BOWFLEX

MAX TRAINER M7i

GEBRUIKERS-/MONTAGEHANDLEIDING

Dit product voldoet aan de geldende CE-eisen.

Inhoudsopgave/Registratie

Belangrijke veiligheidsvoorschriften 3
Waarschuwingsklevers/Serienummer 5
Specificaties 6
Voorafgaand aan de montage 6
Onderdelen 7
Montagemateriaal 8
Gereedschap 8
Montage 9
Het toestel verplaatsen 20
Het toestel nivelleren 20

Kenmerken 21
Consolekenmerken 22
Fitness Basics 29
Bedieningen 35
Montage/demontage 35
Aan de slag 36
Opstart/Stand-by-modus 37
Opwarmmodus
MAX 14 MINUTE INTERVAL-programma 37
Een gebruikersprofiel bewerken 38
Trainingsprogramma's 38
Pauze/Resultaten/Afkoel-modus 41
Het caloriedoel aanpassen 41
Instelmodus van de console 42
Onderhoud 43
Onderhoudsonderdelen 44
Problemen oplossen 46
Plan voor gewichtsverlies 49

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 Bowflex-distributeur. Om uw lokale distributeur te vinden gaat u naar: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Klantenservice: www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Gedrukt in China |

© 2016 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 Max Trainer, Max Trainer, SelectTech, Bowflex Connect, Nautilus, Schwinn en Universal zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven aan Nautilus, Inc. iTunes is een geregistreerd handelsmerk van Apple, Inc. Google Play is een handelsmerk van Google Inc. Het Bluetooth®-woordmerk en -logo's zijn geregistreerde handelsmerken in eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en elk gebruik van deze merken door Nautilus, Inc. gebeurt onder licentie. Polar, OwnCode, MyFitnessPal en Nut Thins zijn handelsmerken van hun respectieve eigenaars.

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-instructies.

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

GEVAAR **Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van 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 gebruikershandleiding om het risico op brandwonden, elektrocutie of verwondingen te verkleinen. De niet-naleving van deze richtlijnen kan ernstige of dodelijke elektrocutie of andere ernstige verwondingen veroorzaken.**

- Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel dat u aan het monteren bent.
- Sluit het toestel niet op het elektriciteitsnet aan totdat u dit gevraagd wordt.
- Het toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u het toestel reinigt, onderhoudt of repareert.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, losse onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Niet geschikt voor gebruik door personen met een medische aandoening die de veilige werking van het toestel in gevaar kan brengen of die de gebruiker zou kunnen verwonden.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Gebruik dit toestel nooit met de ventilatieopeningen geblokkeerd. Houd de ventilatieopeningen vrij van pluis, haar en dergelijke.
- Monteer het toestel niet buiten of in een vochtige of natte plaats.
- Zorg ervoor dat u voldoende werkruimte hebt, uit de buurt van voorbijgangers en 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 vervangingsonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele vervangingsonderdelen 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 en de garantie ongeldig maken.
- Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de handleiding.
- Lees voor de eerste ingebruikneming aandachtig de volledige handleiding die bij dit toestel is meegeleverd. Bewaar de handleiding voor later gebruik.
- Voer alle montagestappen in de opgegeven volgorde uit. Onjuiste montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- Dit product bevat magneten. Magnetische velden kunnen interfereren met het normale gebruik van bepaalde medische hulpmiddelen in de directe nabijheid. Gebruikers kunnen in de nabijheid van de magneten komen bij de montage, het onderhoud en/of het gebruik van het product. Vanwege het voor de hand liggende belang van deze hulpmiddelen, zoals een pacemaker, is het belangrijk dat u uw arts om advies vraagt in verband met het gebruik van deze apparatuur. Raadpleeg het deel 'Waarschuwingsklevers en Serienummer' om de locatie van de magneten op dit product te vinden.
- 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 het toestel te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact en het toestel en wacht u 5 minuten voordat u het toestel begint schoon te maken, te onderhouden of te repareren. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.**

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit toestel. Bewegende 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 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.
- Controleer voor elk gebruik of het toestel geen losse onderdelen heeft of tekenen van slijtage vertoont. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Houd nauw toezicht over de pedalen en de crankarmen. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Maximale gebruikersgewicht: 136 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Dit toestel is alleen geschikt 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.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Maak de pedalen stabiel voordat u erop gaat staan. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel.
- Gebruik dit toestel niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
- Bewaar aan beide zijden van het toestel een vrije ruimte van ten minste 0,6 m. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.
- Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het toestel in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
- Voer alle regelmatige en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
- Houd de pedalen en handgrepen schoon en droog.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Op dit toestel kunnen de pedalen of de bovenste handgrepen niet los van de weerstandsventilator worden gestopt. Verlaag het tempo om de weerstandsventilator, de bovenste handgrepen en de pedalen langzaam tot stilstand te brengen. Stap niet af voordat de pedalen en de bovenste handgrepen volledig gestopt zijn.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Lees de gebruikershandleiding aandachtig voordat u het toestel in gebruik neemt. Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door personen met functionele beperkingen en stoornissen, een verminderd lichamelijk, gevoels- of mentaal vermogen of gebrek aan ervaring en kennis.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, gevoels- of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over en ervaring met 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.

Label met
productspecificatie
Label met
serienummer

Maximaal gebruikersgewicht:	136 kg
Maximale pedaalhoogte:	48,5 cm (19,1").
Stroomvoorziening:	
Werkspanning:	9 VDC
Werkstroom:	1,5 A
Wisselstroomadapter:	100-240 VAC, 50-60 Hz
Hartslagborstband:	1 CR2032-batterij
Gewicht van het toestel:	ongeveer 67,1 kg (148 lbs.)

Voldoet aan de volgende norm:

SAA-conform ISO 20957-conform

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 minimaal 199,4 x 246,4 cm. Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale pedaalhoogte van het fitnesstoestel.

Basisprincipes bij het monteren

Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagestap.
- Met behulp van de aanbevolen moersleutels draait u de bouten en moeren 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.

Toestelmat

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

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

(2 dozen)

Doos 1

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

Doos 2

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

Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
5	1	Wisselstroomadapter	12	2	Dop
6	1	Consoleblok (met aerobars)	13	1	Hartslagborstband
7	2	Pedaal	14	1	Beschermkap onderstel, links
8	1	Railconstructie	15	1	Beschermkap onderstel, rechts
9	2	Been	16	1	Handleiding van de doos
10	4	Stelpootje	17	1	Bewegende handgreep, links
11	1	Onderstel	18	1	Bewegende handgreep, rechts

Montagemateriaal/Gereedschap

Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	6	Cilinderkopinbusbout, M8x1.25x20 Zwart	J	4	Borgmoer, M8
B	6	Borgring, M8x14.8 Zwart	K	8	Sluitring, plat M8x18
C	4	Sluitring, plat M8x18 Zwart	L	8	Platte cilinderkopinbusbout, M6x1.0x30 Zwart
D	4	Cilinderkopinbusbout, M10x1.5x25 Zwart	M	4	Cilinderkopinbusbout, M6x1.0x20 Zwart
E	4	Sluitring, plat M10x23 Zwart	N	4	Borgring, M6x14.8 Zwart
F	1	Bolcilinderkruiskopschroef, M5x0.8x20	O	4	Sluitring, plat M6x13 Zwart
G	2	Sluitring, plat M8x24 Zwart	P	6	Cilinderkopinbusbout, M6x1.0x20
H	2	Dop	Q	6	Borgring, M6x14.8
I	4	Cilinderkopinbusbout, M8x1.0x55			

Gereedschap

Meegeleverd

#2
4 mm
5 mm
6 mm
8 mm

13 mm

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

Sommige 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.

NB: Draai het montagemateriaal met de hand vast.

2. Bevestig de stelpootjes aan het onderstel

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

Sommige 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. Til de frameconstructie op aan de buitenkant van het kantelende deel zoals hieronder aangegeven.

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

4. Bevestig de beschermkap van het onderstel aan de frameconstructie

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

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

6. Bevestig de benen aan de frameconstructie

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

7. Bevestig de pedalen aan de frameconstructie

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

8. Snij de transportbandjes van de voetsteunen door en bevestig de voetsteunen aan de pedalen

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

NB: Laat de kabels niet in de frameconstructie vallen. Snij of krimp de consolekabels niet.

10. Bevestig de bovenste handgrepen aan de frameconstructie

Denk eraan dat de pedalen en de bovenste handgrepen met elkaar zijn verbonden en dat beide onderdelen bewegen wanneer een van deze onderdelen wordt bewogen.
Sommige 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.

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

11. Sluit de wisselstroomadapter op de frameconstructie aan

12. Laatste controle

Zorg dat al het montagemateriaal goed vastzit en dat de componenten correct gemonteerd zijn.
Noteer het serienummer in het daarvoor bedoelde veld vooraan in deze handleiding.

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

Het toestel verplaatsen

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

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

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

2. Duw het toestel naar zijn plaats.
3. Laat het toestel voorzichtig op zijn plaats zakken.

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

Het toestel nivelleren

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

1. Plaats het toestel in uw trainingsruimte.
2. Draai de borgmoeren los en verstel de stelpootjes totdat ze gelijk contact maken met de vloer.

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

3. Draai de borgmoeren vast.

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

A	Console	I	Wieltje
B	Media-/entertainmentdraagblad	J	Pedaal
C	Aerobars	K	Bidonhouder/draagblad
D	Weerstandsventilator	L	Contactsensoren voor hartslagmeting (CHR)
E	Stroomaansluiting	M	Vast stuur
F	Transportwiel	N	Bewegende handgrepen
G	Stelpootje	O	Bluetooth®-connectiviteit (niet afgebeeld)
H	Railconstructie		

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

Consolefuncties

Weergave calorieverbruik

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

Streefdoel-leds voor calorieverbruik

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

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

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

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

Led-indicator maximaal calorieverbruik

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

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

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

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

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

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

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

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

MAX 14 MINUTE INTERVAL-programma
Druk op deze toets om de MAX 14 MINUTE INTERVAL-training te starten.

PROGRAMS-toets
Druk op deze toets om een trainingsprogramma te kiezen. Houd deze toets gedurende 3 seconden ingedrukt wanneer het caloriedoelprogramma is geselecteerd om het trainingsdoel aan te passen.

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

PAUSE/STOP-toets
Hiermee pauzeert u een actieve training, beëindigt u een onderbroken training of gaat u terug naar het vorige scherm.

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

Opmerking: De toets is uitgeschakeld voor de programma's Caloriedoel, Handmatig en Fitness Test.

Streefdoeltoetsen voor calorieverbruik
Hiermee past u het streefdoel voor calorieverbruik aan tijdens een training (indien actief) of verhoogt u een waarde (datum, tijd, leeftijd of gewicht).

Weerstandsniveautoetsen
Hiermee past u het weerstandsniveau van de training aan.

Lcd-displaygegevens

Het consoledisplay toont de geregistreerde trainingswaarden en de huidige opties.

SPRINT

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

RUST

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

OPWARMEN

OPWARMEN wordt gestart wanneer het toestel wordt gebruikt, maar er geen training is gestart. Het display voor OPWARMEN wordt gestart en de looptijd wordt weergegeven op het tijdsdisplay.

AFKOELEN

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

Tijdsdisplay

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

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

De maximale weergave voor tijd is 99:99.

Aftelling intervaltraining

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

Doeldisplay

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

Opmerking: Tijdens een Fitness Test begint het weergegeven doel van 3 minuten wanneer de hartslag de hartslagzone bereikt. Houd rekening met de extra tijd voordat de aftelling vanaf 3 minuten begint.

Weergave app met Bluetooth® verbonden

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

Coachingprogramma's met streefdoelen

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

Programma's in voordeelmodus

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

Trainingsprofieldisplay

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

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

De knipperende kolom toont het huidige actieve segment.

Toerental

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

Calorieverbruik

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

Hartslag

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

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

Weerstandsniveau

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

Opmerking: Bij een Power Interval-training past de console het weerstandsniveau automatisch aan om de gebruiker aan te moedigen het streefdoel voor calorieverbruik te bereiken (op basis van de trapsnelheid).

Connectiviteit op uw Bowflex Max Trainer®-cardiotoestel

Het Bowflex Max Trainer® M7i-cardiotoestel is uitgerust met Bluetooth®-connectiviteit en kan draadloos synchroniseren met de fitness-app 'Bowflex Max Trainer®' op ondersteunde apparaten.

Opmerking: Ga naar www.bowflexmaxtrainer.com voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

Fitness-app ('Bowflex Max Trainer® 2')

De Bowflex Max Trainer® 2-app synchroniseert met uw Bowflex Max Trainer® M7i om het totale aantal verbruikte calorieën, duur, watts en nog veel meer bij te houden. Elke training wordt geregistreerd en opgeslagen voor snelle consultatie. Bovendien synchroniseert de app uw trainingsgegevens automatisch met MyFitnessPal®, waardoor het bereiken van uw dagelijkse doelen gemakkelijker wordt dan ooit tevoren! Volg uw resultaten en deel ze met vrienden en familie.

1. Download de gratis softwareapplicatie 'Bowflex Max Trainer® 2'. De software-app is verkrijgbaar op Google Play™ en iTunes®.

   Opmerking: Ga naar www.bowflexmaxtrainer.com voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

2. Volg de instructies in de app om uw apparaat met uw Bowflex Max Trainer®-cardiotoestel te synchroniseren.

Op www.bowflexconnect.com kunt u een gids met informatie en veelgestelde vragen over de app vinden. Om uw trainingen correct te kunnen volgen moet u de datum en de tijd op het toestel instellen.

Volg uw resultaten op www.bowflexconnect.com

Maak nuttig gebruik van de Bowflex Connect™-website om uw vooruitgang in de tijd te zien en uw gegevens te delen met MyFitnessPal®. Bekijk uw trainingen en resultaten op afstand wanneer het u past. Op de Bowflex Connect™-website kunt u een trainingswaarde kiezen en deze in een week-, maand- of jaargrafiek voorstellen. Bovendien is er een interactieve functie voor het vergelijken van trainingen, waarbij de gebruiker trainingswaarden kan slepen en neerzetten om extra trainingsgegevens te creëren.

1. Meld u aan op de Bowflex Connect™-website om uw trainingsgegevens direct te synchroniseren. Zodra u een account hebt, zullen uw trainingen onmiddellijk na een training via uw Bluetooth®-apparaat naar de Bowflex Connect™-website worden geüpload.
2. Om uw trainingsgegevens met MyFitnessPal® te synchroniseren kiest u 'Menu' in de linkerbovenhoek van de webpagina en klikt u op 'Sync to MyFitnessPal®' (Synchroniseren naar MyFitnessPal®).

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

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, blijft u gedurende 10 tot 15 seconden stilzitten zonder uw handen te bewegen. De console gaat de hartslag nu valideren. Heel wat factoren hebben een invloed op het vermogen van de sensoren om uw hartslag te detecteren:

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

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

Draadloze hartslagmeter

Het volgen van uw hartslag is een van de beste methoden om de intensiteit van uw training te controleren. De aanwezige Contact Heart Rate-sensoren (CHR) verzenden uw hartslagsignalen naar de console. De console kan ook telemetrische hartslagsignalen aflezen door middel van een hartslagborstband die uitzendt 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.

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

Borstband

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

De hartslagmeter is aan een borstband vastgemaakt, zodat u tijdens het trainen uw handen vrij hebt. De borstband omdoen:

1. Pas de lengte van de band aan, zodat hij nauwsluitend en comfortabel op de huid ligt. Maak de band om uw borst vast, net onder de borstspieren, en sluit de gesp.
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. Als er geen signaal verschijnt of als u meer hulp nodig hebt, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.

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

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. Fy-

sieke 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 Max Trainer®-cardiotoestel ten minste 3 keer per week ongeveer 14 minuten per dag gebruiken.

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

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

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

Regelmaat

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

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

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

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

Kleding

Het is belangrijk om geschikt, veilig en comfortabel schoeisel en kleding te dragen bij het gebruik van het Bowflex Max Trainer®-cardiotoestel, waaronder:

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

Opwarmen *

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

Dynamic Knee Hug

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

Dynamic Knee Bend

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

Dynamic Knee Kick

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

Dynamic Twist

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

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

Dynamic Bent Knee Heel Press
Sta rechtop met een voet vooruit en een voet achteruit, de benen op heupbreedte gespreid en de voeten naar voren gericht. Steun indien nodig met één hand tegen een muur voor evenwicht. Buig beide knieën, waarbij u gewicht zet op de achterste hiel. Ontspan door terug te keren naar de 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. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter referentie worden gebruikt.

Training met een vast tempo en intervaltraining zijn twee soorten trainingen die u op uw Bowflex Max Trainer®-cardiotoestel kunt doen:

Trainingen met een vast tempo

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

Intervaltrainingen

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

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

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

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

Naverbranding

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

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

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

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

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

Lying Figure Four
Ga op de rug op de vloer liggen met de benen licht gebogen. Plaats 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.

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

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

Hoe vaak moet u trainen

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

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

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

Trainingsintensiteit

De intensiteit van uw training verhogen:

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

Handenplaatsing (keuze van de grepen)

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

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

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

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

Voor een training voor de benen leunt u naar voren totdat uw voorarmen gelijklopen met de aerobars, met uw handen omhoog. Let op de beweging van de bewegende handgrepen wanneer u naar voren leunt tijdens de training.

Opstappen en afstappen

Wees voorzichtig wanneer u op en af het toestel stapt.

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

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

Opstappen:

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

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

Afstappen:

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

Dit toestel is niet uitgerust met een vrijwielsysteem. Houd de 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.

Aan de slag

1. Plaats het fitnesstoestel in uw trainingsruimte.

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

Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst. Probeer of u het toestel met uw eigen kracht veilig kunt verplaatsen.

2. Controleer of er zich geen voorwerpen onder de pedalen of in de weerstandventilator bevinden. Zorg dat die ruimte vrij is.
3. Sluit het netsnoer op het toestel aan en in een geaard stopcontact.
4. Als u de hartslagmeter gebruikt, volg dan de richtlijnen over de borstband.
5. Om op te stappen draait u de pedalen totdat het dichtstbijzijnde pedaal helemaal naar onderen staat.

Wees voorzichtig wanneer u op en af het toestel stapt.

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

6. Neem de vaste handgrepen vast onder het blok met de consoletoetsen.
7. Houd u vast aan de vaste handgrepen, ga op het onderste pedaal staan en plaats uw andere voet op het andere pedaal.

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

8. Druk op de USER-toets om het gewenste gebruikersprofiel te kiezen.
9. Houd de USER-toets ingedrukt om het gebruikersprofiel te bewerken.
10. Op de console verschijnt de 'Units'-waarde (Meeteenheden). Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de 'Units'-waarde aan te passen en druk op de toets ENTER/START om de waarde in te stellen.
11. Op de console wordt de gewichtwaarde voor het gebruikersprofiel weergegeven. Gebruik de toetsen Hoger en Lager om de gewichtwaarde aan te passen en druk op de toets ENTER/START om de waarde in te stellen.

Opmerking: Zorg ervoor dat u uw gebruikersprofiel instelt (raadpleeg het deel Bewerken van een gebruikersprofiel) voordat u met een training begint. Het voorgestelde

calorieverbruik is gebaseerd op de instellingen van uw gebruikersprofiel.

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

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

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

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

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

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

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

Instellen van datum en tijd (Datum/Tijd-instelmodus)

Om uw trainingen goed te volgen moet de datum en de tijd op uw toestel zijn ingesteld.

1. Houd de PAUSE/STOP-toets en de toets voor het toevoegen van tijd gedurende 3 seconden ingedrukt terwijl het toestel zich in de Opstartmodus (AAN DE SLAG-scherm) bevindt om naar de Datum/Tijd-instelmodus te gaan.

   Opmerking: Druk op PAUSE/STOP om de Datum/Tijd-instelmodus te verlaten en naar het Opstartscherm terug te keren.

2. Het consoledisplay geeft SET DATE (datum instellen) en de huidige waarden (maand/dag/jaar) weer.
3. Gebruik de toetsen Hoger/Lager voor calorieverbruik om de waarde aan te passen en druk op de toets ENTER/START om de waarde in te stellen en naar de volgende waarde te gaan.
4. Na het instellen van de jaarwaarde geeft het consoledisplay SET TIME (tijd instellen) en de huidige waarden (uur/minuten/AM of PM) weer.
5. Gebruik de toetsen Hoger/Lager voor calorieverbruik om de waarde aan te passen en druk op de toets ENTER/START om de waarde in te stellen en naar de volgende waarde te gaan.

Na het instellen van de AM- of PM-waarde zal de console de waarden aanvaarden en de Datum/Tijd-instelmodus verlaten. De console keert terug naar het Opstartscherm (AAN DE SLAG-scherm).

Als u in een deel van de wereld woont waar de klok wordt verzet, zoals voor de zomertijd, zult u op dat moment de tijd op uw toestel moeten aanpassen voor de correcte opvolging van uw trainingen.

Opwarmmodus

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

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

MAX 14 MINUTE INTERVAL-programma

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

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

   Opmerking: Tijdens de training toont de console de streefdoel-leds op basis van de gekozen instellingen in het gebruikersprofiel.

3. Druk op de MAX 14 Minute Interval-toets.

   Opmerking: Het trainingsprofieldisplay zal het calorieverbruiksprofiel aan de huidige gebruikersinstellingen aanpassen.

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

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

   Opmerking: Het streefdoel voor calorieverbruik (leds) wordt alleen als een voorgesteld doel opgegeven. De reeks met 5 leds biedt lagere doelen, zodat een gebruiker zijn voortgang naar hogere leds kan volgen naarmate zijn conditie verbetert. Om het streefdoel voor calorieverbruik (leds) te wijzigen drukt u op de overeenkomstige toets om het calorieverbruik te verhogen of te verlagen totdat het streefdoel de gewenste waarde nadert.

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

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

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

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

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

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

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

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

Een gebruikersprofiel bewerken

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

1. Druk op de USER-toets om uw gebruikersprofiel te kiezen (Gebruiker 1 - 4).
2. Houd de USER-toets gedurende 3 seconden ingedrukt om de modus voor het bewerken van een gebruiker op te starten.
3. Op de console verschijnt DISPLAY UNITS (Meeteenheden weergeven) met de standaardwaarde ('LBS'). Gebruik de toetsen Hoger/Lager voor calorieverbruik of weerstandsniveau om de waarde aan te passen en druk op ENTER/START om de waarde in te stellen.
4. Op de console verschijnt WEIGHT (Gewicht) met de standaardwaarde (150 LBS/68 KG). Gebruik de toetsen Hoger/Lager voor calorieverbruik of weerstandsniveau om de waarde aan te passen en druk op ENTER/START om de waarde in te stellen.

   ⚠ **Maximale gebruikersgewicht: 300 lbs (136 kg). Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.**

5. Op de console verschijnt ERASE WORKOUTS (Trainingen wissen) met de standaardwaarde ('NO'). Gebruik indien nodig de toetsen Hoger/Lager voor calorieverbruik of weerstandsniveau om de waarde aan te passen. Druk op ENTER/START om de waarde te aanvaarden.
6. Het gebruikersprofiel is nu volledig ingevuld en de console toont het AAN DE SLAG-scherm.

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

Trainingsprogramma's

De trainingsprogramma's zijn georganiseerd in twee verschillende stijlen van trainingen: Coachingtrainingen met streefdoel en trainingen in voordeelmodus.

COACHINGPROGRAMMA'S MET STREEFDOEL

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

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

Max Interval

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

Max 7 Minute Interval (4 intervallen)

Max 14 Minute Interval (8 intervallen)

Max 21 Minute Interval (12 intervallen)

Power Interval (8 intervallen)

Het Power Interval-programma is gewoon het Max 14 Minute Interval-programma waarbij de console het weerstandsniveau automatisch aanpast. Als het toerental constant wordt gehouden terwijl het weerstandsniveau wordt aangepast, zal de gebruiker het streefdoel voor calorieverbruik bereiken.

Met de weerstandsaanpassingen probeert de console de gebruiker te coachen naar het streefdoel voor calorieverbruik. Als de gebruiker boven het streefdoel zit, zal de console de weerstand verlagen. Als de gebruiker onder het streefdoel zit, zal de console de weerstand verhogen.

Opmerking: Tijdens een Power Interval-training kan het streefdoel voor calorieverbruik worden aangepast, maar niet het weerstandsniveau.

Calorie Goal (1 interval)

De Calorie Goal-training is gebaseerd op het aantal verbrande calorieën tijdens een training. De console kent een caloriewaarde toe aan elk van de 16 segmenten op basis van het calorieverbruik tijdens het trainingsverloop. Wanneer de gebruiker de caloriewaarde voor het actieve segment heeft verbruikt, gaat de training verder naar het volgende segment.

Opmerking: Als het calorieverbruik tijdens een training wordt gewijzigd, is het mogelijk dat de duur van elk resterend segment wordt aangepast als gevolg van het nieuwe streefdoel voor calorieverbruik. De toets voor het toevoegen van tijd is uitgeschakeld tijdens een Calorie Goal-training.

Steady Pace (6 intervallen)

De Steady Pace-training handhaaft gedurende de hele training hetzelfde streefdoel voor calorieverbruik. Tijdens een Steady Pace-training wordt er afgeteld vanaf de totale duur van de training.

TRAININGEN IN VOORDEELMODUS

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

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

Opmerking: Als het weerstandniveau tijdens een training wordt aangepast, verandert ook het verloop van het trainingsprogramma. Tijdens een training in voordeelmodus kan het weerstandsniveau worden aangepast, maar niet het streefdoel voor calorieverbruik.

Calorie Burn (6 intervallen)

(gebruik de 'Fat Burn'-voordeelzone)

Fat Burn (6 intervallen)

(gebruik de 'Fat Burn'-voordeelzone)

Stairs (6 intervallen)

(gebruik de 'Performance'-voordeelzone)

Handmatig (gebruik de 'Endurance'-voordeelzone)

Het handmatige trainingsprogramma is een open training die de totale trainingsduur bijhoudt. Tijdens een handmatige training wordt er op het display met het trainingsverloop het weerstandsniveau weergegeven.

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

Fitness Test

De Fitness Test meet de verbeteringen van uw fysieke conditie. De test vergelijkt uw afgeleverde vermogen met uw hartslag. Naarmate uw conditie beter wordt, stijgt uw afgeleverde vermogen bij een bepaalde hartslag.

Opmerking: Voor een goede werking moet de console de hartslaggegevens van de Contact Heart Rate-sensoren (CHR) of de hartslagmeter (HRM) kunnen aflezen.

De console zal de gebruiker vragen naar zijn gewicht en leeftijd. Gebruik de toetsen Hoger en Lager om de waarde aan te passen en druk op ENTER/START om de waarden in te stellen. Start de training en houd de hartslagsensoren vast. De training begint met het lage weerstandsniveau dat bij iedere kolom verhoogt. Houd hetzelfde tempo aan naarmate de weerstandsniveaus stijgen. Hierdoor zal uw hartslag geleidelijk versnellen. Het weerstandsniveau blijft automatisch stijgen totdat uw hartslag de 'Test Zone' bereikt. Deze zone is individueel berekend op ongeveer 75 procent van de maximale hartslag voor uw leeftijd. Wanneer u de 'Test Zone' bereikt, begint het toestel aan een aftelling van 3 minuten, waarbij het weerstandsniveau wordt aangehouden. Hierdoor kunt u een stabiele toestand bereiken (waarin uw hartslag constant wordt).

Opmerking: Tijdens een Fitness Test begint het weergegeven doel van 3 minuten wanneer de hartslag de testzone bereikt. Houd rekening met de extra tijd voordat de aftelling van 3 minuten begint.

Na deze 3 minuten meet de console uw hartslag en het afgeleverde vermogen. De computer gebruikt deze waarden, samen met uw leeftijd en gewicht, om een conditiescore te berekenen. Vergelijk uw conditiescores om uw vooruitgang te zien.

Opmerking: Fitness Test-scores mogen alleen worden vergeleken met uw vorige scores en niet met andere gebruikersprofielen. Bij het vergelijken van Fitness Test-scores wijst een toename van uw score op een verbetering van uw conditie.

Een trainingsprogramma starten:

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

   Opmerking: De console zal het gewicht en de leeftijd van de gebruiker vragen voordat de Fitness Test-training wordt gestart.

Pauze/Resultaten/Afkoel-modus

Een training pauzeren:

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

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

   Opmerking: De console zal de training automatisch onderbreken als er gedurende 5 seconden geen TPM-signaal wordt ontvangen.
2. Om uw training voort te zetten drukt u op ENTER/START of begint u te trappen.

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

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

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

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. Ga op het toestel staan.
2. Druk op de PROGRAMS-toets totdat het gewenste Calorie Goal-programma is geselecteerd.
3. Houd de PROGRAMS-toets gedurende 3 seconden ingedrukt.
4. Druk op de toetsen Hoger of Lager voor calorieverbruik of weerstandsniveau om de weergegeven waarde 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.
5. Druk op ENTER/START om de waarde in te stellen en een Calorie Goal-programma te starten.

Instelmodus van de console

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

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

   Opmerking: Druk op PAUSE/STOP om de Instelmodus van de console te verlaten en naar het Opstartscherm terug te keren.
2. Op de console verschijnt het totale aantal bedrijfsuren (TOTAL HOURS) van het toestel.
3. Druk op ENTER/START voor de volgende prompt.
4. Op het consoledisplay verschijnt de prompt 'Firmware Version'.
5. Druk op ENTER/START voor de volgende prompt.
6. Op het consoledisplay verschijnt de prompt BLE VERSION.
7. Druk op ENTER/START voor de volgende prompt.
8. Op het consoledisplay verschijnt de prompt DISCONNECT BLE.

   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/START. De console zal de instellingenmodus van het toestel verlaten en naar het Opstartscherm terugkeren.
9. Druk op ENTER/START voor de volgende prompt.
10. Op het consoledisplay verschijnt de optie UPGRADE BLE NO. Deze optie is alleen bedoeld voor gebruik door onderhoudstechnici.
11. Druk op ENTER/START voor de volgende prompt.
12. Op het consoledisplay verschijnt de optie UPGRADE SOUND NO. Deze optie is alleen bedoeld voor gebruik door onderhoudstechnici.
13. Druk op ENTER/START voor de volgende prompt.
14. Op het consoledisplay verschijnt de optie VIEW ERROR MSG NO. Deze optie is alleen bedoeld voor gebruik door onderhoudstechnici.
15. Druk op ENTER/START voor de volgende prompt.
16. Op het consoledisplay verschijnt de prompt RESET CONSOLE NO.

    Opmerking: Als u de console naar de fabrieksinstellingen wilt resetten, druk dan op de toetsen Hoger/Lager om de optie 'RESET CONSOLE YES' te selecteren en druk op ENTER/START. Schakel het toestel uit wanneer er op de console de prompt 'POWER CYCLE NOW' verschijnt.
17. Druk op de PAUSE/STOP-toets om de Instelmodus van de console te verlaten.

    De console keert terug naar het Opstartscherm.

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

Dagelijks:	Inspecteer het fitnesstoestel voor elk gebruik op loszittende, defecte, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage. Veeg na elke training zweet van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek. Opmerking: Gebruik voor de console niet te veel water.
Wekelijks:	Controleer of de 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. **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: Maak het toestel niet schoon met een oplosmiddel op basis van aardolie of met een reinigingsmiddel voor auto's. Zorg dat de console niet nat wordt.

Vervang 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 gebruikte batterij. Het afdanken moet gebeuren in overeenstemming met de plaatselijke 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

A	Bewegende handgreep, links	L	Onderstel	W	Armaandrijfconstructie
B	Consoleblok (met aerobars)	M	Stelpootje	X	Crankarm
C	Bewegende handgreep, rechts	N	Pedaal	Y	Spanner
D	Crankafdekking	O	Voetsteun	Z	Aandrijfpoelie, onderaan
E	Beschermkap, rechts	P	Wieltje	AA	Ventilatorriem
F	Dop	Q	Been	BB	Montageplaat ventilator
G	Ventilatorbeschermkap, rechts	R	Ventilatorbeschermkap, links	CC	Snelheidssensor (achter de ventilator)
H	Invoegstukken ventilatorblok	S	Ventilatorblok	DD	Aandrijfriem
I	Beschermkap, achteraan	T	Bovenste beschermkap	EE	Aandrijfpoelie, bovenaan
J	Railconstructie	U	Beschermkap, rechts		
K	Transportwiel	V	Netsnoer		

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 aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden gekrompen of doorgesneden zijn.
	Controleer of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Wisselstroomadapter	Zoek naar zichtbare tekenen dat de wisselstroomadapter gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de wisselstroomadapter, 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.
Geen reactie van de console wanneer er een toets wordt ingedrukt	Blok met consoletoetsen	Probeer andere toetsen om een reactie van de console te verkrijgen.
	Controleer de integriteit van de datakabel van het blok met consoletoetsen naar de console	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden 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 of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Controleer het blok met consoletoetsen	Zoek naar zichtbare tekenen dat het blok met consoletoetsen anderszins beschadigd is. Vervang het blok met consoletoetsen, indien beschadigd.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Geen weergave van snelheid/toerental	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden 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.
	Elektronica van de console	Als uit tests blijkt dat er geen andere problemen zijn, neem dan contact op met uw lokale distributeur.

Het toestel werkt, maar de telemetrische hartslagmeting wordt niet weergegeven	Borstband	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.
	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.
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 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.
	Reset het toestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
	Controleer de positie van de magneet (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De magneet moet op de poelie bevestigd zijn.
	Controleer de snelheidssensor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De snelheidssensor moet gelijk worden gezet met de magneet en met de datakabel worden verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
De pedalen bewegen niet	Pedaallocaties	De pedalen zijn mogelijk geblokkeerd ('bottomed out'). Neem de vaste handgrepen stevig beet en zet uw gewicht op de hiel van de hoogste voet. Blijf de vaste handgrepen stevig vasthouden en leun voorzichtig naar achteren om nog meer gewicht op de hiel te zetten. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, kunt u uw beoogde training hervatten.
De ventilator draait niet	Controleer of de ventilator niet geblokkeerd is	Vuil van de ventilator verwijderen. Zorg dat u de handgrepen, de benen of de pedalen niet beweegt. ⚠ **Denk eraan dat de ventilator, de handgrepen, de benen en de pedalen met elkaar zijn verbonden en dat al deze delen bewegen wanneer een van de delen wordt bewogen.** Maak indien nodig de beschermkappen los om het verwijderen van het vuil te vergemakkelijken. Gebruik het toestel niet totdat de beschermkappen opnieuw zijn aangebracht.
Het toestel schommelt/staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de 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.
Losse voetpedalen/toestel moeilijk te bedienen	Montagemateriaal	Draai al het montagemateriaal op de pedaalarmen en de handgreeparmen stevig aan.
Schurend geluid aan de buitenkant van de beschermkappen tijdens de werking	Doppen	Maak de doppen op de crankarmen een beetje losser

Metalen schurend geluid aan de binnenkant van de beschermkappen tijdens de werking	Rembeugel	De rembeugel moet worden afgestemd. Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Het toestel lijkt de pedalen tijdens de werking eventjes vrij te maken	Band glijdt weg	Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De trainingsresultaten worden niet gesynchroniseerd met het Bluetooth®-apparaat	Huidige consolemodus	De machine moet in stand-bymodus staan om te synchroniseren. Druk op de PAUSE/STOP-knop totdat het 'AAN DE SLAG'-scherm wordt weergegeven.
	Totale trainingsduur	Een training moet langer duren dan 1 minuut om door de console te worden opgeslagen en gepost.
	Fitnesstoestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
	Bluetooth®-apparaat	Controleer uw apparaat om er zeker van te zijn dat de draadloze Bluetooth®-functie is ingeschakeld.
	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

Snack nr. 1

Middagmaal

Snack nr. 2

Avondmaal

Ontbijtopties	Fruit	Slimme koolhydraten	Eiwitten/Vet
Havermout met fruit en noten Kook havermoutvlokken in water. Voeg er fruit, noten, melk, kaneel en honing aan toe.	Bessen of banaan	Havermoutvlokken (voor normale of snelle bereiding)	Noten en melk
Muffin met eieren Kook de eieren. Toast brood en beleg met 1 plak kaas, 1 plak ham en tomaat.	Tomaat	Engelse muffin of sandwichsnétjes	Eieren, ham en kaas
Yogurt Power Parfait Voeg fruit toe aan uw yoghurt. Bestrooi met 1 portie noten, 10-15 ml tarwekiemen of gemalen lijnzaad, 15 ml haver en kaneel.	Gehakt fruit naar keuze	Haver, tarwekiemen en gemalen lijnzaad	Natuurlijke, vetvrije Griekse yoghurt en noten
On the Go PB & Apple Sandwich Toast brood. Besmeer met pindakaas, dunne schijfjes van een halve appel en 5 ml (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 30 ml 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	Entrecote	Maïstortilla's	Salade
Volkoren pasta met garnalen of witte bonen 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 218 °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	30 ml 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:

- 118 ml (1/2 kop) vetarm ijs
- 1 zakje gebakken chips
- 118 ml wijn of 355 ml licht bier
- 710 ml (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	118 ml (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 158 ml (2/3 kop) bonen of linzen* 237 ml (1 kop) Griekse yoghurt* 42,5 g kaas*	1 ei 85 g kip, vis of mager vlees 118 ml (1/2 kop) bonen of linzen* 118 ml (1/2 kop) Griekse yoghurt* 42,5 g kaas*
GEZONDE VETTEN	
30 ml (2 soeplepels) pindakaas of notenboter* 10 ml (2 soeplepels) olijf-, lijnzaad- of walnotenolie 59 ml (1/4 kop) noten 1/3 middelgrote avocado	15 ml (1 soeplepels) pindakaas of notenboter* 5 ml (1 soeplepels) olijf-, lijnzaad- of walnotenolie 30 ml (1/8 kop) of 30 ml (2 soeplepels) noten (ca. 15 amandelen) 1/4 middelgrote avocado
SLIMME KOOLHYDRATEN	
237 ml (1 kop) gekookte granen (59 ml / 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	118 ml (1/2 kop) gekookte granen (59 ml / 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) 237 ml (1 kop) bessen of gehakt fruit 59 ml (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 118 ml (1/2 kop)	
473 ml (2 kopjes) spinazie of sla = 2 holle handen 237 ml (1 kop) rauwe groenten 118 ml (1/2 kop) gekookte groenten 177 ml zoutarm groentesap	
OPTIONELE BELONINGEN	
118 ml (1/2 kop) vetarm ijs 1 zakje gebakken chips 28 g donkere chocolade 118 ml wijn of 355 ml licht bier 710 ml (3 kopjes) lichte popcorn (zonder olie)	

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

237 ml (1 kop) = baseball

118 ml (1/2 kop) = lichtpeertje

30 ml (2 soeplepels) = golfbal

59 ml (1/4 kop) noten = doosje pepermuntjes

85 g kip of vlees = kaartspel

1 middelgrote aardappel = computermuis

1 middelgroot stuk fruit = tennisbal

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. Aangezien 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

8013454.111516.A