BOWFLEX
BXE226

MONTAGE-/GEBRUIKERSHANDLEIDING

Dit product voldoet aan de geldende CE-eisen.

Welkom op het fitnesstoestel Bowflex® BXE226!

U staat op het punt een nieuwe manier van trainen te ontdekken, die u zal helpen gewicht te verliezen en uw hele lichaam opnieuw vorm te geven. U zult er beter uitzien en u beter voelen dan ooit tevoren. Hartelijk dank voor uw vertrouwen in het merk Bowflex.

Gebruik deze handleiding om aan de slag te gaan met uw Bowflex®-trainingen en voor tips om uw toestel goed te onderhouden.

Met sportieve groeten,
De Bowflex-familie

Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsvoorschriften 3
Waarschuwingsklevers en serienummer 5
Instructies i.v.m. de aarding 6
Specificaties / Voorafgaand aan de montage 7
Onderdelen 8
Montagemateriaal / Gereedschap 9
Montage 10
Het toestel verplaatsen 24
Het toestel nivelleren 24
Kenmerken 25
Connectiviteit met de fitness-app 29
Fitness Basics 33
Bedieningen 40
Afstellen van de pedalen 40
Montage en demontage 40
Opstart/Stand-by-modus 41
Initiële installatie 41
Gebruikersprofielen 41
Trainingsprogramma's 42
Pauzeren of stoppen 45
Training voltooid / Resultaten 45
Conditiescoredisplay 46
Beloningen 46
Instellingenmodus toestel 48
Onderhoud 49
Onderhoudsonderdelen 50
Problemen oplossen 51
Gids voor gewichtsverlies 55

Bewaar het oorspronkelijke bewijs van aankoop en noteer de volgende informatie om de garantieondersteuning te valideren:

Serienummer _____ **Datum van aankoop** _____
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. Uw lokale distributeur kunt u hier vinden: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Gedrukt in China | © 2017 Nautilus, Inc. | ® verwijst naar handelsmerken die in de Verenigde Staten zijn geregistreerd. Deze merken mogen in andere landen worden geregistreerd of anderszins worden beschermd door het gemeen recht. Bowflex, het B-logo, Bowflex Connect, Bowflex Trainer, Switch Select, Nautilus, Schwinn en Universal zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven aan Nautilus. Inc. Loctite®, Polar®, OwnCode®, Android™, iTunes®, Google Play™ en Nut Thins® zijn handelsmerken van hun respectieve rechthebbenden. Apple en het logo van Apple zijn handelsmerken van Apple Inc., gedeponeerd 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 enkele fundamentele voorzorgsmaatregelen altijd 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- en gebruikershandleiding.

⚠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 de apparatuur 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 montage- en gebruikershandleiding om het risico op brandwonden, elektrische schokken of verwondingen te verkleinen. De niet-naleving van deze richtlijnen kan ernstige of dodelijke elektrocutie of andere ernstige verwondingen veroorzaken.**

- Houd omstanders en kinderen altijd uit de buurt van het product 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 onderdelen installeert of verwijdert.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, loszittende onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- 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 zonder blootstelling van omstanders.
- Sommige componenten 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.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Voer alle montagestappen in de opgegeven volgorde uit. Verkeerde montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact (raadpleeg Instructies i.v.m. aarding).
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen of hete oppervlakken.
- Gebruik het toestel niet in een ruimte waar spuitbussen worden gebruikt.
- Om het toestel uit te schakelen zet u alle bedieningselementen op de UIT-stand en verwijdert u daarna de stekker uit het stopcontact.
- Smeermiddel op basis van siliconen is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.
- BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN.

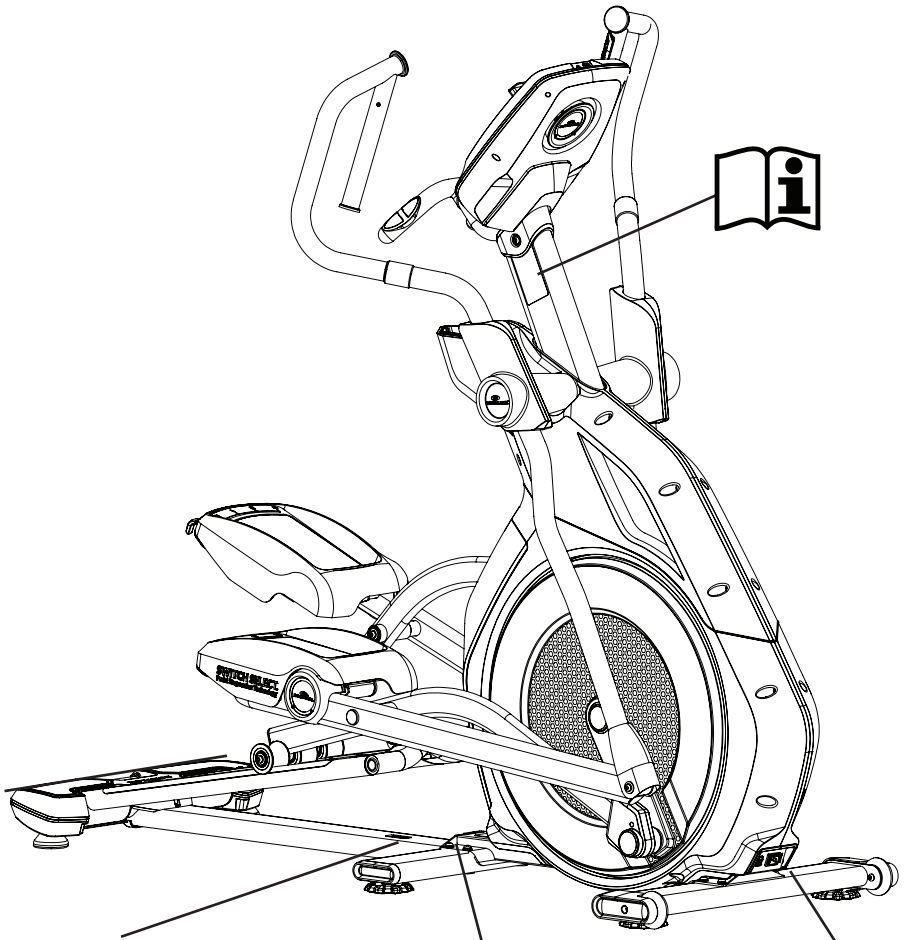
Neem de volgende waarschuwingen in acht voordat u dit toestel in gebruik neemt:

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, neem dan contact op met uw lokale distributeur om de klevers te vervangen.

⚠GEVAAR **Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van de apparatuur zonder toezicht 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 onderdelen 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 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.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, het stopcontact, loszittende onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Sluit het netsnoer altijd aan op een circuit dat geschikt is voor 10 ampère en waarop geen andere toestellen zijn aangesloten.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact. Raadpleeg hiervoor een erkend elektricien.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistof met de elektronische regeleenheid in aanraking komt. Als dit toch gebeurt, dan moet een erkend technicus de regeleenheid nakijken en testen voordat hij opnieuw kan worden gebruikt.
- De elektrische bedrading van de ruimte waar het toestel zal worden gebruikt, moet voldoen aan de geldende lokale en provinciale eisen.
- Maximale gebruikersgewicht: 170 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Dit toestel is alleen bedoeld voor thuisgebruik.
- Draag geen loszittende kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Steek uw vingers, voeten of andere voorwerpen niet in de bewegende onderdelen van het trainingstoestel.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen tijdens het gebruik van dit toestel. Gebruik het toestel niet met blote voeten of alleen met sokken.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Maak de voetpedalen stabiel voordat u erop gaat staan. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel.
- Gebruik het product 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.
- Verstel en bevestig alle verstelbare onderdelen op een correcte en veilige manier. Zorg dat de verstelbare onderdelen de gebruiker niet kunnen raken.
- Houd de voetpedalen en handgrepen schoon en droog.
- Voer alle regelmatige en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Houd het stroomsnoer altijd uit de buurt van een warmtebron of van hete oppervlakken.
- Dit toestel moet op een geschikt en afzonderlijk elektrisch circuit worden aangesloten. Op dit circuit mogen geen andere toestellen worden aangesloten.
- Gebruik het toestel niet in een ruimte waar spuitbussen worden gebruikt.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids-, hellings- en weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Een 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 onderdelen installeert of verwijdert.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door personen met een verminderd lichamelijk, gevoels- of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over dit toestel, tenzij dit 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 onder de leeftijd van 14 jaar uit de buurt van dit toestel.



WAARSCHUWING!
Houd handen en voeten veilig uit de buurt.

Serienummer

Productspecificatie

Instructies i.v.m. de aarding

Dit product moet elektrisch worden geaard. Als er een storing optreedt, dan vermindert een correcte aarding het risico op een elektrische schok. Het netsnoer is uitgerust met een apparatuuraardgeleider en moet worden aangesloten op een stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard.

⚠GEVAAR **De elektrische bedrading moet voldoen aan alle geldende plaatselijke en provinciale normen en eisen. Door de verkeerde aansluiting van de apparatuuraardgeleider bestaat het risico op een elektrische schok. Vraag om advies aan een erkend elektricien als u niet zeker weet of het toestel correct geaard is. Voer geen wijzigingen uit aan de stekker van het toestel. Als de stekker niet in het aanwezige stopcontact past, laat dan een erkend elektricien een geschikt stopcontact installeren.**

Als u het toestel aansluit op een stopcontact met RCBO (differentieelschakelaar met beveiliging tegen overbelasting), dan kan de werking van het toestel een kortsluiting veroorzaken. Een overspanningsbeveiliging is aanbevolen om het toestel te beschermen.

⚠ **Als er een overspanningsbeveiliging op dit toestel wordt gebruikt, zorg dan dat deze overeenstemt met het vermogen van deze apparatuur (220-240 V AC). Sluit geen andere toestellen of apparaten samen met dit toestel op de overspanningsbeveiliging aan.**

Zorg dat het product wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Gebruik de juiste adapter die bij dit product is meegeleverd.

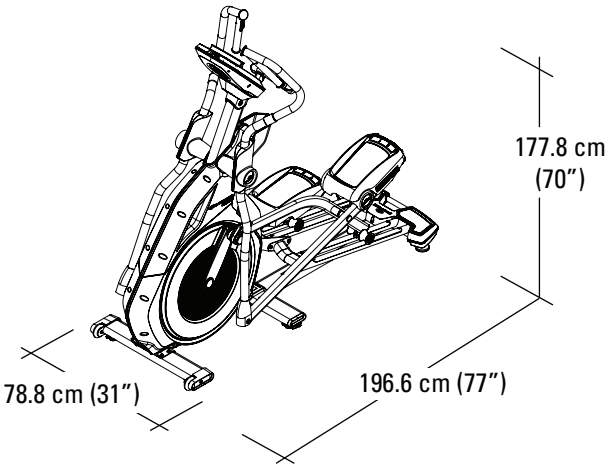
Maximaal gebruikersgewicht: 170 kg
Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel: 15 492 cm^2
Max. pedaalhoogte bij volledige helling: 73,7 cm
Gewicht van het toestel: ca. 119 kg

Stroomvoorziening:

Werkspanning:	220 V - 240 V AC bij 50 Hz
Werkstroom:	8 A
Hartslagborstband:	1 CR2032-batterij

Voldoet aan de volgende norm: CE

Connectiviteit: Bluetooth®



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

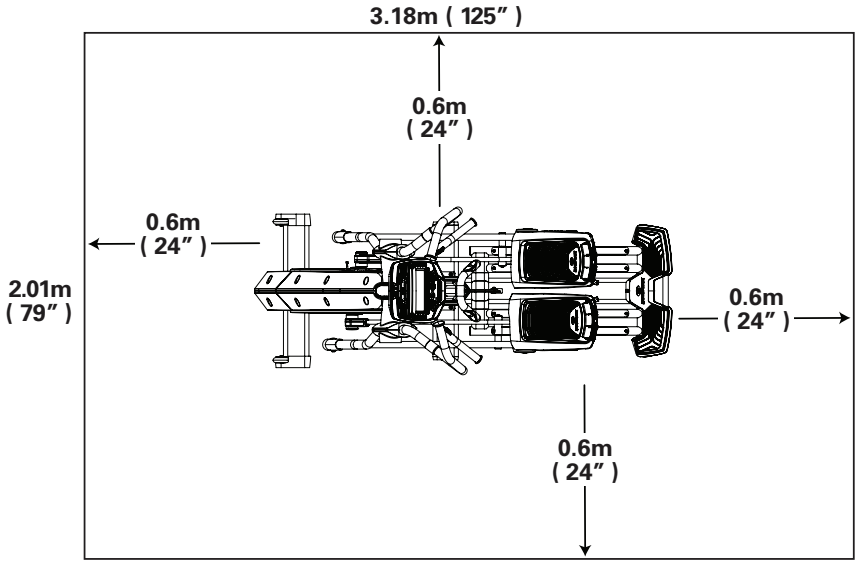
Voorafgaand aan de montage

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 ten minste 200,7 cm x 317,5 cm. Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van de crosstrainer.

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 naar rechts (met de klok mee) om aan te spannen en naar links (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.
- Gebruik geen elk elektrisch gereedschap voor de montage.

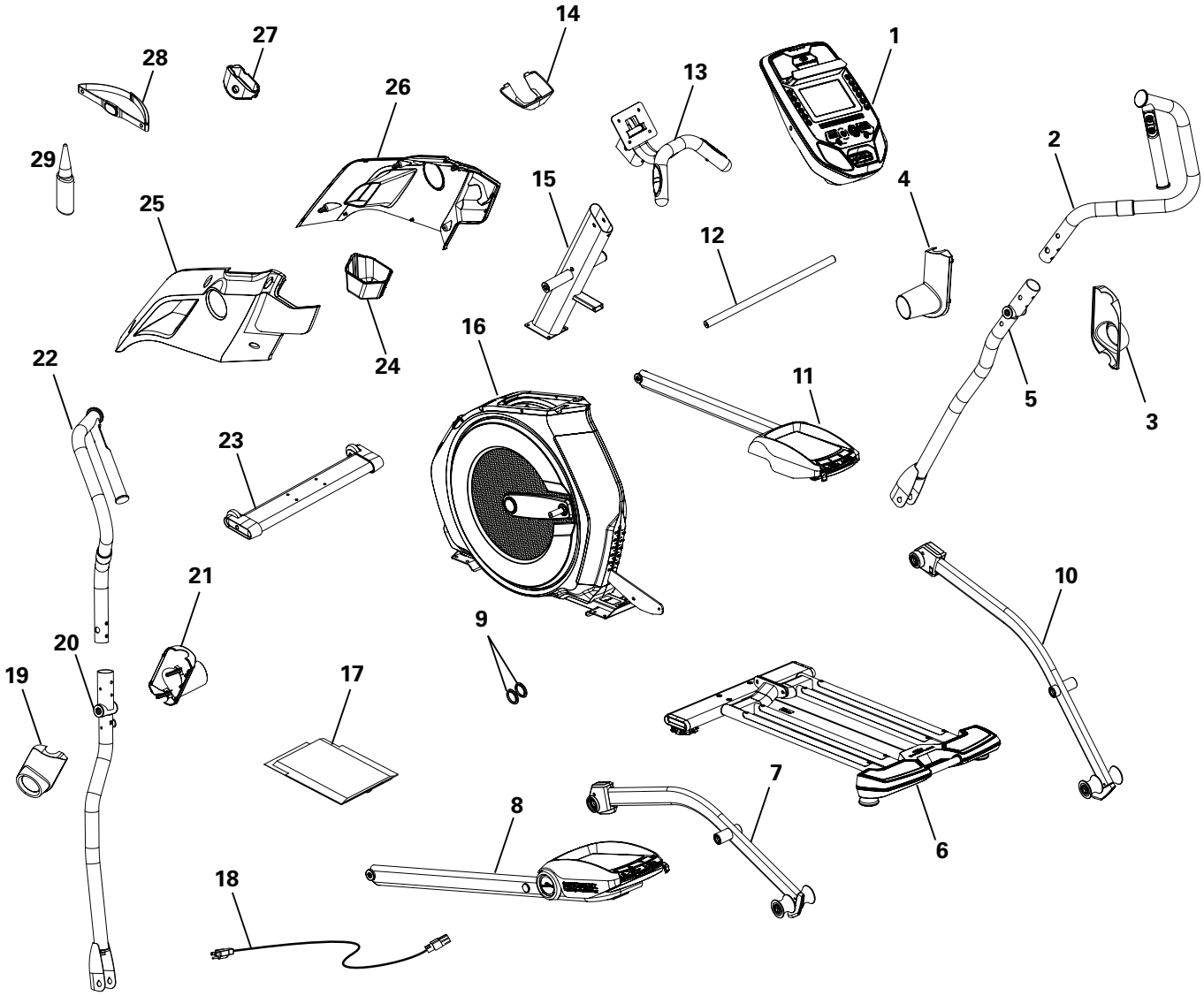


Toestelmat

De Bowflex™-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™-toestelmat indien mogelijk in de gekozen trainingsruimte voordat u aan de montage van het toestel begint.

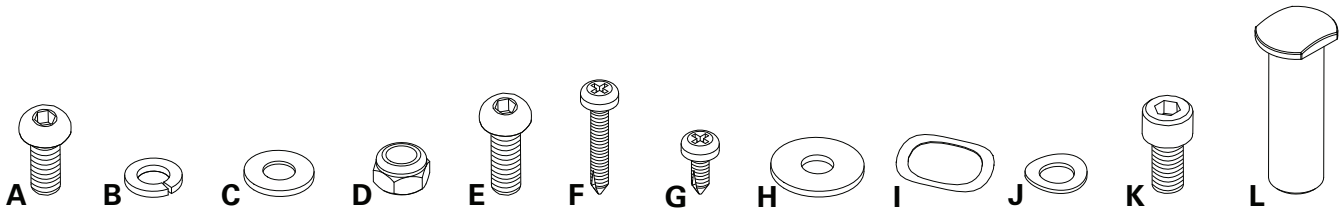
Neem contact op met uw lokale distributeur om de optionele toestelmat te bestellen.

Onderdelen



Sommige onderdelen zijn voorzien van een zelfklever met de letter ('**R**' - rechts) of ('**L**' - links) om de montage te vergemakkelijken.

Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Consoleblok	16	1	Frameconstructie
2	1	Bovenste handgreep, rechts	17	1	Documentenset
3	1	Afdekking spil, rechterbuitenkant	18	1	Netsnoer
4	1	Afdekking spil, rechterbinnenkant	19	1	Afdekking spil, linkerbuitenkant
5	1	Onderkant handgreep, rechts	20	1	Onderkant handgreep, links
6	1	Railconstructie	21	1	Afdekking spil, linkerbinnenkant
7	1	Been, links	22	1	Bovenkant handgreep, links
8	1	Pedaal, links	23	1	Voorste stabilisatiesteun
9	2	Dop	24	1	Houder
10	1	Been, rechts	25	1	Bovenste beschermkap, links
11	1	Pedaal, rechts	26	1	Bovenste beschermkap, rechts
12	1	Draaistang	27	1	Klem consolemast
13	1	Vaste handgrepen	28	1	Borstband
14	1	Beschermkap console	29	1	Smeermiddel op basis van silicone, fles
15	1	Consolemast			



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	29	Bolkopschroef, M8x1.25x16	G	6	Cilinderkruiskopschroef, M3.9x16
B	31	Borgring, M8	H	8	Vlakke sluitring, M8x24 Groot
C	18	Vlakke sluitring, M8x18	I	6	Gegolfde sluitring, M8
D	2	Borgmoer, M8	J	9	Verende sluitring, M8
E	2	Bolkopschroef, M8x1.25x25	K	2	Inbusbout met cilinderkop, M8x16
F	4	Cilinderkruiskopschroef, M3.9x38	L	2	Draaipen

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

Gereedschap

Meegeleverd

6 mm - kort
6 mm - lang

#2
13 mm
15 mm
19 mm

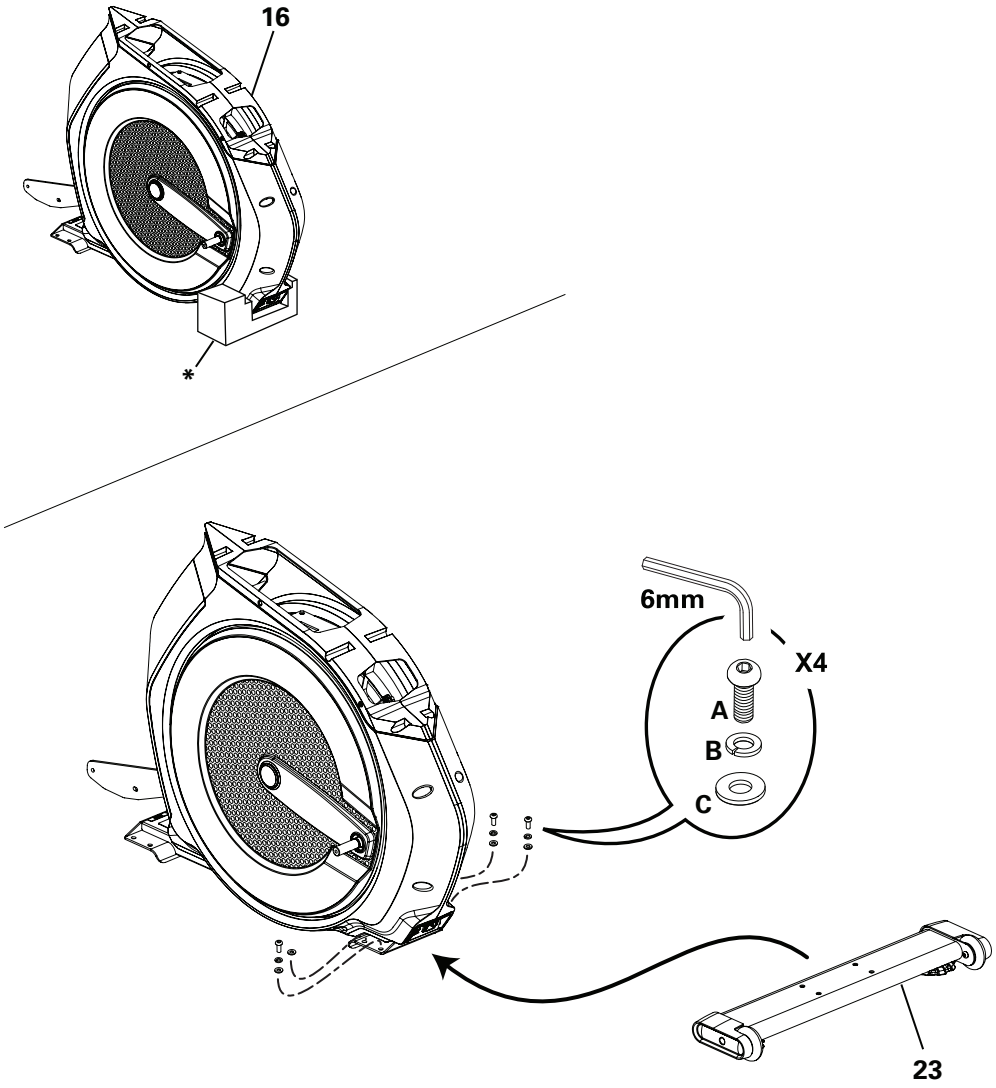
Niet meegeleverd

(aanbevolen)

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.

1. Verwijder het stabilisatieblok(*) op een veilige manier en bevestig de voorste stabilisatiesteun aan de frameconstructie

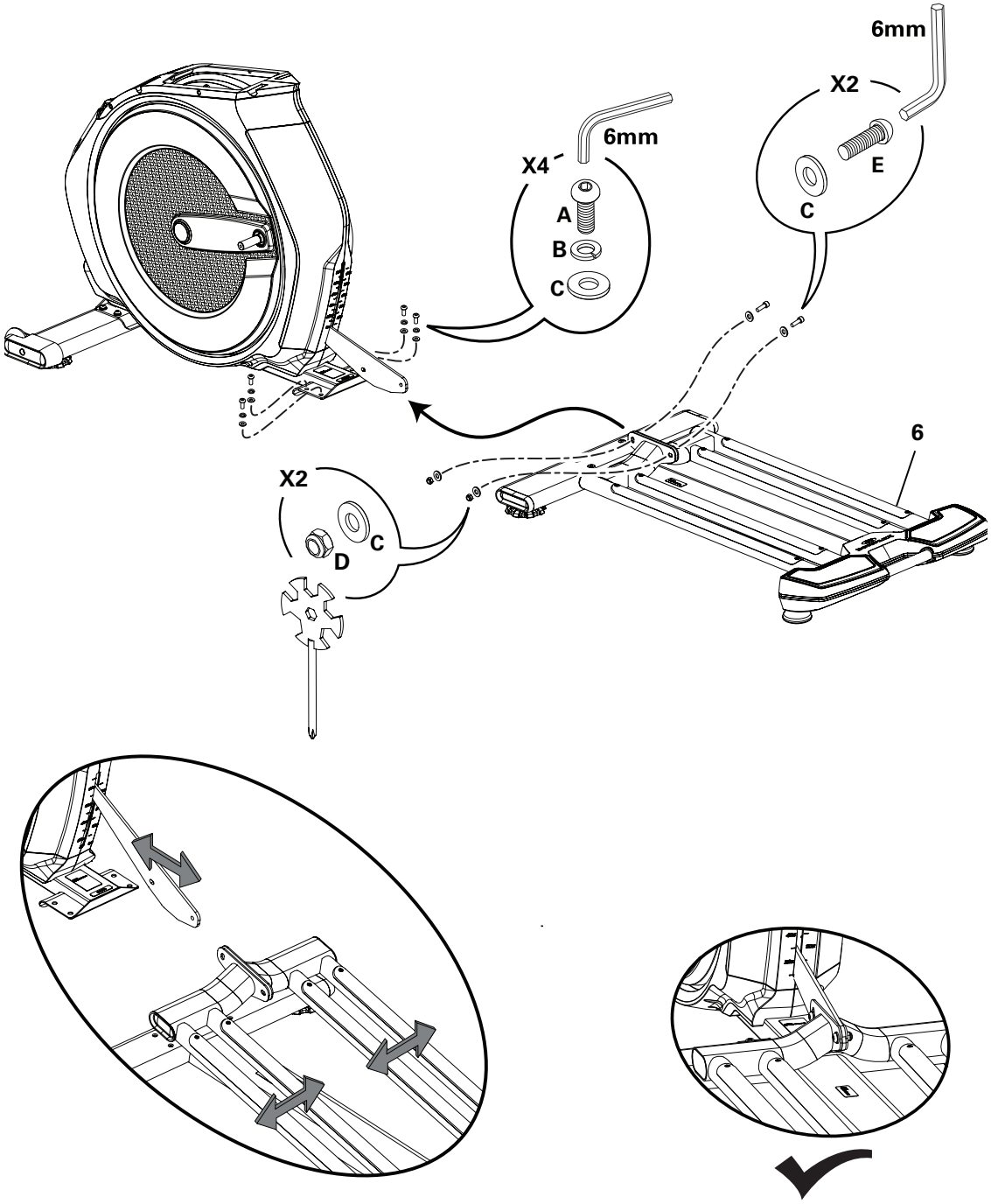
Voorkom mogelijke ernstige verwondingen wanneer u de frameconstructie op de voorste stabilisatiesteun plaatst door erop te letten dat uw vingers of handen niet geklemd raken.



2. Bevestig de railconstructie op de frameconstructie

Voorkom mogelijke ernstige verwondingen wanneer u de railconstructie aan de frameconstructie bevestigt door erop te letten dat uw vingers of handen niet geklemd raken. Plaats uw vingers of handen niet onder een draaiend onderdeel van de railconstructie.

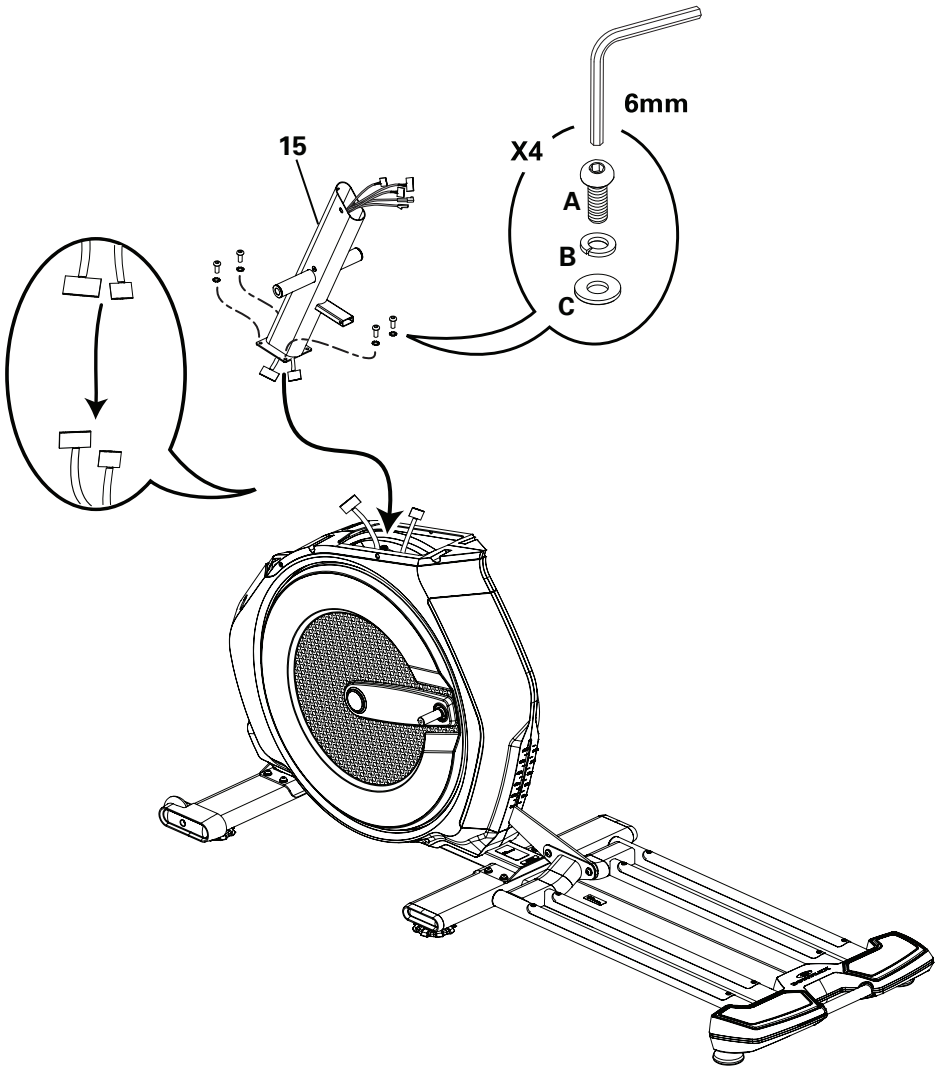
Opmerking: Niet volledig aandraaien totdat al het montagemateriaal is geïnstalleerd. Sommige onderdelen kunnen lichtjes worden verschoven voor een gemakkelijkere centrering.
De plastic krasbeschermingsstroken op de rails zijn bedoeld om de afwerking te beschermen tijdens de montage.



3. Sluit de kabels aan en bevestig de consolemast aan de frameconstructie

Opmerking: Plooi de onderste I/O-kabel niet.

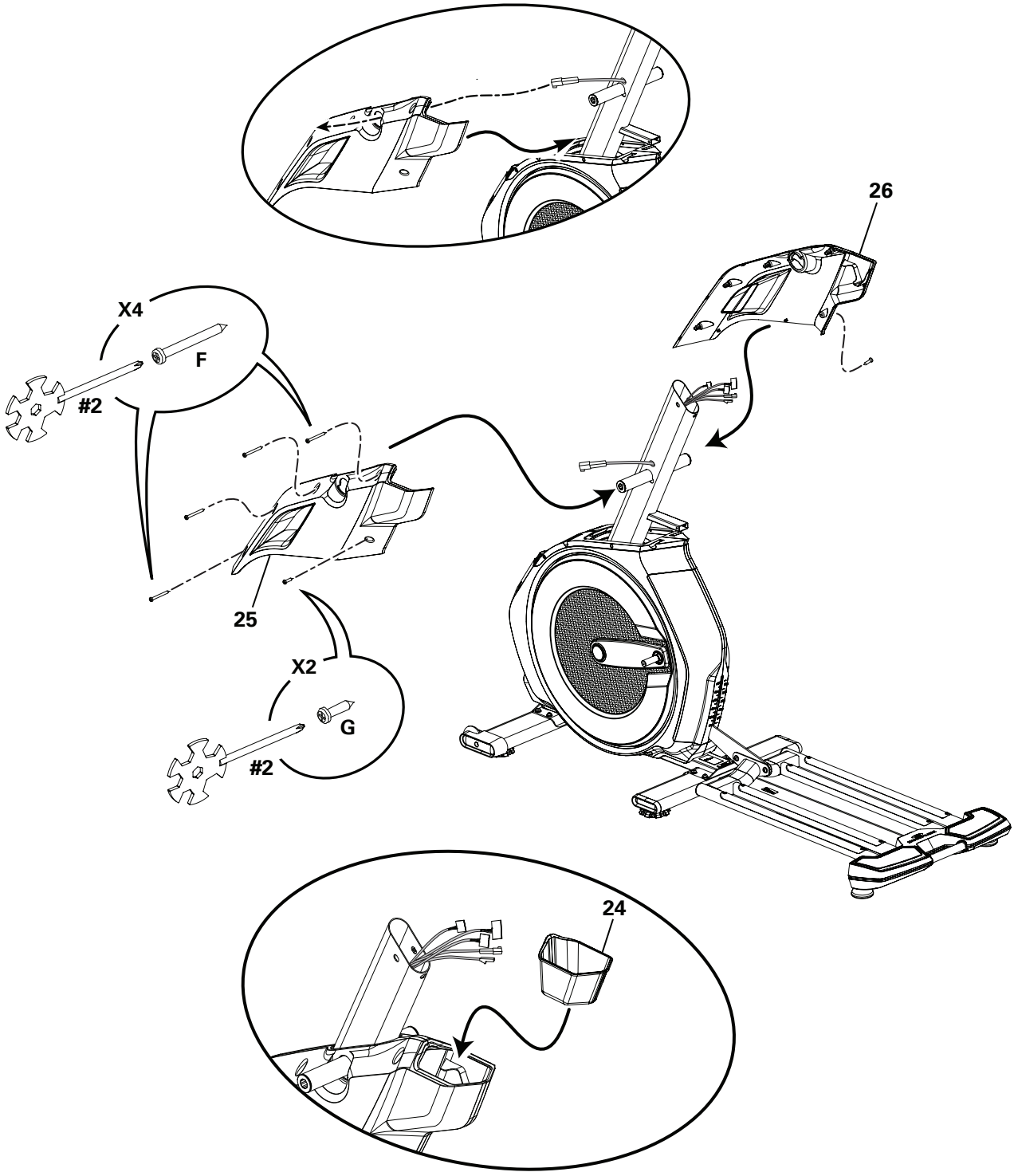
Zorg dat het montagemateriaal *VOLLEDIG* wordt aangehaald met een inbussleutel als dit alleen maar met de vingers werd vastgedraaid.



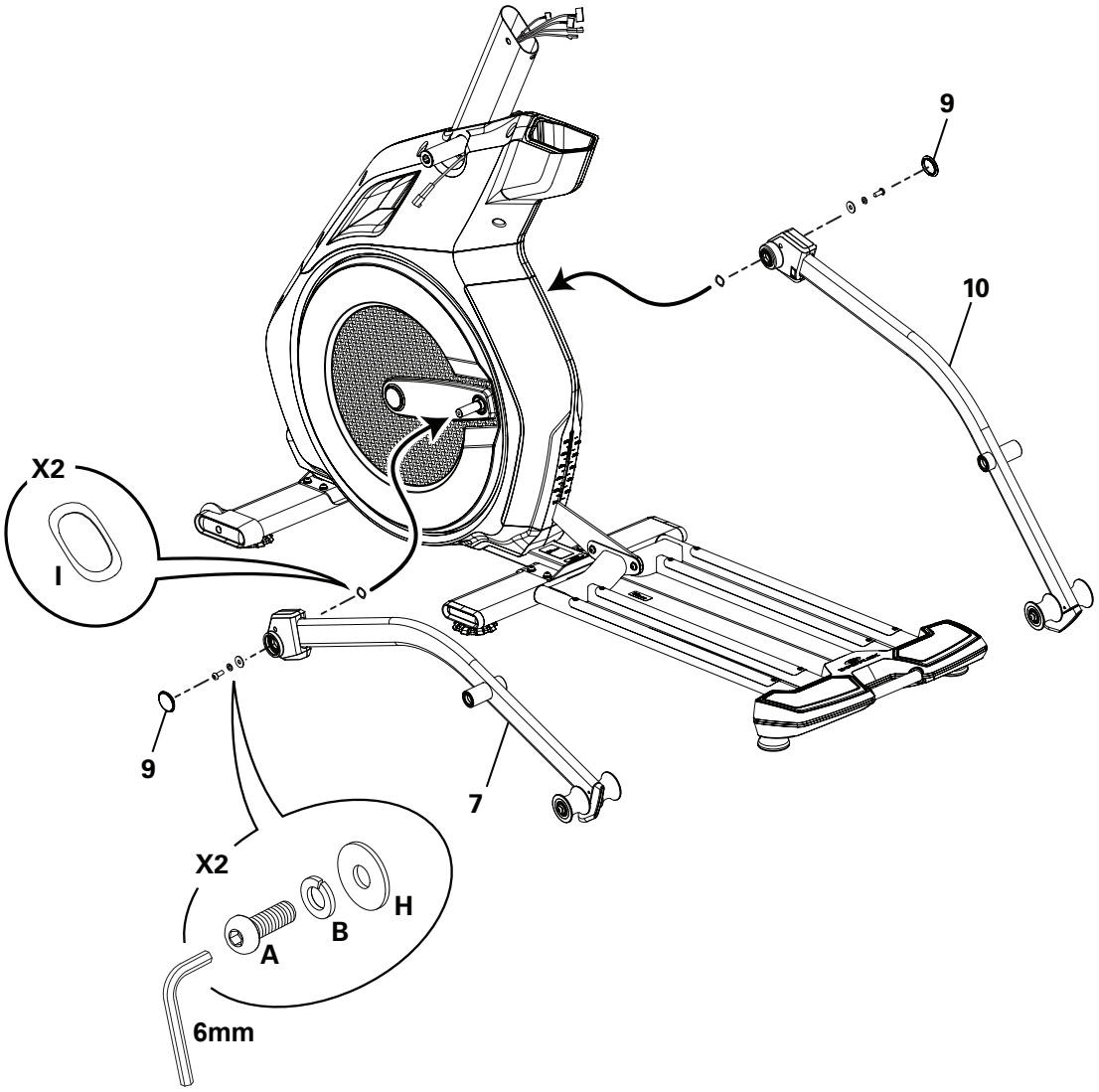
4. Voer de handgreepkabels door de bovenste beschermkappen en bevestig de kappen en de houder

Opmerking: Plooi de kabels niet. Voor deze stap zijn mogelijk twee personen nodig. Niet volledig aandraaien totdat al het montagemateriaal is geïnstalleerd.

De korte schroeven gaan in het metalen frame en de langere schroeven lopen door tot de andere bovenste beschermkap.



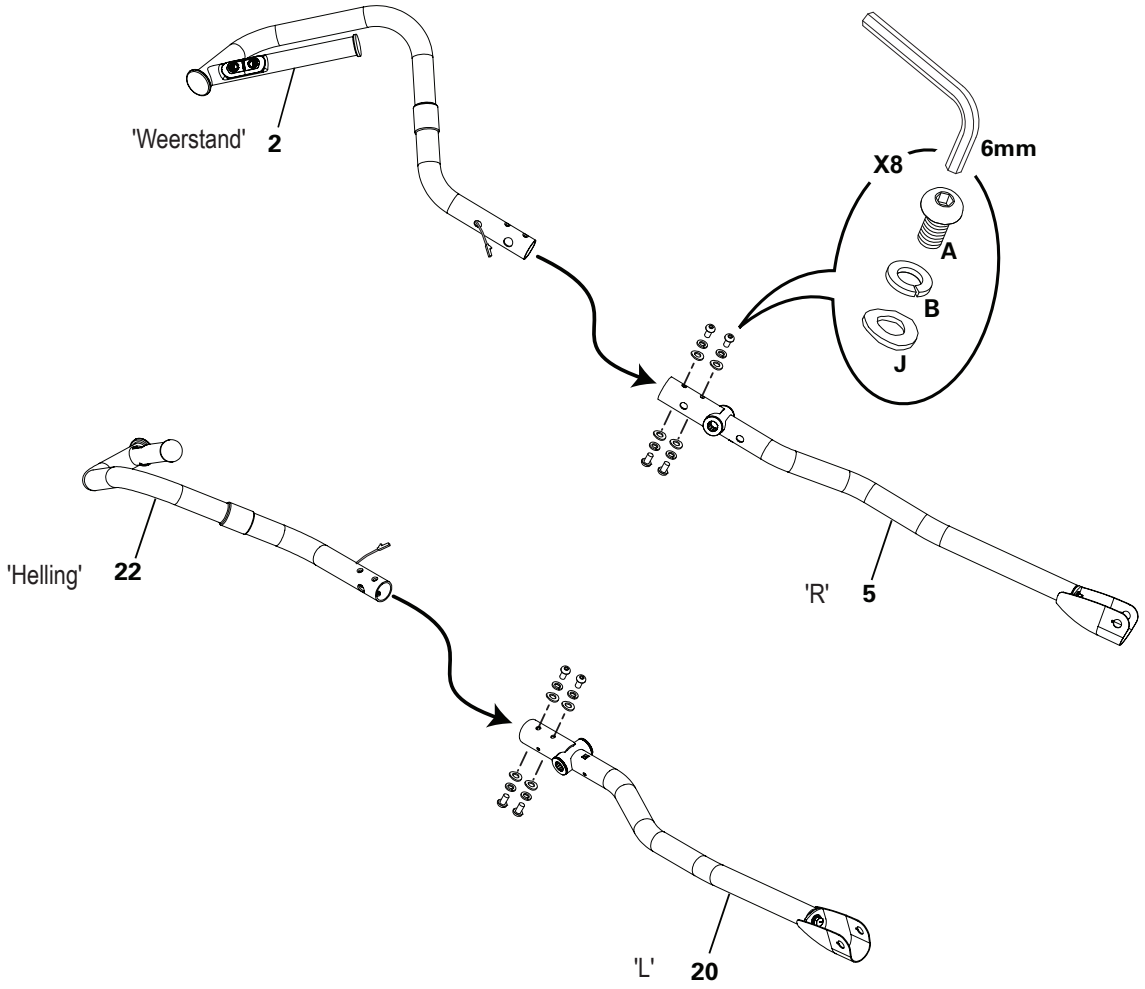
5. Bevestig de benen en vervolgens de doppen aan de frameconstructie



6. Bevestig de onderkant en de bovenkant van de handgreeparmen

Voorkom mogelijke ernstige verwondingen wanneer u de buisuiteinden op de onderkant van de handgreeparmen schuift door erop te letten dat uw vingers of handen niet geklemd raken.

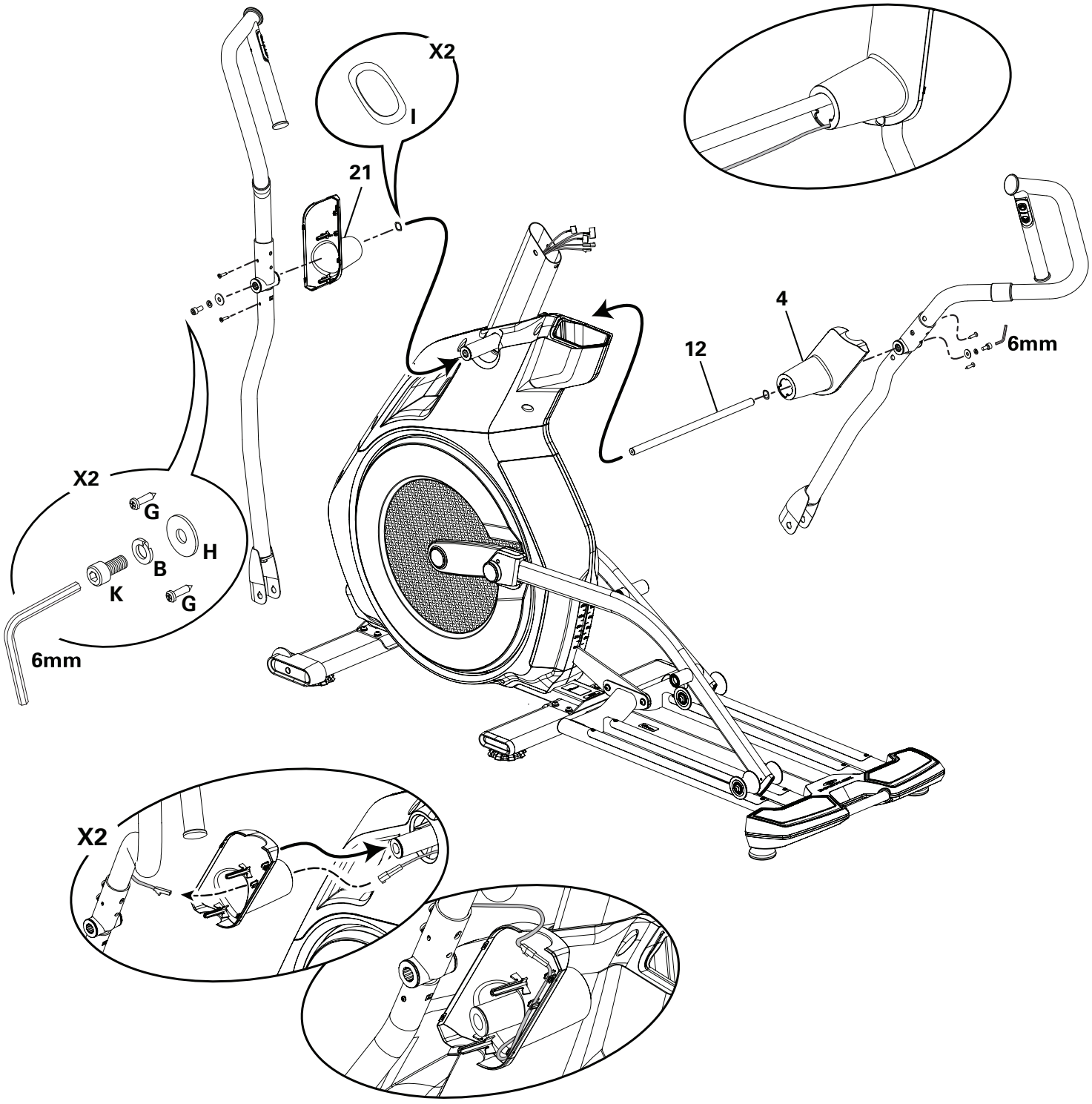
Opmerking: Plooi de kabels niet. Sommige onderdelen zijn voorzien van een sticker met de letter ('R' - rechts) of ('L' - links) om de montage te vergemakkelijken.



7. Breng de draaistang aan, bevestig de inwendige afdekkingen en handgreeparmen en sluit de kabels aan

Denk eraan dat het gewicht van de handgrepen zich bovenaan bevindt en dat zij zullen draaien zodra u ze aan de draaistang bevestigt. Blijf uit de baan van de handgrepen en laat ze zachtjes draaien tot stilstand. Draai de handgrepen niet volledig om schade aan de kabels te voorkomen.

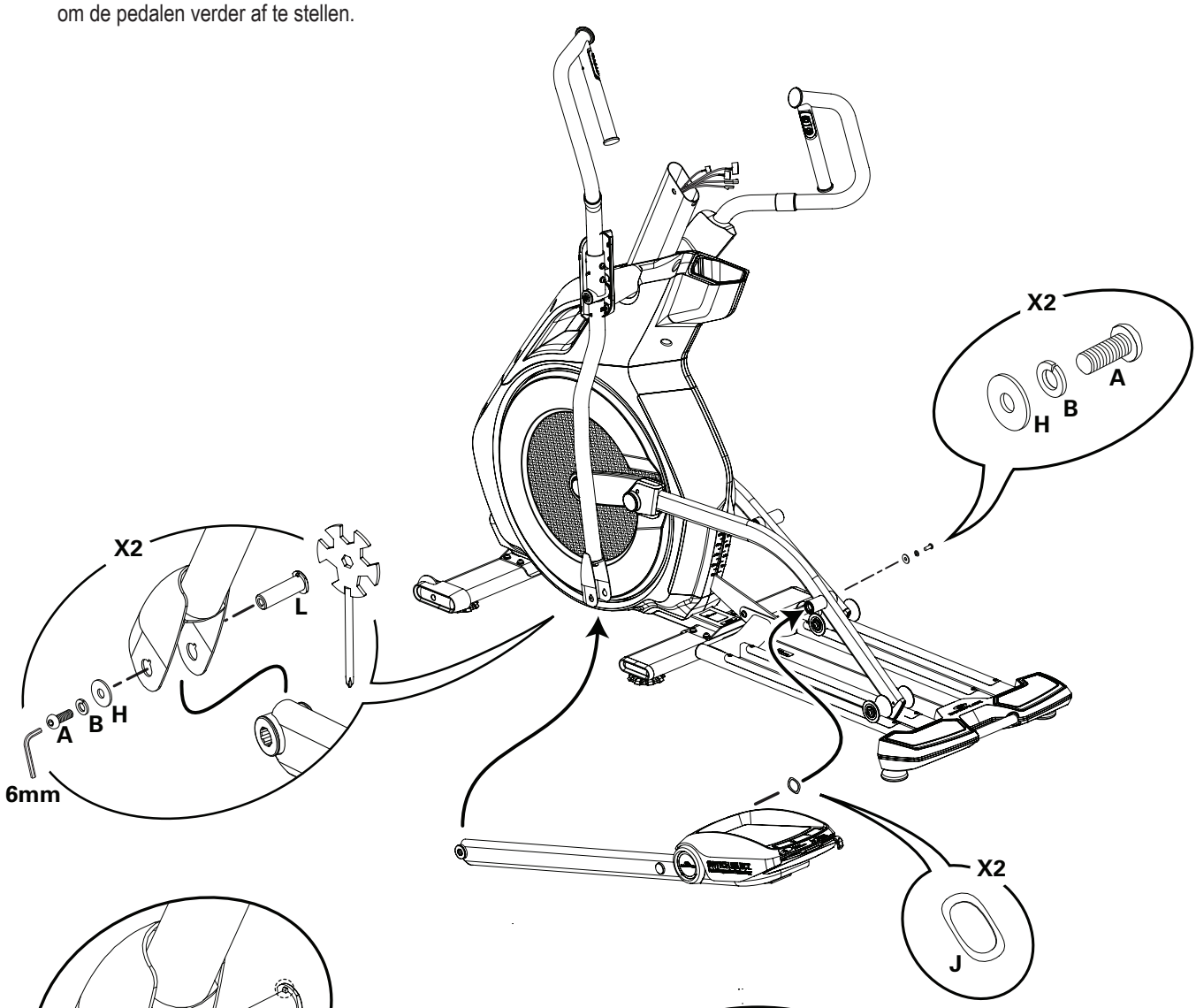
Opmerking: Plooi de kabels niet. Denk eraan om de kabels door de extra opening van de inwendige afdekkingen van de spil te voeren. Alle rechtse ('R') en linkse ('L') onderdelen zijn voorzien van een zelfklever om de montage te vergemakkelijken.
Draai het montagemateriaal niet volledig aan totdat de kabels zijn aangesloten.

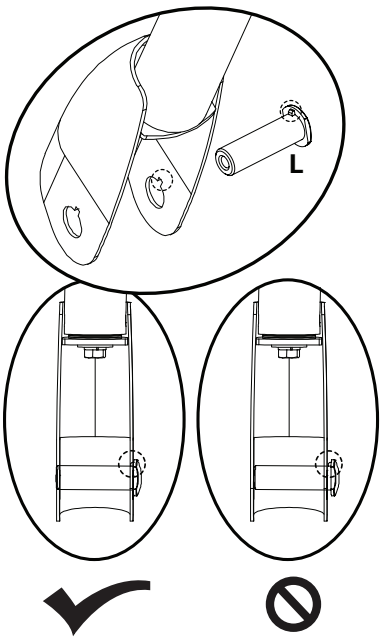


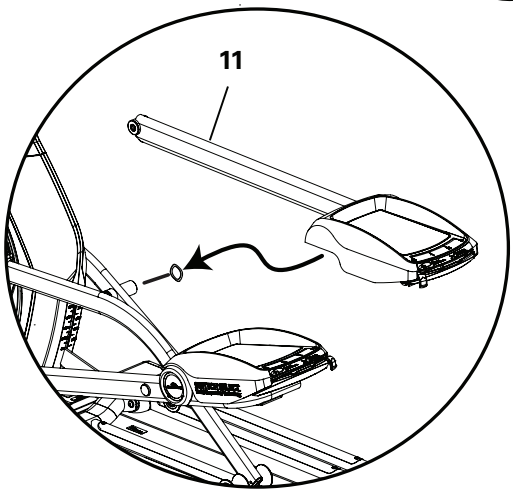
8. Bevestig de pedalen aan de frameconstructie

Voorkom mogelijke ernstige verwondingen wanneer u het uiteinde van het pedaal in de onderkant van de handgreeparm schuift door erop te letten dat uw vingers of handen niet geklemd raken. Blijf uit de baan van de handgrepen.

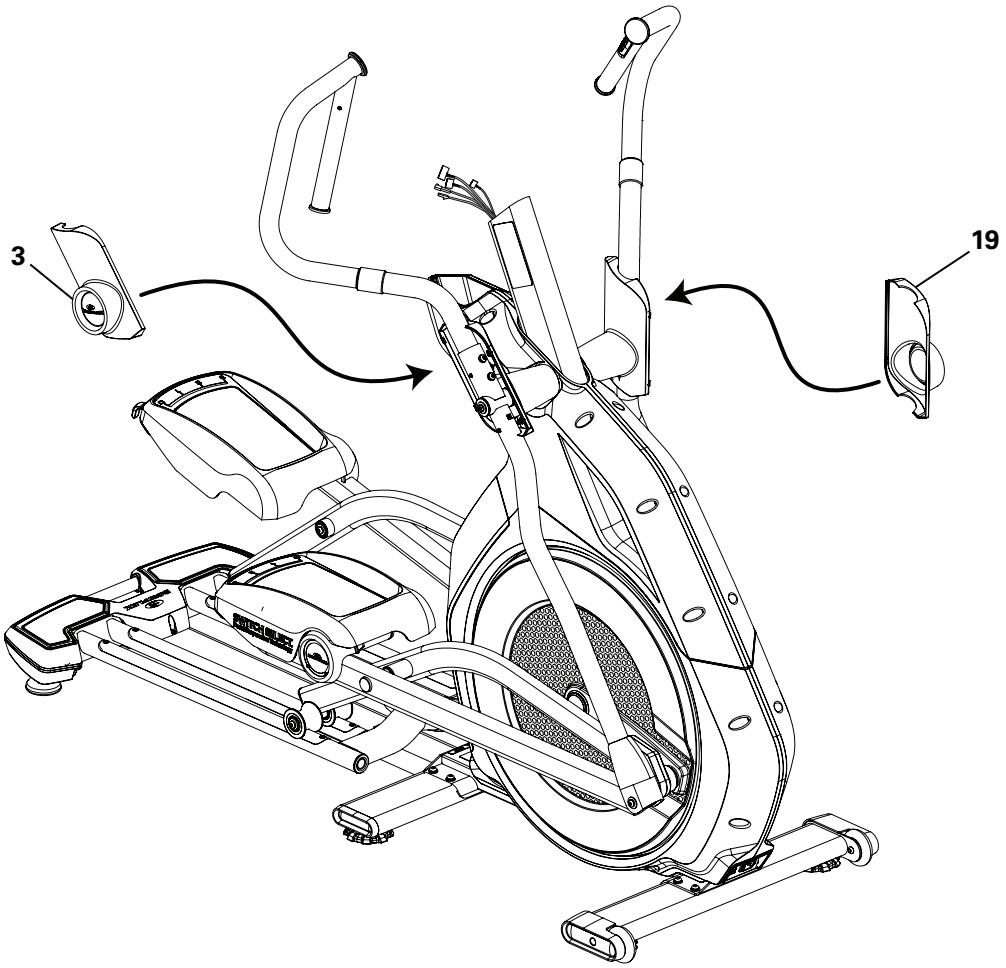
Opmerking: Zorg ervoor dat de spie op de draaipen volledig in de inkeping op de onderste handgreeparm ligt. Draai de draaipen lichtjes om de pedalen verder af te stellen.





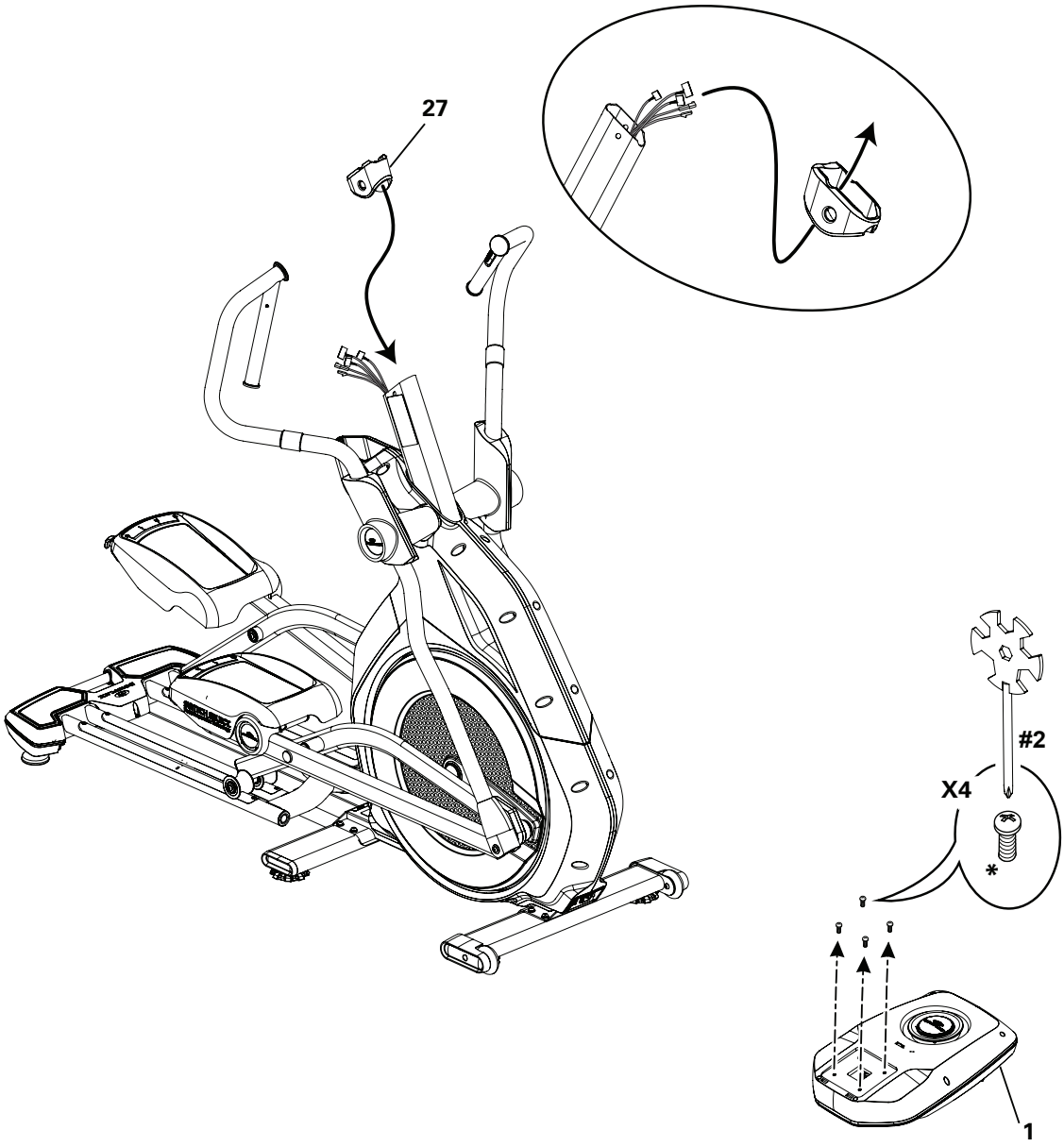


9. Klik de uitwendige spilafdekkingen op de frameconstructie



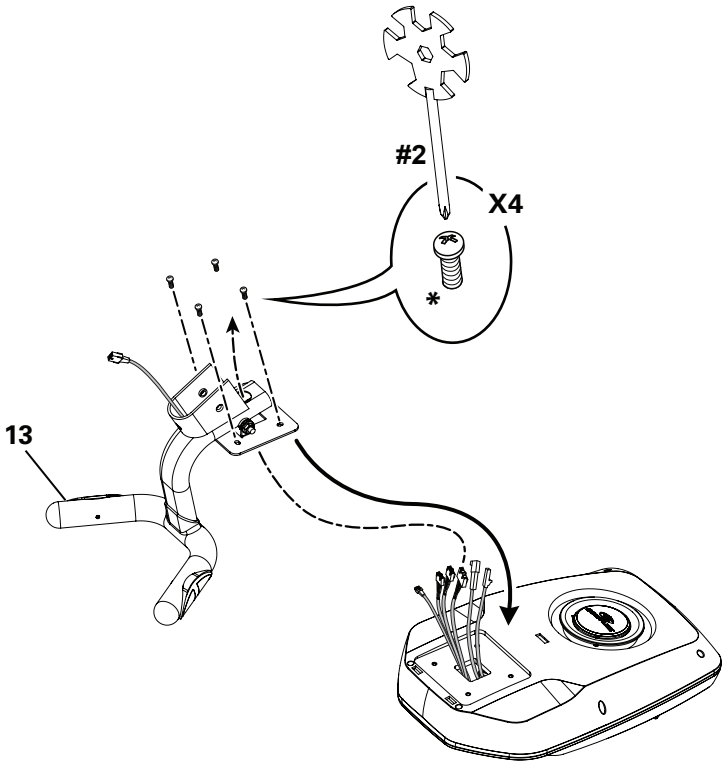
10. Plaats de klem van de consolemast en verwijder het montagemateriaal van de console

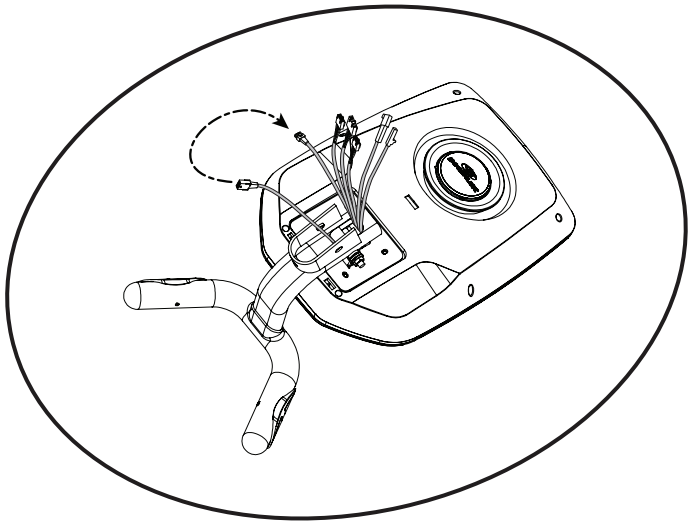
Opmerking: Plooi de kabels niet.



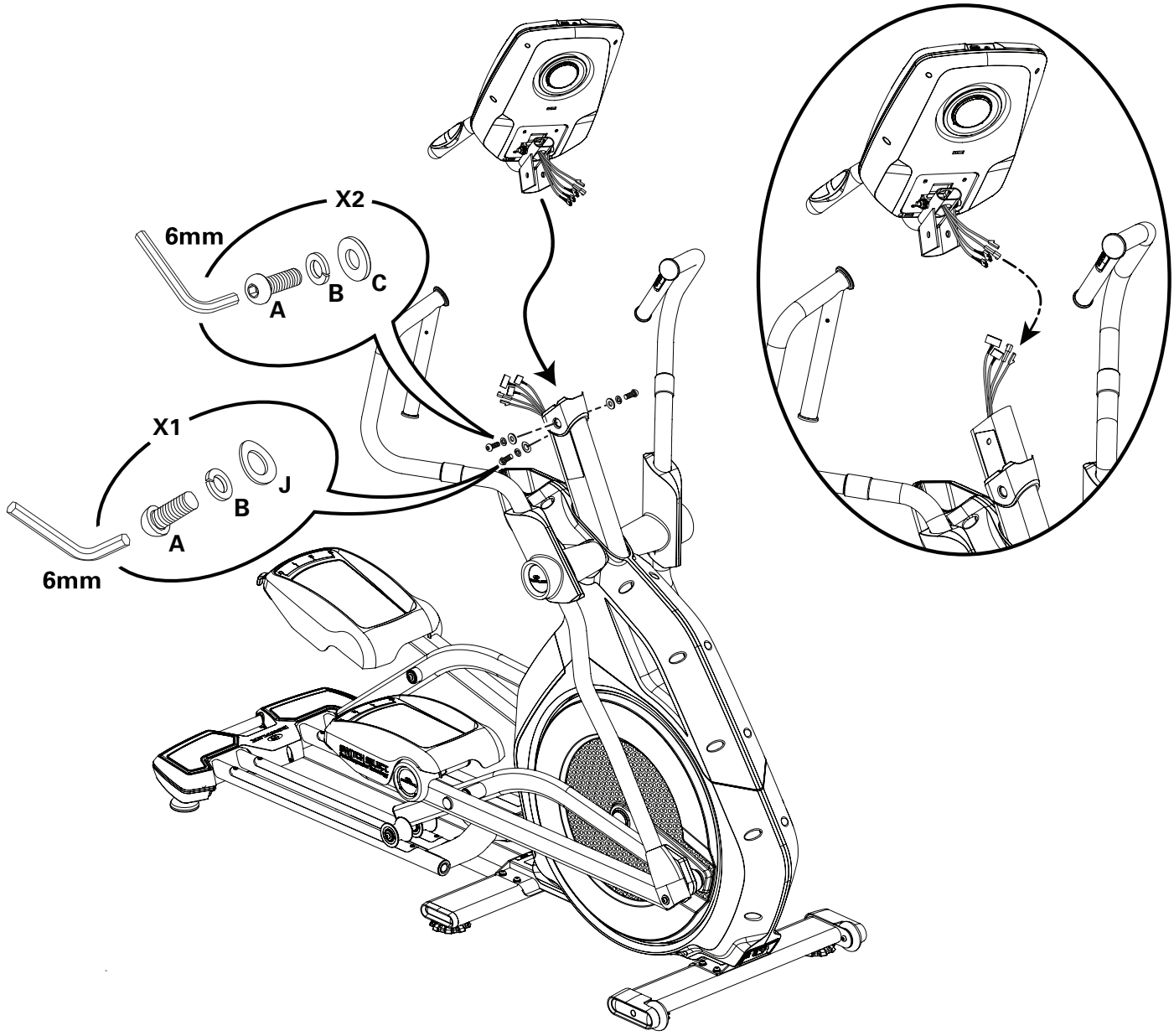
11. Geleid de kabels door de vaste handgreep en bevestig de console

Opmerking: Plooi de kabels niet. Sluit de hartslagkabels van de console en de vaste handgreep aan.

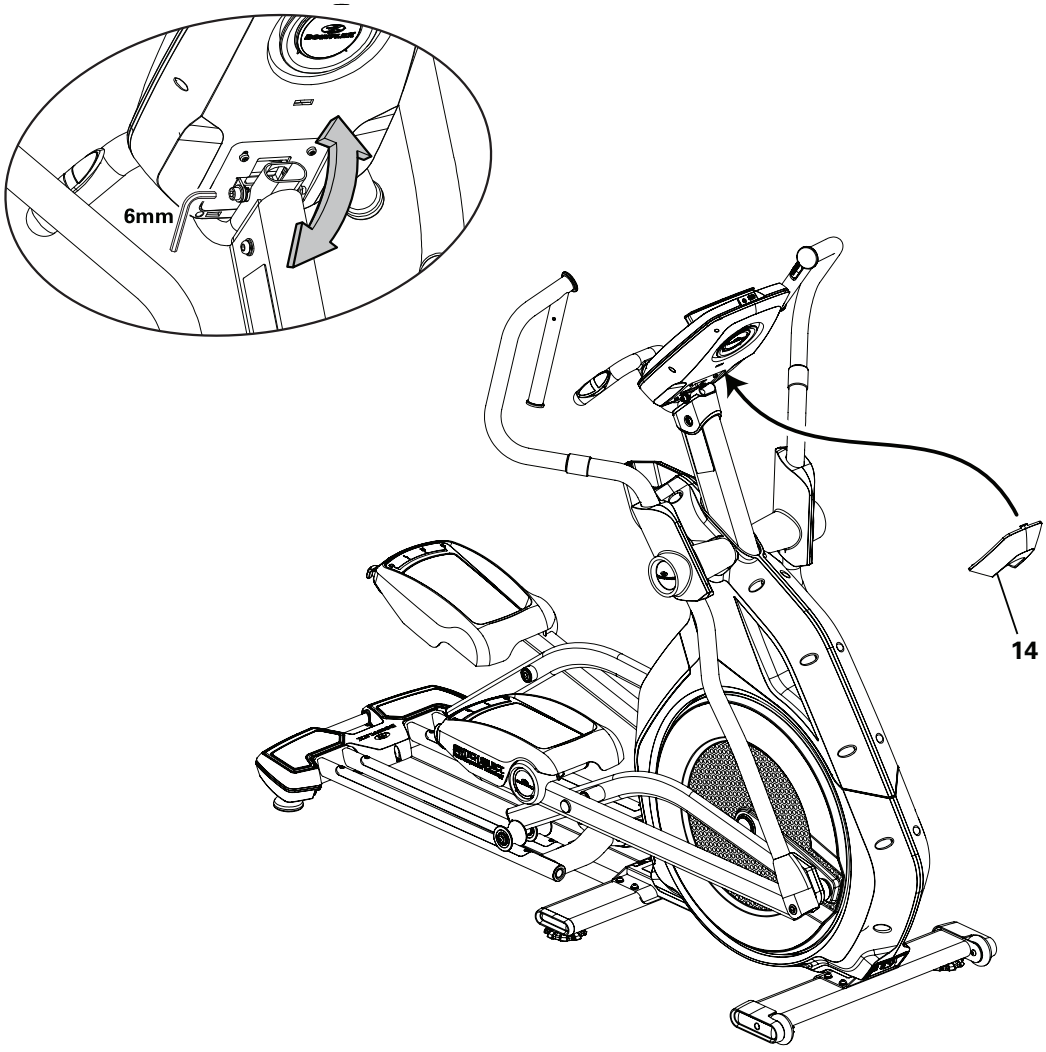




12. Sluit de kabels aan en bevestig de klem van de consolemast en het blok console/vaste handgreep



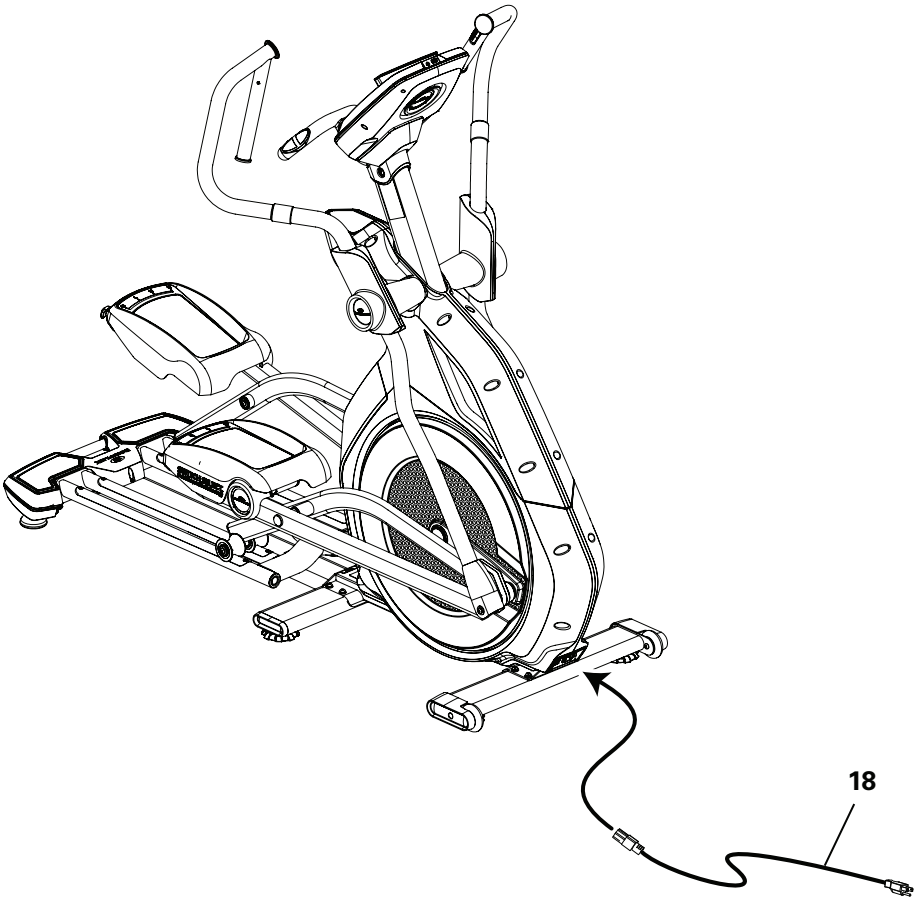
13. Stel de hoek van de console af en bevestig de beschermkap van de console aan de frameconstructie



14. Sluit het stroomsnoer op frameconstructie aan

Sluit dit toestel alleen aan op een correct geaard stopcontact (raadpleeg Instructies i.v.m. aarding).

Zorg dat het product wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Gebruik de juiste adapter die bij dit product is meegeleverd.



15. Laatste controle

Zorg ervoor dat al het montagemateriaal goed vastzit en dat de onderdelen correct gemonteerd zijn. Controleer of de pedaalophangingsoptie gelijk is ingesteld voor beide pedalen.

Opmerking: Verwijder een eventueel beschermend plastic laagje van het scherm van de console. Verwijder de plastic krasbeschermingsstroken van de rails. Breng smeermiddel op basis van silicone aan op een doek en smeer de rails om geluidshinder van de rol te voorkomen.

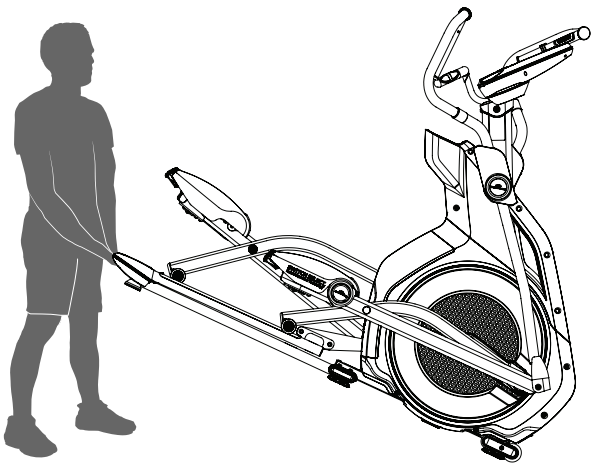
Smeermiddel op basis van silicone is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.

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 fitnesstoestel weegt ongeveer 119 kg wanneer het volledig gemonteerd is. Daarom moet het voorzichtig worden verplaatst. Gebruik daarvoor de transportgreep onder de achterkant van het toestel. Om de transportgreep te kunnen vastgrijpen moet u aan de stelpootjes draaien totdat er voldoende ruimte is tussen het toestel en de vloer.



Uw toestel kan op de transportwielen naar een nieuwe locatie worden gerold. Laat het toestel voorzichtig op de nieuwe locatie zakken zonder hoofd of vingers te kwetsen.

Gebruik de handgrepen, de consolemast of de console niet om het toestel op te tillen of te verplaatsen. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

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

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

Zet de aan/uit-schakelaar altijd uit en haal de stekker uit het stopcontact en de stroomingang van het toestel om de werking van het toestel zonder toezicht te voorkomen. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

Het toestel nivelleren

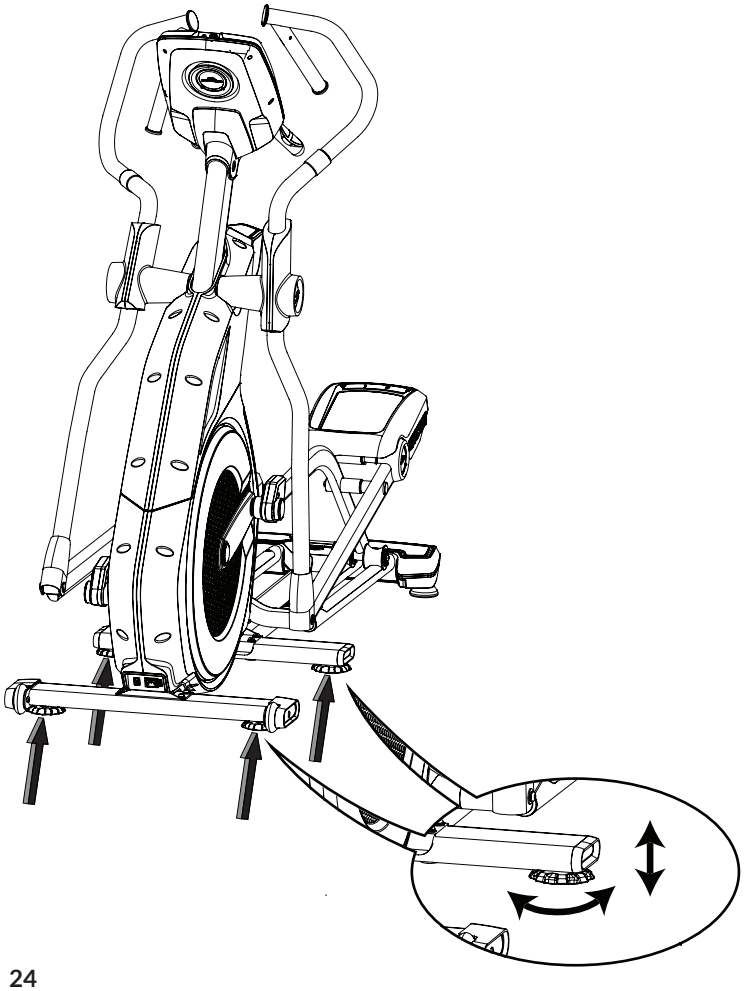
Het toestel moet worden genivelleerd als uw trainingsruimte oneffen is of als de railconstructie lichtjes van de vloer komt. Werkwijze voor het afstellen:

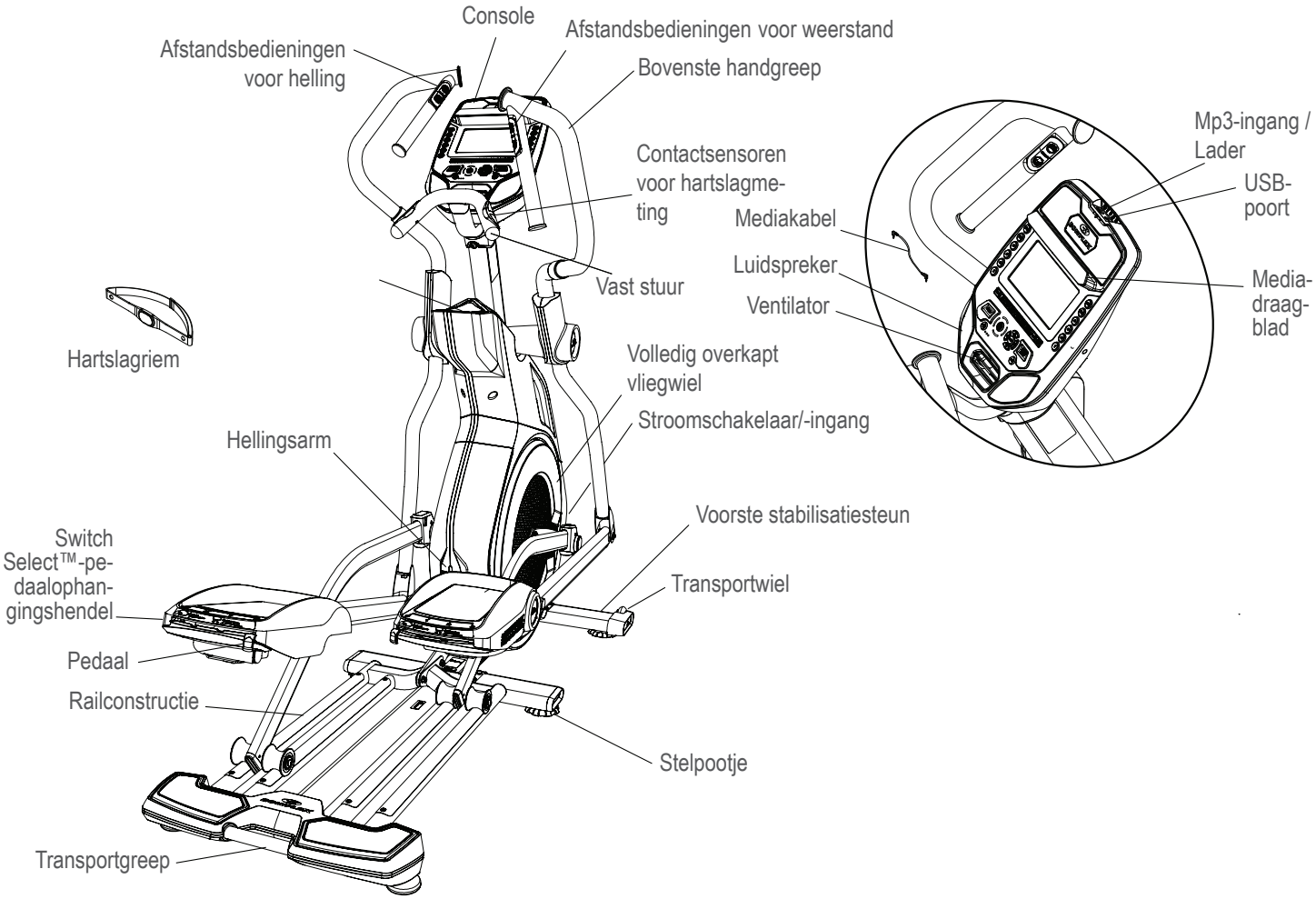
1. Plaats het toestel in uw trainingsruimte.
2. Ga gedurende ongeveer 20 seconden veilig achteraan op de rail-constructie staan.
3. Stap van het toestel.
4. Draai de borgmoeren los en verstel de stelpootjes totdat ze allemaal de vloer raken.

Verstel de stelpootjes niet te hoog, zodat ze niet loskomen of van het toestel worden afgeschroefd. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

5. Verstel totdat het toestel waterpas staat. Draai de borgmoeren vast.

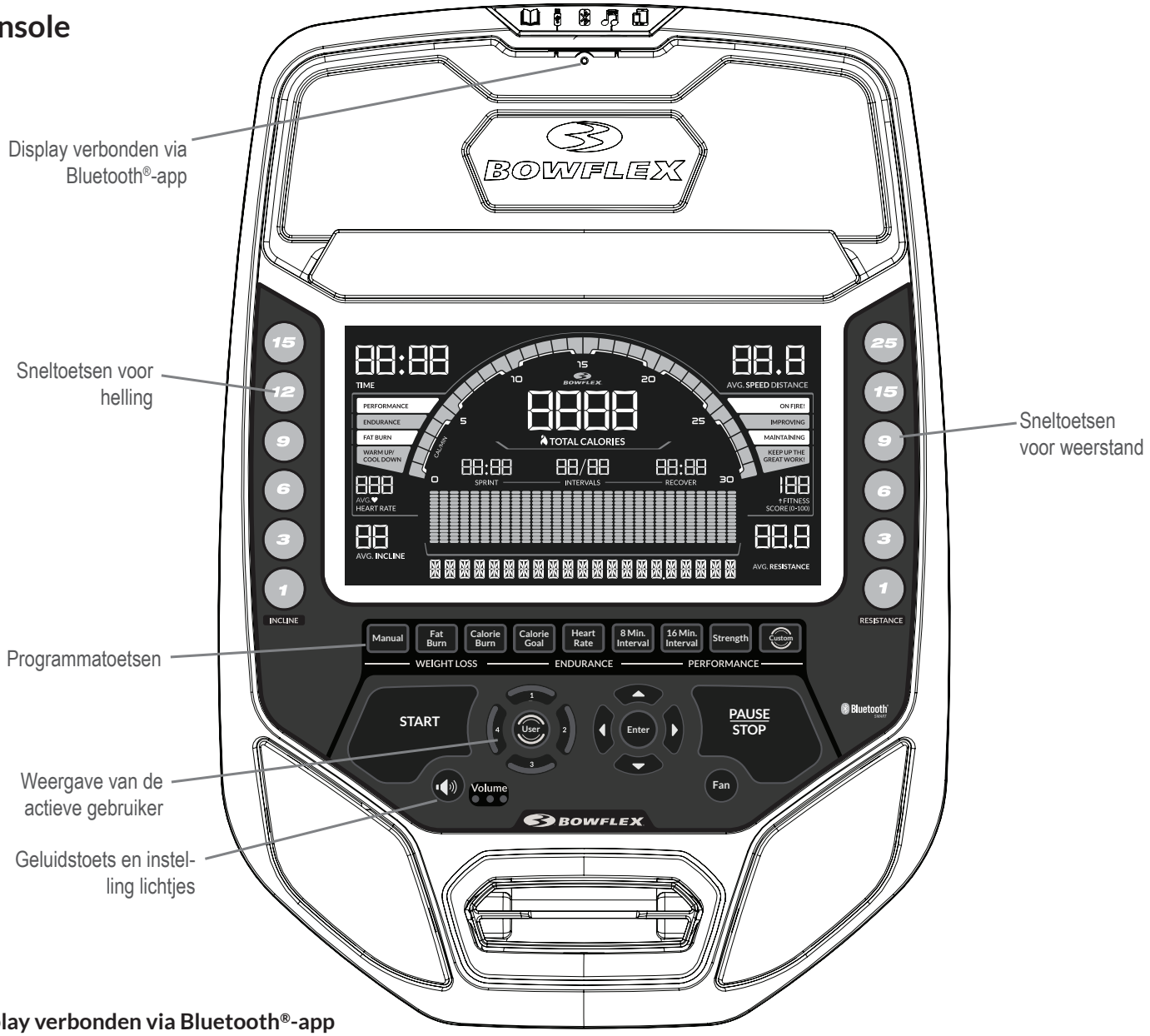
Zorg dat het toestel waterpas staat en stabiel is voordat u begint te trainen.





⚠ 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 referentie worden gebruikt. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u zich zwak voelt.**

Console



Display verbonden via Bluetooth®-app

Het display toont wanneer het toestel met de app is gekoppeld.

Sneltoetsen voor helling

Verstelt snel de hellingshoek van de railconstructie.

Weergave van de actieve gebruiker

De weergave van de actieve gebruiker toont het gekozen gebruikersprofiel. Er is altijd een gebruikersprofiel geselecteerd. Bij het opstarten is de standaardgebruiker de laatste gebruiker.

Opmerking: Bewerk uw gebruikersprofiel voor een meer nauwkeurige calorieëntelling.

Gebruikerstoets

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

Toetsen Hoger (▲) / Lager (▼)
Met de toetsen Hoger / Lager kunt u een waarde wijzigen of opties doorlopen. Er zal een toets oplichten om aan te geven dat dit een beschikbare optie is.

Enter-toets
Bevestigt informatie of een selectie.

Toetsen Links (◄) / Rechts (►)
Gebruik deze toetsen om het actieve segment te wijzigen. Er zal een toets oplichten om aan te geven dat dit een beschikbare optie is.

Sneltoetsen voor weerstand
Verstelt snel het weerstandsniveau van het toestel naar de gewenste instelling.

Programmatoetsen
Druk op deze toetsen om een van de trainingsprogramma's te kiezen. De verlichte cirkel rond de toets geeft het geselecteerde programma aan. Er is altijd een trainingsprogramma geselecteerd.

START-toets
Druk op deze toets om het geselecteerde trainingsprogramma te starten of een onderbroken training te hervatten.

STOP/PAUZE-toets
Druk op deze toets om een training te pauzeren, het gebruikersprofiel of de instellingenmodus van het toestel te verlaten of een onderbroken training te beëindigen.

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).

Ventilatortoets
Hiermee regelt u een ventilator met 4 snelheden (uit, laag, medium, hoog).

Consoledisplay

Weergave tijd
Telt de totale duur van uw training in minuten en seconden (bv. 15:42 minuten). De maximale tijdsweergave is 59:99.

Weergave calorieverbruik
De weergave van het calorieverbruik toont het aantal verbruikte calorieën gedurende één minuut op de huidige trainingsniveaus.

Weergave afstand
Hier wordt de afstand weergegeven die u tijdens uw training in mijl of kilometer hebt afgelegd op basis van de gebruikersinstelling. De weergave in mijl is de standaardinstelling.

Weergave snelheid
Hier wordt uw huidige snelheid in mijl (MI) of kilometer (KM) per uur met één decimaal (bv. 3,4 MI) weergegeven. MI is de standaardinstelling.

Weergave hartslagzone
Tijdens een training wordt hier de huidige hartslagzone weergegeven op basis van de leeftijd van de geselecteerde gebruiker.
Opwarmen/Afkoelen: 1-59 % van de maximale hartslag, Vetverbranding: 60-69 %, Uithouding: 70-79 %, Topprestaties: 80 % en hoger.

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

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

Weergave totale aantal calorieën
Hier wordt het totale aantal verbruikte calorieën weergegeven. De maximale waarde voor calorieën tijdens een training is 9999.

Weergave sprinttijd
Tijdens een intervaltraining wordt hier de resterende tijd van het sprintsegment van het huidige interval weergegeven. Elk interval heeft een sprint- en een rustsegment. Sprint is het hoge-intensiteitssegment van een intervaltraining.

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

Weergave rustsegment
Het minder intensieve trainingssegment van een intervaltraining, waarbij er telkens wordt afgeteld tot het volgende sprintsegment.

Weergave conditiescorezone
Hier wordt de huidige conditiescorezone voor de geselecteerde gebruiker weergegeven. Als de conditiescore aan het einde van een training is toegenomen, zal een opwaartse pijl de toename aangeven.

Opmerking: Deze weergave is leeg tijdens de training.

Weergave conditiescore
Op de weergave van de conditiescore wordt de huidige conditiescore van het geselecteerde gebruikersprofiel weergegeven.

Weergave helling
Hier wordt de huidige hellingswaarde van de railconstructie weergegeven.

Weergave trainingssegment
Hier wordt het loopprofiel van het trainingsprogramma weergegeven. Een loopprofiel bestaat uit 30 kolommen met 15 segmenten. De segmenten tonen weerstandswijzigingen over de gehele training. Hoe hoger de weerstandswaarde, hoe hoger het aantal segmenten. De knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt in de training.

Weergave van de weerstand
Hier wordt het huidige weerstandsniveau in de training weergegeven.

Afstandsbedieningen voor helling en weerstand

De afstandsbedieningen voor helling en weerstand bevinden zich op de bovenste handgreeparmen. De helling en de weerstand kunnen met deze bedieningen worden geregeld. Op de linkerhandgreep hebt u een toets om de helling te verhogen (▲) en een toets om de helling te verlagen (▼). Op de rechterhandgreep hebt u een toets om de weerstand te verhogen (▲) en een toets om de weerstand te verlagen (▼).

Druk niet op deze toetsen terwijl u de bovenste handgreeparmen vasthoudt.

Switch Select™-pedaalophangingstechnologie

De pedalen zijn uitgerust met de Switch Select™-pedaalophangingstechnologie die de hoek en de schokvastheid van de pedalen aanpast. De aanpassing van de pedalen kan dezelfde training zodanig wijzigen dat andere spiergroepen worden getraind. De hiel van de pedalen kan over 10 graden hoger of lager worden gezet. Met de verstelhendel kan de vastheid van de werking worden ingesteld naargelang het gewicht van de gebruiker.

Bluetooth®-connectiviteit met de 'Bowflex Results Series™'-fitness-app

Dit fitnesstoestel is uitgerust met Bluetooth®-connectiviteit en kan draadloos synchroniseren met de fitness-app 'Bowflex Results Series™' op ondersteunde apparaten. De app synchroniseert met uw fitnesstoestel voor het volgen van het totale aantal verbruikte calorieën, de duur, de afstand en nog veel meer. Elke training wordt geregistreerd en opgeslagen voor snelle consultatie. Bovendien synchroniseert de app uw trainingsgegevens automatisch met Bowflex Connect™, MyFitnessPal® en Under Armour® Connected Fitness, waardoor het bereiken van uw dagelijkse caloriedoel gemakkelijker wordt dan ooit tevoren! Volg uw resultaten en deel ze met vrienden en familie.

1. Download de gratis software-app 'Bowflex Results Series'™ Fitness App. De app is beschikbaar op iTunes® en Google Play™.

   Opmerking: Raadpleeg de software-app op iTunes® of Google Play™ voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

2. Volg de instructies op de software-app om uw apparaat met uw fitnesstoestel te synchroniseren.

Om uw trainingsbestand naar de Bowflex Connect™-website te uploaden en vervolgens naar MyFitnessPal® en Under Armour® Connected Fitness:
1. Selecteer het tabblad Opties in de linkerbovenhoek van de app en klik op 'Instellingen'.

2. Kies de optie 'Bowflex Connect'. Log in op uw account of maak een nieuwe account aan. Om een nieuwe account aan te maken klikt u op 'Nieuwe account aanmaken' en volgt u de instructies.

3. Om uw trainingen te synchroniseren klikt u op de optie 'Bowflex Connect' en vervolgens op de 'OK'-toets.

   Opmerking: De Bowflex Connect™-website zal uw trainingen automatisch synchroniseren na de eerste synchronisatie.

4. Om uw trainingsgegevens vanaf uw Bowflex Connect™-account te synchroniseren met MyFitnessPal® of Under Armour® Connected Fitness klikt u op het gewenste programma en meldt u zich aan met uw logingegevens.

   Opmerking: De Bowflex Connect™-website zal uw trainingen automatisch synchroniseren na de eerste synchronisatie.

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 te bedienen en tegelijkertijd op te laden.

Draadloze hartslagmeter

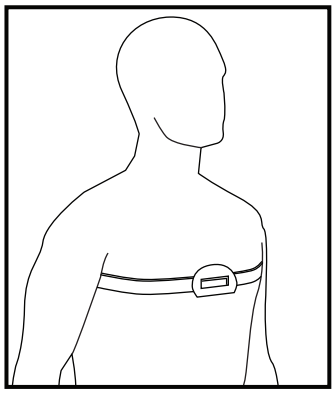
Het volgen van uw hartslag is een van de beste methoden om de intensiteit van uw training te controleren. De console leest de telemetrische hartslagsignalen die door de hartslagborstbandzender worden verzonden op een frequentie van 4,5 - 5,5 kHz.

Opmerking: De borstband moet een ongecodeerde hartslagborstband van Polar Electro zijn, of een ongecodeerd POLAR®-compatibel model. (Gecodeerde Polar®-hartslagbanden zoals POLAR® OwnCode®-borstbanden zullen niet werken met deze apparatuur).

Vraag uw arts om advies voordat u een draadloze borstband of een andere telemetrische hartslagmeter gebruikt als u een pacemaker of een ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt.

Borstband

Met de meegeleverde hartslagborstband kunt u uw hartslag op elk gewenst moment tijdens uw training volgen:



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 wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter referentie worden gebruikt.

De borstband omdoen:

1. Maak de band om uw borst vast, net onder de borstspieren.
2. Trek de zender van uw borst en maak de twee geribbelde elektrodeplaten aan de achterkant vochtig.
3. Controleer of de vochtige elektrodeplaten goed tegen de huid aanzitten.

De zender zal uw hartslag naar de ontvanger van het toestel verzenden en het geschatte aantal slagen per minuut (BPM) weergeven.

Verwijder altijd de zender voordat u de borstband schoonmaakt. Maak de borstband regelmatig schoon met milde zeep en laat hem goed drogen. Achterblijvend zweet en vocht houden de zender mogelijk actief en kunnen belastend zijn voor de batterij. Maak de zender dus na elk gebruik droog en veeg hem schoon.

Opmerking: Gebruik geen schurende of chemische middelen als staalwol of alcohol bij het schoonmaken van de borstband. De elektroden kunnen er blijvend door beschadigd worden.

Als de console geen hartslag weergeeft, dan is de zender mogelijk defect. Controleer of de geribbelde contactvlakken op de borstband contact maken met de huid. Het kan nodig zijn om de contactvlakken een beetje nat te maken. Controleer of de kromming van de zender naar boven is gericht. Als er geen signaal verschijnt of als u meer hulp nodig hebt, neem dan contact op met uw lokale distributeur.

Verwijder de batterij voordat u een borstband afdankt. Het afdanken moet gebeuren in overeenstemming met de lokale regelgeving en/of bij erkende recyclingcentra.

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 rond 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.

Als uw hartslagsignaal op enig moment verstoord lijkt te zijn na validatie, maakt u uw handen en de sensoren schoon en probeert u het opnieuw.

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

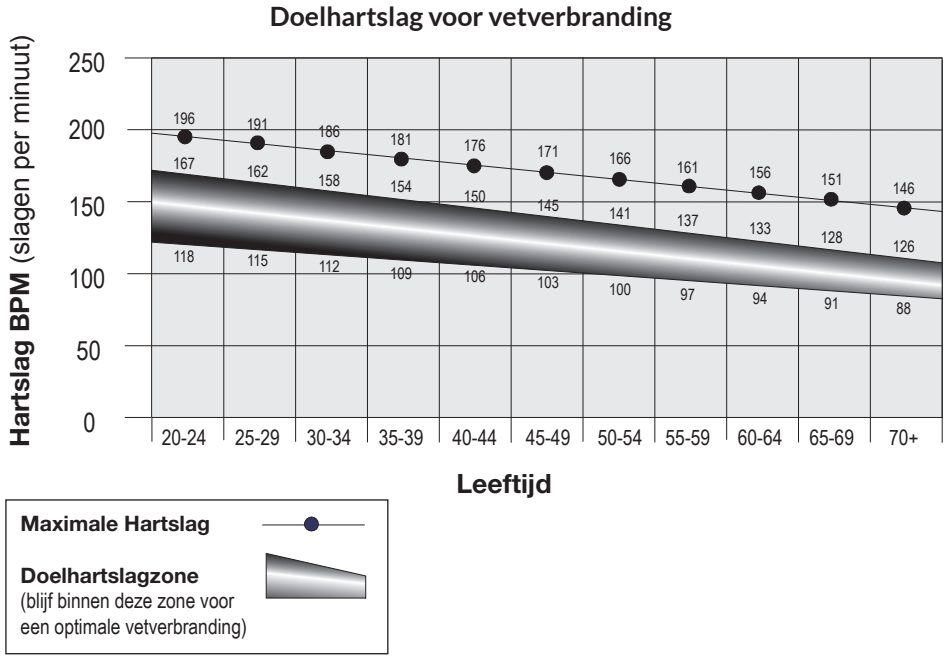
Hartslagberekeningen

Uw maximale hartslag daalt typisch 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 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®-fitnesstoestel ten minste 3 keer per week ongeveer 30 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 30 minuten ononderbroken te trainen, dan mag u zich beperken tot 5 à 10 minuten en uw trainingstijd geleidelijk opbouwen tot 30 minuten in totaal.

Als u een drukke agenda hebt en niet in staat bent om dagelijks 30 minuten ononderbroken training in te plannen, probeer dan een totaal van 30 minuten te bereiken door middel van verschillende kortere trainingen op dezelfde dag. Bijvoorbeeld, 15 minuten 's ochtends en 15 minuten 's avonds.

Voor de beste resultaten combineert u de trainingen met uw Bowflex®-fitnesstoestel 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®-fitnesstoestel 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®-fitnesstoestel, 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.

Draag geen loszittende kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Steek uw vingers, voeten of andere voorwerpen niet in de bewegende onderdelen van het trainingstoestel.

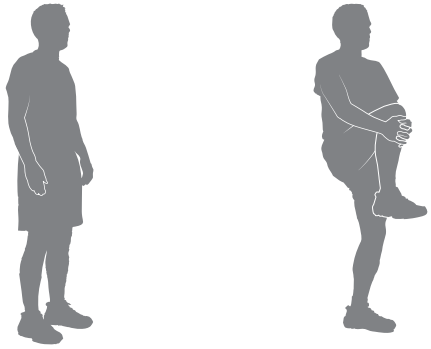
Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen tijdens het gebruik van dit toestel. Gebruik het toestel niet met blote voeten of alleen met sokken.

Opwarmen *

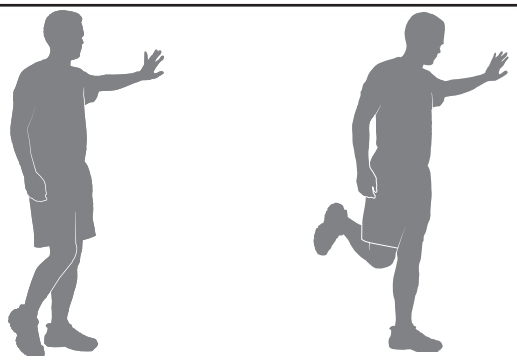
Voordat u uw Bowflex®-fitnesstoestel begint te gebruiken, kunt u deze dynamische stretchoefeningen uitvoeren als opwarming. Zij bereiden uw lichaam voor op de training:

* Bron: Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2nd Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

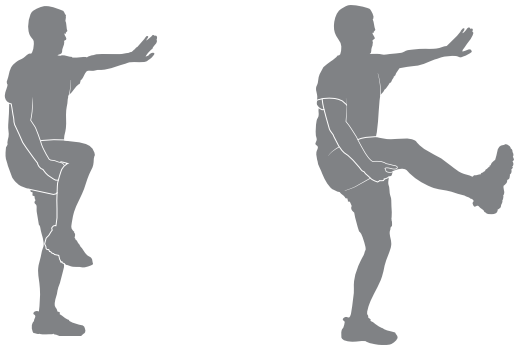
Dynamic Knee Hug
Sta rechtop met de voeten bij elkaar. Breng een knie naar voren en omhoog naar de borst. Leg de handen rond het scheenbeen en trek de knie tegen de borst. Ontspan door de voet terug op de grond te zetten. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit 10 of 20 keer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



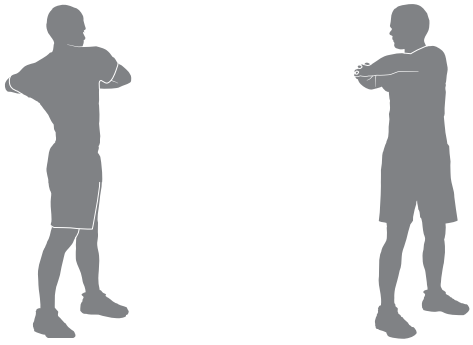
Dynamic Knee Bend
Sta rechtop met de voeten bij elkaar. Hef de hiel van een voet naar de bilspieren. Ontspan door de voet terug op de grond te zetten. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit 10 of 20 keer in een doorlopende, beheerste, vloeiende reeks. Herhaal de stretchoefening met het andere been.



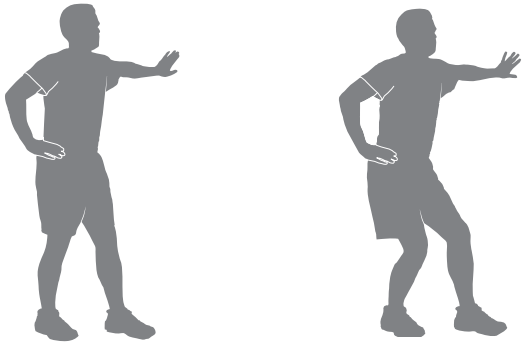
Dynamic Knee Kick
Sta rechtop en houd een been omhoog met de knie gebogen en de handen op heuphoogte. Steun indien nodig met één hand tegen een muur voor evenwicht. Strek de knie zo ver als dat op een comfortabele manier kan. Ontspan door de knie te buigen. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden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



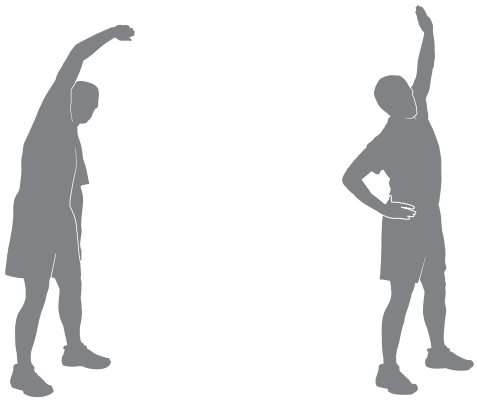
Dynamic Twist
Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte gespreid. Buig de ellebogen, houd de armen opzij. Draai het bovenlichaam naar een kant en dan naar de andere kant zo ver als dat op een comfortabele manier kan. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit 10 of 20 keer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



Dynamic Bent Knee Heel Press
Sta rechtop met een voet vooruit en een voet achteruit, de benen op heupbreedte gespreid en de voeten naar voren gericht. Buig beide knieën, waarbij u gewicht zet op de achterste hiel. Ontspan door terug te keren naar de beginhouding. 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 langs het lichaam. Reik met een hand boven het hoofd en buig naar de andere kant. Ontspan door terug te keren naar de beginhouding. 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.

Training met een vast tempo en intervaltraining zijn twee manieren van trainen waarvoor het Bowflex®-fitnesstoestel 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. Bijvoorbeeld het aanhouden van een tempo van 3 MPH 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 wordt de snelheid van de training gedurende bepaalde segmenten aangepast om uw ademhaling, hartslag en calorieverbruik te versnellen en te vertragen. Dit is een voorbeeld van een intervaltraining:

- 7 minuten met een trage, gemakkelijke, comfortabele snelheid.
- 1 minuut met een meer uitdagende snelheid, die ongeveer 50 % hoger ligt.
- 7 minuten met een trage, gemakkelijke, comfortabele snelheid.
- 1 minuut met een meer uitdagende snelheid, die ongeveer 2x sneller is.
- 7 minuten met een trage, gemakkelijke, comfortabele snelheid.
- 1 minuut met een meer uitdagende snelheid, die ongeveer 50 % hoger ligt.
- 6 minuten met een trage, gemakkelijke, comfortabele snelheid.

Intervaltraining zorgt voor afwisseling, maximaliseert het calorieverbruik en verbetert de fitheid.

Het Bowflex®-fitnesstoestel 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.

Trainingsschema

Dit is een voorbeeld van een trainingsschema voor beginners, ervaren sporters en gevorderden. Gebruik het trainingsschema dat overeenstemt met uw huidige conditie. Ga voor elk van deze trainingsschema's pas over naar de volgende week wanneer de huidige week gemakkelijker en meer comfortabel aanvoelt.

Beginnersniveau	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
Training 1	Steady State	Steady State	Steady State	Intervaltraining	Intervaltraining
Training 2	Steady State	Steady State	Intervaltraining	Steady State	Steady State
Training 3	Steady State	Steady State	Steady State	Intervaltraining	Intervaltraining

Tussenniveau	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
Training 1	Steady State	Steady State	Intervaltraining	Steady State	Intervaltraining
Training 2	Steady State	Intervaltraining	Steady State	Intervaltraining	Steady State
Training 3	Steady State	Steady State	Intervaltraining	Steady State	Intervaltraining

Gevorderd niveau	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
Training 1	Steady State	Intervaltraining	Intervaltraining	Intervaltraining	Intervaltraining
Training 2	Intervaltraining	Steady State	Steady State	Steady State	Intervaltraining
Training 3	Steady State	Intervaltraining	Intervaltraining	Intervaltraining	Intervaltraining

Logboek

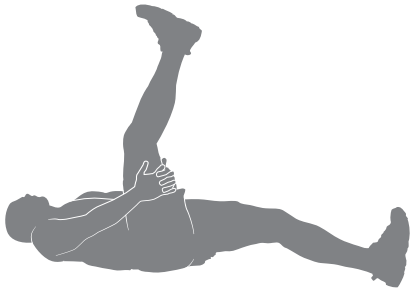
Gebruik dit logboek om uw trainingen en voortgang te volgen. Het bijhouden van uw trainingen helpt u om gemotiveerd te blijven en uw doelen te bereiken.

Datum	Programma	Tijd	Afstand	Snelheid (Gemiddeld)	Calorieën	Hartslag (Gemiddeld)	Helling (Gemiddeld)	Weerstand (Gemiddeld)

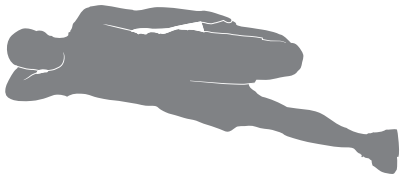
Afkoelen *

Wanneer u klaar bent met uw Bowflex®-fitnesstoestel, kunt u deze ontspannende stretchoefeningen doen. Ze helpen uw lichaam te herstellen van de training en maken u leniger:

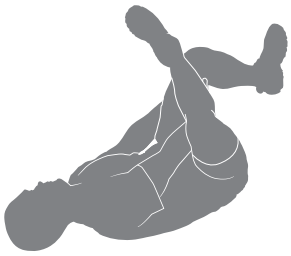
Lying Leg Raise
Ga op de rug op de vloer liggen met de benen licht gebogen. Til een been omhoog naar het plafond zonder de knie te buigen. Plaats de handen (of een riem) rond de dij en breng het been dichter bij het hoofd. Stretch gedurende 10 tot 30 seconden. Herhaal de stretchoefening met het andere been. Houd het hoofd op de vloer en houd de wervelkolom recht.



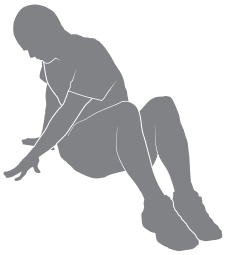
Side Lying Knee Bend
Ga op de zij op de vloer liggen en rust het hoofd op de onderarm. Buig de bovenste knie en houd de enkel met de hand aan dezelfde zijde vast; trek vervolgens de hiel naar de bilspier. Stretch gedurende 10 tot 30 seconden. Ga op de andere zij liggen en herhaal de stretchoefening met 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 een 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.



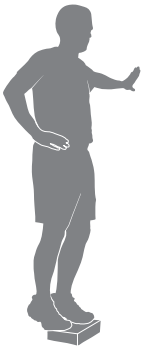
Seated Twist
Ga op de vloer zitten en strek de benen voor het lichaam met de knieën licht gebogen. Plaats een hand op de vloer achter het lichaam en het andere hand over de dij. Draai het bovenlichaam naar één kant zo ver als dat op een comfortabele manier kan. Stretch gedurende 10 tot 30 seconden. Herhaal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



Seated Figure Four
Ga op de vloer zitten en strek een 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.

* Bron: Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2nd Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

Dynamic Heel Drop
Plaats de bal van een voet op de rand van een trede of een trap. Plaats de andere voet iets meer naar voren. 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.



Wat te dragen

Draag sportschoenen met rubberen zolen. Om te trainen hebt u geschikte kleding nodig waarin u vrij kunt bewegen.

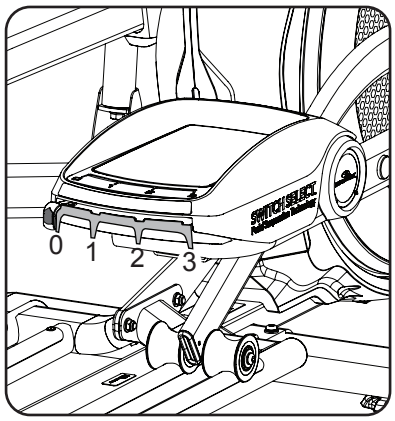
Hoe vaak moet u trainen

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 referentie worden gebruikt.

- 3 keer per week gedurende 30 minuten per dag.
- Plan trainingen op voorhand en probeer het schema te volgen.
- Doe enkele stretchoefeningen om uw lichaam op te warmen voordat u begint te trainen.

Afstellen van de pedalen

De pedalen zijn uitgerust met de Switch Select™-pedaalophangingstechnologie die de hoek en de schokvastheid van de pedalen aanpast. De aanpassing van de pedalen kan dezelfde training zodanig wijzigen dat andere spiergroepen worden getraind. Met de verstelhendel kunnen de hoek en de vastheid van de werking worden ingesteld naargelang het gewicht van de gebruiker: 0 is de laagste instelling van het kussen (plat); 1 voor minder dan 68 kg; 2 voor 68-102 kg; 3 voor meer dan 102 kg.



Opmerking: Het is raadzaam om beide pedalen op dezelfde stand in te stellen.

Stel de pedalen niet af wanneer u op het toestel staat.

Om het pedaal af te stellen:

1. Kantel de achterkant van het pedaal omhoog.
2. Til de verstelhendel uit de inkeping voor de huidige instelling en verplaats de hendel naar de gewenste instelling. Zorg dat de hendel goed in de inkeping van de nieuwe instelling zit.

Opstappen en afstappen

Wees voorzichtig wanneer u op en af het toestel stapt.

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

Het fitnesstoestel opstappen:

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

Het fitnesstoestel 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 trapsnelheid 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 en laat de vaste handgrepen los.

Opstart/Stand-by-modus

De console zal opstarten wanneer hij voor de eerste keer op een stroombron wordt aangesloten en de aan/uit-schakelaar op Aan wordt gezet.

Uitschakelen (slaapstand)

Als de console gedurende vijf minuten geen enkele input ontvangt, dan wordt hij automatisch uitgeschakeld, tenzij hij in demonstratiemodus staat.

Druk op gelijk welke toets om de console (opnieuw) te activeren. Houd de ENTER- en PAUZE/STOP-toetsen gedurende 3 seconden ingedrukt als het toestel in de demonstratiemodus staat.

Zet de aan/uit-schakelaar altijd uit en haal de stekker uit het stopcontact en de stroomingang van het toestel om de werking van het toestel zonder toezicht te voorkomen. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

Initiële set-up / Datum en tijd instellen

Wanneer de console voor de eerste keer wordt opgestart, zal u de datum en de tijd worden gevraagd voor het volgen van uw trainingen. Om deze instellingen na de initiële set-up aan te passen houdt u de USER- en PAUZE/STOP-toetsen op het opstartscherm ingedrukt.

1. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'SET DATE' (Datum instellen) met de standaardinstelling. De maandwaarde is de huidige actieve waarde (die knippert). Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.

2. Druk op de toets Rechts totdat het volgende bericht wordt weergegeven.

3. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'SET TIME' (Tijd instellen) met de standaardinstelling. De uurwaarde is de huidige actieve waarde (die knippert). Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (uur/minuten/AM of PM) te veranderen.

4. Druk op ENTER om in te stellen.

De console keert terug naar het opstartscherm.

Gebruikersprofielen

De console is voorzien van 4 gebruikersprofielen. Elk gebruikersprofiel heeft specifieke waarden en opties:

- Leeftijd
- Meeteenheden
- Gewicht
- Helderheid van het scherm
- Trainingen wissen

Een gebruikersprofiel kiezen

Elke training wordt opgeslagen in het gebruikersprofiel en kan opnieuw worden bekeken met de 'online health tracker' op www.bowflexconnect.com. Zorg dat u het juiste gebruikersprofiel kiest voordat u een training start. De laatste gebruiker die een training heeft voltooid, wordt standaard geselecteerd.

Gebruikersprofielen zijn ingesteld op de standaardwaarden totdat ze worden aangepast. Vergeet uw gebruikersprofiel dus niet te bewerken voor meer accurate informatie over calorieverbruik en hartslagwaarden.

Gebruikersprofiel bewerken

1. Kies op het opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de 'User'-toets.

2. Houd de 'User'-toets gedurende 3 seconden ingedrukt om het gebruikersprofiel te bewerken.

3. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Age' (Leeftijd) en de huidige waarde.

   Druk op de toetsen Hoger of Lager om de weergegeven 'Age'-waarde te wijzigen en druk op de toets Enter om de weergegeven waarde te accepteren.

   Opmerking: Druk op de toets PAUZE/STOP om de gebruikersprofielopties te verlaten. De console zal naar het opstartscherm terugkeren.

4. Voor het bewerken van de andere gebruikersgegevens (Meeteenheden, Gewicht en Helderheid van het scherm) gebruikt u de toetsen Hoger/Lager om de waarden aan te passen en drukt u op Enter om iedere optie in te stellen.

   Opmerking: Druk op de pijltjestoets Links of Terug om terug te keren naar de vorige boodschap.

5. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Erase Workouts' (Trainingen wissen) en de huidige waarde ('NEE'). Om alle trainingen voor de geselecteerde gebruiker te wissen drukt u op de toets Hoger (▲) of Lager (▼) om de waarde naar 'Ja' te wijzigen en drukt u op Enter. De console zal nu vragen of de gebruiker zeker weet dat hij de trainingen wil wissen. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de waarde naar 'Ja' te wijzigen en druk op Enter. De trainingen voor deze gebruiker zijn gewist.

6. Het consoledisplay toont het bevestigingsscherm gedurende twee seconden en keert dan naar het opstartscherm terug.

Trainingsprogramma's

Elk trainingsprogramma heeft 30 kolommen voor een verscheidenheid aan trainingen die op weerstand gebaseerd zijn.

Wanneer een kolom voltooid is, wordt deze op de console verborgen, zodat alleen de resterende kolommen zichtbaar zijn. De gebruiker kan de hellings- en weerstandswaarden ook handmatig aanpassen op elk gewenst moment in de training.

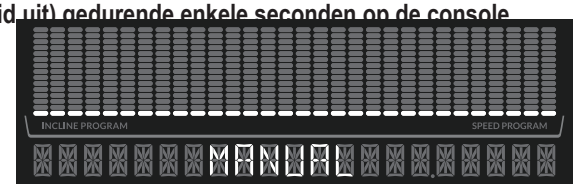
Tijdens een profielprogrammatraining geeft de console met een geluidssignaal aan wanneer het volgende segment van de training begint. Wees bij elk nieuw segment voorbereid op weerstandsveranderingen.

Indien het geluid werd gedempt, verschijnt de boodschap 'AUDIO OFF' (Geluid uit) gedurende enkele seconden op de console

Handmatig

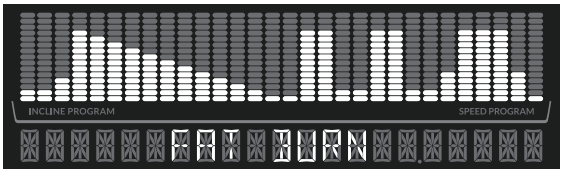
(Open training, 1 minuut per kolom)

Opmerking: de maximale tijd is 99:59.

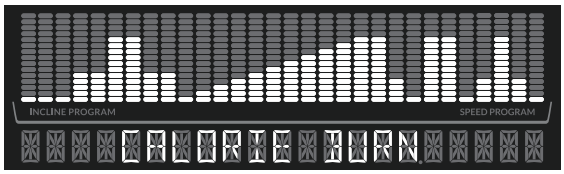


Vetverbranding

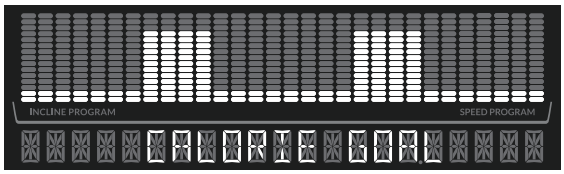
(30 minuten, 1 minuut per kolom)



Calorieverbruik
(30 minuten, 1 minuut per kolom)

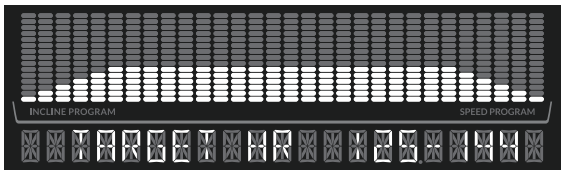


Caloriedoel
(300 calorieën, 1 minuut per kolom)
Druk voor de training op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het doel per 50 calorieën aan te passen.



Opmerking: 50 calorieën is het minimum, 9950 calorieën is het maximum.

Doelhartslag
(30 minuten plus de starttijd om de hartslag in de hartslagzone voor uithouding te krijgen)

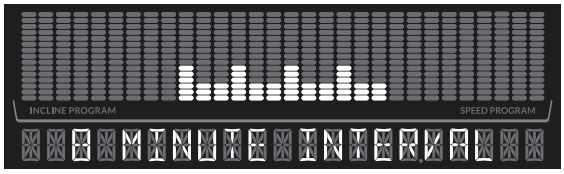


Intervaltrainingsprogramma's

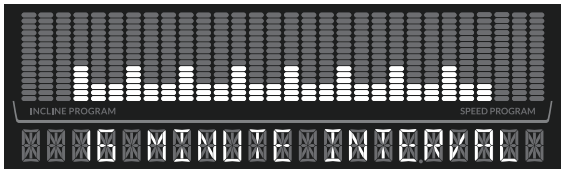
Tijdens een intervaltraining worden intensievere 'Sprint'-perioden afgewisseld met langzamere perioden om weer op adem te komen ('Rust'). Deze overschakeling zal voor het totale aantal intervallen worden herhaald. Op de console wordt de resterende tijd van het actieve deel van het interval afgeteld. Op de console worden ook het huidige interval en hoeveel intervallen er moeten worden voltooid ('01/08' is het eerste Interval van een totaal van acht intervallen) weergegeven.

De 'Sprint'-periode van een intervaltraining is een voorgestelde verhoging van het trainingsniveau, dat alleen mag worden nagestreefd als uw fysieke conditie dat toelaat.

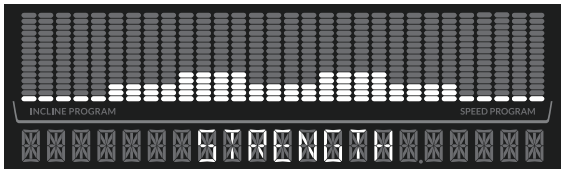
Interval van 8 minuten
(4 intervallen, Sprint 30 seconden en Rust 90 seconden voor elk interval)



Interval van 16 minuten
(8 intervallen, Sprint 30 seconden en Rust 90 seconden voor elk interval)

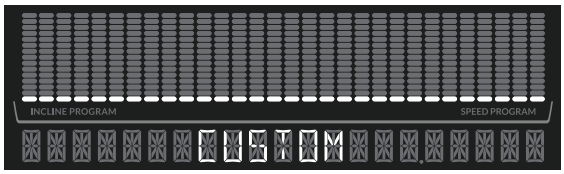


Kracht
(30 minuten, 1 minuut per kolom)



Persoonlijk

(Open training, 1 minuut per kolom of opgeslagen training)



Het persoonlijke trainingsprogramma laat de gebruiker toe om zijn training op het moment zelf aan te passen ('design as you go'), waarbij hij het actieve hellingssegment van elke kolom kan aanpassen. Wanneer de training voltooid is, zal deze worden toegewezen aan het persoonlijke programma.

In aanvulling op de 'design as you go'-optie kan een voltooide training worden opgeslagen als het persoonlijke programma. Alle wijzigingen aan de trainingssegmenten worden opgeslagen, zodat dezelfde training kan worden herhaald door de persoonlijke training te kiezen.

Opmerking: Eenmaal wanneer een voltooide training is opgeslagen als een persoonlijke training, kan het wenselijk zijn om het programma te resetten. Om het persoonlijke programma te resetten houdt u de Custom-toets gedurende 3 seconden ingedrukt. Op de console verschijnt 'RESET CUSTOM YES' (Persoonlijke training resetten Ja). Druk op Enter om te resetten of op PAUZE/STOP om de resetoptie te verlaten.

Een training beginnen

Ga als volgt te werk om een training te beginnen:

1. Bekijk het geselecteerde gebruikersprofiel. Druk op de USER-toets om het actieve gebruikersprofiel te wijzigen.
2. Ga op het toestel staan.
3. Druk op de toets voor de gewenste programmatraining. De console geeft de gekozen training weer.
4. Druk op de START-toets.

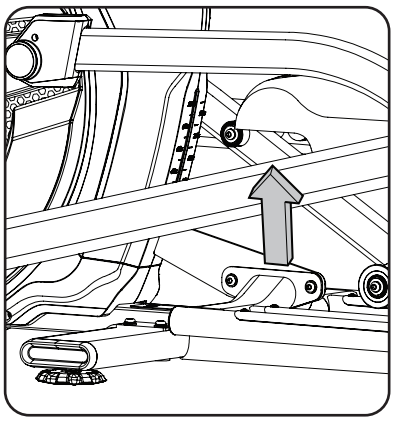
De training begint na de hoorbare aftelling van drie seconden.

Opmerking: Lees het deel 'Aan de slag' van de handleiding.

Tijdens een profielprogrammatraining geeft de console met een geluidssignaal aan wanneer het volgende segment van de training begint. Wees bij elk nieuw segment voorbereid op weerstandsveranderingen.

Als de gebruiker tijdens een training op een van de programmatoetsen drukt, zal de console vragen of hij van training wil veranderen. Als de gebruiker dit met de ENTER-toets bevestigt, wordt de huidige training beëindigd. Het nieuwe trainingsprogramma wordt weergegeven en begint wanneer de START-toets wordt ingedrukt.

De helling aanpassen



Druk op de toetsen voor het verhogen (▲) of verlagen (▼) van de helling om de hoek van de railconstructie op ieder gewenst moment in een trainingsprogramma te wijzigen. Om de helling snel aan te passen drukt u op de gewenste hellingssneltoets. De console zal de helling aanpassen tot het ingestelde hellingsniveau van de sneltoets.

Zorg dat de ruimte onder het toestel vrij is voordat u de railconstructie laat zakken. Laat de hellingsinrichting na elke training volledig zakken.

Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u veranderingen in weerstand en van de hellingshoek van de railconstructie verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.

Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale hellingshoogte van de railconstructie.

De weerstand aanpassen

Druk op de toetsen voor het verhogen (▲) of verlagen (▼) van het weerstandsniveau om de weerstand op ieder gewenst moment in een trainingsprogramma te wijzigen. Om de weerstand snel aan te passen drukt u op de gewenste weerstandssneltoets. De console zal de weerstand aanpassen tot het ingestelde weerstandsniveau van de sneltoets.

Een training pauzeren of stoppen

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

   Opmerking: Als een onderbroken training niet binnen de 5 minuten wordt hervat, dan zal het toestel de training beëindigen en de trainingsresultaten weergeven.

2. Om uw training te hervatten drukt u op de START-toets of begint u te trappen. Om uw training te stoppen drukt u nogmaals op de PAUZE/STOP-toets. Op de console worden uw trainingsresultaten weergegeven.

3. U zal worden gevraagd of u de training wil opslaan als het persoonlijke trainingsprogramma. Gebruik de toetsen Hoger of Lager om de optie te wijzigen en druk op ENTER. Na 5 seconden zal de console de geselecteerde optie uitvoeren.

Zet de aan/uit-schakelaar altijd uit en haal de stekker uit het stopcontact en de stroomingang van het toestel om de werking van het toestel zonder toezicht te voorkomen. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

Training voltooid / Resultaten

Als het doel van een training is bereikt, verschijnt er op de console gedurende twee seconden 'Workout Complete' (Training voltooid). Op de console worden de trainingsresultaten weergegeven.

Opmerking: Bij het voltooien van een training zal de console, waarin al een USB-stick steekt, de nieuwe trainingsresultaten niet exporteren totdat de resultatenmodus wordt verlaten en het opstartscherm wordt weergegeven. Als de console na 5 minuten geen enkele input ontvangt, wordt hij uitgeschakeld.

Het doel aanpassen voor het Calorie Goal-programma

Het trainingsdoel voor het Calorie Goal-programma kan worden aangepast. Zodra het doel is aangepast, wordt dit de nieuwe standaardwaarde voor toekomstige Calorie Goal-trainingen.

1. Druk op de Calorie Goal-toets.
2. Gebruik de toetsen Hoger of Lager om de weergegeven caloriedoelwaarde aan te passen.

   De Calorie Goal-standaardwaarde bedraagt 300 calorieën en wordt aangepast in stappen van 50 calorieën. 50 calorieën is de minimumwaarde voor een training, 9950 calorieën is de maximumwaarde.
3. Druk op START om de waarde in te stellen en een Calorie Goal-programmatraining te starten.

Doelhartslagprogramma

In het doelhartslagprogramma wordt de helling aangepast om de gebruiker in de hartslagzone voor uithouding te krijgen en te houden. Zodra de hartslag de doelzone bereikt, begint de training van 30 minuten.

Opmerking: Voor een goede werking van het programma moet de console de hartslaggegevens van de hartslagmeter kunnen aflezen.

1. Druk op de toets Target HR.
2. Op de console worden de doelhartslagwaarden voor de geselecteerde gebruiker weergegeven. Druk op OK.

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 referentie worden gebruikt.

Het doelhartslagprogramma gebruikt de leeftijd van het gebruikersprofiel om de hartslagzonewaarden voor uithouding in te stellen. Kijk in het gebruikersprofiel na of de ingevulde leeftijd correct is.

Opmerking: Voorzie bij het instellen van het doel tijd voor het bereiken van de gewenste hartslagzone. Op de console wordt de hartslagwaarde weergegeven op basis van de huidige gebruikersinstellingen.

Weergave conditiescore

De conditiescore is gebaseerd op een schatting van de VO2 Max en het calorieverbruik van de gebruiker gedurende zijn laatste vijf trainingen. VO2 Max-schattingen worden gemaakt op basis van prestatiegegevens (tijd, afstand en gemiddelde hartslag, of een schatting van de gemiddelde hartslag als dat gegeven niet beschikbaar is). VO2 Max is de maximale zuurstofopname van de aerobe fysieke conditie van het individu en is bepalend voor het uithoudingsvermogen van de gebruiker tijdens een langdurige training. (V = Volume, O2 = Zuurstof en Max = maximale gehalte).

Voor elke afgeronde training die langer is dan 10 minuten of 1,6 km in afstand zal de console de trainingswaarden toepassen voor de berekening van uw conditiescore. Deze waarde wordt weergegeven op het displayveld van de console voor de conditiescore.

Opmerking: Een hartslagband biedt de meest accurate informatie voor het berekenen van de conditiescore. Een conditiescore wordt verstrekt wanneer er ten minste 10 minuten wordt getraind of een afstand van 1,6 km wordt afgelegd. Als er geen hartslag wordt verstrekt, dan wordt er een benadering op basis van het gebruikersprofiel gebruikt om de score te berekenen.

De conditiescore kan maar een klein beetje veranderen voor een gebruiker die telkens even lang traint met een vergelijkbare intensiteit. Als de gebruiker de intensiteit echter zou verhogen gedurende diezelfde training, dan gaat ook zijn score hoger liggen. Omdat de score is gebaseerd op VO2 Max (schatting), wijst zelfs een kleine scorestijging op een aanzienlijke verbetering van de conditie van de gebruiker.

Opmerking: De score van een gebruiker kan licht dalen als hij moe is. Met de juiste combinatie van lichaamsbeweging en rust zal de conditiescore van een gebruiker evenredig stijgen met zijn VO2 Max-score. Dit zal ook tot uiting komen in zijn vermogen om langer of sneller te trainen. Conditiescores mogen alleen worden vergeleken met uw vorige scores en niet met andere gebruikersprofielen.

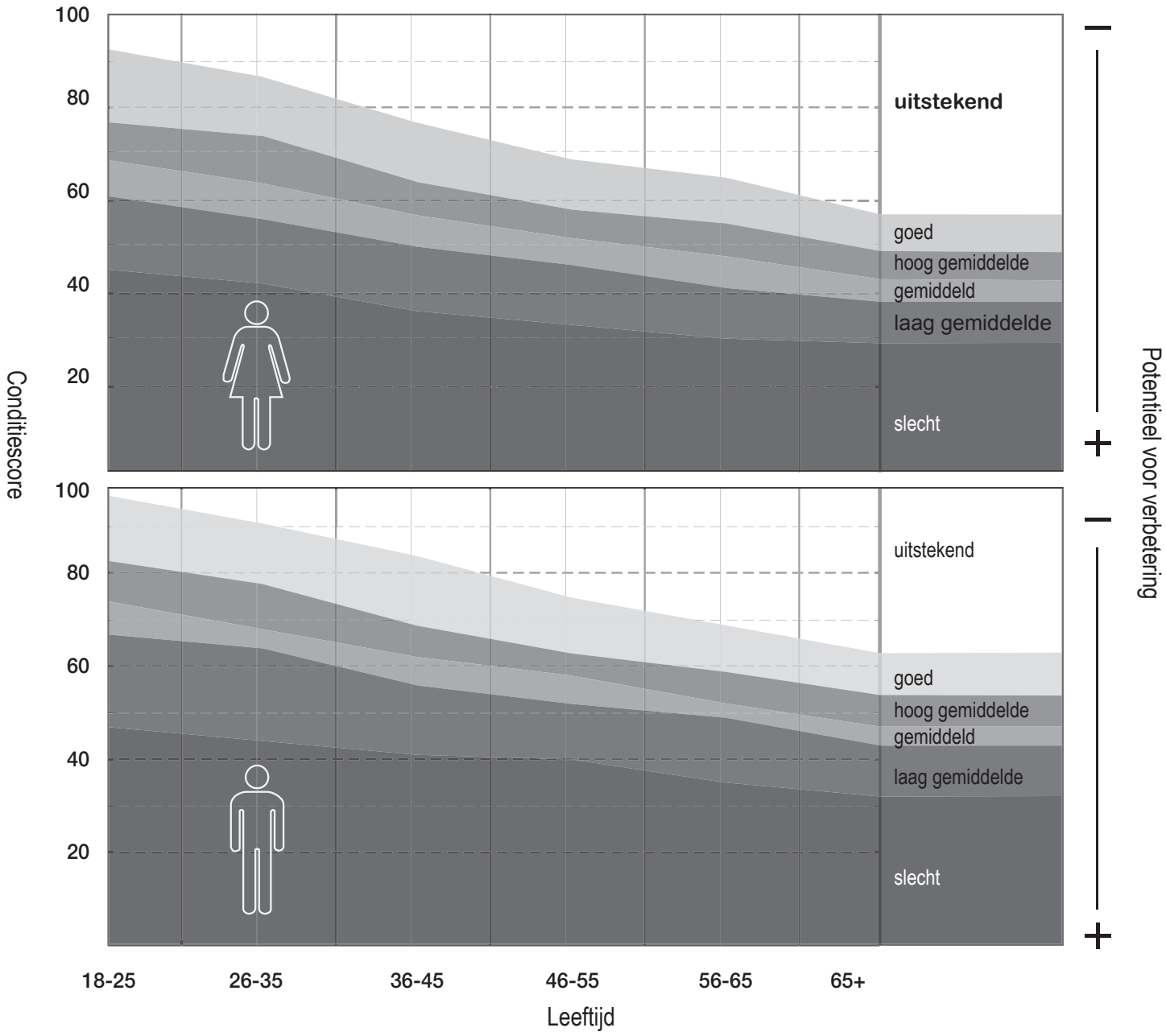
Beloningen

Wanneer een beloning wordt verdiend, maakt de console een hoorbaar geluidje, wordt de naam van de prestatie weergegeven en knipperen de lichtjes in een bepaalde volgorde.

- Bij elke 100 verbruikte calorieën
- Bij het afleggen van de verste afstand
- Bij de langste training (in tijd)
- Bij een groter aantal calorieën per minuut (cal/min.)

Om de bereikte beloningen te bekijken kunt u de training naar uw account op bowflexconnect.com exporteren en uploaden. De beloningen worden samen met de trainingsresultaten verstrekt.

Conditie van de gebruiker op basis van de conditiescore



Instellingenmodus toestel

In de instellingenmodus van het toestel kunt u de totale bedrijfsuren van het toestel en de huidige versies van de belangrijkste systemen bekijken.

1. Houd de PAUZE/STOP-toets en de toets Omlaag gedurende 3 seconden samen ingedrukt terwijl u in de opstartmodus bent om naar de instellingenmodus van het toestel te gaan.

   Opmerking: Druk op PAUZE/STOP om de instellingenmodus van het toestel te verlaten en naar het opstartscherm terug te keren.

2. Op de console verschijnt het totale aantal uren (TOTAL HOURS) van het toestel.
3. Druk op de toets Rechts om naar de volgende optie te gaan.
4. Op het consoledisplay verschijnt de huidige firmwareversie van de console.
5. Druk op de toets Rechts om naar de volgende optie te gaan.
6. Op het consoledisplay verschijnt de huidige firmwareversie van de motorbesturingskaart.
7. Druk op de toets Rechts om naar de volgende optie te gaan.
8. Op het consoledisplay verschijnt de huidige BLE-versie.
9. Druk op de toets Rechts om naar de volgende optie te gaan.
10. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'DISCONNECT BLE NO' (BLE-verbinding verbreken Nee).

    Opmerking: Als u de Bluetooth®-zender wilt uitschakelen, druk dan op de toetsen Hoger/Lager om de optie 'DISCONNECT BLE YES' te selecteren en druk op Enter. De console zal de instellingenmodus van het toestel verlaten en naar het Opstartscherm terugkeren.

11. Druk op de toets Rechts om naar de volgende optie te gaan.
12. Op het consoledisplay verschijnt de optie 'VIEW ERROR MSG NO' (Foutmelding bekijken Nee). Deze optie is alleen bedoeld voor gebruik door onderhoudstechnici.
13. Druk op de toets Rechts om naar de volgende optie te gaan.
14. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap '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. Schakel het toestel uit wanneer er op de console de boodschap 'POWER CYCLE NOW' verschijnt.

15. Druk op de toets Rechts om de instellingenmodus van het toestel te verlaten en naar het opstartscherm terug te keren.

Lees alle onderhoudsinstructies 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, neem dan contact op met uw lokale distributeur om de klevers te vervangen.

⚠GEVAAR Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van de apparatuur zonder toezicht te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact en/of 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 vocht 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 rol nog vlot draait. Veeg het toestel schoon om stof, vuil of viezigheid te verwijderen. Maak de rails en het oppervlak van de rol schoon met een vochtige doek.
Breng smeermiddel op basis van silicone aan op een droge doek en smeer de rails om geluidshinder van de rol te voorkomen.

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

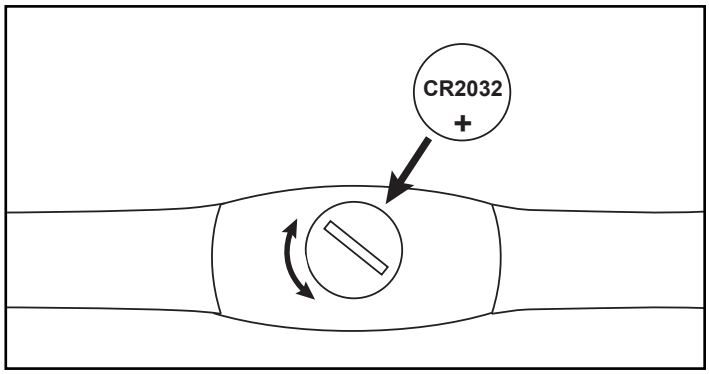
Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

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.

Vervangen van de batterijen in de borstband

De hartslagborstband maakt gebruik van een CR2032-batterij.



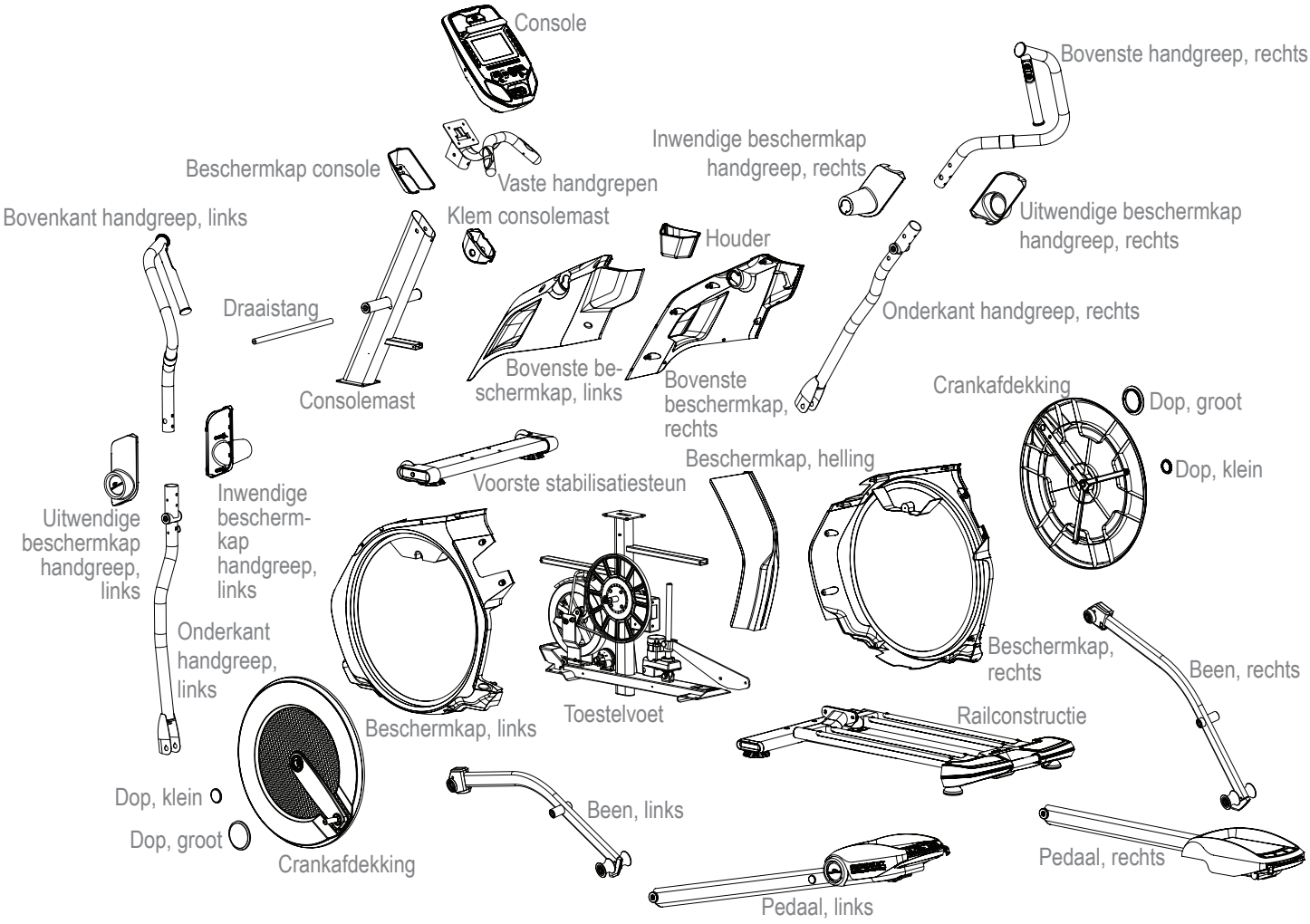
Voer deze procedure niet buiten of in vochtige of natte plaatsen uit.

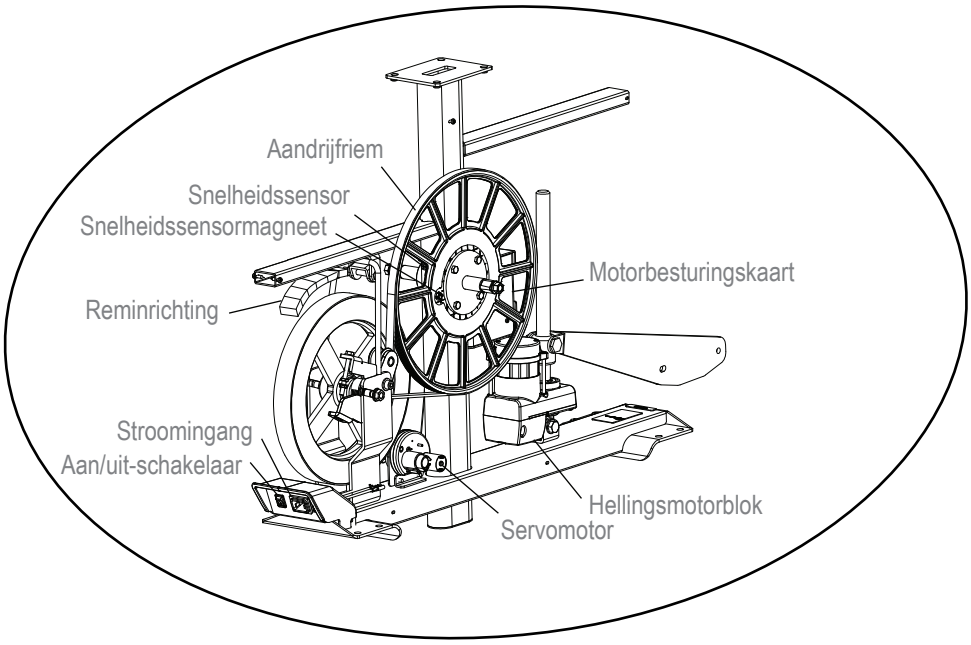
1. Maak het gegleufde deksel op het batterijcompartiment los met behulp van een muntstuk. Verwijder het deksel en de batterij.
2. Plaats de batterij, wanneer u ze vervangt, in het batterijcompartiment met het +-symbool naar boven gericht.

   Opmerking: De borstband maakt gebruik van CR2032-batterijen.
3. Plaats het deksel terug op de band.
4. Verwijder de oude batterij. Het afdanken moet gebeuren in overeenstemming met de lokale regelgeving en/of bij erkende recyclingcentra.
5. Inspecteer de borstband om de goede werking ervan te garanderen.

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

Onderhoudsonderdelen





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 veilig 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.
	Controleer of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, 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 oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Het toestel werkt, maar de contactsensoren voor hartslagmeting worden niet weergegeven	Hartslagkabel aangesloten op console	Zorg dat de kabel veilig op de console is aangesloten.
	Aansluiting aftakdoos van hartslagkabel	Zorg dat de kabels van het handvat en de kabel naar de console veilig en onbeschadigd zijn.
	Sensorgreep	Zorg dat uw handen goed op de hartslagsensoren geplaatst zijn. U moet uw handen stil houden met een relatief gelijke drukuitoefening aan beide kanten.
	Droge of eeltige handen	Sensoren kunnen moeite hebben met uitgedroogde of eeltige handen. Een geleidende elektrodecrème (hartslaggel) kan de geleiding beter maken. Deze crèmes zijn verkrijgbaar op het internet, in medische winkels of in enkele grotere fitnesscentra.
	Vast stuur	Als uit tests blijkt dat er geen andere problemen zijn, dan moet het handvat worden vervangen.
Het toestel werkt, maar de telemetrische hartslagmeting wordt niet weergegeven	Borstband (optioneel)	De borstband moet 'POLAR®'-compatibel en ongecodeerd zijn. Zorg ervoor dat de borstband direct contact maakt met de huid en dat het contactvlak nat is.
	Controleer het gebruikersprofiel	Selecteer de optie 'Edit User Profile' (Gebruikersprofiel bewerken) voor het gebruikersprofiel. Ga naar de instelling 'WIRELESS HR' (Draadloze hartslagmeting) en zorg ervoor dat de huidige waarde is ingesteld op 'ON'.
	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.
Het toestel werkt, maar de telemetrische hartslagmeting wordt verkeerd weergegeven	Interferentie	Zorg dat de HR-ontvanger niet wordt verstoord door een persoonlijk elektronisch apparaat aan de linkerkant van het mediadraagblad.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Geen weergave van snelheid/ toerental, console geeft foutmelding 'Gelieve te stappen' weer	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden gekrompen 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.
Weerstand verandert niet (toestel kan worden ingeschakeld en werkt)	Controleer de console	Zoek naar zichtbare tekenen dat de console beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	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. Herinstalleer alle aansluitingen. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Aansluiting van de weerstandsbediening in de handgreep	Zorg dat de kabel van de bovenste handgreep aan de rechterkant en de kabels naar de console veilig en onbeschadigd zijn.
	Controleer de servomotor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	Indien de magneten bewegen, verplaats ze totdat ze zich binnen het juiste bereik bevinden. Vervang de servomotor als deze niet correct werkt.
	Motorbesturingskaart (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	Vervang de motorbesturingskaart.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De helling kan niet worden aangepast (het toestel kan wel worden ingeschakeld en werkt)	Controleer de console	Zoek naar zichtbare tekenen dat de console beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Aansluiting van de hellingsbediening in de handgreep	Zorg dat de kabel van de bovenste handgreep aan de linkerkant en de kabels naar de console veilig en onbeschadigd zijn.
	Onderste en bovenste I/O-kabels (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	Alle draden in de kabels moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Hellingsverstelinrichting (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	Zorg dat de hellingsverstelinrichting met de hellingsmotoraandrijvingsschroef is vastgemaakt.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
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 veilig 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 3 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 ventilator start of stopt niet	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 3 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
De ventilator start niet, maar de console werkt	Controleer of de ventilator niet geblokkeerd is	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Vuil van de ventilator verwijderen. Maak de console indien nodig los om dit te vergemakkelijken. Vervang de console als u niet in staat bent om de blokkering te verhelpen.
Het toestel schommelt/staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelpootjes	Verstel de stelpootjes totdat het toestel waterpas staat.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het verstellen van de stelpootjes 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.
Klik/tik-geluid aandrijflijn eenmaal per volledige crankomwenteling	Controleer crank/poelie-samenstel	Koppel de gemonteerde linker- en rechtervoet los en draai de crank. Vervang het crank/poelie-samenstel als het geluid aanhoudt. Als het geluid niet van de draaiende crank komt, controleer dan de gemonteerde voeten en de bovenste/onderste handgrepen.
	Controleer de gemonteerde voeten, benen en handgrepen	Beweeg de gemonteerde voeten, benen en handgrepen met de hand om te ontdekken waar het geluid vandaan komt. Vervang het onderdeel dat lawaai maakt.
	Controleer op loszittend montagemateriaal	Draai al het montagemateriaal op de stabilisatiesteunen en de voet van de consolemast stevig aan.
Klopgeluid tijdens de werking van het toestel	Controleer het montagemateriaal aan de verbinding tussen de onderste handgreep en het pedaal	Controleer of het gelijkstellipje op de ashuls in de sleuf in de opening zit. Zorg dat de ashuls ook door de tegenoverliggende opening in de afdekking van de verbinding doorloopt.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Piepend geluid dat enkele minuten na het starten van een training optreedt en normaal gezien geleidelijk erger wordt naarmate de training vordert	Bout die de bewegingsarmen met de as verbindt die door de consolemast loopt	Draai de draaistangbout lichtjes los totdat het lawaai verdwijnt. Wit lithiumvet kan ook worden aangebracht voor een tijdelijke oplossing. Neem contact op met uw lokale distributeur voor hulp.
	Rol piept op rail	Breng smeermiddel op basis van silicone aan op een droge doek en smeer de rails om geluidshinder van de rol te voorkomen.
De console geeft om de 15 seconden een ander programma weer	De console is in demonstratiemodus	Houd de ENTER en PAUZE/STOP-toetsen gedurende 3 seconden ingedrukt.
De trainingsresultaten worden niet gesynchroniseerd met het Bluetooth®-apparaat	Huidige consolemodus	De machine moet in stand-bymodus staan om te synchroniseren. Druk op de PAUZE/STOP-toets totdat het opstartscherm 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.
	Fitness-app	Raadpleeg de specificaties van de fitness-app en controleer of uw apparaat compatibel is.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De trainingsresultaten verschijnen niet op Bowflex Connect™	Fitness-app op Bluetooth®-apparaat	De trainingsresultaten worden van het toestel naar de app overgebracht en verschijnen daarna op de website van Bowflex Connect™. Controleer uw account en wachtwoord voor de Bowflex Connect™ website.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De trainingsresultaten worden niet gepost van Bowflex Connect™ naar uw MyFitnessPal®-account	Synchroniseer de accounts	Kies vanaf het Menu-pictogram op de Bowflex Connect™-website de optie 'Sync to MyFitnessPal®'.
	De synchronisatie mislukt	Controleer uw account en wachtwoord voor MyFitnessPal®.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.

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, begingewicht en trainingsniveau, maar gemiddeld kunt u 0,5 tot 1,5 kg per week verliezen en een verhoogde energie 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.

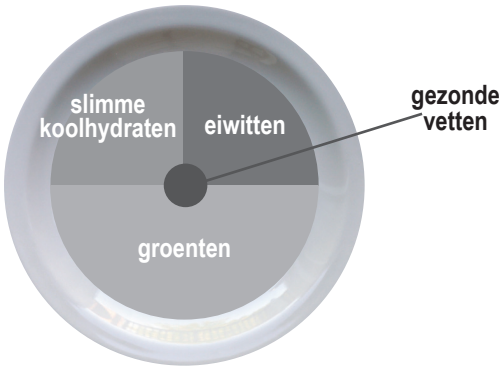
Middag- en avondmaal

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).

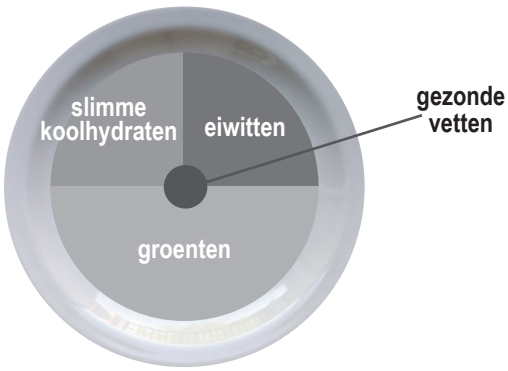
Hier is een overzicht van hoe een ideale dag eruit ziet:
(Raadpleeg de Portiegids voor de juiste porties)

Ontbijt

Middagmaal



Avondmaal



Snack nr. 1

Snack nr. 2

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

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, bulgar, 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 gevoed 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

8015025.041517.A