FLOWFITNESS

RUNNER DTM400i



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 zonder voorgaande 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 19
4.4 Trainen met de FitShow app 24
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**
5.4 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 best geschikt is.
- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.
- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.
- Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het product. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 120 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is, wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het product.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van dit product. Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiviteit van uw training.

- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.

- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.

- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.

- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.

- De eigenaar van dit product is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksanwijzing.

- 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 ondersteuningen 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 uw vriendelijk voor uw keuze voor de Runner DTM400i Treadmill. We zijn ervan overtuigd dat het product zal voldoen aan uw verwachtingen.

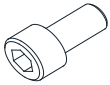
Wij adviseren u voor het gebruik van de Runner DTM400i treadmill eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

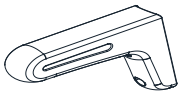
2.1 Inhoud verpakking



Inbussleutel



Bouten M12 2 stuks



Handrail 2 stuks



Voedingskabel



Aux Kabel



Safety key



Smeermiddel

2.2 Belangrijke onderdelen



2.3 Specificaties

Computer
- 12 totaal aantal programma's
- 1 Manueel programma
- 8 Voorgeprogrammameerde programma's
- 3 Gebruikersprogramma's
- Bluetooth, trainen de Fit Show app

Hartslagmeting
- Handsensoren

Afmetingen
Lengte: 145,5 cm
Hoogte: 123,5 cm
Breedte: 74,5 cm
Gewicht: 57 kg

Afmetingen opgeklapt
Lengte: 26,5 cm
Hoogte: 145,5 cm
Breedte: 74,5 cm

Techniek
- Motor 1,25 PK 2,5 Peak PK
- Hellingshoek 0 - 12% (0-12 niveaus)
- Snelheid 1-14 KM/U
- Speed keys voor snelheid en hellingshoek
- Loopvlak (lxb) 130 x 48 cm
- 120 kg maximaal gebruikersgewicht

Extra
- Audio AUX aansluiting
- USB oplader

3. Fitness

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

3.1 Trainen op hartslag

Bij het trainen is het dus belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hoogte van uw hartslag is namelijk bepalend voor het resultaat van de training. Wat voor u de beste hartslag is om op te trainen, hangt ten eerste af van uw leeftijd en aan uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 80% 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 engergievoorraden. 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 weergeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. Gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

3.2 Warming up en cooling down

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



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



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



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



Knee bend
Plaats uw voeten op schouwder breedte en strek uw handen voor 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. Stek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten en leun naar achteren en voel de spanning uw onderrug.

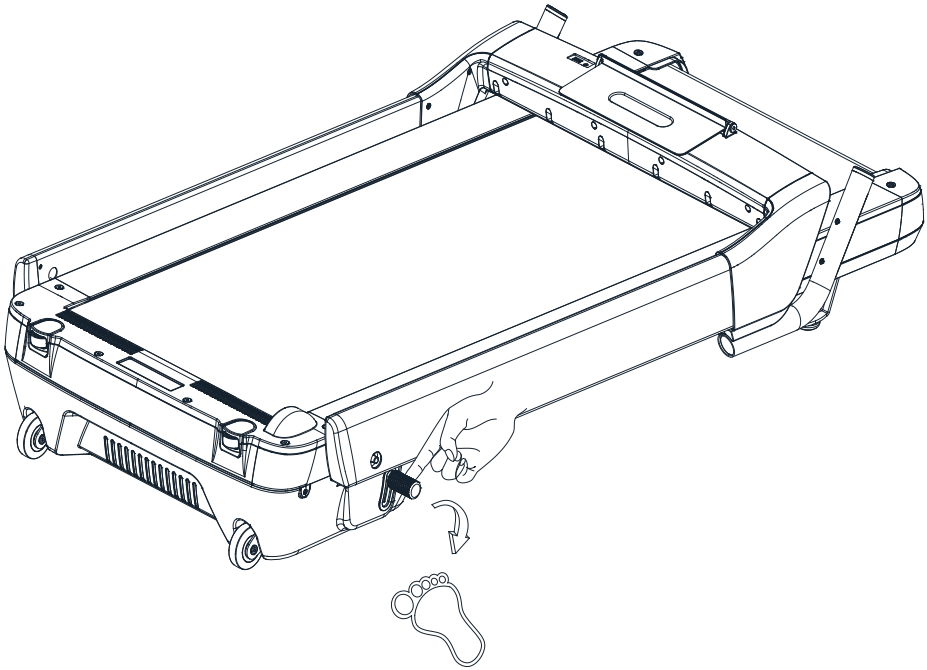


Hamstring Stretch
Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechtervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot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

4.1 Montage

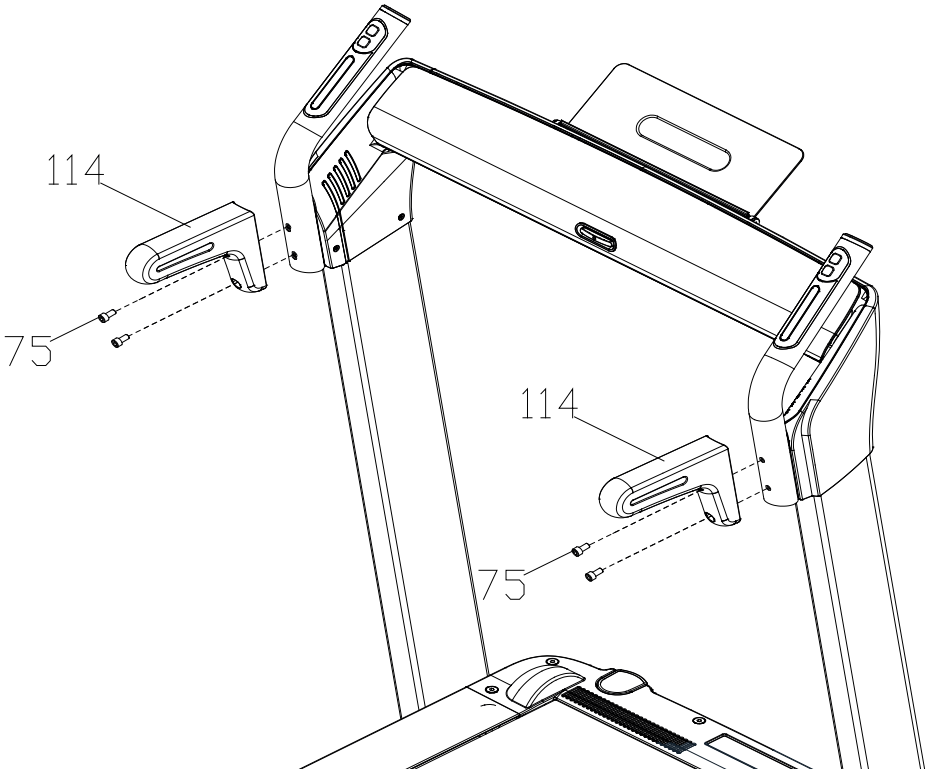
Stap 1: Uitklappen
In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe de loopband gemonteerd dient te worden. Haal alle onderdelen uit de doos en zorg dat er voldoende ruimte beschikbaar is om de loopband te monteren.

1. Druk met uw voet of hand op onderstaande getoonde hendel
2. Til de computer nu omhoog. Draai de computer omhoog totdat u voelt dat deze vastklikt.



Stap 2: Monteren van de extra handgrepen

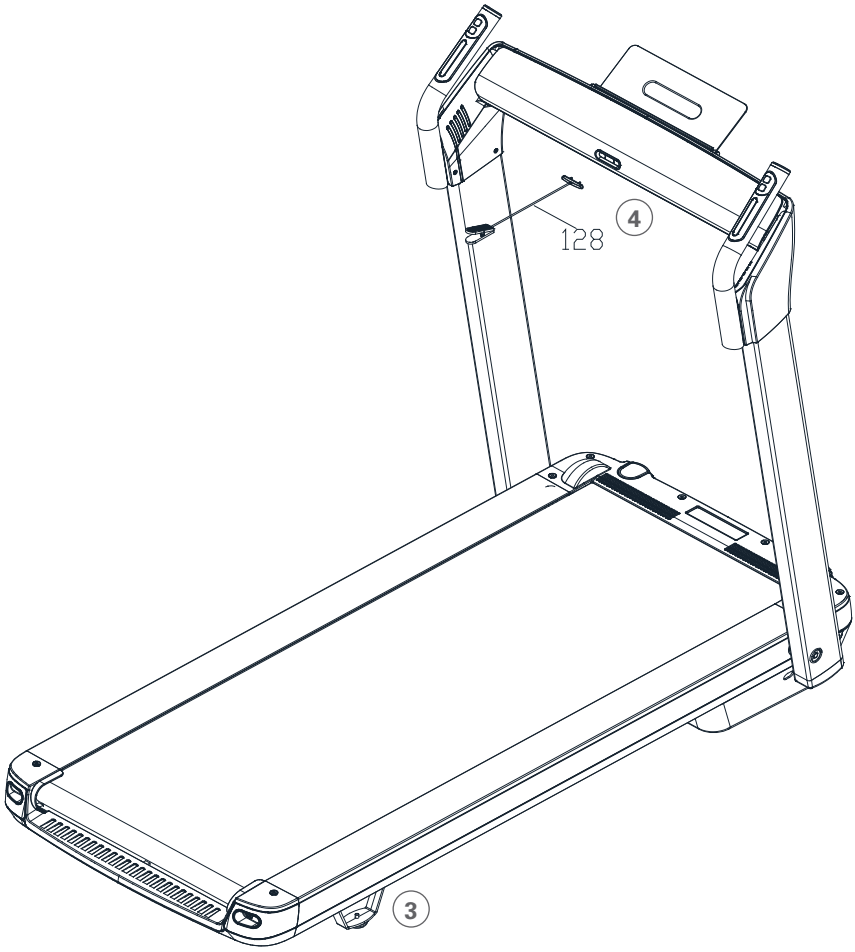
1. Verwijder als eerste de vier dopjes in handgrepen met hartslagsensoren.
2. Monteer vervolgens de twee extra handgrepen (114) door de vier bouten (75) met de meegeleverde inbussleutel vast te draaien.



Stap 3: Horizontaal afstellen
U kunt met de stelvoeten de loopband horizontaal afstellen, zodat deze stabiel op de vloer kan staan. De 2 stelvoeten bevinden zich aan de achterzijde onder het loopvlak. Draai aan beide stelvoeten totdat het loopvlak horizontaal staat. Wanneer de loopband verplaatst word dient deze ook opnieuw horizontaal afgesteld te worden.

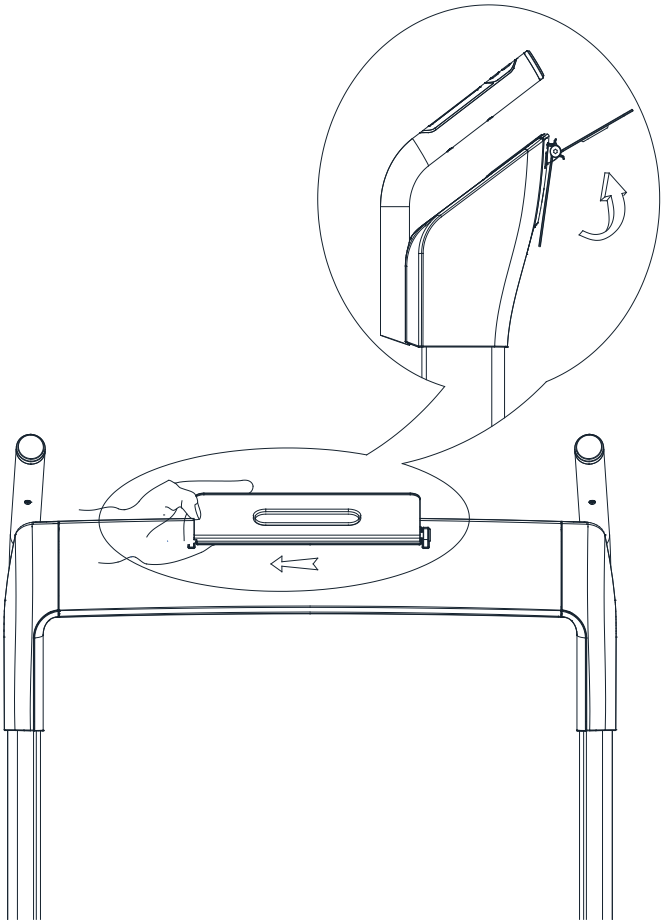
Stap 4: Plaatsen van de safety key
Plaats de safety key in de daarvoor bestemde plek in het midden van de computer. Bevestig voor een trainingssessie voor veiligheidsredenen altijd het andere einde, de clip aan uw kleding. Wanneer de safety key tijdens een trainingssessie verwijderd wordt zal de loopband een noodstop maken.

Wanneer het display “SAFE” aangeeft betekend dit dat de safety key niet geplaatst is. Zonder de safety key kan de computer niet in werking gesteld worden.



Tablet houder uitklappen
Draai de tablet houder aan de achterzijde van de computer omhoog.

Tablet houder inklappen
Om de tablet houder in te klappen dient u deze eerst naar links te schuiven en vervolgens kunt u de tablet holder naar achter draaien.

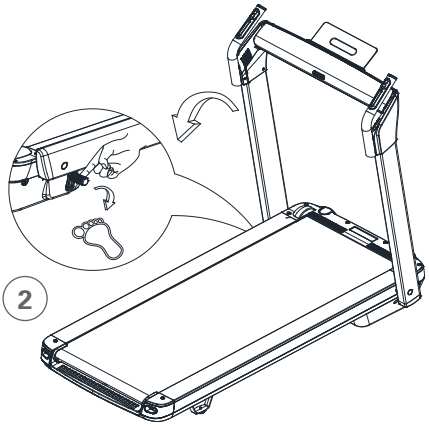


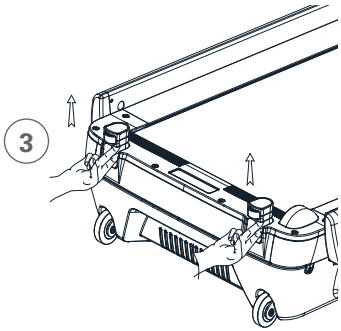
Stroomvoorziening
Voordat u kunt beginnen met trainen dient u de loopband van stroom te voorzien. Plaats het netsnoer in de loopband en in het stopcontact. Daarna kunt u de aan/uit knop op "1" drukken om de loopband in te schakelen. De aansluiting voor het netsnoer en de aan/uit knop bevindt zich aan de achterzijde / onderzijde van de motorkap. Het is belangrijk voor uw veiligheid dat het netsnoer in een geaard stopcontact wordt gebruikt!

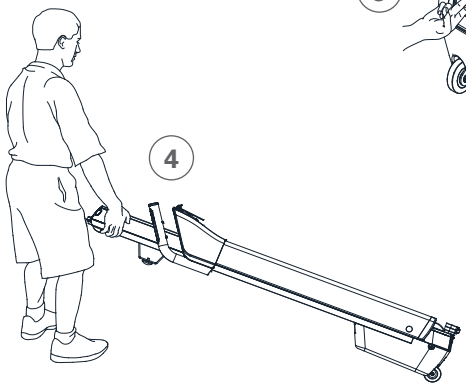
4.2 Opbergen / in gebruik nemen

Opklappen & Opbergen

1. Klap als eerste de tablet houder in en trek de voedingkabel uit het stopcontact en uit de loopband.
2. Druk vervolgens met uw voet of hand op de hendel voor opklappen en draai de computer naar het loopvlak toe totdat deze volledig opgevouwen is.
3. Klap vervolgens beide extra transportwielen uit voor extra stabiliteit.
4. Til de loopband aan het einde van loopvlak op om deze te verplaatsen. U kunt de loopband plat of rechtopstaand opbergen. U kunt de extra transportwielen gebruiken om de loopband zijdelings te verplaatsen.







4.3 Gebruik computer



Hartslag / Calorie
Deze waarde geeft uw harstlag in BPM of de verbranden kilocalorien weer.

Incline
Deze waarde geeft het huidige hellingshoek niveau aan.

Tijd / Programma
Deze waarde geeft het huidige programma, verstreken of resterende tijd weer.

Afstand / Mode
Deze waarde geeft de huidige mode, verstreken of resterende afstand weer.

Stappen teller
Deze waarde geeft het aantal gezetten of resterende stappen weer.

Snelheid
Deze waarde geeft de huidige snelheid aan.

Start
Voor het starten van een trainingssessie.

Programma
Gebruik deze toets om de programma's te selecteren

Mode
Met deze toets kunt u een trainingswaarde selecteren

Stop
Een trainingsessie vroegtijdig stoppen.

Druk deze toets 3 seconden in om de computer te herstarten.

Incline sneltoetsen
Druk op de 3 of 5 om direct naar deze hellingshoek te gaan.

Snelheid sneltoetsen
Druk op de 3 of 5 om direct naar deze snelheid te gaan.

Standby
Na 4 minuten van inactiviteit zal de computer automatisch in standby modus gaan. Druk op een **SPEED** of **INCLINE** knoppen om de computer weer uit standby modus te halen.

Training beëindigen
U kunt een training beëindigen om op **STOP** te drukken of een noodstop maken door de safety key te verwijderen.

4. Gebruik

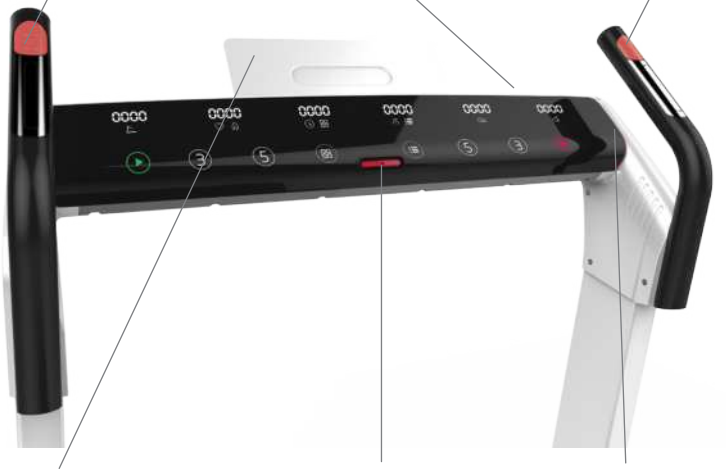
Incline toetsen
Met deze toetsen kunt u tijdens een training de hellingshoek verhogen of verlagen.

In het menu kunt u deze of de speed toetsen gebruiken om een trainingswaarde te verhogen of te verlagen.

Aux en USB
Aan de achterzijde van computer bevinden zich de aux aansluiting voor het afspelen van muziek over de speaker. De USB aansluiting dient voor het opladen van uw tablet of smartphone gedurende een training sessie.

Speed toetsen
Met deze toetsen kunt u tijdens een training de snelheid verhogen of verlagen.

In het menu kunt u deze of de incline toetsen gebruiken om een trainingswaarde te verhogen of verlagen.



Tablet houder
Hier kunt uw tablet plaatsen tijdens een training. Om de tablet houder in te klappen schuift u deze eerst naar links om te ontgrendelen alvorens deze naar achter weggeklapt kan worden.

Safety Key
Plaats hier de Safety key en plaats de clip aan de andere zijde in verband met de veiligheid altijd aan uw kleding.

LED verlichting en speakers
Aan beide zijde van de computer en bij de tablet houder bevinden zich rode led sfeerlichten. De speakers bevinden zicht aan beide zijde van de computer.

Manueel programma
Met het manueel programma kunt u zelf tijdens de training de gewenste snelheid en hellingshoek instellen.

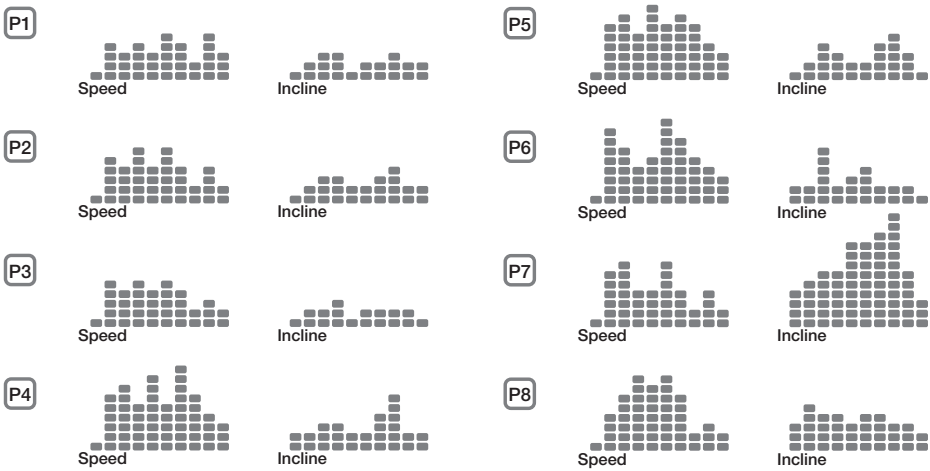
Manueel - Quick start
Druk op de **START** toets. De computer telt nu 3 seconden af voordat er een geluidssignaal klinkt en de band met 1.0 KM/U en hellingsniveau 0 begint te draaien. U kunt nu beginnen met trainen. Alle waarden op de computer zullen oplopen.

Manueel - Trainen met doelwaarden
U heeft de mogelijkheid om uw trainingstijd, afstand of de te verbranden calorieën als doelwaarde in te stellen.

1. Druk 1x op de **MODE** toets om de gewenste trainingstijd in te stellen. Druk 2x Op de **MODE** toets om de gewenste afstand in te stellen of druk 3x op de **MODE** toets om de gewenste te verbranden kilo calorieën in te stellen. De in te stellen waarde gaan op de computer knipperen. Stel de waarde vervolgens met de **INCLINE** ▲▼ of **SPEED** ▲▼ toetsen in. Het is mogelijk om 1 doelwaarde in te stellen.
2. Druk op **START** om de training te starten.

De training start nu op de laagste snelheid en hellingshoek niveau. Gedurende de training kan de snelheid en hellingshoek aangepast worden met de speed en incline toetsen of de sneltoetsen. De training is afgelopen wanneer het ingestelde doel bereikt is. De computer zal nu drie geluidsignalen geven en geleidelijk afremmen tot stilstand.

Voorgeprogrammeerde programma's
Er zijn 8 voorgeprogrammeerde programma's. Bij de voorgeprogrammeerde programma's worden de snelheid en hellingshoek level automatisch aangepast aan de hand van het geselecteerde programma. Onderstaand ziet u een overzicht van alle 8 programma's met de snelheid (**SPEED**) en/of hellingshoek niveau (**INCLINE**) profiel.



1. Selecteer een van de 8 programma's met de **PROGRAMMA** toets. Druk op de **PROGRAMMA** toets totdat het gewenste programma in beeld verschijnt (P01-P08). De 8 verschillende programma profielen zijn op de vorige pagina te vinden.
2. Wacht een paar seconden of druk op de **MODE** toetst om de gewenste trainingsduur in te stellen . De tijd begint nu te knipperen op de standaard 30 minuten. Stel vervolgens de gewenste trainingstijd in met de **INCLINE** ▲▼ of **SPEED** ▲▼ toetsen.
3. Druk op **START** om de training te starten.

De duur van een segment wordt bepaald door de ingestelde trainingsduur. Bij een wisseling van segment en dus een mogelijke wijziging van de hellingshoek of snelheid zal een waarschuwingssignaal klinken. Gedurende de training kan de snelheid of hellingshoek aangepast worden voor het huidige segment. Dit kan met het de **INCLINE** ▲▼, **SPEED** ▲▼ toetsen. De training is afgelopen wanneer de ingestelde tijd verstreken is. De computer zal nu drie geluidsignalen geven en geleidelijk afremmen tot stilstand.

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 10 segmenten waarvoor de snelheid en hellingshoek niveau ingesteld kunnen worden.

Een gebruikersprogramma maken of wijzigen:
1. Selecteer het gewenste gebruikersprogramma (U01-U03) met de **PROGRAMMA** toets. De gebruikers programma's bevinden zich na de voorgeprogrammeerde programma's (P01-P08).
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 en stel vervolgens de snelheid en hellingshoek in met de **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** toetsen.
4. Herhaal dit totdat alle 10 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 (U01-U03) met de **PROGRAMMA** toets. De gebruikers programma's bevinden zich na de voorgeprogrammeerde programma's (P01-P08).
2. Wacht nu een paar seconden totdat de tijd waarde gaat knipperen (standaard 30 minuten) stel nu de gewenste trainingstijd in 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 segment en dus een mogelijke wijziging van de hellingshoek of snelheid zal een waarschuwingssignaal klinken. Gedurende de training kan de snelheid of hellingshoek aangepast worden voor het huidige segment. Dit kan met het de **INCLINE ▲▼**, **SPEED ▲▼** toetsen. De training is afgelopen wanneer de ingestelde tijd verstreken is. De computer zal nu drie geluidsignalen geven en geleidelijk afremmen tot stilstand.

4.4 Trainen met de FitShow app

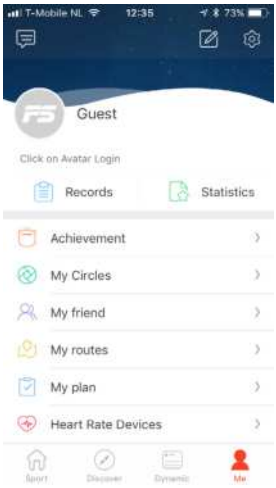
Bedien uw Runner DTM400i loopband met uw smartphone of tablet met de FitShow app met een manueel programma, ren uw favoriete route, stel fitnessdoelen en leg uw resultaten vast.

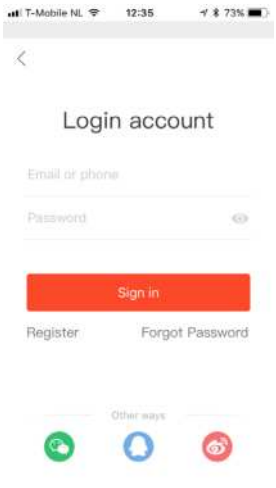
Download de FitShow app door in de iOS app store te zoeken naar 'iFitShow' of in de play store te zoeken naar 'FitShow' of volg een van de onderstaande links

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/US/app/id1099080595?mt=8
Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitshow&hl=en

Het verbinden van de app
Wanneer u de app op uw smartphone of tablet heeft gedownload volgt u onderstaande stappen om verbinding te maken.

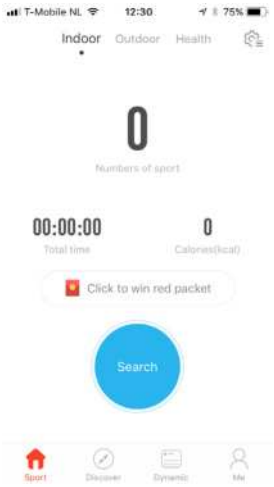
1. Ga naar de optie instellingen van uw smartphone of tablet en zet de bluetooth functie aan.
2. Open de FitShow app.
3. Om de app volledig te gebruiken dient u als eerst een account aan te maken bij FitShow. Druk onderaan de app op **ME.** Druk vervolgens op de avatar om





een account aan te maken. Vul nu uw gegevens in en bevestig uw account. Log vervolgens met uw zojuist gemaakte account in. Deze stap hoeft u slechts eenmalig uit te voeren.

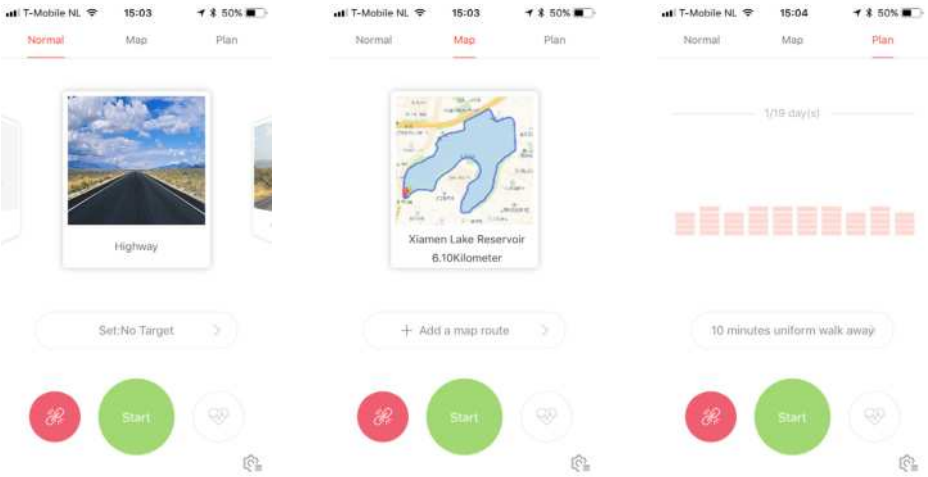
4. Ga nu onderin naar **SPORTS** en druk vervolgens op de blauwe knop **SEARCH**.



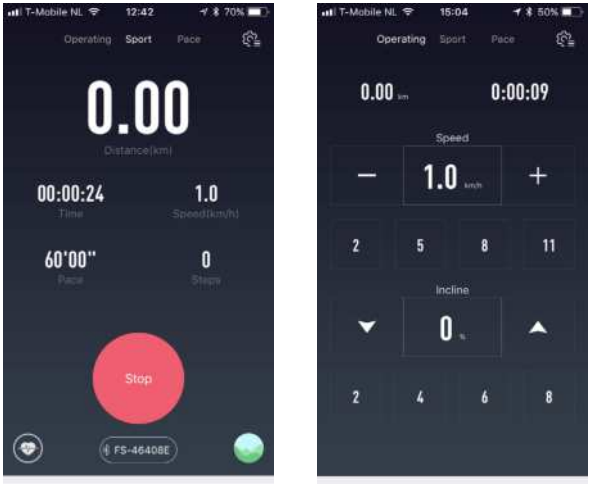
5. Uw loopband verschijnt nu in beeld. Druk vervolgens op de groene knop **CONNECT**.



6. Selecteer nu de gewenste training; Normal, Map of Plan. Druk vervolgens op **START** om de training te starten.



7. Tijdens de trainingssessie kunt u de loopband bedienen in het Operating menu. In het Sport menu kunt u uw prestatie volgen en zelf kiezen welke waarde daar zichtbaar zijn. In het Pace menu kunt uw tempo volgen. Wanneer u de training vroegtijdig wil beëindigen druk u op de **STOP** knop in de FitShow app of op de computer van de loopband. Voor een noodstop gebruikt u de safety key.



Trainen met hartslagband
Het is mogelijk om binnen de FitShow app te trainen met een optionele Flow Fitness bluetooth hartslagband. Hiervoor dient u de hartslagband in de app te verbinden. Volg de onderstaande stappen.

1. Doe de optionele Flow Fitness Bluetooth hartslagband om. Deze zal automatisch opstarten. U kunt de sensoren bevochtigen voor een betere connectie.
2. Druk tijdens een training of bij het opzetten van een training in de FitShow app op het hartslag icoon.

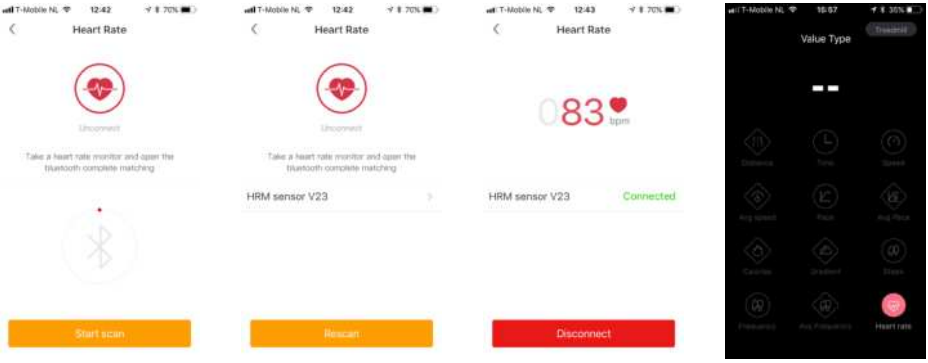


iOS FitShow App


Android FitShow App

Hartslag icoon

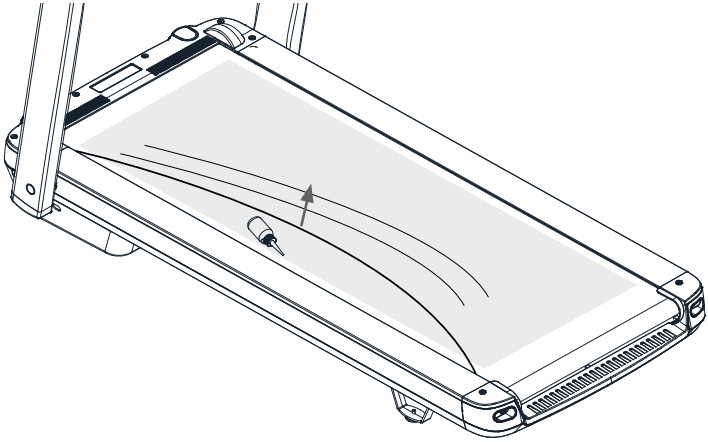
3. Het hartslagband menu opent nu. Druk op **START SCAN** en wacht totdat de hartslagband in de lijst verschijnt. Druk vervolgens op de hartslagband om deze te verbinden. Wanneer er **CONNECTED** verschijnt kunt u met de pijl linksboven in beeld weer terug gaan naar het menu. In het Sports menu kunt u de hartslag toevoegen zodat deze gedurende de training zichtbaar is.



Voor de nieuwste volledige video handleiding van de FitShow app gaat u naar www.flowfitness.com/nl/handleidingen/fitshow.html

4.5 Onderhoud

Glijdvlak onderhouden
U wordt aangeraden om elke 1 tot 2 maanden of na elke 50 uur gebruik het glijvlak onder het loopvlak in te smeren met de het bijgevoegde glijmiddel. Zorg dat er geen stroom meer op de loopband staat en draai de stelbouten van de achterrol los. Smeer vervolgens wat glijmiddel op het glijvlak en verdeel dit



gelijkmatig. Wanneer u klaar bent, kunt u de stelbouten weer vastdraaien en de band opnieuw centreren zoals op de volgende pagina is beschreven.

Flow Fitness adviseert om periodiek de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het meegeleverde gereedschap.

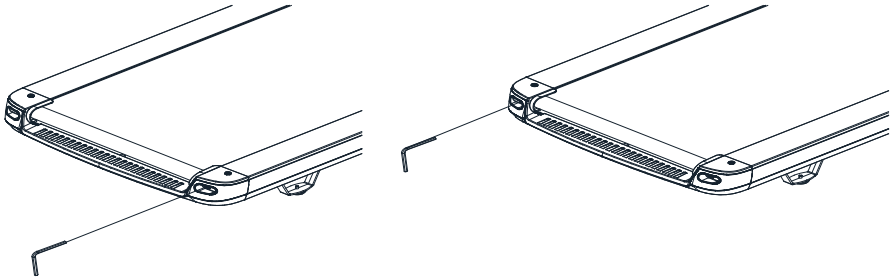
Veeg tevens na iedere training het eventuele zweet van alle onderdelen. Hiermee voorkomt u dat het zweet kringen of zelfs corrosie veroorzaakt.

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.

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 inbus 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.

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 vervolgtrainingen.
U kunt kiezen tussen een trainingsschema om gewicht te verliezen of een trainingsschema om conditie te verbeteren.
Beide trainingsschema's staan weergeven op de volgende pagina.

Trainingsschema om conditie te verbeteren
(vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 80% 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.

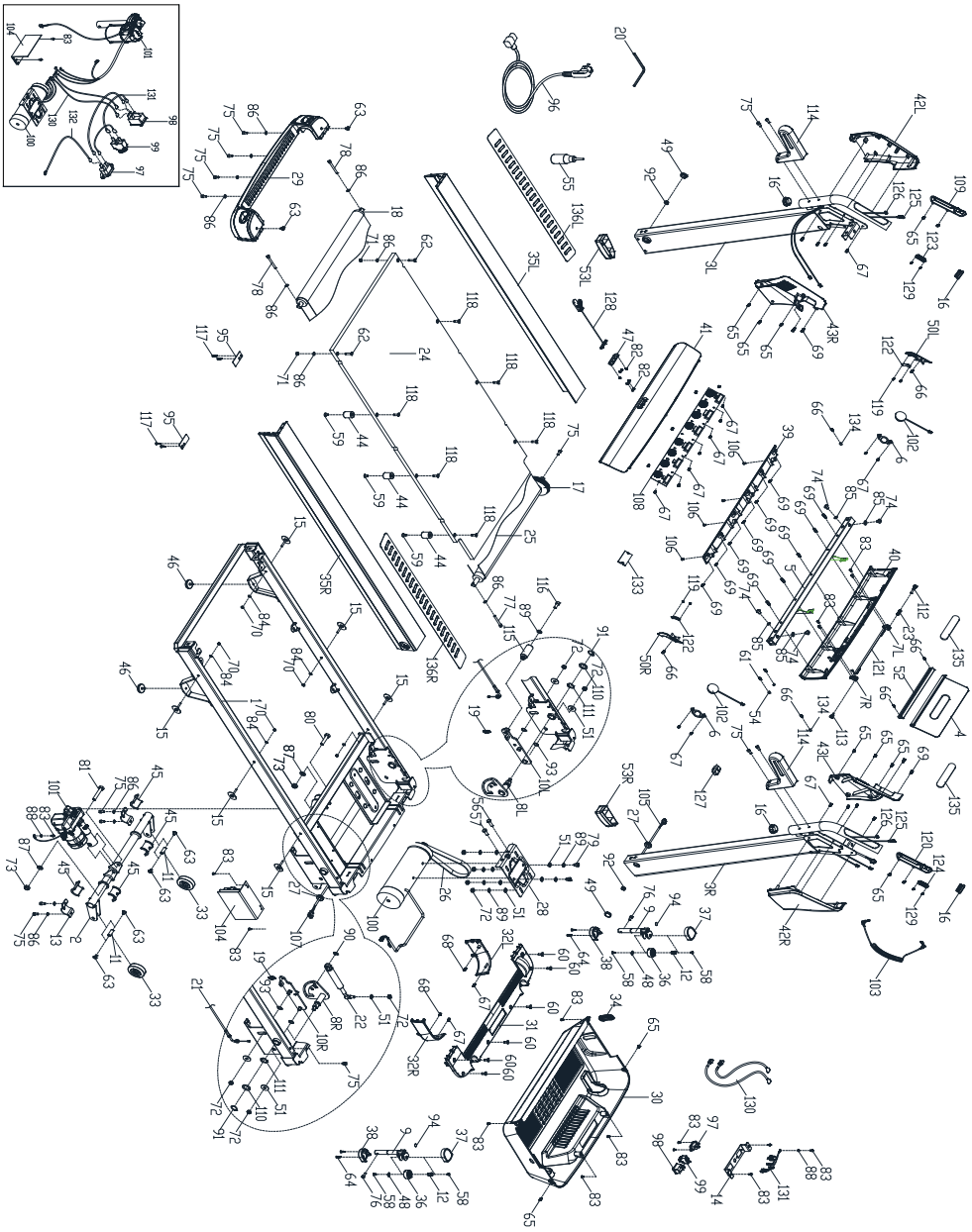
Trainingsschema week 9 en verder
Train op 80% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten.
Train 10 minuten.
Rust 1 minuut.
Train 10 minuten.
Herhaal training 2 a 3 keer.
1 minuut rustig bewegen.
Cooling down 5 minuten.

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.

5.2 Exploded view



Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Incline motor bleugel	1
3L/R	Computer mast	2
4	Tablet houder	1
5	Computer frame	1
6	Luidspreker behuizing	2
7L/R	Bevestigende beugel tablet houder	2
8L/R	Beugel inklapmechanisme L/R	2
9	Zijdelingse transportwiel frame	2
10L/R	Beugel inklapmechanisme L/R	2
11	Transport wiel as	2
12	Zijdelings transport wiel as	2
13	Incline bleugel	2
14	Power connector	1
15	Bevestigingsplaat side rail	6
16	Eindkap handrail	4
17	Voorste roller	1
18	Achterste roller	1
19	Veer	2
20	Sleutel	1
21	Kabel	1
22	Afstandsbus	1
23	Veer	1
24	Plank	1
25	Band	1
26	V-snaar	1
27	Ring stekker	2
28	Motor beugel	1
29	Eindkap	1
30	Onderste motorkap	1
31	Bovenste motorkap	1
32L/R	Motor cover zijkap	2
33	Transport wiel	2
34	Hendel voor inklappen	1
35L/R	Side rail L/R	2
36	Zijdelings transportwiel	2
37	Zijdelings transportwiel afdekkap boven	2
38	Zijdelings transportwiel afdekkap onder	2
39	Onderste computer kap 1	1
40	Onderste computer kap 2	1
41	Computer front	1
42L/R	Computer buitenste afdekkap	2
43L/R	Computer binnenste afdekkap	2
44	Damping	6
45	Incline as afstandsbus	4
46	Beugel voor inklap mechanisme	2
47	Behuizing safety key	1
48	Borg ring 10	2
49	Computer mast afdekkap zijkant	2
50L/R	Sfeerverlichting zijkant	2
51	Platte ring 9*23*t1.5	11
52	Plaat opaal	1
53L/R	Computer mast afdekkap onder	2
54	Module	2
55	Smeermiddel	1
56	Bout M8*20	1
57	Bout M8*25	1
58	Bout M5*8	4
59	Bout M6*12	8
60	Bout M6*20	6
61	Schroef ST3.0*15	2
62	Bout M6*28	2
63	Bout M6*12	4
64	Schroef ST3.0*20	4
65	Schroef ST4.0*15	12
66	Schroef BT2.5*8	6
67	Schroef ST3.0*10	25
68	Schroef BT4*8	2
69	Schroef BT4*15	15

Nr.	Onderdeel	Aantal
70	Moer M5	6
71	Moer M6	2
72	Moer M8	11
73	Moer M10	2
74	Bout M8*15	6
75	Bout M6*12 nyloc	12
76	Bout M6*15 half-thread nyloc	2
77	Bout M6*50	1
78	Bout M6*60	2
79	Bout M8*12	2
80	Bout M10*45 10.9 grade L15mm	1
81	Bout M10*60 10.9 grade L15mm	1
82	Bout M2*5	6
83	Bout M4*8	6
84	Ring 5*12*1.2	6
85	Platte ring 9*16*t1.6	4
86	Ring 6.6*11.8*t1.6	13
87	Platte ring 11*20*t2.0	2
88	Ring 4.1*4.4*t1	2
89	Veerging M8	7
90	E-ring 8 zwart	1
91	C-ring 20	2
92	Flens Moer M10*P1.25	2
93	Platte ring 12.2*17*t0.5	4
94	O-ring D13*1.5	2
95	Side rail bevestigingsplaat	2
96	Voedingskabel	1
97	Zekering	1
98	Tuimelschakeler 0/1	1
99	Overbelastingbegrenzer	1
100	DC motor	1
101	Incline motor	1
102	Speaker	2
103	Mp3 AUX kabel	1
104	MCB	1
105	Bovenste electronische kabel	1
106	Schroef M4*12	4
107	Onderste electronische kabel	1
108	Computer PCB	1
109	Behuizing incline toetsen	1
110	Ring 20.5*30*t2.0	2
111	Golfring 20.5*27*t0.4	2
112	Bevestigingsplaat Schroef links	1
113	Bevestigingsplaat Schroef rechts	1
114	Handrail	2
115	Hendel	1
116	Bout M8*35	1
117	Bout M4*12	4
118	Bout M6*25	6
119	Bout BT2.2*5 nickle-plating 4	
120	Behuizing snelheid toetsen	1
121	Plaat opaal tablet houder	1
122	Afdekkap speaker	2
123	Incline toetsen	1
124	Snelheid toetsen	1
125	Hartslag kabel	2
126	Kabel voor aansturen toetsen handrail	2
127	USB module	1
128	Safety key	1
129	Bout M3*6	4
130	Kabel 500mm	2
131	Kabel 350mm	3
132	Aarde draad 200mm	1
133	Bluetooth module	1
134	Inbusbout	2
135	Foam tablet houder	2
136	Anti-slip strip link / rechts	2
137	Schroef afdekkap	2

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 Segmenten in het display lichten niet meer op.

Oplossing LEDs van het display zijn beschadigd; neem contact op met uw dealer.

Probleem Het display geeft “Safe“ weer

Oplossing De Safety key ontbreekt. Plaats de sleutel om de loopband te gebruiken.

Probleem Mijn iOS of Android apparaat krijgt geen verbinding met de DTM400i.

Oplossing
1. Sluit alle apps die uw gebruikt om verbinding te maken met de DTM400i.
2. Zet de DTM400i uit met 1/0 knop aan de achterzijde van motor kap. Wacht 5 seconden en zet de loopband weer aan.
3. Ga naar de bluetooth instellingen van uw smartphone of tablet en voer de optie “Forget this device”of “Vergeet dit apparaat”uit. Zet hierna uw bluetooth uit.
4. Herhaal de bluetooth connectie stappen uit deze handleiding.

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

5.4 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, registreerd dan uw Flow Fitness product op:

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

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Omdat Flow Fitness uitsluitend met gespecialiseerde en ervaren dealers samenwerkt, kan deze in veel gevallen het defect verhelpen. Indien nodig neemt de dealer contact op met Flow Fitness. Vervolgens zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer het defect naar eigen inzicht verhelpen. Indien het defect binnen het garantietermijn valt, zal dit kosteloos gebeuren.

De garantie vervalt wanneer:

· er gebreken zijn ontstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel
dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,

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

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

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

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

· defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

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

FLOWFITNESS

RUNNER DTM400i



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
3.3 Assembly 47
3.4 Storage / Prepare for use 52
3.5 Use of the computer 53
3.6 Connect the Fit Hi Way app 58
3.7 Maintenance 62

4. General information **64**
4.1 Training schedule 64
4.2 Exploded view 66
4.3 Troubleshooting 68

5. Warranty **69**
5.1 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 the home and it has to be positioned on a flat surface.
- The product can only be used by one person at the time.
- The product can be used by persons with a body weight of up to 120 kilos.
- Always make sure that there is at least one meter of free space in all directions around the product when you are training.
- Don't stick any objects in any opening of the equipment.
- Keep children and pets away from the product.
- Handicapped persons should get consent from a medical expert and follow their directions for training with the product.
- Do not place hands or 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 professionally 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 Runner DTM400i Treadmill.

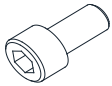
This manual contains all information necessary for the use and operation of the treadmill. This guide also contains tips and advice on how to train.

Flow Fitness wishes you successful and enjoyable training sessions.

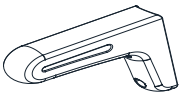
2.1 Contents of package



Allen tool



Bolts M12 4PCS



Handrail 2PCS



Power cable



Aux cable



Safety key



Lubricant

2.2 Important parts



2.3 Specifications

Computer
- 12 Total programs
- 1 Manual program
- 8 Preset programs
- 3 user programs
- Bluetooth, train with the Fitshow app

Heart rate reception
- Hand pulse sensors
- Chest Belt (optional)

Size

Length:	145,5 cm
Height:	123,5 cm
Width:	74,5 cm
Weight:	57 kg

Size folded

Length:	26,5 cm
Height:	145,5 cm
Width:	74,5 cm

Technical
- Motor 1.25 HP Continious 2.5 HP PEAK
- Incline 0 - 12% (0-12 levels)
- Speed 1-18 KPH
- Quick keys for speed and incline
- Running Deck (LxW) 130 x 48 cm
- 120 kg max user weight

Extra
- Audio AUX input
- USB charger

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 80% 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 your stretched your hands out. Lower yourself no more than 10cm by bending your knees. Come back up again and repeat several times.



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

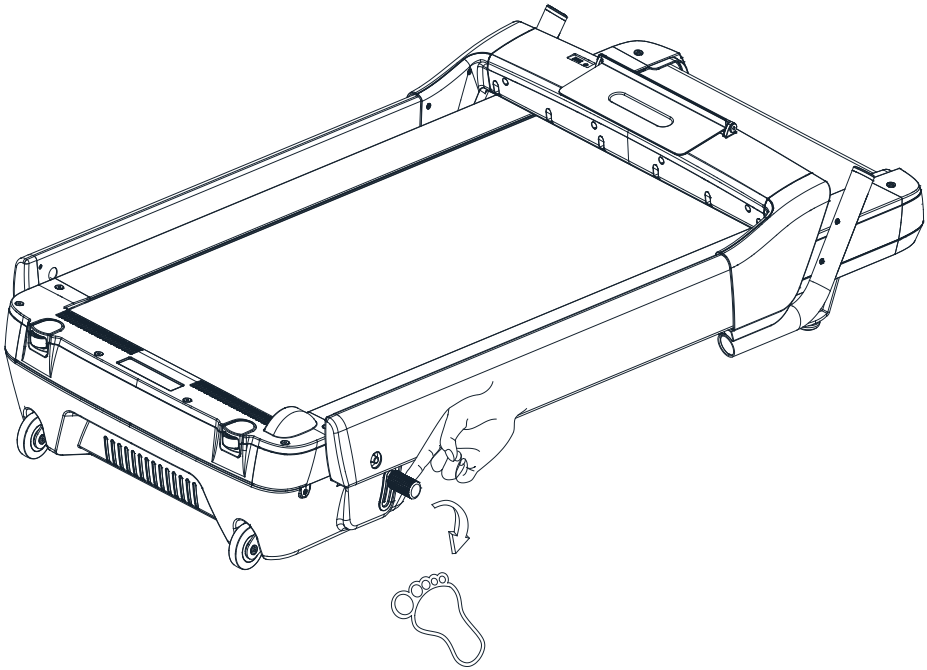


Hamstring Stretch
Sit down on the floor with your right leg extended in front of you and place the sole of your left foot on the inside of your right upper leg. Bend forward in the direction of your right foot and hold this position for ten seconds. Relax and then do the same with your other leg. Repeat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

3.3 Assembly

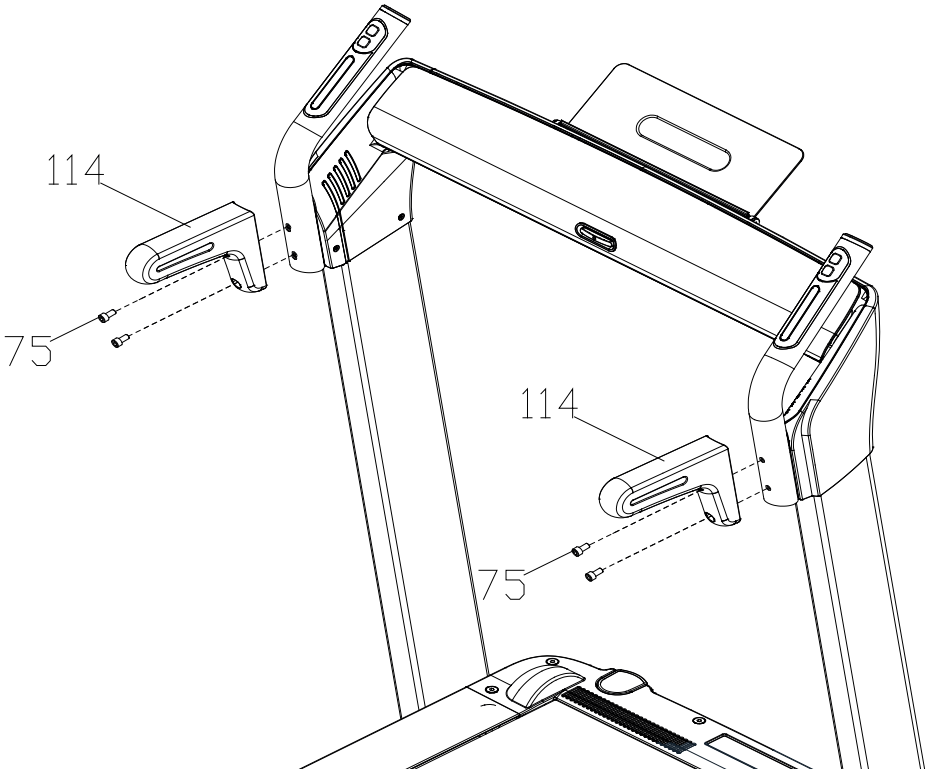
Step 1: Unfolding
This chapter describes how to assemble the DTM400i treadmill. Before assembling remove all parts from the box and make sure there is enough space available for the assembly.

1. Press the lever indicated in the image below with your feet or hand.
2. Now turn the computer with computer post upright until you feel the computer is fixed into place.



Step 2: Assembling the extra handlebars

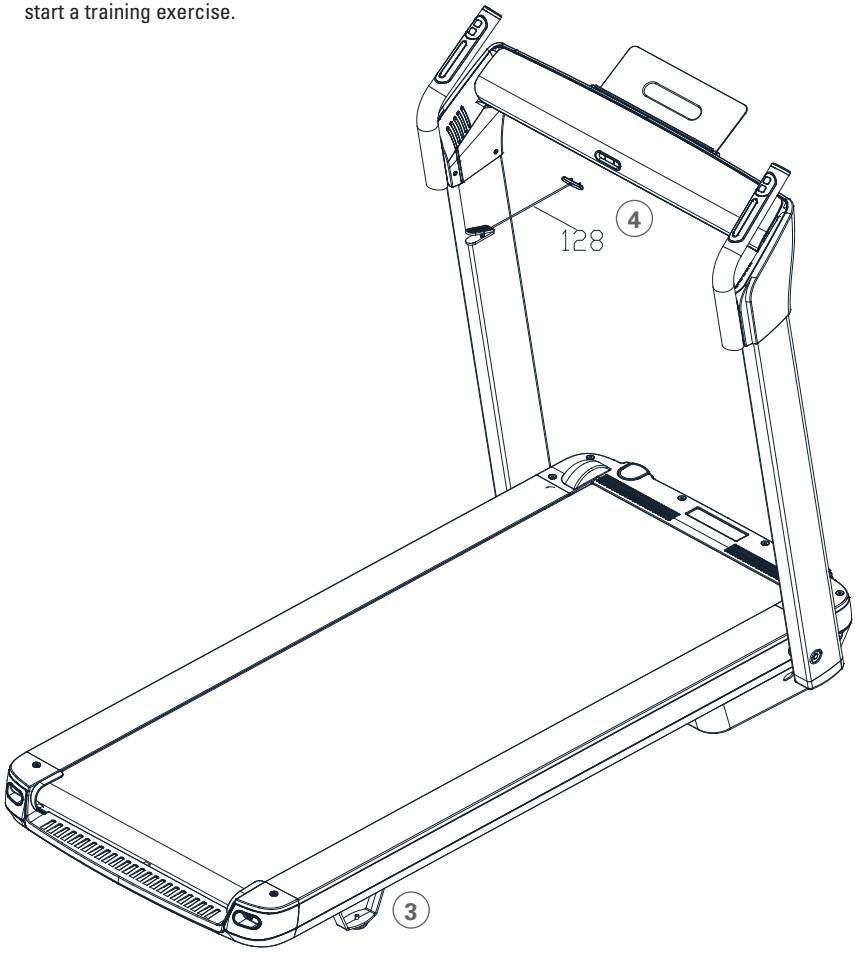
1. Remove the four bolt hole covers from the handlebars with hand pulse sensors.
2. Assemble the two extra handlebars (114) by fastening four bolts (75) with the included Allen tool.



Step 3: Leveling the treadmill
With the adjusting feed you are able to level the treadmill. Rotate the adjusting feed underneath the end running deck until the deck is levelled and stand firmly on the ground. When replacing the treadmill to an other location you will need to level the treadmill again.

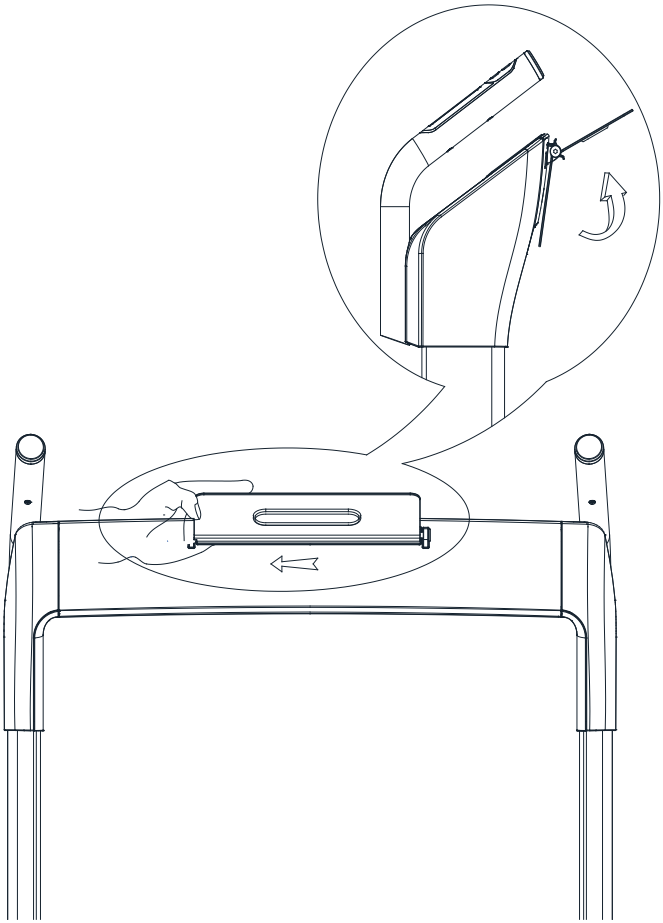
Step 4: Placing the safety key
Place the safety key inside the safety key holder in the middle of computer. For security reasons when exercising always place the clip on the other end of the safety key rope onto your clothes. When the safety key is removed from the holder the treadmill will make an emergency stop.

When the display show “SAFE” it indicates that the safety key is not placed or not placed correctly. Without correct placement of the safety key the computer cannot start a training exercise.



Unfold the tablet holder
Turn the tablet holder at the back of the computer upwards until it is fixed into place.

Fold the tablet holder
Before folding press the tablet holder to the left to unlock the folding mechanism.
Now you are able to fold back the tabled holder.



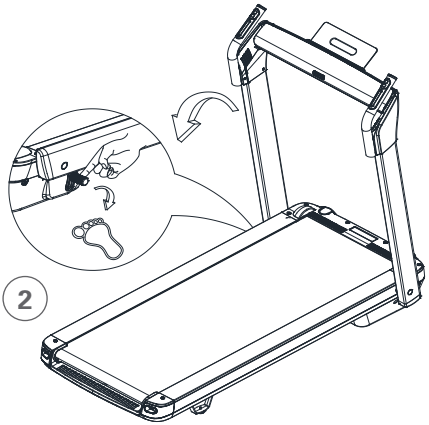
Power Supply
Before you start exercising, you must turn on the treadmill. Make sure the power cord is plugged in and the on / off switch is switched to “I”. The on / off switch is located at the back of the treadmill underneath the motor cover.

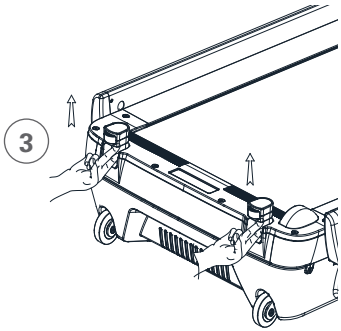
For your own safety it is important that the power cord is plugged into a grounded outlet!

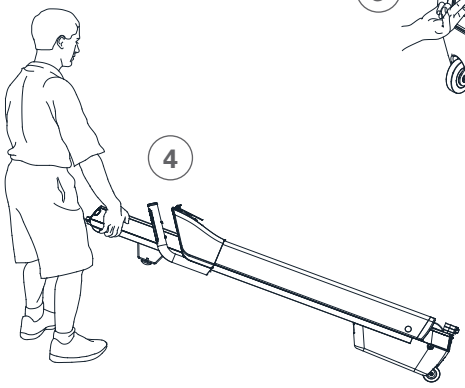
3.4 Storage / Prepare for use

Folding and storage

1. Before folding the treadmill remove the power cable and fold down the tablet holder.
2. Grab the handlebars and press the folding lever with your feed. Now turn the computer down towards the running deck.
3. Now extend both supporting transporting wheels as shown in the image below.
4. Lift the end of the running deck to transport the treadmill. You are able to store the treadmill horizontally or vertical. You can use the supporting transporting wheels to move the treadmill sideways.







3.5 Use of the computer



Pulse / Calories
This value will show your current heart rate in Beats per minute or an indication of the burned or remaining Calories

Step counter
This value shows the current or remaining steps.

Incline
This value show the current incline level

Time / Program
This value shows the current program, remaining or elapsed time

Distance / Mode
This values shows the current mode, remaining or elapsed distance

Speed
This value shows the current speed

Start
Use this key to start a trainings program

Program
Use this key to select your preferred trainings program

Mode
Use this key to switch between values

Stop
Press this key to directly stop a training session.

Press and hold this key for 3 seconds to reboot the computer

Incline quick keys
Press on the 3 or 5 key to directly go to this incline level

Speed quick keys
Press on the 3 or 5 key to directly go to this speed level

Standby
After 4 minutes of inactivity the computer will automatically turn into standby mode. Press one of the **SPEED** or **INCLINE** buttons to wake the computer from standby.

End a training session
During an exercise you are able to stop the training by pressing the **STOP** key on the computer or pulling out the safety key.

Incline keys
With these keys you are able to change the incline level during a training exercise.

Within the menu these keys can be used to change the set target values.

Aux and USB
At the back of the computer there is an aux input that can be user for playing music over the treadmill's speakers. The USB port can only be used for charging your mobile devices as tablet and smartphones.

Speed Keys
With these keys you are able to change the speed level during a training exercise.

Within the menu these keys can be used to change the set target values.



Tablet holder
You are able to place your mobile device here while exercising. Please note, to fold away the tablet holder press the holder to the left first to unlock before folding it down.

Safety Key
Place the safety key into this holder and attach the clip on the other end of the rope to your clothing for safety reasons.

LED lighting en speakers
On both sides of the computer and near the tablet holder red ambient LED lights are fitted. The speakers are located at bot sides of the computer.

Manual Program
With the manual program you are able to set your preferable speed and incline level.

Manual - Quick start
Press the **START** key. The computer will countdown from 3 to zero. Then the computer will give a sound signal and the running belts starts turning at 1.0 KPH. You can start your training exercise. All values on the computer will increase.

Manual - Training with target value
With the manual program you are also able to set; time, speed or calories as a target value.

1. Press the **MODE** key once to set a target training duration. Press **MODE** twice to set a target distance or press **MODE** three times to set target calories. The selected value will flash on the computer. Use the **INCLINE ▲▼** or **SPEED ▲▼** keys to change the value. You only able to set one target value.
2. Press the **START** key to start the training session.

The training will start with the lowest speed and incline level. During the training session you are able to adjust the speed and incline level the speed and incline keys or quick keys. The training is finished when the set training value has been reached. The computer will give three sound signals before gradually slowing the running belt.

Preset programs

There are 8 different preset programs. With the preset programs the speed and incline values will be changed automatically according to the programs profile. Below you can find a overview of the 8 different programs with speed and incline profile.

P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



1. Select one of the 8 programs with the **PROGRAM** key. Press the program key until the desired program (P01-P08) appears on the screen.
2. Wait a few seconds or pres the **MODE** key to set the desired training duration. The time value starts blinking at the default 30 minutes. Use the **INCLINE** ▲▼ or **SPEED** ▲▼ keys to change the time.
3. Press the **START** key to start the training 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 three sound signals before gradually slowing the running belt.

User programs
You are able to make and safe three user programs (U01-U03). Each user program is divided into 10 segments for which you can set the speed and incline level.

Make or change a user program:
1. Select the desired user program (U01-U03) with the **PROGRAM** key. The user programs are just after the preset programs (P01-P08) 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 10 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. You user program will be saved automatically.

Start a saved user program:
1. Select the desired user program (U01-U03) with the **PROGRAM** key. The user programs are just after the preset programs (P01-P08) in the main menu.
2. Now wait a few seconds until the time value on the computer start flashing at the default 30 minutes. Now set your preferred training time 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 three sound signals before gradually slowing the running belt.

3.6 Connect the Fit Hi Way app

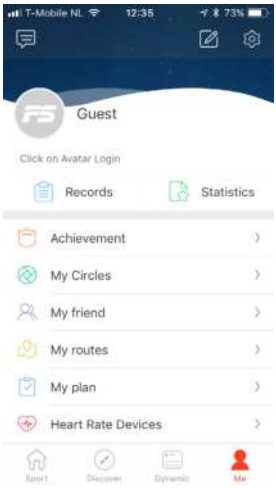
Operate your Runner DTM400i treadmill with your mobile device trough the FitShow app. Control a manual program in the app, run your favorite route with street view, set fitness goals and log your results.

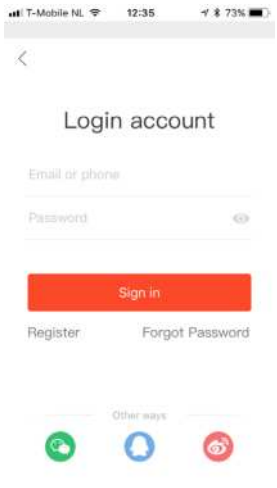
Download the FitShow app by searching 'iFitShow; in the Apple iOS App store or search for 'FitShow' in the Google Android Play store. You can also follow one of the links below

Apple iOS App store
https://itunes.apple.com/US/app/id1099080595?mt=8
Google Antroid Play Store
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitshow&hl=en

Connecting the app
When you have download the app onto your device follow the steps below to connect the app to the DTM400i treadmill.

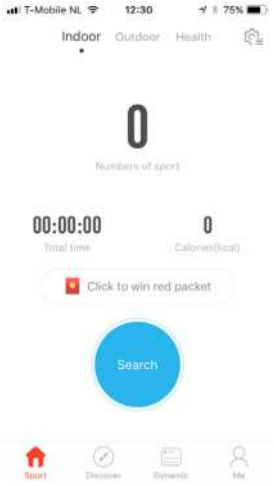
1. Go to the settings of your mobile device and check if the bluetooth function is on. If not turn bluetooth on.
2. Open the FitShow app.
3. To make fully use of this app you are required to make an FitShow account. Press the **ME** icon in the bottom right of the screen. Then press on the avatar and then





on register to make a new account. Enter your personal information and confirm your account. After your account has been create log into the account with the just entered user name and password. This step you only need to complete once.

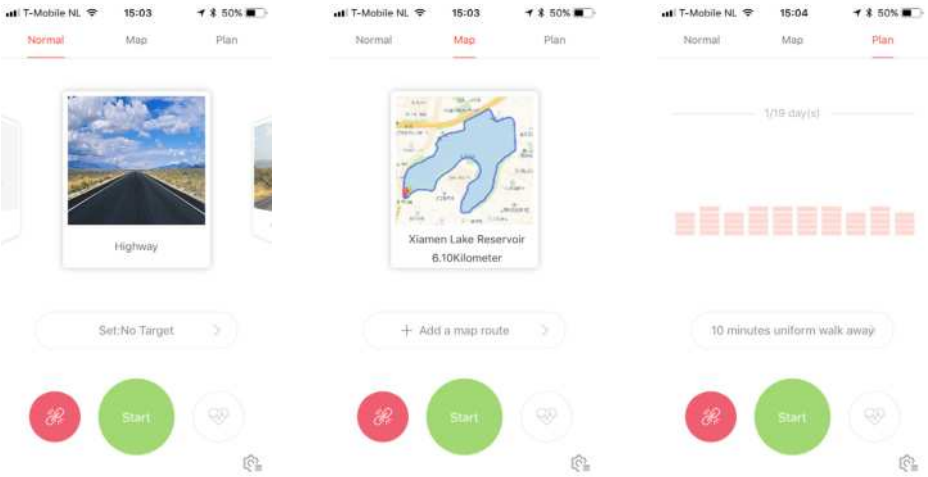
4. After logging into the account press the **SPORTS** icon in the bottom left of the screen. Then press the blue **SEARCH** button.



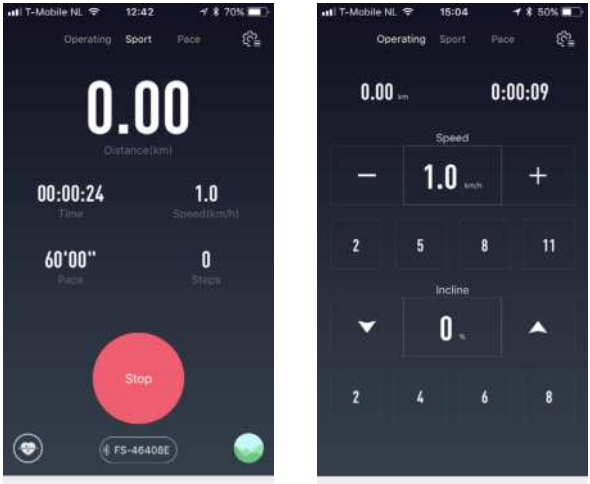
5. The treadmill will now appear onto the screen. Then press the green **CONNECT** button.



6. Select the preferred workout session: Normal, Map or Plan. Then press the green **START** button to start the training session.



7. During the training session you can control the treadmill in the operation menu. With the sport manu you are able to check your performance by viewing four selected values. Press onto the values to change them. In the pace menu you can see your current pace. When you want to quit your exercise press the red **STOP** button on your device or on the treadmills computer. For an emergency stop you can pull the safety key.



Training with a chest belt
With the FitShow app it is possible to train with the optional Flow Fitness Bluetooth Chest Belt. Follow the steps below to connect the app to the chest belt.

1. Wear the optional Flow Fitness Bluetooth Chest belt. The chest belt will automatically turn on.
2. Press the heart rate icon during a training exercise or when setting up a training exercise.
3. The heart rate menu will open. Press **START SCAN** and wait until the chest belt

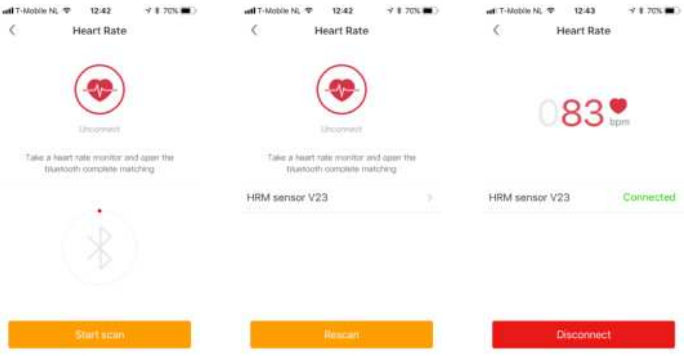


iOS FitShow App


Android FitShow App

Heart Rate Icon

appears in the list. Press the HRM sensor to connect the chest belt. Wait until **CONNECTED** appears after the sensor. Then use the back arrow in tHe top left corner of the screen to go back to the menu or training session. Within the sports menu you are able to add heart rate as visible value.

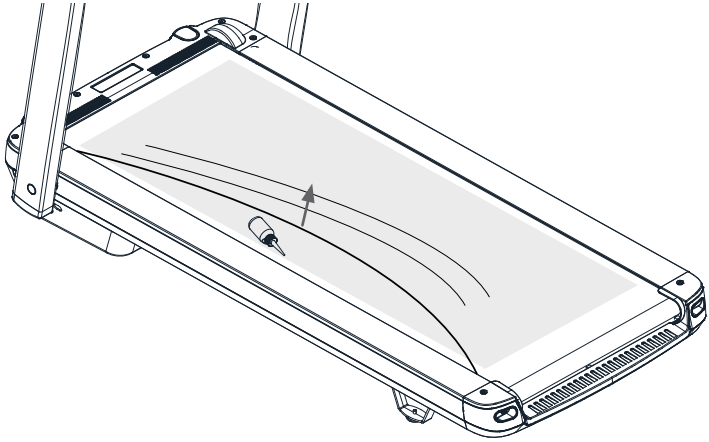




For the newest Fit Show app full video manual visit
www.flowfitness.com/en/manual/fitshow.html

3.7 Maintenance

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 fastening the adjustment bolts of the rear roller. Center the treadmill again as described on the next page

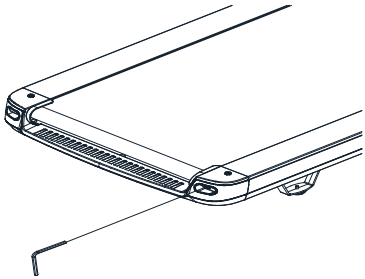


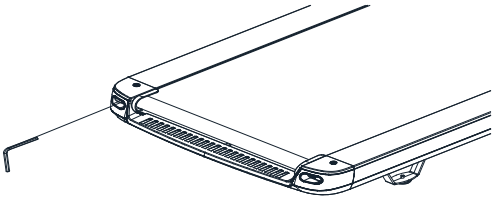
Cleaning
The metal and plastic parts of the product can be cleaned by using standard cleaning products. However, make sure that all parts are completely dry before they are used again.

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.

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

Make sure the treadmills 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 treadmill is running to the left, you need to turn the left adjusting bolt clockwise on the and the right adjustment bolt counter clockwise. In the event that the treadmill is right, you have to turn the left adjustment bolt counter-clockwise and the right adjustment screw clockwise. Make sure the belt stays well tensioned and is not waving.





4.1 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 80% 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.

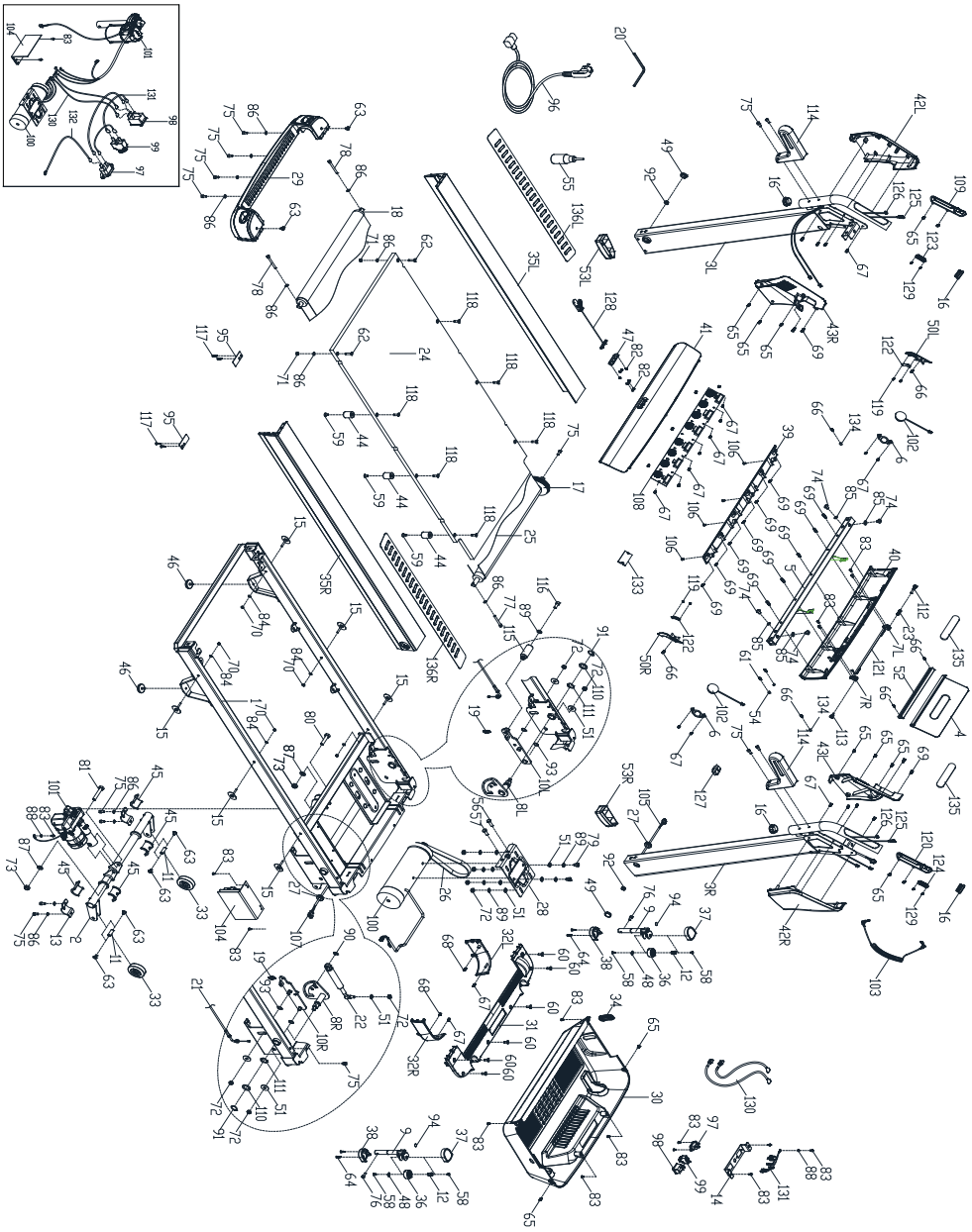
Schedule week 9 and beyond
Train at 80% of your maximum heart rate. Max. 6 times a week.
Warming up 5 - 10 minutes.
Train 10 minutes.
Rest 1 minute.
Train 10 minutes.
Repeat training 2 or 3 times.
Calmly train 1 minute.
Cooling down 5 minutes.

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 minuten.

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.

4.2 Exploded view



No.	Part	QTY	No.	Part	QTY
1	Main frame	1	70	nut M5	6
2	Incline bracket	1	71	nut M6	2
3L/R	Upright	2	72	nut M8	11
4	Tablet holder	1	73	nut M10	2
5	Computer bracket horizontal tube	1	74	screw M8*15	6
6	Loudspeaker fixed seat	2	75	screw M6*12 nyloc	12
7L/R	pad bracket fixed seat	2	76	screw M6*15 half-thread nyloc	2
8L/R	Adjusting sheet L/R	2	77	screw M6*50	1
9	Supporting wheel fixed bracket	2	78	screw M6*60	2
10L/R	Choice sheet L/R	2	79	screw M8*12	2
11	Transporting wheel axis	2	80	Bolt M10*45 10.9 grade screw L15mm	1
12	Supporting wheel axis	2	81	bolt M10*60 10.9 grade Screw L15mm	1
13	Incline bracket U shape fixed seat	2	82	screw M2*5	6
14	Power fixed connector	1	83	screw M4*8 1	6
15	Edging buckle	6	84	washer 5*12*1.2	6
16	Handrail stopple	4	85	Flat washer 9*16*t1.6	4
17	Font roller	1	86	washer 6.6*11.8*t1.6	13
18	Rear roller	1	87	Flat washer 11*20*t2.0	2
19	extension spring	2	88	washer 4.1*4.4*t1	2
20	Wrench 5#	1	89	Spring washer M8	7
21	cable	1	90	E-ring 8 black	1
22	cylinder	1	91	C-ring match 20 black shaft	2
23	compression spring	1	92	Flange nut M10*P1.25	2
24	Running board	1	93	Flat washer 12.2*17*t0.5	4
25	Running belt	1	94	O shape ring D13*1.5	2
26	Multi-groove belt	1	95	Running board baffle	2
27	Ring wire plug	2	96	Power cord	1
28	Motor seat	1	97	End socket	1
29	Rear cover	1	98	Power switch	1
30	Motor under cover	1	99	Overload protector	1
31	Upper motor cover	1	100	DC motor	1
32L/R	Motor cover Left/right decorative cap	2	101	Incline motor	1
33	Transporting wheel	2	102	loudspeaker	2
34	Foot lever	1	103	Mp3 AUX line	1
35L/R	Side rail L/R	2	104	MCB	1
36	Supporting transporting wheel	2	105	upper wire	1
37	Supporting wheel upper cover	2	106	screw M4*12	4
38	Supporting wheel under cover	2	107	Lower wire	1
39	Computer under cover	1	108	Computer PCB	1
40	Computer under cover	1	109	Incline shortcut key seat	1
41	Computer panel	1	110	washer 20.5*30*t2.0	2
42L/R	Computer left/right outer side cover	2	111	wave shape washer 20.5*27*t0.4	2
43L/R	Computer left inner side cover	2	112	Pad bracket fixing screw left	1
44	cushion	6	113	Pad bracket fixed screw right	1
45	Incline axle sleeve	4	114	handrail	2
46	Bracket adjusting foot pad	2	115	Foot lever	1
47	Safety lock seat	1	116	screw M8*35	1
48	C-shape Snap Rings 10	2	117	screw M4*12	4
49	Upright stopple	2	118	screw M6*25	6
50L/R	Loudspeaker light shade left/right	2	119	screw BT2.2*5 nickle-plating	4
51	Flat washer 9*23*t1.5	11	120	speed shortcut key seat	1
52	Light transmitting plate	1	121	Pad decorating light	1
53L/R	Left right upright stopple	2	122	Loudspeaker decorating light	2
54	module fixer	2	123	Incline shortcut key PC	1
55	Silicon oil	1	124	Speed shortcut key PC	1
56	bolt M8*20	1	125	Pulse outgoing line	2
57	bolt M8*25	1	126	Shortcut key outgoing wire	2
58	screw M5*8	4	127	USB module	1
59	screw M6*12	8	128	Safety Key	1
60	screw M6*20	6	129	screw M3*6	4
61	screw ST3.0*15	2	130	Single wire 500mm	2
62	screw M6*28	2	131	Single wire 350mm	3
63	screw M6*12	4	132	Grounding wire200mm	1
64	screw ST3.0*20	4	133	Bluetooth module	1
65	screw ST4.0*15	12	134	Pole pressing seat	2
66	screw BT2.5*8	6	135	M7 pad Single-sided adhesive	2
67	screw ST3.0*10	25	136	anti-slip sticker left/right	2
68	screw BT4*8	2	137	Screw cover	2
69	screw BT4*15	15			

4.3 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 if the fuse near the switch . If the fuse is broken contact your reseller.

Problem Segments of the screen don't light up.

Solution The screen LED are damaged, contact your reseller.

Problem The screen shows "SAFE".

Solution The safety key is not placed (correctly). Place the safety key into the designated area of the treadmill.

Problem My iOS or Android device is not connecting to the DTM400i.

Solution
1. Turn off any app used for connecting to the DTM400i.
2. Turn off the treadmill with the 1/0 switch. Wait 5 seconds, and turn the treadmill back on again.
3. Enter the bluetooth settings menu of your mobile device. Choose the option "Forget this device" and turn off the bluetooth
4. Repeat the bluetooth connection steps described in this manual.

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

5.1 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.

Notities / Notes

FLOWFITNESS

Runner DTM400i Treadmill

www.flowfitness.com