

FLOWFITNESS

Kingston



Gebruiksaanwijzing / Manual

www.flowfitness.com

Handleiding (Nederlands)	3 - 35
---------------------------------	---------------

Manual (English)	36 - 72
-------------------------	----------------

Copyright © Flow Fitness.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zondervoorgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness.

All rights reserved. Nothing in this instruction manual may be used or reproduced in any form or way without the express written permission of Flow Fitness.

1. Belangrijke informatie	4
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
2. Introductie	6
2.1 Inhoud verpakking	7
2.2 Belangrijke onderdelen	8
2.3 Specificaties	9
3. Fitness	10
3.1 Trainen op hartslag	10
3.2 Warming up en cooling down	12
4. Gebruik	13
4.1 Montage	13
4.2 Opbergen / in gebruik nemen	18
4.3 Gebruik computer	20
4.4 Trainen met app	26
4.5 Onderhoud	28
5. Algemene informatie	30
5.1 Training schema's	30
5.2 Exploded view	32
5.3 Probleemoplossen	34
6. Garantie	35
6.1 Garantie	35

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

Belangrijk:

lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u het product gaat gebruiken.

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

1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 130 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het apparaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van dit product. Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiteit van uw training.
- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.

- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.
- De eigenaar van dit apparaat is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en / of vochtige ruimtes zou tot problemen in het product kunnen leiden.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

WAARSCHUWING

Laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.

Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt door gebruik van dit product.

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

2. Introductie

Flow Fitness dankt u vriendelijk voor uw keuze voor de Prestige Kingston i Loopband. We zijn ervan overtuigd dat het product zal voldoen aan uw verwachtingen.

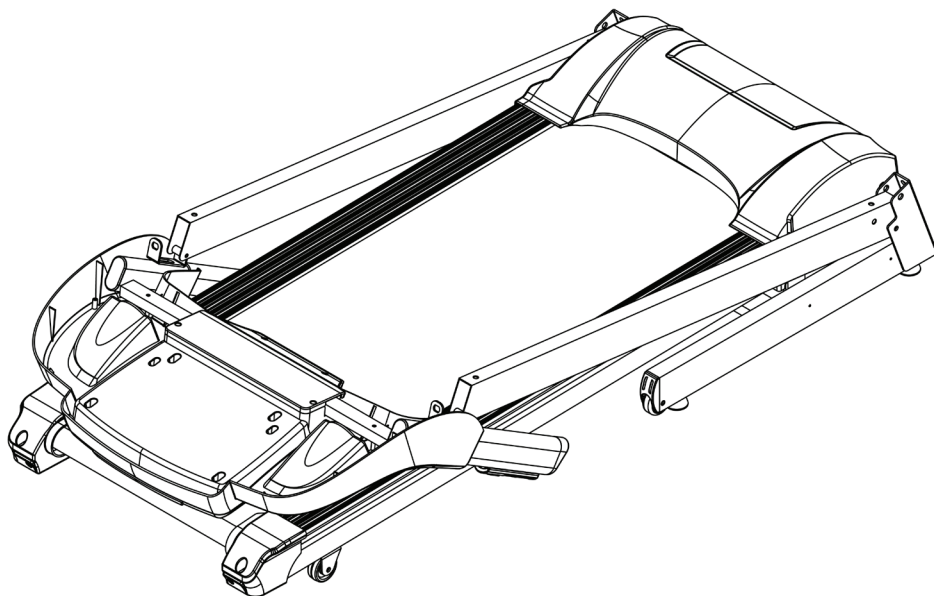
Of je nou traint voor de Amsterdam Marathon of om je conditie op peil te houden: op dit apparaat kan iedere sporter zich uitleven. De loopband beschikt over uitgebreide functionaliteiten, een overzichtelijk display, een tablethouder én Xsorb schokdempers. Deze zorgen niet alleen voor ultieme demping en loopcomfort, maar voorkomen ook overbelasting van de spieren en pezen tijdens uw work-out. Kortom: alles wat u nodig hebt voor dé ultieme training!

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

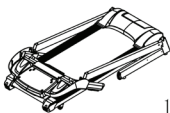
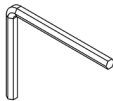
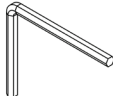
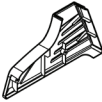
Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Inhoud verpakking

Hoofdframe



Onderdelen

 1	 12	 46	 47
 49	 51	 53	 61
 71	 73	 74	 75

2. Introductie

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Display

- Manueel programma
- 20 voorgeprogrammeerde Programma's
- 3 Gebruikersprogramma's
- 3 Hartslaggestuurde programma's
- Body Fat test
- Trainen met apps

- Hartslagmeting met handsensoren
- Hartslagmeting via een optionele Flow Fitness hartslagband

Techniek

- Motor 1,25 PK | 2,5 PPK
- Hoekverstelling 0 - 12% (0-12 niveaus)
- Snelheid 1 - 16 km/u
- Quick keys voor snelheid en hellingshoek
- Loopvlak (lxb) 125 x 44 cm
- 130 kg maximaal gebruikersgewicht

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

3.1 Trainen op hartslag

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

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

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

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

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

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

3.2 Warming up en cooling down

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

Head Roll



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

Toe Touch



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

Side Stretch



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

Knee bend



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

Lower back stretch



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

Hamstring Stretch

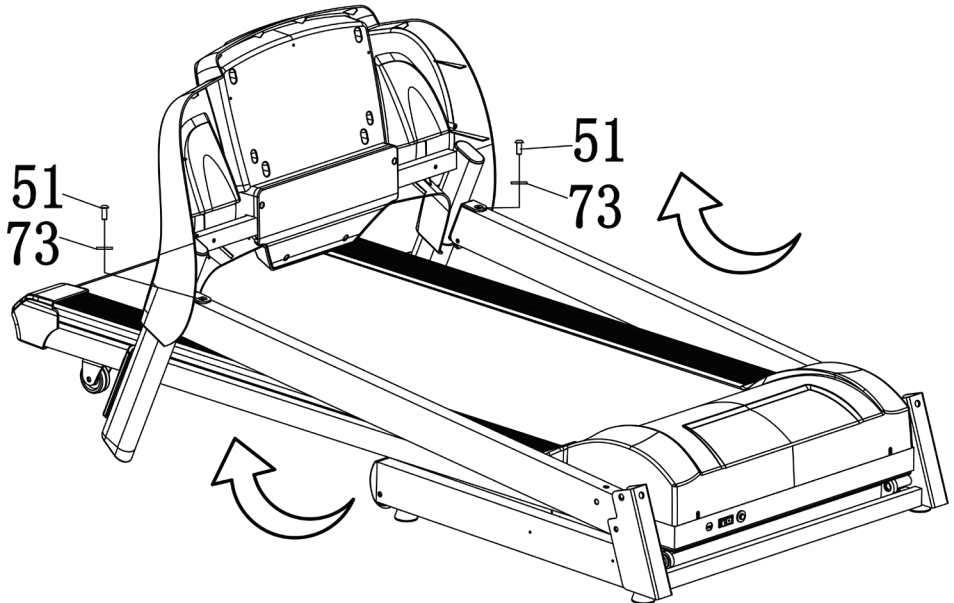


Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechtervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

4.1 Montage

Stap 1

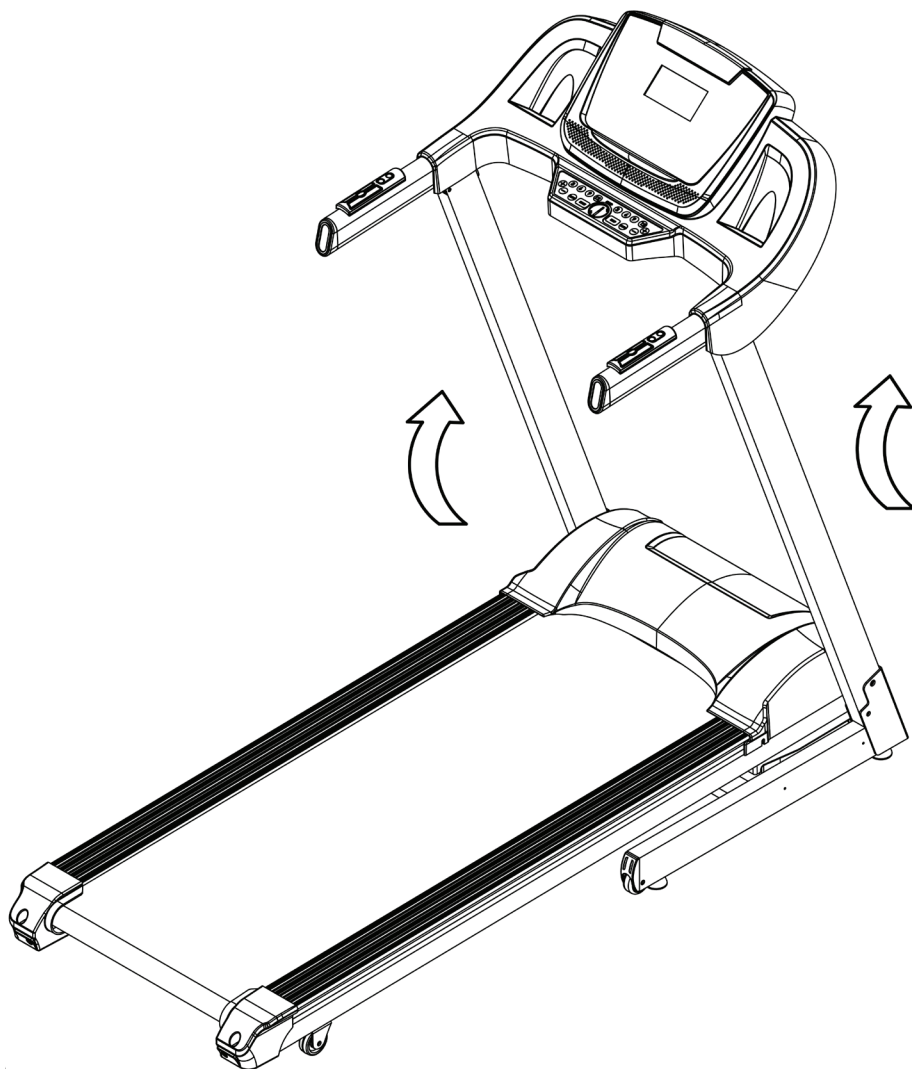
1. Draai de computer aan de handgrepen omhoog zodat deze aansluit op de computer buizen
2. Bevestig de bouten (51) met ringen (73) om de computer op de computerbuizen te fixeren. Draai de bouten stevig aan.



4. Gebruik

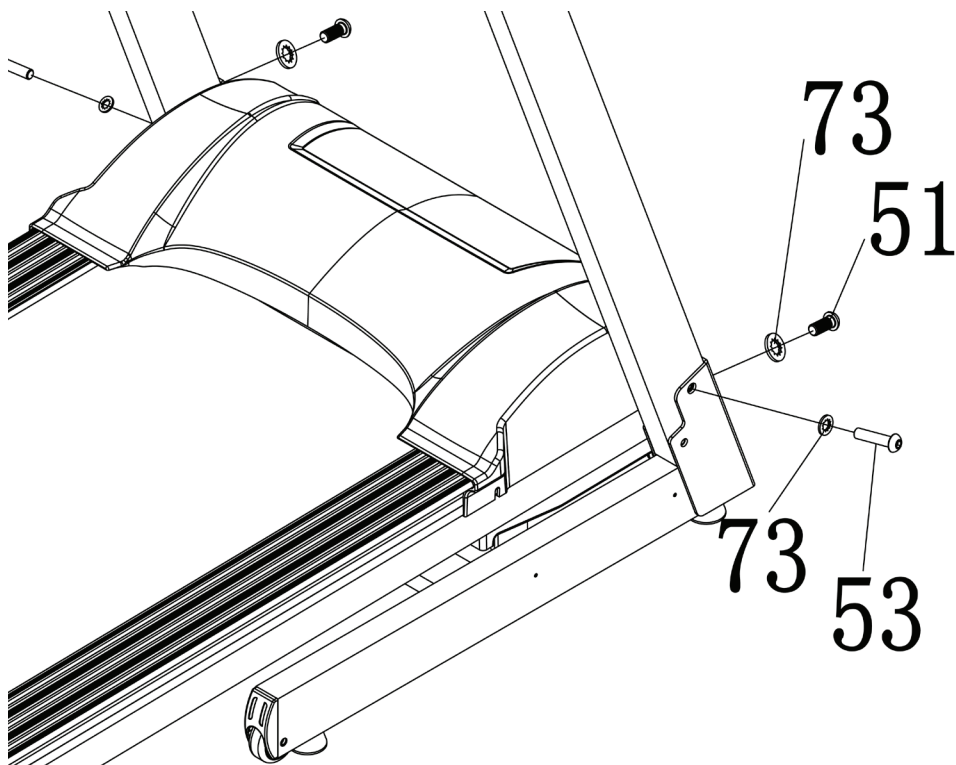
Stap 2

1. Til vervolgens de computer met de computer buizen omhoog. In de volgende stap worden de computer buizen door middel van bouten gefixeerd.



Stap 3

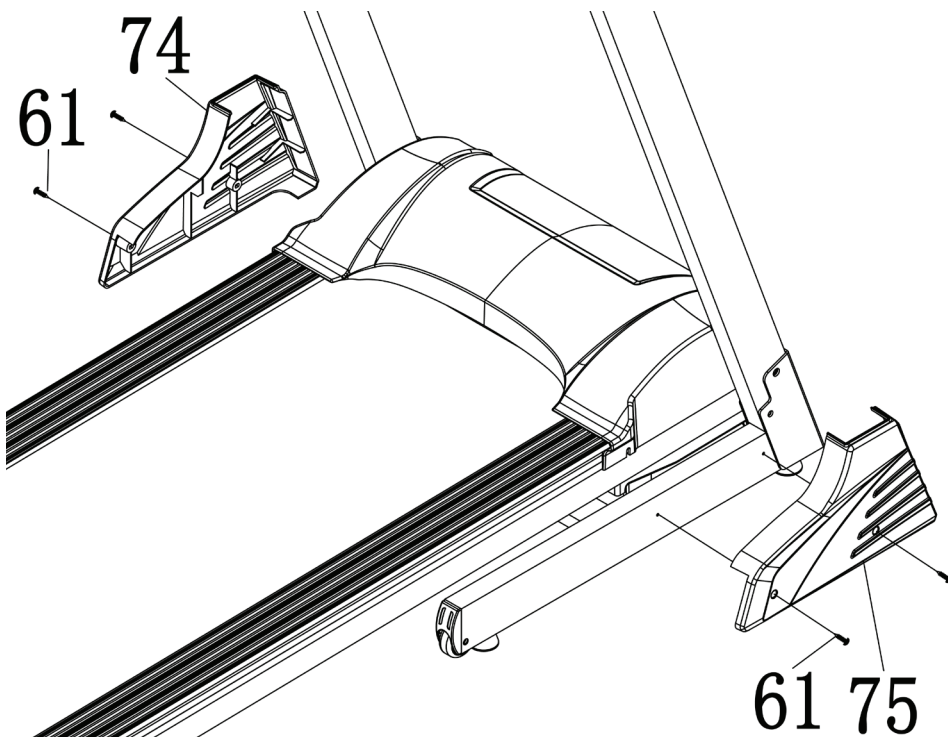
1. Bevestig bouten (51) met ringen (73) aan de achterzijde van de loopband. Draai deze bouten nog niet strak aan.
2. Bevestig de bouten (53) met ringen (73) aan beide zijde van de loopband.
3. Draai nu alle bouten stevig aan.



4. Gebruik

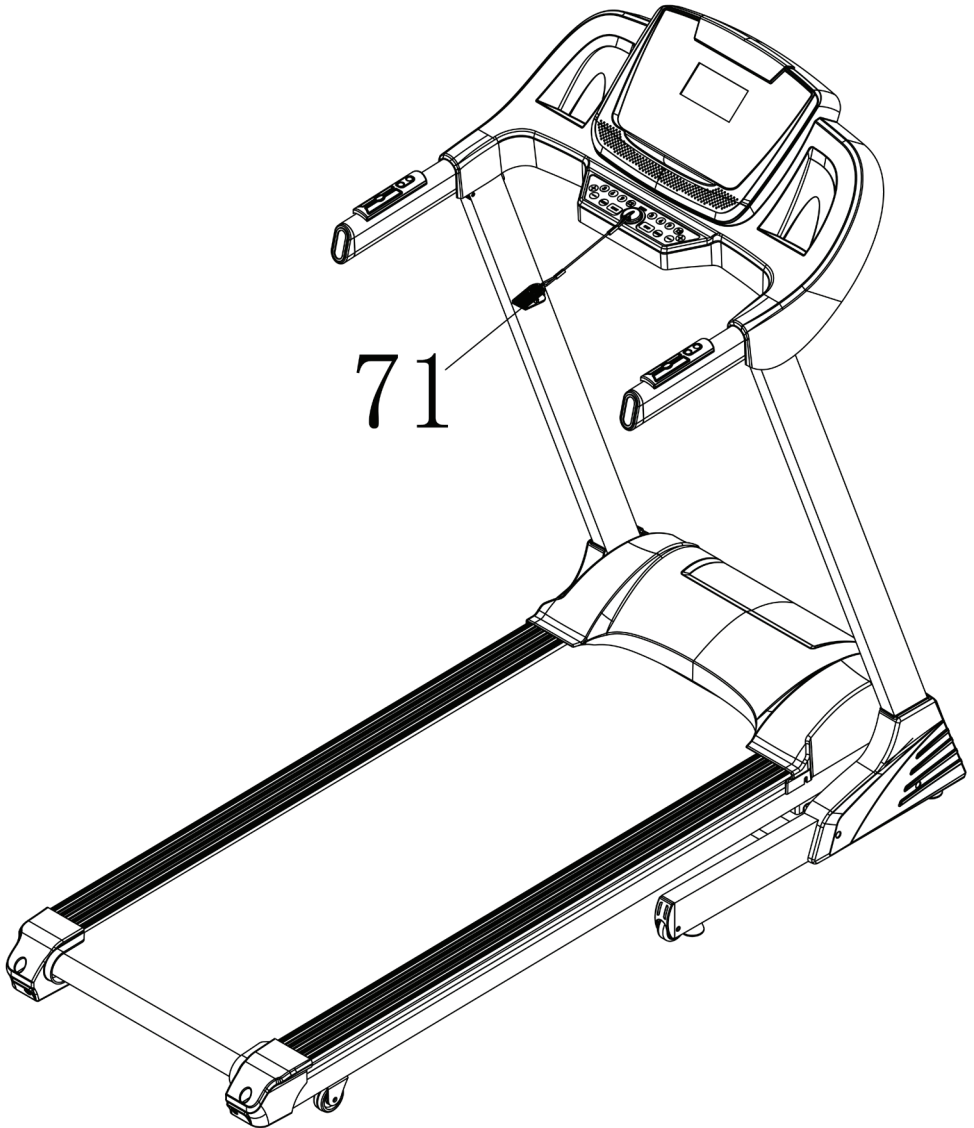
Stap 4

1. Plaats de rechter computerbuis afdekkap (75) onder op de computerbuis en bevestig deze met de twee schroeven (61).
2. Plaats vervolgens de linker computerbuis afdekkap (74) en bevestig deze met twee schroeven (61).



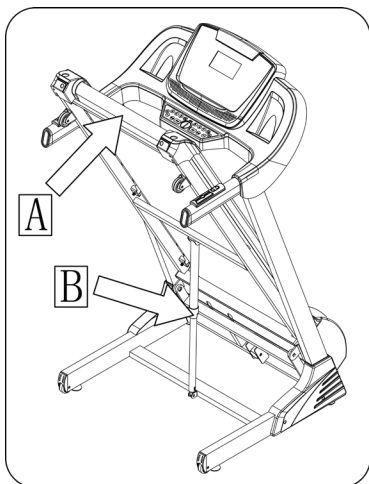
Stap 5

1. Plaats de safety key (71) op de daarvoor bestemde plek



4. Gebruik

4.2 Opbergen / in gebruik nemen



Inklappen

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

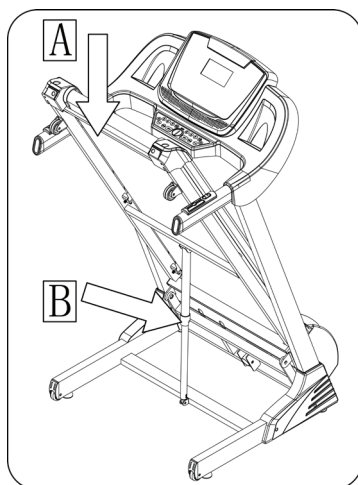
Verrijden

Wanneer de loopband ingeklapt staat kunt u de loopband kantelen totdat deze op zijn transportwieljes staat. Vervolgens kunt u de loopband verrijden.

Uitvouwen

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

1. Druk met uw handen het loopvlak omhoog (A)
2. Ontgrendel het loopvlak door met uw voet tegen de gasveer aan te drukken. (B)
3. Laat voorzichtig het hoofdframe los (A) en stap opzij. Het frame zakt vanzelf naar beneden op de gasveer.



Stroomvoorziening

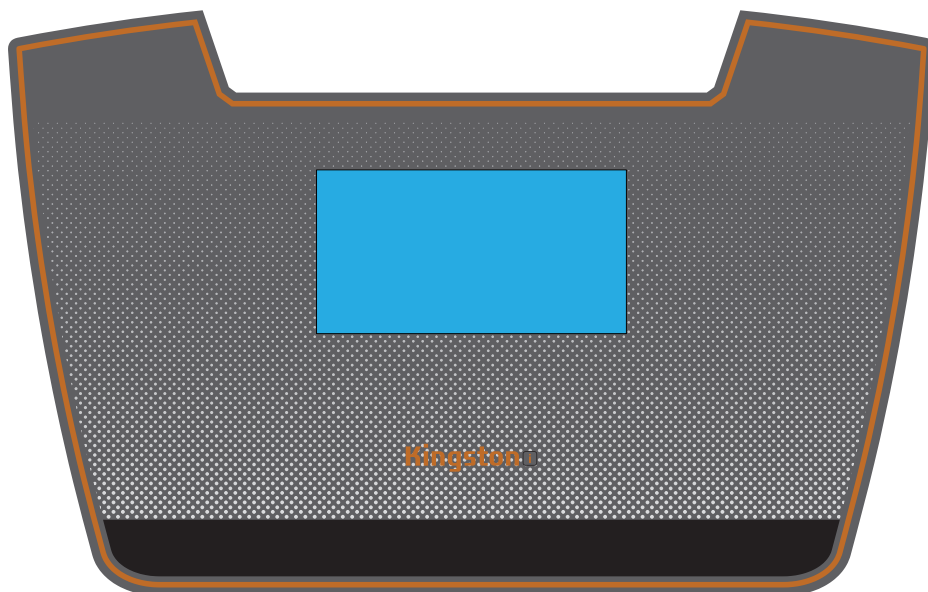
Voordat u kunt beginnen met trainen dient u de loopband van stroom te voorzien. Zorg dat de stekker van het netsnoer in het stopcontact zit en dat de aan/uit knop op "1" staat. De aan/uit knop bevindt zich aan de achterzijde van de motorkap. Het is belangrijk voor uw veiligheid dat het netsnoer in een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

Veiligheidskoord

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

4. Gebruik

4.3 Gebruik computer



Incline

Tijdens het menu kunnen deze knoppen gebruikt worden om een waarde in te stellen. Tijdens een training sessie kan de hellingshoek aangepast worden.

Quick Incline

Sneltoetsen voor het snel wijzigen van het hellingsniveau

Quick Speed

Sneltoetsen voor het snel wijzigen van de snelheid.

Speed

Tijdens het menu kunnen deze knoppen gebruikt worden om een waarde in te stellen. Tijdens een trainingssessie kan de snelheid aangepast worden.



Program

Voor het selecteren van een programma.

Start

Druk op de start toets om een training sessie te starten.

Stop

Druk op de stop toets om een training of programma te stoppen.

Mode

Scroll tussen de verschillende waarde op het scherm.

Scherf weergave

Speed	Uw huidige snelheid.
Time	De resterende of verstreken tijd.
Distance	De afgelegde afstand.
Calories	Een indicatie van de verbrande calorieën.
Incline /Pulse	Gedeeld scherm tussen hellingshoekniveau van de loopband en uw huidige hartslag in BPM (Beats Per Minute).

Standby

Wanneer de loopband 5 minuten niet gebruikt wordt zal deze automatisch in standby modus gaan. U kunt de loopband uit standby modus halen door op een willekeurige toets te drukken.

Quick start

Druk op de **START** toets om direct te binnen met trainen. De loopband zal nu start met de laagste snelheid en hellingsniveau. Alle waardes zullen oplopen. Tijdens de training kan de snelheid en hellingshoek aangepast worden. Dit kan met de (snel)toesten op de computer of met de knoppen op de handrail.

MANUAL / Handmatig programma

Met het handmatig programma kunt u een doel (target) tijd, afstand of calorieën instellen en gedurende de training zelf de snelheid en hellingshoek bepalen.

1. Druk 1x op de **MODE** toets om een gewenste trainingstijd (H-1) in te stellen. Druk 2x op de **MODE** toets om een gewenste afstand (H-2) in te stellen. Druk 3x op de **MODE** toets om een gewenste target calorieën (H-3) in te stellen. U kunt slechts 1 van deze drie waardes als trainingsdoel instellen.
2. Vul nu de gewenste doelwaarde in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** toetsen.
3. Druk op de **START** toets om de training te starten.

Tijdens de training kunt u de snelheid en hellingshoek met de daarvoor bestemde knoppen en toetsen aanpassen. De training is voorbij wanneer de ingestelde doelwaarde bereikt is.

4. Gebruik

Voorgeprogrammeerde programma's / Preset program

Bij de voorgeprogrammeerde programma's worden de snelheid en hellingshoek level automatisch aangepast aan de hand van het geselecteerde programma. De duur van een segment wordt bepaald door de totaal ingestelde trainingsduur. Bij een wisseling van een segment en dus aanpassing van de hellingshoek en/of snelheid zal er een waarschuwingssignaal klinken.

1. Om het voorgeprogrammeerde programma te starten drukt u op de **PROGRAM** toets totdat het gewenste programma (P01-P20) in het scherm verschijnt.
2. Vul nu de gewenste trainingstijd in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** toetsen.
3. Druk op **START** om de training te starten.

Gedurende de training kan de snelheid of hellingshoek aangepast worden voor het huidige segment met de daarvoor bestemde knoppen en toetsen. De training is afgelopen wanneer de ingestelde tijd verstreken is. De computer zal nu geluidsignalen geven en 'END' op het display tonen. Daarna zal de loopband geleidelijk afremmen tot stilstand.

USER / Gebruikersprogramma's

U heeft de mogelijkheid om zelf drie (U01-U03) programma's aan te maken en op te slaan. Elk programma is opgedeeld in 16 segmenten waarvoor de snelheid en hellingshoek niveau ingesteld kunnen worden.

Een gebruikersprogramma maken of wijzigen:

1. Selecteer het gewenste gebruikersprogramma (U1-U3) met de **PROGRAM** toets. De gebruikers programma's bevinden zich na de voorgeprogrammeerde programma's.
2. Druk op de **MODE** toets om de snelheid en incline van het eerste segment in te stellen. Druk op de **SPEED ▲▼** toetsen om de snelheid voor het eerste segment in te stellen en op de **INCLINE ▲▼** toetsen om de hellingshoek voor het segment in te stellen.
3. Druk vervolgens op de **MODE** toets om door gaan naar het tweede segment te gaan en stel vervolgens de snelheid en hellingshoek in met de **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** toetsen.
4. Herhaal dit totdat alle 16 segmenten ingevuld zijn.
5. Druk vervolgens op de **MODE** toets om de gewenste trainingstijd met de **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** toetsen in te stellen.
6. Druk op de **START** toets om de training te starten. De training wordt nu automatisch opgeslagen.

Een opgeslagen gebruikersprogramma starten:

1. Selecteer het gewenste gebruikersprogramma (U1-U3) met de **PROGRAM** toets. De gebruikers programma's bevinden zich na de voorgeprogrammeerde programma.
2. Stel nu de gewenste trainingstijd in (standaard 30 minuten) met de **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** toetsen.
3. Druk op de **START** toets om de training te starten.

De duur van een segment wordt bepaald door de ingestelde trainingsduur. Bij een wisseling van een segment en dus een hellingshoek of snelheid zal er een waarschuwingssignaal klinken. Gedurende de training kan de snelheid of hellingshoek aangepast worden voor het huidige segment. Dit kan met de **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** toetsen. De training is afgelopen wanneer de ingestelde tijd verstreken is. De computer zal nu geluidssignalen geven en 'END' op het display tonen. Daarna zal de loopband geleidelijk afremmen tot stilstand.

4. Gebruik

Hartslaggestuurde programma's

Met dit programma kunt u op uw hartslag trainen. De loopband past hierbij automatisch de snelheid en hellingshoek om de ingestelde hartslag aan te houden. Het is mogelijk om op 60%, 70% of 80% van uw maximale hartslag te trainen, daarnaast is het mogelijk om de streefhartslag aan te passen of zelf in te stellen.

De hartslag wordt gemeten met een optionele Flow Fitness 5kHz borstband of door de hartslagsensoren beet te pakken en gedurende de training vast te houden. Voor hartslag gestuurde trainingen adviseren we gebruik van de optionele borstband.

1. Selecteer een van de hartslaggestuurde programma's (Hr1-Hr3) met de **PROGRAM** toets. Om te trainen op 60% van uw maximale hartslag selecteert u Hr1, voor 70% Hr2 en voor 80% Hr3.
2. Vul nu de gewenste trainingsduur in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** toetsen. Bevestig met de **MODE** toets.
3. Vul nu uw leeftijd in met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** toetsen. Bevestig met de **MODE** toets. Uw leeftijd wordt gebruikt om de maximale hartslag te berekenen.
4. Het display toont nu uw berekende doelhartslag. Het is mogelijk om deze aan te passen met de **INCLINE ▲▼** of **SPEED ▲▼** toetsen. Bevestig met de **MODE** toets.
5. Druk op de **START** toets om de training te starten.

De training is voorbij wanneer de ingestelde doelwaarde bereikt is.

Body Fat test

De Prestige Kingston i kan uw Body Mass Index (BMI) meten. Let op dit betreft een indicatie van uw BMI. Voor een volledige vet percentage meting verwijzen we u contact op te nemen met een arts of specialist.

1. Selecteer de BMI test (FAT) met de **PROGRAM** toets. Deze bevindt zich achteraan in het menu. Druk vervolgens op de **MODE** toets.
2. Stel nu uw geslacht (F-1) in met de **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** toetsen. 01 voor mannelijk en 02 voor vrouwelijk. Druk vervolgens op de **MODE** toets.
3. Stel nu uw leeftijd (F-2) in met de **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** toetsen. Druk vervolgens op de **MODE** toets.
4. Stel nu uw lengte (F-3) in met de **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** toetsen. Druk vervolgens op de **MODE** toets.
5. Stel nu uw gewicht (F-4) in met de **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** toetsen. Druk vervolgens op de **MODE** toets.
6. Grijp vervolgens de hartslag sensoren stevig vast. De computer voert nu een vetmeting uit met de zojuist ingestelde waarde. Deze meting duurt een aantal seconden, blijf de hartslagsensoren vasthouden. Wanneer de meting voltooid is zal u BMI op het scherm (F-5) verschijnen. Onderstaand een tabel met resultaten.

Body Mass Index (BMI)	Resultaat
< 19	Te laag
20 - 25	Goed
26 - 29	Te hoog
> 30	Veel te hoog

4.4 Trainen met app

Om te trainen via uw tablet of smartphone dient u eerst een van de ondersteunende apps te downloaden. Op deze pagina vindt u een overzicht van de huidige apps geschikt voor uw Kingston i. Kijk voor eventuele nieuwe apps op www.flowfitness.com.

1. Ga de instellingen op uw iOS of Android apparaat en zet bluetooth aan.
2. Volg de instructies van de ondersteunende apps.



Fitshow

Bedien uw loopband met uw smartphone of tablet met de FitShow app. Volg een manueel programma, ren uw favoriete route, stel fitnessdoelen en leg uw resultaten vast.

Download de FitShow App door in de iOS App Store te zoeken naar 'iFitShow' of in de Play Store te zoeken naar 'FitShow' of volg een van de onderstaande links

Apple iOS App Store

<https://itunes.apple.com/US/app/id1099080595?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitshow&hl=en>



Kinomap Fitness

Met de Kinomap Fitness app kunt u trainen op video's van sporters die een mooi parcours afleggen. Het doel is voldoende Watt te produceren om het ritme van de video te volgen. Daarnaast is een multiplayer tot 10 spelers beschikbaar. Download de Kinomap Fitness app door in de app of play store te zoeken naar 'Kinomap Fitness' of volg een van de 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>

Voor verdere ondersteuning, volg deze link:

<https://www.flowfitness.com/handleiding/kinomap.html>



Zwift

Zwift combineert het plezier van videogames met de intensiteit van een serieuze training. Beleef de virtuele wereld van Zwift met een community die je elke minuut motiveert. Kies uit trainingsschema's, groepsritten, races en meer. Je wordt fitter en sneller. Download de Zwift app door in de app of play store te zoeken naar 'zwift' of volg een van de onderstaande links

Apple iOS App store

<https://apps.apple.com/us/app/zwift-ride-and-run/id1134655040>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame&hl=en>

Voor verdere ondersteuning, volg deze link:

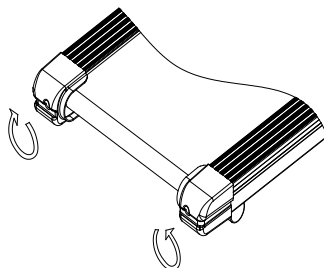
<https://www.flowfitness.com/handleiding/zwift.html>

4.5 Onderhoud

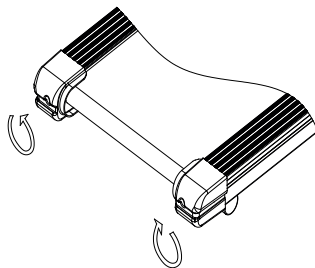
Loopband spannen

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

Zorg dat de loopband met een snelheid tussen de 3 en 5 km/u draait. Aan de achterkant van het frame zitten 2 stelbouten. Hiermee kunt u de achterste roller afstellen. In het geval



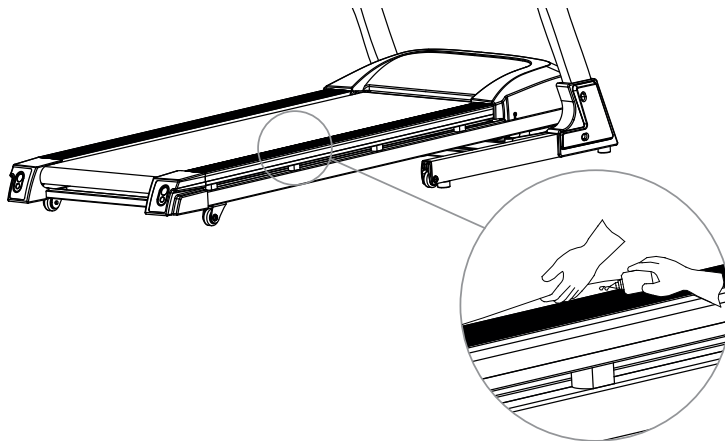
dat de loopband naar rechts loopt, dient u de stelbout aan de rechterkant voor een 1/4 slag aan te draaien. In het geval dat de loopband naar links loopt, dient u de stelbout aan deze kant 1/4 slag aan te draaien. In het geval dat dit niet voldoet, dient u dezelfde bout nog een keer aan te draaien.



Zorg er voor dat het loopvlak zo goed mogelijk gecentreerd is.

Glijdvlak onderhouden

U wordt aangeraden om elke 1 tot 2 maanden of na elke 180 uur gebruik het glijvlak onder het loopvlak in te smeren. Na 180 uur krijgt u ook een melding op de computer. Gebruik de STOP toets om de melding te verwijderen. Haal vervolgens het stroom van de loopband af en draai de stelbouten van de achterrol los. Smeer vervolgens wat smeermiddel op het glijvlak en verdeel dit gelijkmatig. Wanneer u klaar bent, kunt u de loopband weer centreren en de stelbouten vastdraaien.



Schoonmaken en onderhoud

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

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

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

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

5. Algemene informatie

5.1 Training schema's

Introductie trainingsschemas

Trainingsschema week 1 en 2

Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 3 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 3 en 4

Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 4 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 5 en 6

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 6 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 4 minuten.

3 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

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

Trainingsschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

Train op 85% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

Train op 85% van uw maximale hartslag.
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Heraal training 2 a 3 keer.

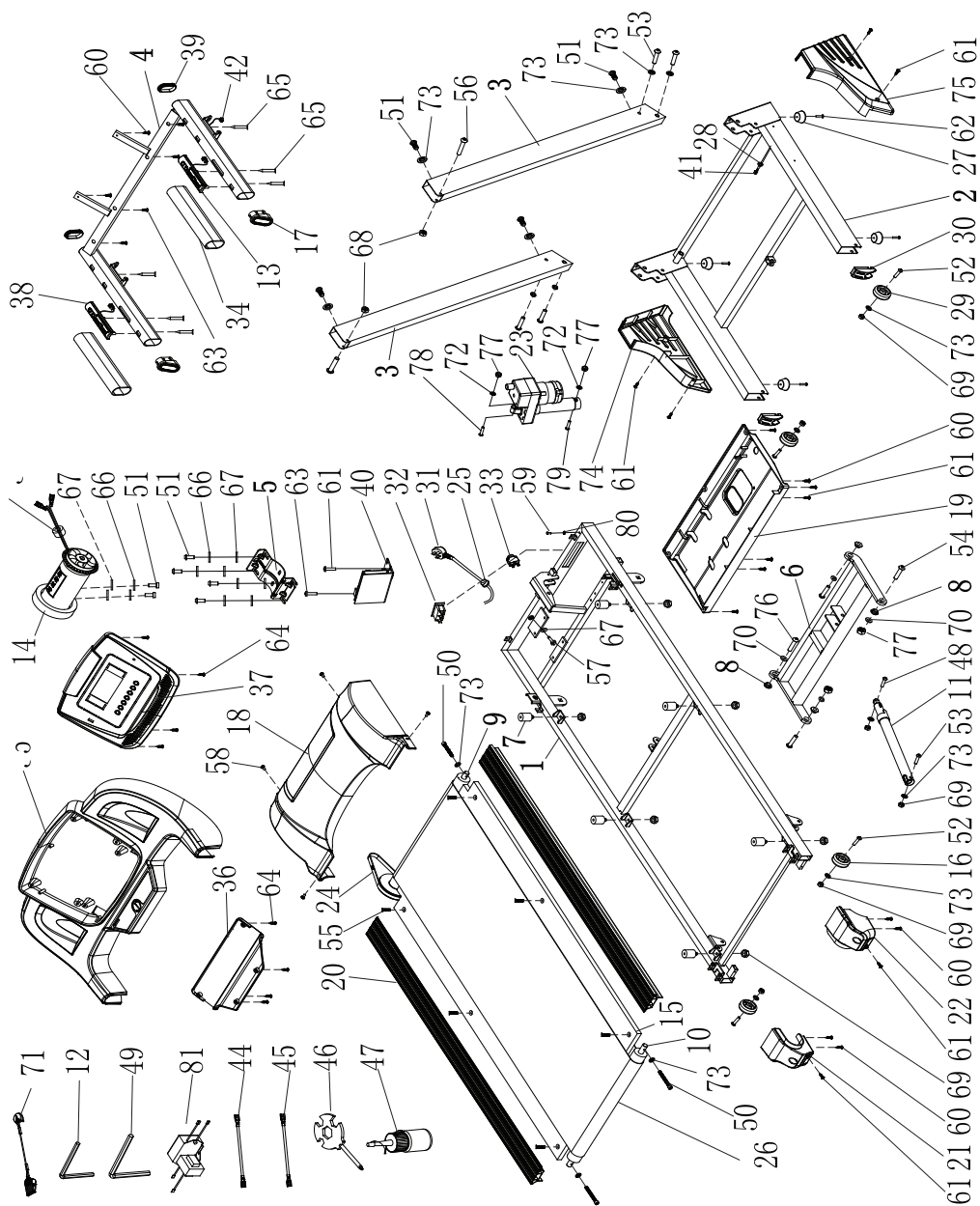
1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

5. Algemene informatie

5.2 Exploded view

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Hoofdframe	1	42	Bovenste computer kabel	1
2	Basisframe	1	43	Magnetische Ring	1
3	Computerbuis	2	44	Elektrische kabel (bruin)	1
4	Computer beugel	1	45	Elektrische kabel (blauw)	1
5	Motor beugel	1	46	Multitool	1
6	Incline beugel	1	47	Silicone olie	1
7	Damping	6	48	Inbusbout M8*28	1
8	Rubber Sleeve	4	49	Inbussleutel 6mm	1
9	Voorste Roller	1	50	Bout M8*55	3
10	Achterste Roller	1	51	Inbusbout M8*16	10
11	Cilinder	1	52	Inbusbout M8*40	4
12	Inbussleutel 5mm	1	53	Inbusbout M8*45	5
13	Hand Pulse snelheid +/-	1	54	Inbusbout M10*30	2
14	DC Motor	1	55	Verzonken Inbusbout M8*25	6
15	Deck	1	56	Inbusbout M6*37	2
16	Stelvoet	2	57	Bout C-class M8*25	1
17	Plug	2	58	Bout M5*8	4
18	Bovenste Motor Cover	1	59	Bout M5*12	1
19	Onderste motor Cover	1	60	Zelftappende schroef met ring ST4.2*19	8
20	Rail	2	61	Zelftappende schroef ST4.2*19	12
21	Eindkap R	1	62	Zelftappende schroef ST4.2*25	4
22	Eindkap L	1	63	Zelftappende schroef met ring ST4.2*20	5
23	Incline Motor	1	64	Schroef ST4.2*13	10
24	V-snaar	1	65	Zelftappende schroef ST4.2*55	6
25	Power Kabel	1	66	Veering	6
26	Running Belt	1	67	Ring C-class	7
27	Stelvoet	4	68	Borgmoer M6	2
28	Kabel bescherming	2	69	Borgmoer M8	12
29	Transport wiel	2	70	Ring C-class	4
30	Transport wiel afdekkap	2	71	Safety Key	1
31	Voedingskabel	1	72	Borgmoer M10	2
32	Hoofdschakelaar	1	73	Borgmoer M8	17
33	Thermokoppel	1	74	Afdekkap L	1
34	Foam	2	75	Afdekkap R	1
35	Bovenste Computer Afdekkap	1	76	Bout M10*30	2
36	Onderderste computer Afdekkap	1	77	Borgmoer M10	4
37	Computer	1	78	Inbusbout M10*42	1
38	Hand Pulse Incline +/-	1	79	Inbusbout M10*55	1
39	Rubber Sleeve	2	80	Borgmoer M5	1
40	PCB	1	81	Filter	1
41	Onderste computer kabel	1			



5.3 Probleemoplossen

Probleem	Het display van de loopband gaat niet aan.
Oplossing	1. Controleer of stekker in een geaard stopcontact zit. 2. Controleer of de schakelaar op ON of I staat. De schakelaar zit bij de uitgang van het netsnoer. 3. Controleer de zekering bij de schakelaar. Als deze is verbroken, neem dan contact op met uw dealer.

Probleem	Het display geeft “- -” weer
Oplossing	De Safety key ontbreekt. Plaats de sleutel om de loopband te gebruiken.

Probleem	De band slipt, golft of is niet meer in het midden gecentreerd.
Oplossing	Voor onderhoud aan de band uit zoals op pagina 28 en 29 beschreven staat.

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

6.1 Garantie

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

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, 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 garantietaakzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

Kingston



Manual

www.flowfitness.com/en

1. Important information	38
1.1 Health	38
1.2 Safety	38
2. Introduction	40
2.1 Contents of package	41
2.2 Important parts	42
2.3 Specifications	43
3. Fitness	44
3.1 Training by heart rate	44
3.2 Warming up and cooling down	46
4. Use	47
4.1 Assembly	47
4.2 Storage / usage	52
4.3 Use of the computer	54
4.4 Training with apps	60
4.5 Maintenance	62
5. General information	64
5.1 Training schedule	64
5.2 Exploded view	66
5.3 Troubleshooting	68
6. Warranty	69
6.1 Warranty	69

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 at 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 130 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.
- Persons with a disability should get consent from a medical expert and follow their directions for training with the product.
- Do not place hands or feets under the product.
- Never hold your breath during a training session. Your breathing should be at a normal interval depending on the intensity of the training.

- Start your training schedule slowly and build it up gradually.
- Always wear appropriate clothing during training. Don't wear anything that's too loose and can get caught between moving parts of the equipment.
- When moving the equipment always use the appropriate lifting techniques to prevent back injury.
- Check screws and bolts regularly and fasten them if they are loose.
- The owner of the product is responsible for all users to be aware of the warnings and instructions as mentioned in this instruction manual.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Storage in cold and / or moist areas could lead to problems with the product.
- This product is not suitable for therapeutic supports / or professional use in physical therapy.

WARNING

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

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

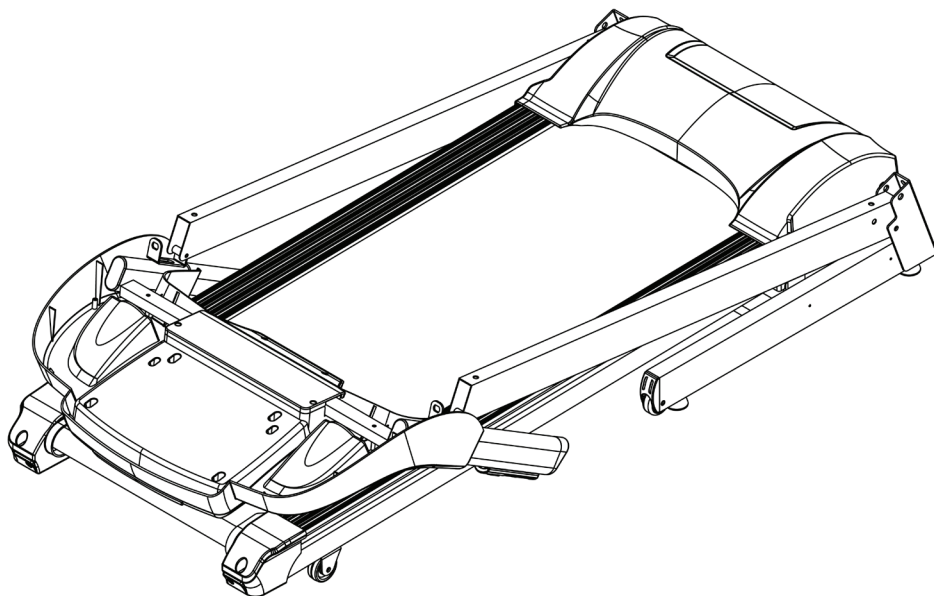
2. Introduction

Thank you for purchasing the Prestige Kingston i Treadmill. This manual contains all information necessary for the use and operation of the treadmill. This user manual also contains tips and advice on how to train.

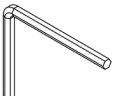
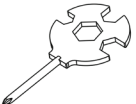
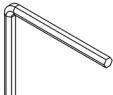
Flow Fitness wishes you successful and enjoyable training sessions.

2.1 Contents of package

Main frame



Parts

 1	 12	 46	 47
 49	 51	 53	 61
 71	 73	 74	 75

2. Introduction

2.2 Important parts



2.3 Specifications

Computer

- Manual program
- 20 Preset programs
- 3 user programs
- 3 Heart rate controlled programs
- Body fat test
- Training with apps

- Hand pulse sensors
- Heart rate receiver for optional chest belt

Technical

- Motor 1.25 | 2.5 HP
- Incline 0 - 12% (0-12 levels)
- Speed 1 - 16 KPH
- Quick keys for speed and incline
- Running deck (LxW) 125 x 44 cm
- 130 kg max. user weight

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.

3.2 Warming up and cooling down

A good training schedule starts with a good warming up and ends with a cooling down of the muscles. This will prevent painful muscles and injury. Below you will find some suitable exercises.



Head Roll

Tilt your head to the right. Hold this for one second, so that you feel a little pull in the muscles on the left side of your neck. Do the same for the other side, front and back. Repeat two or three times.



Toe Touch

Slowly bend forward with your back and arms relaxed. Bend as far as you can and hold the position for ten seconds. Repeat this two or three times.



Side Stretch

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



Knee bend

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



Lower back stretch

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



Hamstring Stretch

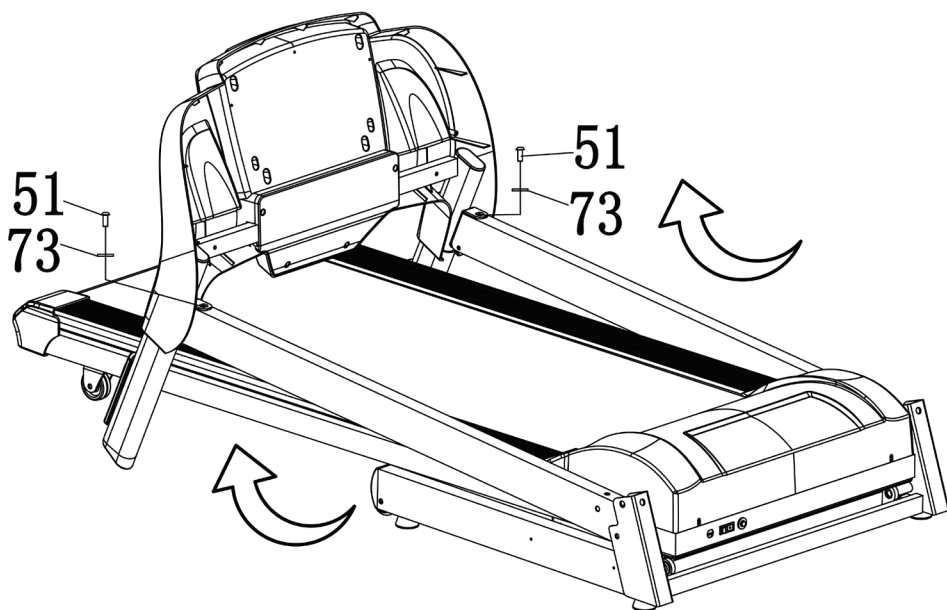
Sit down on the floor with your right leg extended in front of you and place the sole of your left foot on the inside of your right upper leg. Bend forward in the direction of your right foot and hold this position for ten seconds. Relax and then do the same with your other leg. Repeat two or three times.

4.1 Assembly

Step 1

This chapter describes the assembly of the treadmill. First remove all parts from the box and make sure that there is enough space to assemble the treadmill.

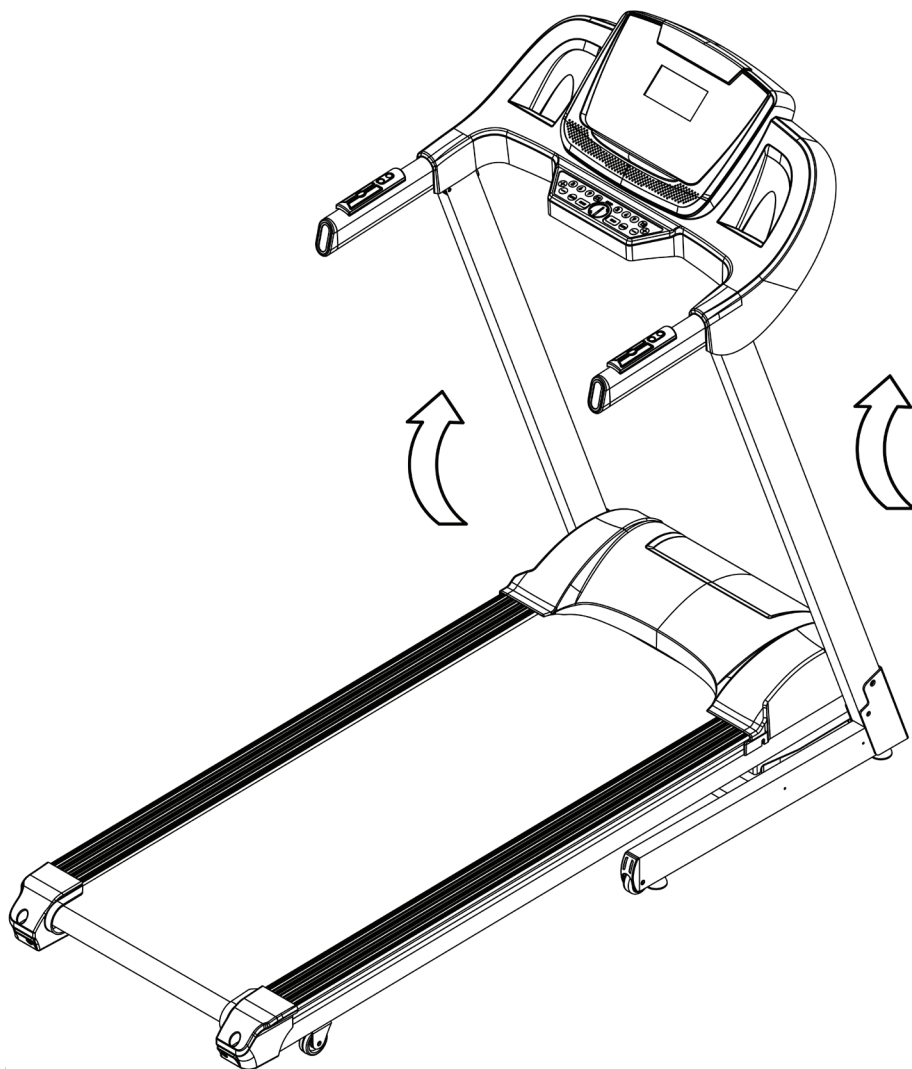
1. Place the main frame where you have enough space to assemble the treadmill.
2. Lift the computer with the computer upwards and fasten all bolts (51) with washers (73).
3. Fasten all bolts tightly.



4. Use

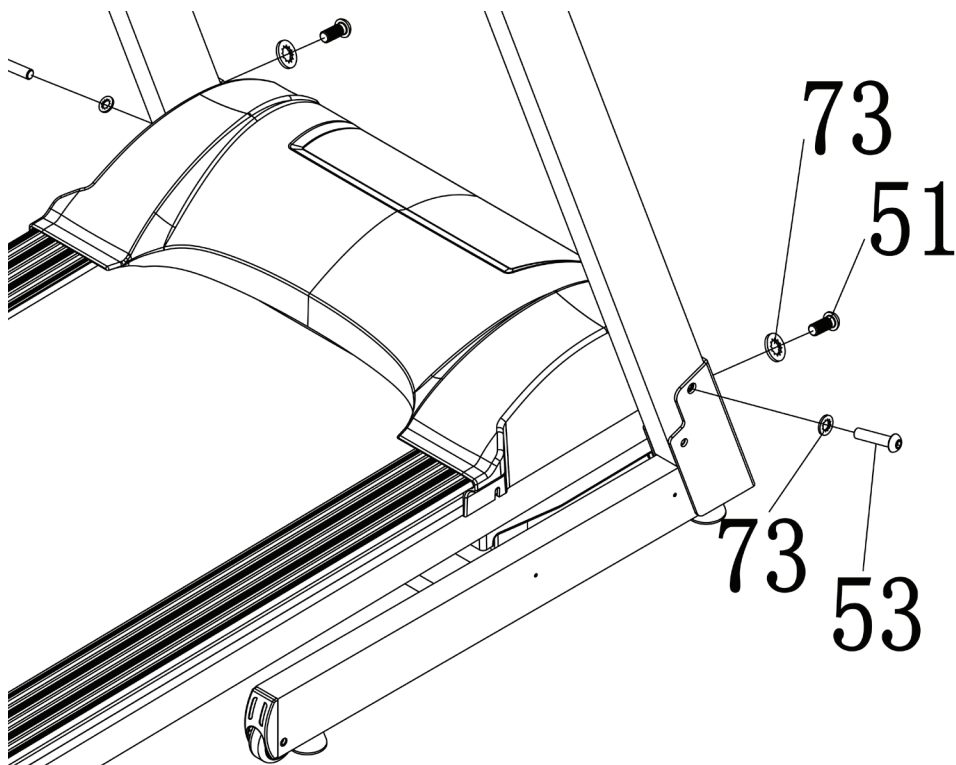
Step 2

1. Pull the computer up by holding it at the handrails. Proceed to the next step and fixate the computer post.



Step 3

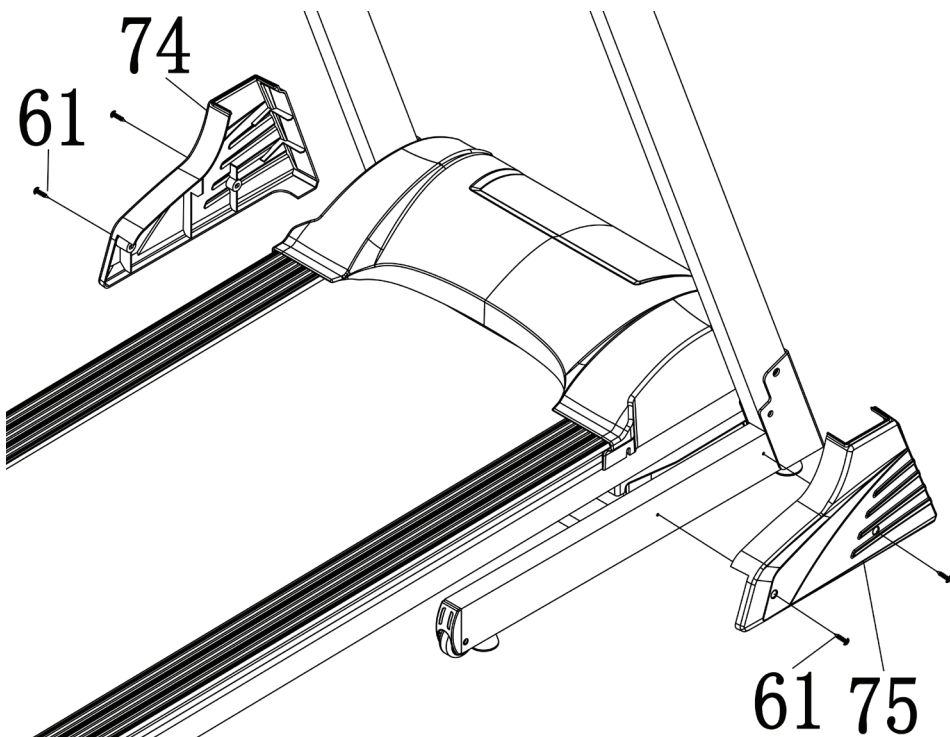
1. Fixate the computer post by fastening bolts (51) with washers (73) at the back of the treadmill. Do not fully tighten these bolts yet, as this will make the next step easier.
2. Fasten the bolts (53) with washers (73) at both sides of the treadmill
3. Now fasten all bolts tightly.



4. Use

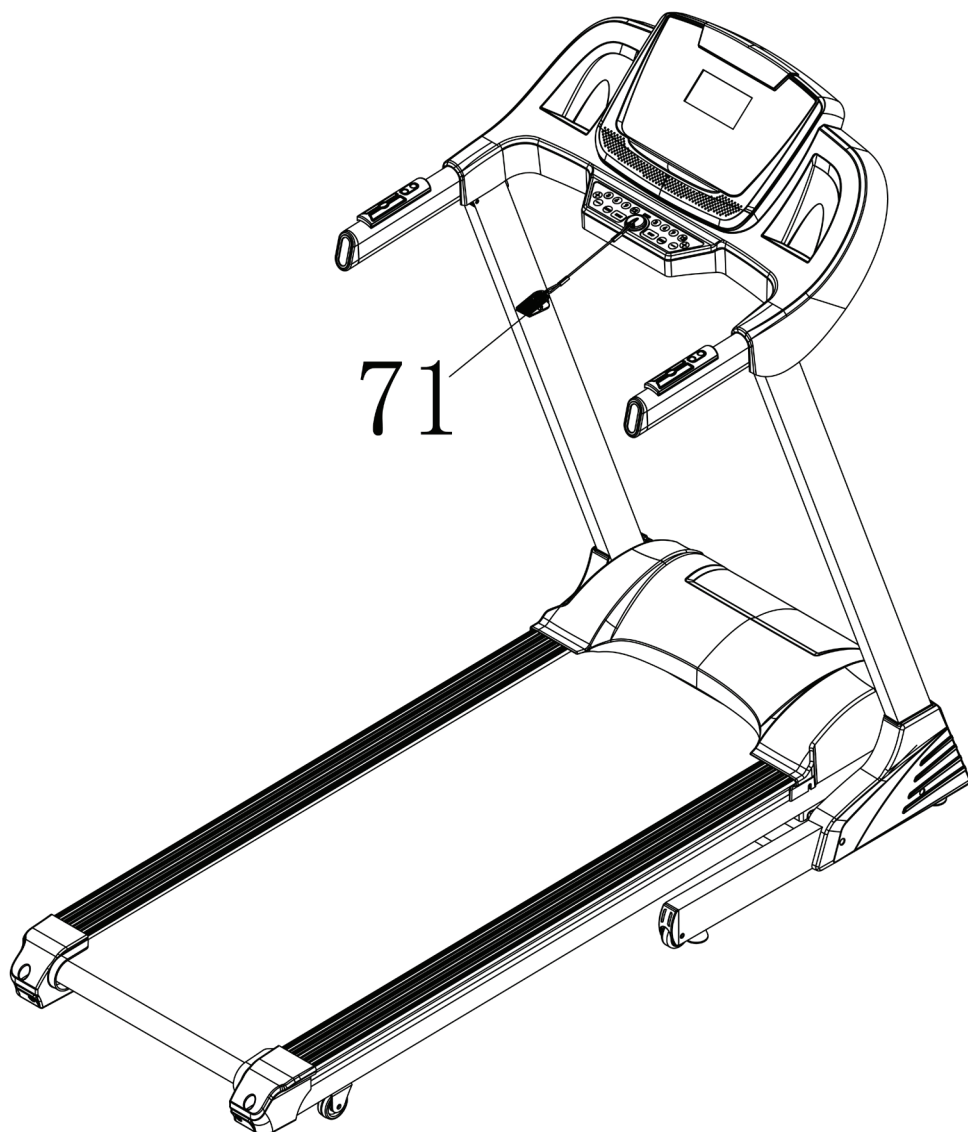
Step 4

1. Assemble the right computer post covers (75) by fastening the two screws (61).
2. Then assemble the right computer post cover (74) by fastening the two screws (61).

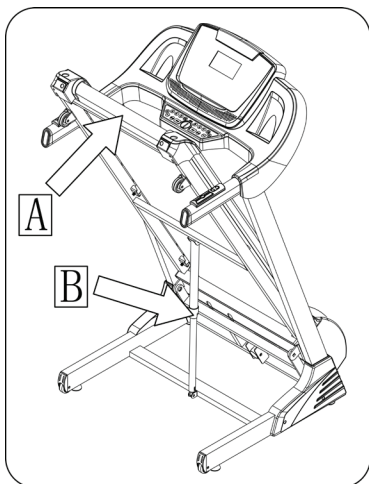


Step 5

1. Finally add the safety key (71) into the computer safety key housing.



4.2 Storage / usage



Folding

After training you can store the treadmill. Lift the running deck (at the back) (A) until you feel it's locked in position. Make sure the running deck is locked before releasing (B).

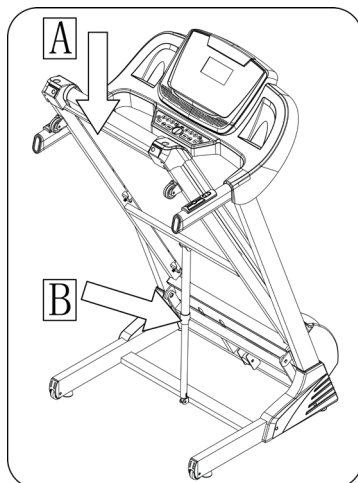
Transporting the treadmill

When the treadmill is folded remove the power supply cable. Then tilt the folded treadmill until the product is fully on its transporting wheels. Now you can transport the treadmill easily to the desired location.

Unfolding

To unfold the treadmill:

1. Push the running deck upwards with your hands (A).
2. Release the running deck by pressing the gas spring with your feet as the arrow (B) in the drawing displays.
3. Release the deck (A) and move aside while the running deck automatically comes down due to the gas spring.



Power connection

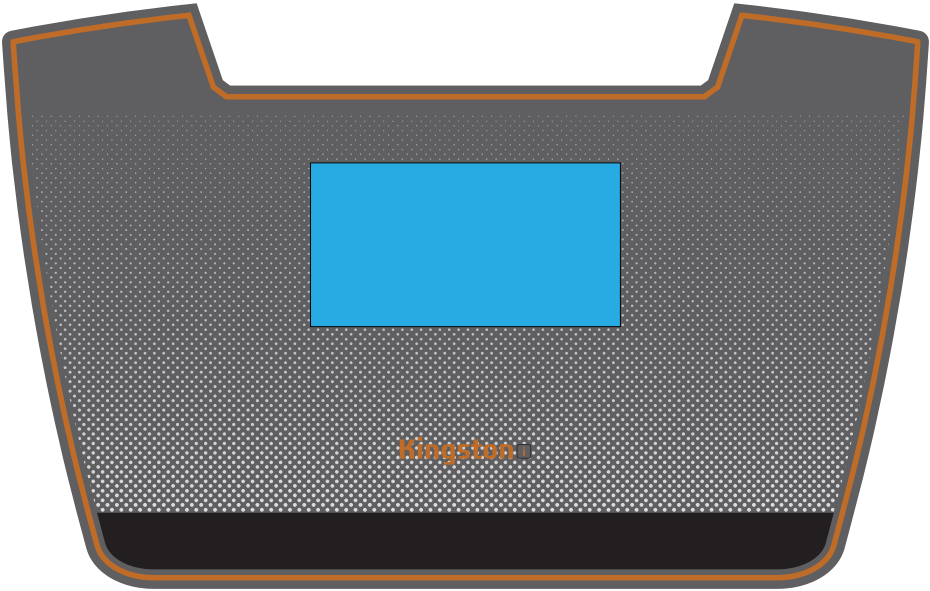
Before you start exercising, you must turn on the treadmill. Make sure the power cord is plugged in and the on / off switch is switched to "I". The on / off button is located near the front of the main frame. For your own safety it is important that the power cord is plugged into a grounded outlet.

Safety cord

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

4. Use

4.3 Use of the computer



Incline
These keys can be used to adjust values when setting up a training in the main menu. During a training session these keys can be used to change the incline level

Quick Incline
For quickly selecting the incline level

Quick Speed
For quickly selecting the speed level

Speed
These keys can be used to adjust values when setting up a training in the main menu. During a training session these keys can be used to change the speed level



Program
For selecting the training programs.

Start
Press the START key to start a training session

Stop
Press the STOP key to stop the current training session

Mode
Scroll between different values on the screen

Display values

Speed	Displays the speed
Time	Displays the target or elapsed time
Distance	Displays the elapsed distance
Calories	Displays the burned calories
Incline / Pulse	Shared window between the incline level of the treadmill and you current heart rate in BPM (Beats Per Minute)

Standby

After 5 minutes of inactivity the treadmill will automatically turn into the standby mode to save energy. You can wake the computer from standby mode by pressing any key.

Quick start

You are able to directly start exercising by pressing the **START** button. The treadmill will start directly with the lowest speed and incline level. During the training session you are able to adjust the speed and incline. This can be done with the (quick) keys on the computer or with the buttons in the handlebars.

Manual program

With the manual program you can set a target training time, distance or calories and set the desired speed and incline level during the workout.

1. Press **MODE** once to set a preferred training time (H-1), Press **MODE** twice to set a target distance (H-2) or press **MODE** three times to set target calories (H-3). You are only able to set one of these three values as the target value.
2. Set the selected target value with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys.
3. Press **START** to start the training session.

During the training session you are able to adjust the speed and incline level with the designated keys. The training session will end when the set target value has elapsed.

Preset programs

There are 20 different preset programs. With the preset programs the speed and incline values will be changed automatically according to the programs profile. Before changing to the next segment on therefore speed or incline level a warning sound will be played. The segment time is calculated by the set training duration.

1. Select one of the 20 programs with the **PROGRAM** key. Press the program key until the desired program (P01-P20) appears on the screen.
2. Now set the desired workout duration by pressing the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys.
3. Press the **START** key to start the training session

During the training session you are able to modify the speed and / or incline for the current segment with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys. The training is finished when the set duration has been elapsed. The computer will give sound signals and show END on the display. After these messages the treadmill will gradually slow down the running belt.

User programs

You are able to make and save three user programs (U1-U3). Each user program is divided into 16 segments for which you can set the speed and incline level.

Make or change a user program:

1. Select the desired user program (U1-U3) with the **PROGRAM** key. The user programs are just after the preset programs in the main menu.
2. Press the **MODE** key to set the speed and incline level of the first segment. Press the **SPEED ▲▼** keys to set the desired speed and press the **INCLINE ▲▼** keys to set the desired incline level.
3. Press the **MODE** key to go to the next segment and use the **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** keys again to set the preferred speed and incline.
4. Repeat the previous step until all the 16 segments are set.
5. Now press the **MODE** key to set the training duration with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys.
6. Press the **START** key to start your trainings session. Your user program will be saved automatically.

Start a saved user program:

1. Select the desired user program (U1-U3) with the **PROGRAM** key. The user programs are just after the preset programs in the main menu.
2. Now set your preferred training duration (Default is 30 min) with the **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** keys.
3. Press the **START** key to start your trainings session.

The duration of one segment (with according speed and incline level) will be determined by the set training duration. Before changing to the next segment the computer will give a sound as warning for a possible change in speed and / or incline level. During the training session you are able to modify the speed and / or incline for the current segment with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys. The training is finished when the set duration has been elapsed. The computer will give sound signals and show **END** on the display. After these messages the treadmill will gradually slow down the running belt.

Heart Rate Controlled programs

With this program you can exercise using your hear rate. The treadmill computer will automatically and gradually change the incline and speed to maintain the set heart rate. The heart rate can be set at 60%, 70% or 80% of your calculated maximum heart rate (HRC). You are also able to adjust the calculated heart rate and set your own target heart rate

For these heart rate controlled programs we advise to use the optional Flow Fitness 5kHz chest belt instead of the hand pulse sensors

1. Select one of the heart rate controlled programs (Hr1-Hr3) with the **PROGRAM** key. For training at 60% of you maximum heart rate select Hr1, for 70% select Hr2 and for 80% select Hr3.
2. Set the duration of the exercise with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys, press the **MODE** key to confirm.
3. Enter your age with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys, press the **MODE** key to confirm. Your age is needed to calculate your maximum heart rate.
4. The display now shows your calculated target heart rate. You are able to adjust this value with the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys, press the **MODE** key to confirm.
5. Press the **START** key to start your trainings session.

The training is finished when the set time has elapsed. The computer will now automatically go into cool down program. Press **STOP** if you want to cancel the cool down program.

Body Fat test

The Prestige Kingston i is able to measure your Body Mass Index (BMI). Please note this measurement only contains an indication of your BMI. For a full accurate body fat test we recommend you to visit a doctor or specialist.

1. Select the BMI test (FAT) with the **PROGRAM** key. The body fat test is the last program within the main menu. After selecting the body fat test press the **MODE** key to set your values necessary for a correct measurement.
2. Set your gender (F-1) by pressing the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys. Select 01 for male and 02 for female. Press the **MODE** key to go to the next step.
3. Set your age (F-2) by pressing the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys. Press the **MODE** key to go to the next step.
4. Set your height (F-3) by pressing the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys. Press the **MODE** key to go to the next step.
5. Set your weight (F-4) by pressing the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys. Press the **MODE** key to go to the next step.
6. Grab the hand pulse sensors in the handlebar firmly. The computer will now start the body fat test. This test will take a few seconds to complete, keep hold of the hand pulse sensors. When the measurement has been completed the your BMI will appear on screen (F-5). Below a table of results.

Body Mass Index BMI	Result
< 19	Underweight
20 - 25	Normal
26 - 29	Overweight
> 30	Obese

4.4 Training with apps

For training with smartphone or tablet you need to download one of the apps. The apps compatible with the Kingston i are listed below. If new apps will become available they will be listed on our website; www.flowfitness.com.

1. Go to the settings on your mobile device and turn bluetooth on.
2. Follow the instructions of the supported apps.



Operate your treadmill with your mobile device through the FitShow app. Control a manual program in the app, run your favorite route with street view, set fitness goals and log your results.

Download the FitShow app by searching 'iFitShow' in the Apple iOS App store or search for 'FitShow' in the Google Android Play Store. You can also follow one of the links below:

Apple iOS App Store

<https://itunes.apple.com/US/app/id1099080595?mt=8>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitshow&hl=en>



Kinomap

Choose a 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. Download the Kinomap 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>

For further support please visit:

<https://www.flowfitness.com/manual/kinomap.html>



Zwift

Zwift blends the fun of video games with the intensity of serious training, helping you get faster. Level up in the virtual worlds of Zwift with a community that motivates you every minute. Choose from training plans, group rides, races, and more. You'll get fitter and stronger. Download the Zwift app in the app or play store by searching for 'Zwift' or follow one of the links below.

Apple iOS App store

<https://apps.apple.com/us/app/zwift-ride-and-run/id1134655040>

Google Android Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame&hl=en>

For further support please visit:

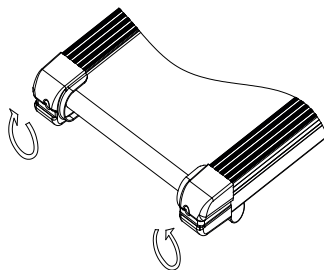
<https://www.flowfitness.com/manual/zwift.html>

4.5 Maintenance

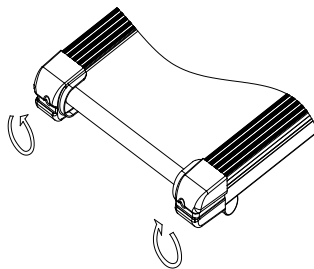
Centring and tensioning the belt

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

Make sure the treadmill is running with a speed between 3 and 5 kph. At the back of the frame there are two adjustment bolts. These bolts allow you to adjust the rear roller. When the belt is running towards the left side, you need to turn the left adjusting bolt clockwise

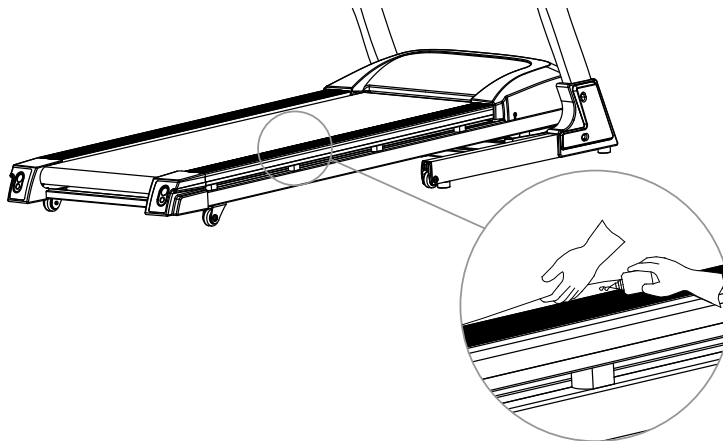


on the and the right adjustment bolt counter clockwise. When the belt is running towards right left side, you have to turn the left adjustment bolt counter-clockwise and the right adjustment screw clockwise. Make sure the belt stays well tensioned, is not waving and correctly centered.



Maintaining the sliding surface

Every 1 or 2 months (even if the treadmill is not in use) or every 50 hours of use, the sliding surface under the running deck needs to be lubricated with the included silicone lubricant. Make sure that the power is disconnected and loosen the adjusting bolts of the rear roller. Lubricate the surface, distribute the silicone lubricant evenly. When you are finished you can centre the belt again by fastening the adjustment bolts of the rear roller.



Cleaning and 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 Training schedule

Introduction schedule

Schedule week 1 and 2

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 3 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 4 minutes.

Rest 1 minute.

Train 2 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 3 and 4

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 4 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 5 minutes.

Rest 1 minute.

Train 3 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 5 and 6

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 5 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 6 minutes.

Rest 1 minute.

Train 4 minutes.

Calmly train 3 minutes.

Cooling down 5 minutes.

After completing the introduction training schedule for six weeks, you can choose the follow-up training schedule that is best suited to your needs. You can choose a schedule that will maximize your weight loss, or one that will improve your stamina. Both training schedules are on the next pages.

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

Schedule week 7 and 8

Train at 85% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 9 and beyond

Train at 85% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

Repeat training 2 or 3 times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

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

Schedule week 7 and 8

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

Schedule week 9 and beyond

Train at 60% of your maximum heart rate.
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

Repeat training 2 or 3 times.

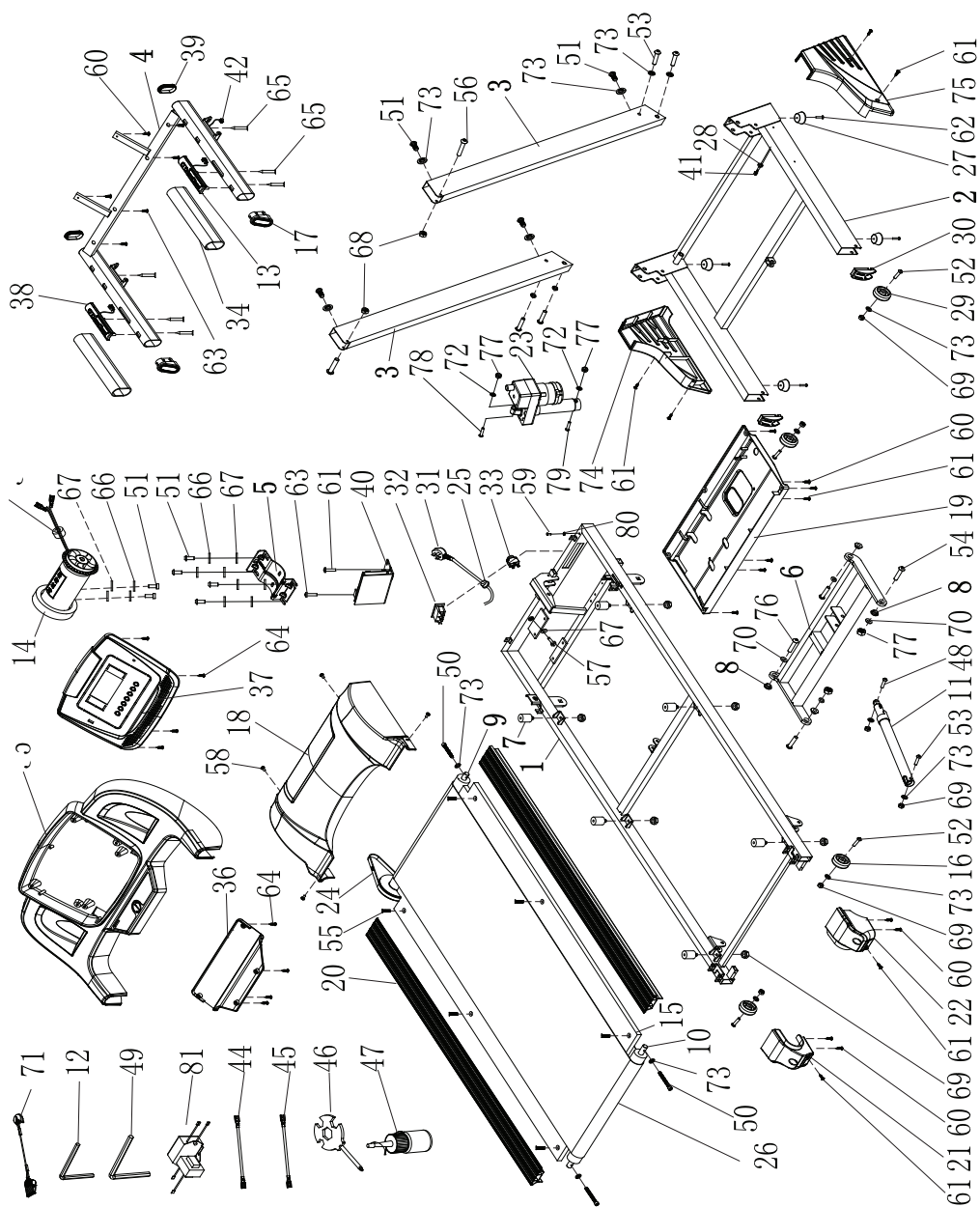
Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

5. General information

5.2 Exploded view

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Main Frame	1	42	Console Upper Wire	1
2	Base Frame	1	43	Magnetic Ring	1
3	Upright Post Assembly	2	44	Brown Single Line	1
4	Console Bracket	1	45	Blue Single Line	1
5	Motor Bracket	1	46	Spanner with Cross Driver	1
6	Incline Bracket	1	47	Silicone Oil	1
7	Cushion	6	48	Allen Bolt M8*28	1
8	Rubber Sleeve	4	49	6# Allen Wrench 6mm	1
9	Front Roller	1	50	Allen Panhead Bolt M8*55	3
10	Back Roller	1	51	Allen Bolt M8*16	10
11	Cylinder	1	52	Allen Bolt M8*40	4
12	5# Allen Wrench 5mm	1	53	Allen Bolt M8*45	5
13	Hand Pulse with SPEED +/-	1	54	Allen Bolt M10*30	2
14	DC Motor	1	55	Sunk Allen Bolt M8*25	6
15	Running Deck	1	56	Allen Bolt M6*37	2
16	Adjustable Foot	2	57	Hex Bolt C-class M8*25	1
17	Tube Plug	2	58	Panhead Bolt M5*8	4
18	Motor Cover Top	1	59	Panhead Bolt M5*12	1
19	Motor Cover Bottom	1	60	ST Screw with Washer ST4.2*19	8
20	Side Rail	2	61	ST Screw ST4.2*19	12
21	Endcap R	1	62	ST Screw ST4.2*25	4
22	Endcap L	1	63	ST Screw with Washer ST4.2*20	5
23	Incline Motor	1	64	Cross Panhead Screw ST4.2*13	10
24	V-Belt	1	65	Cross Sunk Head ST Screw ST4.2*55	6
25	Power Wire Buckle	1	66	Standard Spring Washer	6
26	Running Belt	1	67	Flat Washer C-class	7
27	Foot Pad	4	68	Locknut M6	2
28	Ring Wire Protector	2	69	Locknut M8	12
29	Moving Wheel	2	70	Flat Washer C-class	4
30	Moving Wheel Cover	2	71	Safety Key	1
31	Standard Power Wire	1	72	Lockwasher M10	2
32	Power Switch	1	73	Lockwasher M8	17
33	Overload Protector	1	74	Base Cover L	1
34	Foam	2	75	Base Cover R	1
35	Console Cover Top	1	76	Carriage Bolt M10*30	2
36	Console Cover Bottom	1	77	Locknut M10	4
37	Console	1	78	Allen Bolt M10*42	1
38	Hand Pulse with Incline +/-	1	79	Allen Bolt M10*55	1
39	Rubber Sleeve	2	80	Locknut M5	1
40	PCB Board	1	81	Filter Bank	1
41	Console Bottom Wire	1			



5. General information

5.3 Troubleshooting

Problem	The computer of the treadmill is not switching on.
Solution	1. Check if the plug is connected to a grounded outlet 2. Check if the switch near the adapter cable is set to ON or I. 3. Check the fuse near the switch . If the fuse is broken contact your reseller.
Problem	The screen shows “- - -”
Solution	The safety key is not placed (correctly). Place the safety key into the designated area of the treadmill.
Problem	The belts slips, weaves or is out of alignment.
Solution	Perform belt maintenance as described on page 62 and 63 of this user manual.

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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FLOW*FITNESS*

Prestige Kingston i