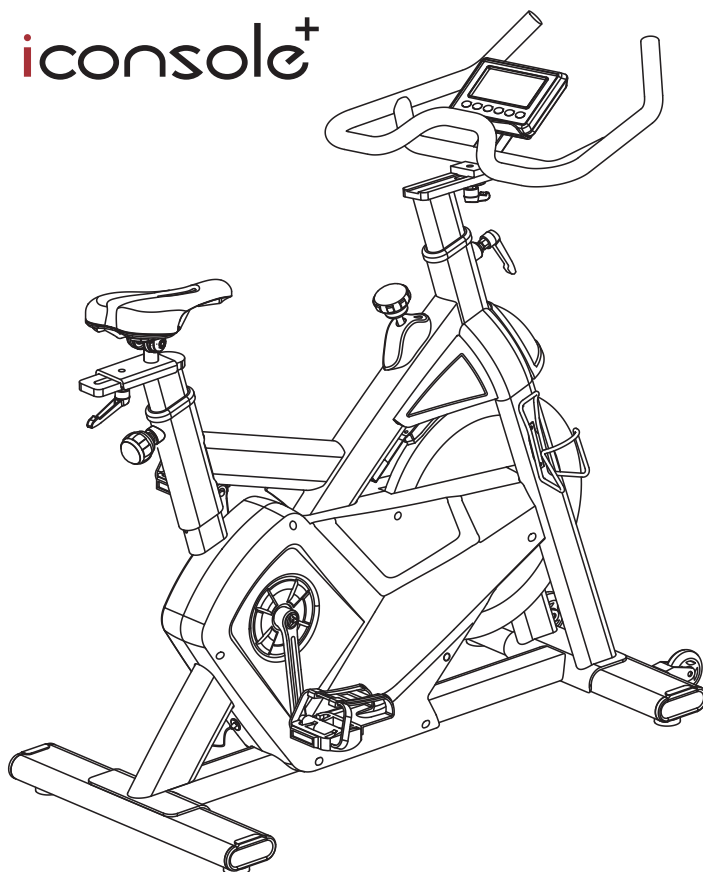


FLOWFITNESS

RACER *DSB600i*

iconsole⁺



HOW TO
RECYCLE



Handleiding / User manual

www.flowfitness.com

1. Belangrijke informatie	4
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
2. Introductie	6
2.1 Inhoud van het pakket	7
2.2 Belangrijke onderdelen	8
2.3 Specificaties	8
3. Fitness	9
3.1 Trainen op hartslag	9
3.2 Warming-up en cooling-down	11
4. Gebruik	12
4.1 Montage	12
4.2 Gebruik van de computer	16
4.3 iConsole + training	23
4.4 Kinomap	24
4.5 Onderhoud	26
5. Algemene informatie	27
5.1. Algemene informatie	27
5.2. Gedemonteerd aanzicht	29
5.3. Problemen oplossen	31
6. Garantie	32
6.1 Garantie	32

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

Belangrijk:
lees eerst deze handleiding en volg de
instructies zorgvuldig voordat u het product gebruikt.

- Raadpleeg een expert om het trainingsniveau te bepalen dat het meest geschikt voor u is.
- Als u tijdens het trainen duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak ervaart, stop dan onmiddellijk met de training en raadpleeg een arts.
- Let op uw hartslag tijdens de training en stop onmiddellijk met trainen wanneer de waarden inconsistent zijn
- We raden u aan om een warming-up en cooling-down te doen gedurende vijf tot tien minuten vóór en na gebruik van het product. Op deze manier kan uw hartslag geleidelijk toenemen en afnemen en kunt u pijnlijke spieren voorkomen.

1.2 Veiligheid

- Gebruik dit product alleen zoals beschreven in deze handleiding.
- Controleer voordat u dit product gebruikt of het product functioneert zoals het hoort. In geval van een storing of een defect, stop dan onmiddellijk met trainen en neem contact op met uw leverancier.
- Gebruik het product niet als er een storing is.
- Het product is alleen bedoeld voor gebruik in huis en moet op een vlakke ondergrond worden geplaatst.
- Het product kan maar door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product kan worden gebruikt door personen met een lichaamsgewicht tot 150 kg.
- Zorg tijdens het trainen altijd voor minstens één meter vrije ruimte in alle richtingen rond het product.
- Steek geen voorwerpen in een opening van het apparaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product
- Gehandicapten moeten toestemming krijgen van een medisch expert en hun aanwijzingen volgen voor training met het product.
- Plaats geen handen of voeten onder het product.

1. Belangrijke informatie

- Houd nooit uw adem in tijdens een trainingssessie. Uw ademhaling moet normaal zijn, afhankelijk van de intensiteit van de training.
- Begin uw trainingsschema langzaam en bouw het geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding tijdens de training. Draag geen kleding dat te los zit en vast kan komen te zitten tussen bewegende delen van het apparaat.
- Gebruik bij het verplaatsen van de apparatuur altijd de juiste tiltechnieken om rugletsel te voorkomen.
- Controleer de schroeven en bouten regelmatig en maak deze vast als ze los zitten.
- De eigenaar van het product is ervoor verantwoordelijk dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en instructies zoals vermeld in deze handleiding.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone en droge omgeving. Opslag in koude en / of vochtige ruimtes kan tot problemen met het product leiden.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning / of voor professioneel gebruik bij fysiotherapie.

WAARSCHUWING

Laat uw fysieke conditie controleren door een erkende arts voordat u begint met trainen. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen die problemen hebben met hun gezondheid. Lees alle instructies voordat u de apparatuur 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

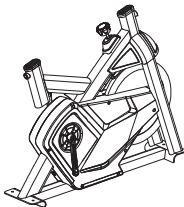
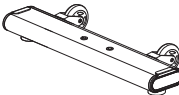
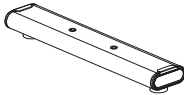
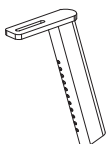
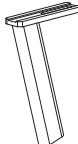
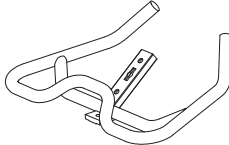
















Bedankt voor het aanschaffen van de Racer DSB600i. Dit Flow Fitness-product kan om verschillende redenen worden gekocht. Wat uw reden ook is, uw uithoudingsvermogen verbeteren, gewicht verliezen, revalidatie of gewoon omdat u graag traint, wij zijn ervan overtuigd dat dit product aan uw eisen zal voldoen.

De Racer DSB600i is de perfecte speedbike voor thuisgebruik. Naast verschillende standaard trainingsprogramma's is het mogelijk om de speed bike aan te sluiten op uw tablet of smartphone. Installeer eenvoudig de "iConsole + app" of "Kinomap Fitness app" en geniet van de vele mogelijkheden om uw training gevarieerd en interessant te houden.

Deze handleiding bevat alle informatie die nodig is voor het gebruik en de bediening van de speedbike. Deze gids bevat ook tips en advies over hoe u kunt trainen.

Flow Fitness wenst u succesvolle en aangename trainingssessies.

2.1 Inhoud van het pakket

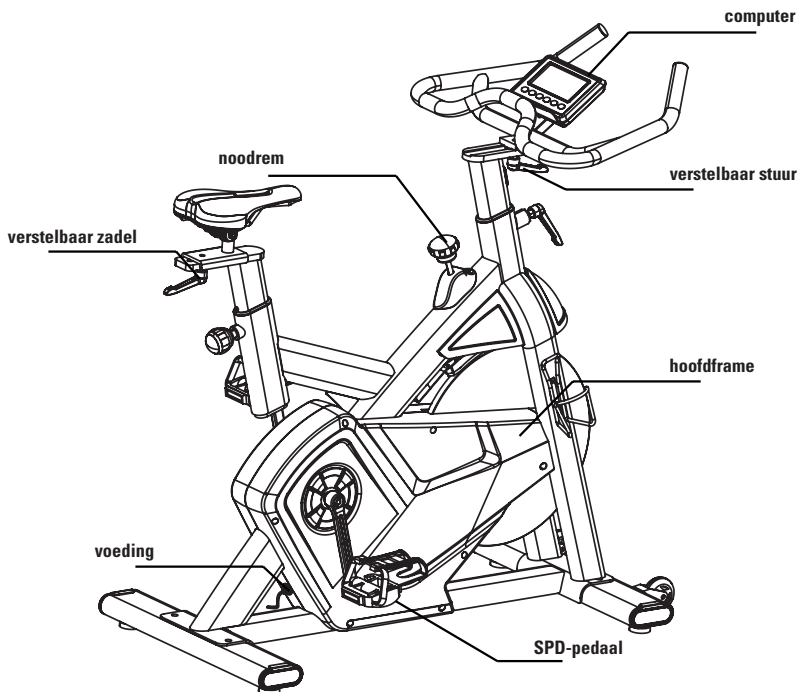
1		2		3	
					
x1		x1		x1	
4		5		6	
					
x1		x1		x1	
7	79	31		M10*20L	x3
		80		M16*22L	x1
x1	x1	81			x1
28L	28R	82			x1
		83			x1
x1	x1	13		M8*24L	x4
40	8	34		$\phi 10 * \phi 35 * 3T$	x2
		78		M5*15L	x2
x1	x1				
9	74				
					
x1	x1				

2. Introductie

Montage set

Alle onderdelen die nodig zijn om de Racer DSB600i samen te stellen, worden gecombineerd tot één set.

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte:	121cm
Hoogte:	115cm
Breedte:	53cm
Gewicht:	49kg

3. Fitness

Wat is fitness? Over het algemeen kan een fitnessoefening worden omschreven als een activiteit die ervoor zorgt dat uw hart meer zuurstof uit uw longen naar uw spieren pompt door het bloed te laten circuleren. 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 een goede fysieke conditie bent, kan uw hart meer bloed naar de spier pompen bij elke samentrekking. Dit betekent dat het hart niet zo vaak hoeft te samentrekken om de nodige zuurstof naar uw spieren te transporteren. Uw rusthartslag en hartslag tijdens het trainen zullen daarom afnemen.

3.1 Trainen op hartslag

Tijdens de training is het belangrijk om uw hartslag te controleren. De hartslag is essentieel voor het resultaat van uw training. Uw beste trainingshartslag hangt in de eerste plaats af van uw leeftijd. Uw maximale hartslag kan hierdoor worden bepaald. Ten tweede hangt de meest effectieve hartslag af van uw trainingsdoelen. Als uw trainingsdoel is om af te vallen, dan is de meest effectieve training 60% van uw maximale hartslag. Als uw trainingsdoel het verbeteren van uw uithoudingsvermogen is, moet u trainen met 85% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen: koolhydraten en vetten. Wanneer we trainen, gebruiken we een combinatie van deze twee energievoorraden. Als de trainingsintensiteit op een hoog niveau is, kiest het lichaam meestal de energie die snel verbrandt: koolhydraten. Aangezien er een beperkt aanbod van deze koolhydraten is, kunt u dit niet voor een langere periode volhouden. Bij lage intensiteit kiest het lichaam meestal voor een langdurige energiebron: vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam wordt opgeslagen, kunt u dit soort training voor een langere tijd voortzetten.

Hieronder vindt u een schema waarmee u de beste hartslag voor uw training kunt berekenen. In dit schema heeft elke leeftijdscategorie een bereik dat overeenkomt met hoe uw hartslag tijdens uw training zou moeten zijn. De middelste kolom bevat de waarden die u moet behouden om af te vallen. Als u uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren, probeer dan de waarden in de rechterkolom te handhaven.

3. Fitness

Leeftijd	Gewichtsverlies (slagen per minuut) 60%	Het uithoudingsvermogen 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

Voor elk individu is de beste manier om te beginnen met trainen anders. Als u een bepaalde tijd niet hebt bewogen of overgewicht heeft, moet u uw trainingsschema langzaam beginnen en geleidelijk het activiteitsniveau verhogen.

In het laatste hoofdstuk van deze handleiding 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 personen die na een lange periode van inactiviteit gaan trainen. Tijdens deze fase wordt het intensiteitsniveau geleidelijk opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan een trainingsschema kiezen om gewicht te verliezen of om uw uithoudingsvermogen te verbeteren.

3.2 Warming-up en cooling-down

Een goed trainingsschema begint met een goede warming-up en eindigt met het afkoelen van de spieren. Dit voorkomt pijnlijke spieren en letsel. Hieronder vindt u enkele geschikte oefeningen.



Hoofdrol

Kantel uw hoofd naar rechts. Houd dit een seconde vast, zodat u uw spieren aan de linkerkant van uw nek een beetje voelt trekken. Doe hetzelfde voor de andere kant, voor en achter. Herhaal dit 2 of 3 keer.



Teenaanraking

Buig langzaam naar voren met uw rug en armen ontspannen. Buig zo ver als u kunt en houd de positie tien seconden vast. Herhaal dit 2 of 3 keer.



Zij-stretch

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



Knie buigen

Zet uw voeten op schouderbreedte uit elkaar en spreidt uw handen uit. Laat uzelf niet meer dan 10 cm zakken door uw knieën te buigen. Kom weer terug omhoog en herhaal verschillende keren.



Onderrug strekken

Begin op handen en voeten. Strek uw armen voor u uit, zodat uw gezicht naar een lagere positie op de grond kan zakken. Leun rustig achterover. Laat uw bilspieren rusten net boven uw hielen. Ontspan en voel de zachte rek in uw onderrug.



Hamstrings-stretch

Ga op de grond zitten met uw rechterbeen voor u uitgestrekt en plaats de zool van uw linkervoet op de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig naar voren in de richting van uw rechervoet en houd deze positie gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dan hetzelfde met uw andere been. Herhaal dit 2 of 3 keer.

4. Gebruik

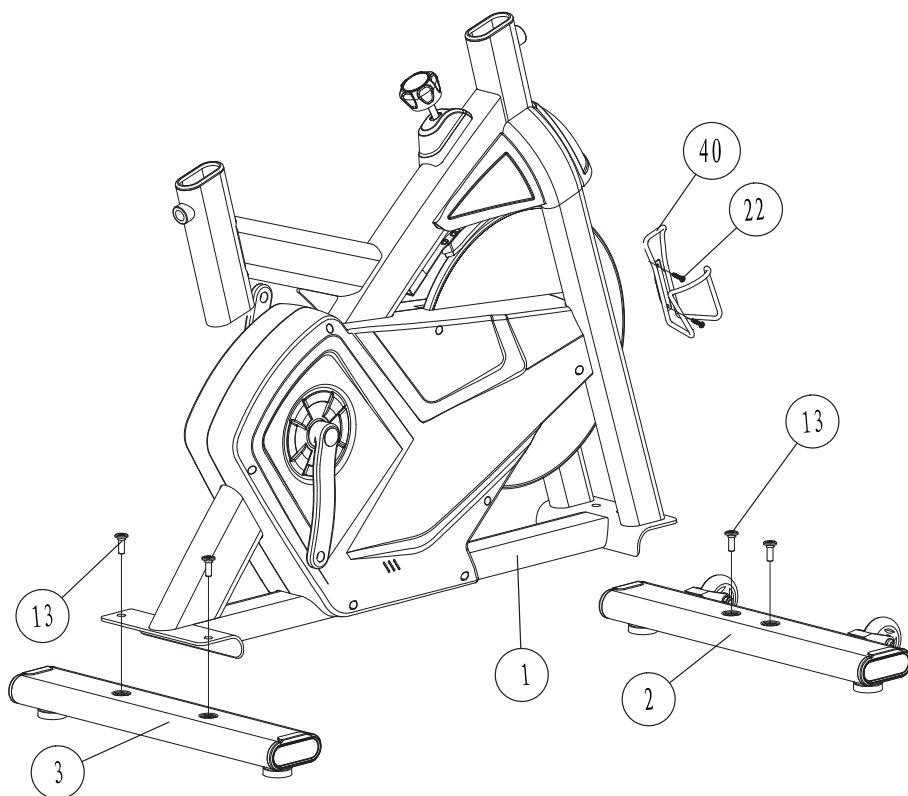
4.1 Montage

Stap 1

Bevestig de voorvoet (3) aan het hoofdframe (1) met behulp van twee inbusbouten (13).

Bevestig de voorvoet (2) aan het hoofdframe hetzelfde als bij de achtervoet.

Bevestig de bidonhouder (40) op het frame (1) met behulp van de twee schroeven (22).



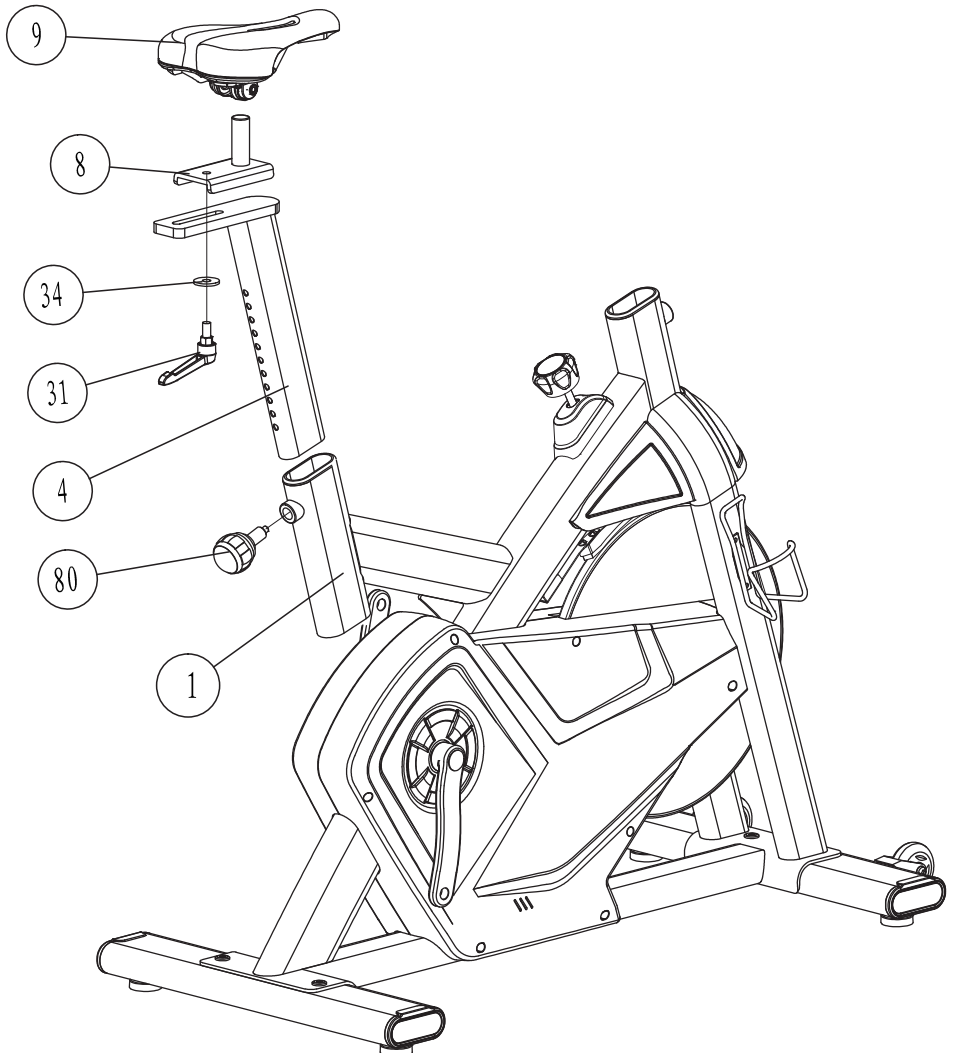
4. Gebruik

Stap 2

Plaats de zadelpen (4) in het hoofdframe en pas de hoogte aan met de knop (80).

Plaats de zadelslede (8) op de zadelpen met de ring (34) en de knop (31).

Plaats de stoel (9) op de zadelslede en bevestig deze.



4. Gebruik

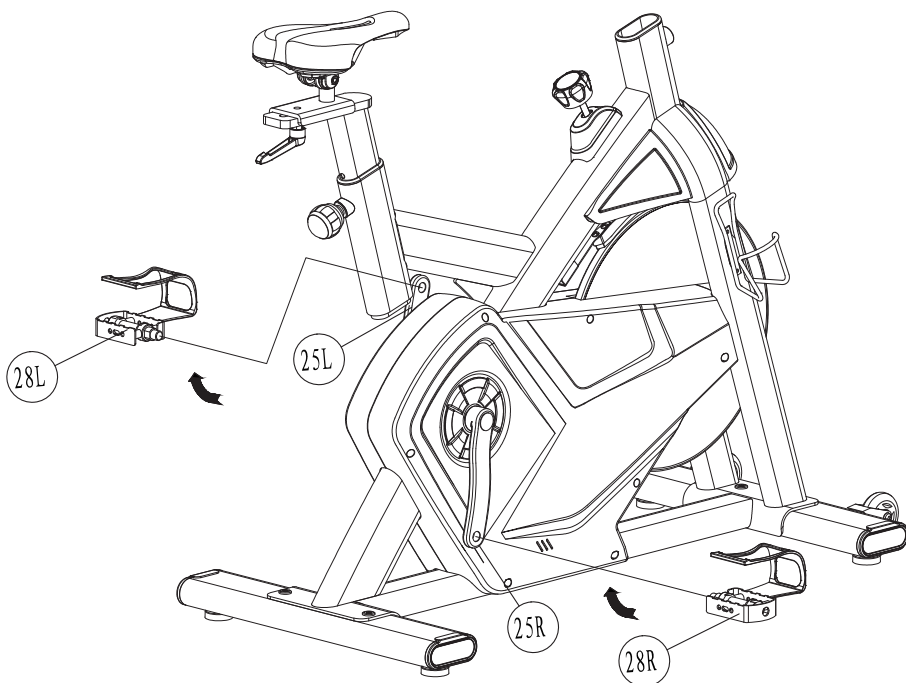
Stap 3

De pedalen (28L en 28R) zijn gemarkeerd met "L" en "R" - links en rechts.

Monteer ze op hun juiste crankstel (25L en 25R). De rechter crankset

bevindt zich aan de rechterkant van de fiets terwijl u erop zit.

Merk op dat het rechter pedaal met de klok mee moet worden ingeregend en het linker pedaal tegen de klok in.



4. Gebruik

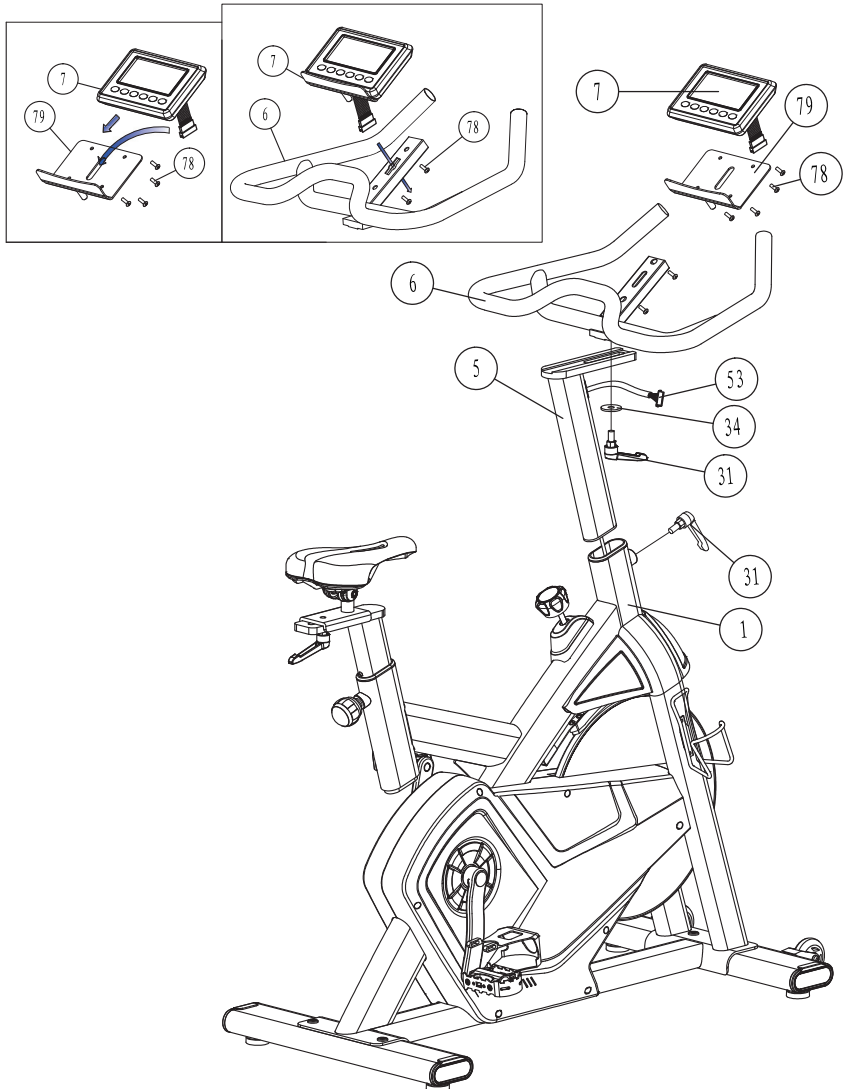
Stap 4

Bevestig de tablethouder (79) op het stuur (6) met behulp van twee schroeven (78). Plaats de computer (7) in het ipad-rek (79) en bevestig het stuur (6) op de stuurstang (5) met behulp van de ring (34) en de knop (33).

Verbind kabel (53) met de kabel die uit de achterzijde van de computer steekt.

Steek de stuurstang (5) in het hoofdframe en pas de hoogte aan met de knop (31).

Steek de adapter (74) in het stopcontact en steek de adapterstekkerkabel in de adapteringang van de DSB600i (76).



4. Gebruik

4.2 Gebruik van de computer

Waarden weergeven

SNELHEID

Uw huidige snelheid in KPH.

RPM

Uw huidige rotaties per minuut.

TIJD

Uw verstreken of resterende tijd, afhankelijk van de instelling.

AFSTAND

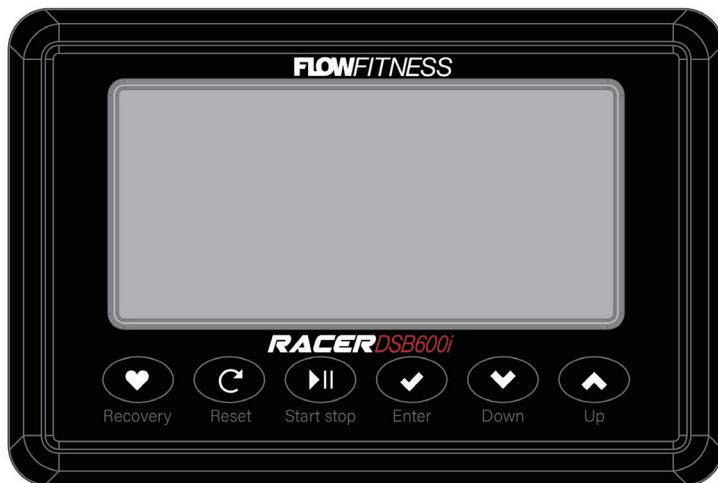
Uw verstreken of resterende afstand, afhankelijk van de instelling.

CALORIES

Indicatie van uw verbrande calorieën.

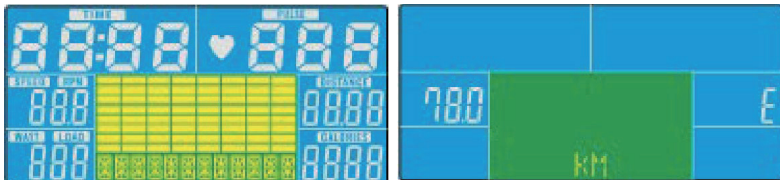
SCANNEN

Met deze functie worden alle bovenstaande waarden gedurende 6 seconden weergegeven



Waarden weergeven

UP	Om de streefwaarden te verhogen. Houd de toets ingedrukt om de waarde sneller te verhogen.
DOWN	Om de streefwaarden te verlagen. Houd de toets ingedrukt om de waarde sneller te verlagen.
ENTER	Bevestig de instelling of selectie.
RESET	Druk op deze toets om de huidige waarde te resetten. Houd 2 ingedrukt seconden om alle waarden te resetten.
START STOP RECOVERY	Start of Stop workout. Gebruik deze toets na een trainingssessie om de hersteltest te starten.



Ingeschakeld

Sluit de voeding aan, de computer wordt ingeschakeld en alle segmenten op het LCD-scherm worden gedurende 2 seconden weergegeven. Na 4 minuten zonder trappen of puls-invoer, zal de console in de energiebesparingsmodus gaan.

Druk op een willekeurige toets om de console te activeren.

Training selectie

druk op UP en DOWN om een training te selecteren

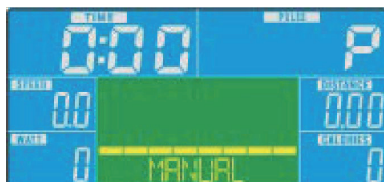
Kies uw training uit de volgende selectie:

- Handmatig
- Beginner
- Geavanceerd
- Sportief
- Cardio
- Watt.

4. Gebruik

Manuele Bediening

Druk op START in het hoofdmenu om de training in de handmatige modus te starten.



druk op UP of DOWN om het trainingsprogramma te selecteren, kies Handmatig en druk op ENTER binnenkomen.

druk op UP of DOWN instellen TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, PULS en druk op MODE om te bevestigen.

druk op START STOP toetsen om de training te starten.

druk op Op of neer om het belastingsniveau aan te passen.

druk op START STOP toetsen om de training te stoppen.

druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Beginnersmodus



druk op UP of DOWN om een trainingsprogramma te selecteren, kies Beginnersmodus en druk op ENTER.

druk op UP of DOWN instellen TIJD .

druk op START STOP toets om de training te starten.

druk op Op of neer om het belastingsniveau aan te passen.

druk op START STOP toets om de training te stoppen.

druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Geavanceerde modus



druk op UP of DOWN om het trainingsprogramma te selecteren, kies Advance-modus en druk op ENTER .
druk op UP of DOWN instellen TIJD.

druk op START STOP toets om de training te starten.
druk op Op of neer om het belastingsniveau aan te passen.
druk op START STOP toets om de training te stoppen.
druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Sportieve modus

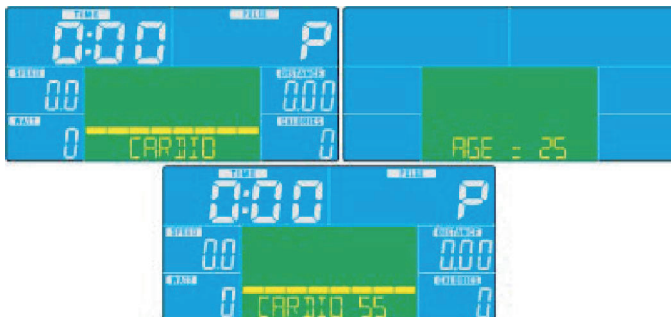


druk op UP of DOWN om het trainingsprogramma te selecteren, kies de Sportieve modus en druk op ENTER .
druk op UP of DOWN instellen TIJD .

druk op START STOP toets om de training te starten.
druk op Op of neer om het belastingsniveau aan te passen.
druk op START STOP toets om de training te stoppen.
druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

4. Gebruik

Cardio-modus

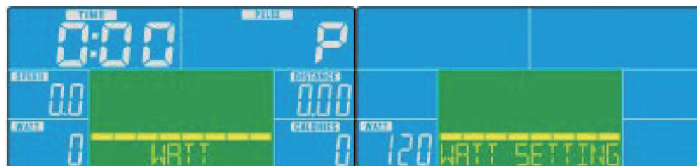


druk op UP of DOWN om een trainingsprogramma te selecteren, kies CARDIO en druk op ENTER .

druk op UP of DOWN om 55%, 75% te selecteren. 90% of TAG (TARGET HR) Standaard is 100%

druk op UP of DOWN om de training vooraf in te stellen TIJD . druk op START STOP toets om de training te starten of te stoppen. druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Watt-modus



druk op UP of DOWN om een trainingsprogramma te selecteren, kies WATT en druk op ENTER .

druk op UP of DOWN om het gewenste wattage in te stellen. De standaardwaarde is 120. druk op UP of DOWN instellen TIJD.

druk op START STOP toets om de training te starten.

druk op UP of DOWN om het watt-niveau aan te passen.

druk op START STOP toets om de training te stoppen.

druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Herstellen



Pols en hartslag Recovery kan worden gemeten door het dragen van een borstriem met Bluetooth-functie (5.3K frequentie). Na een tijdje oefenen met een borstriem, druk op de HERSTEL knop. Alle functies op het display stoppen met uitzondering van "TIJD". Dit start een aftelling van 00:60 tot 00:00 uur. Het scherm geeft uw hartslag herstelstatus weer met de F1-F6., Waarbij F1 de beste is.

Trainen met de iConsole + -app

Met de DSB600i-computer kunt u trainen met uw smartphone of tablet.
De volgende apparaten worden ondersteund.

Operating systeem:

- iOS 10.0 of hoger
- Bluetooth 4.0 of hoger

Android

- Android OS 6 of hoger
- Android-tabletresolutie 1280x800 pixels
- Android telefoonresolutie 800x480 pixels
- Bluetooth 4.0 of hoger

4. Gebruik



De apps downloaden

Voor training met smartphone of tablet moet u een van de onderstaande apps downloaden.

iConsole +

Met de iconsole + app kun je de DSB600i bedienen met uw smartphone of tablet. U kunt ook uw trainingsresultaten registreren of virtueel trainen, deze app is helemaal gratis.

Download de iConsole + -app in de app of playstore door te zoeken naar 'iconsole' of een van de onderstaande links te volgen.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4thn>



Kinomap Fitness

Verander uw DSB600i in een krachtig en leuk fitnessproduct. Kies uit de geotagged video op Kinomap en ga! Uw positie wordt weergegeven in de video en het pictogram op de kaart en in de hoogtegrafiek: uw doel is om gelijke tred te houden met de originele video. Een multiplayer-modus is ook beschikbaar tot 10 spelers kunnen trainen op dezelfde video. De Kinomap Fitness-app en een beperkt aantal video's is gratis. Om toegang te hebben tot alle video's is een Kinomap-script nodig.

Download de Kinomap Fitness-app in de app of playstore door te zoeken naar 'Kinomap Fitness' of volg een van de onderstaande links.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

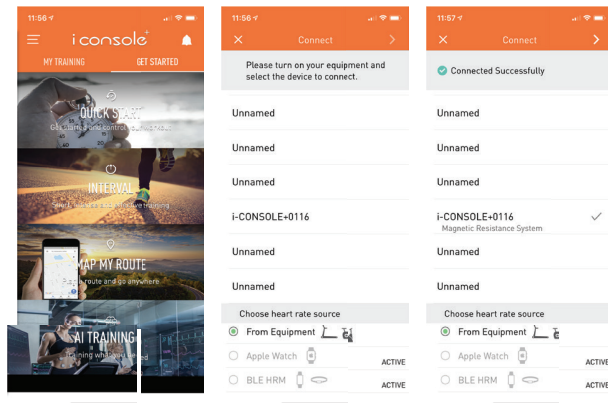
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>



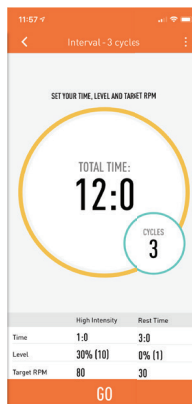
4.3 iConsole + training

Hoe de iConsole + trainingsapp met uw DSB600i te verbinden

1. Download de iConsole + trainingsapp in de Apple App Store of Google Play.
2. Zorg ervoor dat bluetooth is ingeschakeld op uw mobiele apparaat. Zoek naar het console-apparaat en maak verbinding met het wachtwoord '0000'.
3. Open de iConsole + Training-app.
4. kies **GET STARTED** in het hoofdmenu en selecteer het gewenste trainingstype.
5. Er verschijnt een lijst met beschikbare Bluetooth-apparaten op uw scherm (zorg ervoor dat uw Flow Fitness-apparatuur is ingeschakeld). Selecteer **i-CONSOLE** in de lijst. Na een succesvolle verbinding verschijnt er een vinkje. De app onthoudt uw Flow Fitness-apparatuur zodat u gemakkelijk uw volgende trainingssessie kunt starten.
6. Na een succesvolle verbinding kunt u doorgaan door op de pijl in de rechterbovenhoek te drukken.



7. Druk op **GO** om uw trainingsoefening te starten.



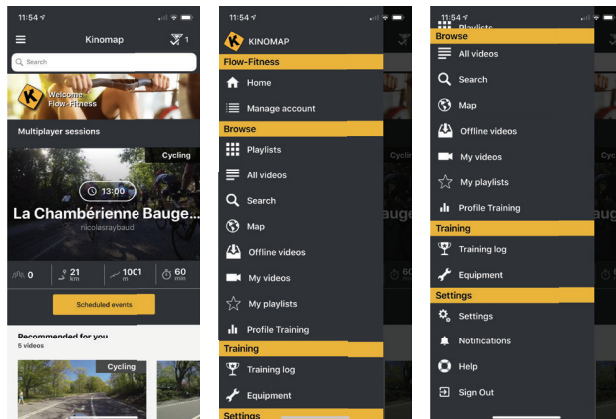
4. Gebruik

4.4 Kinomap

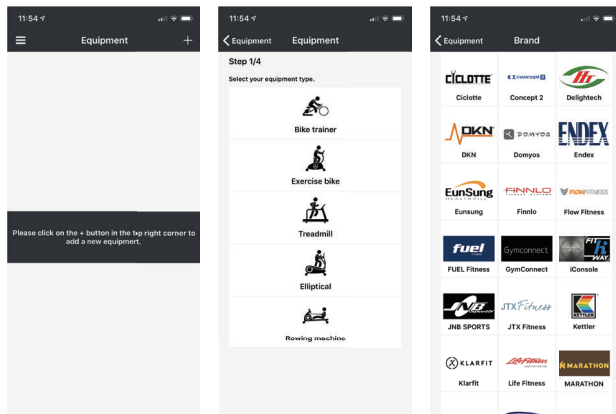


Hoe de Kinomap-app met uw DSB600i te verbinden

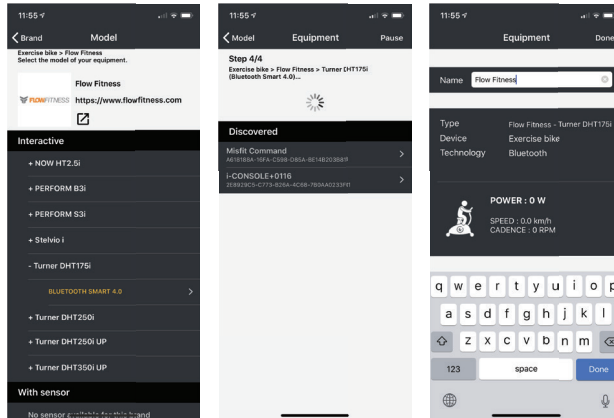
1. Download de Kinomap-app uit de Apple App Store of Google Play.
2. Zorg ervoor dat bluetooth is ingeschakeld op uw mobiele apparaat. Open de Kinomap-app.
3. De eerste stap is om uw Flow Fitness-apparatuur toe te voegen aan de apparatuurlijst van Kinomap. Het toevoegen van apparatuur aan Kinomap is een eenmalige setup-actie.
4. Druk na het openen van de Kinomap-app op het pictogram linksboven met drie horizontale strepen. Blader omlaag naar apparatuur die is aangegeven met een steekleutelpictogram. Druk op deze knop om de apparatuurpagina te openen.



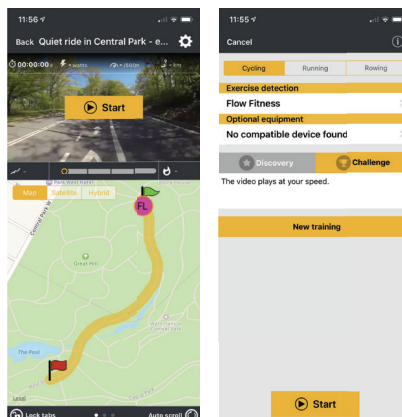
5. Druk nu op het + pictogram in de rechterbovenhoek om uw Flow Fitness-apparatuur toe te voegen. Selecteer vervolgens het type cardio-apparatuur. Selecteer vervolgens het merk Flow Fitness in de lijst met merken.



6. Selecteer uw Flow Fitness-apparatuur en druk vervolgens op Bluetooth.
7. Er verschijnt een lijst met beschikbare Bluetooth-apparaten op uw scherm (zorg ervoor dat uw Flow Fitness-apparatuur is ingeschakeld). Selecteer i-CONSOLE in de lijst. Dan kunt u uw Flow Fitness-apparatuur een naam geven. Om de apparatuur toe te voegen, drukt u op GEREED in de rechterbovenhoek van het scherm.



8. Wanneer uw Flow Fitness-apparatuur met succes is aangesloten, kunt u uw trainingssessie starten. Selecteer een gewenste training en druk op start. Controleer of uw toegevoegde apparatuur is geselecteerd onder Oefeningsherkenning. Druk vervolgens op Start om uw trainingssessie te starten.



4. Gebruik

4.5 Onderhoud

De metalen en plastic delen van het product kunnen worden gereinigd met behulp van standaard reinigingsproducten. Zorg er echter voor dat alle onderdelen volledig droog zijn voordat ze opnieuw worden gebruikt.

Flow Fitness raadt aan om moeren en bouten te bevestigen, draaipunten eenmaal per zes weken te controleren en vast te zetten. Gebruik voor het bevestigen het gereedschap dat bij het product wordt geleverd.

Om onnodige slijtage te voorkomen, kan het product alleen binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

5-1. Algemene informatie

Introductie schema

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

Train 2 minuten.

Train 1 minuut rustig.

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

Train 3 minuten.

Train 1 minuut rustig.

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

Train 4 minuten.

Train 3 minuten rustig.

Cooling-down 5 minuten.

Na het voltooien van het introductieschema voor zes weken, kunt u het vervoltrainingsschema kiezen dat het beste bij uw behoeften past. U kunt een schema kiezen dat uw gewichtsverlies maximaliseert, of een schema dat uw uithoudingsvermogen verbetert. Beide trainingsschema's staan op de volgende pagina's.

5. Algemene informatie

Trainingsprogramma om uithoudingsvermogen te verbeteren
(follow-up van introductie trainingsprogramma)

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

Train 5 minuten.

Train 1 minuut rustig.

Cooling-down 5 minuten.

Schema week 9 en daarna

Train op 90% van uw maximale hartslag. Max. 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut

Train 10 minuten.

Herhaal de training 2 of 3 keer.

Train 1 minuut rustig.

Cooling-down 5 minuten.

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

Train 5 minuten.

Train 1 minuut rustig.

Cooling-down 5 minuten.

Schema week 9 en daarna

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

Warming-up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut

Train 10 minuten.

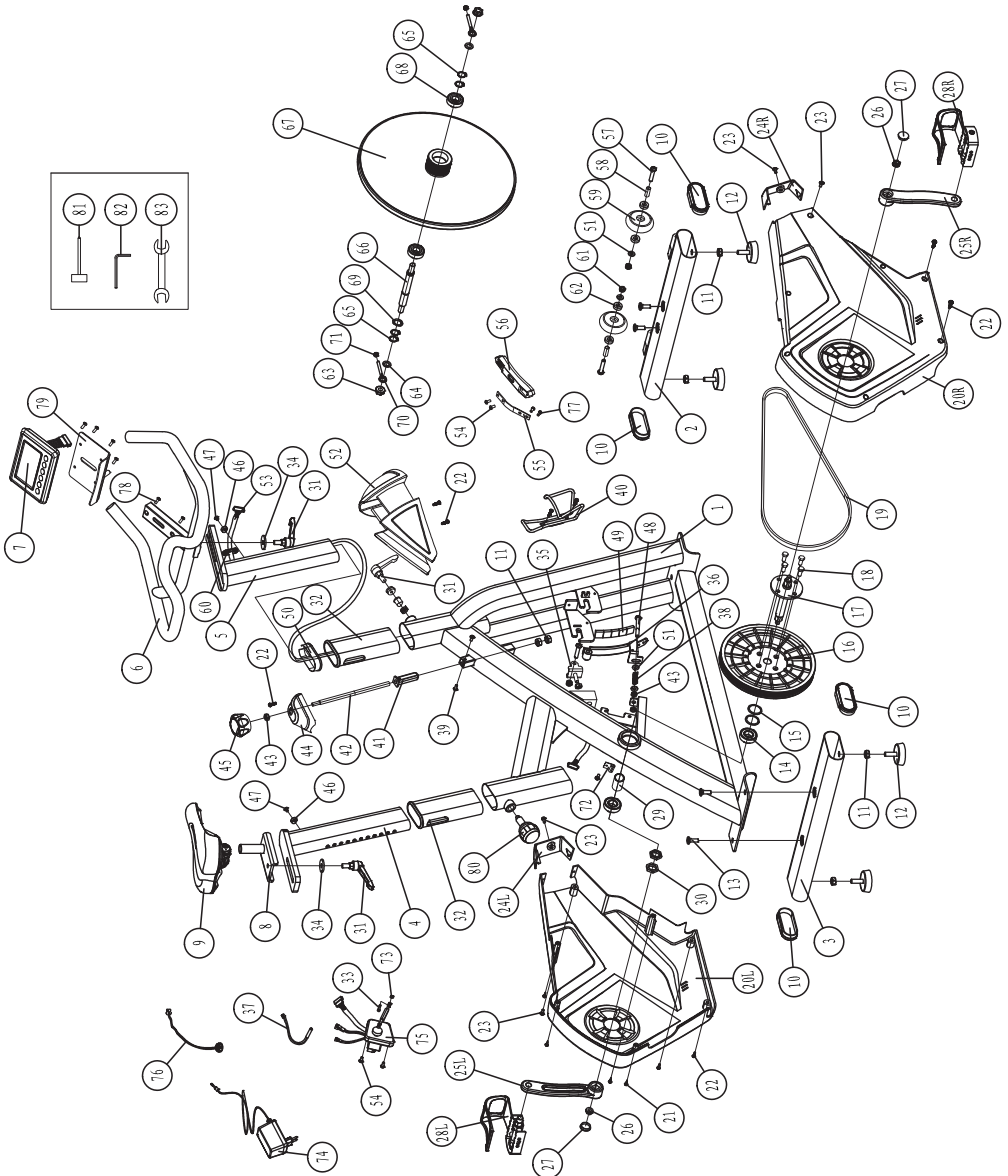
Herhaal de training 2 of 3 keer.

Train 1 minuut rustig.

Cooling-down 5 minuten.

5. Algemene informatie

5.2 Gedemonteerd aanzicht



5. Algemene informatie

ONDERDEEL No..	OMSCHRIJVING	AANTAL	ONDERDEEL No..	OMSCHRIJVING	AANTAL
1	Frame	1 PC	44	Noodremafdekkep	1 PC
2	Voorpoot	1 PC	45	Noodrem	1 PC
3	Achterpoot	1 PC	46	Afstandsbus	2 PCS
4	Zadelstang	1 PC	47	Schroef M4.2	2 PCS
5	Stuurbuis	1 PC	48	Bout M8	1 PC
6	Stuur	1 PC	49	Magneet	10 PCS
7	Computer	1 PC	50	Platte eindkap	1 PC
8	Zadelslede	1 PC	51	Platte ring	4 PCS
9	Zadel	1 PC	52	Vliegwielafdekkap	1 PC
10	Eindkapje	4 PCS	53	Kabel	1 PC
11	Moer M10	6 PC	54	Bout M5	5 PCS
12	Stelvoetje	4 PCS	55	Noodrembeugel	1 PC
13	Schroef	4 PCS	56	Noodremvilt	1 PC
14	Lager	2 PCS	57	Bout M8	3 PCS
15	Ring Ø20	3 PCS	58	Afstandsbus Plastic	2 PCS
16	Aandrijfriem	1 PC	59	Transportwiel	2 PCS
17	Trapas	1 PC	60	Adapter plug	1 PC
18	Bout	4 PCS	61	Borgmoer M8	3 PCS
19	Riem	1 PC	62	Plastic Glijlager	4 PCS
20	Frame afdekcap (R+L)	1 SET	63	Moer M12	2 PCS
21	Zelftappendeschroef	4 PCS	64	Platte ring	2 PCS
22	Schroef	9 PCS	65	Ring	4 PCS
23	Bout M5x10	4 PCS	66	Vliegwiel as	1 PC
24	Afdekcapje (R+L)	1 SET	67	Vliegwiel	1 PC
25	Crank (R+L)	1 SET	68	Lager	2 PCS
26	Borgmoer M10	2 PCS	69	Gegolfdepakking	3 PCS
27	Crank afdekcap	2 PCS	70	Oogbout	2 PCS
28	Pedaal	1 SET	71	Zelfborgendemoer M6	2 PCS
29	Buffer	1 PC	72	Borgring	1 PC
30	Moer	2 PCS	73	Moer M4	1 PC
31	Stuurverstelknop	2 PC	74	Adapter	2 PCS
32	Beschermhuls	2 PCS	75	Motor	1 PC
33	Bout M4x20	4 PCS	76	Voedingskabel	1 PC
34	Platte Ring Ø10	2 PCS	77	Schroef	2 PCS
35	Magneetbalkhouder	1 PC	78	Schroef	6 PCS
36	Magneetbalk	1 PC	79	Tablet houder	1 PC
37	Kabel	1 PC	80	Zadelverstelknop	1 PC
38	Veer	1 PC	81	Multi tool	1 PC
39	Bout M5x6	2 PCS	82	Inbussleutel	1 PC
40	Bidonhouder	1 PC			
41	Nylon afstandbus	1 PC			
42	Noodremstang	1 PC			
43	Moer M8	4 PCS			

5.3 Problemen oplossen

Probleem

iConsole wordt niet weergegeven in de lijst met Bluetooth-apparaten in het instellingenmenu van mijn smartphone of tablet.

Oplossing

De speedbike moet worden ingeschakeld voor het verzenden van het Bluetoothsignaal. De adapter moet worden aangesloten tussen het stopcontact en de speedbike. Breng de speedbike in beweging om het scherm in te schakelen. Nu verschijnt de iConsole in de lijst met Bluetooth-apparaten en kan een verbinding tot stand worden gebracht.

Probleem

Mijn tablet / smartphone kan geen Bluetooth-verbinding krijgen met de iConsole.

Oplossing

1. De iConsole + -app communiceert niet met alle soorten tablets en smartphones. De apparaten die kunnen worden gebruikt met de iConsole + App worden vermeld op pagina 23.
2. De Bluetooth-functie ondersteunt slechts een verbinding. Zorg ervoor dat u niet bent verbonden met een ander apparaat terwijl u probeert verbinding te maken met iConsole.
3. De verbinding kan worden verstoord door externe factoren. Schakel de Bluetooth-functie op uw tablet of smartphone uit. Schakel vervolgens Bluetooth opnieuw in en maak verbinding met de iConsole.

Als uw probleem niet is opgelost of niet is beschreven, neemt u contact op met de fitness wederverkoper waar u dit product hebt gekocht.

6. Garantie

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 Fitnessproduct 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, registreer 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.

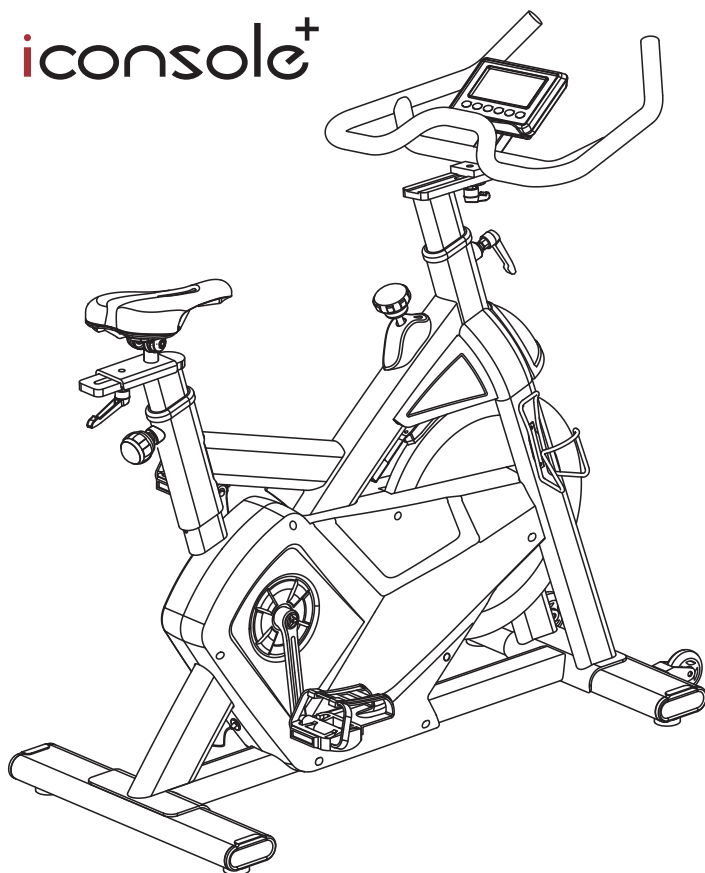
De garantie vervalt wanneer:

- 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 garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

FLOWFITNESS

RACER *DSB600i*

iconsole⁺



Manual

www.flowfitness.com/en

1. Important information	35
1.1 Health	35
1.2 Safety	35
2. Introduction	38
2.1 Contents of package	38
2.2 Important parts	39
2.3 Specifications	39
3. Fitness	40
3.1 Training by heart rate	40
3.2 Warming up and cooling down	42
4. Use	43
4.1 Assembly	43
4.2 Use of the computer	47
4.3 iConsole+ Training	54
4.4 Kinomap	55
4.5 Maintenance	57
5. General information	58
5.1. General information	58
5.2 Exploded view	62
5.3 Troubleshooting	62
6. Warranty	63
6.1 Warranty	63

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 150kg kilos.
- Always make sure that there is at least one meter of free space in all directions around the product when you are training.
- Don't stick any objects in any opening of the equipment.
- Keep children and pets away from the product
- Handicapped persons should get consent from a medical expert and follow their directions for training with the product.
- Do not place hands or feet under the product.

1. Important information

- Never hold your breath during a training session. Your breathing should be at a normal interval depending on the intensity of the training.
- Start your training schedule slowly and build it up gradually.
- Always wear appropriate clothing during training. Don't wear anything that's too loose and can get caught between moving parts of the equipment.
- When moving the equipment always use the appropriate lifting techniques to prevent back injury.
- Check screws and bolts regularly and fasten them if they are loose.
- The owner of the product is responsible for all users to be aware of the warnings and instructions as mentioned in this instruction manual.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Storage in cold and / or moist areas could lead to problems with the product.
- This product is not suitable for therapeutic supports / or 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 Racer DSB600i. 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.

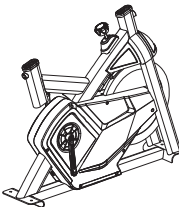
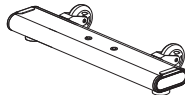
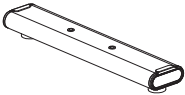
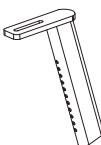
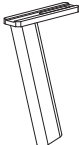
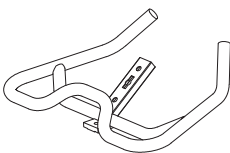
















The Racer DSB600i is the perfect speed bike for home use. Next to several standard training programs, its possible to connectthe speed bike to your tablet or smartphone. Simply install the "iConsole + app" or "Kinomap Fitness app" and enjoy the many possibilities for keeping your workout varied and interesting.

This manual contains all information necessary for the use and operation of the speed bike. This guide also contains tips and an advice on how to exercise.

Flow Fitness wishes you successful and enjoyable training sessions.

2. Introduction

2.1 Contents of package

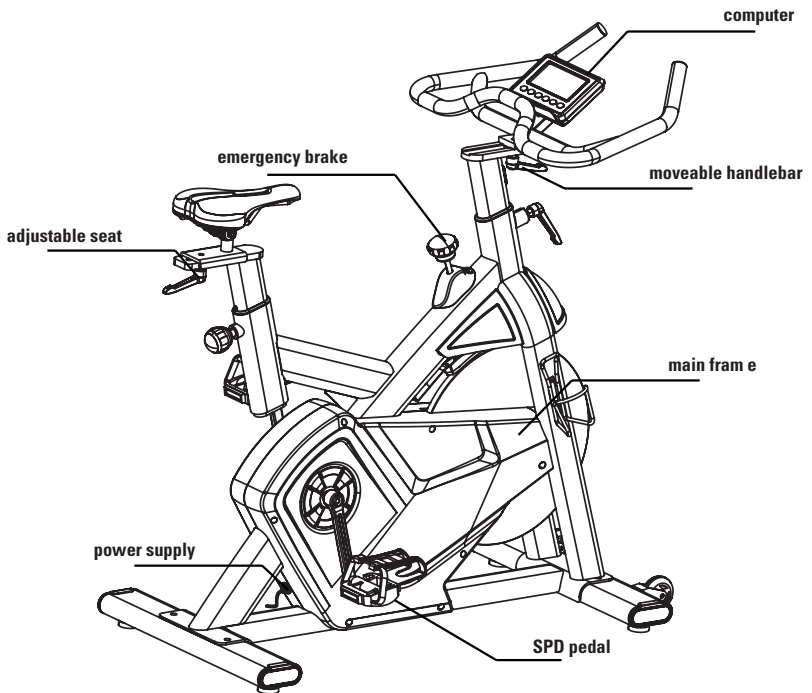
1		2		3	
					
x1		x1		x1	
4		5		6	
					
x1		x1		x1	
7	79	31		M10*20L	x3
		80		M16*22L	x1
x1	x1	81			x1
28L	28R	82			x1
		83			x1
x1	x1	13		M8*24L	x4
40	8	34		$\phi 10 * \phi 35 * 3T$	x2
		78		M5*15L	x2
x1	x1				
9	74				
					
x1	x1				

2. Introduction

Assembly set

All parts needed to assemble the Racer DSB600i are combined into one set.

2.2 Important parts



2.3 Specifications

Length:	121cm
Height:	115cm
Width:	53cm
Weight:	49kg

3. Fitness

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

3.1 Training by heart rate

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

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

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

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

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. Fitness

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 your stretched 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.

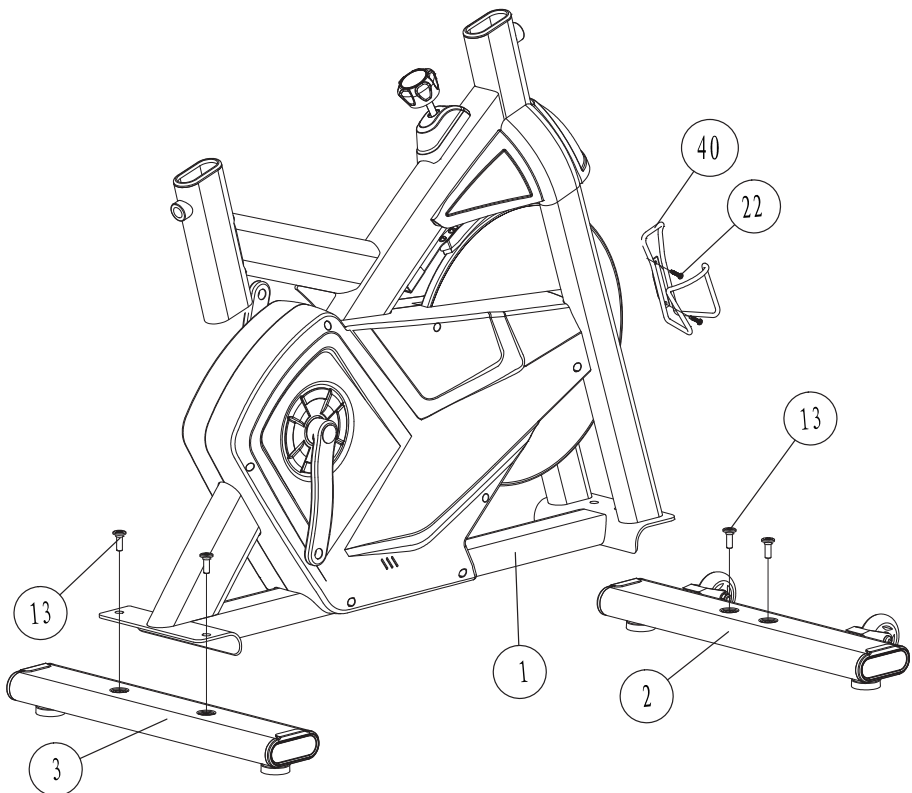
4.1 Assembly

Step 1

Attach the stabilizer (3) to the main frame (1) using two allen bolts (13).

Attach the front tube (2) to the main frame same as with the stabilizer.

Fix the bottle holder (40) onto the frame (1) by using the two screws (22).



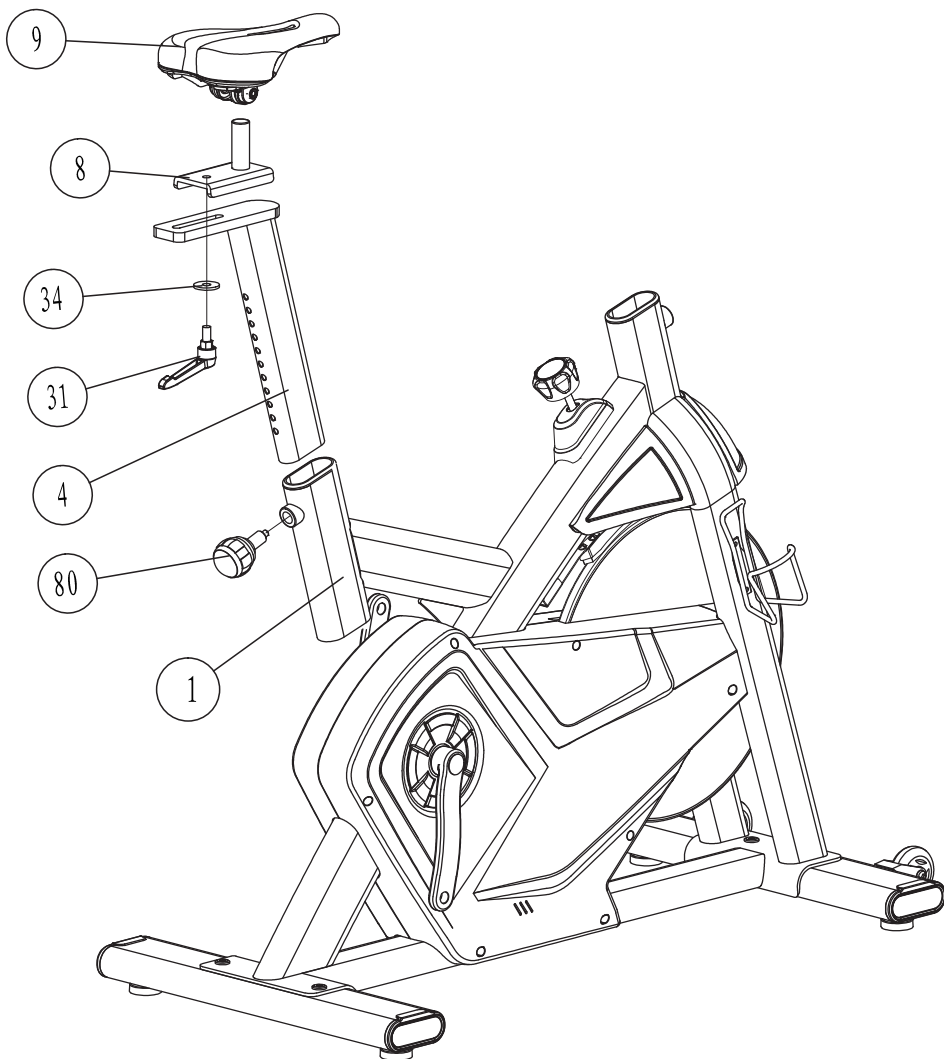
4. Use

Step 2

Insert seat post (4) into the main frame and adjust height with the knob (80).

Put the slider (8) on the seat post with the washer (34) and the knob (31).

Put the seat (9) on the slider and fix it.

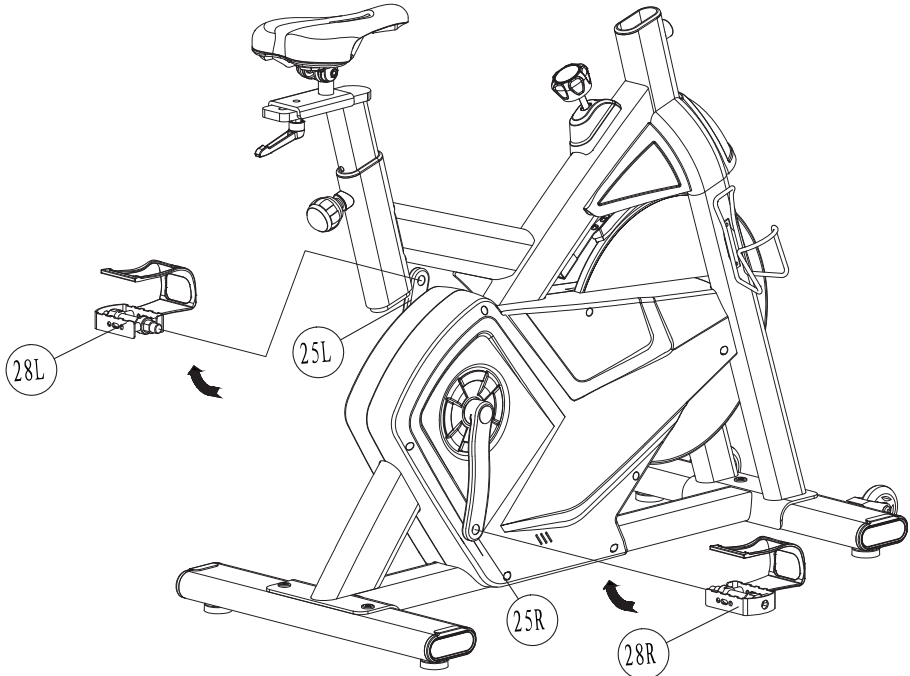


Step 3

The pedals (28L and 28R) are marked "L" and "R" - left and right.

Assemble them to their appropriate crank set (25L and 25R). The right crank set is on the right-hand side of the cycle as you sit on it.

Note that the right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal anticlockwise.



4. Use

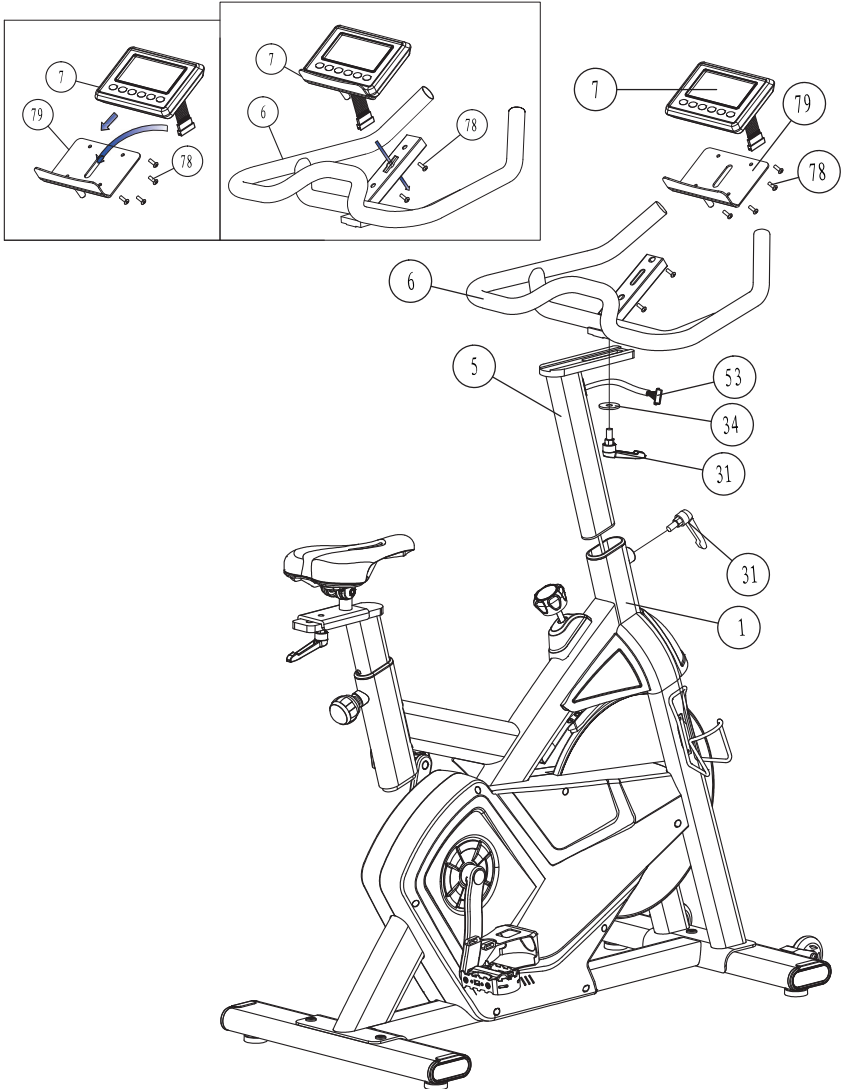
Step 4

Fix the tablet holder (79) on the handlebar (6) using two screws (78). Put the computer (7) into the ipad shelf (79) and fix the handlebar (6) on the handlebar post (5) using the washer(34) and the knob(31).

Connect the sensor plug (53) to the sensor joint of the computer.

Insert the handlebar post (5) into the main frame and adjust the height with the knob (31).

Put the adapter(74) into the power outlet and insert the adapter plug cable to DC(76).

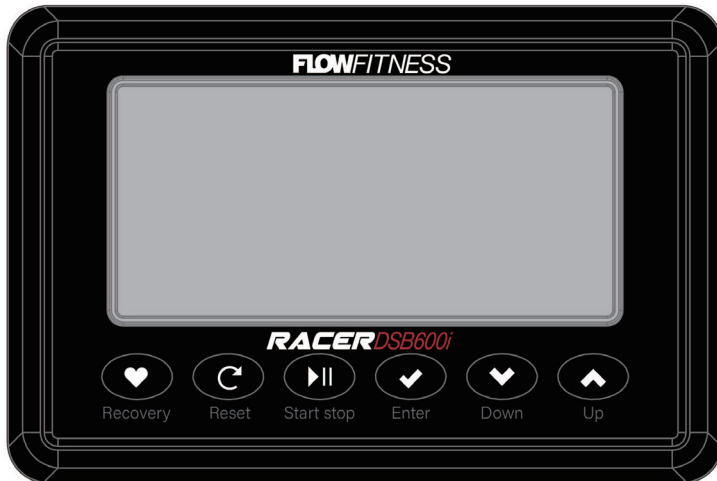


4.2 Use of the computer

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	indication of you burned calories.

SCAN With this function all values above will be displayed for 6 seconds each.



4. Use

Display Values

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.
ENTER Confirm setting or selection.

RESET Press this key to reset the current value. Press and hold for 2 seconds to reset all values.

START STOP Start or Stop workout.
RECOVERY Use this key after a training session to start the recovery test.



Power on

Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds. After 4 minutes without pedaling or pulse input, the console will enter into power saving mode.

Press any key to wake the console up.

Workout selection

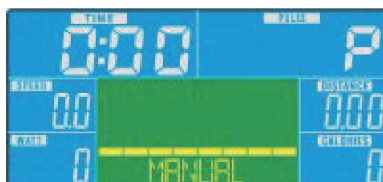
Press UP and DOWN to select workout

Choose your workout from the following selection:

Manual
Beginner
Advanced
Sporty
Cardio
Watt

Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode.



Press UP or DOWN to select workout program, choose Manual and press ENTER to enter.

Press UP or DOWN to preset TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and press MODE to confirm.

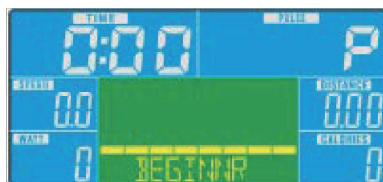
Press START/STOP keys to start workout.

Press UP or DOWN to adjust load level.

Press START/STOP keys to stop workout.

Press RESET to reverse to main menu.

Beginner Mode



Press UP or DOWN to select workout program, choose Beginner mode and press ENTER to enter.

Press UP or DOWN to preset TIME.

Press START/STOP key to start workout.

Press UP or DOWN to adjust load level.

Press START/STOP key to stop workout.

Press RESET to reverse to main men

4. Use

Advance Mode



Press UP or DOWN to select workout program, choose Advance mode and press ENTER to enter.

Press UP or DOWN to preset TIME.

Press START/STOP key to start workout.

Press UP or DOWN to adjust load level.

Press START/STOP key to stop workout.

Press RESET to reverse to main menu.

Sporty Mode



Press UP or DOWN to select workout program, choose Sporty mode and press ENTER to enter.

Press UP or DOWN to preset TIME.

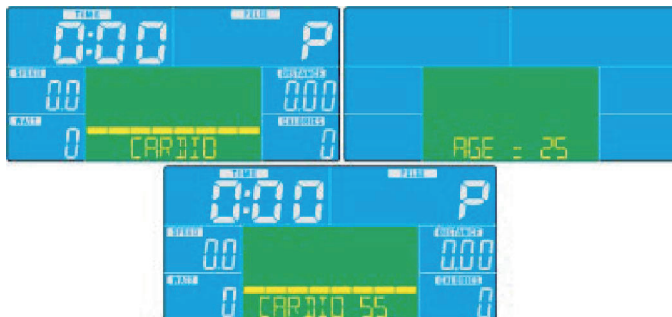
Press START/STOP key to start workout.

Press UP or DOWN to adjust load level.

Press START/STOP key to stop workout.

Press RESET to reverse to main menu.

Cardio Mode



Press UP or DOWN to select workout program, choose CARDIO and press ENTER to enter.

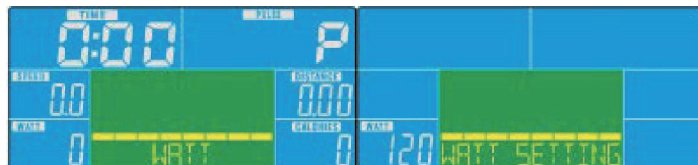
Press UP or DOWN to select 55%, 75%, 90% or TAG (TARGET H.R.) Default is at 100.

Press UP or DOWN to preset workout TIME.

Press START/STOP key to start or stop workout.

Press RESET to go back to the main menu.

Watt Mode



Press UP or DOWN to select workout program, choose WATT and press ENTER to enter.

Press UP or DOWN to preset WATT target. Default is at 120.

Press UP or DOWN to preset TIME.

Press START/STOP key to start workout.

Press UP or DOWN to adjust watt level.

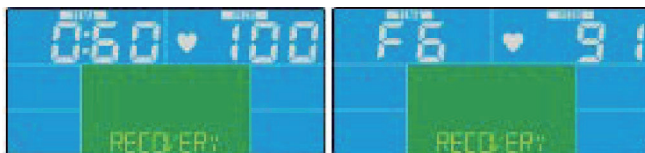
Press START/STOP key to stop workout.

Press RESET to go back to the main menu.

4. Use

RECOVERY

Pulse and heart rate recovery may be measured by wearing a chest strap with Bluetooth function (5.3K frequency). After exercising for a period while wearing a chest strap, press the RECOVERY key. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00(Drawing 19). Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2... to F6. F1 is the best, F6 is the worst(Drawing 20). User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)



Noted:

1. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode.
Press any key may wake the console up.
2. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

Training with the iConsole+App

The DSB600i computer enables you to train by using your smartphone or tablet.
The following devices are supported.

iOS Operating system:

- iOS 10.0 or higher
- Bluetooth 4.0 or higher

Android Operating system:

- Android OS 6 or higher
- Android tablet resolution 1280x800 pixels
- Android phone resolution 800x480 pixels
- Bluetooth 4.0 or higher



Downloading the apps

For training with smartphone or tablet you need to download one of the apps below.

iConsole+

The iconsole + app lets you control the DSB600i with your smartphone or tablet. You can also log your training results or train virtually, this app is completely free.

Download the iConsole + app in the app or play store by searching for 'iconsole' or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4thn>



Kinomap Fitness

Turn your DSB600i into a powerful and fun fitness product. Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and icon on the map and in the altitude graph: your goal is to keep pace with the original video. A multiplayer mode is also available up to 10 players can train on the same video. The Kinomap Fitness app and a limited amount of video's is free. To have access to all video's a Kinomap subscription is needed.

Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>

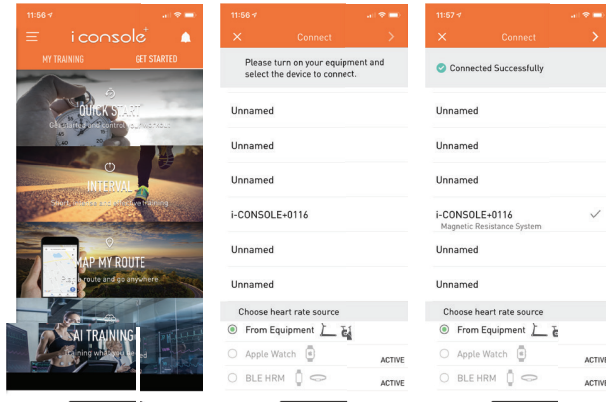
4. Use



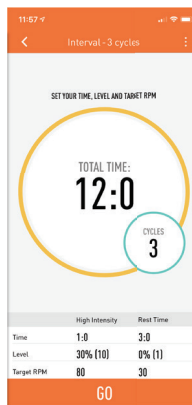
4.3 iConsole+ Training

How to connect the iConsole+ training app with your DSB600i

1. Download the iConsole+ training app from the Apple App Store or Google Play.
2. Make sure that bluetooth has been enabled on your mobile device. Search for the console device and connect with the password '0000'.
3. Open the iConsole+ Training app.
4. Select GET STARTED in the top menu and select a preferred training type.
5. A list with available bluetooth devices will appear on your screen (make sure that your Flow Fitness equipment is turned on). Select i-CONSOLE from the list. After a successful connection a checkmark icon will appear. The app will remember your Flow Fitness equipment so you can easily start your next training session.
6. After a successful connection you can proceed by pressing the arrow in the top right corner.



7. Press GO to start your training exercise.

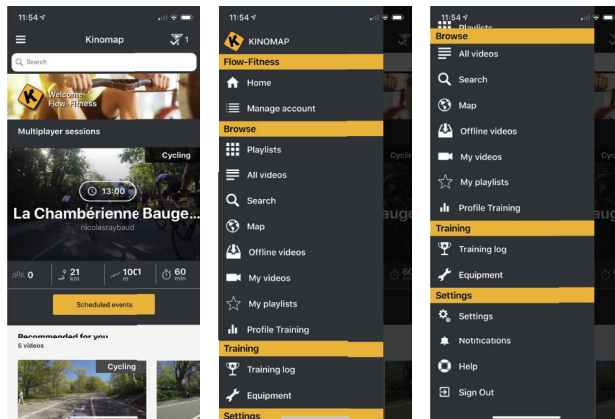


4.4 Kinomap

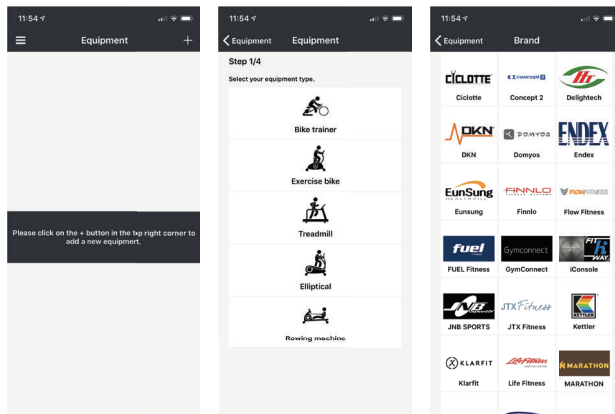


How to connect the Kinomap app with your DSB600i

1. Download the Kinomap app from the Apple App Store or Google Play.
2. Make sure that bluetooth has been enabled on your mobile device. Open the Kinomap app.
3. The first step is to add your Flow Fitness equipment to the Kinomap equipment list. Adding equipment to Kinomap is a one time setup action.
4. After opening the Kinomap app press on the top left icon with three horizontal stripes. Scroll down to equipment indicated with a wrench icon. Press this button to open the equipment page.

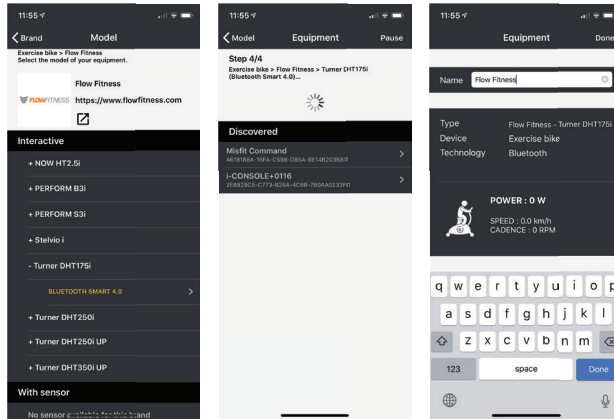


5. Now press the + icon in the top right corner to add your Flow Fitness equipment. Then select the type of cardio equipment. Then select the Flow Fitness brand in the list of brands.

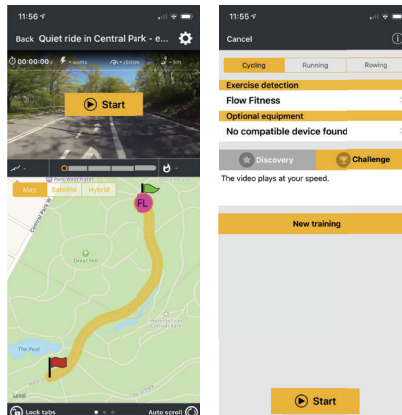


4. Use

6. Select your Flow Fitness equipment and then press Bluetooth.
7. A list with available bluetooth devices will appear on your screen (make sure that your Flow Fitness equipment is turned on). Select i-CONSOLE from the list. Then you are able to name your Flow Fitness equipment. To add the equipment press DONE in the top right corner of the screen.



8. When your Flow Fitness equipment has been successfully connected you are able to start your training session. Select a preferred workout and press start. Please check if your added equipment has been selected under Exercise detection. Then press start to start your training session.



4.5 Maintenance

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

Flow Fitness advises to fasten nuts and bolts, check and fasten pivot points once every six weeks. For fastening, use the tool supplied with the product. To prevent unnecessary wear, the product can only be used indoors and in a dry environment.

5. General information

5-1. General information

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.

5. General information

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

Schedule week 7 and 8

Train at 90% 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 90% 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.

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.

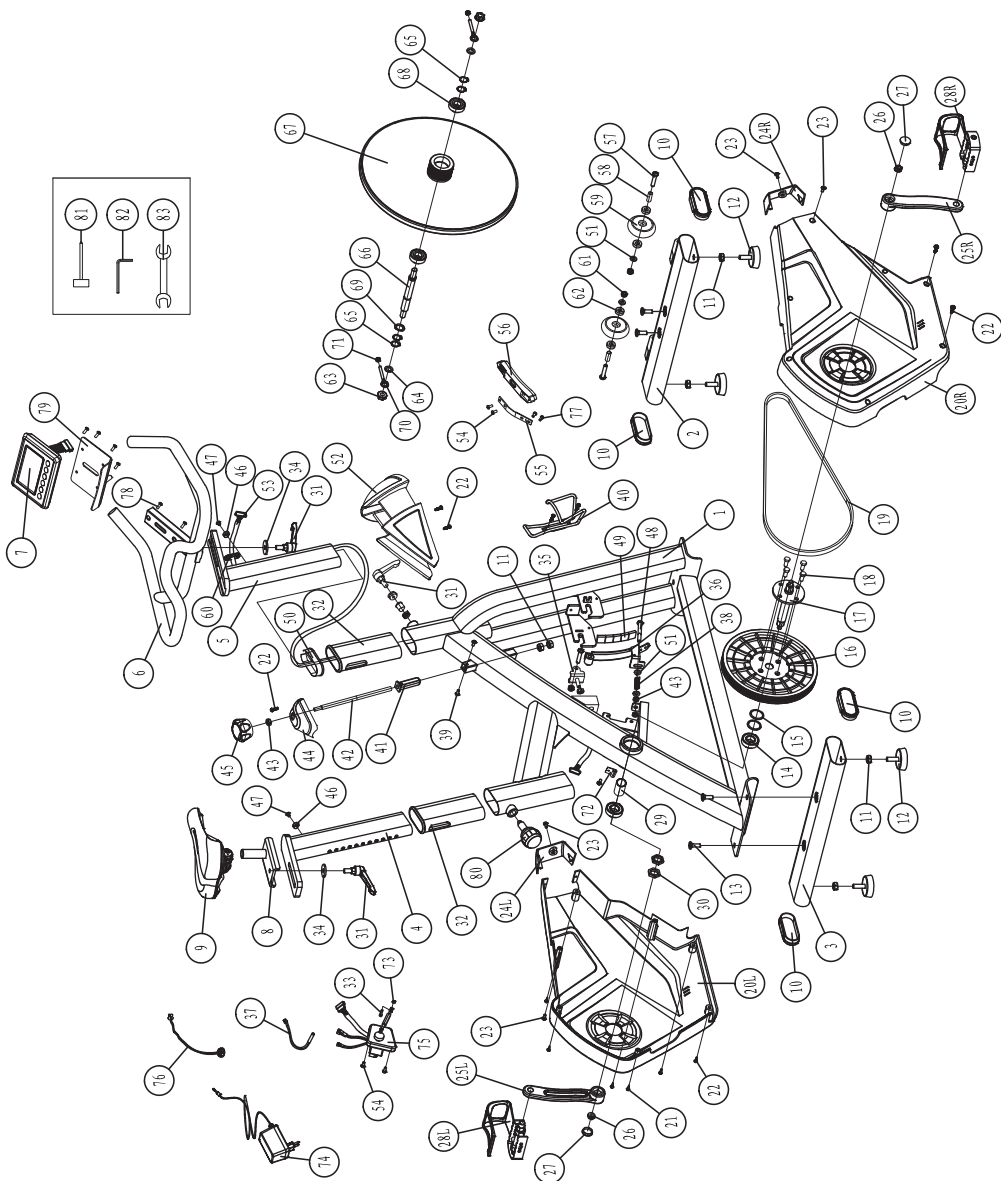
Repeat training 2 or 3 times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

5. General information

5.2 Exploded view



5. General information

PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	PART NO.
1	Main frame	1 PC	44	Brake trim cover	1 PC
2	Front tube	1 PC	45	Brake knob	1 PC
3	Rear tube	1 PC	46	Limit bushing	2 PCS
4	Seat tube	1 PC	47	Screw M4.2	2 PCS
5	Handlebar post	1 PC	48	Hexagon screw M8	1 PC
6	Handlebar	1 PC	49	Magnet	10 PCS
7	Computer	1 PC	50	Flat elliptical pipe plug	1 PC
8	Slider	1 PC	51	Flat washer	4 PCS
9	Seat	1 PC	52	Flywheel trim cover	1 PC
10	End cap	4 PCS	53	Nut M4	1 PC
11	Hexagon nut M10	6 PC	54	Screw M5	5 PCS
12	Food pad	4 PCS	55	Brake bracket	1 PC
13	Step screw	4 PCS	56	Brake pad	1 PC
14	Bearing	2 PCS	57	Screw M8	3 PCS
15	Flat washer Ø20	3 PCS	58	Plastic bushing	2 PCS
16	Belt pulley	1 PC	59	Transporting wheel	2 PCS
17	Axle	1 PC	60	Cable plug	1 PC
18	Hexagon screw	4 PCS	61	Self locking nut M8	3 PCS
19	Belt	1 PC	62	Plastic bearing	4 PCS
20	Chain cover(R+L)	1 SET	63	Flange nut M12	2 PCS
21	Tapping screw	4 PCS	64	Flat washer	2 PCS
22	Screw	9 PCS	65	Ring	4 PCS
23	Screw M5*10L	4 PCS	66	Flywheel axle	1 PC
24	Trim cover(R+L)	1 SET	67	Flywheel	1 PC
25	Crank(R+L)	1 SET	68	Bearing	2 PCS
26	Flange nut M10	2 PCS	69	Corrugated gasket	3 PCS
27	Crank plug	2 PCS	70	Adjuster	2 PCS
28	Pedal (L+R)	1 SET	71	Self locking nut	2 PCS
29	Pipe	1 PC	72	C clip	1 PC
30	Hexagon nut	2 PCS	73	Nut M4	1 PC
31	L knob	3 PC	74	Adapter	2 PCS
32	Tube clamp	2 PCS	75	Motor	1 PC
33	Bolt M4*20	1 PC	76	DC cable	1 PC
34	Flat washer Ø10	2 PCS	77	Hexagon screw	2 PCS
35	Magnetic steel frame holder	1 PC	78	Screw	6 PCS
36	Magnetic steel frame	1 PC	79	I-pad holder	1 PC
37	Cable	1 PC	80	Knob	1 PC
38	Limit spring	1 PC			
39	Screw M5*6L	2 PCS			
40	Bottle cage	1 PC			
41	Brake nylon bushing	1 PC			
42	Brake rod	1 PC			
43	Hexagon nut M8	4 PCS			

5. General information

5.3 Troubleshooting

Problem

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

Solution

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

Problem

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

Solution

- 1.The iConsole+ App doesn't communicate with all types of tablets and smartphones. The devices that can be used with the iConsole+ App are listed at page 54.
- 2.The bluetooth function only supports one connection. Make sure you are not connected to another device while trying to connect to iConsole.
- 3.The connection can be disrupted by external factors. Turn off the bluetooth function on your tablet or smartphone. Then turn bluetooth back on again and make a connection with the iConsole.

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

6.1 Warranty

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

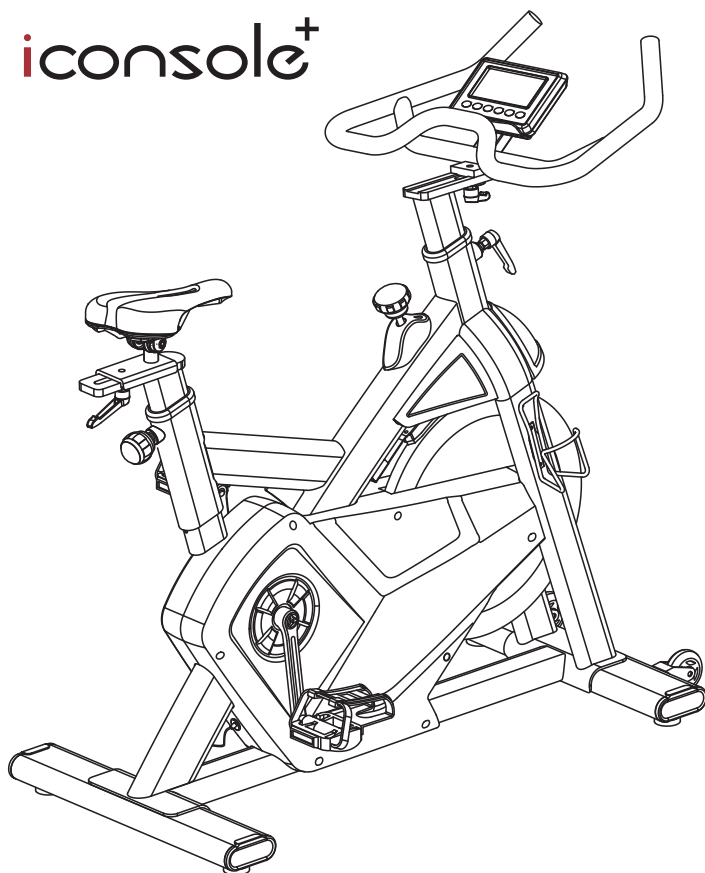
<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>

for contact information.

FLOWFITNESS

RACER *DSB600i*

iconsole⁺



Bedienungsanleitung

www.flowfitness.com/de

1. Wichtige Informationen	66
1.1 Gesundheit	66
1.2 Sicherheit	66
2. Einleitung	68
2.1 Packungsinhalt	69
2.2 Wichtige Teile	70
2.3 Specifications	70
3. Fitness	71
3.1 Training nach Herzfrequenz	71
3.2 Aufwärmen und Abkühlen	73
4. Verwendung	74
4.1 Montage	74
4.2 Nutzung des Computers	78
4.3 iConsole+ Training	85
4.4 Kinomap	86
4.5 Pflege	88
5. Allgemeine Informationen	89
5-1. Allgemeine Informationen	89
5.2 Explosionszeichnung	91
5.3 Problemlösung	93
6. Garantie	94
6.1 Garantie	94

1. Wichtige Informationen

1.1 Gesundheit

Wichtig:

Lesen Sie zuerst diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Produkt verwenden.

- Wenden Sie sich an einen Experten, um das für Sie am besten geeignete Trainingsniveau zu ermitteln.
- Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Übelkeit oder andere körperliche Beschwerden verspüren, stellen Sie das Training sofort ein und konsultieren Sie einen Arzt.
- Beobachten Sie Ihren Herzschlag während des Trainings und brechen Sie das Training sofort ab, wenn die Werte inkonsistent sind.
- Wir empfehlen Ihnen, fünf bis zehn Minuten vor und nach dem Gebrauch des Produkts Aufwärm- und Abkühlübungen durchzuführen. Auf diese Weise kann sich Ihre Herzfrequenz allmählich erhöhen und verringern und Sie können durch diese Übungen schmerzhafte Muskeln verhindern.

1.2 Sicherheit

- Verwenden Sie dieses Gerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
- Bevor Sie dieses Gerät verwenden, überprüfen Sie, ob es ordnungsgemäß funktioniert. Beenden Sie im Falle einer Fehlfunktion oder eines Defekts sofort das Training und wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn eine Fehlfunktion vorliegt.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch im Haushalt bestimmt und muss auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät kann von Personen mit einem Körpergewicht von bis zu 150 kg verwendet werden.
- Achten Sie beim Training stets darauf, dass mindestens ein Meter Freiraum in alle Richtungen um das Gerät herum vorhanden ist.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Gerätes
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Behinderte Personen sollten die Zustimmung eines medizinischen Experten einholen und die Anweisungen für das Training mit dem Gerät befolgen.
- Legen Sie keine Hände oder Füße unter das Gerät.

1. Wichtige Informationen

- Halten Sie während einer Trainingseinheit niemals den Atem an. Abhängig von der Intensität des Trainings sollte Ihre Atmung in normalen Intervallen erfolgen.
- Beginnen Sie Ihren Trainingsplan langsam und bauen Sie ihn schrittweise auf.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Tragen Sie nichts, was zu locker ist und sich zwischen beweglichen Teilen des Gerätes verfangen kann.
- Verwenden Sie beim Bewegen des Gerätes immer die geeigneten Hebetechniken, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schrauben und Bolzen und ziehen Sie sie fest, wenn sie sich gelöst haben.
- Der Eigentümer des Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer die in dieser Bedienungsanleitung genannten Warnungen und Anweisungen beachten.
- Dieses Gerät ist für den Einsatz in einer sauberen und trockenen Umgebung bestimmt. Die Lagerung in kalten und / oder feuchten Räumen kann zu Problemen mit dem Produkt führen.
- Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke oder zur professionellen Verwendung in der Physiotherapie geeignet.

WARNUNG

Lassen Sie Ihre körperliche Verfassung von einem zugelassenen Arzt überprüfen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen, die gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät verwenden. Flow Fitness haftet nicht für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Gerätes verursacht wurden.

Dieses Produkt ist nicht zur Vermietung oder Verwendung in einem gewerblichen oder professionellen Umfeld geeignet.

2. Einleitung

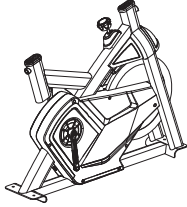
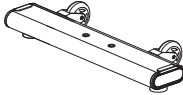
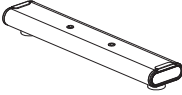
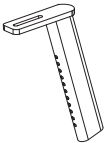
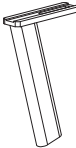
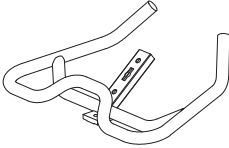
















Vielen Dank, dass Sie sich für den Racer DSB600i entschieden haben. Dieses Produkt von Flow Fitness kann aus verschiedenen Gründen erworben werden. Was auch immer Ihre Gründe sein mögen, die Verbesserung der Ausdauer, die Gewichtsabnahme, die Rehabilitation oder weil Sie einfach nur gerne Sport treiben, wir sind davon überzeugt, dass dieses Produkt Ihren Anforderungen gerecht wird.

Das Racer DSB600i ist das perfekte Speedbike für den Heimgebrauch. Zusätzlich zu den verschiedenen Standard-Trainingsprogrammen besteht die Möglichkeit, das Speedbike mit Ihrem Tablet oder Smartphone zu verbinden. Installieren Sie einfach die "iConsole + App" oder "Kinomap Fitness App" und genießen Sie die vielen Möglichkeiten, um Ihr Training abwechslungsreich und interessant zu gestalten.

Diese Bedienungsanleitung enthält alle Informationen, die für den Gebrauch und die Bedienung des Speedbikes erforderlich sind. Sie enthält darüber hinaus auch Tipps und Ratschläge zum Trainieren.

Flow Fitness wünscht Ihnen erfolgreiche und angenehme Trainingseinheiten.

2.1 Packungsinhalt

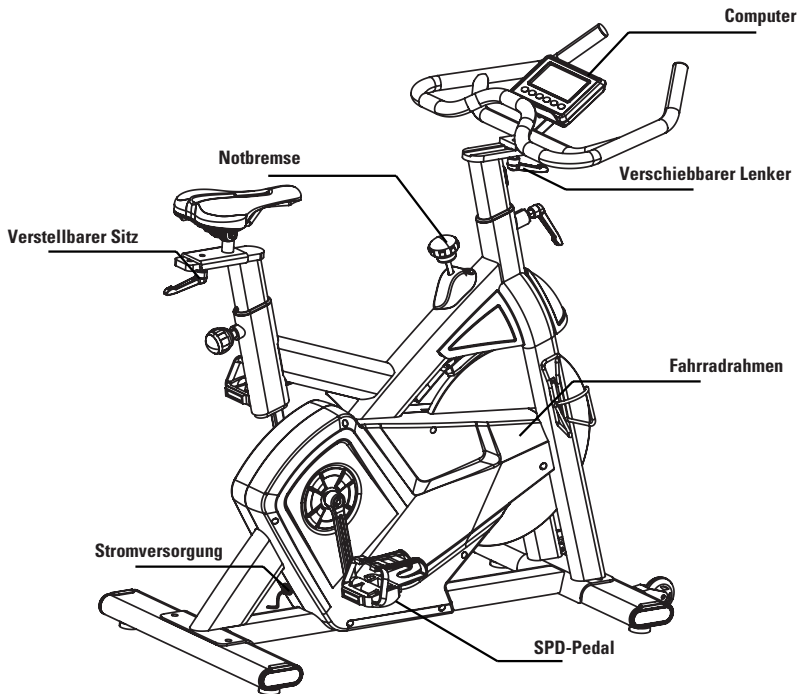
1  x1	2  x1	3  x1
4  x1	5  x1	6  x1
7  x1	79  x1	31  M10*20L x3
		80  M16*22L x1
28L  x1	28R  x1	81  x1
		82  x1
40  x1	8  x1	83  x1
		13  M8*24L x4
9  x1	74  x1	34  $\phi 10 * \phi 35 * 3T$ x2
		78  M5*15L x2

2. Einleitung

Montageset

Alle Teile, die zur Montage des Racer DSB600i benötigt werden, sind in einem Set zusammengefasst.

2.2 Wichtige Teile



2.3 Specifications

Länge:	121cm
Höhe:	115cm
Breite:	53cm
Gewicht:	49kg

Was ist Fitness? Im Allgemeinen kann eine Fitnessübung als eine Aktivität beschrieben werden, bei der das Herz durch die Zirkulation des Blutes mehr Sauerstoff aus der Lunge zu den Muskeln pumpt. Je anstrengender das Training, desto mehr Kraftstoff (Sauerstoff) benötigen die Muskeln und desto mehr Arbeit muss das Herz leisten, um sauerstoffreiches Blut zu den Muskeln zu pumpen. Wenn Sie in guter körperlicher Verfassung sind, kann Ihr Herz mit jeder Kontraktion mehr Blut zu den Muskeln pumpen. Das bedeutet, dass sich das Herz nicht so oft zusammenziehen muss, um den notwendigen Sauerstoff zu Ihren Muskeln zu transportieren. Ihr Puls während einer Ruhephase als auch während des Trainings wird daher abnehmen.

3.1 Training nach Herzfrequenz

Während des Trainings ist es wichtig, Ihren Puls zu überwachen. Der Puls ist entscheidend für das Ergebnis Ihres Trainings. Ihr bester Trainingspuls hängt in erster Linie von Ihrem Alter ab. Ihr maximaler Herzschlag kann dadurch bestimmt werden. Darüber hinaus hängt er effektivste Puls von Ihren Trainingszielen ab. Wenn Ihr Trainingsziel darin besteht, Gewicht zu verlieren, dann ist das effektivste Training bei 60% Ihres maximalen Pulses. Wenn Ihr Trainingsziel die Verbesserung Ihrer Ausdauer ist, sollten Sie mit 85% Ihres maximalen Pulses trainieren.

Der Körper speichert Energie in zwei Formen: Kohlenhydrate und Fett. Wenn wir trainieren, verwenden wir eine Kombination aus diesen beiden Energiequellen. Wenn die Trainingsintensität auf einem hohen Niveau liegt, wählt der Körper meist jene Energiequelle aus, die schnell verbrennt: Kohlenhydrate. Da diese Kohlenhydrate nur begrenzt verfügbar sind, können Sie diese Art von Training nicht über einen längeren Zeitraum fortsetzen. Bei einem Training mit geringer Intensität entscheidet sich der Körper meist für eine langanhaltende Energiequelle: Fett. Da Fett in großen Mengen im Körper gespeichert ist, können Sie diese Art des Trainings über einen längeren Zeitraum fortsetzen.

Unterhalb finden Sie eine Tabelle, mit der Sie den besten Puls für Ihr Training berechnen können. Die Tabelle zeigt für jede Altersgruppe einen Bereich, in dem der Puls während des Trainings liegen sollte. Die mittlere Spalte enthält die Werte, die Sie beibehalten sollten, wenn Sie abnehmen möchten. Wenn Sie Ihre Ausdauer verbessern möchten, sollten Sie versuchen, die Pulswerte der rechten Spalte beizubehalten.

3. Fitness

Alter	Gewichtsverlust (Schläge pro Minute) 60%	Verbesserung der Ausdauer (Schläge pro 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 und älter	96-94	136-133

Für jeden Einzelnen sieht der beste Weg, um mit dem Training zu beginnen, anders aus. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben oder übergewichtig sind, sollten Sie Ihren Trainingsplan langsam beginnen und den Aktivitätsgrad schrittweise erhöhen.

Im letzten Kapitel dieser Bedienungsanleitung finden Sie verschiedene Trainingspläne (Kapitel 5 – Allgemeine Informationen). Sie können diese Trainingspläne verwenden, um Ihre Trainingsziele zu erreichen. Die Trainingspläne sind in zwei Phasen unterteilt. Die erste Phase kann für Anfänger oder Personen verwendet werden, die nach längerer Inaktivität mit dem Training beginnen möchten. In dieser Phase wird die Intensität des Trainings schrittweise erhöht. Nach sechs Wochen beginnt die zweite Phase. Sie können dann einen Trainingsplan auswählen, um Gewicht zu verlieren oder Ihre Ausdauer zu verbessern.

3.2 Aufwärmen und Abkühlen

Ein guter Trainingsplan beginnt mit einem guten Aufwärmen und endet mit einer Abkühlung der Muskeln. Dies beugt schmerzhaften Muskeln und Verletzungen vor. Nachfolgend finden Sie einige geeignete Übungen.



Kopfröle

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts. Halten Sie diese Position eine Sekunde lang, damit Sie einen kleinen Zug in den Muskeln auf der linken Seite Ihres Halses verspüren. Machen Sie dasselbe für die andere Seite, vorne und hinten. Wiederholen Sie diese Übung zwei oder drei Mal.



Zehenberührung

Beugen Sie sich langsam mit entspanntem Rücken und entspannten Armen nach vorne. Beugen Sie sich so weit wie möglich und halten Sie die Position für zehn Sekunden. Wiederholen Sie die Übung zwei oder drei Mal.



Seitliche Dehnung

Strecken Sie beide Arme in die Luft und greifen Sie mit dem rechten Arm so hoch wie möglich. Lehnen Sie sich etwas nach links, damit die Muskeln auf der rechten Seite Ihres Oberkörpers gedehnt werden. Halten Sie diese Position für eine Sekunde. Entspannen Sie sich und machen Sie die gleiche Bewegung auf der anderen Seite Ihres Körpers. Wiederholen Sie dies drei oder vier Mal.



Kniebeuge

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander und strecken Sie Ihre Arme aus. Gehen Sie nicht mehr als 10 cm in die Hocke, indem Sie Ihre Knie beugen. Kommen Sie wieder hoch und wiederholen Sie die Übung mehrmals.



Dehnen des unteren Rückens

Beginnen Sie die Übung auf allen Vieren. Strecken Sie Ihre Arme vor sich aus und lassen Sie Ihr Gesicht in eine Position nahe dem Boden sinken. Lehnen Sie sich vorsichtig zurück. Platzieren Sie Ihre Gesäßmuskeln direkt über Ihren Fersen. Lehnen Sie sich zurück und spüren Sie die sanfte Dehnung in Ihrem unteren Rücken.



Oberschenkeldehnung

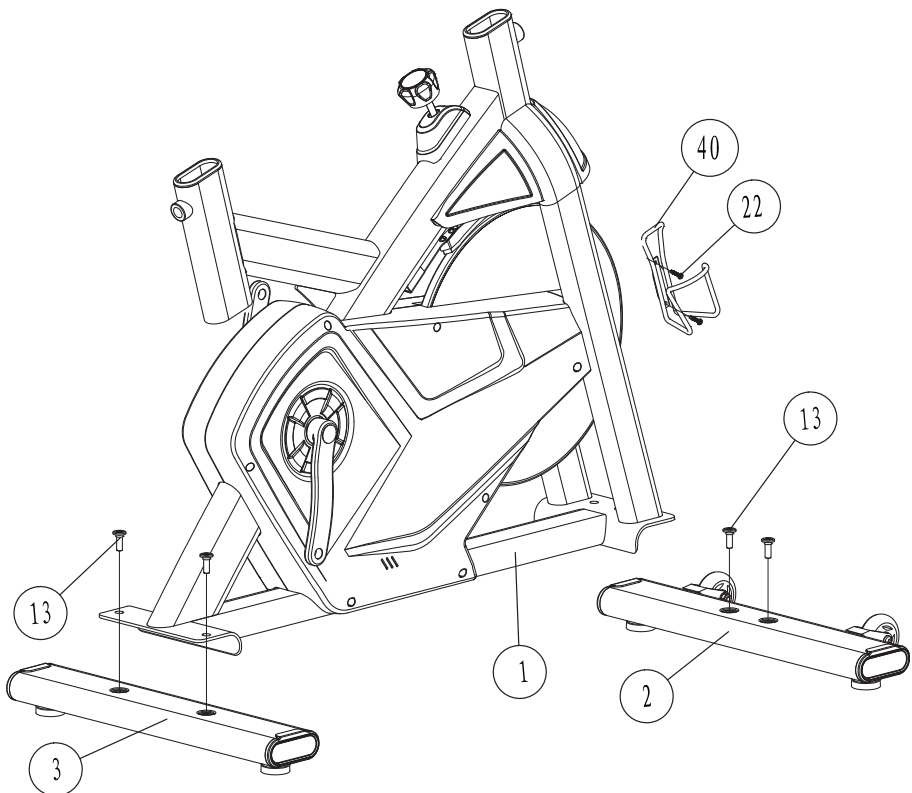
Setzen Sie sich mit ausgestrecktem rechtem Bein auf den Boden und legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes auf die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Beugen Sie sich nach vorne in Richtung des rechten Fußes und halten Sie diese Position zehn Sekunden lang. Entspannen Sie sich und machen Sie das Gleiche mit Ihrem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei oder drei Mal.

4. Verwendung

4.1 Montage

Schritt 1

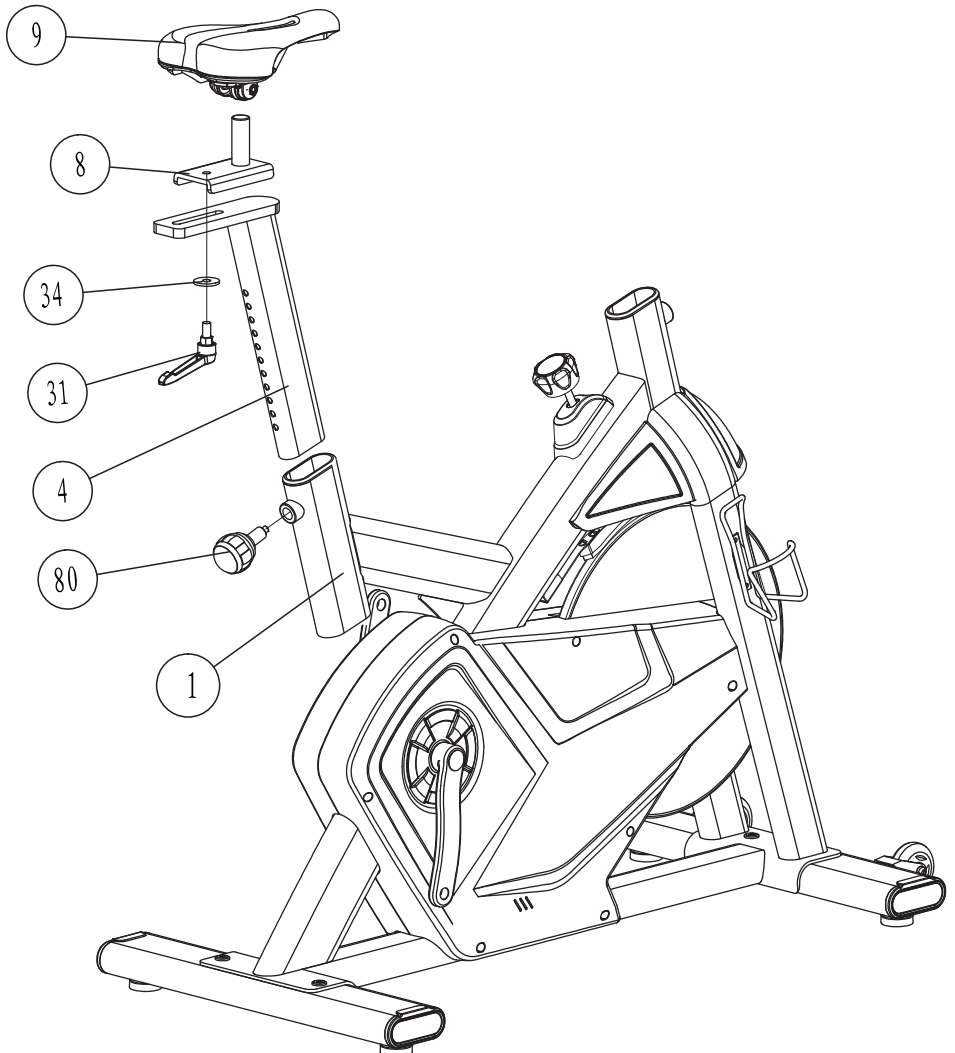
Befestigen Sie die hintere Stütze (3) mit zwei Sechskantschrauben (13) am Fahrradrahmen (1). Befestigen Sie die vordere Stütze (2) wie die hintere Stütze am Fahrradrahmen. Befestigen Sie den Flaschenhalter (40) mit den beiden Schrauben (22) am Rahmen (1).



4. Verwendung

Schritt 2

Schieben Sie die Sattelstütze (4) in den Fahrradrahmen und stellen Sie mit dem Sicherungsstift (80) die Höhe ein. Platzieren Sie den Schieber (8) auf die Sattelstütze und befestigen Sie ihn mit der Unterlagscheibe (34) und dem Knopf (31). Setzen Sie den Sitz (9) auf den Schieber und befestigen Sie ihn.



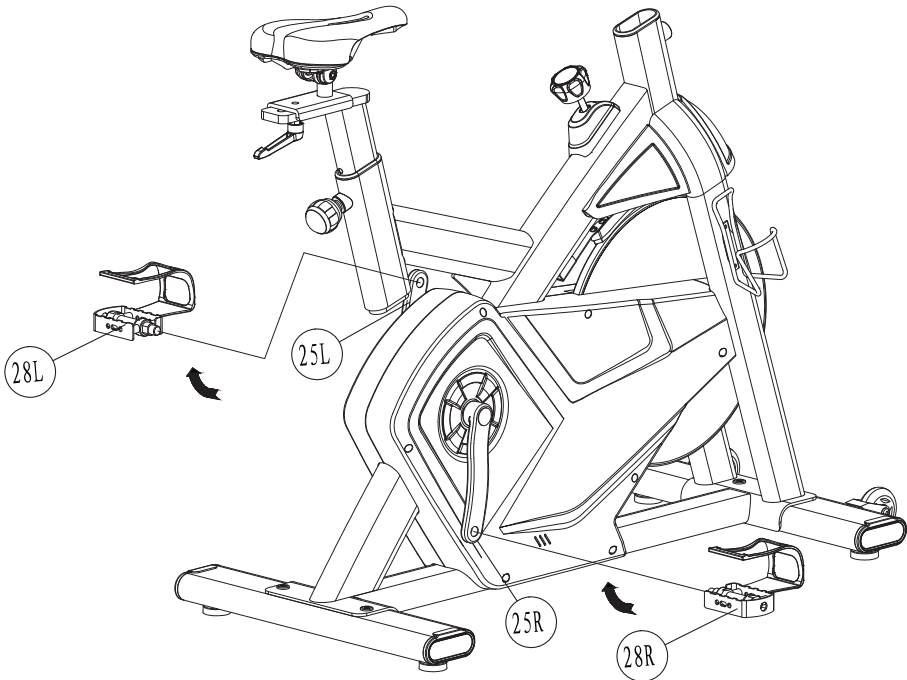
4. Verwendung

Schritt 3

Die Pedale (28L und 28R) sind mit "L" und "R" gekennzeichnet – links und rechts.

Montieren Sie das jeweilige Pedal am dazugehörigen Kurbelsatz (25L und 25R). Der rechte Kurbelsatz befindet sich auf der rechten Seite des Fahrrads, wenn Sie darauf sitzen.

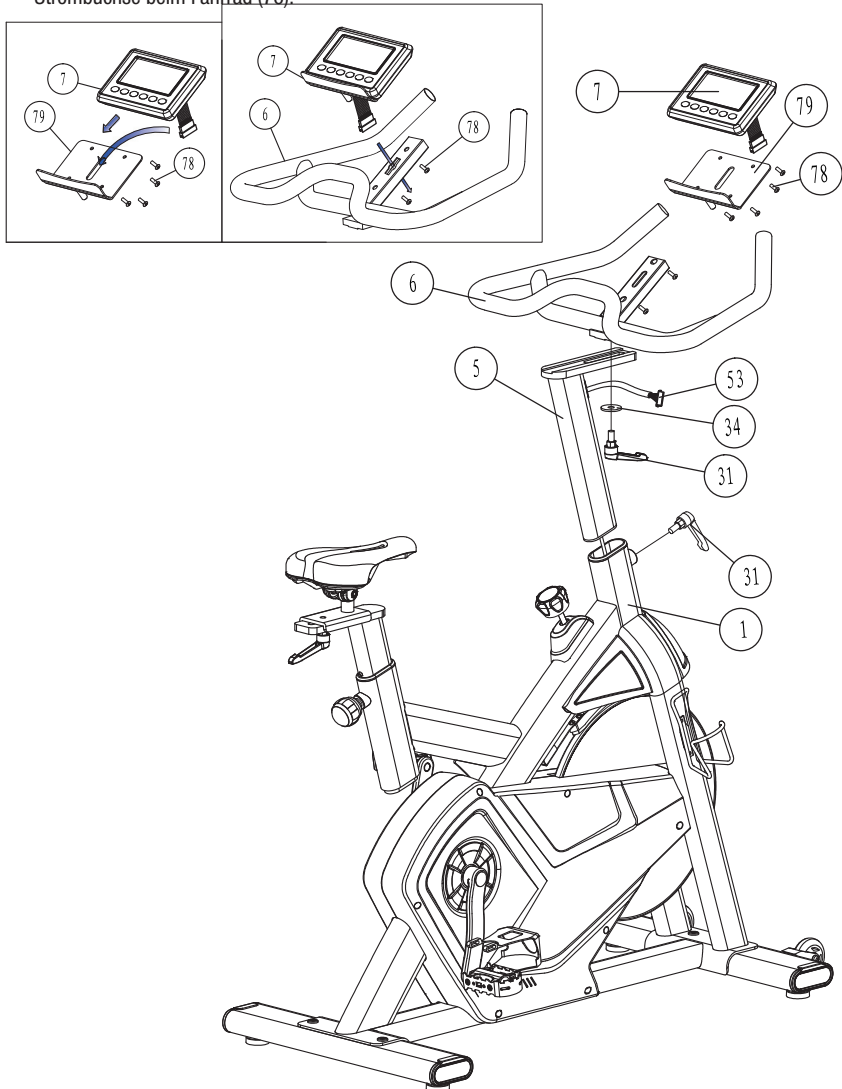
Bitte beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden muss.



4. Verwendung

Schritt 4

Befestigen Sie die Tablet-Halterung (79) mit zwei Schrauben (78) am Lenker (6). Legen Sie den (7) in die Tablet-Halterung (79) und befestigen Sie den Lenker (6) mit der Unterlegscheibe (34) und dem Knopf (31) am Lenkerhalter (5). Verbinden Sie den Sensorstecker (53) mit dem Sensoranschluss des Computers. Schieben Sie den Lenkerhalter (5) in den Fahrradrahmen und stellen Sie mit Hilfe des Knopfs (31) die gewünschte Höhe ein. Stecken Sie das Netzteil (74) in die Steckdose und das Adapterkabel in die Strombuchse beim Fahrrad (76).



4. Verwendung

4.2 Nutzung des Computers

DisplayanzeigeSPEED

SPEED

Ihre aktuelle Geschwindigkeit in km/h.

RPM

Ihre aktuellen Umdrehungen pro Minute.

TIME

Ihre verstrichene oder verbleibende Zeit, abhängig von der Einstellung.

DISTANCE

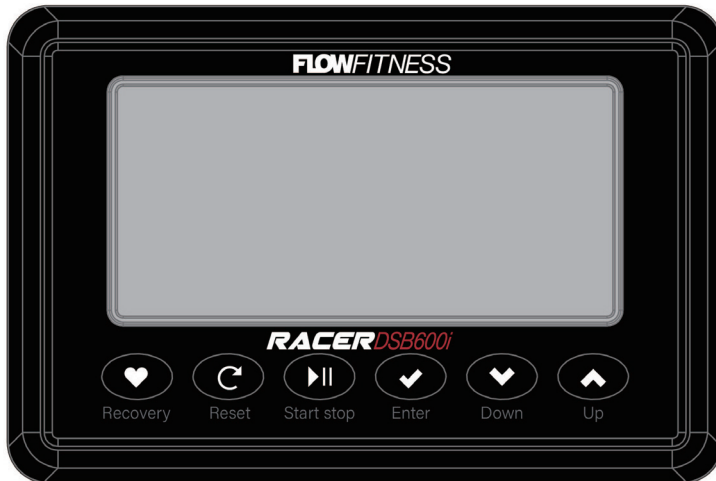
Ihre zurückgelegte oder noch zu zurücklegende Distanz, abhängig von der Einstellung.

CALORIES

Anzeige Ihrer verbrannten Kalorien.

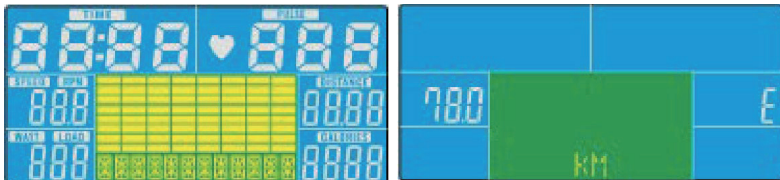
SCAN

Mit dieser Funktion werden alle obigen Werte jeweils 6 Sekunden lang angezeigt.



4. Verwendung

Displayanzeige	
UP	Erhöhung der Zielwerte. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Wert schneller zu erhöhen.
DOWN	Verringerung der Zielwerte. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Wert schneller zu verringern.
ENTER	Bestätigung der Einstellung oder Auswahl.
RESET	Drücken Sie diese Taste, um den aktuellen Wert zurückzusetzen. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.



Einschalten

Wenn Sie das Netzteil am Strom anstecken, schaltet sich der Computer ein und zeigt zwei Sekunden lang alle Segmente auf dem LCD-Bildschirm an. Nach vier Minuten ohne Treten oder Pulseingang wechselt die Konsole automatisch in den Energiesparmodus.

Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole wieder zu aktivieren.

Auswahl des Trainings

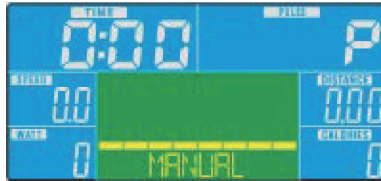
Drücken Sie UP und DOWN, um das Training auszuwählen
Wählen Sie Ihr Training aus der folgenden Auswahl:

- Manuell
- Anfänger
- Fortgeschritten
- Sportlich
- Cardio
- Watt

4. Verwendung

Modus Manuell

Drücken Sie START im Hauptmenü, um das Training im manuellen Modus zu starten.



Drücken Sie UP oder DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie Manuell und drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Drücken Sie UP oder DOWN, um die ZEIT (TIME), DISTANZ (DISTANCE), KALORIEN (CALORIES) sowie den PULS (PULSE) einzustellen und drücken Sie MODE zur Bestätigung.

Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie UP oder DOWN, um die Belastungsstufe einzustellen. Drücken Sie erneut die Taste START STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Modus Anfänger



Drücken Sie UP oder DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie Anfänger und drücken Sie ENTER, zur Bestätigung.

Drücken Sie UP oder DOWN, um die ZEIT (TIME) einzustellen.

Drücken Sie die Taste START STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie UP oder DOWN, um die Belastungsstufe einzustellen. Drücken Sie erneut die Taste START STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Modus Fortgeschritten



Drücken Sie UP oder DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie Fortgeschritten und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Drücken Sie UP oder DOWN, um die ZEIT (TIME) einzustellen.

Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie UP oder DOWN, um die Belastungsstufe einzustellen. Drücken Sie erneut die Taste START/STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Modus Sportlich

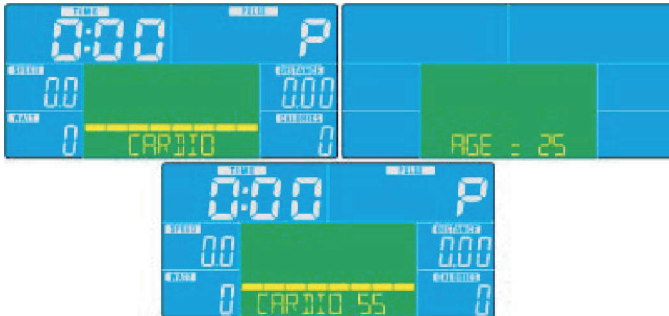


Drücken Sie UP oder DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie Sportlich und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Drücken Sie UP oder DOWN, um die ZEIT (TIME) einzustellen.

Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie UP oder DOWN, um die Belastungsstufe einzustellen. Drücken Sie erneut die Taste START/STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

4. Verwendung

Modus Cardio



Drücken Sie UP oder DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie **CARDIO** und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Drücken Sie UP oder DOWN, um 55%, 75%, 90% oder TAG (Pulsziel) auszuwählen. Standardmäßig ist 100 eingestellt. Drücken Sie UP oder DOWN, um die **TRAININGSZEIT (TIME)** einzustellen. Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu starten. Drücken Sie **RESET**, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

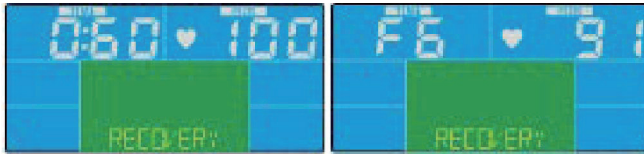
Modus Watt



Drücken Sie UP oder DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie **WATT** und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Drücken Sie UP oder DOWN, um das **LEISTUNGSZIEL (WATT)** einzustellen. Der standardmäßige Werte ist 120. Drücken Sie UP oder DOWN, um die **ZEIT (TIME)** einzustellen.

Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu starten. Drücken Sie UP oder DOWN, um das **WATT-Niveau** anzupassen. Drücken Sie erneut die Taste **START/STOP**, um das Training zu stoppen. Drücken Sie **RESET**, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Erholung (Recovery)



Die Puls- und Herzfrequenz kann durch das Tragen eines Brustgurts mit Bluetooth gemessen werden (5.3K Frequenz). Trainieren Sie, während Sie den Brustgurt tragen und drücken Sie danach die Taste RECOVERY. Alle Funktionen auf dem Display mit Ausnahme von "TIME" werden angehalten. Dadurch wird ein Countdown von 00:60 bis 00:00 gestartet. Auf dem Bildschirm wird der Status Ihres Erholungspulses mit F1-F6 angezeigt, wobei F1 der Beste ist.

Training mit der iConsole+App

Mit dem DSB600i Computer können Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet trainieren. Die folgenden Geräte werden unterstützt.

iOS Betriebssystem:

- iOS 10.0 oder höher
- Bluetooth 4.0 oder höher

Android Betriebssystem:

- Android OS 6 oder höher
- Android Tablet Auflösung 1280x800 Pixel
- Android Smartphone Auflösung 800x480 Pixel
- Bluetooth 4.0 oder höher

4. Verwendung



Herunterladen der Apps

Für das Training mit Smartphone oder Tablet müssen Sie eine der folgenden Apps herunterladen.

iConsole+

Mit der iConsole+ App können Sie den DSB600i Computer mit Ihrem Smartphone oder Tablet steuern. Sie können auch Ihre Trainingsergebnisse protokollieren oder virtuell trainieren. Die App steht kostenlos zur Verfügung.

Laden Sie die iConsole+ App im AppStore oder im PlayStore herunter, indem Sie nach 'iConsole' suchen oder einen der folgenden Links verwenden.

Apple iOS App Store

<https://itunes.apple.com/us/app/ic-training/id1347028353?mt=8>

Google Android PlayStore

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4thn>



Kinomap Fitness

Verwandeln Sie Ihren DSB600i in ein leistungsstarkes und unterhaltsames Fitnessgerät. Wählen Sie eines der mit Geotags versehenen Videos auf Kinomap und los geht's! Ihre Position wird im Video und ein Symbol wird auf der Karte und im Höhendiagramm angezeigt: Ihr Ziel ist es, mit dem Originalvideo Schritt zu halten. Ein Mehrspielermodus ist ebenfalls verfügbar. Bis zu 10 Spieler können mit demselben Video trainieren. Die Kinomap Fitness-App und eine begrenzte Anzahl von Videos sind kostenlos. Um auf alle Videos zugreifen zu können, ist ein Kinomap-Abonnement erforderlich.

Laden Sie die Kinomap Fitness-App im App Store oder im Play Store herunter, indem Sie nach 'Kinomap Fitness' suchen oder einen der folgenden Links verwenden.

Apple iOS App Store

<https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap/id611177969?mt=8>

Google Android Play Store

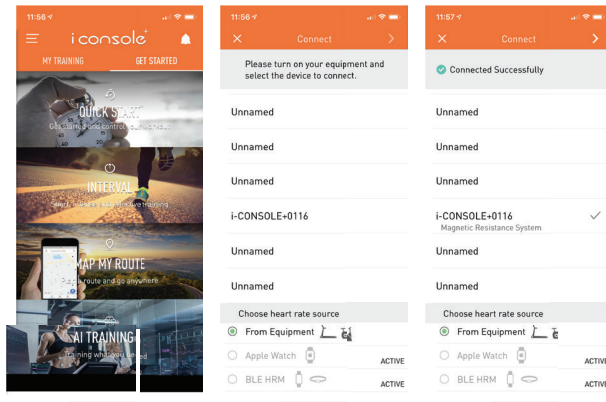
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.training>



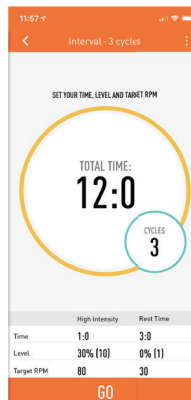
4.3 iConsole+ Training

Sie verbinden Sie die iConsole+ Training-App mit Ihrem DSB600i

1. Laden Sie die iConsole+ Training-App aus dem Apple App Store oder von Google Play herunter.
2. Stellen Sie sicher, dass Bluetooth auf Ihrem Mobilgerät aktiviert ist. Suchen Sie nach dem Konsolengerät und stellen Sie eine Verbindung mit dem Kennwort '0000' her.
3. Öffnen Sie die iConsole+ Training-App.
4. Wählen Sie im oberen Menü ERSTE SCHRITTE (GET STARTED) und wählen Sie Ihre bevorzugte Art von Training aus.
5. Auf Ihrem Bildschirm wird eine Liste mit verfügbaren Bluetooth-Geräten angezeigt (stellen Sie sicher, dass Ihr Flow Fitness-Gerät eingeschaltet ist). Wählen Sie i-CONSOLE aus der Liste aus. Nach erfolgreicher Verbindung erscheint ein Häkchen. Die App merkt sich Ihr Flow Fitness-Gerät, so dass Sie problemlos mit Ihrer nächsten Trainingseinheit beginnen können.
6. Nach erfolgreicher Verbindung können Sie fortfahren, indem Sie auf den Pfeil in der rechten oberen Ecke klicken.



7. Drücken Sie GO, um Ihre Trainingsübung zu starten.



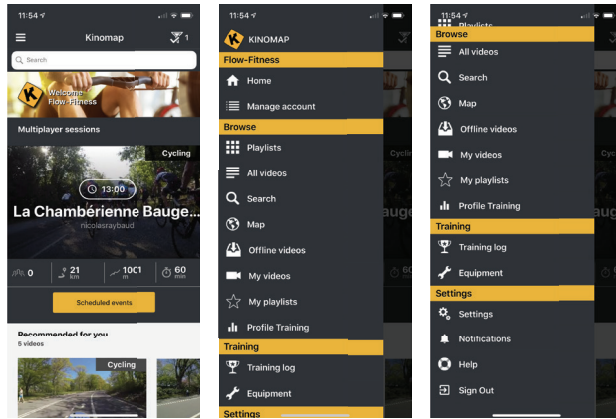
4. Verwendung

4.4 Kinomap

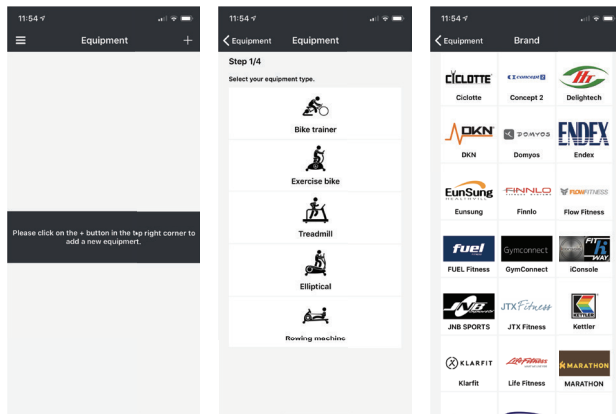


So verbinden Sie die Kinomap-App mit Ihrem DSB600i

1. Laden Sie die Kinomap-App aus dem Apple App Store oder von Google Play herunter.
2. Stellen Sie sicher, dass Bluetooth auf Ihrem Mobilgerät aktiviert ist. Öffnen Sie die Kinomap-App.
3. Der erste Schritt ist das Hinzufügen Ihres Flow Fitness-Gerätes zur Kinomap-Geräteliste. Das Hinzufügen von Geräten bei Kinomap ist eine einmalige Einrichtungsmaßnahme.
4. Drücken Sie nach dem Öffnen der Kinomap-App auf das Symbol oben links mit den drei horizontalen Streifen. Scrollen Sie nach unten zu den Geräten, die mit einem Schraubenschlüsselsymbol gekennzeichnet sind. Drücken Sie diese Taste, um die Geräteseite zu öffnen.

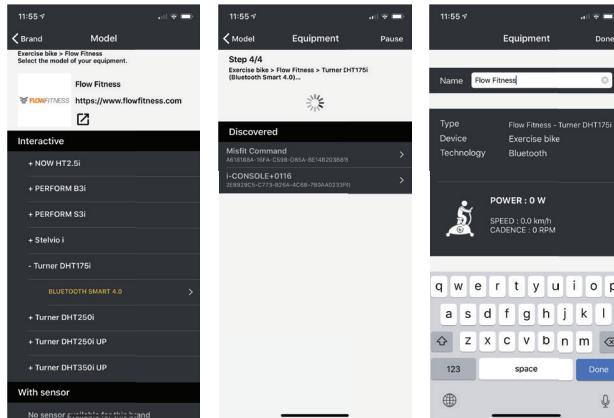


5. Drücken Sie nun das + Symbol in der rechten oberen Ecke, um Ihr Flow Fitness-Gerät hinzuzufügen. Wählen Sie danach den Typ des Cardio-Gerätes. Wählen Sie anschließend die Marke Flow Fitness in der

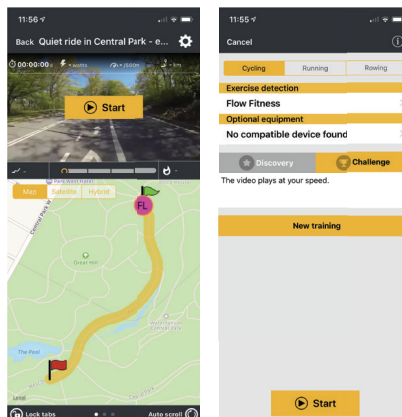


4. Verwendung

6. Wählen Sie Ihr Flow Fitness-Gerät aus und drücken Sie dann auf Bluetooth.
7. Auf Ihrem Bildschirm wird eine Liste mit verfügbaren Bluetooth-Geräten angezeigt (stellen Sie sicher, dass Ihr Flow-Fitness-Gerät eingeschaltet ist). Wählen Sie i-CONSOLE aus der Liste aus. Danach können Sie Ihr Flow Fitness-Gerät benennen. Um das Gerät hinzuzufügen, müssen Sie in der oberen rechten Ecke des Bildschirms auf FERTIG (DONE) klicken.



8. Wenn Ihr Flow Fitness-Gerät erfolgreich verbunden wurde, können Sie Ihre Trainingseinheit starten. Wählen Sie ein bevorzugtes Training aus und drücken Sie Start. Bitte überprüfen Sie, ob Ihr hinzugefügtes Gerät unter Übungserkennung ausgewählt wurde. Drücken Sie danach Start, um Ihre Trainingseinheit zu starten.



4. Verwendung

4.5 Pflege

Die Metall- und Kunststoffteile des Produkts können mit handelsüblichen Reinigungsmitteln gereinigt werden. Achten Sie jedoch darauf, dass alle Teile vollständig trocken sind, bevor Sie sie erneut verwenden.

Flow Fitness empfiehlt, die Schrauben und Muttern alle sechs Wochen zu überprüfen und gegebenenfalls anzuziehen.

Verwenden Sie dazu das mitgelieferte Werkzeug.

Um unnötigen Verschleiß zu vermeiden, darf das Produkt nur in Innenräumen und in trockener Umgebung verwendet werden.

5-1. Allgemeine Informationen

Trainingszeitplan

Plan für Woche 1 und 2

Trainieren Sie mit 60% Ihres maximalen Pulses.
Max. 3x wöchentlich.

Aufwärmen 5 - 10 Minuten.

Trainieren 4 Minuten.

Ausruhen 1 Minute.

Trainieren 2 Minuten.

Ruhiges Training 1 Minute.

Abkühlen 5 Minuten.

Plan für Woche 3 und 4

Trainieren Sie mit 60% Ihres maximalen Pulses.
Max. 4x wöchentlich.

Aufwärmen 5 - 10 Minuten.

Trainieren 5 Minuten.

Ausruhen 1 Minute.

Trainieren 3 Minuten.

Ruhiges Training 1 Minute.

Abkühlen 5 Minuten.

Plan für Woche 5 und 6

Trainieren Sie mit 60% Ihres maximalen Pulses.
Max. 5x wöchentlich.

Aufwärmen 5 - 10 Minuten.

Trainieren 6 Minuten.

Ausruhen 1 Minute.

Trainieren 4 Minuten.

Ruhiges Training 3 Minuten.

Abkühlen 5 Minuten.

Nachdem Sie den Trainingszeitplan für die ersten sechs Wochen abgeschlossen haben, können Sie den für Ihre Bedürfnisse am besten geeigneten Folgetrainingsplan auswählen. Sie können einen Trainingsplan wählen, der Ihren Gewichtsverlust maximiert oder einen, der Ihre Ausdauer verbessert. Beide Trainingspläne finden Sie auf den nächsten Seiten.

5. Allgemeine Informationen

Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer
(Folgetrainingsplan zu obigem 6-Wochen-Training)

Plan für Woche 7 und 8

Trainieren Sie mit 90% Ihres maximalen Pulses.
Max. 6x wöchentlich.

Aufwärmen 5 - 10 Minuten.

Trainieren 7 Minuten.

Ausruhen 1 Minute.

Trainieren 5 Minuten.

Ruhiges Training 1 Minute.

Abkühlen 5 Minuten.

Schedule week 9 and beyond

Trainieren Sie mit 90% Ihres maximalen Pulses.
Max. 6x wöchentlich.

Aufwärmen 5 - 10 Minuten.

Trainieren 10 Minuten.

Ausruhen 1 Minute.

Trainieren 10 Minuten.

Wiederholen Sie das Training 2 oder 3 Mal.

Ruhiges Training 1 Minute.

Abkühlen 5 Minuten.

Plan für Woche 7 und 8

Trainieren Sie mit 60% Ihres maximalen Pulses.
Max. 6x wöchentlich.

Aufwärmen 5 - 10 Minuten.

Trainieren 7 Minuten.

Ausruhen 1 Minute.

Trainieren 5 Minuten.

Ruhiges Training 1 Minute.

Abkühlen 5 Minuten.

Plan für Woche 9 und danach

Trainieren Sie mit 60% Ihres maximalen Pulses.
Max. 6x wöchentlich.

Aufwärmen 5 - 10 Minuten.

Trainieren 10 Minuten.

Ausruhen 1 Minute.

Trainieren 10 Minuten.

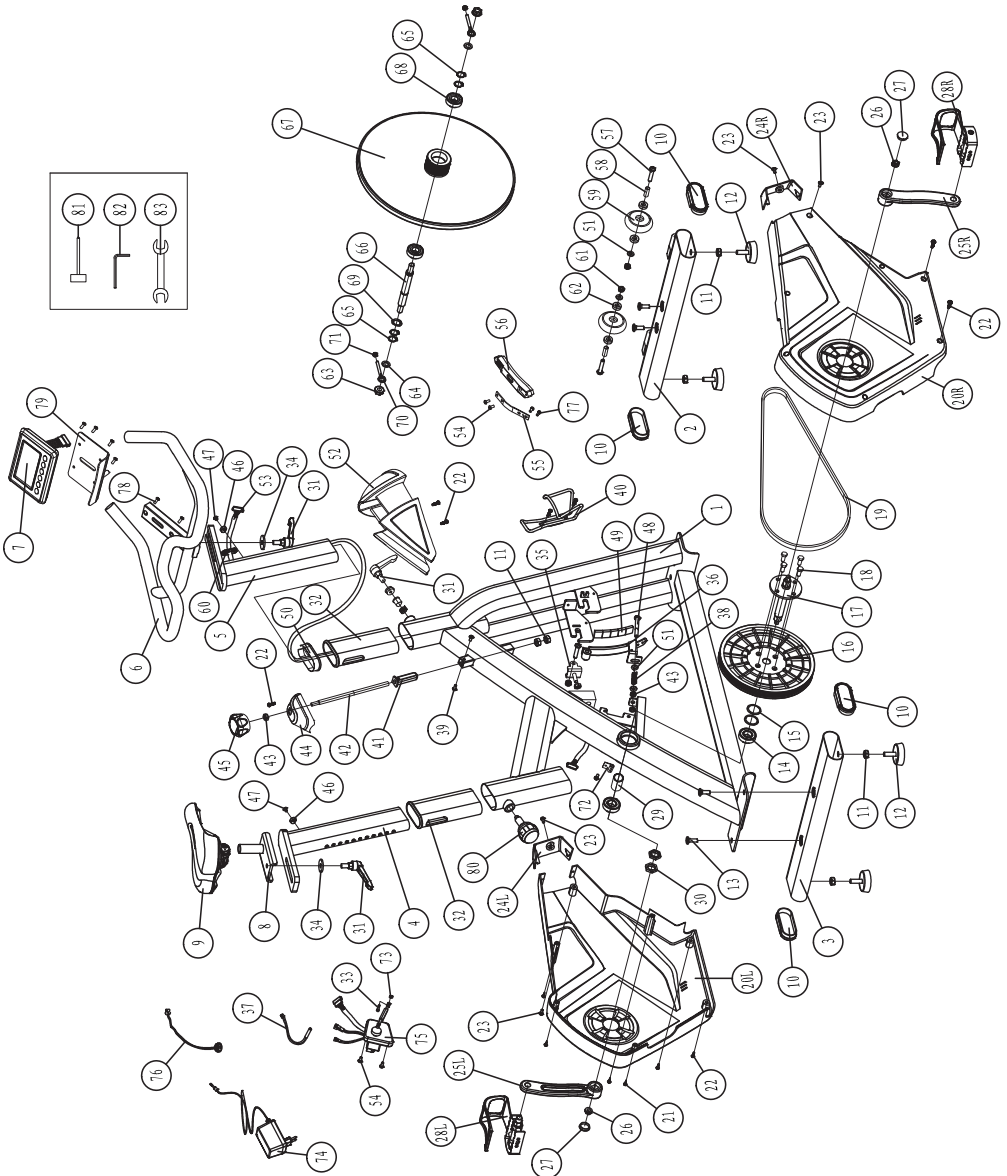
Wiederholen Sie das Training 2 oder 3 Mal.

Ruhiges Training 1 Minute.

Abkühlen 5 Minuten.

5. Allgemeine Informationen

5.2 Explosionszeichnung



5. Allgemeine Informationen

TEIL NR.	BEZEICHNUNG	MENGE	TEIL NR.	BEZEICHNUNG	MENGE
1	Hauptrahmen	1 PC	44	Verkleidungsblende der Bremse	1 PC
2	VordereStütze	1 PC	45	Widerstandeinstell-knopf	1 PC
3	HintereStütze	1 PC	46	Begrenzungsbuchse	2 PCS
4	Sattelrohr	1 PC	47	M4.2 Schraube	2 PCS
5	Lenkerstütze	1 PC	48	M8 Sechskantschraube	1 PC
6	Lenker	1 PC	49	Magnet	10 PCS
7	Computer	1 PC	50	Flacher, elliptischer Rohrverschluss	1 PC
8	Sattelstütze	1 PC	51	Unterlegscheibe	4 PCS
9	Sattel	1 PC	52	Verkleidungsblende der Schwungscheibe	1 PC
10	Verschlusskappe	4 PCS			
11	M10 Sechskantmutter	6 PC	53	Kabel	1 PC
12	Verstellbarer Fuss	4 PCS	54	M5 Schraube	5 PCS
13	Verbindungsschraube	4 PCS	55	Bremsträger	1 PC
14	Lager	2 PCS	56	Bremsklotz	1 PC
15	UnterlegscheibeØ20	3 PCS	57	M8 Schraube	3 PCS
16	Riemenscheibe	1 PC	58	Kunststoffbuchse	2 PCS
17	Achse	1 PC	59	Transportrad	2 PCS
18	Sechskantschraube	4 PCS	60	Kabelstecker	1 PC
19	Riemen	1 PC	61	M8 Sicherungsmutter	3 PCS
20	Kettenabdeckung (R+L)	1 SET	62	Kunststofflager	4 PCS
21	Blechschrabe	4 PCS	63	M12 Flanschmutter	2 PCS
22	Schraube	9 PCS	64	Unterlegscheibe	2 PCS
23	M5*10L Schraube	4 PCS	65	Ring	4 PCS
24	Verkleidungsblende(R+L)	1 SET	66	Schwungscheibenachse	1 PC
25	Kurbelwelle	1 SET	67	Schwungscheibe	1 PC
26	M10 Flanschmutter	2 PCS	68	Lager	2 PCS
27	Kurbelwellen-Steck-anschluss	2 PCS	69	Wellringdichtung	3 PCS
28	Pedal (L+R)	1 SET	70	Einstellvorrichtung	2 PCS
29	Rohr	1 PC	71	Sicherungsmutter	2 PCS
30	Sechskantmutter	2 PCS	72	C-Klemme	1 PC
31	L-Knopf	2 PC	73	M4 Sechskantmutter	1 PC
32	Rohrklemme	2 PCS	74	Adapter	2 PCS
33	M4*20L Schraube	1 PC	75	Motor	1 PC
34	UnterlegscheibeØ10	2 PCS	76	Gleichstrom-Kabel	1 PC
35	Magnetstahlrahmen-halterung	1 PC	77	Sechskantschraube	2 PCS
36	Magnetstahlrahmen	1 PC	78	Schraube	6 PCS
37	Kabel	1 PC	79	Halterungfür I-Pad	1 PC
38	Begrenzungsfeder	1 PC	80	Knopf	1 PC
39	M5*6L Schraube	2 PCS			
40	Flaschenhalter	1 PC			
41	Bremsbuchseaus Nylon	1 PC			
42	Bremsstange	1 PC			
43	Sechskantmutter M8	4 PCS			

5.3 Problemlösung

Problem

iConsole wird nicht in der Liste der Bluetooth-Geräte im Einstellungs Menü meines Smartphones oder Tablets angezeigt.

Lösung

Das Speedbike muss zur Übertragung des Bluetooth-Signals eingeschaltet sein. Das Netzteil muss sowohl an der Steckdose als auch beim Speedbike angeschlossen sein. Bringen Sie danach das Speedbike in Bewegung, damit sich das Display einschaltet. Jetzt erscheint iConsole in der Liste der Bluetooth-Geräte und es kann eine Verbindung hergestellt werden.

Problem

Mein Tablet / Smartphone kann keine Bluetooth-Verbindung mit iConsole herstellen.

Lösung

Die iConsole+ App kommuniziert nicht mit allen Arten von Tablets und Smartphones. Die Geräte, die mit der iConsole+ App verwendet werden können, sind auf Seite 85 aufgeführt.

Die Bluetooth-Funktion unterstützt nur eine Verbindung. Stellen Sie sicher, dass Sie nicht mit einem anderen Gerät verbunden sind, während Sie versuchen, eine Verbindung zu iConsole herzustellen.

Die Verbindung kann durch externe Faktoren unterbrochen werden.

Schalten Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Tablet oder Smartphone aus.

Schalten Sie dann Bluetooth wieder ein und stellen Sie eine Verbindung mit iConsole her.

Falls Ihr Problem nicht gelöst oder beschrieben wurde, wenden Sie sich bitte an den Fitness-Fachhändler, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

6. Garantie

6.1 Garantie

Die Garantie wird vom Flow Fitness-Händler Ihres Landes und dem Händler, bei dem Sie Ihr Produkt gekauft haben, gewährt. Die Kontaktinformationen finden Sie unter

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



Notes / Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FLOWFITNESS

Racer DSB600i Speed bike