

 **Flow Fitness**<sup>®</sup>

---

**RUNNER**DTM900



---

*Gebbruiksaanwijzing / Manual*

---

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

# **Runner DTM900 Treadmill**

---

**Handleiding (Nederlands) 3 - 33**

**Manual (English) 34 - 65**

Copyright © Flow Fitness B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zondervoorgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness B.V.

All rights reserved. Nothing in this instruction manual may be used or reproduced in any form or way without the express written permission of Flow Fitness B.V.

<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	8
2.3 Specificaties	9
<b>3. Fitness</b>	<b>10</b>
3.1 Trainen op hartslag	10
3.2 Warming up & cooling down	12
<b>4. Gebruik</b>	<b>13</b>
4.1 Montage	13
4.2 Opbergen/ in gebruik nemen	16
4.3 Gebruik computer	18
4.4 Onderhoud	22
<b>5. Algemene informatie</b>	<b>25</b>
5.1 Trainingsschema's	25
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	29
5.3 Problemen oplossen	31
<b>6. Garantie</b>	<b>33</b>
6.1 Garantie	33

# 1. Belangrijke informatie

---

## 1.1 Gezondheid

### **Belangrijk:**

**lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u het product gaat gebruiken.**

- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor u het beste geschikt is.
- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.
- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.
- Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het product. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

## 1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 140 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het apparaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van de loopband.
- Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiteit van uw training.

- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.
- De eigenaar van dit apparaat is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en/ of vochtige ruimtes zou tot problemen in de loopband kunnen leiden.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

## **WAARSCHUWING**

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

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

## 2. Introductie

---

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Runner DTM900 loopband. Met de Runner DTM900 loopband heeft u een hoogwaardig trainingsapparaat in huis gehaald.

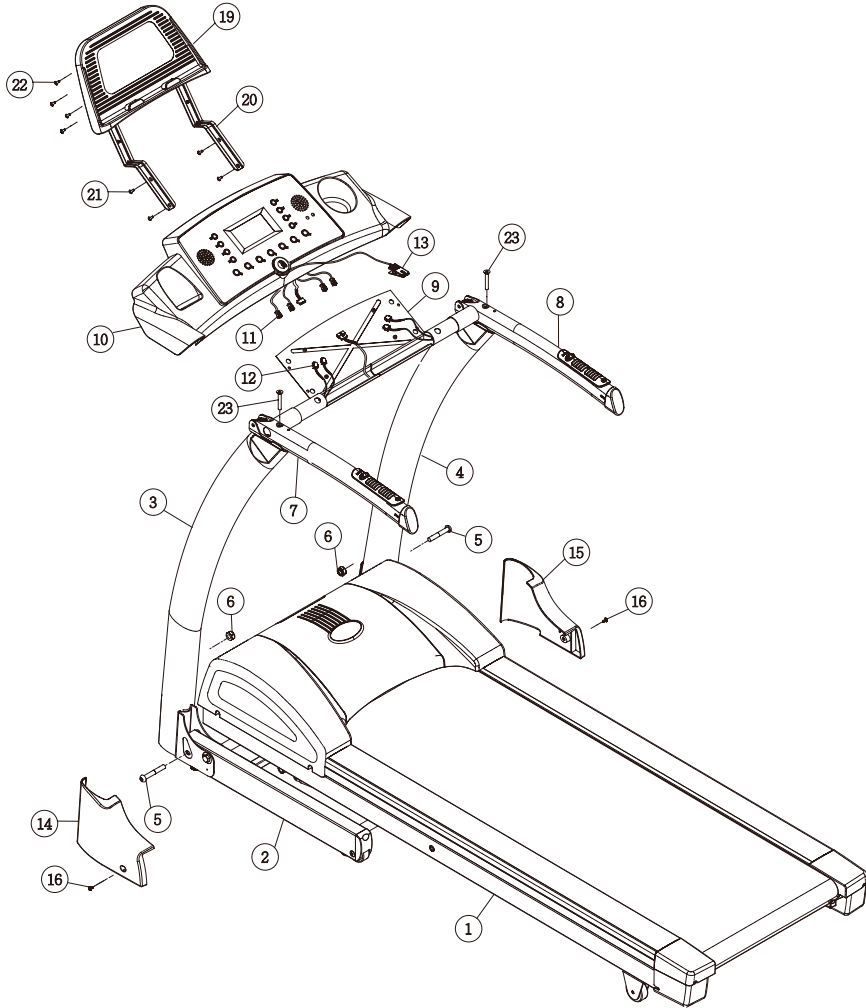
Met de Runner DTM900 loopband heeft u de mogelijkheid om 15 verschillende trainingprogramma's in te stellen om zo gevarieerde trainingen te kunnen volgen. De snelheid is in te stellen van 0 tot 16 km/h en de loophoek kan tussen de 0% en 12% variëren. De hartslag kan met de handsensoren of met een hartslagband (niet bijgeleverd) geregistreerd worden. Tevens is de loopband geconstrueerd met robuust frame en een krachtige motor, die zorgt voor een soepel loopcomfort. Doordat de loopband zo veelzijdig en eenvoudig in te stellen is, kan deze optimaal aan uw behoeften worden aangepast.

In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de loopband. Tevens bevat deze handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen. Wij adviseren u voor het gebruik van de Runner DTM900 loopband eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

### 2.1 Inhoud Verpakking

- |     |                            |     |                  |
|-----|----------------------------|-----|------------------|
| 1.  | Frame loopband             | 16. | M8 inbusbout     |
| 2.  | Basisframe                 | 17. | M8 inbusbout     |
| 3.  | Voorbuis links             | 18. | Ringen           |
| 4.  | Voorbuis rechts            | 19. | iPadhouder       |
| 5.  | Inbusbouten                | 20. | iPadhouder steun |
| 6.  | Borgmoeren                 | 21. | M5 bout          |
| 7.  | Handvat links              | 22. | M4 bout          |
| 8.  | Handvat rechts             | 23. | M8 inbusbout     |
| 9.  | Computer bevestigingsplaat | 24. | M4 bout          |
| 10. | Computer                   |     |                  |
| 11. | Computer kabel boven       |     |                  |
| 12. | Computer kabel onder       |     |                  |
| 13. | Veiligheidssleutel         |     |                  |
| 14. | Frame kap links            |     |                  |
| 15. | Frame kap rechts           |     |                  |



### Gemonteerd in de loopband

5: Inbusbout



M10 X 60Ll(2pcs)

6: Borgmoer



M10 X 10t (2pcs)

17: Inbusbout



M8 X 15 (4pcs)

18: Ring



M8 (4pcs)

### Gereedschap

Inbusleutel - 5mm



M5 (1pcs)

Inbusleutel - 5mm



M6 (1pcs)

Steeksleutel



### Los geleverd

16: Bout



M4 X 10 (4pcs)

21: Bout



M5 X 10L (4pcs)

22: Bout



M4 X 8L (4pcs)

23: Bout



M8 X 70L (2pcs)

16: Bout



M4 X 10 (2pcs)

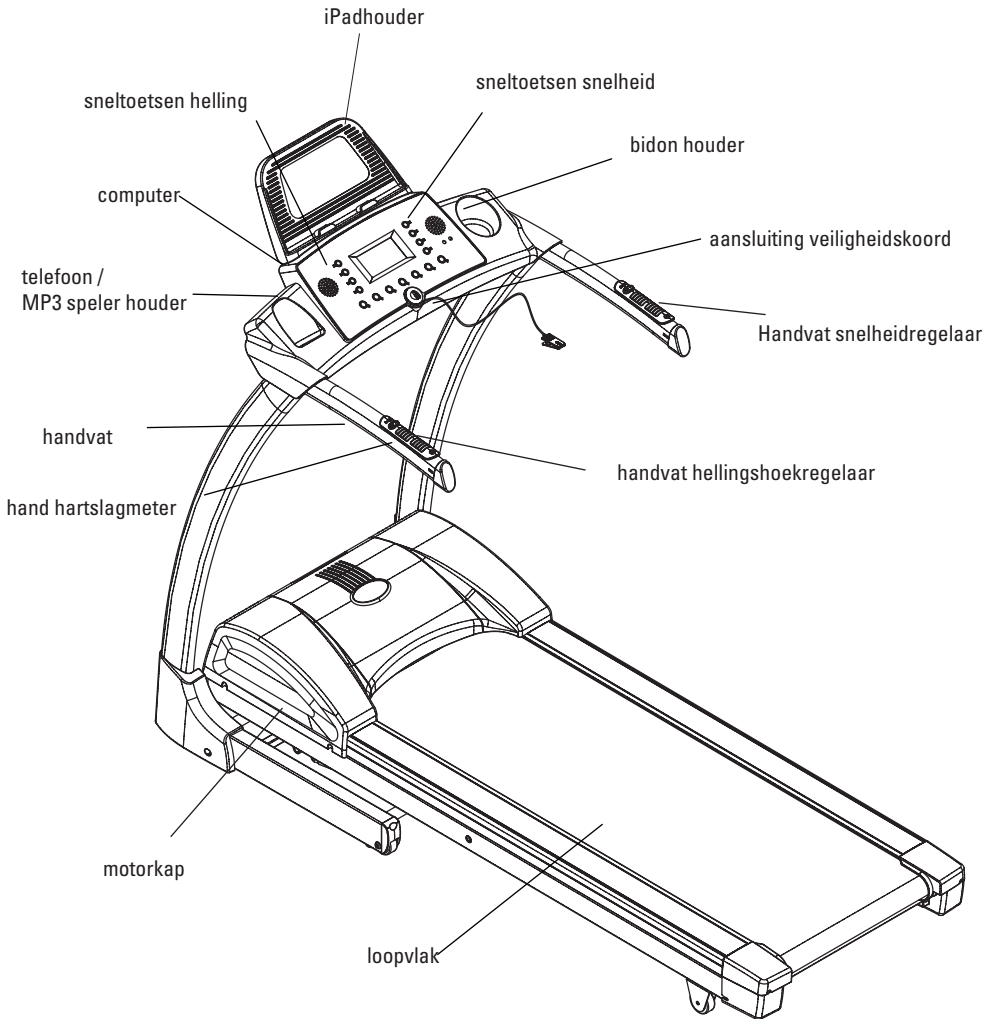
Schroevendraaier



## 2. Introductie

---

### 2.2 Belangrijke onderdelen





### 2.3 Specificaties

#### Computer

- 1 handmatig programma
- 11 voorgeprogrammeerde programma's
- 1 hartslag gestuurde programma
- 2 gebruikersprogramma's

#### Hartslagmeting

- Polar hartslag ontvanger
- Handsensoren
- Borstband (optioneel)

Lengte: 176 cm

Hoogte: 126 cm

Breedte: 77 cm

Gewicht: 79 kg

Aansluiting: 230 V AC 50Hz, 15A.

#### Techniek

- Motor 4,0 PK
- Hoekverstelling 0 - 12% (0-12 niveaus)
- Snelheid 1 - 16 km/u
- Speed keys voor snelheid en hellingshoek
- Loopvlak (lxb) 139 x 46 cm
- 140 kg maximaal gebruikersgewicht

#### Extra

- Opklapbaar
- Ipadhouder
- aansluiting MP3 speler / koptelefoon

## 3. Fitness

Wat is fitness? In het algemeen is een fitnesssoefening te omschrijven als een activiteit die er voor zorgt dat uw hart meer zuurstof via het bloed van uw longen naar uw spieren pompt. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe harder het hart moet werken om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in een goede conditie bent, kan uw hart met elke hartslag meer bloed pompen. Het hart hoeft dan niet zo vaak te pompen om de noodzakelijke zuurstof naar uw spieren te transporteren. Uw rusthartslag en hartslag bij inspanning gaan omlaag.

### 3.1 Trainen op hartslag

Bij het trainen is het dus belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hoogte van uw hartslag is namelijk bepalend voor het resultaat van de training. Wat voor u de beste hartslag is om op te trainen, hangt ten eerste af van uw leeftijd. Aan uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 85% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen; koolhydraten en vetten. Bij een inspanning gebruiken we een combinatie van deze twee energievoorraden. Wanneer de inspanningsintensiteit hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige en energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden.

<b>Leeftijd</b>	<b>Gewicht verliezen</b> (slagen per minuut) 60%	<b>Conditie verbeteren</b> (slagen per minuut) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 en ouder	96 - 94	136 - 133

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig aan beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing (zie: 5. Algemene informatie) staan verschillende trainingsschema's weergegeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

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



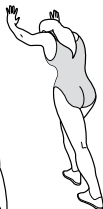
#### Toe Touch

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

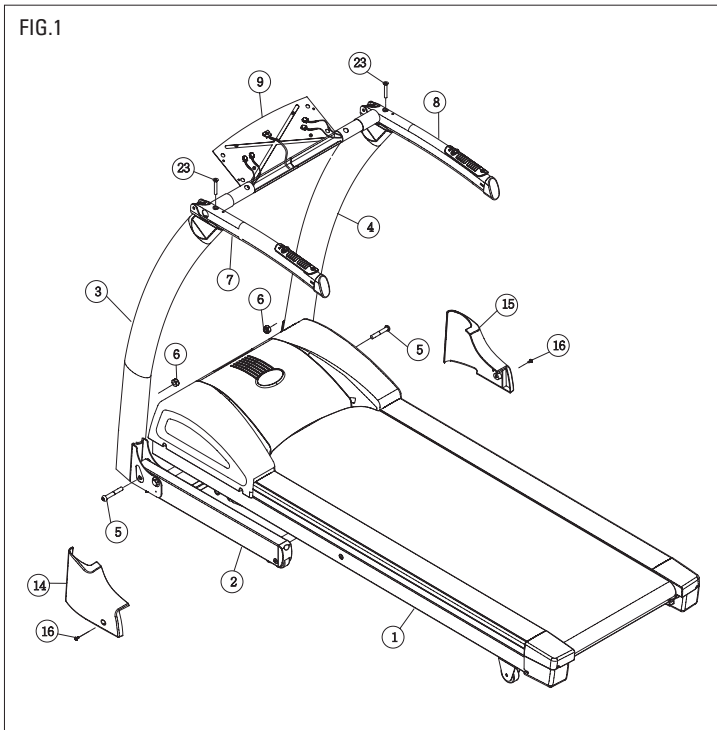
Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

## 4.1 Montage

### Stap 1: Monteren van de voorbuizen.

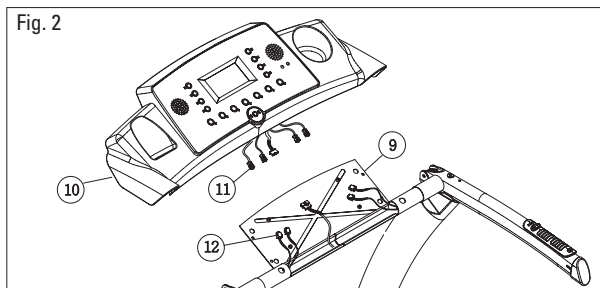
In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe de loopband gemonteerd dient te worden. Haal alle onderdelen uit de doos en zorg dat er voldoende ruimte beschikbaar is om de loopband te monteren. Vanwege veiligheidsredenen en ter voorkoming van beschadigingen adviseren wij u om de loopband met 2 personen te monteren.

1. Zet het hoofdframe op de plek waar u de loopband gaat monteren.
2. Verwijder de inbusbouten (5) en de borgmoeren (6) van de linker- en rechterkant van het basisframe.
3. Zet beide voorbuizen links (3) en rechts (4) rechtop. (fig. 1)
4. Draai vervolgens beide buizen weer vast met de inbusbouten (5) en de borgmoeren (6).
5. Plaats aan weerszijde de framekappen (14) en (15) op het frame en bevestig deze met de bouten (16).
6. Bevestig het frame met handvaten (7) en (8) op de voorbuizen (3) en (4) met de inbusbouten (23).



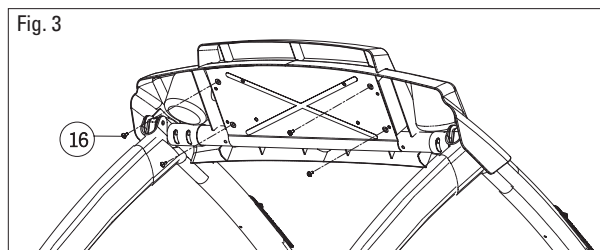
### Stap 2: Aansluiten van de computer

1. Verbind de computerkabels (11) en (12) met elkaar (Fig 2).



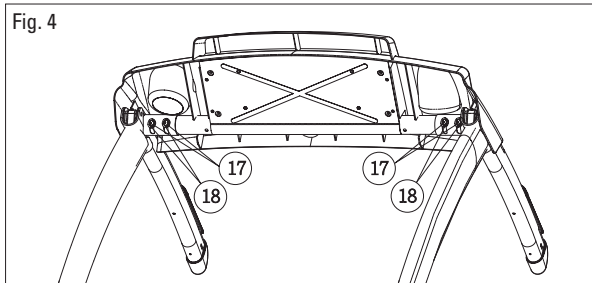
### Stap 3: Bevestigen van de computer

1. Aan de achterkant van de computer (10) zitten 8 inbusbouten. Draai de 4 buitenste schroeven (16) eruit en plaats de computer (10) op de computer bevestigingsplaat (9). Zet de computer vervolgens vast met de 4 eerder verwijderde schroeven (16) (Fig 3).



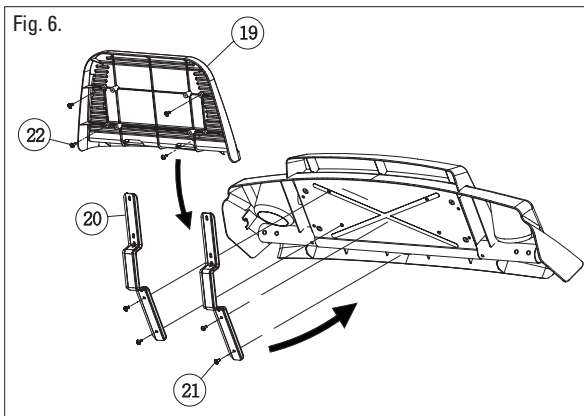
### Stap 4: Vastzetten van computer

1. Zet de computer in de gewenste hoek ten opzichte van de het loopvlak (Fig. 4).  
De hoek is afhankelijk van uw lengte.
2. Met behulp van de 4 inbusbouten (17) en (18), die aan weerszijden dienen te worden aangebracht, kan de hoek waaronder de computer staat worden geborgd.



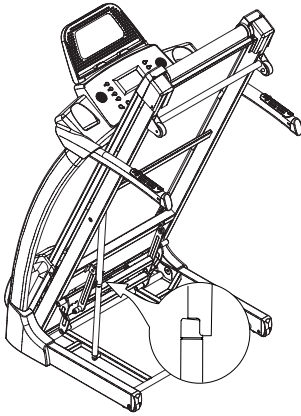
### Stap 5: Plaatsen van iPadhouder

1. Draai de 4 overgebleven schroeven (21) uit de achterkant van de computer (10)  
Plaats de twee iPadhouder steunen (20) aan de achterkant van de computer (10) en schroef ze vast met de 4 schroeven (21). (Fig. 6)
2. Draai de 4 schroeven (22) uit de iPadhouder steunen (20) en plaats de iPadhouder (19) op de steunen (20). Bevestig deze met behulp van de 4 schroeven (22).



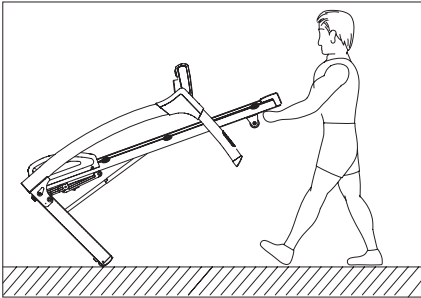
## 4. Gebruik

### 4.2 Opbergen / in gebruik nemen

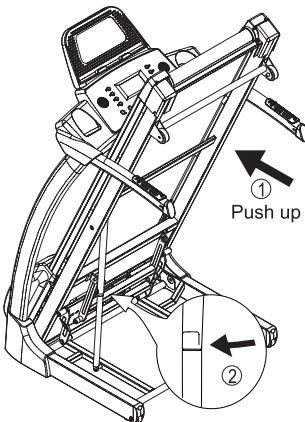


#### Inklappen

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



Door de loopband in ingeklapte positie naar u toe te trekken, kantelt het op de transportwielen. Nu is de loopband verrijdbaar.

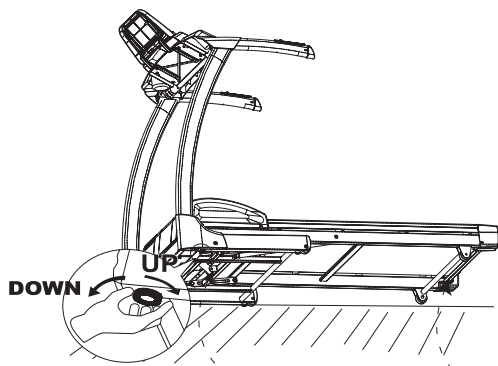


#### Uitvouwen

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

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





### Horizontaal afstellen

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

### Stroomvoorziening

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

**Het is belangrijk voor uw veiligheid dat het netsnoer in een geaard stopcontact wordt gebruikt!**

### Veiligheidskoord

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

## 4. Gebruik

### 4.3 Gebruik computer



- INCLINE ▼** : Selecteren van programma's en niveau instellen  
: Verkleinen van de hellingshoek
- INCLINE ▲** : Selecteren van programma's en niveau instellen  
: Vergroten van de hellingshoek
- MODE** : Bevestiging van selectie programma en niveau  
: Wisselen tussen weer te geven waarden op het display
- START/STOP**  
**RESET** : Starten en stoppen van de loopband  
: Resetten van alle waarden
- SPEED ▲** : Selecteren van programma's en niveau instellen  
: Verhogen van snelheid
- SPEED ▼** : Selecteren van programma's en niveau instellen  
: Verhogen van snelheid

Snelkeuze toetsen voor hellingshoek: 4, 6, 8 en 10%

Snelkeuze toetsen voor snelheid: 4, 6, 8, 10 km/uur

Linker handgreep toets: Hellingshoek (in te stellen met 1%)

Rechter handgreep toets: Snelheid (in te stellen met 0,1 km/uur)

- Audio in** : 3,5 mm aansluiting voor diverse mp3 spelers (volume regelen met mp3 speler)
- Audio uit** : 3,5 mm aansluiting voor externe luidsprekers of koptelefoon (volume regelen met mp3 speler)



Indien de computer langer dan 10 minuten in *standby modus* staat zal het automatisch overschakelen naar energy saving modus om energie te besparen. Het lampje bij de **START/STOP** toets zal dan aangaan. Indien u terug wilt schakelen naar *standby modus* houd dan de **START/STOP** toets 1 seconde lang ingedrukt. Het lampje op de **START/STOP** toets zal dan weer uitgaan

## Het eerste gebruik

Zet de loopband aan door de aan/uit schakelaar achter op de motorkap op "1" te zetten. Plaats vervolgens de sleutel van het veiligheidskoord aan de voorkant van de computer in de daarvoor aangebrachte uitsparing. Bevestig het andere uiteinde aan uw kleren. U bent nu klaar om te trainen. U heeft een keuze uit vier verschillende type trainingsprogramma's:

- 1 x snelstart programma
2. 11 x voorgeprogrammeerde programma
3. 2 x hartslaggestuurd programma
4. 1 x zelf in te stellen programma

Tevens heeft u de mogelijkheid om uw Body Mass Index (BMI) te meten.

## Snelstart programma

U kunt direct beginnen met trainen door op de **START/STOP** knop te drukken.

De loopband begint te draaien en u kunt snelheid en hellingshoek naar wens aanpassen door de daarvoor bedoelde insteltoetsen te gebruiken. De tijd zal oplopen en eindigen bij 99:00. De loopband zal dan automatisch stoppen.

Indien u een trainingstijd wilt instellen doe dan het volgende:

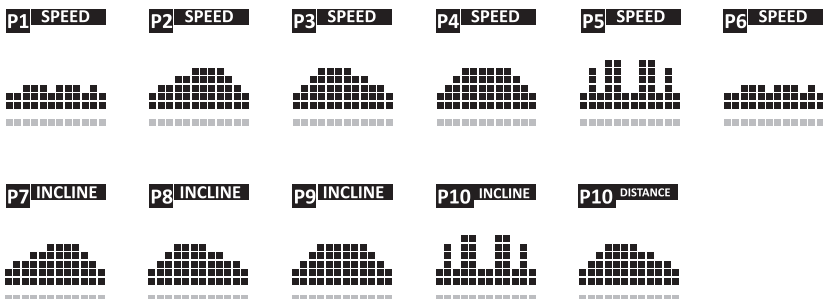
1. Voordat u op de **START/STOP** toets drukt, druk dan eerst op de **MODE** toets.
2. Gebruik de **INCLINE ▲ ▼** toets of de **SPEED ▲ ▼** toets om de tijd in te stellen.
3. Druk op de **START/STOP** toets om de training te beginnen. De ingestelde tijd zal terug lopen naar 00:00. Daarna zal de loopband automatisch stoppen.

Tijdens een training kan de hellingshoek en de snelheid worden veranderd met behulp van de **INCLINE ▲ ▼** toets en de **SPEED ▲ ▼** toets.

Indien u de training wilt pauzeren druk dan op de **START/STOP** toets. Een **P** zal dan knipperen in het display. Om de training weer verder te vervolgen druk dan weer op de **START/STOP** toets.

## Voorgeprogrammeerde programma's

Om een voorgeprogrammeerd trainingsprogramma te kiezen dient u na het aansluiten van de veiligheidssleutel met **INCLINE ▲ ▼** toets of de **SPEED ▲ ▼** toets een programma te selecteren. In totaal zijn er 11 programma's om uit te kiezen P1-P5 hebben een voorgeprogrammeerde snelheid en blijft de hellingshoek constant. Programma P6-P10 hebben een voorgeprogrammeerde hellingshoek en blijft de snelheid constant. Bij programma P11 kunt u de afstand in stellen.



## 4. Gebruik

---

1. Wanneer het gewenste programma is geselecteerd, druk dan op **MODE** om de keuze te bevestigen.
2. Stel vervolgens het niveau L1-3 in en druk de **MODE** toets in ter bevestiging.
3. Stel daarna de trainingstijd 12-99 min. in. (Standaard staat de trainingstijd ingesteld op 24 min.)
4. De training kan nu gestart worden door op de **START/STOP** toets te drukken.

Tijdens een training kan de hellingshoek en de snelheid worden veranderd met behulp van de **INCLINE ▲ ▼** toets of de **SPEED ▲ ▼** toets.

### Zelf in te stellen programma

Het is ook mogelijk om een eigen trainingsprogramma samen te stellen. Doorloop daarvoor de volgende stappen.

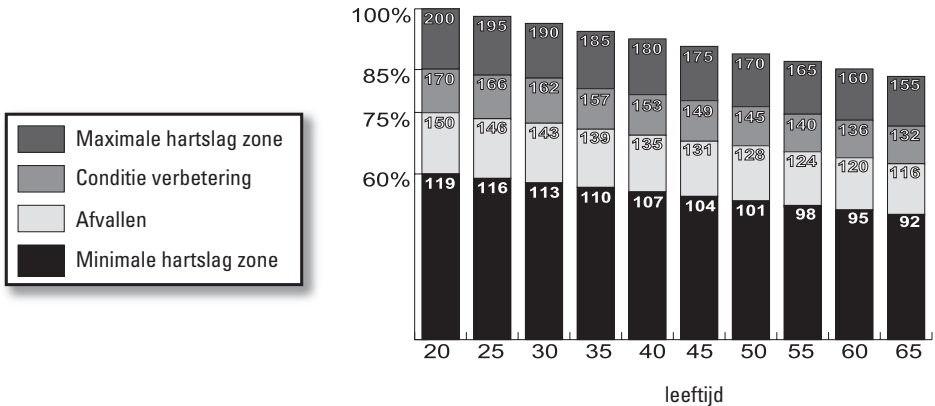
1. Selecteer met behulp van de **INCLINE ▲ ▼** of de **SPEED ▲ ▼** toetsen programma U1 of U2 en druk op de **MODE** toets om de selectie te bevestigen.
2. Gebruik vervolgens de **INCLINE ▲ ▼** of de **SPEED ▲ ▼** toetsen om de trainingstijd in te stellen en druk op de **MODE** toets om de selectie te bevestigen.
3. Nu kunt u het programma instellen. Gebruik de **INCLINE ▲ ▼** toetsen om per segment de hellingshoek in te stellen. Door op de **MODE** toets te drukken kunt u het niveau van ieder segment bevestigen. Doe hetzelfde met de snelheidsegmenten en gebruik daarvoor de **SPEED ▲ ▼** toetsen.
4. Als de hellingshoek en de snelheid voor alle 12 segmenten is ingesteld kan de training gestart worden door op de **START/STOP** toets te drukken.

### Hartslaggestuurd programma

Het hartslaggestuurde programma past de snelheid en de hellingshoek aan om de hartslag tijdens het trainen op het vooraf ingestelde hartslagniveau te houden. De grafiek op de volgende pagina geeft aan op welk hartslag niveau u dient te trainen om een bepaald trainingsdoel te bereiken. Het niveau is tevens afhankelijk van uw leeftijd.

1. Selecteer met behulp van de **INCLINE ▲ ▼** of de **SPEED ▲ ▼** toetsen programma H. Druk op de **MODE** toets om de selectie te bevestigen.
2. Gebruik vervolgens de **INCLINE ▲ ▼** of de **SPEED ▲ ▼** toetsen om de trainingstijd (12-99 min.) in te stellen. (standaard op 24 min.) Druk op de **MODE** toets om de selectie te bevestigen.
3. Gebruik de **INCLINE ▲ ▼** of de **SPEED ▲ ▼** toetsen om de leeftijd (10-99) in te stellen. (standaard op 30). Druk op de **MODE** toets om de selectie te bevestigen.
4. Gebruik de **INCLINE ▲ ▼** of de **SPEED ▲ ▼** toetsen om het hartslagniveau (80-180 bpm) in te stellen. Druk op de **MODE** toets om de selectie te bevestigen.
5. Gebruik de **INCLINE ▲ ▼** of de **SPEED ▲ ▼** toetsen om de snelheid (1-16 km/uur) in te stellen.
6. Druk vervolgens op de **START/STOP** toets en de warming-up van 3 minuten, met een snelheid van 3 km/uur en een hellingshoek van niveau 5, zal starten.
7. Nadat de warming-up is voltooid zal het programma beginnen. Iedere 5 seconden wordt de hartslag gecontroleerd en het programma daarop aangepast.
8. Indien er binnen 30 seconden na aanvangen van het programma geen hartslag wordt ontvangen, zal de motor uitschakelen en langzaam tot stilstand komen.

## Doel hartslag tabel



### Hartslagband (niet bij geleverd)

Voor het trainen op hartslag adviseert Flow Fitness om een hartslagband te gebruiken. Hiermee krijgt u een accurate meting van de hartslag en kunt u op efficiënte wijze uw doel bereiken. De hartslagband wordt niet standaard geleverd bij de Runner DTM900 loopband. U kunt hiervoor terecht bij uw fitnessdealer.

### Body Mass Index (BMI) analyse

De zogenaamde Body Mass Index (BMI) is de verhouding van uw gewicht ten opzichte van uw lengte. Het geeft dus aan of uw gewicht in balans is met uw lengte. Bedenk dat de BMI-berekening een richtlijn is. Iemand met meer spieren zal dus een hogere BMI hebben dan iemand met minder spieren. De uitkomst geeft aan in welke zone uw gewicht is.

### BMI waarden

- <19 : te licht
- 19 - 25 : gezond gewicht
- 25 - 30 : te zwaar
- 31> : veel te zwaar

1. Selecteer met behulp van de **INCLINE ▲ ▼** of de **SPEED ▲ ▼** toetsen programma Body Mass en druk op de **MODE** toets om de selectie te bevestigen.
2. Gebruik de **INCLINE ▲ ▼** toetsen of de **SPEED ▲ ▼** toetsen om uw geslacht te selecteren (M-F) en druk op de **MODE** toets om de selectie te bevestigen.
3. Gebruik de **INCLINE ▲ ▼** toetsen of de **SPEED ▲ ▼** toetsen om uw lengte (120 - 250 cm) in te voeren. (standaard 170 cm) Druk op de **MODE** toets om de waarde te bevestigen.
4. Gebruik de **INCLINE ▲ ▼** toetsen of de **SPEED ▲ ▼** toetsen om uw gewicht (20 - 200 kg) in te voeren. (standaard 70 kg) Druk op de **MODE** toets om de waarde te bevestigen.

## 4. Gebruik

5. Gebruik de **INCLINE** ▲ ▼ toetsen of de **SPEED** ▲ ▼ toetsen uw leeftijd (10 - 99) in te voeren. (standaard 30).
6. Als alle waarden correct zijn ingevoerd verschijnt er een P op het display. Plaats dan beide handen op de hand hartslagsensoren op de handvaten.
7. De BMI analyse zal nu starten. Dit duurt 25 seconden. Daarna verschijnt de gemeten BMI waarde.

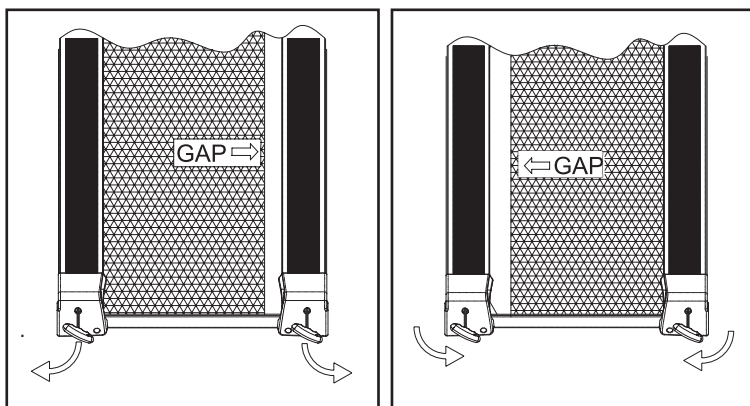
Indien er geen waarde gemeten kan worden verschijnt er een E4 code in het display.

### 4.4 Onderhoud

#### Loopband spannen en centreren

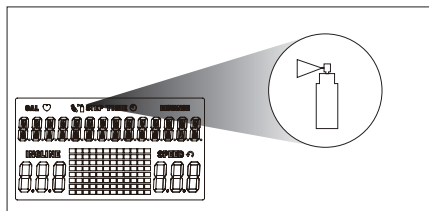
In de eerste weken dat u de loopband gebruikt, kan het voorkomen dat u het loopvlak opnieuw moet centreren. Dit kan als u bijvoorbeeld meer met uw linkervoet afzet dan uw rechter.

Zorg dat de loopband met een snelheid tussen de 3 en 5 km/u draait. Aan de achterkant van het frame zitten 2 stelbouten. Hiermee kunt u de achterste roller afstellen. In het geval dat loopband naar links loopt, dient u de stelbout aan de linkerkant met de klok mee te draaien en de rechter stelbout tegen de klok in te draaien. In het geval dat de loopband naar rechts loopt, dient u de linker stelbout tegen de klok in te draaien en de rechter stelbout met de klok mee. Zorg ervoor dat de band goed gespannen blijft en niet gaat golven.

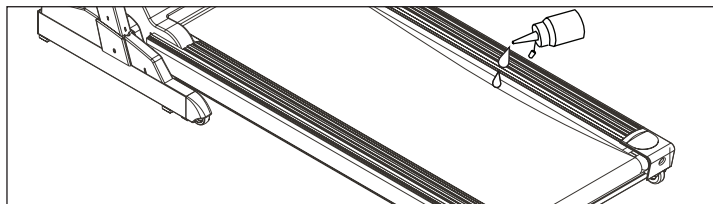


### Glijvlak onderhouden

U moet iedere 1 tot 2 maanden (ook als de loopband niet wordt gebruikt) of na iedere 50 uur gebruik, het glijvlak onder het loopvlak insmeren met de het bijgevoegde siliconen glijmiddel. Dit moet. Als herinnering om te smeren verschijnt iedere 100 uur het "insmeer icoontje" op het display. Dit zal 5 min. aanstaan. Om het icoontje uit te zetten druk dan tegelijk de **INCLINE ▲** en de **INCLINE ▼** toets in.

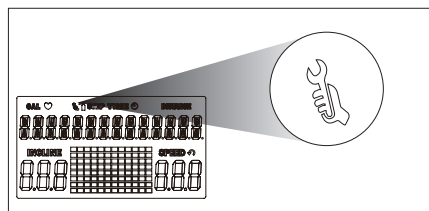


Bij het smeren van het loopvlak, zorg dan dat de stekker uit het stopcontact is, zodat er geen stroom op de loopband staat. Draai de stelbouten van de achterrol los. Smeer vervolgens wat glijmiddel aan weerszijde op het glijvlak en verdeel dit gelijkmatig. Wanneer u klaar bent, kunt u de loopband weer centreren en de stelbouten vastdraaien.



### Schoonmaken en onderhouden

U moet regelmatig de loopband schoonmaken en alle bouten en moeren aandraaien. Iedere 150 uur gebruik verschijnt er ter herinnering hiervoor onderstaand icoontje in het display. Het blijft 1 min. aan. U kunt het eerder uitschakelen door **INCLINE ▲** en de **INCLINE ▼** toets tegelijk in te drukken.



## 4. Gebruik

---

Verwijder transpiratievocht na elk gebruik met een vochtige doek.

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

**Belangrijk: schakel eerst de loopband uit voordat u de loopband gaat schoonmaken. De aan/uit schakelaar zit achter de motorkap.**

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



### 5.1 trainingsschema's

#### Introductie trainingsschema.

##### **Trainingsschema week 1 en 2**

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

##### **Trainingsschema week 3 en 4**

Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7).  
Maximaal 4 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

## 5. Algemene informatie

---

<b>Trainingsschema week 5 en 6</b>
Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7). Maximaal 5 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.  Train 6 minuten.  Rust 1 minuut.  Train 4 minuten.  3 minuut rustig bewegen.  Cooling down 5 minuten.

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

#### 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.

## 5. Algemene informatie

---

### **Trainingsprogramma om gewicht te verliezen** (vervolg op introductie trainingsprogramma)

#### **Trainingsprogramma 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.

#### **Trainingsprogramma week 9 en verder**

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

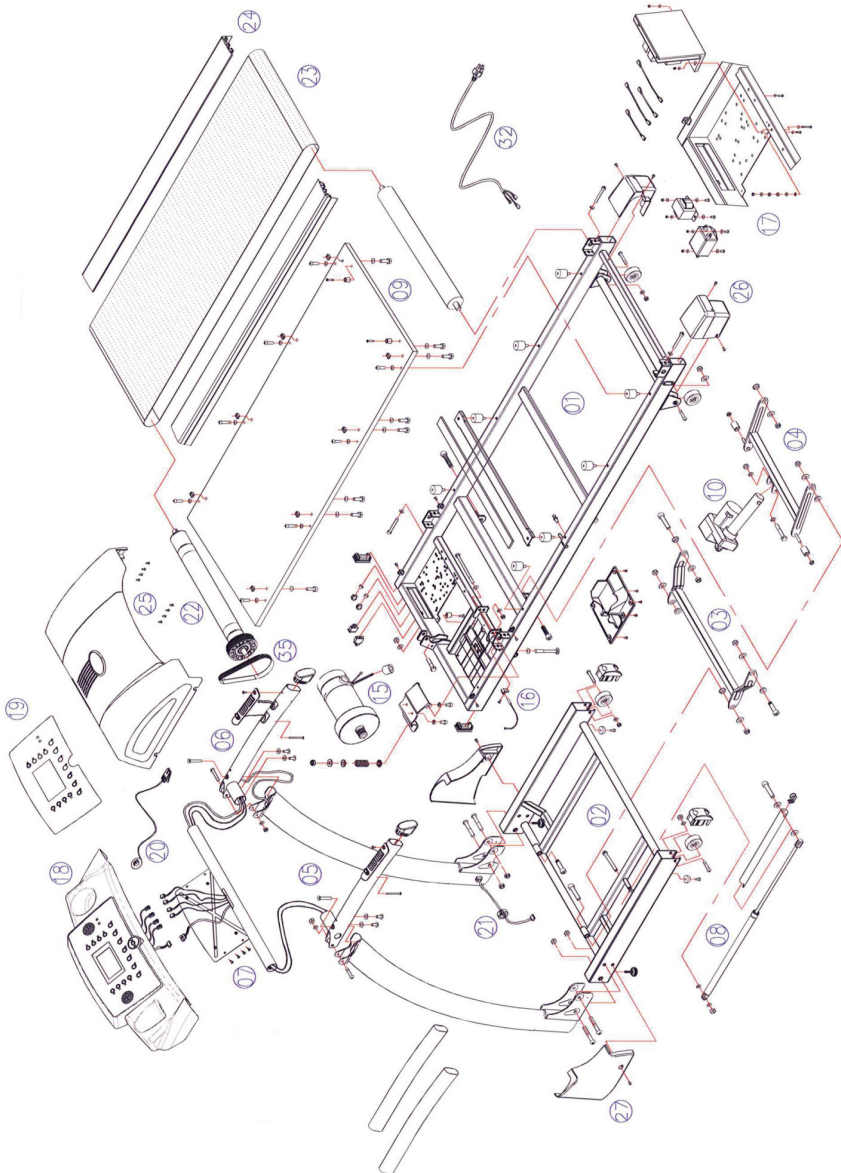
Herhaal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Ga naar [www.flowfitness.nl](http://www.flowfitness.nl) en controleer uw vooruitgang.

## 5.2 Exploded view



## 5. Algemene informatie

---

### Belangrijkste onderdelen

1	Frame achter	1
2	Frame voor	1
5	Voorbuis	2
6	Handvaten set	2
8	Gasveer	1
9	Loopplank	1
10	Hellinkshoek motor 220V	1
15	Aandrijfmotor	1
16	Speed sensor	1
17	Motor controller board	1
18	Display	1
19	Sticker display	1
20	Veiligheids sleutel	1
21	Display kabel set	1
22	Roller set	2
23	Loopband	1
24	Zij strip	2
25	Motor kap	1
26	Achterkap	2
27	Plastic kappen set	4
32	Stroomkabel 220V	1
35	Aandrijfriem	1

### 5.3 Problemen oplossen

- Probleem:** De computer gaat niet aan  
**Oplossing:** - controleer of stekker in een geaard stopcontact zit.  
- controleer of schakelaar op **O** of **I** staat. De schakelaar zit bij de uitgang van het netsnoer achterop de motorkap.  
- controleer de zekering bij de schakelaar. Als deze is verbroken, neem dan contact op met uw dealer.
- Probleem:** Segmenten in het display lichten niet meer op  
**Oplossing:** LEDs van het display zijn beschadigd; neem contact op met uw dealer.
- Probleem:** display geeft “- -” weer  
**Oplossing:** Veiligheidsleutel ontbreekt. Plaats de sleutel om de loopband te gebruiken.
- Probleem:** Loopband loopt stroef  
**Oplossing:** Er is niet of te weinig glijmiddel tussen de band en het loopvlak aangebracht. Dit dient regelmatig te worden aangebracht.
- Probleem:** De band slijpt over de rollers  
**Oplossing:** De band moet worden gespannen. Kijk hiervoor in hoofdstuk 4.2 voor de beschrijving hiervoor.
- Probleem:** Bij het aanraken van metalen delen van de loopband ontstaat er statische elektriciteit.  
**Oplossing:** - De loopband dient op een geaard stopcontact aangesloten te zijn.  
- Het loopvlak dient gesmeerd te worden met glijmiddel. Doordat de band over de loopplank loopt ontstaat er door de wrijving statische electriciteit. Dit wordt voorkomen door regelmatig glijmiddel aan te brengen.
- Probleem:** Computer geeft fout code **E1**  
**Oplossing:** Snelheidssensor geeft abnormale waarde aan. Voer de volgende stappen uit:  
1. Schakel de loopband helemaal uit (stekker uit stopcontact halen), wacht 10 seconden en schakel de stroom weer in.  
2. Druk op **START/STOP** en controleer het volgende:  
a. begint het loopvlak te bewegen?  
b. als het loopvlak beweegt, is de foutcode **E1** nog steeds zichtbaar?  
3. Als de loopband weer normaal werkt, span dan het loopvlak opnieuw en gebruik glijmiddel voor goede smering onder het loopvlak. Zie hiervoor hoofdstuk 4.4 van deze handleiding.
- Als het loopvlak niet beweegt en/of foutcode **E1** is nog steeds zichtbaar, neem dan contact op met uw dealer.

## 5. Algemene informatie

---

**Probleem:** Computer geeft fout code **E2**

**Oplossing:** Geheugenchip van de computer is beschadigd. Neem contact op met uw dealer.

**Probleem:** Computer geeft fout code **E4** of registreert geen hartslag.

**Oplossing:**

- Indien u gebruik maakt van de handsensoren zorg voor schone handen en houd de sensoren stevig vast. Hand creme, beweging of zelf zweet kan de registratie namelijk verstoren.
- Indien u gebruik maakt van een hartslagband, zorg ervoor dat:
  - a) de sensoren eerst nat zijn gemaakt voordat het op de huid wordt aangebracht.
  - b) de band strak genoeg zit
  - c) de hartslagband niet gecodeerd is
  - d) de batterij vol is

**Probleem:** Computer geeft fout code **E6**

**Oplossing:** De helling (incline) motor is beschadigd. Neem contact op met uw dealer.

**Probleem:** Computer geeft fout code **E7**

**Oplossing:** De helling (incline) motor is beschadigd. Neem contact op met uw dealer.

**Probleem:** Computer geeft fout code **E9**

**Oplossing:**

- De stroomkabel is niet goed verbonden.
- Controleer de verbinding tussen stroomkabel boven (11) en onder (12).
- Controleer of de stroomkabel beschadigd is tijdens montage van de loopband.

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



### 6.1 Garantie

Flow Fitness verleent een garantie aan huis van 3 jaar op onderdelen, voorrijkosten en uurloon, te rekenen vanaf de datum van aankoop. De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, vul dan het online garantie aanvraagformulier in en voeg daarbij een kopie van het aankoopbewijs. Dit formulier kunt u vinden op:

**[www.flowfitness.nl/nl/service/garantie.php](http://www.flowfitness.nl/nl/service/garantie.php)**

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

De garantie vervalt wanneer:

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

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



<b>1. Important information</b>	<b>36</b>
1.1 Health	36
1.2 Safety	36
<b>2. Introduction</b>	<b>38</b>
2.1 Content of package	38
2.2 Important parts	40
2.3 Specifications	41
<b>3. Fitness</b>	<b>42</b>
3.1 Training by heart rate	42
3.2 Warming up and cooling down	44
<b>4. Use</b>	<b>45</b>
4.1 Assembly	45
4.2 Storage / usage	48
4.3 Use of the console	50
4.4 Maintenance	54
<b>5. General information</b>	<b>57</b>
5.1 Training schedule	57
5.2 Exploded view and part list	61
5.3 Troubleshooting	63
<b>6. Warranty</b>	<b>65</b>
6.1 Warranty	65

# 1. Important information

---

## 1.1 Health

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

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

## 1.2 Safety

- Only use this product as described in this instruction manual.
- Before using this product check that the product functions as it should. In case of malfunction or a defect stop training immediately and contact your vendor.
- Do not use the product when there is a malfunction.
- The product is only meant for use in the home and it has to be positioned on a flat surface.
- The product can only be used by one person at the time.
- The product can be used by persons with a body weight of up to 140 kilos.
- Always make sure that there is at least one meter of free space in all directions around the product when you are training.
- Don't stick any objects in any opening of the equipment.
- Keep children and pets away from the product.
- Handicapped persons should get consent from a medical expert and follow their directions for training with the product.
- Do not place hands or feet under the product.

# 1. Important information

---

- Never hold your breath during a training session. Your breathing should be at a normal interval depending on the intensity of the training.
- Start your training schedule slowly and build it up gradually.
- Always wear appropriate clothing during training. Don't wear anything that's too loose and can get caught between moving parts of the equipment.
- When moving the equipment always use the appropriate lifting techniques to prevent back injury.
- Check screws and bolts regularly and fasten them if they are loose.
- The owner of the product is responsible for all users to be aware of the warnings and instructions as mentioned in this instruction manual.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Storage in cold and / or moist areas could lead to problems with the product.
- This product is not suitable for therapeutic supports / or professionally use in physical therapy.

## **WARNING**

**Have your physical condition checked by a licensed physician before you start training.**

**This is particularly important for persons over 35 years old or persons who have any problems with their health. Read all instructions before using the equipment.**

**Flow Fitness is not responsible for any personal injury or damage to property caused by the use of this equipment.**

**This product is not suited for rental or use in a commercial or professional environment.**

## 2. Introduction

---

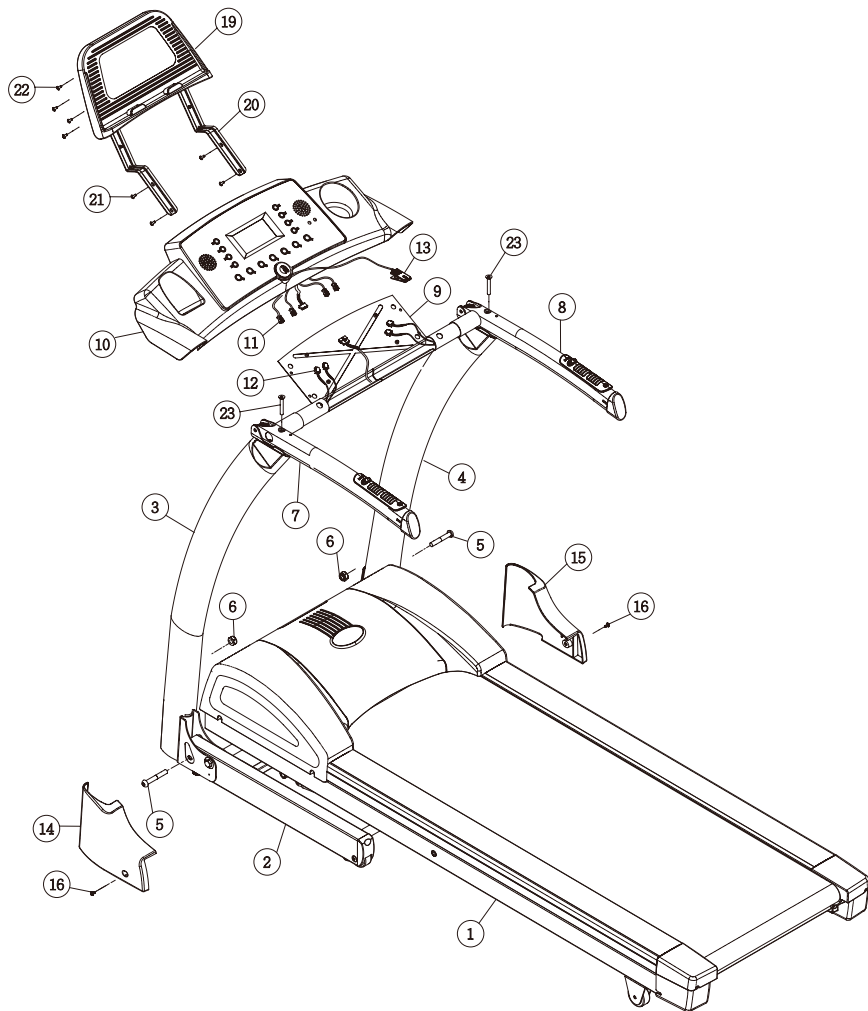
Thank you for purchasing the Flow Fitness Runner DTM900 treadmill. With the Runner DTM900 treadmill you have purchased a high quality training product. With the Runner DTM900 treadmill you can have a variety of workouts due to its 9 different training programs. The speed can be set from 0 to 16 km/h, the incline can vary between 0% and 12%. The heart rate can be measured by using the hand sensors or with a chest belt (not included). This treadmill has a strong frame and a powerful engine, which ensures a smooth running comfort. Because the treadmill is so versatile and easy to use, it can be used for your training needs.

We advise you to carefully read this instruction manual before using the Runner DTM900 treadmill, so that you can use it safely and benefit from it maximally.





Flow Fitness wishes you successful and enjoyable training sessions.

### 2.1 Contents of package




- |     |                          |     |                     |
|-----|--------------------------|-----|---------------------|
| 1.  | Frame                    | 16. | M8 allen bolt       |
| 2.  | Base frame               | 17. | M8 allen bolt       |
| 3.  | Support post left        | 18. | Washer              |
| 4.  | Support post right       | 19. | iPad holder         |
| 5.  | Allen bolts              | 20. | iPad holder bracket |
| 6.  | Self locking nuts        | 21. | M5 bolt             |
| 7.  | Handrail left            | 22. | M4 bolt             |
| 8.  | Handrail right           | 23. | M8 allen bolt       |
| 9.  | Console connection plate | 24. | M4 bolt             |
| 10. | Console                  |     |                     |
| 11. | Power plug               |     |                     |
| 12. | Power wire               |     |                     |
| 13. | Safety key               |     |                     |
| 14. | Base frame cover left    |     |                     |
| 15. | Base frame cover right   |     |                     |






### Assembled in treadmill




<p>5: Allen bolt</p>  <p>M10 X 60L(2pcs)</p>	<p>6: Self locking nut</p>  <p>M10 X 10t (2pcs)</p>	<p>17: Allen bolt</p>  <p>M8 X 15 (4pcs)</p>	<p>18: Washer</p>  <p>M8 (4pcs)</p>
--	--	---	--

### Tools

<p>Allen 5mm</p>  <p>M5 (1pcs)</p>	<p>Allen 6mm</p>  <p>M6 (1pcs)</p>	<p>Wrench</p> 
---	---	--

### Supplied

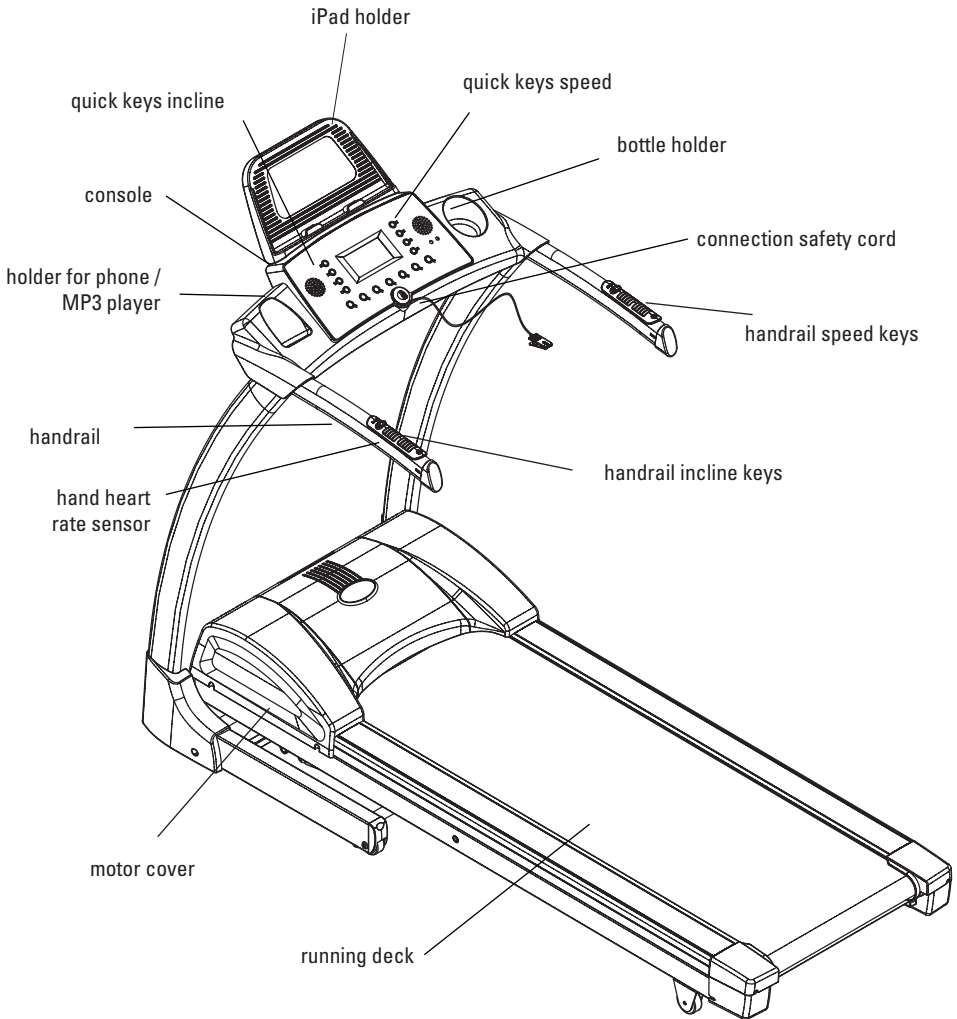
<p>16: Bolt</p>  <p>M4 X 10 (4pcs)</p>	<p>21: Bolt</p>  <p>M5 X 10L (4pcs)</p>	<p>22: Bolt</p>  <p>M4 X 8L (4pcs)</p>
---	--	---

<p>23: Bolt</p>  <p>M8 X 70L (2pcs)</p>	<p>16: Bolt</p>  <p>M4 X 10 (2pcs)</p>	<p>Screwdriver</p> 
--	---	---

## 2. Introductions

---

### 2.2 Important parts





### 2.3 Specifications

#### Computer

- 1 manual program
- 11 preset programs
- 1 heart rate controlled program
- 2 user programs

#### Heart rate receiving

- Polar heart rate receiver
- Hand sensors
- Chest belt (optional)

Length: 176 cm

Height: 126 cm

Width: 77 cm

Weight: 79 kg

Connnection: 230V AC 50Hz, 15A.

#### Technical

- Motor 4.0 HP
- Incline 0 - 12% (0-12 levels)
- Speed 1 - 16 km/u
- Speed keys for speed and incline
- Running deck (lxw) 139 x 46 cm
- 140 kg max. user weight

#### Extra

- Foldable
- Book / iPad holder
- Connection for MP3 player / headphone

## 3. Fitness

---

What is fitness? Generally it can be described as an fitness exercise that causes your heart to pump more oxygen to your muscles via the blood from your lungs. The harder the workout, the more fuel (oxygen) the muscles require to achieve this rate of oxygen. The heart has to pump harder to get the oxygenated blood into the muscles. If you have a good stamina, your heart pumps more blood with each heartbeat. The heart will not have to beat that often to transport the necessary oxygen into your muscles. Your resting heart rate and heart rate during exercise will reduce.

### 3.1 Training by heart rate

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

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

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

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

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

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

At [www.flowfitness.nl](http://www.flowfitness.nl) you can calculate your progress.

## 3. Fitness

### 3.2 Warming up and cooling down



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

#### Head Roll

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



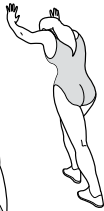
#### Toe Touch

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



#### Shoulder Lift

Lift your right shoulder and turn it clockwise two times. Then turn it counter clockwise two more times. Relax and do the same exercise with your left shoulder. Repeat this three or four times.



#### Calf Stretch

Place two hands against a wall. Place one foot about thirty centimeters behind its original position and put your foot flat on the floor. Bend your forward leg and lean against the wall. Stretch your back leg and feel the muscle in your calf stretch. Hold this position for five seconds and repeat with your other leg. Repeat this two or three times.



#### Side Stretch

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



#### Inner Thigh Stretch

Sit down on the floor and bend your legs. Place the soles of your feet against each other. Keep your back straight and bend forward over your feet. This stretches the muscles on the inside of your upper legs. Keep this position for five seconds, relax and repeat it three or four times.



#### Hamstring Stretch

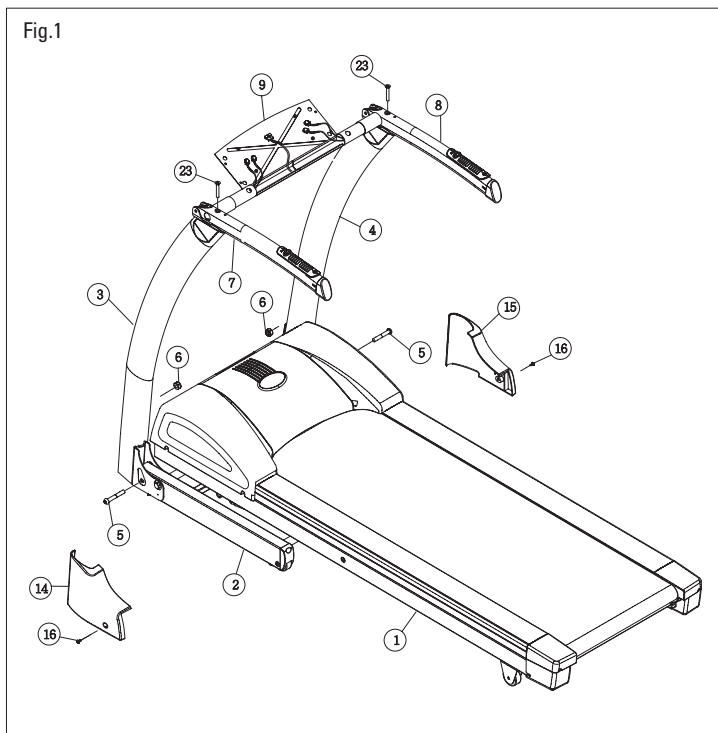
Sit down on the floor with your right leg extended in front of you and place the sole of your left foot on the inside of your right upper leg. Bend forward in the direction of your right foot and hold this position for ten seconds. Relax and then do the same with your other leg. Repeat two or three times.

## 4.1 Assembly

### Step 1: Assembling the supports posts.

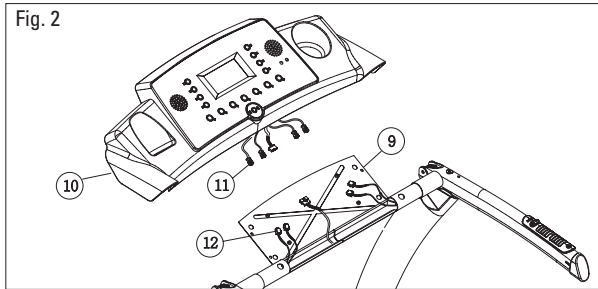
This chapter describes how the treadmill needs to be assembled. Remove all parts from the box and make sure there is enough working space available to assemble the treadmill. Due to safety reasons and to prevent damaging the product, we advise you to assemble the treadmill with two persons.

1. Place the Frame in an area where you can assemble the product.
2. Remove the Allen bolts (5) and self locking nuts (6) on the left and right side of the frame.
3. Put both support post left (3) and right (4) in an upright position.
4. Fasten both tubes with the Allen bolts (5) and self locking nuts (6).
5. Place the frame covers (14) and (15) on the frame and fasten with bolts (16).
6. Connect the handrail (7) and (8) onto the support post (3) and (4) and fasten with Allen bolts (23)



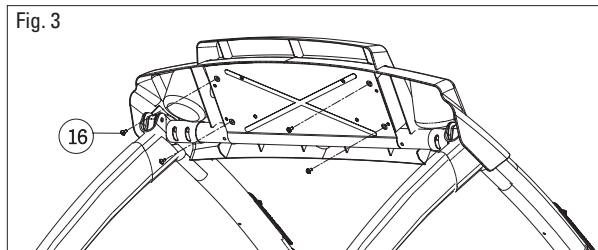
### Step 2: Connect the console

1. Connect the Power plug (11) with the Power wire (12) (Fig 2).



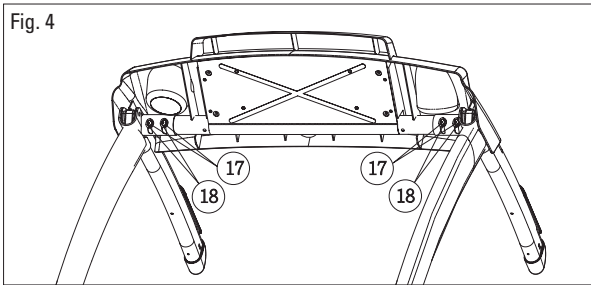
### Step 3: Mount the console

1. There are 8 screws on the back of the console (10). Loosen the 4 outer screws (16) and place the console (10) onto the console connection plate (9). Fasten the console with previously loosened screws (16) (fig. 3).



## Step 4: Fasten the console

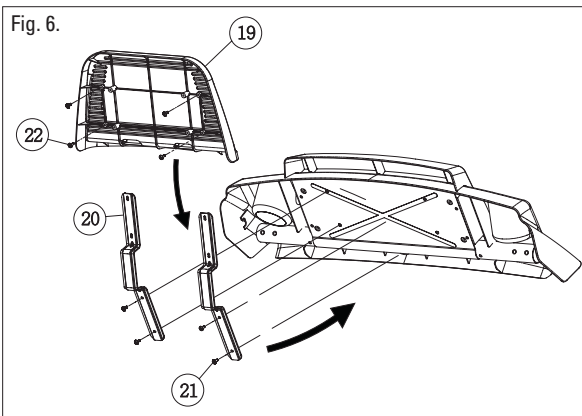
1. Place the console with the preferred angle to the running deck (Fig. 4). The angle depends on your height.
2. Lock the angle into place with 4 Allen bolts (17) and (18) that can be fastened on both sides of the console.



## Step 5: Placing the iPad holder

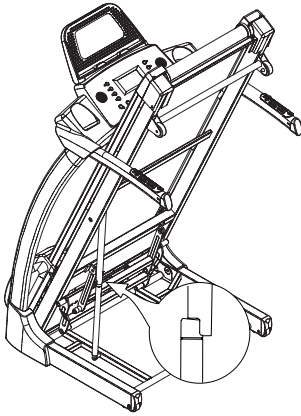
Loosen the remaining 4 screws (21) into the back of the console (10).

1. Fasten the iPad holder bracket (20) onto the back of the console (10) with the 4 screws (21) (Fig. 6).
2. Loosen the 4 screws (22) from the iPad holder brackets (20) and place the iPad holder (19) onto the brackets (20). Fasten the bracket with the 4 screws (22).



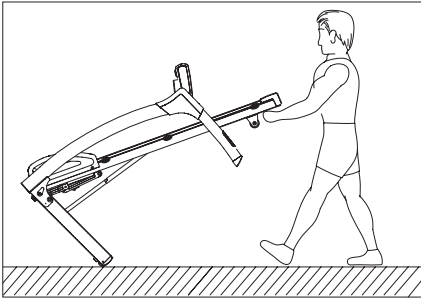
## 4. Use

### 4.2 Storage / Usage

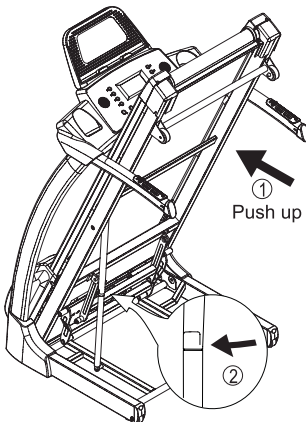


#### Folding

After training you can store the treadmill. Lift the running deck (at the back) until you feel it lock. Make sure the running deck is locked before releasing.



By pulling the folded treadmill towards you to get the product on its transport wheels. Now the treadmill is mobile for transport.

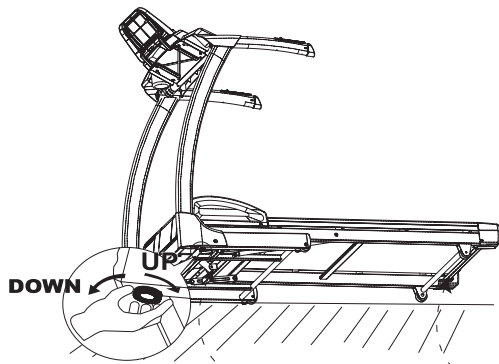


#### Unfolding

To unfold the treadmill:

1. Push the running deck upwards with your hands.
2. Release the running deck as described in the drawing.
3. Release the deck and move aside while the running deck automatically comes down due to the gas springs.





### **Adjust horizontally**

You can adjust the treadmill horizontally with adjusting screws, so that the treadmill can stand stable onto the floor. The two adjusting screws are located at the front beneath the frame.

### **Power connection**

Before you start exercising, you must provide the treadmill with power. Make sure the power cord is plugged in and the on / off switch is switched to "I". The on / off button is located near the front of the frame.

**For your own safety it is important that the power cord is plugged into a grounded outlet!**

### **Safety cord**

The security key must sit at the designated place in the console. Without this security key the treadmill cannot be turned on. When the safety key is removed during training exercises the treadmill will immediately shutdown. You will be advised for safety reasons to always wear the safety key during exercise. The safety key can be clipped on your clothes.

## 4. Use

### 4.3 Use of the console



- INCLINE ▼** : Selection of programs and level  
: Decrease the incline
- INCLINE ▲** : Selection of programs and level  
: Increase the incline
- MODE** : Confirmation of the program and level selection  
: Switch between values shown on the display
- START/STOP** : Start and stop the treadmill
- RESET** : Resetting all values
- SPEED ▲** : Selection of programs and level  
: Increase speed
- SPEED ▼** : Selection of programs and level  
: Decrease speed

Quick keys for incline: 4, 6, 8 and 10%

Quick keys for speed: 4, 6, 8, 10 km/hrs

Left handrail keys: Incline (increase or decrease by 1%)

Right handrail keys: Speed (increase or decrease by 0,1 km/hrs)

- Audio in** : 3,5 mm mini jack connection for mp3 players (set volume with the mp3 player)
- Audio out** : 3,5 mm mini jack for external speakers or headset (set volume externally)



In case the console is in *standby mode* for 10 minutes it will automatically change to energy saving mode to improve energy efficiency. The light near the **START/STOP** key will light up. In case you want to go back to the *standby mode* press the **START/STOP** key for 1 second. The light near the **START/STOP** key will turn off.

## First usage

Set the on / off switch on the back of the treadmills motor cover to "I". Then place the key with the safety rope on the front of the console in the provided slot. Clip the other end to your clothes. You are now ready to train. You have a choice of four different types of training programs:

1. 1x Quick Start Program
2. 11x preset programs
3. 2x heart rate controlled programs
4. 1 x user program

You also have the ability to measure your Body Mass Index (BMI)

## Quick start program

You can immediately start with training by pressing the **START/STOP** key. The treadmill will start to rotate and you can adjust your speed and incline to your preferences by pressing the designated keys. Your training time will increase and end by a value of 99:00, at which the treadmill will automatically stop.

In case you want to select an exercise duration follow these steps:

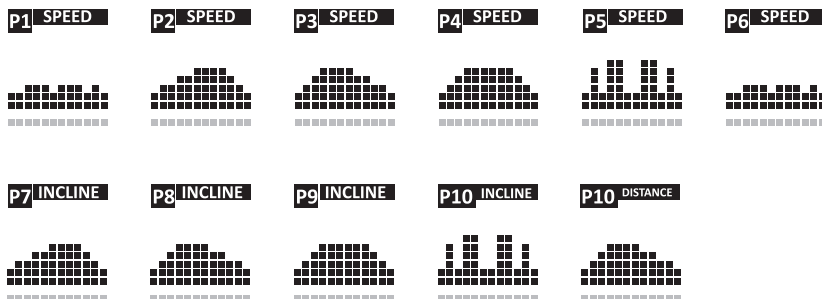
1. Before pressing **START/STOP**, first press **MODE**.
2. Use **INCLINE ▲ ▼** or **SPEED ▲ ▼** to select the training time.
3. Press **START/STOP** to start the exercise. The selected time will decrease to 00:00. After the elapsed time the treadmill will automatically stop.

During a training the incline and speed can be adjusted with the **INCLINE ▲ ▼** and **SPEED ▲ ▼** keys.

In case you want to pause the training session press **START/STOP**. A **P** will flash in the display. To resume the training press the **START/STOP** key again.

## Preset programs

To select a preset program after connecting the safety key you need to select the program with the **INCLINE ▲ ▼** or **SPEED ▲ ▼** keys. In total there are 11 programs to choose from. Programs P1-P5 have a preset speed and the incline will be consistent. Programs P6-P10 have a preset incline and the speed will be consistent. With program P11 you can set the distance.



## 4. Use

---

1. When the desired program is selected press **MODE** to confirm.
2. Select the level L1-3 and press **MODE** to confirm.
3. Select the trainings durance 12-99 min. (Default the trainings duration is 24 Min.).
4. The training can be started by pressing **START/STOP**.

During a training the incline and speed can be adjusted by pressing the **INCLINE ▲ ▼** keys or the **SPEED ▲ ▼** keys.

### User program

It is also possible to create your own training program by following these steps:

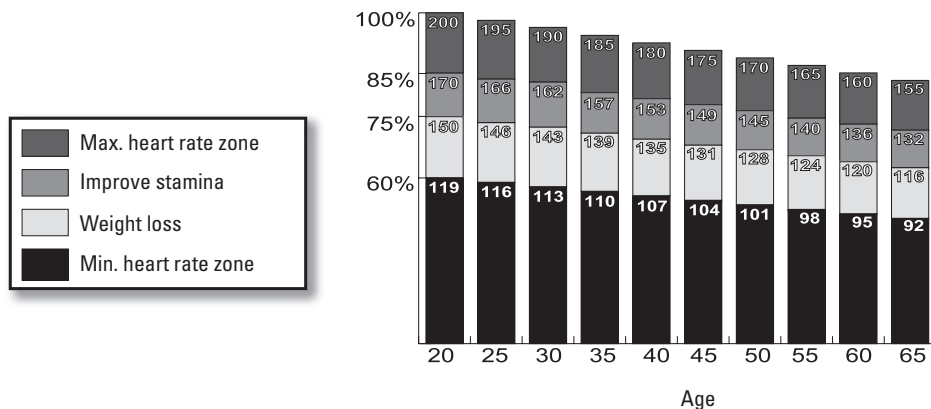
1. Select with **INCLINE ▲ ▼** or **SPEED ▲ ▼** keys program U1 or U2 and press **MODE** to confirm the selection.
2. Then use **INCLINE ▲ ▼** or **SPEED ▲ ▼** keys to select the training duration and press **MODE** to confirm the selection.
3. Now you can select the program. Use the **INCLINE ▲ ▼** keys to select the incline by segment. Pressing the **MODE** key will confirm every segment. Use the same method for selecting the speed with the **SPEED ▲ ▼** keys.
4. When the incline and speed are set for all 12 segments, the training can be started by pressing **START/STOP**.

### Heart rate controlled program

The heart rate controlled program adjusts the speed and incline to keep your heart rate at the preselected value. The chart on the next page shows witch heart rate is required to achieve an particular training goals. The level also depends on your age.

1. Select with the **INCLINE ▲ ▼** or **SPEED ▲ ▼** keys program H. Press **MODE** to confirm the selection.
2. Then use **INCLINE ▲ ▼** or **SPEED ▲ ▼** keys to select the training duration (12-99 min) (default is 24 min.) Press **MODE** to confirm the selection.
3. Use the **INCLINE ▲ ▼** or **SPEED ▲ ▼** to insert your age (10-99) (default is 30). Press **MODE** to confirm the selection.
4. Use the **INCLINE ▲ ▼** or **SPEED ▲ ▼** keys to select the heart rate level (80-180 bpm) Press **MODE** to confirm the selection.
5. Use the **INCLINE ▲ ▼** or **SPEED ▲ ▼** keys to select the speed (1-16 km/hrs)
6. Press **START/STOP** and a 3 minute warming-up will start with a speed of 3 km/hrs and a level 5 incline.
7. After the warming-up is completed the program will start. The heart rate will be checked every 5 seconds and if necessary the program will be adjusted.
8. In case the program will not receive a heart rate for 30 seconds, the motor will shut down and easily come to a stop.

## Goal heart rate chart



### Chest belt (not included)

For heart rate controlled training session, Flow Fitness advises to use a chest belt. With a chest belt you will receive an accurate measuring of the heart rate which result in a more efficient way to reach your goal. The chest belt is not included with the Runner DTM900 treadmill. For a chest belt you can contact your fitness dealer.

### Body Mass Index (BMI) analyse

The so-called Body Mass Index (BMI) is the ratio of your weight relative to your height. It indicates whether your weight is in balance with your height. Keep in mind that the BMI calculation is only a guideline. Someone with more muscles will therefore have a higher BMI than someone with less muscle. The result of the BMI indicates the zone of your weight.

#### BMI values

<19 : underweight  
 19 - 25 : healthy weight  
 25 - 30 : overweight  
 31 > : obese

1. Select with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys your Body Mass Index press **MODE** to confirm the selection.
2. Use the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys to select your gender (M-F) and press **MODE** to confirm the selection.
3. Use the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys to select your length (120 - 250 cm) (default is 170 cm) Press mode to confirm the selection.
4. Use the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys to select your weight (20 - 200 kg) (default is 70 kg) press **MODE** to confirm the selection.

## 4. Use

---

5. Use the **INCLINE** ▲ ▼ or **SPEED** ▲ ▼ keys to select your age (10 - 99) (default 30).
6. If all values are entered correctly a P will appear on the display. Place both hands after the appearance of the P on the heart rate sensors on the handle bar.
7. The BMI analysis will now start. This takes up to 25 seconds. Then the measured BMI value will appear.

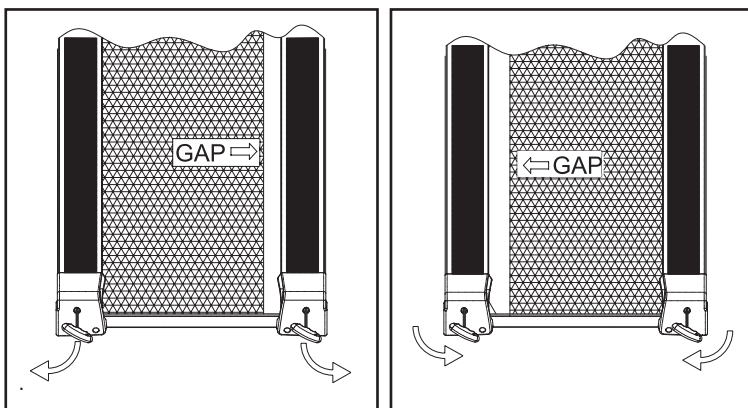
In case no value has been measured a E4 code will appear in the display.

### 4.4 Maintenance

#### Centering and tensioning the treadmill

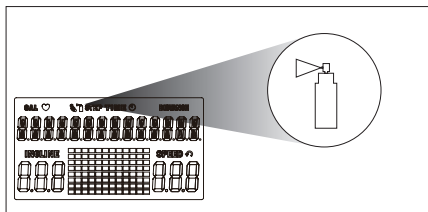
Within the first weeks of using the treadmill, it is possible that you need to center the belt. For example this can happen when applying more pressure to the left foot over your right.

Make sure the treadmills is running with a speed between 3 and 5 km / hrs. At the back of the frame are two adjustment screws. These screws allows you to adjust the rear roller. When the treadmill is running to the left, you need to turn the left adjusting screw clockwise on the and the right adjustment screw counter clockwise. In the event that the treadmill is right, you have to turn the left adjustment screw counter-clockwise and the right adjustment screw clockwise. Make sure the belt stays well tensioned and is not waving.

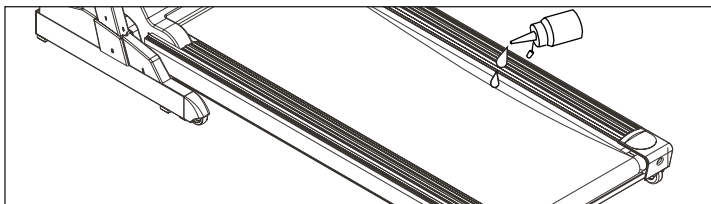


### Maintain the sliding surface

Every 1 or 2 months (even if the treadmill is not in use) or every 50 hours of use, the sliding surface under the running deck needs to be lubricated with the included silicone lubricant. As a reminder to lubricate every 100 hours a icon appears on the display. This will be on for 5 min. To turn off the icon simultaneously press the **INCLINE ▲** and **INCLINE ▼** key.

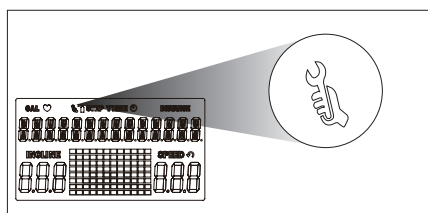


When lubricating the running deck, make sure the power cord is unplugged, so there is no power going through the treadmill. Loosen the adjustment screws of the rear roller. Then put some lubricant on either side of the sliding surface and spread evenly. When you're done, you can center the belt and fasten the adjustment screws.



### Cleaning and maintenance

You should periodically clean the treadmill and tighten all nuts and bolts. A reminder icon appears every 150 hours of operation above the display. It remains there for 1 min. To turn of this icon before this minute press the **INCLINE ▲** and **INCLINE ▼** keys simultaneously.



## 4. Use

---

Wipe the product and all its parts clean after every work out. This prevents sweat marks what could lead to corrosion of the product.

The metal and plastic parts of the treadmill can be cleaned by using standard cleaning products. However, make sure that all parts are completely dry before they are used again.

**Important. Switch the treadmill off before cleaning. The on / off switch is located near the motor cover**

To prevent damage and wear to the treadmill, the product can only be used indoors and in a dry environment.



### 5.1 Training schedule

#### Introduction training schedule

##### **Training schedule week 1 and 2**

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

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 4 minutes.

Rest 1 minute.

Train 2 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

##### **Training schedule week 3 and 4**

Train at 60% of your maximum heart rate (program 7).  
Max. 4 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 5 minutes.

Rest 1 minute.

Train 3 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

## 5. General information

---

<b>Training schedule week 5 and 6</b>
Train at 60% of your maximum heart rate (program 7). Max. 5 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.  Train 6 minutes.  Rest 1 minute.  Train 4 minutes.  Calmly train 3 minutes.  Cooling down 5 minutes.

After completing the introduction training schedule for six weeks, you can choose the follow-up training schedule that is best suited to your needs. You can choose a schedule that will maximize your weight loss, or one that will improve your stamina. Both training schedules are on the next pages.

### **Training schedule to improve stamina.** (follow-up to introduction training schedule)

#### **Training schedule week 7 and 8**

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

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

#### **Training schedule week 9 and beyond**

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

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

Repeat training one or two times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

## 5. General information

---

### Training schedule to lose weight (follow-up to introduction training schedule)

#### Training schedule week 7 and 8

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

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

#### Training schedule week 9 and beyond

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

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

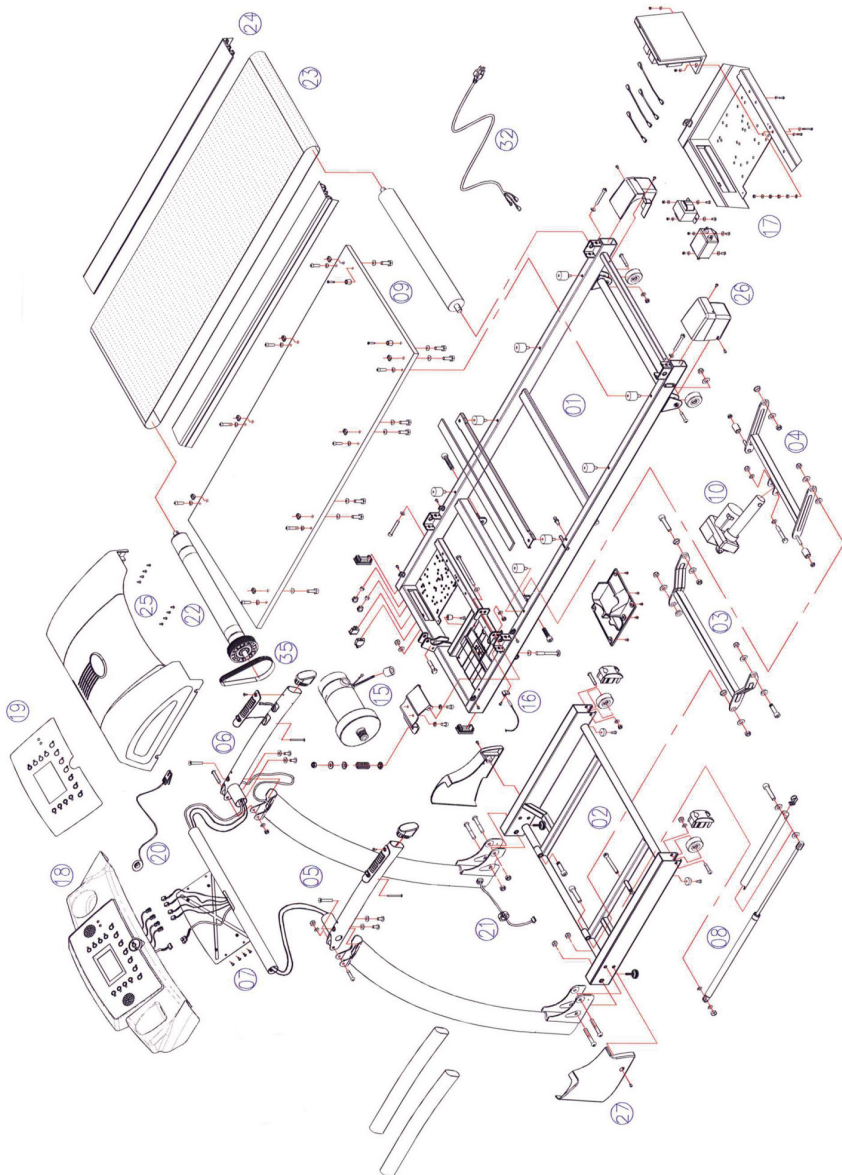
Repeat training one or two times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Go to [www.flowfitness.nl](http://www.flowfitness.nl) to check your progress

## 5.2 Exploded view



## 5. General information

---

### Important parts

1	Frame	1
2	Base frame	1
5	Front tube	2
6	Handlebar set	2
8	Gas spring	1
9	Running board	1
10	Incline motor 220V	1
15	Drive motor	1
16	Speed sensor	1
17	Motor controller board	1
18	Display	1
19	Sticker display	1
20	Safety key	1
21	Display cable set	1
22	Roller set	2
23	Running belt	1
24	Side plate	2
25	Motor cover	1
26	Back cover	2
27	Plastic cover set	4
32	Power cable 220V	1
35	Driving belt	1

### 5.3 Troubleshooting

- Problem:** The console / display will not turn on.  
**Solution:**
- Check if the treadmill is plugged into a grounded outlet.
  - Check if the **0 / I** switch is on (**I**). The switch is near the power cord on the near the motor cover.
  - Check the fuse near the switch. If the fuse is broken, please contact your dealer.
- Problem:** Segments of the display don't light up.  
**Solution:** LEDs of the display are damaged; please contact your dealer.
- Problem:** display shows "- -".  
**Solution:** The safety key is missing. Place the key into the designated place to use the treadmill.
- Problem:** The treadmill is running rough.  
**Solution:** There is not enough lubricant between the belt and the running surface. The treadmill should be lubricated at regular intervals.
- Problem:** The running belt slips on the rollers.  
**Solution:** The belt needs to be tensioned. How to tensioning the belt is described in chapter 4.2.
- Problem:** When touching metal parts of the treadmill static electricity is released.  
**Solution:**
- The treadmill should be powered by an grounded outlet.
  - The running surface needs to be lubricated. Friction is created between the belt and running board. This causes static energy and can be prevented by regular lubrication.
- Problem:** The display shows error code **E1**.  
**Solution:** An abnormal value is send to speed sensor. Perform the following steps:
1. Remove power from the treadmill (by unplugging the product from the outlet), wait 10 seconds before turning on the power again.
  2. Press **START/STOP** and check the following:
    - a. Does the belt starts to move?
    - b. If the belt is moving, is the error code **E1** still in the display?
  3. If the treadmill is running correctly, tension the belt again and lubricate the running surface (chapter 4.4 of this manual)
- If the belt is not running or error code **E1** is still visible, please contact your reseller.

## 5. General information

---

**Problem:** The display shows error code **E2**.

**Solution:** The memory chip of the console / display is damaged. Please contact your dealer

**Problem:** The display shows error code **E4** or is not registering the heart rate.

**Solution:** - In case your using the hand sensors in the handle bar make sure your hands are clean and firmly hold the handle bar. Hand creme, movement or even sweat can disturb the heart rate registration.

- In case your using a chest belt, make sure that:

- a) The sensor is moist before applying to the skin.
- b) The belt is worn tight enough.
- c) The chest belt in not coded.
- d) The battery is not empty.

**Problem:** The display shows error code **E6**.

**Solution:** The incline motor is damaged. Please contact your reseller.

**Problem:** The display shows error code **E7**

**Solution:** The incline motor is damaged. Please contact your reseller.

**Problem:** The display shows error code **E9**

**Solution:** The power cable is not properly connected.

- Check the connection between Power plug (11) and the Power wire (12).

- Check if the power cables have been damaged during the assembly of the treadmill.

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



### 6.1 Warranty

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

 **Flow Fitness**<sup>®</sup>

**RUNNER**DTM900