



LATERALX™

LX3/LX3i

组装/用户手册



欢迎使用 Bowflex™ LateralX™ LX3/LX3i 健身机!

您即将体验一种令人难以置信的锻炼，它可以帮助您减肥、重塑您的全身，让您的外观和感觉比以往更好。我们感谢您对Bowflex品牌的信任。

使用本手册作为指导，开始您的 Bowflex™ 锻炼并提供一些技巧来保持您的机器得到良好保养。

Bowflex产品系列，
让健康属于您

目录

重要安全说明	3
安全警告标签和序列号	5
规格/组装准备	6
部件	7
零件/工具	8
机器拆箱	9
组装	11
移动本机	21
调平本机	21
功能	22
与健身应用的连接	26
操作	27
上机和下机.....	27

电源开启/空闲模式	27
用户信息	28
锻炼程序	29
暂停或停止.....	31
锻炼结束/结果.....	32
祝贺	32
机器设定模式	33
维护	34
维护部件	35
故障排除	36
减重指南	38

为了获得保修支持资格，请保留原始购买凭证并记录以下信息：

序列号_____ 购买日期_____

如购于美国或加拿大：如需注册产品质保，请访问：www.bowflex.com/register
或致电 1 (800) 605-3369。

如果您对产品存有疑问，请拨打1 (800) 605-3369。

如您并非购于美国或加拿大：要注册产品质保，请联系当地经销商。

如需了解产品保修的详情或如果您对产品存有疑问，请联系当地经销商。如需查找当地经销商，请转至：
www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - 客户服务：北美 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | 美国境外 www.nautilusinternational.com | 印制于中国 | © 2017 Nautilus, Inc. | Bowflex、“B”标志、LateralX、Bowflex LateralX、X-mode、Nautilus、Schwinn以及Universal都是Nautilus, Inc.拥有或授权的商标，在美国和其他国家注册或受普通法保护。Google Play™ 和 Nut Thins® 是其各自所有者的商标。App Store 是 Apple Inc. 的服务标记。Bluetooth® 字标和徽标是归 Bluetooth SIG, Inc. 所有的注册商标，Nautilus, Inc. 被授权使用此类标记。

原版手册 - 仅英文版本

使用电气设备时，务必遵守基本的注意事项，包括如下：

! 此图标表示存在潜在危险情况，如果不避免这种情况，则可能导致死亡或重伤。

请遵守以下警告：

! 阅读并理解本机上的所有警告。

仔细阅读并理解组装说明和用户手册。

- 组装本机时，请始终不要让旁观者和儿童靠近本机。
- 除明确指示之外，请勿将电源连接到本机上。
- 本机通电后，切勿将其置于无人看管状态。不使用时以及安装或拆卸部件之前，请拔下电源。
- 每次使用之前，请检查本机电源线是否损坏、是否有部件松动或磨损迹象。如果发现存在这类情况，请勿使用。如购于美国或加拿大，请联系客户服务获取相关修理信息。如并非购于美国或加拿大，请联系当地经销商获取相关修理信息。
- 请勿向本机的任何开口内扔投或放置物品。
- 请勿在户外或潮湿位置组装本机。
- 确保在远离人流和旁观者的适当工作位置完成组装。
- 本机的有些部件可能很笨重。当执行涉及这些部件的组装步骤时，另需一人帮助。请勿独自一人执行涉及笨重提举动作或困难动作的步骤。
- 请将本机安置在坚固平整的水平表面上。
- 请勿尝试更改本机的设计或功能。否则可能影响本机的安全性，导致质保失效。
- 如需更换部件，仅可使用 Nautilus 原厂更换部件和零件。如不使用原厂更换部件，则可能会给用户造成风险，使本机无法正常运行，并且使质保失效。
- 只有在按照手册完成全部组装并且检查确认可以正常运行之后，方可使用本机。
- 仅可将本机用于本手册中规定的指定用途。请勿使用制造商推荐之外的配件。
- 请按照规定的顺序执行所有组装步骤。组装不正确可能导致人员受伤或设备运行不正常。
- 将本机连接到正确接地的插座。
- 保持电源线远离热源和热表面。
- 请妥善保存这些说明。

使用本机之前,请遵守以下警告:

⚠ 通读并理解整个手册。保存本手册,以备日后查阅。

阅读并理解本机上的所有警告。如果任何时候本机的警告标签松动、无法辨识或掉落,请替换标签。如购于美国或加拿大,请联系客户服务获取替换标签。如并非购于美国或加拿大,请联系当地经销商获取替换标签。

- 不得允许儿童坐上或靠近本机。本机的运动部件和其他功能可能会对儿童造成危险。
- 14岁以下的儿童不得使用本机。
- 请咨询医生之后再开始执行锻炼程序。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕,请停止锻炼。重新使用本机之前,请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。
- 每次使用之前,请检查本机电源线、电源插座是否损坏,是否有部件松动或磨损迹象。如果发现存在这类情况,请勿使用。密切监控手把、踏板和曲柄臂。如购于美国或加拿大,请联系客户服务获取相关修理信息。如并非购于美国或加拿大,请联系当地经销商获取相关修理信息。
- 本设备仅适用于提供的电源设备,或由 Nautilus 公司提供的替代电源。
- 用户最大体重限制:136 公斤。(300 磅)。如果体重超过此限制,请勿使用本机。
- 本机仅适合家用。请勿在商业或机构环境放置或使用本机。包括健身房、健身房、公司、工作场所、俱乐部、健身中心和任何有供自己的会员、客户、雇员或附属机构使用的机器的公共或私人实体。
- 使用本机时请勿穿着宽松服装或佩戴首饰。本机包含运动部件。请勿将手指、脚或其他物品放入本健身器材的运动部件中。
- 使用本机时务必穿上橡胶底运动鞋。请勿赤脚或光穿袜子使用本机。
- 请将本机安置在坚固平整的水平地面上,并在此地面上使用本机。
- 使脚踏板处于稳定状态,再开始踩动踏板。上下本机时应注意安全。
- 请勿在户外或潮湿位置操作本机。
- 在本机各侧应留出至少 0.6 米(24 英寸)的空间。接近、经过本机和在紧急情况下从本机上下来时,推荐保持此安全距离。使用本机时,请让他人保持此距离。
- 请勿锻炼过度。请按照本手册中描述的方式操作本机。
- 正确调整并安全接合所有位置调整设备。确保调整设备不会碰撞用户。
- 保持脚踏板和手把干燥清洁。
- 执行《用户手册》中推荐的所有常规和定期维护程序。
- 请勿向本机的任何开口内扔投或放置物品。
- 保持电源线远离热源和热表面。
- 请勿在使用喷雾剂产品的地方操作。
- 在本机上锻炼时需要掌握协调和平衡。确保预测在锻炼期间可能发生的速度、倾斜角度和阻力水平变化,保持小心谨慎以免失去平衡和受伤。
- 本机通电后,切勿将其置于无人看管状态。不使用时以及安装或拆卸部件之前,请拔下电源。
- 仅可将本机用于本手册中规定的指定用途。请勿使用制造商推荐之外的配件。
- 身体、感官或精神状况欠佳或缺乏相关知识的人员,不得使用本机,除非负责这些人士安全的人员就本机的使用向其提供监护或说明。请确保14岁以下的孩子远离这台机器。
- 应监督儿童,确保他们不玩本机。



警告！

- 如果在使用本机时不保持小心谨慎，则可能会受伤甚至死亡。
- 14岁以下的儿童不得使用本机。
- 请勿让儿童和宠物靠近本机。
- 阅读并遵循本机上的所有警告。
- 本产品仅适合家用。
- 有关其他警告和安全信息，请参阅《用户手册》。
- 如果适用的话，所显示的心率为近似值，仅供参考。
- 使用任何运动器材前请咨询医生。
- 本机能够承受的最大用户体重为：136公斤/300磅。
- 上机和下机时要小心。在上机和下机前，将踏板移至上机或下机的位置，使其处于最低的位置，并使机器完全停止。
- 本机未配备飞轮。应该使用一种可控制的方式降低踏板速度。



序列号



警告！
手脚请勿接近。

产品规格

(产品上的标签仅使用英语和加拿大法语。)

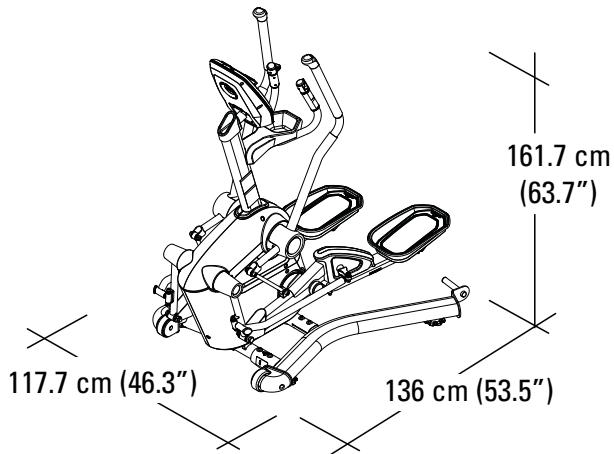
规格/组装前

用户最大体重限制: 136 公斤 (300 磅)

踏板最大高度: 50.8 厘米 (20 英寸)
本机重量: 约102 公斤 (224 磅)
本机总占地面积(占用空间): 16,007 厘米²

电源要求:
输入电压: 100 - 240V AC, 50/60Hz
输出电压: 9VDC, 1.5A

 请勿将此产品作为垃圾处置。本产品应属可回收产品。关于如何正确处理本产品,请遵循获得批准的废物处理中心规定的方法。



组装准备

选择您将要操作本机的区域并在那里完成组装。本机的宽度比标准的房间门框宽。如果运输到另一个地方,可能需要拆卸。为了确保安全操作,所选区域地面必须坚固平整。预留至少 244 厘米 × 259 厘米 (96 英寸 × 102 英寸) 的锻炼区域。确保您正使用的锻炼区域拥有足够的净空高度,考虑到用户身高和椭圆机的最大倾斜度。

基本组装

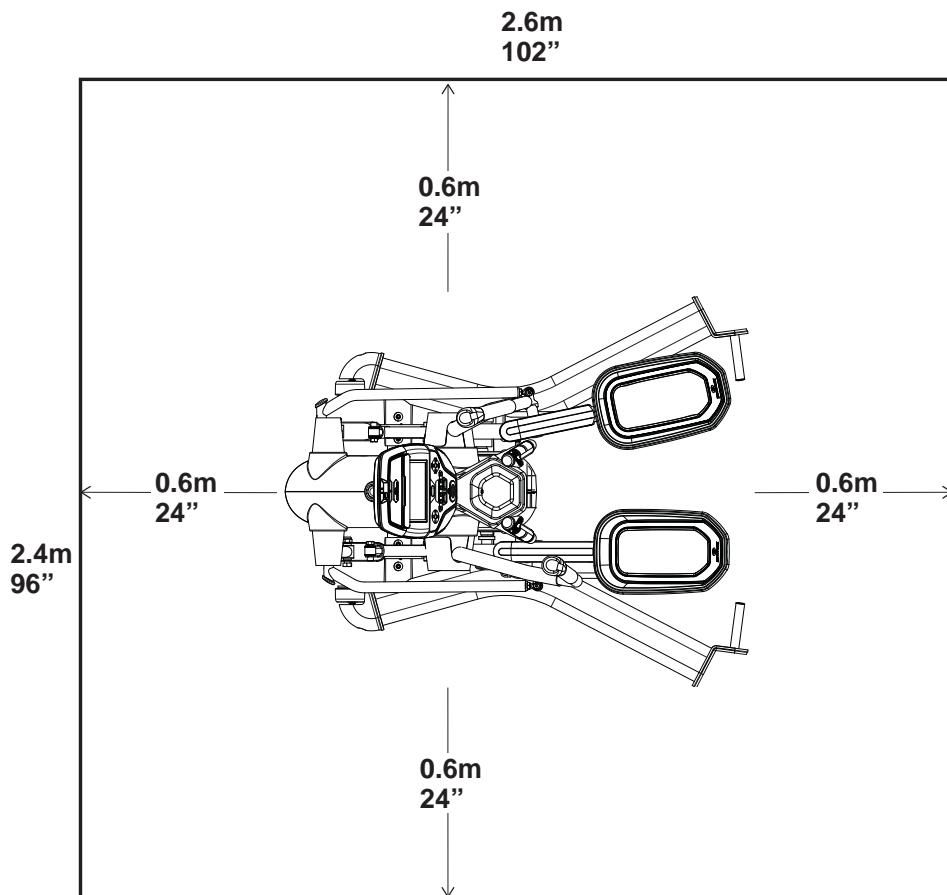
组装本机时,请遵守以下基本要点:

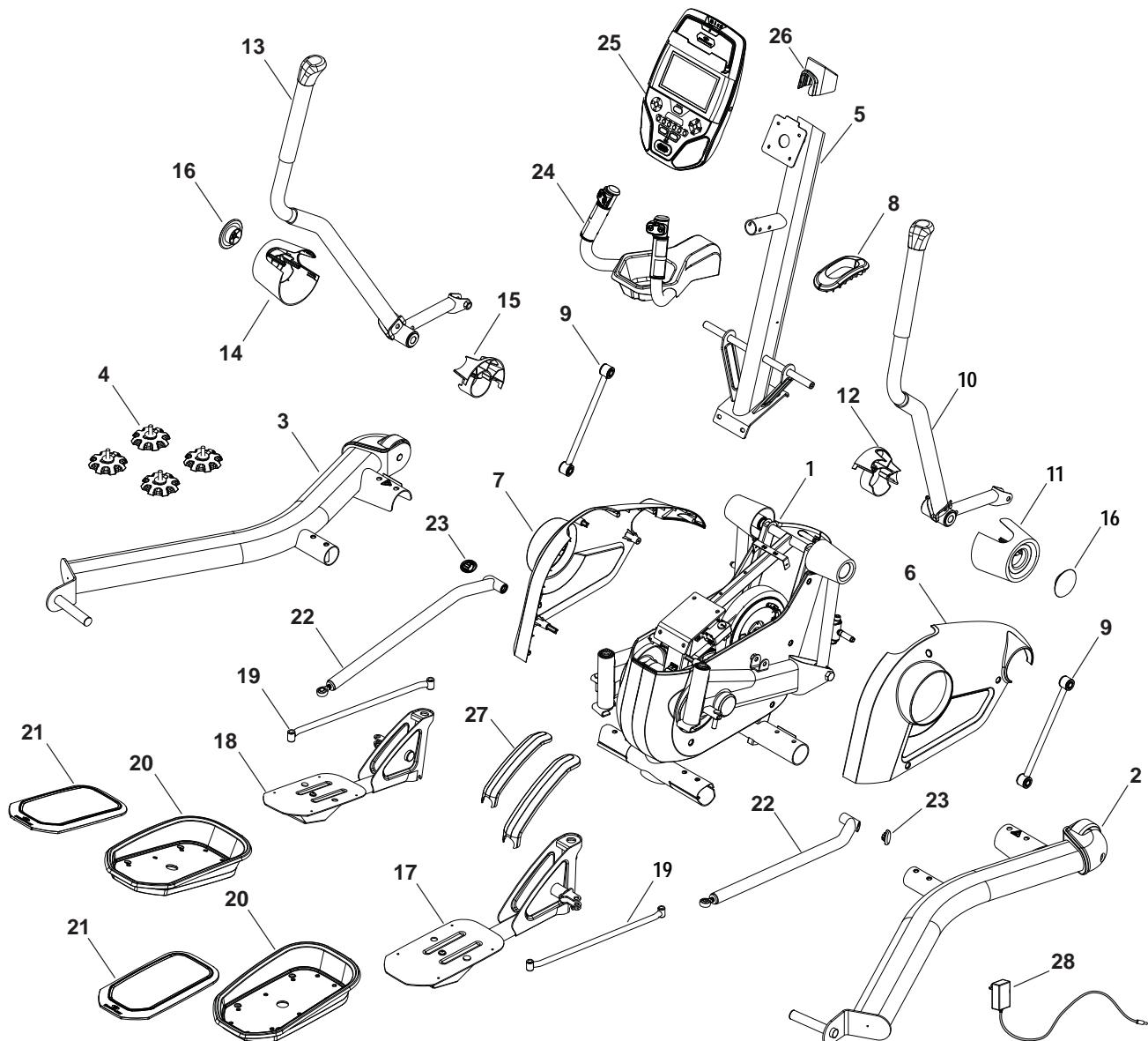
- 组装前应阅读并理解“重要的安全说明”部分。
- 备妥每个组装步骤所需的零部件。
- 除非另有说明,请使用推荐的扳手,向右(顺时针)转动可紧固螺栓和螺母,向左(逆时针)转动松动螺栓和螺母。
- 当连接 2 个零部件时,轻轻提起零部件并透过螺栓孔进行观察,以便于将螺栓插入孔中。
- 需要 2 个人才能完成组装。
- 请勿使用任何电动工具进行组装。

机器垫

Bowflex™ 机器垫是一个可选的配件,可帮助您的锻炼区域保持畅通及为您的地板增加一层保护。该橡胶机器垫提供一个防滑的橡胶表面,可限制静电放电和降低显示错误的可能性。如有可能,请在开始组装之前将您的 Bowflex™ 机器垫放在所选的锻炼区域内。

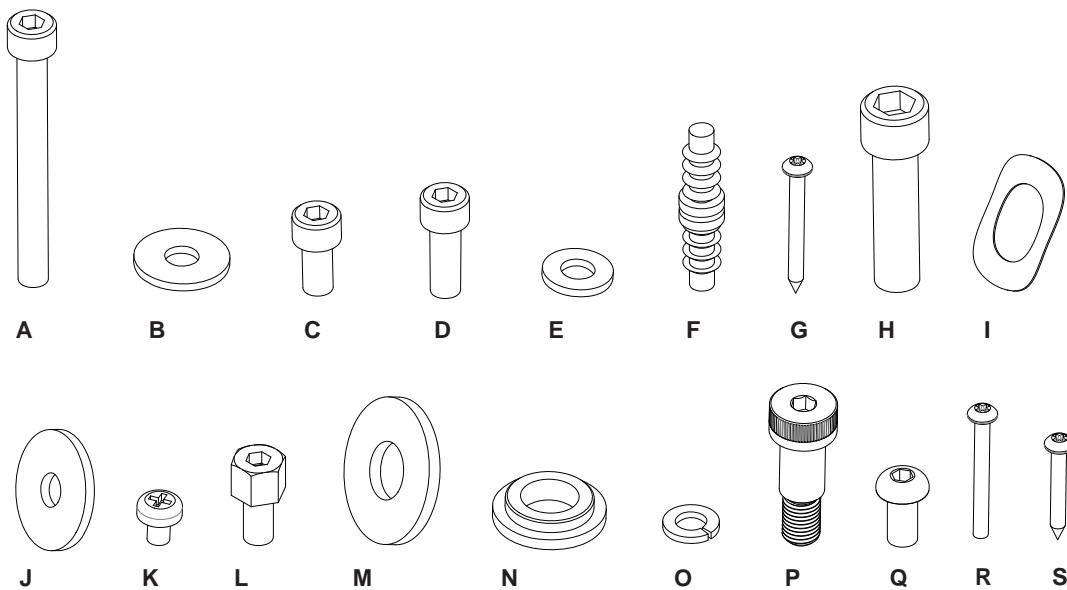
订购可选机器垫,请访问
www.bowflex.com 或致电
1 (800) 605-3369。





部分区分左右的部件贴有标记以方便进行组装，其中右侧部件标记为“R”，左侧部件标记为“L”。

项目	数量	说明	项目	数量	说明	项目	数量	说明
1	1	发动机组件	11	1	右侧枢轴盖	21	2	脚垫
2	1	右侧基座组件	12	1	右侧内部枢轴盖	22	2	侧连杆
3	1	左侧基座组件	13	1	左侧手把臂	23	2	侧连杆端盖
4	4	矫平脚	14	1	左侧枢轴盖	24	1	静态手把
5	1	控制面板主架	15	1	左侧内部枢轴盖	25	1	控制面板
6	1	右上部护罩	16	2	枢轴螺栓盖	26	1	主架端盖
7	1	左上部护罩	17	1	右踏板臂	27	2	踏板臂顶盖
8	1	主架垫圈	18	1	左踏板臂	28	1	电源适配器
9	2	手把连环	19	2	平行连杆			
10	1	右侧手把臂	20	2	踏板护罩			



项目	数量	说明	项目	数量	说明
A	4	圆柱头内六角螺钉, M8x75(带螺纹锁紧)	K	8	平头十字槽螺钉 M6×8
B	8	普通平垫圈, M8	L	2	枢轴螺栓, M8x15
C	10	圆柱头内六角螺钉, M8×16(带螺纹锁紧)	M	2	普通平垫圈, M14
D	10	圆柱头内六角螺钉, M8×25(带螺纹锁紧)	N	2	上轴踏板臂衬圈
E	12	窄平垫圈, M8	O	16	弹性垫圈, M8
F	6	推式紧固件, 10 毫米 × 50 毫米	P	2	圆柱头内六角螺钉, 肩, M10 螺纹
G	4	螺钉, M4×40 自攻螺纹	Q	4	半圆头内六角螺钉, M8x16
H	4	圆柱头内六角螺钉, M12x45(带螺纹锁紧)	R	2	螺钉, M4x40
I	2	波形垫圈, M20	S	4	螺钉, M4×25 自攻螺纹
J	4	宽平垫圈, M8			

注意：选择零件卡上指定为备件的相应数量零部件。注意在正确组装完本机之后，可能会有零件剩余。

工具

附带
不附带



6 毫米
2号



(推荐)



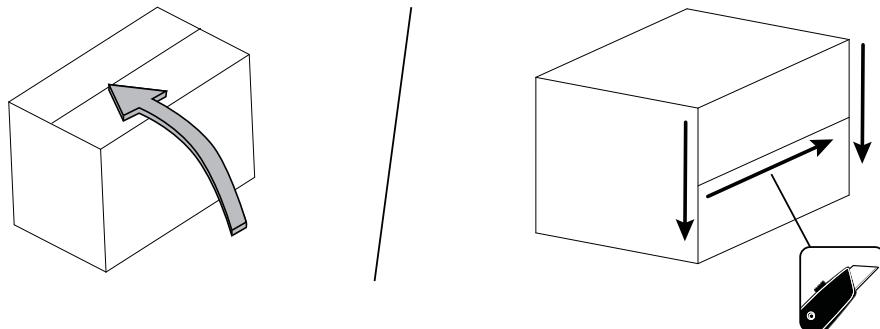
10 毫米

⚠ 本机的有些部件可能很笨重。在拆开机器时，使用另一个人。请勿独自一人执行涉及笨重提举动作或困难动作的步骤。

注意：拆箱说明见快速入门指南。从箱1中取出手册。箱2包含发动机总成和一些小零部件。

1. 小心地把箱2放在长边，把盒子底部的包装胶带切掉

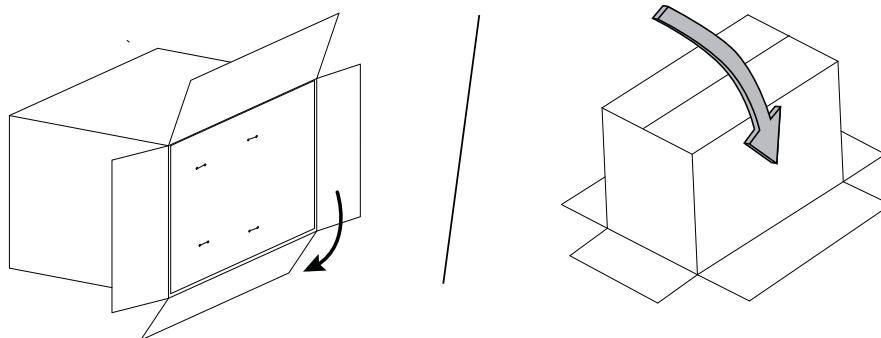
⚠ 这一步需要两个人。



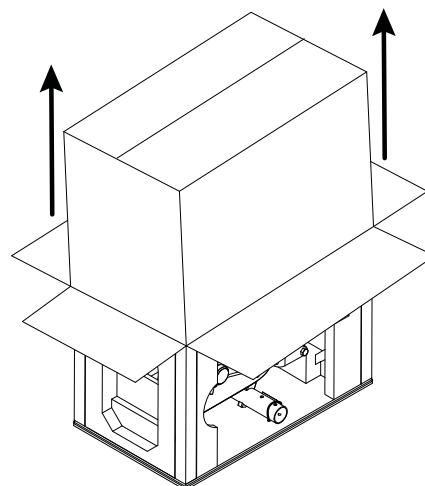
2. 将箱盖向外折叠露出装运平台，再把箱子竖起来

⚠ 这一步需要两个人。

注意：一定要折叠底部的箱盖，这样装运平台就可以落在地面上。



3. 将盒子提起抽出



4. 去除零件周围的包装材料

注意：在拆卸塑料泡沫之前，先拆卸纸板管。请注意，这些部件嵌在泡沫包装中。

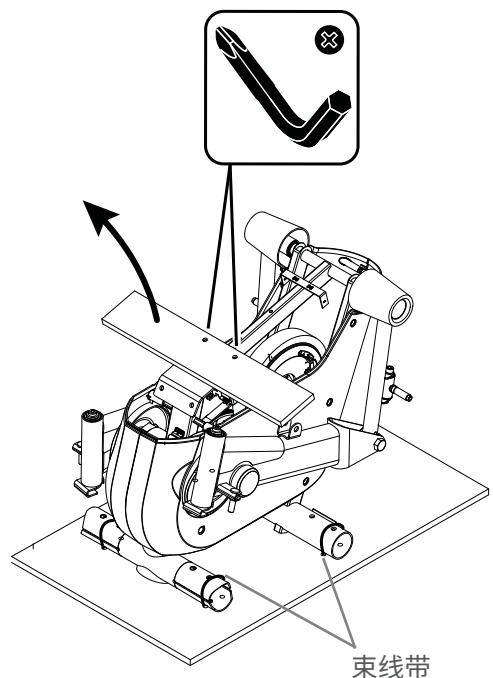
5. 从发动机总成顶部的基座上拆卸保护板

注意：松开并拆卸螺丝，并拆卸保护材料。

注意：检查硬件接头上的碎片并清除。不要进入发动机总成内部。

6. 把用于连接发动机总成和装运平台上的束线带切断

注意：基座总成被连接起来前请勿移动平台，以防对地板造成损坏。



⚠ 本机的有些部件可能很笨重。当执行涉及这些部件的组装步骤时,另需一人帮助。请勿独自一人执行涉及笨重提举动作或困难动作的步骤。

1. 在基座总成上安装矫平器,并将基座总成安装在发动机总成上

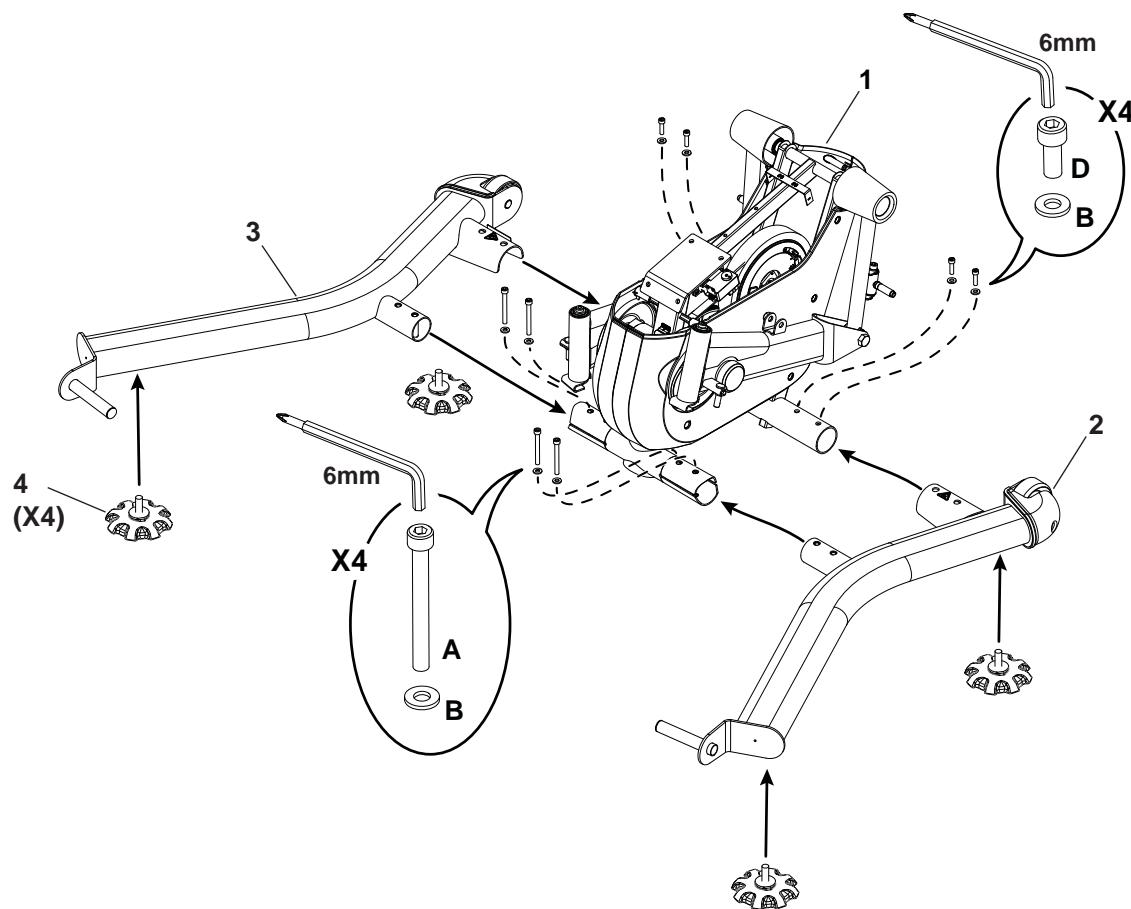
先在基座总成上安装矫平器,再将基座总成安装在发动机总成上。

注意:部分区分左右的部件贴有标记以方便进行组装,其中右侧部件标记为“R”,左侧部件标记为“L”。

一次安装一个基座总成。将发动机总成倾斜到侧面,并将正确的基座总成滑到位置并安装五金配件。在前管下放置一个静态的固体物体(如书或箱子),以使螺钉和孔对齐,可能会有帮助。

用手拧上五金配件后请务必用六角扳手完全紧固五金件。拆卸装运平台并将其安全放置在一边。

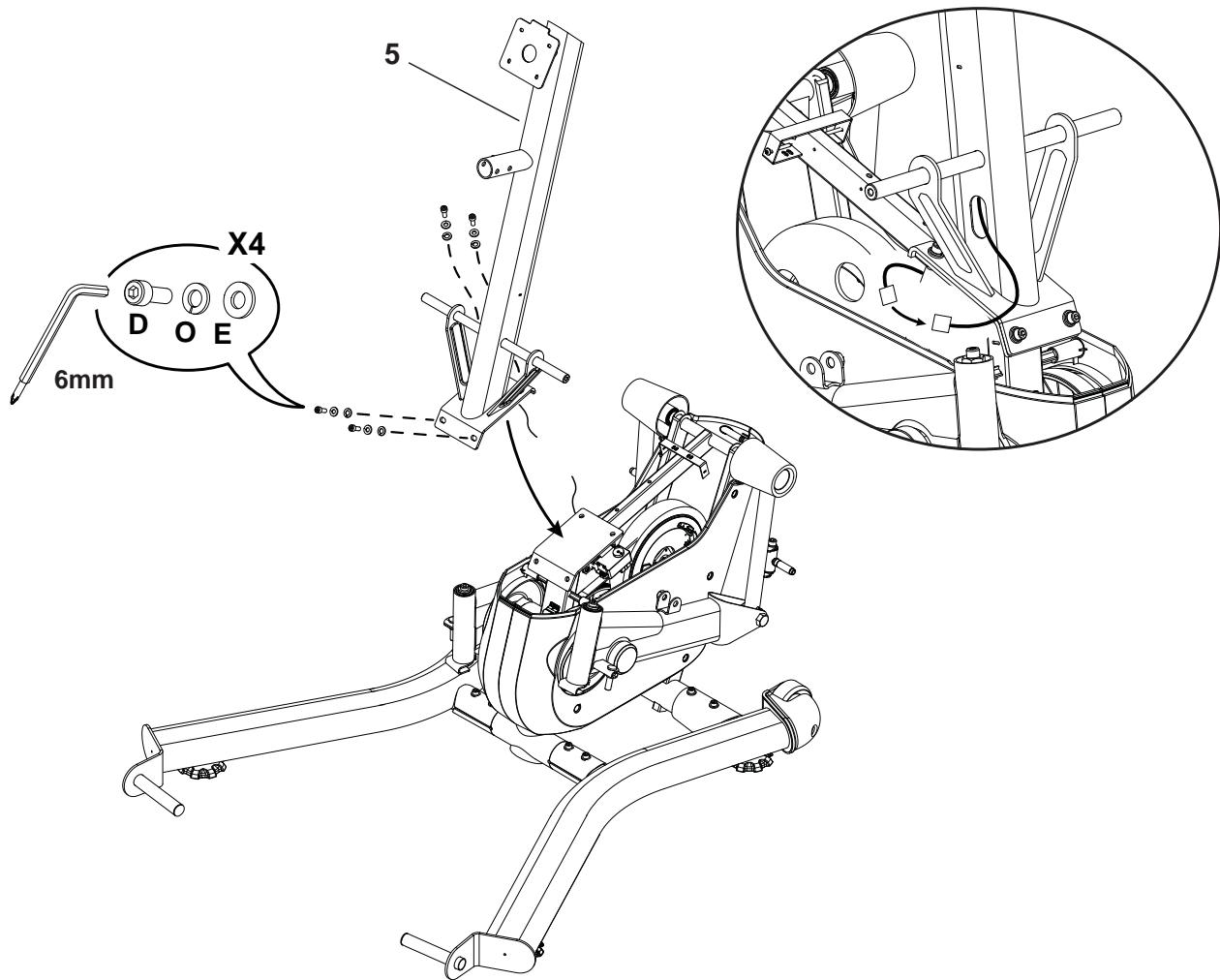
⚠ 为了避免可能造成的重伤,在将基座组件安装到发动机组件时要小心,避免手指或手被夹住或挤压。



2. 将控制面板主架安装至车架总成

注意：将控制面板主架固定在基座上，并将基座电缆连接到主架电缆上。在所有零件都安装完毕之前不要完全紧固。

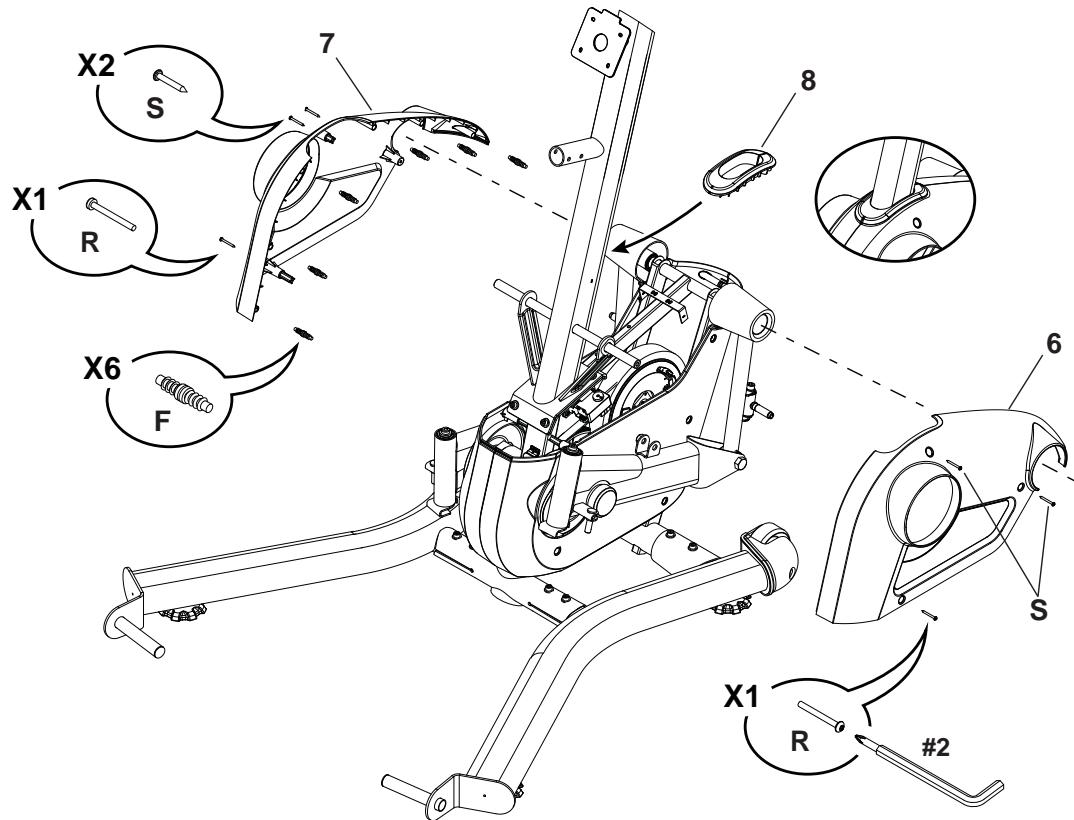
注意：请勿折弯电缆。



3. 将护罩和主架垫圈连接到车架总成上

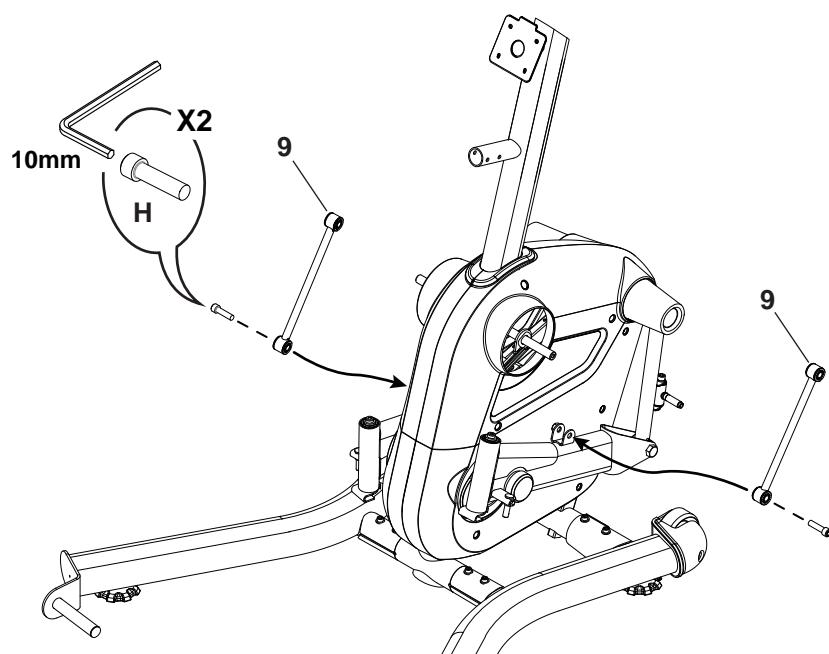
⚠ 将推式紧固件 (F) 插入左护罩的安装孔。将左护罩放在位置上。将右护罩与推式紧固件连上并将右护罩移至位置。将左右护罩推到一起，使推动紧固件完全就位。用螺钉 (R, S) 将护罩安装到车架总成上。

注意：请勿折弯电缆。



4. 将手把连杆连接到曲柄臂上

注意：此时用手拧紧螺钉。



5. 将枢轴盖连接到曲柄臂上，并安装手把臂

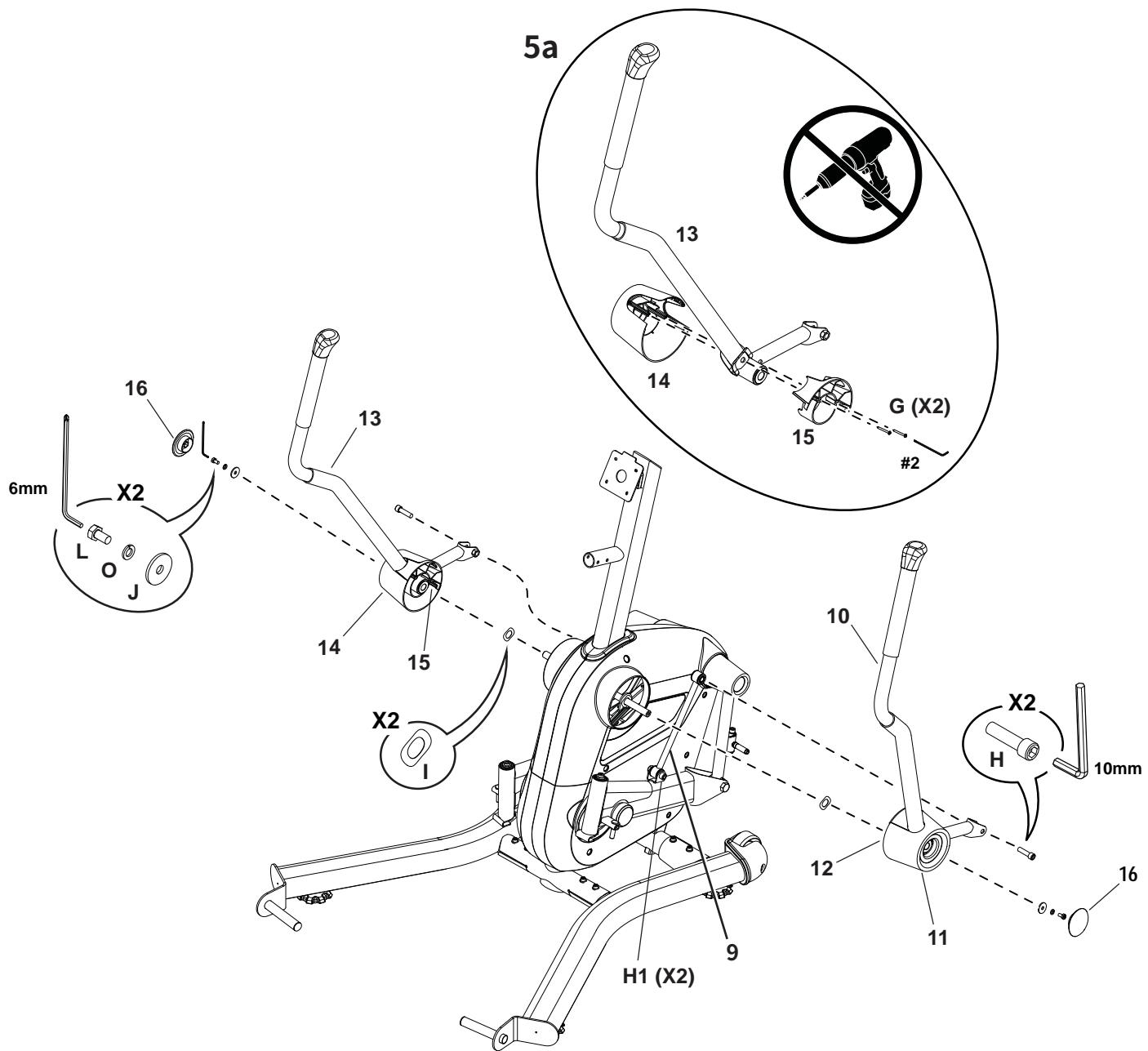
注意：部分区分左右的部件贴有标记以方便进行组装，其中右侧部件标记为“R”，左侧部件标记为“L”。当把手把枢轴护罩固定在手把臂上时，不要过度紧固螺丝，因为这可能会损坏护罩。

当在手把臂连接点握住枢轴罩时，将内枢轴盖放置在手把的另一侧，并用2个螺钉(G)连接。左手把臂(13)上左枢轴盖的安装见细节5a。与右手把臂(10)的过程是一样的。

！请注意，车把是最重的，当连接到枢杆上时会想要旋转。一定要远离车把的路径，并轻轻地让它转向静止。

确保手把连接(9)向前倾斜。将波形垫圈(I)置于枢杆之上。将手把总成与枢杆对齐，并将下把臂连接到手把连杆上。将手把臂总成完全滑到枢杆上并安装紧固件。

从第4步完全紧固螺钉(H1)。



6. 将踏板臂连接到曲柄臂上

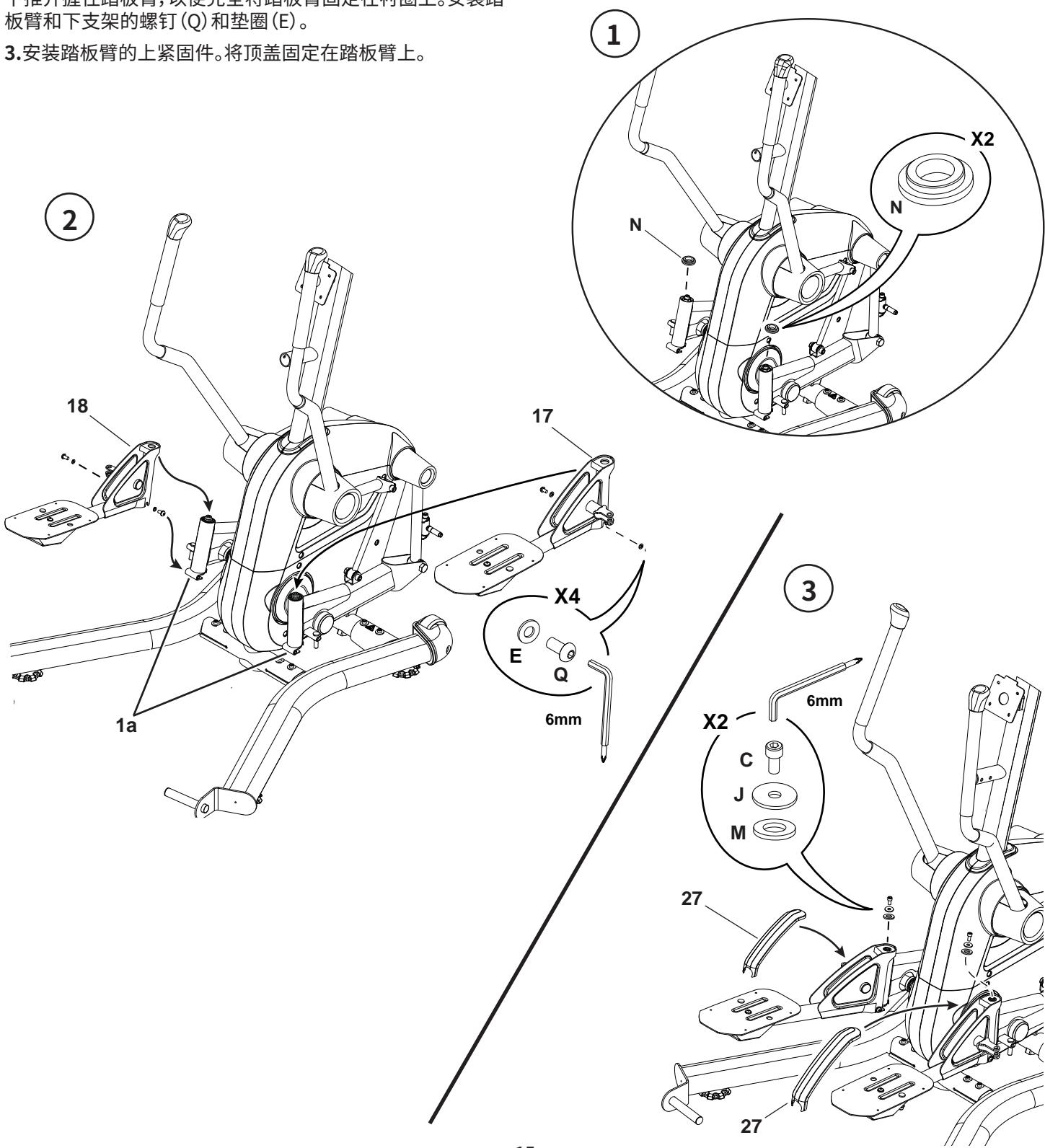
注意：部分区分左右的部件贴有标记以方便进行组装，其中右侧部件标记为“R”，左侧部件标记为“L”。

！为了避免可能造成的重伤，在将踏板臂安装到曲柄臂上时要小心，避免手指或手被夹住或挤压。

1. 将衬圈(N)放在曲柄臂上的紧固件上。

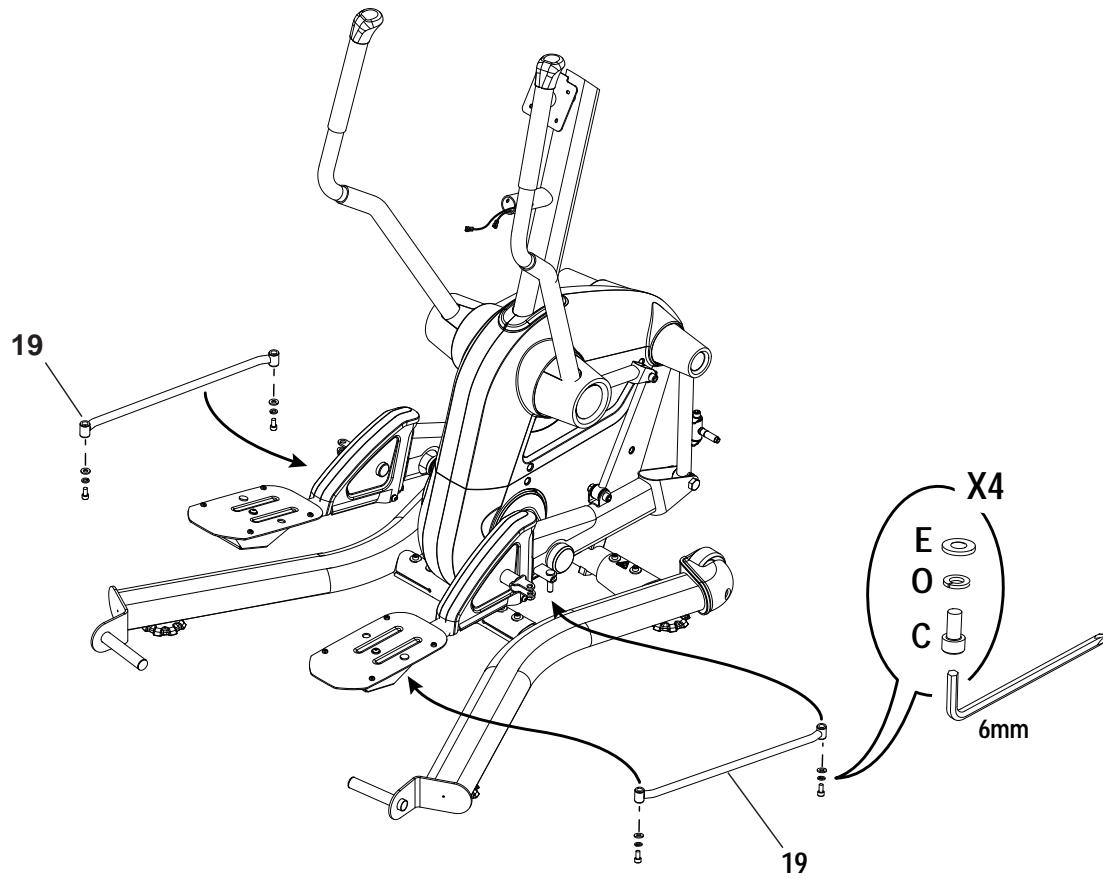
2. 将踏板臂降低到衬圈位置，并将踏板臂滑入下支架(1a)。向下推并握住踏板臂，以便完全将踏板臂固定在衬圈上。安装踏板臂和下支架的螺钉(Q)和垫圈(E)。

3. 安装踏板臂的上紧固件。将顶盖固定在踏板臂上。



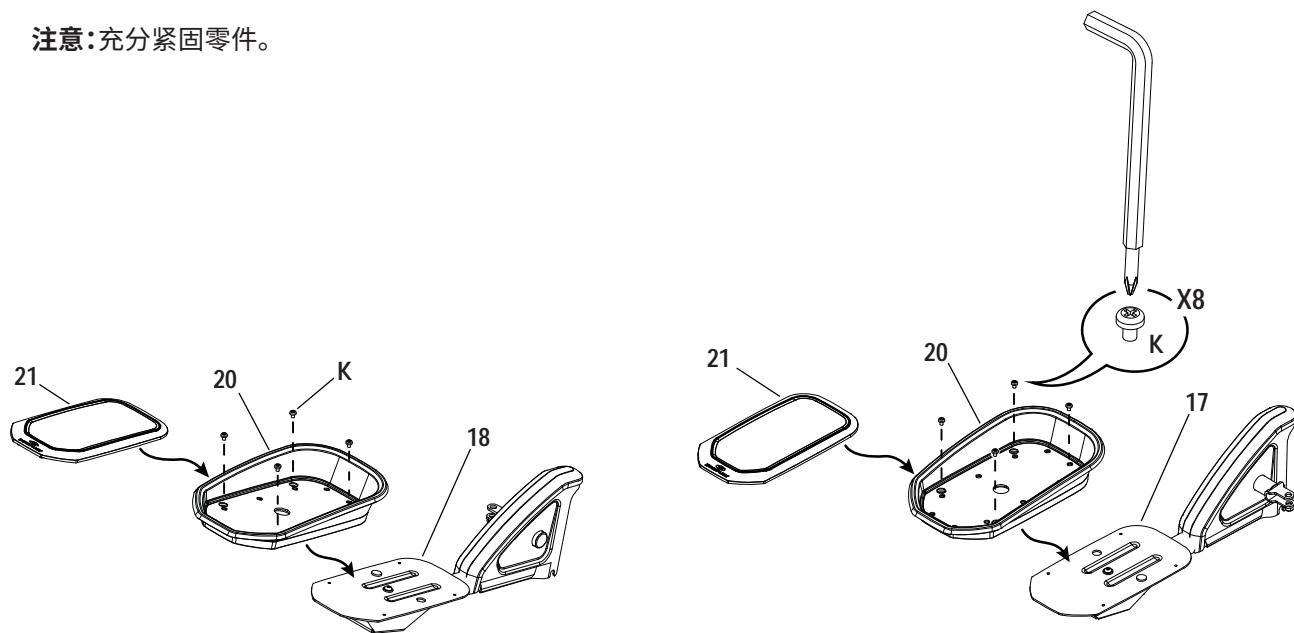
7. 将踏板连杆连接到踏板臂和曲柄臂

注意：将踏板连杆连接到踏板底部和曲柄臂侧支架上。充分紧固零件。



8. 将踏板护罩和脚垫连接到踏板臂

注意：充分紧固零件。

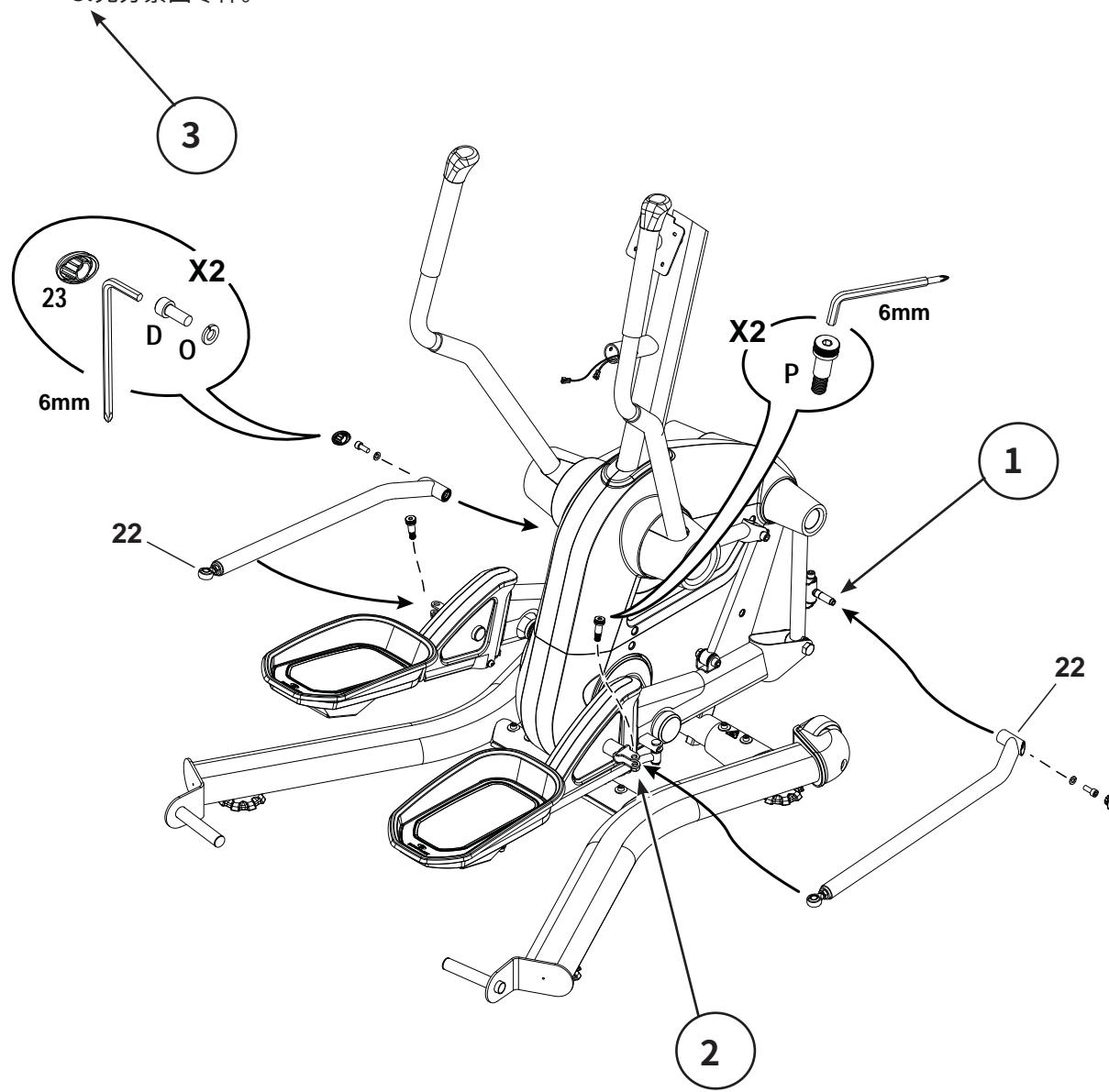


9. 将侧连杆先连接到曲柄臂再连接到踏板臂

注意：1.将侧连杆连接到曲柄臂上。用手拧紧螺钉。

2.将侧连杆连接到踏板臂上。

3.充分紧固零件。

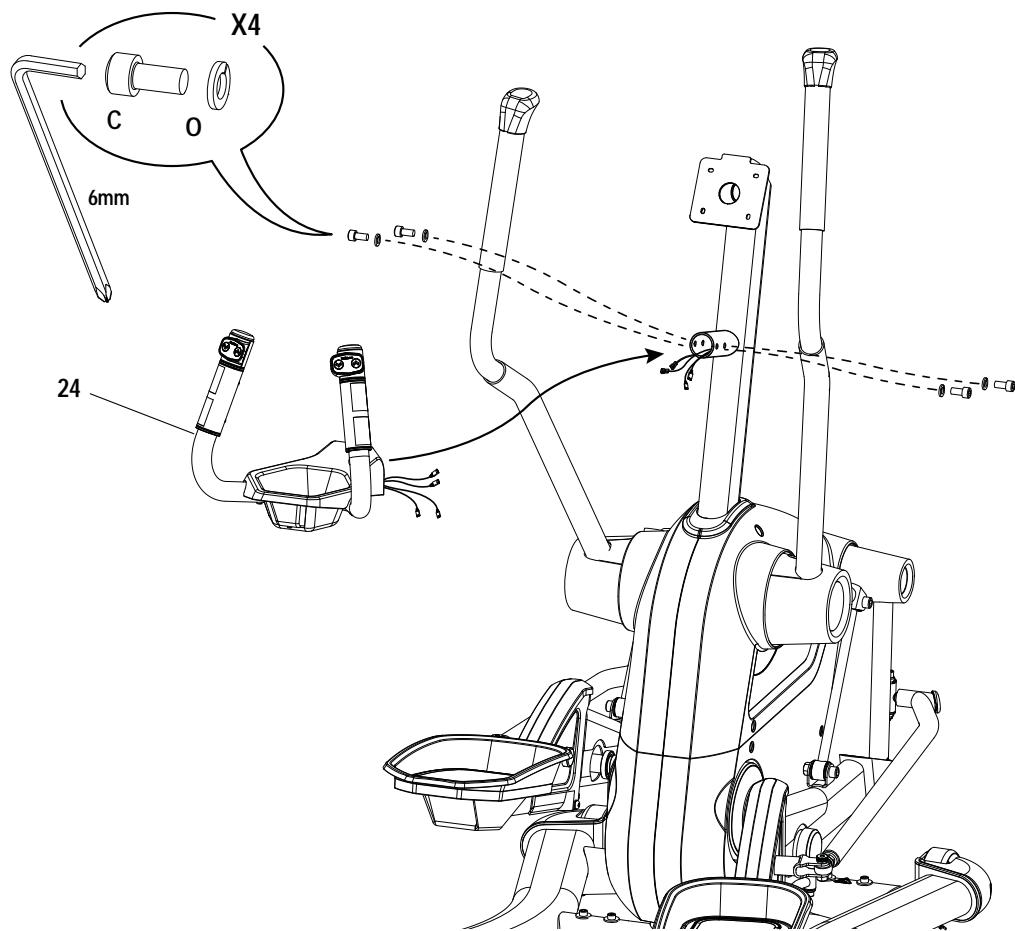


10. 将静态手把安装到控制面板主架上

注意：请勿折弯电缆。

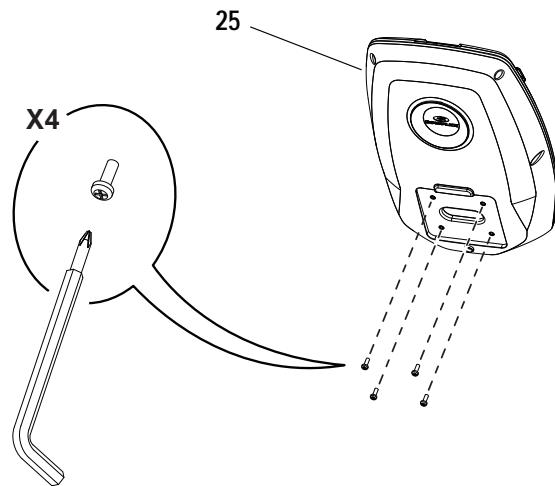
注意：将静态手把的电缆和控制面板主架背面安装管的电缆相连。2个最小的电缆连接器是可互换的，每个手把的电缆连接器可以连接任意一个主架电缆连接器。

将静态手把滑到安装管上并安装紧固件。



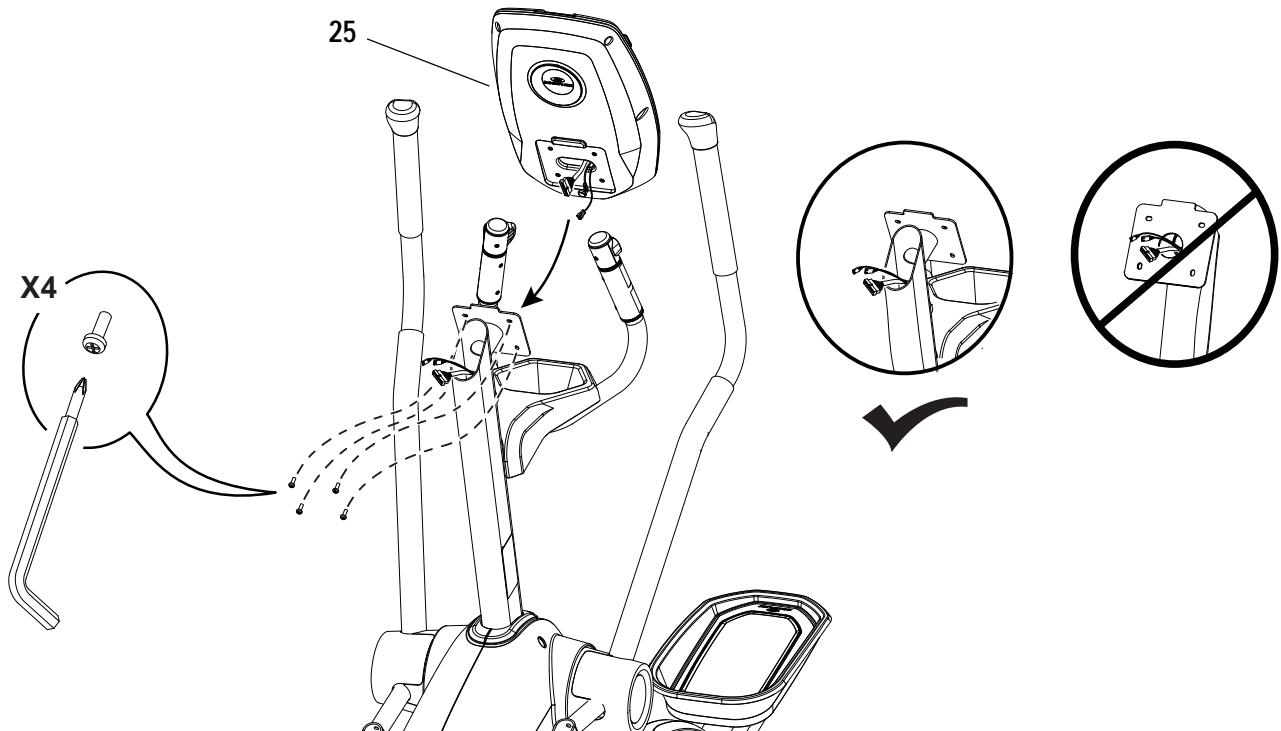
11. 拆卸控制面板的紧固件

注意：请勿折弯电缆。



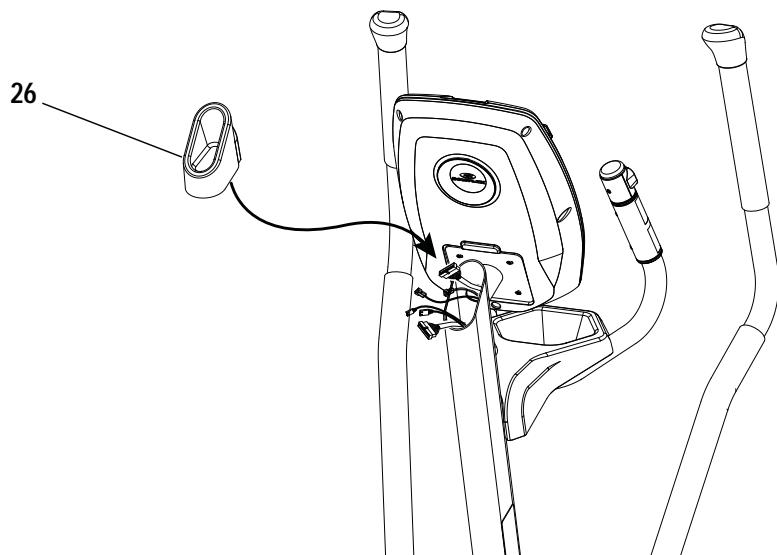
12. 通过安装板将控制面板电缆延伸并连接到控制面板

注意：请勿折弯电缆。如果主架电缆通过安装板在控制面板主架上延伸，将它们从开口拉回。确保主架电缆连接器不落入控制面板主架。



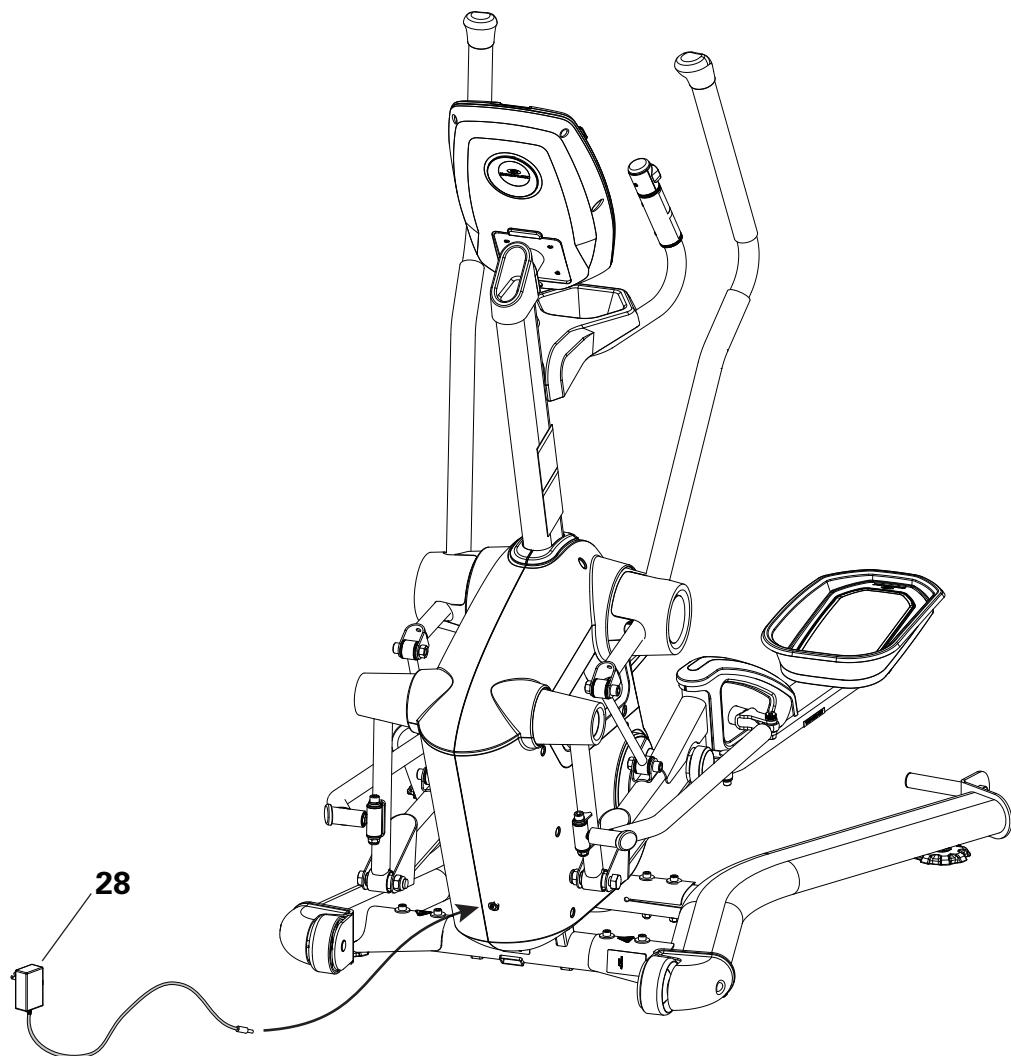
13. 将控制面板电缆与主架电缆连接并安装主架端盖

注意：请勿折弯电缆。请确保所有电缆均连接。每个连接器末端仅能连接到匹配的连接器上。将多余的电缆长度推进控制面板主架。



14. 将电源适配器连接到车架总成上

注意：确保电源适配器线不受所有移动部件的影响。



15. 最后检查

检查本机，确保所有紧固件都已紧固，并且组件组装正确。

注意：从控制面板的表面移除任何保护罩。如果静态手把上的接触式心率传感器有塑料保护膜，去掉该塑料膜。
确保在本手册前面提供的空栏里记录序列号。

! 只有在按照用户手册完成全部组装并且检查确认可以正常运行之后，方可使用本机。

移动本机

完全组装后健身机重约 102 公斤 (224 磅), 移动时必须小心。本机的宽度比标准的房间门框宽。如果运输到另一个地方, 可能需要拆卸。

! 在尝试移动机器之前, 永远要将电源适配器从墙上的插座和机器上断开。

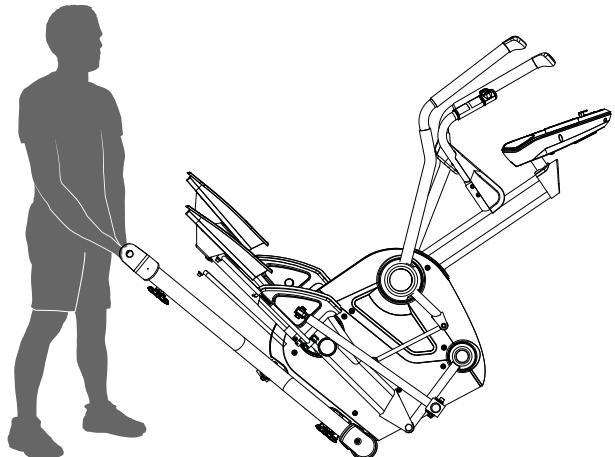
在机器的后部使用运输手柄来提升和移动机器。您的机器可通过运输轮移动到新位置。慢慢将您的机器放在新位置, 不要伤到头部或手指。

! 不要用手把、控制面板主架或控制面板提起或移动本机。否则可能会导致您受伤或损坏机器。

根据个人体能, 移动本机需要一个或多个人才能完成。确保您和他人都具备充分的体能, 可以安全移动本机。

将本机放在干净、坚硬、平整的表面, 没有可能会妨碍您自如移动的任何不想要的材料或其他物体。应在本机下面使用橡胶垫以防止释放静电和保护您的地板。

为了防止机器的无监督操作, 总是将电源线从墙上的插座和机器电源上断开。将电源线放在安全位置。

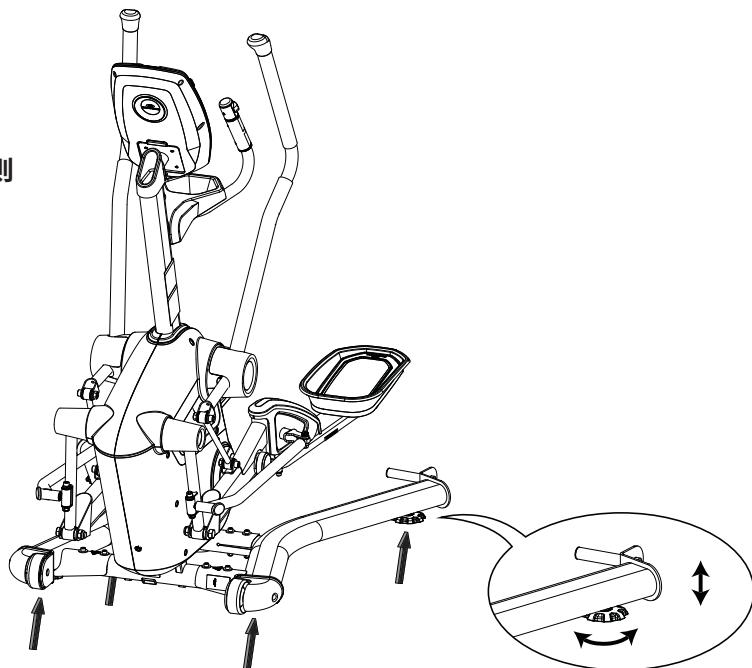


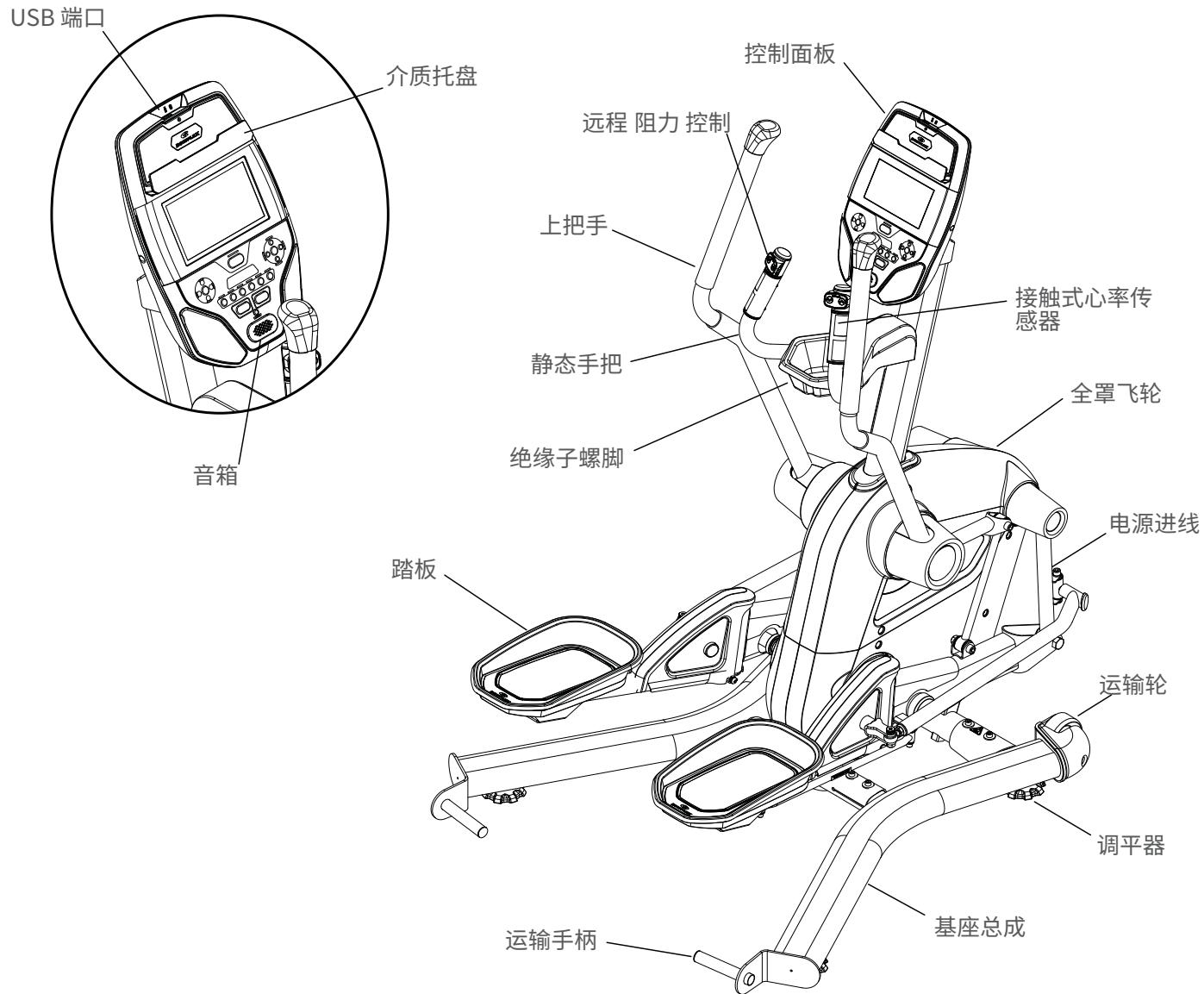
调平本机

如果您的锻炼区域不平坦或如果基座组件稍微离地, 则本机需调平。调平步骤如下:

1. 将本机放到您的锻炼区域。
2. 松开防松螺母并调整调平器, 直至均接触地面。
3. 调整直至本机保持水平。拧紧防松螺母。

开始锻炼之前, 请确保本机处于平稳状态。

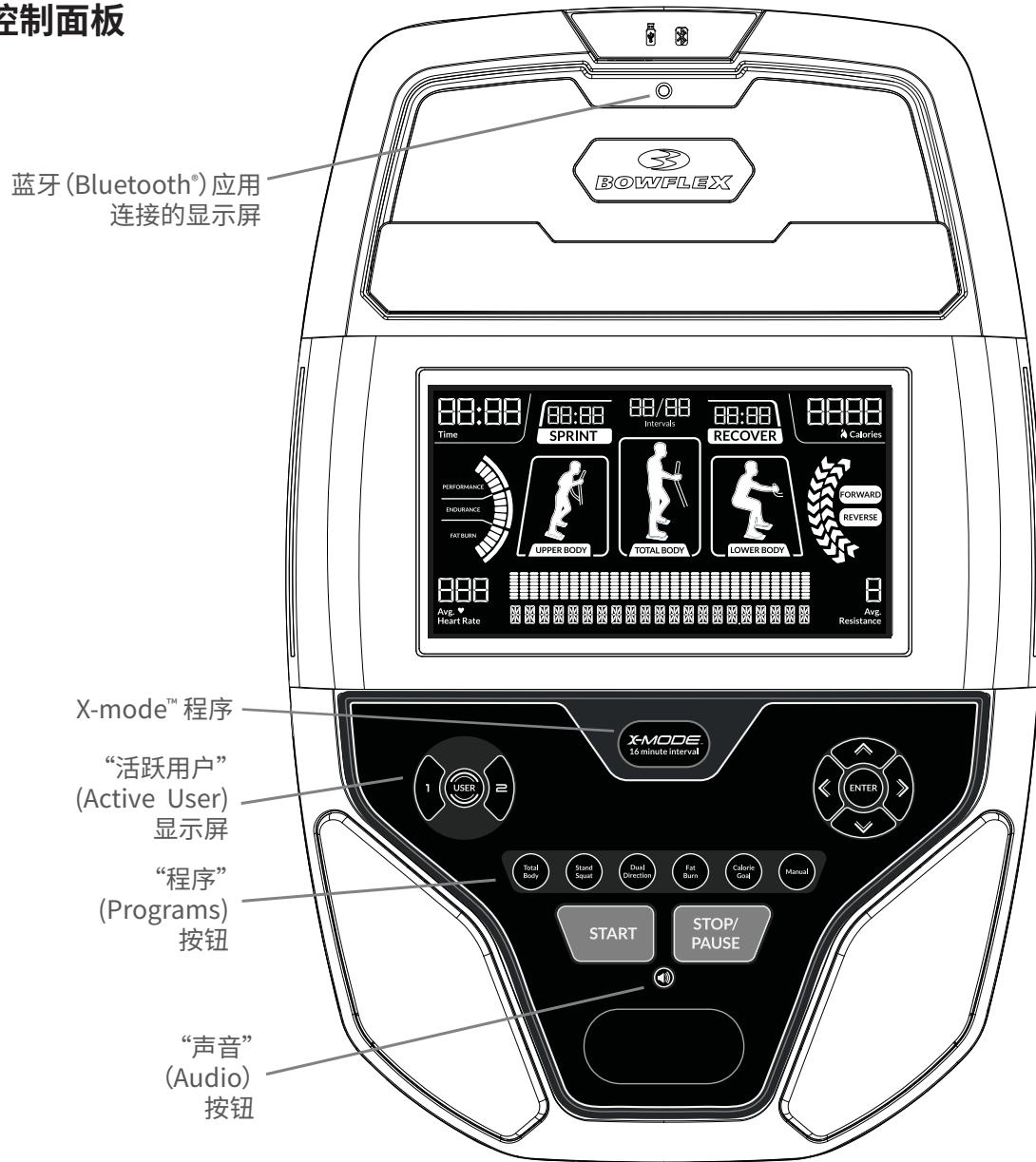




▲ 警告

本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。所显示的心率为近似值，仅供参考。过度锻炼可能导致重伤或死亡。如果感觉头晕，请立即停止锻炼。

控制面板



蓝牙(Bluetooth®)应用连接的显示屏
当机器与应用配对时，会有显示。

“活跃用户”(Active User) 显示屏

“活跃用户”(Active User) 显示屏显示所选的用户信息。用户信息始终已选定。电源启动后，最后一个用户即为默认用户。

“用户”(USER) 按钮

按下可选择所需的用户信息，按住 3 秒钟可编辑选定的用户信息。

X-mode™ 按钮

按下选择 X-mode™ 16 分钟间隔式锻炼程序。

增大(▲) / 减小(▼) 按钮

增大/减小按钮用以改变值或在选项间移动。一个按钮将会亮起来,表明这是一个可用的选项。

“进入”(ENTER) 按钮

确认信息或选择。

左(◀) / 右(▶) 按钮

按下移动当前活跃段。一个按钮将会亮起来,表明这是一个可用的选项。

“程序”(Programs) 按钮

按下选择一个锻炼程序。按钮周围的照明灯光显示了当前选中的程序。锻炼项目始终已选定。

“开始”(START) 按钮

按下以启动当前所选锻炼程序,或恢复暂停的锻炼。

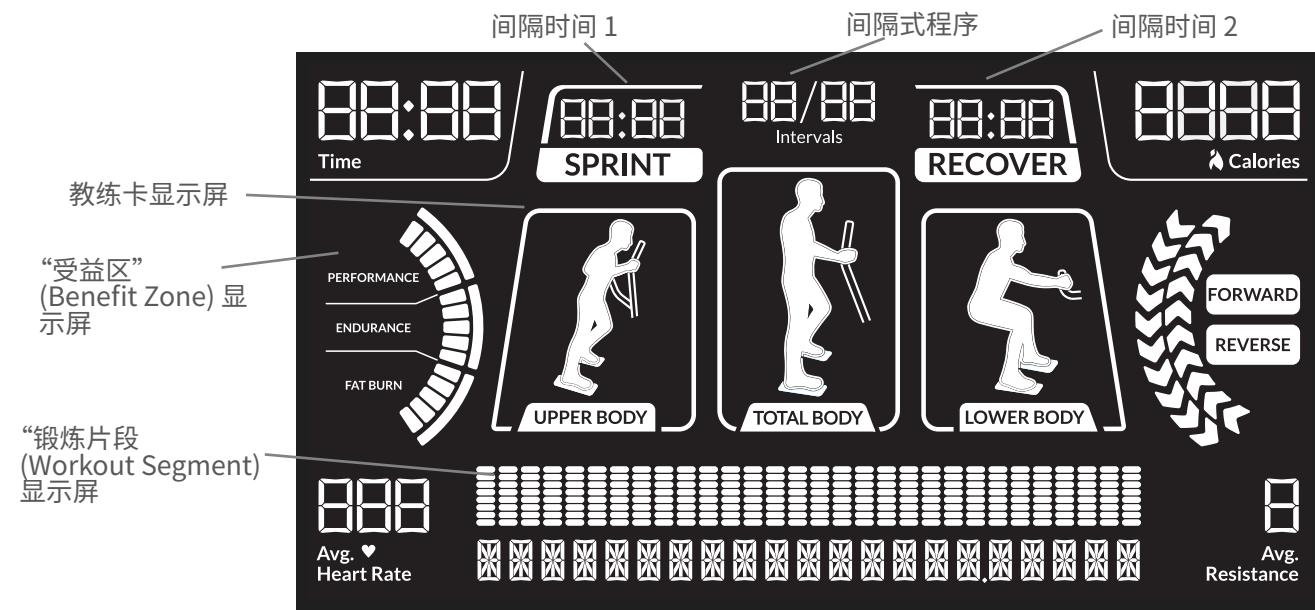
“停止/暂停”(STOP/PAUSE) 按钮

按下以暂停锻炼,退出用户信息界面或机器设定模式,或者结束一个暂停的锻炼。

“音量”(Volume) 按钮

音量按钮设定控制面板的音量水平,指示灯显示当前设置:低(1个LED)、中(2个LED)、高(3个LED)或关(无LED)。**它不会影响耳机插孔的输出。**

控制面板显示屏



“时间”(Time) 显示屏

对于有固定时间的程序,时间显示屏为几分钟和几秒的倒计时(00:00)。

对于没有固定时间的程序(如手动、卡路里),显示屏计算出您锻炼的总时间(例如15:42分钟)。最大锻炼时间为99:59。

“间隔时间”(Interval Time) 显示屏

在间隔式锻炼过程中，间隔时间显示屏显示当前间隔的剩余时间。一个间隔由高强度片段和低强度片段组成。间隔时间1为第一个间隔倒计时，间隔时间2为第二个间隔倒计时，锻炼过程中两个显示屏交替出现。

“间隔进展”(Intervals Progress) 显示屏

在间隔式锻炼中，间隔进展显示屏显示当前活跃间隔和锻炼的总间隔数——例如，1/8指总数8个间隔中的第1个间隔。

“卡路里”(Calories) 显示屏

卡路里显示屏计算您的总卡路里数。锻炼中最大卡路里值为 9999。

“冲刺”(Sprint) 显示屏

在某一间隔式锻炼过程中，在上身锻炼片段“冲刺”(Sprint) 亮起以鼓励用户更加努力。

“恢复”(Recover) 显示屏

在某一间隔式锻炼过程中，在锻炼的减小阻力片段“恢复”(Recover) 亮起。

“受益区”(Benefit Zone) 显示屏

在锻炼过程中，受益区显示屏显示卡路里燃烧速率：1 片段 = 1.5 卡路里/分钟。

脂肪燃烧:0-5;耐力:6-10;表现:11-15。

“教练卡”(Coaching Card) 显示屏

上身展示

上身图像亮起显示了在当前间隔片段(间隔程序)中集中使用动态手把臂练习。

全身展示

全身图像亮起表示在当前的间隔片段(间隔程序)或锻炼(稳态程序)中对整个身体的运动。

下身展示

下身图像亮起表明在当前的间隔片段(间隔程序)中，在弯曲的膝盖位置(蹲)运动。

“向前/退后”(Forward/Reverse) 显示屏

箭头移动指示您的实时方向：向前——向上箭头；退后——向下箭头。

向前/退后方向指导标签出现在适当的时间间隔内。如果机器检测到您没有向正确的方向移动，相应的标签会闪烁一个信息来改变方向。

“心率”(Heart Rate) 显示屏

心率显示屏显示您每分钟的心跳。当获得心率时，心脏图标将会闪烁。读数稳定时，图标将不再闪烁。

 所显示的心率为近似值，仅供参考。

锻炼结束时，显示屏显示平均心率。

“锻炼片段”(Workout Segment) (砖块条) 显示屏

锻炼片段显示屏显示锻炼程序的进展信息。一个课程配置有多达30列。这些片段显示了锻炼的阻力变化。阻力设置越大，片段数越多。闪烁条柱显示您的锻炼位置。

“阻力”(Resistance) 显示屏

阻力显示屏显示锻炼中的当前阻力水平。最大阻力水平为8。

锻炼结束时，显示屏显示阻力水平。

远程阻力控制元件

远程阻力控制元件位于静态手把臂。可用这些元件控制阻力。静态手把上的按钮包括一个增大阻力按钮(▲)和一个减小阻力(▼)按钮。

 当抓住静态手把时不要按这些按钮。

与“Bowflex LateralX™”健身应用的蓝牙(Bluetooth®)连接

本健身器材配备蓝牙®连接，可在受支持的设备上通过无线方式与“Bowflex LateralX™”健身应用同步。软件应用与健身器材同步，以跟踪燃烧的总卡路里、时间、距离等。记录和存储每次锻炼以供快速参考。跟踪您的结果并与朋友和家人分享。

1. 下载免费健身软件应用“Bowflex LateralX™”。该软件应用可在应用商店(APP STORE)和 Google Play™下载。

注意：有关受支持设备的完整列表，请查看应用商店(APP STORE)或 Google Play™ 上的软件应用。

2. 按照软件应用上的说明将设备同步至健身器材。

与其他健身应用一起锻炼

这款健身机集成了蓝牙(Bluetooth®)蓝牙连接，使它能够与许多数字产品一起工作。请访问：www.bowflex.com/apps 获取我们最新的支持产品列表。

USB充电

如果USB设备连接到USB接口，接口将尝试为设备充电。USB接口提供的电力可能不足以操作设备并同时充电。

接触式心率传感器

接触式心率(CHR)传感器将您的心率信号发送到控制面板。CHR传感器是手把上的不锈钢部件。如需使用它，将您的手舒适地裹住传感器。确保您的手触碰到传感器的顶部和底部。抓牢，但不要太紧或太松。双手都必须与传感器接触，控制面板才能检测到脉搏。在控制面板检测到四个稳定的脉搏信号之后，将显示您的初始脉搏率。

控制面板获得您的初始心率之后，请不要移动手或换手，保持 10 至 15 秒。控制面板现在将验证心率。有许多因素会对传感器检测心率信号的能力造成影响：

- 上半身肌肉(包括手臂)的移动会产生干扰脉搏检测的电信号(肌电干扰)。在与传感器接触时轻微移动手也会产生干扰。
- 手上的老茧和护手霜可能会形成绝缘层，从而降低信号强度。
- 有些人产生的心电图(EKG)信号不够强，无法被传感器检测到。
- 其他电子仪器在靠近时也会产生干扰。

如果您的心率信号在验证后似乎不稳定，请擦拭双手和传感器，然后重试。

 所显示的心率为近似值，仅供参考。

着装要求

应穿上橡胶底运动鞋。需要穿着便于自由运动的适于进行锻炼的衣物。

合理的锻炼频率

⚠ 请咨询医生之后再开始执行锻炼程序。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。控制面板中显示的心率为近似值，仅供参考。

- 每周 3 次，每天 30 分钟。
- 请提前制定锻炼计划，并努力遵守计划。
- 锻炼前，请考虑做些热身拉伸，这将有助于让您的身体准备好锻炼。

上机和下机

⚠ 上机和下机时要小心。

注意踏板和上部手把是连接在一起的，如果这些部件中任一个发生移动，另一个部件也会一起移动。为了避免可能造成的重伤，仅抓住静态手把以使自己保持稳定。

踏上健身器材：

1. 移动踏板，直至最靠近您的那个踏板处于最低位置。
2. 抓住控制面板下面的静态手把。
3. 利用静态手把使自己保持稳定，踏上最低的踏板，将另一只脚放在对面踏板上。

走下健身器材：

1. 将想要从上面下来的那个踏板移至最高位置，使本机完全停止。

⚠ 本机未配备飞轮。应该使用一种可控制的方式降低踏板速度。

2. 抓住控制面板下面的静态手把以使自己保持稳定。
3. 当重心在下脚上时，将上脚从本机上荡下，降到地板上。
4. 从本机上走下来，松开静态手把。

电源开启/空闲模式

如果最初插入电源、按任意按钮或由于踩动踏板而接收到转速传感器发出的信号，则控制面板会进入电源开启模式。屏幕显示 X-mode™ 程序。

关机(睡眠模式)

如果控制面板在 5 分钟内一直未接收到任何输入，则会自动关机。

按任意按钮启动(唤醒)控制面板。

注意：控制面板没有开关。

用户信息

控制面板装有2套用户信息。每套用户信息有专用的数值和选项：

- 屏幕亮度
- 重新设置用户

用户最后完成的程序将成为该用户的默认程序。(1分钟及更长时间的锻炼会被保存到用户信息。) 用户最后设置的音量水平将成为该用户的默认音量。

选择用户信息

每个段落都被保存至用户信息，可通过“Bowflex LateralX™”应用查看。开始锻炼之前，请务必选择适当的用户信息。完成锻炼的最后一一位用户将是默认用户。

如果未通过编辑自定义值，则将默认值分配给用户信息。

编辑用户信息

1. 从“电源开启模式”(Power-Up Mode) 屏幕，按“用户”(USER) 按钮选择一个用户信息。
2. 长按“用户”(USER) 按钮3秒以编辑用户信息。
3. 控制面板显示屏显示屏幕亮度提示和当前值。

按增大或减小按钮来改变显示的屏幕亮度值，按“进入”(ENTER) 按钮接受显示值。

注意:要退出“用户信息”(User Profile) 选项，请按“停止/暂停”(STOP/PAUSE) 按钮，控制面板将返回“电源开启模式”(Power-Up Mode) 屏幕。

返回之前的提示请按“左”(Left) 或“后”(Back) 箭头按钮。

4. 控制面板显示屏显示重设用户提示和当前值。若要为所选用户删除所有锻炼，按增大(▲)或减小(▼)按钮将值切换到“是”(YES)，并按下“进入”(ENTER)。控制面板将确认用户是否想要删除锻炼。使用“增大”(▲)或“减小”(▼)按钮将值切换为“是”(YES)，然后按“进入”(ENTER)。该用户的锻炼已被删除。
5. 控制面板显示屏显示确认屏幕2秒钟，然后将进入电源开启模式屏幕。

准备开始

如果您刚开始健身程序，或者在很长一段时间后回到一个健身项目，您很有可能不能马上做16分钟。这没问题！Bowflex LateralX™ 训练机之所以如此有效的一个主要原因是它具有挑战性，而且它是不同的，所以您需要时间来适应它。

首先，简单地打开它，体验一下 LateralX™ 训练机所提供的独特运动。在手柄上改变手的位置：把它们放在高处、中间、低处以及在 LateralX™ 训练机中心的固定握柄上。

意识到您的第一次尝试可能只有几分钟。再说一次，这完全是正常的。您需要在 LateralX™ 训练机上慢慢提高 — 您在16分钟内就能燃烧这么多卡路里的原因是，这是一项具有挑战性的锻炼。您的关注点应该是始终如一地使用 LateralX™ 训练机，而不是整个锻炼的长度。

所以，请给您自己时间来提升到 16 分钟。这可能需要好几周。要意识到每一次锻炼环节都很重要，哪怕只是几分钟。每次锻炼将使您变强一些，使您向自己的目标靠近一点，在您意识到之前，您已经能完整地完成整个16分钟 X-mode™ 锻炼！

X-mode™ 16分钟间隔式锻炼程序(初始默认程序)

增强您的日常肌肉—为了帮您在最短的时间内得到最大的结果,我们增加了一个内置的16分钟X-mode™ 锻炼,您可以从简单触摸按钮开始。

16分钟X-mode™ 锻炼分解成这些间隔:

- * 全身90秒
- * 下身30秒
- * 重复间隔7次

记住找到令您舒适的步伐。



电源启动时,控制面板显示X-mode™ 程序。按“开始”(START) 按钮启动程序。该项目有8个间隔,每个间隔为2分钟。

1. 查看当前选择的用户信息。按下“用户”(USER) 按钮以选择活跃用户信息。
2. 上机。
3. 按下X-mode™ 按钮和“开始”(START) 按钮。

在听到三秒倒计时哔声后,锻炼将开始。

每结束一栏,控制面板就将其隐藏从而只能看到剩余的栏目。用户还可在锻炼期间随时手动调整阻力值。

! 在本机上锻炼时需要掌握协调和平衡。确保预测在锻炼期间可能发生的阻力变化,保持小心谨慎以免失去平衡和受伤。

信息程序期间,如果开始下一片段锻炼,则控制面板将会发出哔哔声。对每个锻炼片段变化的阻力变化做好准备。

如果声音已被静音,控制面板将显示“音频关闭”(AUDIO OFF) 提示几秒钟。

锻炼程序

锻炼程序拥有多达30种栏目,允许基于各种不同阻力的锻炼。随着锻炼的进行,当前的片段(栏目)会闪烁。用户还可在锻炼期间随时手动调整阻力值。

! 信息程序期间,如果开始下一片段锻炼,则控制面板将会发出哔哔声。对每个锻炼片段变化的阻力变化做好准备。

如果声音已被静音,控制面板将显示“音频关闭”(AUDIO OFF) 提示几秒钟。

1分钟及更长时间的锻炼会被自动记录到控制面板。控制面板至多记录156个锻炼。一旦达到锻炼的最大值,旧的锻炼记录将被删除。

间隔式锻炼程序

在间隔式锻炼期间,锻炼将在增加的活动周期和较低的活动周期之间转换。这种转换将会在总时间间隔内重复。控制面板将显示当前时间间隔和需要完成多少个间隔(“1/8”是总共8个间隔的第1个间隔)。控制面板将为活动部分剩余时间进行倒计时。在某些间隔式锻炼期间,控制面板显示屏将显示冲刺(在增加的活动期间)或恢复(慢速,“捕捉你的呼吸”时间)。

X-mode™ 16 分钟间隔

(8个间隔, 每个间隔为2分钟)

- 全身(默认阻力2) :2 列 = 90 秒
- 下身(默认阻力1) :1 列 = 30 秒



全身

16 分钟程序 (8个间隔, 每个间隔为2分钟)

- 全身(默认阻力3) :1 列 = 60 秒
- 上身(默认阻力2) :1 列 = 30 秒
- 下身(默认阻力1) :1 列 = 30 秒



! 间隔式锻炼的“冲刺期”是建议的锻炼水平提升, 仅在您的体能水平允许的情况下才能按该水平锻炼。

蹲立

16 分钟程序 (8个间隔, 每个间隔为2分钟)

- 全身(默认阻力2) :2 列 = 90 秒
- 下身(默认阻力1) :1 列 = 30 秒
- 向后全身(默认阻力2) :2 列 = 90 秒
- 向后下身(默认阻力1) :1 列 = 30 秒



双向

30 分钟程序 (15个间隔, 每个间隔为2分钟)

- 向前(默认阻力2) :1 列 = 60 秒
- 向后(默认阻力1) :1 列 = 60 秒



稳定状态程序

脂肪燃烧

30 分钟程序 (每列 1 分钟)



卡路里目标

300 卡路里(默认目标)

锻炼开始前, 按增大(▲)或减小(▼)按钮调整目标, 每次增减 50 卡路里。



注意:最小 50 卡路里, 最大 9950 卡路里。

在各列闪烁的指示器的运动显示卡路里目标的进展。两个峰值代表阻力调整(默认阻力2, 然后是8)。

手控式

(开放式锻炼, 每列1分钟)

注: 最大时间为 99:59。



开始锻炼

开始锻炼：

1. 查看当前选择的用户信息。按下“用户”(USER) 按钮以选择活跃用户信息。

2. 上机。

！ 确保您正使用的锻炼区域拥有足够的净空高度, 考虑到用户身高和踏板的最大高度。

3. 按下按钮选择期望的程序锻炼。控制面板显示屏将显示所选锻炼。

4. 按“开始”(START) 按钮。

在听到三秒倒计时哔声后, 锻炼将开始。

！ 在本机上锻炼时需要掌握协调和平衡。确保预测在锻炼期间可能发生的阻力变化, 保持小心谨慎以免失去平衡和受伤。

信息程序期间, 如果开始下一片段锻炼, 则控制面板将会发出哔哔声。对每个锻炼片段变化的阻力变化做好准备。

如果声音已被静音, 控制面板将显示“音频关闭”(AUDIO OFF) 提示几秒钟。

若在锻炼中, 用户按了一个程序按钮, 控制面板将询问是否切换锻炼。如果用户按“进入”(ENTER) 按钮确认切换, 当前的锻炼将被结束。显示屏将显示新的锻炼程序, 按下“开始”(START) 按钮后启动。

更改阻力水平

锻炼程序开始前或过程中, 按阻力水平“增大”(▲) 或“减小”(▼) 按钮更改阻力水平。

锻炼期间更改锻炼程序

通过控制面板, 能够从活动中的锻炼开始不同的锻炼程序。

1. 自活动的锻炼中按下按钮选择期望的程序锻炼。.

2. 控制面板将显示一个提示来确认锻炼的选择。按“进入”(ENTER)。

要继续当前程序, 请按增大(▲) 或减小(▼) 按钮选择“不”(NO), 然后按“进入”(ENTER)。

注意: 锻炼指标不会从之前的锻炼中延续到新的锻炼。如果之前的锻炼不短于 1 分钟, 则结果会保存到用户信息。

3. 控制面板显示屏将显示所选锻炼。按“开始”(START) 按钮。

在听到三秒倒计时哔声后, 锻炼将开始。

暂停或停止锻炼

1. 停止踩踏板并按“停止/暂停”(STOP/PAUSE) 按钮以暂停锻炼。

注意: 如果持续 15 秒没有输入, 控制面板会自动暂停。如果暂停的锻炼在 5 分钟内没有重新启动, 机器将会结束此次锻炼并 显示锻炼结果。

2. 要恢复锻炼, 请按“开始”(STAR) 按钮或开始踩踏板。要结束锻炼, 请再此按“停止/暂停”(STOP/PAUSE) 按钮。控制面板将显示您的锻炼结果。

锻炼结束/结果

当锻炼目标达成，控制面板将显示“锻炼完成”(Workout Complete) 2秒。控制面板将显示锻炼结果—时间、卡路里、间隔轮次(仅在间隔式锻炼程序下)、用户输出的砖块条显示屏、平均心率和平均阻力水平。然后控制面板将显示“保存锻炼”(Saving Workout) 2秒钟。

在您的电子设备的应用屏幕上点击同步图标下载锻炼数据。然后去“杂志”(Journal) 页面查看您的锻炼结果。

如果控制面板在 5 分钟后未接收到任何输入，控制面板则会关掉。



自定义卡路里目标程序的目标

卡路里目标程序的锻炼目标可调整。一旦更改了目标，新值将成为未来卡路里目标锻炼的默认值。

1. 按“卡路里目标”(Calorie Goal) 按钮。
2. 按“增大”(Increase) 和“减小”(Decrease) 按钮调整显示的卡路里目标值。
默认“卡路里目标”(Calorie Goal) 值是 300 卡路里，并可按 50 卡路里的增量进行调整。50 卡路里是一次锻炼的最小值，9950 卡路里是最大值。
3. 按“开始”(START) 设置值并开始“卡路里目标程序”锻炼。

祝贺

当获得一个祝贺，控制面板会发出声音、展示成就的名称并在特定的序列中激活灯。

- 每燃烧 100 卡路里
- 最长(定时) 锻炼

请前往 Bowflex LateralX™ 应用的“杂志”(Journal) 页面查看获得的祝贺。祝贺将于锻炼结果一起提供。

机器设定模式允许您查看机器的总运行时间和主系统的当前版本。

1. 在“电源开启模式”(Power-Up Mode) 下, 同时按住“停止/暂停”(STOP/PAUSE) 按钮和右键头按钮 3 秒, 进入“机器设定模式”(Machine Settings Mode)。

注意:按“停止/暂停”(STOP/PAUSE) 退出控机器设定模式并返回“电源开启模式”(Power-Up Mode) 屏幕。

2. 控制面板显示本机“总时间”(TOTAL HOURS)。
3. 按“右”(Right) 按钮进入下一选项。
4. 控制面板显示屏显示当前控制面板固件版本。
5. 按“右”(Right) 按钮进入下一选项。
6. 控制面板显示屏显示当前电机控制板固件版本。
7. 按“右”(Right) 按钮进入下一选项。
8. 控制面板显示屏显示当前BLE版本。
9. 按“右”(Right) 按钮进入下一选项。
10. 控制面板显示“不断开BLE”(DISCONNECT BLE NO) 提示。

注意:如果您想断开蓝牙(Bluetooth[®])发射器, 请按“增大/减小”(Increase/Decrease) 按钮以选择“确定断开BLE”(DISCONNECT BLE YES) 选项, 然后按“进入”(ENTER)。控制面板将退出机器设置模式并返回“电源开启模式”(Power-Up Mode) 屏幕。

11. 按“右”(Right) 按钮进入下一选项。
12. 控制面板显示“不查看错误消息”(VIEW ERROR MSG NO) 选项。此选项仅供维修技术人员使用。
13. 按“右”(Right) 按钮进入下一选项。
14. 控制面板显示“不重置控制面板”(RESET CONSOLE NO) 提示。

注意:如果您想将控制面板重置为出厂设置, 请按“增大/减小”(Increase/Decrease) 按钮以选择“确定重置控制面板”(RESET CONSOLE YES) 选项, 然后按“进入”(ENTER)。当控制面板显示“立即重启”(POWER CYCLE NOW) 提示时关闭机器。

15. 按“停止/暂停”(STOP/PAUSE) 退出控机器设定模式并返回“电源开启模式”(Power-Up Mode) 屏幕。

维护

开始任何维修工作之前,请通读所有维护说明。在有些情况下,需要别人协助才能完成必要的任务。

⚠ 必须定期检查设备是否损坏和需要维修。用户必须确保定期执行维护。如果部件磨损或损坏,则必须立即维修或更换。维护和维修本机时必须使用制造商提供的部件。

如果任何时候本机的警告标签松动、无法辨识或掉落,请替换标签。如购于美国或加拿大,请联系客户服务获取替换标签。如并非购于美国或加拿大,请联系当地经销商获取替换标签。

维修前,断开本机的所有电源。

每日维护: 每次使用之前,请检查本机是否有部件松动、破损、损坏或磨损。如果发现存在这类情况,请勿使用。一旦发现任何部件磨损或损坏,请立即维修或更换。每次锻炼之后,请使用湿布擦拭本机并注意为控制面板防潮。

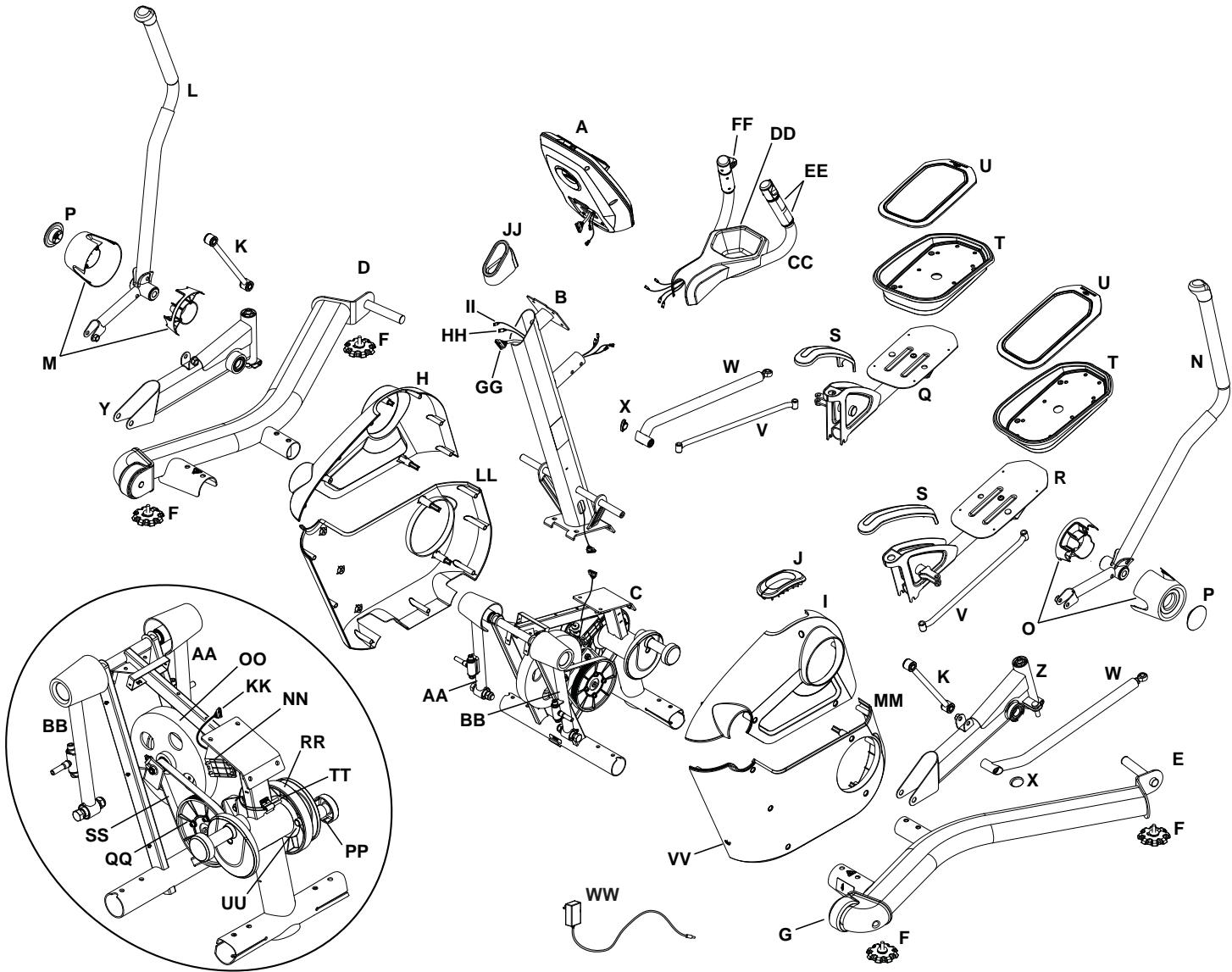
注意: 如有必要,仅使用温和洗洁精和软布清洁控制面板。请勿使用石油基溶剂、汽车清洁剂或任何含有氨的产品进行清洁。请勿在阳光直射或高温下清洁控制面板。确保为控制面板防潮。

每周: 检查曲柄和踏板臂是否操作流畅。擦拭本机以去除灰尘、污垢或尘垢。

注意: 请勿使用石油基产品。

每月或使用 20 小时之后: 确保所有螺栓和螺丝都处于紧固状态。如有必要,请进行紧固。

维护部件



项目	说明	项目	说明	项目	说明	项目	说明
A	控制面板	N	左侧手把臂	AA	右摇臂	NN	伺服电机
B	控制面板主架	O	左侧枢轴盖	BB	左摇臂	OO	阻力飞轮
C	发动机组件	P	枢轴螺栓盖	CC	静态手把	PP	曲柄
D	右侧基座组件	Q	右踏板臂	DD	绝缘子螺脚	QQ	二级曲柄滑轮
E	左侧基座组件	R	左踏板臂	EE	接触式 HR 传感器	RR	右传动皮带, J10
F	矫平脚	S	踏板臂顶盖	FF	远程阻力控制元件	SS	左传动皮带, J8
G	运输轮	T	踏板护罩	GG	控制面板主架数据电缆	TT	双速/向传感器
H	右上部护罩	U	脚垫	HH	控制面板主架 HR 电缆	UU	速度传感器磁铁
I	左上部护罩	V	平行连杆	II	远程阻力控制线	VV	电源进线
J	主架垫圈	W	侧连杆	JJ	主架端盖	WW	电源适配器
K	手把连环	X	侧连杆端盖	KK	下部数据线		
L	右侧手把臂	Y	右中踏板臂	LL	右下部护罩		
M	右侧枢轴盖	Z	左中踏板臂	MM	左下部护罩		

故障排除

情况/问题	要检查的事项	解决方案
无显示/部分显示/本机无法开启	检查电源(墙壁)插座 检查电源适配器 检查本机前部的连接 检查数据线完整性 检查数据线连接/方向 控制面板显示屏	确保为本机连接有效的墙壁插座。 目视检查电源适配器是否损坏。如有损坏，则更换电源适配器。 接头应该保持牢固并且未损坏。如果适配器或接头损坏，则进行更换。 电缆中的所有导线应保持完好。如果任何导线折弯或断裂，则更换电缆。 确保以正确的方向牢固地连接电缆。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。 如果控制面板仅有部分显示且所有连接均完好，则更换控制面板。
		若上述步骤未能解决问题，请联系客户服务(若在美国/加拿大)或联系您的当地经销商(若不在美国/加拿大)。
本机正常运行，但不显示接触式 HR	HR 电缆连接 传感器抓手 双手干燥或长茧 静态手把	确保电缆在控制面板顶部安全连接。 确保双手在 HR 传感器中间。双手必须保持不动，各侧所施加的压力相对平等。如果 HR 传感器上有塑料膜，小心地将其撕掉。 对于干燥或长茧的双手，传感器可能失灵。导电电极膏(心率膏)可帮助进行更好的传导。这些可在网上或药房或一些较大的健身店购买。 如果测试显示无其他问题，则应更换静态手把。
阻力不变(本机开启并运行)	检查数据线连接/方向 阻力手柄连接	确保控制面板主架顶部和底部的线缆连接器均安全正确连接。重新连接所有连接。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。 确保静态手把电缆和控制面板电缆完好无损。
		若上述步骤未能解决问题，请联系客户服务(若在美国/加拿大)或联系您的当地经销商(若不在美国/加拿大)。
控制面板在使用期间自动关闭(进入睡眠模式)	检查本机前部的连接 检查数据线连接/方向 检查速度传感器(需要拆下护罩)	接头应该保持牢固并且未损坏。如果适配器或接头损坏，则进行更换。 确保控制面板主架顶部和底部的电缆连接器均安全正确连接。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。 速度传感器应该与磁铁对齐并与数据线连接。如有必要，重新对齐传感器。如果传感器或连接导线有任何损坏，则进行更换。
本机摇晃/不稳	检查调平器调整状况 检查本机所处地面	调整调平器，直至本机保持水平。 如果地面极其不平整，即使进行调整可能也无济于事。将本机移到平整区域。
操作中将机器从一侧滑到另一侧	地面	本机可在硬质表面滑动。将机器放在橡胶机垫上防止滑动。
脚踏松动/本机难以操作	零件	将所有零件紧紧地固定到踏板臂和手把臂上。
点击声、滴答声或敲击声	检查零件是否松动 检查脚部组件、腿部组件、手把组件	严格确保所有零件安全。 手动移动脚部、腿部和手把组件以隔离声音。请联系客户服务(若在美国/加拿大)或联系您的当地经销商(若不在美国/加拿大)。

情况/问题	要检查的事项	解决方案
锻炼结果不与支持蓝牙(Bluetooth®)设备同步	当前控制面板模式	机器必须处于空闲模式才可同步。按下“停止/暂停”(STOP/PAUSE)按钮直至显示“电源开启模式”(Power-Up Mode)屏幕。
	锻炼的总时间	锻炼必须长于 1 分钟，控制面板才会保存和公布其结果。
	健身器材	从电源插座上拔下本机，等待 5 分钟。重新连接插座。
	蓝牙(Bluetooth®)功能设备	请检查设备以确保它已启用蓝牙(Bluetooth®)无线功能。
	健身应用	检查健身应用的规范并确认您的设备符合其规范。
		请联系 appsupport@nautilus.com (若在美国/加拿大) 或联系您的当地经销商(若不在美国/加拿大) 获取进一步帮助。

Bowflex™ 减肥指南

简介和概述

欢迎查看《Bowflex™ 减肥指南》。本指南旨在与 Bowflex™ 设备配合使用，并将在以下方面为您提供帮助：

- 减肥和瘦身
- 改善您的健康
- 提高精力和增加活力

⚠ 请咨询医生之后再开始执行锻炼计划或新的健康和饮食计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。控制面板中显示的心率为近似值，仅供参考。

专注于《Bowflex™ 减肥指南》的三个主要要素（质量、平衡和一致性），您将能够在接下来的六周以后达到和保持减肥和健身目标。

- **质量** – 此计划的重点是吃更多天然健康食品及尽可能通过您的热量获得最多的营养素。多吃拥有单一成分的食物（例如，水果、蔬菜、鱼、精益蛋白质、蛋、豆类、坚果和全谷物），通过它们提供身体所需的维生素、矿物质、纤维、蛋白质和健康脂肪。
- **平衡** – 本指南中的每种膳食和零食都有纤维或益智碳水化合物、蛋白质和健康脂肪的来源，使您的能量水平在整天都保持一致，为您的锻炼补充能量。通过达到这个平衡，您会感到长时间饱腹感，这对减肥成功至关重要。
- **一致性** – 每天获得几乎相同数量的热量，这对您的新陈代谢和精神状态很重要。如果有一天您超过界限，请不要尝试在下一天不吃或大幅度削减卡路里来弥补。遵照本指南回到正轨！

结果和预期

根据您的年龄、起始体重和锻炼水平，结果可能会有变化，但平均每周可减去 1-3 磅并感觉到精力充沛。

长期成功的 5 个提示

1. **对每天饮食做记录**，包括饥饿水平和饮水量。免费的在线食物日志和移动应用可在 www.myfitnesspal.com 和 www.loseit.com 找到
2. **每周称重和/或测量** – 不多也不少。最好每周称重，而不是每天或每隔一天称重。记录进度和约束自己，即使体重好几天没有变化，也不要气馁。请记住，体重只是一个数字，它受肌肉增加和脂肪减少的影响。随着您的身体适应锻炼和营养变化，看看衣服的尺码是否合身通常是一个是否取得进展的更好指标。
3. **测量份量** – 为避免份量发生变化，使用量杯和勺子来量取谷物（米粉、面食、麦片）、豆类、坚果、油和乳制品。对于其他食物，请遵照“食物份量指南”。
4. **提前计划** – 做好一周的膳食计划或预先记录下一天的食物。订立计划可让您成功，特别是在社交活动和外出就餐的时候。
5. **培养您所需的长期习惯** – 如果您只关注短期益处，则很容易为不良的饮食选择找到理由。着眼于更苗条、更健康的长期满足感，而不是通过大吃大喝获得暂时的满足。

如何使用本指南

- **在醒来后的 90 分钟内吃早餐，让全天的膳食和零食保持平衡**
 - 请不要在长达 5-6 个小时的时间内不吃任何东西
 - 如果您不习惯吃早餐，请先从吃点水果开始，然后在 1-2 小时后吃点别的东西。您的身体适应了不吃早餐，但一旦您开始在大清早吃点东西并削减午餐份量，您会注意到您的饥饿感会增强。这是一个好信号，表明您的新陈代谢起作用！
- **混合搭配膳食选择**
 - 从适合的膳食计划（男性或女性）中为早餐、午餐和晚餐选择 1 个选项，特别要注意份量
 - 每天选择 1-2 个零食选项
 - 您可以选择用一种 150 卡路里以下的零食来代替另一种零食
 - 使用膳食计划、示例选项和购物清单来制作您自己更加多样化的膳食计划

- 您可以使用任何类型的蛋白质、蔬菜或益智碳水化合物来代替建议的饮食选项。例如：
 - 火鸡代替金枪鱼
 - 任何鱼类或海产品代替鸡肉
 - 烹饪蔬菜代替沙拉
- **摄入卡路里**
 - 戒除苏打水、果汁、咖啡饮料和酒等高卡路里饮料
 - 尽量多喝水、不加糖的茶和咖啡。争取每天喝至少 64 盎司 (1.9 升) 水以保持充足的水分
- **如果在餐后或两餐之间仍感到饥饿：**
 - 喝一杯水并等待 15-20 分钟。许多时候我们会以为口渴（乃至无聊！）就是饥饿。等到最初想吃东西的冲动结束，有时饥饿感就会过去。
 - 如果您在等待 15-20 分钟后仍感到饥饿，可以吃一点零食或带有水果、蔬菜和蛋白质的健康轻食。

如果您的目标是增加肌肉或力量：

- 使用相同的膳食计划，但按相同的比例增加份量，增加您每天摄入的总卡路里数。例如，将膳食中的蛋白质和益智碳水化合物的份量提高 50%。增加零食是另一个选择，也可以满足身体提高卡路里的需求以增加肌肉或力量。
- 在完成锻炼后的 30 分钟内吃一次零食，注重锻炼后营养。确保将水果等碳水化合物与蛋白质（酸乳、牛奶或蛋白粉）相结合，以便促进肌肉增长和恢复。巧克力牛奶也是一个很好的选择。

膳食计划概述

女性膳食计划提供大约 1400 卡路里，男性计划提供大约 1600 卡路里的高质量的营养元素，不仅帮助您减肥和让您感觉很棒，而且可发挥您的卡路里的最大功效。通过吃一些新鲜的食物来获得维生素、矿物质和抗氧化物可帮助维持最佳健康状况。这些卡路里水平将让大部分人实现健康的减肥。请记住，每个人的新陈代谢都迥然不同，具体取决于年龄、身高、体重、活动量和遗传特征。密切注意您的体重、饥饿水平和能量并根据需要调整卡路里。

如果您是 55 岁以上，请遵照以下指引：

- 如果您是 55 岁以上，则需要较少的卡路里，因为新陈代谢会随着年龄增长而放缓。每天坚持三餐和一餐可选的零食。

如果您不满 25 岁，请遵照以下指引：

- 如果您不满 25 岁，则可能需要更多卡路里。如果您感觉精力不够或非常饥饿，可增加另一餐零食。

早餐

早餐包括益智碳水化合物、水果和适量蛋白质，还要包括一些脂肪。从益智碳水化合物和水果获得平衡的碳水化合物和纤维素，再结合蛋白质和脂肪，可保证您一天的正常需求和帮助控制饥饿水平。

零食

每种零食在碳水化合物和蛋白质之间达到平衡，使您的血糖保持稳定，意味着您不会遇到饥饿和能量水平高峰和低谷。

当您只吃薯片、糖果、汽水、饼干或椒盐脆饼干等高碳水化合物食物时会出现这种情况。

午餐和晚餐

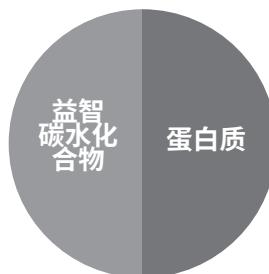
午餐将蔬菜和益智碳水化合物中的饱腹纤维与精益或低脂蛋白质结合在一起。健康脂肪来自烹煮过程添加的蛋白质（沙拉上的坚果）或调味品或酱汁（例如，油和醋沙拉酱）。

下面是理想的一天食物概述：
(请参见“食物份量指南”，了解份量大小)

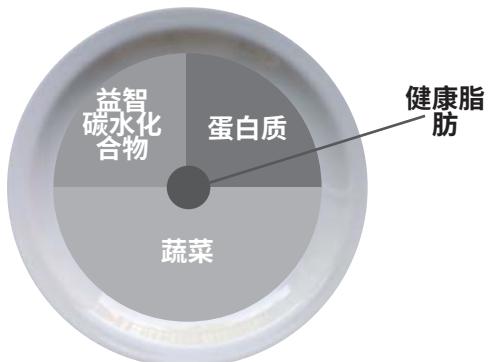
早餐



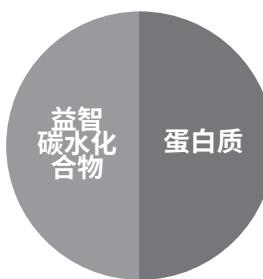
零食 1



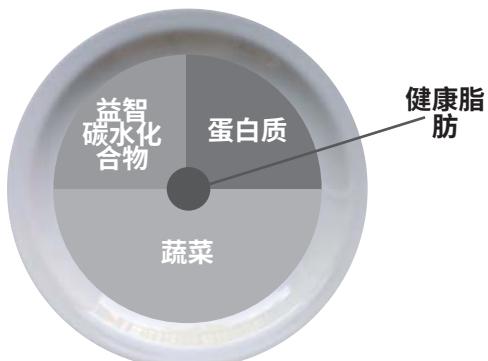
午餐



零食 2



晚餐



早餐选项	水果	益智碳水化合物	蛋白质/脂肪
水果和坚果燕麦片 在水中烹调纯燕麦。在上面撒上水果、坚果、牛奶、肉桂和蜂蜜。	浆果或香蕉	纯燕麦 (正常或快速烹调)	坚果和牛奶
鸡蛋松饼 煮鸡蛋。烤面包并放上一片奶酪、一片火腿和西红柿。	西红柿	英式松饼或三明治薄片	蛋、火腿和奶酪
酸奶粉冻糕 酸奶上放点水果。撒上一份坚果、2-3 汤匙麦芽或亚麻籽、1 汤匙燕麦和肉桂。	自选水果丁	燕麦、麦芽和亚麻籽	脱脂纯希腊酸奶和坚果
随身花生酱和苹果三明治 烤面包。在半个苹果切成的薄片上涂抹花生酱和 1 汤匙蜂蜜。	苹果薄片	三明治薄片、面包片或百吉饼薄片	花生酱

午餐和晚餐选项	精益蛋白质	益智碳水化合物	蔬菜
猪大排骨、甘薯和青豆	炭烧或烤猪排	烤红薯	青豆
快炒鸡肉 添加 2 汤匙照烧酱	鸡胸肉或去骨去皮鸡大腿肉	糙米或野生稻米	翻炒什锦蔬菜 (新鲜或冷冻)
牛排搭可配附餐沙拉 (男性为 3 份, 女性为 2 份) 加一些萨尔萨辣酱、芫荽和碎奶酪末	侧腹牛排或莎朗牛排	玉米饼	沙拉
全麦面配虾或意大利白豆与大蒜酱	虾(冷冻或新鲜) 或意大利白豆	全麦面	蒸椰菜
没有面包的汉堡配炸薯条、玉米和沙拉 烤肉馅饼。在喷涂烤板上烤土豆片 25-30 分钟 @ 425°F。	93% 绞碎的瘦牛肉或火鸡肉	烤薯条	煮玉米棒子 + 附餐沙拉
金枪鱼与鳄梨卷配上蔬菜汤 使用 3 盎司金枪鱼 (1 罐)。放上莴苣、西红柿、鳄梨和芥菜。	金枪鱼	高纤维蔬菜卷	蔬菜汤 (自制或低钠罐装)

零食选项

益智碳水化合物	蛋白质
1 个中等个头的苹果	10/-15 粒杏仁
小胡萝卜	2 汤匙鹰嘴豆酱
1 份咸饼干*	1 份拔丝奶酪
<200 卡路里的能量棒或蛋白棒*	

*请参见 www.Bowflex.com/Resources, 查看品牌推荐

可选宴飨

您可选择将 2 号零食替换为 100-150 卡路里宴飨。您可每天享用可选宴飨，但为了获得最佳健康，建议将这种情况限制为每周 3-4 次。使用最适合您的方法。下面是一些示例：

- ½ 杯低脂冰淇淋
- 1 小包烤薯片
- 4 盎司葡萄酒或 12 盎司淡啤酒
- 3 杯纯空气爆米花或清淡爆米花

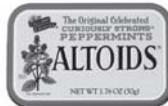
3 天计划示例

根据上面列出的每种膳食选项，典型的 3 天计划应该像这样：

	第 1 天	第 2 天	第 3 天
早餐	鸡蛋松饼	酸奶粉冻糕	水果 + 坚果燕麦粥
零食 1	苹果配杏仁	Nut Thins® + 拔丝奶酪	小胡萝卜和鹰嘴豆酱
午餐	金枪鱼与鳄梨卷配汤	晚餐吃剩的食物 - 第 1 天	晚餐吃剩的食物 - 第 2 天
可选零食 2 或宴飨	½ 杯冰淇淋	能量棒	100 卡路里袋装淡爆米花
晚餐	虾仁面	快炒鸡肉	没有面包的汉堡

食物份量指南

列出的每一项均为一份

男性	女性	
蛋白质		
2 个蛋 5 盎司鸡肉、鱼、瘦肉或豆腐 2/3 杯豆类或扁豆* 1 杯希腊酸奶* 1.5 盎司奶酪*	1 个蛋 3 盎司鸡肉、鱼或瘦肉 1/2 杯豆类或扁豆* 1/2 杯希腊酸奶* 1.5 盎司奶酪*	 1 杯 = 棒球
健康脂肪		
2 汤匙花生酱或果仁奶油* 2 茶匙橄榄、亚麻籽或核桃油 1/4 杯坚果仁 1/3 个中等个头的鳄梨	1 汤匙花生酱或果仁奶油* 1 茶匙橄榄、亚麻籽或核桃油 1/8 杯或 2 汤匙坚果仁(约 15 粒杏仁) 1/4 个中等个头的鳄梨	 1/2 杯 = 电灯泡
益智碳水化合物		
1 杯煮熟的谷物(1/2 杯原料) : 燕麦、糙米、藜麦、面食 1 个中等个头的甘薯或普通土豆 2 个玉米饼 1 片面包(或 2 薄片, 相当于 120 卡路里或更低) 1 个英式松饼、三明治薄片或高纤维菜卷	1/2 杯煮熟的谷物(1/4 杯原料) 1/2 个中等个头的甘薯或普通土豆 2 个玉米饼 1 片面包(或 2 薄片, 相当于 120 卡路里或更低) 1 个英式松饼、三明治薄片或高纤维菜卷	 1 盎司或 2 汤匙 = 高尔夫
水果		
1 个中等个头的苹果、橙或梨 1 个小香蕉(与手一样长) 1 杯浆果或水果丁 1/4 杯果脯(新鲜或冷冻最佳)		 1/4 杯坚果仁 = 锡罐 Altoids 薄荷糖
蔬菜* 您可以吃除豌豆和玉米之外的任何蔬菜; 坚持 1/2 杯的份量		
2 杯菠菜或莴苣 = 2 个捏成杯状的手 1 杯新鲜蔬菜 1/2 杯烹饪蔬菜 6 盎司低钠蔬菜汁		 3 盎司鸡肉或肉类 = 扑克牌
可选宴飨		
1/2 杯低脂冰淇淋 1 小包烤薯片 1 盎司黑巧克力 4 盎司葡萄酒或 12 盎司淡啤酒 3 杯纯空气爆米花或清淡爆米花		 1 个中等个头的土豆 = 计算机鼠标

* 有些食物是蛋白质和碳水化合物或蛋白质和脂肪的组合



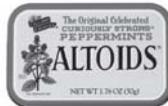
1 杯 = 棒球



1/2 杯 = 电灯泡



1 盎司或 2 汤匙 = 高尔夫



1/4 杯坚果仁 = 锡罐 Altoids 薄荷糖



3 盎司鸡肉或肉类 = 扑克牌



1 个中等个头的土豆 = 计算机鼠标



1 片中等大小的水果 = 网球



1-1/2 盎司奶酪 = 3 骰子

购物清单

面包和谷物

100% 全麦面包
发芽谷物面包
松软或全麦英式松饼
三明治或百吉饼薄片
玉米或低碳水化合物全麦玉米饼
高纤维蔬菜卷
纯燕麦:1分钟或古典式
全谷物:糙米、伏尔加麦、大麦、藜麦、古斯米

提示:寻找100%全麦作为第一种原料。寻找每片4克纤维或每2片5克纤维的松软面包或节食面包。目标是每片小于100卡路里的面包。

奶制品和奶制品替代品

脱脂纯希腊酸奶
克菲尔酸乳酒(像酸奶的饮料)
低脂有机牛奶
富含杏仁或大豆的牛奶
奶酪:菲达、帕玛森、马苏里拉、哈瓦蒂轻乳酪、波罗伏洛、瑞士奶酪、拔丝奶酪或一包量包装的奶酪

咸饼干、零食和能量棒

任何未加盐的坚果或种子 纯空气爆米花或清淡爆米花 豆类中的毛豆	能量棒 咸饼干 鹰嘴豆酱
---------------------------------------	--------------------

提示:减少食用咸饼干、椒盐脆饼干和薯条,每周只能吃2-3次。始终与鹰嘴豆酱、奶酪或坚果等蛋白质搭配食用。寻找热量低于200卡路里的能量棒和20克糖,以及至少3克蛋白质和3克纤维。寻找热量低于130卡路里的咸饼干,每份含4克或更少脂肪。

肉、鱼、家禽和蛋白质

野味
鲑鱼、大比目鱼、金枪鱼、罗非鱼、虾、
鲶鱼、扇贝或蟹
猪大排骨、带骨猪排或烤用猪肉
鸡肉或火鸡胸肉或大腿肉(无皮)
蛋和100%蛋白
瘦牛肉:牛里脊肉、肩肉、后腿肉、嫩腰肉、93%精肉(最好是有机或食草牛)
沙文鱼或金枪鱼罐头(过水)
无硝酸盐、少钠火腿、火鸡、鸡肉或烤午餐牛肉
任何类型的豆,干豆或罐装低钠变种
豆腐和印尼豆豉

脂肪和油

鳄梨
橄榄、葡萄籽、胡桃、芝麻或亚麻籽油
黄油/涂抹调味品:寻找在配料表上没有反式脂肪和部分氢化油的产品。

提示:淡橄榄油指的是风味,而不是卡路里含量。始终量取油和黄油。即使一种脂肪被视为是健康的,它仍具有非常高的卡路里,需要控制份量。

调味品、浆料和酱汁

醋:大米、酒、香油
所有新鲜或干香草和香料
芥末
萨尔萨酱和辣椒酱
不含高果糖玉米糖浆的纯番茄酱
柠檬和酸橙汁
瓶装蒜蓉和生姜
低钠酱油

提示:寻找不含味精、没有添加颜色和不含高果糖的玉米糖浆。寻找每份低于50卡路里的调味酱。避免使用牧场色拉酱、蓝奶酪和奶油白酱等含有奶油的酱料和调味品。

冷冻食品

不加调味品的所有蔬菜
所有水果
谷物和谷物大杂烩

所有新鲜和冷冻水果和蔬菜都是很好的选择。由于每餐都有一种或两种水果蔬菜,所以您的购物车应体现这一点。

坚持到底

持续减肥和保持变化的提示

- **每周称重一次**, 即使在达到目标重量之后也要称一次
- **继续对每天饮食做记录**。如果您的膳食计划已确立下来, 请每隔一个星期记录饮食, 以便保持这种状态。不要觉得您每天都不得不这么做。
- **为停滞时期做准备**。在刚开始减了一些重量之后, 体重在几周甚至几个月都没有变化。这是正常的且在意料之中。这是身体进行调整以适应新的较低体重的自然过程。坚持您的长期目标、祝贺您的成功和变化以及调和您的锻炼以帮助克服停滞时期。
- **调整卡路里以维持重量减轻**。一旦达到目标体重, 即可在活动水平保持相同的情况下每天增加 100-200 卡路里
- **款待自己**。达成每个目标时给自己提供非食品奖励, 例如按摩、新衣服或与朋友和家人去郊游
- **使用下面的资源**查找新食谱、获取专家建议和获得支持以保持活力

资源

Bowflex™ 网站的可下载资源 (www.Bowflex.com/Resources)

- 冰箱里的食品杂货店购物清单(空白表单)
- 7 天膳食计划表
- 其他晚餐选项
- 锻炼前后补充能量指南

问题和支持

- 在 Bowflex Facebook 页面上提问、发表建议以及与我们的在线 Bowflex™ 营养学家联系

食谱

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

在线食物日志

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

 NAUTILUS |  BOWFLEX | SCHWINN | Universal



8020439.081518.A

