

# FLOWFITNESS

---

## *AVENUE / TM1000i* T R E A D M I L L



---

## *Gebruiksaanwijzing / Manual*

---

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

**Handleiding (Nederlands)**

**3 - 39**

**Manual (English)**

**40 - 80**

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	9
<b>3. Fitness</b>	<b>10</b>
3.1 Trainen op hartslag	10
3.2 Warming up en cooling down	12
<b>4. Gebruik</b>	<b>13</b>
4.1 Montage	13
4.2 Opbergen / in gebruik nemen	18
4.3 Gebruik computer	20
4.4 Onderhoud	28
<b>5. Algemene informatie</b>	<b>30</b>
5.1 Training schema's	30
5.2 Exploded view	32
5.3 Probleemoplossen	36
<b>6. Garantie</b>	<b>38</b>
6.1 Garantie	38

# 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 het best 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 160 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 dit product. 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 het product kunnen leiden.
- Dit product is geschikt voor thuis- en semi-professioneel gebruik tot 5 uur per dag.

## **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 geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving bij gebruik tot 5 uur per dag.**

## 2. Introductie

---

Flow Fitness dankt u vriendelijk voor uw keuze voor de Avenue TM1000i Treadmill. We zijn ervan overtuigd dat het product zal voldoen aan uw verwachtingen. Met de aanschaf van de Flow Fitness Avenue TM1000i loopband haalt u een complete en semiprofessionele loopband in huis, waarop u zeer intensief kan trainen. 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 trainen voor een bepaalde hardloop wedstrijd, 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 TM1000i is de revolutie in thuisfitness en met de aanschaf van de TM1000i heeft u de toekomst in huis gehaald. Train met u smartphone of tablet en ontdek de ongekende mogelijkheden van de diverse beschikbare apps. Met Run on Earth selecteerd u een begin- en eindpunt op google maps en via street view ziet u werkelijk waar u aan het trainen bent. Is het even slecht weer dan kunt u uw normale route binnen ervaren. Zin in een nieuwe route? Selecteer ieder gewenst begin – en eindpunt waar ook ter wereld. Met treadmonitor kunt u extra programma's downloaden om nog meer variatie in u trainingschema aan te brengen. Even geen smartphone of tablet tot u beschikking. Geen probleem. De display van de TM1000i biedt u voldoende variatie in trainingprogramma's. Natuurlijk kunt u ook de overige mogelijkheden van u tablet gebruiken. Plaats u tablet of smartphone in de houder op de display en kijk ondertussen tv of Youtube.

De snelheid van de Avenue TM1000i gaat tot maar liefst 20 km/u. Hierdoor is het mogelijk om tijdens een intervaltraining een korte sprint te trekken. De loophoek is te variëren van 0% tot 15% helling. De hartslag kan met de handsensoren of met een hartslagband geregistreerd worden. De Avenue TM1000i is voorzien van een robuust frame en een krachtige 2,75 PK motor, die voor een soepel loopcomfort zorgt. Kortom een compleet, hoogwaardig en duurzaam trainingsproduct.

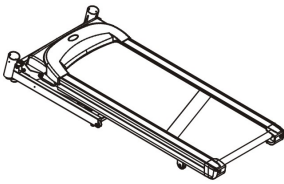
In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de loopband. Tevens bevat deze handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

Wij adviseren u voor het gebruik van de Avenue TM1000i treadmill 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

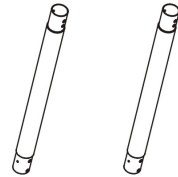
### Onderdelen



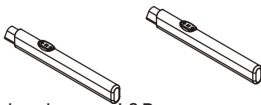
hoofdframe



computer



buis links & rechts



handgrepen L&R



beschermkappen L&R

### Bevestigingsonderdelen, kabels en gereedschappen



artikel:

3-3

M8x15 (14x)



3-4

M8 ring (14x)



3-5

M4x15 (2x)



artikel:

3-6

M6x15 (2x)



3-13

M6x65 (2x)



3-13

M4x10 (4x)



artikel:

2-18

inbussleutel 5mm (1x)



inbussleutel 6 mm (1x)



veiligheidskoord (1x)



siliconenolie (1x)



eindkap 4x)

## 2. Introductie

---

### 2.2 Belangrijke onderdelen

computer

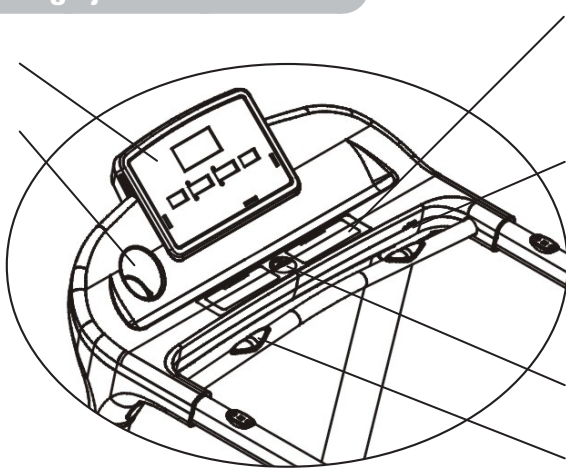
bidon houder

toetsen

USB laadpunt en  
muziekaansluiting

aansluiting veiligheidskoord

hand hartslagmeter

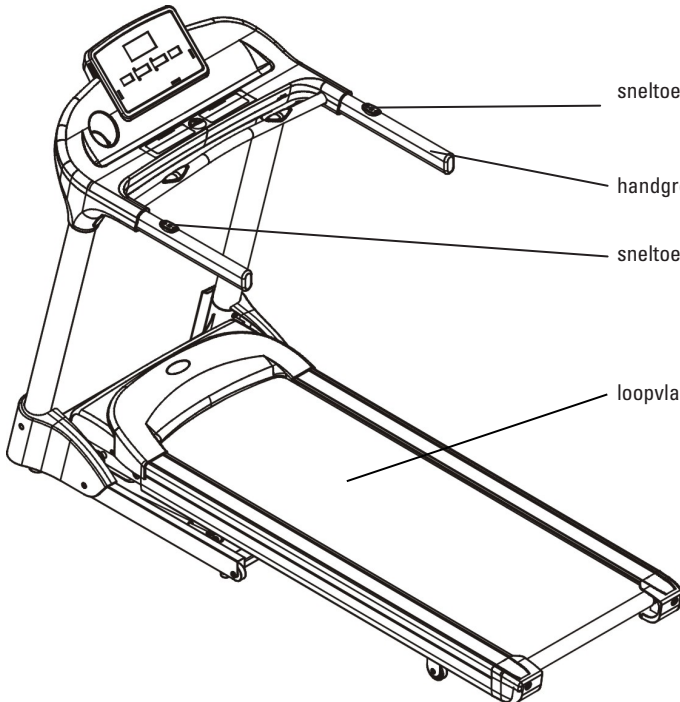


sneltoetsen snelheid

handgreep

sneltoetsen helling

loopvlak





### 2.3 Specificaties

#### Display

- 8 programma's
- 4 hartslag gestuurde programma
- 1 Target hartslag programma
- 2 gebruikersprogramma's
- Fitness test
- Body Index

- Hartslagmeting
- Polar hartslag ontvanger
- Handsensoren
- Borstband (optioneel)
- Bluetooth

Lengte: 198 cm

Hoogte: 138 cm

Breedte: 87 cm

Gewicht: 85 kg

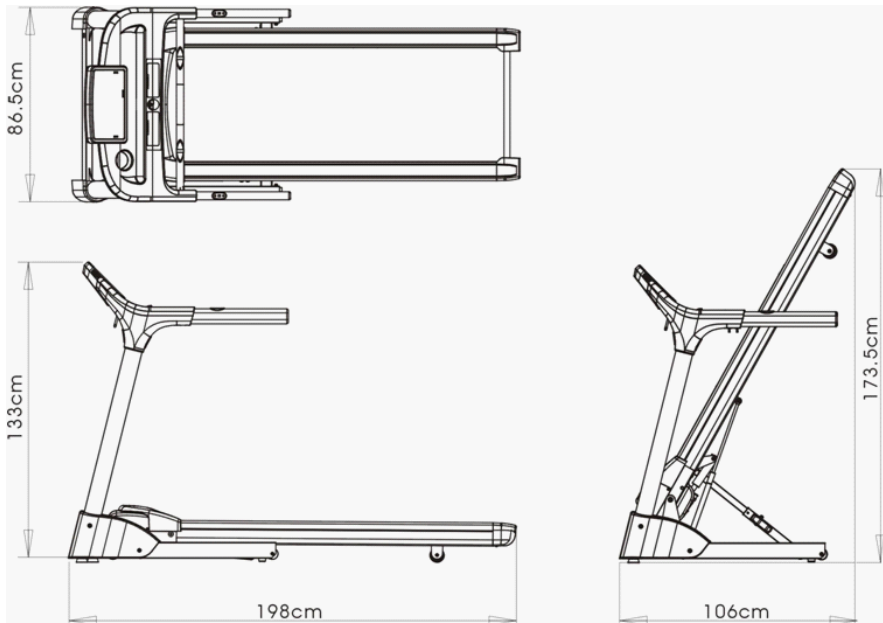
Aansluiting: 230 V AC 50Hz, 15A.

#### Techniek

- Motor 4,5 PK
- Hoekverstelling 0 - 15% (0-15 niveaus)
- Snelheid 1 - 20 km/u
- Speed keys voor snelheid en hellingshoek
- Loopvlak (lxb) 150 x 50 cm
- 160 kg maximaal gebruikersgewicht

#### Extra

- Bluetooth connectie voor smartphone en tablet
- Audio aansluiting
- USB oplader



## 3. Fitness

---

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

### 3.1 Trainen op hartslag

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

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

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

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

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u onge-traind 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.

### 3.2 Warming up en cooling down

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



#### Head Roll

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



#### Toe Touch

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



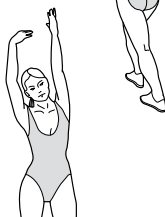
#### Shoulder Lift

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



#### Calf Stretch

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



#### Side Stretch

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



#### Inner Thigh Stretch

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



#### Hamstring Stretch

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

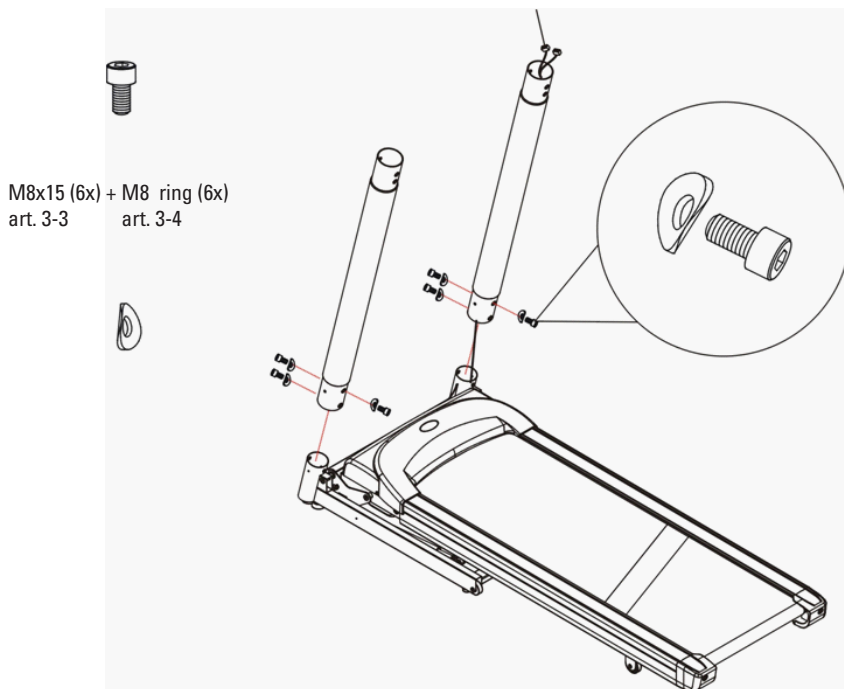
## 4.1 Montage

### Stap 1: Bevestigen console buizen

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

1. Zet het hoofdframe op de plek waar u de loopband gaat monteren.
2. Plaats de linker buis in het hoofdframe en bevestig deze met 3 M8x15 bouten en ringen.
3. Voer de bedrading van de computer door de rechter buis. Plaats vervolgens de rechterbuis in het hoofdframe en bevestig deze met 3 M8x15 bouten en ringen.

**Let op: draai de bouten nog niet volledig vast.**



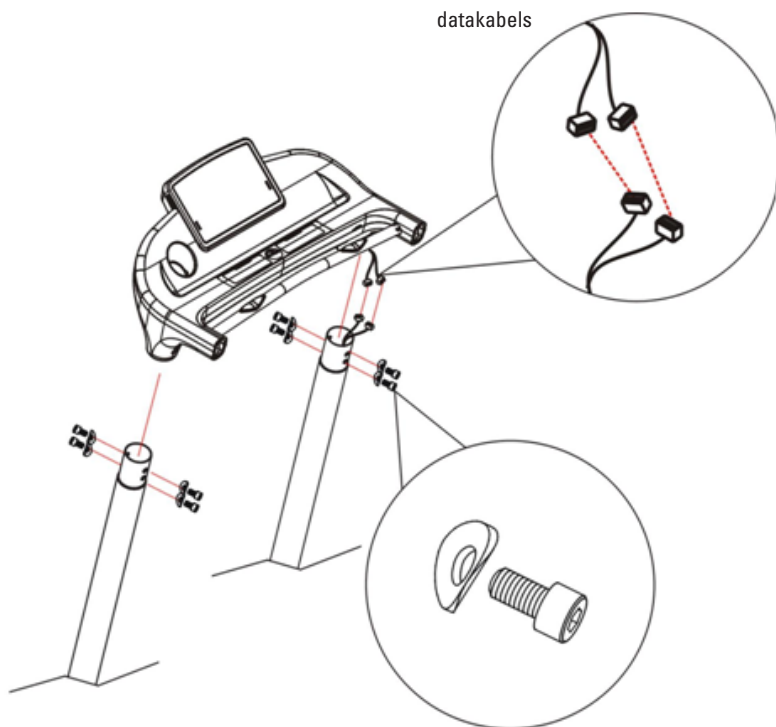
## 4. Gebruik

---

### Stap 2: Bevestigen van de computer

1. Verbind de datakabels met elkaar in de rechter buis.
2. Plaats de computer op de 2 buizen.
3. Bevestig de computer met 4 M8x15 schroeven en 4 M8 ringen per buis.

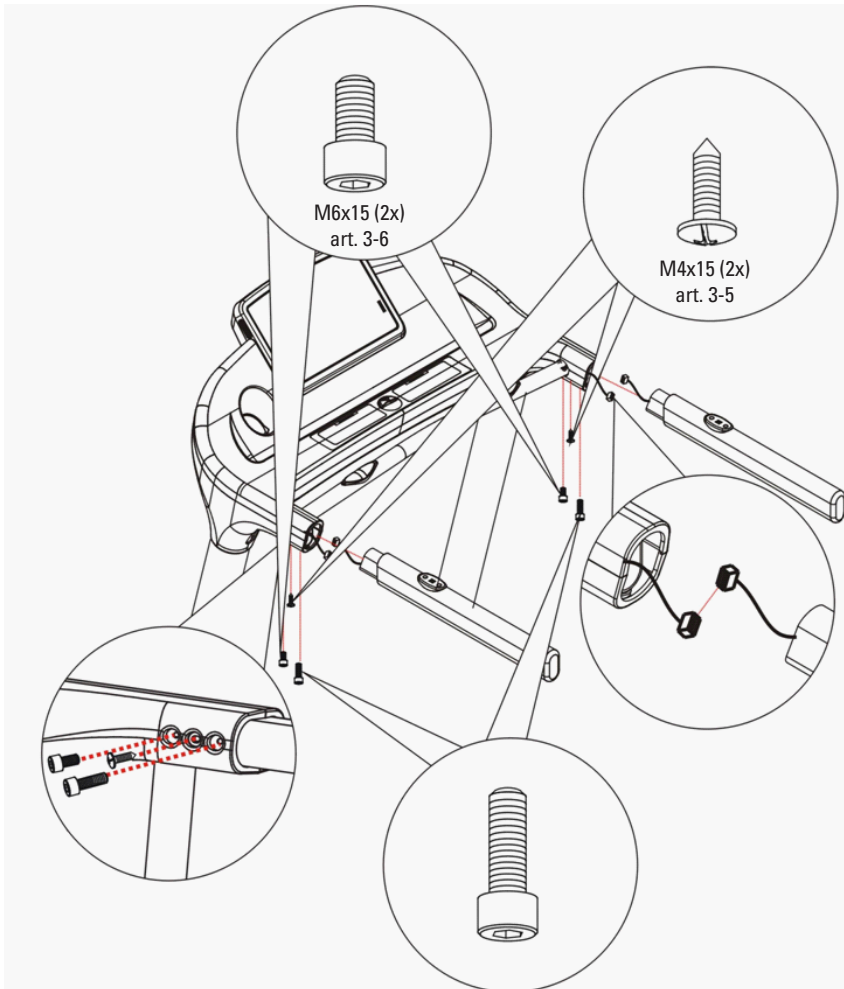
Let op: draai de bouten nog niet volledig vast.



### Stap 3: Bevestigen van de handgrepen

1. Sluit datakabel aan van de rechterhandgreep (met SPEED knoppen) en schuif de handgreep in de computer.
2. Bevestig de handgreep aan de computer met 1x M4x15 schroef, 1x M6x15 bout en 1x M6x65 bout.
3. Herhaal bovenstaande stappen voor de linkerhandgreep (met INCLINE knoppen).

**Let op: draai nu alle schroeven goed aan.**

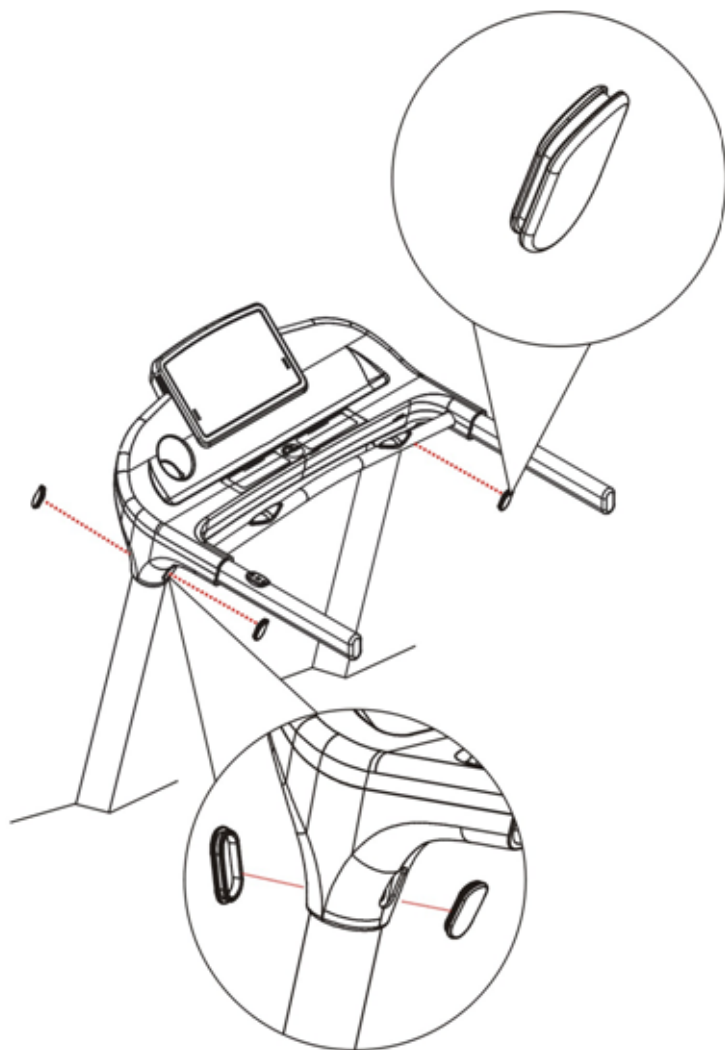


## 4. Gebruik

---

### Stap 4: Eindkappen plaatsen

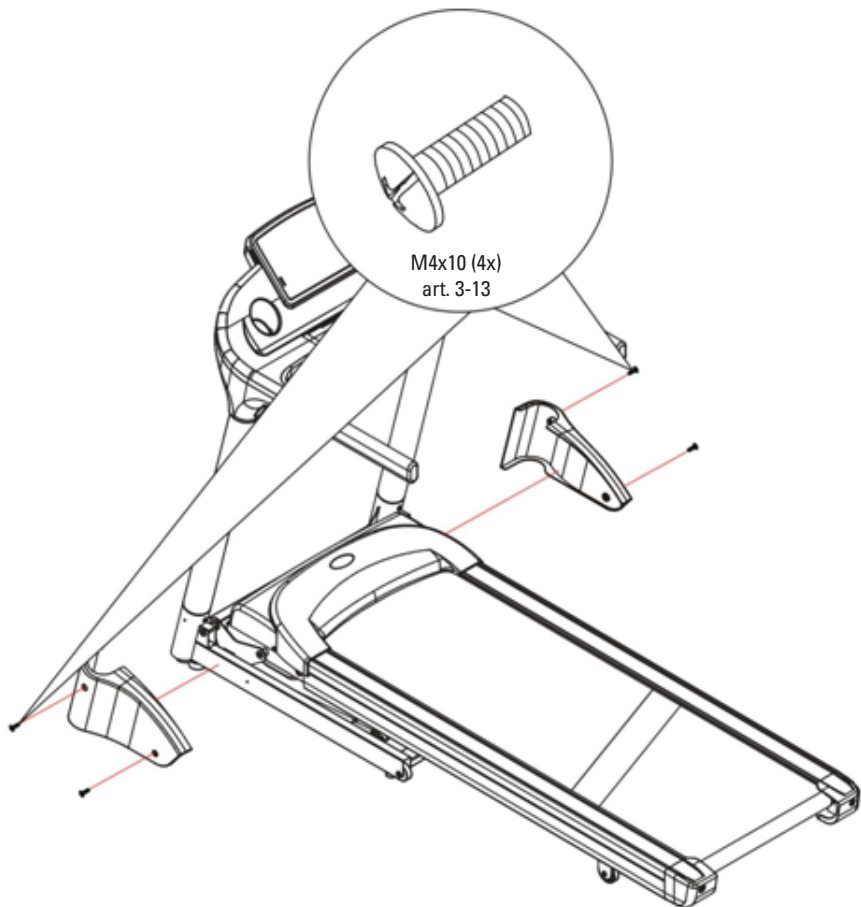
Plaats de 4 eindkappen om de bouten af te schermen.





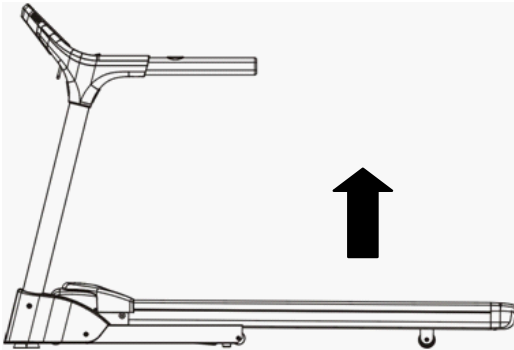
### Stap 5: Afschermkappen monteren.

Monteer de afschermkappen met 2 M4x10 bouten per kap.



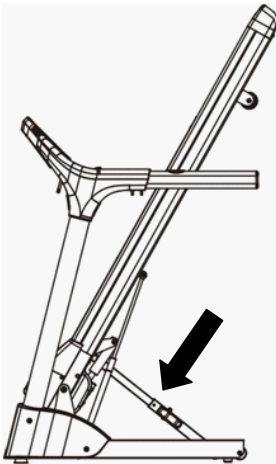
## 4. Gebruik

### 4.2 Opbergen / in gebruik nemen



#### **Inklappen**

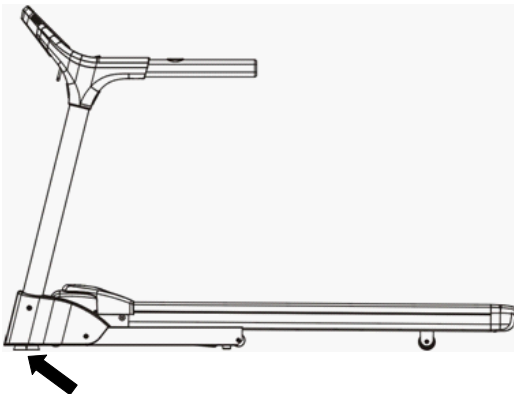
U kunt de loopband na gebruik inklappen. Til het loopvlak aan de achterzijde op, totdat deze vastklikt. Zorg er voor dat het loopvlak vergrendeld is, voordat u het weer loslaat.



#### **Uitvouwen**

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

1. Druk met uw handen het loopvlak omhoog
2. Ontgrendel het loopvlak met uw voet zoals aangegeven in de tekening.
3. Laat voorzichtig het hoofdframe los en stap opzij. Het frame zakt vanzelf naar beneden op de gasveer.



#### **Horizontaal afstellen**

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

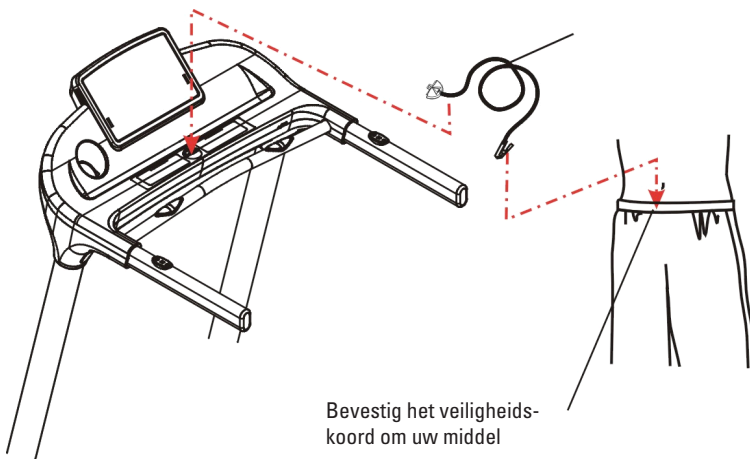
### Stroomvoorziening

Voordat u kunt beginnen met trainen dient u de loopband van stroom te voorzien. Zorg dat de stekker van het netsnoer in het stopcontact zit en dat de aan/uit knop op "1" staat. De aan/uit knop bevindt zich aan de voorkant van het hoofdframe. Het is belangrijk voor uw veiligheid dat het netsnoer in een geaard stopcontact wordt gebruikt!

Aansluiting: 230 V AC 50Hz, 15A.

### Veiligheidskoord

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

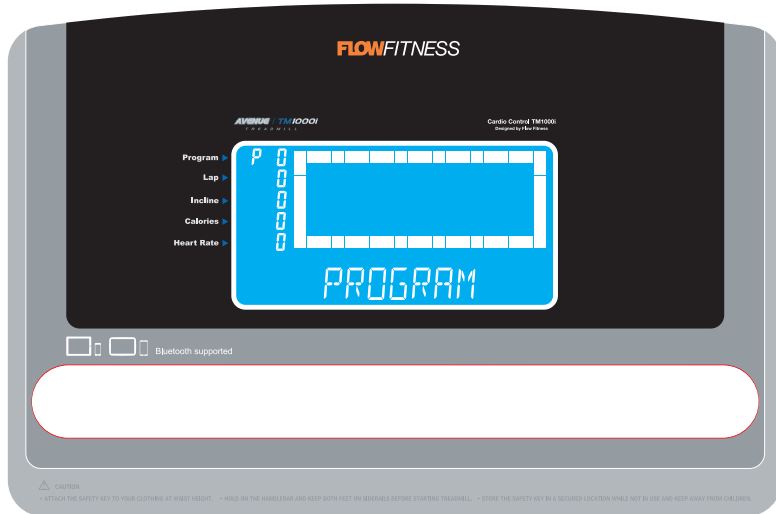


# 4. Gebruik

## 4.3 Gebruik computer

### Display waardes

Program	Geeft het geselecteerde of huidige programma aan.
LAP	Geeft het aantal rondes aan, 1 ronde is 400 meter / 0.25 mile
Time	Geeft de doel / target tijd of de verstreken tijd aan.
Calories	Geeft aan hoeveel calorieën er verbrand zijn.
Heart Rate	Geeft uw hartslag aan.
Distance	Geeft de afgelegde afstand aan.
Incline	Geeft het hellingsniveau aan.
Speed	Geeft de huidige snelheid aan.



### Quick Incline

sneltoetsen voor het hellingsniveau

### Quick Speed

sneltoetsen voor de snelheid



**Incline**  
Veranderd de hellingsniveau van de loopband

**Enter**  
Bevestigt de geselecteerde waarde

**Program**  
Selecteren van een programma

**Start**  
Quick start / Start / Pause

**Stop / reset**  
Stop de loopband, twee keer drukken om terug te gaan naar het hoofdmenu

**Bleutooth**  
Bleutooth in- of uit-schakelen

**Enter**  
Bevestigt de geselecteerde waarde

**Speed**  
Veranderd de snelheid van de loopband

### Het eerste gebruik

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

Quick Start

Cooling down program

- P1 Handmatig Programma
- P2 Voorgeprogrammeerde programma's
- P3 Harslag gestuurde programma's
- P4 Body index test
- P5 Fitness test
- P6 gebruikers programma

Training via een app voor uw smartphone of tablet via een bluetooth connectie met de TM1000i

### Quick START

Drup op **START** om de direct te binnen vanaf de laagste snelheid en hellingsniveau van de loopband. Met de **SPEED** of **INCLINE** toetsen kunt u ten alle tijden de snelheid of het hellingsniveau naar gewenst aanpassen. Alle trainingswaarden zullen nu optellen om uw prestatie te volgen.

### Cooling down programma

Na het voltooiën van een trainingsprogramma zal de TM1000i het cooling down programma automatisch starten. Als u dit programma niet wilt gebruiken druk uw op **STOP** om het over te slaan. Twee minuten na het voltooiën van het cooling down programma zal de loopband vanzelf in stand-by modus gaan.

### P1 Handmatig programma

Om het handmatig programma te starten drukt u 1 keer op **PROGRAM** hiermee selecteert uw **MANUAL PROGRAM (P1)**, druk vervolgens op **ENTER** en voer de volgende stappen uit:

1. Stel uw gewicht in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
2. Stel de gewenste trainingstijd (target) in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. Stel de gewenste afstand (target) in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
4. Stel het aantal te verbranden calorieën (target) in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
5. Druk op **START** om de training te beginnen.

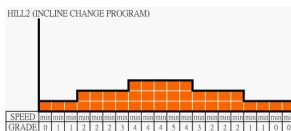
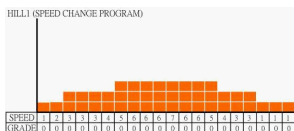
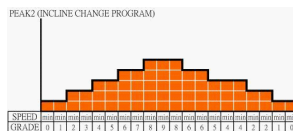
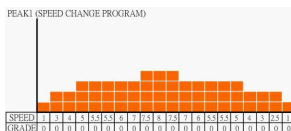
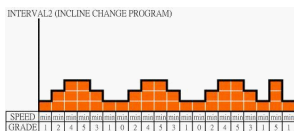
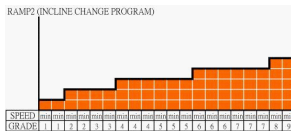
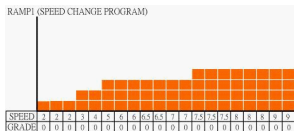
Alle (target) waarden tellen nu af. Wanneer een van deze waarden 0 bereikt is training voltooid en zal het cooling down programma van de TM1000i starten.

## 4. Gebruik

### P2 Voorgeprogrammeerde programma's

Om een voorgeprogrammeerd programma te starten drukt u 2 keer op **PROGRAM** hiermee selecteert uw PRESET COURSE PROGRAM(P2), en voer de volgende stappen uit:

1. Selecteer het gewenste voorgeprogrammeerde programma met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.



2. Stel uw gewicht in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. Stel de gewenste programma tijd in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
4. Stel de maximum snelheid in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
5. Druk op **START** om de training te beginnen.

Het programma wordt nu gestart. De TM1000i past nu automatisch de snelheid en hellingslevel aan afhankelijk van het gekozen programma. De trainingsprogressie van snelheid en hellingsniveau kan gevolgd worden door middel van de blokken op het scherm. Het programma stopt automatisch wanneer de ingestelde training tijd is verstreken en zal automatisch het cooling down programma starten.

### P3 Harslag gestuurde programma's

Er zijn twee soorten hartslag gestuurde programma's; Target hartslagprogramma's (THR) waarbij een doel / target hartslag ingesteld kan worden en een hartslagprogramma waarbij er een percentage van de maximum hartslag getraind wordt (MHR). Hierbij traint uw op 65%, 75%, 85% van uw maximale hartslag. De TM1000i berekent automatisch uw maximale hartslag aan de hand de ingevoerde waarden. Om een hartslag gestuurd programma te starten drukt u 3 keer op **PROGRAM** en voer de volgende stappen uit:

### Voor MHR: 65%, 75%, 85% van uw maximale harstlag

1. Selecteer 65%, 75% of 85% met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
2. Stel uw gewicht in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. Stel de gewenste trainingstijd (target) in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
4. Stel uw leeftijd in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
5. Stel de begin snelheid in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
6. Druk op **START** om de training te beginnen.

### Voor THR:

1. Selecteer THR met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
2. Stel uw gewicht in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. Stel de gewenste trainingstijd (target) in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
4. Stel uw gewenste target harstlag in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
5. Stel de begin snelheid in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
6. Druk op **START** om de training te beginnen.

Het harstlag gestuurde programma vergelijkt iedere 30 seconden de ingestelde waarden met uw harstlag. Als het nodig is past de TM1000i de snelheid of de hellingshoek hier automatisch op aan zodat uw hartslag zo dicht mogelijk bij de ingestelde waarde blijft. Voor dit programma dient uw de handsensoren vast te houden of bij voorkeur een optionele harstlagband te dragen. Het programma stopt automatisch wanneer de ingestelde training tijd is verstreken en zal automatisch het cooling down programma starten.

### P4 Body index test

Om de body index test te starten drukt u 4 keer op **PROGRAM** hiermee selecteert u BODY INDEX TEST (P4), druk vervolgens op **ENTER** en voer de volgende stappen uit:

1. Selecteer uw geslacht met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, mannelijk en vrouwelijk worden door middel van icoontjes weergegeven. Druk op **ENTER** om te bevestigen.
2. Stel uw leeftijd in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. Stel uw gewicht in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
4. Stel uw lengte in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
5. Druk op **START** om de test te beginnen. Grijp daarna de harstlag sensoren stevig

## 4. Gebruik

---

vast. De test duur ongeveer 15 seconden. Een hartslag icoon zal nu in uw scherm pulseren.

Nadat de test voltooid is zal de uitslagen na elkaar uw scherm verschijnen: BFR / BMI / BMR

- **BFR:** (Body Fat Ratio), De normale waarden hiervoor zijn:

- Man: 15~25%

- Vrouw: 20~30%

- **BMI** (Body Mass Index) waarden:

< 19 : te licht

19 - 25 : gezond gewicht

25 - 30 : te zwaar

31 > : veel te zwaar

- **BMR** (Basal Metabolic Rate):

Dit is een indicatie van uw caloriebehoefte per dag.

### P5 Fitness test

Bij de fitness test word er gemeten hoever uw in 12 minuten kan rennen. Om een fitness test te starten drukt u 5 keer op **PROGRAM** hiermee selecteert u FITNESS TEST (P5) en voer de volgende stappen uit:

1. Stel uw gewicht in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
2. Stel uw leeftijd in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
3. Selecteer uw geslacht met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, mannelijk en vrouwelijk worden door middel van icoontjes weergegeven. Druk op **ENTER** om te bevestigen.
4. Stel de beginsnelheid in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
5. Druk op **START** om de test te beginnen.
6. Blijf rennen tot dat de tijd op het display is afgeteld van 12 minuten naar 0. Tijdens de test kunt een de snelheid aanpassen met **SPEED ▲▼** knoppen. De hellingshoek (incline) is niet instelbaar gedurende deze test.
7. Het resultaat van uw test zal nu in het display zichtbaar zijn; zeer goed (VERY GOOD), goed, (GOOD), gemiddeld (AVERAGE), slecht (BAD), zeer slecht (VERY BAD).

### P6 Gebruikersprogramma's

Met een gebruikersprogramma kunt u uw eigen programma maken en opslaan. De TM1000i heeft ruimte om twee programma's op te slaan. Om een gebruikersprogramma te maken en starten drukt u 6 keer op **PROGRAM** hiermee selecteert u USER CUSTOM PROGRAM(P6), voer de volgende stappen uit:

1. Select programma 1 of 2 (CUSTOM 1, CUSTOM,2) met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
2. Stel uw gewicht in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER**



om te bevestigen.

3. Het programma is onderverdeeld in 20 segmenten weergegeven als kolommen op het display. Voor elk van de 20 kolommen kunt u de snelheid en de hellingshoek level instellen. Druk op de **INCLINE ▲▼** knoppen om de hellingniveau in te stellen en op de **SPEED ▲▼** knoppen om de snelheid voor dit segment in te stellen. Druk op **ENTER** om te bevestigen.
4. Stel nu de tijdsduur van het segment in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** knoppen, druk op **ENTER** om te bevestigen.
5. Herhaal stap 3 en 4, of start het trainings programma met de ingestelde segmenten.
6. Druk op **START** om de training te beginnen.

De TM1000i past nu automatisch de snelheid en hellinghoek aan  
Het programma wordt nu gestart. De TM1000i past nu automatisch de snelheid en hellingniveau aan afhankelijk van het gemaakte programma. Het programma stopt automatisch wanneer de ingestelde training tijd is verstreken is.

Wanneer uw een eerder gemaakt programma wilt starten druk uw 6 keer op de **PROGRAM** selecteer CUSTOM 1 of CUSTOM 2 en druk direct op de **START** om het opslagen programma te beginnen.

### Trainen met smartphone of tablet

Met de TM1000i heeft uw de mogelijkheid om met uw smartphone of tablet te trainen door middel van een bluetooth verbinding.

### Verbind uw iOS apparaat (Apple iPhone, Apple iPad and apple iPod touch)

Ondersteunde apparaten en besturingssystemen:

- iOS 6 of nieuwer
- iPhone 4 of nieuwer
- iPad 2 of nieuwer
- iPad Mini of nieuwer
- 4th generatie iPod touch of nieuwer

Volg onderstaande stappen om uw iOS apparaat aan de TM1000i te koppelen via een bluetooth verbinding:

1. Druk op de bluetooth knop op de TM1000i. Het scherm toont nu de tekst "IN BT MODE".
2. Ga de instellingen op uw iOS apparaat en zet bluetooth aan.
3. Zoek naar bluetooth apparaten en koppel de loopband. De bluetooth naam van de loopband is RUN-XXX (XXX = 001 t/m 999)
4. Als de koppeling van de apparaten succesvol is verschijnt "BT CONNECT" in de display van de TM1000i. Als de connectie mislukt probeert uw bovenstaande stappen nogmaals.
5. Uw kunt nu met uw iOS apparaat trainen.
6. Volg de instructies van de ondersteunende apps

Run on Earth:

[https://www.pafers.com/en/download?id=Run\\_on\\_Earth\\_User\\_Guide](https://www.pafers.com/en/download?id=Run_on_Earth_User_Guide)

## 4. Gebruik

---

Tread Monitor:

[https://www.pafers.com/en/download?id=Tread\\_Monitor\\_User\\_Guide](https://www.pafers.com/en/download?id=Tread_Monitor_User_Guide)

### **Verbind uw Android apparaat**

Ondersteunde apparaten en besturingsystemen:

- Android 4.0 of nieuwer

Volg onderstaande stappen om uw Android apparaat aan de TM1000i te koppelen via een bluetooth verbinding:

1. Druk op de bluetooth knop op de TM1000i. Het scherm toont nu de tekst "IN BT MODE".
2. Ga de instellingen op uw Android apparaat en zet bluetooth aan.
3. Zoek naar bluetooth apparaten en koppel de loopband. De bluetooth naam van de loopband is RUN-XXX (XXX = 001 t/m 999)
4. Uw kunt nu met uw iOS apparaat trainen.
5. Volg de instructies van de ondersteunende apps

Run on Earth:

[https://www.pafers.com/en/download?id=Run\\_on\\_Earth\\_User\\_Guide](https://www.pafers.com/en/download?id=Run_on_Earth_User_Guide)

Fit Console

[https://www.pafers.com/en/download?id=FitConsole\\_User\\_Guide](https://www.pafers.com/en/download?id=FitConsole_User_Guide)

Momenteel zijn er 3 bluetooth Apps beschikbaar voor de TM1000i:

#### **1. Run on Earth (voor iOS en Android).**

Run on Earth is een app waarmee je vanuit thuis over de hele wereld kan lopen.

Run on Earth is uitgerust met geweldige functies die een buitengewone thuis fitness ervaring bieden.

<http://www.run-on-earth.com/>

Om deze App te downloaden opent u de App store (iOS) of de Play store (Android) en zoekt u naar Run on Earth.

#### **2. Tread Monitor (alleen voor iOS).**

Tread Monitor biedt een spannende interface waarmee je de touch mogelijkheden van je iPhone, iPad en iPod touch gebruiken om workouts te volgen en uw resultaten bij te houden. Tread Monitor heeft vele fantastische functies om uw trainingssessies leuk en gevarieerd te houden.

Om deze app te downloaden opent u de App store (iOS) en zoekt u naar Tread Monitor.

### **3. Fit Console (alleen voor Android).**

FitConsole is een app waarmee je de touch mogelijkheden van je Android toestel kan benutten! FitConsole is uitgerust met geweldige functies die een buitengewone thuis fitness ervaring te bieden. <https://www.pafers.com/en/apps/fitconsole>

Om deze app te downloaden opent u de Play store (Android) en zoekt u naar FitConsole.

### **4. PAO Fit (alleen voor iOS en werkt zonder een bluetooth verbinding).**

Met Paofit's nieuwe 3D mobiele app kunt u in real time lopen met vrienden en andere hardlopers op verbazingwekkende bestaande locaties. Dit is slechts het begin. Binnenkort zal u en duizenden meer in staat zijn om te trainen voor en deelnemen aan spannende loopevenementen, over de hele wereld, thuis vanuit je TM1000i loopband. <http://www.paofit.com/>

Om deze app te downloaden opent u de App store (iOS) en zoekt u naar PAO Fit.

## 4. Gebruik

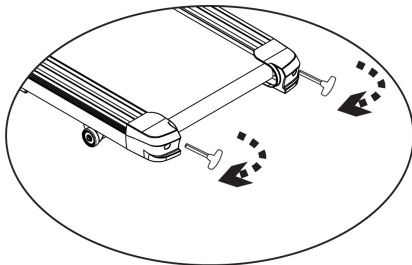
### 4.4 Onderhoud

#### Loopband spannen

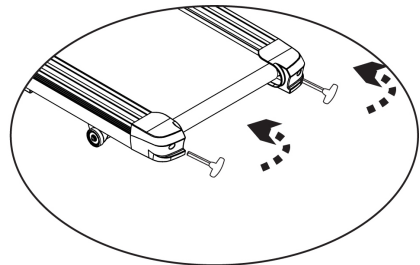
In de eerste weken dat u de loopband gebruikt, kan het voorkomen dat u het loopvlak opnieuw moet centreren. Dit kan als u bijvoorbeeld meer met uw linkervoet afzet dan uw rechter.

Zorg dat de loopband met een snelheid tussen de 3 en 5 km/u draait. Aan de achterkant van het frame zitten 2 stelbouten. Hiermee kunt u de achterste roller afstellen. In het geval dat loopband naar rechts loopt, dient u de stelbout aan de rechterkant voor een 1/4 slag aan te draaien. In het geval dat de loopband naar links loopt, dient u de stelbout aan deze kant 1/4 slag aan te draaien. In het geval dat dit niet voldoet, dient u dezelfde bout nog een keer aan te draaien.

Zorg er voor dat het loopvlak zo goed mogelijk gecentreerd is. Op de beschermkappen staan met pijlen de uiterste grenzen aangegeven waarbinnen het loopvlak moet blijven.



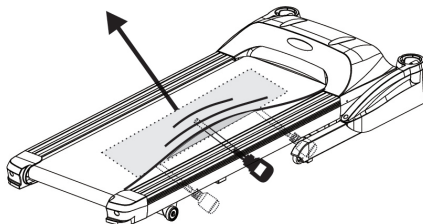
spanning verhogen



spanning verminderen

#### Glijdvlak onderhouden

U wordt aangeraden om elke 1 tot 2 maanden of na elke 50 uur gebruik het glijvlak onder het loopvlak in te smeren met de het bijgevoegde glijmiddel. Zorg dat er geen stroom meer op de loopband staat en draai de stelbouten van de achterrol los. Smeer vervolgens wat glijmiddel op het glijvlak en verdeel dit



gelijkmatig. Wanneer u klaar bent, kunt u de loopband weer centreren en de stelbouten vastdraaien.

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

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

# 5. Algemene informatie

---

## 5.1 Training schema's

### Introductie trainingsschemas

#### Trainingschema 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.

#### Trainingschema week 3 en 4

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
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.

#### Trainingschema week 5 en 6

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 5 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 6 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 4 minuten.

3 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.

### 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 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

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

#### Trainingsprogramma week 7 en 8

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

#### Trainingsprogramma week 9 en verder

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

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

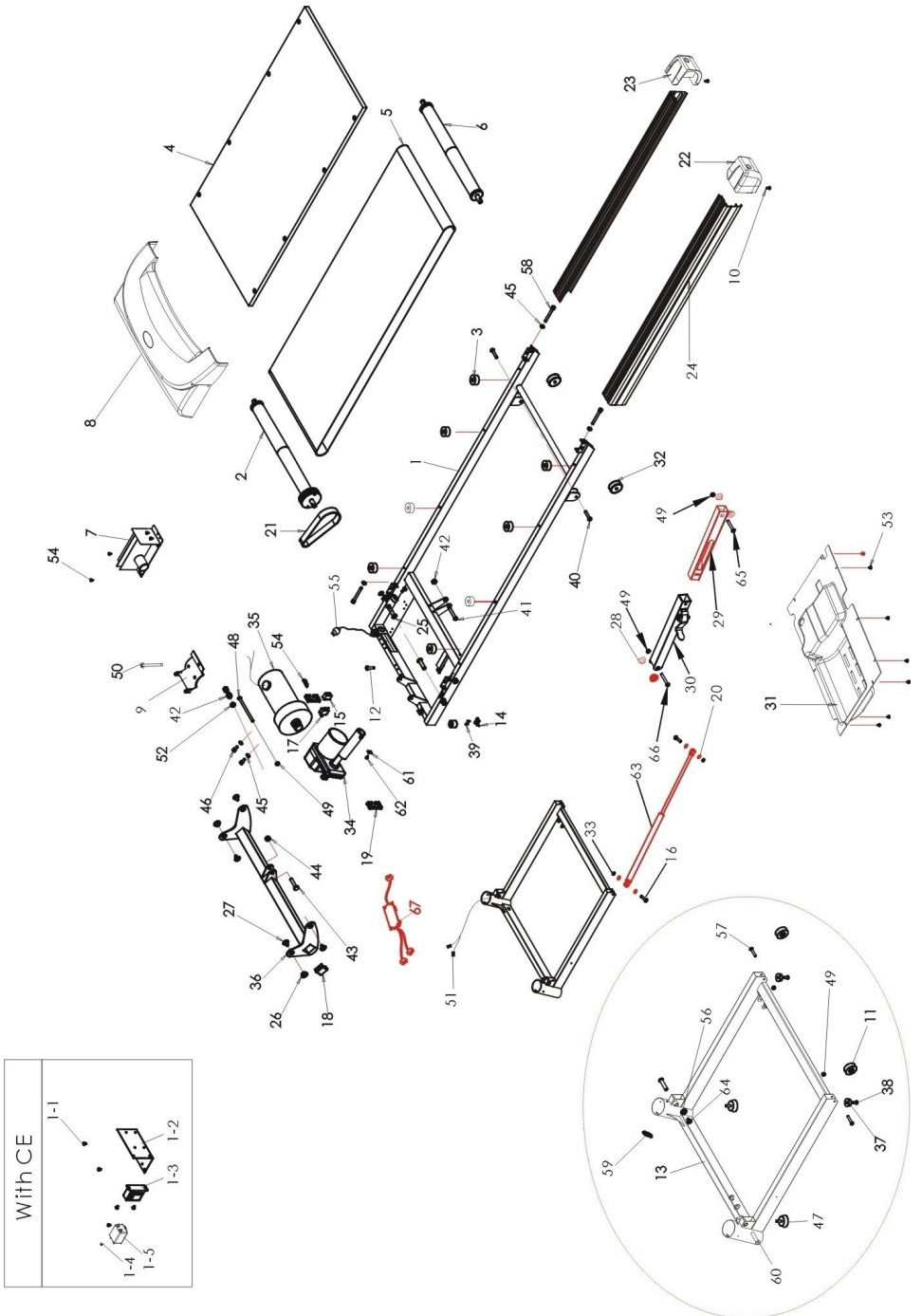
# 5. Algemene informatie

## 5.2 Exploded view

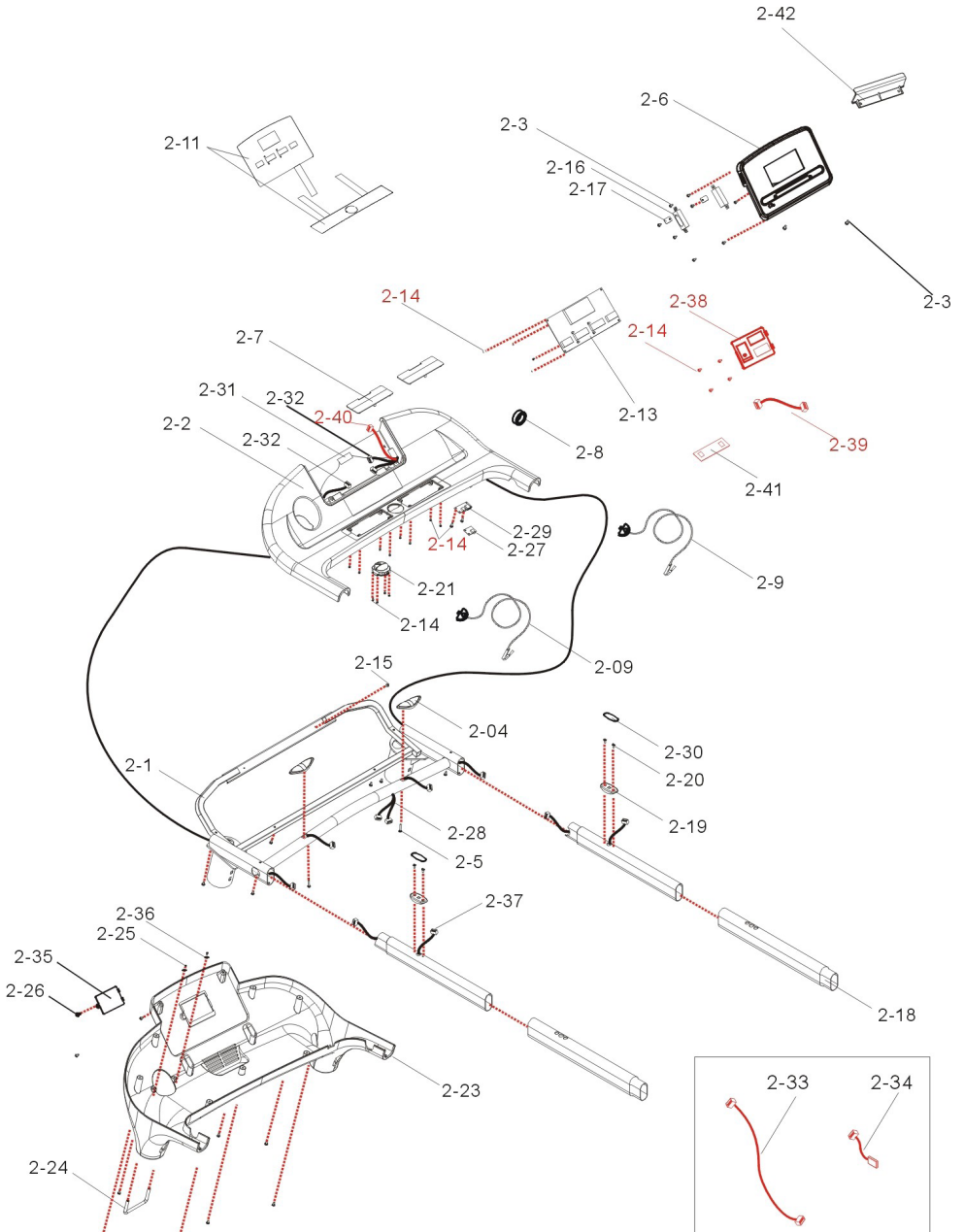
No.	omschrijving	aantal	No.	omschrijving	aantal
1	Loopdek frame	1	64	Bout M8*15mm	2
2	Roller voor	1	65	Bout M8*55mm	1
3	Schokdemper	8	66	Bout M8*60mm	1
4	Loopdek	1	67	Adapter	1
5	Loopband	1			
6	Roller achter	1	1-1	Bout M4*10mm	2
7	Printplaat Motor	1	1-2	Steun spoel	1
8	Motorkep boven	1	1-3	Spoel	1
9	Motorsteun	1	1-4	Bout M4*6mm	4
10	Bout M4x15 mm	2	1-5	Netfilter	1
11	Voorwiel	2			
12	Bout M4x10 mm	8	2-1	Console frame	1
13	Basisframe	1	2-2	Console kap	1
14	Snelheidssensor	1	2-3	Bout M4x10mm	6
15	Hoofdschakelaar	1	2-4	Hartslag sensor	2
16	Bout M8x30 mm	2	2-5	Bout M4x25mm	2
17	Zekering	1	2-6	Rand display	1
18	Afdekkap-2	2	2-7	Voorkant display	4
19	Loopdek afdekkap	2	2-8	Optische sensor	2
20	Veerring M8	2	2-9	Veiligheids sleutel	1
21	Aandrijfriem	1	2-11	Knoppen en scherm folie	1
22	Kap roller links	1	2-13	Display	1
23	Kap roller rechts	1	2-14	Bout M3X6mm	4
24	Afschermpak zijkant	2	2-15	Bout M4X10mm	4
25	As-1	2	2-16	Luidspreker	2
26	Sluistring	2	2-17	Luidspreker bevestiging	2
27	Bout M8x15 mm	2	2-18	Handgreep schuim	2
28	Glijlager	4	2-19	Handgreep knop	2
29	Stalen profiel onder	1	2-20	Bout M4X12mm	4
30	Stalen profiel boven	1	2-21	Houder veiligheidsleutel	1
31	Motorkep onder	1	2-23	Afdekkap console onder	1
32	Achterwiel	2	2-24	Fleshouder	1
33	Afstandsring	2	2-25	Bout M3X6mm	2
34	Hellingsmotor (incline)	1	2-26	Bout M4X12mm	11
35	DC Motor	1	2-27	Audio in aansluiting	1
36	Hefarm	1	2-28	Datakabel console	1
37	Steunvoet	2	2-29	USB lader	1
38	Bout M8x15 mm	2	2-30	Sticker handgreep knop	2
39	Bout M3x6 mm	2	2-31	Hartslagsensor kabel	1
40	Bout M8x40 mm	2	2-32	Kabel handgreep knop-1	2
41	Bout M8x40 mm	3	2-33	Kabel ontvanger hartslag	1
42	Moer M8	2	2-34	Hartslag ontvanger	1
43	Bout M10x45 mm	1	2-35	Software update kap	1
44	Moer M10	1	2-36	Sluistring	2
45	Veerring M8	5	2-37	Kabel handgreep knop-2	2
46	Bout M8x15 mm	2			
47	Stelvoet	2	3-1	Buis rechts	1
48	Bout M8x140 mm	1	3-2	Buis links	1
49	Moer M8	5	3-3	Bout M8X15mm	14
50	Bout 5/16" x135mm	1	3-4	Gebogen ring M8	14
51	Datakabel console onder	1	3-5	Bout M4X15mm	2
52	Veerring M8	1	3-6	Bout M6X15mm	2
53	Bout M4x10 mm-1	8	3-7	Handgreep rechts	1
54	Bout M4x10 mm-2	4	3-8	Handgreep links	4
55	Netsnoer	1	3-9	Eindkap console	4
56	Sluistring	2	3-10	Rechter beschermkap	1
57	Bout M8*40mm	2	3-11	Linker beschermkap	1
58	Bout M8*70mm	3	3-12	Bout M6*65mm	2
59	Afdekkap bedrading	1	3-13	Bout M4*10mm	4
60	As-2	2			
61	Kabel clip	4			
62	Bout M5*12mm	4			
63	Gasveer	1			



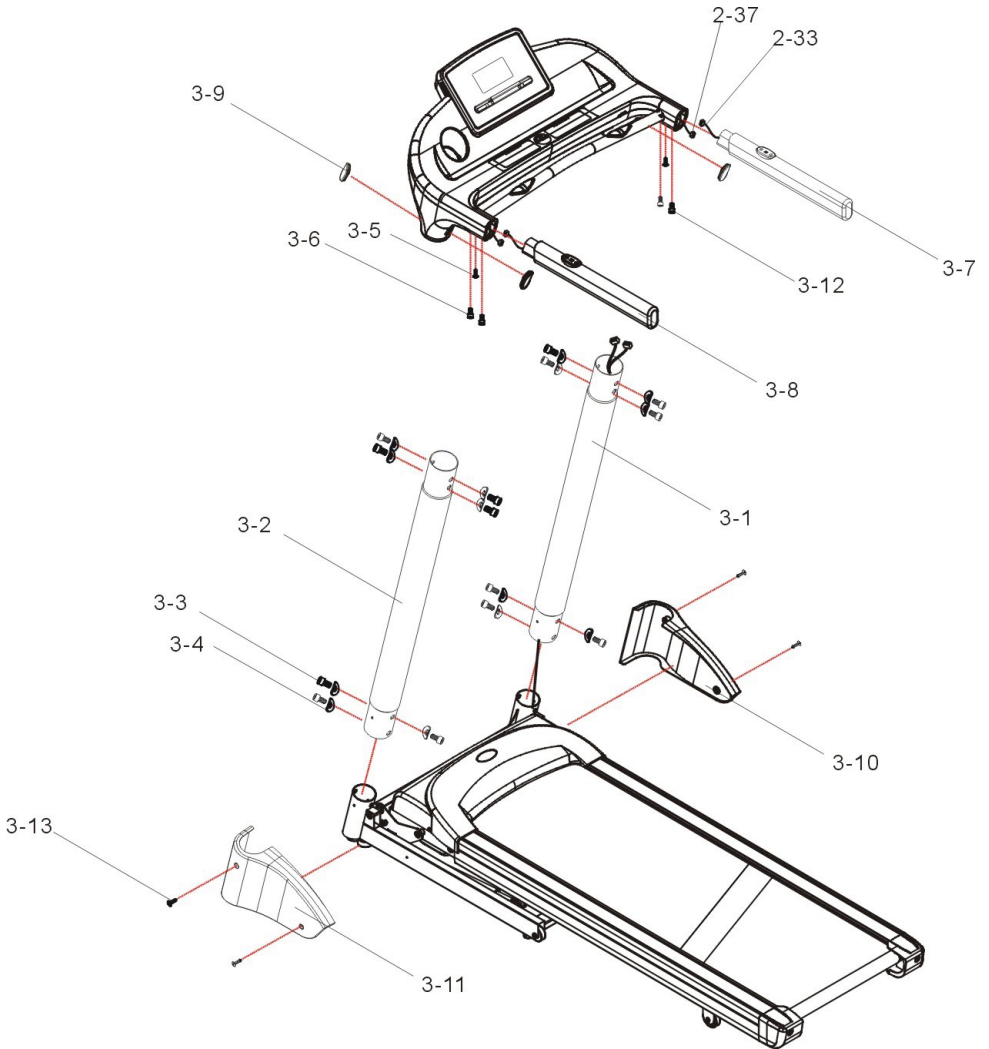
# 5. Algemene informatie



# 5. Algemene informatie



## 5. Algemene informatie



## 5.3 Probleemoplossen

**Probleem:**

Het display loopband gaat niet aan.

**Oplossing:**

- controleer of stekker in een geaard stopcontact zit.
- controleer of schakelaar op ON of I staat. De schakelaar zit bij de uitgang van het netsnoer.
- controleer de zekering bij de schakelaar. Als deze is verbroken, neem dan contact op met uw dealer.

**Probleem:**

Segmenten in het display lichten niet meer op.

**Oplossing:**

LEDs van het display zijn beschadigd; neem contact op met uw dealer.

**Probleem:**

Het display geeft "--" weer

**Oplossing:**

Veiligheidsleutel ontbreekt. Plaats de sleutel om de loopband te gebruiken.

**Probleem:**

Het display geeft fout code E1

**Oplossing:**

De snelheidssensor geeft abnormale waarde aan. Voer de volgende stappen uit:

1. Schakel de loopband helemaal uit (stekker uit stopcontact halen), wacht 10 seconden en schakel de stroom weer in.
2. Druk op START en controleer het volgende:
  - a. begint het loopvlak te bewegen?
  - b. als het loopvlak beweegt, is de foutcode E1 nog steeds zichtbaar?
3. Als de loopband weer normaal werkt, span dan het loopvlak opnieuw en gebruik glijmiddel voor goede smering onder het loopvlak. Zie hiervoor paragraaf 4.5 van deze handleiding. Als het loopvlak niet beweegt en/of foutcode E1 is nog steeds zichtbaar, neem dan contact op met uw dealer.

**Probleem:**

Het display geeft fout code E7

**Oplossing:**

De helling (incline) motor is beschadigd. Neem dan contact op met uw dealer.

**Probleem:**

Het display geeft fout code E8

**Oplossing:**

Geheugenchips van de computer zijn beschadigd. Neem dan contact op met uw dealer.

**Probleem:**

Het display geeft fout code E9

**Oplossing:**

Er is een probleem met de hartslag sensoren. Deze foutmelding wordt ook weergegeven als u niet de hartslag sensoren beetpakt tijdens de BODY INDEX test. Zorg ervoor dat uw handen goed contact maken met de sensoren. Als de foutmelding blijft, neem dan contact op met uw dealer.

**Probleem:**

Mijn iOS of Android apparaat krijgt geen verbinding met de TM1000i

**Oplossing:**

1. Sluit alle apps die uw gebruikt om verbinding te maken met de TM1000i.
2. Zet de TM1000i uit met 1/0 knop aan de achterzijde van motor kap. Wacht 5 seconden en zet de loopband weer aan.
3. Ga naar de bluetooth instellingen van uw smartphone of tablet en voer de optie "Forget this device" of "Vergeet dit apparaat" uit. Zet hierna uw bluetooth uit.
4. Herhaal de bluetooth connectie stappen uit deze handleiding.

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

## 6. Garantie

---

### 6.1 Garantie

Flow Fitness verleent een garantie aan huis van 2 jaar op onderdelen. 1 Jaar op 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 aanmeld formulier in en voeg daarbij een kopie van het aankoopbewijs. Dit formulier kunt u vinden op:

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

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

De garantie vervalt wanneer:

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

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



---

# FLOWFITNESS

*AVENUE / TM1000i*  
T R E A D M I L L



---

*Manual*

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

---



<b>1. Important information</b>	<b>42</b>
1.1 Health	42
1.2 Safety	42
<b>2. Introduction</b>	<b>44</b>
2.1 Contents of package	45
2.2 Important parts	46
2.3 Specifications	47
<b>3. Fitness</b>	<b>48</b>
3.1 Training by heart rate	48
3.2 Warming up and cooling down	50
<b>4. Use</b>	<b>51</b>
4.1 Assembly	51
4.2 Storage / usage	56
4.3 Use of the computer	58
4.4 Maintenance	65
<b>5. General information</b>	<b>68</b>
5.1 Training schedule	68
5.2 Exploded view	70
5.3 Troubleshooting	74
<b>6. Warranty</b>	<b>76</b>
6.1 Warranty	76

# 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 160 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 suitable for therapeutic supports / or professionally use in physical therapy with a maximum of 5 training hours a day.

## **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 suited for rental or use in a commercial or professional environment with a maximum of 5 training hours a day.**

## 2. Introduction

---

Thank you for purchasing the Avenue TM1000i Treadmill. This treadmill is a high quality training product on which you can perform an intensive marathon training schedule. It contains 18 different training programs. It is possible to follow a varied training schedule, for example, an endurance training with the interval programs. This leads to a better condition, and a higher average running speed.

The TM1000i is the part of revolution in home fitness. With the purchase of the TM1000i you have brought the future to your home. Train with your smartphone or tablet and discover the endless possibilities of the several available apps. With Run on Earth you simply select and starting and ending point and you start training on favourite route using Google maps or street view. With tread monitor or fitconsole you extend the available programs to keep your workout varied. During a workout you still able to use other features of your smartphone or tablet. Your phone or tablet can be conveniently placed in front of you.

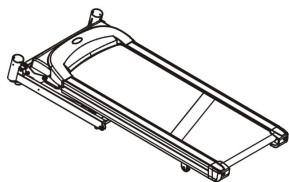
The speed of the Avenue TM1000i goes up to 20 KM/H. This can be used for a short sprint during an interval exercise. The incline angle can be varied from 0% to 15%. The heart rate can be recorded with the hand sensors or with a chest belt. The Avenue TM1000i features a sturdy frame and a powerful 4.5 HP motor, which gives a smooth running comfort. Concluding, a complete, high tech, high quality and durable training product.

This manual contains all information necessary for the use and operation of the treadmill. This guide also contains tips and advice on how to train.

Flow Fitness wishes you successful and enjoyable training sessions.

### 2.1 Contents of package

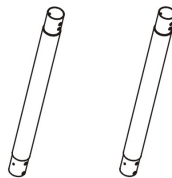
#### Parts



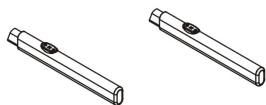
Running deck frame



Console



right and left upright



Handlebar R&L



Protective cover R&L

#### Fasteners, Keys and Tools



3-3

M8x15 (14x)



3-4

M8 washer (14x)



3-5

M4x15 (2x)



3-6

M6x15 (2x)



3-13

M6x65 (2x)



3-13

M4x10 (4x)



2-18

Allen tool 5mm (1x)



Allen tool 6 mm (1x)



Safety Key (1x)



Lubricant (1x)

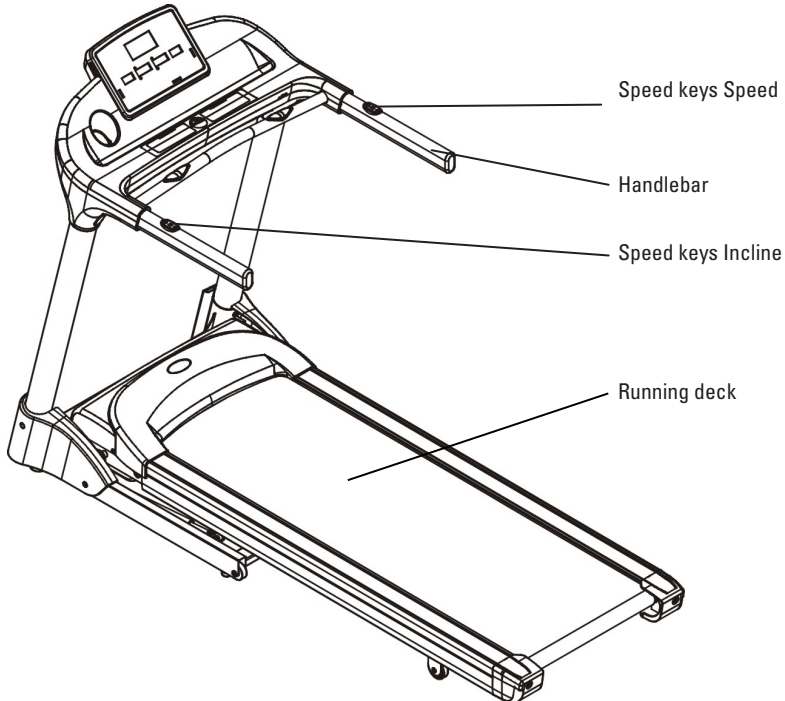
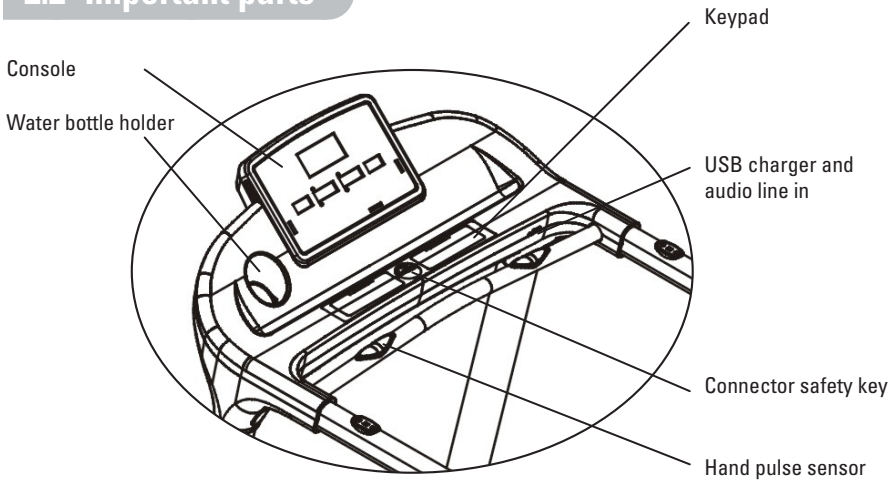


End cap (4x)

## 2. Introduction

---

### 2.2 Important parts



### 2.3 Specifications

#### Console

- 8 programs
- 4 heart rate controlled programs
- 1 Target heart rate program
- 2 user programs
- Fitness test
- Body Index

- Heart rate receiver
- Polar heart rate compatible
- Hand pulse sensors
- Chest belt (optional)
- Bluetooth

Length: 198 cm

Height: 138 cm

Width: 87 cm

Weight: 85 kg

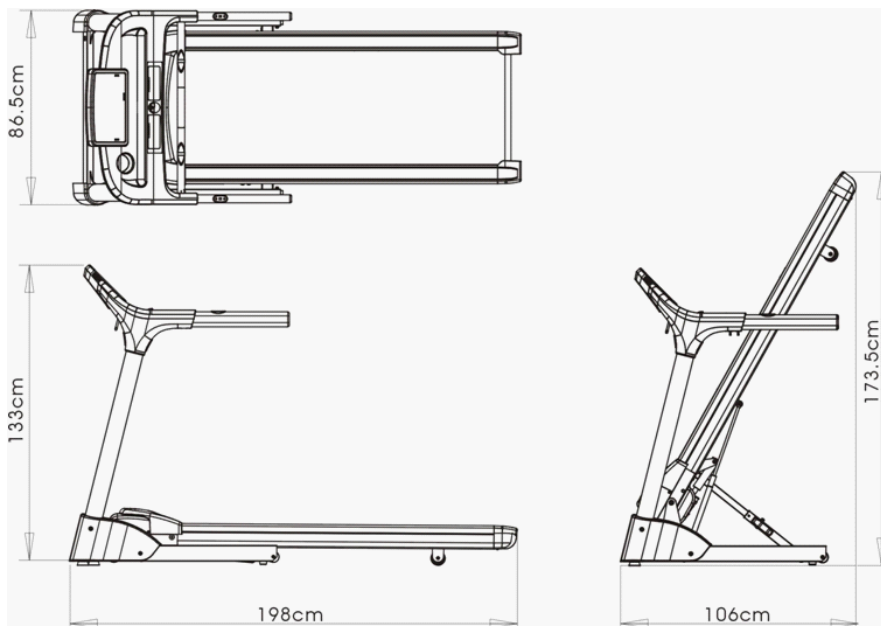
#### Technical

- Motor 4.5 HP
- Incline 0 - 15% (0-15 levels)
- Speed 1 - 20 km/u
- Speed keys for speed and incline
- Running deck (LxW) 150 x 50 cm
- 160 kg max. user weight

#### Extra

- Bluetooth connection for smartphone and tablet
- Audio line in
- USB charger

Power connector: 230 V AC 50Hz, 15A.



## 3. Fitness

---

What is fitness? In general a fitness exercise can be described as an activity that makes your heart pump more oxygen from your lungs to your muscles by means of circulating the blood. The more strenuous the training, the more fuel (oxygen) the muscles need and the more work the heart has to do to pump oxygen rich blood to the muscles. If you are in good physical shape your heart can pump more blood to the muscle with each contraction. This means the heart doesn't have to contract as many times to transport the necessary oxygen to your muscles. Your resting heart beat and heart beat when exercising will therefore decrease.

### 3.1 Training by heart rate

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

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

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



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

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

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

### 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.



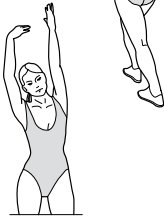
#### Shoulder Lift

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



#### Side Stretch

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



#### Inner Thigh Stretch

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



#### Hamstring Stretch

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

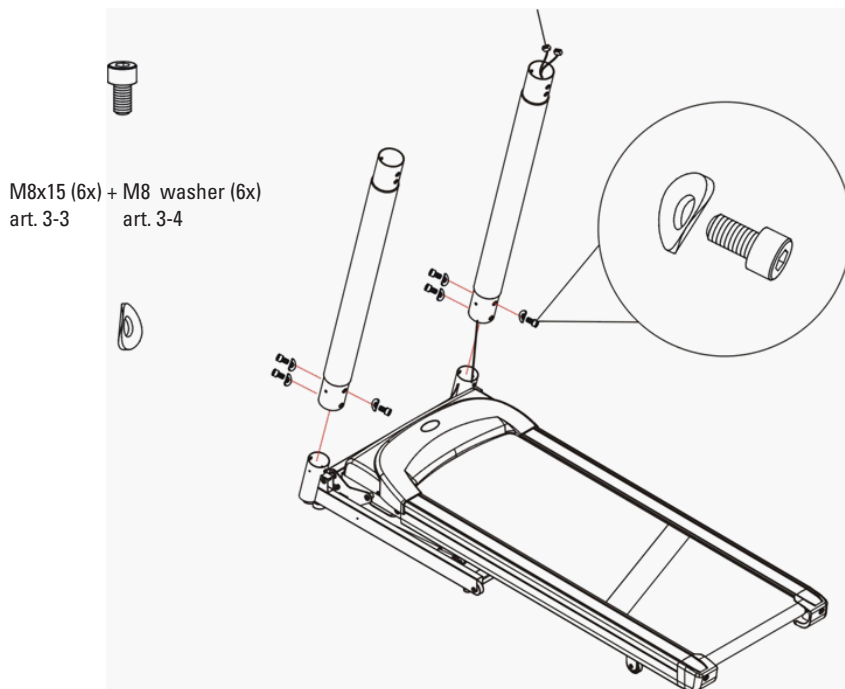
## 4.1 Assembly

### Step 1: Assemble the uprights

This chapter describes the assembly of the treadmill. First remove all part from the box and make sure that there is enough space to assemble the treadmill. Due to safety reasons and damage prevention we advise you to assemble this product with two persons.

1. Place the running deck frame in a location with enough free space so you can assemble the product.
2. Assemble the left upright by fastening the 3 M8x15 bolts and washers.
3. Guide the console wiring though the right upright and assemble the upright by fastening the 3 M8x15 bolts and washers.

**Important:** do not fully tighten the bolts.



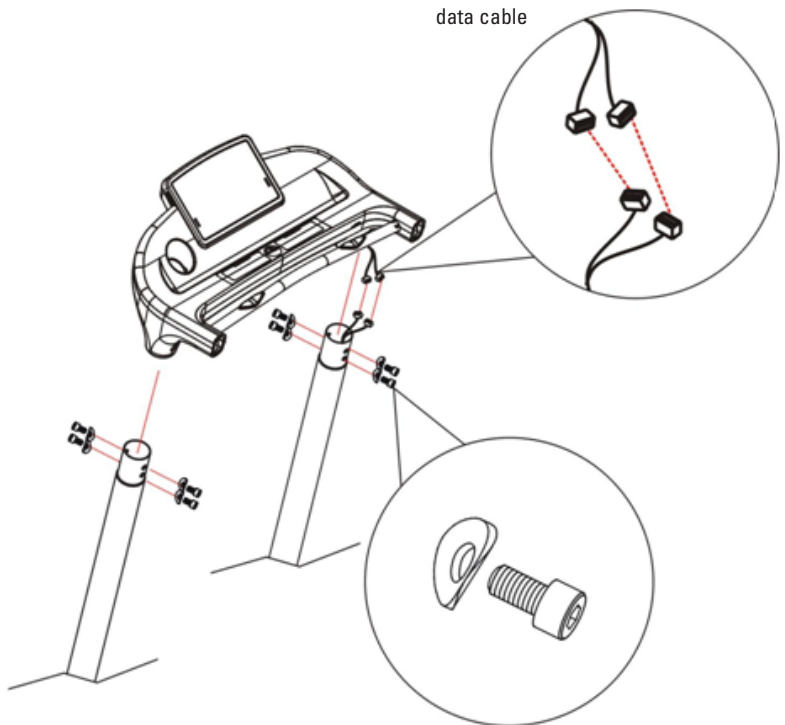
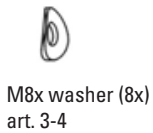
## 4. Use

---

### Step 2: Assemble the console

1. Connect the data cable inside the right upright.
2. Slide the console onto the both uprights.
3. Assemble the console by fastening the 4 M8x15 bolts and 4 M8 washers.

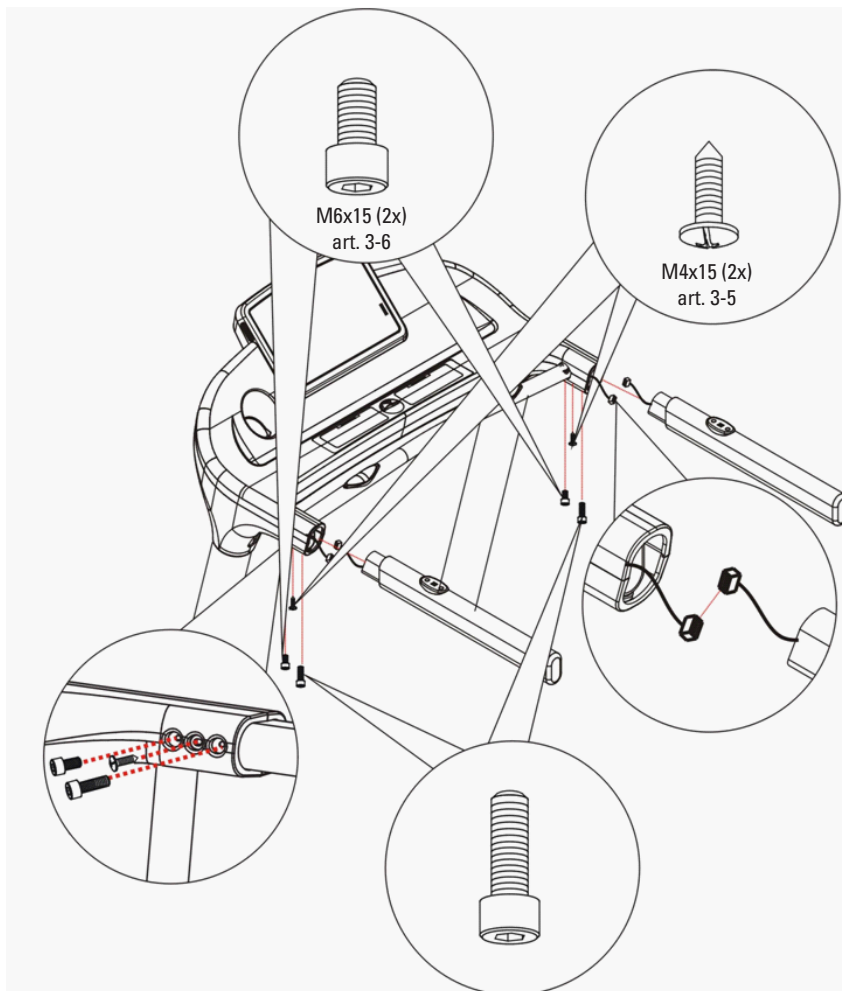
**Important:** do not fully tighten the bolts.



### Step 3: Assemble the handlebars

1. Connect the data cable inside the right handlebar (with the SPEED buttons) with the right connector inside the console, then slide the handlebar into the console.
2. Assemble the handlebar to the console by fastening, Screw M4x15, Bolt M6x15 and bolt M6x65.
3. Repeat the first two steps for the left handlebar (with INCLINE buttons).

**Important:** Tighten all nuts and bolts.

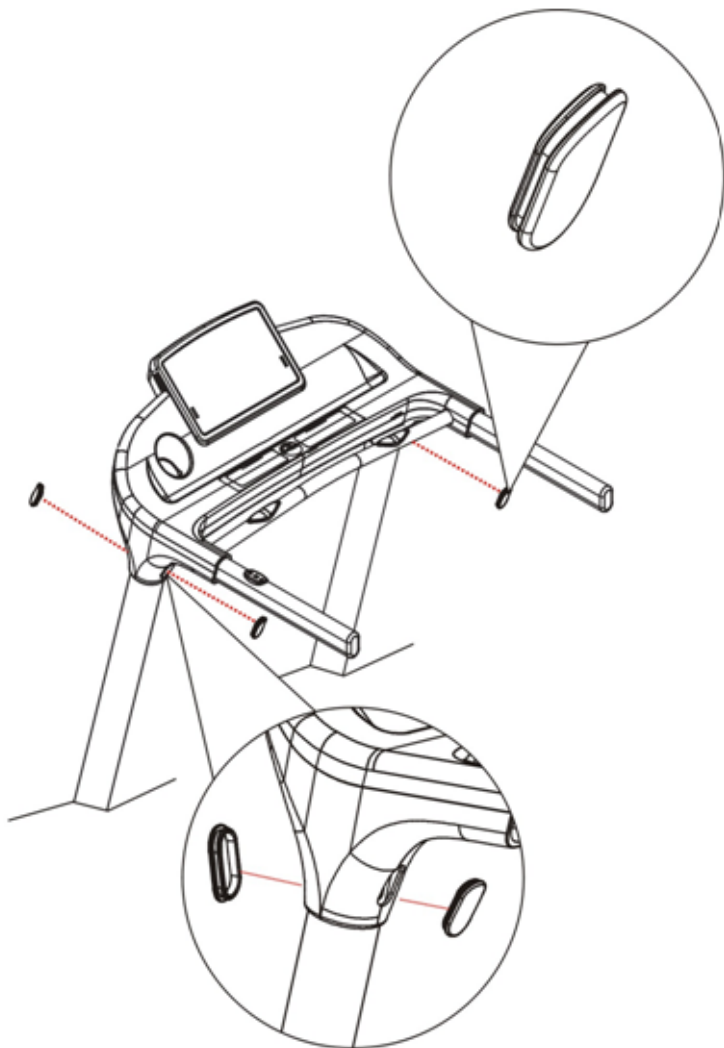


## 4. Use

---

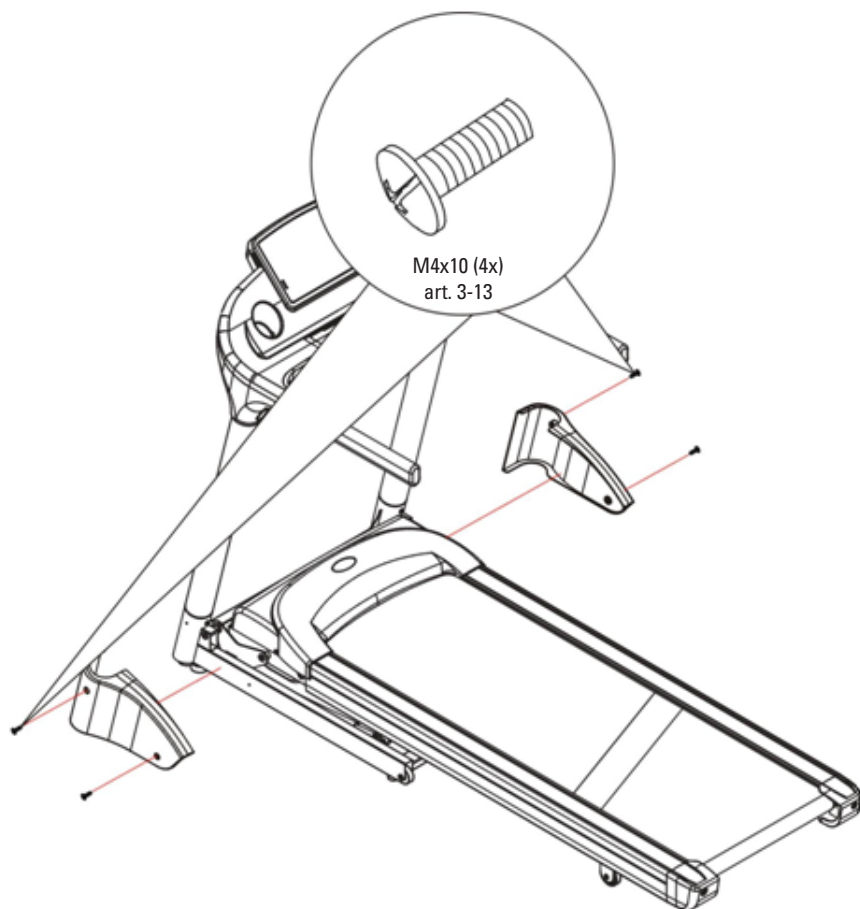
### Step 4: Assembling the end caps

Place the 4 end caps into the console to cover the bolts



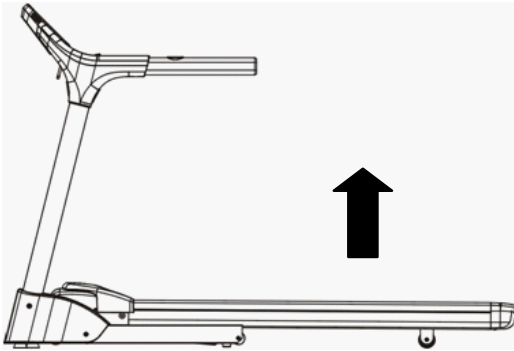
### Step 5: Assemble the protective covers

Assemble the protective covers by fastening the 2 M4x10 on both covers.



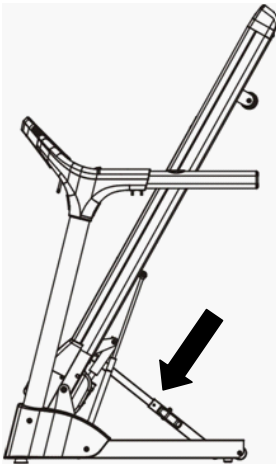
## 4. Use

### 4.2 Storage / usage



#### Folding

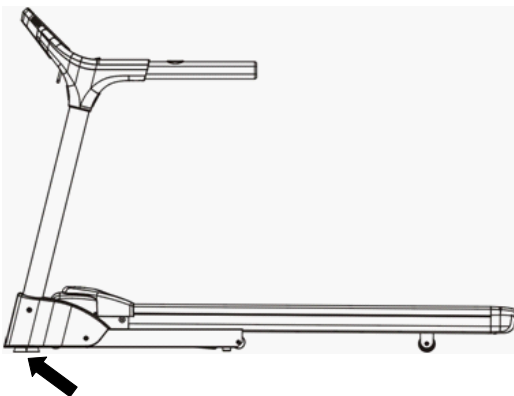
After training you can store the treadmill. Lift the running deck (at the back) until you feel it lock. Make sure the running deck is locked before releasing.



#### Unfolding

To unfold the treadmill:

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



#### Adjust horizontally

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



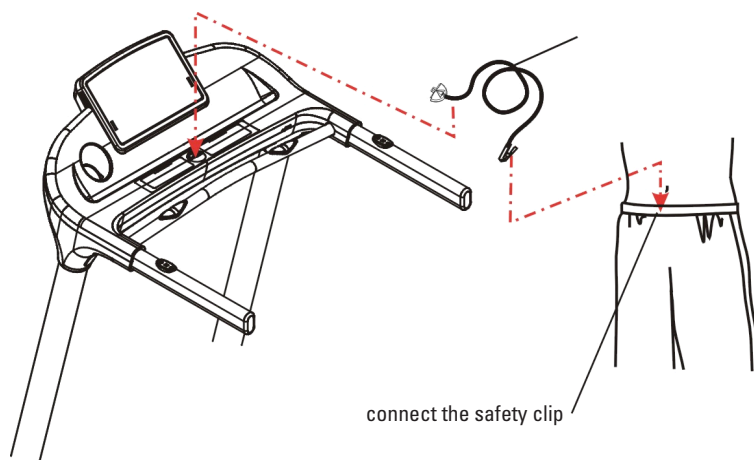
### Power connection

Before you start exercising, you must turn on the treadmill. Make sure the power cord is plugged in and the on / off switch is switched to "1". The on / off button is located near the front of the main frame.

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

### Safety cord

The security key must be connected to the holder on the console. Without this security key the treadmill cannot be turned on. When the safety key is removed during your exercise, the treadmill will immediately shutdown. You will be advised for safety reasons to always wear the safety key during exercise. The safety key can be clipped on your clothes.

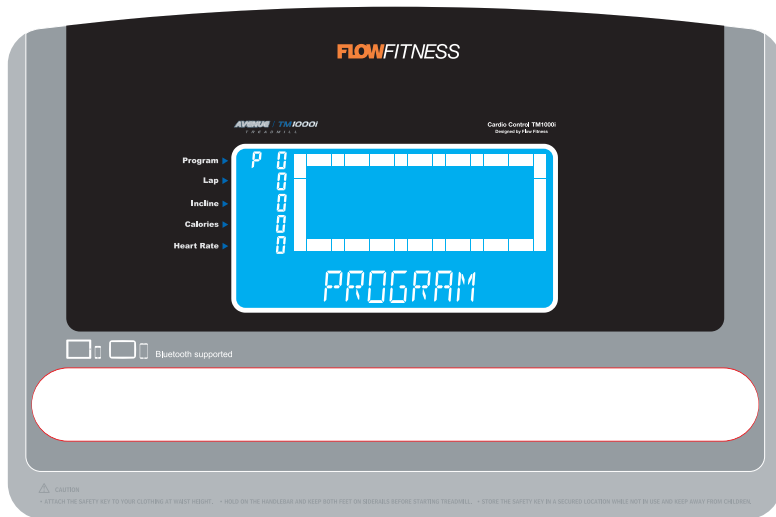


# 4. Use

## 4.3 Use of the computer

### Display values

Program	Displays the selected or current program
LAP	Displays the number of laps, 1 lap is 0.4km / 0.25 mile
Time	Displays the target or elapsed time
Calories	Displays the burned calories
Heart Rate	Displays your heart rate
Distance	Displays the elapsed distance
Incline	Displays the incline level
Speed	Displays the speed.



### Quick Incline

Quickly select an incline level

### Quick Speed

Quickly adjust the current speed



**Incline**  
Adjust the incline level

**Enter**  
Confirm the selected value

**Program**  
For selecting the program

**Start**  
Quick start / Start / Pause

**Stop / reset**  
Stops the treadmill while exercising  
Press twice to reset

**Bluetooth**  
Turn bluetooth mode on or off

**Enter**  
Confirm the selected value

**Speed**  
Adjust the speed of the treadmill

### First usage

Set the on / off switch on the back of the treadmills motor cover to "I". Then place the key with the safety rope into the provided slot in the middle of the keypad and attach the clip on the other end to your clothes. You are now ready to train. You have a choice of six different types of training programs:

Quick Start

Cooling down program

- P1 Manual Program
- P2 Preset course programs
- P3 heart rate controlled programs
- P4 Body index test
- P5 Fitness test
- P6 user program

Training by an app from your smartphone or tablet by connecting it to the TM1000i via bluetooth

### Quick START

Press **START**, to start directly from lowest speed and incline level of the treadmill. Use the speed or incline keys to set the speed or incline to your preference. During the training sessions you're able to change the speed or incline at any moment. All the training values on the display start to count your progress.

### Cooling down program

After a you have completed a training session the TM1000i will automatically start the cooling down program. If you don't want to use the cooling down program press **STOP** to skip the program. After 2 minutes of finishing the cooling down program the treadmill automatically go into idle mode.

### P1 Manual program

To start a MANUAL PROGRAM (P1) press the **PROGRAM** button on the keypad once, then press **ENTER** and follow the next steps:

1. Set your weight with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
2. Set your target time with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
3. Set your target distance with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
4. Set your target burned calories with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
5. Press **START** to begin your training session

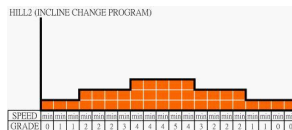
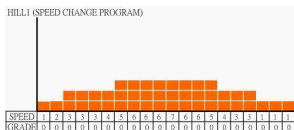
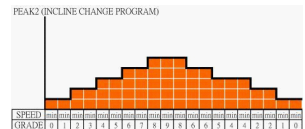
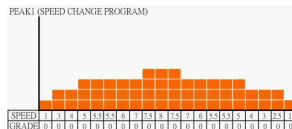
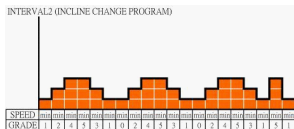
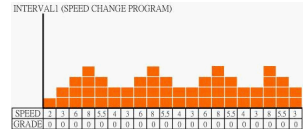
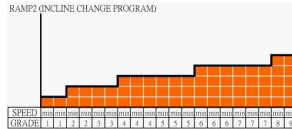
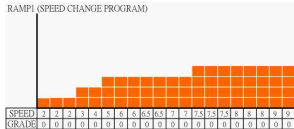
All set values will start to countdown. The training session is finished when one of the set values reaches zero and the TM1000i will automatically start the cooling down program.

## 4. Use

### P2 Preset Course Programs

To start a PRESET COURSE PROGRAM (P2) press the **PROGRAM** button on the keypad twice and follow the next steps:

1. Select you preferred course with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys. You are able to choose between; 2x Ramp, 2x Interval, 2x Peak and 2x Hill. Confirm the course with **ENTER**.



2. Set your weight with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
3. Set the course time with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
4. Set your maximum speed with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
5. Press **START** to begin your training session

The TM1000i will start the program and will adjust the incline and speed automatically according to the selected course. The training progress can be followed by the bars on the screen. The training session is finished when complete the course (when the course time has elapsed) and the TM1000i will automatically start the cooling down program.

### P3 Heart rate controlled programs

There are two types of heart rate controlled programs. Target Heart Rate (THR) were you set a target heart rate for a training session and Maximum Heart Rate (MHR) where you will train at 65%, 75%, 85% of your maximum heart rate. The TM1000i will automatically calculate your maximum heart rate by the entered values. To start a Heart rate controlled program (P3) press the **PROGRAM** button on the keypad three times and follow the next steps:

### For MHR: 65%, 75%, 85% of your maximum heart rate

1. Select 65%, 75% or 85% with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
2. Set your weight with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
3. Set the time with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
4. Set your age with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
5. Set the starting speed with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
6. Press **START** to begin your training session

### For THR:

1. Select THR with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
2. Set your weight with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
3. Set the time with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
4. Set the preferred target heart rate with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
5. Set the starting speed with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
6. Press **START** to begin your training session

This program will compare your real and the entered heart rate every 30 seconds and may adjust the speed or incline level to keep your heart rate near to the entered heart rate. For this heart rate registration you need to hold the heart rate sensors or preferably wear a (optional) chest belt. You can adjust the speed or incline during this training program. The training session will end when the target time reaches zero and the cooling down program will start automatically.

### P4 Body Index test

To start a BODY INDEX TEST (P4) press the **PROGRAM** button on the keypad four times and follow the next steps:

1. Select your gender with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys, male and female will be displayed by icons in the display. Confirm your gender with **ENTER**.
2. Set your age with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
3. Set your weight with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
4. Set your height with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
5. Start the test by pressing the **START** button. After pressing the start button directly grab both hand pulse sensors firmly.

The test will take around 15 seconds, a hart icon on the screen will start flashing. After the test is finished it will automatically display the results one by one in the display: BFR / BMI / BMR

- **BFR** (Body Fat Ratio):
  - Normal value for male: 15~25%

## 4. Use

---

- Normal value for female: 20~30%

**BMI** (Body Mass Index) values:

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

- **BMR** (Basal Metabolic Rate):

- This is an indication of your maximum consumption of calories a day

### **P5 Fitness test**

The fitness test is a test to see how far you are able to run in 12 minutes. To start a FITNESS TEST (P5) press the **PROGRAM** button on the keypad five times and follow the next steps:

1. Set your weight with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
2. Set your age with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
3. Select your gender with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys, male and female will be displayed by icons in the display. Confirm your gender with **ENTER**.
4. Set the starting speed with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
5. Press **START** to begin the fitness test.
6. Keep running until the time has counted down from 12 minutes to 0. You are able to adjust the speed with **SPEED ▲▼** keys, the incline is not available during the test.
7. Your result will be displayed; VERY GOOD, GOOD, AVERAGE, BAD, VERY BAD.

### **P6 User program**

With a user program you can create your own program. You can save up to 2 CUSTOM programs. To create and start a USER CUSTOM PROGRAM (P6) press the **PROGRAM** button on the keypad six times and follow the next steps:

1. Select the CUSTOM (1 or 2) program with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
2. Set your weight with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
3. The training session is divided into 20 sections displayed with BARS. For each of the 20 BARS you are able to preset the incline and speed level. Press **INCLINE ▲▼** keys to select the incline value and the **SPEED ▲▼** keys to select the speed value, confirm with the **ENTER**.
4. Now set the duration of the section with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys and confirm with **ENTER**.
5. Repeat step 3 and 4, or start the training session with the entered sections.
6. Press **START** to begin your training session.

The speed and incline will change automatically to your preset values. The training session is finished when the target time reaches zero.

To start an previously made USER CUSTOM PROGRAM (P6) press the **PROGRAM** button on the keypad six times. Select CUSTOM 1 or CUSTOM 2 and press start to begin the training session.

### **Train with your smartphone or Tablet.**

With the TM1000i treadmill your able to train by using your smartphone or tablet connected trough a wireless bluetooth signal with the treadmill.

### **Connect your iOS device (Apple iPhone, Apple iPad and apple iPod touch)**

Supported devices and operating systems.

- iOS 6 or later
- iPhone 4 or later
- iPad 2 or later
- iPad Mini or later
- 4th generation iPod touch or later

Follow the next few steps to connect the TM1000i to your iOS device using bluetooth:

1. Press the bluetooth button on the TM1000i. The message "IN BT MODE" will appear on the display.
2. Go to settings in your iOS device and turn bluetooth on.
3. Search and connect to the treadmill. The bluetooth name of the treadmill is TM-RUN-XXX (XXX = 001-999).
4. If the connection is successful the message "BT CONNECTED" will appear on the display. If the connection has failed try the previous steps again.
5. You are now able to train with your iOS device.
6. Follow the instructions of the compatible iOS apps

Run on Earth:

[https://www.pafers.com/en/download?id=Run\\_on\\_Earth\\_User\\_Guide](https://www.pafers.com/en/download?id=Run_on_Earth_User_Guide)

Tread Monitor:

[https://www.pafers.com/en/download?id=Tread\\_Monitor\\_User\\_Guide](https://www.pafers.com/en/download?id=Tread_Monitor_User_Guide)

### **Connect your Android device**

Supported operating systems.

- Android 4.0 or later

Follow the next few steps to connect the TM1000i to your Android device using bluetooth:

1. Press the bluetooth button on the TM1000i. The message "IN BT MODE" will appear on the display.
2. Go to your settings and turn bluetooth on.
3. Search and connect to the treadmill. The bluetooth name of the treadmill is TM-RUN-XXX (XXX = 001-999).
4. You are now able to train with your Android device.

## 4. Use

---

Run on Earth:

[https://www.pafers.com/en/download?id=Run\\_on\\_Earth\\_User\\_Guide](https://www.pafers.com/en/download?id=Run_on_Earth_User_Guide)

Fit Console

[https://www.pafers.com/en/download?id=FitConsole\\_User\\_Guide](https://www.pafers.com/en/download?id=FitConsole_User_Guide)

Currently there are three bluetooth Apps available:

### 1. Run on Earth (for iOS and Android).

Run on Earth is an exciting app that lets you enjoy the experience of exercising all over the world without ever needing to leave your home! Run on Earth is packed with incredible features that provide an extraordinary home workout experience.

<http://www.run-on-earth.com/>

To download the App, open the App store (iOS) or Play store (Android) and search for Run on Earth.

### 2. Tread Monitor (for iOS only).

Tread Monitor provides an exciting interface that lets you use the touch capabilities of your iPhone, iPad and iPod touch to control the treadmill, set workouts, and track results. Tread Monitor has many fantastic features that make it fun to use when working out on your treadmill.

To download the App, open the App store (iOS) and search for Tread Monitor.

### 3. Fit Console (for Android only).

FitConsole is an exciting app that lets you enjoy the experience of exercising! FitConsole is packed with incredible features that provide an extraordinary home workout experience. <https://www.pafers.com/en/apps/fitconsole>

To download the App, open the Play store (Android) and search for Fit Console.

### 4. PAO Fit (for iOS only, works without a bluetooth connection).

Paofit's new 3D mobile app lets you run with friends and fellow running junkies alike inside HD video of amazing real world locations in real time. And they can see you too. This is just the beginning. Soon, you and thousands more will be able to train for and take part in exciting running events, all over the world, live from your TM1000i treadmill. <http://www.paofit.com/>

To download the App, open the App store (iOS) and search for PAO Fit.



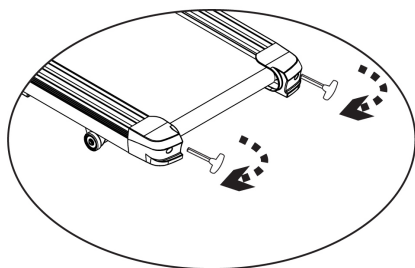
## 4.4 Maintenance

### Centring and tensioning the belt

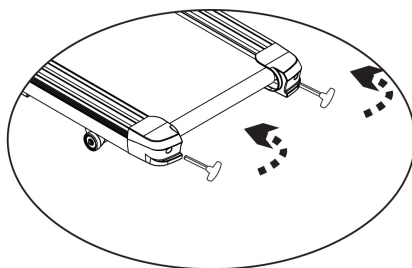
Within the first weeks of using the treadmill, it is possible that you need to center the belt. For example this can happen when applying more pressure to the left foot over your right.

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

Make sure the belt is correctly centered. The arrows on the covers displays the maximum boundaries of the belt.



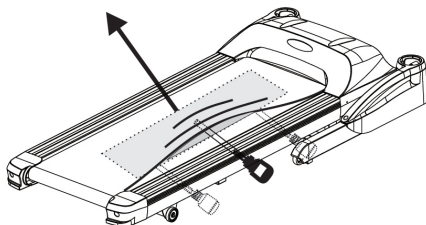
increase tension



decrease tension

### Maintaining the sliding surface

Every 1 or 2 months (even if the treadmill is not in use) or every 50 hours of use, the sliding surface under the running deck needs to be lubricated with the included silicone lubricant. Make sure that the power is disconnected and loosen the adjusting bolts of the rear roller. Lubricate the surface, distribute the silicone



## 4. Use

---

lubricant evenly. When you are finished you can centre the belt again by fastening the adjustment bolts of the rear roller.

### **Cleaning**

The metal and plastic parts of the product 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 product can only be used indoors and in a dry environment.



# 5. General information

---

## 5.1 Training schedule

### Introduction schedule

#### 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.

#### Schedule week 3 and 4

Train at 60% of your maximum heart rate.  
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.

#### Schedule week 5 and 6

Train at 60% of your maximum heart rate.  
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)

#### **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.

#### **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 2 or 3 times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

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

#### **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.

#### **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 2 or 3 times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

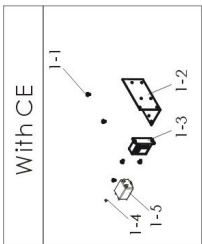
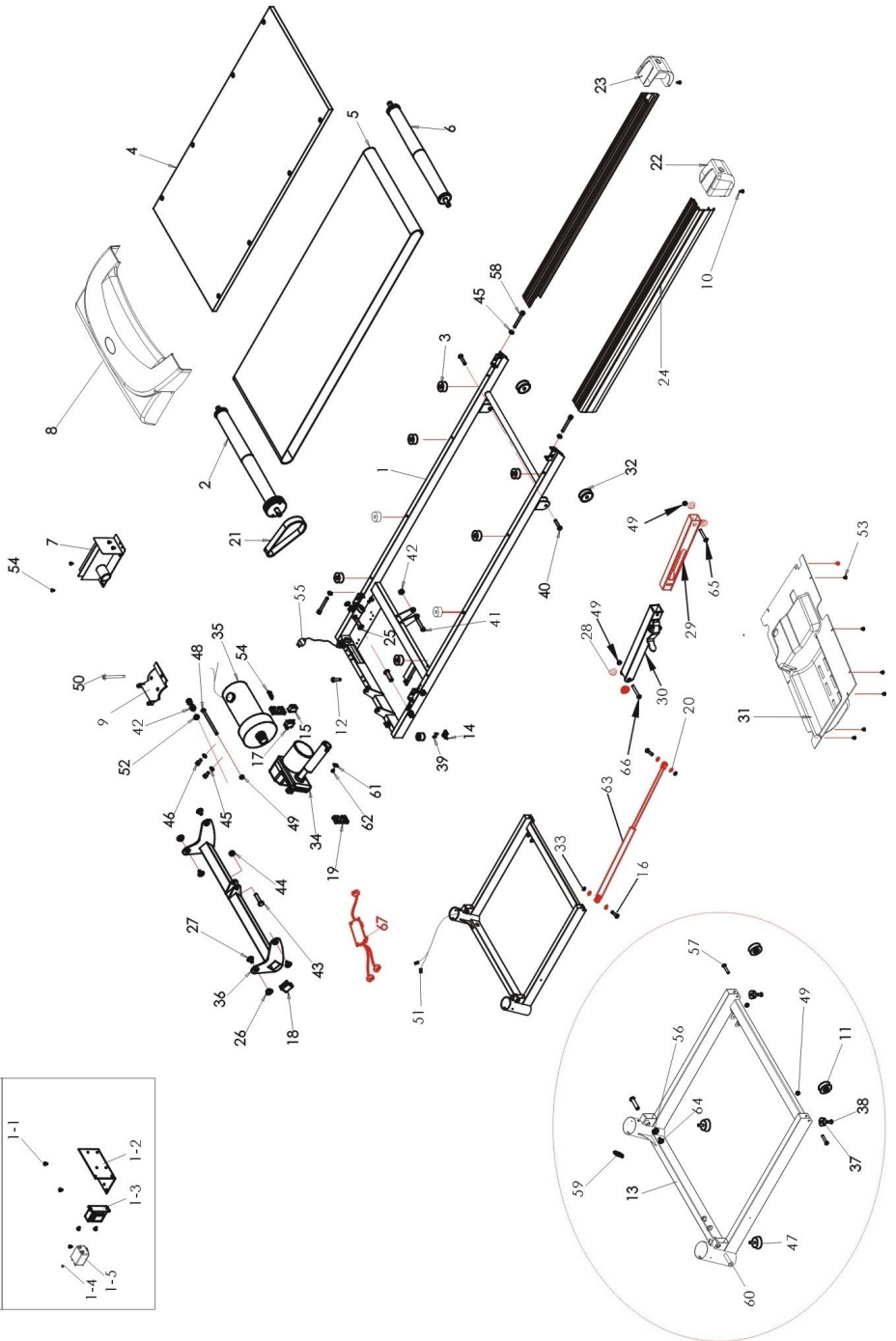
Go to [flowfitness.nl/en](http://flowfitness.nl/en) and check your progress.

# 5. General information

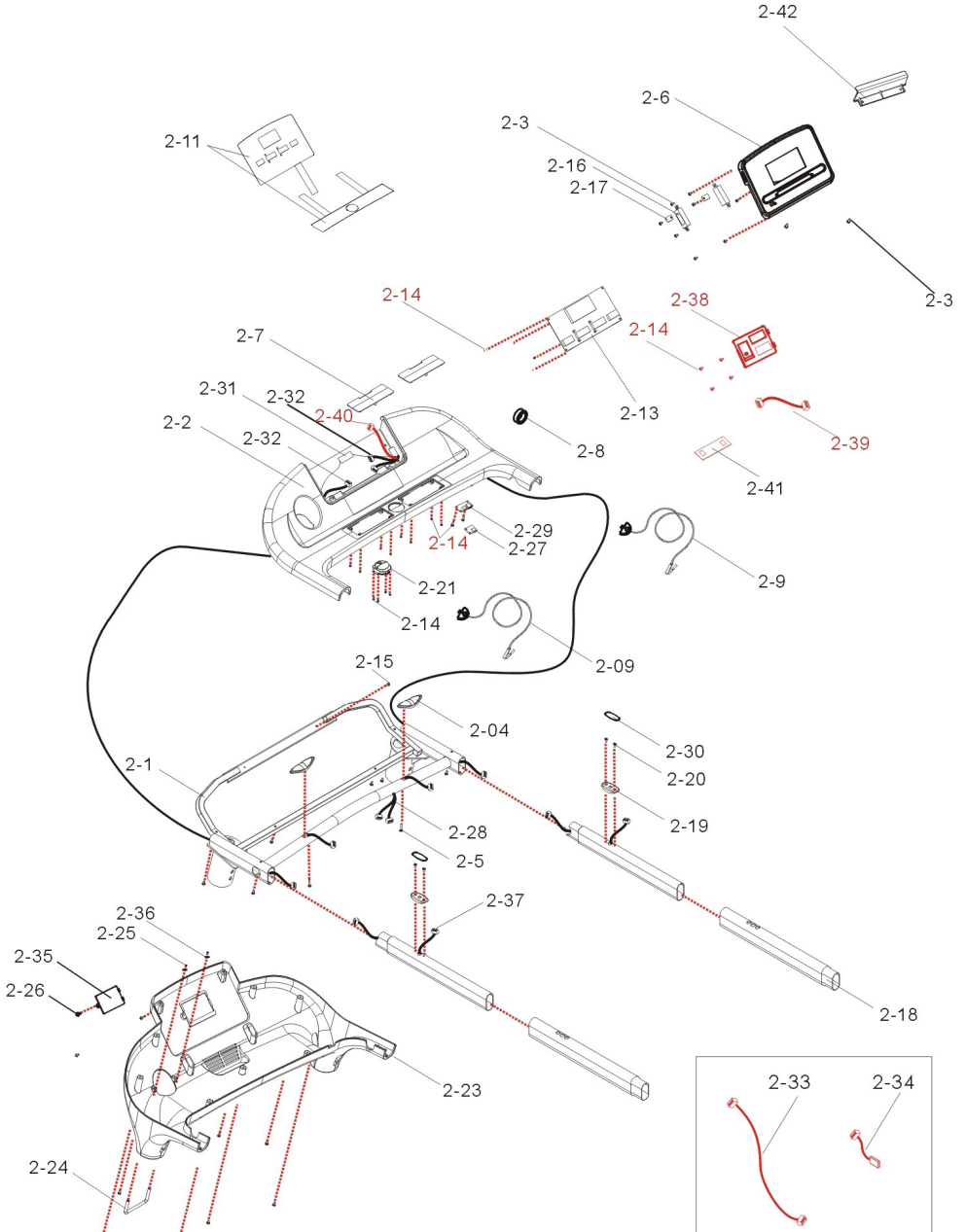
## 5.2 Exploded view

No.	DESCRIPTION	Q'TY	No.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Running deck frame	1	64	Bolt M8*15mm	2
2	Front roller	1	65	Bolt M8*55mm	1
3	Rubber cushion	8	66	Bolt M8*60mm	1
4	Running deck	1	67	Adapter	1
5	Running belt	1			
6	Rear roller	1	1-1	Bolt M4*10mm	2
7	Motor control board	1	1-2	Inductance base	1
8	Upper motor cover	1	1-3	Inductance	1
9	Fixing bracket, motor	1	1-4	Bolt M4*6mm	4
10	Bolt M4*15mm	2	1-5	Wave filter	1
11	Front mobile wheel	2			
12	Bolt M4*10mm	8	2-1	Console frame	1
13	Base frame	1	2-2	Console housing	1
14	Speed sensor	1	2-3	Bolt M4*12mm	8
15	On-off switch	1	2-4	Handle pulse sensor	2
16	Bolt M8*30mm	2	2-5	Bolt M4*25mm	2
17	Power breaker	1	2-6	Panel Support	1
18	End cap-2	2	2-7	Optical Sensor	2
19	Running deck frame end cap	2	2-8	Ring core	1
20	Wave washer 8.4	4	2-9	Safety key	1
21	Drive belt	1	2-11	Operational button & overlay	1set
22	Left roller cover	1	2-13	Panel, console	1
23	Right roller cover	1	2-14	Bolt M3*6mm	22
24	Side rein	2	2-15	Bolt M4*10mm	4
25	Stud-1	2	2-16	Speaker	2
26	Washer, stud	2	2-17	Speaker fixer	2
27	Bolt M8*15mm	2	2-18	Handle grip foam	2
28	Bushing	4	2-19	Handle button cover	2
29	Lower locking tube	1	2-20	Bolt M4*12mm	4
30	Upper locking tube	1	2-21	Safety key base	
31	Lower motor cover	1	2-23	Lower console cover	1
32	Rear wheel	2	2-24	Bottle Holder	1
33	Spacer	2	2-25	Bolt M3*6mm	2
34	Incline motor	1	2-26	Bolt M4*12mm	12
35	DC motor	1	2-27	Audio jack	1
36	Lift arm	1	2-28	Console wire	1
37	Adjustment pad	2	2-29	USB charger	1
38	Bolt M8*15mm	2	2-30	Handle button sticker	2
39	Bolt M3*6mm	2	2-31	Hand pulse wire	1
40	Bolt M8*40mm	2	2-32	Handle button wire-1	2
41	Bolt M8*40mm	3	2-33	Receiver wire	1
42	Nut M8	2	2-34	Receiver	1
43	Bolt M10*45mm	1	2-35	Software update cap	1
44	Nut M10	1	2-36	Washer	2
45	Spring washer M8	5	2-37	Handle button wire-2	2
46	Bolt M8*15mm	2	2-38	BT module	1
47	Horizontal adjustment	2	2-39	BT wire	1
48	Bolt M8*140mm	1	2-40	Charger wire	1
49	Nut M8	5	2-41	Hand pulse PCB	1
50	Bolt 5/16"*135mm	1	2-42	Table Shelf	1
51	Lower console wire	1			
52	Spring washer M8	1	3-1	Right upright	1
53	Bolt M4*10mm-1	8	3-2	Left upright	1
54	Bolt M4*10mm-2	4	3-3	Bolt M8*15mm	14
55	Power cord	1	3-4	M8 curve washer	14
56	Washer, stud	2	3-5	Bolt M4*15mm	2
57	Bolt M8*40mm	2	3-6	Bolt M6*15mm	2
58	Bolt M8*70mm	3	3-7	Right handle bar	1
59	Electric wire cover	1	3-8	Left handle bar	1
60	Stud-2	2	3-9	End cap	4
61	Wire clip	4	3-10	Right protective cover	1
62	Bolt M5*12mm	4	3-11	Left protective cover	1
63	Air shock	1	3-12	Bolt M6*65mm	2
			3-13	Bolt M4*10mm	4

# 5. General information

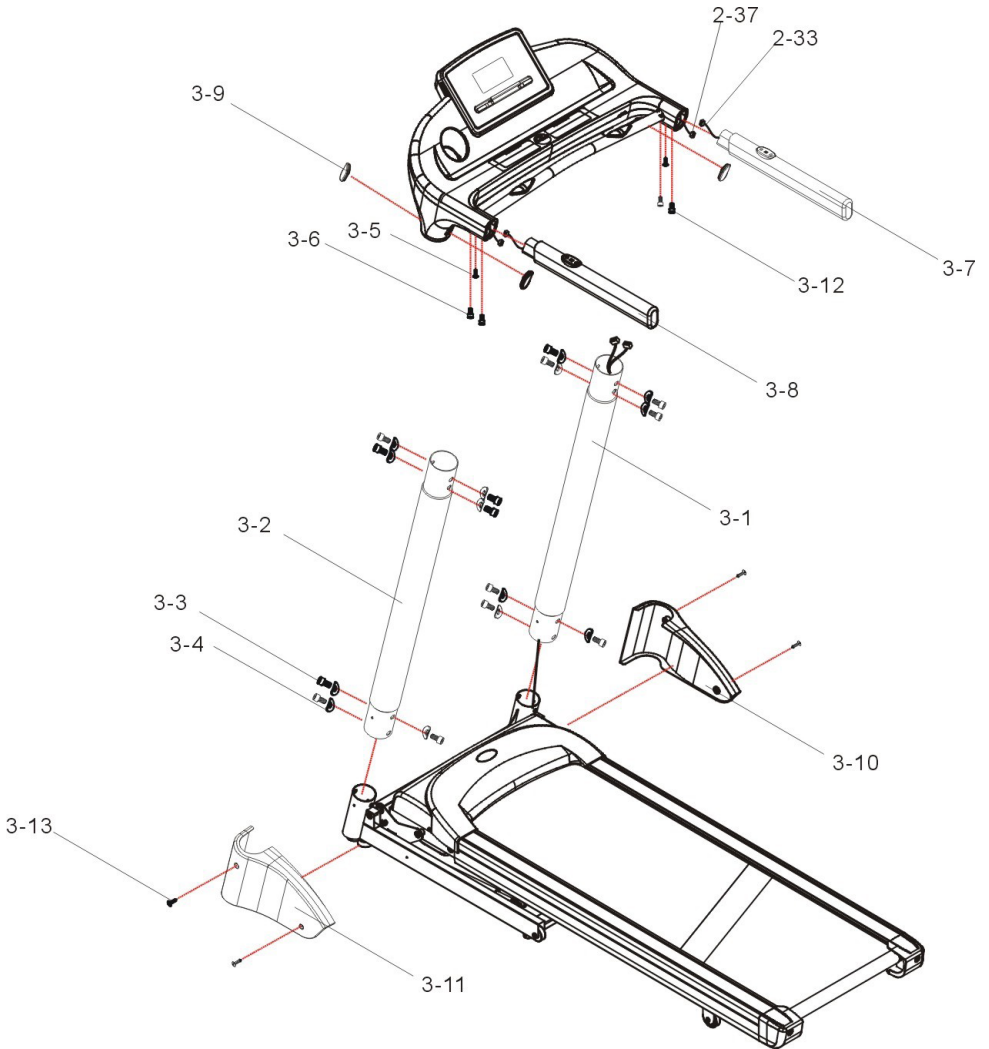


# 5. General information





## 5. General information



### 5.3 Troubleshooting

**Problem:**

The display of the treadmill is not switching on.

**Solution:**

- Check if the plug is connected to a grounded outlet
- Check if the switch near the adapter cable is set to ON or I.
- Check if the fuse near the switch . If the fuse is broken contact your reseller.

**Problem:**

Segments of the screen don't light up.

**Solution:**

The screen LED are damaged, contact your reseller.

**Problem:**

The screen shows "- -".

**Solution:**

The safety key is not placed (correctly). Place the safety key into the designated area of the treadmill.

**Problem:**

The screen shows error code E1

**Solution:**

The speed sensor transmits a abnormal value. Please follow these steps:

1. Remove power from the treadmill (unplug the treadmill). Wait 10 seconds before powering the treadmill again.
2. Press START and check the following:
  - a. Does the belt start to move?
  - b. If the belt is moving, is the screen still showing the E1 error?
3. If the treadmill is working normal again, lubricate the belt and centre / tension it as described in chapter 4.4 of this manual. When the belt is still not moving or the E1 error is still visible contact your reseller.

**Problem:**

The screen shows error code E7.

**Solution:**

The incline motor is damaged, please contact your reseller.

**Problem:**

The screen shows error code E8.

**Solution:**

The console's memory banks are damaged, please contact your reseller.

**Problem:**

The screen shows error code E9.

**Solution:**

There is a problem with the heart rate sensors. This error is also shown when your not holding the hand heart rate sensors during the BODY INDEX test. Make sure your hands are clean and have good contact with sensors. If the error continues, please contact your reseller.

**Problem:**

My iOS or Android device is not connecting to the TM1000i.

**Solution:**

1. Turn off any app used for connecting to the TM1000i
2. Turn off the treadmill with the 1/0 switch. Wait 5 seconds, and turn the treadmill back on again.
3. Enter the bluetooth settings menu of your mobile device. Choose the option "Forget this device" and turn off the bluetooth
4. Repeat the bluetooth connection steps described in this manual.

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

## 6. Warranty

---

### 6.1 Warranty

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check

**<http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php>**

for contact information.







# **FLOWFITNESS**

*Avenue TM1000i Treadmill*