



# BXT6 / BXT028

安装 / 用户手册



# 欢迎使用 Bowflex™ BXT6/BXT028 健身器材!

您将要获得难以置信的锻炼体验，它可以帮助您减轻体重和重塑整个身体，让您比过去更好看，感觉更精神。我们感谢您信任 Bowflex 品牌。

请使用本手册作为指导，开始在您的 Bowflex™ 上进行锻炼，并获得让您的器材得到良好维护的技巧。

敬祝健康，  
Bowflex 家庭

## 目录

重要安全说明 .....	3	初始设置 .....	41
安全警报标签和序列号 .....	5	用户概要文件 .....	41
接地说明 .....	6	锻炼方案 .....	42
紧急停止程序 .....	6	暂停或停止 .....	45
规格 / 安装前 .....	7	完成锻炼 / 结果 .....	45
部件 .....	8	健身得分显示屏 .....	46
配件 / 工具 .....	9	祝贺 .....	47
安装 .....	9	器材设置模式 .....	48
移动器材 .....	21	维护 .....	49
展开器材 .....	23	调整皮带张力 .....	50
水平安置器材 .....	24	对准步行带 .....	50
功能 .....	25	步行带的润滑 .....	51
与健身应用程序连接 .....	29	维护部件 .....	53
健身基本知识 .....	33	检修 .....	55
操作 .....	40	瘦身指南 .....	58
入门指南 .....	40		
通电/闲置模式 .....	41		

为获得保修服务，请妥善保存原始购买证明并填写以下信息：

序列号 \_\_\_\_\_

购买日期 \_\_\_\_\_

**如在美国/加拿大购买：**为登记您的产品保修，请访问：[www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) 或致电 1 (800) 605-3369。

**如在美国/加拿大境外购买：**为登记您的产品保修，请联系您当地的经销商。

对于在美国/加拿大以外购买的产品的保修和服务，请联系您当地的经销商。Nautilus, Inc. 将承保机架和传动马达。请联系您当地的经销商了解主要详情。如需查找您的当地国际经销商，请登录：[www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)。

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - 客户服务：北美洲 (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | 纳特莱斯(上海)健身器材有限公司，中国上海长宁区长宁路1018号1701室—1702室 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) - 86 21 6115 9668 | 美国境外 [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | 在中国印刷 | © 2018 Nautilus, Inc. | ® 指在美国的注册商标。这些标志可能在其他国家注册或者受习惯法的保护。Bowflex、B 标志、Bowflex Trainer、Nautilus、Schwinn 和 Universal 是 Nautilus, Inc. 拥有或获许可的商标。Polar®、OwnCode®、Android™、Google Play™ 和 Nut Thins® 是各自所有人的商标。Apple 和 Apple 标志是 Apple Inc. 在美国和其他国家的注册商标。App Store 是 Apple Inc. 的服务标志。Bluetooth® 字标和标志是 Bluetooth SIG, Inc. 拥有的注册商标，Nautilus, Inc. 已获得授权使用任何此类标志。

原版手册 - 仅限英文版本

使用电气设备时，应始终遵循基本的预防措施，包括以下措施：

 此图标表示可能存在危险状况，如未加以避免，可能导致死亡或重伤。

请遵从以下警告：

 阅读并理解本器材上的所有警告信息。  
详细阅读并理解安装 / 用户手册。

 **危险** 详细阅读并理解安装说明。通读并理解手册。保存手册以备将来使用。

 **危险** 为减少触电或在无人监管的情况下使用设备的风险，使用后和清洁前，始终立即从电源插座拔出此器材的电源插头。

 **警告** 为减少烧伤、触电或人身伤害的风险，请通读并理解安装 / 用户手册。未遵循这些指南会导致严重甚至致命的触电或其他严重人身伤害。

- 安装器材期间，不得让他人和儿童靠近器材。
- 请按说明连接器材电源。
- 接通电源时，不应让器材处于无人看管状态。不使用时，以及放上或取下部件时，应从插座拔出插头。
- 每次使用前，请检查器材电源线是否受损，部件是否有松动或磨损。出现上述情况时不得使用器材。如在美国/加拿大购买，请联系客服人员了解维修信息。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商了解维修信息。
- 不适用于患有某些疾病的人员使用，这些疾病可能会影响跑步机的安全使用或者会对使用者造成伤害。
- 不得将物体投入或放入器材的任何开口。
- 通气口被阻塞时不得操作跑步机。请保持通气口没有被棉绒、毛发以及类似物质阻塞。
- 不得在户外或潮湿环境中安装该器材。
- 确保安装器材时有足够的工作空间，避免行人或他人旁观。
- 器材的某些部件较为沉重。安装此类部件时需要另一个人的协助。不要独自搬运或移动较重的部件。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置该器材。
- 不得试图改变该器材的设计或功能。这可能影响此器材的安全性并令保修失效。
- 若需要更换部件，只能使用原厂 Nautilus 替换部件和配件。不使用原厂替换部件可能会对用户造成危险、导致器材无法正常运行和令保修失效。
- 完整安装器材，并根据手册检查器材性能之前，不得使用器材。
- 仅按本手册所述的用途使用本器材。不得使用厂商未推荐的附件。
- 所有安装步骤务必按给定顺序进行。安装不当可能导致受伤或功能失效。
- 只能将本器材连接到正确接地的插座（见接地说明）。
- 让电源线远离热源和热表面。
- 不得在使用气溶胶制品的地方使用器材。
- 要断开连接，请将所有控制器转到关闭位置，然后从插座上拔下插头。
- 请保存这些说明。

使用此设备前，请谨遵以下警告：



**通读并理解手册。保存手册以备将来使用。**

阅读并理解本器材上的所有警告。如果警告标签出现松动、无法阅读或脱落，请更换标签。如在美国/加拿大购买，请联系客服人员更换标签。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。



**为减少触电或在无人监管的情况下使用设备的风险，在进行设备清洁以及维护或修理之前，应始终从电源插座拔出此器材的电源线并将其与器材断开，然后等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。**

- 不得让儿童使用或者靠近此器材。本器材的移动部件和其它功能会对儿童造成危害。
- 不适用于任何 14 岁以下的人员。
- 开始执行锻炼方案前，请向医生咨询。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。
- 每次使用前，请检查该器材电源线、电源插座是否受损，部件是否有松动或磨损。出现上述情况时不得使用器材。如在美国/加拿大购买，请联系客服人员了解维修信息。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商了解维修信息。
- 最大承重限制：136 千克（300 磅）。若您超过此重量，请不要使用。
- 请勿穿戴松垂的衣服或首饰。本器材含移动部件。请勿将手指或其它物品放入锻炼器材的移动部件中。
- 使用此器材时，务必穿上胶底运动鞋。光脚或只穿袜子时请勿使用器材。
- 请在坚硬、平整、水平的地面上安置和操作该器材。
- 踏上和离开器材时需小心。在传动带上行走前，请使用随附的双脚支撑平台站稳。
- 为防止受伤，请在您启动器材或结束锻炼前站在双脚支撑平台上。离开器材时，请不要站在移动的步行带上并从器材后部离开。
- 维护本器材之前请断开所有电源。
- 不得在户外或潮湿环境中使用该器材。
- 器材两侧应至少留出 0.6 米（24 英寸）以及后侧留出 2 米（79 英寸）的空间。这是建议的安全距离，以便在附近留出通道，在紧急情况时离开器材。使用器材时，此空间内不得有其他人。
- 本器材仅供家用。
- 锻炼时不要过度劳累。请根据本手册中所述的方法使用本器材。
- 执行手册中建议的所有常规和定期维护程序。
- 在使用前阅读、理解以及测试紧急停止程序
- 保持步行带清洁和干燥。
- 不得将物体投入或放入器材的任何开口。
- 不要站在器材的发动机罩上或前饰盖上。
- 让电源线远离热源和热表面。
- 本器材必须连接到适当的专用电路中。该电路上不得连接其它设备。
- 始终将电源线连接到能够容纳 15 安培（110 伏交流电）或 10 安培（220-240 伏交流电）电流强度且没有施加其他负荷的电路中。
- 将本器材连接到接地无误的插座上；请咨询持照电工寻求协助。
- 不得在使用气溶胶制品的地方使用器材。
- 不得让液体接触电子控制器。如果发生这种情况，则在再次使用控制器前，必须由经过批准的技术人员检查和测试控制器是否安全。
- 将要在其中使用器材的住宅的电气布线必须符合适用的本地和省级要求。
- 在器材上锻炼要求协调和平衡。确保预测到锻炼过程中可能发生的踏板皮带速度和倾斜角度的变化，并加以注意以避免失去平衡和受伤。
- 接通电源时，不应让器材处于无人看管状态。不使用时，以及放上或取下部件时，应从插座拔出插头。
- 仅按本手册所述的用途使用本器材。不得使用厂商未推荐的附件。
- 身体虚弱、感知迟钝或者精神不佳的人员或者缺乏知识的人员仅可在监护人的监督或者指导下使用本器材。让 14 岁以下的儿童远离本器材。
- 应监督儿童，确保他们不会玩弄器材。



## 警告

人身伤害的风险 - 为避免伤害，上下传动带时请务必小心。使用前请阅读说明手册。

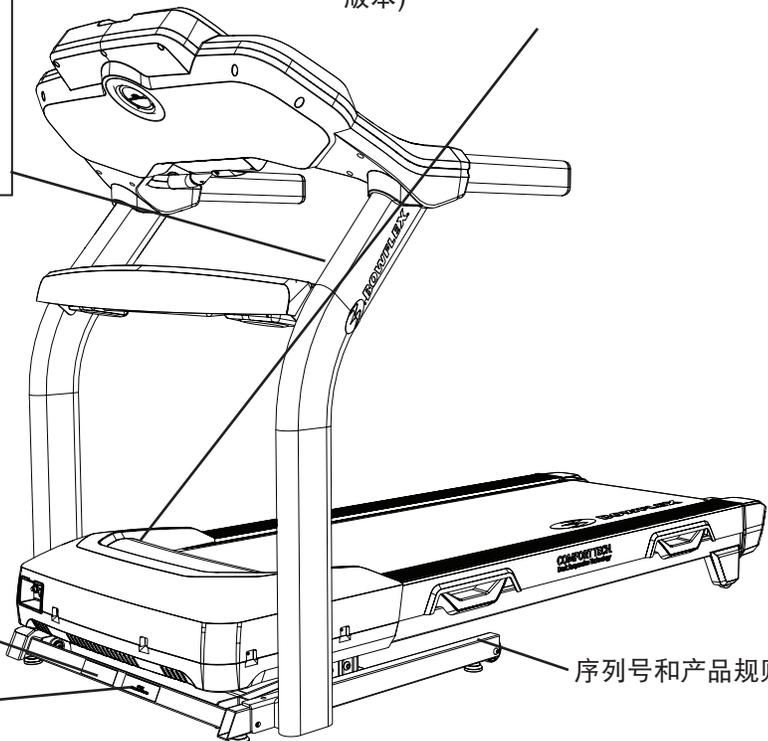
## 警告！

- 使用本器材时须遵循重要事项，否则可能造成受伤或死亡。
- 让儿童和宠物远离本器材。
- 阅读并遵循本器材上的所有警告。
- 参阅用户手册了解额外警告和安全信息。
- 本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。
- 不适用于 14 岁以下的人。
- 本器材使用者的最大重量为 136 公斤（300 磅）
- 本器材仅供家用。
- 使用任何锻炼设备之前请咨询医生。

**警告！** 始终确保幼儿远离本器材。接触以下移动表明可能导致严重擦伤。

(此标签仅在BXT028机器上提供中英文版本)

(在 BXT6 器材上，此标签只有英语和加拿大法语版本)



## 警告！

危险电压

- 接触可能会导致触电或烧伤。
- 维修前请关闭并锁定电源。



## 警告！

- 移动部件会被压碎并造成割伤。
- 保持护挡板处于正确的位置。
- 维修前锁定电源。

序列号和产品规则

(这些标签在BXT6机器上使用英语和法语加拿大语，在BXT028机器上使用英语，法语加拿大语和中文。)

## 接地说明 (对于 120V 交流系统)

本产品必须接地。一旦器械出现故障或停运，接地可为电流提供最小电阻的路径，以降低触电危险。本产品的电源线配有一个设备接地导体和一个接地插头。插头必须插入按照当地法规和法令正确安装及接地的适当插座。

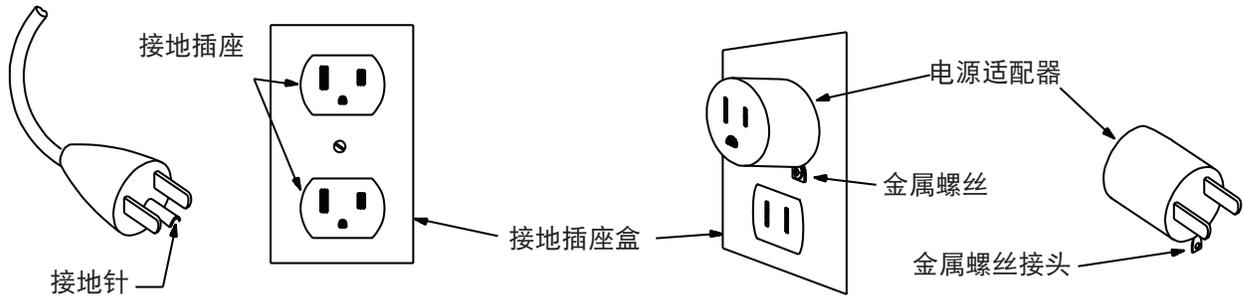


**危险** 不当连接设备接地导体可导致触电危险。如果您对产品是否正确接地存有疑问，请与合格的电工或维修人员联系。请勿改动产品附带的插头，如果插头与插座不匹配，请由合格的电工安装正确的插座。

如果将器材连接至带有 GFI (接地故障断路器) 或 AFI (电弧故障断路器) 的插座，则器材运转可能导致电路跳闸。

**⚠ 本器材适用于标称 120V 电路，并具有如下图所示的接地插头。如果没有合适的接地插座，则可使用如图所示样子的临时适配器，将插头连接至 2 极插座。**

只有在合格的电工安装正确接地的插座后，才能使用临时适配器。接地螺丝的接头必须连接至永久性接地，例如正确接地的插座盒盖。只要使用适配器，就必须用金属螺丝将其固定在适当位置。



## 接地说明（对于 220-240V 交流系统）

本产品必须电接地。一旦发生故障，正确接地可降低触电危险。电源线配有一个设备接地导体，必须连接至正确安装及接地的插座。

**⚠ 危险** 电气布线必须符合所有适用的当地和省级标准和要求。不当连接设备接地导体可导致触电危险。如果您不确定器材是否正确接地，请咨询持照电工。请勿改动器材上的插头，如果插头与插座不匹配，请让持照电工安装正确的插座。

如果使用 RCBO（具有过载保护的残余电流断路器）将器材连接到插座，器材运转可能导致电路跳闸。推荐使用浪涌保护装置保护器材。

**⚠** 如果在机器上使用浪涌保护装置 (SPD)，请确保其符合本设备的额定功率 (220-240V AC)。请勿将其他器械或设备与本机一并连接至浪涌保护器。

确保产品连接至与插头配置相同的插座。请使用本产品提供的适当适配器。

## 紧急停止程序

跑步机配有安全钥匙，可防止严重伤害以及儿童玩耍器材和 / 或在器材上受伤。如果未将安全钥匙正确地插入到安全钥匙插口，则皮带将不会工作。

**⚠** 在您锻炼时，请随时将安全钥匙夹系在衣服上。

在使用器材时，只有发生紧急情况才能拔出安全钥匙。在器材工作时拔出钥匙后，器材会快速停止，这可能导致失去平衡和受伤。

为了确保器材的安全保存以及防止在没有监护的情况下操作器材，应始终拔出安全钥匙并断开电源线与壁装插座和交流电输入之间的连接。将电源线放在安全位置。

控制台将显示 “+ SAFETY KEY” 或添加安全钥匙（若安全钥匙故障）。当安全钥匙被拔出时，跑步机不会启动锻炼，或者终止并清除进行中的锻炼。检查安全钥匙并确保其正确地连接到控制台。

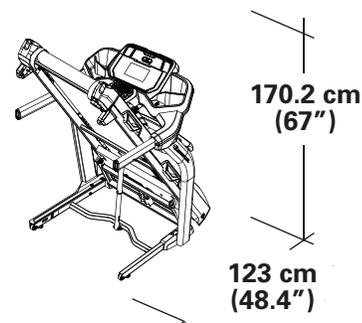
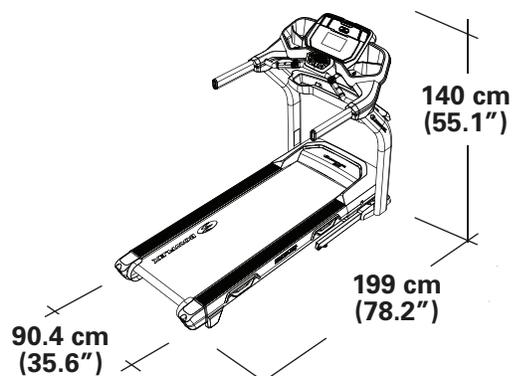
<b>电源要求:</b>	<b>120V</b>	<b>220V</b>
工作电压:	120V AC, 60Hz	220V - 240V AC, 50/60Hz
工作电流:	15 A	8 A
心率胸带:	1 CR2032 电池	1 CR2032 电池

<b>用户最大重量:</b>	136 千克(300 磅)
<b>设备的总表面积 (占地):</b>	17990 平方厘米
<b>最大倾斜踏板高度:</b>	43.7 厘米 (17.2 英寸)
<b>器材重量:</b>	106.6 千克 (235 磅)

**声发射:** 无负载情况下低于 70 db (分贝)。有负载条件下的噪声发射大于无负载时的噪声发射。



请勿将本产品作为废品处理。本产品可以回收。要正确处置本产品，请遵循获批准的废弃物处理中心规定的方法。



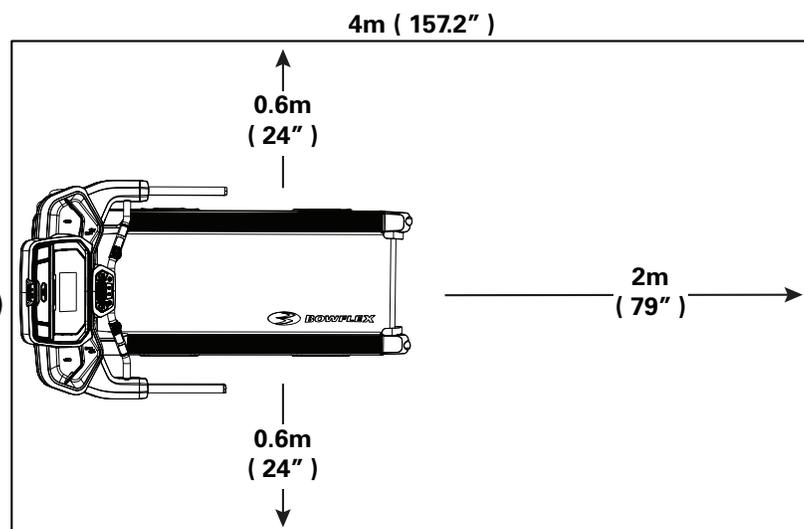
## 安装前

选择您安置和操作器材的区域。为安全操作，必须放置在坚硬、水平的地面上。锻炼区最小可用面积 212 厘米 x 400 厘米 (83.6 英寸 x 157.2 英寸)。确保您利用的锻炼空间有足够的净空高度，并考虑用户的身高和器材的最大倾斜度。

## 基本安装说明

安装器材时，请遵循以下基本点：

- 安装前，阅读并理解“重要安全说明”。
- 收集每个安装步骤所需的所有组件。
- 除非另有指示，使用推荐的扳手，将螺栓和螺母向右（顺时针）转动拧紧，向左（逆时针）转动松开。
- 在安装两片时，轻轻地抬起，对准螺栓孔 (83.6") 将螺栓插入孔中。
- 安装器材需要 2 个人完成。
- 请勿使用电动工具进行安装。

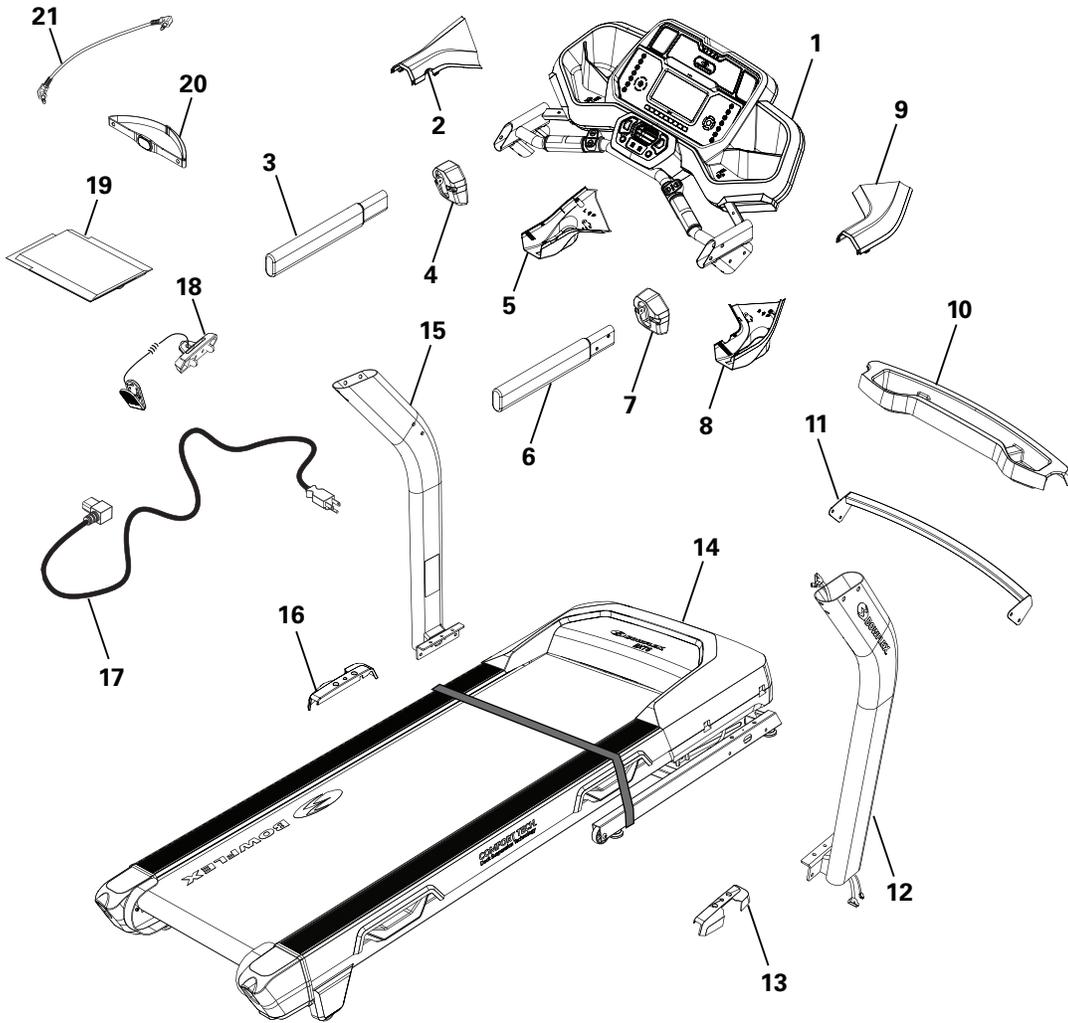


## 器材垫

Bowflex™ 器材垫是选购配件，有助于保持锻炼区清洁，并可作为地板的保护垫。橡胶器材垫提供防滑、橡胶表面，可减少静电放电及发生显示错误的可能性。可能时，请在开始安装前将 Bowflex™ 器材垫放在选定锻炼区。

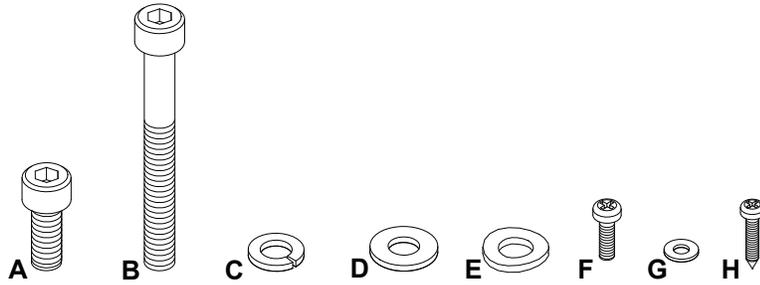
要订购选配的器材垫，请联系客户服务部（如在美国/加拿大境内购买）或您的当地经销商（如在美国/加拿大境外购买）

# 部件



物品	数量	说明	物品	数量	说明
1	1	控制台装置	12	1	支柱, 右
2	1	上接合盖, 左	13	1	底座护罩, 右
3	2	横把组件, 左	14	1	底座组件
4	1	接合盖端帽, 左	15	1	支柱, 左
5	1	下接合盖, 左	16	1	底座护罩, 左
6	1	横把组件, 右	17	1	电源线
7	1	接合盖端帽, 右	18	1	安全钥匙
8	1	下接合盖, 右	19	1	文件包 / 配件卡
9	1	上接合盖, 右	20	1	心率带
10	1	托盘	21	1	媒体电缆
11	1	横杠			

**!** 在如图所示正面朝上放置于适当的锻炼空间中之前, 请勿割断底座组件上的运输绑带。



物品	数量	说明	物品	数量	说明
A	22	内六角头螺丝, M8x1.25x20 黑色	E	6	弧形垫圈, M8x18 黑色
B	4	内六角头螺丝, M8x1.25x70 黑色	F	7	十字圆头螺丝, M4x16 黑色
C	26	防松垫圈, M8x18 黑色	G	7	平垫圈, M4x10 黑色
D	20	平垫圈, M8x18 黑色	H	4	十字圆头螺丝, M3.9x16 黑色

注: 已作为配件卡上的备件提供选定配件。请注意, 正确安装器材后, 可能会剩余配件。

## 工具

包含



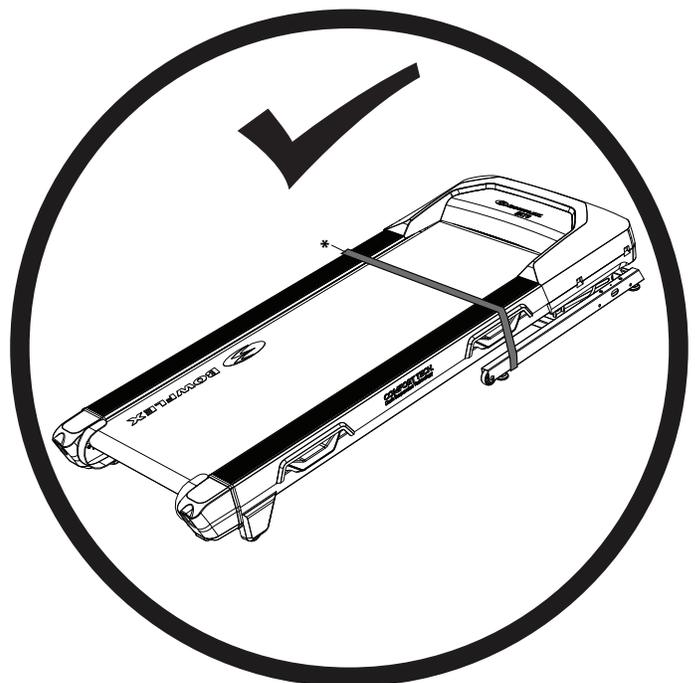
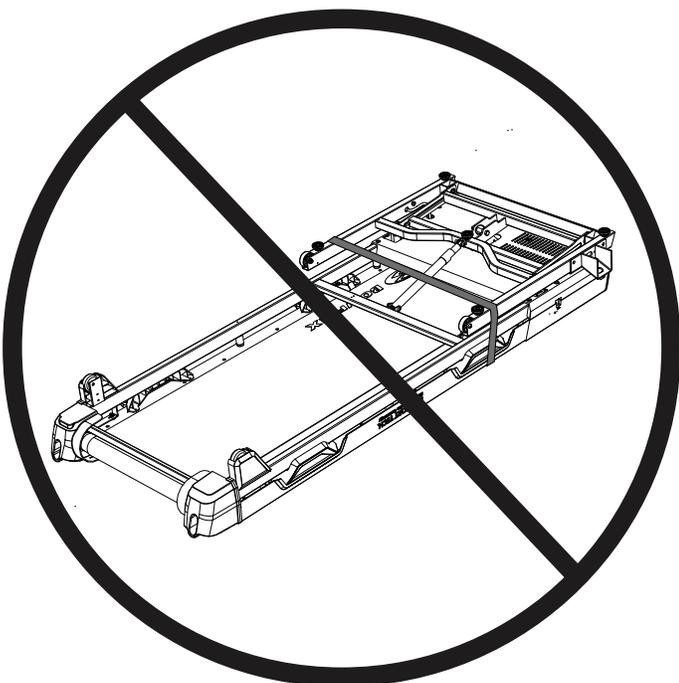
6 毫米



#2

## 警告

在如图所示正面朝上放置于适当的锻炼空间中之前, 请勿割断底座组件上的运输绑带。



## 1. 折叠底座组件上的步行踏板

割断底座组件上的运输绑带。确保跑步机周围、器械上以及上方有安全的净空。确保没有物体泼溅或阻碍跑步机完全折叠。

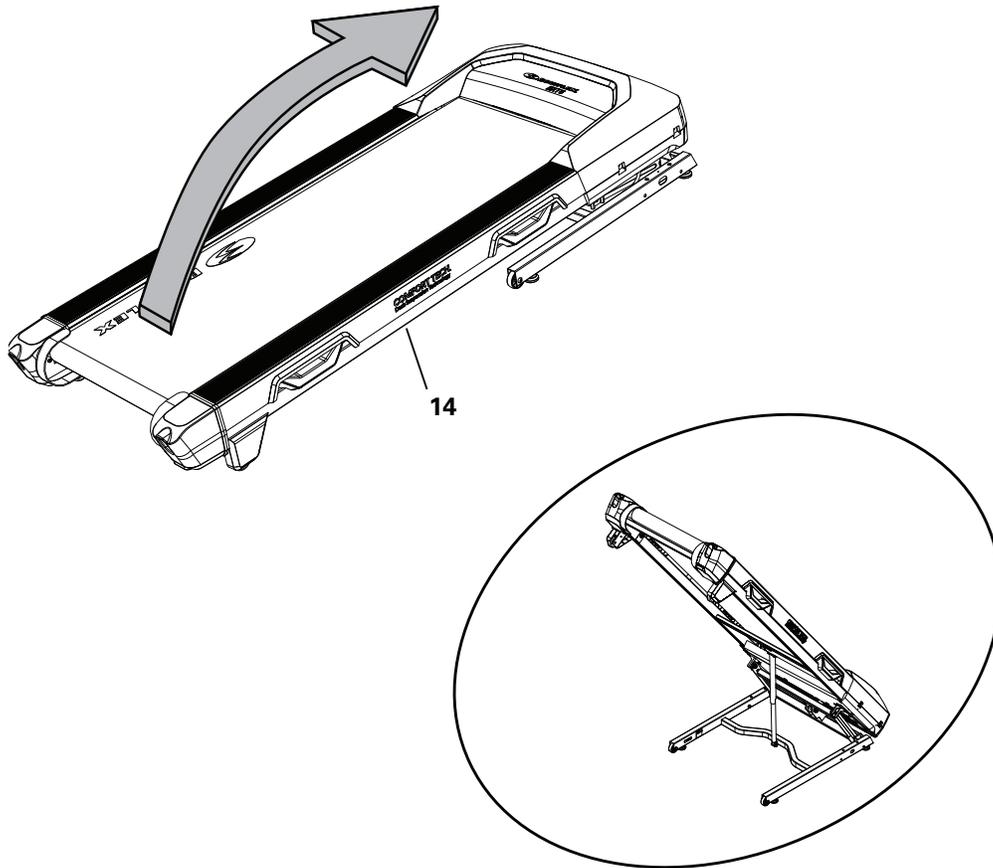
确保抬升踏板有足够的净空高度。

使用步行带后面下方的支撑杆来笔直朝上抬升步行踏板，并啮合液压提升部件。确保液压提升部件正确地锁定到位。

**!** 采用适当的安全预防措施和提升技巧。弯下双膝和肘部，保持背部挺直，双臂均衡用力提升。确保您自身的力量能够提升步行踏板，直至其锁定装置啮合到位。如有必要，可请他人帮助。  
不要使用步行带或后侧滚轴来提升跑步机。这些部件并未锁定，并可能会突然移动。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。

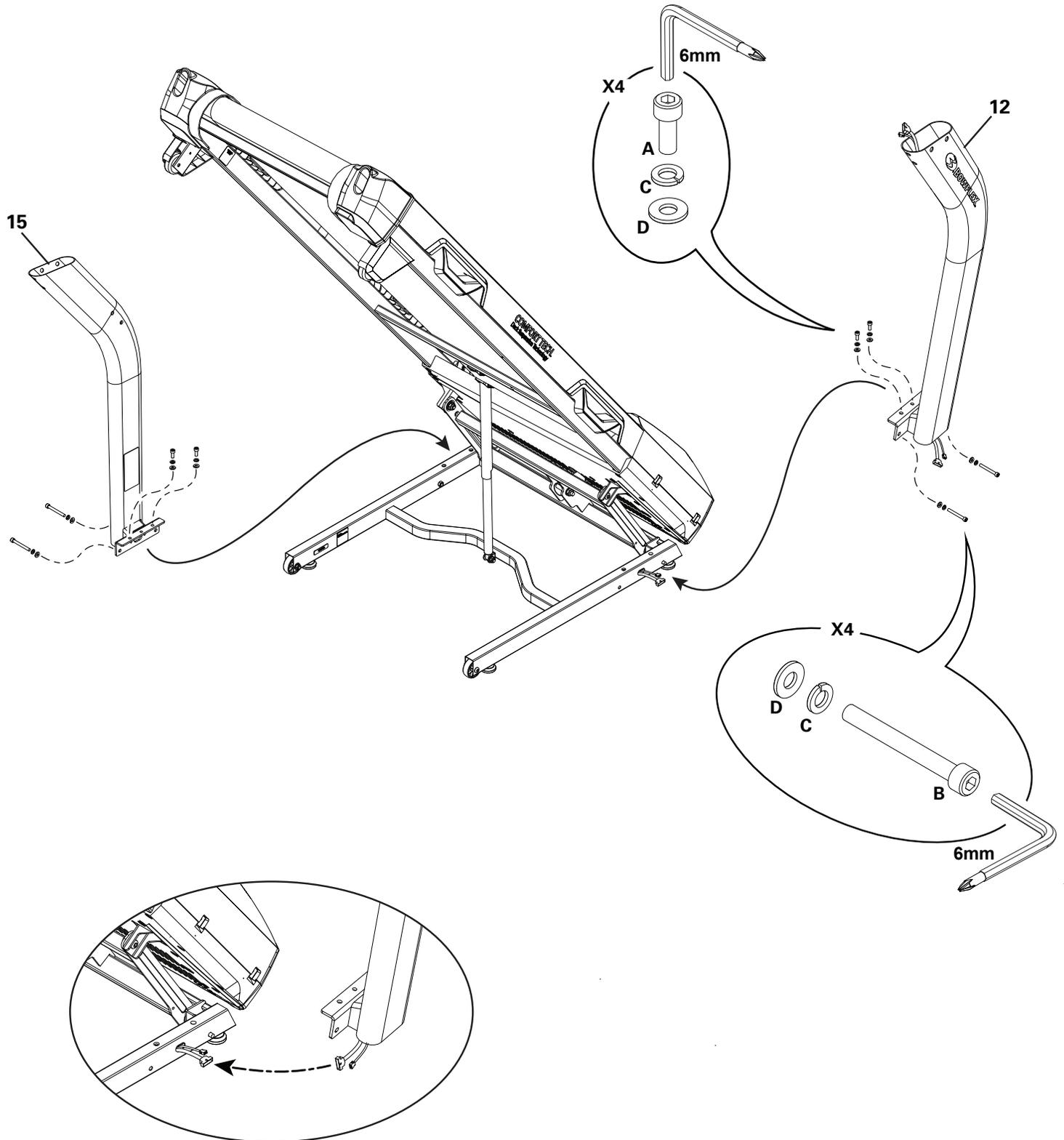
确保锁定装置已啮合到位。小心地向后拉动步行踏板，并确保其不会移动。如此操作时，确保移动路径上没有阻碍，以防跑步机的锁定装置不能啮合。

**!** 跑步机被折叠后请勿倚靠在上面。不要在跑步机上放置可能让机器变得不稳定或跌落物品。



## 2. 连接输入 / 输出 (I/O) 电缆并将支柱安装在机架上

注：不得卷曲电缆。不要完全拧紧配件，除非说明书要求这样做。

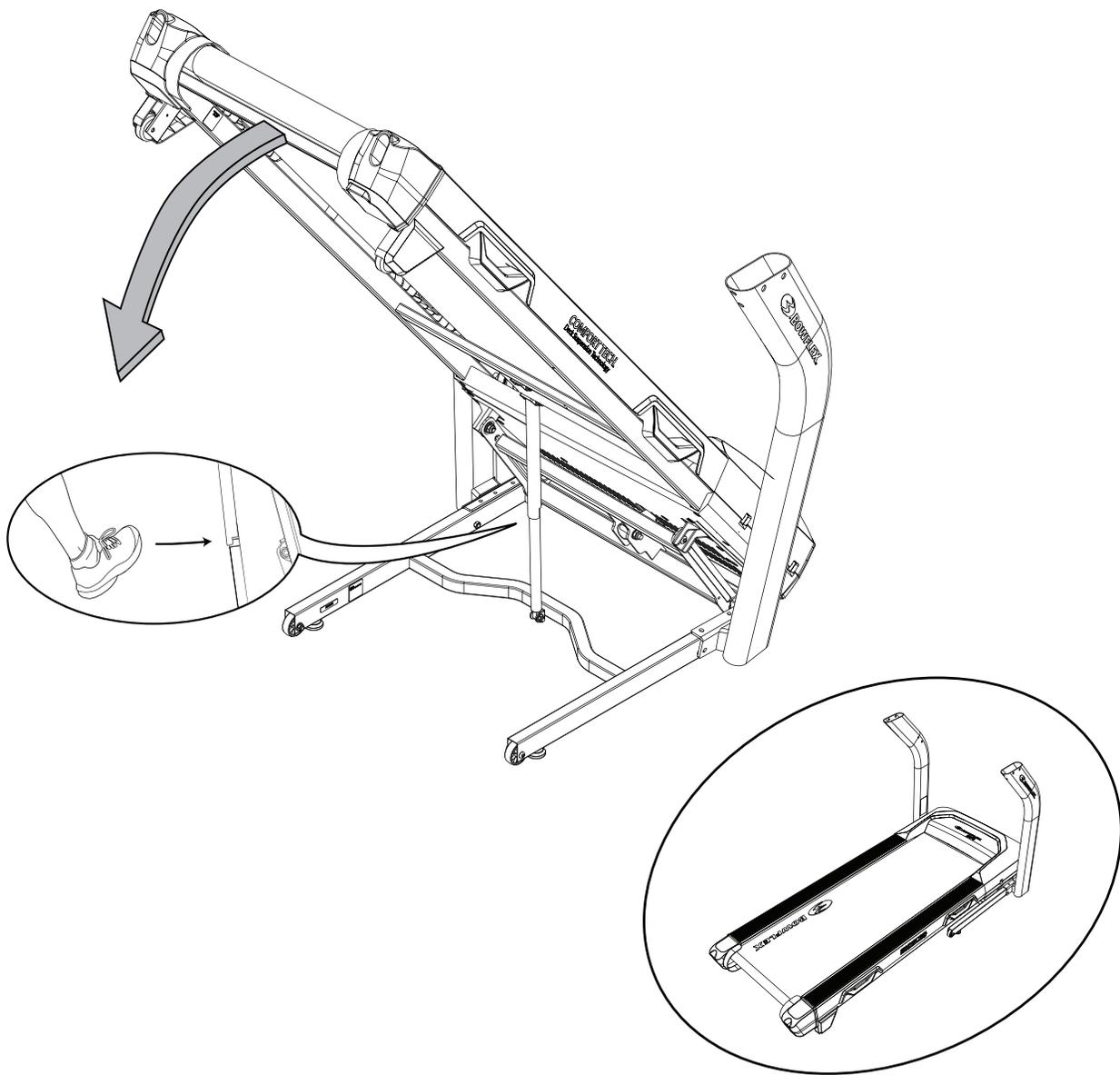


### 3. 展开步行踏板

将步行踏板朝着器材前端略微向前推。左脚将液压提升部件顶部略微向上推动，直至锁环松开为止，然后朝着器材后端略微拉动步行踏板。举起步行踏板的后部，并移动到器材侧面。

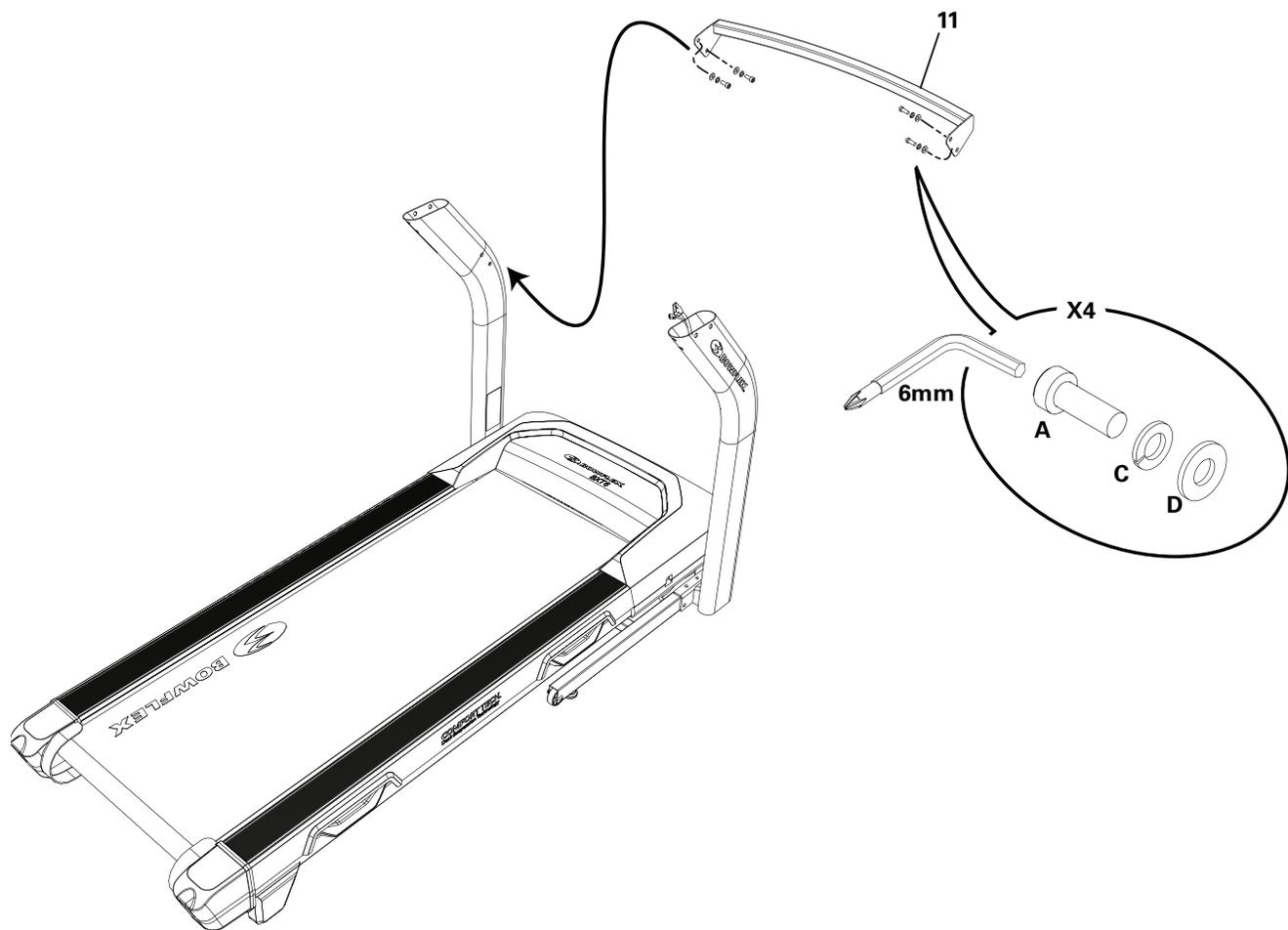
 确保步行踏板的移动路径上没有阻碍。

液压提升部件被设置为缓慢下降。拖住步行踏板，直至其下降了大约 2/3 的距离。确保您使用了适当的提升技巧；弯下双膝并保持背部挺直。步行踏板在移动的最后环节可能会迅速下落。



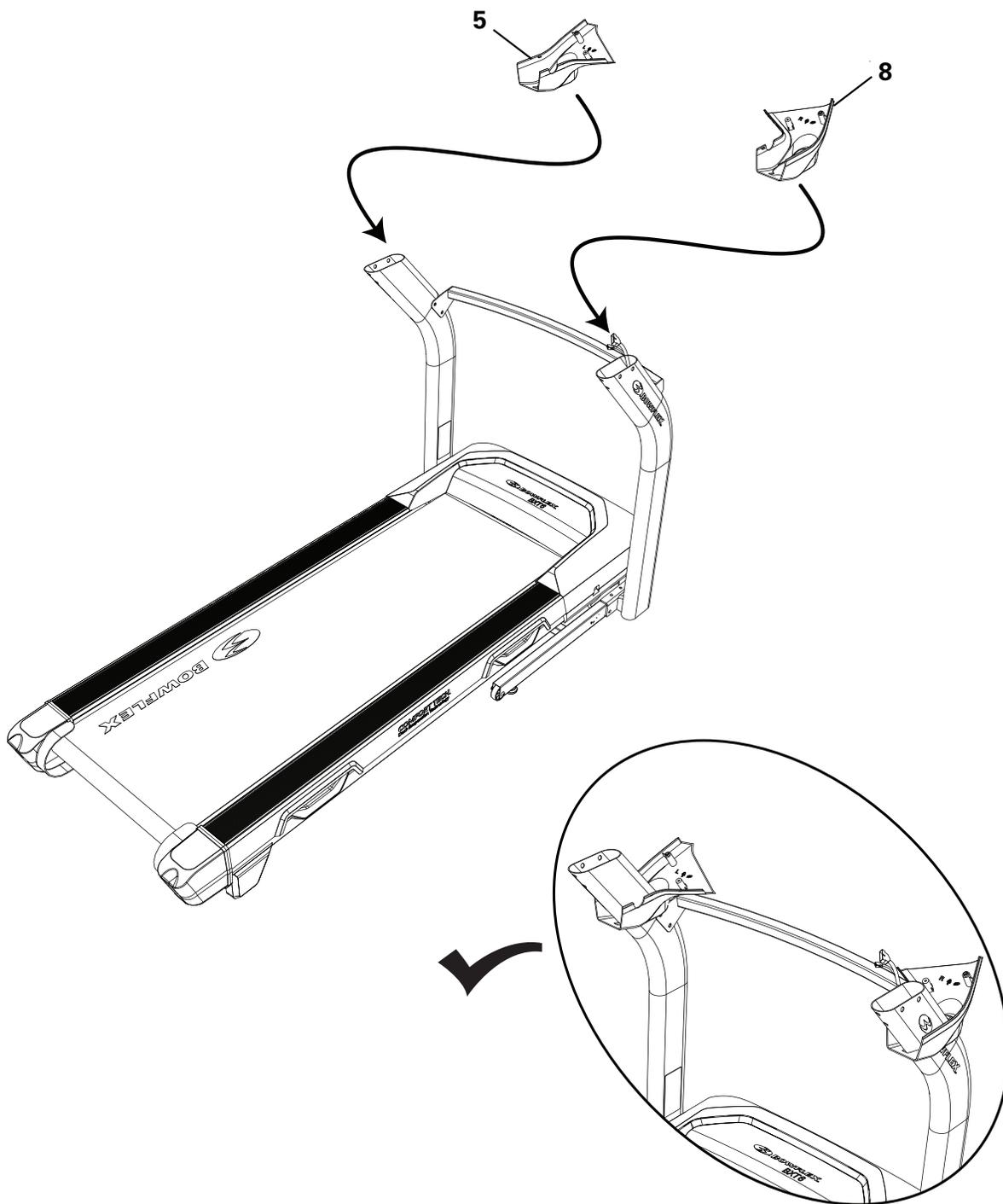
#### 4. 将横杠安装到机架组件上

注： 不得卷曲电缆。不要完全拧紧配件，除非说明书要求这样做。  
为方便安装，本部件右侧贴有标示右侧（“R”）的贴纸。



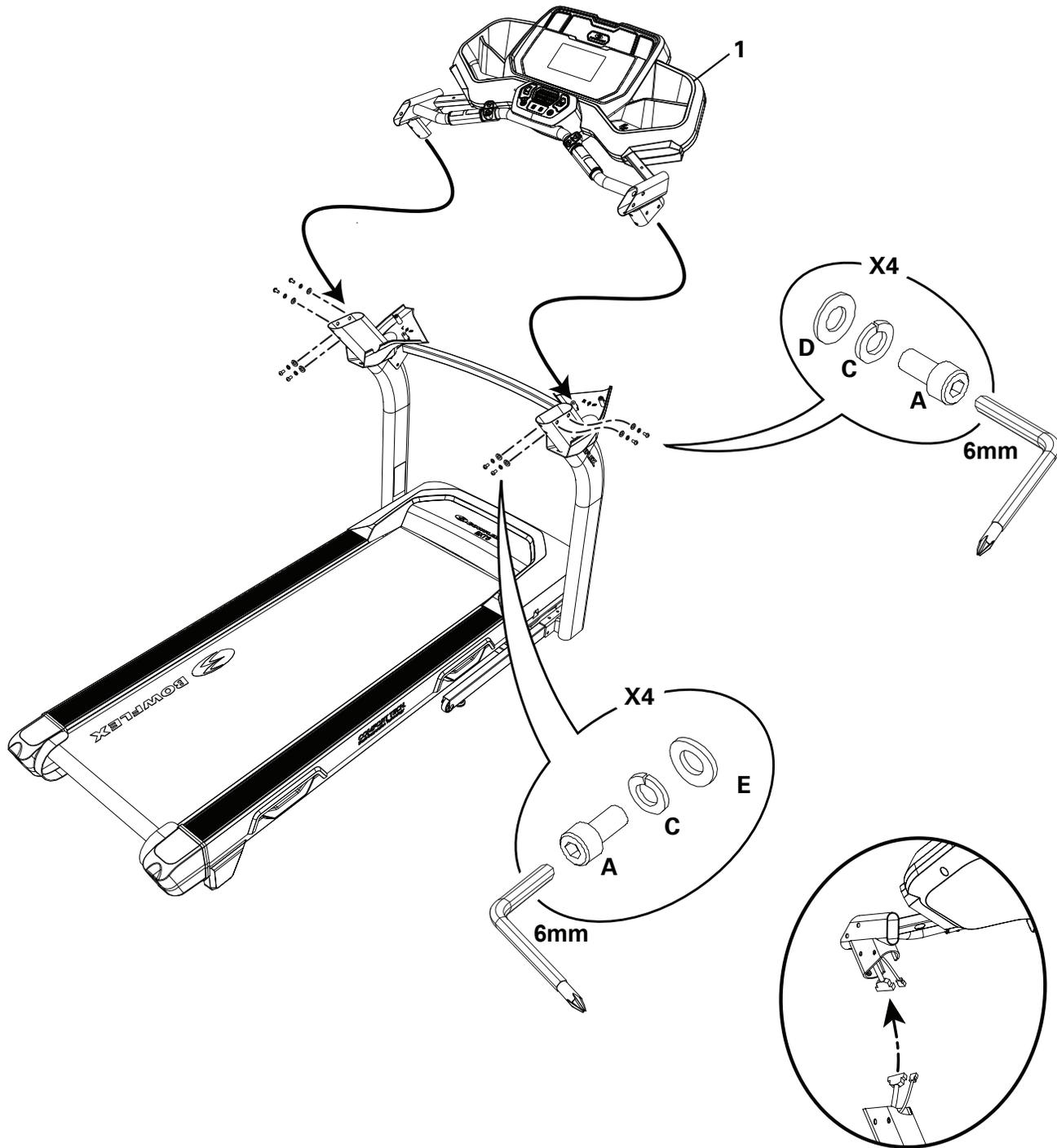
## 5. 将下接合盖安装到支柱上

注： 注意不要让控制台电缆滑落到右支柱中。

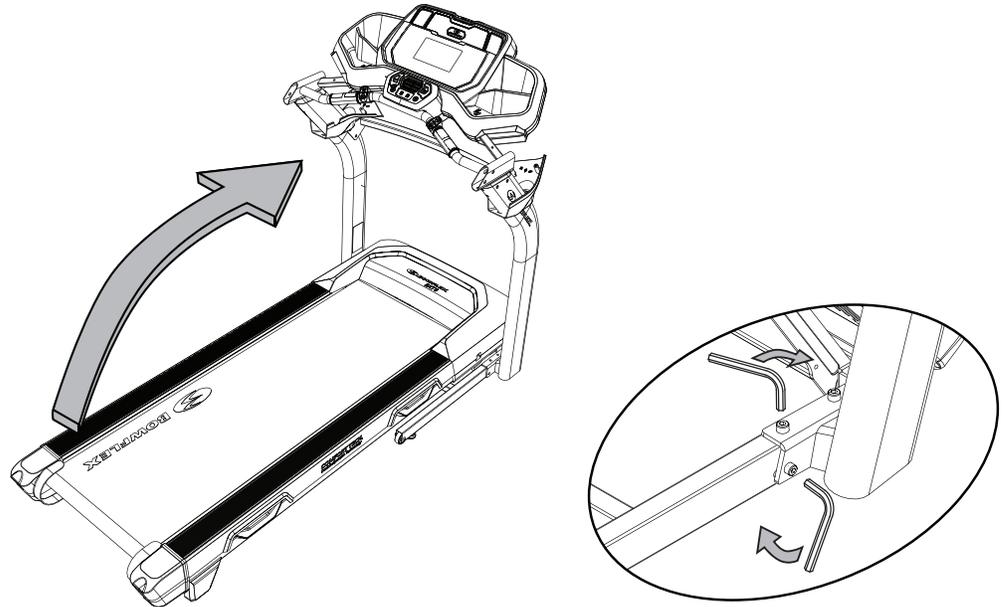


## 6. 连接电缆并安装下接合盖和控制台组件

注：不得卷曲线缆。

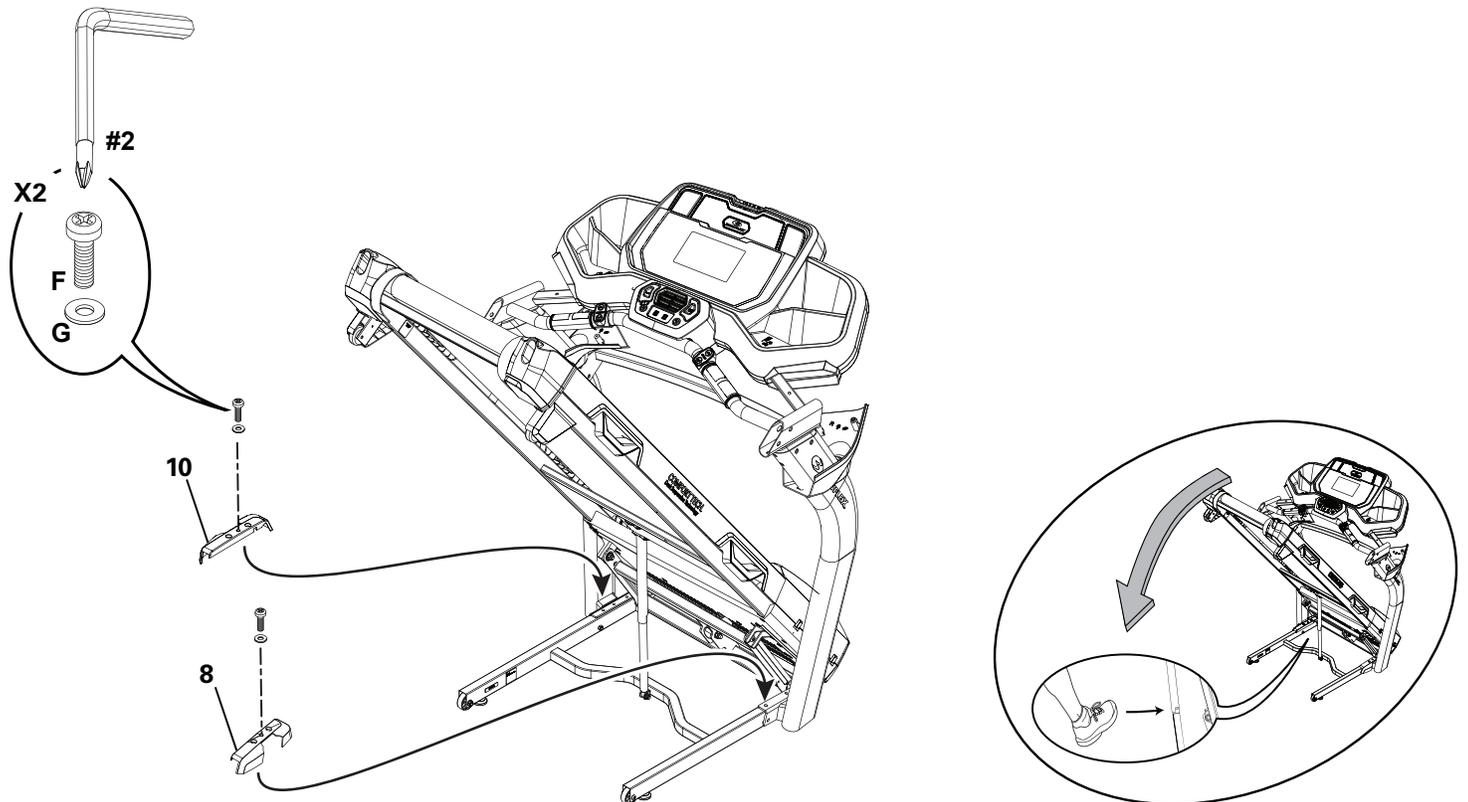


## 7. 折叠步行踏板并拧紧之前步骤的所有配件



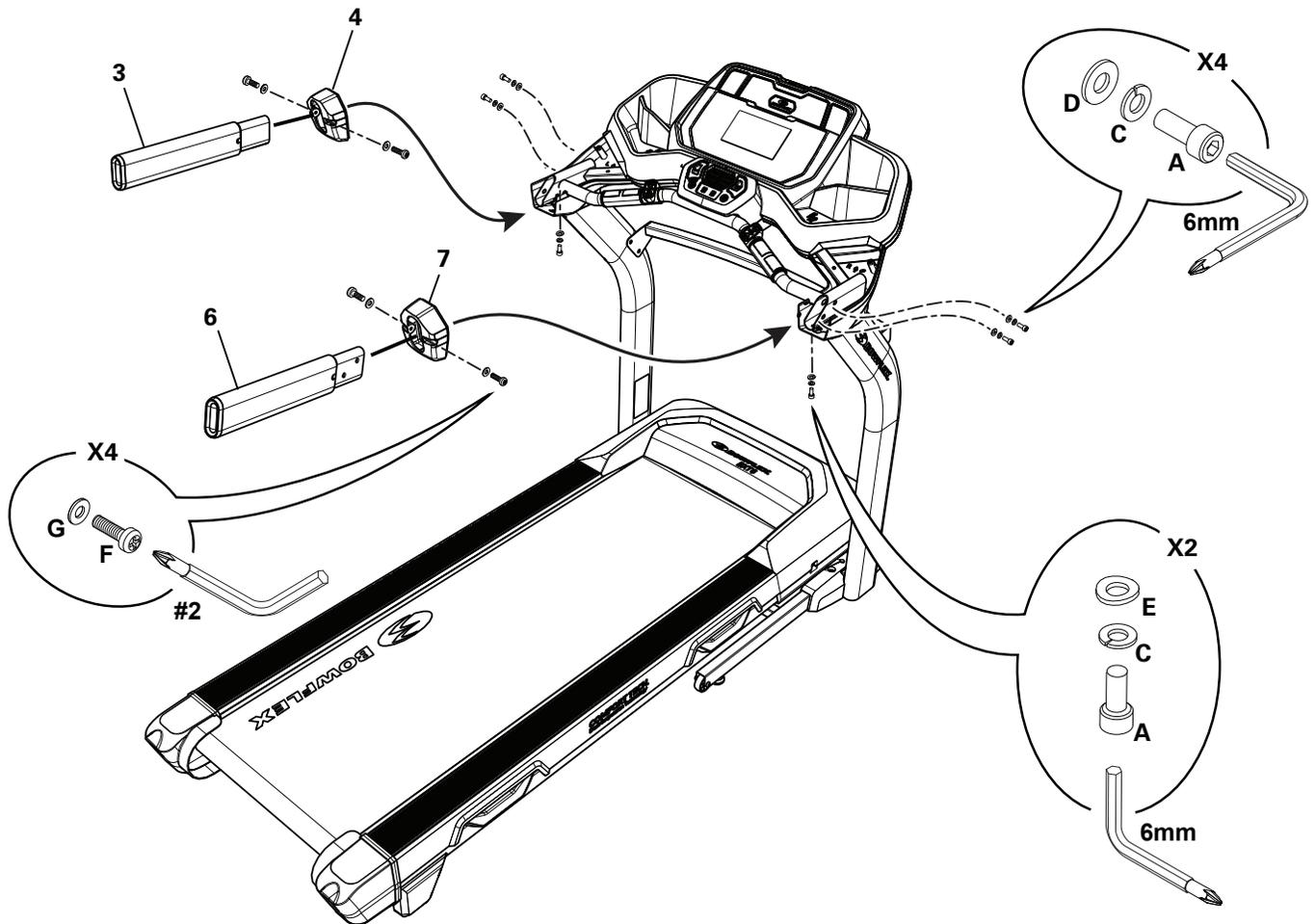
## 8. 将底座护罩安装到机架组件上，然后展开步行踏板

注：将底座护罩安装到机架组件上后再展开步行踏板。



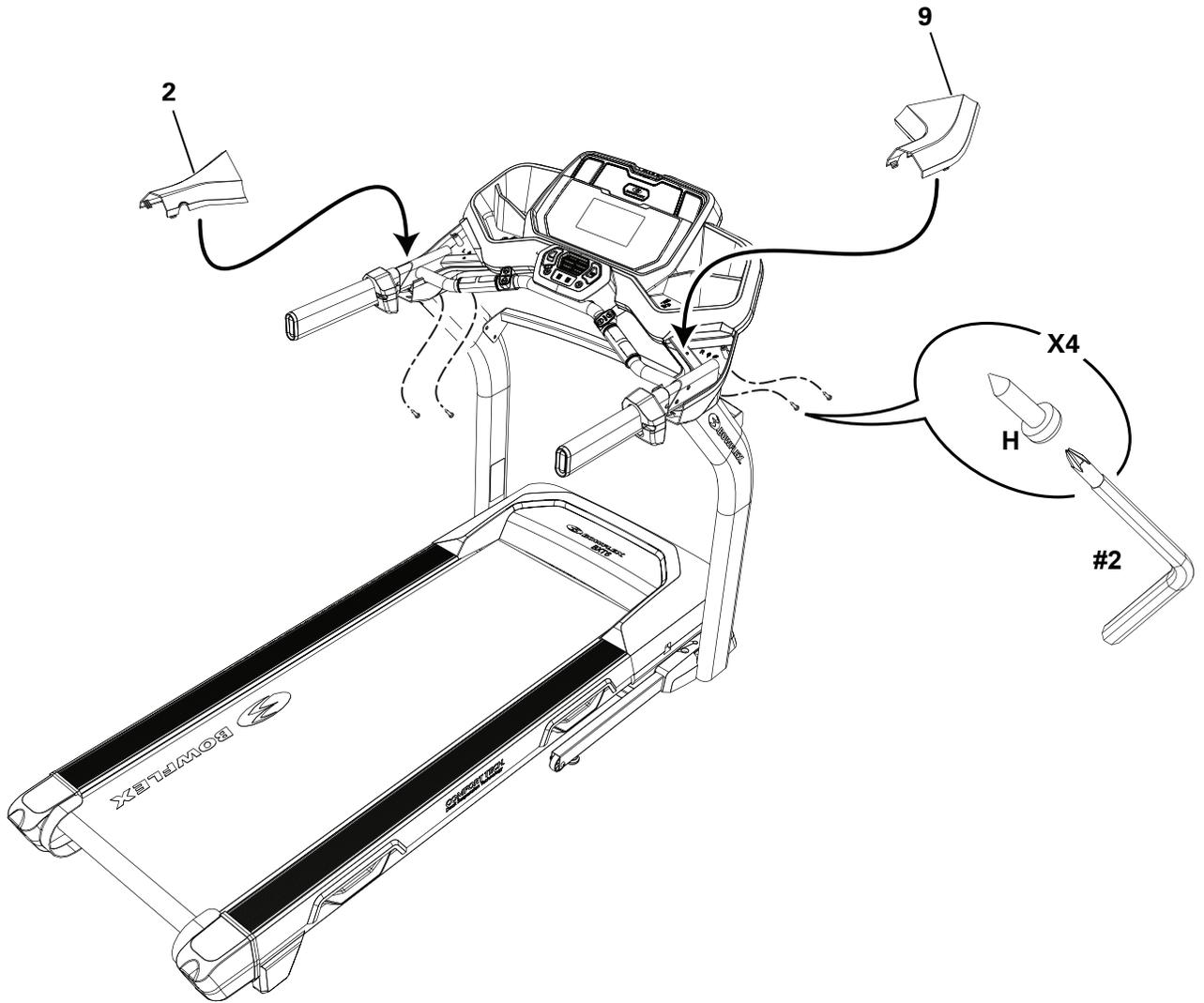
## 9. 将侧面横把穿过接合盖的端帽，安装在机架组件上

注：为方便安装，所有右侧（“R”）和左侧（“L”）部件已贴上标志

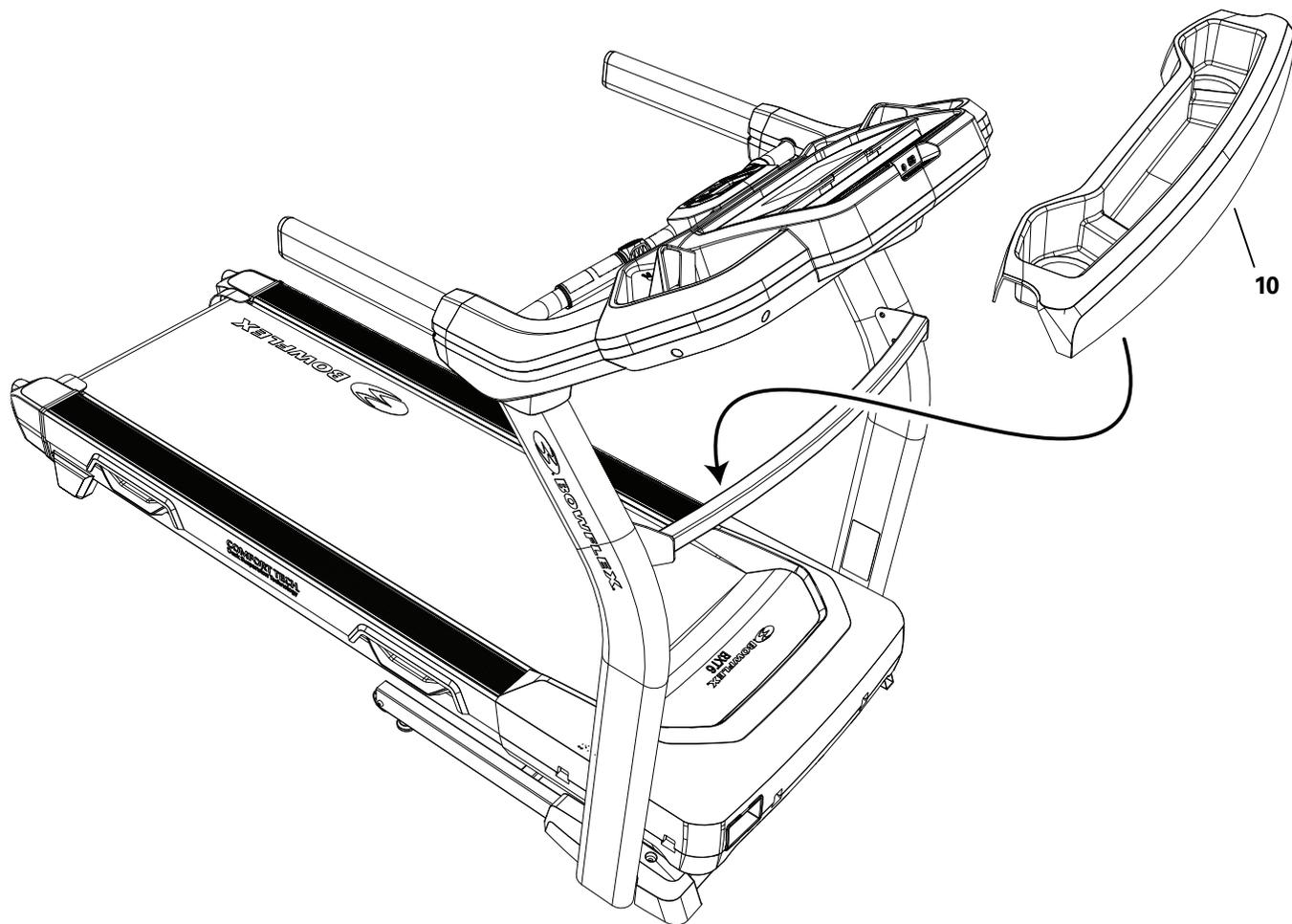


## 10. 将接合盖卡扣到位，并将配件固定在机架组件上

注：为方便安装，所有右侧（“R”）和左侧（“L”）部件已贴上标志。



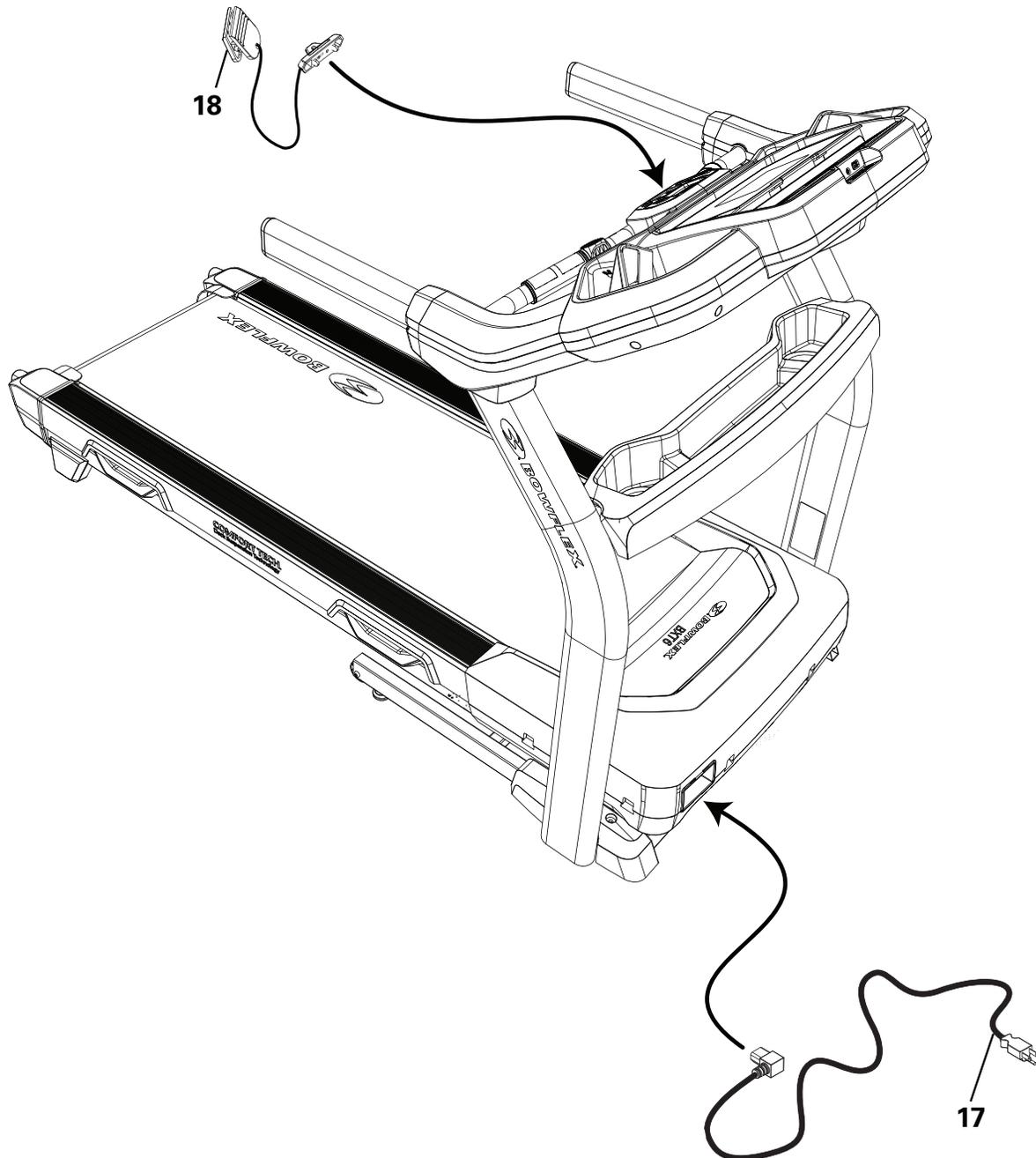
## 11. 将横杠托盘安装到机架组件上



## 12. 将电源线和安全钥匙连接到机架组件上

**!** 只能将本器材连接到正确接地的插座（见接地说明）。

注：当准备好运转器材时，请务必使用电源开关开启电源



## 13. 最后检查

请详细检查器材，确保已牢固安装所有固件，并正确装配部件。

注：从控制台表面拆除任何保护盖。

确保在本手册前面指定字段记录序列号。

**!** 在完整安装器材并根据用户手册检查器材性能之前，不得使用器材。

## 移动和存放器材

**!** 器材可由一人或多人移动。移动器材时请小心。跑步机较为笨重。确保您有足够的体力可以移动器材。如有必要，可请他人帮助。

1. 在移动器材前，检查步行踏板并确保坡度设置为“1”。如必要，将坡度设置调整为“1”。

**!** 在调整踏板坡度之前，请确保器材下方区域是清空的。每次锻炼后，将踏板坡度降到最低。

2. 拔出安全钥匙并保存在安全的位置。

**!** 不用器材时，请拔出安全钥匙并避免儿童触及。

3. 确保电源开关处于关闭状态，以及电源线被断开。

4. 移动之前您必须折叠跑步机。未折叠时不得移动跑步机。

**!** 步行踏板未折叠前不得移动器材。旋转或移动部件可能会夹到身体，从而造成人身伤害。

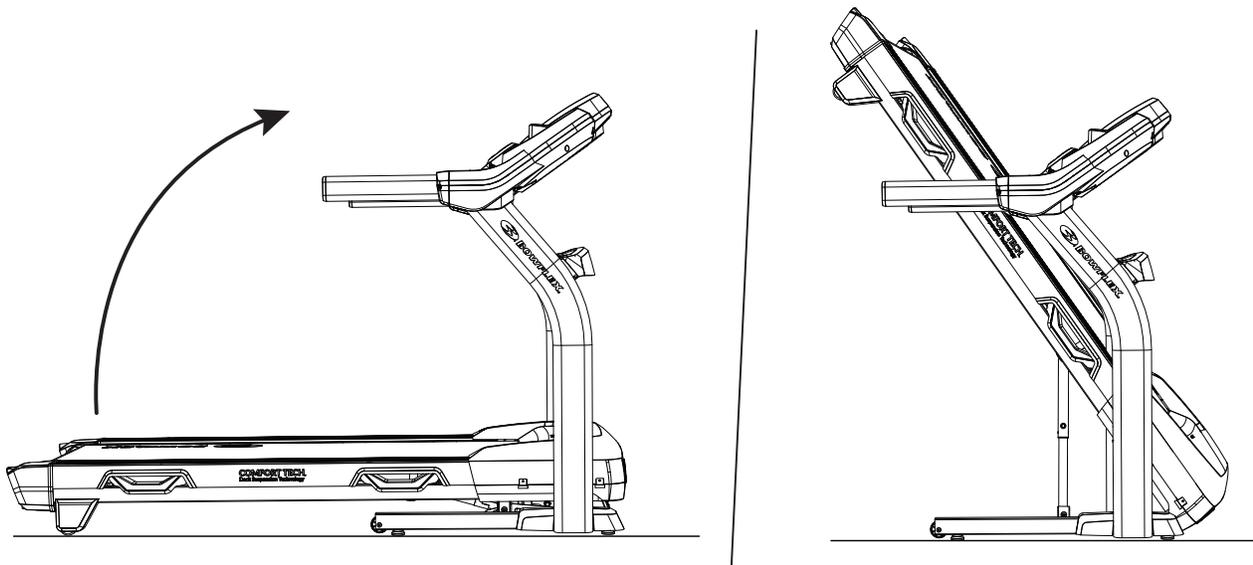
5. 确保跑步机周围、器械上以及上方有安全的净空。确保没有物体泼溅或阻碍跑步机完全折叠。

**!** 确保抬升踏板有足够的净空高度。

6. 使用步行带后面下方的支撑杆来笔直朝上抬升步行踏板，并啮合液压提升部件。确保液压提升部件正确地锁定到位。

**!** 采用适当的安全预防措施和提升技巧。弯下双膝和肘部，保持背部挺直，双臂均衡用力提升。伸直双脚来提升步行踏板。确保您自身的力量能够提升步行踏板，直至其锁定装置啮合到位。如有必要，可请他人帮助。

不要使用步行带或后侧滚轴来提升跑步机。这些部件并未锁定，并可能会突然移动。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。



7. 确保锁定装置已啮合到位。小心地向后拉动步行踏板，并确保其不会移动。如此操作时，确保移动路径上没有阻碍，以防跑步机的锁定装置不能啮合。



**跑步机被折叠后请勿倚靠在上面。不要在跑步机上放置可能让机器变得不稳定或跌落物品。**

**当跑步机处于折叠位置时，请勿连接电源线或试图操作跑步机。**

8. 小心地倾斜折叠跑步机的底座机架，令其稍微远离移动轮，同时抓紧前端支撑杆。



**不要使用控制台、横把或被抬起的步行踏板来抬起或移动跑步机。这样可能会损坏跑步机。**

**确保被抬起的步行踏板的移动路径上没有阻碍。**

9. 通过移动轮将器材推动到新的位置。



**将器材放在干净、坚硬、平整的表面，上面没有会妨碍您自由移动的任何不必要的材料或其他物体。可在器材下面使用橡胶垫以防止释放静电并保护您的地板。**

**不要在下降步行踏板的地方放置物体。**

*注意：* 请小心移动器材，避免撞到其他物体。这可能会损坏控制台的工作。

10. 在使用前，请参阅本手册的“展开器材”程序。

## 展开器材

1. 确保有充足的空间来降低步行踏板。



**器材后面和两侧须留出至少 2 米（79 英寸）和 0.6 米（24 英寸）的净空。这是建议的安全距离，以便出入和移动，并在紧急情况时离开器材。**

**将器材放在干净、坚硬、平整的表面，上面没有不必要的材料或其他物体，可妨碍您在没有阻碍的充分锻炼区域里自由移动。建议在器材下方放置一块橡胶垫以防止释放静电并保护您的地板。**

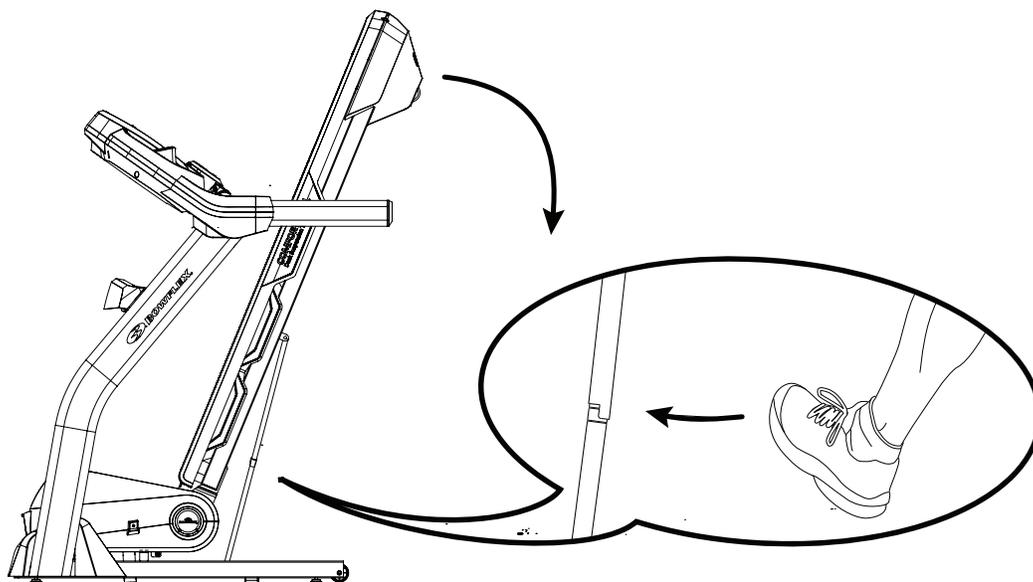
**确保您利用的锻炼区有足够的净空高度，并考虑用户的身高和踏板的最大倾斜度。**

2. 确保跑步机之上或周围没有物体泼溅或阻碍跑步机完全折叠。

3. 将步行踏板朝着控制台方向略微向前推。左脚将液压提升部件顶部略微向上推动，直至锁环松开为止，然后将步行踏板与控制台分离。举起步行踏板的后部，并移动到器材侧面。



**确保步行踏板的移动路径上没有阻碍。**



4. 液压提升部件被设置为缓慢下降。拖住步行踏板，直至其下降了大约 2/3 的距离。确保您使用了适当的提升技巧；弯下双膝并保持背部挺直。下蹲双脚来调低重心。步行踏板在移动的最后环节可能会迅速下落。

## 水平安置器材

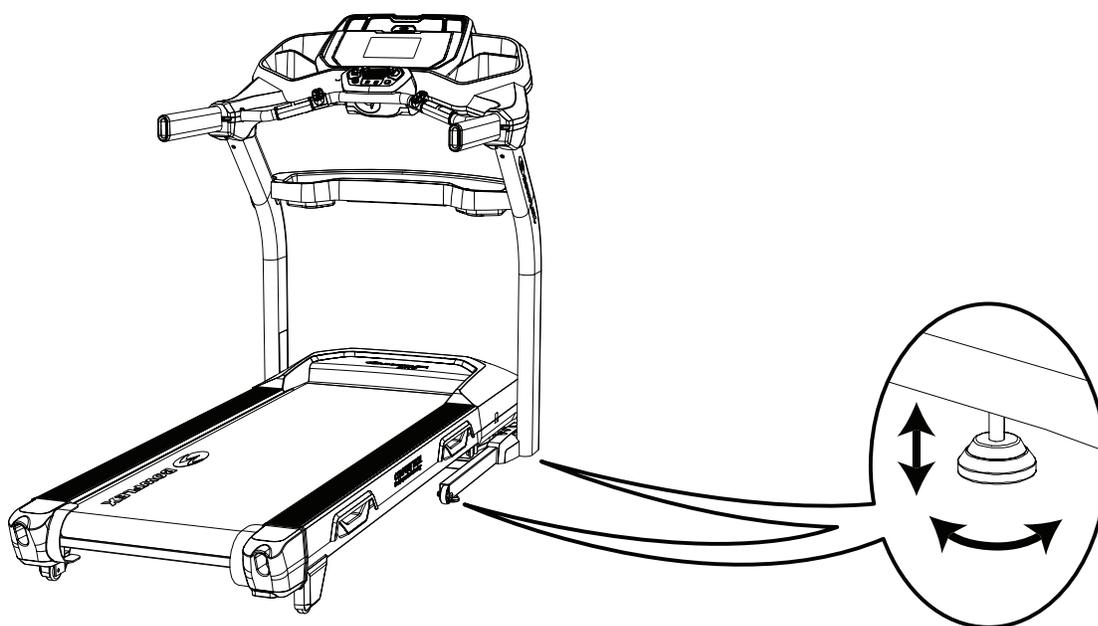
如果锻炼区不平整，需调平器材。要进行调整：

1. 将器材放在锻炼区。
2. 调整调平器直至与地面完全贴合。

**⚠ 不要将调平器高度调至过度，导致从器材脱离或旋出。这样做可能导致人身伤害或器材损坏。**

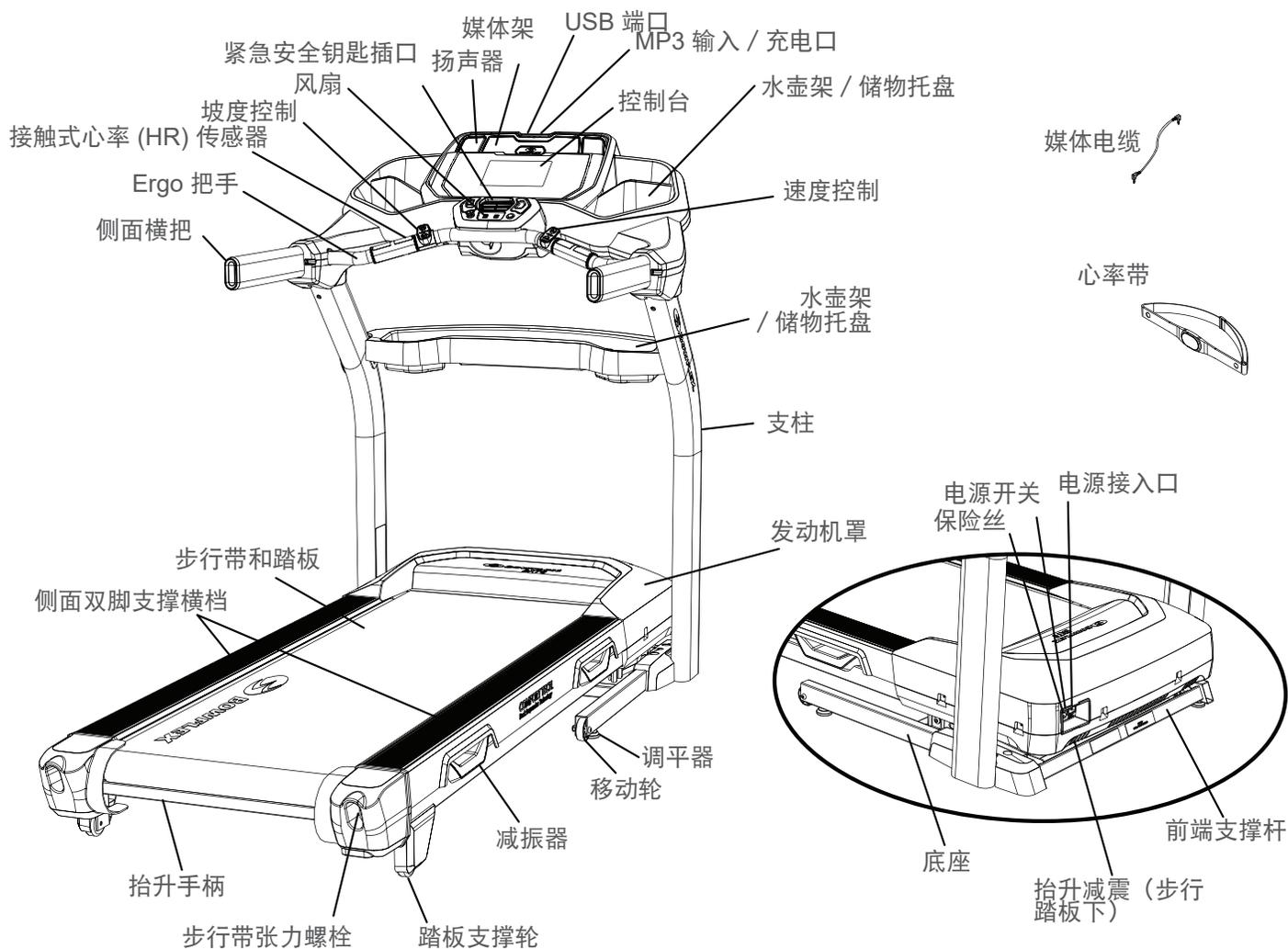
3. 调整调平器，直至器材水平。

开始锻炼之前，确保器材水平且稳定。



## 跑步机的皮带

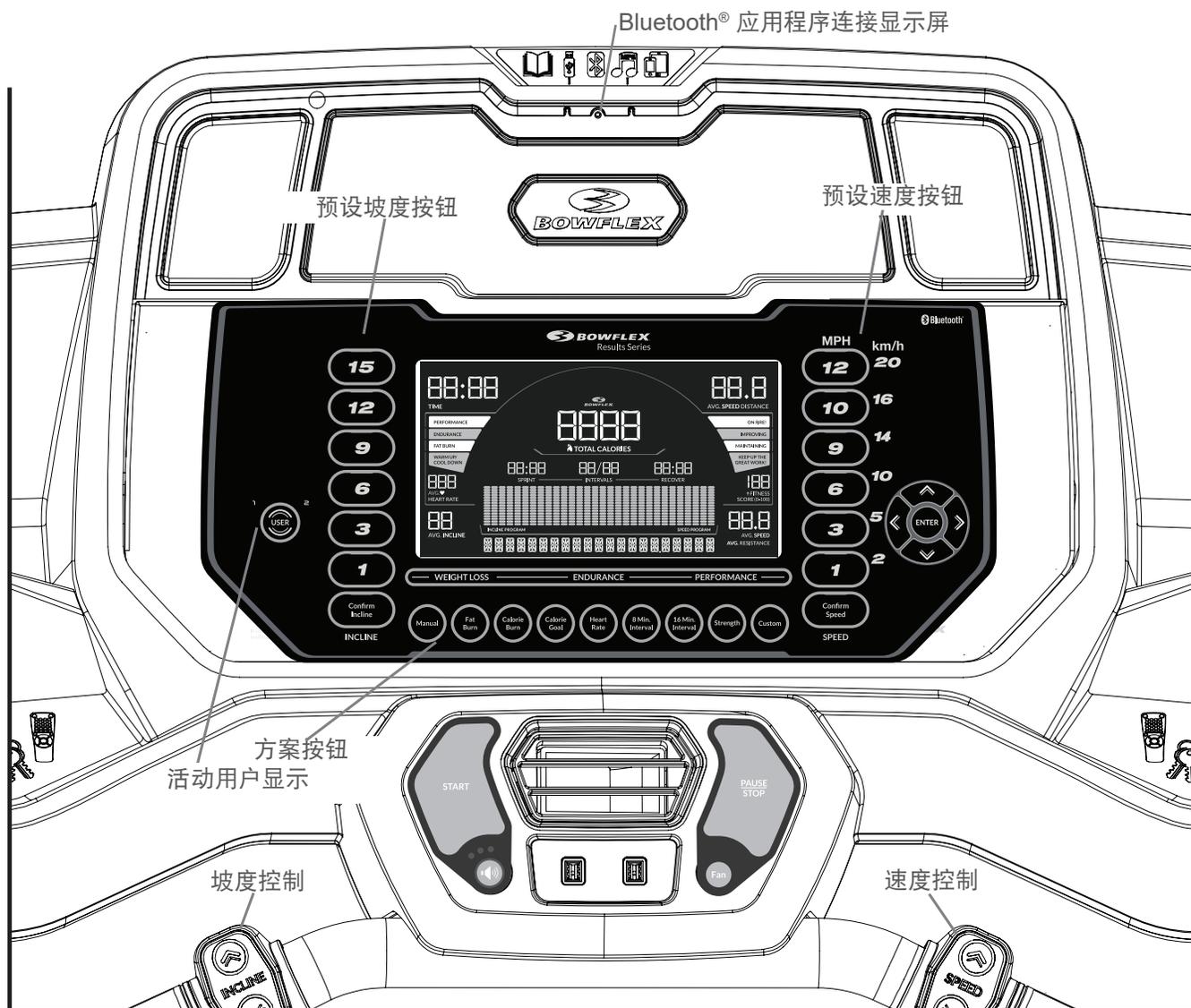
您的跑步机配有耐用的高品质步行带，能够提供长久可靠的服务。若跑步机上的步行带长久未用（如保存在工厂包装中或组装后长久未用），在启动时可能会发出“沉闷”的噪音。这是步行带接触前后侧滚轴曲面引起的。此乃正常情况，并不表示器材有问题。跑步机使用一段时间后，这种沉闷的噪音就会消失。该噪音的持续时间不定，取决于跑步机所放置环境的温度和湿度。



## 警告

器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。过度锻炼可能导致严重人身伤害或死亡。如果您感到头晕，请立即停止锻炼。

## 控制台



### Bluetooth® 应用程序连接显示屏

当器材与应用程序配对时显示屏会显示。

### 预设坡度按钮

为步行踏板选择坡度设置。按下预设坡度按钮后，必须在 12 秒内按下确认坡度按钮，才能将步行踏板调整到想要的坡度。

### 确认坡度按钮

启动倾斜电机来将步行踏板调整到选定的预设倾斜设置。

### 活动用户显示

活动用户显示屏显示选定的用户概要文件。系统会始终选定一个用户概要文件。通电后，最后一个用户即为默认用户。

注：要获得更准确的卡路里计数，确保编辑您的用户概要文件。

### **用户按钮**

按下选择指定用户概要，按住 3 秒编辑选定用户概要。

### **增加 (▲) / 减少 (▼) 按钮**

增加 / 减少按钮用于更改值或在选项中移动。如为可用选项，按钮将亮起指示。

### **输入按钮**

确认信息或选择。

### **左 (◀) / 右 (▶) 按钮**

按下按钮在当前活动的分段中切换。如为可用选项，按钮将亮起指示。

### **预设速度按钮**

为步行踏板选择速度设置。按下预设速度按钮后，必须在 12 秒内按下确认速度按钮，才能将步行带调整到想要的速度。

### **确认速度按钮**

将步行带调整到选定的预设速度设置。

### **方案按钮**

按下按钮选择一个锻炼方案。按钮周围的指示灯显示当前选定方案。始终选定锻炼方案。

### **开始按钮**

按下按钮开始当前选择的锻炼方案，或继续暂停的锻炼。

### **停止 / 暂停按钮**

按下按钮暂停锻炼，退出用户概要文件或器材设置模式，或结束暂停的锻炼。

### **音量按钮和指示灯**

音量按钮设置控制台的音量，指示灯显示当前设定；低（1 个 LED），中（2 个 LED），高（3 个 LED），或关闭（无 LED）。

### **风扇按钮**

控制四档速度风扇（关闭、低速、中速和高速）。

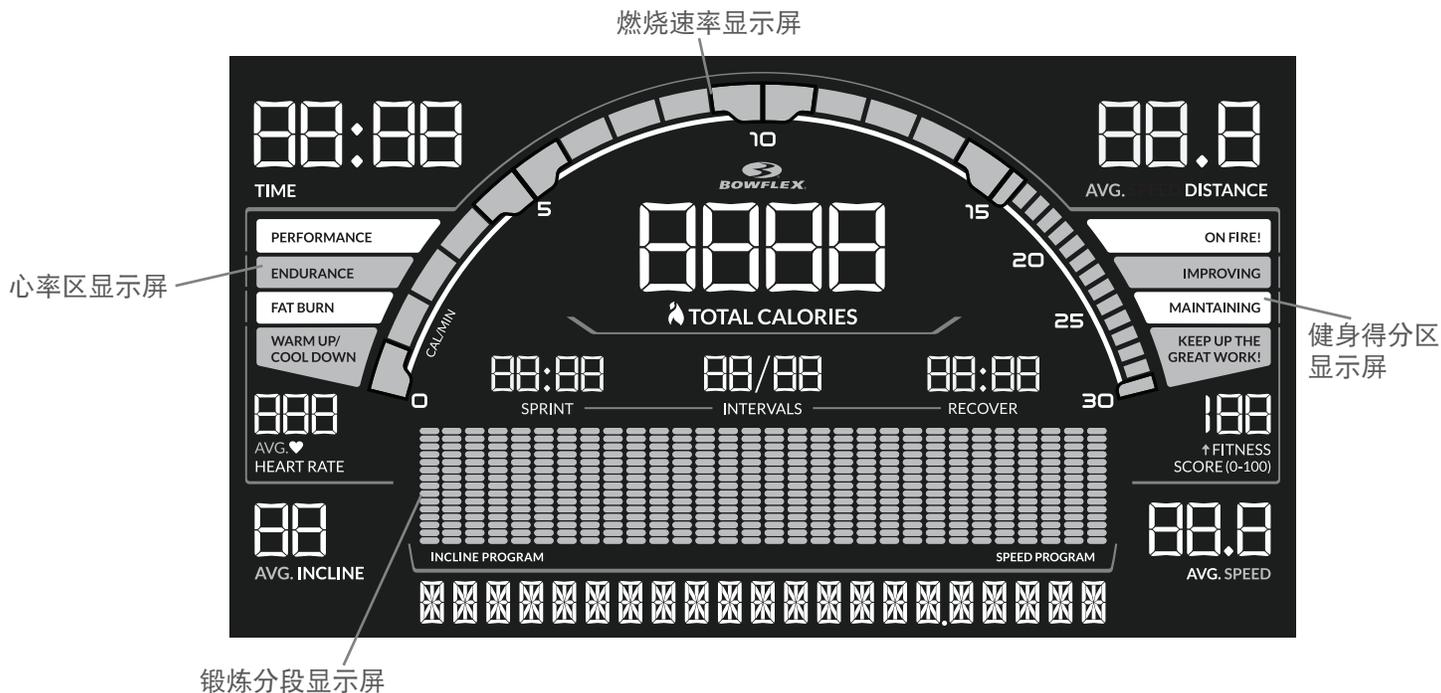
## **控制台显示屏**

### **时间显示屏**

以分秒为单位计算总锻炼时间（如 15:42 分钟）。锻炼的最大时间是 99:59。

### **燃烧速率显示屏**

显示在当前锻炼强度下一分钟内的燃烧卡路里量。



### 距离显示屏

以英里或千米（取决于用户设置）显示锻炼距离。默认设置为英里。

### 心率区显示屏

锻炼时，心率区显示屏显示当前的心率区（取决于选定用户的年龄）。

热身 / 缓和运动：最大心率的 1-59%，脂肪燃烧：60-69%，耐力：70-79%，表现：80% 及以上。

### 心率显示屏

心率显示屏显示每分钟心跳次数。读取心率时，心脏图标会闪烁。若读数稳定，则图标将保持常亮。

**!** 本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。

### 总卡路里显示屏

总卡路里显示屏计算您的总卡路里。锻炼时的卡路里最大值是 9999。

### 疾速显示屏

在间隔锻炼时，疾速显示屏显示当前间隔中疾速分段的剩余时间。每个间隔都有疾速与恢复分段。疾速是间隔锻炼中的高强度分段。

### 间隔显示屏

在间隔锻炼时，间隔显示屏显示当前活动的间隔以及锻炼的总间隔数量。每个间隔都有疾速与恢复锻炼分段。

### 恢复显示屏

间隔锻炼的强度缓和锻炼分段，其中以倒计时的方式显示距离下一次疾速分段的时间。

### 健身得分区显示屏

显示屏显示选定用户的当前健身得分区。锻炼结束后，若健身得分提高，则会显示向上箭头图标来表示分数增加的幅度。

**注：**该显示屏在锻炼时不显示。

### 健身得分显示屏

健身得分显示屏显示了选定用户概要文件的当前健身得分。

### 坡度显示屏

坡度显示屏显示步行踏板的当前坡度百分比。

### 锻炼分段显示屏

锻炼分段显示屏显示了锻炼方案的过程概要。过程概要要有 30 栏，分为 15 个分段。分段显示了坡度或速度变化（取决于锻炼类型）。在该显示屏下，锻炼分段由坡度或速度方案显示屏确定。

坡度或速度设置得越大，分段数量就越多。闪动的柱形图显示您在锻炼中的位置。

### 坡度方案显示屏

坡度方案显示屏显示锻炼分段显示屏中的分段是基于坡度的。

### 速度方案显示屏

速度方案显示屏显示锻炼分段显示屏中的分段是基于速度的。

### 速度显示屏

速度显示屏以每小时英里 (MI) 或千米 (KM) 显示当前速度，精确至小数点后一位（如 3.4 MI）。

## 坡度与速度控制

坡度与速度控制位于 Ergo 把手上。步行带的坡度和速度可通过这些控制装置来控制。左侧按钮包括坡度增加按钮和坡度降低按钮。右侧控制装置包括速度增加按钮和速度降低按钮。按住按钮以快速调整坡度或速度设置。

 **抓握 Ergo 把手时不要按下这些按钮。**

## 配合“Bowflex Results Series™”健身应用程序的 Bluetooth® 连接功能

本健身器材配有 Bluetooth® 连接功能，并可无线同步支持设备上的“Bowflex Results Series™”健身应用程序。软件应用程序与健身器材同步，跟踪燃烧的总卡路里、时间、距离等数据。程序可记录并储存每次锻炼的数据以供快速参考。此外，程序可自动与 MyFitnessPal® 和 Under Armour® Connected Fitness 同步锻炼数据，让您更轻松地完成每日卡路里目标！跟踪您的结果并与朋友和家人分享。

1. 下载名为“Bowflex Results Series™”健身应用程序的免费软件应用。软件应用程序可从 App Store 和 Google Play™ 获得。

**注：**如需获取支持设备的完整列表，请查阅 App Store 或 Google Play™ 上的软件应用程序。

2. 遵循软件应用程序上的说明以同步您的设备和锻炼器材。

## 锻炼时使用其他健身应用程序

本健身器材整合 Bluetooth® 连接功能，允许配合各种数码伴侣使用。如需受支持伴侣的最新列表，请访问：  
[www.nautilus.com/partners](http://www.nautilus.com/partners)

## USB 充电

如果将 USB 设备接到 USB 端口，端口将尝试给设备充电。USB 端口的电源不足于同时操作设备和为其充电。

## 远程心率监测

监测您的心率是控制锻炼强度的最佳程序之一。控制台读取运行于 4.5kHz - 5.5kHz 范围的心率胸带发射器的遥测 HR 信号。

**注：**心率胸带必须是 Polar Electro 的未编码心率带，或未编码的 POLAR® 兼容型号。（编码的 POLAR® 心率带（例如 POLAR® OwnCode® 胸带）不能用于本设备）。

**!** 如果您使用起搏器或其他植入式电子设备，使用无线胸带或其它遥测式心率监测器之前，请咨询您的医生。

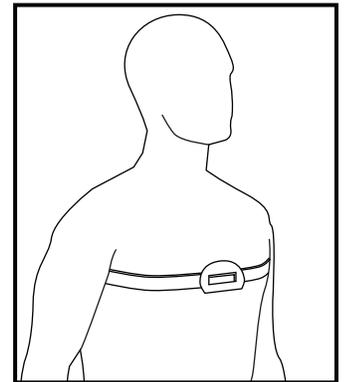
## 胸带

使用随附的心率发射器胸带能让您在锻炼时随时监测心率。

**!** 开始执行锻炼方案前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。

带上胸带：

1. 将胸带固定在胸肌下方的胸部周围。
2. 将发射器从胸部抬起，并湿润背后的两个矩形槽电极区域。
3. 检查湿润的电极是否紧贴皮肤。



发射器会将您的心率传送到器材的接收器，并显示您的估计每分钟心跳 (BPM)。

清洁胸带前请取下发射器。请用性质温和的肥皂和水定期清理胸带，然后完全擦干。残留的汗液和湿气会使发射器处于开启状态，这样会消耗传送器电池中的电量。每次使用后请擦干净发射器。

**注：**请勿用研磨材料或化学物质（例如钢丝绒或酒精）清洁胸带，因为它们会对电极造成永久性损坏。

若控制台未显示心率值，则表示发射器可能有故障。检查胸带上的纹理接触部位是否与皮肤接触。您可能需要稍微湿润接触部位。检查发射器的弧面是否朝上。如没有信号或您需要其他协助，请联系客户服务部（如在美国/加拿大境内购买）或您的当地经销商（如在美国/加拿大境外购买）。

 **丢弃胸带前，请取出电池。请根据当地法规和 / 或在批准的回收中心丢弃。**

## 接触式心率传感器

接触式心率 (CHR) 传感器将心率信号发送到控制台。CHR 传感器是横把的不锈钢部分。要使用传感器，请将双手舒适地握在传感器上。确保双手接触传感器的顶部和底部。握住传感器，但不要太紧或太松。双手必须接触传感器才能让控制台探测脉搏。控制台探测 4 个稳定的脉搏信号后，将显示您的初始脉搏率。

一旦控制台获得您的初始心率，不要移动或转移您的手，并保持 10 到 15 秒。控制台现在将验证心率。许多因素会影响传感器探测您的心率信号的能力：

- 上身肌肉（包括手臂）的运动会产生干扰脉搏探测的电子信号（肌电伪差）。接触传感器时，轻微手部运动也会造成干扰。
- 手茧和润手霜会形成隔离层，减少信号强度。
- 有些人产生的心电图 (EKG) 信号不够强，因此感应器检测不到。
- 邻近的其他电子设备会造成干扰。

如果您的心率信号在验证后显得不稳定，请擦干手和传感器并重试。

 **本器材显示的心率是一个近似值，仅供参考。**

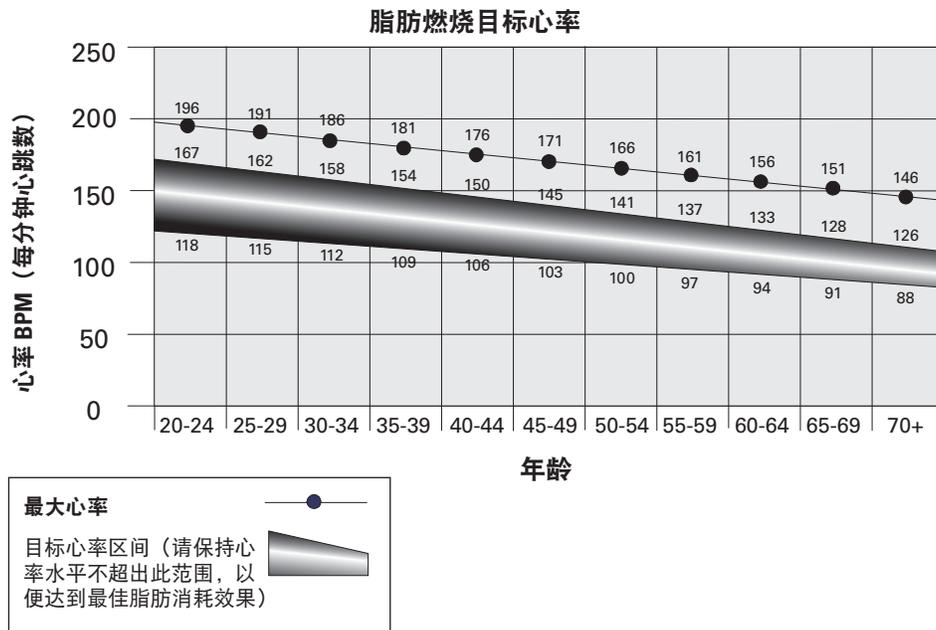
## 心率计算

通常，您的最大心率在儿童时期为每分钟 220 次 (BPM)，并逐步下降，到 60 岁时约为 160 BPM。心率的下降通常是线性的，每年大约下降 1 BPM。没有迹象表明训练会影响最大心率的下降。相同年龄的人可能会有不同的最大心率。进行压力测试而非使用年龄相关公式可获得更准确的最大心率值。

您的静息心率受耐力训练的影响。普通成年人的静息心率约为 72 BPM，训练有素的跑者的心率可能为 40 BPM 或更低。

心率表是对在何种心率范围内您能有效燃烧脂肪以及改进心血管系统的心率范围 (HRZ) 的评估。因为身体状况不同，您的个人 HRZ 可能比显示的心率高或低若干次。

锻炼过程中燃烧脂肪的最有效程序是从慢速开始，逐渐增加强度，直至心率达到最大心率的 60 – 85%。继续以该速度运动，将心率保持在目标范围内，时间持续 20 分钟以上。您保持目标心率的时间越长，您身体燃烧的脂肪就越多。



上图是简短指引, 说明通常建议的基于年龄的目标心率。如上所述, 您的最佳目标心率可能更高或更低。请咨询您的医生了解您的个人目标心率范围。

**注:** 与所有运动和健身方案一样, 增加运动时间或强度时, 始终运用您的最佳判断力。

## 健身基本知识

### 频率

要保持良好的健康状态、减重以及增进心血管韧性，请尝试使用 Bowflex™ 健身器材，至少每周 3 次，每天 30 分钟。

如果您刚开始锻炼（或重新进行有规律的锻炼方案），并且您无法舒适地一次性完成 30 分钟的持续锻炼，请进行若干次锻炼，一次 5 到 10 分钟，然后逐渐延长锻炼时间，直至达到总计 30 分钟为止。

若您日程繁忙，无法在一天中持续锻炼 30 分钟，请尝试于同日多次进行短时间锻炼，累积 30 分钟。例如早上和晚上分别锻炼 15 分钟。

为获得最佳效果，请配合进行 Bowflex™ 健身器材锻炼以及使用 Bowflex™ 家庭健身房或 Bowflex™ SelectTech™ 哑铃的力量训练方案，并遵循本手册中随附的 Bowflex™ 瘦身指南。

### 坚持锻炼

工作繁忙、家事繁琐以及日常杂务或会让您难以定期锻炼。请尝试以下建议帮助您增进锻炼效果：

像安排会议或约会一样安排锻炼。每周指定特定的天数和时间，尝试不要更改锻炼时间。

向家人、朋友或配偶作出承诺，并每周鼓励彼此坚持。通过善意的坚持提醒传达信息，并鼓励彼此说到做到。

在稳定状态（单一速度）锻炼和间隔训练（变速）锻炼之间切换，从而提高锻炼的趣味性。如果能够加入这种灵活安排，Bowflex™ 健身器材会更有趣味。

### 服装

使用 Bowflex™ 健身器材时，务必穿上合适、安全和舒适的鞋子和衣服，包括：

- 胶底运动鞋或跑步鞋。
- 运动服允许您自由地移动，并保持凉爽舒适。
- 提供稳定性和舒适性的运动护具。



**请勿穿戴松垂的衣服或首饰。本器材含移动部件。请勿将手指、脚或其他物品放入锻炼设备的移动部件中。**

**使用此器材时，务必穿上胶底运动鞋。光脚或只穿袜子时请勿使用器材。**

### 热身\*

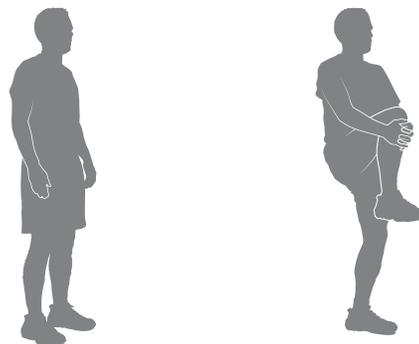
使用 Bowflex™ 健身器材之前，可考虑进行这些热身拉伸活动，帮助身体做好锻炼准备：

\* 资料来源：Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility*, 第 2 版。Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

---

### 膝盖运动

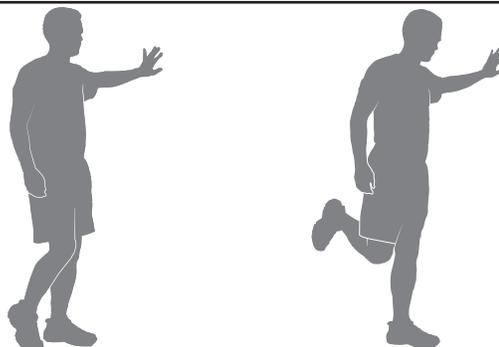
双脚并拢站立。抬起一只膝盖朝向胸膛。双手抱住胫部，并向胸膛拉伸膝盖。放下抬起的脚，结束拉伸。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。用另一只腿重复该拉伸动作。



---

### 屈膝运动

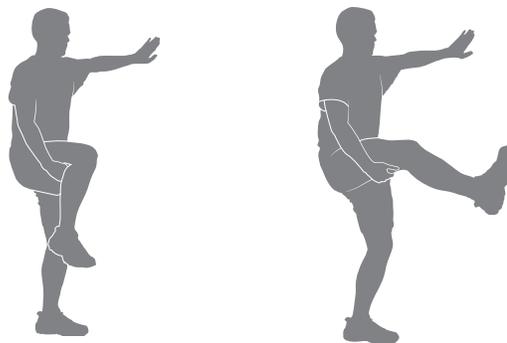
双脚并拢站立。朝着臀部抬起一只脚的脚跟。放下抬起的脚，结束拉伸。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。用另一只腿重复该拉伸动作。



---

### 踢膝运动

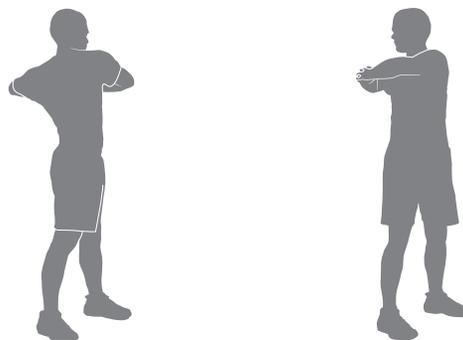
站稳并用手将一只腿抬起到臀部高度，保持膝盖弯曲。如必要，可用一只手撑在墙上保持平衡。尽可能舒适地伸直膝盖。弯曲膝盖，结束拉伸。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。用另一只腿重复该拉伸动作。



---

### 转体动作

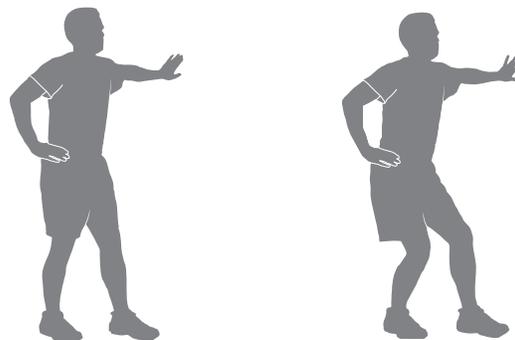
双脚展开与肩同宽。曲肘，手臂向外展开。在您舒适的范围内将上身从一侧转到另一侧然后换边。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。



---

### 屈膝压脚跟

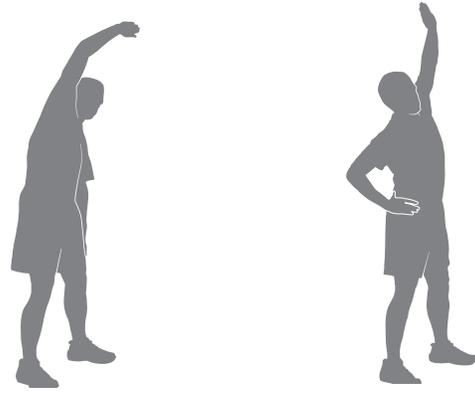
两脚一前一后站立，距离与髋部同宽，脚尖向前。屈双膝，将身体重心放在后脚跟。回到原位，结束拉伸。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。用另一只腿重复该拉伸动作。如有必要，扶着墙或其他东西保持平衡。



---

### 侧面拉伸运动

双脚张开，微微屈膝，手臂置于身体两侧。一手举过头顶，向另一侧弯曲。回到原位，结束拉伸。用另一只手重复一次。如有必要，用对侧手臂扶在腿上支撑身体重量。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。



---

## 锻炼

遵循这些指引让自己适应每周锻炼方案。通过自身判断和 / 或医生或医疗保健专业人士的意见来确定自己锻炼的强度和水平。

**⚠️ 开始执行锻炼方案前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。**

稳定状态和间隔训练是 Bowflex™ 健身器材提供的 2 种锻炼类型：

### 稳定状态锻炼

在稳定状态锻炼中，您要逐渐将锻炼速度提升到一个具有挑战性，但是能在多数锻炼时间中达到的舒适速度。例如在整个锻炼中保持 3.0 MPH 的行走步速（热身和缓和运动除外）。稳定状态锻炼有助于您积累信心、体力和耐力，是全方位心血管锻炼方案不可或缺的。

### 间隔训练锻炼

间隔训练锻炼需要您在规定的时间长度内调整速度水平，以提高和降低您的呼吸率、心率和卡路里燃烧。以下是间隔训练锻炼的例子：

- 以缓慢、轻松、舒适的速度行走 7 分钟。
- 以更具有挑战性的速度（大约快 50%）行走 1 分钟
- 以缓慢、轻松、舒适的速度行走 7 分钟。
- 以更具有挑战性的速度（大约快 2 倍）行走 1 分钟
- 以缓慢、轻松、舒适的速度行走 7 分钟。
- 以更具有挑战性的速度（大约快 50%）行走 1 分钟
- 以缓慢、轻松、舒适的速度行走 6 分钟。

间隔训练锻炼提供多样化、最大化的卡路里燃烧，并可改善体质。

Bowflex™ 健身器材的设计中考虑到了对关节与肌肉的保护，稳定状态和间隔训练锻炼的舒适度远高于在坚硬表面上行走或跑步的舒适度。

## 锻炼安排

下面载有适合新手、中级和高级的锻炼安排示例。请使用能够反映您当前健身水平的锻炼安排。在每一项示例锻炼安排中，如果当前一周的锻炼对您来说不算容易和舒适，请不要继续下一周的锻炼。

新手	第 1 周	第 2 周	第 3 周	第 4 周	第 5 周
锻炼 1	稳定状态	稳定状态	稳定状态	间隔训练	间隔训练
锻炼 2	稳定状态	稳定状态	间隔训练	稳定状态	稳定状态
锻炼 3	稳定状态	稳定状态	稳定状态	间隔训练	间隔训练

中级	第 1 周	第 2 周	第 3 周	第 4 周	第 5 周
锻炼 1	稳定状态	稳定状态	间隔训练	稳定状态	间隔训练
锻炼 2	稳定状态	间隔训练	稳定状态	间隔训练	稳定状态
锻炼 3	稳定状态	稳定状态	间隔训练	稳定状态	间隔训练

高级	第 1 周	第 2 周	第 3 周	第 4 周	第 5 周
锻炼 1	稳定状态	间隔训练	间隔训练	间隔训练	间隔训练
锻炼 2	间隔训练	稳定状态	稳定状态	稳定状态	间隔训练
锻炼 3	稳定状态	间隔训练	间隔训练	间隔训练	间隔训练



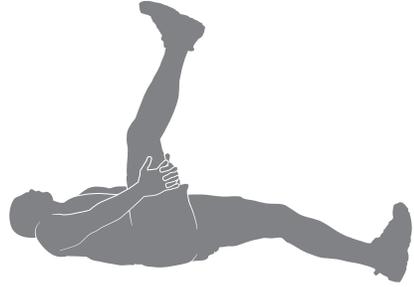
## 放松运动\*

使用完 Bowflex™ 健身器材后，可考虑做下列放松拉伸动作，帮助身体从锻炼中恢复并提高柔韧性：

---

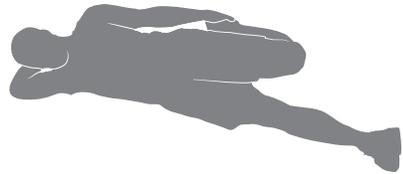
### 仰卧抬腿

平躺在地面上，脸朝上，双腿稍微弯曲。向上抬起一条腿，膝盖伸直。双手抱住大腿（或用皮带绑住大腿），将腿朝着头部移动。保持拉伸10到30秒。用另一只腿重复该拉伸动作。头朝上，不要弯曲脊柱。



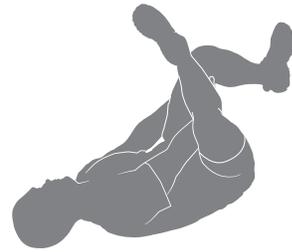
### 侧躺屈膝

身体一侧躺在地上，用下臂枕着头部。弯曲上侧膝盖并用同侧的手握住脚踝，然后向臀部拉动脚跟。保持拉伸10到30秒。换一侧躺下，用另一只腿重复拉伸动作。记住双膝要并拢。



### 仰卧4字式

平躺在地面上，脸朝上，双腿弯曲。将一只脚搭在另一只脚的大腿上面，呈现数字4的形状。用手握住地上的一只腿，朝着胸部拉伸。保持拉伸10到30秒。用另一只腿重复该拉伸动作。保持头部躺在地面上。



### 坐姿转体

坐在地上，双腿伸直到身体前方，稍微屈膝。将一只手放在身后的地面上，另一只手越过大腿。在您舒适的范围内将上身从一侧转到另一侧。保持拉伸10到30秒。用身体另一侧重复该拉伸动作。



### 坐姿4字式

坐在地上，一只腿伸直到身体前方。将另一只腿的脚掌搭在大腿上，呈现数字4的形状。以臀部为支点，向着双腿移动胸部。保持拉伸10到30秒。用另一只腿重复该动作。用双臂支撑后背。

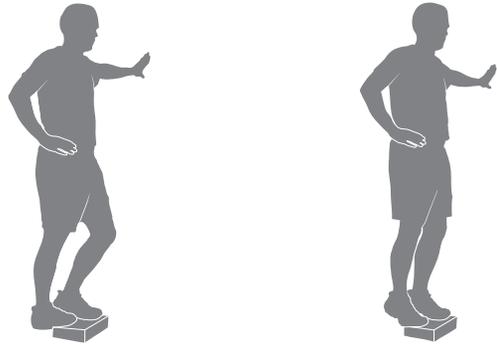


\* 资料来源：Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility*, 第2版。Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. [HumanKinetics.com](http://HumanKinetics.com)

---

### 后跟落步动作

将一只脚的前掌置于阶梯或楼梯的边沿。另一只脚稍微向前。尽可能舒适地降低后脚脚跟，保持膝盖伸直。尽可能舒适地抬高脚跟，结束拉伸。每次动作重复应持续 1 到 3 秒。连续、有序以及流畅地重复 10 到 20 次。用另一只腿重复该拉伸动作。



## 开始使用

**!** 开始执行锻炼方案前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。

将器材放在干净、坚硬、平整的表面，上面没有不必要的材料或其他物体，可妨碍您在没有阻碍的充分锻炼区域里自由移动。建议在器材下方放置一块橡胶垫以防止释放静电并保护您的地板。

确保您利用的锻炼区有足够的净空高度，并考虑用户的身高和踏板的最大倾斜度。

1. 将健身器材在锻炼区域安置完毕后，检查步行带以确保其居中和对准。如有必要，请参阅本手册维护部分的“对准步行带”程序。

注：本器材仅供家用。

2. 检查步行带下有无任何物体。确保器材下方是空的。

3. 将电源线连接到接地无误的 AC 墙壁插座上。

**!** 不要踩踏电源线和插头。

注：本器材可直接插入布线规范并接地的插座中。

4. 如果您使用远程心率监测器，请遵循有关胸带的指示。

5. 打开电源。器材现已通电。

6. 横跨步行带并站在侧面双脚支撑平台上。将安全钥匙插入安全钥匙插口，并将安全钥匙夹系在衣服上。

**!** 踏上或离开器材时需小心。

为了防止受伤，请在您启动器材或结束锻炼前站在侧面双脚支撑平台上。离开器材时，请不要站在移动的步行带上并从器材后部离开。

- 检查安全钥匙并确保其正确地连接到控制台。

**注意：**若未安装安全钥匙，器材仍会允许用户启用所有活动，但不可启动步行带。控制台将显示插入安全钥匙的提醒（“ERROR SAFETY KEY”（安全钥匙错误）和“INSERT SAFETY KEY”（插入安全钥匙）。）

- 在锻炼时，请随时将安全钥匙夹系在衣服上。

- 若要立即停止器材，请拔出安全钥匙以关闭步行带和倾斜电机的电源。这将快速地停止步行带（此时器械会突然停止，请支撑稳身体）并清除锻炼。按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮来停止步行带并暂停方案。

7. 按下 USER（用户）按钮选择锻炼的目标用户。

8. 按下想要的方案按钮来选择锻炼方案。

9. 选定您的目标锻炼后，按下 START（开始）按钮。

若选定的锻炼为速度方案，控制台将询问锻炼的最大速度。使用增加/减少按钮，并按下 ENTER（输入）按钮。

10. 随着步行带的启动，控制台将显示“RAMPING UP”（斜坡上升）。踏上步行带时请小心。

**!** 步行带只会在 3 秒钟的蜂鸣声音倒数后启动（器材被静音除外）。

上下跑步机或改变倾斜度或速度时请务必抓稳横把。

如要紧急离开，请抓稳前侧或侧面的横把，并安全地踏上侧面双脚支撑平台。停下步行带并小心地踏出器材。

 如果速度锻炼方案的声音被静音，控制台会显示几秒钟的“AUDIO OFF”（声音关闭）提示。

**注：**您的跑步机配有耐用的高品质步行带，能够提供长久可靠的服务。若跑步机上的步行带长久未用（如保存在工厂包装中或组装后长久未用），在启动时可能会发出“沉闷”的噪音。这是步行带接触前后侧滚轴曲面引起的。此乃正常情况，并不表示器材有问题。跑步机使用一段时间后，这种沉闷的噪音就会消失。该噪音的持续时间不定，取决于跑步机所放置环境的温度和湿度。

在您使用健身器材时，控制台会显示“LUBRICATE BELT”（润滑皮带），并在设置时段显示“REVIEW USER MANUAL”（查阅用户手册）。这仅仅是一则提醒，您应在检查安排中加以留意。仅在必要时涂抹润滑剂。按任意键接受通知。

## 通电/闲置模式

当首先插入电源并将 On/Off（开启 / 关闭）按钮切换到 On 时，控制台会进入通电模式。

 步行带只会在 3 秒钟的蜂鸣声音倒数后启动（被静音除外）。

## 关闭（睡眠模式）

如果控制台在 5 分钟内未收到任何输入指令，它将自动关闭。

按下任何按钮以启动（唤醒）控制台。

 为了防止在没有监督的情况下操作器材，请始终将电源开关切到 Off 位置，拔出安全钥匙，并将电源线与墙壁插座和电源输入口断开。将电源线放在安全位置。

## 初始设置 / 调整日期与时间

首次通电时，控制台会要求输入日期和时间以便跟踪锻炼。要在初始设置后调整这些设置，在通电模式屏幕上按下右 (▶) 和 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮。

1. 控制台显示屏显示设置日期提示和默认设置。月份值为当前有效值（闪烁）。按下增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以调整当前有效值（闪烁）。按下左 (◀) 或右 (▶) 按钮以更改当前有效值的分段（月/日/年）。
2. 按下右按钮，直至显示下一个提示。
3. 控制台显示屏显示设置时间提示和默认设置。小时值为当前有效值（闪烁）。按下增加/减少按钮以调整当前有效值（闪烁）。按下左/右按钮以更换当前有效值的分段（小时/分钟/上午或下午）。
4. 按下 Enter（输入）进行设置。

控制台将进入通电模式屏幕。

## 用户概要文件

控制台配有 2 个用户概要文件。每个用户概要文件都有对应的值和选项：

- 性别
- 年龄
- 显示单位
- 体重
- 音量
- 清除锻炼

## 选择用户概要文件

每次锻炼被保存到用户概要文件。开始锻炼之前，确保选择合适的用户概要文件。完成锻炼的最后一名用户将是默认用户。

在通过编辑来自定义之前，系统将向用户概要文件分配默认值。确保编辑用户概要文件以获得更准确的卡路里和心率信息。

## 编辑用户概要文件

1. 在通电模式屏幕上，按下用户按钮以选择一个用户概要文件。

2. 按住用户按钮 3 秒钟以编辑用户概要文件。

3. 控制台显示屏显示性别提示和当前的值。

按下增加或减少按钮来更改显示的性别值，并按下 Enter（输入）按钮来接受显示的值。

**注：**要退出用户概要文件选项，按下 PAUSE/STOP（暂停/结束）按钮，控制台将返回通电模式屏幕。

4. 要编辑其他用户资料（年龄、显示单位、体重及屏幕亮度），请使用增加/减少按钮进行调整，并按下确定 Enter（输入）来设置每个选项。

**注：**要返回上一个提示，按下左或后退箭头按钮。

5. 控制台显示屏显示清除锻炼提示和当前的值（“NO”）。要清除选定用户的所有锻炼，按下增加（▲）或减少（▼）按钮来将值更改为“YES”，然后按下 Enter（输入）。控制台现在将确认用户是否要删除锻炼。使用增加（▲）或减少（▼）按钮来将值更改为“YES”，然后按下 Enter（输入）。此用户的锻炼将被删除。

6. 控制台显示屏将显示确认屏幕 2 秒钟，然后进入通电模式屏幕。

## 锻炼方案

每个锻炼方案都设有 30 栏，以便定制多样化的锻炼。对于每个锻炼方案，锻炼分段将显示坡度（坡度方案）或速度（速度方案）栏。对于速度方案，锻炼开始时控制台将询问最大速度。使用增加 / 减少按钮来调整值，并按下 START（开始）以接受并开始锻炼。

完成各栏的调整后，控制台会隐藏它们，仅显示剩余的栏。用户也可以在锻炼时手动调整坡度与速度值。

**!** 在概要方案锻炼中，如果锻炼的下一个分段将开始，则控制台将发出蜂鸣声。请准备好应对各个分段更改中的坡度和速度更改。

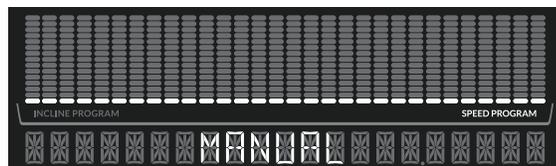
如果声音被关闭，控制台会显示几秒钟的“AUDIO OFF”（声音关闭）提示。

## 手动

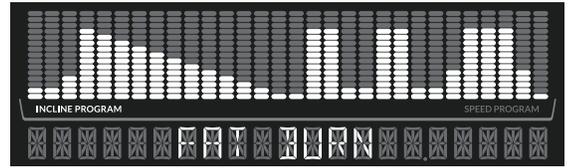
（速度方案 - 开放式锻炼，每栏 1 分钟）

**注：**最长时间为 99:59。

## 脂肪燃烧

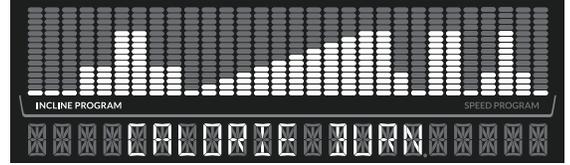


(坡度方案 - 30 分钟，每栏 1 分钟)



### 卡路里燃烧

(坡度方案 - 30 分钟，每栏 1 分钟)

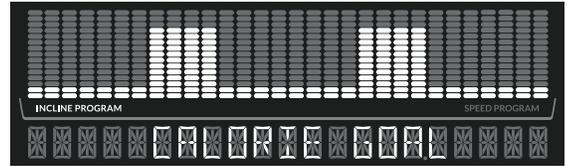


### 卡路里消耗目标

(坡度方案 - 300 卡路里，每栏 1 分钟)

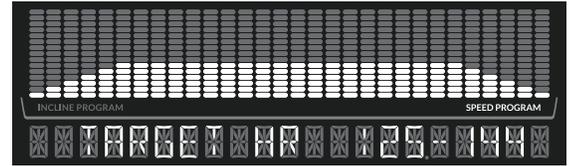
在锻炼之前，按下增加(▲)或减少(▼)按钮来调整目标 (每次 50 卡路里分段)。

注：最低值为 50 卡路里，最高值为 9950 卡路里。



### 目标心率 (THR)

(速度方案 - 30 分钟外加心率上升到耐力心率区的初始时间)



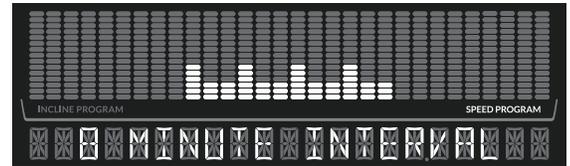
### 间隔锻炼方案

在间隔锻炼期间，鼓励用户将步行带的速度调整到加速冲刺跑（“疾速”）和放慢步速的“控制呼吸”时间周期（“恢复”）之间。该转换将在整个间隔次数内重复进行。控制台将倒数间隔活动部分的剩余时间。控制台还将显示当前的间隔以及还需要完成多少个间隔（“01/08”表示 8 个间隔中的第 1 个间隔）。

**!** 间隔锻炼的“疾速”周期是建议的锻炼水平提升范围，因此，切换到“疾速”周期之前，请确保您有合适的体质水平。

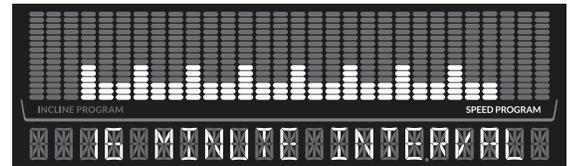
### 8 分钟间隔

(速度方案 - 4 个间隔，每个间隔疾速 30 秒，恢复 90 秒)



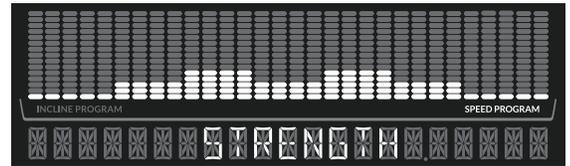
### 16 分钟间隔

(速度方案 - 8 个间隔，每个间隔疾速 30 秒，恢复 90 秒)



### 力量

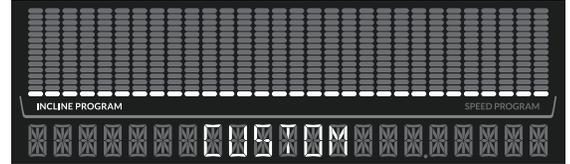
(速度方案 - 30 分钟, 每栏 1 分钟)



## 自定义

(坡度方案 - 开放式锻炼, 每栏 1 分钟或保存锻炼)

自定义锻炼方案允许用户“自由设计”, 调整每一栏当前活动的坡度分段。锻炼结束后, 锻炼将被分配到自定义方案。



除了“自由设计”选项外, 已完成的锻炼也能保存为自定义方案。对锻炼分段的所有修改都能保存, 以便选择自定义锻炼后能重复进行相同的锻炼。

**注:** 将已完成的锻炼保存为自定义锻炼后, 可以重置方案。要重置自定义方案, 按住自定义键 3 秒钟。控制台将显示“RESET CUSTOM YES”(重置自定义是)。按下 Enter (输入) 以重置, 或 PAUSE/STOP (暂停/停止) 以退出重置选项。

## 开始锻炼

要开始锻炼:

1. 查看当前选定的用户概要文件。按下用户按钮以更改活动的用户概要文件。
2. 横跨步行带并站在侧面双脚支撑平台上。将安全钥匙插入安全钥匙孔, 并将安全钥匙夹系在衣服上。
3. 按下按钮选择需要的方案锻炼。控制台将显示选定的锻炼。
4. 按下 START (开始) 按钮。

若锻炼为速度方案, 控制台将要求输入步行带的最大速度。使用增加 (▲) 或减少 (▼) 按钮以选择最高速度, 并按下输入。概要方案会进行调整, 以便最大速度值达到最高的概要方案速度 (如接受)。

**!** 步行带只会在 3 秒钟的蜂鸣声音倒数后启动 (器材被静音除外)。  
如果速度锻炼方案的声音被静音, 控制台会显示几秒钟的“AUDIO OFF”(声音关闭) 提示。

**注:** 请确保阅读手册的“开始前准备”章节。

**!** 在概要方案锻炼中, 如果锻炼的下一个分段将开始, 则控制台将发出蜂鸣声 (被静音除外)。请准备好应对各个分段更改中的坡度和速度更改。

若在锻炼期间用户按下一个方案按钮, 则控制台会询问用户是否要切换锻炼。若用户按下 Enter (输入) 按钮确认切换, 则当前锻炼将结束。显示屏将显示新的锻炼方案, 并将在用户按下 START (开始) 按钮后开始。

## 更改坡度等级

安装安全钥匙后，可随时按下坡度等级增加(▲)或减少(▼)按钮以更改踏板的倾斜角度。如要迅速更改坡度等级，可按下所需的预设坡度按钮，然后按下确认坡度按钮。踏板将调整到选定的坡度设置。

**注：**按下预设坡度按钮后，必须在 12 秒内按下确认坡度按钮。



**降低踏板前，请确保器材下方区域是清空的。每次锻炼后，将踏板彻底降下。**

在器材上锻炼要求协调和平衡。确保预测到锻炼过程中可能发生的踏板皮带速度和倾斜角度的变化，并加以注意以避免失去平衡和受伤。

**确保您利用的锻炼区有足够的净空高度，并考虑用户的身高和完全倾斜踏板的最大高度。**

## 更改步行带的速度

在锻炼时，步行带的初始速度是1.0mph/kph。要调整步行带的速度，按下速度增加或减少按钮来调整（每次增量0.1mph/kph）。按住速度增加或减少按钮来快速调整增量。

如要快速更改速度等级，可按下所需的预设速度按钮，然后按下确认速度按钮。步行带将调整到想要的速度。

**注：**按下预设速度按钮后，必须在 12 秒内按下确认速度按钮。

## 锻炼时暂停或停止

1. 紧握横把，离开步行带并踏在步行踏板一侧的侧面双脚支撑平台上。
2. 按下 PAUSE/STOP（暂停/停止）按钮暂停锻炼。皮带将减速，直至完全停止。

**注：**如果未在 5 分钟内重新开始暂停的锻炼，则器材将终止锻炼并显示锻炼结果。

3. 要继续开始锻炼，请按下 START（启动）按钮。要结束锻炼，请再次按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮。控制台将显示您的锻炼结果。
4. 控制台会询问您是否要将锻炼保存为自定义锻炼方案。使用增加或减少按钮以修改选项，并按下输入。5 秒钟后，控制台将执行当前选定的选项。



**为了防止在没有监督的情况下操作器材，请始终将电源开关切到 Off 位置，拔出安全钥匙，并将电源线与墙壁插座和电源输入口断开。将电源线放在安全位置。**

## 完成锻炼 / 结果

达到锻炼目标后，控制台将显示 2 秒钟的“Workout Complete”（锻炼完成）提示，然后停止步行带。控制台将显示锻炼结果。

**注：**如果完成锻炼时已有插入 USB 闪存驱动器，则在控制台退出结果模式并显示通电模式屏幕之前，其将不会导出新的锻炼结果。如果控制台在5分钟内未收到任何进一步的输入指令，它将自动关闭。

## 自定义卡路里目标方案的目标

卡路里目标方案的锻炼目标可以调整。更改后，新的值将成为未来卡路里目标锻炼的默认值。

1. 按下卡路里目标按钮。
2. 按下增加或减少按钮以调整显示的卡路里目标值。

默认的卡路里目标值为 300 卡路里，可以调整（每次 50 卡路里增量）。锻炼的最低卡路里值是 50，最高是 9950。

3. 按下 START（开始）来设置值，并启动卡路里目标方案锻炼。

## 目标心率 (HR) 方案

目标心率方案会调整坡度，以让用户达到并保持在耐力心率区内。当心率达到区间后，将开始 30 分钟的锻炼。

**注：**控制台必须能够读取心率监测器发送的心率信息，以便方案正常工作。

1. 按下 Target HR（目标心率）按钮。
2. 控制台显示选定用户的目标心率值。按下确定。

 **开始执行锻炼方案前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。控制台显示的心率是一个近似值，仅供参考。**

目标心率方案使用用户概要文件的年龄来设置耐力心率区的值。请查看用户概要文件，确保年龄值正确。

**注：**设定目标时，确保为您的心率达到指定心率区留出时间。控制台将显示基于当前用户设定的心率值。

## 健身得分显示屏

健身得分基于对用户最近五次锻炼的 VO2 Max 值和卡路里燃烧量之估计而确定。VO2 Max 估计值是使用表现数据（时间、距离和平均心率，或对平均心率的估计（若该数据不可用））算得的。VO2 Max 指个人有氧身体健身的最大耗氧量，它是衡量用户在长时间锻炼中耐力的一项决定性因素。（V = 量，O2 = 氧气，Max = 最大率）。

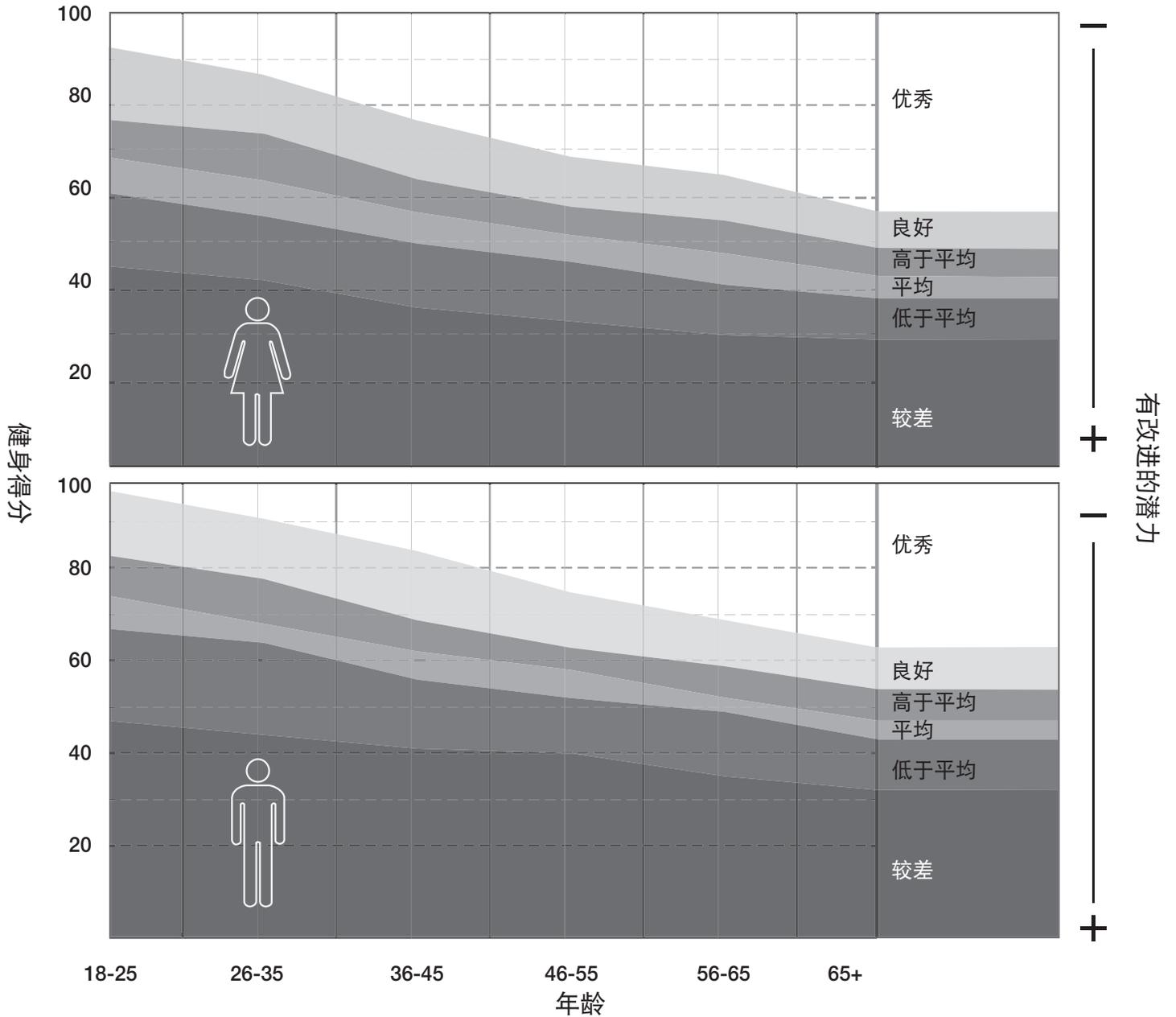
对于完成时间超过 10 分钟或完成距离超过一英里（1.6 千米）的每次锻炼，控制台会将这些锻炼值应用到健身得分中。该值显示在控制台的健身得分显示区域。

**注：**使用心率胸带能够提供计算健身得分的最准确信息。健身分数至少要在锻炼期间完成 10 分钟或一英里（1.6 千米）的距离后才会显示。如果未提供心率，则系统将根据用户概要文件中的估计数据来计算得分。

若用户在类似的强度等级开展同等时长的锻炼，则健身得分只会有小幅变化。但是如果同一用户在相同的锻炼时长内增加强度，则得分将上升。因为得分基于 VO2 Max（估计值）计算，因此即便得分小幅增加，也意味着用户的健身水平有显著提高。

**注：**如果疲劳，用户的得分可能会稍有下降。如能够适当地结合锻炼与休息，用户的健身得分将以类似于 VO2 Max 的方式得到提升。这一点还会反映在他们更持久或更快速进行锻炼的能力上。健身得分只应与您以前的得分相比，不应与其他用户概要文件相比。

## 根据健身得分划分的用户健身水平



## 祝贺

出现祝贺信息时，控制台会发出声音、显示成就的名称并以特定顺序闪烁灯光。

- 每燃烧 100 卡路里
- 锻炼强度最大
- 锻炼时间最长
- 每分钟卡路里燃烧量 (Cal/Min) 最高速率显示

# 器材设置模式

在器材设置模式中，您可以查看器材的总运行时间以及主系统的当前版本。

1. 在通电模式中，同时按住 PAUSE/STOP（结束/暂停）按减少 (▼) 按钮 3 秒，进入器材设置模式。

**注：**按下 PAUSE/STOP（结束/暂停）以退出器材设置模式并返回通电模式屏幕。

2. 控制台显示屏显示器材的总小时数。
3. 按下右按钮转到下一个选项。
4. 控制台显示屏显示当前控制台固件版本。
5. 按下右按钮转到下一个选项。
6. 控制台显示屏显示当前电机控制板固件版本。
7. 按下右按钮转到下一个选项。
8. 控制台显示屏显示当前蓝牙版本。
9. 按下右按钮转到下一个选项。
10. 控制台显示 DISCONNECT BLE NO（断开蓝牙 否）提示。

**注：**如果您想要断开 Bluetooth® 发射器连接，请按下增加 / 减少按钮以选择“DISCONNECT BLE YES”（断开蓝牙是）选项，并按下输入。控制台将退出器材设置模式并返回通电模式屏幕。

11. 按下右按钮转到下一个选项。
12. 控制台显示 VIEW ERROR MSG NO（查看错误消息 否）选项。该选项仅供服务技术人员使用。
13. 按下右按钮转到下一个选项。
14. 控制台显示 RESET CONSOLE NO（重置控制台 否）提示。

**注：**如果您想要重置控制台出厂设置，请按下增加 / 减少按钮以选择“RESET CONSOLE YES”（重置控制台是）选项，并按下输入。控制台显示“POWER CYCLE NOW”提示时，关闭器材。

15. 按下右按钮以退出器材设置模式并返回通电模式屏幕。

开始任何维修工作之前，请通读所有维护说明。在某些情况下，需要助手来完成必要的任务。

**⚠ 危险** 必须定期检查器材是否损坏并进行维修。用户负责确保执行定期维护。必须立即维修或更换磨损或损坏的部件。维护和维修设备时，只能使用厂商提供的部件。

如果警告标签出现松动、无法阅读或脱落，请更换标签。如在美国/加拿大购买，请联系客服人员更换标签。如在美国/加拿大境外购买，请联系您当地的经销商更换标签。

**⚠ 危险** 为减少触电或在无人监管的情况下使用设备的风险，在进行设备清洁以及维护或修理之前，应始终从电源插座拔出此器材的电源线并将其与器材断开，然后等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。

**每天：** 每次使用前，检查健身器材的部件是否松动、破损、损坏或磨损。出现上述情况时不得使用器材。发现磨损或损坏时立即维修或更换所有部件（步行踏板除外）。步行踏板两面都是可以磨损的。如果步行踏板只有一面磨损，则无需更换踏板。建议聘请合格的维修技师来翻转步行踏板。每次锻炼后，使用湿布擦掉器材和控制台上的水分。

**注：** 避免控制台过度潮湿。

**每周：** 检查滚轮是否可以顺畅运转。擦拭器材以除去灰尘、污垢或尘垢。

**⚠ 危险** 请勿拆除电机控制板 (MCB) 护盖，其内部有危险电压和移动部件。部件仅能由获得批准的维修人员来维修，或遵循由 Nautilus, Inc. 提供的维修程序。

**注：** 不得使用石油基质产品。

**每月或 20 小时后：** 确保牢固安装所有螺栓和螺钉。必要时拧紧。

**每季度：** 或使用 25 小时后一用 100% 纯硅酮润滑剂润滑步行带。

**⚠ 危险** 硅酮润滑剂不可食用。请避免儿童接触。存放在安全的地方。

**注：** 不得使用石油基质产品。

## 清洁

**⚠ 危险** 为减少触电风险，在进行设备清洁以及维护或修理之前，应始终从电源插座拔出电源线并等待 5 分钟。

每次使用后擦拭跑步机，以保持器械清洁干燥。有时需要使用温和的洗碗皂来去除皮带、涂漆部件和显示屏上的所有灰尘与盐分。

**注意：** 必要时，只使用温和的洗碗皂和软布清洁控制台。不得使用石油基质溶剂、汽车清洁剂或含有氨的任何产品。不要在直射阳光或高温下清洁控制台。不要在控制台上涂抹太多水分。

## 调整皮带张力

若步行带在使用时开始滑动，则有必要调整张力。跑步机后侧设有张力螺栓。

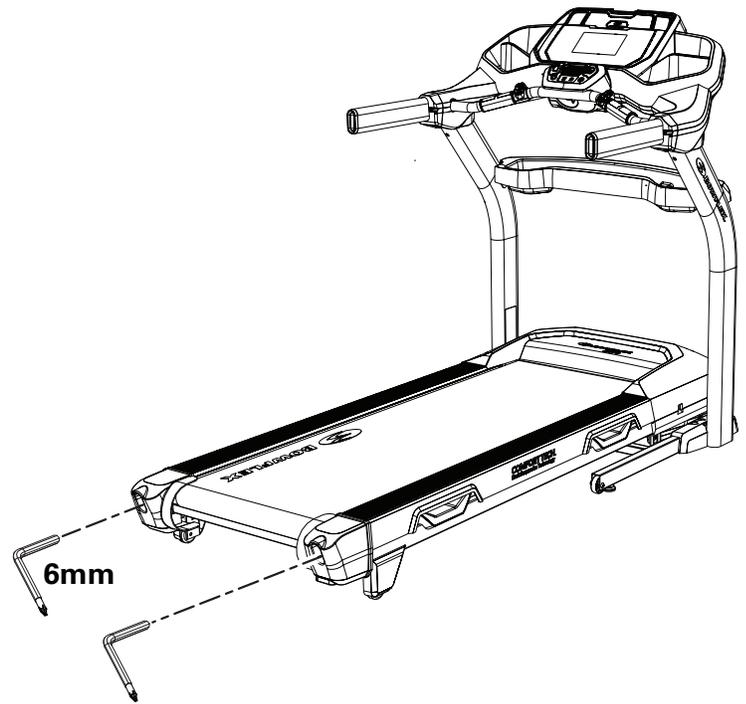
1. 拔出安全钥匙并保存在安全的位置。

**!** 不用器材时，请拔出安全钥匙并避免儿童触及。

2. 确保电源开关处于关闭状态，以及电源线被断开。
3. 使用 6 毫米六角扳手顺时针方向转动左右侧的皮带调节螺栓（1/2 圈），请先转动其中一个螺栓，再转动另一个。
4. 将每侧转动 1/2 圈后，检查步行带。从皮带的中间点来看，张紧适当的皮带应该只有一英寸的弹力。检查时，将皮带从中间点向上拉，并测量与踏板的距离。若距离超过一英寸，则表示皮带松垂。如必要可重复本步骤。

如果一侧的转动幅度大于另一侧，则皮带将偏离跑步机的该侧，此时需要重新对齐。

**注意：**皮带张力过大会造成不必要的摩擦，并磨损皮带、电机和电子元件。



## 对准步行带

步行带应时刻位于跑步机正中。跑步方式以及表面不平稳可导致皮带偏离中心。如皮带偏离中心，此时需要对跑步机后侧的 2 个螺栓进行微调。

1. 按下 START（启动）按钮启动步行带。

**!** 请勿触摸步行带或踩在电源线上。•维修器材期间，不得让他人和儿童靠近器材。

2. 站在跑步机后侧，查看皮带的移动方向。
3. 如果皮带朝左侧移动，则顺时针方向将左侧皮带调节螺栓旋转 1/4 圈，并逆时针方向将右侧皮带调节螺栓旋转 1/4 圈。  
如果皮带朝右侧移动，则逆时针方向将左侧调节螺栓旋转 1/4 圈，并顺时针方向将右侧调节螺栓旋转 1/4 圈。
4. 观察皮带的移动路径约 2 分钟。继续调整螺栓，直至步行带居中。
5. 按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）两次，以停止步行带并终止快速启动锻炼。

## 步行带的润滑

跑步机配有维护要求较小的踏板和皮带系统。步行带出厂前已经润滑。皮带摩擦会影响器材的功能与寿命。请每隔 3 个月或使用 25 小时后（以较早的为准）润滑皮带。即便没有使用跑步机，其中的硅酮润滑剂也会消散，令皮带变干。为确保最佳的工作状态，请根据下列说明定期使用硅酮润滑剂润滑踏板：

1. 关闭电源开关，从而切断器材供电。
2. 将跑步机的插头从墙壁插座上完全拔出，并将电源线和器材断开。

**⚠ 危险** 为减少触电风险，在进行设备清洁以及维护或修理之前，应始终从电源插座拔出电源线并等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。

**注：**确保跑步机放置在易于清洁的表面。

3. 在皮带下方的踏板上涂抹几滴润滑剂。小心地举起皮带，并在皮带的整个宽度范围内涂抹几滴润滑剂。最好在皮带下的整个踏板区域涂一层薄薄的硅酮润滑剂。

**注意：**务必使用 100% 纯硅酮润滑剂。不要使用 WD-40® 等去污剂，此类产品会严重影响性能。我们建议您使用下列产品：

- 大多数配件和汽车部件商店有售 100% 纯硅。
- Lube-N-Walk® 跑步机润滑剂套装，您当地的专业健身器材经销商或 Nautilus, Inc 有售。

**⚠** 硅酮润滑剂不可食用。请避免儿童接触。存放在安全的地方。

4. 手动旋转皮带，幅度为皮带长度的 1/2，并再次涂抹润滑剂。

**⚠** 如果您使用喷雾润滑剂，请在开启器材电源前等待 5 分钟，以便让气溶胶消散。

5. 把电源线重新插到器材上，然后插入墙壁插座。
6. 启动电源开关，从而给器材通电。
7. 站在器材的一侧并以最低速度启动皮带。让皮带工作大约 15 秒。

**⚠** 请勿触摸步行带或踩在电源线上。•维修器材期间，不得让他人和儿童靠近器材。

8. 关闭器材。
9. 将多余的润滑剂小心地从踏板上清除。

**⚠** 为了减少滑动的可能性，请确保踏板区域没有油脂或油。将多余的油从器材表面清除。

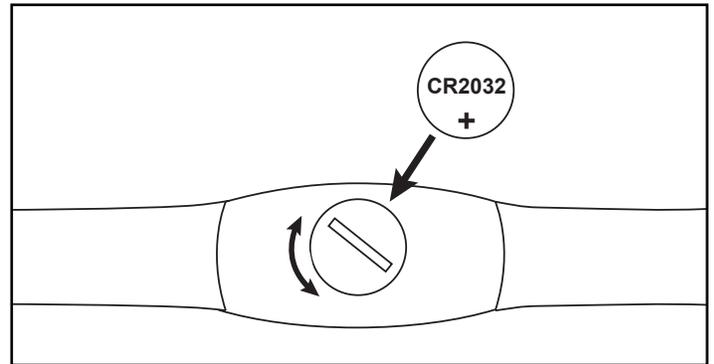
在您使用健身器材时，控制台会显示“LUBRICATE BELT”（润滑皮带），并在设置时段显示“REVIEW USER MANUAL”（查阅用户手册）这仅仅是一则提醒，您应在检查安排中加以留意。仅在必要时涂抹润滑剂。按任意键接受通知。

## 更换胸带电池

心率 (HR) 胸带使用一节 CR2032 电池。

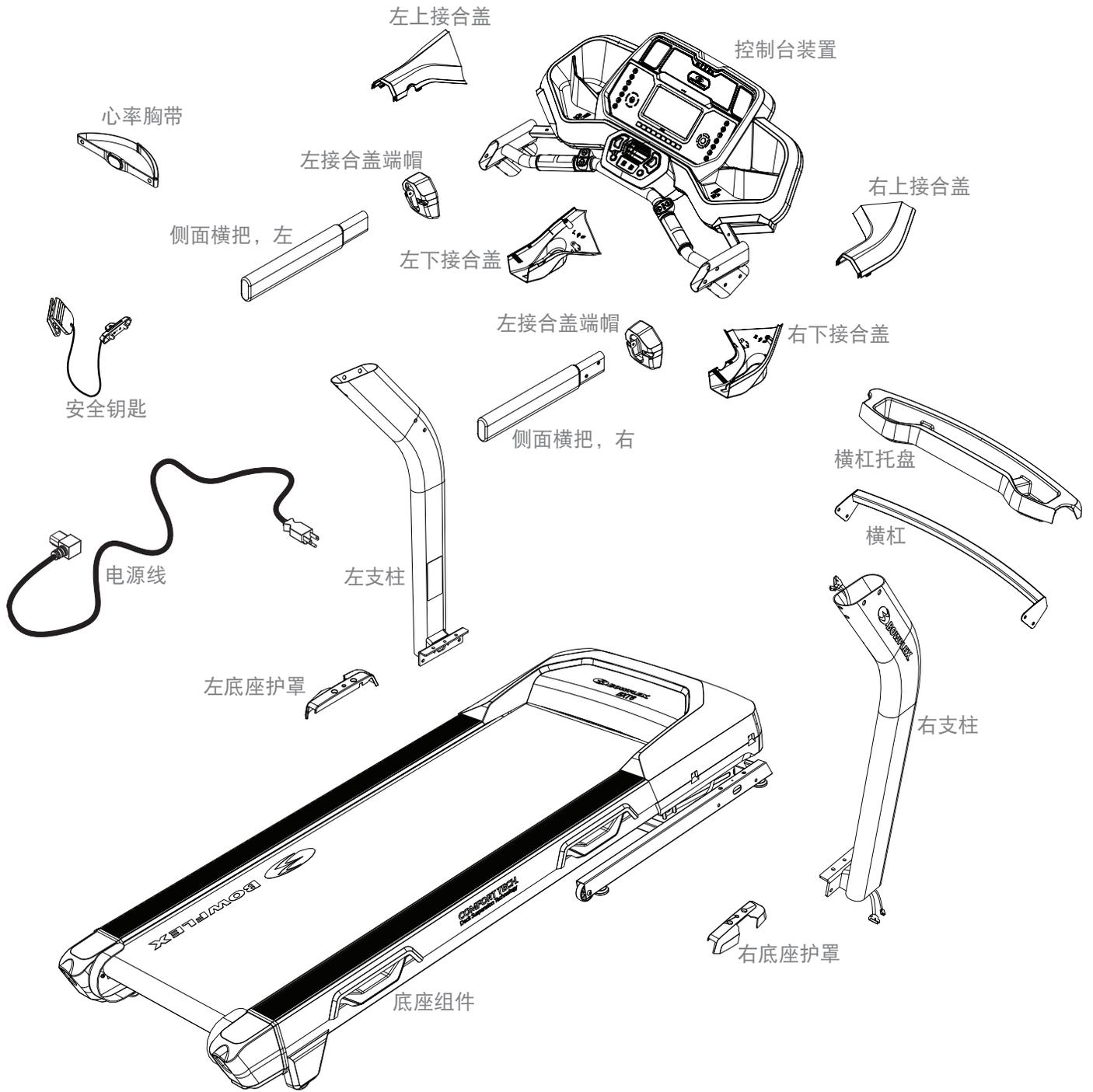
**⚠** 不得在户外或潮湿环境中执行本程序。

1. 用一枚硬币撬松电池槽上的槽盖。取出盖子和电池。
2. 更换电池时，将 + 标志正面朝上插入到电池槽中。  
**注：**胸带使用 CR2032 尺寸的电池。
3. 重新安装心率带的盖子。
4. 丢弃废旧的电池。请根据当地法规和 / 或在批准的回收中心丢弃。
5. 检查胸带功能是否正常。

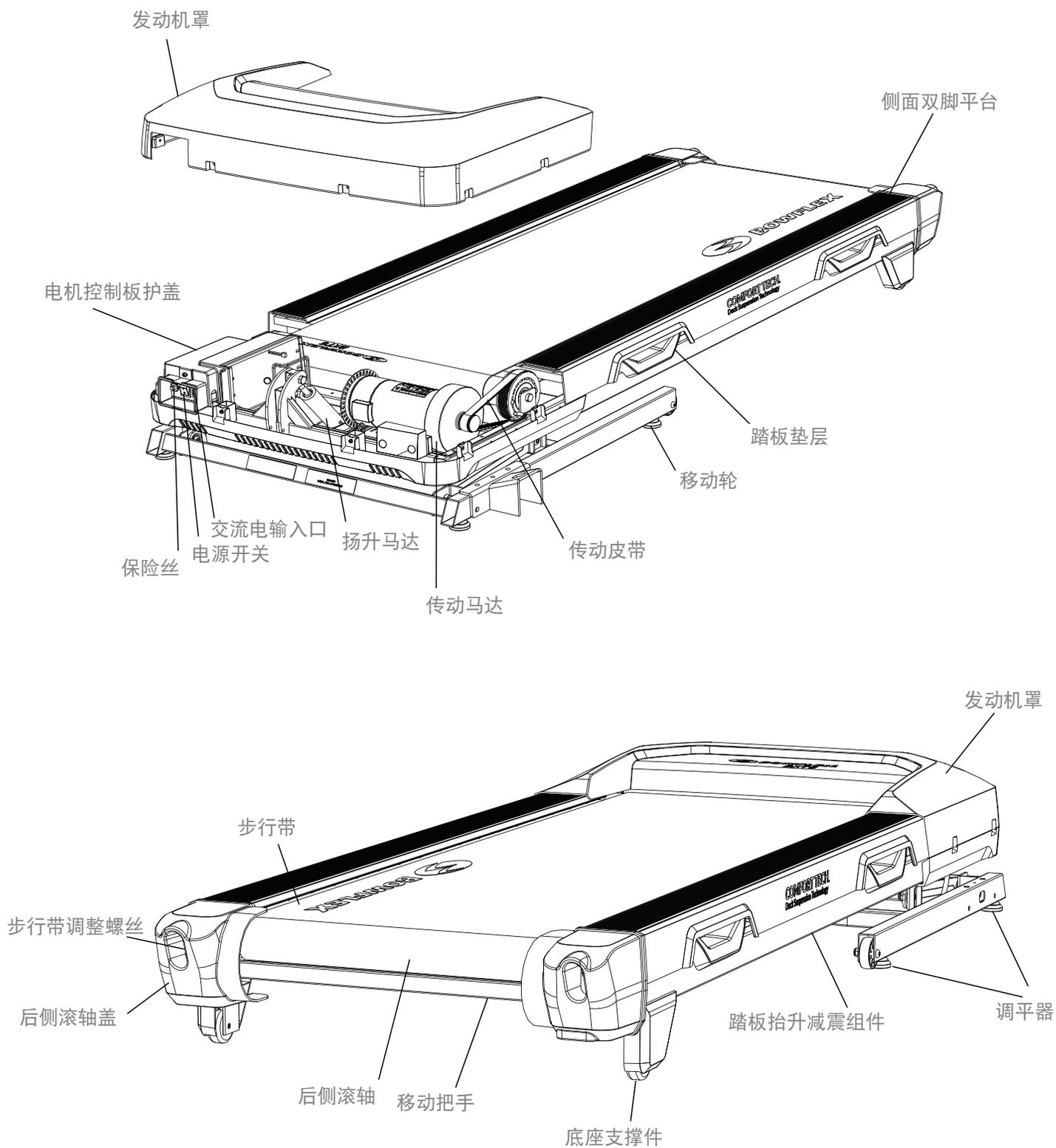


**⚠** 在完整安装设备并根据用户手册检查器材性能之前，不得使用设备。

# 维护部件



## 维护部件（底座组件）



状况 / 问题	检查事项	解决方案
无显示/部分显示/无法打开设备	检查电气（壁装）插座	确保设备已插入功能正常的壁装插座。用已知工作正常的设备（如台灯）测试插座。
	检查设备前面的连接	连接应牢固并且未受损。如损坏，应替换设备的电源线或接头。
	检查数据电缆的完整性	电缆中的所有线材应完好无损。如发现卷曲或切口，请更换电缆。
	检查数据电缆连接/方向	确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。
	检查控制台显示屏是否损坏	目测检查控制台显示屏是否破裂或有其他形式的损坏。如损坏请更换控制台。
	控制台显示屏	如果控制台只能部分显示，并且所有连接完好，请更换控制台。 如果上述步骤不能解决问题，请联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。
设备可以运行，但未显示接触式心率 (HR)	传感器握杆	确保双手接触 HR 传感器。双手必须保持静止，并向每一侧施加相对平均的压力。
	干燥或长茧的双手	传感器可能难以探测干燥或长茧的手。导电膏（心率膏）有助于提高传导性。这些材料可在网上或药店或其他大型健身商店买到。
		如果测试表明没有其他问题，请联系客户关怀部门请求进一步协助。
设备可以运行，但未显示遥测 HR	胸带	胸带应是“POLAR®”兼容产品并且未编码。确保胸带直接接触皮肤并且接触面是湿的。确保发射器的弧面朝上。
	检查用户概要文件	选择用户概要文件的编辑用户概要文件选项。转到无线 HR 设定，并确保将当前值设为“打开”。
	干扰	试着移动设备使其远离干扰源（电视、微波炉等）。
	更换胸带	如果消除干扰但 HR 仍不能用，请更换胸带。
	更换控制台	若 HR 仍无法工作，请联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。
速度显示屏不准确	显示屏被设置的测量单位不准确。（英制 / 公制）	更改显示屏以显示正确的单位。
速度无法调整（器材开启并运行）	检查控制台	目测检查控制台是否受损。如损坏请更换控制台。
	上下 I/O 电缆（需要拆除控制台）	电缆中的所有线材应完好无损。如发现切口或卷曲，请更换电缆。
	传动皮带	检查以确保传动皮带在传动皮带轮和马达上，并检查张力。
		如果上述步骤不能解决问题，请联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。
坡度无法调整（器材开启并运行）	检查控制台	目测检查控制台是否受损。如损坏请更换控制台。
	上下 I/O 电缆（需要拆除控制台）	电缆中的所有线材应完好无损。如发现切口或卷曲，请更换电缆。
	倾斜调整器组件（需要拆除护盖）	确保倾斜调整器组件固定在倾斜电机传动螺杆上。
		如果上述步骤不能解决问题，请联系客服人员（如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）。

状况 / 问题	检查事项	解决方案
使用过程中控制台关闭 (进入睡眠模式)	检查电气(壁装)插座	确保设备已插入功能正常的壁装插座。用已知工作正常的设备(如台灯)测试插座。
	检查设备前面的连接	连接应牢固并且未受损。如损坏,应替换设备的电源线或接头。
	检查数据电缆的完整性	电缆中的所有线材应完好无损。如发现切口或卷曲,请更换电缆。
	检查数据电缆连接/方向	确保电缆牢固连接并且方向正确。连接器上的小弹簧锁应对齐并卡入指定位置。
	重置器材	拔出设备的电源插头,等待 3 分钟。重新插入插座。
		如果上述步骤不能解决问题,请联系客服人员(如在美国/加拿大)或您当地的经销商(如在美国/加拿大境外)。
风扇无法打开或关闭	重置器材	拔出设备的电源插头,等待 5 分钟。重新插入插座。
风扇无法打开,但控制台可以运行	检查风扇是否堵塞	拔出设备的电源插头,等待 5 分钟。取出造成风扇堵塞的物品。必要时,拆下控制台以帮助取出物品。如果无法清除堵塞物,请更换控制台。
设备摇晃/不平	检查调平器调整情况	调整调平器,直至水平安置器材。
	检查设备下方的表面	如果表面极不均匀,通过调整可能无法使器材保持水平。将器材移到平整的地方。
皮带运转时有沉闷的噪音	步行带	步行带需要使用并磨合一段时间。磨合一段时间后声音就会消失。
步行带未对齐	器材调平	确保器材水平。请参阅本手册的器材调平程序。
	步行带的张力与对齐	确保步行带居中且张力适当。请参阅本手册中的调整张力和对齐程序。
发动机声音刺耳	给步行带涂抹硅酮润滑剂	在步行带的内侧表面涂抹硅酮润滑剂。请参阅本手册的皮带润滑程序。
使用时停顿或步行带滑动	皮带张力	调整器材后侧的皮带张力请参阅本手册的调整皮带张力程序。
皮带在使用时停止移动	安全钥匙	将安全钥匙插入控制台(请参见重要安全说明部分的紧急停止程序。)
	发动机过载	设备可能会过载并消耗过多的电流,导致电源关闭以保护发动机。请参阅皮带润滑的维护时间表。确保步行带的张力适当,然后再次启动设备。
		如果上述步骤不能解决问题,请联系客服人员(如在美国/加拿大)或您当地的经销商(如在美国/加拿大境外)。
控制台显示“LUBRICATE BELT”(润滑皮带),然后显示“REVIEW USER MANUAL”(查阅用户手册)。	皮带润滑	请参阅润滑时间表并在必要时进行润滑。按任意键退出通知。
控制台持续每隔 15 秒显示不同的方案。	控制台处于演示模式	按住 ENTER(输入)和 PAUSE/STOP(暂停/停止)按钮 3 秒钟。

锻炼结果未与支持 Bluetooth® 的设备同步	当前主控台模式	器材必须进入空闲模式以进行同步。按下 PAUSE/STOP（暂停 / 停止）按钮直至显示通电模式屏幕。
	锻炼总时间	控制台只保存和发布时间超过 1 分钟的锻炼数据。
	健身器材	拔出设备的电源插头，等待 5 分钟。重新插入插座。
	支持 Bluetooth® 的设备	检查您的设备，确保启用 Bluetooth® 无线功能。
	健身应用程序	查看健身应用程序的说明书，确认您的设备兼容。
		联系 <a href="mailto:appsupport@nautilus.com">appsupport@nautilus.com</a> （如在美国/加拿大）或您当地的经销商（如在美国/加拿大境外）以获得进一步协助。

## 介绍与概览

欢迎阅读 Bowflex™ 瘦身指南。本指南配合 Bowflex™ 器材使用，可帮助您：

- 减重瘦身
- 增进健康与舒适
- 增强精力与活力

**!** 在您开始锻炼方案或新的健康饮食计划前，请咨询医生。若您感到胸部疼痛或胸闷、呼吸短促或头晕，请停止锻炼。再次使用此器材之前，请联系您的医生。器材电脑所计算或测量的数值仅供参考。控制台显示的心率是一个近似值，仅供参考。

关注 Bowflex™ 瘦身指南的三个主要要素- 优质饮食、均衡营养和坚持下去- 您将在接下来的六个月和之后时间达到并保持减重与健身目标。

- **优质饮食** – 本计划的重点是摄入更多天然食品，和尽量从热量中吸收营养。确保多数饮食均来自于成分单一的食物（例如果蔬、鱼肉、精益蛋白质、鸡蛋、豆类、坚果和全麦），能够提供身体所需的维生素、矿物质、纤维、蛋白质以及健康脂肪。
- **均衡饮食** 本指南中的每餐和加餐均含有纤维或优质碳水食物、蛋白质和健康脂肪，可让您在全天中都精力充沛，为锻炼提供动力。通过这种均衡饮食，您可以维持更长时间的饱腹感，这对减肥成功至关重要。
- **坚持下去** – 每日摄入相同的热量对于新陈代谢和精神状态都很重要。如果您在某天吃得过多，请不要通过第二天不吃或者减少卡路里摄入来进行弥补。按照本指南重归正轨即可！

## 结果和期望

结果会因您的年龄、起始体重和运动水平而异，但平均而言，您每周可减掉 1-3 磅体重，并且感觉精力更加充沛。

### 长期成功的五个小秘诀

1. **记录饮食日志** 包括饥饿程度和饮水量。www.myfitnesspal.com 和 www.loseit.com 提供有免费的在线饮食日志和移动应用。
2. **每周称体重和/或采取措施** – 不要超过或短于一周。最好每周称一次（而非每天或每隔一天称一次）体重。如果体重在几天内都没有变化，不要灰心，保持良好心态，继续跟进您的进展。请记住，体重只是一个数字，肌肉量增加和脂肪减少都会对它产生影响。您对衣服合身度的感觉，往往是衡量您的身体对运动和营养改变的适应进展的更好指标。
3. **称量食物份量** – 为避免摄入过量，请使用量杯和量勺来称量谷物（米、面食、麦片）、豆类、坚果、油和奶制品。对于其它食物，请使用份量指南。
4. **提前规划** – 制定一周的膳食计划或提前一天记录您的食物。规划可以帮助您成功减重，特别是在参加社交活动和外出就餐时。
5. **逐渐养成您期望的长期习惯** – 如果只看重短期，您就很容易为糟糕的饮食选择找到理由。专注于自己变得更加苗条健康所带来的长期满足感，而非放纵吃喝一顿所获得的临时满足感。

## 如何使用本指南

- **在起床后 90 分钟内吃早餐，并在一天中均衡安排正餐和加餐的时间**
  - 不要禁食超过 5-6 小时
  - 如果您不习惯吃早餐，可以试着从一小块水果开始，1-2 小时后再吃点别的东西。您的身体已经适应了不吃早餐的习惯，但一旦您开始吃早餐，同时减少晚餐的份量，您会发现自己的饥饿感增加了。这是一个好兆头，表明您的新陈代谢开始运作了！
- **混合搭配膳食选择**
  - 从早餐、午餐和晚餐的适当膳食计划（男性或女性）中选择 1 项，尤其要注意食物的份量
  - 每天选择 1-2 份加餐
  - 您可以选择用一种热量不足 150 大卡的加餐替代其中一餐
  - 使用膳食计划、示例选择和购物清单来为自己制定品类更丰富的膳食

- 您可以从建议的膳食选择中替换类型的蛋白质、蔬菜或优质碳水食物 例如：
  - 把火鸡换成金枪鱼
  - 把任何鱼或海鲜换成鸡肉
  - 把煮熟蔬菜换成沙拉
- **作出明智选择**
  - 戒掉苏打水、果汁、咖啡饮料和酒精等高热量饮料
  - 坚持喝水、不加糖的茶和咖啡。每天至少饮用 64 盎司（1.9 升）的水以保持充足的水分
- **如果您在餐后或两餐之间仍然感到饥饿：**
  - 喝一杯水，然后等待 15-20 分钟。很多时候，我们都是因为口渴（甚至无聊！）而感到饥饿。等待最初的进食冲动过去后，有时您就不饿了。
  - 如果您在等待15-20分钟后仍然感到饥饿，可以吃一份有水果、蔬菜和蛋白质的加餐或迷你餐。

### 如果您的目标是增肌或力量增长：

- 使用相同的膳食计划，但增加相同比例的份量，以增加您每天摄入的卡路里总数。例如，将膳食中蛋白质和优质碳水食物的份量增加 50%。加餐是满足您的身体增加卡路里需求以实现增肌或力量增长的另一种选择。
- 您应注重锻炼后的营养，可在训后 30 分钟内补充一份加餐。确保加餐为碳水化合物（如水果）和蛋白质（酸奶、牛奶或蛋白粉）的组合，以促进肌肉生长和恢复。巧克力牛奶也是一个不错的选择。

## 膳食计划概述

女性膳食计划提供约 1400 大卡的热量，男性计划提供约 1600 大卡，其优质营养不仅可帮助您减轻体重，感觉良好，还可充分利用您所摄入的热量。以食用天然食物为主要来源的维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于您保持最佳健康状态。这些卡路里水平可让大多数人健康的体重减轻。请记住，每个人的新陈代谢都有很大的不同，这取决于年龄、身高、体重、活动水平和遗传。密切关注您的体重、饥饿程度和精力，并根据需要调整您的卡路里。

### 如果您超过 55 岁，请遵循以下指引：

- 如果您超过 55 岁，那么您所需的热量会更少，这是因为随着年龄增长，人的新陈代谢会变慢。坚持三餐，每天一份可选的加餐。

### 如果您未满 25 岁，请遵循以下指引：

- 如果您未满 25 岁，您可能需要摄入更多的热量。如果您感觉能量不足或非常饥饿，请再来一份加餐。

## 早餐

早餐应包括一份优质碳水食物、水果和一份蛋白质来源，以及一些脂肪。优质碳水食物及水果提供的碳水化合物与纤维，与蛋白质及脂肪均衡组合，可激发一天的活力，并有助于控制全天的饥饿程度。

## 加餐

每份加餐都应由碳水化合物和蛋白质均衡组成，以确保血糖更加稳定，这意味着您的饥饿程度和能量水平不会骤升骤降。

当您选择碳酸饮料、糖果、苏打水、饼干或椒盐脆饼之类的高碳水化合物作为加餐时，就会出现这种情况。

## 午餐和晚餐

午餐应包括来自蔬菜和优质碳水食物的纤维（提供饱腹感），以及瘦蛋白或低脂蛋白。健康脂肪可以来自烹饪中加入的蛋白质（沙拉上的坚果），或者调料或酱汁（如油醋沙拉酱）。

理想的一日膳食如下：  
(有关适当的食物份量，请参阅份量指南)

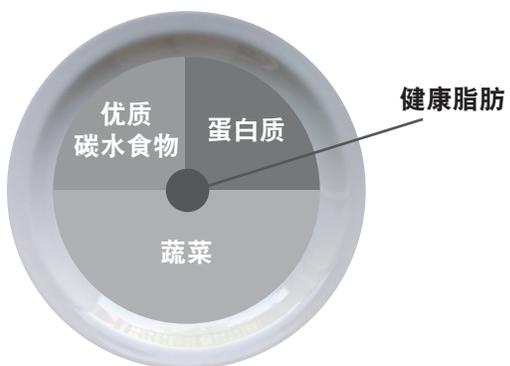
### 早餐



### 加餐 1



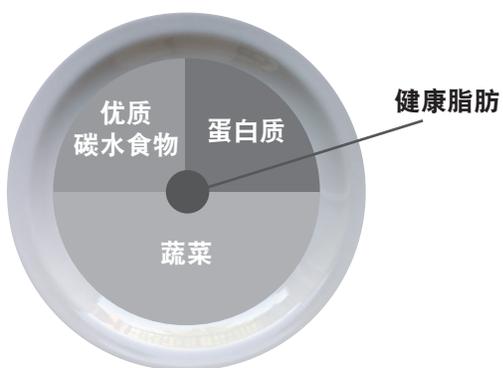
### 午餐



### 加餐 2



### 晚餐



早餐选择	水果	优质碳水食物	蛋白质/脂肪
<b>水果和坚果燕麦片</b> 水煮纯燕麦。配以水果、坚果、牛奶、肉桂和蜂蜜。	浆果或香蕉	纯燕麦 (普通或快熟)	坚果和牛奶
<b>鸡蛋松饼</b> 煮鸡蛋。烤面包配以 1 片奶酪、1 片火腿和番茄。	番茄	英式松饼或三明治薄片	蛋、火腿和奶酪
<b>酸奶电烤冻糕</b> 酸奶配水果。撒上 1 份坚果、2-3 汤匙小麦胚芽或磨碎的亚麻籽、1 汤匙燕麦，加肉桂少许。	您喜欢的切碎水果	燕麦、小麦胚芽和磨碎的亚麻籽	原味脱脂希腊酸奶和坚果
<b>花生酱及苹果三明治</b> 烤面包。涂上花生酱，铺上半个切成薄片的苹果，加 1 茶匙蜂蜜。	切片苹果	三明治薄片、面包或薄百吉饼	花生酱

午餐和晚餐选择	精益蛋白质	优质碳水食物	蔬菜
<b>猪里脊、甘薯和青豆</b>	烤猪里脊	烤甘薯	青豆
<b>炒鸡肉</b> 加 2 汤匙照烧酱调味	鸡胸肉或去骨去皮的鸡腿肉	糙米或菰米	炒什锦蔬菜 (新鲜或冷冻)
<b>牛排炸玉米饼配沙拉</b> (男性 3 份, 女性 2 份) 顶部配以莎莎酱、香菜, 撒上切碎的奶酪	侧腹牛排或沙朗牛排	玉米饼	沙拉
<b>全麦意大利面配虾仁或白豆, 浇意式番茄大蒜调味汁酱</b>	虾仁 (冷冻或新鲜) 或白豆	全麦意大利面	蒸西兰花
<b>无面包的汉堡配烤箱薯条、玉米和沙拉</b> 烤汉堡。饼干片上铺切片土豆, 425° F 烘烤25-30分钟。	93%的绞碎瘦牛肉或火鸡	烤箱烤薯条	玉米棒配沙拉
<b>金枪鱼及牛油果卷, 配蔬菜汤</b> 使用 3 盎司金枪鱼 (1 罐)。顶部搭配生菜、番茄、鳄梨和芥末。	金枪鱼	高纤维卷	蔬菜汤 (自制或低钠罐头)

### 加餐选择

优质碳水食物	蛋白质
1 个中等苹果	10-15 颗杏仁
小胡萝卜	2 汤匙鹰嘴豆泥
1 份薄脆饼干*	1 串奶酪
能量棒或蛋白棒，热量 < 200 大卡*	

\*有关品牌建议，请参阅[www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources)

### 可选零食

您可选择用热量在 100-150卡路里的加餐替换加餐 2。您可以每天吃一份零食，但为了您的最佳健康着想，建议将每周吃零食的次数限制在 3-4 次。选择最适合您的方法。示例如下：

- ½ 杯低脂冰淇淋
- 一小袋烤土豆片
- 4 盎司葡萄酒或 12 盎司淡啤酒
- 3 杯原味或低成分爆米花

### 范例 3 日计划

根据上面列出的各种膳食选择，一个典型的 3 日计划如下所示：

	第 1 天	第 2 天	第 3 天
早餐	鸡蛋松饼	电烤酸奶冻糕	水果+坚果燕麦片
加餐 1	苹果加杏仁	Nut Thins® + 串奶酪	小胡萝卜和鹰嘴豆泥
午餐	金枪鱼和牛油果卷，配汤	晚餐的剩余食物- 第 1 天	晚餐的剩余食物- 第 2 天
可选的加餐 2或零食	½ 杯冰淇淋棒	能量棒	100大卡的低成分爆米花
晚餐	虾仁意面	炒鸡肉	无面包的汉堡

## 份量指南

所列各项均为一份

男性	女性
<b>蛋白质</b>	
2 个鸡蛋 5 盎司鸡肉、鱼肉、瘦肉或豆腐 2/3 杯豆子或小扁豆* 1 杯希腊酸奶* 1.5 盎司奶酪*	1 个鸡蛋 3 盎司鸡肉、鱼肉或瘦肉 1/2 杯豆子或小扁豆* 1/2 杯希腊酸奶* 1.5 盎司奶酪*
<b>健康脂肪</b>	
2 汤匙花生酱或坚果酱* 2 汤匙橄榄油、亚麻油或核桃油 1/4 杯坚果 1/3 个中等鳄梨	1 汤匙花生酱或坚果酱* 1 汤匙橄榄油、亚麻油或核桃油 1/8 杯或 2 汤匙坚果 (约 15 颗杏仁) 1/4 个中等鳄梨
<b>优质碳水食物</b>	
1 杯煮熟谷物 (1/2 杯生谷物)：燕麦、糙米、藜麦、意大利面 1 个中等甜薯或普通马铃薯 2 个玉米饼 1 片面包 (或 2 片轻薄片, 热量不超过 120 大卡) 1 个英式松饼、三明治薄片或高纤维卷	半杯熟 (1/4 杯生) 谷物 1/2 个中等甜薯或普通马铃薯 2 个玉米饼 1 片面包 (或 2 片轻薄片, 热量不超过 120 大卡) 1 个英式松饼、三明治薄片或高纤维卷
<b>水果</b>	
1 个中等个头苹果、橙子或梨 1 个小香蕉 (您手的长度) 1 杯浆果或切碎水果 1/4 杯干果 (新鲜或冷冻最佳)	
蔬菜*除青豆和玉米之外, 您摄入的蔬菜可 unlimited; 坚持 1/2 杯的份量	
2 杯菠菜或生菜 = 手握成杯形的 2 捧 1 杯生菜 1/2 杯煮蔬菜 6 盎司低钠蔬菜汁	
<b>可选零食</b>	
可选零食 一小袋烤土豆片 1 盎司黑巧克力 4 盎司葡萄酒或 12 盎司淡啤酒 3 杯原味或低成分爆米花	

\*一些食物由蛋白质和碳水化合物组成, 或由蛋白质和脂肪组成



1 杯 = 棒球



1/2 杯 = 灯泡



1 盎司或 2 汤匙 = 高尔夫球



1/4 杯坚果 = Altoids 罐头



3 盎司鸡肉或肉一副扑克牌



1 个中等个头马铃薯 = 鼠标



1 个中等个头水果 = 网球



1 - 1.5 盎司奶酪 = 3 个骰子

## 购物清单

<b>面包和谷物</b>	
<p>100% 全麦面包 发芽谷物面包 低添加成分或全麦英式松饼 三明治或百吉饼薄片 玉米或低碳全麦玉米饼 高纤维卷 纯燕麦：1分钟快熟或传统燕麦 全谷物：糙米、碎小麦、大麦、藜麦、蒸粗麦粉</p>	<p>小贴士：寻找将 100% 全麦作为第一种成分的食物。寻找每片含有 4 克纤维或每 2 片含有 5 克纤维的低成分面包或节食面包。寻找每片热量低于 100 大卡的面包。</p>
<b>乳制品及其替代品</b>	<b>薄脆饼干、加餐和能量棒</b>
<p>普通脱脂希腊酸奶 Kefir（一种类似酸奶的饮料） 有机低脂牛奶 浓稠杏仁奶或豆奶 奶酪：羊乳酪、巴马干酪、马苏里拉奶酪、havarti 低脂乳酪、普罗卧干酪、瑞士奶酪、串奶酪或单份包装</p>	<p>任何无盐的坚果或种子 原味或低成分爆米花 带荚毛豆</p> <p>能量棒 薄脆饼干 鹰嘴豆泥</p> <p>小贴士：将薄脆饼干、椒盐卷饼和薯片限制在每周 2-3 份。始终搭配蛋白质（如鹰嘴豆泥、奶酪或坚果）。寻找热量低于 200 大卡，含糖量低于 20 克糖，至少含 3 克蛋白质和 3 克纤维的能量棒寻找热量低于 130 大卡，每份脂肪含量不超过 4 克的薄脆饼干。</p>
<b>肉、鱼、禽肉和蛋白质</b>	<b>脂肪和油类</b>
<p>野味 三文鱼、大比目鱼、金枪鱼、罗非鱼、虾、鲑鱼、扇贝或螃蟹 猪里脊肉、猪排或烤猪肉 鸡胸肉、火鸡胸肉、鸡腿肉、火鸡腿肉（去皮） 鸡蛋和 100% 蛋清 瘦牛肉：牛里脊肉、牛颈肉、牛臀肉、牛嫩腰肉、93% 瘦牛肉（最好是有机和草料牛肉） 三文鱼或金枪鱼罐头（浸水） 无硝酸盐、低钠的火腿、火鸡肉、鸡肉或烤牛肉午餐肉 任何类型的干豆或罐装低钠豆子 豆腐和豆豉。</p> <p>小贴士：寻找“Choice”或“Select”的切肉而非“Prime”切肉。 Prime 切肉含脂肪更多。将高度加工的肉类和仿制肉类产品（如香肠、培根、意大利辣香肠和热狗）的摄入量限制在每周一次或更少。</p>	<p>鳄梨 橄榄油、葡萄籽油、核桃油、芝麻油或亚麻籽油 黄油/涂抹酱：在配料表中寻找不含反式脂肪和部分氢化油的产品。</p> <p>小贴士：淡橄榄油是指味道，而非卡路里含量。始终计算油和黄油的摄入量。即使是健康脂肪，其热量也是非常高，需要控制其摄入量。</p>
<b>冷冻食品</b>	<b>酱汁、调味品和酱料</b>
<p>所有不加酱的蔬菜 所有水果 谷物和什锦谷物</p>	<p>醋：米醋、酒醋、香醋 所有新鲜或干的草药和香料 芥末 莎莎和辣椒酱 不含高果糖玉米糖浆的 Marinara 调味汁 柠檬和酸橙汁 瓶装的剁碎大蒜和姜 低钠酱油</p> <p>小贴士：寻找无味精、色素和高果糖玉米糖浆的产品。寻找每份热量在 50 大卡以下的调味料。避免使用奶油基底的调味汁和调料，如牧场奶酪，蓝芝士和 alfredo 奶油酱。</p>

所有新鲜和冷冻的蔬果都是很好的选择。由于每餐中都必须有蔬果，您的购物清单应当反映这一点。

## 坚持下去

### 持续减重和坚持改变的小贴士

- **即使达到目标体重**，也要每周称体重
- **继续记录食物日志**。如果您已制定完善的膳食计划，请每隔一周记录一次食物，确保自己始终处于正轨上。不要强迫自己每天都这样做。
- **准备应对平台期**。在最初的体重减轻之后，您的体重数周甚至数月内可能都不会有变化。这是正常且符合预期的。这是人体适应已降低的新体重的自然过程。持续专注于您的长期目标，对您的成功和变化感到欣慰，再加上坚持锻炼，将帮助您克服平台期。
- **调整热量，以保持体重减轻**。一旦达到目标体重，只要活动水平保持不变，即可每天增加 100-200 大卡的热量
- **犒赏自己**。一旦实现一项目标，您可通过非食物奖励来犒赏自己，例如按摩、新衣服或与朋友和家人出游
- **使用下面的资源**寻找新的食谱，获得专家建议及支持，以保持您的瘦身动力

## 资源

可从 **Bowflex™ 网站** ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources)) 下载资源

- 冰箱食物购物清单（空白表格）
- 7 日膳食计划表
- 额外的晚餐选择
- 锻炼前后加餐指南

### 问题与支持

- 您可在 **Bowflex Facebook** 页面提问并发表建议，并与我们的在线 **Bowflex™ 营养师** 沟通

### 食谱

- [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)

### 线食品日志

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





