



BOWFLEX[™]
BXT8J / BXT8Ji

MONTAGE- / GEBRUIKERSHANDLEIDING



Welkom bij het toestel Bowflex™ BXT8J / BXT8Ji Treadmill !

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

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

Met sportieve groeten,
De Bowflex-familie

Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Gebruikersprofielen	42
Noodstopprocedure	5	Profielprogramma's	44
Waarschuwingstekens en serienummer	6	Vergelijkingsdisplays gangmaker	48
Instructies i.v.m. aarding	7	Conditie-scoredisplay	48
Specificaties / Voorafgaand aan de montage	8	Pauzeren of stoppen	49
Onderdelen	9	Resultaten/Afkoel-modus	49
Montagemateriaal / Gereedschap	10	GOAL TRACK-statistieken	49
Montage	10	Instelmodus van de console	51
Het toestel verplaatsen	22	Onderhoud	52
Het toestel uitklappen	23	Reinigen	52
Het toestel nivelleren	25	Verstellen van de loopband	53
Kenmerken	26	Uitlijnen van de loopband	53
Hartslagarmband	31	Smeren van de loopband	54
Basisbeginselen van fitness	33	Vervangen van de batterij van de hartslagborstband	55
Bedieningen	40	Onderhoudsonderdelen	56
Aan de slag	40	Problemen oplossen	58
Opstart/Stand-by-modus	41	Gids voor gewichtsverlies	61
Initiële installatie	41		
Snelstartprogramma	42		

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

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

Indien aangekocht in de VS/Canada: Voor het registreren van uw productgarantie kunt u terecht op: www.bowflex.com/register of belt u naar het nummer 1 (800) 605-3369.

Indien aangekocht buiten de VS/Canada: Neem contact op met uw lokale distributeur om uw productgarantie te registreren.

Voor garantie en service van producten die buiten de VS/Canada zijn aangekocht, kunt u contact opnemen met uw lokale distributeur. Nautilus, Inc. dekt het frame en de aandrijfmotor. Neem contact op met uw lokale distributeur voor de voornaamste informatie. Om uw lokale internationale distributeur te vinden gaat u naar: www.nautilusinternational.com.

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 U.S., www.NautilusInc.com - Klantenservice: Noord-Amerika (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | buiten de VS www.nautilusinternational.com | Gedrukt in China | © 2022 Nautilus, Inc. | Bowflex, het Bowflex-logo, JRNY, Nautilus en Schwinn zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven door Nautilus, Inc. die zijn geregistreerd of anderszins zijn beschermd door het gemeen recht in de VS en andere landen. Android™, Google Play™ en Nut Thins® zijn handelsmerken van hun respectieve rechthebbenden. Apple en het logo van Apple zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. App Store is een dienstenmerk van Apple Inc. Het Bluetooth®-woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Nautilus, Inc. gebeurt onder licentie. Andere handelsmerken zijn de eigendom van hun respectieve eigenaars.


ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVORSCHRIFTEN

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

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

Neem de volgende waarschuwingen in acht:

 Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel.
Lees aandachtig de montage- en gebruikershandleiding.

GEVAAR

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

GEVAAR

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

WAARSCHUWING

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

- Houd omstanders en kinderen altijd uit de buurt van het product dat u aan het monteren bent.
- Sluit het toestel niet op het elektriciteitsnet aan totdat u dit gevraagd wordt.
- Het toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u onderdelen installeert of verwijdert.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, loszittende onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij uw lokale distributeur verkrijgen.
- Niet geschikt voor gebruik door personen met een medische aandoening die de veilige werking van de loopband in gevaar kan brengen of die de gebruiker zou kunnen verwonden.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Gebruik deze loopband nooit wanneer de ventilatieopeningen geblokkeerd zijn. Houd de ventilatieopeningen vrij van pluis, haar en dergelijke.
- Monteer het toestel niet buiten of in een vochtige of natte plaats.
- Zorg ervoor dat u voldoende werkruimte hebt, uit de buurt van voorbijgangers en zonder omstanders in gevaar te brengen.
- Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.
- Installeer het toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Probeer het design of de functionaliteit van het toestel niet te wijzigen. Dit zou de veiligheid van het toestel in gevaar kunnen brengen en maakt de garantie ongeldig.
- Als u reserveonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele reserveonderdelen en montagemateriaal van Nautilus. Als u geen originele reserveonderdelen gebruikt, dan kan dit een risico inhouden voor de gebruikers, het toestel verhinderen om correct te werken en de garantie ongeldig maken.
- Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de handleiding.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde doel, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Voer alle montageschappen in de opgegeven volgorde uit. Verkeerde montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- Sluit dit toestel alleen aan op een correct geaard stopcontact (raadpleeg Instructies i.v.m. aarding).
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen of hete oppervlakken.
- Gebruik het toestel niet in een ruimte waar spuitbussen worden gebruikt.
- Om het toestel uit te schakelen zet u alle bedieningen op de UIT-stand en verwijdert u daarna de stekker uit het stopcontact.

• **BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN.**

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



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

Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, vervang ze dan. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij uw lokale distributeur verkrijgen.

GEVAAR

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

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit product. Bewegende delen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.
- Controleer voor elk gebruik of het toestel geen losse onderdelen heeft of tekenen van slijtage vertoont. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij uw lokale distributeur verkrijgen.
- Maximale gebruikersgewicht: 136 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Dit toestel is bedoeld voor thuisgebruik door particulieren of voor gebruik in een gedeelde of institutionele omgeving. Een gedeelde of institutionele omgeving is een omgeving waar het gebruik minder dan 3 uur per dag bedraagt in faciliteiten waar geen lidgeld hoeft te worden betaald, zoals private flatgebouwen, hotels en fitnesszalen in bedrijven.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende delen. Steek uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende delen van het trainingstoestel.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen tijdens het gebruik van dit toestel. Gebruik het toestel niet met blote voeten of op uw sokken.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel. Gebruik de meegeleverde opstapplatformen voor stabiliteit voordat u op de bewegende band begint te lopen.
- Om letsels te voorkomen gaat u op de opstapplatformen staan voordat u het toestel start of een training beëindigt. Stap niet van het toestel af door op de bewegende loopband te gaan staan en achteraan van het toestel af te stappen.
- Bij onderhoud zorgt u ervoor dat het toestel niet meer op het elektriciteitsnet is aangesloten.
- Gebruik het product niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
- Houd ten minste 0,5 m langs beide kanten van het toestel vrij, en 2 m achter het toestel. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.
- Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het toestel in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
- Voer alle regelmatige en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
- Lees, begrijp en test de noodstopprocedure alvorens het toestel te gebruiken.
- Houd de loopband schoon en droog.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Ga niet op het motorpaneel of het voorste bekledingspaneel van het toestel staan.
- Houd het netsnoer altijd uit de buurt van een warmtebron of van hete oppervlakken.
- Dit toestel moet op een geschikt en afzonderlijk elektrisch circuit worden aangesloten. Op dit circuit mogen geen andere toestellen worden aangesloten.
- Sluit het netsnoer altijd aan op een circuit dat geschikt is voor 15 ampère voor 110 V AC en 10 ampère voor 220-240 V AC en waarop geen andere toestellen zijn aangesloten.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact. Raadpleeg hiervoor een erkend elektricien.
- Gebruik het toestel niet in een ruimte waar spuitbussen (sprays) worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistof met de elektronische regeleenheid in aanraking komt. Als dit toch gebeurt, dan moet een erkend technicus de regeleenheid nakijken en testen voordat hij opnieuw kan worden gebruikt.

- De elektrische bedrading van de ruimte waar het toestel zal worden gebruikt, moet voldoen aan de geldende lokale en provinciale eisen.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en hellingsveranderingen van het loopvlak verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Een toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u onderdelen installeert of verwijdert.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde doel, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door personen met een verminderd lichamelijk, zintuiglijk of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over dit toestel, tenzij het gebruik plaatsvindt onder het toezicht van, of nadat men is geïnstrueerd over het gebruik van het toestel door, iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Houd kinderen jonger dan 14 jaar uit de buurt van dit toestel.
- Wanneer het toestel in een gedeelde of institutionele omgeving wordt geplaatst, mag het alleen worden gebruikt in ruimtes waar de toegang tot en de bediening van het toestel door bevoegd personeel wordt beheerd en gecontroleerd. Het niveau van toezicht en controle hangt onder meer af van de specifieke omgeving waarin het toestel wordt gebruikt, de veiligheid van die omgeving en de vertrouwdheid van de gebruikers met de apparatuur. Omdat anderen het toestel mogelijk al voor u hebben gebruikt, controleert u of alle onderdelen en het montagemateriaal correct zijn vastgezet en beveiligd.
- Houd kinderen onder toezicht om te voorkomen dat ze met het toestel gaan spelen.
- **BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN.**

Noodstopprocedure

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



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

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

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

Op het scherm van de console verschijnt "Safety Key Disconnected (Veiligheidssleutel losgekoppeld), Steek de veiligheidssleutel in het toestel om te trainen." wanneer er een fout is met de veiligheidssleutel. De loopband zal geen training starten, of een actieve training beëindigen en wissen, wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd. Controleer of de veiligheidssleutel correct op de console is aangesloten.

OPGELET

Gevaar voor lichamelijk letsel – Wees zeer voorzichtig bij het op- en afstappen van een bewegende band om verwonding te voorkomen. Lees de gebruiksaanwijzing voor gebruik.



WAARSCHUWING!

- Lees, begrijp en volg alle waarschuwingen op deze machine op.
- Houd kinderen uit de buurt. Niet bedoeld voor gebruik door iemand onder de 14 jaar.
- Raadpleeg de gebruikershandleiding voor aanvullende waarschuwingen en veiligheidsinformatie. Letsel of overlijden is mogelijk als voorzichtigheid niet wordt betracht tijdens het gebruik van deze machine.
- Het maximale gebruikersgewicht voor deze machine is 300 LBS (136 KG).
- De weergegeven hartslag is een benadering en mag alleen ter referentie worden gebruikt.
- Alleen voor consumentengebruik.
- Raadpleeg een arts voordat u fitnessapparatuur gebruikt.
- Als de machine niet in gebruik is, verwijder dan de veiligheidssleutel en houd deze buiten het bereik van kinderen.

(Deze klever is alleen verkrijgbaar in het Engels en het Canadees Frans op de BXT8J.)



WAARSCHUWING!

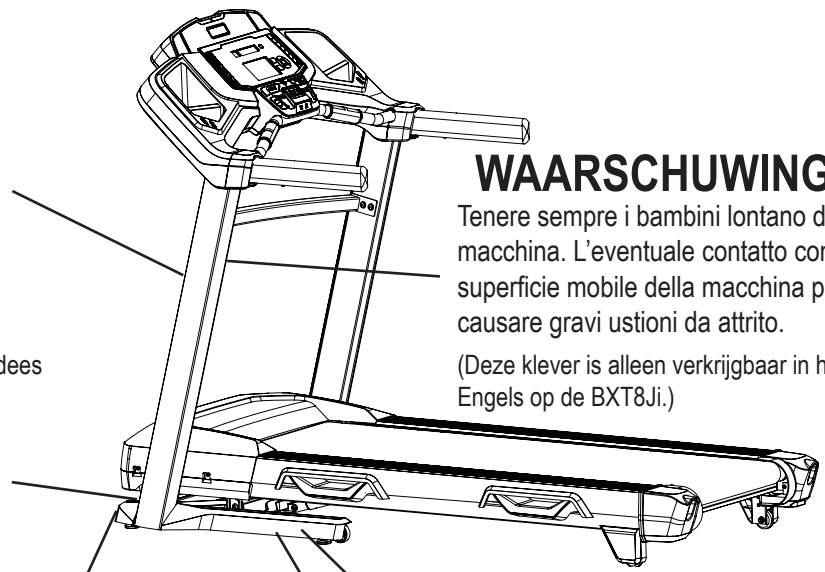
GEVAARLIJKE SPANNING.

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



WAARSCHUWING!

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



WAARSCHUWING!

Tenere sempre i bambini lontano dalla macchina. L'eventuale contatto con la superficie mobile della macchina può causare gravi ustioni da attrito.

(Deze klever is alleen verkrijgbaar in het Engels op de BXT8Ji.)

(Deze klever is alleen verkrijgbaar in het Engels en het Canadees Frans.)

Serienummer

Productspecificatie

Instructies i.v.m. de aarding

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

GEVAAR

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

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

 **Als er een overspanningsbeveiliging op dit toestel wordt gebruikt, zorg dan dat deze overeenstemt met het vermogen van deze apparatuur. Sluit geen andere toestellen of apparaten samen met dit toestel op de overspanningsbeveiliging aan.**

Zorg dat het product wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Er mag bij dit product geen adapter worden gebruikt.

Noodstopprocedure

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

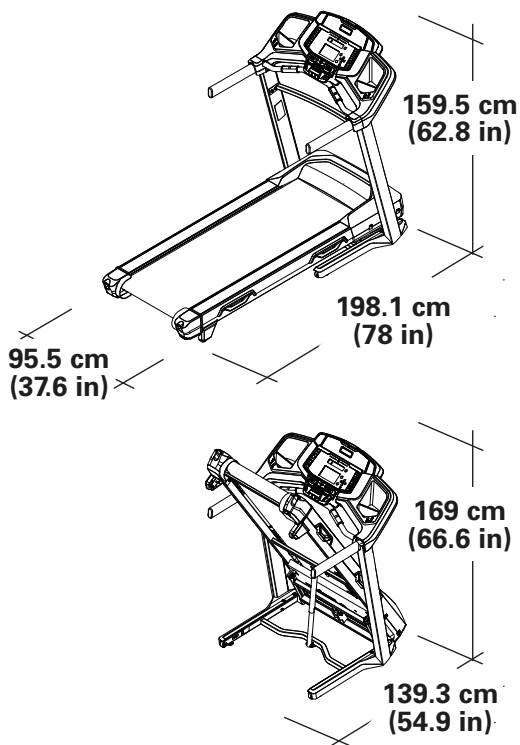
 **Bevestig de veiligheidssleutelclip altijd aan uw kleding terwijl u aan het trainen bent.**

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

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

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

Specificaties / Voorafgaand aan de montage



Stroomvoorziening:	120V	220V
Werkspanning:	110-127V AC, 60Hz	220V - 240V AC, 50/60Hz
Werkstroom:	15 A	8 A
Hartslagborstband::	1 CR2032-batterij	

Maximale gebruikersgewicht:	136 kg. (300 lbs)
Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel:	16,468 cm ²
Maximale hellingshoogte van het loopvlak:	43.7 cm (17.2 in)
Gewicht van het gemonteerde toestel:	ca. 115 kg (253.5 lbs)

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

Dit product voldoet aan de Europese richtlijn voor radioapparatuur 2014/53/EU.



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

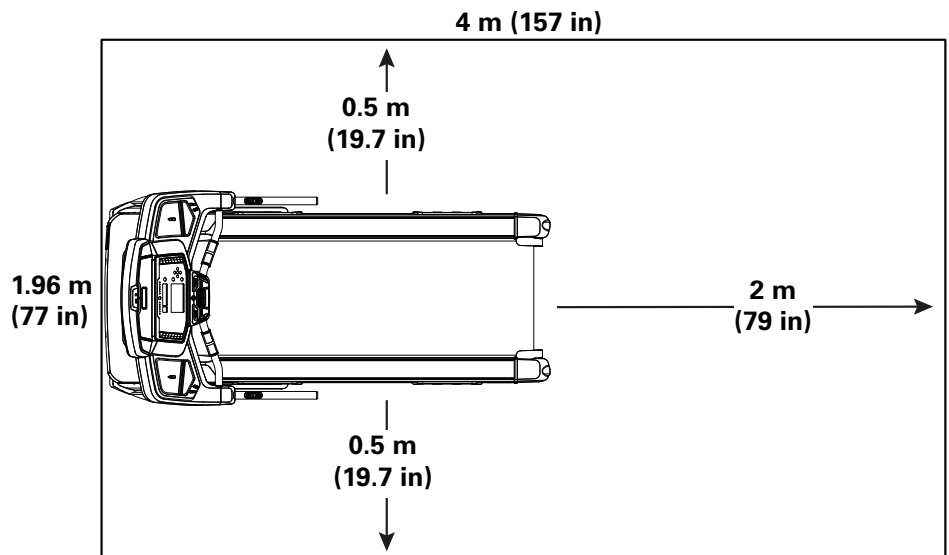
Voorafgaand aan de montage

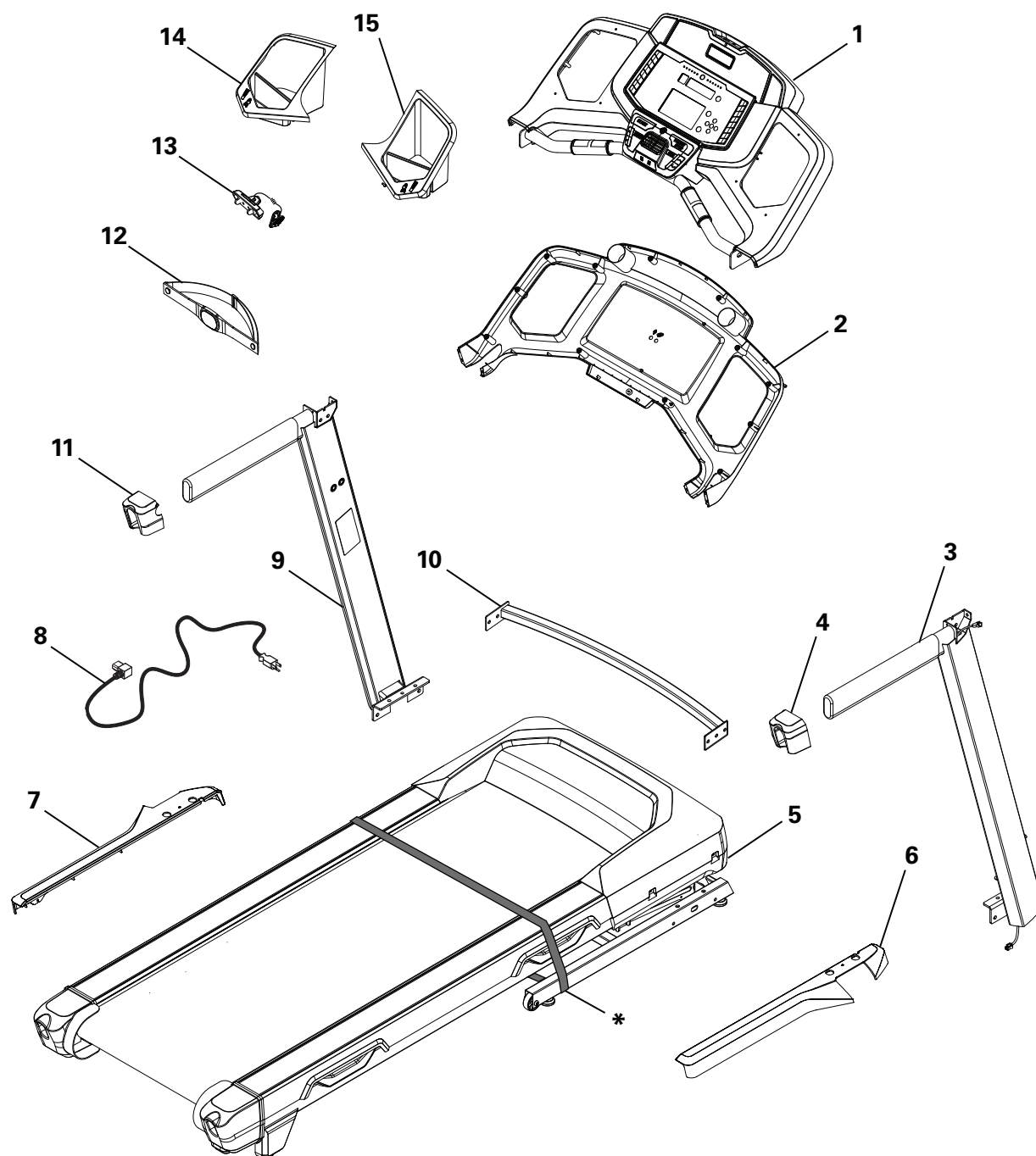
Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 1,96 x 4 m. Zorg dat de trainingsruimte die u voorziet, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van het toestel.

Basisprincipes bij het monteren

Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

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



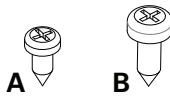


Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Consoleblok	9	1	Verticaal steunprofiel, links
2	1	Achterpaneel console	10	1	Dwarsstang
3	1	Verticaal steunprofiel, rechts	11	1	Beschermkap handgreep, links
4	1	Beschermkap handgreep, rechts	12	1	Hartslagborstband
5	1	Toestelvoet (*)	13	1	Veiligheidssleutel
6	1	Beschermkap toestelvoet, rechts	14	1	Bekerhouder, links
7	1	Beschermkap toestelvoet, links	15	1	Bekerhouder, rechts
8	1	Netsnoer	16	1	Mediakabel (niet afgebeeld)

⚠ WAARSCHUWING

SNIJD de transportstrap rond de toestelvoet **NIET** door totdat het toestel, met de bovenkant omhoog gericht zoals afgebeeld, in de ruimte staat waar het zal worden gebruikt (*). 9

Montagemateriaal / Gereedschap / Montage



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	6	Zelftappende schroef, M3,9x9,5	B	13	Zelftappende schroef, M4,2x16

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

Gereedschap

Meegeleverd

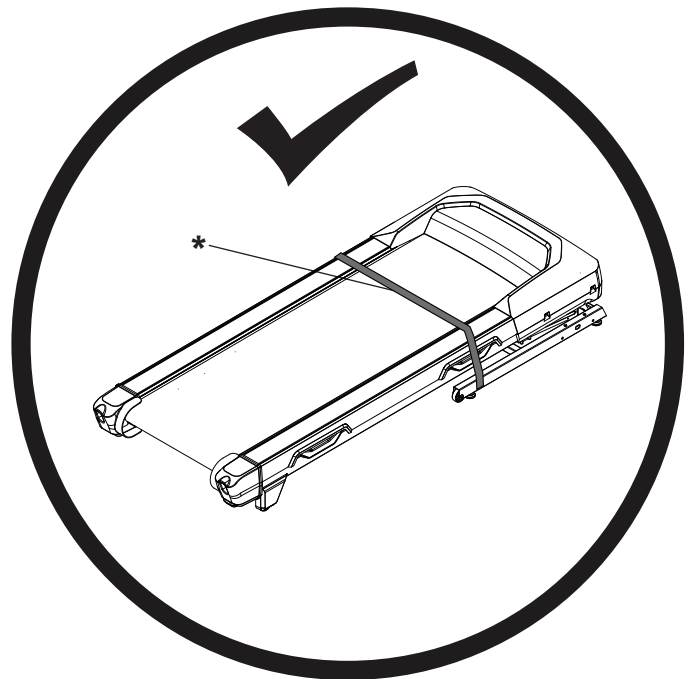
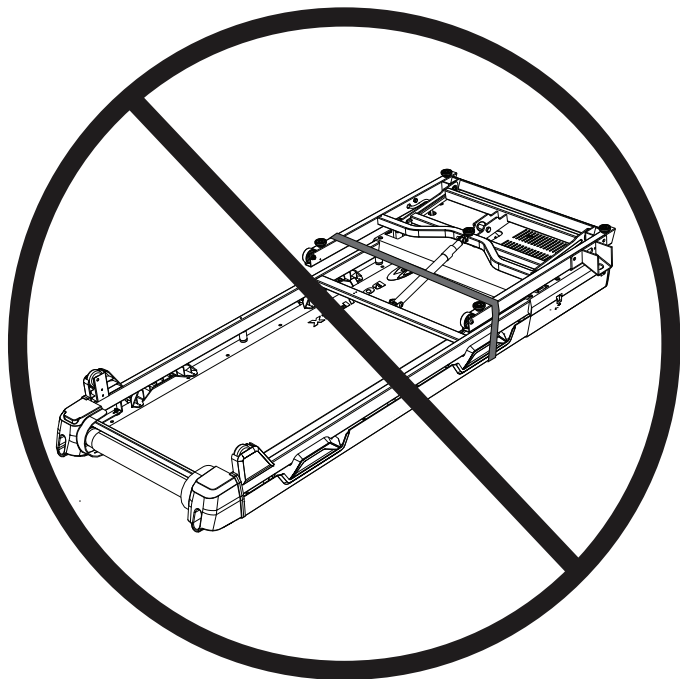


#2
6 mm

Montage

⚠ WAARSCHUWING

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



1. Vouw het loopvlak dicht op de toestelvoet

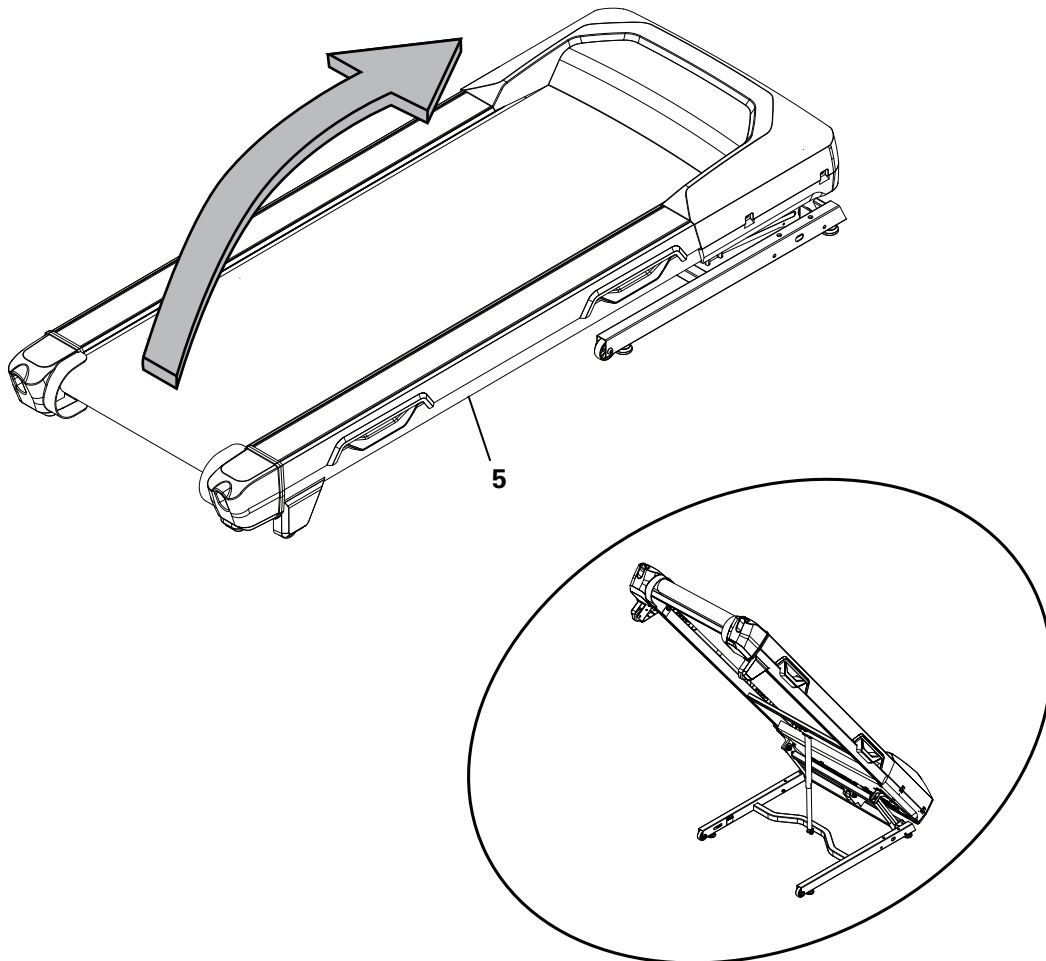
Snij de transportstrap rond de toestelvoet door. Voorzie een veilige ruimte rond, op en boven uw loopband. Zorg dat er niets kan worden gemorst of een blokkering kan veroorzaken in de volledig dichtgevouwen stand. Voorzie voldoende ruimte in de hoogte voor wanneer het loopvlak omhoog wordt gezet.

Til het loopvlak volledig op met behulp van de steunstang onder de achterkant van de loopband en schakel het hydraulische tilmechanisme in. Zorg dat het hydraulische tilmechanisme correct vergrendeld is.

- ⚠ Pas geschikte veiligheidsvoorzieningen en tiltechnieken toe. Buig uw knieën en ellebogen, houd uw rug recht en til het loopvlak op met beide armen tegelijk. Probeer of u het loopvlak met uw eigen kracht kunt optillen totdat de vergrendeling kan worden ingeschakeld. Roep indien nodig de hulp van een tweede persoon in.**
- Til het toestel niet op aan de loopband of de achterste rol. Deze onderdelen kunnen niet worden vastgezet en kunnen dus plots bewegen. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.**

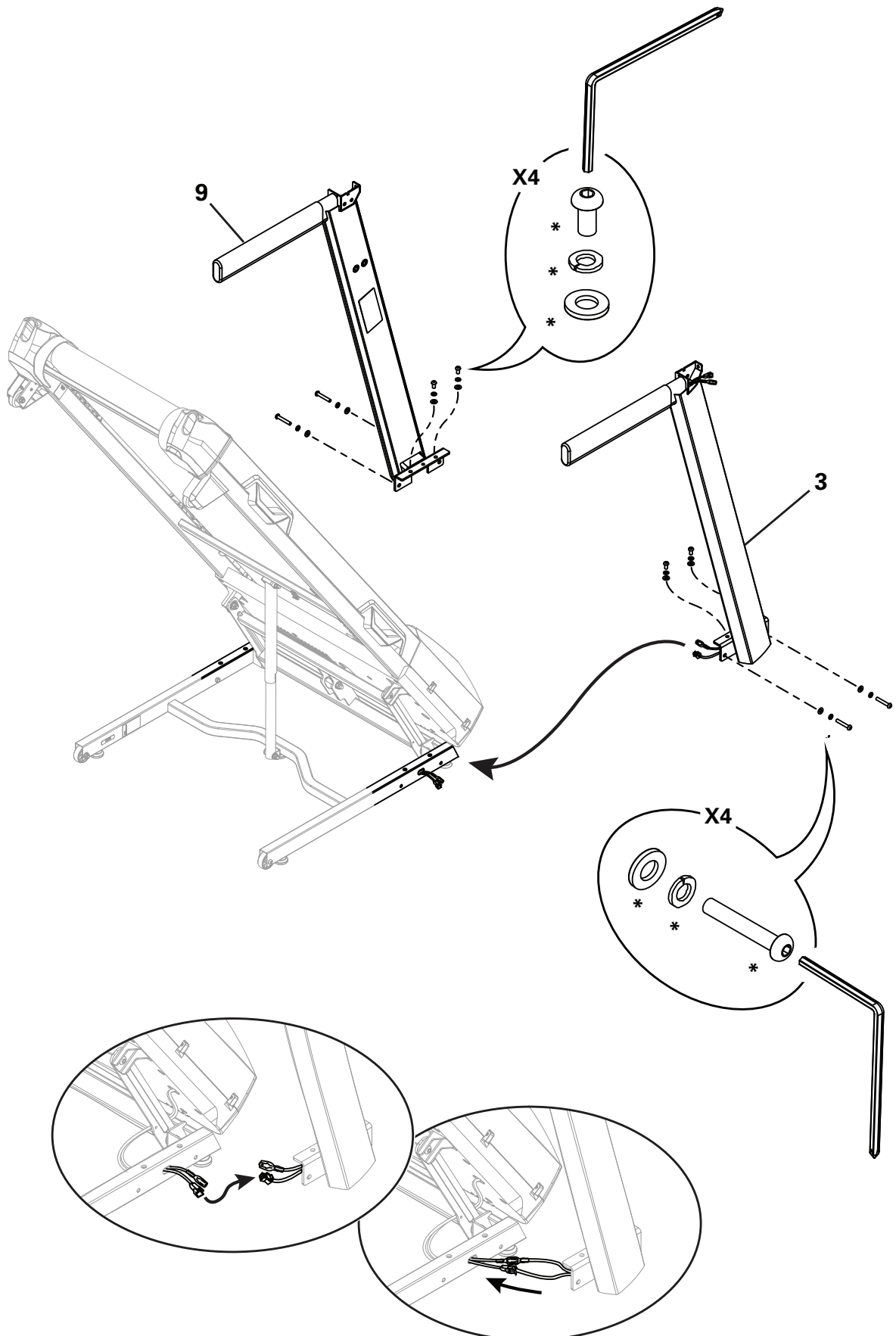
Controleer of de vergrendeling is ingeschakeld. Trek het loopvlak voorzichtig naar achteren en controleer of het niet beweegt. Blijf hierbij uit de baan van het loopvlak voor in het geval dat de loopband niet vergrendeld is.

- ⚠ Leun niet tegen de loopband wanneer deze is dichtgevouwen. Plaats er geen voorwerpen op die ertoe zouden kunnen leiden dat de loopband onstabiel wordt of valt.**



2. Sluit de I/O-kabels (input/output) aan en bevestig de verticale steunprofielen aan het frame

NB: Plooi de kabels niet. Draai het montagemateriaal pas volledig aan wanneer u dit gevraagd wordt. *Montagemateriaal is vooraf geïnstalleerd en wordt niet meegeleverd in de Montagemateriaaltas.

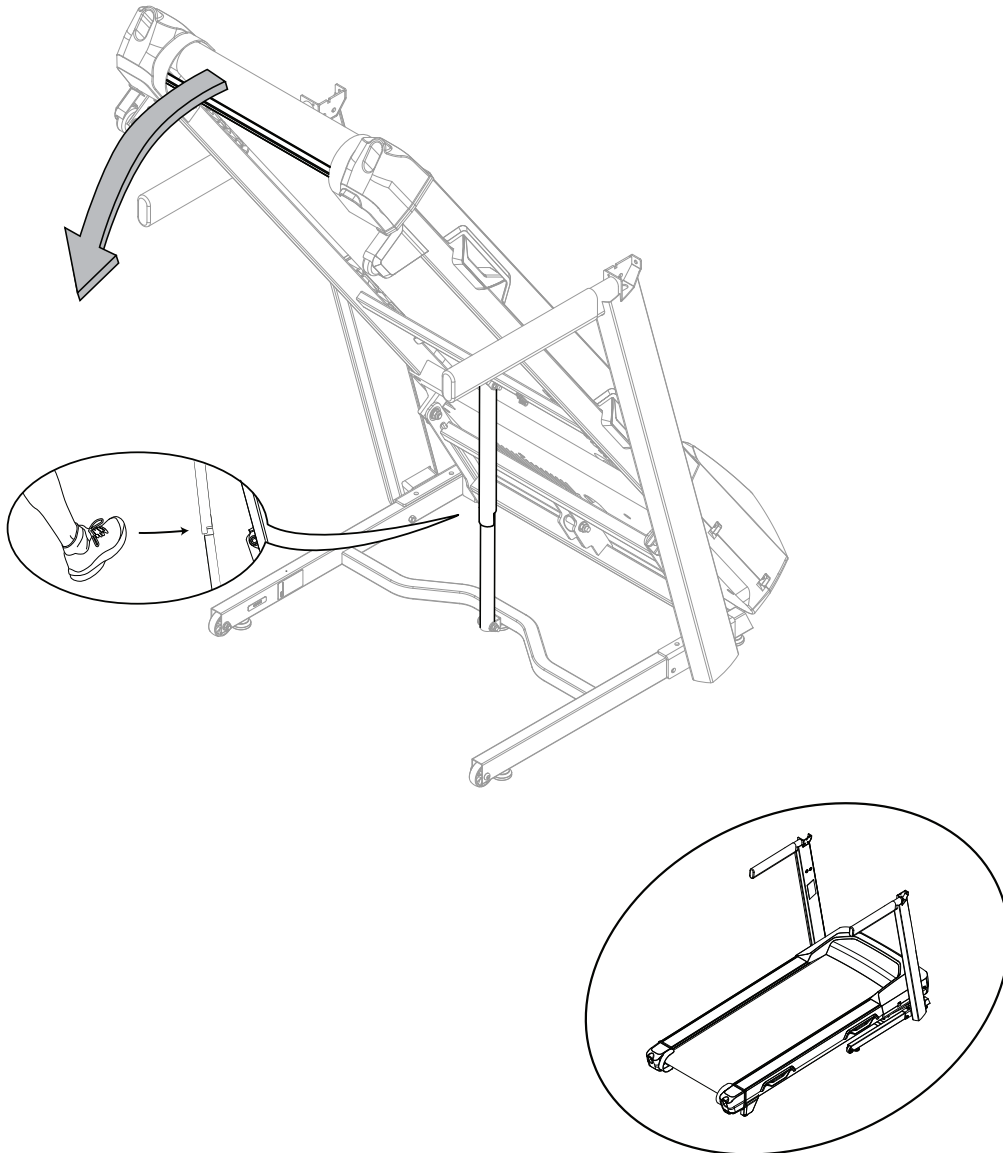


3. Vouw het loopvlak open

Duw het loopvlak lichtjes vooruit naar de voorkant van het toestel. Duw met uw linkervoet het bovenste deel van het hydraulische tilmechanisme lichtjes naar voren totdat de vergrendelbuis loskomt en u het loopvlak voorzichtig naar de achterkant van het toestel kunt trekken. Houd de achterkant van het loopvlak naar boven en ga aan de zijkant van het toestel staan.

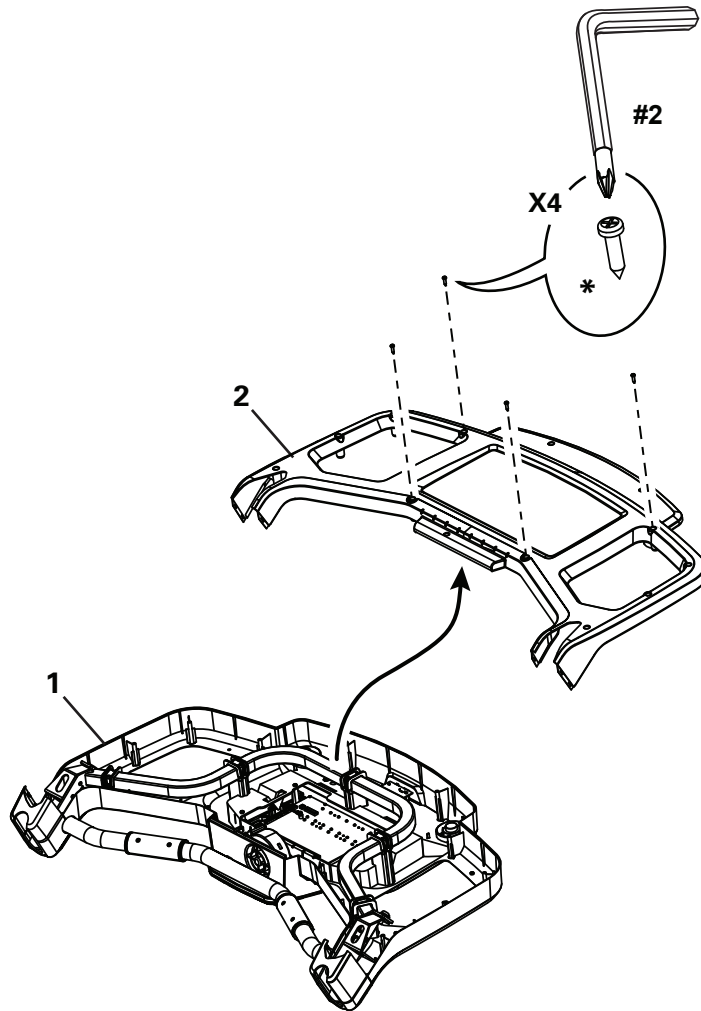
 **Blijf uit de baan van het loopvlak.**

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



4. Verwijder het achterpaneel van de console van het consoleblok

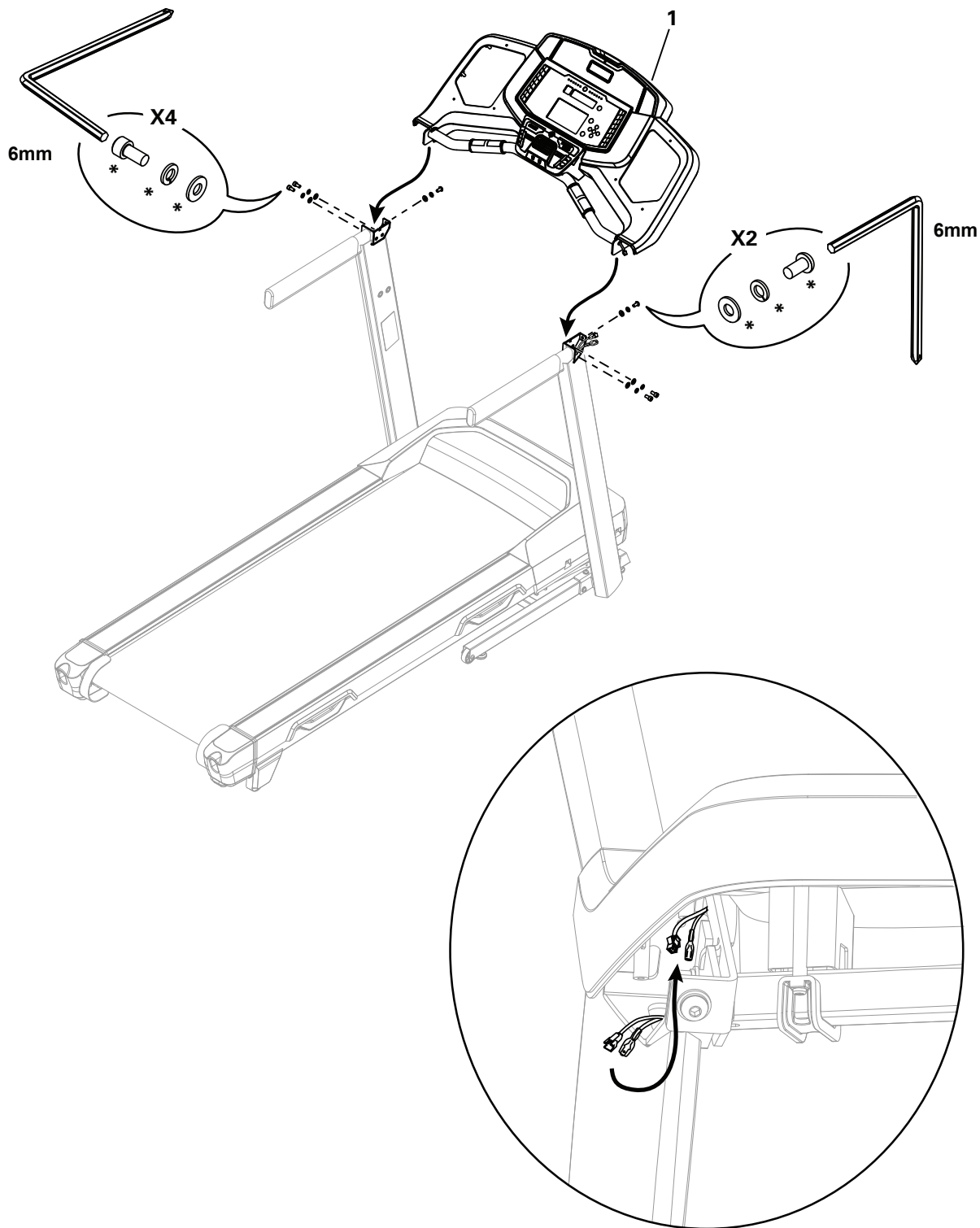
Opmerking: Verwijder het vooraf geïnstalleerde montagemateriaal (*).



5. Bevestig de console aan het gemonteerde frame en sluit de kabels aan

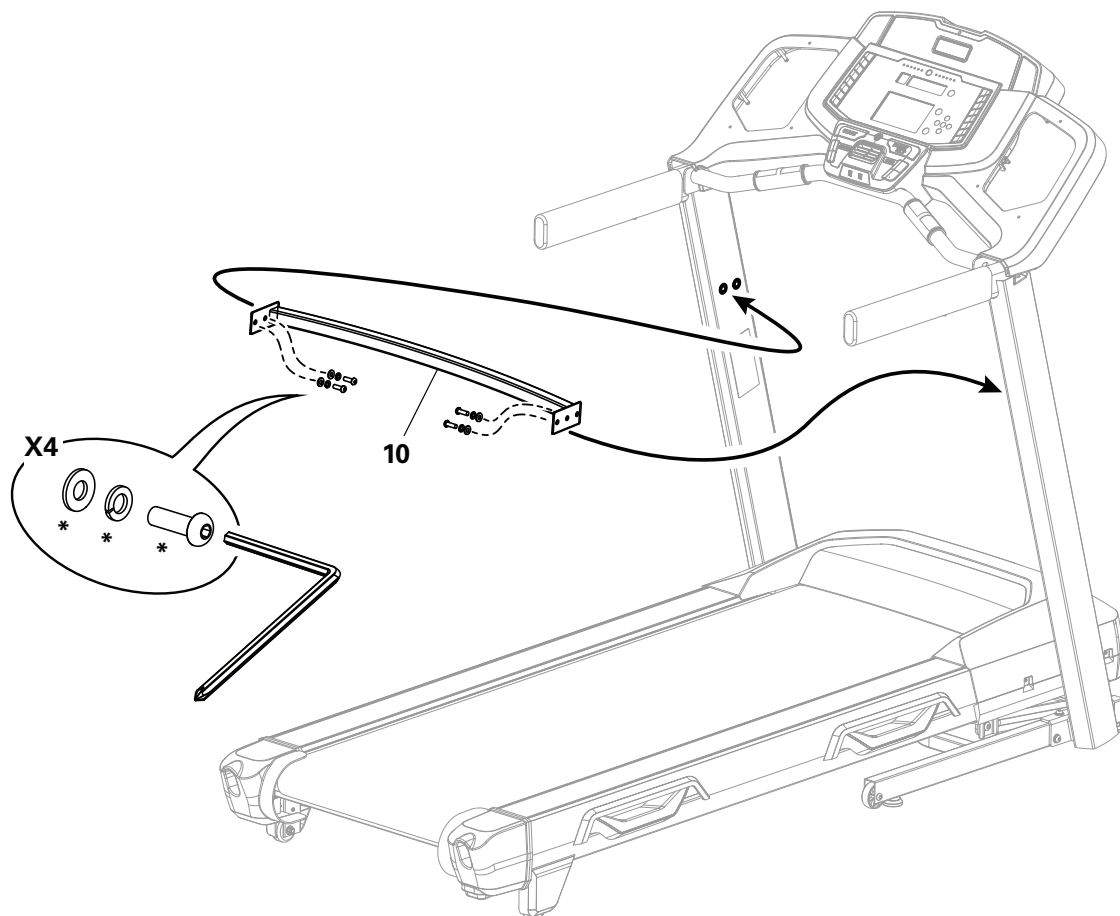
NB: Zorg dat de haken aan weerskanten van de console in de uitsparingen van de verticale steunprofielen zitten. Verwijder de kabelbinders en de elastieken waarmee de kabels zijn vastgebonden. Plooi de kabels niet. *Montagemateriaal is vooraf geïnstalleerd en wordt niet meegeleverd in de Montagemateriaaltas.

Draai het montagemateriaal pas volledig aan wanneer u dit gevraagd wordt.



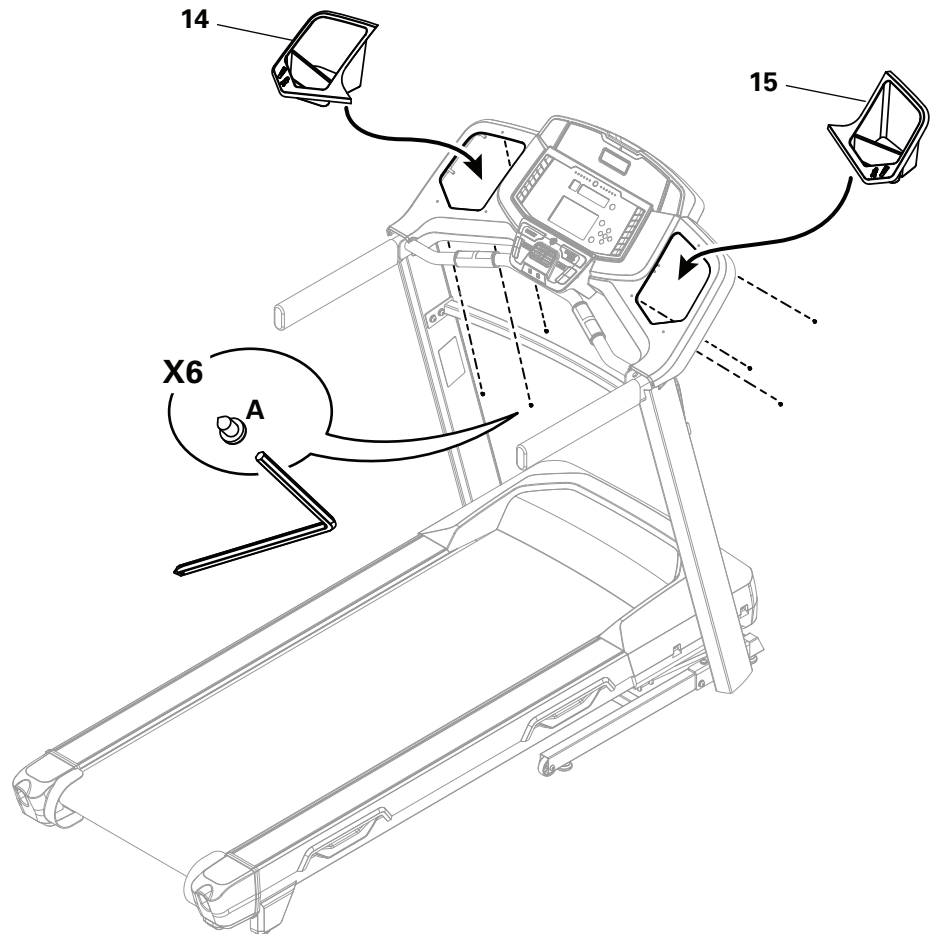
6. Bevestig de dwarsstang aan de verticale steunprofielen

Opmerking: Maak, indien nodig, de schroeven uit Stap 5 los om de installatie van de dwarsstang gemakkelijker te maken. *Montagemateriaal is vooraf geïnstalleerd en wordt niet meegeleverd in de Montagemateriaalset.

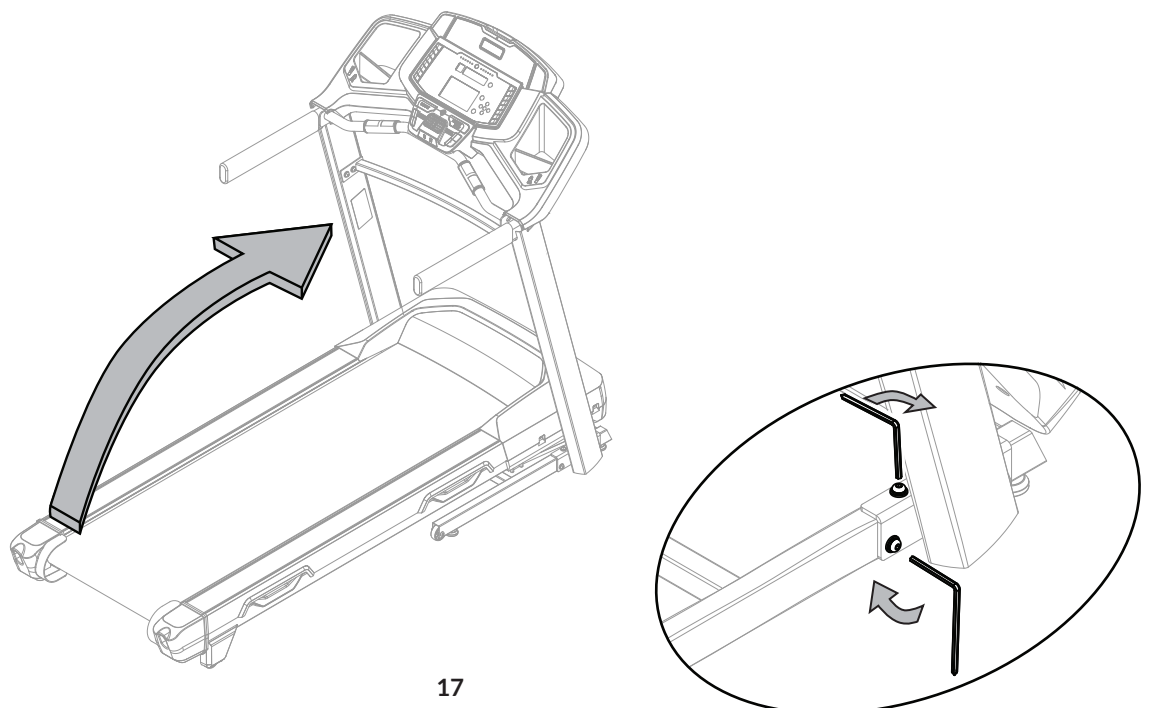


7. Bevestig de bekerhouders aan de console

NB: De randen van de bekerhouders moeten gelijk zijn met het voorpaneel van de console.

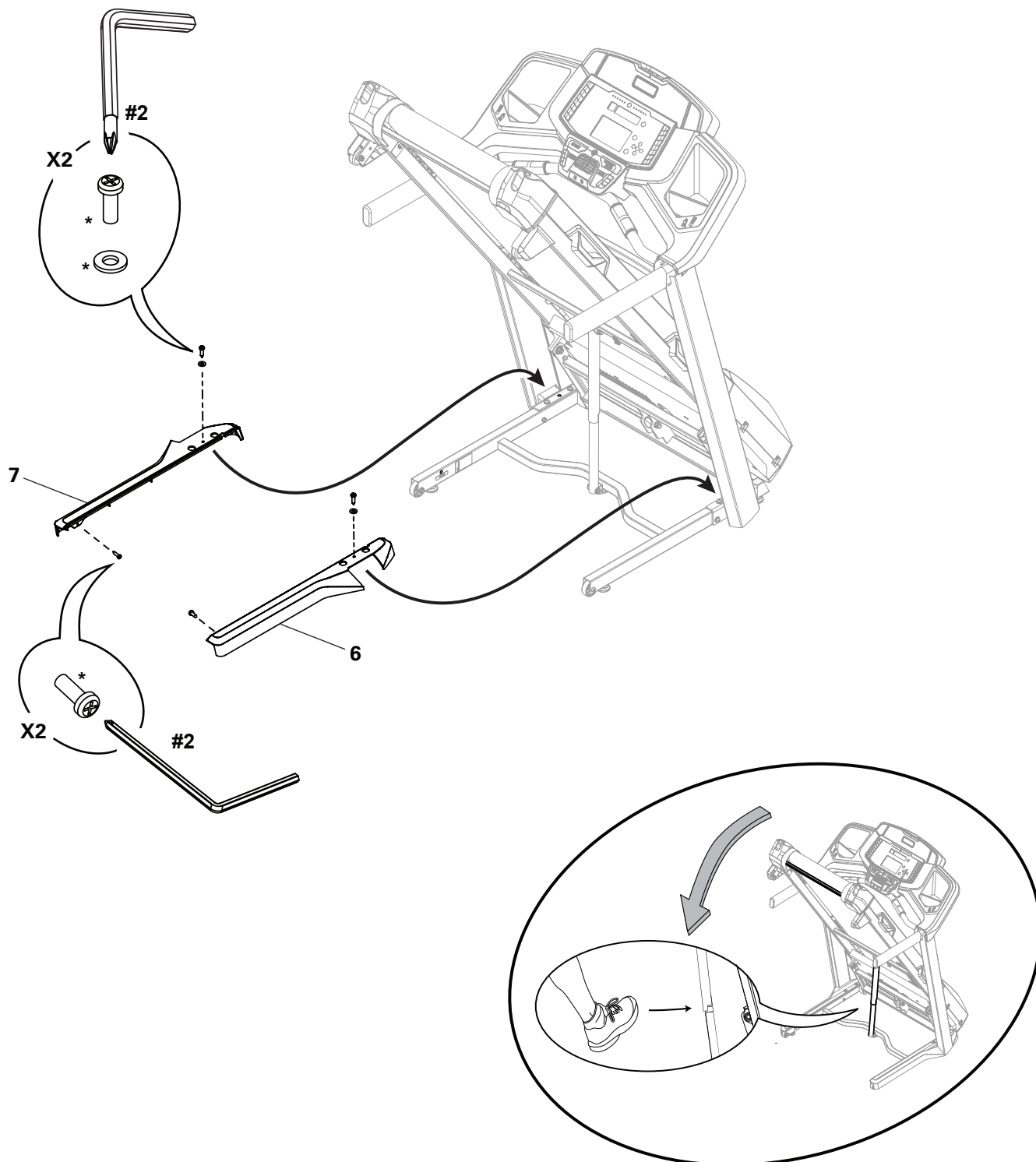


8. Vouw het loopvlak dicht en draai AL het montage materiaal uit de vorige stappen aan



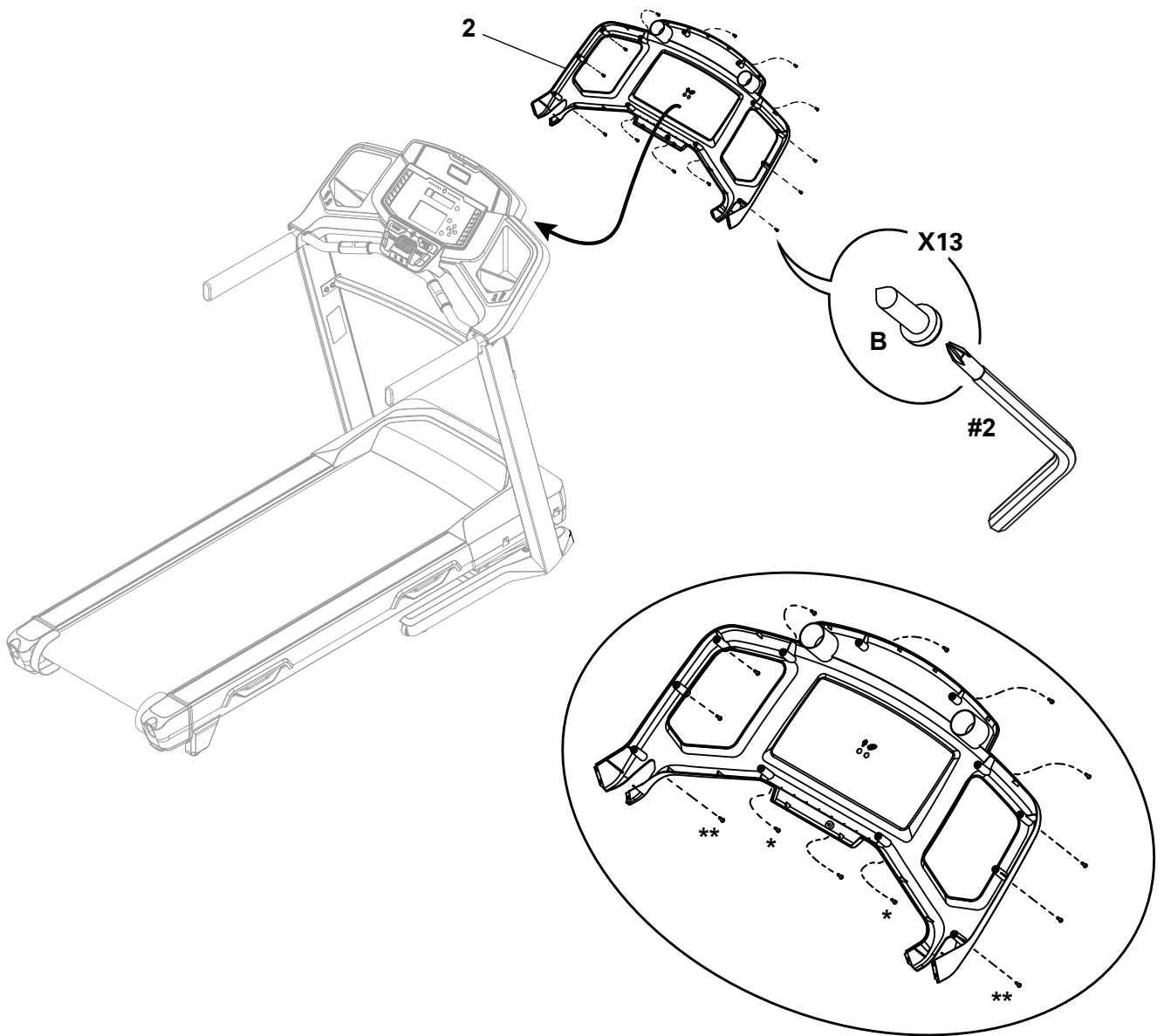
9. Bevestig de beschermkappen van de toestelvoet op het gemonteerde frame en vouw vervolgens het loopvlak open

Opmerking: Vouw het loopvlak open nadat u de beschermkappen van de toestelvoet op het gemonteerde frame hebt aangebracht. *Montagemateriaal is vooraf geïnstalleerd en wordt niet meegeleverd in de Montagemateriaalset.



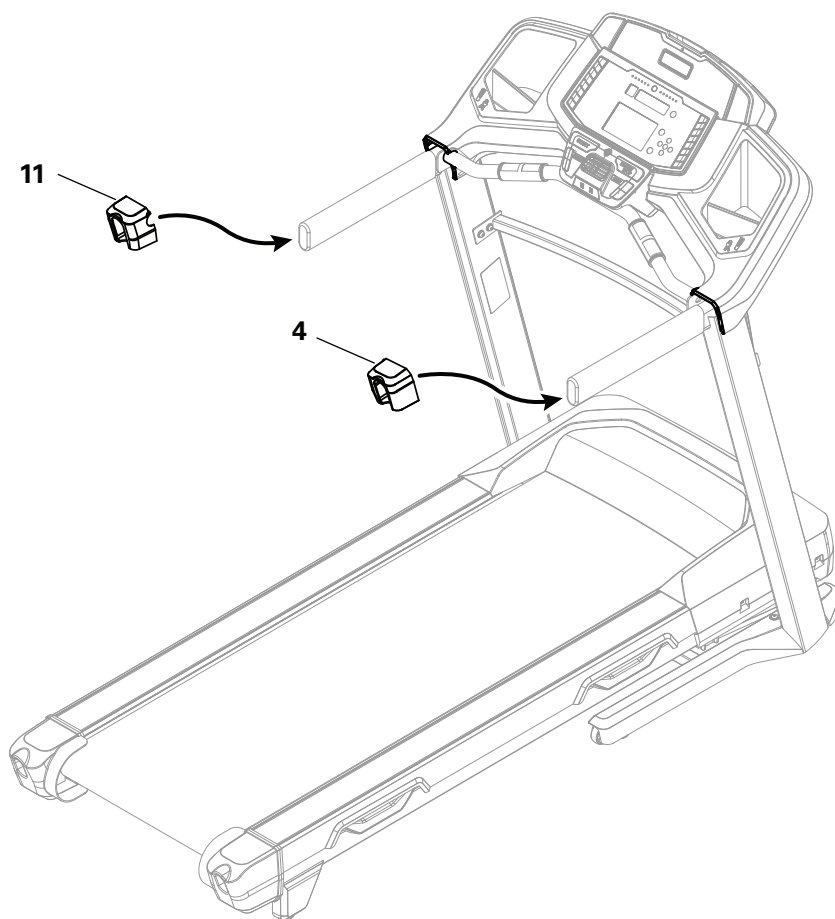
10. Bevestig het achterpaneel van de console aan de gemonteerde console

NB: Bevestig het onderstaande montage materiaal met (*) eerst, daarna het montage materiaal met (**) en ten slotte het resterende montage materiaal.



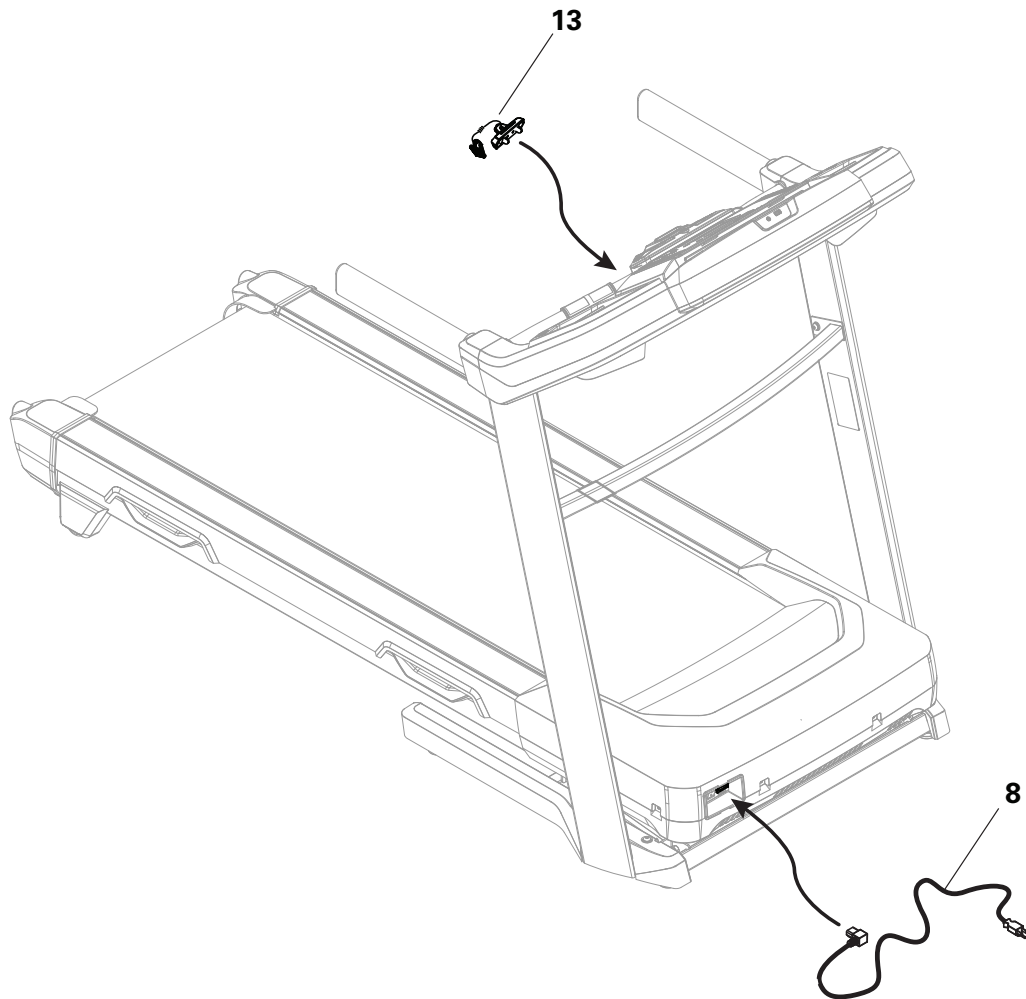
11. Bevestig de beschermkappen van de handgreep aan het gemonteerde frame

Opmerking: Schuif de beschermkappen van de handgreep over de handgrepen en kantel ze om ze over de afstandsbedieningstoetsen te glijden. Zorg dat de lipjes op de beschermkappen in de console vastklikken.



12. Sluit het netsnoer en de veiligheidssleutel op het gemonteerde frame aan

 Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact (raadpleeg Instructies i.v.m. aarding).



13. Laatste controle

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

Noteer het serienummer in het daarvoor bedoelde veld vooraan in deze handleiding.

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

Afstellingen

Opslag en verplaatsen van het toestel

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

1. Controleer of de instelling van de helling van het loopvlak op '0' staat voordat u het toestel verplaatst. Stel indien nodig de helling in op '0'.

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

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

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

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

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

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

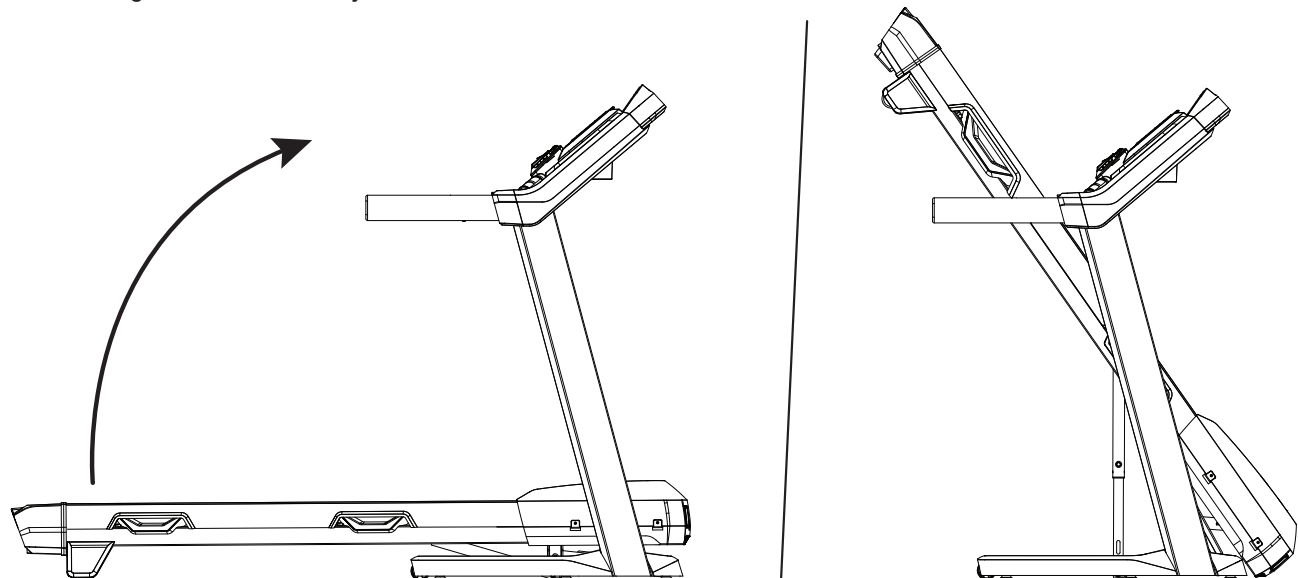
5. Voorzie een veilige ruimte rond, op en boven uw loopband. Zorg dat er niets kan worden gemorst of een blokkering kan veroorzaken in de volledig dichtgevouwen stand.

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

6. Til het loopvlak volledig op met behulp van de steunbalk onder de achterkant van de loopband en schakel het hydraulische tilmechanisme in. Zorg dat het hydraulische tilmechanisme correct vergrendeld is.

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

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



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

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

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

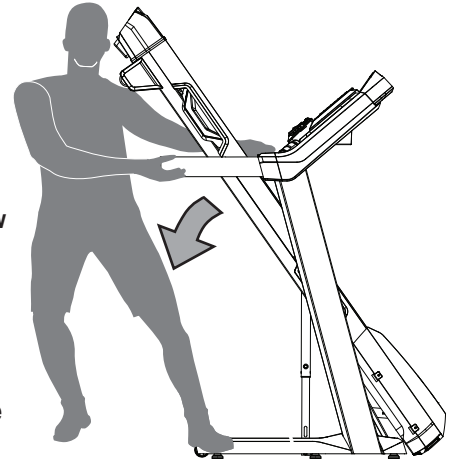
8. Ga naast de loopband staan. Zet uw voorste voet op de basiseenheid om deze te blokkeren. Terwijl u de zijhandrail vasthoudt, kantelt u de loopband voorzichtig naar achteren totdat deze volledig in evenwicht op de transportwielen staat. Let erop dat u het toestel niet te ver kantelt. Houd de loopband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

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

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

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

Blijf uit de baan van het dichtgevouwen loopvlak.



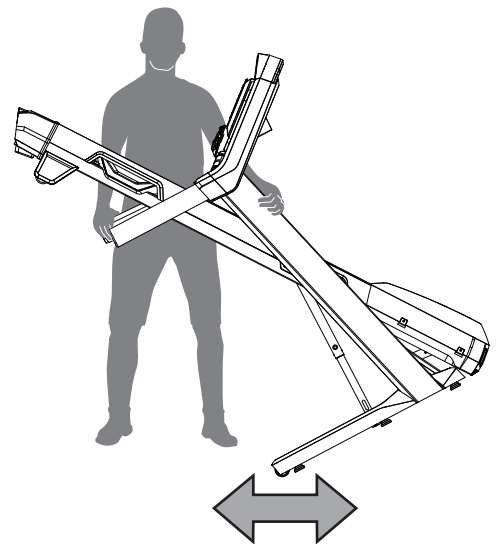
9. Terwijl u de zijhandrail en de voorkant van het verticale steunprofiel vasthoudt, rolt u de loopband veilig naar de gewenste plaats.

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

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

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

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



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

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

Openvouwen van het toestel

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

! Voorzie een minimale ruimte achter het toestel van 2 m en 0,5 m aan weerszijden. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang tot en beweging rond het toestel, en voor het afstappen bij noodgevallen.

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

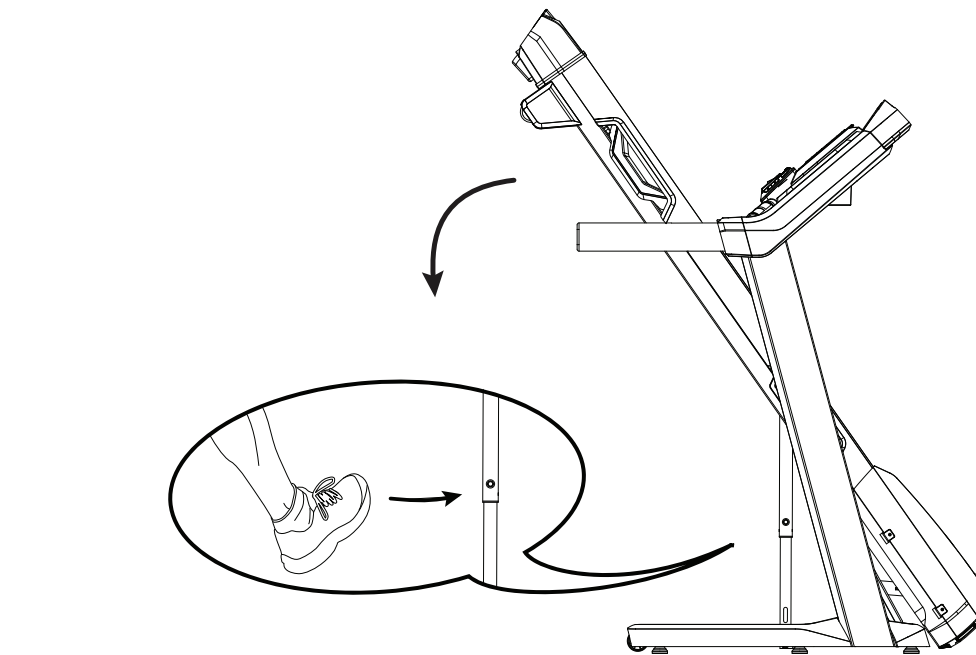
Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van het loopvlak.

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

3. Duw het loopvlak lichtjes vooruit naar de console. Duw met uw linkervoet het bovenste deel van het hydraulische tilmechanisme lichtjes naar voren totdat de vergrendelbuis loskomt en u het loopvlak weg van de console kunt trekken. Houd de achterkant van het loopvlak naar boven en ga aan de zijkant van het toestel staan.

! Blijf uit de baan van het loopvlak.

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



Het toestel nivelleren

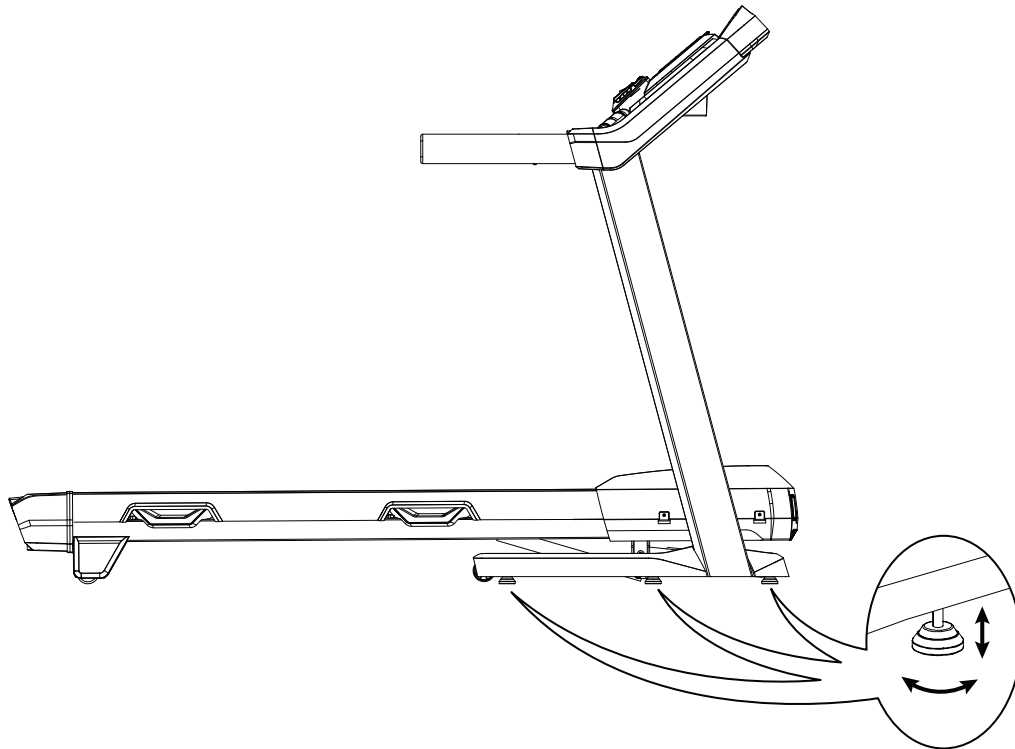
Het toestel moet worden genivelleerd als de trainingsruimte oneffen is. Werkwijze voor het afstellen:

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

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

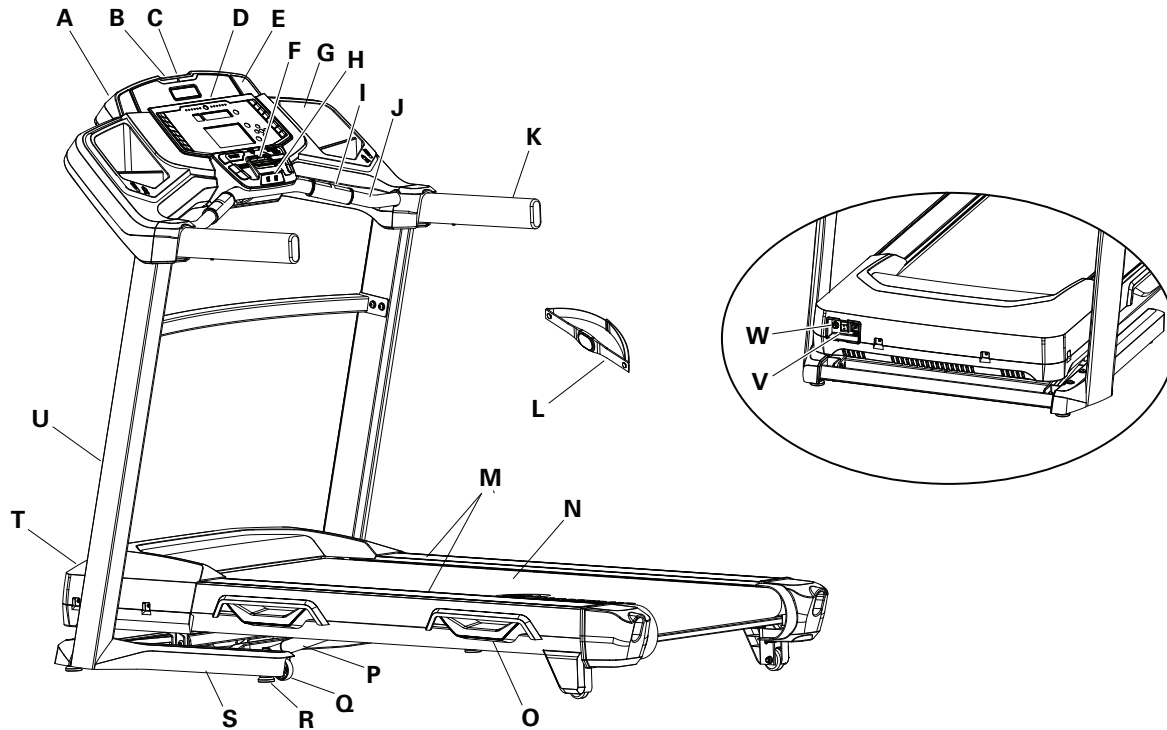
3. Verstel totdat het toestel waterpas staat.

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



Loopband

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



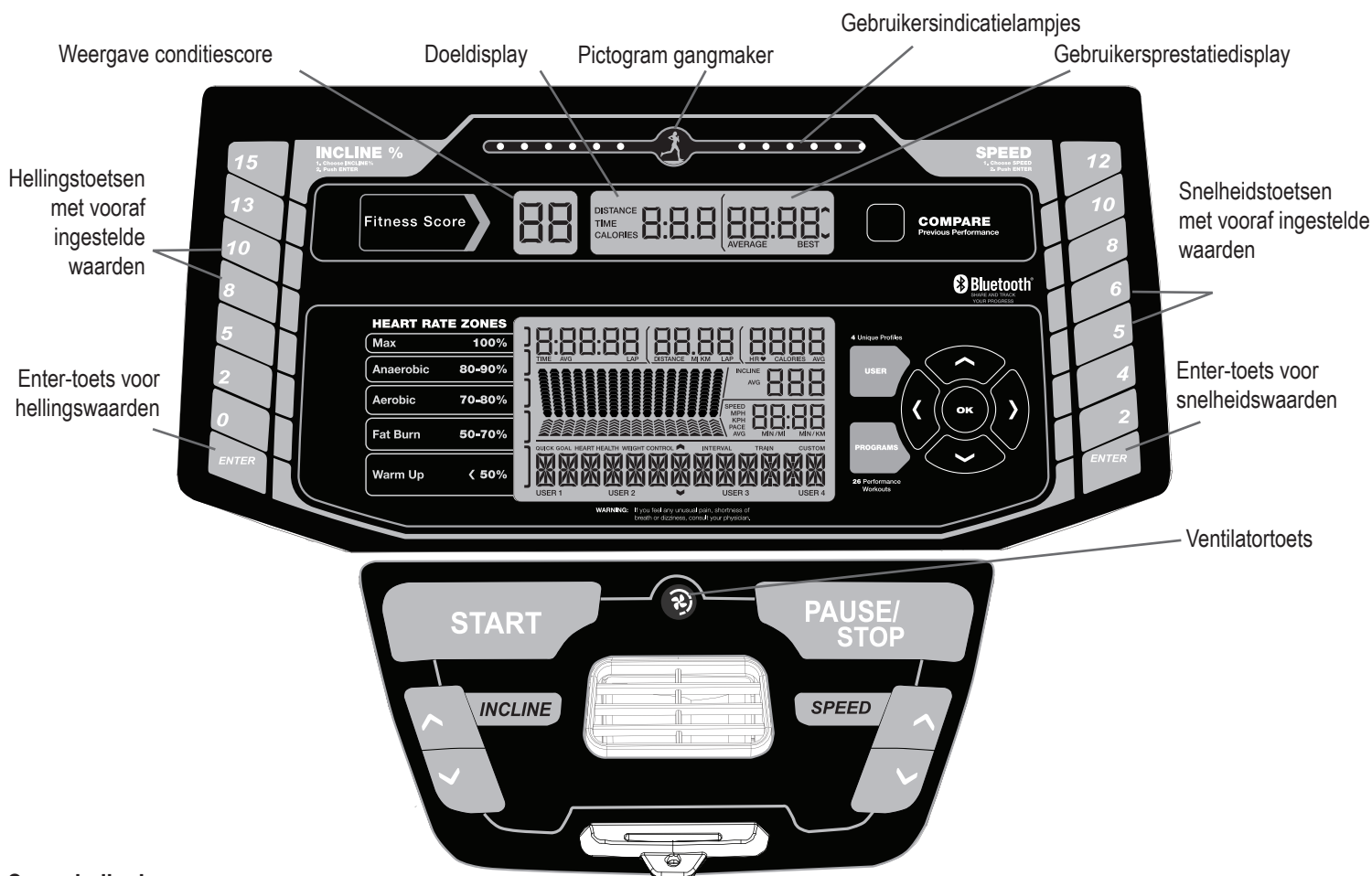
A	Console	N	Loopband en loopvlak
B	USB-poort	O	Demper
C	Mp3-ingang	P	Hydraulisch tilmechanisme
D	Medi draagblad	Q	Transportwiel
E	Luidspreker	R	Stelpootje
F	Ventilator	S	Toestelvoet
G	Bekerhouder	T	Motorpaneel
H	Slot noodveiligheidsleutel	U	Verticale steunprofielen
I	Contactsensoren voor hartslagmeting (CHR)	V	Aan/uit-schakelaar
J	Ergonomische stang	W	Stroomingang
K	Stuur	X	Telemetrische hartslagontvanger (HR) - niet afgebeeld
L	Hartslagborstband	Y	Bluetooth®-connectiviteit (niet afgebeeld)
M	Opstaprails aan de zijkanten	Z	Mediakabel (niet afgebeeld)

⚠ WAARSCHUWING

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

Consolefuncties

De console verstrekt belangrijke informatie over uw training en stelt u in staat om de weerstandsniveaus tijdens uw training te regelen. De console is voorzien van aanraaktoetsen waarmee u door de trainingsprogramma's kunt navigeren.



Consoledisplay

Pictogram gangmaker - geeft de locatie van de gangmaker tijdens de training weer.

Gebruikerindicatielampen - de gebruikerindicatielampen geven de voortgang van de gebruiker in de training weer ten opzichte van de gangmaker.

Conditiorescoredisplay - Op het conditiorescoredisplay wordt de huidige conditiescore van het geselecteerde gebruikersprofiel weergegeven.

Doeldisplay - Op het doeldisplay wordt het gekozen type doel (Afstand, Tijd of Calorieën) weergegeven, en de waarde ervan.

Gebruikersprestatiedisplay - Op het gebruikersprestatiedisplay wordt het verschil weergegeven tussen de gebruiker en de gangmaker. De pijlen geven aan of de gebruiker voorloopt (pijl OMHOOG) of achterloopt (pijl OMLAAG) op de gangmaker.

COMPARE-toets - Druk op deze toets om de gewenste trainingsgangmaker te selecteren. Gemiddeld, Best of Uit.

USER-toets - Druk op deze toets om het gewenste gebruikersprofiel te selecteren. Het Actieve-gebruikerdisplay zal worden aangepast.

Verhoogtoets (▲) - Verhoogt de huidige waarde of beweegt door de beschikbare opties

Toets Links (◀) - Verandert het segment dat momenteel actief is en beweegt door de opties

OK-toets - Bevestigt informatie of een selectie

Verlaagtoets (▼) - Verlaagt de huidige waarde of beweegt door de beschikbare opties

Toets Rechts (▶) - Verandert het segment dat momenteel actief is en beweegt door de opties

PROGRAMS-toets - Selecteert een categorie van trainingsprogramma's

Vooraf ingestelde hellingstoetsen - Selecteert een hellingswaarde voor het loopvlak. Druk binnen de 12 seconden nadat u op een hellingstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, op de Enter-toets voor hellingswaarden om het loopvlak in te stellen op de gewenste helling.

Enter-toets voor hellingswaarden - Activeert de hellingmotor om het loopvlak aan te passen aan de geselecteerde vooraf ingestelde hellingswaarde.

START-toets - Start een Quick Start-training, start een programmatraining op maat van de gebruiker of hervat een onderbroken training.

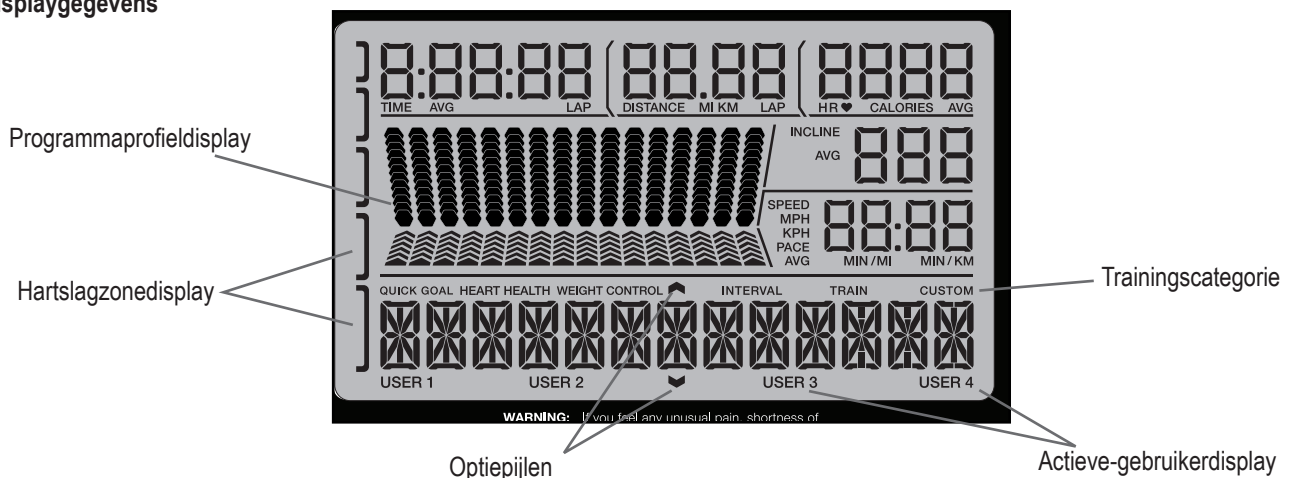
FAN-toets - Bedient de ventilator met drie snelheden

PAUSE/STOP-toets - Pauzeert een actieve training, beëindigt een onderbroken training of keert terug naar het vorige menu

Vooraf ingestelde snelheidstoetsen - Selecteert een snelheidswaarde voor de loopband. Druk binnen de 12 seconden nadat u op een snelheidstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, op de Enter-toets voor snelheidswaarden om de loopband in te stellen op de gewenste snelheid.

Enter-toets voor snelheidswaarden - Past de snelheid van de loopband aan de geselecteerde vooraf ingestelde snelheidswaarde aan.

Lcd-displaygegevens



Programmaprofieldisplay

Het programmaprofieldisplay geeft het loopprofiel van het trainingsprogramma weer. Een loopprofiel bestaat uit 16 kolommen of segmenten. Het loopprofiel heeft twee variabelen voor elk segment: helling (zeshoeken, bovenaan) en snelheid (pijlen, onderaan).

Hoe intenser de helling- of snelheidsinstelling, des te hoger het niveau voor dat segment. Het knipperende segment geeft uw huidige interval weer.

Hartslagzonedisplay

Het hartslagzonedisplay toont in welke zone de huidige hartslagwaarde valt voor de huidige gebruiker. Deze hartslagzones kunnen worden gebruikt als een trainingsrichtlijn voor een bepaalde doelzone (max., anaeroob, aerob, vetverbranding en opwarmen).

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

Opmerking: Als er geen hartslag wordt gedetecteerd, dan is het HRZ-display leeg.

Optiepijlen

De optiepijlen informeren de gebruiker waar hij zich bevindt in een lijst van opties met behulp van de functies MORE (Meer) en PREVIOUS (Vorige) Options.

Indien de functie MORE Options (pijl omlaag) actief is, dan kunt u met behulp van de Verlaagtoets (▼) extra opties bekijken. MORE Options (pijl omlaag) is actief totdat de gebruiker het einde van de lijst bereikt. Wanneer de gebruiker het einde van de optielijst bereikt, wordt de functie MORE Options (pijl omlaag) gedeactiveerd en verstrekt de Verlaagtoets (▼) geen verdere opties meer.

De functie PREVIOUS Options (pijl omhoog) wordt actief zodra de gebruiker door de lijst begint te navigeren. Bekijk de vorige opties met behulp van de verhoogtoets (▲).

Actieve-gebruikerdisplay

Het Actieve-gebruikerdisplay geeft aan welk gebruikersprofiel momenteel is geselecteerd.

Tijd / Ronde (tijd)

Het Tijdsdisplay toont de totale duur van de training, de gemiddelde duur voor het gebruikersprofiel of de totale werkingstijd van het toestel.

Opmerking: De maximale tijd voor een Quick Start-training bedraagt 9 uur, 59 minuten en 59 seconden (9:59:59).

Op het Rondedisplay (Tijd) verschijnt de tijd van het rondje dat net werd afgelegd. Tijdens een training wordt deze trainingswaarde alleen weergegeven wanneer een ronde is voltooid.

Afstand / Ronde (telling)


Het Afstandsdisplay toont de afgelegde afstand (mijl of km) tijdens de training.

Op het Rondedisplay (telling) verschijnt het totale aantal rondes dat tijdens de training werd afgelegd. Tijdens een training wordt deze trainingswaarde alleen weergegeven wanneer een ronde is voltooid, of in de trainingsresultatenmodus (alleen volledig afgelegde rondes, geen komma's).

Opmerking: De afstand van een ronde kan voor iedere gebruiker worden aangepast in de modus 'Edit User Profile' (Gebruikersprofiel bewerken). De standaardwaarde is 0,4 km.

Hartslag (HR) / Calorieën

Het Hartslagdisplay toont het aantal slagen per minuut (BPM) van de hartslagmeter. Wanneer de console een hartslagsignaal ontvangt, begint het pictogram te knipperen.

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

Calorieën

Het Calorieëndisplay toont het aantal calorieën dat u naar schatting tijdens het trainen hebt verbrand.

Helling

Hier wordt de huidige hellingsgraad van het loopvlak weergegeven.

Snelheid / Tempo

Het Snelheidsdisplay geeft de snelheid van de band weer in mijl per uur (mph) of kilometer per uur (km/u).

Het Tempodisplay geeft de huidige tijd weer om een kilometer (of mijl) af te leggen met de huidige snelheidswaarde.

Opmerking: De maximale waarde voor het veld Tempo is 99:59.

Uw JRNY™-abonnement gebruiken met uw toestel

Uw JRNY™-abonnement* is toegankelijk via uw apparaat als het wordt gekoppeld met de console van dit Bowflex™-toestel. Met een JRNY™-abonnement ontvangt u begeleide trainingen die zijn aangepast aan uw mogelijkheden en handig worden weergegeven op uw apparaat en vriendelijke virtuele spraakbegeleide coaching die bedoeld is om u te helpen langdurige fitnessresultaten te bereiken.

1. Download de app met de naam 'Bowflex™ JRNY™'. De app is beschikbaar in de App Store.

Opmerking: In de toekomst zal de app mogelijk ook op Google Play™ beschikbaar zijn.

2. Zorg ervoor dat de Bluetooth®- en locatie-instellingen op uw apparaat geactiveerd zijn. Activeer deze instellingen indien nodig.

3. Open de app in de buurt van het toestel en volg de instructies om uw apparaat met het toestel te koppelen.

Als het niet lukt om de app met het toestel te koppelen, start u uw apparaat en het toestel opnieuw op. Herhaal stap 3.

Training met andere fitnessapps

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

Opladen via USB

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

Opmerking: Afhankelijk van de stroomsterkte van het apparaat is het vermogen dat door de USB-poort wordt afgeleverd, mogelijk niet voldoende om het apparaat tegelijkertijd te gebruiken en op te laden.

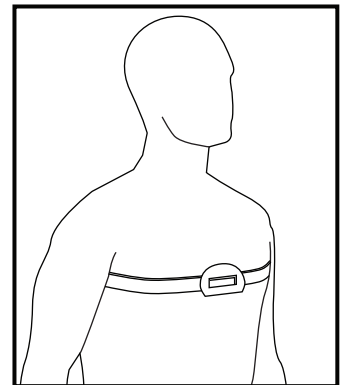
Borstband

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

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

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

1. Maak de zender vast aan de elastische borstband.
2. Bevestig de band om uw borst met de kromming van de zender naar boven gericht, net onder de borstspieren.
3. Trek de zender van uw borst en maak de twee geribbelde elektrodeplaten aan de achterkant vochtig.
4. Controleer of de vochtige elektrodeplaten goed tegen de huid aanzitten.



* Voor de JRNY™-ervaring hebt u een JRNY™-abonnement nodig – zie www.bowflex.com/jrny voor meer informatie. Klanten uit de Verenigde Staten en Canada kunnen een JRNY™-abonnement verkrijgen door te bellen naar 800-269-4126 of naar www.bowflex.com/jrny te gaan. Indien beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten), kunt u ook een JRNY™-abonnement verkrijgen door de JRNY™-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u in te schrijven via de gedownloade app. JRNY™-abonnementsen zijn mogelijk niet in alle landen verkrijgbaar.

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

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

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

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

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

Draadloze hartslagmeter

Het volgen van uw hartslag is een van de beste methoden om de intensiteit van uw training te controleren. De aanwezige Contact Heart Rate-sensoren (CHR) verzenden uw hartslagsignalen naar de console. De console kan ook telemetrische hartslagsignalen aflezen door middel van een hartslagborstband die uitzendt op een frequentie van 4,5 - 5,5 kHz.

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

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

Contactsensoren voor hartslagmeting

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

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

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

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

Hartslagberekeningen

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

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

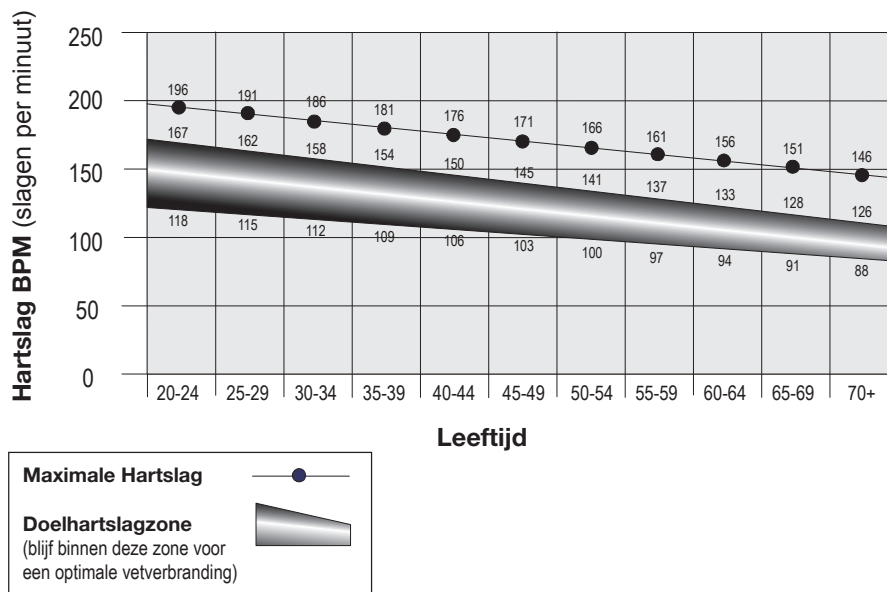
De hartslagtabel is een schatting van welke hartslagzone (HRZ) effectief is om vet te verbranden en uw cardiovasculaire conditie te verbeteren. Fysiske omstandigheden variëren. Daarom is het mogelijk dat uw individuele HRZ verschillende slagen hoger of lager ligt dan wat wordt weergegeven.

De meest efficiënte procedure om vet te verbranden tijdens het trainen is te beginnen op een laag tempo en de intensiteit geleidelijk op te drijven totdat uw hartslag 50-70 % van uw maximale hartslag bereikt. Ga door op dat tempo, waarbij u uw hartslag in die doelzone houdt gedurende meer dan 20 minuten. Hoe langer u uw doelhartslag aanhoudt, hoe meer vet uw lichaam verbrandt.

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

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

Doelhartslag voor vetverbranding



Fitness Basics

Frequentie

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

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

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

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

Regelmaat

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

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


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

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

Kleding

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

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

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

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

Opwarmen *

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

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

Dynamic Knee Hug

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



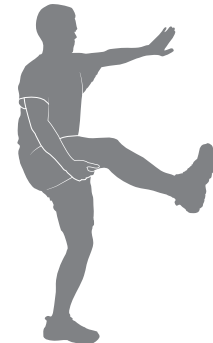
Dynamic Knee Bend

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



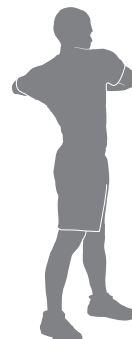
Dynamic Knee Kick

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



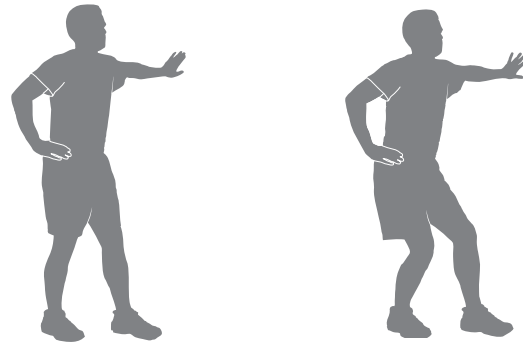
Dynamic Twist

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



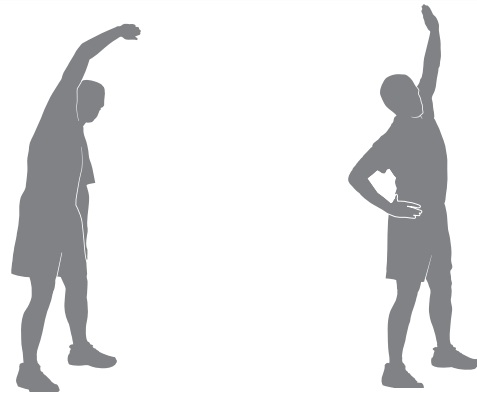
Dynamic Bent Knee Heel Press

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



Dynamic Side Reach

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



Trainingen

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

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

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

Trainingen met een vast tempo

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

Intervaltrainingen

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

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

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

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

Trainingsschema

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

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

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

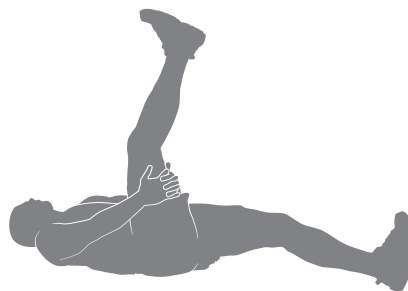
Gevorderd niveau	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
Training 1	Steady State	Intervaltraining	Intervaltraining	Intervaltraining	Intervaltraining
Training 2	Intervaltraining	Steady State	Steady State	Steady State	Intervaltraining
Training 3	Steady State	Intervaltraining	Intervaltraining	Intervaltraining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

Afkoelen *

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

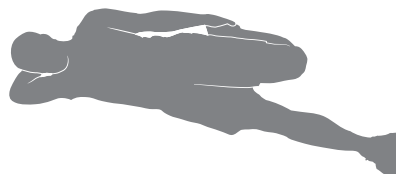
Lying Leg Raise

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



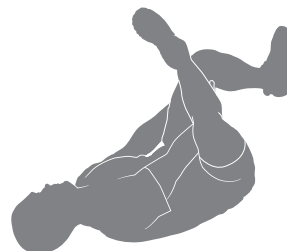
Side Lying Knee Bend

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



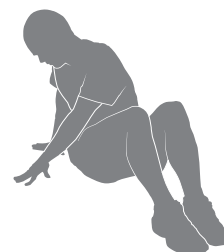
Lying Figure Four

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



Seated Twist

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



Seated Figure Four

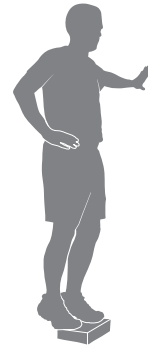
Ga op de vloer zitten en strek één been voor het lichaam. Plaats de voet van het andere been over de dij in de houding van het cijfer vier. Buig vanaf de heup en breng de borst naar de benen. Stretch gedurende 10 tot 30 seconden. Herhaal met het andere been. Gebruik de armen om de rug te steunen.



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

Dynamic Heel Drop

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



Bedieningen

Wat te dragen

Draag sportschoenen met rubberen zolen. Om te trainen hebt u geschikte kleding nodig waarin u vrij kunt bewegen.

Hoe vaak moet u trainen

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

- 3 keer per week gedurende 30 minuten per dag.
- Plan trainingen op voorhand en probeer het schema te volgen.
- Doe enkele stretchoefeningen om uw lichaam op te warmen voordat u begint te trainen.

Aan de slag

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

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

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

1. Zodra het fitnessstoesel in uw trainingsruimte staat, controleert u of de loopband gecentreerd en uitgelijnd is. Raadpleeg indien nodig de procedure 'Uitlijnen van de loopband' in het deel Onderhoud van deze handleiding.

Opmerking: Dit toestel is alleen bedoeld voor thuisgebruik.

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

! Ga niet op het snoer en de stekker staan.

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

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

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

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

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

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

- Bevestig de veiligheidssleutelclip altijd aan uw kleding terwijl u aan het trainen bent.
- Bij een noodgeval trekt u de veiligheidssleutel uit het slot om de stroom naar de band en de hellingsmotoren uit te schakelen. Hierdoor zal de band snel worden gestopt (houd u vast - dit is een abrupte stop) en de training worden gewist. Druk op de PAUSE/STOP-toets om de band te stoppen en het programma te pauzeren.

7. Druk op de USER-toets om de gewenste gebruiker voor de training te kiezen.
8. Kies uw training met de PROGRAMS-toets en de verhoog- en verlaagtoetsen.
9. Druk op de OK-toets wanneer uw gewenste training wordt getoond.
10. De console zal u een reeks vragen stellen om de training te individualiseren. Wanneer op de console de boodschap 'READY?' (Klaar?) verschijnt, drukt u op de START-toets. Op de console verschijnt 'RAMPING UP' terwijl de loopband op snelheid komt. Wees voorzichtig bij het opstappen op de loopband.



De band begint pas te bewegen na een hoorbare aftelling met een pieptoon van 3 seconden.

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

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

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

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

Opstart/Stand-by-modus

De console wordt opgestart in de Opstart/Stand-by-modus als hij op een stroombron is aangesloten, de aan/uit-schakelaar is ingeschakeld en de veiligheidssleutel correct in het contactslot zit.

Opmerking: Zonder de veiligheidssleutel kan de gebruiker alle activiteiten uitvoeren, behalve het activeren van de loopband. Op de console wordt u eraan herinnerd om de veiligheidssleutel in het slot te steken ('+ SAFETY KEY'). Zodra de veiligheidssleutel in het slot zit, moet u opnieuw op de START-toets drukken om de geselecteerde training te beginnen.

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

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

Druk op gelijk welke toets om de console (opnieuw) te activeren. Als uw toestel in demonstratiemodus staat, houd dan de PAUSE/STOP-toets en de verlaagtoets gedurende 3 seconden samen ingedrukt.

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



Om het toestel uit te schakelen zet u alle bedieningen op de UIT-stand en verwijdert u daarna de stekker uit het stopcontact.

Initiële installatie

Wanneer de console voor de eerste keer wordt opgestart, moeten de datum, de tijd en de gewenste maateenheden worden ingesteld.

1. Datum: Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.
2. Druk op OK om in te stellen.
3. Tijd: Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (AM of PM/uur/minuut) te veranderen.
4. Druk op OK om in te stellen.
5. Maateenheden: Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om te kiezen tussen 'MILES' (Engelse maten) of 'KM' (metrische maten).
6. Druk op OK om in te stellen. De console keert terug naar het opstartscherm.

Opmerking: Om deze instellingen aan te passen gaat u naar het deel 'Instelmodus van de console'.

Snelstartprogramma (handmatig)

Met het handmatige snelstartprogramma kunt u een training starten zonder enige informatie in te voeren.

Bij een handmatige training staat iedere kolom voor een periode van 2 minuten. De actieve kolom verschuift om de 2 minuten verder over het scherm. Als de training langer duurt dan 32 minuten, dan wordt de actieve kolom vastgezet op de eerste kolom aan de rechterkant en worden de vorige kolommen van het display geduwd.

1. Ga op de zijdelingse opstapplatformen staan.
2. Druk op de 'User'-toets om het juiste gebruikersprofiel te kiezen. Als u nog geen gebruikersprofiel hebt ingesteld, dan kunt u een profiel zonder aangepaste gegevens kiezen (alleen standaardwaarden).
3. Druk op de START-toets om het handmatige programma te starten.

Opmerking: Om een training te starten moet de veiligheidssleutel in het slot zitten. Als dat niet het geval is, dan verschijnt de boodschap '+ SAFETY KEY' op de console. Op de console verschijnt 'RAMPING UP' terwijl de loopband op snelheid komt.

4. Om de weerstand of de snelheid te veranderen drukt u op de toetsen voor het verhogen of verlagen van de weerstand of de snelheid. De klok telt op vanaf 0:00.

Opmerking: De maximale tijd voor een Quick Start-training bedraagt 9 uur, 59 minuten en 59 seconden (9:59:59).

5. Druk op PAUSE/STOP om de training te pauzeren wanneer u klaar bent. Druk nogmaals op PAUSE/STOP om de training te beëindigen.

Opmerking: De trainingsresultaten worden in het huidige gebruikersprofiel opgeslagen.

Gebruikersprofielen

Op de console kunt u 4 gebruikersprofielen opslaan en gebruiken. De resultaten van iedere training worden automatisch in de gebruikersprofielen opgeslagen, waar ze kunnen worden bekeken.

De volgende gegevens worden in het gebruikersprofiel opgeslagen:

- Naam - maximaal 13 tekens
- Gewicht
- Lengte
- Leeftijd
- Geslacht
- Afstand ronde
- Scannen
- Waarde (display van aangepaste training)

Een gebruikersprofiel kiezen

Iedere training wordt opgeslagen in een gebruikersprofiel. Zorg dat u het juiste gebruikersprofiel kiest voordat u een training start. De laatste gebruiker die een training heeft voltooid, wordt standaard geselecteerd.

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

Gebruikersprofiel bewerken

1. Kies op het Opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de 'User'-toets.
2. Druk op de OK-toets om het gebruikersprofiel te kiezen.
3. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap GOAL TRACK. Druk op de verhoogtoets (▲).
4. Op het consoledisplay verschijnen de boodschap 'EDIT' (Bewerken) en de naam van het huidige gebruikersprofiel. Druk op OK om de optie 'Gebruikersprofiel bewerken' te starten.

Druk op de toets PAUSE/STOP om de gebruikersprofielopties te verlaten. De console zal naar het Opstartscherm terugkeren.

5. Op het consoledisplay verschijnen de boodschap 'NAME' (Naam) en de naam van het huidige gebruikersprofiel.

Opmerking: Het veld voor de naam van de gebruiker is leeg als dit de eerste bewerking is. De naam van een gebruikersprofiel is beperkt tot 13

tekens.

Het huidige actieve segment knippert. Gebruik de verhoog- en verlaagtoetsen om door het alfabet en een spatie (te vinden tussen A en Z) te navigeren. Voor het instellen van elk segment gebruikt u de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om van het ene segment naar het andere te gaan. Druk op OK om de weergegeven gebruikersnaam te accepteren.

6. Voor het bewerken van de andere gebruikersgegevens (WEIGHT, HEIGHT, AGE, GENDER) gebruikt u de verhoog- en verlaagtoetsen om de waarden aan te passen en drukt u op OK om iedere invoer vast te leggen.

Opmerking: Op het TIME-display wordt de BMI van de gebruiker weergegeven op het moment van de boodschap HEIGHT.

De BMI-meting is een handig hulpmiddel waarmee de verhouding tussen gewicht en lengte kan worden gemeten en dat een indicatie geeft over lichaamsvet en gezondheidsrisico's. In de onderstaande tabel vindt u een algemene beoordeling van de BMI-score:

Ondergewicht	Onder 18,5
Normaal	18,5 – 24,9
Overgewicht	25,0 – 29,9
Zwaarlijvigheid	30,0 en hoger

Opmerking: De beoordeling overschat mogelijk het lichaamsvet bij atleten en andere personen die atletisch gebouwd zijn. De beoordeling kan het lichaamsvet echter ook onderschatten, onder andere bij oudere mensen en andere personen die spiermassa hebben verloren.

 **Raadpleeg uw arts voor meer informatie over de 'Body Mass Index' (BMI) en het gewicht dat voor u ideaal is. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.**

7. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap LAP DISTANCE. Met deze optie kunt u de afstand van een RONDE tijdens een training vastleggen. Gebruik de verhoog- en verlaagtoetsen om de waarde van de afstand van een ronde aan te passen. De standaardwaarde is 0,4 km.
Druk op de OK-toets om de waarde in te stellen.
8. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'SCAN' (Scannen). Met deze optie controleert u hoe de trainingswaarden worden weergegeven tijdens een training. Wanneer de optie is ingeschakeld, geeft de console om de 4 seconden een andere trainingswaarde weer. Wanneer deze optie is uitgeschakeld, kan de gebruiker met behulp van de toetsen RECHTS of LINKS de andere trainingswaarden bekijken wanneer hij dat wenst.
De optie is standaard ingeschakeld.
Druk op de OK-toets om de manier waarop de trainingswaarden worden weergegeven, vast te leggen.
9. Op de console verschijnt de boodschap VALUE in het trainingsdisplay. Met deze optie controleert u of een trainingswaarde al dan niet wordt weergegeven tijdens een training. Wanneer de optie is ingeschakeld, kan de trainingswaarde op de console worden weergegeven. Wanneer de optie is uitgeschakeld, wordt de trainingswaarde tijdens een training gedeactiveerd.
De actieve trainingswaarde (Tijd, Ronde (Tijd), Afstand, Ronde (Telling), Hartslag, Calorieën of Tempo) knippert op de console, die ook de huidige instelling weergeeft: 'VALUE - ON' of 'VALUE - OFF'. Druk op de verhoog- (▲) en verlaagtoetsen (▼) om de huidige instelling te veranderen en gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om de actieve trainingswaarde te veranderen.
Opmerking: De trainingswaarden voor helling en snelheid kunnen niet worden uitgeschakeld.
De standaardwaarde is 'VALUE - ON' voor alle trainingswaarden. Wanneer u klaar bent met het instellen van welke trainingswaarden al dan niet worden weergegeven, drukt u op de OK-toets om de console in te stellen.
10. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'WIRELESS HR' (Draadloze hartslagmeting). Als u de luidsprekers van de console gebruikt met hoge instellingen en/of een groter persoonlijk elektronisch apparaat gebruikt, dan wordt de hartslagmeting op de console mogelijk verstoord door interferentie. Met deze optie kunt u de telemetrische hartslagontvanger uitschakelen om de interferentie te blokkeren.
Op het display ziet u de huidige waarde-instelling: 'ON' of 'OFF'. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de waarde te veranderen. De optie is standaard ingeschakeld.
Druk op de OK-toets om de telemetrische hartslagontvanger te activeren.
11. De console keert terug naar het opstartscherm met de geselecteerde gebruiker.

Een gebruikersprofiel resetten

1. Kies op het Opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de 'User'-toets.
2. Druk op de OK-toets om het gebruikersprofiel te kiezen.
3. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap GOAL TRACK. Druk op de verlaagtoets (▼) om de waarde te veranderen.
Opmerking: Druk op de toets PAUSE/STOP om de gebruikersprofielopties te verlaten. De console zal naar het opstartscherm terugkeren.
4. Op het consoledisplay verschijnen de boodschap 'RESET' (Resetten) en de naam van het huidige gebruikersprofiel. Druk op OK om de optie 'Gebruikersprofiel resetten' te starten.
5. De console zal nu vragen om het verzoek voor het resetten van het gebruikersprofiel te bevestigen (de standaardkeuze is 'RESET - NO'). Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de keuze aan te passen.
6. Druk op OK om uw keuze te maken.
7. De console keert terug naar het opstartscherm.

De helling aanpassen

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

Opmerking: Nadat u op een hellingstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, moet u binnen de 12 seconden op de Enter-toets voor hellingswaarden drukken.

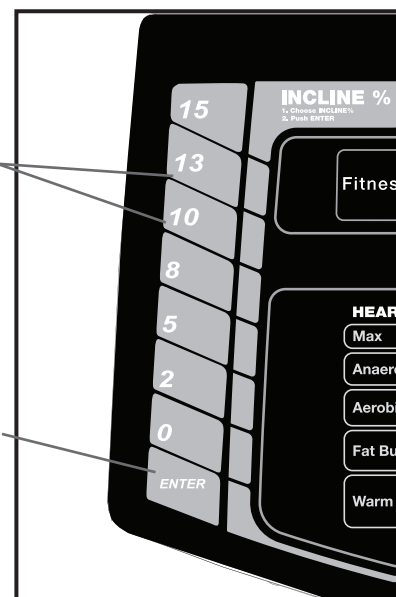
! Zorg dat de ruimte onder het toestel vrij is voordat u het loopvlak laat zakken. Laat het loopvlak na elke training volledig zakken.

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

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

Hellingstoetsen met vooraf ingestelde waarden

Enter-toets voor hellingswaarden



De snelheid aanpassen

Druk op de toetsen voor het verhogen (▲) of verlagen (▼) van het snelheidsniveau om de snelheid van de loopband op ieder gewenst moment in een trainingsprogramma te wijzigen. Om de snelheid snel te wijzigen drukt u op de snelheidstoets met de gewenste vooraf ingestelde waarde, en vervolgens op de Enter-toets voor snelheidswaarden. De snelheid van de loopband wordt aangepast aan de gewenste snelheid.

Opmerking: Nadat u op een snelheidstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, moet u binnen de 12 seconden op de Enter-toets voor snelheidswaarden drukken.

Profielprogramma's

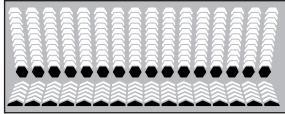
Deze programma's hebben verschillende hellingshoeken en loopbandsnelheden op basis van de maximum- en minimumsnelheid van de gebruiker. De gebruiker kan de hellings- en snelheidswaarden ook handmatig aanpassen op elk gewenst moment in de training. De profielprogramma's zijn georganiseerd in categorieën (Quick Goal, Heart Health, Weight Control, Interval, Train en Custom). Ieder profielprogramma bestaat uit 16 segmenten, waardoor een verscheidenheid aan trainingen mogelijk is.

! Tijdens een profielprogramma geeft de console met een geluidssignaal aan of in het volgende segment de helling of de snelheid zal worden aangepast. Wees bij elk nieuw segment voorbereid op hellings- en snelheidsveranderingen.

Op de console is de momenteel geselecteerde categorie actief, waarbij de eerste training van het profielprogramma binnen die categorie wordt weergegeven. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de gewenste profielprogrammatraining te kiezen uit de categorie van trainingen. Op het einde van de beschikbare trainingen voor die categorie zal de pijl voor meer opties (pijl omlaag) worden gedeactiveerd. Zo weet de gebruiker dat hij het einde van de categorie heeft bereikt.

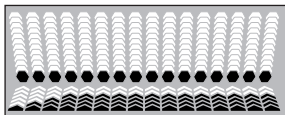
QUICK GOAL

DISTANCE, TIME, CALORIES



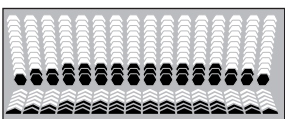
HEART HEALTH

HEALTHY- 55 %, FAT BURN - 65 %, AEROBIC - 75 %, ANAEROBIC - 85 %

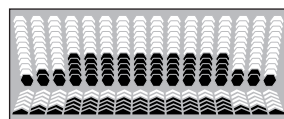


WEIGHT CONTROL

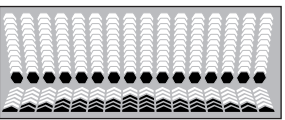
FAT BURN 1



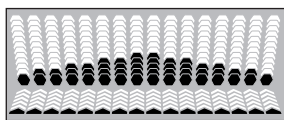
FAT BURN 2



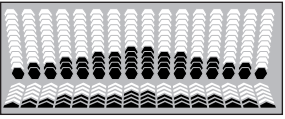
SPEED BURN



INCLINE BURN

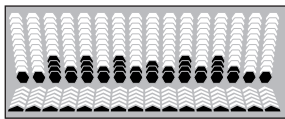


DUAL BURN

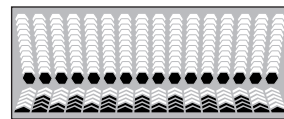


INTERVAL

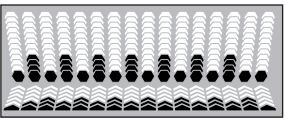
INTERVAL-INC (Helling)



INTERVAL-SPD (Snelheid)

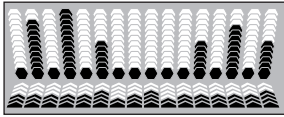


INTERVAL-DUAL (Helling en Snelheid)

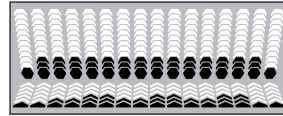


TRAIN

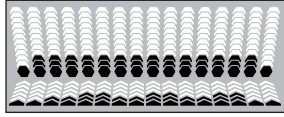
BOOT CAMP



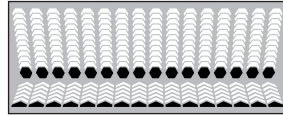
ENDURANCE



PERFORMANCE

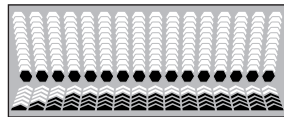


1 MILE PACER, 5K PACER, 10K PACER

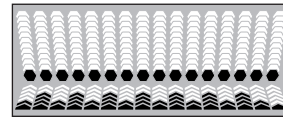


CUSTOM

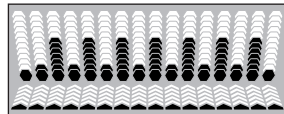
HR (Hartslag) TARGET



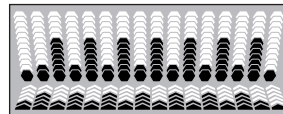
CUSTOM-SPD (Snelheid)



CUSTOM-INC (Helling)



USER DEFINED



Trainingsprofiel en doelprogramma

Op de console kunt u het profielprogramma en het type doel voor uw training kiezen (Afstand, Duur of Calorieën). U kunt ook de doelwaarde instellen.

Opmerking: Voor bepaalde profielprogramma's kan het doel niet worden aangepast (bv.: de 5K Pacer-training heeft een afstandsdoel van 5K).

1. Ga op de zijdelingse opstapplatformen staan.
2. Druk op de 'User'-toets om het gewenste gebruikersprofiel te kiezen.
3. Druk op de 'Programs'-toetsen om een trainingscategorie te kiezen.
4. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om een profieltraining te kiezen, en druk op OK.

Als de gekozen training 'Heart Rate Target' is, dan zal de console u de gewenste slagen per minuut (BPM) voor de training vragen. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de waarde aan te passen, en druk op OK.

Als voor het gekozen trainingsprogramma het helling- en/of snelheidsprofiel moet worden aangepast, dan zal de console het 'EDIT INCLINE'-scherm (Helling bewerken) weergeven. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de huidige instelling te veranderen en gebruik de toets Links (◀) of Rechts (▶) om het actieve profielsegment te veranderen. Druk op OK om het hellingprofiel te aanvaarden.

Opmerking: Voor het 'EDIT SPEED'-scherm (Snelheid bewerken) gaat u op dezelfde manier te werk.

5. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de minimumsnelheid van de loopband aan te passen, en druk op OK. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de minimumsnelheid de laagste snelheid van het profielprogramma is wanneer het wordt aanvaard.
6. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de maximumsnelheid van de loopband aan te passen, en druk op OK. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de maximale snelheid de hoogste snelheid van het profielprogramma is wanneer het wordt aanvaard.



Tijdens een training kan de gebruiker, indien gewenst, de snelheid van de band direct instellen boven de ingestelde maximumsnelheid met behulp van de verhoogtoets (▲).

7. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om een doeltipe (Afstand, Duur of Calorieën) te kiezen, en druk op OK.
8. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de trainingswaarde aan te passen, en druk op OK.
9. De console zal de boodschap 'READY?' weergeven.
10. Druk op START om de doelgerichte training te starten. De training begint na een hoorbare aftelling van drie seconden.

Opmerking: Op de console verschijnt 'RAMPING UP' terwijl de loopband op snelheid komt.


Trainingsprogramma's met hartslagcontrole

In de programma's met hartslagcontrole kunt u een hartslagdoel voor uw training instellen. Het programma bewaakt uw hartslag in slagen per minuut (BPM) door middel van de CHR-sensoren op het toestel of een hartslagborstband, en past de helling tijdens een training zo aan dat uw hartslag in de geselecteerde zone blijft.

Opmerking: Voor een goede werking van het HRC-programma moet de console de hartslaggegevens van de CHR-sensoren of de HRM-borstband kunnen aflezen.

De programma's met doelhartslag gebruiken uw leeftijd en andere gebruikersinformatie om de hartslagzonewaarden voor uw training in te stellen. Op het consoledisplay verschijnen vervolgens boodschappen voor het instellen van uw training:

1. Druk op de PROGRAMS-toets totdat de categorie HEART HEALTH is geselecteerd.
2. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om het percentage van de maximale hartslag te selecteren: HEALTHY 55 %, FAT BURN 65 %, AEROBIC 75 %, ANAEROBIC 85 %.

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

3. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de minimumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
4. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de maximumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
5. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om het doeltipe te kiezen, en druk op OK.
6. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de doelwaarde voor de training in te stellen, en druk op OK.

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

7. Druk op START om de training te starten.

Een gebruiker kan ook een hartslagdoel instellen door het HR TARGET-programma te kiezen in de CUSTOM-categorie. De console zal de helling tijdens een training aanpassen om de gebruiker in de gewenste hartslagzone te houden.

1. Druk op de PROGRAMS-toets totdat de categorie CUSTOM is geselecteerd.
2. Op de console wordt de HR TARGET-training weergegeven. Druk op OK.
3. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de hartslagwaarde (HR) voor de training in te stellen, en druk op OK.
4. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de minimumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
5. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de maximumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
6. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om het doeltipe te kiezen, en druk op OK.
7. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de doelwaarde voor de training in te stellen, en druk op OK.

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

8. Druk op START om de training te starten.

Vergelijkingsdisplays gangmaker

De displays voor vergelijking met een gangmaker stellen een gebruiker in staat om zich te concentreren op een ingesteld programma en afstand, terwijl hij tijdens het trainen kan zien hoe hij presteert ten opzichte van vorige trainingen. De gemiddelde of beste vorige trainingen met hetzelfde afstandsdoel zijn de gangmakers voor de geselecteerde training.



Het gebruikersprestatiedisplay toont de voortgang van de gebruiker ten opzichte van de gangmaker, met een tijdswaarde en een pijl omhoog (loopt voor) of een pijl omlaag (loopt achter).

De gebruikerindicatielampen bovenaan op de console tonen snel de voortgang van de gebruiker ten opzichte van de gangmaker. Het pictogram van de gangmaker (in het midden van de gebruikerindicatielampen) is de voortgang van de gangmaker; het indicatielampje is de gebruiker. Het tijdsverschil tussen de gebruiker en de gangmaker wordt weergegeven door welk gebruikerindicatielampje actief is (raadpleeg de onderstaande tijdschaal).



Opmerking: De waarden die bij de eerste training worden gebruikt, zijn gebaseerd op de standaardsnelheid van 12 minuten per mijl.

Bij het starten van een training is de gemiddelde gangmaker actief. Om de gangmaker tijdens een training te veranderen drukt u op de toets COMPARE. De gangmaker verandert naar de beste gangmaker; het gebruikersprestatievenster en het juiste indicatielampje worden aangepast. Als er opnieuw op de COMPARE-toets wordt gedrukt, dan wordt de functie uitgeschakeld en worden het gebruikersprestatiedisplay en het indicatielampje gedeactiveerd.

Opmerking: Wanneer het afstandsdoel voor het programma wordt gewijzigd, betekent dit een verschuiving van de trainingsfocus van het programma. Het vergelijkingsdisplay zal de standaardwaarden gebruiken totdat een training met het nieuwe afstandsdoel is voltooid.

Bij een Pacer-training (1 Mile Pacer, 5k Pacer, 10k Pacer) voert de gebruiker de tijd in die de gangmaker nodig zal hebben om de training te voltooien. Het gebruikersprestatievenster kan niet worden uitgeschakeld tijdens een Pacer-training. Met de 'Compare'-toets kunt u de gangmakerswaarde kiezen uit 'Input Pace', 'Average' of 'Best'.

Weergave conditiescore

Verbeter uw prestaties en conditiescore. De conditiescore verstrekt u een beoordeling na de training, waarbij uw VO2 Max en calorieverbruik worden geschat en gemeten op basis van uw geslacht, leeftijd en biometrische gegevens. Hoe meer u traint, des te meer uw conditiescore zal toenemen.



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

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

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

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

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

Pauzeren of stoppen

De console wordt in de pauzestand gezet als de gebruiker tijdens een training op PAUSE/STOP drukt.

1. Druk op de PAUSE/STOP-toets om uw training tijdelijk te onderbreken. Op de console wordt 'PAUSED' weergegeven.
2. Om uw training voort te zetten drukt u op de START-toets.
Om de training te stoppen drukt u op de PAUSE/STOP-toets. De console wordt in de Resultaten/Afkoel-modus geplaatst.

Resultaten/Afkoel-modus

Alle trainingen, behalve Quick Start en de programma's met hartslagmeting, hebben een afkoelperiode van 3 minuten. Tijdens deze afkoelperiode verschijnen de trainingsresultaten op de console. De console doorloopt de trainingsresultaten, die om de 4 seconden veranderen.

Tijdens de afkoelperiode wordt de snelheid van de loopband bijgesteld naar 3,2 km/h, en de hellingshoek naar nul. De gebruiker kan de snelheid van het loopvlak en de helling van het bodemvlak tijdens de afkoelperiode aanpassen.

Druk op de PAUSE/STOP-toets om de Resultaten/Afkoel-modus te verlaten en naar de Opstartmodus terug te keren. Zonder enige input gedurende 5 minuten wordt de console automatisch in slaapstand gezet.

GOAL TRACK-statistieken (en prestaties)

De statistieken van elke training worden opgeslagen in een gebruikersprofiel.

De GOAL TRACK-statistieken van een gebruikersprofiel bekijken:

1. Druk vanaf het Opstartscherm op de 'User'-toets om een gebruikersprofiel te kiezen.
2. Druk op de OK-toets om het gebruikersprofiel te kiezen.
3. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap GOAL TRACK.

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

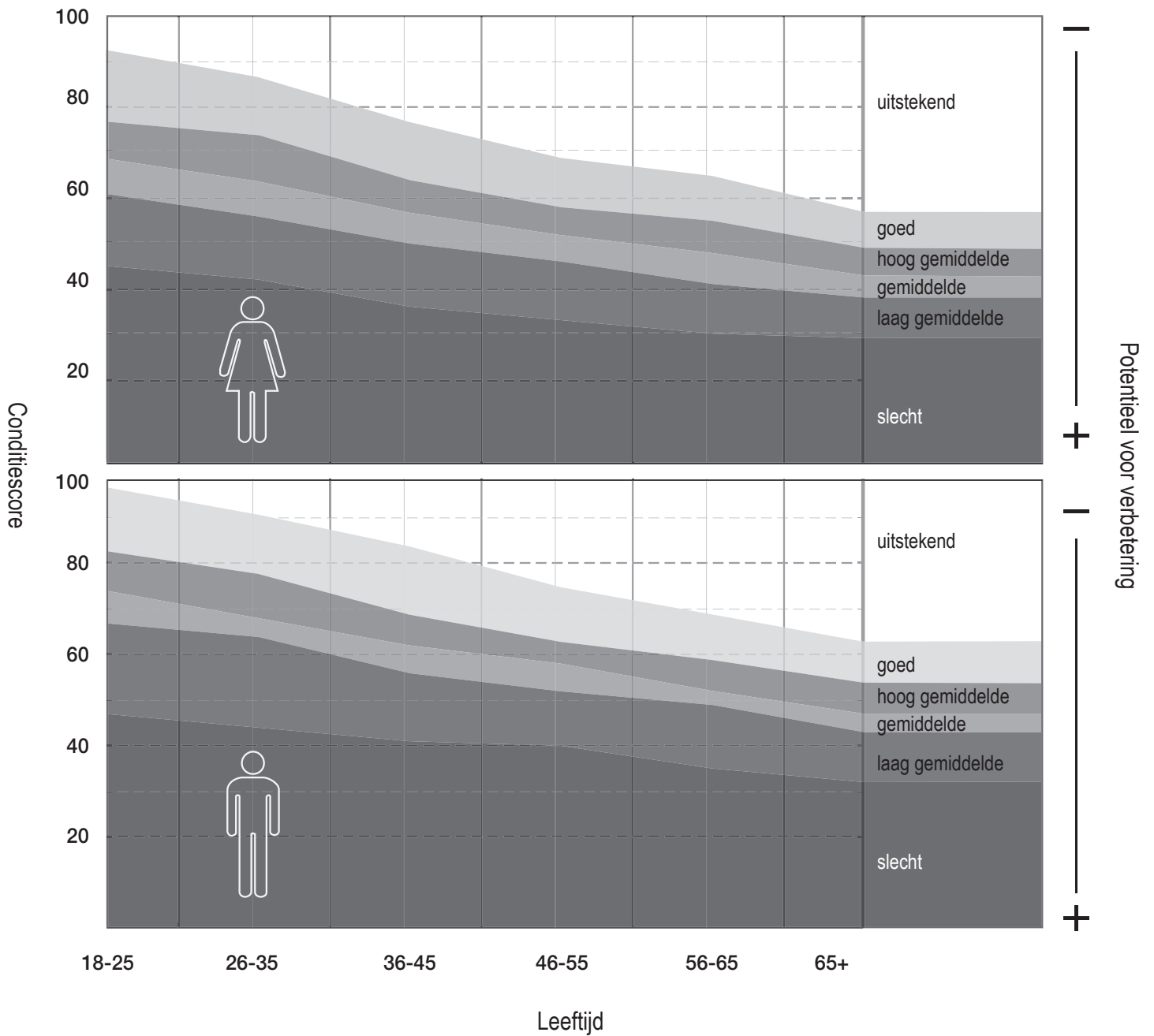
4. Druk op de OK-toets. Op de console worden de langste training en de trainingswaarden weergegeven en wordt het overeenkomstige prestatielampje geactiveerd. Na 4 seconden geeft de console de naam van de training weer, en vervolgens de datum waarop de training werd voltooid (behalve voor 'LAST 7 DAYS' en 'LAST 30 DAYS').

Opmerking: Druk op de toets PAUSE/STOP om de GOAL TRACK-statistieken te verlaten. De console zal naar het Opstartscherm terugkeren.

5. Druk op de verlaagtoets (▼) om naar de volgende GOAL TRACK-statistiek te gaan, 'CALORIE RECORD' (Calorierecord). Op de console verschijnen de trainingsresultaten met de hoogste Calorie-waarde. De console doorloopt de trainingsresultaten, de naam van het trainingsprofiel en de datum van de training, waarbij om de 4 seconden de volgende waarde wordt weergegeven. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om de waarden sneller te doorlopen.
6. Druk op de verlaagtoets (▼) om naar 'LAST 30 DAYS' (afgelopen 30 dagen) te gaan. Op de console verschijnen de totale waarden van de afgelopen dertig dagen. De console doorloopt de trainingsresultaten, die om de 4 seconden veranderen. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om de waarden sneller te doorlopen.
7. Druk op de verlaagtoets (▼) om naar 'LAST 7 DAYS' (afgelopen 7 dagen) te gaan. Op de console worden de verbruikte calorieën weergegeven (50 calorieën per segment) voor de afgelopen zeven dagen, samen met de totalen van de trainingswaarden. De console doorloopt de trainingsresultaten, die om de 4 seconden veranderen. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om de waarden sneller te doorlopen.
8. Druk op de verlaagtoets (▼) om naar 'LAST WORKOUT' (Laatste training) te gaan. Op de console verschijnen de trainingswaarden van de laatste training. De console doorloopt de trainingsresultaten, de naam van het trainingsprofiel en de datum van de training, waarbij om de 4 seconden de volgende waarde wordt weergegeven. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om de waarden sneller te doorlopen.
9. Wanneer u klaar bent met het bekijken van de trainingsstatistieken, drukt u op de PAUSE/STOP-toets. De console geeft het opstartscherm weer.

Wanneer een gebruiker tijdens een training de waarden 'LONGEST WORKOUT' of 'CALORIE RECORD' van de vorige trainingen overtreft, zal de console de gebruiker feliciteren met een hoorbaar geluidje en hem informeren van de nieuwe prestatie. Het overeenkomstige prestatie-indicatielampje zal ook gaan branden.

Conditie van de gebruiker op basis van de conditiescore



In de Instelmodus van de console kunt u de geluidsinstellingen (aan/uit) regelen, de datum en de tijd aanpassen of onderhoudsstatistieken bekijken (totale werkuren en softwareversie - alleen voor de onderhoudstechnicus).

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

Opmerking: Druk op PAUSE/STOP om de Instelmodus van de console te verlaten en naar het Opstartscherm terug te keren.

2. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Date' (Datum) met de huidige instelling. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.
3. Druk op OK om in te stellen.
4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Time' (Tijd) met de huidige instelling. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (AM of PM/uur/ minuut) te veranderen.
5. Druk op OK om in te stellen.
6. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap UNITS (Eenheden) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om te kiezen tussen 'MILES' en 'KM'.
7. Druk op OK om in te stellen.
8. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Sound Settings' (Geluidsinstellingen) met de huidige instelling. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om te kiezen tussen 'ON' (Aan) en 'OFF' (Uit).



Indien het geluid werd gedempt, verschijnt de boodschap 'AUDIO OFF' (Geluid uit) op de console als herinnering voordat de training wordt gestart.

9. Druk op OK om in te stellen.
10. Op de console verschijnt het totale aantal bedrijfsuren (TOTAL RUN HOURS) van het toestel.
11. Druk op OK voor de volgende boodschap.
12. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap BLE FW UPDATE.

Opmerking: Als u een update hebt voor het systeem Bluetooth® Low Energy (ook wel Bluetooth® Smart), steek dan de USB-stick met het updatebestand in de console. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om de optie 'CONFIRM-YES' (Bevestigen - Ja) te kiezen, en druk op OK.

Op de console verschijnt eerst 'SAVING' (Bezig met opslaan) en vervolgens 'REMOVE USB' (Verwijder USB-stick) wanneer het veilig is om de USB-stick te verwijderen.

13. Druk op OK voor de volgende boodschap.
14. Op het consoledisplay verschijnt de code van de softwareversie.
15. Druk op OK voor de volgende boodschap.
16. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap LOG.
17. Druk op OK voor de volgende boodschap.
18. De console geeft het opstartscherm weer.

Onderhoud

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

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

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

! GEVAAR

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

Dagelijks:

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

! Stel het volledig opgevouwen loopvlak beter af als een rand van de loopband nog zichtbaar is.

Opmerking: Gebruik voor de console niet te veel water.

Wekelijks:

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

! Verwijder de afdekkap van het motorbesturingspaneel niet. Anders stelt u zich bloot aan gevaarlijke spanningen en bewegende onderdelen. De componenten mogen alleen worden onderhouden door erkend onderhoudspersoneel, of volgens de onderhoudsprocedures die door Nautilus, Inc. zijn meegeleverd.

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

Maandelijks of na 20 uur:

Controleer of alle bouten en schroeven goed zijn vastgedraaid. Zet ze indien nodig beter vast.

Driemaandelijks:

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

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

Schoonmaken

! GEVAAR

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

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

NB: Maak het toestel of de console niet schoon met een oplosmiddel op basis van aardolie om schade aan de afwerking te voorkomen. Breng niet te veel vocht op de console aan.

Afstellen van de spanning van de loopband

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

1. Zorg dat de loopband stilstaat en de aan/uit-schakelaar is uitgeschakeld.

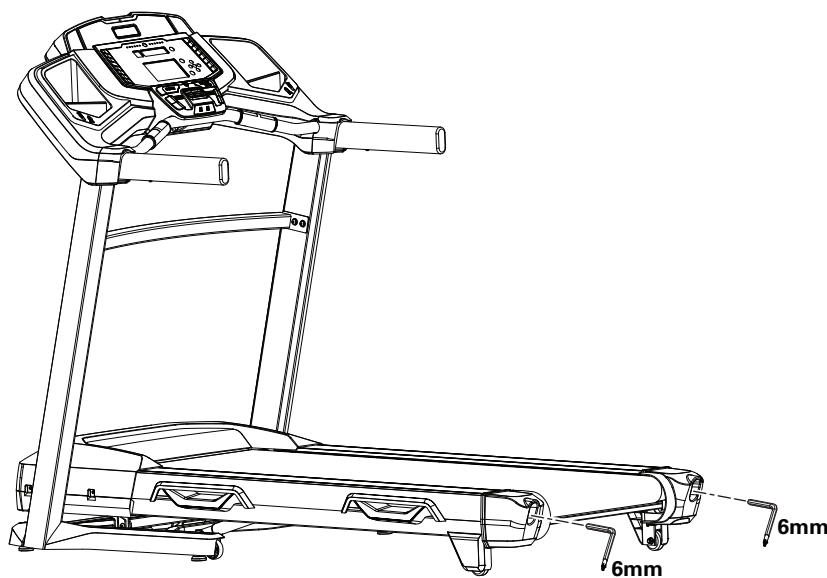
! **Zorg dat u een loopband in beweging niet aanraakt of op het netsnoer stapt. Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel waaraan u sleutelt.**

2. Gebruik een inbussleutel van 6 mm om de stelbouten aan de rechter- en de linkerkant van de loopband een halve slag met de klok mee te draaien, eerst één bout en vervolgens de andere bout.
3. Nadat u beide kanten met een halve slag hebt bijgesteld, start u de loopband en controleert u of de loopband nog altijd wegglijdt. Als de loopband nog altijd wegglijdt, herhaal de procedure dan vanaf stap 1.

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

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

4. Druk tweemaal op PAUSE/STOP om de loopband te stoppen en de Quick Start-training te beëindigen.



Uitlijnen van de loopband

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

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

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

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

Smeren van de loopband

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

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

GEVAAR

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

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

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

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

- 8300-siliconenspray, verkrijgbaar in de meeste ijzer- en auto-onderdelenwinkels.
- Lube-N-Walk® Treadmill Lubrication Kit, verkrijgbaar bij uw lokale gespecialiseerde fitnessdealer of Nautilus, Inc.

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

4. Draai de band handmatig voor de helft van de lengte van de band verder en breng opnieuw smeermiddel aan.
5. Sluit het netsnoer weer aan op het toestel en vervolgens op het stopcontact.
6. Schakel de stroom naar het toestel in met de aan/uit-schakelaar.
7. Ga aan één kant van het toestel staan en start de band op de laagste snelheid. Laat de band gedurende ongeveer 15 seconden draaien.

 **Zorg dat u een loopband in beweging niet aanraakt of op het netsnoer stapt. Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel waaraan u sleutelt.**

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

 **Zorg dat het loopvlak vrij is van vet of olie, zodat u niet uitglijdt. Veeg alle restjes olie op het toesteloppervlak af.**

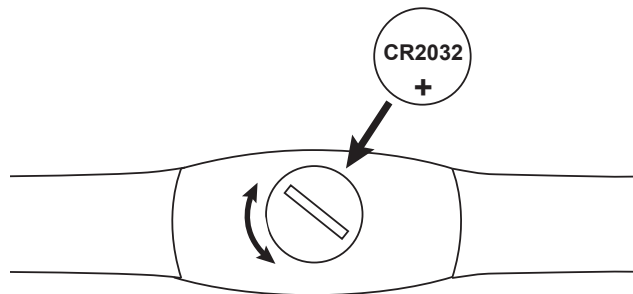
Vervangen van de batterij van de hartslagborstband

De hartslagborstband maakt gebruik van een CR2032-batterij.

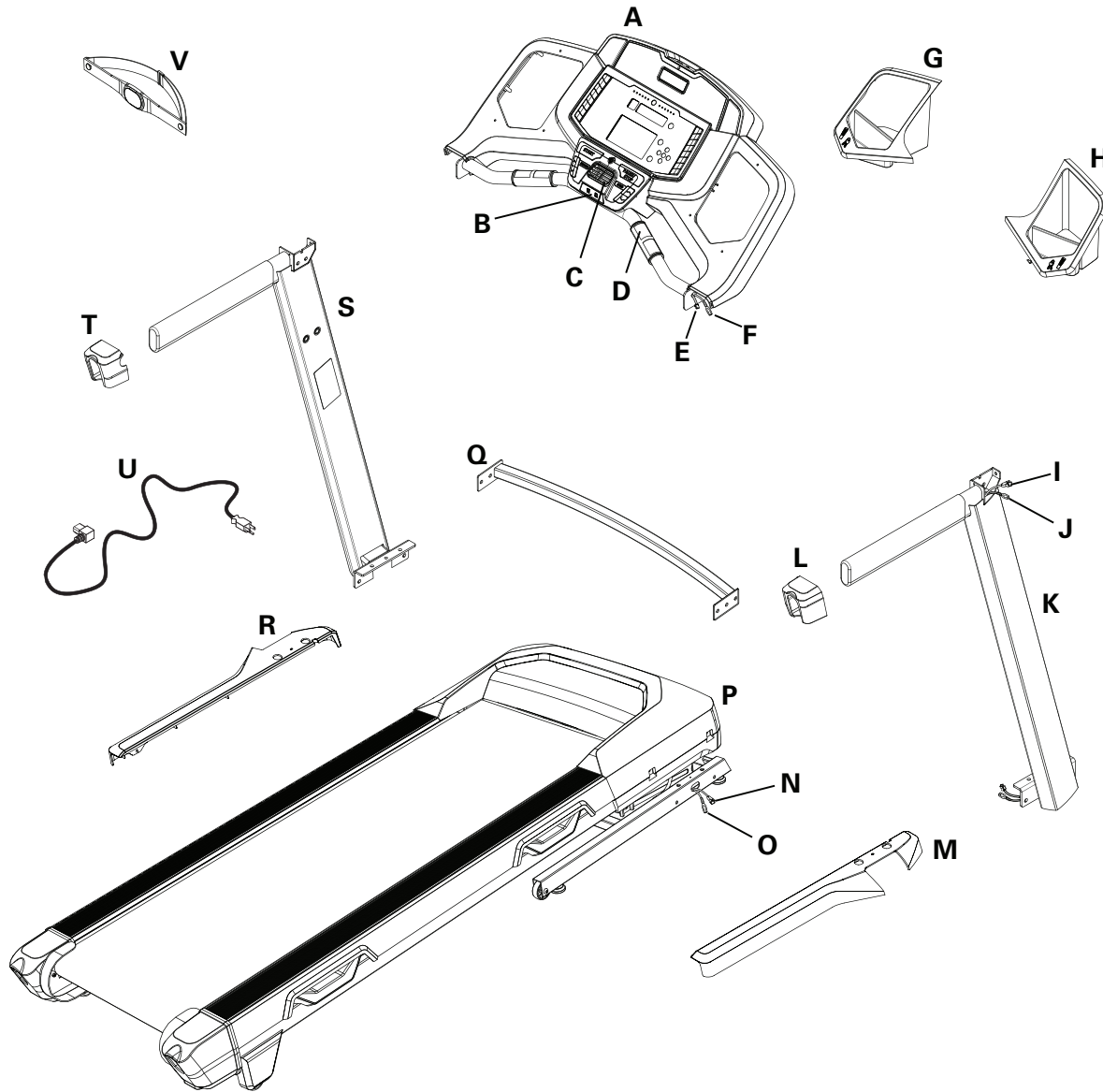
⚠ Voer deze procedure niet buiten of in vochtige of natte plaatsen uit.

1. Maak het gegleufde deksel op het batterijcompartiment los met behulp van een muntstuk. Verwijder het deksel en de batterij.
2. Plaats de batterij, wanneer u ze vervangt, in het batterijcompartiment met het +-symbool naar boven gericht.
3. Plaats het deksel terug op de band.
4. Verwijder de oude batterij. Het afdanken moet gebeuren in overeenstemming met de lokale regelgeving en/of bij erkende recyclingcentra.
5. Inspecteer de borstband om de goede werking ervan te garanderen.

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



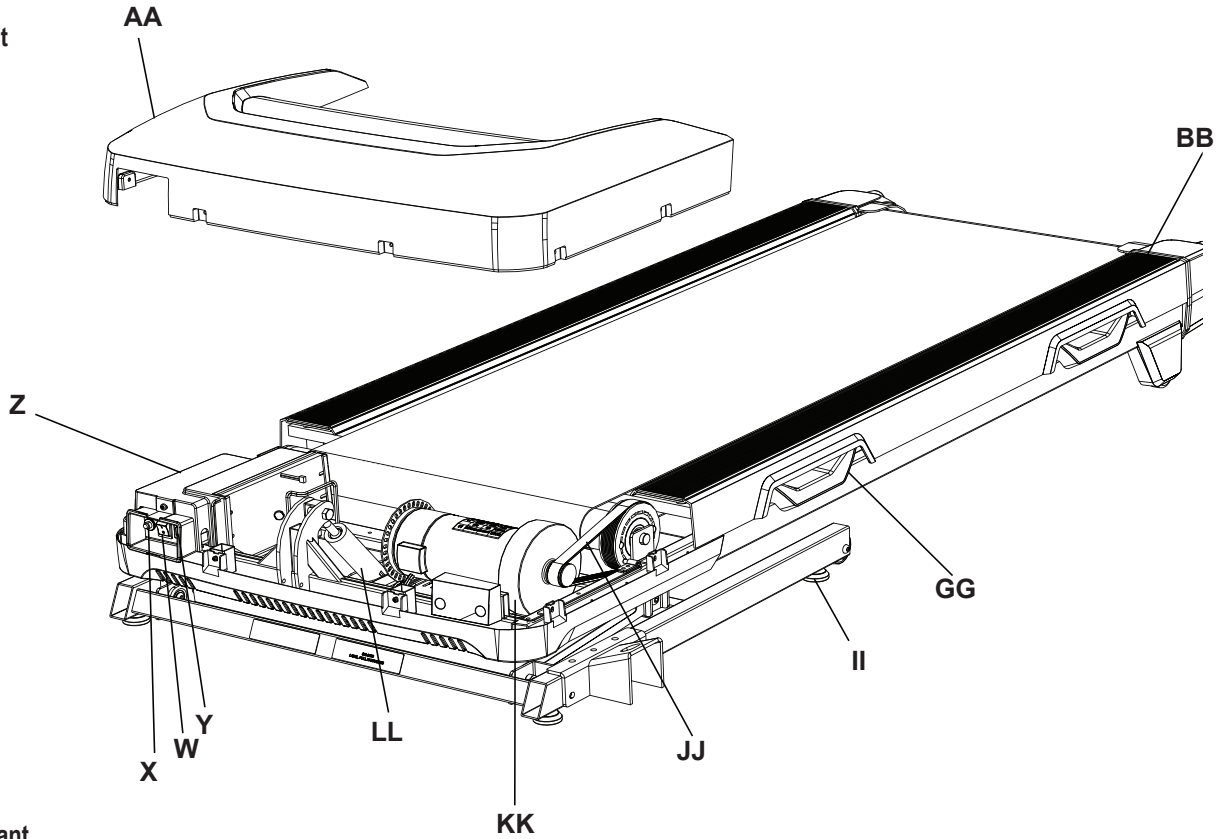
Onderhoudsonderdelen



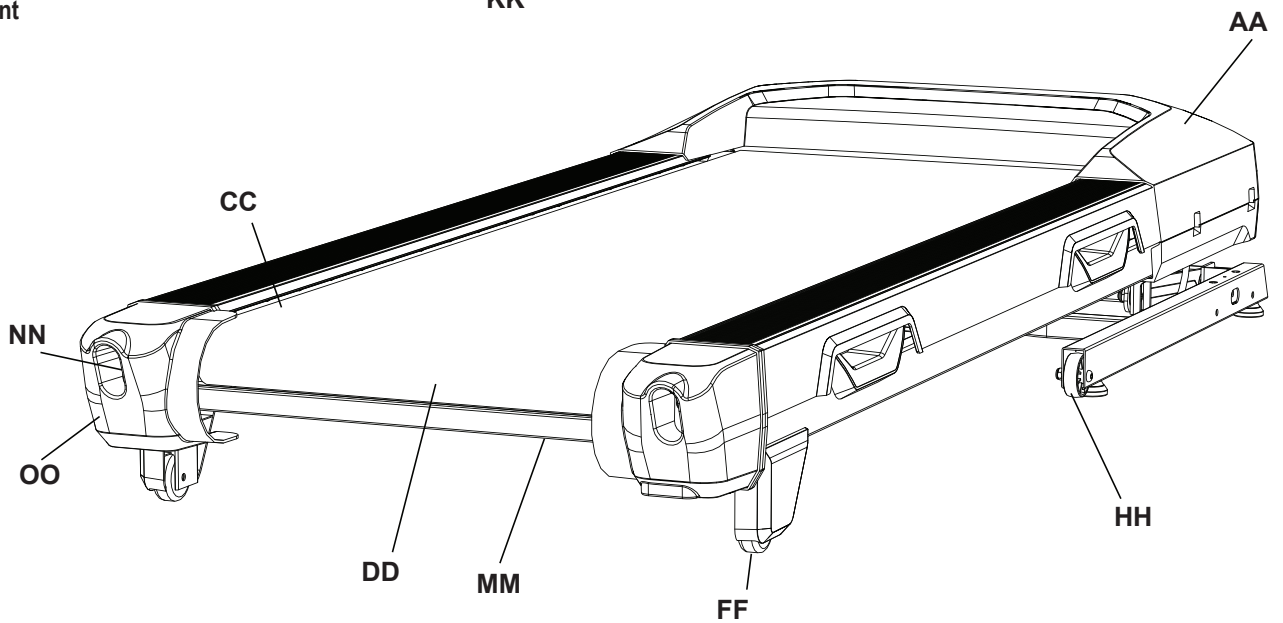
A	Consoleblok	I	Kabel van rechtersteunprofiel (I/O)	Q	Dwarsstang
B	Slot veiligheidssleutel	J	Aardkabel van rechtersteunprofiel	R	Beschermkap toestelvoet, links
C	Ventilator	K	Verticaal steunprofiel, rechts	S	Verticaal steunprofiel, links
D	Contactsensor voor hartslagmeting	L	Beschermkap handgreep, rechts	T	Beschermkap handgreep, links
E	Consolekabel (I/O)	M	Beschermkap toestelvoet, rechts	U	Netsnoer
F	Aardkabel console	N	Kabel aan toestelvoet (I/O)	V	Hartslagborstband
G	Bekerhouder, links	O	Aardkabel toestelvoet		
H	Bekerhouder, rechts	P	Toestelvoet		

Onderhoudsonderdelen (Frame)

Voorkant



Achterkant



W	Aan/uit-schakelaar	DD	Achterste rol	KK	Motor
X	Zekering	EE	Loopvlak	LL	Hellingsregelaar
Y	Voedingsingang	FF	Steunpoot van toestelvoet	MM	Handvat optillen
Z	Afdekkap motorbesturingspaneel (MCB)	GG	Bodemvlakbuffers	NN	Bandspanner
AA	Motorpaneel	HH	Transportwiel	OO	Afdekkap achterrol
BB	Zijdelingse opstaprails	II	Leveler		
CC	Loopband	JJ	Aandrijfriem		

Problemen oplossen

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

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
De console wordt uitgeschakeld (slaapstand) tijdens het gebruik	Controleer het stopcontact	Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact. Test het stopcontact met een toestel waarvan u weet dat het werkt, zoals een lamp.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel	De aansluiting moet veilig en onbeschadigd zijn. Vervang het netsnoer of de aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/ oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Reset het toestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 3 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De console doorloopt continu de programmaschermen	De console is in demonstratiemodus	Houd de PAUSE/STOP-toets en de verlaagtoets gedurende 3 seconden samen ingedrukt.
De ventilator start of stopt niet	Reset het toestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
De ventilator start niet, maar de console werkt	Controleer of de ventilator niet geblokkeerd is	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Verwijder vuil van de ventilator. Maak de console indien nodig los om dit te vergemakkelijken. Vervang de console als u niet in staat bent om de blokkering te verhelpen.
Het toestel schommelt/staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelplaatjes	Verstel de stelplaatjes totdat het toestel waterpas staat.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het afstellen van de stelplaatjes is mogelijk niet voldoende in het geval van een extreem oneffen vloer. Verplaats het toestel naar een effen ruimte.
Bonkend geluid wanneer de band draait	Loopband	De loopband moet worden gebruikt gedurende een korte inlooperperiode. Het geluid zal na de inlooperperiode verdwijnen.
Loopband niet uitgelijnd	Het toestel nivelleren	Zorg dat het toestel waterpas staat. Raadpleeg de procedure voor het nivelleren van het toestel in deze handleiding.
	Bandspanning en uitlijning	Zorg dat de loopband gecentreerd en correct aangespannen is. Raadpleeg de procedures voor het aanspannen en uitlijnen van de loopband in deze handleiding.
De motor lijkt overbelast	Siliconensmeermiddel op de loopband	Breng silicone aan de binnenkant van de loopband aan. Raadpleeg de procedure voor het smeren van de loopband in deze handleiding.
De loopband hapert of glijdt weg wanneer hij wordt gebruikt	Bandspanning	Pas de bandspanning aan de achterkant van het toestel aan. Raadpleeg de procedure voor het aanpassen van de bandspanning in deze handleiding.
Band stopt met draaien tijdens het gebruik	Veiligheidsleutel	Steek de veiligheidssleutel in de console. (Raadpleeg de noodstopprocedure in het deel Belangrijke veiligheidsvoorschriften.)
	Overbelasting van de motor	Het toestel kan worden overbelast en te veel stroom nodig hebben, waardoor de stroom wordt uitgeschakeld om de motor te beschermen. Raadpleeg het onderhoudsschema voor het smeren van de band. Zorg dat de bandspanning juist is en start het toestel opnieuw op.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
De trainingsresultaten worden niet gesynchroniseerd met het Bluetooth®-apparaat	Huidige consolemodus	Het toestel moet in stand-bymodus staan om te synchroniseren. Druk op de PAUSE/STOP-toets totdat het opstartscherm wordt weergegeven.
	Totale trainingsduur	Een training moet langer duren dan 1 minuut om door de console te worden opgeslagen en gepost.
	Fitnessstoestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
	Bluetooth®-apparaat	Controleer uw apparaat om er zeker van te zijn dat de draadloze Bluetooth®-functie is ingeschakeld.
	Fitnessapp	Raadpleeg de specificaties van de fitnessapp en controleer of uw apparaat compatibel is.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De trainingsresultaten worden niet gepost vanaf de Nautilus Trainer™-app naar Under Armour® Connected Fitness	Synchroniseer de accounts	Kies via het menupictogram op de Nautilus Trainer™-app de optie 'Sync to Under Armour® Connected Fitness'.
	De synchronisatie mislukt	Controleer uw account en wachtwoord.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.

Inleiding en overzicht

Welkom bij de Bowflex™-gids voor gewichtsverlies. Deze gids is bedoeld voor gebruik met uw Bowflex™-apparatuur en zal u helpen:

- Gewicht te verliezen en mager te worden
- Uw gezondheid en welzijn te verbeteren
- Uw energie en vitaliteit te verhogen

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

Door rekening te houden met de drie belangrijkste elementen van de Bowflex™-gids voor gewichtsverlies (kwaliteit, evenwicht en consistentie) kunt u in de komende zes weken en daarna het beoogde gewichtsverlies bereiken en handhaven.

- **Kwaliteit** – De nadruk van dit dieet ligt op het eten van meer biovoeding en het halen van zoveel mogelijk voedingsstoffen uit uw calorieën. Doordat het grootste deel van uw dieet bestaat uit voeding met slechts één ingrediënt (bijvoorbeeld fruit, groenten, vis, magere eiwitten, eieren, bonen, noten en volkoren granen) krijgt uw lichaam de vitamines, mineralen, vezels, eiwitten en gezonde vetten die het nodig heeft.
- **Evenwicht** – Alle maaltijden en snacks in deze gids hebben een bron van vezels of slimme koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten die uw energie de hele dag op peil houden en dienen als brandstof voor uw trainingen. Dankzij dit evenwicht zult u zich langer voldaan voelen, wat essentieel is om met succes gewicht te verliezen.
- **Consistentie** – Iedere dag hetzelfde aantal calorieën krijgen, is belangrijk voor uw stofwisseling en uw mentale stabiliteit. Als u op een dag overdrijft, probeer het dan de dag erna niet goed te maken door niet te eten of uw calorieën drastisch te beperken. Herpak u onmiddellijk door deze gids opnieuw te volgen!

Resultaten en verwachtingen

De resultaten zijn afhankelijk van uw leeftijd, startgewicht en trainingsniveau, maar gemiddeld kunt u 0,5 tot 1,5 kg per week verliezen en een verhoogde energie gewaarworden.

5 tips voor succes op lange termijn

1. **Houd een voedingslogboek bij**, inclusief mate van hongergevoel en vochtopname. Gratis voedingslogboeken en mobiele apps vindt u online op www.myfitnesspal.com en www.loseit.com
2. **Weeg uzelf en/of neem metingen één keer per week** – niet meer en niet minder. Uzelf één keer per week wegen in plaats van dagelijks of om de twee dagen is het best. Zo volgt u uw vooruitgang en houdt u zich onder controle zonder ontmoedigd te geraken als de weegschaal gedurende een paar dagen niet beweegt. En vergeet niet dat gewicht slechts een cijfer is dat wordt beïnvloed door zowel spieraanwinst als vetverlies. Voelen hoe uw kleren passen is vaak een betere indicator van vooruitgang, omdat uw lichaam zich aanpast aan training en verandering in de voedingswijze.
3. **Meet porties** – Om het slinken van de porties te voorkomen gebruikt u het best maatbekers en -lepels voor granen (rijst, pasta, granen), bonen, noten, olie en zuivelproducten. Gebruik de portiegids voor andere voedingsmiddelen.
4. **Plan vooruit** – Stel een maaltijdprogramma op voor de week of teken uw voeding een dag van tevoren op in uw logboek. Planning is belangrijk voor uw succes, vooral bij sociale evenementen en wanneer u uit eten gaat.
5. **Oefen uw beoogde gewoonten op lange termijn** – Het is gemakkelijk om slechte voedingsgewoonten goed te praten als u alleen maar op korte termijn denkt. Richt u op de voldoening op lange termijn van een slanker en gezonder leven in plaats van de tijdelijke bevrediging van vraatzucht.

Hoe gebruikt u deze gids het best

- **Ontbijt binnen 90 minuten na het ontwaken en spreid uw maaltijden en snacks over de dag**
 - Wacht niet langer dan 5-6 uur om opnieuw te eten
 - Als u niet gewend bent te ontbijten, begin dan klein met een stuk fruit en 1-2 uur later iets anders. Uw lichaam past zich aan als u gewend bent om het ontbijt over te slaan. Zodra u echter opnieuw vroeg in de dag begint te eten en 's avonds minder eet, zult u merken dat uw honger zal toenemen. Dit is een goed teken dat uw stofwisseling werkt!
- **Combineer verschillende maaltijdopties**

- Kies 1 optie uit het overeenkomstige maaltijdprogramma (man of vrouw) voor ontbijt, lunch en diner; houd daarbij rekening met de grootte van de porties
- Kies 1-2 snackopties per dag
- U hebt de mogelijkheid om één snack in te ruilen voor een beloning van minder dan 150 calorieën
- Gebruik het maaltijdprogramma, voorbeeldopties en het boodschappenlijstje om uw eigen maaltijden samen te stellen voor meer variatie
- U kunt elk type van eiwitten, groenten of slimme koolhydraten omwisselen voor de voorgestelde maaltijdopties. Bijvoorbeeld:
 - Kalkoen voor tonijn
 - Elke vissoort of zeevruchten voor kip
 - Gekookte groenten in plaats van salade
- **Eet uw calorieën**
 - Ban calorierijke dranken zoals frisdrank, sap, cafeïnedrankjes en alcohol
 - Houd u aan water, ongezoete thee en koffie. Tracht ten minste 1,9 liter water per dag te drinken om goed gehydrateerd te blijven
- **Als u nog honger hebt na of tussen de maaltijden:**
 - Drink een glas water en wacht 15-20 minuten. Vaak verwarren we dorst (of zelfs verving!) met honger. Geef niet onmiddellijk in aan de eerste drang om te eten. Soms gaat het dan gewoon over.
 - Als u na 15-20 minuten nog steeds honger hebt, eet dan een snack of een minimaaltijd met fruit, groenten en eiwitten.

Als uw doel spieraanwinst of extra kracht is:

- Gebruik hetzelfde maaltijdprogramma, maar verhoog de porties in dezelfde verhouding tot het totale aantal calorieën dat u elke dag eet. Verhoog bijvoorbeeld de porties van eiwitten en slimme koolhydraten bij de maaltijden met 50 %. Een extra snack is een andere optie om te beantwoorden aan de toegenomen caloriebehoefte van uw lichaam voor spieraanwinst en extra kracht.
- Schenk ook aandacht aan uw voeding na de training door een van uw snacks binnen 30 minuten na het einde van uw training te eten. Combineer koolhydraten zoals fruit met eiwitten (yoghurt, melk of gedroogd melkeiwit) om spiergroei en -herstel te bevorderen. Chocolademelk is ook een goede optie.

Maaltijdenoverzicht

Het maaltijdprogramma voorziet in ongeveer 1400 calorieën voor vrouwen en circa 1600 calorieën voor mannen, afkomstig uit hoogwaardige voeding die u niet alleen helpt om gewicht te verliezen, maar ook om het meeste uit uw calorieën te halen. De vitamines, mineralen en antioxidanten uit de consumptie van hoofdzakelijk biovoeding helpen u om een optimale gezondheid te onderhouden. Deze caloriegehalten zullen voor de meeste mensen resulteren in gezond gewichtsverlies. Houd in gedachten dat ieders stofwisseling zeer verschillend is, afhankelijk van leeftijd, lengte, gewicht, activiteit en genetica. Let goed op uw gewicht, hongergevoel en energie en pas uw calorieën aan, indien nodig.

Volg deze richtlijnen als u ouder bent dan 55 jaar:

- Als u ouder bent dan 55 jaar, hebt u minder calorieën nodig, omdat uw stofwisseling vertraagt naarmate u ouder wordt. Houd u aan drie maaltijden met één optionele snack per dag.

Volg deze richtlijnen als u jonger bent dan 25 jaar:

- Als u jonger bent dan 25 jaar, hebt u mogelijk meer calorieën nodig. Voeg een extra snack toe als u zich futloos voelt of extreem veel honger hebt.

Ontbijt

Ontbijt bestaat uit slimme koolhydraten, fruit en een bron van eiwitten, die ook vet bevat. Met een evenwichtige mengeling van koolhydraten en vezels uit de slimme koolhydraten en fruit, gecombineerd met eiwitten en vet, hebt u energie voor de hele dag en houdt u het hongergevoel onder controle.

Snacks

Elke snack is een evenwichtige mengeling van koolhydraten en eiwitten om uw bloedsuiker op peil te houden, waardoor u geen honger krijgt en energiepieken en -dalingen voorkomt.

Dit gebeurt immers wel wanneer u een snack eet met alleen veel koolhydraten, zoals chips, snoep, frisdrank, crackers of pretzels.

Middag- en avondmaal

Voor lunch combineert u vullende vezels uit groenten en slimme koolhydraten met magere of vetarme eiwitten. Het gezonde vet kan afkomstig zijn van de toegevoegde eiwitten tijdens de bereiding (noten in een salade) of van een dressing of saus (zoals saladedressing met olie en azijn).

Hier is een overzicht van hoe een ideale dag eruit ziet:
(Raadpleeg de Portiegids voor de juiste porties)

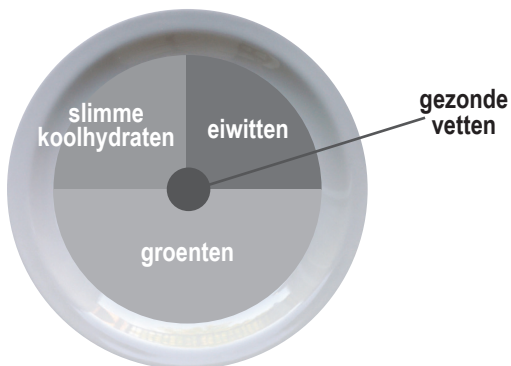
Ontbijt



Snack nr. 1



Middagmaal



Snack nr. 2



Avondmaal



Ontbijtopties	Fruit	Slimme koolhydraten	Eiwitten/Vet
Havermout met fruit en noten Kook havermoutvlokken in water. Voeg er fruit, noten, melk, kaneel en honing aan toe.	Bessen of banaan	Havermoutvlokken (voor normale of snelle bereiding)	Noten en melk
Muffin met eieren Kook de eieren. Toast brood en beleg met 1 plak kaas, 1 plak ham en tomaat.	Tomaat	Engelse muffin of sandwichsné-tjes	Eieren, ham en kaas
Yogurt Power Parfait Voeg fruit toe aan uw yoghurt. Bestrooi met 1 portie noten, 2-3 eetlepels tarwekiemen of gemalen lijnzaad, 1 eetlepel haver en kaneel.	Gehakt fruit naar keuze	Haver, tarwekiemen en gemalen lijnzaad	Natuurlijke, vetvrije Griekse yoghurt en noten
Getoast brood met pindakaas en appel om mee te nemen. Besmeer met pindakaas, dunne schijfjes van een halve appel en 1 theelepel honing.	Appelschijfjes	Sandwichsneetje, brood of bagelsneetje	Pindakaas

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

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

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

Optionele beloningen

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

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

Voorbeeld 3-dagenprogramma

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

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

Portiegids

Alle genoemde ingrediënten zijn goed voor één portie

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

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



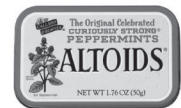
1 kop = baseball



1/2 kop = lichtpeertje



2 eetlepels = golfbal



1/4 kop noten = doosje pepermuntjes



85 g kip of vlees = kaartspel



1 middelgrote aardappel = computermuis



1 middelgroot stuk fruit = tennisbal



14-28 g kaas = 3 blokjes

Boodschappenlijstje

BROOD & GRANEN			
<p>100 % volkorenbrood Gekiemde-granenbrood Lichte of volkoren Engelse muffins Sandwich- of bagelsneetjes Maïstortilla's of koolhydraatarme volkorentortilla's Vezelrijke wraps Havermoutvlokken: 1 minuut of op ouderwetse wijze Volle granen: bruine rijst, bulgur, gerst, quinoa, couscous</p>	<p>Tips: Zoek naar 100 % volkoren als voornaamste ingrediënt. Zoek naar 4 g vezels per sneetje of 5 g voor 2 sneetjes licht brood of dieetbrood. Kies voor brood met minder dan 100 calorieën per sneetje.</p>		
ZUIVELPRODUCTEN & ALTERNATIEVEN VOOR ZUIVELPRODUCTEN			
<p>Natuurlijke, vetvrije Griekse yoghurt Kefir (drinkyoghurt) Biologische magere melk Verrijkte amandel- of sojamelk Kaas: feta, parmezaan, mozzarella, licht havarti, provolone, Zwitserse kaas, koordkaas of pakjes met enkele porties</p>	<p>CRACKERS, SNACKS & ENERGIEREPEN</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>Allerlei ongezoeten noten of zaden Lichte popcorn (zonder olie) Edamame in de peul</p> </td> <td> <p>Energierepen Crackers Hummus</p> </td> </tr> </table> <p>Tips: Beperk crackers, pretzels en chips tot 2-3 porties per week. Combineer deze altijd met eiwitten zoals hummus, kaas of noten. Zoek naar energierepen met minder dan 200 calorieën en 20 g suiker en ten minste 3 g eiwitten en 3 g vezels. Zoek naar crackers met minder dan 130 calorieën en 4 g vet of minder per portie.</p>	<p>Allerlei ongezoeten noten of zaden Lichte popcorn (zonder olie) Edamame in de peul</p>	<p>Energierepen Crackers Hummus</p>
<p>Allerlei ongezoeten noten of zaden Lichte popcorn (zonder olie) Edamame in de peul</p>	<p>Energierepen Crackers Hummus</p>		
VLEES, VIS, GEVOEGTE & EIWITTEN			
<p>Wild Zalm, heilbot, tonijn, tilapia, garnalen Zeewolf, schelpdieren of krab Varkenslende, koteletjes of varkensgebraad Kippen- of kalkoenborst of -bout (zonder vel) Eieren en 100 % eiwit Mager rundvlees: entrecote, sukadelap, kogelbiefstuk, ossenhaas, 93 % mager (biologisch of met gras gevoed is het best) Ingeblikte zalm of tonijn (in water) Vleeswaren van nitraatvrije, zoutarme ham, kalkoen, kip of rosbief Elk type van bonen, droge of ingeblikte, zoutarme variëteiten Tofu en tempeh</p>	<p>VETTEN & OLIE</p> <p>Avocado Olijfolie, druivenpitolie, walnotenolie, sesamzaadolie of lijnzaadolie Boter/margarine: zoek naar producten vrij van transvetten en gedeeltelijk gehydrogeneerde oliën in de ingrediënten.</p> <p>Tips: Lichte olijfolie verwijst naar de smaak, niet naar het caloriegehalte. Meet olie en boter altijd af. Zelfs als een bepaald soort vet als gezond wordt beschouwd, bevat het nog steeds veel calorieën. De porties moeten dus worden gecontroleerd.</p>		
DIEPVRIESVOEDSEL			
<p>Alle groenten zonder saus Alle fruitsoorten Granen en graanmengelingen</p>	<p>DRESSINGS, SPECERIJEN & SAUZEN</p> <p>Azijn: rijst, wijn, balsamico Alle verse of gedroogde kruiden en specerijen Mosterd Salsa- en chilisaus Marinarasaus zonder isoglucose Citroen- en limoensap Gebottelde gehakte knoflook en gember Zoutarme sojasaus</p> <p>Tips: Zoek naar producten vrij van MNG, toegevoegde kleurstoffen en isoglucose. Zoek naar sauzen met minder dan 50 calorieën per portie. Vermijd sauzen en dressings op basis van room, zoals ranch, blauwe kaas en Alfredo.</p>		

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

Blijf gemotiveerd

Tips voor aanhoudend gewichtsverlies en het behoud van nieuwe gewoonten

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

Hulpmiddelen

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

- Boodschappenlijstje voor koelkast (leeg lijstje)
- Invulformulier voor maaltijdprogramma voor 7 dagen
- Aanvullende avondmaalopties
- Gids voor snacks voor en na de training

Vragen & Ondersteuning

- Stel vragen, post suggesties en neem contact op met onze Bowflex™-diëtist online op de Facebookpagina van Bowflex

Recepten

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

Voedingslogboeken online

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

