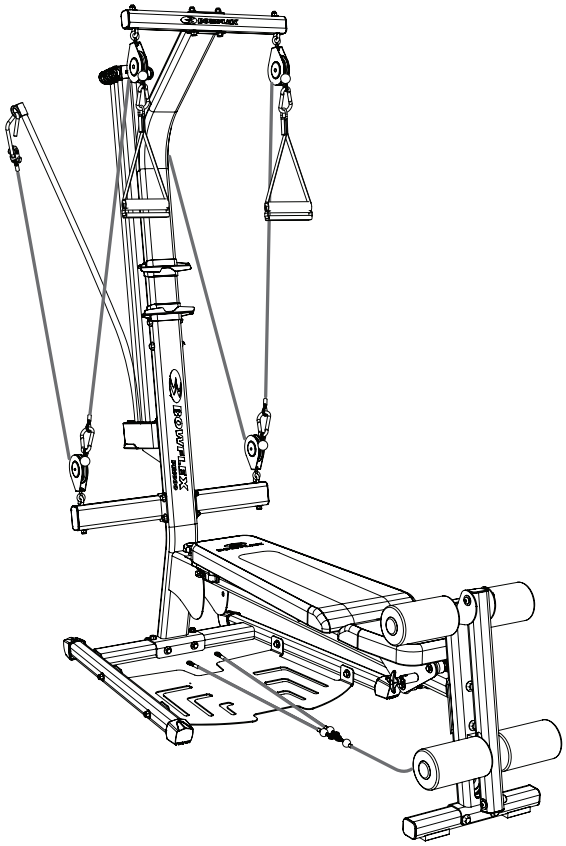
BOWFLEX

PR1000

BEKNOPTE HANDLEIDING



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

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

Indien aangekocht in de VS/Canada: Om uw productgarantie te registreren gaat u naar www.bowflex.com/register of belt u naar het nummer 1 (800) 605-3369.

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

Voor garantie en service van producten die buiten de VS/Canada zijn aangekocht, kunt u contact opnemen met uw lokale distributeur. Neem contact op met uw lokale distributeur voor de voornaamste informatie. Om uw lokale internationale distributeur te vinden gaat u naar: www.nautilusinternational.com.

Ga naar www.pr1000workouts.com voor trainingsvideo's, tips en fitnessbegeleiding!

Gebruik de door een trainer ontworpen trainingsprogramma's die bij uw Bowflex™ PR1000-homegym zijn meegeleverd om het meeste uit uw toestel te halen: Deze door een trainer ontworpen trainingsprogramma's zijn te vinden op de pagina's 18-22 in deze handleiding.

- 20 Minute Better Body
- Advanced General Conditioning
- 20 Minute Upper/Lower Body
- Body Building
- Circuit Trainer - Anaerobic/Cardiovascular
- True Aerobic Circuit Training
- Strength Training

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

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.

- Houd omstanders en kinderen altijd uit de buurt van het product dat u aan het monteren bent.
- 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 omstanders in gevaar te brengen.
- Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.
- Installeer het toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Probeer het design of de functionaliteit van het toestel niet te wijzigen. Dit zou de veiligheid in gevaar kunnen brengen en de garantie ongeldig kunnen maken.
- 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 functioneren of de garantie ongeldig maken.
- Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de gebruikershandleiding.
- Lees voor de eerste ingebruikneming aandachtig de volledige gebruikershandleiding die bij dit toestel is meegeleverd. Bewaar de gebruikers- en montagehandleidingen voor latere raadpleging.
- Voer alle montagestappen in de opgegeven volgorde uit. Onjuiste montage kan leiden tot lichamelijke letsels.

· BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN.

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

Lees aandachtig de volledige gebruikershandleiding. Bewaar de gebruikershandleiding voor latere raadpleging.

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

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit toestel. Bewegende 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.
- 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. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij de klantendienst verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij uw lokale distributeur verkrijgen.
- Maximale gebruikersgewicht: 136 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Dit toestel is alleen bedoeld voor thuisgebruik.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Plaats uw vingers 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.
- Gebruik het toestel niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
- Bewaar aan beide zijden van het toestel een vrije ruimte van ten minste 0,9 m (36 in). 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.
- Probeer nooit met meer weerstand te trainen dan u veilig en comfortabel aankunt.
- Gebruik geen halters of andere gewichten om de gewichtsweerstand geleidelijk te verhogen. Gebruik uitsluitend de gewichtsweerstand van uw fitnesstoestel. Gebruik de uitrusting nooit als steun tijdens het rekken of om weerstandsbanden, touwen of andere middelen aan te brengen en te gebruiken.
- De staven staan onder spanning. Wees voorzichtig wanneer u de selectiehaak aan de staaf bevestigt. Bevestig de selectiehaak correct aan het staafuiteinde. Zorg dat de haak goed is bevestigd voordat u de staaf loslaat.
- Houd uw gezicht nooit recht boven de staven. Blijf opzij staan terwijl u de staven bevestigt.

- Verstel en bevestig alle verstelbare onderdelen op een correcte en veilige manier. Zorg dat de verstelbare onderdelen de gebruiker niet kunnen raken.
- Blijf tijdens het gebruik uit de baan van de Power Rod™. Houd omstanders tijdens het gebruik uit de buurt van het toestel en uit de baan van de machine en de Power Rod™.
- Houd kinderen onder toezicht om te voorkomen dat ze met het toestel gaan spelen.

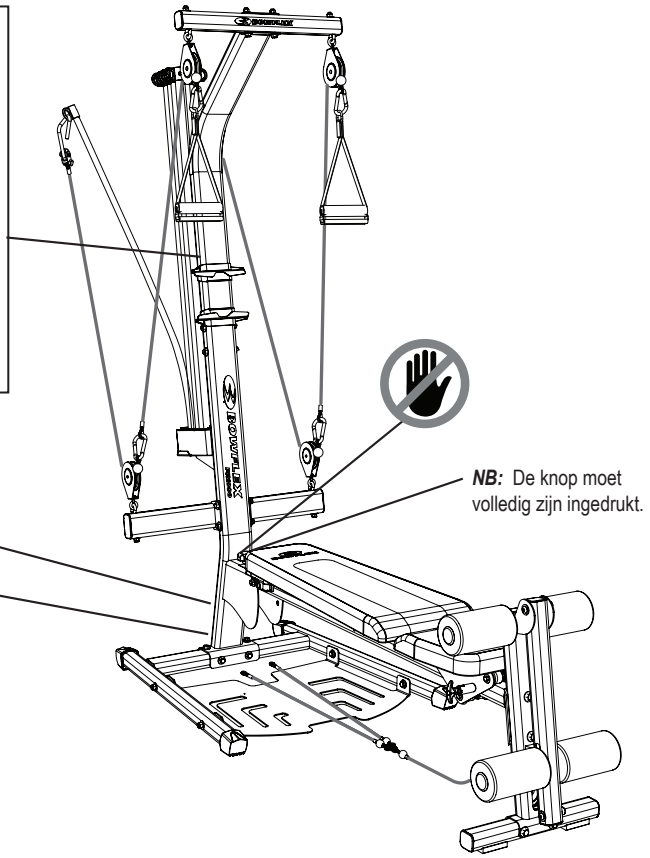
· BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN.

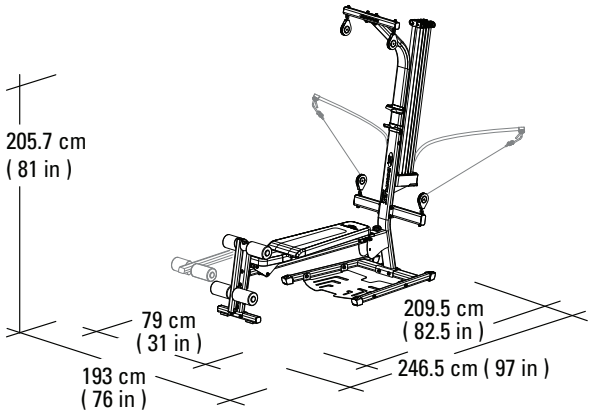
Waarschuwingsklevers en serienummer / Specificaties

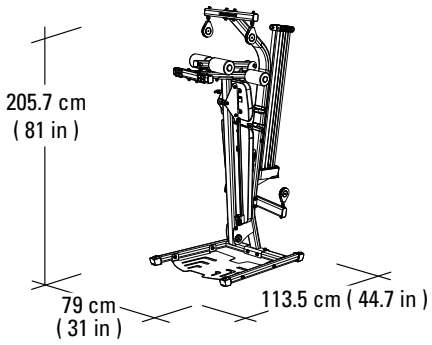
WAARSCHUWING!

- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van dit toestel.
- Lees vóór gebruik de gebruikershandleiding aandachtig door, met inbegrip van alle waarschuwingen die al dan niet ook op het toestel aanwezig zijn.
- Kinderen tussen 14 en 17 jaar moeten te allen tijde onder toezicht staan bij het gebruik van deze uitrusting.
- Wees voorzichtig wanneer u deze apparatuur gebruikt, anders kan er ernstig of dodelijk letsel ontstaan.
- Alleen voor consumentengebruik.
- Het maximale gebruikersgewicht voor dit toestel is 136 kg (300 lbs).
- Houd haar, lichaam en kleding vrij van alle bewegende delen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.

(De klever is alleen verkrijgbaar in het Engels en het Canadees Frans.)





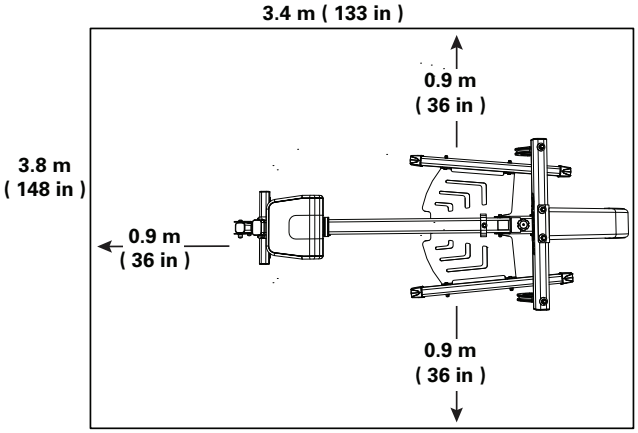


Maximale gebruikersgewicht: 136 kg (300 lbs)

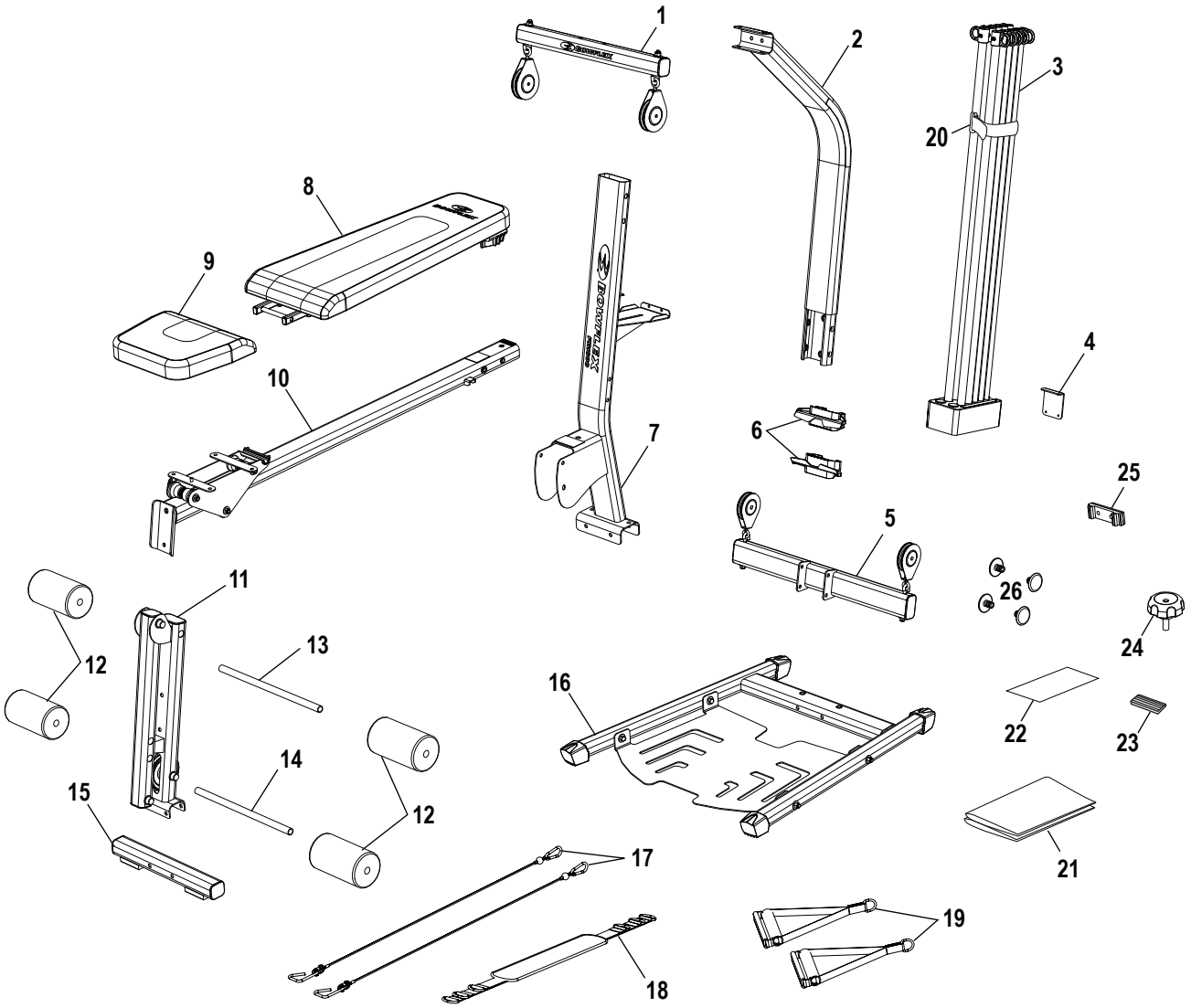
Gewicht van het toestel: 59,5 kg (131 lbs)

Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel: 47,575 cm²

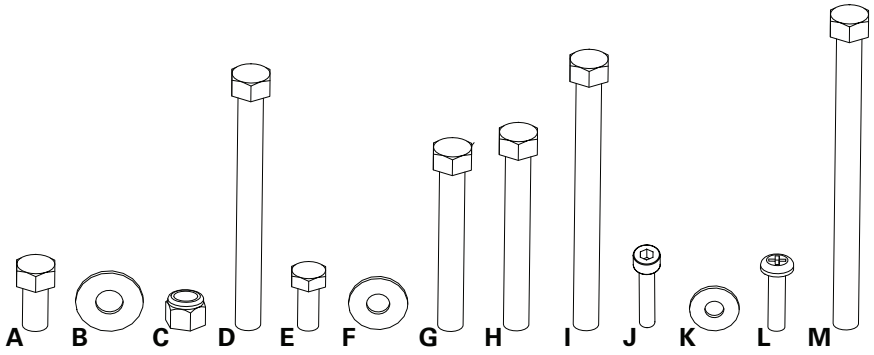
Zet dit toestel NIET bij het afval. Het toestel moet worden gerecycled. Volg de voorgeschreven methoden op een erkend afvalinzamelcentrum om dit product correct te recyclen.



Onderdelen



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Bovenste dwarsstang	14	1	Korte rolbuis
2	1	Bovenstuk latissimustoren	15	1	Voetstuk beenstrekking
3	1	Stavenpakket	16	1	Basisplatform
4	1	Bevestigingsplaat stavenkast	17	2	Kabel, dwarsstangkatrol voor staaf naar borst
5	1	Borstdwarsstang	18	1	Riem, beenpress
6	2	Mediadraagblad	19	2	Handgreep
7	1	Onderstuk latissimustoren	20	1	Stavenriem, samenbinden
8	1	Bank	21	1	Setje met handleidingen
9	1	Stoel	22	1	Montagekaart
10	1	Gemonteerde stoelrail	23	1	Rubberen kussentje
11	1	Beenstrekking	24	1	Borgknop stoelrail
12	4	Schuimrolkussen	25	1	Bovenste kabelclip
13	1	Lange rolbuis	26	4	Plug

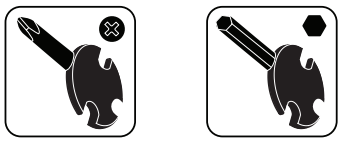


Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	8	Zeskantbout, 3/8 in x 3/4 in	H	4	Zeskantbout, 3/8 in x 3 in
B	29	Vlakke sluitring, 3/8 in	I	1	Zeskantbout, 3/8 in x 4-1/4 in
C	10	Borgmoer, 3/8 in Nylock	J	3	Inbusbout, M5 x 25
D	2	Zeskantbout, 3/8 in x 4 in	K	5	Vlakke sluitring, 1/4 in
E	4	Zeskantbout, 5/16 in x 3/4 in	L	2	Cilinderkruiskopbout, 1/4 in x 1 in
F	4	Vlakke sluitring, 5/16 in	M	2	Zeskantbout, 3/8 in x 5 in
G	2	Zeskantbout, 3/8 in x 2-3/4 in			

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

Gereedschap

Meegeleverd



Voorafgaand aan de montage

Kies zorgvuldig de plaats waar u uw Bowflex™-homegym wilt installeren. De beste locatie is op een harde en vlakke vloer binnenshuis in een ruimte die niet vochtig of nat is en niet aan extreme temperaturen wordt blootgesteld. Voor het beste resultaat monteert u uw homegym het best op de plaats waar u het toestel wilt gebruiken. Voor veilig gebruik van het toestel voorziet u het best een vrije trainingsruimte van minimaal 3,4 m x 3,8 m (133 in x 148 in).

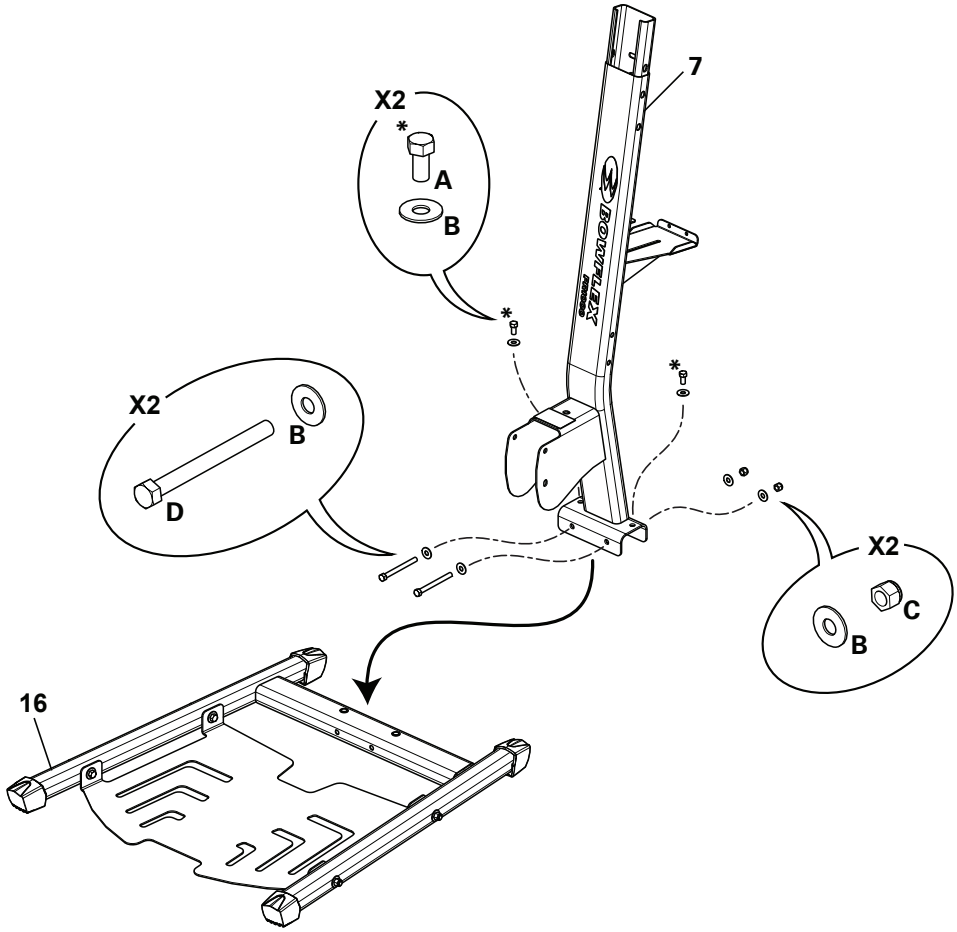
Volg deze basistips bij het monteren van uw homegym.

1. Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagestap.
2. Draai alle bouten en borgmoeren naar rechts om vast te zetten. Draai naar links om los te zetten.
3. Gebruik een combinatiesleutel om de borgmoer te blokkeren wanneer u een bout met een borgmoer aandraait om ervoor te zorgen dat deze goed vastzit.
4. Een stanleymes of een schaar kan van pas komen bij het uitpakken en monteren.
5. Til onderdelen voorzichtig wanneer u ze bevestigt. Kijk door de boutgaten om de bout door het gat te geleiden.
6. Voor de montage zijn twee personen nodig.

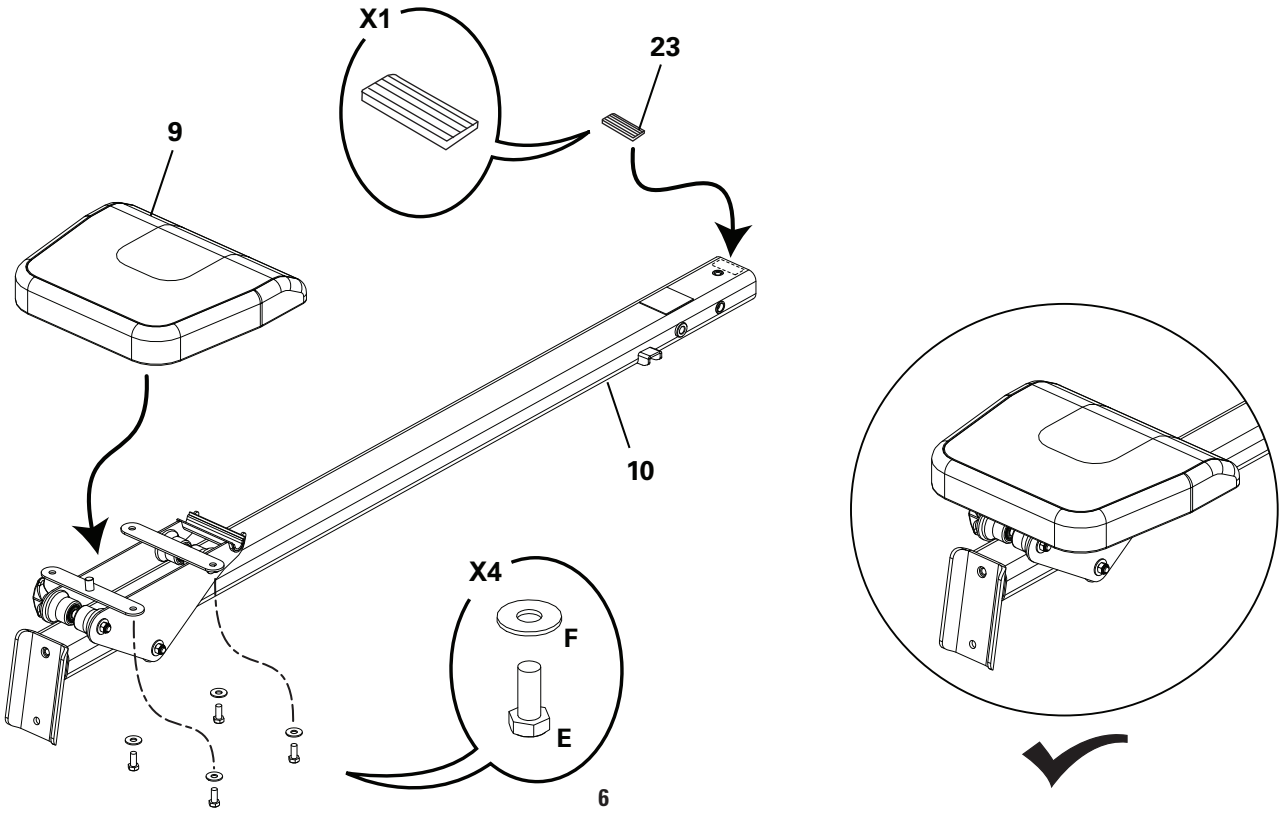
NB: Laat alle kabels opgerold en verpakt totdat de Bowflex™-homegym volledig is gemonteerd.

Stap 1.

Opmerking: Breng eerst het bovenste montagemateriaal aan om het onderstuk van de latissimustoren te bevestigen (*).

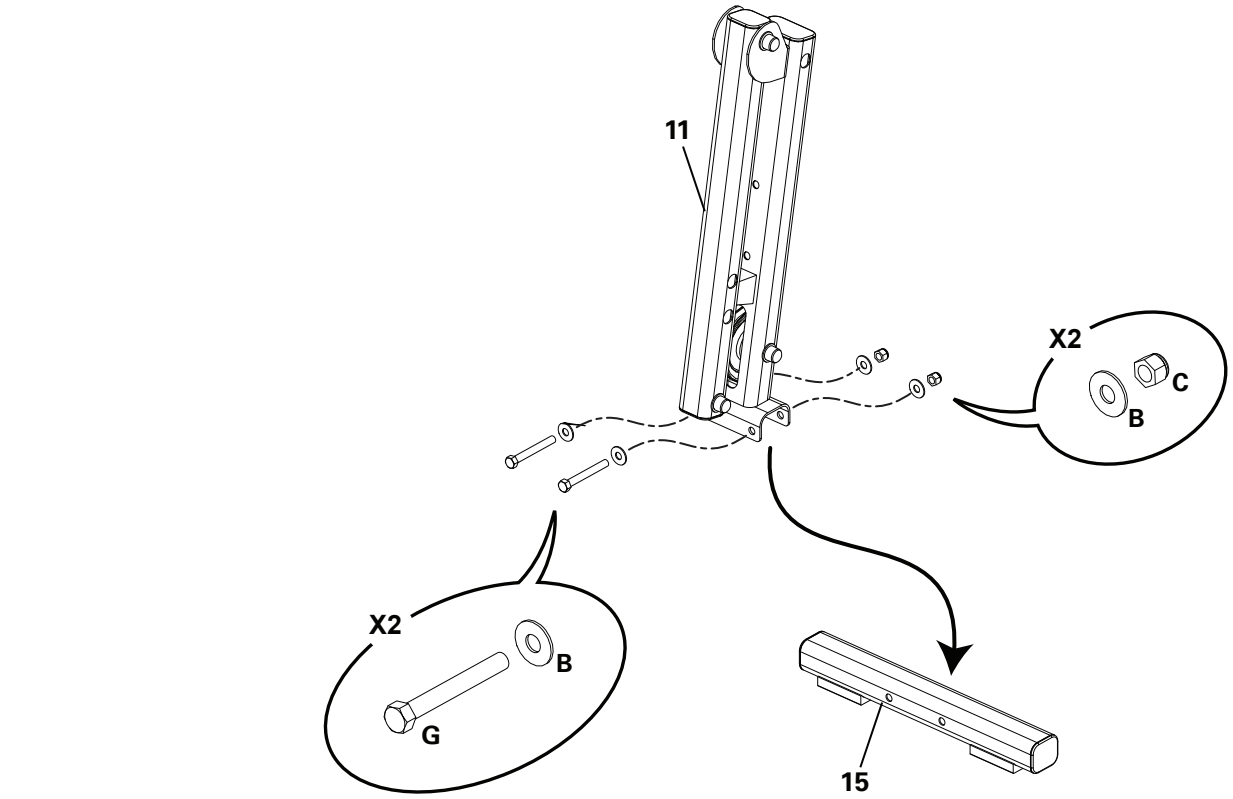


Stap 2.

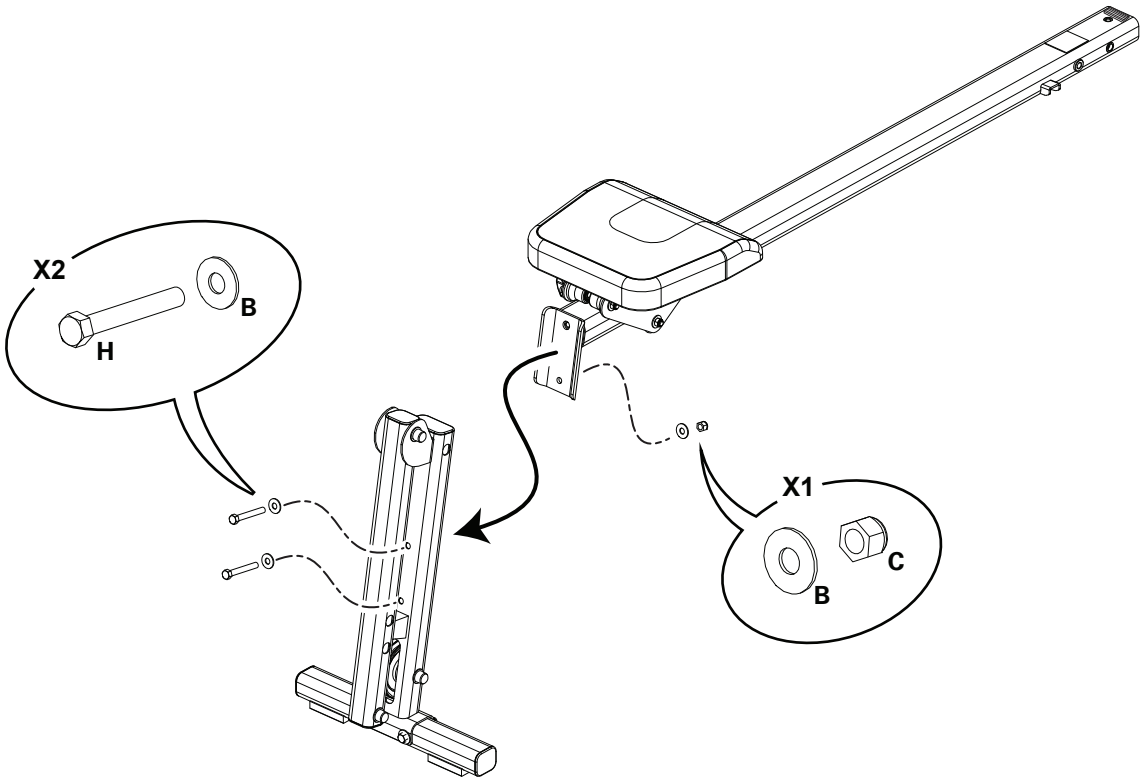


Stap 3.

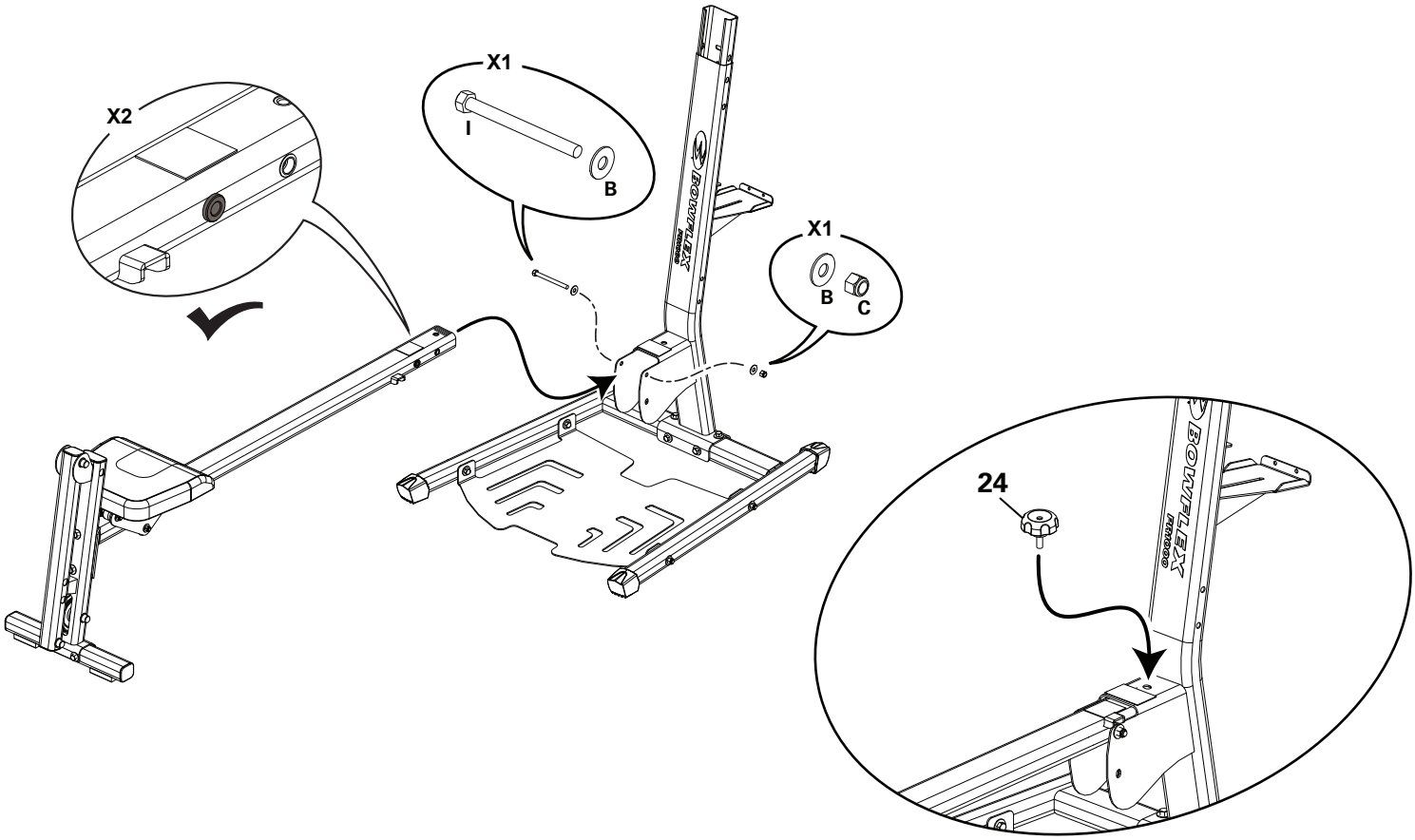
Opmerking: Ontrol de kabel niet van de katrol zolang het toestel niet volledig is gemonteerd.



Stap 4.

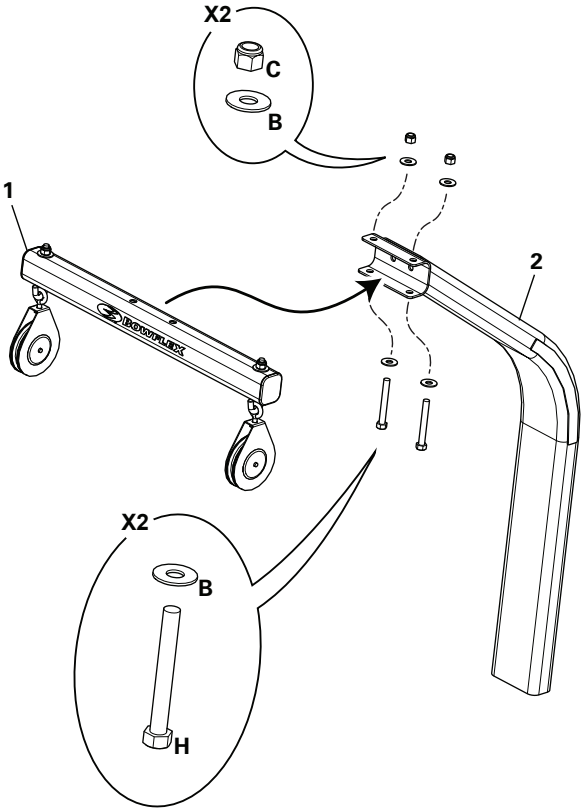


Stap 5.

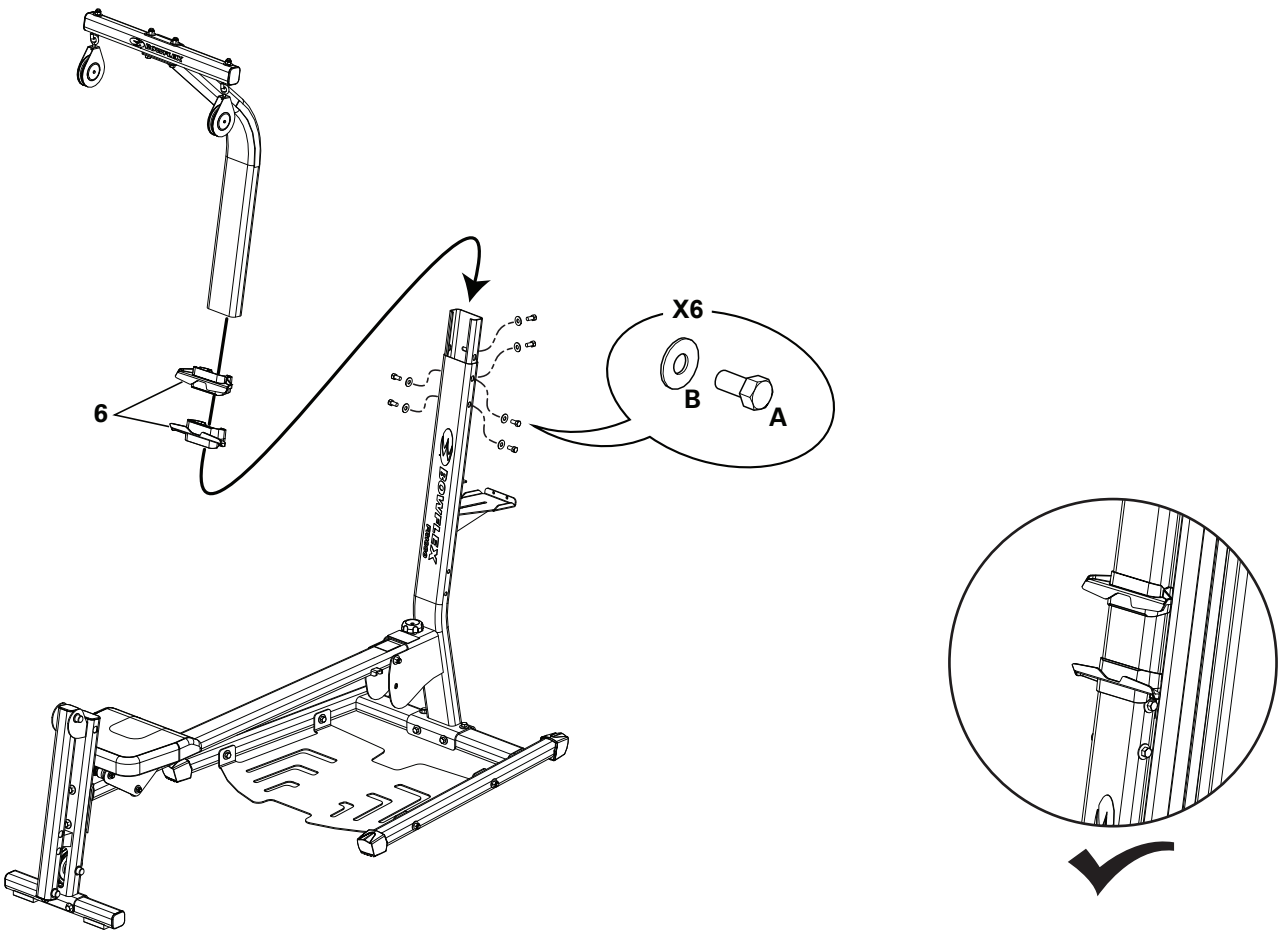


Stap 6.

Opmerking: Ontrol de kabels niet van de katrollen zolang het toestel niet volledig is gemonteerd.

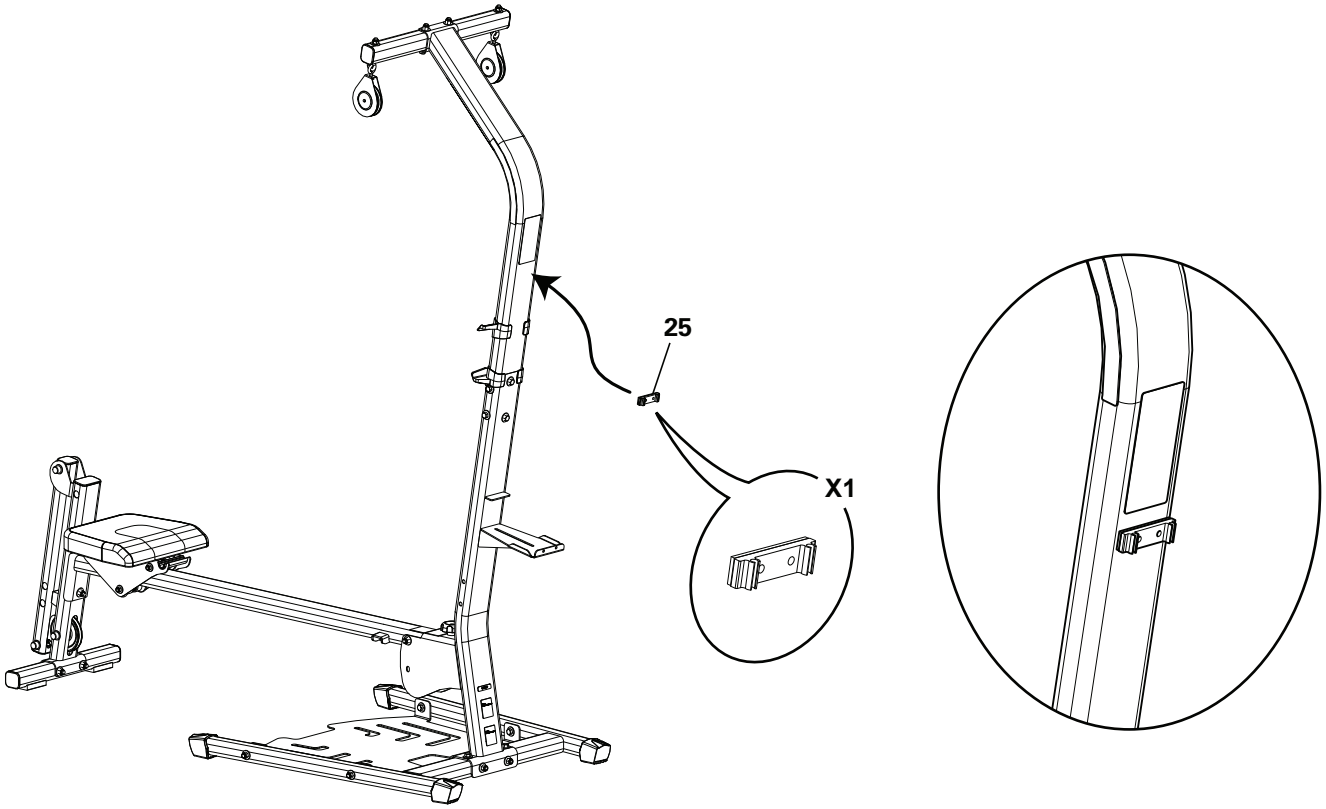


Stap 7.



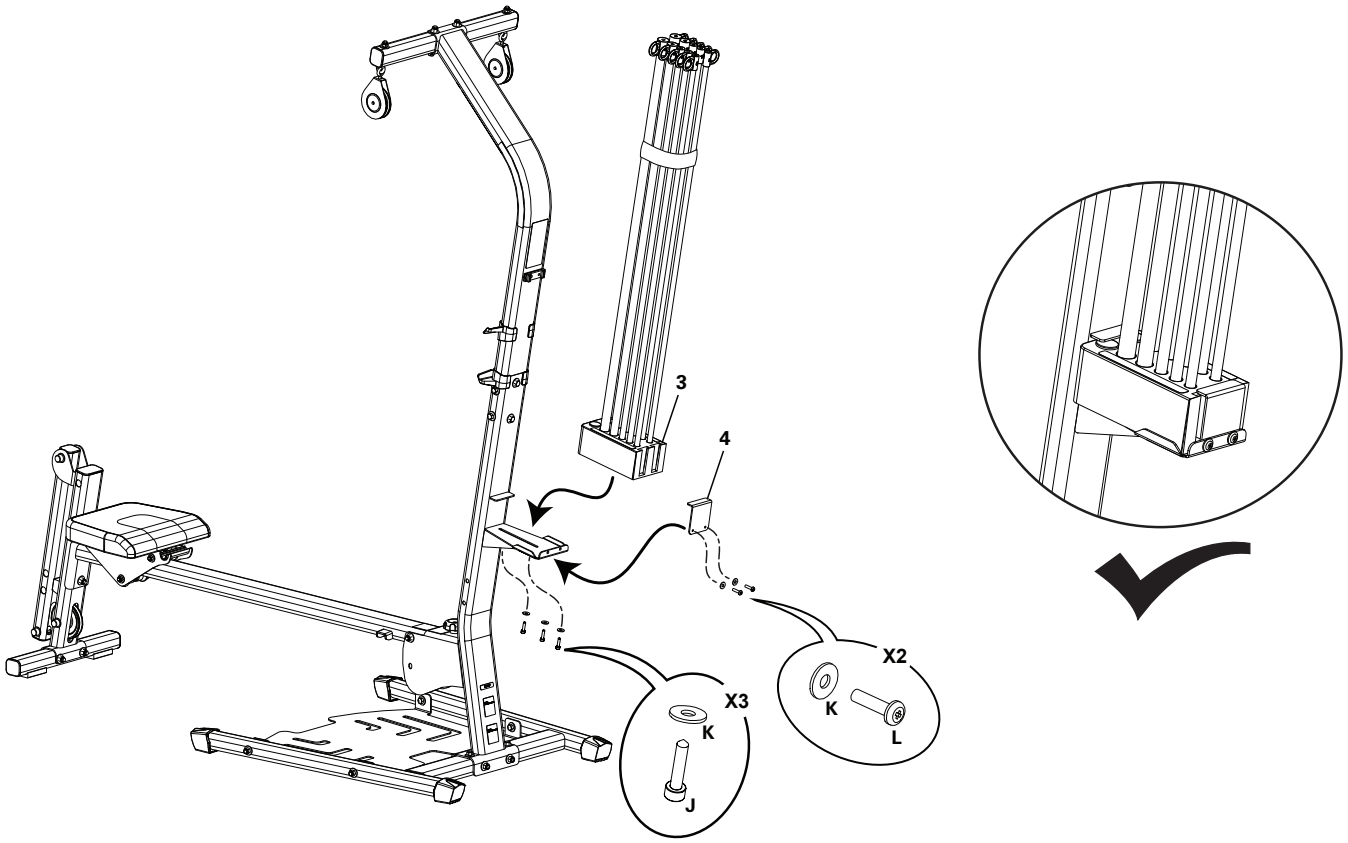
Stap 8.

Opmerking: Zorg ervoor dat u de kabelclip gebruikt wanneer de kabels niet in gebruik zijn.



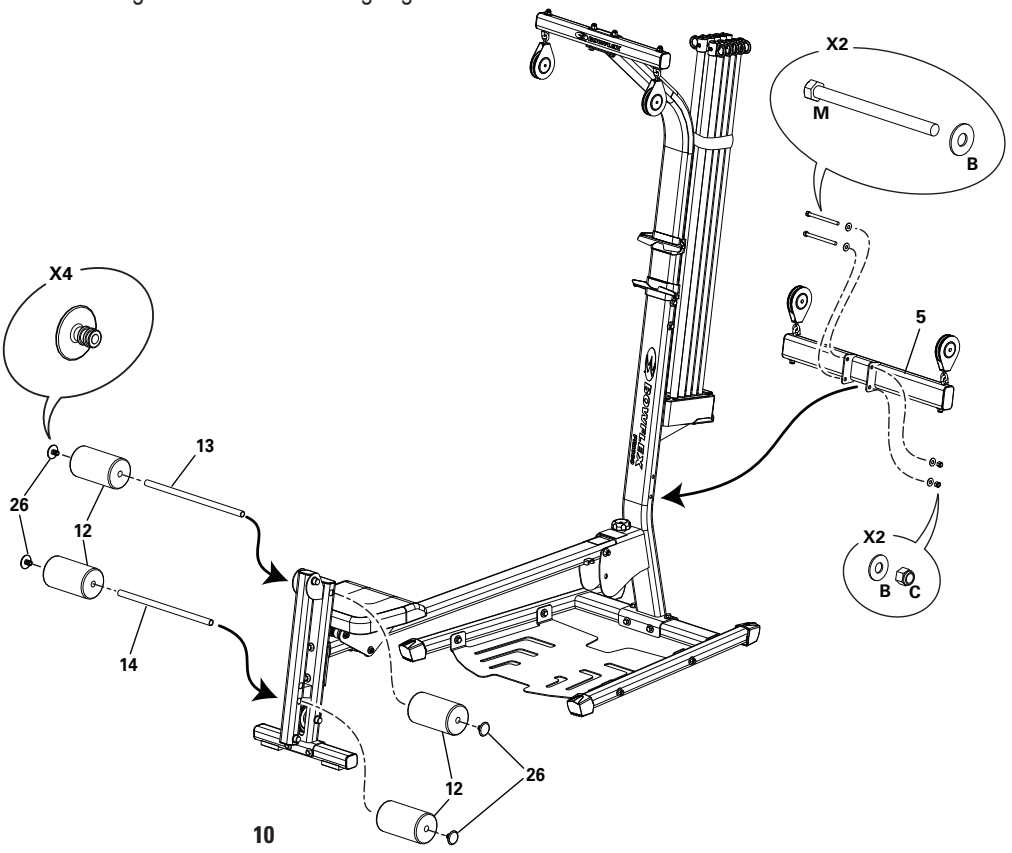
Stap 9.

Opmerking: Zet het montagemateriaal vast. Zorg dat het stavenpakket goed is bevestigd.



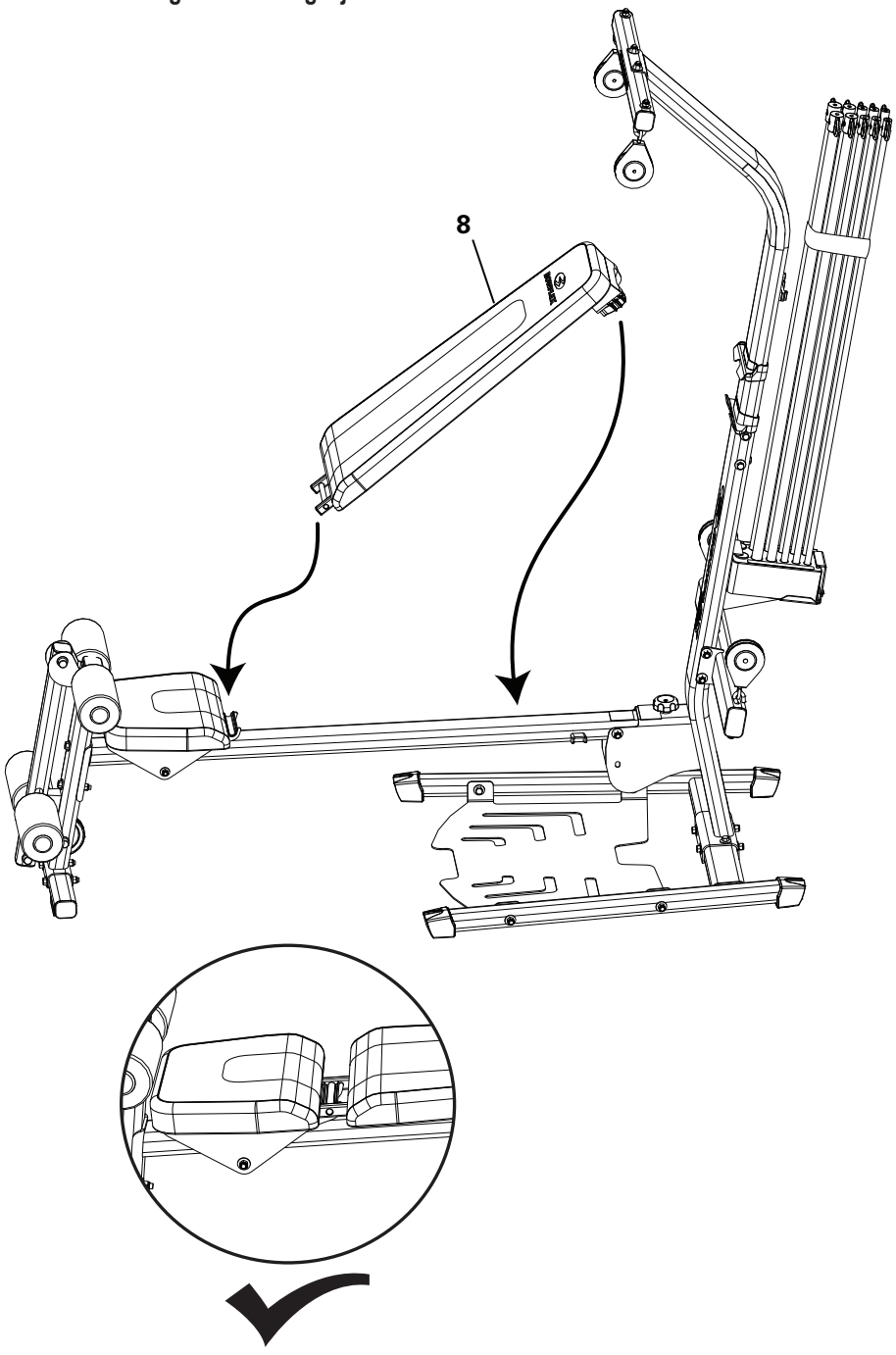
Stap 10.

Opmerking: Ontrol de kabels niet van de katrollen zolang het toestel niet volledig is gemonteerd.



Stap 11.

Zorg ervoor dat het uiteinde van de bank stevig in het scharnier op het schuifmechanisme van de stoel zit en kantel de bank vervolgens omlaag op de stoelrail. Als de bank niet volledig in het schuifmechanisme en de rail van de stoel zit, is de bank onstabiel en kan deze losraken en de gebruiker mogelijk kwetsen of verwonden.



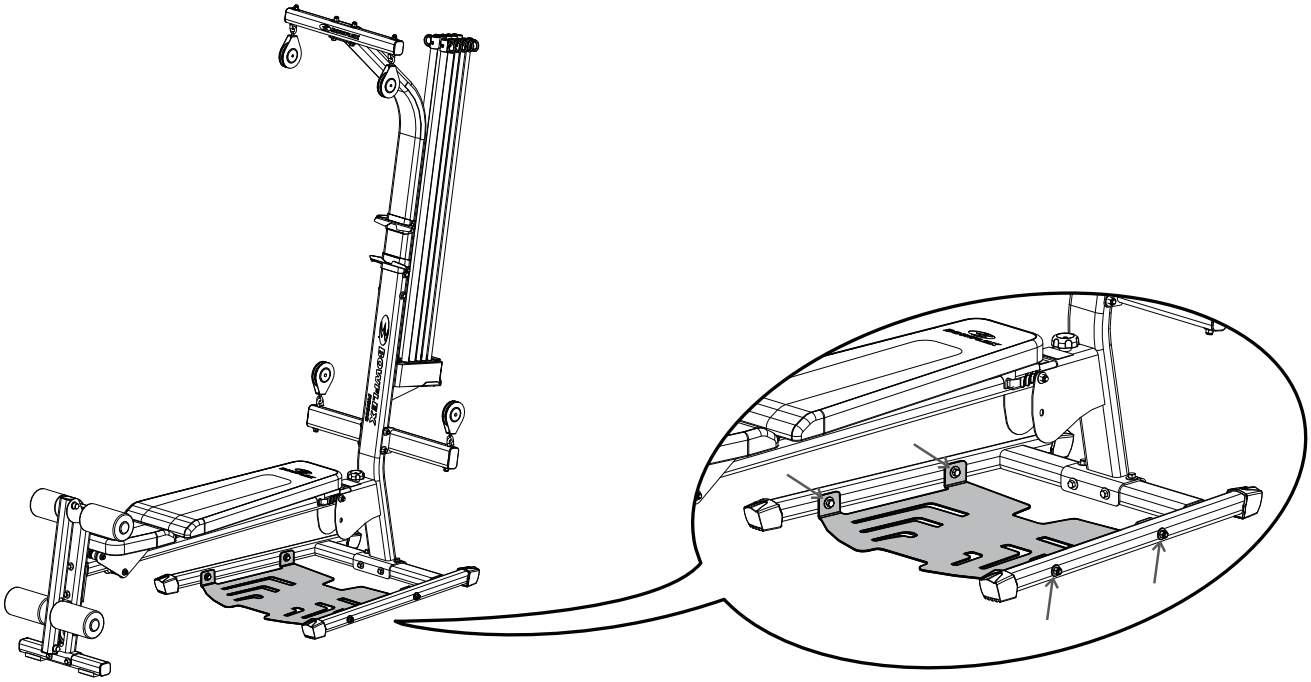
Stap 12. Laatste controle

Zorg ervoor dat al het montagemateriaal goed vastzit en dat de onderdelen correct gemonteerd zijn. Ontrol de kabels zonder ze te plooien.

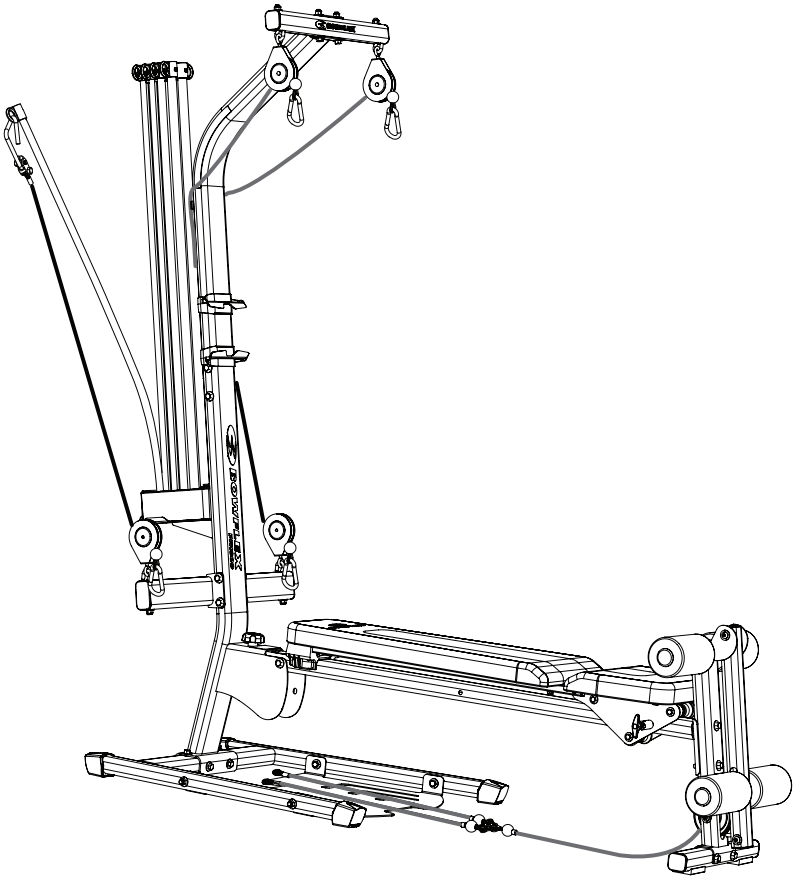
Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

Het toestel nivelleren

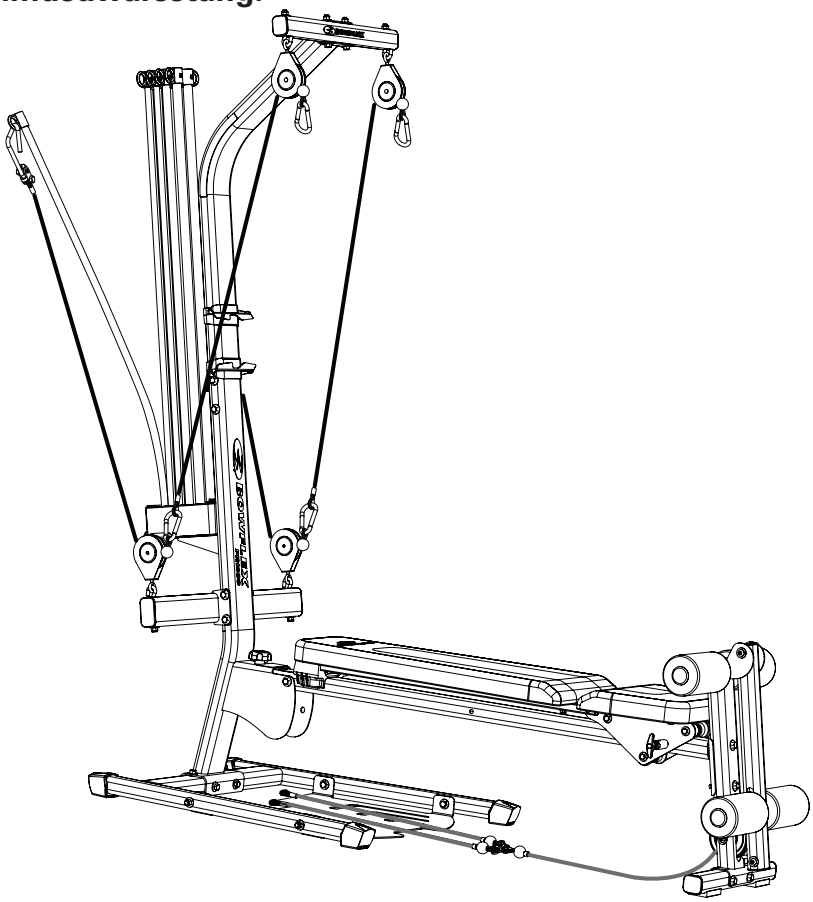
Maak de aangegeven bouten op de voetplaat los, maar verwijder ze niet. Ga op de voetplaat staan totdat deze plat op de vloer ligt. Draai de bouten weer vast.



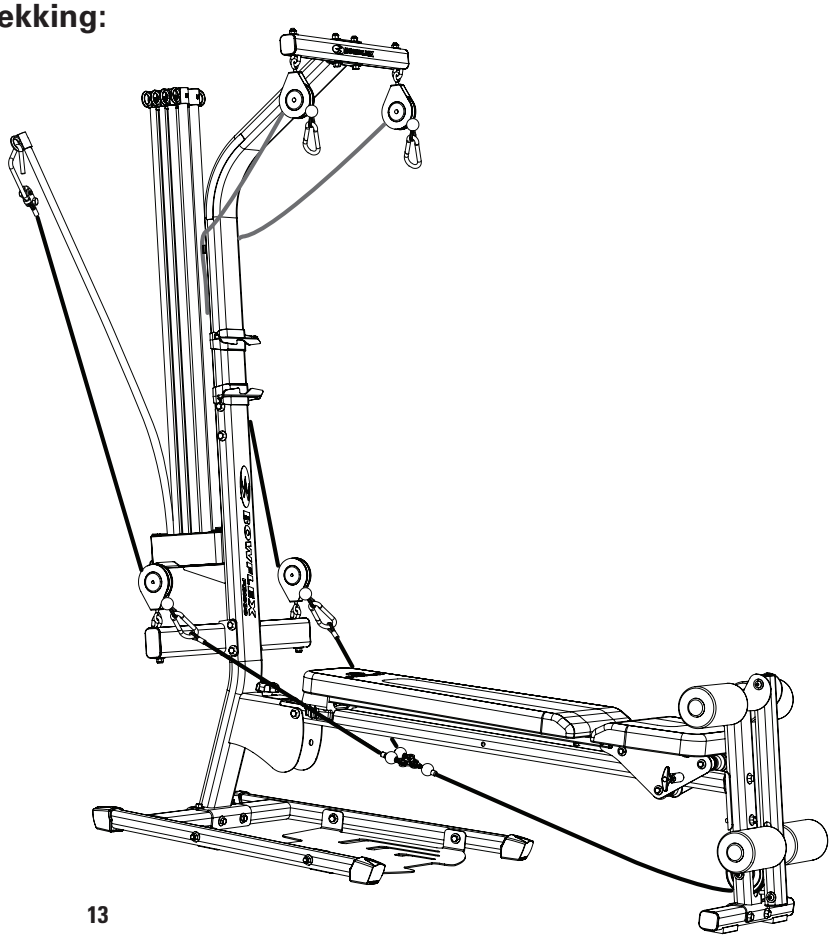
Kabelgeleiding voor gebruik van borstdwarsstang:



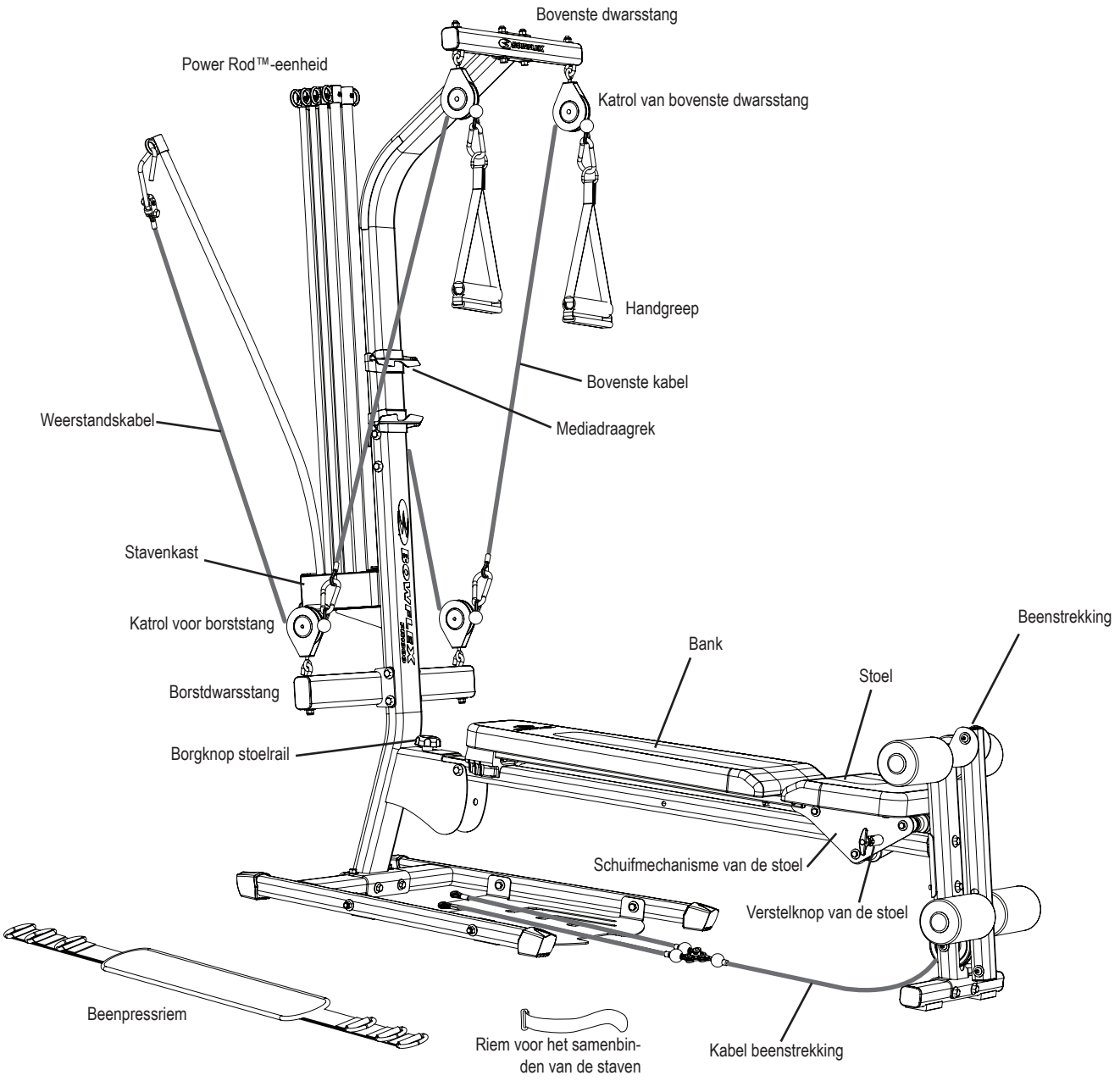
Kabelgeleiding voor gebruik van latissimusdwarsstang:



Kabelgeleiding voor gebruik van beenstrekking:

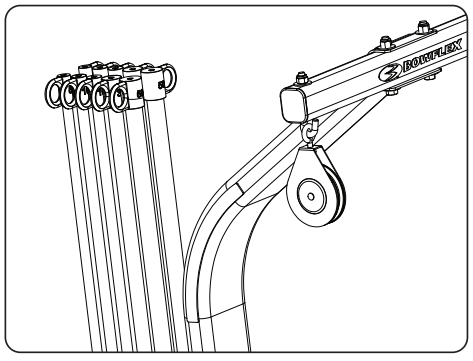


Functies



Bediening

Aanpassen en begrijpen van de Power Rod™-weerstand



Power Rod™-eenheden zijn gemaakt van een speciaal composietmateriaal. De staven zijn bedekt met een beschermende zwarte coating. Elke staaf is gemarkeerd met een gewichtsaanduiding op de 'staafdop' en aan de voet van elke staaf op de stavenkast.

De Bowflex™ PR1000-homegym wordt geleverd met 210 weerstandseenheden in het stavenpakket. De volledige weerstand is verdeeld over een stang van 5 eenheden, twee stangen van 10 eenheden, een stang van 30 eenheden en een stang van 50 eenheden aan elke kant van het toestel voor een gecombineerd totaal van 210 eenheden.

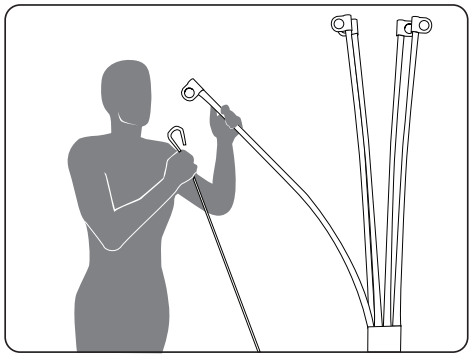
Opmerking: Power Rod™-weerstandsstangen zijn vervaardigd uit composietmateriaal van nylon. De geschatte metingen van de gewichtsweerstand kunnen variëren op basis van omgevings- en gebruikspatronen en andere factoren. De weerstand van de staven zal normaal na verloop van tijd en na uitvoerig gebruik verminderen. Als u vragen hebt over de weerstand van uw Power Rod™-weerstandsstangen, neem dan contact op met de klantendienst (indien gekocht in de VS/Canada) of met uw lokale distributeur (indien gekocht buiten de VS/Canada) voor assistentie.

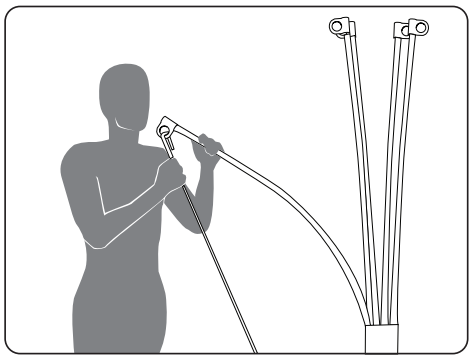
De Power Rod™-eenheid aan de kabels bevestigen

U mag een of meerdere staven in combinatie gebruiken om het gewenste weerstandsniveau te bereiken.

Om verschillende staven aan één kabel te haken buigt u de dichtstbijzijnde staaf naar de kabel en steekt u de kabelhaak door de afsluitdop van die staaf. Daarna kunt u de volgende staaf aan dezelfde kabelhaak bevestigen.

Door de dichtstbijzijnde staaf eerst te bevestigen, voorkomt u dat de staven elkaar kruisen.



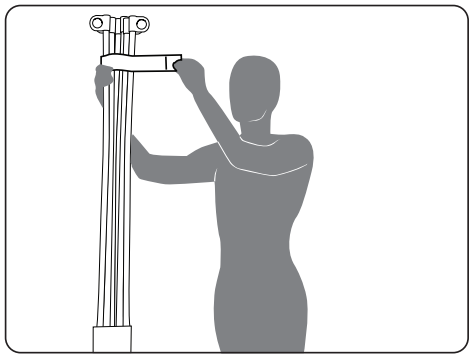


Wanneer u de Power Rod™-eenheden bevestigt, houd uw gezicht dan niet recht boven de stangen. Blijf opzij staan terwijl u de staven bevestigt.

Zorg ervoor dat u de staven stevig vasthoudt wanneer u deze naar u trekt. De staven staan immers onder spanning.

Wanneer u uw homegym niet gebruikt

Maak de kabels van de Power Rod™-eenheid los wanneer u uw homegym niet gebruikt. Gebruik de riem die bij uw toestel is meegeleverd om alle staven bovenaan samen te binden. U kunt ook alle kabels en handgrepen door de riem steken om deze uit de weg te houden. Door de staven en kabels onder spanning te laten, zou u iemand kunnen verwonden als een stang per ongeluk wordt losgelaten.

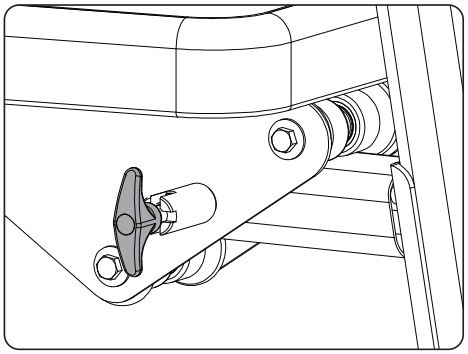


Houd de kabels en de Power Rod™-eenheden samengebonden met de riem wanneer het toestel niet in gebruik is. Denk eraan om de riem weer te verwijderen voordat u met de staven begint te trainen.

Wanneer u de bovenste kabels niet gebruikt, bevestigt u de onderste uiteinden aan de clip die op de achterkant van de latissimustoren is gemonteerd. Hierdoor blijven ze veilig weggeborgen uit het trainingsgebied. En wanneer u de beenstrekkingskabels niet gebruikt, plaatst u deze zodat ze uw training niet hinderen.

De halterbank

De stoel en de bank van uw Bowflex™-homegym kan in verschillende standen worden gezet: Platte bank, hoek van 45° en vrij glijdende stoelverlenging. Om de stoel te verstellen trekt u de vergrendelknop van de stoel naar buiten en schuift u de stoel naar het andere gat op de stoelrail. Laat de vergrendelknop los om de stoel vast te zetten. Controleer of de knop goed is vergrendeld.



Verstel de stoel niet terwijl u erop zit. Ga niet op de stoel staan.

Platte bank

De bank wordt voor de meeste oefeningen plat gebruikt.

Bank in hoek van 45°

Start met een platte bank en volg de bovenstaande instructies om de stoel en de bank te ontgrendelen en te verzetten. Til de bank op terwijl u de stoel naar de Power Rod™-eenheid schuift totdat de rugleuning van de bank tegen de latissimustoren staat.

De bank verwijderen

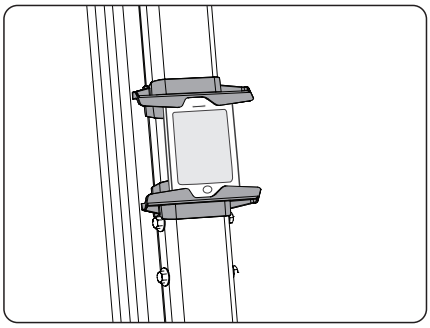
De bank kan eenvoudig aan de stoel worden bevestigd en ervan worden losgemaakt. Om de bank te bevestigen steekt u het halve scharnier aan het uiteinde van de bank in het halve scharnier op het schuifmechanisme van de stoel en kantelt u het andere uiteinde omlaag op de stoelrail.

Zorg ervoor dat het uiteinde van de bank stevig in het scharnier op het schuifmechanisme van de stoel zit en kantel de bank vervolgens omlaag op de stoelrail. Als de bank niet volledig in het schuifmechanisme en de rail van de stoel zit, is de bank onstabiel en kan deze losraken en de gebruiker mogelijk kwetsen of verwonden.

Om de bank te verwijderen tilt u het uiteinde op dat zich het dichtst bij de toren bevindt en trekt u het uit het scharnier op het schuifmechanisme van de stoel.

Vrij glijdende stoel

Verwijder de bank, trek de vergrendelknop van de stoel naar buiten, draai deze een halve slag en laat hem los om de stoel in een 'vrij glijdende' positie te zetten.



Mediadraagrek

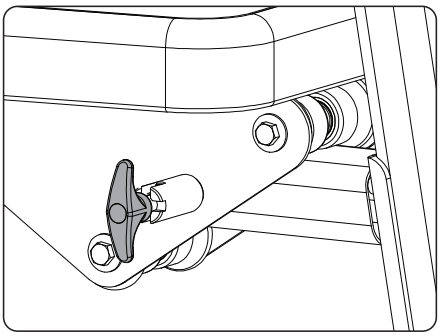
Uw Bowflex™-homegym is uitgerust met een mediadraagrek op de latissimustoren. Op het draagrek kunt u uw mobiele apparaat of andere media op de latissimustoren vastzetten. Plaats uw mobiele apparaat op het onderste deel van het mediadraagrek. Schuif het bovenste deel omlaag terwijl u uw apparaat vasthoudt totdat het veilig tussen het onderste en het bovenste deel is vastgeklemd. Volg de door een trainer ontworpen trainingsprogramma's en trainingsvideo's op www.pr1000workouts.com om het meeste uit uw trainingen te halen.

Onderhoud en zorg voor uw Bowflex™-homegym

Controleer vóór gebruik of uw toestel geen versleten of loszittende onderdelen heeft. Schroef vóór gebruik alle losse onderdelen vast en vervang alle versleten onderdelen. Schenk vooral veel aandacht aan de kabels, katrollen of riemen, en de aansluitingen ervan.

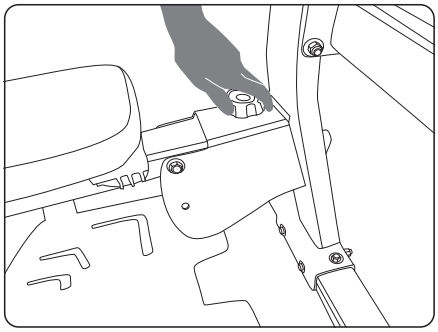
De in het toestel voorziene veiligheid en integriteit kan alleen worden gehandhaafd als de apparatuur regelmatig op schade wordt gecontroleerd en wordt gerepareerd. Het is de exclusieve verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat het toestel regelmatig wordt onderhouden. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen of het toestel moet buiten dienst worden gesteld totdat de reparatie is uitgevoerd. Er mogen alleen door de fabrikant geleverde onderdelen worden gebruikt om de apparatuur te onderhouden/repareren.

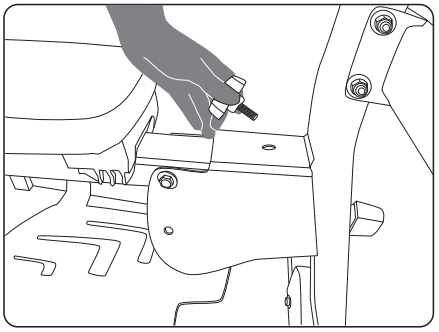
Maak de bank na elk gebruik schoon met een niet-schurend huishoudproduct. Gebruik geen zelfreinigend product, omdat dit de bank te 'glad' zou kunnen maken.



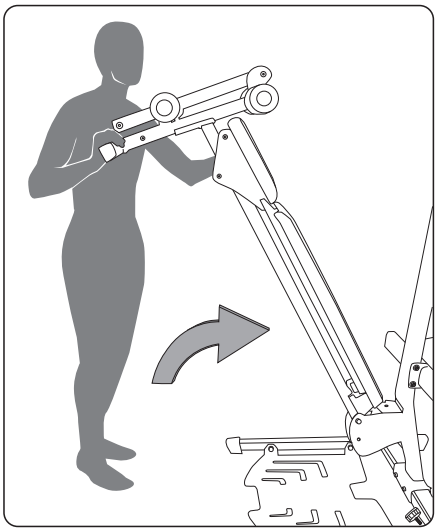
Uw homegym opbergen

1. Zet de stoel en de bank in de vlakke stand met de vergrendelknop.
2. Verwijder alle Power Rod™-weerstand en bind de Power Rod™-eenheid vervolgens samen met de hiervoor bestemde riem.
3. Verwijder de borgknop van de stoelrail.
4. Kantel de bank naar de Power Rod™-eenheid.





5. Bevestig de bank door de borgknop van de stoelrail voorzichtig in het gat in de zijkant van de stoelrailbeugel te steken.



Als de borgknop van de stoelrail niet goed in de stoelrail vastzit, kunt u hierdoor iemand verwonden.

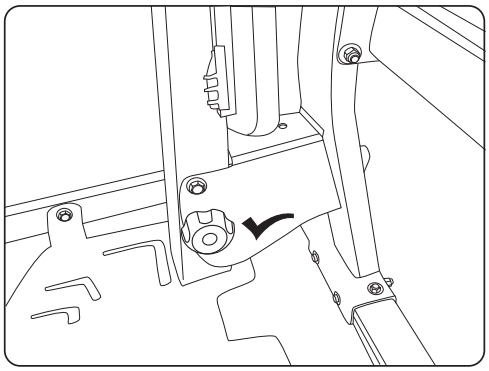
Ga niet op de basis onder de stoelrail staan wanneer u deze optilt of laat zakken. Hierdoor zou u zich kunnen verwonden.

Gebruik altijd twee handen om de stoelrail op te tillen en te laten zakken. Buig door uw knieën wanneer u de stoelrail optilt of laat zakken. Door de juiste tiltechnieken niet toe te passen, zou u zich kunnen veroorzaken.

Probeer niet te trainen wanneer de stoelrail in de ingeklapte stand staat.

Verplaats het toestel niet alleen zonder hulp. Hierdoor zou u zich kunnen verwonden of het toestel kunnen beschadigen.

Als u vragen hebt over uw Bowflex™-homegym, neem dan contact op met de klantendienst (indien gekocht in de VS/Canada) of met uw lokale distributeur (indien gekocht buiten de VS/Canada).

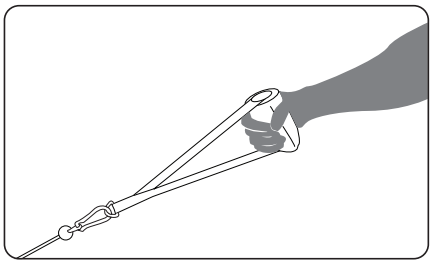


Uitrusting en accessoires

Controleer vóór gebruik altijd op slijtage.

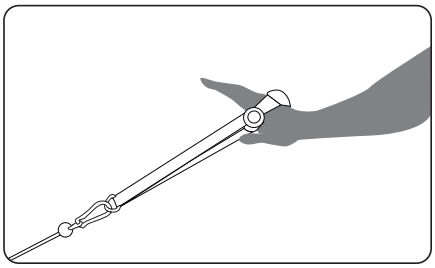
Handgrepen

Nadat u de handgrepen stevig aan uw hand, enkel of pols hebt vastgemaakt, bevestigt u de kabelclips van de katrol aan de D-ringen op de handgrepen om ze aan de kabels te bevestigen.



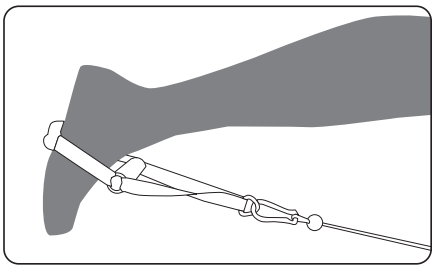
Standaardgreep

Neem de handgreep en de manchette samen vast zonder uw hand door het manchetgedeelte te steken. De meeste oefeningen worden met deze greep uitgevoerd. De standaardgreep wordt ook gebruikt voor hamergreepoefeningen, waarbij u de handgreep verticaal moet houden voor een betere polsondersteuning.



Manchethandgreep

Steek uw hand door het manchetgedeelte, zodat het schuimkussen op de rug van uw hand rust. Neem dan de rest van de handgreep in de palm van uw hand vast. Deze greep is handig voor oefeningen zoals voorwaartse schouderophalingen of andere oefeningen waarbij uw handpalm naar beneden wijst.

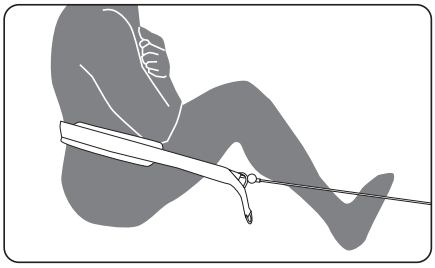


Voetgreep

Steek uw voet door de manchet en schuif het schuimkussen tegen de wreef van uw voet.

Beenpressriem

Sla de beenpressriem om de onderkant van uw rug en bevestig de D-ringen aan de kabelclips. De riem moet licht gespannen blijven, zodat hij tijdens het trainen niet afvalt.



Aanvullende accessoires

Neem voor aanvullende accessoires voor uw homegym contact op met de klantendienst (indien aangekocht in de VS/Canada) of met uw lokale distributeur (indien aangekocht buiten de VS/Canada).

20 Minute Better Body-training

Frequentie: 3 dagen per week (M-W-V)

Duur: 20 minuten

Voer eerst één reeks van elke oefening uit. Warm op met een lichte weerstand die u gemakkelijk aankunt gedurende 5-10 herhalingen zonder moe te worden. Concentreer u op het oefenen en leren van de techniek, voordat u de weerstand verhoogt. Stap dan over op een meer uitdagende weerstand die u ten minste 10 herhalingen en niet meer dan 15 herhalingen kunt volhouden. Naarmate u sterker wordt, kunt u overstappen op twee reeksen voor elke oefening. Werk alle reeksen van elke oefening af voordat u doorgaat naar de volgende oefening. Rust 30 tot 45 seconden tussen de reeksen. Voer elke herhaling langzaam uit. Hanteer een tempo waarmee u de beweging op elk gegeven moment in de herhaling onmiddellijk kunt stoppen. Tel drie seconden heen en drie seconden terug, en voer elke reeks uit totdat u de vermoeidheid voelt.

Borst	Borstpress	1-2	10-15
Rug	Roeioefening in zithouding voor de brede rugspier	1-2	10-15
Schouders	Kruisende roeioefening in zithouding voor de achterste deltaspier	1-2	10-15
Armen	Bicepskrul, staand	1-2	10-15
	Tricepsoefening	1-2	10-15
Benen	Kuitoefening	1-2	10-15
	Beenpress	1-2	10-15
Romp	Rompdraaiing	1-2	10-15
	Buikspieroefening in zithouding	1-2	10-15

Advanced General Conditioning

Frequentie: 4 dagen per week (M-Di-Do-V)

Duur: 20 minuten

Zodra u de oefeningen van de bovenstaande training goed onder de knie hebt en de resultaten er niet meer van gewaarwordt, of wanneer u de training gewoon saai begint te vinden, is het tijd om uw programma aan te passen. U kunt uw training intenser maken met deze 'opsplitsingsroutine', waarbij u op verschillende dagen tegengestelde spiergroepen traint. Hierbij verhoogt u de weerstand zodra u 12 herhalingen perfect kunt uitvoeren. U verhoogt ook het volume door meer reeksen en meer oefeningen te doen. Voer elke herhaling langzaam uit. Hanteer een tempo waarmee u de beweging op elk gegeven moment in de herhaling onmiddellijk kunt stoppen. Tel drie seconden heen en drie seconden terug, en voer elke reeks uit totdat u de vermoeidheid voelt.

Dagen 1 en 3

Borst	Borstpress	1-3	10-12
Schouders	Schouderpress in zithouding	1-3	10-12
Armen	Tricepsoefening	1-3	10-12
	Bicepskrul, staand	1-3	10-12
Benen	Beenstrekking	1-3	10-12
	Kuitoefening	1-3	10-12

Dagen 2 en 4

Rug	Roeioefening in zithouding voor de brede rugspier	1-3	10-12
	Neertrekoefening met gestrekte armen	1-3	10-12
Schouders	Kruisende roeioefening in zithouding voor de achterste deltaspier	1-3	10-12
Armen	Bicepskrul, staand	1-3	10-12
	Tricepsoefening	1-3	10-12
Romp	Rompdraaiing	1-3	10-12
	Buikspieroefening in zithouding	1-3	10-12

20 Minute Upper/Lower Body

Frequentie: 4 dagen per week (M-Di-Do-V)

Duur: 20 minuten

Dit programma biedt een snelle en efficiënte training die spierconditionering combineert met enkele cardiovasculaire voordelen. Voer deze routine uit wanneer u weinig tijd hebt of gewoon een variatie op uw normale routine wenst. Voer deze programmatraining 2 dagen uit, gevolg door 1 of 2 rustdagen. Voer alle oefeningen uit totdat u het bijna niet meer lukt, en stop wanneer uw techniek het laat afweten. Rust slechts 20-30 seconden tussen de reeksen. Naarmate u sterker wordt, verhoogt u het aantal uit te voeren reeksen. Voer elke herhaling langzaam uit. Hanteer een tempo waarmee u de beweging op elk gegeven moment in de herhaling onmiddellijk kunt stoppen. Tel drie seconden heen en drie seconden terug.

Dagen 1 en 3	Borst	Borstpress	1-3	12-15
	Rug	Roeioefening in zithouding voor de brede rugspier	1-3	12-15
	Schouders	Kruisende roeioefening in zithouding voor de achterste deltaspier	1-3	12-15
	Armen	Bicepskrul, staand	1-3	12-15
		Tricepsstrekking in lighouding	1-3	12-15

Dagen 2 en 4	Benen	Beenstrekking	1-3	12-15
		Beenpress	1-3	12-15
		Achterwaartse beenbuiging, staand	1-3	12-15
		Heupadductie, staand	1-3	12-15
	Romp	Rompdraaiing	1-3	10-12
		Buikspieroefening in zithouding	1-3	10-12

Body Building

Frequentie: 6 dagen trainen, 1 dag vrij (dag 6)

Duur: 45-60 minuten

Bodybuilding vereist gerichte concentratie en toewijding aan training, maar ook goede eetgewoonten. Train elke spiergroep totdat u de vermoeidheid voelt, voordat u doorgaat naar de volgende oefening. Sla geen enkele spiergroep over. Voeg indien nodig een aerobe activiteit toe om uw calorieverbruik te verhogen en uw lichaamsvetniveaus te verlagen om zo een kenmerkend gespierd uiterlijk te bereiken. Rust 30-60 seconden tussen elke reeks en oefening. Schenk aandacht aan de juiste techniek. Span de spier op voordat u aan de oefening begint, houd de spier opgespannen tijdens de oefening, blokkeer de spier op het punt van volledige contractie en werk de weerstand tegen wanneer u het gewicht laat zakken. Voer elke herhaling langzaam uit. Hanteer een tempo waarmee u de beweging op elk gegeven moment in de herhaling onmiddellijk kunt stoppen. Tel drie seconden heen en drie seconden terug, en voer elke reeks uit totdat u de vermoeidheid voelt.

Dagen 1 en 3	Borst	Borstpress	2-4	8-12
		Neerwaartse borstpress	2-4	8-12
	Schouders	Schouderpress in zithouding	2-4	8-12
		Kruisende roeioefening in zithouding voor de achterste deltaspier	2-4	8-12
		Voorwaartse schouderophaling	2-4	8-12
		Intrekken van het schouderblad	2-4	8-12

Dagen 2 en 4	Rug	Roeioefening in zithouding voor de brede rugspier	2-4	8-12
		Neertrekoefening met omgekeerde handgreep	2-4	8-12
	Armen	Bicepskrul, staand	2-4	8-12
		Polskrul, staand	2-4	8-12
		Tricepsoefening	2-4	8-12
		Tricepsstrekking in lighouding	2-4	8-12

Dagen 5 en 7	Benen	Beenpress	2-4	8-12
		Beenstrekking	2-4	8-12
		Achterwaartse beenbuiging, staand	2-4	8-12
		Heupabductie in zithouding	2-4	8-12
	Romp	Buikspieroefening in zithouding	2-4	8-12
		Rompdraaiing	2-4	8-12

Circuit Trainer - Anaerobic/Cardiovascular

Frequentie: 6 dagen trainen, 1 dag vrij (dag 6)

Duur: 20-45 minuten

Circuittraining is een geweldige manier om de voordelen van krachttraining en cardiovasculaire training te bereiken in één snelle, uitdagende routine. Het idee is om snel van de ene oefening naar de andere te gaan, waarbij de rustperiodes tussen de reeksen slechts de tijd is die u nodig hebt om de volgende oefening voor te bereiden (minder dan 20 seconden). Eén circuit is gelijk aan één reeks van elke oefening. Begin met het voltooien van een ronde van Circuit 1. Voeg vervolgens een extra ronde van hetzelfde circuit toe. Zodra u drie rondes van Circuit 1 hebt bereikt, voegt u een ronde van Circuit 2 toe. Voeg extra rondes van Circuit 2 toe naarmate uw conditie verbetert. Herhaal het proces met Circuit 3. Laat uw hartslag niet hoger gaan dan 220, verminderd met uw hartslag in rusttoestand. Voer elke herhaling van elke oefening langzaam uit. Tel drie seconden heen en drie seconden terug.

Dagen 1 en 3	Borst	Borstpress	8-12
	Benen	Beenpress	8-12
	Rug	Roeioefening in zithouding voor de brede rugspier	8-12
	Benen	Kuitoefening	8-12
	Romp	Buikspieroefening in zithouding	8-12

Dagen 2 en 4	Schouders	Schouderpress in zithouding	8-12
	Benen	Beenstrekking	8-12
	Rug	Neertrekoefening met de armen naast het lichaam	8-12
	Romp	Buikspieroefening in zithouding	8-12
	Armen	Bicepskrul, staand	8-12

Dagen 5 en 7	Schouders	Kruisende roeioefening in zithouding voor de achterste deltaspier	8-12
	Armen	Tricepsoefening	8-12
	Benen	Kuitoefening	8-12
	Romp	Rompdraaiing	8-12

True Aerobic Circuit Training

Frequentie: 2-3 keer per week

Duur: 20-60 minuten

Circuittraining is een geweldige manier om de voordelen van krachttraining en cardiovasculaire training te bereiken in één snelle, uitdagende routine. Door terug te keren naar een aerobe oefening tussen elke reeks, verhoogt u uw aerobe capaciteit, uithoudingsvermogen en vetverbranding. Het idee is om snel van de ene oefening naar de andere te gaan, waarbij de rustperiodes tussen de reeksen slechts de tijd is die u nodig hebt om de volgende oefening voor te bereiden (minder dan 20 seconden). Eén circuit is gelijk aan één reeks van elke oefening. Begin met het voltooien van een ronde van Circuit 1. Voeg vervolgens een extra ronde van hetzelfde circuit toe. Zodra u drie rondes van Circuit 1 hebt bereikt, voegt u een ronde van Circuit 2 toe. Voeg extra rondes van Circuit 2 toe naarmate uw conditie verbetert. Laat uw hartslag niet hoger gaan dan 220, verminderd met uw hartslag in rusttoestand. Voer elke herhaling van elke oefening langzaam en met de perfecte techniek uit. Tel drie seconden heen en drie seconden terug.

Elk type aerobe oefening kan voor deze routine worden gebruikt. Dit zijn enkele voorbeelden: jumping jacks, joggen ter plaatse of traplopen.

Circuit 1

Borst	Borstpress	8-12
Aerobe oefening:	30-60 seconden	
Benen	Beenpress	8-12
Aerobe oefening:	30-60 seconden	
Rug	Roeioefening in zithouding voor de brede rugspier	8-12
Aerobe oefening:	30-60 seconden	
Benen	Kuitoefening	8-12
Aerobe oefening:	30-60 seconden	
Romp	Buikspieroefening in zithouding	8-12
Aerobe oefening	30-60 seconden	

Circuit 2

Schouders	Schouderpress in zithouding	8-12
Aerobe oefening:	30-60 seconden	
Benen	Beenstrekking	8-12
Aerobe oefening:	30-60 seconden	
Rug	Neertrekoefening met omgekeerde handgreep	8-12
Aerobe oefening:	30-60 seconden	
Romp	Rompdraaiing	8-12
Aerobe oefening:	30-60 seconden	
Armen	Bicepskrul, staand	8-12

Strength Training

Frequentie: 3 dagen per week (M-W-V)

Duur: 45-60 minuten

Dit programma is gericht op de algehele krachtontwikkeling. Dit is een routine voor gevorderden die pas mag worden gebruikt nadat u de Advanced General Conditioning-routine moeiteloos kunt uitvoeren en uw trainingstechnieken volledig onder de knie hebt. Voer elke reeks uit totdat u bijna uitgeput bent. Als u meer dan 5 tot 8 herhalingen aankunt, moet u de weerstand met 5 kg verhogen en uw herhalingen tot 5 beperken. Rust 60-120 seconden tussen elke reeks en oefening. Schenk aandacht aan de juiste techniek. Span de spier op voordat u aan de oefening begint, houd de spier opgespannen tijdens de oefening, blokkeer de spier op het punt van volledige contractie en werk de weerstand tegen wanneer u het gewicht laat zakken. Voer elke herhaling langzaam uit. Hanteer een tempo waarmee u de beweging op elk gegeven moment in de herhaling onmiddellijk kunt stoppen. Tel twee seconden heen en drie seconden terug, en voer elke reeks uit totdat u de vermoeidheid voelt.

Dag 1

Borst	Borstpress	2-4	5-8
	Neerwaartse borstpress	2-4	5-8
Schouders	Schouderpress in zithouding	2-4	5-8
	Kruisende roeioefening in zithouding voor de achterste deltaspier	2-4	5-8
	Voorwaartse schouderophaling	2-4	5-8

Dag 2	Rug	Roeioefening in zithouding voor de brede rugspier	2-4	5-8
		Neertrekoefening met gestrekte armen	2-4	5-8
	Armen	Bicepskrul, staand	2-4	5-8
		Polskrul, staand	2-4	5-8
		Tricepsoefening	2-4	5-8
		Tricepsstrekking	2-4	5-8

Dag 3	Benen	Beenpress	2-4	5-8
		Beenstrekking	2-4	5-8
		Achterwaartse beenbuiging, staand	2-4	5-8
		Kuitoefening	2-4	5-8
	Romp	Rompdraaiing	2-4	5-8
		Buikspieroefening in zithouding	2-4	5-8

Oefeningen

Houd tijdens het trainen uw lichaamsgewicht gecentreerd op het toestel, de stoel of het platform van het basisframe.

Houd de latissimustoren van het toestel altijd stevig vast wanneer u het toestel gebruikt voor beenoefeningen terwijl u rechtstaat.

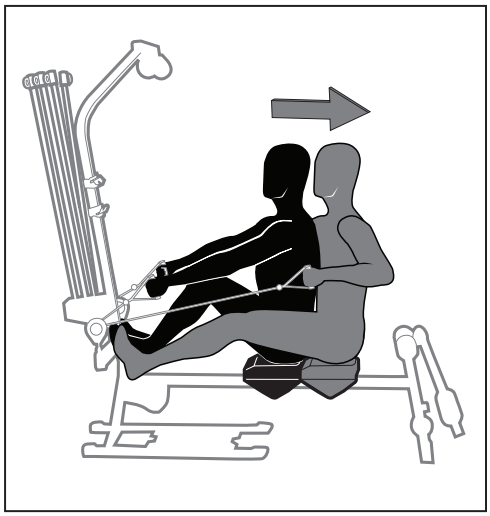
Alle oefeningen in deze handleiding zijn gebaseerd op de gekalibreerde weerstand en de capaciteitsniveaus van dit toestel. Alleen de oefeningen in deze handleiding of in schriftelijke documenten die door Bowflex zijn goedgekeurd en geleverd, zijn aanbevolen om met dit toestel te worden uitgevoerd.

Aerobische roeioefening

Getrainde spieren
Grote borstspier; voorste deltaspier

Instelling van het toestel
- Verwijder de bank en de knop van de stoelrail
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw rug goed recht. Houd uw borst omhoog.
- Buig vanuit de heup tijdens de oefening, niet vanuit de lenden.

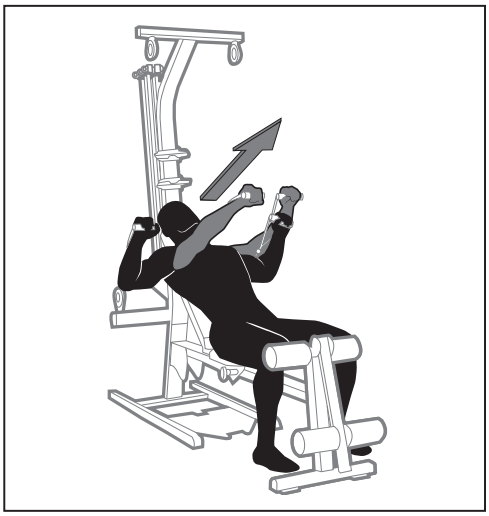


Borstpress - Horizontale schouderadductie (en elleboogstrekking)

Getrainde spieren
Grote borstspier, deltaspieren, triceps

Instelling van het toestel
- Stel de bank in een hoek van 45° in.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw bovenarmen en uw romp in een hoek van 90º tijdens de oefening.
- Houd uw borstspieren opgespannen.
- Beperk en controleer uw beweging.
- Houd uw knieën gebogen, uw voeten plat op de grond en uw hoofd naar achteren op de bank.
- Houd uw schouderbladen samengeknepen en houd uw rug goed recht.

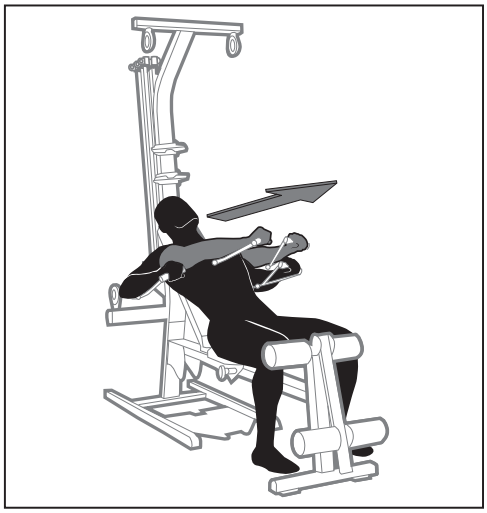


Neerwaartse borstpress - Horizontale schouderadductie (en elleboogstrekking)

Getrainde spieren
Grote borstspier, deltaspieren, triceps

Instelling van het toestel
- Stel de bank in een hoek van 45° in.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw bovenarmen en uw romp in een hoek van 90º aan het begin van de beweging en in een hoek van iets minder dan 90º aan het einde van de beweging.
- Houd uw knieën gebogen, uw voeten plat op de grond en uw hoofd naar achteren op de bank.
- Laat uw ellebogen niet tot achter uw schouders komen.
- Houd uw schouderbladen samengeknepen en houd uw rug goed recht.

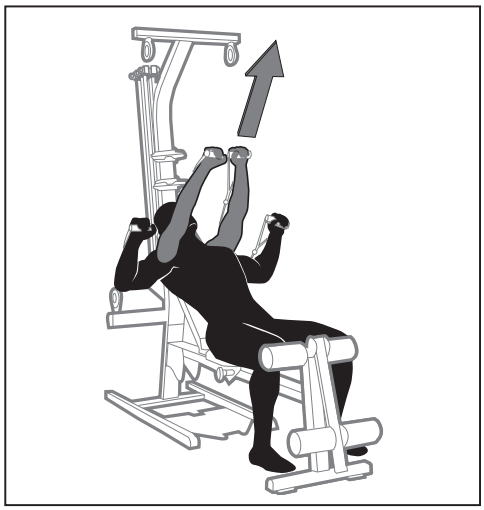


Opwaartse borstpress - Horizontale schouderadductie (en elleboogstrekking)

Getrainde spieren
Grote borstspier, deltaspieren, triceps

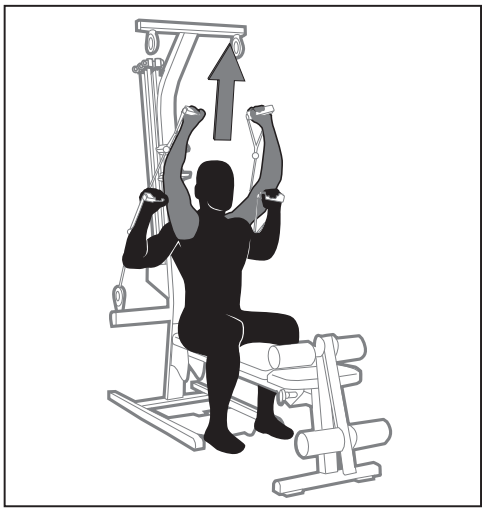
Instelling van het toestel
- Stel de bank in een hoek van 45° in.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw bovenarmen en uw romp in een hoek van 90º aan het begin van de beweging en in een hoek van iets minder dan 90º aan het einde van de beweging.
- Houd uw knieën gebogen, uw voeten plat op de grond en uw hoofd naar achteren op de bank.
- Laat uw ellebogen niet tot achter uw schouders komen.
- Houd uw schouderbladen samengeknepen en houd uw rug goed recht.



Schouderpress in zithouding - Schouderadductie (en elleboogstrekking)

Getrainde spieren
Voorste deltaspieren, monnikskapspier, triceps

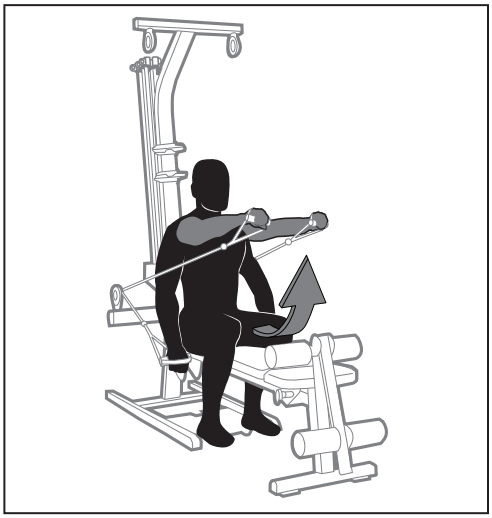


Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Vergroot de boog in uw onderrug niet wanneer u uw armen opheft, maar houd uw rug recht en strak.
- Houd uw buikspieren opgespannen en houd uw rug goed recht.
- Houd uw voorste schouderspieren opgespannen terwijl u terugkeert naar de startpositie.

Voorwaartse schouderophaling - Schouderbuiging (gestabiliseerde ellebogen)

Getrainde spieren
Voorste en middelste deltaspieren

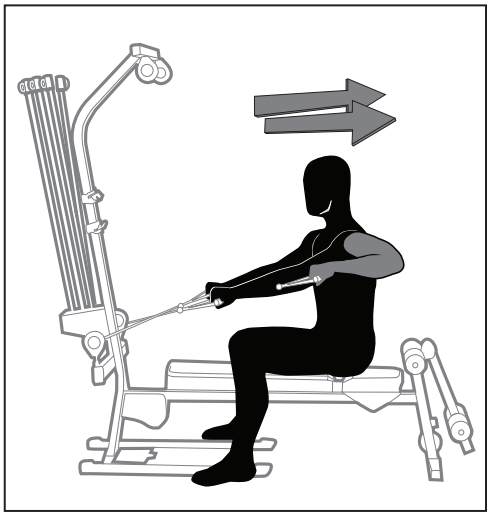


Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw buikspieren opgespannen en houd uw rug goed recht met een lichte boog in uw onderrug.
- Houd uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Vergroot de boog in uw onderrug niet wanneer u uw armen opheft, maar houd uw rug recht en strak.
- Voer de oefening met beide armen tegelijk uit, of wissel af.

Kruisende roeioefening in zithouding voor de achterste deltaspier

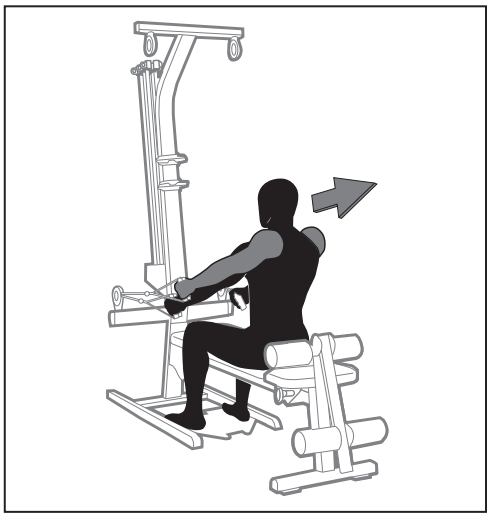
Getrainde spieren
Achterste en middelste deltaspieren (achteraan), rotatorenmanchet, bovenste brede rugspier, grote ronde armspier, monnikskapspier, ruitvormige spieren



Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw bovenarmen en uw romp in een hoek van 90° tijdens de oefening.
- Houd uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Terwijl u de ene arm traint, plaatst u uw vrije hand op de bank voor meer stabiliteit.
- Houd uw schouderbladen samengeknepen en houd uw rug goed recht.

Intrekken van het schouderblad



Getrainde spieren
Middelste monnikskapspier, ruitvormige spieren

Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw rug goed recht.
- Houd uw borst omhoog.
- Houd uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Houd uw rug recht met een lichte boog in uw onderrug.
- Gebruik uw armspieren niet voor deze oefening.

Rugoefeningen

Neertrekoefening met de armen naast het lichaam

Getrainde spieren
Brede rugspier, grote ronde armspier, achterste deltaspieren, biceps

Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen van de bovenste dwarsstang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Houd uw rug recht met een lichte boog in uw onderrug en houd uw buikspieren opgespannen.
- Houd uw rugspieren opgespannen tijdens de oefening.
- Ontspan uw schouderbladen aan het einde van de heenbeweging bij elke herhaling.
- Begin elke nieuwe herhaling met het neerdrukken van uw schouderbladen.

Neertrekoefening met gestrekte armen

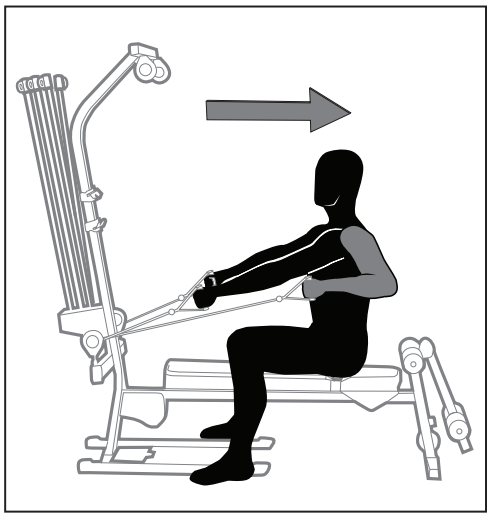
Getrainde spieren
Brede rugspier, grote ronde armspier, achterste deltaspieren, biceps

Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen van de bovenste dwarsstang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw knieën lichtjes gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Houd uw rug recht met een lichte boog in uw onderrug en houd uw buikspieren opgespannen.

Roeioefening in zithouding voor de brede rugspier – Schouderstrekking (en elleboogbuiging)

Getrainde spieren
Brede rugspier, grote ronde armspier, achterste deltaspieren, biceps

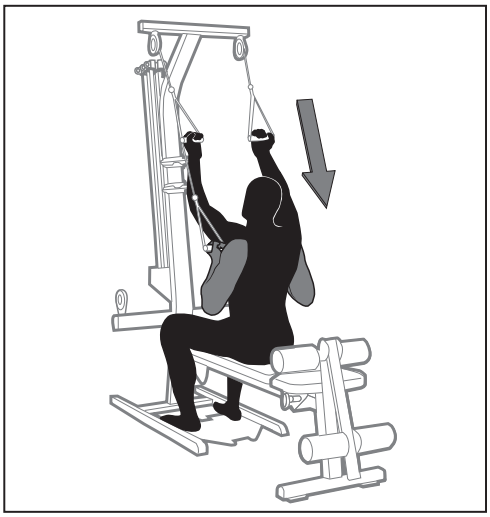


Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Buig uw romp niet naar voren.
- Houd uw borst omhoog en uw rug goed recht.
- Ontspan uw schouderbladen aan het einde van de heenbeweging bij elke herhaling.
- Begin elke nieuwe herhaling met het neerdrukken van uw schouderbladen.

Neertrekoefening met omgekeerde handgreep

Getrainde spieren
Onderste monnikskapspier

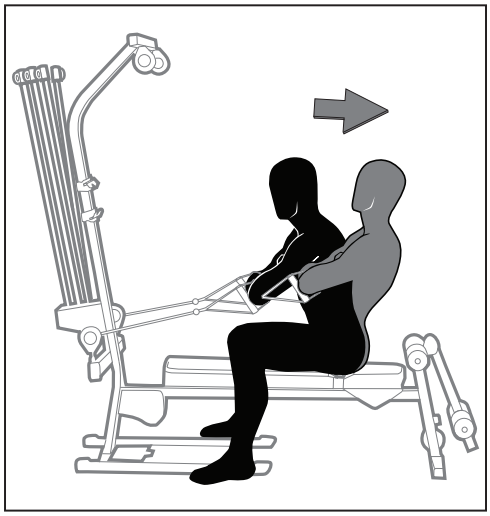


Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen van de bovenste dwarsstang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Houd uw rug recht met een lichte boog in uw onderrug en houd uw buikspieren opgespannen.
- Houd uw rugspieren voortdurend opgespannen tijdens deze oefening.
- Ontspan uw schouderbladen aan het einde van de heenbeweging bij elke herhaling.
- Begin elke nieuwe herhaling met het neerdrukken van uw schouderbladen.

Strekoefening voor de onderrug in zithouding

Getrainde spieren
Onderste monnikskapspier



Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

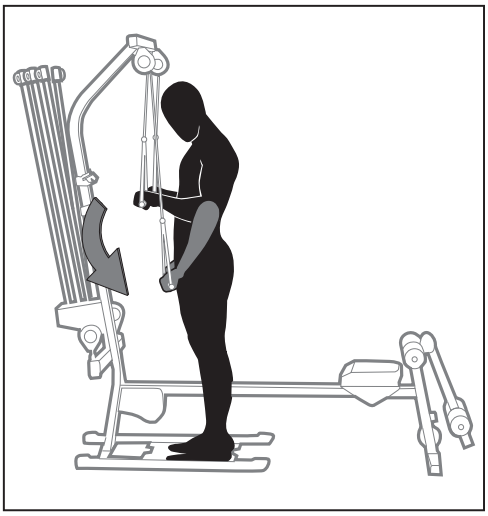
Succestips
- Houd uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Draai enkel uw romp.
- Houd uw borst omhoog en uw rug goed recht.
- Houd uw armen gekruist met de handgrepen in een lus op de onderarm.
- Ontspan uw schouderbladen aan het einde van de heenbeweging bij elke herhaling.
- Begin elke nieuwe herhaling met het neerdrukken van uw schouderbladen.

Tricepsoefening - Elleboogstrekking

Getrainde spieren
Triceps

Instelling van het toestel
- Verwijder de bank.
- Katrollen van de bovenste dwarsstang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw bovenarmen stil en uw polsen recht.
- Houd uw borst omhoog, uw buikspieren opgespannen en uw onderrug in een lichte boog.
- Houd uw knieën lichtjes gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Voer een gecontroleerde beweging uit en houd uw triceps voortdurend opgespannen tijdens de oefening.



Tricepsstrekking in lighouding - Elleboogstrekking

Getrainde spieren
Triceps

Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen.

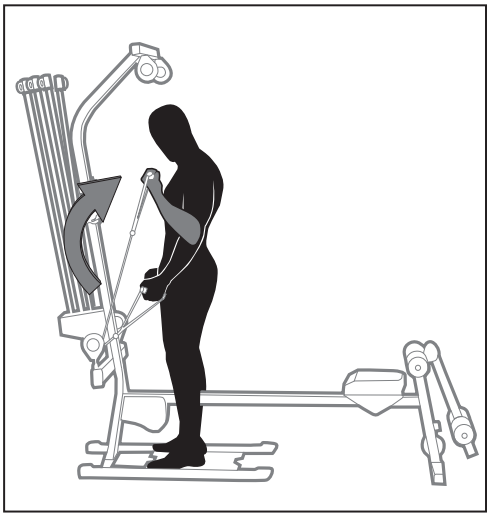
Succestips
- Houd uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Leg uw hoofd neer op de bank.
- Houd uw borst omhoog, uw schouders samengeknepen en uw onderrug in een heel lichte boog.
- Houd uw bovenarmen en schouders stil en uw polsen recht.
- Voer een gecontroleerde beweging uit en houd uw triceps voortdurend opgespannen tijdens de oefening.

Bicepskrul (staand) - Elleboogbuiging (in supinatie)

Getrainde spieren
Biceps

Instelling van het toestel
- Verwijder de bank.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen.

Succestips
- Houd uw borst omhoog, uw buikspieren opgespannen en uw onderrug in een heel lichte boog.
- Houd uw knieën lichtjes gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Houd uw ellebogen naast uw lichaam en uw polsen recht.



Polskrul, staand

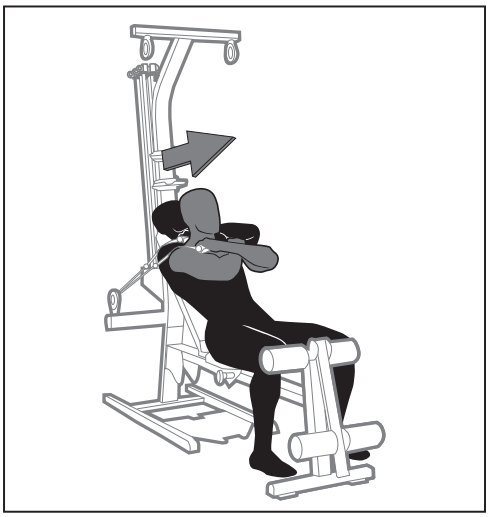
Getrainde spieren
Biceps, onderarmen

Instelling van het toestel
- Verwijder de bank
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Houd uw borst omhoog, uw rompspieren opgespannen en uw onderrug in een heel lichte boog.
- Voer de oefening langzaam uit, waarbij u de voorkant van uw onderarmen te allen tijde gespannen houdt.
- Houd uw knieën lichtjes gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Behoud de hoek van uw elleboog tijdens deze oefening. Laat alleen uw pols bewegen.
- Beweeg uw lichaam niet naar voren en achteren tijdens de polsbeweging.

Buikspieroefeningen

Buikspierbuiging in zithouding (met weerstand) - Rugbuiging

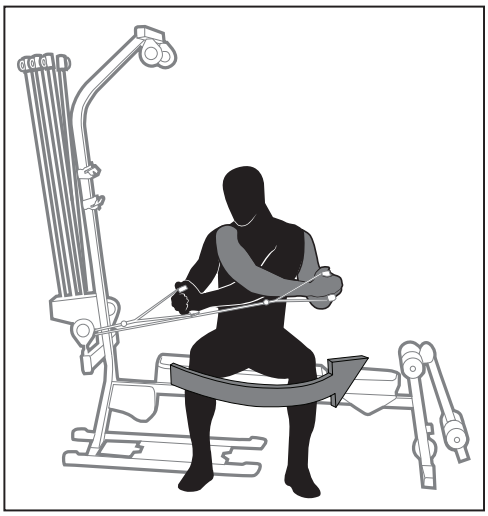


Getrainde spieren
Rechte buikspier, schuine buikspieren

Instelling van het toestel
- Stel de bank in een hoek van 45° in.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen.

Succestips
- Hef uw hoofd of kin niet op. Uw hoofd moet de beweging van de ribben volgen in plaats van de beweging te leiden.
- Houd uw nek in een normale houding.
- Houd uw buikspieren voortdurend opgespannen tijdens de oefening en ontspan pas aan het einde van elke reeks.
- Beweeg langzaam om bruuske bewegingen te vermijden.
- Adem uit tijdens de opwaartse beweging en adem in tijdens de neerwaartse beweging.

Rompdraaiing



Getrainde spieren
Rechte buikspier, schuine buikspieren, serratus anterior

Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen.

Succestips
- Houd uw borst omhoog, uw schouders samengeknepen, uw buikspieren opgespannen en uw onderrug in een lichte boog.
- Gebruik alleen stangen met een lage weerstand.
- Laat alleen uw romp bewegen.
- Reik niet verder dan uw spieren u toelaten. Maak geen bruuske beweging om verder te kunnen reiken.

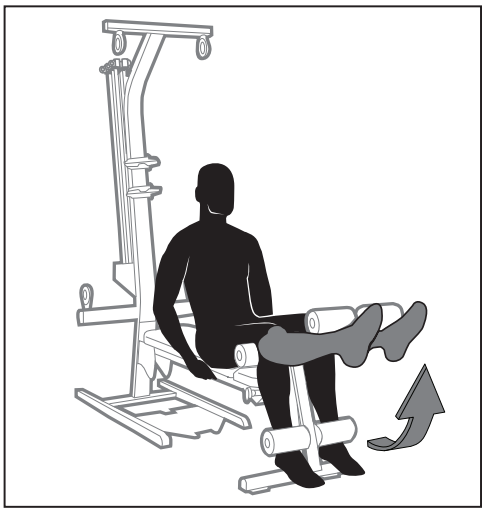
Door deze oefening niet correct uit te voeren, zou u een blessure kunnen oplopen. Gebruik alleen stangen met een lage weerstand.

Beenstrekking

Getrainde spieren
Dijspieren

Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Gebruik de stoel voor de beenstrekking.
- Katrollen voor beenstrekking
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen.

Succestips
- Maak een langzame, gecontroleerde beweging. Maak geen bruuske stampbeweging.
- Zorg ervoor dat uw knieën tijdens de oefening niet naar buiten draaien. Houd uw knieschijven omhoog en recht naar voren gericht.

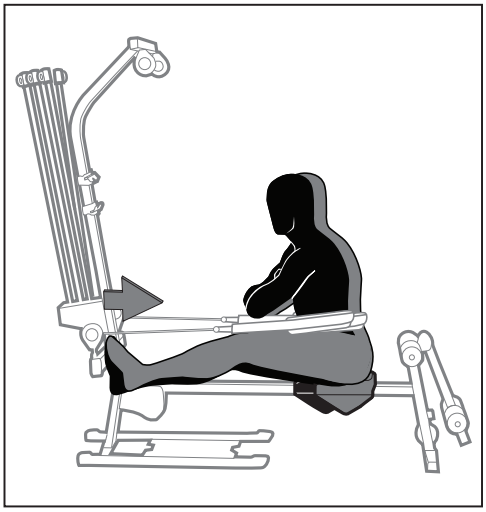


Kuitoefening

Getrainde spieren
Oppervlakkige kuitspier, scholspier

Instelling van het toestel
- Verwijder de bank en de knop van de stoelrail.
- Katrollen voor borststang
- Beenpressriem
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen.

Succestips
- Houd uw borst omhoog, uw rug recht, uw buikspieren opgespannen en uw onderrug in een heel lichte boog.
- Buig tijdens de oefening de heup of de lenden niet.
- Duw met de voeten om de benen volledig te strekken.

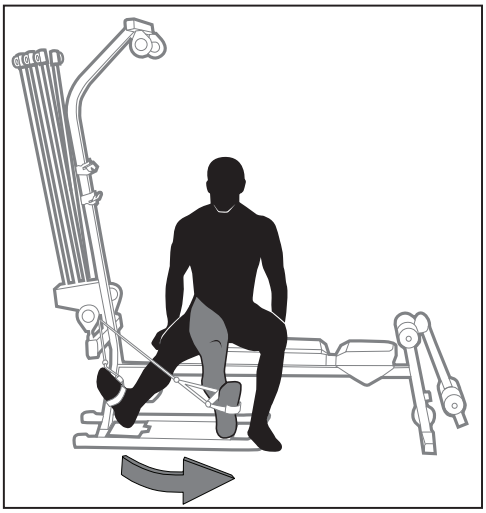


Heupadductie in zithouding

Getrainde spieren
Lange dijadductor, middelste bilspier

Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen

Succestips
- Kruis uw vastgebonden been niet voor uw gestabiliseerde been.
- Houd uw buikspieren opgespannen en til uw heupen niet op en buig uw rug niet te veel.
- Houd uw rug recht en uw heupen evenwijdig. Til uw heupen niet op tijdens de oefening.
- Probeer niet te ver te reiken met uw been.

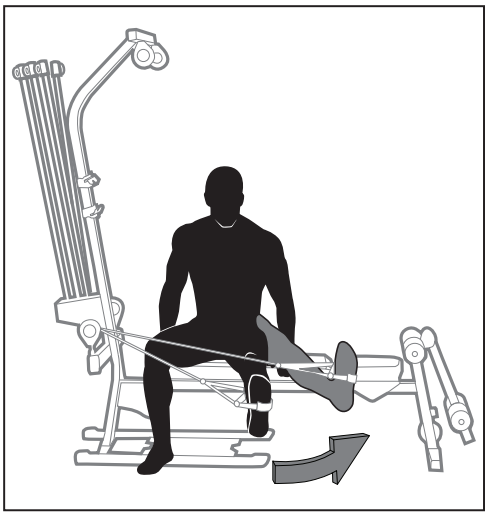


Heupabductie in zithouding

Getrainde spieren
Peervormige spier, grote bilspier

Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen.

Succestips
- Houd uw rug recht en uw heupen evenwijdig. Til uw heupen niet op tijdens de oefening.
- Probeer niet te ver te reiken met uw been.
- Houd uw heupen stil tijdens de hele oefening.



Achterwaartse beenbuiging, staand - Heup- en kniestrekking

Getrainde spieren
Grote bilspier

Instelling van het toestel
- Leg de bank helemaal plat.
- Katrollen voor borststang
- Handgrepen
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen.

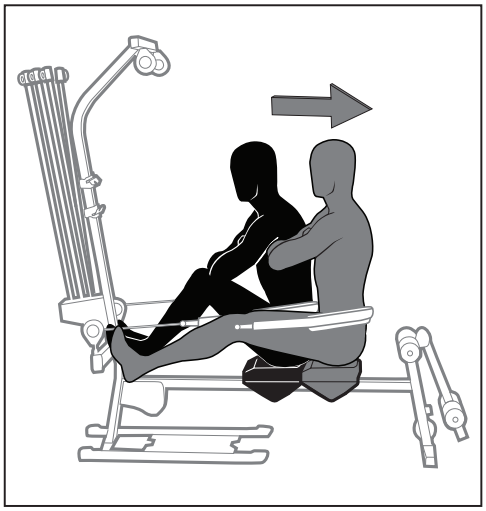
Succestips
- Houd uw borst omhoog, uw rug recht, uw buikspieren opgespannen en uw onderrug in een heel lichte boog.
- Buig niet vanuit uw lenden of onderrug.
- Houd de latissimustoren vast voor stabiliteit.
- Houd uw steunvoet op de voetplaat.

Beenpress

Getrainde spieren
Grote bilspier

Instelling van het toestel
- Verwijder de bank en de knop van de stoelrail
- Katrollen voor borststang
- Beenpressriem
- Bevestig de clips aan de Power Rod™-weerstandsstangen.

Succestips
- Houd uw borst omhoog, uw rug recht, uw buikspieren opgespannen en uw onderrug in een heel lichte boog.
- Buig vanuit de heup tijdens de oefening, niet vanuit de lenden.



22
PAP

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 V.S., www.NautilusInc.com - Klantenservice: Noord-Amerika (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | buiten de VS www.nautilusinternational.com | Gedrukt in China | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, het Bowflex-logo, Power Rod, JRNY, Nautilus en Schwinn zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven door Nautilus, Inc. die zijn geregistreerd of anderszins zijn beschermd door het gemeen recht in de VS en andere landen.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

8019021.020123.C