BOWFLEX

MAX TRAINER M8

GEBRUIKERS-/MONTAGEHANDLEIDING

Inhoudsopgave/Registratie

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3
Waarschuwingsklevers/Serienummer	5
Specificaties	6
Voorafgaand aan de montage	6
Onderdelen	7
Montagemateriaal	8
Gereedschap	8
Montage	9
Het toestel verplaatsen	20
Het toestel nivelleren	20
Kenmerken	21
Consolekenmerken	22
Connectiviteit met fitnessapp	26
Beveilig uw toestel	26
Fitness Basics	29
Bedieningen	35
Montage/demontage	35
Aan de slag	36
Opstart/Stand-by-modus	37
Opwarmmodus	
MAX 14 MINUTE INTERVAL-programma	37
Een gebruikersprofiel bewerken	38
Trainingsprogramma's	38
Pauze/Resultaten/Afkoel-modus	39
Instelmodus van de console	41
Onderhoud	42
Onderhoudsonderdelen	43
Problemen oplossen	45
Plan voor gewichtsverlies	48

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, Universal, SelectTech, Max Trainer en Max Intelligence 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.**

GEVAAR **Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van het toestel zonder toezicht te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact onmiddellijk na het gebruik van het toestel of voordat u het schoonmaakt.**

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.

⚠GEVAAR 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.

- 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.
- Bewaar aan beide zijden van het toestel een vrije ruimte van ten minste 0,6 m. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. 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.

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 klever op het toestel is alleen verkrijgbaar in het Engels en het Canadees Frans.)

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.

Maximale gebruikersgewicht: 136 kg

Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel: 9648,8 cm^2

Maximale pedaalhoogte: 48,5 cm

Gewicht van het toestel: 67,1 kg

Stroomvoorzieningen:
Ingangsspanning: 100-240 V AC, 50-60 Hz, 0,5 A
Uitgangsspanning: 9 V DC, 1,5 A

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 200,2 x 243,6 cm. 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 fitnesstoestel.

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 montagestap.
- 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 antislipoppervlak 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, vooraan
4	2	Voetsteunkussen
5	2	Voetsteun
6	1	Montagekaart

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

Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
7	1	Consoleblok	14	1	Railconstructie
8	1	Bewegende handgreep, links	15	1	Onderstel
9	2	Been	16	4	Stelvoetje
10	2	Pedaal	17	2	Dop
11	1	Beschermkap onderstel, links	18	1	Netspanningsadapter
12	1	Beschermkap onderstel, rechts	19	1	Setje met handleidingen
13	1	Bewegende handgreep, rechts	20	1	Klembalk voor mobiele apparaten

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 montagemateriaal met de hand vast.

2. Bevestig de stelpootjes 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 montagemateriaal met de hand hebt aangedraaid, zet u het volledig vast met de inbussleutel van 5 mm.

10. 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.

11. Sluit de netspanningsadapter op de frameconstructie aan

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

12. Laatste controle

Zorg dat al het montagemateriaal 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.

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 stelpootjes 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	J	Wieltje
B	Media-/entertainmentdraagblad	K	Pedaal
C	Klembalk voor mobiele apparaten	L	Bidonhouder/draagblad
D	Aerobars	M	Contactsensoren voor hartslagmeting (CHR)
E	Weerstandsventilator	N	Vaste handgrepen
F	Stroomaansluiting	O	Bewegende handgrepen
G	Transportwieltje	P	USB-poort
H	Stelvoetje	Q	Bluetooth®-connectiviteit (niet afgebeeld)
I	Railconstructie		

⚠ 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.**

Consolefuncties

Weergave calorieverbruik

De weergave voor calorieverbruik toont het aantal calorieën dat u per minuut verbrandt. Dit aantal is afhankelijk van de intensiteit, die wordt bepaald door het huidige toerental (trapsnelheid) en het weerstandsniveau (1-20). Als een van deze waarden verhoogt, dan verhoogt ook het calorieverbruik.

Streefdoel-leds voor calorieverbruik

De streefdoel-leds voor calorieverbruik coachen u op basis van de instellingen van het gekozen gebruikersprofiel. Tijdens de training kunnen er drie leds oplichten. De eerste led in de reeks suggereert een beginnersniveau, terwijl de volgende leds bedoeld zijn voor meer geavanceerde fitnessgebruikers. De intensiteit van de reeks is gebaseerd op de weergave van het trainingsprofiel.

Opmerking: Zorg dat het gebruikersprofiel up-to-date is voor een preciezere weergave van het calorieverbruik en het voorgestelde streefdoel.

De streefdoel-leds suggereren een trainingsniveau, dat alleen mag worden nagestreefd als uw fysieke conditie dat toelaat.

Bij een intervaltraining stellen de rode leds het SPRINT-segment voor en de groene leds het RUST-segment.

Led-indicator maximaal calorieverbruik

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

Display voordeelzone
Een voorgestelde streefdoelzone voor calorieverbruik om de voordelen van de huidige training ten volle te benutten; Zones voor vetverbranding, uithoudingsvermogen en prestaties.

Programma's voor calorieverbruik of vetverbranding	Voordeelzone 'vetverbranding'
Handmatig programma	Voordeelzone 'uithoudingsvermogen'
Trappenprogramma	Voordeelzone 'prestaties'

Display totale aantal calorieën
De weergave van het totale aantal calorieën toont het aantal calorieën dat u naar schatting tijdens het trainen hebt verbrand. De maximale weergave is 9999.

Weergave van de actieve gebruiker
De weergave van de actieve gebruiker toont het gekozen gebruikersprofiel. Er is altijd een gebruikersprofiel geselecteerd.

Opmerking: Bewerk uw gebruikersprofiel voor meer nauwkeurige calorieëntellingen en streefdoelen voor calorieverbruik.

Gebruikerstoets
Druk op deze toets om het gewenste gebruikersprofiel te kiezen. Houd de toets gedurende 3 seconden ingedrukt om het gekozen gebruikersprofiel te bewerken.

Volumetoets en indicatielampjes
Met de volumetoets wordt het geluidsniveau van de console ingesteld. De indicatielampjes geven de huidige instelling aan: laag (1 led), medium (2 leds), hoog (3 leds) of uit (geen leds).

MAX 14 Minute Interval-toets
Druk op deze toets om de MAX 14 Minute Interval-training te starten.

PROGRAMS-toets
Druk op deze toets om een trainingsprogramma te kiezen.

ENTER/START-toets
Hiermee start u de geselecteerde programmatraining of hervat u een onderbroken training. Druk op deze toets om de weergegeven waarde als een optie te aanvaarden.

PAUSE/STOP-toets
Hiermee pauzeert u een actieve training, beëindigt u een onderbroken training of keert u terug naar het Opstartscherm.

Toets voor het toevoegen van tijd
Hiermee verlengt u een training met 2,5 minuten voor trainingen zonder intervallen.

Opmerking: De toets is uitgeschakeld tijdens een handmatig programma.

Weerstandsniveautoetsen
Hiermee past u het weerstandsniveau van de training aan, selecteert u een trainingsprogramma of wijzigt u een weergegeven waarde.

Consoledisplay
Het consoledisplay toont de geregistreerde trainingswaarden en de huidige opties.

SPRINT
Het hoge-intensiteitssegment van een intervaltraining. Tijdens een intervaltraining schakelt het actieve segment voortdurend tussen het SPRINT- en het RUST-segment met een hoorbare bevestiging. Daarbij wordt telkens afgeteld tot het volgende actieve segment.

RUST
Het minder intensieve trainingssegment van een intervaltraining, waarbij er telkens wordt afgeteld tot het volgende SPRINT-segment.

OPWARMEN
OPWARMEN wordt gestart wanneer het toestel wordt gebruikt, maar er geen training is gestart. Het actief-segmentdisplay voor OPWARMEN wordt gestart en de looptijd wordt weergegeven op het tijddisplay.

AFKOELEN
AFKOELEN start wanneer een training voltooid is, maar het toestel nog altijd in gebruik is. Het actief-segmentdisplay voor AFKOELEN wordt gestart en de looptijd wordt weergegeven op het tijddisplay. Tijdens het afkoelen worden de trainingsresultaten weergegeven.

Tijddisplay
Het tijddisplay toont de looptijd afhankelijk van de stijl van de training: Interval, Voordeel of Handmatig.

Tijdens een intervaltraining wordt de aftelling van het huidige intervalsegment (SPRINT of RUST) op het tijddisplay weergegeven. Voor een training in voordeelmodus wordt er afgeteld vanaf de totale duur van de training. Bij een handmatige training wordt de tijd op het centrale tijddisplay opgeteld totdat de training is afgelopen.

De maximale weergave voor tijd is 99:99.

Aftelling intervaltraining
Bij een intervaltraining wordt de aftelling van het huidige actieve interval en het totale aantal intervallen van de training weergegeven.

Doeldisplay
Het doeldisplay toont de totale trainingstijd of het totale aantal calorieën voor een training zonder intervallen. Bij een intervaltraining wordt er afgeteld op het doeldisplay tot het einde van de training. Dit display is leeg tijdens een handmatige training. Wanneer het doel gebaseerd is op tijd, wordt het klokpictogram weergegeven.

Weergave Bluetooth®-verbinding
Het display toont wanneer een apparaat is gekoppeld via een Bluetooth®-verbinding.

'App'-pictogram
Het display toont wanneer de console met de app is gekoppeld.

Opmerking: Wanneer de app is gekoppeld, wordt het consoledisplay uitgeschakeld.

'Hart'-pictogram
Het display toont wanneer de console is gekoppeld met een Bluetooth®-hartslagborstband.

Coachingprogramma's met streefdoelen
Deze coachingprogramma's stellen een streefdoel voor calorieverbruik voor tijdens de training. De streefdoel-leds voor calorieverbruik tonen het caloriedoel tijdens de training. Tijdens een coachingprogramma met streefdoel wordt het calorieverbruik op het trainingsprofieldisplay weergegeven.

Programma's in voordeelmodus
Programma's in voordeelmodus stellen een breed calorieverbruiksgebied voor de training voor. Het trainingsprofieldisplay toont het weerstandsniveau tijdens een programma in voordeelmodus.

Trainingsprofieldisplay
In het displayveld van het trainingsprofiel wordt het programmaverloop weergegeven. Elke kolom in het profiel staat voor één trainingssegment. Hoe hoger de kolom, hoe hoger de intensiteit van de training.

Bij een coachingprogramma met streefdoel geeft het trainingsprofiel het streefdoel voor calorieverbruik weer. Bij een programma in voordeelmodus geeft het trainingsprofiel het weerstandsniveau weer. De console past het weerstandsniveau aan tijdens de training.

De knipperende kolom toont het huidige actieve segment.

Toerental (RPM)
Het TPM-displayveld toont de omwentelingen van het toestel per minuut (trapsnelheid).

Calorieverbruik
Het displayveld voor calorieverbruik toont het huidige aantal calorieën dat u per minuut verbrandt. Het toerental en het weerstandsniveau hebben een directe invloed op het calorieverbruik. De instellingen van het gebruikersprofiel hebben ook een invloed op deze waarde (gewicht van de gebruiker).

Hartslag
Het hartslagdisplay toont de hartslag in slagen per minuut (BPM) op basis van de hartslagsensoren. Deze waarde wordt niet getoond als er geen hartslagsignaal wordt gedetecteerd.

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. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter informatie worden gebruikt.

Weerstandsniveau
Het displayveld voor weerstandsniveau toont het huidige weerstandsniveau (1-20). Hoe hoger de weerstand, hoe moeilijker het wordt om te trappen.

Bluetooth®-connectiviteit met de 'Bowflex™ Max Intelligence™'-app

De Bowflex™ Max Intelligence™-app synchroniseert met uw Bowflex™ Max Trainer™-toestel om het totale aantal verbruikte calorieën, de tijd en nog veel meer bij te houden. Elke training wordt geregistreerd en opgeslagen voor snelle consultatie. Volg uw resultaten en deel ze met vrienden en familie. De app houdt u ook op de hoogte wanneer er een update is voor uw machine.

De Bowflex™ Max Intelligence™-app heeft ook een programma om uw conditie te beoordelen. Dit programma detecteert uw conditie door simpelweg de training te voltooien. Volg de aanwijzingen tijdens de training naar uw beste vermogen, en aan het einde van de training heeft de app uw basisconditie bepaald. Vervolgens zal de app aangepaste trainingen creëren op basis van uw specifieke conditie en toekomstige trainingen aanpassen naarmate uw conditie beter wordt.*

1. Download de gratis app genaamd 'Bowflex™ Max Intelligence™ App'. De app is aanwezig 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™ Max Trainer™-cardiotoestel te synchroniseren.

   Op de console gaat het Bluetooth®-pictogram voor synchronisatie branden wanneer een Bluetooth®-apparaat wordt gesynchroniseerd. Zodra uw apparaat is gesynchroniseerd, wordt de console uitgeschakeld.

   Opmerking: Als het Bluetooth®-pictogram voor synchronisatie brandt en uw Bluetooth®-apparaat toch niet gesynchroniseerd is, dan werd het fitnesstoestel mogelijk gesynchroniseerd met een ander Bluetooth®-apparaat. Schakel het toestel uit, wacht 5 minuten en start het toestel opnieuw op met uw Bluetooth®-apparaat in de buurt van het fitnesstoestel.

   Als het pictogram voor synchronisatie niet brandt en uw Bluetooth®-apparaat is ingeschakeld, schakel dan de draadloze Bluetooth®-functie op uw apparaat uit en weer in. Volg de instructies in de app. Wanneer het apparaat gesynchroniseerd is, gaat het pictogram branden.

Wanneer u wordt geïnformeerd van een update voor uw fitnesstoestel, volgt u de aanwijzingen in de app. Plaats het apparaat waarop de app is geïnstalleerd op het mediadraagblad. De app zal de software van de toestel bijwerken met de nieuwste versie. Verwijder uw apparaat niet van het mediadraagblad totdat de update is voltooid. Het toestel keert terug naar het opstartscherm wanneer de update is voltooid.

Als u de verbinding van uw apparaat met de console wilt verbreken, hoeft u alleen maar de app te sluiten. Als de verbinding niet wordt verbroken, houd dan de USER-toets op de console ingedrukt. Hierdoor zal de verbinding worden verbroken en zal het apparaat worden ontkoppeld. Als u op andere consoletoetsen drukt (dan de USER-toets), dan wordt op de console de volgende boodschap weergegeven: "Houd de User-toets ingedrukt om te ontkoppelen".

Training met andere apps

Dit fitnesstoestel 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

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.

Klem uw apparaat veilig vast voor een training

Dit fitnesstoestel is uitgerust met een klembalk waarmee mobiele apparaten van verschillende grootte op het mediadraagblad kunnen worden vastgeklemd. De klembalk heeft twee klemmen die u kunt gebruiken afhankelijk van de grootte van uw apparaat. De bovenste klem dient voor apparaten zoals een tablet of een grote telefoon. De onderste klem dient voor kleinere apparaten zoals een telefoon of een minitablet.

Om uw apparaat vast te klemmen plaatst u de onderkant van uw apparaat op het mediadraagblad. Schuif de klembalk vervolgens omlaag totdat uw apparaat veilig is vastgeklemd achter de juiste klem en op het mediadraagblad.

* Voor de functie 'aangepaste training' hebt u een abonnement op de premiumfuncties van de Max Intelligence™-app nodig. Het Max Intelligence™-abonnement moet afzonderlijk worden aangekocht vanaf de Max Intelligence™-app of (alleen voor klanten in de Verenigde Staten) rechtstreeks bij Nautilus, Inc. door te bellen naar 800-269-4216. Deze functie is mogelijk niet in alle landen beschikbaar.

Opmerking: Kleinere apparaten die op hun zij worden gelegd, kunnen mogelijk niet worden vastgeklemd. Draai het apparaat en klem het rechtop vast.

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.

Bluetooth®-hartslagborstband (niet meegeleverd)

Uw fitnesstoestel kan een signaal van een Bluetooth®-hartslagborstband ontvangen. Zodra de borstband is verbonden, wordt het Bluetooth®-pictogram op de console weergegeven.

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.

1. Doe uw Bluetooth®-hartslagborstband om.

2. Druk op de Aan/Uit-toets, indien aanwezig, op uw borstband om deze te activeren. De console zoekt actief naar alle apparaten in de buurt en zou een verbinding moeten maken met de borstband als deze binnen bereik is.
3. Het Bluetooth®-pictogram gaat branden zodra de borstband is verbonden. U bent klaar om te trainen.

Druk aan het einde van uw training op de Aan/Uit-toets (indien aanwezig) om de verbinding van uw hartslagborstband met de console te verbreken.

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. Fysieke 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.

Fitness Basics

Frequentie

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

Als u nog maar pas begint te trainen (of opnieuw regelmatiger 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™-cardiotoestel 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™-cardiotoestel 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™-cardiotoestel, 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, maximaliseert het calorieverbruik en verhoogt de fitheid.

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.

Logboek
Gebruik dit logboek om uw trainingen en voortgang te volgen. Het bijhouden van uw trainingen helpt u om gemotiveerd te blijven en uw doelen te bereiken.

Datum	Calorieën	Calorieverbruik (gemiddeld)	Tijd	Toerental (gemiddeld)	Hartslag (gemid-deld)	Niveau (gemid-deld)

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 regelmatiger 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 fitnesstoestel 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.

De vaste handgrepen onder het consoleblok kunnen ook worden gebruikt voor meer stabiliteit tijdens een training. Bovendien kunnen zij uw hartslag verstrekken.

Voor een training voor de benen leunt u naar voren totdat uw voorarmen gelijklopen met de aerobars, met uw handen omhoog. Let op de beweging van de bewegende handgrepen wanneer u naar voren leunt 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 de vaste handgrepen 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 de vaste handgrepen vast onder het consoleblok.
3. Houd u vast aan de vaste handgrepen, 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 de vaste handgrepen stevig beet en zet u uw gewicht op de hiel van de hoogste voet. Blijf de vaste handgrepen 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 de vaste handgrepen 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 de vaste handgrepen los.

Aan de slag

1. Plaats het fitnesstoestel 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.

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.
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 de vaste handgrepen vast om uzelf in evenwicht te houden. U zou zich anders ernstig kunnen verwonden.

6. Neem de vaste handgrepen vast onder het blok met de consoletoetsen.
7. Houd u vast aan de vaste handgrepen, 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 de vaste handgrepen stevig beet en zet u uw gewicht op de hiel van de hoogste voet. Blijf de vaste handgrepen 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. Druk op de USER-toets om het gewenste gebruikersprofiel te kiezen.
9. Houd de USER-toets ingedrukt om het gebruikersprofiel te bewerken.
10. Op de console verschijnt de ‘Units’-waarde (Meeteenheden). Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de ‘Units’-waarde aan te passen en druk op de toets ENTER/START om de waarde in te stellen.
11. Op de console wordt de gewichtwaarde voor het gebruikersprofiel weergegeven. Gebruik de toetsen Hoger en Lager om de gewichtwaarde aan te passen en druk op de toets ENTER/START om de waarde in te stellen.

Opmerking: Zorg ervoor dat u uw gebruikersprofiel instelt (raadpleeg het deel Bewerken van een gebruikersprofiel) voordat u met een training begint. De voorgestelde streefdoelen voor calorieverbruik zijn gebaseerd op de instellingen van uw gebruikersprofiel.

12. Druk op de toets 'Max 14 Minute Interval' om een Quick Start-training te starten. Maak u vertrouwd met de werking van uw Bowflex™ Max Trainer™ en hoe het toestel reageert op aanpassingen van weerstand en toerental.

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

Opstart/Stand-by-modus (AAN DE SLAG-scherm)

De console zal in de Opstart/Stand-by-modus worden geplaatst wanneer hij op een stroombron wordt aangesloten, wanneer er een toets wordt ingedrukt of wanneer hij een signaal ontvangt van de toerentalsensor als gevolg van trapbewegingen op het toestel.

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

Als de console in een tijdspanne van ongeveer 5 minuten geen enkele input ontvangt, dan wordt hij automatisch uitgeschakeld. Het lcd-display is uitgeschakeld wanneer de console in de slaapstand staat.

Opmerking: De console heeft geen Aan/Uit-schakelaar.

Opwarmmodus

Vanaf het Opstartscherm is een Opwarmmodus beschikbaar. Om deze modus te starten begint u het toestel gewoon te gebruiken totdat u klaar bent voor een training. Tijdens het opwarmen kunnen het gebruikersprofiel en de training worden geselecteerd. De console geeft alleen het huidige calorieverbruik weer tijdens het opwarmen. De console zal de gebruiker na 3 minuten vragen om een programma te selecteren. Dit is slechts een melding. Het opwarmen moet worden voortgezet totdat de gebruiker klaar is voor de training.

Opmerking: De trainingswaarden van een opwarmperiode worden niet toegevoegd aan de training of opgeslagen voor export naar de app.

MAX 14 MINUTE INTERVAL-programma

Het MAX Interval-trainingsprogramma is een training die intensieve inspanningen ('SPRINT') afwisselt met tragere rustperioden om op adem te komen ('RUST'). Beide segmenten worden herhaald in acht cycli. Het trainingsprofieldisplay toont het streefdoel voor calorieverbruik voor het MAX 14 Minute Interval-programma.

1. Ga op het toestel staan.
2. Druk op de USER-toets om uw gebruikersprofiel te kiezen.

   Opmerking: Tijdens de training toont de console de streefdoel-leds op basis van de gekozen instellingen in het gebruikersprofiel. 3. Druk op de MAX 14 Minute Interval-toets.

4. De training begint met een hoorbare aftelling terwijl de caloriewijzer over het display heen en weer beweegt en vervolgens het huidige calorieverbruik aangeeft. De streefdoel-leds lichten ook op tot aan het aanbevolen calorieverbruik.

   Het eerste intervalsegment is een 'SPRINT'-segment dat minder lang duurt. Span uzelf op een veilige manier in om uw calorieverbruik in het streefdoel (rode leds) te krijgen en hou dit vol totdat de tijd 00:00 bereikt.

   Opmerking: Het streefdoel voor calorieverbruik (leds) wordt alleen als een voorgesteld doel opgegeven. De reeks met drie leds biedt lagere doelen, zodat een gebruiker zijn voortgang naar hogere leds kan volgen naarmate zijn conditie verbetert.

   Tijdens de laatste 3 seconden van het 'SPRINT'-segment begint de console hoorbaar af te tellen.

5. Wanneer de tijd '00:00' bereikt, maakt de console het derde bevestigingsgeluid en begint het volgende segment van de training, het 'RUST'-segment.

   De streefdoel-leds gaan van rood naar groen en geven een lager calorieverbruik aan. Ga door met trainen tijdens het 'RUST'-segment, maar met een lagere intensiteit.

   Tijdens de laatste 3 seconden van het 'RUST'-segment begint de console hoorbaar af te tellen.

6. Wanneer de tijd '00:00' bereikt, maakt de console een bevestigingsgeluid en begint het volgende 'SPRINT'-segment. Hiermee is het eerste interval afgewerkt.

De overschakeling van ‘SPRINT’ naar ‘RUST’ wordt tijdens de training in 8 cycli herhaald.

7. Wanneer het laatste ‘RUST’-segment is voltooid, geeft de console eerst ‘WORKOUT COMPLETE’ (Training voltooid) weer, en daarna de trainingsresultaten. De console toont de totale duur van elk ‘SPRINT’-segment naast de TOTALE DUUR van de training. Zonder enige input gedurende 5 minuten wordt de console automatisch in slaapstand gezet.

Opmerking: Als een intervaltraining wordt beëindigd voordat alle 16 segmenten zijn voltooid, toont de console alleen het laatste voltooide segment op het programmaprofiel.

Een gebruikersprofiel bewerken

Voor een meer nauwkeurige calorietelling en streefdoel voor calorieverbruik moet een gebruikersprofiel aan de gebruiker worden aangepast.

1. Druk op de USER-toets om uw gebruikersprofiel te kiezen (Gebruiker 1 - 4).
2. Houd de USER-toets gedurende 3 seconden ingedrukt om de modus voor het bewerken van een gebruiker op te starten.
3. De console geeft de prompt ‘DISPLAY UNITS’ (Weergave meeteenheden) weer (‘LBS’ of ‘KG’). Gebruik de toetsen Hoger/Lager voor weerstandsniveau om de waarde aan te passen en druk op ENTER/START om de waarde in te stellen.
4. De console geeft de prompt ‘WEIGHT’ (Gewicht) weer met de huidige gewichtwaarde. Gebruik de toetsen Hoger/Lager voor weerstandsniveau om de waarde aan te passen en druk op ENTER/START om de waarde in te stellen.

Maximale gebruikersgewicht: 136 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.

5. De console geeft de prompt ‘ERASE WORKOUTS’ (Trainingen wissen) weer met de huidige waarde (‘NO’ of ‘YES’). Gebruik indien nodig de toetsen Hoger/Lager voor weerstandsniveau om de waarde aan te passen. Druk op ENTER/START om de waarde te aanvaarden.
6. Het gebruikersprofiel is nu volledig ingevuld en de console toont het AAN DE SLAG-scherm.

Om de modus voor het bewerken van een gebruiker te verlaten drukt u op de PAUSE/STOP-toets. De huidige waarden worden opgeslagen in het gebruikersprofiel.

Trainingsprogramma’s

De trainingsprogramma’s zijn ingedeeld volgens twee verschillende trainingsstijlen: Coachingtrainingen met streefdoel en trainingen in voordeelmodus.

COACHINGPROGRAMMA’S MET STREEFDOEL

De coachingprogramma’s met streefdoel stellen een streefdoel voor calorieverbruik aan de gebruiker voor met behulp van streefdoel-leds. Het streefdoel voor calorieverbruik is gebaseerd op het verloop van het trainingsprogramma. Hoe hoger de kolom, hoe hoger het streefdoel voor calorieverbruik. De knipperende kolom toont het huidige actieve segment.

Nadat dezelfde gebruiker twee intervaltrainingen heeft afgerond, past de console de coachingdoelwaarden aan op basis van de prestaties tijdens de Sprint-intervallen. De console zal deze ‘slimme’ waarde gebruiken als uw conditiebasis voor toekomstige intervaltrainingen.

Max Interval

De MAX Interval-programma’s zijn trainingen die intensieve inspanningen (‘SPRINT’) afwisselen met tragere rustperioden om op adem te komen (‘RUST’). Beide segmenten worden over een bepaald aantal intervallen herhaald. Het trainingsprofieldisplay toont het streefdoel voor calorieverbruik voor het intervalprogramma. Raadpleeg het deel ‘MAX 14 MINUTE INTERVAL-programma’ van de handleiding voor meer informatie.

Max 7 Minute Interval (4 intervallen)

Max 14 Minute Interval (8 intervallen)

Max 21 Minute Interval (12 intervallen)

TRAININGEN IN VOORDEELMODUS

Trainingen in voordeelmodus tonen het verloop van het programma in weerstandsniveaus. Elke kolom in het profiel staat voor één trainingssegment. Hoe hoger de kolom, hoe hoger de weerstand. Tijdens een training in voordeelmodus wordt er op het display met de voordeelzone een streefdoelgebied voor calorieverbruik voorgesteld om het programma te optimaliseren. Elke training duurt 15 minuten.

De knipperende kolom toont het huidige actieve segment. De console past het weerstandsniveau aan op basis van het trainingsprofieldisplay.

Opmerking: Als het weerstandniveau tijdens een training wordt aangepast, verandert ook het profiel van het trainingsprogramma.

Calorie Burn (6 segmenten)

(gebruik de ‘Fat Burn’-voordeelzone)

Fat Burn (6 segmenten)

(gebruik de ‘Fat Burn’-voordeelzone)

Stairs (6 segmenten)

(gebruik de ‘Performance’-voordeelzone)

Handmatig (gebruik de ‘Endurance’-voordeelzone)

Het handmatige trainingsprogramma is een open training die de totale trainingsduur bijhoudt. Tijdens een handmatige training wordt op het trainingsprofieldisplay het weerstandsniveau weergegeven.

Opmerking: Vanwege het open ontwerp van de handmatige training is de toets voor het toevoegen van tijd uitgeschakeld.

Een trainingsprogramma starten:

1. Ga op het toestel staan.
2. Druk op de PROGRAMS-toets om het gewenste trainingsprogramma te selecteren.
3. Druk op de ENTER/START-toets om het geselecteerde trainingsprogramma te starten.

Pauze/Resultaten/Afkoel-modus

Een training pauzeren:

1. Stop met trappen en druk op de toets PAUSE/STOP om uw training te onderbreken.

   Wanneer de training is gepauzeerd, verschijnt er op het consoledisplay ‘WORKOUT PAUSED’ (training gepauzeerd).

   Opmerking: De console zal de training automatisch onderbreken als er gedurende 5 seconden geen TPM-signaal wordt ontvangen.

2. Om uw training te hervatten drukt u op ENTER/START of begint u te trappen.

   Om de training te stoppen drukt u op de PAUSE/STOP-toets. De console geeft ‘WORKOUT COMPLETE’ (training voltooid) weer, slaat de training op en geeft vervolgens de trainingsresultaten weer (totaal aantal calorieën, totale duur, gemiddeld calorieverbruik, gemiddelde hartslag, gemiddeld toerental en gemiddeld weerstandsniveau).

Als een training voltooid is en de gebruiker het toestel blijft gebruiken, dan zal de afkoelmodus automatisch worden gestart. De console zal de tijd in de afkoelmodus bijhouden en de trainingsresultaten van de voltooide training weergeven. De waarden van de afkoelmodus worden niet aan de resultaten toegevoegd of opgeslagen. De afkoelmodus wordt beëindigd met een druk op de PAUSE/STOP-toets of wanneer er gedurende 10 seconden niet meer wordt getrapt.

Zonder enige input gedurende 5 minuten keert de console automatisch terug naar de Opstart/Stand-by-modus.

Via de Instelmodus van de console kunt u onderhoudsstatistieken bekijken (totaal aantal bedrijfsuren en softwareversie) of de console volledig resetten.

1. Houd de volumetoets en de PAUSE/STOP-toets gedurende 3 seconden samen ingedrukt terwijl u in de Opstartmodus bent om naar de Instelmodus van de console te gaan.

   Opmerking: Druk op PAUSE/STOP om de Instelmodus van de console te verlaten en naar het Opstartscherm terug te keren.
2. Op het consoledisplay verschijnt het totale aantal bedrijfsuren (TOTAL HOURS) van het toestel.
3. Druk op ENTER/START voor de volgende prompt.
4. Op het consoledisplay verschijnt de prompt ‘Firmware Version’.
5. Druk op ENTER/START voor de volgende prompt.
6. Op het consoledisplay verschijnt de prompt ‘BLE VERSION’.
7. Druk op ENTER/START voor de volgende prompt.
8. Op het consoledisplay verschijnt de optie ‘VIEW ERROR MSG NO’ (Foutmelding bekijken Nee. Deze optie is alleen bedoeld voor gebruik door onderhoudstechnici.
9. Druk op ENTER/START voor de volgende prompt.
10. Op het consoledisplay verschijnt de prompt ‘RESET CONSOLE NO’ (Console resetten Nee).

    Opmerking: Als u de console naar de fabrieksinstellingen wilt resetten, druk dan op de toetsen Hoger/Lager om de optie ‘RESET CONSOLE YES’ te selecteren en druk op ENTER/START. Trek de netspanningsadapter uit het toestel wanneer op de console de prompt ‘POWER CYCLE NOW’ (Nu opnieuw opstarten) verschijnt.

11. Druk op de PAUSE/STOP-toets om de Instelmodus van de console te verlaten.

    De console geeft het opstartscherm weer.

Onderhoud

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.

GEVAAR **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	Bewegende handgreep, links	M	Beschermkap, achteraan	Y	Netsnoer
B	Bovenste beschermkap	N	Ventilatorbeschermkap, rechts	Z	Armaandrijfconstructie
C	Consoleblok (met aerobars)	O	Railconstructie	AA	Crankarm
D	Klembalk voor mobiele apparaten	P	Beschermkap onderstel, rechts	BB	Aandrijfpoelie, onderaan
E	Bewegende handgreep, rechts	Q	Transportwiel	CC	Ventilatorriem
F	Crankafdekking	R	Stabilisatiesteun	DD	Schijfrem
G	Beschermkap, rechts	S	Stelvoetje	EE	Snelheidssensor
H	Dop	T	Beschermkap onderstel, links	FF	Ventilatorblok
I	Been	U	Frameconstructie	GG	Spanner
J	Rol	V	Invoegstukken ventilatorblok	HH	Aandrijfriem
K	Voetsteun	W	Ventilatorbeschermkap, links	II	Aandrijfpoelie, bovenaan
L	Pedaal	X	Beschermkap, links		

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Geen weergave/gedeeltelijke weergave/toestel wil niet opstarten	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. Vervang de adapter of aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	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.
	Netspanningsadapter	Zoek naar zichtbare tekenen dat de netspanningsadapter gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de netspanningsadapter, indien beschadigd.
	Consoledisplay	Als alle aansluitingen prima zijn en de console toch niet alles behoorlijk weergeeft, dan moet u hem vervangen.
		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).
Geen reactie van de console wanneer er een toets wordt ingedrukt	Blok met consoletoetsen	Probeer andere toetsen om een reactie van de console te verkrijgen.
	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 van de datakabel	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.
	Controleer het blok met consoletoetsen	Zoek naar zichtbare tekenen dat het blok met consoletoetsen anderszins beschadigd is. Vervang het blok met consoletoetsen, indien beschadigd.
		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).
Geen weergave van snelheid/toerental	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 de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	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 positie van de magneet (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De magneet moet op de poelie bevestigd zijn.
	Controleer de snelheidssensor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De snelheidssensor moet gelijk worden gezet met de magneet en met de datakabel worden verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
	Elektronica van de console	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	Hartslagborstband (niet meegeleverd)	Zorg ervoor dat de borstband direct contact maakt met de huid en dat het contactvlak nat is.
	Batterijen van de hartslagborstband	Als de band voorzien is van vervangbare batterijen, plaats dan nieuwe batterijen.
	Interferentie	Probeer het toestel wat verder uit de buurt van storingsbronnen (tv, magnetron, enz.) te plaatsen.
	Vervang de borstband	Als de storing is verholpen en de hartslagmeting nog niet werkt, vervang dan de borstband.
	Vervang de console	Als de hartslagmeting nog altijd niet werkt, vervang dan de console.
De console wordt uitgeschakeld (slaapstand) tijdens het gebruik	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. Vervang de adapter of aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	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 de aansluitingen/ oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Reset het toestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
	Controleer de positie van de magneet (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De magneet moet op de poelie bevestigd zijn.
	Controleer de snelheidssensor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De snelheidssensor moet gelijk worden gezet met de magneet en met de datakabel worden verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
De pedalen bewegen niet	Pedaallocaties	De pedalen zijn mogelijk geblokkeerd (‘bottomed out’). Neem de vaste handgrepen stevig beet en zet uw gewicht op de hiel van de hoogste voet. Blijf de vaste handgrepen 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

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
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).
Het toestel lijkt de pedalen tijdens de werking eventjes vrij te maken	Band glijdt weg	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).
De trainingsresultaten worden niet gesynchroniseerd met het Bluetooth®-apparaat	Huidige consolemodus	Het toestel moet in stand-bymodus staan om te synchroniseren. Druk op de PAUSE/STOP-toets totdat het 'AAN DE SLAG'-scherm wordt weergegeven.
	Totale trainingsduur	Een training moet langer duren dan 1 minuut om door de console te worden opgeslagen en gepost.
	Fitnesstoestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
	Bluetooth®-apparaat	Controleer uw apparaat om er zeker van te zijn dat de draadloze Bluetooth®-functie is ingeschakeld.
	Fitnessapp	Raadpleeg de specificaties van de fitnessapp en controleer of uw apparaat compatibel is.
		Neem contact op met appsupport@nautilus.com (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont) voor verdere hulp.

Bowflex™-gids voor gewichtsverlies

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 verveling!) 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 caloriebehoeften 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 caloriegehaltes 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
Havermout met fruit en noten Kook havermoutvlokken in water. Voeg er fruit, noten, melk, kaneel en honing aan toe.	Bessen of banaan	Havermoutvlokken (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 sandwichsnéetjes	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 cannellinibonen en marinarasaus	Garnalen (diepgevroren of vers) of cannellinibonen	Volkorenpasta	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 afgaat. 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)	Energiereep	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 onbeperkt 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 porties:

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	
100 % volkorenbrood Gekiemde-granenbrood Lichte of volkoren Engelse muffins Sandwich- of bagelsneetjes Maïstortilla's of koolhydraatarme volkorentortilla's Vezelrijke wraps Havermoutvlokken: 1 minuut of op ouderwetse wijze Volle granen: bruine rijst, bulgur, gerst, quinoa, couscous	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.

ZUIVELPRODUCTEN & ALTERNATIEVEN VOOR ZUIVELPRODUCTEN
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

VLEES, VIS, GEVOGELTE & EIWITTEN
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
Tips: Zoek naar 'Uitgekozen' of 'Selecte' stukken vlees in plaats van 'Eerste keuze'. Stukken van eerste keuze zijn vetter. Beperk de consumptie van ver verwerkt vlees en imitatievleesproducten zoals worst, spek, peperoni en hotdogs tot één keer per week of minder.

DIEPVRIESVOEDSEL
Alle groenten zonder saus Alle fruitsoorten Granen en graanmengelingen

CRACKERS, SNACKS & ENERGIEREPEN	
Allerlei ongezouten noten of zaden Lichte popcorn (zonder olie) Edamame in de peul	Energierepen Crackers Hummus
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.	

VETTEN & OLIE
Avocado Olijfolie, druivenpitolie, walnotenolie, sesamzaadolie of lijnzaadolie Boter/margarine: zoek naar producten vrij van transvetten en gedeeltelijk gehydrogeneerde oliën in de ingrediënten.
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.

DRESSINGS, SPECERIJEN & SAUZEN
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
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.

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

NAUTILUS | BOWFLEX | SCHWINN | Universal

NL

8023295.050119.C