



## *CROSSTRAINER*



---

*Gebruiksaanwijzing*

---

<b>1. Belangrijke informatie</b>	<b>4</b>
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
<b>2. Introductie</b>	<b>6</b>
2.1 Inhoud verpakking	6
2.2 Belangrijke onderdelen	10
<b>3. Fitness</b>	<b>11</b>
3.1 Trainen op hartslag	11
3.2 Warming up & cooling down	13
<b>4. Gebruik</b>	<b>14</b>
4.1 Montage	14
4.2 Onderhoud	18
4.3 Gebruik computer	19
<b>5. Algemene informatie</b>	<b>24</b>
5.1 Trainingsschema's	24
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	29
5.3 Specificaties	29
5.4 Garantievoorwaarden	30
<b>6. Garantiekaart</b>	<b>31</b>

## 1.1 Gezondheid

### **Belangrijk:**

**lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u de Side Walk CT1300 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 crosstrainer. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

## 1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of de crosstrainer juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik de crosstrainer nooit als deze defect is.
- Deze crosstrainer is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- De crosstrainer mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 170 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 crosstrainer.
- Plaats geen handen en voeten onder de crosstrainer.
- 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 crosstrainer kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van de crosstrainer 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.
- De Side Walk CT1300 is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en/ of vochtige ruimtes zou tot problemen in de crosstrainer kunnen leiden.
- De Side Walk CT1300 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 Side Walk CT1300 is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.**

## 2. Introductie

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Side Walk CT1300 Crosstrainer. Met de Side Walk CT1300 heeft u een hoogwaardig trainingsapparaat in huis gehaald.

Met de Side Walk CT1300 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. Doordat de software 16 trainingsniveaus bevat, is het mogelijk om zeer nauwkeurig en op eenvoudige wijze de ideale weerstand in te stellen. Door het stille en soepele remsysteem is de Side Walk CT1300 een prima apparaat voor thuisgebruik

Het magnetische remsysteem van de Side Walk CT1300 is elektronisch instelbaar en geeft een soepele en gelijkmatige weerstand voor een prettige training. Tevens heeft deze crosstrainer een moderne vormgeving en een eenvoudig te bedienen computer.

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

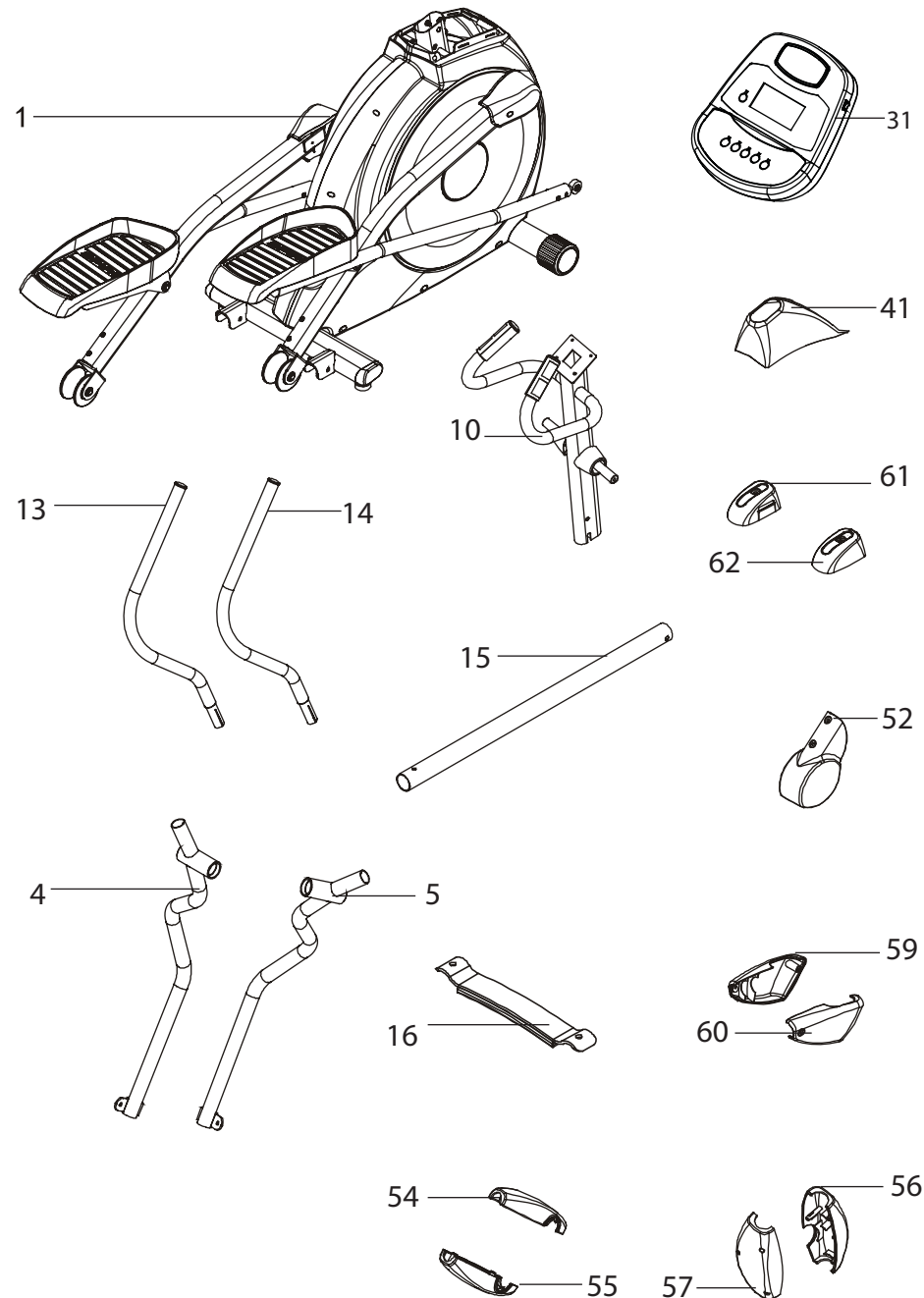
Wij adviseren u voor gebruik van de Side Walk CT1300 eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

### 2.1 Inhoud verpakking

Part nr.	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
4	Handgreep onderstang links	1
5	Handgreep onderstang rechts	1
10	Monitor hoofdstang	1
13	Handgreep links	1
14	Handgreep rechts	1
15	Rails	2
16	Rails dwarsverbinding	1
31	Monitor	1
41	Afdekkap voor monitor hoofdstang	1
52	Wielkappen	2
54	Linker handgreep afdekkap voor	1
55	Linker handgreep afdekkap achter	1
56	Rechter handgreep afdekkap voor	1
57	Rechter handgreep afdekkap achter	1
59	Scharnierpunt afdekkap links	2
60	Scharnierpunt afdekkap rechts	2
61	Achtersvoet links	1
62	Achtersvoet rechts	1

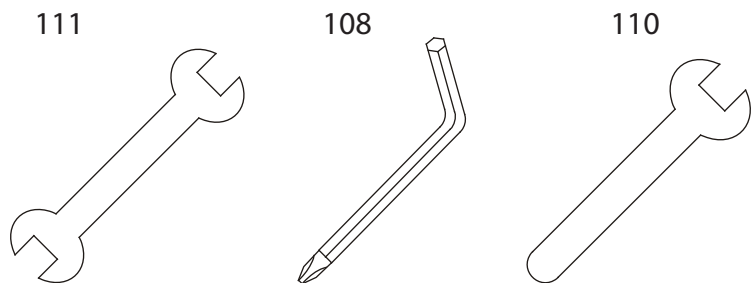
## 2. Introductie



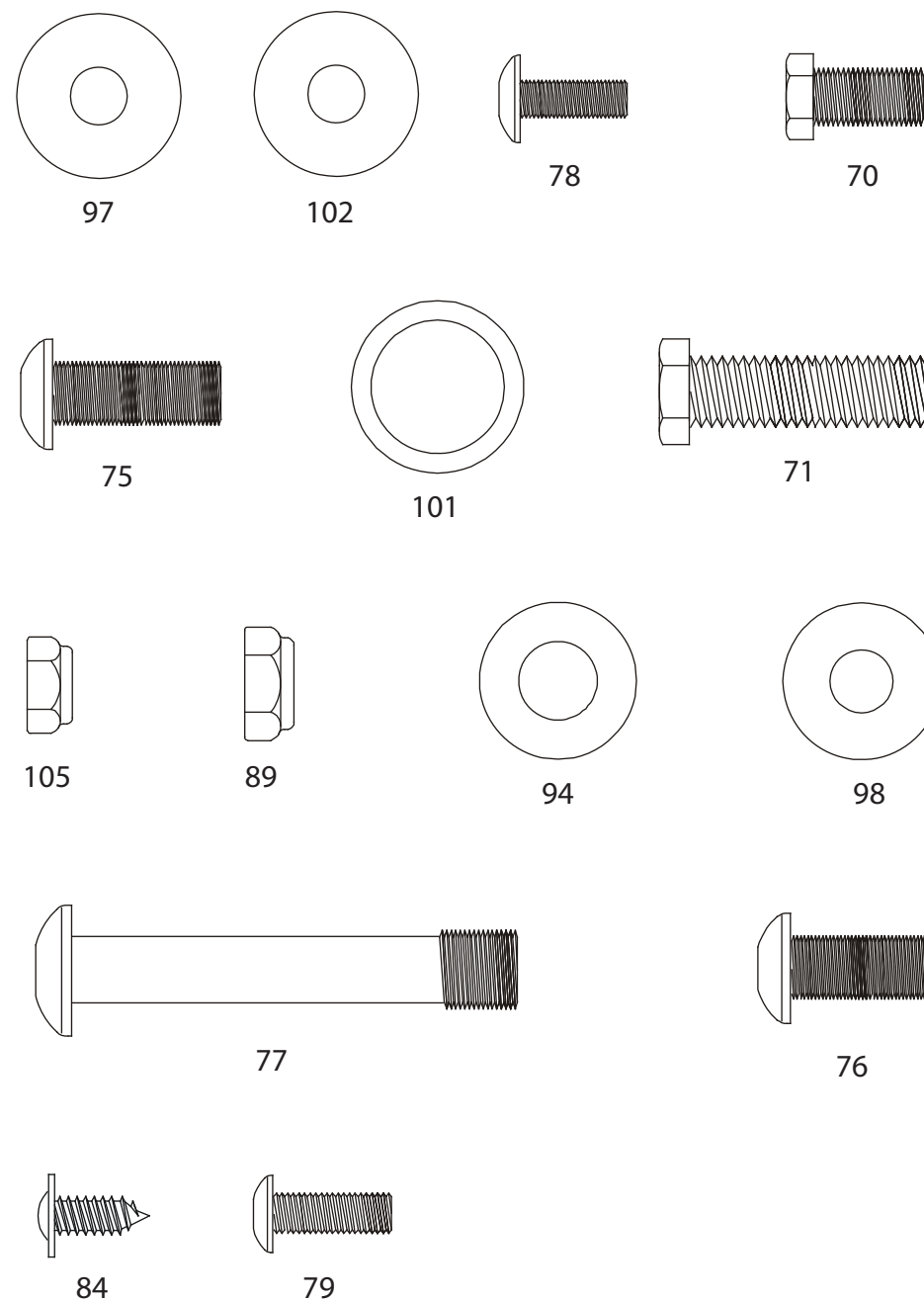
Part nr.	Beschrijving	Aantal
Bevestigingsartikelen		
70	Zeskantbout 5/16" x 15 mm	6
71	Zeskantbout 5/16" x 32 mm	2
75	Bolkopinbus Schroef 5/16" x 15 mm	6
76	Bolkopinbus Schroef 5/16 x 3/4"	2
77	Bolkopinbus Schroef 3/8 x 2-1/14"	2
78	Kruiskopschroef M5 x 10 mm	4
79	Kruiskopschroef M5 x 15 mm	8
84	Zelf tappende schroef Ø 3.5 x 12 mm	8
89	Borgmoer 3/8" x 7T	2
94	Sluitring 3/8" x 19 x 1.5T	2
97	Sluitring 5/16" x 23 x 1.5T	4
98	Sluitring 5/16" x 20 x 1.5T	4
101	Veerring Ø 17 mm	2
102	Gebogen sluitring 5/16" x 23 x 2T	2
105	Borgmoer 5/16" x 7T	2

### Gereedschap

111	13 / 14 mm montage sleutel	2
108	Kruiskop inbus combinatie sleutel	1
110	12 mm montage sleutel	1

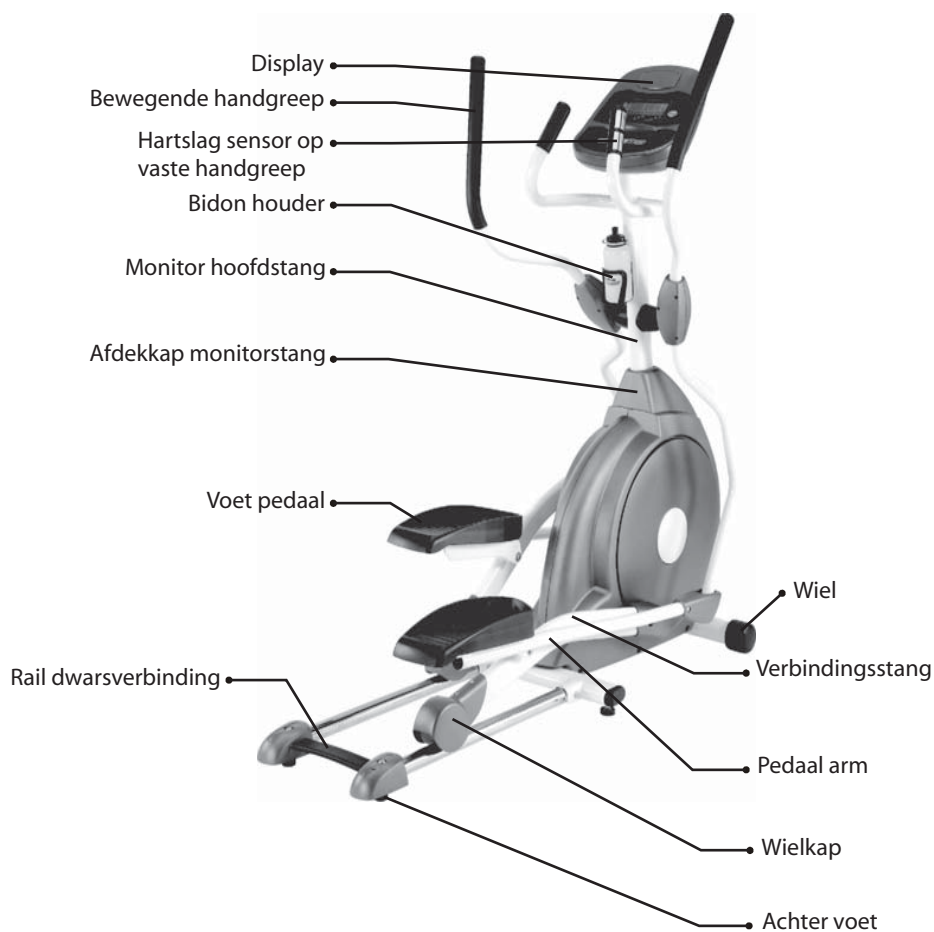


Alle onderdelen die nodig zijn om de Side Walk CT1300 te kunnen assembleren zijn in een verpakking samengevoegd.



## 2. Introductie

### 2.2 Belangrijke onderdelen



## 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 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	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 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](http://www.flowfitness.nl) kunt u uw vooruitgang berekenen.

#### 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.



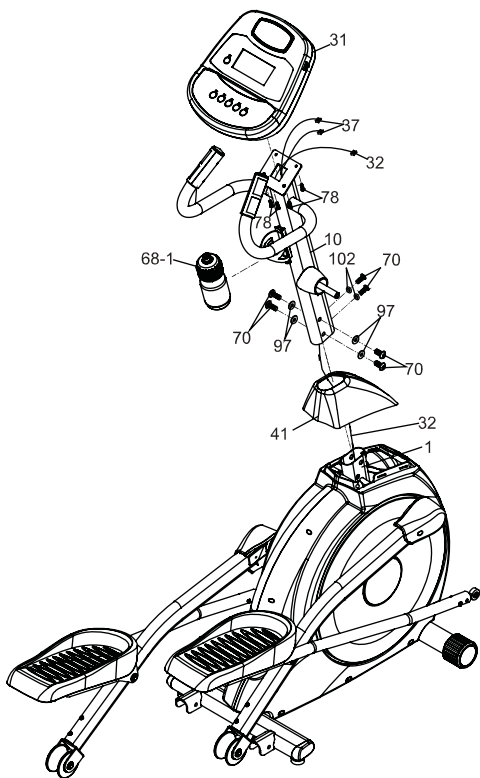
##### Hamstring Stretch

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

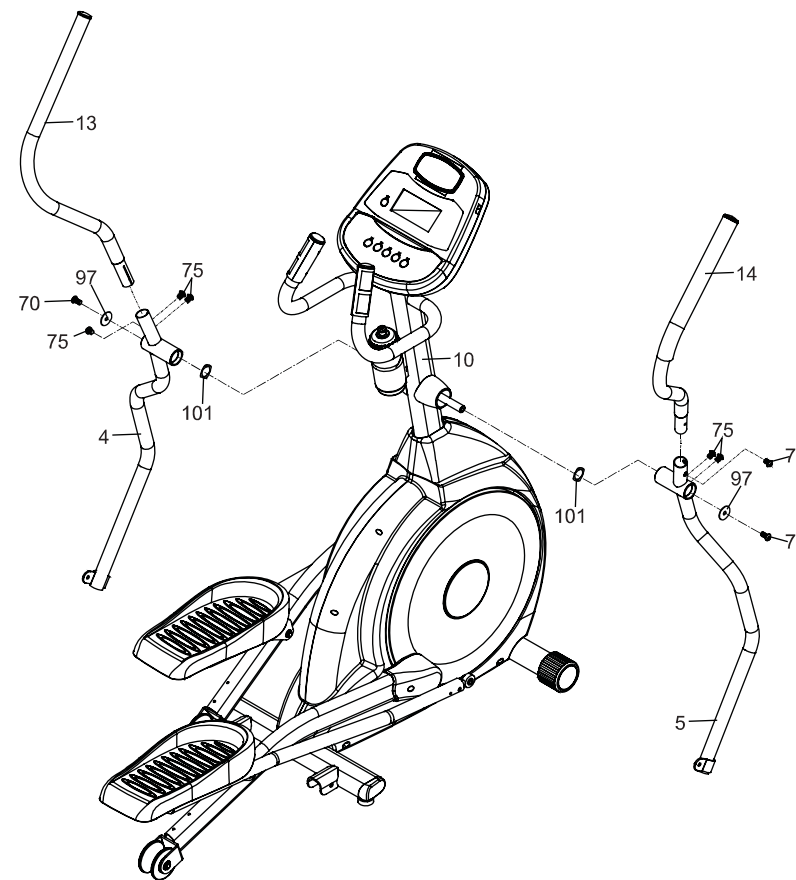
#### Stap 1

1. Schuif de afdekkap (41) over de monitorstang (10), let op dat de kap juist is gepositioneerd. Voer de computerkabel vanuit het hoofdframe door de monitorstang en plaats deze in het hoofdframe. Bevestig de monitorstang met 6 zeskantbouten (70) en 4 sluitringen (97) en twee gebogen sluitringen (102) gebruik hiervoor de 12mm sleutel (110)  
Let op! De computer kabel mag niet bekneld raken tijdens deze handeling.
2. Sluit de computerkabels aan op de monitor, de twee identieke kabels passen in twee identieke contacten, hoe deze verbonden zijn is niet van belang. Voer de overige draadlengte terug in de monitorstang en schroef de monitor vast met 4 kruiskopschroeven (78). Gebruik hiervoor de combinatiesleutel (108)



#### Stap 2

1. Plaats twee veerringen (101) om de handvat assen aan de monitorstang.
2. Schuif de twee handvat onderstangen (4 en 5) over de linker en rechter assen. Bevestig de twee stangen met twee zeskantbouten (70) en twee sluitringen (97).
3. Schuif de linker en rechter handvatten (13 en 14) in de onderstangen (4 en 5). Bevestig de twee handvatten (13 en 14) met 6 bolkopinbusschroeven (75)

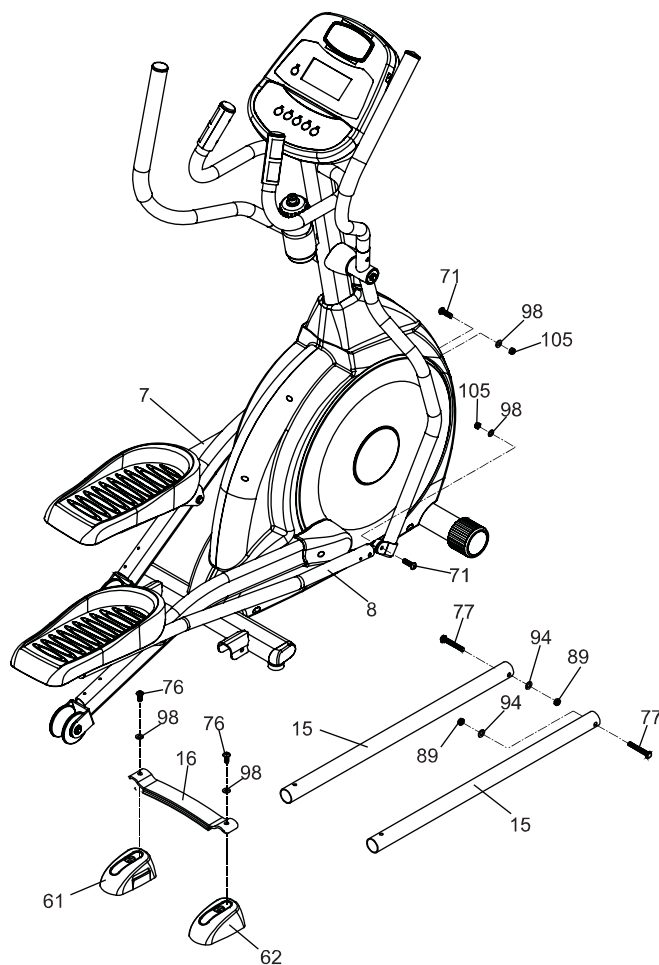




## 4. Gebruik

### Stap 3

1. Verbind de handgreep onderstangen (4 en 5) met de verbindingstangen (7 en 8). Gebruik 2 balkopinbuschroeven (71), twee sluitringen (98) en twee borgmoeren (105). Houd de volgorde van de afbeelding aan. Let op! De verbindingstangen (7 en 8) dienen aan de binnenkant van de handgripeonderstangen gemonteerd te worden.
2. Plaats de twee rails (15) in de achterpoot van het hoofdframe. Bevestig deze met 2 balkopinbuschroeven (77), 2 sluitringen (94) en 2 borgmoeren (89).
3. Plaats de railsdwarsverbinding (16) in de openingen in de achtervoeten (61 en 62) bevestig dit in zijn geheel met 2 balkopinbuschroeven (76) en twee sluitringen (98)

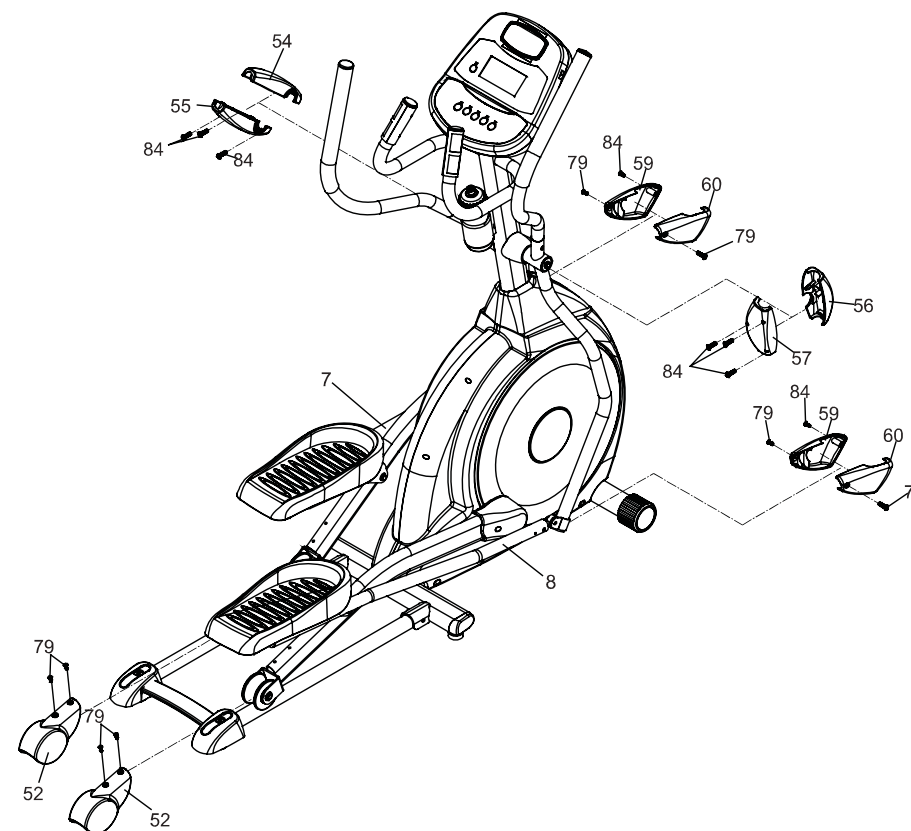


## 4. Gebruik

### Stap 4

1. Plaats de scharnierpuntafdekkappen (59 en 60) over de verbinding tussen de handgripeonderstangen (4 en 5) en de verbindingstangen (7 en 8). Gebruik 4 kruiskopschroeven (79) en twee zelf tappende schroeven (84).
2. Plaats de twee wielkappen 52 over de wielen. Gebruik 4 kruiskopschroeven (79).
3. Plaats de linker en rechter handgreep afdekkappen (54 en 56, 55 en 57) over de verbindingen tussen de handgrepen (13 en 14) en de handgripeonderstangen (4 en 5). Gebruik 6 zelf tappende schroeven (84).

Let op! Verzeker uzelf er van dat alle verbindingen stevig zijn aangedraaid. Ook de voorgemonteerde onderdelen!



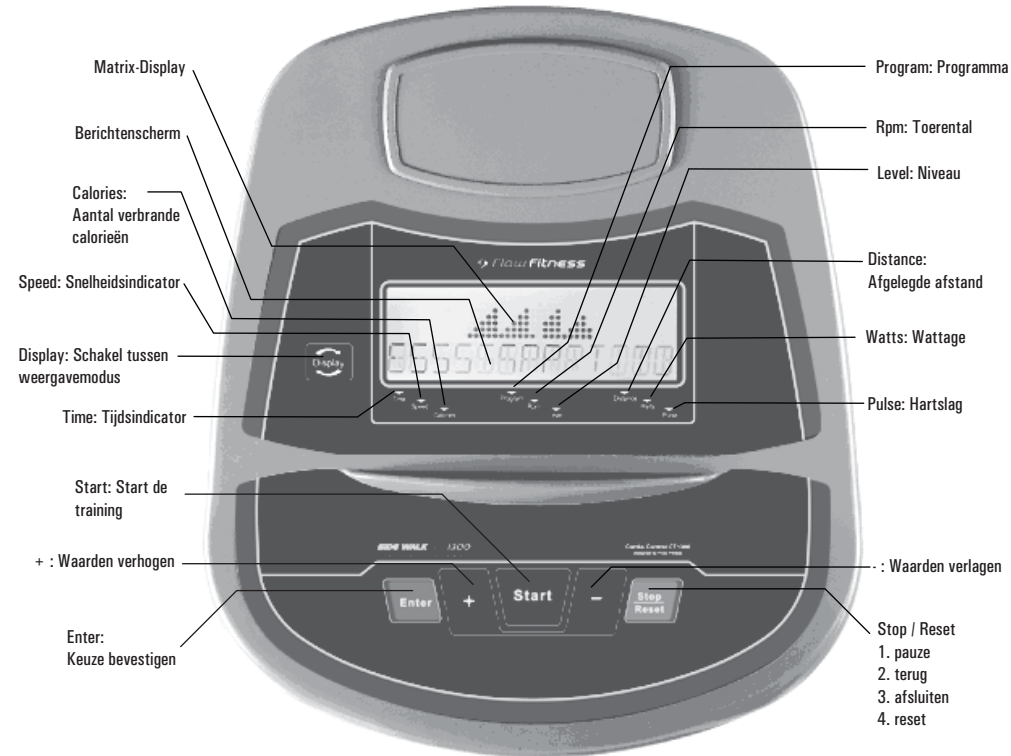
4.2 Onderhoud

De metalen en kunststof onderdelen van de CT1300 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 CT1300 te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product geleverde gereedschap. Om slijtage te voorkomen, moet de crosstrainer uitsluitend binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

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



4.3 Gebruik computer



**Opstarten**

De CT1300 is voorzien van een externe stroomvoorziening. Wanneer deze wordt aangesloten zal de computer automatisch opstarten. Indien de CT1300 5 minuten niet wordt gebruikt zal deze overschakelen naar standby modus. Om de computer weer op te starten voldoet een druk op een willekeurige knop.

Wanneer de computer voor het eerst wordt opgestart, zal deze automatisch een zelfcontrole uitvoeren. De lampjes gaan aan en de LCD-Display geeft informatie over de softwareversie (bijvoorbeeld: VER 1.0). Automatisch worden de verschillende trainingsprogramma's doorlopen. Als laatste stap zal het start menu weer verschijnen. Dit betekent dat de opstartprocedure succesvol is afgerond. De CT1300 is nu klaar voor gebruik.

### Snel starten

Om direct te beginnen met trainen kunt u, na de opstartprocedure van de computer, op de Start-toets drukken. De tijd begint nu te lopen. U kunt zelf tijdens de training het weerstandsniveau aanpassen. Gebruik hiervoor de + / - toetsen. Aan het begin van de training zal de weerstand op het laagste niveau staan.

### Informatiescherm

In het Informatiescherm van het display worden gedurende de training de geregistreerde waarden getoond. In eerste instantie wordt de snelheid in km/uur weergegeven. Tevens wordt het toerental van het vliegwiel weergegeven, die uitgedrukt wordt in RPM (rounds per minute). Met de Enter-toets kan vervolgens gewisseld worden tussen de overige geregistreerde waarden. Deze waarden zijn: RPM (toerental), Level (weerstandniveau), Watts (geleverde vermogen), Distance (afgelegde afstand) en Time (duur van de training).

### Hartslag

De CT1300 beschikt over hartslagregistratie. Door de vaste handgrepen vast te pakken bij de Pulse sensors of door eenvoudig een hartslagband te dragen, wordt uw hartslag geregistreerd. In het Informatiescherm zal automatisch een hart gaan knipperen wanneer de hartslag door de computer wordt opgevangen. De computer van de CT1300 zal automatisch uitrekenen en weergeven wat het gemiddelde aantal slagen per minuut is tijdens uw training. Flow Fitness adviseert het gebruik van een hartslagband omdat deze een nauwkeuriger meetresultaat oplevert.

### De toetsen

De Start Toets kan op verschillende manieren en op verschillende momenten worden gebruikt.

1. Door op de Start toets te drukken kunt u direct de snelstart procedure beginnen. U kunt ook eerst een programma kiezen door gebruik te maken van de plus + en min - toetsen.
2. Wanneer de Stop/Reset- toets tijdens een trainingsprogramma tweemaal achter elkaar wordt ingedrukt, verschijnt het startscherm weer.
3. Houd de Stop/Reset- toets meer dan drie seconden ingedrukt, om de computer te resetten.

### De computer afstemmen op uw persoonlijke gegevens

Alle programma's kunnen worden afgestemd op uw persoonlijke gegevens. Na het gekozen programma bevestigd te hebben, zal de computer vragen uw leeftijd en uw gewicht in te voeren. Deze gegevens zijn nodig om ervoor te zorgen dat de metingen zo nauwkeurig mogelijk worden geregistreerd. Uiteraard hoeft u slechts eenmaal uw gegevens in te voeren. De computer van de CT1300 slaat automatisch uw gegevens op. Als uw leeftijd en/of gewicht verandert, moet u dit uiteraard zelf wijzigen. Let op: deze waarden zijn slechts bedoeld als richtlijnen, die handig kunnen zijn om de relatieve voortgang bij afvallen of conditieverbetering te controleren. De enige manier om zeer nauwkeurige metingen te verrichten, is in een klinische omgeving en onder gecontroleerde omstandigheden.

### Invoeren/wijzigen van persoonlijke gegevens

Wanneer u op een programma kiest, kunt u uw gegevens in voeren. U kunt ook op Start drukken. De invoer van persoonlijke gegevens wordt overgeslagen en u start direct met een training. De standaard voorgeprogrammeerde gegevens worden nu gebruikt. Dit zijn:

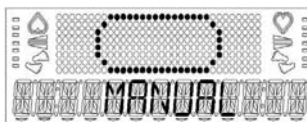
- Age: 35
- Weight: 70,5 kg.
- Time: 30.00 min.
- Max. level: (ieder programma heeft een eigen maximum in weerstandsniveau)  
Hill= 7, Fatburn= 5, Cardio= 7, Strength= 8, Interval= 7.

### Hieronder wordt stapsgewijs beschreven hoe u uw persoonlijke gegevens invoert.

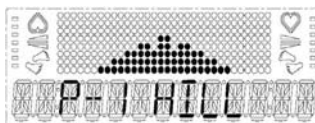
- 1) Maak eerst een keuze uit de programma's. Druk vervolgens op de Enter-toets om uw persoonlijke gegevens in te voeren. Bij iedere stap kunt u ook direct de Enter-toets indrukken. De computer gaat dan naar de volgende waarde en de standaard waarde wordt gebruikt.
- 2) Er wordt nu gevraagd om uw leeftijd. Voer dit in door gebruik te maken van de + en - toetsen. Bevestig uw leeftijd door op de Enter-toets te drukken.
- 3) Voer vervolgens uw gewicht in.
- 4) Stel nu de trainingstijd in.
- 5) Heeft u gekozen voor programma 1 t/m 8 stel dan weerstandsniveau in.
- 6) Druk vervolgens op Start-toets om de training te beginnen. Door op de Enter-toets te drukken kunt u teruggaan om uw instellingen te wijzigen. Als u tijdens het instellen op de Stop-Toets drukt, gaat u een stap terug.
- 7) U kunt tijdens het trainen het weerstandsniveau verhogen of verlagen door op de + of de - toets te drukken. Let op: wanneer u dit bij programma 1 t/m 8 doet, dan zal het weerstandsniveau na elke volgende stap weer terug gaan naar de voorgeprogrammeerde waarde.
- 8) Door tijdens het trainen op de Enter-toets te drukken, kunt u de verschillende ingestelde en geregistreerde waarden in het Informatiescherm laten verschijnen.
- 9) Aan het einde van uw programma kunt u op de Start-toets drukken om het programma te herhalen. Indien u op de Stop-toets drukt wordt het programma beëindigd.

**Programma's****1. Manual**

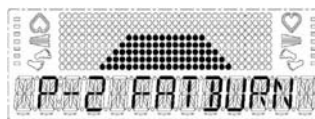
Het eerste programma is een handmatig programma. Dit houdt in dat u de tijd kunt instellen en vervolgens zelf bepaalt op welk weerstandsniveau u traint. Uiteraard kunt u tijdens de training het weerstandsniveau wijzigen.

**2. Hill**

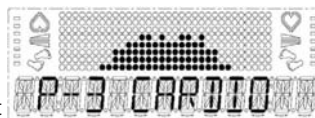
Dit voorgeprogrammeerde programma simuleert het klimmen en afdalen van een berg. De weerstand zal geleidelijk toe- en afnemen tijdens het doorlopen van het programma.

**3. Fatburn**

Dit programma is ontworpen om af te vallen. Vet verbranden vindt namelijk plaats als u gedurende een lange periode met lichte weerstand traint. Dit programma is niet hartslaggestuurd. Het zorgt wel voor een lichte en stabiele weerstand, zodat u op effectieve wijze uw trainingsdoel bereikt.

**4. Cardio**

Het "cardio" programma is speciaal ontworpen om uw conditie te verbeteren. Dit programma is niet hartslaggestuurd, maar zorgt voor een intensieve training met weerstandsvariaties. Door op regelmatige basis (zie trainingsschema's) met dit programma te trainen verstrekt u uw hartspier en vergroot u uw longinhoud.

**5. Strength**

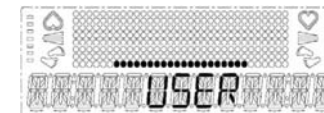
Het voorgeprogrammeerde "strength"-programma is ontworpen om kracht in het onderlichaam op te bouwen. De training wordt opgebouwd tot een maximaal weerstandsniveau waarna dit niveau voor een in te stellen tijdsperiode gehandhaafd blijft.

**6. Interval**

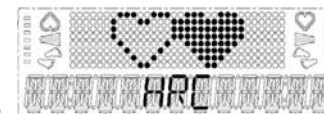
Het voorgeprogrammeerde "interval"-programma is ontworpen om uw uithoudingsvermogen te vergroten. Tijdens de minder intensieve trainingsniveaus dient het lichaam te herstellen. Dit vergroot op effectieve wijze het uithoudingsvermogen.

**7. User**

Hier kunt u zelf uw programma samenstellen. Hierbij kunt u uw naam instellen en per kolom het weerstandsniveau instellen. Dit programma kunt u opslaan zodat u het keer op keer kunt gebruiken

**8. Hartslaggestuurd 1 en 0. hartslaggestuurd 2.**

De programma's 9 en 0 bieden de mogelijkheid om hartslaggestuurd te trainen. Dit houdt in dat het weerstandsniveau gedurende de training wordt aangepast om uw hartslag op een bepaald niveau te houden.



Het eerste hartslaggestuurde programma is een vetverbrandingsprogramma en zorgt ervoor dat u op 60% van uw maximale hartslag traint. Bij het tweede hartslaggestuurde programma is een conditieverbeterprogramma en zorgt ervoor dat u op 80% van uw maximale hartslag traint. Na het opstarten van het programma waarbij u uw leeftijd heeft ingevoerd, wordt uw streefhartslagniveau automatisch uitgerekend. Bij het invoeren van uw gebruik de + en - toets of de sneltoetsen om de juiste waarden in te voeren (zie beschrijving pag. 24)

**Hartslag registratie**

Uw hartslag kan op twee manieren worden gemeten, namelijk met de hartslagsensoren op de handgrepen of met de Flow Fitness hartslagband. Wanneer u gebruik maakt van de handgrepen, is het belangrijk dat uw handgrepen stevig vastpakt ter hoogte van de metalen plaatjes. De tweede optie is gebruik te maken van de hartslagband. Hierbij wordt de geregistreerde hartslag elektromagnetisch doorgezonden naar de computer waar de hartslag per minuut wordt weergegeven. Hieronder is stapsgewijs beschreven hoe de borstband omgedaan moet worden.

Bevocht de geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant van de borstband. Plaats de borstband net onder de borstspieren en klik de sluiting vast. Stel de lengte van de elastische band zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Zorg ervoor dat de vochtige elektrodeplaten direct tegen de huid liggen. Wanneer de computer uw hartslag ontvangt, zal deze automatisch worden weergegeven op het display. Indien de computer uw hartslag niet weergeeft, controleer dan of de elektroden vochtig zijn en of de band strak genoeg zit.

5.1 Trainingsschema's

Introductie trainingsschema.

<b>Trainingsschema week 1 en 2</b>
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.

<b>Trainingsschema week 3 en 4</b>
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.

<b>Trainingsschema week 5 en 6</b>
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.

### Trainingsschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsschema)

<b>Trainingsschema week 7 en 8</b>
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.

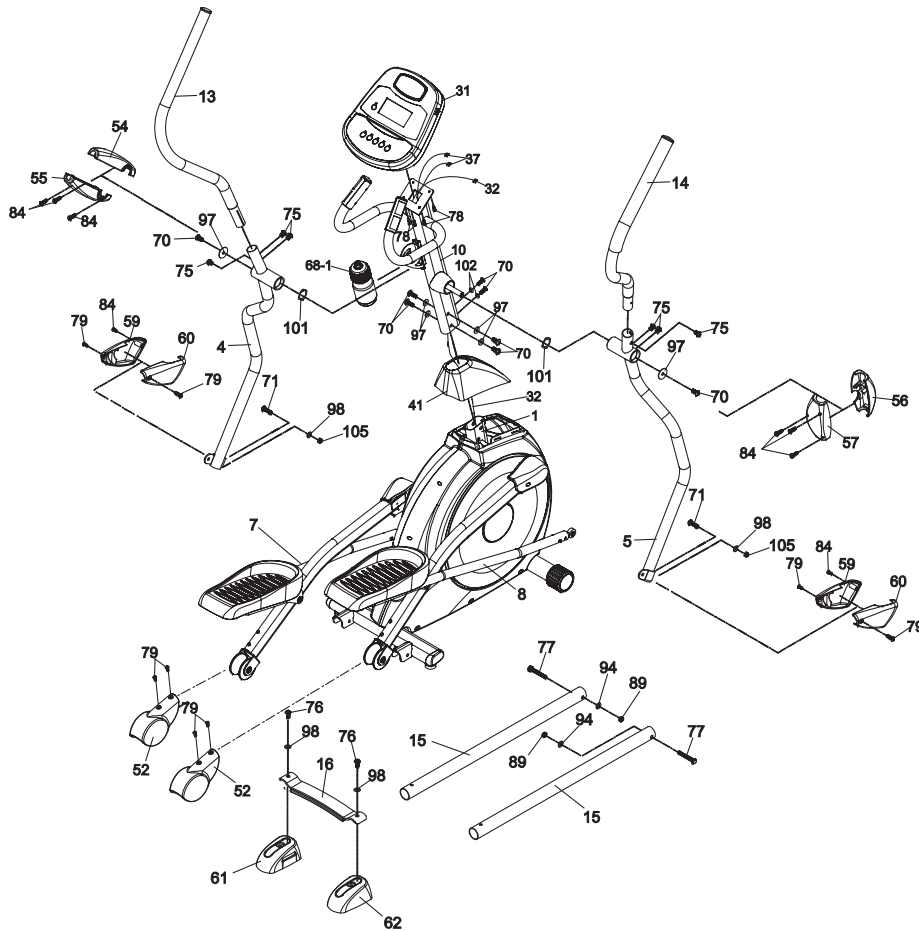
<b>Trainingsschema week 9 en verder</b>
Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 10 minuten. Rust 1 minuut. Train 10 minuten. Herhaal training 1 a 2 keer. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

### Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

<b>Trainingsschema week 7 en 8</b>
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.

<b>Trainingsschema week 9 en verder</b>
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.

### 5.2 Exploded view + onderdelenlijst



Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Hoofdframe	1
4	Handgreep onderstang links	1
5	Handgreep onderstang rechts	1
7	Verbindingsstang links	1
8	Verbindingsstang rechts	1
10	Monitorhoofdstang	1
13	Handgreep links	1
14	Handgreep rechts	1
15	Rails	2
16	Railsdwarsverbinding	1
31	Monitor	1
32	Monitorkabel	1
37	Identieke monitor kabels	2
41	Afdekkap voor monitor hoofdstang	1
52	Wielkappen	2
54	Linker handgreep afdekkap voor	1
55	Linker handgreep afdekkap achter	1
56	Rechter handgreep afdekkap voor	1
57	Rechter handgreep afdekkap achter	1
59	Scharnierpunt afdekkap links	2
60	Scharnierpunt afdekkap rechts	2
61	Achtervoet links	1
62	Achtervoet rechts	1
68	Bidon	1
70	Zeskantbout 5/16" x 15 mm	6
71	Zeskantbout 5/16" x 32 mm	2
75	Bolkopinbusschroef 5/16" x 15 mm	6
76	Bolkopinbusschroef 5/16 x 3/4"	2
77	Bolkopinbusschroef 3/8 x 2-1/14"	2
78	Kruiskopschroef M5 x 10 mm	4
79	Kruiskopschroef M5 x 15 mm	8
84	Zelf tappende schroef Ø 3.5 x 12 mm	8
89	Borgmoer 3/8" x 7T	2
94	Sluistring 3/8" x 19 x 1.5T	2
97	Sluistring 5/16" x 23 x 1.5T	4
98	Sluistring 5/16" x 20 x 1.5T	4
101	Veerring Ø 17 mm	2
102	Gebogen sluitring 5/16" x 23 x 2T	2
105	Borgmoer 5/16" x 7T	2

### 5.3 Specificaties

Lengte: 150 cm  
 Hoogte: 163 cm  
 Breedte: 56 cm  
 Gewicht: 68 kg



## 5. Algemene informatie

### 5.4 Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de consument een garantie op deze crosstrainer 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. 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 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.
- 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 Side Walk CT 1300 Crosstrainer 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 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 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 Side Walk CT1300 Crosstrainer 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





**Flow Fitness BV**

postbus 37012

1030 AA Amsterdam

Nederland

[www.flowfitness.nl](http://www.flowfitness.nl)

graag  
voldoende  
frankeren