



LOOPBAND



Gebbruiksaanwijzing

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.

1. Belangrijke informatie	4
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
2. Introductie	6
2.1 Inhoud verpakking	7
2.2 Belangrijke onderdelen	8
2.3 Specificaties	9
3. Fitness	10
3.1 Trainen op hartslag	10
3.2 Warming up & cooling down	12
4. Gebruik	13
4.1 Montage	13
4.2 Opbergen/ in gebruik nemen	16
4.3 Gebruik computer	18
4.4 Onderhoud	24
5. Algemene informatie	25
5.1 Trainingsschema's	25
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	29
5.3 Garantievoorwaarden	34
6. Garantiekaart	35

1. Belangrijke informatie

1.1 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 beste 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.

1.2 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 apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 180 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 de loopband.
- 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 intensiviteit 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 problemen in de hometrainer kunnen leiden.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

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.

Dit product is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

2. Introductie

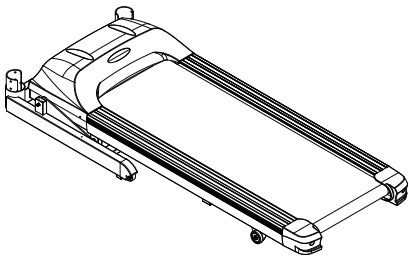
Met de aanschaf van de Flow Fitness Avenue TM2000 loopband haalt u een complete en semiprofessionele loopband in huis, waarop u zeer intensief kan trainen. Door de degelijke constructie, het grote loopvlak, sterke motor van 3,5 PK en het geavanceerde dempingsysteem is deze loopband uitermate geschikt voor duursport, zoals bijvoorbeeld een marathontraining. De Avenue TM2000 heeft maar liefst 40 verschillende training-sprogramma's om uit te kiezen dus er is altijd een gevarieerde training mogelijk. Bovendien kunt u een snelheid kiezen tussen de 0,8 en 20 Km/h en kan de loophoek variëren tussen de 0% en 12%. Als extra heeft de Avenue TM2000 een MP3-speler aansluiting en USB-oplader. U kunt hierdoor trainen terwijl u luistert naar uw favoriete muziek van uw mobiele telefoon of MP3 speler.

Wij adviseren u voor het gebruik van de Avenue TM2000 loopband eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

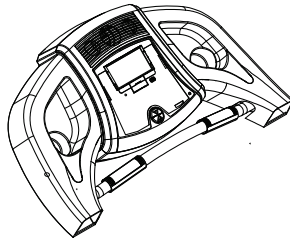
Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Inhoud Verpakking

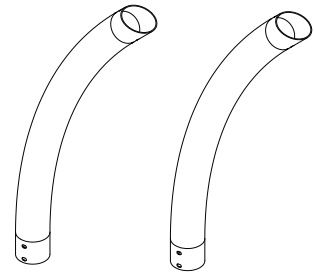
Onderdelen



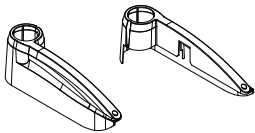
hoofdframe



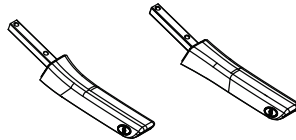
computer



buis links & rechts



beschermkappen L&R



handgrepen L&R

Bevestigingsonderdelen, kabels en gereedschappen

artikel: 3-6



M8x15 (18x)

3-13



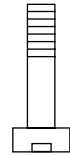
M8 (22x)

3-8



M4x10 (4x)

3-16

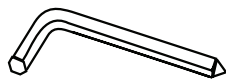


M8x100 (2x)

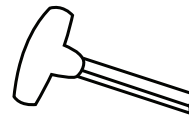
artikel: 3-17



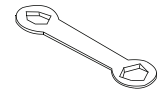
M8 (2x)



imbussleutel 5mm (1x)

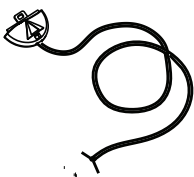


imbussleutel 6 mm (1x)

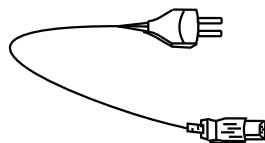


multitool (1x)

artikel: 2-18



veiligheidskoord (1x)



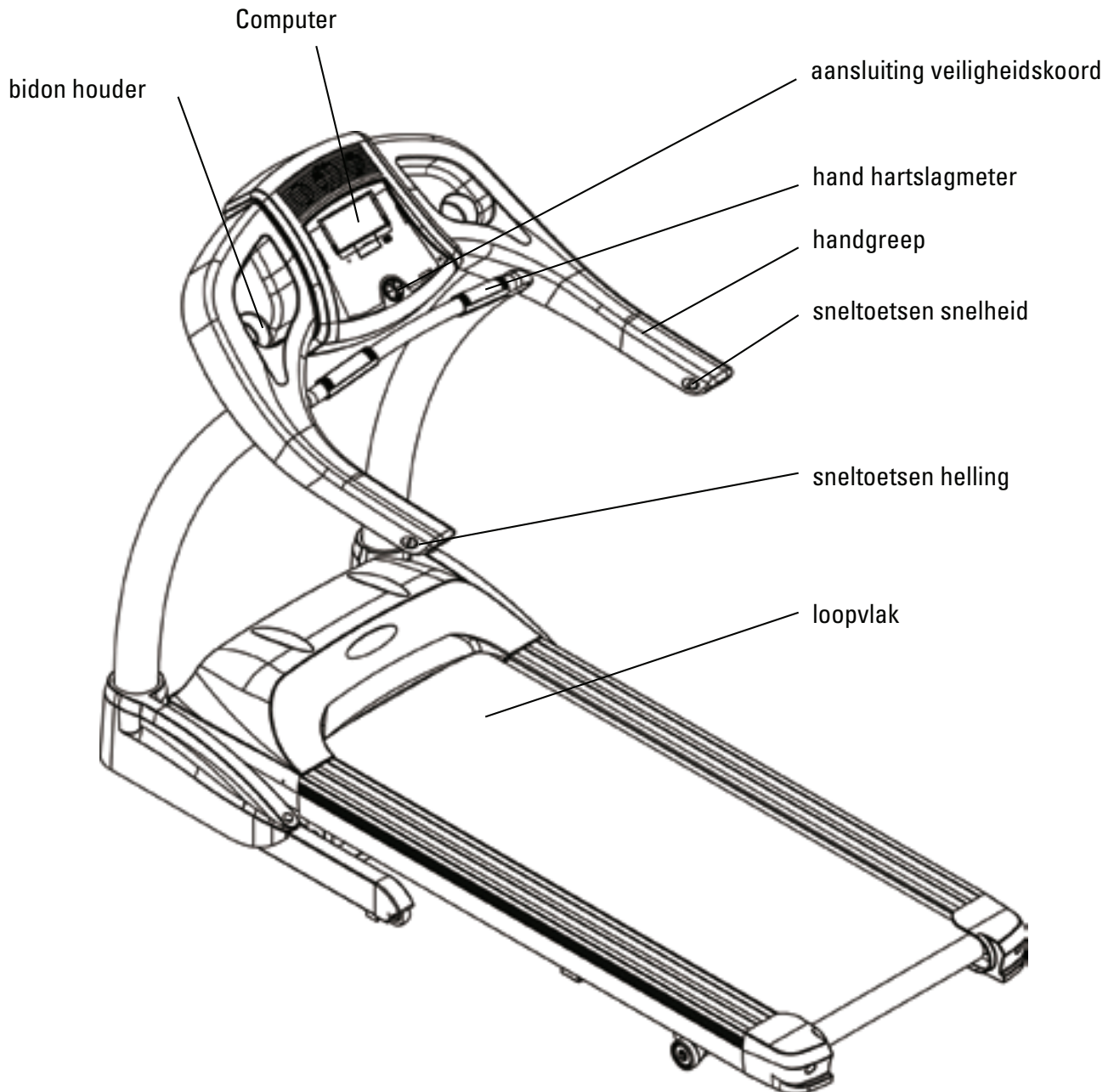
netsnoer (1x)



siliconenolie (1x)

2. Introductie

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Display

- 40 programma's
- 4 hartslag gestuurde programma
- 1 Target hartslag programma
- 2 gebruikersprogramma
- Fitness test
- Body Index

Hartslagmeting

- Polar hartslag ontvanger
- Handsensoren
- Borstband (optioneel)

Lengte: 204 cm
Hoogte: 138 cm
Breedte: 85 cm
Gewicht: 130,4 kg

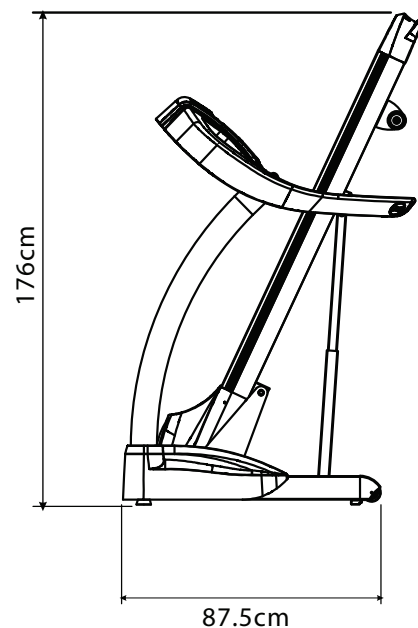
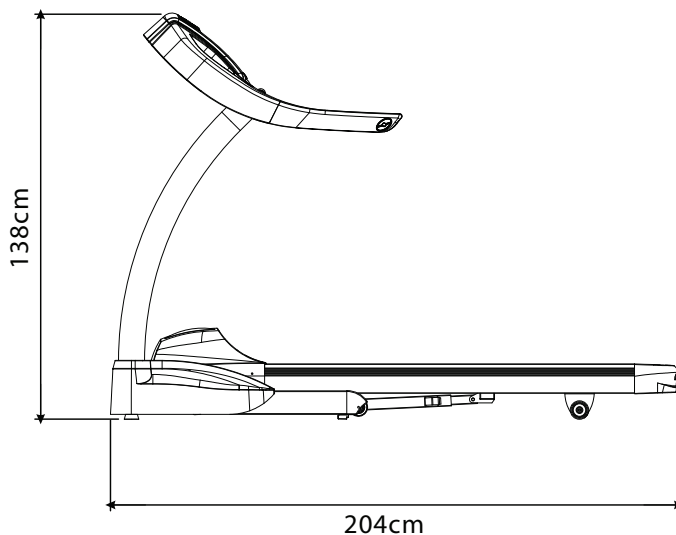
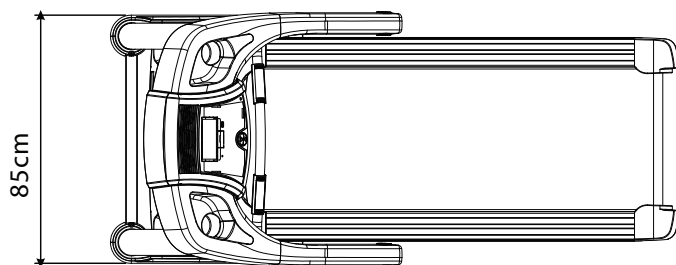
Aansluiting: 230 V AC 50Hz, 15A.

Techniek

- Motor 3,5 PK continuous / 6.5 PK peak DC
- Hoekverstelling 0 - 12% (0-15 niveaus)
- Snelheid 0,8 - 20 km/u
- Speed keys voor snelheid en hellingshoek
- Loopvlak (lxb) 150 x 50 cm
- 180 kg maximaal gebruikersgewicht

Extra

- Ventilator
- Audio aansluiting (voor bv Iphone)
- USB oplader



3. 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.

3.1 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. 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 inspanningsintensiteit 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.

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	Conditie verbeteren
	(slagen per minuut) 60%	(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.

3. Fitness

3.2 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.



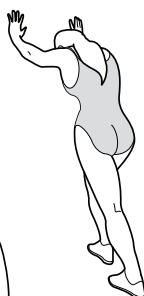
Toe Touch

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.



Shoulder Lift

Til uw rechterschouder op en draai deze tweemaal met de klok mee. Doe dit vervolgens tweemaal tegen de klok in. Ontspan en doe dezelfde oefening met de linkerschouder. Herhaal dit drie tot vier keer.



Calf Stretch

Plaats twee handen tegen een muur. Zet één been schuin naar achteren met uw voet plat op de grond. Buig uw voorste been en leun tegen de muur. Houd uw achterste been recht, zodat uw onderbeen gestrekt wordt. Houd dit vijf seconden vast en herhaal dit vervolgens met uw andere been. Doe dit twee of drie keer.



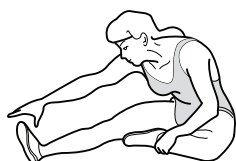
Side Stretch

Steek uw beide armen in de lucht en rek met uw rechterarm 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.



Inner Thigh Stretch

Ga op de grond zitten en buig uw benen. Zorg dat uw voetzolen tegen elkaar aan komen te liggen. Houd uw rug recht en buig voorover over uw voeten. Hierdoor worden de spieren aan de binnenzijde van uw bovenbenen gespannen. Houd dit gedurende vijf seconden vast, ontspan en herhaal dit drie of vier keer.



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.

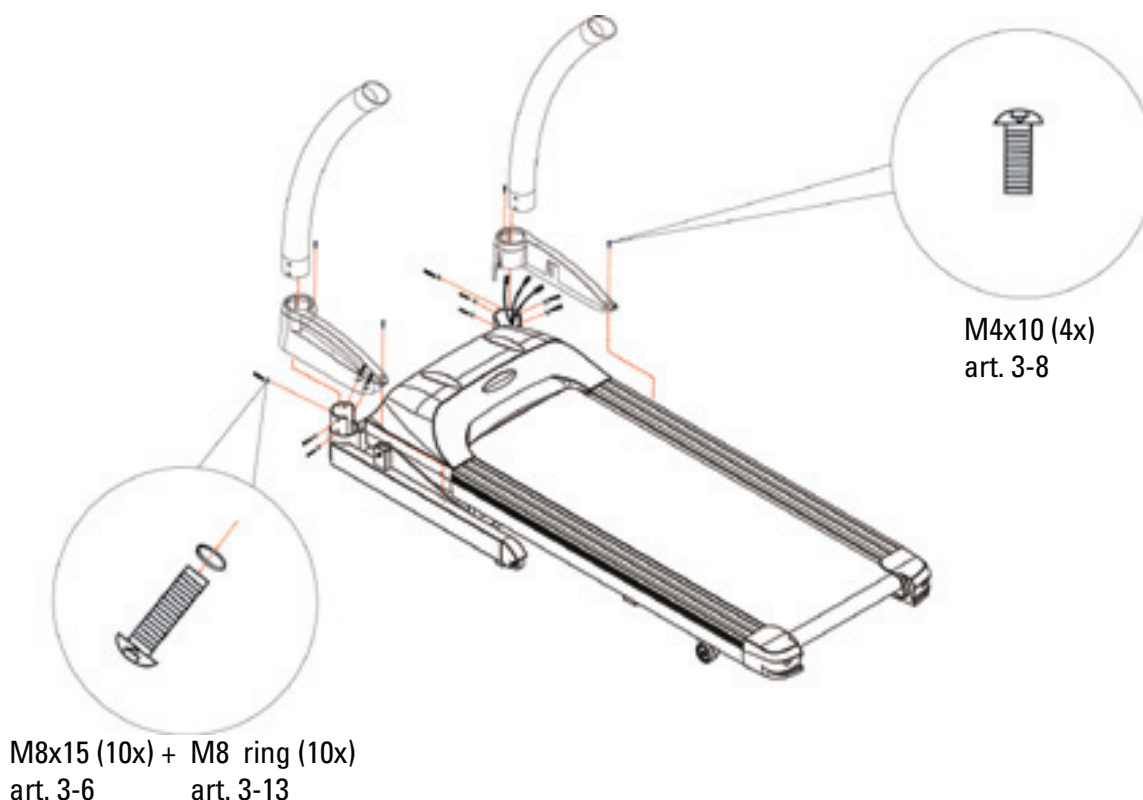
4.1 Montage

Stap 1: Bevestigen console buizen

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe de loopband gemonteerd dient te worden. Haal alle onderdelen uit de doos en zorg dat er voldoende ruimte beschikbaar is om de loopband te monteren. Vanwege veiligheidsredenen en ter voorkoming van beschadigingen adviseren wij u om de loopband met 2 personen te monteren.

1. Zet het Hoofdframe op de plek waar u de loopband gaat monteren.
2. Plaats de linker beschermkap op de linker buis en doe hetzelfde voor de rechter beschermkap/buis.
3. Plaats vervolgens de linker buis en beschermkap in het hoofdframe.
4. Bevestig de buis op het hoofdframe met M8x15 schroeven (art. 3-16) en M8 ringen (art. 3-13).
5. Bevestig de beschermkap met 4 M4x10 schroeven (art. 3-8).
3. Plaats de rechter buis (met datakabel) in het hoofdframe.
Let op: Zorg ervoor dat de datakabels zijn verbonden voordat de stang geplaatst wordt.
4. Bevestig nu de buis en de beschermkap op dezelfde wijze als de linker buis.

Attentie: draai de bouten nog niet volledig vast.

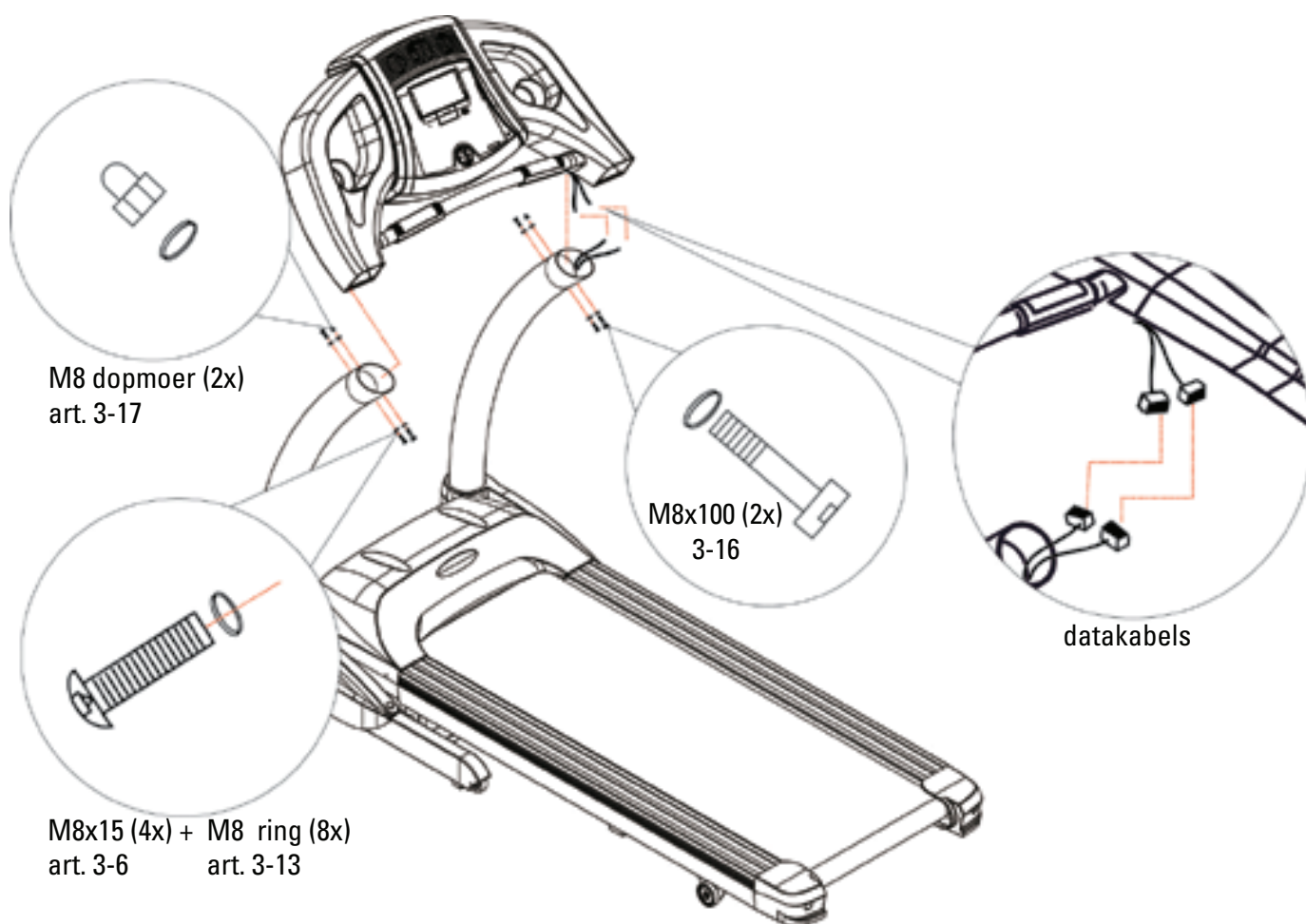


4. Gebruik

Stap 2: Bevestigen van de computer

1. Plaats de computer op de 2 buizen.
2. Verbind de datakabels met elkaar in de rechter buis.
3. Bevestig de computer met M8x15 schroeven (art. 3-6), M8 ringen (art. 3-13) en M8x100 schroeven (art. 3-16). De M8x100 schroeven gaan in de bovenste gaten en worden aan de andere zijde van de buis vastgedraaid met een dopmoer (art. 3-17).

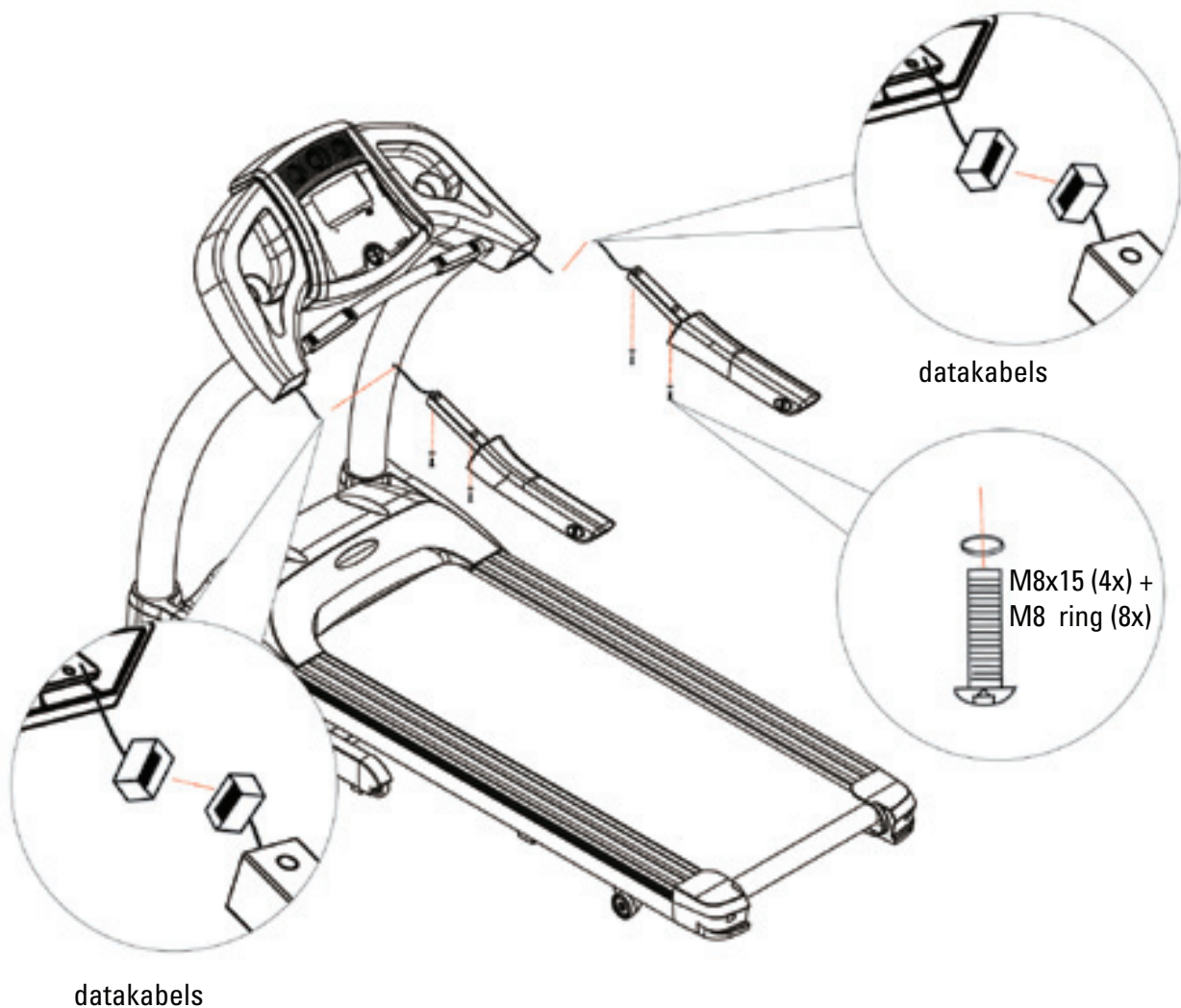
Attentie: draai de bouten nog niet volledig vast.



Stap 3: Bevestigen handgrepen

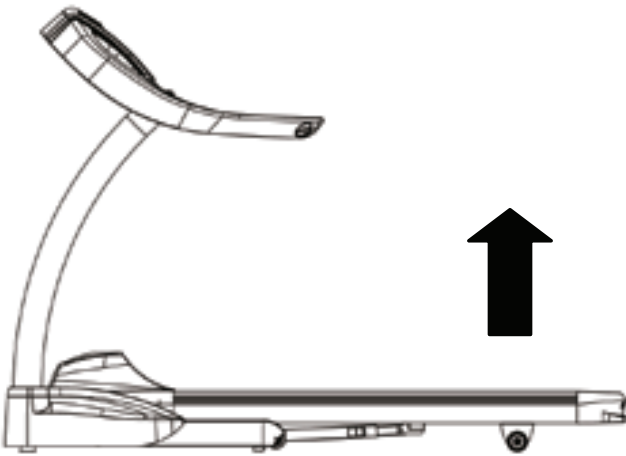
1. Sluit datakabel aan van de rechterhandgreep en schuif de handgreep in de computer.
2. Bevestig de handgreep aan de computer met M8x15 schroeven (3-6) en M8 ringen (3-13).
3. Herhaal bovenstaande stappen voor de linkerhandgreep.

Attentie: draai nu alle schroeven goed aan.



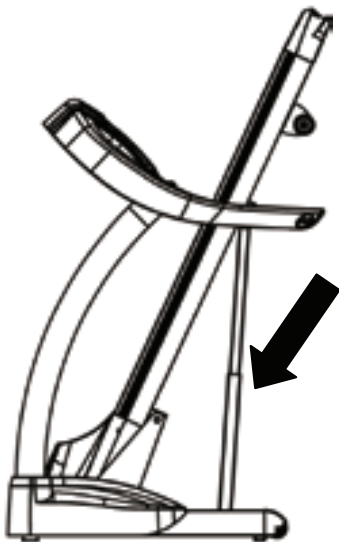
4. Gebruik

4.2 Opbergen / in gebruik nemen



Inklappen

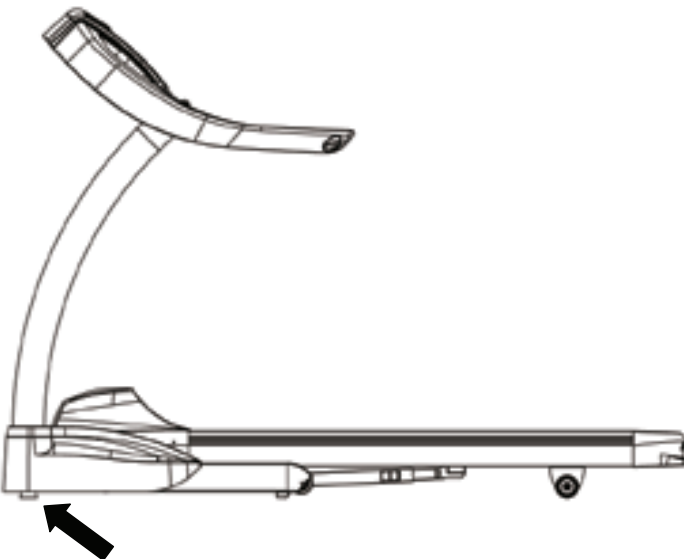
U kunt de loopband na gebruik inklappen. Til het loopvlak aan de achterzijde op, totdat deze vastklikt. Zorg er voor dat het loopvlak vergrendeld is, voordat u het weer loslaat.



Uitvouwen

Om de loopband weer uit te vouwen voor gebruik, voert u de volgende stappen uit:

1. druk met uw handen het loopvlak omhoog
2. ontgrendel het loopvlak met uw voet zoals aangegeven in de tekening.
3. laat voorzichtig het hoofdframe los en stap opzij. Het frame zakt uit zichzelf naar beneden op de gasveren.



Horizontaal afstellen

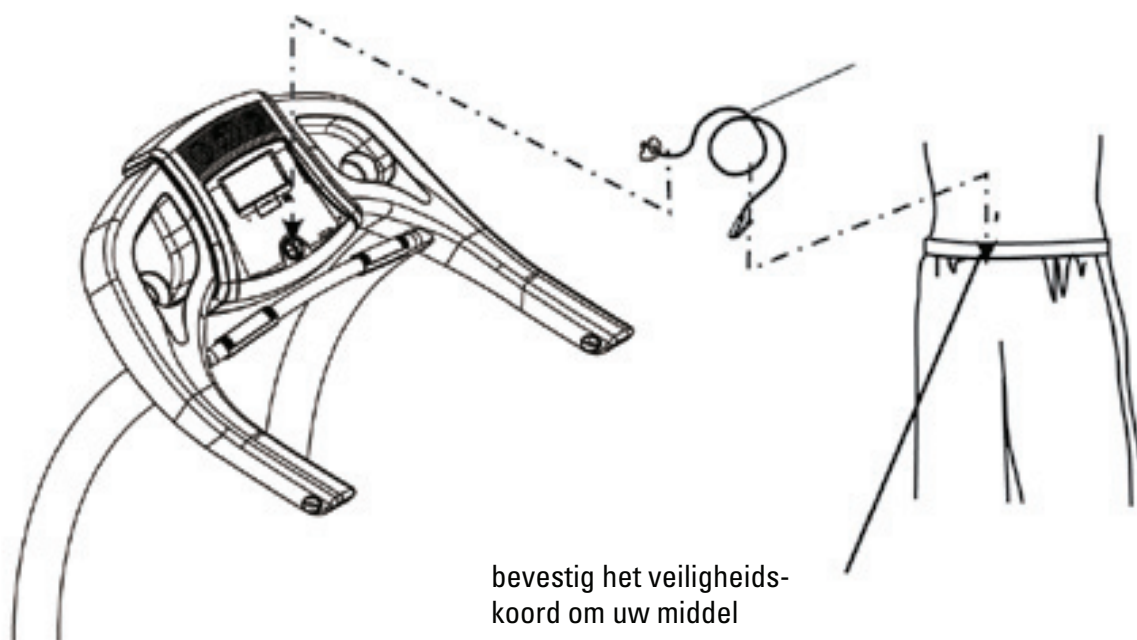
U kunt met stelschroeven de loopband horizontaal afstellen, zodat deze stabiel op de vloer kan staan. De 2 stelschroeven bevinden zich aan de voorkant onder het hoofdframe.

Voeding

Voordat u kunt beginnen met trainen dient u de loopband van stroom te voorzien. Zorg dat de stekker van het netsnoer in het stopcontact zit en dat de aan/uit knop op "1" staat. De aan/uit knop bevindt zich aan de voorkant van het hoofdframe.

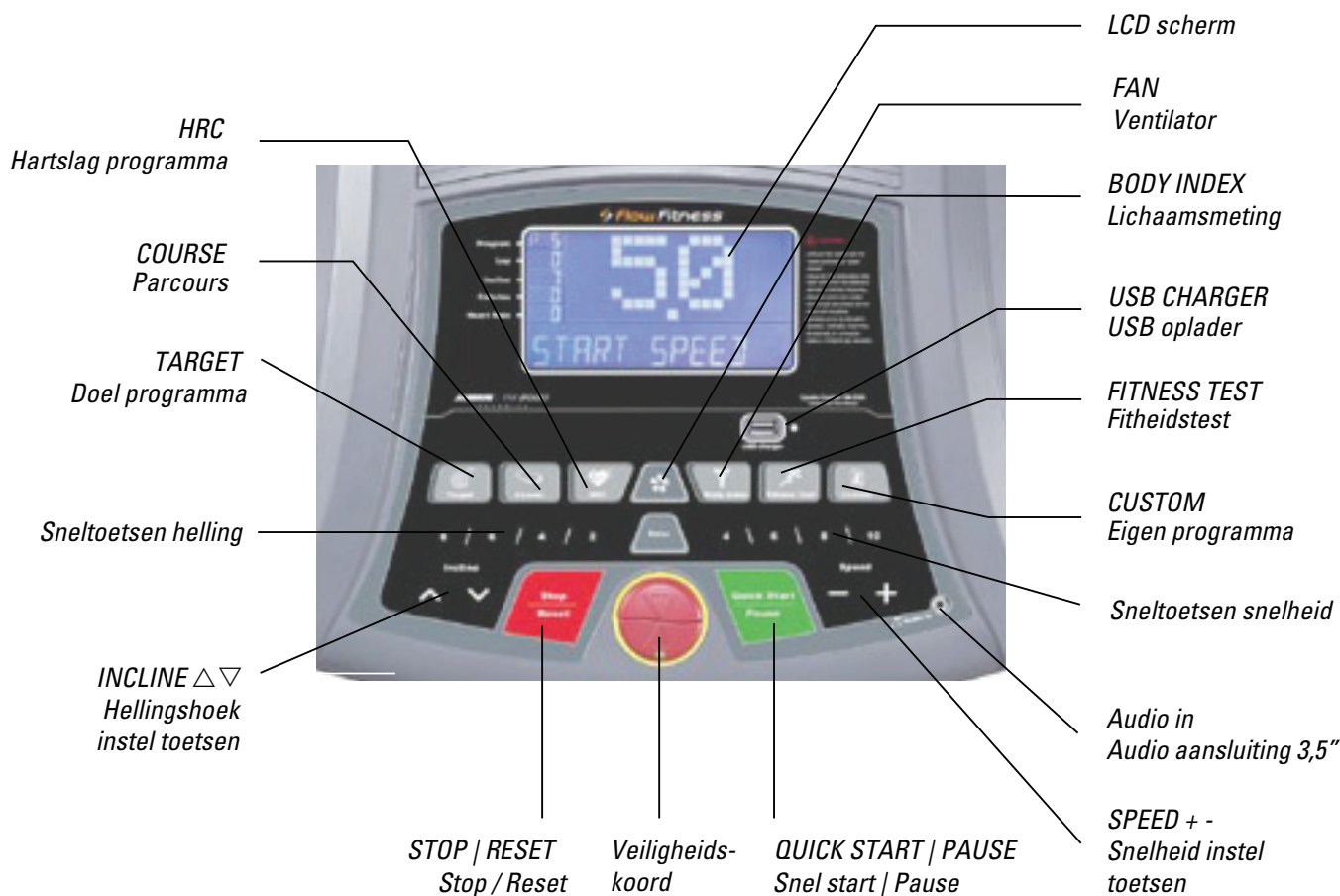
Veiligheidskoord

De veiligheidssleutel dient op de daarvoor bestemde plek te zitten. Zonder deze veiligheidssleutel kan de loopband niet worden ingeschakeld. Wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd tijdens het trainen schakelt de loopband zichzelf direct uit. U wordt uit veiligheids redenen geadviseerd om de clip van de veiligheidssleutel altijd aan een kledingstuk vast te maken tijdens het trainen.



4. Gebruik

4.3 Gebruik computer



Display weergave

Program	geselecteerd programma
LAP	ronde nr. (1 rond = 400 m)
Incline	hellingshoek
Calories	aantal calorieën verbruikt
Heart Rate	hartslag
Time	tijdsduur
Distance	afgelegde afstand
Speed	snelheid

Het eerste gebruik

Nadat u het veiligheidskoord hebt bevestigd aan uw lichaam, bent u klaar om te trainen. U heeft nu twee opties:

Optie 1 Quick start: U kunt direct beginnen met trainen door op de quick start knop te drukken. De loopband begint te draaien en u kunt snelheid en hellingshoek naar wens aanpassen door de daarvoor bedoelde insteltoetsen te gebruiken.

Optie 2 U kunt kiezen uit één van de 6 programma's: target, course, HRC, body index, fitness test en custom. Deze programma's worden in de volgende pagina's uitgelegd.

Als een programma is afgelopen, begint de loopband automatisch met het cooldown programma. Als u het cooldown programma wilt afbreken, druk dan op STOP.
Als het cooldown programma is afgelopen, schakelt de loopband zichzelf na 2 minuten uit.

Elk programma kunt u pauzeren door op PAUSE te drukken tijdens het programma.

Helling/snelheid kunnen op 3 manieren aangepast worden:

1. met de insteltoetsen + -
2. met de sneltoetsen op de computer
3. met de sneltoetsen op de handgrepen (OTC, One Touch Control).

P1: TARGET

Met dit programma kunt u een doel instellen, voor de tijd, afstand en aantal calorieën. Zodra een van deze doelen is bereikt, stopt het programma. Als u voor een van bovenstaande doelen 0 invoert, dan zal deze niet meegenomen worden in het programma.

1. Druk op de TARGET knop op dit programma te selecteren.
2. Stel uw gewicht in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER toets.
3. Stel de gewenste tijd in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER.
4. Stel de afstand in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER.
5. Kies het aantal calorieën dat u wilt verbruiken met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER.
6. Druk op START om te beginnen.
7. Tijd, afstand en calorieën beginnen af te tellen. Zodra een van deze eenheden de 0 bereikt, zal het programma stoppen.

P2 : COURSE

Met dit programma kunt u 8 vooraf ingestelde parcoursen afleggen. Hierbij is of de snelheid of de helling constant.

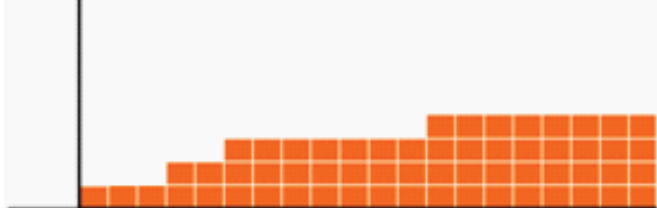
1. Druk op de COURSE knop om het programma te selecteren.
2. Maak een keuze uit 1 van de 8 programma's met de speed +/- toetsen en druk op ENTER.
3. Stel uw gewicht in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER toets.
4. Stel de gewenste tijd in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER.
5. Afhankelijk van het programma kunt u nu de maximale snelheid of de maximale helling instellen. Instellen gaat met speed +/- toetsen en u bevestigd met ENTER.
 - max. snelheid is aan te passen bij: RAMP 1, INTERVAL 1, PEAK 1, HILL 1
 - max. helling is aan te passen bij: RAMP 2, INTERVAL 2, PEAK 2, HILL 2
6. De training begint. Afhankelijk van uw programma zal de snelheid en helling automatisch aangepast worden. Als de ingestelde tijd is verstreken, stopt het programma.
7. Op de volgende pagina ziet u een overzicht van de verschillende programma's.

4. Gebruik

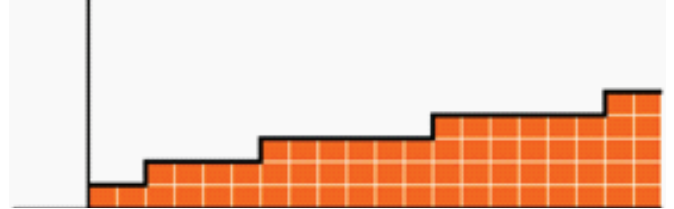
Snelheid varieert helling constant

Helling instelbaar, snelheid constant

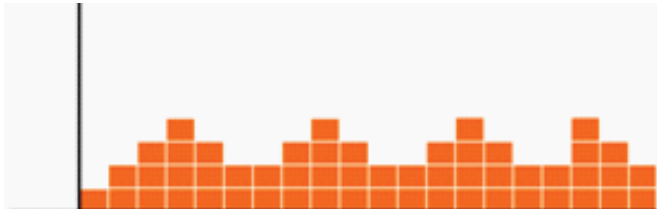
RAMP 1



RAMP 2



INTERVAL 1



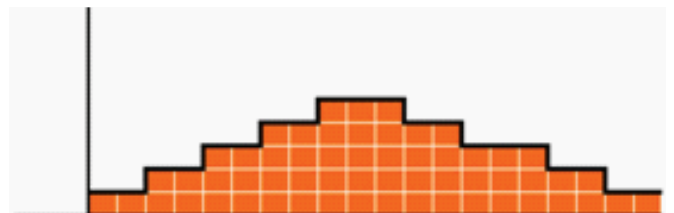
INTERVAL 2



PEAK 1



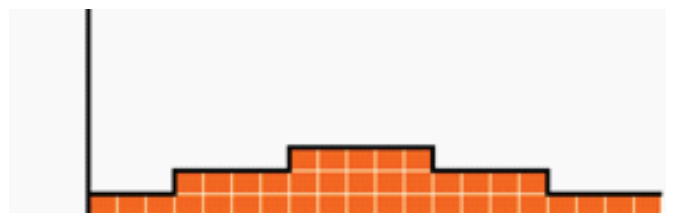
PEAK 2



HILL 1



HILL 2



P3: HRC (Heart Rate Control)

Met dit programma kunt u op uw hartslag trainen.

1. Druk op HRC om het speciale hartslag programma te selecteren.
2. Er zijn 4 verschillende hartslag programma's.
 - THR(Target Heart Rate, doel hartslag),
 - MHR 65 (Maximum Heart Rate, 65% van de max. hartslag), voor vetverbranding
 - MHR 75 (75% max. hartslag), voor vetverbranding en conditieverbetering
 - MHR 85 (85% max. hartslag), voor optimale conditieverbetering

Maak een keuze met de speed +/- toetsen en bevestig met ENTER

3. Stel uw gewicht in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER toets.
4. Stel de gewenste tijd in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER toets.
5. Stel leeftijd in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER toets.
6. Voor het THR programma kunt u de gewenste hartslag instellen. In de MHR programma's wordt de hartslag bepaald a.d.h. van uw leeftijd. Bevestig met ENTER.
7. Stel de beginsnelheid in en druk vervolgens op START.
8. De training begint. Het programma zal de ingestelde hartslag en de gemeten hartslag elke 30 seconden vergelijken en de snelheid en de helling aanpassen om de ingestelde hartslag te bereiken. U kunt elke snelheid- of hellingknop gebruiken om deze aan te passen. Het programma is afgelopen als de ingestelde tijd is verstreken.

P4: Body Index

Dit programma berekent a.d.h. van uw lichaamsgegevens en de hartslag sensoren de volgende body indexen:

- *BFR(Body Fat Ratio)*: lichaamsvet percentage.
Gezond: 15~25% voor mannen, 20~30% voor vrouwen.
- *BMI(Body Mass Index)*

19 tot 25	normaal gewicht
25 tot 27	licht overgewicht
27 tot 30	matig overgewicht
30 tot 40	ernstig overgewicht
- *BMR(Basal Metabolic Rate)*: uw caloriebehoefte in rust.

1. Druk op BODY INDEX om dit programma te selecteren.
2. Kies uw geslacht: het scherm zal een afbeelding van een man en een vrouw tonen.
Maak uw keuze met de speed +/- toetsen en bevestig met ENTER.
3. Stel leeftijd in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER toets.
4. Stel uw gewicht in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER toets.
5. Stel uw lengte in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER toets.
6. De test begint: houdt de hartslag sensoren vast gedurende de test.
Het scherm zal na de training de BFR / BMI / BMR gedurende 15 seconden weergeven

4. Gebruik

P5 Fitness test

Dit programma test uw fitheid. U legt een vast parcours af van 12 minuten, waarna het test resultaat in het display wordt vertoond.

1. Druk op FITNESS TEST om dit programma te selecteren.
2. Stel uw gewicht in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER toets.
3. Stel leeftijd in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER toets.
4. Kies uw geslacht: het scherm zal een afbeelding van een man en een vrouw tonen.
Maak uw keuze met de speed +/- toetsen en bevestig met ENTER.
5. Stel de beginsnelheid in en druk vervolgens op START om de training te beginnen.
6. De training begint. Dit programma test uw fitness conditie. Het doel is zo ver mogelijk te lopen gedurende 12 minuten. U kunt tijdens de test de snelheid aanpassen.
7. Als de 12 minuten zijn verstreken, worden de testresultaten weergegeven.
De uitslag kan zijn: VERY GOOD, GOOD, AVERAGE, BAD, VERY BAD.

P6 Custom

Het CUSTOM programma stelt u in staat zelf een programma naar wens in te stellen. U kunt 2 verschillende programma's opslaan. Een programma wordt opgedeeld in 20 kolommen, die op het display weergegeven worden.

1. Druk op de CUSTOM knop om dit programma te selecteren.
2. Er zijn 2 custom programma's in te stellen, druk op speed +/- om custom 1 of custom 2 te selecteren druk vervolgens op ENTER.
3. Stel uw gewicht in met de speed +/- toetsen en bevestig dit met de ENTER toets.
4. Stel elke kolom in van het programma. Er zijn 20 kolommen om een custom programma in te stellen. U kunt snelheid, helling en de tijd instellen voor iedere rij.
 - Stel snelheid in druk op speed toetsen
 - Stel helling in met de incline toetsen en druk op ENTER
 - U kunt nu de tijd instellen met de speed toetsen. Bevestig met ENTER.
 - Druk nogmaals op ENTER om de volgende kolom in te stellen.
5. Druk op START om de training te beginnen nadat u alle kolommen heeft ingesteld.
Het programma wordt opgeslagen.
6. Het programma is afgelopen als de in gestelde tijd is verstreken.

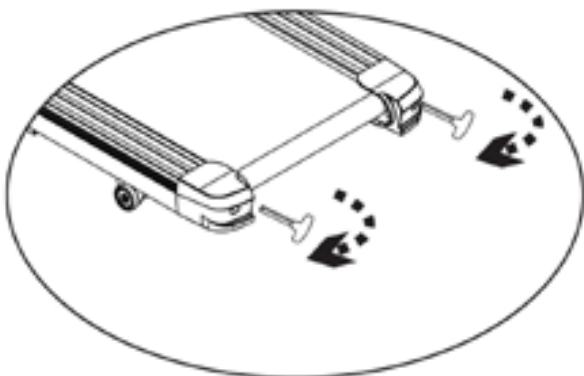
4.3 Onderhoud

Loopband spannen

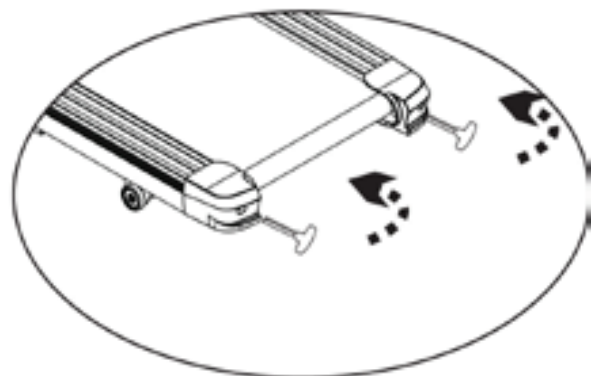
In de eerste weken dat u de loopband gebruikt, kan het voorkomen dat u het loopvlak opnieuw moet centreren. Dit kan als u bijvoorbeeld meer met uw linkervoet afzet dan uw rechter.

Zorg dat de loopband met een snelheid tussen de 3 en 5 km/u draait. Aan de achterkant van het frame zitten 2 stelbouten. Hiermee kunt u de achterste roller afstellen. In het geval dat loopband naar rechts loopt, dient u de stelbout aan de rechterkant voor een 1/4 slag aan te draaien. In het geval dat de loopband naar links loopt, dient u de stelbout aan deze kant 1/4 slag aan te draaien. In het geval dat dit niet voldoet, dient u dezelfde bout nog een keer aan te draaien.

Zorg er voor dat het loopvlak zo goed mogelijk gecentreerd is. Op de beschermkappen staan met pijlen de uiterste grenzen aangegeven waarbinnen het loopvlak moet blijven.



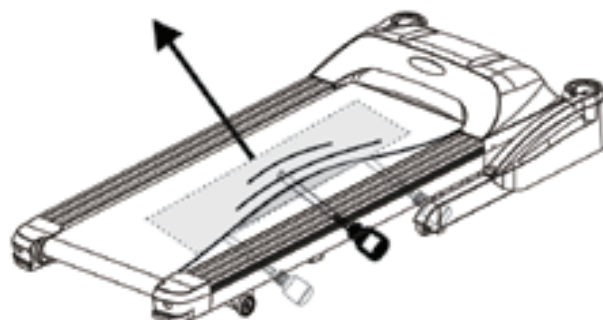
spanning verhogen



spanning verminderen

Glijvlak onderhouden

U wordt aangeraden om elke 1 tot 2 maanden of na elke 50 uur gebruik het glijvlak onder het loopvlak in te smeren met de het bijgevoegde glijmiddel. Zorg dat er geen stroom meer op de loopband staat en draai de stelbouten van de achterrol los. Smeer vervolgens wat glijmiddel op het glijvlak en verdeel dit gelijkmatig. Wanneer u klaar bent, kunt u de loopband weer centreren en de stelbouten vastdraaien.



4. Gebruik

Verwijder transpiratievocht na elk gebruik met een vochtige doek.

De metalen en kunststof onderdelen van de loopband zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt. Flow Fitness adviseert om eens in de zes weken de bouten en moeren van de loopband te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product geleverde gereedschap.

Om slijtage te voorkomen, moet de loopband uitsluitend binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

5.1 trainingsschema's

Introductie trainingsschema.

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 (programma 7).
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.

5. Algemene informatie

Trainingschema week 5 en 6
Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7). 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 vervoltrainingen. U kunt kiezen tussen een trainingsschema om gewicht te verliezen of een trainingsschema om conditie te verbeteren. Beide trainingsschema's staan weergegeven op de volgende pagina's.

Trainingschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingschema)

Trainingschema week 7 en 8

Train op 85% 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.

Trainingschema week 9 en verder

Train op 85% 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 1 a 2 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

5. Algemene informatie

Trainingschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingschema)

Trainingschema 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.

Trainingschema 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.

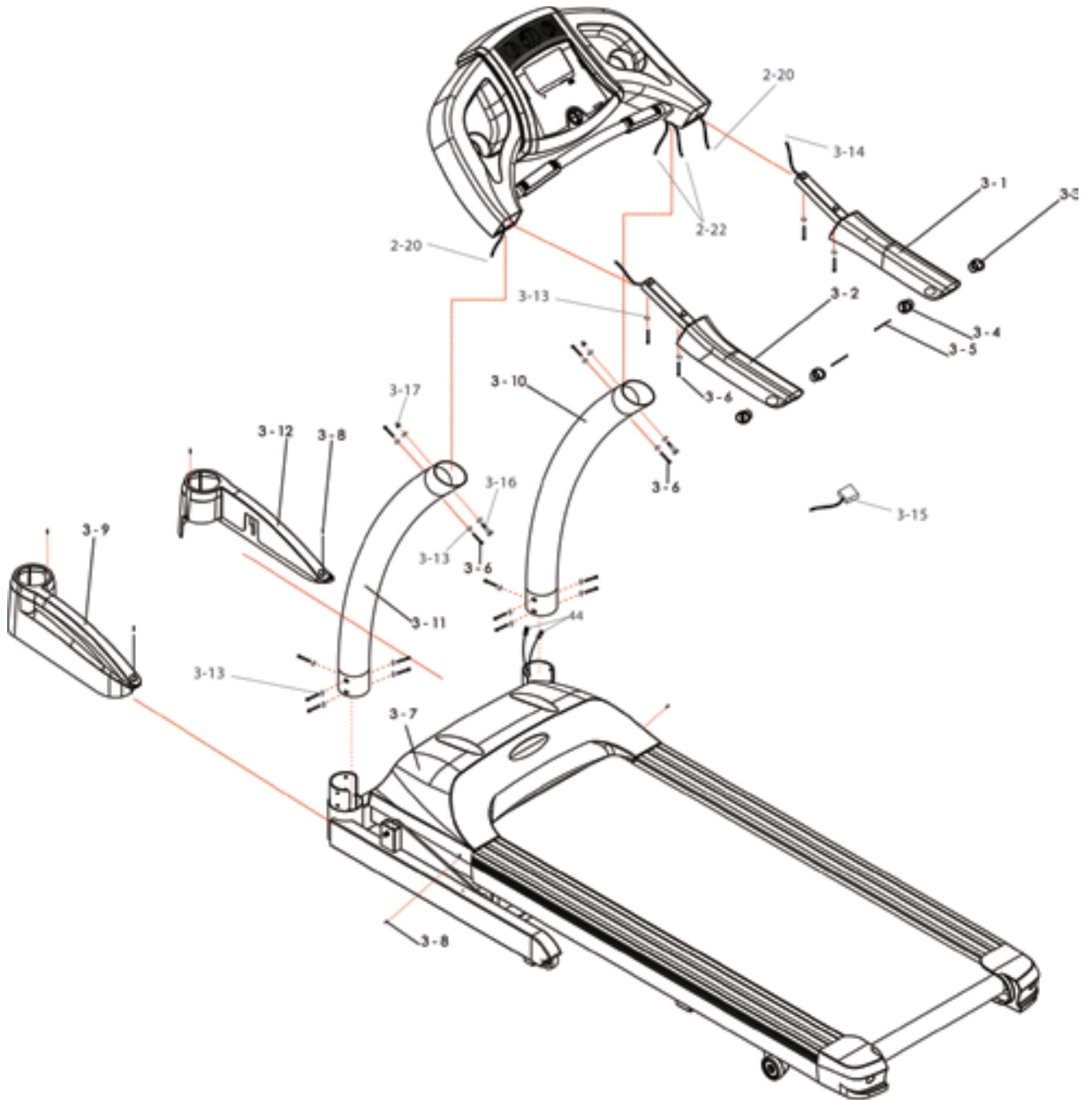
Cooling down 5 minuten.

Ga naar www.flowfitness.nl en controleer uw vooruitgang.

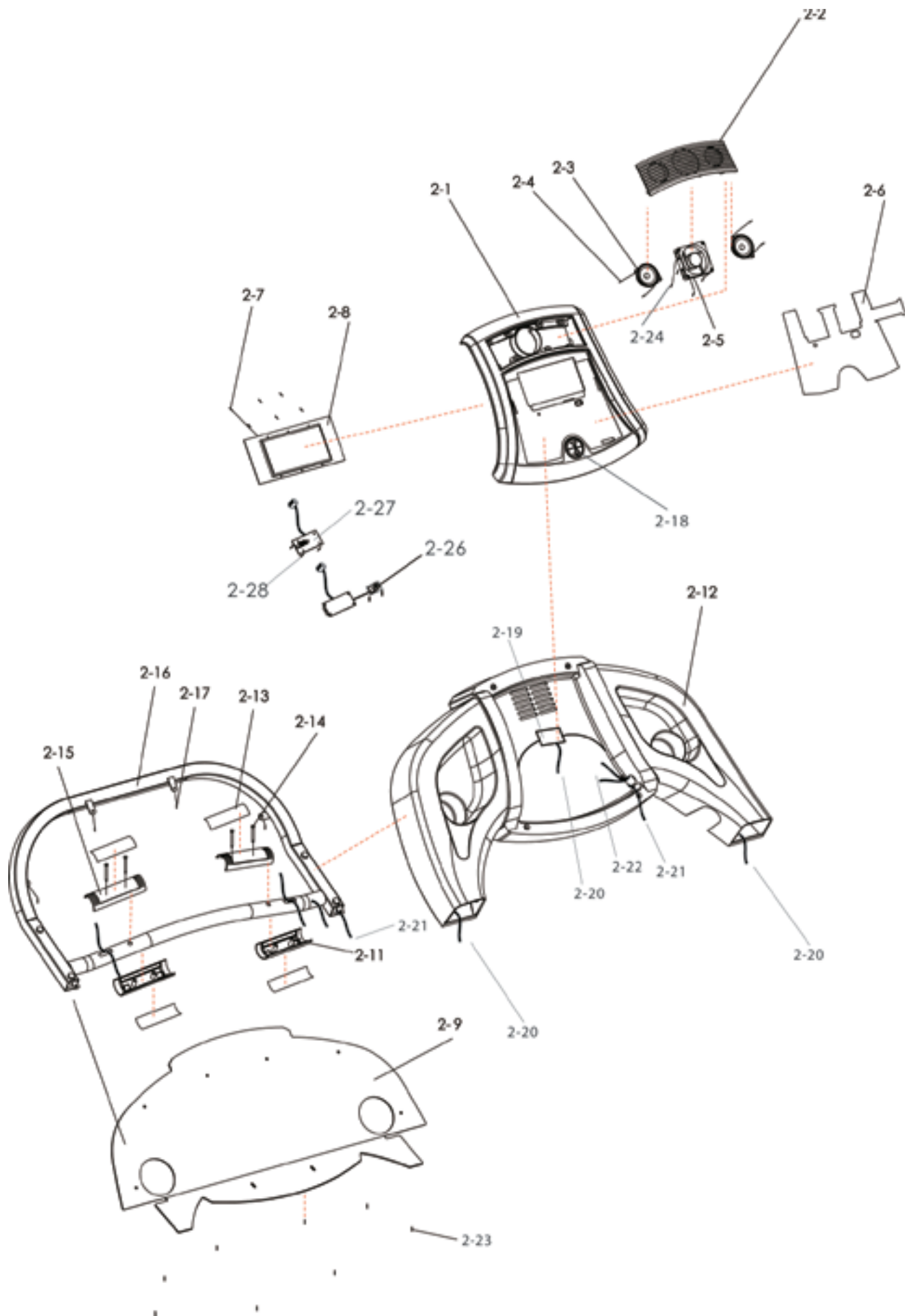
5.2 Exploded view

No.	omschrijving	aantal	No.	omschrijving	aantal
1	Basisframe	1	2-1	Console kap	1
2	Bescherm voetjes	2	2-2	Ventilatiekap	1
3	Voorwielkap	2	2-3	Speakers	2
4	Voorwiel	2	2-4	Bout M3x6mm	12
5	Bout M4x10 mm	4	2-5	Ventilator	1
6	Bout M4x12 mm	2	2-6	Besturingsknop	1
7	Luchtvering	1	2-7	Bout M3X8mm	4
8	Bout M8x30 mm	2	2-8	Bedieningspaneel	1
9	Moer M8 mm	3	2-9	Consolekap onder	1
10	Vergendelbuis boven	1	2-10	-	
11	Vergendelbuis onder	1	2-11	Handsensoren onder	2
12	Bout M8x55 mm	1	2-12	Consolekap boven	1
13	Bout M8x50 mm	1	2-13	Handsensoren (plaatje)	4
14	Helling arm	1	2-14	Bout M3X20mm	4
15	Hex. schroef 39mm	2	2-15	Handsensoren boven	2
16	Ring	4	2-16	Console frame	1
17	Bout M8x15 mm	4	2-17	Bout M4X12mm	16
18	Hex. Schroef 53mm	2	2-18	Veiligheids sleutel	1
19	Helling motor	1	2-19	Sneltoets OTC control board	1
20	Bout M10x45 mm	1	2-20	Bedrading boven	2
21	BoutM10x55 mm	1	2-21	Bedrading handsensoren	1
22	Moer M10	2	2-22	Bovenconsole bedrading	1
23	Motor besturing	1	2-23	BoutM4X10mm	8
24	Bout M4x10 mm	4	2-24	Bout M3X16mm	4
25	Roller voor	1	2-25	-	
26	Roller achter	1	2-26	MP3- aansluiting	1
27	Bout M8x70 mm	3	2-27	USB-lader	1
28	Bout M8x30 mm	1	2-28	Bout M2*5mm	4
29	Loopdek frame	1			
30	Rubber ring	8	3-1	Handvat rechts	1
31	Bout M6x15 mm	10	3-2	Handvat links	1
32	Loopdek	1	3-3	OTC toets achterkap rechts	2
33	Loopband	1	3-4	OTC toets achterkap links	2
34	Motor	1	3-5	Bout M4X65mm	2
35	Aandrijfriem	1	3-6	Bout M8X15mm	18
36	Onderkap motor	4	3-7	Bovenste motor kap	1
37	Bout M4x10 mm	2	3-8	Bout M4X10mm	4
38	Achterwiel, loopdek frame	2	3-9	Linker beschermkap	1
39	Bout M8x60 mm	2	3-10	Buis rechts	1
40	Zijkant loopdek frame	2	3-11	Buis links	1
41	Achterkap rechts	1	3-12	Rechter beschermkap	1
42	Achterkap links	1	3-13	Ring M8-1	22
43	Bout M4x15 mm	4	3-14	Onderste OTC bedrading	2
44	Onderconsole bedrading	1	3-15	Ontvanger	1
45	Netsnoer	1	3-16	Bout M8X100mm	2
46	Elektriciteit aansluiting	1	3-17	Moer M8	2
47	Bout M3x8 mm	2			
48	Aan/uit knop	1			
49	Zekering	1			
50	Kap motorbesturing	1			
51	Kap aandrijfriem	1			
52	Onderkap	1			
53	Bout M4x10 mm	15			
54	Netfilter	1			
55	Spoel	1			

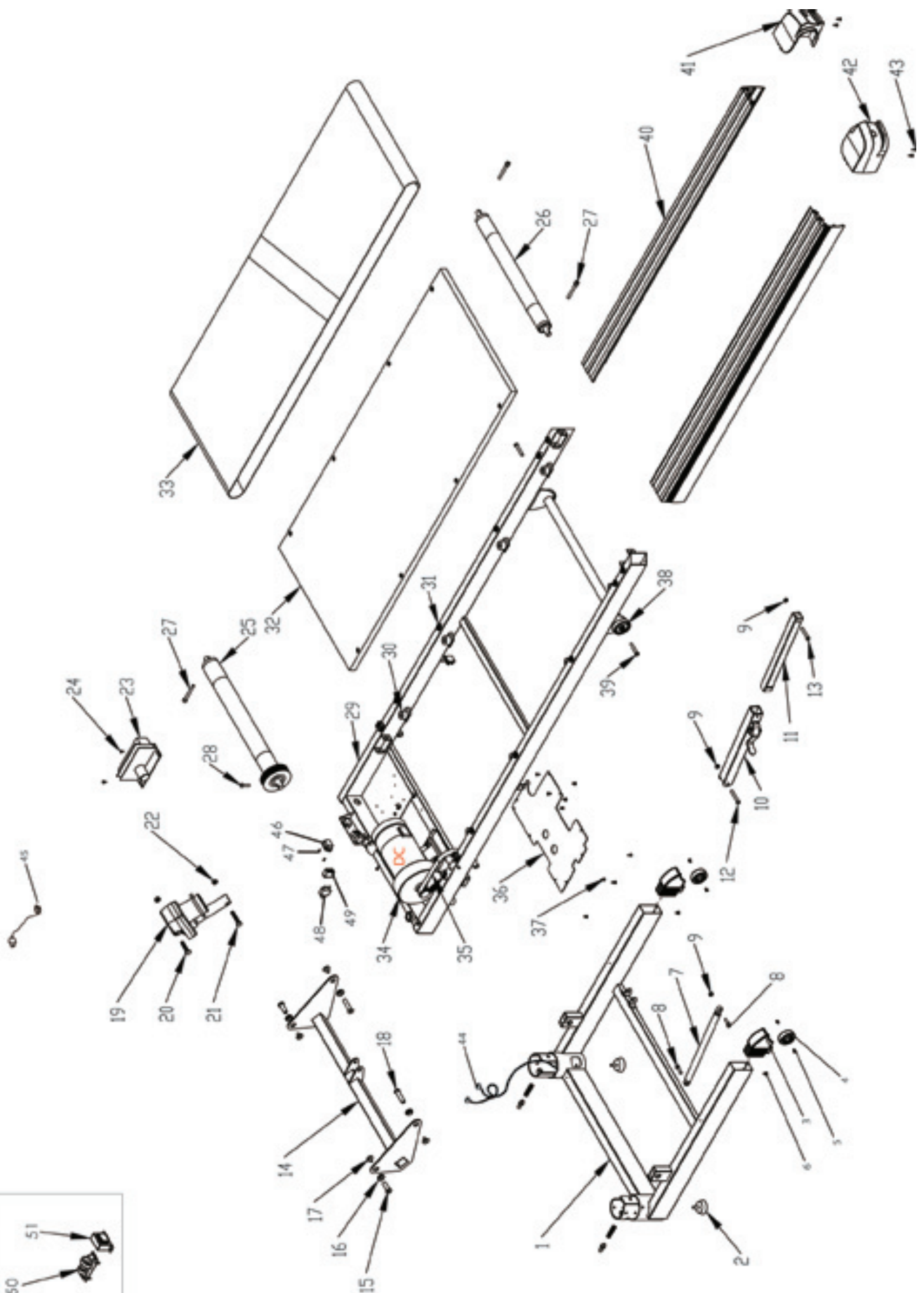
5. Algemene informatie



5. Algemene informatie



5. Algemene informatie



5.3 Garantievoorwaarden

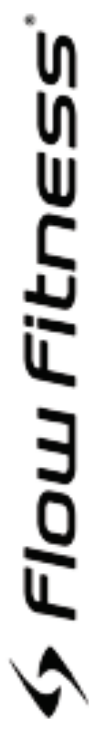
Flow Fitness verleent de consument een garantie op dit product van 36 maanden waarvan de laatste 12 maanden alleen op onderdelen, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en de ingevulde en opgestuurde garantiekaart.

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Binnen de garantietermijn zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer alle gebreken, die het gevolg zijn van materiaal- en/of productiefouten, naar eigen inzicht repareren of vervangen.

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.



GARANTIE KAART

Flow Fitness verleent garantie op de Avenue TM2000 Loopband van 36 maanden waarvan de laatste 12 maanden alleen op onderdelen te rekenen vanaf de datum van aan koop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en deze ingevulde garantiekaart. Stuur deze tezamen binnen een maand op naar het adres op de achterzijde.

Binnen de garantietermijn zal Flow Fitness alle gebreken, die het gevolg zijn van materiaal-en/of productiefouten, naar eigen inzicht repareren of vervangen. Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld defect.

De garantie vervalt wanneer:

- 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 er sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overig factoren van buitenaf.

De garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt. Uptown HT4000G Hometrainer is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving

Achternaam: _____

emailadres: _____

Voornaam: _____

serienummer: _____

Adres: _____

datum van aankoop: _____

Postcode en plaatsnaam: _____

fitness dealer: _____



Avenue TM2000 Loopband

Flow fitness BV
postbus 37012
1030 AA Amsterdam
Nederland

graag voldoende
frankeren

www.flowfitness.nl



Avenue TM2000 Loopband