



CROSSTRAINER



Gebruiksaanwijzing

Copyright © 2007 Flow Fitness B.V.

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

1. Belangrijke informatie	3
1.1 Gezondheid	3
1.2 Veiligheid	3
2. Introductie	5
2.1 Inhoud verpakking	5
2.2 Belangrijke onderdelen	9
2.3 Specificaties	10
3. Fitness	11
3.1 Trainen op hartslag	11
3.2 Warming up & cooling down	13
4. Gebruik	14
4.1 Montage	14
4.2 Bediening computer	21
4.3 Onderhoud	22
5. Algemene informatie	23
5.1 Trainingsschema's	23
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	27
5.3 Garantievoorwaarden	29
6. Garantiekaart	30

1.1 Gezondheid

Belangrijk:
lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u de Side Walk C100 gaat gebruiken.

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

1.2 Veiligheid

- Gebruik de crosstrainer alleen op de manier, zoals beschreven in deze handleiding.
- Controleer voor gebruik of de crosstrainer juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik de crosstrainer nooit als deze defect is.
- Deze crosstrainer is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- De crosstrainer mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 115 kilo.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het apparaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van de crosstrainer.

- Plaats geen handen en voeten onder de crosstrainer.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiviteit van uw training.
- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van de crosstrainer kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van de crosstrainer altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze zonnodig aan.
- De eigenaar van dit apparaat is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- De Side Walk C100 is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en/ of vochtige ruimtes zou tot problemen in de crosstrainer kunnen leiden.
- De Side Walk C100 is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning en/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.

WAARSCHUWING

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

De Side Walk C100 is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Side Walk C100 Crosstrainer. Met de Side Walk C100 heeft u een hoogwaardig trainingsapparaat in huis gehaald. Met de Side Walk C100 heeft u de mogelijkheid de verschillende trainingswaarden zoals tijd afstand en calorieverbruik bij te houden. Door gebruik te maken van de hartslag sensoren op de handgreep, kunt u tevens uw hartslag controleren.

Het magnetische remprincipe van de Side Walk C100 is handmatig instelbaar geeft een soepele en gelijkmatige weerstand voor een prettige training. Tevens heeft deze crosstrainer een moderne vormgeving en een eenvoudig te bedienen computer.

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

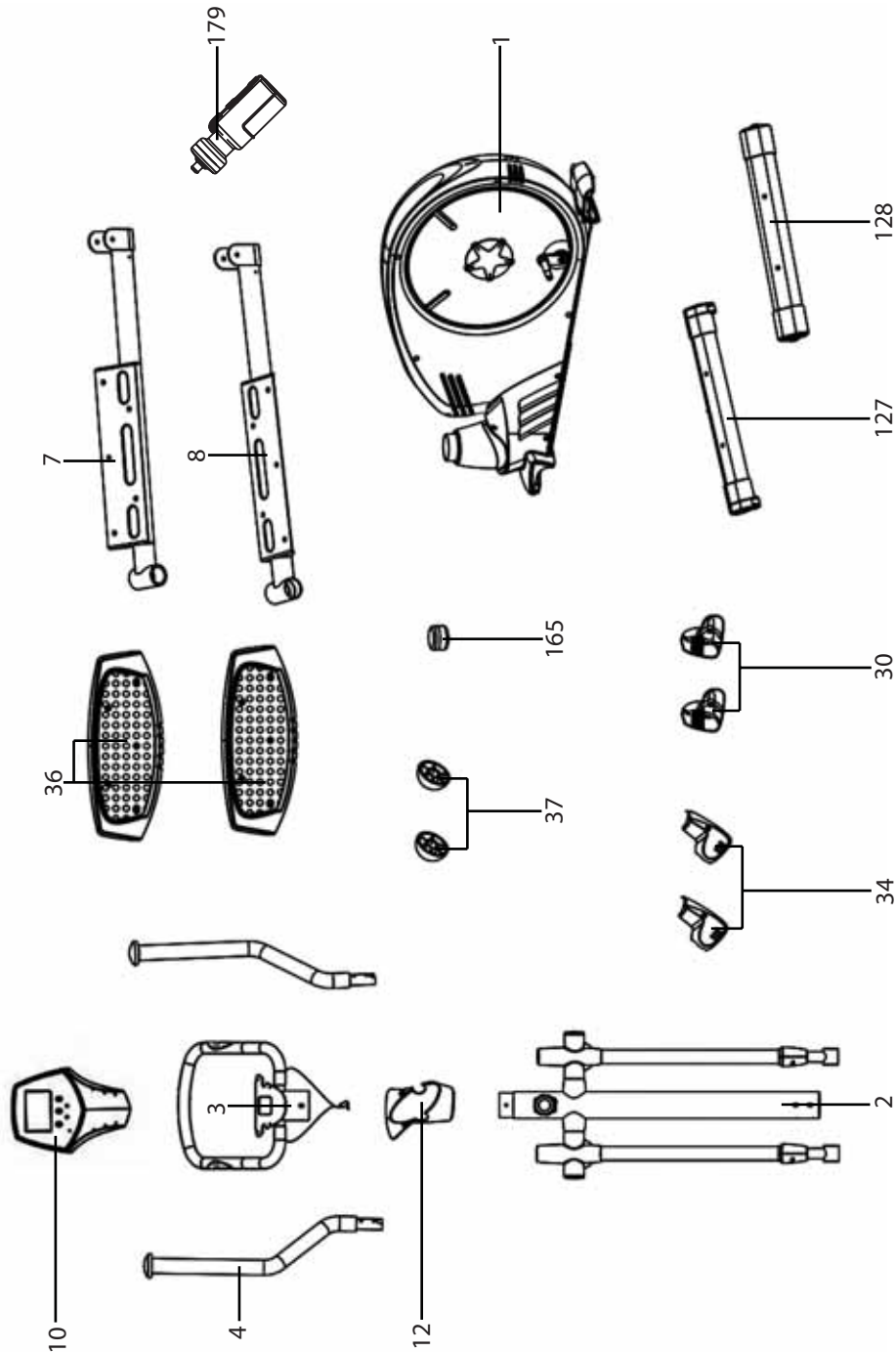
Wij adviseren u voor gebruik van de Side Walk C100 eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2.1 Inhoud verpakking

Part nr.	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Monitor Hoofdstang	1
3	Vaste Handgreep	1
4	Bewegende Handgreep	2
7	Voetstang (L)	1
8	Voetstang (R)	1
10	Monitor	1
12	Monitor Afsluit Kap	1
30	Voetstang Kap (B)	2
34	Voetstang Kap (A)	2
36	Voet Platform	2
37	Bout Afdekkap	2
127	Voorpoot	1
128	Achterpoot	1
165	Vet	1
179	Bidon	1

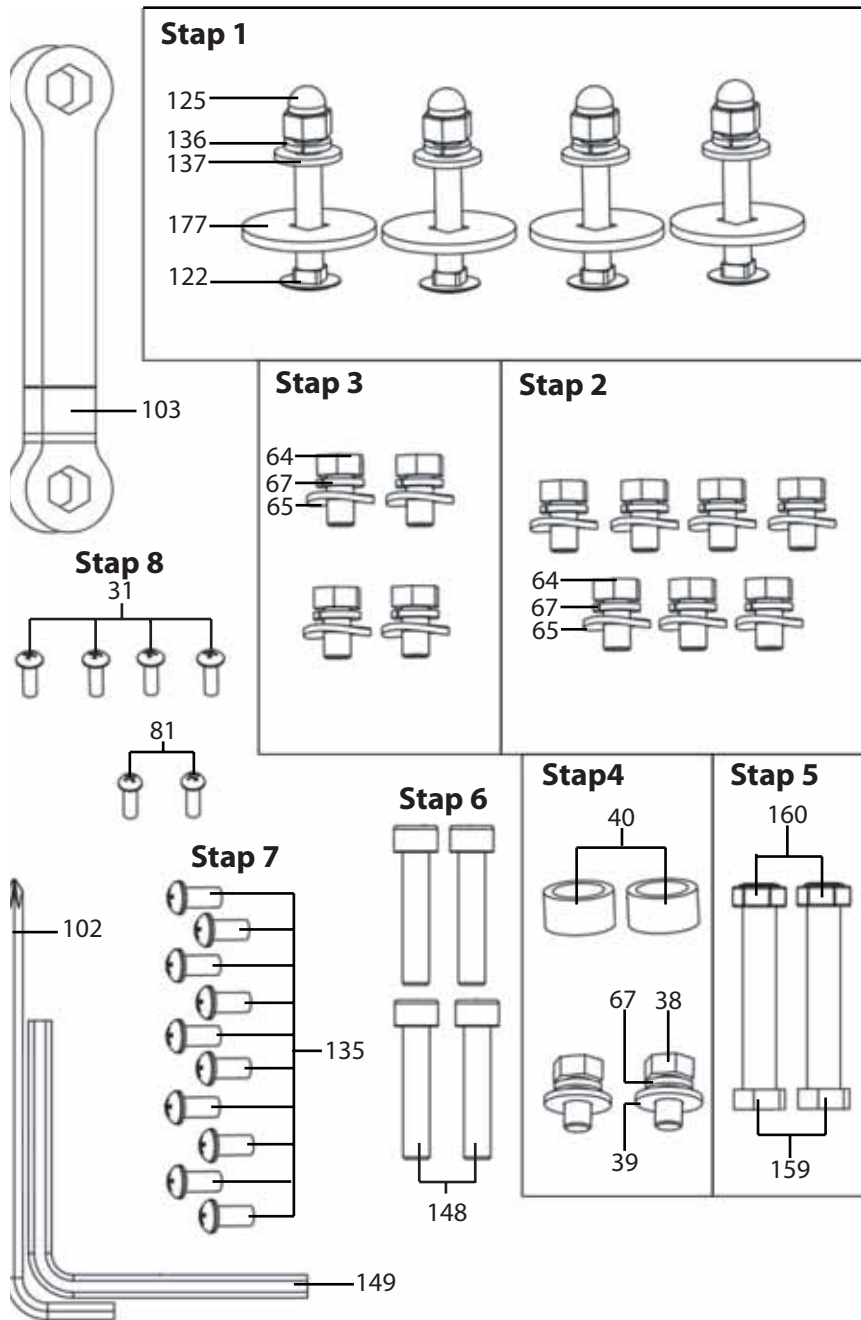
2. Introductie



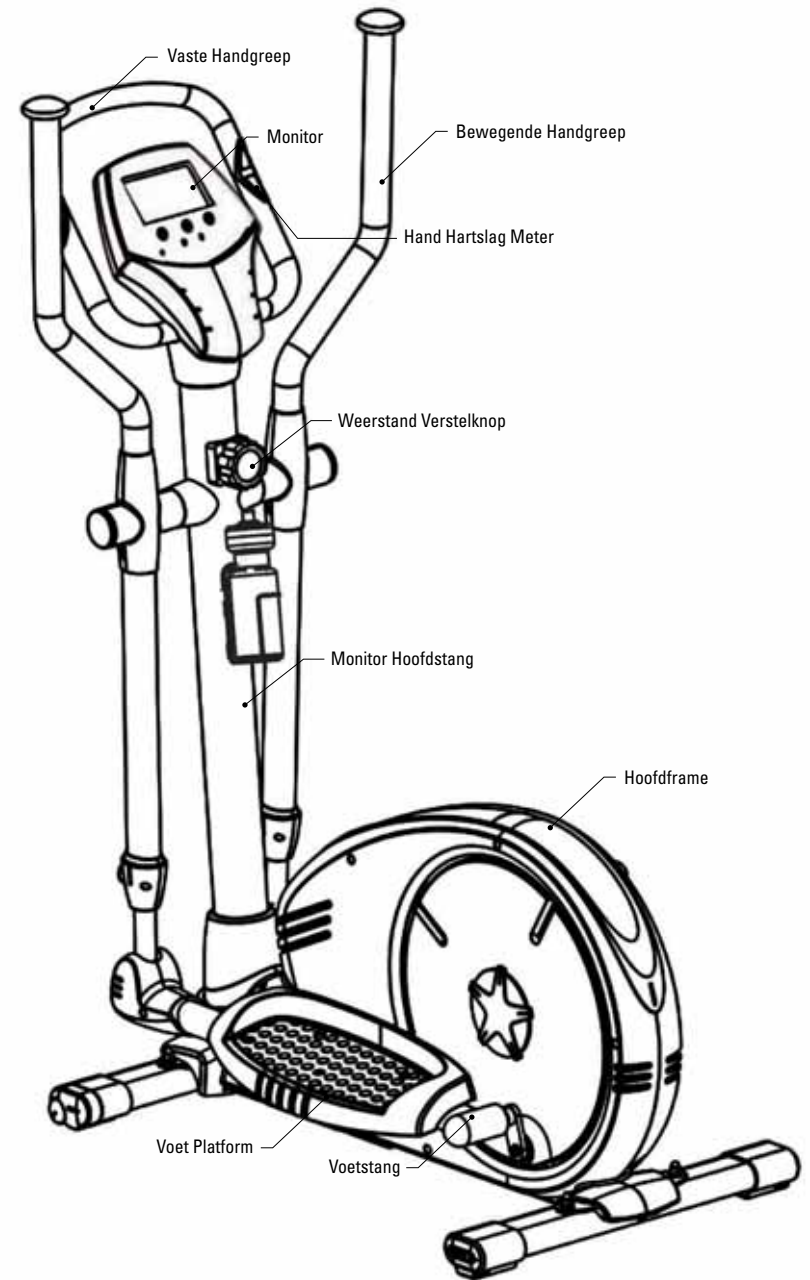
2. Introductie

Part nr.	Beschrijving	Aantal
31	Kruiskop Schroef M4 x 12	4
38	Zeskant Bout M8 x 20	2
39	Ring ø20 x ø9 x 2	2
40	Afstandbus	2
64	Zeskant Bout M8 x 15	11
65	Sluiring	11
67	Veerring M8 x 2	13
81	Kruiskop Schroef M4 x 10	2
103	Moersleutel (SEG1317)	2
122	Slotbout M8 x 56	4
125	Dopmoer M8	4
135	Kruiskop Schroef M6 x 10	10
136	Veerring M8 x 2	4
137	Ring ø20 x ø9 x 2	4
148	Inbusbout M8 x 40	4
149	Inbusleutel	1
159	Zeskant Bout M10 x 60	2
160	Borgmoer M10	2
177	Ring	4
181	Kruiskop Schroef M4 x 10	2

Alle onderdelen die nodig zijn om de Side Walk C100 te kunnen assembleren zijn in een verpakking samengevoegd.



2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Lengte:	98 cm
Hoogte:	170 cm
Breedte:	60 cm
Gewicht:	55 kg

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

3.1 Trainen op hartslag

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

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

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

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

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

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

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

3.2 Warming up en cooling down

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



Head Roll

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



Toe Touch

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



Shoulder Lift

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



Calf Stretch

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



Side Stretch

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



Inner Thigh Stretch

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

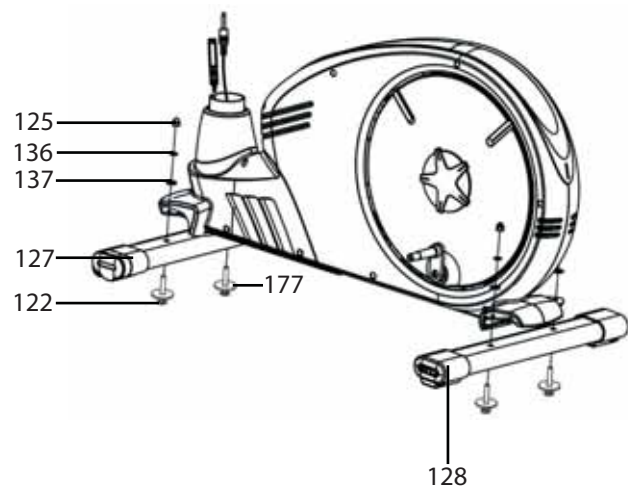


Hamstring Stretch

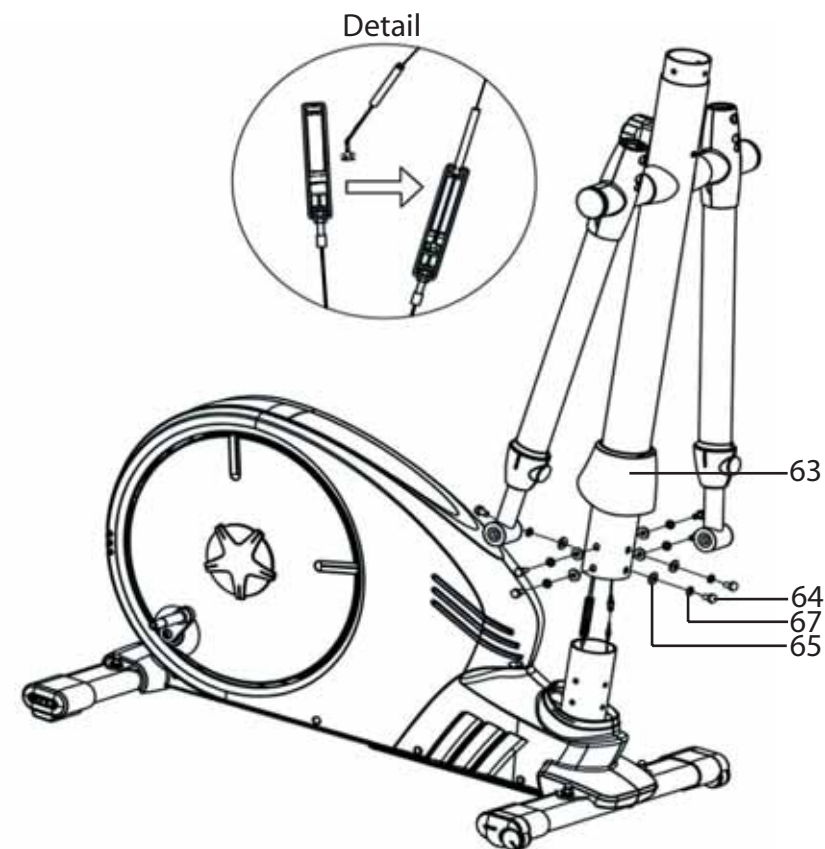
Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechtervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

4.1 Montage

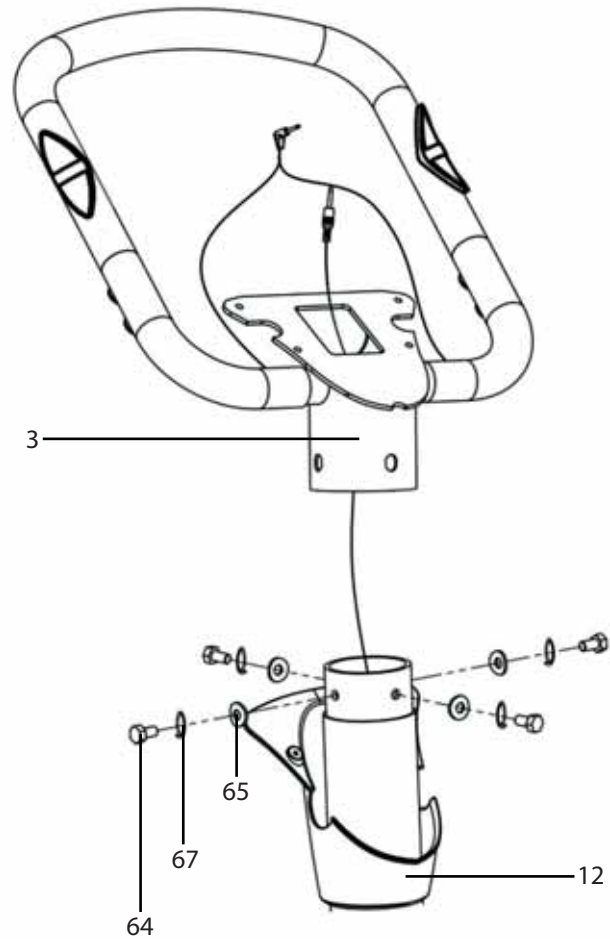
1. Verbind het hoofdframe met de Voor- en Achterpoot (127,128) door middel van de Slotbouten (122), Ringen (177), Veerringen (136) en Dopmoeren (125). Draai deze goed vast.



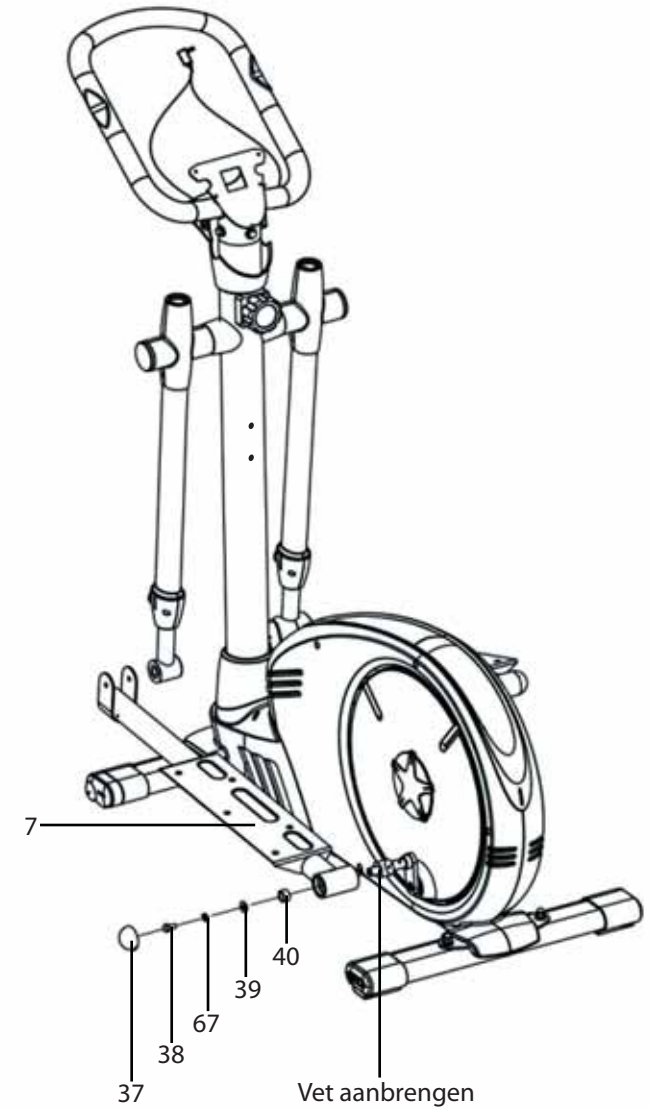
2. Bevestig de communicatiekabel, zoals aangegeven op de afbeelding hieronder. Bevestig de staalkabel zoals aangegeven staat in het detail. Til de monitor hoofdstang op en steek deze in het hoofdframe. Schuif de Hoofdframe Afsluit Kap (63) omhoog over de monitor hoofdstang. Monteer handmatig de Zeskantbouten (64), Veerringen (67) en Sluiteringen 65). Draai deze vervolgens goed vast met de bijbehorende Moersleutel (103). Het goed vastdraaien van deze onderdelen is essentieel voor het juist functioneren van het product. Schuif de Hoofdframe Afsluit Kap (63) naar beneden en klik deze vast.



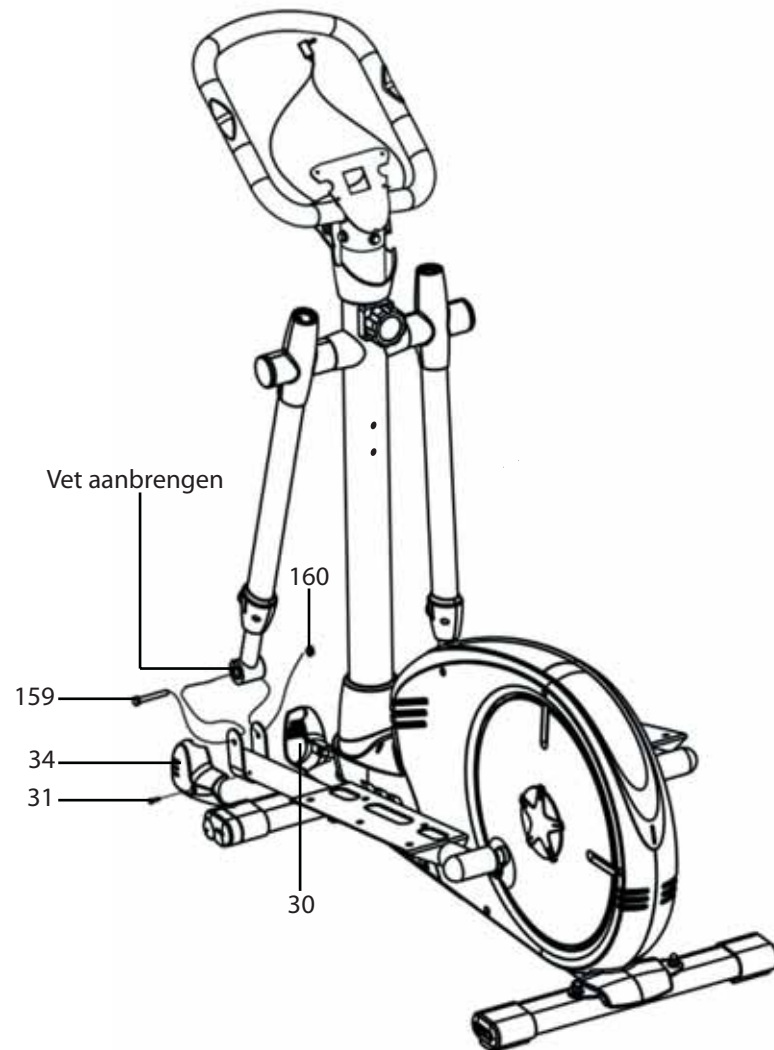
3. Schuif de Monitor Afsluit Kap (12) over de monitor hoofdstang. Plaats vervolgens de Vaste Handgreep (3) in de monitor hoofdstang. Schroef het geheel vast met de Zeskantbouten (64), Veerringen (67) en Sluitringen (65).



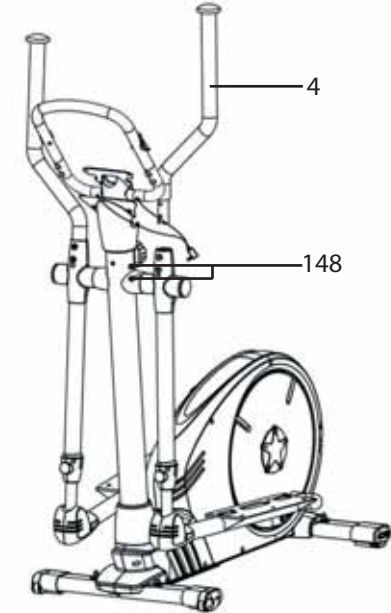
4. Smeer een kleine hoeveelheid Vet (165) op de afstandsbuis in de as van het hoofdframe en de Voetstangen (7,8). Schuif de achterzijde van de voetstangen over de Kunststof Bus (42) aan de as van het hoofdframe. Schroef het geheel vast met de Zeskantbouten (38), Veerringen (67), Ringen (39) en Afstandbussen (40). Dek het geheel daarna af met de Bout Afdekkap (37).



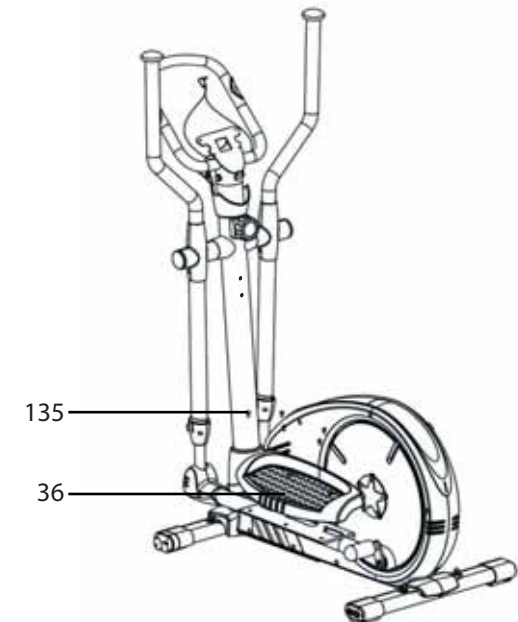
5. Smeer een kleine hoeveelheid Vet (165) aan de binnenzijde van het draaipunt van de bewegende stang van de monitor hoofdstang. Monteer de bewegende stang in de beugel aan de voorzijde van de voetstangen, schroef het geheel vast met de Zeskantbouten (159) en Borgmoeren (160). Monteer vervolgens Voetstang Afdekkap A (34) en Voetstang Afdekkap B (30) en schroef deze vast met de hiervoor bestemde Kruiskop Schroeven (31).



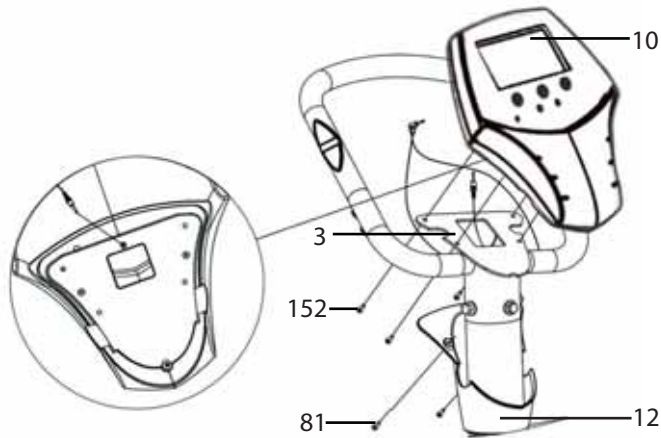
6. Monteer de Bewegende Handgreep (4) in de monitor hoofdstang. Schroef deze vast met de Inbusbouten (148).



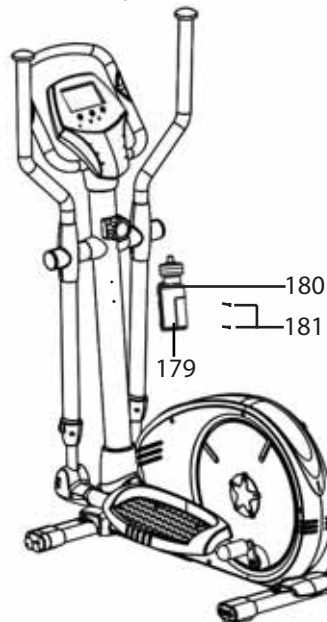
7. Plaats de Voet Platform (36) op de linker en rechter voetstang en schroef deze vervolgens vast met de Kruiskop Schroeven (135).



8. Bevestig de stekker van de hand hartslag meter kabel en de communicatiekabel die door de monitor hoofdstang loopt in de Monitor (10). Monteer de Monitor op de Vaste Handvatten (3), gebruik hiervoor de vier Kruiskop Schroeven (152). Schuif de Monitor Afsluit Kap (12) omhoog en schroef deze met twee Kruiskop Schroeven (81) vast in de monitor.



9. Bevestig de Bidonhouder (180) op de monitor hoofdstang. Gebruik hiervoor de Kruiskop Schroeven (181). Plaats vervolgens de Bidon (179) in de bidonhouder. Als laatste stap dient u twee AA-batterijen in de batterijhouder aan de achterzijde van de monitor te plaatsen. De crosstrainer is nu klaar voor gebruik.



4.2 Bediening computer

Uw Exercise Monitor gaat automatisch aan wanneer u begint te trainen op de Side Walk C100. Het is ook mogelijk de monitor aan te zetten door op één van de knoppen te drukken. De monitor werkt op twee AA-batterijen. Vervang deze batterijen indien de weergave van het display minder wordt. Om energie te sparen, schakelt de monitor zichzelf uit wanneer hij langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt.



Knoppen

Select	Kiezen van de gewenste functie.
Enter / +	Instellen van de waarde.
Stop / Reset	Functie of waarde stopzetten.
Pulse Recovery	Knop ingedrukt houden om waarde te wissen. De hartslag herstel functie inschakelen

Functie

- Scan:** Display loopt automatisch langs alle hieronder genoemde functies.
- Time:** De tijd begint automatisch te lopen wanneer u begint met trainen. Indien u een waarde heeft ingesteld loopt de tijd automatisch af.
- Speed:** Geeft snelheid weer tijdens training.
- Distance:** De afstand begint automatisch te lopen wanneer u begint met trainen. Indien u een waarde heeft ingesteld loopt de afstand automatisch af.
- Calories:** Het calorieverbruik begint automatisch te lopen wanneer u begint met trainen
Indien u een waarde heeft ingesteld loopt het calorieverbruik automatisch af.
- Pulse:** Geeft hartslag weer tijdens training. (In slagen per minuut)
- RPM:** Omwentelingen per minuut (Rounds Per Minute)
- Recovery:** Conditiemeting aan de hand van herstel van hartslag naar rustniveau
- Calendar:** Selecteer de kalender functie en gebruik Enter/+ om deze in te stellen, gebruik select om tussen year/month/day te switchen. Gebruik stop/reset om opnieuw in te stellen.

4.3 Onderhoud

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

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

Tevens is het van belang om eens in de drie maanden de scharnierpunten opnieuw in te vetten (zie hoofdstuk 4.1 Montage, stap 4 en 5).

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

5.1 Trainingsschema's

Introductie trainingsschema.

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

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

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

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

Trainingsprogramma om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsprogramma)

Trainingsprogramma 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.

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

Trainingsprogramma om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsprogramma)

Trainingsprogramma 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.

Trainingsprogramma week 9 en verder

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

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

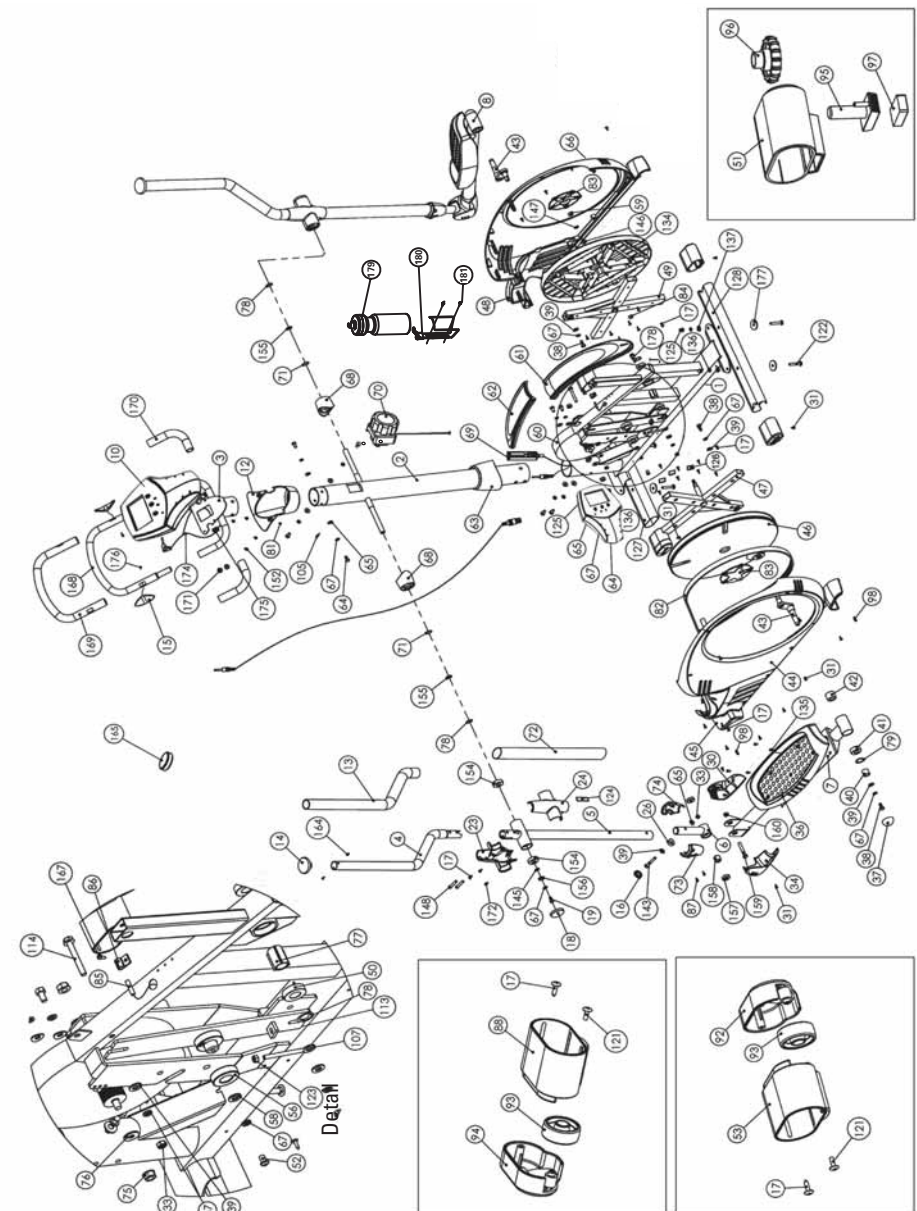
Herhaal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Ga naar www.flowfitness.nl en controleer uw vooruitgang.

5.2 Exploded view + onderdelenlijst



Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Hoofdframe	1	79	C-Ring	2
2	Monitor Hoofdstang	1	81	Kruiskop Schroef M4 x 10	2
3	Vaste Handgreep (bevestigingsplaat)	1	82	Snaar	1
4	Bewegende Handgreep	2	83	Roterende Plaat Afdekkap	2
5	Bewegende Stang	2	84	Magneet	1
6	Bewegende Stang Verstel Buis	2	85	Sensor	1
7	Voetstang (L)	1	86	Sensor Houder	1
8	Voetstang (R)	1	87	Bout ST3.0 x 10	4
10	Computer	1	88	Voorpoot Kap (R)	1
12	Monitor Afsluit Kap	1	92	Voorpoot Afdekkap (L)	1
13	HDR Foam Grip	2	93	Kunststof Wiel	2
14	Stang Afdekkap	2	94	Voorpoot Afdekkap (R)	1
15	Hand Hartslag Meter	1	95	Verstelbare Stang	2
16	Eind Kap	2	96	Verstelknop	2
17	Bout ST4.0 x 15	27	97	Poot Kussen	2
18	Handvat Afdekkap	2	98	Bout ST4.0 x 20	2
19	Bout M8 x 15	2	102	Montagesleutel	1
23	Handvat Kap (voor)	2	103	Moersleutel	2
24	Handvat Kap (achter)	2	105	Bout M5 x 45	1
26	Kunststof Ring	2	107	Verstelbare Bout SAZ660	1
30	Voetstang Afdekkap (A)	2	113	Plaat	1
31	Kruiskop Schroef M4 x 12	16	114	Bout M8 x 60	1
33	Moer M8	4	121	Bout M4 x 15	2
34	Voetstang Afdekkap (B)	2	122	Slotbout	4
36	Voet Platform	2	123	Moer M6	1
37	Bout Afdekkap	2	124	Foam Sticker 20 x 50 x 3.0t	2
38	Zeskant Bout M8 x 20	4	125	Dopmoer M8	4
39	Ring ø20 x ø9 x 2	8	126	Foam Sticker 38 x 38 x 2.0t	3
40	Afstandbus	2	127	Voorpoot	1
41	Lager 2203-2RS	2	128	Achterpoot	1
42	Kunststof Bus	2	134	Roterende Plaat	1
43	"N" As	2	135	Kruiskop Schroef M6 x 10	4
44	Snaar Afdekkap (L)	1	136	Veerring M8 x 2.0	4
45	Voorframe Afdekkap (L)	1	137	Ring ø20 x ø9 x 2.0	4
46	Roterende Plaat	1	143	Bout M8 x 56 (19mm)	2
47	Roterende Plaat (L)	1	145	Ring ø17 x ø9 x 1.0	2
48	Voorframe Afdekkap (R)	1	146	Ring ø20 x ø10.2 x 3	1
49	Roterende Plaat (R)	1	147	Veerring M10 x 3.0	1
50	Lager 6003ZZ	2	148	Inbusbout M8 x 40	4
51	Achterpoot Kap	2	149	Inbussleutel	1
52	Bout M8 x 15	1	152	Kruiskop Schroef M4 x 8	4
53	Voorpoot Kap (L)	1	154	Lager 6203ZZ	4
56	Lager 6004ZZ	2	155	Ring ø22 x ø17.5 x 2.0	2
58	Ring ø22 x ø9 x 1.5	1	156	Ring ø22 x ø9 x 4.0	2
59	Moer M10	1	157	Lager 6200ZZ	4
60	Vliegwiel	1	158	Afstand Bus NBO24245105	2
61	Afdekkap Bovenzijde (achter)	1	159	Zeskant Bout M10 x 60	2
62	Afdekkap Bovenzijde (voor)	1	160	Borgmoer M10	2
63	Hoofdframe Afsluit Kap	1	164	Bout ST3 x 12	4
64	Zeskant Bout M8 x 15	11	165	Vet	1
65	Sluitring	13	167	Bout ST3.2 x 12	1
66	Snaar Afdekkap (R)	1	168	Handgreep Stang	1
67	Veerring M8 x 2.0	20	169	HDR Foam Grip ø23 x 3.0t x 650	1
68	Hoofdstang Afdekkap	2	170	HDR Foam Grip ø23 x 3.0t x 210	2
69	Versteller (onder)	1	171	Bout M8 x 15	4
70	Veerstand Verstelknop	1	172	Bout ST4 x 12	4
71	Ring ø19.5 x ø26 x 0.3	2	174	Hand Hartslag Meter Kabel	1
72	Afwerkingsbuis	2	175	Afdekkap	1
73	Bewegende Stang Afdekkap (L)	2	176	Schroef 4.2 x 15	2
74	Bewegende Stang Afdekkap (R)	2	177	Ring	4
75	Bout 3/8" x 26	2	178	Bout M8 x 28	4
76	Ring ø18 x ø10 x 2.0	2	179	Bidon	1
77	Koperen Bus	1	180	Bidonhouder	1
78	Ring ø17.5 x ø26 x 0.3	4	181	Kruiskop Schroef M4	2

5.3 Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de consument een garantie op deze crosstrainer van 24 maanden, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en de ingevulde en opgestuurde garantiekaart. Binnen de garantietermijn zal Flow Fitness alle gebreken, die het gevolg zijn van materiaal- en/of productiefouten, naar eigen inzicht repareren of vervangen. Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect.

De garantie vervalt wanneer:

reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,

het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,

het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,

het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,

defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

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

GARANTIEKAART



Flow Fitness verleent een garantie op de Side Walk C100 Crosstrainer van 24 maanden te rekenen vanaf de datum van aankoop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en deze ingevulde garantiekaart. Stuur deze tezamen binnen een maand op naar het adres op achterzijde.

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

De garantie vervalt wanneer:

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

De garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt. De Side Walk C100 Crosstrainer is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

achternaam _____

voornaam _____

adres _____

postcode en plaatsnaam _____

email adres _____

serie nummer _____

datum van aankoop _____

fitness dealer _____

www.flowfitness.nl

Flow Fitness BV
postbus 37012
1030 AA Amsterdam
Nederland

graag
voldoende
franken

