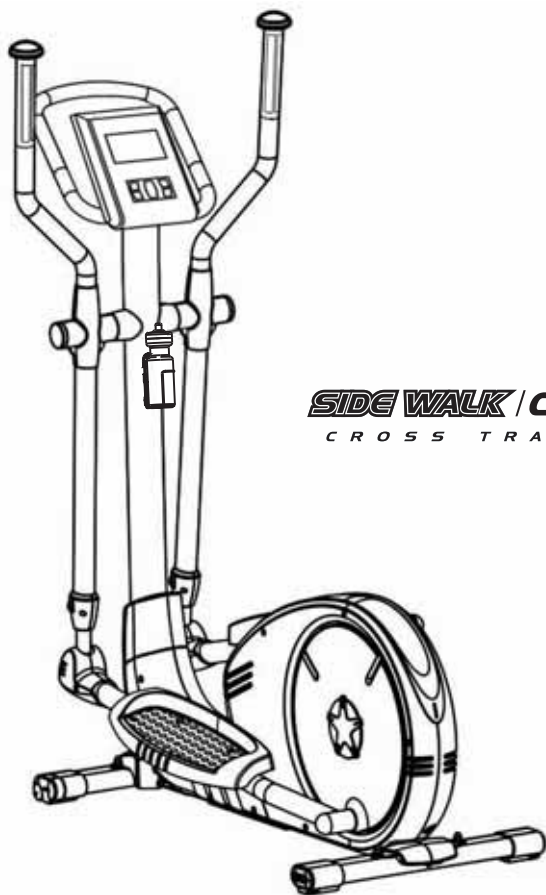


 **Flow Fitness**<sup>®</sup>

---

*CROSSTRAINER*



**SIDE WALK / CT1200**  
CROSS TRAINER

---

*Gebraiksaanwijzing*

---

 **Flow Fitness**<sup>®</sup>  
Side Walk CT1200 Crosstrainer

**Flow Fitness BV**  
postbus 37012  
1030 AA Amsterdam  
Nederland

graag  
voldoende  
franken

[www.flowfitness.nl](http://www.flowfitness.nl)

## GARANTIEKAART



Flow Fitness verleent een garantie op de Side Walk CT 1200 Crosstrainer van 36 maanden waarvan de laatste 12 maanden alleen op onderdelen 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 de 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 CT1200 Crosstrainer is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

achternaam \_\_\_\_\_

email adres \_\_\_\_\_

voornaam \_\_\_\_\_

serie nummer \_\_\_\_\_

adres \_\_\_\_\_

datum van aankoop \_\_\_\_\_

postcode en plaatsnaam \_\_\_\_\_

fitness dealer \_\_\_\_\_

### 5.3 Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de consument een garantie op deze crosstrainer van 36 maanden waarvan de laatste 12 maanden alleen op onderdelen, 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:

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

<b>1. Belangrijke informatie</b>	<b>3</b>
1.1 Gezondheid	3
1.2 Veiligheid	3
<b>2. Introductie</b>	<b>5</b>
2.1 Inhoud verpakking	5
2.2 Belangrijke onderdelen	9
2.3 Specificaties	10
<b>3. Fitness</b>	<b>11</b>
3.1 Trainen op hartslag	11
3.2 Warming up & cooling down	13
<b>4. Gebruik</b>	<b>14</b>
4.1 Montage	14
4.2 Bediening computer	21
4.3 Onderhoud	26
<b>5. Algemene informatie</b>	<b>27</b>
5.1 Trainingsschema's	27
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	31
5.3 Garantievoorwaarden	33
<b>6. Garantiekaart</b>	<b>34</b>

# 1. Belangrijke informatie

## 1.1 Gezondheid

### Belangrijk:

**lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u de Side Walk CT1200 gaat gebruiken.**

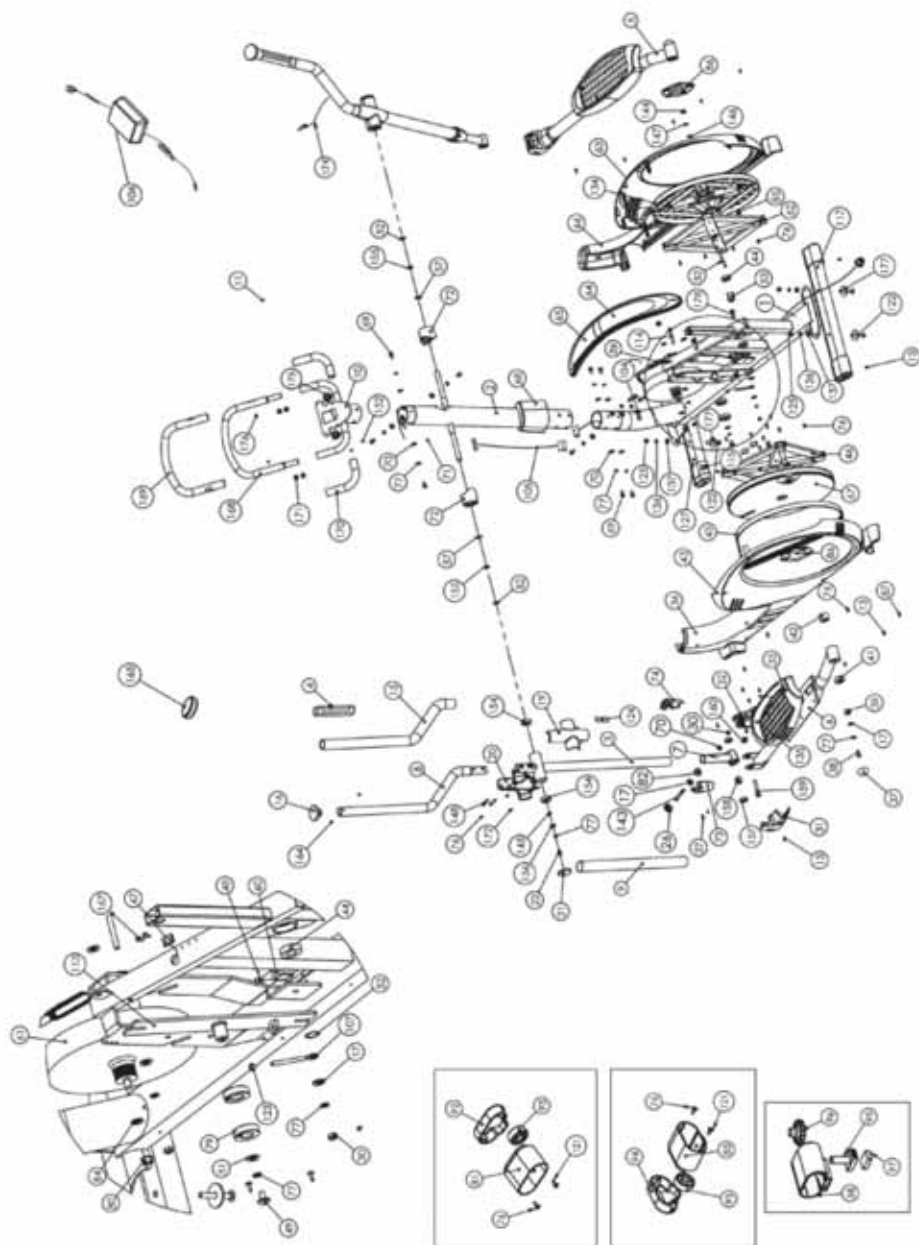
- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor u het beste geschikt is.
- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.
- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten 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 130 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.

# 5. Algemene informatie

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Hoofdframe	1	81	Voorpoot Kap (L)	1
2	Monitor Hoofdstang	1	82	Kunststof Ring	2
3	Bewegende Stang	2	83	Voorpoot Kap (R)	1
4	Hand Hartslag Meter	2	84	Ring ø18 x ø10 x 2.0	2
5	Voetstang (L)	1	85	Magneet	1
6	Voetstang (R)	1	86	Roterende Plaat Afdekkap	2
7	Bewegende Stang Verstel Buis	2	87	Zelftappende Schoef ST4.0 x 20	2
8	Bewegende Handgreep	2	88	Moersleutel (SEG1317)	2
9	Kunststof Ovale Buis	2	89	Montagesleutel	1
10	Vaste Handgreep (bevestigingsplaat)	1	92	Voorpoot Afdekkap (L)	1
11	Monitor	1	93	Kunststof Wiel	2
13	Kruiskop Schroef M4 x 12	16	94	Voorpoot Afdekkap (R)	1
15	HDR Foam Grip	2	95	Verstelbare Stang	2
16	Stang Afdekkap	2	96	Verstelknop	2
17	Ring ø20 x ø9 x 2	6	97	Poot Kussen	2
			104	Kunststof Kap	1
19	Handvat Kap (achter)	2	105	Communicatiekabel	1
20	Handvat Kap (voor)	2	106	Adapter	1
21	Handvat Afdekkap	2	107	Verstelbare Bout SAZ675	1
22	Inbusbout M8x15	2	113	Plaat	1
26	Eind Kap	2	114	Zeskantbout M8 x 60	1
27	Zelftappende Schroef ST3 x 10	4	115	Foam Sticker 38 x 38 x 2	3
30	Borgmoer M8	4	117	Achterpoot Buis	1
31	Voetstang Kap (B)	2	121	Schroef M4 x 15	2
32	Voetstang Kap (A)	2	122	Slotbout M8 x 56	4
33	Voet Platform	2	123	Moer M6	1
36	Afdekkap Voorzijde (L)	1	124	Foam Sticker 20 x 50 x 3.0t	2
37	Bout Afdekkap	2	125	Dopmoer M8	4
38	Zeskantbout M8 x 20	2	127	Voorpoot	1
39	Afstandbus	2	134	Roterende Plaat	1
			135	Kruiskop Schroef M6 x 10	10
41	Lager 2203-2RS	2	136	Veerring M8 x 2	4
42	Rubber Afdekkap	2	137	Ring ø20 x ø9 x 2	4
43	Snaar Afdekkap (L)	1	143	Zeskant Bout M8x56(19mm)	2
44	Lager 6003ZZ	2	144	Borgmoer M10	1
45	Snaar	1	145	Ring ø17 x ø9 x 1	2
46	Roterende Plaat (L)	1	146	Ring ø20 x ø10.2 x3	1
47	Sensor	1	147	Veerring M10 x 3.0t	1
48	Schroef M5 x 12	4	148	Inbusbout M8 x 40	4
49	Bout M8 x 15	1	149	Inbussleutel	1
51	Ring ø22 x ø9 x 1.5	1	152	Schroef M4 x 8	4
52	Ring ø17.5 x ø26 x 0.3	4	154	Lager 6203ZZ	4
53	Magneet	1	155	Ring ø22 x ø17.5 x 2	2
57	Ring ø19.5 x ø26 x 0.3	2	156	Ring ø22 x ø9 x 4	2
58	Achterpoot Afdekkap	2	157	Lager 6200ZZ	4
59	Verstelplaat	1	158	Afstandbus NBO24245105	2
60	Verstelmotor	1	159	Zeskantbout M10 x 62	2
61	Vliegwiel	1	160	Borgmoer M10	2
62	Roterende Plaat (R)	1	164	Zelftappende Schroef ST3 x 12	4
63	Snaar Afdekkap (R)	1	165	Vet	1
64	Afdekkap Bovenzijde (achter)	1	167	Zelftappende Schroef ST3.2 x 12	2
65	Afdekkap Bovenzijde (voor)	1	168	Handgreep Stang	1
66	Afdekkap Voorzijde (Right)	1	169	HDR Foam Grip ø3 x 3.0 x 650	1
67	Roterende Plaat	1	170	HDR Foam Grip ø3 x 3.0 x 210	2
68	Hoofdframe Afsluitkap	1	171	Bout M8 x 15	4
69	Zeskantbout M8 x 15	11	172	Zelftappende Schroef ST4 x 12	4
70	Sluitring	13	174	Hand Hartslag Meter Kabel	1
			175	Afdekkap	2
72	Kap	2	176	Schroef 4,2 x 15	2
73	Verstelkap (L)	2	177	Ring	4
74	Verstelkap (R)	2	178	Bout M8 x 28	1
76	Zelftappende Schroef ST4 x 15	28	179	Bidon	1
77	Veerring M8 x 2	18	180	Bidonhouder	1
79	Lager 6004ZZ	2	181	Kruiskop Schroef M4 x 10	2
80	Moer	2			



- 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 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 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 zonedig 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 CT1200 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 CT1200 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 CT1200 is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.**

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Side Walk CT1200 Crosstrainer. Met de Side Walk CT1200 heeft u een hoogwaardig trainingsapparaat in huis gehaald.

Met de Side Walk CT1200 heeft u de mogelijkheid verschillende trainingsprogramma's in te stellen om zo gevarieerde trainingen te volgen. De hartslag wordt door de hand sensoren of door een hartslagband geregistreerd. Doordat het 16 trainingsniveaus bevat, is het mogelijk om zeer nauwkeurig en op eenvoudige wijze de ideale weerstand in te stellen. Door het stille en soepele remsysteem is de Side Walk CT1200 een prima apparaat voor thuisgebruik

Het magnetische remprincipe van de Side Walk CT1200 is elektronisch instelbaar. En 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 CT1200 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
5	Voetstang (L)	1
6	Voetstang (R)	1
8	Bewegende Handgreep	2
10	Vaste Handgreep	1
11	Monitor	1
31	Voetstang Kap (B)	2
32	Voetstang Kap (A)	2
33	Voet Platform	2
37	Bout Afdekkap	2
68	Hoofdframe Afsluitkap	1
106	Adaptor	1
117	Achterpoot	1
127	Voorpoot met wielen	1
165	Vet	1
179	Bidon	1
180	Bidonhouder	1

### Trainingschema 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.

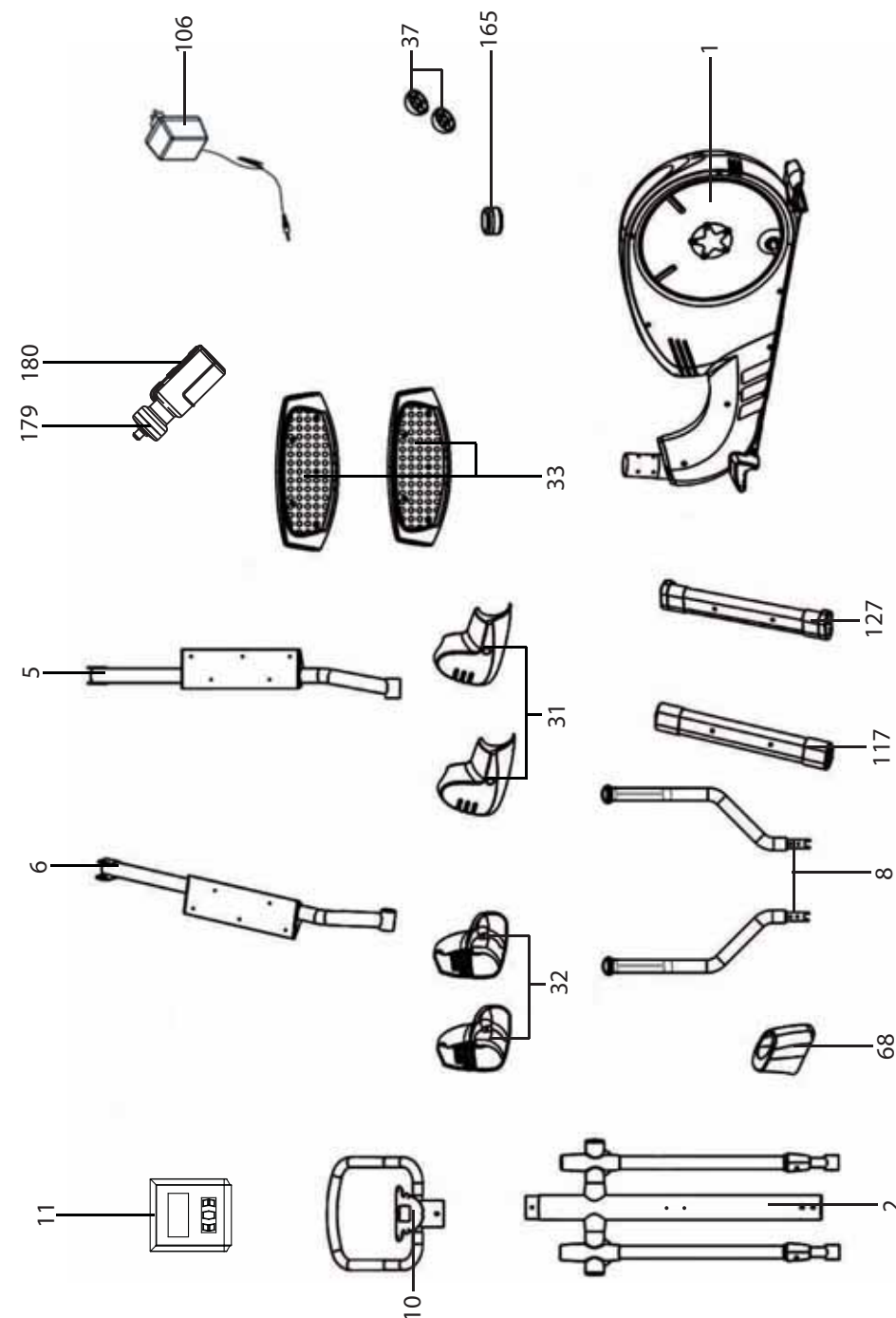
Ga naar [www.flowfitness.nl](http://www.flowfitness.nl) en controleer uw vooruitgang.

### 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 1 a 2 keer.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

Ga naar [www.flowfitness.nl](http://www.flowfitness.nl) en controleer uw vooruitgang.



Part nr.	Beschrijving	Aantal
17	Ring $\varnothing 20 \times \varnothing 9 \times 2$	2
38	Zeskantbout M8 $\times$ 20	2
39	Afstandbus	2
69	Zeskantbout M8 $\times$ 15	11
70	Sluitring	11
77	Veerring M8 $\times$ 2	13
88	Moersleutel (SEG1317)	2
89	Montagesleutel	1
122	Slotbout M8 $\times$ 56	4
125	Dopmoer M8	4
135	Kruiskop Schroef M6 $\times$ 10	10
136	Veerring M8 $\times$ 2	4
137	Ring $\varnothing 20 \times \varnothing 9 \times 2$	4
148	Inbusbout M8 $\times$ 40	4
149	Inbussleutel	1
152	Kruiskop Schroef M4 $\times$ 12	4
159	Zeskantbout M10 $\times$ 62	2
160	Borgmoer M10	2
177	Ring	4
181	Inbusbout M5 $\times$ 16	2

Alle onderdelen die nodig zijn om de Side Walk CT1200 te kunnen assembleren zijn in een verpakking samengevoegd.

### 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 minuten rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Na het volbrengen van het zes weken durende introductie trainingsschema, kunt u een keuze maken uit de 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's.

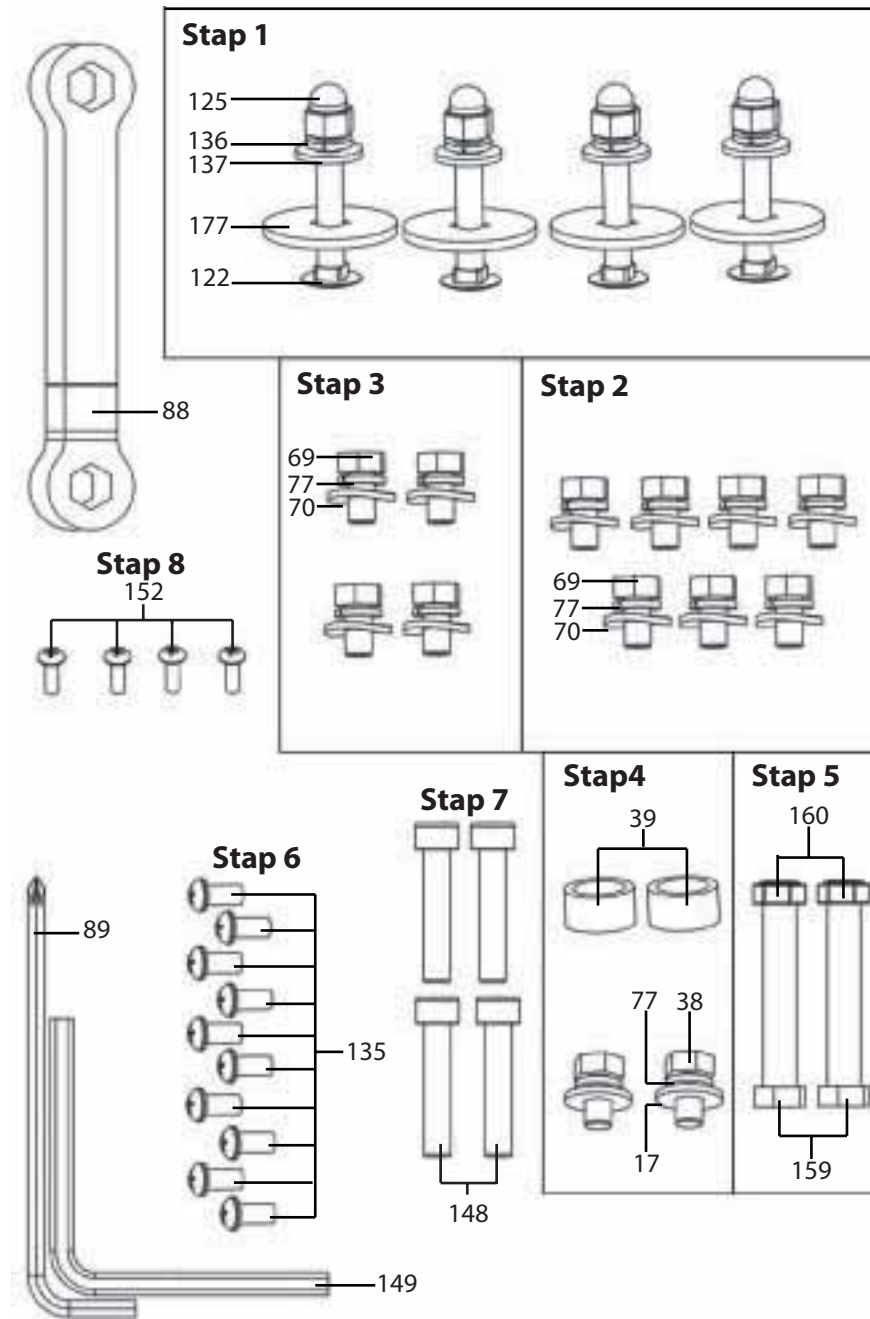


5.1 Trainingsschema's

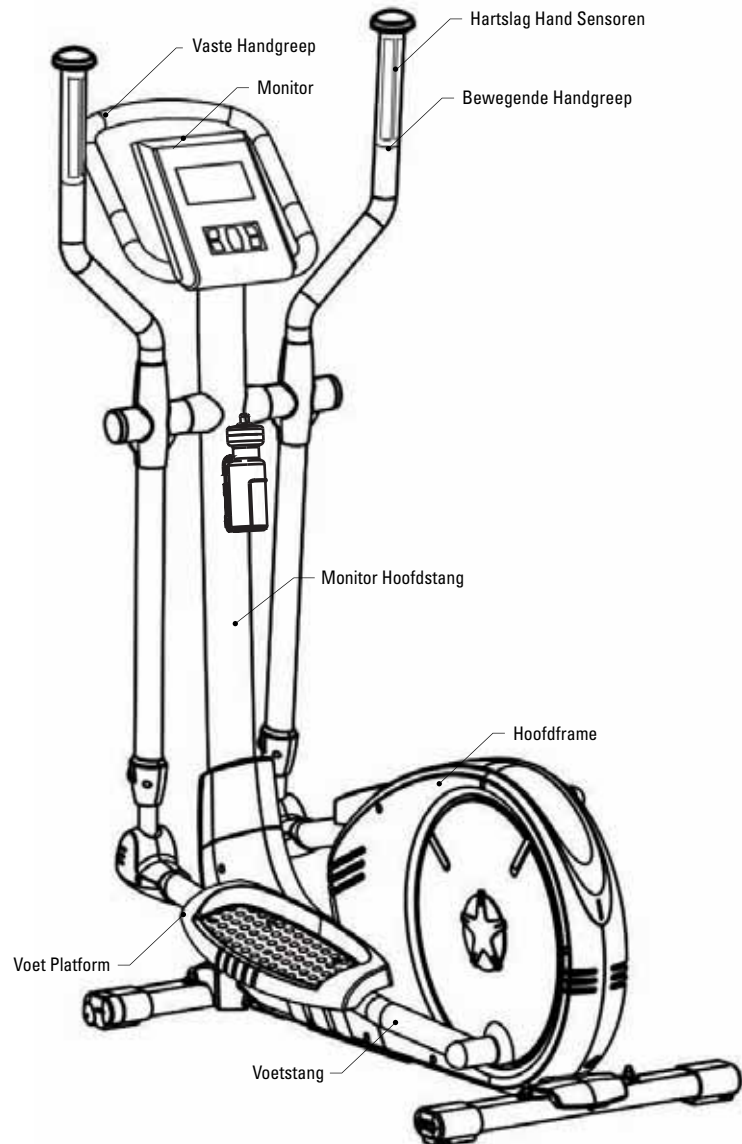
Introductie trainingsschema.

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.



### 2.2 Belangrijke onderdelen



### 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.

**Pulse recovery / Hartslag herstel modus**

Deze modus dient ervoor uw hartslag te reguleren en weer terug te brengen naar rustniveau. De Pulse recovery toets kan worden ingedrukt nadat een trainingsprogramma is afgewerkt. Vervolgens begint de klok 60 seconden af te tellen. Na deze minuut toont de computer de huidige hartslag met in het weerstandsvenster F1-F6. Het is nu mogelijk om de status van uw conditie af te lezen. De conditieniveaus zijn als volgt ingedeeld:

- F1: Zeer goed
- F2: Goed
- F3: Boven gemiddeld
- F4: Gemiddeld
- F5: Slecht
- F6: Heel slecht

Op dit moment kunt u op een willekeurige toets drukken om terug te keren naar het normale programma.

**2.3 Specificaties**

Lengte:	113 cm
Hoogte:	170cm
Breedte:	60cm
Gewicht:	63 kg

<b>Aanbevolen BMI waarden:</b>	
<b>BMI waarde</b>	<b>Conclusie</b>
0 – 19	te licht
19 – 25	gezond gewicht
25 – 30	te zwaar
31 – 50	veel te zwaar

<b>Normaalwaarden voor mannen</b>	
<b>Leeftijd</b>	<b>Vetpercentage (in %)</b>
17 - 29	15,0
30 - 39	17,5
40 - 49	20,0
50+	20,0

<b>Normaalwaarden voor vrouwen</b>	
<b>Leeftijd</b>	<b>Vetpercentage (in %)</b>
17 - 29	25,0
30 - 39	27,5
40 - 49	30,0
50+	30,0

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	Conditie verbeteren
	(slagen per minuut) 60%	(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

#### Weerstand selectie

Stel de gewenste weerstand in met behulp van de - en + toetsen. U kunt kiezen uit 16 weerstand niveaus. Bevestig de ingestelde weerstand met "Enter".

#### Trainingsduur instellen

Stel de gewenste trainingsduur in met behulp van de - en + toetsen. De maximale trainingsduur is 99 minuten. Bevestig de ingestelde trainingsduur met "Enter".  
Let op: als u de trainingsduur heeft ingesteld, is het niet meer mogelijk om een afstand in te stellen. Als u een afstand in wilt stellen dient u de trainingsduur op "0.00" in te stellen.

#### Hartslag instellen

Stel de streefhartslag in met behulp van de - en + toetsen. Bevestig de streef hartslag met Enter.

#### Afstand instellen

Stel de gewenste afstand in met behulp van de - en + toetsen.

Bevestig de ingestelde afstand met "Enter".

Let op: de afstand kan alleen worden ingevuld wanneer er bij trainingsduur "0.00" is ingesteld.

#### Te verbranden calorieën instellen

Tenslotte bestaat de mogelijkheid het aantal calorieën aan te geven die u wenst te verbranden. Ook dit kan met de - en + toetsen worden ingesteld. Indien u hier geen gebruik van wilt maken, stelt u de waarde in op 0. Bevestig de ingestelde calorieën met "Enter" en begin uw training.

Wanneer de parameters (Time, Distance, Calories en Wattage) vóór het trainen op "0" zijn ingesteld, zullen de waarden hiervan tijdens het trainen ophopen zodat de voortgang hiervan tijdens de training kan worden bijgehouden.

Als de parameters op een waarde zijn ingesteld zullen deze aflopen tot "0", wat gepaard gaat met een "piep" die het einde van de sessie betekent. Mochten de overige parameters nog niet op "0" zijn uitgekomen, kan de training hervat worden met "Start" om de laatste parameters naar "0" te laten lopen.

Let op: eerdergenoemde waarden kunnen alleen aangepast worden wanneer u niet aan het trainen bent. Alleen de weerstand kan tijdens het trainen worden aangepast met behulp van de - en + toetsen.

### Gebruik van de menu's

Met de + en - knoppen is het mogelijk om door de programma's heen te bladeren, gebruik Enter om te kiezen. Na de keuze voor een programma kunnen met de + en - knoppen de knipperende parameters (time, distance, calories etc.) worden ingesteld, met "Enter" wordt bevestigd. Tijdens het invoeren van de parameters kan te allen tijde op "Start" worden gedrukt om de overige parameters over te slaan en direct te starten met trainen.

### Programma's uitgelicht

#### Manual (p1)

In dit handmatige programma kunnen de parameters Time en Distance worden ingesteld. Tijdens het trainen kan de weerstand naar eigen wens worden vermeld.

#### Pre-programs (p2-9)

De Pre-programs zijn voorgeprogrammeerde programma's waar de weerstand automatisch veranderd gedurende de training vordert. Elk programma heeft een ander trainingsverloop.

Alle Pre-programs kunnen in 16 verschillende weerstand niveaus worden doorlopen.

#### Watt control program (p10)

Dit is een wattage gestuurd programma. De computer bepaald de weerstand om het wattage gelijk te houden aan uw inspanning.

#### Body Fat program (p11)

In dit programma kunt u door het invullen van een aantal gegevens (lengte, gewicht, leeftijd en geslacht) en door de handgrepen vast te pakken uw percentage lichaamsvet berekenen. De volgende gegevens zullen binnen 15 seconden worden getoond: Body Fat%, BMR (basal metabolic rate), BMI (body mass index). Zie ook het schema op pagina 25.

#### Target Heart Rate program (p12)

Door het invoeren van een streefhartslag past de computer de weerstand tijdens het trainen aan de hartslag aan. Wanneer uw hartslag hoger is dan gewenst zal de intensiteit van de training worden verlaagd om op de streef hartslag te komen. En wanneer de hartslag lager is zal de intensiteit dus worden verhoogd.

#### Heart Rate Control program (p13-15)

Door het invoeren van een aantal parameters rekent de computer uw maximale hartslag uit. Op p13 zal de computer er voor zorgen dat u op 60% van uw maximale hartslag traint. Dit is de optimale manier om gewicht te verliezen.

Op p14 zal de computer er voor zorgen dat u op 75% van uw maximale hartslag traint.

Op p15 zal de computer er voor zorgen dat u op 85% van uw maximale hartslag traint. Dit is de optimale manier om de conditie te verbeteren.

#### User program (p16-19)

In p16-19 is ruimte om drie gebruikersprogramma's te maken, hier kan het trainingsverloop naar eigen wens worden ingesteld. Per kolom kunnen waarden worden ingevoerd. De computer slaat de gegevens op om de volgende keer weer te gebruiken.

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](http://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 rechtvoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

**Het eerste gebruik**

De computer van de Side Walk CT1200 crosstrainer is na het aansluiten klaar voor gebruik. De crosstrainer kan worden ingeschakeld door op een willekeurige knop te drukken of door te starten met trainen. Nu zijn er twee opties:

- Optie 1** Als de computer wordt ingeschakeld en u drukt op "Start", dan begint direct de handmatige modus. Met de +/- knoppen kan de trainings weerstand worden geregeld.
- Optie 2** U kunt ook kiezen voor een speciaal trainingsprogramma. Dit wordt onderstaand verder uitgelicht.

**Hoofdmenu**

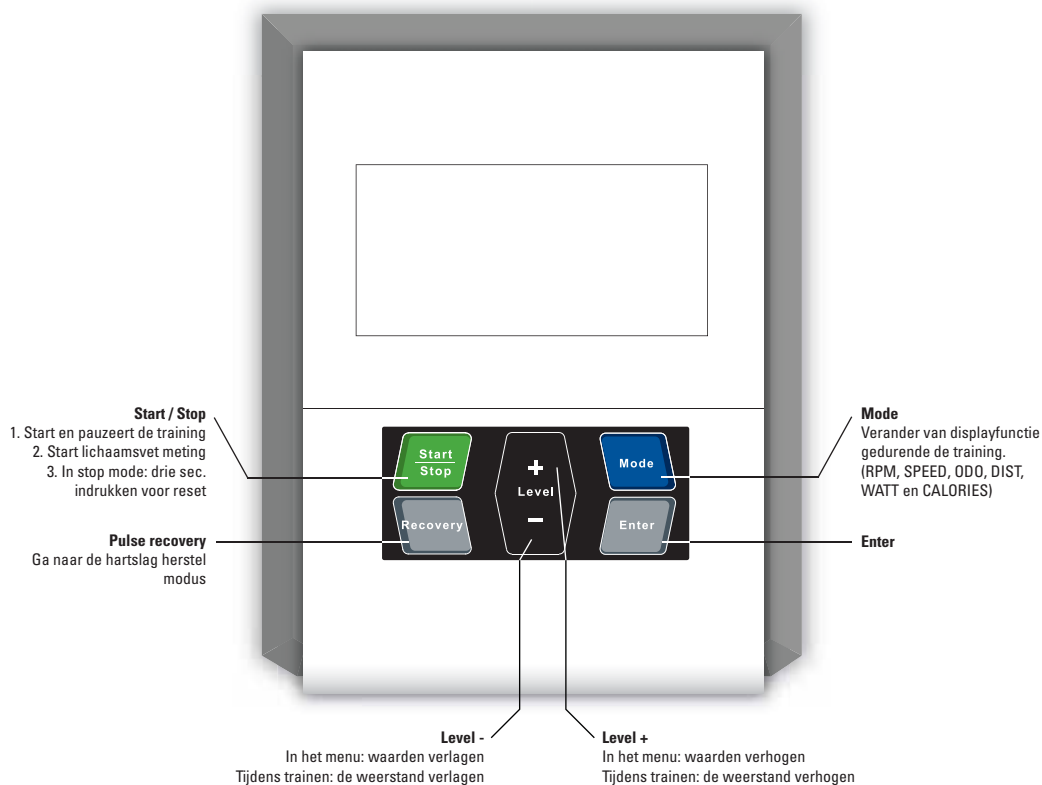
Het hoofdmenu is door te bladeren met behulp van de +/- knoppen, met "enter" kunt u kiezen. Onder de 19 programma's (p1-p19) zijn 7 verschillende trainingsmodussen te onderscheiden:

1. **Manual** handmatig (p1)
2. **Pre-programs** voorgeprogrammeerde programma's (p2-p9)
3. **Watt control program** wattage gestuurd programma (p10)
4. **Body Fat Program** berekent een aantal lichaamsgegevens gebaseerd op ingevoerde waarden (o.a. het vet percentage) (p11)
5. **Target Heart Rate program** past de trainings weerstand voortdurend aan om op de ingestelde streefhartslag te blijven (p12)
6. **Heart Rate Control program** biedt de mogelijkheid om op basis van hartslag de conditie te verbeteren of af te vallen (p13-15)
7. **User programs** door de gebruiker in te stellen programma's (p16-19)

Let op: Als u een programma of functie gebruikt waar de hartslag voor nodig is, dient u gebruik te maken van de hartslag hand sensoren of een borstband.

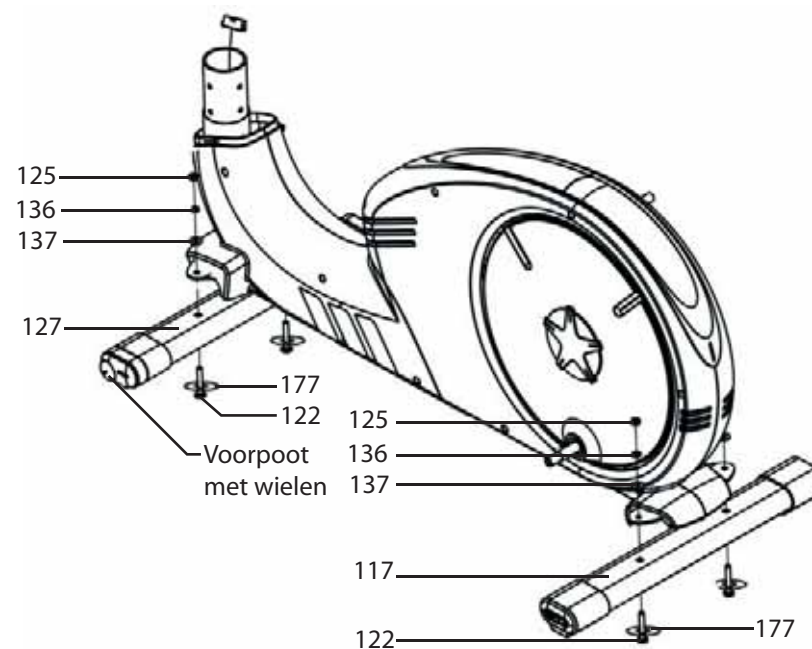
### 4.2 Bediening computer

Uw trainingscomputer start automatisch wanneer u begint met trainen op de Side Walk CT1200. Het is ook mogelijk de computer te activeren door op één van de functietoetsen te drukken. Om energie te besparen, schakelt de computer in stand-by mode wanneer deze langer dan 3 minuten niet wordt gebruikt.

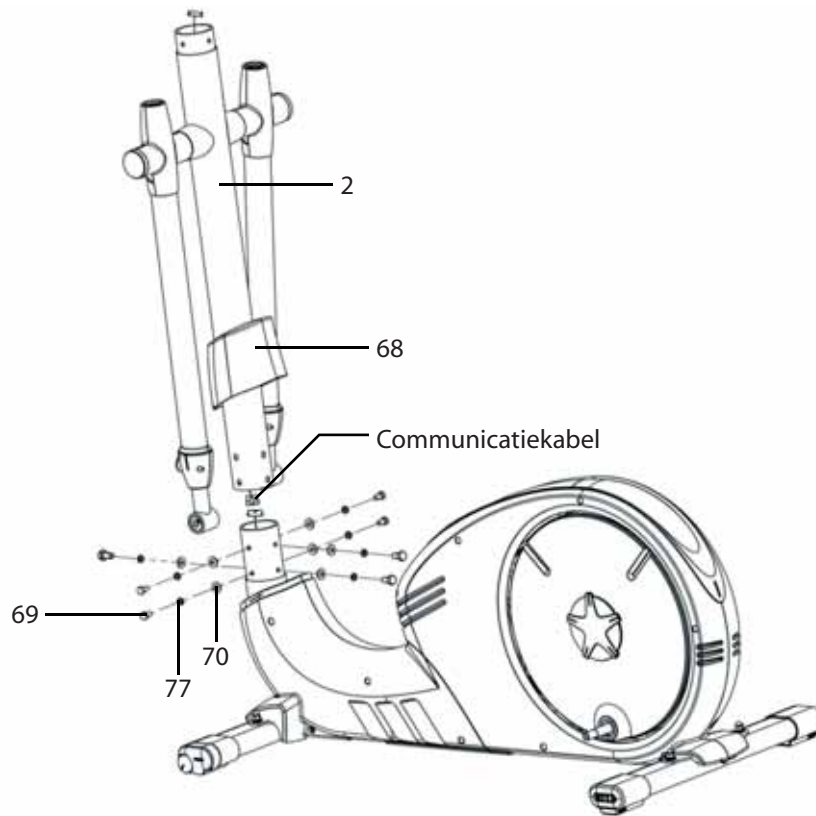


### 4.1 Montage

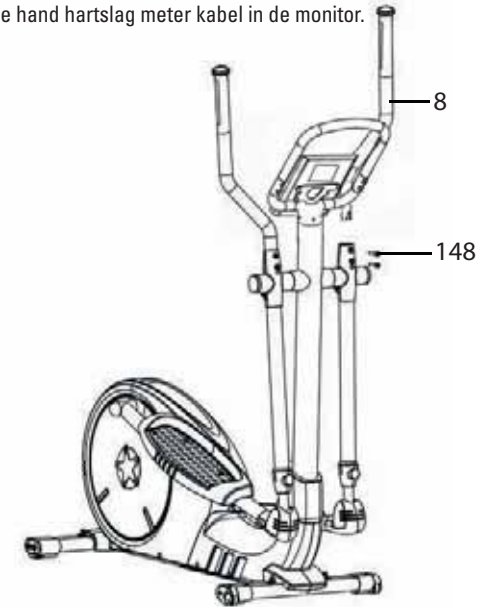
1. Verbind het hoofdframe met de Voorpoot met wielen en de Achterpoot (127,117) door middel van de Slotbouten (122), Ringen (177), Ringen (137), Veerringen (136) en Dopmoeren (125). Draai deze goed vast.



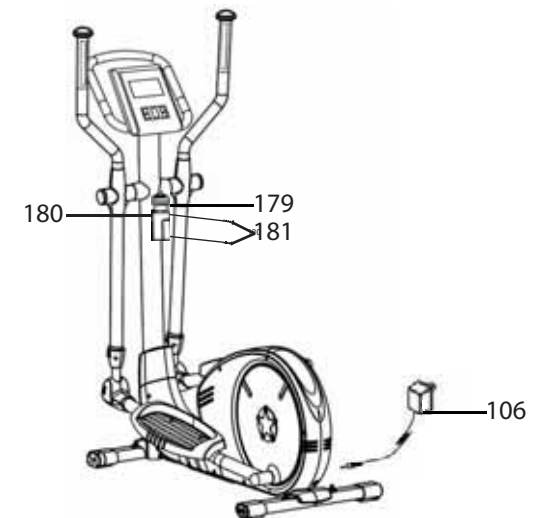
- Schuif de Hoofdframe Afsluitkap (68) over de Monitor Hoofdstang(2). Bevestig vervolgens de communicatiekabel, zoals aangegeven op de afbeelding hieronder. Til de monitor hoofdstang op en steek deze in het hoofdframe. Monteer handmatig de Zeskantbouten (69), Veerringen (77) en Slutringen (70). Draai deze vervolgens goed vast met de bijbehorende Moersleutel (88). Het goed vastdraaien van deze onderdelen is essentieel voor het juist functioneren van het product. Schuif de hoofdframe afsluitkap naar beneden en klik deze vast.



- Monteer de Bewegende Handgreep (8) in de monitor hoofdstang. Schroef deze vast met de vier hiervoor bestemde Imbusbouten (148). Monteer vervolgens de stekker van de hand hartslag meter kabel in de monitor.

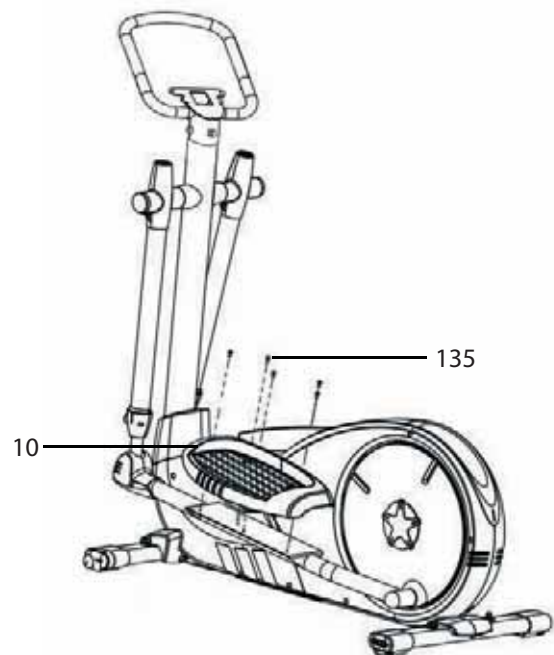


- Bevestig de Bidonhouder (180) op de monitor hoofdstang. Gebruik hiervoor de Imbusbouten (181). Plaats vervolgens de Bidon (179) in de bidonhouder. Als laatste stap dient u de stekker van de Adaptor (106) in de achterzijde van het hoofdframe te steken. Sluit de adaptor aan op de netspanning (230 V), wees hierbij voorzichtig. De crosstrainer is nu klaar voor gebruik.

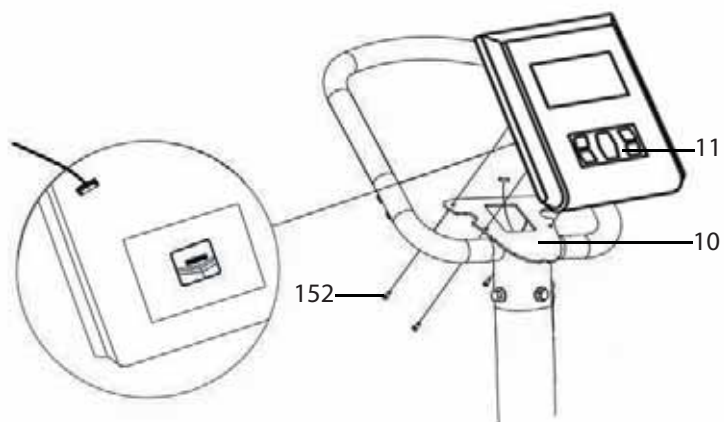




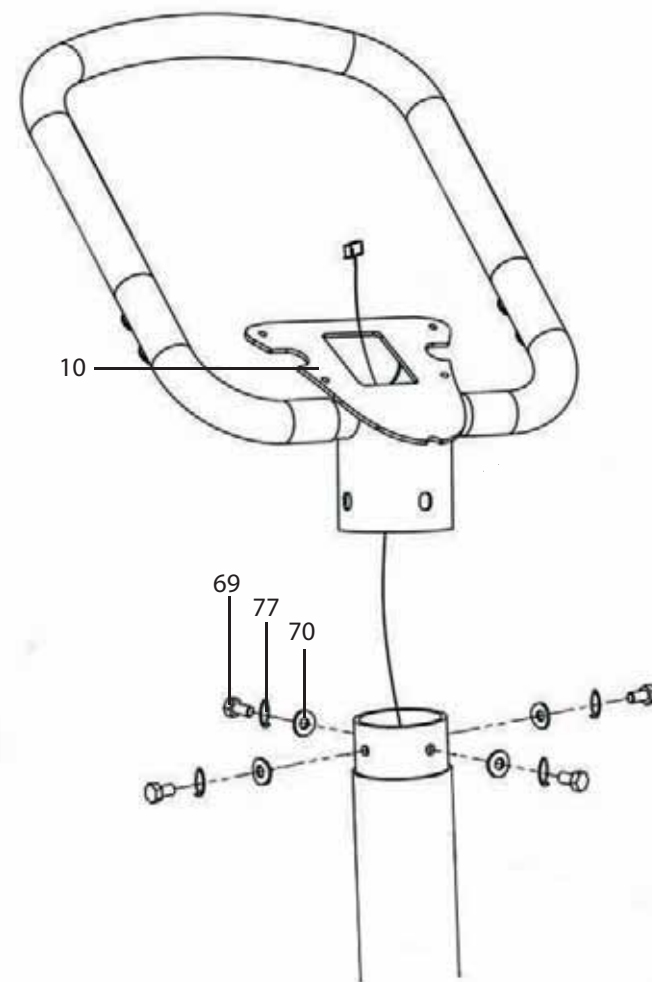
6. Monteer het Voet Platform (33) op de linker- en rechter voetstang en schroef deze vast met de hiervoor bestemde Kruiskop Schroeven (135).



7. Bevestig de communicatiekabel die door de monitor hoofdstang loopt in de Monitor (11). Monteer de monitor op de bevestigingsplaat van de Vaste Handgreep (10), gebruik hiervoor de vier Kruiskop Schroeven (152).

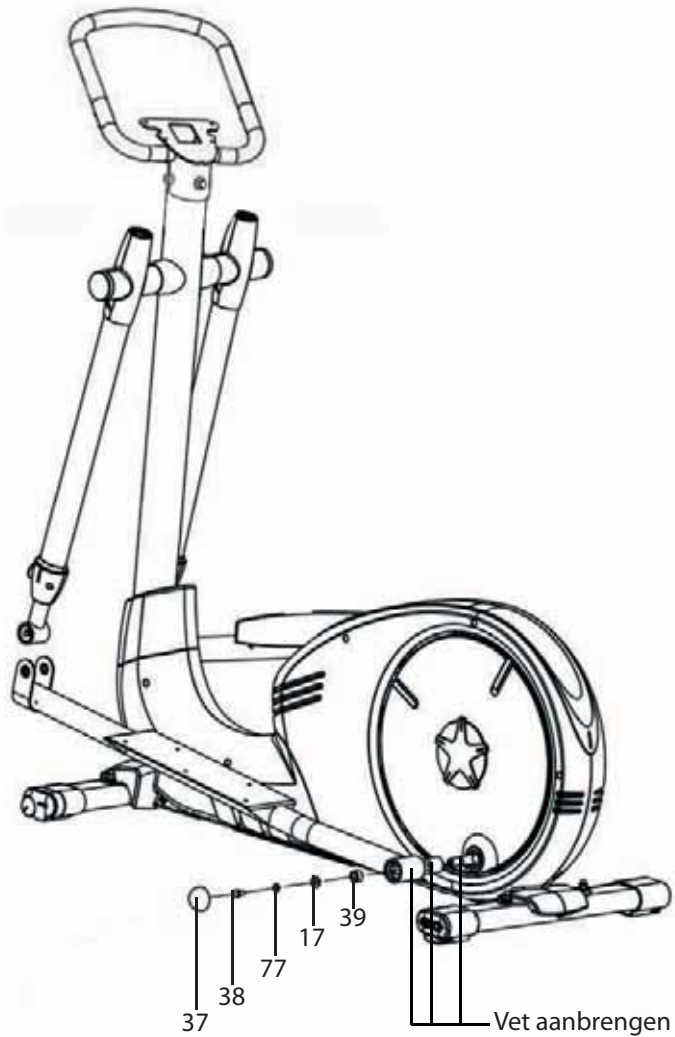


3. Plaats de Vaste Handgreep (10) in de monitor hoofdstang. Schroef het geheel vast met de Zeskantbouten (69), Sluitringen (70) en Veerringen (77).



## 4. Gebruik

4. Smeer een kleine hoeveelheid Vet (165) op de afstandsbus in de as van het hoofdframe en de Voetstangen (5,6). Schuif de achterzijde van de voetstangen over de as van het hoofdframe. Schroef het geheel vast met de Zeskantbouten (38), Veerringen (77), Ringen (17) en Afstandbussen (39). Dek het geheel daarna af met de Bout Afdekkap (37).



## 4. Gebruik

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 Kap A (32) en Voetstang Kap B (31) en schroef deze vast met de hiervoor bestemde Kruiskop Schroeven (13).

