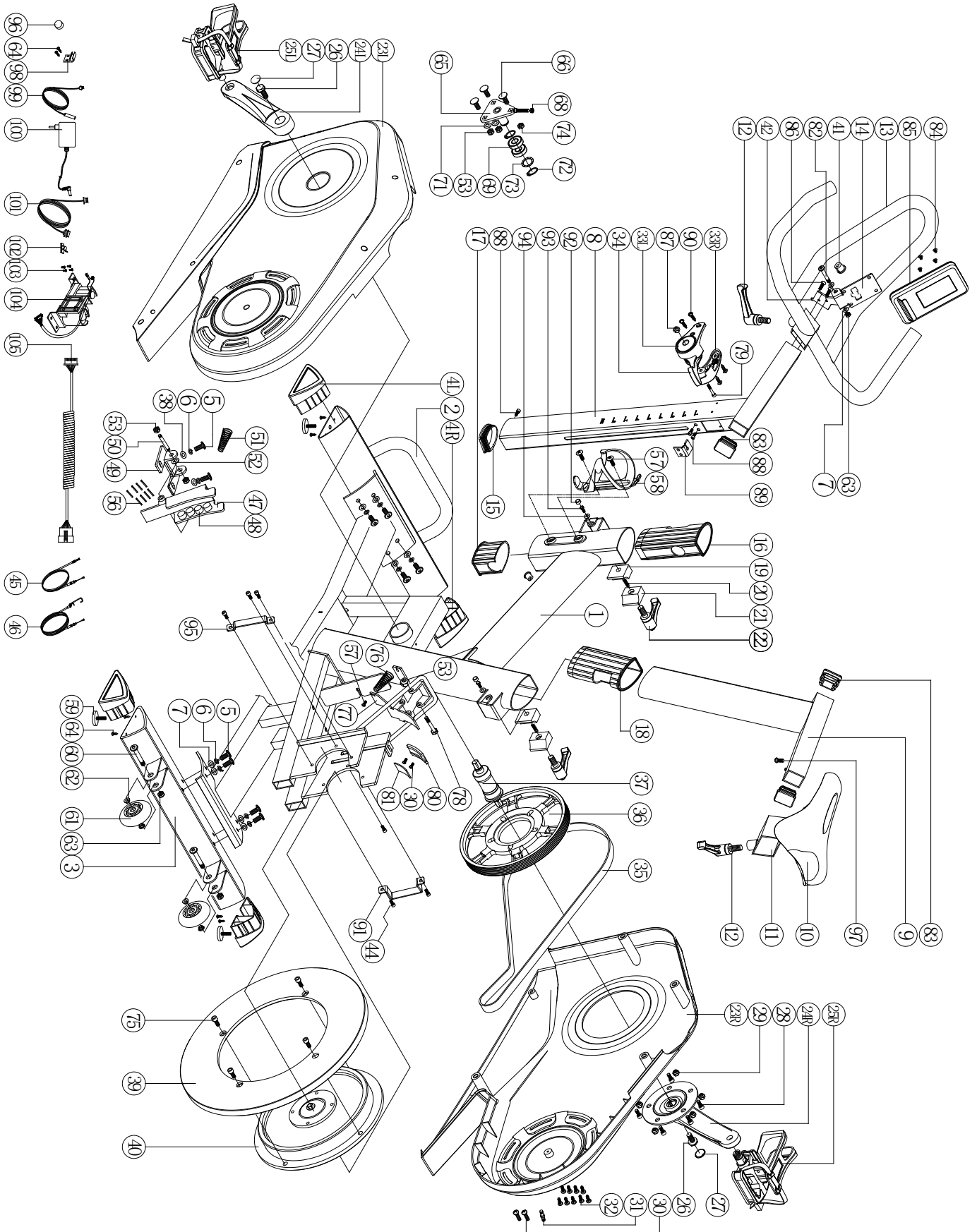
When you want to set an other different route you need to go back to the **GYM CENTER** menu and follow the previous steps again.

iConsole+ INFORMATION MENU

This menu displays the saved training workouts. Press the iConsole+ logo and the screen below will appear. There is no limit to the number of saved training workouts.



Exploded view



Part list

Nr.	Part	Quantity	Nr.	Part	Quantity
1	main frame	1	50	axle of magnet fixing bracket	1
2	front stabilizer	1	51	spring D1.2*55L	1
3	rear stabilizer	1	52	flat washerD18*D8.5*1.0T	1
4L	left triangle cap	2	53	nylon nutM8*1.25*8T	5
4R	right triangle cap	2	56	magnet cell	6
5	allen bolt M8x1.25x20L	10	57	screw M5*0.8*10L	3
6	spring washerD15.4xD8.2x2T	10	58	water bottle holder	1
7	flat washerD16xD8.5x1.2T	10	59	adjustable round wheel	4
8	front post	1	60	allen boltM8*1.25*40L	2
9	seat post	1	61	round moving wheel	2
10	seat	1	62	bushing D22.2*D8.2*7T	2
11	seat adjustable tube	1	63	nylon nut M8*1.25*8T	3
12	L knob 25L	2	64	screwST4*1.41*12L	10
13	handlebar	1	65	idle wheel fixing plate	1
14	computer fixing plate	1	66	square boltM8*1.25*20L	3
15	D plug	1	68	hex nut M6*1*5T	1
16	cover of front post	1	69	bearing 6203-2RS	2
17	protective cover	1	71	flat washerD18*D8.5*1.2T	2
18	inner insert	1	72	C ring S-17(1T)	2
19	stop plate	2	73	waved washerD17*D22*0.3T	1
20	spring	2	74	hex nutM8*1.25*6T	1
21	stop plate(2)	2	75	allen screw M8*1.25*16L	4
22	L knob 50L	2	76	spring D1.4*55L	1
23L	left chaincover	1	77	fixing plate of brake strap	1
23R	right chaincover	1	78	hex boltM8*52L	1
24L	left crank	1	79	allen screw M6*1.0*50L	1
24R	right crank	1	80	brake plate	1
25L/R	pedal set	1	81	cow leather	1
26	hex bolt	2	82	allen boltM8x1.25x45L	1
27	bolt cover	2	83	square plug38x38x18L	3
28	allen screwM10*1.5*20L	5	84	cross boltM5*0.8*10L	4
29	hex nutM10*1.5*8T	5	85	computer	1
30	round cross boltM5x0.8x15L	4	86	round-head screwM5*15L	2
31	pinD6*26.5*7.7	1	87	nylon nutM6*1.0*6T	1
32	cross screwST4.2*1.4*20L	9	88	allen screwM6*1*15L	2
33L	left cover of brake	1	89	tension fixing plate	1
33R	right cover of brake	1	90	screwST4.2*1.4*15L	4
34	brake handlebar	1	91	fixing plate (1)	1
35	belt	1	92	bufferD10*5.5T	2
36	pulley	1	93	hex boltM5*0.8*10L,	2
37	BB sets	1	94	flat washerD15*D5.2*1.0T	2
38	flat washerD25*D8.5*2T	2	95	fixing plate (2)	1
39	outer flywheel	1	96	round magnet	1
40	inner flywheel	1	97	cross boltM5*10L	1
41	cable plug	2	98	sensor bracket	1
42	swing connection fixing bracket	1	99	sensor cable	1
44	allen screwM6*1*15L	6	100	adaptor	1
45	tension cable	1	101	electric cable	1
46	lower tension cable	1	102	cable buckle	1
47	magnet fixing bracket	1	103	cross screwST4.2x1.4x12L	4
48	magnet	8	104	motor	1
49	magnet fixing plate set	1	105	upper computer cable	1

6 Product information

Troubleshooting

- Problem** During a training the spinning bike makes beeping or scratching noises.
- Solution** Beeping or scratching noise are mostly caused by the plastic cover hitting or scratching the metal frame. The solution to this problem is to spray this components with WD40. WD40 is available in hardware stores.
- Problem** De console doesn't or badly reads your heart rate.
- Solution** When there is no heart rate reception check the following:
- Is the chest belt coded? Coded chest belts don't work on our equipment. The chest belt must be "Polar Compatible" and send a 5Hz signal.
 - Have you read the chest belt's manual? It is important that the sensors are made moist for a better contact with the skin.
 - Is there a full and correctly placed battery?
 - Is the chest belt worn tight enough?
- Problem** I cant find the iConsole+ App within the Google Play store or Apple App Store.
- Solution** If you can't the App with the search term "iConsole", try "iConsole+", "I-console" or "I-console+" instead.
- Problem** iConsole does't show in the list of bluetooth devices on my smartphone or tablets settings menu.
- Solution** The spinning bike needs to be turned on for transmitting the bluetooth signal. The adapter must be connected between the wall outlet and the spinning bike. Then get the spinning bike into motion for turning on the display. Now the iConsole will appear in the list of Bluetooth devices and a connection can be established.
- Problem** My tablet / smartphone can't get a bluetooth connection with the iConsole.
- Solution**
1. The iConsole+ App doesn't communicatie with all types of tablets and smartphones. The devices that can be used with the iConsole+ App are listed at page 52.
 2. The bluetooth function only supports one connection. Make sure your not connected to an other device while trying to connect to iConsole.
 3. The connection can be disrupted by external factors. Turn off the bluetooth function on your tablet or smartphone. Then turn bluetooth back on again and make a connection with the iConsole.
- Problem** My training exercises are not stored in the **INFORMATION MENU**.
- Solution** For saving and storing training exercises you need to have a account. In the chapter **SETTING MENU** you will find the description on how to make an account.
- Problem** I can't use the **IROUTE** function in the **GYM CENTER MENU**.
- Solution** To start up the **IROUTE** application an account is required for logging in. In the chapter **SETTING MENU** you will find the description on how to make an account.
- Problem** When starting a route on **IROUTE** the menu "Your workout this time" appears.
- Solution** If you are using an Android Tablet download the iConsole HD app from the Google play store.

In case your problem is not resolved or not described, consult the fitness dealer where you purchased this product.

Warranty

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check <http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php> for contact information.

Notities / Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.



www.flowfitness.nl