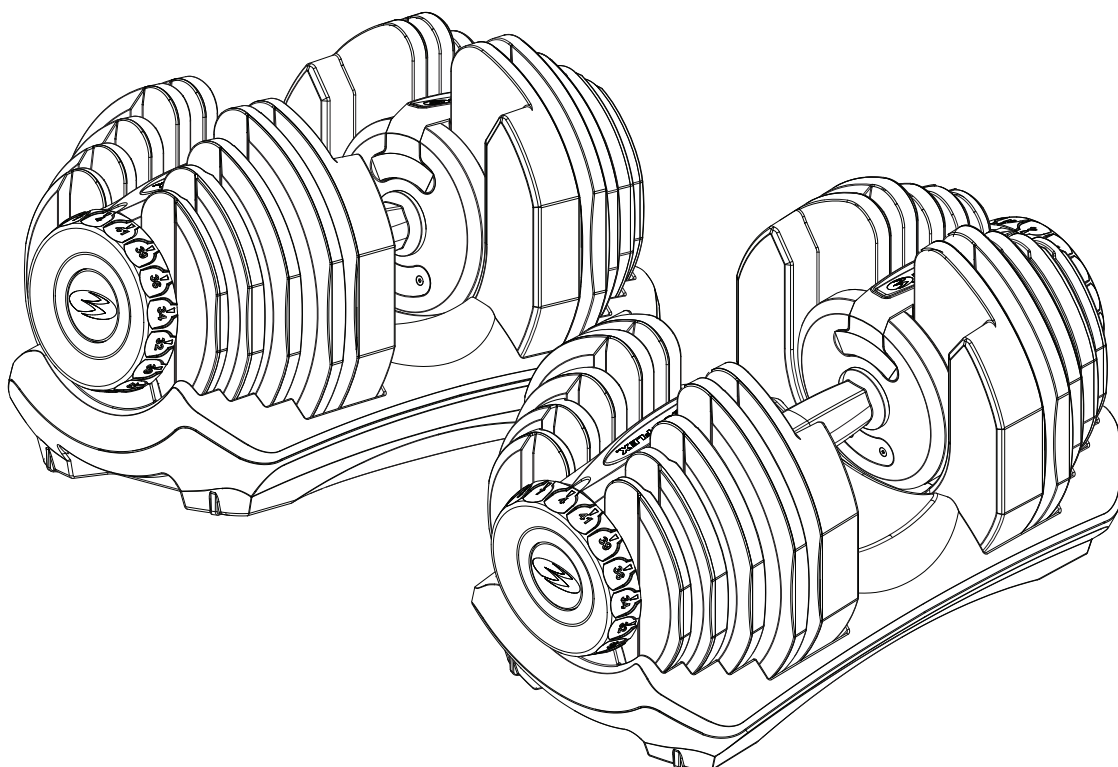




SelectTech® BD1090i-halters



**Gebruikershandleiding
en trainingsgids**



 Dit product voldoet aan de geldende CE-eisen.

Inleiding

Gefeliciteerd met de aanschaf van de Bowflex® SelectTech®-halterset. Deze innovatieve halter is een veelzijdig trainingsinstrument dat u zal helpen uw fitnessdoel te bereiken. Dit product is zorgvuldig ontworpen en vervaardigd om een breed scala aan gewichtsopties te verstrekken, vanaf 4,5 kg tot maar liefst 40,8 kg. Om het product ten volle te benutten is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding aandachtig leest vóór het gebruik van de SelectTech®-halter.

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

Serienummer _____ **Serienummer** _____

Datum van aankoop _____

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

Om uw plaatselijke verdeler te vinden gaat u naar: **www.bowflexinternational.com**

Als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale Bowflex-verdeler.

Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsvoorschriften.....	3	Armoefeningen.....	15
Waarschuwingstekens voor de veiligheid en		Rechtstaande bicepsoefeningen.....	15
serienummer.....	3	Bicepsconcentratieoefeningen.....	15
Productspecificaties	4	Bicepsoefeningen in schuine zithouding	15
Kenmerken.....	4	Scott curls - rechtstaande	
SelectTech® Bediening.....	5	bicepsconcentratieoefeningen	16
Uw Bowflex® SelectTech®-halters leren kennen	5	Tricepsverlenging over het hoofd.....	16
De werking van het vergrendelmechanisme begrijpen	6	Achterwaartse tricepsoefening	16
Het testen van de correcte vergrendeling.....	6	Tricepsverlenging in lighouding	17
Onderhoud.....	8	Hamerbicepsoefeningen	17
Halterstand.....	8	Rugoefeningen	18
Gids voor het oplossen van problemen	9	Roeioefening met één arm - afwisselende	
Test vergrendelmechanisme	10	roeibewegingen	18
Beenoefeningen.....	11	Brede roeioefeningen	18
Brede squats	11	Tillen.....	18
Kuitoefeningen	11	Buikspieroefeningen	19
Doorbuigen vanuit stilstand	11	Ab crunch.....	19
Heffen met gestrekte benen	12	Achterwaartse crunch	19
Achterwaarts doorbuigen	12	Zijwaarts draaiende crunch	19
Borsttoefeningen.....	13	Schouderoefeningen.....	20
Chest Press in lighouding.....	13	Rechtstaande Shoulder Press.....	20
Chest Press in schuine zithouding	13	Zijwaarts heffen	20
Chest Fly in lighouding.....	13	Opdrukken boven het hoofd in zithouding.....	20
Chest Fly in schuine zithouding	14	Voorwaarts heffen.....	21
Chest Fly in neerwaartse lighouding.....	14	Roeioefening voor deltaspiers	21
		Schouderophalingen.....	21
		Schema van de spieren.....	22

Belangrijke veiligheidsvoorschriften

! Dit pictogram wijst op een potentieel gevaarlijke situatie die kan leiden tot de dood of tot ernstige letsels.

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

- !** Lees aandachtig de volledige gebruikershandleiding. Bewaar de gebruikershandleiding voor latere raadpleging.
- Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit product. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale verdeler om de klevers te vervangen.
- Laat geen kinderen toe in de nabijheid van het product. Bewegende onderdelen en andere voorzieningen van het product kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
 - Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
 - Vraag een arts om advies voor 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 voor u het product opnieuw gebruikt.
 - Dit product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik.
 - Inspecteer en test het vergrendelmechanisme regelmatig op correcte werking. Volg de testprocedures in deze handleiding.
 - Gebruik het product niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
 - Voordat u uw training start, zorgt u dat de omringende ruimte vrij is van mogelijke storingen en omstanders. Uw vrije trainingsruimte moet 0,6 m breder zijn dan de verste beweging van de oefening in alle richtingen.
 - Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het product in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
 - Probeer de verstelknop niet te draaien wanneer u de halter uit de halterbasis hebt gehaald.
 - Laat de halters niet onbegeleid op de grond vallen. U zou het product kunnen beschadigen of een lichamelijk letsel kunnen oplopen.
 - Laat de halters elkaar niet krachtig raken tijdens het gebruik. U zou het product kunnen beschadigen of een lichamelijk letsel kunnen oplopen.
 - Leun niet op de haltergrepen of gebruik ze niet om uw lichaamsgewicht te ondersteunen, zoals wanneer u er opdruk oefeningen op zou uitvoeren. U zou het product kunnen beschadigen of een lichamelijk letsel kunnen oplopen.
 - Probeer de haltergrepen of de voorgemonteerde basis niet te demonteren. Het product is niet bedoeld om door de klant te worden hersteld. Neem contact op met uw lokale verdeler voor informatie over een eventuele reparatie.
 - De halters zijn erg zwaar. Als u geen gebruik maakt van de optionele halterstand, plaats de halterconstructie dan rechtstreeks op de vloer voor de beste ondersteuning.

Waarschuwingen en serienummer

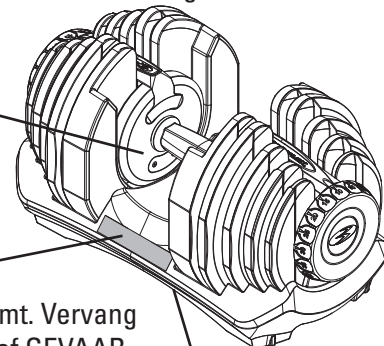
Noteer het serienummer in het veld dat bestemd is voor het serienummer vooraan in deze handleiding.

Opmerking: Iedere halterbasis heeft een uniek serienummer.

! WAARSCHUWING

Laat kinderen dit product niet gebruiken. Inspecteer het product vóór gebruik. Niet gebruiken indien onderdelen moeten worden hersteld. Wees voorzichtig bij het gebruik van dit product. Onvoorzichtigheid kan leiden tot lichamelijk letsel of de dood. Lees de gebruikershandleiding aandachtig voordat u het product in gebruik neemt. Vervang deze klevet, of gelijk welke andere klevet met het opschrift OPGELET, WAARSCHUWING of GEVAAR, als deze beschadigd raakt, onleesbaar wordt of is losgekomen. Dit product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik.

Niet laten vallen



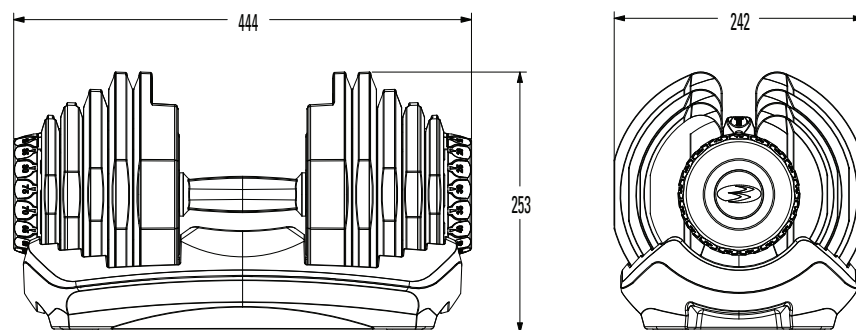
Serienummer

Productspecificaties en kenmerken

AFMETINGEN: 44,4 x 24,2 x 25,3 cm

GEWICHT VAN HET GEMONTEERDE PRODUCT: 41,9 kg

GEWICHT VAN HET VERPAKTE PRODUCT: 45,9 kg



Kenmerken

A. Haltergreep

B. Verstelknop

C. Gewichtplaten

1. 1 kg

2. 2 kg

3. 3 kg

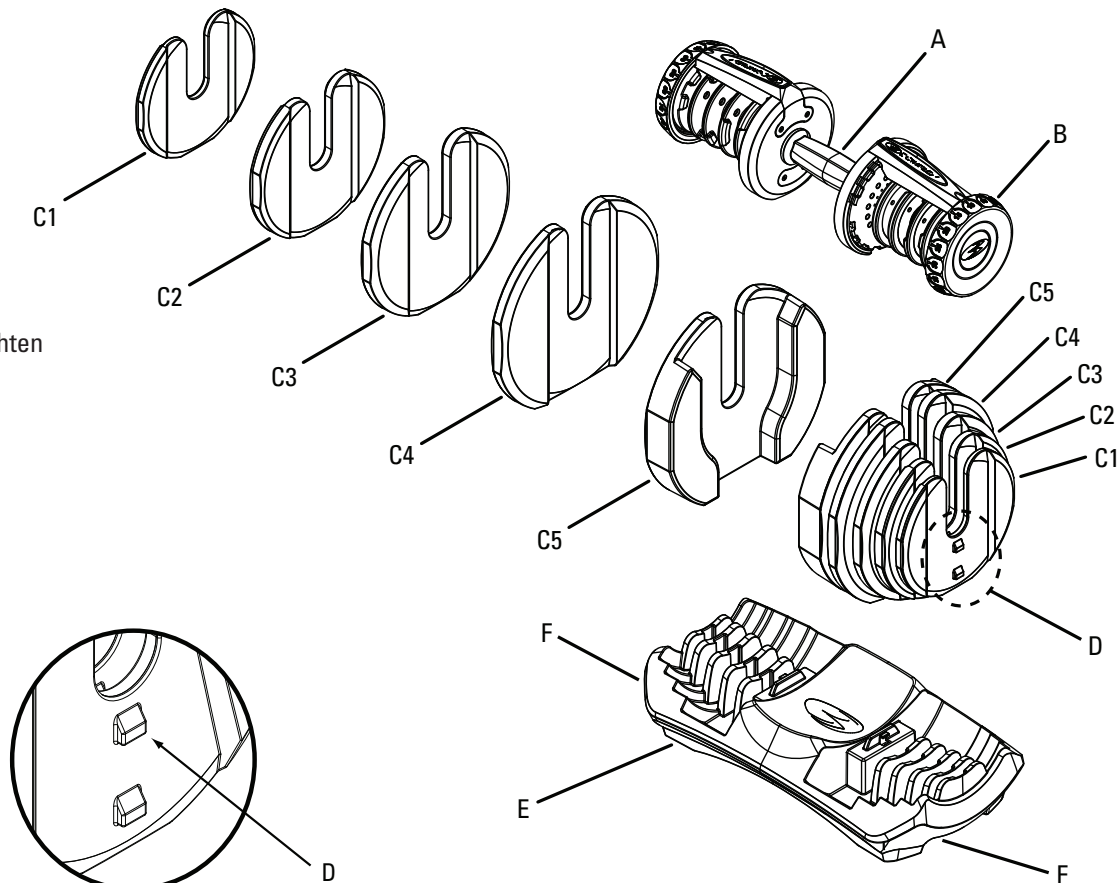
4. 4 kg

5. 7 kg

D. Borglip van de gewichten

E. Basis

F. Draaggriep



Bediening

Uw Bowflex® SelectTech®-halters leren kennen

De Bowflex® SelectTech®-halters worden volledig gemonteerd verzonden, met één halter per doos. Nadat u de halter zorgvuldig uit de doos hebt gehaald, is het raadzaam u eerst in enkele stappen vertrouwd te maken met de werking van het product. Controleer daarbij of alle functies van de halter correct werken.

! Laat de halter niet vallen. Bij het vallen van de halter kunnen de gewichtplaten en/of het vergrendelmechanisme beschadigd raken, waardoor de gewichtplaten onverwacht van de greep kunnen loskomen (vallen). Dit kan ernstig letsel veroorzaken en zal de garantie ongeldig maken.

1. Nadat u de halter uit de beschermende verpakking hebt gehaald, inspecteert u de producten en het verpakkingsmateriaal voor schade.
2. Duw lichtjes op de greepconstructie, zodat u zeker bent dat ze goed in de basis zit. Draai elke verstelknop verschillende keren volledig rond, zodat u zeker bent dat de verstelknoppen in beide richtingen vrij kunnen ronddraaien. Controleer of u bij iedere gewichtsverhoging van de verstelknop een klik hoort. Deze klik zal u helpen om de knop juist te verstellen bij het maken van een gewichtselectie.
3. De gewichtselectie varieert van 4 tot 41 kg voor beide verstelknoppen. Om een bepaald gewicht correct te selecteren (9 kg bijvoorbeeld) draait u beide verstelknoppen totdat nummer (9) gelijk staat met de pijl op de buitenrand van de Bowflex®-naamplaat (Afb.1).
4. Nadat u gecontroleerd hebt of de verstelknop correct draait, draait u beide verstelknoppen zodanig dat nummer 4 gelijk komt te staan met de pijl op de Bowflex®-naamplaat.
5. Wanneer beide verstelknoppen op 4 zijn ingesteld, trekt u de greep van de halter recht omhoog uit de basis. Hierdoor zal alleen de greep uit de basis loskomen en zullen alle gewichtplaten in de basis blijven zitten (Afb. 2). De greep zonder platen weegt 4 kg.
6. U kunt het geselecteerde gewicht verhogen door beide verstelknoppen rechtsom te draaien.

NB: Wanneer u de halter uit de basis neemt of hem terugplaatst, doe dit dan met een verticale beweging, loodrecht ten opzichte van de basis. Kantel de halter niet of beweeg hem niet zijwaarts (parallel ten opzichte van de basis) totdat de halter volledig vrij is van de niet-geselecteerde gewichtplaten.

Opmerking: De haltergreep en de gewichtplaten zijn symmetrisch. De greep mag in om het even welke richting worden ingevoerd, op voorwaarde dat u aan beide zijden van de halter hetzelfde gewicht hebt geselecteerd.

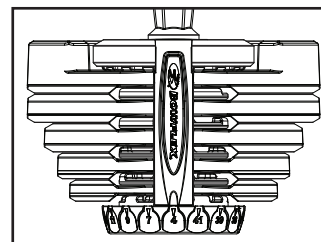
! Leun niet op de haltergrepen of gebruik ze niet om uw lichaamsgewicht te ondersteunen, zoals wanneer u er opdrukoefeningen op zou uitvoeren. Hierdoor kunnen de gewichtplaten en/of de vergrendelmechanismen beschadigd raken, waardoor de gewichtplaten onverwacht van de greep kunnen loskomen (vallen). Dit kan ernstig letsel veroorzaken en zal de garantie ongeldig maken.

! Inspecteer de halters voor elk gebruik. Een halter met versleten of beschadigde onderdelen mag niet worden gebruikt. Neem contact op met uw lokale verdeler voor informatie over een eventuele reparatie.

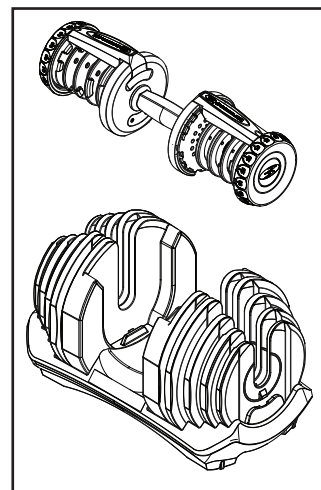
Er zijn 17 mogelijke gewichtselecties:

4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
10 lbs	15 lbs	20 lbs	25 lbs	30 lbs	35 lbs	40 lbs	45 lbs	50 lbs	55 lbs	60 lbs	65 lbs	70 lbs	75 lbs	80 lbs	85 lbs	90 lbs

Opmerking: De gewichtindicaties zijn slechts geschatte waarden. De exacte waarden kunnen variëren als gevolg van productieverschillen.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

Bediening

De werking van het vergrendelmechanisme begrijpen

De Bowflex® SelectTech®-halter is voorzien van een exclusief vergrendelmechanisme dat is ontworpen voor een juiste en volledige gewichtselectie en het vastklemmen van de gewichtplaten tijdens de training.



Zorg dat u de werking van dit mechanisme volledig begrijpt en test het regelmatig om de juiste werking ervan te controleren.

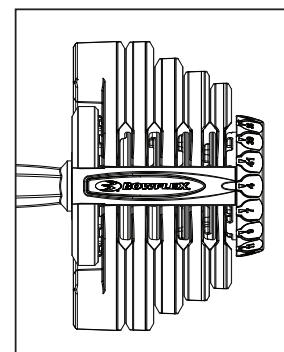
Het vergrendelmechanisme heeft twee belangrijke functies:

1. Het mechanisme zorgt ervoor dat u de verstelknoppen alleen kunt draaien wanneer de haltergreep volledig in de basis vastzit. Het mechanisme verhindert dat gewichtplaten worden losgemaakt (vallen) wanneer de halter NIET in de basis ligt.
2. Het mechanisme zal de haltergreep in de basis vergrendelen als de verstelknoppen de gewichtplaten niet volledig hebben geselecteerd. Het mechanisme voorkomt de gedeeltelijke selectie van de gewichtplaten waar de borgpen niet helemaal doorzit en die dus niet volledig vastzitten.

Gezien het belang van dit vergrendelmechanisme is het belangrijk dat u begrijpt hoe het werkt en het regelmatig test om te controleren of het nog correct functioneert.

De juiste werking van het vergrendelmechanisme testen

1. Draai beide verstelknoppen naar nummer 4 wanneer de haltergreep in de basis zit. U hebt het nummer volledig en juist geselecteerd wanneer u de verstelknop in een inkeping (ook bekend als een pal) voelt klikken. U hoort een licht, maar hoorbaar, klikgeluid dat overeenkomt met de pallocaties voor elk nummer.
2. U zou nu de greep uit de basis moeten kunnen nemen, terwijl alle gewichtplaten op hun plaats blijven zitten.
3. Probeer nu voorzichtig aan een van de verstelknoppen te draaien, terwijl u de greep in uw andere hand vasthoudt. De knop zou niet mogen draaien. Wanneer de greep uit de basis werd gehaald, is het draaimechanisme met een borgpen vastgezet. Test op die manier alle verstelknoppen.



Gebruik niet te veel kracht om te proberen de vergrendelde verstelknop te draaien. Een te grote krachtoefening kan het vergrendelmechanisme beschadigen.

4. Nadat u de juiste werking van het vergrendelmechanisme hebt gecontroleerd, zoals hierboven beschreven, plaatst u de haltergreep terug volledig in de basis.
5. Draai een van de verstelknoppen nu naar een positie tussen de nummers 4 en 7. Dit is een onvolledige gewichtselectie, waarbij de verstelknop een gewicht niet volledig heeft geselecteerd en tussen de selectiepalen in staat (geen klik).
6. Probeer de greep voorzichtig uit de basis te nemen met de vergrendelknop in deze verkeerde positie. De greep zou in de basis moeten zijn vergrendeld en kan niet worden verwijderd met een lichte drukuitoefening, zoals dat normaal gezien wel kan.
7. Verstel de verkeerd ingestelde verstelknop naar een volledige en juiste gewichtselectie en controleer of de haltergreep opnieuw kan worden verwijderd.

Bediening

8. Herhaal deze test voor alle verstelknoppen.
9. Controleer of de volledige haltergreepconstructie correct is vastgezet. Doe dit door de verstelknoppen op 4 kilogram in te stellen en de greep uit de basis te nemen. Neem beide verstelknoppen vast en duw en trek de knoppen zeer voorzichtig naar en weg van de haltergreep. De knoppen mogen geen speling vertonen en alle selectieschijven moeten nauw aangesloten aanvoelen.
10. U hebt de werking van het vergrendelmechanisme nu getest. We raden u aan om deze test maandelijks te herhalen, zodat u zeker bent dat het vergrendelmechanisme correct functioneert.



U mag het mechanisme niet vergrendelen om te proberen de halter en de basis samen met behulp van de greep op te tillen. Om de halter en de basis samen op te tillen activeert u het vergrendelmechanisme en gebruikt u de voorgevormde draaggrepen in de basis.

Indien het vergrendelmechanisme van de halter niet behoorlijk werkt in de bovenstaande testprocedure, doet u het volgende:

1. Stop het gebruik van het product onmiddellijk totdat er een erkende serviceverlening kan worden verstrekt.
2. Neem contact op met uw Bowflex-leverancier voor service.

Onderhoud

Onderhoud Bowflex® SelectTech®-halter

! Het product 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 vervangen of het product moet buiten dienst worden gesteld totdat de reparatie is uitgevoerd. Er mogen uitsluitend door de fabrikant aangeleverde onderdelen worden gebruikt om het product te onderhouden en te repareren.

De Bowflex® SelectTech®-halter is een product dat zeer weinig onderhoud nodig heeft. Er zijn echter enkele maatregelen die u moet nemen, zodat het product uitstekend blijft presteren en er goed blijft uitzien.

1. Mochten uw SelectTech®-haltergreep, -platen of -basis vuil worden, dan kunt u ze schoon maken met een licht bevochtigde doek met warm water en een kleine hoeveelheid milde zeep. Veeg de onderdelen droog met een andere doek.
2. De SelectTech®-halter is inwendig gesmeerd en heeft geen verdere inwendige smering nodig. De raakvlakken tussen de gewichtplaten en de selectieschijven zijn niet gesmeerd, maar zijn van nature blootgesteld aan een lage wrijving. Zij hebben doorgaans geen smering nodig. Mocht u het toch nodig vinden om de gewichtplaten en/of selectieschijven te smeren, gebruik dan alleen een siliconensmeermiddel, bij voorkeur één dat geschikt is voor contact met voedsel.

! Gebruik geen oplosmiddelen, agressieve schoonmaakmiddelen, chemische producten of bleekmiddel op dit product – hierdoor zou u de materialen kunnen beschadigen, met degradatie van de prestaties of de sterkte van het product als gevolg.

Probeer de haltergrepen of de voorgemonteerde basis niet te demonteren. Deze onderdelen zijn niet bedoeld om door de gebruiker te worden gerepareerd. Hierdoor zou de garantie van de fabrikant vervallen. Neem contact op met uw lokale verdeler voor een eventuele reparatie.

Optionele accessoires

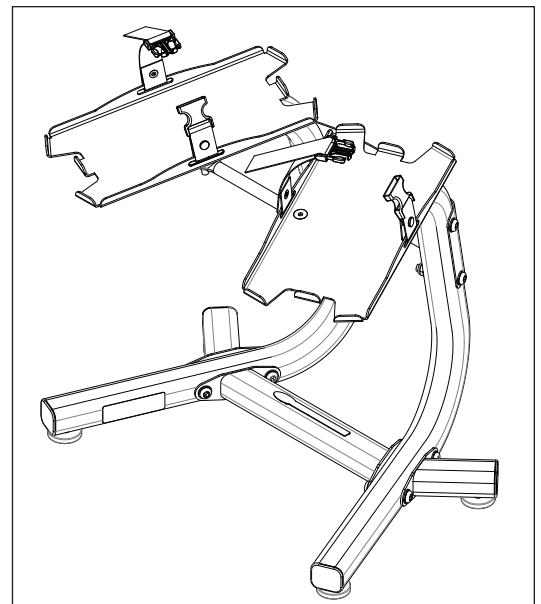
Bowflex®-halterstand

Deze aantrekkelijke stand is voorzien van een ergonomisch ontwerp om de functionaliteit van de SelectTech®-halters te verbeteren.

- Het V-vormige 'instapontwerp' maakt een correcte houding van het bovenlichaam mogelijk wanneer de gebruiker de halters uit de basis heft of ze terugplaatst.
- De haltergrepen zijn in een natuurlijk geïoriënteerde positie geplaatst die een comfortabele en veilige hefhouding mogelijk maakt.
- Grote, verstelbare stabilisatievoeten voor maximale stabiliteit.
- Bevat bevestigingsriemen om de halters aan de basis vast te maken.
- Geïntegreerd handdoekrek.
- Afmetingen (zonder halters): L 66,5 cm x B 50,6 cm x H 57,9 cm

Optionele fitnessbank is apart verkrijgbaar.

Aanvullende producten zijn verkrijgbaar bij Nautilus, Inc. op www.bowflexinternational.com



Problemen oplossen

Probleem	Oplossing
De haltergreep kan niet volledig in de basis worden geplaatst wanneer er geen platen zijn geselecteerd (geen platen bevestigd aan de greep).	1. Controleer of beide verstelknoppen direct op nummer 4 zijn ingesteld.
De haltergreep kan niet volledig in de basis worden geplaatst wanneer er platen zijn geselecteerd (platen bevestigd aan de greep).	1. Controleer of u aan beide zijden van de halter hetzelfde gewicht hebt geselecteerd (dus niet bijvoorbeeld één verstelknop op 4 en de andere op 7). Als dat toch het geval is, moet u de halter terug in de basis plaatsen in dezelfde richting waarin de halter stond toen hij werd verwijderd. Zo kunnen de platen zich opnieuw vestigen in de juiste en vrije openingen in de basis. 2. Controleer of de niet-geselecteerde platen (de platen die in de halterbasis blijven zitten) op de juiste plaats zitten en niet naar andere zittingen zijn verplaatst. Hierdoor kan het zijn dat de halter niet terug in de basis kan worden geplaatst.
Verstelknop wil niet draaien terwijl de greep in de basis zit.	1. Controleer of de haltergreep volledig in de basis is gedrukt. Als dat niet het geval is, zal het vergrendelmechanisme niet worden ontgrendeld en zou dit de verstelknoppen kunnen verhinderen te draaien. 2. Controleer of er gewichtplaten omgekeerd in de basis werden geduwd met het 'steunlipje' naar de greep van de halter gericht. Op alle gewichtplaten moet het borglipje weg van de greep van de halter zijn gericht. 3. Controleer of er geen vuil, afval of een andere obstructie in de halterbasis zit. Het kan nodig zijn om de gewichtplaten uit de basis te halen om deze controle uit te voeren. Denk eraan om iedere gewichtplaat terug op zijn juiste plaats te zetten.

Problemen oplossen

Test van het vergrendelmechanisme van de SelectTech®-halters

Na het vervangen van een deel van uw Bowflex® SelectTech®-halter moet u absoluut de volgende procedures uitvoeren voordat u de halter opnieuw gebruikt om te trainen:

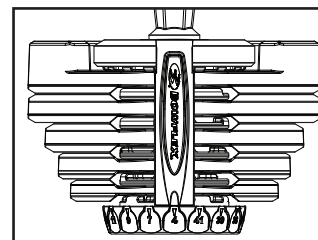


Dit is een functionele test van de vergrendeling van de gewichtplaten.

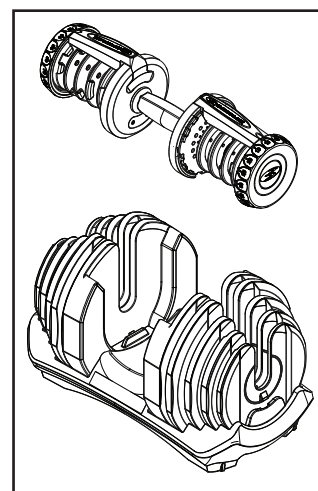
1. Draai beide verstelknoppen naar het laagste nummer wanneer de haltergreep in de basis zit (Afb. 1). U hebt het nummer volledig en juist geselecteerd wanneer u de verstelknop in een inkeping (ook bekend als een pal) voelt klikken. U hoort een licht, maar hoorbaar, klinkgeluid dat overeenkomt met de pallocaties voor elk nummer.
2. U zou nu de greep uit de basis moeten kunnen nemen, terwijl alle gewichtplaten op hun plaats blijven zitten (Afb. 2).
3. Probeer nu stevig aan een van de verstelknoppen te draaien, terwijl u de greep in uw andere hand vasthoudt. De knop zou niet mogen draaien.
4. Plaats de halter terug in de basis en draai de verstelknop naar de tweede laagste gewichtinstelling. Hef de halter ongeveer 2,5 cm uit de basis.
5. Probeer nu stevig aan een van de verstelknoppen te draaien, terwijl u de halter in uw andere hand nog steeds boven de basis vasthoudt. De knop zou niet mogen draaien. Wanneer de greep uit de basis werd gehaald, is het draaimechanisme met een borgpen vastgezet. Test op die manier alle verstelknoppen.
6. Herhaal deze test voor alle gewichtinstellingen op uw halters.



Als een van de knoppen zou draaien buiten de basis, gebruik de halter dan niet en neem contact op met uw Bowflex-leverancier.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

Beenoefeningen

Brede squats



BEGIN



EINDE



Kuitoefeningen



BEGIN



EINDE



Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

Doorbuigen vanuit stilstand



BEGIN



EINDE



Beenoefeningen

Heffen met gestrekte benen



BEGIN



EINDE



Achterwaarts doorbuigen



BEGIN

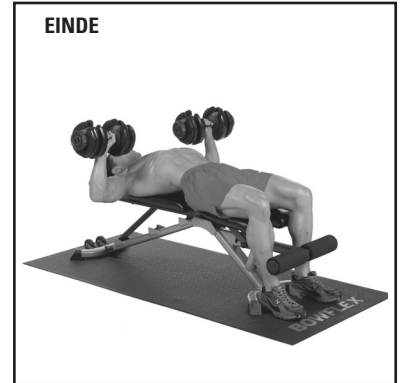
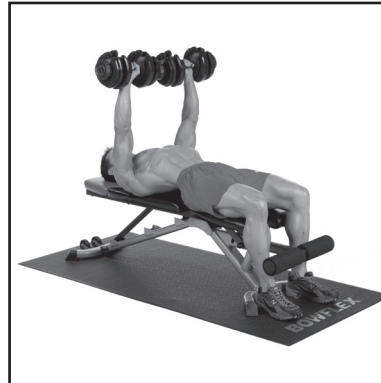
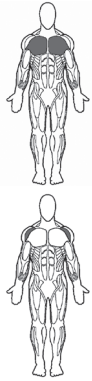


EINDE



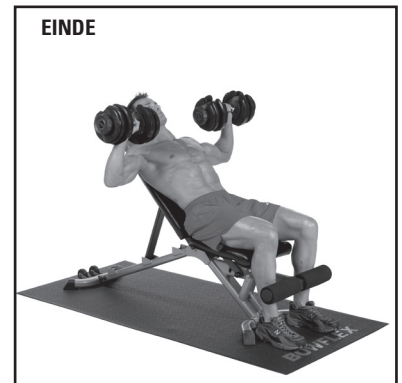
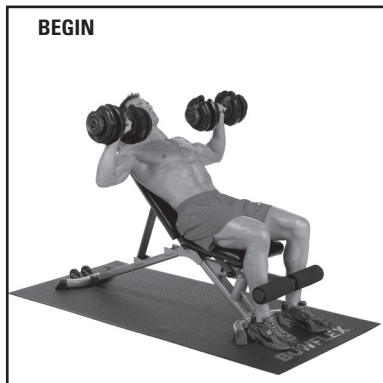
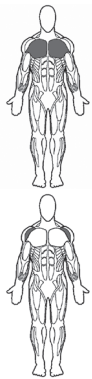
Borst oefeningen

Chest Press in lighouding



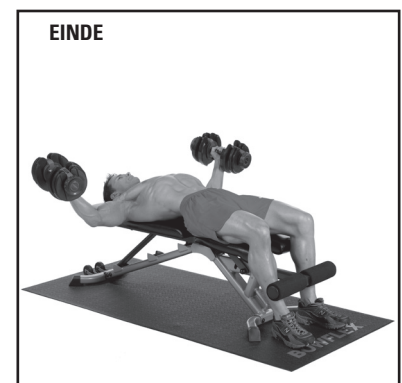
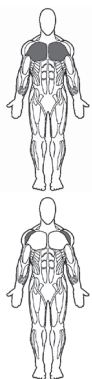
Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

Chest Press in schuine zithouding



Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

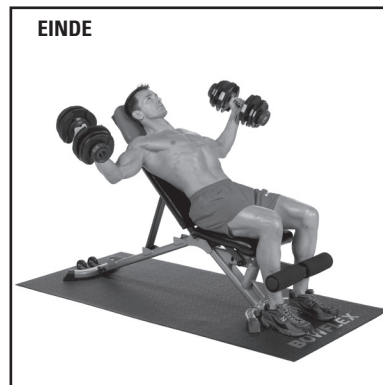
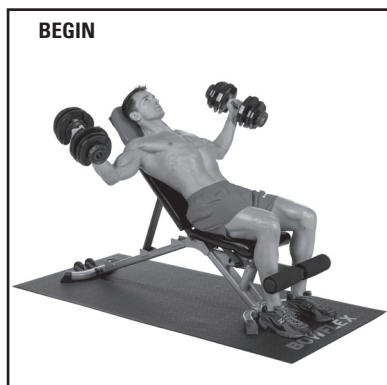
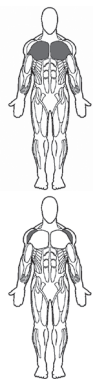
Chest Fly in lighouding



Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

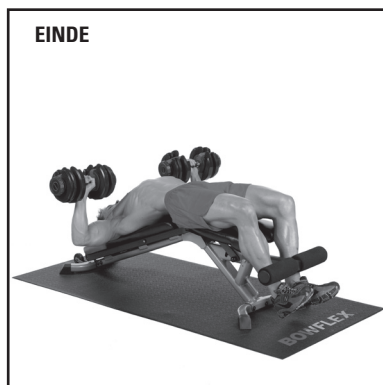
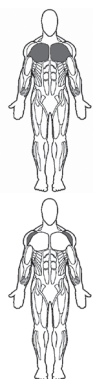
Borsttoefeningen

Chest Fly in schuine zithouding



Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

Chest Press in neerwaartse lighouding



Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

Armoefeningen

Rechtstaande bicepsoefeningen



BEGIN



EINDE



Bicepsconcentratieoefeningen



BEGIN



EINDE



Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

Bicepsoefeningen in schuine zithouding



BEGIN



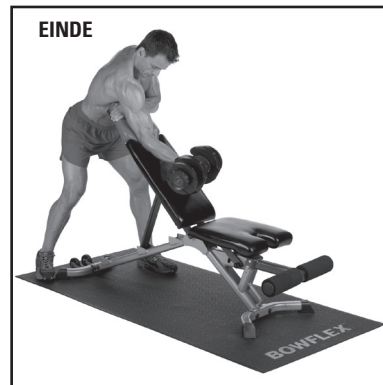
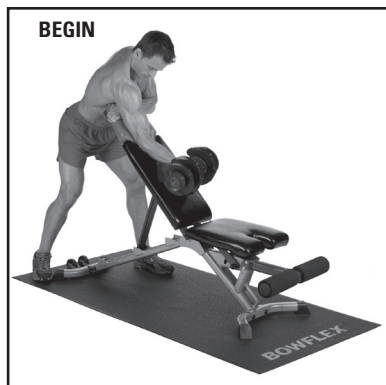
EINDE



Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

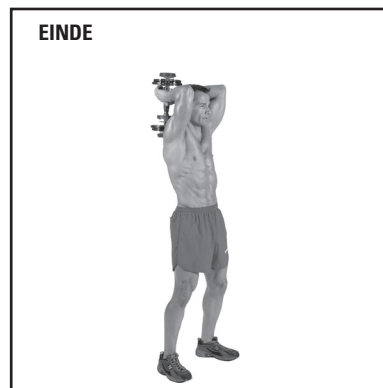
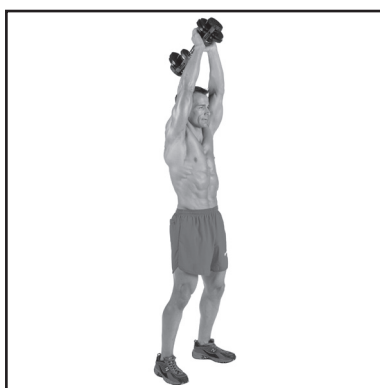
Armoeeningen

Scott Curls — Rechtstaande bicepsconcentratieoefeningen

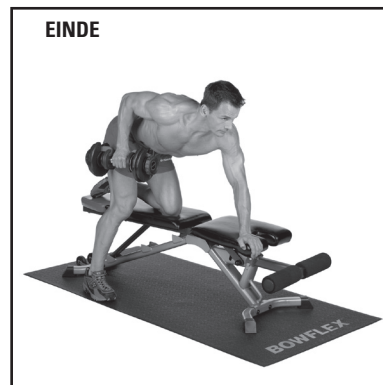


Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

Tricepsverlenging over het hoofd



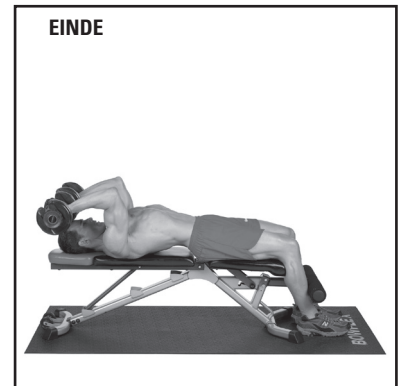
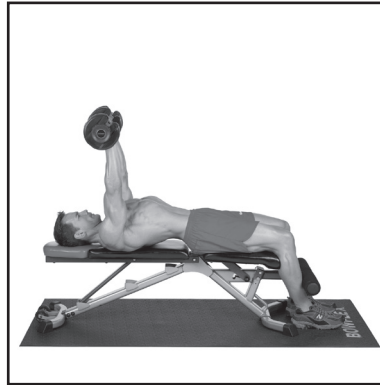
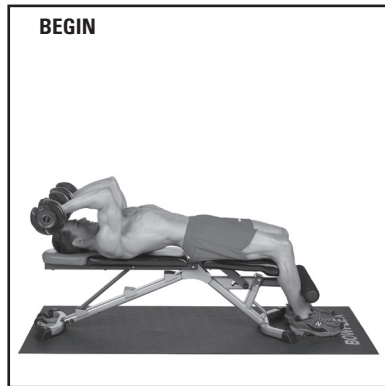
Achterwaartse tricepsoefening



Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

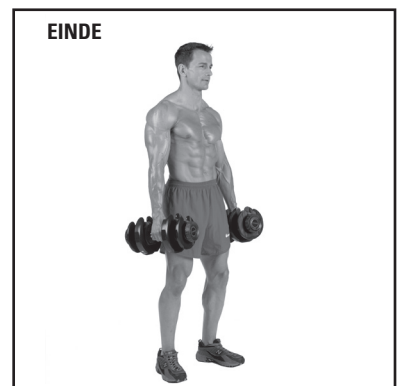
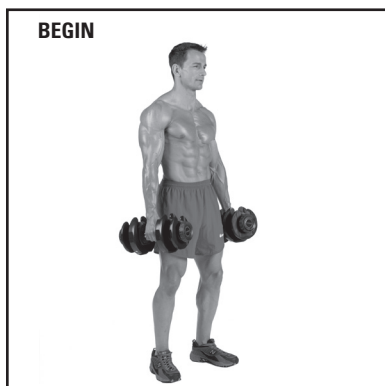
Armoefeningen

Tricepsverlenging in lighouding



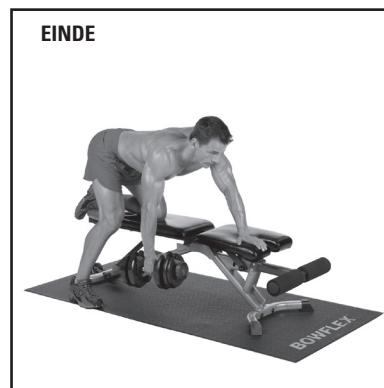
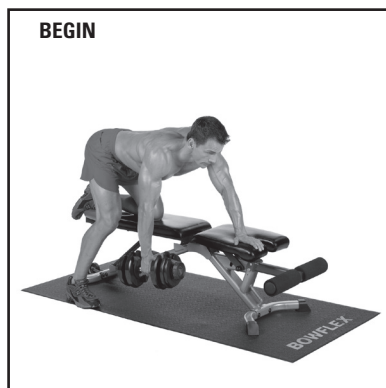
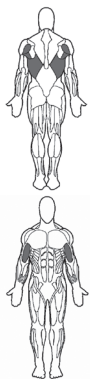
Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

Hamerbicepsoefeningen



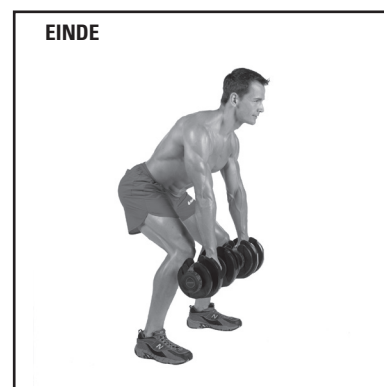
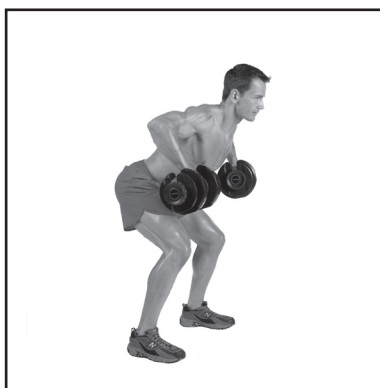
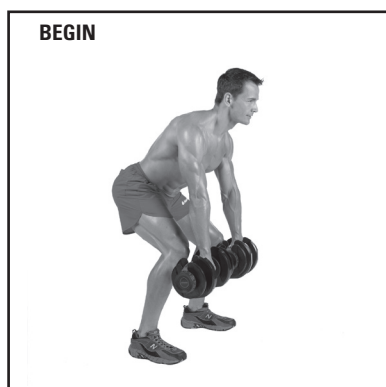
Rug oefeningen

Roeioefening met één arm — Afwisselende roeibewegingen

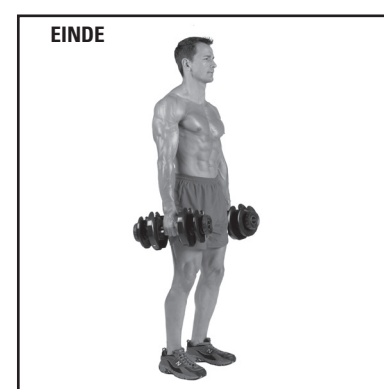
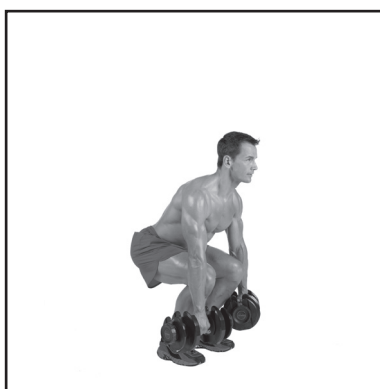
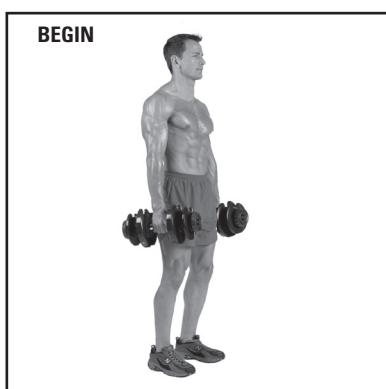
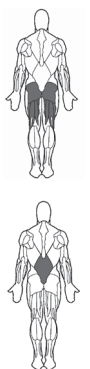


Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

Brede roeioefeningen

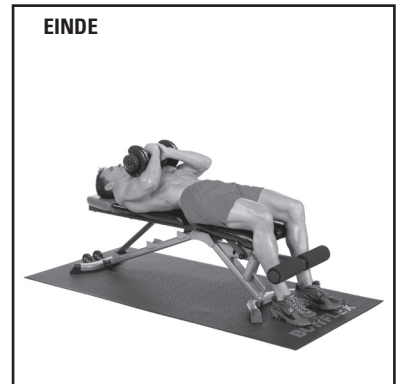
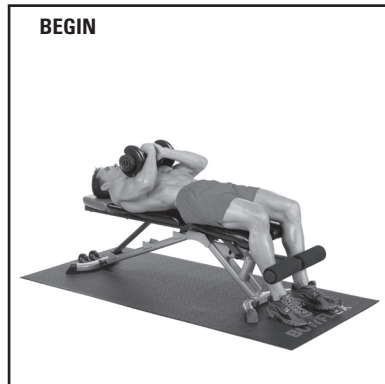
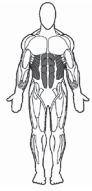


Tillen



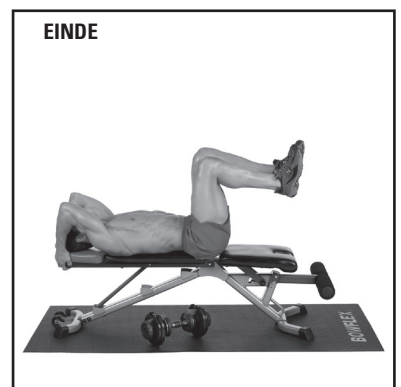
Buikspieroefeningen

Ab Crunch



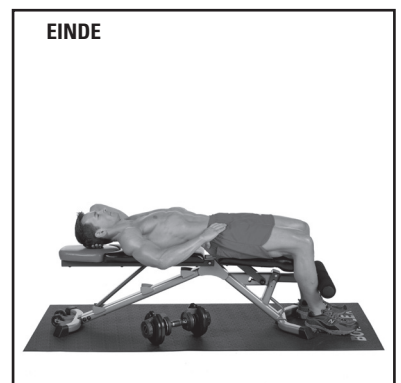
Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

Achterwaartse crunch



Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

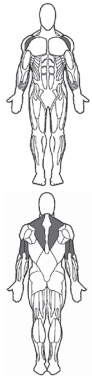
Zijwaarts draaiende crunch



Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

Schouderoefeningen

Rechtstaande Shoulder Press



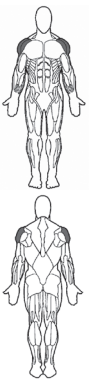
BEGIN



EINDE



Zijwaarts heffen



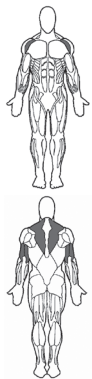
BEGIN



EINDE



Opdrukken boven het hoofd in zithouding



BEGIN



EINDE



Opmerking: Optionele accessoires zichtbaar op de foto's.

Schouderoefeningen

Voorwaarts heffen



BEGIN



EINDE



Roeioefening voor deltaspiers



BEGIN



EINDE



Schouderophalingen



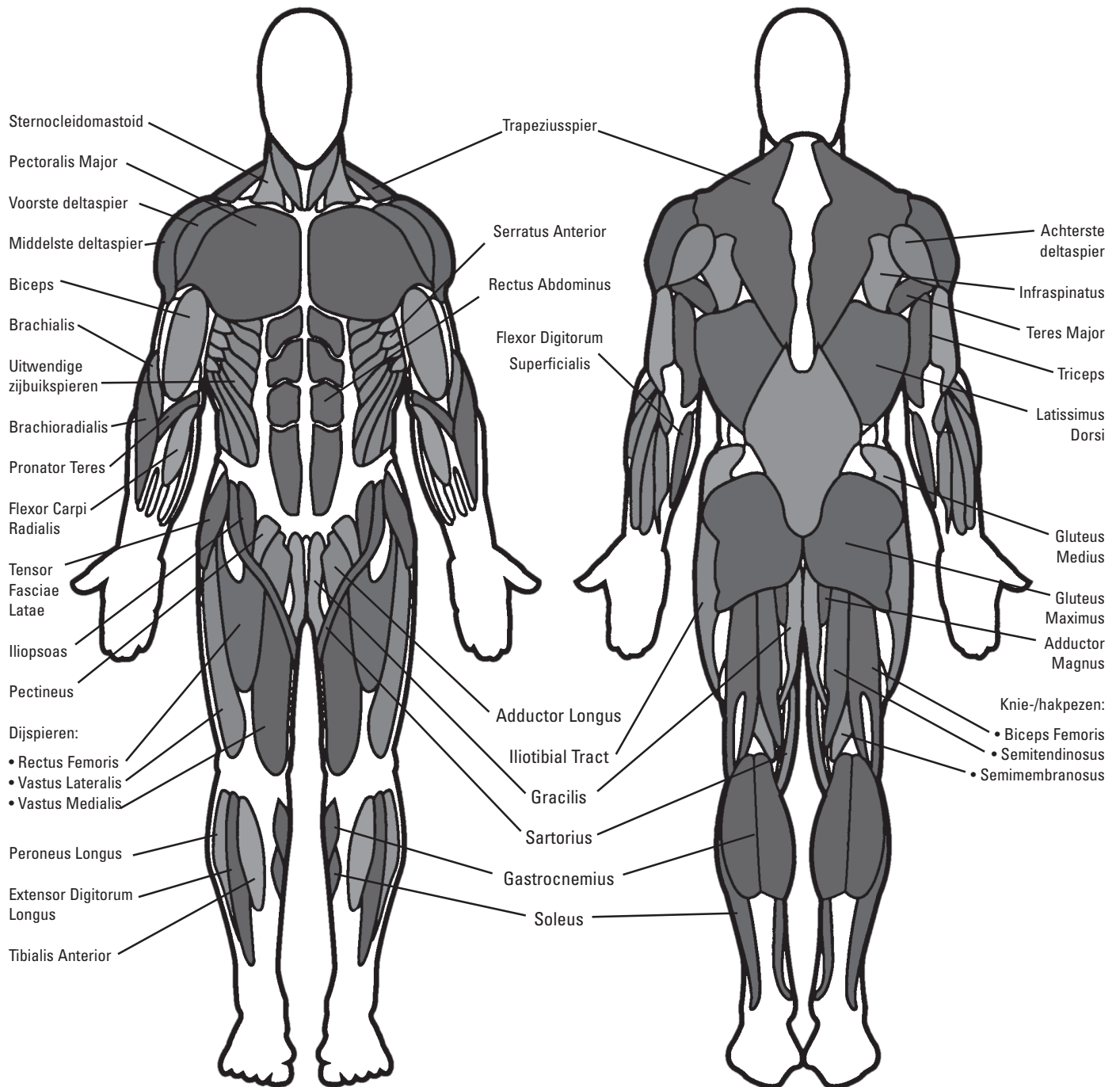
BEGIN



EINDE



Schema van de spieren



Deze pagina is opzettelijk leeg gelaten.



Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

Universal®