



CROSSTRAINER

GLIDER / **DCT 1000**
C R O S S T R A I N E R



Gebruiksaanwijzing

Mode d'emploi

Glider DCT1000 Crosstrainer

Handleiding	3 - 33
Mode d'emploi	34 - 63

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.

Tous droits réservés. Rien de ce mode d'emploi ne peut être utilisé ou copié dans quelle forme que ce soit sans l'autorisation écrite de Flow Fitness BV.

1. Belangrijke informatie	4
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
2. Introductie	6
2.1 Inhoud verpakking	6
2.2 Belangrijke onderdelen	9
2.3 Specificaties	9
3. Fitness	10
3.1 Trainen op hartslag	10
3.2 Warming up & cooling down	12
4. Gebruik	13
4.1 Montage	13
4.2 Gebruik computer	20
4.3 Onderhoud	23
5. Algemene informatie	24
5.1 Trainingsschema's	24
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	28
5.3 Garantievoorwaarden	30
6. Garantiekaart	31

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 135 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 hometrainer.
- Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiviteit van uw training.

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

WAARSCHUWING

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

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

2. Introductie

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Glider DCT1000 Crosstrainer. Met de Glider DCT1000 Crosstrainer heeft u een uniek trainingsapparaat in huis gehaald.

Voor aanvang van de training kunt u verschillende training programma's kiezen waaronder een hartslag gestuurd programma. U stelt hierbij in op welke hartslag per minuut u wilt trainen en de monitor zal dan tijdens de training de weerstand verzwaren of verlichten. Hierdoor wordt de trainingsintensiteit verhoogd of verlaagd waardoor uw hartslag constant blijft. De computer zorgt er dus voor dat u op uw ideale hartslag per minuut traint en uw gewenste trainingsdoel bereikt. Tevens bevat de computer een BMI en een vet percentage analyse. Hierdoor is het dus mogelijk om uw voortgang te volgen.

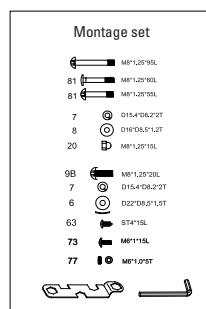
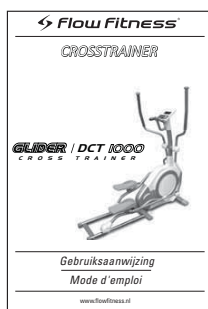
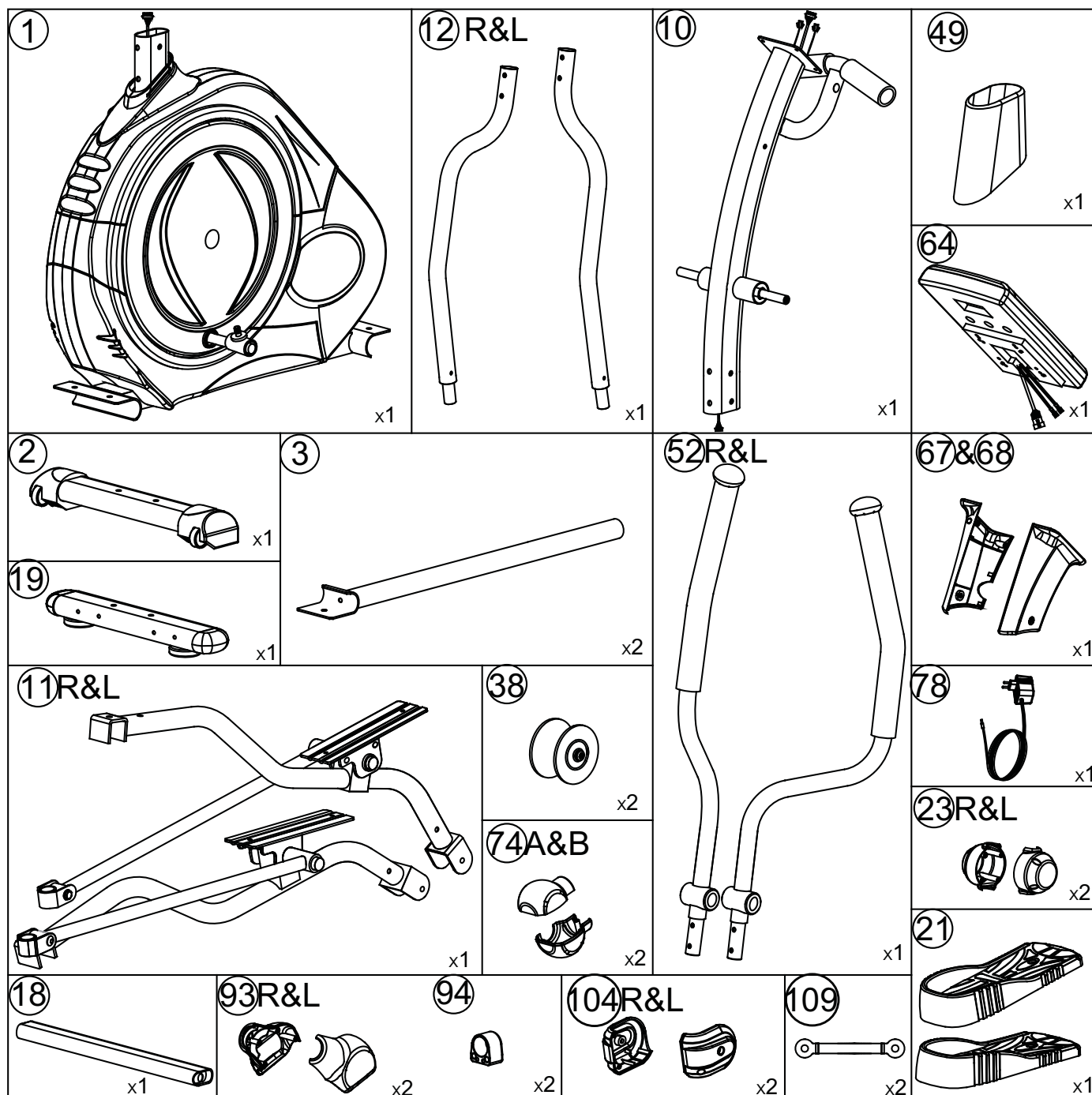
In deze handleiding staat alle informatie, die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de crosstrainer. Tevens bevat deze handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen. Wij adviseren u voor gebruik van de Glider DCT1000 Crosstrainer eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Inhoud Verpakking

Nr.	Onderdeel	Aantal
1.	Hoofdframe	1
2.	framevoet voor	1
3.	geleide rails L+R	2
10.	computer stang	1
11.	voetsteun draagstang L+R	2
12.	steunbuis L+R	2
18.	voorkap L+R	2
19.	achter stabilisator	1
21.	voetsteun	2
23.	as kap L+R	2
38.	wiel	2
49.	computerstang kap	1
52.	handvatstang L+R	2
64.	computer	1
67/ 68.	Displaykap L+R	2
74.	Boven en onder as kap	2
78.	adapter	1
93.	wielkap L+R	2
94.	voetkap pen	2
104.	scharnierkappen	2
109.	plastic riem	2
-	gebruiksaanwijzing	1
-	montage set	1

2. Introductie



2. Introductie

Montage set

Alle onderdelen die nodig zijn om de DCT1000 Crosstrainer te kunnen assembleren zijn in 1 verpakking samengevoegd. Hieronder staat per montageslap weergegeven welke bevestigingsmiddelen u nodig heeft.

Stap 1

81		(x 4)	M8*1.25*60L	9A		(x 2)	M8*1.25*95L	9B		M8*1.25*20L (x 4)	9C		(x 2)	M8*1.25*55L
7			D15.4*D8.2*2T	7			D15.4*D8.2*2T	7		D15.4*D8.2*2T (x 4)	7			D15.4*D8.2*2T
8			D16*D8.5*1.2T	6			D22*D8.5*1.5T	8		D16*D8.5*1.5T (x 2)	6			D22*D8.5*1.5T
20			M8*1.25*15L					6		D22*D8.5*1.5T (x 2)				

Stap 2

17		(x 2)	M10*1.5*10T	63		ST4*15L (x 2)	110		(x 4)	M8*1.25*20L
14			D20*D11*2T	73		M6*1*15L (x 4)	60			D25*D8.5*2.0T
41			D24*D10*0.4T	77		M6*1.0*5T(x 4)	108			D11.5*D8*3.5T
41			D24*D10*0.4T							

Stap 3

40		(x 2)	M8*1.25*20L
60			D25*D8.5*2.0T
75			D21*D16*0.3T

Stap 4

17		(x 2)	M10*1.5*10T	63		ST4*15L (x 2)	110		(x 4)	M8*1.25*20L
14			D20*D11*2T	73		M6*1*15L (x 4)	60			D25*D8.5*2.0T
41			D24*D10*0.4T	77		M6*1.0*5T(x 4)	108			D11.5*D8*3.5T
41			D24*D10*0.4T							

Stap 5

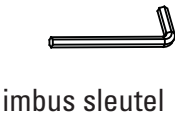
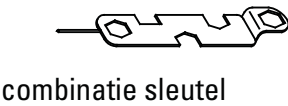
40		M8*1.25*20L (x 2)	84		D26*D19.5*0.3T(x 2)
30		D25*D8.5*2.0T(x 2)	63		ST4*15L (x 2)
41		D24*D10*0.4T (x 6)	107		M5*15L (x 4)

Stap 6

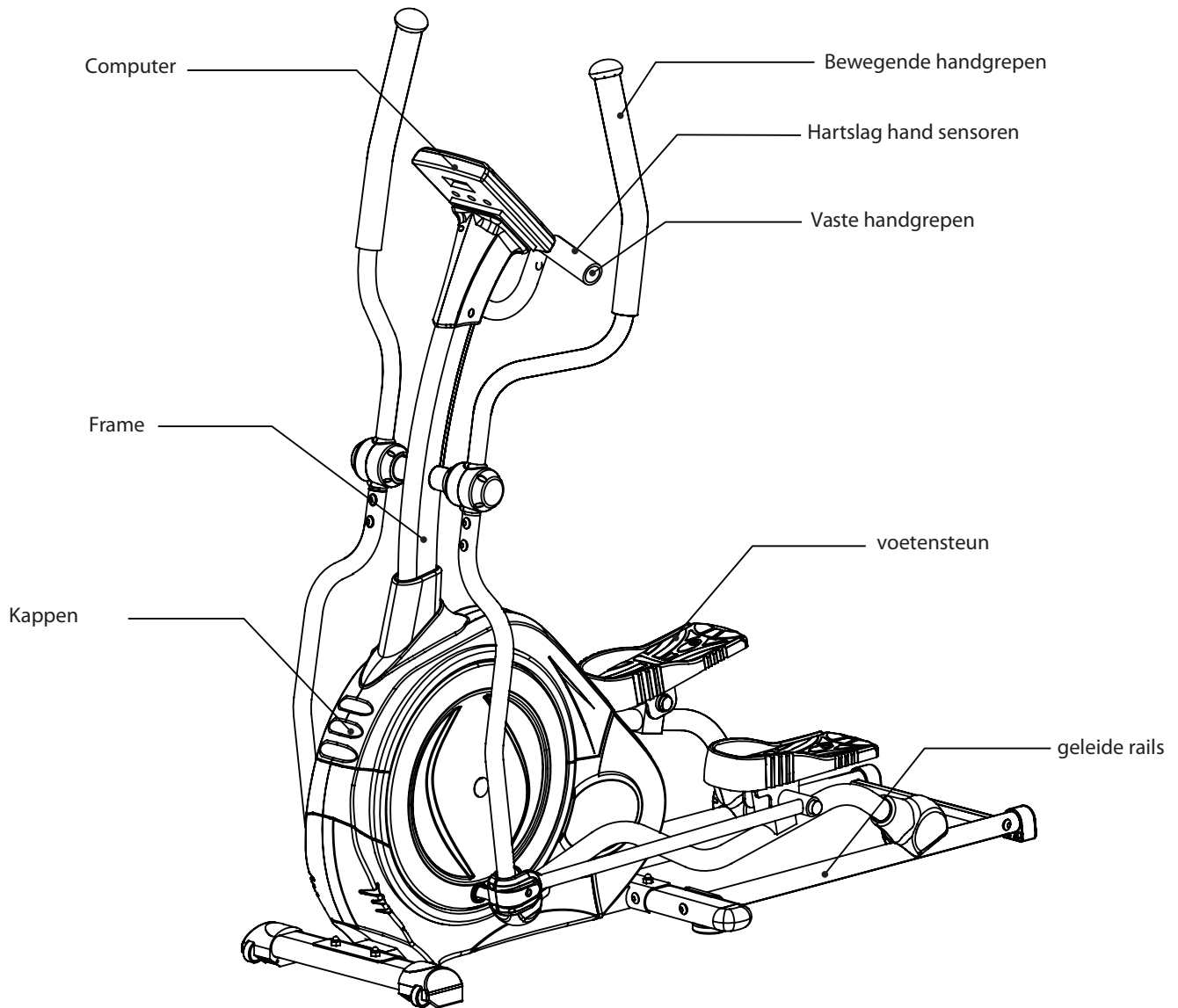
9B		(x 4)	M8*1.25*20L
7			D15.4*D8.2*2T
6			D22*D8.5*1.5T
63			ST4*15L (x 16)

Stap 7

63		ST4*15L (x 2)
107		M5*15L (x 2)



2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte:	118 cm
Hoogte:	43 cm
Breedte:	76 cm
Gewicht:	55.8 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 uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 85% van uw maximale hartslag.

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

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

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

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

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

Op www.flowfitness.nl kunt uw vooruitgang berekenen.

3. Fitness

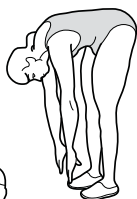
3.2 Warming up en cooling down



Een goed trainingsprogramma begint met een warming up en eindigt met een cooling down. Hiermee kunnen spierpijn en blessures worden voorkomen. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.

Head Roll

Kantel uw hoofd naar rechts. Hou dit één tel vast, zodat u de linkerkant van uw nek licht voelt trekken. Doe dezelfde beweging naar links, naar voren en naar achteren. Herhaal dit twee tot drie keer.



Toe Touch

Buig langzaam voorover met ontspannen armen en rug. Doe dit zover u kunt en houd dit tien seconden vast. Herhaal dit twee tot drie keer.



Shoulder Lift

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



Calf Stretch

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



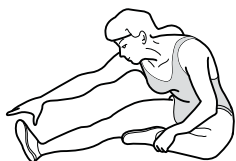
Side Stretch

Steek uw beide armen in de lucht en rek met uw rechterarm zo hoog als u kunt. Buig naar links, zodat uw rechterzijde wordt gestrekt. Houd dit gedurende één seconde vast. Ontspan en doe vervolgens dezelfde beweging met uw linker arm. Herhaal dit drie tot vier keer.



Inner Thigh Stretch

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



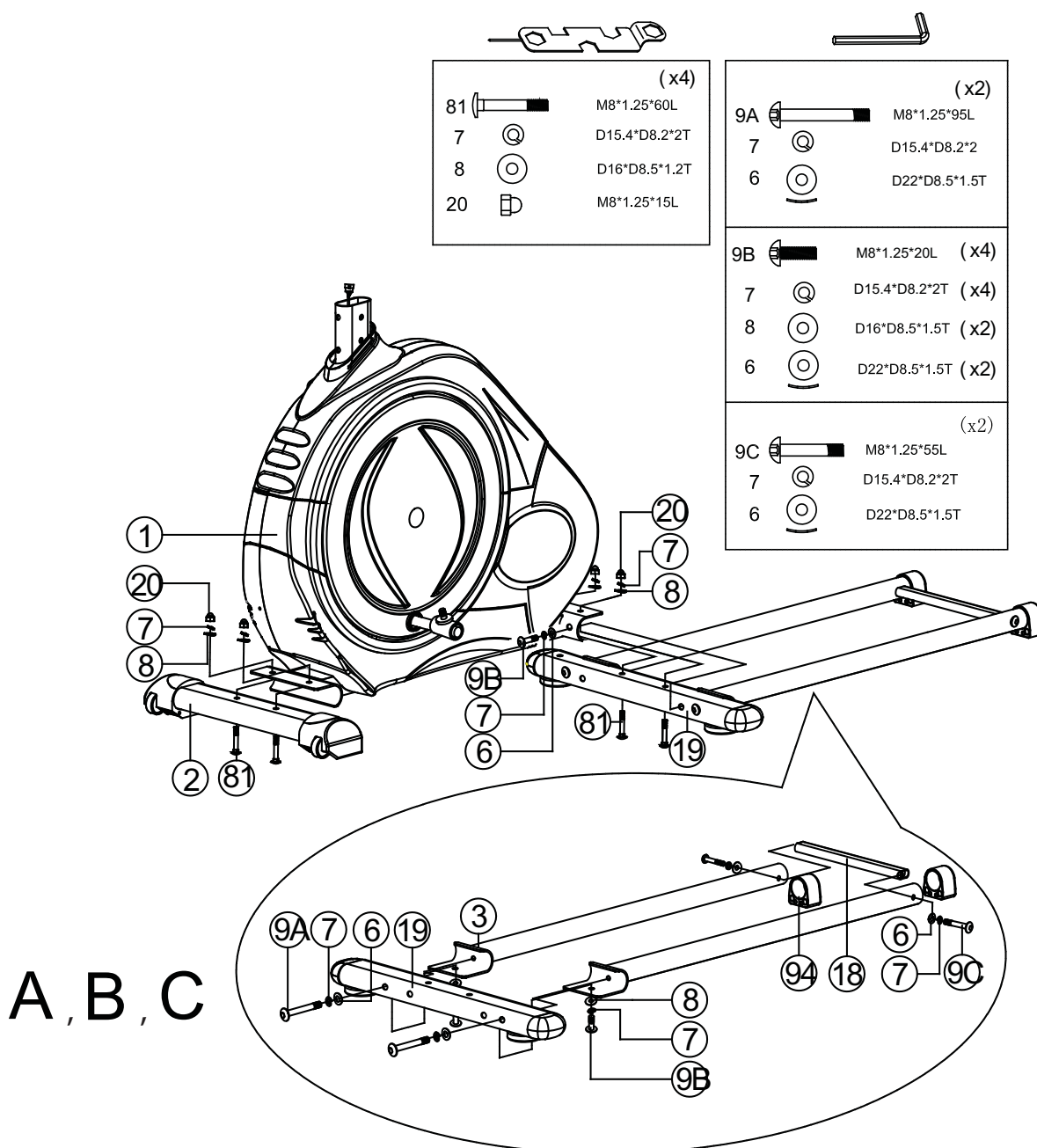
Hamstring Stretch

Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechtervoet 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

- A:** Bevestig de geleide rails (3) aan de framevoet achter(19) met behulp van de bouten (9A en 9B), de veerringen (7), de gebogen ringen (6) en de platte ringen (8).
- B:** Verbind nu aan de uiteinden van de geleide rails (3) aan elkaar met de verbindingbuis (18). Gebruik hiervoor de bouten (9C), de gebogen ringen (6) en de veerringen (7).
- C:** Plaats nu de voetkappen (94) over uiteinden van de geleide rails (3).
- D:** Bevestig de framevoet voor (2) aan het hoofd frame (1) met behulp van de slotbouten (81), de veerringen (7), de platte ringen (8) en de moer (20)
- E:** Bevestig vervolgens de achter stabilisator (19) aan het hoofdframe (1) met behulp van de bouten (9B), de gebogen ringen (6) en de veer ringen (7)

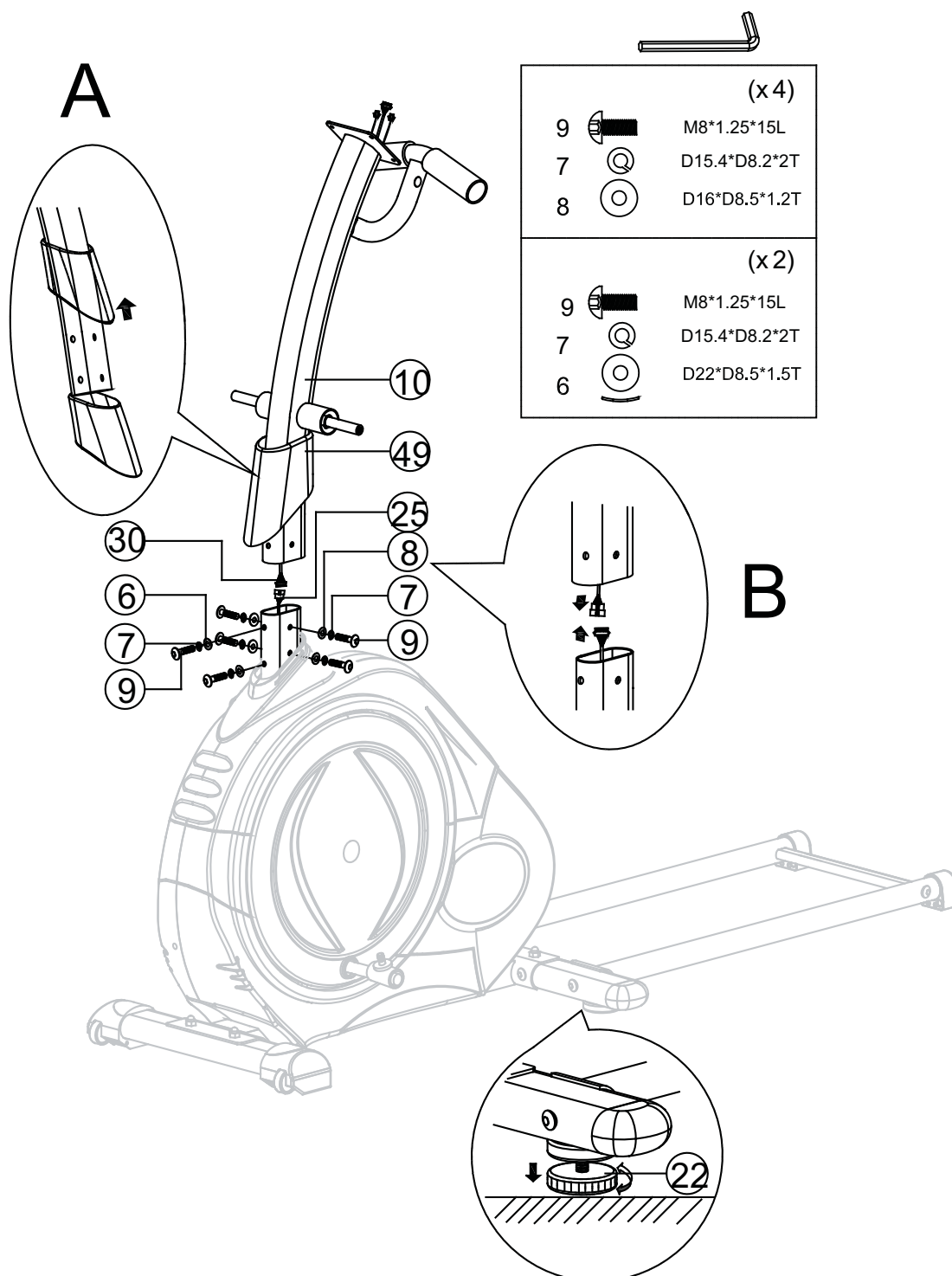


4. Gebruik

Stap 2

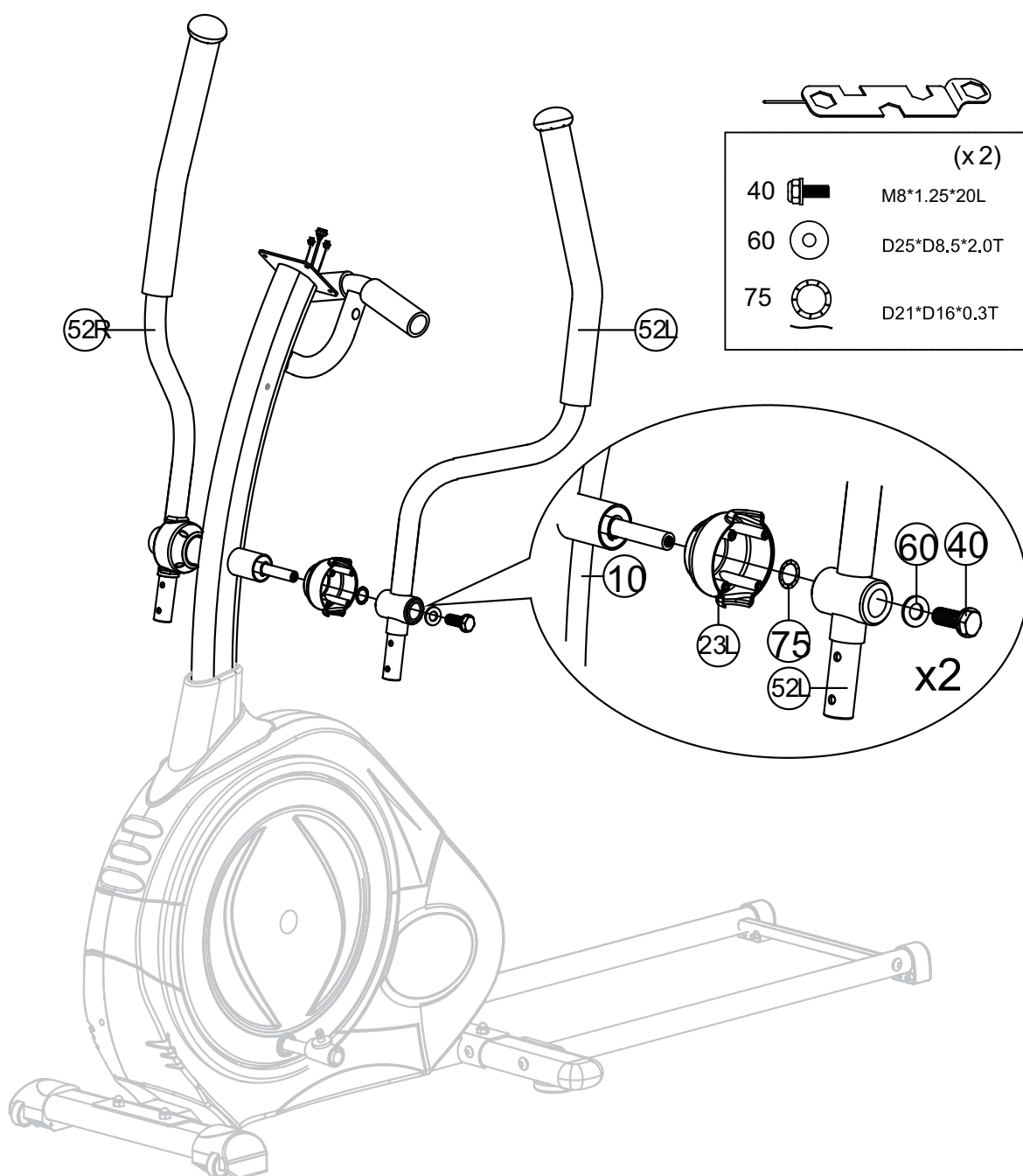
- A:** Schuif de computerstang kap (49) over de computerstang (10) zoals in fig. A is weergegeven.
- B:** Sluit nu de computerkabel (30), die uit de computer stang (10) steekt, op de motor kabel (25), die uit het frame steekt, aan zoals weergegeven in figuur B.
- C:** Bevestig de computerstang (10) op het hoofdframe (1) met behulp van de bouten (9), de gebogen ringen (6) en de veer ringen (7) en de platte ringen (8).

LET OP: de computer kabels mogen tijdens deze handeling niet klem komen te zitten of beschadigen!



Stap 3

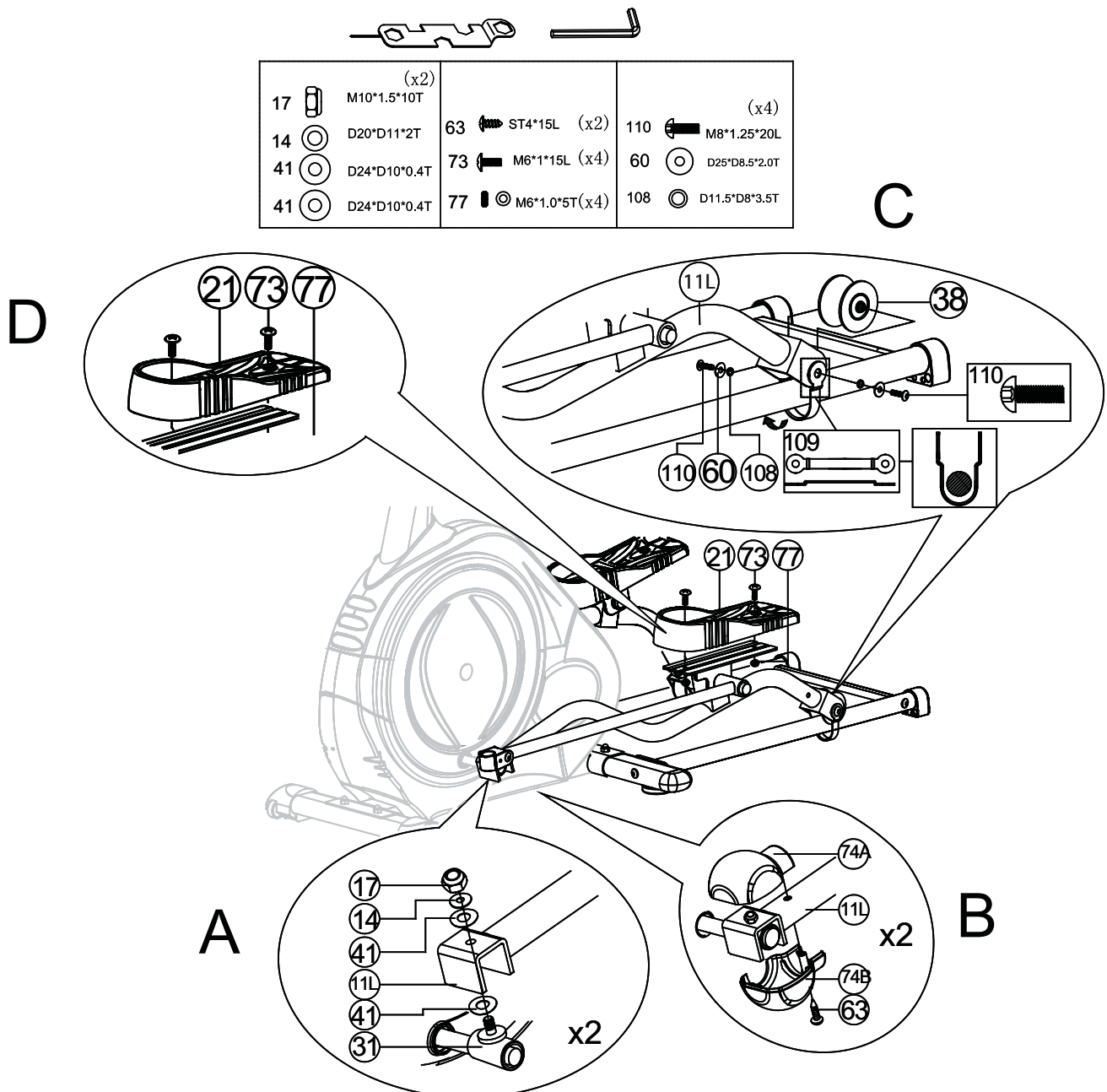
Schuif de linker as kap (23L) over de as op de computerstang (10). Schuif vervolgens de gebogen ring (75), de handvatstang (52L) en vervolgens de ring (60) over de as. Zet het geheel vast met de bout (40). Herhaal deze stappen voor de rechterzijde van de crosstrainer met de onderdelen (23R), (75), (52R), (60) en (40).



4. Gebruik

Stap 4

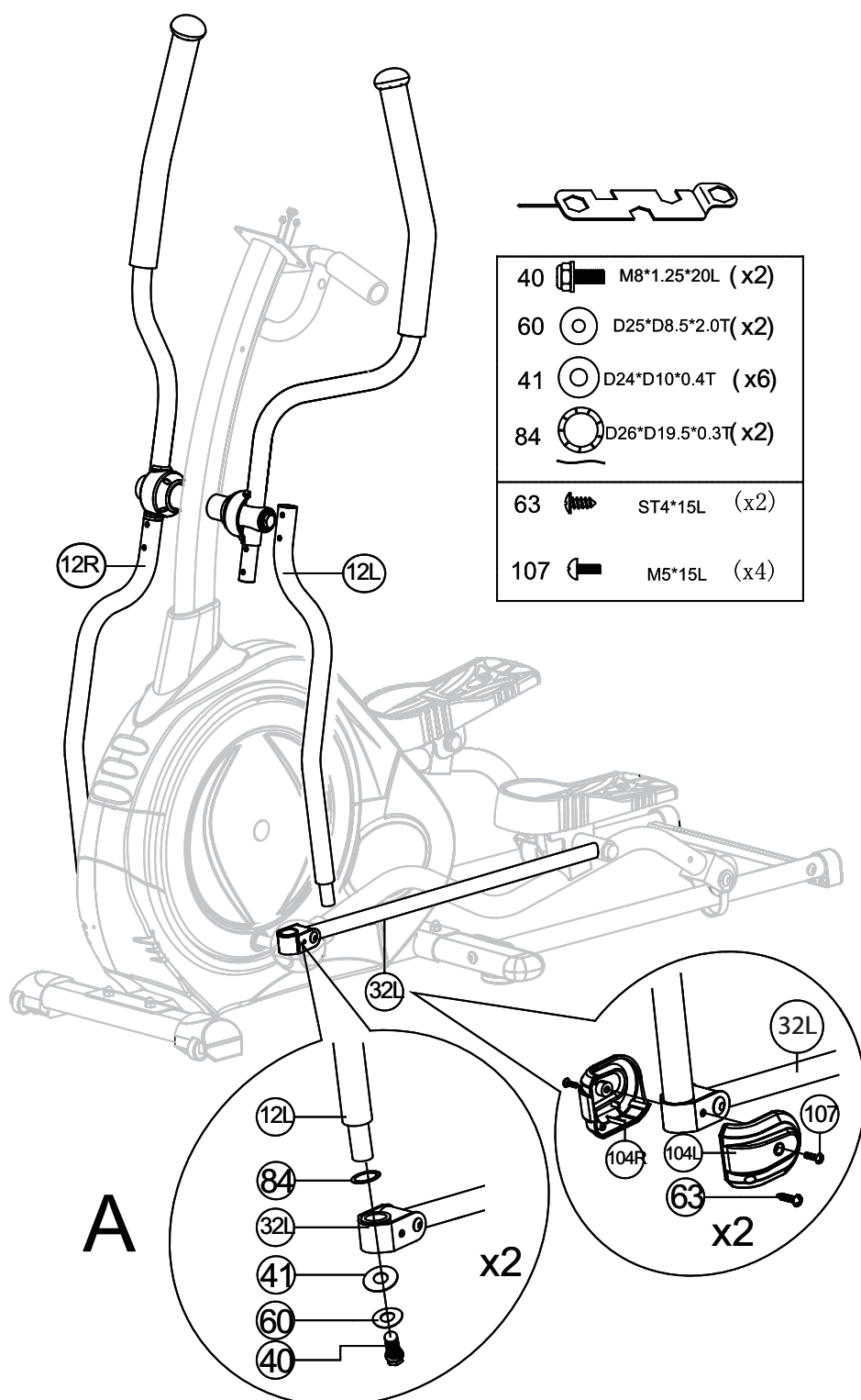
- A:** Bevestig de voetsteun draagstang (11L/11R) op de as (31) met behulp van de nylon moer (17), de platte ring (14) en de plastic ring (41) zoals weergegeven in fig. A.
- B:** Bevestig de boven as kap (74A) en de onder as kap (74B) op de voetsteun draagstang (11L/11R) met behulp van de schroef (63) zoals weergegeven in fig.B.
- C:** Bevestig het wiel (38) op de voetsteun draagstang (11L) met de bout (110), de platte ring (60), de afstandsbuis (108) en de plastic riem (109). Let op dat de montage van de plastic riem gebeurt zoals weergegeven in fig. C.
- D:** Bevestig de voetsteun(21) op de voetsteun draagstang (11L/ 11R) met behulp van de bout (73) en moer (77) zoals weergegeven in fig. D.



Stap 5

A: Bevestig de steunbuis (12L/ 12R) aan de voetsteun buis (32L/ 32R) met behulp van de gebogen ring (84), de platte ring (60), de plastic ring (41) en de bout (40) zoals in fig. 5.1.

B: Bevestig de scharnier kappen (104L/ 104R) aan de voetsteun buis (32L/ 32R) met behulp van de schroef (63) en schroef (107).



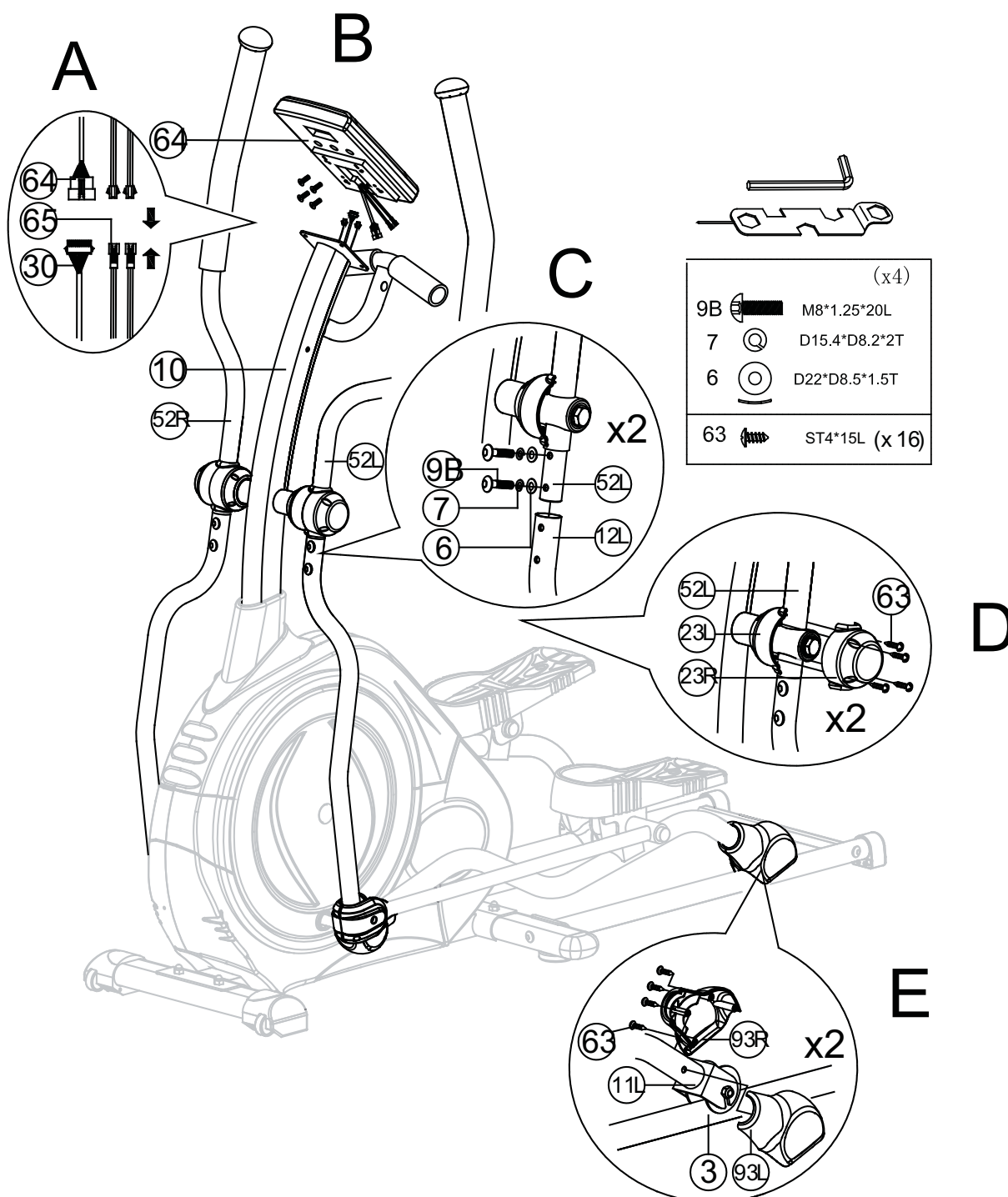
B

A

4. Gebruik

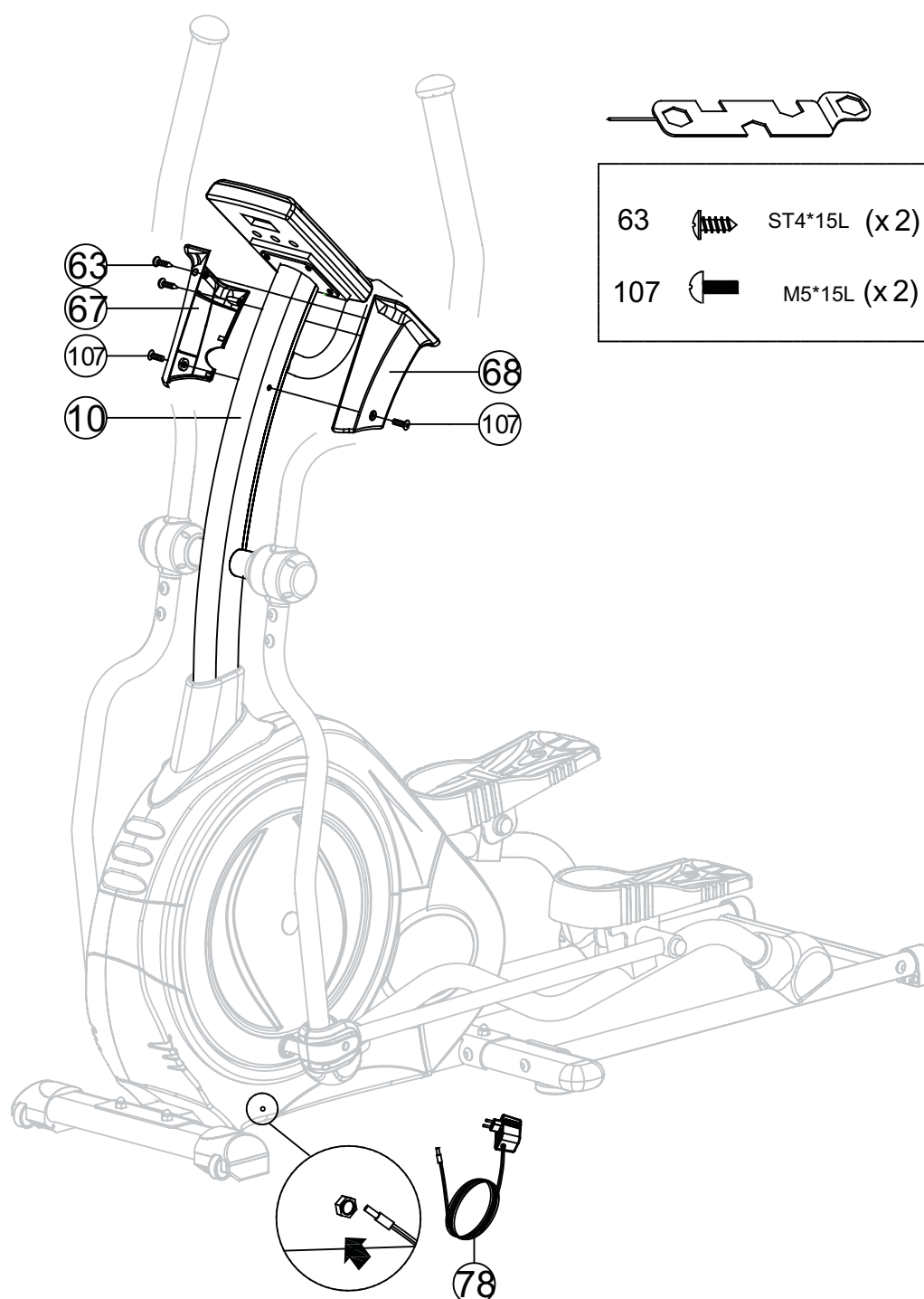
Stap 6

- A:** Sluit nu de computerkabel (30) en de handvat hartslag kabels (65) aan op de computer (64).
- B:** Bevestig de computer (64) op de framekoker (10) met de daarvoor bijgeleverde schroeven.
- C:** Bevestig de steunbuis (12L/ 12R) aan de handvatstang (52L/ 52R) met behulp van de gebogen ring (6), de veerring (7) en bout (9B) zoals in fig. 6.1 staat aangegeven.
- D:** Bevestig de askap (23L/ 23R) aan de handvatstang (52L/ 52R) met behulp van de schroef (63) zoals in fig. 6.2.
- E:** Bevestig de wielkap (93L/ 93R) op de voetsteun draagstang (11L/ 11R) met behulp van de schroef (63) zoals hieronder is weergegeven.



Stap 7

Bevestig de linker display kap (68) en de rechter display kap (67) op de framekoker (10) met de daarvoor bijgeleverde schroeven (63) en (107).



4. Gebruik

4.2 Gebruik computer

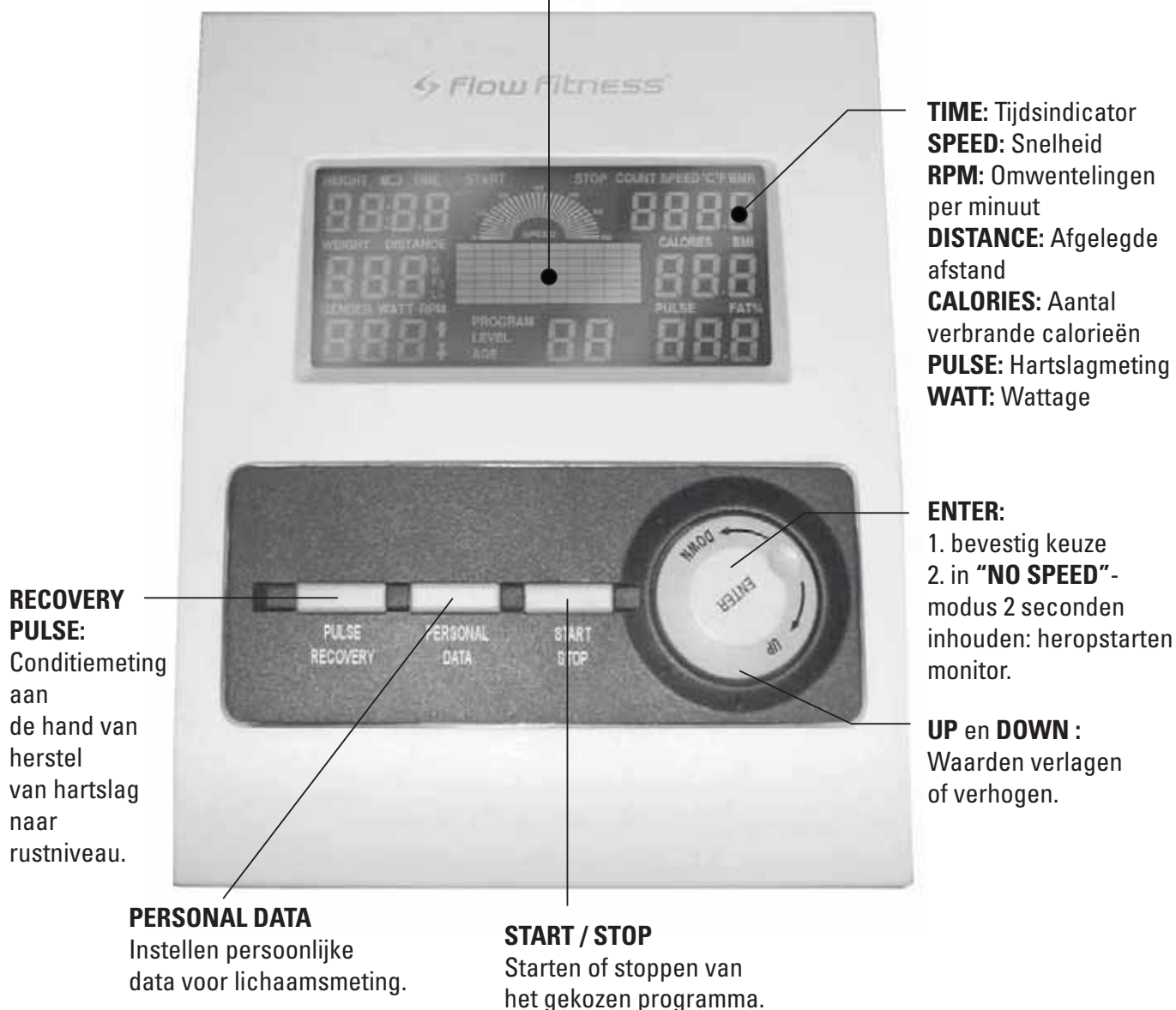
Opstarten

De DCT1000 is voorzien van een externe stroomvoorziening. Wanneer deze wordt aangesloten zal de computer automatisch opstarten. Indien de DCT1000 5 minuten niet wordt gebruikt zal deze overschakelen naar standby modus. Om de computer weer op te starten voldoet een druk op een willekeurige knop.

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

De DCT1000 is nu klaar voor gebruik.

Trainingsverloop



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 gebruikt moet u eerst uw trainingsdoel bepalen, bijvoorbeeld afvallen of conditie verbeteren.

Daarna bepaalt u aan de hand van de tabel op pagina 10 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.

P1 Manual 	P2 Step 	P3 Hill 	P4 Rolling 	P5 Valley 	P6 Fat burn 
P7 Ramp 	P8 Mountain 	P9 Intervals 	P10 Random 	P11 Plateau 	P12 Fartlek 
P12 Fartlek 	P13 Precipice 	P14 User 1 	P15 User 2 	P16 User 3 	P17 User 4 
P18 55% H.R.C. 	P19 65% H.R.C. 	P20 75% H.R.C. 	P21 85% H.R.C. 	P22 Target H.R.C. 	P23 Watt control 

4.3 Onderhoud

Flow Fitness adviseert om eens in de zes weken de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product aangeleverde gereedschap. Veeg tevens na het trainen het eventuele zweet van alle onderdelen. Hiermee voorkomt u dat het zweet kringen of zelfs corrosie veroorzaakt.

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

5. Algemene informatie

5.1 trainingsschema's

Introductie trainingsschema.

Trainingsschema week 1 en 2

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 3 en 4

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

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

5. Algemene informatie

Trainingsschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

Train op 85% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

Train op 85% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 1 a 2 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 2 a 3 keer.

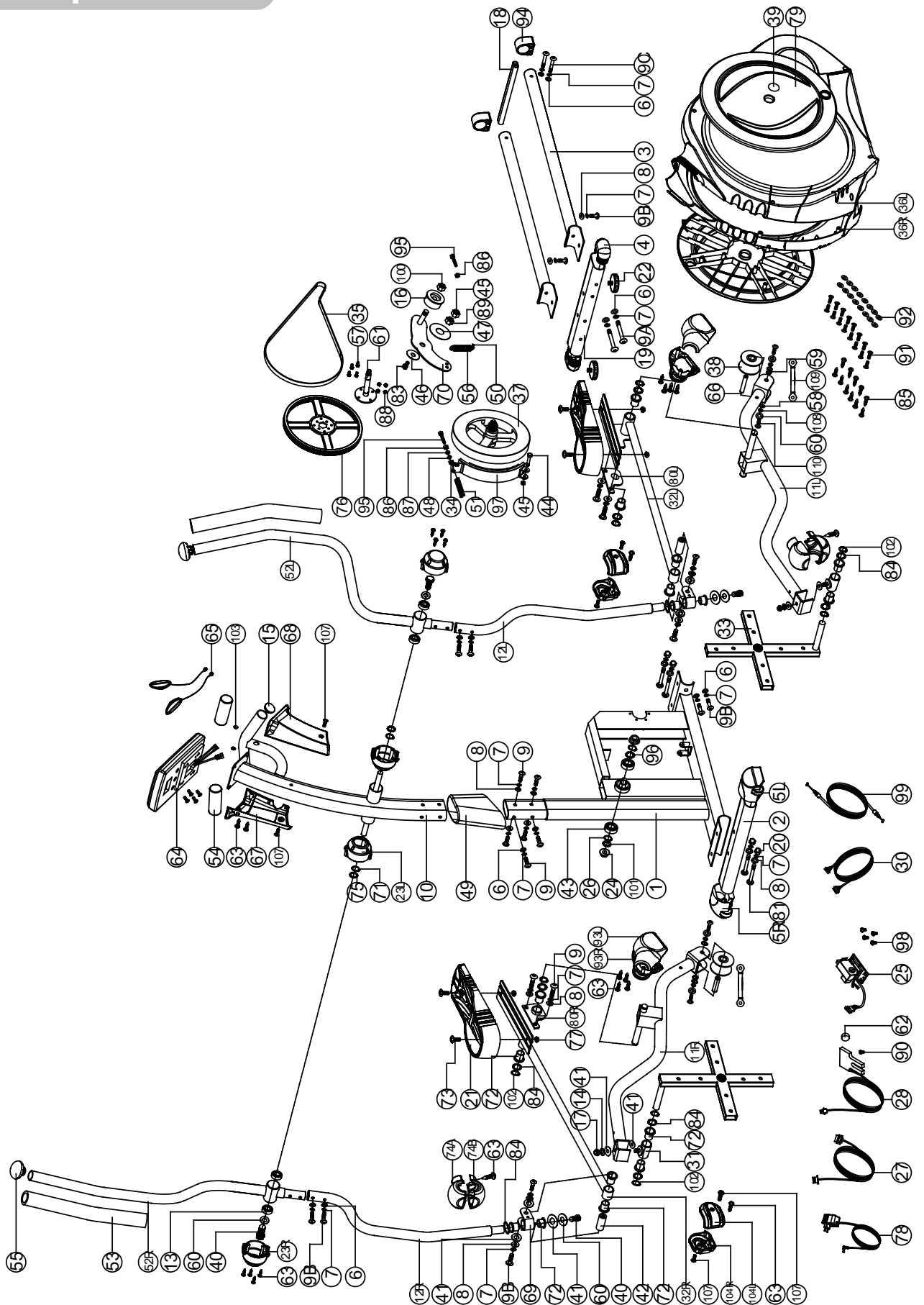
1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

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

5. Algemene informatie

5.2 Explode view



5. Algemene informatie

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	hoofdframe	1	53	handvat Foam (HDR) D30*3T*500L	2
2	Framevoet voor	1	54	handvat Foam (HDR) D30*4T*125L	2
3	geleide rails L+R	2	55	afdek kap D1 1/4''*45L	2
4	achter stabilisator kap	2	56	veer D3.5*D18*52L	1
5	Voetkap	1	57	bout M6*1.0*15L	4
6	gebogen ring D22*D8.5*1.5T	12	58	ring S-15 (1T)	4
7	veerring D15.4*D8.2*2T	36	59	gebogen ring D21*D16.2*0.3T	2
8	ring D16*D8.5*1.2T	22	60	ring D25*D8.5*2.0T	8
9	bout M8*1.25*15L	10	61	vliegwiel as	1
9A	bout M8*1.25*95L	2	62	magneet	1
9B	bout M8*1.25*20L	12	63	schroef ST4*1.41*15L 2	2
9C	bout M8*1.25*55L	2	64	display	1
10	Computerstang	1	65	handvat harts slag	2
11L	voetsteun draagstang L	1		harts slag kabel	2
11R	voetsteun draagstang R	1	66	wiel as	2
12L	Steunbuis L	1	67	displaykap R	1
12R	Steunbuis R	1	68	displaykap L	1
13	lager #99502ZZ	4	69	verbindingsframe	2
14	ring D20*D11*2T	2	70	vliegwiel grondplaat	1
15	afdekkap D1 1/4''*29L	2	71	ring S-16 (1T)	2
16	span wiel	1	72	dop	14
17	nylon moer M10*1.5*10T	2	73	bout M6*1*15L	4
18	voorkap	1	74A	boven askap	2
19	Framevoet achter	1	74B	onder askap	2
20	moer M8*1.25*15L	4	75	gebogen ring D21*D16*0.3T	2
21	voetsteun	2	76	Riem wiel	1
22	stelwiel	2	77	moer M6*1.0*5T	4
23L	askap L	2	78	adaptor	1
23R	askap R	2	79	afdekschijf	2
24	borgmoer M10*1.25*7T	2	80L	voetsteunplaat	1
25	motor	1	80R	voetsteunplaat	1
26	ring D22.5*D18.5*1.2T	2	81	slotbout M8*1.25*60L	4
27	snoer 400L	1	83	bout M8*1.25*25L	1
28	sensor snoer 200L	1	84	gebogen ring D26*D19.5*0.3T	10
30	computer kabel	1	85	schroef ST4.2*1.4*20L	11
31	draaibus	2	86	moer M6*1*6T	2
32L	voetsteunbuis L	1	87	kunststof ring D6*D19*1.5T	1
32R	voetsteunbuis R	1	88	borgmoer M6*1.0*6T	4
33	crank	2	89	moer M8*1.25*6T	1
34	borgmoer M6*1*6T	1	90	bout M5*0.8*10L	1
35	aandrijfriem	1	91	schroef ST4*1.41*15L	16
36L	hoofdkap L	1	92	ring D12*D4.3*1T	16
36R	hoofdkap R	1	93L	wielkap L	2
37	vliegwiel	1	93R	wielkap R	2
38	wiel	2	94	voetkap pen	2
39	zijkap	2	95	bout M6*65L	1
40	bout M8*1.25*20	2	96	gebogen ring D27*D21*0.3T	2
41	kunststof ring D10*D24*0.4T	10	97	magneet rem	1
42	as	2	98	schroef ST4.2*1.4*15L	4
43	lager #6004ZZ	2	99	spankabel D12*230L	1
44	bout	1	100	moer M6*1*6T	1
45	borgmoer M8*1.25*8T	1	101	ring D26*D21*1.5T	1
46	ring D25*D8.5*2.0T	1	102	ring D21.5*D17.5*1.2T	8
47	kunststof ring D50*D10*1.0T	1	103	dop	2
48	ring D13*D6.5*1.0T	1	104L	scharnierkappen L	2
49	Computerstang kap	1	104R	scharnierkappen R	2
50	kuststof veer kap	1	107	schroef M5*0.8*15L	8
51	veer	1	108	spacer D11.5*D8*3.5T	4
52L	handvatstang L	1	109	plastic riem	2
52R	handvatstang R	1	110	bout M8*1.25*20L	4

5. Algemene informatie

5.3 Garantievoorwaarden

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

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

De garantie vervalt wanneer:

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

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



GARANTIE KAART

Flow Fitness verleent garantie op de Glider DCT1000 Crosstrainer van 36 maanden waarvan de laatste 12 maanden alleen op onderdelen te rekenen vanaf de datum van aan koop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en deze ingevulde garantiekaart. Stuur deze tezamen binnen een maand op naar het adres op de achterzijde.

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

De garantie vervalt wanneer:

- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of er sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overig factoren van buitenaf.

De garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt. De Glider DCT1000 Crosstrainer is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

Achternaam: _____

emailadres: _____

Voornaam: _____

serienummer: _____

Adres: _____

datum van aankoop: _____

Postcode en plaatsnaam: _____

fitness dealer: _____



Glider DCT1000 Crosstrainer

graag voldoende
frankeren

Flow fitness BV
postbus 37012
1030 AA Amsterdam
Nederland

www.flowfitness.nl

1. Informations importantes	35
1.1 Santé	35
1.2 Sécurité	35
2. Introduction	37
2.1 Contenu de l'emballage	37
2.2 Parties principales	40
2.3 Spécifications	40
3. Fitness	41
3.1 Entraînement basé sur le rythme cardiaque	41
3.2 Echauffement et récupération	43
4. Utilisation	44
4.1 Montage	44
4.2 Utilisation de l'ordinateur	51
4.3 Entretien	52
5. Informations générales	54
5.1 Schémas d'entraînement	54
5.2 Vue explosée et liste des pièces détachées	58
5.3 Conditions de garantie	60
6. La carte de garantie	61

1.1 Santé

Important:

lisez premièrement ce manuel et suivez minutieusement les instructions avant l'utilisation de l'appareil

- Consultez un expert pour déterminer le niveau d'entraînement le mieux adapté pour vous.
- Si pendant l'entraînement vous souffrez d'étourdissements, de nausées ou d'autres gênes physiques, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Surveillez votre rythme cardiaque pendant l'entraînement et arrêtez immédiatement en cas de valeurs anormales.
- Nous conseillons de faire des exercices d'échauffement et de récupération pendant cinq à dix minutes avant et après l'utilisation du rameur. Ainsi votre rythme cardiaque peut s'adapter progressivement et vous évitez des courbatures.

1.2 Sécurité

- Contrôlez avant l'utilisation le bon fonctionnement de l'appareil. En cas de défaut lance ou de défaut interrompez l'entraînement et prenez aussitôt contact avec votre revendeur.
- N'utilisez jamais le produit en cas de défaut de l'appareil.
- Ce produit est uniquement destiné à l'utilisation privé et doit être placé sur une surface égale.
- Le produit ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- L'appareil convient pour des personnes dont le poids ne dépasse pas 120 kilos.
- Respectez une distance d'un mètre d'espace libre autour de l'appareil lors de son utilisation.
- N'introduisez pas d'objets dans les orifices de l'appareil.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- Des personnes handicapées doivent avoir une attestation médicale et être accompagnées lors de l'utilisation du produit.

1. Informations importantes

- Ne mettez pas vos mains ou vos pieds sous le vélo d'appartement .
- Ne bloquez pas votre respiration au cours de l'entraînement. Votre respiration doit maintenir un rythme normal, suivant l'intensivité de l'exercice.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement et augmentez l'effort progressivement .
- Portez toujours des vêtements adaptés pendant de l'entraînement. Ne portez pas de vêtements trop amples qui peuvent être pris entre les parties mobiles du produit.
- Lors du rangement et du déplacement du produit, maniez l'appareil de façon à ménager votre dos afin d'éviter des lésions lombaires.
- Contrôlez régulièrement l'état des écrous et des boulons et serrez-les si besoin en est.
- Le propriétaire de cet appareil est responsable de ce que les utilisateurs soient au courant des mises en garde et des consignes comme décrits dans ce mode d'emploi.

Attention

Vous devez subir un examen de santé par un médecin avant de commencer de l'entraînement. Ceci est très important pour des personnes de plus de 35 ans ou des personnes ayant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions d'utilisation. Flow Fitness ne peut être tenu responsable pour des blessures ou des dommages matérielles lors l'utilisation de ce produit.

Ce l'appareil n'est pas destiné à la location ou l'utilisation dans un contexte commercial ou institutionnel.

Nous vous remercions d'avoir acheté le Flow Fitness Glider DCT1000 Crosstrainer. Avec le Glider DCT1000 Crosstrainer, vous vous êtes acquis un appareil d'entraînement unique. Nous vous conseillons premièrement de lire attentivement ce manuel avant l'utilisation du Driver Glider DCT1000 Crosstrainer, pour que le produit puisse être utilisé de façon optimale et en toute sécurité.

Avant que l'entraînement ne démarre vous pouvez choisir parmi plusieurs programmes d'entraînement différents, y compris un programme régulé par le pouls. Dans ce programme, vous paramétrez à quel rythme cardiaque vous voulez vous entraîner, et le moniteur va ensuite ajuster la résistance vers le haut ou vers le bas pendant l'exercice, ce qui permet de garder un rythme cardiaque constant. Le calculateur assure ainsi que vous fassiez de l'exercice au rythme cardiaque qui est idéal pour vous et que vous réalisiez l'objectif d'entraînement que vous vous êtes fixé. Le calculateur contient également un IMC et une analyse du taux de graisse. Cela vous permet par conséquent de contrôler vos progrès.

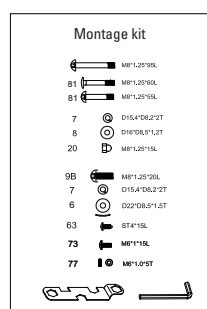
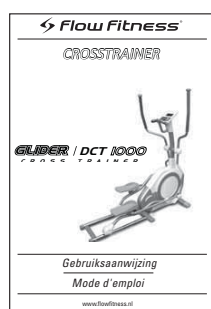
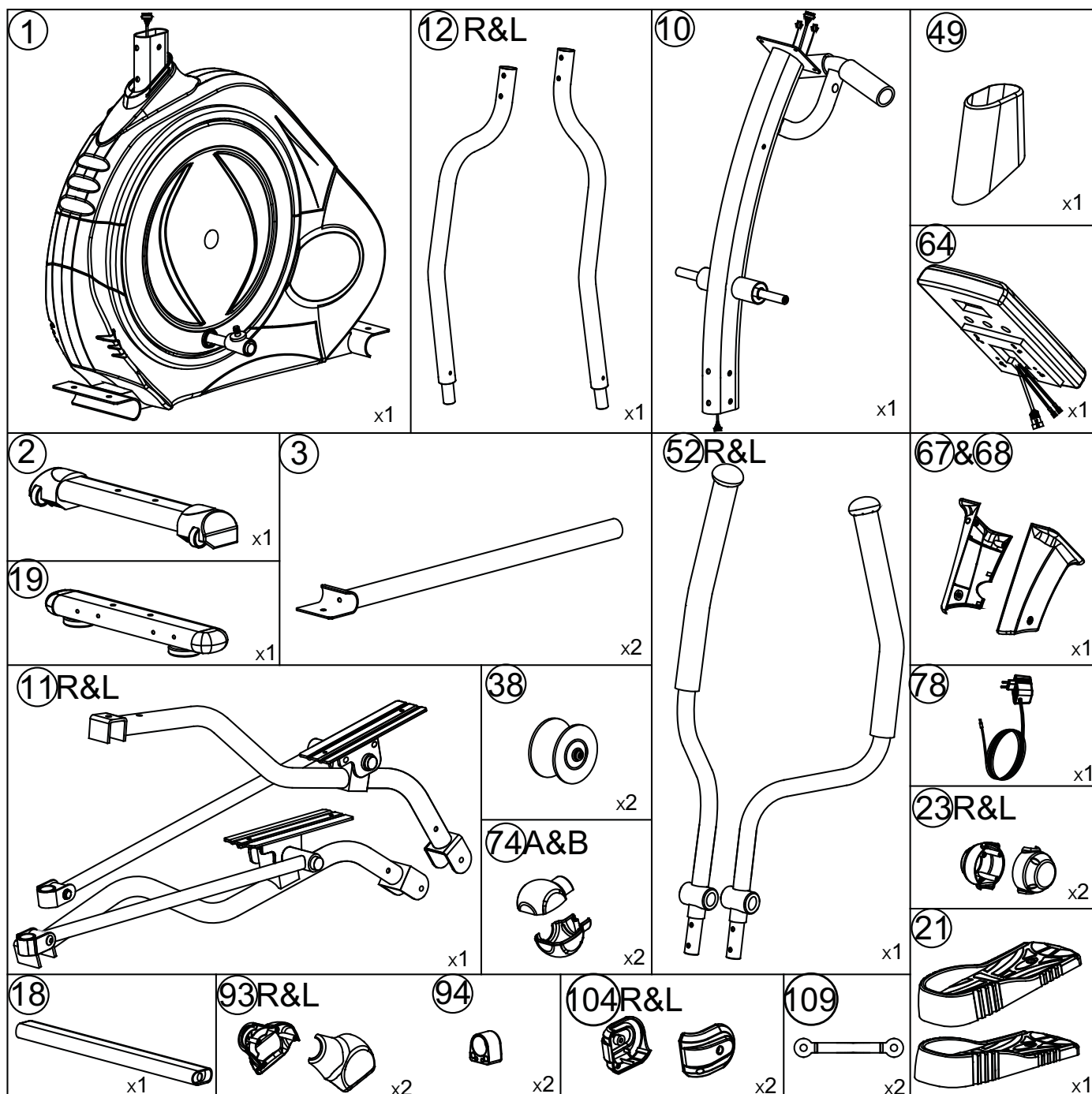
Vous trouvez dans ce manuel toute information nécessaire à l'utilisation et au maniement du rameur. Ce manuel comprend également des conseils pour vous entraîner dans les meilleures conditions.

Flow Fitness vous souhaite beaucoup de succès et de plaisir pendant votre entraînement.

2.1 Contenu de l'emballage

N°	Élément	Nb	N°	Élément	Nb
1	cadre principal	1	52L	barre de maintien gauche	1
2	Pied de l'avant du cadre	1	52R	barre de maintien droite	1
3	rails de guidage gauche+droit	2	64	écran	1
10	Barre calculateur	1	67	capot écran droit	1
11L	barre de support repose-pied gauche	1	68	capot écran gauche	1
11R	barre de support repose-pied droit	1	74A	capot de l'axe supérieur	2
12L	Tube de support gauche	1	74B	capot de l'axe inférieur	2
12R	Tube de support droit	1	78	adaptateur	1
18	capot avant	1	93L	garde-roue gauche	2
19	Pied de l'arrière du cadre	1	93R	garde-roue droit	2
21	repose pied	2	94	couvres-pied	2
23L	capot axe gauche	2	104L	capots de charnière gauche	2
23R	capot axe droit	2	104R	capots de charnière droit	2
38	roue	2	109	courroie en plastique	2
49	Capot de la barre du calculateur	1	-	mode d'emploi1	1
			-	montage kit	1

2. Introduction



Montage

Toutes les pièces nécessaires à l'assemblage du Driver DMR500 Magnetic Rower sont réunies en un seul emballage. Vous trouverez ci-dessous, par étape de montage, le matériel dont vous avez besoin.

Étape 1

81		(x4)	M8*1.25*60L	9A		(x2)	M8*1.25*95L	9B		(x4)	M8*1.25*20L	9C		(x2)	M8*1.25*55L
7			D15.4*D8.2*2T	7			D15.4*D8.2*2T	7		(x4)	D15.4*D8.2*2T	7			D15.4*D8.2*2T
8			D16*D8.5*1.2T	6			D22*D8.5*1.5T	8		(x2)	D16*D8.5*1.5T	6			D22*D8.5*1.5T
20			M8*1.25*15L					6		(x2)	D22*D8.5*1.5T				

Étape 2

17		(x2)	M10*1.5*10T	63		(x2)	ST4*15L	110		(x4)	M8*1.25*20L
14			D20*D11*2T	73		(x4)	M6*1*15L	60			D25*D8.5*2.0T
41			D24*D10*0.4T	77		(x4)	M6*1.0*5T	108			D11.5*D8*3.5T
41			D24*D10*0.4T								

Étape 3

40		(x2)	M8*1.25*20L
60			D25*D8.5*2.0T
75			D21*D16*0.3T

Étape 4

17		(x2)	M10*1.5*10T	63		(x2)	ST4*15L	110		(x4)	M8*1.25*20L
14			D20*D11*2T	73		(x4)	M6*1*15L	60			D25*D8.5*2.0T
41			D24*D10*0.4T	77		(x4)	M6*1.0*5T	108			D11.5*D8*3.5T
41			D24*D10*0.4T								

Étape 5

40		(x2)	M8*1.25*20L	84		(x2)	D26*D19.5*0.3T
30		(x2)	D25*D8.5*2.0T	63		(x2)	ST4*15L
41		(x6)	D24*D10*0.4T	107		(x4)	M5*15L

Étape 6

9B		(x4)	M8*1.25*20L
7			D15.4*D8.2*2T
6			D22*D8.5*1.5T
63		(x16)	ST4*15L

Étape 7

63		(x2)	ST4*15L
107		(x2)	M5*15L



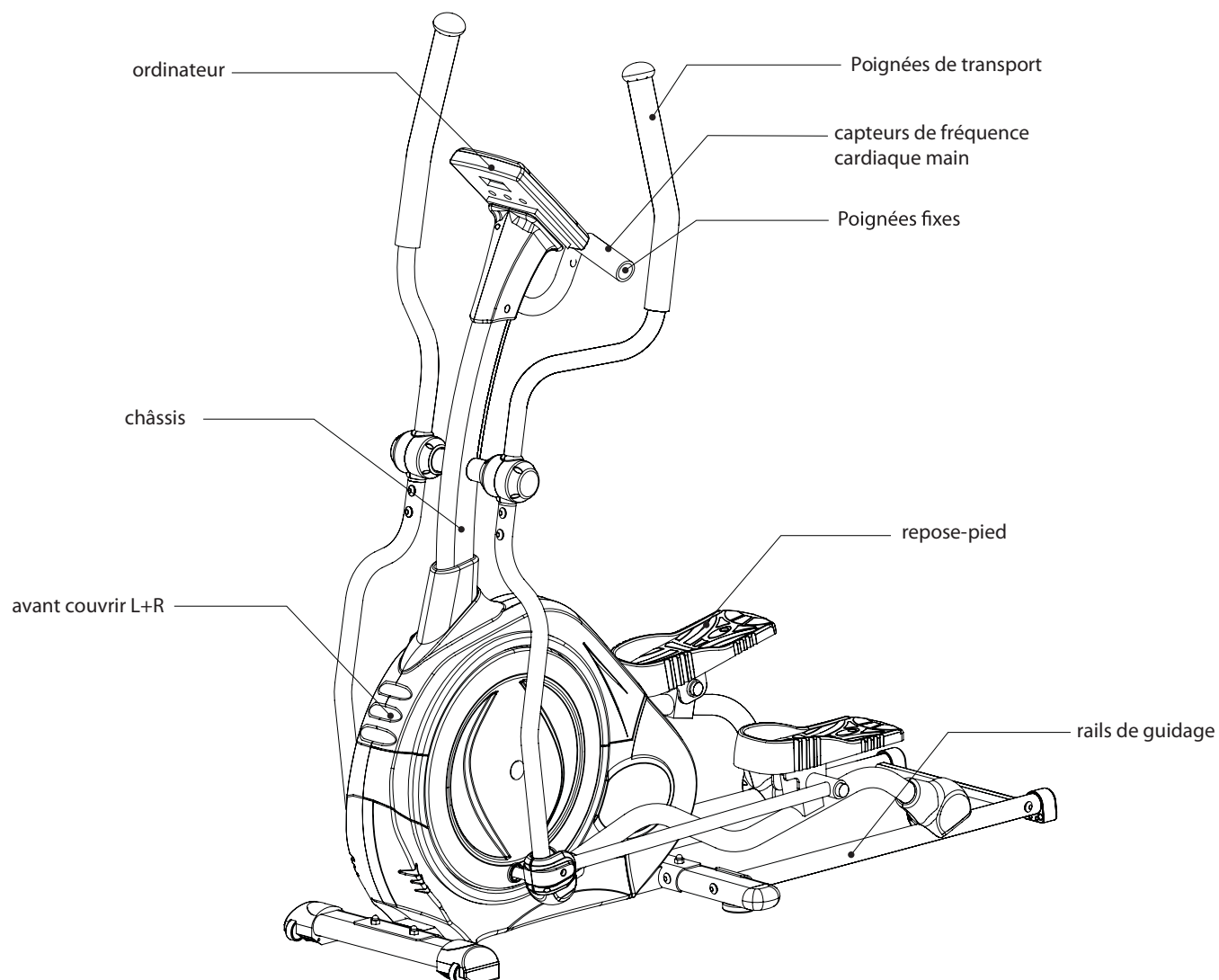
combinaison



allen

2. Introduction

2.2 Parties principales



2.3 Spécifications

Longueur:	118 cm
Hauteur:	43 cm
Largeur:	76 cm
Poids:	55.8 kg

Qu'est-ce que le fitness? Plus généralement on peut décrire un exercice de fitness comme une activité qui incite le coeur à pomper une plus grande quantité d'oxygène par le sang depuis les poumons vers les muscles. Plus l'exercice est intensif, plus les muscles ont besoin de combustible (l'oxygène) et plus le coeur doit travailler pour pomper le sang riche en oxygène vers les muscles. Si vous avez une bonne condition physique, votre coeur peut pomper une plus grande quantité de sang par pulsation. Le coeur n'a pas besoin de pomper aussi souvent pour transporter l'oxygène nécessaire vers vos muscles. Votre rythme cardiaque baissera aussi bien au repos et qu'à l'effort.

3.1 Entraînement basé sur le rythme cardiaque

Lors de l'entraînement il est donc important de surveiller votre rythme cardiaque. Celui-ci détermine le résultat de l'entraînement. Le rythme cardiaque idéal pour votre entraînement dépend premièrement de votre âge. Le nombre maximal de pulsations dépend donc de ces données. Le rythme cardiaque dépend deuxièmement de votre objectif de l'entraînement. Si votre objectif est la perte de poids, vous devez vous entraîner à 60% de votre rythme cardiaque maximal. Si votre objectif d'entraînement est d'améliorer votre condition physique il est conseillé de respecter alors 85% de votre rythme cardiaque maximal.

Le corps stocke l'énergie de deux façons; sous forme de glucides et de graisses. Lors d'un effort, nous utilisons une combinaison de ces deux stocks d'énergie. Quand l'intensité de l'effort est élevée, le corps choisit en grande partie l'énergie à combustion rapide, à savoir les glucides. Étant donné qu'il y en a seulement une quantité limitée, ceci ne peut être maintenu que de courte durée. Lors des entraînements à faible intensité, le corps choisira en grande partie une réserve d'énergie à long terme, à savoir les graisses. Étant donné que celles-ci sont stockées en quantités plus importantes dans le corps, ceci peut être maintenu plus longtemps.

Vous pouvez lire dans le schéma ci-dessous lequel est le meilleur rythme cardiaque selon lequel vous devez vous entraîner. Par groupe d'âge sont indiquées des valeurs qui correspondent au rythme cardiaque que vous devez respecter au cours de l'entraînement. Dans la colonne du milieu vous trouvez les valeurs qui sont applicables si vous désirez perdre du poids. Si vous désirez améliorer votre condition physique vous devez appliquer les valeurs comme indiquées dans la colonne de droite.

Age	Perte de poids (pulsations par minute)	Améliorer la condition (pulsations par minute)
	60%	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+	96 - 94	136 - 133

3. Fitness

La meilleure manière de commencer l'entraînement varie par personne. Si vous n'êtes pas entraîné ou que vous êtes en surpoids, vous devez commencer lentement et augmenter progressivement l'effort.

Au dernier chapitre de ce mode d'emploi (voir : 5. Informations générales) différents schémas d'entraînement sont expliqués. Vous pouvez utiliser ces schémas pour atteindre l'objectif d'entraînement. Le programme est divisé en deux phases. La première phase dure six semaines et donne de bonnes directives pour des débutants ou des personnes qui reprennent un entraînement après une longue période d'inactivité sportive. Pendant cette phase, l'intensité de l'entraînement est construite lentement. Après six semaines commence la deuxième phase. Vous pouvez alors choisir un schéma d'entraînement en vue d'une perte de poids ou pour améliorer votre forme.

Allez sur www.flowfitness.nl pour contrôler vos projets.

3.2 Echauffement et récupération



Un bon programme d'entraînement commence par des exercices d'échauffement et finit par des exercices de récupération. Ainsi vous pouvez éviter des courbatures et des blessures. Ci-dessous vous trouvez quelques exercices adaptés.

Mouvements de tête.

Basculer la tête vers la droite. Restez ainsi un petit instant, pour que vous sentiez la partie gauche du cou tirer. Faites le même mouvement vers la gauche, puis en avant et en arrière. Répéter ceci deux à trois fois.



Toucher les pieds.

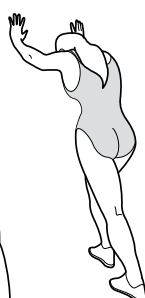
Penchez lentement en avant avec les bras et le dos détendus.

Faites ceci aussi loin que vous pouvez et restez ainsi pendant dix secondes. Répétez deux à trois fois.



Lever les épaules.

Levez l'épaule droite et faites la tourner deux fois dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez ceci ensuite deux fois contre le sens des aiguilles d'une montre. Détendez-vous et faites le même exercice avec l'épaule gauche. Répétez trois à quatre fois.



Etirement des mollets.

Posez les deux mains contre un mur. Placez la jambe droite légèrement écartée derrière vous avec le pied à plat sur le sol. Pliez l'autre jambe et appuyez-vous contre le mur. Maintenez la jambe droite bien tendue, afin qu'elle soit étirée. Tenez-vous ainsi pendant cinq secondes et faites de même avec l'autre jambe. Répétez deux à trois fois.



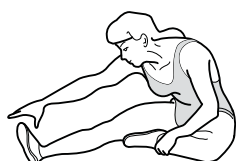
Etirement des côtés.

Levez les bras au dessus de la tête et tendez le bras droit aussi loin que vous le pouvez. Inclinez-vous vers la gauche, afin d'étirer le côté droit du corps. Restez ainsi pendant une seconde. Détendez-vous et faites ensuite le même mouvement avec le bras gauche. Répétez trois à quatre fois.



Etirement des cuisses.

Asseyez-vous par terre et pliez les jambes. Placez les plantes des pieds les unes contre les autres. Gardez le dos droit et penchez-vous en avant au dessus des pieds. Ainsi les muscles à l'intérieur de vos cuisses sont étirés. Tenez-vous ainsi pendant cinq secondes, détendez-vous et répétez ceci trois ou quatre fois.



Etirement des muscles fessiers.

Asseyez-vous par terre en tendant la jambe droite et placez le pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Penchez-vous vers votre pied droit et tenez-vous ainsi pendant dix secondes.

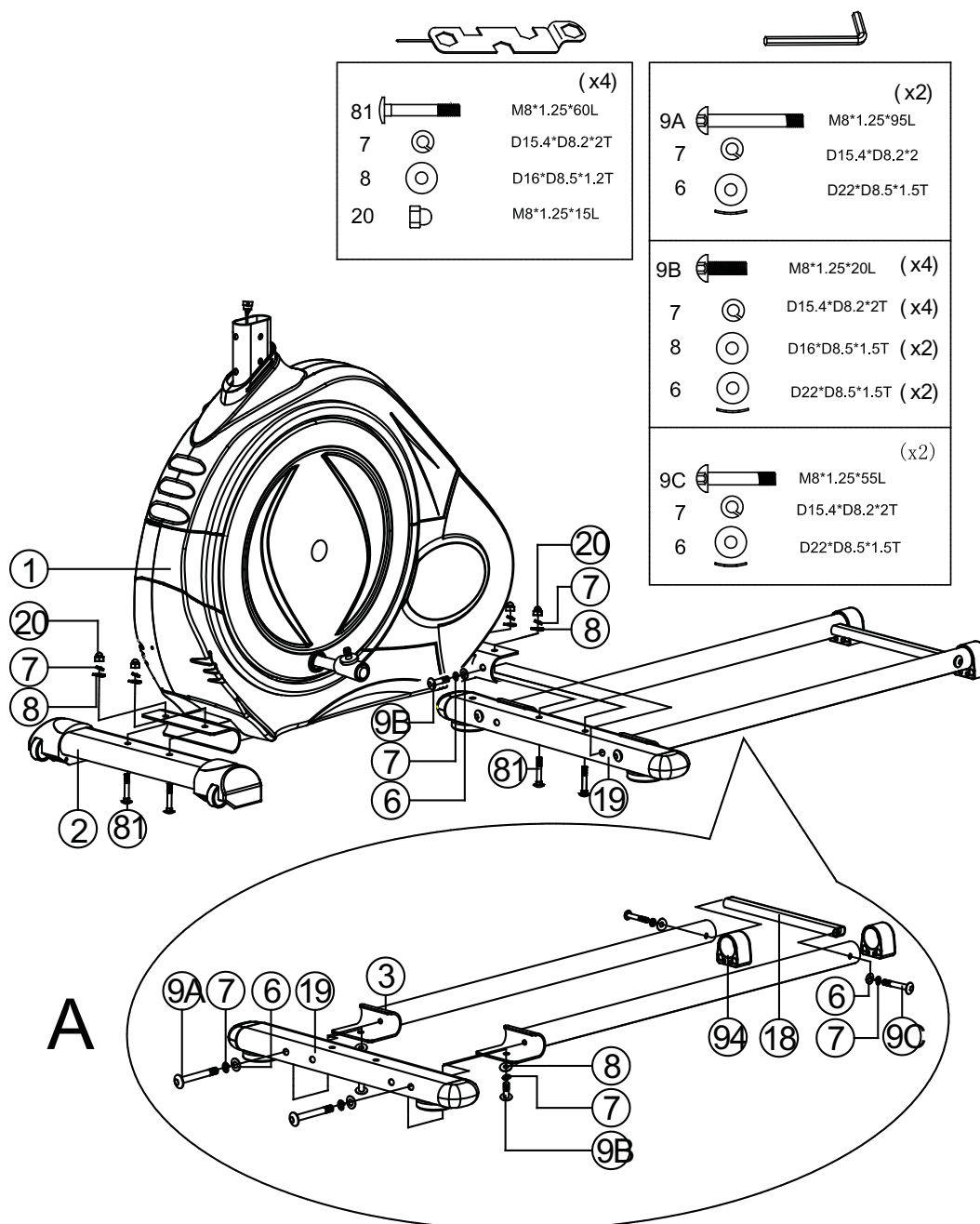
Détendez-vous et faites la même chose en tendant la jambe gauche. Répétez ceci deux à trois fois.

4. Utilisation

4.1 Montage

Etape 1

- A :** Montez les rails de guidage (3) au pied de l'arrière du cadre (19) en utilisant les boulons (9A et 9B), les rondelles à ressort (7), les rondelles courbées (6) et les rondelles plates (8).
- B :** Attachez ensuite l'extrémité des rails de guidage (3) ensemble en utilisant le tube de raccordement (18). Pour cela, utilisez les écrous (9C), les rondelles courbées (6) et les rondelles à ressort (7).
- C :** Placez ensuite les couvre-pieds (94) au-dessus de l'extrémité des rails de guidage (3).
- D :** Attachez ensuite le pied de l'avant du cadre (2) au cadre principal (1) en utilisant les ergots d'arrêt (81), les rondelles à ressort (7), les rondelles plates (8) et l'écrou (20).
- E :** Attachez ensuite le stabilisateur arrière (19) au cadre principal (1) en utilisant les boulons (9B), les rondelles courbées (6) et les rondelles à ressort (7).



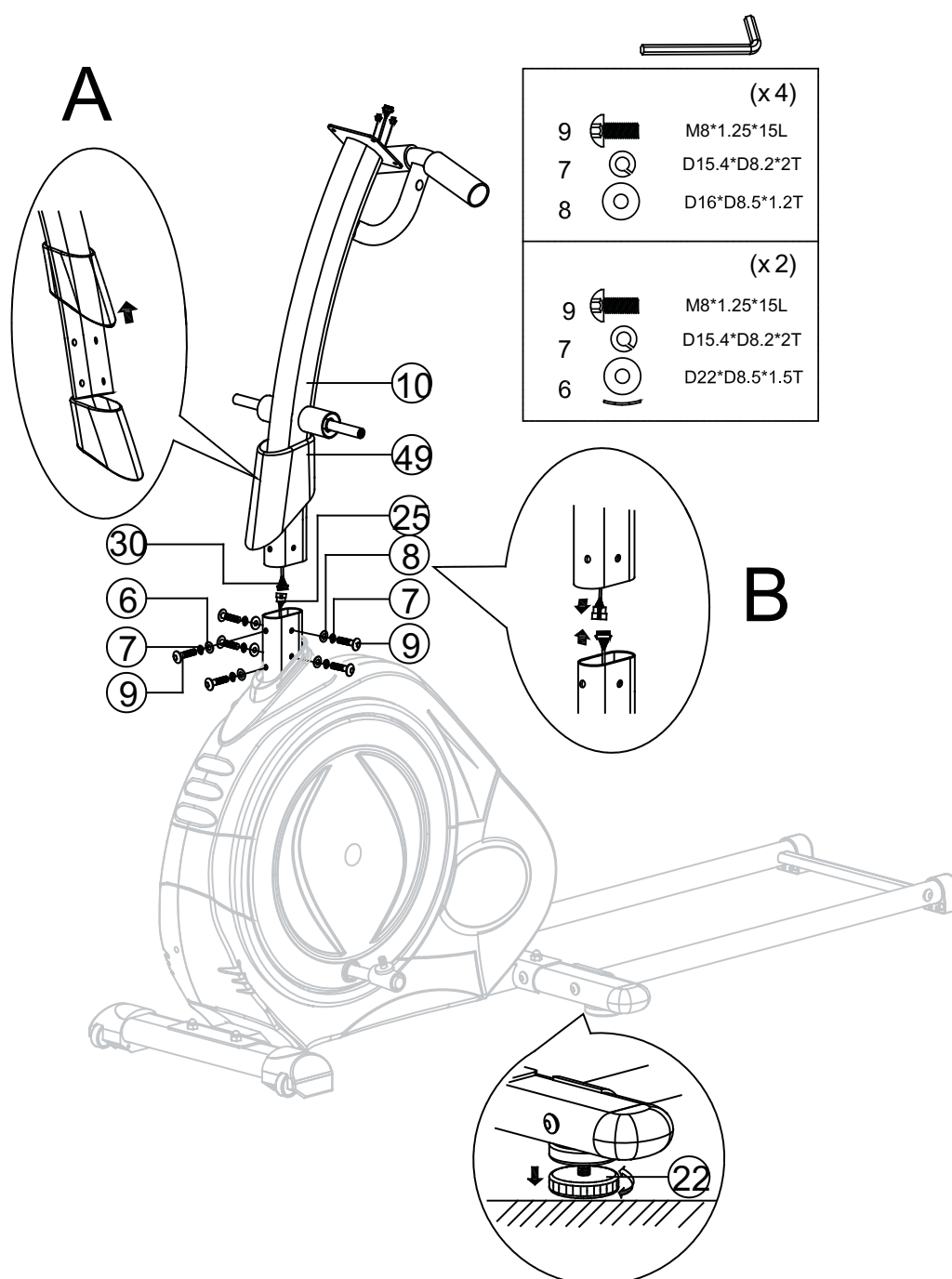
Etape 2

A : Faites glisser le capot de la barre du calculateur (49) sur la barre du calculateur (10) comme montré dans l'illustration A.

B : Connectez ensuite le câble du calculateur (30), qui dépasse de la barre du calculateur (10), avec le câble du moteur (25), dépassant du cadre, comme indiqué dans l'illustration B.

C : Attachez la barre du calculateur (10) au cadre principal (1) en utilisant les boulons (9), les rondelles courbées (6), les rondelles à ressort (7) et les rondelles plates (8).

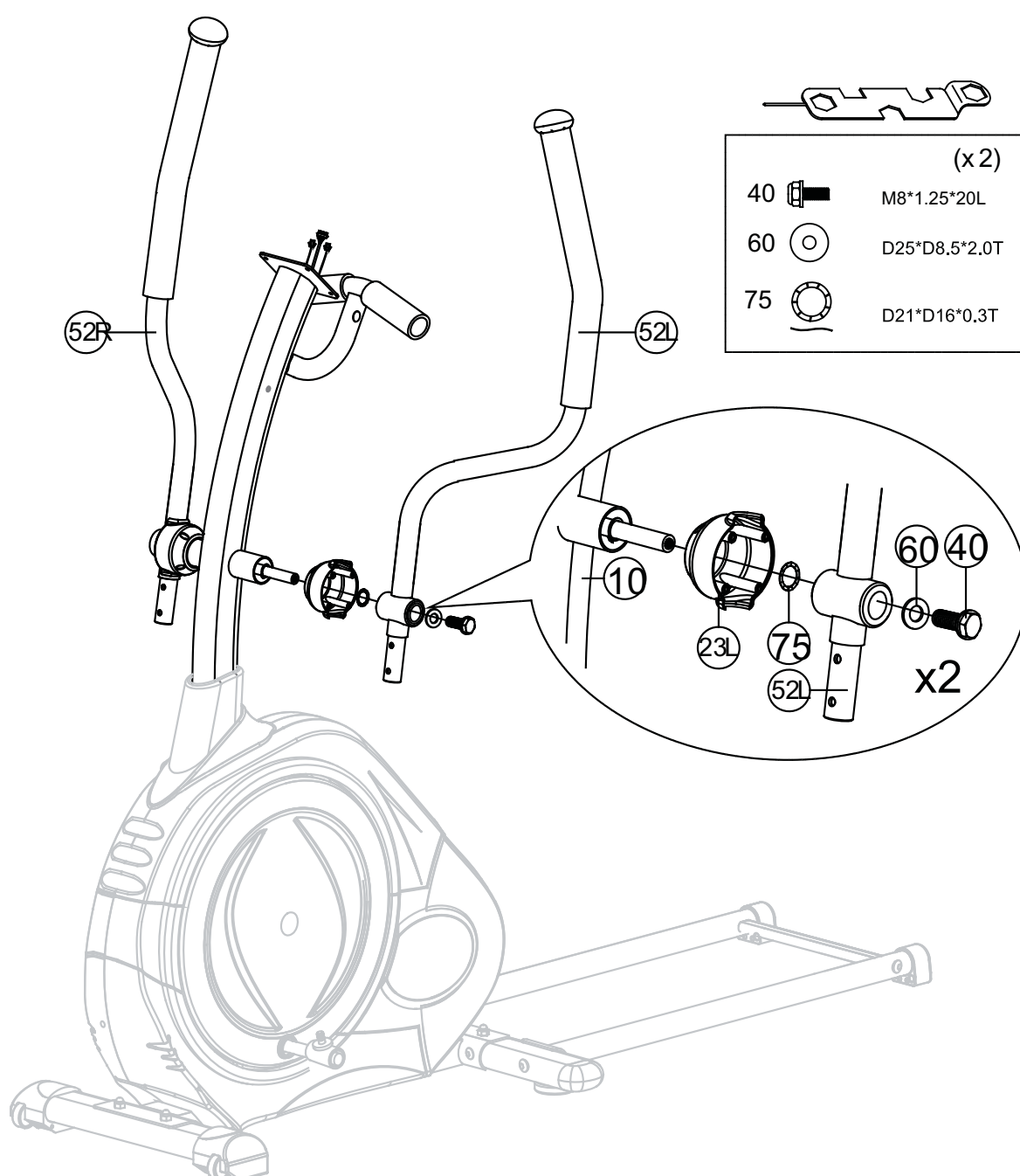
AVERTISSEMENT : lorsque vous effectuez cette étape, les câbles du calculateur ne doivent pas être coincés ou endommagés !



4. Utilisation

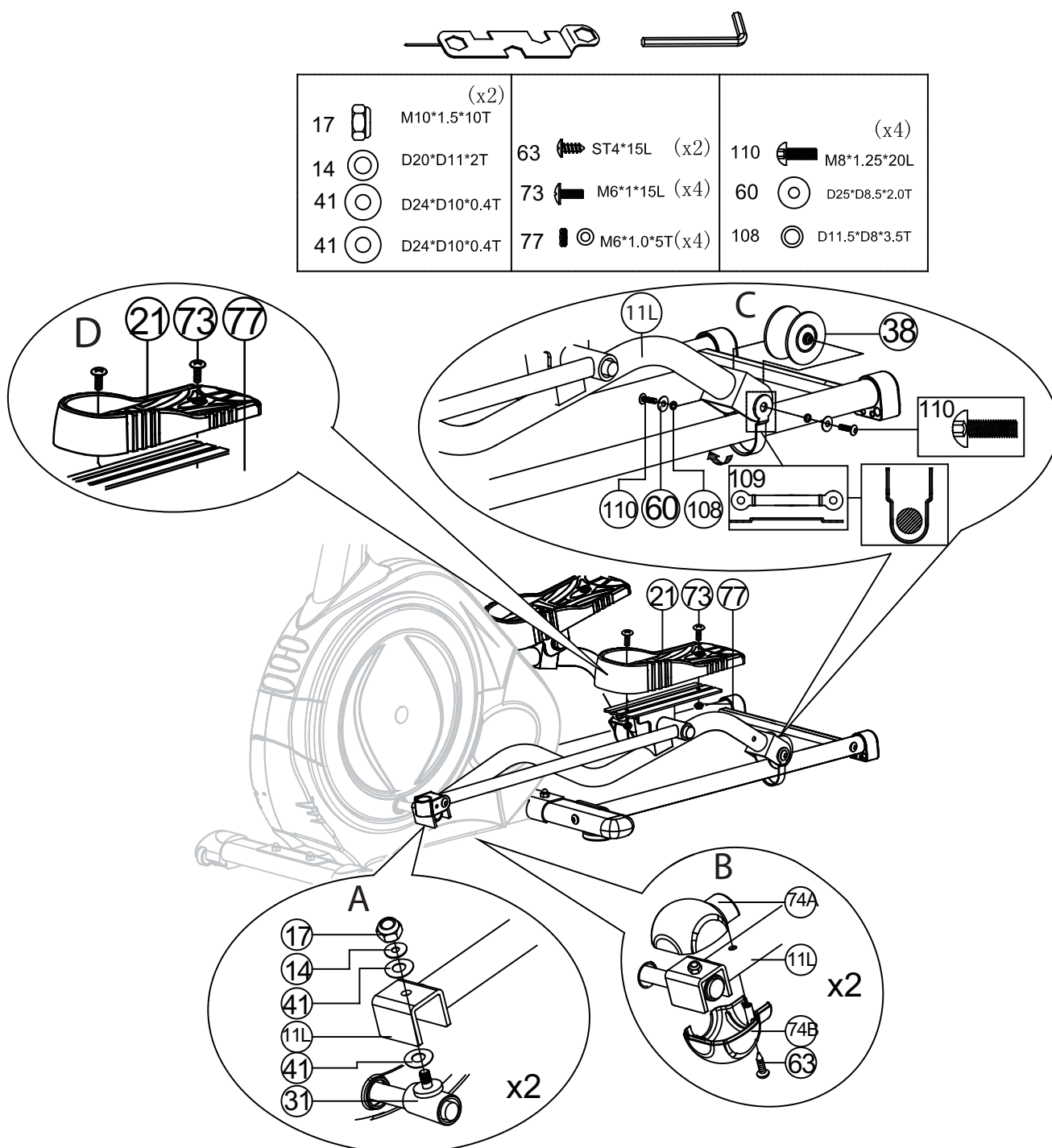
Etape 3

Faites glisser le capot de l'axe gauche (23L) au-dessus de l'axe sur la barre du calculateur (10). Faites ensuite glisser la rondelle à ressort (75), la poignée barre (52L) et ensuite la rondelle (60) au-dessus de l'axe. Fixez l'assemblage avec le boulon (40). Répétez ces étapes pour le côté droit du vélo elliptique en utilisant les éléments (23R), (75), (52R), (60) et (40).



Etape 4

- A :** Attachez la barre de support du repose-pied (11L/11R) à l'axe (31) en utilisant le boulon en nylon (17), la rondelle plate (14) et la rondelle en plastique (41) comme indiqué dans l'illustration A.
- B :** Attachez le capot de l'axe supérieur (74A) et le capot de l'axe inférieur (74B) à la barre de support du repose-pied (11L/11R) en utilisant la vis (63) comme indiqué dans l'illustration B.
- C :** Attachez la roue (38) à la barre de support du repose-pied (11L) avec le boulon (110), la rondelle plate (60), le roulement de distance (108) et la courroie en plastique (109). Assurez-vous que la courroie en plastique soit attachée comme indiqué sur l'ill. C.
- D :** Attachez le repose-pied (21) à la barre de support du repose-pied (11L/ 11R) en utilisant le boulon (73) et l'écrou (77) comme indiqué sur l'ill. D.

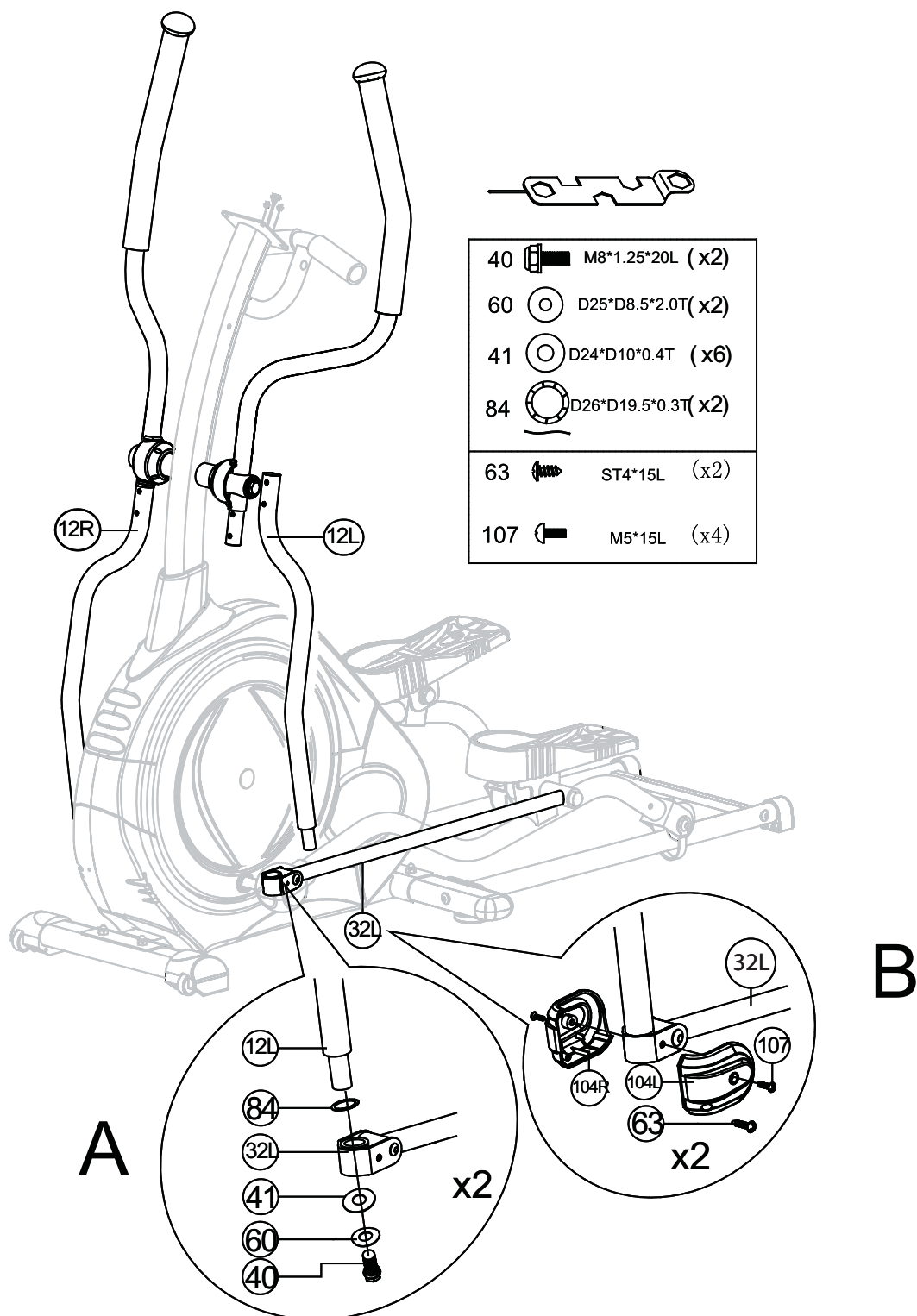


4. Utilisation

Etape 5

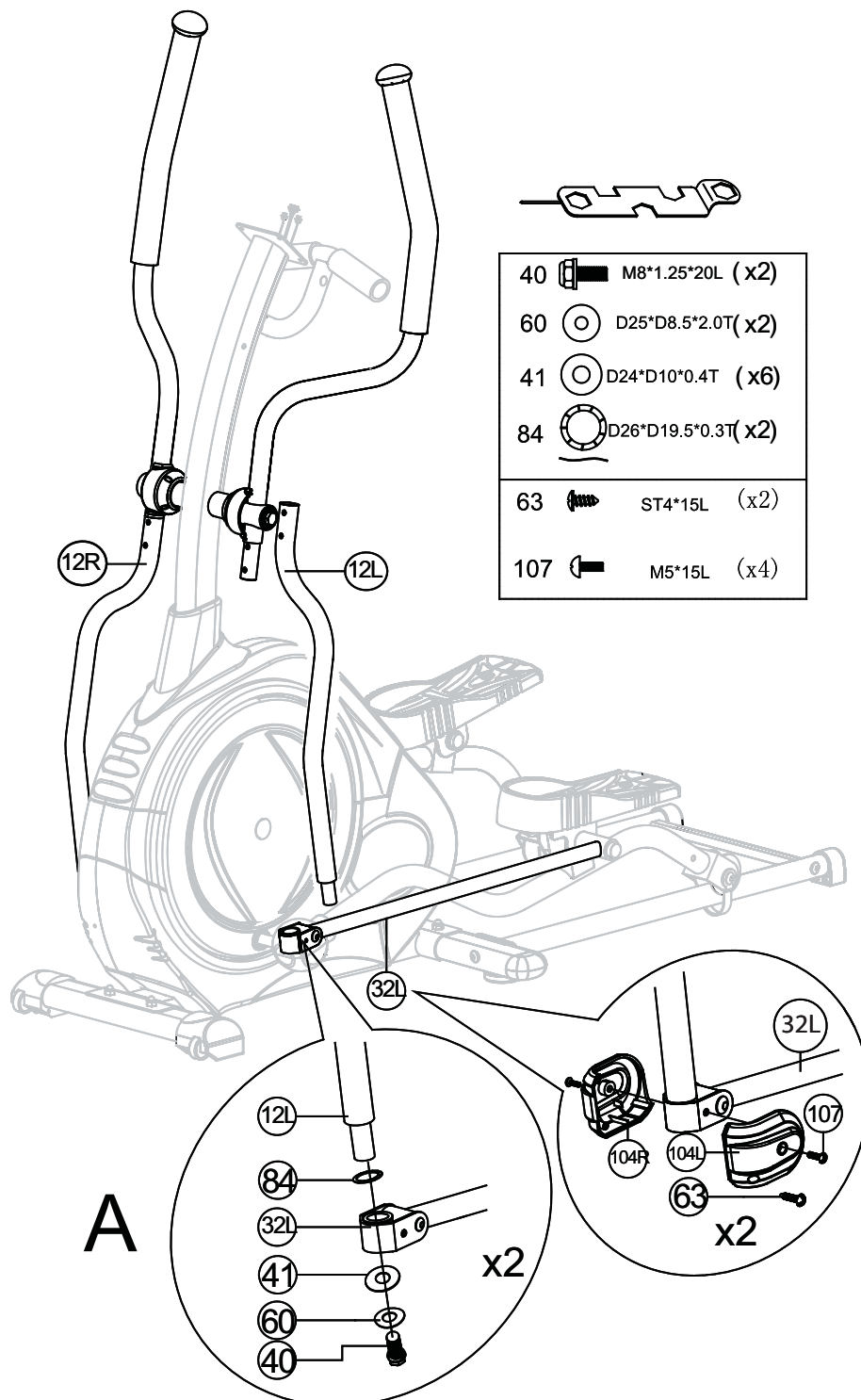
A : Attachez le tube de support (12L/ 12R) au tube du repose-pied (32L/ 32R) en utilisant la rondelle courbée (84), la rondelle plate (60), la rondelle en plastique (41) et le boulon (40) comme indiqué sur l'ill. 5.1.

B : Attachez les capots des charnières (104L/ 104R) au tube du repose pied (32L/ 32R) en utilisant la vis (63) et la vis (107).



Etape 6

- A :** Connectez maintenant le câble du calculateur (30) et les câbles du rythme cardiaque de la poignée (65) au calculateur (64).
- B :** Attachez le calculateur (64) à la gaine du cadre (10) en utilisant les vis fournies pour cela.
- C :** Attachez le tube de support (12L/ 12R) à la barre de maintien (52L/ 52R) en utilisant la rondelle courbée (6), la rondelle à ressort (7) et le boulon (9B) comme indiqué sur l'ill. 6.1.
- D :** Attachez les capots des axes (23L/ 23R) à la barre de maintien (52L/ 52R) en utilisant la vis (63) comme dans l'ill. 6.2.
- E :** Attachez le capot de la roue (93L/ 93R) à la barre de support du repose-pied (11L/ 11R) en utilisant la vis (63) comme indiqué sur l'ill. 6.3.



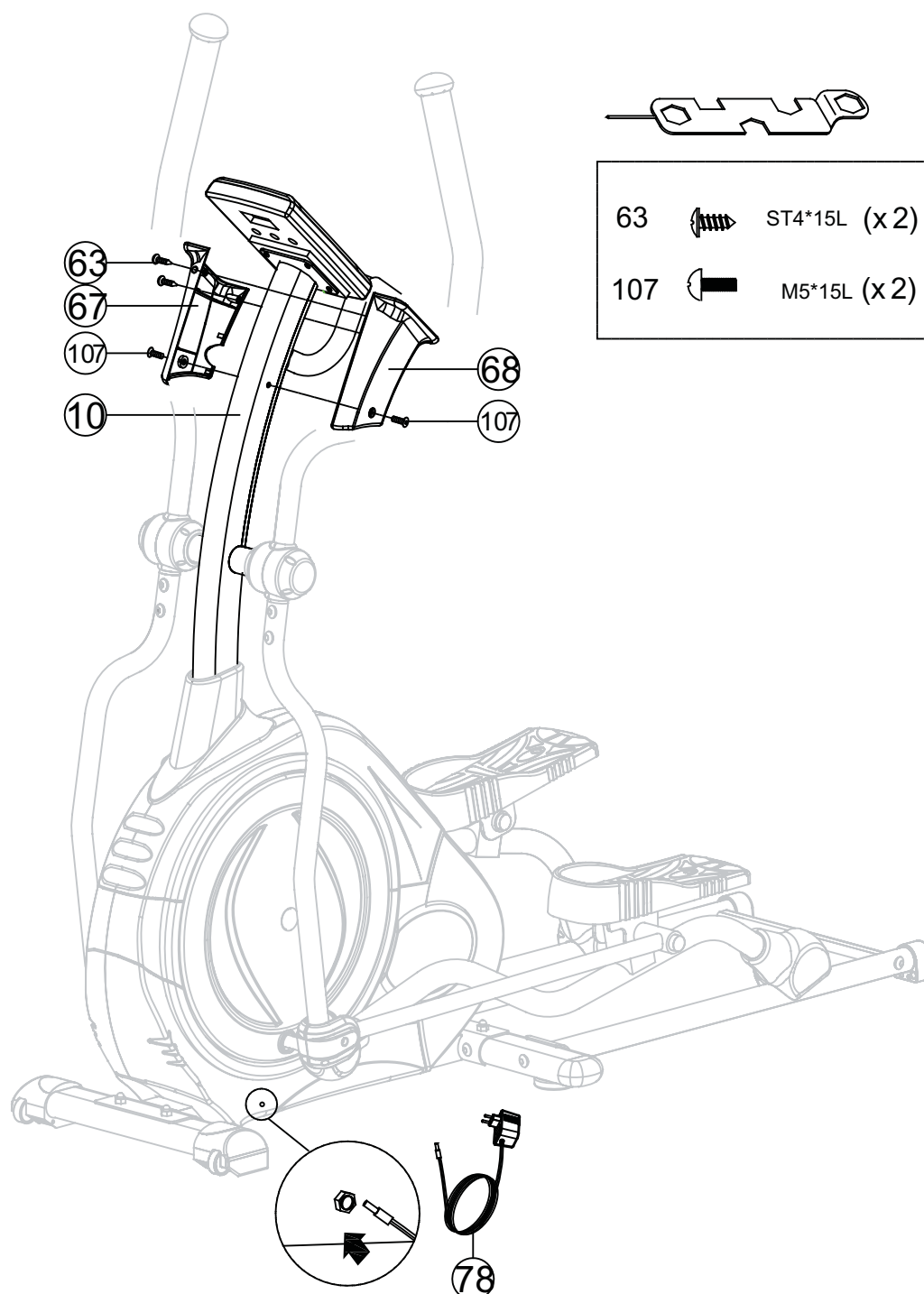
4. Utilisation

Etape 7

Attachez le capot de l'écran de gauche (68) et le capot de l'écran de droite (67) à la gaine du cadre (10) en utilisant les vis (63) et (107) incluses pour cela.

Flow Fitness recommande de vérifier les boulons et les écrous sur les charnières une fois toutes les six semaines pour les resserrer si nécessaire. Pour cela, utilisez les outils fournis avec le produit. Essuyez également la sueur de tous les éléments après utilisation. Cela évite que la sueur ne forme des tâches ou même de la corrosion.

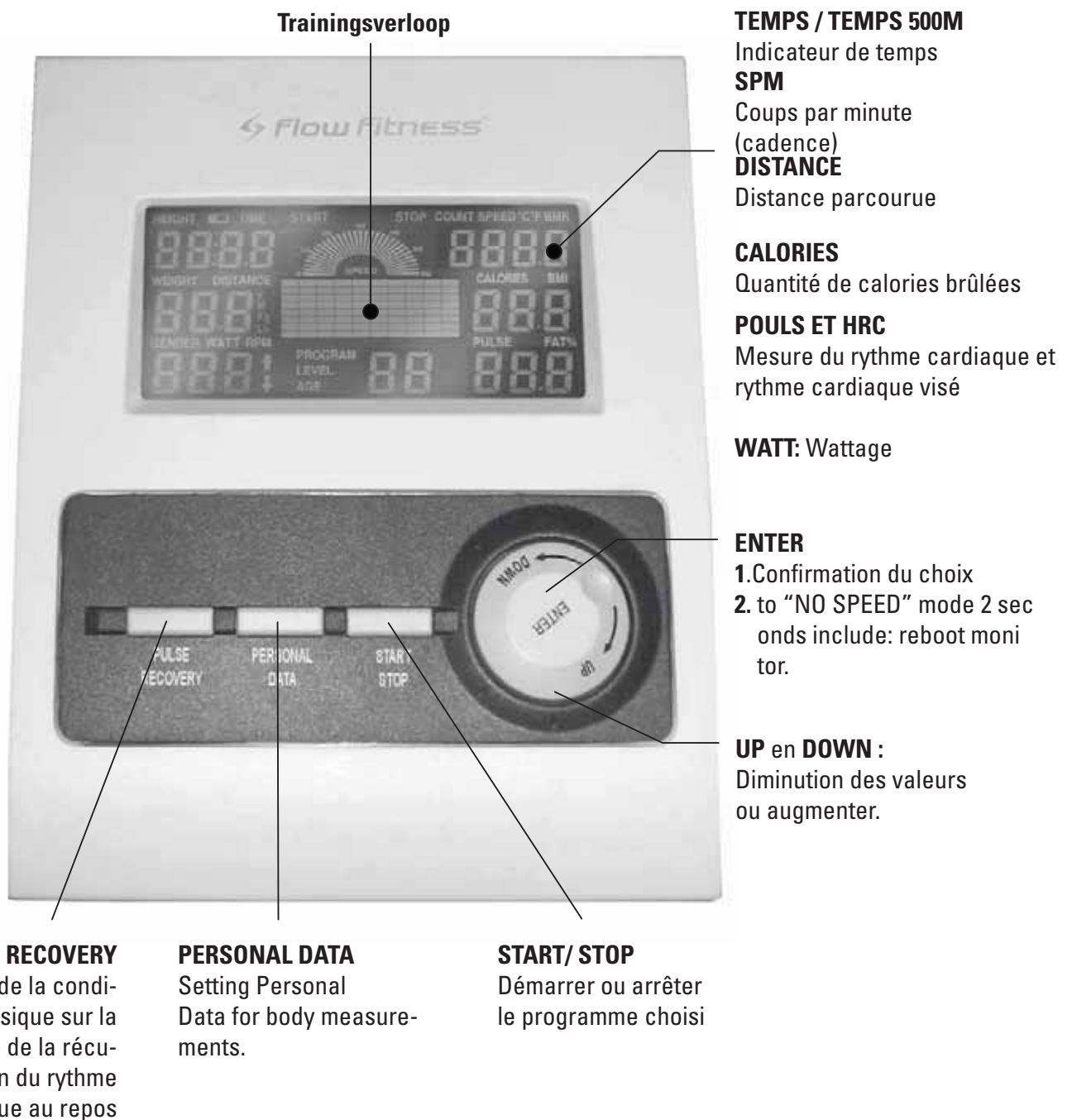
Les parties en métal et en plastique du vélo elliptique peuvent être nettoyées en utilisant des produits de nettoyage classiques. Assurez-vous toutefois que toutes les parties soient bien séchées avant d'être utilisées à nouveau.



4.2 Utilisation de l'ordinateur

Démarrage

Le DCT1000 comprend une alimentation externe. Lorsque cela est connecté à l'ordinateur démarrera automatiquement. Si le DCT1000 ne 5 minutes est utilisé, il passe en mode veille. Pour redémarrer l'ordinateur répond à un besoin pressant n'importe quelle touche. Lorsque l'ordinateur est d'abord démarré, il sera automatiquement effectuer une auto-surveillance. Les lumières s'allument et l'écran LCD fournit des informations sur la logiciel (par exemple VER 1,0). Automatiquement les différents grâce à des programmes de formation. Comme dernière étape, le menu démarrer de nouveau. Cela signifie que le démarrage a été un succès. Le DCT1000 est maintenant prêt à l'emploi.



4. Utilisation

4.3 Entretien

General Purpose

1. Raccordement au réseau

Branchez l'adaptateur dans la prise et branchez-le Trainer. L'ordinateur émet un bip et commutateurs. L' mode manuel commence.

2. Programme de sélection et valeurs

- a. Avec l'UP et le bouton DOWN pouvez sélectionner un programme. Confirmer en appuyant sur ENTRER.
- b. En mode manuel, vous pouvez sélectionner des exercices avec l'UP et DOWN cadran.
- c. Appuyez sur START / STOP pour commencer un exercice.
- d. Si le but est atteint l'ordinateur émet un bip et s'arrête l'exercice.
- e. Si vous avez des objectifs multiples réglée, appuyez sur START / STOP pour Le prochain objectif.

3. Veille

Si l'ordinateur ne reçoit pas de signal pendant 4 minutes, tournez le écran d'ordinateur. Touchez l'écran pour revenir au fonctionnement normal.

Programme de sélection

Lors du réglage de la formation que vous pouvez composer dans l'UP et DOWN pour sélectionner le programme désiré. Validez en appuyant sur la touche Entrée.

Vous avez la possibilité de choisir parmi 26 programmes. P1 est une résistance constante manuellement avant ou pendant l'exercice peut être augmenté ou diminué.

P2 - profils P13-programmés pour lesquels la résistance pendant l'exercice automatiquement levée et abaissée. P12 «Fartlek» est une forme extrême de entraînement par intervalles.

P14 - P17 utilisateurs ont des programmes qui peuvent être faits maison. colonne par eux-mêmes les valeurs peuvent être saisies. Après être entré dans l'ordinateur stocke les données.

P18 - P22 sont le cœur des programmes d'entraînement réglés. L'ordinateur va livrer programmes afin de vérifier la formation correcte coeur taux et le système immunitaire être adapté en conséquence.

À P18 - P21 choisir pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Vous aurez besoin de votre à l'ère de l'ordinateur pour entrer.

À P22, vous pouvez remplir la fréquence cardiaque cible. Avant ce programme gebuikt vous devez d'abord définir votre objectif, comme perdre du poids ou améliorer votre condition physique.

Après avoir décidé sur la base du tableau à la page 41, la fréquence cardiaque ce que vous devriez formation pour atteindre cet objectif de formation. Réglez la fréquence cardiaque correcte en utilisant les touches HAUT et DOWN bouton.

P23 est un programme de puissance moteur. Le calculateur détermine la résistance à la puissance égale à la base de vos efforts

P1 Manual	P2 Step	P3 Hill	P4 Rolling	P5 Valley	P6 Fat burn
P7 Ramp	P8 Mountain	P9 Intervals	P10 Random	P11 Plateau	P12 Fartlek
P12 Fartlek	P13 Precipice	P14 User 1	P15 User 2	P16 User 3	P17 User 4
P18 55% H.R.C.	P19 65% H.R.C.	P20 75% H.R.C.	P21 85% H.R.C.	P22 Target H.R.C.	P23 Watt control

5. Informations générales

5.1 Schémas d'entraînement

Schéma d'entraînement d'introduction

Semaine 1 & 2
Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum. Max. 3 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 4 min. avec le program 7. Reposez-vous 1 min. Entraînez-vous pendant 2 min. avec le program 7. Ramez pendant 1 min. sans effort sur le program 1. Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Semaine 1 & 2
Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum. Max. 3 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 4 min. avec le program 7. Reposez-vous 1 min. Entraînez-vous pendant 2 min. avec le program 7. Ramez pendant 1 min. sans effort sur le program 1. Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Semaine 5 & 6
Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximal. Max. 5 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 6 min. sur le programme 7. Reposez-vous 1 min. Entraînez-vous pendant 4 min. sur le programme 7. Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1. Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Après avoir accompli le schéma d'introduction d'entraînement de 6 semaines, vous pouvez faire un choix parmi les entraînements de continuation. Vous pouvez choisir entre un schéma d'entraînement en vue de la perte de poids ou un schéma d'entraînement pour améliorer votre condition physique. Les deux schémas d'entraînement sont reproduits sur les pages suivantes.

Allez sur www.flowfitness.nl pour contrôler vos progrès.

5. Informations générales

Schéma d'entraînement d'introduction

Semaine 7 & 8
Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum. Max. 6 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 7 min. sur program 7* Reposez-vous 1 min. Entraînez-vous pendant 5 min. sur le programme 7* Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1. Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

A partir de la semaine 9
Entraînez-vous à 60% du rythme cardiaque maximum. Max. 6 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 10 min. sur le program 7* Reposez-vous 1 min. Répétez l'entraînement 2 à 3 fois. Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1. Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Le schéma d'entraînement pour perte de poids (Suite du schéma d'entraînement d'introduction)

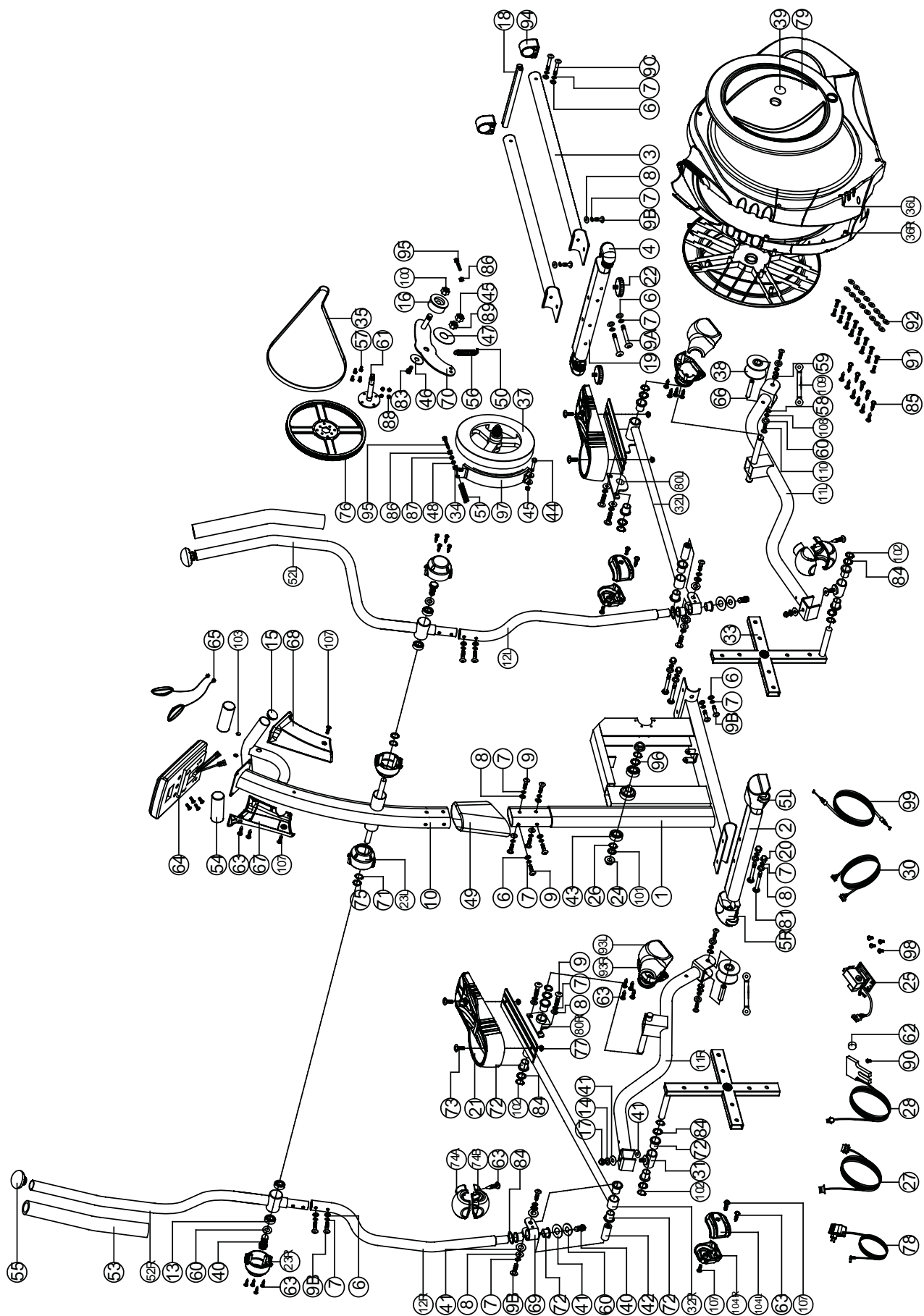
Semaine 7 & 8
Entraînez-vous à 85% du rythme cardiaque maximum. Max. 6 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 7 min. sur le programme 7* Reposez-vous 1 min. Entraînez-vous pendant 5 min. sur le programme 3 Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1 Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

A partir de la semaine 9
Entraînez-vous à 85% du rythme cardiaque maximum. Max. 6 fois par semaine.
Echauffement 5 à 10 min. Entraînez-vous pendant 10 min. sur le programme 8* Reposez-vous 1 min. Entraînez-vous pendant 10 min. sur le programme 3 Répétez l'entraînement 2 à 3 fois Ramez tranquillement pendant 1 min. sur le programme 1 Faites des exercices de récupération pendant 5 min.

Allez sur www.flowfitness.nl pour contrôler vos progrès.

5. Informations générales

5.2 Vue explosée et liste des pièces détachées



5. Informations générales

N°	Elément	Nb	N°	Elément	Nb
1	cadre principal	1	53	mousse de la poignée (HDR) D30*3T*500L	2
2	Pied de l'avant du cadre	1	54	mousse de la poignée (HDR) D30*4T*125L	2
3	rails de guidage gauche+droit	2	55	capot de recouvrement D1 1/4**45L	2
4	capot stabiliseur arrière	2	56	ressort D3.5*D18*52L	1
5	Couvre-pied	1	57	boulon M6*1.0*15L	4
6	rondelle courbée D22*D8.5*1.5T	12	58	bague S-15 (1T)	4
7	rondelle à ressort D15.4*D8.2*2T	36	59	rondelle courbée D21*D16.2*0.3T	2
8	rondelle D16*D8.5*1.2T	22	60	bague D25*D8.5*2.0T	8
9	boulon M8*1.25*15L	10	61	axe du volant	1
9A	boulon M8*1.25*95L	2	62	aimant	1
9B	boulon M8*1.25*20L	12	63	vis ST4*1.41*15L	22
9C	boulon M8*1.25*55L	2	64	écran	1
10	Barre calculateur	1	65	câble rythme cardiaque	2
11L	barre de support repose-pied gauche	1		câble rythme cardiaque	2
11R	barre de support repose-pied droit	1	66	axe de la roue	2
12L	Tube de support gauche	1	67	capot écran droit	1
12R	Tube de support droit	1	68	capot écran gauche	1
13	roulement #99502ZZ	4	69	cadre de connexion	2
14	bague D20*D11*2T	2	70	volant du plateau au sol	1
15	capot de recouvrement D1 1/4**29L	2	71	bague S-16 (1T)	2
16	Roue de serrage	1	72	capot de fermeture	14
17	Écrou en nylon M10*1.5*10T	2	73	boulon M6*1*15L	4
18	capot avant	1	74A	capot de l'axe supérieur	2
19	Pied de l'arrière du cadre	1	74B	capot de l'axe inférieur	2
20	écrou M8*1.25*15L	4	75	rondelle courbée D21*D16*0.3T	2
21	repose pied	2	76	poulie	1
22	roue de réglage	2	77	écrou M6*1.0*5T	4
23L	capot axe gauche	2	78	adaptateur	1
23R	capot axe droit	2	79	disque de recouvrement	2
24	écrou de blocage M10*1.25*7T	2	80L	plateau repose-pied	1
25	moteur	1	80R	plateau repose-pied	1
26	bague D22.5*D18.5*1.2T	2	81	ergot d'arrêt M8*1.25*60L	4
27	cordon 400L	1	83	boulon M8*1.25*25L	1
28	cordon du capteur 200L	1	84	rondelle courbée D26*D19.5*0.3T	10
30	câble du calculateur	1	85	vis ST4.2*1.4*20L	11
31	douille de rotation	2	86	écrou M6*1*6T	2
32L	tube repose-pied gauche	1	87	rondelle en plastique D6*D19*1.5T	1
32R	tube repose-pied R	1	88	écrou de blocage M6*1.0*6T	4
33	manivelle	2	89	écrou M8*1.25*6T	1
34	écrou de blocage M6*1*6T	1	90	boulon M5*0.8*10L	1
35	courroie de transmission	1	91	vis ST4*1.41*15L	16
36L	capot principal gauche	1	92	bague D12*D4.3*1T	16
36R	capot principal droit	1	93L	garde-roue gauche	2
37	volant	1	93R	garde-roue droit	2
38	roue	2	94	couvres-pied	2
39	capot latéral	2	95	boulon M6*65L	1
40	boulon M8*1.25*20	2	96	rondelle courbée D27*D21*0.3T	2
41	rondelle en plastique D10*D24*0.4T	10	97	frein magnétique	1
42	axe	2	98	vis ST4.2*1.4*15L	4
43	roulement #6004ZZ	2	99	câble de tension D12*230L	1
44	écrou de blocage	1	100	écrou M6*1*6T	1
45	écran de blocage M8*1.25*8T	1	101	bague D26*D21*1.5T	1
46	bague D25*D8.5*2.0T	1	102	bague D21.5*D17.5*1.2T	8
47	rondelle en plastique D50*D10*1.0T	1	103	capot de fermeture	2
48	bague D13*D6.5*1.0T	1	104L	capots de charnière gauche	2
49	Capot de la barre du calculateur	1	104R	capots de charnière droit	2
50	bouchon de ressort en plastique	1	107	vis M5*0.8*15L	8
51	ressort	1	108	entretoise D11.5*D8*3.5T	4
52L	barre de maintien gauche	1	109	courroie en plastique	2
52R	barre de maintien droite	1	110	boulon M8*1.25*20L	4

5. Informations générales

5.3 Conditions de garantie

La société Flow Fitness garantie le produit pour une période de 36 mois, des 12 derniers mois sur toutes les parties, à compter de la date d'achat. Pour bénéficier de cette garantie vous devez conserver votre facture ou bon d'achat et renvoyer le bon de garantie complété. Pendant la période couverte par la garantie, Flow Fitness réparera d'après son jugement tout défaut et remplacera toute pièce défectueuse, qui sont la conséquence d'un défaut matérielle et/ou de production. Si le produit est défectueux, veuillez prendre contact avec le revendeur chez qui vous avez acheté le produit et signalez-lui le défaut.

La garantie est nulle lorsque :

- des réparations ont été effectuées par un réparateur non-agréé ou sans autorisation écrite de la société Flow Fitness,
- Flow Fitness juge que le produit a été négligé, ou bien mal utilisé, entretenu avec imprudence et/ou de façon incompétente, et/ou en cas d'usure anormale,
- le produit n'a pas été utilisé comme décrit dans ce mode d'emploi,
- le produit n'a pas été utilisé dans des circonstances décrites dans ce mode d'emploi,
- des défaillances ont été causées par des facteurs extérieures.

La période de garantie n'est pas prolongée ou renouvelée par des réparations prises en charge par la garantie, cependant les réparations sont garanties 3 mois.

LA CARTE DE GARANTIE

La société Flow Fitness garantit le produit pour une période de 36 mois, des 12 derniers mois sur toutes les parties, à compter de la date d'achat. Pour bénéficier de cette garantie vous devez conserver votre facture ou bon d'achat et renvoyer le bon de garantie complété. Pendant la période couverte par la garantie, Flow Fitness réparera d'après son jugement tout défaut et remplacera toute pièce défectueuse, qui sont la conséquence d'un défaut matérielle et/ou de production. Si le produit est défectueux, veuillez prendre contact avec le revendeur chez qui vous avez acheté le produit et signalez-lui le défaut.

La garantie est nulle lorsque :

- des réparations ont été effectuées par un réparateur non-agréé ou sans autorisation écrite de la société Flow Fitness,
- Flow Fitness juge que le produit a été négligé, ou bien mal utilisé, entretenu avec imprudence et/ou de
- façon incompétente, et/ou en cas d'usure anormale,
- le produit n'a pas été utilisé comme décrit dans ce mode d'emploi,
- des défaillances ont été causées par des facteurs extérieures.

La période de garantie n'est pas prolongée ou renouvelée par des réparations prises en charge par la garantie, cependant les réparations sont garanties 3 mois. Le produit n'a pas été utilisé dans des circonstances décrites dans ce mode d'emploi, des défaillances ont été causées par des facteurs extérieures.

nom de famille: _____ adresse e-mail: _____

prénom: _____ le numéro de série: _____

adresse: _____ date d'achat: _____

code postal et ville : _____ vendeur de fitness: _____



Glider DCT1000 Crosstrainer

Flow Fitness BV
boîte aux lettres 37012
1030 AA Amsterdam
Pays-Bas

suffisamment
affranchie
s'il vous plaît



Glider DCT1000 Crosstrainer