



CROSSTRAINER



Gebruiksaanwijzing

1. Belangrijke informatie	4
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
2. Introductie	6
2.1 Inhoud verpakking	6
2.2 Belangrijke onderdelen	10
3. Fitness	11
3.1 Trainen op hartslag	11
3.2 Warming up & cooling down	13
4. Gebruik	14
4.1 Montage	14
4.2 Onderhoud	18
4.3 Gebruik computer	19
5. Algemene informatie	24
5.1 Trainingsschema's	24
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	29
5.3 Specificaties	29
5.4 Garantievoorwaarden	30
6. Garantiekaart	31

1.1 Gezondheid

Belangrijk:
lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u de Side Walk CT1400 gaat gebruiken.

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

1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of de crosstrainer juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik de crosstrainer nooit als deze defect is.
- Deze crosstrainer is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- De crosstrainer mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 170 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het apparaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van de crosstrainer.
- Plaats geen handen en voeten onder de crosstrainer.
- 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 de crosstrainer kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van de crosstrainer 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.
- De Side Walk CT1400 is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en/ of vochtige ruimtes zou tot problemen in de crosstrainer kunnen leiden.
- De Side Walk CT1400 is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning en/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

WAARSCHUWING

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

De Side Walk CT1400 is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

2. Introductie

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Side Walk CT1400 Crosstrainer. Met de Side Walk CT1400 heeft u een hoogwaardig trainingsapparaat in huis gehaald.

Met de Side Walk CT1400 heeft u de mogelijkheid verschillende trainingsprogramma's in te stellen om zo gevarieerde trainingen te volgen. De hartslag wordt door de hand sensoren of door een hartslagband geregistreerd. Doordat het 20 trainingsniveaus bevat, is het mogelijk om zeer nauwkeurig en op eenvoudige wijze de ideale weerstand in te stellen. Door het stille en soepele remsysteem is de Side Walk CT1400 een prima apparaat voor thuisgebruik.

Het magnetische remprincipe van de Side Walk CT1400 is elektronisch instelbaar geeft een soepele en gelijkmatige weerstand voor een prettige training. Tevens heeft deze crosstrainer een moderne vormgeving en een eenvoudig te bedienen computer.

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

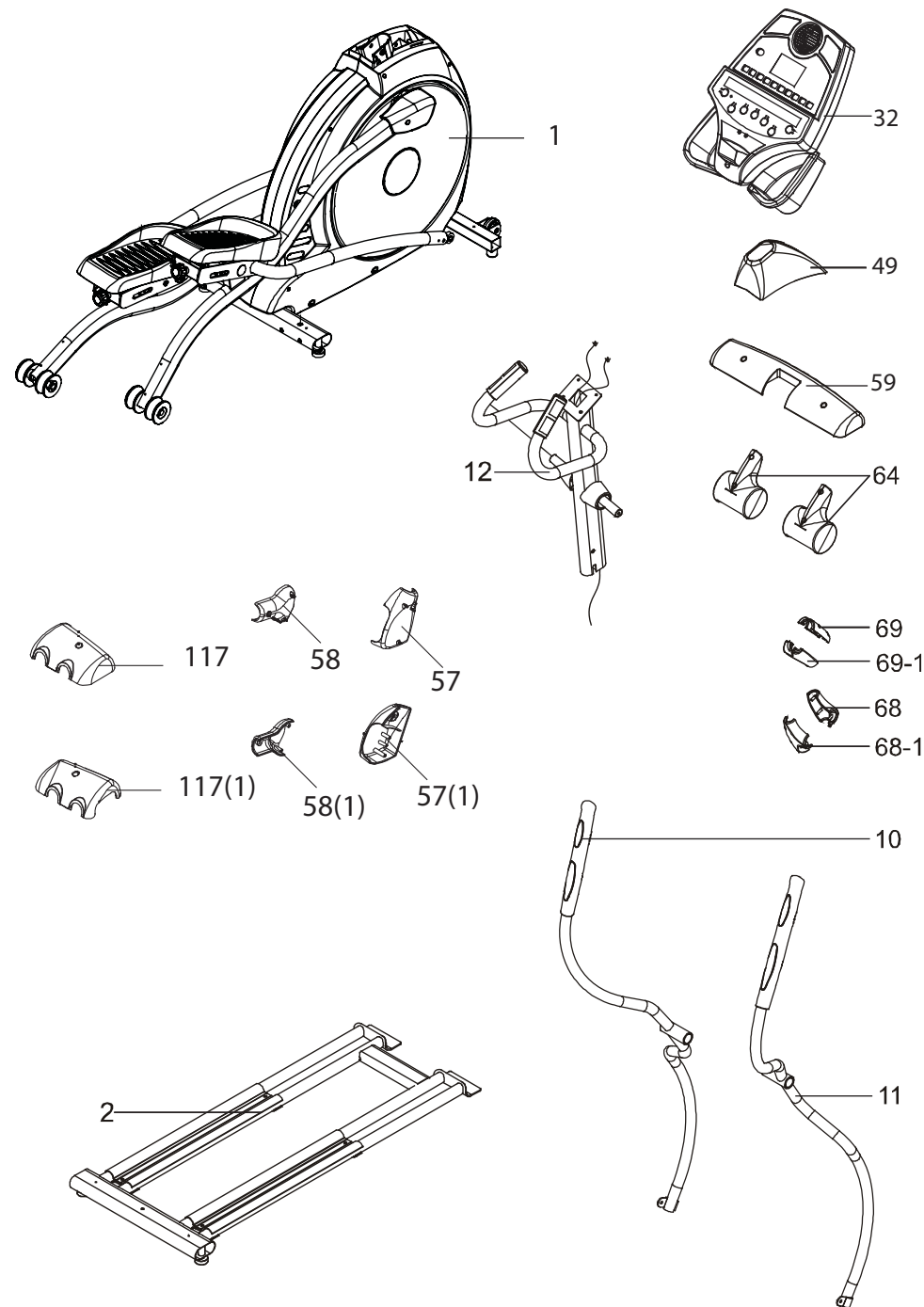
Wij adviseren u voor gebruik van de Side Walk CT1400 eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Inhoud verpakking

Part nr.	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Rails samenstelling	1
8	Voetstang links	1
9	Voetstang rechts	1
10	Handgreep links	1
11	Handgreep rechts	1
12	Monitor hoofdstang	1
25	Steunprofiel voor achterkap	1
32	Monitor	1
49	Afdekkap voor monitor hoofdstang	1
59	Voorpoot afdekkap	1
62	Voet platform links	1
63	Voet platform rechts	1
64	Afdekkap wiel	1
68 (1)	Handgreep afdekken links	1
69 (1)	Handgreep afdekken rechts	1
117 (1)	Rails afdekkap links	2
117	Rails afdekkap rechts	2
57(1)	Scharnierpunt afdekkap achter links	2
57	Scharnierpunt afdekkap achter rechts	2
58(1)	Scharnierpunt afdekkap voor links	2
58	Scharnierpunt afdekkap voor rechts	2

2. Introductie

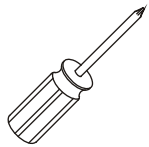


2. Introductie

Part nr.	Beschrijving	Aantal
Bevestigingsartikelen		
60	Zeskant bout 3/8" x 2-1/4"	3
61	Zeskant bout 3/8" x 3-3/4"	4
66	Kruiskop schroef M5x10	4
71	Borgmoer 5/16" x 7T	2
76	Platte ring 3/8" x 19 x 1.5T	2
80	Platte ring 5/16" x 20 x 1.5T	2
81	Gegolfde ring Ø25	2
84	Gebogen ring 3/8" x 23 x 1.5T	6
87	Zelf tappende schroef 3.5x12m/m	16
96	Open veerring 3/8" x 2T	1
97	Platte ring 3/8" x 30 x 2T	2
103	Zeskant bout 3/8" x 3/4"	4
104	Zeskant bout 5/16" x 1-1/4"	2
105	Kruiskopschroef M5 x 15m/m	18

Gereedschap

108	Kruiskop schroevendraaier
107	Korte kruiskop schroevendraaier
106	13/14 mm Steeksleutel
109	12 mm Steeksleutel



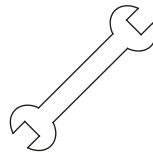
108



107



109

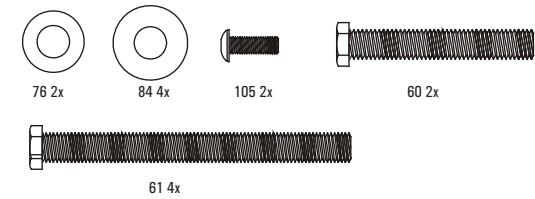


106

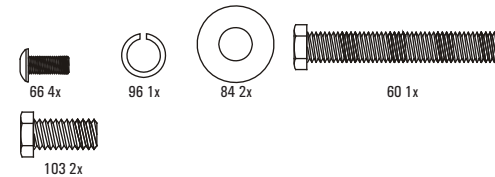
Alle onderdelen die nodig zijn om de Side Walk CT1400 te kunnen assembleren zijn in een verpakking samengevoegd.

2. Introductie

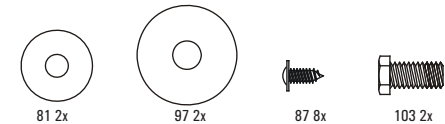
Stap 1



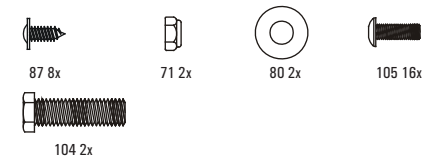
Stap 2



Stap 3

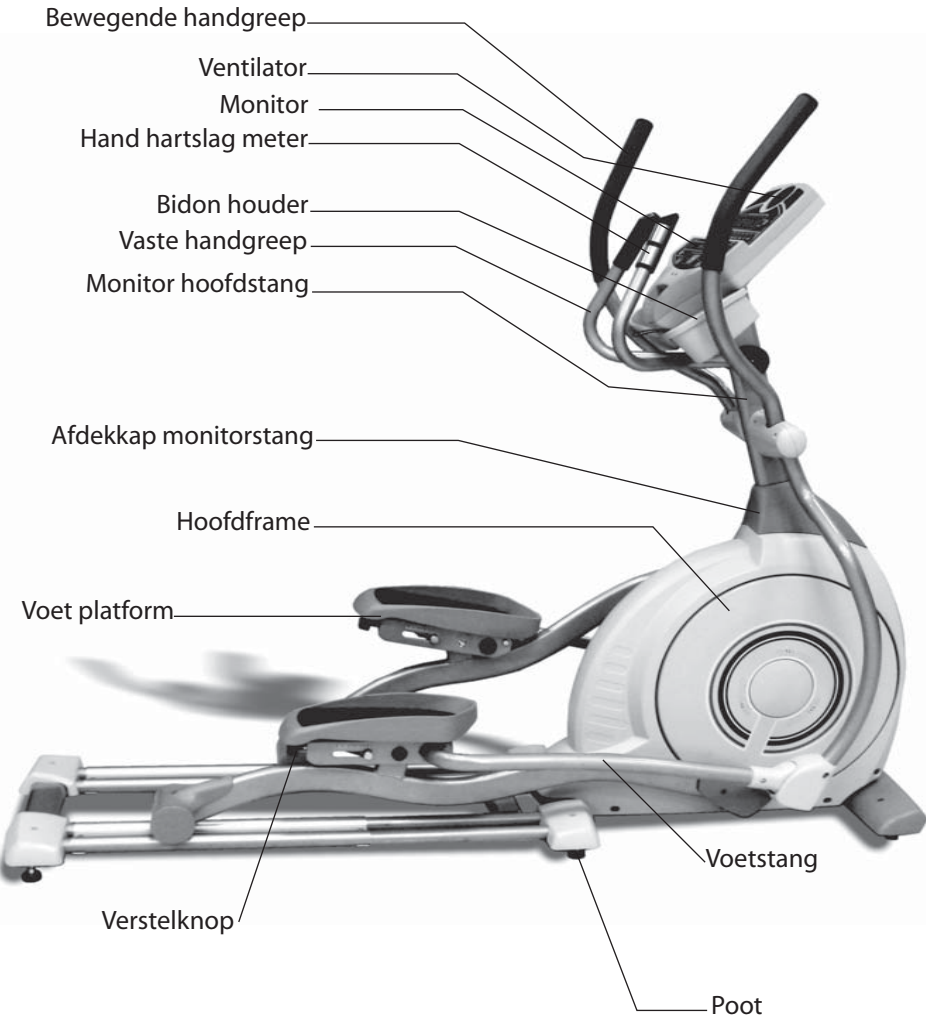


Stap 4



2. Introductie

2.2 Belangrijke onderdelen



3. Fitness

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

3.1 Trainen op hartslag

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

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

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

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

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

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

Op www.flowfitness.nl kunt u uw vooruitgang berekenen.

3.2 Warming up en cooling down



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

Head Roll

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



Toe Touch

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



Shoulder Lift

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



Calf Stretch

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



Side Stretch

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



Inner Thigh Stretch

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

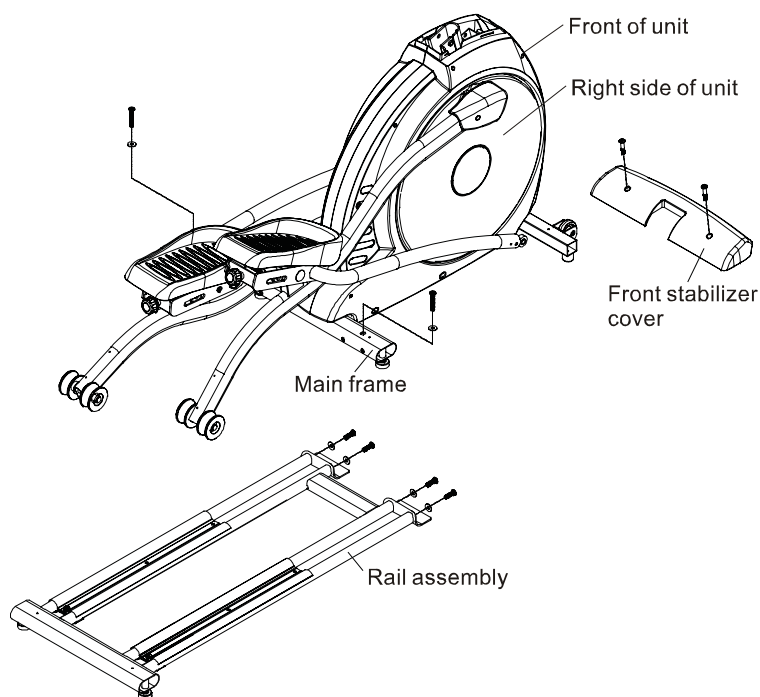


Hamstring Stretch

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

4.1 Montage

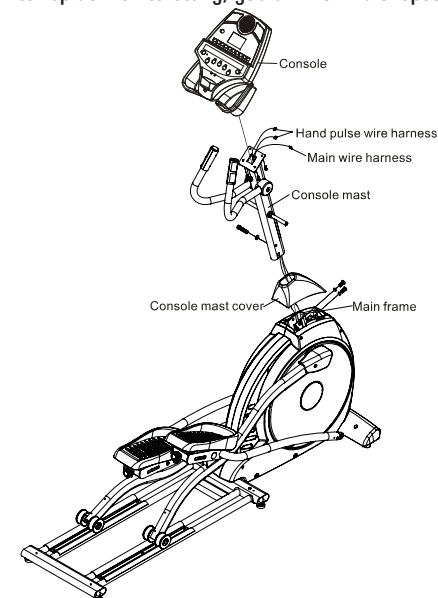
- Stap 1**
1. Plaats het hoofdframe op de vloer op de rails samenstelling. Zorg dat de wielen op de rails staan en de gaten in de rails en het hoofdframe in een lijn liggen.
 2. Plaats de twee platte ringen (76) op de zeskantbouten (60) en draai ze handvast aan door het hoofdframe in de railssamenstelling.
 3. Plaats de vier gebogen ringen (84) op de vier zeskant bouten (61) draai deze schroeven nu handvast door het hoofdframe in de kopse kant van de railssamenstelling. Draai nu alle zes de schroeven stevig aan.
 4. Plaats nu de voorpoot afdekkap over de voorpoot van het hoofdframe en zet deze vast met twee kruiskop schroeven (105)



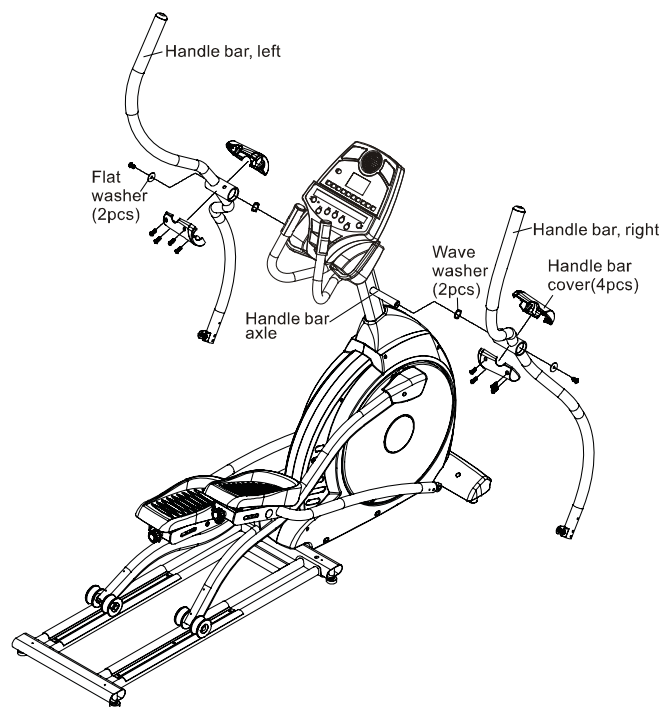
- Stap 2**
1. Pak de de monitorhoofdstang (12) en de afdekkap voor de monitorhoofdstang (49) en schuif de kap zovermogelijk over de stang. Verzekert uzelf er van dat de kap goed is geplaatst.
 2. Maak de computerkabel die bovenaan uit het hoofdframe komt los en voer deze nu door de monitorhoofdstang.
 3. Plaats de monitorhoofdstang in het hoofdframe. Er is reeds een schroef voorgemonteerd ter geleiding. Deze dient samen met de andere schroeven straks ook aangedraaid te worden.
 4. Plaats de open veerring (96) over de zeskantbout (60). Plaats de twee gebogen ringen (84) over de zeskant bouten (103). Draai de twee zeskant bouten (103) vanaf de voorkant in de monitorstang en de zeskantbout 60 vanaf de linker kant.
 5. Draai nu met de 13/14 mm combinatie sleutel alle schroeven stevig aan.

LET OP: Tijdens deze handelingen mag de monitorkabel niet klem komen te zitten of beschadigen!

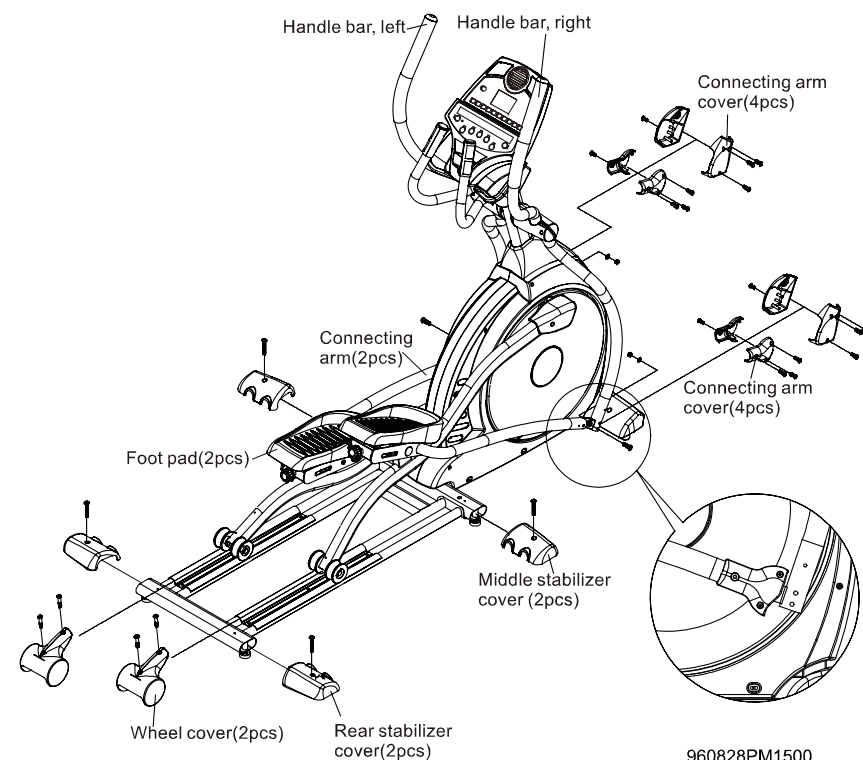
6. Neem de monitor samenstelling en assembleer deze met vier kruiskopschroeven (66).
7. Verbind de 3 stekertjes met de overeenkomende contacten op de monitor.
8. Voer de overige kabel terug in de monitorstang en plaats nu de monitor op de monitorstang, gebruik vier kruiskopschroeven (66).



- Stap 3**
1. Plaats de twee gegolfde ringen (81) over de assen aan de monitorstang.
 2. Schuif de linker en rechter handgreep stangen over de assen.
 3. Plaats de twee platte ringen (97) op de twee zeskant bouten (103). Draai deze bouten in de kopse kanten van de assen aan de monitorstang.
 4. Plaats de handgreep afdekkappen links en rechts (68,68-1 en 69,69-1) om de scharnierpunten en schoef deze vast met twee keer vier kruiskopschroeven (87).



- Stap 4**
1. Plaats de gaten onderaand de handgrepen (10,11) in lijn met de gaten aad de verbindingstangen van de voetpedalen. Verzeker uzelf ervan dat de ty-wrap is verwijderd en de lager-ring niet uit het gat is gevallen. Neem een zeskantbout (104) en plaats deze door de uitgelijnde gaten. Plaats nu op het uieinde een platte ring (80) en draai er een borgmoer (71) op. Herhaal dit aan de andere kant.
 2. Plaats de scharnierpunt afdekkappen (57,57-1 en 58,58-1) over de bij 1. gemaakte verbinding. Zet deze kappen vast met acht kruiskop schroeven (105) en acht zelf tappende schroeven (87).
 3. Plaats de wielkappen over de wielen en zet deze vast met vier kruiskopschroeven (105).
 4. Plaats de rails afdekkappen (117, 117-1) Over de rails hoeken en zet deze vast met vier kruiskopschroeven (105)



960828PM1500

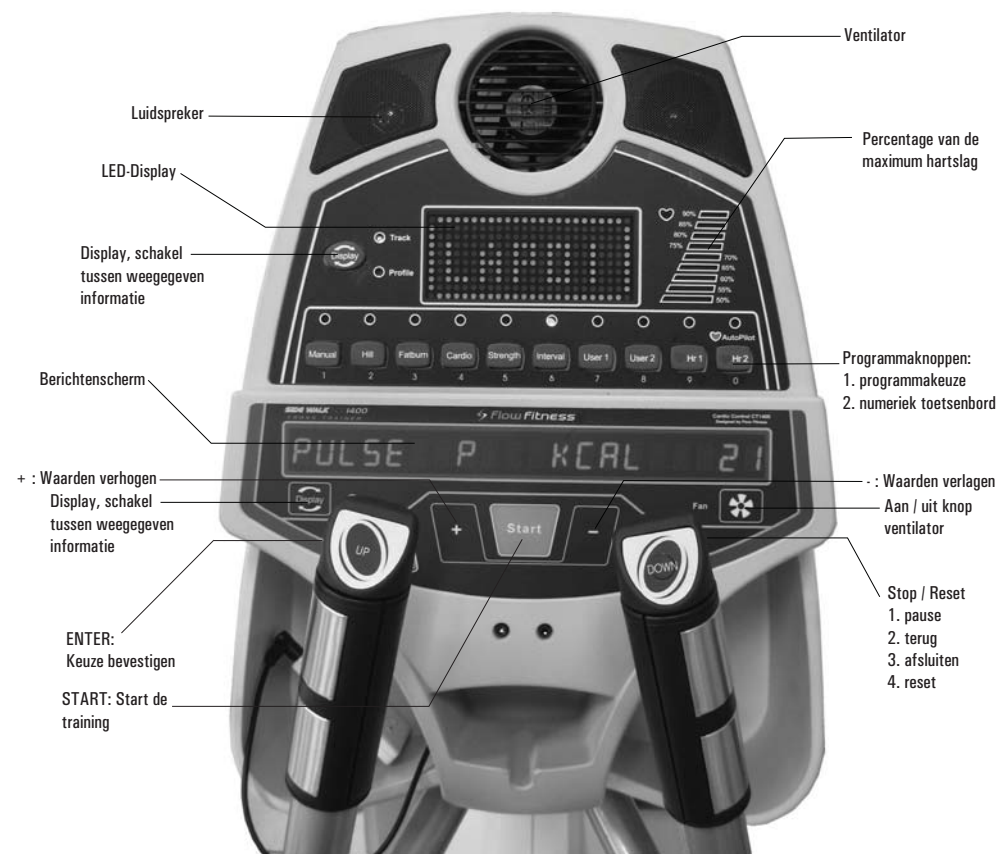
4.2 Onderhoud

De metalen en kunststof onderdelen van de CT1400 zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt. Flow Fitness adviseert om eens in de zes weken de bouten en moeren van de CT1400 te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product geleverde gereedschap. Om slijtage te voorkomen, moet de crosstrainer uitsluitend binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

Het is van belang om voor in gebruikname van de crosstrainer de rails goed te smeren met het bijgeleverde smeermiddel. Herhaal het smeren van de rails eens per drie maanden.



4.3 Gebruik computer



Opstarten

De CT1400 is voorzien van een externe stroomvoorziening. Wanneer deze wordt aangesloten zal de computer automatisch opstarten. Indien de CT1400 20 minuten niet wordt gebruikt zal deze overschakelen naar standby modus. Om de computer weer op te starten voldoet een druk op een willekeurige knop.

Wanneer de computer voor het eerst wordt opgestart, zal deze automatisch een zelfcontrole uitvoeren. De lampjes gaan aan en de LED-Display geeft informatie over de softwareversie (bijvoorbeeld: VER 1.0). Automatisch worden de verschillende trainingsprogramma's doorlopen. Als laatste stap zal het start menu weer verschijnen. Dit betekent dat de opstartprocedure succesvol is afgerond. De CT1400 is nu klaar voor gebruik.

Snel starten

Om direct te beginnen met trainen kunt u, na de opstartprocedure van de computer, op de START-toets drukken. De tijd begint nu te lopen. U kunt zelf tijdens de training het weerstandsniveau aanpassen. Gebruik hiervoor de + / - toetsen. Aan het begin van de training zal de weerstand op het laagste niveau staan. Alleen de onderste rij van de LED-Display is opgelicht. Naarmate de weerstand wordt verhoogd, worden meerdere rijen op het LED-Display opgelicht.

Informatiescherm

In het Informatiescherm van het display worden gedurende de training de geregistreerde waarden getoond. In eerste instantie wordt de snelheid in km/uur weergegeven. Tevens wordt het toerental van het vliegwiel weergegeven, die uitgedrukt wordt in RPM (rounds per minute). Met de ENTER-toets kan vervolgens gewisseld worden tussen de overige geregistreerde waarden. Deze waarden zijn: RPM (toerental), worklevel (weerstandsniveau) en Watts (geleverde vermogen).

Hartslag

De CT1400 beschikt over hartslagregistratie. Door de vaste handgrepen vast te pakken bij de Pulse sensors of door eenvoudig een hartslagband te dragen, wordt uw hartslag geregistreerd. In het Informatiescherm zal automatisch een hart gaan knipperen wanneer de hartslag door de computer wordt opgevangen. De computer van de CT1400 zal automatisch uitrekenen en weergeven wat het gemiddelde aantal slagen per minuut is tijdens uw training. Flow Fitness adviseert het gebruik van een hartslagband omdat deze een nauwkeuriger meetresultaat oplevert.

De toetsen

De STOP/RESET- Toets kan op verschillende manieren en op verschillende momenten worden gebruikt.

1. Wanneer u midden in een trainingsprogramma zit kunt u door op deze toets te drukken het programma gedurende 5 minuten pauzeren. Indien u de START - toets indrukt, zal het programma weer aanvangen.
2. Wanneer de STOP/RESET- toets tijdens een trainingsprogramma tweemaal achter elkaar wordt ingedrukt, verschijnt het startscherm weer.
3. Houd de STOP/RESET- toets meer dan drie seconden ingedrukt, om de computer te resetten.

Door op de toets te drukken van een van de 10 programma's, selecteert u het programma. Druk vervolgens op de ENTER-toets om de keuze te bevestigen.

De programmatoetsen hebben tevens een tweede functie. U kunt ze gebruiken als een numeriek toetsenbord bij het invoeren van getallen, zoals leeftijd, gewicht etc.

Ventilator

De CT1400 beschikt over een ventilator om uw hoofd koel te houden tijdens de training. Deze kan worden ingeschakeld met de FAN-toets op de computer.

Luidsprekers

De computer van de CT1400 beschikt over geïntegreerde luidsprekers. Via de 3,5mm minijack (TRS) kunnen alle gangbare mp3 spelers worden aangesloten.

De computer afstemmen op uw persoonlijke gegevens

Alle programma's kunnen worden afgestemd op uw persoonlijke gegevens. Na het gekozen programma bevestigd te hebben, zal de computer vragen uw leeftijd en uw gewicht in te voeren. Deze gegevens zijn nodig om ervoor te zorgen dat de metingen zo nauwkeurig mogelijk worden geregistreerd. Uiteraard hoeft u slechts eenmaal uw gegevens in te voeren. De computer van de CT1400 slaat automatisch uw gegevens op. Als uw leeftijd en/of gewicht verandert, moet u dit uiteraard zelf wijzigen.

Let op: deze waarden zijn slechts bedoeld als richtlijnen, die handig kunnen zijn om de relatieve voortgang bij afvallen of conditieverbetering te controleren. De enige manier om zeer nauwkeurige metingen te verrichten, is in een klinische omgeving en onder gecontroleerde omstandigheden.

Invoeren/wijzigen van persoonlijke gegevens

Wanneer u op een programma toets drukt, kunt u uw gegevens in voeren. U kunt ook op START drukken. De invoer van persoonlijke gegevens wordt overgeslagen en u start direct met een training. De standaard voorgeprogrammeerde gegevens worden nu gebruikt. Dit zijn:

- Age: 35
- Weight: 70,5 kg.
- Time: 30.00 min.
- Max. level: (ieder programma heeft een eigen maximum in weerstandsniveau)
Hill= 7, Fatburn= 5, Cardio= 8, Strength= 8, Interval= 7.

Hieronder wordt stapsgewijs beschreven hoe u uw persoonlijke gegevens invoert.

- 1) Maak eerst een keuze uit de programma's. Druk vervolgens op de ENTER-toets om uw persoonlijke gegevens in te voeren. Bij iedere stap kunt u ook direct de ENTER-toets indrukken. De computer gaat dan naar de volgende waarde en de standaard waarde wordt gebruikt.
- 2) Er wordt nu gevraagd om uw leeftijd. Voer dit in door gebruik te maken van de + en - toetsen of van het nummerieke toetsenbord. Bevestig uw leeftijd door op de ENTER-toets te drukken.
- 3) Voer vervolgens uw gewicht in.
- 4) Stel nu de trainingstijd in.
- 5) Heeft u gekozen voor programma 1 t/m 8 stel dan weerstandsniveau in.
- 6) Druk vervolgens op START-toets om de training te beginnen. Door op de ENTER-toets te drukken kunt u teruggaan om uw instellingen te wijzigen. Als u tijdens het instellen op de STOP-Toets drukt, gaat u een stap terug.
- 7) U kunt tijdens het trainen het weerstandsniveau verhogen of verlagen door op de + of de - toets te drukken. Let op: wanneer u dit bij programma 1 t/m 8 doet, dan zal het weerstandsniveau na elke volgende stap weer terug gaan naar de voorgeprogrammeerde waarde.
- 8) Door tijdens het trainen op de ENTER-toets te drukken, kunt u de verschillende ingestelde en geregistreerde waarden in het Informatiescherm laten verschijnen.
- 9) Aan het einde van uw programma kunt u op de START-toets drukken om het programma te herhalen. Indien u op de STOP-toets drukt wordt het programma beëindigd.
U kunt het programma ook opslaan door op één van de USER-toetsen te drukken en vervolgens de instructies op het scherm te volgen.

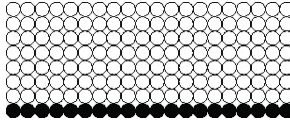
Programma's

1

Manual

1. Manual

Het eerste programma is een handmatig programma. Dit houdt in dat u de tijd kunt instellen en vervolgens zelf bepaalt op welk weerstandsniveau u traint. Uiteraard kunt u tijdens de training het weerstandsniveau wijzigen.

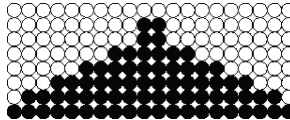


2

Hill

2. Hill

Dit voorgeprogrammeerde programma simuleert het opklimmen en afdalen van een berg. De weerstand zal geleidelijk toe- en afnemen tijdens het doorlopen van het programma.

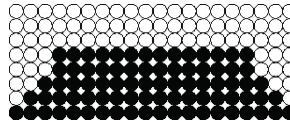


3

Fatburn

3. Fatburn

Dit programma is ontworpen om af te vallen. Vet verbranden vindt namelijk plaats als u gedurende een lange periode met lichte weerstand traint. Dit programma is niet hartslaggestuurd. Het zorgt wel voor een lichte en stabiele weerstand, zodat u op effectieve wijze uw trainingsdoel bereikt.

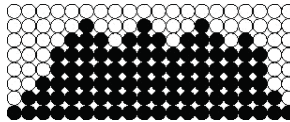


4

Cardio

4. Cardio

Het "cardio" programma is speciaal ontworpen om uw conditie te verbeteren. Dit programma is niet hartslaggestuurd, maar zorgt voor een intensieve training met weerstandsvariëaties. Door op regelmatige basis (zie trainingsschema's) met dit programma te trainen verstrekt u uw hartspier en vergroot u uw longinhoud.

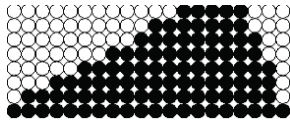


5

Strength

5. Strength

Het voorgeprogrammeerde "strength"-programma is ontworpen om kracht in het onderlichaam op te bouwen. De training wordt opgebouwd tot een maximaal weerstandsniveau waarna dit niveau voor een in te stellen tijdsperiode gehandhaafd blijft.

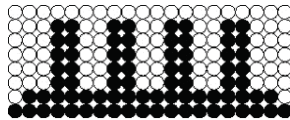


6

Interval

6. Interval

Het voorgeprogrammeerde "interval"-programma is ontworpen om uw uithoudingsvermogen te vergroten. Tijdens de minder intensieve trainingsniveaus dient het lichaam te herstellen. Dit vergroot op effectieve wijze het uithoudingsvermogen.



7

User 1

7. User 1 en 8. User 2

Bij de "user"-programma's kunt u zelf het weerstandsverloop bepalen door per kolom het weerstandsniveau in te stellen. Het is daarna mogelijk het programma een naam te geven en op te slaan om later weer te gebruiken.

8

User 2

9

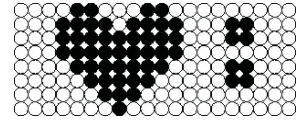
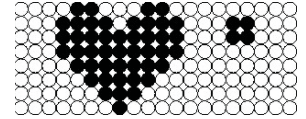
1

0

2

9. Hartslaggestuurd 1 en 0. hartslaggestuurd 2.

De programma's 9 en 0 bieden de mogelijkheid om hartslaggestuurd te trainen. Dit houdt in dat het weerstandsniveau gedurende de training wordt aangepast om uw hartslag op een bepaald niveau te houden.



Het eerste hartslaggestuurde programma is een vetverbrandingsprogramma en zorgt ervoor dat u op 60% van uw maximale hartslag traint. Het tweede hartslaggestuurde programma is een conditieverbeterprogramma en zorgt ervoor dat u op 80% van uw maximale hartslag traint. Na het opstarten van het programma waarbij u uw leeftijd heeft ingevoerd, wordt uw streefhartslagniveau automatisch uitgerekend. Bij het invoeren van uw persoonlijke waarden is het ook mogelijk om een ander hartslagniveau in te voeren. Gebruik de + en - toets of de sneltoetsen om de juiste waarden in te voeren (zie beschrijving pag. 24)

Hartslag registratie

Uw hartslag kan op twee manieren worden gemeten, namelijk met de hartslagsensoren op de handgrepen of met de Flow Fitness hartslagband. Wanneer u gebruik maakt van de handgrepen, is het belangrijk dat uw handgrepen stevig vastpakt ter hoogte van de metalen plaatjes. De tweede optie is gebruik te maken van de hartslagband. Hierbij wordt de geregistreerde hartslag elektromagnetisch doorgezonden naar de computer waar de hartslag per minuut wordt weergegeven. Hieronder is stapsgewijs beschreven hoe de borstband omgedaan moet worden.

Bevochtig de geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant van de borstband. Plaats de borstband net onder de borstspieren en klik de sluiting vast. Stel de lengte van de elastische band zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Zorg ervoor dat de vochtige elektrodeplaten direct tegen de huid liggen. Wanneer de computer uw hartslag ontvangt, zal deze automatisch worden weergegeven op het display. Indien de computer uw hartslag niet weergeeft, controleer dan of de elektroden vochtig zijn en of de band strak genoeg zit.

4.4 Onderhoud

De metalen en kunststof onderdelen van de CT1400 zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt. Flow Fitness adviseert om eens in de zes weken de bouten en moeren van de CT1400 te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product geleverde gereedschap. Om slijtage te voorkomen, moet de crosstrainer uitsluitend binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

5.1 Trainingsschema's

Introductie trainingsschema.

Trainingsschema week 1 en 2
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 3 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 4 minuten. Rust 1 minuut. Train 2 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

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

Trainingsschema 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 minuten rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

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

Trainingsschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsschema)

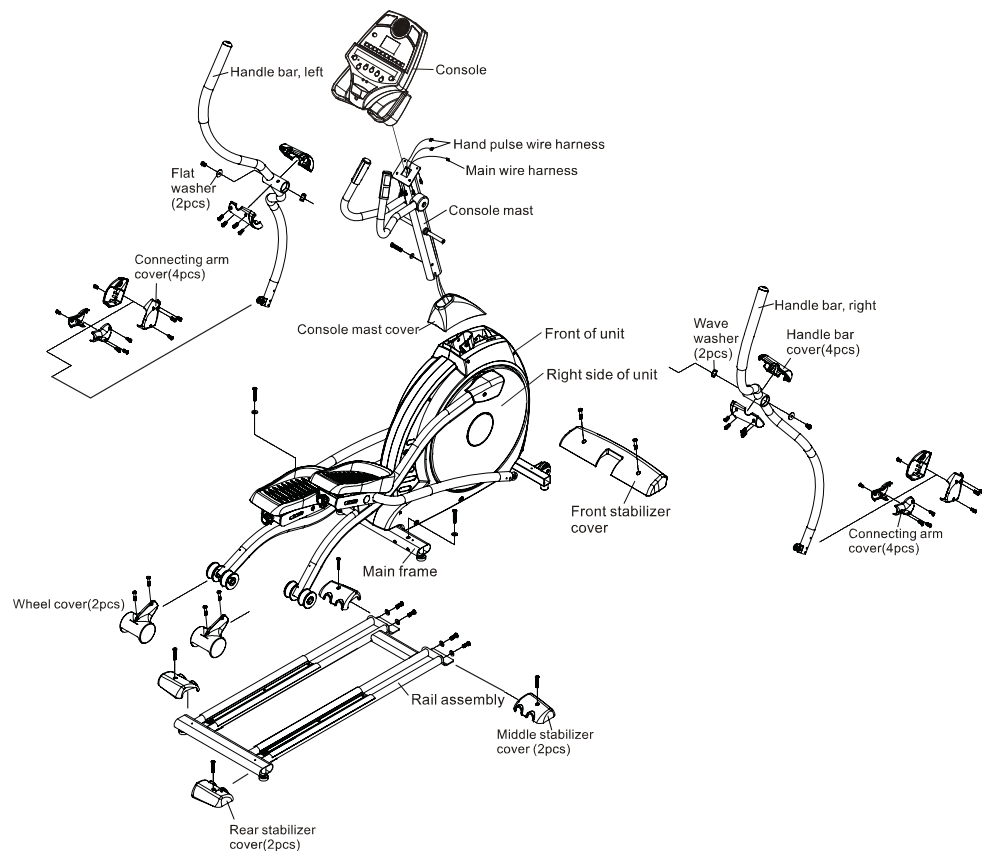
Trainingsschema week 7 en 8
Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 7 minuten. Rust 1 minuut. Train 5 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder
Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 10 minuten. Rust 1 minuut. Train 10 minuten. Herhaal training 1 a 2 keer. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 7 minuten. Rust 1 minuut. Train 5 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 10 minuten. Rust 1 minuut. Herhaal training 2 a 3 keer. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.



Part nr.	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Rails samenstelling	1
8	Voetstang links	1
9	Voetstang rechts	1
10	Handgreep links	1
11	Handgreep rechts	1
12	Monitor hoofdstang	1
25	Steunprofiel voor achterkap	1
32	Monitor	1
49	Afdekkap voor monitor hoofdstang	1
59	Voorpoot afdekkap	1
62	Voet platform links	1
63	Voet platform rechts	1
64	Afdekkap wiel	1
68 (1)	Handgreep afdekken links	1
69 (1)	Handgreep afdekken rechts	1
117 (1)	Rails afdekkap links	2
117	Rails afdekkap rechts	2
57(1)	Scharnierpunt afdekkap achter links	2
57	Scharnierpunt afdekkap achter rechts	2
58(1)	Scharnierpunt afdekkap voor links	2
58	Scharnierpunt afdekkap voor rechts	2
60	Zeskant bout 3/8" x 2-1/4"	3
61	Zeskant bout 3/8" x 3-3/4"	4
66	Kruiskop schroef M5x10	4
71	Borgmoer 5/16" x 7T	2
76	Platte ring 3/8" x 19 x 1.5T	2
80	Platte ring 5/16" x 20 x 1.5T	2
81	Gegolfde ring Ø25	2
84	Gebogen ring 3/8" x 23 x 1.5T	6
87	Zelf tappende schroef 3.5x12m/m	16
96	Open veerring 3/8" x 2T	1
97	Platte ring 3/8" x 30 x 2T	2
103	Zeskant bout 3/8" x 3/4"	4
104	Zeskant bout 5/16" x 1-1/4"	2
105	Kruiskopschroef M5 x 15m/m	18

5.3 Specificaties

Lengte: 173 cm
 Hoogte: 170 cm
 Breedte: 60 cm
 Gewicht: 96 kg

5.4 Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de consument een garantie op deze crosstrainer van 36 maanden waarvan de laatste 12 maanden alleen op onderdelen, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en de ingevulde en opgestuurde garantietaal. Binnen de garantietermijn zal Flow Fitness alle gebreken, die het gevolg zijn van materiaal- en/of productiefouten, naar eigen inzicht repareren of vervangen. Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect.

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

GARANTIEKAART



Flow Fitness verleent een garantie op de Side Walk CT 1400 Crosstrainer van 36 maanden waarvan de laatste 12 maanden alleen op onderdelen te rekenen vanaf de datum van aankoop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en deze ingevulde garantietaal. Stuur deze tezamen binnen een maand op naar het adres op de achterzijde.

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

De garantie vervalt wanneer:

- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of 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 de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

De garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantieterkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt. De Side Walk CT1300 Crosstrainer is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

achternaam

voornaam

adres

postcode en plaatsnaam

email adres

serie nummer

datum van aankoop

fitness dealer



Flow Fitness BV
postbus 37012
1030 AA Amsterdam
Nederland

www.flowfitness.nl

graag
voldoende
frankeren