

**BOWFLEX**

**MAX**  
TRAINER

*M7i*

**BRUKSANVISNING/MONTERINGSANVISNING**



Denna produkt uppfyller de tillämpliga CE-kraven.

# Innehållsförteckning/Registrering

Viktiga säkerhetsanvisningar	3	Komma igång	36
Säkerhetsvarningsetiketter/serienummer	5	Start-/vänteläge	37
Specifikationer	6	Uppvärmningsläge	37
Innan montering	6	Program för MAX 14 MINUTER-INTERVALL	37
Delar	7	Redigera en användarprofil	38
Fästelement	8	Träningsprogram	38
Verktyg	8	Paus-/resultat-/nedvarningsläge	41
Montering	9	Anpassa kalorimålet	41
Flytta maskinen	20	Konsolinställningsläge	42
Nivåjustera maskinen	20	Underhåll	43
		Reservdelar	44
Funktioner	21	Felsökning	46
Konsolfunktioner	22	Viktminskningsplan	49
Grundläggande om träning	29		
Användning	35		
Stiga på/av	35		

För att bekräfta garantistödet behåller du originalköpbeviset och dokumenterar följande information:

Serienummer \_\_\_\_\_

Inköpsdatum \_\_\_\_\_

Du registrerar din produktgaranti genom att kontakta din lokala distributör.

Om du vill veta mer om produktgarantin eller har frågor eller problem rörande din produkt kontaktar du din lokala Bowflex-distributör.

Du kan hitta din lokala distributör på: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)


Nautilus, Inc., [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Kundtjänst: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Tryckt i Kina | © 2016 Nautilus, Inc. | ® anger varumärken som är registrerade i USA. Dessa märken kan vara registrerade i andra länder eller på annat sätt vara skyddade i lag. Bowflex, B-logotypen, Bowflex Max Trainer, Max Trainer, SelectTech, Bowflex Connect, Nautilus, Schwinn och Universal är varumärken som tillhör eller är licensierade till Nautilus, Inc. iTunes är ett registrerat varumärke som tillhör Apple, Inc. Google Play är ett varumärke som tillhör Google Inc. Bluetooth®-ordmärket och -logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken av Nautilus, Inc. sker med tillstånd. Polar, OwnCode, MyFitnessPal och Nut Thins är varumärken som tillhör respektive ägare.

ORIGINALBRUKSANVISNING – ENDAST ENGELSK VERSION

Vid användning av en elektrisk apparat ska grundläggande föreskrifter alltid följas, inklusive de följande:


 Den här ikonen anger en potentiellt farlig situation som kan leda till dödsfall eller allvarlig personskada om den inte undviks.

Följ dessa varningsanvisningar:

 Läs alla varningsmeddelanden på maskinen.  
Läs alla monteringsanvisningar noga.

 **FARA** Läs alla monteringsanvisningar noga. Läs igenom hela bruksanvisningen. Spara bruksanvisningen för att ha tillgång till den i framtiden.

 **FARA** För att minska risken för elektriska stötar eller obehörig användning av utrustningen ska du alltid koppla ur maskinens strömkabel från vägguttaget omedelbart efter användningen och innan rengöring.

 **VARNING** För att minska risken för brännskador, elektriska stötar eller personskada ska du läsa hela bruksanvisningen noga. Om dessa riktlinjer inte följs kan det leda till en allvarlig eller möjligen dödlig elektrisk stöt eller annan allvarlig skada.

- Se alltid till att inga kringstående eller barn kommer i närheten av den produkt du håller på att montera.
- Anslut inte strömförsörjningen till maskinen förrän du får instruktioner om att göra detta.
- Maskinen får aldrig lämnas oövervakad när den är ansluten. Koppla ur den från uttaget när den inte används samt innan rengöring, underhåll eller reparation av maskinen.
- Kontrollera alltid innan maskinen används att strömkabeln inte är skadad och att det inte finns några lösa delar eller tecken på slitage. Den får inte användas om den konstateras vara i detta skick. Kontakta din lokala distributör för att få information om reparationer.
- Inte avsedd att användas av personer vars hälsotillstånd kan göra maskinen osäker att använda eller utgöra en risk för att användaren skadas.
- Tappa eller placera inte föremål i någon av maskinens öppningar.
- Använd aldrig denna maskin med ventilationsöppningarna blockerade. Håll ventilationsöppningarna fria från ludd, hår och liknande.
- Montera inte maskinen utomhus eller på en våt eller fuktig plats.
- Se till att monteringen görs i ett lämpligt arbetsutrymme där det inte finns gångtrafik eller kringstående personer.
- Vissa av maskinens delar kan vara tunga eller otympliga. Ta hjälp av en annan person när du följer stegen för att montera dessa delar. Utför inte steg som innebär tunga lyft eller besvärliga rörelser på egen hand.
- Ställ maskinen på en stadig, jämn och vågrät yta.
- Försök inte ändra maskinens utformning eller funktion. Detta kan göra maskinen osäker och gör garantin ogiltig.
- Om reservdelar behövs, använd bara originalreservdelar och originalutrustning från Nautilus. Om du inte använder originalreservdelar kan det innebära att användarna utsätts för risker, att maskinen inte fungerar korrekt och att garantin upphör att gälla.
- Använd inte förrän maskinen har monterats fullständigt och en kontroll har gjorts av att den fungerar korrekt i enlighet med bruksanvisningen.
- Läs hela den bruksanvisning som levereras tillsammans med den här maskinen innan den används för första gången. Spara bruksanvisningen för att ha tillgång till den i framtiden.
- Utför alla monteringssteg i den ordning som anges. Felaktig montering kan leda till personskada eller felaktig funktion.
- Den här produkten innehåller magneter. Magnetfält kan störa den normala användningen av vissa medicinska apparater på nära håll. Användare kan komma i närheten av magneterna vid montering, underhåll och/eller användning av produkten. Med tanke på den uppenbara vikten av funktionen hos dessa apparater, till exempel en pacemaker, är det viktigt att du konsulterar din vårdgivare när det gäller användningen av denna utrustning. Använd avsnittet "Säkerhetsvarningsetiketter och serienummer" för att fastställa var magneterna sitter på den här produkten.
- SPARA DESSA ANVISNINGAR.

Observera följande varningar innan du använder denna utrustning:



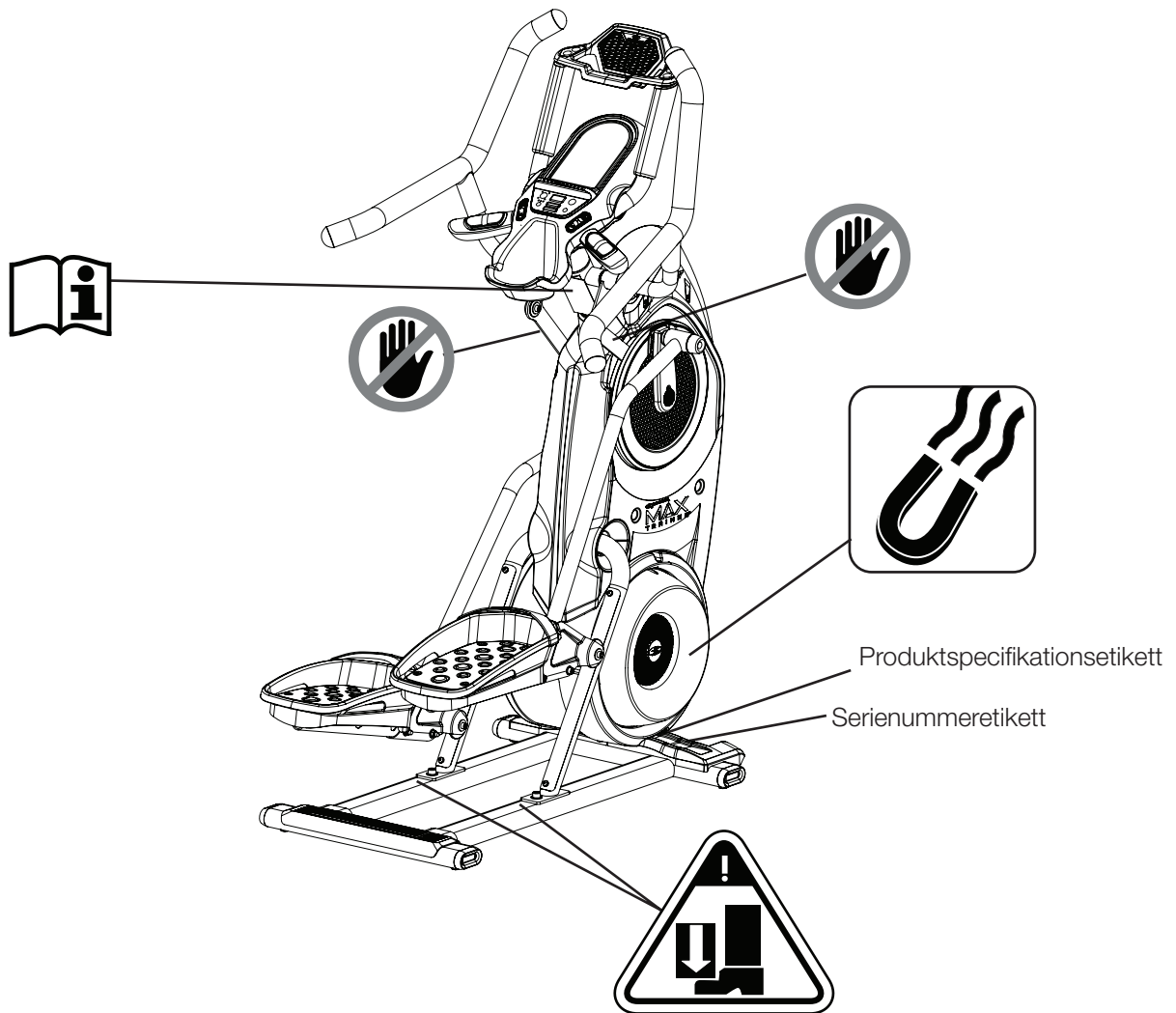
Läs igenom hela bruksanvisningen. Spara bruksanvisningen för att ha tillgång till den i framtiden.

Läs alla varningsmeddelanden på maskinen. Om varningsetiketterna lossnar, blir oläsliga eller flyttas kontakta du din lokala distributör för att skaffa ersättningsetiketter.

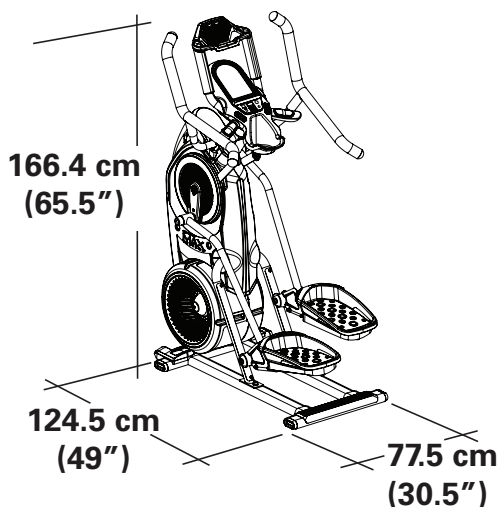


**FARA** För att minska risken för elektriska stötar eller användning av utrustningen ska du alltid koppla ur strömkabeln från vägguttaget och maskinen och vänta i fem minuter innan du rengör, utför underhåll på eller reparerar maskinen. Placera strömkabeln på en säker plats.

- Barn får inte vistas på eller nära denna maskin. Rörliga delar och andra delar på maskinen kan vara farliga för barn.
- Ej avsedd att användas av personer under 14 års ålder.
- Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram eller en ny hälso- och dietplan. Avbryt träningen om du känner smärta eller tryck i bröstet, får svårt att andas eller får svimningskänslor. Kontakta din läkare innan du använder maskinen igen. Använd de värden som beräknas eller uppmäts av datorn endast i referenssyfte. Pulsvärdet som visas på konsolen är ungefärligt och ska bara användas i referenssyfte.
- Kontrollera innan varje användningstillfälle att inga av maskinens delar är lösa eller slitna. Den får inte användas om den konstateras vara i detta skick. Granska pedaler och vevarmar noga. Kontakta din lokala distributör för att få information om reparationer.
- Maximal användarvikt: 136 kg. Använd inte om du väger mer än så.
- Denna maskin är avsedd endast för användning i hemmet.
- Ha inte löst sittande kläder eller smycken på dig. Den här maskinen har rörliga delar. Sätt inte in fingrar eller andra föremål i träningsutrustningens rörliga delar.
- Ställ och använd maskinen på en stadig, jämn och vågrät yta.
- Se till att pedalerna är stabila innan du stiger upp på dem. Var försiktig när du stiger på och av maskinen.
- Använd inte maskinen utomhus eller på fuktiga eller våta platser.
- Se till att det finns ett fritt utrymme på minst 0,6 m på varje sida av maskinen. Detta är det rekommenderade säkerhetsavståndet för tillgång, passage runt och nödavstigningar från maskinen. Håll utomstående borta från detta utrymme när maskinen används.
- Överansträng dig inte under träningen. Använd maskinen på det sätt som beskrivs i denna bruksanvisning.
- Utför alla regelbundna och periodiska underhållsprocedurer som rekommenderas i bruksanvisningen.
- Håll pedalerna och handtagen rena och torra.
- Träning på denna maskin kräver koordination och balans. Var uppmärksam på att det kan inträffa förändringar i hastighet och motståndsnivå under träning, och var försiktig så att du inte tappar balansen och skadar dig.
- På denna maskin går det inte att stoppa pedalerna eller de övre handtagen oberoende av motståndsfälkten. Minska hastigheten för att sakta ned motståndsfälkten, de övre handtagen och pedalerna så att de stannar. Stig inte av maskinen förrän pedalerna och de övre handtagen har stannat helt.
- Tappa eller placera inte föremål i någon av maskinens öppningar.
- Läs bruksanvisningen noga innan användning. Anordningen får inte användas av personer med funktionshinder, nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskaper.
- Denna anordning är inte avsedd att användas av personer (inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskaper, om de inte har fått handledning eller anvisningar om hur anordningen ska användas av en person som är ansvarig för deras säkerhet.



# Specifikationer/Innan montering



**Maximal användarvikt:** 136 kg  
**Maximal pedalhöjd:** 48,5 cm

**Effektbehov:**

Driftspänning: 9 VDC  
Driftström: 1,5 A  
Växelsströmsadapter: 100–240 VAC, 50–60 Hz  
Pulsmätarbröstband: 1 CR2032-batteri

**Maskinens vikt:** cirka 67,1 kg

**Uppfyller följande:**



SAA

ISO 20957

**Anslutningar:**



Kassera inte denna produkt som avfall. Denna produkt ska återvinnas. För korrekt återvinning av den här produkten, var vänlig använd de metoder som anges vid en godkänd återvinningsanläggning.

## Innan montering

Välj ut den plats där du ska montera och använda maskinen. För att användningen ska bli säker måste underlaget på platsen vara hårt och jämnt. Träningsområdet måste minst ha storleken 199,4 x 246,4 cm. Se till att träningsområdet du använder har tillräcklig fri höjd, med tanke på användarens längd och träningsmaskinens maximala pedalhöjd.

## Grundläggande monteringstips

Följ dessa grundläggande riktlinjer när du monterar maskinen:

- Läs "Viktiga säkerhetsanvisningar" innan monteringen.
- Samla ihop alla delar som är nödvändiga för varje monteringssteg.
- Med hjälp av de rekommenderade nycklarna vrider du skruvar och muttrar åt höger (medurs) för att dra åt dem och åt vänster (moturs) för att lossa dem, om inga andra anvisningar ges.
- När du monterar två delar lyfter du lätt och tittar igenom bulthålen för att lättare kunna sätta in bulten genom hålen.
- Monteringen måste göras av två personer.

## Maskinmatta

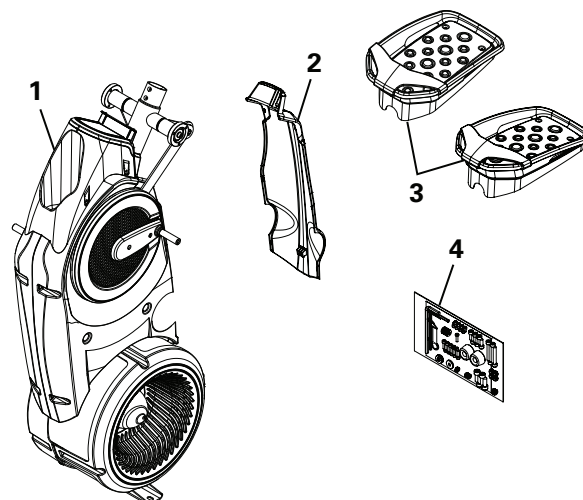
Bowflex Max Trainer™-maskinmattan är ett extra tillbehör som hjälper till att hålla träningsområdet fritt och fungerar som ett skyddslager på golvet. Maskinmattan har en halkfri gummyta som minskar de statiska urladdningarna och minskar risken för displayfel. Lägg om möjligt maskinmattan för Bowflex Max Trainer™ på träningsområdet du valt ut innan du börjar med monteringen.

Om du vill beställa maskinmattan, som är tillvalsutrustning, kontaktar du din lokala distributör.

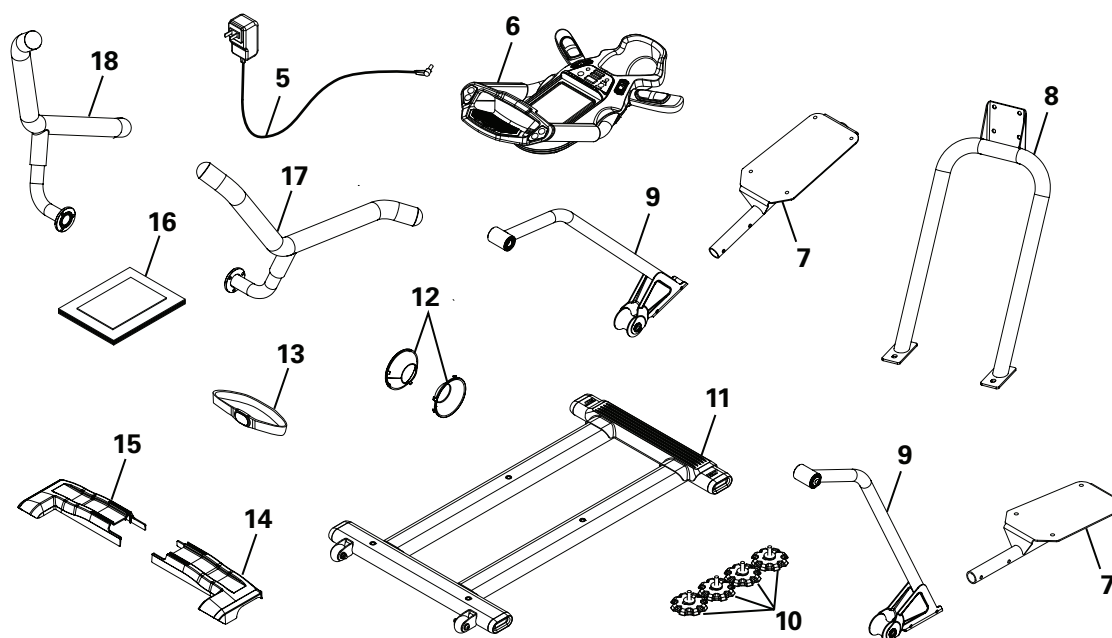
(Två lådor)

## Låda 1

Artikel	Antal	Beskrivning
1	1	Ram
2	1	Hölje, bak
3	2	Fotplatta
4	1	Maskinvarukort



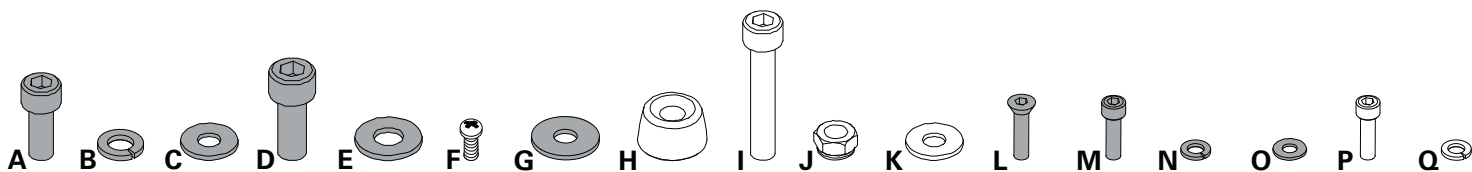
## Låda 2



En dekal har satts på alla högerdelar (R) och vänsterdelar (L) för att underlätta monteringen.

Artikel	Antal	Beskrivning	Artikel	Antal	Beskrivning
5	1	Strömadapter	12	2	Kåpa
6	1	Konsolkonstruktion (med tempobågar)	13	1	Pulsmätarbröstband
7	2	Pedal	14	1	Stödhölje, vänster
8	1	Skenkonstruktion	15	1	Stödhölje, höger
9	2	Ben	16	1	Bruksanvisning
10	4	Nivåfot	17	1	Dynamiskt handtag, vänster
11	1	Stöd	18	1	Dynamiskt handtag, höger

# Fästelement/verktyg



Artikel	Antal	Beskrivning	Artikel	Antal	Beskrivning
A	6	Insexskruv, M8x1,25x20, svart	J	4	Låsmutter, M8
B	6	Låsbricka, M8x14,8, svart	K	8	Bricka, platt M8x18
C	4	Bricka, platt M8x18, svart	L	8	Platt insexskruv, M6x1,0x30, svart
D	4	Insexskruv, M10x1,5x25, svart	M	4	Insexskruv, M6x1,0x20, svart
E	4	Bricka, platt M10x23, svart	N	4	Låsbricka, M6x14,8, svart
F	1	Krysskrav med koniskt huvud, M5x0,8x20	O	4	Bricka, platt M6x13, svart
G	2	Bricka, platt, M8x24, svart	P	6	Insexskruv, M6x1,0x20
H	2	Kåpa	Q	6	Låsbricka, M6x14,8
I	4	Insexskruv, M8x1,0x55			

## Verktyg

Ingår



#2  
4 mm  
5 mm  
6 mm  
8 mm



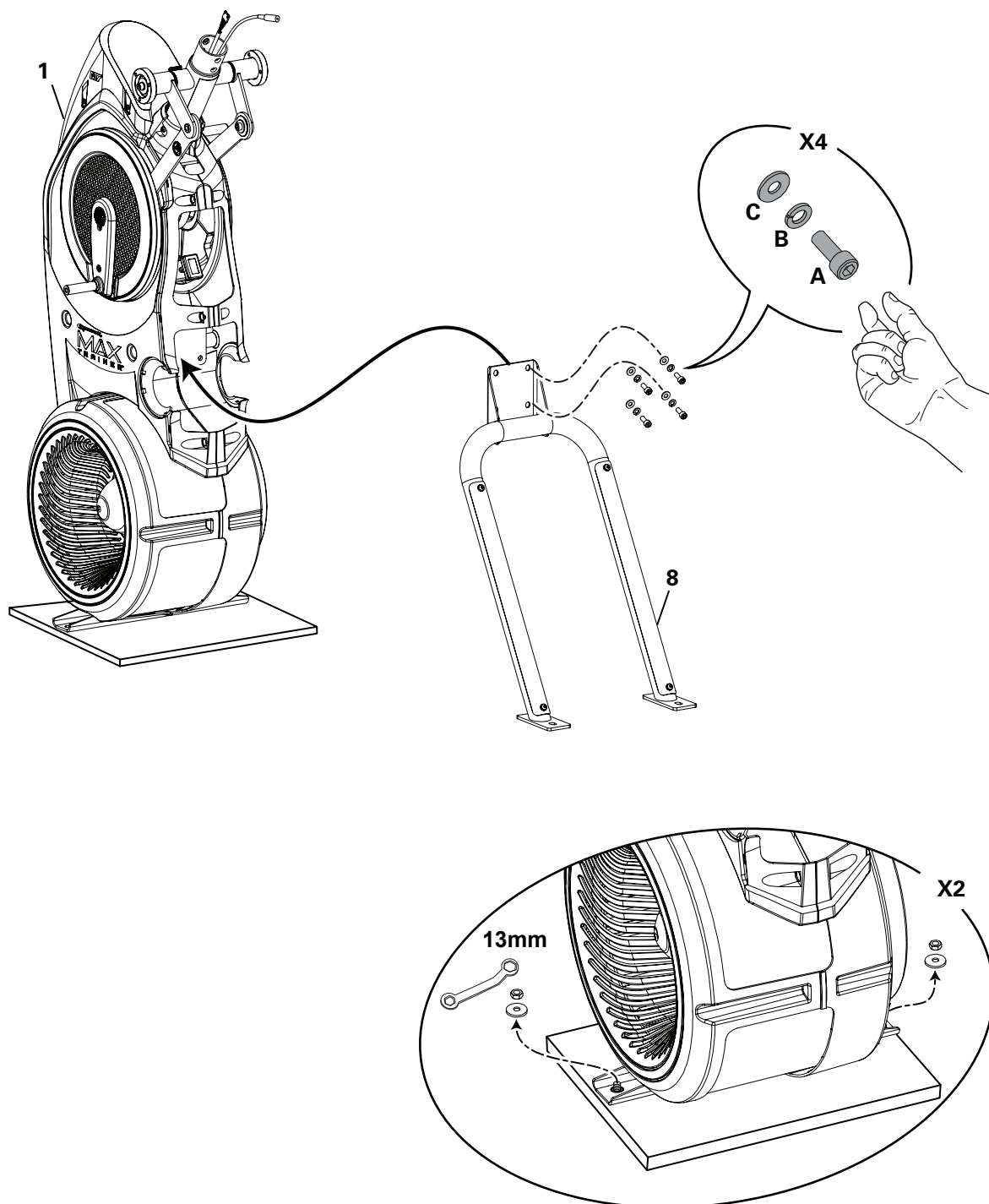
13 mm



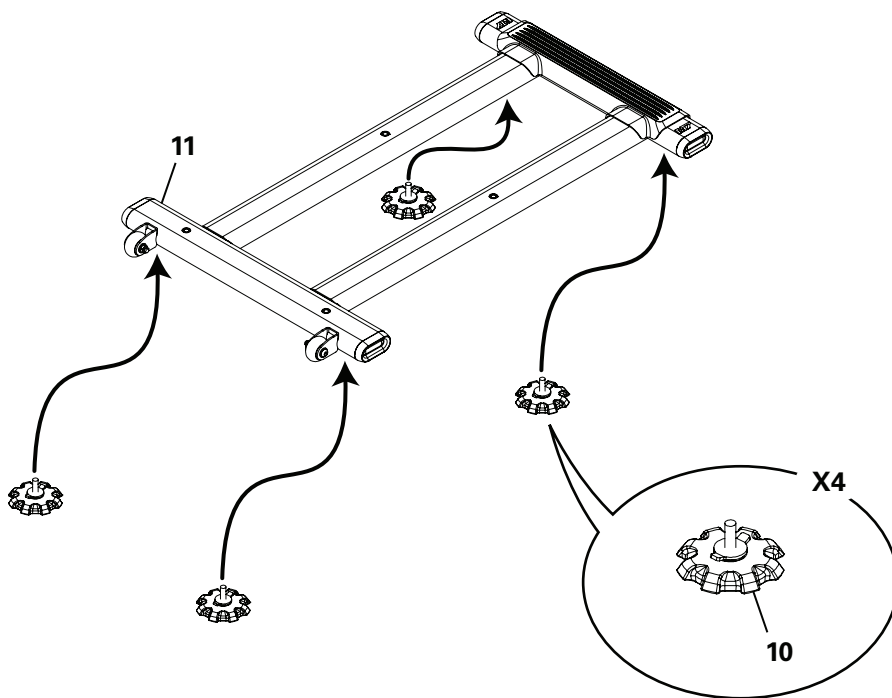
## 1. Sätt fast skenkonstruktionen i ramen och ta sedan loss ramen från transportplattan

**!** Vissa av maskinens delar kan vara tunga eller otympliga. Ta hjälp av en annan person när du följer stegen för att montera dessa delar. Utför inte steg som innebär tunga lyft eller besvärliga rörelser på egen hand.

OBS! Dra åt fästelementen för hand.



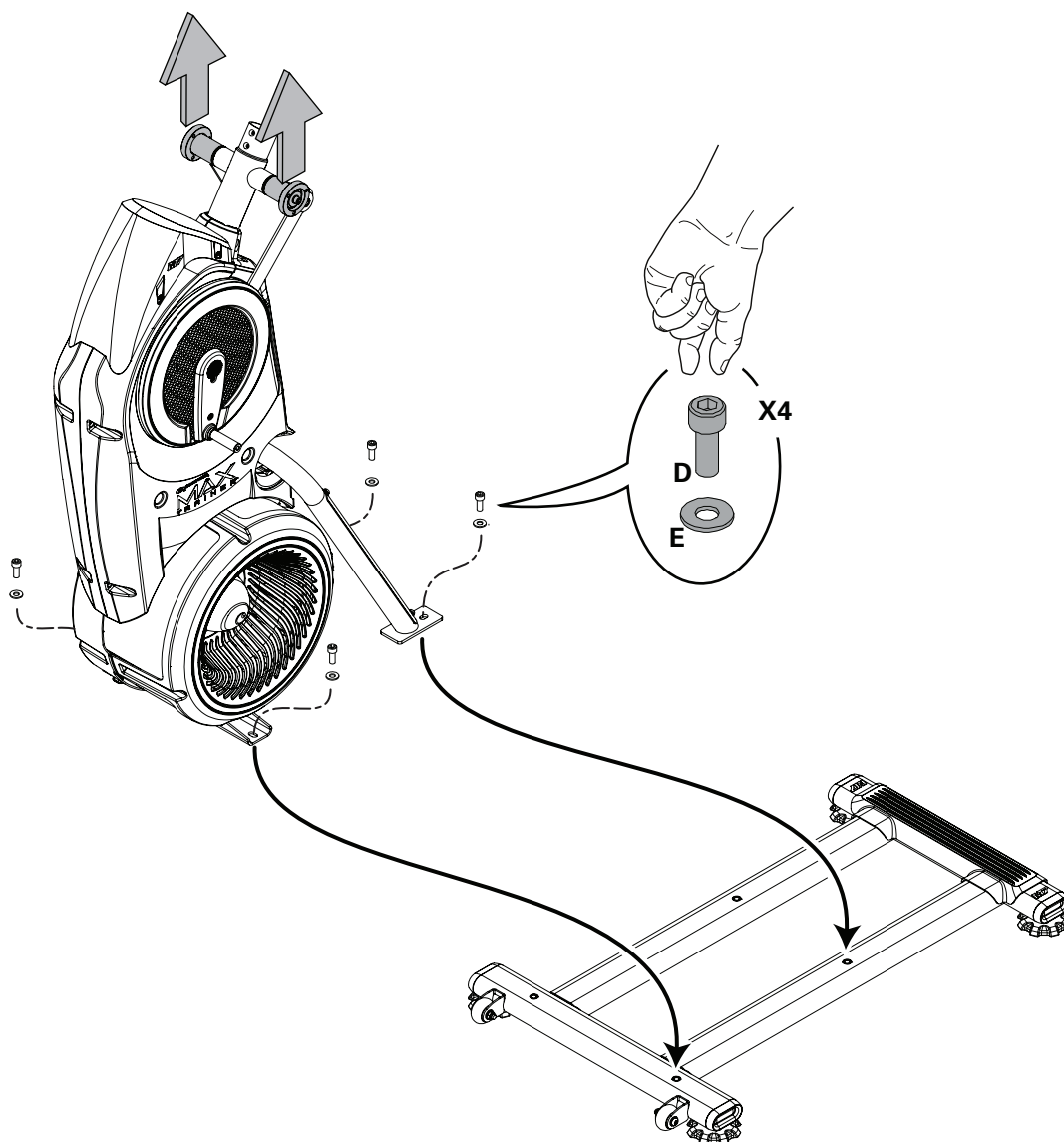
## 2. Montera nivåfötterna på stödet



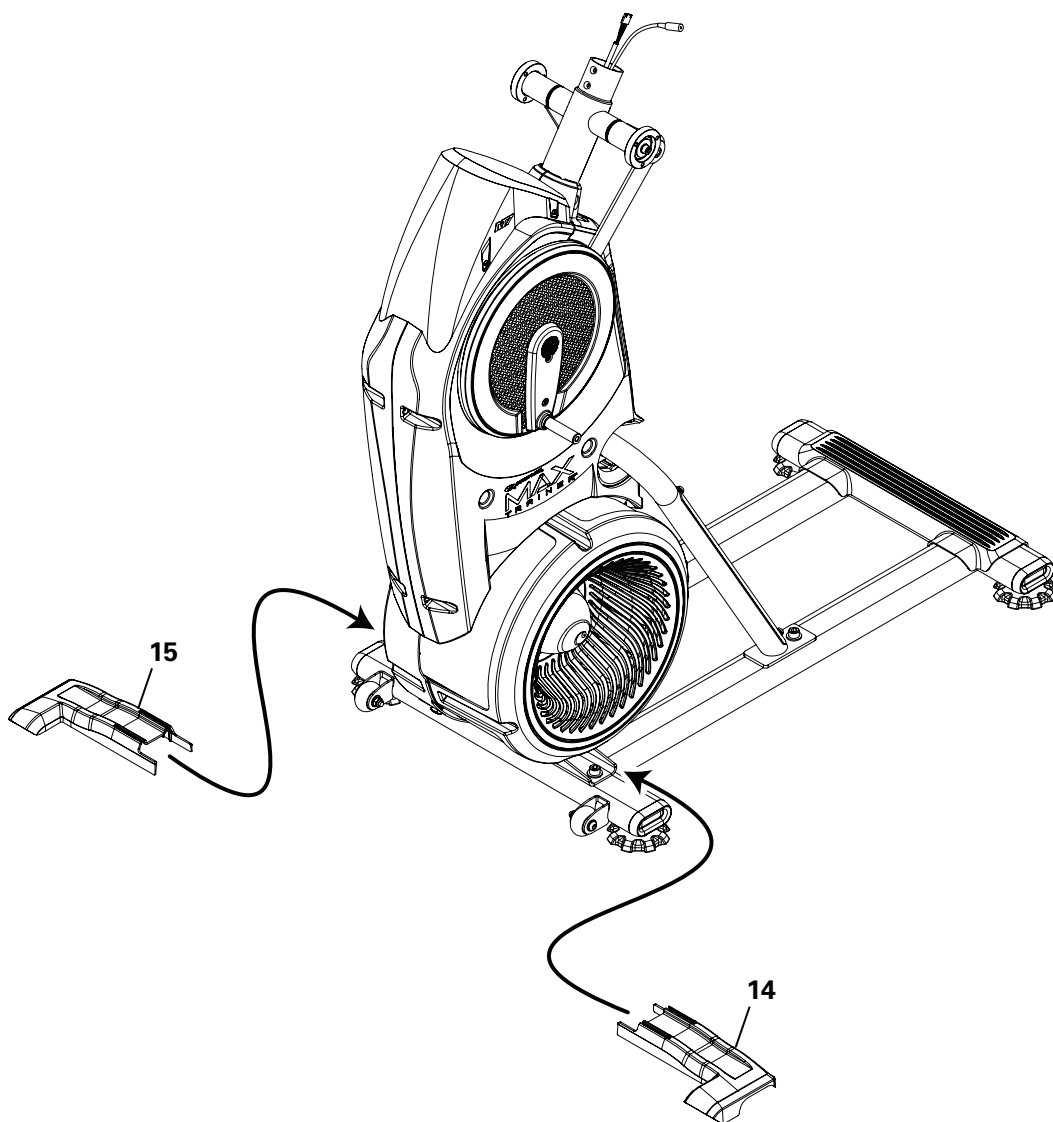
### 3. Lyft försiktigt upp ramkonstruktionen från transportplattan och sätt fast i stödet

**!** Vissa av maskinens delar kan vara tunga eller otympliga. Ta hjälp av en annan person när du följer stegen för att montera dessa delar. Utför inte steg som innebär tunga lyft eller besvärliga rörelser på egen hand. Lyft upp ramkonstruktionen från axelkonstruktionens utsida enligt beskrivningen nedan.

*OBS!* När alla fästelement har dragits åt för hand drar du helt åt ALLA fästelement från de föregående stegen.

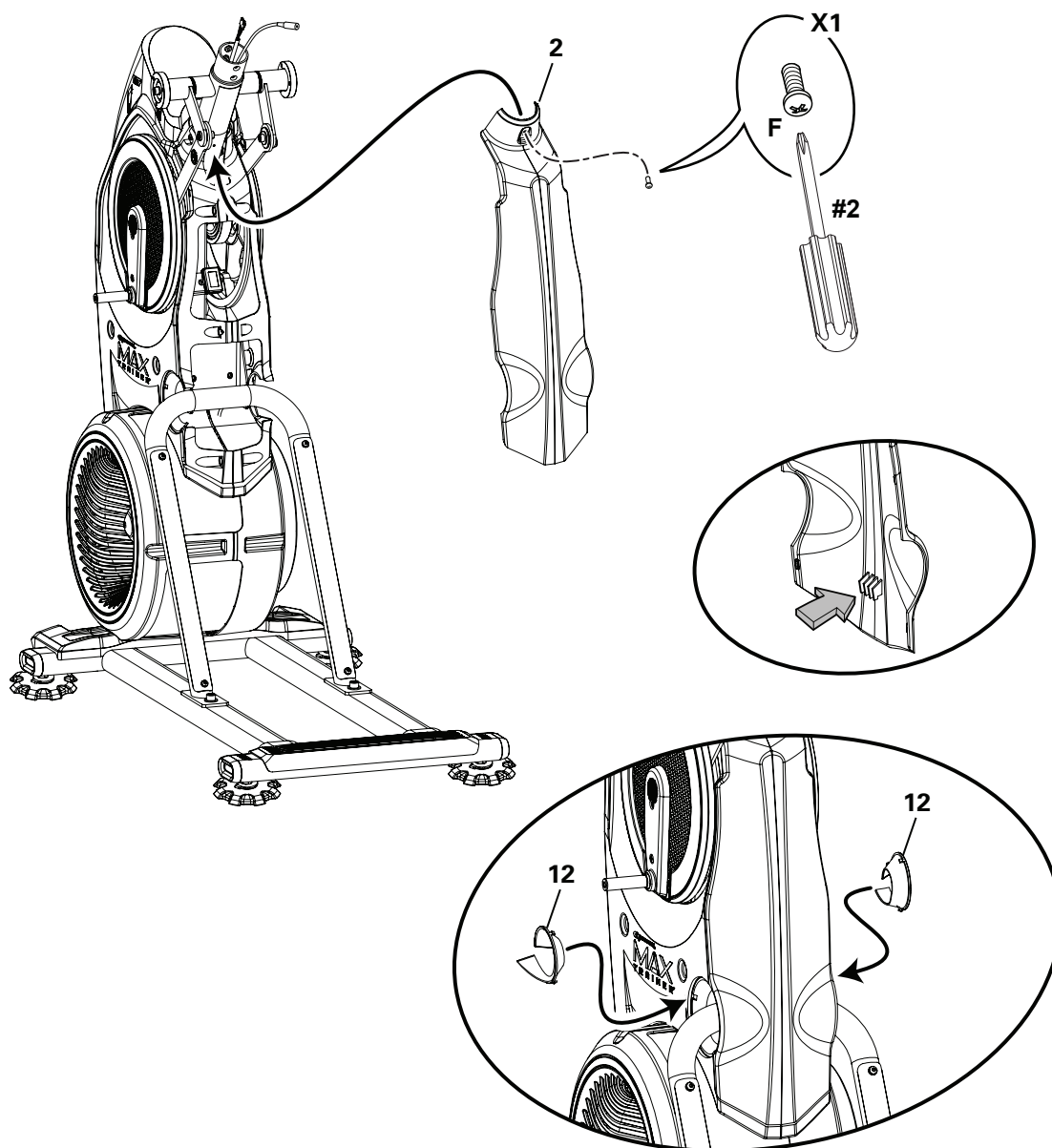


#### 4. Sätt fast stödhöljet på ramkonstruktionen




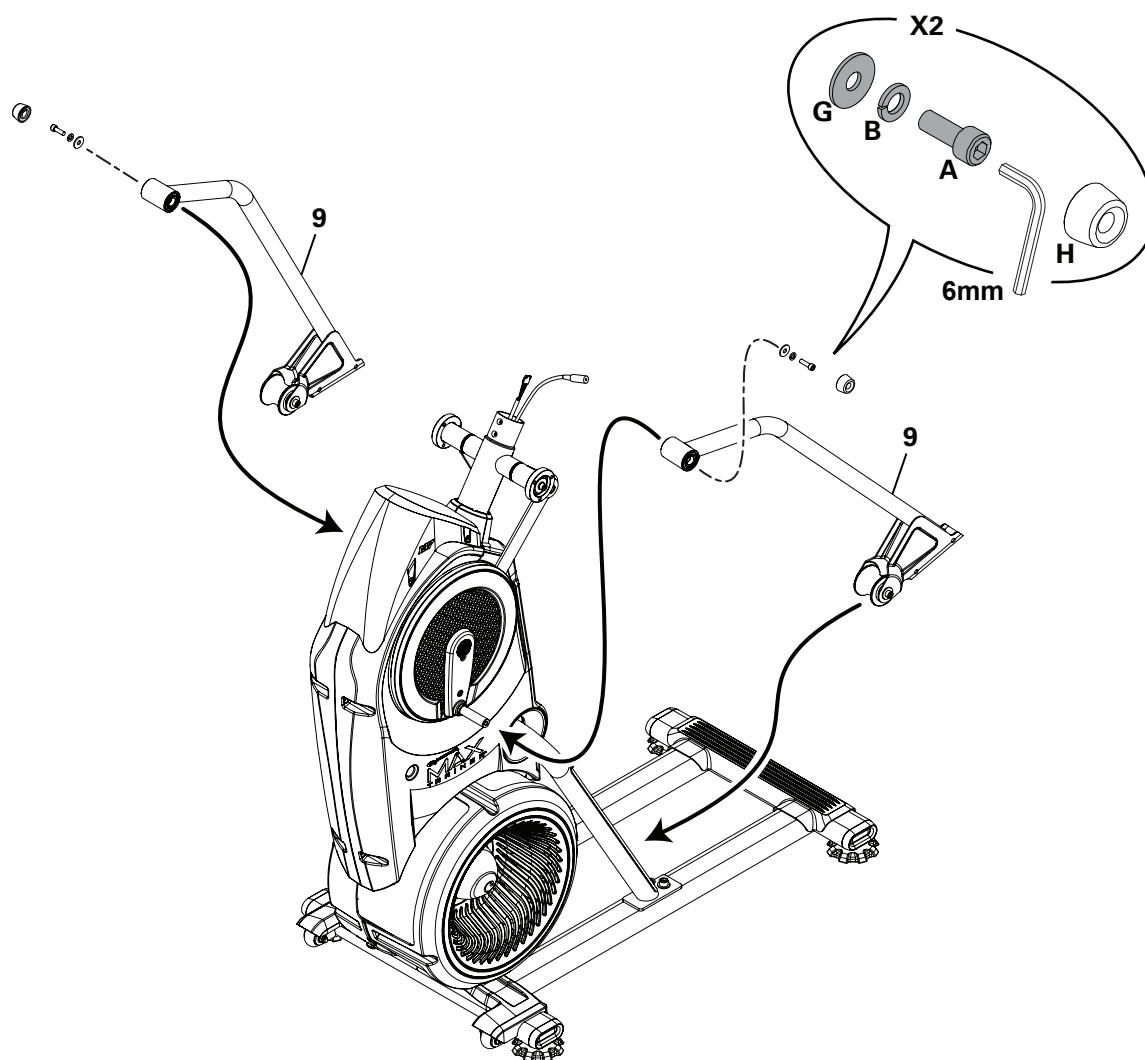
## 5. Sätt fast det bakre höljet och kåporna på ramkonstruktionen

OBS! Placera det bakre höljets inre hake på ramkonstruktionen och sväng det sedan uppåt på plats.



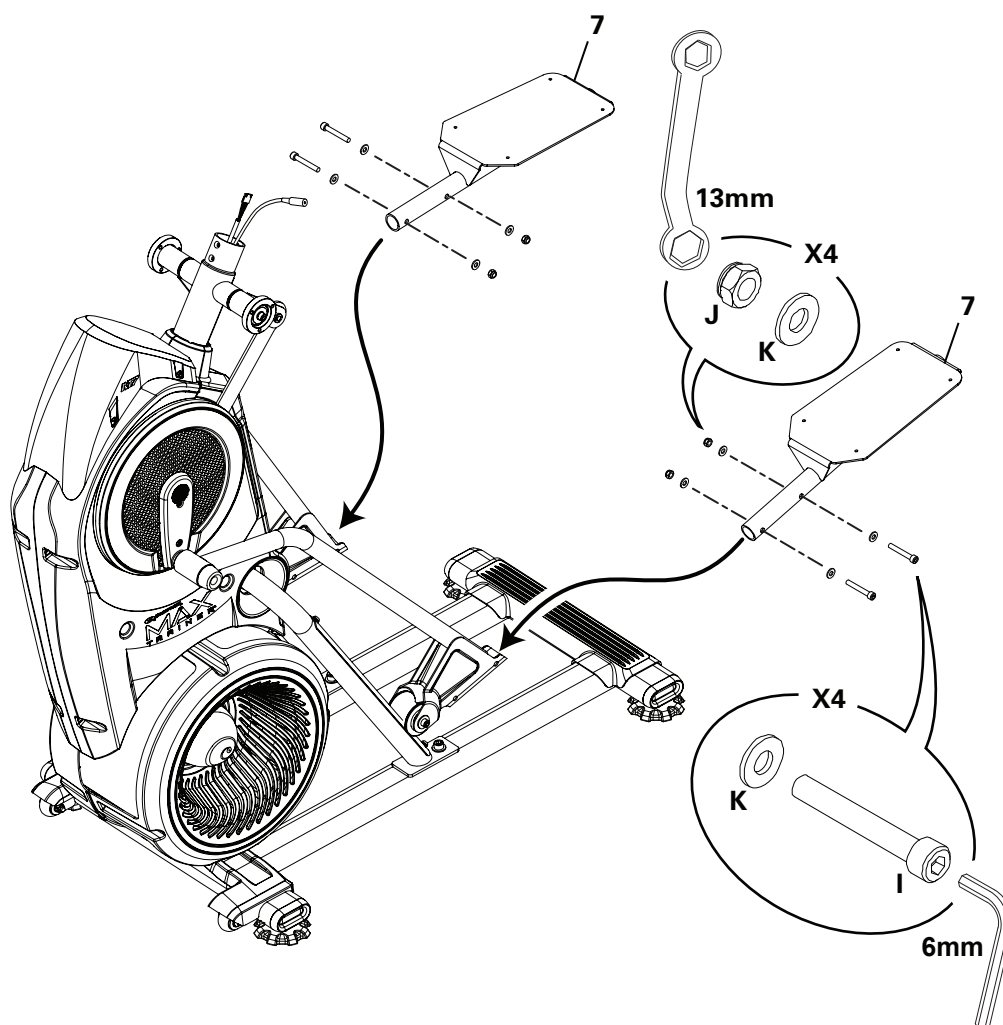
## 6. Sätt fast benen på ramkonstruktionen

 Tänk på att benen sitter ihop, och på att den ena av dessa delar rör sig när den andra gör det.

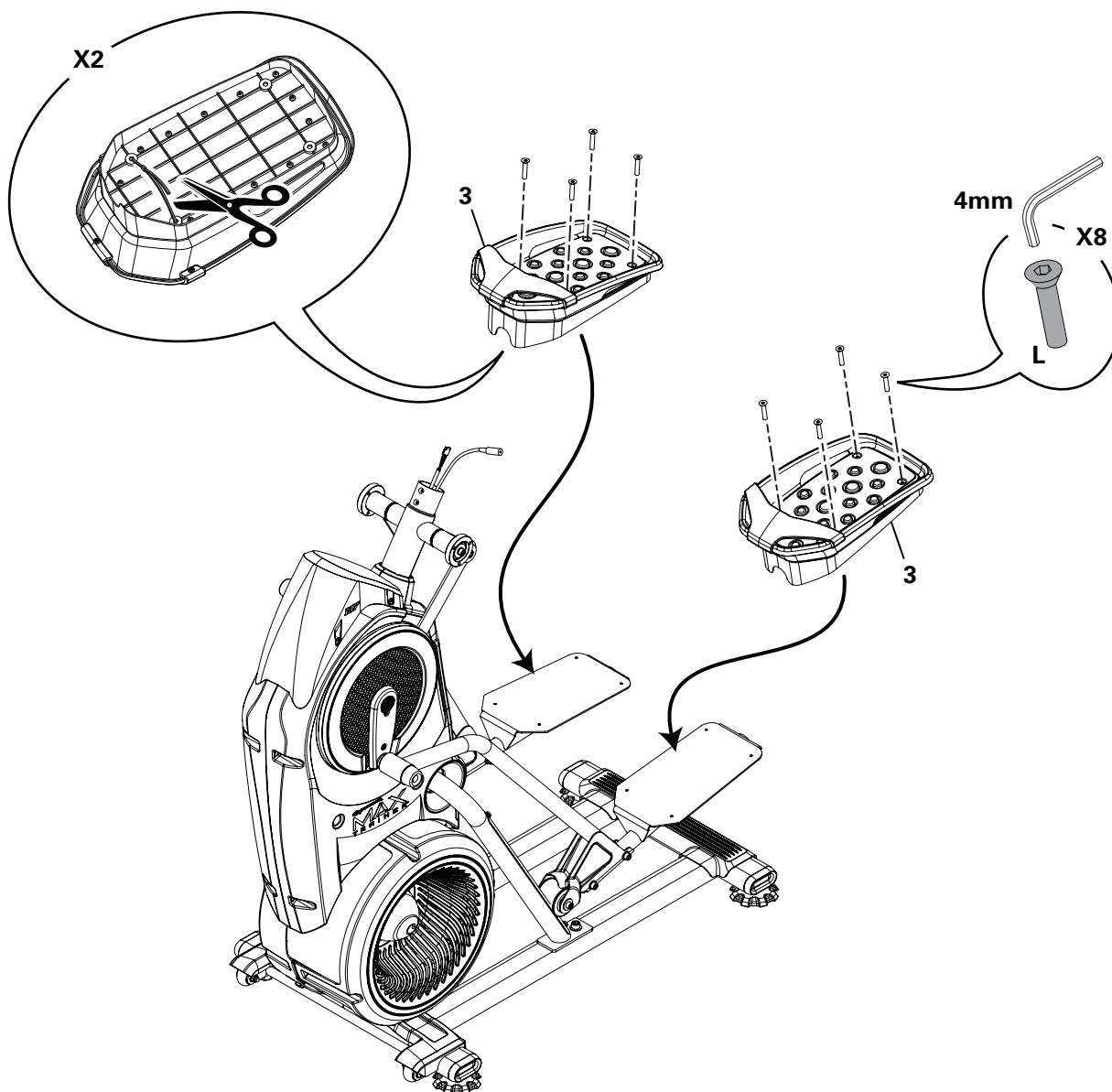


## 7. Sätt fast pedalerna på ramkonstruktionen

 För att undvika allvarliga personskador när du sätter in rörändarna i benkonstruktionerna är det viktigt att du ser upp så att du inte fastnar med eller klämmer fingrar eller händer.



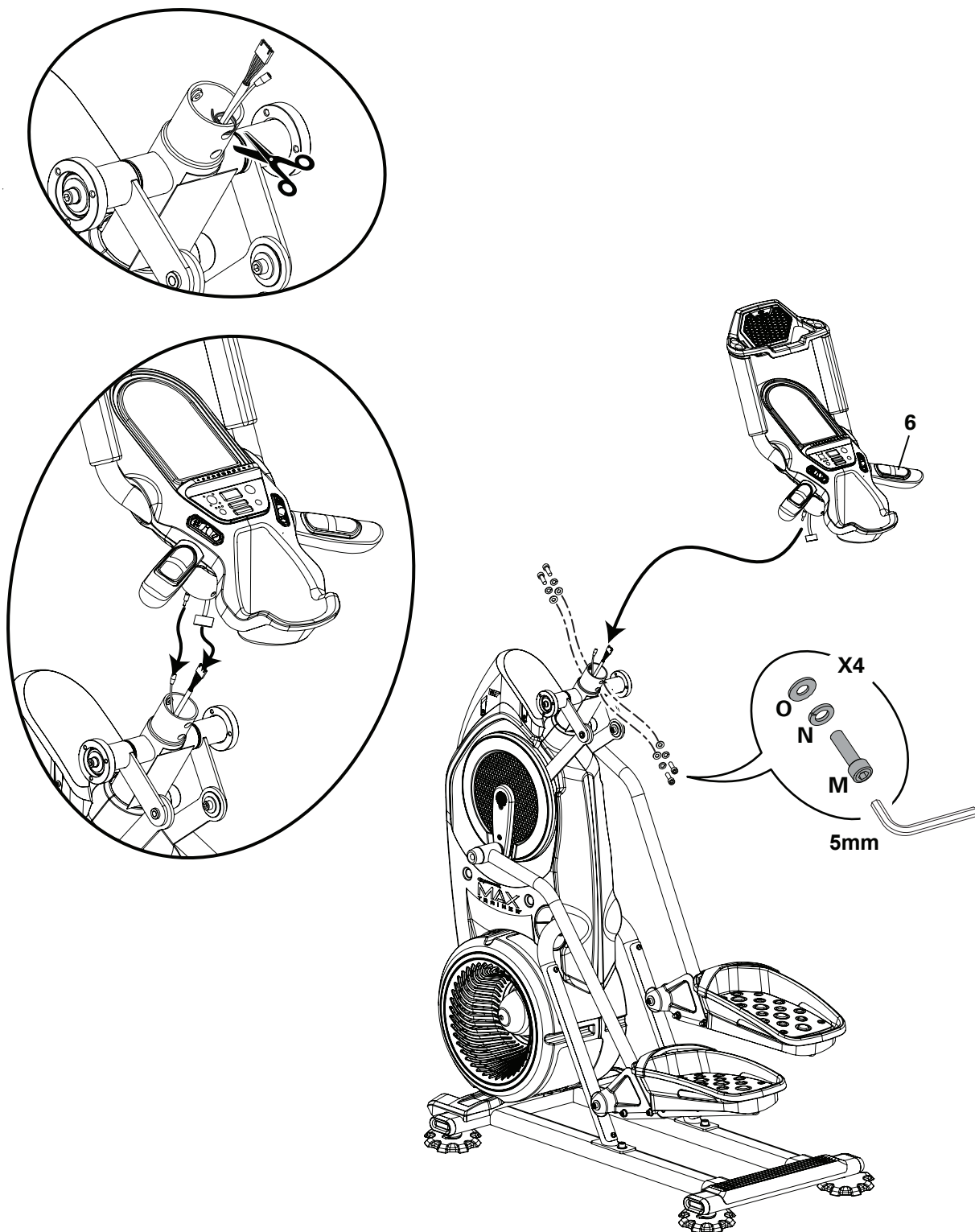
## 8. Klipp av transportförbanden från fotplattorna och sätt fast på pedalerna





## 9. Klipp av transportförbandet som håller fast kablarna, anslut kablarna och sätt fast konsolkonstruktionen

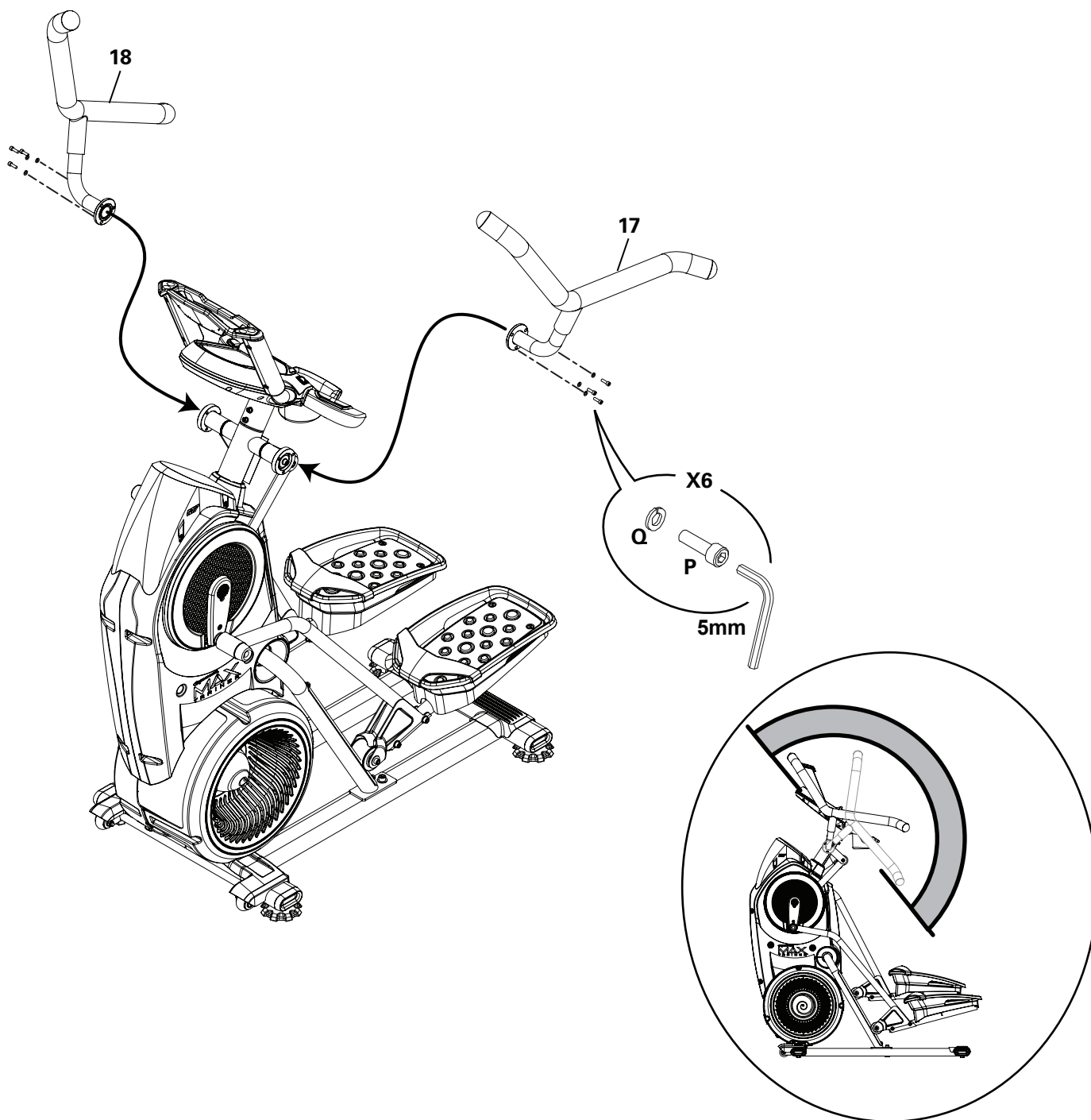
*OBS!* Se till att kablarna inte faller ned i ramkonstruktionen. Skär eller kläm inte konsolkablarna.



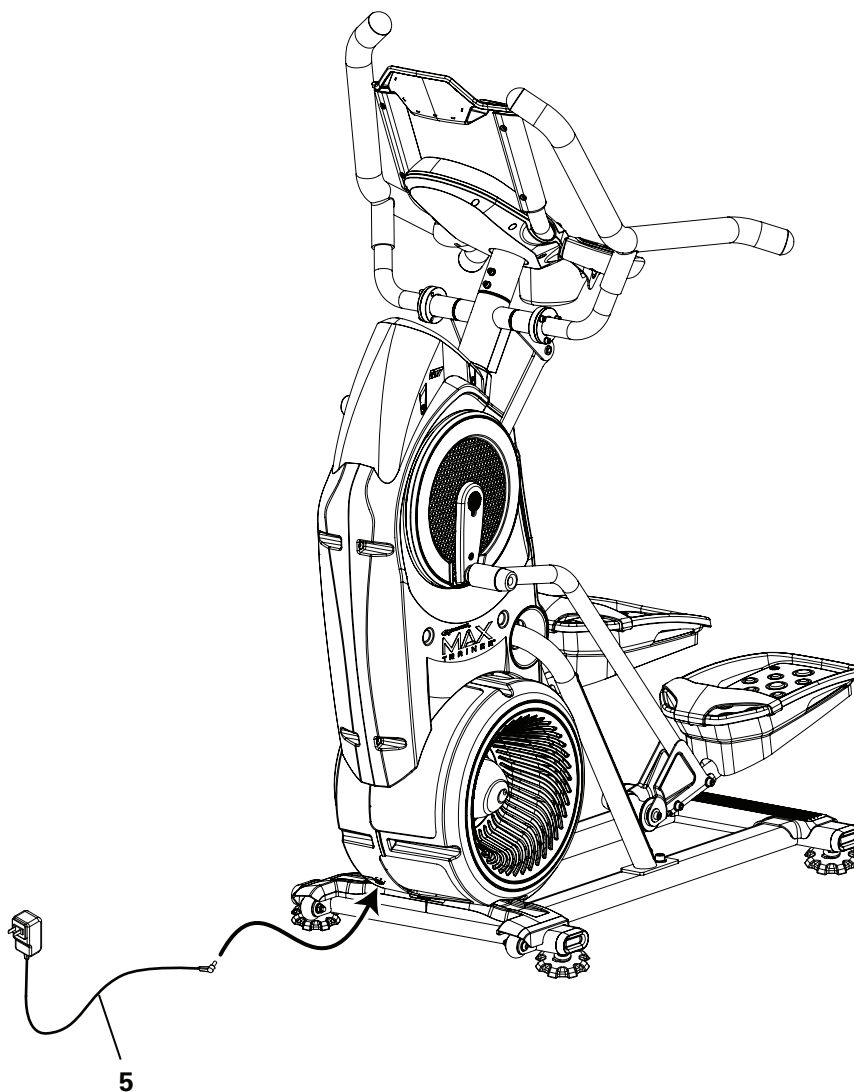
## 10. Sätt fast de övre handtagen på ramkonstruktionen

**!** Tänk på att pedalerna och de övre handtagen sitter ihop, och på att den ena av dessa delar rör sig när den andra gör det. Vissa av maskinens delar kan vara tunga eller otympliga. Ta hjälp av en annan person när du följer stegen för att montera dessa delar. Utför inte steg som innebär tunga lyft eller besvärliga rörelser på egen hand.

**OBS!** Sätt fast de övre handtagen så att användaren kan nå dem.



## 11. Anslut strömadaptern till ramkonstruktionen



## 12. Slutkontroll

Kontrollera maskinen för att se till att alla fästelement sitter åt och att delarna är rätt monterade.  
Notera serienumret i fältet i början av den här bruksanvisningen.



**Använd inte förrän maskinen har monterats fullständigt och en kontroll har gjorts av att den fungerar korrekt i enlighet med bruksanvisningen.**

# Justeringar

## Flytta maskinen

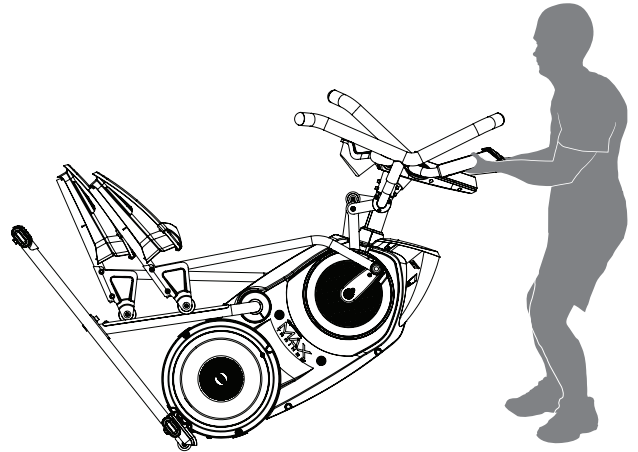
**!** Maskinen kan flyttas av en eller flera personer beroende på deras fysiska förmåga. Försäkra dig om att du och alla andra är i tillräckligt god fysisk form för att flytta maskinen på ett säkert sätt.

1. Fatta tag i tempobågarna för att försiktigt luta maskinen mot dig på transporthjulen. Fatta inte tag i mediehyllan.

**!** Var uppmärksam på handtagen och på maskinens tyngd innan du lutar maskinen.

2. Kör maskinen till dess plats.
3. Sänk försiktigt maskinen på plats.

**OBS!** Var försiktig när du flyttar maskinen. Alla plötsliga rörelser kan påverka datorfunktionen.



## Nivåjustera maskinen

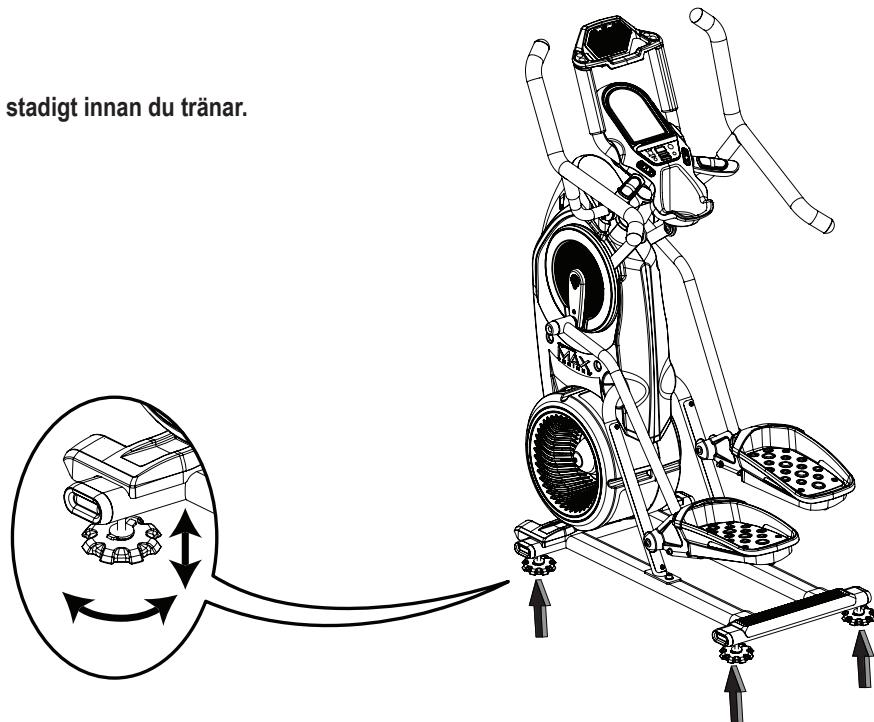
Maskinen måste nivåjusteras om ditt träningsområde är ojämnt eller om skenkonstruktionen inte ligger helt mot golvet. Så här justerar du:

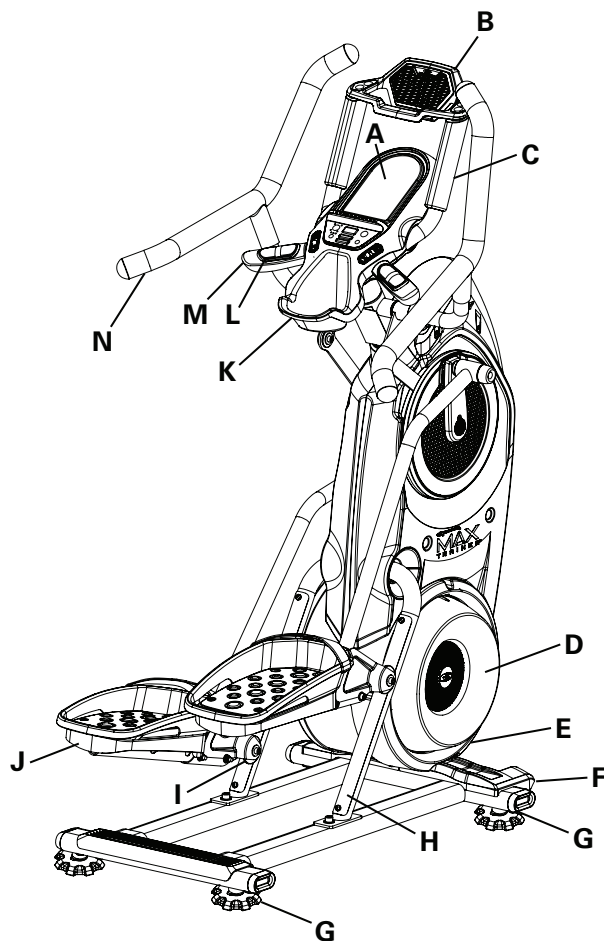
1. Placera maskinen i ditt träningsområde.
2. Lossa låsmutterna och justera nivåfötterna tills de är jämnt balanserade i kontakt med golvet.

**!** Justera inte nivåfötterna till en sådan höjd att de lossnar eller skruvas av från maskinen. Du själv eller maskinen kan skadas.

3. Dra åt låsmutterna.

**!** Se till att maskinen står jämnt och stadigt innan du tränar.



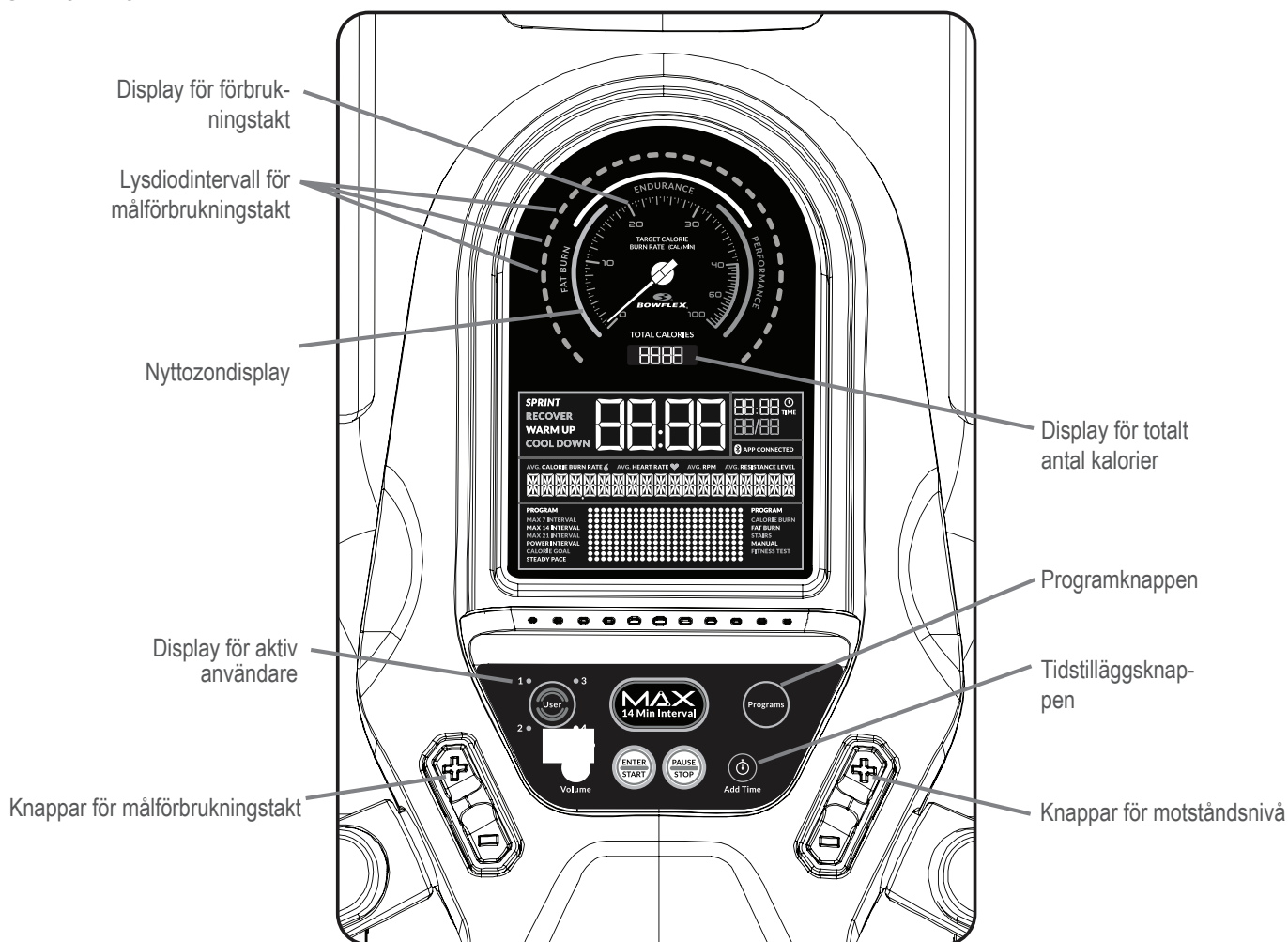


A	Konsol	I	Hjul
B	Medie-/underhållningshylla	J	Pedal
C	Tempobågar	K	Hållare/fack för vattenflaska
D	Motståndsflikt	L	Pulskontaktsensorer (CHR)
E	Strömkontakt	M	Fasta handtag
F	Transporthjul	N	Dynamiska handtag
G	Nivåfot	O	Bluetooth®-anslutning (visas inte)
H	Skenkonstruktion		

## ⚠ VARNING

Använd de värden som beräknas eller uppmäts av maskinens dator endast i referenssyfte. Pulsvärdet som visas är ungefärligt och ska bara användas i referenssyfte. Alltför hård träning kan leda till allvarliga personskador eller dödsfall. Om du får svimningskänslor måste du avbryta träningen omedelbart.

## Konsolfunktioner



### Display för förbrukningstakt

På displayen för förbrukningstakt visas kaloriförbrukningen per minut. Denna takt är en funktion av intensiteten, som är det aktuella varvtalet (pedalhastigheten) och motståndsnivån (1–20). När något av dessa värden ökar kommer förbrukningstakten att öka.

### Lysdiodintervall för målförbrukningstakt

Lysdiodintervallet för målförbrukningstakt är en träningscoachfunktion som är baserad på inställningarna i den valda användarprofilen. Ett intervall med fem lysdioder aktiveras under ett träningsprogram. Den första lysdioden i intervallet är en föreslagen nybörjarnivå, och lysdioderna högre upp i intervallet är avsedda för den som är mer vältränad. Intervallets intensitet är baserad på träningsprofildisplayen.

**Obs!** Håll användarprofilen uppdaterad för att få en kaloriförbrukningstakt och ett förslag på målintervall med större precision.



**Mållysdiodintervallet är ett förslag på träningsnivå, och ska bara följas om din fysiska kondition tillåter det.**

Under ett intervallträningsprogram kommer segmentet SPRINT att vara röda lysdioder och segmentet RECOVER kommer att vara gröna lysdioder.

### Lysdiodmarkör för maxförbrukningstakt

Lysdiodmarkören för maxförbrukningstakt är en orangefärgad lysdiod som visar den högsta kaloriförbrukningstakt som uppnåtts under det aktuella träningsprogrammet.

## Nyttozondisplay

Ett förslag på målzon för förbrukningstakt för att få bästa effekt av det aktuella träningspasset, med zoner för fettförbränning, kondition och prestation.

Program för kalorigörbrukning eller fettförbränning	Nyttozon för fettförbränning
Manuellt program	Nyttozon för kondition
Trappprogram	Nyttozon för prestation

## Display för totalt antal kalorier

På displayen för totalt antal kalorier visas en uppskattning av antalet kalorier som har förbrukats under träningsprogrammet. Det maximala värdet är 9999.

## Display för aktiv användare

På displayen för aktiv användare visas den valda användarprofilen. En användarprofil är alltid vald.

**Obs!** För att få mer exakta kaloriberäkningar och förbrukningsmål kan du redigera din användarprofil.

## Användarknapp

Tryck för att välja önskad användarprofil, håll intryckt i tre sekunder för att redigera den valda användarprofilen.

## Volymknapp och indikatorlampor

Med volymknappen ställer du in konsolens ljudnivå, och indikatorlamporna visar den aktuella inställningen: låg (en lysdiod), medelhög (två lysdioder), hög (tre lysdioder) eller av (inga lysdioder).

## Knapp för MAX 14 minuter-intervall

Tryck för att starta MAX 14 minuter-intervallträningsprogrammet.

## Knappen PROGRAMS

Tryck för att välja ett träningsprogram. Håll intryckt i tre sekunder med kalorimålsprogrammet valt för att anpassa träningsmålet.

## Knappen ENTER/START

Startar det valda träningsprogrammet eller startar ett pausat träningsprogram igen. Tryck för att acceptera det visade värdet för ett alternativ.

## Knappen PAUSE/STOP

Pausar ett aktivt träningsprogram, avslutar ett pausat träningsprogram eller växlar tillbaka till föregående skärm.

## Tidstilläggsknappen

Ökar längden på ett träningsprogram med 2,5 minuter för icke-intervallträningsprogram eller lägger till ett intervall för intervallträningsprogram.

**Obs!** Knappen är inaktiverad för kalorimålprogrammet, det manuella programmet och konditionstestprogrammet.

## Knappar för målförbrukningstakt

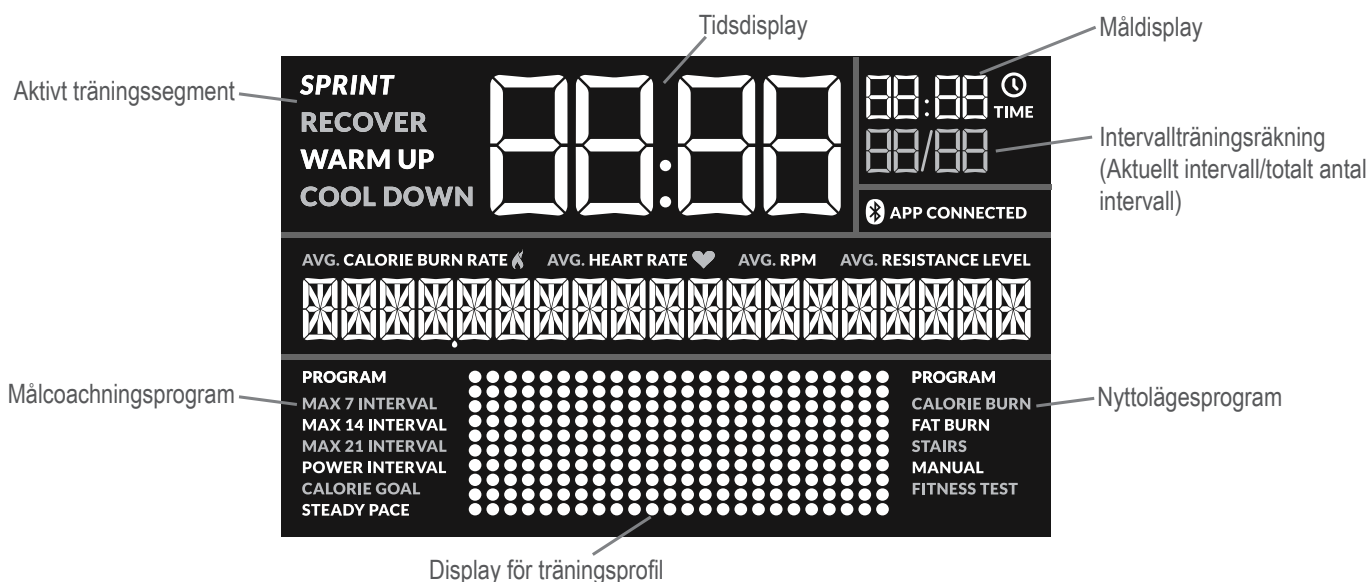
Justerar målförbrukningstakten under ett träningsprogram (om den är aktiv) eller ökar ett värde (datum, tid, ålder eller vikt).

## Knappar för motståndsnivå

Justerar motståndsnivån för träningsprogrammet.

## Data på lysdiodsdisplayen

På konsoldisplayen visas träningsvärden och aktuella alternativ.



### SPRINT

Högintensitetssegmentet i ett intervallträningsprogram. Under ett intervallträningsprogram växlar det aktiva segmentet mellan SPRINT och RECOVER med en ljudbekräftelse, och tiden räknas ned för det aktiva segmentet.

### RECOVER

Det reducerade träningssegmentet under ett intervallträningsprogram, då nedräkning görs fram till nästa SPRINT-segment.

### WARM UP

WARM UP startar när maskinen används men inget träningsprogram har startats. WARM UP-displayen aktiveras och tidsdisplayen visar uppvärmningstiden.

### COOL DOWN

COOL DOWN startar när ett träningsprogram slutar men maskinen fortfarande används. COOL DOWN-displayen aktiveras och tidsdisplayen visar nedvarningstiden. Träningsresultaten visas under nedvarningen.

### Tidsdisplay

På tidsdisplayen visas tiden beroende på typen av träning: Intervall, nytta eller manuell.

Under intervallträning räknas tiden ned för det aktuella intervallsegmentet (SPRINT eller RECOVER). För ett nyttoträningsprogram räknas den totala tiden för träningsprogrammet ned. Under ett manuellt träningsprogram räknas tiden upp på den centrala tidsdisplayen tills träningsprogrammet är slut.

Det maximala värdet för tid är 99:99.

### Intervallträningsräkning

Under ett intervallträningsprogram visas på intervallträningsräknaren värdet för det aktiva intervallet samt det totala antalet intervall för träningsprogrammet.



## Måldisplay

På måldisplayen visas den totala träningstiden eller det totala antalet kalorier för ett icke-intervallträningsprogram. Under ett intervallträningsprogram räknas tiden ned på måldisplayen tills träningsprogrammet är slut. Denna display kommer att vara tom under ett manuellt träningsprogram. När målet är tidsbaserat visas klockikonen.

**Obs!** Under ett konditionstest startar det visade treminutersmålet när pulsvärdet når hjärtzonen. Var uppmärksam på tilläggs tiden innan nedräkningen på tre minuter börjar.

## Visning av Bluetooth®-ansluten app

På displayen visas när en enhet är parkopplad med appen.

## Målcoachningsprogram

Med målcoachningsprogram föreslås en kaloriförbrukningstakt som mål under träningsprogrammet. Lysdiodintervallet för målförbrukningstakt aktiveras för att visa målförbrukningstakten under träningsprogrammet. Displayen för träningsprofil anger kaloriförbrukningstakt under ett målcoachningsprogram.

## Nyttolägesprogram

Med nyttolägesprogram föreslås ett stort intervall för kaloriförbrukningstakt för träningsprogrammet. På displayen för träningsprofil visas motståndsnivån under ett nyttolägesprogram.

## Display för träningsprofil

I displayområdet för träningsprofil visas förloppsprofilen för programmet. Varje stapel i profilen visar ett träningssegment. Ju högre stapeln är desto högre är träningens intensitet.

Under ett målcoachningsprogram visar träningsprofilen målförbrukningstaktnivån. Under ett nyttolägesprogram visar träningsprofilen motståndsnivån. Konsolen kommer att justera motståndsnivån under träningsprogrammet.

Den blinkande stapeln visar det aktiva segmentet.

## RPM

I RPM-displayfältet visas maskinens varvtal per minut (pedal hastighet).

## Kaloriförbrukningstakt

I displayfältet för kaloriförbrukningstakt visas den aktuella takt i vilken kalorier förbrukas per minut. Varvtalet och motståndsnivån ändrar direkt denna takt. Användarprofilinställningarna påverkar också takten (användarvikt).

## Heart Rate

På Heart Rate-displayen visas antalet pulsslag per minut (BPM) från pulssensorerna. Detta värde kommer inte att visas om ingen pulssignal detekteras.



**Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Avbryt träningen om du känner smärta eller tryck i bröstet, får svårt att andas eller får svimningskänslor. Kontakta din läkare innan du använder maskinen igen. Pulsvärdet som visas på konsolen är ungefärligt och ska bara användas i referenssyfte.**

## Motståndsnivå

I displayfältet för motståndsnivå visas den aktuella motståndsnivån (1–20). Ju högre motståndsnivån är desto trögare går det att trampa på pedaler-na.

**Obs!** Under ett intensivt intervallträningsprogram kommer konsolen automatiskt att justera motståndsnivån för att motivera användaren att nå målförbrukningstakten (baserat på pedalhastigheten).

## Anslutningsfunktion på konditionsträningsmaskinen Bowflex Max Trainer®

Konditionsträningsmaskinen Bowflex Max Trainer® M7i har Bluetooth®-anslutningsfunktion och kan synkroniseras trådlöst med "Bowflex Max Trainer®"-träningsappen på enheter som stöds.

**Obs!** En fullständig lista över enheter som stöds finns på [www.bowflexmaxtrainer.com](http://www.bowflexmaxtrainer.com).

## Träningsapp ("Bowflex Max Trainer® 2")

Bowflex Max Trainer® 2-appen synkroniseras med Bowflex Max Trainer® M7i för registrering av total kaloriförbrukning, tid, wattantal och annat. Alla träningspass registreras och lagras för snabb åtkomst. Dessutom synkroniseras automatiskt alla dina träningsdata med MyFitnessPal® så att du kan nå dina dagliga mål enklare än någonsin tidigare! Håll koll på dina resultat och dela med dig av dem med vänner och familj.

1. Hämta den kostnadsfria appen "Bowflex Max Trainer® 2". Appen finns på Google Play™ och iTunes®.

**Obs!** En fullständig lista över enheter som stöds finns på [www.bowflexmaxtrainer.com](http://www.bowflexmaxtrainer.com).

2. Följ anvisningarna i appen för att synkronisera din enhet med konditionsträningsmaskinen Bowflex Max Trainer®.

En handledning till appen med information och vanliga frågor finns online på [www.bowflexconnect.com](http://www.bowflexconnect.com). För att kunna följa upp dina träningspass är det viktigt att du ställer in datum och klockslag på maskinen.

## Håll koll på dina resultat på [www.bowflexconnect.com](http://www.bowflexconnect.com)

Använd Bowflex Connect™-webbplatsen för att se dina framsteg och dela med dig av dina data med MyFitnessPal®. Visa dina träningspass och resultat även när du inte är vid maskinen och när det passar dig bäst. På Bowflex Connect™-webbplatsen kan du välja ett träningsvärde och visa det grafiskt för att granska och jämföra det per vecka, månad eller år. Dessutom finns det en interaktiv träningskalkyl där användaren kan dra och släppa träningsvärden för att skapa ytterligare träningsmål.

1. Logga in på Bowflex Connect™-webbplatsen för att direkt synkronisera dina träningsdata. När du har ett konto kommer dina träningsprogram att överföras till Bowflex Connect™-webbplatsen omedelbart efter ett träningsprogram via din Bluetooth®-enhet.
2. Om du vill synkronisera dina träningsdata med MyFitnessPal® väljer du menyalternativet i övre vänstra hörnet på webbsidan och väljer alternativet "Sync to MyFitnessPal®".

**Obs!** Bowflex Connect™-webbplatsen kommer automatiskt att synkronisera dina träningsprogram med MyFitnessPal® efter den inledande synkroniseringen.

## Pulskontaktsensorer

Med pulskontaktsensorer (CHR) skickas dina pulssignaler till konsolen. Pulskontaktsensorerna är delarna i rostfritt stål på handtagen. Använd dem genom att sätta händerna bekvämt runt sensorerna. Se till att dina händer vidrör både ovan- och underdelen av sensorerna. Greppet ska vara stadigt, men inte för hårt eller löst. Båda händerna måste ha kontakt med sensorerna för att konsolen ska detektera en puls. När konsolen har detekterat fyra stabila pulssignaler kommer din inledande pulsfrekvens att visas.

När konsolen har registrerat din inledande puls ska du inte röra dig eller flytta på händerna under 10 till 15 sekunder. Konsolen kommer nu att validera pulsen. Det finns många faktorer som inverkar på sensorernas förmåga att detektera din pulssignal:

- Rörelser i överkroppens muskler (inklusive armarna) skapar en elektrisk signal (muskelarartefakt) som kan störa pulsdetekteringen. Små handrörelser under kontakt med sensorerna kan också orsaka störningar.
- Valkar och handkräm kan fungera som ett isolerande lager som minskar signalstyrkan.
- Vissa EKG-signaler som genereras av människor är inte tillräckligt starka för att detekteras av sensorerna.
- Andra elektroniska maskiner i närheten kan orsaka störningar.



**Använd de värden som beräknas eller uppmäts av maskinens dator endast i referenssyfte.**

## Fjärrpulsmätare

Pulsmätning är ett av de bästa sätten att kontrollera intensiteten i din träning. Med pulskontaktsensorer (CHR) som är installerade skickas dina puls-signalerna till konsolen. Konsolen kan också avläsa pulstelemetrisignaler från en bröstbandspulssändare som är verksam i intervallet 4,5–5,5 kHz.

**Obs!** Pulsmätarbröstbandet måste vara ett okodat pulsband från Polar Electro eller en okodat POLAR®-kompatibel modell. (Kodade POLAR® pulsband som POLAR® OwnCode®-bröstband kommer inte att fungera med den här utrustningen.)

 **Om du har en pacemaker eller en annan implanterad elektronisk enhet ska du konsultera din läkare innan du använder ett trådlöst bröstband eller en annan telemetrisk pulsmätare.**

Pulsvärdet som visas på konsolen är ungefärligt och ska bara användas i referenssyfte.

## Bröstband

Med hjälp av pulssändarbröstbandet kan du övervaka din puls när som helst under din träning.

 **Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Avbryt träningen om du känner smärta eller tryck i bröstet, får svårt att andas eller får svimningskänslor. Kontakta din läkare innan du använder maskinen igen. Använd de värden som beräknas eller uppmäts av datorn endast i referenssyfte.**

Pulssändaren sitter på ett bröstband, så att du har händerna fria under träningen. Så här tar du på dig bröstbandet:

1. Justera bandets längd så att det sitter tätt och bekvämt mot din hud. Sätt bandet runt bröstet, strax under bröstmusklerna, och spänn fast det.
2. Lyft sändaren från bröstet och fukta de två räfflade elektrodytorna på baksidan.
3. Kontrollera att de våta elektrodytorna ligger tätt mot din hud.

Sändaren kommer att sända ditt pulsvärde till maskinens mottagare och visa dina uppskattade slag per minut (BPM).

Ta alltid bort sändaren innan du rengör bröstbandet. Rengör bröstbandet regelbundet med en mild tvål- och vattenlösning och torka det noga. Kvarvarande svett och fukt kan hålla sändaren aktiv och tömma batteriet i sändaren. Rengör och torka av sändaren efter varje användning.

**Obs!** Använd inte slipande material eller kemikalier, till exempel stålull eller alkohol, när du rengör bröstbandet, eftersom de kan skada elektroderna permanent.

Om det inte visas något pulsvärde på konsolen kan det vara fel på sändaren. Kontrollera att de mönstrade kontaktområdena på bröstbandet har kontakt med din hud. Du kan behöva fukta kontaktområdena lätt. Om du inte får någon signal eller behöver hjälp kontaktar du din lokala distributör för att få hjälp.

 **Ta ur batteriet innan du kasserar ett bröstband. Kassera i enlighet med lokala föreskrifter och/eller på godkända återvinningsstationer.**

## Pulsberäkningar

Din maximala puls minskar vanligen från 220 slag per minut (BPM) under barndomen till ungefär 160 slag vid 60 års ålder. Detta pulsfall är vanligen linjärt, och minskningen är ungefär ett slag per minut varje år. Det finns inget som visar att träning påverkar minskningen av den maximala pulsen. Personer i samma ålder kan ha olika maximal puls. Detta värde kan fastställas på ett exaktare sätt genom ett belastningstest än med en formel relaterad till ålder.

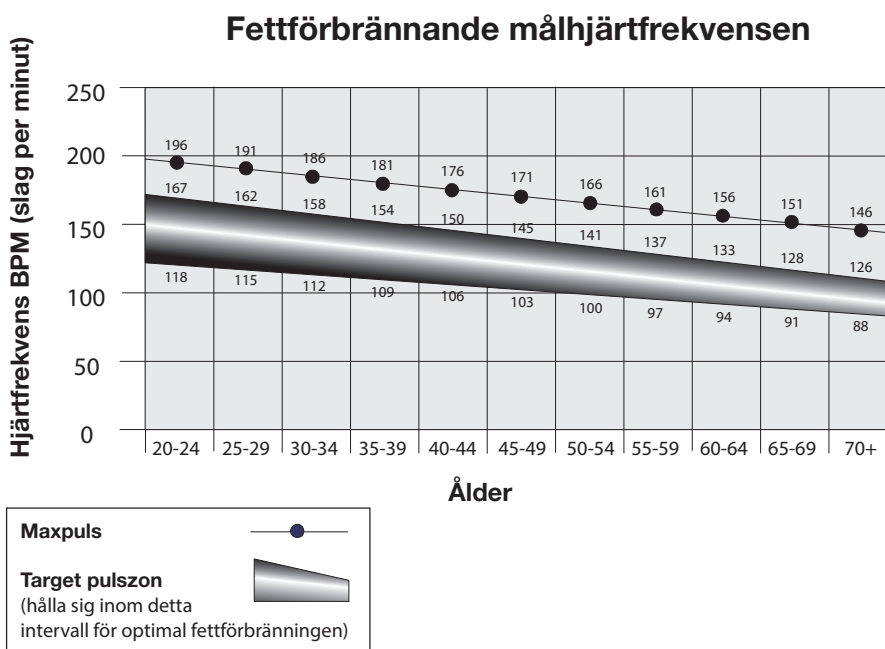
Din vilopuls påverkas av uthållighetsträning. En typisk vuxen har en vilopuls på cirka 72 slag per minut, medan vältränade löpare kan ha värden på 40 slag per minut och lägre.

Pulsdiagrammet visar en uppskattning av vilken pulszon som är effektiv för att bränna fett och förbättra det kardiovaskulära systemet. Den fysiska konditionen är varierande, och därför kan din individuella pulszone ligga flera slag högre eller lägre än den som visas.

Det effektivaste sättet att bränna fett under träning är att börja långsamt och gradvis öka intensiteten tills din puls är 60–85 procent av din maximala puls. Fortsätt med den hastigheten och håll pulsen i denna målzon i över 20 minuter. Ju längre du upprätthåller din målpuls desto mer fett kommer din kropp att förbränna.

Diagrammet är en överskådlig riktlinje som beskriver de allmänt föreslagna målpulsvärdena baserat på ålder. Som påpekats ovan kan ditt optimala målvärde vara högre eller lägre. Konsultera din läkare för att få mer information om din individuella målpulszone.

**Obs!** Som vid all träning ska du alltid använda ditt omdöme när du ökar din träningstid eller -intensitet.



# Grundläggande om träning

## Frekvens

För att bevara en god hälsa, gå ned i vikt och förbättra din kondition, testa och använd konditionsträningsmaskinen Bowflex Max Trainer® minst tre gånger varje vecka, cirka 14 minuter per dag.

Om du inte har tränat förut (eller återgår till ett regelbundet träningsprogram) och har svårt att genomföra 14 minuters sammanhängande träning vid ett och samma tillfälle kan du göra 5–10 minuter och sedan gradvis öka träningstiden tills du kan nå 14 minuter totalt.

Om du har mycket att göra och inte hinner med 14 minuters sammanhängande träning under dagen kan du försöka göra 14 minuter sammanlagt genom att genomföra flera kortare träningsprogram samma dag. Till exempel 7 minuter på morgonen och 7 minuter på kvällen. Detta kan vara ett bra sätt att börja med konditionsträning om du inte är så van att röra på dig intensivt.

De bästa resultaten når du genom att kombinera dina träningsprogram på konditionsträningsmaskinen Bowflex Max Trainer® med ett styrketräningsprogram med hjälp av ett Bowflex®-hemmagym eller Bowflex® SelectTech®-hantlar och följ Bowflex™-viktminskningsguiden som finns i den här bruksanvisningen.

## Uthållighet

Späckade arbetsdagar, familjeliv och hushållsarbete kan göra det svårt att hinna med regelbunden träning i vardagen. Försök dra nytta av de här tipsen för att öka din chanser att lyckas:

Schemalägg dina träningsprogram på samma sätt som du schemalägger möten. Välj bestämda dagar och klockslag varje vecka, och försök att inte ändra dina träningstider.

Ge ett löfte till en familjemedlem, vän eller make/maka, och uppmuntra varandra att hålla fast vid planen varje vecka. Lämna meddelanden med vänliga påminnelser om att hålla ut, och ta ansvar inför varandra.

Gör dina träningsprogram mer intressanta genom att växla mellan statisk träning (med en och samma hastighet) och intervallträning (med varierad hastighet). Konditionsträningsmaskinen Bowflex Max Trainer® blir ännu roligare att använda när du gör det på ett varierat sätt.

## Kläder

Det är viktigt att använda lämpliga, säkra och bekväma skor och kläder när du använder konditionsträningsmaskinen Bowflex Max Trainer®, inklusive följande:

- Walking- eller löparskor med gummisula.
- Träningskläder som gör att du kan röra dig fritt och slippa bli för varm.
- Suspensoar som ger stabilitet och komfort.
- Träningsanpassad vattenflaska för konstant vätsketillförsel.

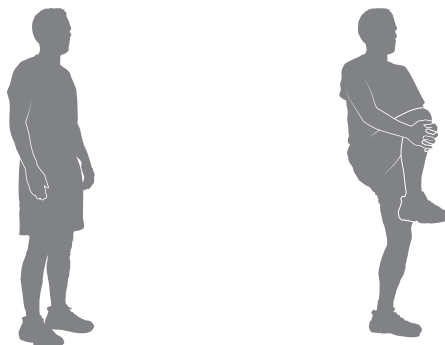
## Uppvärmning\*

Innan du använder konditionsträningsmaskinen Bowflex Max Trainer® kan det vara lämpligt att värma upp med följande dynamiska stretchövningar, som förbereder din kropp för träningsprogrammet:

---

### Dynamiskt knädrag

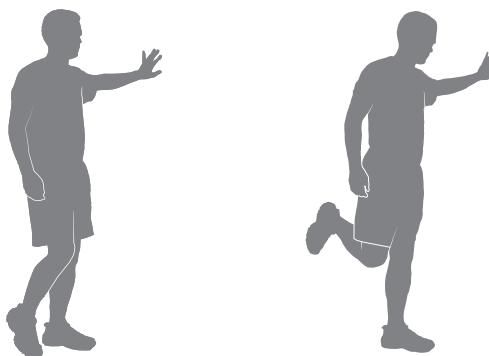
Stå med fötterna ihop. För ett knä framåt och upp mot bröstet. Fatta tag med händerna runt smalbenet och dra in knät mot bröstet. Avsluta stretchingen genom att sätta ned foten i golvet. Varje upprepning av sekvensen ska ta en till tre sekunder. Upprepa som en kontinuerlig, kontrollerad och jämn sekvens 10 eller 20 gånger. Upprepa stretchingen med andra benet.



---

### Dynamisk knäböjning

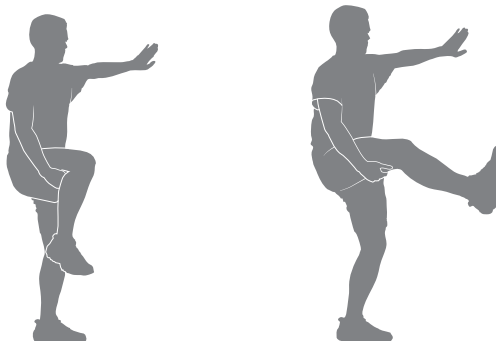
Stå med fötterna ihop. Ta stöd med ena handen mot väggen om det behövs. Dra upp ena fotens häl mot sätesmusklerna. Avsluta stretchingen genom att sätta ned foten i golvet. Varje upprepning av sekvensen ska ta en till tre sekunder. Upprepa som en kontinuerlig, kontrollerad och jämn sekvens 10 eller 20 gånger. Upprepa stretchingen med andra benet.



---

### Dynamisk knäspark

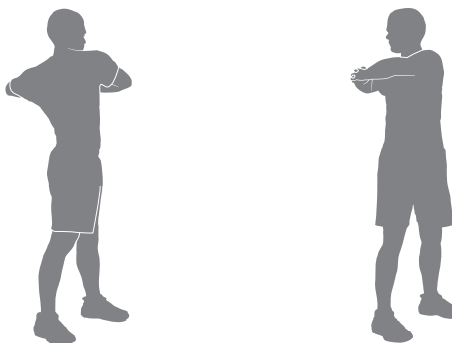
Stå rak och håll upp ett ben med händerna i höfthöjd, med böjt knä. Ta stöd med ena handen mot väggen om det behövs. Råta ut knät så mycket du kan utan att det känns obekvämt. Avsluta stretchingen genom att böja knät. Varje upprepning av sekvensen ska ta en till tre sekunder. Upprepa som en kontinuerlig, kontrollerad och jämn sekvens 10 eller 20 gånger. Upprepa stretchingen med andra benet.



---

### Dynamisk vridning

Stå med fötterna i axelbredd. Böj armbågarna, håll armarna ut mot sidorna. Vrid överkroppen åt ena sidan och sedan åt den andra sidan så mycket du kan utan att det känns obekvämt. Varje upprepning av sekvensen ska ta en till tre sekunder. Upprepa som en kontinuerlig, kontrollerad och jämn sekvens 10 eller 20 gånger.

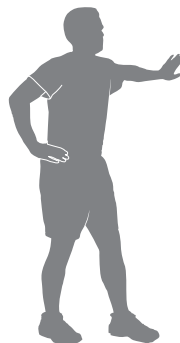


---

\* Källa: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, andra upplagan, 2010. HumanKinetics.com.

### Dynamisk hälpres med böjt knä

Stå med ena foten framför och andra foten bakom dig, i höftbredd och med fötterna riktade framåt. Ta stöd med ena handen mot väggen om det behövs. Böj båda knäna och lägg tyngden på den bakre hälen. Avsluta stretchingen genom att gå tillbaka till utgångsläget. Varje upprepning av sekvensen ska ta en till tre sekunder. Upprepa som en kontinuerlig, kontrollerad och jämn sekvens 10 eller 20 gånger. Upprepa stretchingen med andra benet. Ta stöd mot väggen eller håll i dig i något för att hålla balansen om det behövs.



### Dynamisk sidsträckning

Stå med fötterna isär, knäna lätt böjda och armarna vid kroppens sidor. Sträck upp en hand över huvudet och luta dig mot den motsatta sidan. Avsluta stretchingen genom att gå tillbaka till utgångsläget. Sträck sedan upp den andra handen mot den motsatta sidan. Använd den andra armen för att ge stöd för kroppstyngden mot låret om det behövs. Varje upprepning av sekvensen ska ta en till tre sekunder. Upprepa som en kontinuerlig, kontrollerad och jämn sekvens 10 eller 20 gånger.



## Träningsprogram

Följ dessa riktlinjer för att vänja dig vid att träna varje vecka. Använd ditt eget omdöme och/eller rådfråga din läkare eller vårdgivare för att hitta rätt intensitet och nivå för dina träningsprogram.



**Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Avbryt träningen om du känner smärta eller tryck i bröstet, får svårt att andas eller får svimningskänslor. Kontakta din läkare innan du använder maskinen igen. Använd de värden som beräknas eller uppmäts av datorn endast i referenssyfte. Pulsvärdet som visas på konsolen är ungefärligt och ska bara användas i referenssyfte.**

Statisk träning och intervallträning är två typer av träning du kan genomföra på konditionsträningsmaskinen Bowflex Max Trainer®:

### Statisk träning

Statisk träning innebär att du sakta ökar din träningstakt till en ansträngande men bekväm takt som du kan hålla under större delen av ditt träningsprogram. Om du kan få upp din puls till den fettförbrännande nivån under ett helt träningsprogram så är det en bra statisk träning. Du kan till exempel förbränna sex kalorier per minut under hela träningsprogrammet, utom under uppvärmningen och nedvarvningen. Statisk träning ger träningsvana, uthållighet och kondition, och är grundläggande i ett heltäckande konditionsträningsprogram.

### Intervallträning

Intervallträning innebär att du ändrar din träningsintensitet under specifika tidsperioder för att höja och sänka din andningstakt, puls och kaloriförbrukning. Med den här typen av träning kan du förbruka fler kalorier än med vanlig träning på kortare tid. Med hjälp av displayen för kaloriförbrukning kan du justera intensiteten för ditt träningsprogram snabbt för att nå dina mål.

På konditionsträningsmaskinen Bowflex Max Trainer® kombineras åtta "SPRINT"- och åtta "RECOVER"-segment för att skapa ett intervallträningsprogram. Under ett "SPRINT"-segment tränar du på en mer ansträngande nivå med hög kaloriförbrukning som kan upprepas under de åtta segmenten. Under "RECOVER"-segmenten minskar du sedan intensiteten och förbereder dig för nästa "SPRINT"-segment. Dessa extrema förändringar av intensiteten, och att du anstränger dig till det yttersta, är det som utgör de största fördelarna med intervallträning.

Intervallträning ger variation, maximerar kaloriförbrukningen och förbättrar konditionen.

Konditionsträningsmaskinen Bowflex Max Trainer® är utformad för att vara skonsam mot dina leder och muskler, och både statiska träningsprogram och intervallträningsprogram ska kännas mer bekväma än att promenera eller springa utomhus på en hård yta eller på ett löpband.

### Efterförbrukning

Vid slutet av ett intensivt intervallträningsprogram kommer din kropp att behöva förbruka extra energi för att återställa kroppens reserver. Denna extra mängd energi som din kropp kommer att använda kallas efterförbrukning eller EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption). Nivån på detta extra energibehov i din kropp är direkt relaterad till många faktorer. Exempel på faktorer är din fysiska kondition, intensitetsnivån i intervallträningsprogrammet, syreskuldens tidslängd under träningsprogrammet och de fysiska kraven under återhämtningsfasen.

Sammantaget kan din kropp förbruka fler kalorier efter att du har tränat. Så efter ett intensivt MAX-intervallträningsprogram kan du känna av effekterna i flera timmar efteråt.



## Träningsjournal

Använd den här journalen för att dokumentera dina träningsprogram och framsteg. Om du dokumenterar dina träningsprogram blir det lättare för dig att förbli motiverad och nå dina mål.

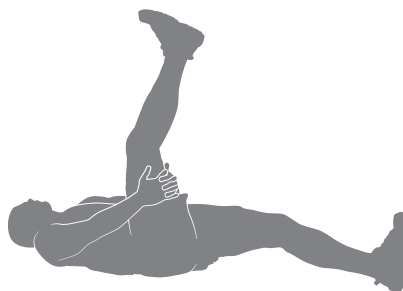
Datum	Kalorier	Förbrukningstakt (genomsnitt)	Tid	Varvtal (genomsnitt)	Puls (genomsnitt)	Nivå (genomsnitt)

## Nedvarvning\*

Efter att du har använt konditionsträningsmaskinen kan det vara bra att göra dessa avslappnande stretchövningar, som kommer att hjälpa din kropp att hämta sig efter träningen och gör dig smidigare:

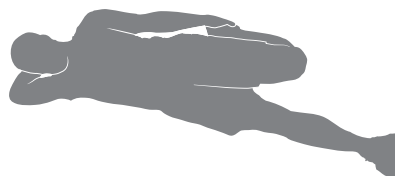
### Liggande benlyft

Ligg på rygg på golvet med benen lätt böjda. Lyft ena benet upp mot taket och håll knät rakt. Lägg händerna (eller en rem) runt läret och för benet närmare huvudet. Stretcha i 10 till 30 sekunder. Upprepa stretchingen med andra benet. Håll huvudet mot golvet och krök inte ryggraden.



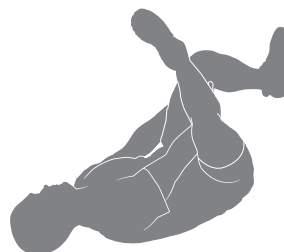
### Sidoliggande knäböj

Ligg på sidan på golvet och låt huvudet vila mot den undre armen. Böj det övre knät och håll i vristen med handen på samma sida, och dra sedan hälen mot sätesmusklerna. Stretcha i 10 till 30 sekunder. Läg dig på andra sidan och upprepa stretchningen med det andra benet. Kom ihåg att hålla ihop knäna.



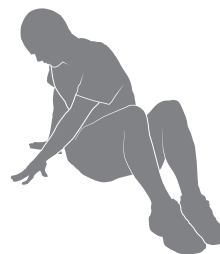
### Liggande fyra

Ligg på rygg på golvet med benen böjda. Lägg ena foten tvärs över låret på det motsatta benet i fyra-positionen. Sträck dig efter benet på golvet och dra det mot bröstet. Stretcha i 10 till 30 sekunder. Upprepa stretchningen med andra benet. Håll huvudet mot golvet.



### Sittande vridning

Sitt på golvet och sträck benen rakt ut framför kroppen med knäna lätt böjda. Lägg den ena handen mot golvet bakom kroppen och den andra handen tvärs över låret. Vrid överkroppen åt ena sidan så långt som möjligt utan att det känns obekvämt. Stretcha i 10 till 30 sekunder. Upprepa stretchningen på andra sidan.



### Sittande fyra

Sitt på golvet och sträck ena benet rakt ut framför kroppen. Lägg det andra benets fot tvärs över låret i fyra-positionen. För bröstet mot benen genom att böja höften. Stretcha i 10 till 30 sekunder. Upprepa med andra benet. Använd armarna för att stödja ryggen.



### Dynamisk hälsänkning

Placera ena fotens främre del på kanten av ett fotsteg eller trappsteg. Placera den andra foten en liten bit framför. Ta stöd med ena handen mot väggen om det behövs. Sänk den bakre fotens häl så långt som möjligt utan att det känns obekvämt och håll knät rakt. Avsluta stretchningen genom att lyfta hälen så långt som möjligt utan att det känns obekvämt. Varje upprepning av sekvensen ska ta en till tre sekunder. Upprepa som en kontinuerlig, kontrollerad och jämn sekvens 10 eller 20 gånger. Upprepa stretchningen med andra benet



\* Källa: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, andra upplagan, 2010. HumanKinetics.com.

## Träningsfrekvens

**!** Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Avbryt träningen om du känner smärta eller tryck i bröstet, får svårt att andas eller får svimningskänslor. Kontakta din läkare innan du använder maskinen igen. Använd de värden som beräknas eller uppmäts av datorn endast i referenssyfte. Pulsvärdet som visas på konsolen är ungefärligt och ska bara användas i referenssyfte.

- Tre gånger i veckan ungefär 14 minuter per dag.
- Schemalägg träningstillfällen i förväg och försök följa schemat.

**Obs!** Om du inte har tränat förut (eller återgår till ett regelbundet träningsprogram) och har svårt att genomföra 14 minuters sammanhängande träning vid ett och samma tillfälle kan du göra 5–10 minuter och sedan gradvis öka träningstiden tills du kan nå 14 minuter totalt.

## Träningsintensitet

Så här ökar du intensiteten i din träning:

- Ansträng dig för att öka antalet pedalvarv per minut.
- Placera fötterna längre ut mot bakre delen av pedalerna.
- Öka intensitetsnivån och behåll samma varvtal, eller öka det också.
- Använd överkroppen och kroppens nedre del på olika nivåer.
- Ändra greppläge på handtagen för att träna andra delar av överkroppen.

## Handplacering (val av grepp)

Denna träningsmaskin har flera handtag som möjliggör många olika typer av träning. När du gör framsteg i träningen ändrar du handplaceringen för att fokusera på olika muskelgrupper.

**!** Träning på denna maskin kräver koordination och balans. Var uppmärksam på att det kan inträffa förändringar i hastighet och motståndsnivå under träning, och var försiktig så att du inte tappar balansen och skadar dig.

De dynamiska handtagen möjliggör många olika typer av överkroppsträning. I början ska du placera dina händer där det känns mest bekvämt och stabilt på de dynamiska handtagen.

De fasta handtagen under konsolkonstruktionen kan också användas för att ge mer stabilitet under ett träningsprogram samt mäta din puls.

För att träna benen lutar du dig framåt tills dina underarmar är parallella med tempobågarna med dina händer uppåt. När du lutar dig framåt ska du vara uppmärksam på de dynamiska handtagens rörelse under träningsprogrammet.

## Stiga på och av maskinen

**!** Var försiktig när du stiger på och av maskinen.

Tänk på att pedalerna och handtagen sitter ihop, och på att den ena av dessa delar rör sig när den andra gör det. Undvik allvarliga personskador genom att hålla i de fasta handtagen för att hålla balansen.

**Kontrollera att det inte finns något under pedalerna eller i luftmotståndsfläkten innan du flyttar på något på maskinen.**

Så här stiger du på träningsmaskinen:

1. Flytta på pedalerna tills den som är närmast dig är i den lägsta positionen.
2. Fatta tag i de fasta handtagen under konsolkonstruktionen.
3. Håll dig stadigt fast i de fasta handtagen, stig upp på den lägsta pedalen och sätt din andra fot på den motsatta pedalen.

**Obs!** "Bottenläge" innebär att användaren inte kan starta ett träningsprogram eftersom pedalerna inte rör sig. Om detta händer fattar du ett stadigt tag i de fasta handtagen och lägger tyngden på den högre fotens häl. Håll dig fast i de fasta handtagen, luta dig lite bakåt och lägg ytterligare tyngd på hälen. När pedalerna börjar röra sig fortsätter du med den önskade träningen.

Så här stiger du av träningsmaskinen:

1. Flytta den pedal du vill stiga av från till den högsta positionen och stanna maskinen helt.



**Den här maskinen har inget frihjul. Pedalhastigheten ska minskas på ett kontrollerat sätt.**

2. Fatta tag i de fasta handtagen under konsolen för att hålla balansen.
3. Med tyngden på den lägre foten svänger du den övre foten bort från maskinen och ned på golvet.
4. Stig av maskinen och släpp greppet om de fasta handtagen.

## Komma igång

1. Placera träningsmaskinen i ditt träningsområde.



**Placera maskinen på en ren, hård och jämn yta som är fri från oönskat material eller andra föremål som kan hindra dig från att röra dig fritt. En gummimatta kan användas under maskinen för att förhindra statiska urladdningar och skydda golvet.**

**Maskinen kan flyttas av en eller flera personer. Se till att du med din egen fysiska styrka kan flytta maskinen på ett säkert sätt.**

2. Se efter så att det inte finns några föremål under pedalerna och i luftmotståndsfälkten. Se till att det inte finns något där.
3. Anslut strömkabeln till maskinen och till ett jordat växelströmsväggtuttag.
4. Om du använder pulsmätaren följer du anvisningarna för bröstbandet.
5. Stig på maskinen genom att flytta på pedalerna tills den som är närmast dig är i den lägsta positionen.



**Var försiktig när du stiger på och av maskinen.**

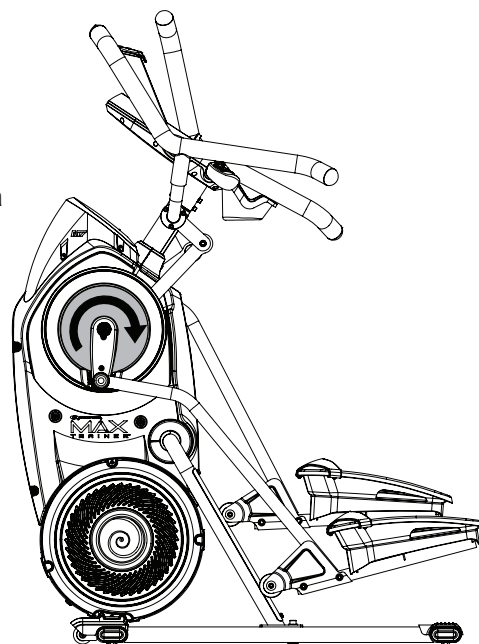
**Tänk på att pedalerna och handtagen sitter ihop, och på att den ena av dessa delar rör sig när den andra gör det. Undvik allvarliga personskador genom att hålla i de fasta handtagen för att hålla balansen.**

6. Fatta tag i de fasta handtagen under konsolens knappsats.
7. Håll dig stadigt fast i de fasta handtagen, stig upp på den lägsta pedalen och sätt din andra fot på den motsatta pedalen.  
**Obs!** "Bottenläge" innebär att användaren inte kan starta ett träningsprogram eftersom pedalerna inte rör sig. Om detta händer fattar du ett stadigt tag i de fasta handtagen och lägger tyngden på den högre fotens häl. Håll dig fast i de fasta handtagen, luta dig lite bakåt och lägg ytterligare tyngd på hälen. När pedalerna börjar röra sig fortsätter du med den önskade träningen.
8. Tryck på knappen USER för att välja önskad användarprofil.
9. Håll knappen USER intryckt för att redigera användarprofilen.
10. På konsolen kommer enhetsvärdet att visas. Använd höjnings-/sänkingsknapparna för att justera enhetsvärdet och tryck på ENTER/START-knappen för att ställa in värdet.
11. På konsolen kommer viktvärdet för användarprofilen att visas. Använd höjnings- och sänkingsknapparna för att justera viktvärdet och tryck på ENTER/START-knappen för att ställa in värdet.

**Obs!** Programmera din användarprofil (se avsnittet Redigera en användarprofil) innan du startar ett träningsprogram. De föreslagna målförbrukningstakterna är baserade på dina inställningar i användarprofilen.

12. Tryck på knappen för max 14 minutersintervall för att starta ett Quick Start-träningsprogram. Ta dig lite tid att lära dig hur Bowflex Max Trainer®-maskinen fungerar och reagerar på justeringar av motståndsnivå och förbrukningstakt.

**Obs!** När du använder Bowflex Max Trainer®-maskinen är det viktigt att du ser till att benen rör sig i den riktning som anges på vevhushöljet.



## Start-/vänteläge (skärmen GET READY)

Konsolen kommer att gå till Start-/vänteläge om den kopplas till en kraftkälla, om någon knapp trycks in eller om den tar emot en signal från varvtals-sensorn som ett resultat av att maskinens pedaler används.

## Automatisk avstängning (viloläge)

Om konsolen inte tar emot några indata under cirka fem minuter kommer den att stängas av automatiskt. Lysdiodsdisplayen är avstängd i viloläget.

**Obs!** Konsolen har ingen på/av-knapp.

## Ställ in datum och klockslag (inställningsläge för datum/tid)

För att du ska kunna följa upp dina träningspass måste datum och klockslag ställas in för maskinen.

1. Med maskinen i startläge (skärmen GET READY) håller du PAUSE/STOP-knappen och tidstilläggsknappen intryckta i tre sekunder för att gå till läget för inställning av datum/klockslag.

**Obs!** Tryck på PAUSE/STOP för att lämna läget för inställning av datum/klockslag och gå tillbaka till skärmen för startläget.

2. På konsolen visas SET DATE och de aktuella värdena (månad/dag/år).
3. Använd höjnings-/sänkknapparna för förbrukningstakt för att justera värdet och tryck på ENTER/START-knappen för att göra inställningen och gå till nästa värde.
4. När du har ställt in årsvärdet visas SET TIME och de aktuella värdena (timme/minut/AM eller PM) på konsolens display.
5. Använd höjnings-/sänkknapparna för förbrukningstakt för att justera värdet och tryck på ENTER/START-knappen för att göra inställningen och gå till nästa värde.

När AM- eller PM-värdet har ställts in kommer konsolen att ta emot värdena och avsluta läget för inställning av datum/tid. På konsolen visas startläget (skärmen GET READY).

Om du bor i en del av världen där tiden ställs om, till exempel till sommartid, måste du justera tiden på maskinen när detta sker för att träningsregistreringen ska bli korrekt.

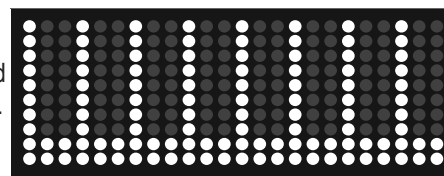
## Uppvärmningsläge

Ett uppvärmningsläge är tillgängligt från startskärmen. För att starta börjar du bara använda maskinen tills du är redo för ett träningsprogram. Under en uppvärmning kan användarprofilen redigeras och ett träningsprogram väljas. Efter tre minuter uppmanas användaren via konsolen att välja ett program. Detta är bara ett informationsmeddelande. Uppvärmningen bör fortsätta tills användaren är redo för träningsprogrammet.

**Obs!** Träningsvärdena från en uppvärmningsperiod läggs varken till i träningsprogrammet eller sparas för export till appen.

## Program för MAX 14 MINUTER-INTERVALL

MAX Interval-träningsprogrammet är ett träningsprogram som växlar mellan en intensiv aktivitetsperiod ("SPRINT") och en långsammare återhämtningsperiod ("RECOVER") som båda upprepas åtta gånger. På träningsprofildisplayen visas målförbrukningstakten för MAX 14-minutersintervallprogrammet.



1. Stå på maskinen.
2. Tryck på knappen USER för att välja din användarprofil.

**Obs!** Under träningsprogrammet kommer konsolen att visa mållysdiodintervallet baserat på de valda användarprofilinställningarna.

3. Tryck på knappen för MAX 14-minutersintervall.

**Obs!** På träningsprofildisplayen justeras förbrukningstaktprofilen till de aktuella användarinställningarna.

4. Träningsprogrammet kommer att börja med en ljudnedräkning då visaren på displayen för kaloriförbrukning rör sig över displayen och sedan stannar på den aktuella kaloriförbrukningen. Lysdioderna för målförbrukningstakt kommer också att aktiveras och gå upp till den rekommenderade förbrukningstakten.

Det första intervallsegmentet är ett "SPRINT"-segment som varar en kortare tidsperiod. Ansträng dig på ett säkert sätt för att få kaloriförbrukningsdisplayen att nå målförbrukningstakten (röda lysdioder) och håll den i detta intervall tills tiden 00:00 visas.

**Obs!** (Lysdiods)intervallet för målförbrukningstakt anges bara som ett föreslaget mål. 5-lysdiodintervallet anger ett lägre mål, och gör det möjligt för en användare att gå vidare till de högre lysdioderna i intervallet när konditionen förbättras. Om du vill ändra (lysdiods)intervallet för målförbrukningstakt trycker du på lämplig knapp för förbrukningstakt tills målintervallet är nära det önskade värdet.

När det är tre sekunder kvar av "SPRINT"-segmentet startar konsolen en ljudnedräkning.

5. När tiden "00:00" visas kommer konsolen att ge den tredje ljudbekräftelsen och nästa segment i träningsprogrammet, "RECOVER"-segmentet, kommer att börja.

Mållysdiodintervallet kommer att ändras från rött till grönt och röra sig till en reducerad förbrukningstakt. Under RECOVER-intervallet fortsätter du träningen, men med lägre intensitet.

När det är tre sekunder kvar av "RECOVER"-segmentet startar konsolen en ljudnedräkning.

6. När tiden "00:00" visas kommer konsolen att ge en ljudbekräftelse och växla till nästa "SPRINT"-intervall. Detta är slutet på det första intervallet. Växlingen från "SPRINT"- till "RECOVER"-intervall kommer att upprepas totalt åtta gånger under träningsprogrammet.
7. När det sista "RECOVER"-segmentet har slutförts kommer "WORKOUT COMPLETE" att visas på konsolen, och sedan visas träningsresultaten. På konsolen visas tiden för varje "SPRINT"-segment, tillsammans med TOTAL TIME. Om inga indata anges under fem minuter kommer konsolen automatiskt att gå till viloläge.

**Obs!** Om ett intervallträningsprogram avslutas innan alla 16 segment har slutförts kommer konsolen bara att visa det senaste segmentet som slutförts i programprofilen.

## Redigera en användarprofil

Det går att få mer exakta kaloriberäkningar och målkaloriförbrukningstakter genom att anpassa användarprofilen till användaren.

1. Tryck på knappen USER för att välja din användarprofil (User 1–4).
2. Håll knappen USER intryckt i tre sekunder för att gå till läget för redigering av användare.
3. På konsolen visas meddelandet DISPLAY UNITS med standardvärdet för enheter ("LBS"). Använd knapparna för höjning eller sänkning av motståndsnivå eller förbrukningstakt för att justera värdet, och tryck på ENTER/START för att ställa in värdet.
4. På konsolen visas meddelandet WEIGHT med standardvärdet för vikt (150 LBS/68 KG). Använd knapparna för höjning eller sänkning av motståndsnivå eller förbrukningstakt för att justera värdet, och tryck på ENTER/START för att ställa in värdet.



**Maximal användarvikt: 300 lbs. (136 kg). Använd inte om du väger mer än så.**

5. På konsolen visas meddelandet ERASE WORKOUTS med standardvärdet ("NO"). Om det behövs kan du använda knapparna för höjning eller sänkning av förbrukningstakt eller motståndsnivå för att justera värdet. Tryck på ENTER/START för att acceptera värdet.
6. Genomgången av användarprofilen är klar, och på konsolen visas skärmen GET READY.

Du lämnar läget för redigering av användare genom att trycka på PAUSE/STOP-knappen. De aktuella värdena kommer att sparas i användarprofilen.

## Träningsprogram

Träningsprogrammen är organiserade i två olika träningstyper: Målcoachningsprogrammen och nyttolägesträningsprogrammen.

### MÅLCOACHNINGSPROGRAM

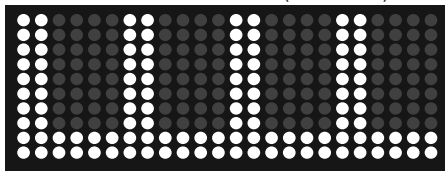
Med målcoachningsprogram föreslås en målförbrukningstakt för användaren med lysdioderna för målförbrukningstakt. Målförbrukningstakten är baserad på träningsprogrammets profil. Ju högre stapeln är desto intensivare är segmentet för målförbrukningstakt. Den blinkande stapeln visar det aktiva segmentet.

När två intervallträningsprogram har slutförts av samma användare kommer målcoachningsvärdena att justeras på konsolen baserat på prestationen under Sprint-intervallen. På konsolen kommer detta "intelligenta" värde att användas som din konditionsutgångspunkt för framtida intervallträningsspass.

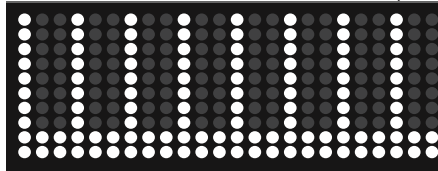
## Maxintervall

Maxintervallprogrammen är träningsprogram som växlar mellan intensiva aktivitetsperioder ("SPRINT") och en långsammare återhämtningsperiod ("RECOVER") som båda upprepas över antalet intervall. På träningsprofildisplayen visas målförbrukningstakten för intervallprogrammet. Mer information finns i avsnittet "Program för MAX 14 MINUTER-INTERVALL" i bruksanvisningen.

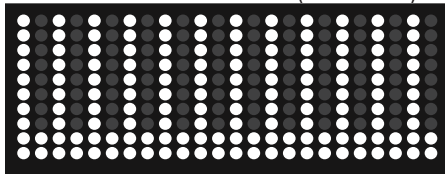
Max 7 minuter-intervall (4 intervall)



Max 14 minuter-intervall (8 intervall)



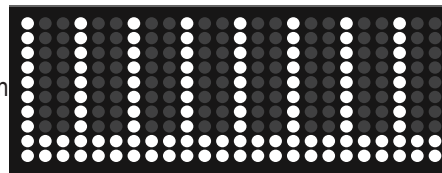
Max 21 minuter-intervall (12 intervall)



## Intensivintervall (8 intervall)

Intensivintervallprogrammet är i grund och botten samma Max 14 minuter-intervallprogram, men konsolen justerar automatiskt motståndsnivån. Om RPM hålls konstant med den justerade motståndsnivån kommer användaren att nå målförbrukningstakten.

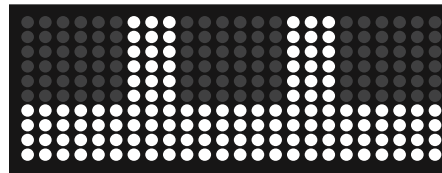
Konsolen försöker med justeringarna av motståndsnivån att coacha användaren till målintervallet för förbrukningstakt. Om användaren befinner sig över målförbrukningstakten kommer konsolen att minska motståndsnivån. Om användaren befinner sig under målförbrukningstakten kommer konsolen att öka motståndsnivån.



**Obs!** Under ett intensivt intervallträningsprogram kan målförbrukningstakten justeras, men inte motståndsnivån.

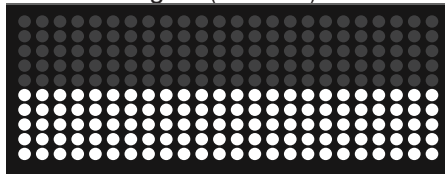
## Kalorimål (1 intervall)

Kalorimålträningsprogrammet är baserat på kalorier som förbrukas under ett träningsprogram. Konsolen tilldelar ett kalorivärde till vart och ett av de 16 segmenten baserat på förbrukningstakten för träningsprofilen. När användaren har förbrukat antalet kalorier för det aktuella segmentet startar nästa segment.



**Obs!** Om förbrukningstakten ändras under ett träningsprogram kan tiden för varje återstående segment komma att justeras på grund av den nya målförbrukningstaktnivån. Tidstilläggsknappen är inaktiverad under ett kalorimålträningsprogram.

## Statisk hastighet (6 intervall)



I träningsprogrammet med statisk hastighet används en konstant målförbrukningstakt för hela träningsprogrammet. Under ett träningsprogram med statisk hastighet räknas den totala tiden för träningsprogrammet ned.

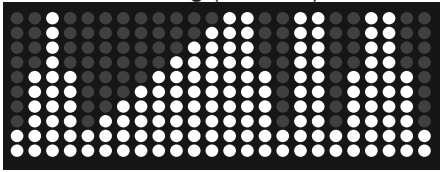
## Nyttolägesträningsprogram

I nyttolägesträningsprogram visas förloppsprofilen för programmet i motståndsnivåer. Varje stapel i profilen visar ett träningssegment. Ju högre stapeln är desto högre är motståndsnivån. Under ett nyttolägesträningsprogram föreslås i nyttozondisplayen ett målintervall för förbrukningstakt för att optimera programmet.

Den blinkande stapeln visar det aktiva segmentet. Konsolen kommer att justera motståndsnivån för att följa träningsprofildisplayen.

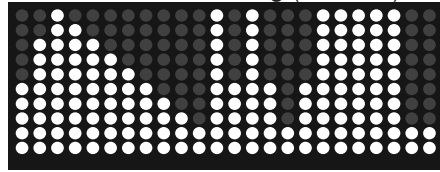
**Obs!** Om motståndsnivån justeras under ett träningsprogram kommer profilen för träningsprogrammet att ändras. Under ett nyttolägesträningsprogram kan motståndsnivån justeras, men inte målintervall för förbrukningstakt.

#### Kaloriförbrukning (6 intervall)



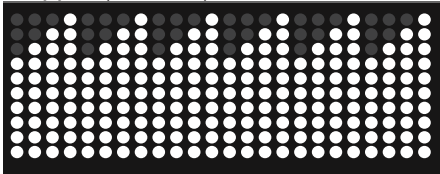
(använd nyttozonen för fettförbränning)

#### Fettförbränning (6 intervall)



(använd nyttozonen för fettförbränning)

#### Trappor (6 intervall)

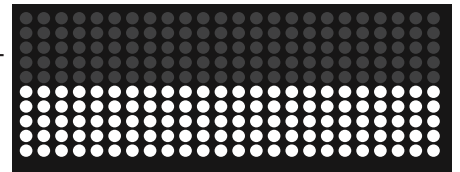


(använd nyttozonen för prestation)

#### Manuellt (använd nyttozonen för kondition)

Det manuella träningsprogrammet är ett flexibelt träningsprogram som registrerar den totala träningsstiden. Under ett manuellt träningsprogram visas motståndsnivån på träningsprofildisplayen.

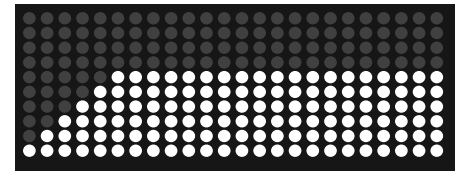
**Obs!** Eftersom det manuella träningsprogrammet är flexibelt är tidstilläggsknappen inaktiverad.



#### Konditionstest

I konditionstestet mäts förbättringarna av din fysiska kondition. I testet jämförs din kraftutveckling med din puls. När din kondition förbättras kommer din kraftutveckling att öka vid en viss pulsfrekvens.

**Obs!** Konsolen måste kunna avläsa pulsinformation från pulskontaktsensorerna (CHR) eller pulsmätaren (HRM) för att fungera korrekt.



Via konsolen kommer användaren att tillfrågas om sin vikt och ålder. Använd höjnings- och sänkningsknapparna för att justera värdet och tryck på ENTER/START för att ställa in värdena. Börja träna och håll i pulskontaktsensorerna. Träningsprogrammet startar med en låg motståndsnivå och ökar den med varje stapel. Håll samma hastighet medan motståndsnivån ökar. Din puls ska då gradvis öka. Motståndsnivån fortsätter att öka automatiskt tills din puls når "testzonen". Denna zon beräknas individuellt till nära 75 procent av den maximala pulsen för din ålder. När du når testzonen börjar maskinen räkna ned i tre minuter och håller motståndsnivån konstant. Detta låter dig nå ett stabilt tillstånd (där din puls blir stabil).

**Obs!** Under ett konditionstest startar det visade treminutersmålet när pulsvärdet når testzonen. Var uppmärksam på tilläggsstiden innan nedräkningen på tre minuter börjar.

Vid slutet av de tre minuterna mäter konsolen din puls och kraftutvecklingen. Dessa värden beräknas tillsammans med information om din vikt och ålder för att ge ett "konditionsresultat". Jämför dina konditionsresultat för att se din förbättring.

**Obs!** Resultat av konditionstester bör bara jämföras med dina tidigare resultat, och inte med andra användarprofiler. Vid jämförelse av resultat av konditionstester visar en ökning av din poäng på en förbättrad kondition.

Så här startar du ett träningsprogram:

1. Stå på maskinen.
2. Tryck på knappen PROGRAMS för att välja önskat träningsprogram.
3. Tryck på knappen ENTER/START för att starta det valda träningsprogrammet.

**Obs!** Användaren kommer att tillfrågas om sin vikt och ålder via konsolen innan konditionstestprogrammet startar.



## Paus-/resultat-/nedvarningsläge

Så här pausar du ett träningsprogram:

1. Sluta trampa på pedalerna och tryck på knappen PAUSE/STOP för att pausa ditt träningsprogram.

Vid paus kommer "WORKOUT PAUSED" att visas på konsolens display.

**Obs!** Konsolen kommer att pausa automatiskt om det inte finns någon varvtalssignal under fem sekunder.

2. Du fortsätter med träningspasset genom att trycka på ENTER/START eller börja trampa på pedalerna.

Om du vill avsluta träningsprogrammet trycker du på PAUSE/STOP-knappen. På konsolen visas "WORKOUT COMPLETE" och träningsprogrammet sparas, och sedan visas resultatvärden för träningsprogrammet (totalt antal kalorier, total tid, genomsnittlig kaloriförbrukningstakt, genomsnittlig puls, genomsnittligt varvtal [RPM] och genomsnittlig motståndsnivå).

Om ett träningsprogram slutförs och användaren fortsätter att använda maskinen kommer nedvarningen att starta automatiskt. Konsolen kommer att registrera tiden för nedvarningen och visa träningsresultaten för det slutförda träningsprogrammet. Nedvarningsvärden läggs inte till i resultaten och sparas inte. Nedvarningen avslutas med ett tryck på PAUSE/STOP-knappen eller när RPM saknas i tio sekunder.

Om konsolen inte får några indata på fem minuter går den automatiskt till start-/vänteläge.

## Anpassa målet för kalorimålprogrammet

Träningsmålet för kalorimålprogrammet kan justeras. Efter ändringen kommer det nya värdet att bli standardvärde för framtida kalorimålprogram.

1. Gå fram till maskinen.
2. Tryck på knappen PROGRAMS tills kalorimålprogrammet är valt.
3. Håll knappen PROGRAMS intryckt i tre sekunder.
4. Tryck på knappen för höjning eller knappen för sänkning av målförbrukningstakt eller motståndsnivå för att justera det visade värdet.

Standardvärdet för kalorimål är 300 kalorier och justeras i steg om 50 kalorier. 50 kalorier är det lägsta värdet för ett träningsprogram och 9 950 kalorier är det högsta värdet.

5. Tryck på ENTER/START för att ställa in värdet och starta ett kalorimålprogram.



# Konsolinställningsläge

I konsolinställningsläget kan du visa underhållsstatistik (totalt antal drifttimmar och programvaruversion) eller återställa konsolen helt.

1. Håll volym- och PAUSE/STOP-knapparna intryckta i tre sekunder i startläget för att gå till konsolinställningsläget.

**Obs!** Tryck på PAUSE/STOP för att lämna konsolinställningsläget och gå tillbaka till skärmen för startläget.

2. På konsoldisplayen visas TOTAL HOURS, det totala antalet drifttimmar, för maskinen.
3. Tryck på ENTER/START-knappen för att gå till nästa meddelande.
4. På konsoldisplayen visas meddelandet om version av fast programvara.
5. Tryck på ENTER/START-knappen för att gå till nästa meddelande.
6. På konsoldisplayen visas meddelandet BLE VERSION.
7. Tryck på ENTER/START-knappen för att gå till nästa meddelande.
8. På konsolen visas meddelandet DISCONNECT BLE.

**Obs!** Om du vill koppla från Bluetooth®-sändaren trycker du på höjnings-/sänkingsknapparna för att välja alternativet "DISCONNECT BLE YES" och trycker på ENTER/START. Konsolen kommer att lämna maskininställningsläget och gå tillbaka till skärmen för startläget.

9. Tryck på ENTER/START-knappen för att gå till nästa meddelande.
10. På konsolen visas alternativet UPGRADE BLE NO. Detta alternativ är endast avsett att användas av servicetekniker.
11. Tryck på ENTER/START-knappen för att gå till nästa meddelande.
12. På konsolen visas alternativet UPGRADE SOUND NO. Detta alternativ är endast avsett att användas av servicetekniker.
13. Tryck på ENTER/START-knappen för att gå till nästa meddelande.
14. På konsolen visas alternativet VIEW ERROR MSG NO. Detta alternativ är endast avsett att användas av servicetekniker.
15. Tryck på ENTER/START-knappen för att gå till nästa meddelande.
16. På konsolen visas meddelandet RESET CONSOLE NO.

**Obs!** Om du vill återställa konsolen till fabriksinställningarna trycker du på höjnings-/sänkingsknapparna för att välja alternativet "RESET CONSOLE YES" och trycker på ENTER/START. Stäng av maskinen när meddelandet "POWER CYCLE NOW" visas på konsoldisplayen.

17. Tryck på knappen PAUSE/STOP för att lämna konsolinställningsläget.  
På konsolen visas skärmen för startläget.

Läs alla underhållsanvisningar innan du börjar med några reparationsarbeten. I vissa fall behövs en medhjälpare för att utföra de nödvändiga åtgärderna.

**!** Regelbundna kontroller måste göras av om utrustningen är skadad och behöver repareras. Ägaren ansvarar för att underhåll utförs regelbundet. Slitna eller skadade delar måste repareras eller bytas ut omedelbart. Endast delar från tillverkaren får användas för underhåll och reparation av utrustningen.

Om varningsetiketterna lossnar, blir oläsliga eller flyttas kontaktar du din lokala distributör för att skaffa ersättningsetiketter.

**⚠ FARA** För att minska risken för elektriska stötar eller användning av utrustningen ska du alltid koppla ur strömkabeln från vägguttaget och maskinen och vänta i fem minuter innan du rengör, utför underhåll på eller reparerar maskinen. Placera strömkabeln på en säker plats.

**Varje dag:** Kontrollera maskinen innan varje användningstillfälle för att se om det finns lösa, trasiga, skadade eller slitna delar. Den får inte användas om den konstateras vara i detta skick. Reparera eller byt ut alla delar vid första tecken på slitage eller skada. Använd efter varje träningsprogram en fuktig trasa för att torka av svett från maskinen och konsolen.

Obs! Undvik att utsätta konsolen för kraftig fuktighet.

**Varje vecka:** Kontrollera att hjulen rullar jämnt. Torka maskinen ren från damm eller smuts. Rengör skenorna och hjulens ytor med en fuktig trasa.

**Obs!** Använd inte petroleumbaserade produkter.

**Varje månad eller efter 20 timmar:** Se till att alla bultar och skruvar sitter fast ordentligt. Dra åt om det behövs.

OBS! Rengör inte med petroleumbaserade lösningsmedel eller bilrengöringsmedel. Utsätt inte konsolen för fukt.

## Byt batterier i bröstbandet

I pulsbröstbandet används ett CR2032-batteri.

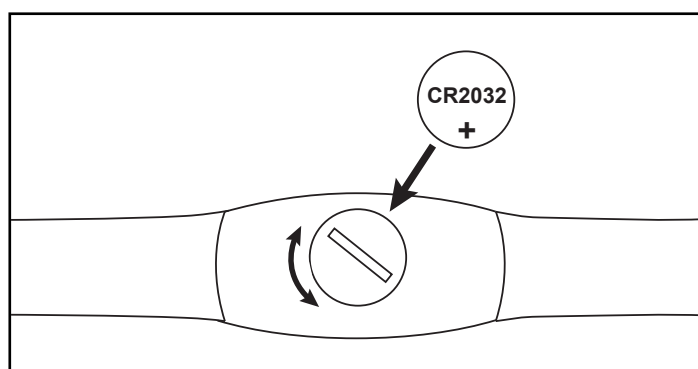
**!** Utför inte denna procedur utomhus eller på fuktiga eller våta platser.

1. Använd ett mynt för att lossa batterifackets öppningsförsedda lock. Ta loss locket och batteriet.
2. När du byter batteri ska du sätta in det i batterifacket med plustecknet uppåt.

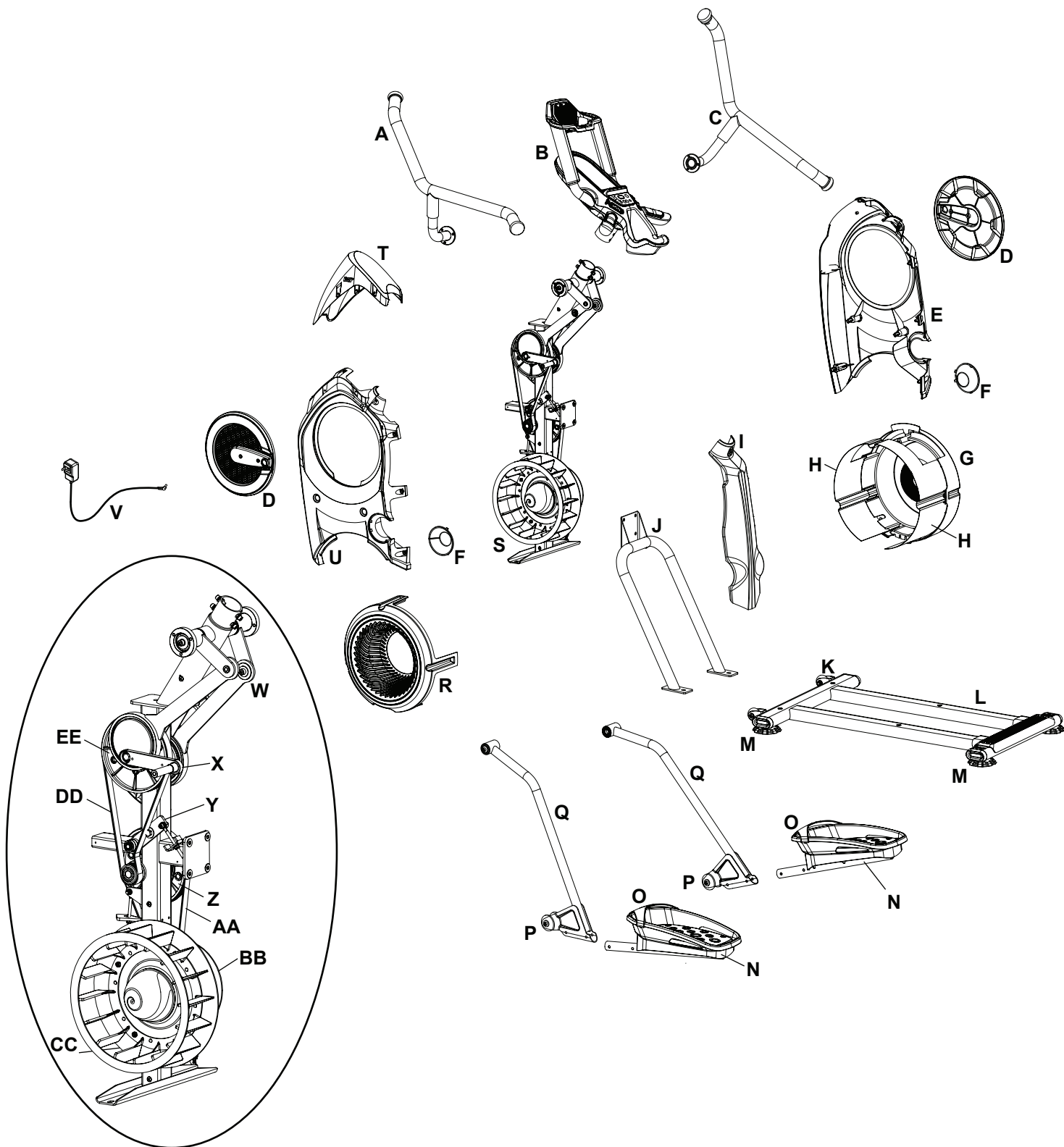
**Obs!** I bröstbandet används CR2032-batterier.

3. Sätt tillbaka locket på bandet.
4. Kassera det gamla batteriet. Kassera i enlighet med lokala föreskrifter och/eller på godkända återvinningsstationer.
5. Kontrollera att bröstbandet fungerar som det ska.

**!** Använd inte förrän utrustningen har monterats fullständigt och en kontroll har gjorts av att den fungerar korrekt i enlighet med bruksanvisningen.




# Reservdelar



A	Dynamiskt handtag, vänster	L	Stöd	W	Armdrivkonstruktion
B	Konsolkonstruktion (med tempobågar)	M	Nivåfot	X	Vevarm
C	Dynamiskt handtag, höger	N	Pedal	Y	Spännanordning
D	Vevhushölje	O	Fotplatta	Z	Drivskiva, nedre
E	Hölje, höger	P	Hjul	AA	Fläktrem
F	Kåpa	Q	Ben	BB	Fläktbakplatta
G	Hölje, höger fläkt	R	Hölje, vänster fläkt	CC	Hastighetsensor (bakom fläkten)
H	Insatser för fläktkonstruktion	S	Fläktkonstruktion	DD	Drivrem
I	Hölje, bak	T	Övre hölje	EE	Drivskiva, övre
J	Skenkonstruktion	U	Hölje, höger		
K	Transporthjul	V	Strömkabel		

# Felsökning

Tillstånd/problem	Saker att kontrollera	Lösning
Inget visas på displayen/bara en del av displayen fungerar/ enheten startar inte	Kontrollera strömuttaget (i väggen)	Kontrollera att enheten är kopplad till ett fungerande vägguttag.
	Kontrollera anslutningen på enhetens framsida	Anslutningen ska vara säker och intakt. Byt ut adaptern eller anslutningen på enheten om någon av dem är skadad.
	Kontrollera datakabelns anslutningar/orientering	Se till att kabeln är ordentligt ansluten och har rätt orientering. Den lilla tungan på kontakten ska passa in och snäppa på plats.
	Kontrollera att datakabeln är intakt	Alla ledare i kabeln måste vara intakta. Om några av dem är tydligt klämda eller skadade byter du ut kabeln.
	Kontrollera om det finns skador på konsoldisplayen	Sök efter synliga tecken på att konsoldisplayen är sprucken eller skadad på annat sätt. Byt ut konsolen om den är skadad.
	Strömadapter	Sök efter synliga tecken på att strömadaptern är sprucken eller skadad på annat sätt. Byt ut strömadaptern om den är skadad.
	Konsoldisplay	Om bara en del av konsolens display fungerar och alla anslutningar är intakta byter du ut konsolen.
		Om ovanstående åtgärder inte löser problemet kontaktar du din lokala distributör för att få hjälp.
Inget händer på konsolen när en knapp trycks in	Konsolens knappsats	Försök med andra knappar för att se om konsolen svarar.
	Kontrollera datakabelns integritet från konsolens knappsats till konsolen	Alla ledare i kabeln måste vara intakta. Om några av dem är tydligt klämda eller skadade byter du ut kabeln.
	Kontrollera datakabelns anslutningar/orientering	Se till att kabeln är ordentligt ansluten och har rätt orientering. Den lilla tungan på kontakten ska passa in och snäppa på plats.
	Kontrollera om det finns skador på konsoldisplayen	Sök efter synliga tecken på att konsoldisplayen är sprucken eller skadad på annat sätt. Byt ut konsolen om den är skadad.
	Kontrollera konsolens knappsats	Sök efter synliga tecken på att konsolens knappsats är skadad på annat sätt. Byt ut konsolens knappsats om den är skadad.
		Om ovanstående åtgärder inte löser problemet kontaktar du din lokala distributör för att få hjälp.
Inget hastighets-/varvtalsvärde	Kontrollera att datakabeln är intakt	Alla ledare i kabeln måste vara intakta. Om några av dem är klämda eller skadade byter du ut kabeln.
	Kontrollera datakabelns anslutningar/orientering	Se till att kabeln är ordentligt ansluten och har rätt orientering. Den lilla tungan på kontakten ska passa in och snäppa på plats.
	Kontrollera magnetens position (höljet behöver tas bort)	Magneten ska sitta på plats på drivskivan.
	Kontrollera hastighetssensorn (höljet behöver tas bort)	Hastighetssensorn ska vara justerad mot magneten och ansluten till datakabeln. Justera om sensorn om det behövs. Byt ut om det finns skador på sensorn eller på anslutningsledningen.
	Konsolelektronik	Om testerna inte visar på några andra problem kontaktar du din lokala distributör.
Eheten fungerar men pulstelemetri visas inte	Bröstband	Bandet ska vara "POLAR <sup>®</sup> "-kompatibelt och okodat. Kontrollera att bandet har kontakt med huden och att kontaktområdet är vått.
	Störningar	Försök med att flytta enheten bort från störningskällor (tv, mikrovågsugn osv.).
	Byt ut bröstbandet	Om störningen elimineras och pulsen inte anges byter du ut bandet.

Tillstånd/problem	Saker att kontrollera	Lösning
Konsolen stängs av (går till viloläge) medan den används	Kontrollera strömuttaget (i väggen)	Kontrollera att enheten är kopplad till ett fungerande vägguttag.
	Kontrollera anslutningen på enhetens framsida	Anslutningen ska vara säker och intakt. Byt ut adaptern eller anslutningen på enheten om någon av dem är skadad.
	Kontrollera att datakabeln är intakt	Alla ledare i kabeln måste vara intakta. Om några av dem är klämda eller skadade byter du ut kabeln.
	Kontrollera datakabelns anslutningar/orientering	Se till att kabeln är ordentligt ansluten och har rätt orientering. Den lilla tungan på kontakten ska passa in och snäppa på plats.
	Återställ maskinen	Koppla ur enheten från strömuttaget under fem minuter. Koppla in till uttaget igen.
	Kontrollera magnetens position (höljet behöver tas bort)	Magneten ska sitta på plats på drivskivan.
	Kontrollera hastighetssensorn (höljet behöver tas bort)	Hastighetssensorn ska vara justerad mot magneten och ansluten till datakabeln. Justera om sensorn om det behövs. Byt ut om det finns skador på sensorn eller på anslutningsledningen.
Pedalerna rör sig inte	Pedallågen	Pedalerna kan vara i "bottenläge". Fatta ett stadigt tag i de fasta handtagen och lägg tyngden på den högre fotens häl. Håll dig fast i de fasta handtagen, luta dig lite bakåt och lägg ytterligare tyngd på hälen. När pedalerna börjar röra sig fortsätter du med den önskade träningen.
Fläkten snurrar inte	Kontrollera om fläkten är blockerad.	Ta bort material från fläkten. Se till att du inte flyttar handtagen, benen eller pedalerna.  <b>Tänk på att fläkten, handtagen, benen och pedalerna sitter ihop, och på att den ena av dessa delar rör sig när den andra gör det.</b> Om det behövs tar du bort hölkena för att underlätta borttagningen. Använd inte maskinen förrän hölkena har satts tillbaka.
Eheten gungar/står inte jämnt	Kontrollera inställningen av nivåfötterna	Justera nivåfötterna tills maskinen står jämnt.
	Kontrollera ytan under enheten	Justeringen kanske inte räcker till för att kompensera extremt ojämna ytor. Flytta maskinen till ett jämnt underlag.
Fotpedalerna lösa/enheten svår att använda	Fästelement	Dra åt alla fästelement ordentligt på pedalarmarna och handtagsarmarna.
Skavljud utanför hölkena under användning	Kåpor	Lossa kåporna på vevarmarna en aning
Metalliskt skavljud innanför hölkena under användning	Bromsbelägg	Bromsbelägget måste riktas in. Kontakta din lokala distributör för att få hjälp.
Maskinen verkar förlora kontakten med pedalerna en kort stund under användning	Slirande rem	Kontakta din lokala distributör för att få hjälp.
Träningsresultaten synkroniseras inte med Bluetooth®-enhet	Aktuellt konsolläge	Maskinen måste vara i vänteläge för att synkroniseras. Tryck på knappen PAUSE/STOP tills skärmen "GET READY" visas.
	Total träningstid	Ett träningspass måste vara längre än en minut för att sparas och överföras av konsolen.
	Träningsmaskin	Koppla ur enheten från strömuttaget under fem minuter. Koppla in till uttaget igen.
	Bluetooth®-enhet	Kontrollera din enhet för att försäkra dig om att den trådlösa Bluetooth®-funktionen har aktiverats på den.
	Träningsapp	Granska specifikationerna för träningsappen och kontrollera att din enhet är kompatibel.

Träningsresultat överförs inte till Bowflex Connect™	Träningsapp på enhet med Bluetooth®-funktion	Träningsresultat överförs från maskinen till appen och överförs sedan till Bowflex Connect™-webbplatsen. Kontrollera konto och lösenord för Bowflex Connect™-webbplatsen.
		Kontakta din lokala distributör för att få hjälp.
Träningsresultat överförs inte från Bowflex Connect™ till MyFitnessPal®-kontot	Synkronisera konton	Från menyikonen på Bowflex Connect™-webbplatsen väljer du Sync to MyFitnessPal®
	Synkroniseringen misslyckas	Kontrollera konto och lösenord för MyFitnessPal®
		Kontakta din lokala distributör för att få hjälp.



## Inledning och översikt

Välkommen till Bowflex™-viktminskningsguiden. Denna guide är utformad för att användas tillsammans med din Bowflex®-utrustning och kommer att hjälpa dig att:

- Gå ned i vikt och bli smal
- Få bättre hälsa och må bättre
- Få mer energi och vitalitet



**Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram eller en ny hälso- och dietplan. Avbryt träningen om du känner smärta eller tryck i bröstet, får svårt att andas eller får svimningskänslor. Kontakta din läkare innan du använder maskinen igen. Använd de värden som beräknas eller uppmäts av datorn endast i referenssyfte. Pulsvärdet som visas på konsolen är ungefärligt och ska bara användas i referenssyfte.**

Genom att fokusera på de tre huvuddelarna i Bowflex™-viktminskningsguiden – kvalitet, balans och uthållighet – kommer du att kunna nå och upprätthålla dina viktminsknings- och träningsmål för de kommande sex veckorna och därefter.

- **Kvalitet** – Betoningen i den här planen ligger på att äta mer obehandlade livsmedel och få i sig så mycket näringsämnen som möjligt per kalori. Om du mest äter mat som har en enda beståndsdel (till exempel frukt, grönsaker, fisk, magert protein, ägg, bönor, nötter och fullkorn) får du i dig de vitaminer, mineraler, fibrer, proteiner och allt det nyttiga fett din kropp behöver.
- **Balans** – Alla måltider och mellanmål i den här guiden innehåller fibrer eller smarta kolhydrater, proteiner och nyttigt fett som ger dig en jämn energinivå under dagen för att ge dig kraft till dina träningsprogram. När du har denna balans kommer du att känna dig mätt längre, vilket är mycket viktigt för att lyckas gå ned i vikt.
- **Uthållighet** – Att få i sig ungefär samma antal kalorier varje dag är viktigt för ämnesomsättningen och humöret. Om äter för mycket en dag ska du inte försöka kompensera det nästa dag genom att inte äta eller minska ditt kaloriintag drastiskt. Hitta rätt igen genom att följa den här guiden!

## Resultat och förväntningar

Resultaten varierar beroende på din ålder, startvikt och träningsnivå, men i genomsnitt kan du gå ned ett halvt till drygt ett kilo per vecka och känna hur du får mer energi.

### Fem tips för långsiktiga resultat

1. **För matdagbok** med information om hungernivå och vattenintag. Kostnadsfria online-matdagböcker och mobilappar finns på [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) och [www.loseit.com](http://www.loseit.com)
2. **Väg dig och/eller ta dina mått varje vecka** – varken mer eller mindre. Det bästa är att väga sig en gång i veckan i stället för varje eller varannan dag. Du kan följa dina framsteg och hålla kontrollen utan att bli besviken om inget händer med vägen på några dagar. Kom ihåg att vikten bara är en siffra, och att den påverkas av både ökad muskelmassa och minskad fettmängd. Känslan av hur väl dina kläder sitter kan ofta vara en bättre indikator på framsteg, då din kropp förändras genom träning och ändrade matvanor.
3. **Mät upp portionerna** – Undvik att öka portionsstorleken genom att använda mått för korn och gryn (ris, pasta, flingor), bönor, nötter, olja och mejeriprodukter. Använd guiden till portionsstorlekar för andra livsmedel.
4. **Planera** – Gör en måltidsplan för veckan eller för dagbok över din mat en dag i förväg. Med planering kan du hålla fast vid dina mål, särskilt vid sociala arrangemang och restaurangbesök.
5. **Lev efter de vanor du vill ha på lång sikt** – Det är enkelt att motivera dåliga matvanor när du bara har ett kortsiktigt fokus. Fokusera på den långsiktiga tillfredsställelsen i ett smalare och hälsosammare jag i stället för på den tillfälliga njutningen du får av att frossa.

## Så här använder du den här guiden

- **Ät frukost inom 90 minuter efter att du vaknat och balansera dina måltider och mellanmål under dagen**
  - Gå inte mer än fem, sex timmar utan att äta.
  - Om du inte är van att äta frukost kan du börja med en liten bit frukt och äta något annan en eller ett par timmar senare. Din kropp anpassar sig till att inte äta frukost, men så fort du börjar äta tidigt på dagen och minskar middagsportionerna kommer du att märka att din hunger börjar öka. Det är ett bra tecken på att din ämnesomsättning fungerar!
- **Kombinera olika måltidsalternativ**
  - Välj ett alternativ från en av måltidsplanerna (man eller kvinna) för frukost, lunch och middag, och var noga med portionsstorlekarna.
  - Välj 1–2 måltidsalternativ per dag.

- Du kan byta ut ett mellanmål mot en godsak på under 150 kalorier.
- Använd måltidsplanen, urvalsalternativen och livsmedelsförteckningen för att skapa dina egna måltider och få mer variation.
- Du kan byta ut valfria typer av protein, grönsaker och smarta kolhydrater för de föreslagna måltidsalternativen. Till exempel:
  - Kalkon mot tonfisk
  - Fisk eller skaldjur mot kyckling
  - Kokta grönsaker i stället för sallad
- **Få i dig dina kalorier**
  - Välj bort kaloririka drycker som läsk, juice, kaffedrinkar och alkohol.
  - Håll dig till vatten, osötat te och kaffe. Se till att få i dig minst 1,9 liter vatten per dag för att behålla vätskebalansen.
- **Om du fortfarande är hungrig efter eller mellan måltiderna:**
  - Drick ett glas vatten och vänta i 15–20 minuter. Ofta förväxlar vi törst (eller till och med leda!) med hunger. Om du kan stå emot den första impulsen att äta så försvinner den ibland.
  - Om du fortfarande är hungrig efter att ha väntat 15–20 minuter äter du ett mellanmål eller en liten måltid med frukt, grönsaker och protein.

#### **Om ditt mål är ökad muskelmassa eller styrka:**

- Använd samma måltidsplan men öka portionsstorlekarna med samma proportioner för att öka det totala antalet kalorier du får i dig varje dag. Öka till exempel portionsstorlekarna för protein och smarta kolhydrater i måltiderna med 50 procent. Att lägga till ett mellanmål är ett annat sätt att tillgodose din kropps ökade kaloribehov för att öka muskelmassa och styrka.
- Fokusera på födointag efter träningsprogrammet genom att äta ett av dina mellanmål inom 30 minuter efter att du har slutfört träningsprogrammet. Se till att kombinera kolhydrater såsom frukt med protein (yoghurt, mjölk eller proteinpulver) för att främja musklernas tillväxt och återhämtning. Chokladmjölk är också ett bra alternativ.

## **Måltidsplansöversikt**

Måltidsplanen för kvinnor ger cirka 1 400 kalorier och planen för män ger cirka 1 600 kalorier, med högkvalitativa näringsämnen som inte bara hjälper dig att gå ned i vikt och må bra, utan också att få ut mesta möjliga av dina kalorier. De vitaminer, mineraler och antioxidanter du får i dig genom att äta mestadels obehandlade livsmedel bidrar till bästa möjliga hälsa. Dessa kalornivåer ger en hälsosam viktnedgång för de flesta människor. Tänk på att ämnesomsättningen är mycket olika beroende på ålder, längd, vikt, aktivitetsnivå och genetiska faktorer. Håll koll på din vikt, dina hungernivåer och din energi och justera ditt kaloriintag om det behövs.

#### **Följ dessa riktlinjer om du är över 55 år:**

- Om du är över 55 behöver du färre kalorier eftersom din ämnesomsättning blir långsammare med åldern. Håll dig till tre måltider med ett valfritt mellanmål per dag.

#### **Följ dessa riktlinjer om du är under 25 år:**

- Om du är under 25 kan du behöva fler kalorier. Lägg till ett extra mellanmål om du känner att du saknar energi eller är extremt hungrig.

## **Frukost**

Frukosten innehåller smarta kolhydrater, frukt, och en proteinkälla, som också innehåller fett. Med en balans mellan kolhydrater och fibrer från de smarta kolhydraterna och frukten i kombination med protein och fett kommer du att få energi inför din dag och hålla hungern under kontroll under dagen.

## **Mellanmål**

Varje mellanmål ger en balans mellan kolhydrater och protein för att hålla din blodssockernivå jämnare, vilket betyder att du inte kommer att uppleva hunger och toppar och dalar i energinivån.

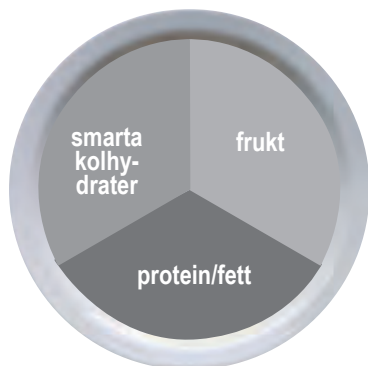
Detta sker när du tar ett mellanmål med enbart kolhydrater, till exempel chips, godis, läsk, kex eller salta kringlor.

## **Lunch och middag**

Lunchen innehåller en kombination av mättande fibrer från grönsaker och smarta kolhydrater och magert protein. Det nyttiga fettet kan komma antingen från proteinet som tillsätts under tillagning (nötter på en sallad) eller i form av dressing eller sås (till exempel salladsdressing med olja och vinäger).

Här är en översikt över hur en idealisk dag ser ut:  
(Information om lämpliga portionsmängder finns i guiden till portionsstorlekar)

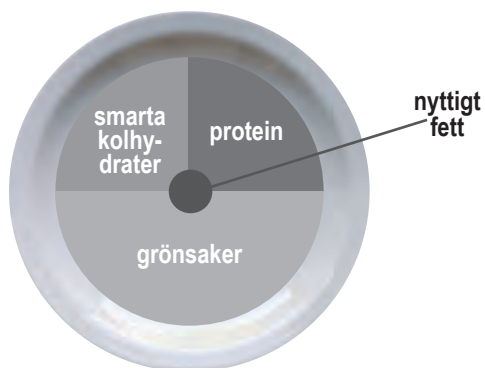
### Frukost



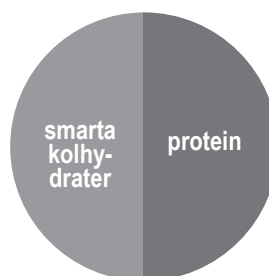
### Mellanmål 1



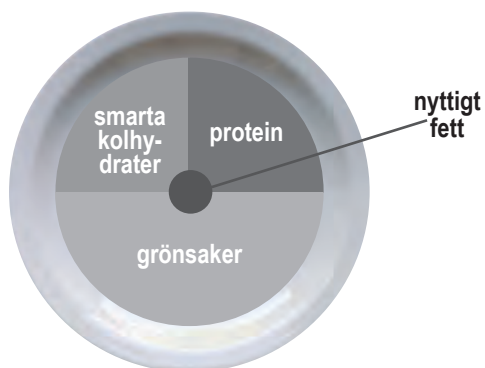
### Lunch



### Mellanmål 2



### Middag



Frukostalternativ	Frukt	Smarta kolhydrater	Protein/fett
<b>Havregrynsgröt med frukt och nötter</b> Koka havregryn i vatten. Toppa med frukt, nötter, mjölk, kanel och honung.	Bär eller banan	Havregryn (Vanliga eller snabbkokade)	Nötter och mjölk
<b>Äggmuffin</b> Koka ägg. Rosta bröd och lägg på en skiva ost, en skiva skinka och tomat.	Tomat	Tekaka eller brödbulle	Ägg, skinka och ost
<b>Yoghurtsmoothie</b> Toppa yoghurt med frukt. Lägg på en portion nötter, 10–15 ml (2–3 msk) vetegroddar eller malda linfrön, 15 ml (1 msk) havregryn och kanel.	Valfri hackad frukt	Havregryn, vetegroddar och malda linfrön	Vanlig grekisk lättyoghurt och nötter
<b>Jordnötssmör- och äpplesandwich</b> Rosta bröd. Lägg på jordnötssmör, tunna skivor av ett halvt äpple och 5 ml (1 tesked) honung.	Skivat äpple	Brödbulle, bröd eller bagel	Jordnötssmör

Lunch- och middagsalternativ	Magert protein	Smarta kolhydrater	Grönsaker
<b>Kotlettrad, sötpotatis och haricots verts</b>	Grillad eller ugnstekt kotlettrad	Bakad sötpotatis	Haricots verts
<b>Kycklingwok</b> Smaksätt med 30 ml (2 msk) teriyakisås	Kycklingbröst eller ben- och skinnfritt lår	Rå- eller vildris	Blandade wokade grönsaker (färska eller frysta)
<b>Rostbiffstacos med salladstallrik</b> (tre för män, två för kvinnor) Toppa med salsa, koriander och riven ost.	Utskuren biff	Majstortillas	Sallad
<b>Fullkornspasta med räkor eller vita bönor och marinarasås</b>	Räkor (frysta eller färska) eller vita kidneybönor	Fullkornspasta	Ångkokt broccoli
<b>Burgare utan bröd med ugnstekta potatis, majs och sallad</b> Grilla burgare. Baka potatisskivor på en sprejad bakplåt i 25–30 minuter i 220 °C.	Mager nötfärs eller kalkon	Ugnstekta potatis	Majskolv + salladstallrik
<b>Tonfisk- och avokadowrap med grönsakssoppa</b> Använd 85 g tonfisk (en burk). Toppa med sallad, tomat, avokado och senap.	Tonfisk	Fiberrik tunnbrödsrulle	Grönsakssoppa (hemlagad, eller med lågt saltinnehåll på burk)

Mellanmålsalternativ	
Smarta kolhydrater	Protein
Ett medelstort äpple	10–15 mandlar
Minimorötter	30 ml (2 msk) hummus
En portion kex*	En string cheese-ostbit
Energi eller proteinkaka med < 200 kalorier*	

\*Varumärkesrekommendationer finns på [www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources)

## Valfria godsaker

Om du vill kan du ersätta mellanmål nr. 2 med en godsak på 100–150 kalorier. Du kan äta en valfri godsak varje dag men för bästa möjliga hälsa rekommenderas du att begränsa dessa tillfällen till 3–4 gånger per vecka. Gör det som passar dig bäst. Här är några exempel:

- 118 ml lättglass
- En liten påse potatischips
- 118 ml vin eller 355 ml ljust öl
- 710 ml popcorn poppade utan fett eller lättpopcorn

## Exempel på tredagarsplan

Baserat på vart och ett av måltidsalternativen ovan kan en typisk tredagarsplan se ut så här:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
<b>Frukost</b>	Äggmuffin	Yoghurtsmoothie	Havregynsgröt med frukt och nötter
<b>Mellanmål 1</b>	Äpple med mandlar	Nut Thins® + string cheese-ost	Minimorötter och hummus
<b>Lunch</b>	Tonfisk- och avokadowrap med soppa	Rester från middagen – dag 1	Rester från middagen – dag 2
<b>Valfritt mellanmål 2 eller godsak</b>	118 ml glass	Energikaka	100-kaloripåse lättpopcorn
<b>Middag</b>	Räkpasta	Kycklingwok	Burgare utan bröd

## Guide till portionsstorlekar

Varje listad produkt är för en portion

MAN	KVINNA
<b>PROTEIN</b>	
2 ägg 142 g kyckling, fisk, magert kött eller tofu 158 ml bönor eller linser* 237 ml grekisk yoghurt* 42,5 g ost*	1 ägg 85 g kyckling, fisk eller magert kött 118 ml bönor eller linser* 118 ml grekisk yoghurt* 42,5 g ost*
<b>NYTTIGT FETT</b>	
30 ml (2 msk) jordnötssmör eller nötsmör* 10 ml (2 tsk) oliv-, linfrö- eller valnötsolja 59 ml nötter 1/3 medelstor avokado	15 ml (1 msk) jordnötssmör eller nötsmör* 5 ml (1 tsk) oliv-, linfrö- eller valnötsolja 30 ml nötter (ca. 15 mandlar) 1/4 medelstor avokado
<b>SMARTA KOLHYDRATER</b>	
237 ml kokta korn/gryn (59 ml okokt): havregryn, råris, quinoa, pasta En medelstor sötpotatis eller vanlig potatis 2 majstortillas En skiva bröd (eller två tunna skivor med högst 120 kalorier) En tekaka, brödbulle eller fiberrik tunnbrödsrulle	118 ml kokta (59 ml okokta) korn/gryn En halv medelstor sötpotatis eller vanlig potatis 2 majstortillas En skiva bröd (eller två tunna skivor med högst 120 kalorier) En tekaka, brödbulle eller fiberrik tunnbrödsrulle
<b>FRUKT</b>	
Ett medelstort äpple eller päron eller en medelstor apelsin En liten banan (lika lång som din hand) 237 ml bär eller hackad frukt 59 ml torkad frukt (färsk eller fryst är bäst)	
Grönsaker* Du kan äta så mycket grönsaker du vill, utom av ärtor och majs; ät högst 118 ml.	
473 ml spenat eller sallad = två kupade händer 237 ml råa grönsaker 118 ml kokta grönsaker 177 ml grönsaksjuice med lågt saltinnehåll	
<b>VALFRIA GODSAKER</b>	
118 ml lättglass En liten påse potatiships 28 g mörk choklad 118 ml vin eller 355 ml ljust öl 710 ml popcorn poppade utan fett eller lättpopcorn	

\* Vissa livsmedel innehåller en kombination av protein och kolhydrater eller protein och fett.



237 ml = baseball



118 ml = glödlampa



30 ml (2 msk)  
= golfboll



59 ml nötter  
= tablettask



85 g kyckling eller kött  
= kortlek



En medelstor potatis  
= datormus



En medelstor bit frukt =  
tennisboll



28 g ost  
= tre tärningar

## Livsmedelsförteckning

<b>BRÖD OCH GRYN</b>	
Fullkornsbröd Bröd med groddade korn Lätt- eller fullkornstekakor Brödbullar eller bagels Majstortillas eller kolhydratfattiga fullkornstortillas Fiberrika tunnbrödsrullar Havregryn: Snabbkokade eller vanliga Fullkorn: råris, bulgur, korn, quinoa, couscous	Tips! Försök använda fullkorn i första hand. Använd 4 g fibrer per skiva eller 5 g per två skivor lätt- eller dietbröd. Välj helst bröd med mindre än 100 kalorier per skiva.

<b>MEJERIVAROR OCH MEJERIVARUALTERNATIV</b>	<b>KEX, SNACKS OCH ENERGIKAKOR</b>	
Vanlig grekisk lättoghurt Kefir (yoghurtliknande dryck) Ekologisk lättmjölk Näringsberikad mandel- eller sojamjök Ost: fetaost, parmesan, mozzarella, lätt havarti, provolone, schweizerost, string cheese-ost eller enportionsförpackningar	Alla osaltade nötter eller frön Popcorn poppade utan fett eller lättpopcorn Edamamebönor	Energikakor Kex Hummus
<b>KÖTT, FISK, FÅGEL OCH PROTEIN</b>	Tips! Begränsa intaget av kex, salta kringlor och chips till 2–3 portioner per vecka. Kombiner alltid med protein, till exempel hummus, ost eller nötter. Välj energikakor med mindre än 200 kalorier och 20 g socker och minst 3 g protein och 3 g fibrer. Välj kex med mindre än 130 kalorier och högst 4 g fett per portion.	
Vilt Lax, hälleflundra, tonfisk, tilapia, räkor, kotlettfisk, musslor eller krabba Kotlettrad, fläskkottlet eller skinkstek Bröst eller lår (utan skinn) av skinka eller kalkon Ägg och äggvitor Magert nötkött: utskuren biff, halsrev, lår, filé (ekologiskt och gräsutfött är bäst) Lax eller tonfisk på burk (i vatten) Nitratfritt, lättsaltad skinka, kalkon, kyckling eller rostbiffspålugg Alla slags bönor, torkade eller lättsaltade på burk Tofu och tempeh	<b>FETT OCH OLJOR</b>	
Tips! Välj "Choice"- eller "Select"-styckningsdelar i stället för "Prime". Prime-styckningsdelar innehåller mer fett. Begränsa intaget av kraftigt bearbetade kött- och köttimitationsprodukter som korv, bacon, pepperoni och varmkorv till högst en gång per vecka.	Avokado Oliv-, druvkärne-, valnöts-, sesam- eller linfröolja Smör/pålugg: Välj produkter som inte har transfetter och delvis hydrerad olja i ingrediensförteckningen.	
<b>FRYSTA LIVSMEDEL</b>	Tips! "Lätt olivolja" syftar på smaken, inte på kaloriinnehållet. Mät alltid upp olja och smör. Även om ett visst fett anses nyttigt har det ett mycket högt kaloriinnehåll och portionerna måste kontrolleras.	
Alla grönsaker utan sås All frukt Gryn och grynblandningar	<b>DRESSING OCH SÅSER</b>	
	Vinäger: risvinäger, vinvinäger, balsamvinäger Alla färska eller torkade örter och kryddor Senap Salsa och chilisås Marinarasås med majssirap med lågt fruktsockernehåll Citron- och limejuice Hackad vitlök och ingefära på flaska Sojasås med lågt saltinnehåll	
	Tips! Välj produkter fria från natriumglutamat, tillsatta färgämnen och majssirap med högt fruktsockernehåll. Välj såser med mindre än 50 kalorier per portion. Undvik gräddbaserade såser och dressingar som ranchdressing, ädelostdressing och alfredosås.	

Alla frukter och grönsaker, färska och frysta, är utmärkta val. Eftersom minst ett av dessa alternativ ingår i varje måltid bör det synas i din varukorg.

## Jobba på

### Tips för fortsatt viktnedgång och varaktiga förändringar

- **Fortsätt väga dig varje vecka**, också efter att du har nått din målvikt
- **Fortsätt föra matdagbok**. Om din måltidsplan är väl inarbetad kan du fortsätta med att föra dagbok över din mat varannan vecka för att hålla fast vid din plan. Du behöver inte göra det varje dag.
- **Var beredd på perioder utan synbara resultat**. Vågen kanske inte rör på sig under flera veckor eller till och med månader efter en första viktnedgång. Detta är helt normalt och förväntat. Det är kroppens naturliga process för att anpassa sig till din nya lägre vikt. Håll fokus på ditt långsiktiga mål, fira dina framsteg och förändringar och träna på olika sätt för att komma igenom den resultatlösa perioden.
- **Kalorijusteringar för att upprätthålla viktnedgången**. När du har nått din målvikt kan du öka dina kalorier med 100–200 per dag så länge din aktivitetsnivå förblir densamma.
- **Ge dig själv belöningar**. Unna dig något som inte är mat för varje mål du når, till exempel en massagebehandling, nya kläder eller en utflykt med vänner och familj.
- **Använd resurserna nedan** för att hitta nya recept, få expertråd och stöd för att hålla dig motiverad.

## Resurser

### Hämtningsbara resurser på Bowflex™-webbplatsen ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))

- Shoppinglista för kylskåpet (tomt formulär)
- Sjudagarsformulär för måltidsplanering
- Fler lunch- och middagsalternativ
- Guide till energipåfyllning före och efter träningen

### Frågor och kundstöd

- Ställ frågor, skicka in förslag och kontakta vår Bowflex™-dietist på Facebooksidan för Bowflex.

### Recept

- [www.wholeliving.com](http://www.wholeliving.com)
- [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)
- [www.whfoods.org](http://www.whfoods.org)
- [www.livebetteramerica.org](http://www.livebetteramerica.org)

### Online-matdagböcker

- [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)
- [www.loseit.com](http://www.loseit.com)









