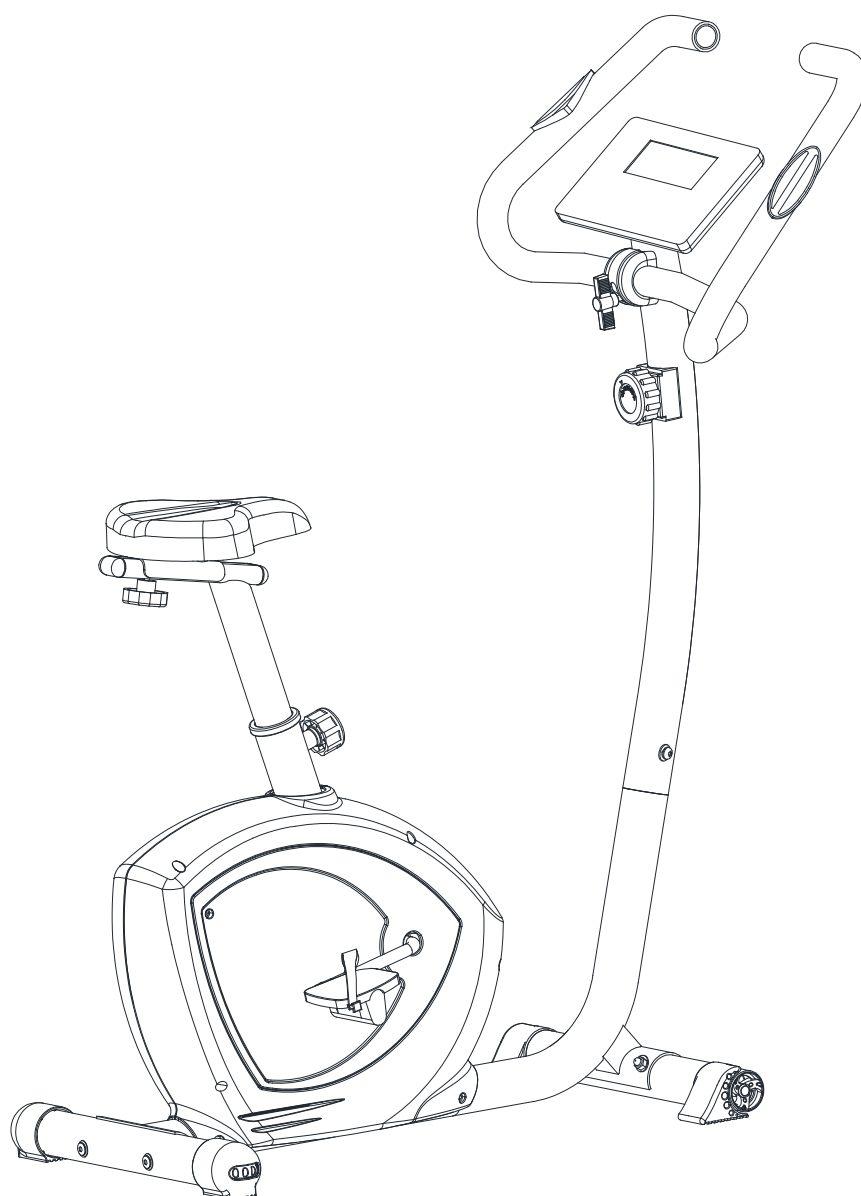


FLOWFITNESS

TURNER *DHT50UP*



Gebruiksaanwijzing / Manual

www.flowfitness.com

Handleiding (Nederlands)	3 - 27
Manual (English)	28 - 53
Mode d'emploi	54 - 80

Copyright © Flow Fitness.

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.

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.

1. Belangrijke informatie	4
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
2. Introductie	6
2.1 Inhoud verpakking	6
2.2 Belangrijke onderdelen	9
2.3 Specificaties	9
3. Fitness	10
3.1 Trainen op hartslag	10
3.2 Warming up en cooling down	12
4. Gebruik	13
4.1 Montage	13
4.2 Gebruik computer	18
4.3 Onderhoud	21
5. Algemene informatie	22
5.1 Training schema's	22
5.2 Exploded view	24
5.3 Probleemoplossen	26
6. Garantie	27
6.1 Garantie	27

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 product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 120 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het product.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- 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 intensiviteit 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 product 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 niet geschikt voor therapeutische ondersteuning/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

WAARSCHUWING

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

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

2. Introductie

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Turner DHT50 UP hometrainer. Met de Turner DHT50 UP hometrainer heeft u een hoogwaardig trainingsproduct in huis gehaald.

Met de Turner DHT50 UP hometrainer heeft u de mogelijkheid verschillende trainingswaarden in te stellen om zo uw doel te bereiken. De hartslag wordt door de hand sensoren geregistreerd. Doordat de Turner DHT50 UP hometrainer 8 weerstandsniveaus 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 Turner DHT50 UP hometrainer een prima product voor thuisgebruik.

Het magnetische remprincipe van de Turner DHT50 UP hometrainer is manueel instelbaar en geeft een soepele en gelijkmatige weerstand voor een prettige training. Tevens heeft deze hometrainer een moderne vormgeving en een eenvoudig te bedienen computer.

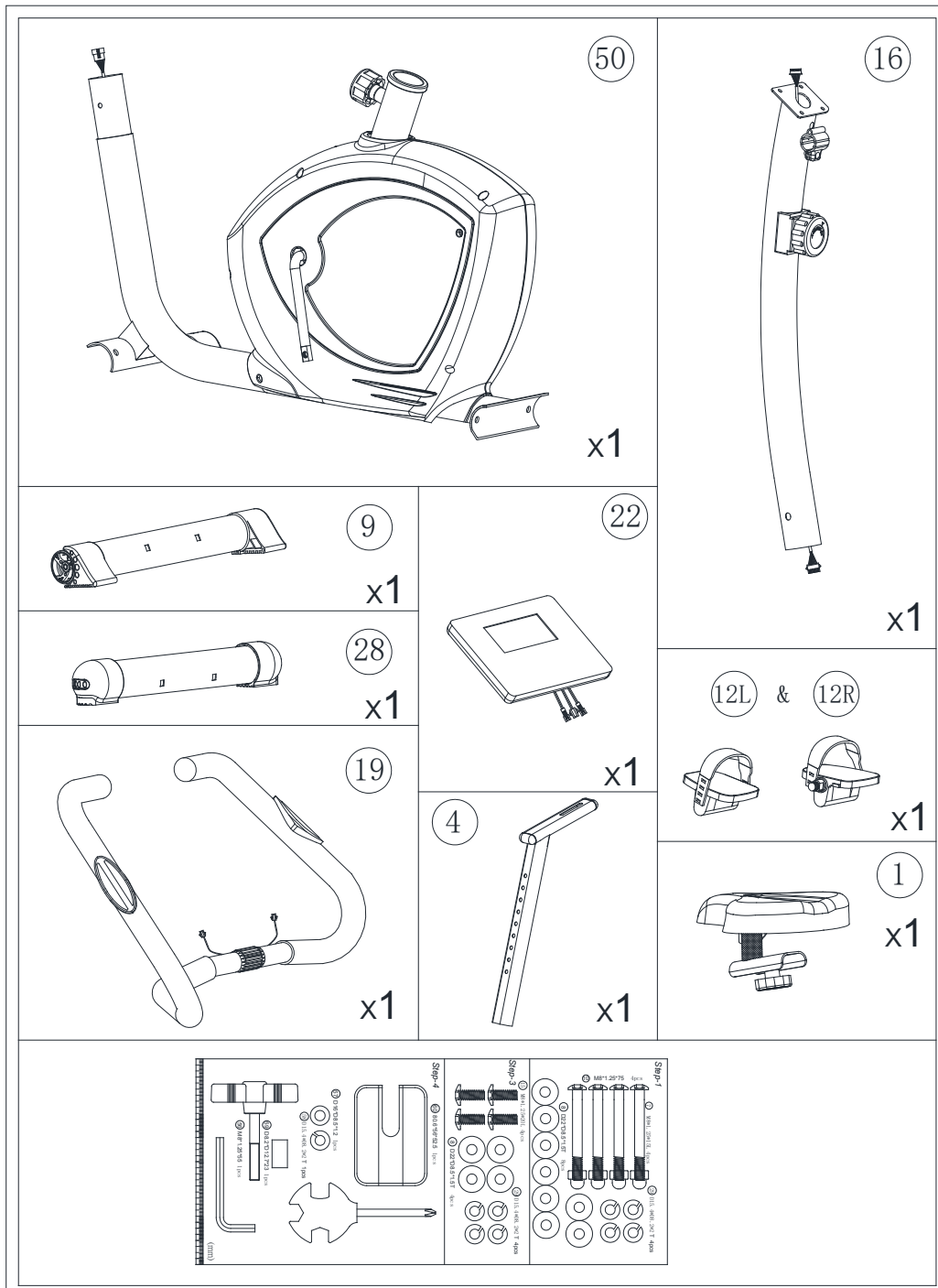
In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de hometrainer. Tevens bevat deze handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

Wij adviseren u voor gebruik van de Turner DHT50 UP hometrainer eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Inhoud verpakking

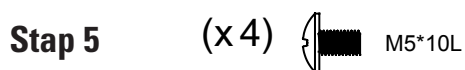
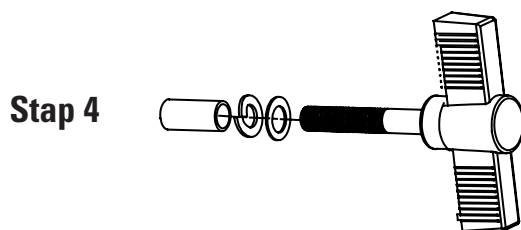
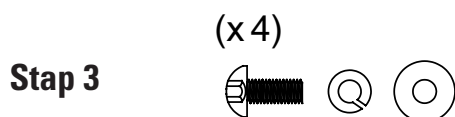
Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Zadel	1
4	Zadelbuis	1
9	Voorpoot	1
12	Pedaal (L+R)	1+1
16	Stuurbuis	1
22	Stuur	1
28	Achterpoot	1
50	Hoofdframe	1



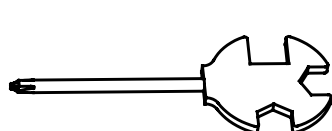
3. Fitness

Montage set

Alle onderdelen die nodig zijn om de Turner DHT50 UP hometrainer te kunnen assembleren zijn in 1 verpakking samengevoegd. Hieronder staat per montagesap weergegeven welke bevestigingsmiddelen u nodig heeft.



M5*10L

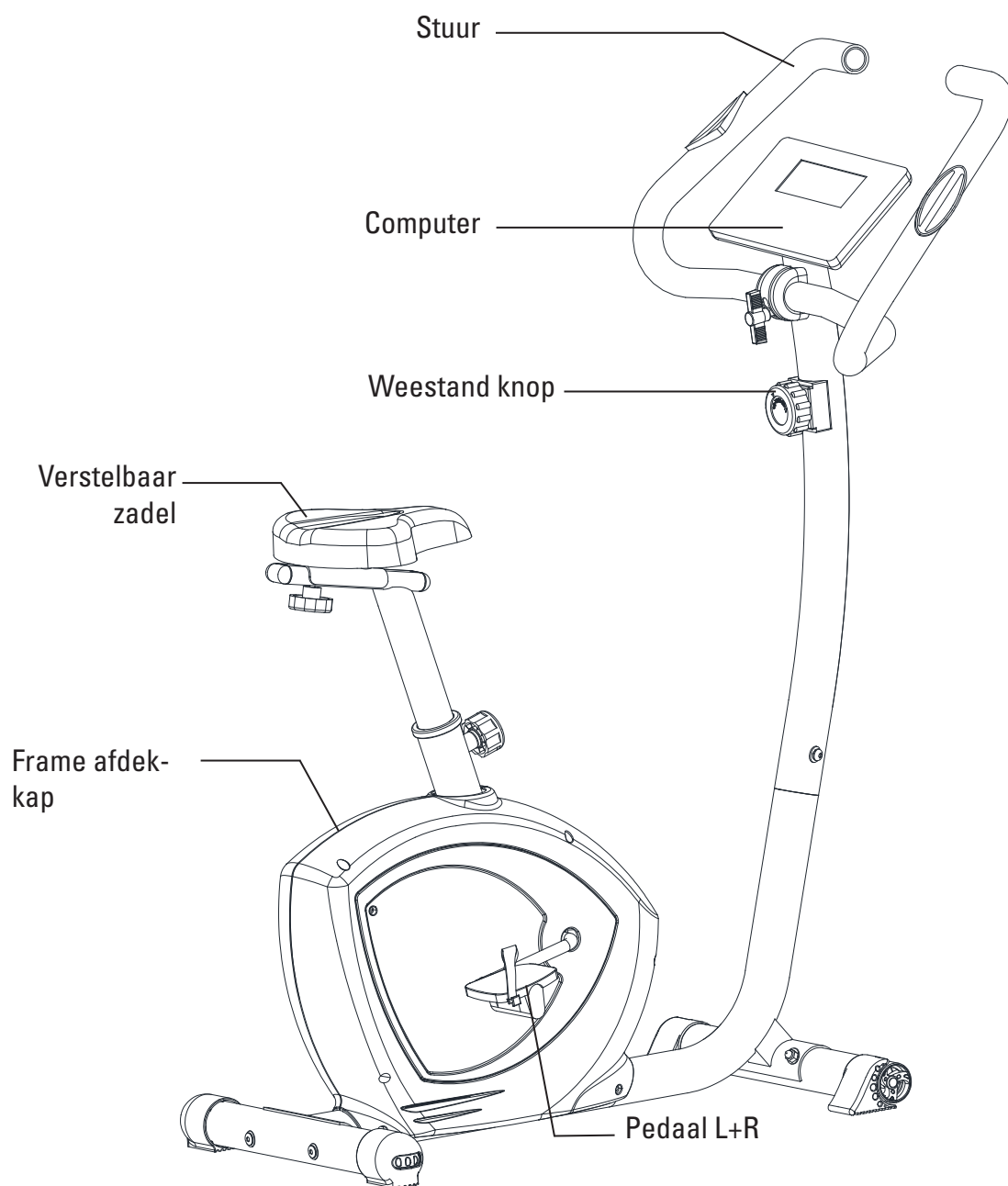


Combinatie



Inbus sleutel

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte:	97 cm
Hoogte:	134 cm
Breedte:	51 cm
Gewicht:	25,5 kg

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.

Hiernaast 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.

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

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

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.



Side Stretch

Steek uw rechterarm in de lucht en rek met uw arm 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.



Knee bend

Plaats uw voeten op schouwder breedte en strek uw handen voor u uit. Buig nu langzaam door uw knieën, niet meer als 10 centimeter. Kom rustig omhoog en herhaal deze oefening een aantal keren.



Lower back stretch

Begin met uw knieën en voeten op de vloer. Stek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten en leun naar achteren en voel de spanning uw onderrug.



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.

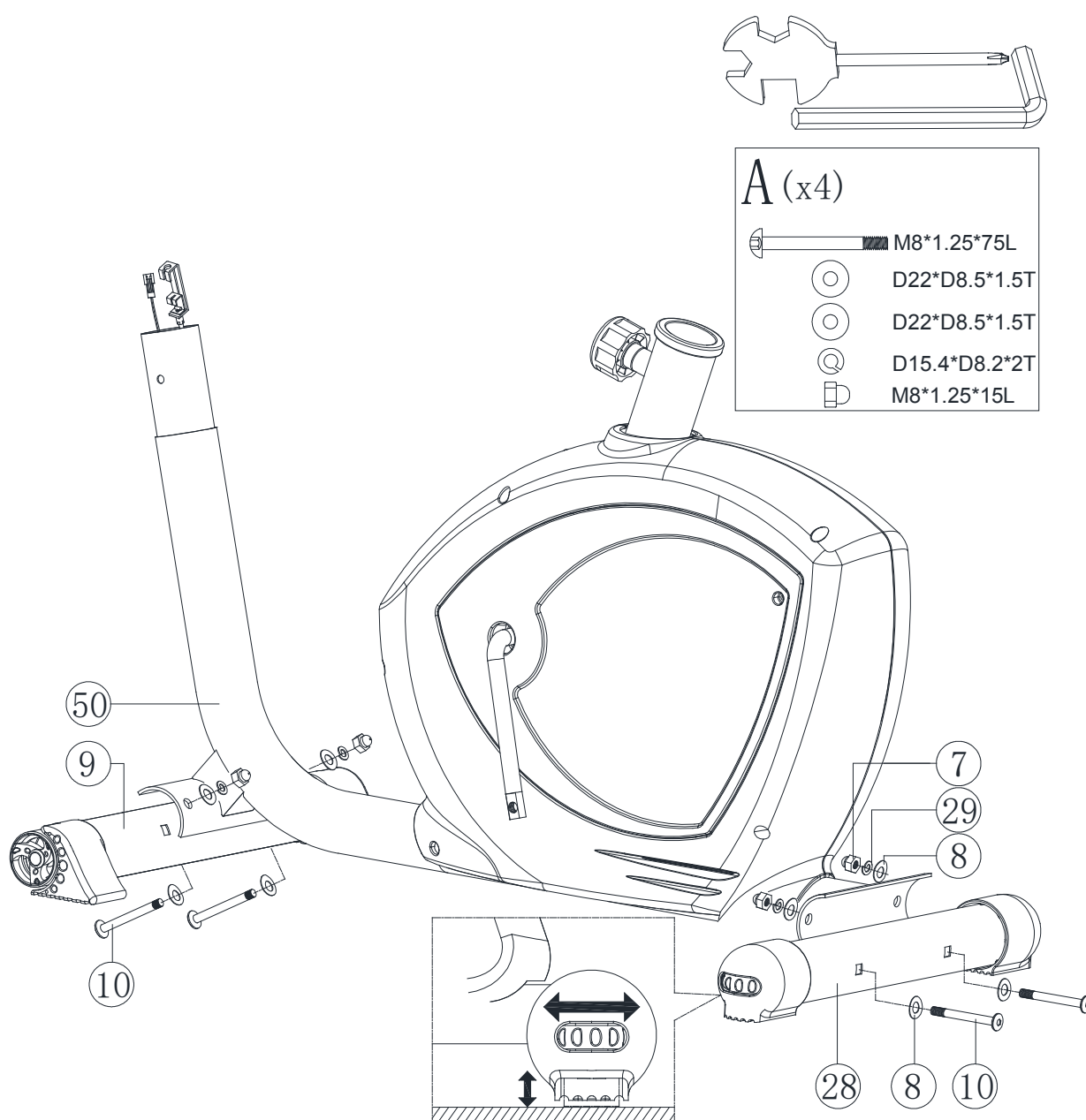
4.1 Montage

Stap 1

Monteer de voorpoot (9) en de achterpoot (28) aan het hoofdframe (50) met behulp van de inbusbouten (10), de gebogen ringen (8), de veerringen (29) en de bolkop moer (7).

Belangrijk voor een juiste montage is dat u eerst de gebogen ring plaatst en vervolgens de veerring en de bolkop moer.

Let op: Door de verstelbare pootjes in de achterpoot afdekken kan de hometrainer waterpas gezet worden.

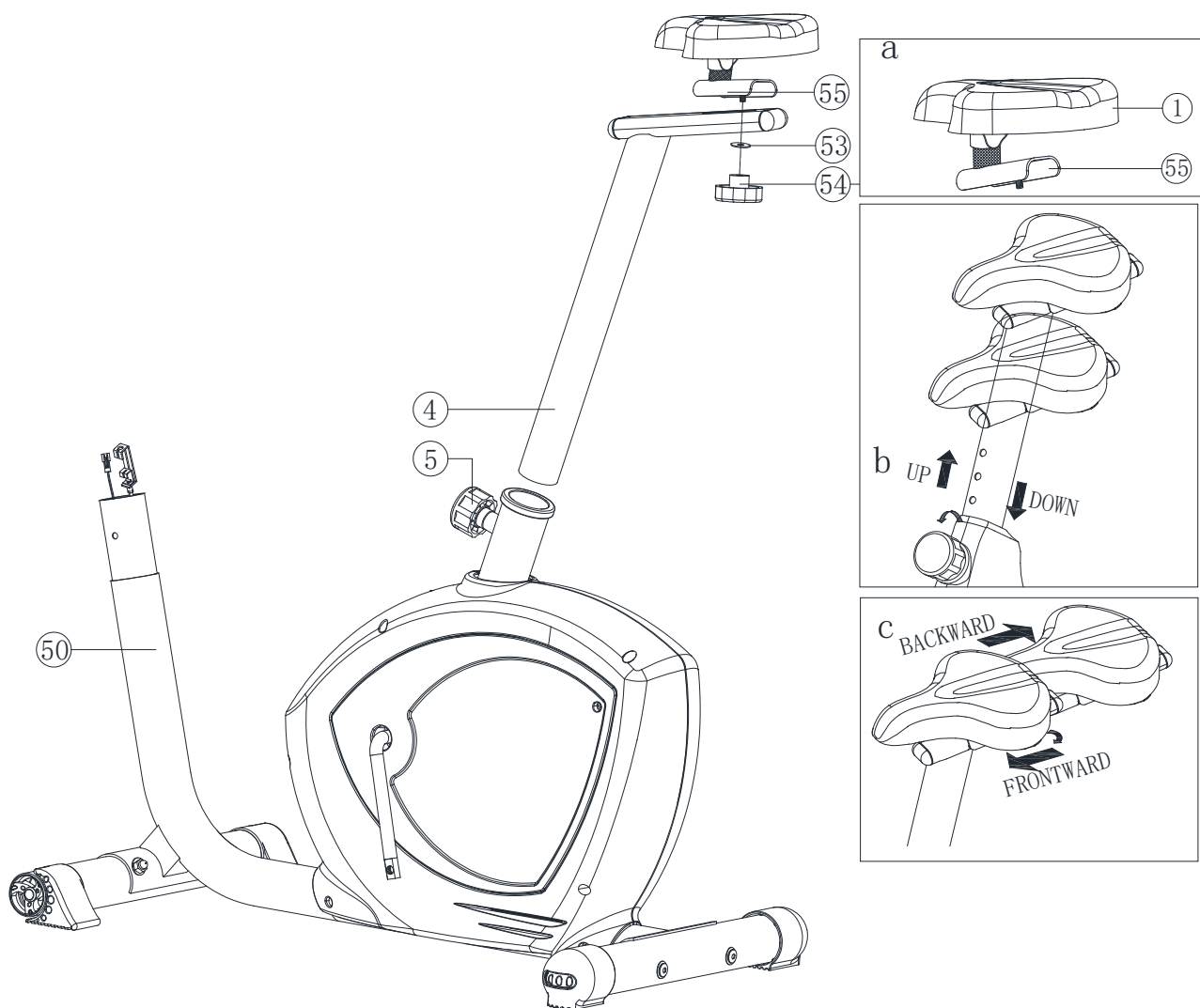


4. Gebruik

Stap 2

1. Controleer of de zadelplaat (55) goed aan het zadel (1) is bevestigd.
2. Plaats vervolgens het gemonteerde zadel (55) op het schuine deel van de zadelbuis (4). Bevestig het zadel (55) met behulp van de ring (53) en de verstelknop (54) aan de zadelbuis (4).

Schuif vervolgens de complete stuurbuis met het gemonteerde zadel (4) in de buis van het hoofdframe die uit de afdekkappen steekt. Trek hierbij de pop-pin (5) uit, zodat de buis in verticale richting vrij kan bewegen. Laat de pop-pin los als het zadel op de juiste hoogte zit. Draai vervolgens de pop-pin (5) vast, zodat de zadelbuis (4) is gefixeerd.



Stap 3

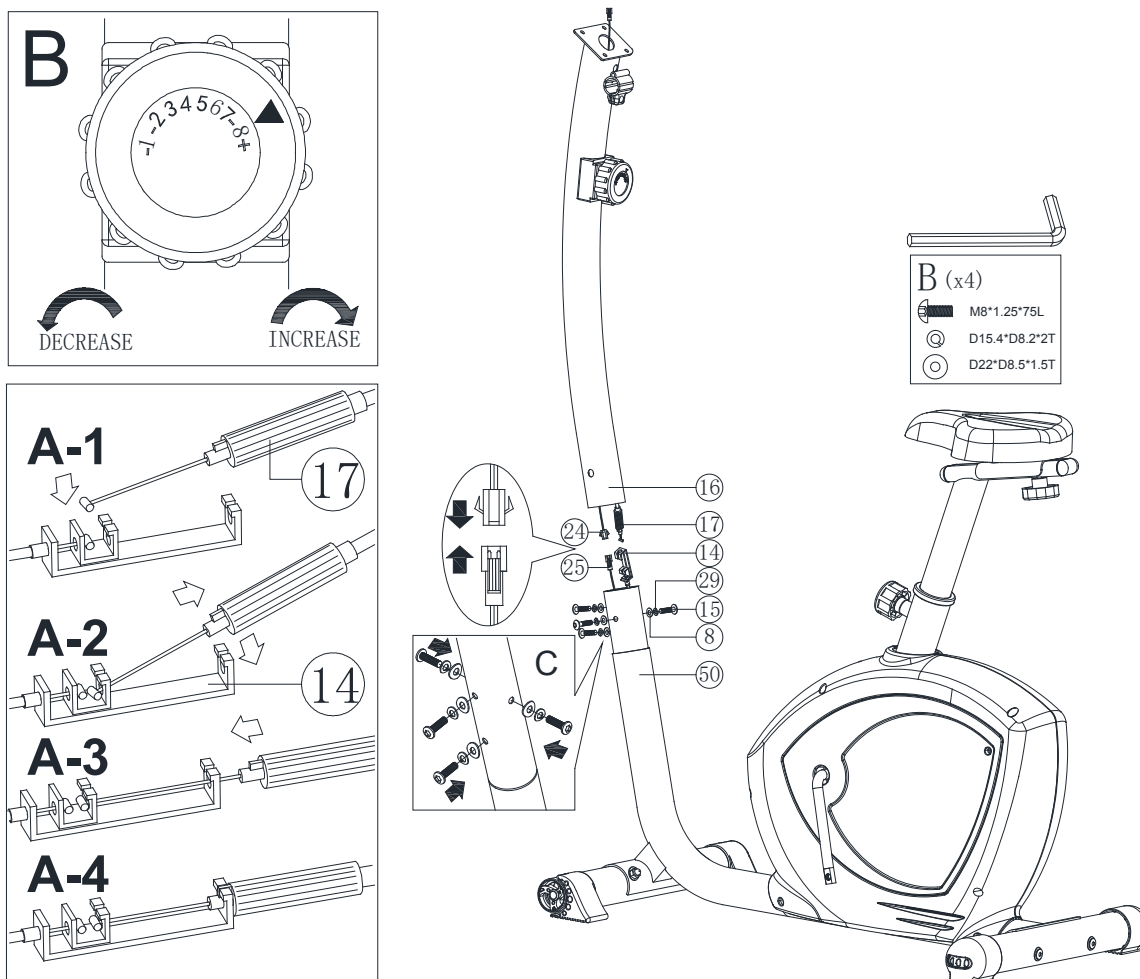
1. Verbind de bovenste afstelkabel (17) met de onderste afstelkabel (14) door het uiteinde achter de houder te plaatsen, zoals in illustratie A-1 is aangegeven. Trek vervolgens de rode kunststof draaibare bus van de bovenste afstelkabel (17) naar achteren en vervolgens naar beneden. Hierdoor wordt het uiteinde van de bus achter de houder geplaatst, zoals is geïllustreerd in afbeelding A-4.

Door aan de rode cilinder te draaien, kan de weerstand zwaarder of lichter worden ingesteld. Draai rechtsonder om de weerstand te verlagen en linksom om deze te verzwaren.

2. Controleer of de kabels juist aan elkaar zijn verbonden door de weerstand verstel knop naar links en naar rechts te bewegen. Het uiteinde van de bovenste afstelkabel (17) moet nu de onderste afstelkabel (14) aantrekken en laten vieren. Verbind nu de bovenste monitor kabel (24) met de onderste monitorkabel (25) door de stekkers in elkaar te klikken.

3. Monteer de stuurbuis (16) aan het hoofdframe (50) met behulp van de gebogen ringen (8), de veerringen (29) en de inbusbouten (15).

Belangrijk: voor een juiste montage is dat u eerst de veerring (29) om de inbusbout (15) plaatst, daarna door de gebogen ring (8) en vervolgens de stuurbuis 16) aan het hoofdframe (50) bevestigd.



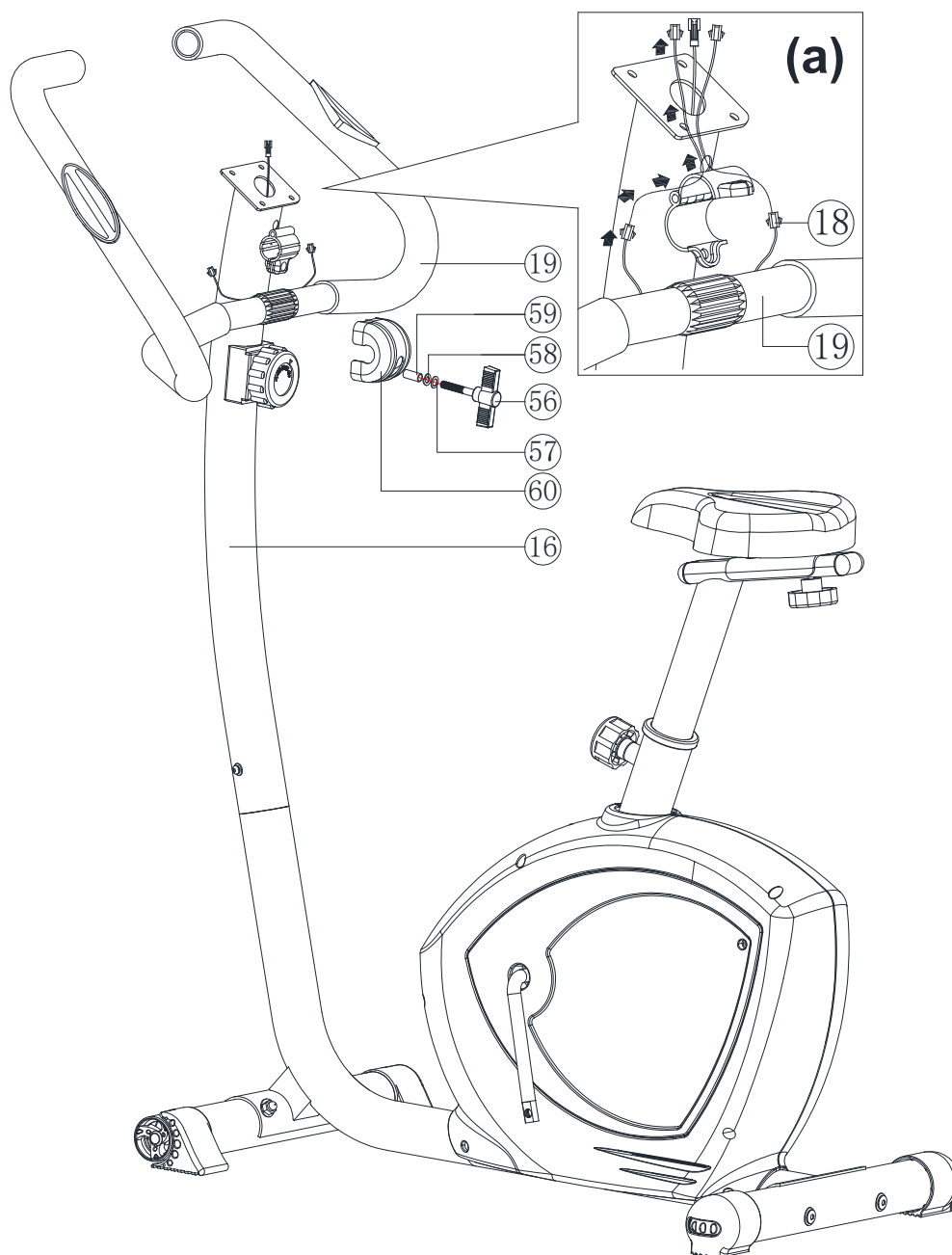
4. Gebruik

Stap 4

Monteer het stuur (19) aan de stuurbuis (16). Klap hiervoor het stuurbevestigingsscharnier open en leg het stuur (19) met het geribbelde gedeelte in het scharnier. Klap het scharnier weer dicht en breng de hand hartslag sensor kabels (18) door het gat in de stuurbuis en vervolgens omhoog (illustratie a). De twee hand hartslag sensor kabels steken nu aan de bovenkant uit de stuurbuis.

Plaats de stuurbevestiging afdekkap (60) over het bevestigingsscharnier en vergrendel het scharnier met behulp van de bus (59), de ring (57), de veerring (58) en de stuur verstelknop (56).

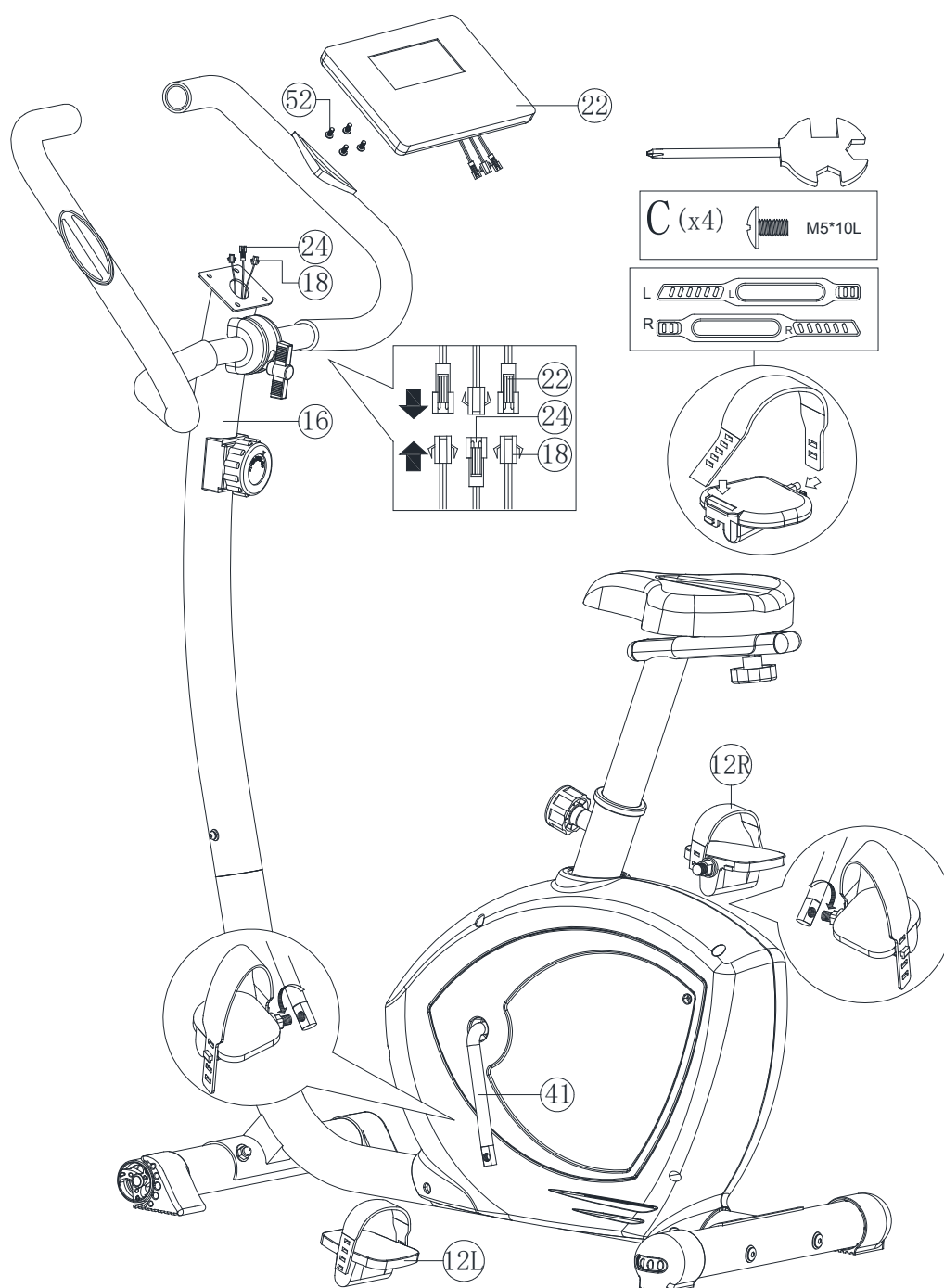
Zet het stuur (19) in de gewenste stand en draai de stuur verstelknop (56) vast.



Stap 5

Voordat de computer (22) aan de stuurbuis (16) wordt bevestigd, dient men eerst de twee hand hartslag sensor kabels (22) en (18) en de toerental sensor kabel (24) aan de monitor te bevestigen. Daarna kan met behulp van de bouten (52) de computer (22) aan de stuurbuis bevestigd worden.

Bevestig de voetbanden aan de pedalen (12 L+R). Als laatste worden de pedalen (12 L+R) aan beide cranks (41) bevestigd. Draai deze stevig vast met behulp van de combinatie sleutel.



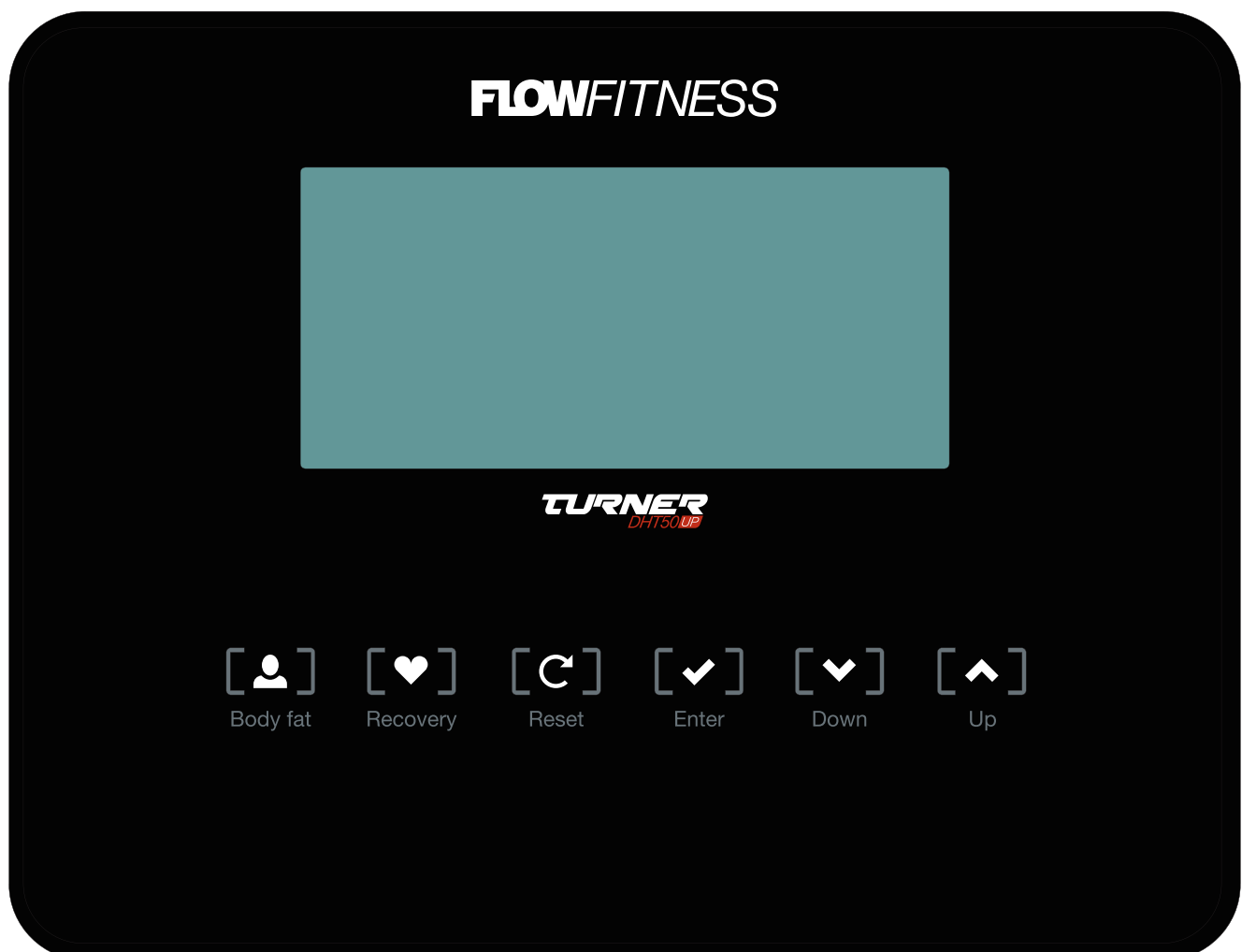
4. Gebruik

4.2 Gebruik computer

Uw trainingscomputer start automatisch wanneer u begint met trainen. Het is ook mogelijk de computer te activeren door op een van de functieknoppen te drukken. Om energie te besparen, schakelt de computer in stand-by mode wanneer deze 4 minuten niet wordt gebruikt.

Display Waarden

Speed	Huidige snelheid in KM/U.
RPM	Huidige Rotaties Per Minuut.
TIME	De verstreken of resterende tijd afhankelijk van de instelling.
DISTANCE	De verstreken of resterende afstand afhankelijk van de instelling.
CALORIES	Aantal calorieën verbruikt.
PULSE	Weergave van uw hartslag in BPM (Hartslagen Per Minuut). Deze waarde is enkel zichtbaar wanneer uw de hand sensoren in het stuur vastgrijpt.
SCAN	Bij de scan functie komen alle bovenstaande waarden voor 6 seconden lang in beeld.



Funcatieknoppen

Enter	1. Het selecteren van de in te stellen doelwaarde. De geselecteerde waarde zal gaan knipperen. 2. Druk de enter knop 2 seconden in en alle ingestelde doelwaarden zullen hersteld worden
UP	Verhogen van de doelwaarde. U kunt deze knop ingedrukt houden om de waarde sneller te verhogen.
DOWN	Verlagen van de doelwaarde. U kunt deze knop ingedrukt houden om de waarde sneller te verlagen.
RESET	De knop kan gebruikt worden om de huidige waarde te resetten. Door de knop 2 seconden ingedrukt te houden zal de gehele computer gereset worden.
RECOVERY	Na een intensieve trainingssessie kunt u met de recovery knop de conditie test starten.
BODY FAT	Met de Body Fat knop kunt u de BMI en vet percentage test starten.

Bediening computer

Voordat u begint met trainen kunt u de doelwaarde TIME (TIJD), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) of PULSE (hartslag) instellen. Met de ENTER knop kunt u de verschillende doelwaarde selecteren. Vervolgens kunt u met de UP en DOWN knoppen de waarde instellen. De ingestelde doelwaardes zullen tijdens een training aflopen in plaats van oplopen. Wanneer een doelwaarde de 0 heeft bereikt is de training succesvol afgerond.

Wanneer er een hartslag als doelwaarde ingesteld wordt zal de computer een geluidssignaal geven wanneer uw hartslag te ver afwijkt van de ingestelde waarde. Door het weerstandsniveau en / of uw trapsnelheid aan te passen kunt u uw hartslag op de gewenste waarde houden. Wanneer u uw hartslag als doelwaarde instelt dient uw de hartslag sensoren in het stuur gedurende de training vast te houden.

Conditie meting

Na een trainingssessie kunt u een conditiemeting starten door direct op de Recovery knop te drukken. Grijp hierna direct de hand hartslagsensoren stevig vast. De resterende tijd van de meting verschijnt nu op het display. De meting duurt een minuut en zal aftellen van 00:60 tot 00:00 houd gedurende deze tijd de sensoren vast. Als de meting klaar is verschijnt er een code op de monitor. De code ligt tussen de F1 –F6. Hieronder is aangegeven welke code bij welke conditie niveau hoort:

F1:	uitstekend
F2:	goed
F3:	voldoende
F4:	matig
F5:	slecht
F6:	zeer slecht / geen correcte meting

4. Gebruik

Belangrijk:

1. De RECOVERY conditiemeting start alleen op als er een hartslag gedetecteerd wordt. Voor een goede RECOVERY conditiemeting dient u de hartslag sensoren goed en zonder te bewegen vast te houden.
2. Uw conditie is gebaseerd op het herstel van de hartslag na een intensieve training. Daarom kan de RECOVERY conditiemeting alleen gemeten worden na een training met een hartslag van minimaal 150 slagen per minuut.

Body Fat test

Druk op de Body Fat knop om de test te starten. Grijp daarna de handsensoren stevig vast. De computer zal nu een meting van ongeveer 8 seconden doen. Tijdens de meeting verschijnt '----' op het display. Daarna zal de computer uw BMI en Vetpercentage 30 seconden lang laten zien. Om terug te keren naar het hoofdmenu kunt u de Body Fat knop nogmaals indrukken.

Belangrijk:

De body fat test werkt enkel in het hoofdmenu en niet tijdens een training sessie.

4.3 Onderhoud

Flow Fitness adviseert om eens in de zes weken de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product aangeleverde gereedschap.

Veeg tevens na iedere training het eventuele zweet van alle onderdelen. Hiermee voorkomt u dat het zweet kringen of zelfs corrosie veroorzaakt.

De metalen en kunststof onderdelen van de hometrainer zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

5. Algemene informatie

5.1 Training schema's

Introductie trainingsschema's

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.
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 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.

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 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

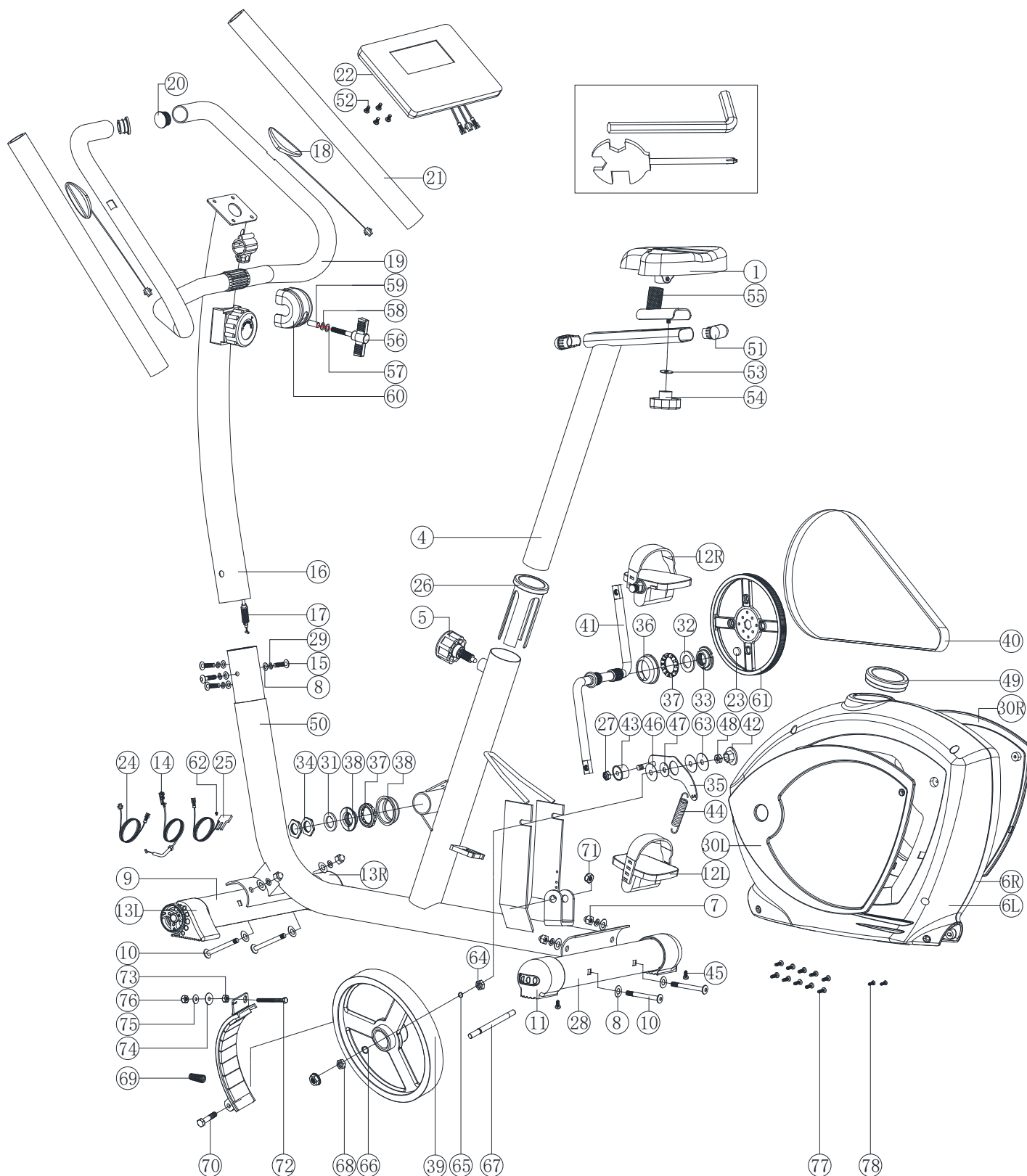
Train 10 minuten.

Herhaal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

5.2 Exploded view



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Zadel	1	41	Crank	1
4	Zadelbuis	1	42	Afdekkap	1
5	Zadelbuis pin	1	43	Katrol D23.8 x D38 x 24	1
6L	Frame afdekkap links	1	44	Veer	1
6R	Frame afdekkap rechts	1	45	Bout ST4x1.41x10L	2
7	Bolkop moer M8	4	46	Kunststof ring D50 x D10 x 1.0	2
8	Gebogen ring D22 x D8.5 x 1.5	12	47	Ring D30 x D10 x 3.2	1
9	Voorpoot	1	48	Moer D9.5 x 8	2
10	Inbusbout M8	4	49	Beschermring	1
11	Achterpoot kap	2	50	Hoofdframe	1
12	Pedaal (L+R)	1+1	51	Zadelbuis afdekkap	2
13L	Voorpoot kap links	1	52	Bolt M5	4
13R	Voorpoot kap rechts	1	53	Ring D25 x D8.5 x 2	1
14	Afstel kabel beneden	1	54	Zadel verstel knop	1
15	Inbus bout M8	4	55	Zadel bevestigingsplaat	1
16	Stuurbuis	1	56	Stuur verstel knop	1
17	Afstel kabel boven	1	57	Ring D16 x D8.5 x 1.2	1
18	Hand hartslag sensoren + kabel	2	58	Veer ring D15.4 x D8.2 x 2	1
19	Stuur	1	59	Bus D8*D12 x 23	1
20	Stuur afdekkap	2	60	Stuur bevestiging afdekkap	1
21	Foamgrip	2	61	V-snaar wiel	1
22	Computer	1	62	Bout M5	1
23	Magneet	1	63	Ring D50 x D10 x 2.0	1
24	Monitorkabel boven	1	64	Brogmoer 3/8" -26UNFx6.5	2
25	Monitorkabel beneden	1	65	Vlieg wiel	1
26	Zadelbuis beschermkap	1	66	Fixatieplaat voor magneet	1
27	Nylon moer M10	1	67	Moer M8 x 52	1
28	Achterpoot	1	68	Moer D9.5x8T(3/8" -26UNFx8T)	1
29	Veerring D15.4 x D8.2 x 2	8	69	Veer D1.0*42L	1
30L	Crank afdekkap links	1	70	Bout M8*52L	1
30R	Crank afdekkap rechts	1	71	Moer M8*1.25*8T	1
31	Borgring D35 x D22,6 x 2.5	1	72	Bout M6*55L	1
32	Borgring D40.4 x D24 x 2.8	1	73	Moet M6*1*6T	1
33	Fixatiering D45 x 12	1	74	Nylon moet D6*D19*1.5T	1
34	As moer D7/8"x D24 x 4	1	75	Platte ring D13*D6.5*1.0T	1
35	Fixatiering	1	76	Moer M6*1*6T	1
36	Lager afdekring D55.6 x D40 x 16	2	77	Bout ST4.2x1.4x25L	8
37	Kogellager	2	78	Bout ST4.0*1.4*15L	2
38	Fixatiering Ø45 x 12	1			
40	V-snaar	1			

5.3 Probleemoplossen

Probleem

Het lukt niet om de weerstandskabel boven aan de weerstandskabel onder te koppelen en montage stap 4 te voltooien.

Oplossing

Zet de weerstandsknop in de zwaarste stand. Hierdoor is de kabel het langst. Nu kan het haakje in de metalen houder geplaatst worden. Zie pagina 15. Gebruik hiervoor eventueel een tangetje.

Probleem

De beginweerstand is te zwaar of te licht.

Oplossing

Onderaan de stuurbuis zit de koppeling van de weerstandskabel boven en de weerstandskabel onder. Om hierbij te kunnen moet de stuurbuis losgemaakt worden en los worden getrokken van het hoofdframe. Zie pagina 15. De koppeling bevat een rode draaicilinder deze kunt u verdraaien en daarmee de beginweerstand zwaarder of lichter instellen.

Probleem

Het scherm heeft een zwakke of helemaal geen weergave.

Oplossing

Vervang de 2 AA batterijen achter in de computer.

Probleem

Tijdens het trainen piept of kraakt de hometrainer.

Oplossing

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

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

6.1 Garantie

Flow Fitness verleent een garantie aan huis op onderdelen, voorrijkosten en uurloon, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Het garantie termijn van uw Flow Fitness product is te vinden op <https://www.flowfitness.com/nl/support/>. De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, registreert dan uw Flow Fitness product op:

<https://www.flowfitness.com/nl/registreer-uw-product/>

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.

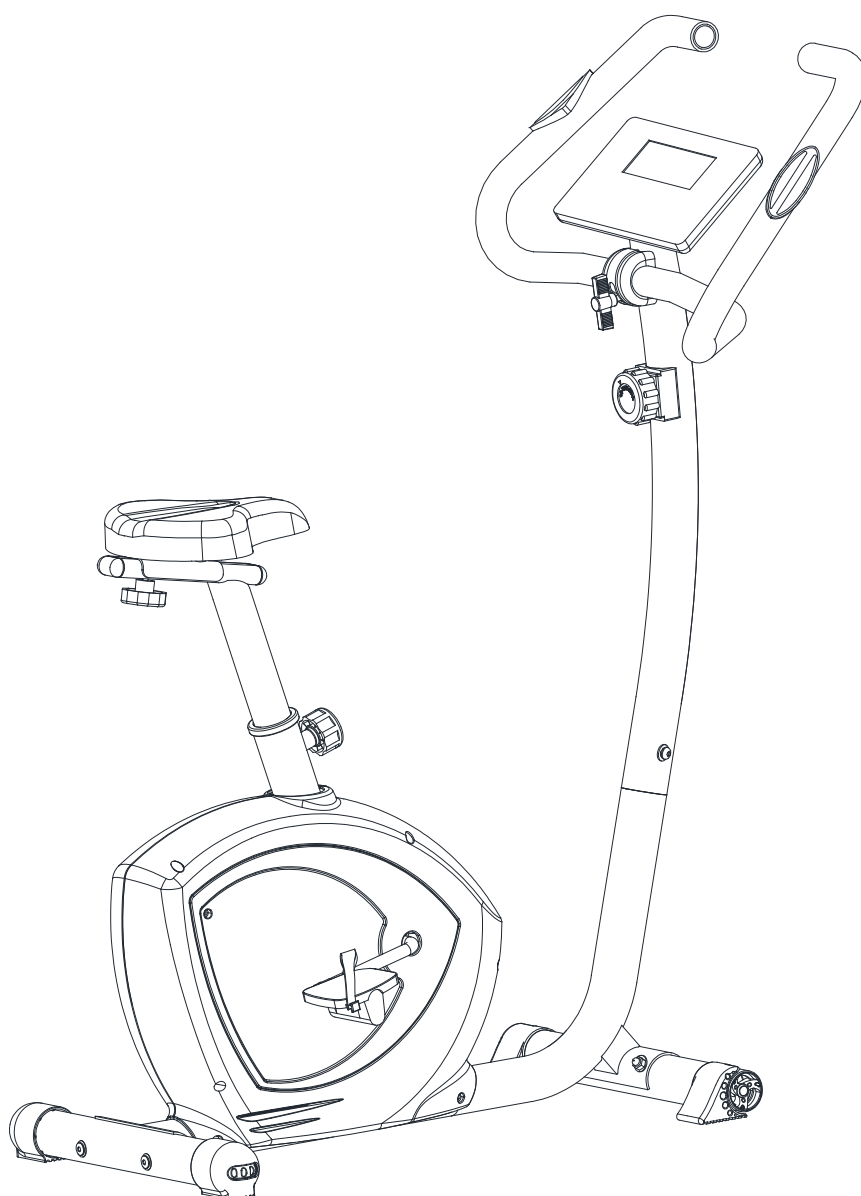
De garantie vervalt wanneer:

- 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

TURNERDHT50**UP**



Manual

www.flowfitness.com/en

1. Important information	30
1.1 Health	30
1.2 Safety	30
2. Introduction	32
2.1 Contents of package	32
2.2 Important parts	35
2.3 Specifications	35
3. Fitness	36
3.1 Training by heart rate	36
3.2 Warming up and cooling down	38
4. Use	39
4.1 Assembly	39
4.2 Use of the computer	44
4.3 Maintenance	47
5. General information	48
5.1 Training schedule	48
5.2 Exploded view	50
5.3 Troubleshooting	52
6. Warranty	53
6.1 Warranty	53

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 120 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.
- Never hold your breath during a training session. Your breathing should be at a normal interval depending on the intensity of the training.
- Start your training schedule slowly and build it up gradually.
- Always wear appropriate clothing during training. Don't wear anything that's too

loose and can get caught between moving parts of the equipment.

- When moving the equipment always use the appropriate lifting techniques to prevent back injury.
- Check screws and bolts regularly and fasten them if they are loose.
- The owner of the product is responsible for all users to be aware of the warnings and instructions as mentioned in this instruction manual.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Storage in cold and / or moist areas could lead to problems with the product.
- This product is not suitable for therapeutic supports / or professional use in physical therapy.

WARNING

Have your physical condition checked by a licensed physician before you start training. This is particularly important for persons over 35 years old or persons who have any problems with their health. Read all instructions before using the equipment. Flow Fitness is not responsible for any personal injury or damage to property caused by the use of this equipment.

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

2. Introduction

Thank you for purchasing the Turner DHT50 UP. This Flow Fitness product can be purchased for several reasons. Whatever yours may be, improve stamina, lose weight, rehabilitation or just because you like to exercise, we are convinced this product will meet your requirements.

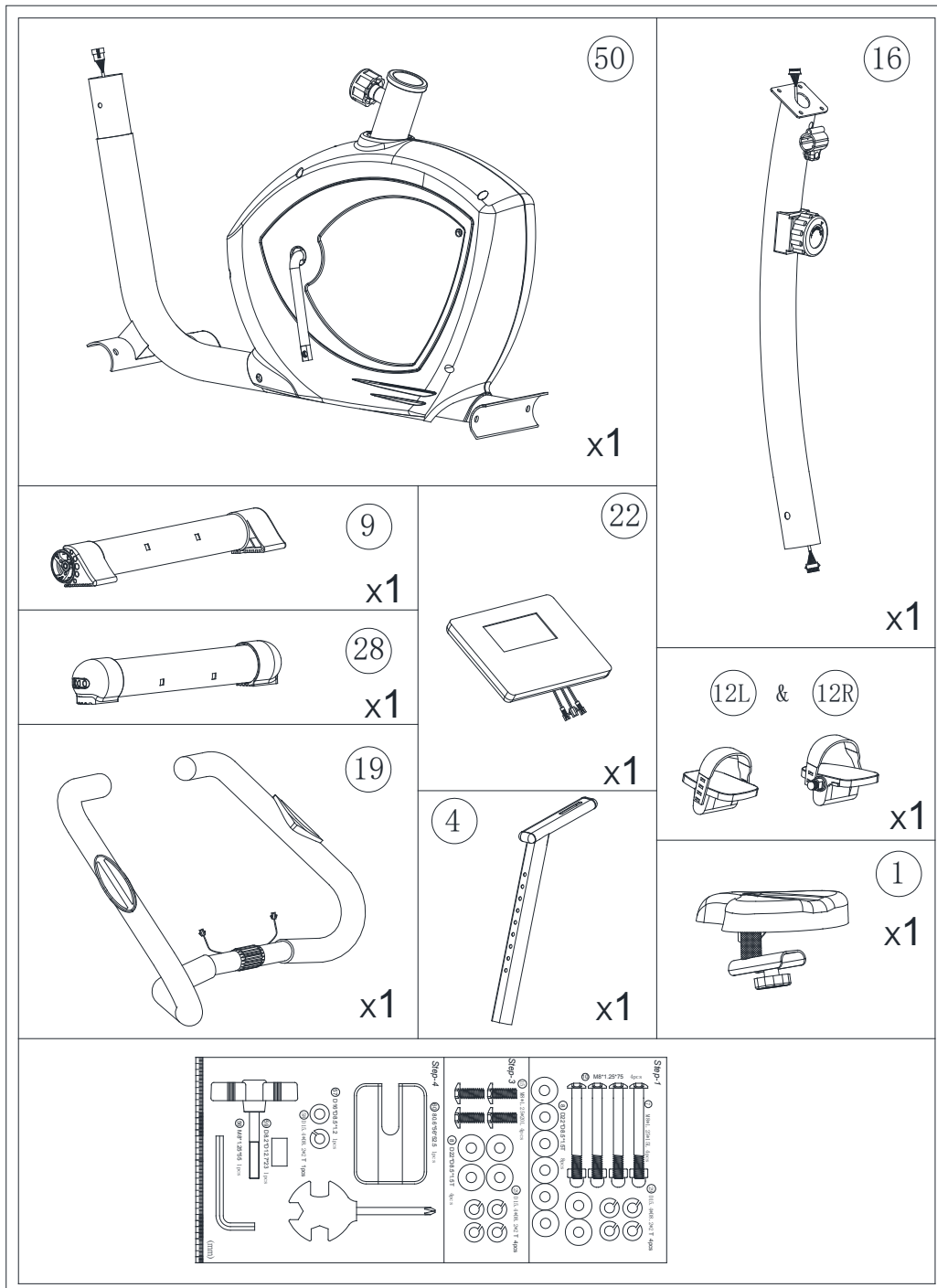
The Turner DHT50 UP is the ideal hometrainer for the starting home fitness user. The low entry and easy to use monitor makes this product very accessible to use at home. The resistance can be set manually by using the rotary knob. In this way, you remain in charge of your own training program.

This manual contains all information necessary for the use and operation of the hometrainer. 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

No.	Part	QTY
1	Seat	1
4	Seat post	1
9	Front stabilizer	1
12	Pedal (L+R)	1+1
16	Handlebar post	1
22	Handlebar	1
28	Rear stabilizer	1
50	Main frame	1



2. Introduction

Assembly set

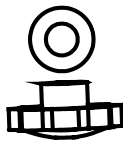
All parts needed to assemble the Turner DHT50 UP Hometrainer are combined into one set. Below you find an overview of fasteners needed in every step of assembly.

Step 1

(x 4)



Step 2

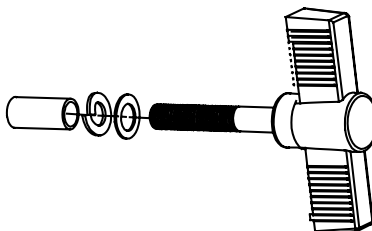


Step 3

(x 4)



Step 4

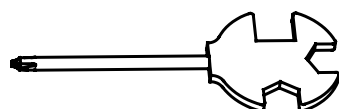


Step 5

(x 4)



M5*10L

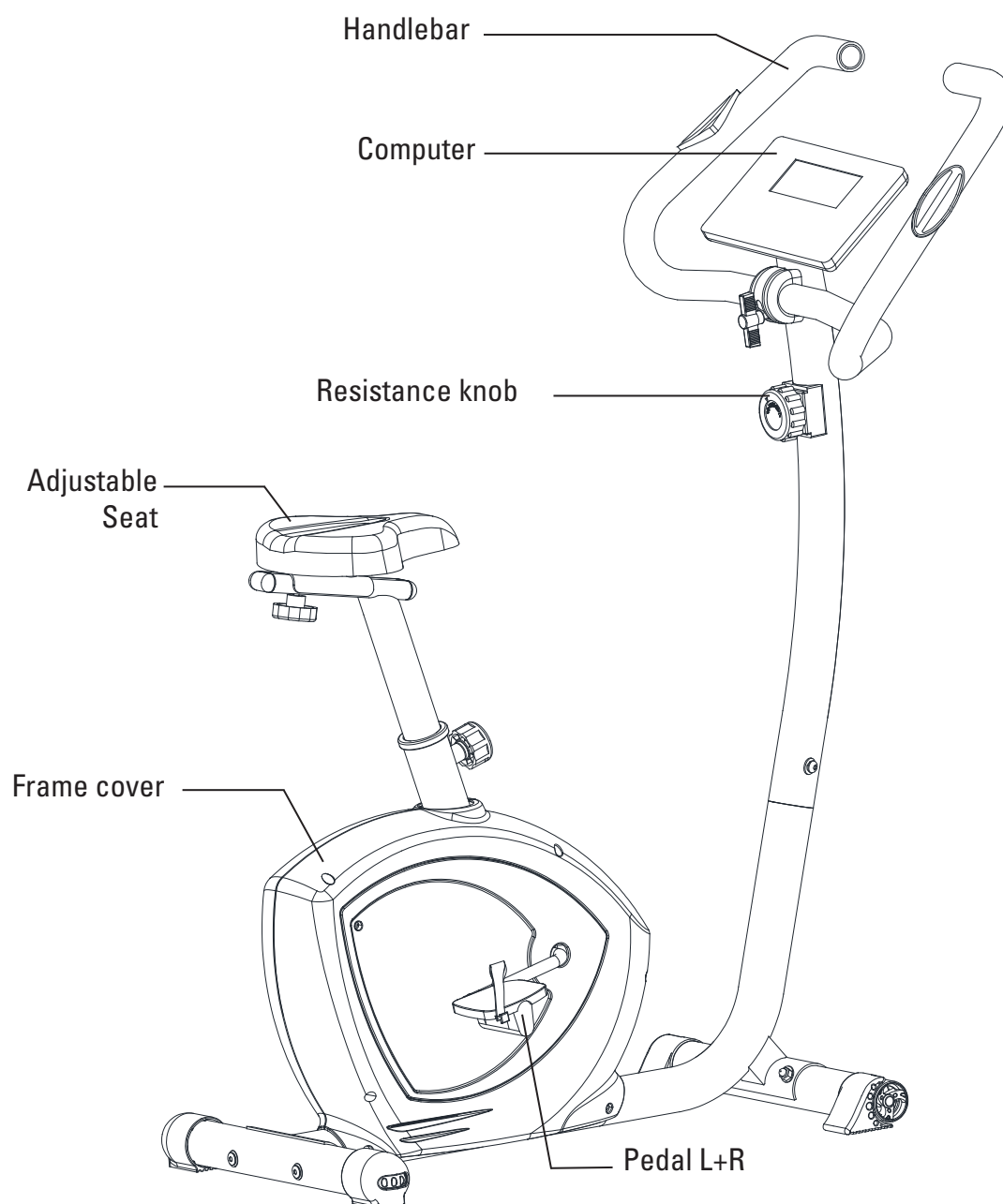


Combination tool



Allen tool

2.2 Important parts



2.3 Specifications

Length:	87 cm
Height:	134 cm
Width:	51 cm
Weight:	25,5 kg

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

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

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.

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.



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.



Knee bend

Set your feet shoulder-width apart and stretch your hands out. Lower yourself no more than 10cm by bending your knees. Come back up again and repeat several times.



Lower back stretch

Begin on all fours. Stretch your arms out in front of you, allowing your face to lower to a position near the floor. Gently sit back. Rest your glutes just above your heels. Ease back and feel the gentle stretch in your lower back.



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.



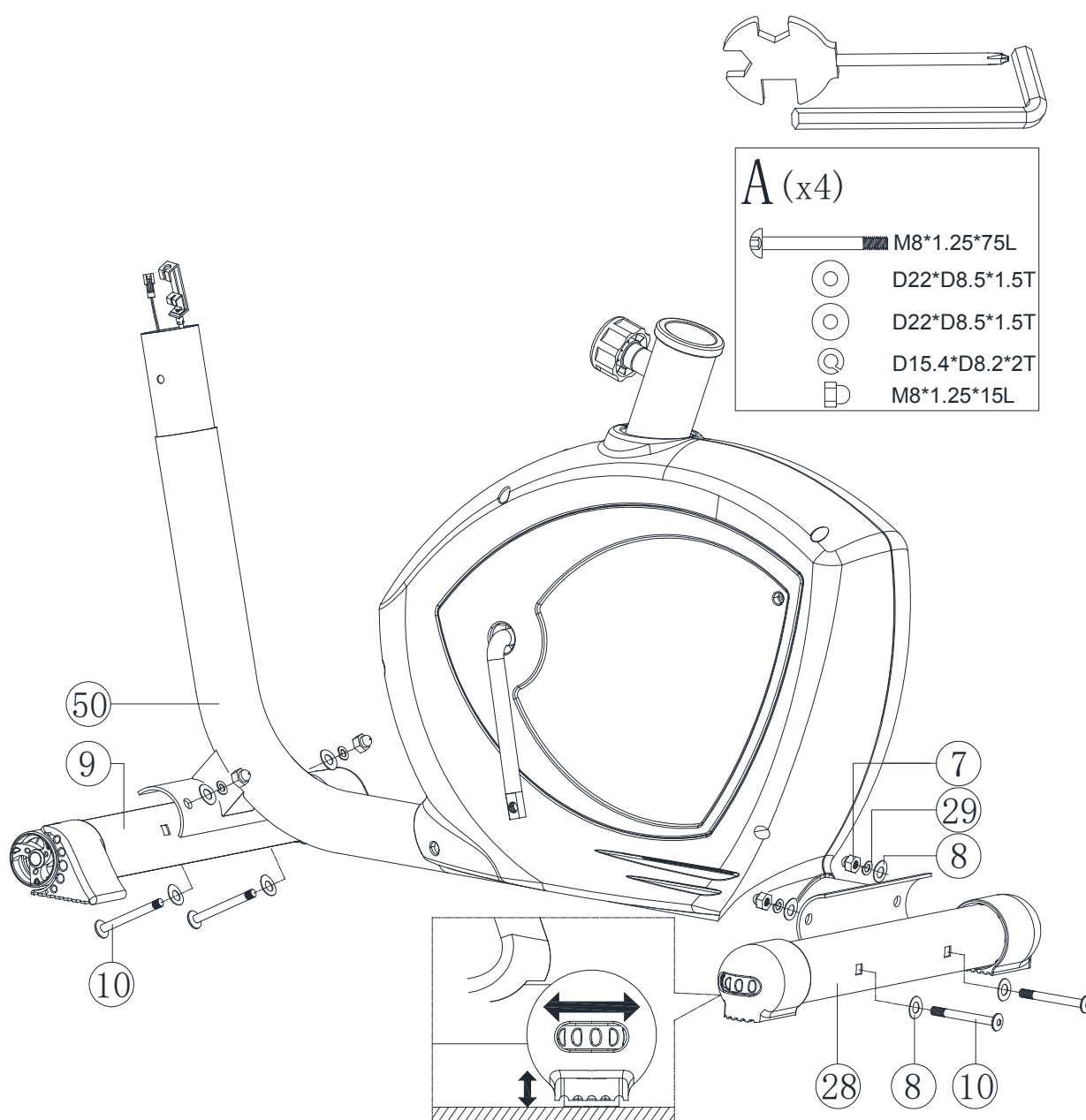
4.1 Assembly

Step 1

Assemble the front (8) and rear (28) stabilizer to the main frame (50) by fastening the Allen bolts (10), curved washers (8), spring washers (29) and nuts (7).

For a correct assembly it is important to first place the curved washer, then the spring washer and the nut.

Note: The hometrainer can be levelled by turning the wheels in the end covers of the rear stabilizer.

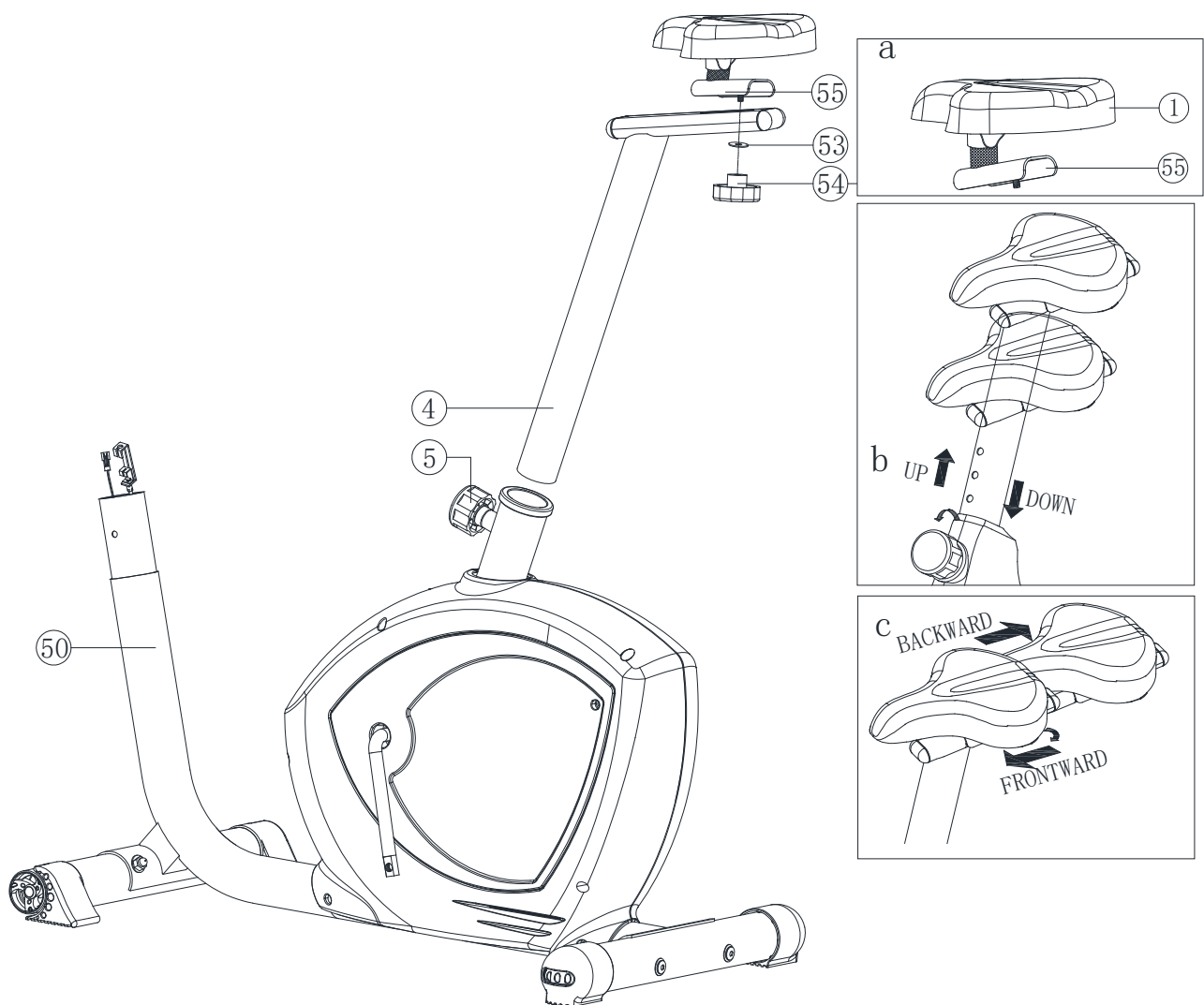


4. Use

Step 2

1. Check if the seat plate (55) is correctly connected to the seat (1).
2. Place the mounted seat (55) onto the diagonal tube of the seat post. Fasten the seat with washer (53) and adjustable knob (54) to the seat post (4).

Slide the complete seat post with mounted seat (4) into the main frame. Pull the locking knob (5) to allow the seat post to slide in vertical position. Release the locking knob when the seat is at the preferable height. Rotate the locking knob to secure the seat post into place.



Step 3

1. Connect the upper adjustment cable (17) with the lower adjustment cable (14) as displayed in figure A-1. Pull the red plastic rotatable tube of the upper cable back and downwards. The end of the red tube should be placed as displayed within figure A-4.

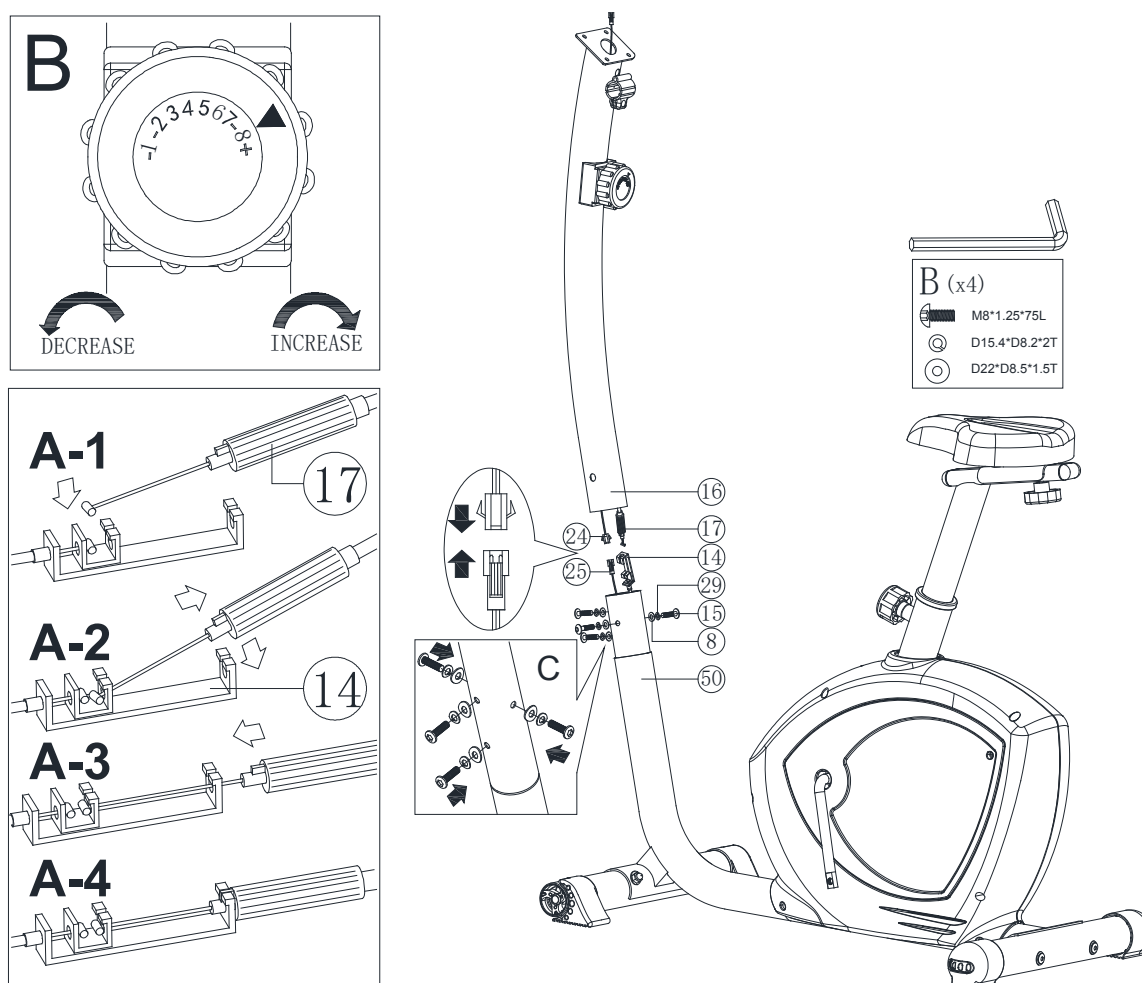
By rotating the read tube the minimum resistance can be increased or decreased. Rotate clockwise to decrease the resistance and rotate counter clockwise to increase the resistance.

2. Check if the cables are connected correctly by rotating the resistance knob. The end of the upper cable (17) should increase or decrease tension in the lower cable (14).

Connect the upper (24) and lower (25) computer cable.

3. Assemble the handlebar post (16) to the main frame (50) by fastening curved washers (8), spring washers (29) and Allen bolts (15).

Important: for a correct assembly first place the spring washer (29) onto the Allen bolt (15). Then place the curved washer (8) onto the Allen bolt. Screw the Allen bolt with washers into the main frame.

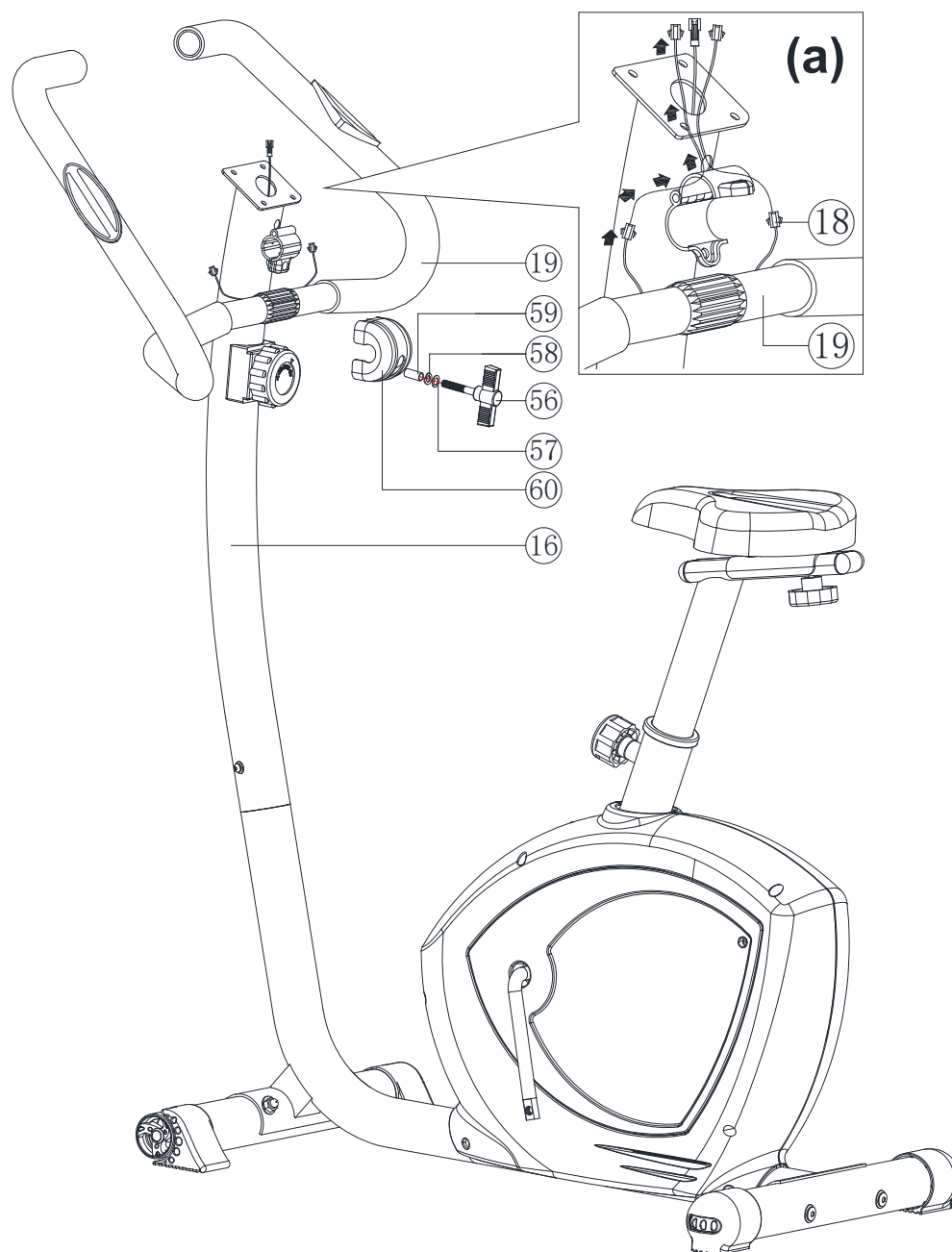


4. Use

Step 4

Assemble the handlebar (19) onto the handlebar post (16). Open the hinge on the handlebar post (16) and place the handlebar (19) into the ribbed area of the hinge. Close the hinge and guide the hand pulse sensor cables through the hole within the handlebar post as illustrated in figure a. The two hand pulse sensor cables are now extended from the top of the handlebar post.

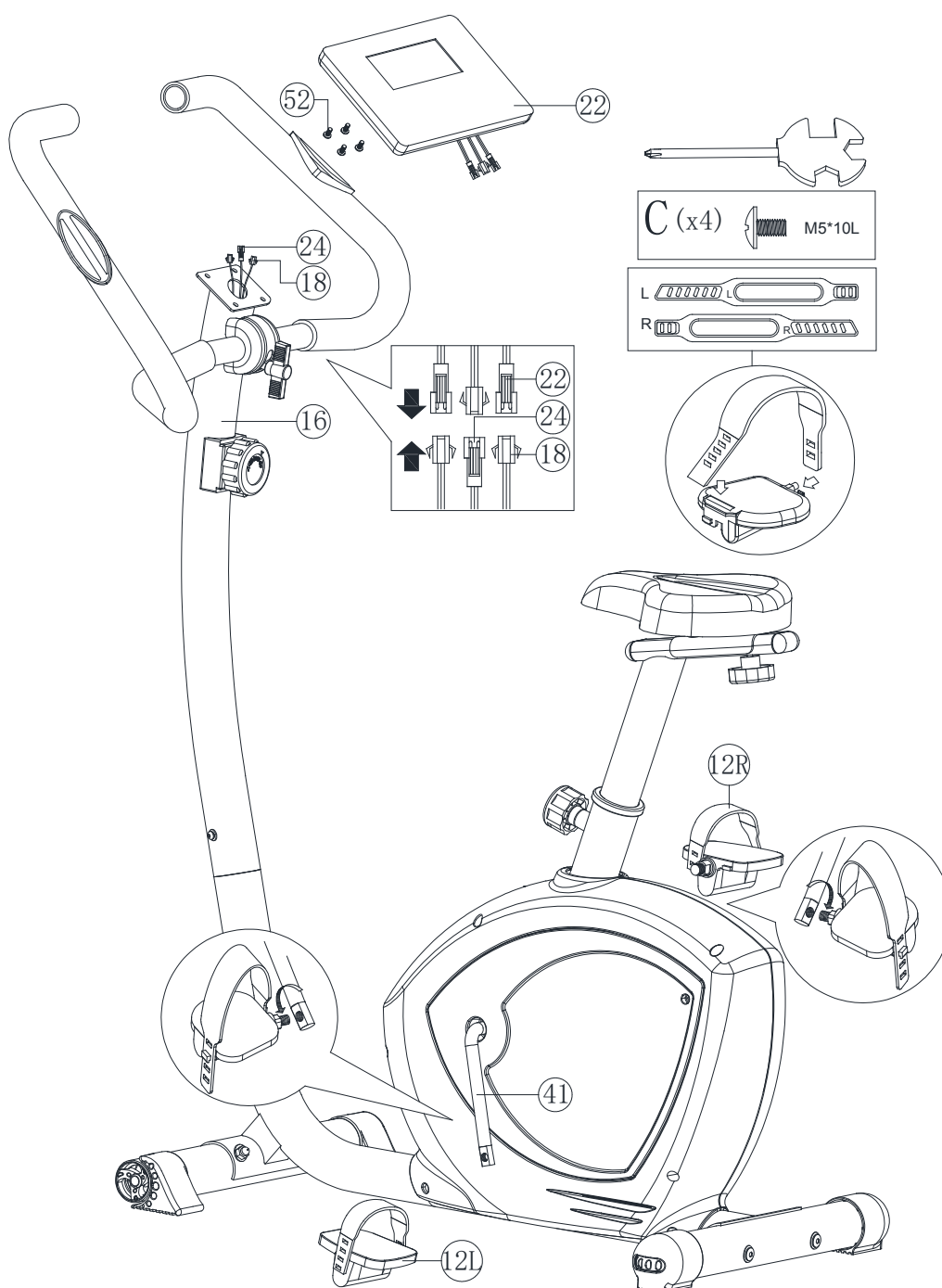
Place the protective cover (60) over the hinge and fasten with the busing (59), flat washer (57), spring washer (58) and T knob (56). Rotate the handlebar to the preferred position and fasten the T knob (56). Connect the adaptor to the back of the hometrainer.



Step 5

Before placing the computer (22) on the handlebar post (16) you need to connect the hand pulse sensor cables (22) and (18) and the RPM sensor cable (24) to the computer. After connect the cables the computer (22) can be secured onto the handlebar post by fastening the bolts (52).

Connect the foot strips onto the pedals. The last step is connect both peldals (12 L+R) to both cranks (41). Fasten the pedals tightly with the supplied combination tool.

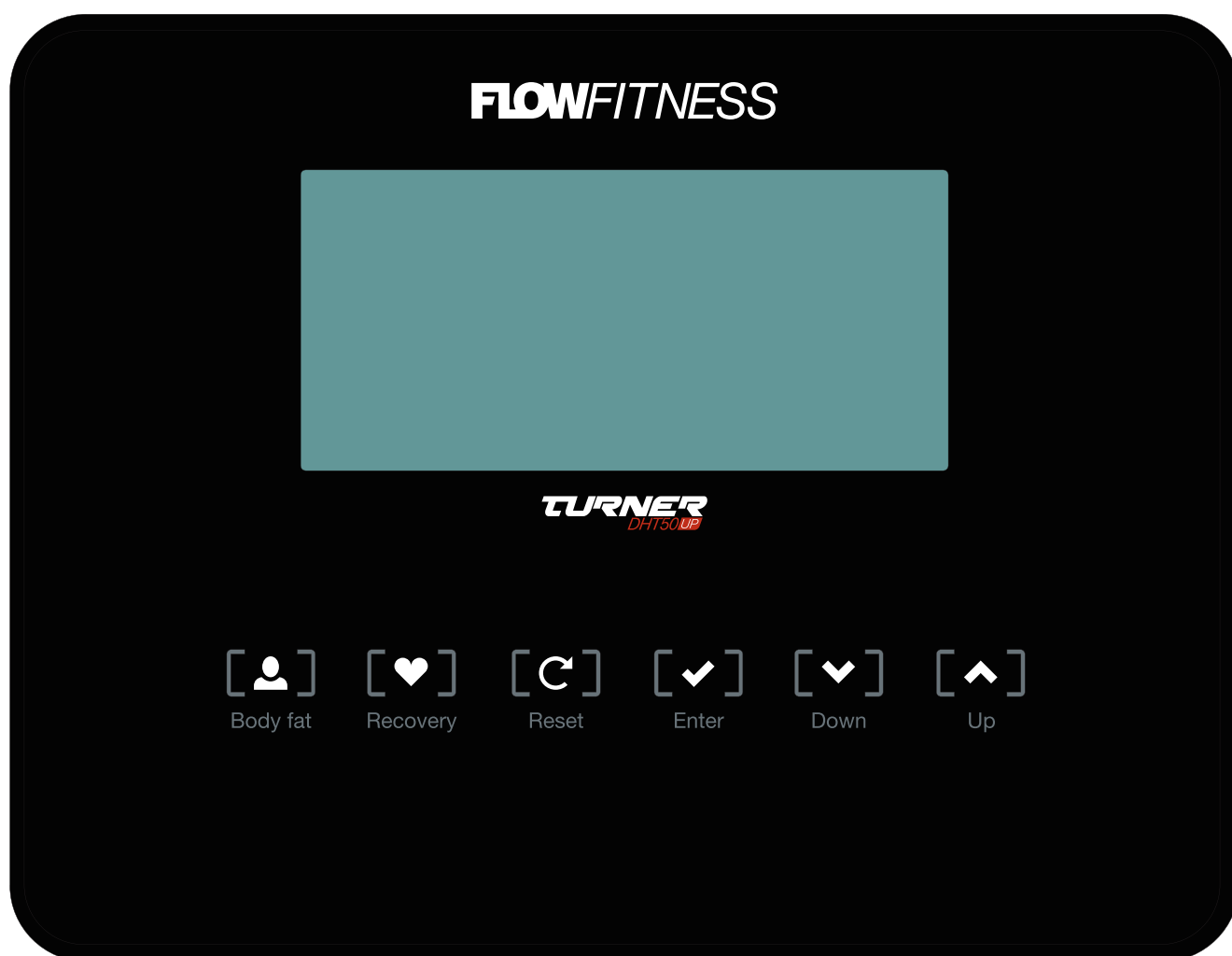


4.2 Use of the computer

Your training computer will automatically turn on when you start tot exercise. It is also possible to activate the computer by pressing one of the keys. To reduce energy the computer will go into standby mode by 4 minutes of inactivity.

Display values

SPEED	Your current speed in KPH.
RPM	Your current Rotations Per Minute.
TIME	Your elapsed or remaining time depending on the setting.
DISTANCE	Your elapsed or remaining distance depending on the setting.
CALORIES	An indication of you burned calories.
PULSE	Display of your heart rate in BPM (Beats Per Minute). This value is only visable when holding the hand pulse sensors.
SCAN	With this function all values above will be displayed for 6 seconds each.



Function Keys

Enter	1. Selecting a target value. The select target value will blink. 2. Press the enter key for 2 seconds and all entered target values will be reset
Up	To increase the target values. Hold the key to increase the value faster.
Down	To decrease the target values. Hold the key to decrease the value faster.
Reset	Press this key to reset the current value. Press and hold for 2 seconds to reset all values.
Recovery	Use this key after a training session to start the recovery test.
Body Fat	Use this key to start the Body Fat test.

Use of the computer

Before starting a training exercise you can setup the target values; Time, Distance, Calories and / or Pulse. Press ENTER to select between values. The selected value will blink in the display. Use the UP and DOWN keys to set the selected target value. During an exercise the target values will decrease instead of increase. The training finishes when one of the target values reaches 0.

When having set Pulse as a target value the computer will play a sound signal when your heart rate differs too much from the set value. Change the resistance level and / or your pedaling speed (RPM) to maintain your preferred heart rate. For a training with a heart rate target value you have to hold the hand pulse sensors in the handlebar for the duration of the training.

Recovery Test

By pressing the **RECOVERY** key a fitness test will start directly. Firmly grab both hand pulse sensors on the handlebar after pressing the recovery key. A countdown will start from 00:60 to 00:00. During this time hold the hand pulse sensors firmly. After the test is finished a code between F1 and F6 will appear on the screen. The code responds to the following fitness level.

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

Important:

1. The RECOVERY stamina test will only start when a heart rate is detected. For a correct measurement you need to hold the hand sensors firmly without moving.

4. Use

2. Your stamina is based upon the time in which your heart rate returns to rest level. Therefore the RECOVERY program can only be done after a intense workout of at least 150 BPM.

Body Fat Test

Press the Body Fat key to start a body fat test. After pressing the body fat key directly grab both hand pulse sensors firmly. The computer will start a measurement for about 8 seconds and '----' will be displayed on the screen. After the measurement the computer will display your BMI and Body Fat percentage for 30 seconds. Press the body fat key again to return to the main menu during the body fat test.

Important:

The body fat test works only from the main menu and not during a training session.

4.3 Maintenance

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

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

To prevent unnecessary wear, the hometrainer can only be used 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.

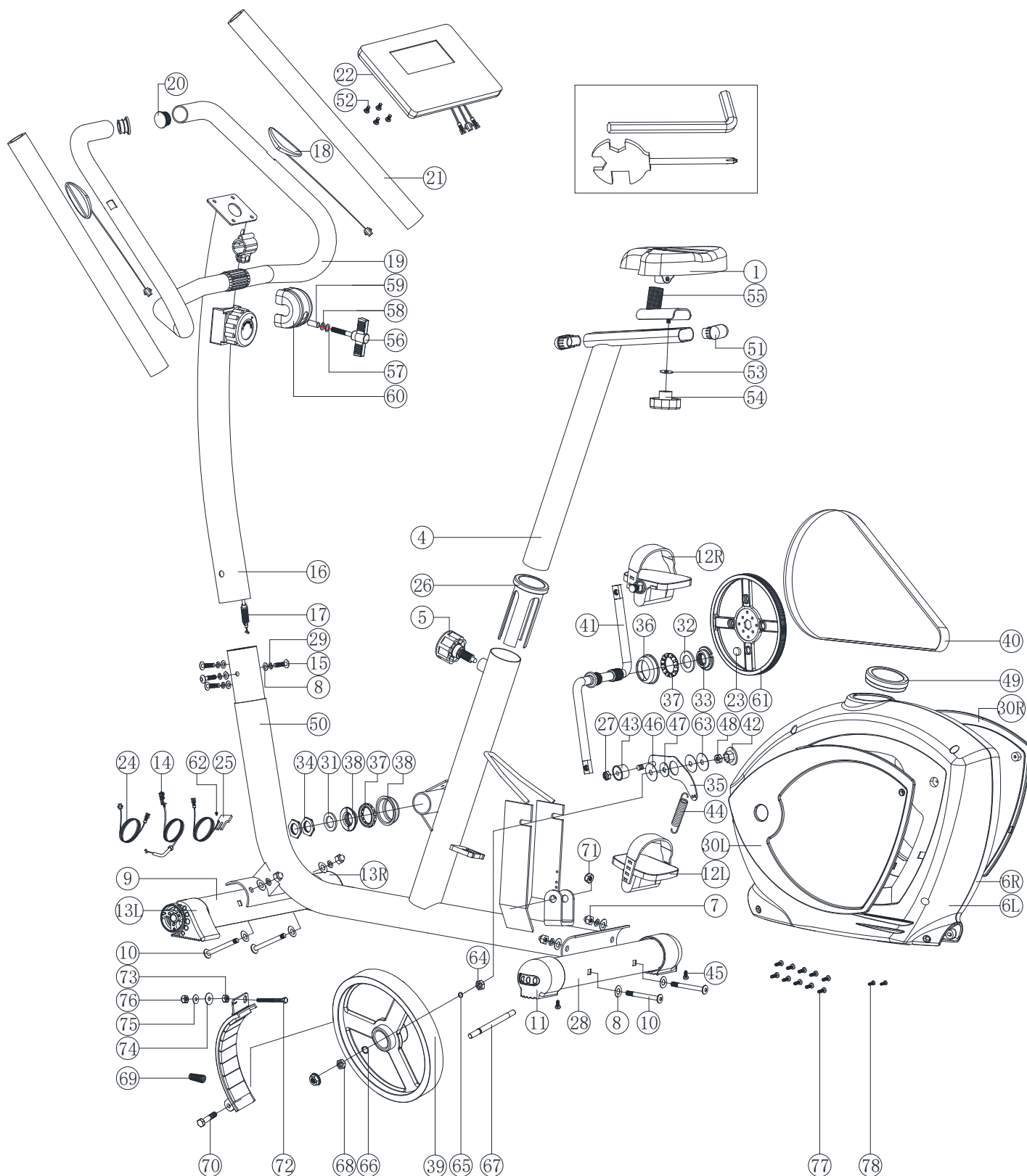
Repeat training 2 or 3 times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

5. General information

5.2 Exploded view



5. General information

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Seat LS-A16,without gel	1	39	Flywheel D260*35	1
4	Seat post	1	40	Multi-groove belt 390 J5	1
5	Knob D56xM16x24xD8	1	41	Crank 6 1/2" 180MM	1
6L	Left chain cover	1	42	Screw cover D35*8	1
6R	Right chain cover	1	43	idle wheel D23.8*D38*24	1
7	Domed nut M8x1.25x15L	4	44	spring D2.2*D14*65L	1
8	Curved washer D22*D8.5*1.5T	12	45	bolt ST4x1.41x10L	2
9	Front stabilizer D60x440Lx1.5T	1	46	plastic flat washer D50*D10*1.0T	2
10	Allen bolt M8*1.25*75L,	4	47	iron flat washer D30xD10x3.2T	1
11	Adjustable cap D60*79 L	2	48	nut 3/8"-26UNF*6.5T	2
12L\R	Pedal JD-11A	1	49	round ring 84*82.5*9T	1
13L	Left moveable cap D60*83 L	1	50	main frame	1
13R	Right moveable cap D60*83 L	1	51	end cap 25*50*28L	2
14	Loower tension cable 1400L	1	52	bolt M5*0.8*10L	4
15	Allen bolt M8x1.25x20L	4	53	flat washer D25xD8.5x2T	1
16	Handlebar post	1	54	club knob D60x32L(M8x1.25)	1
17	Upper tension cable 500L	1	55	adjustable seat post	1
18	Handle pulse sensor PE18	2	56	knob M8x1.25x55	1
	Handle pulse cable 600L	2	57	flat washer D16xD8.5x1.2T	1
19	Fixed handlebar D22.2*1.5T*500	1	58	spring washer D15.4 XD8.2x2T	1
20	Half ball cap D7/8"*31L	2	59	bushings D8xD12.7x23L	1
21	Foam D20*5.5T*600L,	2	60	protective cover 80.6*56*52.5	1
22	Computer ST-6599-71	1	61	belt wheel D240*21	1
23	Round magnet M02	1	62	bolt M5x0.8x12L	1
24	Upper computer cable 900L	1	63	flat washer D50xD10x2.0T	1
25	Lower computer cable 1200L	1	64	hex nutD9.5x4T(3/8"-26UNFx4T)	1
26	Inner tube D66xD52x170L	1	65	fixing ring D13*D10*1.9T	1
27	Nylon nut M10x1.5x10T	1	66	flywheel axle D10x133L(3/8"-26UNF)	1
28	Rear stabilizer D60x440Lx1.5T	1	67	c-clip S-10(1T)	1
29	Spring washer D15.4 XD8.2x2T	8	68	hex nutD9.5x8T(3/8"-26UNFx8T)	1
30L	Left decorative cover	1	69	spring D1.0*42L	1
30R	Right decorative cover	1	70	hex bolt M8*52L	1
31	Fixing plate D35xD22.6x2.5T	1	71	nut M8*1.25*8T	1
32	Fixing ring D40.4xD24x2.8	1	72	hex bolt M6*55L	1
33	Fixing bolt R) D45x12T	1	73	hex nut M6*1*6T	1
34	Fixing bolt D7/8"x4T	2	74	Nylon nut D6*D19*1.5T	1
35	Fixing plate for idle wheel	1	75	flat washer D13*D6.5*1.0T	1
36	Bearing cover D55.6xD40x16	2	76	nut M6*1*6T	1
37	Ball bearing 5/16"x12	2	77	bolt ST4.2x1.4x25L	8
38	Fixing bolt L) D45x12T	1	78	bolt ST4.0*1.4*15L	2

5. General information

5.3 Troubleshooting

Problem:

It isn't possible to connect the upper and lower resistance cables and complete assembly step 4.

Solution:

Set the resistance knob on the highest level, this results into the longest setting for the upper cable. Now it is easier to place the hook into the metal holder as displayed on page 41. If necessary use a pair of tweezers.

Problem:

The starting resistance is too hard or easy.

Solution:

Behind the handlebar post there is a connection between the upper and lower resistance cable. To access this connection the handlebar post needs to be removed from the main frame. See page 41. The connection contains a red tube that can be rotated to adjust the tension within the resistance cable. Rotate this tube to increase or decrease the starting resistance.

Problem:

The computer display is weak or not working at all.

Solution:

Replace the two AA penlite batteries at the back of the computer.

Problem:

During a training the hometrainer makes squeaky noises

Solution:

Beeping or scratching noises are mostly caused by a plastic cover hitting the metal frame or post. You can easily solve this problem by spraying WD40 oil onto these parts.

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

6.1 Warranty

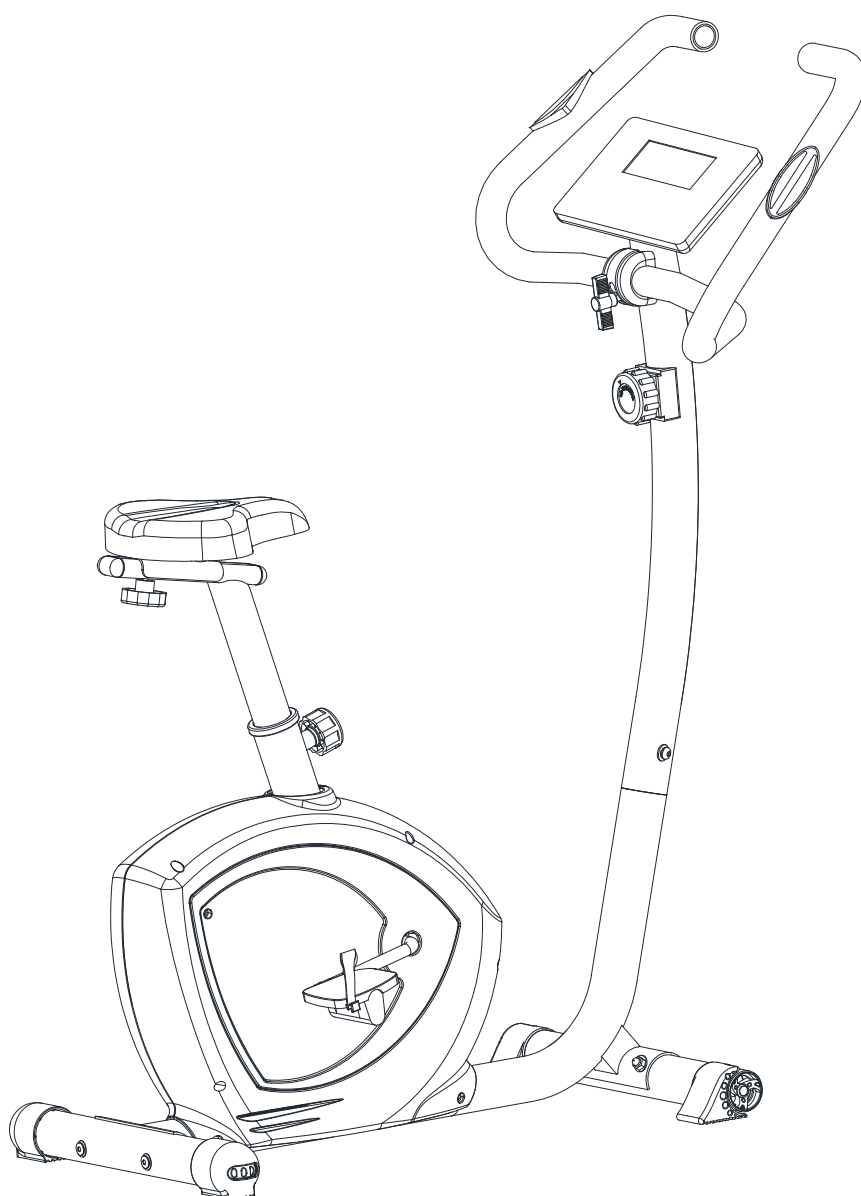
The warrenty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check

<http://www.flowfitness.com/en/dealers/>

for contact information.

FLOWFITNESS

TURNER DHT50 UP



Mode d'emploi
www.flowfitness.com

1. Informations importantes	56
1.1 Santé	56
1.2 Sécurité	56
2. Introduction	58
2.1 Contenu de l’emballage	58
2.2 Parties principales	61
2.3 Spécifications	61
3. Fitness	62
2.4 Entraînement basé sur le rythme cardiaque	62
3.1 Echauffement et récupération	64
4. Utilisation	65
4.1 Montage	65
4.2 utilisation de l’ordinateur	70
4.3 Entretien	73
5. Informations générales	74
5.1 Schémas d’entraînement	74
5.2 Vue éclatée	76
5.3 Dépannage	78
6. Garantie	79
6.1 Garantie	79

1. Informations importantes

1.1 Santé

Important:

lisez premièrement ce manuel et suivez minutieusement les instructions avant l'utilisation du Turner DHT 50 Hometrainer.

- Consultez un expert pour déterminer le niveau d'entraînement le mieux adapté pour vous.
- Si pendant l'entraînement vous souffrez d'étourdissements, de nausées ou d'autres gênes physiques, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Surveillez votre rythme cardiaque pendant l'entraînement et arrêtez immédiatement en cas de valeurs anormales.
- Nous conseillons de faire des exercices d'échauffement et de récupération pendant cinq à dix minutes avant et après l'utilisation du rameur. Ainsi votre rythme cardiaque peut s'adapter progressivement et vous évitez des courbatures.

1.2 Sécurité

- Contrôlez avant l'utilisation le bon fonctionnement du produit. En cas de défaillance ou de défaut interrompez l'entraînement et prenez aussitôt contact avec votre revendeur.
- N'utilisez jamais le produit en cas de défaut de l'appareil.
- Ce produit est uniquement destiné à l'utilisation privé et doit être placé sur une surface égale.
- Le produit ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- L'appareil convient pour des personnes dont le poids ne dépasse pas 120 kilos.
- Respectez une distance d'un mètre d'espace libre autour de l'appareil lors de son utilisation.
- N'introduisez pas d'objets dans les orifices de l'appareil.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- Des personnes handicapées doivent avoir une attestation médicale et être accompagnées lors de l'utilisation du produit.
- Ne mettez pas vos mains ou vos pieds sous le vélo d'appartement .
- Ne bloquez pas votre respiration au cours de l'entraînement. Votre respiration doit maintenir un rythme normal, suivant l'intensivité de l'exercice.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement et augmentez l'effort

progressivement.

- Portez toujours des vêtements adaptés pendant de l'entraînement. Ne portez pas de vêtements trop amples qui peuvent être pris entre les parties mobiles du produit.
- Lors du rangement et du déplacement du produit, maniez l'appareil de façon à ménager votre dos afin d'éviter des lésions lombaires.
- Contrôlez régulièrement l'état des écrous et des boulons et serrez-les si besoin en est.
- Le propriétaire de cet appareil est responsable de ce que les utilisateurs soient au courant des mises en garde et des consignes comme décrits dans ce mode d'emploi.

Attention

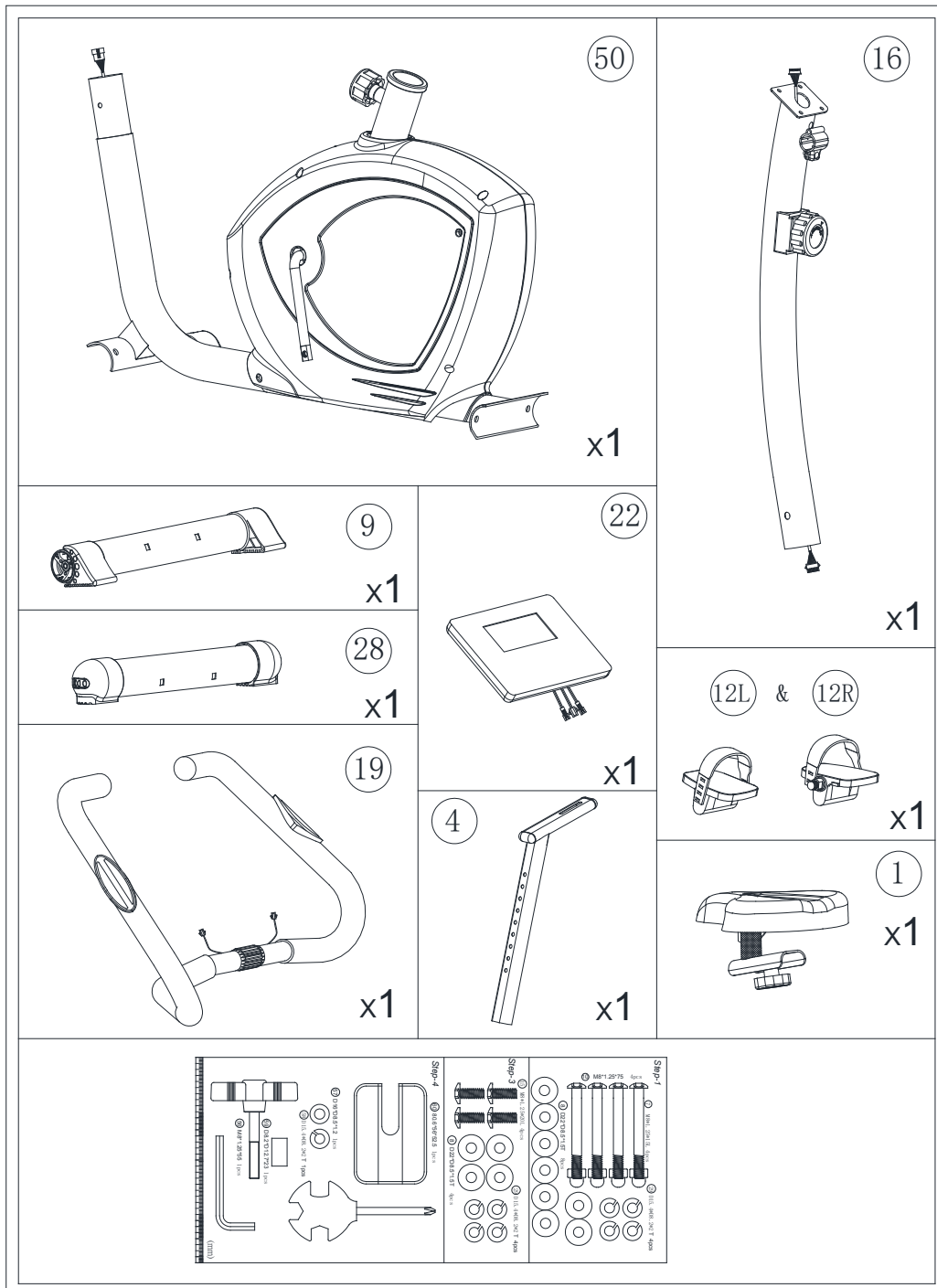
Vous devez subir un examen de santé par un médecin avant de commencer de l'entraînement. Ceci est très important pour des personnes de plus de 35 ans ou des personnes ayant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions d'utilisation. Flow Fitness ne peut être tenu responsable pour des blessures ou des dommages matérielles lors l'utilisation de ce produit. n'est pas destiné à la location ou l'utilisation dans un contexte commercial ou institutionnel.

2. Introduction

Nous vous remercions d'avoir acheté le Flow Fitness DHT50 Hometrainer. Avec le Turner DHT50 Hometrainer, vous vous êtes acquis un appareil d'entraînement unique. Nous vous conseillons premièrement de lire attentivement ce manuel avant l'utilisation du Turner DHT50 Hometrainer, pour que le produit puisse être utilisé de façon optimale et en toute sécurité. Vous trouvez dans ce manuel toute information nécessaire à l'utilisation et au maniement du rameur. Ce manuel comprend également des conseils pour vous entraîner dans les meilleures conditions. Flow Fitness vous souhaite beaucoup de succès et de plaisir pendant votre entraînement.

2.1 Contenu de l'emballage

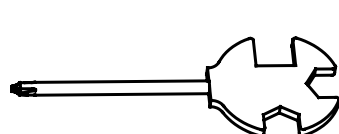
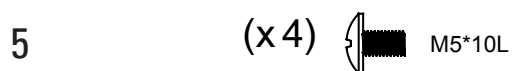
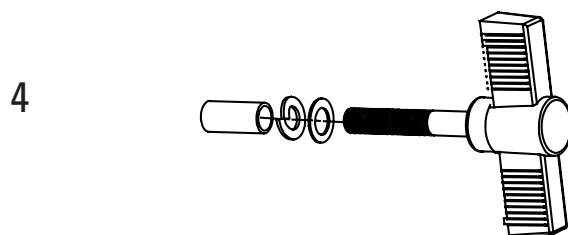
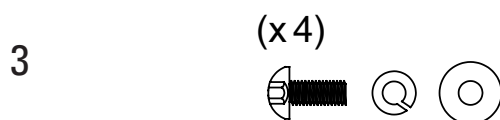
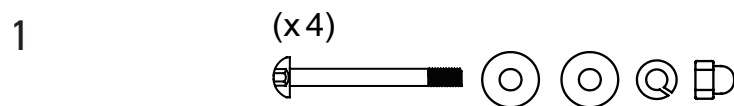
No.	Part	QTY
1	Selle	1
4	Tube de la selle	1
9	Pied antérieur	1
12	Pédale (L+R)	1+1
16	Tube du guidon	1
22	Moniteur	1
28	Pied postérieur	1
50	Châssis principal	1



2. Introduction

Montage

Veuillez utiliser les outils fournis pour le montage du DHT50 UP Hometrainer.

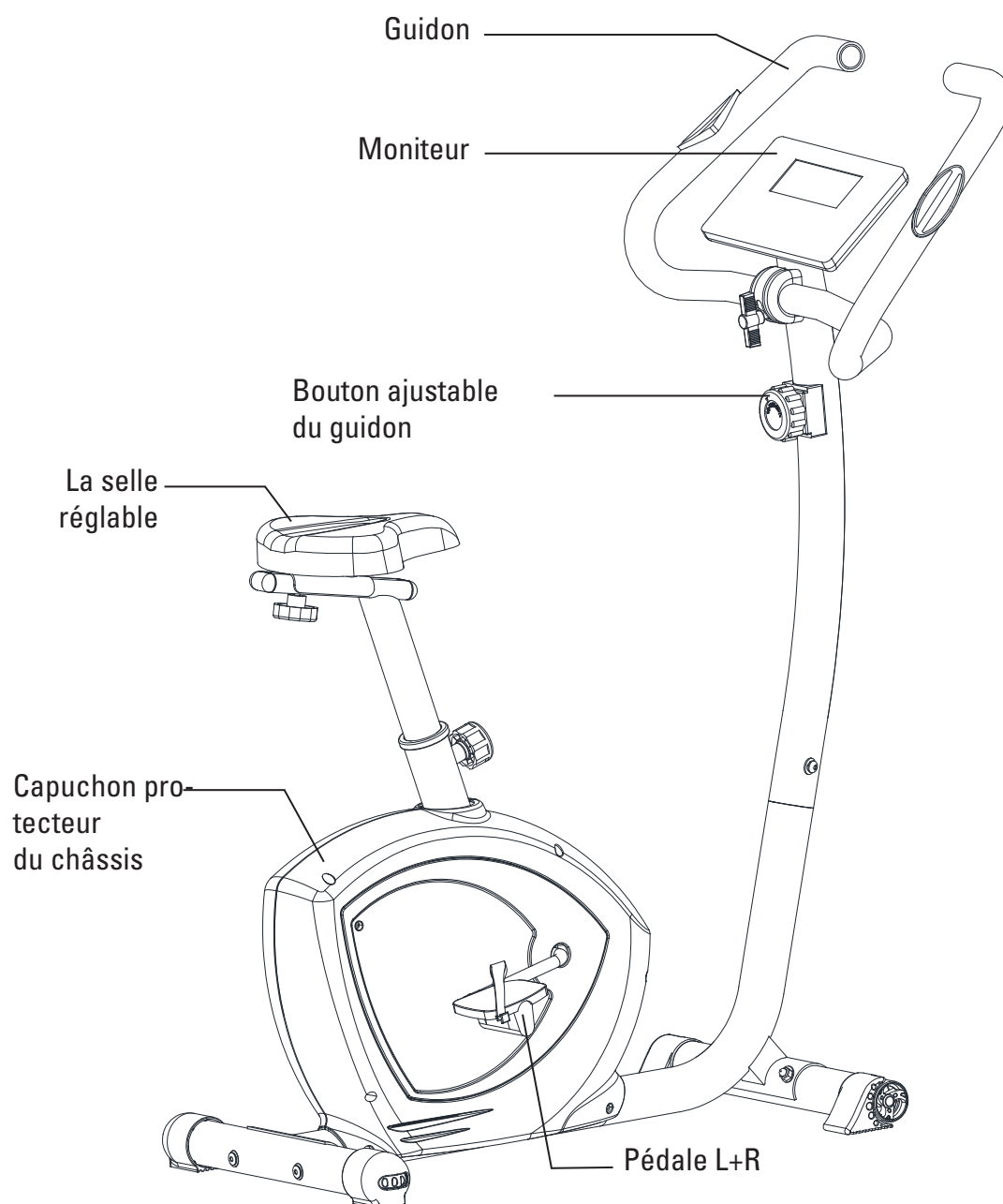


Combination tool



Allen tool

2.2 Parties principales



2.3 Spécifications

Longueur: 87 cm
Hauteur: 134 cm
Largeur: 51 cm
Poids: 25,5 kg

3. Fitness

Qu'est-ce que le fitness? Plus généralement on peut décrire un exercice de fitness comme une activité qui incite le coeur à pomper une plus grande quantité d'oxygène par le sang depuis les poumons vers les muscles. Plus l'exercice est intensif, plus les muscles ont besoin de combustible (l'oxygène) et plus le coeur doit travailler pour pomper le sang riche en oxygène vers les muscles. Si vous avez une bonne condition physique, votre coeur peut pomper une plus grande quantité de sang par pulsation. Le coeur n'a pas besoin de pomper aussi souvent pour transporter l'oxygène nécessaire vers vos muscles. Votre rythme cardiaque baissera aussi bien au repos et qu'à l'effort.

2.4 Entraînement basé sur le rythme cardiaque

Lors de l'entraînement il est donc important de surveiller votre rythme cardiaque. Celui-ci détermine le résultat de l'entraînement. Le rythme cardiaque idéal pour votre entraînement dépend premièrement de votre âge. Le nombre maximal de pulsations dépend donc de ces données. Le rythme cardiaque dépend deuxièmement de votre objectif de l'entraînement. Si votre objectif est la perte de poids, vous devez vous entraîner à 60% de votre rythme cardiaque maximal. Si votre objectif d'entraînement est d'améliorer votre condition physique il est conseillé de respecter alors 85% de votre rythme cardiaque maximal.

Le corps stocke l'énergie de deux façons; sous forme de glucides et de graisses. Lors d'un effort, nous utilisons une combinaison de ces deux stocks d'énergie. Quand l'intensité de l'effort est élevée, le corps choisit en grande partie l'énergie à combustion rapide, à savoir les glucides. Étant donné qu'il y en a seulement une quantité limitée, ceci ne peut être maintenu que de courte durée. Lors des entraînements à faible intensité, le corps choisira en grande partie une réserve d'énergie à long terme, à savoir les graisses. Étant donné que celles-ci sont stockées en quantités plus importantes dans le corps, ceci peut être maintenu plus longtemps.

âge	Perte de poids (pulsations par minute) 60%	Améliorer la condition (pulsations par 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

Vous pouvez lire dans le schéma ci-dessous lequel est le meilleur rythme cardiaque selon lequel vous devez vous entraîner. Par groupe d'âge sont indiquées des valeurs qui correspondent au rythme cardiaque que vous devez respecter au cours de l'entraînement. Dans la colonne du milieu vous trouvez les valeurs qui sont applicables si vous désirez perdre du poids. Si vous désirez améliorer votre condition physique vous devez appliquer les valeurs comme indiquées dans la colonne de droite.

La meilleure manière de commencer l'entraînement varie par personne. Si vous n'êtes pas entraîné ou que vous êtes en surpoids, vous devez commencer lentement et augmenter progressivement l'effort.

Au dernier chapitre de ce mode d'emploi (voir : 5. Informations générales) différents schémas d'entraînement sont expliqués. Vous pouvez utiliser ces schémas pour atteindre l'objectif d'entraînement. Le programme est divisé en deux phases. La première phase dure six semaines et donne de bonnes directives pour des débutants ou des personnes qui reprennent un entraînement après une longue période d'inactivité sportive. Pendant cette phase, l'intensité de l'entraînement est construite lentement. Après six semaines commence la deuxième phase. Vous pouvez alors choisir un schéma d'entraînement en vue d'une perte de poids ou pour améliorer votre forme.

3.1 Echauffement et récupération

Un bon programme d'entraînement commence par des exercices d'échauffement et finit par des exercices de récupération. Ainsi vous pouvez éviter des courbatures et des blessures. Ci-dessous vous trouvez quelques exercices adaptés.



Rotation de la tête

Inclinez votre tête vers la droite. Maintenez cette position jusqu'à ce que vous sentiez une petite sensation de tiraillement dans les muscles situés dans la partie gauche de votre cou. Faites la même chose de l'autre côté, vers l'avant et vers l'arrière. Répétez l'exercice deux ou trois fois.



Toucher des orteils

Dos et bras détendus, penchez-vous vers l'avant. Descendez le plus bas possible et maintenez cette position pendant dix secondes. Répétez cet exercice deux ou trois fois.



Étirement latéral

Levez vos deux bras et tendez le droit aussi haut que possible. Penchez-vous un peu vers la droite afin que les muscles situés dans la partie droite de votre torse soient étirés. Maintenez cette position pendant une seconde. Détendez-vous et répétez les mêmes mouvements, mais cette fois avec l'autre côté de votre corps. Répétez cet exercice trois ou quatre fois.



Flexion des genoux

Pieds écartés dans le prolongement de vos épaules, tendez vos mains. Fléchissez les genoux sans descendre de plus de 10cm. Redressez-vous et répétez l'exercice plusieurs fois.



Étirement du bas du dos

Mettez-vous à quatre pattes. Tendez vos bras devant vous et baissez votre visage jusqu'à ce qu'il soit près du sol. Redressez-vous doucement en position assise. Placez votre fessier juste au-dessus de vos talons. Relâchez et ressentez la légère sensation d'étirement dans vos lombaires.



Étirement de l'ischio-jambier

Asseyez-vous par terre et tendez votre jambe droite devant vous, puis placez la plante de votre pied gauche sur la partie intérieure de votre cuisse droite. Penchez-vous vers votre pied droit et maintenez cette position pendant dix secondes. Détendez-vous, puis effectuez le même exercice avec votre jambe gauche. Répétez l'exercice deux ou trois fois.

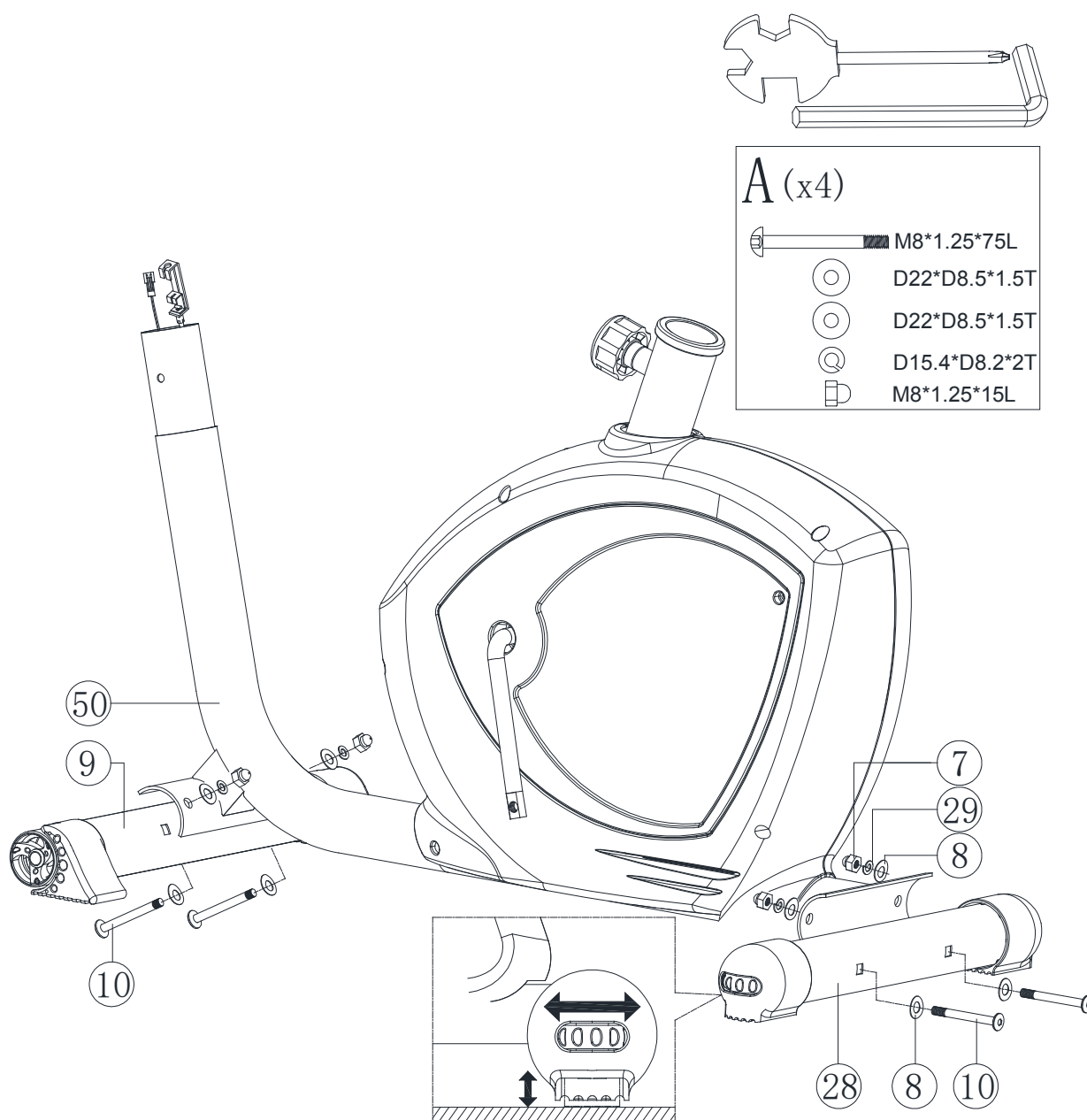
4.1 Montage

Étape 1

Montez le pied antérieur (9) et le pied postérieur (28) sur le châssis principal (50) à l'aide des boulons à six pans creux (10), des rondelles bombées (8), des rondelles élastiques (29) et de l'écrou à tête ronde (7).

Pour un montage correct, veuillez d'abord placer la rondelle bombée, puis la rondelle élastique et l'écrou à tête ronde.

Attention : grâce aux pieds réglables dans les capuchons protecteurs du pied postérieur, vous pouvez mettre le vélo d'appartement à niveau.



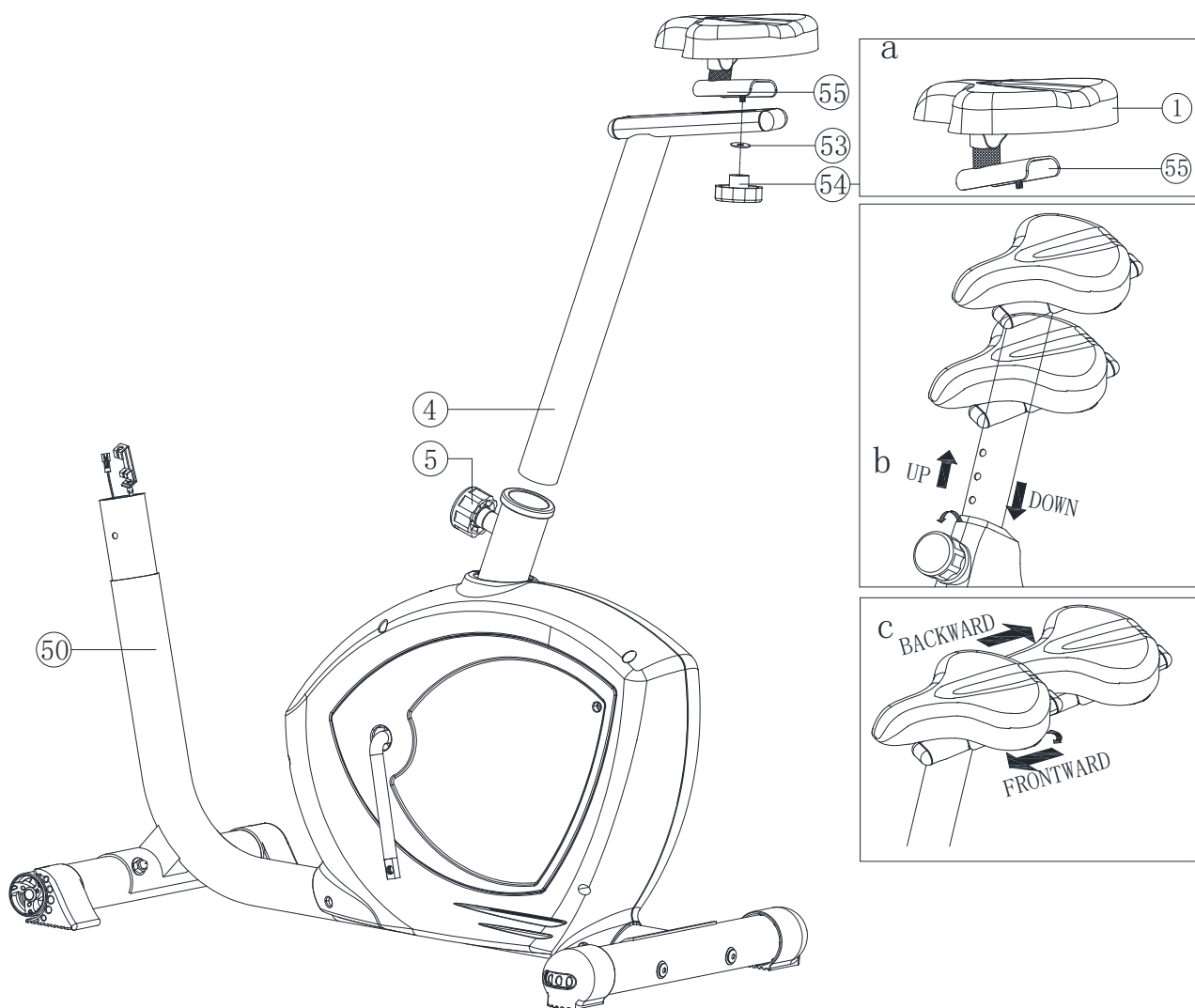
4. Utilisation

Étape 2

1. Montez la plaque de la selle (55) à l'aide des rondelles (3) et des contreécrous (2) sur la selle (1).

2. Placez ensuite la selle montée (55) sur la partie inclinée du tube de la selle (4). Fixez la selle (55) à l'aide de la rondelle (53) et du bouton de réglage (54) présents sur le tube de la selle (4).

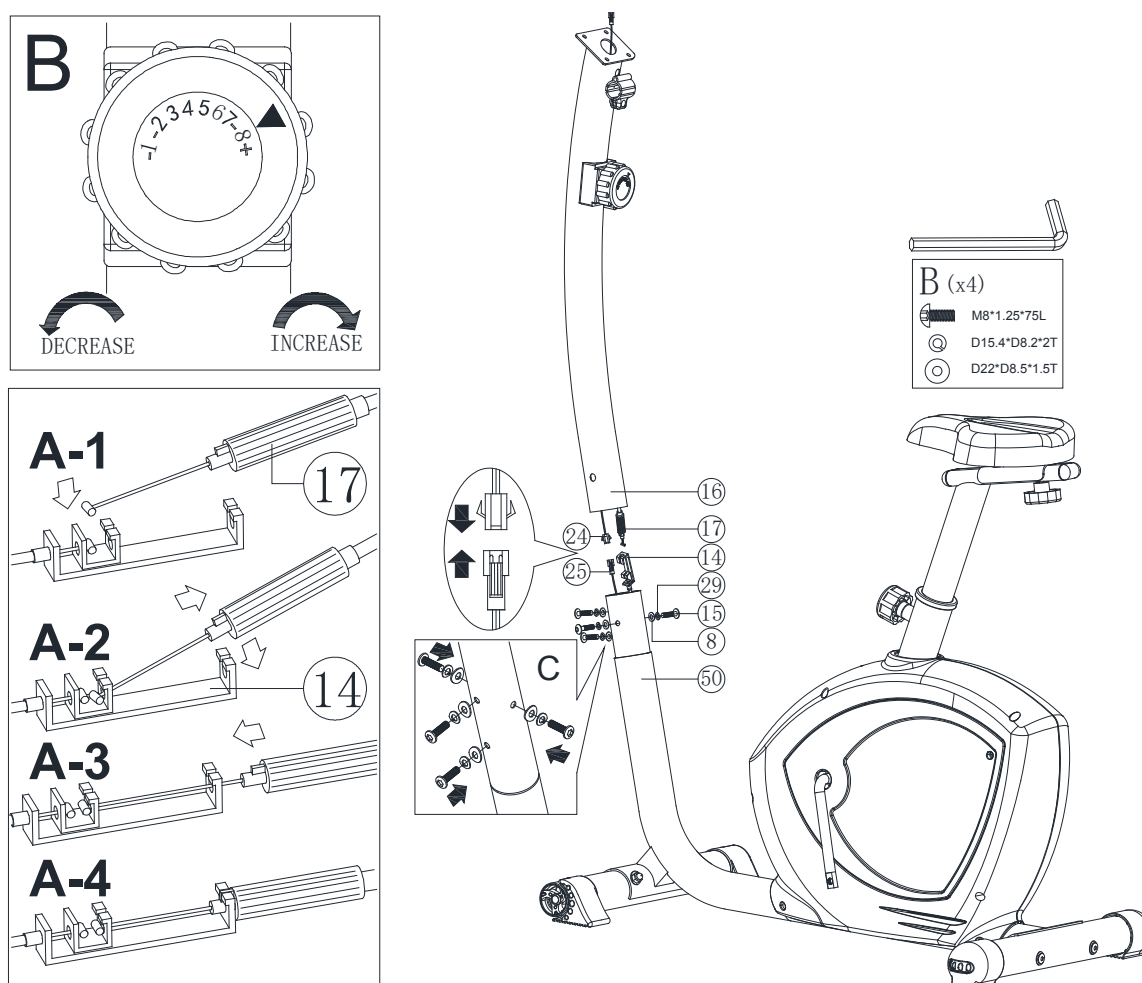
Faites glisser ensuite le tube du guidon complet avec la selle montée (4) dans le tube du châssis principal qui ressort des capuchons protecteurs. Sortez également la tige de réglage (5) de sorte que le tube puisse bouger librement dans le sens vertical. Détachez la tige de réglage lorsque la selle se trouve à bonne hauteur. Resserrez ensuite la tige de réglage (5) pour que le tube de la selle (4) soit fixé.



Étape 3

1. Reliez le câble d'ajustement supérieur (17) au câble d'ajustement inférieur (14) en plaçant l'extrémité à l'arrière du support, comme indiqué dans l'illustration A-1. Tirez ensuite la bague orientable en plastique rouge du câble d'ajustement supérieur (17) d'abord vers l'arrière et ensuite vers le bas. L'extrémité du tube se place ainsi derrière le support, comme illustré dans l'illustration A-4.
2. Contrôlez si les câbles sont reliés les uns aux autres en bougeant le bouton réglable de résistance vers la gauche et vers la droite. L'extrémité du câble d'ajustement supérieur (17) doit à présent tirer et laisser filer le câble d'ajustement inférieur (14). Reliez à présent le câble de moniteur supérieur (24) au câble de moniteur inférieur (25) en cliquant les prises l'une dans l'autre.
3. Montez le tube du guidon (16) sur le châssis principal (50) à l'aide des rondelles bombées (8), des rondelles élastiques (29) et des boulons à six pans creux (15).

Important : pour un montage correct, veuillez d'abord placer la rondelle élastique (29) sur le boulon à six pans creux (15), ensuite fixez la rondelle bombée (8) et puis le tube du guidon (16) sur le châssis principal (50).



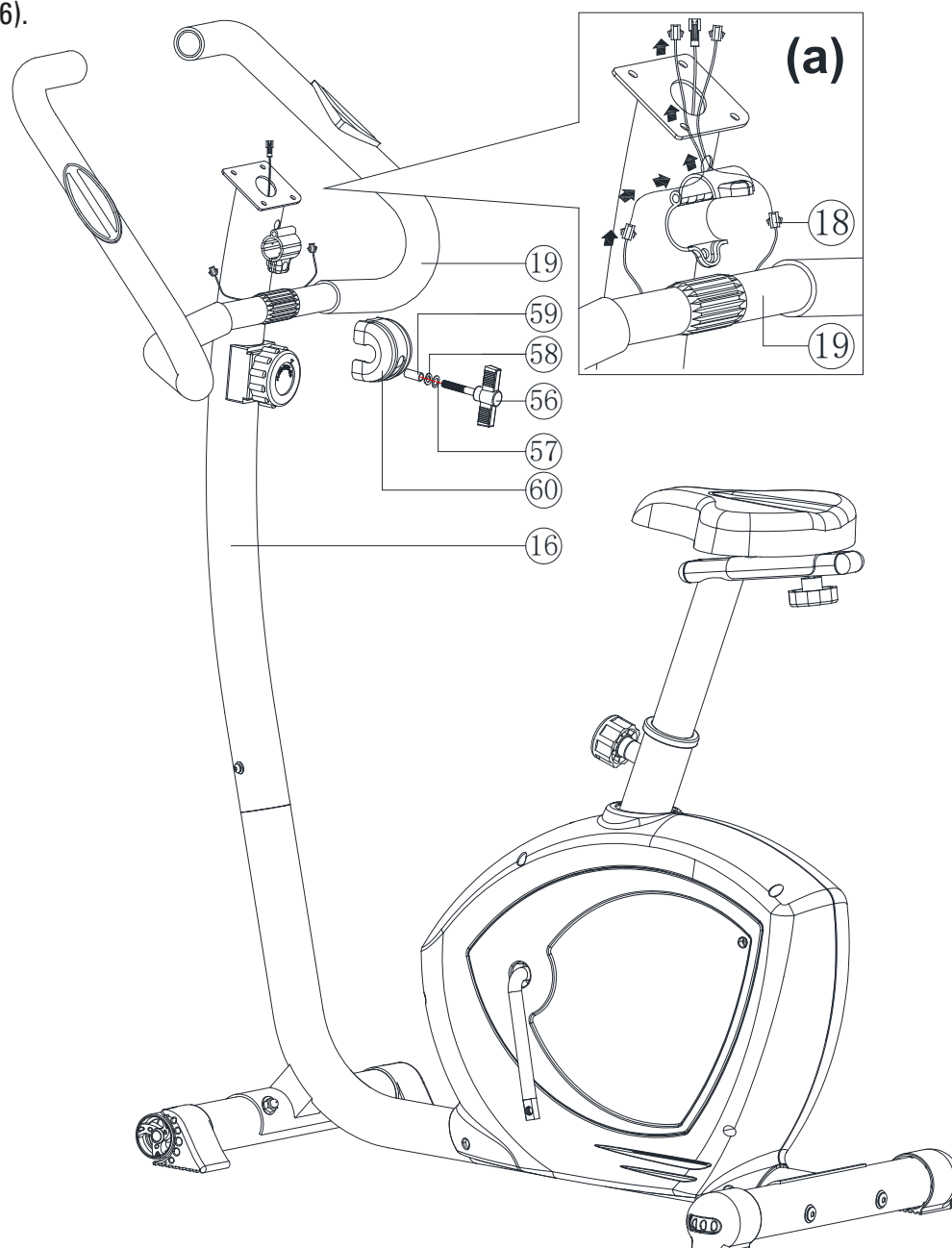
4. Utilisation

Étape 4

Montez le guidon (19) sur le tube du guidon (16). Ouvrez pour ce faire la charnière de fixation du guidon et placez le guidon (19) par la partie nervurée dans la charnière. Refermez la charnière et passez les câbles du capteur du pouls de la main (18) dans l'orifice du tube du guidon ; ensuite, vers le haut (illustration a). Les deux câbles du capteur du pouls de la main ressortent à présent à la surface supérieure du tube du guidon.

Placez le capuchon protecteur de fixation du guidon (60) au-dessus de la charnière de fixation et bloquez la charnière à l'aide de la douille (59), la rondelle (57), la rondelle élastique (58) et le bouton de réglage du guidon (56).

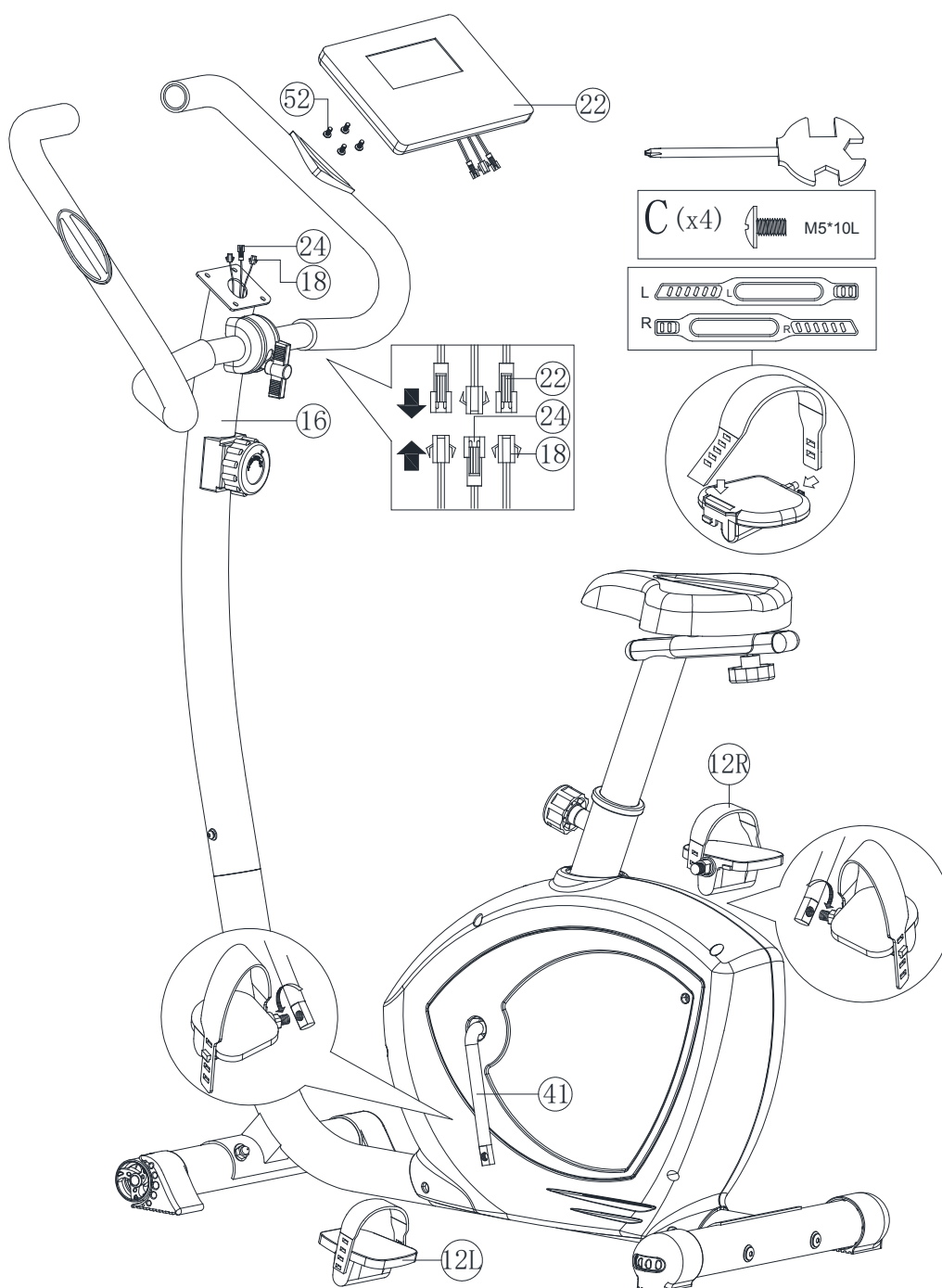
Placez le guidon (19) dans la position souhaitée et fixez le bouton de réglage du guidon (56).



Étape 5

Avant de fixer le moniteur (22) sur le tube du guidon (16), il faut d'abord fixer les deux câbles (22) (18) du capteur du pouls de la main et le câble du capteur du régime (24) sur le moniteur. Ensuite, les boulons (52) permettent de fixer le moniteur (22) sur le tube du guidon.

Fixez les attaches de pied aux pédales (12 L+R). Pour terminer, fixez les pédales (12 L+R) aux deux manivelles (41). Fixez-les solidement à l'aide de la clé mixte.



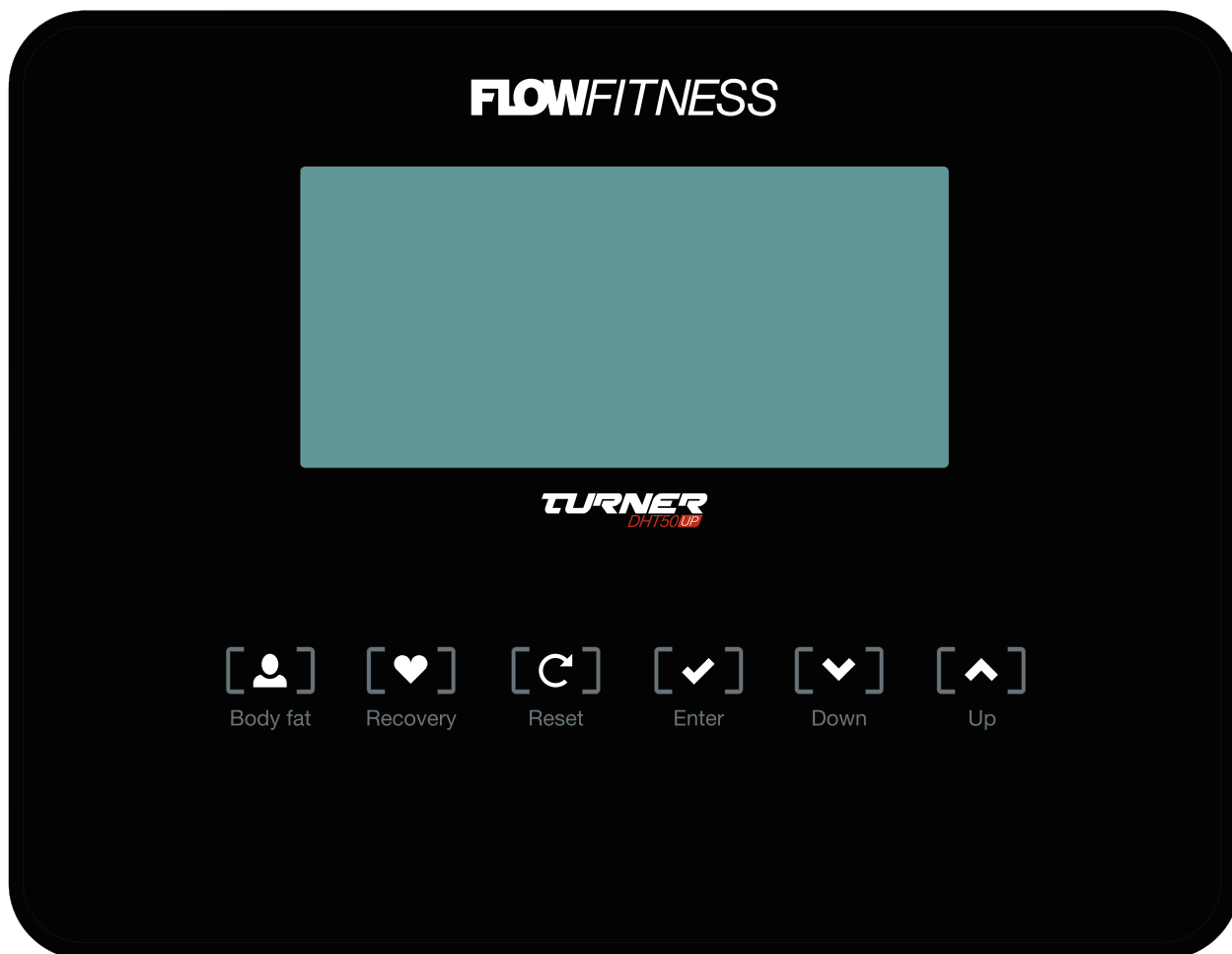
4. Utilisation

4.2 utilisation de l'ordinateur

Votre ordinateur d'entraînement s'allumera automatiquement lorsque vous commencerez vos exercices sur le vélo. Il est également possible de l'activer en appuyant sur une des touches. Afin de réduire sa consommation énergétique, il se mettra en mode Veille après 4 minutes d'inactivité.

Valeurs affichées

SPEED (VITESSE)	Votre vitesse actuelle en km/h.
RPM	Vos rotations par minute actuelles.
TIME (TEMPS)	Le temps qui s'est écoulé ou le temps restant selon le paramétrage.
DISTANCE	La distance parcourue ou la distance restant à parcourir selon le paramétrage.
CALORIES	Une indication quant au nombre de calories que vous avez brûlées.
PULSE (POULS)	Votre rythme cardiaque en BPM (battements par minute). Cette valeur n'est visible que si vous tenez les détecteurs cardiaques manuels.
SCAN	Avec cette fonction, chacune des valeurs indiquées ci-dessus sera affichée pendant 6 secondes.



Touches de fonction

Enter (Entrée)

1. Permet de sélectionner une valeur cible. La valeur cible sélectionnée se mettra à clignoter.
2. En appuyant sur la touche Enter (Entrée) pendant 2 secondes, toutes les valeurs cibles définies seront réinitialisées.

Up (Haut)

Pour augmenter les valeurs cibles. Maintenez la touche enfoncée pour augmenter la valeur plus rapidement.

Down (Bas)

Pour baisser les valeurs cibles. Maintenez la touche enfoncée pour baisser la valeur plus rapidement.

Reset (Réinitialiser)

Appuyez sur cette touche pour réinitialiser la valeur actuelle. Appuyez sur cette touche et maintenez-la enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

Recovery (Récupération)

Utilisez cette touche après une séance d'entraînement pour lancer le test de récupération.

Body Fat (Masse grasseuse)

Utilisez cette touche pour lancer le test Masse grasseuse.

Utilisation de l'ordinateur

Avant de commencer un exercice, vous pouvez configurer les valeurs cibles : Time, Distance, Calories et/ou Pulse (Temps, Distance, Calories et/ou Pouls). Appuyez sur la touche Enter (Entrée) pour sélectionner des valeurs. La valeur sélectionnée se mettra à clignoter sur l'écran. Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour paramétrer la valeur cible sélectionnée. Au cours d'un exercice, les valeurs cibles baisseront au lieu d'augmenter. La séance se termine lorsqu'une des valeurs cibles atteint 0.

Lorsque vous définissez Pulse (Pouls) comme une valeur cible, l'ordinateur émettra un signal sonore si votre rythme cardiaque diffère trop de la valeur établie. Changez le niveau de résistance et/ou votre vitesse de pédalage (RPM) afin de maintenir votre fréquence cardiaque préférée. Pour une séance d'entraînement avec une valeur cible liée au rythme cardiaque, vous devez tenir les capteurs cardiaques manuels situés dans le guidon pendant toute la durée de l'exercice.

4. Utilisation

Test de récupération

En appuyant sur la touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION), un test de votre condition physique se lancera automatiquement. Après avoir appuyé sur cette touche, serrez fermement les deux capteurs cardiaques manuels situés sur le guidon. Un compte à rebours de 00:60 à 00:00 commencera. Pendant ce laps de temps, tenez fermement les capteurs cardiaques manuels. Une fois le test terminé, un code pouvant aller de F1 à F6 apparaîtra sur l'écran. Les codes correspondent aux niveaux de condition physique suivants:

- F1 : Excellente
- F2 : Bonne
- F3 : Dans la moyenne/Moyenne
- F4 : En dessous de la moyenne
- F5 : Mauvaise
- F6 : Très mauvaise/Aucune mesure correcte

Important :

1. Le test d'endurance RECOVERY (RÉCUPÉRATION) ne se lancera que si un rythme cardiaque est détecté. Pour un mesurage correct, vous devez tenir fermement les capteurs manuels sans bouger.
2. L'évaluation de votre endurance se base sur le temps que met votre pouls à revenir à votre rythme cardiaque au repos. Le programme RECOVERY (RÉCUPÉRATION) ne peut donc être effectué qu'après une séance d'entraînement intense faisant augmenter votre fréquence cardiaque jusqu'à au moins 150 BPM.

Masse grasseuse

Appuyez sur la touche Body Fat (Masse grasseuse) pour lancer une évaluation de la masse grasseuse. Après avoir appuyé sur cette touche, saisissez tout de suite fermement les deux capteurs cardiaques manuels. L'ordinateur lancera une évaluation des éléments de mesure qui durera environ 8 secondes, et « ---- » s'affichera sur l'écran. Une fois cette évaluation effectuée, votre IMC et votre pourcentage de masse grasseuse s'afficheront sur l'écran de l'ordinateur pendant 30 secondes. Appuyez de nouveau sur la touche Body Fat (Masse grasseuse) pour revenir au menu principal pendant le test Body Fat (Masse grasseuse).

Important :

Le test Body Fat (Masse grasseuse) ne fonctionne qu'à partir du menu principal et ne peut être lancé pendant une séance d'entraînement.

4.3 Entretien

Les pièces en métal et en plastique du vélo d'appartement peuvent être nettoyées en utilisant des produits d'entretien classiques. Veillez cependant à ce que tous les éléments soient totalement secs avant toute utilisation.

Flow Fitness vous conseille de bien fixer les boulons et les écrous, et de vérifier et de serrer les points d'articulation toutes les six semaines. Pour ce faire, utilisez l'outil fourni avec le produit.

Afin d'éviter toute usure inutile, le vélo d'appartement ne peut être utilisé qu'en intérieur et dans un environnement sec.

5. Informations générales

5.1 Schémas d'entraînement

Schéma d'entraînement d'introduction

Semaine 1 & 2

Entraînez-vous à 60% de votre rythme cardiaque maximum.
3 fois par semaine max.

Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
Entraînez-vous pendant 4 minutes.
Reposez-vous pendant 1 minute.
Entraînez-vous pendant 2 minutes.
Entraînez-vous tranquillement pendant 1 minute.
Récupérez pendant 5 minutes.

Semaine 3 & 4

Entraînez-vous à 60% de votre rythme cardiaque maximum.
4 fois par semaine max.

Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
Entraînez-vous pendant 5 minutes.
Reposez-vous pendant 1 minute.
Entraînez-vous pendant 3 minutes.
Entraînez-vous tranquillement pendant 1 minute.
Récupérez pendant 5 minutes.

Semaine 5 & 6

Entraînez-vous à 60% de votre rythme cardiaque maximum.
5 fois par semaine max.

Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
Entraînez-vous pendant 6 minutes.
Reposez-vous pendant 1 minute.
Entraînez-vous pendant 4 minutes.
Entraînez-vous tranquillement pendant 3 minutes.
Récupérez pendant 5 minutes.

Une fois que vous avez terminé le programme d'entraînement d'initiation de six semaines, vous pouvez choisir le programme d'entraînement complémentaire qui correspond le mieux à vos besoins. Vous pouvez opter pour un programme qui optimisera votre perte de poids ou pour un programme qui vous permettra d'améliorer votre endurance. Ces deux programmes d'entraînement sont présentés dans les pages suivantes.

Programme d'entraînement pour améliorer l'endurance

(En prolongement du programme d'entraînement d'initiation)

Semaine 7 & 8

Entraînez-vous à 85% de votre rythme cardiaque maximum.
6 fois par semaine max.

Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
Entraînez-vous pendant 7 minutes.
Reposez-vous pendant 1 minute.
Entraînez-vous pendant 5 minutes.
Entraînez-vous tranquillement pendant 1 minute.
Récupérez pendant 5 minutes.

A partir de la semaine 9

Entraînez-vous à 85% de votre rythme cardiaque maximum.
6 fois par semaine max.

Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
Entraînez-vous pendant 10 minutes.
Reposez-vous pendant 1 minute.
Entraînez-vous pendant 10 minutes.
Répétez les étapes de l'entraînement 2 ou 3 fois. Entraînez-vous tranquillement pendant 1 minute. Récupérez pendant 5 minutes.

Programme d'entraînement pour perdre du poids

(En prolongement du programme d'entraînement d'initiation)

Semaine 7 & 8

Entraînez-vous à 60% de votre rythme cardiaque maximum.
6 fois par semaine max.

Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
Entraînez-vous pendant 7 minutes.
Reposez-vous pendant 1 minute.
Entraînez-vous pendant 5 minutes.
Entraînez-vous tranquillement pendant 1 minute.
Récupérez pendant 5 minutes.

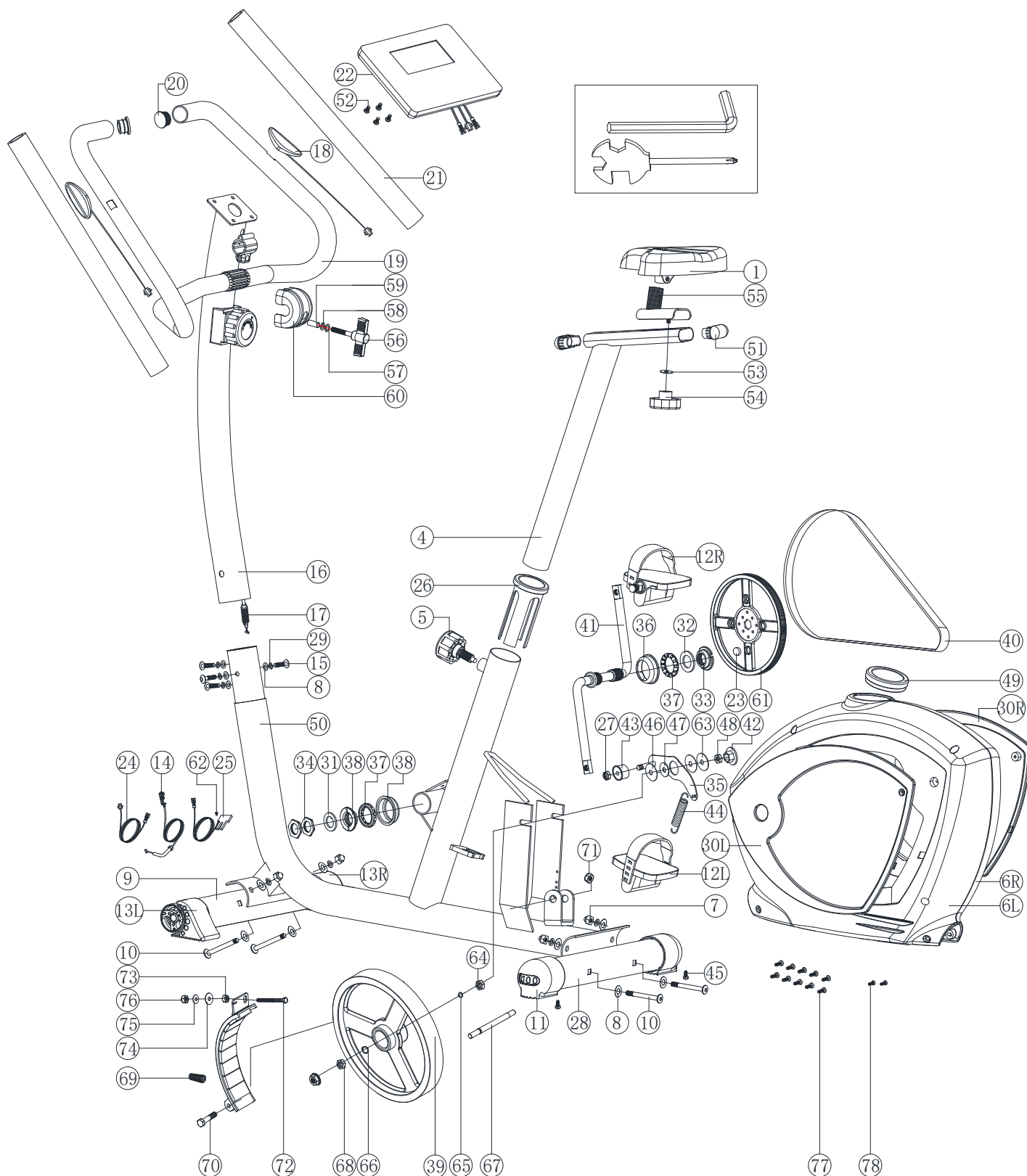
A partir de la semaine 9

Entraînez-vous à 60% de votre rythme cardiaque maximum.
6 fois par semaine max.

Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
Entraînez-vous pendant 10 minutes.
Reposez-vous pendant 1 minute.
Entraînez-vous pendant 10 minutes.
Répétez les étapes de l'entraînement 2 ou 3 fois. Entraînez-vous tranquillement pendant 1 minute. Récupérez pendant 5 minutes.

5. Informations générales

5.2 Vue éclatée



5. Informations générales

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Selle LS-A16,sans gel	1	39	Volant d'inertie D260*35	1
4	Tige de selle	1	40	Courroie à rainures multiples 390 J5	1
5	Molette D56xM16x24xD8	1	41	Pédalier 6 1/2" 180MM	1
6L	Carter de chaîne gauche	1	42	Bouchon fileté D35*8	1
6R	Carter de chaîne droit	1	43	Roue libre D23,8*D38*24	1
7	Écrou à portée sphérique M8x1.25x154	1	44	Ressort D2,2*D14*65L	1
8	Rondelle bombée D22*D8,5*1,5T	12	45	Boulon ST4x1,41x10L	2
9	Stabilisateur avant D60x440Lx1,5T	1	46	Rondelle plate 50*D10*1,0T	2
10	Boulon BTR M8*1,25*75L,	4	47	Rondelle plate en fer D30xD10x3,2T	1
11	Capuchon ajustable D60*79 L	2	48	Écrou 3/8"-26UNF*6.5T	2
12L\R	Pédale JD-11A	1	49	Bague ronde 84*82,5*9T	1
13L	Capuchon mobile gauche D60*83 L	1	50	Cadre principal	1
13R	Capuchon mobile droit D60*83 L	1	51	Embout 25*50*28L	2
14	Câble de tension inférieur 1400L	1	52	Boulon M5*0,8*10L	4
15	Boulon BTR M8*1,25*20L	4	53	Rondelle plate D25xD8,5x2T	1
16	Potence de guidon	1	54	Molette D60x32L(M8x1,25)	1
17	Câble de tension supérieur 500L	1	55	Tige de selle réglable	1
18	Capteur cardiaque pour guidon PE18	2	56	Molette M8x1,25x55	1
	Câble pour capteur cardiaque 600L	2	57	Rondelle plate D16xD8,5x1,2T	1
19	Guidon fixe D22,2*1,5T*500	1	58	Rondelle ressort D15,4 XD8,2x2T	1
20	Capuchon hémisphérique D7/8"*31L	2	59	Douilles D8xD12,7x23L	1
21	Mousse D20*5,5T*600L,	2	60	Capot de protection 80,6*56*52,5	1
22	Ordinateur ST-6599-71	1	61	Roue à courroie D240*21	1
23	Aimant rond M02	1	62	Boulon M5x0,8x12L	1
24	Câble d'ordinateur supérieur 900L	1	63	Rondelle plate D50xD10x2,0T	1
25	Câble d'ordinateur inférieur 1200L	1	64	Écrou hexagonal D9,5x4T	1
26	Tube interne D66xD52x170L	1	65	Bague de fixation D13*D10*1,9T	1
27	Écrou en nylon M10x1,5x10T	1	66	Essieu de volant d'inertie D10x133L	1
28	Stabilisateur arrière D60x440Lx1,5T	1	67	Dispositif retenue en forme de CS-10	1
29	Rondelle ressort D15,4 XD8,2x2T	8	68	Écrou hexagonal D9,5x8T	1
30L	Revêtement décoratif gauche	1	69	Ressort D1,0*42L	1
30R	Revêtement décoratif droit	1	70	Boulon hexagonal M8*52L	1
31	Plaque de fixation D35xD22,6x2,5T	1	71	Écrou M8*1,25*8T	1
32	Bague de fixation D40,4xD24x2,8	1	72	Boulon hexagonal M6*55L	1
33	Boulon de fixation D) D45x12T	1	73	Écrou hexagonal M6*1*6T	1
34	Boulon de fixation D7/8"x4T	2	74	Écrou en nylon D6*D19*1,5T	1
35	Plaque de fixation pour roue libre	1	75	Rondelle plate D13*D6,5*1,0T	1
36	Couvercle de palier D55,6xD40x16	2	76	Écrou M6*1*6T	1
37	Roulement à billes 5/16"x12	2	77	Boulon ST4,2x1,4x25L	8
38	Boulon de fixation G) D45x12T	1	78	Boulon ST4,0*1,4*15L	2

5. Informations générales

5.3 Dépannage

Problème :

Il est impossible de connecter les câbles de résistance inférieur et supérieur et de mener à bien l'étape de montage n°4.

Solution :

Placez la molette de résistance le plus haut possible, cela vous permettra de profiter de la configuration plus longue pour le câble supérieur. Maintenant, il sera plus facile de placer le crochet dans le support métallique comme illustré dans l'étape de montage n°2. Utilisez une pincette si nécessaire.

Problème :

La résistance au démarrage est trop facile ou trop dure.

Solution :

Derrière la potence du guidon, il y a une connexion entre les câbles de résistance supérieur et inférieur. Pour accéder à cette connexion, la potence du guidon doit être retirée du cadre principal. Reportez-vous à l'étape de montage n°2. La connexion contient un tube rouge qui peut être tourné afin de régler la tension dans les câbles de résistance. Faites tourner ce tube pour augmenter ou diminuer la résistance au démarrage.

Problème :

L'écran de l'ordinateur laisse à désirer ou ne fonctionne pas du tout.

Solution :

Remplacez les deux piles Penlite AA situées dans la partie arrière de l'ordinateur.

Problème :

Pendant les séances d'entraînement, le vélo d'appartement émet des sons aigus.

Solution :

La plupart du temps, les bruits intermittents ou les bruits de frottement sont dus à un contact entre une protection en plastique et le cadre ou la tige/potence métallique. Vous pouvez facilement résoudre ce problème en pulvérisant de l'huile WD40 sur les pièces concernées.

Si votre problème n'est pas résolu ou n'est pas décrit ici, consultez le revendeur de matériel de fitness auprès duquel vous avez acheté ce produit.

6.1 Garantie

La garantie est fournie par le distributeur Flow Fitness de votre pays et par le revendeur auprès duquel vous avez acheté votre produit. Pour obtenir leurs coordonnées, consultez la page

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

FLOWFITNESS

Turner DHT50 UP Hometrainer