

 **Flow Fitness**[®]

HOMETRAINER



Gebruiksaanwijzing

Copyright © 2010 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 zonder voorgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness B.V.

1. Belangrijke informatie	3
1.1 Gezondheid	3
1.2 Veiligheid	3
2. Introductie	5
2.1 Inhoud verpakking	5
2.2 Belangrijke onderdelen	8
2.3 Specificaties	8
3. Fitness	9
3.1 Trainen op hartslag	9
3.2 Warming up & cooling down	11
4. Gebruik	12
4.1 Montage	12
4.2 Bediening computer	17
4.3 Onderhoud	22
5. Algemene informatie	23
5.1 Trainingsschema's	23
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	27
5.3 Garantievoorwaarden	29
6. Garantiekaart	30

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

Belangrijk:
lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u de Turner DHT2400 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 hometrainer. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

1.2 Veiligheid

- Gebruik de hometrainer alleen op de manier, zoals beschreven in deze handleiding.
- Controleer voor gebruik of de hometrainer juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik de hometrainer nooit als deze defect is.
- Deze hometrainer is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- De hometrainer 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 hometrainer.

1. Belangrijke informatie

- Plaats geen handen en voeten onder de hometrainer.
- 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 hometrainer kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van de hometrainer altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze zonedig 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 Turner DHT2400 is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en/ of vochtige ruimtes zou tot problemen in de hometrainer kunnen leiden.
- De Turner DHT2400 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 Turner DHT2400 is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

2. Introductie

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Turner DHT2400 Hometrainer. Met de Turner DHT2400 heeft u een hoogwaardig trainingsapparaat in huis gehaald. Met de Turner DHT2400 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 het 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 Turner DHT2400 een prima apparaat voor thuisgebruik.

Het magnetische remprincipe van de Turner DHT2400 is elektronisch instelbaar en geeft een soepele en gelijkmatige weerstand voor een prettige training. Tevens heeft deze hometrainer 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 hometrainer. Tevens bevat deze handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

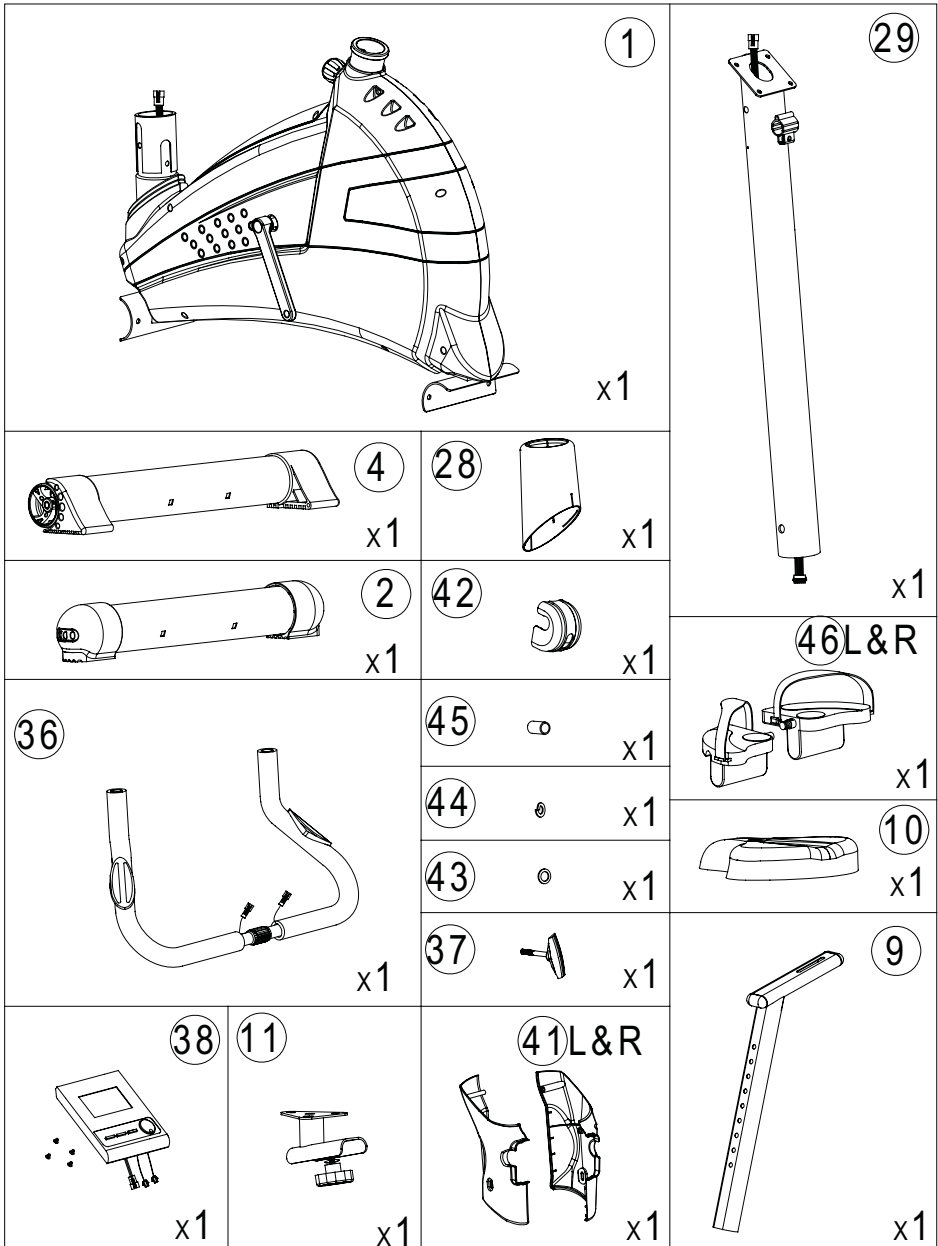
Wij adviseren u voor gebruik van de Turner DHT2400 eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Inhoud verpakking

Part nr.	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Achterpoot	1
4	Voorpoot	1
9	Zadelondersteuningsbuis	1
10	Zadel	1
11	Verstelbare zadelbuis	1
28	Hoofdframe Afsluitkap	1
29	Monitor Hoofdstang	1
36	Handvat	1
37	T-Vormige Knop	1
38	Monitor	1
41L	Monitor Bevestiging Bracket Links	1
41R	Monitor Bevestiging Bracket Rechts	1
42	Handvat Bevestiging Kap	1
43	Ring $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.2$	1
44	Borgring $\varnothing 15.4 \times \varnothing 8.2 \times 2$	1
45	Bus $\varnothing 8.2 \times \varnothing 12.7 \times 33$	1
47	C-Ring S17	1

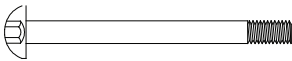
2. Introductie



2. Introductie

Part nr.	Beschrijving	Aantal
6	Dopmoer	1
7	Inbusbout	4
14	Schroef ST4	2
20	Inbusbout	4
51	Borgring	8
53	Sluitring	12
69	Schroef ST4	2
	Combisleutel	1
	Inbussleutel	1

7 M8*1.25*95L



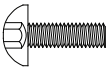
6 M8*15L



14 ST4*20L



20 M8*1.25*20L



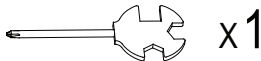
51 D15.4*D8.2*2T



69 ST4*15L



53 D22*D8.5*1.5T

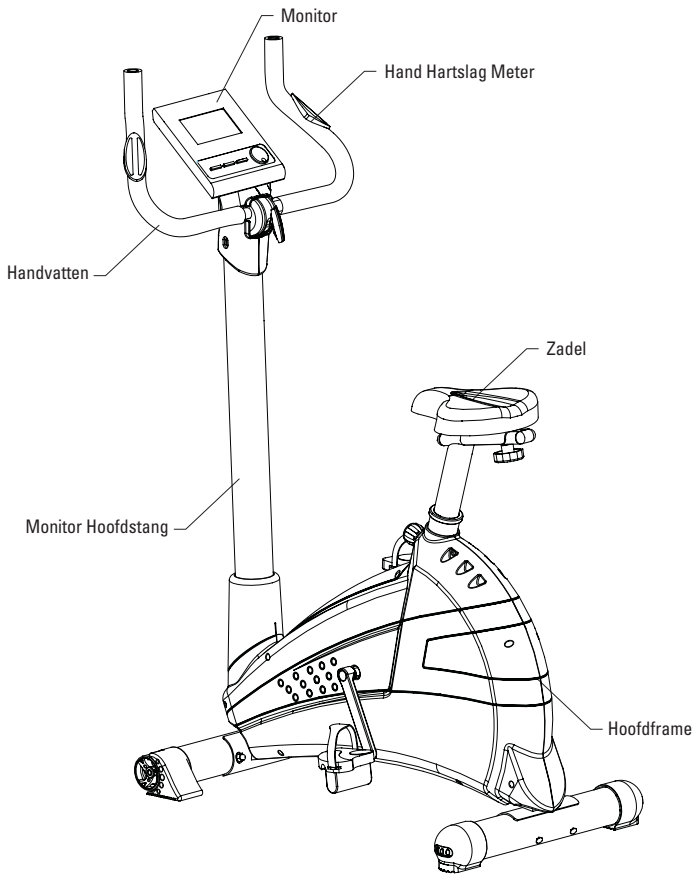


x1



x1

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte:	90 cm
Hoogte:	140 cm
Breedte:	57 cm
Gewicht:	35,2 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)	Conditie verbeteren (slagen per minuut)
20 - 24	60% 120 - 118	85% 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 uw 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.

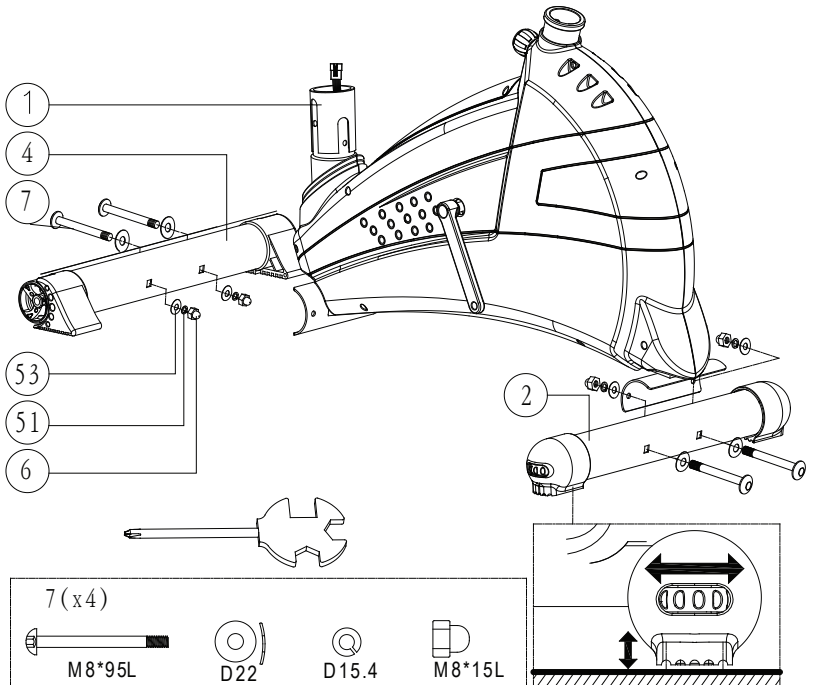


Hamstring Stretch

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.

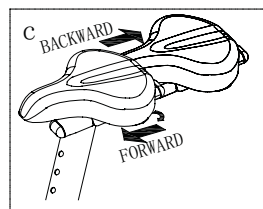
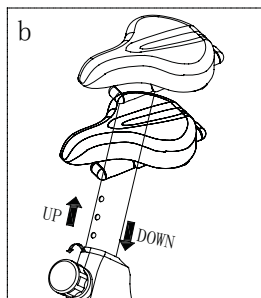
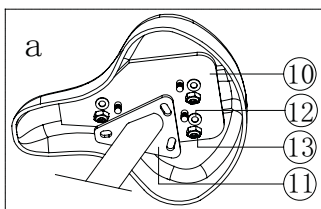
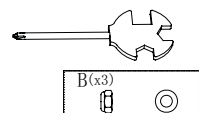
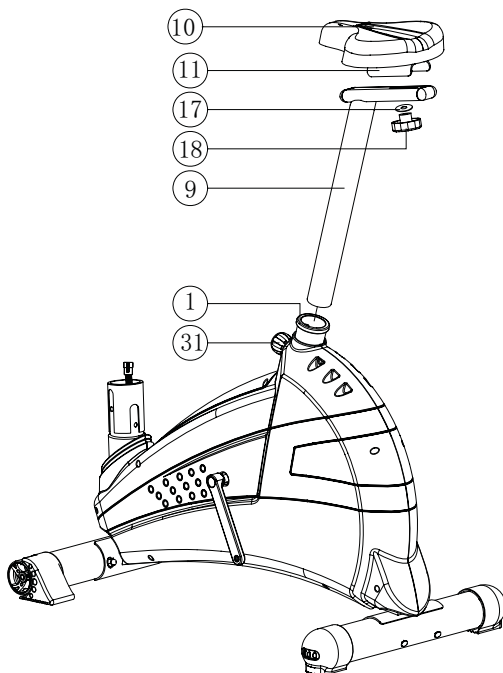
4.1 Montage

1. A. Verbind de Voor- en Achterpoot (4) (2) met het Hoofdframe (1) door middel van de Inbusbouten (7), Sluiteringen (53), Borgringen (51) en Dopmoeren (6) Draai deze goed vast.
 B. De Achterpoot (2) kan door middel van de knop in de Achterpoot Afdekkap in hoogte versteld worden

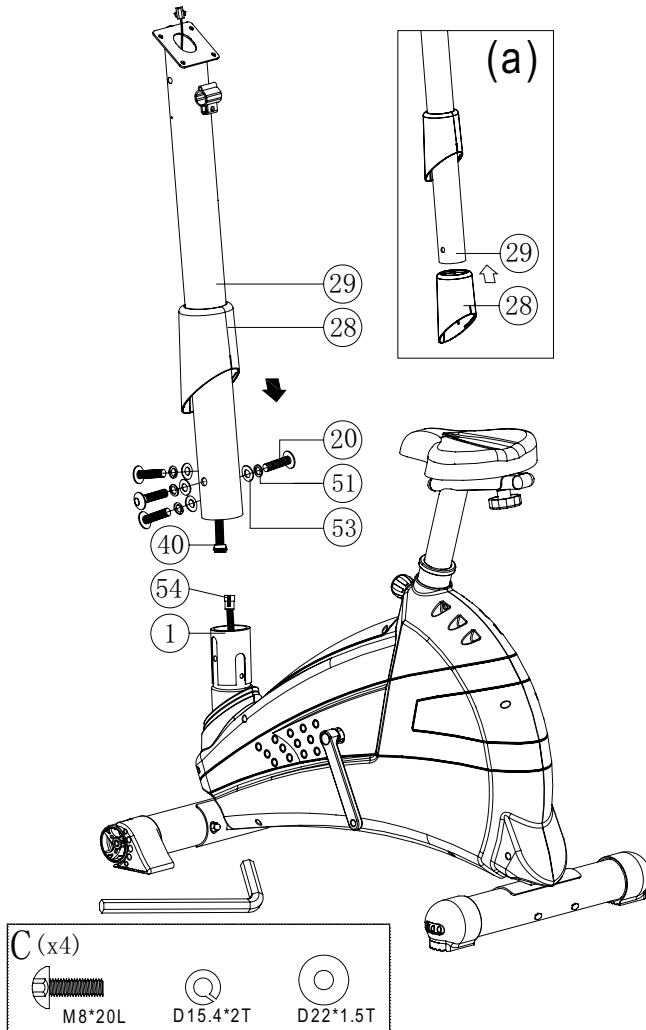


4. Gebruik

2.
 - a. Bevestig het Zadel (10) aan de Verstelbare Zadelbuis (11) door middel van de Ringen (12) en de Borgmoeren (13). Zie fig. a.
 - b. Plaats de Zadelondersteuningsbuis (9) in het Hoofdframe (1). De Zadelondersteuningsbuis kan in hoogte versteld worden door middel van de Pop-Pin (31). Zie fig. b.
 - c. Plaats de Verstelbare Zadelbuis (11) aan de Zadelondersteuningsbuis (9) door middel van de Ring (17) en de Zadelverstelknop (18). Het zadel is horizontaal te verstellen door middel van de Zadelverstelknop (18). Zie fig. c.

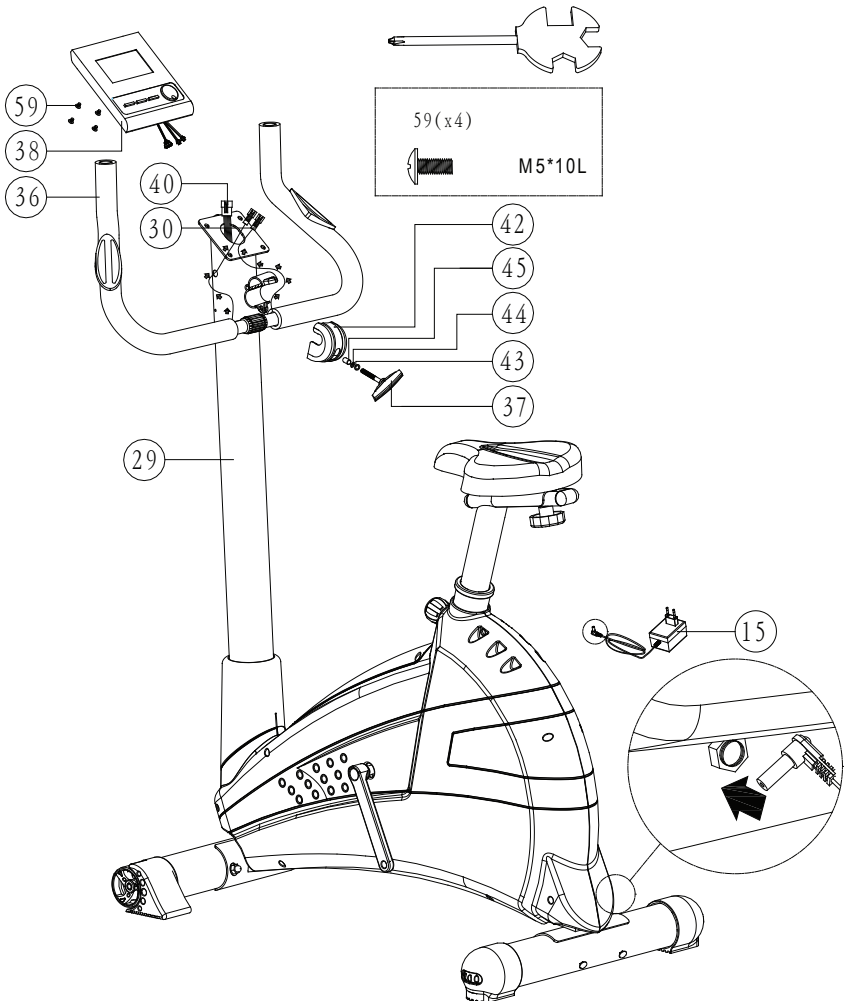


3. Schuif de Hoofdframe Afsluitkap (28) over de Monitor Hoofdstang (29). Zie fig. a.
Verbind de Communicatiekabel Boven (40) aan de Sensorkabel (54).
Bevestig de Monitor Hoofdstang (29) aan het Hoofdframe (1) door middel van Inbusbouten (20), Borgringen (51) en Sluiteringen (53).

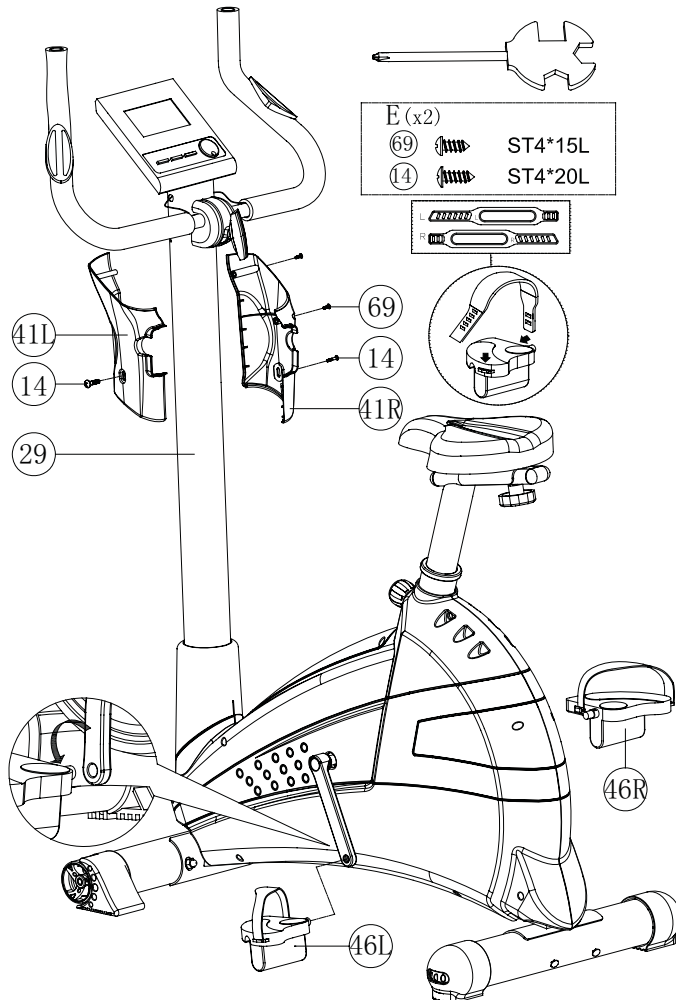


4. Gebruik

- Voer de Hand Hartslagmeter Kabel (30) door de gaten in de bovenkant van de Monitor Hoofdstang (29).
- Bevestig het Handvat (36) aan de Monitor Hoofdstang (29) door middel van de Handvat Bevestiging Kap (42), Bus (45), Borgring (44), Ring (43) en T-Vormige Knop (37).
- Verbind de Communicatiekabel Boven (40) en de twee Hand Hartslagmeter Kabels (30) aan de Monitor (38).
- Bevestig de Monitor (38) aan de Monitor Hoofdstang (29) door middel van Schroeven (59).
- Sluit de Adaptor (15) aan en schakel de Monitor in (38).



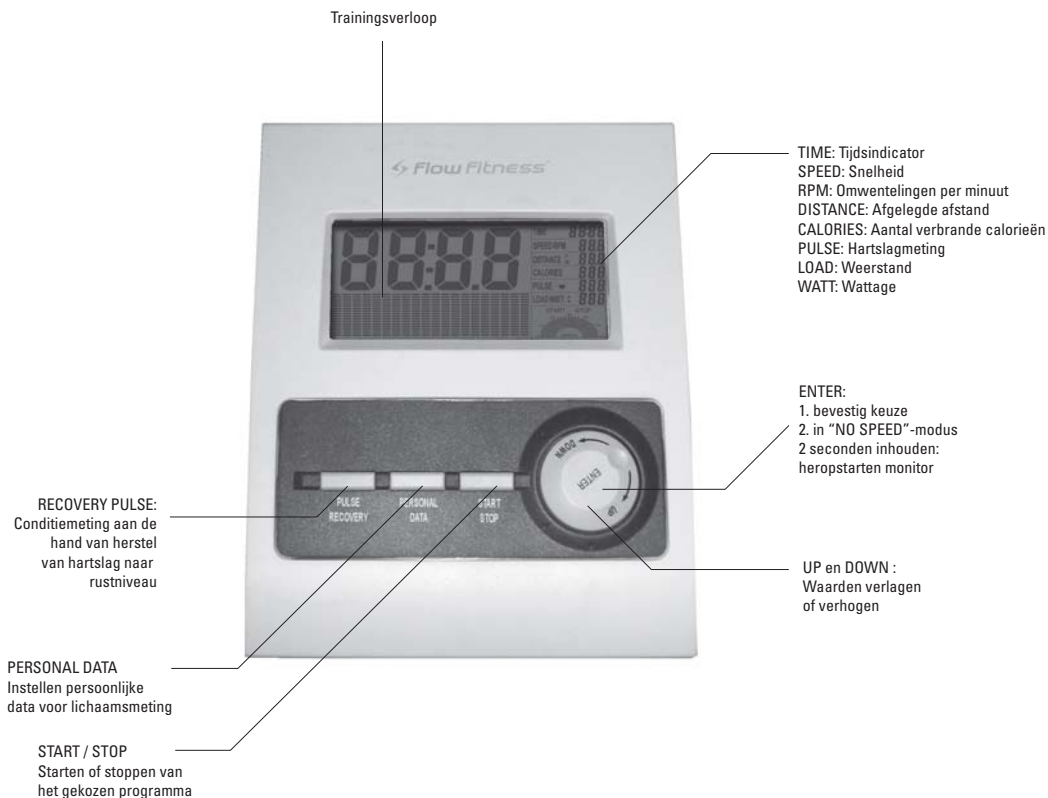
5. Bevestig de Monitor Bevestiging Brackets (41L & 41R) aan de Monitor Hoofdstang (29) door middel van Schroeven (69) en Schroeven (14). Plaats de voetbanden op de Pedalen (46L & 46R) en bevestig deze aan de Cranks (35L & 35R).



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 Hometrainer. 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 draaiknop 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 draaiknop.
 - 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.
3. Stand-by

Als de computer geen signaal krijgt gedurende 4 minuten, schakelt de computer het scherm uit. Druk op het scherm om weer in te schakelen.

4. Gebruik

Programma selectie

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

U heeft de mogelijkheid om uit 26 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 draaiknop.

P23 is een wattage-gestuurd programma. De computer bepaalt de weerstand om het wattage gelijk te houden aan de hand van uw inspanning.



P24 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 draaiknop. U kunt kiezen uit 16 weerstand niveaus. Bevestig de ingestelde weerstand met Enter.

Let op: deze stap is niet beschikbaar in P23

Trainingsduur instellen

Stel de gewenste trainingsduur in met behulp van de UP en DOWN draaiknop. 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 draaiknop.
Bevestig de ingestelde afstand 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 draaiknop 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 draaiknop. 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 draaiknop.

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:

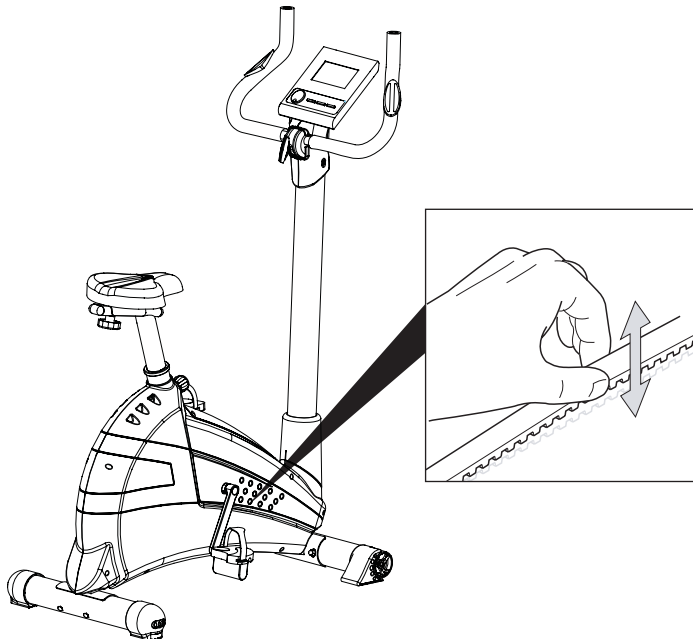
- 1.0 : Zeer goed
- 1.0<F<2.0 : Goed
- 2.0<F<3.0 : Boven gemiddeld
- 3.0<F<4.0 : Gemiddeld
- 4.0<F<6 : Slecht
- 6 : Heel slecht

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

4.3 Onderhoud

Aandrijfsnaar spanning

Wanneer de aandrijfsnaar niet meer de juiste spanning heeft, is het nodig om hem bij te stellen. Het bijstellen is mogelijk door de zijkappen te verwijderen. Draai vervolgens de vliegwiel moeren aan beide zijden los en vestel de vliegwiel positie met behulp van de twee 10mm Stelmoeren. Zorg ervoor dat het vliegwiel blijft uitgelijnd en dat er een speling van ongeveer 10mm in de aandrijfsnaar zit.



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 fietsen. 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 fietsen. 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 fietsen.

Cooling down 5 minuten.

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

5. Algemene informatie

Trainingsprogramma om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsprogramma)

Trainingsprogramma 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 fietsen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsprogramma 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 fietsen.

Cooling down 5 minuten.

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 fietsen.

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 1 a 2 keer.

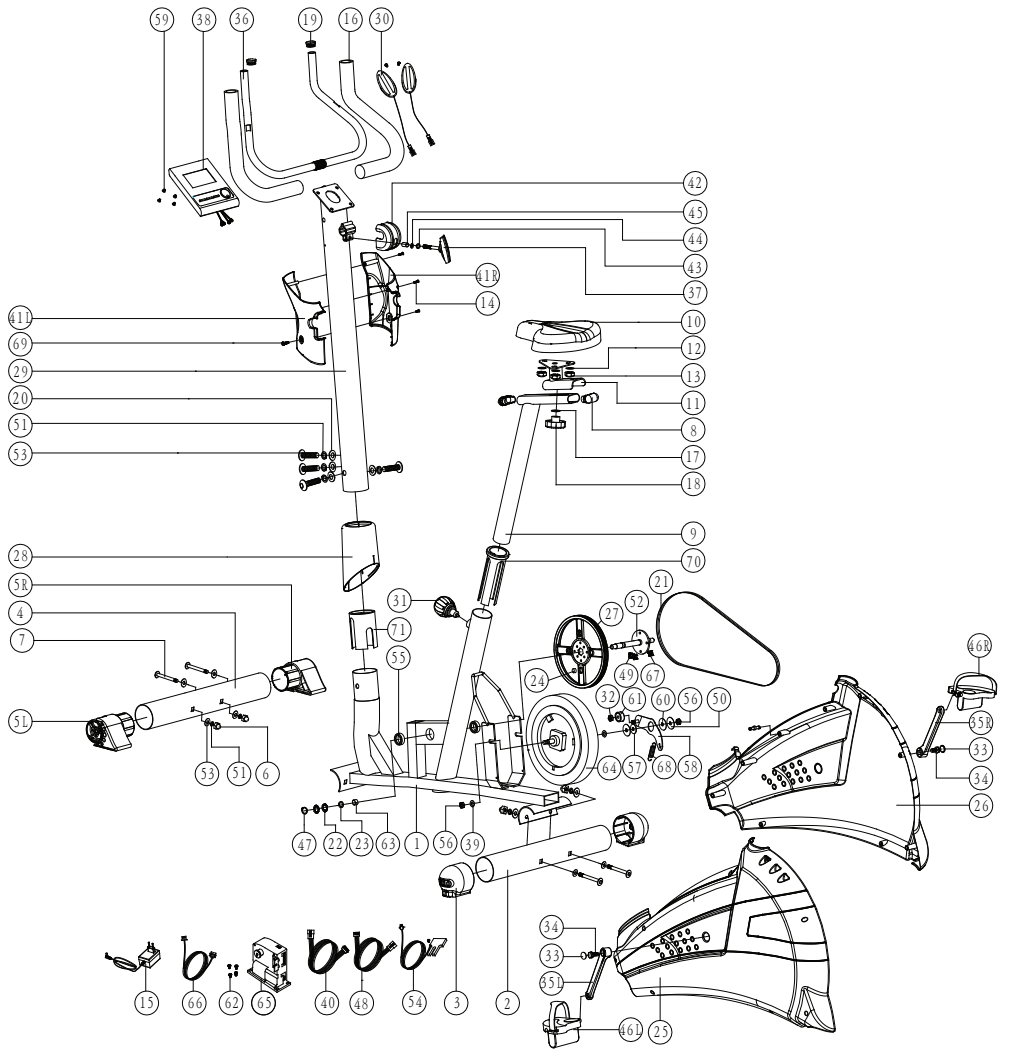
1 minuut rustig fietsen.

Cooling down 5 minuten.

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

5. Algemene informatie

5.1 Exploded view + onderdelenlijst



5. Algemene informatie

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Hoofdframe	1	37	T-Vormige Knop	1
2	Achterpoot	1	38	Monitor	1
3	Achterpoot afdekkap	2	39	Ring $\varnothing 22 \times \varnothing 10 \times 2$	4
4	Voorpoot	1	40	Communicatiekabel Boven	1
5L	Voorpoot Afdekkap Links	1	41L	Monitor Bevestiging Bracket Links	1
5R	Voorpoot Afdekkap Rechts	1	41R	Monitor Bevestiging Bracket Rechts	1
6	Dopmoer M8	4	42	Handvat Bevestiging Kap	1
7	Inbusbout M8 x 90	4	43	Ring $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5 \times 1.2$	4
8	Ovalen Kap	2	44	Borgring $\varnothing 15.4 \times \varnothing 8.2 \times 2$	1
9	Zadelondersteuningsbuis	1	45	Bus $\varnothing 8.2 \times \varnothing 12.7 \times 33$	1
10	Zadel	1	46L	Pedaal Links	1
11	Verstelbare Zadelbuis	1	46R	Pedaal Rechts	1
12	Ring M8	3	47	C-Ring S-17	1
13	Borgmoer M8	3	49	Bout M6 x 15	4
14	Schroef ST4 x 20	2	50	Ring $\varnothing 50 \times \varnothing 10 \times 2$	1
15	Adapter	1	51	Borgring $\varnothing 15.4 \times \varnothing 8.2 \times 2$	8
16	HDR Foamgrip	2	52	Crank As	1
17	Ring $\varnothing 25 \times \varnothing 8.5 \times 2$	1	53	Sluitring $\varnothing 22 \times \varnothing 8.5 \times 1.5$	12
18	Zadelverstelknop	1	54	Sensor Kabel	1
19	Afdekkap	2	55	Lager 6003ZZ	2
20	Inbusbout M8 x 20	4	56	Borgmoer	4
21	Snaar	1	57	Ring $\varnothing 30 \times \varnothing 10 \times 3.2$	1
22	Vlakke Tandveerring $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times 0.3$	2	58	Tussenwiel Bevestiging Plaat	1
23	Ring $\varnothing 23 \times \varnothing 17 \times 1.5$	1	59	Schroef M5 x 10	4
24	Magneet	1	60	Kunststof Ring $\varnothing 50 \times \varnothing 10 \times 1$	1
25	Snaar Afdekkap Links	1	61	Tussenwiel	1
26	Snaar Afdekkap Rechts	1	62	Schroef ST4 x 15	
27	Snaar Wiel	1	63	Afstandsbus	1
28	Hoofdframe Afsluitkap	1	64	Vlieg wiel	1
29	Monitor Hoofdstang	1	65	Motor	1
30	Hand Hartslag Meter met Kabel	2	66	Stroomkabel	1
31	Pop-Pin	1	67	Borgmoer M6	4
32	Borgmoer M10	1	68	Veer	1
33	Crank Kap	2	69	Schroef ST4 x 15	2
34	Inbus M8 x 25	2	70	Zadelbuis Afsluitkap	1
35L	Crank Links	1	71	Binnenbuis	1
35R	Crank Rechts	1			
36	Handvat	1			

5. Algemene informatie

5.3 Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de consument een garantie op deze hometrainer 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 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 Turner DHT2400 Hometrainer 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 Turner DHT2400 Hometrainer 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 _____



Turner DHT2400 Hometrainer

Flow Fitness BV
postbus 37012
1030 AA Amsterdam
Nederland

graag
voldoende
franken

www.flowfitness.nl