



GEbruikers-/MONTAGEHANDLEIDING



Welkom bij het Bowflex™ HVT™-toestel!

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	Aan de slag.....	40
Waarschuwingstekens en serienummer	5	Opstartmodus	41
FCC-compliance.....	5	Een gebruikersprofiel bewerken	41
Specificaties / Voorafgaand aan de montage	6	Trainingsprogramma's	41
Onderdelen	7	Pauze/Resultaten	44
Montagemateriaal / Gereedschap	9	Tijd toevoegen	44
Montage	10	De weerstandsniveaus aanpassen	45
Het toestel opslaan.....	32	Score voor totale kracht	45
Het toestel nivelleren	32	Instellingenmodus toestel	46
Kenmerken	33	Onderhoud.....	47
Connectiviteit op uw fitnessstoel	37	Problemen oplossen.....	50
Bedieningen.....	39		

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

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

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

Voor meer informatie over uw productgarantie of als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale Bowflex-distributeur. Om uw lokale distributeur te vinden gaat u naar: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | Gedrukt in China | © 2017 Nautilus, Inc. | Bowflex, het Bowflex-logo, Bowflex Trainer, HVT, Bowflex Toolbox, Nautilus, Schwinn en Universal 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. MyFitnessPal®, Polar®, OwnCode®, Android™ en Google Play™ zijn handelsmerken van hun respectieve rechthebbenden. Apple en het logo van Apple zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. App Store is een dienstenmerk van Apple Inc. Het Bluetooth®-woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Nautilus, Inc. gebeurt onder licentie.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

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



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

Neem de volgende waarschuwingen in acht:



Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel.

Lees aandachtig de montage- 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.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Monteer het toestel niet buiten of in een vochtige of natte plaats.
- Zorg ervoor dat u voldoende werkruimte hebt, uit de buurt van voorbijgangers en zonder blootstelling van omstanders.
- Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.
- Installeer het toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Probeer het design of de functionaliteit van het toestel niet te wijzigen. Dit zou de veiligheid van het toestel in gevaar kunnen brengen en maakt de garantie ongeldig.
- Als u reserveonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele reserveonderdelen en montagemateriaal van Nautilus. Als u geen originele reserveonderdelen gebruikt, dan kan dit een risico inhouden voor de gebruikers, het toestel verhinderen om correct te werken en de garantie ongeldig maken.
- Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de handleiding.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde doel, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Voer alle montagestappen in de opgegeven volgorde uit. Verkeerde montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- Verplaats het toestel niet alleen zonder hulp. Hierdoor zou u lichamelijk letsel kunnen oplopen of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen of hete oppervlakken.
- Gebruik het toestel niet in een ruimte waar spuitbussen worden gebruikt.
- 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.

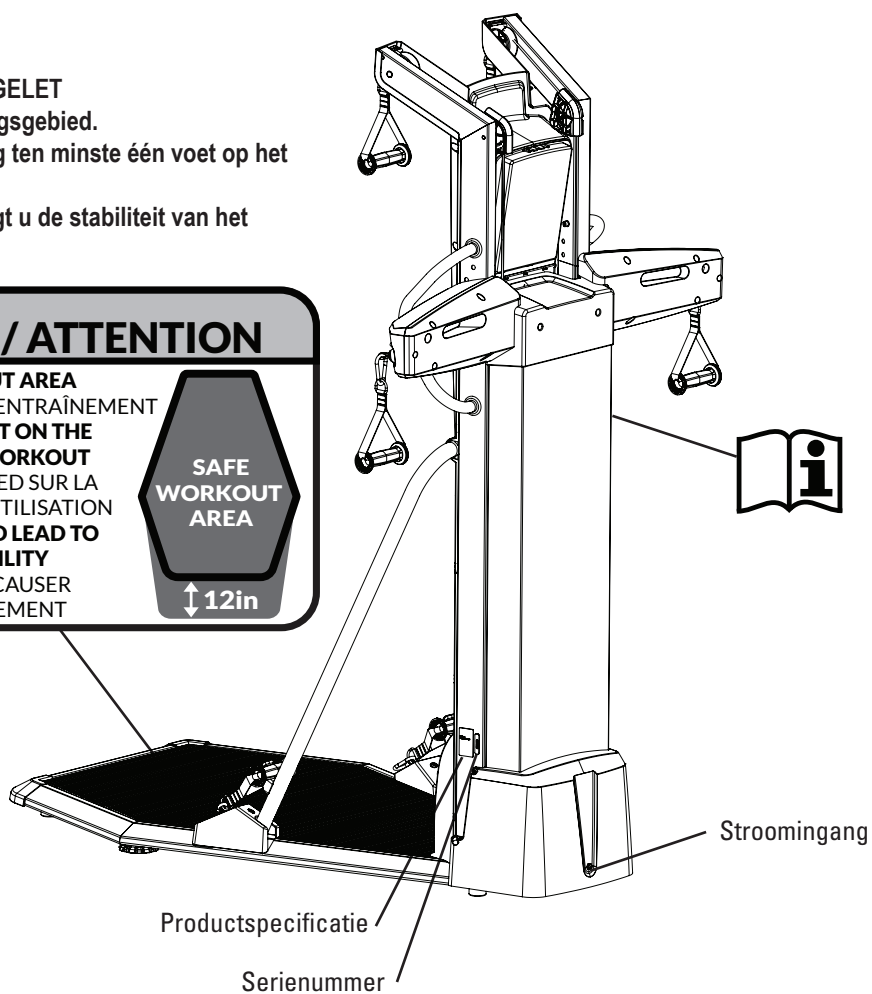
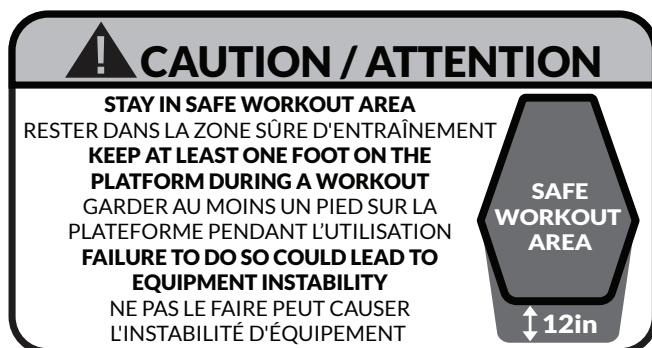
Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale distributeur om de klevers te vervangen.

Om te voorkomen dat het toestel zonder toezicht wordt gebruikt verwijdt u het best de stroomstekker uit het stopcontact en de aansluiting van het toestel. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

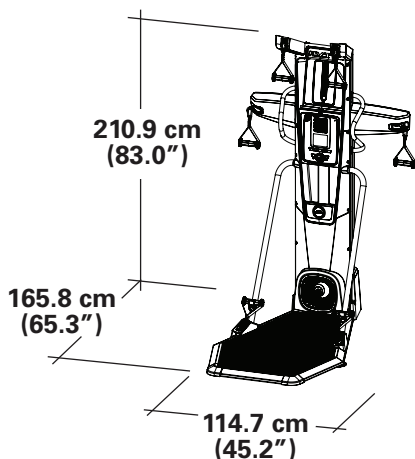
- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit toestel. Bewegende onderdelen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training 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.
- Bedien dit toestel alleen wanneer u in het veilige trainingsgebied staat. Het veilige trainingsgebied is overal op het platform en tot 30,5 cm voor het voorste platformframe. Bedien het toestel nooit wanneer u naast of achter het toestel staat. Dit zou de stabiliteit van het toestel in gevaar kunnen brengen en de gebruiker kunnen verwonden. Indien nodig, mag de gebruiker voor het uitvoeren van een oefening met één voet van het platform stappen zonder echter het trainingsgebied te verlaten. Ten minste één voet moet tijdens een training op het platform worden gehouden.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, het stopcontact, loszittende onderdelen of tekenen van slijtage. Controleer of alle kabels, katrollen en hun aansluitingen goed beveiligd en bevestigd zijn en geen tekenen van zichtbare slijtage of schade vertonen. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- 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.
- Dit apparaat mag alleen worden gebruikt met de bijgeleverde voedingseenheid of een vervangende voedingseenheid die wordt geleverd door Nautilus, Inc.
- Maximale gebruikersgewicht: 136 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Dit toestel is alleen bedoeld voor thuisgebruik.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Steek uw vingers, voeten of andere voorwerpen niet in de bewegende onderdelen van het trainingstoestel.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen tijdens het gebruik van dit toestel. Gebruik het toestel niet met blote voeten of alleen met sokken.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het platform. Houd het platform schoon en droog.
- Gebruik het toestel niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
- Bewaar rechts, links en aan de voorkant van het toestel een vrije ruimte van ten minste 0,9 m. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel, voor het afstappen bij noodgevallen en voor het trainingsgebied. 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.
- Zorg dat u de handgrepen juist aan de touwen vastmaakt.
- Blijf tijdens de bediening van het toestel uit de baan van de kabel. Houd omstanders tijdens de bediening van het toestel uit de buurt van het toestel en uit het trainingsgebied.
- Voer alle regelmatige en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u oriëntatie-, voetplaatsings- en weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde doel, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door personen met een verminderd lichamelijk, zintuiglijk of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over dit toestel, tenzij 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.

OPGELET

- Blijf in het veilige trainingsgebied.
- Houd tijdens een training ten minste één voet op het platform.
- Als u dat niet doet, brengt u de stabiliteit van het toestel in gevaar.



Specificaties / Voorafgaand aan de montage



Maximaal gebruikersgewicht:	136 kg
Gewicht van het gemonteerde toestel:	ca. 82,5 kg
Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel: 19017,3 cm ²	
Stroomvoorziening:	
Ingangsspanning:	100-240 V AC, 50-60 Hz, 0,4 A
Uitgangsspanning:	9 V DC, 1,5 A



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

Voorafgaand aan de montage

Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 257,3 cm x 297,7 cm. Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte en de maximale bovenhoofdse armlengte van de gebruiker. Het is aanbevolen om het fitness toestel op de beoogde trainingslocatie te monteren.

Basisprincipes bij het monteren

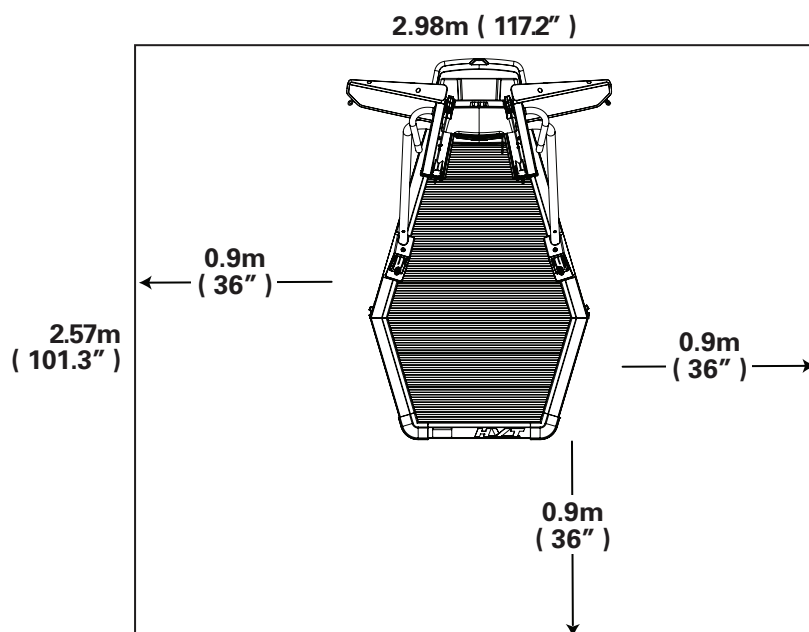
Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

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

Toestelmat

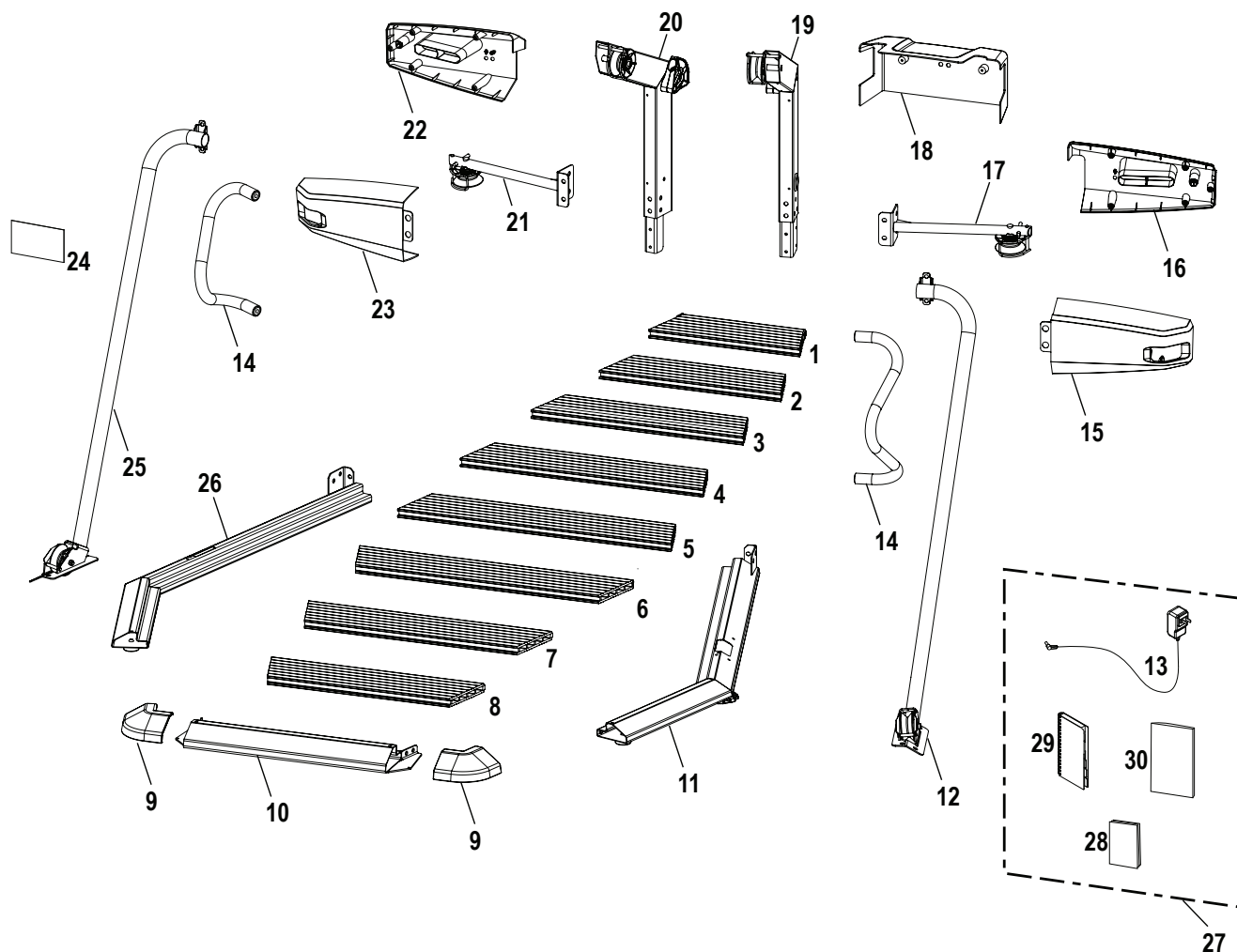
De Bowflex™ HVT™-toestelmat is een optioneel accessoire dat uw trainingsruimte vrij helpt te houden en uw vloer met een extra laagje beschermt. De toestelmat zorgt voor een rubberen antislippoppervlak dat statische ontlading beperkt en zo mogelijke weergave- of werkingsfouten voorkomt. Plaats de Bowflex™ HVT™-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.



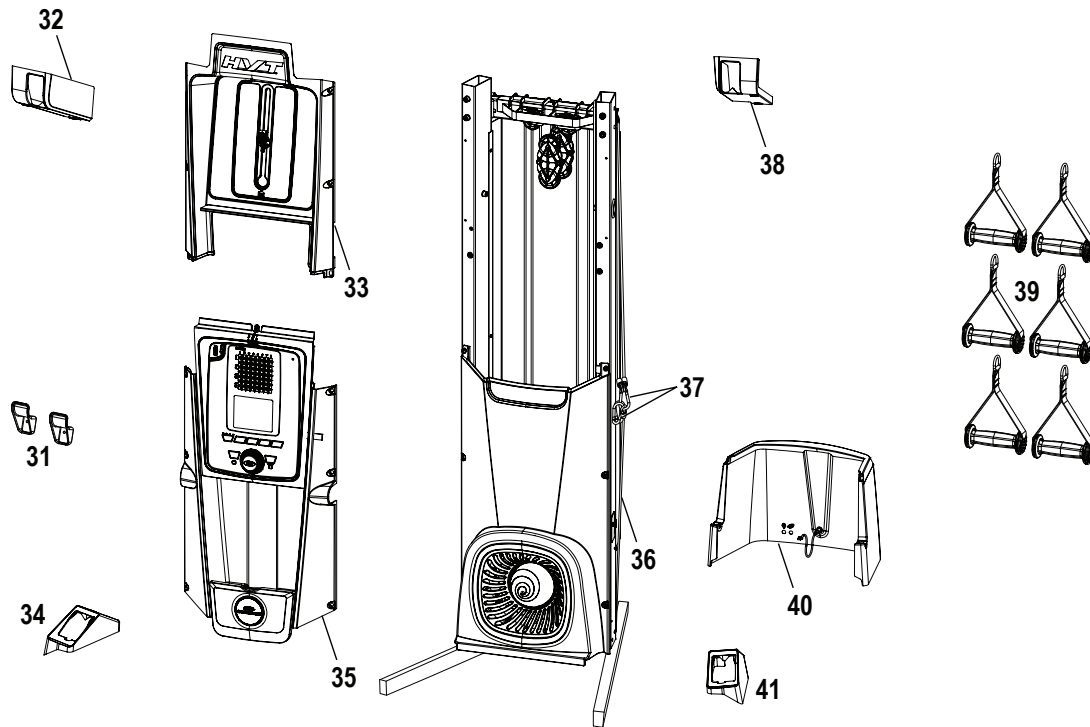
DOOS 1

(2 DOZEN)

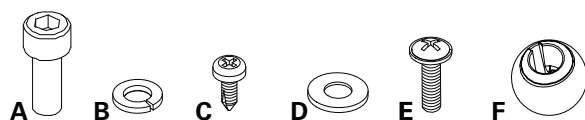


Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1 - 8	1 per stuk	Platformplanken	20	1	Bovenste katrolarm, links
9	2	Beschermkap platformhoek	21	1	Middelste katrolarm, links
10	1	Platformframe, voorkant	22	1	Middelste beschermkap, linksachter
11	1	Rechterkant platformframe	23	1	Middelste beschermkap, linksvoor
12	1	Steunarm, rechts	24	1	Montagekaart
13	1	Netsnoer	25	1	Steunarm, links
14	2	Handgreep	26	1	Linkerkant platformframe
15	1	Middelste beschermkap, rechtsvoor	27	1	Documentenset
16	1	Middelste beschermkap, rechtsachter	28	1	Quick Start-handleiding
17	1	Middelste katrolarm, rechts	29	1	Trainingsgids
18	1	Achterkap, bovenaan	30	1	Montage-/Gebruikershandleiding
19	1	Bovenste katrolarm, rechts			

DOOS 2



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
31	2	Houder voor onderste handgreep	37	6	Musketonhaken
32	1	Beschermkap bovenste katrol, links	38	1	Beschermkap bovenste katrol, rechts
33	1	Bovenste voorkap	39	6	Handgreep, 1-D-ring
34	1	Beschermkap onderste katrol, links	40	1	Achterkap, onderaan
35	1	Consoleblok	41	1	Beschermkap onderste katrol, rechts
36	1	Gemonteerde frame			



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	32	Cilinderkopinbusbout, M8x1.25x20 Zwart	D	6	Vlakke sluitring, M8x18 Zwart
B	32	Borgring, M8x14.8 Zwart	E	24	Bolkruiskopschroef, M5x16 Zwart
C	14	Kruiskopschroef, M4.2x16 Zwart	F	6	Borgbal

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

Gereedschap

Meegeleverd



6 mm



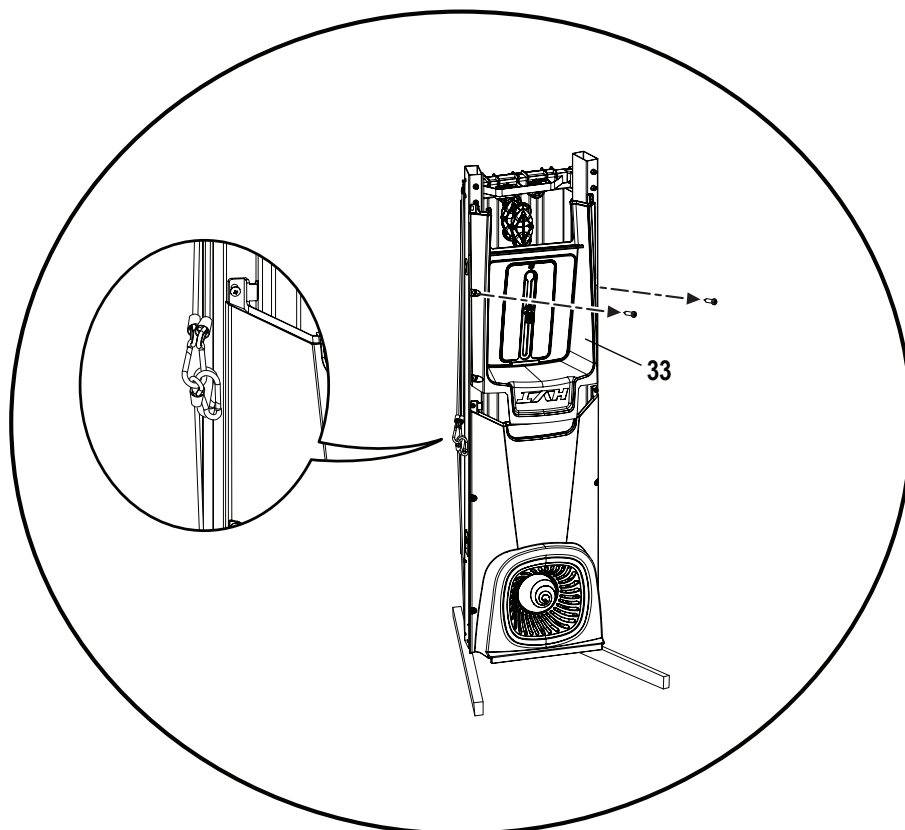
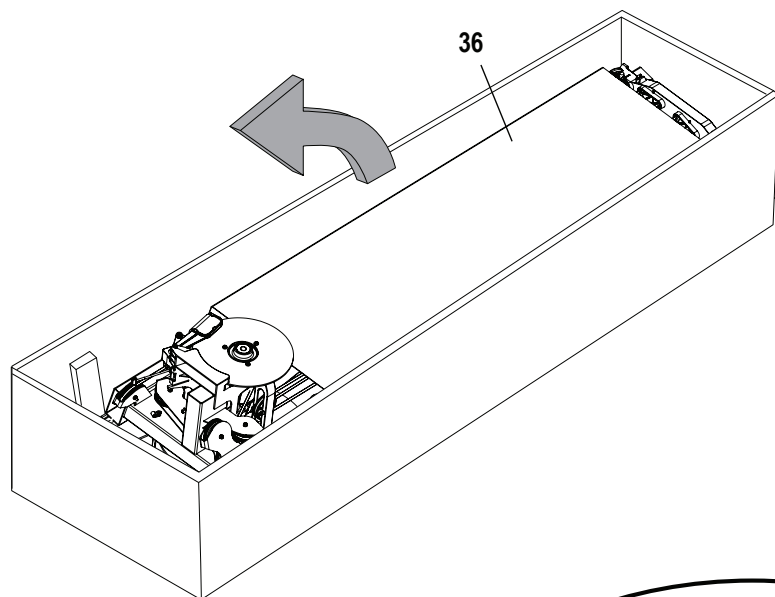
#2

Montage

1. Verwijder het gemonteerde frame veilig uit de doos en zet het rechtop in de gekozen trainingsruimte. Verwijder de bovenste beschermkap van het gemonteerde frame.

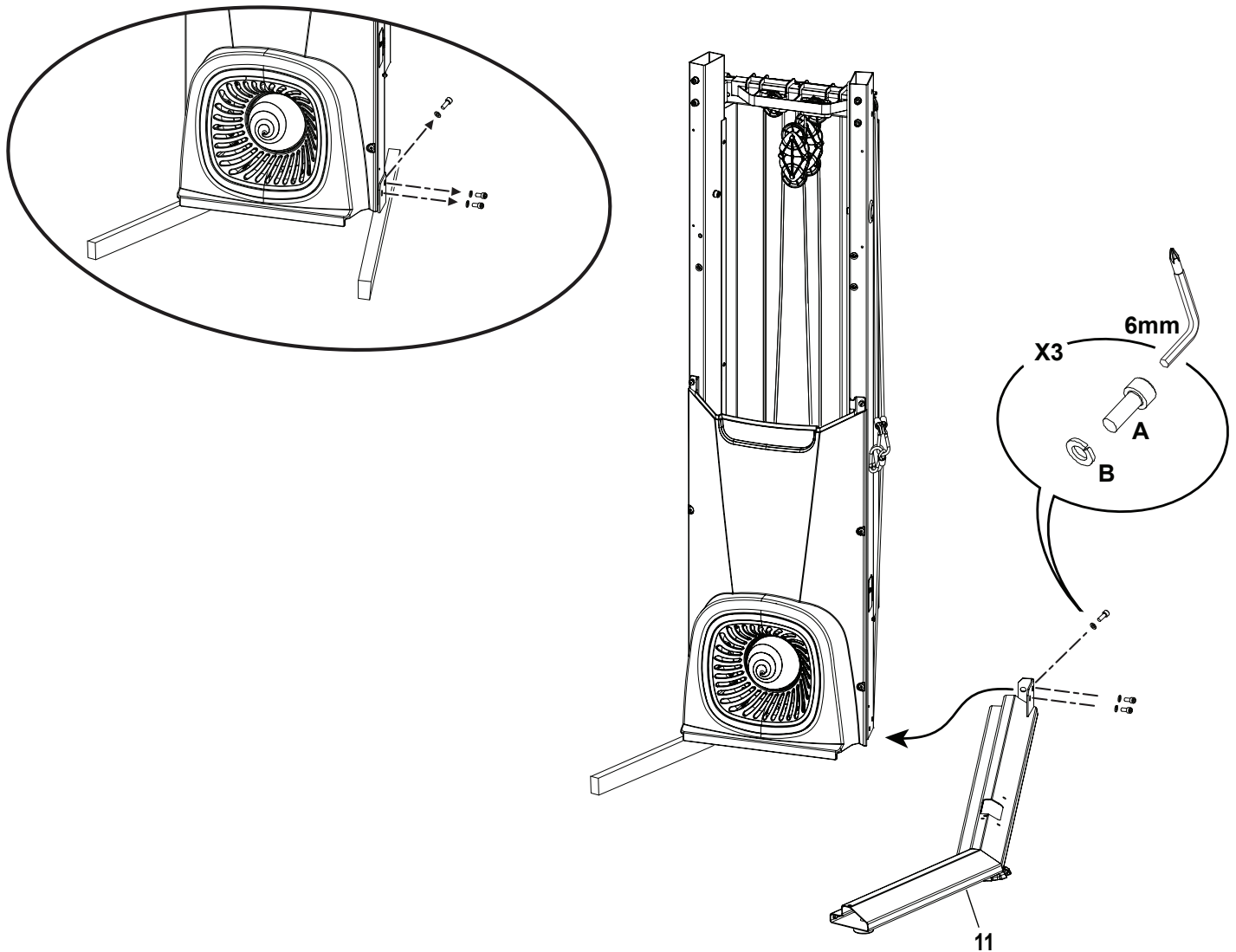
Opmerking: Maak de aangegeven touwen en borgringen niet los totdat u dit gevraagd wordt. Verwijder al het verpakkingsmateriaal van de onderdelen om de montage te vergemakkelijken.

! Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van ten minste een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.



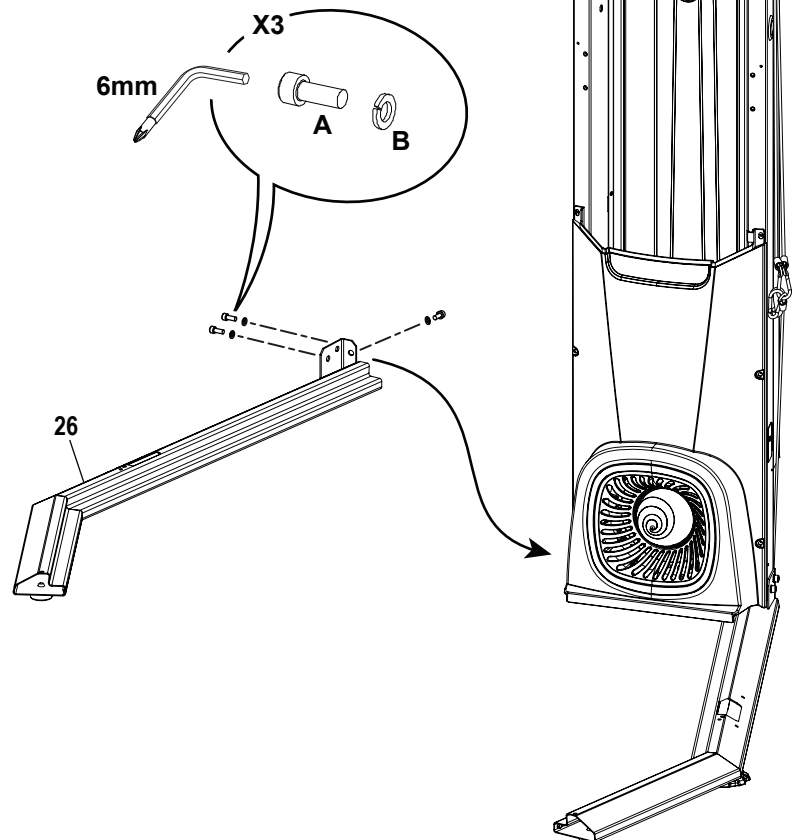
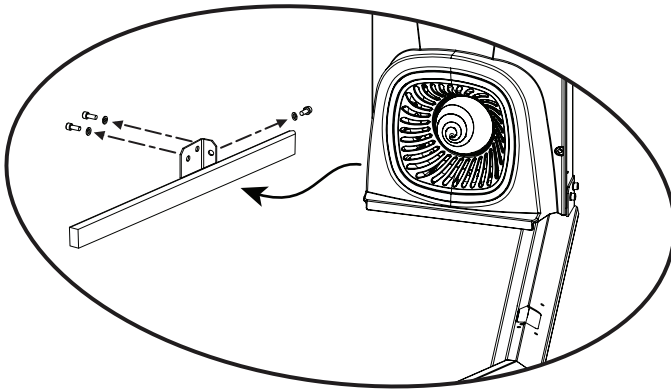
2. Verwijder de rechtertransportsteun op een veilige manier en bevestig de rechterkant van het platformframe aan het gemonteerde frame

Opmerking: Draai het montagemateriaal slechts met de hand vast totdat u gevraagd wordt om het volledig aan te halen. Let erop dat u de touwen tijdens de montage niet klemt.

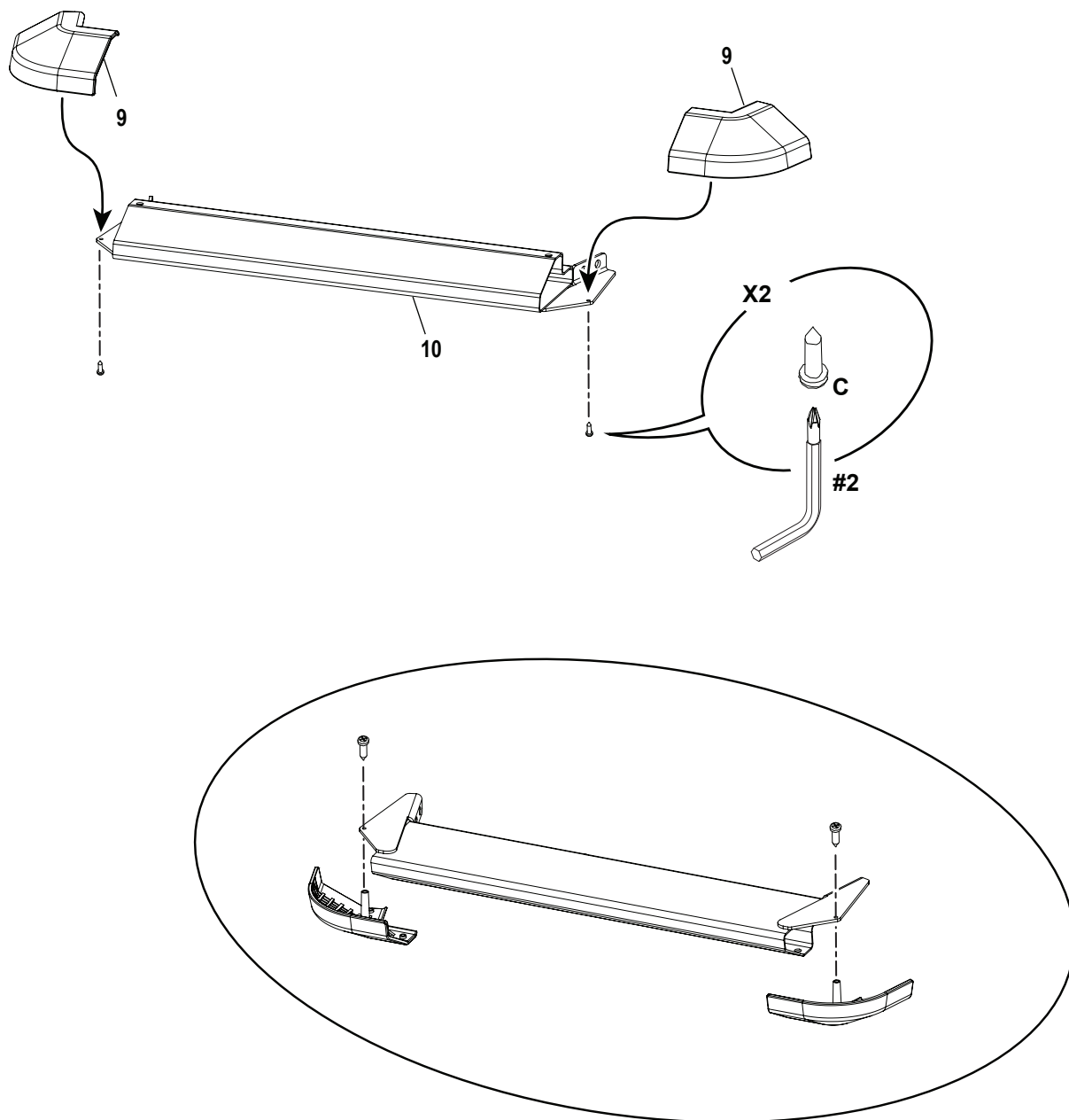


3. Verwijder de linkertransportsteun op een veilige manier en bevestig de linkerkant van het platformframe aan het gemonteerde frame

Opmerking: Draai het montagemateriaal slechts met de hand vast totdat u gevraagd wordt om het volledig aan te halen. De transportsteunen en het bevestigingsmateriaal van deze steunen worden niet gebruikt voor de eindmontage en moeten volgens de plaatselijke regelgeving worden afgedankt.

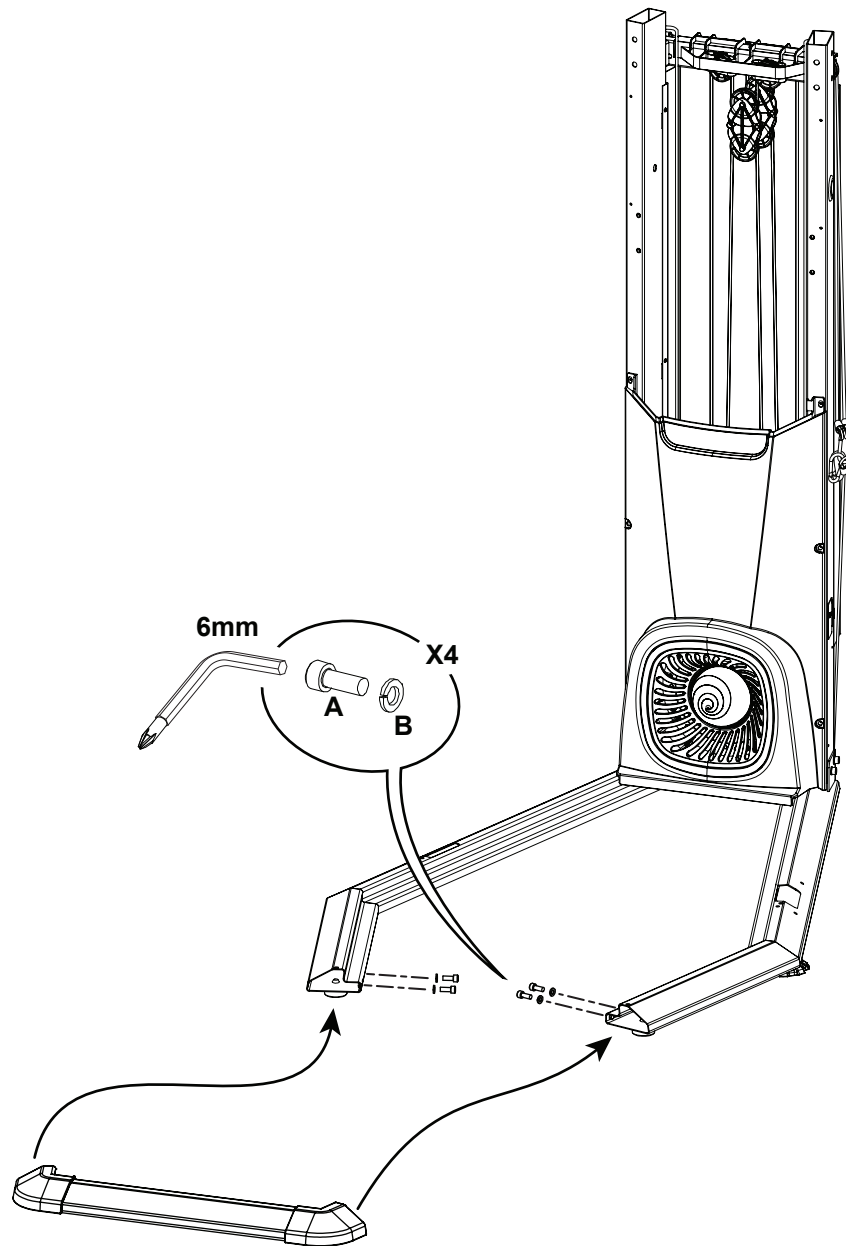


4. Kantel het voorste platformframe en bevestig de beschermkappen van de platformhoeken

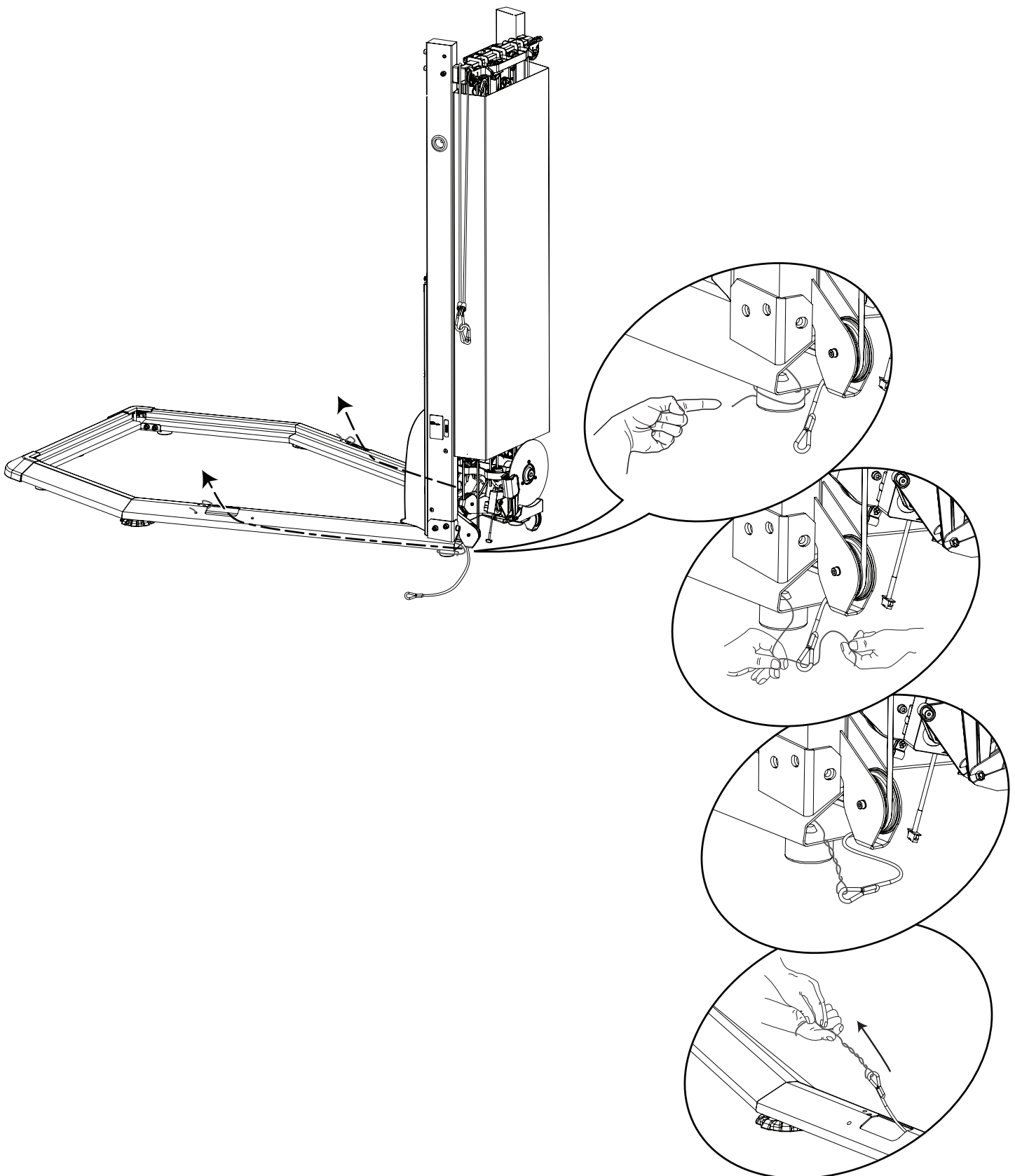


5. Bevestig het gemonteerde voorste platformframe aan de platformframes

Opmerking: Draai het gemonteerde voorste platformframe lichtjes naar boven totdat de gaten tegenover elkaar staan en installeer het montage materiaal. Zo vergemakkelijkt u de montage.

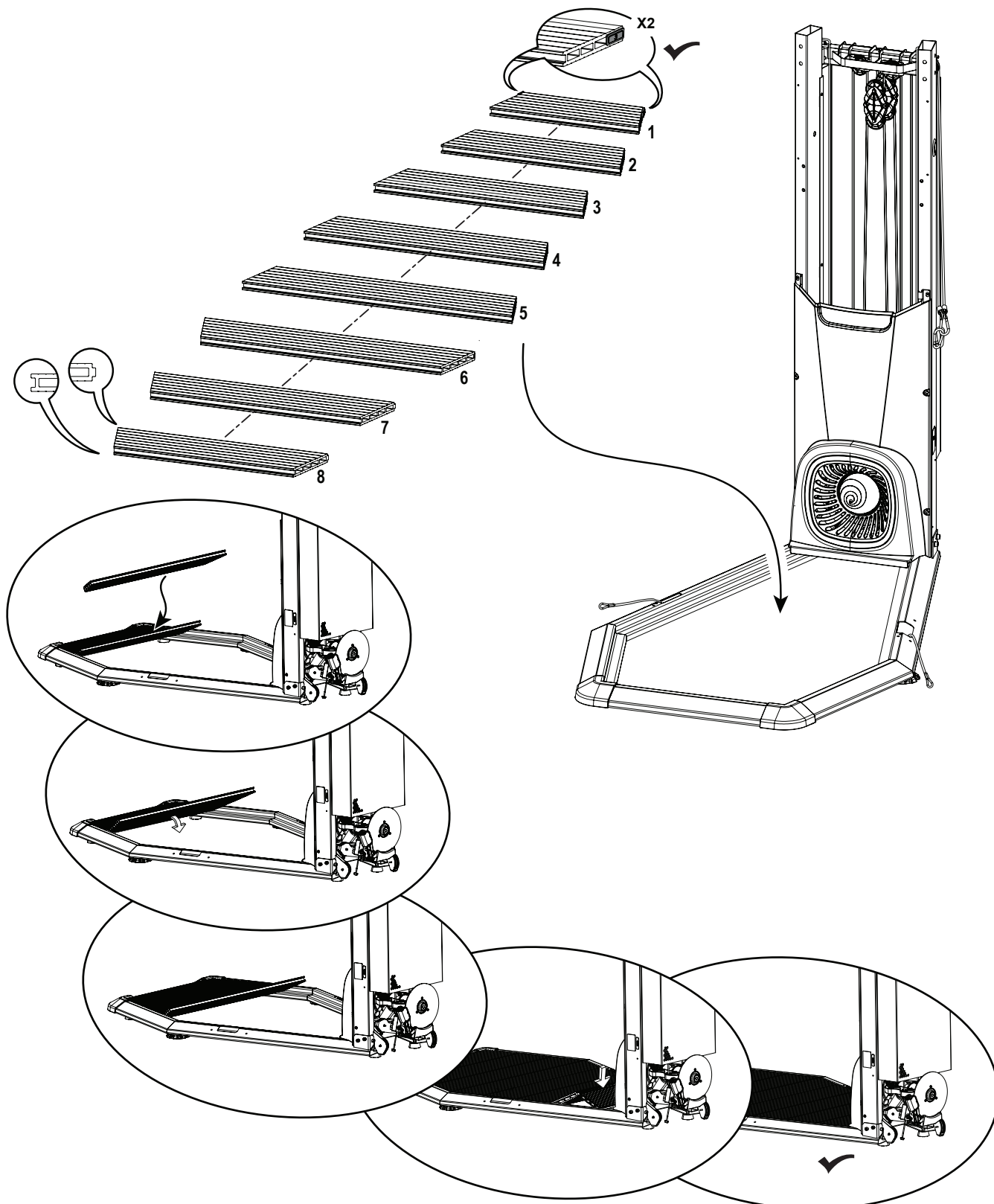


6. Maak de onderste touwen los van de musketonhaken en geleid de touwen door de platformframes



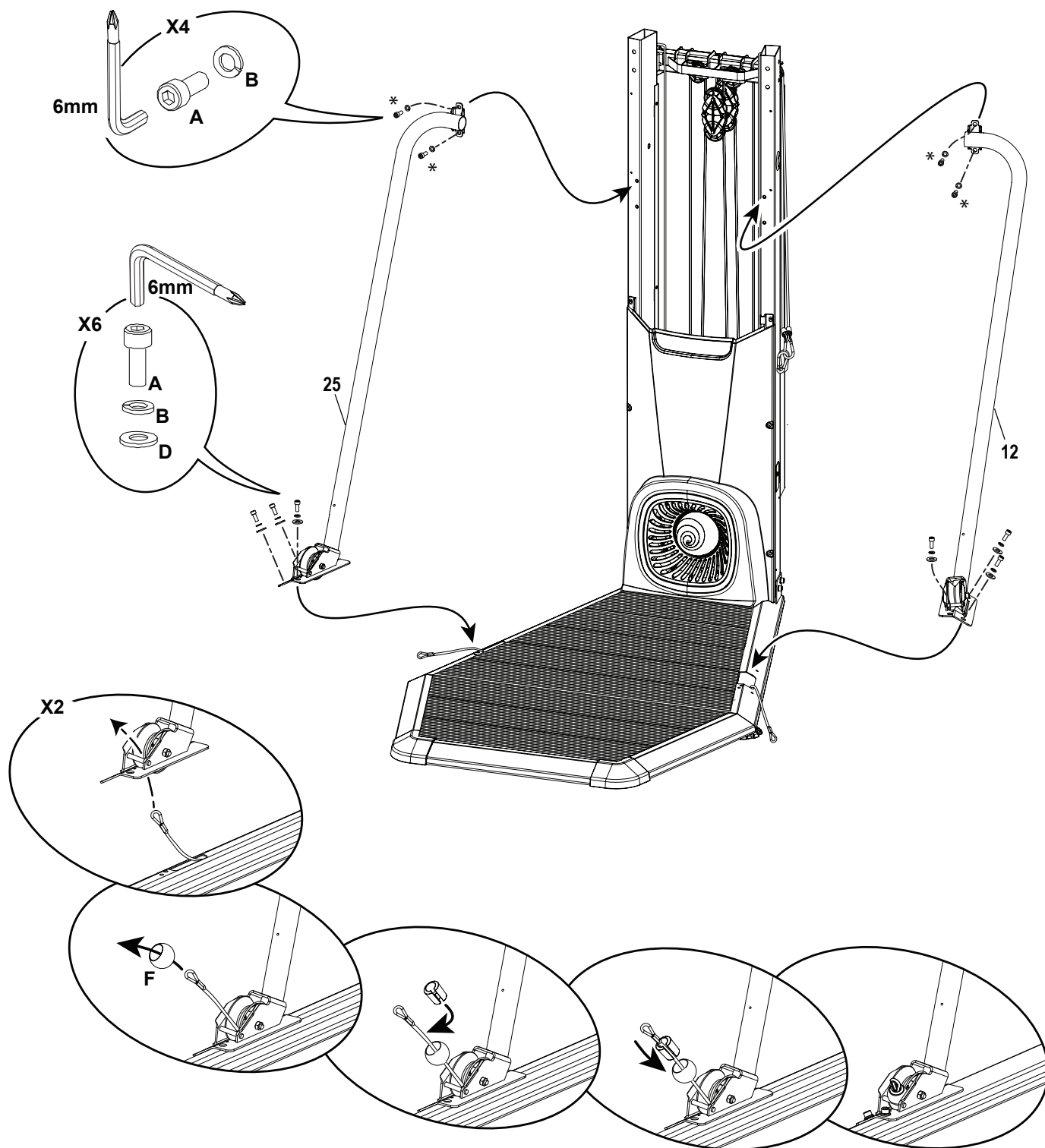
7. Draai, klik en plaats de platformplanken in het gemonteerde platformframe

Opmerking: Begin met het stuk waarop '1' staat en werk naar buiten. Houd het eerste stuk omhoog en weg van het gemonteerde frame, terwijl u het volgende stuk erin klikt en het eerste stuk omlaag duwt. Duw elk stuk zo ver mogelijk in de richting van het gemonteerde frame.



8. Geleid het onderste touw en bevestig de steunarmen en de borgbal

Opmerking: Geleid het onderste touw door de steunarm. Bevestig vervolgens eerst het montagemateriaal bovenaan (*). Draai het montagemateriaal slechts met de hand vast totdat u gevraagd wordt om het volledig aan te halen. Bevestig de borgbal aan het touw en verwijder de geleiddraad. Steek het touw door de ovale opening van de borgbal en trek het touw eruit door de ronde opening.

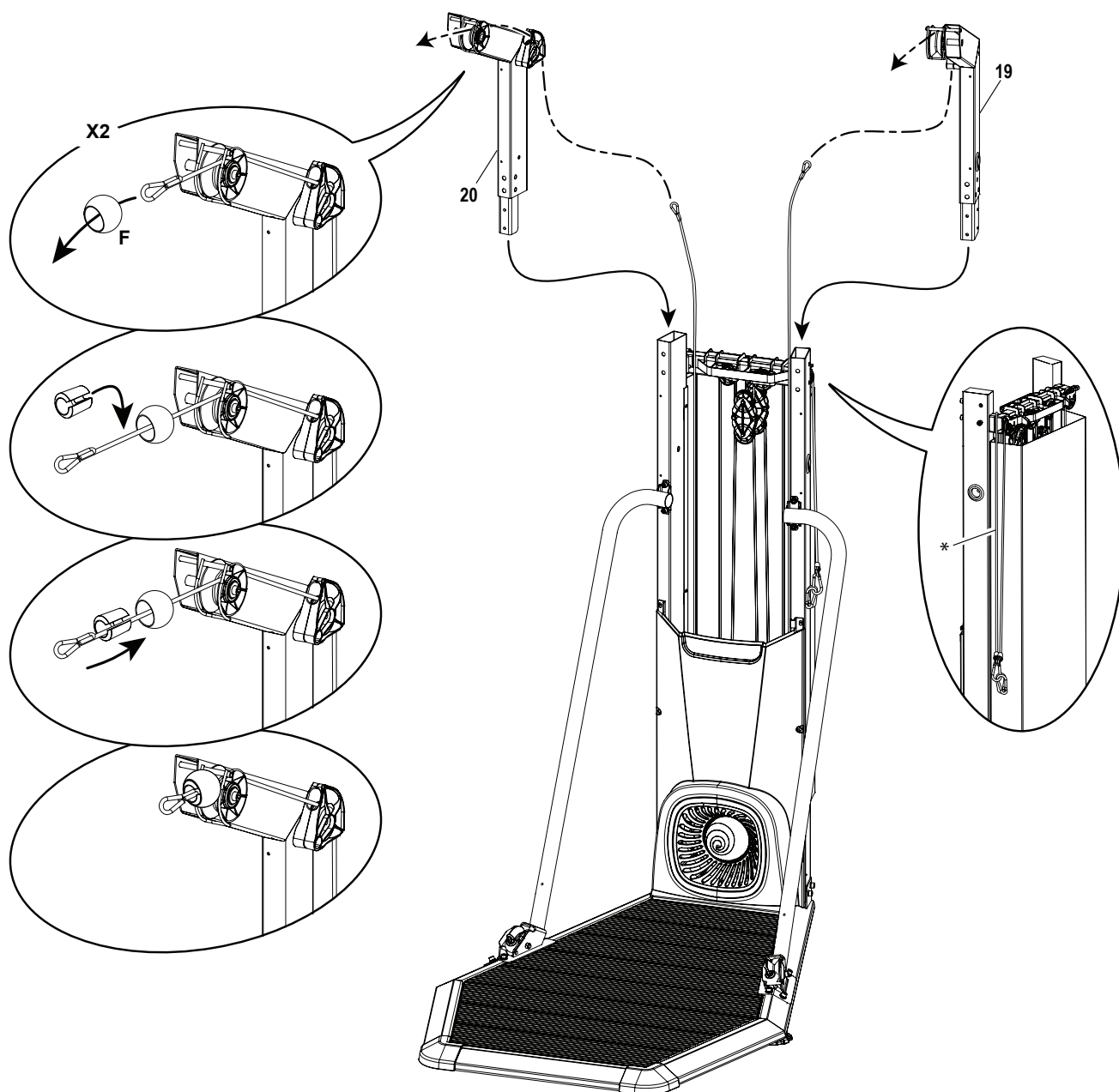


9. Haal al het montagemateriaal uit de vorige stappen aan



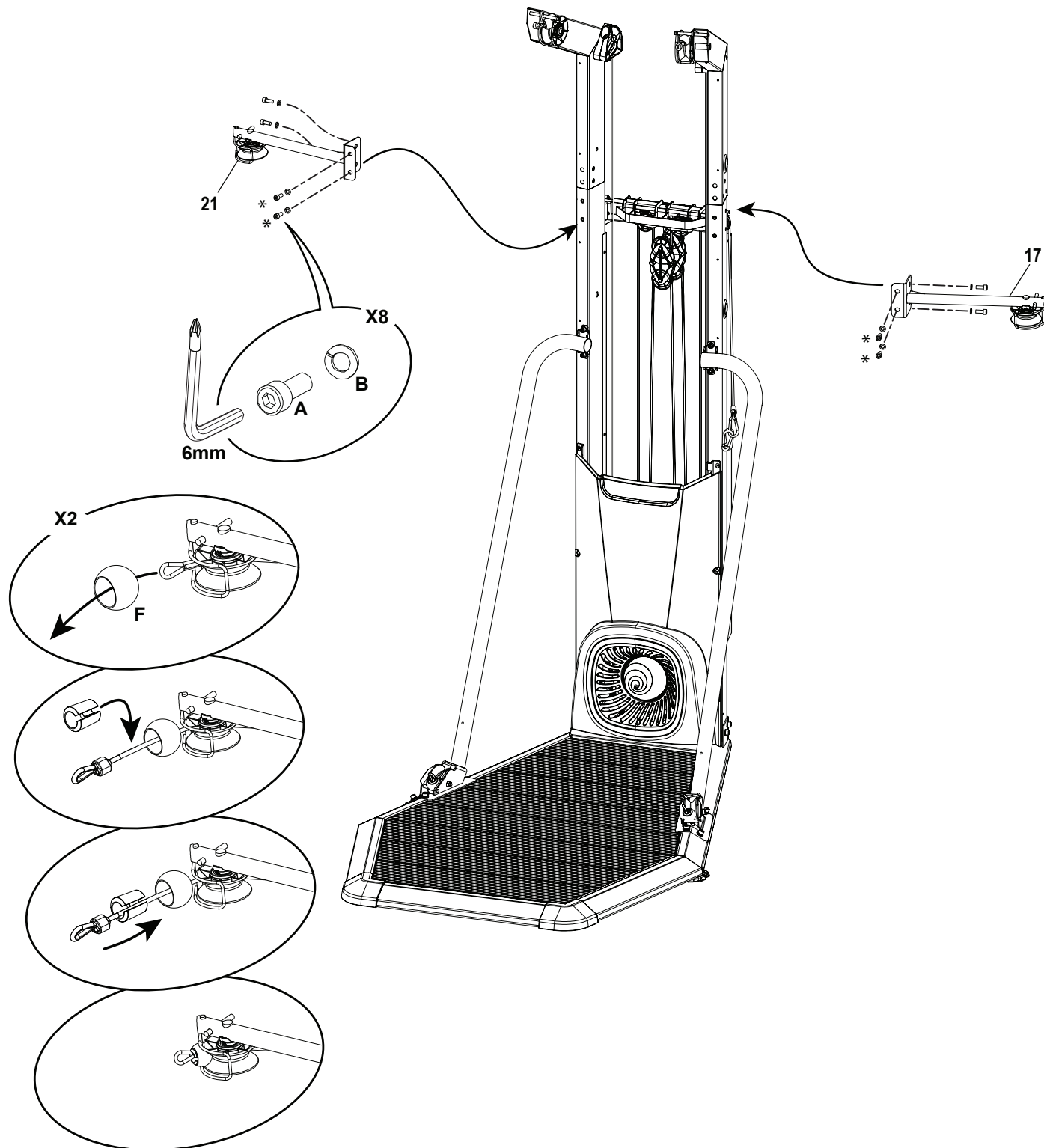
10. Maak de touwen los en geleid het voorste touw (*) door de bovenste katrolarmen, die u in het gemonteerde frame steekt

Opmerking: Bevestig een borgbal aan het eind van het touw na de routering. Steek het touw door de ovale opening van de borgbal en trek het touw eruit door de ronde opening.



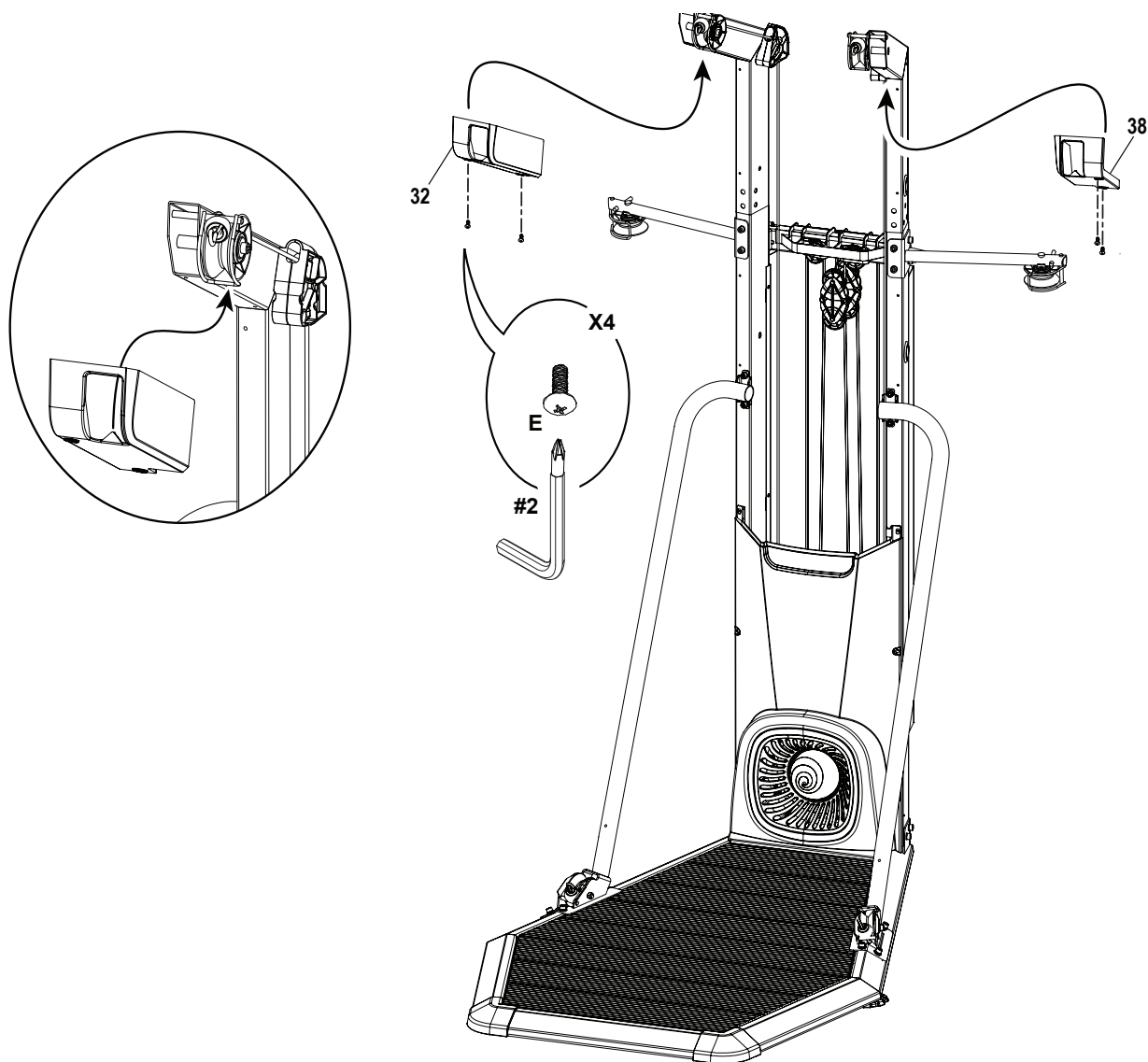
11. Bevestig de middelste katrolarmen en geleid de middelste touwen

Opmerking: De onderdelen hebben een R- of L-markering (rechts of links) om de montage te vergemakkelijken. Duw de bovenste katrolarmen indien nodig naar achteren om de openingen voor het bevestigen van het montagemateriaaal aan de zijkant tegenover elkaar te plaatsen. Bevestig het montagemateriaal vooraan eerst (*). Haal niet volledig aan totdat al het montagemateriaal is aangebracht. Bevestig een borgbal aan het eind van het touw na de routing. Steek het touw door de ovale opening van de borgbal en trek het touw eruit door de ronde opening.

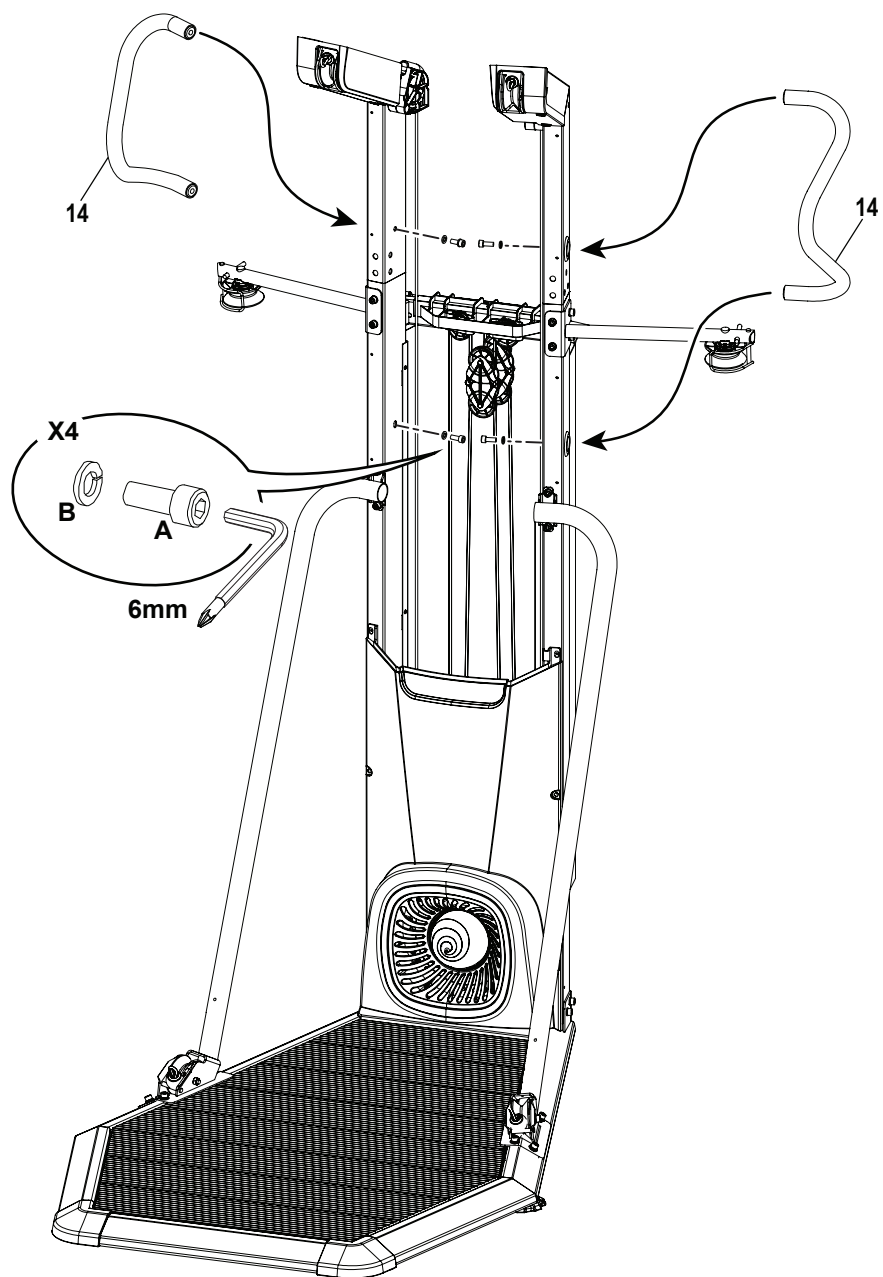


12. Bevestig de beschermkappen aan de bovenste katrolarmen

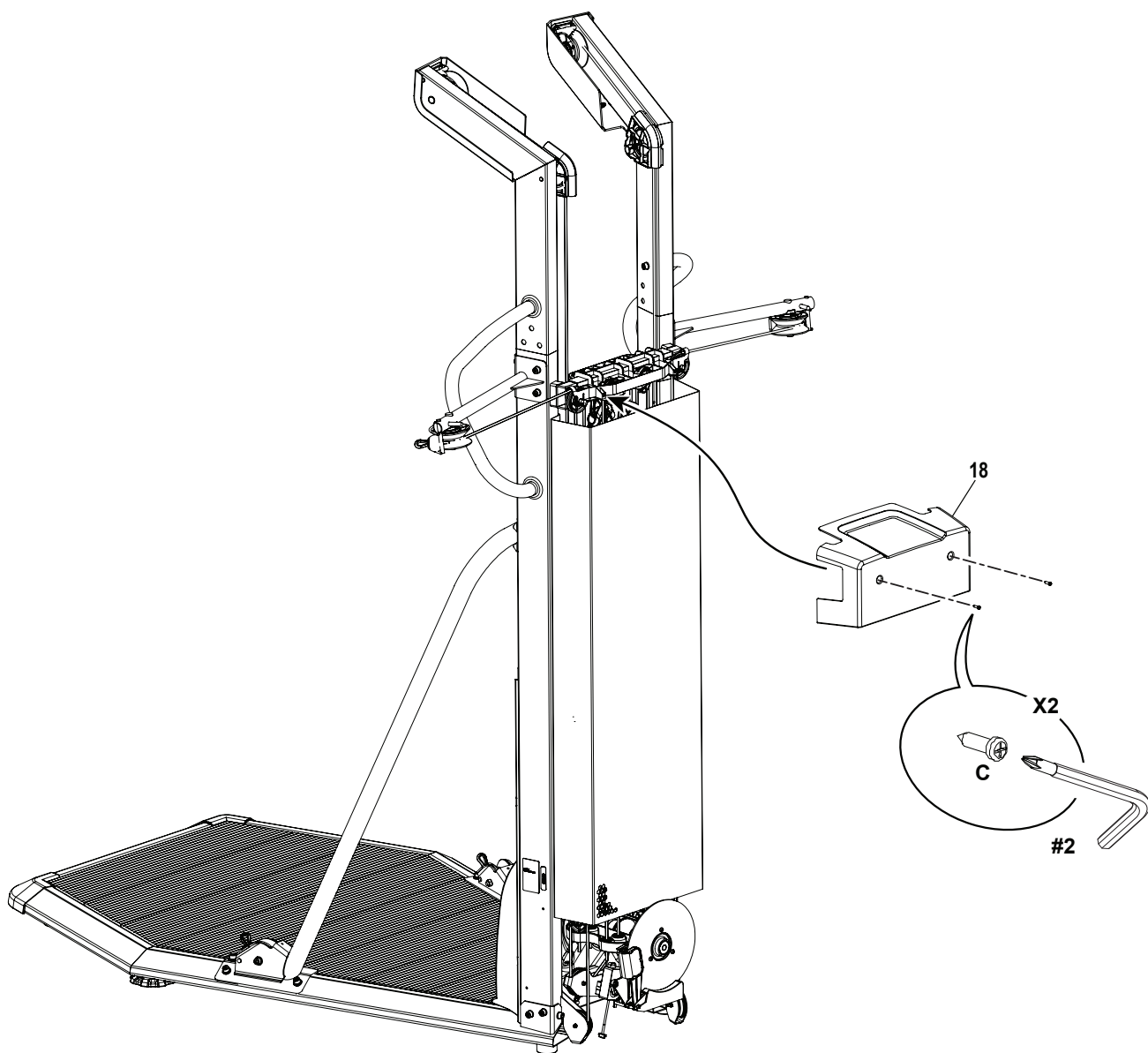
Opmerking: Zorg dat het uitsteeksel op de beschermkap van de bovenste katrol achter de borgbalkooi zit. Haal dit montagemateriaal en toekomstig montagemateriaal volledig aan, tenzij anders wordt voorgeschreven.



13. Bevestig de handgrepen aan het gemonteerde frame

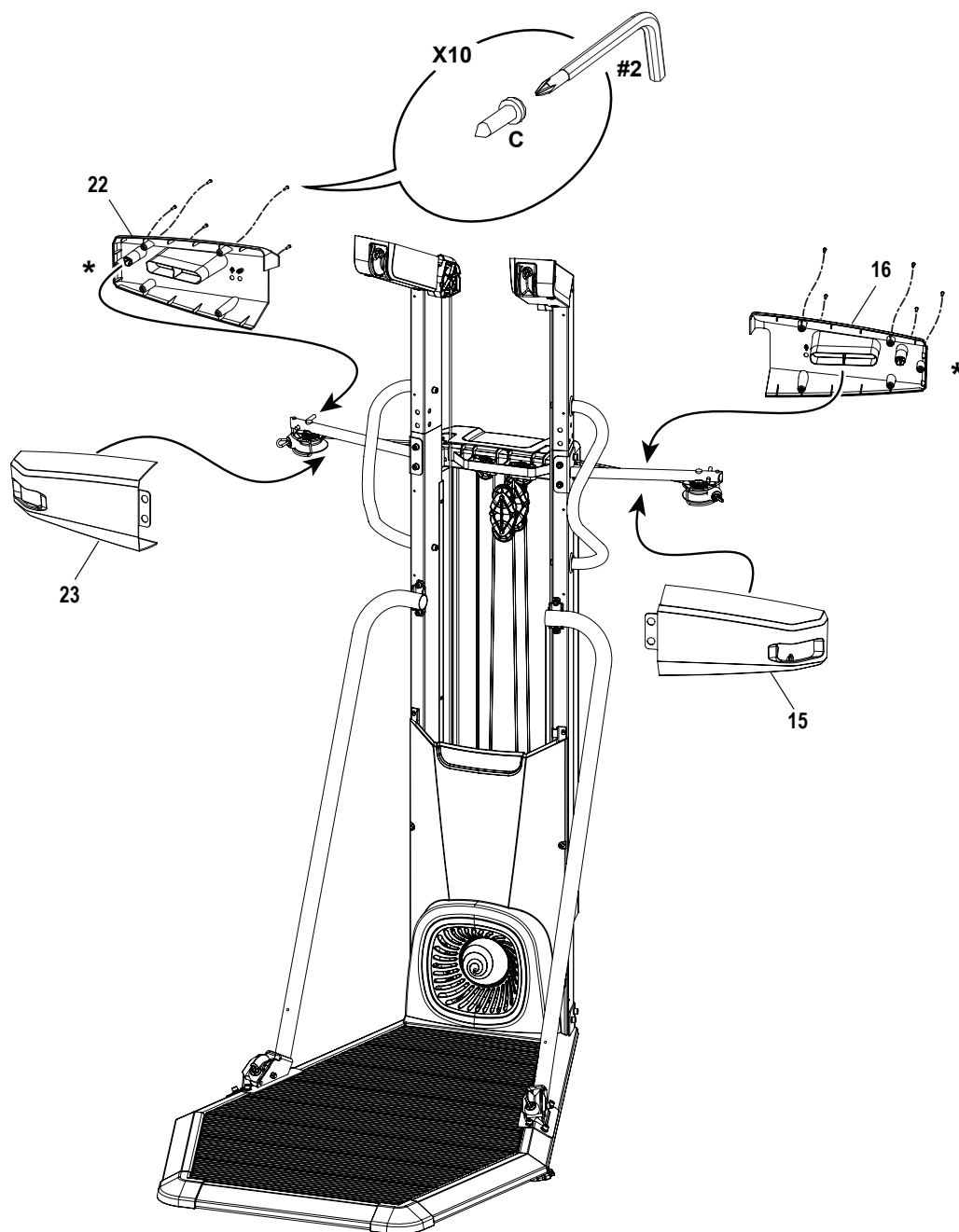


14. Bevestig de bovenste achterkap aan het gemonteerde frame



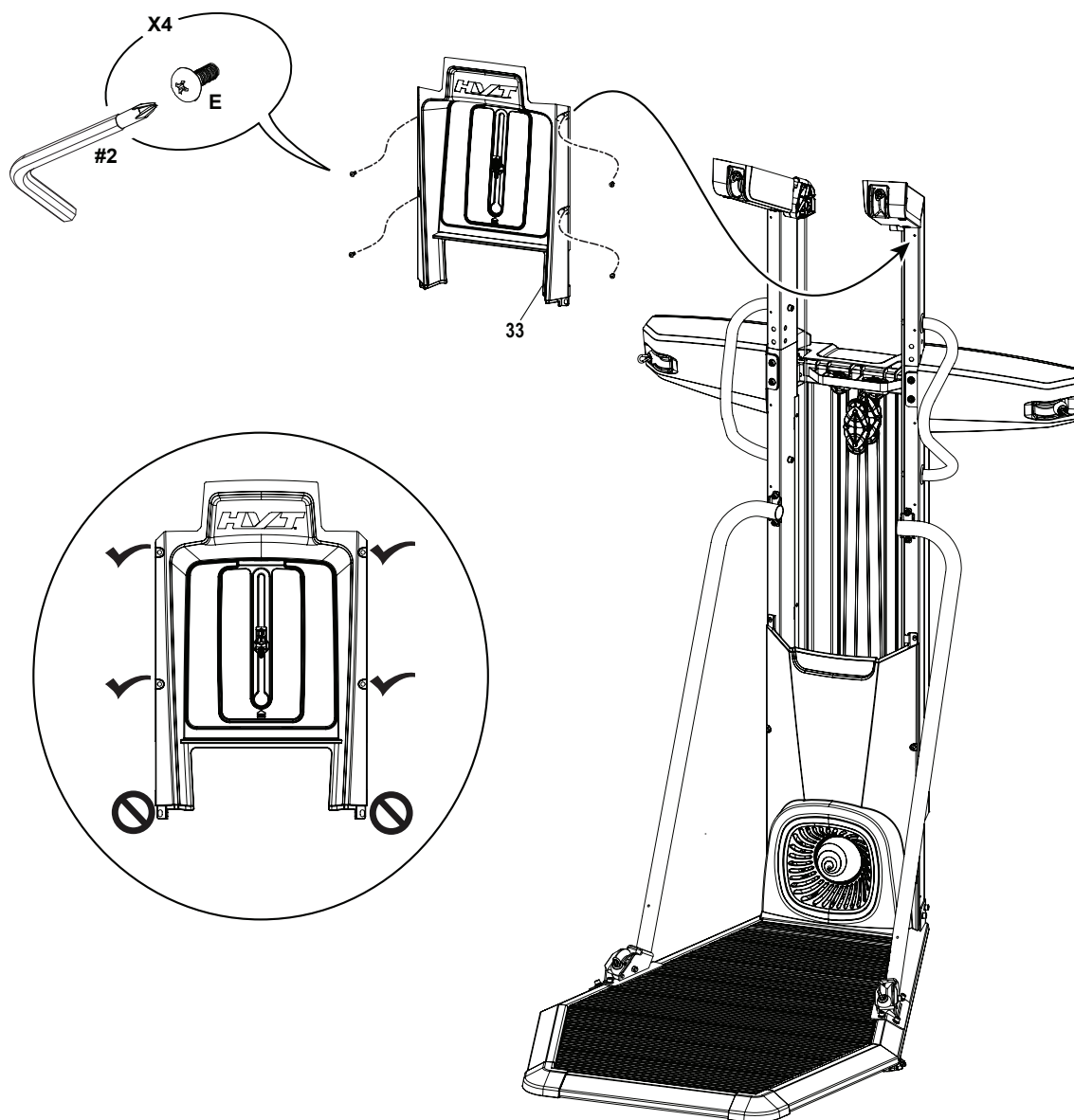
15. Bevestig de beschermkappen van de middelste katrollen aan het gemonteerde frame

Opmerking: De onderdelen hebben een R- of L-markering (rechts of links) om de montage te vergemakkelijken. Klik de achterkappen eerst op de gemonteerde middelste katrollen (*).



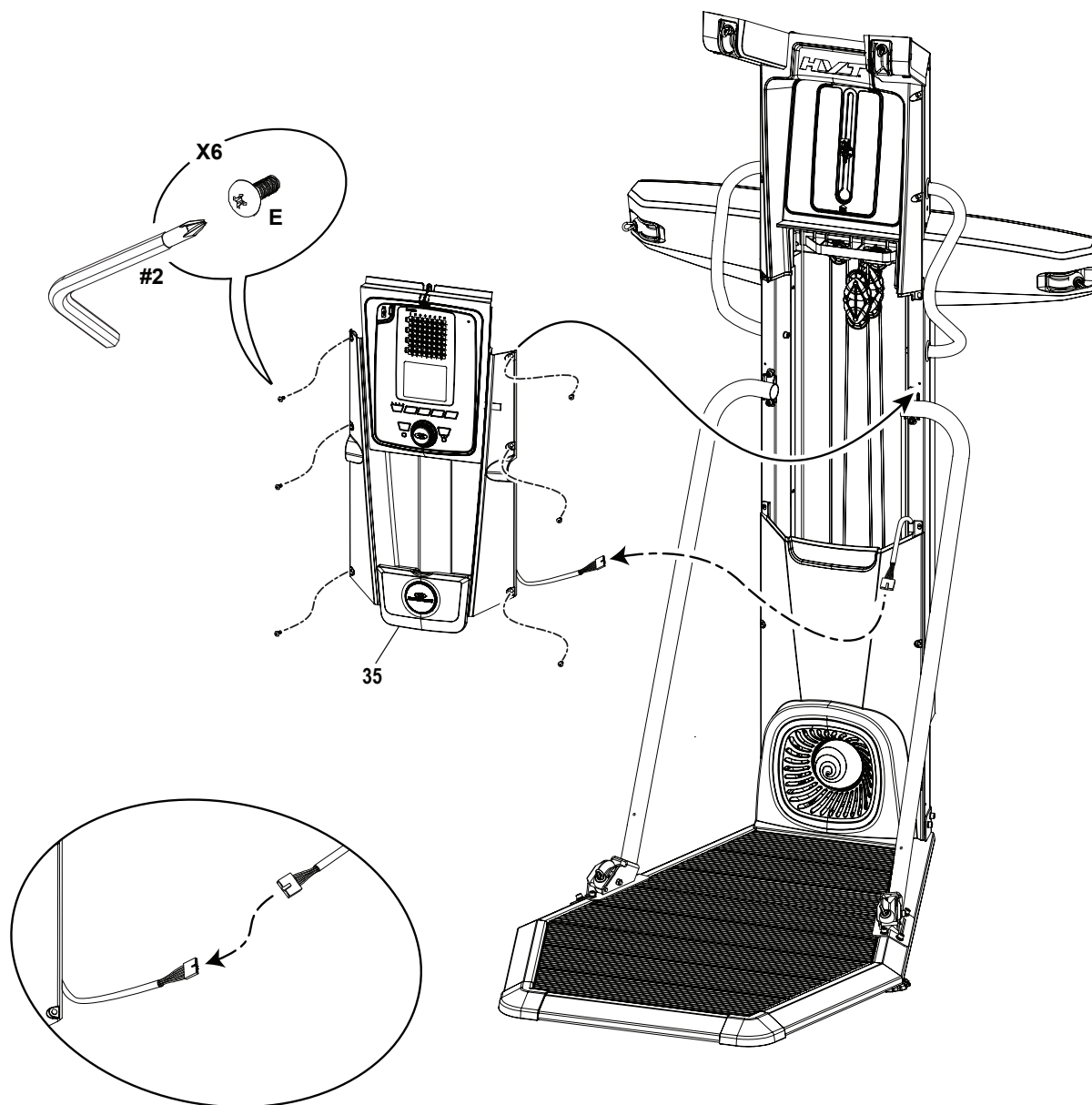
16. Bevestig de bovenste beschermkap aan het gemonteerde frame

Opmerking: Plaats geen montagemateriaaal in de onderste openingen. Haal het montagemateriaal niet volledig aan totdat u dit gevraagd wordt.

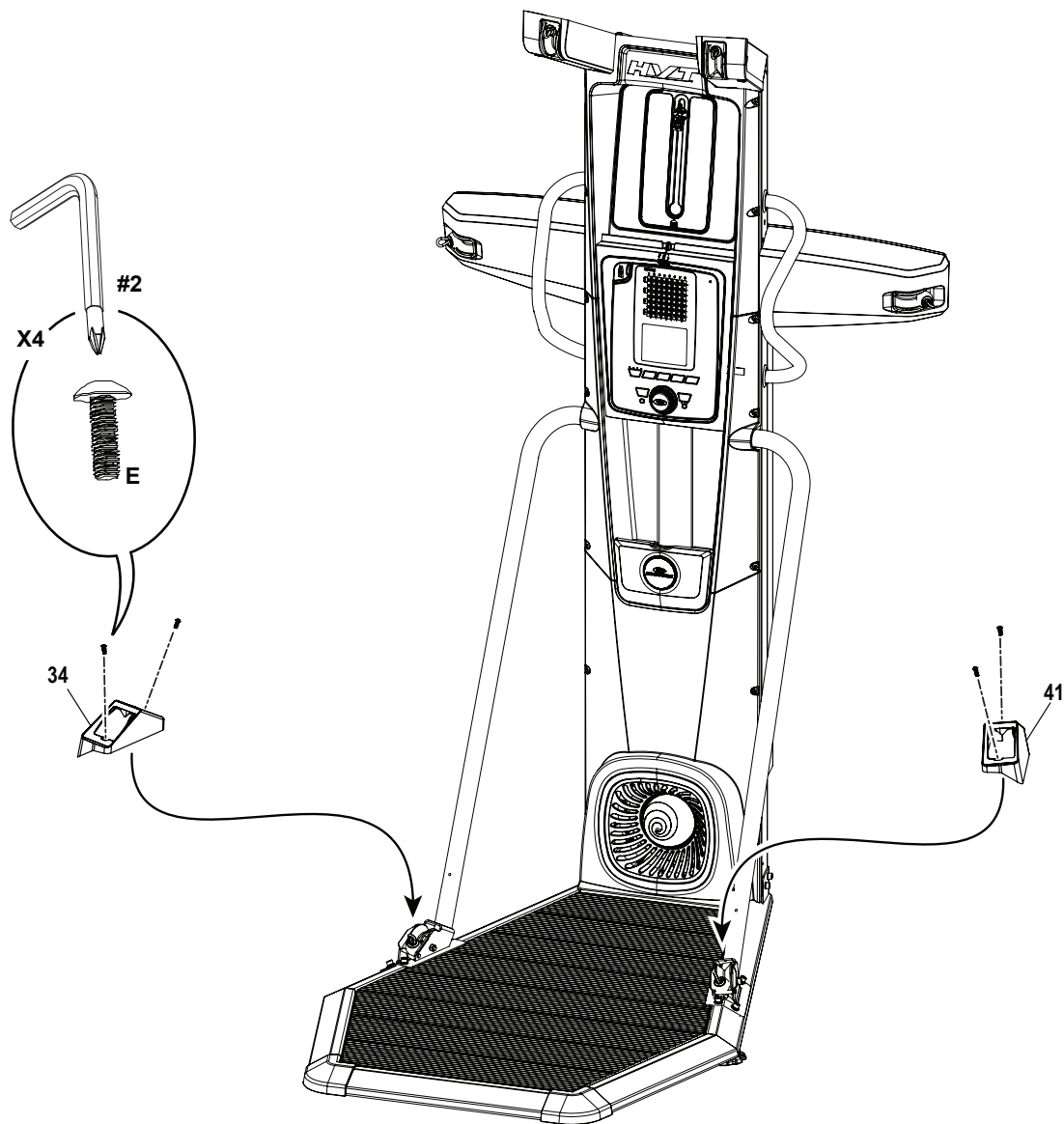


17. Sluit de kabels aan en bevestig het consoleblok aan het gemonteerde frame

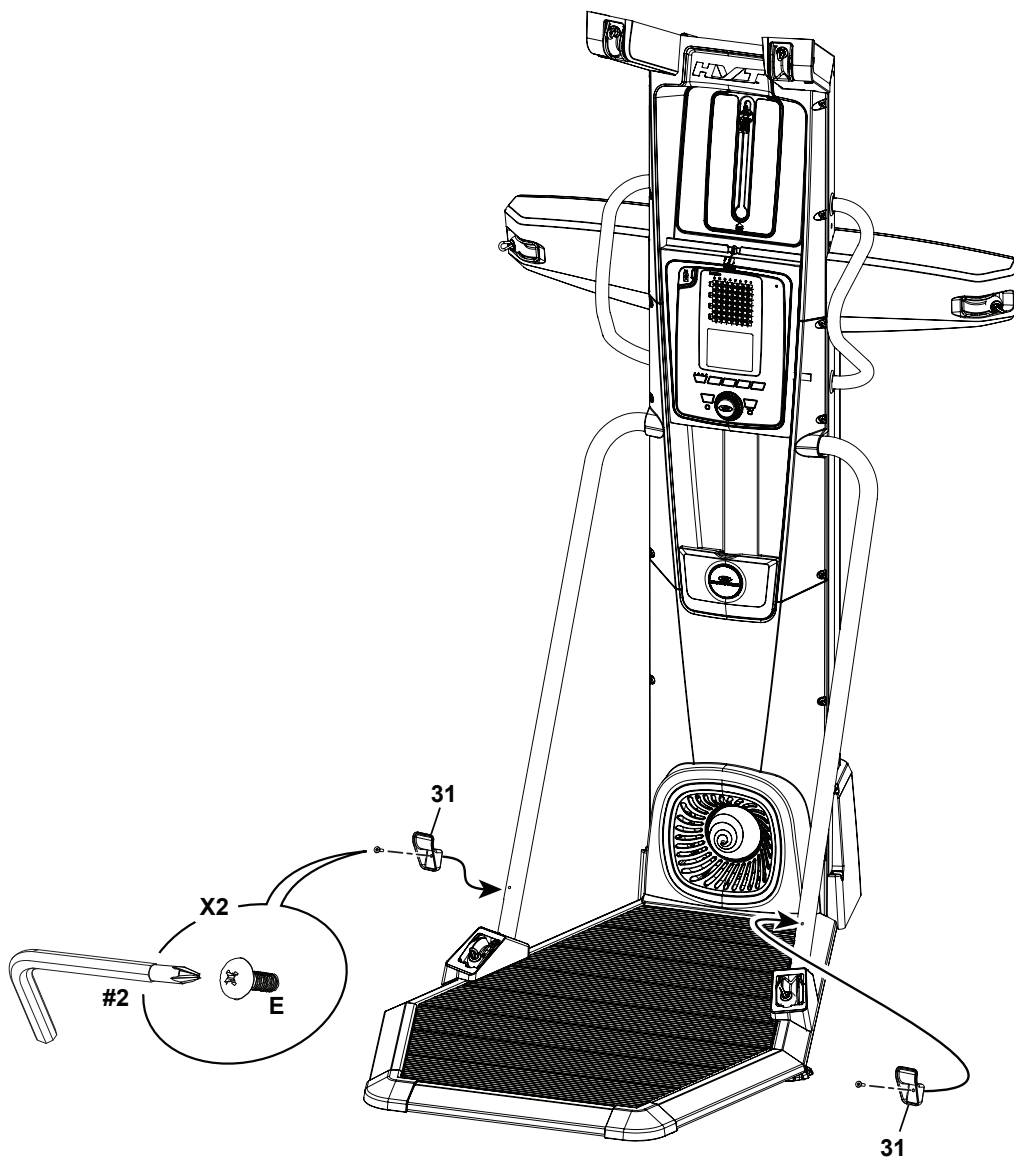
Opmerking: Plooi de kabels niet. Haal al het montagemateriaal uit de vorige stappen aan.



18. Bevestig de beschermkappen van de onderste katrollen aan het gemonteerde frame

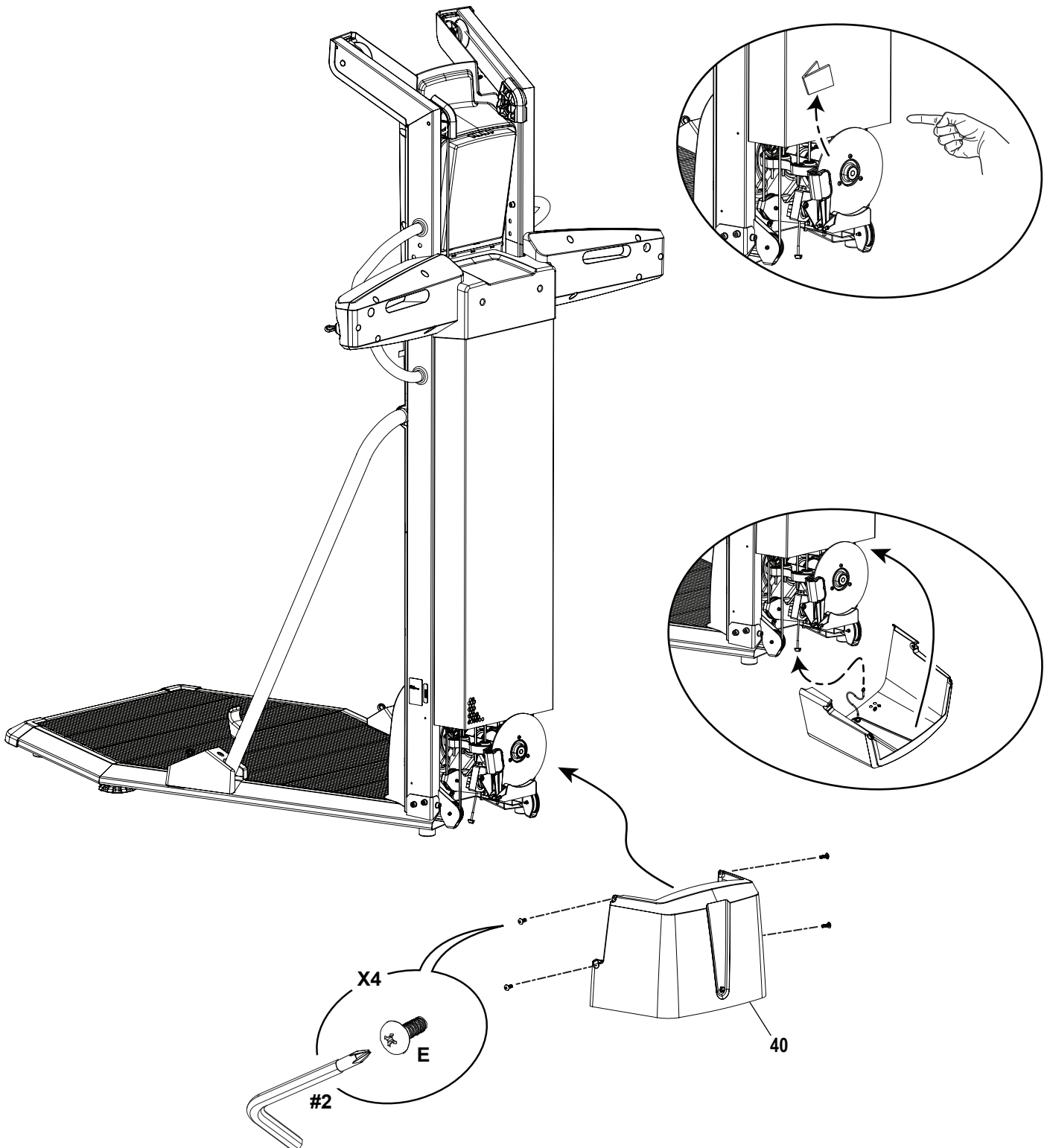


19. Bevestig de houders van de onderste handgrepen aan het gemonteerde frame



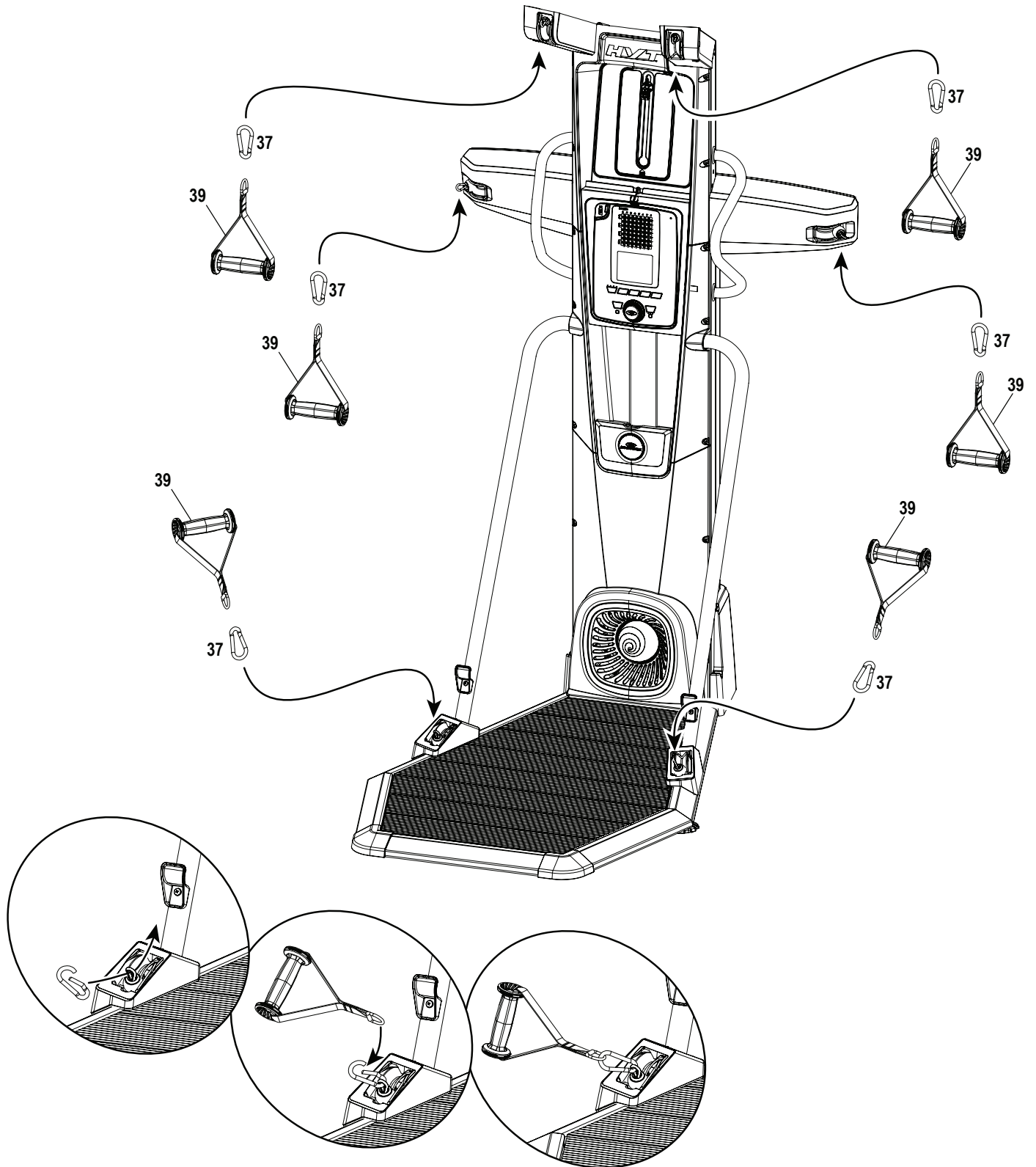
20. Sluit de stroomkabels aan en bevestig de onderste achterkap aan het gemonteerde frame

Opmerking: Verwijder elke kartonnen bescherming voor het transport voordat u de achterkap bevestigt. Plooi de kabels niet.



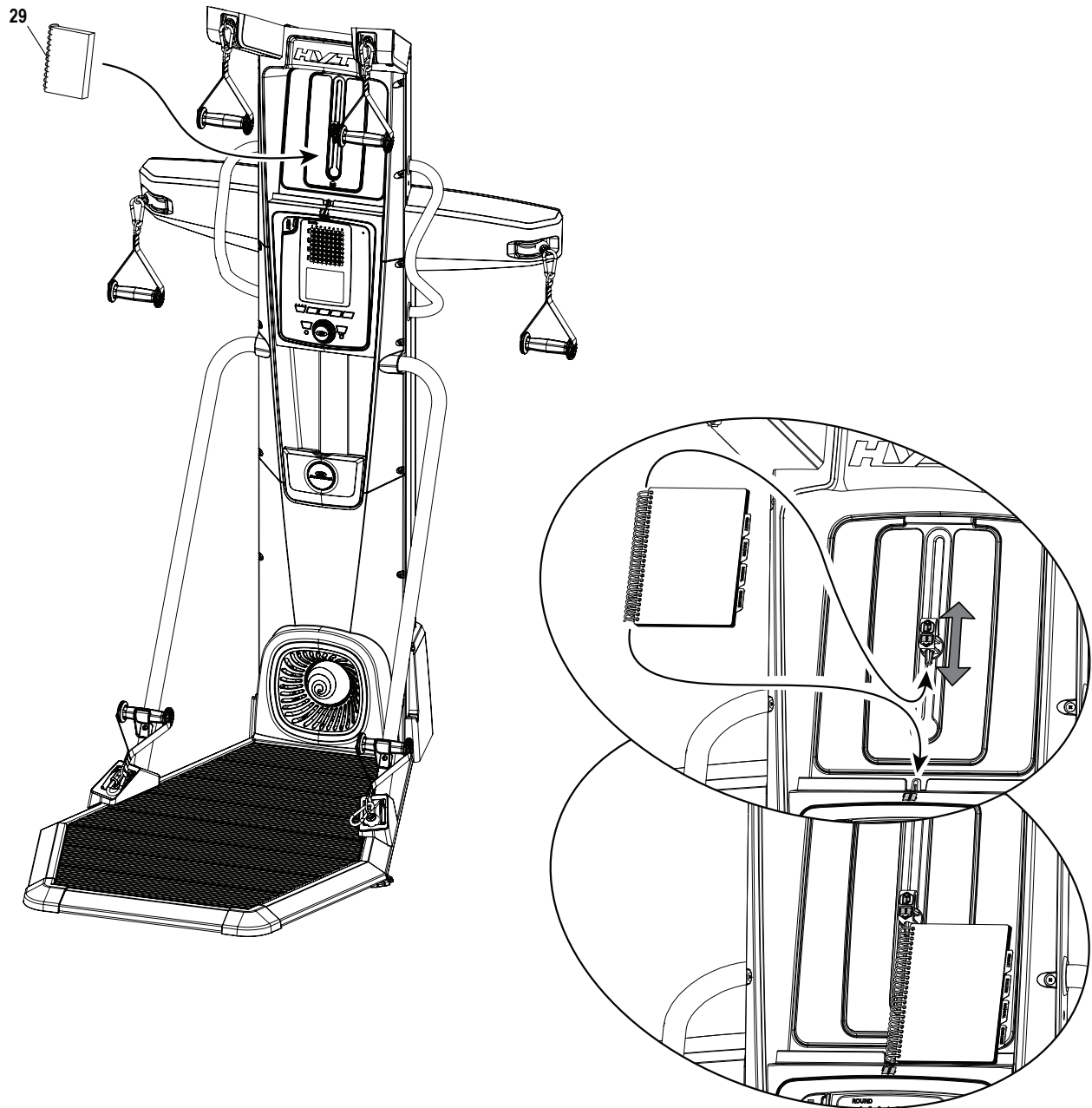
21. Bevestig de handgrepen voorzichtig aan de touwen

Opmerking: Let erop dat u uw handen niet in de musketonhaken klemt bij het vastmaken van de handgrepen.



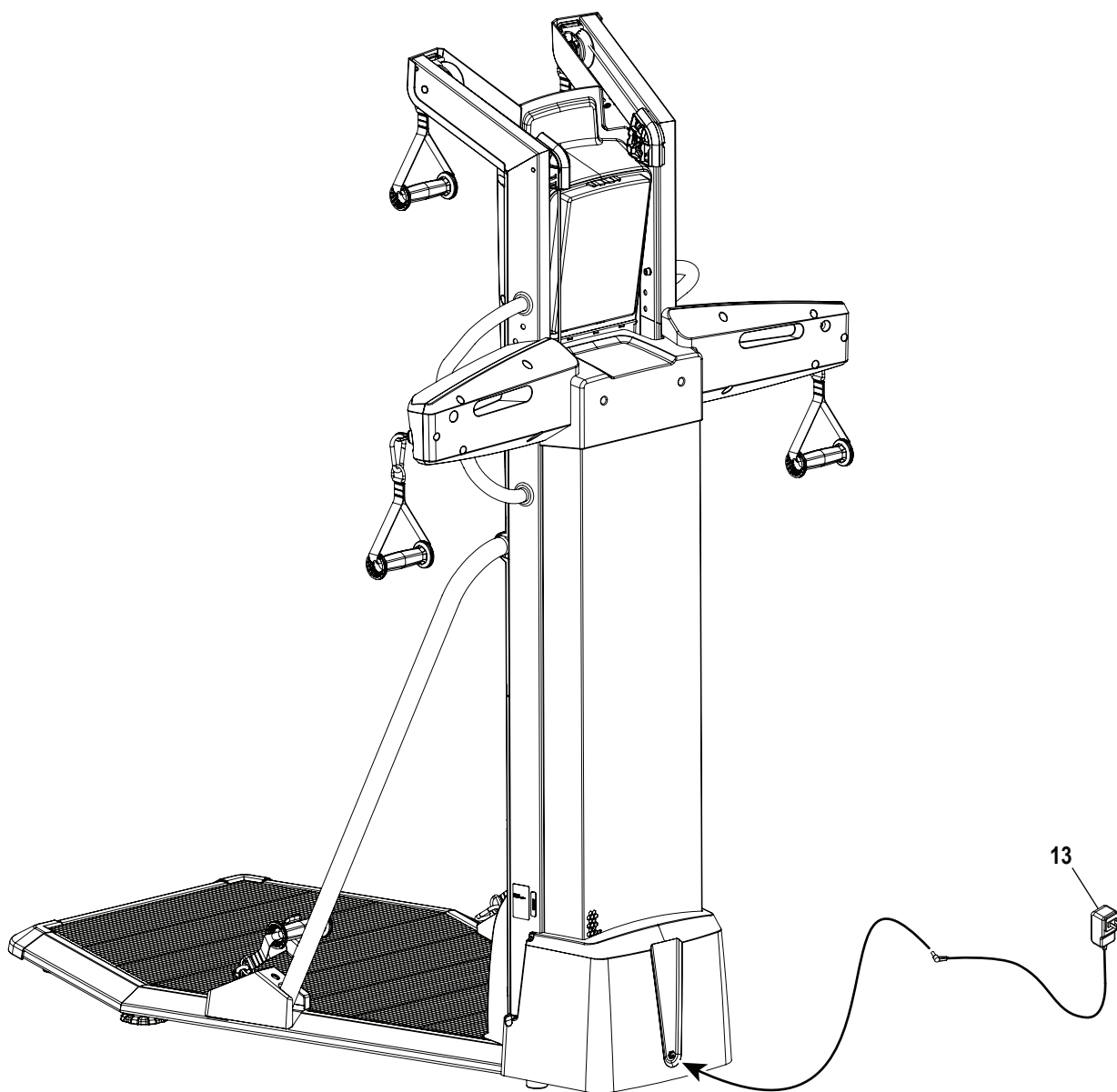
22. Maak de trainingsgids vast aan het mediadraagblad op de bovenste beschermkap

Opmerking: Steek de puntige uitsteeksels in de spiraalband van de trainingsgids. De sluithaak kan worden aangepast en gedraaid als dit nodig is. Wanneer de trainingsgids goed is aangebracht, kan hij gemakkelijk worden geopend en kunnen de pagina's vlot worden gedraaid.



23. Bevestig het netsnoer aan het gemonteerde frame

Opmerking: Plooi de kabels niet.



24. Laatste controle

Zorg dat al het montagemateriaal goed vastzit en dat de onderdelen correct gemonteerd zijn. Recycle of verwijder de transportsteunen en overtollig montagemateriaal in overeenstemming met de lokale regelgeving.

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

! Verplaats het toestel niet alleen zonder hulp. Hierdoor zou u lichamelijk letsel kunnen oplopen of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

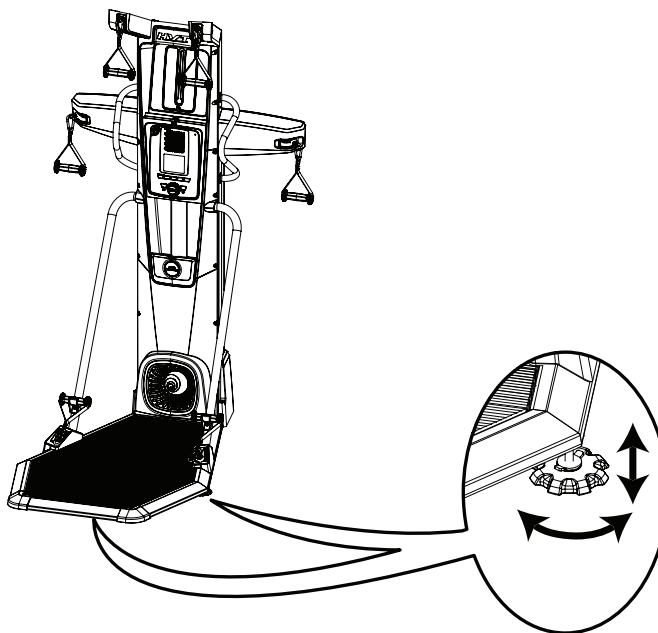
1. Verwijder het netsnoer en de handgrepen en bewaar deze op een veilige plaats.

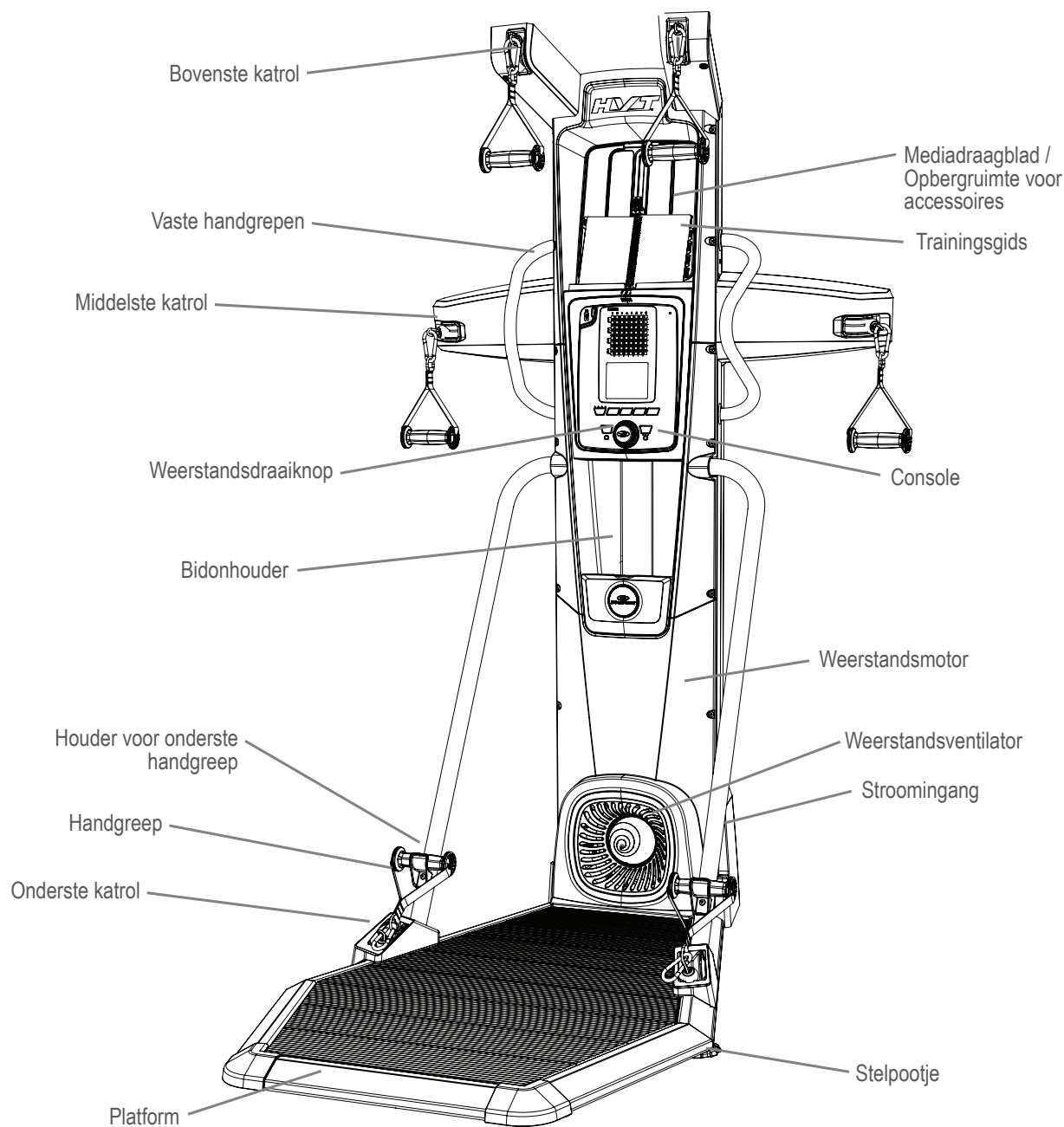
Het toestel nivelleren

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. Hierdoor zou u lichamelijk letsel kunnen oplopen of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.





⚠ WAARSCHUWING

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

Katrollen

Het Bowflex™ HVT™-toestel heeft drie verschillende katrolposities: boven, midden en onder. Bij elke oefening worden de handgrepen gebruikt die aan de specifieke katrollen zijn vastgemaakt om de beoogde spiergroep te trainen.

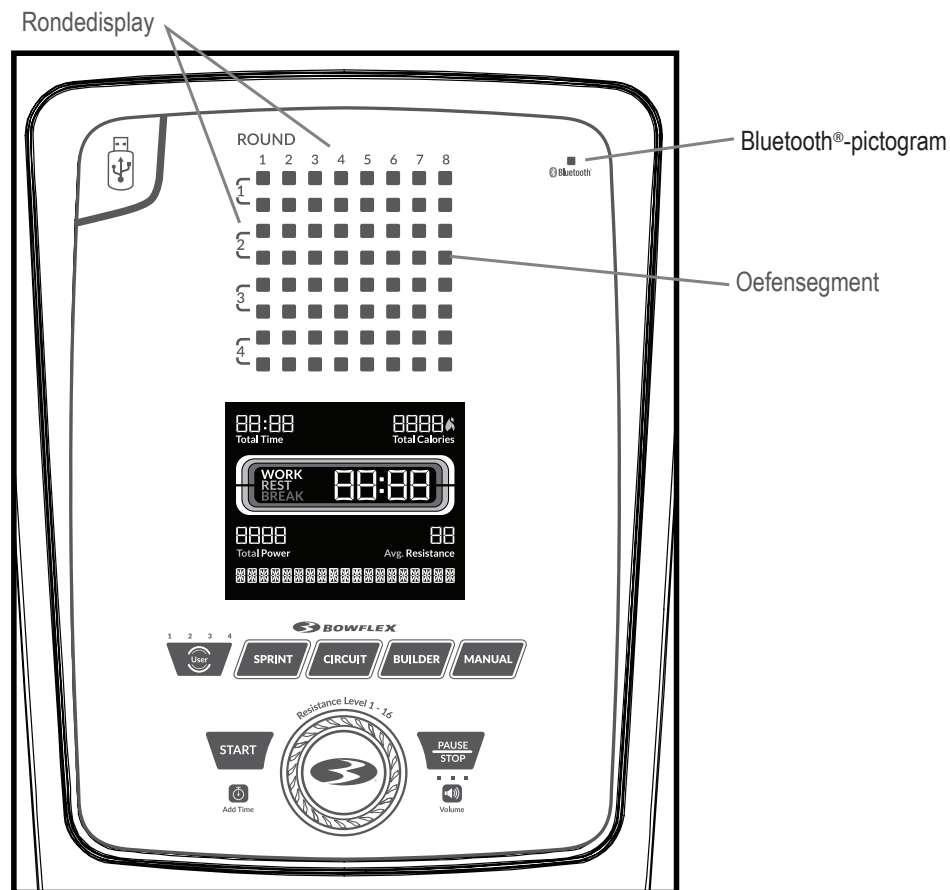
Platform

Het platform is een lichtjes verhoogd vlak dat het trainingsgebied vormt. Bij de meeste oefeningen staat de gebruiker met beide voeten op het platform. Indien nodig, mag de gebruiker voor het uitvoeren van een oefening met één voet van het platform stappen zonder echter het trainingsgebied te verlaten. Ten minste één voet moet tijdens een training op het platform worden gehouden. Let op bij het afstappen van het platform.

Opmerking: Indien nodig, houdt u de vaste handgrepen vast voor meer evenwicht.

Consolefuncties

De console verstrekt informatie over uw training op het displayscherm.



Bluetooth®-pictogram

Het Bluetooth®-pictogram wordt weergegeven wanneer een apparaat met Bluetooth® is verbonden met de console.

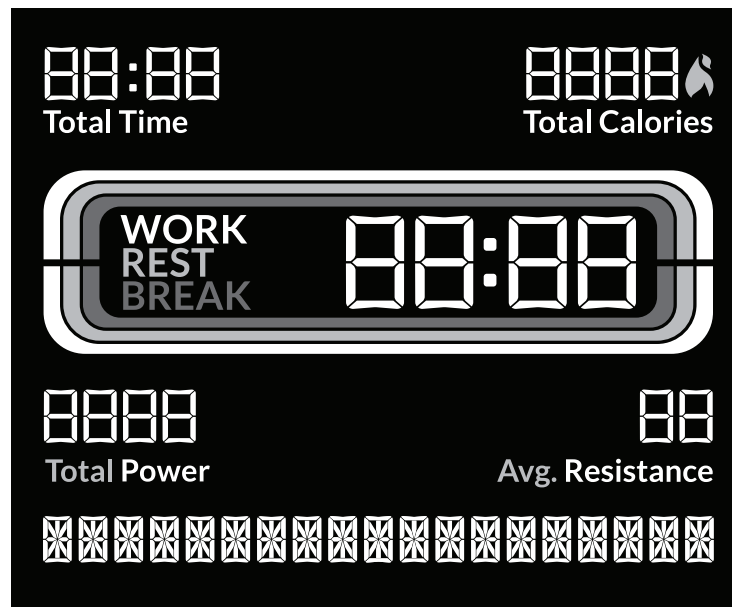
Rondedisplay

Een ronde is een reeks oefeningen die voor elk trainingsprogramma in een bepaalde volgorde worden voorgesteld. Elk trainingsprogramma heeft een minimaal aantal rondes. Tijdens een SPRINT- of CIRCUIT-trainingsprogramma wordt aan het eind van elke ronde een pauzesegment voorzien voor het begin van de volgende ronde.

Opmerking: Het MANUAL-trainingsprogramma bevat geen rondes, omdat het een open trainingsprogramma is.

Oefensegment

Elk segment op de console is een specifieke oefening van het trainingsprogramma. Oefensegmenten met dezelfde kleur zijn segmenten met dezelfde oefening voor dat trainingsprogramma.



Display totale tijd

Op het display van de totale tijd wordt de duur van het geselecteerde trainingsprogramma weergegeven. De maximale tijd is 99:59 minuten.

Display totale aantal calorieën

Op het display van het totale aantal calorieën wordt het aantal calorieën weergegeven dat u naar schatting tijdens een training hebt verbrand. De maximale weergave is 9999.

Actieve oefensegmenttimers:

Werkdisplay

Het werksegment (of actieve segment) voor elke oefening telt af tot het volgende segment.

Rustdisplay

Het rustsegment telt af tot het volgende werksegment. Maak van het rustsegment gebruik om uw houding, de handgrepen en de beweging voor de volgende oefening na te kijken.

Pausedisplay

De pauze (of herstelsegment) vindt plaats aan het eind van een ronde tijdens een SPRINT- of CIRCUIT-trainingsprogramma.

Display totale kracht

Op het display voor totale kracht wordt de krachtscore van de geselecteerde gebruiker weergegeven. De maximale weergave is 9999.

Weerstandsdisplay

Op het weerstandsddisplay wordt het huidige weerstandsniveau (1-16) weergegeven. Hoe hoger het niveau, hoe meer weerstand er op de ventilator wordt toegepast.

Hartslag (indien gemeten)

Op het hartslagdisplay wordt de hartslag in slagen per minuut (BPM) weergegeven die wordt gemeten vanaf een draadloze hartslagmeter. De console vervangt de naam van het programma door de hartslagwaarde wanneer deze gedurende meer dan 30 seconden wordt gedetecteerd.

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

Toetsenblokfuncties

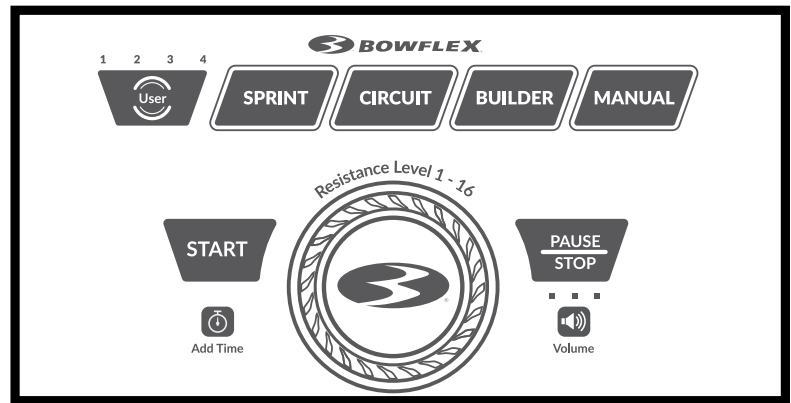
Gebruikerstoets

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

Weergave van de actieve gebruiker

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

Opmerking: Bewerk uw gebruikersprofiel voor een meer nauwkeurige calorieëntelling.



Trainingsprogrammatoetsen

Druk op de gewenste trainingsprogrammatoets om het programma (SPRINT, CIRCUIT, BUILDER of MANUAL) te kiezen. De verlichte cirkel rond de toets geeft het geselecteerde programma aan. Er is altijd een trainingsprogramma geselecteerd.

START-toets

Het geselecteerde trainingsprogramma begint of een onderbroken training wordt hervat vanaf het scherm Opstarten/Huidig trainingsprogramma.

Weerstandsdraaiknop

Draai aan de draaiknop om een waarde aan te passen (weerstandsniveau, eenheden, gewicht, automatische weerstand of trainingen wissen) en druk erop om een waarde te accepteren. U verhoogt een waarde door de knop rechtsom te draaien en u verlaagt een waarde door de knop linksom te draaien.

PAUZE/STOP-toets

Hiermee pauzeert u een actieve training, beëindigt u een onderbroken training of gaat u terug naar het vorige scherm.

Toets voor het toevoegen van tijd

Hiermee verhoogt u de tijd door een extra ronde aan de training toe te voegen. De toegevoegde tijdsduur hangt af van het trainingsprogramma (SPRINT: 4:50 minuten, CIRCUIT: 5:25 minuten, BUILDER: 4:30 minuten).

Opmerking: De toets voor het toevoegen van tijd is uitgeschakeld voor MANUAL-trainingen.

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).

Trainingsgids

De trainingsgids begeleidt de gebruiker bij de drie belangrijkste trainingsprogramma's en bevat alle oefeningen die u op het Bowflex™ HVT™-toestel kunt doen. Elk trainingsprogramma is ontworpen om het Bowflex™ HVT™-toestel ten volle te benutten.

De trainingsgids presenteert elke oefening met de specifieke houding, katrol, handgreep en beweging om de beoogde spiergroep te trainen in een bepaalde richting. Omdat bij elk trainingsprogramma de focus verschillend is, is de volgorde van de oefeningen belangrijk. Voer de oefeningen uit in de volgorde die door het trainingsprogramma wordt aanbevolen. Gebruik de trainingsgids voor de omschrijvingen, tips en foto's van elke oefening.

Plaats de trainingsgids op het mediadraagblad, zodat u er tijdens een training gemakkelijk in kunt volgen. Gebruik de tabbladen van de trainingsprogramma's om het begin van het programma snel te vinden. De volgorde en de kleur van de oefensegmenten op de console komen overeen met de oefeningen in de gids.

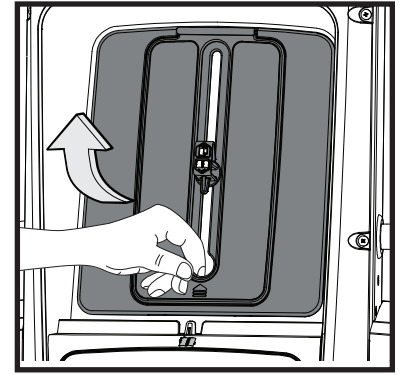
Opmerking: Indien gewenst, kan een smartphone of tablet met de Bowflex™ HVT™-app worden gebruikt in plaats van de trainingsgids. Raadpleeg het hoofdstuk 'Bowflex™ HVT™-softwareapp' over het gebruik van de app met uw smartphone of tablet.

! Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen. Grijp de vaste handgrepen vast om u op elk moment in evenwicht te houden.

Opbergruimte voor accessoires achter mediadraagblad

Wanneer u het Bowflex™ HVT™-toestel niet gebruikt, kunt u de trainingsgids in de opbergruimte voor accessoires opbergen. De opbergruimte voor accessoires bevindt zich in de bovenste beschermkap achter het mediadraagblad. Trek de achterkant van het mediadraagblad naar buiten en omhoog. Zorg dat er niets op het mediadraagblad staat.

U kunt de sluithaak draaien en in de spiraalband van de trainingsgids steken of aanpassen aan de hoogte van het apparaat dat u op het mediadraagblad hebt liggen.



Connectiviteit op uw fitnessstoestel

Dit fitnessstoestel is voorzien van Bluetooth®-connectiviteit en kan draadloos worden verbonden met de fitnessapp 'Bowflex™ HVT™' op ondersteunde iOS- en Android™-apparaten. Wanneer het toestel met de softwareapp is verbonden, gaat het Bluetooth®-pictogram branden. Als het pictogram niet brandt, dan is het fitnessstoestel niet met het apparaat verbonden.

De 'Bowflex™ HVT™'-app

De 'Bowflex™ HVT™'-app maakt een verbinding met uw fitnessstoestel om de volgorde van de oefeningen te verstrekken waaruit elk trainingsprogramma is opgebouwd. Elke oefening wordt gepresenteerd met tips, omschrijvingen en videodemonstraties. De app houdt de totale tijd, het calorie-verbruik, de krachtscore, de weerstand en de hartslag (indien gemeten) bij. Volg uw resultaten en deel ze met vrienden en familie. Eenmaal wanneer u hebt begrepen hoe het Bowflex™ HVT™-toestel met uw lichaam werkt, kunt u uw eigen trainingsprogramma op de app creëren.

1. Download de gratis app, 'Bowflex™ HVT™'. De app is verkrijgbaar op Google Play™ en de App Store.
2. Volg de instructies op de app om uw apparaat met uw fitnessstoestel te koppelen.

Veelgestelde vragen en installatievideo's m.b.t. de softwareapp vindt u online op www.Bowflex.com/help.

Updates voor uw toestel met behulp van de 'Bowflex Toolbox™'-app

Dit fitnessstoestel is uitgerust met Bluetooth®-connectiviteit en kan draadloos worden geüpdatet met de 'Bowflex Toolbox™'-app. Zodra de app op uw apparaat is geïnstalleerd, zal de app u informeren wanneer er een update voor uw toestel is.

1. Download de gratis app met de naam Bowflex Toolbox™. De app is beschikbaar op de App Store en Google Play™.

Opmerking: Bekijk de applicatie-info op de App Store of Google Play™ voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

2. Installeer de app.

Wanneer u wordt geïnformeerd van een update voor uw fitnessstoestel, volgt u de aanwijzingen in de app. Plaats het apparaat waarop de app wordt uitgevoerd op het mediadraagblad. De app werkt de software op het toestel bij met de nieuwste versie. Verwijder uw apparaat niet van het mediadraagblad totdat de update is voltooid. Het toestel keert terug naar het startscherm wanneer de update is voltooid.

Opladen via USB

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

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 geïmplanteed elektronisch apparaat draagt.

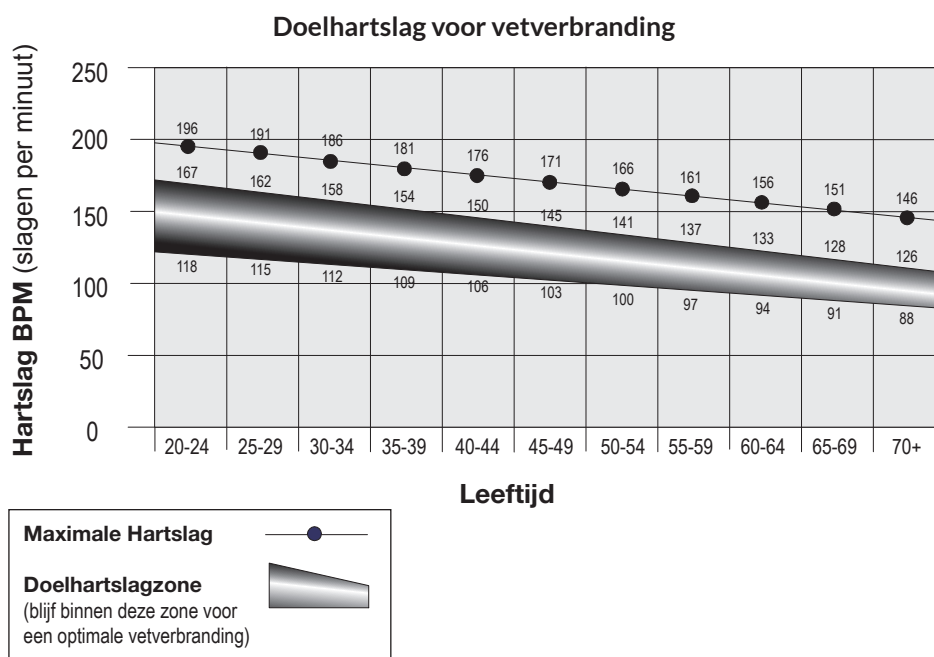
Hartslagberekeningen

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

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

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

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



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

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

Hoe vaak moet u trainen

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

Het is sterk aanbevolen om op te warmen voordat u met het Bowflex™ HVT™-toestel begint te trainen.

- 3 keer per week gedurende ongeveer 20 minuten per dag.
- Plan trainingen op voorhand en probeer het schema te volgen.

Opmerking: 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 20 minuten ononderbroken te trainen, kies dan een aantal trainingen en doe deze gedurende 5 - 10 minuten. Bouw uw trainingsduur geleidelijk op totdat u de totale tijdsduur van een van de trainingsprogramma's op een comfortabele manier kunt afwerken.

Kleding

Het is belangrijk om geschikt, veilig en comfortabel schoeisel en kleding te dragen bij het gebruik van het Bowflex™ HVT™-toestel, 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.

Trainingsintensiteit

De intensiteit van uw training verhogen:

- Voeg nog een ronde aan uw training toe met behulp van de toets voor het toevoegen van tijd.
- Verhoog het weerstandsniveau met hetzelfde aantal herhalingen.

Opmerking: Als 'Save Resistance' (Weerstand opslaan) actief is, zal de console de weerstand automatisch opnieuw instellen op het weerstandsniveau dat u de laatste keer voor deze oefening had bereikt.

- Motiveer uzelf om het aantal herhalingen tijdens het werksegment van elke oefening te verhogen.

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

Het Bowflex™ HVT™-toestel combineert 'werk-' en 'rustsegmenten' voor het creëren van een intervaltraining. Probeer tijdens een 'werksegment' een hoog calorieverbruik en een maximaal aantal herhalingen te bereiken. Ontspan u daarna tijdens het 'rustsegment' en bereid u voor op het volgende 'werksegment'. Door deze extreme intensiteitsveranderingen, in combinatie met de uitputting van uw lichaam, haalt u maximaal profijt uit uw intervaltraining.

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

Aan de slag

1. Plaats het Bowflex™ HVT™-toestel in uw trainingsruimte. Voorzie voldoende ruimte in de hoogte om de oefeningen veilig te kunnen uitvoeren. In deze vereiste ruimte moet u ook uw armen volledig gestrekt boven uw hoofd kunnen houden.

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

Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst. Probeer of u het toestel op een veilige manier alleen kunt verplaatsen.

2. Controleer of er zich geen voorwerpen in de trainingsruimte en in de weerstandsventilator bevinden. Zorg dat die ruimte vrij is.

 **Zorg dat er zich niets in het trainingsgebied of in de weerstandsventilator bevindt voordat u het toestel in beweging brengt. Steek niets in de openingen van het toestel.**

3. Sluit het netsnoer op het toestel en een geaard stopcontact aan.
4. Als u de hartslagmeter gebruikt, volg dan de richtlijnen over de borstband.
5. Ga voorzichtig op het platform staan. Gebruik de vaste handgrepen om u op elk moment in evenwicht te houden.

 **Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het platform.**

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

Denk eraan dat de handgrepen, touwen en weerstandsventilator met elkaar zijn verbonden en dat al deze onderdelen bewegen wanneer één ervan wordt bewogen.

Zorg dat u tijdens een training binnen het veilige trainingsgebied blijft dat op het platform is aangegeven. Houd ten minste één voet op het platform tijdens een training. Als u dat niet doet, zou u de stabiliteit van het toestel in gevaar kunnen brengen en uzelf kunnen verwonden.

6. Draai aan de weerstandsdraaiknop om het weerstandsniveau aan te passen, zodat u het trainingsprogramma kunt afwerken zonder het te wijzigen. Focus tijdens de eerste training op de juiste houding, beweging en volgorde van de oefeningen.

Opmerking: Wanneer u een trainingsprogramma voor het volledige lichaam start, denk er dan aan om het weerstandsniveau voor oefeningen voor het bovenlichaam te verlagen. Als dit de eerste training is, dan zal de huidige weerstandswaarde de standaardwaarde zijn voor de volgende oefening.

7. Als u van plan bent om een smartphone of tablet met uw training te gebruiken, open dan de softwareapp en maak een verbinding met het Bowflex™ HVT™-toestel. Het Bluetooth®-lampje en -pictogram zullen oplichten zodra uw apparaat is verbonden.

Wanneer u verbonden bent, kiest u de optie 'NU TRAINEN' in de softwareapp.

8. Druk op de gebruikerstoets om het gewenste gebruikersprofiel te kiezen.

Indien u de softwareapp gebruikt, kies dan eerst de gebruiker op uw smartphone of tablet voordat u hem op de console selecteert.

9. Houd de gebruikerstoets ingedrukt om het gebruikersprofiel te bewerken.

10. Op de console verschijnt de 'Units'-waarde (Meeteenheden). Draai aan de weerstandsdraaiknop om de waarde aan te passen en druk op de draaiknop om de waarde te accepteren.

11. Op de console wordt de gewichtswaarde voor het gebruikersprofiel weergegeven. Draai aan de weerstandsdraaiknop om de waarde aan te passen en druk op de draaiknop om de waarde te accepteren.

12. Druk op de PAUZE/STOP-toets om de modus voor het bewerken van een gebruiker te verlaten.

13. Druk op de toets van het SPRINT-trainingsprogramma om het programma te kiezen.

Indien u de softwareapp gebruikt, kies dan eerst het SPRINT-trainingsprogramma op uw smartphone of tablet voordat u het op de console selecteert.

14. Open de trainingsgids op het mediadraagblad op de pagina met het SPRINT-trainingsprogramma.

15. Druk op de START-knop wanneer u klaar bent om de SPRINT-training te starten.

Indien u de softwareapp gebruikt, zal de training automatisch starten op de verbonden smartphone of tablet.



Het is sterk aanbevolen om op te warmen voordat u met het Bowflex™ HVT™-toestel begint te trainen.

Laat de handgrepen niet los totdat ze op hun eindstoppen rusten en de touwen niet meer gespannen staan. De handgrepen loslaten wanneer ze nog niet op de stoppen rusten, kan schade aan het toestel of letsel bij de gebruiker of omstanders veroorzaken.

De SPRINT-training heeft 4 rondes en een totale tijdsduur van 18:20.

Opmerking: Zorg ervoor dat u de handgrepen opnieuw plaatst in de stand zoals ze in het begin stonden, zonder hen te draaien. In het geval van verdraaiingen kan het zijn dat de touwen niet volledig in het toestel kunnen terugveren.

Opstartmodus (startscherm)

De console geeft het scherm Opstarten/Laatst geselecteerd trainingsprogramma weer wanneer hij op het net wordt aangesloten, wanneer er een toets wordt ingedrukt of wanneer hij een signaal ontvangt van de toerentalsensor op de weerstandsventilator. Het SPRINT-trainingsprogramma is het standaardprogramma.

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

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

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

Een gebruikersprofiel bewerken

Voor een meer nauwkeurige calorieëntelling moet een gebruikersprofiel aan de gebruiker worden aangepast.

1. Druk op de gebruikerstoets om uw gebruikersprofiel te kiezen (Gebruiker 1-4).
2. Houd de gebruikerstoets gedurende 3 seconden ingedrukt om de modus voor het bewerken van een gebruiker op te starten.

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

3. Op de console verschijnt de boodschap LBS OR KG (LBS of KG) met de standaardwaarde ('LBS'). Draai aan de weerstandsdraaiknop om de waarde aan te passen en druk op de draaiknop om de waarde in te stellen.
4. Op de console verschijnt de boodschap WEIGHT (Gewicht) met de standaardwaarde (180 LBS/82 KG). Draai aan de weerstandsdraaiknop om de waarde aan te passen en druk op de draaiknop om de waarde in te stellen.



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

5. Op de console verschijnt de boodschap SAVE RESISTANCE (Weerstand opslaan) met de standaardwaarde ('ON'). Als 'Save Resistance' (Weerstand opslaan) actief is, zal de console de weerstand automatisch opnieuw instellen op het weerstandsniveau dat u de laatste keer voor deze oefening had bereikt.

Opmerking: Als dit de eerste training is, dan zal de huidige weerstandswaarde de standaardwaarde zijn voor de volgende oefening.

Draai indien nodig aan de weerstandsdraaiknop om de waarde aan te passen. Druk op de weerstandsdraaiknop om de waarde te accepteren.

6. Op de console verschijnt de boodschap ERASE WORKOUTS (Trainingen wissen) met de standaardwaarde ('NO'). Druk op de weerstandsdraaiknop om de waarde te accepteren.

Draai indien nodig aan de weerstandsdraaiknop om de waarde op 'YES' in te stellen en druk op de draaiknop. De console zal nu vragen of de gebruiker zeker weet dat hij de trainingen wil wissen. Draai aan de weerstandsdraaiknop om de waarde op 'YES' in te stellen en druk op de draaiknop. De trainingen voor deze gebruiker zijn gewist.

7. Het gebruikersprofiel is nu volledig ingevuld en de console geeft het scherm Opstarten/Laatst geselecteerd trainingsprogramma weer.

Trainingsprogramma's

Het Bowflex™ HVT™-toestel heeft vier trainingsprogramma's: SPRINT, CIRCUIT, BUILDER en MANUAL. Elk trainingsprogramma begeleidt de gebruiker door een unieke reeks oefeningen, aantal rondes en tijden voor elk trainingssegment (werk, rust en pauze).

Elk oefensegment bestaat uit een oefening voor dat trainingsprogramma. Zoek het geselecteerde trainingsprogramma in de trainingsgids en vervolgens de juiste oefening met behulp van de kleur van het oefensegment. Wanneer het oefensegment van kleur verandert, gebruikt u de trainingsgids voor het uitvoeren van de volgende oefening.

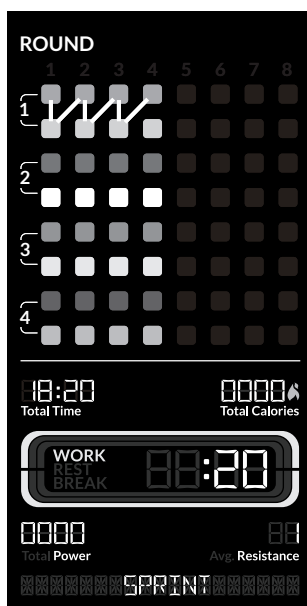
De softwareapp volgt de console. U kunt er dus ook de oefening en alle bijbehorende informatie om deze uit te voeren, bekijken. De softwareapp gaat automatisch naar de volgende oefening in het programma.

SPRINT-programma

(WERK: 20 seconden, RUST: 10 seconden, PAUZE: 60 seconden, Totale tijd: 18:20)

Het SPRINT-programma heeft 4 rondes, waarbij elke ronde bestaat uit twee oefeningen. Het programma wisselt de twee oefeningen met elkaar af totdat de ronde voltooid is. Op het einde van de ronde wordt een pauze van 60 seconden voorzien. Daarna start de eerste oefening van de volgende ronde, waarbij de routine wordt hervat.

Elke oefening wordt gedurende 20 seconden (Werk) uitgevoerd, gevolgd door 10 seconden rust.



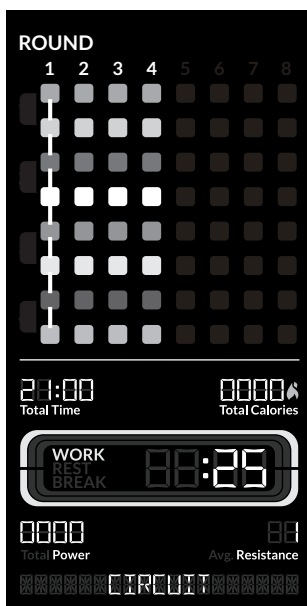
1. Snel hurken
2. Borst-press
3. Hurksprong
4. Voorovergebogen roeien
5. Neertrekken met rechte armen en achterwaartse kniedoorbuiging
6. Afwisselende bicepskrul met gespreide benen
7. Tricepsoefening
8. Hurken met bovenhoofdse press

CIRCUIT-programma

(Werk: 25 seconden, Rust: 15 seconden, Pauze: 20 seconden, Totale tijd: 21:20)

Het CIRCUIT-programma heeft 4 rondes, waarbij elke ronde bestaat uit acht oefeningen. Het programma gaat door elke oefening totdat de ronde voltooid is, waarna een pauze van 20 seconden is voorzien. Daarna start de volgende ronde en gaat het programma opnieuw door alle oefeningen.

Elke oefening wordt gedurende 25 seconden (Werk) uitgevoerd, gevolgd door 15 seconden rust.



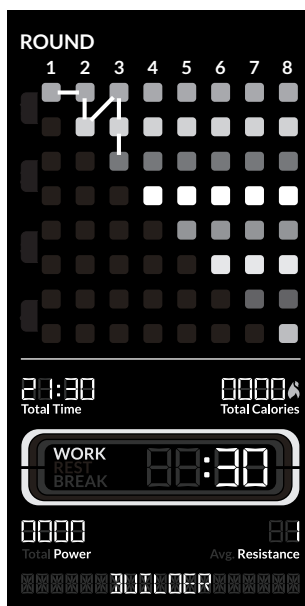
1. Tricepsoefening
2. Borst-fly met voorwaartse kniedoorbuiging
3. Kruisende, achterwaartse fly-beweging
4. Sprong met gespreide benen
5. Bicepskrul met kniedoorbuiging
6. Kapbeweging van boven naar onder met zijwaartse doorbuiging
7. Heupstrekken
8. Arm-schouder-press met gespreide benen

BUILDER-programma

(Werk: 30 seconden, Rust: 0 seconden, Pauze: 30 seconden, Totale tijd: 21:30)

Het BUILDER-programma bestaat uit 8 rondes, waarbij elke ronde een extra oefening heeft. Ronde 8 bevat alle acht oefeningen. Het programma gaat door elke oefening van de desbetreffende ronde, waarna een pauze van 30 seconden is voorzien. Daarna start de volgende ronde met een extra oefening.

Elke oefening wordt gedurende 30 seconden (Werk) uitgevoerd.



1. Snel hurken
2. Borst-fly
3. Lage roeibeweging met achterwaartse kniedoorbuiging
4. Bicepskrul
5. Kapbeweging van boven naar onder (buikspieren)
6. Kruisende, achterwaartse fly-beweging
7. Combo tricepsstretch en bicepskrul
8. Borst-press met voorwaartse kniedoorbuiging

MANUAL-programma

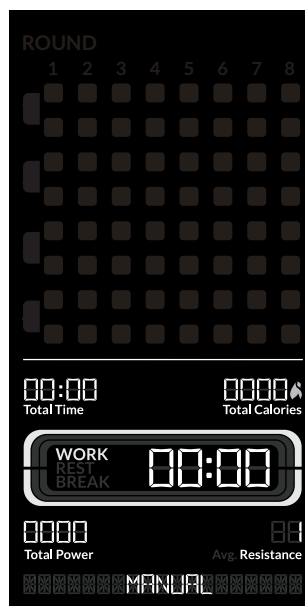
Het MANUAL-trainingsprogramma is een open training waarbij de totale duur, de totale werktijd en de totale kracht wordt opgeteld. Een MANUAL-training wordt volledig door de gebruiker bepaald.

Tijdens een MANUAL-programma wordt in het actieve werksegment de totale tijd dat de ventilator beweegt, opgeteld. Wanneer de weerstandsventilator stopt, wordt de telling gepauzeerd, terwijl de totale duur van de training doorloopt.

Opmerking: Vanwege het open ontwerp van de MANUAL-training is de toets voor het toevoegen van tijd uitgeschakeld. De maximale tijd is 99:59 minuten.



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



Een trainingsprogramma starten:

1. Stap voorzichtig op het platform.
2. Open de trainingsgids op het mediadraagblad op de pagina van de eerste oefening van het trainingsprogramma of open de softwareapp op uw gesynchroniseerde smartphone of tablet.
3. Druk op het gewenste trainingsprogramma: SPRINT, CIRCUIT, BUILDER of MANUAL.
4. Druk op de START-toets om het geselecteerde trainingsprogramma te starten.
5. Grijp de juiste handgreep vast (bovenste, middelste of onderste handgrepen) en begin de eerste oefening van het trainingsprogramma na de 3-2-1-aftelling.

Voer tijdens het werksegment zo veel mogelijk herhalingen uit die u op een veilige manier aankunt. Houd daarbij rekening met de vorm en de houding die u voor de oefening moet aannemen. Denk eraan om van kant te wisselen als dit nodig is voor de oefening.

6. Aan het eind van het werksegment begint het volgende segment. Afhankelijk van het trainingsprogramma volgt er na het eerste werksegment een rustsegment of een ander werksegment.

Laat de handgrepen veilig zakken of los wanneer een rust- of pauzesegment start. Ontspan u en bereid u voor op de volgende oefening. Stretch, indien nodig. Wanneer er 3 seconden overblijven in het rust- of pauzesegment, zal het volgende werksegment knipperen zodat u zich kunt voorbereiden op de volgende oefening.

 **Laat de handgrepen niet los totdat ze op hun eindstoppen rusten en de touwen niet meer gespannen staan. De handgrepen loslaten wanneer ze nog niet op de stoppen rusten, kan schade aan het toestel of letsel bij de gebruiker of omstanders veroorzaken.**

Opmerking: Het eerste werksegment voor MANUAL zal niet eindigen totdat de ventilator stopt met draaien of de totale tijd 99:59 minuten bereikt. De krachtwaarde wordt na elk oefensegment op nul gezet. Aan het eind van de training wordt de waarde voor totale kracht weergegeven.

Op de console worden de segmenten weergegeven die moeten worden uitgevoerd, terwijl de voltooide segmenten worden verborgen. De krachtwaarde wordt na elk oefensegment weer op nul gezet. Aan het eind van de training wordt de waarde voor totale kracht weergegeven.

Opmerking: Voor elke 100 verbruikte calorieën tijdens een training zal de console u feliciteren met een geluidje en een boodschap. Wanneer er nog maar 30 seconden overblijven in de training, zal de console de gebruiker hiervan op de hoogte brengen met de boodschap '30 SECONDS LEFT' (30 seconden over).

Pauze/Resultaten-modus

Een training pauzeren:

1. Druk op de PAUZE/STOP-toets om uw training tijdelijk te onderbreken.

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

2. Om uw training voort te zetten drukt u op START of hervatten van huidige oefening.

Om een gepauzeerde training te stoppen drukt u op de PAUZE/STOP-toets. De console zal 'WORKOUT COMPLETE' (Training voltooid) weergeven, de training opslaan en vervolgens de trainingsresultaten weergeven (totale tijd, totale aantal calorieën, totale kracht, gemiddeld weerstandsniveau en gemiddelde hartslag indien gemeten). De voltooide oefensegmenten worden op de console weergegeven.

Een SPRINT-, CIRCUIT- of BUILDER-training wordt beëindigd wanneer de laatste oefening is voltooid.

Opmerking: Zonder enige input gedurende 5 minuten keert de console automatisch terug naar het scherm Opstarten/Laatst geselecteerd trainingsprogramma. Als de console daarna nog altijd geen enkele input ontvangt, dan wordt hij binnen ongeveer 5 minuten automatisch uitgeschakeld.

Tijd toevoegen aan een trainingsprogramma

Druk op de toets voor het toevoegen van tijd om een extra ronde aan het trainingsprogramma toe te voegen. De hoeveelheid toegevoegde tijd hangt af van het trainingsprogramma (SPRINT: 4:50 minuten, CIRCUIT: 5:25 minuten, BUILDER: 4:30 minuten), en de tijd kan voor of tijdens een training worden toegevoegd. Wanneer de tijd tijdens een training wordt toegevoegd, wordt de aangepaste totale tijdsduur van de training gedurende een paar seconden weergegeven. Daarna wordt er opnieuw overgeschakeld naar de huidige trainingstijd.

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

De weerstand aanpassen

Draai aan de weerstandsdraaiknop om de extra weerstand die op de ventilator wordt toegepast, te allen tijde aan te passen.

De console is ook uitgerust met een functie voor het opslaan van de weerstand. Met deze functie kunt u het weerstandsniveau aan het einde van elke oefening bijhouden. Wanneer die oefening opnieuw moet worden uitgevoerd, zal de console de weerstand automatisch instellen op het opgeslagen weerstandsniveau. De functie kan worden gedeactiveerd voor elke gebruiker via de opties in 'Een gebruikersprofiel bewerken'. Als het weerstandsniveau handmatig wordt aangepast tijdens een training, dan wordt de functie 'Weerstand opslaan' voor dat oefensegment gedeactiveerd.

Opmerking: Wanneer u een trainingsprogramma voor het volledige lichaam start, denk er dan aan om het weerstandsniveau voor oefeningen voor het bovenlichaam te verlagen.

De weerstandinstellingen die door de weerstandsventilator worden afgeleverd, kunnen variëren op basis van omgevings- en gebruikspatronen en andere factoren. De afgeleverde weerstand kan na verloop van tijd en na uitvoerig gebruik degraderen.

Score voor totale kracht

De score voor totale kracht is een eenheidsloos puntensysteem dat de prestaties van een gebruiker op het Bowflex™ HVT™-toestel dynamisch weergeeft. De score voor totale kracht is gebaseerd op:

- **SNELHEID** – De snelheid waarmee u aan de kabel trekt.
- **WEERSTAND** – De hoeveelheid weerstand die u toepast bij elke oefening.
- **BEWEGINGSBEREIK** – Een combinatie van uw lichaamsgewicht, lichaamsbeweging en hoe ver u de kabel trekt.

Tijdens een training wordt voor elke oefening een score voor totale kracht verstrekt. Aan het eind van de training wordt ook een score voor totale kracht voor de hele training weergegeven. De score voor totale kracht verandert mogelijk niet op een beduidende manier voor een gebruiker die de hele training met dezelfde intensiteit traint. Als die gebruiker echter de weerstand en/of snelheid voor een bepaalde oefening verhoogt, dan zal zijn score voor die oefening en voor zijn gehele training toenemen. Omdat de score op snelheid, weerstand en bewegingsbereik is gebaseerd, wijst zelfs een kleine scoreverhoging op een aanzienlijke verbetering van de conditie van de gebruiker.

Door deze drie factoren bij te houden, kan het Bowflex™ HVT™-toestel gebruikers onmiddellijk motiverende feedback geven. Daarnaast kunnen zij ook hun vooruitgang in de tijd volgen. Naarmate u uw trainingstempo en -intensiteit opvoert, zal ook uw score voor totale kracht toenemen.

Opmerking: Denk eraan uw gewicht in uw gebruikersprofiel in te vullen voor een meer nauwkeurige score. Scores voor totale kracht mogen alleen worden vergeleken met uw vorige scores en niet met andere gebruikersprofielen.

Instelmodus toestel

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

1. Houd de toets voor het toevoegen van tijd en de PAUZE/STOP-toets gedurende 3 seconden samen ingedrukt terwijl u in de Opstartmodus bent om naar de Instelmodus van het toestel te gaan.

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

2. Op de console verschijnt het totale aantal bedrijfsuren (TOTAL HOURS) van het toestel.
3. Druk op de weerstandsdraaiknop voor de volgende prompt.
4. Op het consoledisplay verschijnt de prompt 'Firmware Version'.
5. Druk op de weerstandsdraaiknop voor de volgende prompt.
6. Op het consoledisplay verschijnt de prompt 'BLE VERSION'.
7. Druk op de weerstandsdraaiknop voor de volgende prompt.
8. Op het consoledisplay verschijnt de prompt 'UPGRADE BLE NO' (BLE upgraden Nee). Deze optie is alleen bedoeld voor gebruik door onderhoudstechnici.
9. Druk op de weerstandsdraaiknop voor de volgende prompt.
10. Op het consoledisplay verschijnt de prompt 'DISCONNECT BLE NO' (BLE-verbinding verbreken Nee).

Opmerking: Als u de Bluetooth®-zender wilt uitschakelen, draai dan aan de weerstandsdraaiknop om de optie 'DISCONNECT BLE YES' (BLE-verbinding verbreken) te selecteren en druk op de draaiknop. De console zal de Instelmodus van het toestel verlaten en naar het opstartscherm terugkeren.

11. Druk op de weerstandsdraaiknop voor de volgende prompt.
12. Op het consoledisplay verschijnt de optie 'UPGRADE SOUND NO' (Geluid upgraden Nee). Deze optie is alleen bedoeld voor gebruik door onderhoudstechnici.
13. Druk op de weerstandsdraaiknop voor de volgende prompt.
14. Op het consoledisplay verschijnt de prompt 'RESET CONSOLE NO' (Console resetten Nee).

Opmerking: Als u de console naar de fabrieksinstellingen wilt resetten, draai dan aan de weerstandsdraaiknop om de optie 'RESET CONSOLE YES' (Console resetten Ja) te selecteren en druk op de draaiknop. Schakel het toestel uit wanneer er op de console de prompt 'POWER CYCLE NOW' (Nu stroom uitschakelen) verschijnt.

15. Druk op de PAUZE/STOP-toets om de Instelmodus van het toestel te verlaten.
De console geeft het opstartscherm weer.

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.

Om te voorkomen dat het toestel zonder toezicht wordt gebruikt verwijdt u het best de stroomstekker uit het stopcontact en de aansluiting van het toestel. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

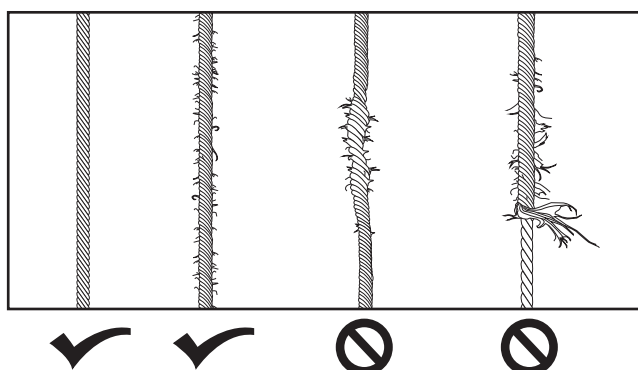
Dagelijks: Inspecteer het trainingstoestel voor elk gebruik op loszittende, defecte, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage. Veeg na elke training zweet van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

Opmerking: Gebruik voor de console niet te veel water.

Wekelijks: Controleer of alle katrollen en hun aansluitingen goed beveiligd en bevestigd zijn en geen tekenen van zichtbare slijtage of schade vertonen. Inspecteer alle touwen om er zeker van te zijn dat ze niet worden gedraaid. Verwijder eventuele verdraaiingen in de touwen. Veeg het toestel schoon om stof, vuil of viezigheid te verwijderen. Veeg het toestel schoon om stof, vuil of viezigheid te verwijderen. Maak het platform en de voorkant van het toestel schoon met een vochtige doek.

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

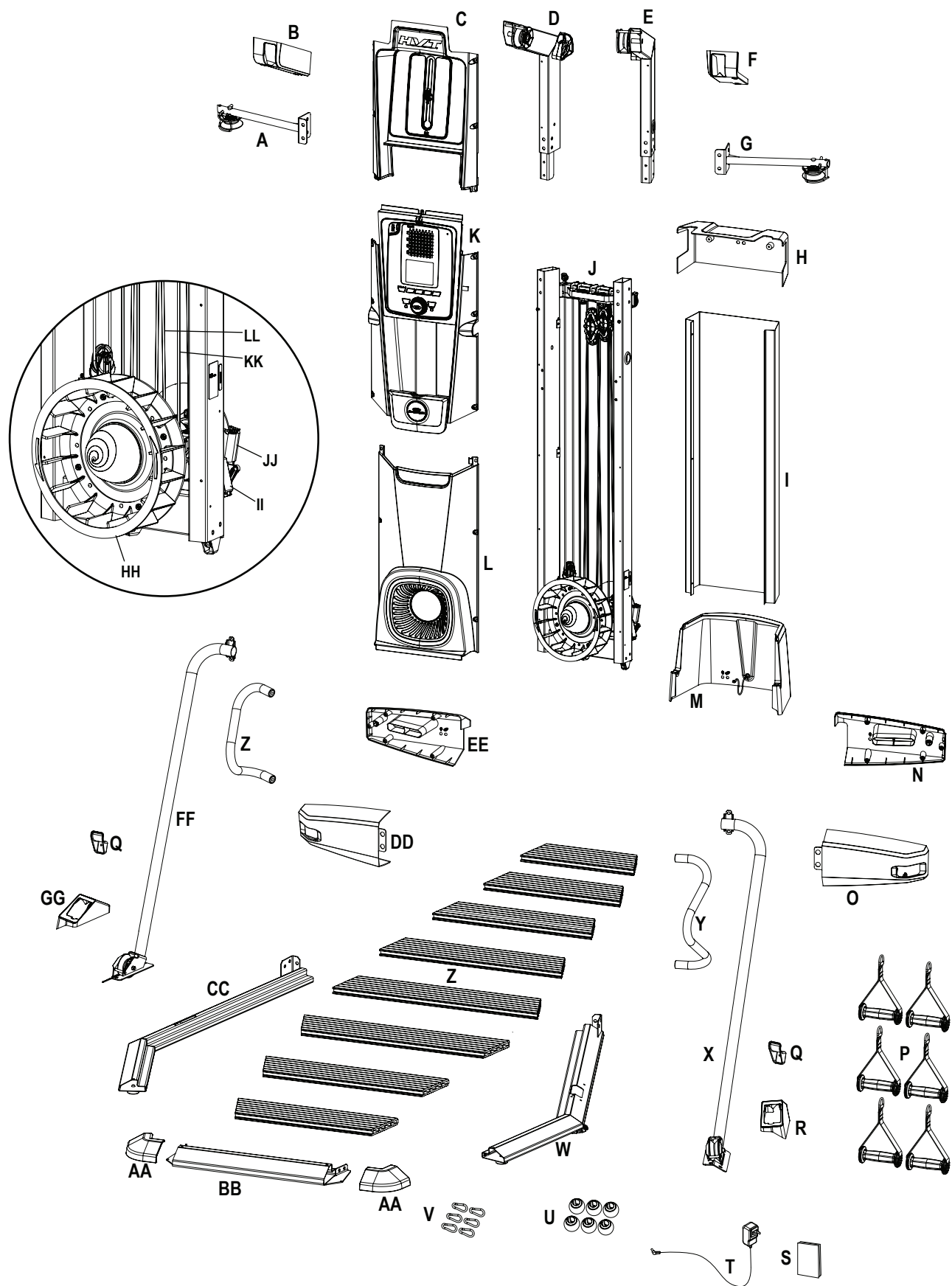
Maandelijks of na 20 uur: Controleer of alle bouten en schroeven goed zijn vastgedraaid. Zet ze indien nodig beter vast. Inspecteer zeker grondig alle touwen op slijtage. Repareer of vervang de touwen bij de eerste tekenen van slijtage of schade op basis van de onderstaande afbeeldingen.



Jaarlijks: Verwijder de voor- en achterkappen en inspecteer de staat van alle touwen, elastische koorden en bewegende onderdelen op slijtage binnen het gemonteerde frame. Repareer of vervang de touwen en elastische koorden bij de eerste tekenen van slijtage of schade op basis van de bovenstaande afbeeldingen. Vervang bewegende onderdelen, indien nodig. Verwijder al het stof, vuil en viezigheid uit de blootgelegde ruimte in het gemonteerde frame.

NB: Maak het toestel niet schoon met een oplosmiddel op basis van aardolie of met een reinigingsmiddel voor auto's. Zorg dat de console niet nat wordt.

Onderhoudsonderdelen



A	Middelste katrolarm, links	N	Middelste beschermkap, rechtsachter	AA	Beschermkappen platformhoeken
B	Beschermkap bovenste katrol, links	O	Middelste beschermkap, rechtsvoor	BB	Voorkant platformframe
C	Bovenste voorkap	P	Handgreep, 1-D-ring	CC	Linkerkant platformframe
D	Bovenste katrolarm, links	Q	Houder voor onderste handgreep	DD	Middelste beschermkap, linksvoor
E	Bovenste katrolarm, rechts	R	Beschermkap onderste katrol, rechts	EE	Middelste beschermkap, linksachter
F	Beschermkap bovenste katrol, rechts	S	Trainingsgids	FF	Linkersteunarm
G	Middelste katrolarm, rechts	T	Netsnoer	GG	Beschermkap onderste katrol, links
H	Achterkap, bovenaan	U	Borgbal	HH	Ventilatorblok
I	Paneel achteraan	V	Musketonhaak	II	Servomotor
J	Gemonteerde frame	W	Rechterkant platformframe	JJ	Reminrichting
K	Consoleblok	X	Rechtersteunarm	KK	Elastisch koord
L	Ventilatorkap	Y	Handgreep	LL	Touw
M	Achterkap, onderaan	Z	Platformplanken		

Problemen oplossen

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Het toestel wil niet opstarten	Stopcontact	Controleer of het stopcontact naar behoren functioneert. Dit kunt u doen door een ander apparaat (bv. een lamp) in het stopcontact aan te sluiten. Als het stopcontact in verbinding staat met een lichtsakelaar, controleer dan of deze is ingeschakeld. Als het stopcontact niet goed functioneert, gebruik dan een stopcontact dat wel werkt.
	Netsnoer niet aangesloten	Zorg dat het netsnoer goed in de stroomingang van het toestel en in een stopcontact zonder differentieelschakelaar en vlamboogdetectie zit.
	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 het probleem aanhoudt	Neem contact op met uw lokale distributeur.
Het toestel werkt, maar de telemetrische hartslagmeting wordt niet weergegeven	Borstband (optioneel)	De borstband moet 'POLAR®'-compatibel en ongecodeerd zijn. Zorg ervoor dat de borstband direct contact maakt met de huid en dat het contactvlak nat is.
	Interferentie	Probeer het toestel wat verder uit de buurt van storingsbronnen (tv, magnetron, enz.) te plaatsen.
	Vervang de borstband	Als de storing is verholpen en de hartslagmeting nog niet werkt, vervang dan de borstband.
	Vervang de console	Als de hartslagmeting nog altijd niet werkt, vervang dan de console.
Het toestel werkt, maar de telemetrische hartslagmeting wordt verkeerd weergegeven	Interferentie	Zorg dat de HR-ontvanger niet wordt verstoord door een persoonlijk elektronisch apparaat aan de linkerkant van het mediadraagblad.
Geen weerstand/ventilator draait niet wanneer er aan het touw wordt getrokken	Touwen	Controleer of de touwen intact zijn en of alle aansluitingen wel degelijk zijn aangesloten.
	Als het probleem aanhoudt	Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De ventilator draait niet	Controleer of de ventilator niet geblokkeerd is	Verwijder vuil van de ventilator. Doe dit op een veilige manier. Trek niet aan de touwen wanneer u dit doet, omdat de ventilator dan zal beginnen te draaien.  Denk eraan dat de ventilator, de touwen en de elastische koorden met elkaar zijn verbonden en dat de ventilator zal draaien wanneer er aan de touwen of de elastische koorden wordt getrokken. Maak indien nodig de beschermkappen los om het verwijderen van het vuil te vergemakkelijken. Gebruik het toestel niet totdat de beschermkappen opnieuw zijn aangebracht.
Het toestel schommelt/staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelpootjes	Verstel de stelpootjes totdat het toestel waterpas staat.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het afstellen van de stelpootjes is mogelijk niet voldoende in het geval van een extreem oneffen vloer. Verplaats het toestel naar een effen ruimte.
De touwen veren niet volledig terug wanneer ze worden losgelaten	Inspecteer alle touwen op verdraaiingen	Trek elk touw uit het toestel en inspecteer het; verwijder eventuele verdraaiingen in de touwen.
De touwen veren niet volledig terug wanneer ze worden losgelaten	Inspecteer alle touwen op verdraaiingen	Trek elk touw uit het toestel en inspecteer het; verwijder eventuele verdraaiingen in de touwen.

De trainingsresultaten worden niet gesynchroniseerd met het Bluetooth®-apparaat	Huidige consolemodus	Het toestel 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.
	Fitnessapp	Raadpleeg de specificaties van de fitnessapp en controleer of uw apparaat compatibel is.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.

