



BOWFLEX™

MAX TRAINER™



www.nrgfitness.nl

MAX TOTAL™

Nederlandstalige handleiding



Inhoud

Garantie	3
Belangrijke veiligheidsinstructies	3
Veiligheidsetiketten en serienummer	6
FCC-naleving	7
Specificaties / Voor de montage	7
Onderdelen.....	9
Montage	11
1. Bevestig de montage aan het frame en maak het frame vervolgens los van de verzendplaat. ...	11
2. Bevestig de niveauregelaars aan de stabilisatorconstructie	12
3. Haal het frame voorzichtig van de verzendplaat en bevestig het aan de stabilisatorconstructie.	13
4. Bevestig de stabilisatorkappen aan de framemontage.....	14
5. Bevestig de achterste beschermkap en de afdekkappen aan de framemontage.....	15
6. Poten aan het frame bevestigen	16
7. Pedalen aan het frame bevestigen.....	17
8. Bevestig de voetplaten en voetmatten aan de pedalen.	18
9. Knip de verzendingsbundel die de kabels vastzet, sluit de kabels aan en bevestig het statische stuur en lade-inzetstuk.....	19
10. Verwijder de achterste consoleafdekking en de hardware uit de consolehouder.	20
11. Bevestig het bovenstuur aan het frame.....	21
12. Sluit de AC-adapter aan op de framemontage.....	22
13. Stel uw machine in	23
14. Eindinspectie	23
Aanpassingen	24
Kenmerken	25
Console-eigenschappen	26
Consoleweergave	26
Activiteiten	40
Onderhoud	45
Onderdelen.....	46
Problemen oplossen.....	48
Bowflex™ Lichaamsgewichtverlies gids.....	50
Portiegroottegids.....	56
Keep It Going	57

Garantie

Om de garantieondersteuning te valideren, dient u het originele aankoopbewijs te bewaren en de volgende informatie te noteren:

Serienummer _____

Datum van aankoop _____


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

Indien gekocht buiten VS/Canada: Om uw productgarantie te registreren, neemt u contact op met uw lokale distributeur.

Voor meer informatie over de productgarantie of als u vragen of problemen heeft met uw product, neem dan contact op met uw lokale distributeur, ga naar: www.nrgfitness.nl

Belangrijke veiligheidsinstructies


Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten altijd de basisvoorzorgsmaatregelen in acht worden genomen, waaronder de volgende:


 Dit pictogram betekent een potentieel gevaarlijke situatie die, indien deze niet wordt vermeden, de dood of ernstig letsel tot gevolg kan hebben.

Neem de volgende waarschuwingen in acht:

 Lees en begrijp alle waarschuwingen op dit apparaat.

 Lees en begrijp de montage-instructies zorgvuldig.

 **DANGER** Lees de montagehandleiding zorgvuldig door en begrijp deze. Lees en begrijp de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor de toekomst.

 **DANGER** Om het risico op brandwonden, elektrische schokken of letsel bij personen te verminderen, dient u de volledige gebruikershandleiding te lezen en te begrijpen.

Het niet opvolgen van deze richtlijnen kan een ernstige of mogelijk dodelijke elektrische schok of ander ernstig letsel veroorzaken.

- Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het product dat u in elkaar zet.
- Sluit de stroomtoevoer naar de machine niet aan voordat u daar opdracht toe hebt gegeven.
- Om het risico op elektrische schokken of onbeheerd gebruik te verminderen, dient u altijd de stekker uit het stopcontact en het apparaat te halen.
- en wacht 5 minuten voordat u de machine reinigt, onderhoudt of repareert. Plaats het netsnoer op een veilige plaats.
- Controleer de machine voor elk gebruik op beschadigingen aan het netsnoer, losse onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het apparaat niet als het in deze toestand wordt aangetroffen. Indien

- gekocht in VS/Canada, neem contact op met de klantenservice voor reparatie-informatie. Indien buiten VS/Canada gekocht, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor reparatie-informatie.
- Niet bedoeld voor gebruik door personen met een medische aandoening, indien deze aandoening de veilige werking van de machine kan beïnvloeden of een risico kan inhouden voor letsel van de gebruiker.
- Laat geen voorwerpen vallen of steek ze niet in een opening van de machine.
- Gebruik deze machine nooit met geblokkeerde luchtopeningen. Houd de luchtopeningen vrij van pluizen, haren en dergelijke.
- Monteer dit apparaat niet buiten of op een natte of vochtige plaats.
- Zorg ervoor dat de montage plaatsvindt in een geschikte werkruimte, uit de buurt van voetgangersverkeer en blootstelling aan omstanders.
- Sommige onderdelen van de machine kunnen zwaar of onhandig zijn. Gebruik een tweede persoon bij de montage van deze onderdelen.
- Doe geen stappen die zwaar tillen of onhandige bewegingen met zich meebrengen in je eentje.
- Zet deze machine op een stevige, vlakke, horizontale ondergrond.
- Probeer het ontwerp of de functionaliteit van deze machine niet te veranderen. Dit kan de veiligheid van deze machine in gevaar brengen en zal de garantie ongeldig maken.
- Als er vervangende onderdelen nodig zijn, gebruik dan alleen originele Nautilus-
vervangingsonderdelen en -hardware. Het niet gebruiken van originele
vervangingsonderdelen kan een risico vormen voor de gebruikers, de machine niet
correct laten werken en de garantie ongeldig maken.
- Gebruik de machine niet voordat deze volledig is gemonteerd en gecontroleerd op
correcte werking in overeenstemming met de handleiding.
- Lees en begrijp de volledige handleiding die bij deze machine is geleverd voor het eerste
gebruik. Bewaar de handleiding voor toekomstig gebruik.
- Doe alle montageschappen in de aangegeven volgorde. Onjuiste montage kan leiden tot
letsel of een verkeerde werking.
- **BEWAAR DEZE HANDLEIDING.**

Voordat u deze apparatuur gebruikt, moet u de volgende waarschuwingen in acht nemen:

Lees en begrijp de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor toekomstig gebruik.

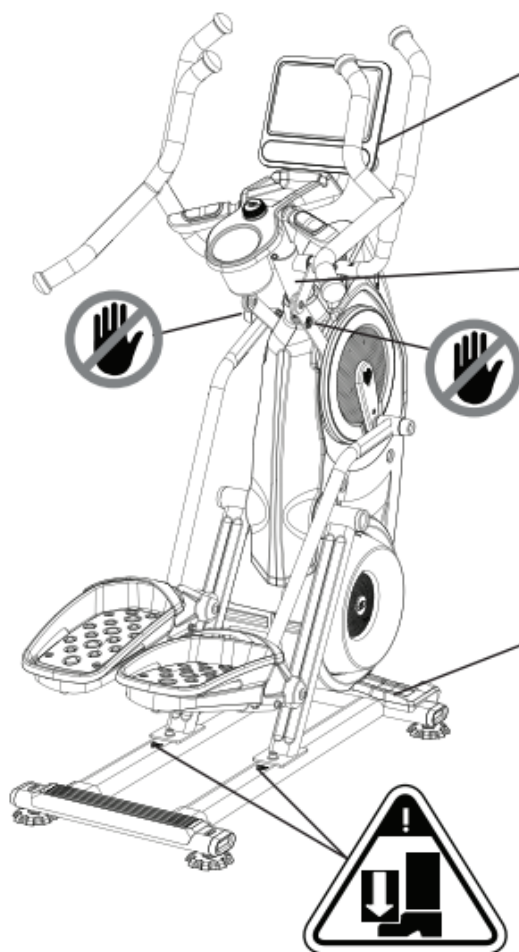
Lees en begrijp alle waarschuwingen op dit apparaat. Als de waarschuwingsetiketten op enig moment losraken, onleesbaar worden of losraken, de etiketten te vervangen. Indien gekocht in VS/Canada, neem dan contact op met de klantenservice voor vervangende labels. Indien gekocht buiten VS/Canada, neem contact op met uw lokale distributeur www.nrgfitness.nl

- Kinderen mogen niet op of in de buurt van deze machine worden losgelaten. Bewegende onderdelen en andere kenmerken van de machine kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet bedoeld voor gebruik door personen onder de 14 jaar.
- Raadpleeg een arts voordat u een trainingsprogramma of een nieuw gezondheids- en dieetplan start. Stop met trainen als u pijn of benauwdheid voelt in uw borstkas, kortademig wordt, of flauwvalt. Neem contact op met uw arts voordat u het apparaat weer gebruikt.
- Gebruik de berekende of gemeten waarden door de computer van de machine alleen voor referentiedoeleinden. De hartslag die op de console wordt weergegeven is een benadering en moet enkel worden gebruikt als referentie.
- Controleer deze machine voor elk gebruik op losse onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het apparaat niet als het in deze toestand wordt aangetroffen. Controleer de pedalen en de zwenkelarmen dicht bij elkaar. Indien gekocht in VS/Canada, neem dan contact op met de klantenservice voor reparatie-informatie. Indien gekocht buiten VS/Canada, neem dan contact op met uw plaatselijke distributeur voor reparatie-informatie.
- Maximaal gewicht voor de gebruiker: 136 kg (300 lbs.). Niet gebruiken als u dit gewicht overschrijdt.
- Deze machine is alleen voor thuisgebruik. Plaats of gebruik het apparaat niet in een commerciële of institutionele omgeving. Dit geldt ook voor sportscholen, bedrijven, werkplekken, clubs, fitnesscentra en elke openbare of particuliere entiteit die een machine heeft voor gebruik door haar leden, klanten, werknemers of aangeslotenen.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Deze machine bevat bewegende delen. Steek geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen van de oefening.
- Zet deze machine op en bedien ze op een stevige, vlakke, horizontale ondergrond.
- Maak de pedalen stabiel voordat u erop stapt. Wees voorzichtig bij het in- en uitstappen van de machine.
- Bedien deze machine niet buitenshuis of op vochtige of natte plaatsen.
- Houd minstens 60 cm aan elke kant van de machine vrij. Dit is de aanbevolen veilige afstand voor toegang en doorgang rond en noodontkoppelingen van de machine.
- Houd derden uit deze ruimte wanneer de machine in gebruik is.
- Overbelast uzelf niet tijdens het oefenen. Bedien het apparaat op de manier die in deze handleiding wordt beschreven.
- Voer alle reguliere en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruiksaanwijzing worden aanbevolen.
- Houd de pedalen en de handgrepen schoon en droog.
- Oefening op dit apparaat vereist coördinatie en evenwicht. Zorg ervoor dat u anticipeert op veranderingen in de snelheid en het weerstandsniveau tijdens het gebruik van de

machine, trainingen, en wees attent om verlies van evenwicht en mogelijk letsel te voorkomen.

- Deze machine kan de pedalen of het bovenstuur niet onafhankelijk van de weerstandsventilator stoppen. Verminder het tempo om de Weerstandsventilator te vertragen, breng het bovenstuur en de pedalen tot stilstand. Demonteer de machine niet voordat de pedalen en het bovenstuur volledig tot stilstand zijn gekomen.
- Laat de machine niet vallen en steek geen voorwerpen in een opening van de machine.
- Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing door en begrijp deze. Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met functionele beperkingen en beperkingen, verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale mogelijkheden, of gebrek aan ervaring en kennis.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of een gebrek aan kennis, tenzij zij beschikken over toezicht of instructie heeft gekregen over het gebruik van het apparaat door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Houd kinderen onder de 14 jaar weg van deze machine.
- Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.

Veiligheidsetiketten en serienummer



Serienummer

- Letsel of overlijden is mogelijk als er geen voorzichtigheid wordt betracht bij het gebruik ervan.
- Houd kinderen en huisdieren weg.
- Lees en volg alle waarschuwingen op deze machine.
- Raadpleeg de gebruikershandleiding voor aanvullende waarschuwingen en veiligheid.
- De weergegeven hartslag is een benadering en moet enkel als referentie worden gebruikt.
- Niet bedoeld voor gebruik door personen onder de 14 jaar.
- Het maximale gebruikersgewicht voor deze machine is 136 kg.
- Deze machine is alleen voor thuisgebruik.
- Raadpleeg een arts voordat u een oefenapparaat gebruikt.

Productspecificatie Label en Serienummer Label

(onder de rechter stabilisatormantel)

FCC-naleving



Veranderingen of aanpassingen aan dit apparaat die niet zijn goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving, kunnen leiden tot het ongeldig worden van de bevoegdheid om de apparatuur te bedienen.

De machine en de stroomvoorziening voldoen aan deel 15 van de FCC-regels. De werking is onderworpen aan de volgende twee voorwaarden: (1) Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit apparaat moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken.

Opmerking: Dit apparaat en deze voeding zijn getest en in overeenstemming bevonden met de limieten voor een digitaal apparaat van klasse A, overeenkomstig Deel 15 van de FCC-regels. Deze limieten zijn bedoeld om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie in een residentiële installatie. Deze apparatuur genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitstralen en kan, indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de instructies schadelijke interferentie veroorzaken voor de radiocommunicatie.

Er is echter geen garantie dat er geen storing zal optreden in een bepaalde installatie. Als deze apparatuur schadelijke interferentie voor de radio veroorzaakt of televisieontvangst, die kan worden bepaald door de apparatuur uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangemoedigd om te proberen de storing te corrigeren door een of meer van de volgende maatregelen:

- Heroriënteer of verplaats de ontvangstantenne.
- Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Sluit de apparatuur aan op een ander circuit dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de dealer of een ervaren radio-/tv-technicus voor hulp.

Specificaties / Voor de montage

Maximaal gebruikersgewicht: 136 kg

Totale oppervlakte (voetafdruk) van de apparatuur:
9648,8 cm²

Maximale pedaalhoogte: 48,5 cm

Gewicht van de machine: 70,3 kg

Vermogensvereisten:

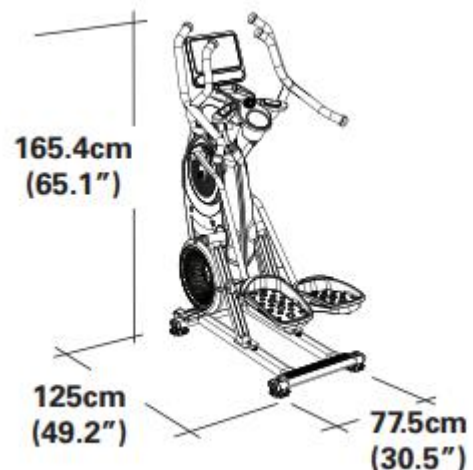
(AC-adapter)

Ingangsspanning: 100-240V AC, 50-60Hz, 1.5A

Uitgangsspanning: 12V DC, 3A

Hartslagband: 1 Lithium Polymeer batterij (niet vervangbaar)

Console: 1 Lithium-ionenbatterij (niet vervangbaar)



Gooi dit product NIET weg als afval. Dit product moet worden gerecycled. Voor juiste verwijdering van dit product, gelieve de voorgeschreven methoden te volgen op een erkend afvalcentrum.

Voor de montage

Selecteer het gebied waar u uw machine gaat opstellen en bedienen. Voor een veilige werking moet de locatie op een harde, vlakke ondergrond liggen. Laat een trainingsoppervlak van minimaal

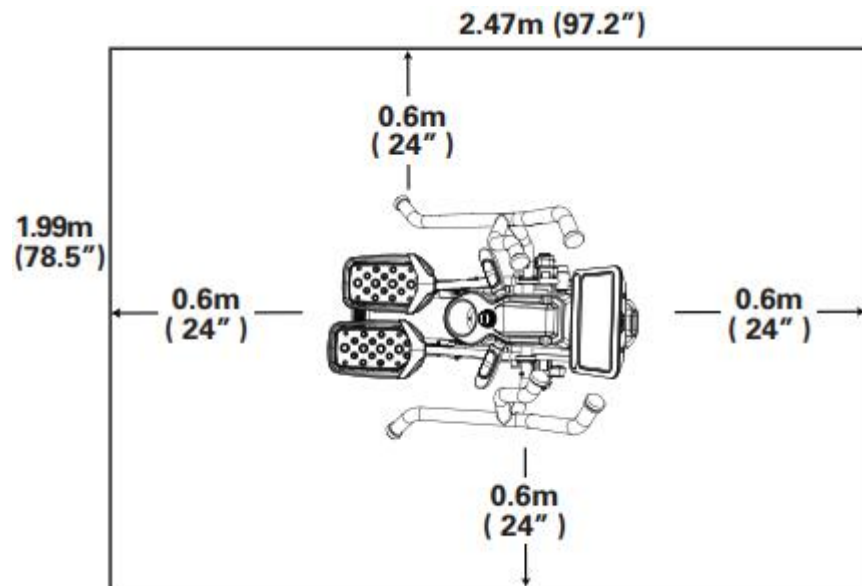
199,4cm x 246,9cm

Zorg ervoor dat de trainingsruimte die u gebruikt voldoende hoogtemarge heeft, rekening houdend met de hoogte van de gebruiker en de maximale pedaalhoogte van de fitness machine.

Tips voor de basismontage

Volg deze basispunten wanneer u uw machine monteert:

- Lees en begrijp de "Belangrijke veiligheidsinstructies" voor de montage.
- Verzamel alle stukken die nodig zijn voor elke montage stap.
- Draai de bouten en moeren met behulp van de aanbevolen sleutels naar rechts (met de klok mee) om aan te draaien, en links (tegen de wijzers van de klok in) om los te maken, tenzij anders geïnstrueerd.
- Bij het bevestigen van 2 stuks, licht optillen en door de boutgaten kijken om de bout door de gaten te helpen steken.
- Voor de montage zijn 2 personen nodig.



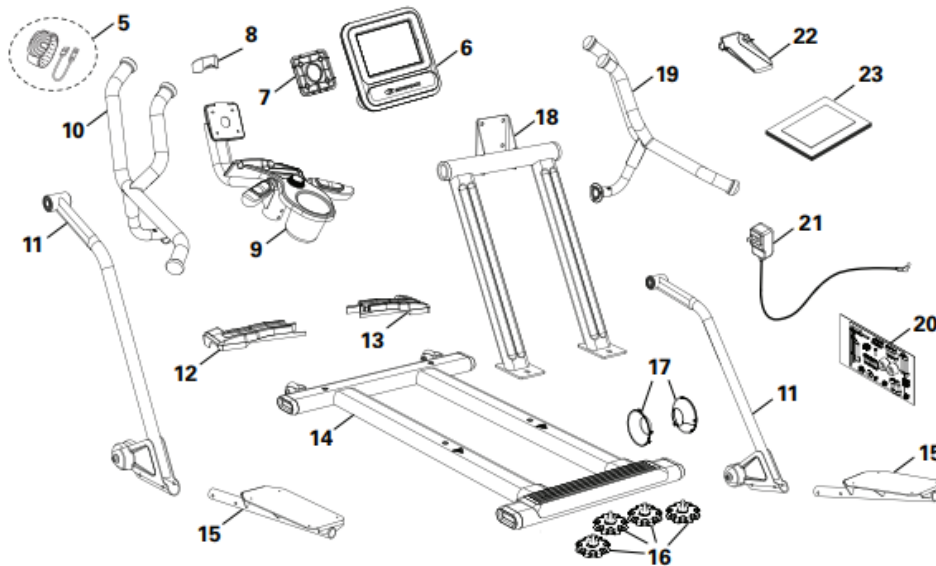
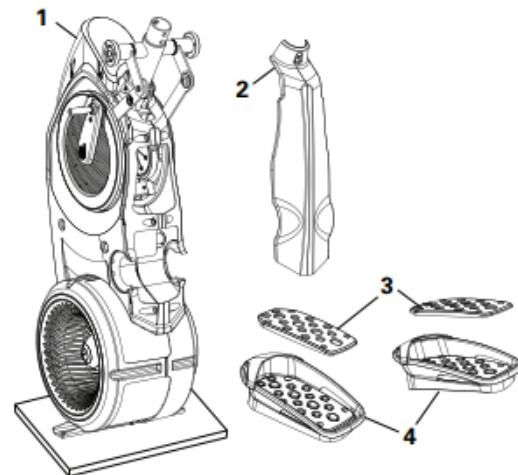
Machine Mat

De Bowflex™ Max Trainer™ Machinemat is een optionele accessoire die helpt om uw trainingsgebied vrij te houden en een laagje bescherming voor uw vloer te bieden. De rubberen mat zorgt voor een antislip, rubberen oppervlak dat de statische ontlading beperkt en de kans op weergavefouten vermindert. Leg uw Bowflex™ Max Trainer™ Machinemat indien mogelijk in het door u gekozen trainingsveld voordat u met de montage begint.

Om de optionele machinemat te bestellen, neemt u contact op met de klantenservice via www.nrgfitness.nl

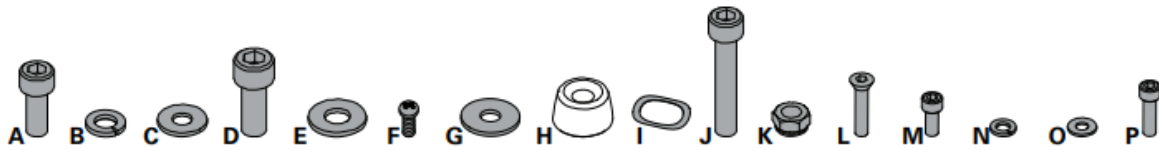
Onderdelen

Item	Qty	Description
1	1	Frame
2	1	Shroud, Rear
3	2	Foot Pad Insert
4	2	Foot Pad



A decal has been applied to all right ("R") and left ("L") parts to assist with assembly.

Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
5	1	Bluetooth® Heart Rate Armband	15	2	Pedal
6	1	Console Assembly	16	4	Leveler
7	1	Console Rear Cover	17	2	Cap
8	1	Static Handlebar Cap	18	1	Rail Assembly
9	1	Static Handlebar Assembly	19	1	Dynamic Handlebar, Right
10	1	Dynamic Handlebar, Left	20	1	Hardware Card
11	2	Leg	21	1	AC Adapter
12	1	Stabilizer Shroud, Left	22	1	Tray Insert
13	1	Stabilizer Shroud, Right	23	1	Manual Kit
14	1	Stabilizer Assembly			



Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
A	6	Socket Head Hex Screw, M8x1.25x20 Black	I	2	Wave Washer, 17.2x22
B	6	Lock Washer, M8x14.8 Black	J	4	Socket Head Hex Screw, M8x1.25x55 Black
C	12	Washer, Flat M8x18 Black	K	4	Lock Nut, M8 Black
D	4	Socket Head Hex Screw, M10x1.5x25 Black	L	8	Flat Socket Head Hex Screw, M6x1.0x30 Black
E	4	Washer, Flat M10x23 Black	M	4	Socket Head Hex Screw, M6x1.0x14 CL10.9 Black
F	1	Pan Phillips Screw, M5x0.8x20 Black	N	10	Lock Washer, M6x14.8 Black
G	2	Washer, Flat M8x24 Black	O	4	Washer, Flat M6x13 Black
H	2	Cap	P	6	Socket Head Hex Screw, M6x1.0x20 CL12.9 Black


Opmerking: Bepaalde onderdelen van de hardware zijn als reserveonderdelen op de hardwarekaart geleverd. Houd er rekening mee dat er nog materiaal over kan zijn na de juiste montage van uw machine.

Hulpstukken inbegrepen

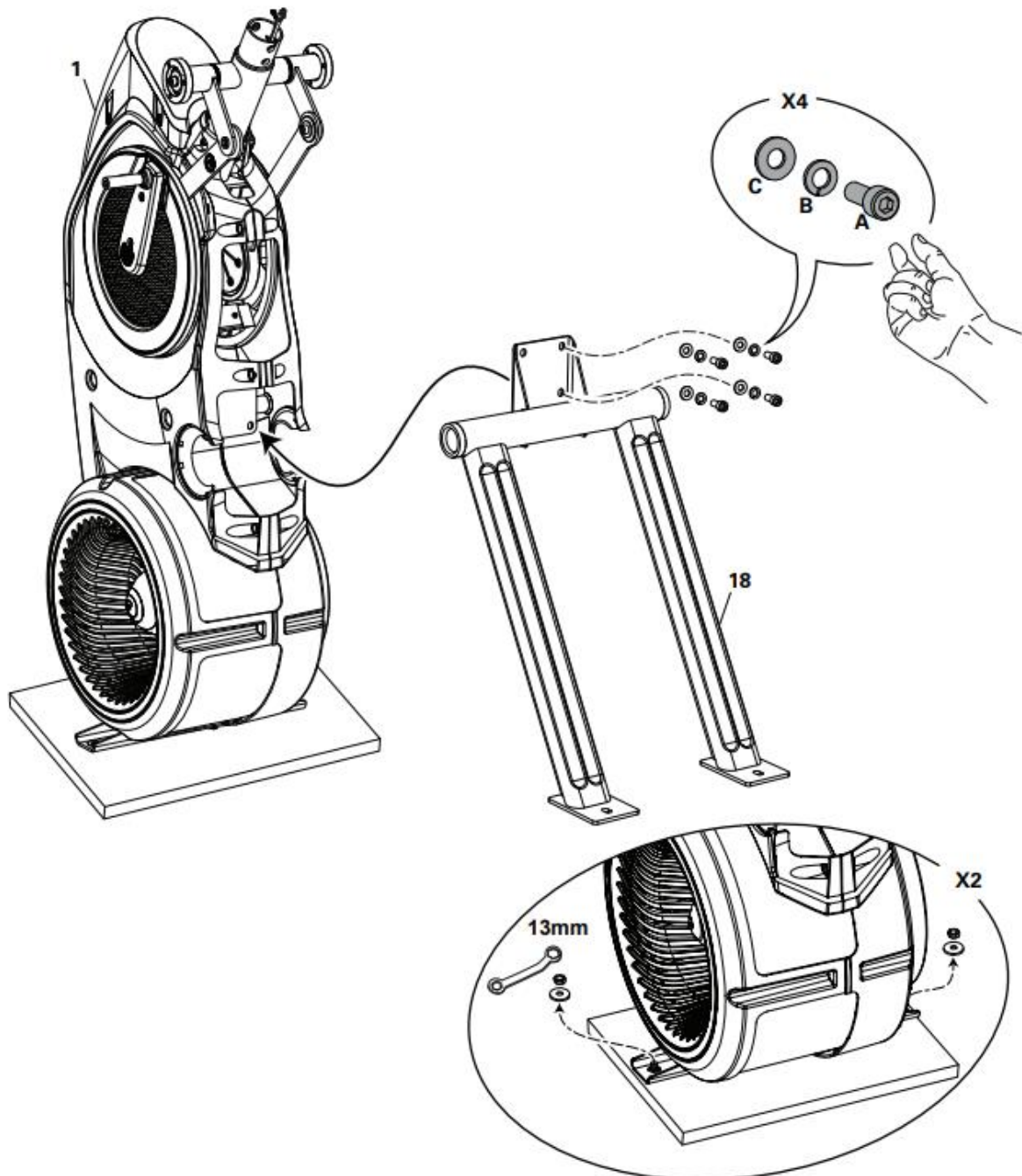


Montage

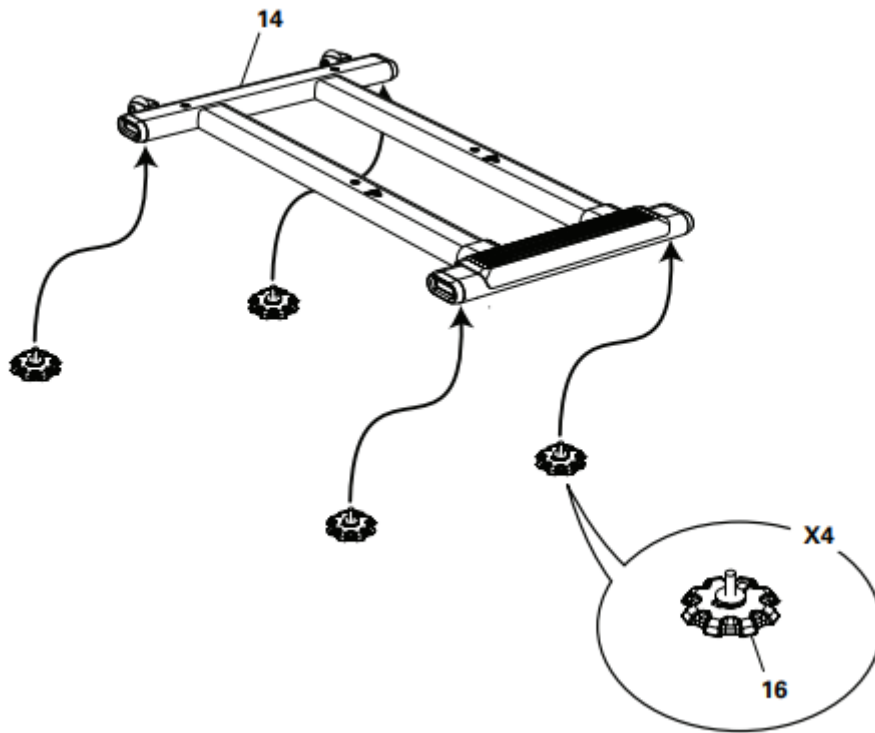
1. Bevestig de montage aan het frame en maak het frame vervolgens los van de verzendplaat.

 Sommige onderdelen van de machine kunnen zwaar of onhandig zijn. Gebruik een tweede persoon bij het uitvoeren van de montagestappen bij deze delen. Doe geen stappen die gepaard gaan met zwaar tillen of onhandige bewegingen in uw eentje.

OPMERKING: Draai met de hand vast.



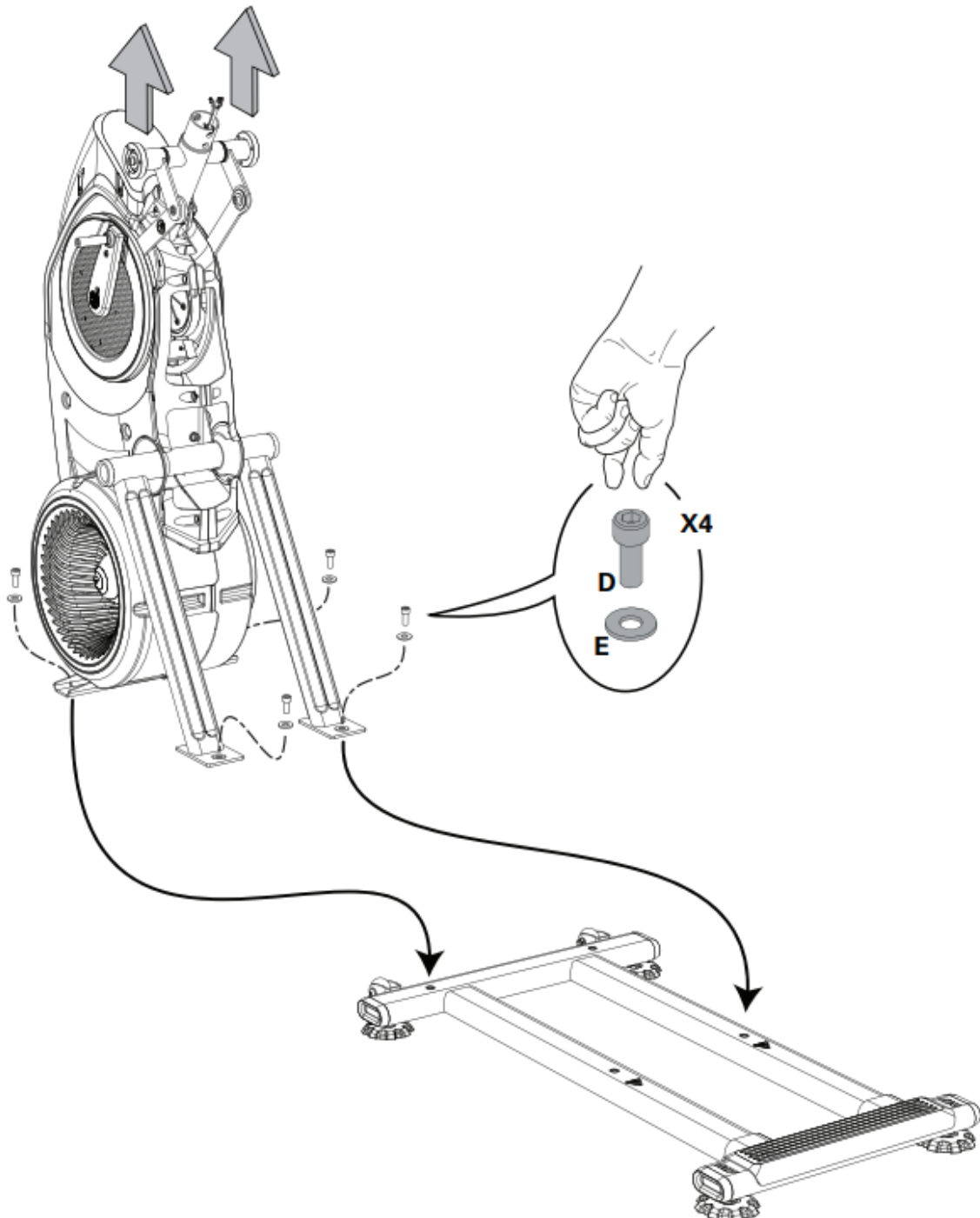
2. Bevestig de niveauregelaars aan de stabilisatorconstructie



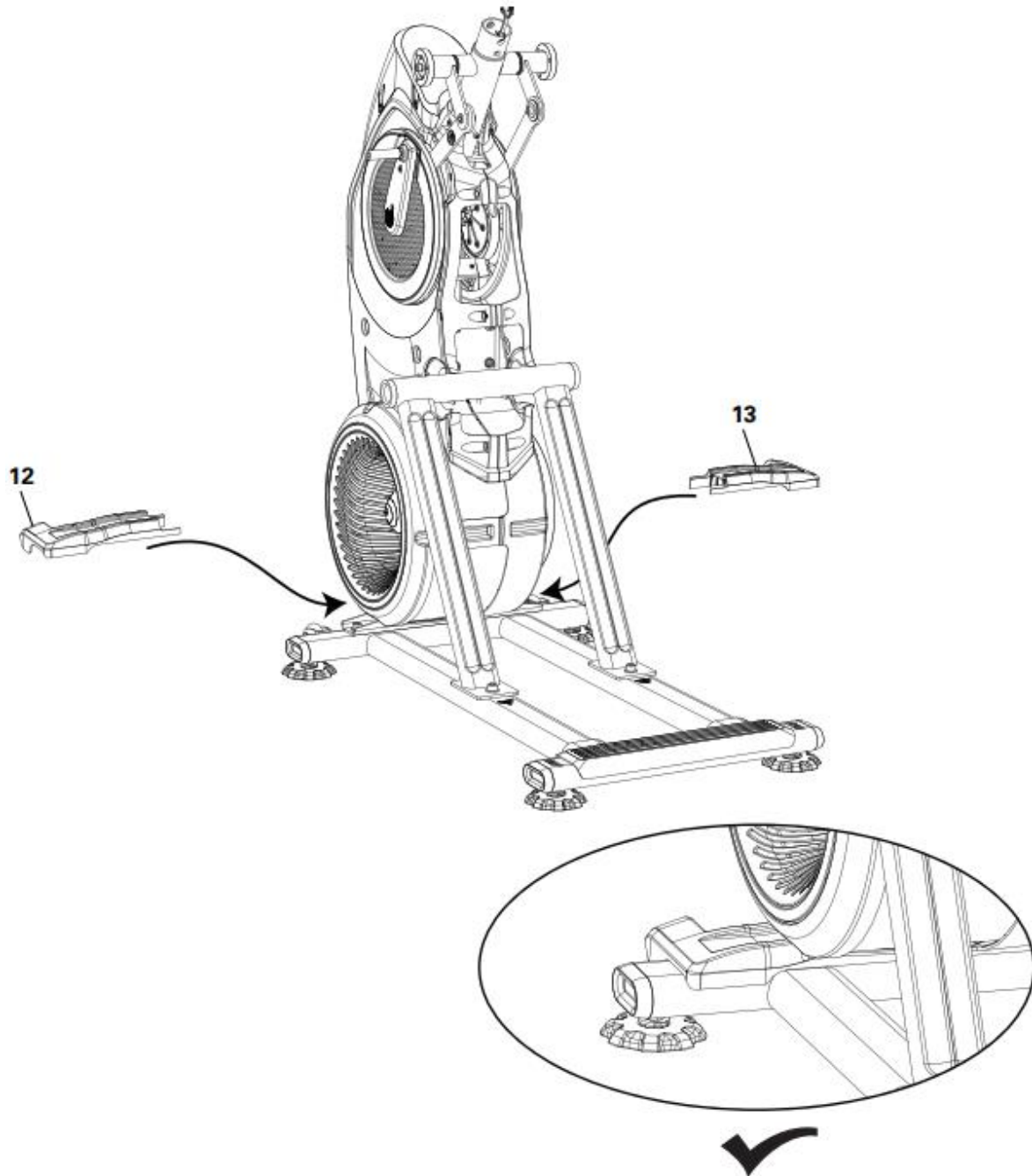
3. Haal het frame voorzichtig van de verzendplaat en bevestig het aan de stabilisatorconstructie.

! Sommige onderdelen van de machine kunnen zwaar of onhandig zijn. Gebruik een tweede persoon bij het uitvoeren van de montageschappen. Doe geen stappen die gevaar gaan met zwaar tillen of onhandige bewegingen in uw eentje. Til het frame op aan de buitenkant van het draaipunt zoals hieronder aangegeven.

OPMERKING: Als alles met de hand is aangedraaid, moet u ALLES uit de vorige stappen volledig vastdraaien.

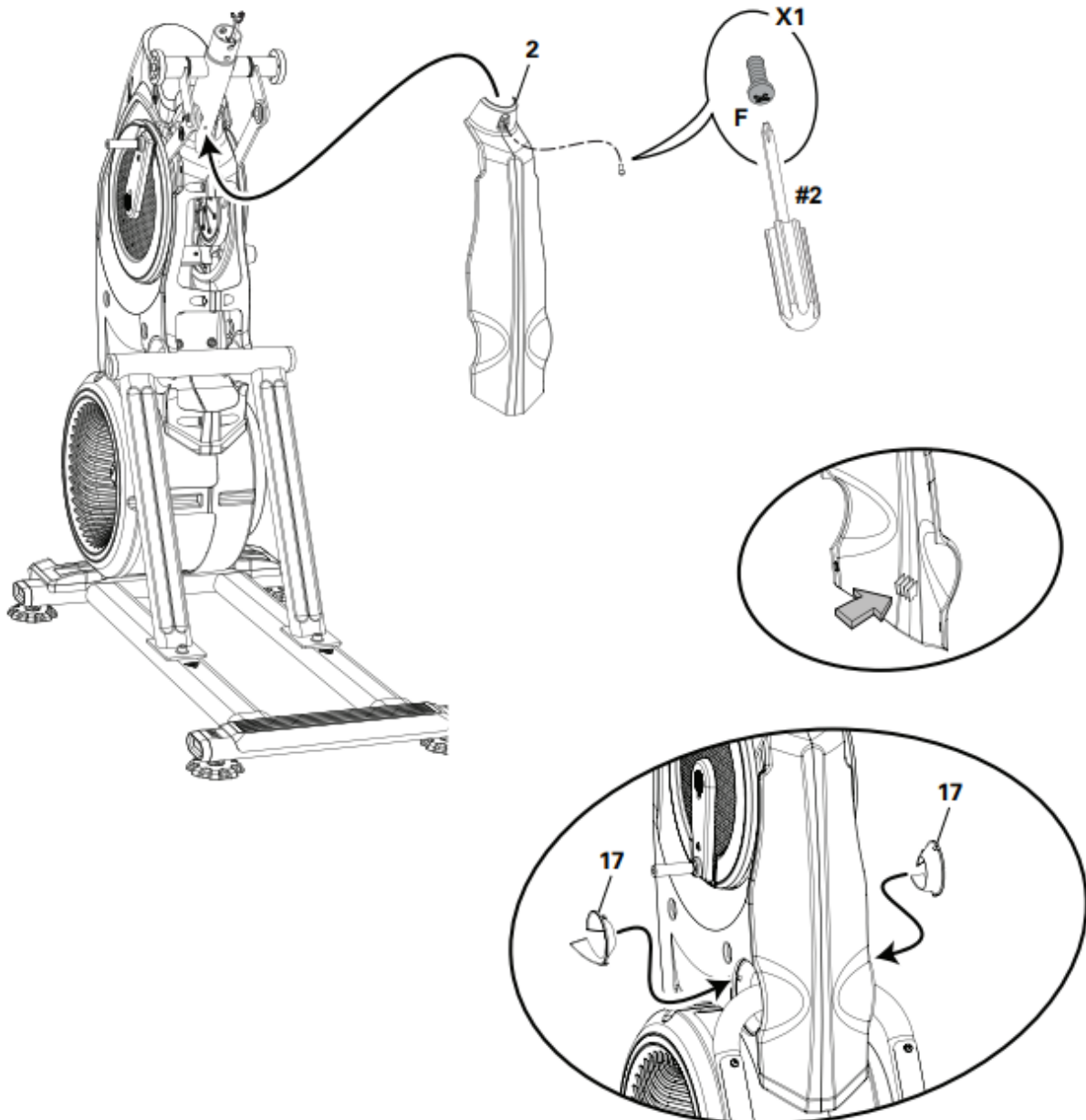


4. Bevestig de stabilisator-kappen aan de framemontage.




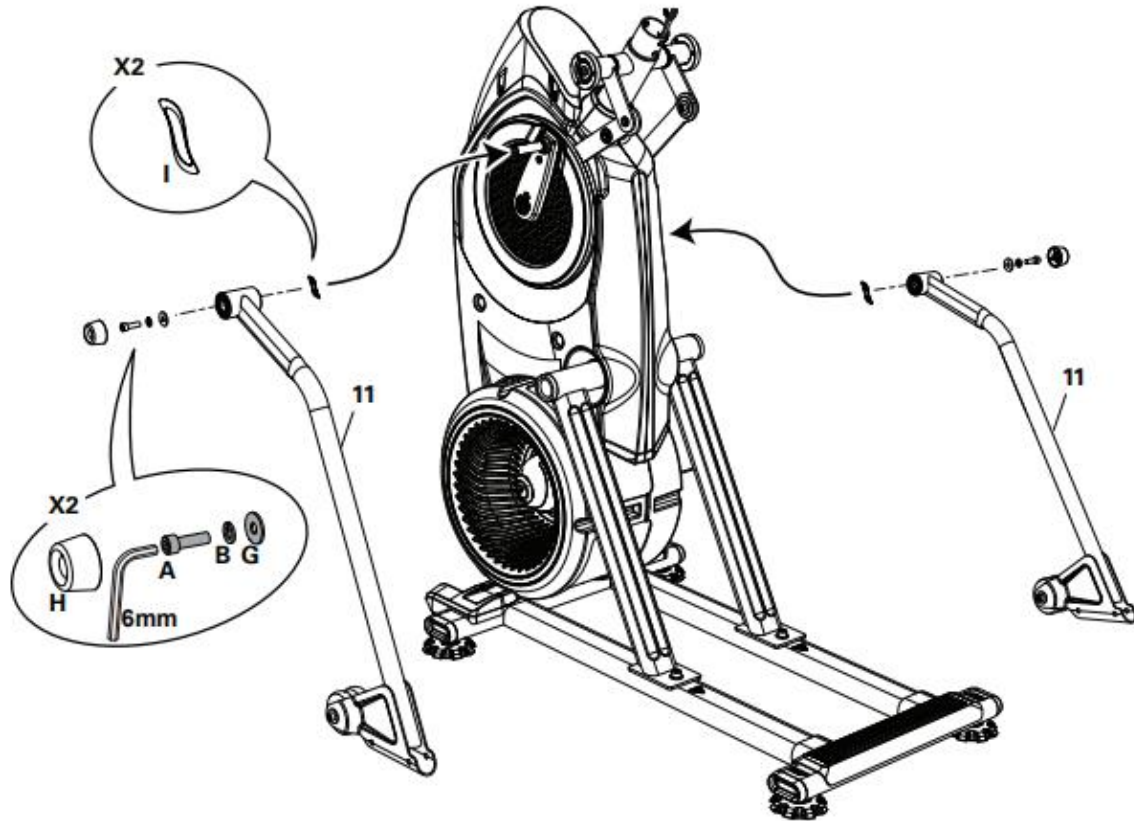
5. Bevestig de achterste beschermkap en de afdekkappen aan de framemontage.

OPMERKING: Plaats de binnenhaak van de achterkap op de frameconstructie en draai deze vervolgens omhoog.



6. Poten aan het frame bevestigen

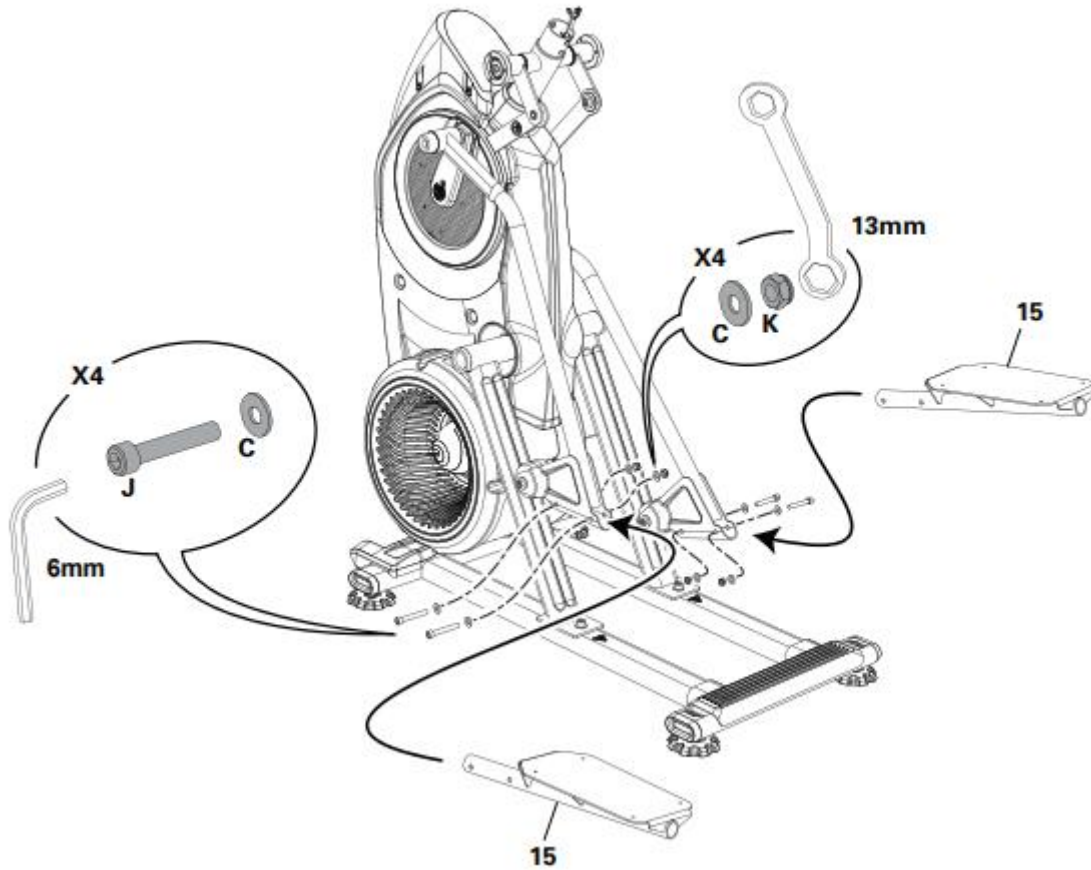
 Wees ervan bewust dat de benen verbonden zijn en wanneer een van deze onderdelen beweegt, doet de andere zijde dat ook.



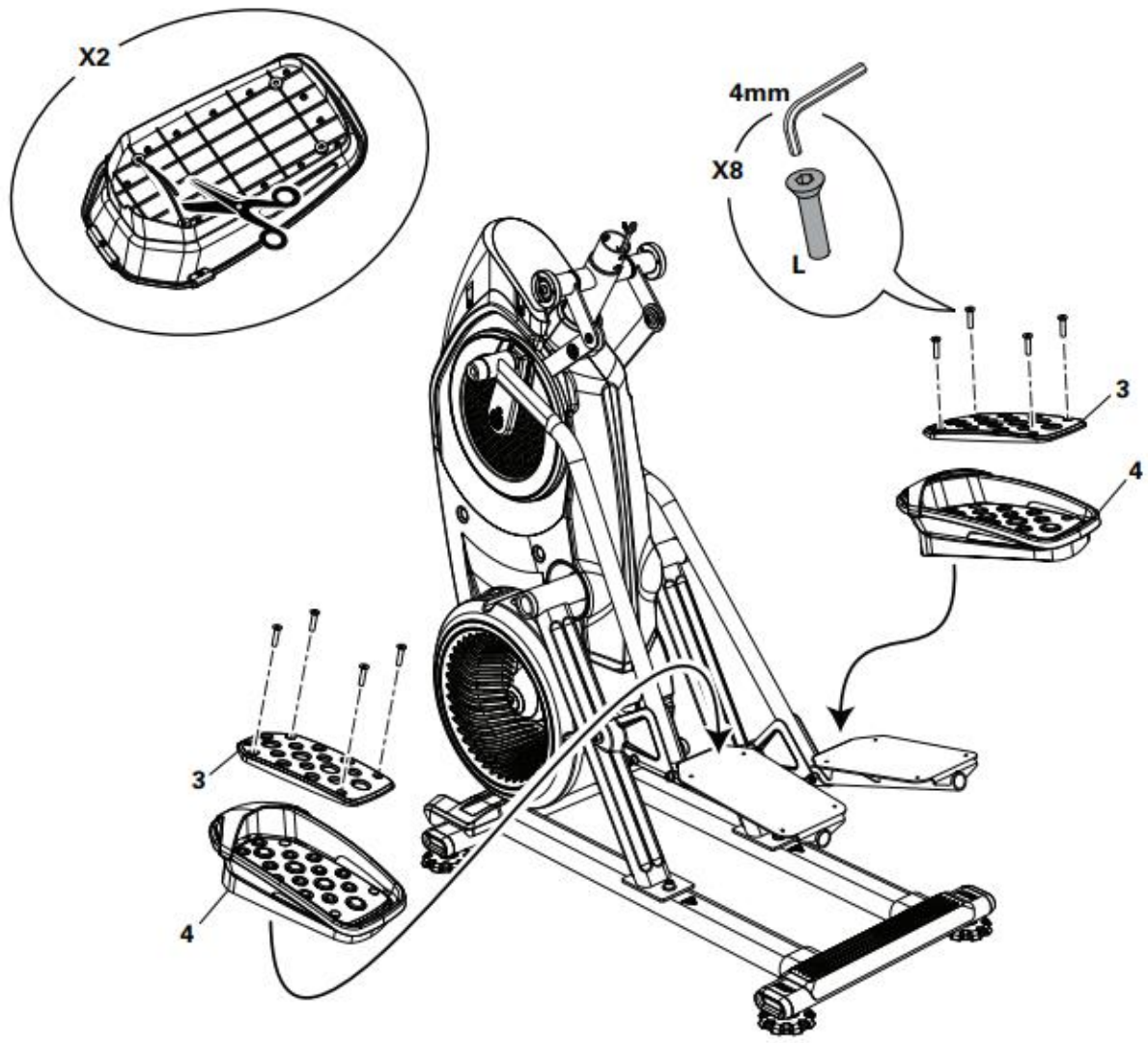
7. Pedalen aan het frame bevestigen



Om mogelijk ernstig letsel te voorkomen, moet u bij het inbrengen van de buisuiteinden in de Beenmontages voorzichtig zijn, vermijdt dat vingers of handen gevangen of geknepen worden.

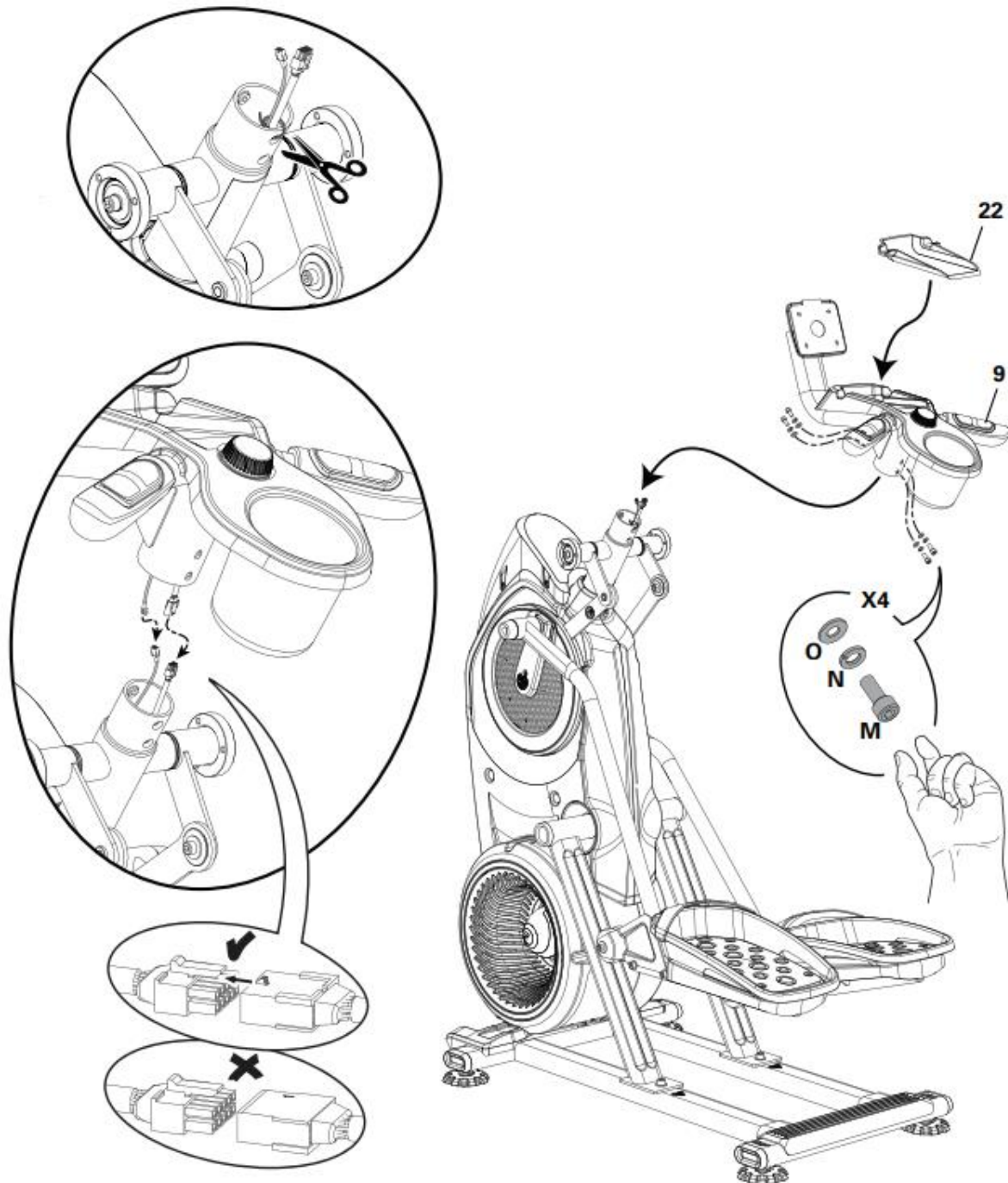


8. Bevestig de voetplaten en voetmatten aan de pedalen.



9. Knip de verzendingsbundel die de kabels vastzet, sluit de kabels aan en bevestig het statische stuur en lade-inzetstuk

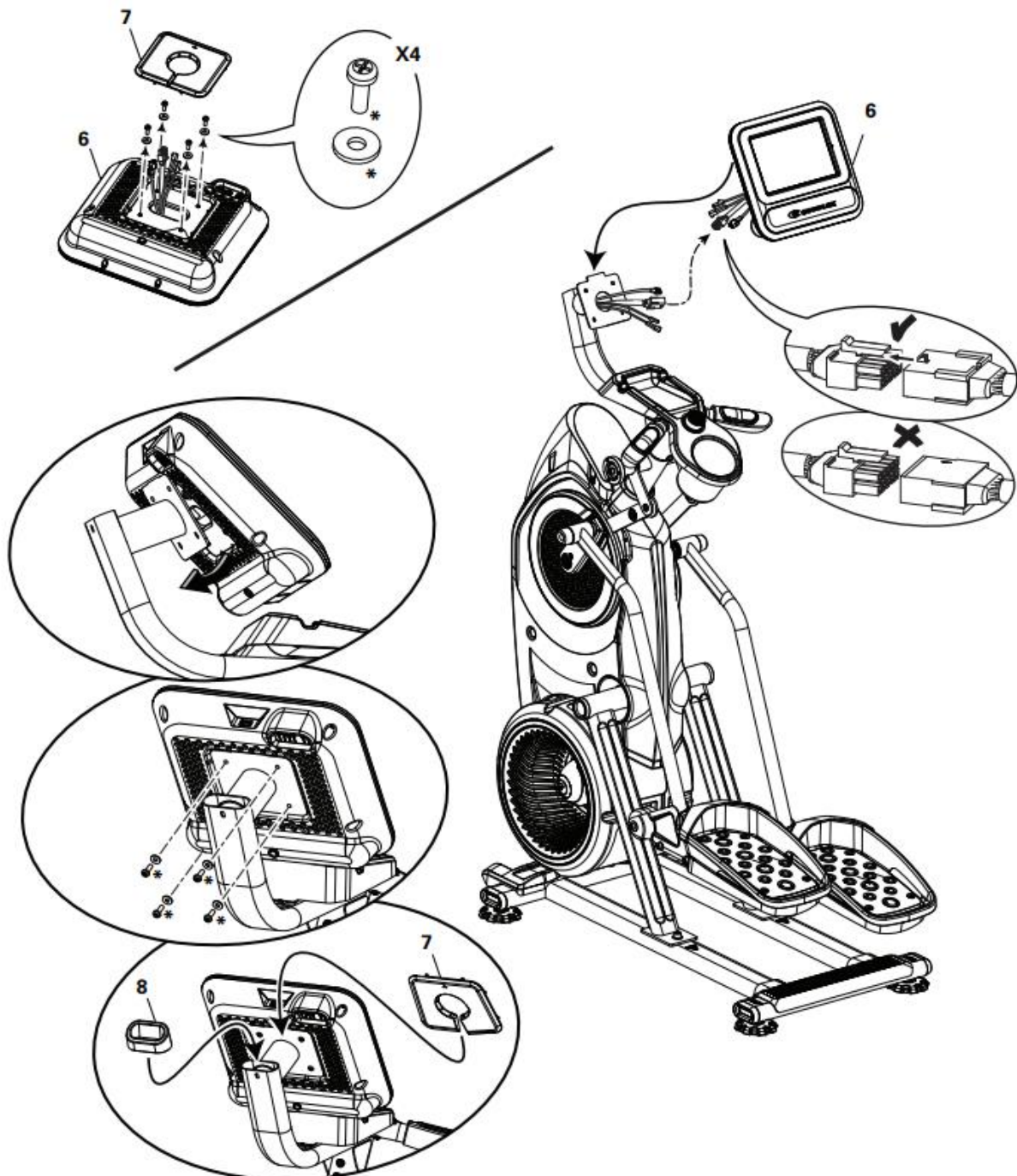
OPMERKING: Laat de kabels niet in de framemontage vallen. Knip of krimp de Consolekabels niet door. Zorg ervoor dat de kabelconnectoren volledig zijn aangesloten. Als alle hardware met de hand is aangedraaid, draait u de hardware volledig vast met de 5 mm zeskantsleutel.




10. Verwijder de achterste consoleafdekking en de hardware uit de consolehouder.

Sluit de kabels aan en plaats de console op het statisch stuur. Met het overschot van de kabels in het statische stuur geduwd, draait u de console naar beneden en bevestigt u deze aan het statische stuur.

LET OP: De kabels niet knippen of krimpen. Elke kabelconnector (3-pins, 4-pins, 5-pins en 12-pins) heeft een overeenkomstige eindconnector met diezelfde openingen. Zorg ervoor dat u de kabelaansluitingen volledig aansluit. * Hardware wordt niet geleverd op de hardwarekaart.



11. Bevestig het bovenstuur aan het frame.

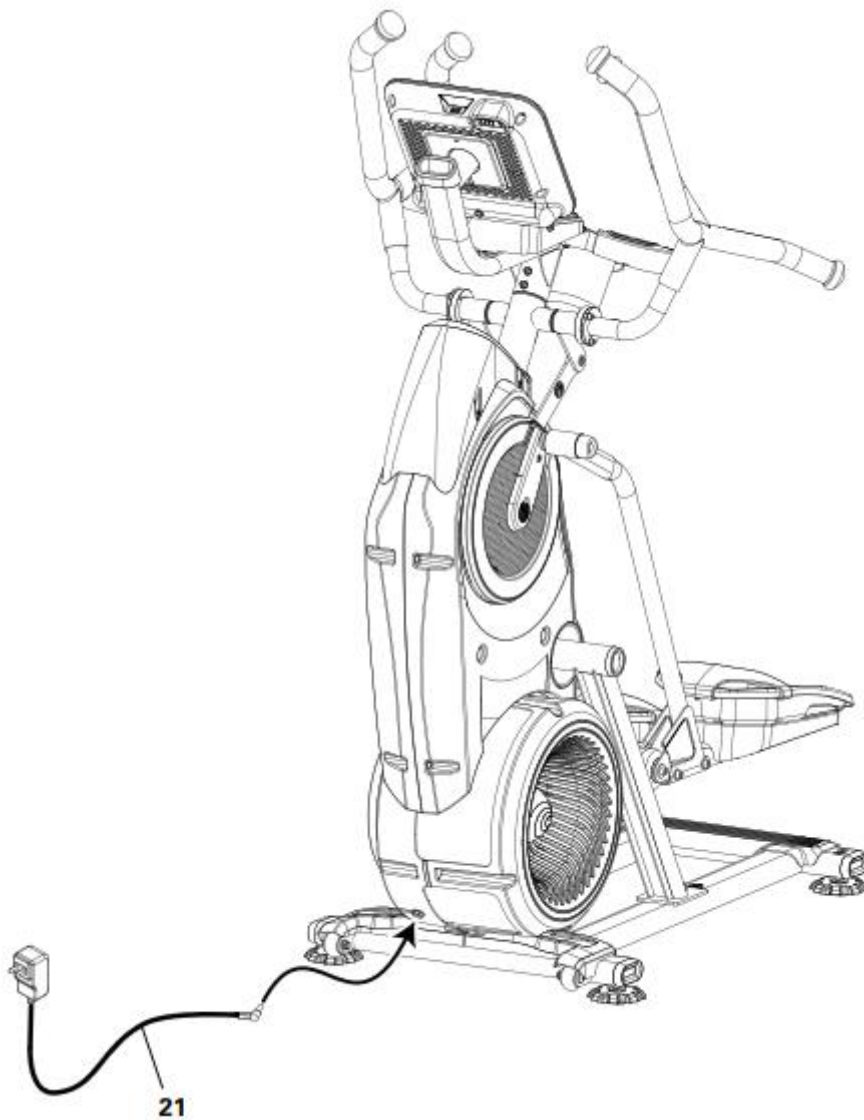
 Houd er rekening mee dat de pedalen en het bovenstuur met elkaar verbonden zijn en dat wanneer een van deze onderdelen beweegt, het andere onderdeel dat ook doet. Sommige onderdelen van de machine kunnen zwaar of onhandig zijn. Gebruik een tweede persoon bij de montage van deze onderdelen. Doe geen stappen die gevaar gaan met zwaar tillen of onhandige bewegingen in uw eentje.

OPMERKING: Zorg ervoor dat u de bovenste handgrepen zo bevestigt dat ze binnen het werkbereik van de gebruiker liggen. Zorg ervoor dat u de hardware volledig vastdraait.



12. Sluit de AC-adapter aan op de framemontage

OPMERKING: Zorg ervoor dat u de juiste AC-adapterstekker voor uw regio gebruikt.



13. Stel uw machine in

a. Als de machine is aangesloten op een functionerend stopcontact, start de machine op en gaat de rode status-LED branden. Als de machine niet direct opstart, kan het zijn dat de Console moet worden opgeladen. Het duurt ongeveer 60 minuten om de machine op te laden. Dit is genoeg om het te activeren.

Opmerking: De Console kan in slaap vallen als hij na het opladen geen invoer ontvangt. Raak het scherm van de console aan om de machine wakker te maken.

b. Wanneer het apparaat is opgeladen, wordt het scherm Welkom - Verbinden met Wifi geactiveerd en weergegeven. Raak Connect aan.

Opmerking: Een Wifi-verbinding is vereist om uw Bowflex™ Max Total™ machine te gebruiken. Als u geen Wifi-verbinding beschikbaar heeft, neem contact op met uw Bowflex™ Max Trainer™ vertegenwoordiger of uw lokale distributeur onmiddellijk voor verdere assistentie. www.nrgfitness.nl

c. De Console toont de lijst met beschikbare Wifi-verbindingen. Tik op de gewenste Wifi-verbinding, en voer het wachtwoord in. Druk op Maak verbinding.

d. De Console zal de Wifi-verbinding testen en aansluiten. Als de console een update-beschikbaar scherm weergeeft, tikt u op de knop Akkoord. De Console zal de software updaten.

e. Met een Wifi-verbinding tot stand gebracht, tik op Terug.

f. De Console opent de Bowflex™ JRNY™ App. Tik op Beginnen.

g. De Console geeft het optiescherm weer. Klik op de Log In optie. Volg de aanwijzingen om uw nieuwe fitness machine te registreren. Wanneer de registratie is voltooid, is uw fitnessmachine nu klaar voor gebruik.

h. De Console geeft het tabblad Home weer. Het tabblad Home moedigt u aan om uw fitness-evaluatietraining uit te voeren om een aangepaste training*, of om een Max 14 Interval workout te doen.



14. Eindinspectie

Inspecteer uw machine om er zeker van te zijn dat alle hardware goed vastzit en dat de onderdelen goed zijn gemonteerd.

Opmerking: Verwijder eventuele beschermkappen van het oppervlak van de console. Verwijder de plastic krasbeschermstrips van de Rails.

Noteer het serienummer in het daarvoor bestemde veld aan de voorzijde van deze handleiding.

Gebruik de machine niet voordat deze volledig is gemonteerd en gecontroleerd op correcte werking in overeenstemming met de voorschriften van de handleiding van de eigenaar.

Aanpassingen

Het verplaatsen van de machine

De machine kan door één of meer personen worden verplaatst, afhankelijk van hun fysieke mogelijkheden en capaciteiten. Zorg ervoor dat u en anderen fysiek in staat om de machine veilig te verplaatsen.

1. Pak de hoofdstang van het statisch stuur vast om de machine voorzichtig te kantelen.

machine naar u toe op de transportrollen. Zorg ervoor dat u de

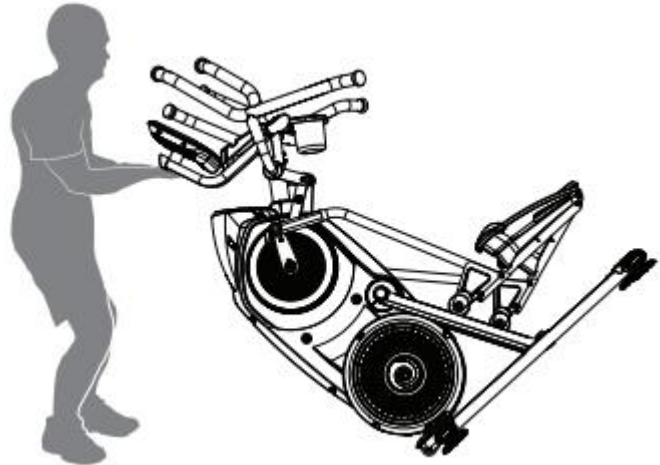
Consoleweergave.

Let op het stuur en het gewicht van de machine voordat u de machine gaat gebruiken. Het kantelen van de machine.

2. De machine in positie brengen.

3. Laat de machine voorzichtig zakken.

OPMERKING: Wees voorzichtig bij het verplaatsen van de machine. Alle abrupte bewegingen kunnen de werking van de computer beïnvloeden.



Afvlakken van de machine

De machine moet worden geëgaliseerd als uw werkgebied ongelijk is of als de railmontage een beetje van de vloer afstaat. Om aan te passen:

1. Plaats de machine in uw trainingsruimte.

2. Draai de borgmoeren los en stel de waterpasstellers in tot ze gelijkmatig in balans zijn en in contact met de vloer staan.

⚠ Stel de waterpasstellers niet op een zodanige hoogte in dat ze loskomen of losgeschroefd worden van de machine. U kunt een letsel oplopen of de machine beschadigen.

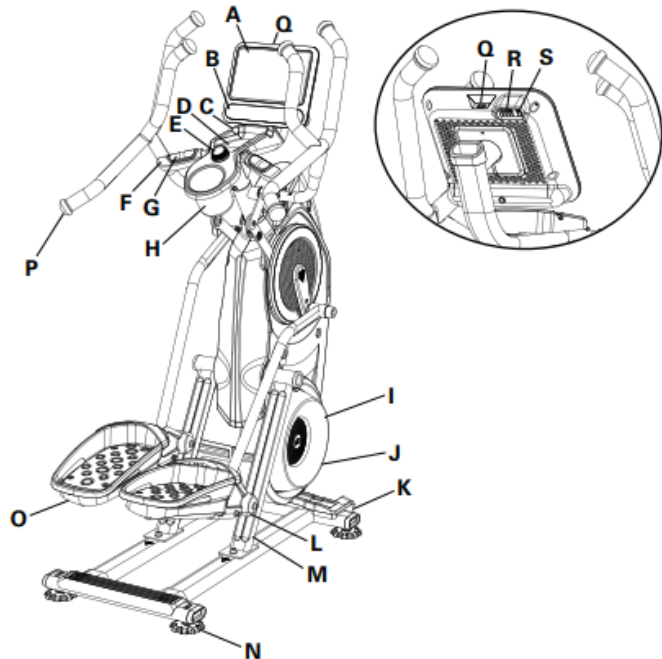
3. Draai de borgmoeren vast.

⚠ Zorg ervoor dat het apparaat vlak en stabiel is voordat u gaat trainen.



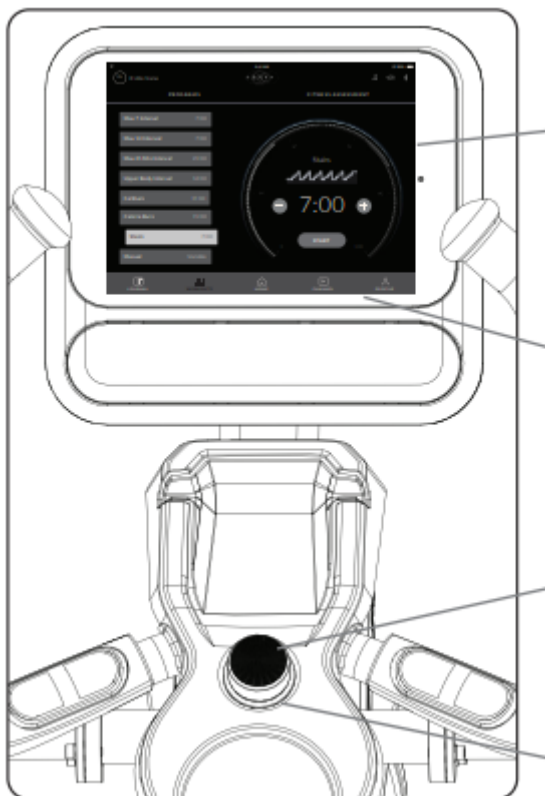
Kenmerken

A	Console
B	Speakers
C	Media / Entertainment Notch
D	Tray
E	Resistance Level Knob
F	Static Handlebars
G	Contact Heart Rate (CHR) Sensors
H	Water Bottle Holder
I	Resistance Fan
J	Power Connector
K	Transport Roller
L	Roller
M	Rail Assembly
N	Leveler
O	Pedal
P	Dynamic Handlebars
Q	USB Port
R	General Volume buttons
S	On/Off button
T	Bluetooth® Connectivity (not shown)



⚠ WARNING

Gebruik de door de computer van de machine berekende of gemeten waarden alleen voor referentiedoeleinden. De hartslag die wordt weergegeven is een benadering en dient alleen als referentie te worden gebruikt. Overdreven lichaamsbeweging kan leiden tot ernstig letsel of dood. Als je je flauw voelt, stop dan onmiddellijk met oefenen.



Console-Display

Status LED

Weerstandsniveau
knop

Status LED Ring

Console-eigenschappen

De Bowflex™ Max Total™ machine gebruikt de Bowflex™ JRNY™ App als centraal onderdeel van de console. Met op maat gemaakte begeleide trainingen, vriendelijke virtuele coaching en trainingen die zich aan u aanpassen*, is het Bowflex™ Max Total™-apparaat volledig gericht op uw reis naar succes op de lange termijn. Een Wifi-verbinding is nodig om uw Bowflex™ Max Total™ machine te kunnen gebruiken. Als u geen Wifi-verbinding hebt, neem dan onmiddellijk contact op met uw Bowflex™ Max Trainer™-vertegenwoordiger voor verdere assistentie.

Opmerking: Het is mogelijk dat uw Console er niet precies zo uitziet als op de bijgeleverde foto's. Deze afbeeldingen dienen alleen als leidraad voor uw machine.

Consoleweergave

De Console Display laat alles zien om u te helpen bij uw fitness-journey, van virtuele coaching tot videotrainingen onder leiding van een trainer. Het kan zelfs zorgen voor streaming shows** als je aan het trainen bent. Alles kan worden bediend met een simpele aanraking van het scherm. Raak het scherm aan om een keuze te maken, een training te beginnen, of om de Console gewoon wakker te maken.

Status-LED en Status-LED-ring

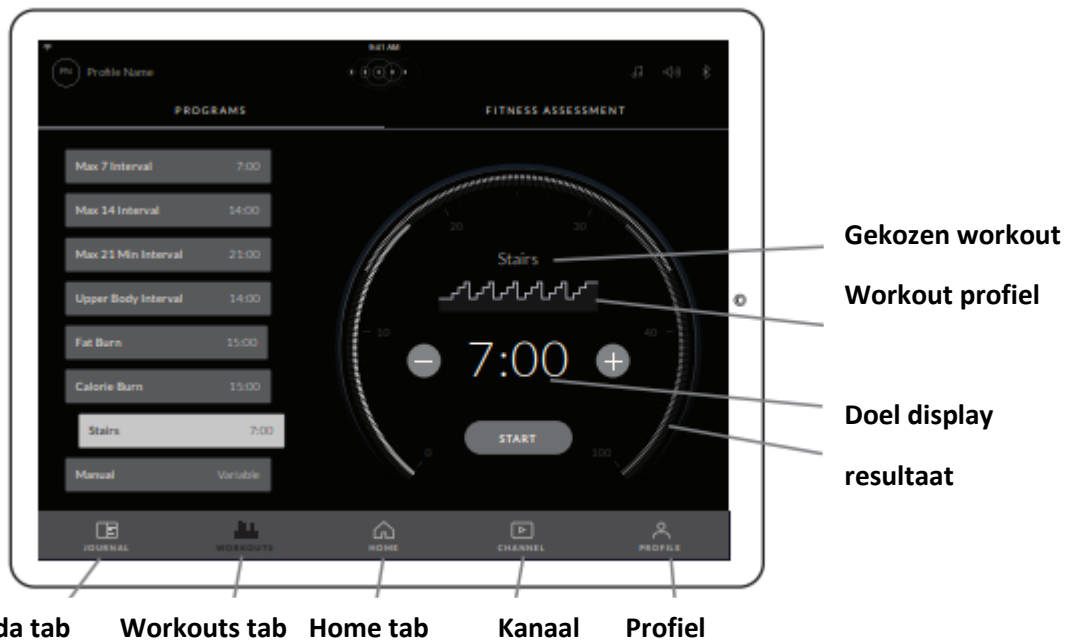
De Status-LED en de Status-LED-Ring geven aan of de Console is geactiveerd en correct is opgesteld/bedrijfsklaar is (LED brandt), of de batterij in eerste instantie juist is opgeladen (LED gaat om de 2 seconden uit), of als de Console een fout vertoont (LED knippert snel). Om de Console te resetten tijdens een fout, schakel de stroomtoevoer naar de machine gedurende 30 seconden uit en sluit deze opnieuw aan.

Opmerking: Bij de eerste keer opstarten of na een lange opslagperiode kan het tot 3 minuten duren voordat de Console is geactiveerd en dan kan het nodig zijn de machine op te laden voor één uur.

Weerstandsniveau knop

Draai aan de knop om het weerstandsniveau aan te passen. Met de klok mee wordt de waarde verhoogd, tegen de klok in wordt de waarde verlaagd.

Consoleweergave van het tabblad WORKOUTS (Resultaat Mode Programma geselecteerd)



Agenda tabblad

Toont de voorbije Trainingen, Totalen en Prestaties voor het geselecteerde Gebruikersprofiel.

* Voor de aangepaste workout, de Bowflex™ radio en de stemcoachfuncties en bepaalde video's is een abonnement op de premium functies van de **Bowflex™ JRNY™ app** vereist. Het Bowflex™ JRNY™-abonnement moet apart worden aangeschaft door de JRNY™-app op uw telefoon of tablet te downloaden en zich te abonneren binnen de gedownloade app.

Tabblad Workouts

Toont de beschikbare trainingsprogramma's op de machine.

HOME tabblad

Het opstartscherm voor het huidige gebruikersprofiel.

KANAAL tabblad

Toont de beschikbare media die via een Wifi-verbinding worden aangeboden.

PROFIEL tabblad

Bekijk en bewerk gebruikers Profiel details.

FITNESS ASSESSMENT Tabblad

Tik op om het programma voor de beoordeling van de conditie te selecteren. De resultaten van deze training zullen worden gebruikt om de aangepaste trainingen* voor elke gebruiker te maken.

Tabblad PROGRAMMA'S

Tik op om een standaardprogramma te selecteren.

Trainingsprofiel display

Het Workout profiel toont het verloop van het programma in het display. Elke kolom in het profiel toont een trainingssegment. Hoe hoger de kolom, hoe hoger de intensiteit van de training.

Tijdens een Target Coaching Program toont het Workout Profiel het doelniveau van het verbrandingsratio. Tijdens een benefit-mode programma toont het trainingsprofiel het doelniveau van het verbrandingspercentage toont het niveau van de weerstand. De Console past het weerstandsniveau aan tijdens de training.

Trainingsprofiel

Het Workout Profiel toont het verloop van het trainingsprogramma. Hoe hoger de segmenten van het trainingsprogramma, hoe intensiever de training.

Doelweergave

Het Doeldisplay toont de totale trainingstijd of de totale calorieën voor een niet-intervaltraining. Tijdens een intervaltraining telt het doeldisplay tot het einde van de training. Dit scherm is leeg tijdens een handmatige training. Wanneer het doel op de tijd is gebaseerd, is het klokpictogram weergegeven. Gebruik de knoppen Aftrekken (-) of Toevoegen (+) om de weergave van het doel te wijzigen.

Display met aanpasbaar workout programma

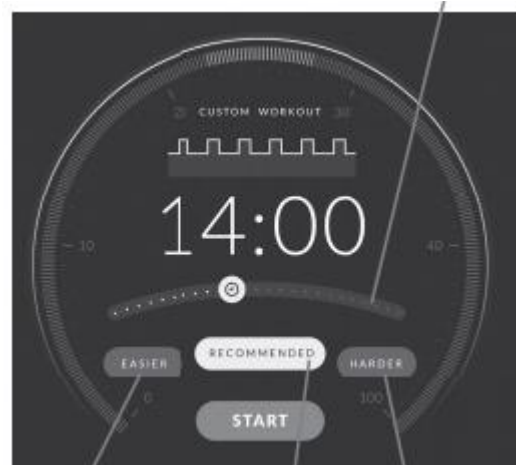
Tijd Slider

De Time Slider wijzigt de totale tijd van een aangepaste training in stappen van 1:00 minuut. Schuif het naar rechts om de tijd te verlengen, en naar links om te verkleinen. Gebaseerd op uw huidig fitheidsniveau, kunnen er beperkingen zijn voor uw maximale trainingstijd.

EASIER- of HARDER-weerstandsniveaunknop

De EASIER- of HARDER-weerstandsniveau-knoppen wijzigen de weerstandsniveaus voor de gehele Aangepaste training.

Tijd Slider



lichte
weerstand

Aanbevolen

zwaardere
weerstand

* De aangepaste workout, Bowflex™ radio, en voice coaching functies en bepaalde video's vereisen een abonnement op de premium functies van de Bowflex™ JRNY™ app. Het Bowflex™ JRNY™-abonnement moet apart worden aangeschaft door de JRNY™-app te downloaden. op uw telefoon of tablet en zich te abonneren op de gedownloade app.

Aanbevolen knop

Met de knop AANBEVELDEN wordt de aangepaste training gereset naar de instellingen die zijn opgegeven op basis van uw fitnessniveau en de huidige routine.

START-knop

Start de geselecteerde Programmatraining, hervat een gepauzeerde training of accepteert een weergegeven waarde voor een optie.

STOP-knop

Beëindigt een gepauzeerde training, of gaat naar de Home Tab.

Weergave van de verbrandingssnelheid

De Burn Rate display toont het niveau van de verbrande calorieën per minuut. Dit percentage is een functie van Intensiteit, dat is het huidige niveau van het toerental (pedaalsnelheid) en weerstandsniveau. Als een van deze waarden stijgt, zal het brandpercentage stijgen.

Verbrandingspercentage Doelbereik

Het Burn Rate Target bereik is gebaseerd op het geselecteerde gebruikers Profiel. Een bereik van Burn Rate segmenten worden geactiveerd tijdens een Intervaltraining. De eerste van de segmenten in het bereik zijn een voorgesteld beginnersniveau, waarbij de hogere segmenten voor een meer geavanceerde fitness gebruiker zijn. De intensiteit van het bereik is gebaseerd op het Workout Profieldisplay.

Opmerking: Voor een meer exacte calorieverbrandingssnelheid en voorgesteld doelbereik, moet u een Fitness-evaluatietraining uitvoeren en het gebruikersprofiel actueel houden.



Het doelbereik is een voorgesteld trainingsniveau en dient alleen te worden gevolgd als je fysieke fitness niveau dit toelaat.

Tijdens een Interval-training zal het SPRINT-bereik de rode segmenten zijn, en het RECOVER-bereik de blauwe segmenten.

Maximale Brandsnelheidsmarkering

De Maximum Burn Rate marker is een indicator die de hoogste snelheid van calorieverbranding aangeeft die tijdens de huidige training wordt bereikt.

SPRINT

Het hoge Intensiteitssegment van een Intervaltraining. Tijdens een Intervaltraining verschuift het actieve segment met een hoorbare confi rmatie tussen het SPRINT- en het RECOVER-segment, waarbij de tijd voor het huidige actieve segment wordt afgeteld.

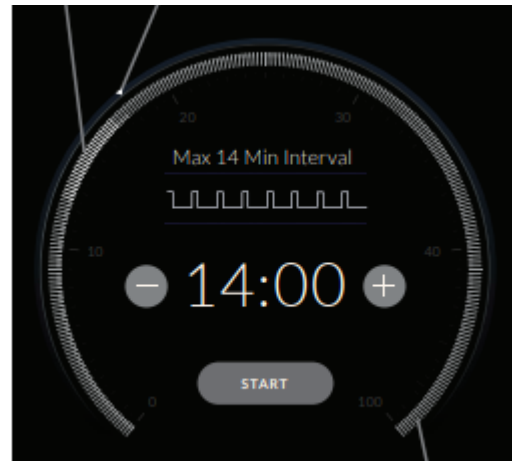
RECOVER

Het gereduceerde uitvoertrainingssegment van een Interval-training, waarbij wordt afgeteld tot het volgende SPRINT segment.

Display met Doel-coaching programma

Verbrandingsratio

Maximum verbrandingsratio



Burn Rate display

Console Display with Benefit Zone Program



Vetverbranding zone **Prestatie zone**

Ideale zone display

Een voorgestelde Burn Rate Target Zone om ten volle te profiteren van de huidige training; vetverbranding, Duurzaamheid, en Prestatie Zones.

Calorie verbranding of vetverbranding programma's	Vetverbranding zone
Manueel programma	Uithoudingsvermogen zone
Trappen programma	Prestatie zone

Gebruik van de Bowflex™ JRNY™ App op uw draagbaar apparaat (optioneel)

Hoewel de Bowflex™ JRNY™ App al uw trainingen bijhoudt, samen met uw totale hoeveelheid verbrande calorieën, tijd en meer op de machine, heeft u ook toegang tot al uw informatie vanop afstand op uw eigen apparaat. U hoeft alleen maar de App te downloaden naar uw apparaat en toegang te krijgen tot uw profiel.

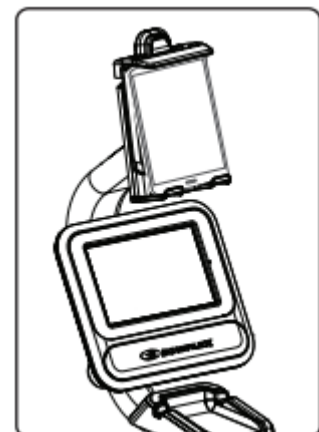
1. Download de gratis app, genaamd "Bowflex™ JRNY™ App". De app is beschikbaar op Google Play™ en de App Store.
Opmerking: Voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten, bekijk de app in de App Store of Google Play™.
2. Volg de instructies op de app om uw apparaat te synchroniseren met uw Bowflex™ JRNY™ account. Wanneer uw apparaat toegang heeft tot het account, kunt u trainingen, coachingstips* en aankomende trainingen bekijken.

USB opladen

Als er een USB-apparaat op de USB-poort is aangesloten, zal de poort proberen het apparaat op te laden. De stroomvoorziening via de USB-poort is mogelijk niet voldoende om het apparaat te bedienen en op te laden tegelijkertijd.

Media Rack (Optioneel toebehoren)

Een optionele accessoire kan worden toegevoegd aan uw fitnessapparaat dat extra media boven de Console houdt. De Optionele Media Rack kan eenvoudig aan uw machine worden bevestigd, waardoor er meer ruimte is voor media en apparaten. Om het optionele Media Rack te bestellen, neemt u contact op met de klantenservice.



Contacthartslagsensoren

Contacthartslagsensoren (CHR) sturen uw hartslagsignalen naar de console. De CHR-sensoren zijn de roestvrijstalen onderdelen van het stuur. Leg uw handen comfortabel om de sensoren heen om ze te gebruiken. Zorg ervoor dat uw handen zowel de boven- als de onderkant van de sensoren aanraken. Houd stevig vast, maar niet te strak of los. Beide handen moeten contact maken met de sensoren voor de Console om een puls te detecteren. Nadat de Console vier stabiele pulssignalen heeft gedetecteerd, wordt uw initiële puls frequentie getoond.

Zodra de Console uw initiële hartslag heeft, mag u uw handen gedurende 10 tot 15 seconden niet bewegen of verschuiven. De Console zal nu de hartslag valideren.

Veel factoren beïnvloeden het vermogen van de sensoren om uw hartslagsignaal te detecteren:

- Beweging van de bovenlichaamsspieren (inclusief de armen) produceert een elektrisch signaal (spierartefact) dat de polsdetectie kan verstoren. Een klein beweging in contact met de sensoren kan ook interferentie veroorzaken.
- Eelt en handlotion kunnen als een isolerende laag fungeren om de signaalsterkte te verminderen.
- Sommige EKG-signalen (Electrocardiogram) die door personen worden gegenereerd zijn niet sterk genoeg om door de sensoren te worden gedetecteerd.
- De nabijheid van andere elektronische machines kan interferentie veroorzaken.



Gebruik de door de computer berekende of gemeten waarden alleen voor referentiedoelinden.

Bluetooth®-hartslagarmband

Uw fitnessapparaat is voorzien van een Bluetooth® hartslagband. Wanneer de Bluetooth® De hartslagband is aangesloten, geeft de console het Bluetooth®-hartslagapparaat icoon weer.



Als u een pacemaker of een ander elektronisch apparaat hebt geïmplanteerd, raadpleeg dan uw arts. voordat u een Bluetooth®-armband of andere Bluetooth®-hartslagmeter gebruikt.

De hartslagband moet worden gedragen op het bovenste gedeelte van uw onderarm, met de hartslagsensor om de binnenkant van je onderarm. Het moet knus genoeg zijn om niet op je arm te bewegen, maar niet zo strak dat het de bloedsomloop beperkt.

Opmerking: Zorg ervoor dat u de beschermkap van de hartslagsensor verwijdert voordat u deze gebruikt.

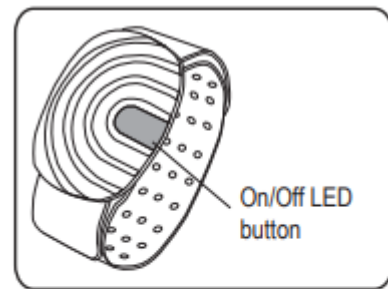
1. Plaats de Bluetooth® hartslagband op het bovenste gedeelte van uw onderarm.
2. Controleer of Bluetooth® actief is op het apparaat. Als het Bluetooth®-pictogram blauw is, dan is het actief. Als het pictogram rood is, dan moet Bluetooth® geactiveerd zijn. Om Bluetooth® te activeren:

- Tik op het Bluetooth®-pictogram.
- Tik op "Bluetooth® beheren".
- Schuif de optie van "UIT" naar "AAN".
- Tik op Terug om af te sluiten.

3. Wanneer u klaar bent om te trainen, start u uw training.

4. Druk op de Aan/Uit LED-knop op de hartslagband. Het LED-lampje zal knipperen blauw snel, wat aangeeft dat de armband is geactiveerd. Zorg ervoor dat u eenmaal Drukt op de Aan/Uit-LED-knop.

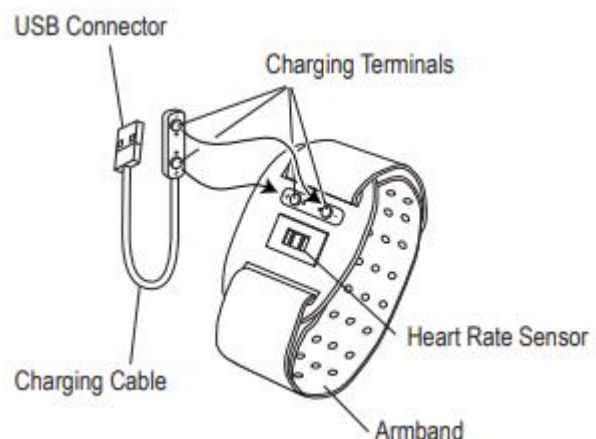
5. Tijdens de training kan het tot 60 seconden duren om verbinding te maken met de hartslagband. Wanneer de verbinding tot stand komt, zal het Bluetooth® hartslagapparaat pictogram weergegeven samen met je hartslag.



Opmerking: De Armband kan slechts één keer worden aangesloten op een actieve training. Als de Aan/uit LED-knop wordt ingedrukt na het aansluiten, moet de training zijn Opnieuw opgestart.

Druk aan het einde van de training op de Aan/Uit-LED-knop om de verbinding te verbreken en Deactiveer uw hartslagband.

Als u op de aan/uit-knop drukt en het LED enkele malen rood knippert, is de batterij bijna leeg en moet deze worden opgeladen. Om het Bluetooth® hart op te laden Sluit de oplaadkabel aan op de oplaadaansluitingen aan de binnenkant van de sensor. Sluit de oplaadkabel aan op een USB-voeding. het LED zal tijdens het laden rood en groen knipperen. Wanneer de LED volledig is opgeladen, zal deze continu groen zijn.



Hartslagberekeningen

Uw maximale hartslag daalt meestal van 220 slagen per minuut (BPM) in uw kindertijd tot ongeveer 160 BPM in uw 60e levensjaar. Deze daling in het hartritme is meestal lineair en neemt af met ongeveer één BPM per jaar. Er zijn geen aanwijzingen dat training invloed heeft op de afname van het maximum aantal BPM's. Individuen van dezelfde leeftijd kunnen verschillende maximale hartslagen hebben. Het is nauwkeuriger om deze waarde te vinden door een stresstest af te leggen, dan door het gebruik van een leeftijdsgebonden formule.

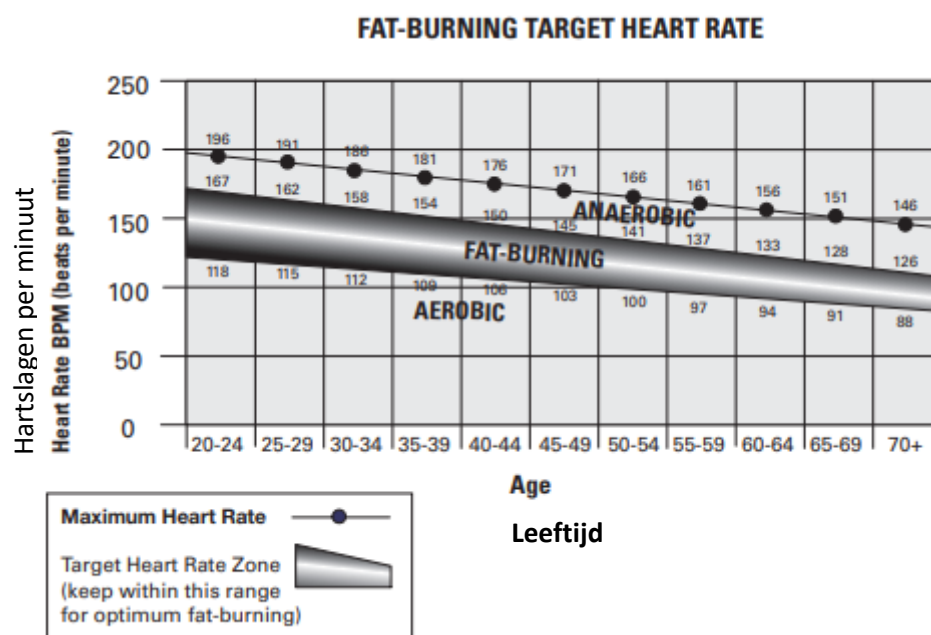
Je hartslag in de rust wordt beïnvloed door uithoudingsvermogenstraining. De typische volwassene heeft een hartslag in de ruststand van ongeveer 72 BPM, terwijl de hartslag in de ruststand van getrainde lopers lager dan 40 slagen per minuut kan aantonen.

De hartslagtabel is een schatting van welke hartslagzone (HRZ) effectief is om vet te verbranden en uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Fysieke condities variëren, daarom kan uw individuele HRZ verschillende slagen hoger of lager zijn dan wat wordt weergegeven.

De meest efficiënte procedure om vet te verbranden tijdens het sporten is om in een langzaam tempo te beginnen en uw intensiteit geleidelijk te verhogen tot uw hartslag het volgende bereikt tussen 60 - 85% van je maximale hartslag. Ga op dat tempo door en houd uw hartslag meer dan 20 minuten in die streefzone. Hoe langer je je doelhartslag op peil houdt, hoe meer vet je lichaam zal verbranden.

De grafiek is een korte richtlijn, die de algemeen voorgestelde streefwaarden voor de hartslag op basis van leeftijd beschrijft. Zoals hierboven vermeld, kan uw optimale streefpercentage hoger of lager zijn. Raadpleeg uw arts voor uw individuele streefhartslagzone.

Opmerking: Zoals bij alle oefeningen en fitnessschema's, gebruik altijd uw beste oordeel wanneer u uw trainingstijd of -intensiteit verhoogt.



Luidsprekers

Om audio af te spelen via de luidsprekers op uw machine, opent u een App op de Console en laat u deze audio streamen.

Opmerking: Hoewel uw apparaat is voorzien van Bluetooth®, kan het geen audio ontvangen en afspelen via een Bluetooth®-verbinding van uw apparaat of audio streamen van het apparaat naar uw Bluetooth®-apparaat (zoals een Bluetooth®-hoofdtelefoon).

Fitness-basisprincipes

Frequentie

Om een goede gezondheid te behouden, gewicht te verliezen en uw cardiovasculair uithoudingsvermogen te verbeteren, probeert u de Custom Workouts* op de Bowflex™ Max te voltooien. Deze trainingen zijn gemaakt voor uw huidige fitnessniveau op basis van de resultaten van de Fitness Beoordelingstraining.

Als de Custom Workouts niet beschikbaar zijn voor u, probeer dan de Bowflex™ Max Trainer™ machine minimaal 3 keer per week te gebruiken, Train gelijdelijk aan totdat u een totaal van 14 minuten per training haalt. Als u nieuw bent met trainen (of terugkeert naar een regulier trainingsprogramma), en u bent niet in staat om comfortabel 14 minuten een Continue oefening in één keer te voltooien, start dan gewoon met 5 - 10 minuten, en verhoog geleidelijk aan uw trainingstijd tot u een totaal van 14 minuten kunt bereiken.

Als uw schema druk is en u niet in staat bent om 14 minuten continue oefening in uw dag in te passen, probeer dan 14 minuten op te bouwen door meerdere oefeningen te doen. kortere trainingen op dezelfde dag. Bijvoorbeeld 7 minuten in de ochtend en 7 minuten in de avond. Dit kan een geweldige manier zijn om uw cardio te starten.

Een geweldige plek om te beginnen met uw nieuwe trainingsroutine is het uitvoeren van de Fitness Assessment training op het Bowflex™ Max Total™ apparaat. De Fitness Beoordelingsworkout berekent uw huidige fysieke niveau, waardoor het mogelijk is om op maat gemaakte trainingen* voor u te maken. Voor de beste resultaten combineert u uw Bowflex™ Max Trainer™ cardiotrainingen met een krachttrainingsprogramma met behulp van een Bowflex™ hometrainer of Bowflex™ SelectTech™ dumbbells, en Volg de Bowflex™ Body Weight Loss Guide in deze handleiding.

Consistentie

Drukke werkschema's, gezinsverplichtingen en dagelijkse karweitjes kunnen het moeilijk maken om regelmatige lichaamsbeweging in te passen in uw leven. Probeer deze tips om uw kansen op succes te verhogen:

- Plan uw trainingen op dezelfde manier als u vergaderingen of afspraken inroostert. Selecteer specifieke dagen en tijden per week, en probeer niet te veranderen.
- Ga een verbintenis aan met een familielid, vriend of echtgenoot en moedig elkaar aan om elke week op schema te blijven. Laat berichten achter met vriendelijke Herinneringen om consistent te zijn, en elkaar verantwoordelijk te houden.
- Maak uw trainingen interessanter door het afwisselen van steady state (single-speed) trainingen en intervaltraining (varied speed) trainingen. De Bowflex™ Max Trainer™ cardiomachine is nog leuker als u dit soort afwisseling toevoegt.

Kleding

Het is belangrijk om bij het gebruik van de Bowflex™ Max Trainer™ cardiomachine passende, veilige en comfortabele schoenen en kleding te dragen:

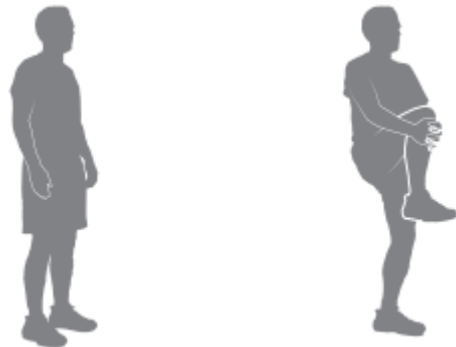
- Rubbergeoldeerde atletische wandel- of hardloopschoenen.
- Oefenkleding die u in staat stelt om vrij te bewegen en comfortabel koel te blijven.
- Atletische ondersteuning die zorgt voor stabiliteit en comfort.
- Oefenvriendelijke waterfles voor een constante hydratatie.

Opwarming

Voordat u uw Bowflex™ Max Trainer™ cardiomachine gebruikt, kunt u overwegen om deze dynamische opwarmingsoefeningen te doen, die uw lichaam helpen voorbereiden voor de training:

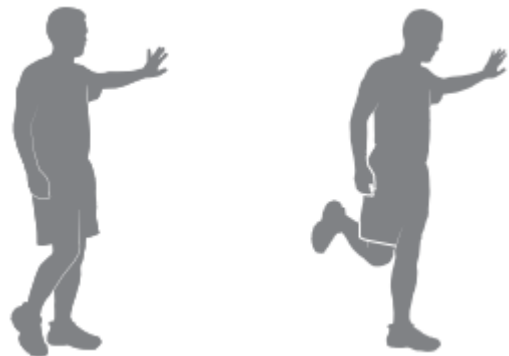
Dynamische Knie Hug

Sta met de voeten bij elkaar. Breng een knie naar voren en omhoog in de richting van de borst. Plaats de handen rond het scheenbeen en trek de knie in de borst. Laat de rek los door de voet op de vloer. Elke herhaling van de sequentie moet 1 tot 3 seconden. Herhaal dit als een continue, gecontroleerde, vlotte 10 of 20 keer. Herhaal de rekking met het andere been.



Dynamische Kniebuiging

Sta met de voeten bij elkaar. Houd een muur vast voor het evenwicht met een hand, indien nodig. Hef de hiel van een voet op naar de biljetten. Laat het stuk los door de voet op de vloer te zetten. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit als een continue, gecontroleerde, vloeiende sequentie 10 of 20. tijden. Herhaal de rekking met het andere been.



Dynamische Knieschop

Sta rechtop en houd een been omhoog met de handen op heuphoogte, de knie gebogen te houden. Hou je vast aan een muur voor evenwicht met een hand, indien nodig trek de knie zo ver mogelijk recht. Laat de rek los door de knie te buigen. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal als een continue, gecontroleerde, vloeiende beweging 10 of 20 keer. Herhaal de rekking met het andere been.



Dynamische Twist

Ga met de voeten op schouderbreedte van elkaar staan. Buig de ellebogen, Houd de armen naar de zijkanten. Draai het bovenlichaam naar een kant en dan de andere kant voor zover dat comfortabel mogelijk is. Elke herhaling van de reeks moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal als een continue, gecontroleerde, vloeiende beweging 10 of 20 maal.



Dynamische gebogen knie hiel press

Sta met één voet naar voren en één voet naar achteren, op heupbreedte uit elkaar en de voeten naar voren gericht. Indien nodig, hou je vast aan een muur voor evenwicht met één hand. Buig beide knieën en breng je gewicht op de achterste hiel. Laat het rek los door terug te keren naar de start positie. Elke herhaling van de sequentie moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit als een continue, gecontroleerde, vloeiende reeks 10 of 20 keer. Herhaal de rekking met het andere been.



Dynamisch Zijbereik

Ga met de voeten uit elkaar staan, de knieën licht gebogen en de armen aan de zijkanten van het lichaam. Reik met één hand boven het hoofd en leun naar de andere kant. Laat de rek los door terug te keren naar de startpositie. Dan volgt dezelfde beweging met de andere hand aan de andere kant. Gebruik de andere arm ter ondersteuning van het lichaamsgewicht op de dij, indien nodig. Elke herhaling van de sequentie moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit als een continu, gecontroleerd, vloeiende beweging 10 of 20 keer.



Trainingen

Volg deze richtlijnen om jezelf te acclimatiseren in een wekelijks oefenschema. Gebruik uw beoordelingsvermogen en/of het advies van uw arts of professionele zorgverlener om de intensiteit en het niveau van uw trainingen te meten.



Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Stop met trainen als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kort van de adem wordt, of zich flauw voelt. Neem contact op met uw arts voordat u het apparaat weer gebruikt. Gebruik de waarden die zijn berekend of gemeten door de computer van de machine alleen voor referentiedoelinden. De hartslag die op de console wordt weergegeven is een benadering en moet alleen ter referentie worden gebruikt.

Steady State en Interval Training zijn 2 soorten trainingen die u kunt doen op uw Bowflex™ Max Trainer™ cardiotoestel:

Steady State trainingen

Een Steady State workout houdt in dat u uw trainingssnelheid langzaam opvoert tot een uitdagende, maar comfortabele, snelheid die u voor het grootste deel van uw training kunt vasthouden. Het zou een geweldige Steady State training zijn om uw hartslag in de zone Vetverbranding, Hartzone te krijgen voor een hele training. Bijvoorbeeld,

het houden van een 6 calorieën per minuut verbrandings ratio tempo voor de gehele training, behalve tijdens de warming-up en cooling-down. Steady State workouts kunnen helpen je vertrouwen, uithoudingsvermogen op te bouwen op.

Intervaltrainingen

Bij een intervaltraining wordt de intensiteit van de training gedurende een bepaalde periode aangepast om de ademhaling, de hartslag en calorieverbranding te verhogen en te verlagen. Met behulp van de Calorie Burn Rate display kunt u de intensiteit van uw training snel aanpassen om uw doelen te bereiken.

De Bowflex™ Max Trainer™ cardiomachine combineert de segmenten "SPRINT" en "RECOVER" om een Interval-training te creëren. Tijdens een "SPRINT" segment, duw je jezelf naar een niveau van hoge calorieverbranding dat kan worden herhaald voor het totale aantal intervallen.

Dan tijdens de "RECOVER" segmenten, laat u toe de intensiteit te verminderen en u voor te bereiden op het volgende "SPRINT"-segment. Deze extreme veranderingen in intensiteit, samen met het duwen van uw lichaam in de richting van uitputting, is waar de maximale voordelen van Interval trainingen worden verkregen. Intervaltrainingen kunnen voor afwisseling zorgen, de calorieverbranding verhogen en de conditie verbeteren.

Het Bowflex™ Max Trainer™ cardiotoestel is ontworpen om weinig impact te hebben op je gewrichten en zowel Steady State als Interval Training trainingen zouden comfortabeler moeten voelen dan buiten te lopen op een harde ondergrond of een loopband.

Cool-Down

Wanneer u klaar bent met uw cardiomachine, kunt u overwegen om deze ontspannende stretchoefeningen te doen, die uw lichaam zullen helpen om te herstellen van de training en je flexibeler te maken:

Liggend Beenverhoging

Ga op de grond liggen met de benen licht gebogen. Een been optillen naar het plafond toe, de knie recht houden. Plaats de handen (of een riem) rond het dijbeen en beweeg het been dichterbij naar het hoofd. Houd het rek 10 tot 30 seconden vast. Herhaal de Strek op het andere been. Houd het hoofd op de vloer en houdt de ruggengraat zo recht mogelijk.



Zijwaartse kniebuiging

Ga op de grond liggen aan één kant van het lichaam en laat het hoofd rusten op de onderarm. Buig de bovenste knie en houd de enkel vast met dezelfde hand, en trek dan de hiel naar de bilspiers toe. Houd de rek voor 10 tot 30 seconden vast. Ga aan de andere kant liggen en herhaal de rekking met het andere been. Vergeet niet om de knieën dicht bij elkaar te houden.



Liggend cijfer vier

Ga met gebogen benen op de grond liggen. Plaats een voet over de dij van het tegenovergestelde been in de cijfer vier positie. Reik naar het been op de grond en trek het naar de borst. Houd de rek 10 tot 30 seconden vast. Herhaal de rekking met het andere been. Hou het hoofd op de grond.



Zittende Twist

Ga op de grond zitten en strek de benen recht uit voor de lichaam met de knieën licht gebogen. Plaats een hand op de vloer achter het lichaam en de andere hand over de dij. Verdraaiing het bovenlichaam voor zover dat comfortabel mogelijk is aan één kant. Houd het rek 10 tot 30 seconden vast. Herhaal de rekking op de andere kant.



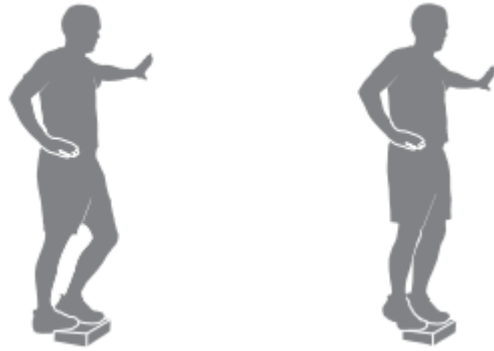
Zittende cijfer vier

Ga op de grond zitten en strek een been recht uit voor het lichaam. Plaats de voet van het andere been over de dij in de cijfer vier positie. Beweeg de borst naar de benen, draaiend op de heup. Houd de rek 10 tot 30 seconden vast. Herhaal op het andere been. Gebruik de armen om de rug te ondersteunen.




Dynamische Hieldaling

Plaats de bal van één voet op de rand van een trede of trap. Plaats de andere voet iets naar voren. Houd een muur vast voor het evenwicht met een hand, indien nodig. Laat de hiel van de voorste voet zakken voor zover dat comfortabel mogelijk is, waarbij de knie recht wordt gehouden. Laat de rek los door de hiel zo hoog mogelijk op te tillen. Elke herhaling van de sequentie moet 1 tot 3 seconden duren. Herhaal dit als een continue, gecontroleerde, vloeiende reeks 10 tot 20 keer. Herhaal de rekking met het andere been.



Activiteiten

Hoe vaak moet je oefenen

 Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Stop met oefenen als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kort van adem wordt, of zich flauw voelt. Neem contact op met uw arts voordat u het apparaat weer gebruikt. Gebruik de waarden die zijn berekend of gemeten door de computer van de machine alleen voor referentiedoeleinden. De hartslag die op de console wordt weergegeven is een benadering en moet alleen ter referentie worden gebruikt

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

Opmerking: Als u nieuw met trainen (of terugkeert naar een regulier trainingsprogramma), en u bent niet in staat om 14 minuten aaneengesloten training in één keer comfortabel af te ronden, doe dan 5 - 10 minuten, en verhoog geleidelijk uw trainingstijd tot u een totaal van 14 minuten kunt bereiken.


Intensiteit van de training

Om de intensiteit van uw training te verhogen:

- Push jezelf om het aantal pedaalomwentelingen per minuut te verhogen.
- Plaats uw voeten verder naar de achterzijde van de pedalen.
- Verhoog het intensiteitsniveau en houd uw toerental constant, of verhoog het ook.
- Gebruik uw boven- en onderlichaam op verschillende niveaus.
- Verplaats uw greeplocatie op het stuur om andere delen van uw bovenlichaam uit te werken.

Plaatsing van de handgrepen (Grip Selection)

Dit fitnessapparaat is uitgerust met meerdere handgrepen die een verscheidenheid aan verschillende soorten trainingen mogelijk maken. Naarmate u vordert met uw conditie en routine, verschuif uw handplaatsing naar verschillende spiergroepen.

 Oefening op deze machine vereist coördinatie en evenwicht. Zorg ervoor dat u anticipeert op veranderingen in de snelheid en het weerstandsniveau tijdens de training. Wees aandachtig om verlies van evenwicht en mogelijk letsel te voorkomen.

De dynamische handgrepen maken een verscheidenheid aan trainingen voor het bovenlichaam mogelijk. Plaats uw handen in het begin op de plaats waar ze het meest comfortabel en stabiel aanvoelen. Het statische stuur onder de consolehouder kan ook worden gebruikt om de stabiliteit tijdens een training te verhogen en om uw hartslag te verhogen. Voor een workout gericht op de benen, leunen tot uw onderarmen langs de Aerobars lopen met uw handen omhoog. Houd bij het vooroverleunen rekening met de beweging van het dynamisch stuur tijdens de training.

Montage en demontage van uw machine



Wees voorzichtig bij het monteren of demonteren van de machine. Houd er rekening mee dat de pedalen en de handgrepen met elkaar verbonden zijn en dat wanneer een van deze onderdelen beweegt, het andere onderdeel dat ook doet. Om ernstige letsels te vermijden, pak het statisch stuur vast om uzelf te stabiliseren. Zorg ervoor dat er niets onder de pedalen of in de luchtweerstandventilator zit voordat u iets op de machine verplaatst.

Uw fitnessapparaat opstappen:

1. Verplaats de pedalen tot de dichtstbijzijnde pedaal in de laagste stand staat.
2. Pak het statisch stuur vast onder de console.
3. Ga zelf met het statisch stuur staan, stap op het laagste pedaal en plaats uw andere voet op het tegenoverliggende pedaal.

Opmerking: "Bottomed out" is wanneer de Gebruiker niet in staat is om een training te starten omdat de Pedalen niet zullen bewegen. Als dit gebeurt, pak dan het Statisch Stuur en breng je gewicht aan op de hiel van de hogere voet. Terwijl u nog steeds het statisch stuur vasthoudt, leun dan achterover en breng het gewicht aan op de hiel van de hogere voet. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, hervat u uw voorgenomen training.

Uw fitnessapparaat afstappen:

1. Verplaats het pedaal dat u wilt demonteren naar de hoogste positie en breng het apparaat volledig tot stilstand. Dit apparaat is niet uitgerust met een vrijloop. De snelheid van het pedaal moet gecontroleerd worden verlaagd.
2. Pak het statisch stuur onder de console vast om uzelf te stabiliseren.
3. Zwaai met uw gewicht op de onderste voet de bovenste voet van de machine af en ga naar beneden op de vloer.
4. Stap van de machine af en laat uw greep van het statisch stuur los.

Eerste installatie

1. Sluit de machine aan op een functionerend stopcontact. De machine start op en de rode status-LED gaat branden. Als de machine niet direct opstart, kan het zijn dat de Console moet worden opgeladen. Het duurt ongeveer 60 minuten om de machine voldoende op te laden om het te activeren.

Opmerking: De Console kan naar de slaapstand gaan als hij na het opladen geen invoer ontvangt. Raak het scherm van de console aan om de machine wakker te maken.

2. Wanneer het apparaat is opgeladen, wordt het scherm Welkom - Verbinden met Wifi geactiveerd en weergegeven. Raak Connect aan.

Opmerking: Een Wifi-verbinding is nodig om uw Bowflex™ Max Total™ machine te gebruiken. Als u geen Wifi-verbinding hebt, neem dan contact op met uw Bowflex™ Max Trainer™ vertegenwoordiger of uw lokale distributeur onmiddellijk voor verdere assistentie.

3. De Console toont de lijst met beschikbare Wifi-aansluitingen. Tik op de gewenste Wifi-verbinding en voer het wachtwoord in. Druk op Connect.
4. De Console zal de Wifi-verbinding testen en er verbinding mee maken.
5. Als de Console een Update Available-scherm toont, tik dan op de knop Agree (Akkoord). De Console zal de software updaten.
6. Als er een Wifi-verbinding tot stand is gebracht, tikt u op Terug.
7. De Console opent de Bowflex™ JRNY™ App. Tik op Aan de slag.
8. De Console geeft het optiescherm weer. Klik op de optie Aanmelden. 8. Volg de aanwijzingen om uw nieuwe fitnessapparaat te registreren. Wanneer De registratie is voltooid, uw fitnessapparaat is nu klaar voor gebruik.
9. De Console geeft het tabblad Thuis weer. Het tabblad Home moedigt u aan om uw fitnessstraining te doen om een aangepaste training te krijgen*, of om een Max 14 Interval training te doen.

Aan de slag

1. Plaats het fitnessapparaat in uw fitnessruimte.



Plaats het apparaat op een schone, harde, vlakke ondergrond, vrij van ongewenst materiaal of andere voorwerpen die uw vermogen kunnen belemmeren om vrij te bewegen. Een rubberen mat kan onder de machine worden gebruikt om het vrijkomen van statische elektriciteit te voorkomen en uw vloer te beschermen. De machine kan door één of meerdere personen worden verplaatst. Zorg ervoor dat uw eigen fysieke kracht in staat is om de machine veilig te verplaatsen.

2. Onderzoek naar eventuele objecten onder de pedalen en in de luchtweerstandsv ventilator. Zorg ervoor dat het duidelijk is.
3. Sluit het netsnoer aan op de machine en op een geaard stopcontact.

Opmerking: Als de Console na het aansluiten van de stroom niet wordt ingeschakeld, moet de Console mogelijk worden opgeladen om deze te kunnen activeren. Laad de console op totdat deze kan worden geactiveerd.

4. Als u een hartslagmonitor gebruikt, volg dan de aanwijzingen van de hartslagmonitor.
5. Om het apparaat te monteren, beweegt u de pedalen tot het dichtstbijzijnde pedaal in de laagste stand staat.

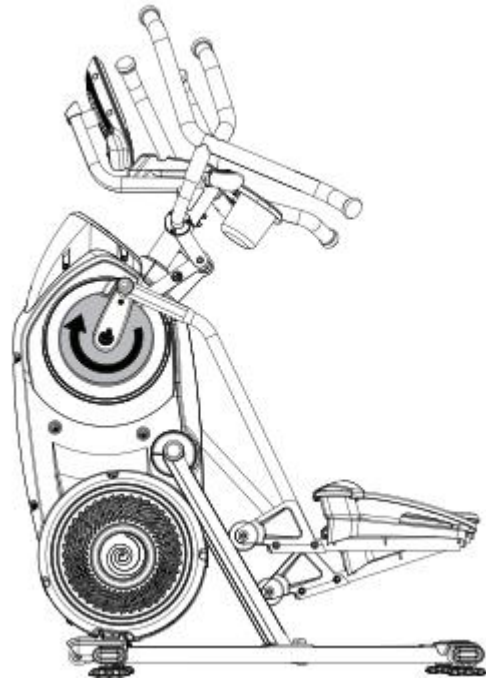
⚠ Wees voorzichtig bij het monteren of demonteren van het apparaat. Houd er rekening mee dat de pedalen en de handgrepen met elkaar verbonden zijn en dat wanneer een van deze onderdelen beweegt, het andere onderdeel dat ook doet. Vermijd mogelijk ernstige letsels, pak het statisch stuur vast om uzelf te stabiliseren.

6. Pak het statisch stuur vast.
7. Stap zelf met het statisch stuur, stap op het laagste pedaal en plaats je andere voet op het tegenovergestelde pedaal.

Let op: "Bottomed out" is wanneer de gebruiker niet in staat is om een training te starten omdat de Pedalen niet bewegen. Als dit gebeurt, pak dan veilig het statisch stuur vast en breng uw gewicht aan de hiel van de hogere voet. Terwijl je nog steeds het statisch stuur vasthoudt. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, kunt u de geplande training hervatten.

8. U bent nu in de positie om met een training te beginnen.

Opmerking: Wanneer u de Bowflex™ Max Trainer™ gebruikt, moet u ervoor zorgen dat de benen in de richting zoals aangegeven op de Crank Cover.



Power-Up / Home Tab

De Console komt in de Power-Up / Home Tab als deze is aangesloten op een voedingsbron, en de display wordt aangeraakt, of als het een signaal van de RPM-sensor ontvangt als gevolg van het trappen van de machine.

Opmerking: Als de Status LED om de 2 seconden uitgaat, dan moet de Console worden opgeladen voordat de machine kan starten. De Console zal ongeveer 60 minuten opladen.

Pauze / Trainingsvolledige modus

1. Om een training te pauzeren, moet u tijdens de training stoppen met trappen.

Opmerking: De Console zal automatisch pauzeren als er gedurende 5 seconden geen RPM-signaal is, of als u op het scherm tikt en op de knop Pauze tikt. Als u pauzeert, geeft de console de knoppen Play en Stop weer.

2. Om de training voort te zetten, begint u met trappen of tikt u op de knop Play. Om de training te beëindigen voordat deze wordt voltooid, tikt u op Stop.
3. Na de training geeft de console de waarden voor de volledige training weer (Totale tijd, Totaal aantal calorieën, Totaal aantal calorieën, Gemiddelde Sprintbrandpercentage), Gemiddelde hartslag, gemiddeld toerental en gemiddelde weerstand).
4. Tik op Doorgaan.
5. De console gaat naar het tabblad Overzicht van de laatste training op het tabblad JOURNAL (UITSLAG).

Uitschakelen of opnieuw starten van de machine


Opmerking: Indien actief, controleert de Bowflex™ Max Total™ machine op software-updates en installeert deze. Als de machine is gedeactiveerd voor een periode, kan het proberen om updates te installeren wanneer het opnieuw wordt opgestart.

1. Om de machine uit te schakelen, houdt u de aan/uit-knop op de achterkant van de console drie seconden lang ingedrukt.
2. De Console toont de beschikbare opties: Schakel de machine uit of start hem opnieuw op.
3. Tik op de gewenste optie.
4. De Console vraagt u om uw keuze te bevestigen. Tik op de geselecteerde optie. De machine wordt uitgeschakeld en vervolgens opnieuw opgestart als dat de geselecteerde optie was.

Om een machine met stroomvoorziening opnieuw op te starten, haalt u de stekker uit het stopcontact en sluit u deze opnieuw aan of houdt u de aan/uit-knop 3 seconden ingedrukt.

Onderhoud

Lees alle onderhoudsinstructies volledig door voordat u met de reparatiewerkzaamheden begint. In sommige omstandigheden is een assistent nodig om de nodige taken uit te voeren.

 **De apparatuur moet regelmatig worden onderzocht op beschadigingen en reparaties. De eigenaar is verantwoordelijk om ervoor te zorgen dat er regelmatig onderhoud wordt uitgevoerd. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Alleen de door de fabrikant geleverde componenten kunnen gebruikt worden om de apparatuur te onderhouden en te repareren. Als de waarschuwingsetiketten op enig moment losraken, onleesbaar worden of losraken, moet u de etiketten vervangen. Neem hiervoor dan contact op met uw lokale distributeur voor hen. Om het risico op elektrische schokken of onbeheerd gebruik te verminderen, dient u altijd de stekker uit het stopcontact te halen. Wacht 5 minuten voordat u de machine reinigt, onderhoudt of repareert. Plaats het netsnoer op een veilige plaats.**

Dagelijks: Onderzoek het fitnessapparaat voor elk gebruik op losse, gebroken, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het apparaat niet als het in deze toestand gevonden is. Repareer of vervang alle onderdelen bij het eerste teken van slijtage of schade. Gebruik na elke training een vochtige doek om uw machine en Console zweetvrij af te vegen.

Opmerking: Vermijd overmatig vocht op de Console.

Wekelijks: Controleer of de rol soepel werkt. Veeg de machine af om stof, vuil of vuil te verwijderen. Reinig de rails en oppervlak van de rollen met een vochtige doek. Breng siliconenvet aan op een droge doek en veeg de rails af om het rolgeluid te elimineren.

 **Siliconenmiddel is niet bedoeld voor menselijke consumptie. Buiten het bereik van kinderen houden. Bewaar op een veilige plaats.**

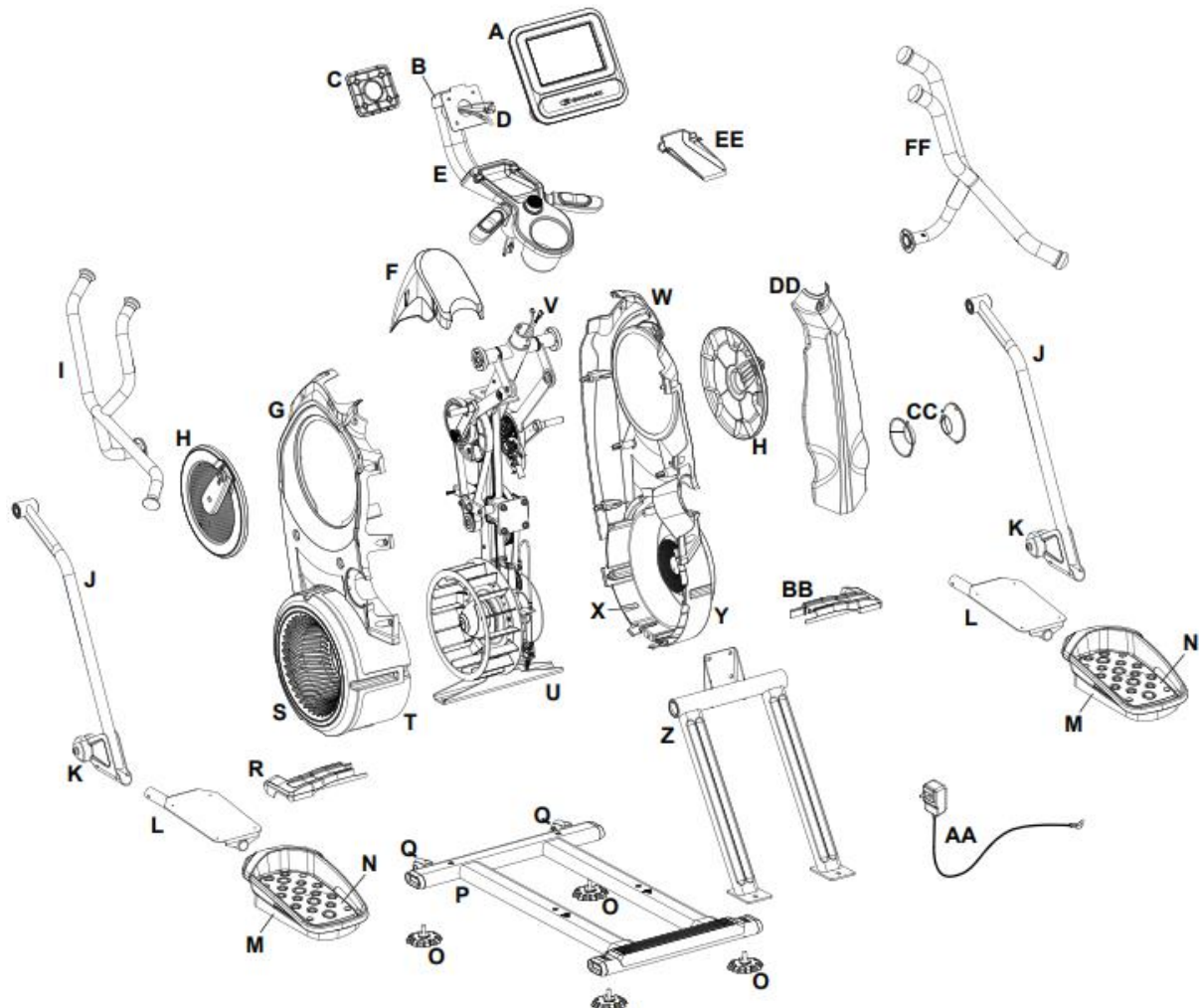
Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

Maandelijks of na 20

uren: Zorg ervoor dat alle bouten en schroeven goed vastzitten. Draai ze vast als dat nodig is.

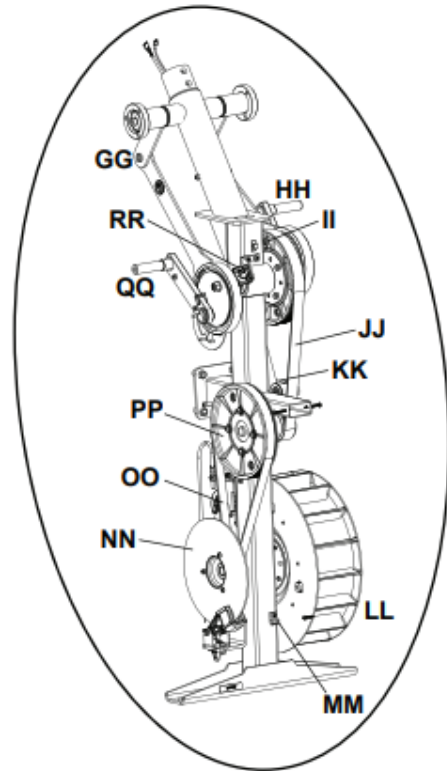
LET OP: Gebruik indien nodig alleen een milde afwasmiddel met een zachte doek om de Console te reinigen. Reinig niet met een oplosmiddel op basis van petroleum, autoreiniger, of een product dat ammoniak bevat. Reinig de Console niet in direct zonlicht of bij hoge temperaturen. Zorg ervoor dat de Console vrij is van vocht.

Onderdelen



A	Console Assembly	L	Pedal	W	Shroud, Right
B	Static Handlebars Cap	M	Foot Pad	X	Power Inlet
C	Console Rear Cover	N	Foot Pad Insert	Y	Shroud, Right Fan
D	Upper Wiring Harness/Resistance Cable/Heart Rate Cable	O	Leveler	Z	Rail Assembly
E	Static Handlebar	P	Stabilizer	AA	AC Adapter
F	Upper Shroud	Q	Transport Wheel	BB	Stabilizer Shroud, Right
G	Shroud, Left	R	Stabilizer Shroud, Left	CC	Cap
H	Crank Cover	S	Shroud, Left Fan	DD	Shroud, Rear
I	Dynamic Handlebar, Left	T	Fan Assembly Inserts	EE	Tray Insert
J	Leg	U	Frame Assembly	FF	Dynamic Handlebar, Right
K	Roller	V	Lower Wiring Harness		

GG	Arm Drive Assembly
HH	Crank Arm, Left
II	Drive Pulley, Upper
JJ	Drive Belt
KK	Tensioner
LL	Fan Assembly
MM	Speed Sensor
NN	Disc Brake
OO	Fan Belt
PP	Drive Pulley, Lower
QQ	Crank Arm, Right
RR	Upper Body Sensor



Problemen oplossen

Toestand/Probleem	Zaken om te checken	Oplossing
Geen beeld/ het scherm start niet op	Console in slaapmodus	Beweeg het stuur om de console wakker te maken
	AC Adapter	Controleer of er een visueel teken is dat de AC-adapter gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de wisselstroomadapter indien deze beschadigd is.
	Check het stopcontact	Zorg ervoor dat het apparaat is aangesloten op een goed werkend stopcontact.
	Check de verbinding aan de voorkant van het scherm	De verbinding moet veilig en onbeschadigd zijn. Trek de stekker uit het stopcontact en inspecteer de inlaat voor elke dam. Steek de stekker terug in de inlaat.
	Check LED status en LED status ring	Als Status-LED en Status-LED-Ring zijn: - aan (vast), dan start de Console op. Kan tot 3 minuten duren. - schakelt om de 2 seconden kort uit, dan wordt de accu voor 60 % opgeladen. - snel knipperen, dan ervaart Console een fout. Schakel de stroom uit naar machine voor 30 seconden, en sluit hem dan weer aan.
	Check de kabelverbindingen	Zorg ervoor dat de kabel goed is aangesloten en goed is georiënteerd. Klein slotje op connector moet in de rij staan en op zijn plaats klikken
	Controleer de integriteit van de gegevenskabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Als er zichtbaar gekrompen of geknipt is, moet u de volgende onderdelen vervangen.
	Controleer het display op schade	Controleer of er een visueel teken is dat het display van de console gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console indien deze beschadigd is.
	Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met de uw lokale distributeur	
De weerstand verandert nietwanneer de knop voor het weerstandsniveau Geroteerd wordt tijdens de training	Controleer de integriteit van de kabel van de Console-knop aan de Console	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Als er zichtbaar gekrompen of geknipt is, moet u de volgende onderdelen vervangen.
	Controleer de datakabel verbindingen/oriëntatie	Zorg ervoor dat de kabel goed is aangesloten en goed is georiënteerd. Klein slotje op connector moet in de rij staan en op zijn plaats klikken.
	Controleer de consoleweergave voor schade	Controleer of er een visueel teken is dat het display van de console gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console indien deze beschadigd is.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur
Geen snelheid/toerentalmeting. Console wordt uitgeschakeld (gaat slapen) modus) tijdens het gebruik	Controleer de integriteit van de kabels en kabelbomen (boven- en lager)	Alle kabels moeten intact zijn. Als een van de kabels is geknipt of gekruld, vervang dan de juiste kabels / kabelboom.
	Controleer alle kabelaansluitingen	Zorg ervoor dat alle kabels goed zijn aangesloten en goed georiënteerd. Klein slot op de connector moet in de rij staan en op zijn plaats klikken.
	Controleer de snelheidssensor (vereist verwijdering van de mantel)	De snelheidssensor moet worden uitgelijnd met magneten en worden aangesloten op de datakabel. Heruitlijnen van de sensor indien nodig. Vervang deze indien er schade aan de sensor is of de aansluitdraad.
		Als de tests geen andere problemen aan het licht brengen, neem dan contact op met uw lokale distributeur

Toestand/Probleem	Zaken om te checken	Oplossing
Eenheid werkt, maar Bluetooth® Hartslag (HR) niet weergegeven	Bluetooth HR toestel	Laad het HR-apparaat volledig op en activeer het. Zorg ervoor dat een eventuele beschermhoes verwijderd wordt van HR-sensoren. Zorg ervoor dat de sensoren direct tegen de huid plakken en het contactoppervlak nat is.
	Hartslagbandbatterijen	Als het HR-apparaat vervangbare batterijen heeft, installeer dan nieuwe batterijen (de meegeleverde hartslag armband heeft geen vervangende batterijen).
	Interferentie	Probeer het apparaat uit de buurt te houden van storingsbronnen (TV, magnetron, enz.).
	Aan/Uit Led knop	Druk tijdens een training slechts één keer op de aan/uit-knop van de LED om de armband.
	Verplaats hartslagtoestel	Als de storing is geëlimineerd en HR niet functioneert, vervang dan het HR-apparaat.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur
Pedalen bewegen niet	Locatie van de pedalen	De pedalen kunnen "ondersteboven" zijn. Pak het Statisch stuur veilig vast en breng je gewicht aan op de hiel van de hogere voet, leun achterover en breng meer gewicht aan op de hiel. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, hervat u uw voorgenomen training.
Ventilator wil niet draaien	Controleer op verstopping van de ventilator	Verwijder het materiaal uit de ventilator. Zorg ervoor dat u de handgrepen, benen of pedalen niet verplaatst. Let op: de ventilator, het stuur, de benen en de pedalen zijn verbonden en wanneer een van deze onderdelen beweegt, doet het andere gedeelte ook mee. Maak indien nodig de Shrouds los om te helpen bij de verwijdering. Bedien de machine niet tijdens het vervangen van de Shrouds.
Eenheid zit niet waterpas	Controleer de afstelling	Stel de afstelling in totdat de machine waterpas staat.
	Controleer het oppervlak onder de eenheid	Het is mogelijk dat de aanpassing niet in staat is om extreem ongelijkmatige oppervlakken te compenseren. Verplaats de machine naar een vlakke ondergrond.
Voetpedalen los/unit moeilijk te bedienen	Hardware	Zet alle hardware op de pedaalarmen en stuurarmen stevig vast.
Wrijvend geluid buiten Kappen tijdens het gebruik	Kappen	kappen iets losser maken
Metalen wrijfgeluid van binnen Shrouds tijdens gebruik	Rembeugel	De rembeugel moet worden uitgelijnd. Neem contact op met uw lokale distributeur

Bowflex™ Lichaamsgewichtverlies gids

Inleiding en overzicht

Welkom bij de Bowflex™ Body Weight Loss Guide. Deze gids is ontworpen voor gebruik met uw Bowflex™ apparatuur en zal u helpen:

- Gewicht verliezen en slank worden
- Verbeter uw gezondheid en welzijn
- Verhoog uw energie en vitaliteit

Raadpleeg een arts voordat u begint met een trainingsprogramma of een nieuw gezondheids- en dieetplan. Stop met oefenen als je voelt pijn of benauwdheid op je borst, kortademig wordt, je voelt dat je gaat flauwvallen. Neem contact op met uw arts voordat u de machine weer gebruikt. Gebruik de door de computer van de machine berekende of gemeten waarden als referentie. Alleen voor deze doeleinden. De hartslag die op de console wordt weergegeven is een benadering en dient alleen als referentie te worden gebruikt.

Door te focussen op de drie belangrijkste elementen van de Bowflex™ Body Weight Loss Guide- kwaliteit, balans en consistentie- kunt u de volgende drie elementen gebruiken om uw gewichtsverlies en fitness doelen te bereiken voor de komende zes weken en daarna.

- **Kwaliteit** - De nadruk van dit plan ligt op het eten van meer volkorenvoedsel en het verkrijgen van de meeste voedingsstoffen uit je calorieën als mogelijk. Het grootste deel van uw dieet bestaat uit voedingsmiddelen met één ingrediënt (bijvoorbeeld fruit, groenten, vis, mager eiwit, eieren, bonen, noten, hele producten en granen) zorgt voor de vitamines, mineralen, vezels, eiwitten en gezonde vetten die uw lichaam nodig heeft.
- **Balans** - Elk van de maaltijden en snacks in deze gids hebben een bron van vezels of slimme koolhydraten, eiwitten en gezond vet om uw energiepeil dat consistent is gedurende de hele dag om uw trainingen te voeden. Door deze balans voelt u zich langer voller, wat cruciaal is voor het gewichtsverlies succes.
- **Consistentie** - Het krijgen van ongeveer hetzelfde aantal calorieën per dag is belangrijk voor uw stofwisseling en uw mentaliteit. Als je het een keer overdrijft. Probeer het de volgende dag niet goed te maken door niet te eten of je calorieën drastisch te verminderen. Ga meteen weer aan de slag door deze gids te volgen!

Resultaten & Verwachtingen

De resultaten zullen variëren afhankelijk van uw leeftijd, begingewicht en trainingsniveau. Door het volgen van een dieet en oefeningsroutine, kunt u 1-3 lbs per week verliezen en een verhoogd energieniveau ervaren.

5 Tips voor langdurig succes

1. Bewaar een voedingslogboek met inbegrip van de hongerniveaus en de waterinname. Gratis online voedingslogboeken en mobiele apps zijn beschikbaar op www.myfitnesspal.com en www.loseit.com
2. Wekelijks wegen en/of meten - niet meer en niet minder. Wekelijks wegen in plaats van dagelijks of om de dag is het beste. U volgt uw vooruitgang en houdt uzelf in bedwang zonder ontmoedigd te raken als de weegschaal een paar dagen niet beweegt. En vergeet niet, het gewicht is gewoon

een aantal en het wordt beïnvloed door spieraanwinst en vetverlies. Het voelen van hoe je kleren passen kan vaak een betere indicator zijn voor vooruitgang als Het lichaam zich aanpast aan lichaamsbeweging en voedingsveranderingen.

3. Meet de porties - Gebruik maatbekers en lepels voor granen (rijst, pasta, granen), bonen, noten, oliën en zuivel om kruipen te voorkomen. Gebruik de Portion Sizes Guide voor andere voedingsmiddelen.

4. Plan vooruit - Maak een maaltijdplan voor de week of log uw voedsel een dag van tevoren in. Planning stelt u in staat om succes te boeken, vooral voor sociale evenementen en uit eten gaan.

5. Oefen uw gewenste gewoontes op lange termijn - Het is gemakkelijk om slechte eetkeuzes te rechtvaardigen als u zich alleen op de korte termijn richt. Concentreer je op de lange termijn tevredenheid van een slanker, gezonder lichaam in plaats van de tijdelijke bevrediging die je krijgt van het spartelen.

Gebruik van deze gids

Eet het ontbijt binnen 90 minuten nadat u wakker bent geworden en breng uw maaltijden en snacks de hele dag door in balans.

- Ga niet langer dan 5-6 uur zonder te eten.

- Als je niet gewend bent om te ontbijten, begin dan klein met een stukje fruit en neem 1-2 uur later iets anders. Je lichaam past zich aan, maar zodra je vroeg op de dag begint te eten en het eten in porties vermindert, zul je je honger merken verhogen. Dit is een goed teken dat je metabolisme werkt!

Meng en match maaltijd opties

- Kies 1 optie uit het juiste maaltijdplan (man of vrouw) voor het ontbijt, de lunch en het diner, waarbij u goed let op de grootte van de porties.

- Selecteer 1-2 snackopties per dag

- U heeft de mogelijkheid om een snack te vervangen voor een traktatie onder de 150 calorieën.

- Gebruik het maaltijdplan, de voorbeeldopties en de boodschappenlijst om uw eigen maaltijden te maken voor meer variatie.

- U kunt elk type eiwit, groente of slimme koolhydraten ruilen voor de voorgestelde maaltijdmogelijkheden. Bijvoorbeeld:

- kalkoen voor tonijn
- Elke vis of zeevruchten voor kip
- Gekookte groenten in plaats van salade

Eet je calorieën op

- Knip hoogcalorische dranken zoals frisdrank, sappen, koffiedranken en alcohol uit.

- Blijf bij water, ongezoete thee en koffie. Streef naar minimaal 64oz (1,9 liter) water per dag om goed gehydrateerd te blijven.

Als je nog steeds honger hebt na of tussen de maaltijden door:

- Neem een glas water en wacht 15-20 minuten. Vaak verwarren we dorst (of zelfs verveling!) met honger. Wacht de eerste drang om te eten af en soms gaat het voorbij.

- Als je na 15-20 minuten wachten nog steeds honger hebt, neem dan een snack of mini-maaltijd met fruit, groenten en eiwit.

Als je doel spierversterking of kracht is:

- Gebruik hetzelfde maaltijdplan, maar verhoog de portiegrootte in dezelfde verhoudingen om het totale aantal calorieën dat je elke dag eet te verhogen. Bijvoorbeeld, de portiegrootte van de eiwitten en de slimme koolhydraten bij de maaltijd met 50% te verhogen. Het toevoegen van een snack is een andere optie om aan de toegenomen calorieën van uw lichaam te voldoen die het nodig heeft om spieren en kracht te krijgen.
- Concentreer u op de voeding na de training door binnen 30 minuten na de training een van uw tussendoortjes te eten. Zorg voor een combinatie van koolhydraten zoals fruit met eiwit (yoghurt, melk of eiwitpoeder) om de spiergroei en het herstel te bevorderen. Chocolademelk is ook een geweldige optie.

Maaltijdenplan overzicht

Het vrouwelijke maaltijd plan biedt ongeveer 1400 calorieën, en het mannelijke plan biedt ongeveer 1600 calorieën, van hoge kwaliteit voeding om u niet alleen te helpen met gewicht te verliezen en zich geweldig te voelen, maar ook het meeste uit je calorieën te halen. De vitamines, mineralen en antioxidanten uit het eten van voornamelijk volkorenvoedsel helpen een optimale gezondheid te ondersteunen. Deze calorieën zullen resulteren in een gezond gewichtsverlies voor de meerderheid van de mensen. Houd er rekening mee dat de stofwisseling van iedereen zeer verschillend is afhankelijk van leeftijd, lengte, gewicht, activiteitsniveau en genetica. Let goed op uw gewicht, hongerniveau en energie en pas uw calorieën indien nodig aan.

Volg deze richtlijnen als je boven de 55 bent:

- Als je ouder dan 55 bent, heb je minder calorieën nodig omdat je metabolisme vertraagt naarmate je ouder wordt. Blijf bij drie maaltijden met één optionele snack per dag.

Volg deze richtlijnen als u jonger bent dan 25 jaar:

- Als je jonger bent dan 25, heb je misschien meer calorieën nodig. Voeg nog een tussendoortje toe als je weinig energie hebt of erg hongerig bent.

Ontbijt

Het ontbijt bestaat uit een slimme koolhydraten, fruit en een eiwitbron, die ook vet bevat. Met een balans van koolhydraten en vezels uit de smart koolhydraten

en fruit, gecombineerd met proteïne en vet, zal je de hele dag energie geven en helpen de honger onder controle te houden.

Snacks

Elke snack is een balans van koolhydraten en eiwitten om je bloedsuikerspiegel consistent te houden, wat betekent dat je geen honger en

energiepeilpieken en -dalingen.

Dit gebeurt wanneer je een hoog carbidegehalte hebt, zoals chips, snoep, frisdrank, crackers of krakelingen.

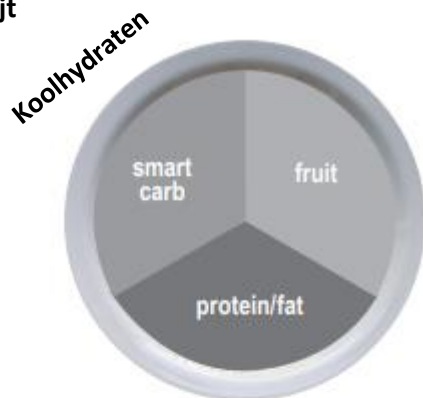
Lunch en diner

Lunch combineert het vullen van vezels van groenten en slimme koolhydraten met een mager of vetarm eiwit. Het gezonde vet kan afkomstig zijn van het toegevoegde eiwit, tijdens het koken (noten op een salade) of als dressing of saus (zoals olie en azijn saladedressing).

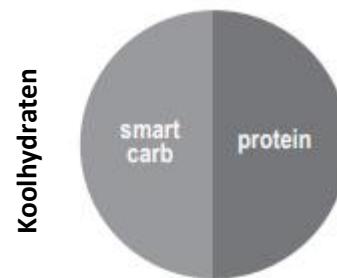
Hier is een overzicht van hoe een ideale dag er uit ziet:

(Zie de Portiegroottegids voor de juiste portiegroottes)

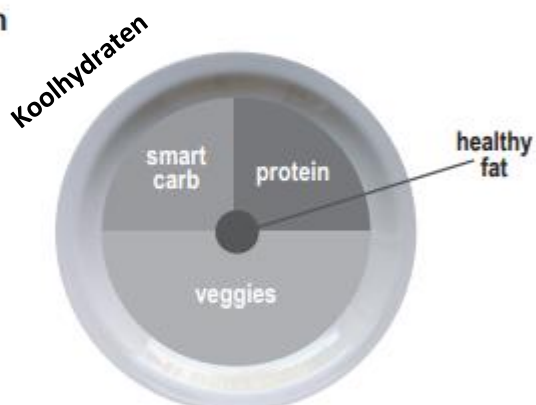
Ontbijt



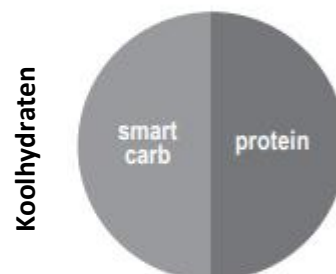
Snack #1



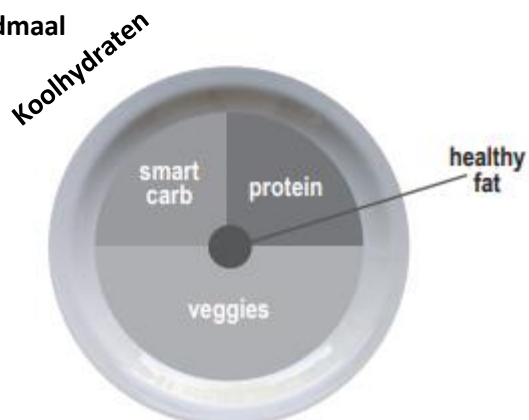
Lunch



Snack #2



Avondmaal



Ontbijtopties	Fruit	Slimme koolhydraten	Proteïne/vet
Fruit en noten havervlokken , kook havervlokken in water, top met fruit, noten, melk, kaneel en honing	Bessen of banaan	Gewoon havervlokken	Noten en melk
Ei Muffin , kook eieren, toost brood en top met 1 plak kaas, 1 plak ham en tomaat	Tomaat	Engelse muffin of een dun broodje	Ei, ham, kaas
Yoghurt Power Parfait , top yoghurt met fruit. Strooi 1 servering noten, 2-3 eetlepels tarwekiem of gemalen lijnzaad, 1 lepel haver en kaneel	Gesneden fruit naar keuze	Havervlokken, tarwekiemen en lijnzaad	Magere griekse yoghurt en noten
On the Go PB & Apple Sandwich , pindakaas Spreiden op Toast brood, dunne plakjes van ½ appel en 1 theelepel honing.	Gesneden appel	Broodje dun, brood of bagel dunne	Pindakaas

Lunch & Diner opties	Magere Proteïne	Slimme koolhydraten	Groenten
Varkenslende, zoete aardappel & Groene bonen	varkenslende	Zoete aardappel	Groene bonen
Kip roerbak Smaak met 2 eetlepels teriyakisaus	kipfilet	Bruine rijst	Mix roerbak groenten
Biefstuk Tacos met Side Salade (3 voor mannen, 2 voor vrouwen) Top met salsa, koriander, en bestrooi met geraspte kaas	Flank of lendenstuk	Mais tortilla	salade
Hele tarwepasta met Garnalen of Cannellini bonen & Marinarasaus	Garnalen of cannellini bonen	Volkoren pasta	Gestoomde broccoli
Bunless Burgers met Oven Fries, Maïs, & Salade Grill de burgers. Bak gesneden aardappelen op besproeid bakpapier voor 25-30 minuten @ 220°	93% gehakt of kalkoen	Oven baked fries	Maïs en side salad
Tonijn & Avocado Wrap met Groentesoep Gebruik 3oz tonijn (1 blikje). top met sla, tomaat, avocado, en mosterd.	Tonijn	Wrap hoog in vezels	Soep

Snack opties	
Slimme koolhydraten	Proteïne
1 medium appel	10-15 amandelen
Baby worteltjes	2 eetlepels hummus
1 servering van crackers	1 plakje kaas
Energie of proteïne reep met minder dan 200 calorieën	

Optionele traktaties

U heeft de keuze om Snack #2 te vervangen door een 100-150 calorieën traktatie. U kunt elke dag een optionele traktatie krijgen, maar voor een optimale gezondheid wordt aanbevolen om kleine uitpattingen te beperken tot 3-4 keer per week. Gebruik de aanpak die het beste voor u werkt. Hier zijn een paar voorbeelden:

- ½ kopje vetarm ijs
- 1 kleine zak gebakken aardappelchips
- 120ml wijn of 360 ml licht bier
- 3 koppen met luchtgepofte of lichte popcorn

Voorbeeld 3-dagenplan

Op basis van elk van de hierboven genoemde maaltijdopties zou een typisch 3-daags plan er zo uit kunnen zien:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Ei muffin	Power yoghurt parfait	Fruit + noten havermout
Snack 1	Appel met amandelen	Cheese strings	Baby wortels en hummus
Lunch	Tonijn&avocado wrap + soep	Restjes van diner dag 1	Restjes van diner dag 2
Snack 2	½ kopje vetarm ijs	energiereep	100 calorieën zak van light popcorn
Diner	Garnalen pasta	Roerbak kip	Burgers zonder broodje

Portiegroottegids

Elk van de genoemde items zijn voor één portie

Man	Vrouw
Proteïne	
2 Eieren 142g kip, vis, mager vlees of tofu 2/3 beker bonen, linzen 1 beker griekse yoghurt 42g kaas	1 Ei 85g kip, vis, mager vlees of tofu ½ beker bonen of linzen ½ beker griekse yoghurt 42g kaas
Gezonde vetten	
2 eetlepels pindakaas 2 eetlepels olijf, zonnebloem of notenolie ¼ beker noten 1/3 medium avocado	1 eetlepel pindakaas 1 eetlepel olijf, zonnebloem of notenolie 1/8 beker of 2 eetlepels noten ¼ medium avocado
Slimme koolhydraten	
1 kopje gekookte granen (1/2 kopje rauw): haver, bruine rijst, quinoa, pasta 1 middelgrote zoete of gewone aardappel 2 maïstortilla's 1 snee brood (of 2 lichte sneetjes die gelijk zijn aan 120 calorieën) of minder) 1 engelse muffin, dunne sandwich of high-fiber wrap	1/2 kopje gekookte granen (1/4 kopje rauwe) 1/2 middelgrote zoete aardappel of gewone aardappel 2 maïstortilla's 1 snee brood (of 2 lichte sneetjes die gelijk zijn aan 120 calorieën of minder) 1 engelse muffin, dunne sandwich of high-fiber wrap
Fruit	
1 middelgrote appel, sinaasappel of peer 1 kleine banaan (lengte van de hand) 1 kopje bessen of gehakt fruit 1/4 kopje gedroogd fruit (vers of bevroren is optimaal)	
Groenten* U kunt onbeperkt groenten eten met uitzondering van erwten en mais; stok met 1/2 kopje portie	
2 kopjes spinazie of sla = 2 gecupte handen 1 kopje rauwe groenten 1/2 kopje gekookte groenten 170g zoutarm groentesap	
Optionele verwennertjes	
1/2 kopje vetarm ijs 1 kleine zak gebakken aardappelchips 1oz pure chocolade 120ml wijn of 360ml licht bier 3 koppen lichte popcorn	

Keep It Going

Tips voor blijvend gewichtsverlies en behoud van veranderingen

- Blijf jezelf wekelijks wegen, zelfs nadat je je doelgewicht hebt bereikt.
- Ga door met het bijhouden van een voedingslogboek. Als u uw maaltijdplan goed heeft opgesteld, log dan om de week uw voedsel in om uzelf op het juiste spoor te houden. Dit uiteraard niet dagelijks gebeuren, het geeft je een beeld van hoe goed je nog steeds bezig bent.
- Bereid je voor op plateaus. De weegschaal zal misschien een paar weken of zelfs maanden na enig initieel gewichtsverlies niet meer wijken. Dit is normaal en te verwachten. Het is het natuurlijke proces van het lichaam om zich aan te passen aan uw nieuwe lagere gewicht. Blijf gefocust op uw lange termijn doel, vier uw successen en veranderingen, en het door elkaar halen van je trainingen om het plateau te helpen overwinnen.
- Calorie-aanpassingen voor het behoud van gewichtsverlies. Als je eenmaal je doelgewicht hebt bereikt, kun je je calorieën 100-200 per dag verhogen. zolang je activiteitsniveau hetzelfde blijft
- Behandel jezelf. Hebben een non-food beloning voor elk doel dat je raakt, zoals een massage, een nieuwe outfit, of een uitje met vrienden en familie.
- Gebruik de onderstaande middelen om nieuwe recepten te vinden, deskundig advies te krijgen en ondersteuning te krijgen om gemotiveerd te blijven.

Bronnen

Downloadbare bronnen van de Bowflex™ website (www.Bowflex.com/Resources)

- Boodschappenlijst voor kruidenierswinkels voor de koelkast (blanco formulier)
- 7 Dagelijkse Maaltijdprogramma's
- Extra dineropties
- Pre- en post-training Brandstofgids

Vragen & ondersteuning

- Stel vragen, plaats suggesties en maak verbinding met onze online Bowflex™ Diëtist op de Facebook-pagina van Bowflex™.

Recepten

- www.wholeliving.com
- www.eatingwell.com
- www.whfoods.org
- www.livebetteramerica.org

Online voedsel logs

- www.myfitnesspal.com
- www.loseit.com

Verdeler:

www.nrgfitness.nl