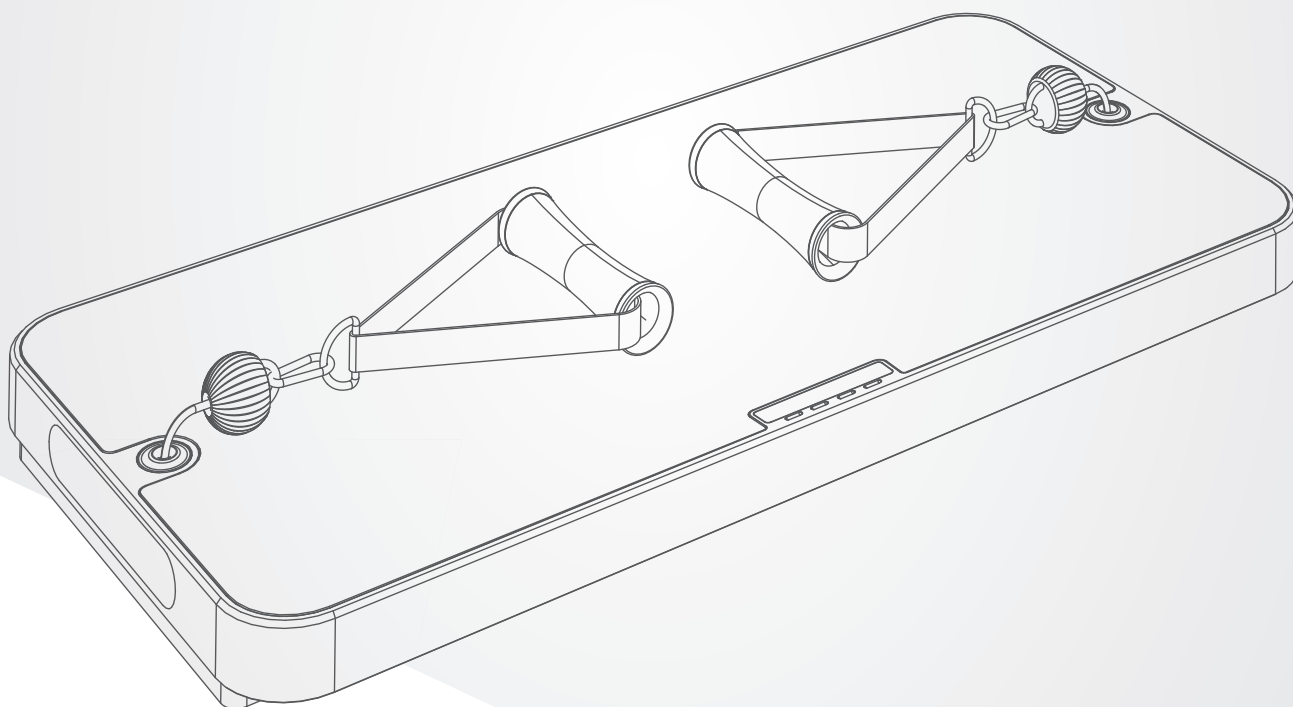


# USER MANUAL

*DSG100i*



**FLOWFITNESS**



**HANDLEIDING (NEDERLANDS) 3-21**  
**MANUAL (ENGLISH) 22-40**  
**HANDBUCH (DEUTSCH) 41-59**  
**MANUEL (FRANÇAIS) 60-78**

**Copyright © 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.

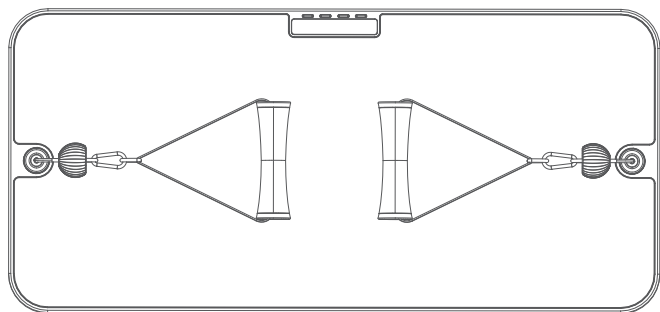
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zondervoorgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness.

Alle Rechte vorbehalten. Nichts in dieser Bedienungsanleitung darf ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Flow Fitness in irgendeiner Form verwendet oder vervielfältigt werden.

Tous droits réservés. Rien dans ce manuel ne peut être utilisé ou reproduit sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite expresse de Flow Fitness.

<b>1. PRODUCTINFORMATIE .....</b>	<b>4</b>
Productlijst .....	4
Illustratie van de onderdelen .....	5
Productspecificaties .....	5
<b>2. BEDIENING .....</b>	<b>6</b>
Beschrijving knoppenpaneel .....	6
Beschrijving beeldscherm .....	6
Aanzetten .....	7
Snelle start .....	7
Selectie trainingsmodus .....	8
Verborgen handvat .....	12
App .....	12
Instructies voor wandmontage .....	13
<b>3. VEILIGHEID EN STORINGEN .....</b>	<b>16</b>
Stroomvoorziening .....	16
Probleemoplossing .....	20
<b>5. GARANTIE .....</b>	<b>21</b>
Garantievoorwaarden .....	21

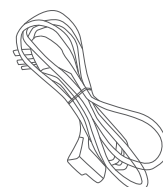
## PRODUCTLIJST



Flow Fitness DSG100i



Handleiding

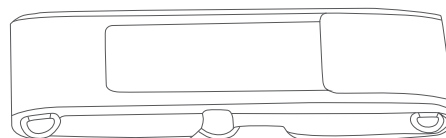


Stroomkabel

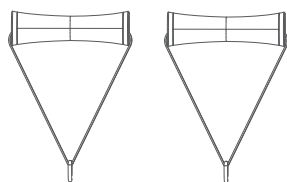
## ACCESSOIRES



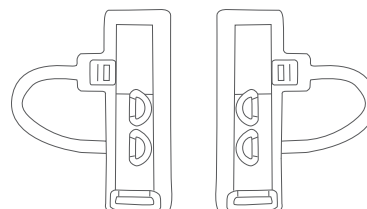
Accessoires voor muurmontage



Heupband



Handvaten

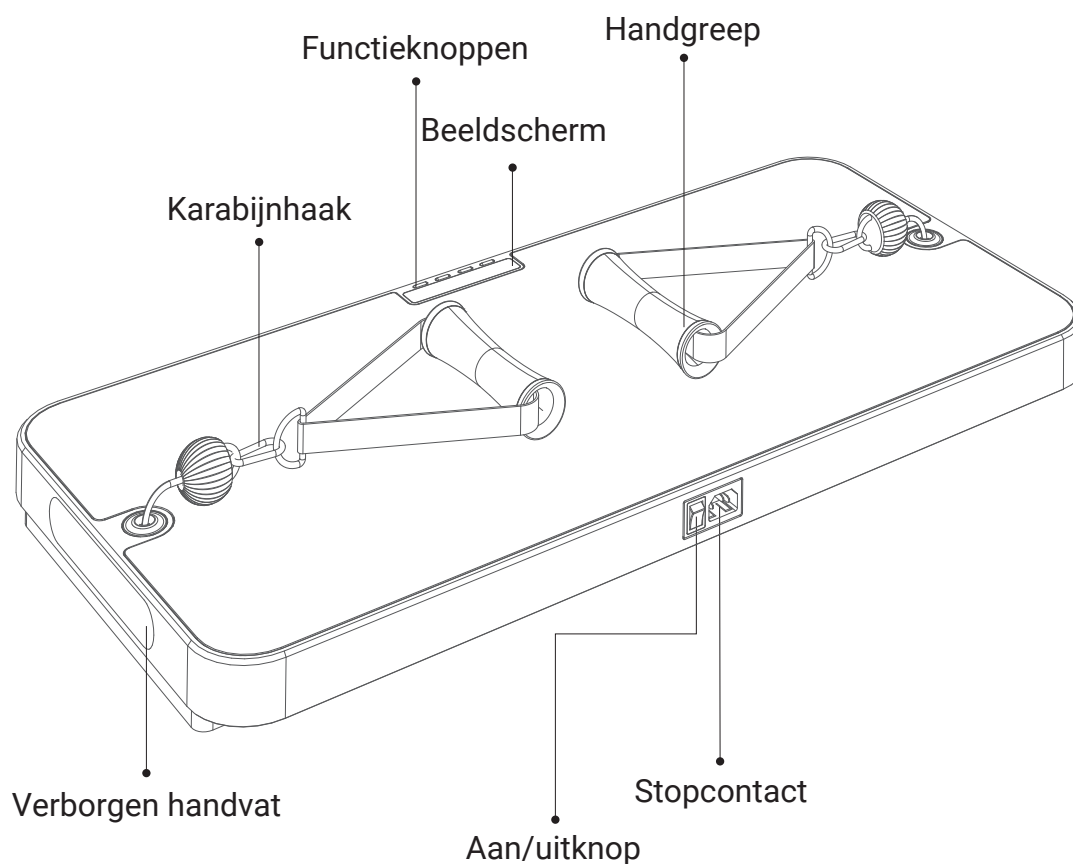


Enkelbanden

**!** **Opmerking:**  
 Accessoires kunnen eenvoudig worden verwisseld via karabijnhaken.

## ILLUSTRATIE VAN DE ONDERDELEN

---

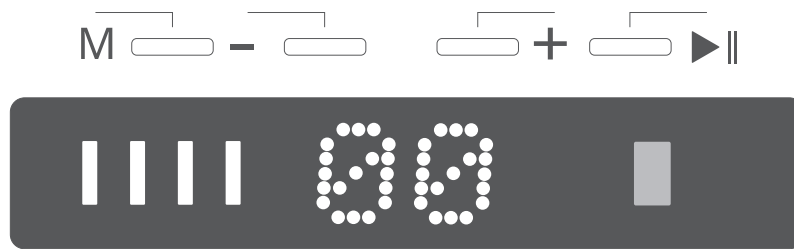


## PRODUCTSPECIFICATIES

---

Model	DSG100i	Bruto gewicht	16 kg
Vermogen	900W	Maximaal gewicht	150 kg
Productformaat	75 x 35 x 5.5 cm	Weerstand	60 kg
Netto gewicht	14 kg		

## BESCHRIJVING KNOPPENPANEEL



1. " M ": Modusschakelaar met vier verschillende trainingsmodi: standaardmodus, excentrische modus, kettingmodus en snelheidsmodus.
2. " + ": Druk op deze knop om de spanningsweerstand te verhogen.
3. " - ": Druk op deze knop om de spanningsweerstand te verminderen.
4. " ▶ | " Druk op deze knop om te pauzeren tijdens gebruik en opnieuw om te starten vanuit stand-by.

## BESCHRIJVING BEELDSCHERM



### Modus-indicatorlamp

1. Licht: Standaardmodus
2. Licht: Excentrische modus
3. Licht: Kettingmodus
4. Licht: Snelheidsmodus

### Weerstandsweggeve

De waarde is een eenzijdige weerstand.

### Status-indicatielamp

Groen: Stand-by (instelbaar).  
Rood: Klaar (vergrendeld).

### ⚠ Waarschuwing:

Om de veiligheid van het trainingsproces te waarborgen, kan de trainingsmodus alleen worden gewijzigd in stand-by en niet tijdens het gebruik.

## AANZETTEN

Wanneer de stroom wordt ingeschakeld, knippert het display elke seconde en toont informatie zoals weergegeven in afbeelding A1. Dit geeft aan dat het apparaat een kalibratie uitvoert; wacht 10 seconden totdat deze voltooid is en een groen lampje gaat branden. Zodra het apparaat gereed is, verschijnt er een 'S' op het paneel zoals aangegeven in afbeelding A2.

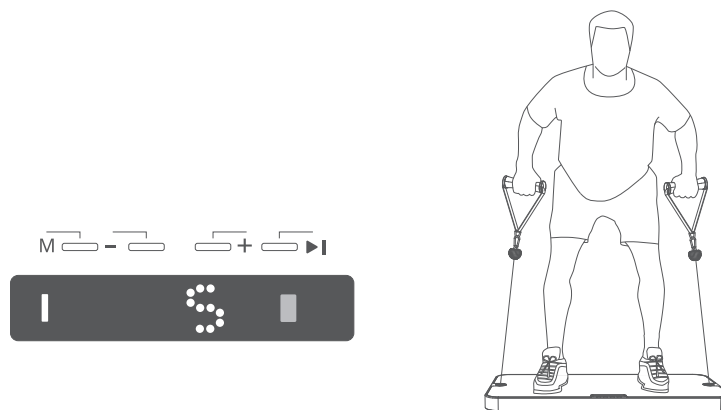


### ⚠ Waarschuwing:

1. Wanneer het scherm knippert, is de kalibratie in uitvoering. Trek niet aan het koord tijdens dit moment anders zal de kalibratie mislukken.
2. Als het knipperen langer dan 15 seconden aanhoudt, is het kalibratieproces mogelijk mislukt. Schakel de stroom uit en wacht enkele seconden voordat u opnieuw opstart. Herhaal dit proces totdat het knipperen stopt en het scherm overeenkomt met afbeelding A2.
3. Als het scherm na meerdere pogingen nog steeds niet overeenkomt met afbeelding A2, neem dan contact op met de klantenservice.

## SNELLE START

Na de kalibratie kunnen de weerstandswaarde en de trainingsmodi worden aangepast met de functietoets. Gebruik de "+" om de weerstand te verhogen en de "-" om de weerstand te verlagen. Nadat u de gewenste weerstandswaarde en trainingsmodus hebt ingesteld, drukt u op de aan/uit-knop "▶" om de werking te starten. Op dit moment kunt u beginnen met de training; de standaardmodus van het systeem is actief.





## TRAININGSMODUS SELECTEREN

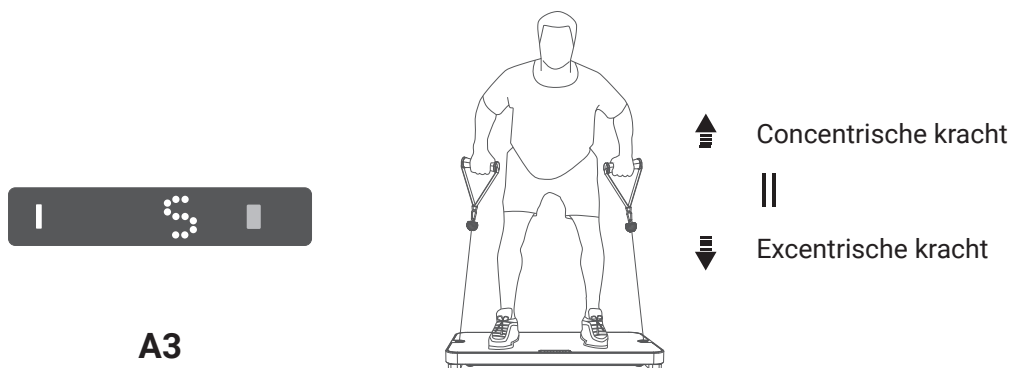
Dit apparaat is uitgerust met vier verschillende modi: standaardmodus, excentrische modus, kettingmodus en snelheidsmodus. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe u de gewenste modus selecteert.

### STANDAARDMODUS

Het branden van één lampje geeft de standaardmodus aan (Figuur A3). In deze modus is de concentrische kracht gelijk aan de excentrische kracht, wat het contragewicht in de sportschool simuleert (Weerstandsbereik: 2-30 kg / 4.4-66 lbs).

Na het selecteren van de trainingsmodus, druk op de weerstandsknoppen om de weerstand aan te passen. Gebruik de "+" om de weerstand te verhogen en de "-" om deze te verlagen.

Start/Stop: Nadat u de modus en de weerstand hebt ingesteld, drukt u op de aan/uit-knop "▶|" om de training te starten of te stoppen.



## EXCENTRISCHE MODUS

Het branden van twee lampjes geeft de excentrische modus aan (zie figuur A4).

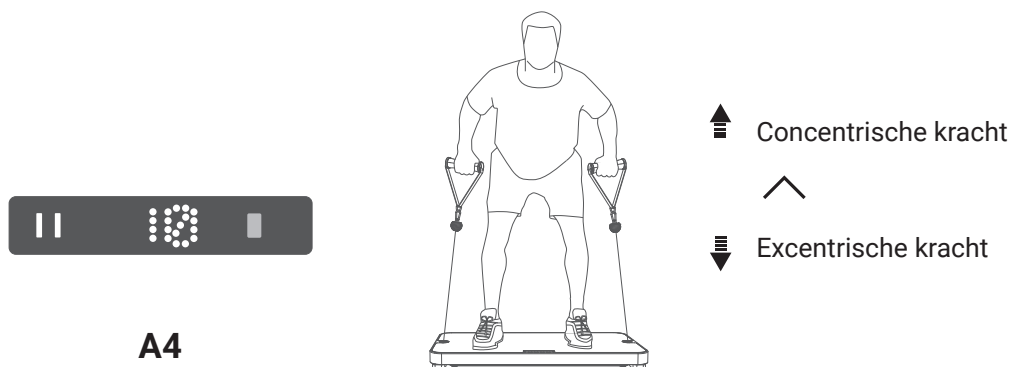
Excentrische modus: In deze modus is de excentrische kracht twee keer zo groot als de concentrische kracht. De weerstand die op het paneel wordt weergegeven, is de excentrische kracht. De standaardinstelling is 10 kg/22 lbs, wat betekent dat de excentrische kracht 10 kg/22 lbs is en de concentrische kracht 5 kg/11 lbs. (Weerstandsbereik: 5-30 kg / 11-66 lbs)

Na het selecteren van de trainingsmodus, druk op de weerstandsknoppen om de weerstand aan te passen. Gebruik de "+" om de weerstand te verhogen en de "-" om deze te verlagen.

Starten/stoppen: Nadat u de modus en de weerstand hebt ingesteld, drukt u op de aan/uit-knop "▶" om de training te starten of te stoppen.

### ⚠ Waarschuwing:

1. In de excentrische modus is de excentrische kracht groter dan de concentrische kracht. Wees daarom bewust van de hogere snelheid van de excentrische kracht. Het wordt sterk aanbevolen om met een lagere weerstand te beginnen om aan deze modus te wennen.
2. Als de weerstand te hoog is, stop dan onmiddellijk en stel de weerstand in op een lagere waarde.



A4

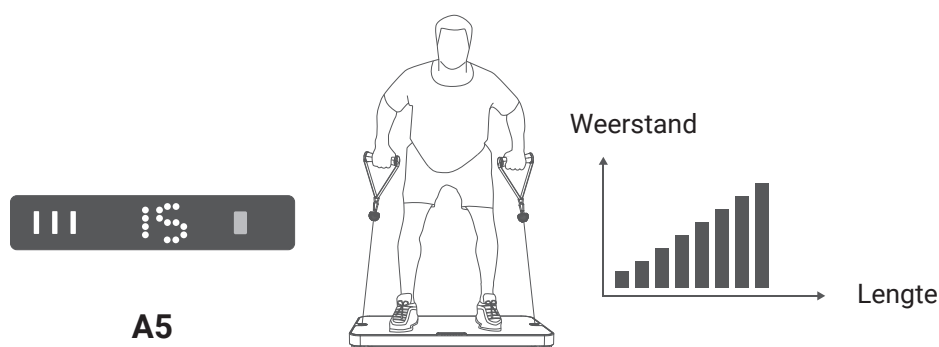
## KETTINGMODUS

Het branden van drie lampjes geeft de kettingmodus aan (zie figuur A5).

Kettingmodus: In deze modus verandert de weerstand met de trek lengte. Hoe langer de trek lengte, hoe groter de kracht. De waarde die op het paneel wordt weergegeven, is de maximale weerstand van de ketting. De standaardwaarde is 15 kg/33 lbs, en de weerstand neemt toe met de trek lengte. Wanneer de weerstand 15 kg/33 lbs bereikt, blijft de weerstand gelijk, ongeacht hoe lang u trekt. (Weerstands bereik: 5-30 kg / 11-66 lbs)

Na het selecteren van de trainingsmodus, druk op de weerstandsknoppen om de weerstand aan te passen. Gebruik de "+" om de weerstand te verhogen en de "-" om deze te verlagen.

Start/Stop: Nadat u de modus en de weerstand hebt ingesteld, drukt u op de aan/uit-knop "▶|I" om de training te starten of te stoppen.



(De weerstand neemt toe met de trek lengte)

### ⚠ Waarschuwing:

1. Het wordt sterk aanbevolen om met een lagere weerstand te beginnen om aan de modus te wennen.
2. In de kettingmodus is de weerstand het laagst bij het startpunt. Hoe langer je trekt, hoe groter de weerstand wordt.

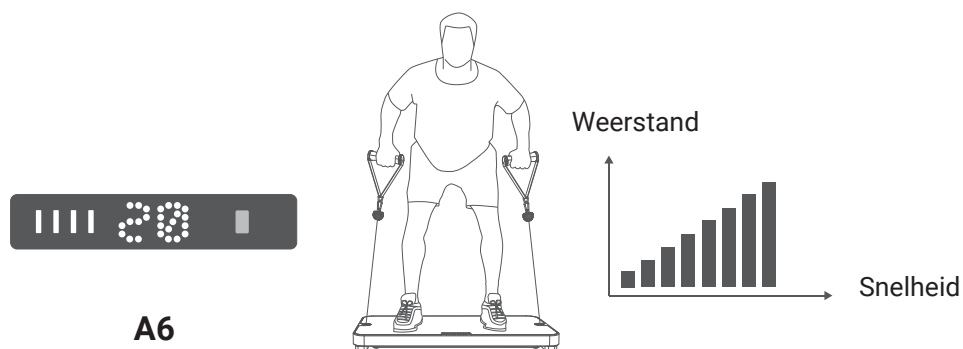
## SNELHEIDSMODUS

De snelheidsmodus wordt aangegeven met vier lampjes (zie figuur A6).

Snelheidsmodus: In deze modus verandert de weerstand met de snelheid. Hoe hoger de snelheid, hoe groter de weerstand. De waarde op het knoppaneel geeft de maximale weerstand weer. Als de kracht groter is dan de weergegeven waarde, blijft de waarde ongewijzigd. Deze modus is geschikt voor explosieve training. De standaardwaarde is 20 kg/44 lbs, wat betekent dat hoe sneller je trekt, hoe groter de weerstand wordt. Wanneer de weerstand 20 kg/44 lbs bereikt, blijft de weerstand gelijk, ongeacht de snelheid. (Weerstandsbereik: 10-30 kg / 22-66 lbs)

Na het selecteren van de trainingsmodus, druk op de weerstandsknoppen om de weerstand aan te passen. Gebruik de "+" om de weerstand te verhogen en de "-" om deze te verlagen.

Start/Stop: Nadat u de modus en de weerstand hebt ingesteld, drukt u op de aan/uit-knop "▶|" om de training te starten of te stoppen.



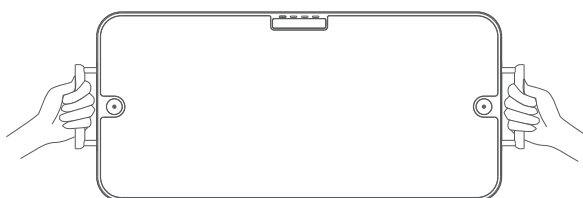
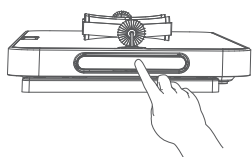
(De weerstand neemt toe met de trek snelheid)

## VERBORGEN HANDVAT

De machine is voorzien van verborgen handgrepen aan beide zijden, die tevoorschijn komen door erop te drukken. Deze handgrepen maken het verplaatsen van de machine eenvoudig.

### ⚠ Waarschuwing:

1. Het apparaat weegt 12 kg. Zorg er daarom voor dat je in staat bent dit gewicht veilig op te tillen wanneer je het apparaat verplaatst.
2. Haal de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat verplaatst.



## DE APP

iPhone-gebruikers kunnen "INNODIGYM" eenvoudig vinden in de App Store, terwijl Android-gebruikers de app kunnen zoeken op Google Play. Je kunt ook de QR-code scannen om de app direct te downloaden.

Installeer de applicatie voor extra ondersteuning bij oefeningen.

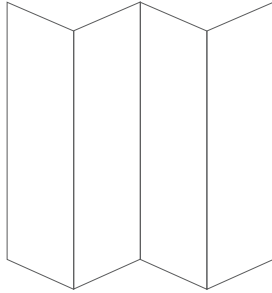
Apparaatnaam: DSG100i



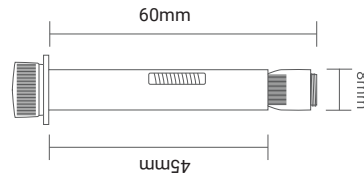
Innodigym App

## INSTRUCTIES VOOR WANDMONTAGE

### Inbegrepen onderdelen



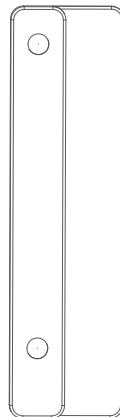
Positie-instructietekening



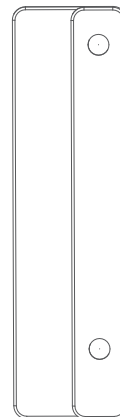
Ankerbout- en schroevenset



Gemonteerde voeten

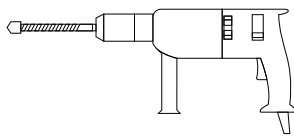


Gemonteerde afdekking (links)

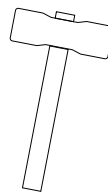


Gemonteerde afdekking (rechts)

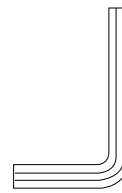
### Gereedschap



Boormachine met 10mm boorkop

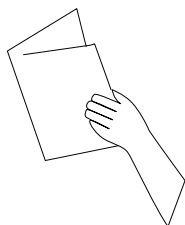


Hamer

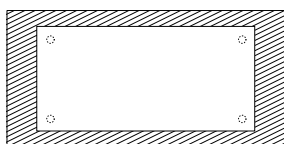


#6 Inbussleutel

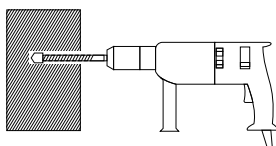
## INSTALLATIE



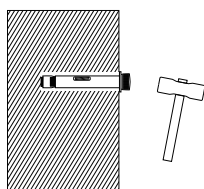
1. Controleer de onderdelen en lees de instructies.



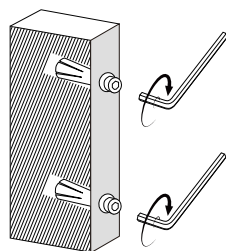
2. Gebruik de tekening met positie-instructies (1:1) als plaatsbepaling voor de gaten.



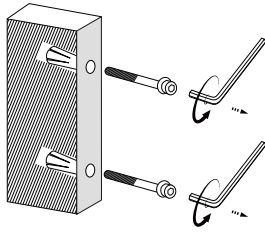
3. Boor gaten (Ø 10mm x 60mm)



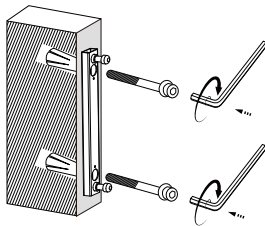
4. Sla met de hamer de ankers met de bouten in de muur.



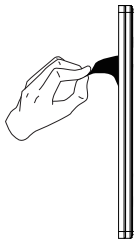
5. Gebruik de inbussleutel rechtsonom om de ankerbouten vast te draaien.



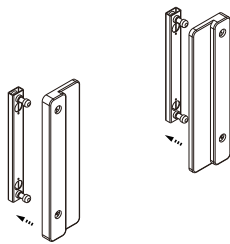
6. Draai vervolgens tegen de klok in om de ankerschroef eruit te halen.



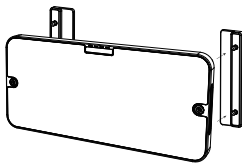
7. Plaats de gemonteerde basis en richt op de gaten. Draai de ankerschroeven in met de inbusleutel rechtsom om de gemonteerde voet vast te zetten.



8. Verwijder de dubbelzijdige tape van de achterkant van de gemonteerde afdekking.



9. Lijn de gaten uit en monteer de gemonteerde afdekking op de gemonteerde basis. Installeer de gemonteerde afdekking in de richting die op de afbeelding wordt getoond.



10. Hang de machine aan de gemonteerde afdekking en druk deze omlaag om vast te zetten.



## STROOMVOORZIENING

De standaard spanning voor dit product is 220 volt. De benodigde spanning staat vermeld op de fabriekssticker aan de onderkant van het deksel.

Sluit de stekker aan op een geaard stopcontact. Aarding zorgt bij uitval voor een pad met minimale weerstand, waardoor het risico op elektrische schokken wordt verminderd. De stekker van dit product is voorzien van een aardingsgeleider. Voor de veiligheid moet de geaarde stekker in een correct geïnstalleerd en geaard stopcontact worden geplaatst, conform alle lokale voorschriften en regelgeving.

Gebruik het apparaat altijd in overeenstemming met de specifieke spanningsvereisten.



220V



Moet geaard zijn

## VOOR DE GEBRUIKERS

---

1. De maximale belasting voor dit apparaat is 150 kg.
2. Draag geschikte sportschoenen- en kleding tijdens het gebruik en voer de juiste opwarmingsoefeningen uit.
3. Als u ongemak of een abnormale lichamelijke conditie ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.
4. Drink geen alcoholische dranken of andere stimulerende stoffen die verboden zijn door de nationale wetgeving voor of na het gebruik van dit apparaat.
5. Vermoeidheid, het niet opvolgen van de bedieningsinstructies en overmatige training kunnen letsel veroorzaken. Beoordeel uw fysieke conditie en uithoudingsvermogen zorgvuldig voordat u gaat trainen om er zeker van te zijn dat de oefeningen, intensiteit en duur geschikt zijn.
6. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van dit product om gevaar te voorkomen.
7. Dit product is niet geschikt voor de volgende personen:
  - Personen met hartaandoeningen, hoge bloeddruk, astma of andere aandoeningen die krachtige lichaamsbeweging verbieden;
  - Personen die volgens medisch advies krachtige lichaamsbeweging moeten vermijden om ongelukken of lichamelijk ongemak te voorkomen.
8. Minderjarigen mogen dit apparaat alleen onder toezicht en begeleiding gebruiken en niet zelfstandig.

### **Waarschuwing:**

Verkeerde, onveilige of overmatige training kan ernstig letsel veroorzaken. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.

## **GEBRUIKSOMGEVING**

---

1. Dit product is een sportapparaat voor binnen; gebruik het niet buiten.
2. Zorg voor minstens 50 cm ruimte aan elke kant van het apparaat.
3. Houd het apparaat uit de buurt van waterbronnen, warmtebronnen, en ontvlambare of explosieve materialen.
4. Plaats het apparaat op een vlakke, harde ondergrond; leg er geen zachte mat onder.
5. Gebruik het apparaat niet bij een kamertemperatuur boven 40°C.
6. Vermijd het gebruik van het apparaat in een vochtige of stoffige omgeving om storingen te voorkomen.
7. Plaats het apparaat niet in de buurt van elektrische kachels, fornuizen, of in direct zonlicht.
8. Gebruik het apparaat niet in een omgeving met onvoldoende zuurstof.
9. Houd vloeistoffen uit de buurt van het apparaat en plaats geen voorwerpen op het oppervlak.
10. Raak het netsnoer, het stopcontact en de schakelaar niet aan met vochtige handen.
11. Monteer de apparatuur uitsluitend op betonnen dragende muren. Installeer het niet op houten muren of andere onstabiele oppervlakken.

### OPERATIONELE VEILIGHEID

---

1. Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor oefeningen. Demonteer het niet en breng geen wijzigingen aan om veiligheidsproblemen te voorkomen.
2. Gebruik alleen onderdelen die door de fabrikant worden aanbevolen.
3. Het aanpassen van het elektrische besturingssysteem van dit apparaat is strikt verboden, behalve door professionals.
4. De stekker moet geaard zijn. Gebruik bij voorkeur geen andere elektrische apparaten op dezelfde voeding.
5. Gebruik geen beschadigde of natte netsnoeren of stekkers. Het netsnoer van dit apparaat is op maat gemaakt. Neem bij beschadiging contact op met de fabrikant of het servicecentrum om letsel te voorkomen.
6. Schakel het apparaat na gebruik uit en haal de stekker uit het stopcontact.

### ONDERHOUD

---

1. Let op: controleer de apparatuur regelmatig op beschadigingen en slijtage aan onderdelen zoals kabels, katrollen en verbindingpunten om de veiligheid van het apparaat te waarborgen.
2. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk of stop het gebruik van de apparatuur totdat er onderhoud is gepleegd.
3. Besteed extra aandacht aan de onderdelen die het snelst slijten.
4. Haal de stekker uit het stopcontact voordat u de machine reinigt en veeg deze af met een schone, lichtvochtige (microvezel) doek.

**Let op:** Gebruik geen ontsmettingsmiddel, alcohol of verschillende zuur- en basische reinigingsmiddelen om onderdelen van de machine schoon te maken.

## PROBLEEMOPLOSSING

Error	Mogelijke oorzaken	Oplossingen
E1	Te snel loslaten	Automatisch herstel
E2	Te snel versnellen	Automatisch herstel
E3	Oververhittingsbeveiliging	Schakel het apparaat uit en rust uit, start het 5 minuten later opnieuw op.
E4		Start het apparaat opnieuw op. Als het nog steeds niet normaal werkt, neem dan contact op met de klantenservice.
E5		
E6		
E7		
E8		
E9		

### GARANTIEVOORWAARDEN

---

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, registreert dan uw Flow Fitness product op:

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

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

De garantie vervalt wanneer:

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

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

**1. PRODUCT INFORMATION ..... 23**

- Product list ..... 23
- Parts illustration..... 25
- Product specifications..... 25

**2. OPERATION ..... 24**

- Description button panel ..... 24
- Description display ..... 24
- Power on..... 26
- Quick start ..... 26
- Training mode selection ..... 27
- Concealed handle ..... 31
- App..... 31
- Instructions for wall mounting ..... 32

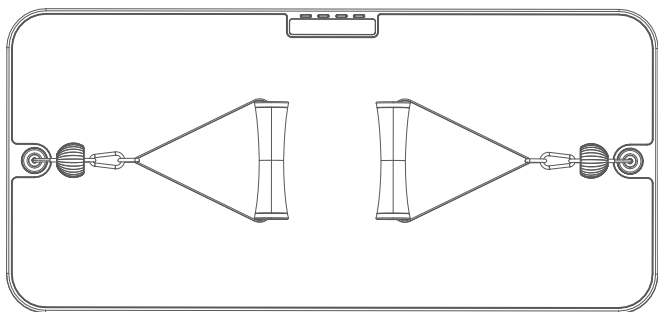
**3. SAFETY AND MALFUNCTION ..... 35**

- Power supply ..... 35
- Troubleshooting ..... 39

**5. WARRANTY ..... 40**

- Warranty conditions..... 40

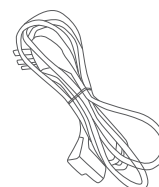
## PRODUCTLIST



Flow Fitness DSG100i



User Manual

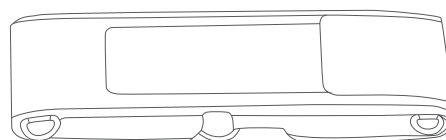


Power cord

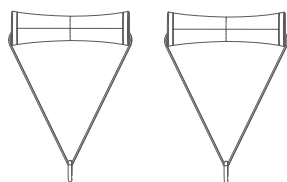
## ACCESSOIRES



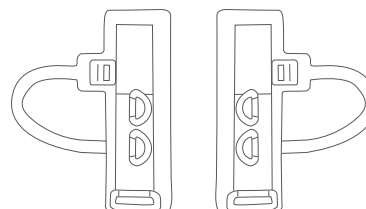
Wall Mounted Accessories



Waist Strap



Handles



Ankle Straps

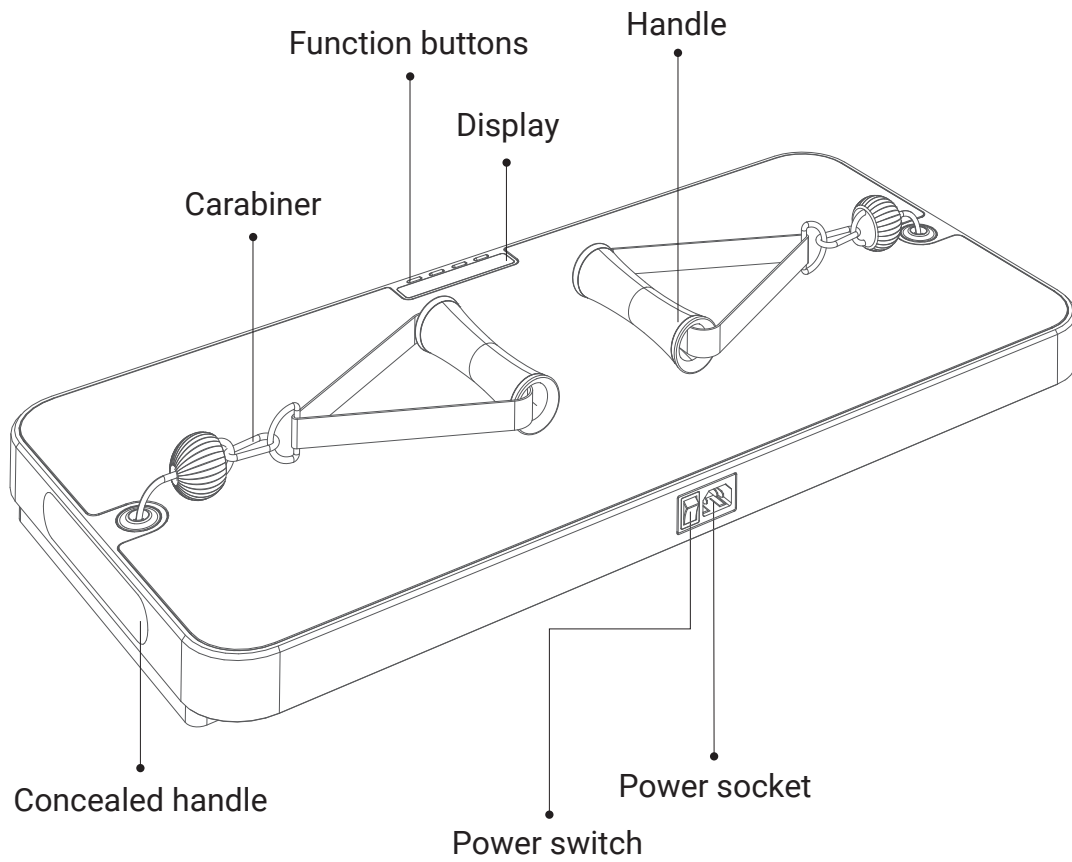


**Note:**

Accessories can be easily changed through the carabiners.



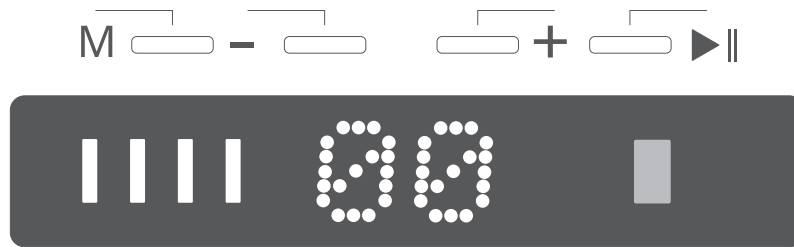
## PARTS ILLUSTRATION



## PRODUCT SPECIFICATIONS

Model	DSG100i	Gross Weight	16 kg
Rated Power	900W	Weight Limit	150 kg
Product Size	75 x 35 x 5.5 cm	Resistance	60 kg
Net Weight	14 kg		

## DESCRIPTION BUTTON PANEL



1. " M ": Mode switch with four different training modes: standard mode, eccentric mode, chain mode and speed mode.
2. " + ": Press this button to increase the voltage resistance.
3. " - ": Press this button to reduce the voltage resistance.
4. " ▶ | " Press this button to pause during operation and again to start from standby.

## DESCRIPTION DISPLAY



### Mode indicator light

1. Light: Standard mode
2. Light: Eccentric mode
3. Light: Chain mode
4. Light: Speed mode

### Resistance Display

The value is a one-sided resistance.

### Mode indicator light

Green: Standby (adjustable)  
Red: Ready (locked)

### ⚠ Warning:

To ensure the safety of the training process, the training mode can only be changed in standby and not during operation.

## POWER ON

When the power is turned on, the display flashes every second and shows information as shown in Figure A1. This indicates that the device is performing a calibration; wait 10 seconds until it is complete and a green light comes on. Once the device is ready, an 'S' appears on the panel as shown in Figure A2.

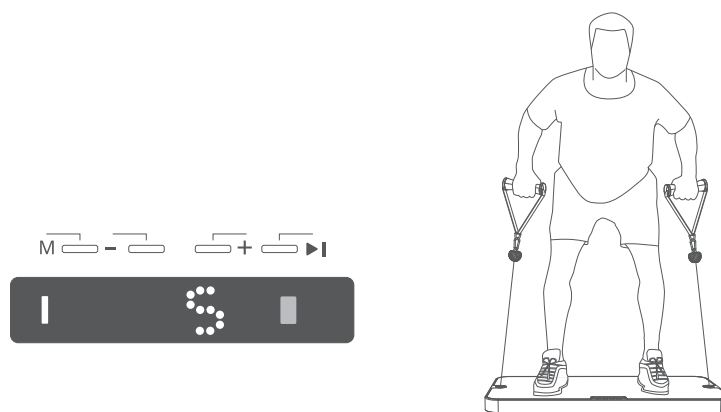


### ⚠ Warning:

1. When the screen flashes, the calibration is in progress. Do not pull the cord during this time or the calibration will fail.
2. If the flashing persists for more than 15 seconds, the calibration process may have failed. Switch off the power and wait a few seconds before restarting. Repeat this process until the flashing stops and the screen matches Figure A2.
3. If the screen still does not match Figure A2 after several attempts, contact customer service.

## QUICK START

After calibration, the resistance value and training modes can be adjusted using the function key. Use the "+" to increase resistance and the "-" to decrease resistance. After setting the desired resistance value and training mode, press the power button "▶|" to start operation. At this point, you can start training; the system's default mode is active.



## TRAINING MODE SELECTION

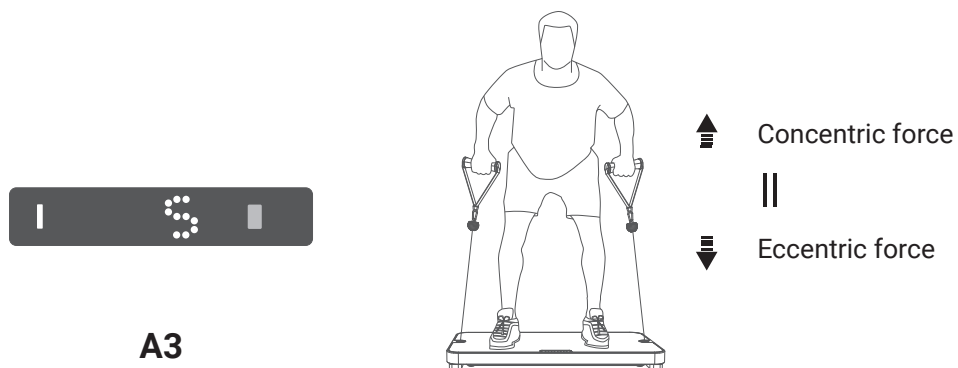
This device is equipped with four different modes: standard mode, eccentric mode, chain mode and speed mode. This section explains how to select the desired mode.

### STANDARD MODE

The illumination of one light indicates the standard mode (Figure A3). In this mode, the concentric force is equal to the eccentric force, simulating the counterweight in the gym (Resistance range: 2-30 kg / 4.4-66 lbs).

After selecting the training mode, press the resistance buttons to adjust the resistance. Use the “+” to increase the resistance and the “-” to decrease it.

Start/Stop: After setting the mode and resistance, press the power button “▶||” to start or stop the workout.



## ECCENTRIC MODE

The lighting of two lights indicates eccentric mode (see figure A4).

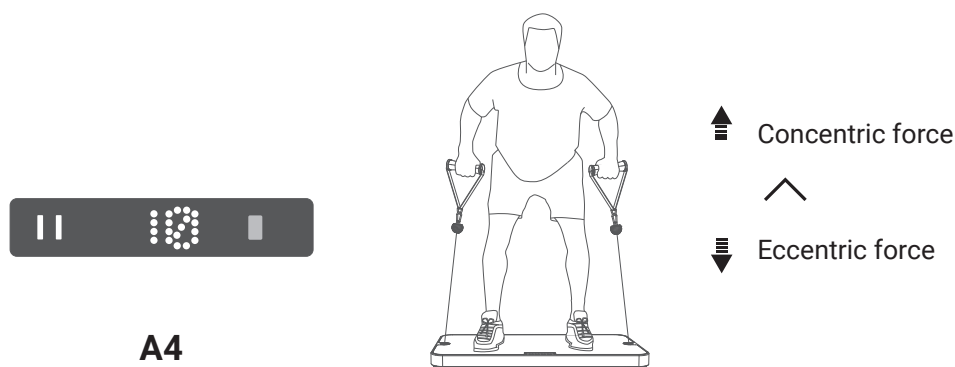
Eccentric mode: In this mode, the eccentric force is twice the concentric force. The resistance displayed on the panel is the eccentric force. The default setting is 10 kg/22 lbs, which means the eccentric force is 10 kg/22 lbs and the concentric force is 5 kg/11 lbs. (Resistance range: 5-30 kg / 11-66 lbs)

After selecting the training mode, press the resistance buttons to adjust the resistance. Use the "+" to increase the resistance and the "-" to decrease it.

Start/stop: After setting the mode and resistance, press the power button "▶|" to start or stop the workout.

### ⚠ Warning:

1. In eccentric mode, the eccentric force is greater than the concentric force. Therefore, be aware of the higher speed of the eccentric force. It is highly recommended to start with a lower resistance to get used to this mode.
2. If the resistance is too high, stop immediately and set the resistance to a lower value.



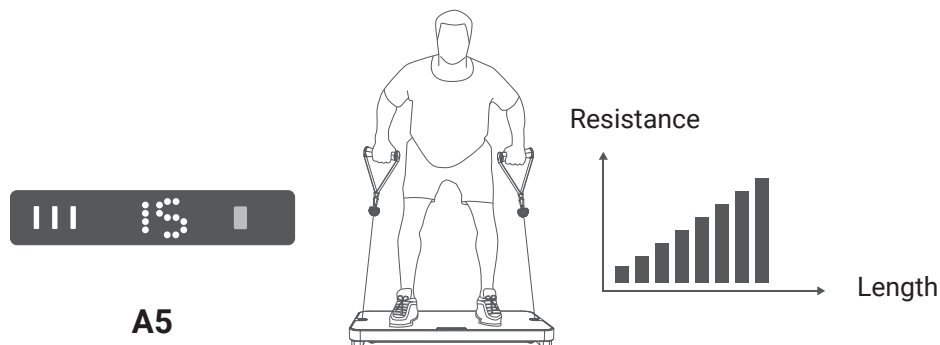
## CHAIN MODE

The lighting of three lights indicates the chain mode (see figure A5).

Chain mode: In this mode, the resistance changes with the pull length. The longer the pull length, the greater the force. The value displayed on the panel is the maximum resistance of the chain. The default value is 15 kg/33 lbs, and the resistance increases with the pull length. When the resistance reaches 15 kg/33 lbs, the resistance remains the same no matter how long you pull. (Resistance range: 5-30 kg / 11-66 lbs)

After selecting the training mode, press the resistance buttons to adjust the resistance. Use the "+" to increase the resistance and the "-" to decrease it.

Start/Stop: After setting the mode and resistance, press the power button "▶" to start or stop the workout.



(Resistance increases with pull length)

### ⚠ Warning:

1. It is highly recommended to start with a lower resistance to get used to the mode.
2. In chain mode, the resistance is lowest at the starting point. The longer you pull, the greater the resistance becomes.

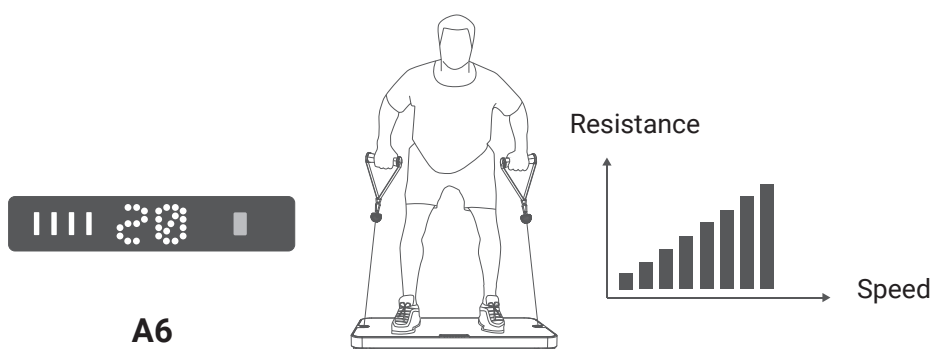
## SPEED MODE

The speed mode is indicated by four lights (see figure A6).

Speed mode: In this mode, resistance changes with speed. The higher the speed, the greater the resistance. The value on the button panel shows the maximum resistance. If the force is greater than the displayed value, the value remains unchanged. This mode is suitable for explosive training. The default value is 20 kg/44 lbs, meaning that the faster you pull, the greater the resistance becomes. When the resistance reaches 20 kg/44 lbs, the resistance remains the same regardless of speed. (Resistance range: 10-30 kg / 22-66 lbs)

After selecting the training mode, press the resistance buttons to adjust the resistance. Use the "+" to increase the resistance and the "-" to decrease it.

Start/Stop: After setting the mode and resistance, press the power button "▶|" to start or stop the workout.



(Resistance increases with pulling speed)

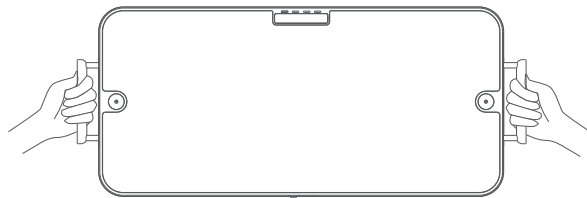
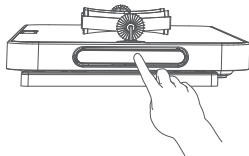
### CONCEALED HANDLE

---

The machine features hidden handles on both sides, which emerge by pressing on them. These handles make moving the machine easy.

**⚠ Warning:**

1. The device weighs 12 kg. Therefore, make sure you are able to lift this weight safely when moving the device.
2. Unplug the appliance before moving it.



### DE APP

---

iPhone users can easily find “INNODIGYM” on the App Store, while Android users can search for the app on Google Play. You can also scan the QR code to download the app directly.

Install the application for additional exercise support.

Device name: DSG100i

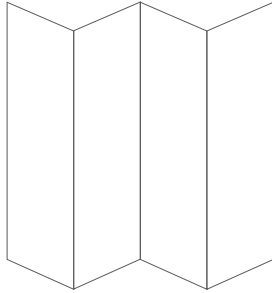


Innodigym App

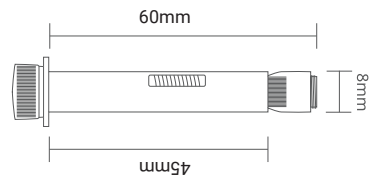


## INSTRUCTIONS FOR WALL MOUNTING

### Parts included



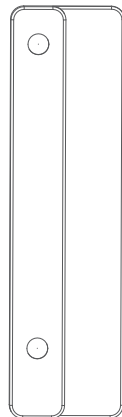
Position instruction drawing



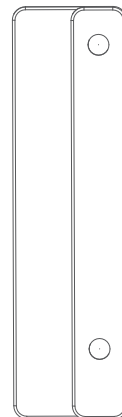
Anchor bolt & screw set



Mounted base

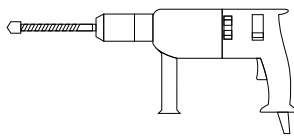


Mounted cover (left)

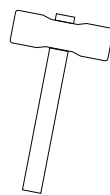


Mounted cover (right)

### Tools



Drill with 10 mm drill head



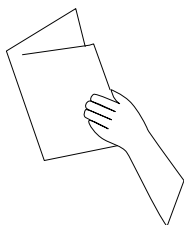
Hammer



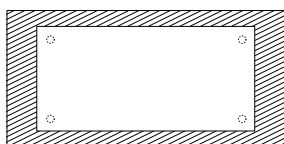
#6 Allen wrench

## INSTALLATION

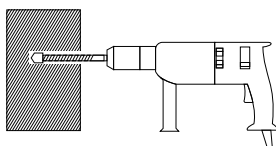
---



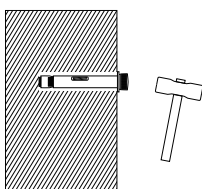
1. Check the parts and read the instructions.



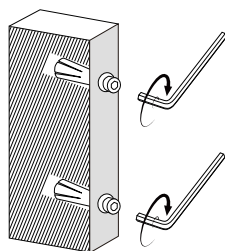
2. Use the drawing with position instructions (1:1) as positioning for the holes



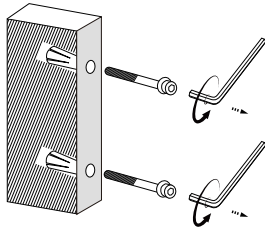
3. Drill holes ( $\varnothing$  10mm x 60mm)



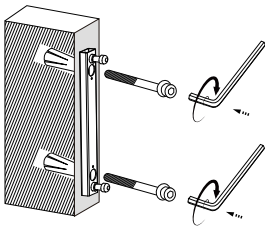
4. Using the hammer, drive the anchors with the bolts into the wall



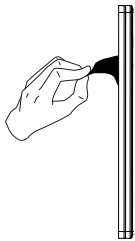
5. Use the Allen wrench clockwise to tighten the anchor bolts



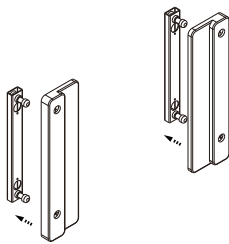
6. Then turn anticlockwise to remove the anchor screw



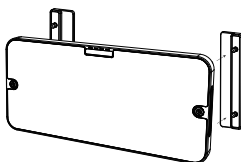
7. Position the mounted base and align with the holes. Tighten the anchor screws with the Allen key clockwise to secure the mounted base



8. Remove the double-sided tape from the back of the mounted cover



9. Align the holes and install the assembled cover on the assembled base. Install the mounted cover in the direction shown in the illustration



10. Hang the machine on the fitted cover and press down to secure

### POWER SUPPLY

---

The standard voltage for this product is 220 volts. The required voltage is listed on the manufacturer's sticker at the bottom of the lid.

Connect the plug to a grounded outlet. Earthing provides a path with minimal resistance in case of failure, reducing the risk of electric shock. The plug of this product is equipped with a grounding conductor. For safety, the earthed plug must be inserted into a correctly installed and earthed socket in accordance with all local rules and regulations.

Always use the device in accordance with the specific voltage requirements.



220V



Must be grounded

## FOR THE USERS

---

1. The maximum load for this device is 150 kg.
2. Wear suitable sports shoes and clothing during use and perform proper warm-up exercises.
3. If you experience discomfort or abnormal physical condition, stop exercising immediately and consult a doctor.
4. Do not drink alcoholic beverages or other stimulants prohibited by national laws before or after using this device.
5. Fatigue, failure to follow operating instructions and excessive training can cause injury. Assess your physical condition and endurance carefully before exercising to ensure that the exercises, intensity and duration are appropriate.
6. Keep children and pets away from this product to avoid danger.
7. This product is not suitable for the following persons:
  - Persons with heart disease, high blood pressure, asthma or other conditions that prohibit vigorous exercise;
  - Persons who should avoid vigorous exercise according to medical advice to avoid accidents or physical discomfort.
8. Minors should only use this device under supervision and guidance and not independently.

 **Warning:**

Incorrect, unsafe or excessive training can cause serious injury. If you feel dizzy, stop exercising immediately and consult a doctor.

### USE ENVIRONMENT

---

1. This product is an indoor sports device; do not use it outdoors.
2. Provide at least 50 cm space on each side of the appliance.
3. Keep the appliance away from water sources, heat sources, and flammable or explosive materials.
4. Place the device on a flat, hard surface; do not place a soft mat underneath.
5. Do not use the device at room temperatures above 40°C.
6. Avoid using the device in damp or dusty environments to avoid malfunctions.
7. Do not place the device near electric stoves, cookers, or in direct sunlight.
8. Do not use the device in an environment with insufficient oxygen.
9. Keep liquids away from the device and do not place objects on the surface.
10. Do not touch the power cord, socket and switch with wet hands.
11. Only install the equipment on concrete bearing walls. Do not install it on wooden walls or other unstable surfaces.

## OPERATIONAL SAFETY

---

1. This device is intended for exercises only. Do not disassemble it or make any modifications to avoid safety problems.
2. Use only parts recommended by the manufacturer.
3. Modification of the electrical control system of this device is strictly prohibited except by professionals.
4. The plug must be earthed. Preferably do not use other electrical appliances on the same power supply.
5. Do not use damaged or wet power cords or plugs. The power cord of this appliance is custom-made. If damaged, contact the manufacturer or service centre to avoid injury.
6. After use, switch off the appliance and unplug it.

## MAINTENANCE

---

1. Note: Check the equipment regularly for damage and wear on parts such as cables, pulleys and connection points to ensure the safety of the equipment.
2. Replace defective parts immediately or stop using the equipment until maintenance has been carried out.
3. Pay extra attention to the parts that wear most quickly.
4. Unplug the machine before cleaning and wipe with a clean, slightly damp (microfibre) cloth.

**Note:** Do not use disinfectant, alcohol or various acidic and alkaline cleaning agents to clean parts of the machine.

## TROUBLESHOOTING

Error	Possible causes	Solutions
E1	Releasing too quickly	Automatic recovery
E2	Speeding up too fast	Automatic recovery
E3	Overheating protection	Switch off and rest, restart the device 5 minutes later.
E4		Restart the device. If it still does not work normally, contact customer service.
E5		
E6		
E7		
E8		
E9		



## **WARRANTY POLICY**

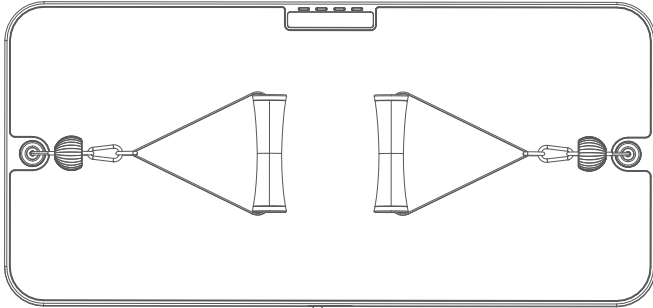
---

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.

<b>1. PRODUKTINFORMATION .....</b>	<b>42</b>
Produktliste .....	42
Illustration der komponenten .....	43
Produktspezifika .....	43
<b>2. OPERATION .....</b>	<b>44</b>
Beschreibung des tastenfelds .....	44
Bildschirmbeschreibung .....	44
Einschalten .....	45
Schnellstart .....	45
Auswahl des trainingsmodus .....	46
Verdeckter griff .....	50
App .....	50
Anweisungen für die wandmontage .....	51
<b>3. SICHERHEIT UND FEHLER .....</b>	<b>54</b>
Stromversorgung .....	54
Fehlersuche .....	58
<b>5. GARANTIE .....</b>	<b>59</b>
Garantiebedingungen .....	59

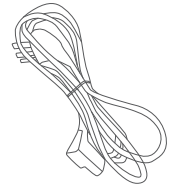
# PRODUKTLISTE



Flow Fitness DSG100i



Handbuch

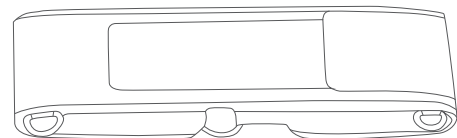


Stromkabel

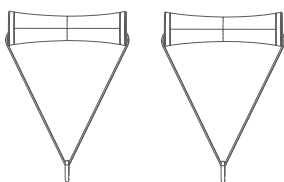
## ZUBEHÖR



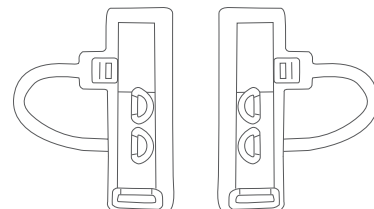
Zubehör für die Wandmontage



Hüftgurt



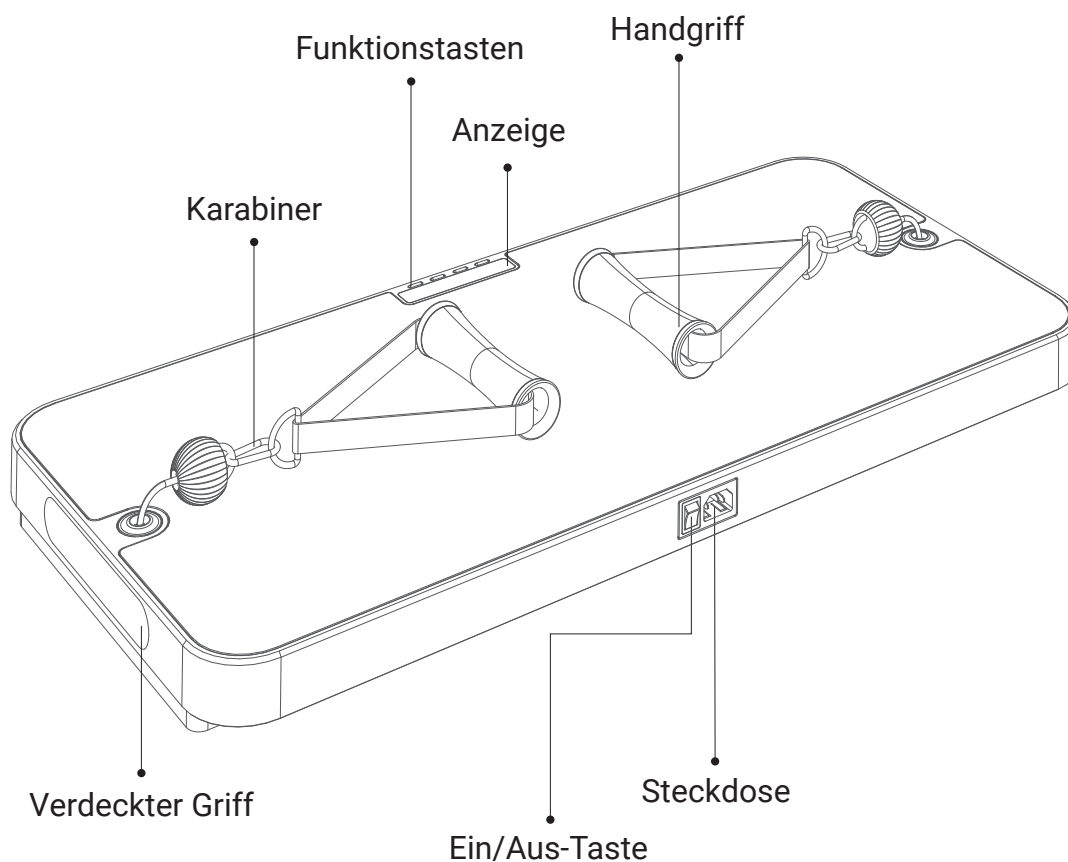
Handgriff



Fußkettchen

**!** **Bemerkung:**  
Das Zubehör kann über Karabinerhaken leicht ausgetauscht werden.

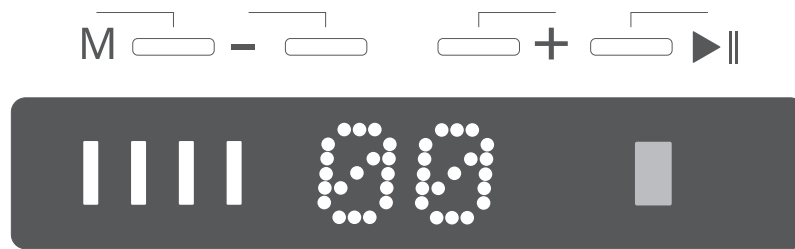
## ILLUSTRATION DER KOMPONENTEN



## PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

<b>Modell</b>	DSG100i	<b>Bruttogewicht</b>	16 kg
<b>Macht</b>	900W	<b>Maximales Gewicht</b>	150 kg
<b>Produktformat</b>	75 x 35 x 5.5 cm	<b>Widerstand</b>	60 kg
<b>Nettogewicht</b>	14 kg		

## BESCHREIBUNG DES TASTENFELDS



1. " M ": Modusschalter mit vier verschiedenen Trainingsmodi: Standardmodus, Exzentermodus, Kettenmodus und Geschwindigkeitsmodus.
2. " + ": Drücken Sie diese Taste, um den Spannungswiderstand zu erhöhen.
3. " - ": Drücken Sie diese Taste, um den Spannungswiderstand zu verringern.
4. " ▶ | " Drücken Sie diese Taste, um den Betrieb zu unterbrechen und wieder aus dem Standby-Modus zu starten.

## BILDSCHIRMBESCHREIBUNG



### Modus-Kontrollleuchte

1. Licht: Standardmodus
2. Licht: Exzenter-Modus
3. Licht: Ketten-Modus
4. Licht: Modus Geschwindigkeit

### Anzeige des Widerstands

Der Wert ist ein einseitiger Widerstand.

### Statusanzeigeleuchte

Grün: Standby (einstellbar)  
Rot: Bereit (gesperrt)

### ⚠️ Warnung:

Um die Sicherheit des Trainingsprozesses zu gewährleisten, kann der Trainingsmodus nur im Standby-Modus und nicht während des Betriebs geändert werden.

## EINSCHALTEN

Wenn das Gerät eingeschaltet wird, blinkt die Anzeige im Sekundentakt und zeigt Informationen an, wie in Abbildung A1 dargestellt. Dies zeigt an, dass das Gerät eine Kalibrierung durchführt; warten Sie 10 Sekunden, bis diese abgeschlossen ist und ein grünes Licht aufleuchtet. Sobald das Gerät bereit ist, erscheint ein "S" auf dem Bedienfeld, wie in Abbildung A2 dargestellt.

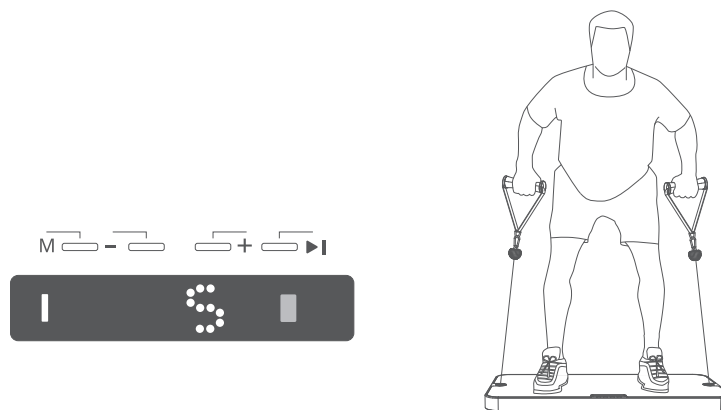


### ⚠️ Warnung:

1. Wenn der Bildschirm blinkt, ist die Kalibrierung im Gange. Ziehen Sie während dieser Zeit nicht am Kabel, da die Kalibrierung sonst fehlschlägt.
2. Wenn das Blinken länger als 15 Sekunden anhält, ist der Kalibrierungsvorgang möglicherweise fehlgeschlagen. Schalten Sie das Gerät aus und warten Sie ein paar Sekunden, bevor Sie es wieder einschalten. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Blinken aufhört und der Bildschirm Abbildung A2 entspricht.
3. Wenn der Bildschirm auch nach mehreren Versuchen nicht mit Abbildung A2 übereinstimmt, wenden Sie sich an den Kundendienst.

## SCHNELLSTART

Nach der Kalibrierung können der Widerstandswert und die Trainingsmodi mit der Funktionstaste eingestellt werden. Verwenden Sie "+", um den Widerstand zu erhöhen und "-", um ihn zu verringern. Nachdem Sie den gewünschten Widerstandswert und Trainingsmodus eingestellt haben, drücken Sie die Einschalttaste "▶", um den Betrieb zu starten. Sie können nun mit dem Training beginnen; der Standardmodus des Systems ist aktiv.



## AUSWÄHLEN DES TRAININGSMODUS

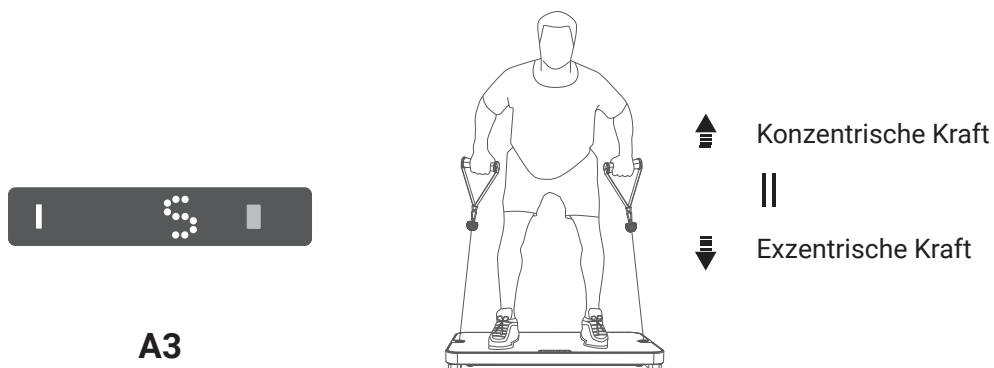
Dieses Gerät ist mit vier verschiedenen Modi ausgestattet: Standardmodus, Exzentermodus, Kettenmodus und Geschwindigkeitsmodus. In diesem Abschnitt wird erklärt, wie Sie den gewünschten Modus auswählen.

### STANDARDMODUS

Das Aufleuchten einer Lampe zeigt den Standardmodus an (Abbildung A3). In diesem Modus ist die konzentrische Kraft gleich der exzentrischen Kraft, wodurch das Gegengewicht im Fitnessstudio simuliert wird (Widerstandsbereich: 2-30 kg / 4.4-66 lbs).

Nachdem Sie den Trainingsmodus ausgewählt haben, drücken Sie die Widerstandstasten, um den Widerstand einzustellen. Mit "+" erhöhen Sie den Widerstand und mit "-" verringern Sie ihn.

Start/Stop: Nachdem Sie den Modus und den Widerstand eingestellt haben, drücken Sie die Power-Taste "▶", um das Training zu starten oder zu stoppen.



## EXZENTRISCHER MODUS

Das Aufleuchten von zwei Lichtern zeigt den Exzenterbetrieb an (siehe Abbildung A4).

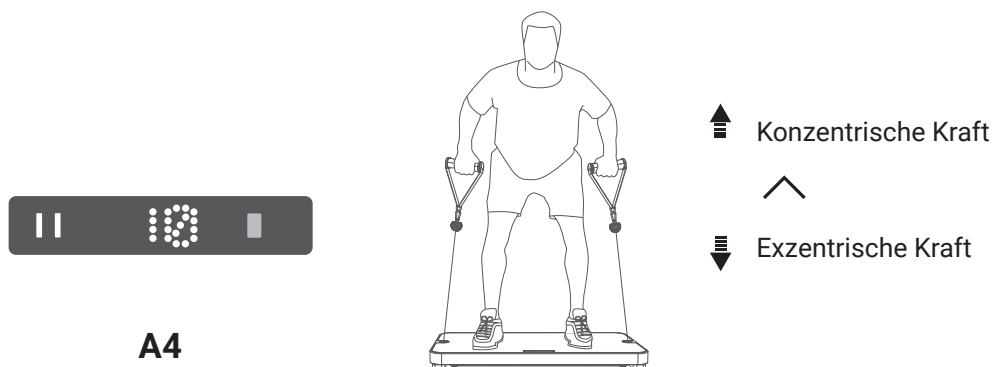
Exzentrischer Modus: In diesem Modus ist die exzentrische Kraft doppelt so groß wie die konzentrische Kraft. Der auf dem Bedienfeld angezeigte Widerstand ist die exzentrische Kraft. Die Standardeinstellung ist 10 kg/22 lbs, d. h. die exzentrische Kraft beträgt 10 kg/22 lbs und die konzentrische Kraft 5 kg/11 lbs. (Widerstandsbereich: 5-30 kg / 11-66 lbs)

Nachdem Sie den Trainingsmodus ausgewählt haben, drücken Sie die Widerstandstasten, um den Widerstand einzustellen. Mit "+" erhöhen Sie den Widerstand und mit "-" verringern Sie ihn.

Start/Stopp: Nachdem Sie den Modus und den Widerstand eingestellt haben, drücken Sie die Power-Taste "▶||", um das Training zu starten oder zu stoppen.

### ⚠ Warnung:

1. Im exzentrischen Modus ist die exzentrische Kraft größer als die konzentrische Kraft. Achten Sie daher auf die höhere Geschwindigkeit der exzentrischen Kraft. Es wird dringend empfohlen, mit einem niedrigeren Widerstand zu beginnen, um sich an diesen Modus zu gewöhnen.
2. Wenn der Widerstand zu hoch ist, halten Sie sofort an und stellen Sie den Widerstand auf einen niedrigeren Wert ein.





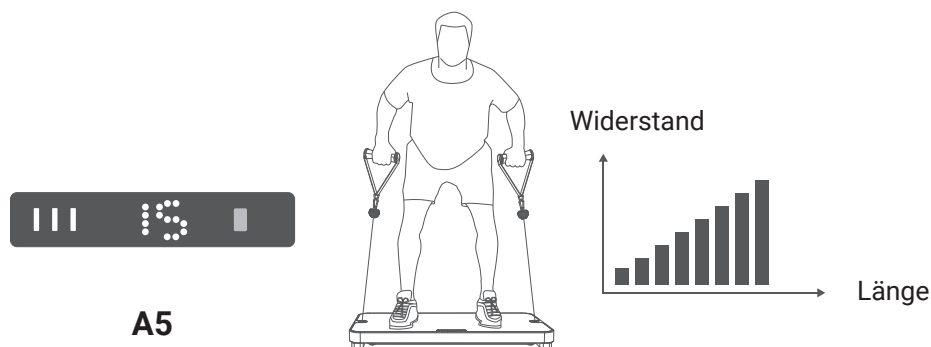
## KETTENMODUS

Das Aufleuchten der drei Lichter zeigt den Kettenmodus an (siehe Abbildung A5).

**Kettenmodus:** In diesem Modus ändert sich der Widerstand mit der Zuglänge. Je länger die Zuglänge ist, desto größer ist die Kraft. Der auf dem Bedienfeld angezeigte Wert ist der maximale Widerstand der Kette. Der Standardwert ist 15 kg/33 lbs, und der Widerstand nimmt mit der Zuglänge zu. Wenn der Widerstand 15 kg/33 lbs erreicht hat, bleibt der Widerstand gleich, egal wie lange Sie ziehen. (Widerstandsbereich: 5-30 kg / 11-66 lbs)

Nachdem Sie den Trainingsmodus ausgewählt haben, drücken Sie die Widerstandstasten, um den Widerstand einzustellen. Mit "+" erhöhen Sie den Widerstand und mit "-" verringern Sie ihn.

**Start/Stop:** Nachdem Sie den Modus und den Widerstand eingestellt haben, drücken Sie die Power-Taste "▶", um das Training zu starten oder zu stoppen.



(Der Widerstand steigt mit der Zuglänge)

### ⚠️ Warnung:

1. Es wird dringend empfohlen, mit einem niedrigeren Widerstand zu beginnen, um sich an den Modus zu gewöhnen.
2. Im Kettenmodus ist der Widerstand am Startpunkt am geringsten. Je länger Sie ziehen, desto größer wird der Widerstand.

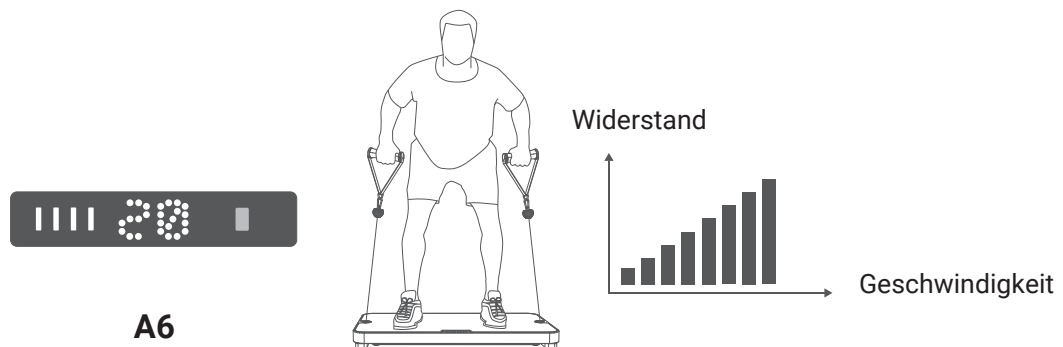
## GESCHWINDIGKEITSMODUS

Der Geschwindigkeitsmodus wird durch vier Leuchten angezeigt (siehe Abbildung A6).

**Geschwindigkeitsmodus:** In diesem Modus ändert sich der Widerstand mit der Geschwindigkeit. Je höher die Geschwindigkeit, desto größer der Widerstand. Der Wert auf dem Tastenfeld zeigt den maximalen Widerstand an. Wenn die Kraft größer ist als der angezeigte Wert, bleibt der Wert unverändert. Dieser Modus ist für explosives Training geeignet. Der Standardwert ist 20 kg/44 lbs, d. h., je schneller Sie ziehen, desto größer wird der Widerstand. Wenn der Widerstand 20 kg/44 lbs erreicht hat, bleibt der Widerstand unabhängig von der Geschwindigkeit gleich. (Widerstandsbereich: 10-30 kg / 22-66 lbs)

Nachdem Sie den Trainingsmodus ausgewählt haben, drücken Sie die Widerstandstasten, um den Widerstand einzustellen. Mit "+" erhöhen Sie den Widerstand und mit "-" verringern Sie ihn.

**Start/Stop:** Nachdem Sie den Modus und den Widerstand eingestellt haben, drücken Sie die Power-Taste "▶|", um das Training zu starten oder zu stoppen.



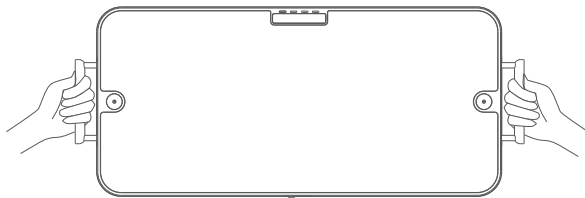
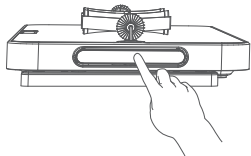
(Der Widerstand erhöht sich mit der Ziehgeschwindigkeit)

## VERDECKTER GRIFF

Die Maschine ist an beiden Seiten mit versteckten Griffen ausgestattet, die durch Druck auf die Griffe herauskommen. Mit diesen Griffen lässt sich die Maschine leicht bewegen.

**⚠️ Warnung:**

1. Das Gerät wiegt 12 kg. Stellen Sie daher sicher, dass Sie in der Lage sind, dieses Gewicht sicher zu heben, wenn Sie das Gerät bewegen.
2. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts, bevor Sie es transportieren.



## APP

iPhone-Nutzer finden "INNODIGYM" ganz einfach im App Store, während Android-Nutzer auf Google Play nach der App suchen können. Sie können auch den QR-Code scannen, um die App direkt herunterzuladen.

Installieren Sie die Anwendung für zusätzliche Übungsunterstützung.

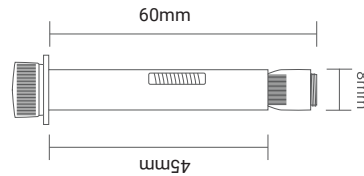
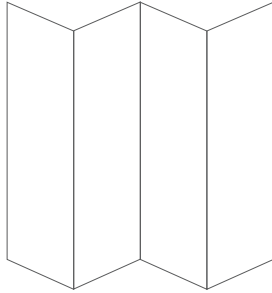
Gerätename: DSG100i



Innodigym App

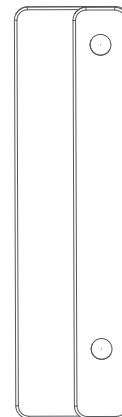
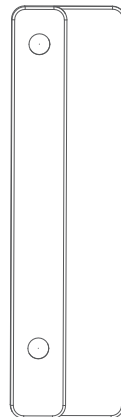
## ANLEITUNG FÜR DIE WANDMONTAGE

### Inklusive Teile



Positionsanweisung Zeichnung

Satz Ankerbolzen und Schrauben

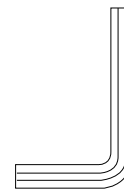
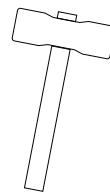
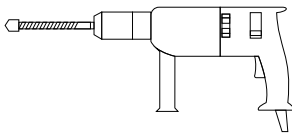


Montierte FüÙe

Montierte  
Abdeckung (links)

Montierte  
Abdeckung (rechts)

### Werkzeuge

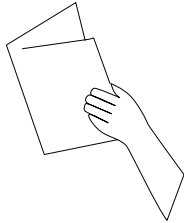


Bohrmaschine  
mit 10-mm-Bohrfutter

Hammer

#6 Inbusschlüssel

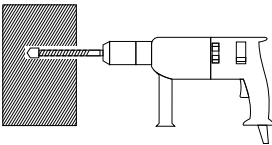
## EINRICHTUNG



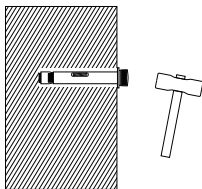
1. Überprüfen Sie die Teile und lesen Sie die Anleitung.



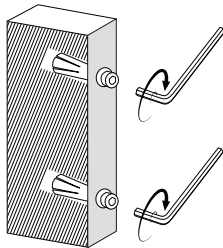
2. Verwenden Sie die Zeichnung mit Positionsangaben (1:1) als Positionierung für die Löcher.



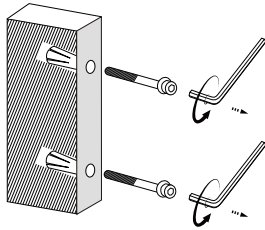
3. Löcher bohren ( $\varnothing$  10mm x 60mm)



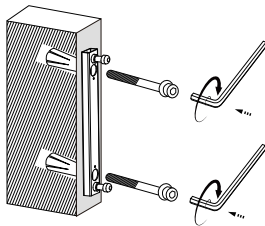
4. Hämmern Sie die Dübel mit den Schrauben in die Wand



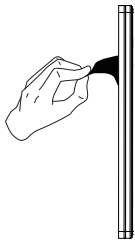
5. Ziehen Sie die Ankerbolzen mit dem Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn fest



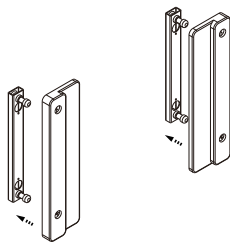
6. Drehen Sie dann gegen den Uhrzeigersinn, um die Ankerschraube zu entfernen



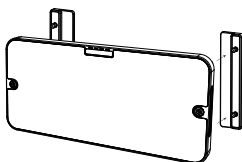
7. Positionieren Sie den montierten Sockel und richten Sie ihn an den Löchern aus. Ziehen Sie die Ankerschrauben mit dem Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn an, um den montierten Sockel zu sichern



8. Entfernen Sie das doppelseitige Klebeband auf der Rückseite der montierten Abdeckung.



9. Richten Sie die Löcher aus und installieren Sie die montierte Abdeckung auf dem montierten Sockel. Bringen Sie die montierte Abdeckung in der in der Abbildung gezeigten Richtung an.



10. Hängen Sie das Gerät an die montierte Abdeckung und drücken Sie es zur Sicherung nach unten.

## STROMVERSORGUNG

Die Standardspannung für dieses Produkt beträgt 220 Volt. Die erforderliche Spannung ist auf dem Aufkleber des Herstellers an der Unterseite des Deckels angegeben.

Schließen Sie den Stecker an eine geerdete Steckdose an. Die Erdung bietet im Falle eines Fehlers einen Weg mit minimalem Widerstand und verringert das Risiko eines Stromschlags. Der Stecker dieses Produkts ist mit einem Erdungsleiter ausgestattet. Aus Sicherheitsgründen muss der geerdete Stecker in eine ordnungsgemäß installierte und geerdete Steckdose eingesteckt werden, die allen örtlichen Vorschriften und Bestimmungen entspricht.

Verwenden Sie das Gerät immer in Übereinstimmung mit den spezifischen Spannungsanforderungen.



220V



Muss geerdet sein

## FÜR BENUTZER

---

1. Die Höchstlast für dieses Gerät beträgt 150 kg.
2. Tragen Sie während der Benutzung geeignete Sportschuhe und -kleidung und führen Sie angemessene Aufwärmübungen durch.
3. Wenn Sie Beschwerden oder eine abnorme körperliche Verfassung haben, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
4. Trinken Sie keine alkoholischen Getränke oder andere Stimulanzien, die nach nationalen Gesetzen verboten sind, bevor oder nachdem Sie dieses Gerät benutzen.
5. Ermüdung, Nichtbeachtung von Bedienungsanweisungen und übermäßiges Training können zu Verletzungen führen. Beurteilen Sie Ihre körperliche Verfassung und Ausdauer vor dem Training sorgfältig, um sicherzustellen, dass die Übungen, die Intensität und die Dauer angemessen sind.
6. Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Produkt fern, um Gefahren zu vermeiden.
7. Dieses Produkt ist nicht für die folgenden Personen geeignet:
  - Personen mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Asthma oder anderen Erkrankungen, die eine starke körperliche Betätigung verbieten;
  - Personen, die auf ärztlichen Rat hin eine starke körperliche Betätigung vermeiden sollten, um Unfälle oder körperliche Beschwerden zu vermeiden.
8. Minderjährige sollten dieses Gerät nur unter Aufsicht und Anleitung und nicht selbstständig benutzen.

### **Warnung:**

Falsches, unsicheres oder übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen führen. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.



## **BETRIEBSUMGEBUNG**

---

1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät für den Innenbereich; verwenden Sie es nicht im Freien.
2. Lassen Sie mindestens 50 cm Platz auf jeder Seite des Geräts.
3. Halten Sie das Gerät von Wasserquellen, Wärmequellen und brennbaren oder explosiven Materialien fern.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, harte Oberfläche; legen Sie keine weiche Matte darunter.
5. Verwenden Sie das Gerät nicht bei Raumtemperaturen über 40°C.
6. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchten oder staubigen Umgebungen, um Fehlfunktionen zu vermeiden.
7. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Elektroherden, Kochern oder in direktem Sonnenlicht auf.
8. Verwenden Sie das Gerät nicht in einer Umgebung mit Sauerstoffmangel.
9. Halten Sie Flüssigkeiten vom Gerät fern und stellen Sie keine Gegenstände auf die Oberfläche.
10. Berühren Sie das Netzkabel, die Steckdose und den Schalter nicht mit nassen Händen.
11. Installieren Sie das Gerät nur an tragenden Betonwänden. Installieren Sie es nicht an Holzwänden oder anderen instabilen Oberflächen.

### BETRIEBLICHE SICHERHEIT

---

1. Dieses Gerät ist nur für Übungen bestimmt. Nehmen Sie es nicht auseinander und nehmen Sie keine Änderungen vor, um Sicherheitsprobleme zu vermeiden.
2. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlene Teile.
3. Änderungen an der elektrischen Steuerung dieses Geräts sind strengstens untersagt, außer durch Fachleute.
4. Der Stecker muss geerdet sein. Verwenden Sie vorzugsweise keine anderen elektrischen Geräte an der gleichen Stromversorgung.
5. Verwenden Sie keine beschädigten oder nassen Netzkabel oder Stecker. Das Netzkabel dieses Geräts ist eine Sonderanfertigung. Wenn es beschädigt ist, wenden Sie sich an den Hersteller oder den Kundendienst, um Verletzungen zu vermeiden.
6. Schalten Sie das Gerät nach dem Gebrauch aus und ziehen Sie den Netzstecker.

### UNTERHALTUNG

---

1. Hinweis: Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß an Teilen wie Kabeln, Rollen und Anschlusspunkten, um die Sicherheit des Geräts zu gewährleisten.
2. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus oder verwenden Sie das Gerät nicht mehr, bis die Wartung durchgeführt wurde.
3. Achten Sie besonders auf die Teile, die sich am schnellsten abnutzen.
4. Ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker und wischen Sie das Gerät mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch (Mikrofaser) ab.

**Hinweis:** Verwenden Sie keine Desinfektionsmittel, Alkohol oder verschiedene säurehaltige und alkalische Reinigungsmittel, um Teile des Geräts zu reinigen.

## FEHLERSUCHE

Fehler	Mögliche Ursachen	Lösungen
E1	Zu schnelles Loslassen	Automatische Wiederherstellung
E2	Zu schnelles Beschleunigen	Automatische Wiederherstellung
E3	Überhitzungsschutz	Schalten Sie das Gerät aus und ruhen Sie sich aus. Starten Sie das Gerät 5 Minuten später neu.
E4		Starten Sie das Gerät neu. Wenn es immer noch nicht normal funktioniert, wenden Sie sich an den Kundendienst.
E5		
E6		
E7		
E8		
E9		

### GARANTIEBEDINGUNGEN

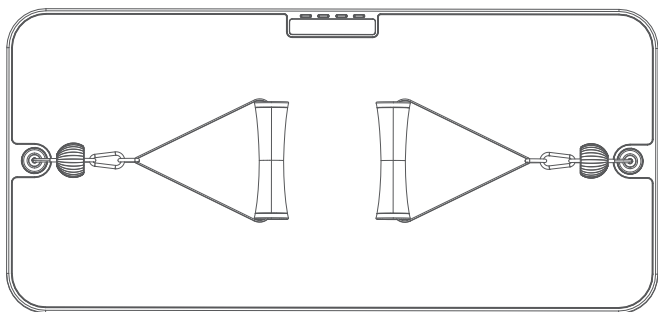
---

Die Garantie wird vom Flow Fitness-Vertriebspartner Ihres Landes und dem Händler, bei dem Sie Ihr Produkt erworben haben, gewährt.

Die Kontaktinformationen finden Sie unter <https://www.flowfitness.com/dealers/>.

<b>1. INFORMATIONS SUR LE PRODUIT.....</b>	<b>61</b>
Liste des produits .....	61
Illustration des composants .....	62
Spécifications du produit.....	62
<b>2. FONCTIONNEMENT .....</b>	<b>63</b>
Description du panneau de boutons.....	63
Description de l'écran .....	63
Allumer .....	64
Démarrage rapide .....	64
Sélection du mode d'entraînement.....	65
Poignée cachée.....	69
Application .....	69
Instructions pour le montage mural .....	70
<b>3. SÉCURITÉ ET DÉFAUTS.....</b>	<b>73</b>
Alimentation électrique .....	73
Dépannage .....	77
<b>5. GARANTIE .....</b>	<b>78</b>
Conditions de garantie .....	78

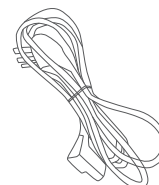
## LISTE DES PRODUITS



Flow Fitness DSG100i



Manuel

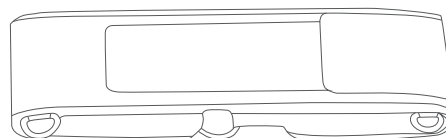


Câble d'alimentation

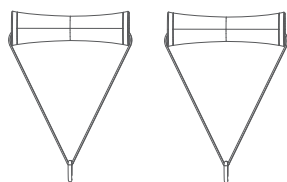
## ACCESSOIRES



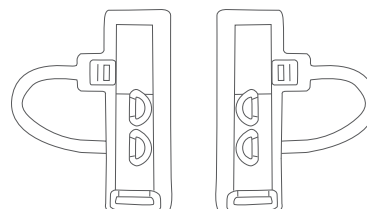
Accessoires pour le montage mural



Ceinture de hanches



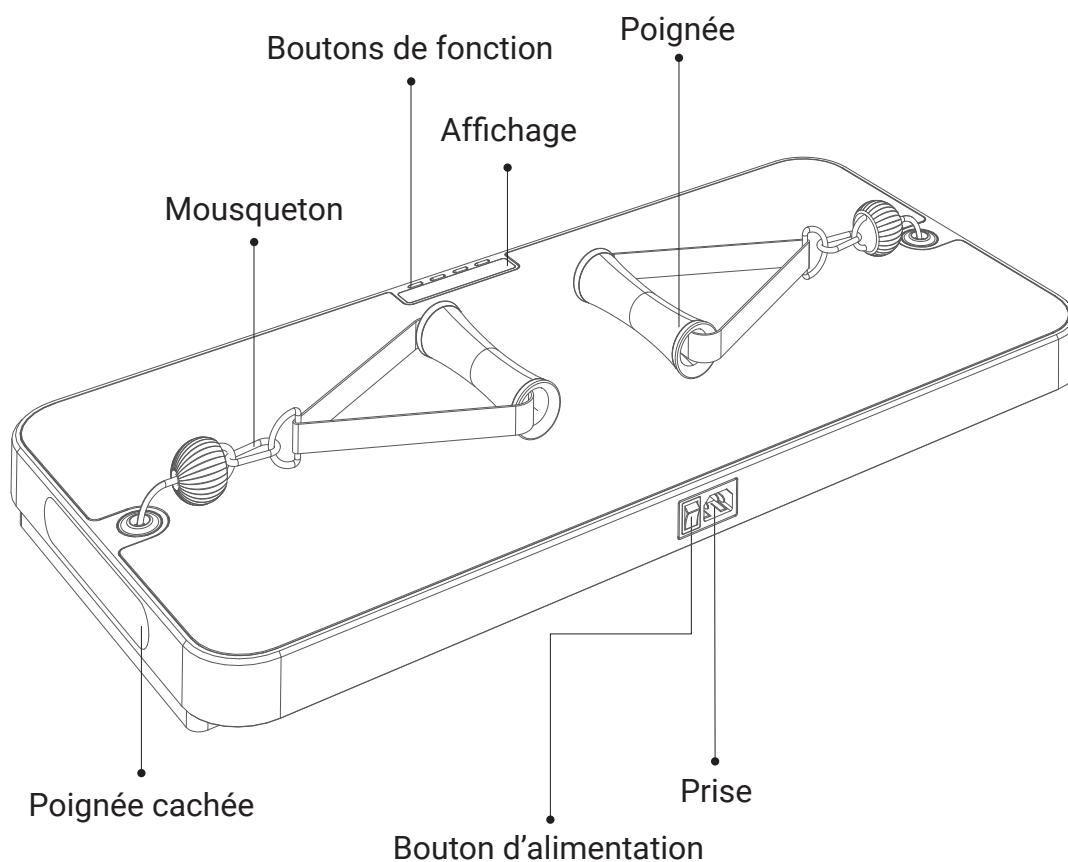
Poignée



Bracelets de cheville

❗ **Remarque :**  
Les accessoires peuvent être facilement changés grâce à des mousquetons.

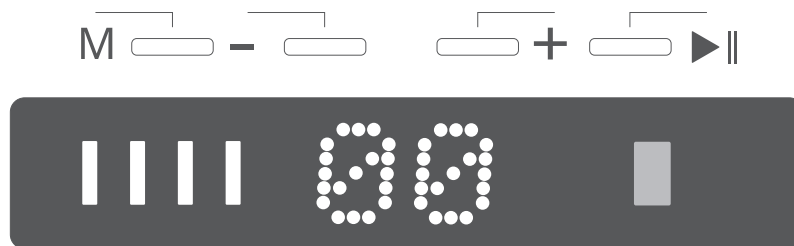
## ILLUSTRATION DES COMPOSANTS



## SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Modèle	DSG100i	Poids brut	16 kg
Puissance	900W	Poids maximum	150 kg
Format du produit	75 x 35 x 5.5 cm	Résistance	60 kg
Poids net	14 kg		

## DESCRIPTION DU PANNEAU DE BOUTONS



1. " M " : Commutateur de mode avec quatre modes d'entraînement différents : mode standard, mode excentrique, mode chaîne et mode vitesse.
2. " + " : Appuyez sur ce bouton pour augmenter la résistance de la tension.
3. " - " : Appuyez sur ce bouton pour réduire la résistance de la tension.
4. " ► " Appuyez sur ce bouton pour faire une pause en cours d'utilisation et de nouveau pour démarrer en mode veille.

## DESCRIPTION DE L'ÉCRAN



### Témoin de mode

1. Lumière : Mode standard
2. Lumière : Mode excentrique
3. Lumière : Mode chaîne
4. Lumière : Mode vitesse

### Affichage de la résistance

La valeur est une résistance unilatérale.

### Témoin d'état

Vert : Standby (réglable)  
Rouge : Ready (verrouillé)

### ⚠ Attention:

Pour garantir la sécurité du processus de formation, le mode de formation ne peut être modifié qu'en mode veille et non en cours de fonctionnement.



## ALLUMER

Lorsque l'appareil est mis sous tension, l'écran clignote toutes les secondes et affiche les informations de la figure A1. Cela indique que l'appareil est en train d'effectuer un étalonnage ; attendez 10 secondes jusqu'à ce qu'il soit terminé et qu'un voyant vert s'allume. Une fois que l'appareil est prêt, un "S" apparaît sur le panneau, comme le montre la figure A2.

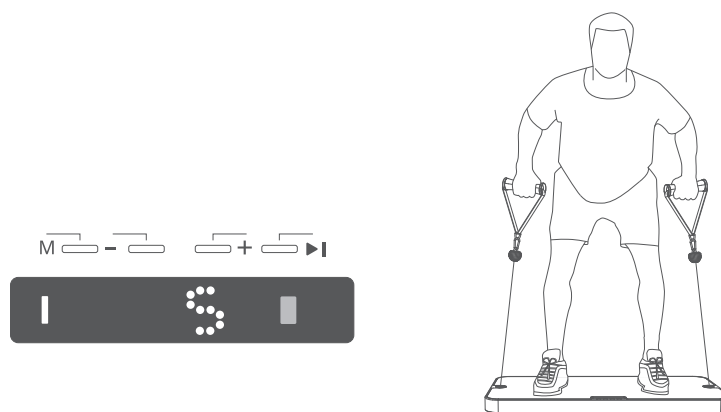


### ⚠ Attention:

1. Lorsque l'écran clignote, l'étalonnage est en cours. Ne tirez pas sur le cordon pendant ce temps, sinon l'étalonnage échouera.
2. Si le clignotement persiste pendant plus de 15 secondes, il se peut que le processus d'étalonnage ait échoué. Coupez l'alimentation et attendez quelques secondes avant de redémarrer. Répétez ce processus jusqu'à ce que le clignotement s'arrête et que l'écran corresponde à la figure A2.
3. Si, après plusieurs tentatives, l'écran ne correspond toujours pas à la figure A2, contactez le service clientèle.

## DÉMARRAGE RAPIDE

Après l'étalonnage, la valeur de la résistance et les modes d'entraînement peuvent être réglés à l'aide de la touche de fonction. Utilisez le "+" pour augmenter la résistance et le "-" pour la diminuer. Après avoir réglé la valeur de résistance et le mode d'entraînement souhaités, appuyez sur le bouton d'alimentation "▶|" pour démarrer l'appareil. À ce stade, vous pouvez commencer l'entraînement ; le mode par défaut du système est actif.



### SÉLECTION DU MODE D'ENTRAÎNEMENT

---

Cet appareil est équipé de quatre modes différents : le mode standard, le mode excentrique, le mode chaîne et le mode vitesse. Cette section explique comment sélectionner le mode souhaité.

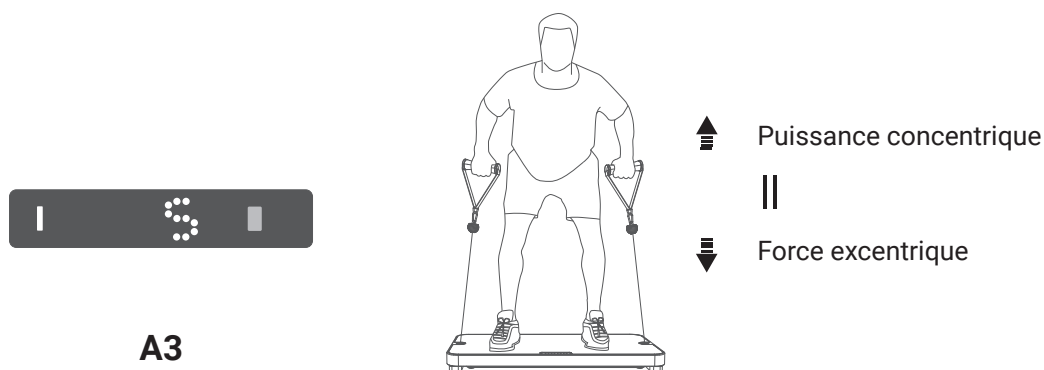
#### MODE PAR DÉFAUT

---

L'allumage d'un voyant indique le mode standard (figure A3). Dans ce mode, la force concentrique est égale à la force excentrique, simulant le contrepoids en salle de sport (plage de résistance : 2-30 kg / 4.4-66 lbs).

Après avoir sélectionné le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons de résistance pour régler la résistance. Utilisez les touches "+" pour augmenter la résistance et les touches "-" pour la diminuer.

Démarrage/arrêt : après avoir réglé le mode et la résistance, appuyez sur le bouton d'alimentation "▶" pour démarrer ou arrêter la séance d'entraînement.



## MODE EXCENTRIQUE

L'allumage de deux feux indique un mode excentrique (voir figure A4).

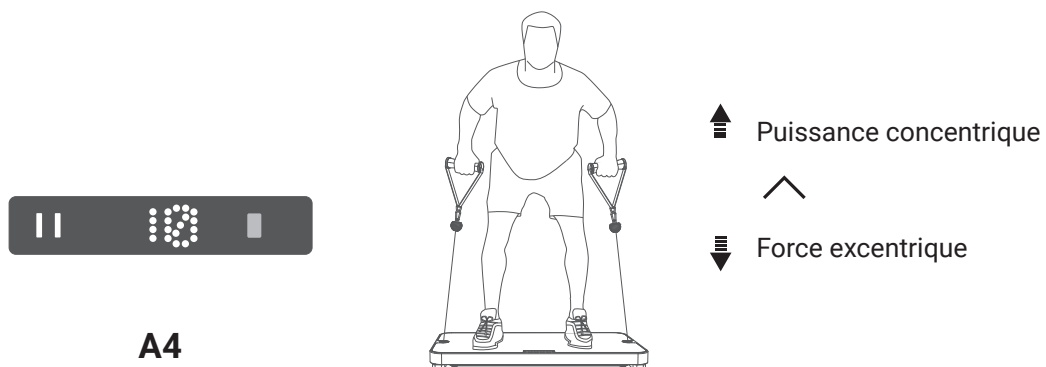
Mode excentrique : dans ce mode, la force excentrique est le double de la force concentrique. La résistance affichée sur le panneau est la force excentrique. Le réglage par défaut est de 10 kg/22 lbs, ce qui signifie que la force excentrique est de 10 kg/22 lbs et la force concentrique de 5 kg/11 lbs (plage de résistance : 5-30 kg / 11-66 lbs).

Après avoir sélectionné le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons de résistance pour régler la résistance. Utilisez les touches "+" pour augmenter la résistance et les touches "-" pour la diminuer.

Démarrage/arrêt : Après avoir réglé le mode et la résistance, appuyez sur le bouton d'alimentation "▶" pour démarrer ou arrêter la séance d'entraînement.

### ⚠ Attention:

1. En mode excentrique, la force excentrique est supérieure à la force concentrique. Il faut donc faire attention à la vitesse plus élevée de la force excentrique. Il est fortement recommandé de commencer avec une résistance plus faible pour s'habituer à ce mode.
2. Si la résistance est trop élevée, arrêtez-vous immédiatement et réglez la résistance à une valeur inférieure.



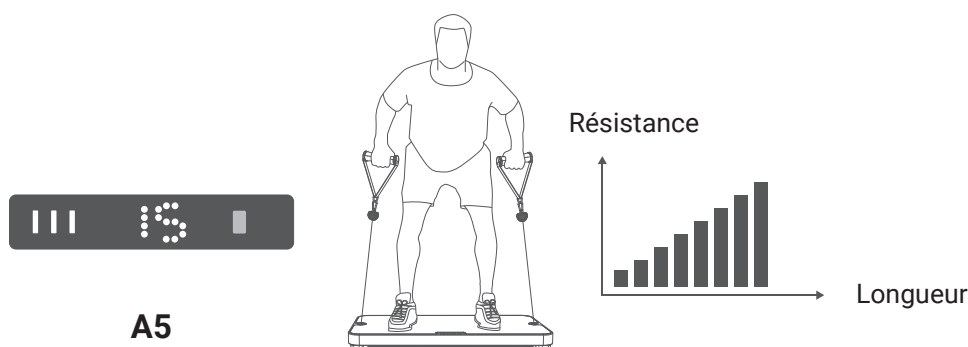
## MODE CHÂÎNE

L'allumage de trois voyants indique le mode chaîne (voir figure A5).

Mode chaîne : dans ce mode, la résistance varie en fonction de la longueur de la traction. Plus la longueur de traction est grande, plus la force est importante. La valeur affichée sur le panneau est la résistance maximale de la chaîne. La valeur par défaut est de 15 kg/33 lbs, et la résistance augmente avec la longueur de traction. Lorsque la résistance atteint 15 kg/33 lbs, la résistance reste la même quelle que soit la longueur de la traction. (Plage de résistance : 5-30 kg / 11-66 lbs)

Après avoir sélectionné le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons de résistance pour régler la résistance. Utilisez les touches "+" pour augmenter la résistance et les touches "-" pour la diminuer.

Démarrage/arrêt : après avoir réglé le mode et la résistance, appuyez sur le bouton d'alimentation "▶" pour démarrer ou arrêter la séance d'entraînement.



(La résistance augmente avec la longueur de l'étirement)

### ⚠ Attention:

1. Il est fortement recommandé de commencer par une résistance plus faible pour s'habituer au mode.
2. En mode chaîne, la résistance est la plus faible au point de départ. Plus vous tirez, plus la résistance augmente.

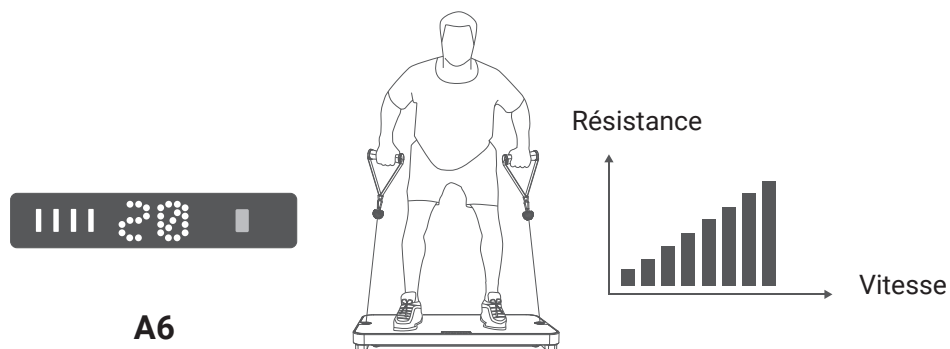
## **MODE VITESSE**

Le mode de vitesse est indiqué par quatre voyants (voir figure A6).

Mode vitesse : dans ce mode, la résistance varie en fonction de la vitesse. Plus la vitesse est élevée, plus la résistance est importante. La valeur affichée sur le panneau de boutons indique la résistance maximale. Si la force est supérieure à la valeur affichée, la valeur reste inchangée. Ce mode est adapté à l'entraînement explosif. La valeur par défaut est de 20 kg/44 lbs, ce qui signifie que plus vous tirez vite, plus la résistance augmente. Lorsque la résistance atteint 20 kg/44 lbs, la résistance reste la même quelle que soit la vitesse. (Plage de résistance : 10-30 kg / 22-66 lbs)

Après avoir sélectionné le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons de résistance pour régler la résistance. Utilisez les touches "+" pour augmenter la résistance et les touches "-" pour la diminuer.

Démarrage/arrêt : après avoir réglé le mode et la résistance, appuyez sur le bouton d'alimentation "▶" pour démarrer ou arrêter la séance d'entraînement.



(La résistance augmente avec la vitesse de traction)

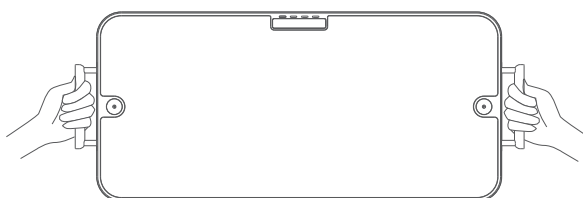
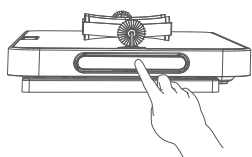
### POIGNÉE CACHÉE

---

L'appareil est doté de poignées cachées des deux côtés, qui apparaissent en appuyant dessus. Ces poignées facilitent le déplacement de la machine.

**⚠ Attention:**

1. L'appareil pèse 12 kg. Assurez-vous donc de pouvoir soulever ce poids en toute sécurité lorsque vous déplacez l'appareil.
2. Débranchez l'appareil avant de le déplacer.



### APPLICATION

---

Les utilisateurs d'iPhone peuvent facilement trouver "INNODIGYM" sur l'App Store, tandis que les utilisateurs d'Android peuvent rechercher l'application sur Google Play. Vous pouvez également scanner le code QR pour télécharger directement l'application.

Installez l'application pour obtenir une aide supplémentaire à l'exercice.

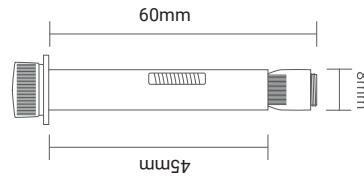
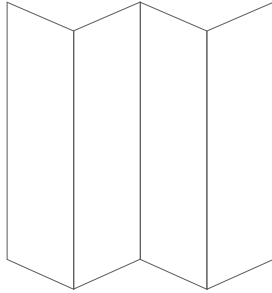
Nom de l'appareil : DSG100i



Innodigym App

## INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE MURAL

### Pièces incluses

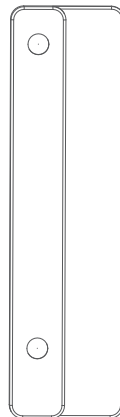


Dessin d'instruction de position

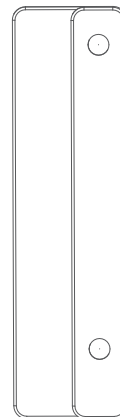
Jeu de boulons et de vis d'ancrage



Pieds montés

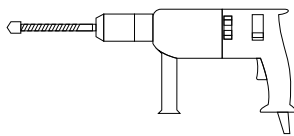


Couvercle monté  
(gauche)

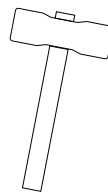


Couvercle monté  
(à droite)

### Outils



Perceuse électrique avec  
mandrin de 10 mm



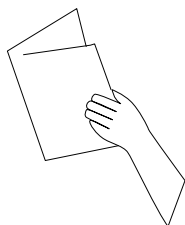
Marteau



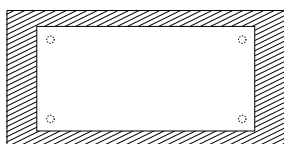
#6 Clé Allen

## INSTALLATION

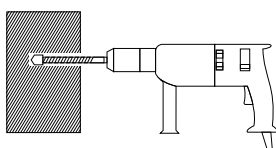
---



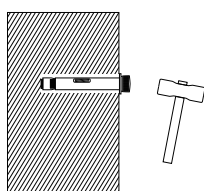
1. Vérifier les pièces et lire les instructions.



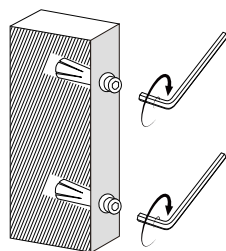
2. Utiliser le dessin avec les instructions de positionnement (1:1) pour positionner les trous



3. Percez des trous ( $\varnothing$  10mm x 60mm)

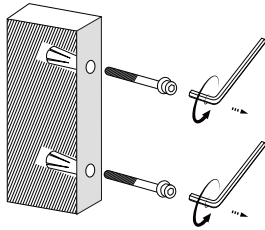


4. Enfoncez les chevilles avec les boulons dans le mur

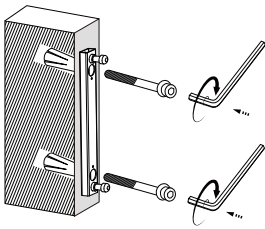


5. Utilisez la clé Allen dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer les boulons d'ancrage

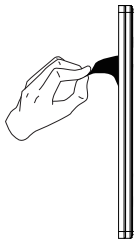




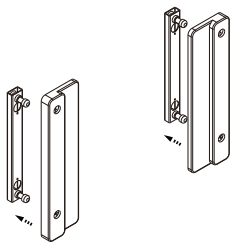
6. Tournez ensuite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour retirer la vis d'ancrage



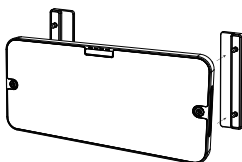
7. Positionnez la base montée et alignez-la sur les trous. Serrez les vis d'ancrage à l'aide de la clé Allen dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer la base montée



8. Retirez le ruban adhésif double face au dos du couvercle assemblé



9. Alignez les trous et installez le couvercle assemblé sur la base assemblée. Installez le couvercle monté dans le sens indiqué sur l'illustration



10. Accrochez la machine à la housse et appuyez dessus pour la fixer

### ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

---

La tension standard pour ce produit est de 220 volts. La tension requise est indiquée sur l'autocollant du fabricant au bas du couvercle.

Branchez la fiche sur une prise de terre. La mise à la terre fournit un chemin avec une résistance minimale en cas de défaillance, réduisant ainsi le risque d'électrocution. La fiche de ce produit est équipée d'un conducteur de mise à la terre. Pour des raisons de sécurité, la fiche avec mise à la terre doit être insérée dans une prise correctement installée et mise à la terre, conformément à toutes les règles et réglementations locales.

Utilisez toujours l'appareil conformément aux exigences spécifiques en matière de tension.



220V



Doit être mis à la terre

## POUR LES UTILISATEURS

1. La charge maximale pour ce dispositif est de 150 kg.
2. Portez des chaussures et des vêtements de sport appropriés pendant l'utilisation et effectuez des exercices d'échauffement adéquats.
3. En cas de malaise ou de condition physique anormale, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
4. Ne consommez pas de boissons alcoolisées ou d'autres stimulants interdits par les lois nationales avant ou après avoir utilisé cet appareil.
5. La fatigue, le non-respect des instructions d'utilisation et un entraînement excessif peuvent provoquer des blessures. Évaluez soigneusement votre condition physique et votre endurance avant de faire de l'exercice pour vous assurer que les exercices, l'intensité et la durée sont appropriés.
6. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de ce produit pour éviter tout danger.
7. Ce produit ne convient pas aux personnes suivantes:
  - Les personnes souffrant de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle, d'asthme ou d'autres affections qui interdisent les exercices vigoureux ;
  - Les personnes qui, sur avis médical, devraient éviter les exercices vigoureux afin d'éviter les accidents ou les malaises physiques.
8. Les mineurs ne doivent utiliser cet appareil que sous surveillance et avec des conseils, et non de manière indépendante.

### Attention:

Un entraînement incorrect, dangereux ou excessif peut entraîner des blessures graves. Si vous avez des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.

### ENVIRONNEMENT OPÉRATIONNEL

---

1. Ce produit est un appareil de sport d'intérieur ; ne l'utilisez pas à l'extérieur.
2. Prévoyez un espace d'au moins 50 cm de chaque côté de l'appareil.
3. Tenir l'appareil à l'écart des sources d'eau, des sources de chaleur et des matériaux inflammables ou explosifs.
4. Placez l'appareil sur une surface plane et dure ; ne placez pas de tapis mou sous l'appareil.
5. Ne pas utiliser l'appareil à des températures ambiantes supérieures à 40°C.
6. Évitez d'utiliser l'appareil dans un environnement humide ou poussiéreux afin d'éviter tout dysfonctionnement.
7. Ne pas placer l'appareil à proximité d'une cuisinière électrique ou d'un four, ni à la lumière directe du soleil.
8. N'utilisez pas l'appareil dans un environnement où l'oxygène est insuffisant.
9. Tenir les liquides à l'écart de l'appareil et ne pas placer d'objets sur la surface.
10. Ne pas toucher le cordon d'alimentation, la prise et l'interrupteur avec des mains mouillées.
11. N'installez l'appareil que sur des murs porteurs en béton. Ne l'installez pas sur des murs en bois ou d'autres surfaces instables.

## SÉCURITÉ OPÉRATIONNELLE

---

1. Cet appareil est destiné uniquement à des exercices. Ne le démontez pas et n'y apportez aucune modification afin d'éviter tout problème de sécurité.
2. N'utilisez que les pièces recommandées par le fabricant.
3. Il est strictement interdit de modifier le système de contrôle électrique de cet appareil, sauf par des professionnels.
4. La prise doit être reliée à la terre. De préférence, n'utilisez pas d'autres appareils électriques sur la même alimentation.
5. N'utilisez pas de cordons d'alimentation ou de fiches endommagés ou mouillés. Le cordon d'alimentation de cet appareil est fabriqué sur mesure. S'il est endommagé, contactez le fabricant ou le centre de service afin d'éviter toute blessure.
6. Après utilisation, éteignez l'appareil et débranchez-le.

## MAINTENANCE

---

1. Remarque: vérifiez régulièrement que les pièces telles que les câbles, les poulies et les points de connexion ne sont pas endommagées ou usées afin de garantir la sécurité de l'équipement.
2. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses ou cessez d'utiliser l'équipement jusqu'à ce que l'entretien soit effectué.
3. Accordez une attention particulière aux pièces qui s'usent le plus rapidement.
4. Débranchez l'appareil avant de le nettoyer et essuyez-le avec un chiffon propre et légèrement humide (microfibre).

**Remarque:** N'utilisez pas de désinfectant, d'alcool ou de produits de nettoyage acides ou alcalins pour nettoyer les pièces de l'appareil.

## DÉPANNAGE

Erreur	Causes possibles	Solutions
E1	Relâcher trop rapidement	Récupération automatique
E2	Accélérer trop vite	Récupération automatique
E3	Protection contre la surchauffe	Éteignez et reposez-vous, puis redémarrez l'appareil 5 minutes plus tard.
E4		Redémarrez l'appareil. S'il ne fonctionne toujours pas normalement, contactez le service clientèle.
E5		
E6		
E7		
E8		
E9		

## **CONDITIONS DE GARANTIE**

---

La garantie est fournie par le distributeur Flow Fitness de votre pays et par le revendeur auprès duquel vous avez acheté votre produit.

Veillez consulter le site <http://www.flowfitness.com/dealers/> pour obtenir les coordonnées des personnes à contacter.

**///DSG100i**

[WWW.FLOWFITNESS.COM](http://WWW.FLOWFITNESS.COM)



**FLOWFITNESS**