GEBRUIKSAANWIJZING

PERFORM 5s

FLOWFITNESS

WWW.FLOWFITNESS.COM

Copyright © Flow Fitness

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze handleiding mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Flow Fitness.

INHOUD

1. BELANGRIJKE INFORMATIE 4
1.1 Gezondheid 4
1.2 Veiligheid 4

2. INTRODUCTIE 6
2.1 Verpakkingsinhoud 7
2.2 Belangrijke onderdelen 8
2.3 Specificaties 8

3. FITNESS 9
3.1 Trainen op hartslag 9
3.2 Warm-up en cooling-down 11

4. GEBRUIK 12
4.1 Montage 12
4.2 Gebruik van het aanraakconsole 17

5. ALGEMENE INFORMATIE 30
5.1 Trainingsschema 30
5.2 Gedetailleerde weergave 32

6. GARANTIE 34
6.1 Garantie 34

1. BELANGRIJKE INFORMATIE

1.1 GEZONDHEID

Belangrijk:
lees eerst nauwkeurig deze gebruiksaanwijzing en volg de instructies voordat u het product gebruikt.

- Raadpleeg een deskundige om te bepalen welk trainingsniveau voor u het meest geschikt is.
- Als u duizeligheid, misselijkheid of een ander lichamelijk ongemak ervaart tijdens de training, staak de training dan direct en schakel een arts in.
- Houd uw hartslag tijdens de training in de gaten en stop onmiddellijk met trainen wanneer waarden inconsistent zijn.
- Wij adviseren u gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het toestel warm-up en cooling-down oefeningen te doen. Op deze manier kan uw hartslag geleidelijk stijgen en dalen en kunt u pijnlijke spieren voorkomen.

1.2 VEILIGHEID

- Gebruik dit product alleen zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing.
- Controleer voor gebruik of het product naar behoren functioneert. In geval van storingen of een defect stop onmiddellijk met trainen en neem contact op met uw leverancier.
- Gebruik het product niet wanneer er een storing is.
- Het product is alleen bedoeld voor gebruik in huis en het dient op een vlakke ondergrond geplaatst te worden.
- Het product kan slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Het product kan gebruikt worden door mensen met een lichaamsgewicht tot 180 kg.
- Zorg er altijd voor dat er ten minste één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is wanneer u traint.
- Steek geen voorwerpen in de openingen van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- Mensen met een handicap dienen toestemming te krijgen van een medisch deskundige en hun aanwijzingen voordat ze gaan trainen met het product.

- Plaats geen handen of voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens een trainingssessie. Uw ademhaling moet met een normaal interval zijn, afhankelijk van de intensiteit van de training.
- Start uw trainingsschema langzaam en bouw het geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding tijdens het trainen. Draag geen kleding die te los zit en tussen de bewegende delen van het toestel kunnen komen.
- Gebruik bij het verplaatsen van de apparatuur altijd de juiste tiltechnieken om rugletsel te voorkomen.
- - Controleer schroeven en bouten regelmatig en zet ze vast als ze loszitten.
- De eigenaar van het product heeft de verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en instructies zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone en droge omgeving. Opslag in koude of vochtige ruimten kan leiden tot problemen met het product.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning en/of professioneel gebruik in fysiotherapie.

⚠ WAARSCHUWING

Zorg ervoor dat u uw lichamelijke conditie laat nakijken door een gediplomeerd arts voordat u begint met trainen. Dit is met name belangrijk voor mensen die ouder zijn dan 35 of mensen die gezondheidsproblemen hebben. Lees alle instructies voordat u het toestel gebruikt. Flow Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan eigendommen veroorzaakt door het gebruik van deze apparatuur.

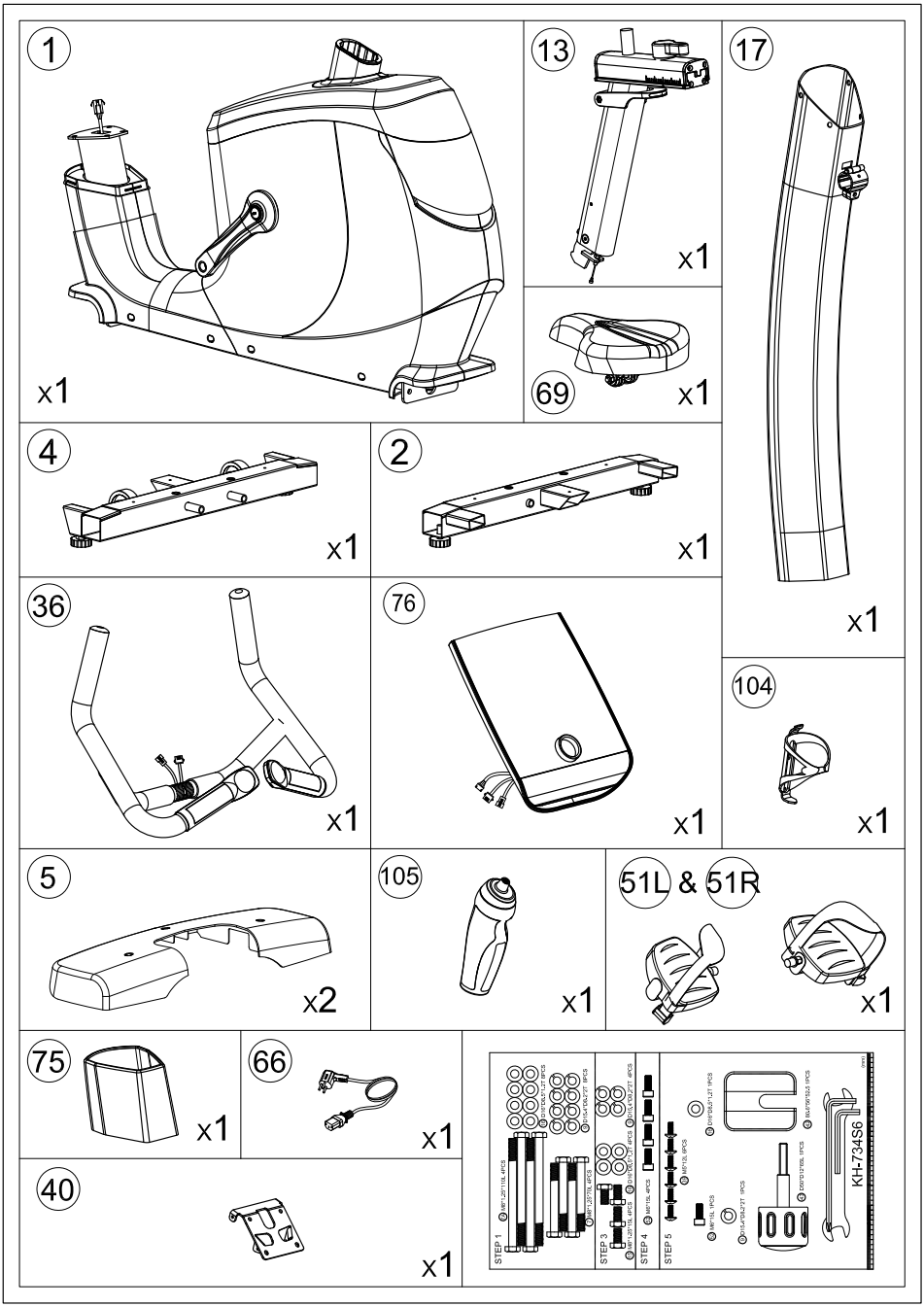
Dit product is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of professionele omgeving.

2. INTRODUCTIE

Bedankt voor de aankoop van de Perform B5s. Wij zijn ervan overtuigd dat dit product aan uw verwachtingen zal voldoen. U heeft waarschijnlijk verschillende redenen gehad om dit Flow Fitness-product aan te schaffen. Dit Flow Fitness-product kan wegens verschillende redenen aangeschaft worden. Wat uw redenen ook mogen zijn, uithoudingsvermogen verbeteren, gewicht verliezen, revalidatie of gewoon omdat u graag traint, wij zijn ervan overtuigd dat dit product aan uw eisen zal voldoen.

Flow Fitness wenst u succesvolle en plezierige trainingen.

2.1 VERPAKKINGSINHOUD



2.2 BELANGRIJKE ONDERDELEN

2.3 SPECIFICATIES

Lengte:	122 cm
Hoogte:	148 cm
Breedte:	61 cm
Gewicht:	59 kg

Wat is fitness? Over het algemeen kan een fitnessoefening worden omschreven als een activiteit die ervoor zorgt dat uw hart meer zuurstof van de longen naar uw spieren pompt door middel van bloedcirculatie. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe meer werk het hart moet doen om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in goede lichamelijke conditie bent, kan uw hart bij elke samentrekking meer bloed naar de spier pompen. Dit betekent dat het hart niet zo vaak hoeft samen te trekken om de benodigde zuurstof naar uw spieren te brengen. Uw hartslag in rust en hartslag tijdens het sporten zullen daarom afnemen.

3.1 TRAINEN OP HARTSLAG

Tijdens het trainen is het belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hartslag is essentieel voor het resultaat van uw training. Uw beste trainingshartslag hangt in de eerste plaats af van uw leeftijd. Aan de hand hiervan kan uw maximale hartslag bepaald worden. In de tweede plaats hangt de meest effectieve hartslag af van uw trainingsdoelen. Als uw trainingsdoel is om af te vallen, dan is de meest effectieve training op 60% van uw maximale hartslag. Als uw trainingsdoel is om uw uithoudingsvermogen te verbeteren, dan kunt u het beste trainen op 90% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen: koolhydraten en vet. Bij het bewegen, gebruiken we een combinatie van deze twee energiebronnen. Als de training intensiteit op een hoog niveau is, zal het lichaam meestal kiezen voor de energie die snel verbrandt: koolhydraten. Aangezien er een beperkte voorraad van deze koolhydraten is, is dit niet gedurende een lange periode vol te houden. Wanneer u op een lage intensiteit traint, kiest het lichaam meestal voor een langdurige energiebron: vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam wordt opgeslagen, kunt u dit soort training langere tijd volhouden.

Hieronder vindt u een schema waarmee u de beste hartslag kunt berekenen voor uw training. In dit schema heeft elke leeftijdscategorie een bereik waarin uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan waarden waaraan u zich moet houden als u gewicht wilt verliezen. Als u uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren, moet u proberen de waarden in de rechterkolom aan te houden.

Leeftijd	**Gewichtsverlies** (slagen per minuut) 60%	**Uithoudingsvermogen verbeteren** (slagen per minuut) 90%
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 met een training te beginnen, is voor iedereen weer anders. Als u al enige tijd geen sport heeft beoefend of u bent te zwaar, moet u uw trainingsschema langzaam beginnen en het activiteitsniveau geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing vindt u verschillende trainingsschema's (hoofdstuk 5. algemene informatie). U kunt deze schema's gebruiken om uw trainingsdoelen te bereiken. De schema's zijn verdeeld in twee fasen. De eerste fase kan worden gebruikt voor beginners of mensen die beginnen met trainen na lange periode van inactiviteit. Tijdens deze fase wordt het intensiteitsniveau geleidelijk opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw uithoudingsvermogen te verbeteren.

3.2 WARM-UP EN COOLING-DOWN

Een goed trainingsschema begint met een goede warm-up en eindigt met een cooling-down van de spieren. Dit voorkomt pijnlijke spieren en blessures. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.

Hoofdrol
Kantel uw hoofd naar rechts. Houd dit een seconde vast zodat u het licht voelt strekken in de spieren aan de linkerkant van uw nek. Doe hetzelfde voor de andere kant, naar voren en naar achteren. Herhaal twee of drie keer.

Tenen aanraken
Buig langzaam naar voren met de rug en armen ontspannen. Buig zover als u kunt en houd de positie tien seconden vast. Herhaal dit twee of drie keer.

Zijdestretch
Strek beide armen in de lucht en reik zo hoog als u kunt met uw rechterarm. Leun een beetje naar links, zodat de spieren in de rechterkant van de torso gestrekt worden. Houd deze positie een seconde vast. Ontspan en maak dezelfde beweging aan de andere kant van het lichaam. Herhaal dit drie of vier keer.

Kniebuiging
Zet uw voeten op schouderbreedte uit elkaar en strek uw handen uit. Laat u zelf niet meer dan 10 cm zakken door uw knieën te buigen. Kom weer omhoog en herhaal dit een aantal keren.

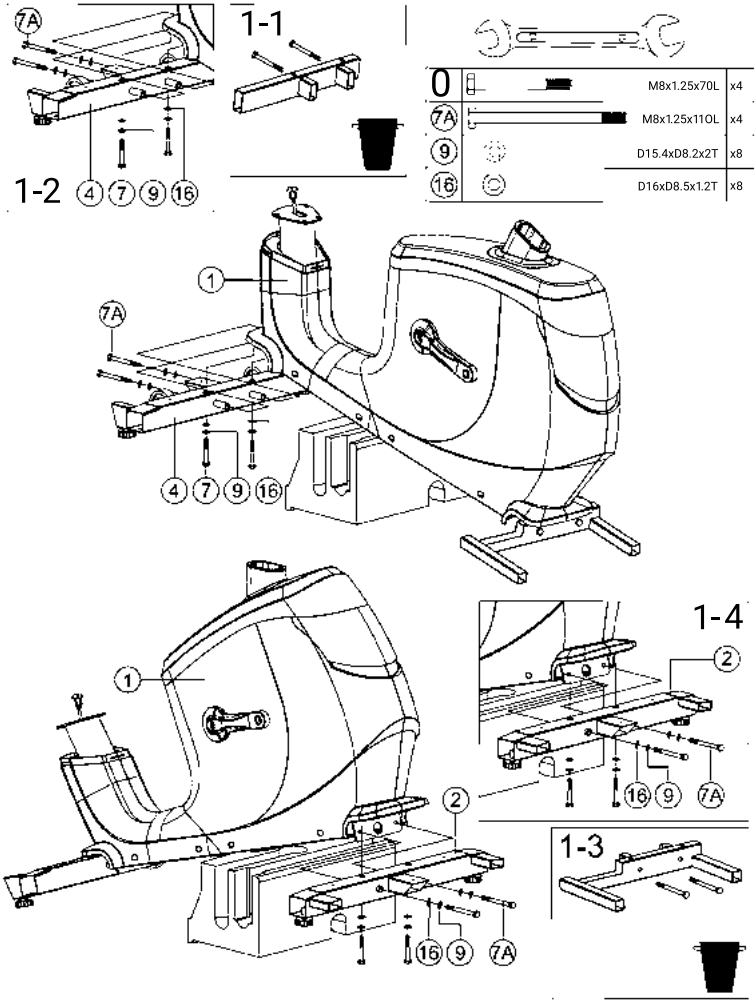
Onderrugstretch
Begin op handen en voeten. Steek uw armen voor uw uit, zodat uw gezicht omlaag komt naar een positie bij de vloer. Ga voorzichtig zitten. Laat uw bilspieren net boven uw hielen rusten. Ga rustig terug en voel de zachte strekking in uw onderrug.

Hamstringstretch
Ga op de grond zitten met uw rechterbeen gestrekt naar voren en plaats de zool van uw linkervoet aan de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig naar voren in de richting van uw rechtervoet en houd deze positie tien seconden vast. Ontspan en doe dan hetzelfde met uw andere been. Herhaal twee of drie keer.

4.1 MONTAGE

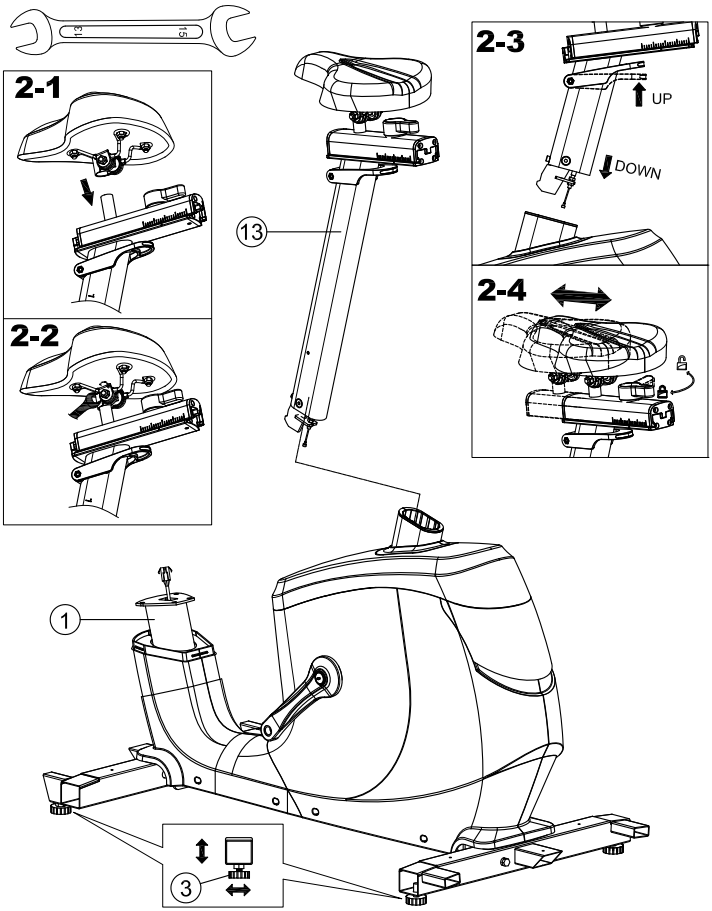
Stap 1

1. Verwijder eerst de transportstabilisator, zoals afgebeeld in fig. 1-1. Dit deel kunt u weggooien. Delen van het verpakkingsmateriaal kunnen gebruikt worden voor gemakkelijke toegang tot de bouten van de stabilisator.
2. Monteer de voorste stabilisator(4) door de bout (7) en (7a) vast te zetten met sluitring (16) en veerring (9).
3. Verwijder de tijdelijke achterste stabilisator en gooi hem weg (fig. 1-3). Monteer vervolgens de achterste stabilisator (2) op dezelfde manier als de voorste stabilisator.



Stap 2

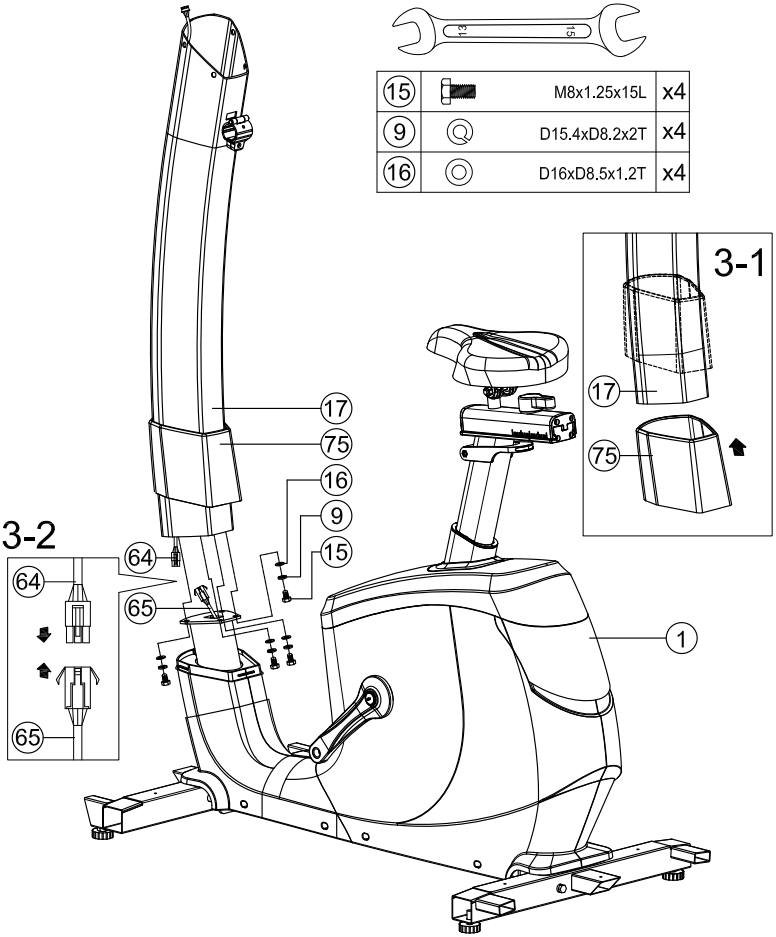
1. U kunt de B5s waterpas zetten door de stelvoeten (3) onder de stabilisatoren.
2. Plaats het zadel op de zitcilinder op de zadelpen (13) zoals afgebeeld in 2-1. Zorg ervoor dat de punt van het zadel altijd naar voren wijst. Stel de zithoek aan tot de gewenste positie voordat u de twee bouten onder de zitting vastzet, zoals afgebeeld in 2-2.
3. Plaats de zadelpen in het hoofdframe, zoals geïllustreerd in 2-3. Tijdens het gebruik kan het zadel gemakkelijk horizontaal (fig. 2-4) en verticaal versteld worden.



Stap 3.

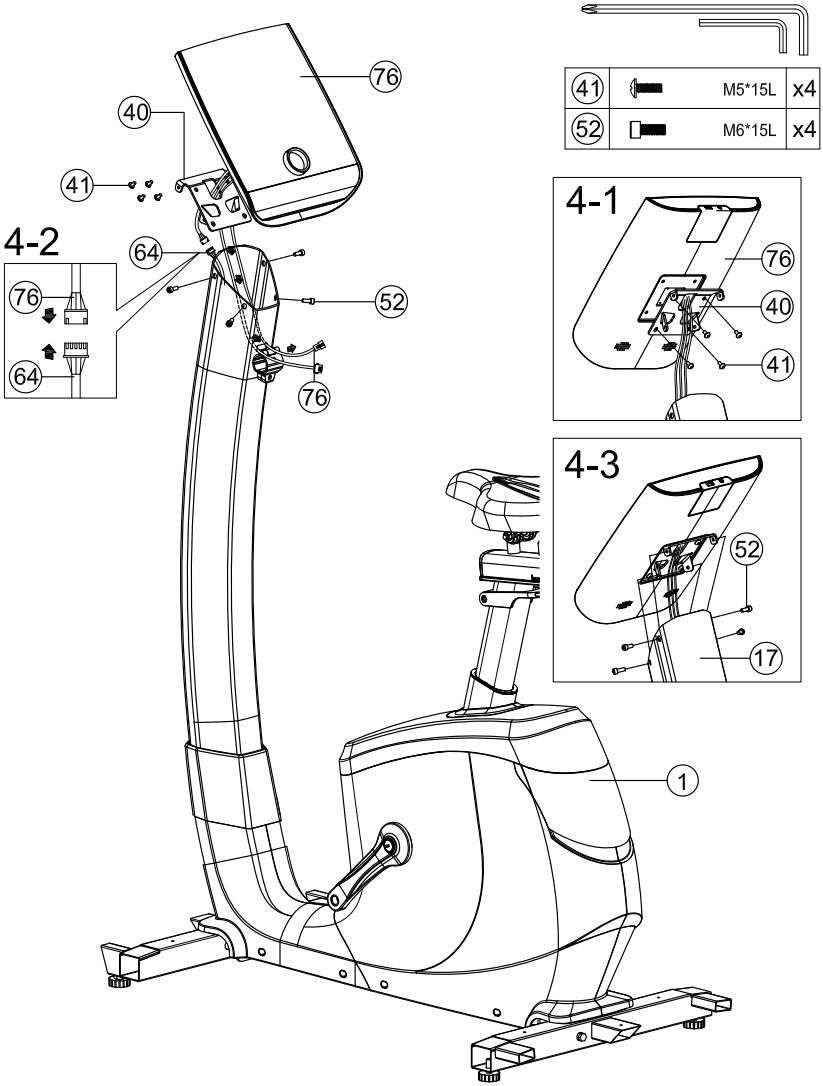
1. Schuif de ovale afdekking (75) op de stuurstang (17) zoals afgebeeld in fig. 3-1.

2. Sluit de bovenste computerkabel (64) aan op de onderste computerkabel (65) (fig. 3-2) en monteer de stuurpen (17) op het hoofdframe door de zeskantbout (15), de platte ring (16) en de veerring (9) te bevestigen zoals in fig. c.



Stap 4

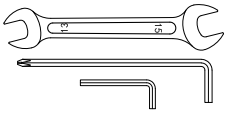
1. Monteer de console-aansluitplaat (40) aan de aanraakconsole (76) door de bouten (41) te bevestigen, zoals afgebeeld in fig. 4-1.
2. Verbind de draad (76) van de console met de draad (64) van de consolepaal zoals afgebeeld in fig. 4-2.
3. Haal de draden (76) door het gat in de stuurstang (17) zoals ze moeten worden aangesloten op het stuur in de volgende stap.
4. Zet de console vast met de bevestigingsbouten (52) (fig. 4-3).

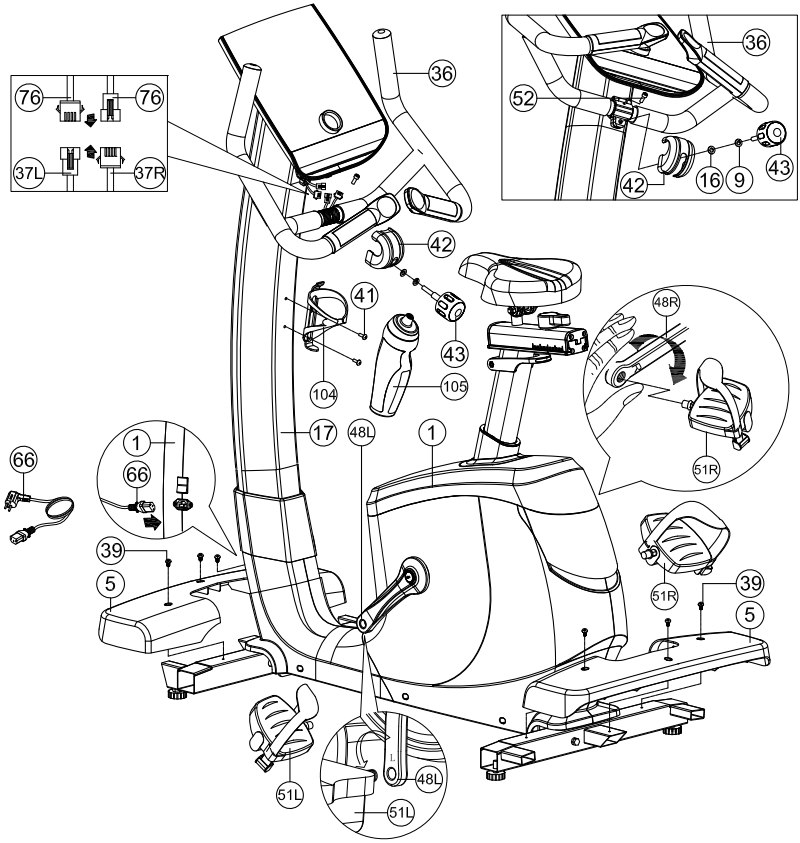


Stap 5

1. Draai eerst de bout (52) in het stuur vast en verbind, voordat u het stuur monteert, de draden van het stuur met de draden van de console.
2. Plaats de stang van het stuur op de draaiknop (43), springveer (9) en veer (16). Zorg ervoor dat u de afdekking plaatst vóór de montage.
3. Bevestig de bidonhouder (104) op de stuurstand (17) met bouten (41).
4. Monteer de pedalen (51L&R) op de krukken (48L&R). Let op: draai de pedalen tegen de richting van de klok in.
5. De stabilisatordeksels (5) kunnen met bouten (39) vastgezet worden.
6. De stroomvoorziening bevindt zich aan de voorzijde van de fiets.

43		D50*D12*65L	x1	39		M5*12L	x6
9		D15.4xD8.2x2T	x1	52		M6*15L	x1
16		D16xD8.5x1.2T	x1	41		M5*15L	x2





4.2 GEBRUIK VAN HET AANRAAKCONSOLE

USB-OPLADER EN AUX
aan de achterkant van de console

AANRAAKSCHERM
Hoofd 10.1 inch TFT-aanraakscherm

VOORTGANGS-VENSTER
Secundair LCD-venster voor het volgen van uw real-time vooruit-gang.

STOP & PAUSE
Toetsen voor pauze-ren van, verdergaan met of stoppen met de huidige training.

SMART WHEEL
Weerstandniveau draaien

BEGELEIDINGSLAMPJE
Meerkleurige ledverlichting die u extra informatie geeft over uw prestaties of training.

Voortgangsvensters

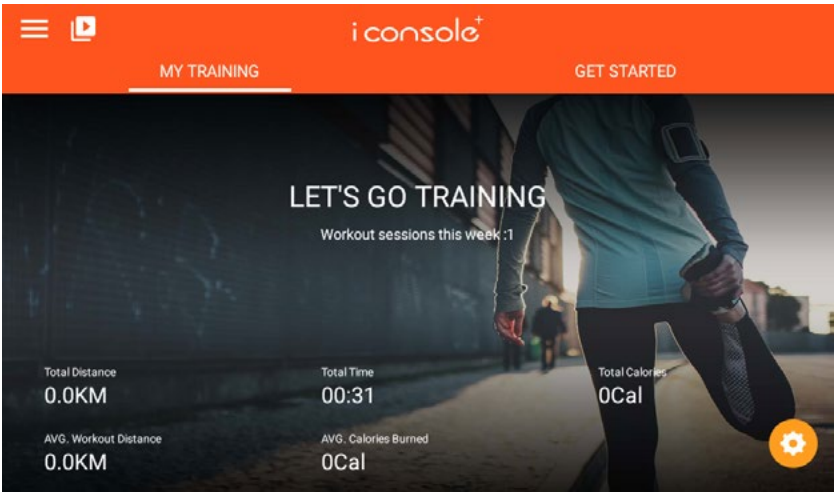
TIME	De verstreken tijd afhankelijk van de instelling.
DISTANCE	De verstreken of resterende afstand afhankelijk van de instelling.
RESISTANCE LEVEL	Uw huidige weerstandsniveau
SPEED	Uw huidige snelheid in KPH of MPH.
OUTPUT	Het huidige vermogen in WATT

Updates

Compatibele apps en instructies kunnen veranderen door updates van de productsoftware. Ga voor de meest recente versie van de handleiding en ondersteunende apps naar flowfitness.com of support.flowfitness.com

Inschakelen

Sluit de adapter aan op de hometrainer en het stopcontact en zet de schakelaar aan. Het duurt enige tijd voordat de console volledig is opgestart.



Na het opstarten zal de aanraakconsole starten op het HOME-menu bestaande uit het MY TRAINING-menu en GET STARTED. In MY TRAINING vindt u Vegen of drukken op GET STARTED brengt u naar het trainingsmenu waar u kunt beginnen met oefenen. Voordat u gaat bewegen, raden wij u aan de instellingen naar uw voorkeuren aan te passen, een wifi-verbinding in te stellen en u aan te melden bij uw iConsole-account.

Hoofdbediening

HOME

MAIN MENU

QUICK SETTINGS

MULTIMEDIA

Main menu
- My training
  Overzicht en samenvatting van uw totale trainingsresultaten

- Get Started
  Alle iConsole-trainingsprogramma's.

Main menu
- Login
  Log in op uw iConsole-account of bekijk uw profielinstellingen.

- Home
  Keer terug naar het startmenu.

- Training history
  Uw trainingsgeschiedenis Let op: dit werkt alleen wanneer u bent ingelogd in uw iConsole-account.

- Settings
  Instellingenmenu voor console

Quick Settings
- Heart rate
  Sluit een externe hartslagbron via Bluetooth aan. Dit kan de Flow Fitness Bluetooth-borstband of Flow Fitness Bluetooth-armband of een andere compatibele Bluetooth-hartslagbron zijn.

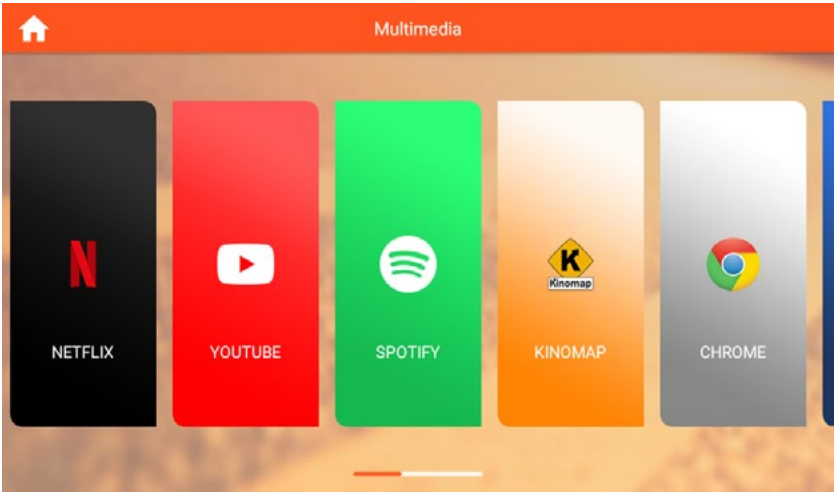
- WIFI
  Maak verbinding met of schakel tussen wifi-netwerken die beschikbaar zijn.

- Date and Time
  Pas de datum of tijdinstellingen aan.

- Brightness
  Pas de helderheid van de console aan.

- Volume
  Pas het volume van het toestel aan.

MULTIMEDIA
Alle compatibele entertainment- en trainingsapps zijn via dit menu bereikbaar. De meeste apps kunnen tijdens een iConsole-trainingsprogramma gebruikt



worden. Al deze apps zijn afkomstig van een derde partij en vereisen wellicht een aparte login en abonnement.

Maak verbinding met uw wifi-netwerk
U kunt uw Flow Fitness-aanraakconsole op twee manieren verbinden met het wifi-netwerk van uw keuze.

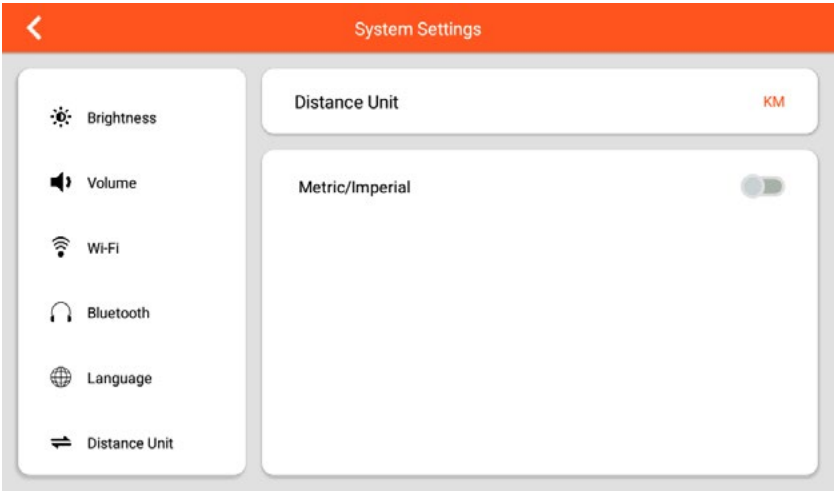
1. Ga naar het hoofdmenu, instelling, ga naar systeeminstellingen en selecteer wifi in de linkerkolom.
2. Of ga naar snelle instellingen en selecteer het wifi-pictogram.

Selecteer het netwerk van uw keuze. Vul uw wifi-wachtwoord in als u hierom gevraagd wordt. Via dit menu kunt u ook schakelen tussen de verschillende wifi-netwerken als deze beschikbaar zijn.

Een account aanmaken
Voor de beste ervaring en de mogelijkheid om uw trainingsvoortgang te volgen, raden we u aan een account aan te maken met iConsole. Dit kunt u doen door op het hoofdmenu-pictogram te drukken en Login te selecteren. Houd er rekening mee dat er slechts een gebruiker per keer ingelogd kan zijn.

Indien u al een account bij iConsole hebt, kunt u meteen inloggen. Zo niet, dan kunt u zich rechtstreeks registreren met iConsole of uw Facebook-, Google- of Wechat-account gebruiken door op de linkerknop te drukken onder Workout te synchroniseren of druk op de toets Gebruiker toevoegen en registreer met uw e-mail.

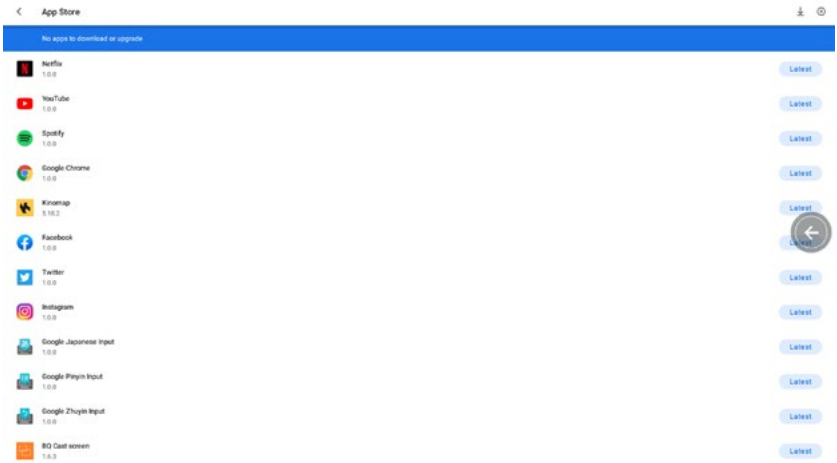
Instellingen
In het instellingenmenu kunt u alle instellingen van het toestel maken. Wanneer u op instellingen drukt, vindt u een overzicht van de belangrijkste instellingen van uw console, het versienummer en de build. Druk op systeeminstelling om verder te gaan.



Brightness	Stel de helderheid van uw scherm in
Volume	Pas het volume van het toestel aan.
WI-FI	Maak verbinding met uw wifi-netwerk

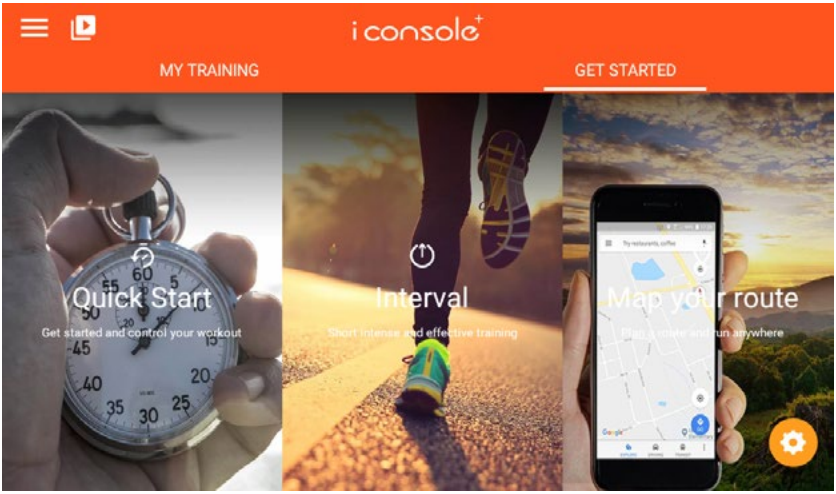
Bluetooth	Verbind externe Bluetooth-audio-apparaten zoals headsets of speakers. Houd er rekening mee dat hartslag Bluetooth-bronnen via een ander menu worden aangesloten.
Language	Stel de hoofdtaal van de console in
Distance unit	Wissel tussen het metrische en het Engelse stelsel

Updates
We raden aan om de console en alle compatibele apps bijgewerkt te houden. Om bij te werken of te controleren op updates, drukt u op het pictogram MAIN MENU, SETTING en vervolgens op SYSTEM UPGRADE. De app store wordt dan geladen met de geïnstalleerde apps. Druk op de knop UPDATE naast de specifieke app indien beschikbaar. Anders toont de knop naast de app 'latest' om aan te geven dat de meest recente versie van de app geïnstalleerd is.

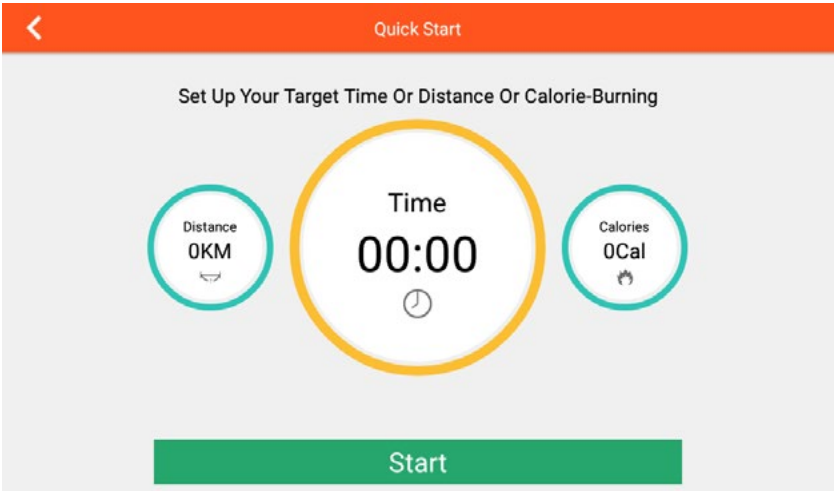


Externe hartslagbron.
Een externe en compatibele Bluetooth-hartslagbron kan worden toegevoerd in het menu QUICK SETTING door op het hartslagpictogram te drukken.

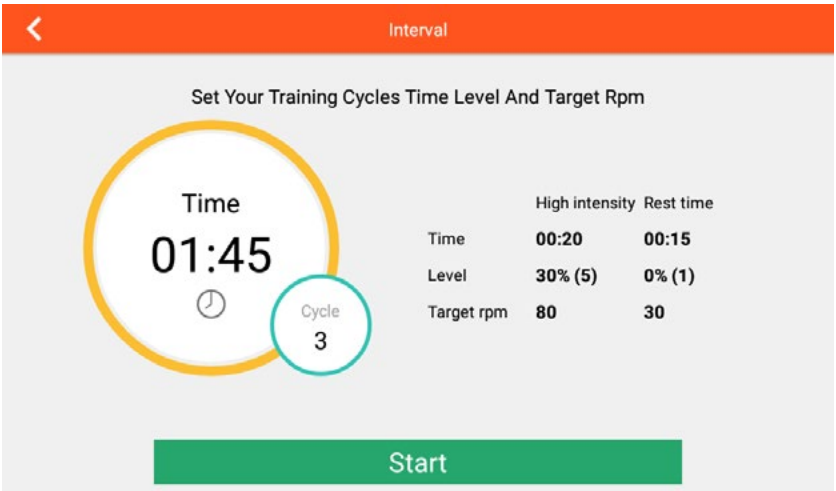
Training
Er zijn verschillende trainingsprogramma's beschikbaar binnen de iConsole-app.



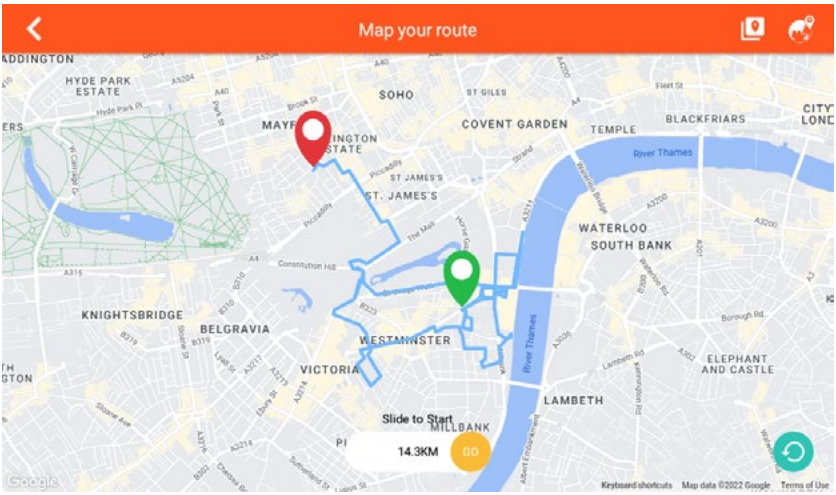
- Quick start
  Start snel een trainingsoefening. Het is ook mogelijk om een doelafstand, -tijd, of -calorieën in te stellen.



- Interval
  Creëer uw eigen intervalprogramma door de cycli, tijd, niveau en beoogde RPM in te stellen.

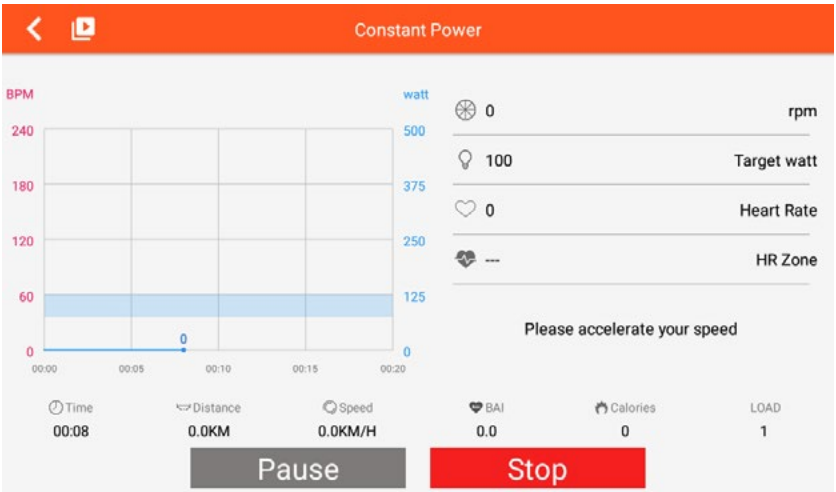


- Map your route
  Selecteer een van de standaardroutes met het pinpictogram in de rechterbovenhoek. Of stel uw eigen route samen door op de kaart te zoeken en uw start- en eindpunt te selecteren door de gewenste locatie ingedrukt te houden.

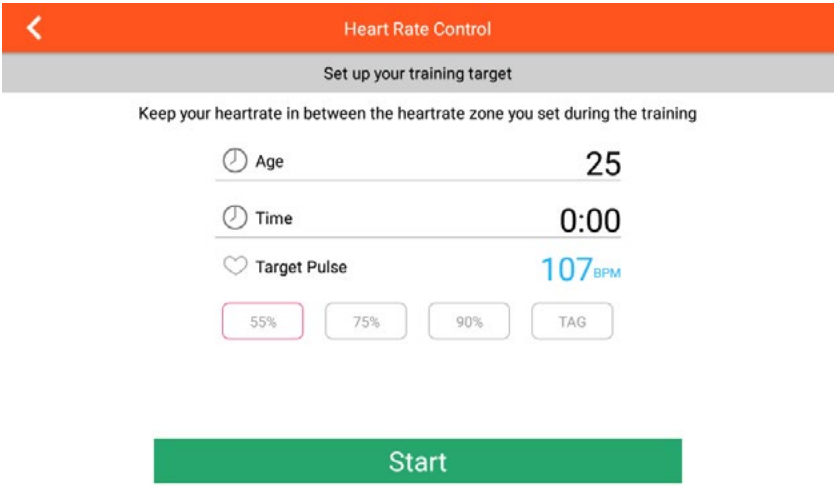


De weerstand verandert automatisch tijdens de route en u kunt schakelen tussen plattegronden en straatbeeld met het lagenpictogram in de rechter-bovenhoek.

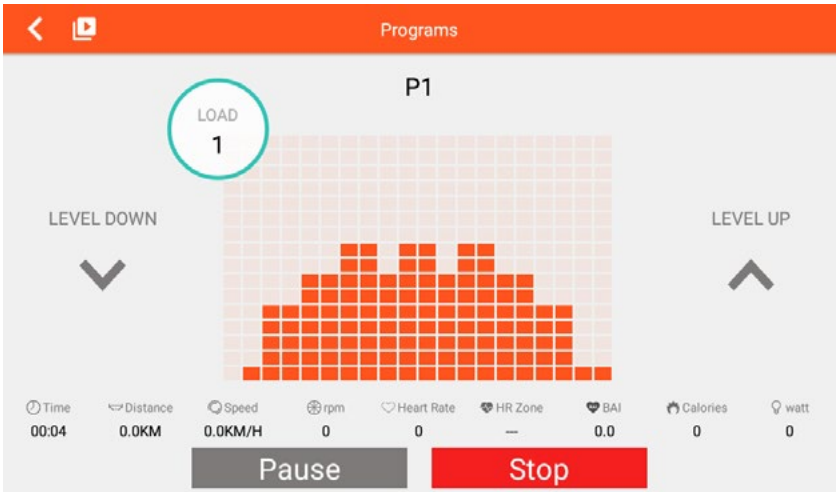
- Constant power
  In de modus constant vermogen kunt u het gewenste vermogen instellen in WATT. Samen met uw trapkracht (RPM) zal de console automatisch de weerstand aanpassen om het ingestelde vermogen te behouden.



- Heart rate control
  Train op een % van uw maximale hartslag door uw leeftijd in te vullen. U kunt ook TAG selecteren om uw eigen streefhartslagen per minuut in te stellen. Tijdens de oefening past de console automatisch de weerstand aan om de geselecteerde hartslag te behouden. Voor deze workout raden we aan dat u een externe hartslagbron aansluit.

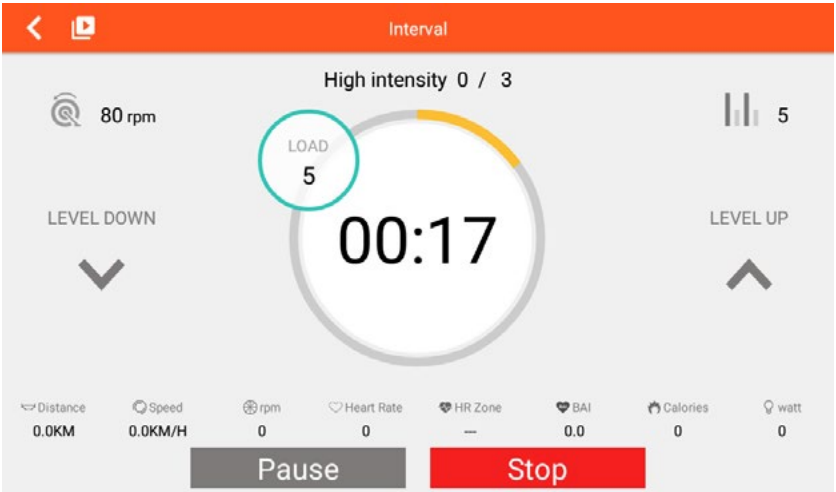


- Programma's
  Selecteer een van de vooraf ingestelde weerstandsprofielen en stel een doeltijd of -afstand in. De console past de weerstand vanzelf aan het profiel aan.

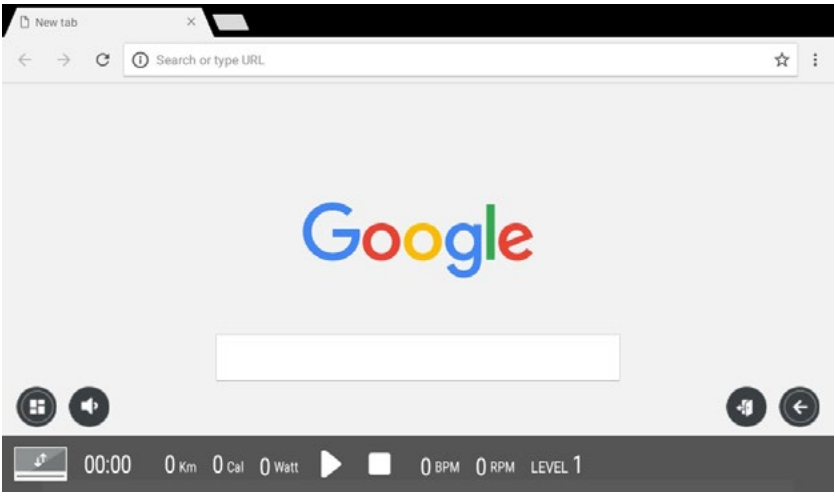


- FTMS
  Met FTMS kunt u verbinding maken met ondersteunde apps van derden, zoals Zwift. Select FTMS en schakel het aan. Nu kunt u via bluetooth verbinding maken met de Flow Fitness B5s in de app van derden.

Bediening tijdens een oefening
Tijdens een training kan de MULTIMEDIA-toets in de linkerbovenhoek worden ingedrukt om tijdens de training toegang te krijgen tot een multimedia-app. De oefening wordt voortgezet en is via het aanraakscherm te volgen, maar wordt ook op de voortgangsschermen onder het aanraakscherm getoond.



Wanneer u een multimedia-app opent, hebt u verschillende regelaars voor de training, het volume en de weergave.



Het menu op het scherm in/uitschakelen

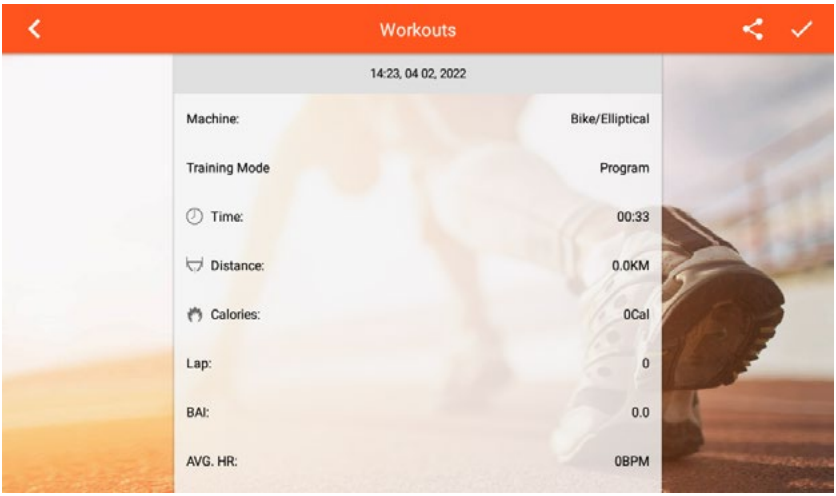
Het volume aanpassen

Ga terug naar het multimediamenu, druk op de pijl rechtsboven om terug te keren naar het huidige oefenprogramma.

Stop de oefening en ga terug naar het multimediamenu.

Verplaats de overlay naar de boven- of onderkant van het scherm.

Wanneer een doel is bereikt of de training is beëindigd, verschijnt er een samenvatting van uw oefening.



Kinomap
De Kinomap-app wordt rechtstreeks ondersteund op deze console. Kies uit de geotagged video op Kinomap en ga ervoor! Uw positie wordt getoond in de video, op de plattegrond en in de hoogtegrafiek: uw doel is om hetzelfde tempo aan te houden met de originele video.

De Kinomap-app is te vinden in het MULTIMEDIA-menu. Kinomap is een trainingapp en kan niet gebruikt worden tijdens een iConsole-trainingsprogramma. Kinomap vereist een andere login en lidmaatschap met Kinomap.

5.1 TRAININGSSCHEMA

Introductieschema

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

Schema week 3 en 4
Train op 60% van uw maximale hartslag. Max. 4 keer per week.
Warming-up 5 - 10 minuten. Train 5 minuten. Rust 1 minuut uit. Train 3 minuten. Train rustig 1 minuut. Cooling-down 5 minuten.

Schema week 5 en 6
Train op 60% van uw maximale hartslag. Max. 5 keer per week.
Warming-up 5 - 10 minuten. Train 6 minuten. Rust 1 minuut uit. Train 4 minuten. Train rustig 3 minuten. Cooling-down 5 minuten.

Na het doorlopen van het introductieschema gedurende zes weken, kunt u het vervolg-trainingsschema kiezen dat het best bij uw behoeften past. U kunt een schema kiezen voor meer gewichtsverlies of een schema waarmee u uw uithoudingsvermogen verbetert. Beide trainingsschema's staan op de volgende pagina's.

Trainingsschema om het uithoudingsvermogen te verbeteren
(vervolg op introductie trainingsschema)

Schema week 7 en 8
Train op 90% van uw maximale hartslag. Max. 6 keer per week.
Warming-up 5 - 10 minuten. Train 7 minuten. Rust 1 minuut uit. Train 5 minuten. Train rustig 1 minuut. Cooling-down 5 minuten.

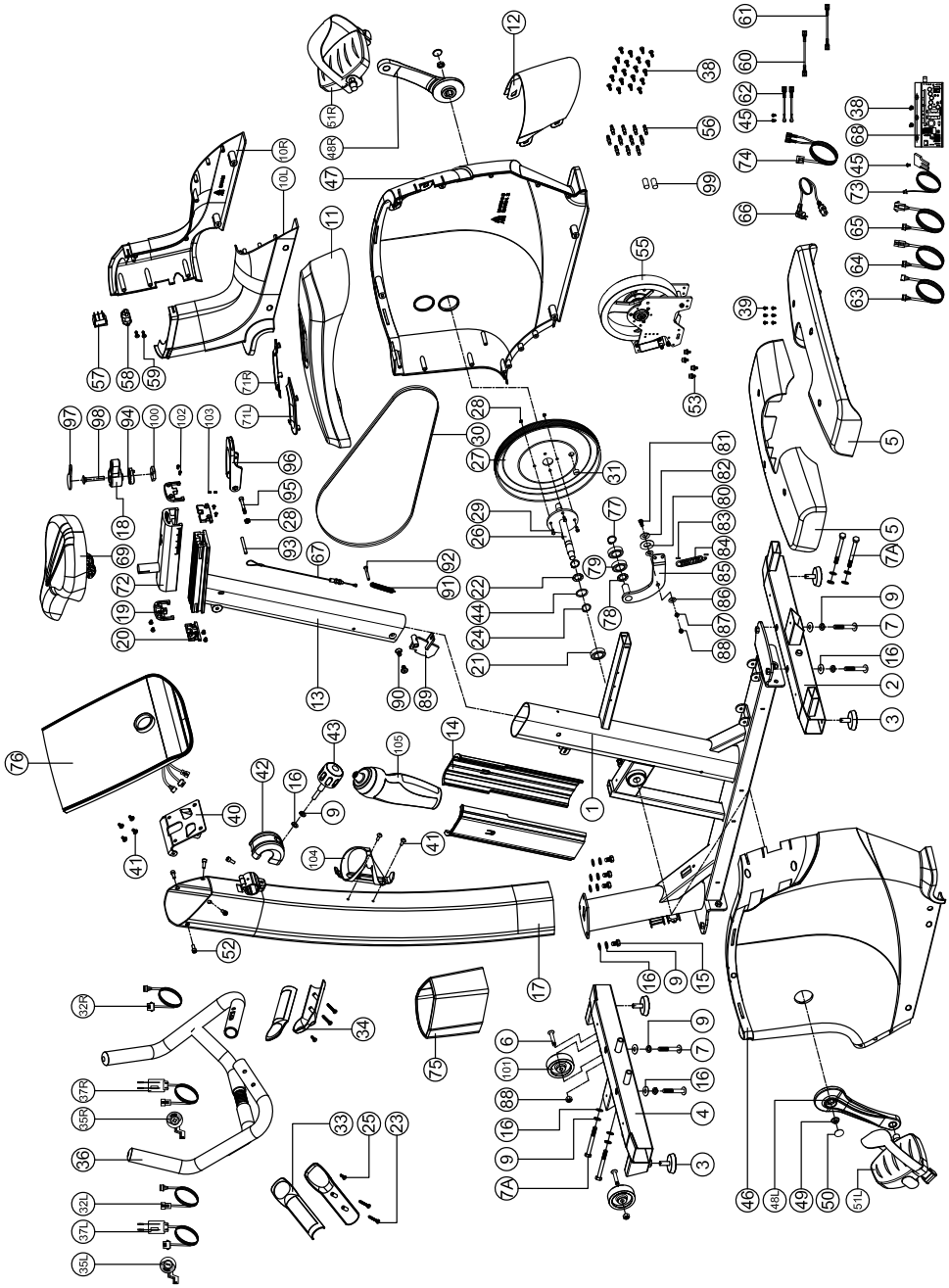
Schema week 9 en later
Train op 90% van uw maximale hartslag. Max. 6 keer per week.
Warming-up 5 - 10 minuten. Train 10 minuten. Rust 1 minuut uit. Train 10 minuten. Hehaal de training 2 of 3 keer. Train rustig 1 minuut. Cooling-down 5 minuten.

Trainingsschema om gewicht te verliezen
(vervolg op introductie trainingsschema)

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

Schema week 9 en later
Train op 60% van uw maximale hartslag. Max. 6 keer per week.
Warming-up 5 - 10 minuten. Train 10 minuten. Rust 1 minuut uit. Train 10 minuten. Hehaal de training 2 of 3 keer. Train rustig 1 minuut. Cooling-down 5 minuten.

5.2 GEDETAILLEERDE WEERGAVE



Onderdeel nummer	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Achterste stabilisator	1
3	verstelbaar rond wiel	4
4	voorste stabilisator	1
5	Ovale kap	2
6	Inbusschroef	2
7	Bout	4
7A	Bout	4
9	Springveer	13
10L	Decoratief deksel voorkant links	1
10L	Decoratief deksel voorkant rechts	1
11	Decoratieve afdekking boven	1
12	Achterste afdekking	1
13	Lasset voor zadel	1
14	Binnenste buis	2
15	Inbusbout	4
16	Platte ring	13
17	Voorstang	1
18	Verstelbare hendel	1
19	Eindkapje	2
20	Eindkapje (2)	2
21	lager	2
22	Gegolfde sluitring	1
23	Schroef	4
24	C-ring	2
25	Kruisschroef	2
26	Krukas	1
27	Katrolwiel	1
28	Verstevigingsmoer	5
29	Zeskantbout	4
30	Riem	1
31	Ronde magneet	1
32L	Bovenkabel voor sneltoets 2	1
32L	Bovenkabel voor sneltoets 1	1
33	Bovenste afdekking voor handpuls	2
33	Bovenste afdekking voor handpuls	2
35L	Membraanknop (-)	1
35R	Membraanknop (+)	1
36	Stuur	1
32L	Onderkabel voor sneltoets 1	11
32L	Onderkabel voor sneltoets 2	11
38	Schroef	22
39	Kruisbout	6
40	Fixeerplaat voor console	1
41	Kruisbout	6
42	Beschermkap	1
43	Ronde knop	1
44	Platte ring	1
45	Parkerschroef	3
46	Linker kettingbedekking	1
47	Rechter kettingbedekking	1
48L	Linker kruk	1
48R	Rechter kruk	1
49	Verstevigingsbout	2
50	Afdekking bout	2

Onderdeel nummer	Omschrijving	Aantal
51L&51R	Pedaal	1
52	Schroef	5
53	Schroef	4
55	Electrisch magnetisch systeem	1
56	pin	12
57	Stroomvoorziening	1
58	Contactdoos	1
59	Schroef	2
60	Actieve draad	1
61	Neutrale draad	1
62	Aardedraad	1
63	Bovenste kabel voor console	1
64	Middenkabel voor console	1
63	Onderste kabel voor console	1
66	Elektrische kabel	1
67	Spanningskabel	1
68	Bedieningspaneel	1
69	Zadel	1
71L	Linker afdichting voor kettingkast	1
71R	Rechter afdichting voor kettingskast	1
72	Verstelbare buis voor zadel	1
73	Sensorkabel	1
74	Voedingskabel	1
75	Bovenste beschermkap	1
76	Computer	1
77	C-ring	1
78	Gevolfde sluitring	3
79	Lager	2
80	Platte ring	1
81	Bout	1
82	Platte ring	1
83	Plastic bedekking	2
84	Veer	1
85	Fixeerplaat voor spanwiel	1
86	Platte ring van plastic	2
87	Zeskantmoer	1
88	Moer	3
89	Verstelbare stang	1
90	Bout	2
91	Veer	1
92	Bout	1
93	Fixeerstang	1
94	Afdichting vastzetten	1
95	Schroef	1
96	Trekhendel	1
97	Eindkap voor verstelbare hendel	1
98	Bout	1
99	Buffer	2
100	Blokplaat	1
101	Bewegend wiel	2
102	Kruiskopschroef met ronde kop	4
103	Bevestiging binnenste zeskantschroef	2
104	Bidonhouder	1
105	Bidon	1

6.1 GARANTIE

De garantie wordt verleend door de Flow Fitness-distributeur van uw land en de doorverkoper bij wie u het product gekocht heeft. Ga naar **https://www.flowfitness.com** voor meer informatie.

PERFORM 5s

WWW.FLOWFITNESS.COM

FLOWFITNESS