



ERGOMETER



GLIDER / ***DCT 3000***
CROSS TRAINER

Gebruiksaanwijzing

1. Belangrijke informatie	3
1.1 Gezondheid	3
1.2 Veiligheid	3
2. Introductie	5
2.1 Inhoud verpakking	5
2.2 Belangrijke onderdelen	9
2.3 Specificaties	10
3. Fitness	11
3.1 Trainen op hartslag	11
3.2 Warming up & cooling down	13
4. Gebruik	14
4.1 Montage	14
4.2 Bediening computer	21
4.3 Onderhoud	26
5. Algemene informatie	27
5.1 Trainingsschema's	27
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	31
5.3 Garantievoorwaarden	33
6. Garantiekaart	34

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

Belangrijk:
lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u de Glider DCT3000 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 de ergometer. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

1.2 Veiligheid

- Gebruik de ergometer alleen op de manier, zoals beschreven in deze handleiding.
- Controleer voor gebruik of de ergometer juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik de ergometer nooit als deze defect is.
- Deze ergometer is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- De ergometer mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 140 kilo.
- 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 ergometer.

1. Belangrijke informatie

- Plaats geen handen en voeten onder de ergometer.
- 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 de ergometer kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van de ergometer altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze zonodig 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.
- De Glider DCT3000 is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en/ of vochtige ruimtes zou tot problemen in de ergometer kunnen leiden.
- De Glider DCT3000 is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning en/ 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.

De Glider DCT3000 is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

2. Introductie

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Glider DCT3000 Ergometer. Met de Glider DCT3000 heeft u een hoogwaardig trainingsapparaat in huis gehaald.

Met de Glider DCT3000 heeft u de mogelijkheid verschillende trainingsprogramma's in te stellen om zo gevarieerde trainingen te volgen. De hartslag wordt door de hand sensoren of door een hartslagband geregistreerd. Door het traploze inductie weerstandssysteem is het mogelijk om zeer nauwkeurig en op eenvoudige wijze de ideale weerstand in te stellen. Door het stille en soepele inductie weerstandssysteem is de Glider DCT3000 een prima apparaat voor thuisgebruik

Het magnetische remprincipe op basis van inductie van de Glider DCT3000 is elektronisch instelbaar geeft een soepele en gelijkmatige weerstand voor een prettige training. Tevens heeft deze ergometer een moderne vormgeving en een eenvoudig te bedienen touchscreen.

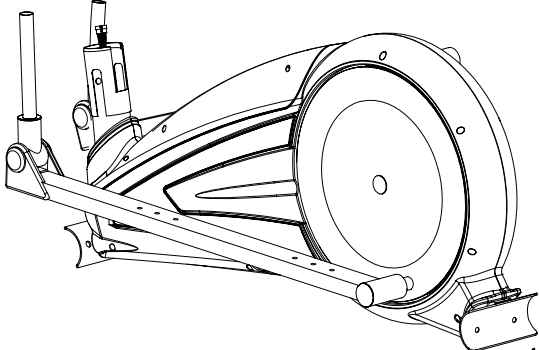
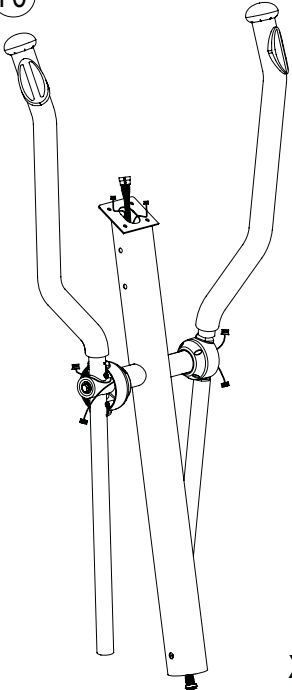
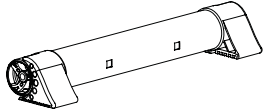
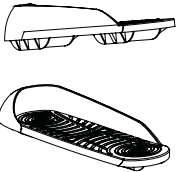
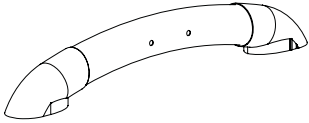
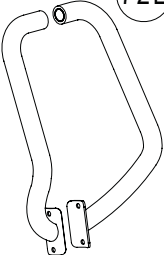
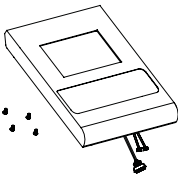
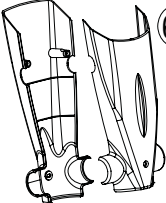
In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de ergometer. Tevens bevat deze handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

Wij adviseren u voor gebruik van de Glider DCT3000 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

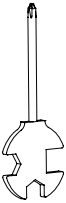
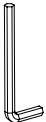
Part nr.	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Voorpoot	1
10	Monitor Hoofdstang	1
19	Achterpoot	1
21L	Voet Platform Links	1
21R	Voet Platform Rechts	1
38	Handvat Kap Buitenzijde	2
49	Hoofdframe Afsluitkap	1
64	Monitor	1
67	Monitor Bevestiging Bracket Achter	1
68	Monitor Bevestiging Bracket Voor	1
72L	Vaste Handgreep Links	1
72R	Vaste Handgreep Rechts	1
77	Voet Platform Bevestiging Knop	4
78	Adaptor	1

1  x1	10  x1		
2  x1	38  x2	72L&72R 21L&21R  x1	
19  x1	 x1		
64  x1	78  x1	49  x1	77  x4
		67&68  x1	

2. Introductie

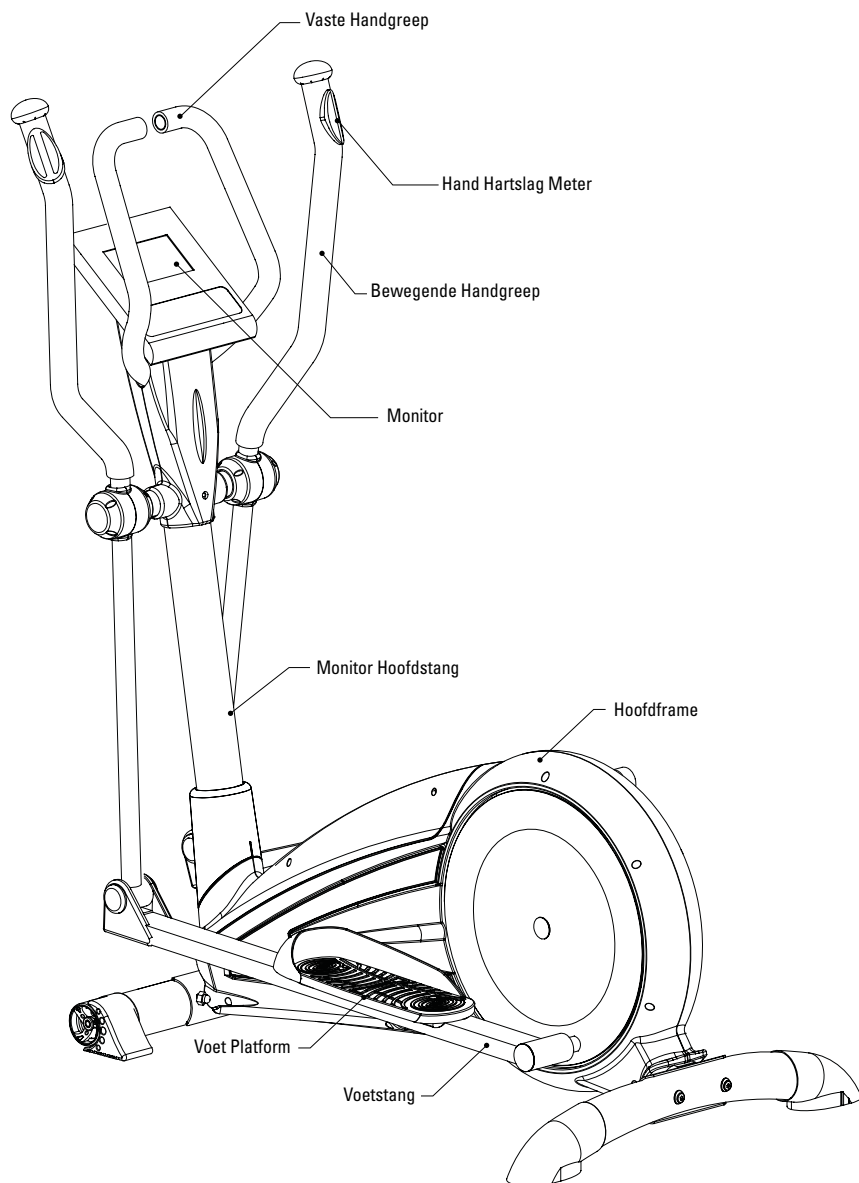
Part nr.	Beschrijving	Aantal
3	Slotbout M8 x 90	2
6	Ring $\varnothing 22 \times \varnothing 8.5 \times 1.5$	18
7	Veerring M8 x 2	14
8	Dopmoer M8	4
9	Inbusbout M8 x 20	8
14	Inbusbout M8 x 95	2
17	Inbusbout M8 x 100	2
18	Borgmoer M8	2
20	Slotbout M6 x 45	4
73	Ring $\varnothing 14 \times \varnothing 6.5 \times 0.8$	4
90	Schroef M5 x 10	2
91	Schroef ST4 x 15	2
	Combisleutel	1
	Inbussleutel	1

Alle onderdelen die nodig zijn om de Glider Walk DCT3000 te kunnen assembleren zijn in een verpakking samengevoegd.

3	 M 8*1.25*90L	X2	6	 D 22*D 8.5*1.5T	X18	7	 D 15.4*D 8.2*2T	X14
14	 M 8*1.25*95L	X2	8	 M 8*1.25*15L	X4	9	 M 8*1.25*20L	X8
17	 M 8*1.25*100L	X2	20	 M 6*1*45L	X4	73	 D 14*D 6.5*0.8T	X4
18	 M 8*1.25*8T	X2	90	 M 5*0.8*10L	X2	91	 S T 4*15L	X2
 X1 X1								

2. Introductie

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte: 130 cm
Hoogte: 163 cm
Breedte: 78 cm
Gewicht: 55.5 kg

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 de hand daarvan is uw maximum hartslag te bepalen. Ten tweede hangt de optimale hartslag af van 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 namelijk 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 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 (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 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 u berekenen of u vooruitgang boekt.

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.

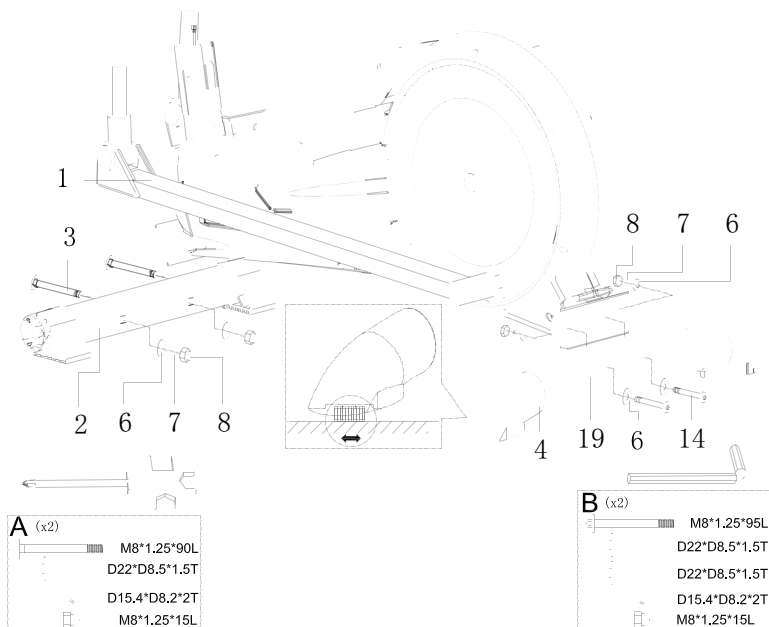


Hamstring Stretch

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

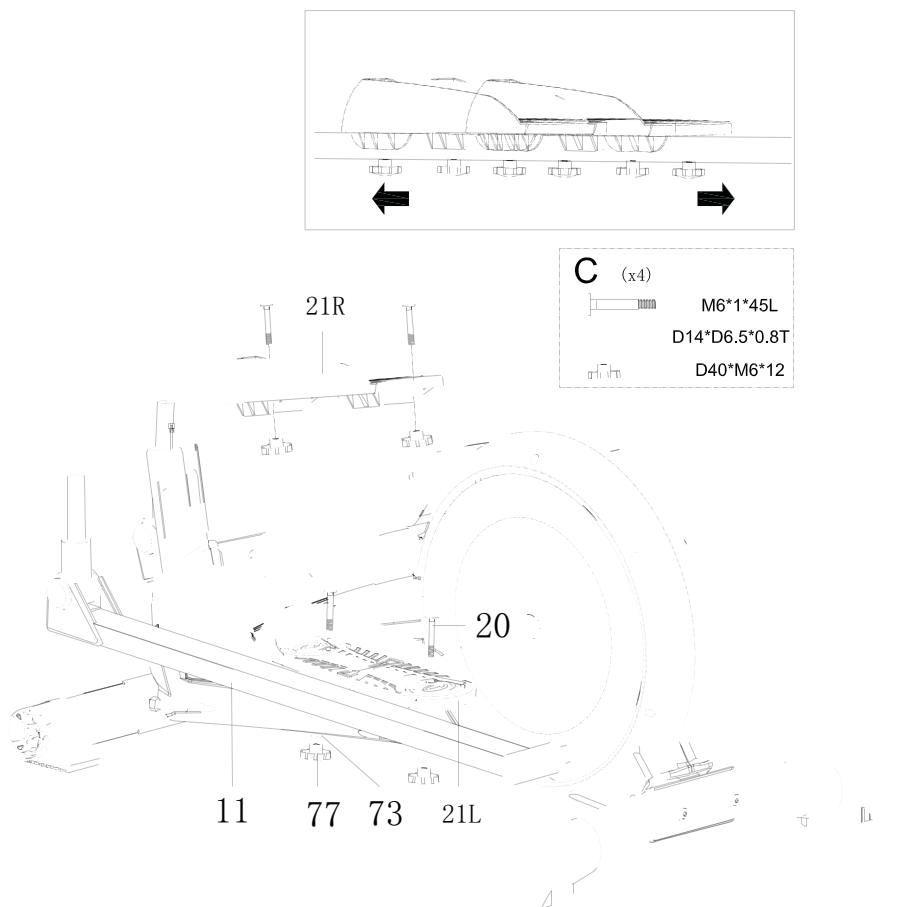
1.
 - a. Verbind het Hoofdframe (1) met de Voorpoot (2) door middel van de Slotbouten (3), Sluiteringen (6), Veerringen (7) en Dopmoeren (8). Zie fig. A. Draai deze goed vast.
 - b. Verbind het Hoofdframe (1) met de Achterpoot (19) door middel van de Inbusbouten (14), Sluiteringen (6), Veerringen (7) en Dopmoeren (8). Zie fig. B. Draai deze goed vast.



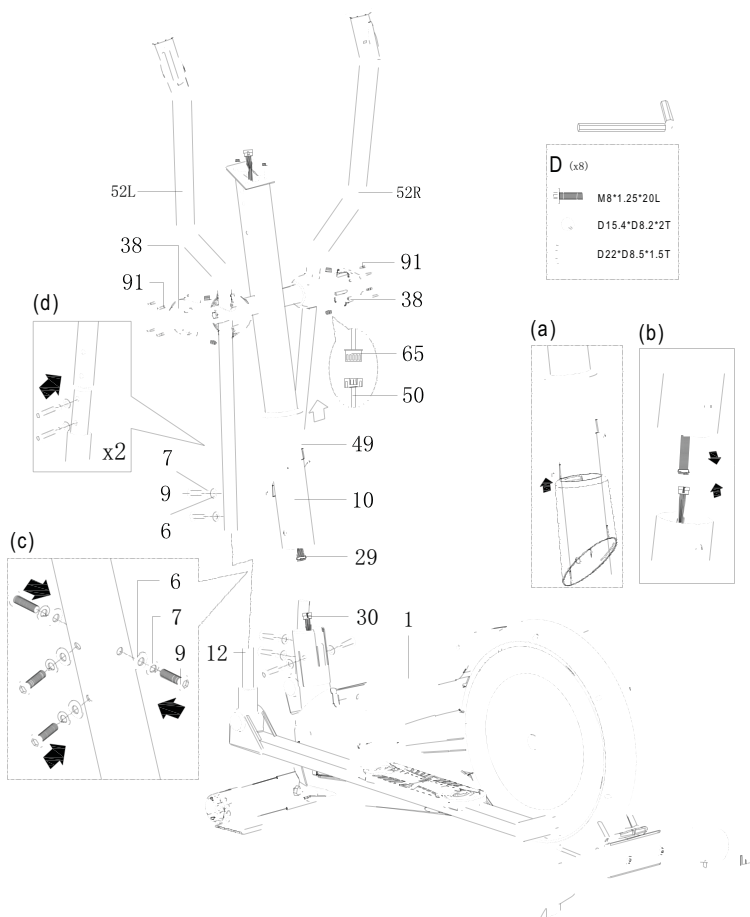
4. Gebruik

2. Monteer de Voetplatformen (21L & 21R), op de linker- en rechter Voetstang (11) door middel van Ringen (73), Voet Platform Bevestiging Knop (77) en de Slotbouten (20). Zie fig. C.

De Voetplatformen kunnen in 3 verschillende posities bevestigd worden.

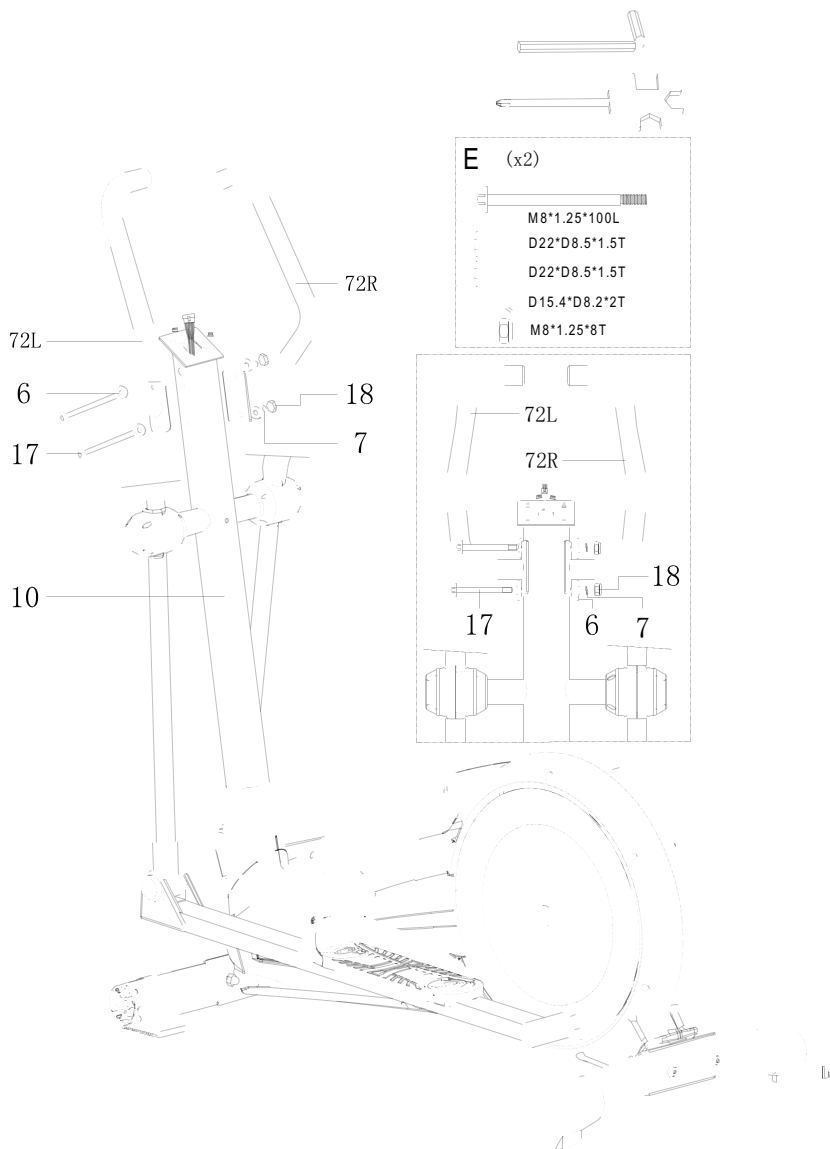


3.
 - a. Schuif de Hoofdframe Afsluitkap (49) over de Monitor Hoofdstang (10) zoals afgebeeld in fig. (a)
 - b. Verbind de Communicatiekabel Boven (29) met de Communicatiekabel Beneden (30) zoals afgebeeld in fig. (b)
 - c. Bevestig de Monitor Hoofdstang (10) aan het Hoofdframe (1) door middel van Slutringen (6), Veerringen (7) en Inbusbouten (9) zoals afgebeeld in fig. (c)
 - d. Bevestig de Bewegende Handgrepen (52L & 52R) aan de Ondersteuningsbuis Bewegende Stang (12) door middel van Slutringen (6), Veerringen (7) en Inbusbouten (9) zoals afgebeeld in fig. (d)
 - e. Bevestig Handvat Kappen Buitenzijde (38) aan de scharnierpunten van de Bewegende Handgrepen (52L & 52R) door middel van Schroeven (91).

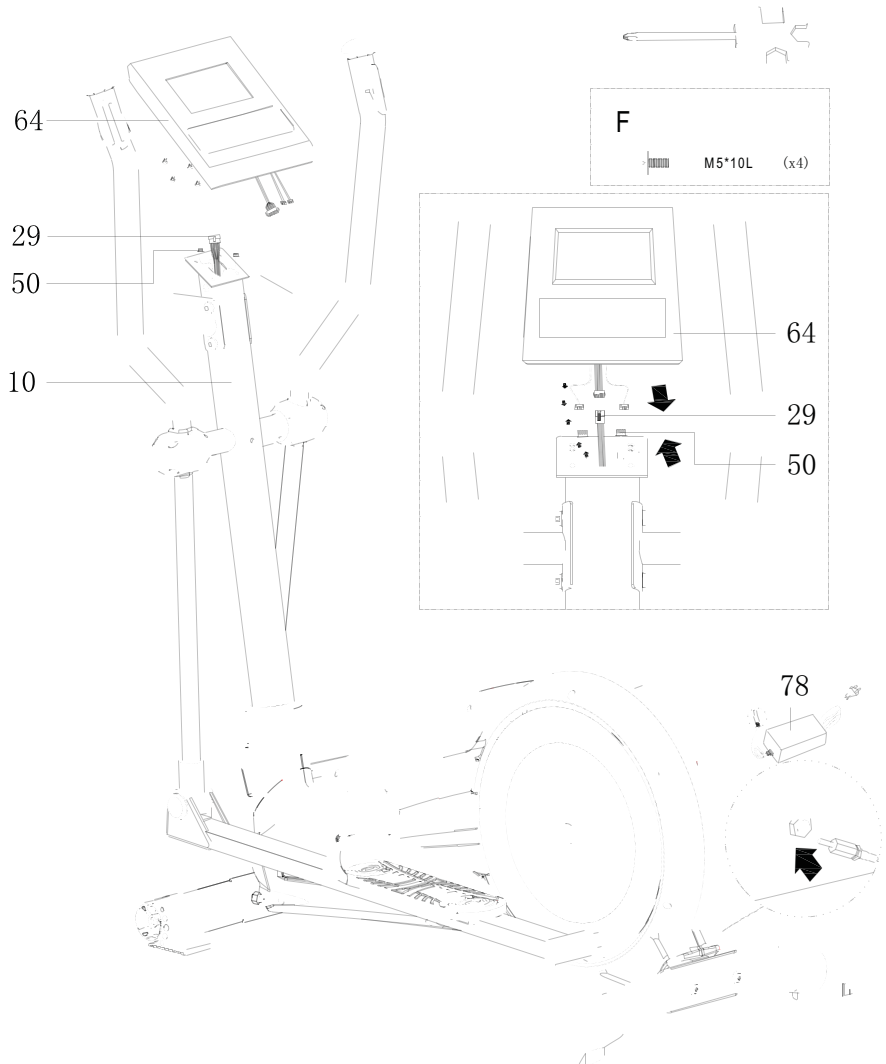


4. Gebruik

4. Bevestig de Vaste Handgrepen (72L & 72R) aan de Monitor Hoofdstang (10) door middel van Sluitringen (6), Veerringen (7), Inbusbouten (17) en Borgmoeren (18). Zie fig. E.

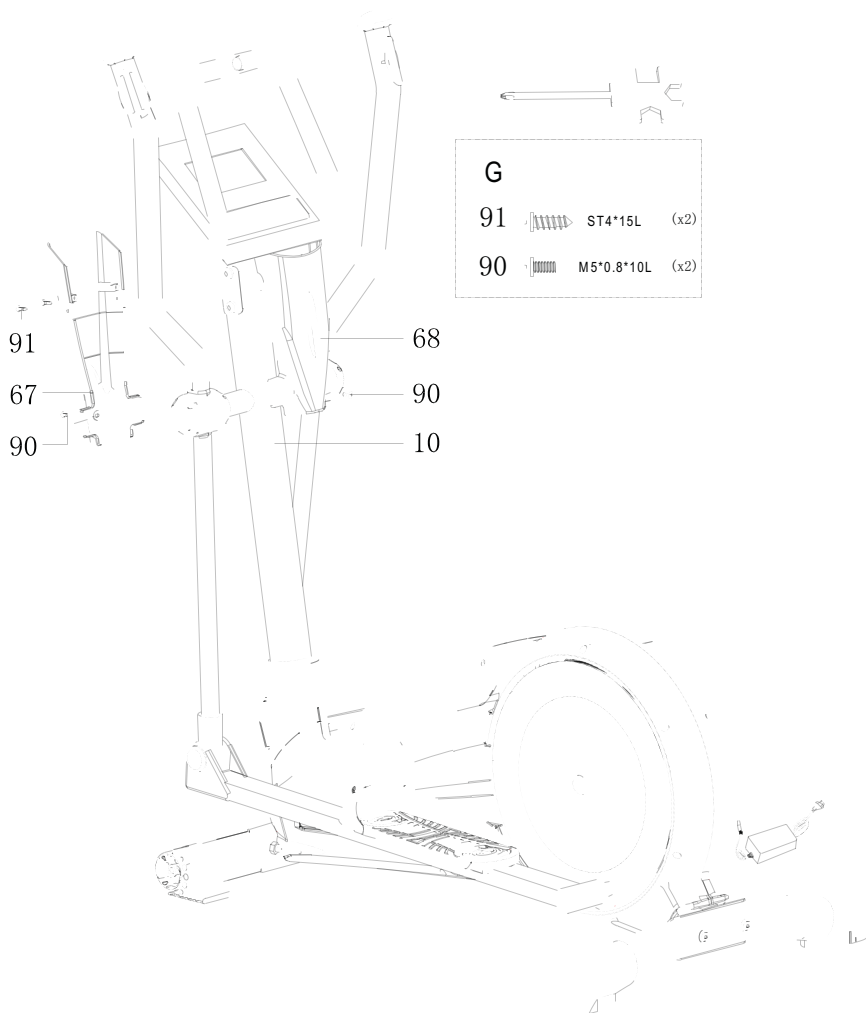


- 5.
- Bevestig de Communicatiekabel Boven (29) en de Hand Hartslag Meter Kabel (50) aan de Monitor (64) met de schroeven. Zie fig. F
 - Bevestig de Monitor (64) aan de Monitor Hoofdstang (10) met de schroeven die in de achterzijde van de Monitor zijn voormonteerd.
 - Sluit de Adaptor (78) aan en schakel de Monitor (64) in.



4. Gebruik

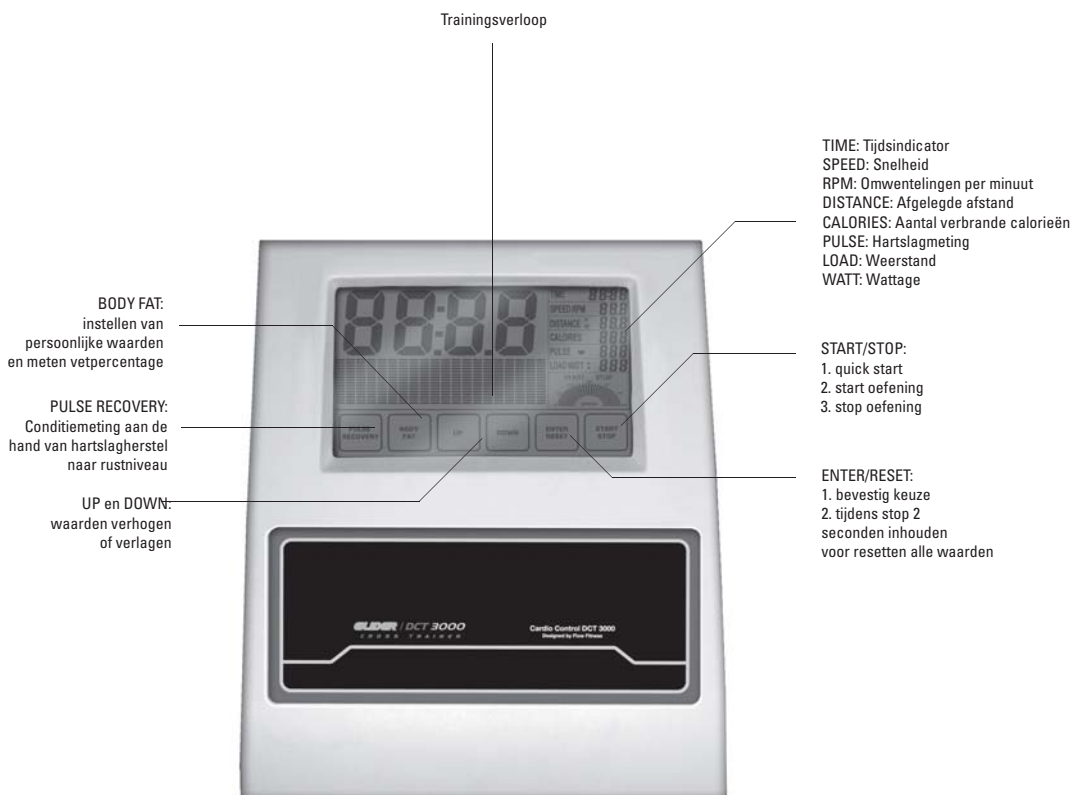
6. Bevestig de Monitor Bevestiging Bracket Voor (67) en de Monitor Bevestiging Bracket Achter (68) aan de Monitor Hoofdstang (10) door middel van Schroeven (90) en Schroeven (91). Zie fig. G



4. Gebruik

4.2 Bediening computer

Uw trainingscomputer start automatisch wanneer u begint met trainen. Het is ook mogelijk de computer te activeren door op één van de functietoetsen te drukken. Om energie te besparen, schakelt de computer in stand-by mode wanneer deze langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt.



Algemeen gebruik

1. Aansluiting op het lichtnet

Stop de stekker van de Adaptor in het stopkontakt en de plug in de Ergometer. De computer produceert een piepsignaal en schakelt in. De handmatige modus wordt opgestart.

2. Programma selectie en waarden instellen

- a. Met de UP en DOWN toetsen kunt u een programma selecteren. Bevestig door op ENTER te drukken.
- b. In de handmatige modus kunt u oefeningen selecteren met de UP en DOWN toetsen.
- c. Druk op START/STOP om een oefening te beginnen.
- d. Als het doel bereikt is produceert de computer een piepsignaal en stopt met de oefening.
- e. Als u meerdere doelen heeft ingesteld, drukt u op START/STOP om het volgende doel te bereiken.

4. Gebruik

Programma selectie

Bij het instellen van het trainingsprogramma kunt u door de UP en DOWN toetsen in te drukken het gewenste programma selecteren. Bevestig uw keuze door op de Enter toets te drukken.

U heeft de mogelijkheid om uit 23 programma's te kiezen. P1 is een constante weerstand die handmatig voor of tijdens de training verhoogd of verlaagd kan worden. P2 - P13 zijn voorgeprogrammeerde profielen waarbij de weerstand tijdens de training automatisch wordt verhoogd en verlaagd. P12 "Fartlek" is een extreme vorm van intervaltraining.

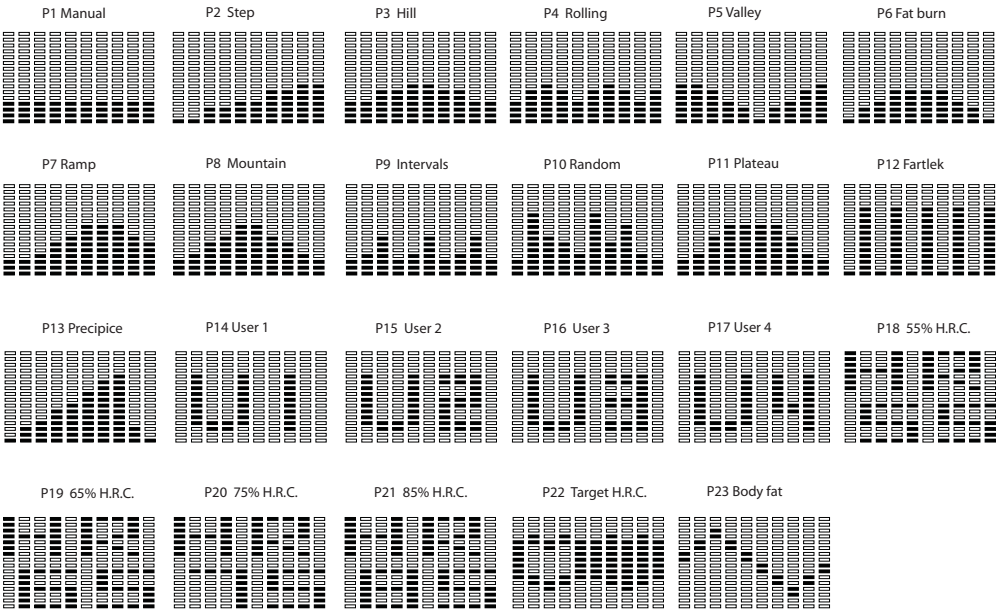
P14 - P17 zijn gebruikersprogramma's die zelf gemaakt kunnen worden. Per kolom kunnen zelf waarden ingevoerd worden. Na het invoeren slaat de computer de gegevens op.

P18 - P22 zijn hartslag gestuurde trainingsprogramma's. De computer zal tijdens deze programma's controleren of u op het juiste hartslagniveau traint en de weerstand zal daarop worden aangepast.

Bij P18 - P21 kunt u kiezen uit percentages van uw maximale hartslag. U dient hiervoor uw leeftijd in de computer te voeren.

Bij P22 kunt u zelf het beoogde hartslagniveau invullen. Alvorens u dit programma gebuikt moet u eerst uw trainingsdoel bepalen, bijvoorbeeld afvallen of conditie verbeteren. Daarna bepaalt u aan de hand van de tabel op pagina 11 op welk hartslagniveau u moet trainen om dit trainingsdoel te halen. Stel de juiste hartslag in met behulp van UP en DOWN toetsen.

P23 is een programma waarmee u uw vet percentage kan berekenen.



P23 is een meting van het lichaam. U dient uw lengte, gewicht, sexe (0 = vrouw, 1 = man) en leeftijd in te voeren. Let op dat u de Hand Hartslag Meter goed vast heeft. De computer laat het resultaat zien en geeft u een suggestie voor een training specifiek voor uw lichaam. De resultaten worden weergegeven in:

BMR: Calorieverbruik van het lichaam in rust

BMI: Verhouding van lichaamslengte en -gewicht

FAT%: Vetpercentage van het lichaam

BMI waarden

0 - 19	te licht
19 - 25	gezond gewicht
25 - 30	te zwaar
31 - 50	veel te zwaar

FAT%

Normaalwaarden voor mannen

<u>Leeftijd (in jaren)</u>	<u>Vetpercentage (in %)</u>
17 - 29	15,0
30 - 39	17,5
40 - 49	20,0
50+	20,0

Normaalwaarden voor vrouwen

<u>Leeftijd (in jaren)</u>	<u>Vetpercentage (in %)</u>
17 - 29	25,0
30 - 39	27,5
40 - 49	30,0
50+	30,0

Weerstand selectie

Stel de gewenste weerstand in met behulp van de UP en DOWN toetsen. U kunt kiezen uit 16 weerstand niveaus. Bevestig de ingestelde weerstand met Enter.

Trainingsduur instellen

Stel de gewenste trainingsduur in met behulp van de UP en DOWN toetsen. De maximale trainingsduur is 99 minuten. Bevestig de ingestelde trainingsduur met Enter.

Afstand instellen

Stel de gewenste afstand in met behulp van de UP en DOWN toetsen. Bevestig de ingestelde afstand met Enter.

Wattage instellen

Stel het gewenste wattage in met behulp van de UP en DOWN toetsen. Bevestig het ingestelde wattage met Enter.

4. Gebruik

Te verbranden calorieën instellen

Tenslotte bestaat de mogelijkheid het aantal calorieën aan te geven die u wenst te verbranden. Ook dit kan met de UP en DOWN toetsen worden ingesteld. Indien u hier geen gebruik van wilt maken, stelt u de waarde in op 0. Bevestig de ingestelde calorieën met Enter en begin uw training.

Hartslag instellen

Stel de streefhartslag in met behulp van de UP en DOWN toetsen. Zodra u deze hartslag overschrijdt, wordt u gewaarschuwd door de computer. Indien u niet de hartslaggestuurde programma's gebruikt moet u zelf uw trainingsintensiteit aanpassen. Hierdoor zal uw hartslag weer op het juiste niveau komen. Indien u wel de hartslaggestuurde trainingsprogramma's gebruikt, past de computer automatisch de weerstand aan.

Let op: eerdergenoemde waarden kunnen alleen aangepast worden wanneer u niet aan het trainen bent. Alleen de weerstand kan tijdens het trainen worden aangepast met behulp van de UP en DOWN toetsen.

Hartslag herstel modus

Deze modus dient ervoor uw hartslag te reguleren en weer terug te brengen naar rustniveau. Op ieder moment van de training kan de "Pulse Recovery" toets worden ingedrukt. Vervolgens begint de klok 60 seconden af te tellen. Na deze minuut toont het computer de huidige hartslag met in het weerstandsvenster F1-F6. Het is nu mogelijk om de status van uw conditie af te lezen. De conditieniveaus zijn als volgt ingedeeld:

1.0	: Zeer goed
1.0<F<2.0	: Goed
2.0<F<3.0	: Boven gemiddeld
3.0<F<4.0	: Gemiddeld
4.0<F<6	: Slecht
6	: Heel slecht

Op dit moment kunt u op een willekeurige toets drukken om terug te keren naar het normale programma.

4.3 Onderhoud

De metalen en kunststof onderdelen van de ergometer 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 scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product aangeleverde gereedschap.

Tevens is het van belang om eens in de drie maanden de scharnierpunten opnieuw in te vetten.

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

5. Algemene informatie

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.

Trainingsschema week 5 en 6
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 5 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 6 minuten. Rust 1 minuut. Train 4 minuten. 3 minuten rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Na het volbrengen van het zes weken durende introductie trainingsschema, kunt u een keuze maken uit de 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.

5. Algemene informatie

Trainingsschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema 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.

Trainingsschema 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.

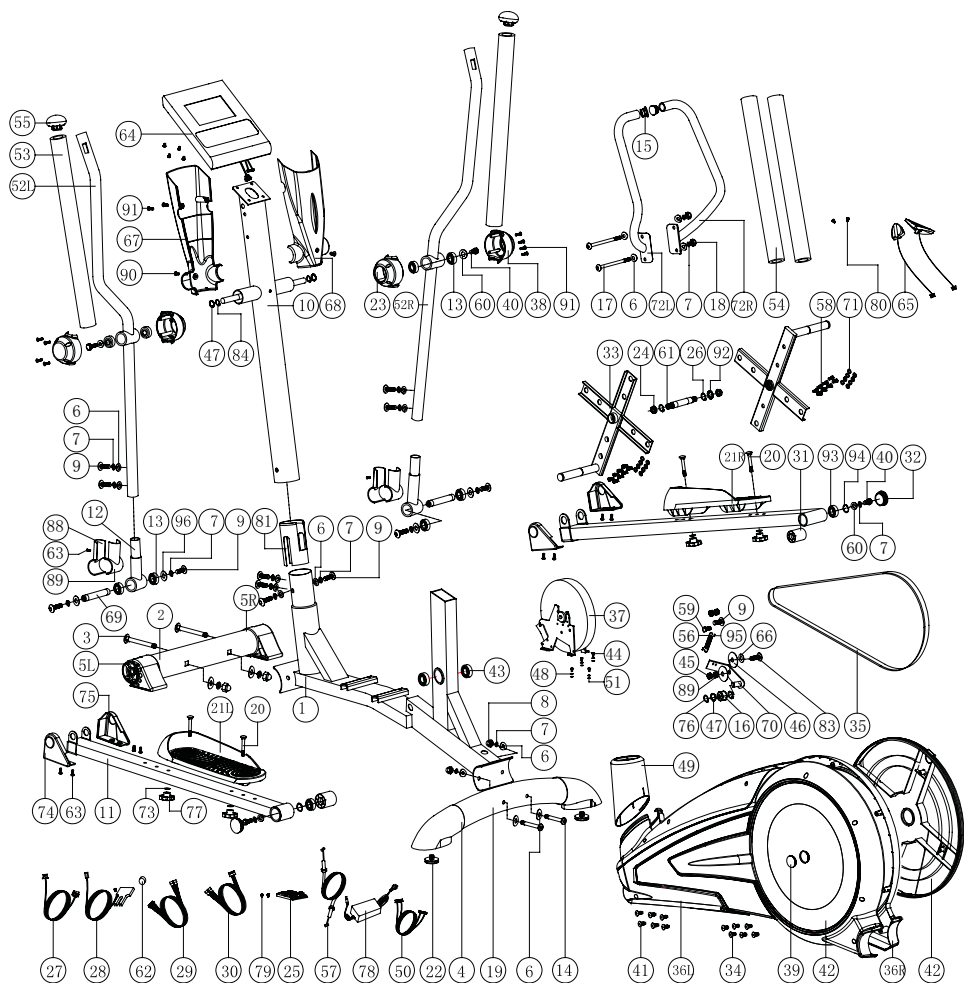
Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 7 minuten. Rust 1 minuut. Train 5 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 10 minuten. Rust 1 minuut. Herhaal training 2 a 3 keer. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

5. Algemene informatie

5.2 Exploded view + onderdelenlijst



5. Algemene informatie

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Hoofdframe	1	48	Ring ø13 x ø6.5 x 1	1
2	Voorpoot	1	49	Hoofdframe Afsluitkap	1
3	Slotbout M8 x 90	2	50	Hand Hartslag Meter Kabel	2
4	Achterpoot Kap	2	51	Veer	1
5L	Voorpoot Afdekkap Links	1	52L	Bewegende Handgreep Links	1
5R	Voorpoot Afdekkap Rechts	1	52R	Bewegende Handgreep Rechts	1
6	Sluitring	12	53	HDR Foamgrip ø30 x 5.0 x 680	2
7	Veerring M8 x 2	18	54	HDR Foamgrip ø23 x 5.0 x 530	2
8	Dopmoer M8	4	55	Stang Afdekkap	2
9	Inbusbout M8 x 20	13	56	Veer	1
10	Monitor Hoofdstang	1	57	Afstel Kabel	1
11	Voetstang	2	58	Bout M6 x 15	16
12	Ondersteuningsbuis Bewegende Stang	2	59	Bout M6 x 12	1
13	Lager 99502ZZ	8	60	Ring ø21 x ø8.5 x 1.5	4
14	Inbusbout M8 x 95	2	61	As	1
15	Handgreep Afdekkap	2	62	Magneet	1
16	Tussenwiel	1	63	Schroef ST3.5 x 15	8
17	Inbusbout M8 x 100	2	64	Monitor	1
18	Borgmoer M8	2	65	Hand Hartslag Meter met Kabel	2
19	Achterpoot	1	66	Ring ø25 x ø8.5 x 2	5
20	Slotbout M6 x 45	4	67	Monitor Bevestiging Bracket Achter	1
21L	Voet Platform Links	1	68	Monitor Bevestiging Bracket Voor	1
21R	Voet Platform Rechts	1	69	Voetstang As	2
22	Verstelknop	2	70	Tussenwiel Bevestiging Plaat	1
23	Handvat Kap Links	2	71	Ring M6	16
24	Borgmoer M10	2	72L	Vaste Handgreep Links	1
25	Printplaat	1	72R	Vaste Handgreep Rechts	1
26	C-Ring S-40	2	73	Ring ø14 x ø6.5 x 0.8	4
27	Electrische Kabel	1	74	Voetstang Kap Links	2
28	Sensor Kabel	1	75	Voetstang Kap Rechts	2
29	Communicatiekabel Boven	1	76	Bout M5 x 10	4
30	Communicatiekabel Beneden	1	77	Voet Platform Bevestiging Knop	4
31	Roterende Plaat Afdekkap	2	78	Adaptor	1
32	Bout Afdekkap	2	79	Schroef ST4.2 x 20	4
33	Frame Roterende Plaat	2	80	Schroef ST4 x 15	2
34	Schroef ST4 x 20	7	81	Binnenbuis	1
35	Snaar	1	82	Borgmoer M6	1
36L	Snaar Afdekkap Links	1	83	Inbus Bout M8 x 25	1
36R	Snaar Afdekkap Rechts	1	84	C-Ring S-16	2
37	Vliegwiel	1	85	Bout M6 x 65	1
38	Handvat Kap Buitenzijde	2	86	Moer M6	1
39	Roterende Plaat afdekkap	2	87	Kunststof Ring ø6.0 x ø19.0 x 1.5	1
40	Bout M8 x 20	4	88	Magneet Beugel	1
41	Schroef ST4.2 x 20	8	89	Moer M8	1
42	Roterende Plaat	2	90	Schroef M5 x 10	2
43	Lager 2203-2RS	2	91	Schroef ST4 x 15	10
44	Bout M8 x 52	1	92	Vlakke Tandveerring ø27 x ø21 x 0.3	2
45	Borgmoer M8	2	93	Lager 2203-2RS	2
46	Kunststof Ring	2	94	C-Clip ø22.5 x ø18.5 x 1.2	2
47	Vlakke Tandveerring	1	95	Kunststof Kap	2
			96	Ring ø23 x ø17 x 1.2	4

5. Algemene informatie

5.3 Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de consument een garantie op deze ergometer 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 garantietaal. 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 het defect.

De garantie vervalt wanneer:

er gebreken zijn ontstaan aan het product door onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van 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.

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

GARANTIEKAART



Flow Fitness verleent een garantie op de Glider DCT3000 Ergometer 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 deze ingevulde garantiekaart. Stuur deze tezamen binnen een maand op naar het adres op 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 het 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 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 de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overige 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. De Glider DCT3000 Ergometer is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

achternaam _____

email adres _____

voornaam _____

serie nummer _____

adres _____

datum van aankoop _____

postcode en plaatsnaam _____

fitness dealer _____



Glider DCT3000 Ergometer

graag
voldoende
franken

Flow Fitness BV
postbus 37012
1030 AA Amsterdam
Nederland

www.flowfitness.nl