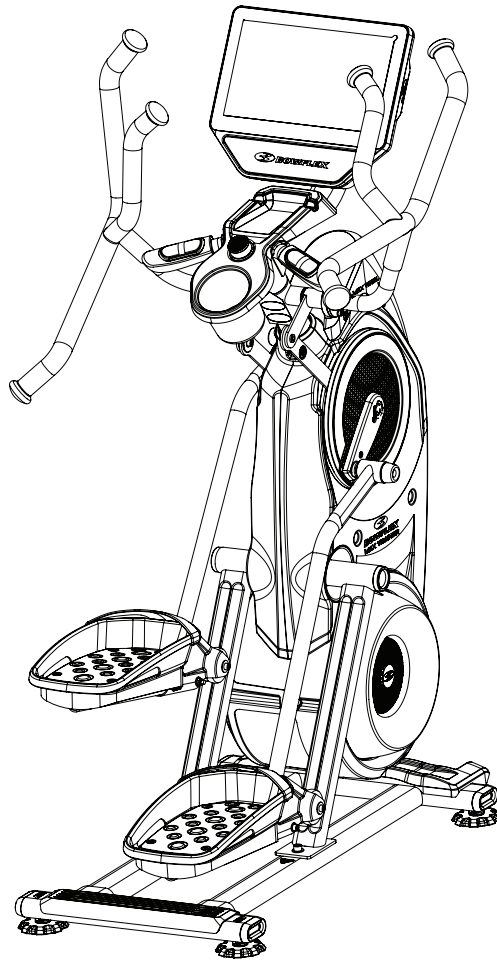




BOWFLEX™

MAX TOTAL™ 16/40

GEBRUIKERS-/MONTAGEHANDLEIDING



Inhoudsopgave/Registratie

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Hartslagarmband	29
Waarschuwingstekens/Serienummer	5	Basisbeginselen van fitness	31
Specificaties	6	Werking	37
Voorafgaand aan de montage	6	Eerste instelling	38
Onderdelen	7	Aan de slag	38
Montagemateriaal	8	Tabblad Power-Up/Home	39
Gereedschap	8	Pauzeren of stoppen	39
Montage	9	Toestel uitschakelen en opnieuw starten	40
Het toestel verplaatsen	22	Onderhoud	41
Het toestel nivelleren	22	Onderhoudsonderdelen	42
		Problemen oplossen	44
Kenmerken	23	Plan voor gewichtsverlies	46
Gebruik van de app op uw apparaat	28		
Bluetooth®-audio	29		

Bewaar het oorspronkelijke aankoopbewijs en noteer de volgende informatie om de garantieondersteuning te valideren:

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

Indien aangekocht in de VS/Canada: Voor het registreren van uw productgarantie kunt u terecht op: www.bowflex.com/register of belt u naar het nummer 1 (800) 605-3369.

Indien aangekocht buiten de VS/Canada: Neem contact op met uw lokale distributeur om uw productgarantie te registreren.

Voor meer informatie over uw productgarantie of als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale distributeur. Om uw lokale distributeur te vinden gaat u naar: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 VS, www.NautilusInc.com - Klantenservice: Noord-Amerika (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | buiten de VS www.nautilusinternational.com | Gedrukt in China | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, het Bowflex-logo, Nautilus, het Nautilus-logo, Schwinn, SelectTech, Max Trainer, Max Total, en JRNY zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven door Nautilus, Inc. die zijn geregistreerd of anderszins zijn beschermd door het gemeen recht in de Verenigde Staten en andere landen. Google Play™ en Nut Thins® zijn handelsmerken van hun respectieve rechthebbenden. Apple en het logo van Apple zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. App Store is een dienstenmerk van Apple Inc. Het Bluetooth®-woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Nautilus, Inc. gebeurt onder licentie.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten altijd enkele fundamentele voorzorgsmaatregelen worden nageleefd, zoals:

 Dit pictogram wijst op een potentieel gevaarlijke situatie die kan leiden tot de dood of ernstig letsel.

Neem de volgende waarschuwingen in acht:

 Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel.
Lees aandachtig de montage-instructies.

 **GEVAAR**


Lees aandachtig de montage-instructies. Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.

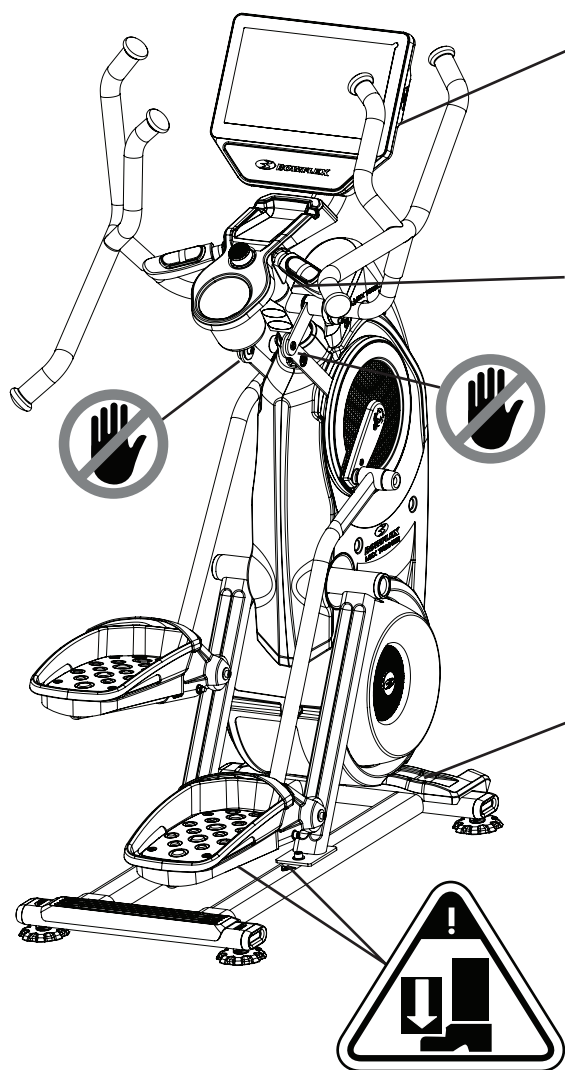
 **WAARSCHUWING**

Lees aandachtig de volledige gebruikershandleiding om het risico op brandwonden, elektrocutie of verwondingen te verkleinen. De niet-naleving van deze richtlijnen kan ernstige of dodelijke elektrocutie of andere ernstige verwondingen veroorzaken.

- Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel dat u aan het monteren bent.
- Sluit het toestel niet op het elektriciteitsnet aan totdat u dit gevraagd wordt.
- Het toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u het toestel reinigt, onderhoudt of repareert.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, losse onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij uw lokale distributeur verkrijgen.
- Niet geschikt voor gebruik door personen met een medische aandoening die de veilige werking van het toestel in gevaar kan brengen of die de gebruiker zou kunnen verwonden.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Gebruik dit toestel nooit met de ventilatieopeningen geblokkeerd. Houd de ventilatieopeningen vrij van pluis, haar en dergelijke.
- Monteer het toestel niet buiten of in een vochtige of natte plaats.
- Zorg ervoor dat u voldoende werkruimte hebt, uit de buurt van voorbijgangers en omstanders in gevaar te brengen.
- Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.
- Installeer het toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Probeer het design of de functionaliteit van het toestel niet te wijzigen. Dit zou de veiligheid van het toestel in gevaar kunnen brengen en maakt de garantie ongeldig.
- Als u reserveonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele reserveonderdelen en montagemateriaal van Nautilus. Als u geen originele reserveonderdelen gebruikt, dan kan dit een risico inhouden voor de gebruikers, het toestel verhinderen om correct te werken en de garantie ongeldig maken.
- Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de handleiding.
- Lees voor de eerste ingebruikneming aandachtig de volledige handleiding die bij dit toestel is meegeleverd. Bewaar de handleiding voor later gebruik.
- Voer alle montagestappen in de opgegeven volgorde uit. Verkeerde montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- **BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.**

Neem de volgende waarschuwingen in acht voordat u dit toestel in gebruik neemt:

-  **Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.**
- Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, vervang ze dan. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij uw lokale distributeur verkrijgen.**
- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit toestel. Bewegende delen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
 - Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
 - Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma of een nieuw gezondheids- of dieetprogramma opstart. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter informatie worden gebruikt.
 - Controleer voor elk gebruik of het toestel geen losse onderdelen heeft of tekenen van slijtage vertoont. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Houd nauw toezicht over de pedalen en de crankarmen. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij uw lokale distributeur verkrijgen.
 - Maximale gebruikersgewicht: 136 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
 - Dit toestel is alleen geschikt voor thuisgebruik. Plaats of gebruik het toestel niet in een commerciële of institutionele omgeving. Onder deze noemer vallen sportscholen, ondernemingen, werkplaatsen, clubs, fitnesscentra en elke andere publieke of private instelling waar het toestel wordt gebruikt door leden, klanten, werknemers of aangesloten personen.
 - Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende delen. Steek uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende delen van het trainingstoestel.
 - Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
 - Maak de pedalen stabiel voordat u erop gaat staan. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel.
 - Gebruik dit toestel niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
 - Houd ten minste 0,6 m (24") vrij aan de kant die dient voor toegang tot het toestel en aan de achterkant van het toestel. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang tot, doorgang langs en het afstappen bij noodgevallen van het toestel. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.
 - Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het toestel in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
 - Voer alle regelmatige en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
 - Houd de pedalen en handgrepen schoon en droog.
 - Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
 - Op dit toestel kunnen de pedalen of de bovenste handgrepen niet los van de weerstandsventilator worden gestopt. Verlaag het tempo om de weerstandsventilator, de bovenste handgrepen en de pedalen langzaam tot stilstand te brengen. Stap niet af voordat de pedalen en de bovenste handgrepen volledig gestopt zijn.
 - U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
 - Lees de gebruikershandleiding aandachtig voordat u het toestel in gebruik neemt. Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door personen met functionele beperkingen en stoornissen, een verminderd lichamelijk, zintuiglijk of mentaal vermogen of gebrek aan ervaring en kennis.
 - Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door personen met een verminderd lichamelijk, zintuiglijk of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over dit toestel, tenzij het gebruik plaatsvindt onder het toezicht van, of nadat men is geïnstrueerd over het gebruik van het toestel door, iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Houd kinderen jonger dan 14 jaar uit de buurt van dit toestel.
 - Houd kinderen onder toezicht om te voorkomen dat ze met het toestel gaan spelen.
 - **BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.**



Klefer met serienummer op console

WAARSCHUWING!

- Onvoorzichtigheid tijdens het gebruik van dit toestel kan leiden tot lichamelijk letsel of de dood.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt.
- Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel en neem deze in acht.
- Raadpleeg de gebruikershandleiding voor extra waarschuwingen en veiligheidsinformatie.
- De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Het maximale gebruikersgewicht voor dit toestel is 136 kg.
- Dit toestel is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik.
- Raadpleeg een arts voordat u een trainingstoestel begint te gebruiken.

(De klefer op het toestel is alleen verkrijgbaar in het Engels en het Canadees Frans.)

Klefer met productspecificatie en klefer met serienummer (onder rechterbeschermpak van onderstel)

FCC-compliance

! Door wijzigingen of aanpassingen aan dit toestel te maken die niet uitdrukkelijk zijn goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving van deze regels, kan de gebruiker zijn bevoegdheid voor het gebruik van het toestel verliezen.

Het toestel en het netsnoer voldoen aan Deel 15 van de FCC-regelgeving. Voor het gebruik gelden de volgende twee voorwaarden: (1) Dit toestel mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit toestel moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken.

Opmerking: Dit toestel en het netsnoer zijn getest en voldoen aan de grenswaarden voor digitale apparatuur van klasse A, conform Deel 15 van de FCC-regelgeving. Deze grenswaarden zijn bepaald om redelijke bescherming te bieden tegen hinderlijke interferentie bij het gebruik van het toestel in een woonomgeving. Dit toestel genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitstralen en kan, als het niet volgens de instructies geïnstalleerd en gebruikt wordt, schadelijke interferentie van radiocommunicatie veroorzaken.

Het uitblijven van interferentie in een bepaalde installatie kan echter niet worden gegarandeerd. Als dit toestel hinderlijke interferentie van radio- of televisieontvangst veroorzaakt (wat kan worden vastgesteld door het toestel uit en weer in te schakelen), dan wordt de gebruiker aangeraden om de interferentie te verhelpen door middel van een of meer van de volgende maatregelen:

- Verander de richting van de ontvangstantenne of verplaats de antenne.
- Plaats het toestel en de ontvanger verder uit elkaar.
- Sluit het toestel aan op een stopcontact in een ander stroomcircuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg uw dealer of een erkende radio- of televisiemonteur voor hulp.

Dit product voldoet aan de Europese richtlijn voor radioapparatuur 2014/53/EU.

Specificaties / Voorafgaand aan de montage

Maximale gebruikersgewicht: 136 kg (300 lbs.)

Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel: 9775 cm² (1515,4 in²)

Maximale pedaalhoogte: 48,5 cm (19,1 inches)

Gewicht van het toestel: ongeveer 70,5 kg (155,4 lbs.)

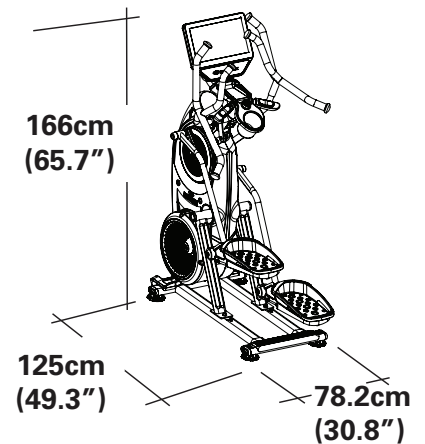
Stroomvoorzieningen:

(Netspanningsadapter)

Ingangsspanning: 100-240V AC, 50-60Hz, 1.5A

Uitgangsspanning: 12V DC, 5A

Hartslagarmband: 1 lithium-polymeerbatterij (niet vervangbaar)



Zet dit toestel NIET bij het afval. Het toestel moet worden gerecycled. Volg de voorgeschreven methoden op een erkend afvalinzamelcentrum om dit product correct te recyclen.

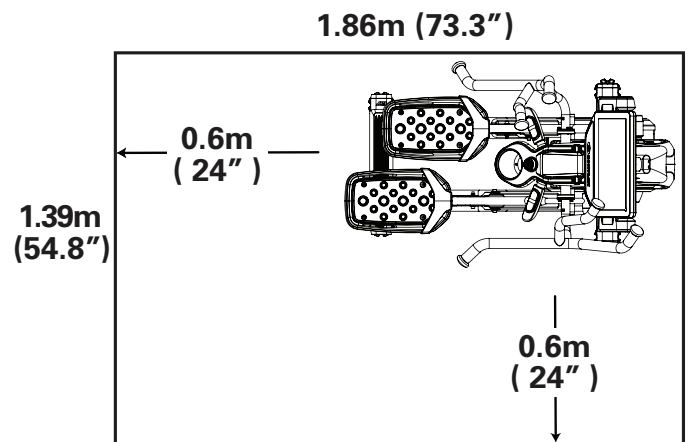
Voorafgaand aan de montage

Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 139,2 cm x 186,2 cm. Houd 0,6 m (24") vrij rond de trainingsruimte aan de kant die dient voor toegang tot het toestel en aan de achterkant van het toestel. Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale pedaalhoogte van het fitnessstoestel.

Basisprincipes bij het monteren

Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montageshap.
- Met behulp van de aanbevolen moersleutels draait u de bouten en moeren rechtsom (met de klok mee) om aan te spannen en linksom (tegen de klok in) om los te draaien.
- Wanneer u twee onderdelen vastmaakt, heft u de constructie voorzichtig op en kijkt u door de boutgaten. Op die manier kunt u de bout gemakkelijker door de gaten glijden.
- Voor de montage zijn twee personen nodig.

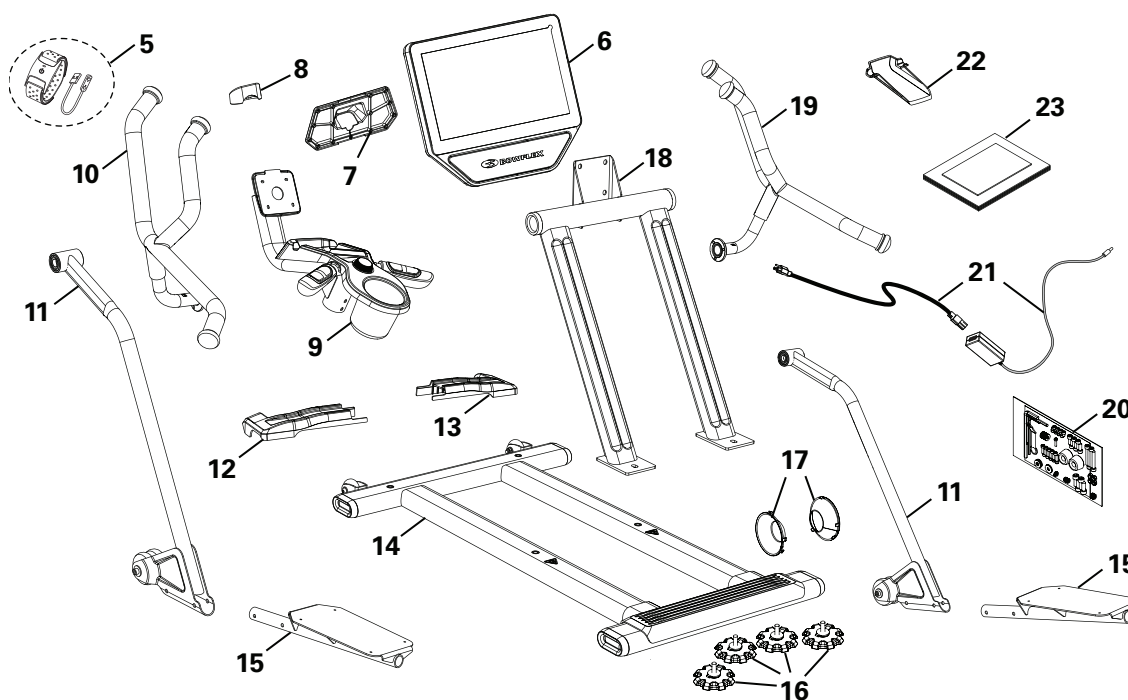
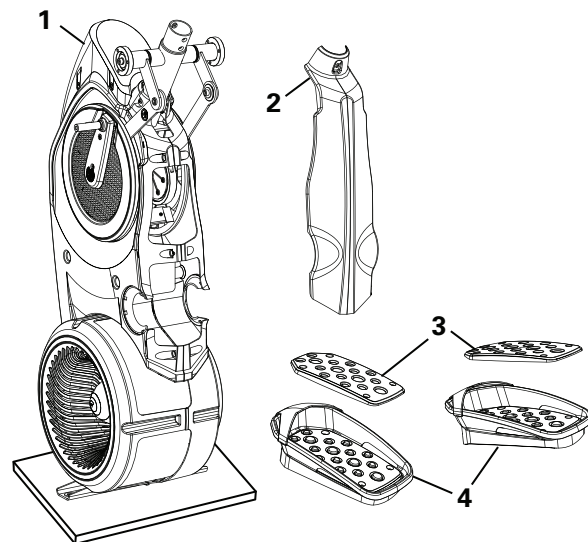


Toestelmat

De Bowflex™ Max Trainer™-toestelmat is een optioneel accessoire dat uw trainingsruimte vrij helpt te houden en uw vloer met een extra laagje beschermt. De rubberen toestelmat biedt een rubberen antislippoppervlak dat statische ontlading beperkt en zo mogelijke weergavefouten voorkomt. Plaats de Bowflex™ Max Trainer™-toestelmat indien mogelijk in de gekozen trainingsruimte voordat u aan de montage van het toestel begint.

Om de optionele toestelmat te bestellen kunt u contact opnemen met de klantenservice (indien aangekocht in de VS/Canada) of met uw lokale distributeur (indien aangekocht buiten de VS/Canada).

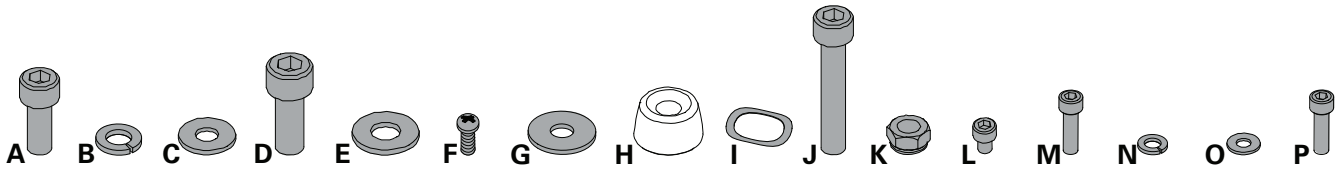
Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Frame
2	1	Beschermkap, achteraan
3	2	Voetsteunkussen
4	2	Voetsteun



Alle rechtse ('R') en linkse ('L') onderdelen zijn voorzien van een zelfklever om de montage te vergemakkelijken.

Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
5	1	Bluetooth®-hartslagarmband	15	2	Pedaal
6	1	Consoleblok	16	4	Stelvoetje
7	1	Achterafdekking console	17	2	Dop
8	1	Dop van het vaste stuur	18	1	Railconstructie
9	1	Vast stuur	19	1	Bewegende handgreep, rechts
10	1	Bewegende handgreep, links	20	1	Montagemateriaalkaart
11	2	Been	21	1	Netspanningsadapter
12	1	Beschermkap onderstel, rechts	22	1	Inzethouder
13	1	Beschermkap onderstel, links	23	1	Setje met handleidingen
14	1	Onderstel			

Montagemateriaal/Gereedschap



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	6	Cilinderkopinbusbout, M8x1.25x20 Zwart	I	2	Gegolfde sluitring, 17.2x22
B	6	Borgring, M8x14.8 Zwart	J	4	Cilinderkopinbusbout, M8x1.0x55 Zwart
C	12	Sluitring, plat M8x18 Zwart	K	4	Borgmoer, M8 Zwart
D	4	Cilinderkopinbusbout, M10x1.5x25 Zwart	L	8	Cilinderkopinbusbout, M6x1.0x8 Zwart
E	4	Sluitring, plat M10x23 Zwart	M	4	Cilinderkopinbusbout, M6x1.0x20 CL10.9 Zwart
F	1	Bolcilinderkruiskopschroef, M5x0.8x20 Zwart	N	10	Borgring, M6x14.8 Zwart
G	2	Sluitring, plat M8x24 Zwart	O	4	Sluitring, plat M6x13 Zwart
H	2	Dop	P	6	Cilinderkopinbusbout, M6x1.0x20 CL12.9 Zwart

Opmerking: Bepaalde onderdelen zijn op de montagekaart afgebeeld als reserveonderdelen. Het is dus normaal dat er na de montage van het toestel nog onderdelen overblijven.

Gereedschap

Meegeleverd



#2
5 mm
6 mm
8 mm

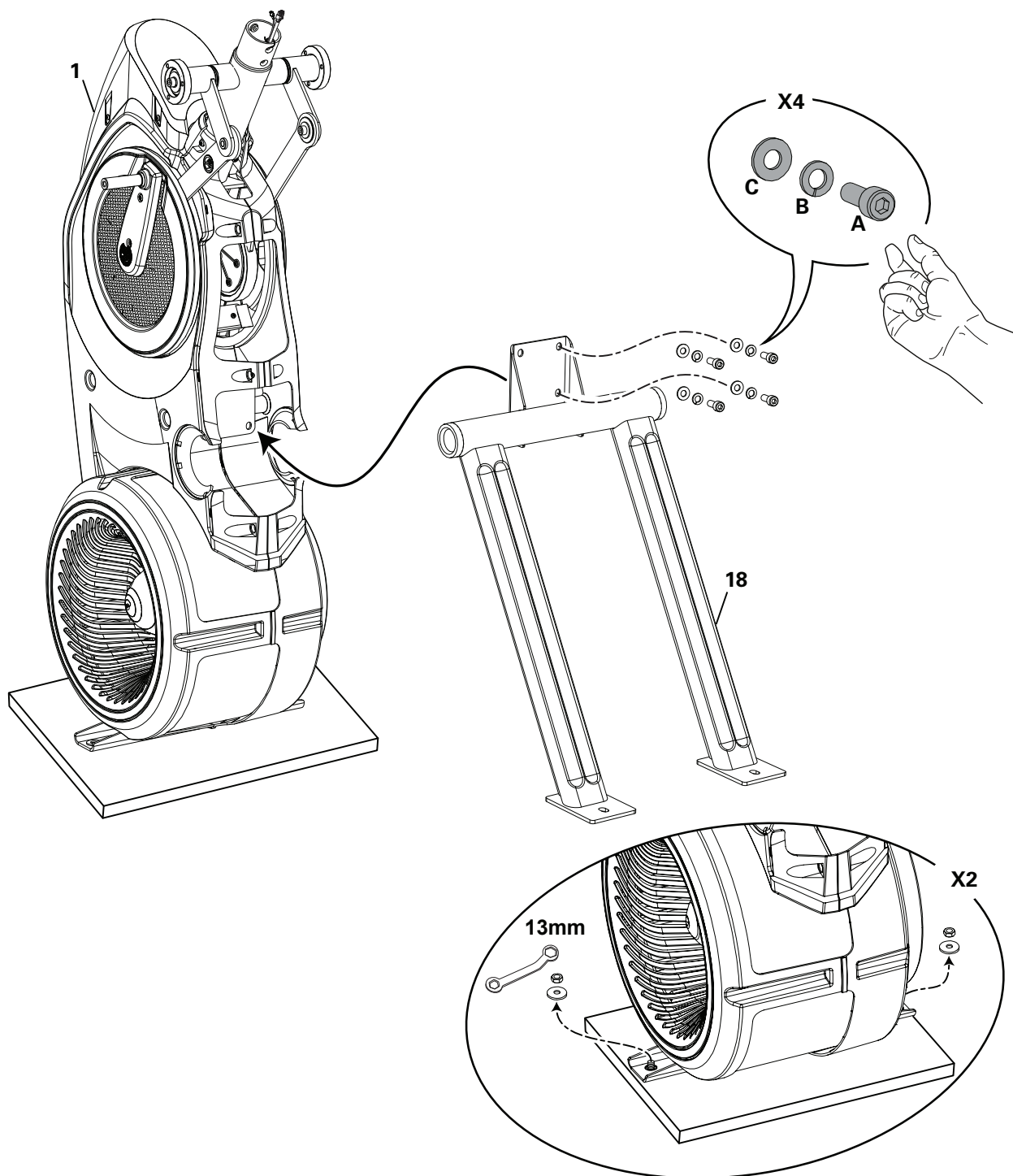


13 mm

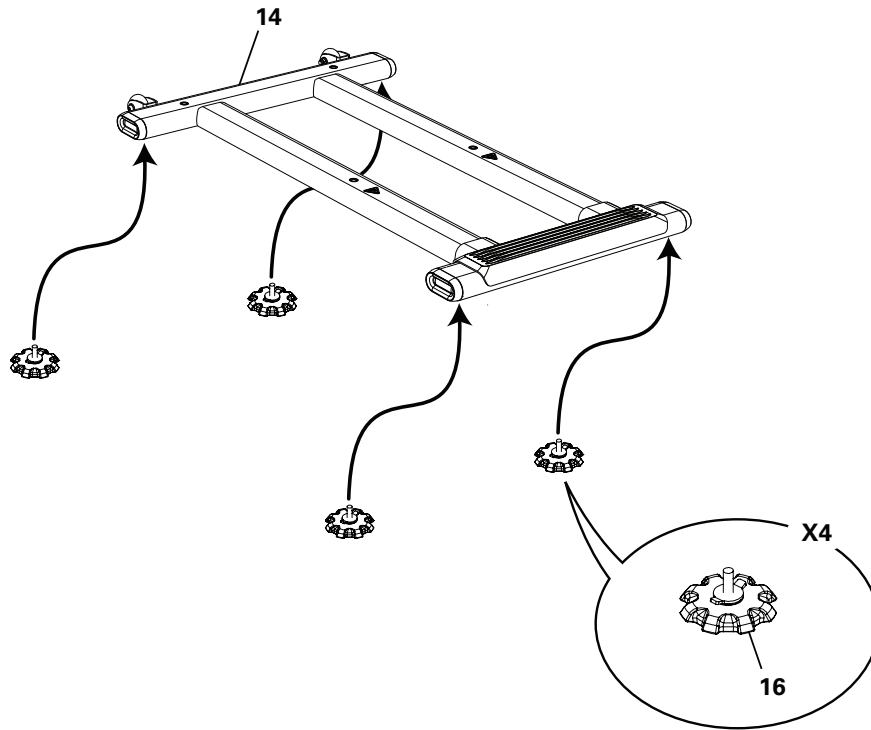
1. Bevestig de railconstructie aan het frame en maak vervolgens het frame los van de transportplaat

! Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.

NB: Draai het montage materiaal met de hand vast.



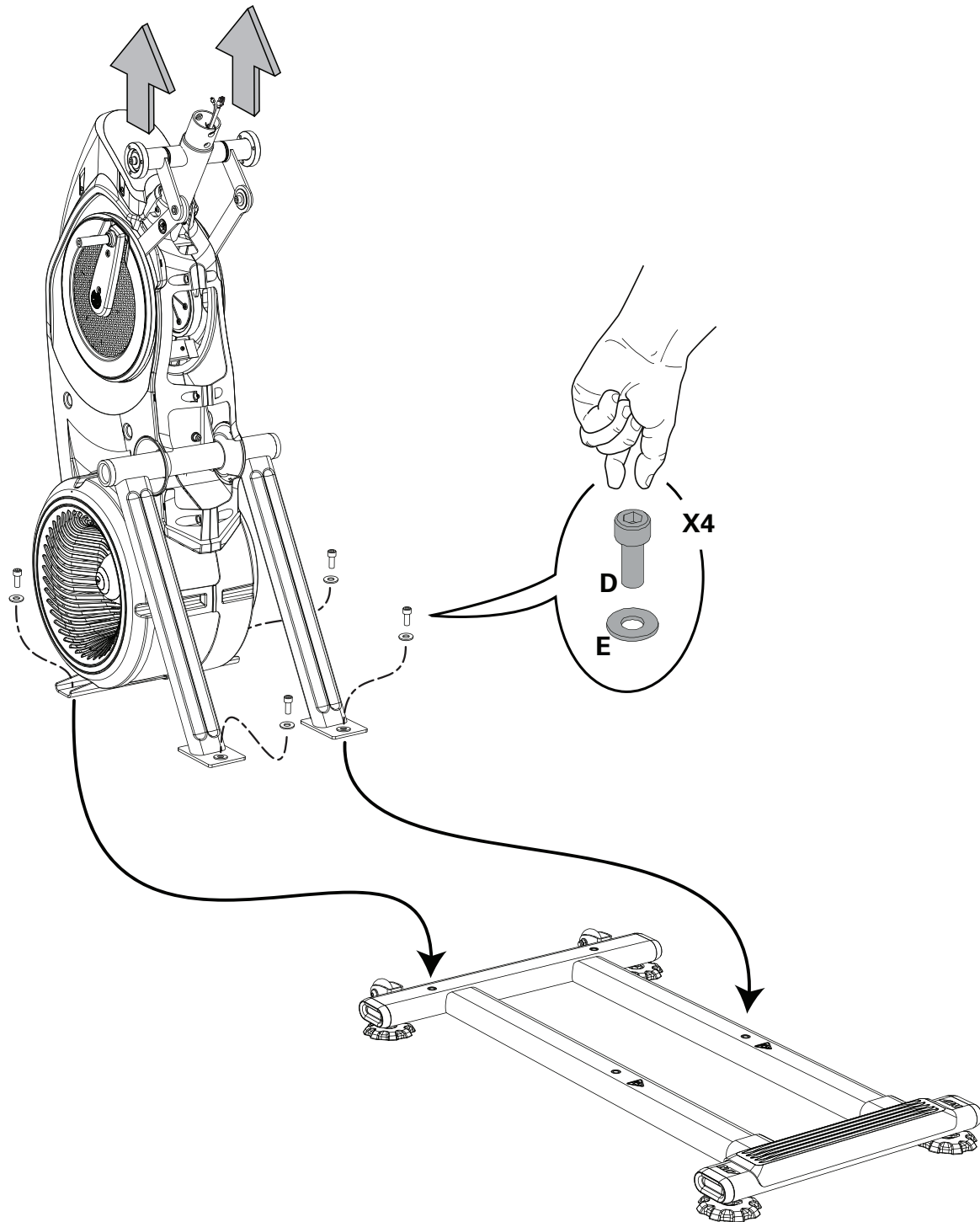
2. Bevestig de stelvoetjes aan het onderstel



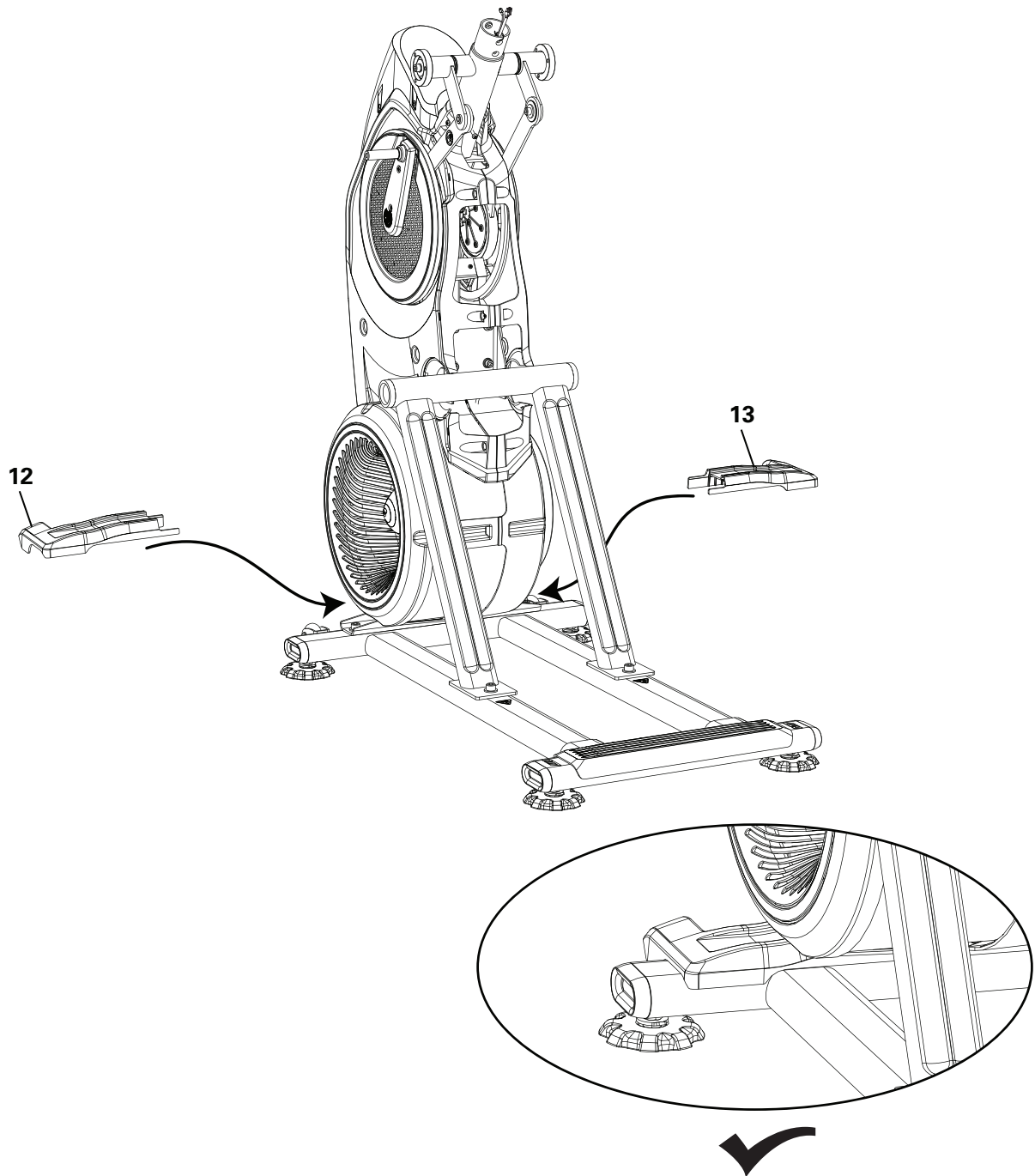
3. Til de frameconstructie voorzichtig van de transportplaat en bevestig het op het onderstel

! Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon. Til de frameconstructie op aan de buitenkant van het kantelende deel zoals hieronder aangegeven.

NB: Nadat u al het montagemateriaal met de hand hebt aangedraaid, zet u AL het montagemateriaal uit de vorige stappen volledig vast.

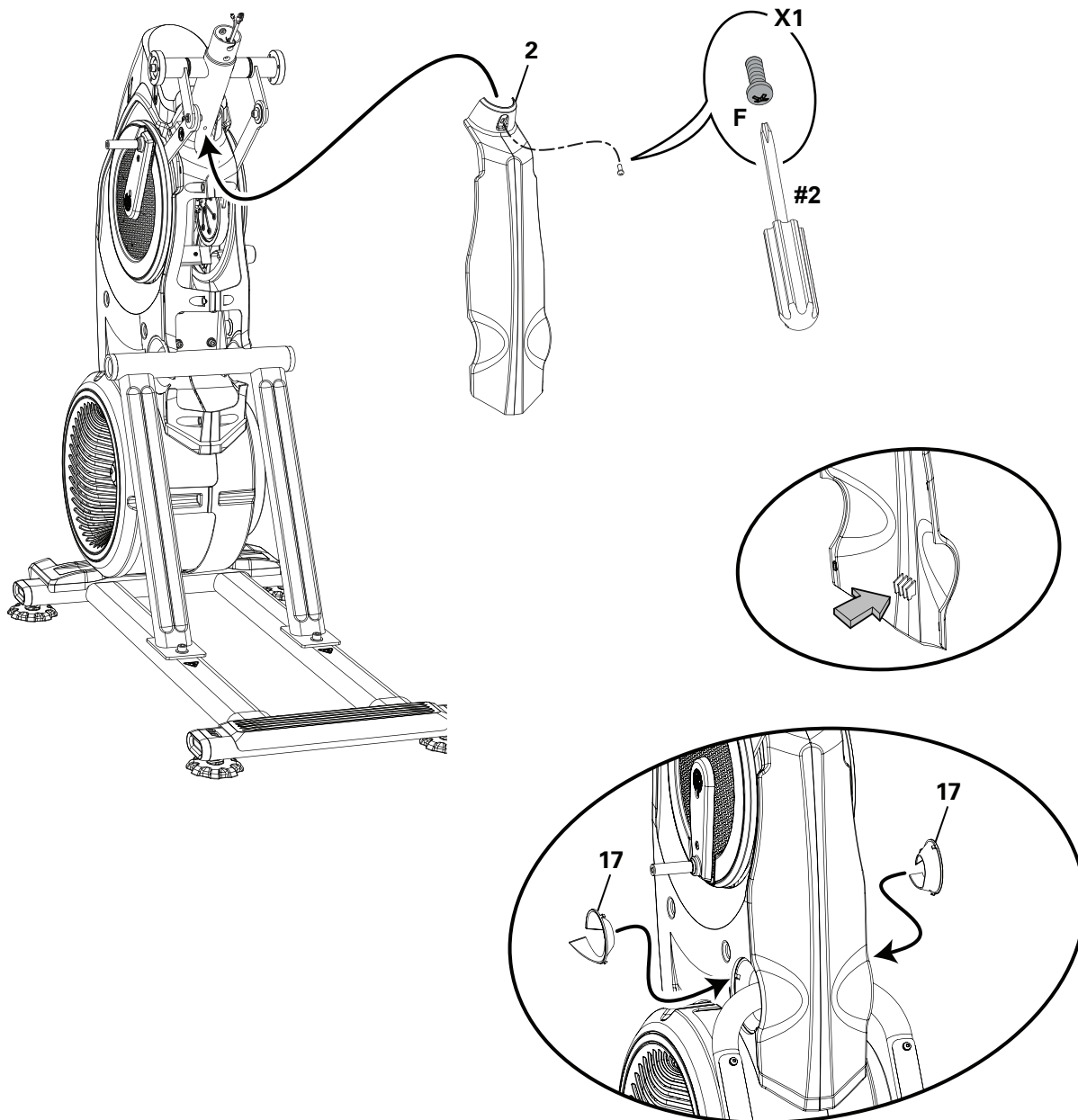


4. Bevestig de beschermkap van het onderstel aan de frameconstructie




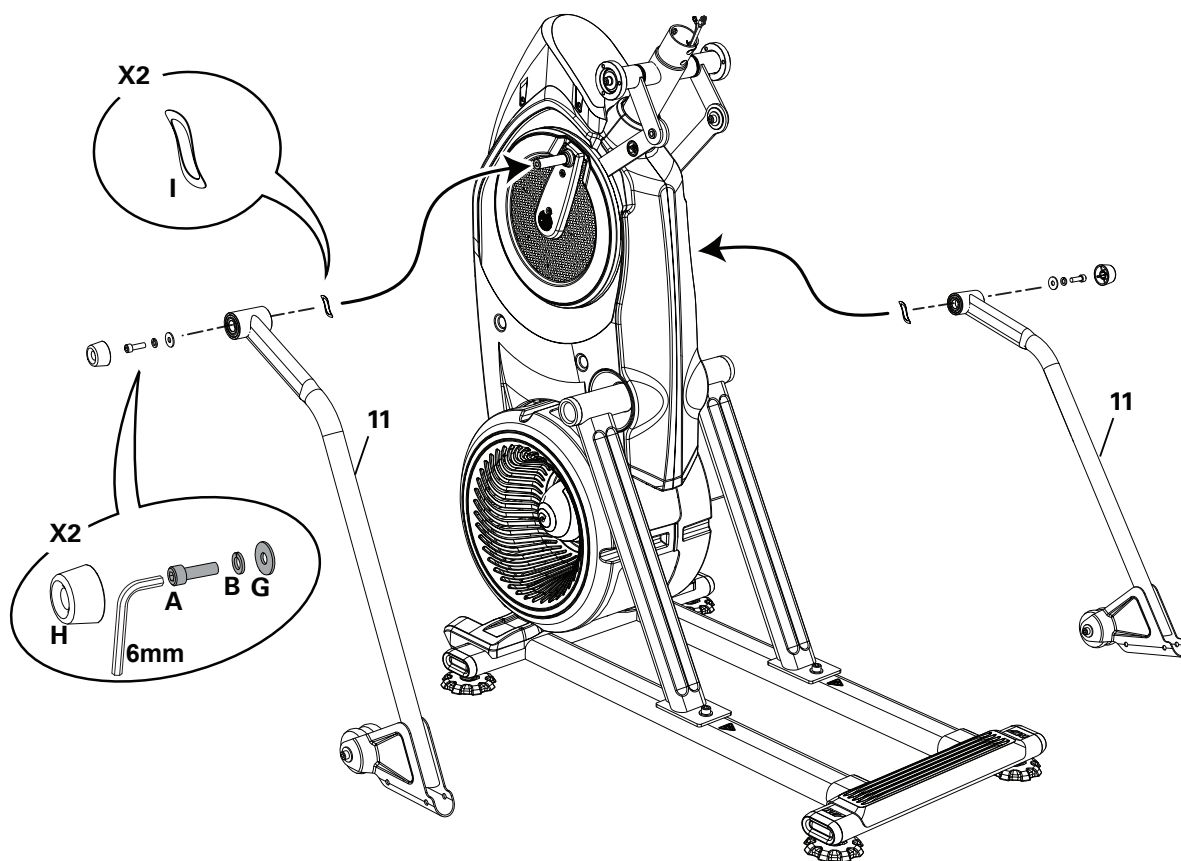
5. Bevestig de achterste beschermkap en de doppen op de frameconstructie

NB: Plaats de binnenhaak van de achterste beschermkap op de frameconstructie en kantel de beschermkap vervolgens op zijn plaats.



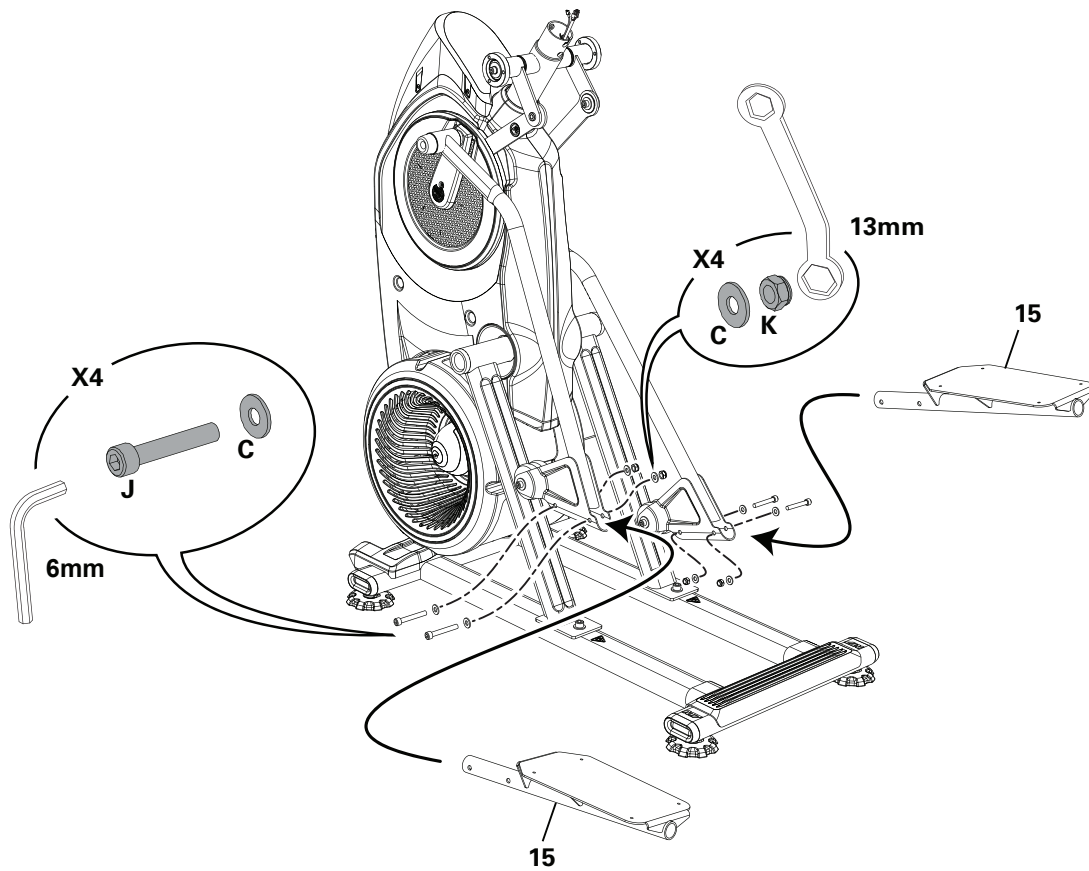
6. Bevestig de benen aan de frameconstructie

 Denk eraan dat de benen met elkaar zijn verbonden en dat beide benen bewegen wanneer een van de benen wordt bewogen.

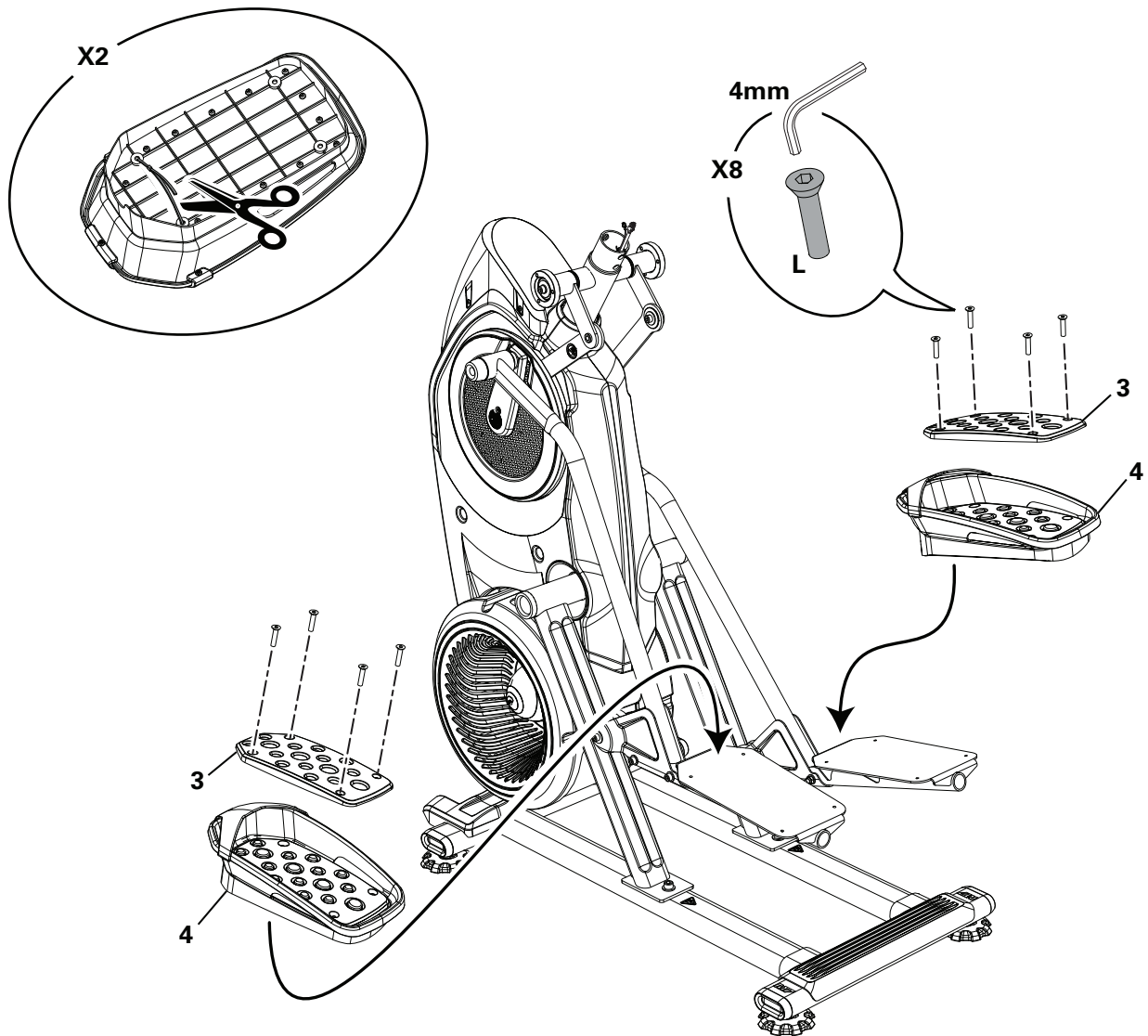


7. Bevestig de pedalen aan de frameconstructie

! Voorkom mogelijke ernstige verwondingen wanneer u de buisuiteinden in de gemonteerde benen schuift door erop te letten dat uw vingers of handen niet geklemd raken.

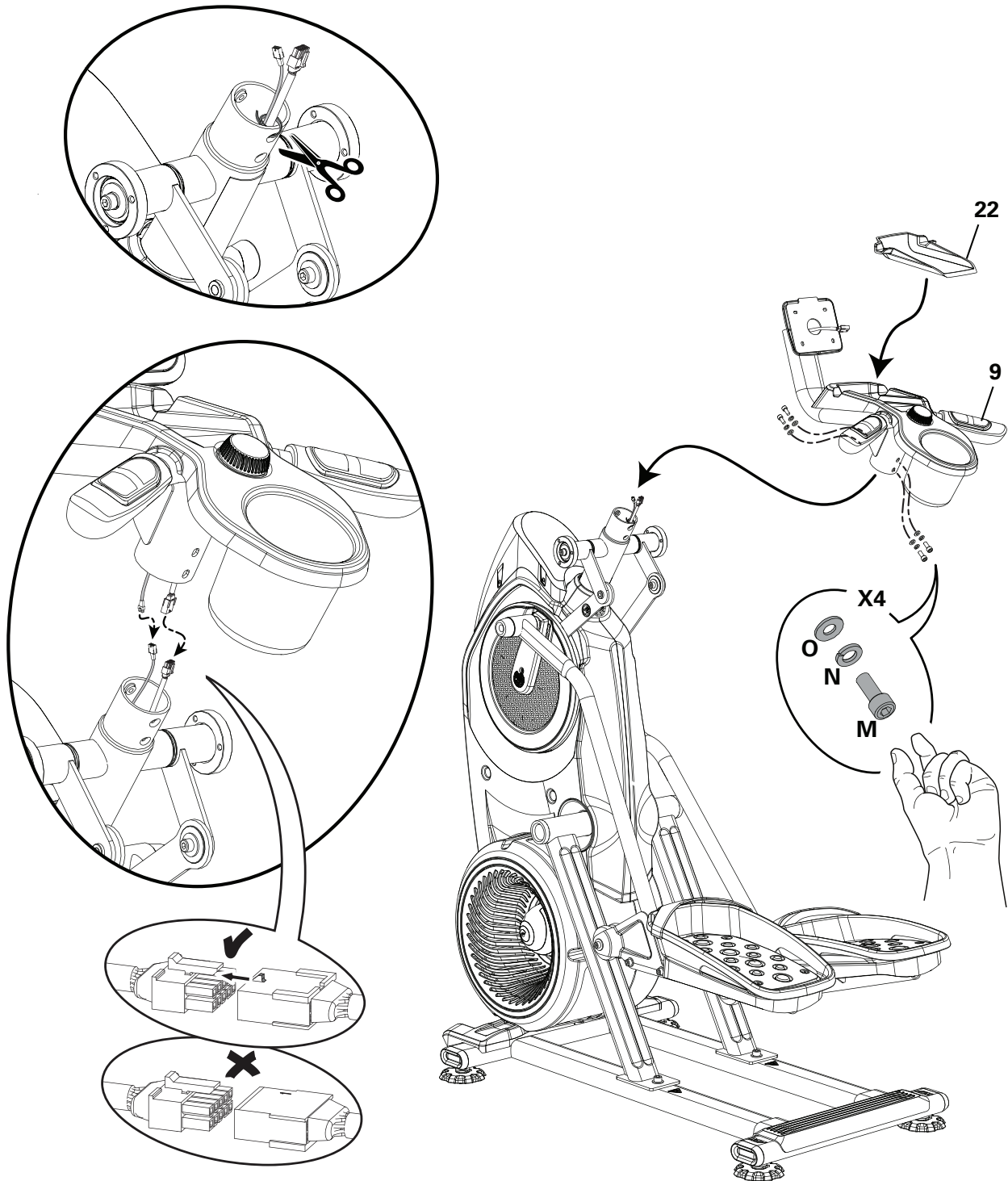


8. Bevestig de voetplatformen en vervolgens de voetsteunen aan de pedalen



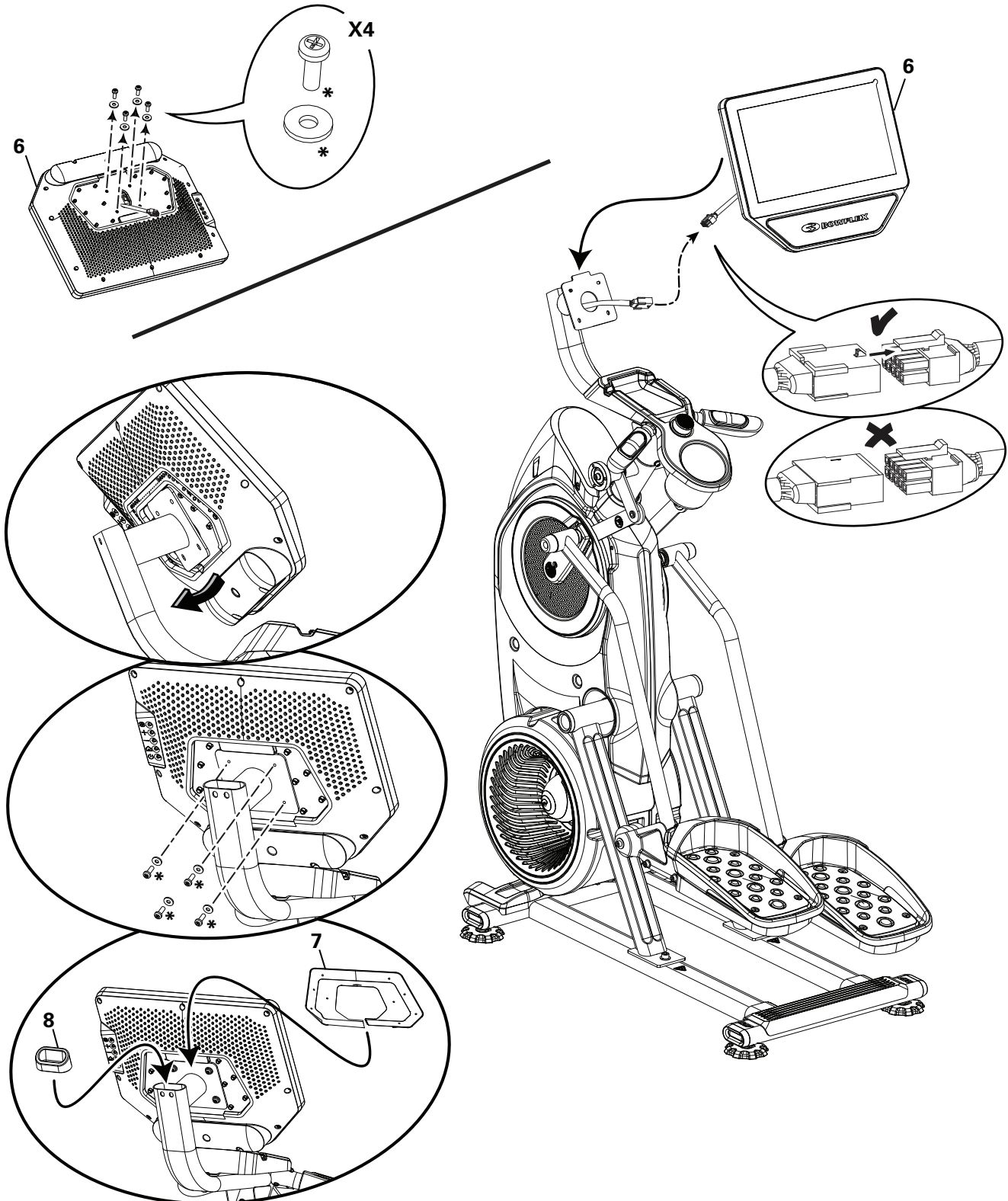
9. Snij de transportbandjes door die de kabels bevestigen, sluit de kabels aan en bevestig het consoleblok en de klembalk voor mobiele apparaten

NB: Laat de kabels niet in de frameconstructie vallen. Snij of plooi de consolekabels niet. Nadat u al het montage materiaal met de hand hebt aangedraaid, zet u het volledig vast met de inbussleutel van 5 mm.



10. Verwijder de achterafdekking van de console en het montage materiaal van het consoleblok. Sluit de kabels aan en plaats de console op het vaste stuur. Duw het overtollige deel van de kabels in het vaste stuur, draai het consoleblok naar onderen en maak het op het vaste stuur vast.

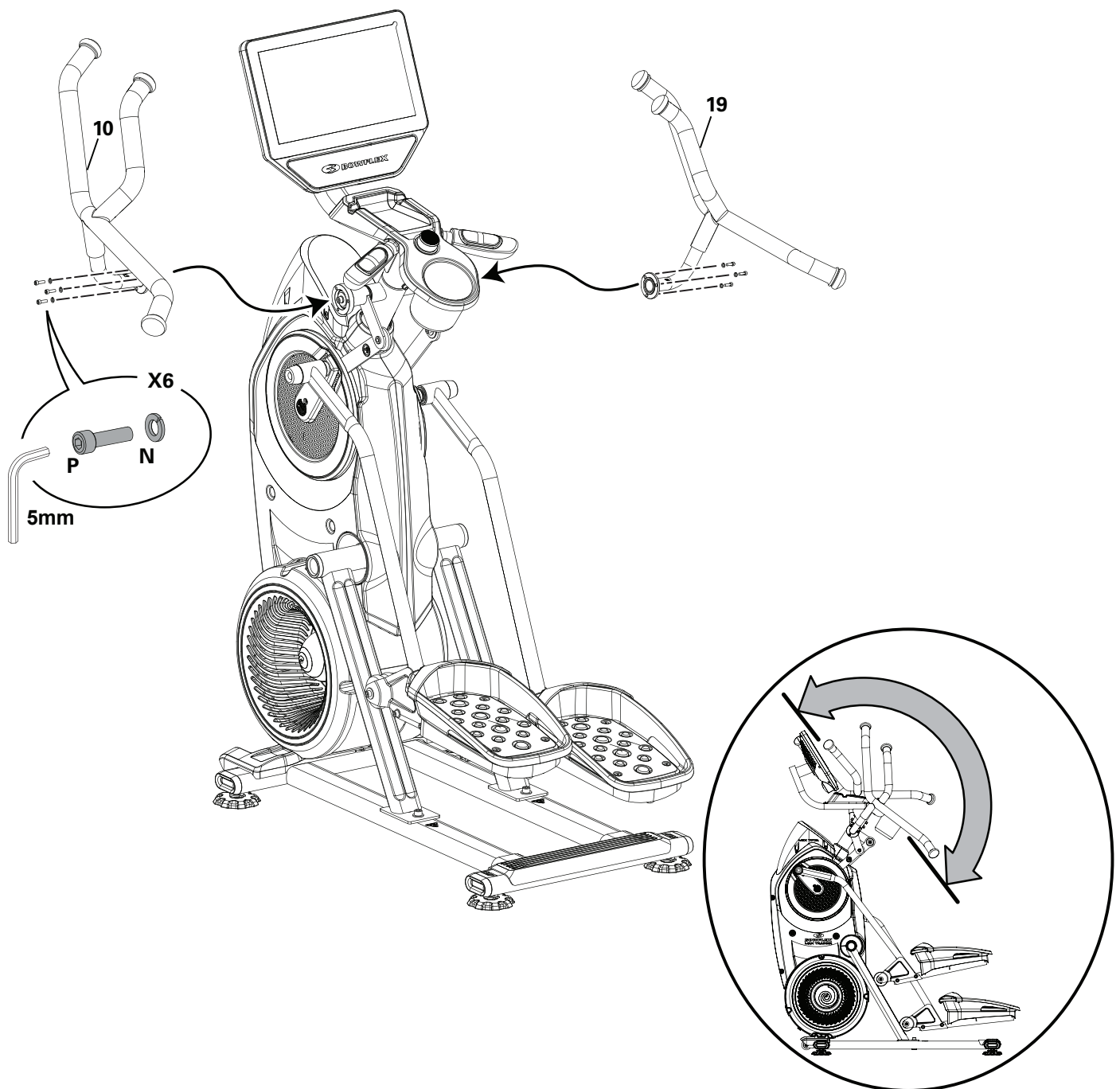
NB: Snij of plooi de kabels niet. Zorg dat de kabelconnectoren goed zijn vastgeklikt. * Montagemateriaal is niet op de montagekaart aanwezig.



11. Bevestig de bovenste handgrepen aan de frameconstructie

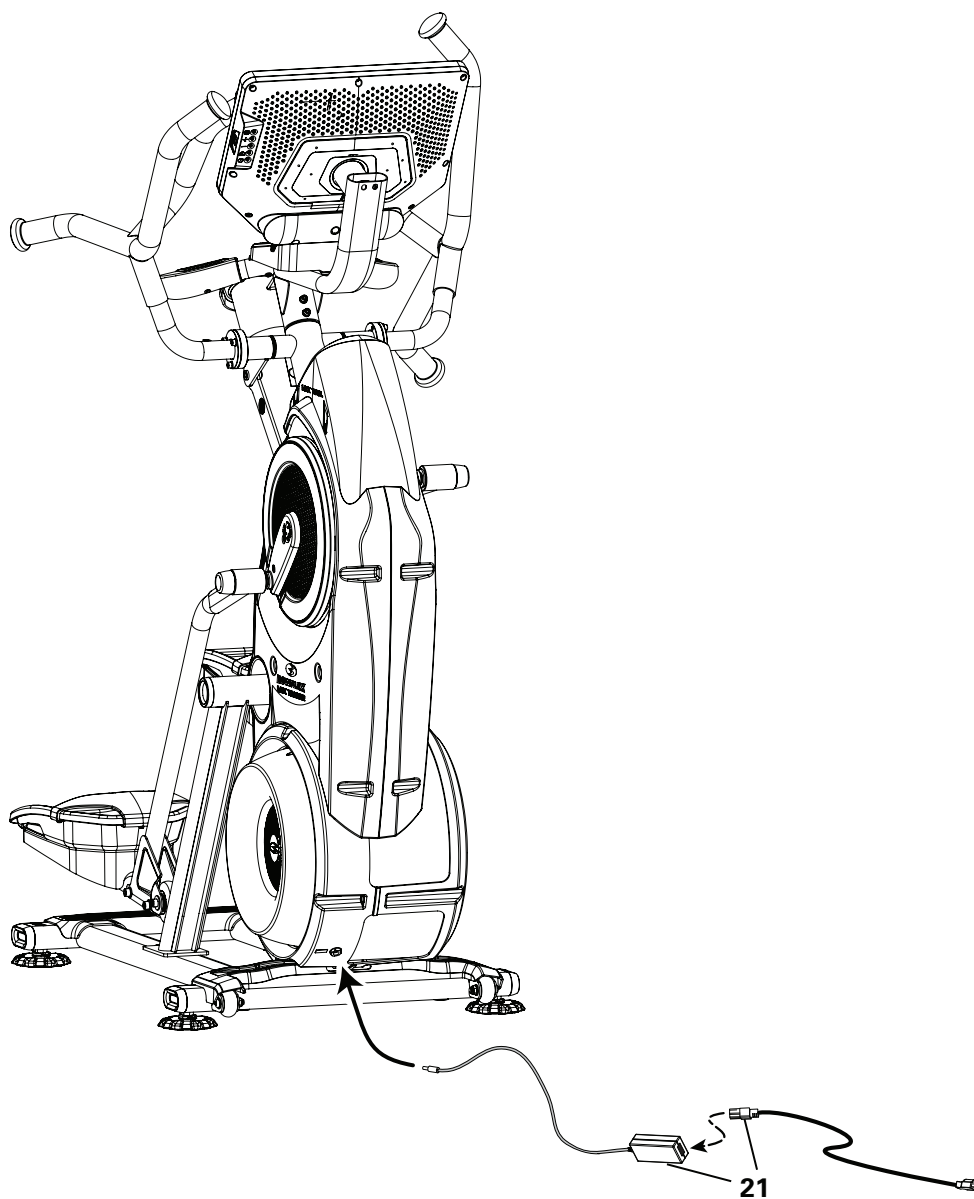
! Denk eraan dat de pedalen en de bovenste handgrepen met elkaar zijn verbonden en dat beide onderdelen bewegen wanneer een van deze onderdelen wordt bewogen.
Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.

NB: Bevestig de bovenste handgrepen zodanig dat ze zich binnen het handbereik van de gebruiker bevinden.



12. Sluit de netspanningsadapter op de frameconstructie aan

NB: Zorg dat u de juiste netspanningsadapter voor uw regio gebruikt.



13. Stel uw toestel in

- a. Nadat u het toestel hebt aangesloten op een werkend stopcontact, zal het opstarten en gaat de rode status-led branden.

Opmerking: De console kan in slaapstand gaan als er geen invoer plaatsvindt. Raak het scherm van de console aan om het toestel uit de slaapstand te halen.

- b. Het toestel wordt ingeschakeld en het scherm Welcome - Connect Wifi (Welkom - Maak wifiverbinding) wordt weergegeven. Tik op Connect (Verbinden).

Opmerking: Voor het gebruik van uw Bowflex™-toestel is een wifiverbinding nodig. Als u niet over een wifiverbinding beschikt, neem dan onmiddellijk contact op met uw Bowflex™-vertegenwoordiger of uw lokale distributeur voor verdere hulp.

- c. De console geeft de lijst met beschikbare wifiverbindingen weer. Tik op de gewenste wifiverbinding en voer het wachtwoord in. Tik op Connect (Verbinden).

- d. De console test de wifiverbinding en probeert er een verbinding mee te maken.

Als de console het scherm Update Available (Update beschikbaar) weergeeft, tikt u op de knop Agree (Akkoord). De console werkt de software bij.

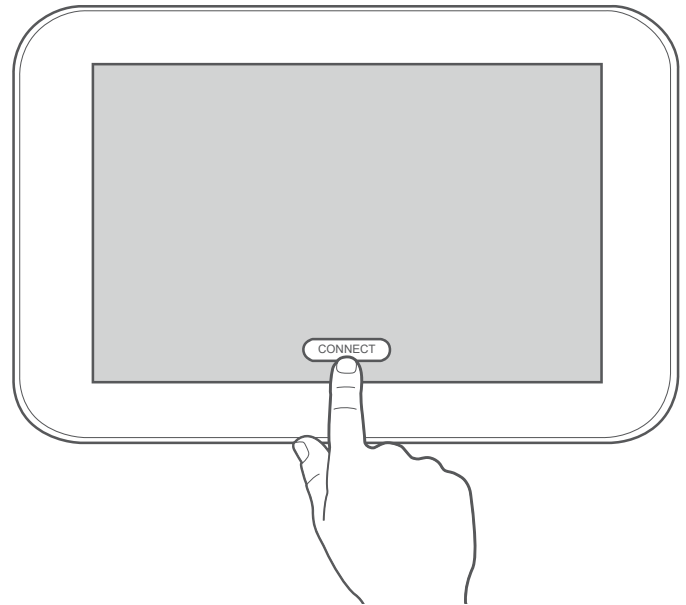
- e. Zodra de wifiverbinding tot stand is gebracht, tikt u op Back (Terug).

- f. De console opent de Bowflex™ JRNY™-app. Tik op Get Started (Aan de slag).

- g. De console geeft het optiescherm weer. Kies Log In (Aanmelden) of Create Account (Account aanmaken). Volg de aanwijzingen om uw nieuwe fitnessstoestel te registreren. Nadat de registratie is voltooid, is uw fitnessstoestel klaar voor gebruik.

Opmerking: Het Bowflex™-toestel moet worden geregistreerd met behulp van een wifiverbinding. Zodra de eerste registratie en configuratie is voltooid, kan het toestel zonder wifiverbinding worden gebruikt. Alle coaching, aangepaste trainingen, immersieve buitenhardloopsessies in de virtuele Explore The World™-omgeving en begeleide trainingsvideo's zijn alleen beschikbaar via een wifiverbinding met een JRNY™-abonnement*.

- h. De console geeft het Just for You-scherm weer. Op dit scherm wordt u gevraagd om uw Fitness Assessment-training (conditiebeoordeling) te doen om een aangepaste training te verkrijgen*. Op het tabblad Learn (Leren) vindt u meer informatie over uw opties.



14. Laatste controle

Zorg dat al het montage materiaal goed vastzit en dat de onderdelen correct gemonteerd zijn.

Opmerking: Verwijder resterende beschermende plastic laagjes van het scherm van de console. Verwijder de plastic krasbeschermingsstroken van de rails.

Noteer het serienummer in het daarvoor bedoelde veld vooraan in deze handleiding.

⚠ Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

* Voor de JRNY™-ervaring hebt u een JRNY™-abonnement nodig – zie www.bowflex.com/jrny voor meer informatie. Klanten uit de Verenigde Staten en Canada kunnen een JRNY™-abonnement verkrijgen door te bellen naar 800-269-4126 of naar www.bowflex.com/jrny te gaan. Indien beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten), kunt u ook een JRNY™-abonnement verkrijgen door de JRNY™-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u in te schrijven via de gedownloade app. JRNY™-abonnementsen zijn mogelijk niet in alle landen verkrijgbaar.

Afstellingen

Het toestel verplaatsen

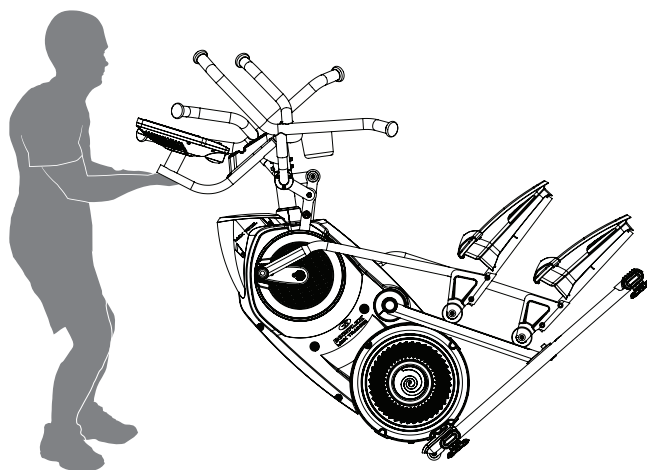
! Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst, afhankelijk van hun fysieke kracht en capaciteiten. Zorg dat u en de andere personen allemaal fysiek fit zijn en in staat zijn om het toestel veilig te verplaatsen.

1. Neem de aerobars vast om het toestel voorzichtig naar u toe te kantelen op de transportwielen. Let erop om niet het mediadraagblad vast te nemen.

! Let op de handgrepen en het gewicht van het toestel voordat u het toestel kantelt.

2. Duw het toestel naar zijn plaats.

3. Laat het toestel voorzichtig op zijn plaats zakken.



NB: Wees voorzichtig wanneer u het toestel verplaatst. Alle abrupte bewegingen kunnen de werking van de computer beïnvloeden.

Het toestel nivelleren

Het toestel moet worden genivelleerd als uw trainingsruimte oneffen is of als de railconstructie lichtjes van de vloer komt. Werkwijze voor het afstellen:

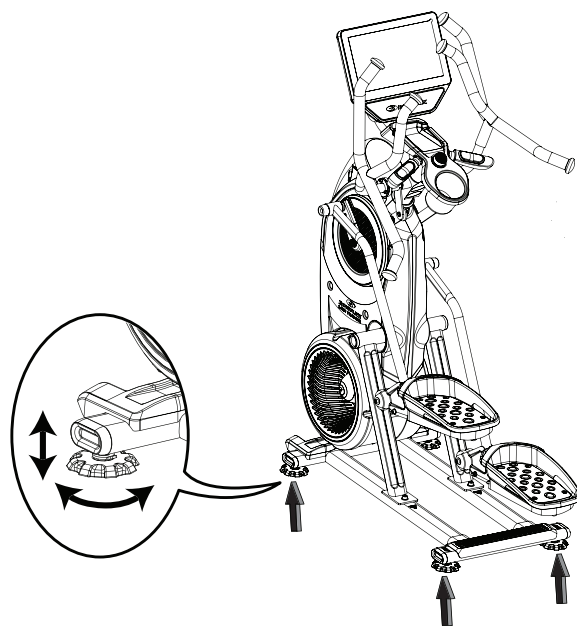
1. Plaats het toestel in uw trainingsruimte.

2. Draai de borgmoeren los en verstel de stelvoetjes totdat ze gelijk contact maken met de vloer.

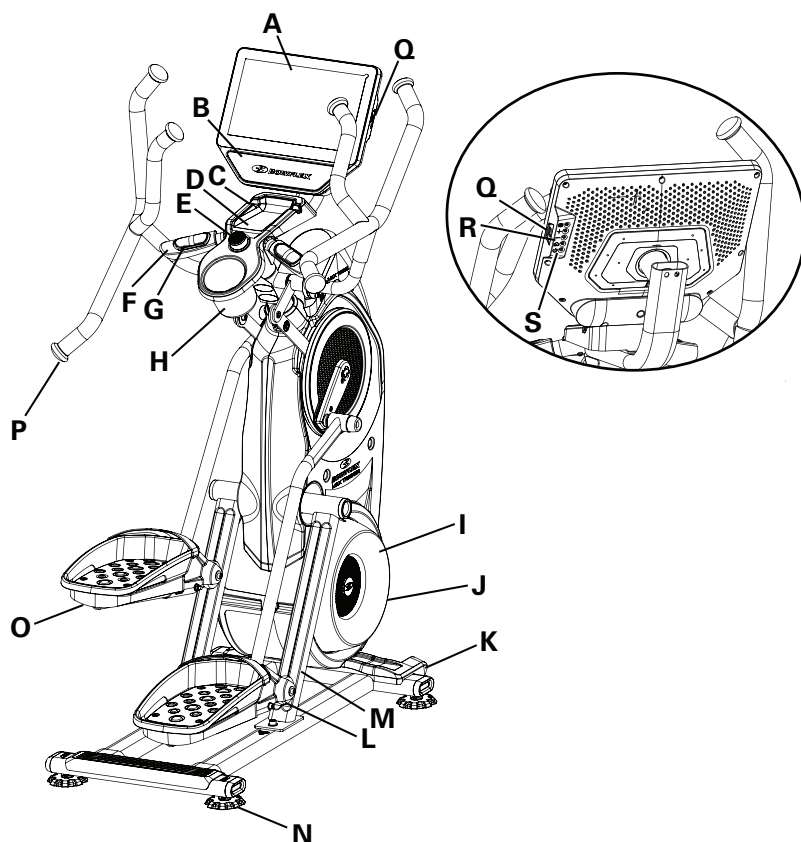
! Verstel ze niet te hoog, zodat ze niet loskomen of van het toestel worden afgeschroefd. Hierdoor zou u zich kunnen verwonden of het toestel kunnen beschadigen.

3. Draai de borgmoeren vast.

! Zorg dat het toestel waterpas staat en stabiel is voordat u begint te trainen.

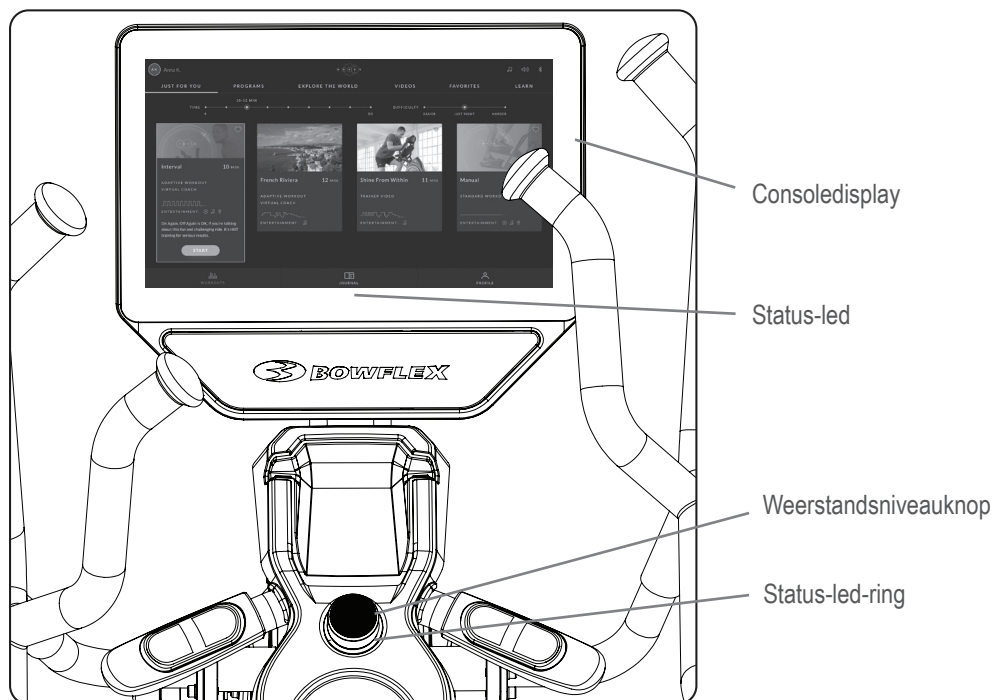


A	Console
B	Luidsprekers
C	Media-/entertainmentgleuf
D	Houder
E	Weerstandsniveaunknop
F	Vast stuur
G	Contactsensoren voor hartslagmeting (CHR)
H	Waterfleshouder
I	Weerstandventilator
J	Stroomaansluiting
K	Transportwiel(tje)
L	Rol
M	Railconstructie
N	Stelpootje
O	Pedaal
P	Bewegende handgrepen
Q	USB-poort
R	Volumeknoppen
S	Aan/uit-knop
T	Bluetooth®-connectiviteit (niet afgebeeld)

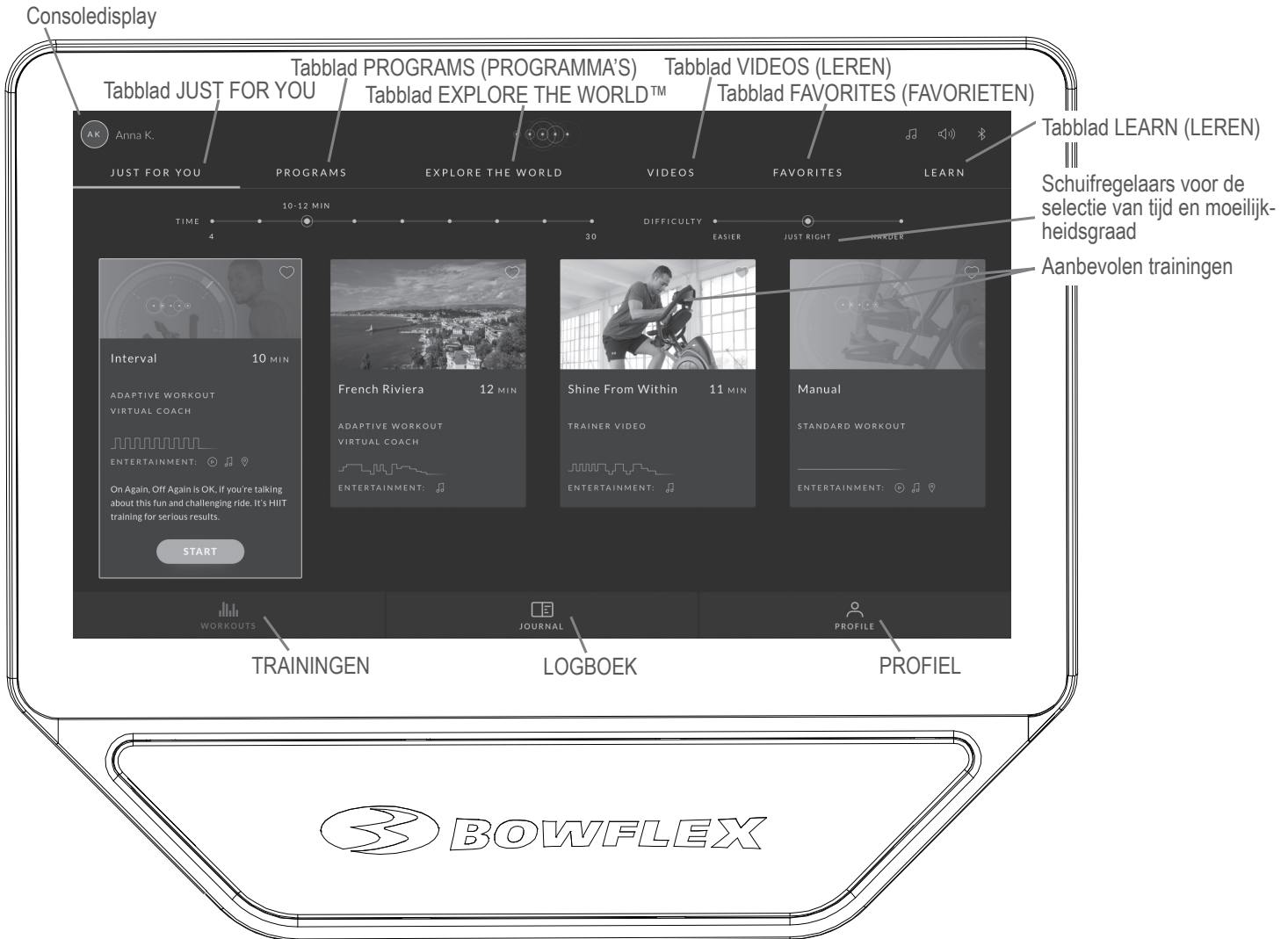


⚠ WAARSCHUWING

Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u zich zwak voelt.



Console



U hebt toegang tot uw JRNY™-abonnement* via de console van dit Bowflex™-toestel. Met een JRNY™-abonnement ontvangt u begeleidde trainingen die zijn aangepast aan uw mogelijkheden en handig worden weergegeven op uw console en vriendelijke virtuele spraakbegeleide coaching die bedoeld is om u te helpen in uw streven naar langdurige fitnessresultaten.

Opmerking: Voor gebruikers zonder JRNY™-abonnement* is bepaalde content mogelijk uitgeschakeld of vergrendeld. Alle coaching, aangepaste trainingen, immersieve buitenhardloopsessies in de virtuele Explore The World™-omgeving en begeleidde trainingsvideo's zijn alleen beschikbaar via een wifiverbinding met een JRNY™-abonnement. Beschikbare trainingen zijn te vinden op het tabblad Programma's, het tabblad Explore the World™, Trainingen en het tabblad JUST FOR YOU.

Consoledisplay

Via de startpagina van het consoledisplay krijgt u gemakkelijk toegang tot basisfuncties, zoals handmatige en standaard trainingsprogramma's. Alles kan worden bediend met een eenvoudige tik op het display. Tik op het display om een keuze te maken, een training te starten of de console uit de slaapstand te halen.

Opmerking: De knoppen aan de achterkant van de console zijn bedoeld voor fabrieksreset en herstel. Ze zijn niet bedoeld voor gebruik door de klant. De aan/uit-knop schakelt de achtergrondverlichting van de console uit zodat deze uit lijkt te staan, maar de elektronica staat nog steeds aan.

* Voor de JRNY™-ervaring hebt u een JRNY™-abonnement nodig – zie www.bowflex.com/jrny voor meer informatie. Klanten uit de Verenigde Staten en Canada kunnen een JRNY™-abonnement verkrijgen door te bellen naar 800-269-4126 of naar www.bowflex.com/jrny te gaan. Indien beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten), kunt u ook een JRNY™-abonnement verkrijgen door de JRNY™-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u in te schrijven via de gedownloade app. JRNY™-abonnementsen zijn mogelijk niet in alle landen verkrijgbaar.

Tabblad JUST FOR YOU

Nadat u zich hebt aangemeld, wordt het tabblad Just For You weergegeven als het startscherm van uw toestel. Hier worden begeleide aanpasbare trainingsopties* en educatieve video's gepresenteerd die u aanmoedigen om uw fitnessdoelen na te streven. Tik op een van de beschikbare opties om meer details te zien en de training te starten.

Opmerking: U kunt de schuifregelaars voor tijd en moeilijkheidsgraad gebruiken om de aanbevolen training in te stellen. Gebruikers zonder premiumabonnement* zullen alleen de schuifregelaar voor de tijdselectie te zien krijgen.

Tabblad PROGRAMS (PROGRAMMA'S)

Het tabblad Programma's biedt toegang tot alle begeleide aanpasbare trainingen (met of zonder virtuele coaching)*, samen met de meer standaard trainingsprogramma's.

Opmerking: Zonder wifiverbinding kunnen alleen de basistrainingen en -functies worden gebruikt.

 **Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en hellingsveranderingen van het loopvlak verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.**

Tabblad EXPLORE THE WORLD™

Met de Explore The World™-trainingen kunt u door virtuele buitenomgevingen fietsen.

Opmerking: Voor toegang tot de Explore The World™-trainingen hebt u een wifiverbinding met een JRNY™-abonnement nodig.

 **Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en hellingsveranderingen van het loopvlak verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.**

Tabblad VIDEOS (VIDEO'S)

Het tabblad Video's bevat trainingen begeleid door fitnesstrainers*, ingedeeld per moeilijkheidsgraad en georganiseerd volgens tijd.

Tabblad FAVORITES (FAVORIETEN)

Snelle toegang tot uw favoriete content. Om een optie toe te voegen aan het tabblad Favorieten tikt u op het hartpictogram in de rechterbovenhoek.

Tabblad LEARN (LEREN)

Bevat educatieve video's en belangrijke informatie over fitness.

Aanbevolen trainingen

Aanbevolen trainingen zijn gebaseerd op uw huidige fitnessniveau, eerdere trainingen en geselecteerde tijd- en moeilijkheidsinstellingen. Tik op de kaart met voorgestelde trainingen om een uitgebreide omschrijving te zien.

Opmerking: Gebruikers zonder JRNY™-abonnement* zullen alleen de schuifregelaar voor de tijdselectie te zien krijgen.

TRAININGEN

Het tabblad Workouts (Trainingen) verzamelt centraal alle beschikbare trainingen en educatieve video's.

 **Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en hellingsveranderingen van het loopvlak verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.**

LOGBOEK

Toont het trainingsoverzicht (overzicht), eerdere trainingen en beloningen voor het geselecteerde gebruikersprofiel.

PROFIEL

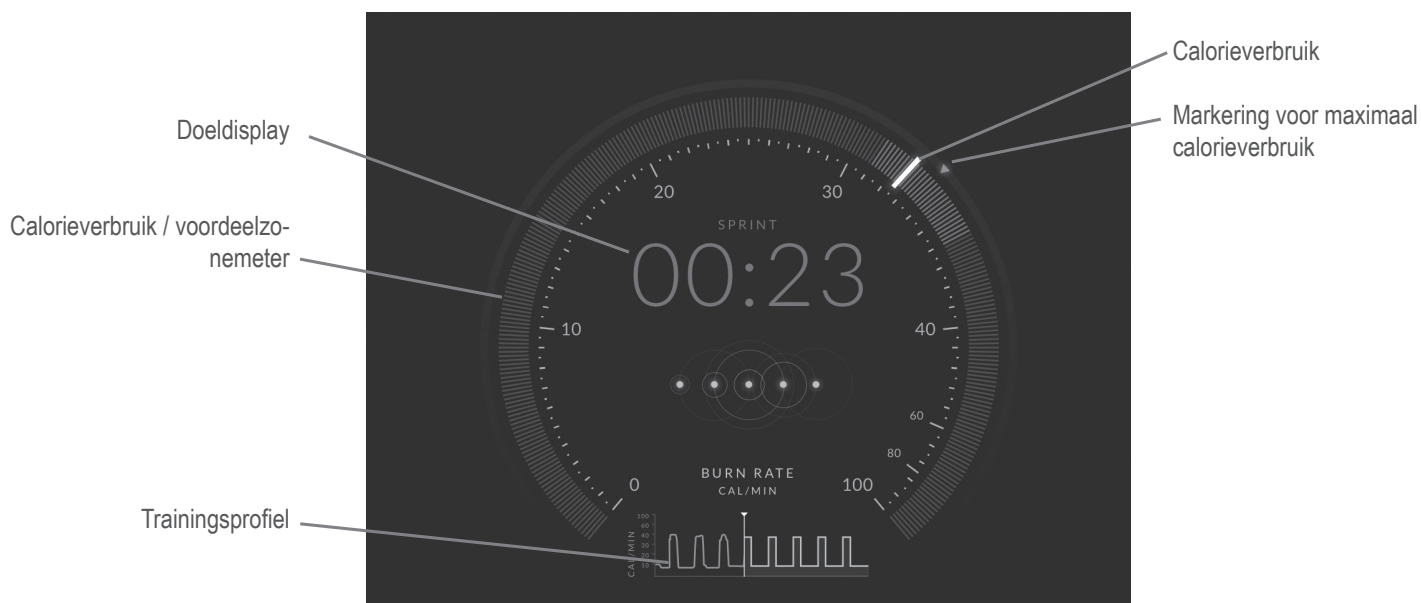
Bekijk en bewerk uw gebruikersprofielgegevens, instellingen en JRNY™-abonnementsinformatie.

Statusled en statusledring

De statusled en statusledringen geven aan of de console is geactiveerd en correct opstart/werkt (led brandt) of een fout vertoont (led knippert snel). Om de console te resetten in geval van een fout, moet u het toestel 30 seconden loskoppelen van het net en vervolgens weer aansluiten.

Weerstandsniveaunknop

Draai aan de knop om het weerstandsniveau in te stellen. U verhoogt de waarde door de knop rechtsom te draaien en verlaagt de waarde door de knop linksom te draaien.



Intervaltijd

De intervaltijd toont de resterende tijd van het huidige interval (sprint, herstel of totale trainingstijd).

Calorieverbruik / voordeelzonemeter

De waarde voor calorieverbruik toont het aantal calorieën dat u per minuut verbrandt. Deze waarde is afhankelijk van de intensiteit, die wordt bepaald door de huidige snelheid en het hellingsniveau. Als een van deze waarden verhoogt, dan verhoogt ook het calorieverbruik.

De voordeelzonemeter wordt weergegeven tijdens standaard en handmatige trainingen, met drie voorgestelde zones: vetverbranding, uithoudingsvermogen en prestaties.

Trainingsprofiel

Het trainingsprofiel is een visuele weergave van de training (die de intensiteit toont). Hoe hoger de profiellijn, hoe intenser de training.

Streefdoelreeks voor calorieverbruik

De streefdoelreeks voor calorieverbruik is gebaseerd op het gekozen gebruikersprofiel. Bij een intervaltraining wordt een reeks segmenten voor calorieverbruik geactiveerd. De intensiteit van de reeks is gebaseerd op de weergave van het trainingsprofiel.

Opmerking: Voor een preciezer calorieverbruik en voorgesteld streefdoel moet u een Fitness Assessment-training (conditiebeoordeling) afwer-

ken en uw gebruikersprofiel up-to-date houden.

 **De streefdoelreeks suggereert een trainingsniveau dat alleen mag worden nagestreefd als uw fysieke conditie dat toelaat.**

Bij een intervaltraining stellen de rode segmenten de Sprint-reeks voor en de blauwe segmenten de Rust-reeks.

Markering voor maximaal calorieverbruik

De markering voor maximaal calorieverbruik is een indicator die het hoogste aantal verbruikte calorieën aangeeft tijdens de huidige training.

Prestatiewaardenbalk

12:31 TIME	4/8 INTERVAL	101 CALORIES	32 ^{CAL/MIN} BURN RATE	107 ^{RPM} HEART RATE	78 RPM	6 RESISTANCE
---------------	-----------------	-----------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------	-----------------

Tijd

Telt de totale trainingstijd in minuten en seconden (bv. 15:42 minuten).

Interval

Tijdens een intervaltraining worden hier het huidige actieve interval en het totale aantal intervallen voor de training weergegeven. Elk interval heeft een sprint- en een rustsegment.

Calorieën

Hier wordt het totale aantal verbruikte calorieën tijdens de training weergegeven.

Calorieverbruik

De waarde voor calorieverbruik toont het aantal calorieën dat u per minuut verbrandt. Deze waarde is afhankelijk van de intensiteit, die wordt bepaald door de huidige snelheid en het hellingsniveau. Als een van deze waarden verhoogt, dan verhoogt ook het calorieverbruik.

Hartslag

Hier worden het aantal hartslagen per minuut weergegeven. Het hartpictogram knippert wanneer uw hartslag wordt gezocht. Bij een stabiele lezing stopt het pictogram met knipperen.

 **De weergegeven hartslag is een benadering en mag alleen als referentie worden gebruikt.**

Helling

Hier wordt de huidige hellingsgraad van het loopvlak weergegeven.

Opmerking: Het toestel kan het loopvlak in een negatieve of dalende hellingshoek plaatsen.

Toerental (RPM)

Het toerental toont de huidige omwentelingen per minuut, of de trapsnelheid.

Weerstand

Weerstand toont het huidige niveau van de weerstand. Hoe hoger de weerstand, hoe moeilijker het wordt om te trappen.

Gebruik van de Bowflex™ JRNY™-app op uw draagbare apparaat (optioneel)

Hoewel u toegang hebt tot de gegevens van uw voltooide trainingen vanaf uw console, kunt u deze gegevens ook op afstand op uw eigen apparaat bekijken. Download gewoon de JRNY™-app op uw apparaat om toegang te krijgen tot uw JRNY™-abonnement.

1. Download de app genaamd 'Bowflex™ JRNY™'. De app is beschikbaar op Google Play™ en in de App Store.

Opmerking: Bekijk de informatie over de app in de App Store of op Google Play™ voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

2. Volg de instructies in de app om uw apparaat met uw Bowflex™ JRNY™-account te koppelen.

Wanneer uw apparaat toegang heeft tot uw account, kunt u uw vorige trainingen, coaching* en komende trainingen bekijken*.

Opladen via USB


Als een USB-apparaat op de USB-poort wordt aangesloten, zal het apparaat worden opgeladen indien dat mogelijk is. Het vermogen dat door de USB-poort wordt afgeleverd, is mogelijk niet voldoende om het apparaat tegelijkertijd te bedienen en op te laden.

Training met andere apps

Dit fitnessstoestel beschikt over geïntegreerde Bluetooth®-connectiviteit, waardoor het toestel kan worden gebruikt met een aantal digitale partners. Voor onze meest recente lijst van ondersteunde partners gaat u naar: bowflex.com/max-trainer-app.html

Bluetooth®-hartslagmeter ingeschakeld


Uw fitnessstoestel kan een signaal van een Bluetooth®-hartslagmeter (HR) ontvangen. Volg de instructies die bij uw Bluetooth®-hartslagmeter zijn geleverd.

 **Vraag uw arts om advies voordat u een Bluetooth®-borstband of een andere Bluetooth®-hartslagmeter gebruikt als u een pacemaker of een ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt.**

Opmerking: Zorg ervoor dat u vóór gebruik de beschermhoes (indien meegeleverd) van de hartslagsensor verwijderd.

Bluetooth®-hartslagarmband

Bij uw fitnessstoestel wordt een Bluetooth®-hartslagarmband geleverd. Om de Bluetooth®-hartslagarmband te gebruiken volgt u de instructies die bij de armband zijn geleverd.

 **Vraag uw arts om advies voordat u een Bluetooth®-armband of een andere Bluetooth®-hartslagmeter gebruikt als u een pacemaker of een ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt.**

Opmerking: Zorg ervoor dat u vóór gebruik de beschermhoes (indien meegeleverd) van de hartslagsensor verwijderd.

1. Breng de Bluetooth®-hartslagarmband aan op het bovenste gedeelte van uw onderarm.
2. Controleer of Bluetooth® is ingeschakeld op het toestel. Dat is het geval als het Bluetooth®-pictogram blauw is.

Als het pictogram rood is, moet u Bluetooth® inschakelen. Schakel Bluetooth® als volgt in:

- a. Tik op het Bluetooth®-pictogram.
- b. Tik op 'Manage Bluetooth®' (Bluetooth beheren).



* Voor de JRNY™-ervaring hebt u een JRNY™-abonnement nodig – zie www.bowflex.com/jrny voor meer informatie. Klanten uit de Verenigde Staten en Canada kunnen een JRNY™-abonnement verkrijgen door te bellen naar 800-269-4126 of naar www.bowflex.com/jrny te gaan. Indien beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten), kunt u ook een JRNY™-abonnement verkrijgen door de JRNY™-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u in te schrijven via de gedownloade app. JRNY™-abonnementsen zijn mogelijk niet in alle landen verkrijgbaar.

- c. Schuif de optie van 'OFF' (UIT) naar 'ON' (AAN).
 - d. Tik op Back (Terug) om af te sluiten.
3. Wanneer u klaar bent om te trainen, start u uw training.
 4. Druk op de aan/uit-ledknop op de hartslagarmband. Druk slechts één keer op de aan/uit-ledknop.
 5. Tijdens uw training kan het tot 60 seconden duren om een verbinding te maken met de hartslagarmband. Wanneer hij is verbonden, wordt het Bluetooth®-hartslagapparaatpictogram weergegeven samen met uw hartslag.
- Opmerking:** De armband kan slechts één keer worden verbonden tijdens een actieve training. Als u op de aan/uit-ledknop drukt nadat hij is verbonden, moet u de training opnieuw starten.

Bluetooth®-audio (in of uit)

Uw toestel kan audio afspelen via een Bluetooth®-verbinding vanaf uw smartphone of tablet door de luidsprekers van de console. Het toestel kan ook audio streamen van de console naar uw Bluetooth®-apparaat (zoals een hoofdtelefoon met Bluetooth®).

Opmerking: Bluetooth®-audio kan slechts in één richting (in of uit) tegelijk worden gestreamd.

Contactsensoren voor hartslagmeting

Contact Heart Rate-sensoren (CHR) verzenden uw hartslagsignalen naar de console. De CHR-sensoren zijn de roestvrijstalen onderdelen van de handgrepen. Om deze te gebruiken plaatst u uw handen comfortabel om de sensoren. Zorg dat uw handen de boven- en de onderkant van de sensoren aanraken. Houd de handgrepen stevig vast, maar niet te vast of te los. Beide handen moeten contact maken met de sensoren, opdat de console een hartslag zou kunnen detecteren. Zodra de console vier stabiele pulssignalen detecteert, wordt uw initiële hartslag weergegeven.

Zodra de console uw initiële hartslag heeft gevonden, houdt u uw handen gedurende 10 à 15 seconden stil zonder ze te verschuiven. De console gaat de hartslag nu valideren. Heel wat factoren hebben een invloed op het vermogen van de sensoren om uw hartslag te detecteren:

- Beweging van de spieren van het bovenlichaam (met inbegrip van de armen) produceert een elektrisch signaal (spierartefact) dat de pulsdetectie kan verstoren. Lichte beweging van de handen tijdens het contact met de sensoren kan ook storingen veroorzaken.
- Eelt op de handen en handlotion vormen een isolatielaag en verminderen de signaalsterkte.
- Sommige personen wekken een onvoldoende sterk ECG-signaal op, dat niet kan worden gedetecteerd door de sensoren.
- De nabijheid van andere elektronische apparaten kan storing veroorzaken.

 **Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.**

Hartslagberekeningen

Uw maximale hartslag daalt doorgaans van 220 slagen per minuut (BPM) als kind tot ongeveer 160 BPM op de leeftijd van 60. Deze daling van de maximale hartslag verloopt meestal lineair, met ongeveer één BPM per jaar. Er zijn geen aanwijzingen dat de daling van de maximale hartslag door training kan worden beïnvloed. Mensen van dezelfde leeftijd kunnen verschillende maximale hartslagen hebben. Om deze waarde nauwkeurig te berekenen legt u dus beter een stresstest af in plaats van de formule op basis van de leeftijd toe te passen.

Uw hartslag in rusttoestand wordt beïnvloed door duurtraining. De doorsnee volwassene heeft een hartslag in rusttoestand van ongeveer 72 slagen per minuut, terwijl intensief getrainde lopers 40 slagen per minuut of lager kunnen halen.

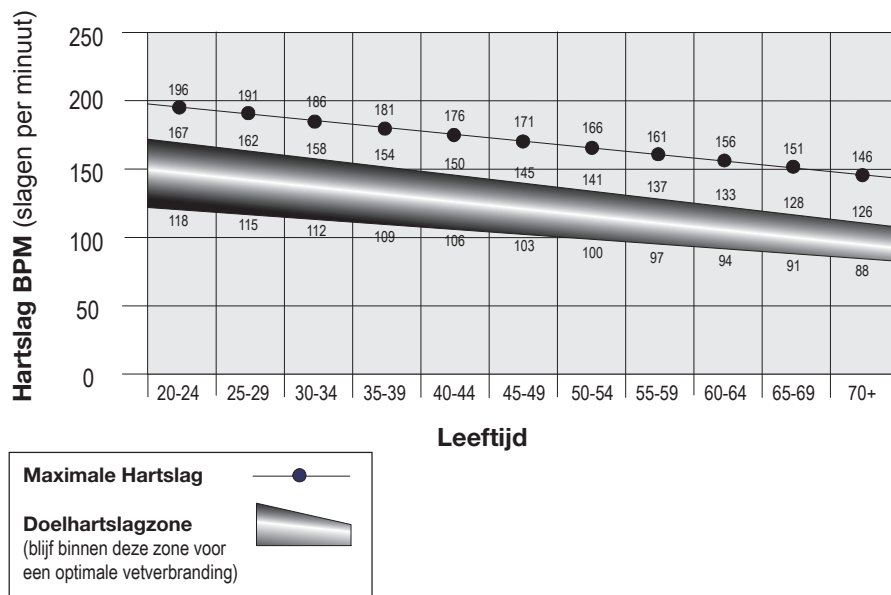
De hartslagtabel is een schatting van welke hartslagzone (HRZ) effectief is om vet te verbranden en uw cardiovasculaire conditie te verbeteren. Fysische omstandigheden variëren. Daarom is het mogelijk dat uw individuele HRZ verschillende slagen hoger of lager ligt dan wat wordt weergegeven.

De meest efficiënte methode om vet te verbranden tijdens het trainen is te beginnen op een laag tempo en de intensiteit geleidelijk te verhogen totdat uw hartslag 60-85 % van uw maximale hartslag bereikt. Ga door op dat tempo, waarbij u uw hartslag in die doelzone houdt gedurende meer dan 20 minuten. Hoe langer u uw doelhartslag aanhoudt, hoe meer vet uw lichaam verbrandt.

De grafiek is een beknopte richtlijn met de doorgaans voorgestelde doelhartslagwaarden voor personen van uw leeftijd. Zoals we hierboven reeds vermeldden, kan uw optimale doelhartslag hoger of lager liggen. Vraag uw arts om advies in verband met uw persoonlijke doelhartslagzone.

Opmerking: Zoals dat met alle trainingen en fitnessprogramma's het geval is, moet u ook hier de intensiteit en de duur van de training naar eigen goeddunken verhogen.

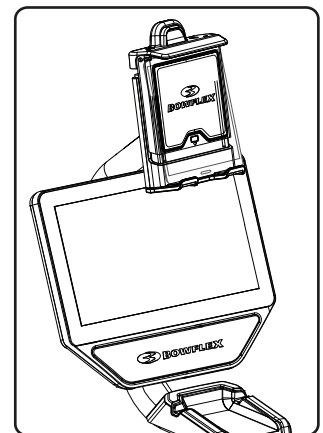
Doelhartslag voor vetverbranding



Medi draagrek (optioneel accessoire)

U kunt aan uw fitnessstoel een optioneel accessoire toevoegen waarop u extra media kunt plaatsen boven de console. U kunt het optionele medi draagrek gemakkelijk aan uw toestel bevestigen zodat u meer plaats hebt voor media en apparaten.

Om het optionele medi draagrek te bestellen, kunt u contact opnemen met de klantenservice (in de VS/Canada) of met uw lokale distributeur (buiten de VS/Canada).



Fitness Basics

Frequentie

Om gezond te blijven, gewicht te verliezen en uw cardiovasculaire uithoudingsvermogen te verbeteren moet u het Bowflex™ Max Trainer™-cardio-toestel ten minste 3 keer per week ongeveer 14 minuten per dag gebruiken.

Als u nog maar pas begint te trainen (of opnieuw regelmatig begint te trainen) en u niet in staat bent om op een comfortabele manier 14 minuten ononderbroken te trainen, dan mag u zich beperken tot 5 à 10 minuten en uw trainingstijd geleidelijk opbouwen tot 14 minuten in totaal.

Als u een drukke agenda hebt en niet in staat bent om dagelijks 14 minuten ononderbroken training in te plannen, probeer dan een totaal van 14 minuten te bereiken door middel van verschillende kortere trainingen op dezelfde dag. Bijvoorbeeld, 7 minuten 's ochtends en 7 minuten 's avonds. Dit kan een geweldige manier zijn om met cardiotraining te starten als u intense activiteit niet gewend bent.

Voor de beste resultaten combineert u de trainingen met uw Bowflex™ Max Trainer™-cardio-toestel met een krachttrainingsprogramma op een Bowflex™-homegym of met Bowflex™ SelectTech™-halters en volgt u de Bowflex™-gids voor gewichtsverlies die bij deze handleiding is meegeleverd.

Regelmaat

Drukke werkagenda's, familiale verplichtingen en dagelijkse bezigheden kunnen een domper zijn op regelmatige lichaamsbeweging in uw leven. Volg deze tips om uw kansen op succes te vergroten:

Plan uw trainingen net zoals u vergaderingen en afspraken plant. Kies elke week specifieke dagen en tijdstippen en probeer u aan deze trainingsmomenten te houden.

Sluit een pact met een gezinslid, vriend of echtgenoot en moedig elkaar aan om elke week op koers te blijven. Laat vriendelijke herinneringsberichten achter om de regelmaat erin te houden en leg aan elkaar verantwoording af.

Maak uw trainingen interessanter door af te wisselen tussen trainingen met een vast tempo (zelfde snelheid) en intervaltrainingen (gevarieerde snelheid). Het Bowflex™ Max Trainer™-cardio-toestel is nog leuker met dit soort afwisseling.

Kleding

Het is belangrijk om geschikt, veilig en comfortabel schoeisel en kleding te dragen bij het gebruik van het Bowflex™ Max Trainer™-cardio-toestel, zoals:

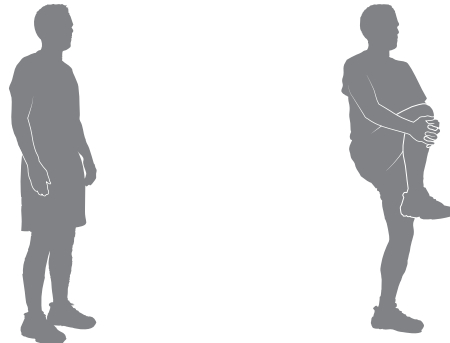
- Wandel- of hardloopschoenen met rubberen zolen voor sporters.
- Sportkleding waarin u vrij kunt bewegen en comfortabel koel blijft.
- Steun die stabiliteit en comfort biedt bij het sporten.
- Trainingsvriendelijke drinkbus voor constante hydratatie.

Opwarmen *

Voordat u uw Bowflex™ Max Trainer™-cardiotoestel begint te gebruiken, kunt u deze dynamische stretchoefeningen uitvoeren als opwarming. Zij bereiden uw lichaam voor op de training:

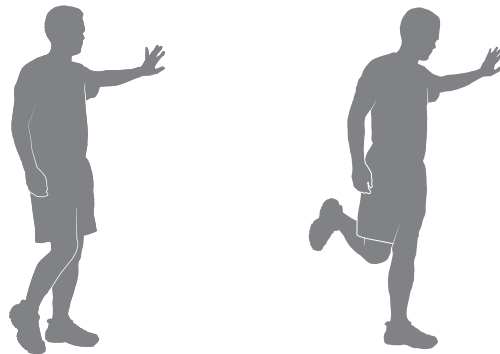
Dynamic Knee Hug

Sta rechtop met de voeten bij elkaar. Breng een knie naar voren en omhoog naar de borst. Leg de handen rond het scheenbeen en trek de knie tegen de borst. Ontspan door de voet terug op de grond te zetten. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit 10 of 20 keer in een doorlopende, beheerste, vloeiende reeks. Herhaal de stretchoefening met het andere been.



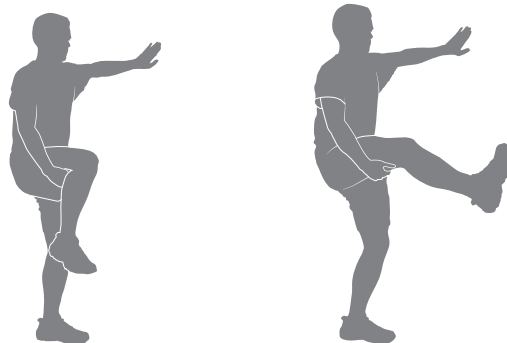
Dynamic Knee Bend

Sta rechtop met de voeten bij elkaar. Steun indien nodig met één hand tegen een muur voor evenwicht. Hef de hiel van een voet naar de bilspieren. Ontspan door de voet terug op de grond te zetten. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit 10 of 20 keer in een doorlopende, beheerste, vloeiende reeks. Herhaal de stretchoefening met het andere been.



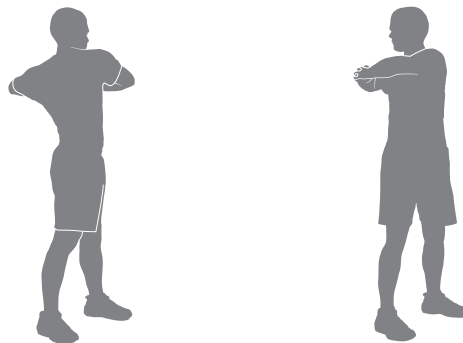
Dynamic Knee Kick

Sta rechtop en houd een been omhoog met de knie gebogen en de handen op heuphoogte. Steun indien nodig met één hand tegen een muur voor evenwicht. Strek de knie zo ver als dat op een comfortabele manier kan. Ontspan door de knie te buigen. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit 10 of 20 keer in een doorlopende, beheerste, vloeiende reeks. Herhaal de stretchoefening met het andere been.



Dynamic Twist

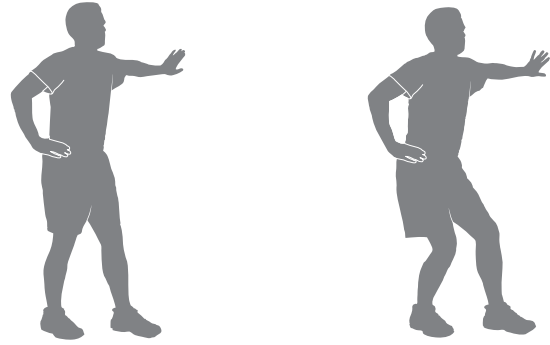
Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte gespreid. Buig de ellebogen, houd de armen opzij. Draai het bovenlichaam naar een kant en dan naar de andere kant zo ver als dat op een comfortabele manier kan. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit 10 of 20 keer in een doorlopende, beheerste, vloeiende reeks.



* Bron: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, Tweede editie, 2010. HumanKinetics.com.

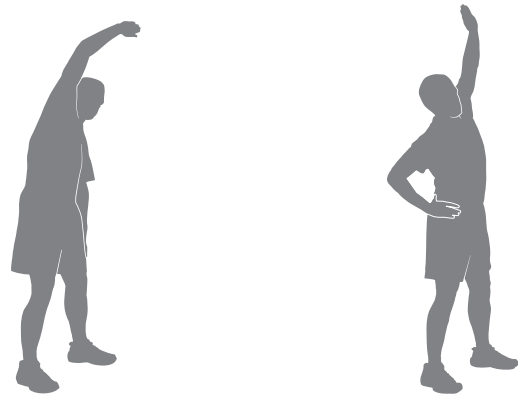
Dynamic Bent Knee Heel Press

Sta rechtop met één voet naar voren en de andere voet naar achteren, de benen op heupbreedte gespreid en de voeten naar voren gericht. Steun indien nodig met één hand tegen een muur voor evenwicht. Buig beide knieën, waarbij u gewicht zet op de achterste hiel. Ontspan door terug te keren naar de starthouding. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit 10 of 20 keer in een doorlopende, beheerste, vloeiende reeks. Herhaal de stretchoefening met het andere been. Steun indien nodig tegen een muur of iets anders voor evenwicht.



Dynamic Side Reach

Sta rechtop met de voeten uit elkaar, de knieën licht gebogen en de armen naast het lichaam. Reik met één hand boven het hoofd en buig naar de andere kant. Ontspan door terug te keren naar de starthouding. Buig daarna met het andere hand naar de andere kant. Gebruik de andere arm om het lichaamsgewicht te steunen op de dij, indien nodig. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit 10 of 20 keer in een doorlopende, beheerste, vloeiende reeks.



Trainingen

Volg deze richtlijnen om het opleggen van een wekelijkse trainingsroutine te vergemakkelijken. Gebruik uw beoordelingsvermogen en/of het advies van uw arts of zorgverlener om de intensiteit en het niveau van uw trainingen te bepalen.

⚠ Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter informatie worden gebruikt.

Training met een vast tempo en intervaltraining zijn twee manieren van trainen waarvoor het Bowflex™ Max Trainer™-cardiotoestel geschikt is:

Trainingen met een vast tempo

Bij een training met een vast tempo verhoogt u uw trainingstempo langzaam naar een uitdagend, maar comfortabel tempo dat u kunt aanhouden gedurende het merendeel van uw training. Uw hartslag gedurende een hele training in de hartslagzone voor vetverbranding houden zou een geweldige training met een vast tempo zijn. Bijvoorbeeld het handhaven van een calorieverbruik van 6 calorieën per minuut gedurende de hele training, behalve bij het opwarmen en afkoelen. Trainingen met een vast tempo zijn goed voor het vertrouwen, doorzetting en uithouding. Ze zijn essentieel voor een evenwichtige cardiovasculaire training.

Intervaltrainingen

Bij een intervaltraining past u de intensiteit van uw training gedurende een bepaalde duur aan om uw ademhaling, hartslag en calorieverbruik te versnellen en te vertragen. Met deze vorm van training verbruikt u in een kortere periode meer calorieën dan bij een standaardtraining. Met behulp van het display voor calorieverbruik kunt u de intensiteit van uw training snel aanpassen om uw doelen te bereiken.

Het Bowflex™ Max Trainer™-cardiotoestel combineert 8 'SPRINT-' en 8 'REST-segmenten' voor het creëren van een intervaltraining. Span u tijdens een 'SPRINT-segment' zodanig in dat u een hoog niveau van calorieverbruik bereikt dat voor de 8 segmenten kan worden herhaald. Ontspan u vervolgens tijdens de 'RUST-segmenten' om de intensiteit te verlagen en u voor te bereiden op het volgende 'SPRINT-segment'. Bij deze extreme veranderingen in intensiteit, samen met de uitputting van uw lichaam, worden de maximale voordelen van intervaltraining behaald.

Intervaltraining zorgt voor afwisseling en kan u helpen uw conditie te verbeteren.

Het Bowflex™ Max Trainer™-cardiotoestel is ontworpen om uw gewrichten en spieren te ontlasten. Daarom zouden trainingen met een vast tempo en intervaltrainingen comfortabeler moeten aanvoelen dan buiten wandelen of hardlopen op een harde ondergrond of een loopband.

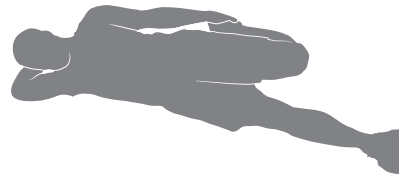
Naverbranding

Na een intensieve intervaltraining verbruikt uw lichaam eigenlijk nog extra energie om de reserves van uw lichaam opnieuw aan te vullen. Deze extra hoeveelheid energie die uw lichaam verbruikt, is de naverbranding of EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption). Het niveau van deze extra energiebehoefte voor uw lichaam is direct gerelateerd aan allerlei factoren. Sommige factoren zijn uw fysieke conditie, de intensiteit van de intervaltraining, de duur van het zuurstoftekort tijdens de training en de fysieke inspanning tijdens de herstelfase.

Kortom, uw lichaam verbruikt mogelijk nog calorieën na uw training. Na een intensieve MAX-intervaltraining voelt u mogelijk nog de effecten ervan uren na de training.

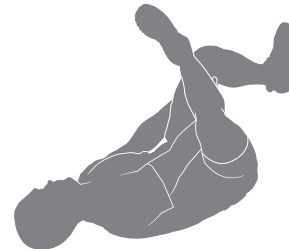
Side Lying Knee Bend

Ga op de zij op de vloer liggen en rust het hoofd op de onderarm. Buig de bovenste knie en houd de enkel met de hand aan dezelfde zijde vast; trek vervolgens de hiel naar de bilspier. Stretch gedurende 10 tot 30 seconden. Ga op de andere zij liggen en herhaal de stretchoefening met het andere been. Vergeet niet de knieën dicht bij elkaar te houden.



Lying Figure Four

Ga op de rug op de vloer liggen met de benen licht gebogen. Plaats één voet over de dij van het andere been in de houding van het cijfer vier. Trek het been op de vloer naar de borst. Stretch gedurende 10 tot 30 seconden. Herhaal de stretchoefening met het andere been. Houd het hoofd op de vloer.



Seated Twist

Ga op de vloer zitten en strek de benen voor het lichaam met de knieën licht gebogen. Plaats één hand op de vloer achter het lichaam en het andere hand over de dij. Draai het bovenlichaam naar één kant zo ver als dat op een comfortabele manier kan. Stretch gedurende 10 tot 30 seconden. Herhaal de stretchoefening langs de andere kant.



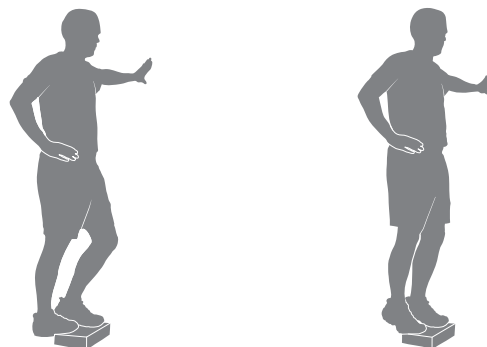
Seated Figure Four

Ga op de vloer zitten en strek één been voor het lichaam. Plaats de voet van het andere been over de dij in de houding van het cijfer vier. Buig vanaf de heup en breng de borst naar de benen. Stretch gedurende 10 tot 30 seconden. Herhaal met het andere been. Gebruik de armen om de rug te steunen.



Dynamic Heel Drop

Plaats de bal van één voet op de rand van een trede of een trap. Plaats de andere voet iets meer naar voren. Steun indien nodig met één hand tegen een muur voor evenwicht. Breng de hiel van de achterste voet naar onderen zo ver als dat op een comfortabele manier kan; houd daarbij de knie gestrekt. Ontspan door de hiel naar boven te brengen zo ver als dat op een comfortabele manier kan. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit 10 of 20 keer in een doorlopende, beheerste, vloeiende reeks. Herhaal de stretchoefening met het andere been.



* Bron: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, Tweede editie, 2010. HumanKinetics.com.

Hoe vaak moet u trainen?

! Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter informatie worden gebruikt.

- 3 keer per week gedurende ongeveer 14 minuten per dag.
- Plan trainingen op voorhand en probeer het schema te volgen.

Opmerking: Als u nog maar pas begint te trainen (of opnieuw regelmatig begint te trainen) en u niet in staat bent om op een comfortabele manier 14 minuten ononderbroken te trainen, dan mag u zich beperken tot 5 à 10 minuten en uw trainingstijd geleidelijk opbouwen tot 14 minuten in totaal.

Trainingsintensiteit

De intensiteit van uw training verhogen:

- Verleg uw grenzen om het aantal pedaalomwentelingen per minuut te verhogen.
- Plaats uw voeten meer naar achteren op de pedalen.
- Verhoog de intensiteit, terwijl u even snel blijft trappen of het tempo verhoogt.
- Gebruik uw boven- en onderlichaam op verschillende niveaus.
- Verzet uw handen op de handgrepen om andere delen van het bovenlichaam te trainen.

Handenplaatsing (keuze van de grepen)

Dit fitnessstelsel is uitgerust met verschillende handgrepen, waarmee u op allerlei manieren kunt trainen. Na verloop van tijd kunt u uw handen verzetten om andere spiergroepen te trainen.

! Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.

De bewegende handgrepen maken een verscheidenheid aan trainingen voor het bovenlichaam mogelijk. Bij het eerste gebruik plaatst u uw handen op de bewegende handgrepen waar dat het meest comfortabel en stabiel aanvoelt.

Het vaste stuur onder het consoleblok kan ook worden gebruikt voor meer stabiliteit tijdens een training. Bovendien kan het uw hartslag verstrekken. Gebruik het vaste stuur voor een training voor de benen. Let op de beweging van de bewegende handgrepen tijdens de training.

Opstappen en afstappen

! Wees voorzichtig wanneer u op en af het toestel stapt.

Denk eraan dat de pedalen en de handgrepen met elkaar zijn verbonden en dat beide onderdelen bewegen wanneer een van deze onderdelen wordt bewogen. Neem het vaste stuur vast om uzelf in evenwicht te houden. U zou zich anders ernstig kunnen verwonden.

Zorg dat er zich niets onder de pedalen of in de weerstandsventilator bevindt voordat u het toestel in beweging brengt.

Opstappen:

1. Draai de pedalen totdat het dichtstbijzijnde pedaal helemaal naar onderen staat.
2. Neem het vaste stuur vast onder het consoleblok.
3. Houd u vast aan het vaste stuur, ga op het onderste pedaal staan en plaats uw andere voet op het andere pedaal.

Opmerking: 'Bottomed out' wil zeggen dat de gebruiker geen training kan starten, omdat de pedalen niet bewegen. Als dit gebeurt, neemt u

het vaste stuur stevig beet en zet u uw gewicht op de hiel van de hoogste voet. Blijf het vaste stuur stevig vasthouden en leun voorzichtig naar achteren om nog meer gewicht op de hiel te zetten. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, kunt u uw beoogde training hervatten.

Afstappen:

1. Draai het pedaal waarvan u wilt afstappen helemaal naar boven en breng het toestel volledig tot stilstand.

⚠ Dit toestel is niet uitgerust met een vrijwielsysteem. Houd de snelheid van de pedalen onder controle en vertraag geleidelijk.

2. Neem het vaste stuur onder de console vast om uzelf in evenwicht te houden.
3. Steun met uw gewicht op de onderste voet en zwaai de bovenste voet van het toestel neer op de vloer.
4. Stap van het toestel af en laat het vaste stuur los.

Eerste instelling van de console

1. Sluit het toestel aan op een werkend stopcontact. Het toestel start op en de rode status-led gaat branden.

Als het toestel niet onmiddellijk opstart, moet de console mogelijk worden opgeladen. Het duurt ongeveer 60 minuten om het toestel voldoende op te laden om het te kunnen inschakelen.

Opmerking: De console kan in slaapstand gaan als er geen invoer plaatsvindt na het opladen. Raak het scherm van de console aan om het toestel uit de slaapstand te halen.

2. Wanneer het toestel is opgeladen, wordt het ingeschakeld en verschijnt het scherm Welcome - Connect Wifi (Welkom - Maak wifiverbinding). Tik op Connect (Verbinden).

Opmerking: A Voor het gebruik van uw Bowflex™ Max Total™-toestel is een wifiverbinding nodig. Als u niet over een wifiverbinding beschikt, neem dan onmiddellijk contact op met uw Bowflex™ Max Trainer™-vertegenwoordiger of uw lokale distributeur voor verdere hulp.

3. De console geeft de lijst met beschikbare wifiverbindingen weer. Tik op de gewenste wifiverbinding en voer het wachtwoord in. Tik op Connect (Verbinden).
4. De console test de wifiverbinding en probeert er verbinding mee te maken.
Als het console het scherm Update Available (Update beschikbaar) weergeeft, tikt u op de knop Agree (Akkoord). De console werkt de software bij.
5. Wanneer een wifiverbinding tot stand is gebracht, tikt u op Back (Terug).
6. De console opent de Bowflex™ JRNY™-app. Tik op Get Started (Aan de slag).
7. De console geeft het optiescherm weer. Tik op de optie Log In (Aanmelden). Volg de aanwijzingen om uw nieuwe fitnessstoestel te registreren. Nadat de registratie is voltooid, is uw fitnessstoestel klaar voor gebruik.
8. De console geeft het tabblad Home weer. Op het tabblad Home wordt u aangemoedigd om uw Fitness Assessment-training (Conditiebeoordeling) te doen om een persoonlijke training te verkrijgen*, of om een Max 14-intervaltraining te doen.

Aan de slag

1. Plaats het fitnessstoestel in uw trainingsruimte.

⚠ Plaats het toestel op een schone, harde en vlakke ondergrond zonder ongewenst materiaal of andere voorwerpen die uw bewegingsvrijheid kunnen hinderen. Onder het toestel kan een rubberen mat worden gelegd om de ontlading van statische elektriciteit te voorkomen en uw vloer te beschermen.

Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst. Probeer of u het toestel op een veilige manier alleen kunt verplaatsen.

* Voor de JRNY™-ervaring hebt u een JRNY™-abonnement nodig – zie www.bowflex.com/jrny voor meer informatie. Klanten uit de Verenigde Staten en Canada kunnen een JRNY™-abonnement verkrijgen door te bellen naar 800-269-4126 of naar www.bowflex.com/jrny te gaan. Indien beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten), kunt u ook een JRNY™-abonnement verkrijgen door de JRNY™-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u in te schrijven via de gedownloade app. JRNY™-abonnementsen zijn mogelijk niet in alle landen verkrijgbaar.

2. Controleer of er zich geen voorwerpen onder de pedalen of in de weerstandventilator bevinden. Zorg dat die ruimte vrij is.
3. Sluit het netsnoer op het toestel aan en in een geaard stopcontact.

Opmerking: Als de console niet wordt ingeschakeld na aansluiting op het stopcontact, moet de console mogelijk worden opgeladen om ze te kunnen activeren. Laad de console op totdat ze kan worden geactiveerd.

4. Als u een hartslagmeter gebruikt, volg dan de richtlijnen over de hartslagmeter.
5. Om op te stappen draait u de pedalen totdat het dichtstbijzijnde pedaal helemaal naar onderen staat.



Wees voorzichtig wanneer u op en af het toestel stapt.

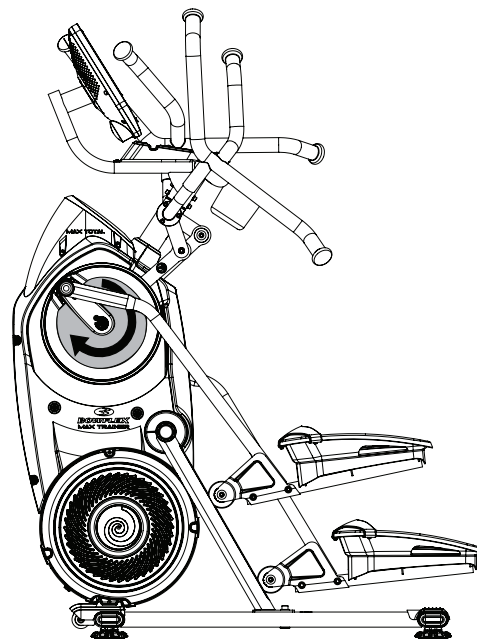
Denk eraan dat de pedalen en de handgrepen met elkaar zijn verbonden en dat beide onderdelen bewegen wanneer een van deze onderdelen wordt bewogen. Neem het vaste stuur vast om uzelf in evenwicht te houden. U zou zich anders ernstig kunnen verwonden.

6. Neem het vaste stuur vast.
7. Houd u vast aan het vaste stuur, ga op het onderste pedaal staan en plaats uw andere voet op het andere pedaal.

Opmerking: 'Bottomed out' wil zeggen dat de gebruiker geen training kan starten, omdat de pedalen niet bewegen. Als dit gebeurt, neemt u het vaste stuur stevig beet en zet u uw gewicht op de hiel van de hoogste voet. Blijf het vaste stuur stevig vasthouden en leun voorzichtig naar achteren om nog meer gewicht op de hiel te zetten. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, kunt u uw beoogde training hervatten.

8. U bent nu klaar om een training te starten.

Opmerking: Zorg bij het gebruik van de Bowflex™ Max Trainer™ dat de benen in de richting bewegen zoals aangegeven op de crankafdekking.



Tabblad Power-Up/Home (Opstart/Home)

De console geeft het tabblad Power-Up/Home (Opstart/Home) weer als hij op een stroombron wordt aangesloten, wanneer het consoledisplay wordt aangeraakt of wanneer hij een signaal ontvangt van de toerentalsensor als gevolg van trapbewegingen op het toestel.

Opmerking: Als de status-led kort uitgaat om de 2 seconden, dan moet de console worden opgeladen voordat het toestel kan starten. Het opladen van de console duurt ongeveer 60 minuten.

Modus Gepauzeerd/training voltooid

1. Stop met trappen tijdens een training om de training te pauzeren.

Opmerking: De console pauzeert automatisch als er 5 seconden lang geen toerentalsignaal is of als u op het scherm en op de pauzeknop tikt. In de pauzestand geeft de console de afspreek- en stopknoppen weer.

2. Begin te trappen of tik op de afspreekknop om de training te hervatten.


Tik op Stop om de training te beëindigen voordat ze is voltooid.

3. Na de training geeft de console de waarden voor de voltooide training weer (totale tijd, totaal aantal intervallen, totaal aantal calorieën, gemiddeld sprint-calorieverbruik, gemiddelde hartslag, gemiddeld toerental en gemiddelde weerstand).
4. Tik op Continue (Doorgaan).
5. De console gaat naar het overzicht van de laatste training op het tabblad JOURNAL (JOURNAAL).

Toestel uitschakelen of opnieuw starten

Opmerking: Wanneer het Bowflex™-toestel is ingeschakeld, zoekt het naar software-updates en worden deze geïnstalleerd. Als het toestel een tijdje uitgeschakeld is geweest, zal het mogelijk updates proberen te installeren wanneer u het opnieuw start.


1. Om de machine uit te schakelen, meldt u de gebruiker af bij de console.
2. Koppel het netsnoer los van de machine.

 **Om te voorkomen dat de machine zonder toezicht werkt, dient u altijd het netsnoer uit het stopcontact en de stroomtoevoer van de machine te halen. Leg het netsnoer op een veilige plaats.**

Om de machine opnieuw te starten:

1. Sluit de machine aan op een functionerend stopcontact. De machine start op en de rode status-LED wordt geactiveerd.

Lees alle onderhoudsvoorschriften volledig voordat u aan een reparatie begint. Sommige taken kunt u alleen met de hulp van een tweede persoon uitvoeren.

 Het toestel moet regelmatig worden geïnspecteerd om schade vast te stellen en reparaties uit te voeren. De eigenaar is verantwoordelijk voor het regelmatig uitvoeren van onderhoud. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Er mogen uitsluitend door de fabrikant aangeleverde onderdelen worden gebruikt om het product te onderhouden en te repareren.

Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, vervang ze dan. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij uw lokale distributeur verkrijgen.

Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van het toestel te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact en het toestel en wacht u 5 minuten voordat u het toestel begint schoon te maken, te onderhouden of te repareren. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

Dagelijks: Inspecteer het trainingstoestel voor elk gebruik op loszittende, defecte, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage. Veeg na elke training zweet van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

Opmerking: Gebruik voor de console niet te veel water.

Wekelijks: Controleer of de rollen nog vlot draaien. Veeg het toestel schoon om stof, vuil of viezigheid te verwijderen. Maak de rails en het oppervlak van de rollen schoon met een vochtige doek. Breng smeermiddel op basis van silicone aan op een droge doek en smeer de rails om geluidshinder van de rollen te voorkomen.

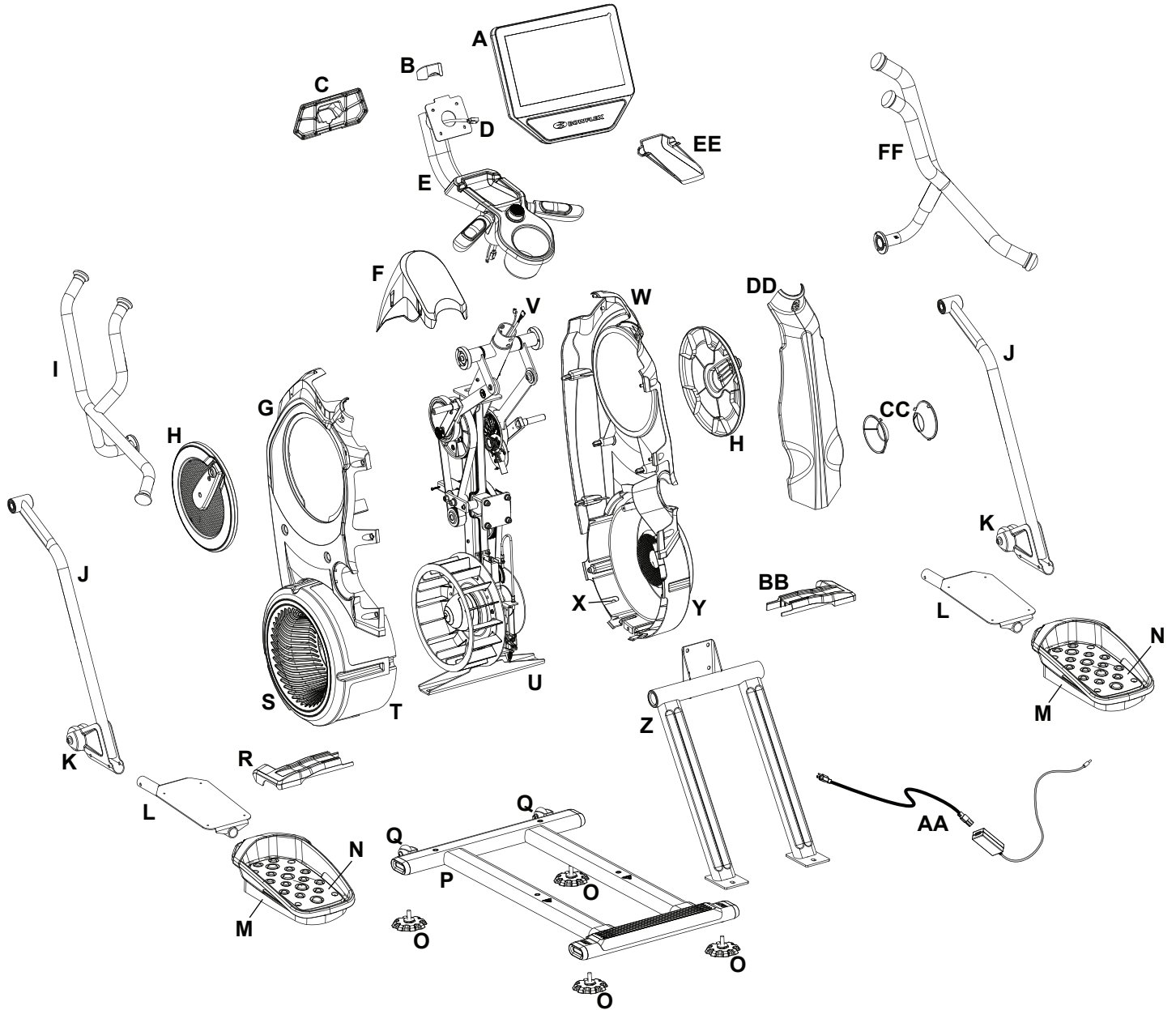
 **Smeermiddel op basis van siliconen is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.**

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

Maandelijks of na 20 uur: Controleer of alle bouten en schroeven goed zijn vastgedraaid. Zet ze indien nodig beter vast.

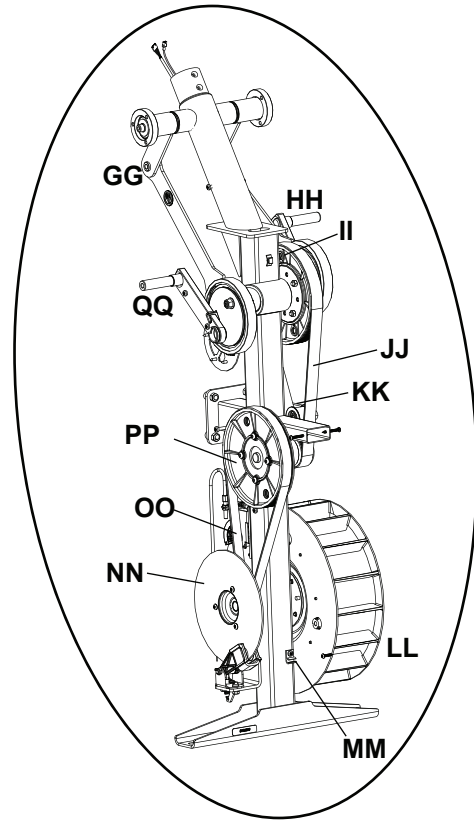
NB: Gebruik zo nodig alleen een mild afwasmiddel met een zachte doek om de console schoon te maken. Maak het toestel niet schoon met een oplosmiddel op basis van aardolie of met een product dat ammoniak bevat. Maak de console niet schoon in direct zonlicht of bij hoge temperaturen. Zorg ervoor dat de console niet vochtig wordt.

Onderhoudsonderdelen




A	Consoleblok	L	Pedaal	W	Beschermkap, rechts
B	Dop van het vaste stuur	M	Voetsteun	X	Stroomingang
C	Achterafdekking console	N	Voetsteunkussen	Y	Ventilatorbeschermkap, rechts
D	Bovenste kabelboom	O	Stelpootje	Z	Railconstructie
E	Vast stuur	P	Onderstel	AA	Netspanningsadapter
F	Bovenste beschermkap	Q	Transportwiel	BB	Beschermkap onderstel, rechts
G	Beschermkap, links	R	Beschermkap onderstel, links	CC	Dop
H	Crankafdekking	S	Ventilatorbeschermkap, links	DD	Beschermkap, achteraan
I	Bewegende handgreep, links	T	Invoegstukken ventilatorblok	EE	Inzethouder
J	Been	U	Frame	FF	Bewegende handgreep, rechts
K	Rol	V	Onderste kabelboom		

GG	Armaandrijving
HH	Crankarm, links
II	Aandrijfpoelie, boven
JJ	Aandrijfriem
KK	Spanner
LL	Ventilatorblok
MM	Snelheidssensor
NN	Schijfrem
OO	Ventilatorriem
PP	Aandrijfpoelie, onder
QQ	Crankarm, rechts



Problemen oplossen

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Geen weergave/toestel wil niet opstarten	Console in slaapstand	Beweeg de handgrepen om de console uit de slaapstand te halen.
	Netspanningsadapter	Zoek naar zichtbare tekenen dat de netspanningsadapter gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de netspanningsadapter, indien beschadigd.
	Controleer het stopcontact	Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel	De aansluiting moet goed vastzitten en onbeschadigd zijn. Trek de stekker uit en controleer de ingang op schade. Sluit de stekker weer op de ingang aan.
	Controleer de status-led en status-led-ring	Als de status-led en status-led-ring: - (constant) branden, dan is de console aan het opstarten. Dit kan tot 3 minuten duren. - om de 2 seconden kort uitgaan, dan is de batterij initieel aan het opladen gedurende 60 minuten - snel knipperen, dan is er iets fout met de console. Koppel het toestel 30 seconden los van de stroom en sluit het vervolgens weer aan.
	Controleer de aansluitingen/ oriëntatie aansluitingen/oriëntatie	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
De weerstand verandert niet wanneer aan de weerstandsknop wordt gedraaid tijdens een training		Als de bovenstaande stappen het probleem niet verhelpen, neem dan contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).
	Controleer de integriteit van de datakabel van het blok met consoletoetsen naar de console	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/ oriëntatie aansluitingen/oriëntatie	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
Geen snelheids-/toerentalwaarde/de console wordt uitgeschakeld (gaat in slaapstand) tijdens het gebruik		Als de bovenstaande stappen het probleem niet verhelpen, neem dan contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).
	Controleer de integriteit van de kabels en kabelbomen (boven en onderaan).	Alle kabels moeten intact zijn. Vervang de betreffende kabels/kabelboom als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluiting/oriëntatie van alle kabels	Zorg dat alle kabels veilig aangesloten en goed georiënteerd zijn. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer de snelheidssensor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De snelheidssensor moet gelijk worden gezet met de magneten en met de datakabel worden verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
		Als tests geen andere problemen aantonen, neem dan contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Het toestel werkt, maar de Bluetooth®-hartslagmeting wordt niet weergegeven	Bluetooth®-hartslagapparaat	Laad het hartslagapparaat volledig op en schakel het in. Zorg ervoor dat beschermdoppen van hartslagsensoren zijn verwijderd. Zorg ervoor dat de sensoren direct contact maken met de huid en dat het contactvlak nat is.
	Batterijen van de hartslagborstband	Als het hartslagapparaat vervangbare batterijen heeft, plaatst u nieuwe batterijen (de meegeleverde hartslagarmband heeft geen vervangbare batterijen).
	Storingen	Probeer het toestel wat verder uit de buurt van storingsbronnen (tv, magnetron, enz.) te plaatsen.
	Aan/uit-ledknop	Druk tijdens een training slechts eenmaal op de aan/uit-ledknop om de armband in te schakelen.
	Vervang het hartslagapparaat	Als de storing is verholpen en de hartslagmeting nog niet werkt, vervang dan het hartslagapparaat.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet verhelpen, neem dan contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).
De pedalen bewegen niet	Pedaallocaties	De pedalen zijn mogelijk geblokkeerd ('bottomed out'). Neem het vaste stuur stevig beet en zet uw gewicht op de hiel van de hoogste voet. Blijf het vaste stuur stevig vasthouden en leun voorzichtig naar achteren om nog meer gewicht op de hiel te zetten. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, kunt u uw beoogde training hervatten.
De ventilator draait niet	Controleer of de ventilator niet geblokkeerd is	Verwijder vuil van de ventilator. Zorg dat u de handgrepen, de benen of de pedalen niet beweegt.  Denk eraan dat de ventilator, de handgrepen, de benen en de pedalen met elkaar zijn verbonden en dat al deze delen bewegen wanneer een van de delen wordt bewogen. Maak indien nodig de beschermkappen los om het verwijderen van het vuil te vergemakkelijken. Gebruik het toestel niet totdat de beschermkappen opnieuw zijn aangebracht.
Het toestel schommelt/staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelvoetjes	Verstel de stelvoetjes totdat het toestel waterpas staat.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het afstellen van de stelvoetjes is mogelijk niet voldoende in het geval van een extreem oneffen vloer. Verplaats het toestel naar een effen ruimte.
Loszittende voetpedalen/toestel moeilijk te bedienen	Montagemateriaal	Draai al het montagemateriaal op de pedaalarmen en de handgreeparmen stevig aan.
Schurend geluid aan de buitenkant van de beschermkappen tijdens de werking	Doppen	Maak de doppen op de crankarmen een beetje losser
Metalen schurend geluid aan de binnenkant van de beschermkappen tijdens de werking	Rembeugel	De rembeugel moet worden afgesteld. Neem contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).

Inleiding en overzicht

Welkom bij de Bowflex™-gids voor gewichtsverlies. Deze gids is bedoeld voor gebruik met uw Bowflex™-apparatuur en zal u helpen:

- Gewicht te verliezen en mager te worden
- Uw gezondheid en welzijn te verbeteren
- Uw energie en vitaliteit te verhogen

⚠ Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma of een nieuw gezondheids- of dieetprogramma opstart. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter referentie worden gebruikt.

Door rekening te houden met de drie belangrijkste elementen van de Bowflex™-gids voor gewichtsverlies (kwaliteit, evenwicht en consistentie) kunt u in de komende zes weken en daarna het beoogde gewichtsverlies bereiken en handhaven.

- **Kwaliteit** – De nadruk van dit dieet ligt op het eten van meer biovoeding en het halen van zoveel mogelijk voedingsstoffen uit uw calorieën. Doordat het grootste deel van uw dieet bestaat uit voeding met slechts één ingrediënt (bijvoorbeeld fruit, groenten, vis, magere eiwitten, eieren, bonen, noten en volkoren granen) krijgt uw lichaam de vitamines, mineralen, vezels, eiwitten en gezonde vetten die het nodig heeft.
- **Evenwicht** – Alle maaltijden en snacks in deze gids hebben een bron van vezels of slimme koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten die uw energie de hele dag op peil houden en dienen als brandstof voor uw trainingen. Dankzij dit evenwicht zult u zich langer voldaan voelen, wat essentieel is om met succes gewicht te verliezen.
- **Consistentie** – Iedere dag hetzelfde aantal calorieën krijgen, is belangrijk voor uw stofwisseling en uw mentale stabiliteit. Als u op een dag overdrijft, probeer het dan de dag erna niet goed te maken door niet te eten of uw calorieën drastisch te beperken. Herpak u onmiddellijk door deze gids opnieuw te volgen!

Resultaten en verwachtingen

De resultaten zijn afhankelijk van uw leeftijd, aanvangsgewicht en trainingsniveau. Door u te houden aan een dieet en een trainingsroutine, kunt u 0,5 tot 1,5 kg per week verliezen en een verhoogd energieniveau gewaarworden.

5 tips voor succes op lange termijn

1. **Houd een voedingslogboek bij**, inclusief mate van hongergevoel en vochtopname. Gratis voedingslogboeken en mobiele apps vindt u online op www.myfitnesspal.com en www.loseit.com
2. **Weeg uzelf en/of neem metingen één keer per week** – niet meer en niet minder. Uzelf één keer per week wegen in plaats van dagelijks of om de twee dagen is het best. Zo volgt u uw vooruitgang en houdt u zich onder controle zonder ontmoedigd te geraken als de weegschaal gedurende een paar dagen niet beweegt. En vergeet niet dat gewicht slechts een cijfer is dat wordt beïnvloed door zowel spieraanwinst als vetverlies. Voelen hoe uw kleren passen is vaak een betere indicator van vooruitgang, omdat uw lichaam zich aanpast aan training en verandering in de voedingswijze.
3. **Meet porties** – Om het slinken van de porties te voorkomen gebruikt u het best maatbekers en -lepels voor granen (rijst, pasta, granen), bonen, noten, olie en zuivelproducten. Gebruik de portiegids voor andere voedingsmiddelen.
4. **Plan vooruit** – Stel een maaltijdprogramma op voor de week of teken uw voeding een dag van tevoren op in uw logboek. Planning is belangrijk voor uw succes, vooral bij sociale evenementen en wanneer u uit eten gaat.
5. **Oefen uw beoogde gewoonten op lange termijn** – Het is gemakkelijk om slechte voedingsgewoonten goed te praten als u alleen maar op korte termijn denkt. Richt u op de voldoening op lange termijn van een slanker en gezonder leven in plaats van de tijdelijke bevrediging van vraatzucht.

Hoe gebruikt u deze gids het best

- **Ontbijt binnen 90 minuten na het ontwaken en spreid uw maaltijden en snacks over de dag**
 - Wacht niet langer dan 5-6 uur om opnieuw te eten
 - Als u niet gewend bent te ontbijten, begin dan klein met een stuk fruit en 1-2 uur later iets anders. Uw lichaam past zich aan als u gewend bent om het ontbijt over te slaan. Zodra u echter opnieuw vroeg in de dag begint te eten en 's avonds minder eet, zult u merken dat uw honger zal toenemen. Dit is een goed teken dat uw stofwisseling werkt!
- **Combineer verschillende maaltijdopties**
 - Kies 1 optie uit het overeenkomstige maaltijdprogramma (man of vrouw) voor ontbijt, lunch en diner; houd daarbij rekening met de grootte van de porties

- Kies 1-2 snackopties per dag
- U hebt de mogelijkheid om één snack in te ruilen voor een beloning van minder dan 150 calorieën
- Gebruik het maaltijdprogramma, voorbeeldopties en het boodschappenlijstje om uw eigen maaltijden samen te stellen voor meer variatie
- U kunt elk type van eiwitten, groenten of slimme koolhydraten omwisselen voor de voorgestelde maaltijdopties. Bijvoorbeeld:
 - Kalkoen voor tonijn
 - Elke vissoort of zeevruchten voor kip
 - Gekookte groenten in plaats van salade
- **Eet uw calorieën**
 - Ban calorierijke dranken zoals frisdrank, sap, cafeïnedrankjes en alcohol
 - Houd u aan water, ongezoete thee en koffie. Tracht ten minste 1,9 liter water per dag te drinken om goed gehydrateerd te blijven
- **Als u nog honger hebt na of tussen de maaltijden:**
 - Drink een glas water en wacht 15-20 minuten. Vaak verwarren we dorst (of zelfs verving!) met honger. Geef niet onmiddellijk in aan de eerste drang om te eten. Soms gaat het dan gewoon over.
 - Als u na 15-20 minuten nog steeds honger hebt, eet dan een snack of een minimaaltijd met fruit, groenten en eiwitten.

Als uw doel spieraanwinst of extra kracht is:

- Gebruik hetzelfde maaltijdprogramma, maar verhoog de porties in dezelfde verhouding tot het totale aantal calorieën dat u elke dag eet. Verhoog bijvoorbeeld de porties van eiwitten en slimme koolhydraten bij de maaltijden met 50 %. Een extra snack is een andere optie om te beantwoorden aan de toegenomen caloriebehoefte van uw lichaam voor spieraanwinst en extra kracht.
- Schenk ook aandacht aan uw voeding na de training door een van uw snacks binnen 30 minuten na het einde van uw training te eten. Combineer koolhydraten zoals fruit met eiwitten (yoghurt, melk of gedroogd melkeiwit) om spiergroei en -herstel te bevorderen. Chocolademelk is ook een goede optie.

Maaltijdenoverzicht

Het maaltijdprogramma voorziet in ongeveer 1400 calorieën voor vrouwen en circa 1600 calorieën voor mannen, afkomstig uit hoogwaardige voeding die u niet alleen helpt om gewicht te verliezen, maar ook om het meeste uit uw calorieën te halen. De vitamines, mineralen en antioxidanten uit de consumptie van hoofdzakelijk biovoeding helpen u om een optimale gezondheid te onderhouden. Deze caloriegehalten zullen voor de meeste mensen resulteren in gezond gewichtsverlies. Houd in gedachten dat ieders stofwisseling zeer verschillend is, afhankelijk van leeftijd, lengte, gewicht, activiteit en genetica. Let goed op uw gewicht, hongergevoel en energie en pas uw calorieën aan, indien nodig.

Volg deze richtlijnen als u ouder bent dan 55 jaar:

- Als u ouder bent dan 55 jaar, hebt u minder calorieën nodig, omdat uw stofwisseling vertraagt naarmate u ouder wordt. Houd u aan drie maaltijden met één optionele snack per dag.

Volg deze richtlijnen als u jonger bent dan 25 jaar:

- Als u jonger bent dan 25 jaar, hebt u mogelijk meer calorieën nodig. Voeg een extra snack toe als u zich futloos voelt of extreem veel honger hebt.

Ontbijt

Ontbijt bestaat uit slimme koolhydraten, fruit en een bron van eiwitten, die ook vet bevat. Met een evenwichtige mengeling van koolhydraten en vezels uit de slimme koolhydraten en fruit, gecombineerd met eiwitten en vet, hebt u energie voor de hele dag en houdt u het hongergevoel onder controle.

Snacks

Elke snack is een evenwichtige mengeling van koolhydraten en eiwitten om uw bloedsuiker op peil te houden, waardoor u geen honger krijgt en energiepieken en -dalingen voorkomt.

Dit gebeurt immers wel wanneer u een snack eet met alleen veel koolhydraten, zoals chips, snoep, frisdrank, crackers of pretzels.

Middag- en avondmaal

Voor lunch combineert u vullende vezels uit groenten en slimme koolhydraten met magere of vetarme eiwitten. Het gezonde vet kan afkomstig zijn van de toegevoegde eiwitten tijdens de bereiding (noten in een salade) of van een dressing of saus (zoals saladedressing met olie en azijn).

Hier is een overzicht van hoe een ideale dag eruit ziet:
(Raadpleeg de Portiegids voor de juiste porties)

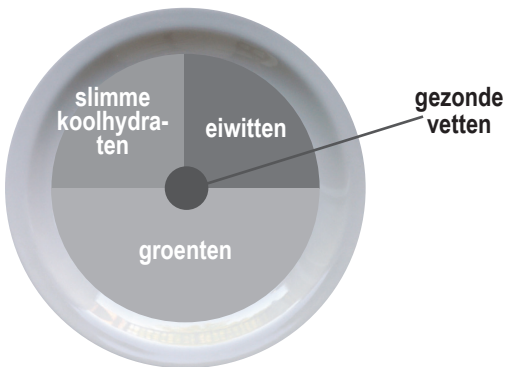
Ontbijt



Snack nr. 1



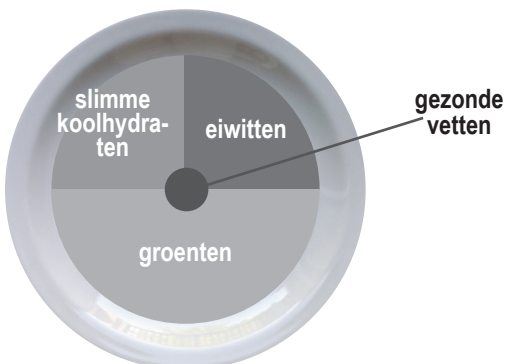
Middagmaal



Snack nr. 2



Avondmaal



Ontbijtopties	Fruit	Slimme koolhydraten	Eiwitten/Vet
Haverhout met fruit en noten Kook haverhoutvlokken in water. Voeg er fruit, noten, melk, kaneel en honing aan toe.	Bessen of banaan	Haverhoutvlokken (voor normale of snelle bereiding)	Noten en melk
Muffin met eieren Kook de eieren. Toast brood en beleg met 1 plak kaas, 1 plak ham en tomaat.	Tomaat	Engelse muffin of sandwichsné-tjes	Eieren, ham en kaas
Yogurt Power Parfait Voeg fruit toe aan uw yoghurt. Bestrooi met 1 portie noten, 2-3 eetlepels tarwekiemen of gemalen lijnzaad, 1 eetlepel haver en kaneel.	Gehakt fruit naar keuze	Haver, tarwekiemen en gemalen lijnzaad	Natuurlijke, vetvrije Griekse yoghurt en noten
Getoast brood met pindakaas en appel om mee te nemen. Besmeer met pindakaas, dunne schijfjes van een halve appel en 1 theelepel honing.	Appelschijfjes	Sandwichsneetje, brood of bagelsneetje	Pindakaas

Opties voor middag- en avondmaal	Magere eiwitten	Slimme koolhydraten	Groenten
Varkenslende, zoete aardappel en boontjes	Gegrild of gebakken varkenslende	Gebakken zoete aardappel	Boontjes
Roerbakkip Breng op smaak met 2 eetlepels teriyakisaus	Kipfilet of kippenbout zonder vel en zonder been	Bruine of wilde rijst	Gemengde roerbakgroenten (vers of diepgevroren)
Steaktaco's met salade (3 voor mannen, 2 voor vrouwen) Voeg salsa, koriander en geraspte kaas toe	Bavette of entrecote	Maïstortilla's	Salade
Volkoren pasta met garnalen of cannellini bonen en marinara saus	Garnalen (diepgevroren of vers) of cannellini bonen	Volkoren pasta	Gestoomde broccoli
Hamburgers zonder broodje met ovengebakken frietjes, maïs en salade Gril hamburgers. Bak aardappelschijfjes op een gespreide bakplaat gedurende 25-30 minuten bij 220 °C.	93 % mager rundergehakt of kalkoen	Ovengebakken frietjes	Maïskolven + salade
Tonijn- en avocadowrap met groentesoep Gebruik 85 g tonijn (1 blik). Decoreer met sla, tomaat, avocado en mosterd.	Tonijn	Vezelrijke wrap	Groentesoep (zelfgemaakt of zoutarm blik)

Snackopties	
Slimme koolhydraten	Eiwitten
1 middelgrote appel	10-15 amandelen
Babyworteltjes	2 eetlepels hummus
1 portie crackers*	1 koordkaas
Energie- of proteïnereep met < 200 calorieën*	

*Ga naar www.Bowflex.com/Resources voor merkaanbevelingen

Optionele beloningen

U kunt ervoor kiezen om snack nr. 2 te vervangen door een beloning van 100-150 calorieën. U kunt elke dag voor een optionele beloning kiezen, maar voor een optimale gezondheid is het raadzaam om deze kleine zonden te beperken tot 3-4 keer per week. Gebruik de aanpak die u het best aangaat. Hier zijn een paar voorbeelden:

- 1/2 kop vetarm ijs
- 1 zakje gebakken chips
- 12 cl wijn of 33 cl licht bier
- 3 kopjes lichte popcorn (zonder olie)

Voorbeeld 3-dagenprogramma

Op basis van alle bovenstaande maaltijdopties kan een typisch 3-dagenprogramma er als volgt uitzien:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Muffin met eieren	Power yogurt parfait	Havermout met fruit en noten
Snack 1	Appel met amandelen	Nut Thins® (crackers met noten) + koordkaas	Babyworteltjes en hummus
Middagmaal	Tonijn- en avocadowrap met soep	Restjes van het avondmaal van dag 1	Restjes van het avondmaal van dag 2
Optionele snack 2 of beloning	1/2 kop ijs(je)	Energereep	Zak lichte popcorn (100 calorieën)
Avondmaal	Pasta met garnalen	Roerbakkip	Hamburgers zonder broodjes

Portiegids

Alle genoemde ingrediënten zijn goed voor één portie

MAN	VROUW
EIWITTEN	
2 eieren 142 g kip, vis, mager vlees of tofu 2/3 kop bonen of linzen* 1 kop Griekse yoghurt* 42 g kaas*	1 ei 85 g kip, vis of mager vlees 1/2 kop bonen of linzen* 1/2 kop Griekse yoghurt* 42 g kaas*
GEZONDE VETTEN	
2 eetlepels pindakaas of notenboter* 2 eetlepels olijf-, lijnzaad- of walnotenolie 1/4 kop noten 1/3 middelgrote avocado	1 eetlepel pindakaas of notenboter* 1 eetlepel olijf-, lijnzaad- of walnotenolie 1/8 kop of 2 eetlepels noten (ca. 15 amandelen) 1/4 middelgrote avocado
SLIMME KOOLHYDRATEN	
1 kop gekookte granen (1/2 kop rauw): haver, bruine rijst, quinoa, pasta 1 middelgrote zoete of gewone aardappel 2 maïstortilla's 1 sneetje brood (of 2 lichte sneetjes gelijk aan 120 calorieën of minder) 1 Engelse muffin, sandwichsneetje of vezelrijke wrap	1/2 kop gekookte granen (1/4 kop rauw) 1/2 middelgrote zoete of gewone aardappel 2 maïstortilla's 1 sneetje brood (of 2 lichte sneetjes gelijk aan 120 calorieën of minder) 1 Engelse muffin, sandwichsneetje of vezelrijke wrap
FRUIT	
1 middelgrote appel, sinaasappel of peer 1 kleine banaan (lengte van uw hand) 1 kop bessen of gehakt fruit 1/4 kop gedroogd fruit (vers of diepgevroren is optimaal)	
Groenten* U kunt onbepaald groenten eten, met uitzondering van erwten en maïs; houd u aan een portie van 1/2 kop	
2 kopjes spinazie of sla = 2 holle handen 1 kop rauwe groenten 1/2 kop gekookte groenten 18 cl zoutarm groentesap	
OPTIONELE BELONINGEN	
1/2 kop vetarm ijs 1 zakje gebakken chips 28 g donkere chocolade 12 cl wijn of 33 cl licht bier 3 kopjes lichte popcorn (zonder olie)	

* sommige voedingsmiddelen zijn een combinatie van eiwitten en koolhydraten of eiwitten en vetten

Voorbeelden van por-



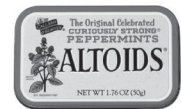
ties:
1 kop = baseball



1/2 kop = lichtpeertje



2 eetlepels
= golfbal



1/4 kop noten
= doosje
pepermuntjes



85 g kip of vlees
= kaartspel



1 middelgrote
aardappel
= computermuis



1 middelgroot stuk
fruit = tennisbal



14-28 g kaas
= 3 blokjes

Boodschappenlijstje

BROOD & GRANEN			
<p>100 % volkorenbrood Gekiemde-granenbrood Lichte of volkoren Engelse muffins Sandwich- of bagelsneetjes Maïstortilla's of koolhydraatarmer volkorentortilla's Vezelrijke wraps Havermoutvlokken: 1 minuut of op ouderwetse wijze Volle granen: bruine rijst, bulgur, gerst, quinoa, couscous</p>	<p>Tips: Zoek naar 100 % volkoren als voornaamste ingrediënt. Zoek naar 4 g vezels per sneetje of 5 g voor 2 sneetjes licht brood of dieetbrood. Kies voor brood met minder dan 100 calorieën per sneetje.</p>		
ZUIVELPRODUCTEN & ALTERNATIEVEN VOOR ZUIVELPRODUCTEN	CRACKERS, SNACKS & ENERGIEREPEN		
<p>Natuurlijke, vetvrije Griekse yoghurt Kefir (drinkyoghurt) Biologische magere melk Verrijkte amandel- of sojamelk Kaas: feta, parmezaan, mozzarella, licht havarti, provolone, Zwitserse kaas, koordkaas of pakjes met enkele porties</p>	<table border="1"> <tr> <td> <p>Allerlei ongezoeten noten of zaden Lichte popcorn (zonder olie) Edamame in de peul</p> </td> <td> <p>Energierepen Crackers Hummus</p> </td> </tr> </table> <p>Tips: Beperk crackers, pretzels en chips tot 2-3 porties per week. Combineer deze altijd met eiwitten zoals hummus, kaas of noten. Zoek naar energierepen met minder dan 200 calorieën en 20 g suiker en ten minste 3 g eiwitten en 3 g vezels. Zoek naar crackers met minder dan 130 calorieën en 4 g vet of minder per portie.</p>	<p>Allerlei ongezoeten noten of zaden Lichte popcorn (zonder olie) Edamame in de peul</p>	<p>Energierepen Crackers Hummus</p>
<p>Allerlei ongezoeten noten of zaden Lichte popcorn (zonder olie) Edamame in de peul</p>	<p>Energierepen Crackers Hummus</p>		
VLEES, VIS, GEVOGELTE & EIWITTEN	VETTEN & OLIE		
<p>Wild Zalm, heilbot, tonijn, tilapia, garnalen Zeewolf, schelpdieren of krab Varkenslende, koteletjes of varkensgebraad Kippen- of kalkoenborst of -bout (zonder vel) Eieren en 100 % eiwit Mager rundvlees: entrecote, sukadelap, kogelbiefstuk, ossenhaas, 93 % mager (biologisch of met gras gevoerd is het best) Ingeblikte zalm of tonijn (in water) Vleeswaren van nitraatvrije, zoutarme ham, kalkoen, kip of rosbief Elk type van bonen, droge of ingeblikte, zoutarme variëteiten Tofu en tempeh</p>	<p>Avocado Olijfolie, druivenpitolie, walnotenolie, sesamzaadolie of lijnzaadolie Boter/margarine: zoek naar producten vrij van transvetten en gedeeltelijk gehydrogeneerde oliën in de ingrediënten.</p> <p>Tips: Lichte olijfolie verwijst naar de smaak, niet naar het caloriegehalte. Meet olie en boter altijd af. Zelfs als een bepaald soort vet als gezond wordt beschouwd, bevat het nog steeds veel calorieën. De porties moeten dus worden gecontroleerd.</p>		
<p>Tips: Zoek naar 'Uitgekozen' of 'Selecte' stukken vlees in plaats van 'Eerste keuze'. Stukken van eerste keuze zijn vetter. Beperk de consumptie van verwerkt vlees en imitatievleesproducten zoals worst, spek, peperoni en hotdogs tot één keer per week of minder.</p>	DRESSINGS, SPECERIJEN & SAUZEN		
DIEPVRIESVOEDSEL	<p>Azijn: rijst, wijn, balsamico Alle verse of gedroogde kruiden en specerijen Mosterd Salsa- en chilisaus Marinarasaus zonder isoglucose Citroen- en limoensap Gebottelde gehakte knoflook en gember Zoutarme sojasaus</p> <p>Tips: Zoek naar producten vrij van MNG, toegevoegde kleurstoffen en isoglucose. Zoek naar sauzen met minder dan 50 calorieën per portie. Vermijd sauzen en dressings op basis van room, zoals ranch, blauwe kaas en Alfredo.</p>		
<p>Alle groenten zonder saus Alle fruitsoorten Granen en graanmengelingen</p>			

Alle groenten en fruit, vers en diepgevroren, zijn een uitstekende keuze. Omdat elke maaltijd één of beide bevat, moet dit te zien zijn in uw winkelwagentje.

Blijf gemotiveerd

Tips voor aanhoudend gewichtsverlies en het behoud van nieuwe gewoonten

- **Blijf uzelf wekelijks wegen**, zelfs nadat u uw streefgewicht hebt bereikt
- **Ga door met het bijhouden van uw voedingslogboek** Als u uw maaltijdprogramma hebt opgesteld, houd uw voeding dan om de twee weken bij in uw logboek om op het juiste pad te blijven. Voel u niet verplicht om dit dagelijks te doen.
- **Bereid u voor op perioden zonder gewichtsverlies**. Het kan zijn dat de weegschaal gedurende een paar weken of zelfs maanden na het eerste gewichtsverlies niet meer beweegt. Dat is normaal en te verwachten. Dat heeft te maken met het natuurlijke proces van het lichaam om zich aan te passen aan uw nieuwe lagere gewicht. Blijf geconcentreerd op uw langetermijndoel, vier uw successen en veranderingen en wissel uw trainingen af om u te helpen deze perioden te overwinnen.
- **Calorieaanpassingen om gewichtsverlies te behouden**. Zodra u uw streefgewicht hebt bereikt, kunt u uw calorieën met 100-200 per dag verhogen zolang uw activiteit hetzelfde blijft.
- **Beloon uzelf**. Beloon uzelf voor elk doel dat u bereikt met bijvoorbeeld een massage, een nieuwe outfit of een uitje met vrienden en familie
- **Gebruik de onderstaande hulpmiddelen** om nieuwe recepten te vinden of deskundig advies en steun te verkrijgen om gemotiveerd te blijven

Hulpmiddelen

Downloadbare hulpmiddelen van de Bowflex™-website (www.Bowflex.com/Resources)

- Boodschappenlijstje voor koelkast (leeg lijstje)
- Invulformulier voor maaltijdprogramma voor 7 dagen
- Aanvullende avondmaalopties
- Gids voor snacks voor en na de training

Vragen & Ondersteuning

- Stel vragen, post suggesties en neem contact op met onze Bowflex™-diëtist online op de Facebookpagina van Bowflex

Recepten

- www.wholeliving.com
- www.eatingwell.com
- www.whfoods.org
- www.livebetteramerica.org

Voedingslogboeken online

- www.myfitnesspal.com
- www.loseit.com

 BOWFLEX
MAX
TRAINER

