

BOWFLEX™ BXT226

MONTAGE-/GEBRUIKERSHANDLEIDING



Dit product voldoet aan de
geldende CE-eisen.

Welkom op het fitnessstoestel Bowflex™ BXT226!

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

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

Met sportieve groeten,
De Bowflex-familie

Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Opstart/Stand-by-modus	40
Waarschuwingsslevers en serienummer	6	Initiële installatie	40
Instructies i.v.m. de aarding	7	Gebruikersprofielen	40
Noodstopprocedure	7	Trainingsprogramma's	41
Specificaties / Voorafgaand aan de montage	8	Pauzeren of stoppen	44
Onderdelen	9	Training voltooid / Resultaten	45
Montagemateriaal / Gereedschap	10	Conditie-score display	45
Montage	10	Beloningen	47
Verplaatsen en opslaan van het toestel	20	Instellingenmodus toestel	48
Het toestel uitklappen	22	Onderhoud	49
Het toestel nivelleren	23	Centreren van de loopband	50
Kenmerken	24	Smeren van de loopband	51
Connectiviteit met de fitness-app	29	Onderhoudsonderdelen	53
Fitness Basics	32	Problemen oplossen	55
Bedieningen	39	Gids voor gewichtsverlies	58
Vóór u van start gaat	39		

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

Serienummer _____ **Datum van aankoop** _____

Neem contact op met uw lokale distributeur om uw productgarantie te registreren.

Voor meer informatie over uw productgarantie of als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale distributeur. Uw lokale distributeur kunt u hier vinden: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | Gedrukt in China | © 2017 Nautilus, Inc. | Bowflex, het B-logo, Results Series, Nautilus, en Schwinn zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven door Nautilus, Inc. die zijn geregistreerd of anderszins zijn beschermd door het gemeen recht in de Verenigde Staten en andere landen. Polar®, OwnCode®, Under Armour®, Android™, Google Play™ en Nut Thins® zijn handelsmerken van hun respectieve rechthebbenden. App Store is een dienstenmerk van Apple Inc. Het Bluetooth®-woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Nautilus, Inc. gebeurt onder licentie.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

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



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

Neem de volgende waarschuwingen in acht:



Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel.

Lees aandachtig de montage- en gebruikershandleiding.



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



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



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

- Houd omstanders en kinderen altijd uit de buurt van het product dat u aan het monteren bent.
- Sluit het toestel niet op het elektriciteitsnet aan totdat u dit gevraagd wordt.
- Het toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u onderdelen installeert of verwijdt.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, loszittende onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Niet geschikt voor gebruik door personen met een medische aandoening die de veilige werking van de loopband 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 deze loopband nooit wanneer de ventilatieopeningen geblokkeerd zijn. 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 reserveonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele reserveonderdelen en montagemateriaal van Nautilus. Als u geen originele reserveonderdelen gebruikt, dan kan dit een risico inhouden voor de gebruikers, het toestel verhinderen om correct te werken en de garantie ongeldig maken.
- Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de handleiding.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Voer alle montagestappen in de opgegeven volgorde uit. Verkeerde montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact (raadpleeg Instructies i.v.m. aarding).
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen of hete oppervlakken.
- Gebruik het toestel niet in een ruimte waar spuitbussen worden gebruikt.
- Om het toestel uit te schakelen zet u alle bedieningen op de UIT-stand en verwijdt u daarna de stekker uit het stopcontact.
- BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN.

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



Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.

Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale distributeur om de klevers te vervangen.

⚠ GEVAAR

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

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit toestel. Bewegende onderdelen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, het stopcontact, loszittende onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Maximale gebruikersgewicht: 170 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Draag geen loszittende kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Plaats uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende onderdelen van het trainingstoestel.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen tijdens het gebruik van dit toestel. Gebruik het toestel niet met blote voeten of alleen met sokken.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel. Gebruik de meegeleverde opstapplatformen voor stabiliteit voordat u op de bewegende band begint te lopen.
- Om letsel te voorkomen gaat u op de opstapplatformen staan voordat u het toestel start of een training beëindigt. Stap niet van het toestel af door op de bewegende loopband te gaan staan en achteraan van het toestel af te stappen.
- Bij onderhoud zorgt u ervoor dat het toestel niet meer op het elektriciteitsnet is aangesloten.
- Gebruik het product niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
- Houd ten minste 0,6 m langs beide kanten van het toestel vrij, en 2 m achter het toestel. 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.
- Lees en test de noodstopprocedure alvorens het toestel te gebruiken.
- Houd de loopband schoon en droog.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Ga niet op het motorpaneel of het voorste bekledingspaneel van het toestel staan.
- Houd het stroomsnoer altijd uit de buurt van een warmtebron of van hete oppervlakken.
- Dit toestel moet op een geschikt en afzonderlijk elektrisch circuit worden aangesloten. Op dit circuit mogen geen andere toestellen worden aangesloten.
- Sluit het netsnoer altijd aan op een circuit dat geschikt is voor 15 ampère en waarop geen andere toestellen zijn aangesloten.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact. Raadpleeg hiervoor een erkend elektricien.
- Gebruik het toestel niet in een ruimte waar spuitbussen worden gebruikt.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistof met de elektronische regeleenheid in aanraking komt. Als dit toch gebeurt, dan moet een erkend technicus de regeleenheid nakijken en testen voordat hij opnieuw kan worden gebruikt.
- De elektrische bedrading van de ruimte waar het toestel zal worden gebruikt, moet voldoen aan de geldende lokale en provinciale eisen.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en hellingsveranderingen van de loopband verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.

- Een toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u onderdelen installeert of verwijdt.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door personen met een verminderd lichamelijk, gevoels- of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van, of nadat men is geïnstrueerd over het gebruik van het toestel door, iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Houd kinderen onder de leeftijd van 14 jaar uit de buurt van dit toestel.

Waarschuingsklevers en Serienummer

WAARSCHUWING: houd jonge kinderen te allen tijde uit de buurt van dit toestel. Contact met het bewegende oppervlak kan ernstige brandwonden door wrijving veroorzaken.



WAARSCHUWING!

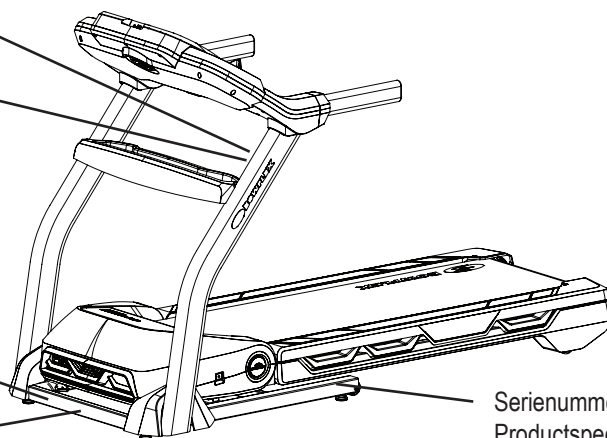
GEVAARLIJKE SPANNING.

- Contact kan een elektrische schok of brandwonden veroorzaken.
- Schakel de netspanning uit en beveilig het opnieuw inschakelen van de stroom voordat u onderhoud aan het toestel uitvoert.



WAARSCHUWING!

- Bewegende onderdelen kunnen lichaamsdelen verpletteren en snijden.
- Verwijder de beschermkappen niet.
- Schakel de netspanning uit voordat u onderhoud aan het toestel uitvoert.



Serienummer en
Productspecificaties

Instructies i.v.m. de aarding

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

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

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

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

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

Noodstopprocedure

De loopband is uitgerust met een veiligheidssleutel. Deze sleutel kan u voor ernstige verwondingen behoeden en voorkomen dat kinderen met het toestel spelen en/of erop gewond raken. Zolang de veiligheidssleutel niet correct in het slot zit, kan de band niet worden gestart.

⚠ Bevestig de veiligheidssleutelclip altijd aan uw kleding terwijl u aan het trainen bent.

Verwijder de veiligheidssleutel tijdens het gebruik van het toestel alleen in een noodgeval. Wanneer de sleutel wordt verwijderd terwijl het toestel in werking is, zal de loopband snel stoppen. Dit kan evenwichtsverlies en mogelijk letsel veroorzaken.

Verwijder altijd de veiligheidssleutel en haal de stekker uit het stopcontact en de stroomingang om het toestel veilig op te slaan en de werking van het toestel zonder toezicht te voorkomen. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

Op de console verschijnt 'ERROR SAFETY KEY' (Fout veiligheidssleutel), gevolgd door 'INSERT SAFETY KEY' (Veiligheidssleutel invoeren) bij het ontbreken van de veiligheidssleutel. De loopband zal geen training starten, of een actieve training beëindigen en wissen, wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd. Controleer of de veiligheidssleutel correct op de console is aangesloten.

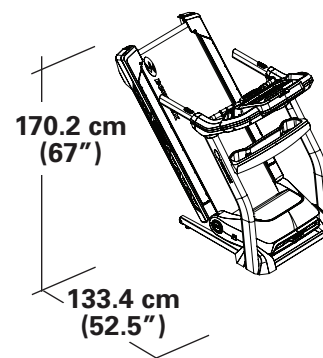
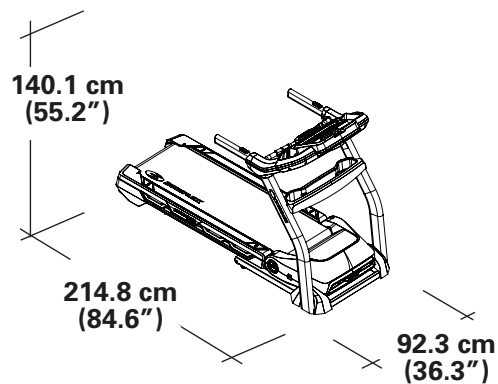
Specificaties / Voorafgaand aan de montage

Maximaal gebruikersgewicht:	170 kg
Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel:	20 988 cm ²
Maximale hellingshoogte van het loopvlak:	40,6 cm
Gewicht van het toestel:	137,9 kg

Stroomvoorziening:

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

Geluidsemissie: Minder dan 70 db gemiddeld zonder belasting. De geluidsemissie onder belasting is hoger dan zonder belasting.



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

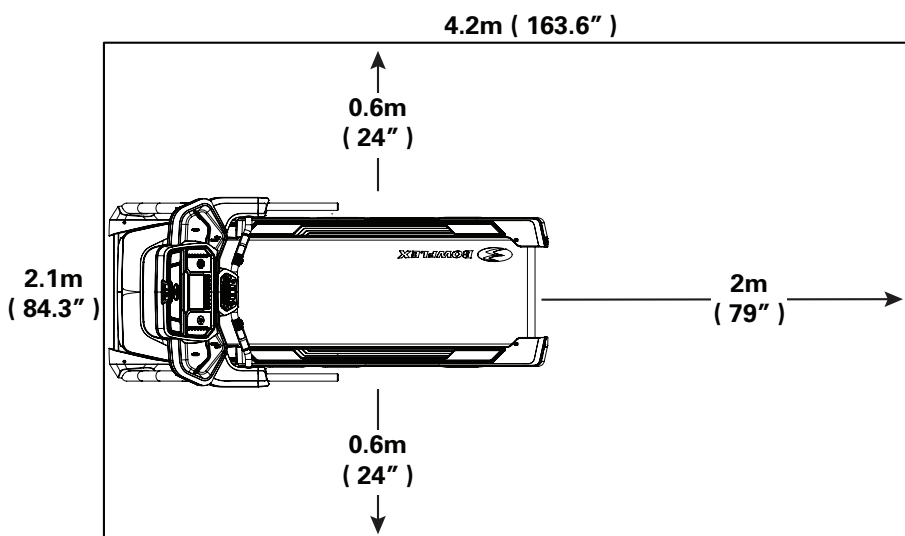
Voorafgaand aan de montage

Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van ten minste 218,7 cm x 415,3 cm. Zorg dat de trainingsruimte die u voorziet, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van het toestel.

Basisprincipes bij het monteren

Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

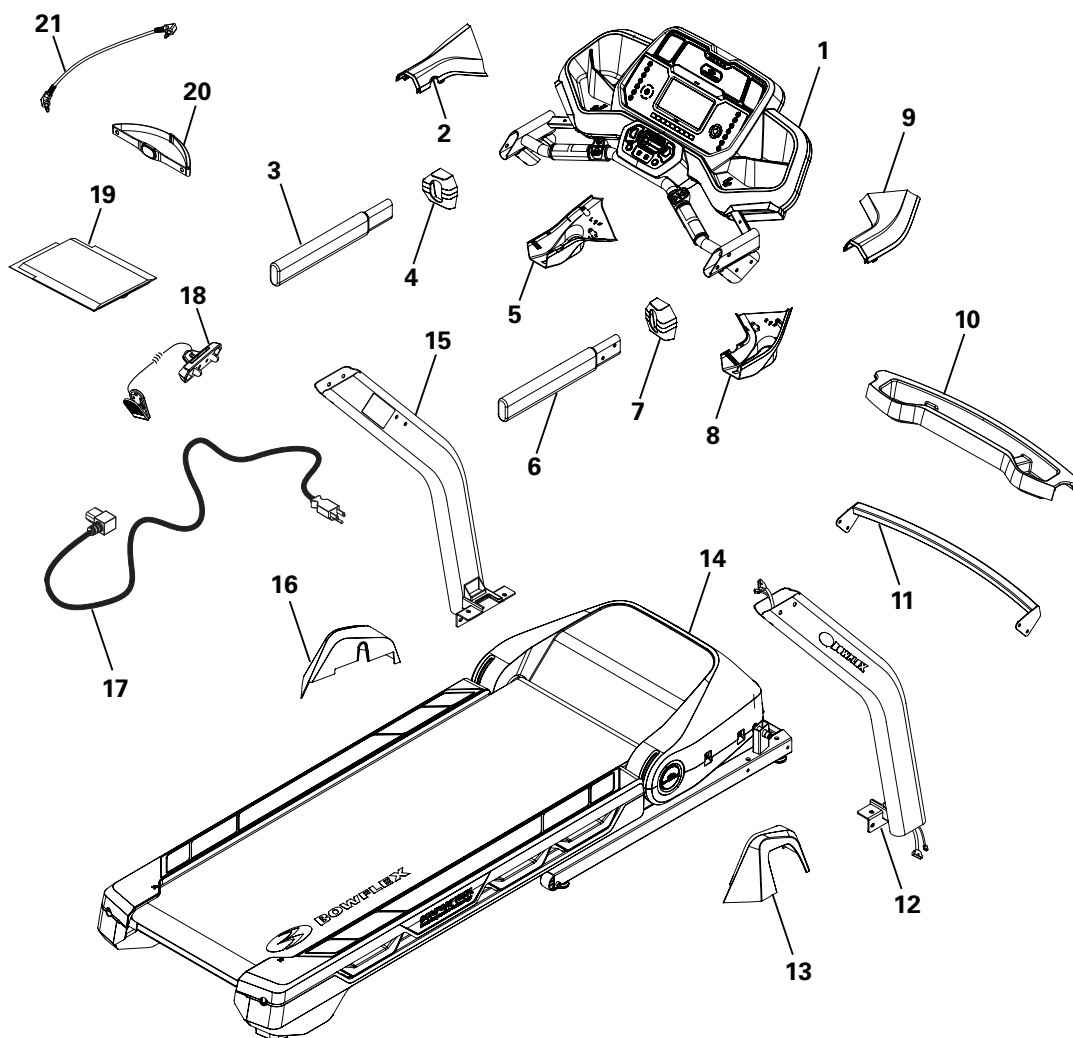
- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagestap.
- Met behulp van de aanbevolen moersleutels draait u de bouten en moeren naar rechts (met de klok mee) om aan te spannen en naar links (tegen de klok in) om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



Toestelmat

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

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

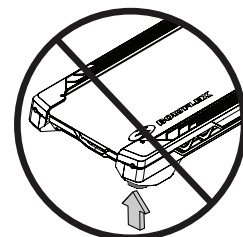


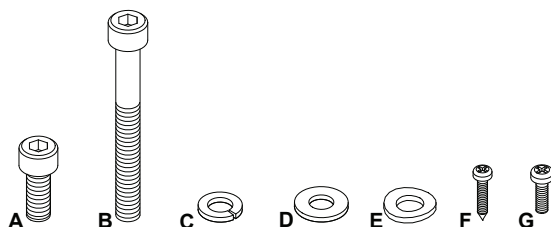
Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Consoleblok	12	1	Verticaal steunprofiel, rechts
2	1	Afdekkap bovenste verbindingstuk, links	13	1	Beschermkap toestelvoet, rechts
3	2	Handgreep, links	14	1	Toestelvoet
4	1	Afsluitdop van de afdekkap van het verbindingstuk, links	15	1	Verticaal steunprofiel, links
5	1	Afdekkap onderste verbindingstuk, links	16	1	Beschermkap toestelvoet, links
6	1	Handgreep, rechts	17	1	Netsnoer
7	1	Afsluitdop van de afdekkap van het verbindingstuk, rechts	18	1	Veiligheidssleutel
8	1	Afdekkap onderste verbindingstuk, rechts	19	1	Documentenset / Montagekaart
9	1	Afdekkap bovenste verbindingstuk, rechts	20	1	Hartslagriem
10	1	Houder	21	1	Mediakabel
11	1	Dwarsstang			



Snij de transportstrap (*) of de transportbandjes (**) rond de loopband NIET door totdat u dat gevraagd wordt.

Neem bij het verplaatsen van het loopvlak de zijkanten ervan vast. Duw niet op de ontgrendelingsknop van het loopvlak. Bij het indrukken van deze knop wordt de vergrendeling van het hydraulische tilmechanisme losgezet.





Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	22	Cilinderkopinbusbout, M8x1.25x20 Zwart	E	6	Verende sluitring, M8x18 Zwart
B	4	Cilinderkopinbusbout, M8x1.25x70 Zwart	F	4	Cilinderkruiskopschroef, M3.9x16 Zwart
C	26	Borgring, M8x18 Zwart	G	2	Cilinderkruiskopschroef, M5x10 Zwart
D	20	Vlakke sluitring, M8x18 Zwart			

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

Gereedschap

Meegeleverd



6 mm



#2

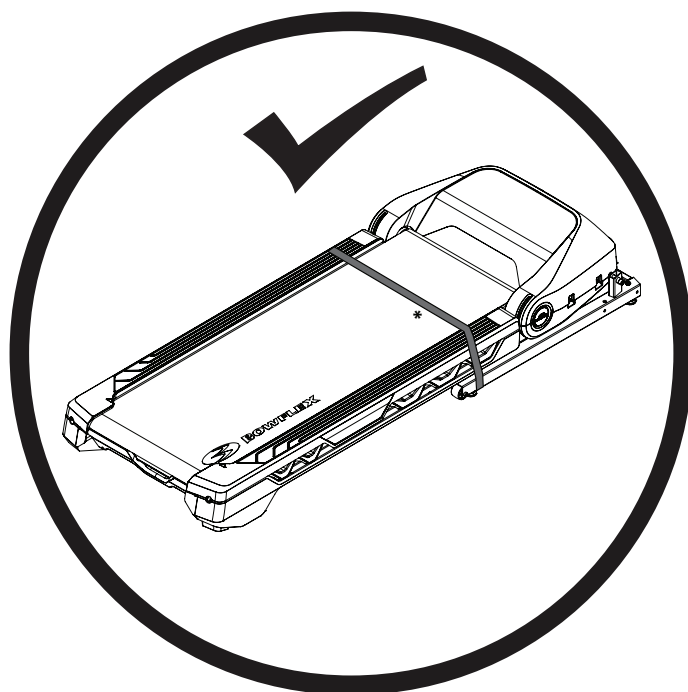
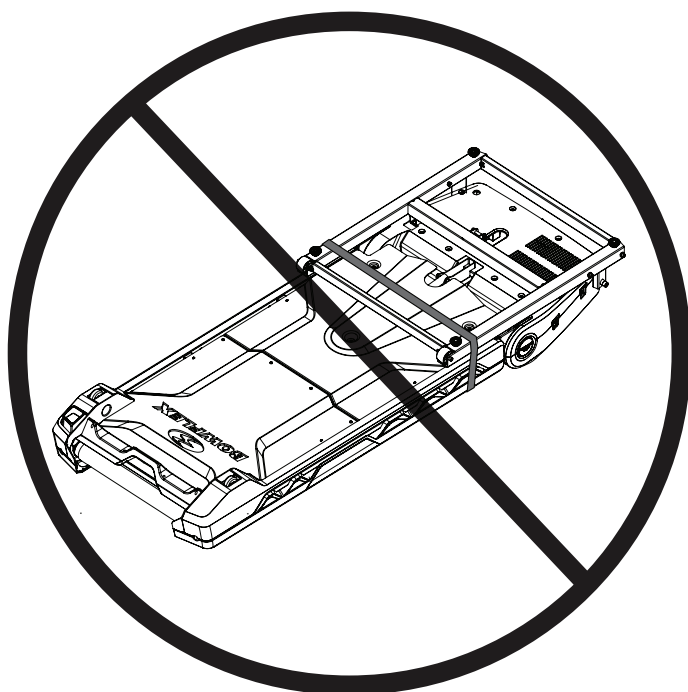
Niet meegeleverd



(aanbevolen)

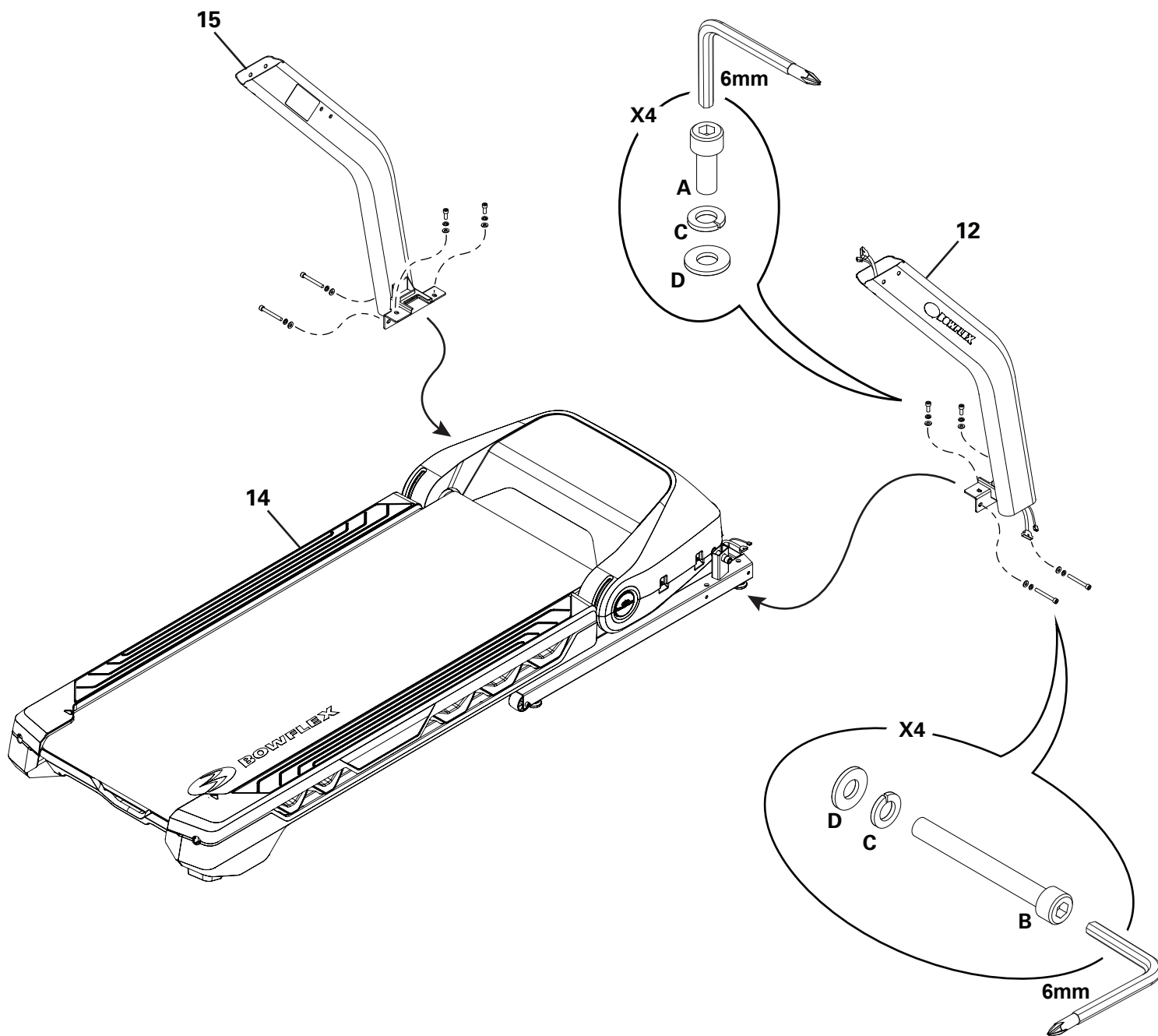
⚠ WAARSCHUWING

Snijd de transportstrap rond de toestelvoet NIET door totdat het toestel, met de bovenkant omhoog gericht zoals afgebeeld, in de ruimte staat waar het zal worden gebruikt.



1. Sluit de kabels aan en bevestig de verticale steunprofielen aan het gemonteerde frame

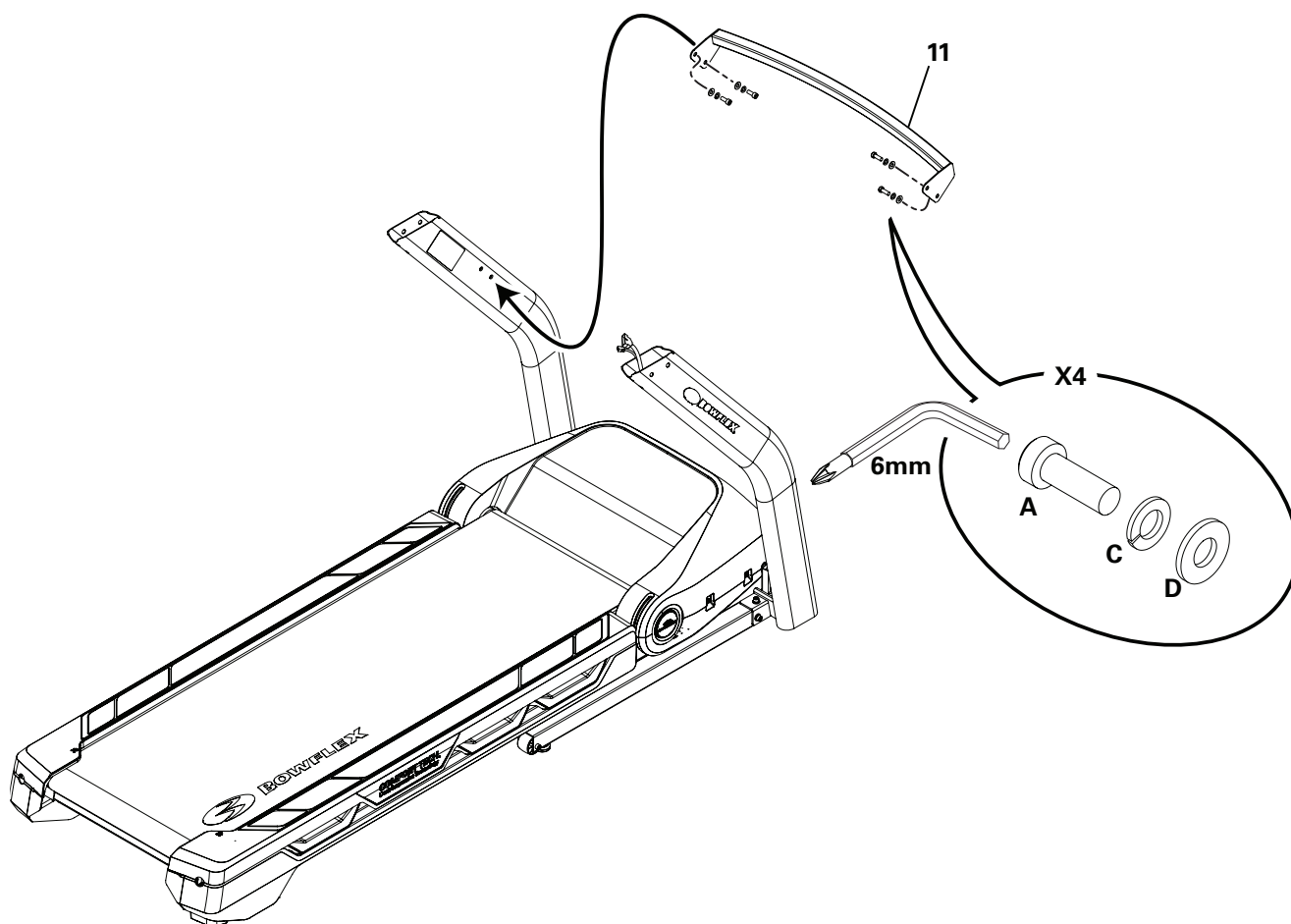
Opmerking: Plooi de kabels niet. Draai het montagemateriaal niet volledig aan totdat u dit gevraagd wordt.



2. Bevestig de dwarsstang aan de frameconstructie

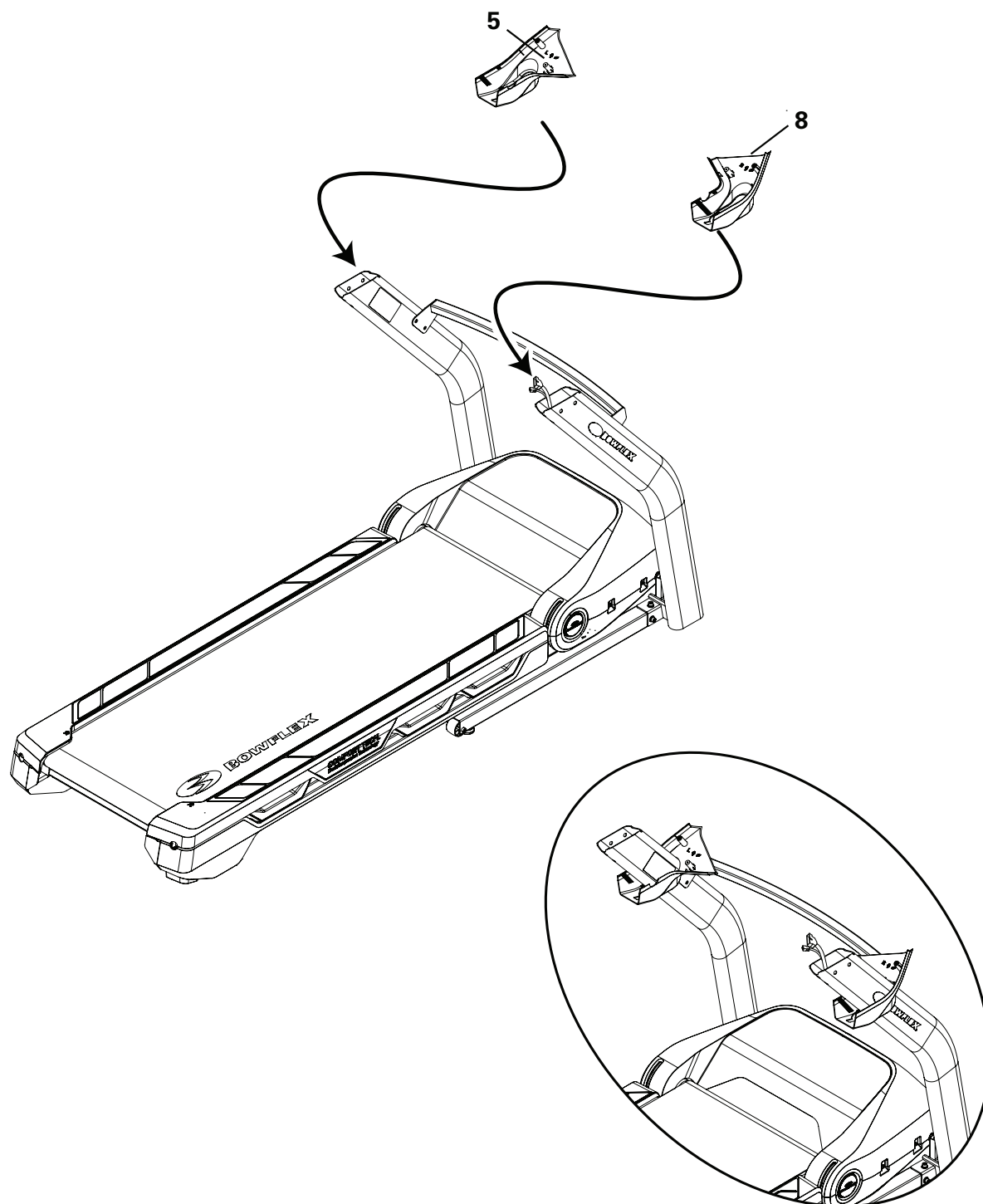
Opmerking: Plooi de kabels niet. Draai het montagemateriaal niet volledig aan totdat u dit gevraagd wordt.

Een zelfklever met de letter ('R') werd aangebracht op de rechterkant van dit onderdeel om de montage te vergemakkelijken.



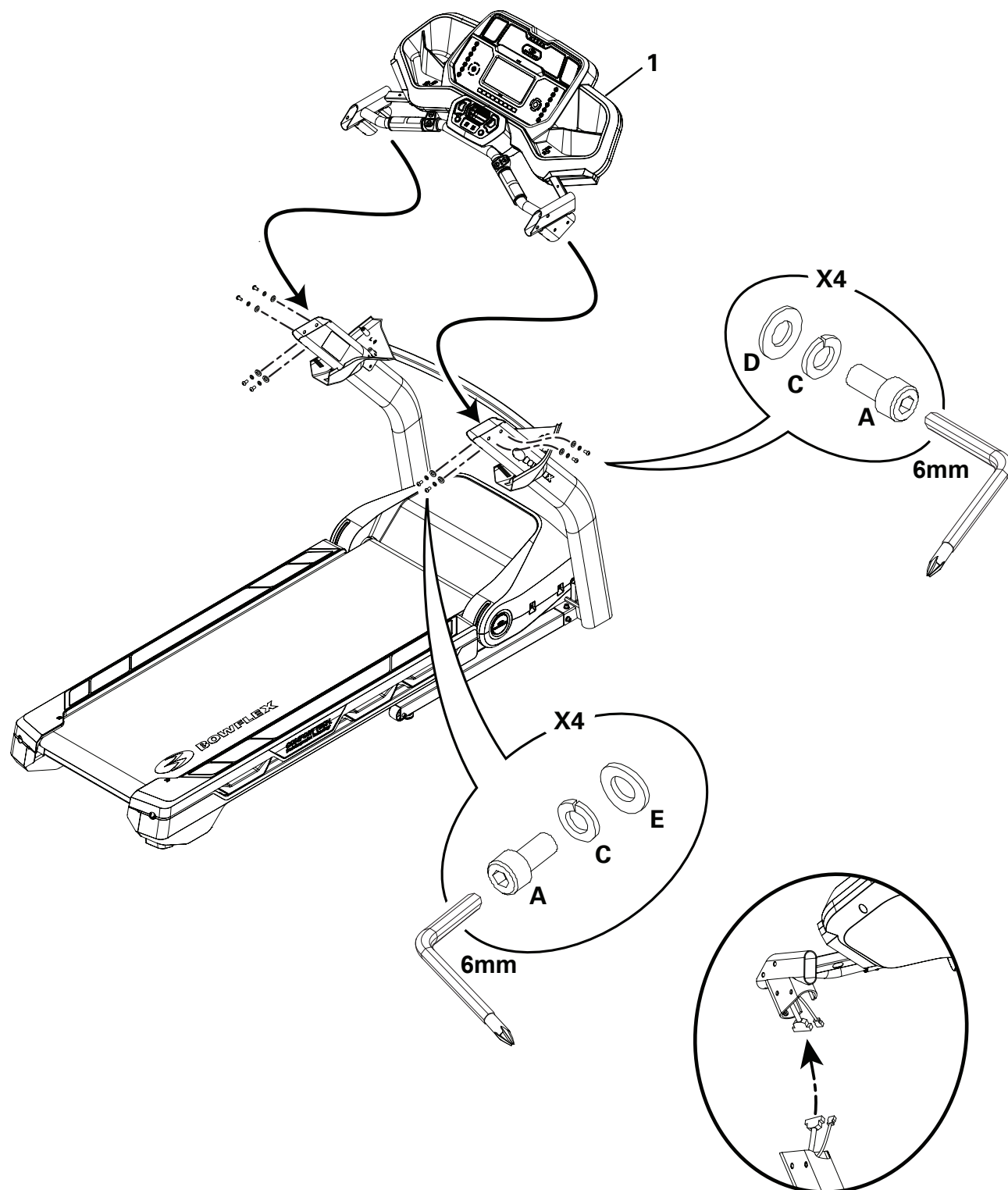
3. Plaats de afdekkappen van het onderste verbindingstuk op de verticale steunprofielen

Opmerking: Laat de consolekabels niet in het rechtse verticale steunprofiel vallen.



4. Sluit de kabels aan en bevestig de afdekkappen van het onderste verbindingstuk en het consoleblok

Opmerking: Plooi de kabels niet. Draai het montagemateriaal niet volledig aan totdat u dit gevraagd wordt.



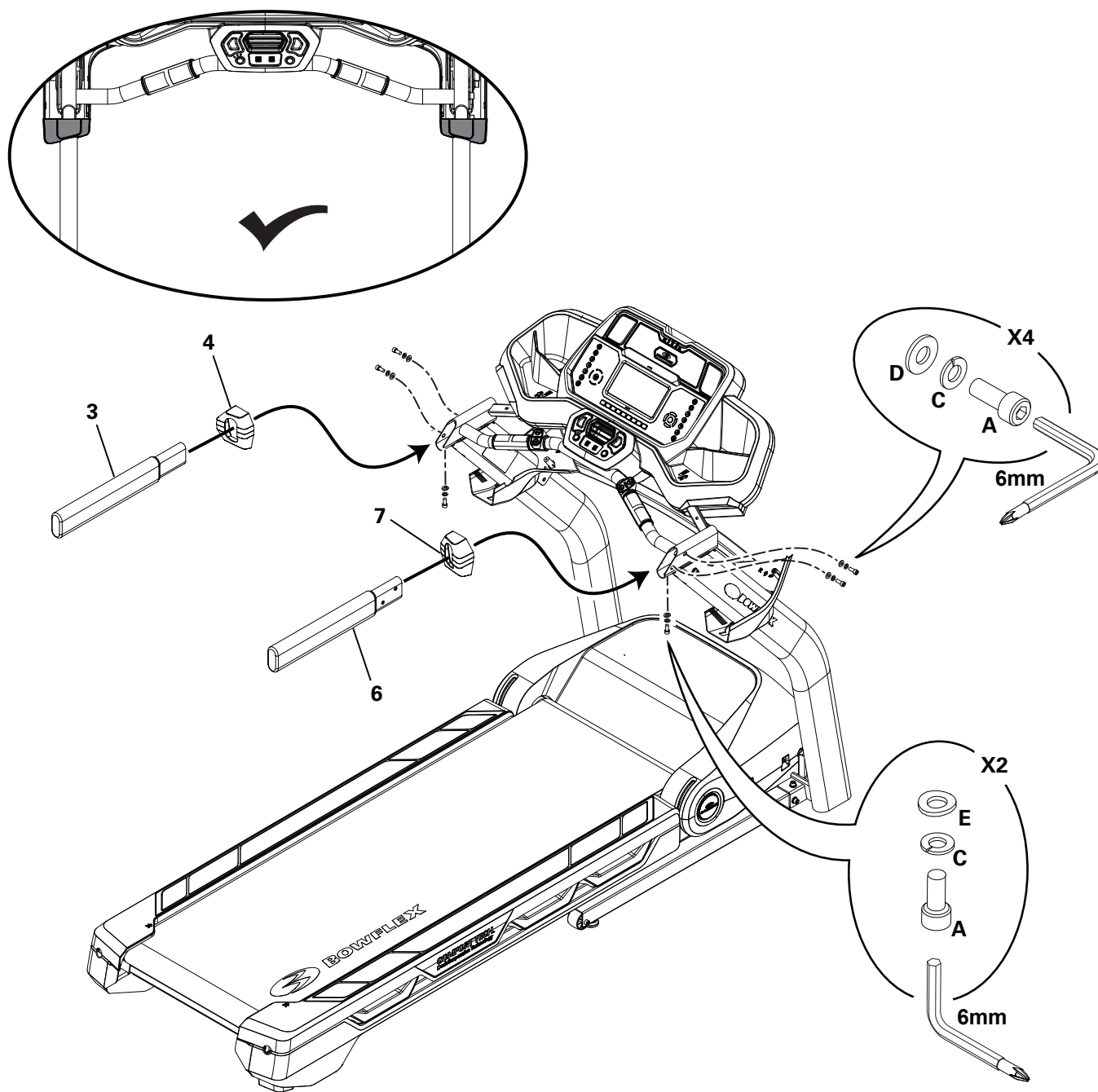
5. Draai al het montagemateriaal uit de vorige stappen volledig aan

Opmerking: Plooi de kabels niet.

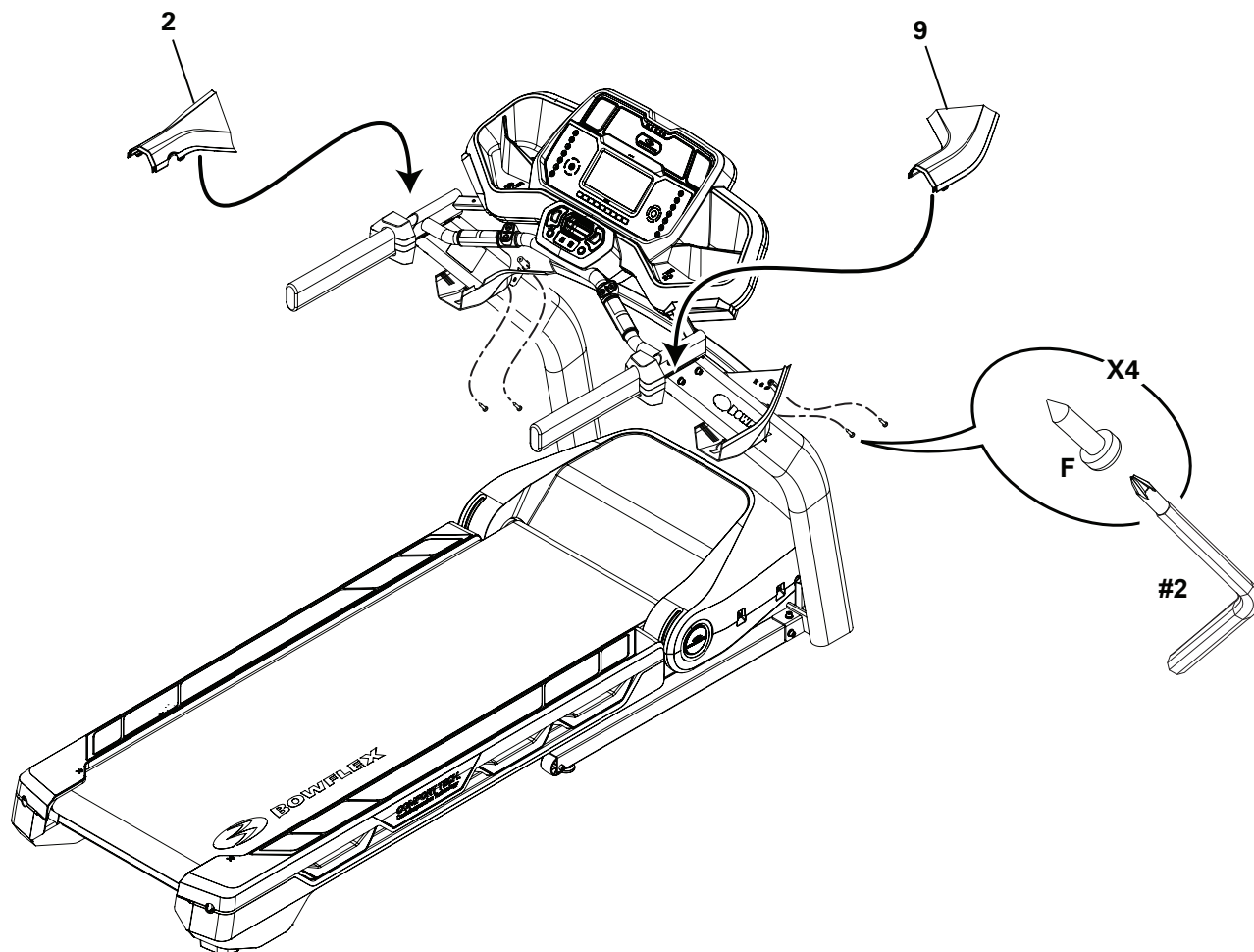


6. Bevestig de zijhandgrepen door de afsluitdoppen van de afdekkap van het verbindingstuk aan de frameconstructie

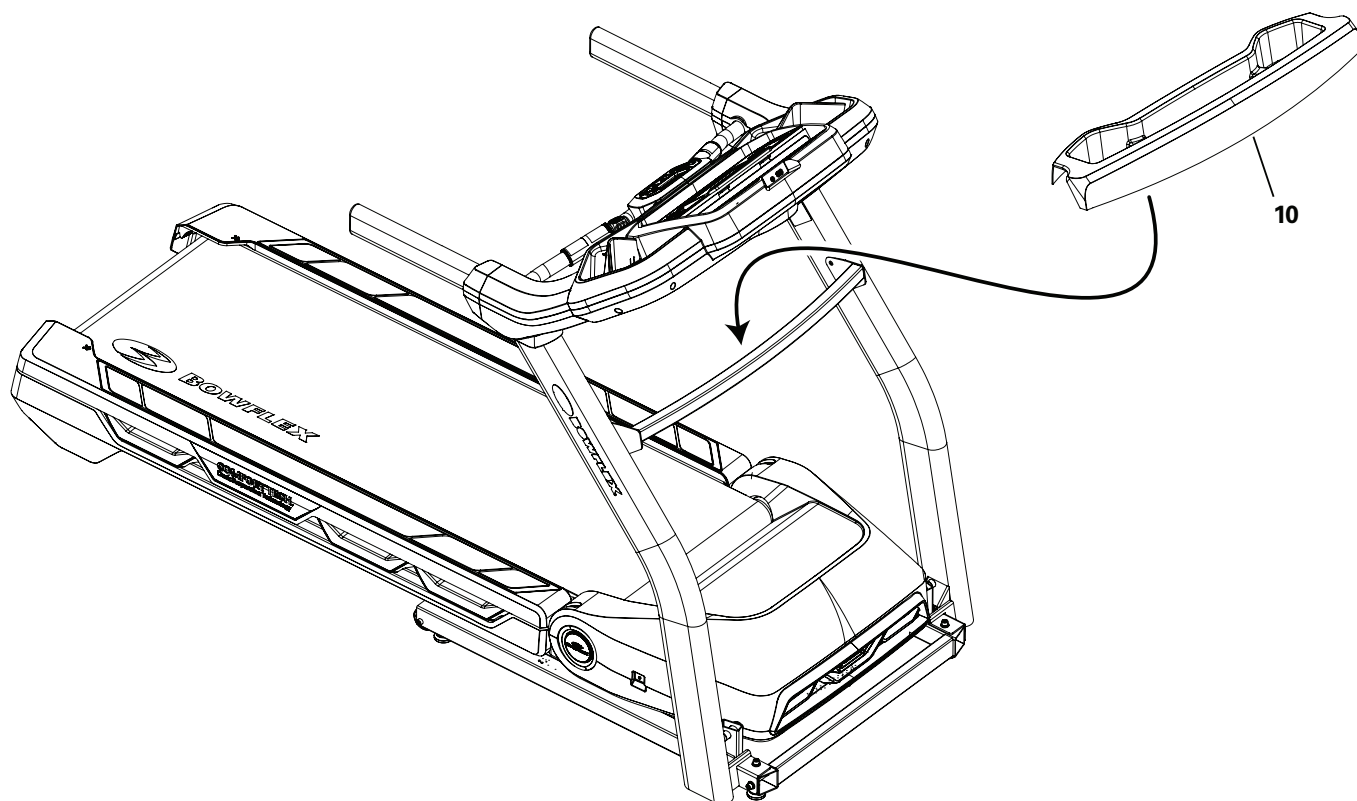
Opmerking: Plooi de kabels niet. Alle rechtse en linkse onderdelen zijn gemarkeerd met een ('R') of een ('L') om de montage te vergemakkelijken.



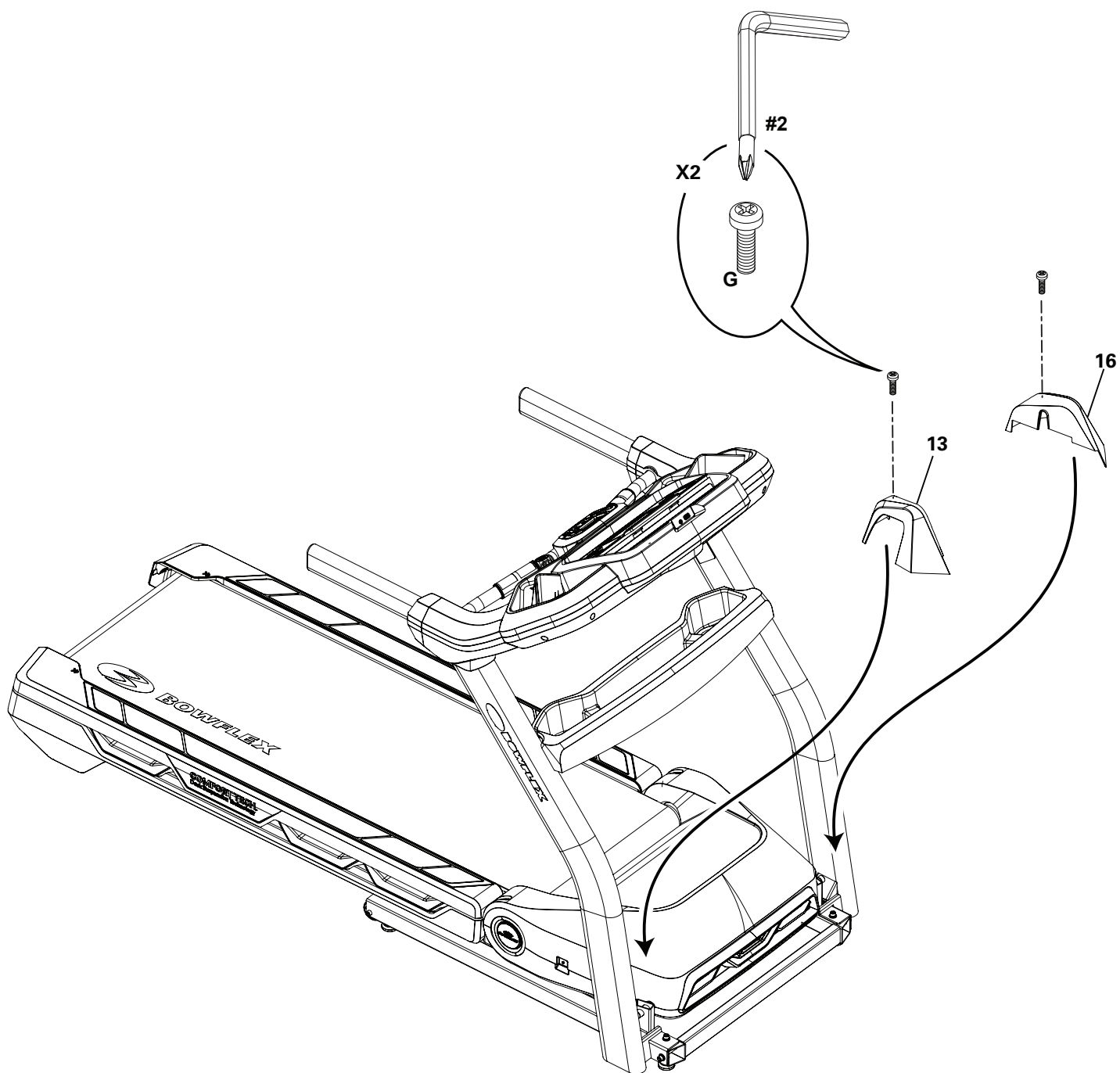
7. Klik de afdekkappen van de bovenste en onderste verbindingstukken vast en bevestig ze met montage materiaal aan de frameconstructie



8. Draai al het montagemateriaal uit de vorige stappen aan en bevestig de dwarsstanghouder aan de frameconstructie



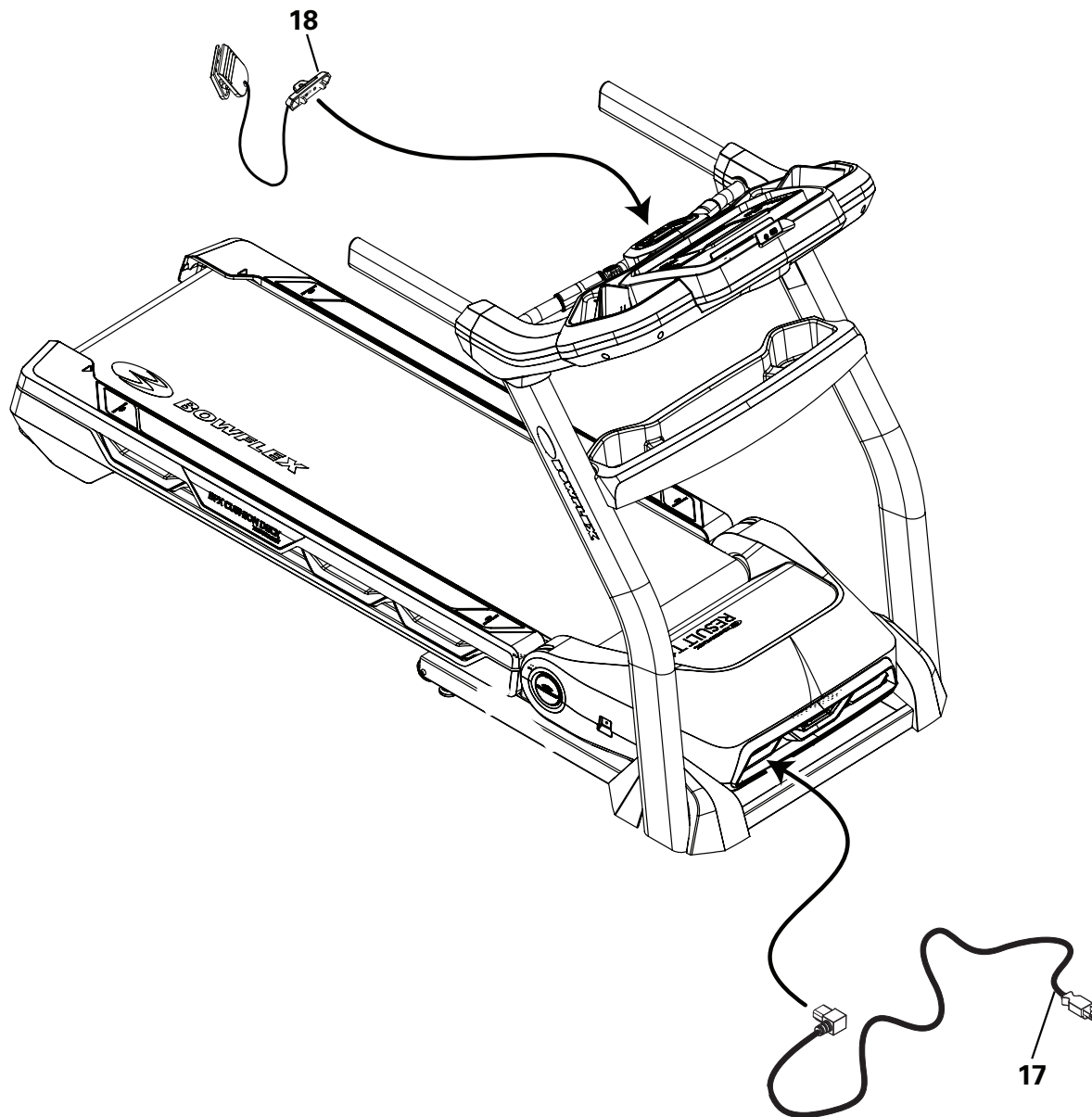
9. Bevestig de beschermkappen van de toestelvoet aan de frameconstructie



10. Sluit het netsnoer en de veiligheidssleutel op de frameconstructie aan

! Sluit dit toestel alleen aan op een correct geaard stopcontact (raadpleeg Instructies i.v.m. aarding).
Zorg dat het product wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Gebruik de juiste adapter die bij dit product is meegeleverd.

Opmerking: Als u klaar bent om het toestel te gebruiken, zorg er dan voor dat u de aan/uit-schakelaar inschakelt.



11. Laatste controle

Zorg ervoor dat al het montagemateriaal goed vastzit en dat de onderdelen correct gemonteerd zijn.

Opmerking: Verwijder een eventueel beschermend plastic laagje van het scherm van de console.

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.

Verplaatsen en opslaan van het toestel

! Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst. Wees voorzichtig bij het verplaatsen van het toestel. De loopband is zwaar en kan lastig te manoeuvreren zijn. Probeer of u het toestel met uw eigen kracht kunt verplaatsen. Roep indien nodig de hulp van een tweede persoon in.

1. Controleer of de instelling van de helling van het loopvlak op '1' staat voordat u het toestel verplaatst. Stel indien nodig de helling in op '1'.

! Zorg dat de ruimte onder het toestel vrij is voordat u de helling van het loopvlak aanpast. Laat het loopvlak na elke training volledig zakken.

2. Verwijder de veiligheidssleutel en bewaar deze op een veilige plaats.

! Wanneer het toestel niet in gebruik is, verwijdt u de veiligheidssleutel en bewaart u deze buiten het bereik van kinderen.

3. Controleer of de aan/uit-schakelaar is uitgeschakeld en het netsnoer is losgekoppeld.

4. U moet de loopband openvouwen voordat u hem verplaatst. Verplaats de loopband nooit wanneer hij niet is opgevouwen.

! Verplaats het toestel nooit wanneer het loopvlak niet is opgevouwen. Draaiende of bewegende onderdelen kunnen lichaamsdelen klemmen, wat kan leiden tot lichamelijk letsel.

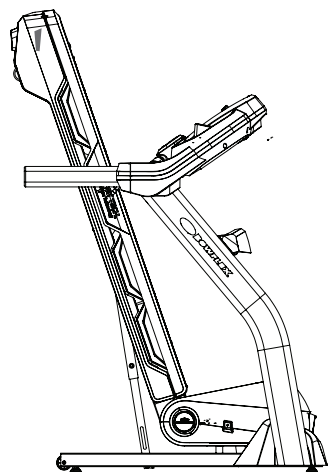
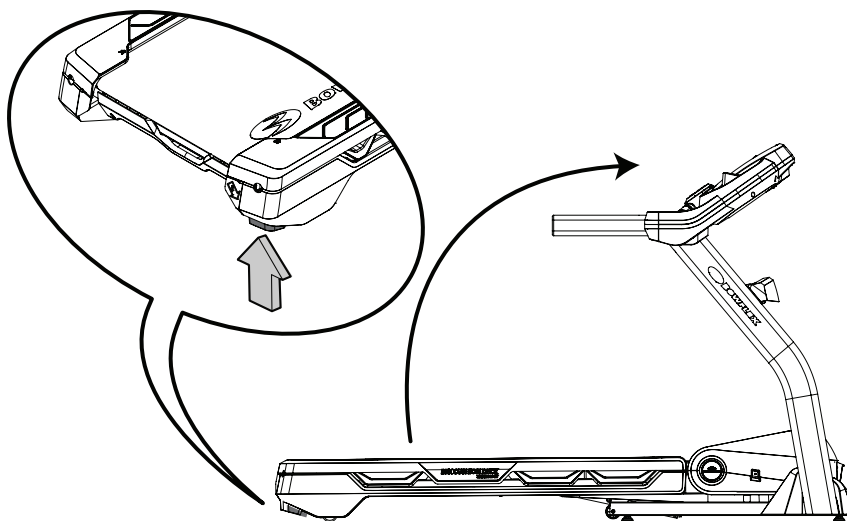
5. Voorzie een veilige ruimte rond, op en boven uw loopband. Zorg dat er niets kan worden gemorst of een blokkering veroorzaken in de volledig opgevouwen stand.

! Voorzie voldoende ruimte in de hoogte voor wanneer het loopvlak omhoog wordt gezet.

6. Houd met uw rechterhand de ontgrendelingsknop van het loopvlak ingedrukt. Til het loopvlak volledig op met behulp van de draaggreep onder de achterkant van de loopband en schakel het hydraulische tilmechanisme in. De ontgrendelingsknop van het loopvlak kan worden losgelaten wanneer het loopvlak ongeveer 25,4 cm is verplaatst. Zorg dat het hydraulische tilmechanisme correct vergrendeld is.

! Pas geschikte veiligheidsvoorzieningen en tiltechnieken toe. Buig uw knieën en ellebogen, houd uw rug recht en til het loopvlak op met beide armen tegelijk. Probeer of u het loopvlak met uw eigen kracht kunt optillen totdat de vergrendeling kan worden ingeschakeld. Roep indien nodig de hulp van een tweede persoon in.

Til het toestel niet op aan de loopband of de achterste rol. Deze onderdelen kunnen niet worden vastgezet en kunnen dus plots bewegen. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.



7. Controleer of de vergrendeling is ingeschakeld. Trek het loopvlak voorzichtig naar achteren en controleer of het niet beweegt. Blijf hierbij uit de baan van het loopvlak voor in het geval dat de loopband niet vergrendeld is.

! Leun niet tegen de loopband wanneer deze is dichtgevouwen. Plaats er geen voorwerpen op, waardoor de loopband onstabiel zou kunnen worden of zou kunnen vallen.

Sluit het netsnoer niet aan of laat de loopband niet werken wanneer hij is dichtgevouwen.

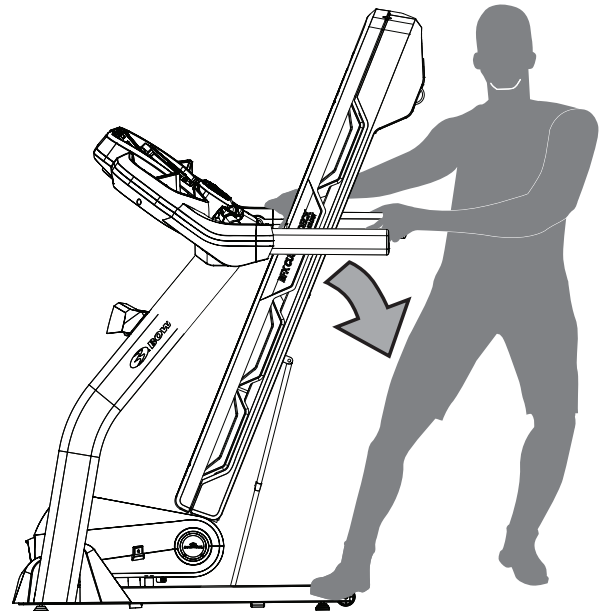
8. Ga naast de loopband staan. Zet uw voorste voet op de basiseenheid om deze te blokkeren. Terwijl u de zijhandrail vasthoudt, kantelt u de loopband voorzichtig naar achteren totdat deze volledig in evenwicht op de transportwielen staat. Let erop dat u het toestel niet te ver kantelt. Houd de loopband in evenwicht.

! Voor deze stap zijn mogelijk twee personen nodig, één aan elke zijde van de loopband. De loopband is zwaar en kan lastig te manoeuvreren zijn. Probeer of u het toestel met uw eigen kracht kunt kantelen.

Draag altijd volledig gesloten schoenen wanneer u dit toestel verplaatst. Verplaats het toestel niet met blote voeten of op uw sokken.

Gebruik de console of het dichtgevouwen loopvlak niet om de loopband te kantelen of te verplaatsen. Hierdoor zou u zich kunnen verwonden of het toestel kunnen beschadigen.

Blijf uit de baan van het dichtgevouwen loopvlak.



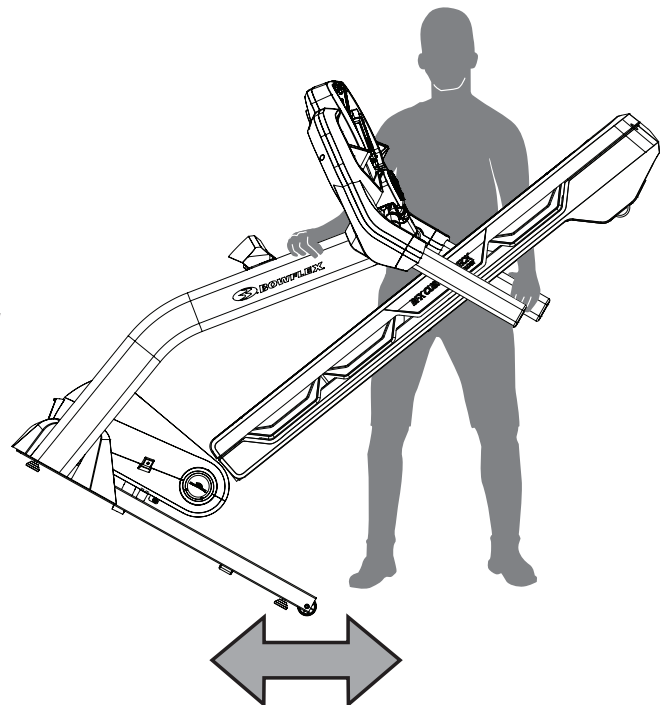
9. Terwijl u de zijhandrail en de voorkant van het verticale steunprofiel vasthoudt, rolt u de loopband veilig naar de gewenste plaats.

! De loopband is zwaar en kan lastig te manoeuvreren zijn. Probeer of u het toestel met uw eigen kracht kunt verplaatsen.

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

Plaats geen voorwerpen in de baan van het loopvlak wanneer het wordt neergelaten.

NB: Verplaats het toestel voorzichtig, zodat het geen andere voorwerpen raakt. Hierdoor zou de werking van de console kunnen worden beïnvloed of schade kunnen ontstaan aan de loopband of in het gebied rond het toestel.



10. Zet de loopband veilig neer op de gewenste plaats. Zorg voor voldoende ruimte rond het toestel voordat u het neerzet.

11. Raadpleeg de procedure voor het openvouwen van het toestel in deze handleiding voordat u de loopband in gebruik neemt.

Dichtvouwen van het toestel

1. Zorg dat er voldoende ruimte is om het loopvlak te laten zakken.

! Voorzie een minimale ruimte achter het toestel van 2 m, en 0,6 m aan weerszijden. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang tot en beweging rond het toestel, en voor het afstappen bij noodgevallen.

Plaats het toestel op een schone, harde en vlakke ondergrond met voldoende trainingsruimte en zonder ongewenst materiaal of andere voorwerpen die u in uw bewegingsvrijheid kunnen beperken. Een rubberen mat onder het toestel is aanbevolen om elektrostatische ontlading te voorkomen en uw vloer te beschermen.

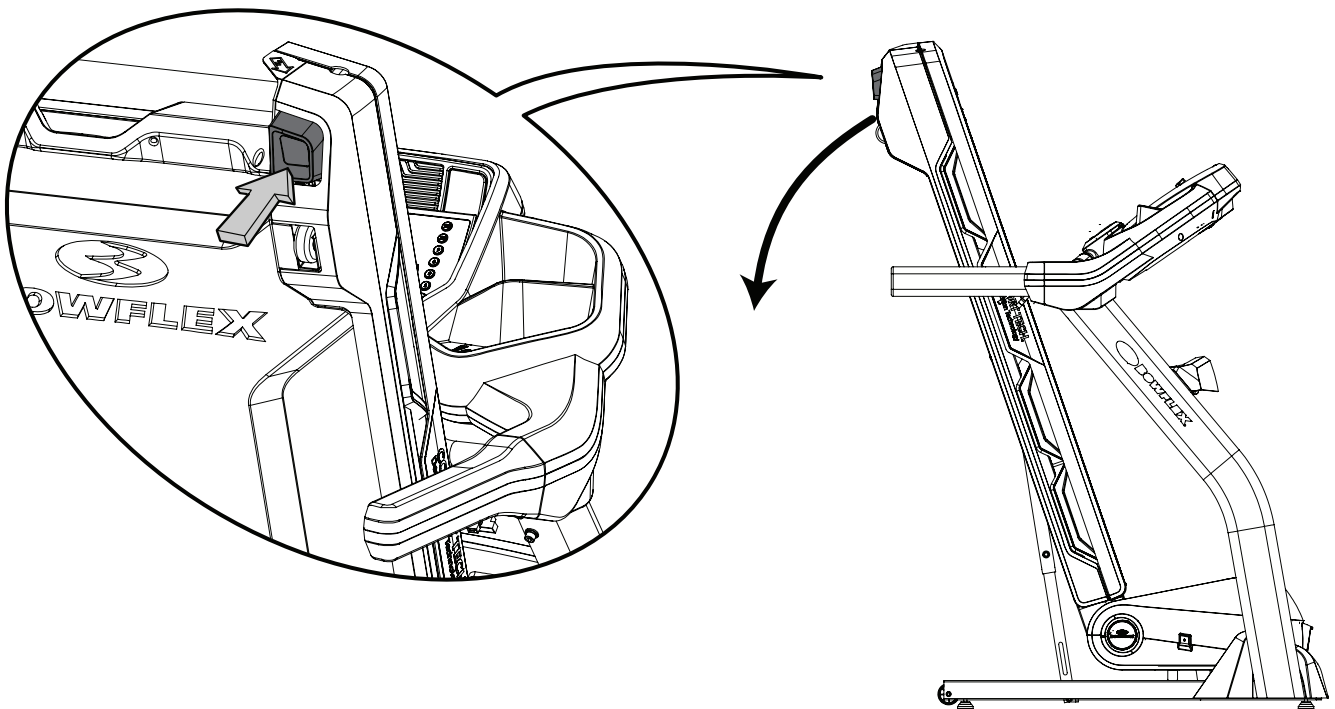
Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van het loopvlak.

2. Zorg dat er geen voorwerpen op of rond de loopband kunnen vallen of een blokkering veroorzaken in de volledig dichtgevouwen stand.

3. Duw het loopvlak voorzichtig naar de console. Houd met uw rechterhand de ontgrendelingsknop van het loopvlak ingedrukt en duw het loopvlak weg van de console. Zodra het uiteinde van het loopvlak ongeveer 25,4 cm is verplaatst, laat u de knop los en gaat u aan de zijkant van het toestel staan. Trek op die manier verder aan het loopvlak.

! Blijf uit de baan van het loopvlak.

4. Het hydraulische tilmechanisme is ingesteld om voorzichtig te dalen. Houd het loopvlak vast tot ongeveer 2/3 van de neerwaartse beweging. Zorg dat u de juiste tiltechniek toepast. Buig uw knieën en houd uw rug recht. Het loopvlak kan mogelijk snel dalen op het einde van de beweging.



Het toestel nivelleren

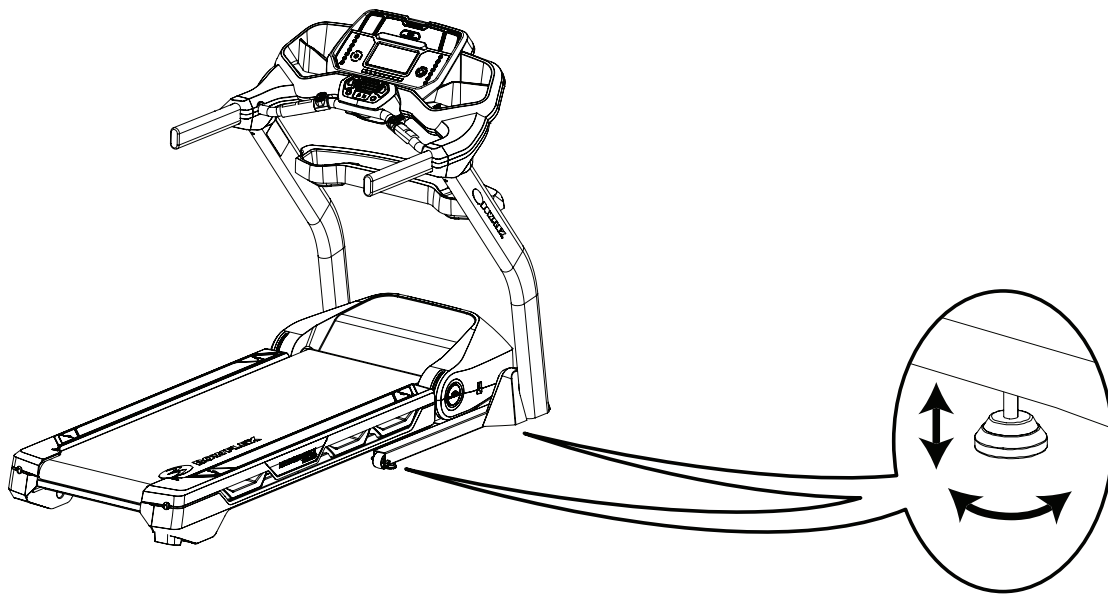
Het toestel moet worden genivelleerd als de trainingsruimte oneffen is. Werkwijze voor het afstellen:

1. Plaats het toestel in uw trainingsruimte.
2. Verstel de stelpootjes totdat ze allemaal contact maken met de vloer.

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

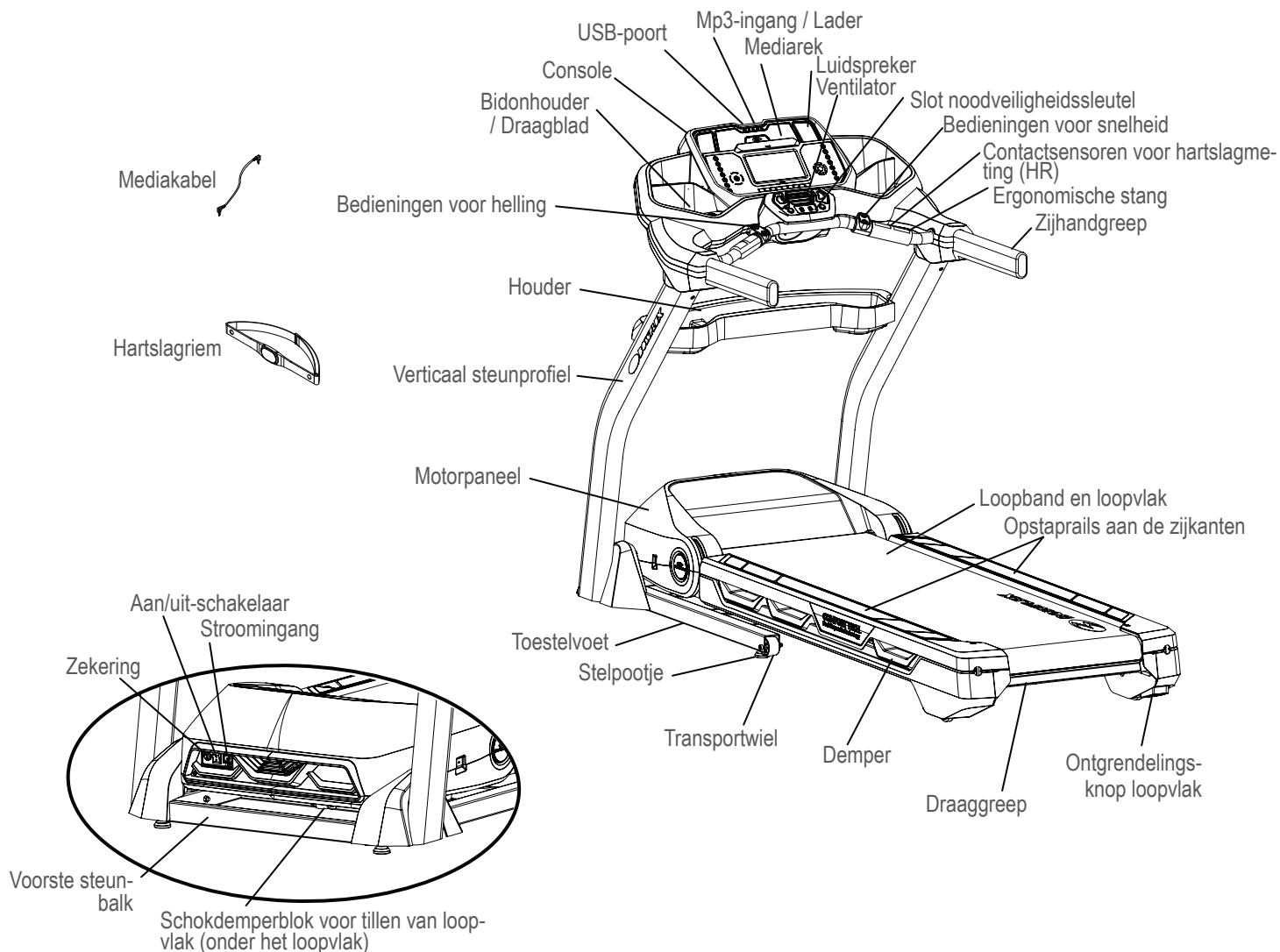
3. Verstel totdat het toestel waterpas staat.

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



Loopband

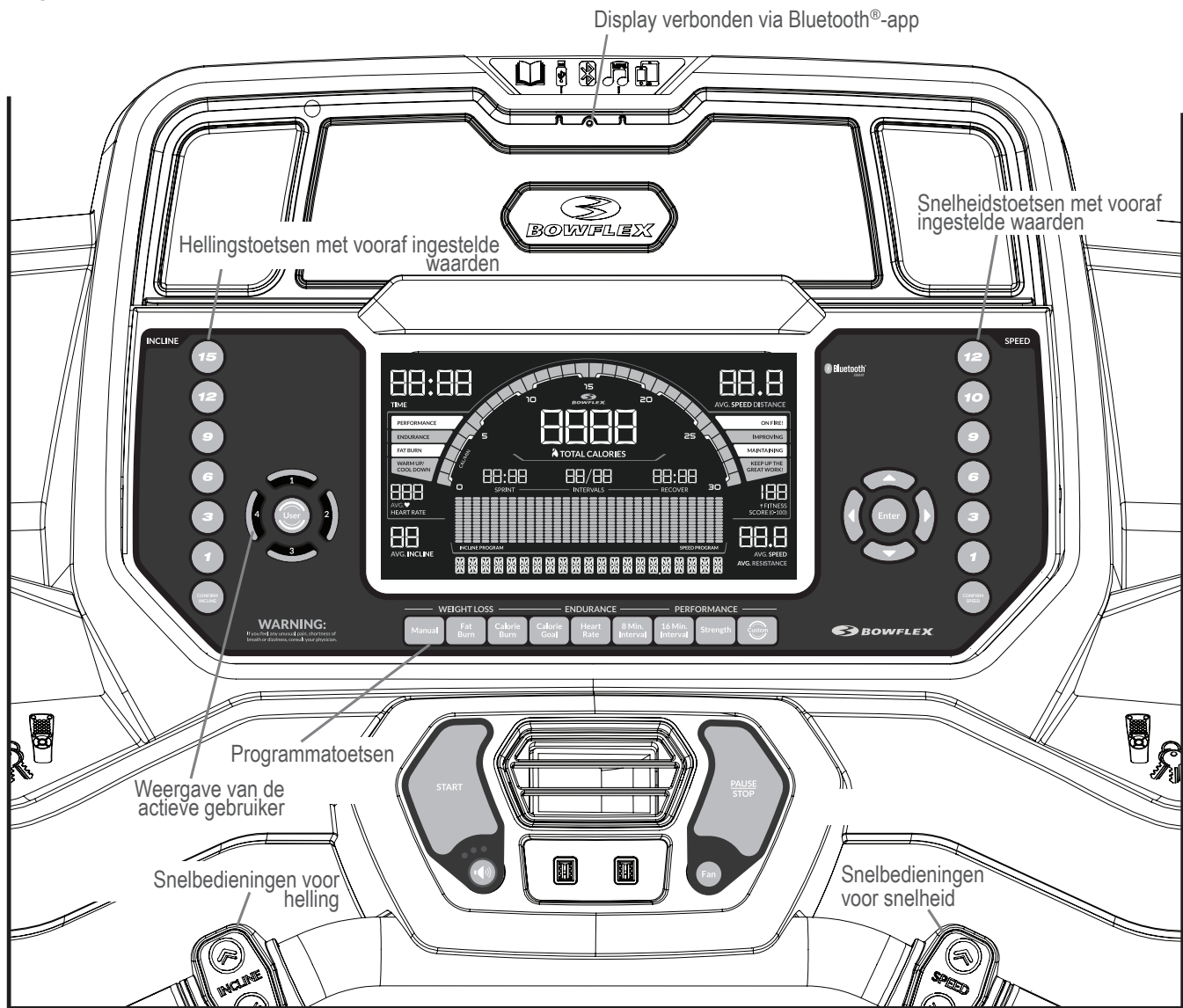
Uw toestel is uitgerust met een duurzame loopband van hoge kwaliteit die voorzien is op lange uren van betrouwbare service. Een loopband die gedurende een lange periode heeft stilgestaan, in de fabrieksverpakking of na de montage, kan bij het opstarten een 'bonzend' geluid voortbrengen. Dat komt door de band die over de kromming van de voorste en achterste rollen rolt. Dat is normaal en wijst niet op een probleem met uw toestel. Nadat u de loopband een tijdje hebt gebruikt, zal het bonzende geluid verdwijnen. Hoe lang dit duurt, hangt af van de omgevingstemperatuur en -vochtigheid waarin de loopband moet werken.



⚠ WAARSCHUWING

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

Console



Display verbonden via Bluetooth®-app

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

Hellingstoetsen met vooraf ingestelde waarden

Hiermee selecteert u een hellingswaarde voor het loopvlak. Druk binnen de 12 seconden nadat u op een hellingstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, op de bevestigingstoets voor hellingswaarden om het loopvlak in te stellen op de gewenste helling.

Bevestigingstoets voor hellingswaarden

Activeert de hellingsmotor om het loopvlak aan te passen aan de geselecteerde vooraf ingestelde hellingswaarde.

Weergave van de actieve gebruiker

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

Opmerking: Bewerk uw gebruikersprofiel voor een meer nauwkeurige calorieëntelling.

Gebruikerstoets

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

Toetsen Hoger (▲) / Lager (▼)

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

Enter-toets

Bevestigt informatie of een selectie.

Toetsen Links (◀) / Rechts (▶)

Gebruik deze toetsen om het actieve segment te wijzigen. Er zal een toets oplichten om aan te geven dat dit een beschikbare optie is.

Snelheidstoetsen met vooraf ingestelde waarden

Hiermee selecteert u een snelheidswaarde voor het loopvlak. Druk binnen de 12 seconden nadat u op een snelheidstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, op de bevestigingstoets voor snelheidswaarden om de loopband in te stellen op de gewenste snelheid.

Bevestigingstoets voor snelheidswaarden

Hiermee past u de loopband aan de geselecteerde vooraf ingestelde snelheidswaarde aan.

Programmatoetsen

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

START-toets

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

STOP/PAUZE-toets

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

Volumetoets en indicatielampjes

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

Ventilatortoets

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

Consoledisplay



Weergave tijd

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

Weergave calorieverbruik

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

Weergave afstand

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

Weergave hartslagzone

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

Weergave hartslag

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



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

Weergave totale aantal calorieën

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

Weergave sprinttijd

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

Weergave intervallen

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

Weergave rustsegment

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

Weergave conditiescorezone

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

Opmerking: Deze weergave is leeg tijdens de training.

Weergave conditiescore

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

Weergave helling

Hier wordt de huidige hellingsgraad van het loopvlak weergegeven.

Weergave trainingssegment

Hier wordt het loopprofiel van het trainingsprogramma weergegeven. Een loopprofiel bestaat uit 30 kolommen met 15 segmenten. De segmenten geven hellings- of snelheidswijzigingen weer, afhankelijk van het type training. Onder deze weergave bepaalt het hellings- of snelheidsprogramma de trainingssegmenten.

Hoe hoger de hellings- of snelheidswaarde, hoe hoger het aantal segmenten. De knipperende kolom geeft aan waar u zich bevindt in de training.

Weergave hellingsprogramma

Hier wordt aangegeven dat de segmenten op de weergave van het trainingssegment op helling gebaseerd zijn.

Weergave snelheidsprogramma

Hier wordt aangegeven dat de segmenten op de weergave van het trainingssegment op snelheid gebaseerd zijn.

Weergave snelheid

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

Bedieningen voor helling en snelheid

De bedieningen voor helling en snelheid bevinden zich op de ergonomische stang. De helling en de snelheid van de loopband kunnen met deze bedieningen worden geregeld. Aan de linkerkant hebt u een toets om de helling te verhogen en een toets om de helling te verlagen. Aan de rechterkant hebt u een toets om de snelheid te verhogen en een toets om de snelheid te verlagen. Houd de toets ingedrukt om de helling of de snelheid snel aan te passen.



Druk niet op deze toetsen terwijl u de ergonomische stang vasthoudt.

Bluetooth®-connectiviteit met de 'Bowflex™ Trainer™'-fitness-app

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

1. Download de gratis software-app met de naam 'Bowflex™ Trainer™ Fitness App'. De app is beschikbaar op App Store en Google Play™.

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

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

Training met andere fitnessapps

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

www.nautilus.com/partners

Opladen via USB

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

Draadloze hartslagmeter

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

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

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

Borstband

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

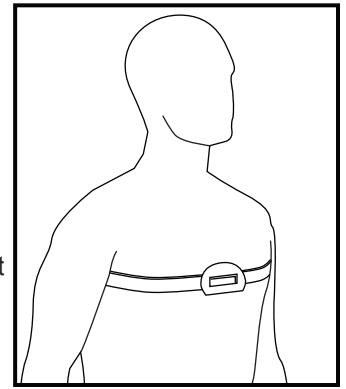
 **Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen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

De borstband omdoen:

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

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

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



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

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

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

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

Contactsensoren voor hartslagmeting

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

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

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

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

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

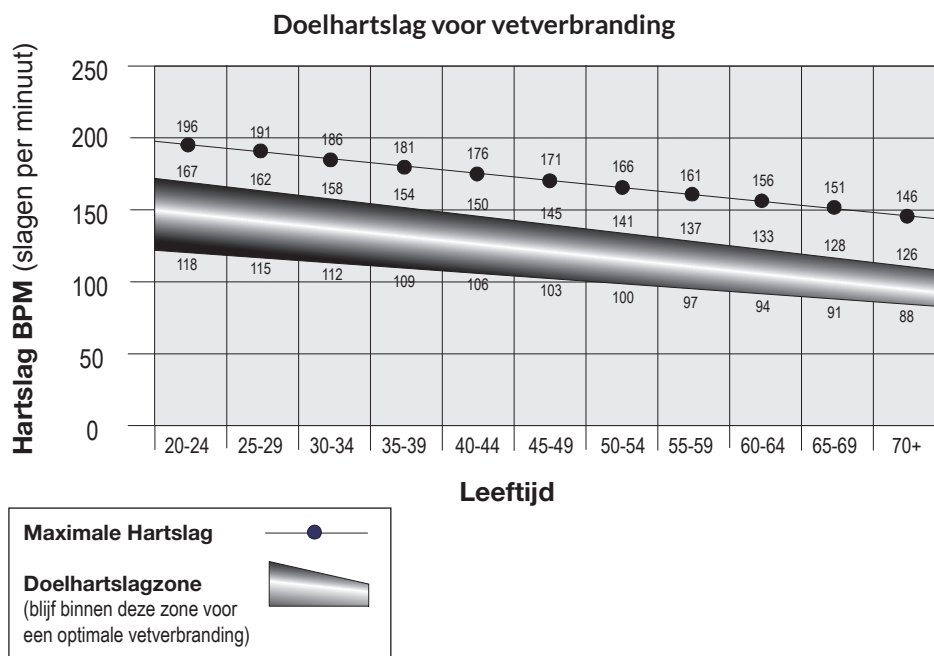
Hartslagberekeningen

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

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

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

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



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

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

Fitness Basics

Frequentie

Om gezond te blijven, gewicht te verliezen en uw cardiovasculaire uithoudingsvermogen te verbeteren moet u het Bowflex™-fitnesstoestel ten minste 3 keer per week ongeveer 30 minuten per dag gebruiken.

Als u nog maar pas begint te trainen (of opnieuw regelmatig begint te trainen) en u niet in staat bent om op een comfortabele manier 30 minuten ononderbroken te trainen, dan mag u zich beperken tot 5 à 10 minuten en uw trainingstijd geleidelijk opbouwen tot 30 minuten in totaal.

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

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

Regelmaat

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

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

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

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

Kleding

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

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



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

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

Opwarmen *

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

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

Dynamic Knee Hug

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



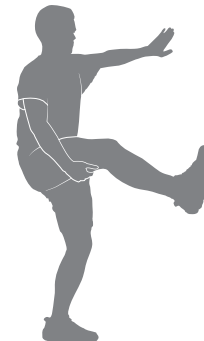
Dynamic Knee Bend

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



Dynamic Knee Kick

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



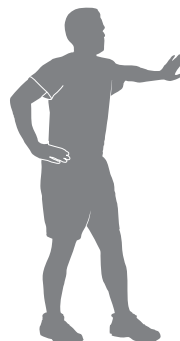
Dynamic Twist

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



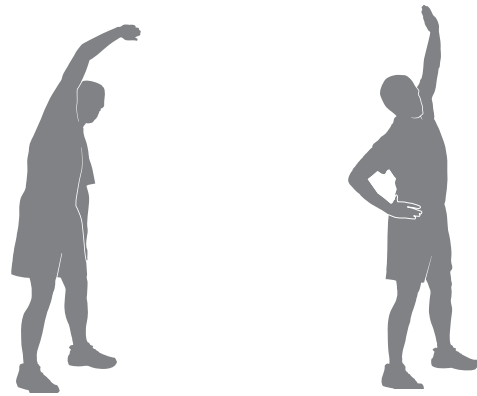
Dynamic Bent Knee Heel Press

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



Dynamic Side Reach

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



Trainingen

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

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

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

Trainingen met een vast tempo

Bij een training met een vast tempo verhoogt u uw trainingstempo langzaam naar een uitdagend, maar comfortabel tempo dat u kunt aanhouden gedurende het merendeel van uw training. Bijvoorbeeld het aanhouden van een staptempo van 3 MPH gedurende de hele training, behalve bij het opwarmen en afkoelen. Trainingen met een vast tempo zijn goed voor het vertrouwen, doorzetting en uithouding. Ze zijn essentieel voor een evenwichtige cardiovasculaire training.

Intervaltrainingen

Bij een intervaltraining wordt de snelheid van de training gedurende bepaalde segmenten aangepast om uw ademhaling, hartslag en calorieverbruik te versnellen en te vertragen. Dit is een voorbeeld van een intervaltraining:

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

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

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

Trainingsschema

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

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

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

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

Logboek

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

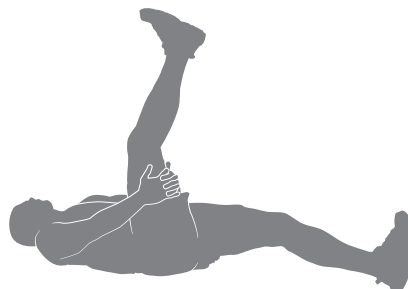
Datum	Programma	Tijd	Afstand	Calorieën	Hartslag (Gemiddeld)	Helling (Gemiddeld)	Snelheid (Gemiddeld)

Afkoelen *

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

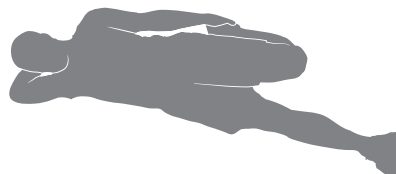
Lying Leg Raise

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



Side Lying Knee Bend

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



Lying Figure Four

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



Seated Twist

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



Seated Figure Four

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



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

Dynamic Heel Drop

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



Vóór u van start gaat

 **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.**

Plaats het toestel op een schone, harde en vlakke ondergrond met voldoende trainingsruimte en zonder ongewenst materiaal of andere voorwerpen die u in uw bewegingsvrijheid kunnen beperken. Een rubberen mat onder het toestel is aanbevolen om elektrostatische ontlading te voorkomen en uw vloer te beschermen.

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

1. Zodra het fitness toestel in uw trainingsruimte staat, controleert u of de loopband gecentreerd en uitgelijnd is. Raadpleeg indien nodig de procedure voor het uitlijnen van de loopband in de onderhoudsdeel van deze handleiding.

Opmerking: Dit toestel is alleen bedoeld voor thuisgebruik.

2. Controleer of er geen voorwerpen onder de loopband liggen. Zorg dat de ruimte onder het toestel vrij is.
3. Sluit het stroomsnoer op een correct geaard stopcontact aan.

 **Ga niet op het snoer en de stekker staan.**

Opmerking: Het toestel is ontworpen om direct te worden aangesloten op een correct bedraad en geaard stopcontact van 220 V.

4. Als u de draadloze hartslagmeter gebruikt, volg dan de richtlijnen i.v.m. de borstband.
5. Schakel de stroom in. Het toestel is nu voorzien van stroom.
6. Ga met gespreide benen over de loopband op de zijdelingse opstapplatformen staan. Steek de veiligheidssleutel in het slot en maak het koord van de veiligheidssleutel met de clip aan uw kleding vast.

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

Om letsel te voorkomen gaat u op de zijdelingse opstapplatformen staan voordat u het toestel start of een training beëindigt. Stap niet van het toestel af door op de bewegende loopband te gaan staan en achteraan van het toestel af te stappen.

- Controleer of de veiligheidssleutel correct op de console is aangesloten.

Opmerking: Zonder de veiligheidssleutel kan de gebruiker alle activiteiten uitvoeren, behalve het activeren van de loopband. Op de console wordt u eraan herinnerd om de veiligheidssleutel in het slot te steken ('ERROR SAFETY KEY' en 'INSERT SAFETY KEY').

- Bevestig de veiligheidssleutelclip altijd aan uw kleding terwijl u aan het trainen bent.

• Als het toestel onmiddellijk moet worden gestopt, trek dan de veiligheidssleutel uit het slot om de stroom naar de motoren van de band en de helling uit te schakelen. Hierdoor zal de band snel worden gestopt (houd u vast - dit is een abrupte stop) en de training worden gewist. Druk op de PAUSE/STOP-toets om de band te stoppen en het programma te pauzeren.

7. Druk op de USER-toets om de gewenste gebruiker voor de training te kiezen.
8. Druk op de gewenste programmatoets om het trainingsprogramma te kiezen.
9. Druk op de START-toets wanneer uw gewenste training wordt geselecteerd.

Als de geselecteerde training een snelheidsprogramma is, dan zal de console de maximale snelheid van de training vragen. Gebruik de toetsen Hoger/Lager en druk op de Enter-toets.

10. Op de console verschijnt 'RAMPING UP' terwijl de loopband op snelheid komt. Wees voorzichtig bij het opstappen op de loopband.

 **De band begint pas te bewegen na een hoorbare aftelling met een pieptoon van 3 seconden, tenzij het geluid werd uitgeschakeld (MUTE).**

Gebruik altijd de handgrepen om op en af de loopband te stappen, of wanneer de helling of de snelheid verandert.

Om in een noodsituatie van de loopband af te stappen grijpt u de handgrepen vooraan of aan de zijkanten vast en gaat u veilig op de zijdelingse opstapplatformen staan. Breng de loopband tot stilstand en stap voorzichtig van het toestel af.

 **Indien het geluid werd uitgeschakeld bij een op snelheid gebaseerd trainingsprogramma, verschijnt de boodschap 'AUDIO OFF' (Geluid uit) gedurende enkele seconden op de console.**

Opmerking: Uw toestel is uitgerust met een duurzame loopband van hoge kwaliteit die voorzien is op lange uren van betrouwbare service.

Een loopband die gedurende een lange periode heeft stilgestaan, in de fabrieksverpakking of na de montage, kan bij het opstarten een 'bonzend' geluid voortbrengen. Dat komt door de band die over de kromming van de voorste en achterste rollen rolt. Dat is normaal en wijst niet op een probleem met uw toestel. Nadat u de loopband een tijdje hebt gebruikt, zal het bonzende geluid verdwijnen. Hoe lang dit duurt, hangt af van de omgevingstemperatuur en -vochtigheid waarin de loopband moet werken.

Op vaste tijden verschijnt er na een bepaalde gebruiksduur van het fitness toestel op de console 'LUBRICATE BELT' (Loopband smeren), gevolgd door 'REVIEW USER MANUAL' (Raadpleeg gebruikershandleiding). Dit is slechts een herinnering en moet in uw inspectieschema worden opgenomen. Breng alleen smeermiddel aan als dat nodig is. Druk op gelijk welke toets om de herinnering te aanvaarden.

Opstart/Stand-by-modus

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

 **De band begint pas te bewegen na een hoorbare aftelling met een pieptoon van 3 seconden, tenzij het geluid werd uitgeschakeld (MUTE).**

Uitschakelen (slaapstand)

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

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

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

Initiële set-up / Datum en tijd instellen

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

1. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'SET DATE' (Datum instellen) met de standaardinstelling. De maandwaarde is de huidige actieve waarde (die knippert). Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links (◀) of Rechts (►) om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.
2. Druk op de toets Rechts totdat het volgende bericht wordt weergegeven.
3. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'SET TIME' (Tijd instellen) met de standaardinstelling. De uurwaarde is de huidige actieve waarde (die knippert). Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (uur/minuten/AM of PM) te veranderen.
4. Druk op Enter om in te stellen.

De console keert terug naar het opstartscherm.

Gebruikersprofielen

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

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

Een gebruikersprofiel kiezen

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

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

Gebruikersprofiel bewerken

1. Kies op het opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de 'User'-toets.
2. Houd de 'User'-toets gedurende 3 seconden ingedrukt om het gebruikersprofiel te bewerken.
3. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Gender' (Geslacht) en de huidige waarde.

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

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

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

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

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

Trainingsprogramma's

Elk trainingsprogramma heeft 30 kolommen voor een verscheidenheid aan trainingen. Voor elk trainingsprogramma worden op de weergave van het trainingssegment ofwel hellingskolommen (hellingsprogramma) ofwel snelheidskolommen (snelheidsprogramma) getoond. Bij een snelheidsprogramma zal de console om de maximale snelheid vragen wanneer een training begint. Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de waarde aan te passen en druk op START om de waarde te accepteren en de training te beginnen.

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

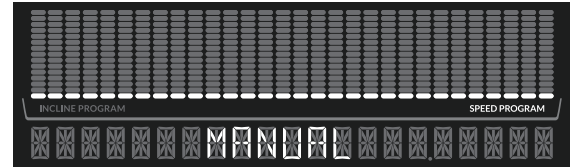
 **Tijdens een profielprogrammatraining geeft de console met een geluidssignaal aan wanneer het volgende segment van de training begint. Wees bij elk nieuw segment voorbereid op hellings- en snelheidsveranderingen.**

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

Handmatig

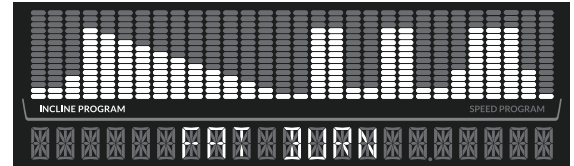
(Snelheidsprogramma - open training, 1 minuut per kolom)

Opmerking: de maximale tijd is 99:59.



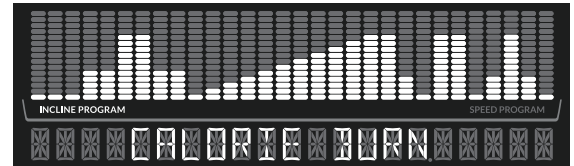
Vetverbranding

(Hellingsprogramma - 30 minuten, 1 minuut per kolom)



Calorieverbruik

(Hellingsprogramma - 30 minuten, 1 minuut per kolom)

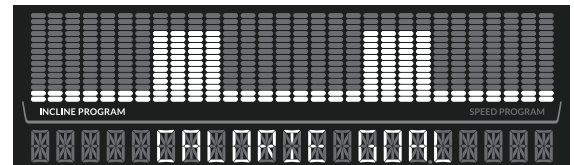


Caloriedoel

(Hellingsprogramma - 300 calorieën, 1 minuut per kolom)

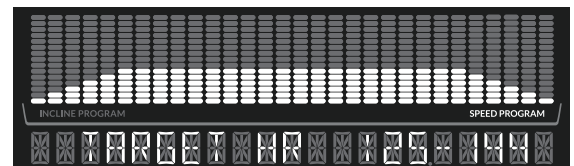
Druk voor de training op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het doel per 50 calorieën aan te passen.

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



Doelhartslag

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



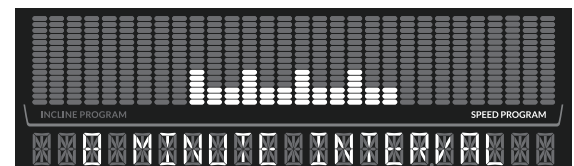
Intervaltrainingsprogramma's

Tijdens een intervaltraining wordt de gebruiker aangemoedigd om de snelheid van de loopband aan te passen van een explosieve versnelling ('Sprint') naar een langzamer tempo om weer op adem te komen ('Rust'). Deze overschakeling zal voor het totale aantal intervallen worden herhaald. Op de console wordt de resterende tijd van het actieve deel van het interval afgeteld. Op de console worden ook het huidige interval en hoeveel intervallen er moeten worden voltooid ('01/08' is het eerste Interval van een totaal van acht intervallen) weergegeven.

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

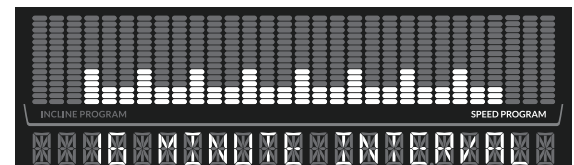
Interval van 8 minuten

(Snelheidsprogramma - 4 intervallen, Sprint 30 seconden en Rust 90 seconden voor elk interval)



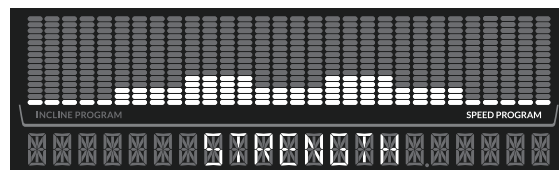
Interval van 16 minuten

(Snelheidsprogramma - 8 intervallen, Sprint 30 seconden en Rust 90 seconden voor elk interval)



Kracht

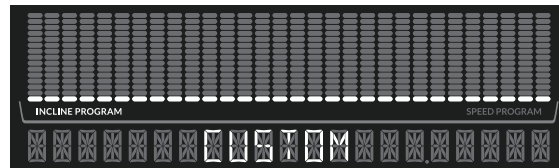
(Snelheidsprogramma - 30 minuten, 1 minuut per kolom)



Persoonlijk

(Hellingsprogramma - open training, 1 minuut per kolom of opgeslagen training)

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



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

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

Een training beginnen

Ga als volgt te werk om een training te beginnen:

1. Bekijk het geselecteerde gebruikersprofiel. Druk op de USER-toets om het actieve gebruikersprofiel te wijzigen.
2. Ga met gespreide benen over de loopband op de zijdelingse opstapplatformen staan. Steek de veiligheidssleutel in het veiligheidsslot en maak het koord van de veiligheidssleutel met de clip aan uw kleding vast.
3. Druk op de toets voor de gewenste programmatraining. De console geeft de gekozen training weer.
4. Druk op de START-toets.

Als de training een snelheidsprogramma is, dan zal de console de maximale snelheid van de loopband vragen. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de maximale snelheid aan te passen en druk op Enter. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de maximale snelheid de hoogste snelheid van het profielprogramma is wanneer het wordt aanvaard.

De band begint pas te bewegen na een hoorbare aftelling met een pieptoon van 3 seconden, tenzij het geluid werd uitgeschakeld (MUTE).

Indien het geluid werd uitgeschakeld bij een op snelheid gebaseerd trainingsprogramma, verschijnt de boodschap 'AUDIO OFF' (Geluid uit) gedurende enkele seconden op de console.

Opmerking: Lees het deel 'Vóór u van start gaat' van de handleiding.



Tijdens een profielprogrammatraining geeft de console met een geluidssignaal aan (tenzij het geluid is uitgeschakeld) wanneer het volgende segment van de training begint. Wees bij elk nieuw segment voorbereid op hellings- en snelheidsveranderingen.

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

De helling aanpassen

Druk op de toetsen voor het verhogen (▲) of verlagen (▼) van de helling om de hoek van het loopvlak op ieder gewenst moment in een trainingsprogramma te wijzigen. Hiervoor moet de veiligheidssleutel in het contactslot zitten. Om de hellingshoek snel te wijzigen drukt u op de hellingstoets met de gewenste vooraf ingestelde waarde, en vervolgens op de toets voor het bevestigen van de hellingswaarde. Het loopvlak zal de gekozen hellingshoek aannemen.

Opmerking: Nadat u op een hellingstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, moet u binnen de 12 seconden op de toets voor het bevestigen van de hellingswaarde drukken.



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

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

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

De snelheid van de loopband aanpassen

Tijdens een training start de loopband met een snelheid van 1 km/u. Om de snelheid van de loopband aan te passen drukt u op de toetsen voor het verhogen of verlagen van de snelheid. Hierdoor wordt de snelheid in stappen van 0,1 km/u aangepast. Houd de toetsen ingedrukt om de snelheid sneller te verhogen of te verlagen.

Om de snelheid snel te wijzigen drukt u op de snelheidstoets met de gewenste vooraf ingestelde waarde, en vervolgens op de toets voor het bevestigen van de snelheidswaarde. De snelheid van de loopband wordt aangepast aan de gewenste snelheid.

Opmerking: Nadat u op een snelheidstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, moet u binnen de 12 seconden op de toets voor het bevestigen van de snelheidswaarde drukken.

Een training pauzeren of stoppen

1. Houd de handgrepen stevig vast en stap van de band af door op de zijdelingse opstapplatformen te gaan staan die zich aan beide zijden van het loopvlak bevinden.
2. Druk op PAUZE/STOP om de training te pauzeren. De band zal vertragen en langzaam tot stilstand komen.

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

3. Om uw training te hervatten drukt u op de START-toets. Om uw training te stoppen drukt u nogmaals op de PAUZE/STOP-toets. Op de console worden uw trainingsresultaten weergegeven.
4. U zal worden gevraagd of u de training wil opslaan als het persoonlijke trainingsprogramma. Gebruik de toetsen Hoger of Lager om de optie te wijzigen en druk op Enter. Na 5 seconden zal de console de geselecteerde optie uitvoeren.



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

Training voltooid / Resultaten

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

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

Het doel aanpassen voor het Calorie Goal-programma

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

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

De Calorie Goal-standaardwaarde bedraagt 300 calorieën en wordt aangepast in stappen van 50 calorieën. 50 calorieën is de minimumwaarde voor een training, 9950 calorieën is de maximumwaarde.

3. Druk op START om de waarde in te stellen en een Calorie Goal-programmatraining te starten.

Doelhartslagprogramma

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

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

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

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

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

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

Weergave conditiescore

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

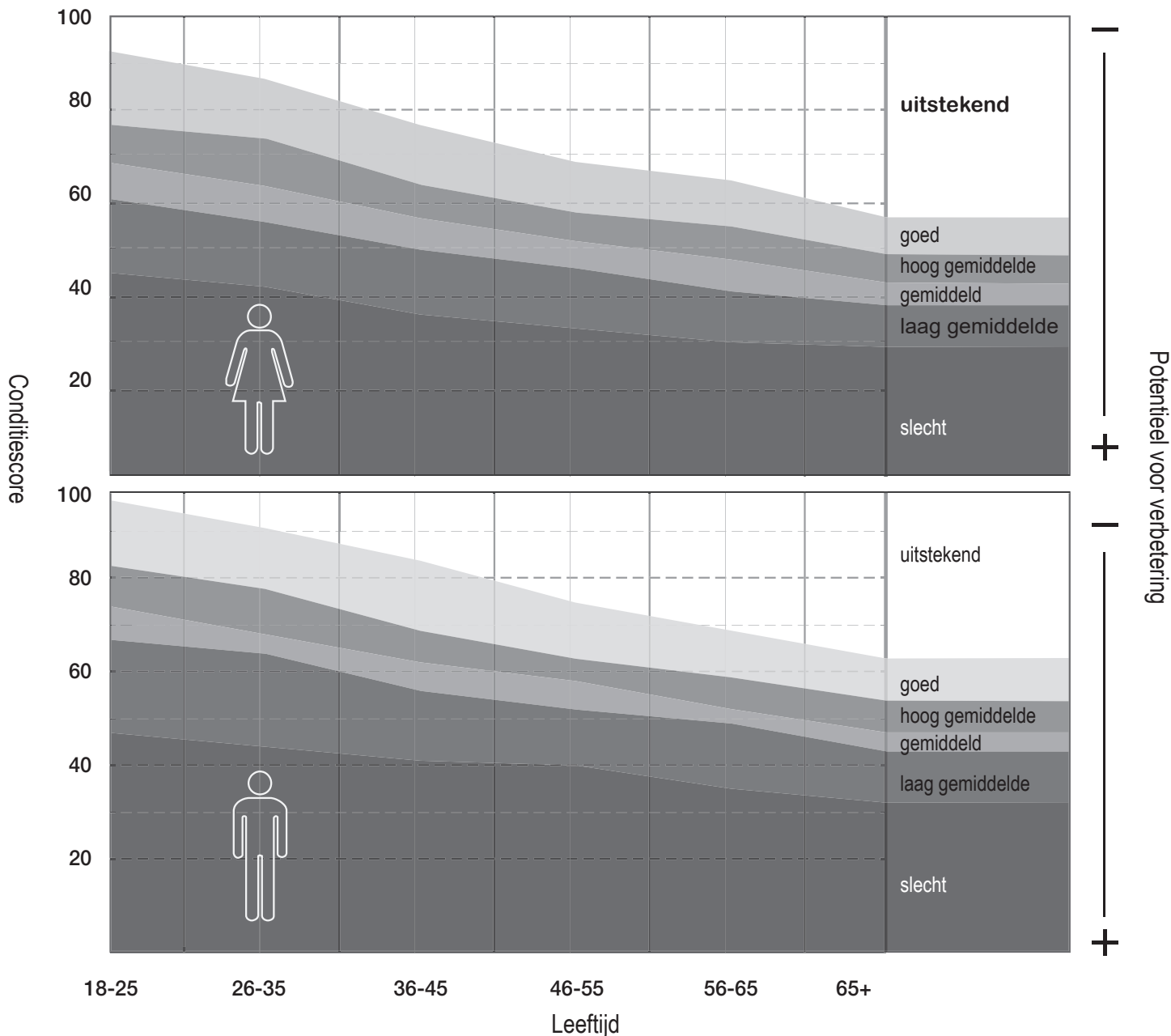
Voor elke afgeronde training die langer is dan 10 minuten of 1,6 km in afstand zal de console de trainingswaarden toepassen voor de berekening van uw conditiescore. Deze waarde wordt weergegeven op het displayveld van de console voor de conditiescore.

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

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

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

Conditie van de gebruiker op basis van de conditiescore



Beloningen

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

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

Instellingenmodus toestel

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

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

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

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

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

11. Druk op de toets Rechts om naar de volgende optie te gaan.
12. Op het consoledisplay verschijnt de optie 'VIEW ERROR MSG NO' (Foutmelding bekijken Nee). Deze optie is alleen bedoeld voor gebruik door onderhoudstechnici.
13. Druk op de toets Rechts om naar de volgende optie te gaan.
14. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'RESET CONSOLE NO' (Console resetten Nee).

Opmerking: Als u de console naar de fabrieksinstellingen wilt resetten, druk dan op de toetsen Hoger/Lager om de optie 'RESET CONSOLE YES' te selecteren en druk op Enter. Schakel het toestel uit wanneer er op de console de boodschap 'POWER CYCLE NOW' verschijnt.

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

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

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

Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale distributeur om de klevers te vervangen.

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

Dagelijks: Inspecteer het trainingstoestel voor elk gebruik op loszittende, defecte, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage, behalve voor het loopvlak. Het loopvlak is bestand tegen slijtage aan weerszijden. Als slechts één zijde van het loopvlak versleten is, hoeft het loopvlak niet te worden vervangen. Het is aanbevolen dat een erkend onderhoudstechnicus het loopvlak omkantelt. Veeg na elke training vocht van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

Opmerking: Gebruik voor de console niet te veel water.

Wekelijks: Controleer of de rol nog vlot draait. Veeg het toestel schoon om stof, vuil of viezigheid te verwijderen.

! Verwijder de afdekkap van de motorbesturingskaart niet. Mocht u dat toch doen, dan stelt u zich bloot aan gevaarlijke spanningen en bewegende onderdelen. De componenten mogen alleen worden onderhouden door erkend onderhoudspersoneel, of volgens de onderhoudsprocedures die door Nautilus, Inc. zijn meegeleverd.

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.

Driemaandelijks: Of na 25 uur - Smeer de loopband met een smeermiddel van 100 % zuiver silicone.

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

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

Schoonmaken

⚠ GEVAAR Om het risico op een elektrische schok te beperken moet u het netsnoer altijd loskoppelen en 5 minuten wachten voor het schoonmaken of het uitvoeren van onderhoud of reparaties.

Veeg de loopband na elk gebruik af, zodat hij schoon en droog blijft. Soms kan het gebruik van een mild afwasmiddel nodig zijn om al het vuil en het zout van de loopband, de gelakte delen en het display te verwijderen.

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

Afstellen van de spanning van de loopband

Als de loopband tijdens het gebruik begint weg te glijden, dan moet de spanning worden bijgesteld. Uw loopband is uitgerust met spanningsbouten aan de achterkant van de loopband.

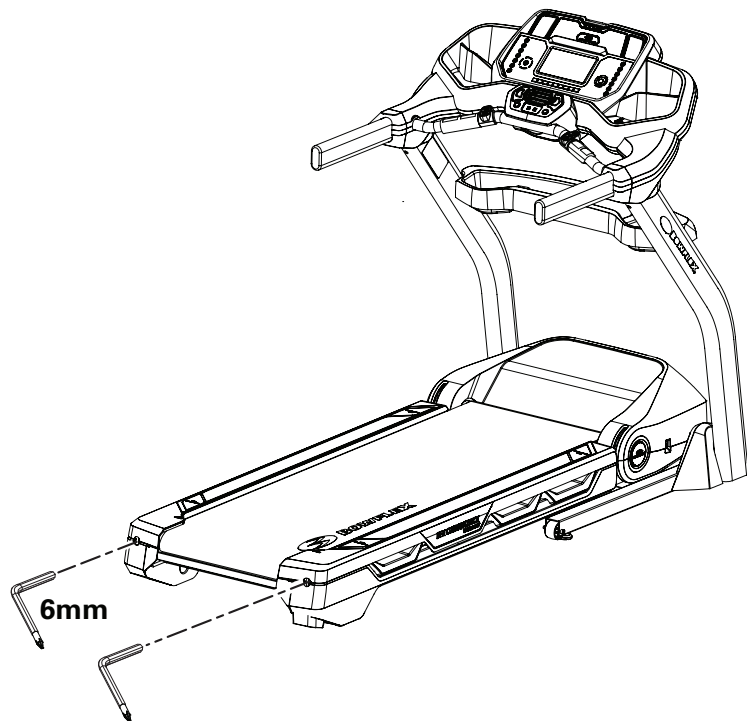
1. Verwijder de veiligheidssleutel en bewaar deze op een veilige plaats.

! Wanneer het toestel niet in gebruik is, verwijdert u de veiligheidssleutel en bewaart u deze buiten het bereik van kinderen.

2. Controleer of de aan/uit-schakelaar is uitgeschakeld en het netsnoer is losgekoppeld.
3. Gebruik een inbussleutel van 6 mm om de stelbouten aan de rechter- en de linkerkant van de loopband een halve slag met de klok mee te draaien, eerst één bout en vervolgens de andere bout.
4. Nadat u beide kanten met een halve slag hebt bijgesteld, start u de loopband en controleert u of de loopband nog altijd wegglijdt. Als de loopband nog altijd wegglijdt, herhaal de procedure dan vanaf stap 3.

Als u één kant meer aandraait dan de andere, dan zal de band van die kant van het toestel wegglijden en moet hij mogelijk weer worden uitgelijnd.

NB: Een te hoge spanning op de band veroorzaakt onnodige wrijving en zorgt voor slijtage van de band, de motor en de elektronica.



Uitlijnen van de loopband

De loopband moet te allen tijde op het toestel gecentreerd zijn. De loopstijl en een niet-vlakke ondergrond kunnen ertoe leiden dat de band naar een kant wegglijdt. Kleine afstellingen aan de 2 bouten aan de achterkant van de loopband zijn nodig wanneer de band niet meer gecentreerd is.

1. Druk op de START-toets om de loopband te starten.

! Zorg dat u de loopband niet aanraakt of op het stroomsnoer stapt. Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel waaraan u sleutelt.

2. Ga achter de loopband staan om te zien in welke richting de band beweegt.
3. Als de band naar links beweegt, draait u de linkerstelbout een kwartslag rechtsom en de rechterstelbout een kwartslag linksom.
Als de band naar rechts beweegt, draait u de linkerstelbout een kwartslag linksom en de rechterstelbout een kwartslag rechtsom.
4. Houd de baan van de band gedurende ongeveer 2 minuten goed in het oog. Blijf de bouten verstellen totdat de loopband gecentreerd is.
5. Druk tweemaal op PAUZE/STOP om de loopband te stoppen en de Quick Start-training te beëindigen.

Smeren van de loopband

Uw toestel is uitgerust met een onderhoudsvriendelijk loopvlak en loopbandsysteem. De loopband is vooraf gesmeerd. Bandwrijving kan de werking en de levensduur van het toestel beïnvloeden. Smeer de band om de 3 maanden of telkens na een gebruiksinterval van 25 uur, naargelang wat zich het eerste voordoet. Zelfs als de loopband niet in gebruik is, verdwijnt de silicone geleidelijk, waardoor de band uitdroogt. Voor het beste resultaat smeert u het loopvlak periodiek met een smeermiddel van 100 % zuiver silicone. Volg daarbij de volgende instructies:

1. Schakel de stroom naar het toestel uit met de aan/uit-schakelaar.
2. Trek de stekker van de loopband uit het stopcontact en haal het netsnoer uit het toestel.

⚠ GEVAAR Om het risico op een elektrische schok te beperken moet u het netsnoer altijd loskoppelen en 5 minuten wachten voor het schoonmaken of het uitvoeren van onderhoud of reparaties. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

Opmerking: Zorg dat de loopband op een oppervlak staat dat gemakkelijk kan worden schoongemaakt.

3. Breng een paar druppels van het smeermiddel aan op het loopvlak onder de band. Til de band voorzichtig op en breng een paar druppels van het smeermiddel aan over de gehele breedte van de band. Een zeer dun laagje siliconesmeermiddel op het gehele loopvlak onder de band is aanbevolen.

NB: Gebruik altijd een smeermiddel van 100 % zuiver silicone. Gebruik geen ontvetter, zoals WD-40®, omdat dit product de prestaties vergaand kan beïnvloeden. We adviseren het gebruik van de volgende smeermiddelen:

- 100 % zuivere silicone, verkrijgbaar in de meeste ijzer- en auto-onderdelenwinkels.
- Lube-N-Walk® Treadmill Lubrication Kit, verkrijgbaar bij uw lokale gespecialiseerde fitnessdealer of lokale distributeur.

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

4. Draai de band handmatig voor de helft van de lengte van de band verder en breng opnieuw smeermiddel aan.

⚠ Als u een spray hebt gebruikt, wacht dan 5 minuten voordat u de stroom opnieuw inschakelt zodat het product kan inwerken.

5. Sluit het netsnoer weer aan op het toestel en vervolgens op het stopcontact.
6. Schakel de stroom naar het toestel in met de aan/uit-schakelaar.
7. Ga aan één kant van het toestel staan en start de band op de laagste snelheid. Laat de band gedurende ongeveer 15 seconden draaien.

⚠ Zorg dat u de loopband niet aanraakt of op het stroomsnoer stapt. Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel waaraan u sleutelt.

8. Schakel het toestel uit.
9. Veeg al het overtollige smeermiddel van het loopvlak.

⚠ Zorg dat het loopvlak vrij is van vet of olie, zodat u niet uitglijdt. Veeg alle overtollige olie op het toestelloppervlak af.

Op vaste tijden verschijnt er na een bepaalde gebruiksduur van het fitness toestel op de console 'LUBRICATE BELT' (Loopband smeren), gevolgd door 'REVIEW USER MANUAL' (Raadpleeg gebruikershandleiding). Dit is slechts een herinnering en moet in uw inspectieschema worden opgenomen. Breng alleen smeermiddel aan als dat nodig is. Druk op gelijk welke toets om de herinnering te aanvaarden.

Vervangen van de batterijen in de borstband

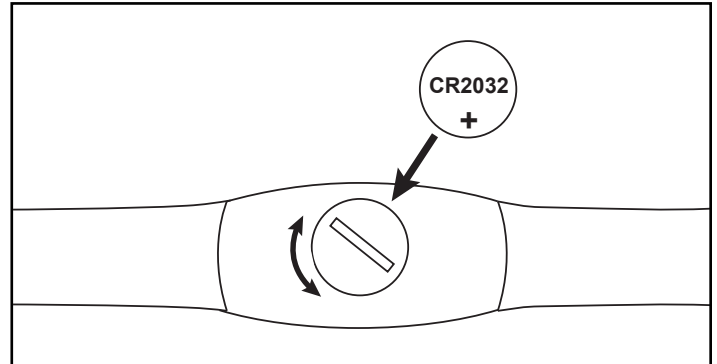
De hartslagborstband maakt gebruik van een CR2032-batterij.

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

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

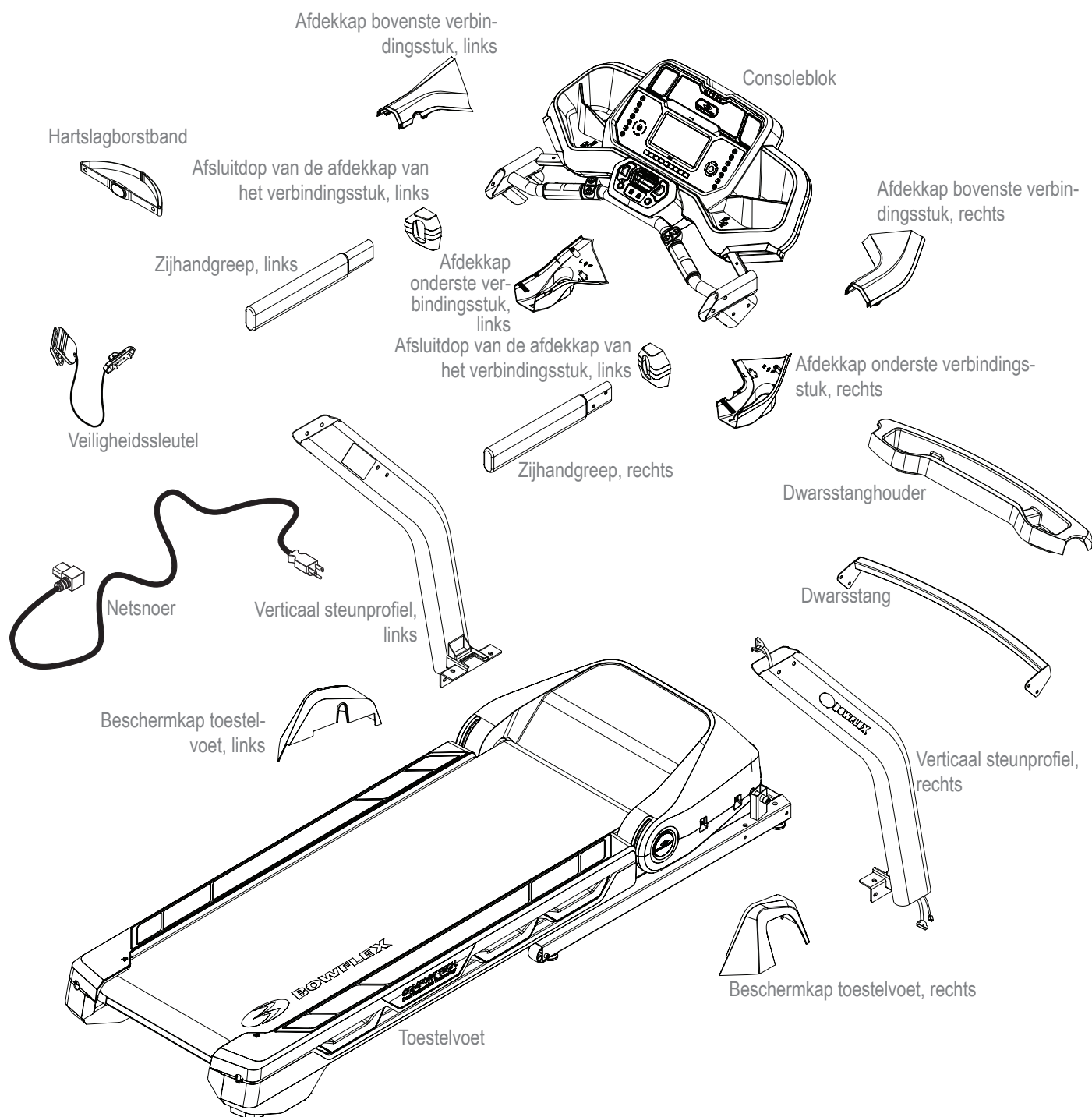
Opmerking: De borstband maakt gebruik van CR2032-batterijen.

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

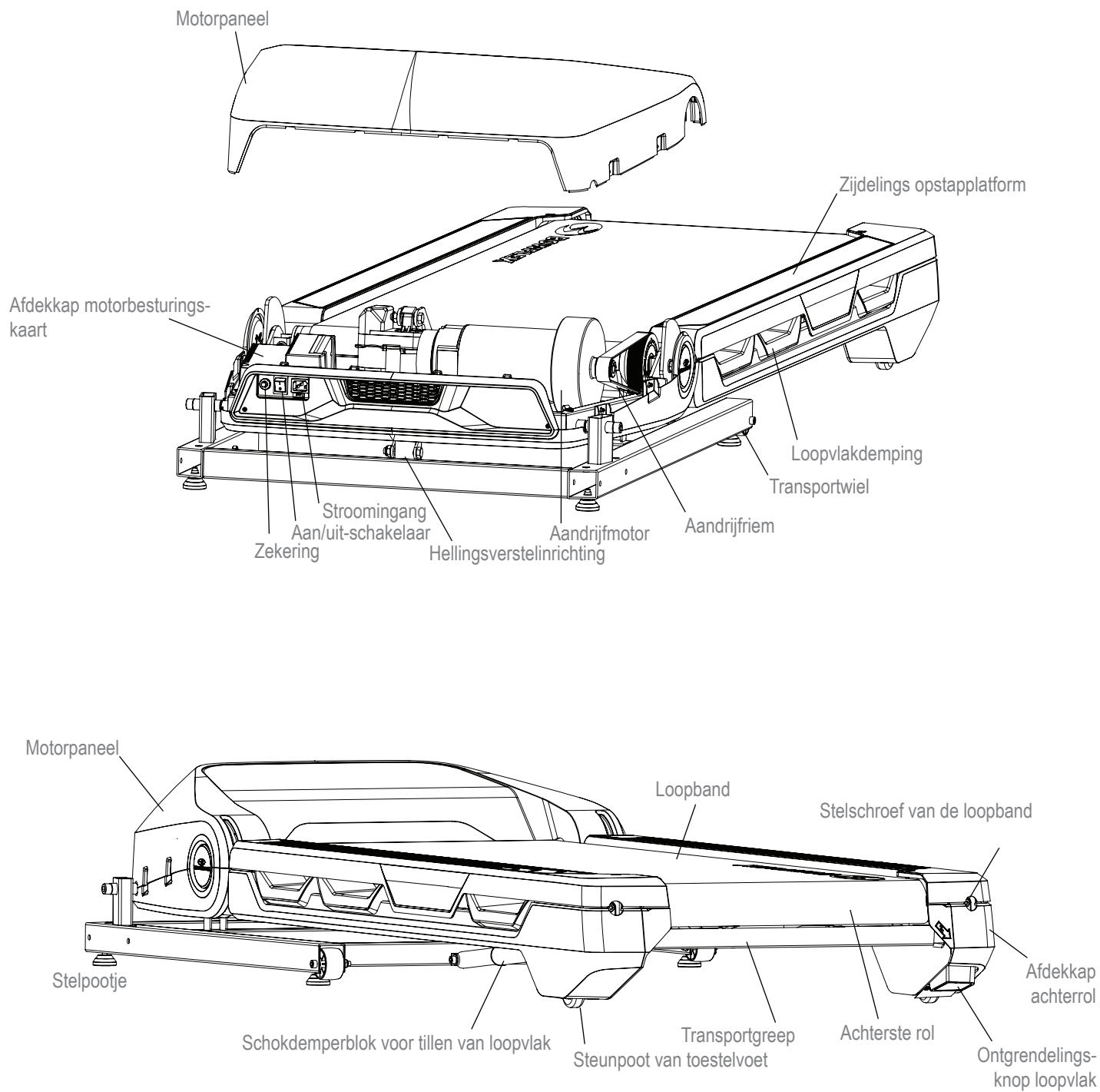


! Gebruik de uitrusting niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

Onderhoudsonderdelen



Onderhoudsonderdelen (toestelvoet)



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. Test het stopcontact met een toestel waarvan u weet dat het werkt, zoals een lamp.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel	De aansluiting moet veilig en onbeschadigd zijn. Vervang het stroomsnoer of de aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	Aan/uit-schakelaar	Schakel de stroom in met de aan/uit-schakelaar
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Consoledisplay	Als alle aansluitingen prima zijn en de console toch niet alles behoorlijk weergeeft, dan moet u hem vervangen.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Het toestel werkt, maar de contactsensoren voor hartslagmeting worden niet weergegeven	Sensorgreep	Zorg dat uw handen goed op de hartslagsensoren geplaatst zijn. U moet uw handen stil houden met een relatief gelijke drukuitoefening aan beide kanten.
	Droge of eeltige handen	Sensoren kunnen moeite hebben met uitgedroogde of eeltige handen. Een geleidende elektrodecème (hartslaggel) kan de geleiding beter maken. Deze crèmes zijn verkrijgbaar op het internet, in medische winkels of in enkele grotere fitnesscentra.
		Als uit tests blijkt dat er geen andere problemen zijn, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
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. Zorg dat de zender is aangebracht met de kromming naar boven gericht.
	Controleer het gebruikersprofiel	Selecteer de optie 'Edit User Profile' (Gebruikersprofiel bewerken) voor het gebruikersprofiel. Ga naar de instelling 'WIRELESS HR' (Draadloze hartslagmeting) en zorg ervoor dat de huidige waarde is ingesteld op 'ON'.
	Interferentie	Probeer het toestel wat verder uit de buurt van storingsbronnen (tv, magnetron, enz.) te plaatsen.
	Vervang de borstband	Als de storing is verholpen en de hartslagmeting nog niet werkt, vervang dan de borstband.
	Vervang de console	Als de hartslagmeting daarna nog niet werkt, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Het snelheidsdisplay is onnauwkeurig	Het display is ingesteld op de verkeerde meeteenheid. (Engels/Metrisch)	Wijzig de instelling, zodat de juiste maten worden weergegeven.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
De snelheid kan niet worden aangepast (het toestel kan wel worden ingeschakeld en werkt)	Controleer de console	Zoek naar zichtbare tekenen dat de console beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Aansluiting van de snelheidsbediening in de handgreep (hiervoor moet de afdekkap van het verbindingsstuk worden verwijderd)	Zorg dat de kabel van de rechterzijhandgreep en de kabels naar de console veilig en onbeschadigd zijn.
	Onderste en bovenste I/O-kabels (hiervoor moet de console worden verwijderd)	Alle draden in de kabels moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Aandrijfriem	Controleer of de aandrijfriem rond de riemschijf en de motor loopt. Controleer de spanning.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De helling kan niet worden aangepast (het toestel kan wel worden ingeschakeld en werkt)	Controleer de console	Zoek naar zichtbare tekenen dat de console beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Aansluiting van de hellingsbediening in de handgreep (hiervoor moet de afdekkap van het verbindingsstuk worden verwijderd)	Zorg dat de kabel van de linkerzijhandgreep en de kabels naar de console veilig en onbeschadigd zijn.
	Onderste en bovenste I/O-kabels (hiervoor moet de console worden verwijderd)	Alle draden in de kabels moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Hellingsverstelrichting (hiervoor moet de afdekkap worden verwijderd)	Zorg dat de hellingsverstelrichting met de hellingsmotoraandrijvingschroef is vastgemaakt.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De console wordt uitgeschakeld (slaapstand) tijdens het gebruik	Controleer het stopcontact	Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact. Test het stopcontact met een toestel waarvan u weet dat het werkt, zoals een lamp.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel	De aansluiting moet veilig en onbeschadigd zijn. Vervang het stroomsnoer of de aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Reset het toestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 3 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De ventilator start of stopt niet	Reset het toestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
De ventilator start niet, maar de console werkt	Controleer of de ventilator niet geblokkeerd is	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Vuil van de ventilator verwijderen. Maak de console indien nodig los om dit te vergemakkelijken. Vervang de console als u niet in staat bent om de blokkering te verhelpen.

Het toestel schommelt/staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelpootjes	Verstel de stelpootjes totdat het toestel waterpas staat.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het verstellen van de stelpootjes is mogelijk niet voldoende in het geval van een extreem oneffen vloer. Verplaats het toestel naar een effen ruimte.
Bonkend geluid wanneer de band draait	Loopband	De loopband moet worden gebruikt gedurende een korte inlooperperiode. Het geluid zal na de inlooperperiode verdwijnen.
Loopband niet uitgelijnd	Het toestel nivelleren	Zorg dat het toestel waterpas staat. Raadpleeg de procedure voor het nivelleren van het toestel in deze handleiding.
	Bandspanning en uitlijning	Zorg dat de loopband gecentreerd en correct aangespannen is. Raadpleeg de procedures voor het aanspannen en uitlijnen van de loopband in deze handleiding.
De motor lijkt overbelast	Siliconesmeermiddel op de loopband	Breng silicone aan de binnenkant van de loopband aan. Raadpleeg de procedure voor het smeren van de loopband in deze handleiding.
De loopband hapert of glijdt weg wanneer hij wordt gebruikt	Bandspanning	Pas de bandspanning aan de achterkant van het toestel aan. Raadpleeg de procedure voor het aanpassen van de bandspanning in deze handleiding.
Band stopt met draaien tijdens het gebruik	Veiligheidssleutel	Steek de veiligheidssleutel in de console. (Raadpleeg de noodstopprocedure in het deel met belangrijke veiligheidsvoorschriften.)
	Overbelasting van de motor	Het toestel kan worden overbelast en te veel stroom nodig hebben, waardoor de stroom wordt uitgeschakeld om de motor te beschermen. Raadpleeg het onderhoudsschema voor het smeren van de band. Zorg dat de bandspanning juist is en start het toestel opnieuw op.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De console geeft het bericht 'LUBRICATE BELT' (Loopband smeren), gevolgd door 'REVIEW USER MANUAL' (Raadpleeg gebruikershandleiding), weer	Smeren van de loopband	Raadpleeg het smeringsschema en smeer de loopband indien nodig. Druk op gelijk welke toets om de handleiding te verlaten.
De console geeft om de 15 seconden een ander programma weer	De console is in demonstratiemodus	Houd de ENTER en PAUZE/STOP-toetsen gedurende 3 seconden ingedrukt.
De trainingsresultaten worden niet gesynchroniseerd met het Bluetooth®-apparaat	Huidige consolemodus	De machine moet in stand-bymodus staan om te synchroniseren. Druk op de PAUZE/STOP-toets totdat het opstartscherm wordt weergegeven.
	Totale trainingsduur	Een training moet langer duren dan 1 minuut om door de console te worden opgeslagen en gepost.
	Fitness toestel	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.

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)

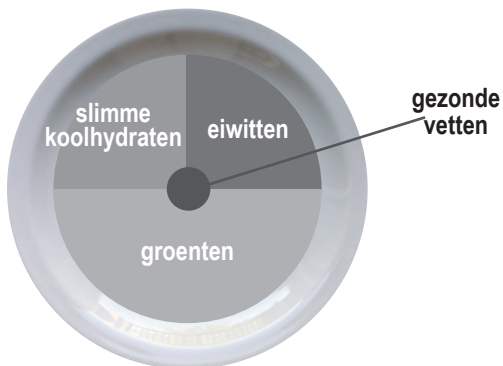
Ontbijt



Snack nr. 1



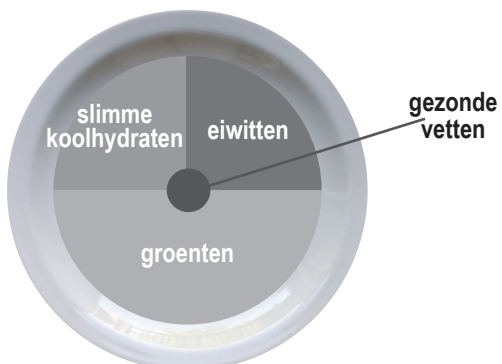
Middagmaal



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 sandwichsné-tjes	Eieren, ham en kaas
Yogurt Power Parfait Voeg fruit toe aan uw yoghurt. Bestrooi met 1 portie noten, 2-3 eetlepels tarwekiemen of gemalen lijnzaad, 1 eetlepel haver en kaneel.	Gehakt fruit naar keuze	Haver, tarwekiemen en gemalen lijnzaad	Natuurlijke, vetvrije Griekse yoghurt en noten
Getoast brood met pindakaas en appel om mee te nemen. Besmeer met pindakaas, dunne schijfjes van een halve appel en 1 theelepel honing.	Appelschijfjes	Sandwichsneetje, brood of bagelsneetje	Pindakaas

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

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

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

Optionele beloningen

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

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

Voorbeeld 3-dagenprogramma

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

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

Portiegids

Alle genoemde ingrediënten zijn goed voor één portie

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

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



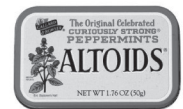
1 kop = baseball



1/2 kop = lichtpeertje



2 eetlepels
= golfbal



1/4 kop noten
= doosje
pepermuntjes



85 g kip of vlees
= kaartspel



1 middelgrote
aardappel
= computermuis



1 middelgroot stuk
fruit = tennisbal



14-28 g kaas
= 3 blokjes

Boodschappenlijstje

BROOD & GRANEN			
100 % volkorenbrood Gekiemde-granenbrood Lichte of volkoren Engelse muffins Sandwich- of bagelsneetjes Maïstortilla's of koolhydraatarme volkorentortilla's Vezelrijke wraps Havermoutvlokken: 1 minuut of op ouderwetse wijze Volle granen: bruine rijst, bulgar, gerst, quinoa, couscous	Tips: Zoek naar 100 % volkoren als voornaamste ingrediënt. Zoek naar 4 g vezels per sneetje of 5 g voor 2 sneetjes licht brood of dieetbrood. Kies voor brood met minder dan 100 calorieën per sneetje.		
ZUIVELPRODUCTEN & ALTERNATIEVEN VOOR ZUIVELPRODUCTEN	CRACKERS, SNACKS & ENERGIEREPE		
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	<table> <tr> <td> Allerlei ongezoeten noten of zaden Lichte popcorn (zonder olie) Edamame in de peul </td><td> Energierepen Crackers Hummus </td></tr> </table>	Allerlei ongezoeten noten of zaden Lichte popcorn (zonder olie) Edamame in de peul	Energierepen Crackers Hummus
Allerlei ongezoeten 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.			
VLEES, VIS, GEVOGELTE & EIWITTEN	VETTEN & OLIE		
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	Avocado Olijfolie, druivenpitolie, walnotenolie, sesamzaadolie of lijnzaadolie Boter/margarine: zoek naar producten vrij van transvetten en gedeeltelijk gehydrogeneerde oliën in de ingrediënten.		
Tips: Zoek naar 'Uitgekozen' of 'Selecte' stukken vlees in plaats van 'Eerste keuze'. Stukken van eerste keuze zijn vetter. Beperk de consumptie van verwerkt vlees en imitatievleesproducten zoals worst, spek, peperoni en hotdogs tot één keer per week of minder.	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.		
DIEPVRIESVOEDSEL	DRESSINGS, SPECERIJEN & SAUZEN		
Alle groenten zonder saus Alle fruitsoorten Granen en graanmengelingen	Azijn: rijst, wijn, balsamico Alle verse of gedroogde kruiden en specerijen Mosterd Salsa- en chilisaus Marinarasaus zonder isoglucose Citroen- en limoensap Gebottelde gehakte knoflook en gember Zoutarme sojasaus		
	Tips: Zoek naar producten vrij van MNG, toegevoegde kleurstoffen en isoglucose. Zoek naar sauzen met minder dan 50 calorieën per portie. Vermijd sauzen en dressings op basis van room, zoals ranch, blauwe kaas en Alfredo.		

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

Blijf gemotiveerd

Tips voor aanhoudend gewichtsverlies en het behoud van nieuwe gewoonten

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

