

 **Flow Fitness**<sup>®</sup>

---

**TURNER***DHT250i*

**i**console<sup>+</sup>



---

*Gebbruiksaanwijzing / Manual*

---

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

# **Runner DHT250i iConsole Hometrainer**

---

**Handleiding (Nederlands) 3 - 54**

**Manual (English) 55 - 65**

Copyright © Flow Fitness B.V.

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

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

<b>1. Belangrijke informatie</b>	<b>4</b>
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
<b>2. Introductie</b>	<b>6</b>
2.1 Inhoud verpakking	7
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	17
4.3 Onderhoud	44
<b>5. Algemene informatie</b>	<b>45</b>
5.1 Trainingsschema's	45
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	50
<b>6. Garantie</b>	<b>52</b>
<b>7. Probleemoplossen</b>	<b>54</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 140 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het apparaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van de 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.

- 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

---

Flow Fitness dankt u vriendelijk voor uw keuze voor Turner DHT250i hometrainer. We zijn ervan overtuigd dat het product zal voldoen aan uw verwachtingen. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom u tot aankoop van dit fitness product bent overgegaan. Wat het ook mag zijn, verbeteren van conditie, afvallen, revalideren of omdat u gewoon graag wilt bewegen, zorg dat u een duidelijk doel voor ogen heeft. Maak een haalbaar trainingsschema en u zult het gewenste resultaat behalen. Kijk voor tips, adviezen of eventueel begeleiding bij het behalen van uw doel op [www.flowfitness.nl](http://www.flowfitness.nl)

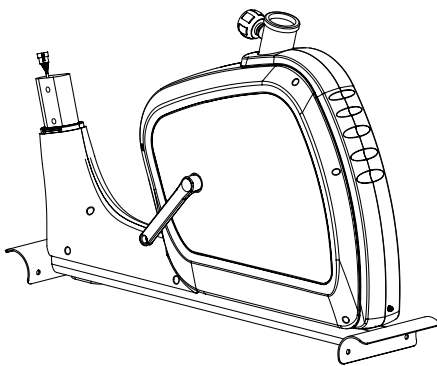

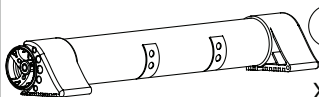

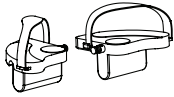
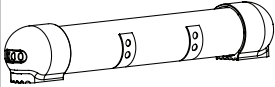

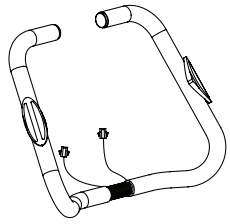

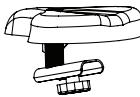



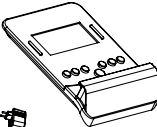

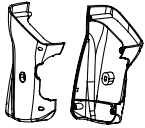
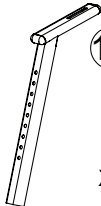

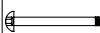
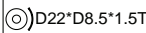


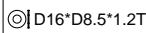




De Turner DHT250i is de ideale hometrainer voor het hele gezin. U heeft namelijk de mogelijkheid om naast de standaardprogramma's van de computer ook uw tablet of smartphone te koppelen aan de hometrainer. Installeer hiervoor eenvoudig de "iconsole+ app". Deze app biedt tal van mogelijkheden om uw training afwisselend en interessant te houden. Zo kunt u bijvoorbeeld een hartslaggestuurde training selecteren en gelijktijdig tv kijken of uw sociale media bijwerken.

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

Wij adviseren u voor het gebruik van de Turner DHT250i hometrainer 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.

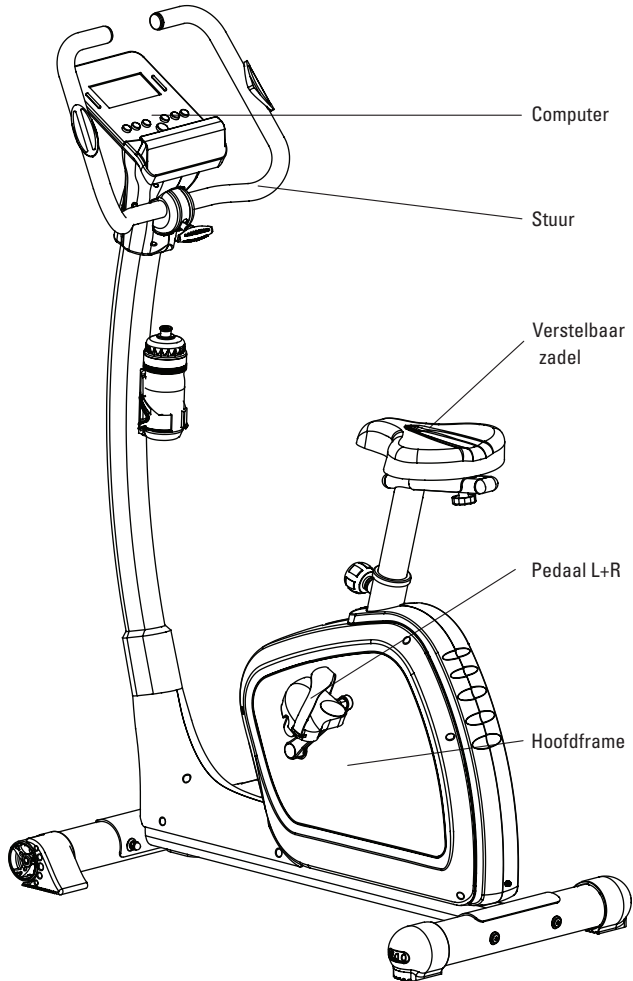
## 2.1 Inhoud Verpakking

 <p>1 x1</p>		 <p>17 x1</p>		
 <p>4 x1</p>	 <p>75 x1</p>	 <p>51L &amp; 51R x1</p>		
 <p>2 x1</p>	 <p>42 x1</p>			
 <p>36 x1</p>		 <p>45 x1</p>	 <p>69 x1</p>	
		 <p>44 x1</p>		
		 <p>43 x1</p>		
		 <p>41 x1</p>		
 <p>76 x1</p>	 <p>61 &amp; 63 x1</p>	 <p>40L &amp; 40R x1</p>		 <p>13 x1</p>
 <p>66 x1</p>				
 <p>7 x4</p>	 <p>8 x10</p>	 <p>9 x4</p>		
 <p>15 x6</p>	 <p>16 x4</p>	 <p>39 x2</p>		
 <p>38 x4</p>	 <p>6 x4</p>	 <p>6 x1</p>		

## 2. Introductie

---

### 2.2 Belangrijke onderdelen



### 2.3 Specificaties

Lengte: 102 cm

Hoogte: 149 cm

Breedte: 56 cm

Gewicht: 35 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. 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 inspanning hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige en energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

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

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

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

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

## 3.2 Warming up en cooling down



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

### Head Roll

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



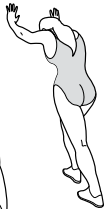
### Toe Touch

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



### Shoulder Lift

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



### Calf Stretch

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



### Side Stretch

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



### Inner Thigh Stretch

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



### Hamstring Stretch

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

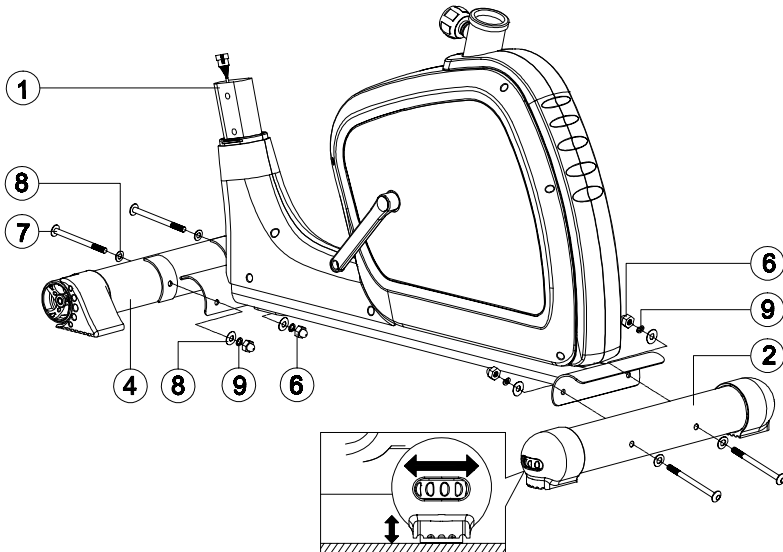
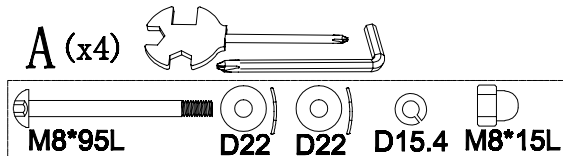
# 4. Gebruik

## 4.1 Montage

### stap 1

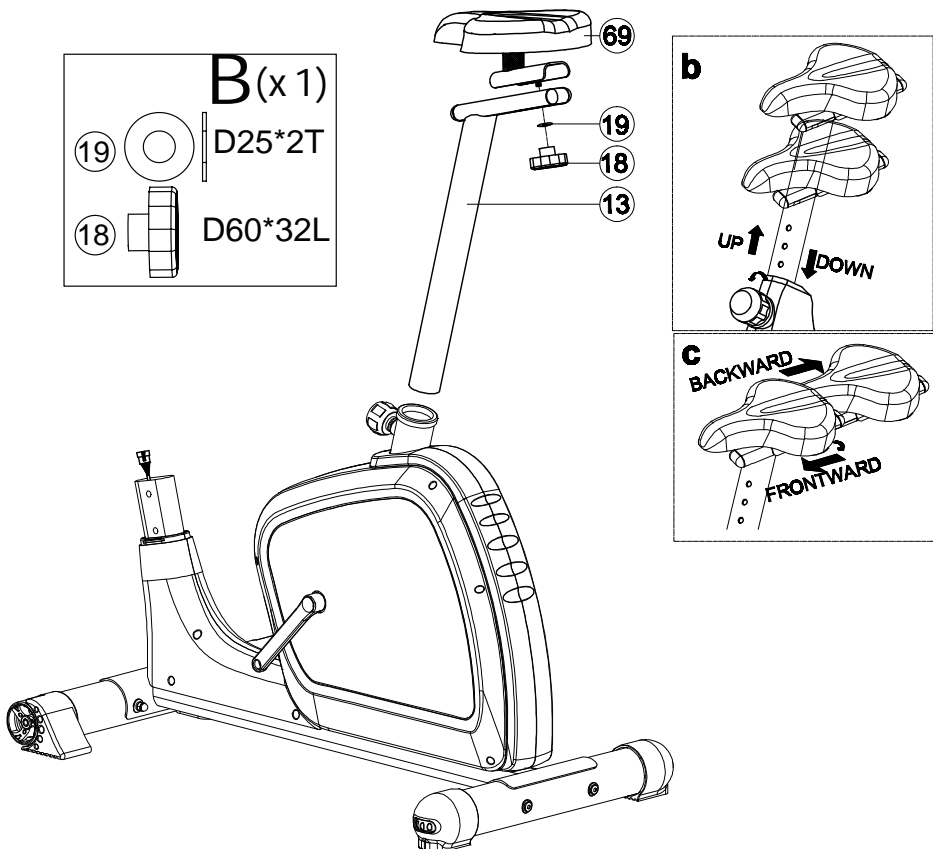
Monteer de voorvoet (4) en de achtervoet (2) aan het hoofdframe met behulp van de balkop moer (6), de inbusbout (7), de veerring (9) en gebogen ring (13). Draai de moeren stevig vast.

Door het wieltje aan weerszijde van de achterpoot te draaien, kan de hoogte worden ingesteld. Hiermee kan de hometrainer waterpas worden gezet.



## stap 2

1. Monteer het zadel (69) aan de zadelbuis (13) zoals aangegeven.
2. Plaats de zadelbuis (13) in het hoofdframe. Trek hierbij de zadelbuis verstellknop (fig. b) uit, zodat de zadelbuis vrij kan bewegen. Laat bij de gewenste hoogte van het zadel de verstellknop (20) los en beweeg de zadel buis zodat de pin van de verstellknop in een gat valt. Draai vervolgens verstellknop stevig vast om de zadelbuis (13) te vergrendelen.
3. Schuif het zadel in de gewenste horizontale positie en draai de zadel verstellknop (18) stevig vast. Zie fig. c.








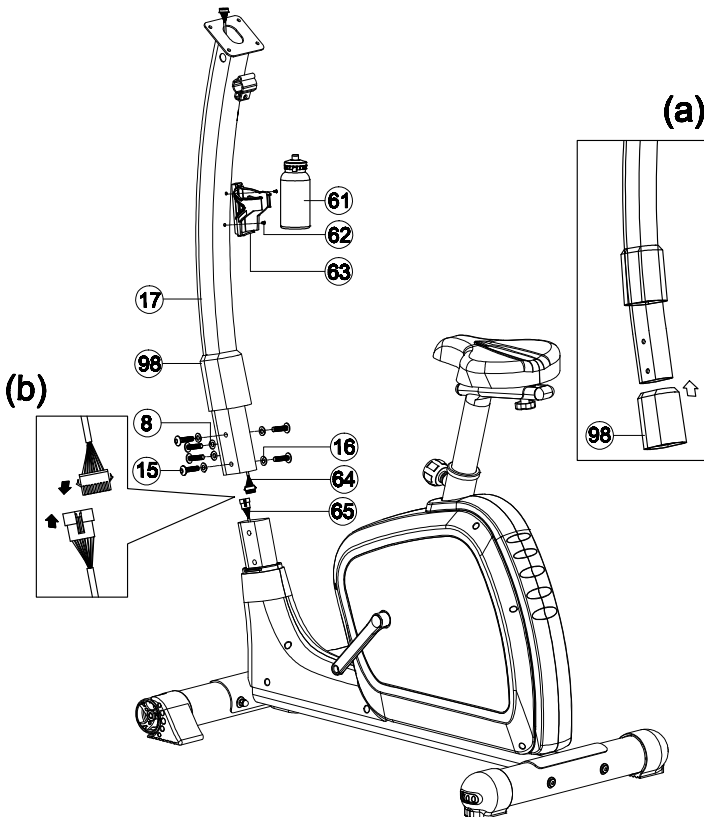
# 4. Gebruik

## stap 3

1. Schuif de hoofdframe afsluitkap (98) over de stuurbuis (17). Zie fig. a.
2. Verbind de communicatiekabels (64) en (65).  
Monteer de stuurbuis (17) aan het hoofdframe met behulp van de bevestigingsmiddelen uit figuur c.
3. Maak tenslotte de bidonhouder vast aan de stuurbuis met 2 M5x15 boutjes.

(C) 

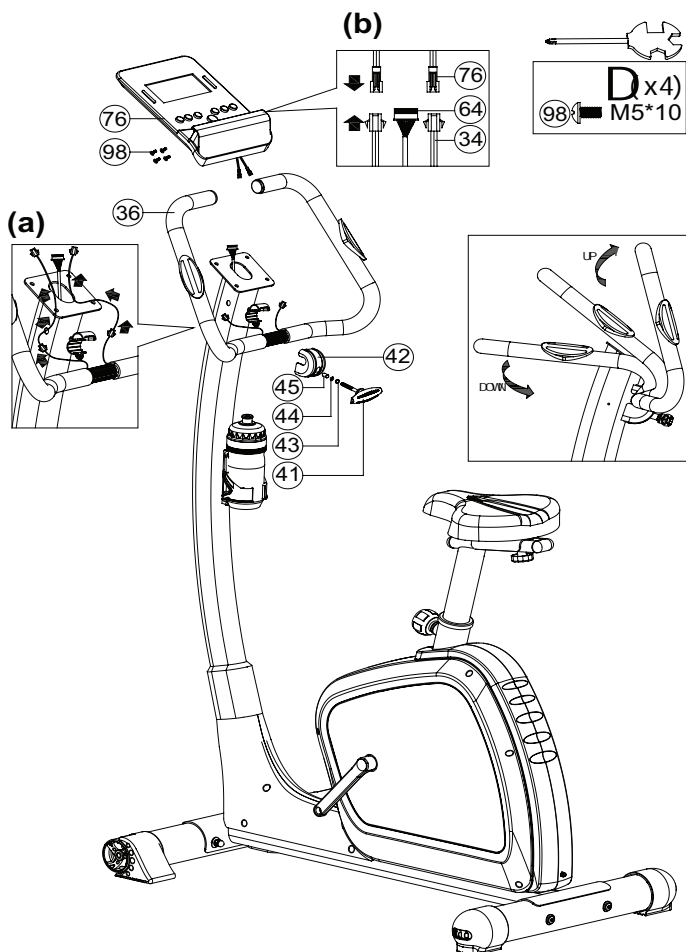
	8		(x2)
	M8*15L	D22	
	16		(x4)
	M8*15L	D16	
	62	M5*15L	(x2)



## stap 4

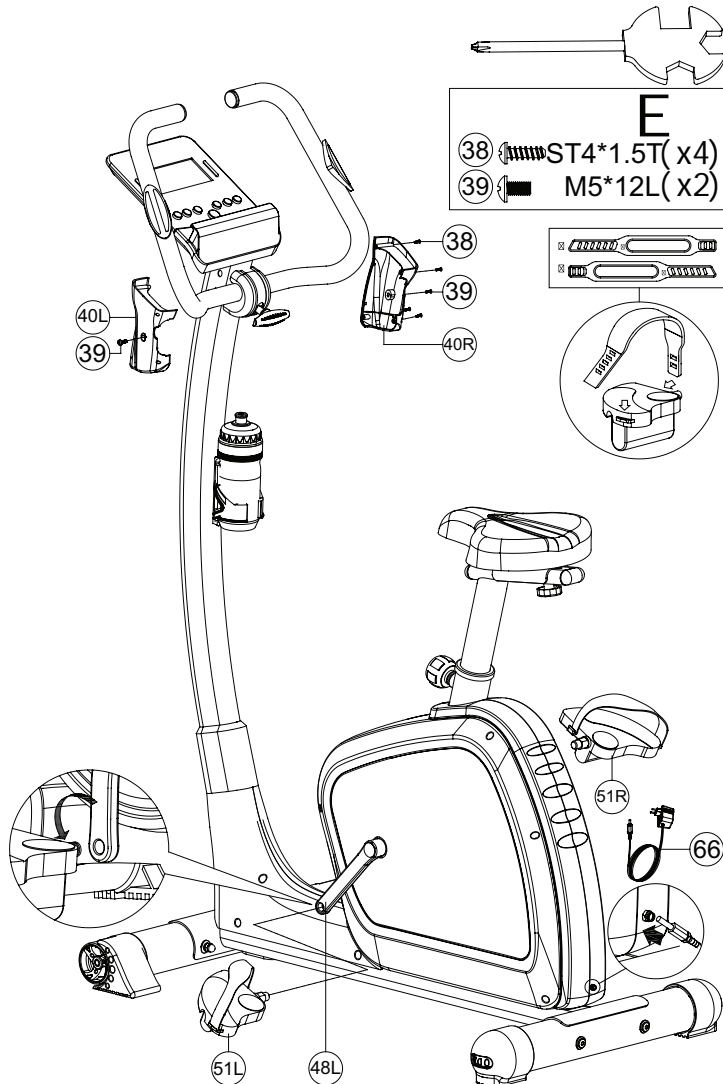
1. Voer de hartslagmeter kabels (34) van het stuur door de gaten in de bovenkant van de stuurbuis. Zie fig. a.
2. Bevestig het stuur (36) aan de stuurbuis met behulp van de beschermkap (42), cilindrische bus (45), Borgring (44), ring (43) en verstelknop (41)
3. Verbind de communicatiekabel (64) en de twee hand hartslagmeter kabels (34) aan de computer (76) door de stekkers in de achterkant van de computer (38) te plaatsen. Zie fig. b.
4. Bevestig de computer (76) aan de stuurbuis met behulp van de schroeven (98).

Het stuur kan in de juiste positie geplaatst worden door de verstelknop los te draaien. Draai hem weer vast als het stuur in de juiste positie geplaatst is.



## stap 5

1. Monteer de computer afdekkap (40L & 40R) aan de stuurbuis met behulp van schroeven (38) en (39).
2. Plaats als laatste de voetbanden op de pedalen (51L & 51R) en draai ze vast aan de cranks (48L & 48R).





# 4. Gebruik

## 4.2 Gebruik computer

USB oplader aan de achterzijde



### Display weergave

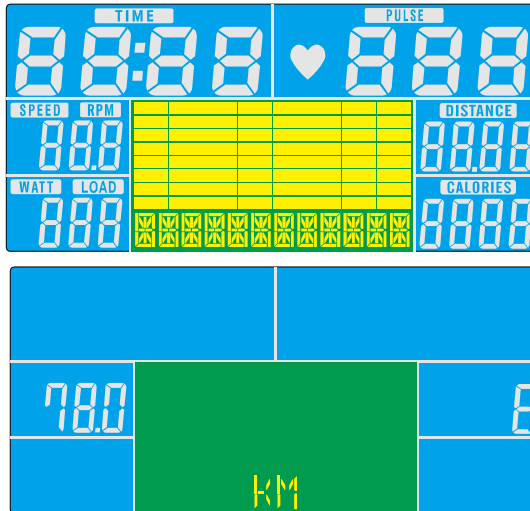
Calories	aantal calorieën verbruikt
Pulse	hartslag
Time	tijdsduur
Distance	afgelegde afstand
Speed	snelheid

## 4. Gebruik

---

### Opstarten

Plug de adapterkabel in het contact van het apparaat. Het systeem geeft een kort geluidssignaal en het display licht op. Indien er 4 min. lang geen gebruik wordt gemaakt van de hometrainer, zal de computer overschakelen naar "stand by".



### Training selectie

De computer bevat 6 verschillende trainingen. Druk op de UP of DOWN knop om een training te selecteren:

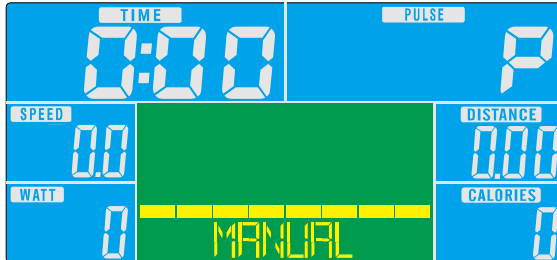
MANUAL ⇌ BEGINNER ⇌ ADVANCED ⇌ SPORTY ⇌ CARDIO ⇌ WATT

Op de volgende pagina's wordt iedere training toegelicht.

Druk op MODE om de keuze te bevestigen.

### MANUAL training

Naast de eerder beschreven wijze, kunt u ook in het **MANUAL** programma komen door de **START** knop in te drukken als u in het hoofdmenu bent. Het **MANUAL** programma is een programma met een constante weerstand en waarbij de waarden **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE** van te voren kunnen worden ingesteld. Tijdens de training kan de weerstand handmatig worden aangepast.

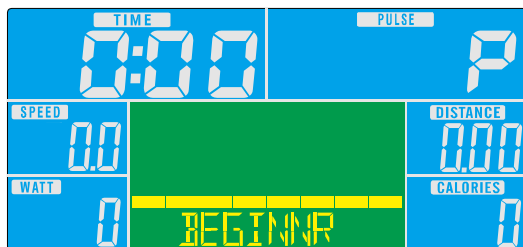


1. Druk op de **MODE** knop om de volgende waarden te selecteren: **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE**.
2. Indien de gewenste waarde knippert, kunt u met de **UP** of **DOWN** knop de juiste waarden in stellen. Als alle waarden zijn langsgedaan start het programma automatisch.
3. Indien u niet alle waarden wilt instellen of langsgaan, drukt dan op **START/STOP** en de **MANUAL** training zal beginnen. Als de training is gestart, lopen alle waarden die u hebt ingesteld af. De training is voorbij als een van deze waarden de nul bereikt.
4. Tijdens de training kan er met de **UP** of **DOWN** knop het trainingsniveau worden verhoogd of verlaagd.
5. Druk op de **START/STOP** knop om de training te onderbreken.
6. Druk op de **RESET** knop om naar het hoofd menu terug te gaan

## 4. Gebruik

### Voorgeprogrammeerde trainingen

Er kan ook gekozen worden voor een voorgeprogrammeerde training. Hierbij varieert de weerstand volgens een bepaald profiel. In totaal zijn er 12 profielen die zijn ingedeeld in 3 groepen. Te weten; **BEGINNER**, **ADVANCED** en **SPORTY**. Onderaan deze pagina staan de 12 profielen weergegeven.



1. Gebruik in het hoofdmenu de **UP** of **DOWN** knop om de gewenste trainingsgroep **BEGINNER**, **ADVANCED** of **SPORTY** te selecteren. Druk op de **MODE** knop om de geselecteerde trainingsgroep te bevestigen.
2. Gebruik de **UP** of **DOWN** knop om het gewenste trainingsprofiel te selecteren. En druk vervolgens op de **MODE** knop om het geselecteerde trainingsprofiel te bevestigen.
3. Gebruik vervolgens de **UP** of **DOWN** knop om de gewenste trainingstijd in te voeren.
4. Druk daarna op de **START/STOP** om de training te starten.
5. Tijdens de training kan er met de **UP** of **DOWN** knop het trainingsniveau van het gehele profiel worden verzwaard of verlicht.
6. Druk op de **START/STOP** knop om de training te onderbreken.
7. Druk op de **RESET** knop om naar het hoofd menu terug te gaan.

BEGINNER 1



BEGINNER 2



BEGINNER 3



BEGINNER 4



ADVANCE 1



ADVANCE 2



ADVANCE 3



ADVANCE 4



SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



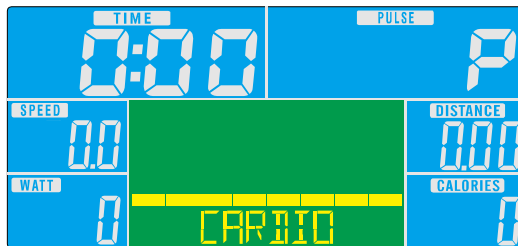
SPORTY 4



### Cardio trainingen

Bij deze training is er de mogelijkheid om hartslag gestuurd te trainen. Er zijn 4 verschillende mogelijkheden: 55%, 75%, 90% of Target Heart Rate (TAG). Het niveau is een percentage van uw maximale hartslag, die berekend wordt a.d.h.v. uw leeftijd.

55% : vetverbranding  
75% : vetverbranding en conditie verbetering  
90% : conditie verbetering  
TAG : niveau zelf in te stellen



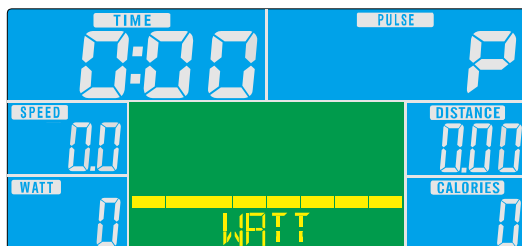
1. Gebruik in het hoofdmenu de **UP** of **DOWN** knop om de **CARDIO** training te selecteren en druk op de **MODE** knop om te bevestigen.
2. Gebruik de **UP** of **DOWN** knop om het gewenste hartslag niveau 55%, 75%, 90% of TAG te selecteren en druk op de **MODE** knop om te bevestigen.
3. Gebruik vervolgens de **UP** of **DOWN** knop om de gewenste trainingstijd in te voeren.
3. Druk daarna op de **START/STOP** om de training te starten.
4. Druk op de **START/STOP** knop om de training te onderbreken.
5. Druk op de **RESET** knop om naar het hoofd menu terug te gaan.

## 4. Gebruik

---

### Watt training

Bij deze training kan er worden ingesteld op welk vermogen u wilt trainen. De computer past automatisch de weerstand aan, zodat uw geleverde vermogen constant blijft.



1. Gebruik in het hoofdmenu de **UP** of **DOWN** knop om de **WATT** training te selecteren en druk op de **MODE** knop om te bevestigen.
2. Stel vervolgens met de **UP** of **DOWN** knop het gewenste vermogen in (fabrieksinstelling 120) en druk op de **MODE** knop om te bevestigen.
3. Gebruik vervolgens de **UP** of **DOWN** knop om de gewenste trainingstijd in te voeren.
3. Druk daarna op de **START/STOP** om de training te starten.
5. Tijdens de training kan er met de **UP** of **DOWN** knop het vermogen worden aangepast.
4. Druk op de **START/STOP** knop om de training te onderbreken.
5. Druk op de **RESET** knop om naar het hoofd menu terug te gaan.

### 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. Er verschijnt een tijd op de console die terug loopt 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

### Belangrijk:

1. De **RECOVERY** conditiemeting start alleen op als er een hartslag gedetecteerd wordt. Voor een goede **RECOVERY** conditiemeting dient u de hartslag sensoren goed en zonder te bewegen vast te houden.
2. Uw conditie is gebaseerd op het herstel van de hartslag na een intensieve training.

Daarom kan de **RECOVERY** conditiemeting alleen gemeten worden na een training met een harslag van minimaal 150 slagen per minuut.

### **Body Fat**

Met de body fat meting kan het vetpercentage en BMI gemeten worden.

1. Druk op Body Fat knop.
2. Voor de gevraagde gegevens (geslacht, lengte en gewicht) in met de UP en DOWN knop. Bevestig met mode toets.
3. Pak de harslagnsenoren direct na het invullen van de waardes stevig vast.
4. De resultaten van de test komen nu in beeld.

### **Training met behulp van iConsole<sup>®</sup> App**

De DHT250i computer biedt de mogelijkheid om via uw smartphone of tablet te trainen. Hiervoor dient u de iConsole<sup>®</sup> app te downloaden. Deze app is uitsluitend te gebruiken voor:

IOS besturingssysteem:

- iPod touch (5th generation)
- iPod touch (4th generation)
- iPod touch (3rd generation)
- iPhone 5
- iPhone 4S
- iPhone 4
- iPhone 3GS
- iPad Mini
- New iPad
- iPad 2
- iPad

Android besturingssysteem:

- Android tablet OS 4.0 or above
- Android tablet resolution 1280X800 pixels
- Android phone OS 2.2 or above
- Android phone resolution 800X480 pixels

### Training met behulp van iConsole+ App

Allereerst dient u de iConsole+ app te downloaden. Afhankelijk van het besturingssysteem van de tablet of smartphone moet u naar Google Play Store of Apple App Store om de iConsole+ app te downloaden. U kunt ook onderstaande QR code scannen om direct de app te kunnen downloaden. Voor Android tablets kan het beste de iConsole HD app gedownload worden. De iConsole+ app is geheel gratis.



Nadat de iConsole+ app succesvol is gedownload, dient u de volgende stappen te doorlopen om de tablet of smartphone met elkaar te laten communiceren.

#### Voor Apple smartphones of tablets

1. Ga naar optie instellingen van uw smartphone of tablet en zet de bluetooth functie aan.
2. Vervolgens wordt er gezocht naar bluetooth apparaten. In de lijst verschijnt dan **ICONSOLE**.
3. Selecteer de **ICONSOLE** en de twee apparaten gaan verbinding zoeken.
4. Type vervolgens de **code 0000** in, zodat de twee apparaten met elkaar zijn verbonden.
5. Als de twee apparaten met elkaar verbonden zijn gaat de computer van de DHT250i automatisch uit.
6. Start nu de **ICONSOLE** app op.

#### Voor Android smartphones of tablets

1. Ga naar optie instellingen van uw smartphone of tablet en zet de bluetooth functie aan.
2. Start nu de **ICONSOLE** app op.
3. Druk op het bluetooth icoontje met draaiende pijlen voor de lijst met bluetooth apparaten.
4. Selecteer **ICONSOLE** in deze lijst om te verbinden.
5. Als de twee apparaten met elkaar verbonden zijn gaat de computer van de DCT250i automatisch uit.



Op de volgende pagina's staat het gebruik van de I-console+ app beschreven. Er is een beschrijving voor zowel de tablet app als de smartphone app.

Let op: deze app wordt regelmatig ge-update. Het kan daarom zijn dat deze handleiding onvolledig is. Ga naar <http://www.flowfitness.nl/nl/service/gebruiksaanwijzing.php> waar u de meest recente handleiding kunt downloaden.

### ***Tablet toepassing***

De iConsole+ app bevat 4 menu's:

- |                       |                                     |
|-----------------------|-------------------------------------|
| <b>1. TRAINING</b>    | alle beschikbare trainingen         |
| <b>2. GYM CENTER</b>  | alle extra aangekochte toevoegingen |
| <b>3. SETTINGS</b>    | in te stellen waarden en profiel    |
| <b>4. INFORMATION</b> | trainingshistorie                   |

Alle 4 menu's worden hieronder beschreven.

### **SETTING MENU**



Voordat u van start gaat en de iConsole+ app optimaal kunt gebruiken dient u eerst de instellingen in te voeren in het **SETTING** menu. Ten eerste is het mogelijk om het metrische (**METRIC**) of Britse (**IMPERIAL**) maten systeem te kiezen. "Swipe" hiervoor de schuif naar rechts of naar links.

## 4. Gebruik

---



Ten tweede kunt u in dit menu uw persoonlijke gegevens invoeren. Deze gegevens worden gebruikt bij de verschillende trainingsprogramma's en voor het opslaan van uw trainingen in het **INFORMATION MENU**. Tevens kan er hierdoor gebruik worden gemaakt van de aanvullingen op de iConsole+ app die staan weergegeven in het **GYM CENTER MENU**.

Druk hiervoor op **"MY PROFILE"**, zodat u in het persoonlijke gegevensmenu komt. U dient allereerst een account aan te maken. Een account maakt u aan door op **LOG IN** te drukken. Druk daarna op **CREATE AN ACCOUNT**. Vul bij **ACCOUNT** een emailadres in en bij **PASSWORD** een eigen bedacht wachtwoord. Plaats hetzelfde wachtwoord bij **CONFIRM PASSWORD**. Druk vervolgens op **SIGN UP**. Als alles goed is ingevuld krijgt u een melding **SUCCESSFULLY SIGNED UP** en er wordt een bevestigings-email verstuurd naar het ingevulde email adres. Klik vervolgens op de bijgevoegde link om uw account te activeren. Vervolgens verschijnt de melding

*The account's email has been validated!*

Nu kan er in gelogd worden met behulp van het emailadres en het wachtwoord. Indien u een Facebook of Google account heeft kunt u daar ook mee inloggen.

Door op **EDIT** te drukken kunnen de persoonlijke gegevens worden ingevoerd. U kunt zelfs een foto toevoegen. Dit doet u in de **EDIT** mode op het cameraatje te drukken. Indien u alle gegevens hebt ingevoerd drukt u op **DONE** en daarna op **BACK** om weer in het **SETTING** menu terug te keren

## TRAINING MENU

In het trainingsmenu van de iConsole+ app ziet u 4 verschillende typen programma's:

<b>PROGRAM</b>	Voorgeprogrammeerde trainingen
<b>QUICK START</b>	Direct starten
<b>HRC</b>	Hartslaggestuurd trainingsprogramma
<b>WATT</b>	Watt gestuurd trainingsprogramma



### knoppen verklaring



START knop



Scroll wheel voor invoeren waarden



STOP knop



Draibare schijf voor invoeren hartslag niveau



PAUZE knop



Knop voor invoeren hartslag niveau



Mogelijkheid tot waarde invoeren



Terug naar TRAINING menu

# 4. Gebruik

## PROGRAM - Voorgeprogrammeerde trainingen

Het trainingsprogramma **PROGRAM** bevat meerdere voorgeprogrammeerde trainingen. Hierbij varieert de weerstand volgens een bepaald profiel. In totaal zijn er 12 profielen. Door te "swipen" kunnen de verschillende trainingen bekeken worden. Indien de gewenste training is geselecteerd druk dan op het profiel om in de training te komen.



Indien u een gewenst programma heeft geselecteerd kunnen de volgende waarden worden ingesteld: **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES**. Als er geen waarden worden ingesteld en direct op start drukt lopen alle waarden op. Iedere 2 minuten gaat het programma dan naar een volgende fase.



De waarden zijn afzonderlijk in te stellen door op de sleutel naast de waarde te drukken.



Vervolgens verschijnt er een draaiknop. Door deze naar rechts of links te draaien kan de waarde worden ingesteld. Door weer op de sleutel naast waarde te drukken verschijnt het programma weer. Indien u ervoor kiest een of meerdere waarden in te stellen zal de training eindigen als u een van deze waarden bereikt heeft.

Tijdens de training is de weerstand te verzwaren of te verlichten door in het programma een schuif uit het profiel omhoog of omlaag te bewegen.

## 4. Gebruik

---

Als het programma afgelopen is kan er met behulp van de **HOME** knop terug worden gekeerd naar het hoofdmenu. Er is ook de mogelijkheid om de resultaten te “posten” op Facebook of Twitter. Hiervoor dient u een account te hebben en in te loggen.



### QUICK START - Direct starten

Het **QUICK START** programma is een programma waarbij u niets hoeft in te stellen alleen de weerstand. Als er gestart wordt met de training lopen de waarden **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES** op. Door de bruine hendel omhoog of omlaag te “swipen” kan de weerstand worden verhoogd of verlaagd.



### HRC - hartslaggestuurd programma

Indien u een hartslaggestuurd programma wenst, selecteer dan **HRC** in het trainingsmenu.



Vervolgens is er een keuze uit 3 hartslag niveaus:

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>55% WARM UP</b>            | om uw training mee te beginnen (10 min.)             |
| <b>65% FAT BURNING</b>        | vetverbranding (minimaal 30 min.)                    |
| <b>75% ENDURANCE TRAINING</b> | conditie verbeteren (afhankelijk van basis conditie) |

Naast de 3 voorgeprogrammeerde **HRC** programma's, kunt u ook kiezen voor een zelf in te stellen **HRC** programma. "Swipe" bovenstaande scherm naar rechts en u komt in het **CUSTOM HRC** programma.



## 4. Gebruik

---

Druk op de knop met **CUSTOM** en er verschijnt een toetsenbord waarmee het gewenste % van de maximale hartslag ingevoerd kan worden. Druk vervolgens op **OK** om de training te beginnen. Het scherm hieronder verschijnt en de waarde **TIME** is in te stellen, zoals eerder is beschreven bij **PROGRAM**.



De meter linksboven in het scherm is de **TARGET HR**. Dit is het doel hartslagpercentage waarop u moet trainen. De meter in het midden geeft aan in welk weerstandniveau (1-16) u aan het trainen bent. De meter rechtsboven in het scherm is de **CURRENT HR** en geeft het huidige hartslagniveau aan. Indien de **CURRENT HR** onder de **TARGET HR** is zal de weerstand automatisch verzwaaard worden en als de **CURRENT HR** boven de **TARGET HR** blijft zal de weerstand automatisch verlicht worden.

Maak bij dit programma uiteraard gebruik van de hartslag sensoren of een borstband voor registratie van de hartslag.



### WATT - Watt gestuurd programma

Selecteer het Watt gestuurde programma door in het trainingsmenu op **WATT** te drukken. Het onderstaande scherm verschijnt.



Het standaard ingestelde Watt niveau is 100 Watt. Dit staat op de meter linksboven in het scherm. Door op **TARGET WATT** te drukken is een ander vermogen in stellen (zie beschrijving instellen **CUSTOM HRC** bij **HRC**). Tevens is het ook mogelijk om de waarden **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES** in te stellen: (zie beschrijving in stellen waarden bij **PROGRAM**)

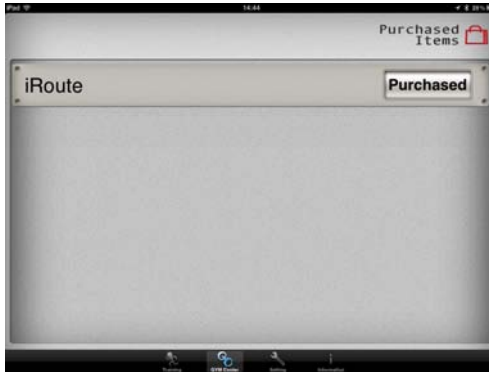
De meter linksboven in het scherm is de **TARGET WATT**. Dit is doel vermogen waarop u wilt trainen. De meter in het midden geeft aan in welk weerstandniveau (1-16) u aan het trainen bent. De meter rechtsboven in het scherm is de **CURRENT WATT** en geeft het huidige vermogen aan. Indien de **CURRENT WATT** onder de **TARGET WATT** is zal de weerstand automatisch worden verzaard en als de **CURRENT WATT** boven de **TARGET WATT** is zal de weerstand automatisch worden verlicht.

## 4. Gebruik

---

### GYM CENTER MENU

In het **GYM CENTER** verschijnen aanvullingen op de iConsole+ app.



Een leuke gratis aanvulling zou **IRoute** kunnen zijn. Om deze aanvulling te gebruiken dient uw tablet verbonden te zijn met het internet.



Druk op de **IRoute** balk en u komt in het menu waar u een route kan invoeren. Druk op **PLAN MY OWN ROUTE**. Vervolgens ziet u een landkaart. In de tekstbalk bovenaan het scherm kunt u nu een locatie intypen. Het is ook mogelijk door middel van het plaatsen van twee locatiepunten een route te bepalen. Druk op de landkaart en houdt het 1 seconde vast. Er verschijnt nu een groene punaise. Dit is het startpunt. Druk vervolgens nog een keer 1 seconde op het scherm en er verschijnt een rode punaise. De computer berekend vervolgens de route.



Druk vervolgens op de **START** knop en u doorloopt uw eerder ingevoerde route. Tijdens het trainen kunt u zelf nog “street view” of “hybride” of “standard” selecteren.

Indien u een andere route wilt invoeren gaan dan terug naar het **GYM CENTER** menu en doorloop de eerder beschreven stappen.

### INFORMATION MENU

In dit menu vindt u onder andere de opgeslagen trainingen. Druk hiervoor op het Iconsole+ logo en onderstaand scherm zal verschijnen. Er zit geen limiet aan het aantal opgeslagen trainingen. De opgeslagen trainingen kunnen niet verwijderd worden.

The screenshot shows the 'iConsole Activities' menu. It has a 'Back' button and a title 'iConsole Activities'. Below the title, there is a list of three saved training sessions. Each session is represented by a blue card with the following data:

Time	Distance	Calories	Avg. Speed	Clime	Avg. Pace
00:01 m:s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
00:16 m:s	0.0 km	2.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
00:18 m:s	0.0 km	1.0 cal	0.0 km/h	m	min/km

# 4. Gebruik

---

## Smartphone toepassing

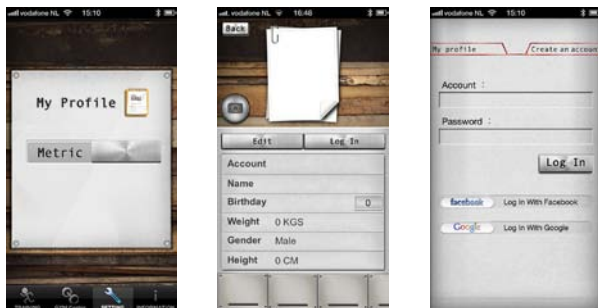
De iConsole+ app bevat 4 menu's:

- 1. **TRAINING** alle beschikbare trainingen
- 2. **GYM CENTER** alle extra aangekochte toevoegingen
- 3. **SETTINGS** in te stellen waarden en profiel
- 4. **INFORMATION** trainingshistorie

Alle 4 menu's worden hieronder beschreven.

### SETTING MENU

Voordat u van start gaat en de iConsole+ app optimaal kunt gebruiken dient u eerst de instellingen in te voeren in het **SETTING** menu. Ten eerste is het mogelijk om het metrische (**METRIC**) of Britse (**IMPERIAL**) maten systeem te kiezen. "Swipe" hiervoor de schuif naar rechts of naar links.



Ten tweede kunt u in dit menu uw persoonlijke gegevens invoeren. Deze gegevens worden gebruikt bij de verschillende trainingsprogramma's en voor het opslaan van uw trainingen in **4. INFORMATION MENU**. Tevens kan er hierdoor gebruik worden gemaakt van de aanvullingen in het **GYM CENTER MENU**. Druk hiervoor op "**MY PROFILE**", zodat u in het persoonlijke gegevensmenu komt. U dient allereerst een account aan te maken. Een account maakt u aan door op **LOG IN** te drukken. Druk daarna op **CREATE AN ACCOUNT**. Vul bij **ACCOUNT** een emailadres in en bij **PASSWORD** een eigen bedacht wachtwoord. Plaats hetzelfde wachtwoord bij **CONFIRM PASSWORD**. Druk vervolgens op **SIGN UP**. Als alles goed is ingevuld krijgt u een melding **SUCCESSFULLY SIGNED UP** en er wordt een bevestigings-email verstuurd naar het ingevulde email adres.

Klik vervolgens op de bijgevoegde link om uw account te activeren. Vervolgens verschijnt de melding

*The account's email has been validated!*

Nu kan er ingelogd worden met behulp van het emailadres en het wachtwoord. Indien u een Facebook of Google account heeft kunt u daar ook mee inloggen.

Door op **EDIT** te drukken kunnen de persoonlijke gegevens worden ingevoerd. U kunt zelfs een foto toevoegen. Dit doet u in de **EDIT** mode op het cameraatje te drukken. Indien u alle gegevens hebt ingevoerd drukt u op **DONE** en daarna op **BACK** om weer in het settingsmenu terug te keren

### TRAINING MENU



knoppen verklaring



**START** knop



**PAUZE** knop



**STOP** knop



Terug naar **TRAINING** menu



weerstand instelling knop

## 4. Gebruik

---

In het **TRAINING MENU** van de iConsole+ app ziet u 4 verschillende typen programma's:

<b>PROGRAM</b>	Voorgeprogrammeerde trainingen
<b>QUICK START</b>	Direct starten
<b>HRC</b>	Hartslaggestuurd trainingsprogramma
<b>WATT</b>	Watt gestuurd trainingsprogramma

### PROGRAM - Voorgeprogrammeerde trainingen

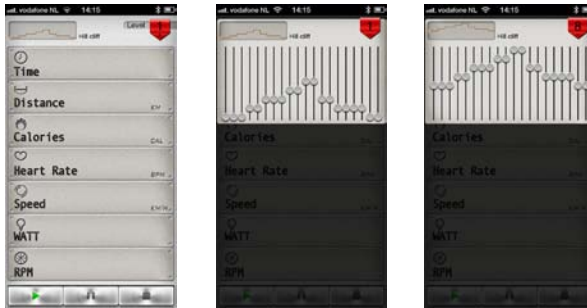
Het trainingsprogramma **PROGRAM** bevat meerdere voorgeprogrammeerde trainingen. Hierbij varieert de weerstand volgens een bepaald profiel. In totaal zijn er 12 profielen. Door te "swipen" kunnen de verschillende trainingen bekeken worden. Indien de gewenste training is geselecteerd "tab" dan op het profiel om in de training te komen.



Indien u een gewenst programma heeft geselecteerd kunnen de volgende waarden worden ingesteld: **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES**. Als er geen waarden worden ingesteld en direct op start drukt lopen alle waarden op. Iedere 2 minuten gaat het programma dan naar een volgende fase.



De waarden zijn afzonderlijk in te stellen. Als eerste verschijnt **TIME**. Met behulp van het toetsenbord kan een waarde worden ingevoerd. Door het TIME vakje naar links te "swipen" verschijnt vervolgens **DISTANCE** en **CALORIES**. Indien u de afstand of te verbrande calorieën niet wilt invoeren. Kunt u op **DONE** drukken en het programma zal starten.



Tijdens de training is de weerstand te verzwaren of te verlichten. Druk op de 1 in het rode vlak in de rechter bovenhoek. Vervolgens verschijnt het trainingsprofiel in de vorm van 20 verschillende schuiven. Druk op 1 van de schuifjes en verplaats die omhoog of omlaag. Nadat de juiste weerstand is ingesteld druk dan op het getal in het rode vlakje in de rechter bovenhoek en u keert weer terug naar het programma.



Druk op de **START** knop om het trainingsprogramma te starten. Druk op de **PAUZE** knop om te pauzeren en op de **STOP** knop om het trainingsprogramma te beëindigen.

## 4. Gebruik

---

Als het programma afgelopen is kan er met behulp van de **HOME** knop worden teruggekeerd naar het hoofdmenu. Er is ook de mogelijkheid om de resultaten te “posten” op Facebook of Twitter. Hiervoor dient u een account te hebben en in te loggen.



### QUICK START - Direct starten

Het **QUICK START** programma is een programma waarbij u niets hoeft in te stellen alleen de weerstand. Als er gestart wordt met de training lopen de waarden **TIME**, **DISTANCE** en **CALORIES** op. Druk op de 1 in het rode vlakje in de rechter bovenhoek. Nu verschijnt er een verticale balk. De schuif kan nu omhoog of omlaag verschoven worden waarmee u de weerstand verhoogt of verlaagt. Druk nogmaals op het getal in het rode vlak in de rechter bovenhoek en u keert weer terug naar het programma menu.

Druk nu op de **START** knop om de training te beginnen.





## HRC - hartslaggestuurd trainingsprogramma

Indien u een hartslaggestuurd programma wenst, selecteer dan **HRC** in het trainingsmenu.



Allereerst moet het doel hartslagniveau worden ingevuld. Standaard staat dit ingesteld op 65%. Hieronder vindt u 3 verschillende hartslagniveau adviezen:

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>55% WARM UP</b>            | om uw training mee te beginnen (10 min.)             |
| <b>65% FAT BURNING</b>        | vetverbranding (minimaal 30 min.)                    |
| <b>75% ENDURANCE TRAINING</b> | conditie verbeteren (afhankelijk van basis conditie) |

Het is ook mogelijk een willekeurig hartslagniveau in te voeren. Druk hiervoor op de X in het toetsenbord. Nu kunt u een nieuw niveau invoeren. Vervolgens "swipped" u het hartslag blokje naar links om **TIME** in te voeren. Daarna drukt u op **DONE** en u komt in het trainingsprogramma overzicht.



Maak bij dit programma uiteraard gebruik van de hartslag sensoren of een borstband voor registratie van de hartslag.

### GYM CENTER MENU

In het **GYM CENTER** verschijnen aanvullingen op de iConsole+ app. Een leuke gratis aanvulling is **IRoute**. Om deze aanvulling te gebruiken dient uw tablet verbonden te zijn met het internet.



Druk op de **IRoute** balk en u komt in het menu waar u een route kan invoeren. Druk op **PLAN MY OWN ROUTE**. Vervolgens ziet u een landkaart. In de tekstbalk bovenaan het scherm kunt u nu een locatie intypen. Het is ook mogelijk door middel van het plaatsen van twee locatiepunten een route te bepalen. Druk op de landkaart en houdt het 1 seconde vast. Er verschijnt nu een groene punaise. Dit is het startpunt. Druk vervolgens nog een keer 1 seconde op het scherm en er verschijnt een rode punaise. De computer berekend vervolgens de route.



Druk vervolgens op de **START** knop en u doorloopt uw eerder ingevoerde route. Tijdens het trainen kunt u zelf nog "street view" of "hybride" of "standard" instellen.

Indien u een andere route wilt invoeren gaan dan terug naar het **GYM CENTER** menu en doorloop de eerder beschreven stappen.

## INFORMATION MENU



In dit menu vindt u onder andere de opgeslagen trainingen. Druk hiervoor op het iConsole+ logo en het rechter scherm zal verschijnen. Er zit geen limiet aan het aantal opgeslagen trainingen.

## 4. Gebruik

---

### 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 hometrainer zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

## 5.1 trainingsschema's

### Introductie trainingsschema.

#### Trainingsschema week 1 en 2

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

#### Trainingsschema week 3 en 4

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

## 5. Algemene informatie

---

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

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

### Trainingsprogramma om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsprogramma)

#### **Trainingsprogramma week 7 en 8**

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

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

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 1 a 2 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

## 5. Algemene informatie

---

### 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.

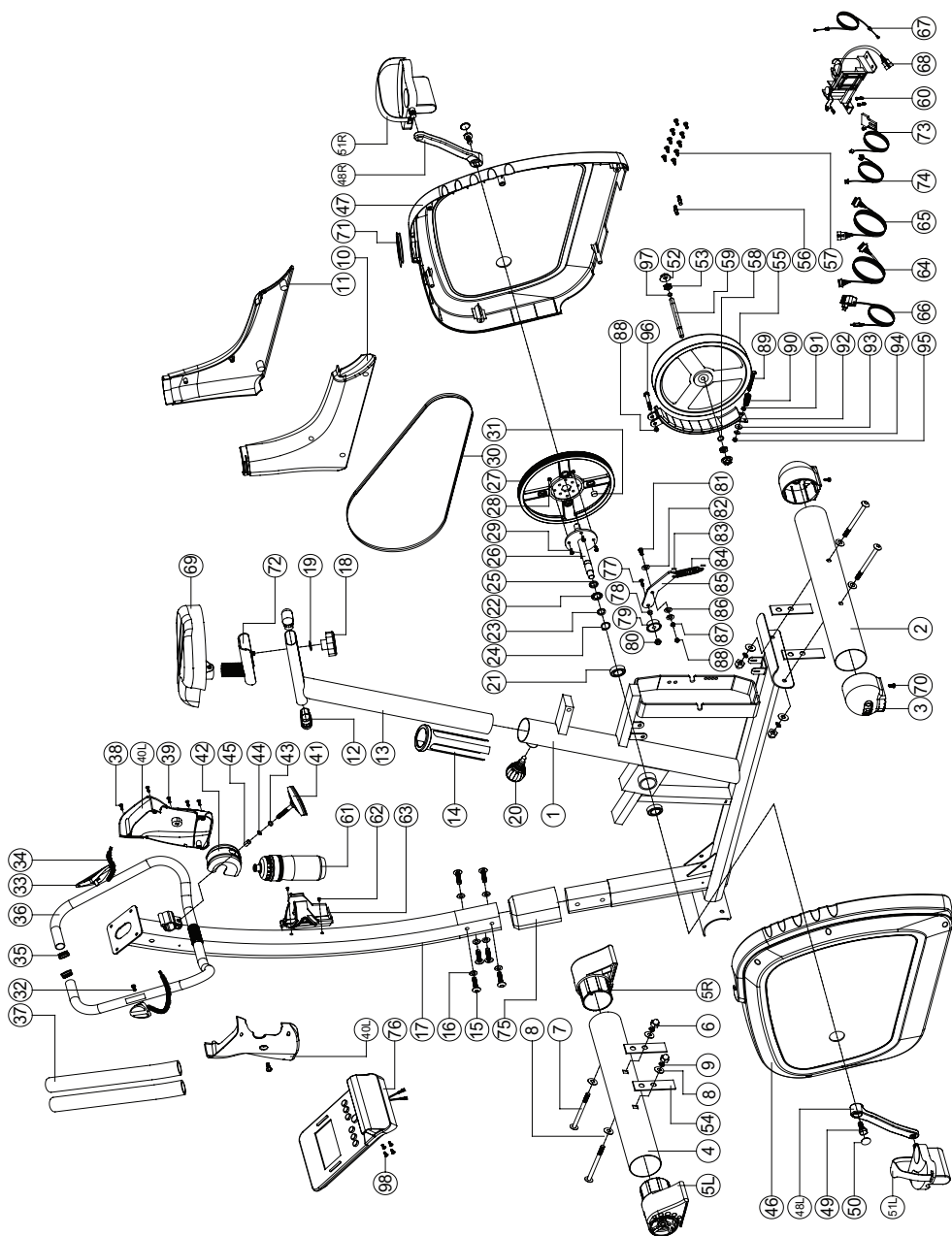
Ga naar [www.flowfitness.nl](http://www.flowfitness.nl) en controleer uw vooruitgang.



## 5. Algemene informatie

# 5. Algemene informatie

## 5.2 Exploded view



## 5. Algemene informatie

Nr	Omschrijving	Aantal	Nr	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1	50	Afdekkap schroef	2
2	Achterpoot	1	51L/R	Pedaal	1
3	Dop met verstel knop	2	52	Nylon moer 3/8" -26UNFx6.5	2
4	Voorpoot	1	53	moer 3/8" -26UNFx4	1
5L	Linker voorpoot dop	1	54	moer 3/8" -26UNFx8	1
5R	Rechter voorpoot dop	1	55	Vlieg wiel	1
6	Bolkop moer M8*1.25*15L	4	56	Pin 6x26.5x7.7	4
7	Inbusbout M8*1.25*95L	4	57	Schroef ST4.2x20	19
8	Gebogen ring	10	58	C-clip S-10	1
9	Veerring	4	59	As vlieg wiel	1
10	Afschermkap links	1	61	Bidon	1
11	Afschermkap rechts	1	62	Bout M5x15	2
12	Ovale kap	2	63	Bidonhouder	1
13	Zadelbuis verlengstuk	1	64	Communicatiekabel boven	1
14	Zadelbuis kunststof inzet	1	65	Communicatiekabel onder	1
15	Inbus bout M8x15	6	66	Adapter	1
16	Sluit ring 16x8.5x1.2	4	67	Weerstandskabel	1
17	Stuurbuis	1	68	Motor	1
18	Zadel verstelknop	1	69	Zadel	1
19	Sluitring 25x8.5x2	1	70	Schroef ST4x10	2
20	Verstelknop zadelbuis	1	71	nylon moer M8x8	1
21	Lager	2	72	Verstelplaat zadel	1
22	gebogen ring 22x17x0.3	2	73	Sensor kabel	1
23	Sluitring 23x17x1.6	1	74	Electrische kabel	1
24	C-clip	1	75	Stuurbuis afdek kap	1
25	Afstandsring 22x17x6.4	1	76	Computer	1
26	trapas	1	77	inbusbout M10x35	1
27	V-snaar wiel	1	78	Bus 20x14x11.5	1
28	Nylon moer M6	4	79	Schijf veermechanisme	1
29	Bout M6x15	4	80	Nylon moer M10x10	1
30	V-snaar	1	81	Bout M8x25	1
31	Magneet	1	82	Sluitring 30x8.5	1
32	Schroef ST4x25	2	83	Kunststof kap	1
33	Hartslag sensor	2	84	Veerring 14x2.2	1
34	Kabel hartslag sensor	2	85	Bevestigingsplaat	1
35	Afdekkap	2	86	Kunststof kap	1
36	Stuur	1	87	Moer M8x6	1
37	Schuimstuk stuur	2	88	Nylon moer M8x8	2
38	Schroef ST4x15	4	89	Bout M6x65	1
39	Bout M5x12	3	90	Veer D1x55	1
40L	Computer afdekkap (L)	1	91	Moer M6x6	1
40R	Computer afdekkap (R)	1	92	Bevestiging magneet	1
41	Verstelknop stuur	1	93	Nylon ring 6x19x1.5	1
42	Beschermkap stuur	1	94	Sluitring 13x6.5	1
43	Sluitring D16xD8.5x1.2T	1	95	nylon moer M6x6	1
44	Veerring D15.4xD8.2x2T	1	96	Bout M8x52	1
45	Bus 8.2x12.7x33	1	97	Fixeerring	1
46	Afdekkap links	1	98	Bout M5x10	4
47	Afdekkap rechts	1			
48L/R	Crank links /rechts	1			
49	Bout M8x25	2			

# 6. Garantie

---

## 6. Garantie

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

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

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

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

De garantie vervalt wanneer:

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

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

---

# 7. Probleemoplossen

---

## 7. Probleemoplossen

### **Probleem**

Tijdens het trainen piept of kraakt de hometrainer.

### **Oplossing**

Piepen of kraken wordt in veel gevallen veroorzaakt door dat een kunststof kap die tegen het metalen frame of stang schuurt. Om dit te verhelpen kunt u er WD40 olie op spuiten. Dit is te verkrijgen in de betere fietswinkel of doe-het-zelf zaak.

### **Probleem**

De computer ontvangt slecht of geen hartslag.

### **Oplossing**

Ontvangst van hartslag mbv de handvaten is niet altijd constant. Zweet, beweging en zelfs handcrème kunnen hier een negatieve invloed op hebben. Daarom adviseren wij altijd om bij het trainen op hartslag een borstband te gebruiken. De handsensoren zijn voornamelijk bedoeld om af en toe tijdens de training het hartslagniveau te controleren.

Indien u geen of slechte hartslag registratie heeft bij gebruik van een hartslagband. Controleer dan de volgende punten:

- Is de hartslagband gecodeerd? Dit werkt niet op onze apparatuur. De hartslagband moet "Polar Compatible" zijn of te wel een signaal van 5Hz zenden.
- Heeft u de gebruikers instructie gevolgd van de hartslagband? Het is namelijk belangrijk dat de sensoren vochtig worden gemaakt voor beter contact met de huid.
- Is de batterij vol en juist geplaatst?
- Zit de band strak genoeg?

### **Probleem**

Ik kan de iConsole+ app niet vinden in Google play of iTunes store.

### **Oplossing**

Indien u de app niet kunt vinden met het zoekwoord "Iconsole", probeer dan "Iconsole+", "I-console" of "I-console+"

### **Probleem**

Bij de Bluetooth instellingen van mijn tablet / smart phone verschijnt de iConsole computer niet in de lijst van Bluetooth apparaten.

### **Oplossing**

De hometrainer dient aan te staan wil het een Bluetooth signaal afgeven. De adapter moet dus in het stopcontact zitten en het andere eind aangesloten op het apparaat. Breng vervolgens de hometrainer in beweging, zodat de computer aan gaat. Nu verschijnt de iConsole in de lijst van Bluetooth producten en kan er verbinding worden gemaakt.

### **Probleem**

Mijn tablet / smart phone kan geen contact krijgen via bluetooth met de iConsole.

### **Oplossing**

1. De iConsole<sup>®</sup> app communiceert niet met alle tablets en smart phones. Op pag. 23 staat een lijst van producten waarmee de iConsole<sup>®</sup> app gebruikt kan worden.
2. Bluetooth kan maar 1 connect tegelijkertijd maken. Zorg ervoor dat uw telefoon of tablet niet met een ander apparaat verbonden.
3. De verbinding kan wel eens verstoord worden door externe factoren. Schakel de Bluetooth functie op uw tablet of smart phone uit en daarna weer aan. Maak vervolgens weer verbinding met de iConsole en gebruik de inlog code 0000.

### **Probleem**

Mijn trainingen worden niet opgeslagen in het **INFORMATION MENU**.

### **Oplossing**

U dient een account te hebben en ingelogd te zijn als u de trainingen wilt opslaan. In hoofdstuk van het **SETTING MENU** vindt u een beschrijving om een account aan te maken.

### **Probleem**

Ik kan geen gebruik maken van **IROUTE** functie in het **GYM CENTER MENU**.

### **Oplossing**

U dient een account te hebben en ingelogd te zijn als u van de **IROUTE** functie gebruik wilt maken. In hoofdstuk van het **SETTING MENU** vindt u een beschrijving om een account aan te maken.

### **Probleem**

Wanneer er een route op **IROUTE** gestart wordt verschijnt het menu "**Your workout this time**".

### **Oplossing**

Wanneer uw een Android tablet heeft dient uw de iConsole HD app te downloaden uit Google play store.

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

---



<b>1. Important information</b>	<b>58</b>
1.1 Health	58
1.2 Safety	58
<b>2. Introduction</b>	<b>60</b>
2.1 Contents of package	61
2.2 Important parts	62
2.3 Specifications	32
<b>3. Fitness</b>	<b>63</b>
3.1 Training by heart rate	63
3.2 Warming up & cooling down	65
<b>4. Use</b>	<b>66</b>
4.1 Assembly	66
4.2 Use of the computer	71
4.3 Maintenance	98
<b>5. General information</b>	<b>99</b>
5.1 Training schedule	99
5.2 Exploded view and part list	104
<b>6. Warranty</b>	<b>106</b>
<b>7. Troubleshooting</b>	<b>108</b>

# 1. Important information

---

## 1.1 Health

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

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

## 1.2 Safety

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

# 1. Important information

---

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

## **WARNING**

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

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

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

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

## 2. Introduction

---

Thank you for purchasing the Turner DHT250i. We are convinced that this product will meet your expectations. You will have had several different reasons for purchasing this Flow Fitness product. This Flow Fitness product can be purchased for several reasons. Whatever yours may be, improve stamina, lose weight, rehabilitation or just because you like to exercise, we are convinced this product will meet your requirements.

The Turner DHT250i is the ideal hometrainer for the whole family. You have the ability to connect your tablet or smartphone

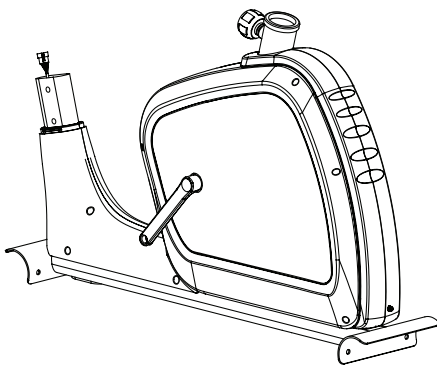

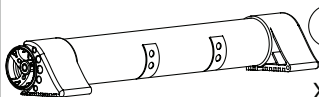

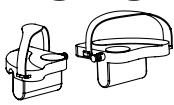
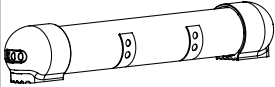

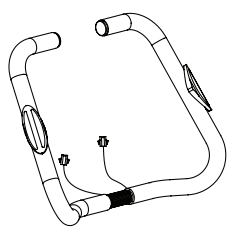

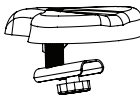



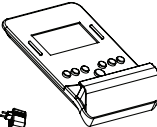

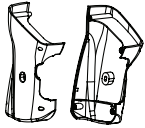
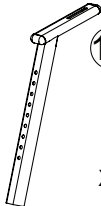
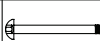
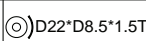





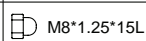

The Turner DHT250i is the perfect hometrainer for the whole family. Next to several standard training programs, it's possible to connect the crosstrainer to your tablet or smartphone. Simply install the "iConsole + app" and enjoy the many possibilities for keeping your workout varied and interesting. For example, you can select a heart rate controlled workout and watch TV simultaneously or update your social media.

In this instruction manual you will find all information necessary to use the hometrainer. Also you will find tips and advice on how to make the most of your training sessions.

We advise you to carefully read this instruction manual before using the Turner DHT250i Hometrainer, so that you can use it safely and benefit from it maximally.

Flow Fitness wishes you successful and enjoyable training sessions.

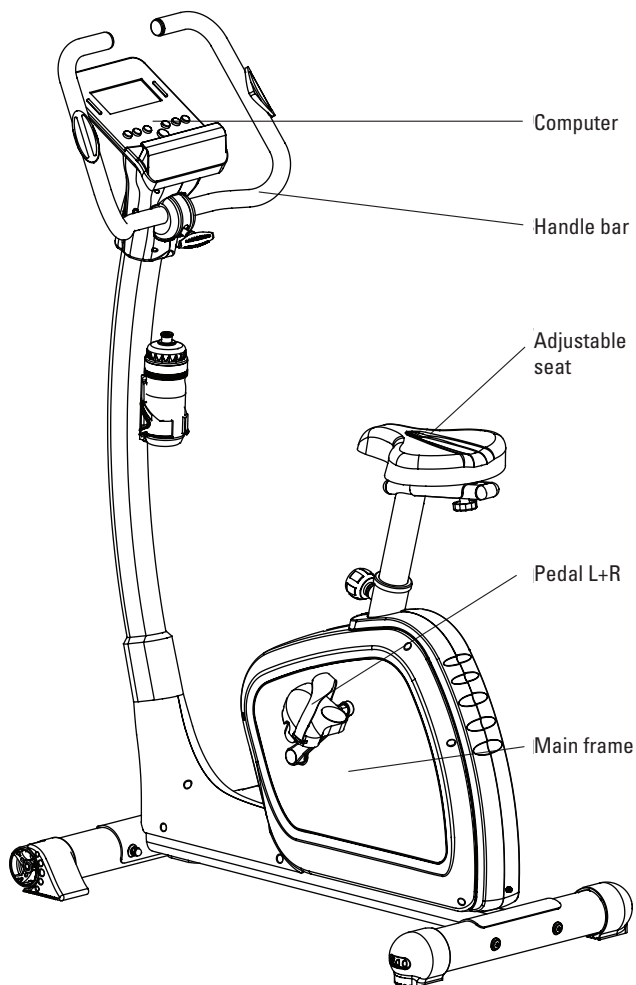
## 2.1 Contents of package

 <p>① x1</p>		 <p>①⑦ x1</p>		
 <p>④ x1</p>	 <p>⑦⑤ x1</p>	 <p>⑤①L &amp; ⑤①R x1</p>		
 <p>② x1</p>	 <p>④② x1</p>			
 <p>③⑥ x1</p>		 <p>④⑤ x1</p>	 <p>⑥⑨ x1</p>	
		 <p>④④ x1</p>		
		 <p>④③ x1</p>		
		 <p>④① x1</p>		
 <p>⑦⑥ x1</p>	 <p>⑥① &amp; ⑥③ x1</p>	 <p>④①L &amp; ④①R x1</p>		 <p>①③ x1</p>
 <p>⑦ M8*1.25*95L x4</p>	 <p>⑧ Ⓞ D22*D8.5*1.5T x10</p>	 <p>⑨ Ⓞ D15.4*D8.2*2T x4</p>		
 <p>⑮ M8*1.25*15L x6</p>	 <p>⑮ Ⓞ D16*D8.5*1.2T x4</p>	 <p>③⑨ M5*12L x2</p>		
 <p>③⑧ ST4*15L x4</p>	 <p>⑥ M8*1.25*15L x4</p>	 <p>① x1</p>		

## 2. Introduction

---

### 2.2 Important parts



### 2.3 Specifications

Length: 102 cm  
Height: 149 cm  
Width: 56 cm  
Weight: 35 kg

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

## 3.1 Training by heart rate

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

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

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

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

## 3. Fitness

---

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

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

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



### 3.2 Warming up and cooling down



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

#### Head Roll

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



#### Toe Touch

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



#### Shoulder Lift

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



#### Calf Stretch

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



#### Side Stretch

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



#### Inner Thigh Stretch

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



#### Hamstring Stretch

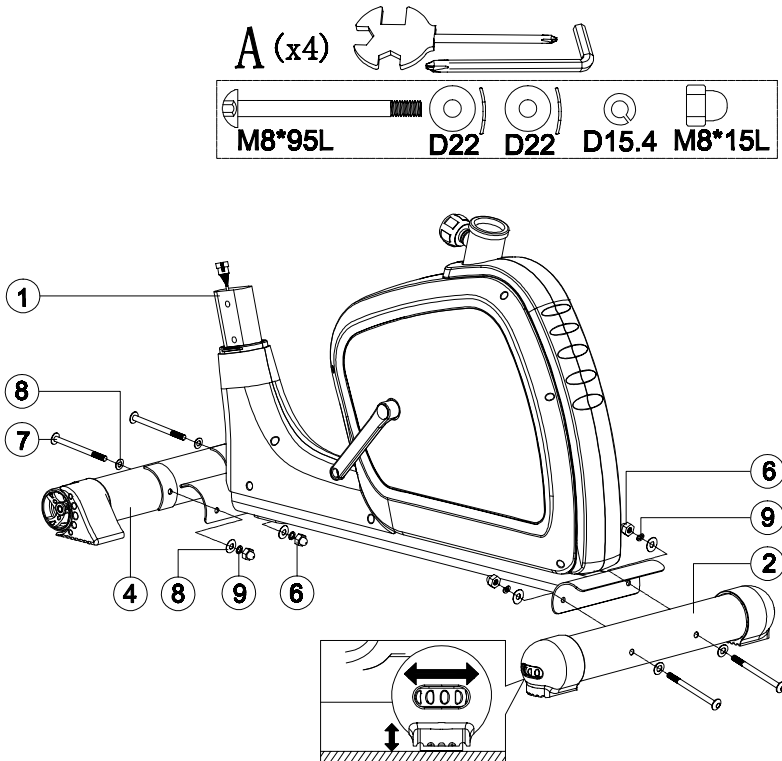
Sit down on the floor with your right leg extended in front of you and place the sole of your left foot on the inside of your right upper leg. Bend forward in the direction of your right foot and hold this position for ten seconds. Relax and then do the same with your other leg. Repeat two or three times.

# 4. Use

## 4.1 Assembly

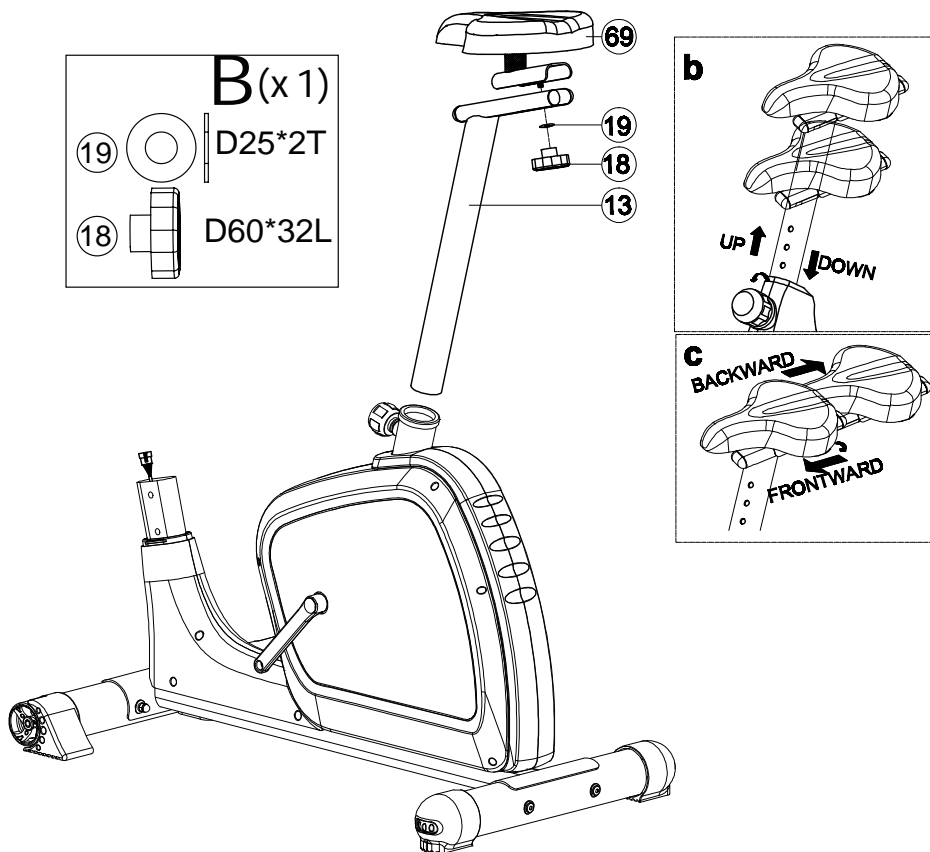
### step 1

1. Assemble the front stabilizer (4) and rear stabilizer (2) onto the main frame by fastening domed nut (6), Allen bolt (7), curved washer (8) and spring washer (9). By turning the wheel on both sides of the rear stabilizer, the height can be adjusted and the hometrainer can be leveled.



## step 2

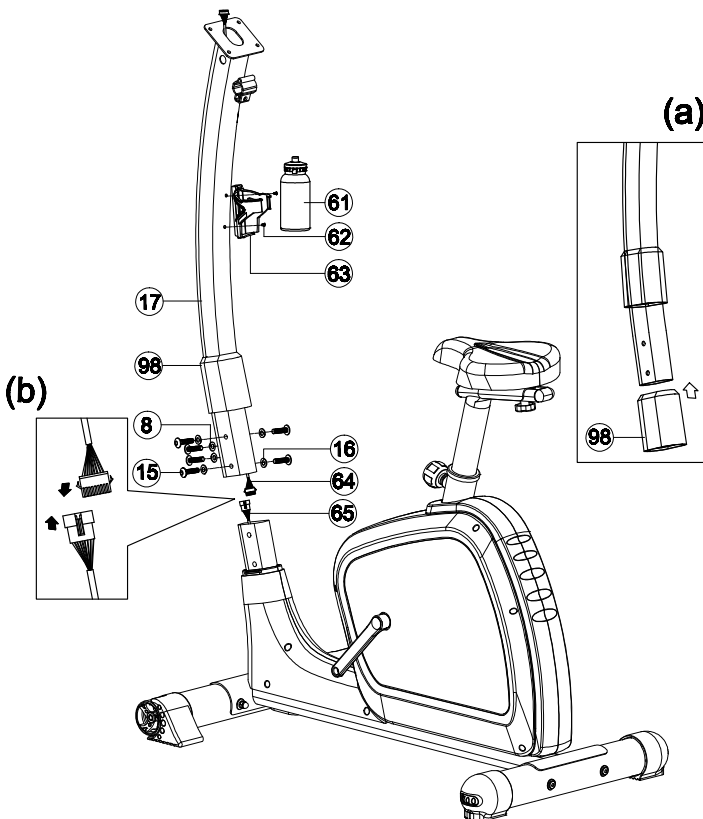
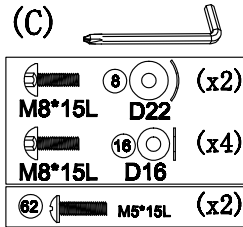
1. Assemble the seat (69) into the seat post (13) as displayed below.
2. Slide the seat post (13) into the main frame. Pull the knob (20) which makes the seat post able to slide up and down. Release the knob on the desired height and move the seat post until the pin slots into an adjustment hole. Fasten the knob firmly to lock the seat post into (13) place. (fig. b)
3. Place the seat (69) onto the desired position. Firmly fasten the club knob (18) with a flat washer (19) (fig. c)



## 4. Use

### step 3

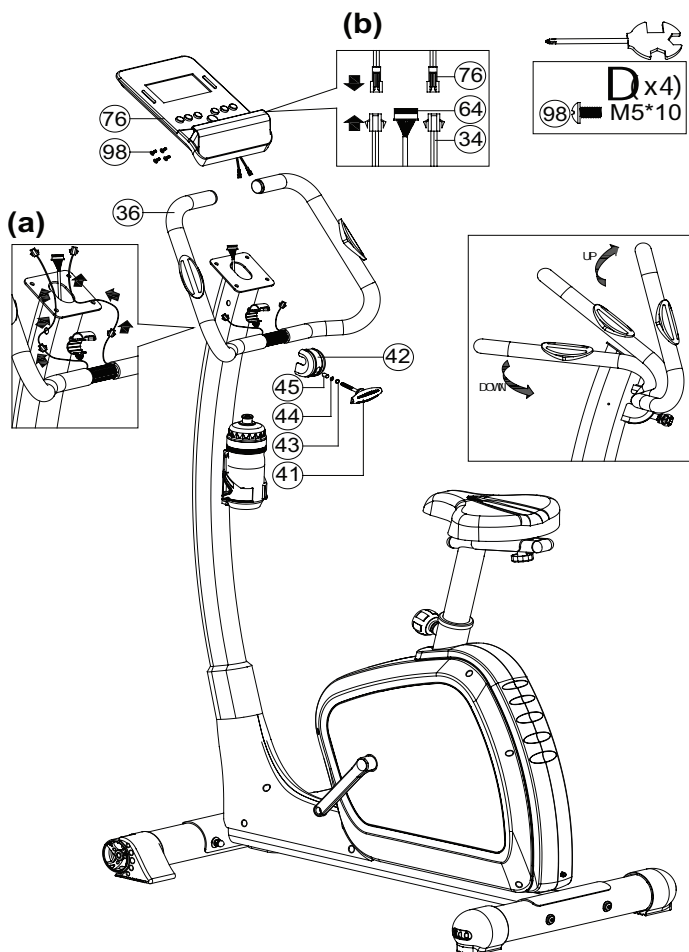
1. Slide the oval cover (75) over the handlebar post (17). As displayed in fig. a.
2. Connect the upper computer cable (64) to the lower computer cable (65) and assemble the handlebar post (17) onto main frame by fastening Allen bolt (15), flat washer (16) and curved washer (8).
3. Fasten the water bottle holder onto the handlebar post (17) with 2 M5x15L bolts.



## step 4

1. Take the handle pulse cable (34) out of handlebar post through the holes in handlebar post as shown by the arrows in Fig a.
2. Assemble the handlebar (36) to the handlebar post (17) by fastening the protective cover (42), bushing (45), spring washer (44), flat washer (43) and knob (41).
3. Connect the computer (64) and the two handle pulse cables (34) to the back of the computer (38) as displayed in fig. b.
4. Fasten the computer (38) handlebar post (17) with screws (98).

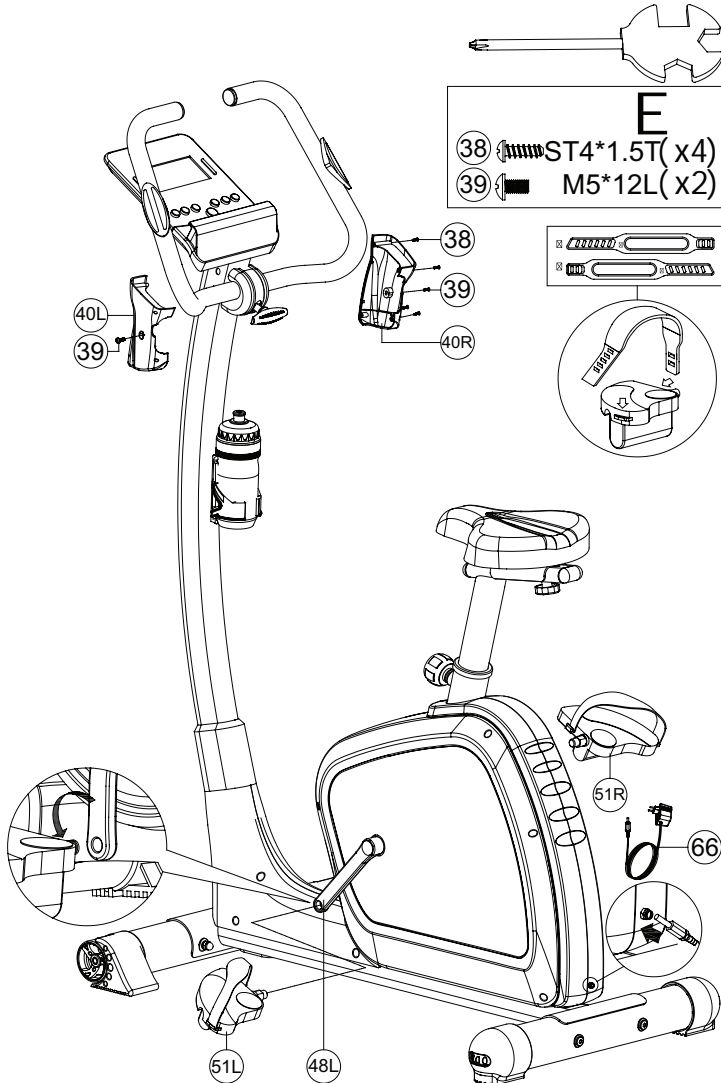
The handlebar can be adjusted into the desired position by loosening knob (41), adjust the handlebar and fasten knob (41) again.



## 4. Use

### step 5

1. Assemble the computer bracket (40L & 40R) to the handlebar post by fastening bolt (38) and (39).
2. Fasten the pedal (51L & 51R) with the crank (48L & 48R).
3. Plug in the adaptor (66).



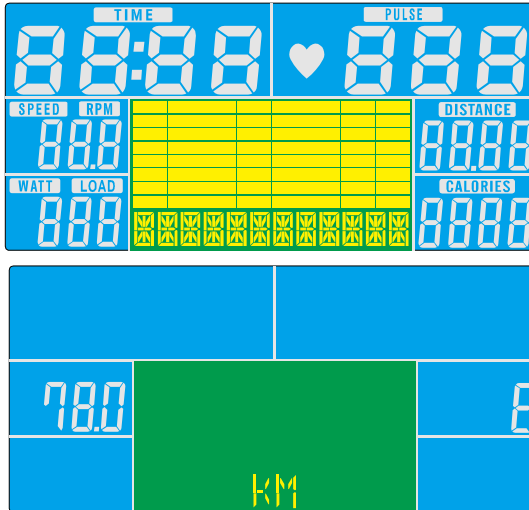


## 4. Use

---

### Power on

Plug in the power supply. The computer will power on, there will be a short sound signal and the display will light up. In case of 4 minute inactivity the hometrainer computer will enter standby mode.



### Workout selection

The computer has 6 different workouts. Press the UP or DOWN button to select a workout:

MANUAL ⇨ BEGINNER ⇨ ADVANCED ⇨ SPORTY ⇨ CARDIO ⇨ WATT

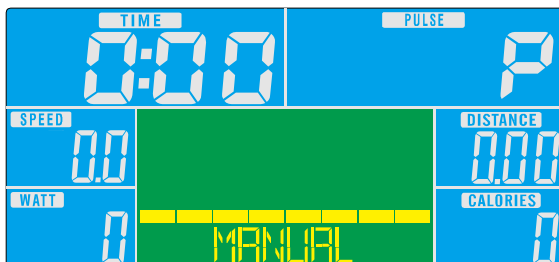
On the following pages, each workout will be explained.

Press mode to confirm the selection.



### MANUAL

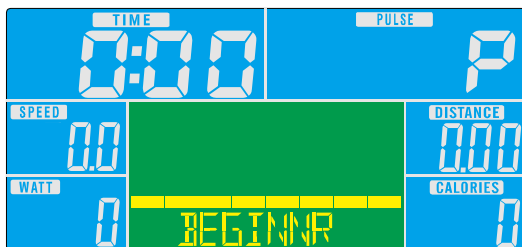
Next to the previously described method, you can also get into the **MANUAL** program by pressing the **START** button when in the main menu. The **MANUAL** program is a program with a constant resistance and preselected values for **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE**. During the training the resistance can be manually adjusted.



1. Press mode and select the following values:  
**TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.**
2. When the desired value flashes you can use the **UP** or **DOWN** buttons to select the preferred values. When all values are set the program will start automatically.
3. In case you don't want to select or go through all values, press **START/STOP** and the **MANUAL** program will start. If the training is started all values will count down. The training finishes when one of these values reaches zero.
4. During a training the level of the workout can be increased or decreased by pressing the **UP** or **DOWN** button.
5. Press the **START/STOP** button to pause the training.
6. Press the **RESET** button to return to the main menu.

### Preset programs

You can choose for one of the preset programs. With a preset program the resistance will vary according to the selected profile. In total there are 12 different profiles categorized in 3 groups; **BEGINNER**, **ADVANCED** and **SPORTY**. There is a rendition of the 12 programs at the bottom of this page.



1. In the main menu press the **UP** or **DOWN** button to select the preferred training level group: **BEGINNER**, **ADVANCED** or **SPORTY**. Press **MODE** to confirm the selection.
2. Press the **UP** or **DOWN** button to select the preferred training profile. Press **MODE** to confirm the selected training profile.
3. Use the **UP** or **DOWN** button to select the training duration.
4. Press **START/STOP** to start the training.
5. During the training the level can be increased or decreased by pressing the **UP** or **DOWN** button.
6. Press the **START/STOP** button to pause the training.
7. Press the **RESET** button to return to the main menu.

BEGINNER 1



BEGINNER 2



BEGINNER 3



BEGINNER 4



ADVANCE 1



ADVANCE 2



ADVANCE 3



ADVANCE 4



SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



### Cardio training

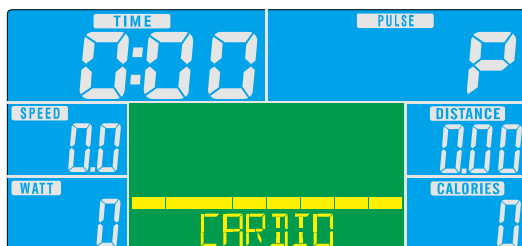
With this training it is possible to train by using your heart rate. There are 4 different levels: 55%, 75%, 90% or Target Heart Rate (TAG). The level is a percentage of your maximal heart rate, which is calculated on the base of your age.

55% : Burning fat

75% : Burning fat and improve stamina

90% : Improve stamina

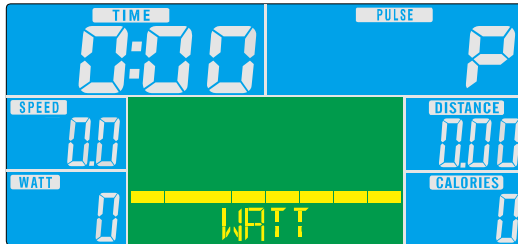
TAG : Select your own level



1. In the main menu use the **UP** or **DOWN** button to select **CARDIO** training and press the **MODE** button to confirm the selection.
2. Use the **UP** or **DOWN** button to select the preferred heart rate level: 55%, 75%, 90% or TAG press **MODE** to confirm.
3. Press the **UP** or **DOWN** button to select the training duration.
4. Press **START/STOP** to start the training.
5. Press the **START/STOP** button to pause the training.
6. Press the **RESET** button to return to the main menu.

### Watt training

With this training you can select on with output you want to train. The computer will automatically adjust the resistance to keep your output consistent.



1. In the main menu use the **UP** or **DOWN** button to select **WATT** training and press the **MODE** button to confirm the selection.
2. Set the preferred output by pressing the **UP** or **DOWN** button (default 120) and press the **MODE** button to confirm.
3. Use the **UP** or **DOWN** buttons to select the training duration.
4. Press **START/STOP** to start the training.
5. During the training the output can be adjusted by using the **UP** or **DOWN** button.
6. Press the **START/STOP** button to pause the training.
7. Press the **RESET** button to return to the main menu.

### RECOVERY (stamina test)

After a workout it is possible to check your stamina. Press the **RECOVERY** button and firmly hold the hand heart rate sensors, or wear a chest belt. All values will disappear from the screen and a countdown from 60 to 0 will be visible. After the countdown a code will appear. This code displays your stamina level. Explanation of the code is shown in the table below:

F1:	Excellent
F2:	Good
F3:	Average
F4:	Below average
F5:	Bad
F6:	Very bad / no correct measurement

#### Important:

1. The RECOVERY stamina test will only start when a heart rate is detected. For a correct measurement you need to hold the hand sensors firmly without moving.
2. Your stamina is based upon the time in which your heart rate returns to rest level. Therefore the RECOVERY program can only be done after a intense workout of at least 150 BPM.

### **Body Fat**

1. Press the Body Fat button to measure your fat percentage and BMI.
2. Enter your personal information (gender, length and weight) by pressing the UP and DOWN buttons. Confirm with the MODE button.
3. Directly after entering your personal information grab the hand heart rate sensors firmly.
4. The results will now appear on the display.

### **Training with the iConsole<sup>+</sup> App**

The DHT250i computer enables you to train by using your smartphone or tablet. For training by smartphone or tablet you need to down the iConsole app. The App can only be used for:

iOS operating system:

- iPod touch (5th generation)
- iPod touch (4th generation)
- iPod touch (3rd generation)
- iPhone 5
- iPhone 4S
- iPhone 4
- iPhone 3GS
- iPad Mini
- New iPad
- iPad 2
- iPad

Android operating system:

- Android tablet OS 4.0 or above
- Android tablet resolution 1280X800 pixels
- Android phone OS 2.2 or above
- Android phone resolution 800X480 pixels

### Training session with the iConsole+ App

First the iConsole+ app needs to be downloaded. Depending on your device and operating system the App can be downloaded in the Google Play store or the Apple App Store. You can also download the App directly by scanning the QR code below. For Android tablets its best to download the iConsole HD app. The iConsole+ App is completely free



After a successful download of the iConsole+ App you need to follow these steps to connect the tablet or smartphone:

#### For Apple devices

1. Go to the settings of or your smartphone or tablet and turn bluetooth on.
2. Your smartphone or tablet will search for available bluetooth devices. In the list **ICONSOLE** will appear.
3. Select **ICONSOLE** to connect both devices.
4. Use the **password 0000**, to complete the connection.
5. When the two devices are connected the computer of the DCT250i will automatically turn off.
6. Start the **ICONSOLE** App.

#### For Android devices

1. Go to the settings of or your smartphone or tablet and turn bluetooth on.
2. Start the **ICONSOLE** App.
2. Press the bluetooth icon with rotating arrows on top of the screen. A list of bluetooth devices will appear.
3. Select **ICONSOLE** to connect both devices.
5. When the two devices are connected the computer of the DHT250i will automatically turn off.

On the next pages the use of the iConsole+ App is described. There is a description for using the tablet App and one for the smartphone App.

Important: the App will be regularly updated. It may be possible this manual is outdated and incomplete. Go to <http://www.flowfitness.nl/en/service/gebruiksaanwijzing.php> where you can download the most recent version of the manual.

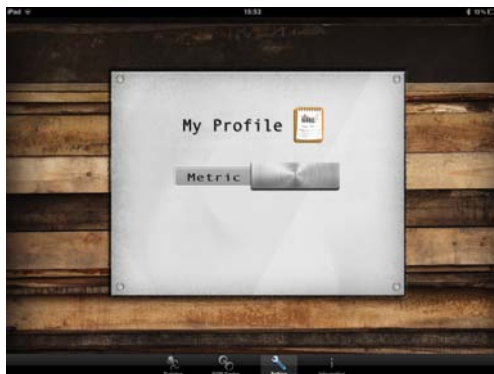
### ***Tablet application***

De iConsole+ app has 4 menus:

- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| <b>1. TRAINING</b>    | All available trainings      |
| <b>2. GYM CENTER</b>  | All extra in App purchases.  |
| <b>3. SETTINGS</b>    | General settings and profile |
| <b>4. INFORMATION</b> | Workout history              |

All 4 menus are described on the next pages.

### **SETTING MENU**



Before you start using the iConsole+ App enter your settings for an optimal use by going to the **SETTING** menu. First it is possible to chose from the metric (**METRIC**) or the British (**IMPERIAL**) system. “Swipe” the switch to the right or left.

## 4. Use

---



Secondly, you can enter your personal information in this menu. This information will be used for the different training programs and storing training information into the **INFORMATION MENU**. The information can also be used for add-ons of the iConsole® App displayed in the **GYM CENTER MENU**.

Press **“MY PROFILE”**, to enter your personal information. Firstly you need to create an account. A account can be created by pressing **LOG IN** and **CREATE AN ACCOUNT**. Enter your email under **ACCOUNT** and create your own **PASSWORD**. Repeat the same password under **CONFIRM PASSWORD**. After filling your account and password press **SIGN UP**. If every thing is filled out correctly the message **SUCCESSFULLY SIGNED UP** will appear and a confirmation mail will be sent to your provided email. Click on the attached link to activate your account and the following message will appear:

*The account's email has been validated!*

Now you can login with your email and password. You can also login with your Facebook or Google account.

By pressing **EDIT** your personal information can be entered. You can even add a photo, by pressing within the **EDIT** mode on het camera icon. When you have entered all the personal information press **DONE**, press **BACK** to go back to the **SETTING** menu.



## TRAINING MENU

Within the training menu of the iConsole+ app there are 4 different types of programs.

<b>PROGRAM</b>	Preset training programs
<b>QUICK START</b>	Start directly with a training
<b>HRC</b>	Heart Rate Controlled program
<b>WATT</b>	Constant Watt program



### Button explanation



START button



Scroll wheel for entering values



STOP button



Rotary knob for entering the Watt level



PAUSE button



Rotary knob for entering the heart rate level



Button for entering values



go back to the TRAINING menu

## 4. Use

---

### PROGRAM - Preset training programs

The **PROGRAM** contains several preset training programs. The resistance varies according to the selected profile. There are 12 profiles in total. Browse through the profiles by “swiping”, until the preferred training is found. Start the training by pressing the preferred profile.



When you have selected the preferred profile a few values have to be entered: **TIME**, **DISTANCE** and **CALORIES**. If no values are entered and start is directly pressed all values will increase. Every 2 minutes the program will go to the next phase.



The values can be entered individually by pressing the wrench next to the value.



The scroll wheel will appear. By turning the scroll wheel clock or counter clockwise the value can be set. Go back to the program by pressing the wrench again. When you choose to set one of the values the training will end when you have reached one of this values.

The resistance can be increased or decreased during a training by moving the profile slider up or down.

## 4. Use

---

When the program is finished you can return to the main menu by pressing the **HOME** button. After a training your able to “post” your result on Facebook or Twitter. For posting you need an account to log in.



### **QUICK START - Start directly with a training**

With the **QUICK START** program you don't have to set anything except the resistance. The values **TIME**, **DISTANCE** and **CALORIES** will increase during the training. The resistance can be increased or decreased by “swiping” the brown lever up or down.



## HRC - Heart Rate Controlled program

When you want to train by using your heart rate, select **HRC** in the training menu.



There will be a choice of 3 levels:

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>55% WARM UP</b>            | to start your training (10 min.)                  |
| <b>65% FAT BURNING</b>        | Fat burning (minimal 30 min.)                     |
| <b>75% ENDURANCE TRAINING</b> | Improving stamina (depends on your basis stamina) |

Next to the 3 preset **HRC** programs you are able to create your own **HRC** program. "Swipe" (when in the screen shown above) to the right and you will get into the **CUSTOM HRC** program.



## 4. Use

---

Press the button with **CUSTOM** and a keyboard will appear where you can enter the preferred percentage % of you maximal heart rate. Press **OK** to start the training. A screen like the one shown below will appear and the value **TIME** can be set, as previously described in **PROGRAM**.



The meter left on the screen is showing the **TARGET HR**. This is your training heart rate goal. The meter in the middle shows the current resistance level (1-16). The meter on the right is displaying the **CURRENT HR**. When the **CURRENT HR** drops below the **TARGET HR** the resistance will automatically be increased. When the **CURRENT HR** tops the **TARGET HR** the resistance will automatically be decreased.

For this program use the heart rate sensors in the handlebar or chest belt for a heart rate registration.

### WATT - Consistent Watt program

Select the consistent Watt program by pressing **WATT** within the training menu. The screen below will appear.

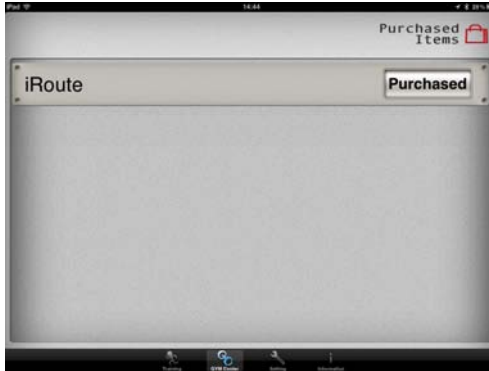


100 Watt is the default Watt level. This is shown by the left meter on the screen. By pressing **TARGET WATT** the output can be set (see description set **CUSTOM HRC** under **HRC**). It is also possible to set the **TIME**, **DISTANCE** and **CALORIES**. (see description set values under **PROGRAM**)

The **TARGET WATT** is displayed in the left meter on the screen. This output is the trainings goal. The meter in the middle shows the current resistance level (1-16). The meter at the right of the screen is displaying the **CURRENT WATT** and displays the current output. When the **CURRENT WATT** drops below the **TARGET WATT** the resistance will automatically be increased. When the **CURRENT WATT** tops the **TARGET WATT** the resistance will automatically be decreased.

## GYM CENTER MENU

The **GYM CENTER** will shown additional (purchased) items of the iConsole+ app.



A great free addition could be **IROUTE**. To use this addition your tablet needs to be connect to the internet.



Press **IROUTE** in the bar and a menu will pop up where you can set your own route. Press **PLAN MY OWN ROUTE**. You will see a map with a bar on top where you can enter an location. It is also possible to create a route by using two location points. Press and hold your finger for one second on the map and a green pin will appear. This is your starting point. Press and hold again to place the finishing point displayed by a red pin. The computer will now calculate the route.





Press the **START** button and start to train on the route you just have set. During the training you can switch between “street view” or “hybrid” or “standard”.

When you want to set an other different route you need to go back to the **GYM CENTER** menu and follow the previous steps again.

### INFORMATION MENU

This menu displays the saved training workouts. Press the iConsole® logo and the screen below will appear. There is no limit to the number of saved training workouts.



## **Smartphone application**

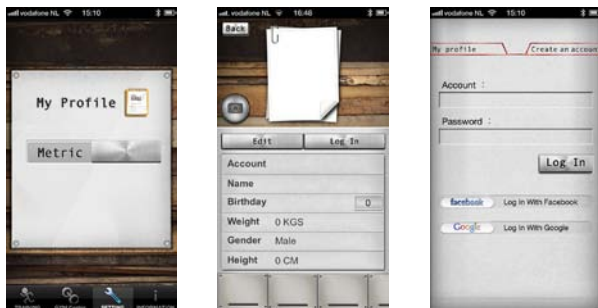
The iConsole+ app has 4 menus:

- 1. TRAINING** All available trainings
- 2. GYM CENTER** All extra in App purchases.
- 3. SETTINGS** General settings and profile
- 4. INFORMATION** Workout history

All 4 menus are described on the next pages.

## **SETTING MENU**

Before you start using the iConsole+ App enter your settings for an optimal use by going to the **SETTINGS** menu. First it is possible to chose from the metric (**METRIC**) or the British (**IMPERIAL**) system. "Swipe" the switch to the right or left.



Secondly, you can enter your personal information in this menu. This information will be used for the different training programs and storing training information into the **INFORMATION MENU**. The information can also be used for add-ons of the iConsole+ App displayed in the **GYM CENTER MENU**. Press "**MY PROFILE**", to enter your personal information. Firstly you need to create an account. A account can be created by pressing **LOG IN** and **CREATE AN ACCOUNT**. Enter your email under **ACCOUNT** and create your own **PASSWORD**. Repeat the same password under **CONFIRM PASSWORD**. After filling your account and password press **SIGN UP**. If every thing is filled out correctly the message **SUCCESSFULLY SIGNED UP** will appear and a confirmation mail will be sent to your provided email.

Click on the attached link to activate your account and the following message will appear:

*The account's email has been validated!*

Now you can login with your email and password. You can also login with your Facebook or Google account.

By pressing **EDIT** the personal information can be entered. You can even add a photo, by pressing within the **EDIT** mode on the camera icon. When you have entered all the personal information press **DONE**, press **BACK** to go back to the **SETTING** menu.

### TRAINING MENU



Button explanation



**START** button



**PAUSE** button



**STOP** button



Back to **TRAINING** menu



Resistant adjustment button

## 4. Use

---

In the **TRAINING MENU** of the iConsole+ app there are 4 different types of programs.

<b>PROGRAM</b>	Preset training programs
<b>QUICK START</b>	Start directly with a training
<b>HRC</b>	Heart Rate Controlled program
<b>WATT</b>	Constant Watt program

### PROGRAM - Preset training programs

The **PROGRAM** contains several preset training programs. The resistance varies according to the selected profile. There are 12 profiles in total. Browse through the profiles by "swiping", until the preferred training is found. Start the training by pressing the preferred profile.



When you have selected the preferred profile a few values have to be entered: **TIME**, **DISTANCE** and **CALORIES**. If no values are entered and start is directly pressed all values will increase. Every 2 minutes the program will go to the next phase.



The values can be set independently. First **TIME** will appear. The value can be entered by using the keypad. By “swiping” the TIME box to the left **DISTANCE** and **CALORIES** will appear. When you don't want to enter the distance or burned calories you can press **DONE** and the program will start.



During a training the resistance is adjustable. Press the red box in the top right corner. Next, the workout profile will appear in the form of 20 different slides. Press on of the sliders and slide up or down. After selecting the desired resistance press on the number in the red box in the top right corner of the screen and you will return to the program.



Press the **START** button to start the training program. Press the **PAUSE** button to pause the training and the **STOP** button to end the training program.

## 4. Use

---

When the program is finished you can return to the main menu by pressing the **HOME** button. After a training your able to “post” your result on Facebook or Twitter. For posting you need an account to log in.



### **QUICK START - Start directly with a training**

With the **QUICK START** program you don't have to set anything except the resistance The values **TIME**, **DISTANCE** and **CALORIES** will increase during the training. Press the red box in the top right corner of the screen. A vertical slider will appear. Slide up or down to increase or decrease the resistance. Press the red box in the top right corner again to return to the program menu.

Now press the **START** button to start the training.



## HRC - Heart Rate Controlled program

When you want to train by using your heart rate, select **HRC** in the training menu.



First the heart rate goal needs to be set. The default goal is set to 65%. Below you find 3 heart rate level suggestions.

**55% WARM UP**

**65% FAT BURNING**

**75% ENDURANCE TRAINING**

To start your training (10 min.)

Fat burning (minimal 30 min.)

Improving stamina (depends on you basis stamina)

It is also possible to set your own heart rate level. For this option press X on the keypad and enter your level. "Swipe" the heart rate box to the right to enter **TIME**. Press **DONE** to get an overview of the training program.



This program uses the heart rate sensors on the handle bar or a chest belt for registering the heart rate.

## GYM CENTER MENU

The **GYM CENTER** will shown additional (purchased) items of the iConsole+ app. A great free addition could be **IRoute**. To use this addition your tablet needs to be connect to the internet.



Press **IRoute** in the bar and a menu will pop up where you can set your own route. Press **PLAN MY OWN ROUTE**. You will see a map with a bar on top where you can enter an location. It is also possible to create a route by using two location points. Press and hold your finger for one second on the map and a green pin will appear. This is your starting point. Press and hold again to place the finishing point displayed by a red pin. The computer will now calculate the route.



Press the **START** button and start to train on the route you just have set. During the training you can switch between "street view" or "hybrid" or "standard".

When you want to set an other different route you need to go back to the **GYM CENTER** menu and follow the previous steps again.



**INFORMATION MENU**

This menu displays the saved training workouts. Press the iConsole+ logo and the right screen will appear. There is no limit to the number of saved training workouts. Workout cannot be deleted.

## 4. Use

---

### 4.3 Maintenance

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

Flow Fitness advises to fasten nuts and bolts, check and fasten pivot points once every six weeks. For fastening use the tool supplied with the product.

To prevent unnecessary wear, the hometrainer can only be used inhouse and in a dry environment.

### 5.1 Training schedules

#### Introduction training schedule

##### Training schedule week 1 and 2

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

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 4 minutes.

Rest 1 minute.

Train 2 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

##### Training schedule week 3 and 4

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

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 5 minutes.

Rest 1 minute.

Train 3 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

## 5. General information

---

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

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

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

### Training schedule week 7 and 8

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

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

### Training schedule week 9 and beyond

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

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

Repeat training one or two times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

## 5. General information

---

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

#### Training schedule week 7 and 8

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

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

#### Training schedule week 9 and beyond

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

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

Repeat training one or two times.

Calmly train 1 minute.

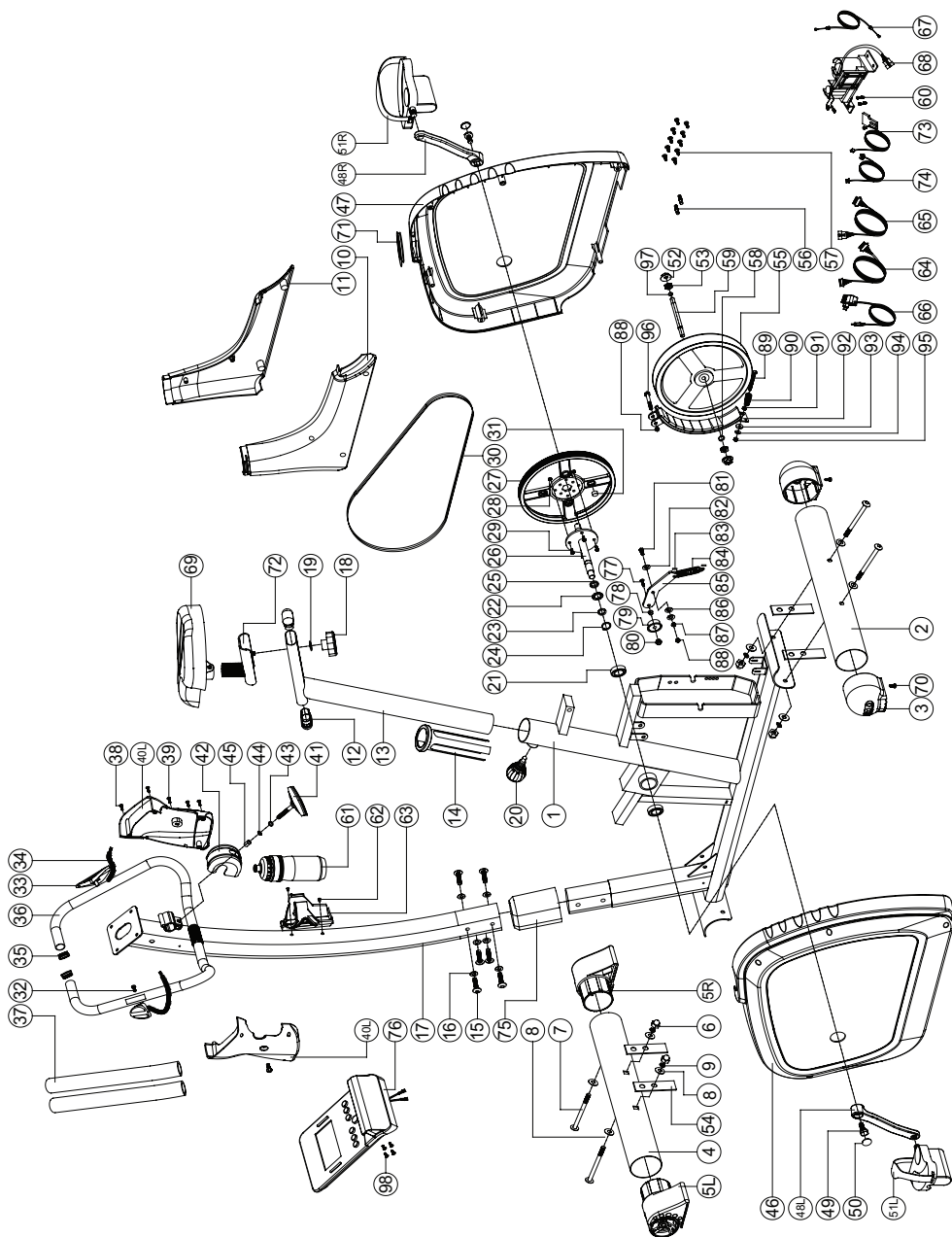
Cooling down 5 minutes.

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

---

# 5. General information

## 5.2 Exploded view





## 5. General information

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1	50	Screw cover	2
2	Rear stabilizer	1	51L/R	Pedal	1
3	Adjustable cap	2	52	Anti-loose nut 3/8" -26UNFx6.5	2
4	Front stabilizer	1	53	Nut 3/8" -26UNFx4	1
5L	Left moveable cap	1	54	Buffer	1
5R	Right moveable cap	1	55	Flywheel	1
6	Domed nut M8x1.25x15L	4	56	Pin	4
7	Allen bolt M8x1.25x95L	4	57	Screw ST4.2x20	19
8	Curved washer D22x1.5T	10	58	C-clip S-10	1
9	Spring washer D15.4x2T	4	59	Flywheel axle	1
10	Front decorative cover (left)	1	61	Water bottle	1
11	Front decorative cover (right)	1	62	Bolt M5x15L	2
12	Oval cap	2	63	Water bottle holder	1
13	Seat post	1	64	Upper computer cable	1
14	Inner tube	1	65	Lower computer cable	1
15	Allen bolt M8x15L	6	66	Adapter	1
16	Flat washer 16x8.5x1.2	4	67	Tension cable	1
17	Handlebar post	1	68	Motor	1
18	Club knob	1	69	Seat	1
19	Flat washer 25x8.5x2	1	70	Screw ST4x10	2
20	Knob	1	71	Washer	1
21	Bearing	2	72	Seat adjustment tube	1
22	Waved washer 22x17x0.3	2	73	Sensor cable	1
23	Flat washer 23x17x1.6	1	74	Electric cable	1
24	C-clip	1	75	Oval cover	1
25	Spacer 22x17x6.4	1	76	Computer	1
26	Crank axle	1	77	Allen bolt M10x35L	1
27	Belt wheel	1	78	Bushing	1
28	Nylon nut M6	4	79	Idle wheel	1
29	Bolt M6x15L	4	80	Nylon nut M10x10T	1
30	Belt	1	81	Bolt M8x25	1
31	Round magnet	1	82	Flat washer 30x8.5	1
32	Screw ST4x25	2	83	Plastic cover	1
33	Hand pulse sensor	2	84	Spring 14x2.2	1
34	Hand pulse cable	2	85	Fixing plate for idle wheel	1
35	Mushroom cap	2	86	Plastic washer	1
36	Handlebar	1	87	Nut M8x6T	1
37	Foam	2	88	Nylon nut M8x8T	2
38	Screw ST4x15L	4	89	Bolt M6x65L	1
39	Bolt M5x12L	3	90	Spring D1x55L	1
40L	Computer bracket (left)	1	91	Nut M6x6T	1
40R	Computer bracket (right)	1	92	Fixing plate for magnet	1
41	Knob	1	93	Nylon nut 6x19x1.5T	1
42	Protective cover	1	94	Flat washer D13x6.5T	1
43	Flat washer D16xD8.5x1.2T	1	95	Nylon nut M6x6T	1
44	Spring washer D15.4xD8.2x2T	1	96	Bolt M8x52L	1
45	Bushing 8.2x12.7x33	1	97	Fixing ring	1
46	Left chain cover	1	98	Screw M5x10L	4
47	Right chain cover	1			
48L/R	Crank left / right	1			
49	Bolt M8x25L	2			

## 6. Warranty

---

### 6. Warranty

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

---

## 7. Troubleshooting

### **Problem**

During a training the hometrainer makes beeping or scratching noises.

### **Solution**

Beeping or scratching noise are mostly caused by the plastic cover hitting or scratching the metal frame. The solution to this problem is to spray this components with WD40. WD40 is available in hardware stores.

### **Problem**

De computer doesn't or badly reads your heart rate.

### **Solution**

Receipt of the heart rate with use of the handle bar sensors is not consistent. Sweat, movement or even hand creme can have a negative effect on the connection. We advise you to use a chest belt while training a heart rate controlled exercise program. The handle bar sensors are primarily used for occasionally checking the heart rate during a training excises.

When there is no heart rate reception when using a chest belt check the following:

- Is the chest belt coded? Coded chest belts don't work on our equipment. The chest belt must be "Polar Compatible" and send a 5Hz signal.
- Have you read the chest belt's manual? It is important that the sensors are made moist for a better contact with the skin.
- Is there a full and correctly placed battery?
- Is the chest belt worn tight enough?

### **Problem**

I cant find the iConsole+ App within the Google Play store or Apple App Store.

### **Solution**

If you can't the App with the search term "iConsole", try "iConsole+", "I-console" or "I-console+" instead.

### **Problem**

iConsole does't show in the list of bluetooth devices on my smartphone or tablets settings menu.

### **Solution**

The hometrainer needs to be turned on for transmitting the bluetooth signal. TThe adapter must be connected between the wall outlet and the hometrainer. Then get the hometrainer into motion for turning on the display. Now the iConsole will appear in the list of Bluetooth devices and a connection can be established.

### **Problem**

My tablet / smartphone can't get a bluetooth connection with the iConsole.

### **Solution**

1. The iConsole+ App doesn't communicate with all types of tablets and smartphones. The devices that can be used with the iConsole+ App are listed at page 81.
2. The bluetooth function only supports one connection. Make sure you are not connected to another device while trying to connect to iConsole.
3. The connection can be disrupted by external factors. Turn off the bluetooth function on your tablet or smartphone. Then turn bluetooth back on again and make a connection with the iConsole.

### **Problem**

My training exercises are not stored in the **INFORMATION MENU**.

### **Solution**

For saving and storing training exercises you need to have an account. In the chapter **SETTING MENU** you will find the description on how to make an account.

### **Problem**

I can't use the **IRoute** function in the **GYM CENTER MENU**.

### **Solution**

To start up the **IRoute** application an account is required for logging in. In the chapter **SETTING MENU** you will find the description on how to make an account.

### **Problem**

When starting a route on **IRoute** the menu "**Your workout this time**" appears.

### **Solution**

If you are using an Android Tablet download the iConsole HD app from the Google play store.

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

 **Flow Fitness**<sup>®</sup>

**TURNER***DHT250i*