

 **Flow Fitness**<sup>®</sup>

---

**GLIDER***DCT1000*



---

*Gebbruiksaanwijzing*

---

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

# Glider DCT1000 Crosstrainer

---

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.

<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	8
<b>3. Fitness</b>	<b>9</b>
3.1 Trainen op hartslag	9
3.2 Warming up & cooling down	11
<b>4. Gebruik</b>	<b>12</b>
4.1 Montage	12
4.2 Gebruik computer	22
4.3 Onderhoud	29
<b>5. Algemene informatie</b>	<b>30</b>
5.1 Trainingsschema's	30
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	34
5.3 Garantievoorwaarden	36
<b>6. Garantiekaart</b>	<b>37</b>

# 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 intensiteit van uw training.

# 1. Belangrijke informatie

---

- 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.

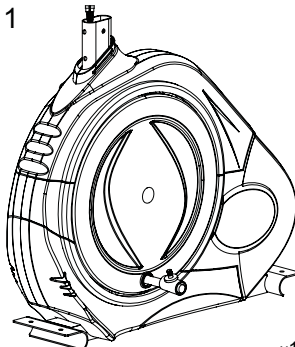
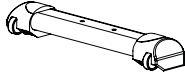
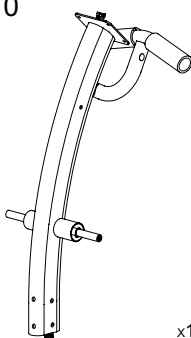

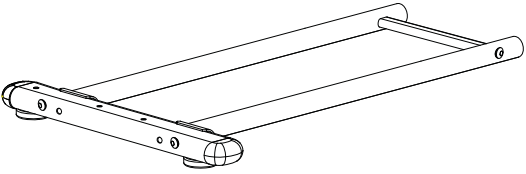
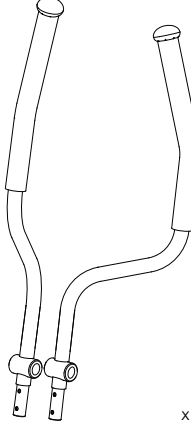
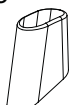
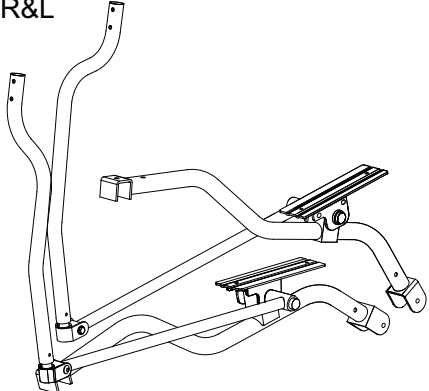
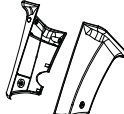
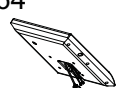




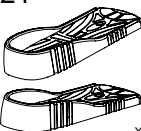





In deze handleiding staat alle informatie, die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de crosstrainer. Tevens bevat deze handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen. Wij adviseren u voor gebruik van de Glider DCT1000 Crosstrainer eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat 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.	Achter frame	1
10.	Computer stang	1
11.	Voetsteun draagstang L+R	2
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.	Voetkappen	2
104.	Scharnierkappen	2
109.	Plastic riem	2

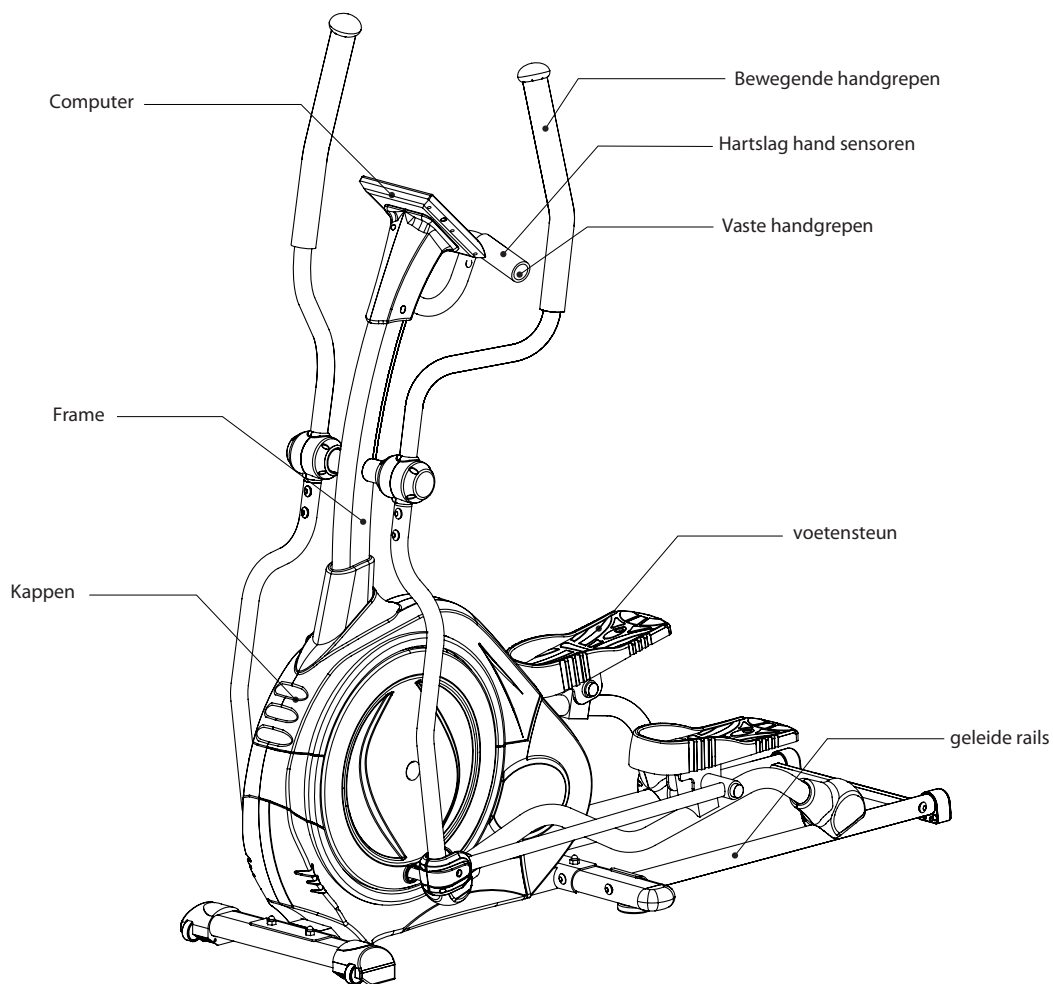
## 2. Introductie

<p>1</p>  <p>x1</p>	<p>2</p>  <p>x1</p>	<p>10</p>  <p>x1</p>	<p>93R&amp;L</p>  <p>x2</p>																																																															
<p>3</p> 		<p>52R&amp;L</p>  <p>x1</p>	<p>49</p>  <p>x1</p>																																																															
<p>11R&amp;L</p>  <p>x1</p>		<p>67&amp;68</p>  <p>x1</p>	<p>64</p>  <p>x1</p>																																																															
<table border="1"> <tbody> <tr> <td>9</td> <td> M8*1.25*15L</td> <td>x6</td> <td>6</td> <td> D22*D8.5*1.5T</td> <td>x8</td> <td>60</td> <td> D25*D8.5*2.0T</td> <td>x6</td> </tr> <tr> <td>9B</td> <td> M8*1.25*20L</td> <td>x6</td> <td>7</td> <td> D15.4*D8.2*2T</td> <td>x16</td> <td>63</td> <td> ST4*15L</td> <td>x22</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td> M10*1.5*10T</td> <td>x2</td> <td>8</td> <td> D16*D8.5*1.2T</td> <td>x8</td> <td>110</td> <td> M8*1.25*20L</td> <td>x4</td> </tr> <tr> <td>40</td> <td> M8*1.25*20L</td> <td>x2</td> <td>14</td> <td> D20*D11*2T</td> <td>x2</td> <td>81</td> <td> M8*1.25*60L</td> <td>x4</td> </tr> <tr> <td>41</td> <td> D24*D10*0.4T</td> <td>x4</td> <td>20</td> <td> M8*15L</td> <td>x4</td> <td>75</td> <td> D21*D16*0.3T</td> <td>x2</td> </tr> <tr> <td>108</td> <td> D11.5*D8*3.5T</td> <td>x4</td> <td>73</td> <td> M6*1*15L</td> <td>x4</td> <td>107</td> <td> M5*15L</td> <td>x6</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>77</td> <td> M6*1.0*5T</td> <td>x4</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		9	M8*1.25*15L	x6	6	D22*D8.5*1.5T	x8	60	D25*D8.5*2.0T	x6	9B	M8*1.25*20L	x6	7	D15.4*D8.2*2T	x16	63	ST4*15L	x22	17	M10*1.5*10T	x2	8	D16*D8.5*1.2T	x8	110	M8*1.25*20L	x4	40	M8*1.25*20L	x2	14	D20*D11*2T	x2	81	M8*1.25*60L	x4	41	D24*D10*0.4T	x4	20	M8*15L	x4	75	D21*D16*0.3T	x2	108	D11.5*D8*3.5T	x4	73	M6*1*15L	x4	107	M5*15L	x6				77	M6*1.0*5T	x4				<p>104R&amp;L</p>  <p>x2</p>	<p>78</p>  <p>x1</p>
9	M8*1.25*15L	x6	6	D22*D8.5*1.5T	x8	60	D25*D8.5*2.0T	x6																																																										
9B	M8*1.25*20L	x6	7	D15.4*D8.2*2T	x16	63	ST4*15L	x22																																																										
17	M10*1.5*10T	x2	8	D16*D8.5*1.2T	x8	110	M8*1.25*20L	x4																																																										
40	M8*1.25*20L	x2	14	D20*D11*2T	x2	81	M8*1.25*60L	x4																																																										
41	D24*D10*0.4T	x4	20	M8*15L	x4	75	D21*D16*0.3T	x2																																																										
108	D11.5*D8*3.5T	x4	73	M6*1*15L	x4	107	M5*15L	x6																																																										
			77	M6*1.0*5T	x4																																																													
		<p>109</p>  <p>x2</p>	<p>23R&amp;L</p>  <p>x2</p>																																																															
			<p>21</p>  <p>x1</p>																																																															
			<p>74A&amp;B</p>  <p>x2</p>																																																															
			<p>38</p>  <p>x2</p>																																																															
			<p>94</p>  <p>x2</p>																																																															
			 <p>x2</p>																																																															
			 <p>x1</p>																																																															

## 2. Introductie

---

### 2.2 Belangrijke onderdelen



### 2.3 Specificaties

Lengte:	118 cm
Hoogte:	43 cm
Breedte:	76 cm
Gewicht:	55.8 kg



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

## 3. Fitness

---

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 trainingschema'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 trainingschema 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.



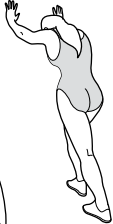
### Toe Touch

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

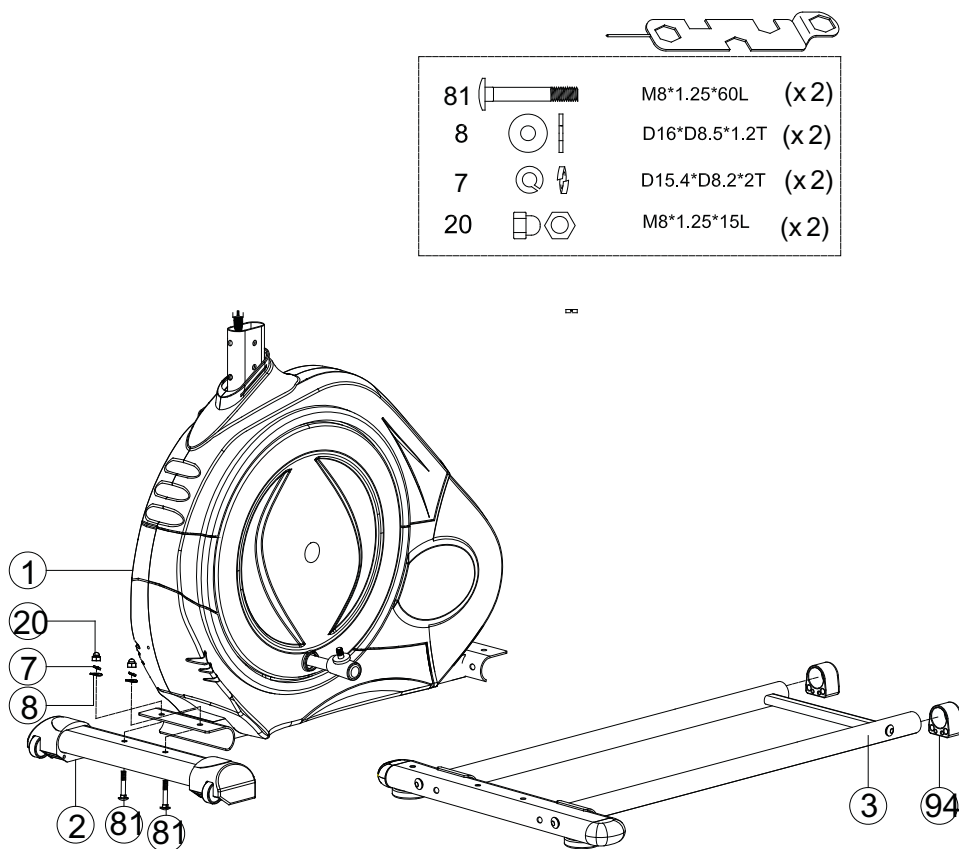
Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

## 4. Gebruik

### 4.1 Montage

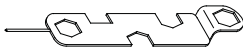
#### Stap 1

1. 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)
2. Plaats de voetkappen (94) over uiteinden van het achter frame (3).



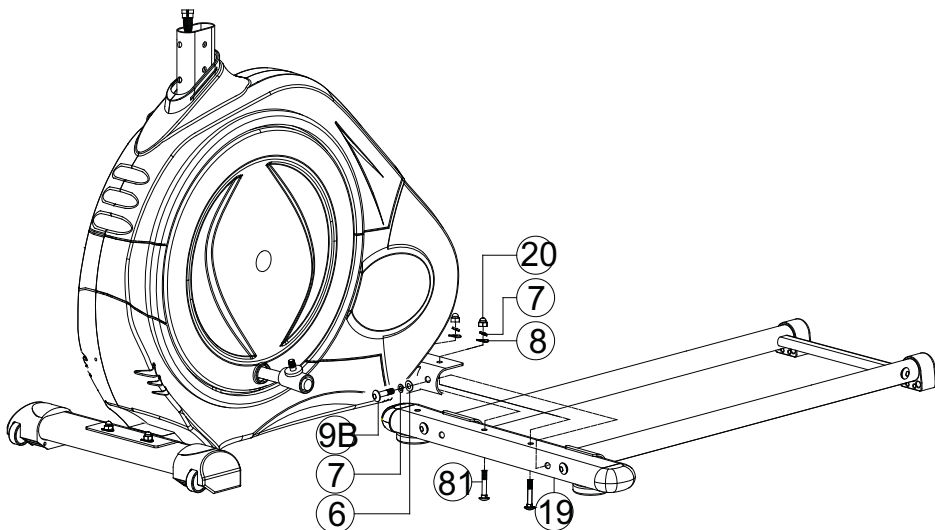
## Stap 2

1. Bevestig het achter frame (3) aan het hoofdframe (1) met behulp van de bouten (9B), de gebogen ringen (6) en de veer ringen (7).



81		M8*1.25*60L	(x 2)
8		D16*D8.5*1.2T	(x 2)
7		D15.4*D8.2*2T	(x 2)
20		M8*1.25*15L	(x 2)

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

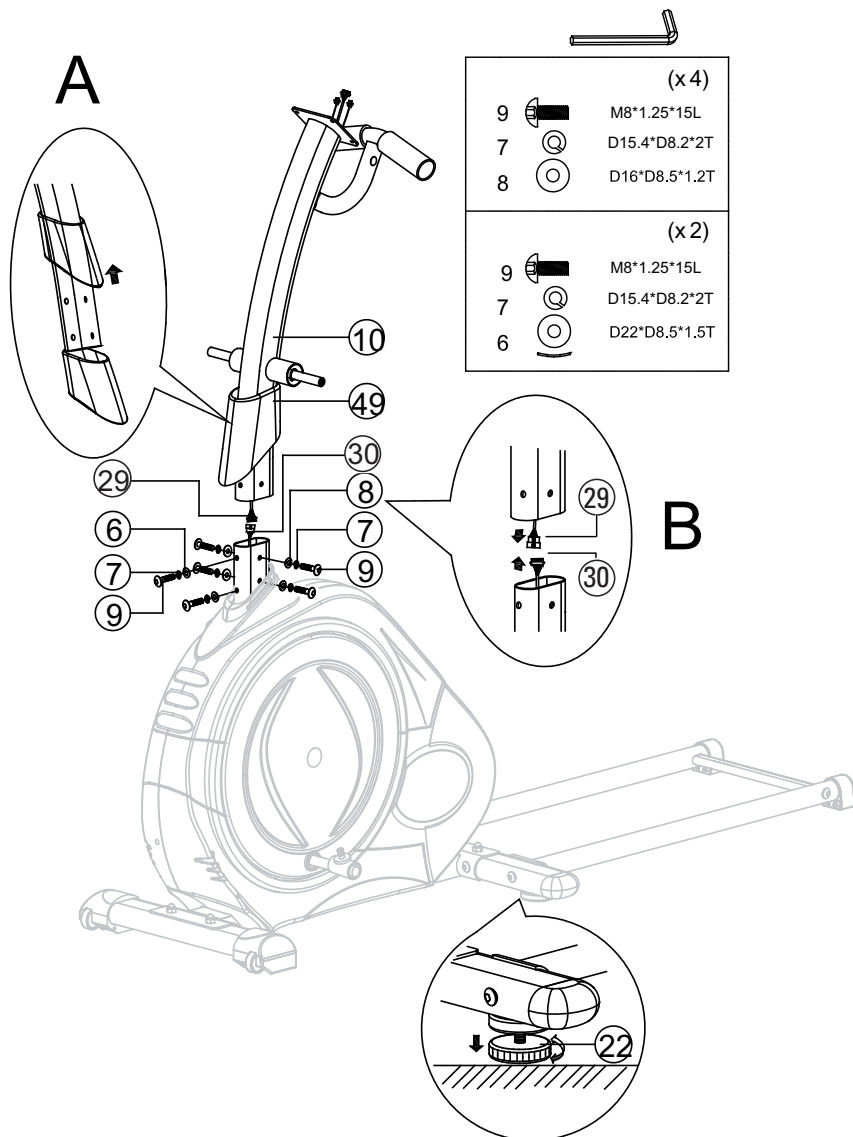


## 4. Gebruik

### Stap 3

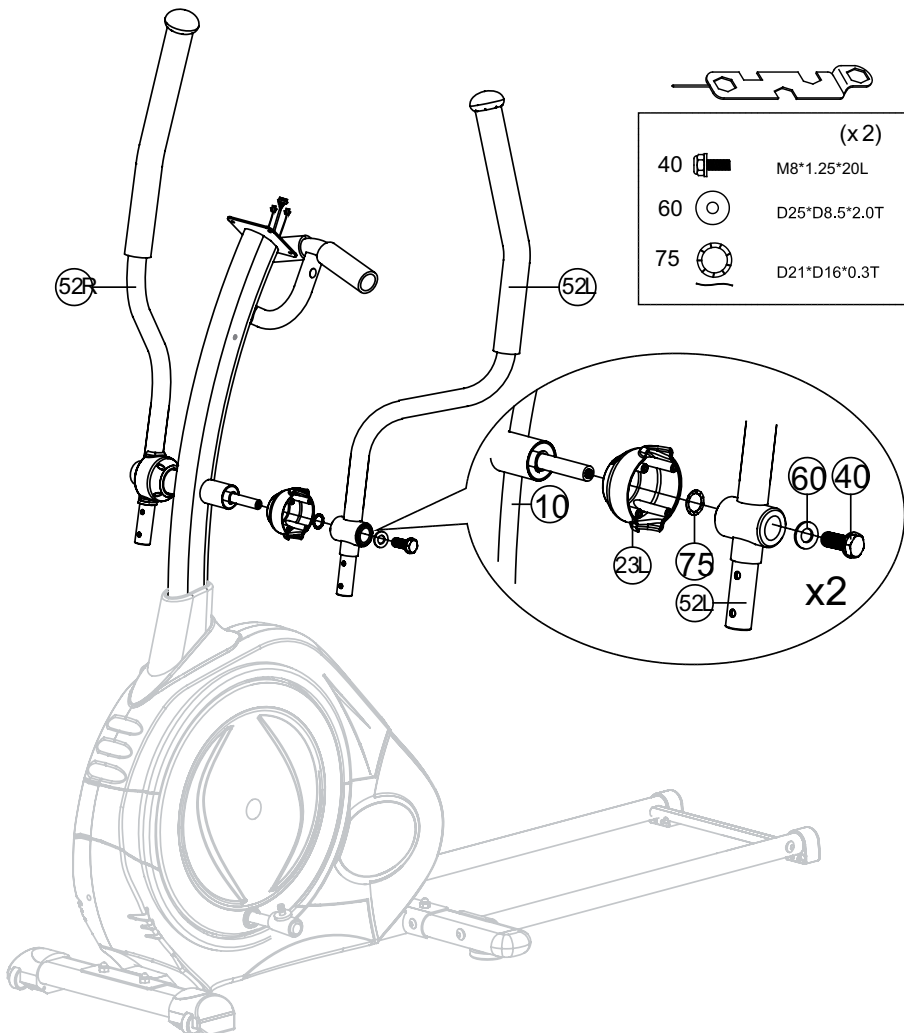
1. Schuif de computerstang kap (49) over de computerstang (10) zoals in fig. A is weergegeven.
2. Sluit nu de computerkabel (29), die uit de computer stang (10) steekt, op de motor kabel (30), die uit het frame steekt, aan zoals weergegeven in figuur B.
3. Bevestig de computerstang (10) op het hoofdframe (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 4

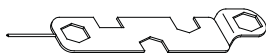
Schuif de linker as kap (23L) over de as op de computerstang (10). Schuif vervolgens de gebogen ring (75), de handvatstang (52L) en vervolgens de ring (60) over de as. Zet het geheel vast met de bout (40). Herhaal deze stappen voor de rechterzijde van de crosstrainer met de onderdelen (23R), (75), (52R),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








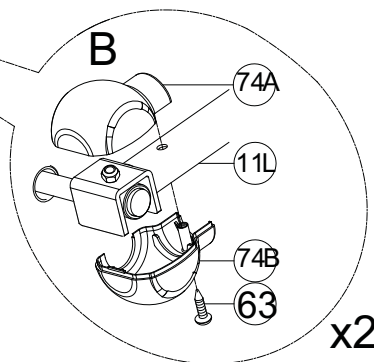
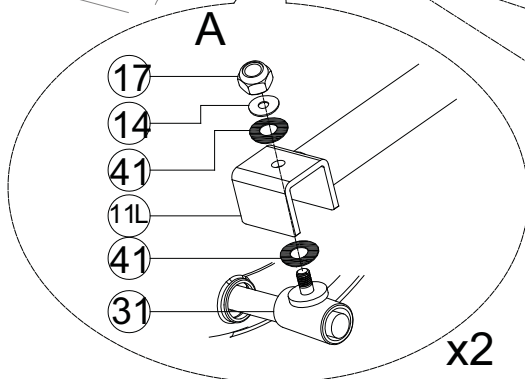
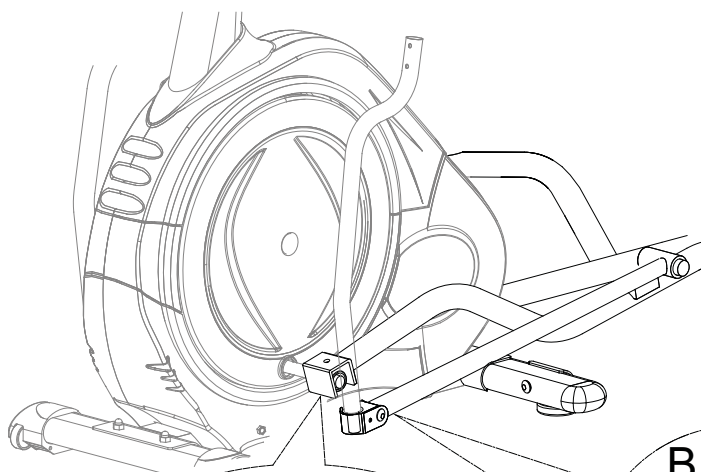
## 4. Gebruik

### Stap 5

1. 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.
2. 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.



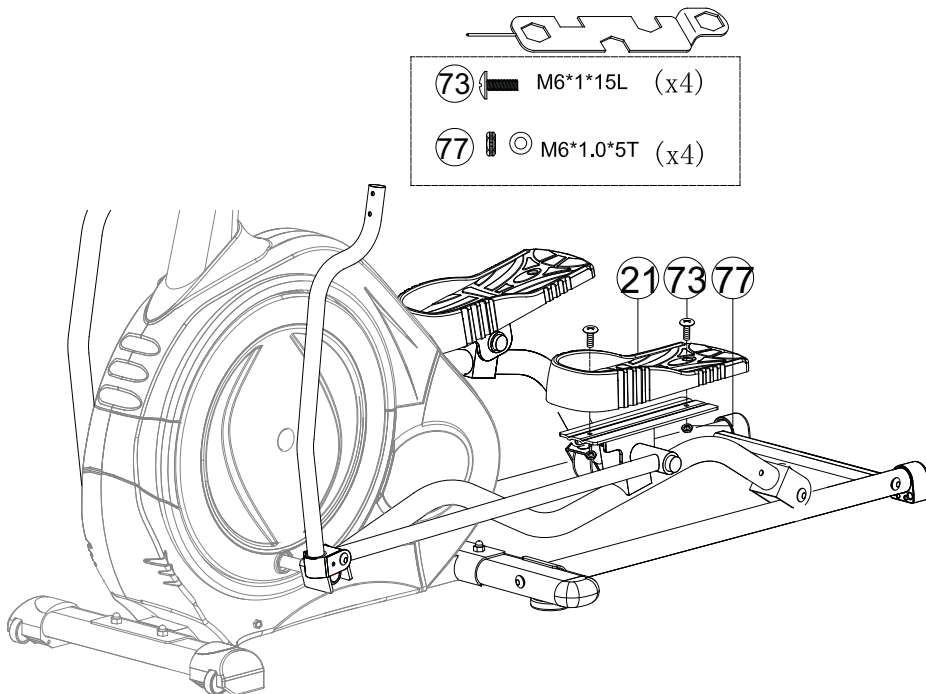
17		M10*1.5*10T (x2)	63		ST4*15L (x2)
14		D20*D11*2T (x2)			
41		D24*D10*0.4T (x2)			
41		D24*D10*0.4T (x2)			





## Stap 6

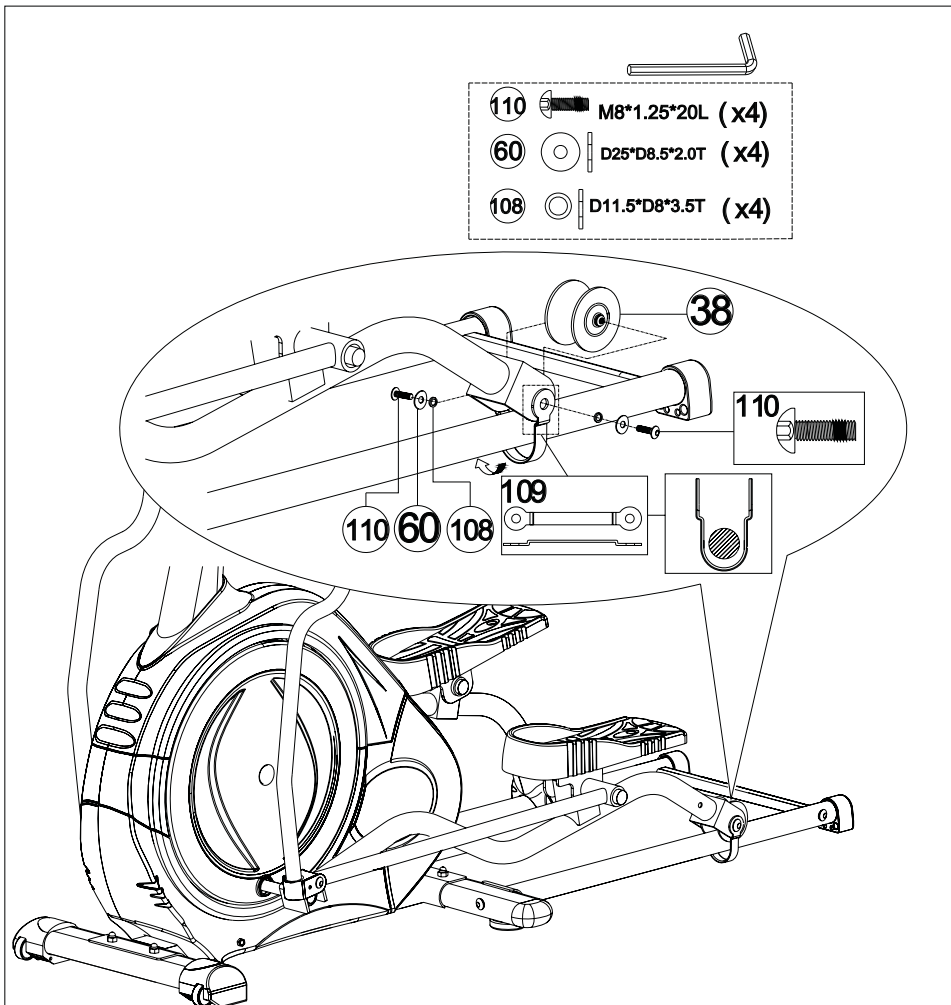
1. Bevestig de voetsteun(21) op de voetsteun draagstang (11L/ 11R) met behulp van de bout (73) en moer (77).



## 4. Gebruik

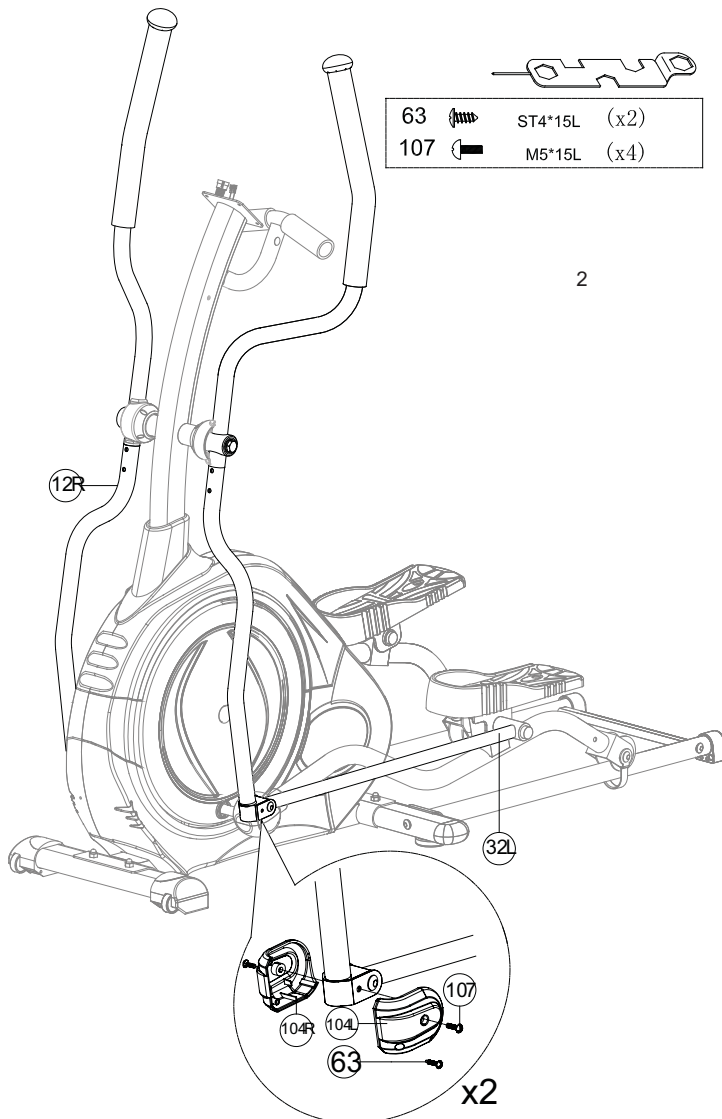
### Stap 7

1. Bevestig het wiel (38) op de voetsteun draagstang (11L) met de bout (110), de platte ring (60), de afstandsbus (108) en de plastic riem (109). Let op dat de montage van de plastic riem gebeurd zoals weergegeven de afbeelding hieronder.



## Stap 8

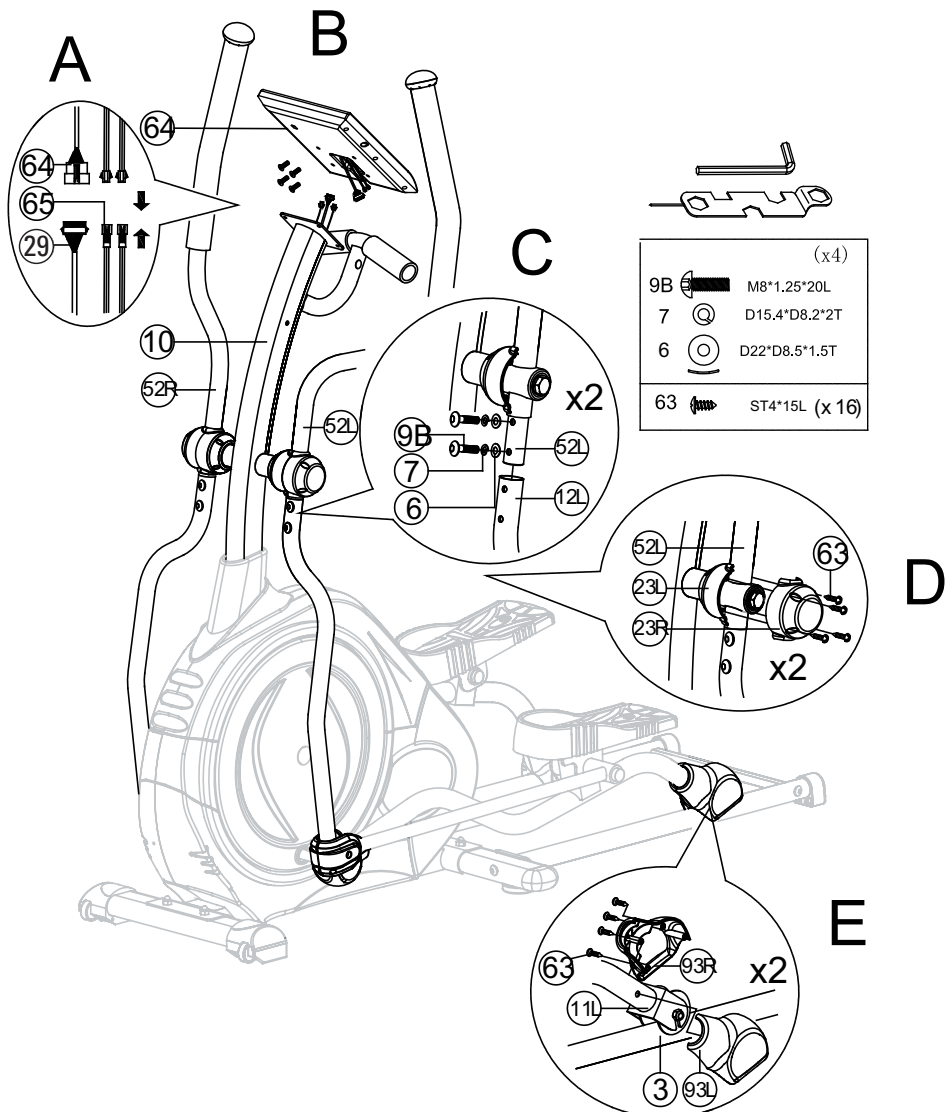
1. Bevestig de scharnier kappen (104L/ 104R) aan de voetsteun buis (32L/ 32R) met behulp van de schroef (63) en schroef (107).



## 4. Gebruik

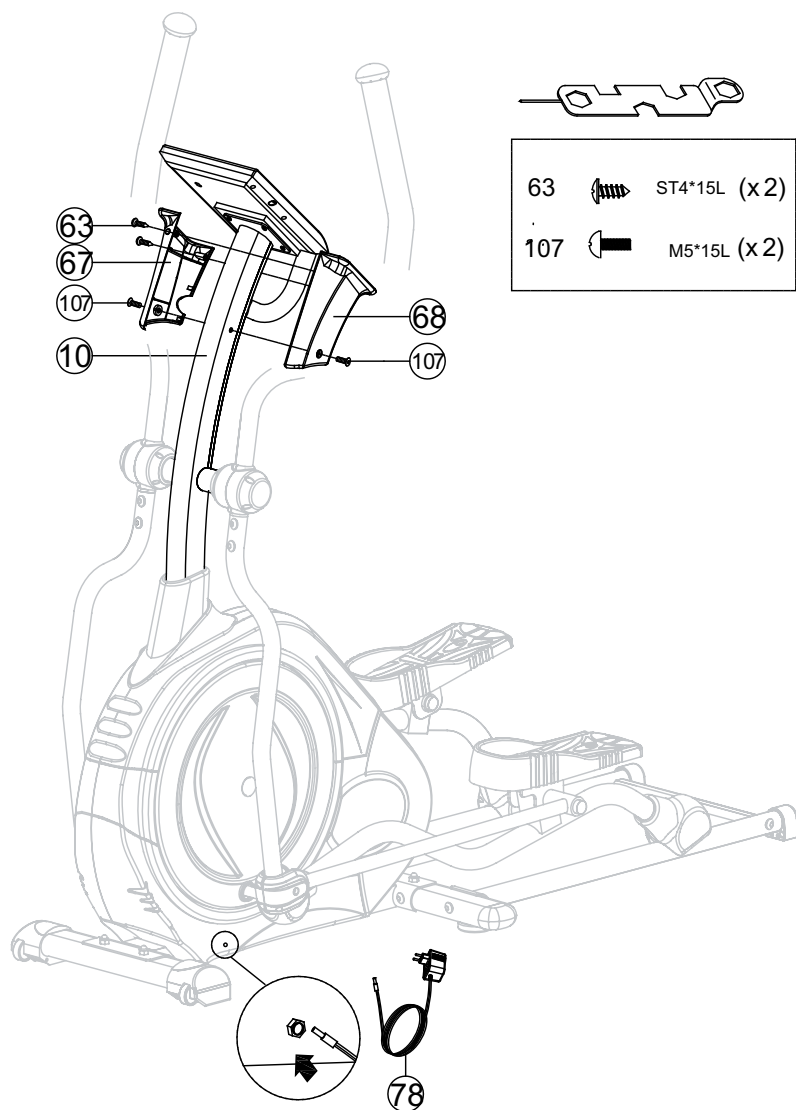
### Stap 9

1. Sluit nu de computerkabel (29) en de handvat hartslag kabels (65) aan op de computer (64), zoals in figuur A is weergegeven.
2. Bevestig de computer (64) op de framekoker (10) met de daarvoor bijgeleverde schroeven.
3. 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. C is weergegeven.
4. Bevestig de askap (23L/ 23R) aan de handvatstang (52L/ 52R) met behulp van de schroef (63) zoals in fig. D is weergegeven.
5. Bevestig de wielkap (93L/ 93R) op de voetsteun draagstang (11L/ 11R) met behulp van de schroef (63) zoals hieronderin fig. E is weergegeven.



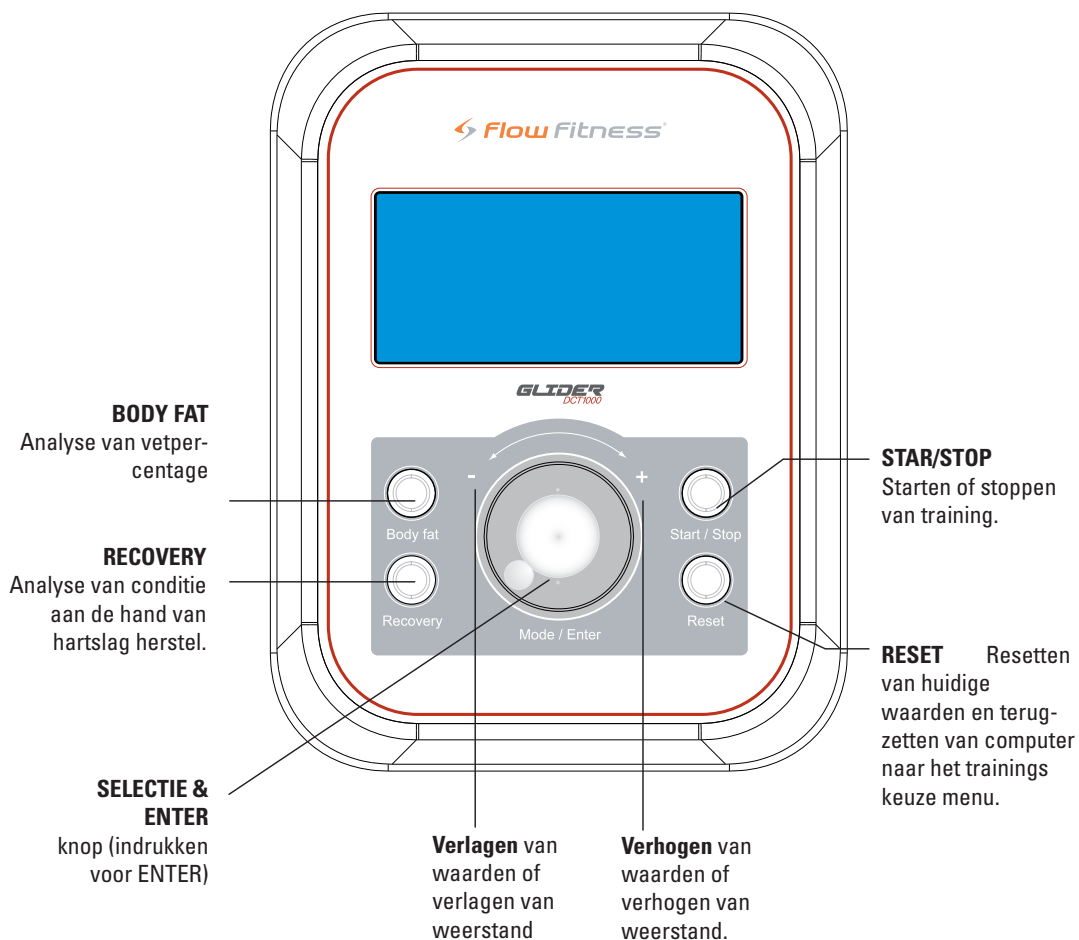
## Stap 10

1. Bevestig de linker display kap (68) en de rechter display kap (67) op de ramekoker (10) met de daarvoor bijgeleverde schroeven (63) en (107).
2. Sluit als laatste stap de adapter (78) aan.



## 4. Gebruik

### 4.2 Gebruik computer

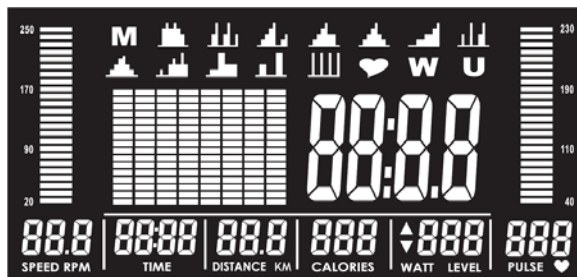


#### Display weergave

Calories	aantal calorieën verbruikt
Pulse	hartslag
Time	tijdsduur
Distance	afgelegde afstand
Speed	snelheid

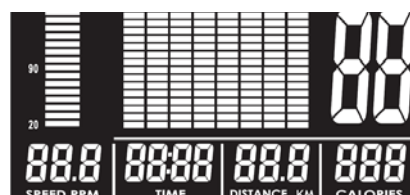
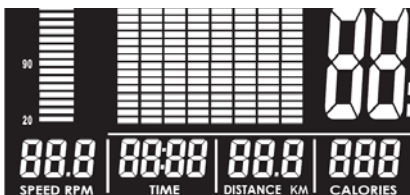
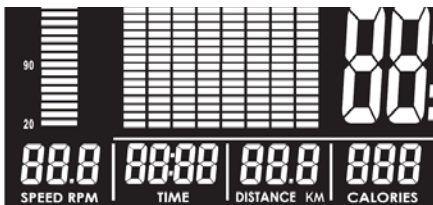
## Opstarten

Plug de adapterkabel in het contact van het apparaat. Het systeem geeft een kort geluidssignaal en het display licht op.



## Gebruikersprofiel instellen

U kunt 4 verschillende profielen instellen. Na het opstarten kunt u met de selectieknop kiezen tussen U1-U4. Maak uw keuze en bevestig met **ENTER** (selectieknop indrukken). Er kunnen nu de gegevens van de gebruiker zoals geslacht, leeftijd (A), hoogte (H) en gewicht (W) worden ingevoerd.



## 4. Gebruik

---

### Programma keuze

Na het instellen van het gebruikersprofiel komt u in het workout menu. In het menu heeft u de volgende keuzes:

	manual	<b>handmatige training</b>
	program	<b>voorgeprogrammeerd</b> (12 iconen geven profiel van de training aan)
	HRC (Heart Rate Control)	<b>Hartslaggestuurde training</b>
	User	<b>Gebruikersprogramma</b>
	Watt constant	<b>Constant vermogen training</b>

Gebruik de selectie toets om een keuze te maken en bevestig met de **ENTER** knop.

### Handmatige training

**SNELSTART:** Door direct op de **START/STOP** knop te drukken, kan de training direct worden gestart. Alle waarden starten bij dit programma op 0.

Het is ook mogelijk om eerst een van de volgende waarden in te stellen: **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE** (hartslag), **LEVEL** (weerstand). Dit kan door middel van de selectieknop. Bevestig elke waarde met **ENTER**.

Start uw training door op **START/STOP** te drukken.

Tijdens uw training kunt u de weerstand nog aanpassen met de selectieknop.

Als de sessie is gestart, lopen alle waarden die u hebt ingesteld af. De training is voorbij als een van deze waarden de nul heeft bereikt.

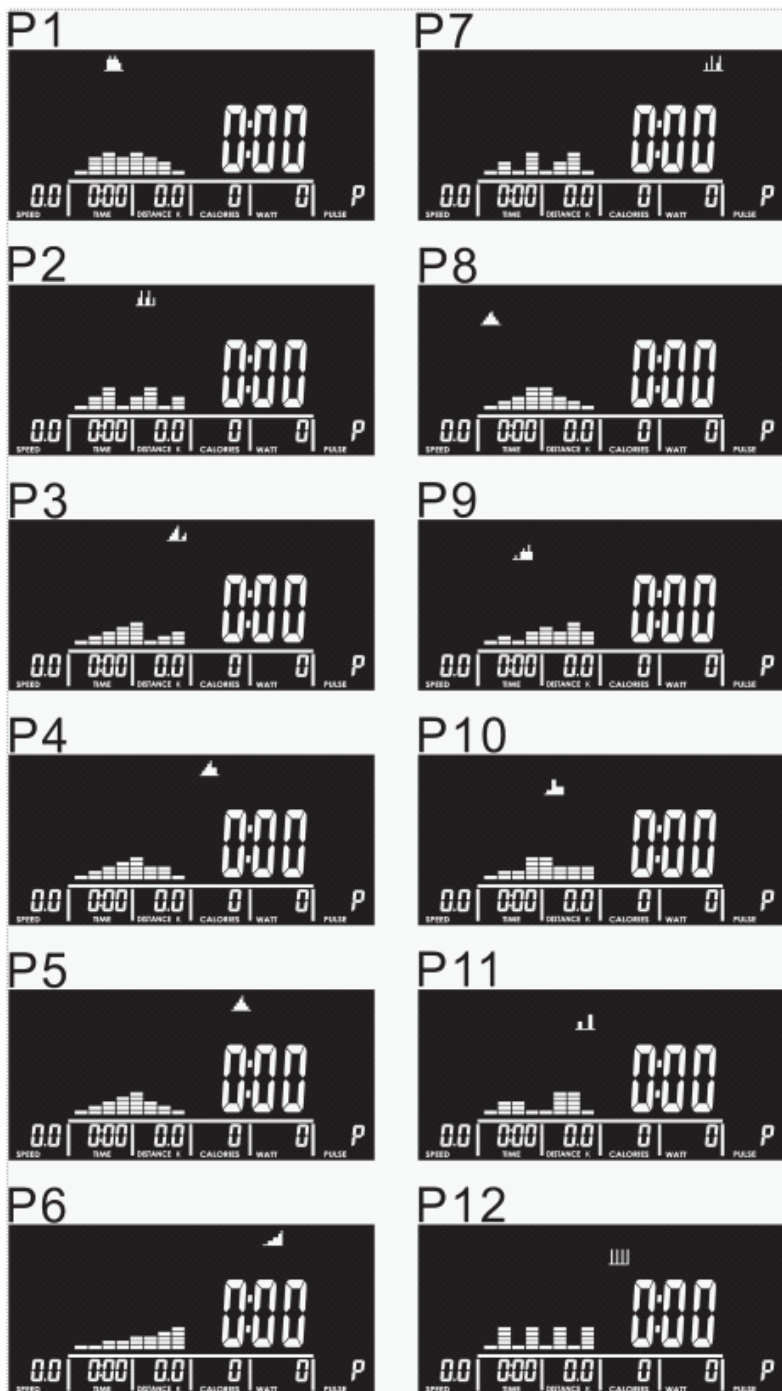
### Voorgeprogrammeerde training

Er kan gekozen worden uit 12 verschillende trainingen. Als u een training heeft geselecteerd, wordt het weerstandsverloop van de training in het display zichtbaar. Indien de gewenste training verschijnt druk op de **ENTER/MODE** knop om de training te selecteren.

U kunt nu tijd (max. 99 minuten) en weerstandsniveau instellen.

Druk op **START/STOP** om uw training te beginnen.






## 4. Gebruik

---

### Hartslaggestuurde training

Kies in het workout menu het icoon  voor hartslag gestuurde training. De hartslag wordt gemeten met een borstband (niet meegeleverd) of door de hartslagsensoren te pakken.

De computer rekent automatisch uw maximale hartslag uit, aan de hand van uw gebruiker-profiel. De maximale hartslag wordt berekend met de formule  $220 - \text{uw leeftijd}$ .

U kunt kiezen uit drie percentages van uw maximale hartslag of een zelf in te stellen waarde: 55%, 75%, 90% of **TARGET**. Maak uw selectie en bevestig met **ENTER**.

Vervolgens stelt u de trainingstijd (TIME) in met de selectieknop.

Druk op **START/STOP** om uw training te beginnen.

Als de computer 5 seconden lang geen hartslag signaal ontvangt, geeft het display een fout-melding. Controleer dan of de borstband functioneert of op de juiste manier is omgedaan. Hieronder ziet u een voorbeeld van het 55% programma.



### Gebruikersprogramma

Kies in het workout menu het icoon  voor een eigen, op maat gemaakt programma.

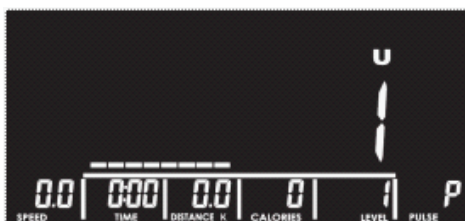
Het programma is opgebouwd uit 8 segmenten. Van elk segment kan het weerstandsniveau (level) ingesteld worden. Schakel tussen de segmenten met de **ENTER** knop en verander de weerstand met de selectieknop.

Als u klaar bent, druk dan de ENTER toets ca. 4 seconden lang in.

U kunt nu uw trainingstijd instellen.

Druk op **START/STOP** om uw training te beginnen.

Tijdens uw training kunt u de weerstand eventueel nog aanpassen met de selectieknop.

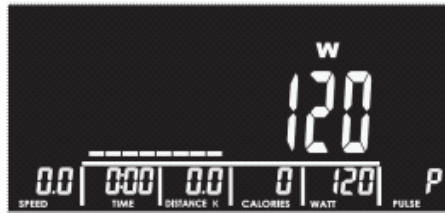


## Constant vermogen training

Kies in het workout menu het icoon **W** voor het constant vermogen (WATT) programma. Stel het vermogen (wattage) in met de selectieknop en bevestig met de **ENTER** knop. De maximale waarde die ingesteld kan worden is **350 WATT**.

Stel nu de tijd (TIME) in van uw training.

Druk op **START/STOP** om uw training te beginnen.



## Overige functies

### BODY FAT: Vetpercentage analyse

Om uw vetpercentage te analyseren dient de computer in **STOP** stand te staan. Volg daarna onderstaande stappen op.

1. Druk op de **BODY FAT** knop en houdt de hand hartslagsensoren stevig vast.
2. Het symbool -----verschijnt. Na 8 seconden verschijnt er uw vetpercentage (F) en een de bijbehorende symbool. Tevens verschijnt uw **BMI** waarde (B).

In de tabel op deze pagina kunt u met behulp van het symbool in welke vetpercentage categorie u zit.

Het is mogelijk dat er een van de twee onderstaande codes verschijnt.

**E-1:** Er kan geen goede analyse worden uitgevoerd omdat de sensoren niet goed worden vastgepakt.

**E-4:** Het vetpercentage overschrijdt de meetbare waarden.

Als u klaar bent met de analyse kunt u op de **BODY FAT** knop drukken om weer terug te gaan naar het trainingsmenu.



GESLACHT / VET%	laag	ondergemiddeld	gemiddeld	hoog
<b>MAN</b>	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
<b>VROUW</b>	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

De gemeten vetpercentage en **BMI** waarden zijn indicatief. Voor een exacte waarde verwijzen we u naar een specialist.

## 4. Gebruik

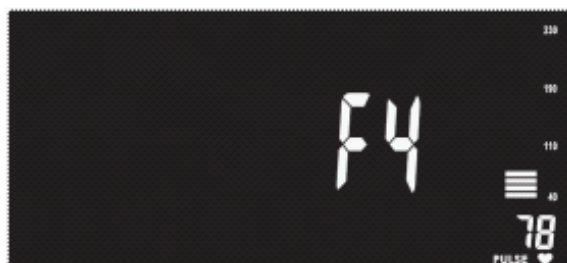
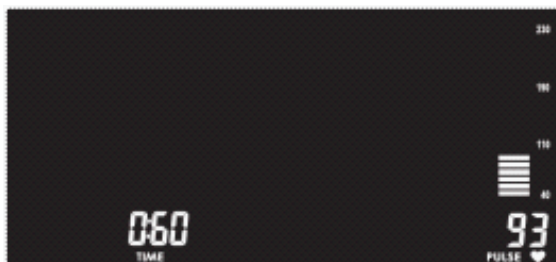
---

### Recovery: Hartslag herstel na een training

Na een training is het mogelijk om uw conditie te meten. Druk op de **RECOVERY** knop en houdt de hartslag sensoren stevig vast, of zorg ervoor dat u een hartslag band draagt. Alle waarden verdwijnen uit beeld en alleen de tijd en de hartslag verschijnen nog. De tijd loopt terug van 60 seconden naar 0. Vervolgens verschijnt er een code die correspondeert met een conditie niveau. In onderstaande tabel vindt u de verschillende codes en de bijbehorende uitleg.

F1:	Zeer goed
F2:	Goed
F3:	Boven gemiddeld
F4:	Gemiddeld
F5:	Slecht
F6:	Zeer slecht

Indien er 90 seconden niet wordt getraind, schakelt de computer automatisch uit. De herstel hartslag functie moet dus binnen 90 seconden na een training worden opgestart.



### 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 iedere training 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.

<b>Trainingsprogramma 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 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](http://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	52R	handvatstang R	1
2	Framevoet voor	1	53	handvat Foam (HDR) D30*3T*500L	2
3	geleide rails L+R	2	54	handvat Foam (HDR) D30*4T*125L	2
4	achter stabilisator kap	2	55	afdek kap D1 1/4**45L	2
5	Voetkap	1	56	veer D3.5*D18*52L	1
6	gebogen ring D22*D8.5*1.5T	12	57	bout M6*1.0*15L	4
7	veerring D15.4*D8.2*2T	30	58	ring S-15 (1T)	4
8	ring D16*D8.5*1.2T	18	59	gebogen ring D21*D16.2*0.3T	2
9	bout M8*1.25*15L	10	60	ring D25*D8.5*2.0T	8
9A	bout M8*1.25*95L	2	61	vlieg wiel as	1
9B	bout M8*1.25*20L	12	62	magneet	1
9C	bout M8*1.25*55L	2	63	schroef ST4*1.41*15L 2	2
10	Computerstang	1	64	display	1
11L	voetsteun draagstang L	1	65	handvat hartslag	2
11R	voetsteun draagstang R	1		hartslag kabel	2
12L	Steunbuis L	1	66	wiel as	2
12R	Steunbuis R	1	67	displaykap R	1
13	lager #99502ZZ	4	68	displaykap L	1
14	ring D20*D11*2T	2	69	verbindingsframe	2
15	afdekkap D1 1/4**29L	2	70	vlieg wiel grondplaat	1
16	span wiel	1	71	ring S-16 (1T)	2
17	nylon moer M10*1.5*10T	2	72	dop	18
17a	nylon moer M8*1.25*8T	4	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	buffer	8
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 600L	1	82	ring D26*D21*1.5T	1
28	sensor snoer 150L	1	83	bout M6*1*50L	1
29	computer kabel boven	1	84	gebogen ring D26*D19.5*0.3T	8
30	computer kabel onder	1	85	schroef ST4.2*1.4*20L	11
31	draaibus	2	86	moer M6*1*6T	1
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	vlieg wiel	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	4	96	gebogen ring D27*D21*0.3T	1
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 D1.5*200L	1
44	bout	1	100	moer M6*1*6T	1
45	borgmoer M8*1.25*8T	2	102	ring D21.5*D17.5*1.2T	8
46	ring D25*D8.5*2.0T	1	103	dop	2
47	kunststof ring D50*D10*1.0T	1	104L	scharnierkappen L	2
48	ring D13*D6.5*1.0T	1	104R	scharnierkappen R	2
49	Computerstang kap	1	107	schroef M5*0.8*15L	6
50	kuststof veer kap	1	108	spacer D11.5*D8*3.5T	4
51	veer	1	109	plastic riem	2
52L	handvatstang L	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 aangewesen 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

Flow fitness BV  
postbus 37012  
1030 AA Amsterdam  
Nederland

graag voldoende  
frankeren

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



 **Flow Fitness**<sup>®</sup>

*Glider DCT1000 Crosstrainer*

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