



GEBRUIKSAANWIJZING

Aanwijzingen voor uw eigen veiligheid:

Uw veiligheid staat altijd voorop. Houd altijd rekening met onderstaande punten. Lees a.u.b. deze gebruiksaanwijzing in zijn geheel en volg de aanwijzingen op voordat u met FlexShaper gaat beginnen. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed en zorg dat iedereen die FlexShaper gebruikt deze gebruiksaanwijzing ook aandachtig leest.

Wij wensen u een veilige workout waar u veel plezier aan beleeft.

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw arts voordat u met dit of enig ander trainingsprogramma gaat beginnen. Wanneer u duizelig of licht in het hoofd wordt, stop dan direct met trainen. Lees voor gebruik a.u.b. eerst deze gebruiksaanwijzing volledig door en bekijk de dvd met instructies. Fabrikant en leverancier zijn niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel en verwondingen of beschadiging van uw eigendommen als gevolg van onoordeelkundig gebruik van dit apparaat. Gebruik van Flex Shaper door zwangere vrouwen of personen met al bestaande gezondheidsproblemen wordt afgeraden.

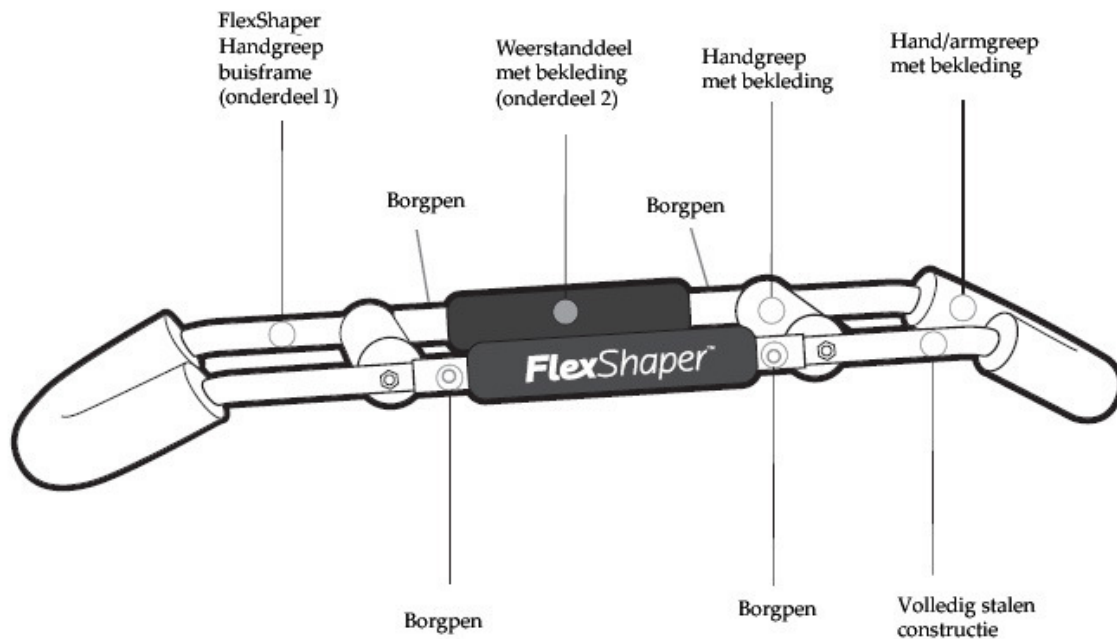
- FlexShaper is alleen geschikt voor gebruik thuis.
- Indien u op enig moment duizelig wordt, draaierig of licht in het hoofd, stop de training dan direct. U dient ook te stoppen wanneer u ongewone spanning, druk of pijn ervaart op enig moment. Raadpleeg in dat geval eerst uw arts voordat u de training hervat.
- De FlexShaper heeft bewegende onderdelen. Houd kinderen en huisdieren weg uit de directe omgeving wanneer u met de FlexShaper traint, datzelfde geldt ook wanneer er geen toezicht is.
- Zorg dat de ondergrond waarop u traint met FlexShaper schoon, droog, en vlak is. Vloerbedekking is in dit geval een ideale ondergrond en geeft maximum garantie voor uw veiligheid.
- Houd een veilige afstand aan van 1 tot 1,5 meter tussen het meubilair en/of andere objecten en de plaats waar u traint.
- Zorg dat de springveren/weerstandbanden op een correcte manier zijn geplaatst en vastgezet met de borgpinnen naar buiten gericht.
- Draag geschikte trainingskleding.

- Volg altijd de aangegeven trainingsprocedure zoals aangegeven in deze gebruiksaanwijzing en op de trainingskaart.
- Kies altijd het intensiteitsniveau dat het best bij uw persoonlijke spiersterkte en flexibiliteitsniveau past. Blijf altijd uw gezonde verstand gebruiken wanneer u traint.
- Begin langzaam en raak eerst gewend aan de unieke beweging van de FlexShaper voordat u aan uw trainingsroutine begint.
- Ter voorkoming van ernstig letsel dient u te allen tijde te voorkomen dat uw lichaam of delen daarvan, in de directe nabijheid van of tussen de bewegende onderdelen kunnen komen.
- Dit apparaat, evenals als ieder ander apparaat, niet gebruiken wanneer deze beschadigd is geraakt.

Aanwijzingen voor het onderhoud van uw FlexShaper :

Zorg dat u de weerstandbanden, wanneer zij slijtage vertonen, tijdig vervangt. Informeer bij Tel Sell klantenservice: 0900 – 9392 of klantenservice@telsell.com naar extra accessoires voor uw FlexShaper .

Flex Shaper afbeelding en onderdelenlijst:



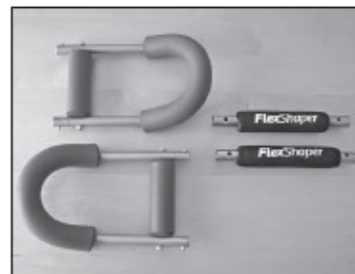
1. 2 stuks handgreep buisframe (met hand/armgrepen)
2. 2 stuks weerstanddeel met bekleding (2 standaard weerstandbanden)

Voor extra accessoires kunt u contact opnemen met Tel Sell klantenservice: 0900 – 9392 of klantenservice@tellsell.com.

Aanwijzingen voor de montage:

Afb. 1: Losse onderdelen van uw FlexShaper

Wanneer u de standaard springveren/weerstandbanden gaat vervangen door de rode extra zware weerstandbanden dient u te weten hoe u de FlexShaper kunt monteren en demonteren, om zo met weerstandbanden te kunnen variëren zie afbeelding 1.



NB: wanneer u voor de eerste keer gaat werken met FlexShaper, begin dan met de standaard weerstandbanden die bij uw FlexShaper worden geleverd. Zij leveren een juiste basisweerstand en zullen u helpen uw fitnessniveau te verbeteren.

Afb. 2: Houd de borgpen bij de hand. Verbind het handgreepdeel met het weerstanddeel.

Leg de onderdelen plat op een vlakke ondergrond en zet beide weerstanddelen vast en zorg dat de borgpinnen goed gezekerd zijn. Doe dit met alle onderdelen en borgpennen.



NB: voor de gevorderde sporter en voor een meer intensieve workout kunt u de extra zware weerstandbanden aanschaffen. Op die manier kunt u meer variatie in de workouts aanbrengeen.

Met de twee sets weerstandbanden kunt u drie weerstandniveaus instellen.

1. Het standaard weerstandniveau stelt u in met de beide standaard weerstandbanden die bij uw FlexShaper geleverd worden.
2. Het medium weerstandniveau stelt u in door een van de beide standaard weerstandbanden te vervangen door een zwaardere weerstandband (zie afb. onder). Het maakt niet uit welke van de twee banden u vervangt, links of rechts. Zolang u maar van beide soorten weerstandband er een in uw FlexShaper geplaatst hebt.
3. Het extra zware weerstandniveau, waarvoor de

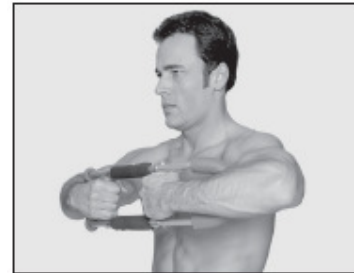


beide standaard weerstandbanden vervangen dienen te worden door de zwaardere weerstandbanden.

Om uw FlexShaper klaar te maken voor transport, doet u het apparaat simpelweg in de speciale tas. Vergeet niet uw trainingskaart altijd mee te nemen.

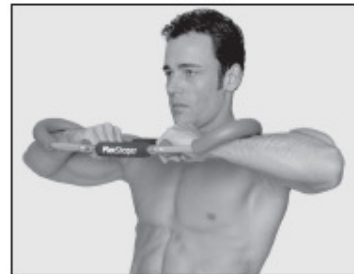
De workout:

Indien u op enig moment duizelig wordt, draaierig of licht in het hoofd, stop de training dan direct. U dient ook te stoppen wanneer u ongewone spanning, druk of pijn ervaart op enig moment. Raadpleeg eerst uw arts voordat u de training hervat.



Leer hoe u op de juiste manier beweegt door de instructie dvd goed te bekijken. Zie de afbeelding hiernaast.

Doe altijd strekoefeningen en een goede warming-up voordat u uw routine gaat beginnen.



Warming-up:

Een goede warming-up stelt uw lichaam in staat meer bloed, en dus zuurstof, naar de spieren te transporteren. Aangezien warme spieren elastischer zijn dan koude spieren, zijn ze op dan minder vatbaar voor blessures. Bovendien kunnen warme spieren beter strekken en wordt de bewegingsruimte daardoor groter. Maar het belangrijkste is dat warme spieren uw lichaam helpen vetmoleculen te verbranden om energie te verkrijgen. De meest gebruikelijke manier om uw spieren op te warmen is te lopen, te fietsen of te joggen op de plaats gedurende 3 tot 5 minuten. De beste indicatie om te weten of uw lichaam voldoende is opgewarmd en klaar is voor de training is wanneer uw hartslag langzaam oploopt.

Aerobic training:

U zult regelmatige aerobic activiteiten in uw dagelijkse leefstijl moeten gaan inpassen om resultaat te bereiken. Aerobics verhoogt het stofwisselingstempo waardoor er sneller vet wordt verbrand. Vet gaat pas als energieleverancier gebruikt worden na een periode van 20-30 minuten aaneengesloten trainen. De beste manieren om uw hartslag op hetzelfde niveau te houden met hetzelfde inspanningsniveau zijn: lopen, joggen, traplopen en langlaufen. Als op een na beste manier, maar nog steeds zeer

effectief kunnen vermeld worden: fietsen, trainen op de hometrainer en zwemmen. Het doel is om te trainen op een comfortabel maar toch inspannend niveau. Het is het beste om te trainen op een niveau waarbij het nog steeds goed mogelijk is een gesprek te voeren en altijd de F.I.T. regel aan te houden:

Frequentie: minimaal 3, bij voorkeur 5 keer per week.

Intensiteit: op ten minste 50 % van uw maximale hartslagfrequentie.

Tijd: minimaal 20 maar bij voorkeur 60 minuten lang.

Basispositie en beweging:

Zorg dat u de instructie en workouts zoals te zien op de instructie dvd die bij de FlexShaper geleverd wordt, goed opvolgt. De trainingskaart is in deze gebruiksaanwijzing bijgesloten.

Het 7 dagen Afvalplan en het 30 dagen Maaltijdplan:

Bij uw FlexShaper krijgt u naast deze gebruiksaanwijzing ook het 7 dagen Afvalplan en het 30 dagen Maaltijdplan.

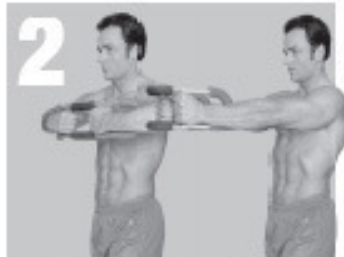
Om op weg te gaan naar het lichaam waar u naar toe wilt adviseren wij u de eerste week, naast de gewone training, gebruik te maken van het 7 dagen Afvalplan om uw stofwisseling een kickstart te geven. Na deze week kunt u dan op het 30 dagen Maaltijdplan overgaan

De trainingsposities:

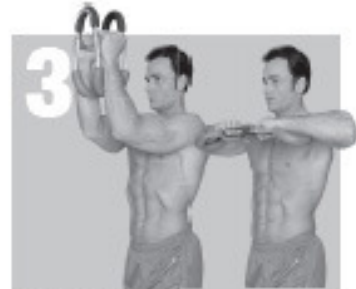
Volg de trainingskaart voor de volledige aanwijzingen aangaande de oefeningen zoals hieronder afgebeeld. Hier worden slechts begin- en eindpositie van de verschillende oefeningen aangegeven.



1
Flat Chest Press
Uitwendige greep



2
Flat Chest Press
Inwendige greep



3
Pecs Deck Fly



4
Shoulder
extension



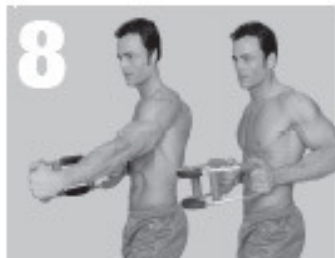
5
Pecs Shoulder Press



6
Triceps extension



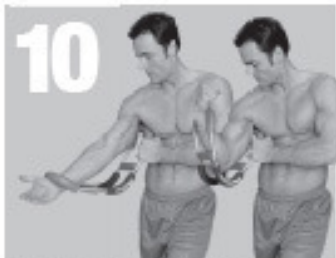
7
Shoulder Triceps
Combo extension



8
Single Arm Lat Pull Back



9
Lat Pull Back



10
Single Arm Biceps Curl



11
Inner Thighs



12
Single Arm Triceps Press

Uw FlexShaper apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik thuis.

De adviezen en aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzingen zijn in geen geval bedoeld als vervanging van medisch advies. Raadpleeg uw arts voordat u met dit of enig ander trainingsprogramma begint.

Het FlexShaper programma levert u een intensieve workout. Wanneer u op enig moment zich overmatig moe gaat voelen adviseren wij u eerst een pauze in te lassen voordat u uw workout af maakt. Denk goed aan uw ademhaling tijdens de training.

De FlexShaper is een gedegen fitnessapparaat van hoge kwaliteit, ontwikkeld voor jarenlang normaal gebruik. Wij adviseren u om met regelmaat alle bewegende onderdelen te controleren om er zo zeker van te kunnen zijn dat uw apparaat naar behoren functioneert. De verschillende onderdelen van het FlexShaper programma zijn bedoeld voor serieuze teenagers en volwassenen. Houd het apparaat buiten bereik van kinderen.

Gebruik van het apparaat evenals het volgen van het 7 dagen Afvalplan door kinderen, jonger dan 6 jaar, wordt ernstig afgeraden.



Gedistribueerd door:
Tel Sell
Bolderweg 35
1332 AZ Almere
www.telsell.com
0900-9392