



LATERALX™

LX5

組立 / 取扱説明書



Bowflex™ LateralX™ LX5 フィットネスマシンをお買い上げいただきありがとうございます。

あなたは、かつてないほど美しく、良い気分になれるよう、体重を減らし、体全体をリシェイプする助けとなる素晴らしいワークアウトを体験しようとしています。Bowflex ブランドをご信頼いただきありがとうございます。

Bowflex™ ワークアウトを開始するためのガイドとして、また、マシンを良い状態に保つためのヒントとして、本説明書をご使用ください。

あなたの健康を願って

The Bowflex Family

目次

| | |
|----------------------------|----|
| 安全に関する重要な注意事項 | 3 |
| 安全のための警告ラベルおよびシリアル番号 | 5 |
| 仕様 / 組立前に | 6 |
| 部品 | 7 |
| ハードウェア / ツール | 8 |
| 機器を箱から取り出す | 9 |
| 組立 | 11 |
| 機器を移動する | 22 |
| 機器を水平に配置する | 22 |
| 各部の名称と機能 | 23 |
| フィットネスマップとの接続性 | 27 |
| 操作 | 30 |
| ペダルを調節する | 30 |
| 機器の乗り降り | 30 |

| | |
|------------------------|----|
| パワーアップ / アイドルモード | 31 |
| ユーザープロファイル | 31 |
| ワークアウトプログラム | 32 |
| 一時停止または停止 | 35 |
| ワークアウトの完了 / 結果 | 36 |
| 達成のお祝い | 36 |
| 機器設定モード | 37 |
| 保守管理 | 38 |
| 保守部品 | 39 |
| トラブルシューティング | 40 |
| 減量ガイド | 43 |

保証サポートを有効にするには、購入証明書の原本を保管し、以下の情報を記録してください。

シリアル番号 _____ 購入日 _____

製品を米国 / カナダで購入した場合 : 製品保証の登録は、www.bowflex.com/register から行うか、
1 (800) 605-3369 までお電話ください。

お使いの製品についてご不明な点やお困りの点がございましたら、1 (800) 605-3369 までお問い合わせください。

製品を米国 / カナダ以外で購入した場合 : 製品保証の登録については、お近くの販売店までお問い合わせください。

製品保証に関するご質問、またはお使いの製品についてご不明な点やお困りの点がございましたら、お近くの販売店までお問い合わせください。www.nautilusinternational.com から、お近くの販売店を検索できます。

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - 力スタマーサービス : 北米 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com |
米国以外 www.nautilusinternational.com | Printed in China | © 2017 Nautilus, Inc. | Bowflex, B ロゴ、LateralX、Bowflex LateralX、X-mode、Nautilus および
Schwinn は、Nautilus, Inc. が所有し、Nautilus, Inc. にライセンス供与された商標です。また、米国およびその他の国において登録商標であり、
それ以外の場合においてもコモンローによって保護されます。Polar®、OwnCode®、Google Play™ および Nut Thins® は、それぞれの所有者の商
標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。Bluetooth® のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、
Nautilus, Inc. はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。

説明書原本 - 英語版のみ

電気器具を使用する際は、以下を含む、基本的な事前注意事項に必ず従ってください。

⚠ このアイコンは、回避しなければ、死亡または重傷事故を引き起こす可能性のある危険な状態を示します。

必ず次の警告事項に従ってください。

⚠ 本機器に関するすべての警告をよく読み、十分に理解しておいてください。

⚠ 組立 / 取扱説明書をよく読み、十分に理解しておいてください。

- ・ 製品の組み立て中は、第三者やお子様が近づかないようにしてください。
- ・ 指示があるまで、機器に電源を投入しないでください。
- ・ 機器の電源が入っている場合は、決して放置しないでください。機器を使用していない場合や部品の取り付けまたは取り外しの前には、電源をコンセントから抜いてください。
- ・ 使用前に、機器の電源コードに損傷がないか、部品に緩みや摩耗がないかを確認してください。そのような状態の場合は、機器を使用しないでください。製品を米国またはカナダで購入した場合、修理に関する情報は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。製品を米国またはカナダ以外で購入した場合、修理に関する情報は、お近くの販売店までお問い合わせください。
- ・ 機器の開口部に物を落としたり、入れたりしないでください。
- ・ 本機器を屋外、水気のある場所、湿気の多い場所で組み立てないでください。
- ・ 人の通る場所や周囲に人のいる場所は避け、必ず適切な作業スペースを確保してから組み立てを行ってください。
- ・ 機器の部品の一部は、非常に重く、動かしにくい場合があります。そのような部品を含む組立手順は二人で行ってください。重い部品の持ち上げ、または動かしにくい部品の移動は、単独で行わないでください。
- ・ 本機器は、硬くて平らな面に設置してください。
- ・ 本機器の設計または機能に変更を加えることはできません。変更を加えた場合、本機器の安全性を損なう可能性があり、保証は無効となります。
- ・ 交換部品が必要な場合は、必ず Nautilus の純正交換部品およびハードウェアを使用してください。純正交換部品を使用しない場合、ユーザーに対するリスクが発生し、機器の正常な動作を妨げ、保証が無効となる可能性があります。
- ・ 説明書に従い、機器が完全に組み立てられ、適切な動作が確認されるまで使用しないでください。
- ・ 本機器を本説明書に記載された使用目的以外に使用しないでください。メーカーが推奨する付属品以外は使用しないでください。
- ・ 指示された順序で組み立てを行ってください。不適切な組み立ては、負傷または不適切な動作を引き起こす可能性があります。
- ・ 本機器は、必ず適切な接地極付きコンセントに接続してください。
- ・ 電源コードを熱源や高温面のそばに置かないでください。
- ・ エアゾール製品が使用されている場所で使用しないでください。
- ・ これらの指示は保管してください。

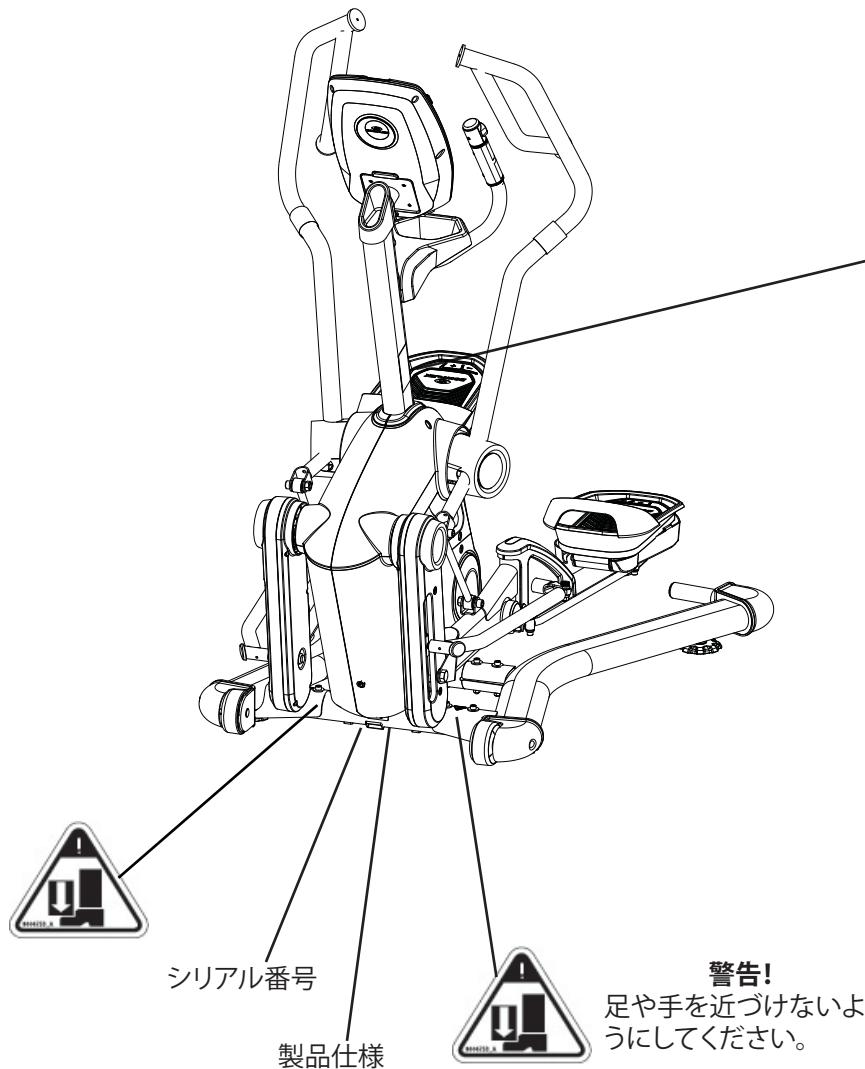
本機器を使用する前に、必ず次の警告事項に従ってください。

⚠ 説明書をよく読み、十分に理解しておいてください。今後、必要に応じて参照できるよう、説明書を保管しておいてください。

本機器に関するすべての警告をよく読み、十分に理解しておいてください。警告ラベルがはがれかかっている、判読できない、または貼り付けられていない場合は、ラベルを交換してください。製品を米国またはカナダで購入した場合、交換用ラベルについては、カスタマーサービスまでお問い合わせください。製品を米国またはカナダ以外で購入した場合、交換用ラベルについては、お近くの販売店までお問い合わせください。

- ・ お子様が本機器の上に乗ったり、近づいたりしないようにしてください。可動部品および機器の機能によっては、お子様にとって危険である場合があります。
- ・ 14歳未満のお子様による使用を意図していません。
- ・ エクササイズプログラムを開始する前に医師にご相談ください。胸に痛みまたは圧迫感がある場合、息切れまたはめまいを感じる場合は、エクササイズを中止してください。次に機器を使用する前に、医師の診察を受けてください。機器のコンピューターが計算または測定した値は、参考値として使用してください。
- ・ 使用前に、必ず本機器の電源コード、電源アダプタに損傷がないか、部品に緩みや摩耗がないかを確認してください。そのような状態の場合は、機器を使用しないでください。ハンドルバー、ペダル、およびクランクアームを注意深く点検してください。製品を米国またはカナダで購入した場合、修理に関する情報は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。製品を米国またはカナダ以外で購入した場合、修理に関する情報は、お近くの販売店までお問い合わせください。
- ・ 本機器には、必ず付属の電源ユニットまたは Nautilus, Inc. の交換用電源ユニットを使用してください。
- ・ 最大体重制限：136kg (300 ポンド)。体重制限を超過している場合は使用しないでください。
- ・ 本機器は家庭用です。機器を商業環境または施設環境に設置すること、またはそのような環境で使用することは避けてください。これらの環境には、ジム、企業、職場、クラブ、フィットネスセンター、および会員、顧客、従業員または関係者などが使用する機器を所有する公共または民間団体が含まれます。
- ・ ゆったりとした衣服またはアクセサリーは着用しないでください。本機器には可動部品が含まれます。エクササイズ機器の可動部品に指、足または異物を入れないでください。
- ・ 本機器を使用する際は、必ずゴム底の運動靴を着用してください。裸足または靴下のみを着用して、本機器を使用しないでください。
- ・ 本機器の設置および操作は、硬くて平らな面で行ってください。
- ・ まずフットペダルを安定させてから、踏んでください。機器の乗り降りの際はご注意ください。
- ・ 本機器を屋外、湿気の多い場所、水気のある場所で使用しないでください。
- ・ 機器の両側には、少なくとも 0.6m (24 インチ) のスペースを確保してください。これは、機器へのアクセス、機器周辺の移動、および緊急時に機器から降りるために推奨される安全な距離です。機器の使用中は、第三者がこのスペースに入らないようにしてください。
- ・ エクササイズ中は無理をしないようにしてください。本説明書に示された方法で機器を操作してください。
- ・ すべての位置調節部品は、適切に調節し、確実に取り付けてください。調節部品がユーザーに当たらないようにしてください。
- ・ フットペダルおよびハンドルバーは、清潔で乾燥した状態に保ってください。
- ・ 取扱説明書で推奨されるすべての定期保守手順を実施してください。
- ・ 機器の開口部に物を落としたり、入れたりしないでください。
- ・ 電源コードを熱源や高温面のそばに置かないでください。
- ・ エアゾール製品が使用されている場所で使用しないでください。
- ・ 本機器でエクササイズを行うには、コーディネーションとバランスが必要です。ワークアウト中は速度、傾斜角および抵抗レベルが変化する可能性があることを予測し、バランスを失い、負傷することを防ぐために十分に注意してください。
- ・ 本機器を本説明書に記載された使用目的以外に使用しないでください。メーカーが推奨する付属品以外は使用しないでください。
- ・ 本機器は、安全の責任者による監視または機器の使用についての指導がない場合は、肉体的、感覚的、または精神的な能力が低下している方、または知識が不足している方による使用は対象としていません。14歳未満のお子様が、本機器に近づかないようご注意ください。
- ・ お子様が本機器で遊ばないよう、しっかりと管理を行ってください。

安全のための警告ラベルおよびシリアル番号



警告!

- ・本機器の使用中に、注意が守られない場合、重傷事故または死亡につながる恐れがあります。
- ・14歳未満のお子様による使用を意図していません。
- ・お子様やペットが近づかないようにしてください。
- ・本機器に関するすべての警告をよく読み、指示に従ってください。
- ・本機器は家庭用です。
- ・追加の警告および安全に関する情報については、取扱説明書を参照してください。
- ・表示される心拍数は、妥当である場合、近似値であり、参考値として使用してください。
- ・エクササイズ機器を使用する前に医師にご相談ください。
- ・本機器の最大体重制限は136kg(300ポンド)です。
- ・機器を乗り降りする際は、十分に注意してください。機器を乗り降りする前に、乗る側または降りる側のペダルを最も低い位置まで動かし、完全に機器を停止させてください。
- ・本機器は、フリーホイールではありません。制御された方法で減速してください。

(ラベルは、英語およびカナダフランス語での対応となります。)

仕様 / 組立前に

最大体重制限 : 136kg (300 ポンド)

ペダル最大高さ : 55.9cm (22 インチ)

機器重量 : 約 117kg (258 ポンド)

機器の総表面積 (フットプリント) : 16,007cm²

所要電力 :

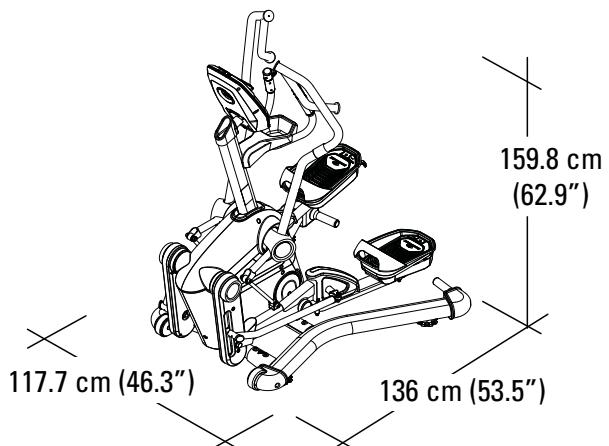
入力電圧 : 100 ~ 240V AC、50/60Hz

出力電圧 : 12VDC、5A

チェストストラップ型心拍計 : CR2032 電池 1 個



本製品をごみとして廃棄しないでください。本製品は再資源化されます。本製品を適切に廃棄するためには、認可された廃棄物処理センター所定の方法に従ってください。



組立前に

機器の操作を行う予定の場所を選択し、そこで組み立てを完了します。機器の幅は、標準的なドア枠の幅よりも広くなっています。別の場所に運ぶ場合には、分解が必要となる可能性があります。安全に使用するために、設置場所は硬く、平らでなければなりません。最小 244cm x 259cm (96 インチ x 102 インチ) のワークアウトエリアが必要です。ユーザーの身長およびエリティカルマシンの最大傾斜時の高さを考慮し、使用するワークアウトスペースに十分な高さのクリアランスがあることを確認してください。

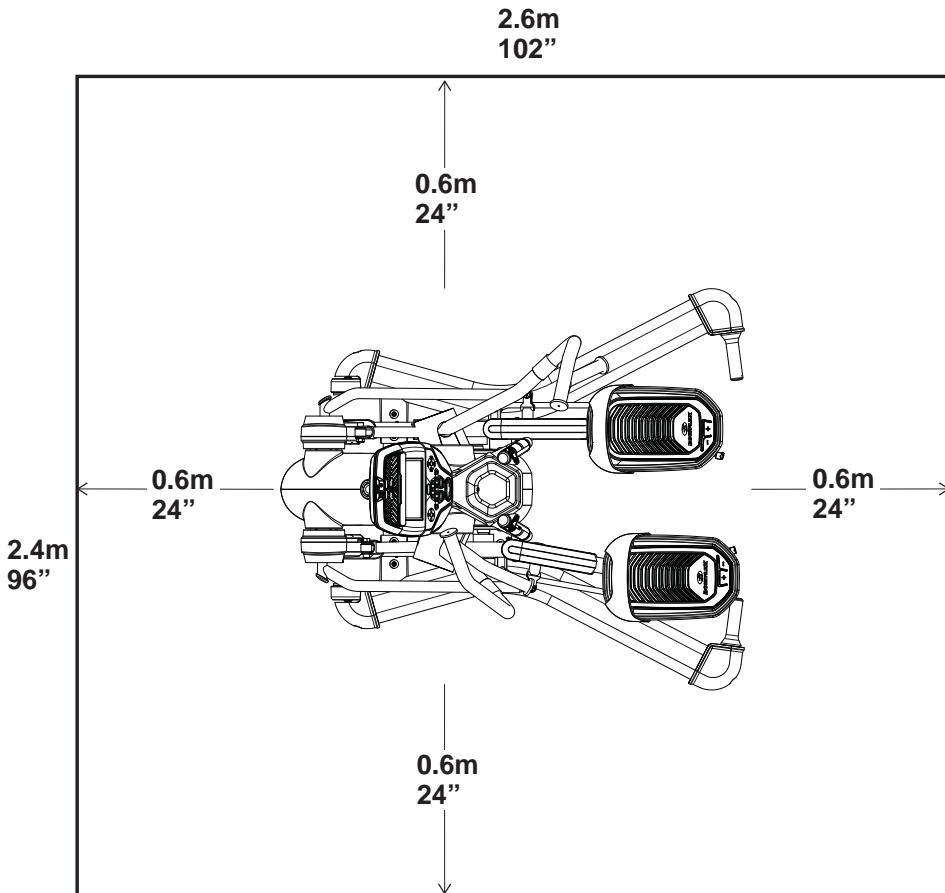
基本組立

機器を組み立てる際は、次の基本事項に従ってください。

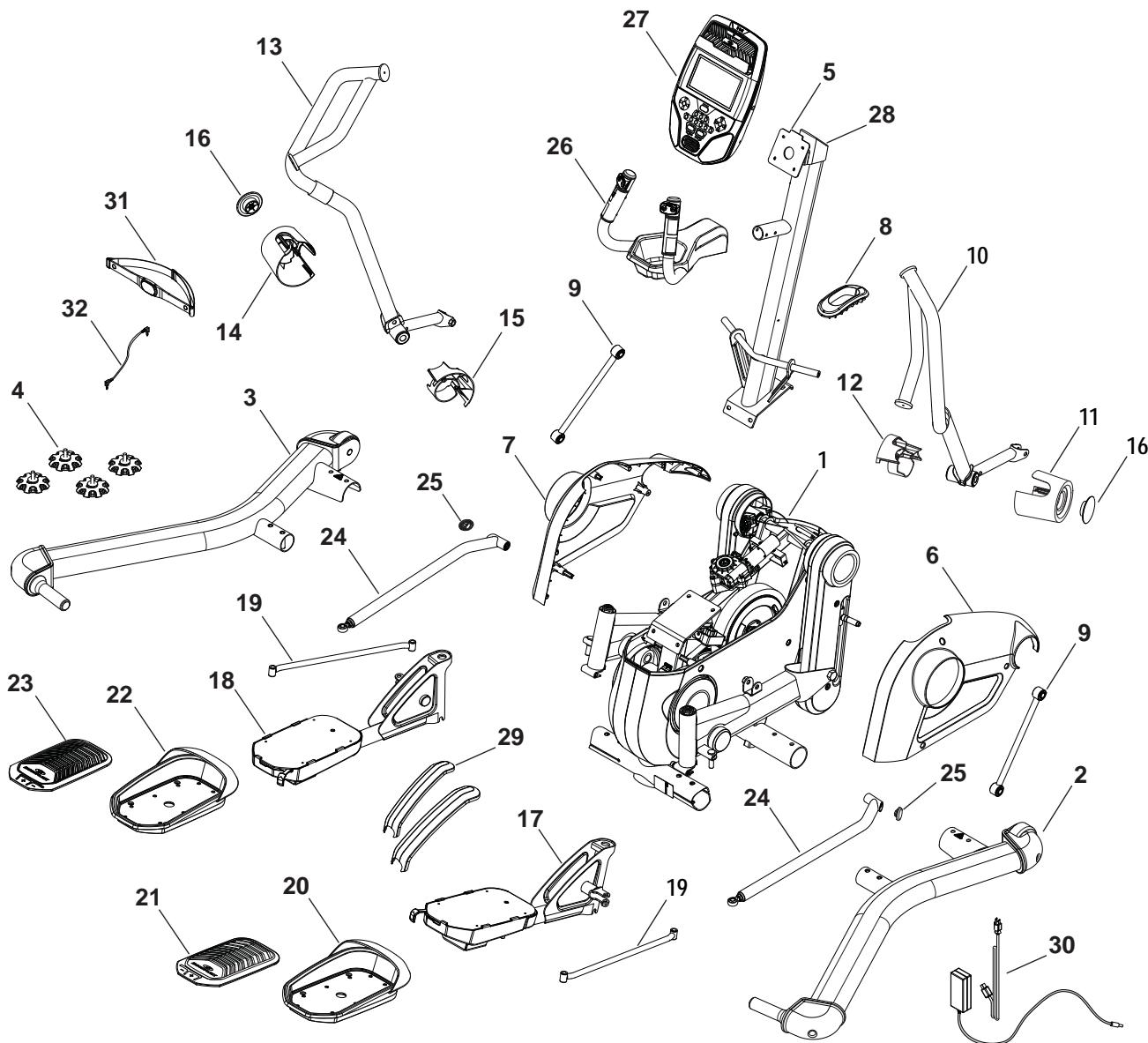
- 組み立ての前に、「安全に関する重要な注意事項」をよく読み、十分に理解してください。
- 各手順に必要な部品を準備してください。
- 推奨のレンチを使用し、他に指示がない限り、ボルトとナットは右回り(時計方向)に回して締め、左回り(反時計方向)に回して緩めてください。
- 2つの部品を取り付ける場合は、軽く持ち上げ、ボルト穴をのぞいて、ボルトを穴に挿入しやすくなります。
- 組み立てには 2 人必要です。
- 組み立てに電動工具を使用しないでください。

マシン用マット

Bowflex™マシン用マットは、ワークアウトエリアの確保に役立ち、床に保護層を追加する別売の付属品です。ゴム製のマシン用マットは、滑り止め効果のあるゴム製の表面により、静電放電を抑え、表示エラーの可能性を軽減します。可能であれば、組み立てを開始する前に、ワークアウトエリアに Bowflex™マシン用マットを敷くことをおすすめします。



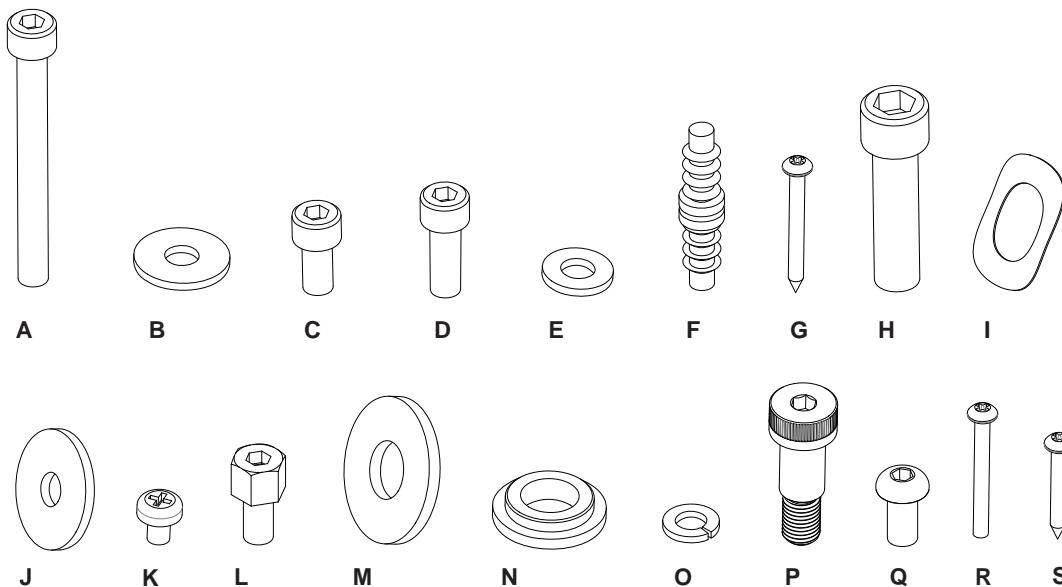
別売のマシン用マットのご注文については、www.bowflex.com をご覧いただか、1 (800) 605-3369 までお問い合わせください。



組み立ての補助として、一部の部品には、「R(右)」および「L(左)」のデカールが貼り付けられています。

| 項目 | 数量 | 種類 | 項目 | 数量 | 種類 | 項目 | 数量 | 種類 |
|----|----|--------------|----|----|---------------|----|----|-----------------|
| 1 | 1 | エンジン組立品 | 12 | 1 | ピボットカバー、内側(右) | 23 | 1 | フットパッド(左) |
| 2 | 1 | ベース組立品(右) | 13 | 1 | ハンドルバーアーム(左) | 24 | 2 | ラテラルリンク |
| 3 | 1 | ベース組立品(左) | 14 | 1 | ピボットカバー(左) | 25 | 2 | ラテラルリンク用エンドキャップ |
| 4 | 4 | 水平調節脚 | 15 | 1 | ピボットカバー、内側(左) | 26 | 1 | 固定ハンドルバー |
| 5 | 1 | コンソールマスト | 16 | 2 | ピボットボルトカバー | 27 | 1 | コンソール |
| 6 | 1 | 上部カバー(右) | 17 | 1 | ペダルアーム(右) | 28 | 1 | マスト用エンドキャップ |
| 7 | 1 | 上部カバー(左) | 18 | 1 | ペダルアーム(左) | 29 | 2 | ペダルアーム用トップキャップ |
| 8 | 1 | マストガスケット | 19 | 2 | パラレルリンク | 30 | 1 | 電源アダプタおよびコード |
| 9 | 2 | ハンドルバーリンク | 20 | 1 | ペダルカバー(右) | 31 | 1 | チエストストラップ |
| 10 | 1 | ハンドルバーアーム(右) | 21 | 1 | フットパッド(右) | 32 | 1 | メディア用ケーブル |
| 11 | 1 | ピボットカバー(右) | 22 | 1 | ペダルカバー(左) | | | |

ハードウェア / ツール



| 項目 | 数量 | 種類 | 項目 | 数量 | 種類 |
|----|----|-----------------------|----|----|---------------------|
| A | 4 | 六角穴付き緩み止めボルト M8 x 75 | K | 8 | なべ小ねじ M6 x 8 |
| B | 8 | 平座金 M8 (標準) | L | 2 | ピボットボルト M8 x 15 |
| C | 10 | 六角穴付き緩み止めボルト M8 x 16 | M | 2 | 平座金 M14 (標準) |
| D | 10 | 六角穴付き緩み止めボルト M8 x 25 | N | 2 | ペダルアームシャフト用カラー |
| E | 12 | 平座金 M8 (幅狭) | O | 16 | ばね座金 M8 |
| F | 6 | プッシュファスナー 10mm x 50mm | P | 2 | 六角穴付きショルダーボルト M10 |
| G | 4 | セルフタッピングねじ M4 x 40 | Q | 4 | 六角穴付きボタンボルト M8 x 16 |
| H | 4 | 六角穴付き緩み止めボルト M12 x 45 | R | 2 | ねじ M4 x 40 |
| I | 2 | 波形座金 M20 | S | 4 | セルフタッピングねじ M4 x 25 |
| J | 4 | 平座金 M8 (幅広) | | | |

注: ハードウェアの一部は、スペアとして提供されています。機器を正しく組み立てた後に、ハードウェアが余る場合があることにご留意ください。

ツール

同梱



6mm
#2



10mm

別売



(推奨)

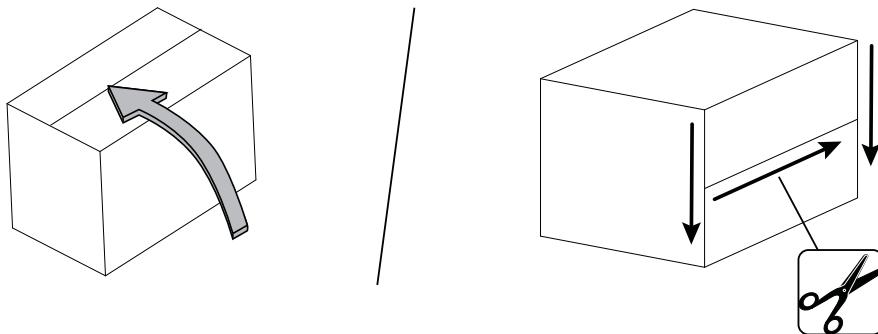
機器を箱から取り出す

! 機器の部品の一部は、非常に重く、動かしにくい場合があります。機器を箱から取り出す際は、二人で行ってください。
重い部品の持ち上げ、または動かしにくい部品の移動は、単独で行わないでください。

注：箱から取り出す手順は、クイックスタートガイドに記載されています。クイックスタートガイドを箱3から取り出してください。箱2には、エンジン組立品および小さめの部品が入っています。

1. 箱2の長い側面が下になるよう慎重に回転させ、箱下部の梱包用ガムテープを剥がす

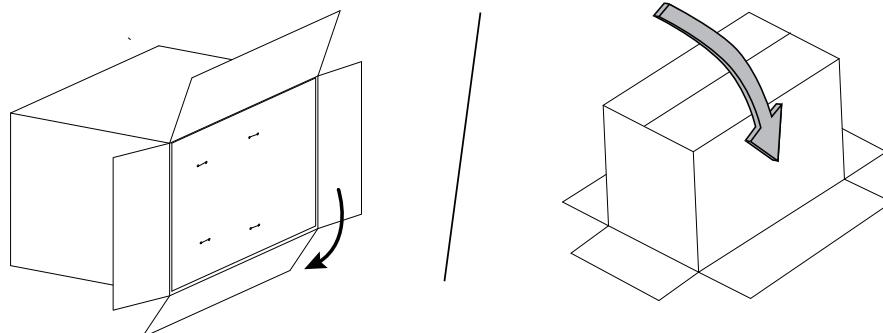
! この手順は二人で行ってください。



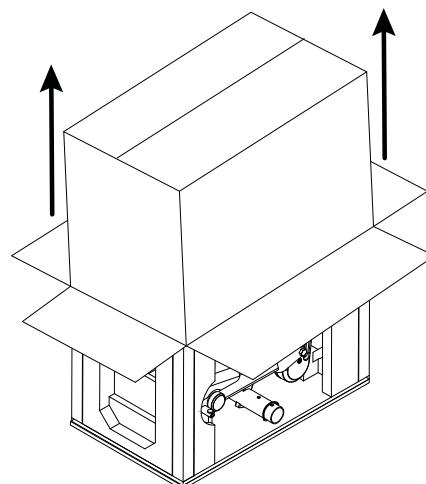
2. 輸送用の台座が見えるように箱のふたを外側に折り、箱を真っすぐに立てる

! この手順は二人で行ってください。

注：輸送用の台座が床に付くように、箱のふたを外側に折ってください。



3. 内容物から箱を取り外す

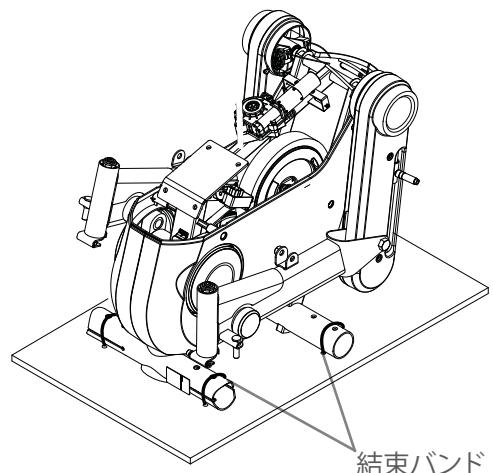


4. 部品から梱包材を取り外す

注: 発泡プラスチックを取り除く前に、紙筒を取り外してください。部品は発泡パッケージに収められていることにご留意ください。

5. エンジン組立品を輸送用の台座に取り付けている結束バンドを切る

注記: 床の損傷を防ぐために、ベース組立品が取り付けられるまで、プラットフォームを取り外さないでください。



⚠ 機器の部品の一部は、非常に重く、動かしにくい場合があります。そのような部品を含む組立手順は二人で行ってください。
重い部品の持ち上げ、または動かしにくい部品の移動は、単独で行わないでください。

1. ベース組立品に水平調節脚を取り付け、ベース組立品をエンジン組立品に取り付ける

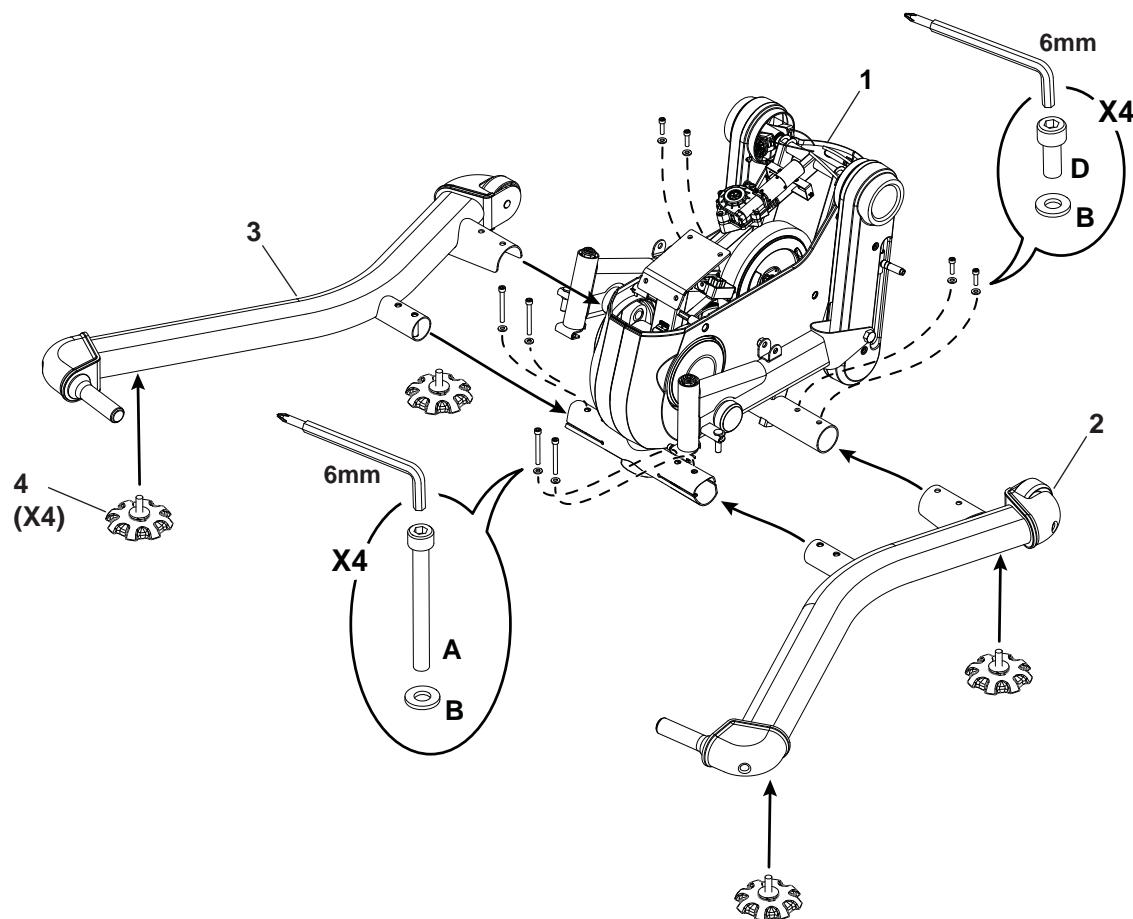
ベース組立品をエンジン組立品に取り付ける前に、ベース組立品に水平調節脚を取り付けます。

注:組み立ての補助として、一部の部品には、「R(右)」および「L(左)」のデカールが貼り付けられています。

ベース組立品を一度に1つずつ取り付けます。エンジン組立品を横に傾け、正しいベース組立品を所定の位置にスライドさせ、ハードウェアを取り付けます。前方のチューブの下に静止物（本や箱など）を置くと、ねじと穴の位置を合わせる際に便利です。

すべてのハードウェアを指で締めたら、六角レンチで完全に締めてください。輸送用の台座を取り外し、安全に保管してください。

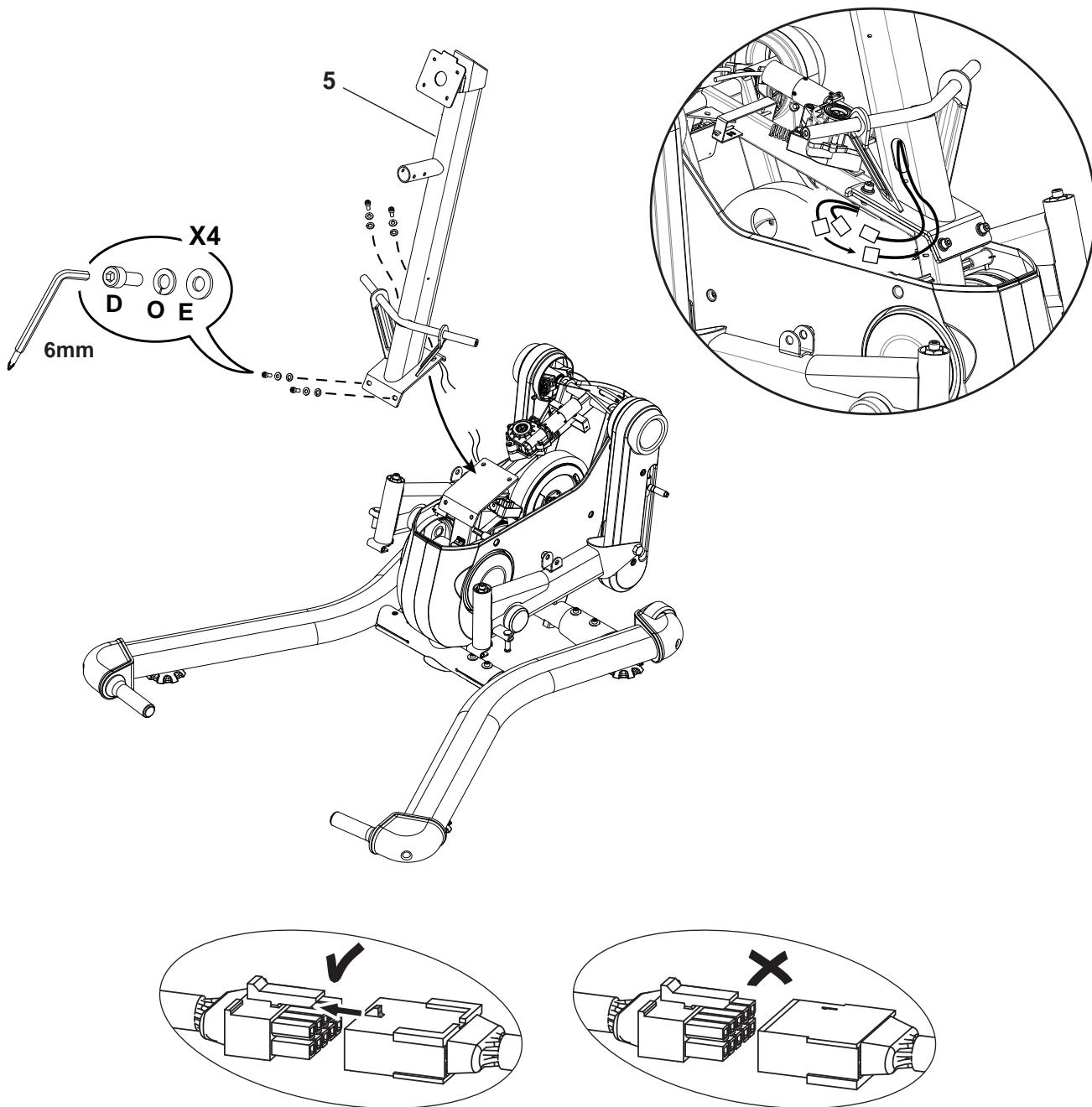
⚠ 重傷事故を避けるために、ベース組立品をエンジン組立品に取り付ける際は、指や手を挟まないように注意してください。



2. コンソールマストをフレーム組立品に取り付ける

注：コンソールマストをベースマウントに取り付け、ベースケーブルをマストケーブルに接続してください。すべてのハードウェアが取り付けられるまで、完全に締めないでください。

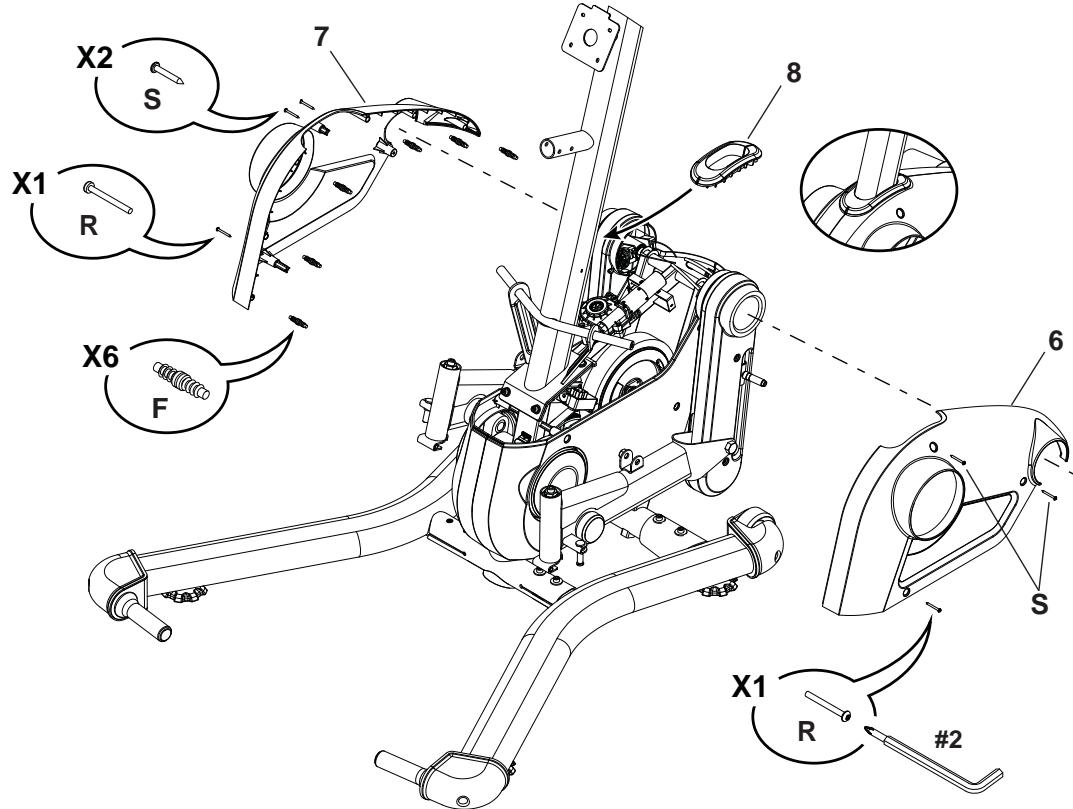
注記：ケーブルの接続部を確かめ、ケーブルのロックタブが正しい向きで挿し込まれ、ケーブルが確実に接続されていることを確認してください。ケーブルの接続が逆向きになっている場合、コンソールの電源が入らなかったり、固定ハンドルバーのボタンが効かなかったりすることがあります。ケーブルは折り曲げないでください。



3. カバーとマストガスケットをフレーム組立品に取り付ける

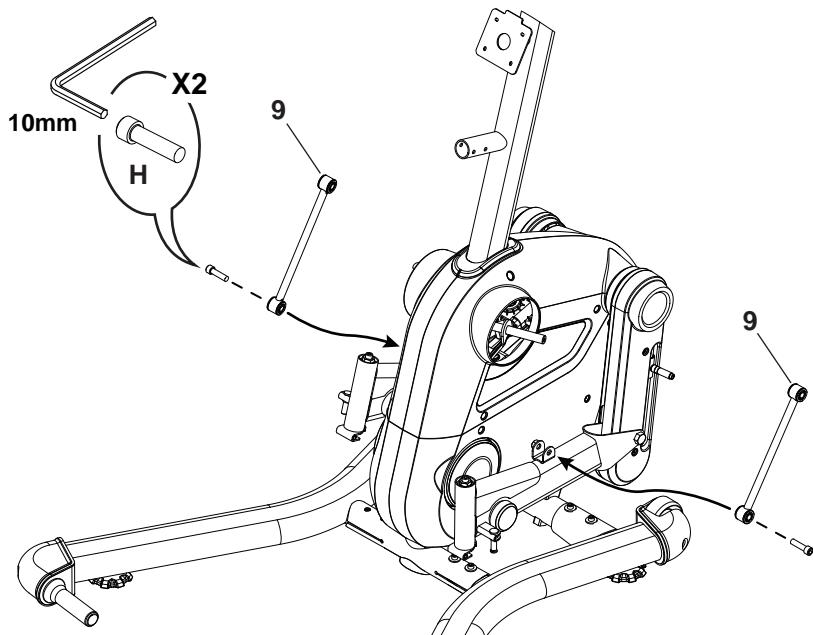
! 左のカバーの取り付け穴にプッシュファスナー (F) を挿し込みます。左のカバーを所定の位置に配置します。右のカバーとプッシュファスナーの位置を合わせ、右のカバーを所定の位置に動かします。プッシュファスナーが完全に固定されるよう、左右のカバーと一緒に押します。カバーをねじ (R, S) でフレーム組立品に取り付けます。

注記：ケーブルは折り曲げないでください。



4. ハンドルバーリンクをクランクアームに取り付ける

注：この時点では、ボルトは指で締めてください。



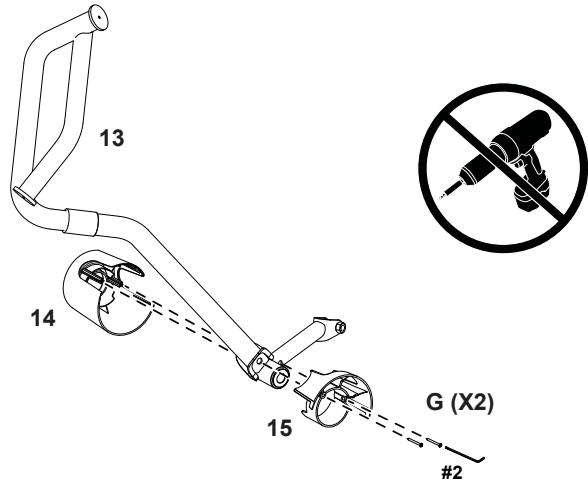
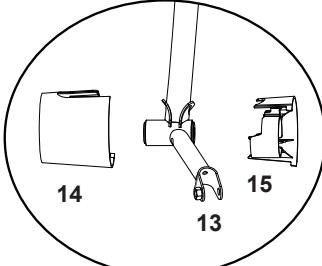
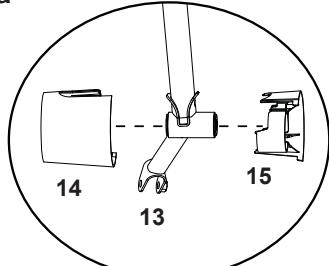
5. ピボットカバーをハンドルバーアームに取り付け、ハンドルバーアームを取り付ける

注記: 組み立ての補助として、一部の部品には、「R(右)」および「L(左)」のデカールが貼り付けられています。ハンドルバーのピボットカバーをハンドルバーアームに取り付ける際は、カバーを破損する可能性があるため、ねじを締め過ぎないでください。

1. ハンドルバーアームの接合部でピボットカバーを保持したまま、内側のピボットカバーをハンドルバーの反対側に置き、2本のねじ(G)で取り付けます。左のハンドルバーアーム(13)への左ピボットカバーの取り付けの詳細を5aに示します。

右のハンドルバーアーム(10)の手順も同様です。

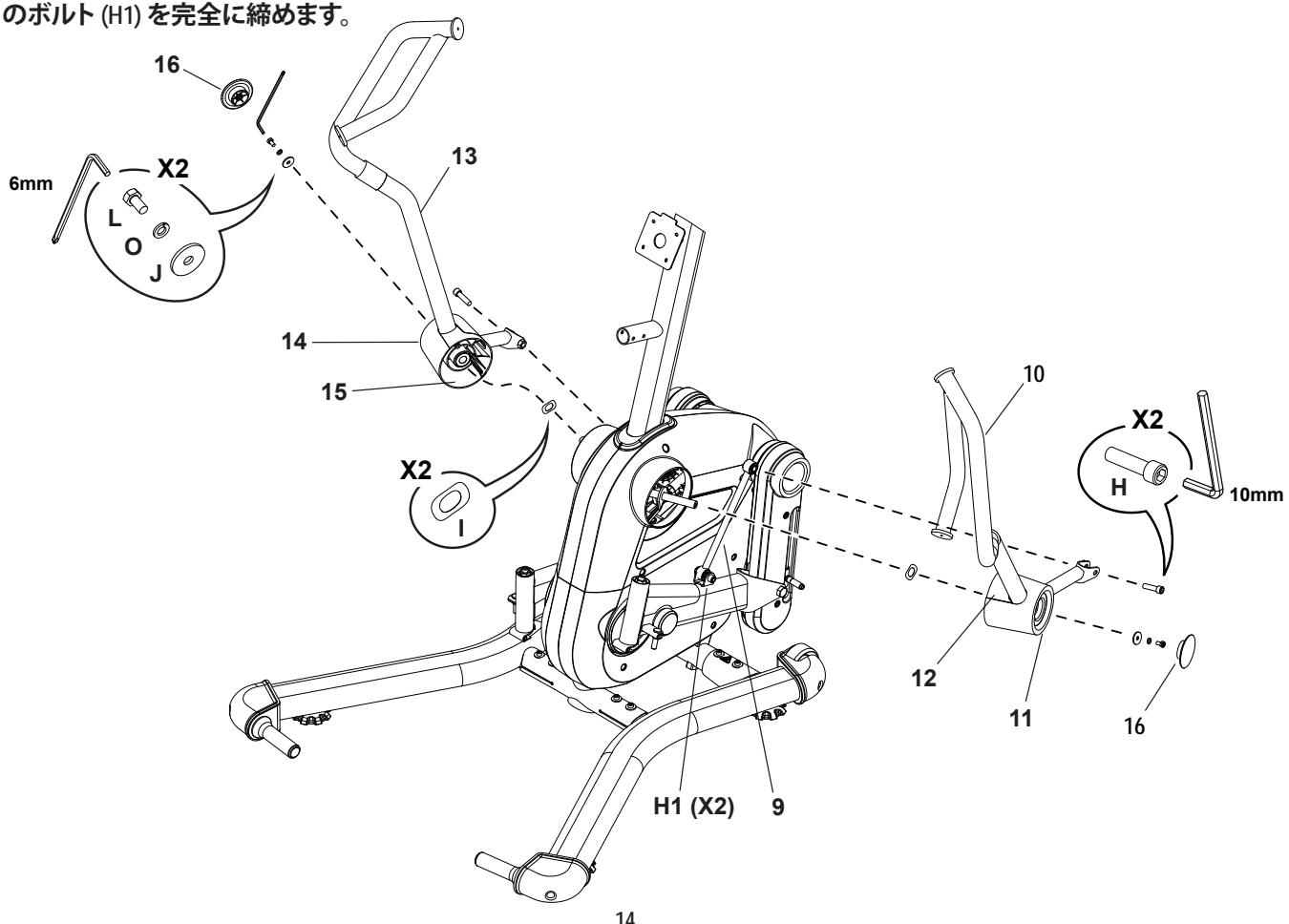
5a



2. ハンドルバーリンク(9)が前方に傾斜していることを確認してください。波形座金(I)をピボットロッドに取り付けます。ハンドルバーアームとピボットロッドの位置を合わせ、ハンドルバーアームの下部をハンドルバーリンクに取り付けます。ハンドルバーアームをピボットロッドに完全に挿し込み、ハードウェアを取り付けます。

⚠️ ハンドルバーは上部が重く、ピボットロッドに取り付けられた場合、旋回することにご留意ください。ハンドルバーの可動範囲から離れ、ハンドルバーが静止するまでゆっくりと旋回させてください。

手順4のボルト(H1)を完全に締めます。

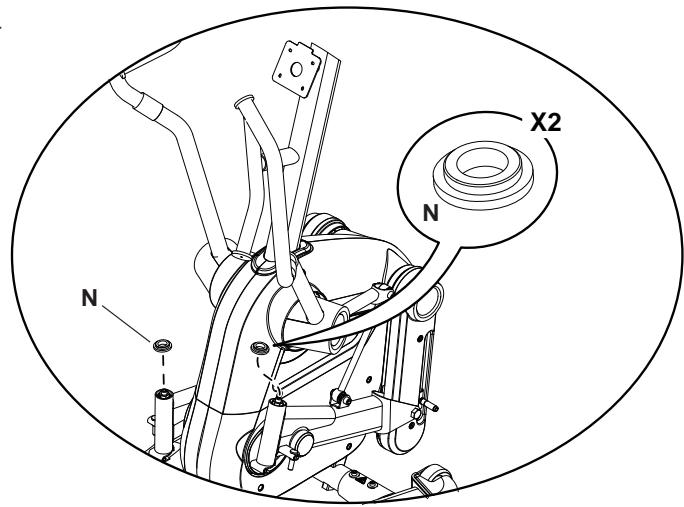


6. ペダルアームをクランクアームに取り付ける

注：組み立ての補助として、一部の部品には、「R(右)」および「L(左)」のデカールが貼り付けられています。

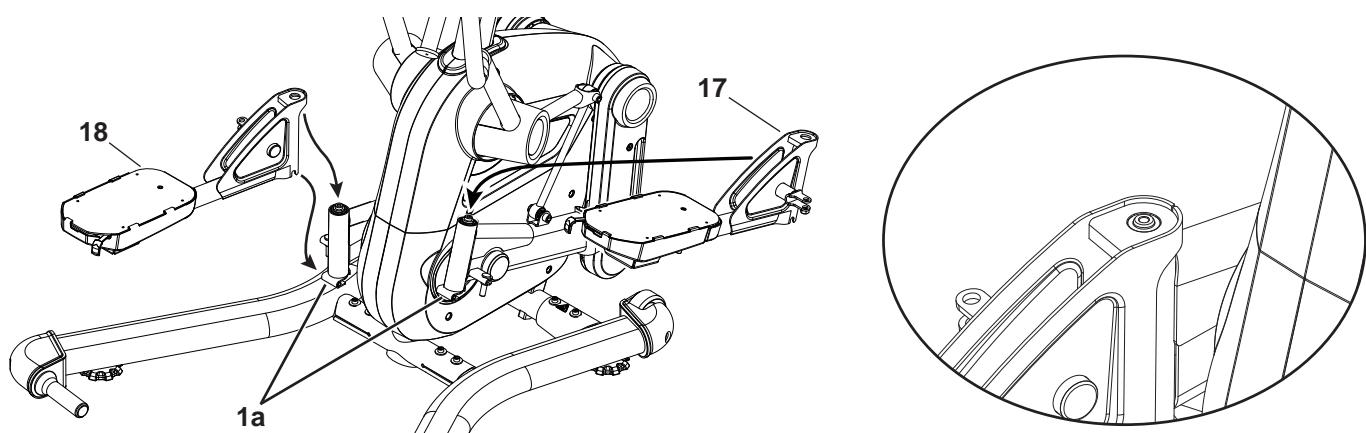
⚠ 重傷事故を避けるために、ペダルアームをクランクアームに取り付ける際は、指や手を挟まないように注意してください。
機器のスムーズかつ静かな操作を実現するために、ハードウェアおよび部品は必ず正しい順序で取り付けてください。

1. クランクアームのハードウェアインサートにカラー (N) を取り付けます。この時に他の座金を取り付けないでください。

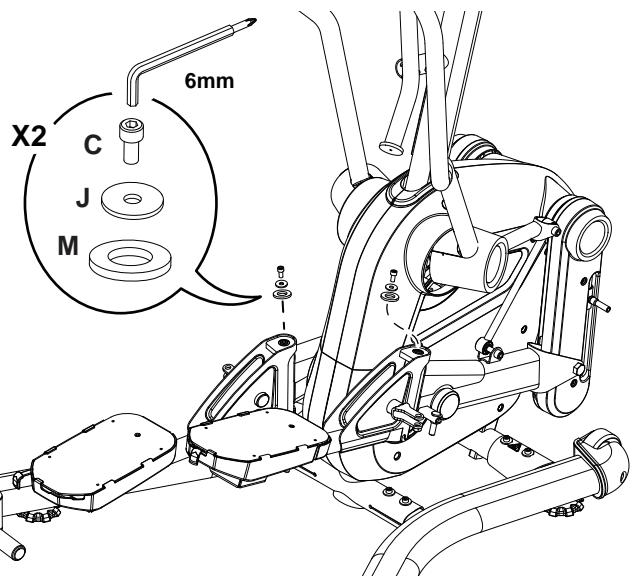


2. ペダルアームをカラーの位置まで下げ、ペダルアームをアンダーブラケット (1a) に挿し込みます。ペダルアームを押し下げたまま、ペダルアームをカラー上に完全に固定します。

注：ペダルアームがカラー上に固定されていることを確認してください。カラーの上部はペダルアームの穴から見え、穴とぴったり重なっているはずです。



3. ペダルアームを所定の位置に配置したら、穴の大きな座金(M)をペダルアームの上部の穴の上に置きます。次に、幅広で穴の小さな座金(J)を大きな座金(M)の上に置きます。

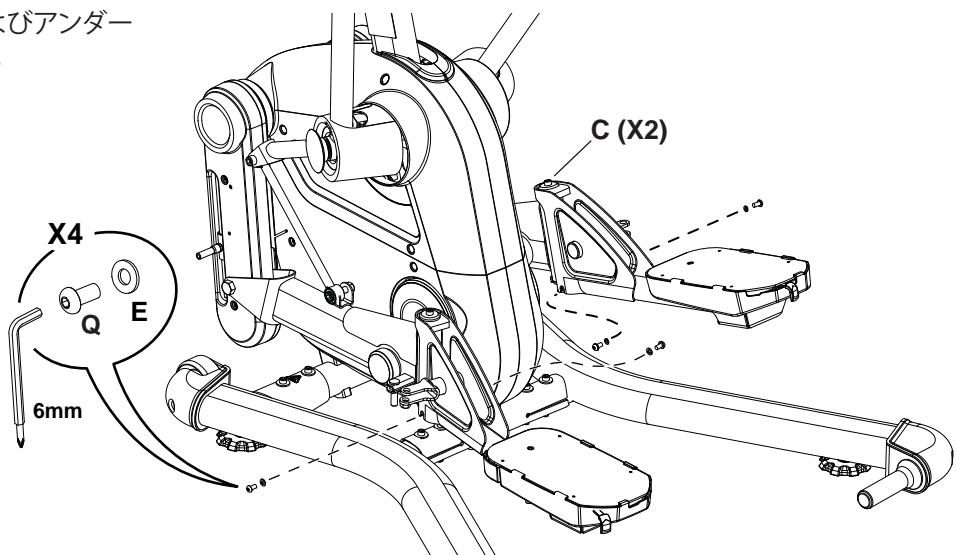


4. 座金(J)およびM)とペダルアームにボルト(C)を挿し込み、指で締めます。

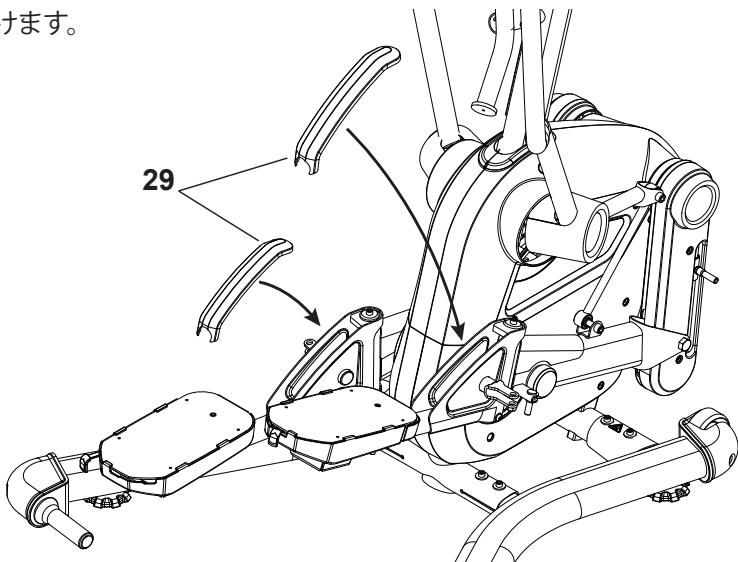
5. ボルト(O)と座金(E)をペダルアームおよびアンダーブラケット(1a)に取り付け、指で締めます。

6. ボルト(C)を完全に締めます。

7. ボルト(Q)を完全に締めます。

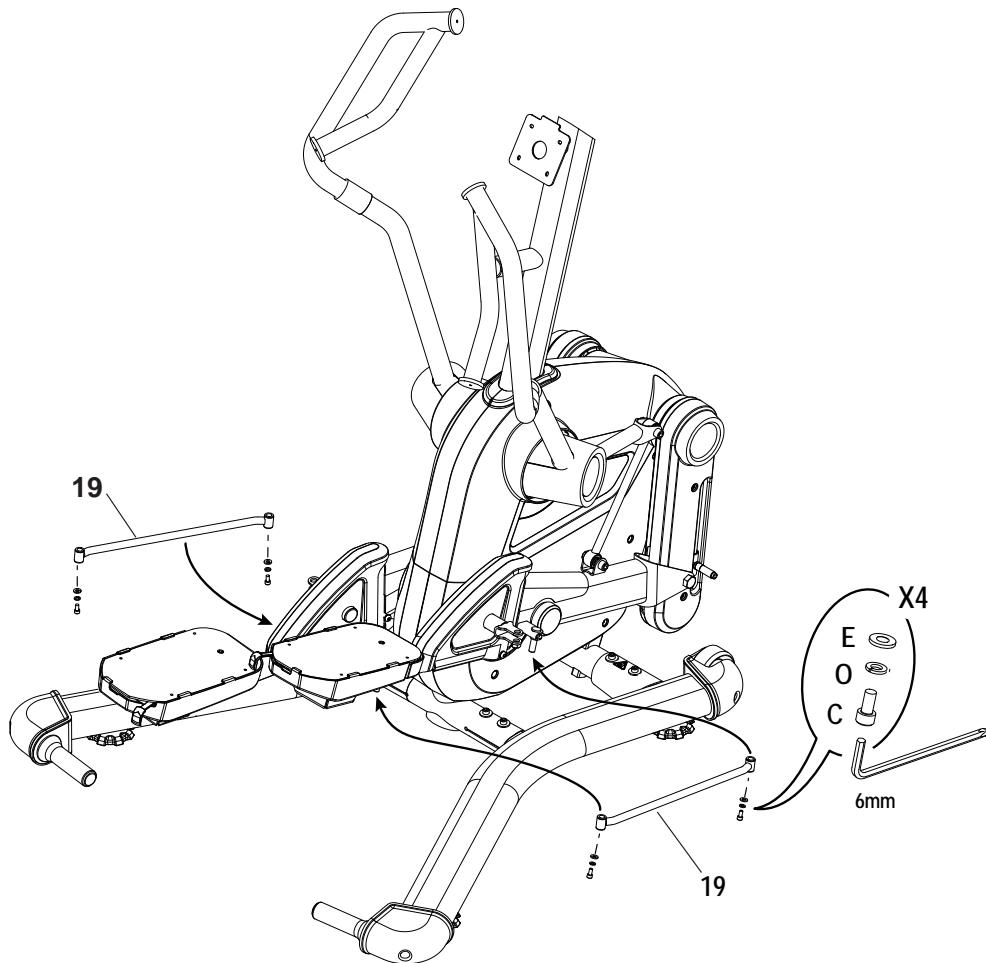


8. ペダルアームにトップキャップを取り付けます。



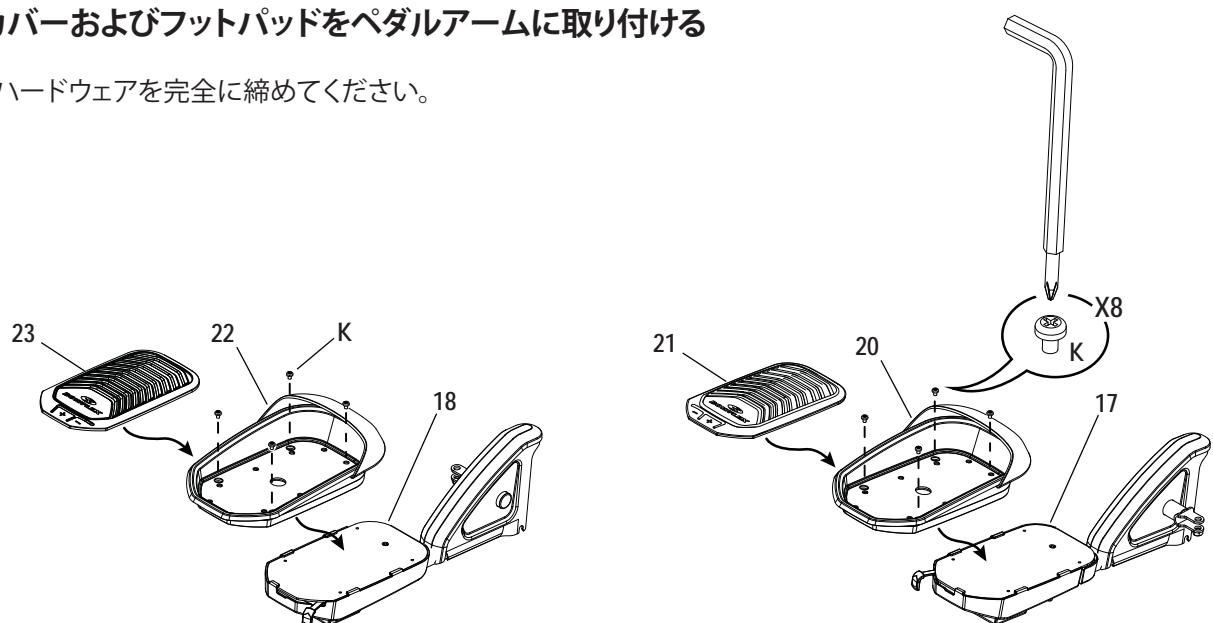
7. パラレルリンクをペダルアームおよびクランクアームに取り付ける

注：ペダル下部およびクランクアームのサイドブラケットにパラレルリンクを取り付けてください。ハードウェアを完全に締めてください。



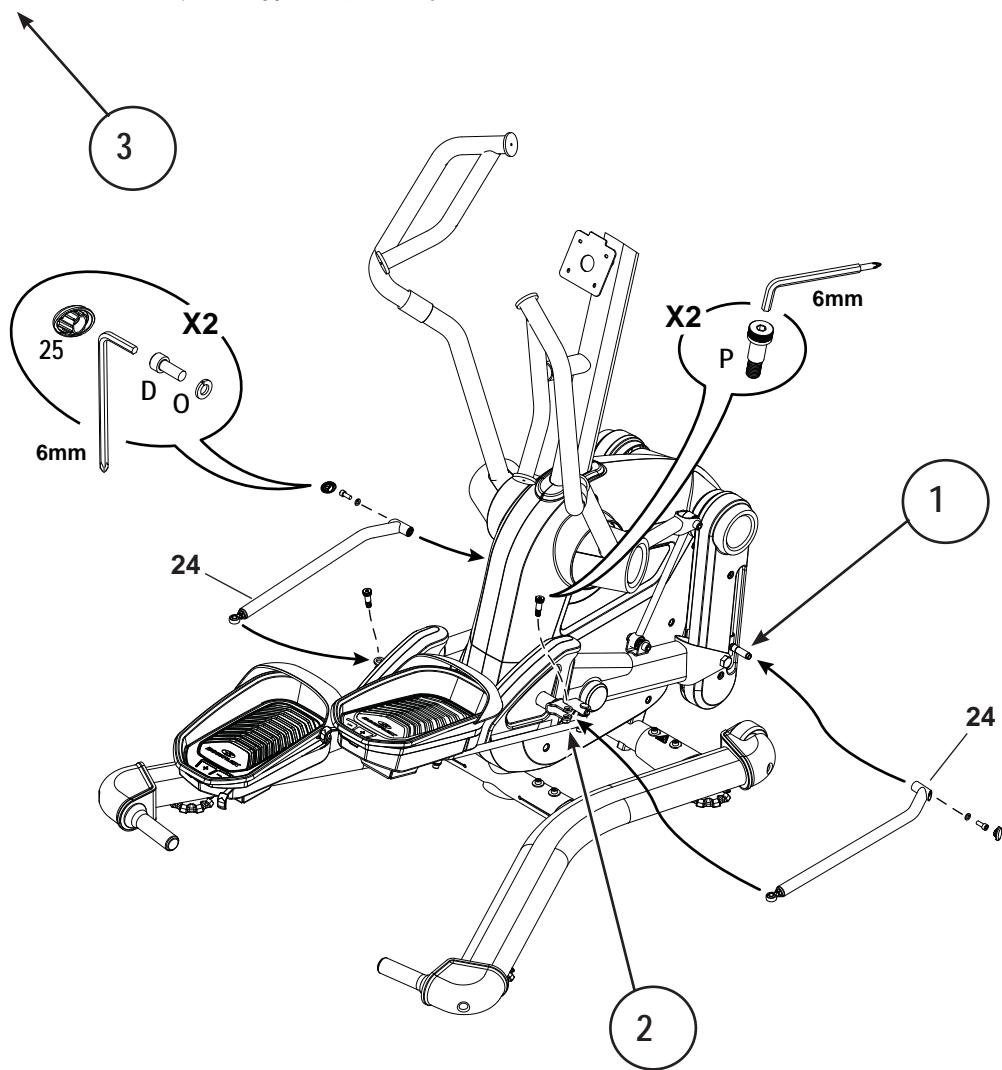
8. ペダルカバーおよびフットパッドをペダルアームに取り付ける

注：ハードウェアを完全に締めてください。



9. ラテラルリンクをクランクアームに取り付け、次にペダルアームに取り付ける

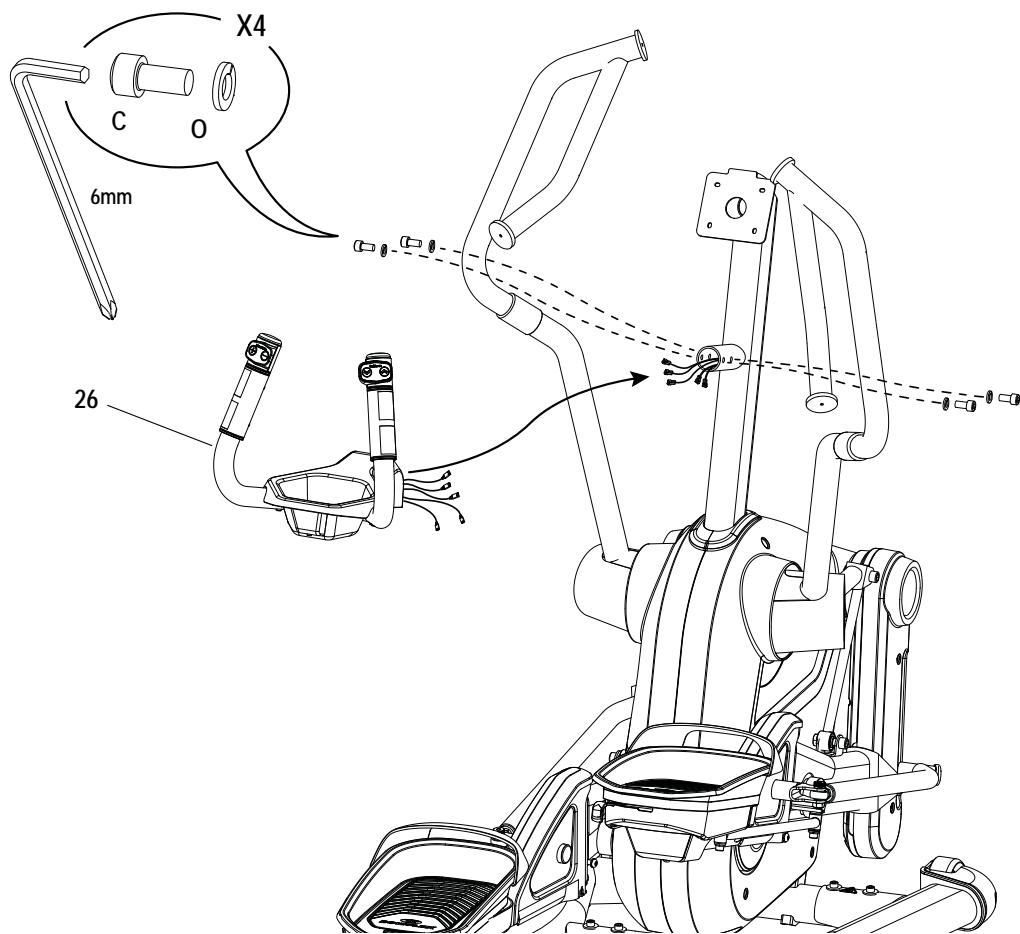
- 注記：**
1. ラテラルリンクをクランクアームに取り付けてください。指でボルトを締めてください。
 2. ラテラルリンクをペダルアームに取り付けてください。
 3. ハードウェアを完全に締めてください。



10. 固定ハンドルバーをコンソールマストに取り付ける

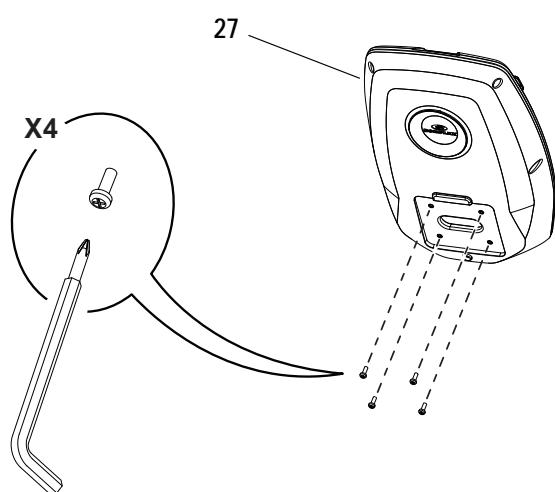
注記：ケーブルは折り曲げないでください。

注：ケーブルからゴムバンドを外してください。固定ハンドルバーからのケーブルを、コンソールマスト裏面にあるマウントチューブからのケーブルと接続してください。最も小さい2ケーブルの接続は互換性があります。ハンドルバーケーブルの各コネクタは、マストケーブルのコネクタのいずれか一つに接続できます。固定ハンドルバーをマウントチューブに挿し込み、ハードウェアを取り付けてください。



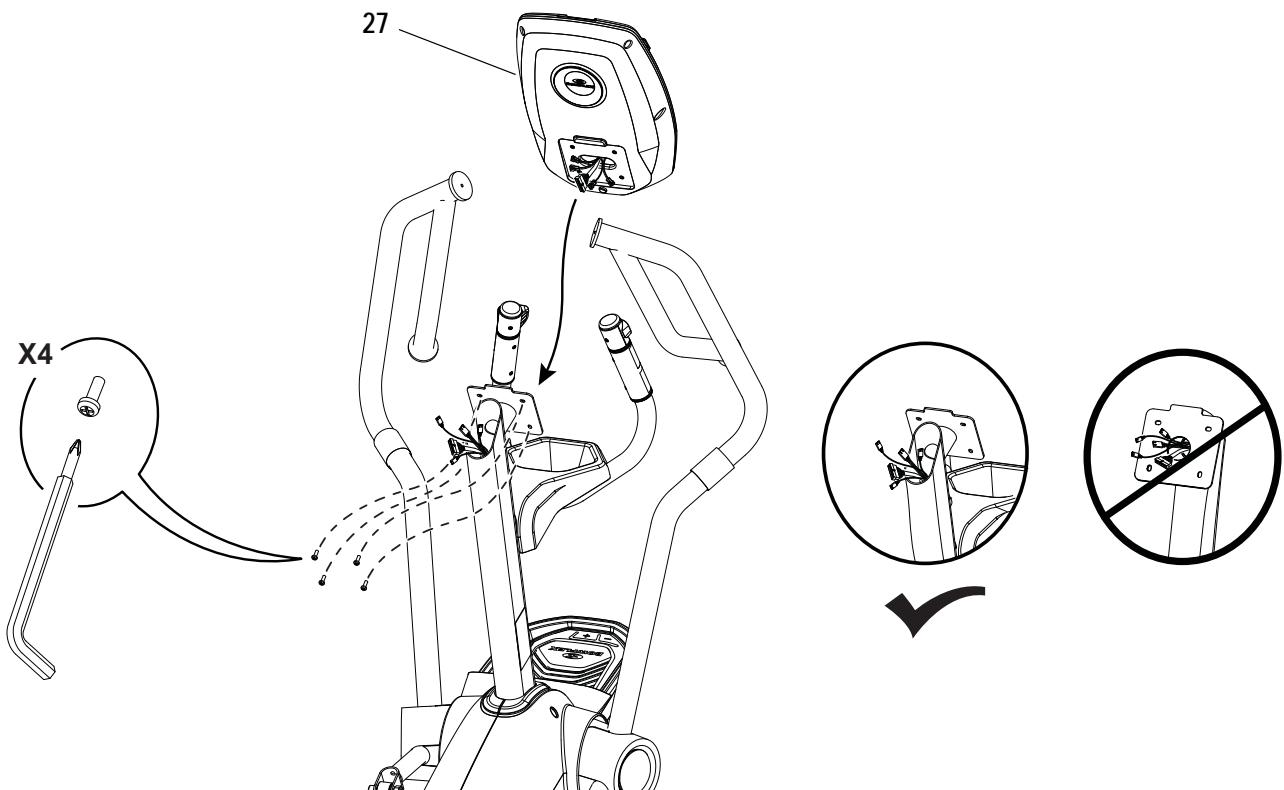
11. コンソールからハードウェアを取り外す

注記：ケーブルは折り曲げないでください。



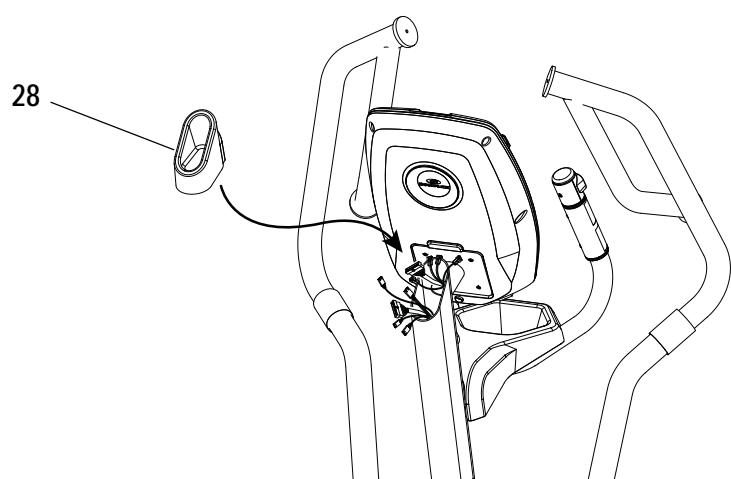
12. コンソールケーブルを取り付けプレートを通して配線し、コンソールを取り付ける

注記: ケーブルは折り曲げないでください。マストケーブルがコンソールマスト上の取り付けプレートを通して配線されている場合は、マスト用ケーブルを開口部を通して引き戻してください。マスト用ケーブルのコネクタが、コンソールマストの中に落ちないようにしてください。



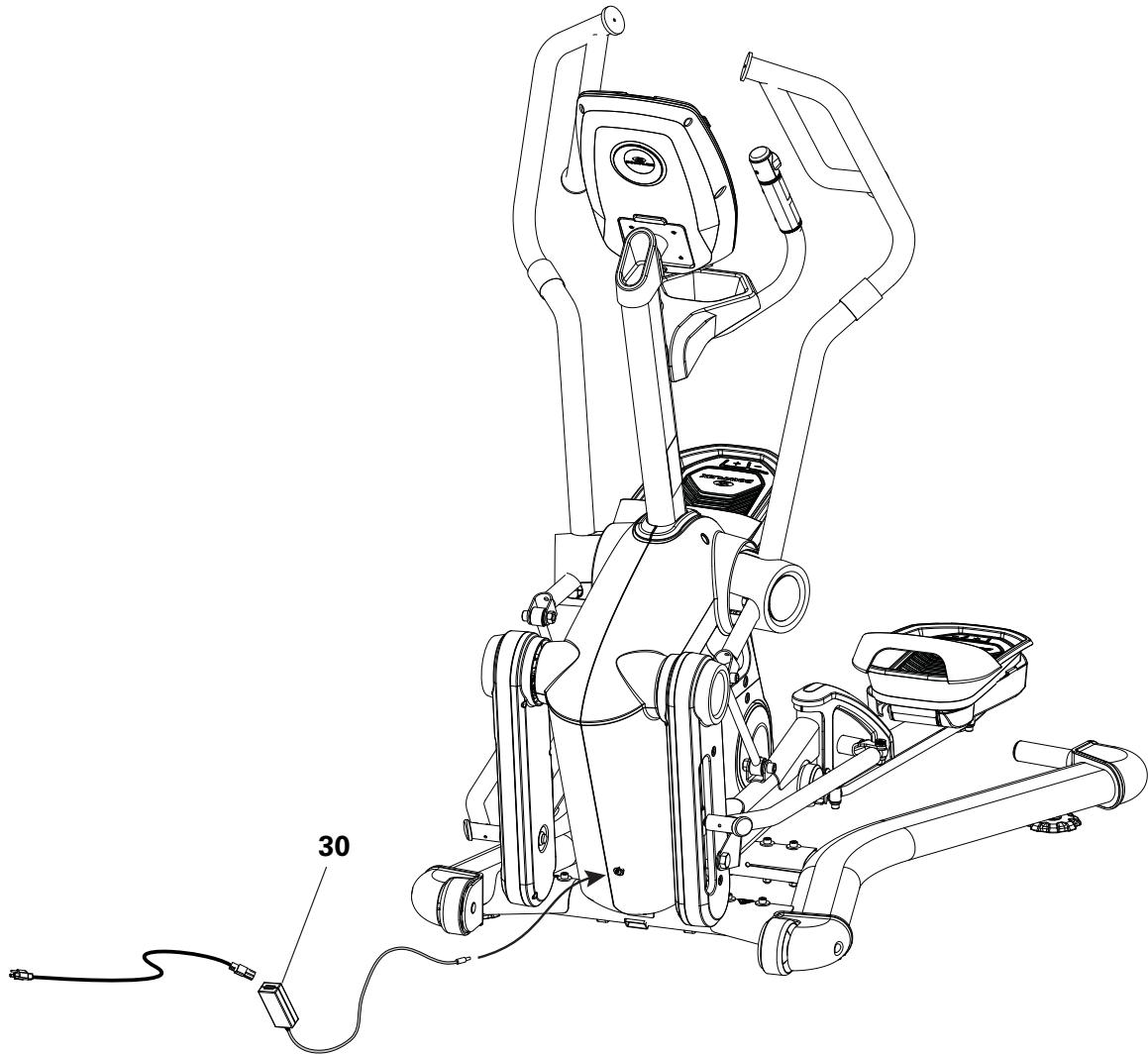
13. コンソールケーブルをマストケーブルと接続し、マスト用エンドキャップを取り付ける

注記: ケーブルは折り曲げないでください。すべてのケーブルを確実に接続してください。各コネクタの端は、対応するコネクタにのみ接続できます。余分な長さのケーブルは、コンソールマストに入れ込んでください。



14. 電源アダプタを電源コードに接続し、フレーム組立品に接続する

注記：電源アダプタのケーブルおよび電源コードがすべての可動部品から離れていることを確認してください。



15. 最終点検

機器を点検し、すべての取付金具がしっかりと締められていること、部品が適切に組み立てられていることを確認してください。ペダルを点検して、ペダルサスペンションのオプションが両側のペダルの同位置に装着されていることを確認します。

注：コンソールの外面の保護カバーを取り外してください。固定ハンドルバーの接触型心拍数センサーに保護用のプラスチックフィルムが貼られている場合は、プラスチックフィルムをはがしてください。

本説明書の最初のページに設けられた欄に、必ずシリアル番号を記録してください。

⚠ 取扱説明書に従い、機器が完全に組み立てられ、適切な動作が確認されるまで使用しないでください。

機器を移動する

完全に組み立てられた場合、フィットネスマシンの重量は約 117kg (258 ポンド) となり、移動の際は注意が必要です。

注記 : 機器を移動する前に、壁コンセントおよび機器から電源コードおよび電源アダプタを抜いてください。

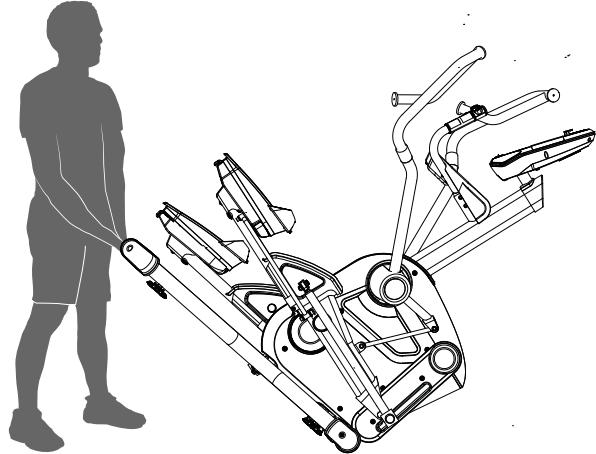
機器の後部にある移動用ハンドルを使用して、機器を持ち上げて移動させます。機器は、移動用キャスターで転がして別の場所へ移動させることができます。頭または指を負傷しないよう、機器を新しい場所にゆっくりと下ろします。

! ハンドルバー、コンソールマストまたはコンソールを使用して、機器を持ち上げたり、移動させたりしないでください。けがまたは機器の破損を招く可能性があります。

身体能力および体力に応じて、機器は、一人または二人以上で移動することができます。ご自身およびその他の人々の健康状態が良好で、機器を安全に移動できることを確認してください。

機器は、不要な物や自由に動く妨げとなる可能性がある物がなく、清潔で、硬くて平らな面に設置してください。静電気の放電防止および床の保護用に、機器の下にゴム製マットを敷いてください。

監視外での機器の操作を防ぐために、必ず電源コードを壁コンセントと機器の電源インレットから抜いてください。電源コードは、安全な場所に保管してください。

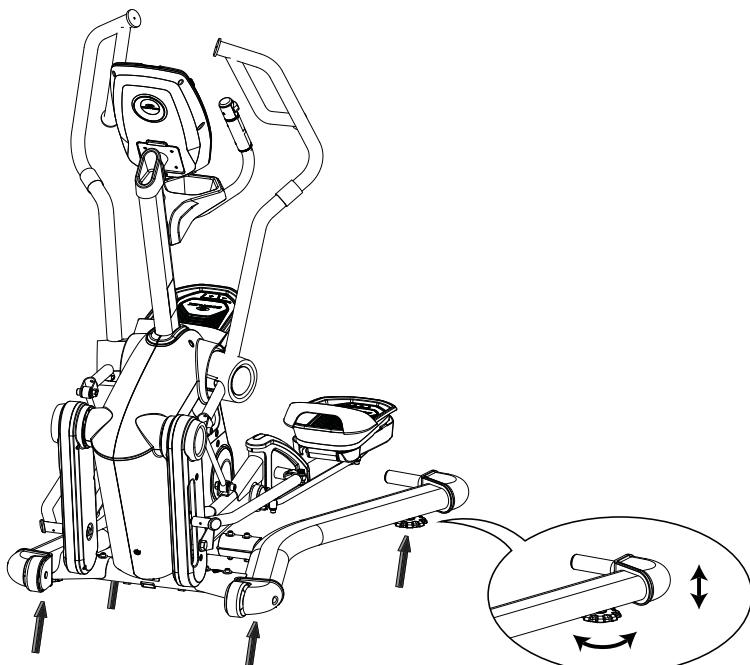


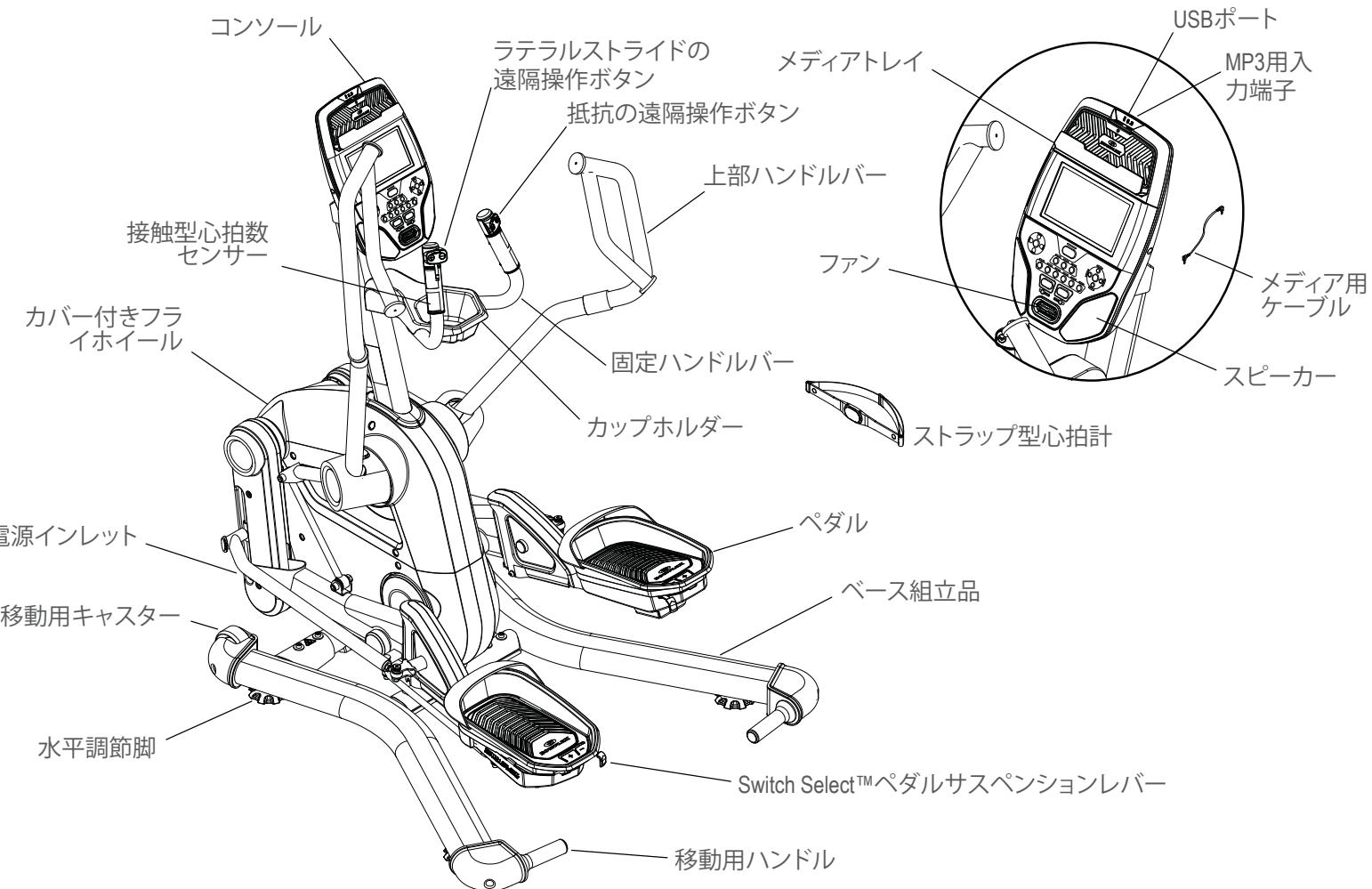
機器を水平に置く

ワークアウトエリアが平らでない、またはベース組立品が床から浮いている場合は、機器が水平になるよう調節が必要です。調節方法は以下のとおりです。

1. 機器をワークアウトエリアに設置します。
 2. ロックナットを緩め、水平調節脚が床に接するまで調節します。
- !** 水平調節脚が機器から外れる、またはねじが抜けるほど高さまで調節を行わないでください。けがまたは機器の破損を招く可能性があります。
3. 機器が水平になるまで調節します。ロックナットを締めます。

エクササイズを開始する前に、機器が水平かつ安定していることを確認してください。





警告

機器のコンピューターが計算または測定した値は、参考値として使用してください。表示される心拍数は近似値であり、参考値として使用してください。過度のエクササイズは、重傷事故や死亡につながる恐れがあります。めまいを感じた場合は、ただちにエクササイズを中止してください。

コンソール



Bluetooth® アプリの接続状態のディスプレイ

機器がアプリと同期されると、ディスプレイに表示されます。

アクティブユーザー ディスプレイ

アクティブユーザー ディスプレイでは、選択されたユーザー プロファイルを表示します。ユーザー プロファイルは、毎回選択します。電源が投入されると、前回のユーザーがデフォルトユーザーとなります。

USER (ユーザー) ボタン

ボタンを押して、希望のユーザー プロファイルを選択します。3秒間長押しして、選択されたユーザー プロファイルを編集します。

X-MODE™ ボタン

ボタンを押して、X-mode™ 16分間インターバルプログラムを選択します。

増加 (▲)/ 減少 (▼) ボタン

増加 / 減少の矢印ボタンでは、値を変更するか、オプション間を移動します。ボタンが点灯し、使用できるオプションを示します。

ENTER (確定) ボタン

情報または選択を確定します。

左(◀)/右(▶)ボタン

ボタンを押すと、現在アクティブなセグメントに移ります。ボタンが点灯し、使用できるオプションを示します。

プログラムボタン

ボタンを押し、ワークアウトプログラムをいずれか一つを選択します。周囲が点灯しているボタンは、現在選択されているプログラムであることを示しています。ワークアウトプログラムは、毎回選択します。

START (開始) ボタン

現在選択されているワークアウトプログラムを開始するか、一時停止されたワークアウトを再開します。

STOP/PAUSE (停止 / 一時停止) ボタン

ワークアウトを一時停止する、ユーザープロファイルまたは機器設定モードを終了する、または一時停止されたワークアウトを終了します。

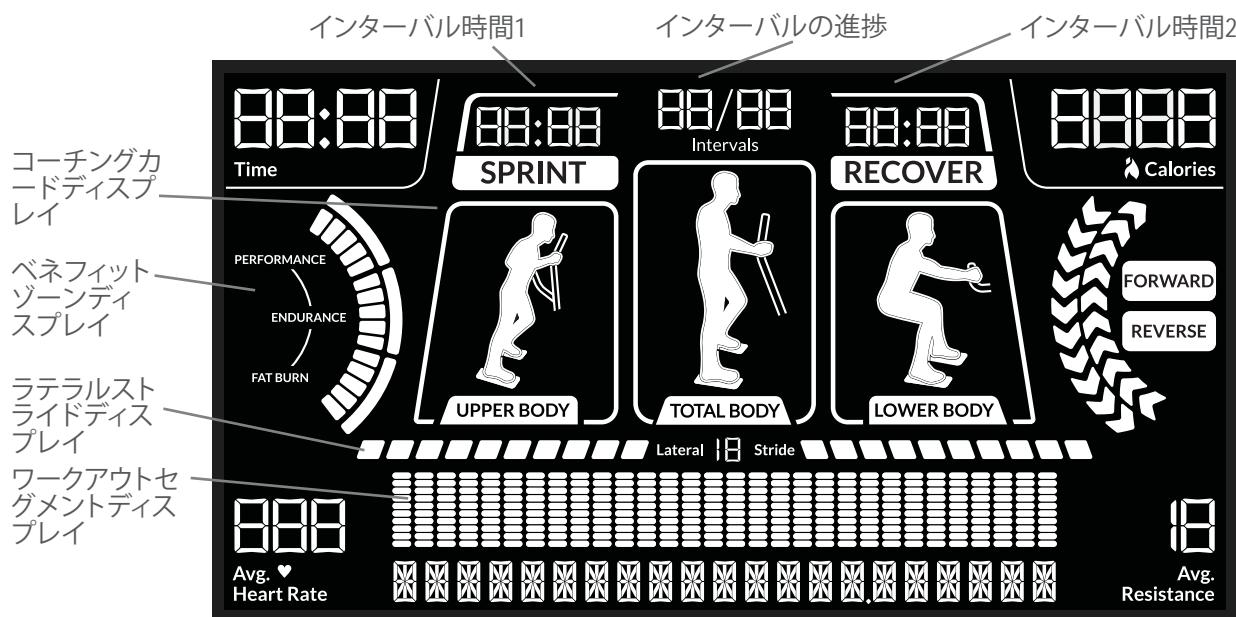
音量ボタン

音量ボタンはコンソールのサウンドレベルを設定します。インジケータライトは現在の設定 (1LED: 低、2LED: 中、3LED: 高、LEDなし: 消音) を示します。ヘッドホンジャックからの出力には影響しません。

ファンボタン

ファンの速度を4段階(オフ、高、中、低)で制御します。

コンソールディスプレイ



Time (時間) ディスプレイ

時間設定があるプログラムの場合、[Time (時間)] ディスプレイには、[分 : 秒] 単位でゼロまでのカウントダウンが表示されます (00:00)。

時間設定がないプログラム (例えば、手動プログラムやカロリー目標プログラムなど) の場合、ディスプレイにはワークアウトの合計時間 (例えば [15:42] 分など) が表示されます。ワークアウトの最大時間値は 99:59 です。

Interval Time (インターバル時間) のディスプレイ

インターバルワークアウト中、[インターバル時間] のディスプレイには、現在のインターバルの残り時間が表示されます。インターバルは、高強度と低強度のセグメントで構成されます。[インターバル時間 1] では最初のインターバルがカウントダウンされ、[インターバル時間 2] では次のインターバルがカウントダウンされます。ワークアウト中、ディスプレイは交互に表示されます。

Intervals Progress (インターバルの進捗) ディスプレイ

インターバルワークアウト中、[Intervals (インターバルの進捗)] ディスプレイには、現在アクティブなインターバルおよびワークアウトのインターバルの合計数が表示されます。例えば、[1/8] は、合計 8 インターバル中の最初のインターバルであることを示しています。

Calories (カロリー) ディスプレイ

[Calories (カロリー)] ディスプレイでは、総カロリー数をカウントします。ワークアウト中のカロリーの最大値は 9999 です。

SPRINT (スプリント) ディスプレイ

特定のインターバルワークアウト中、[SPRINT (スプリント)] は、ワークアウトの [UPPER BODY (上半身)] セグメント期間中に点灯し、ユーザーのさらなる努力を奨励します。

RECOVER (回復) ディスプレイ

特定のインターバルワークアウト中、[RECOVER (回復)] は、ワークアウトの抵抗が減少するセグメント期間中に点灯します。

ベネフィットゾーンディスプレイ

ワークアウト中、[ベネフィットゾーン] ディスプレイには、カロリー消費率(1 セグメント = 1.5 カロリー / 分)が表示されます。[FAT BURN (脂肪燃焼)]: 0 ~ 5 (緑)、[ENDURANCE (持久力)]: 6 ~ 10 (青)、[PERFORMANCE (パフォーマンス)]: 11 ~ 15 (赤)。

コーチングカードディスプレイ

UPPER BODY (上半身) ディスプレイ

[UPPER BODY (上半身)] の画像が点灯している場合、現在のインターバルセグメント(インターバルプログラム)において、ダイナミックハンドルバーを集中的に使用するエクササイズを行うことを示します。

TOTAL BODY (全身) ディスプレイ

[TOTAL BODY (上半身)] の画像が点灯している場合、現在のインターバルセグメント(インターバルプログラム)またはワークアウト(定常状態プログラム)において、全身のエクササイズを行うことを示します。

LOWER BODY (下半身) ディスプレイ

[LOWER BODY (下半身)] の画像が点灯している場合、現在のインターバルセグメント(インターバルプログラム)において、「スクワット」の体勢(膝を曲げた姿勢)でエクササイズを行うことを示します。

FORWARD/REVERSE (順方向 / 逆方向) ディスプレイ

矢印は移動し、ユーザーのリアルタイムの方向 ([FORWARD (順方向)]: 上矢印、[REVERSE (逆方向)]: 下矢印) を示します。

適切なインターバル中に、FORWARD/REVERSE (順方向 / 逆方向) を指示するラベルが表示されます。ユーザーが正しい方向で行っていないことを機器が検知した場合、適切なラベルが、方向を変更するよう伝えるメッセージを点滅させます。

Lateral Stride (ラテラルストライド) ディスプレイ

[Lateral Stride (ラテラルストライド)] ディスプレイでは、中心から側方方向へのストライドの幅を示します。範囲は 1 ~ 10 で、中心から両側に対称となっています。

Heart Rate (心拍数) ディスプレイ

[Heart Rate (心拍数)] ディスプレイでは、1 分間あたりの心拍数を表示します。心拍数の取得中は、ハートのアイコンが点滅します。読み取りが安定すると、アイコンは点灯したままになります。

⚠ 表示される心拍数は近似値であり、参考値として使用してください。

ワークアウトの終わりに、ディスプレイに平均心拍数が表示されます。

ワークアウトセグメント(レンガ表示)ディスプレイ

[ワークアウトセグメント] のディスプレイには、ワークアウトプログラムのコースプロファイルが表示されます。コースプロファイルには、30 カラムあります。セグメントは、ワークアウト全体の抵抗の変化を示します。抵抗設定の強度がより高くなると、セグメントの数が増えます。点滅しているカラムは、ワークアウトにおけるユーザーの位置を示しています。

Resistance (抵抗) ディスプレイ

[Resistance (抵抗)] ディスプレイには、ワークアウトにおける現在の抵抗レベルが表示されます。抵抗の最大値は 10 です。ワークアウトの終わりに、ディスプレイに平均抵抗レベルが表示されます。

抵抗およびラテラルストライドの遠隔操作ボタン

抵抗およびラテラルストライドの遠隔操作ボタンは、固定ハンドルバーのアームに設置されています。これらのキーパッドから抵抗およびラテラルストライドの幅を制御することができます。左のハンドルバーアームのキーパッドには、ラテラルストライドの増加キー (+) および減少キー (-) があります。右のハンドルバーアームのキーパッドには、抵抗の増加キー (▲) および減少キー (▼) があります。

⚠ 固定ハンドルバーを握っているときに、これらのキーを押さないようにしてください。

「Bowflex LateralX™」フィットネスマシンとの Bluetooth® 接続

本フィットネスマシンには Bluetooth® 接続機能があり、対応デバイスの「Bowflex LateralX™」フィットネスマシンアプリとワイヤレスで同期することができます。ソフトウェアアプリは、フィットネスマシンと同期され、総消費カロリー、時間、距離などを追跡します。すぐに参照できるよう、すべてのワークアウトを記録および保存します。結果を追跡し、友人や家族と共有できます。

1. 無料ソフトウェアアプリ「Bowflex LateralX™」をダウンロードします。アプリは、App Store および Google Play™ から入手できます。

注：対応デバイスの一覧は、App Store または Google Play™ でソフトウェアアプリをご確認ください。

2. ソフトウェアアプリの指示に従い、お使いのデバイスをエクササイズ機器と同期させます。

その他のフィットネスマシンを使用してワークアウトを行う

本フィットネスマシンには、Bluetooth® 接続機能が組み込まれており、多くのデジタルパートナーとの連携が可能です。サポートされるパートナーの最新リストは、ウェブサイト (www.bowflex.com/apps) をご覧ください。

USB の充電

USB デバイスを USB ポートに接続すると、ポートはデバイスを充電しようとします。USB ポートから供給される電力は、デバイスを動作させ、同時に充電を行うには十分ではない可能性があります。

Switch Select™ペダルサスペンションテクノロジー

ペダルには、Switch Select™ Pedal Suspension Technology (ペダルサスペンションテクノロジー) が搭載されており、ペダルの角度および耐衝撃性を調節します。ペダルの調節により、同一のワークアウトを異なる筋肉群に作用するよう適応することができます。ペダルのかかと部分には、垂直方向に 10 度の可動範囲があります。調節レバーでは、ユーザーの体重に応じて動作の強さを設定することができます。

心拍数の遠隔モニタリング

心拍数のモニタリングは、エクササイズの強度の管理に最適な手段の一つです。コンソールは、4.5kHz～5.5kHzで動作するチェストストラップ型心拍送信機からのテレメトリー心拍信号を読み取ります。

注: チェストストラップ型心拍計は、暗号化されていない Polar Electro のものか、暗号化されていない POLAR® 対応の機種を使用してください。(POLAR® OwnCode® など、暗号化された POLAR® のチェストストラップ型心拍計は本機器では使用できません。)

! ペースメーカーまたはその他の埋め込み型電子機器を使用している場合は、ワイヤレスチェストストラップまたはテレメトリー方式の心拍数モニターを使用する前に、医師にご相談ください。

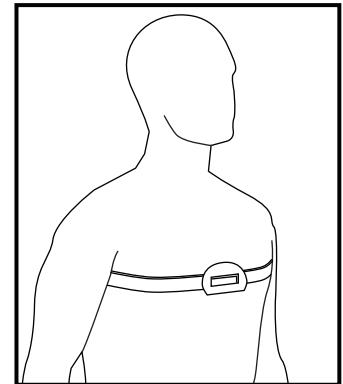
チェストストラップ

付属のチェストストラップ型心拍送信機を使用すれば、ワークアウト中いつでも心拍数を監視することができます。

! エクササイズプログラムを開始する前に医師にご相談ください。胸に痛みまたは圧迫感がある場合、息切れまたはめまいを感じる場合は、エクササイズを中止してください。次に機器を使用する前に、医師の診察を受けてください。表示される心拍数は近似値であり、参照値として使用してください。

チェストストラップを装着するには、以下の手順に従います。

1. 胸の筋肉の真下あたりで、ストラップを胸周りに固定します。
2. 送信機を胸から離して持ち上げ、裏面の 2箇所の溝付きの電極面を湿らせます。
3. 濡れた電極面が、しっかりと肌に密着していることを確認してください。



送信機は、心拍数を機器の受信機に送信し、推定される 1 分間あたりの心拍数 (BPM) を表示します。

チェストストラップの手入れを行う前に、必ず送信機を取り外してください。チェストストラップは、定期的に低刺激石鹼で水洗いし、十分に乾燥させてください。汗や湿気が残っていると、送信機が動作し続け、送信機のバッテリーを消費してしまう場合があります。使用後は、必ず送信機を乾かし、拭いてください。

注: チェストストラップの手入れを行う際は、電極に永久的な損傷を与える可能性があるスチールウールやアルコールなどの研磨剤または化学薬品を使用しないでください。

コンソールに心拍数値が表示されない場合、送信機に問題がある可能性があります。チェストストラップの加工された接触面が、肌と接触しているか確認してください。接触面を多少湿らせる必要があるかもしれません。送信機のカーブ側が上向きになっていることを確認してください。信号が表示されない場合、またはさらなるサポートが必要な場合は、カスタマーセンターまでお問い合わせください。

! チェストストラップを廃棄する前に、バッテリーを取り外してください。自治体の規制に従い、認可された廃棄物処理センターに廃棄してください。

接触型心拍数センサー

接触型心拍数 (CHR) センサーは、コンソールに心拍信号を送ります。ハンドルバーのステンレス部分が CHR センサーです。センサー周辺に手を置いて使用します。必ず手がセンサーの上下に触れるようにしてください。きつ過ぎず、ゆる過ぎず、しっかりと握ってください。脈拍を検出するために、両手ともにコンソールのセンサーに接触している必要があります。コンソールは、安定した脈拍信号を 4 つ検出した後、最初の脈拍数を表示します。

コンソールが最初の心拍数を読み取ったら、10～15秒間は手を動かしたり、持ち替えたりしないでください。これで、コンソールは心拍数を確認できるようになります。心拍信号を検出するセンサーの能力に影響を与える多くの要因があります。

- ・上半身の筋肉（腕を含む）を動かすと、脈拍の検出に影響を与える可能性がある電気信号（筋肉によるアーチファクト）が発生します。センサーと接触中は、非常にわずかであっても手を動かすと干渉が生じます。
- ・硬くなった皮膚やハンドクリームは、絶縁層として作用し、信号強度を低下させる可能性があります。
- ・個人の心電図（EKG）信号は、センサーが検出できるほど強くありません。
- ・その他の電子機器の近接により、干渉が発生する可能性があります。

心拍信号の有効性を確認した後に信号が安定しない場合は、手とセンサーを拭いてから、もう一度試してみてください。

⚠ 表示される心拍数は近似値であり、参考値として使用してください。

操作

着用するもの

ゴム底の運動靴を着用します。動きやすい、エクササイズに適したウェアが必要です。

エクササイズの頻度

! エクササイズプログラムを開始する前に医師にご相談ください。胸に痛みまたは圧迫感がある場合、息切れまたはめまいを感じる場合は、エクササイズを中止してください。次に機器を使用する前に、医師の診察を受けてください。機器のコンピューターが計算または測定した値は、参照値として使用してください。コンソールに表示される心拍数は近似値であり、参考値として使用してください。

- ・週に3回、30分ずつ行う。
- ・あらかじめワークアウトスケジュールを作成し、それに従う。
- ・ワークアウトの前に、体の準備を整えるウォーミングアップを行うことを検討する。

ペダルを調節する

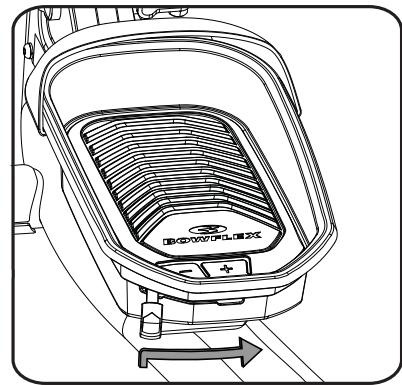
ペダルには、ペダルの角度を調節する Switch Select™ペダルサスペンションテクノロジーが搭載されています。ペダルの調節により、同一のワークアウトを異なる筋肉群に作用するよう適応させることができます。

注：両方のペダルを同一の設定に調節することをおすすめします。

! 機器に乗っている際に、ペダルの調節を行わないでください。

ペダルを調節するには、以下の手順に従います。

1. ペダル後方を上に傾けます。
2. 調節レバーを持ち上げ、現在のノッチ設定から希望するノッチ設定に動かします。レバーが新しいノッチに設定されていることを確認してください。



機器の乗り降り

! 機器を乗り降りする際は、十分に注意してください。

ペダルおよび上部ハンドルバーは連動しているため、いずれかの部品が動くとももう一方も動くことにご注意ください。重傷事故を避けるため、必ず固定ハンドルバーを握り、安定した状態にしてください。

フィットネス機器の乗り方は以下のとおりです。

1. 自分に近い側のペダルが一番低い位置に来るまでペダルを動かします。
2. コンソールの下にある固定ハンドルバーを握ります。
3. 固定ハンドルバーを握って体を安定させ、低い方の位置にあるペダルに足を乗せ、もう一方の足を反対側のペダルに乘せます。

フィットネス機器の降り方は以下のとおりです。

1. 降りる側のペダルを最も高い位置まで動かし、機器を完全に停止させます。

! 本機器は、フリーホイールではありません。制御された方法で減速してください。

2. コンソール下部の固定ハンドルバーを握り、体を安定させます。
3. 低い位置にある足に体重をかけ、高い位置にある足をスイングして機器から外し、床に付けます。
4. 機器から降り、固定ハンドルバーから手を離します。

パワーアップ / アイドルモード

コンソールは、最初に電源に接続された場合、いずれかのボタンを押すと、パワーアップモードになります。また、ペダリングの結果、コンソールが RPM センサーから信号を受信した場合もこのモードに切り替わります。画面には、X-mode™ プログラムが表示されます。

シャットオフ (スリープモード)

コンソールに約 5 分間何も入力されない場合は、自動的にシャットオフされます。

いずれかのボタンを押して、コンソールを起動 (ウェイクアップ) します。

注: コンソールにはオン / オフのスイッチはありません。

ユーザープロファイル

コンソールには 4 つのユーザープロファイルが用意されています。各ユーザープロファイルには、それぞれ特有の値およびオプションがあります。

- ・画面の明るさ
- ・ユーザーのリセット

ユーザーが完了した最後のプログラムが、そのユーザーのデフォルトプログラムとなります。(1分以上のワークアウトはユーザー プロファイルに保存されます。) ユーザーが設定した最後の音量が、そのユーザーのデフォルト音量となります。

ユーザープロファイルを選択する

すべてのワークアウトはユーザープロファイルに保存され、「Bowflex LateralX™」アプリで確認することができます。ワークアウトを開始する前に、必ず適切なユーザープロファイルを選択してください。最後にワークアウトを完了したユーザーが、デフォルトユーザーとなります。

編集でカスタマイズされるまで、ユーザープロファイルにはデフォルト値が割り当てられています。

ユーザープロファイルを編集する

1. パワーアップモード画面から、[USER (ユーザー)] ボタンを押し、いずれかのユーザープロファイルを選択します。
2. [USER (ユーザー)] ボタンを 3 秒間長押しして、ユーザープロファイルを編集します。
3. コンソールに、[Screen Brightness (画面の明るさ)] のプロンプトおよび現在の値が表示されます。

増加または減少の矢印ボタンを押して、表示された [Screen Brightness (画面の明るさ)] の値を変更し、[ENTER (確定)] ボタンを押して表示値を承認します。

注: ユーザープロファイルのオプションを終了するには、[STOP/PAUSE (停止 / 一時停止)] ボタンを押します。コンソールはパワーアップモード画面に戻ります。

前のプロンプトに戻るには、左の矢印ボタンまたは [戻る] の矢印ボタンを押してください。

4. コンソールに、[Reset User (ユーザーをリセットする)] のプロンプトおよび現在の値の [NO (いいえ)] が表示されます。選択されたユーザーのすべてのワークアウトを消去するには、増加 (▲) または減少 (▼) ボタンを押して、値を [YES (はい)] に変更し、[Enter (確定)] を押します。コンソールは、ユーザーが本当にワークアウトを消去するのかを確認します。増加 (▲) または減少 (▼) ボタンを使用して、値を [YES (はい)] に変更し、[Enter (確定)] を押します。このユーザーのワークアウトが消去されました。

5. コンソールに確認画面が 2 秒間表示され、パワーアップモード画面に切り替わります。

プログラム

はじめに

フィットネスプログラムを始めたばかりの場合、または長く休んでいて戻ったばかりの場合、すぐに 16 分間のプログラムを行うことはできないかもしれません。心配はいりません! Bowflex LateralX™トレーナーが非常に効果的な主な理由の 1 つは、困難だがやりがいがあり、かつ異なっていることです。したがって、ユーザーはそれに慣れる時間が必要です。

LateralX™トレーナーをオンにし、LateralX™トレーナーが提供する独自の動作を体験することから始めましょう。ハンドルを握る手の位置を変えます。手を高めの位置、中央、低めの位置に置く、または LateralX トレーナーの中心にある固定グリップに置きます。

最初のセッションは、ほんの数分であるかもしれないご理解ください。もう一度お伝えします。それはまったく正常です。LateralX™トレーナーではゆっくりとビルアップを行なう必要があります。たった 16 分間で非常に多くのカロリーを燃焼できる理由は、それが困難だがやりがいのあるワークアウトであるためです。セッションの全体的な長さではなく、LateralX™トレーナーを一貫して使用することに焦点を当てるべきです。

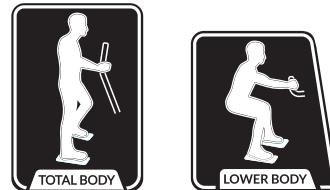
16 分間のために、じっくりと時間をかけてビルアップを行なってください。数週間かかるかもしれません。すべてのセッションは、わずか数分であることに気付いてください。すべてのワークアウトが、あなたを少しずつ強くし、目標に少しずつ近づけます。そして、そのことを知る前に、あなたは 16 分間の X-mode™ワークアウトをすべてやり遂げているでしょう!

X-mode™ 16 分間インターバルプログラム（最初のデフォルトプログラム）

日常の筋肉の強化 - 最短の期間で最大限の結果を得るために、簡単なボタン操作で始めることができる 16 分間の X-mode™ワークアウトを組み込みました。

16 分間の X-mode™ワークアウトは、以下のインターバルに分割されます。

- * 全身 (90 秒間)
- * 下半身 (30 秒間)
- * インターバルをさらに 7 回繰り返す



ご自身にとって快適なペースでワークアウトを行うことを心掛けてください。

コンソールには、パワーアップモードで X-mode™プログラムが表示されます。プログラムを開始するには、[START (開始)] ボタンを押します。プログラムには 8 つのインターバルがあり、各インターバルの所要時間は 2 分です。

1. 現在選択されているユーザープロファイルを確認します。[USER (ユーザー)] ボタンを押して、アクティブにするユーザープロファイルを変更します。
2. 機器に乘ります。
3. [X-MODE™] ボタンを押し、[START (開始)] を押します。

3 秒間のビープ音によるカウントダウンの後に、ワークアウトが開始されます。

各カラムが完了すると、コンソールでそれらは非表示となり、残っているカラムのみが表示されます。さらに、ユーザーは、ワークアウト中いつでも抵抗値を手動で調節することができます。

⚠ 本機器でエクササイズを行うには、コーディネーションとバランスが必要です。ワークアウト中は抵抗レベルおよびラテラルストライドの幅が変化する可能性があることを予測し、バランスを失い、負傷するために十分に注意してください。

プロファイルプログラムのワークアウト中、ワークアウトの次のセグメントが発生すると、コンソールはビープ音を鳴らします。セグメントの変更に伴う抵抗の変化に備えておいてください。

音声がミュートに設定されている場合、コンソールに数秒間 [AUDIO OFF (オーディオオフ)] と表示されます。

ワークアウトプログラム

ワークアウトプログラムには、さまざまな抵抗に基づいたワークアウトを可能にする 30 のカラムがあります。ワークアウトが進むと、現在のセグメント（カラム）が点滅します。さらに、ユーザーは、ワークアウト中いつでも抵抗値を手動で調節することができます。

⚠ プロファイルプログラムのワークアウト中、ワークアウトの次のセグメントが発生すると、コンソールはビープ音を鳴らします。セグメントの変更に伴う抵抗の変化に備えておいてください。

音声がミュートに設定されている場合、コンソールに数秒間 [AUDIO OFF (オーディオオフ)] と表示されます。

1分以上のワークアウトは、自動的にコンソールに保存されます。最大で 156 ワークアウトをコンソールに保存できます。最大値に達すると、最も古いワークアウトが消去されます。

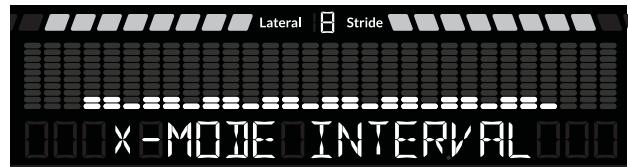
インターバルワークアウトプログラム

インターバルワークアウト中、ワークアウトは活動量が増加する期間と活動量が減少する期間を切り替えます。この切り替えは、インターバルの合計数の分繰り返されます。コンソールは、現在のインターバルと完了までに必要なインターバルの数(例えば、[1/8] は合計 8 つのインターバルの最初のインターバルであることを示します)を表示します。コンソールは、インターバルのアクティブなパートの残り時間をカウントダウンします。特定のインターバルワークアウトの間、コンソールディスプレイには [SPRINT (スプリント)] (活動量が増加する期間) または [Recover (回復)] (ゆったりとしたペースで「呼吸が正常に戻る」期間) が表示されます。

X-mode™ 16 Minute Interval (16 分間インターバル)

(合計 8 インターバル、各インターバルの所要時間は 2 分)

- ・全身 (デフォルト値 : ラテラル 8、抵抗 2): 2 カラム = 90 秒
- ・下半身 (デフォルト値 : ラテラル 6、抵抗 1): 1 カラム = 30 秒



Lateral Stride (ラテラルストライド) インターバル

30 分間プログラム (合計 15 インターバル、各インターバルの所要時間は 2 分)

- ・ストライド幅狭 (デフォルト値 : ラテラル 6、抵抗 1): 1 カラム = 60 秒
- ・ストライド幅広 (デフォルト値 : ラテラル 8、抵抗 2): 1 カラム = 60 秒



Thigh Toner (サイトナー) インターバル

16 分間プログラム (合計 8 インターバル、各インターバルの所要時間は 2 分)

ユーザーの速度に応じて、ラテラルストライドの幅を調節します。

- ・さらなる労力を要する (より幅広なストライド、抵抗のデフォルト値 2): 1 カラム = 30 秒
- ・より少ない労力 (より幅狭なストライド、抵抗のデフォルト値 1): 2 カラム = 90 秒
- ・ラテラルのデフォルト値 : 6
- ・ラテラルストライドの操作ボタンは無効



Quad Power (クワッドパワー) インターバル

16 分間プログラム (合計 8 インターバル、各インターバルの所要時間は 2 分)

ユーザーの速度に応じて、抵抗およびラテラルストライドの幅を調節します。

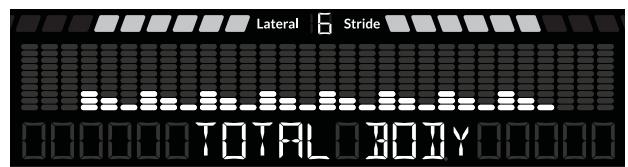
- ・さらなる労力を要する (より幅広なストライド、より高い抵抗、抵抗のデフォルト値 3): 1 カラム = 30 秒
- ・より少ない労力 (より幅狭なストライド、より低い抵抗、抵抗のデフォルト値 1): 2 カラム = 90 秒
- ・ラテラルのデフォルト値 : 6
- ・抵抗およびラテラルストライドの操作ボタンは無効



Total Body (全身)

16 分間プログラム (合計 8 インターバル、各インターバルの所要時間は 2 分)

- ・全身 (抵抗のデフォルト値 3): 1 カラム = 60 秒
- ・上半身 (抵抗のデフォルト値 2): 1 カラム = 30 秒
- ・下半身 (抵抗のデフォルト値 1): 1 カラム = 30 秒
- ・ラテラルのデフォルト値 : 6



! インターバルワークアウトの [SPRINT (スプリント)] 期間は、提案されるワークアウトレベルの増加量です。ご自身の体力レベルに適している場合にのみ従ってください。

Stand Squat (スタンドスクワット)

16 分間プログラム (合計 8 インターバル、各インターバルの所要時間は 2 分)

- ・全身 (抵抗のデフォルト値 2): 2 カラム = 90 秒
- ・下半身 (抵抗のデフォルト値 1): 1 カラム = 30 秒
- ・逆方向の全身 (抵抗のデフォルト値 2): 2 カラム = 90 秒
- ・逆方向の下半身 (抵抗のデフォルト値 1): 1 カラム = 30 秒
- ・ラテラルのデフォルト値 : 6

Dual Direction (双方向)

30 分間プログラム (合計 15 インターバル、各インターバルの所要時間は 2 分)

- ・順方向 (抵抗のデフォルト値 2): 1 カラム = 60 秒
- ・逆方向 (抵抗のデフォルト値 1): 1 カラム = 60 秒
- ・ラテラルのデフォルト値 : 6

Steady State Programs (定常状態プログラム)

Fat Burn (脂肪燃焼)

30 分間プログラム (各カラムは 1 分)

- ・ラテラルのデフォルト値 : 6

Calorie Goal (カロリー目標)

300 カロリー (目標のデフォルト値)

ワークアウトの前に、増加 (▲) または減少 (▼) ボタンを押して、50 カロリー単位で目標を調節します。

注 : 最小値は 50 カロリー、最大値は 9950 カロリーです。

カラムを横方向に動く、点滅するインジケータは、カロリー目標に対する

進捗を示します。2 つのピークは、抵抗の調節 (デフォルト値の 2 から 8 へ) を表しています。

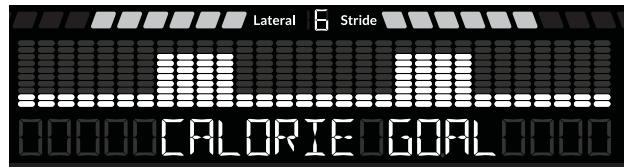
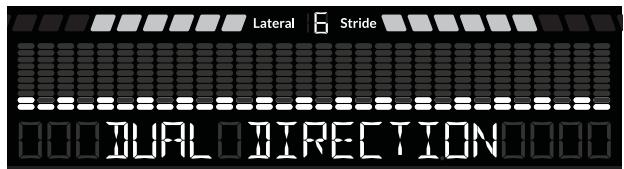
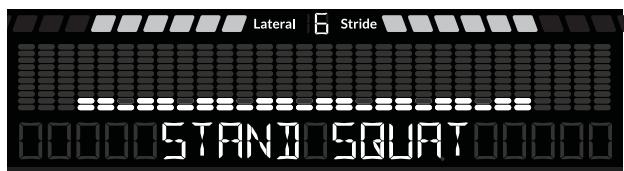
- ・ラテラルのデフォルト値 : 6

Manual (手動)

(上限のないワークアウト、各カラムは 1 分)

注 : 最大時間値は 99 分 59 秒です。

- ・ラテラルのデフォルト値 : 6



ワークアウトを開始する

ワークアウトを開始するには、以下の手順に従います。

1. 現在選択されているユーザー profile を確認します。[USER (ユーザー)] ボタンを押して、アクティブにするユーザー profile を変更します。
2. 機器に乘ります。
3. 希望するプログラムワークアウトのボタンを押します。選択されたワークアウトがコンソールに表示されます。
4. [START (開始)] ボタンを押します。

⚠️ ユーザーの身長およびペダルが最も高くなる位置を考慮し、使用するワークアウトスペースに十分な高さのクリアランスがあることを確認してください。

3秒間のビープ音によるカウントダウンの後に、ワークアウトが開始されます。

▲ 本機器でエクササイズを行うには、コーディネーションとバランスが必要です。ワークアウト中は抵抗レベルおよびラテラルストライドの幅が変化する可能性があることを予測し、バランスを失い、負傷することを防ぐために十分に注意してください。

プロファイルプログラムのワークアウト中、ワークアウトの次のセグメントが発生すると、コンソールはビープ音を鳴らします。セグメントの変更に伴う抵抗およびラテラルストライドの幅の変化に備えておいてください。

音声がミュートに設定されている場合、コンソールに数秒間 [AUDIO OFF (オーディオオフ)] と表示されます。

ワークアウト中にユーザーがいずれかのプログラムボタンを押すと、コンソールはワークアウトを切り替えるかどうか確認を求めます。ユーザーが [ENTER (確定)] ボタンを押してワークアウトの切り替えを確定した場合、現在のワークアウトは終了します。新しいワークアウトプログラムが表示され、[START (開始)] ボタンを押すと開始されます。

ラテラルストライドの幅を変更する

ラテラルストライドの増加 (+) または減少 (-) ボタンを押して、ワークアウトプログラム前またはワークアウトプログラム中にいつでもラテラルストライドの動作を変更することができます。

注 : ラテラルストライドの操作ボタンは、Thigh Toner (サイトナー) インターバルおよび Quad Power (クワッドパワー) インターバルプログラムの間は無効です。

抵抗レベルを変更する

抵抗レベルの増加 (▲) または減少 (▼) ボタンを押して、ワークアウトプログラム前またはワークアウトプログラム中にいつでも抵抗レベルを変更することができます。

注 : 抵抗の操作ボタンは、Quad Power (クワッドパワー) インターバルプログラムの間は無効です。

ワークアウト中にワークアウトプログラムを変更する

コンソールでは、アクティブなワークアウトから別のワークアウトプログラムを開始することができます。

1. アクティブなワークアウトから、希望するプログラムワークアウトのボタンを押します。 .

2. ワークアウトの選択を確認するために、プロンプトが表示されます。 [ENTER (確定)] を押します。

現在のプログラムを続行するには、増加 (▲) または減少 (▼) ボタンを使用して [NO (いいえ)] を選択し、[ENTER (確定)] を押します。

注 : ワークアウト指標を以前のワークアウトから新しいワークアウトへ引き継ぐことはできません。前回のワークアウト時間が少なくとも1分ある場合は、ユーザーprofileに結果が保存されます。

3. 選択されたワークアウトがコンソールに表示されます。 [START (開始)] ボタンを押します。

3秒間のビープ音によるカウントダウンの後に、ワークアウトが開始されます。

ワークアウトの一時停止または停止

1. ペダリングを停止し、[STOP/PAUSE (停止 / 一時停止)] ボタンを押して、ワークアウトを一時停止します。

注 : 15秒間何も入力されない場合は、ワークアウトは自動的に一時停止されます。一時停止されたワークアウトを5分以内に再開しない場合、機器はワークアウトを終了し、ワークアウト結果を表示します。

2. ワークアウトを再開するには、[START (開始)] を押すか、ペダリングを開始します。ワークアウトを終了するには、[STOP/PAUSE (停止 / 一時停止)] ボタンをもう一度押します。コンソールにワークアウト結果が表示されます。

ワークアウトの完了 / 結果

ワークアウトの目標が達成されると、コンソールに 2 秒間 [Workout Complete (ワークアウトが完了しました)] と表示されます。コンソールにワークアウト結果（時間、カロリー、インターバルラウンド（インターバルプログラムのみ）、ユーザーのアウトプットを示すレンガ表示、ラテラルストライド（前回のラテラルの値）、平均心拍数、平均抵抗レベルなど）が表示されます。コンソールに、2 秒間 [Saving Workout (ワークアウトを保存しています)] と表示されます。

デバイスのアプリ画面で [Sync (同期)] アイコンをタップして、ワークアウトデータをダウンロードします。
次に、[Journal (ジャーナル)] 画面に移動し、ワークアウト結果を確認します。

コンソールに約 5 分間何も入力されない場合は、コンソールはシャットオフします。



カロリー目標プログラムの目標をカスタマイズする

[Calorie Goal (カロリー目標)] プログラムのワークアウト目標を調節することができます。一旦変更すると、新しい値が今後のカロリー目標ワークアウトのデフォルト値となります。

1. [Calorie Goal (カロリー目標)] ボタンを押します。
2. 増加または減少の矢印ボタンを押して、表示されたカロリー目標値を調節します。
カロリー目標のデフォルト値は 300 カロリーで、50 カロリー単位で調節されます。ワークアウトの最小値は 50 カロリーで、最大値は 9950 カロリーです。
3. [START (開始)] を押して値を設定し、[Calorie Goal (カロリー目標)] プログラムのワークアウトを開始します。

達成のお祝い

お祝いを獲得すると、コンソールは音で通知し、達成の内容を表示し、ライトを一定の順序でアニメーション化します。

- ・100 カロリー消費ごと
- ・最長時間のワークアウト

獲得したお祝いを確認するには、Bowflex LateralX™ アプリで [Journal (ジャーナル)] ページを開きます。お祝いは、ワークアウト結果とともに表示されます。

機器設定モードでは、機器の総稼動時間および主要システムの現在のバージョンを確認できます。

1. パワーアップモードで [STOP/PAUSE (停止 / 一時停止)] ボタンと右の矢印ボタンを同時に 3 秒間長押しして、機器設定モードにアクセスします。

注 : [STOP/PAUSE (停止 / 一時停止)] を押し、機器設定モードを終了すると、パワーアップモード画面に戻ります。

2. コンソールに、機器の [TOTAL HOURS (総稼動時間)] が表示されます。
3. 右の矢印ボタンを押して、次のオプションに進みます。
4. コンソールに、現在のファームウェアバージョンが表示されます。
5. 右の矢印ボタンを押して、次のオプションに進みます。
6. コンソールに、モーター制御盤の現在のファームウェアバージョンが表示されます。
7. 右の矢印ボタンを押して、次のオプションに進みます。
8. コンソールに、現在の BLE バージョンが表示されます。
9. 右の矢印ボタンを押して、次のオプションに進みます。
10. コンソールに [DISCONNECT BLE NO (BLE の接続を解除する いいえ)] というプロンプトが表示されます。

注 : Bluetooth® 送信機の接続を解除したい場合は、増加 / 減少の矢印ボタンを押して、[DISCONNECT BLE YES (BLE の接続を解除する はい)] オプションを選択し、[ENTER (確定)] を押します。コンソールは機器設定モードを終了し、パワーアップモード画面に戻ります。

11. 右の矢印ボタンを押して、次のオプションに進みます。
12. コンソールに [VIEW ERROR MSG NO (エラーメッセージを表示する いいえ)] オプションが表示されます。このオプションは、サービス技術者のみ使用します。
13. 右の矢印ボタンを押して、次のオプションに進みます。
14. コンソールに [RESET CONSOLE NO (コンソールをリセットする いいえ)] というプロンプトが表示されます。

注 : コンソールを工場出荷時設定にリセットしたい場合は、増加 / 減少の矢印ボタンを押して、[RESET CONSOLE YES (コンソールをリセットする はい)] オプションを選択し、[ENTER (確定)] を押します。コンソールに [POWER CYCLE NOW (パワーサイクル中)] というプロンプトが表示されたら、機器の電源を切ってください。

15. [STOP/PAUSE (停止 / 一時停止)] ボタンを押して、機器設定モードを終了し、パワーアップモード画面に戻ります。

保守管理

修理点検作業を始める前に、すべての保守管理指示書をよくお読みください。状況によっては、必要な作業を行うために補助者が必要な場合があります。

! 定期的に機器を点検し、損傷がないか、修理が必要な箇所はないかを確認してください。所有者は定期的に保守管理を行った責任があります。摩耗や損傷がある部品は、すぐに修理するか、交換してください。機器の保守管理および修理に、メーカー提供部品以外の部品を使用しないでください。

警告ラベルがはがれかかっている、判読できない、または貼り付けられていない場合は、ラベルを交換してください。製品を米国またはカナダで購入した場合、交換用ラベルについては、カスタマーサービスまでお問い合わせください。製品を米国またはカナダ以外で購入した場合、交換用ラベルについては、お近くの販売店までお問い合わせください。

修理点検を行う前に、機器に接続されたすべての電源を切ってください。

毎日 : 使用前に、必ずエクササイズ機器の部品に緩み、損傷、破損、または摩耗がないかを点検してください。そのような状態の場合は、機器を使用しないでください。すべての部品は、摩耗または損傷の最初の兆候が見られた時点で修理または交換してください。ワークアウト後は、必ず湿った布で機器を拭き、コンソールは湿気を帯びないようにしてください。

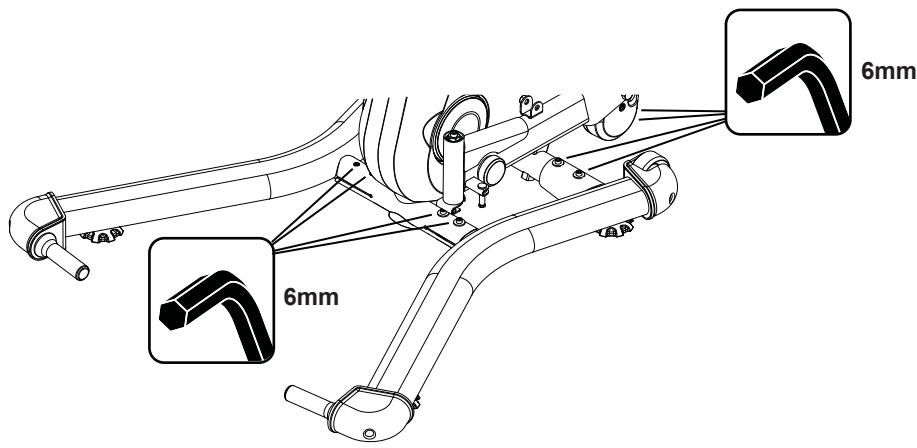
注記 : 必要であれば、刺激の少ない食器用洗剤と柔らかい布でコンソールの手入れを行ってください。石油系溶剤、自動車用洗浄剤、またはアンモニアを含む製品は使用しないでください。直射日光または高温の場所でコンソールの手入れを行わないでください。コンソールが湿気を帯びないようにしてください。

毎週 : クランクおよびペダルアームがなめらかに動作することを確認してください。機器を拭き、ごみ、ほこり、汚れを除去してください。

注記 : 石油系の製品は使用しないでください。アジャスタブルアームのクロムめっきシャフトに、石油系製品、潤滑剤または化学薬品を使用しないでください。

毎月または 20 時間使用後 : すべてのボルトおよびねじが締まっていることを確認してください。必要に応じて締め直してください。

注記 : 以下に示す位置のボルトが緩んでいる場合、きしみ音、カチッという音またはノックング音などが発生する可能性があります。必ず完全に締めてください。



ペダルアーム図示せず

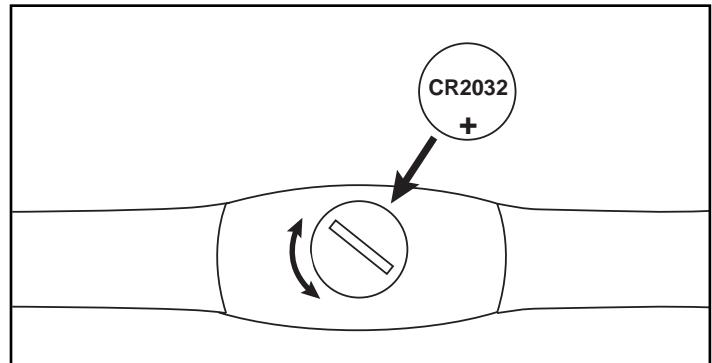
チェストストラップの電池を交換する

チェストストラップ型心拍計には、CR2032 電池を使用します。

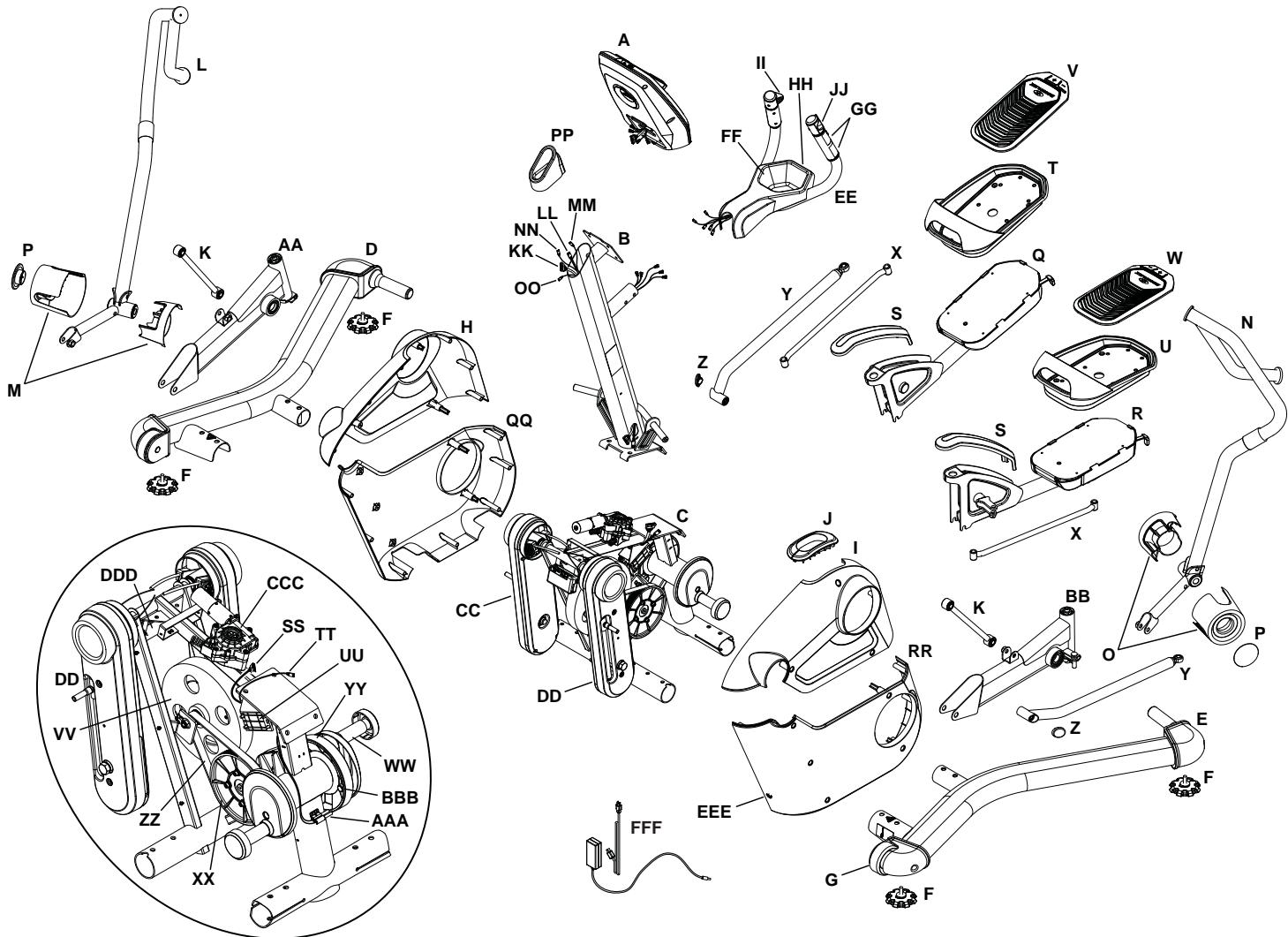
! 本手順は、屋外、湿気の多い場所または水気のある場所で行わないでください。

1. バッテリーベイのスロットカバーを硬貨を使用して緩めます。カバーと電池を取り外します。
2. 電池を交換する際は、プラス極(+)の表示が上向きになるようバッテリーベイに挿入します。
注: チェストストラップには CR2032 電池を使用してください。
3. ストラップのカバーをもう一度取り付けます。
4. 古い電池は廃棄します。自治体の規制に従い、認可された廃棄物処理センターに廃棄してください。
5. チェストストラップを点検し、正しく機能することを確認します。

! 取扱説明書に従い、機器が完全に組み立てられ、適切な動作が確認されるまで使用しないでください。



保守部品



| 項目 | 種類 | 項目 | 種類 | 項目 | 種類 | 項目 | 種類 |
|----|--------------|----|-----------------|----|------------------------|-----|-------------------|
| A | コンソール | P | ピボットボルトカバー | EE | 固定ハンドルバー | TT | データケーブル(下部のラテラル用) |
| B | コンソールマスト | Q | ペダルアーム(右) | FF | カップホルダー | UU | サーボモーター(抵抗) |
| C | エンジン組立品 | R | ペダルアーム(左) | GG | 接触型心拍数センサー | VV | 抵抗用フライホイール |
| D | ベース組立品(右) | S | ペダルアーム用トップキャップ | HH | テレメトリー方式心拍数受信機 | WW | クランク |
| E | ベース組立品(左) | T | ペダルカバー(右) | II | 抵抗の遠隔操作ボタン | XX | ブーリー、第2クランク |
| F | 水平調節脚 | U | ペダルカバー(左) | JJ | ラテラリストライドの遠隔操作ボタン | YY | 駆動ベルト(右)J10 |
| G | 移動用キャスター | V | フットパッド(右) | KK | データケーブル(上部の抵抗用) | ZZ | 駆動ベルト(左)J8 |
| H | 上部カバー(右) | W | フットパッド(左) | LL | データケーブル(上部のラテラル用) | AAA | 2種速度/方位センサー |
| I | 上部カバー(左) | X | パラレルリンク | MM | 抵抗の遠隔操作ボタン用ケーブル | BBB | 速度センサーマグネット |
| J | マストガスケット | Y | ラテラルリンク | NN | ラテラリストライドの遠隔操作ボタン用ケーブル | CCC | ケーブルアクリュエータ |
| K | ハンドルバーリンク | Z | ラテラルリンク用エンドキャップ | OO | HRケーブル(コンソールマスト) | DDD | PCBA(スリム制御盤) |
| L | ハンドルバーアーム(右) | AA | ペダルアーム(中段、右) | PP | マスト用エンドキャップ | EEE | 電源インレット |
| M | ピボットカバー(右) | BB | ペダルアーム(中段、左) | QQ | 下部カバー(右) | FFF | 電源アダプタおよびコード |
| N | ハンドルバーアーム(左) | CC | アジャスタブルアーム(右) | RR | 下部カバー(左) | | |
| O | ピボットカバー(左) | DD | アジャスタブルアーム(左) | SS | データケーブル(下部の抵抗用) | | |

トラブルシューティング

| 状況 / 問題点 | 点検項目 | 解決策 |
|---|--------------------|---|
| 表示されない / 一部しか表示されない / 機器の電源が入らない | 電源(壁)コンセント | ユニットが正常に機能している壁コンセントに接続されていることを確認してください。 |
| | ユニット前部の接続 | 接続部はしっかりと固定され、損傷がない状態でなければなりません。アダプタまたはユニットの接続部に損傷がある場合は、交換してください。 |
| | データケーブルの完全性 | ケーブルのワイヤーは損傷がない状態でなければなりません。ケーブルが明らかに折れ曲がっている、または切断されている場合は交換してください。 |
| | データケーブルの接続および向き | ケーブルが適切な向きで、しっかりと接続されていることを確認してください。コネクタの小さなラッチは、まっすぐにして、カチッと音がするまで挿しこんでください。 |
| | コンソールディスプレイの損傷 | コンソールディスプレイに目に見える亀裂、または他の損傷がないかを確認してください。損傷がある場合は、コンソールを交換してください。 |
| | コンソールディスプレイ | コンソールの一部しか表示されず、接続に問題がない場合は、コンソールを交換してください。 |
| | | 上記の方法で問題が解決しない場合は、カスタマーサービス(米国およびカナダ)またはお近くの販売店(米国およびカナダ以外)までお問い合わせください。 |
| ユニットは動作しているが、接触型心拍数(CHR)センサーからの心拍数が表示されない | 心拍用ケーブルの接続 | ケーブルがコンソールマストの上部でしっかりと接続されていることを確認してください。 |
| | センサーグリップ | 必ず心拍数センサーの中央に手を置くようにしてください。両手とも同等の力でグリップを握り、そのまま動かさないでください。心拍数センサーに保護用のプラスチックフィルムが貼られている場合は、慎重にフィルムをはがしてください。 |
| | 乾燥した手または皮膚が硬い手 | 乾燥した手や皮膚が硬くなった手では、センサーは正常に機能することが難しくなります。電解質クリーム(電極用クリーム)は、通電性を高めます。ウェブサイトまたは医薬用品販売店、大型のフィットネス用品店でお求めいただけます。 |
| | 固定ハンドルバー | テストを行い、他に問題がなければ、固定ハンドルバーの交換が必要です。 |
| ユニットは動作しているが、テレメトリー方式で測定した心拍数が表示されない | チェストストラップ(別売) | POLAR® 対応の、暗号化されていないストラップを使用してください。ストラップは直接肌に触れるように装着し、接触面はよく湿らせておいてください。 |
| | チェストストラップの電池 | ストラップに交換式の電池が使用されている場合は、新しい電池と交換してください。 |
| | 干渉 | 干渉の原因と考えられるもの(テレビ、電子レンジなど)からユニットを離してみてください。 |
| | チェストストラップの交換 | 干渉が排除されても心拍計が機能していない場合は、ストラップを交換してください。 |
| | コンソールの交換 | ストラップを交換しても心拍計が機能しない場合は、コンソールを交換してください。 |
| ユニットは動作しているが、テレメトリー方式で測定した心拍数に誤りがある | 干渉 | カップホルダーに置かれた個人用電子機器によって心拍受信機がブロックされていないかを確認してください。 |
| 抵抗が変わらない(機器の電源は入っており、動作している) | コンソール | コンソールに目に見える損傷がないかを調べてください。損傷がある場合は、コンソールを交換してください。 |
| | データケーブルの接続および向き | コンソールマストの上部および下部のケーブル接続部が適切な向きで、しっかりと接続されていることを確認してください。すべての接続を切断し、もう一度接続してください。コネクタの小さなラッチは、まっすぐにして、カチッと音がするまで挿しこんでください。 |
| | ハンドルバーの抵抗の遠隔操作用の接続 | 固定ハンドルバーからのケーブル、およびコンソールに接続するケーブルがしっかりと固定され、損傷がない状態であることを確認してください。 |
| | | 上記の方法で問題が解決しない場合は、カスタマーサービス(米国およびカナダ)またはお近くの販売店(米国およびカナダ以外)までお問い合わせください。 |

| 状況 / 問題点 | 点検項目 | 解決策 |
|------------------------------------|---------------------------|---|
| 使用中にコンソールがシャットオフされる(スリープモードに切り替わる) | 電源(壁)コンセント | ユニットが正常に機能している壁コンセントに接続されていることを確認してください。 |
| | ユニット前部の接続 | 接続部はしっかりと固定され、損傷がない状態でなければなりません。アダプタまたはユニットの接続部に損傷がある場合は、交換してください。 |
| | データケーブルの接続および向き | コンソールマストの上部および下部のケーブル接続部が適切な向きで、しっかりと接続されていることを確認してください。コネクタの小さなラッチは、まっすぐにして、カチッと音がするまで挿しこんでください。 |
| | 機器のリセット | ユニットのプラグを電源コンセントから3分間抜いてください。もう一度プラグをコンセントに挿してください。 |
| | 速度センサー(カバーを取り外してください) | 速度センサーは、マグネットと平行に並べ、データケーブルに接続されていなければなりません。必要に応じてセンサーの位置を調節してください。センサーまたは接続ケーブルに損傷がある場合は、交換してください。 |
| ファンがオンまたはオフにならない | データケーブルの完全性 | ケーブルのワイヤーは損傷がない状態でなければなりません。ケーブルが切断されている、または折れ曲がっている場合は交換してください。 |
| | データケーブルの接続および向き | ケーブルが適切な向きで、しっかりと接続されていることを確認してください。コネクタの小さなラッチは、まっすぐにして、カチッと音がするまで挿しこんでください。 |
| | 機器のリセット | ユニットのプラグを電源コンセントから3分間抜いてください。もう一度プラグをコンセントに挿してください。 |
| ファンはオンになっていないが、コンソールは動作している | ファンを塞いでいるもの | ユニットのプラグを電源コンセントから5分間抜いてください。ファンから異物を取り除いてください。取り除きやすくするために、必要に応じてコンソールを取り外してください。異物を取り除けない場合は、コンソールを交換してください。 |
| 機器にガタつきがある/水平にならない | 水平調節脚の調節 | 機器が水平になるまで水平調節脚を調節してください。 |
| | ユニットの下面 | 床面が平らでない場合は、調節できない可能性があります。機器を平坦な場所に移動してください。 |
| 動作中に機器が左右に滑る | 床面 | 床面が硬いと、機器が滑る可能性があります。滑り止め効果のあるゴム製マットの上に機器を設置してください。 |
| フットペダルに緩みがある/機器を操作しにくい | ハードウェア | ペダルアームおよびハンドルレバーアームのハードウェアをしっかりと締めてください。 |
| カチカチ音やノック音など、異音がする | ハードウェアの緩み | すべてのハードウェアをしっかりと締めてください。 |
| | フットペダル組立品、脚部組立品、ハンドルバー組立品 | フットペダル組立品、脚部組立品、ハンドルバー組立品を手動で動かし、異音を特定してください。カスタマーサービス(米国およびカナダ)またはお近くの販売店(米国およびカナダ以外)までお問い合わせください。 |
| ワークアウト結果がBluetooth® 対応デバイスと同期されない | 現在のコンソールのモード | 同期するには、機器がアイドルモードになっていなければなりません。パワーアップモード画面が表示されるまで、[STOP/PAUSE(停止/一時停止)]ボタンを押してください。 |
| | ワークアウトの合計時間 | コンソールで保存または投稿を行うには、ワークアウト時間が1分以上でなければなりません。 |
| | フィットネス機器 | ユニットのプラグを電源コンセントから5分間抜いてください。もう一度プラグをコンセントに挿してください。 |
| | Bluetooth® 対応デバイス | デバイスのBluetooth® ワイヤレス機能が有効になっていることを確認してください。 |
| | フィットネスアプリ | フィットネスアプリの仕様を確認し、デバイスと互換性があることを確認してください。 |
| | | さらに詳細な情報が必要な場合は、 appsupport@nautilus.com (米国およびカナダ)またはお近くの販売店(米国およびカナダ以外)までお問い合わせください。 |

導入および概要

Bowflex™減量ガイドへようこそ。本ガイドは、Bowflex™の機器とあわせて使用するよう考案されており、以下を促進します。

- ・ 減量および引き締め
- ・ 健康とウェルネスの向上
- ・ エネルギーとバイタリティの向上

⚠ エクササイズプログラムまたは新しいヘルスプランおよびダイエットプランを開始する前に医師にご相談ください。胸に痛みまたは圧迫感がある場合、息切れまたはめまいを感じる場合は、エクササイズを中止してください。次に機器を使用する前に、医師の診察を受けてください。機器のコンピューターが計算または測定した値は、参照値として使用してください。コンソールに表示される心拍数は近似値であり、参照値として使用してください。

Bowflex™減量ガイドの3つの主要素(質、バランスおよび一貫性)に集中することによって、今後6週間以上、減量目標およびフィットネス目標を達成し、維持することができます。

- ・ **質** - このプランでは、より多くの自然食料品を摂取し、摂取カロリーからできるだけ多くの栄養素を吸収することに重点を置いています。単一原材料(例えば、果物、野菜、魚類、脂肪分の少ないたんぱく質、卵、豆類、ナッツ類および全粒穀物類など)から成る食べ物を主体とするダイエットにより、体が必要とするビタミン、ミネラル、繊維および健康に良い脂質を摂取します。
- ・ **バランス** - 本ガイドに記載された食事および軽食メニューには、ワークアウトにエネルギーを供給するために、一日を通してエネルギーレベルを一定に保つ食物繊維または良質な炭水化物、たんぱく質、健康に良い脂質の原料が含まれています。このバランスによって、減量の成功に不可欠な満腹感をより長く感じることができます。
- ・ **一貫性** - 毎日、同量のカロリーを摂取することは、代謝と習慣にとって重要です。ある日過剰にカロリーを摂取してしまったとしても、埋め合わせをするために、翌日に何も食べなかったり、急激にカロリー量を減らすようなことはしないでください。本ガイドに従い、軌道修正しましょう!

結果および予想

年齢、開始時の体重およびエクササイズのレベルによって、結果は異なりますが、平均して1週間に1~3ポンドの減量とエネルギーレベルの向上を感じることができます。

長期的な成功のための5つのコツ

1. 空腹レベルと水分摂取量含む食事の記録を取る。オンラインでの食事記録およびモバイルアプリは、www.myfitnesspal.com および www.loseit.com から無料で入手可能です。
2. 毎週体重を測る / 体のサイズを測る - それ以上でもそれ以下でもなく。体重の計測は、毎日または一日おきではなく、毎週行うのが一番です。体重計の針が数日間動かないことで失望するのではなく、進歩状況を追跡し、自分自身をコントロールします。体重は数字に過ぎず、筋肉量の増加や脂肪分の減少に影響を受けるものであることを覚えておいてください。体がエクササイズと栄養の変化に適応するにつれて、服の着心地が変化します。それがより分かりやすい進歩の指針となります。
3. 分量の計測 - 分量が徐々に増加するのを避けるため、計量カップまたは穀物類(米、パスタ、シリアル類)、豆類、ナッツ類、油および乳製品にはスプーンを使用します。その他の食品については、「Portion Size Guide(一人前の分量ガイド)」を参照してください。
4. 事前計画 - 1週間分の食事プランを作成するか、事前に1日の食品を記録します。特に社交行事や外食がある場合に、プランを用意しておくことは成功につながります。
5. 希望する長期習慣の実施 - 短期間のみに集中すると、不健康的な食事の選択を容易に正当化しがちです。贅沢をして得られる一時的な満足感よりも、よりスリムで、より健康的な自分になることで得られる長期的な満足感に焦点を合わせましょう。

本ガイドの使用方法

- ・ **起きてから90分以内に朝食を取り、一日を通して、食事および軽食をバランス良く取る**
 - 何も食べない状態を5~6時間以上続けないこと。
 - 朝食を見る習慣がない場合は、果物を一切れ食べる事から始め、1~2時間後にまた何か食べること。朝食を取らないことに体は適応しますが、日中早いうちに食べ始め、夕食の分量を減らせば、すぐに空腹感が増すことに気付くでしょう。代謝作用が機能している良い兆候です。
- ・ **食事のオプションをうまく組み合わせる**
 - 分量に細心の注意を払いながら、朝食、昼食および夕食に適切な食事プラン(男性用または女性用)を一つ選択する。
 - 1日分の軽食のオプションを1~2つ選択する。
 - 1回の軽食を150カロリー以下の菓子と置き換える。
 - 食事プラン、サンプルオプション、食料品リストを使用して、多様な食事を作り出す。

- 提案される食事オプションのたんぱく質、野菜または良質な炭水化物の種類は置き換えてよい。以下に例を挙げます。
 - ・ 七面鳥をツナに置き換える
 - ・ 魚またはシーフードを鶏肉に置き換える
 - ・ サラダの代わりに調理した野菜類
- ・ **カロリーを摂取する**
 - 炭酸飲料、ジュース、コーヒー飲料またはアルコールのような高カロリー飲料を断つ。
 - 水、甘味を加えていない紅茶またはコーヒーを続ける。水分補給を十分に行うために、最低でも1日1.9リットル(64オンス)の水分を目標にする。
- ・ **食後または食事の合間にも空腹を感じる場合**
 - 水を飲んで、15～20分間待つ。喉の渇き(または退屈!)を空腹と勘違いすることが多くあります。食べたいという最初の衝動がおさまるまでじっと待てば、通り過ぎるでしょう。
 - 15～20分待った後でも空腹感がある場合は、軽食または果物、野菜、たんぱく質を含む少量の食事を取る。

筋肉量または筋力の増加が目標の場合

- ・ 同じ食事プランを使用しますが、同じ比率で分量を増やして、毎日の合計カロリー量を増やします。例えば、食事のたんぱく質および良質な炭水化物の分量を50%増量します。筋肉量または筋力の増加のために、体が必要とする増加した分のカロリー量を補う軽食を追加するオプションもあります。
- ・ ワークアウト完了後30分以内に軽食を1回取り、ワークアウト後の栄養摂取に焦点を合わせます。筋肉の成長と回復を促すために、果物とたんぱく質(ヨーグルト、牛乳またはプロテインパウダー)など、必ず炭水化物と組み合わせてください。チョコレートミルクも、良い選択肢です。

食事プランの概要

減量を促進し、気持ちが良いだけでなく、摂取カロリーから最大限の効果を得るために高品質の栄養素を含む食事プラン(女性向け:約1400カロリー、男性向け:約1600カロリー)を提供します。自然食品を多く摂取することで得られるビタミン、ミネラルおよび抗酸化物質は、最高の健康状態を支えます。これらのカロリーレベルは、多くの人々に健康的な減量という結果をもたらします。年齢、身長、体重、活動レベルおよび遺伝によって、代謝作用が異なることにご留意ください。体重、空腹レベルおよびエネルギーに細心の注意を払い、必要に応じてカロリー摂取量を調節します。

55歳以上の方は、以下のガイドラインに従ってください。

- ・ 55歳以上の方の場合は、年齢を重ねるにつれ代謝速度が遅くなるため、カロリー摂取量は少なくなります。3回の食事に加え、1日1回の軽食を続けます。

25歳未満の方は、以下のガイドラインに従ってください。

- ・ 25歳未満の方の場合は、より多くのカロリー摂取量が必要です。活力がない、または極度に空腹を感じる場合は、軽食を追加します。

朝食

朝食には、良質な炭水化物、果物、および脂質も含まれるたんぱく質源が含まれます。良質な炭水化物からバランスの取れた炭水化物と食物繊維、およびたんぱく質と脂質と組み合わせた果物によって、一日を通して活力を与え、空腹レベルのコントロールを助けています。

軽食

各軽食は、血糖値を安定させるために炭水化物とたんぱく質のバランスが取れているため、空腹感やエネルギーレベルが上昇したり、低下したりすることがなくなります。

ポテトチップス、キャンディー、炭酸飲料、クラッカーまたはプレッツェルなどの炭水化物の多い食品を摂取すると、このような現象が生じます。

昼食および夕食

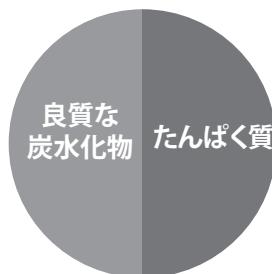
昼食には、野菜からの食べ応えのある食物繊維と良質な炭水化物を、低脂肪のたんぱく質と組み合わせます。健康に良い脂質は、料理中に加えられたたんぱく質(サラダのナッツ類など)、またはドレッシングやソース(オイルとビネガーのサラダドレッシングなど)から摂取できます。

以下に、理想的な1日の概要を示します。
(「Portion Size Guide (一人前の分量ガイド)」を参照してください。)

朝食



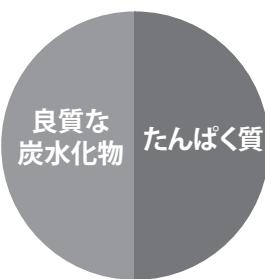
軽食#1



昼食



軽食#2



夕食



| 朝食のオプション | 果物 | 良質な炭水化物 | たんぱく質 / 脂質 |
|--|------------|---|------------------------|
| 果物とナッツのオートミール プレーンなオート麦を水で調理。果物、ナッツ類、牛乳、シナモンおよび蜂蜜をトッピング。 | ベリー類またはバナナ | プレーンなオート麦 (「Regular」または「Quick-cook」) | ナッツ類と牛乳 |
| エッグマフィン 卵を調理。パンをトーストして、チーズ1枚、ハム1枚、トマトをトッピング。 | トマト | イングリッシュマフィンまたはサンドイッチ用パン | 卵、ハム、チーズ |
| ヨーグルトパワーパフェ ヨーグルトに果物をトッピング。ナッツ類一盛り、大さじ2～3杯の小麦胚芽、または粉末タイプのアマニ、大さじ1杯のオート麦、シナモン。 | お好みの刻んだ果物 | オート麦、小麦胚芽と粉末タイプのアマニ | 無脂肪のプレーンギリシャヨーグルトとナッツ類 |
| 簡単に持ち運べるピーナツバターとリンゴのサンドイッチ パンを焼く。ピーナツバターを塗り、リンゴ1/2個分の薄切りと小さじ1杯の蜂蜜をトッピング。 | スライスしたリンゴ | サンドイッチ用パン、パン、またはベーグル | ピーナツバター |

| 昼食および夕食のオプション | 脂肪分の少ないたんぱく質 | 良質な炭水化物 | 野菜 |
|--|-------------------------|----------------|--------------------|
| 豚ロース、サツマイモ、サヤインゲン | グリルまたは焼いた豚ロース | 焼いたサツマイモ | サヤインゲン |
| 鶏肉の炒めもの 大さじ2杯の照り焼きソースで味付け。 | 鶏胸肉または骨なし皮なしもも肉 | 玄米または野生米 | 野菜炒めミックス(生または冷凍) |
| サラダ付きステーキタコス (男性3、女性2) サルサ、パクチー、少量の細切りチーズをトッピング。 | フランクまたはサーロインステーキ | コーントルティーヤ | サラダ |
| エビまたは白いんげん豆と全粉小麦のパスタ、マリナラソース | エビ(冷凍または生)または白いんげん豆 | 全粉小麦のパスタ | 蒸したブロッコリー |
| パンズなしのバーガー、オーブンポテト、コーン、サラダ バーガーをグリルする。油をスプレーしたクッキングシートに薄く切ったジャガイモを並べ、218°C(425°F)で25～30分間焼く。 | 93% 脂肪分カットの牛挽肉または七面鳥の挽肉 | オーブン焼きポテト | トウモロコシ+付け合わせのサラダ |
| ツナ & アボカドのラップと野菜スープ 3オンス(1缶)のツナを使用。レタス、トマト、アボカド、マスタードをトッピング。 | ツナ | 食物繊維が多く含まれるラップ | 野菜スープ(自家製または減塩の缶詰) |

軽食のオプション

| 良質な炭水化物 | たんぱく質 |
|----------------------------------|-----------------|
| 中サイズのリンゴ 1 個 | アーモンド 10 ~ 15 粒 |
| ベビーキャロット | 大さじ 2 杯のハマス |
| クラッカー一人前 * | ストリングチーズ 1 個 |
| エネルギーバーまたはプロテインバー (200 カロリー未満) * | |

* 推奨ブランドの一覧は、www.Bowflex.com/Resources をご覧ください。

おやつのオプション

軽食 #2 を 100 ~ 150 カロリーのおやつに置き換えることができます。毎日おやつを選択することは可能ですが、最高の健康状態のために、贅沢をするのは週に 3 ~ 4 回に留めておくことをおすすめします。ご自身に最も適した方法を選んでください。以下にいくつかの例を示します。

- ・低脂肪アイスクリーム 1/2 カップ
- ・ベイクドポテトチップス小 1 袋
- ・4 オンスのワインまたは 12 オンスの低カロリービール
- ・3 カップのエアーポップコーンまたは低脂肪ポップコーン

3 日間のサンプルプラン

上記の食事のオプションに基づく 3 日間の典型的なプランは、以下のとおりです。

| | 1 日目 | 2 日目 | 3 日目 |
|-----------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|
| 朝食 | エッグマフィン | パワーヨーグルトパフェ | 果物 + ナッツのオートミール |
| 軽食 1 | アーモンドを添えたリンゴ | Nut Thins® + ストリングチーズ | ベビーキャロットとハマス |
| 昼食 | ツナ & アボカドのラップとスープ | 1 日目の夕食の残り | 2 日目の夕食の残り |
| 軽食 2 のオプションまたは おやつ | 棒アイス (1/2 カップ) | エネルギーバー | 低脂肪ポップコーン一袋 (100 カロリー) |
| 夕食 | エビパスタ | 鶏肉の炒めもの | バンズ抜きのバーガー |

Portion Size Guide (分量ガイド)

一覧に記された各品目は一人前です。

| 男性 | 女性 |
|--|---|
| たんぱく質 | |
| 卵 2 個 5 オンスの鶏肉、魚、赤身の肉または豆腐 2/3 カップの豆またはレンズ豆 * 1 カップのギリシャヨーグルト * 1.5 オンスのチーズ * | 卵 1 個 3 オンスの鶏肉、魚類、または赤身の肉 1/2 カップの豆またはレンズ豆 * 1/2 カップのギリシャヨーグルト * 1.5 オンスのチーズ * |
| 健康に良い脂質 | |
| 大さじ 2 杯のピーナッツまたはナッツバター * 小さじ 2 杯のオリーブオイル、アマニ油、くるみ油 1/4 カップのナッツ類 中サイズのアボカド 1/3 個 | 大さじ 1 杯のピーナッツまたはナッツバター * 小さじ 1 杯のオリーブオイル、アマニ油、くるみ油 1/8 カップまたは大さじ 2 杯のナッツ類(アーモンド 約 15 個) 中サイズのアボカド 1/4 個 |
| 良質な炭水化物 | |
| 1 カップの調理した穀物類 (1/2 カップの生の穀物類): オート麦、玄米、キノア、パスタ 中サイズのサツマイモまたは普通サイズのジャガイモ 1 個 コーントルティーヤ 2 枚 パン 1 切れ (120 カロリー相当またはそれ以下の薄切りパン 2 枚) イングリッシュマフィン 1 個、またはサンドイッチ用パン 1 枚、または食物繊維が多く含まれるラップ 1 個 | 1/2 カップの調理した穀物類 (1/4 カップの生の穀物類) 中サイズのサツマイモ 1/2 個または普通サイズのジャガイモ 1/2 個 普通のジャガイモ コーントルティーヤ 2 枚 パン 1 切れ (120 カロリー相当またはそれ以下の薄切りパン 2 枚) イングリッシュマフィン 1 個、またはサンドイッチ用パン 1 枚、または食物繊維が多く含まれるラップ 1 個 |
| 果物 | |
| 中サイズのリンゴ、オレンジまたは梨 1 個 小さなバナナ 1 本 (手のひらの長さ) 1 カップのベリー類または刻んだ果物 1/4 カップのドライフルーツ (生または冷凍が最適) | |
| 野菜類 * グリーンピースとコーン以外の野菜に制限はありませんが、1/2 カップは続けてください。 | |
| 2 カップのホウレンソウまたはレタス = 両手 2 杯分 1 カップの生野菜 1/2 カップの調理した野菜 6 オンスの減塩野菜ジュース | |
| オプションのおやつ | |
| 1/2 カップの低脂肪アイスクリーム ベイクドポテトチップス小 1 袋 1 オンスのダークチョコレート 4 オンスのワインまたは 12 オンスの低カロリー ビール 3 カップのエアーポップコーンまたは低脂肪ポップコーン | |

* 食品によっては、たんぱく質と炭水化物、またはたんぱく質と脂質の組み合わせになります。



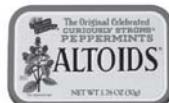
1 カップ = 野球ボール



1/2 カップ = 電球



1 オンスまたは大さじ 2 杯 = ゴルフボール



1/4 カップのナッツ類 = Altoids の缶



3 オンスの鶏肉または肉 = トランプ一組



中サイズのジャガイモ 1 個 = コンピューターのマウス



中サイズの果物 1 切れ = テニスボール



11 ~ 1/2 オンスのチーズ = サイコロ 3 個

食料品リスト

パン&穀物

| | |
|---|--|
| 100% 全粉小麦パン 発芽穀物パン 低脂肪または全粉小麦イングリッシュマフィン サンドイッチ用パンまたはベーグル コーンまたは低炭水化物の全粉小麦トルティーヤ 食物繊維が多く含まれるラップ プレーンなオート麦：「1-MINUTE」または「OLD FASHIONED」 全粉穀物類：玄米、ブルガー、大麦、キノア、クスクス | コツ：100% 全粉小麦が第一原料となっているかを確認しましょう。ライトブレッドまたはダイエットブレッド 1切れあたり 4g の食物繊維、または 2切れあたり 5g の食物繊維が含まれているかを確認しましょう。1切れあたり 100 カロリー以下のパンを目指します。 |
|---|--|

乳製品および乳製品代替品

| | | |
|--|--|---------------------------|
| 無脂肪プレーンギリシャヨーグルト ケフィア（ヨーグルトに似たドリンク） オーガニック低脂肪牛乳 栄養成分が強化されたアーモンドまたは豆乳 チーズ：フェタ、パルメザン、モッツァレラ、低脂肪ハバティ、プロヴォローネ、スイス、ストリングチーズまたは一人用のパック | 無塩ナッツ類またはシード類全般 エアーポップコーンまたは低脂肪ポップコーン さや付き枝豆 | エネルギーバー クラッcker ハマス |
|--|--|---------------------------|

肉、魚、鶏肉およびたんぱく質

| | |
|---|---|
| 野生の肉 サケ、オヒョウ、ツナ、ティラピア、エビ、 ナマズ、ホタテ貝またはカニ 豚ロース、ポークチョップ、またはポークロースト 鶏肉または七面鳥の胸またはもも肉（皮なし） 卵と 100% エッグホワイト（卵白液） 赤身の牛肉：サーロイン、肩ロース、もも、テンダーロイン、 93% 赤身（オーガニックおよび牧草で育てられたものが最適） サケまたはツナの缶詰（水漬け） 無硝酸、低塩分ハム、七面鳥、チキン、またはローストビーフ 豆類全般、乾燥または低塩分缶詰 豆腐およびテンペ | コツ：クラッcker、プレッツェルおよびチップス類は、1週間に 2～3 人分の量に制限しましょう。必ずハマス、チーズまたはナッツ類のようなたんぱく質と一緒に食べましょう。200 カロリー以下、砂糖 20g 以下、最低でも 3g のたんぱく質と 3g の食物繊維が含まれるエネルギーバーを選択しましょう。 1人分 130 カロリー以下、脂肪分 4g またはそれ以下のクラッckerを選択しましょう。 |
|---|---|

| | |
|--|--|
| コツ：「Prime（プライム）」カットより、「Choice（チョイス）」または「Select（セレクト）」カットの肉を選択しましょう。 Prime（プライム）カットは、より多くの脂質を含んでいます。ソーセージ、ベーコン、ペパロニ、およびホットドックなどの加工肉の摂取は、週に 1 回またはそれ以下に制限しましょう。 | コツ：ライトオリーブオイルとは、風味を意味し、カロリー含有量のことではありません。油とバターは必ず計量してください。脂質が健康に良いと考えられていても、カロリーは高いため、分量はきちんと管理しなければなりません。 |
|--|--|

冷凍食品

| | |
|---------------------------------|------------------|
| ソースなしの野菜全般 果物全般 穀物および混合穀物 | ドレッシング、調味料 & ソース |
|---------------------------------|------------------|

クラッcker、スナック & エネルギーバー

| | |
|--|---------------------------|
| 無塩ナッツ類またはシード類全般 エアーポップコーンまたは低脂肪ポップコーン さや付き枝豆 | エネルギーバー クラッcker ハマス |
|--|---------------------------|

コツ：クラッcker、プレッツェルおよびチップス類は、1週間に 2～3 人分の量に制限しましょう。必ずハマス、チーズまたはナッツ類のようなたんぱく質と一緒に食べましょう。200 カロリー以下、砂糖 20g 以下、最低でも 3g のたんぱく質と 3g の食物繊維が含まれるエネルギーバーを選択しましょう。
1人分 130 カロリー以下、脂肪分 4g またはそれ以下のクラッckerを選択しましょう。

脂質 & 油

| |
|---|
| アボカド オリーブ、グレープシード、クルミ、ゴマ油またはアマニ油 バター／スプレッド：原料にトランス脂肪および半硬化油が含まれていない物を選択しましょう。 |
|---|

コツ：ライトオリーブオイルとは、風味を意味し、カロリー含有量のことではありません。油とバターは必ず計量してください。脂質が健康に良いと考えられていても、カロリーは高いため、分量はきちんと管理しなければなりません。

ドレッシング、調味料 & ソース

| |
|--|
| ビネガー：米、ワイン、バルサミコ 新鮮または乾燥させたハーブとスパイス全般 マスタード サラサおよびチリソース 高果糖コーンシロップが入っていないマリナラソース レモンおよびライム果汁 瓶詰めのニンニクとショウガのみじん切り 減塩醤油 |
|--|

コツ：グルタミン酸ナトリウム、着色料および高果糖コーンシロップを含まない製品を選びましょう。一人分 50 カロリー以下のソースを選びましょう。ランチドレッシング、ブルーチーズ、アルフレードソースなど、クリームベースのソースやドレッシングは避けましょう。

果物および野菜類全般は、新鮮または冷凍のいずれも最適な選択です。すべての食事に、いずれか一つまたは両方が含まれたため、買い物力ゴに反映されるはずです。

そのまま続けましょう

減量および変化を維持するためのコツ

- ・目標体重に達したとしても、**毎週体重を計りましょう。**
- ・**食事の記録を続けましょう。**食事プランが定着している場合、順調に継続できるよう、1週おきに食事を記録します。「毎日実行しなければならない」と思わないようにしてください。
- ・**停滞期に備えましょう。**最初の減量から数週間または数ヶ月間、体重計の針がまったく動かなくなることがあるかもしれません。これはいたって普通であり、想定内です。より低い体重に体が適応できるようになるための自然過程です。長期的な目標に焦点を合わせ、成功や変化を喜び、停滞期を乗り越えられるよう、ワークアウトを組み合わせてみましょう。
- ・**減量を維持するために摂取カロリーを調節しましょう。**目標体重に達したら、活動レベルに変化がなければ、1日のカロリー摂取量を100～200増やすことができます。
- ・**自分にご褒美をあげましょう。**目標を1つ達成する度に、マッサージ、新しい服、友人や家族との旅行など、食べ物以外のご褒美を自分にあげましょう。
- ・**下記の資料を活用して、新しいレシピ、専門家のアドバイス、モチベーションを保つためのサポートなどを見つけてください。**

資料

Bowflex™ウェブサイト (www.Bowflex.com/Resources) からダウンロード可能な資料

- ・冷蔵庫用の食料品買い物リスト(白紙)
- ・7日間の食事プラン表
- ・夕食の追加オプション
- ・ワークアウト前後のエネルギー供給ガイド

質問およびサポート

- ・BowflexのFacebookページで、質問をしたり、提案を投稿したり、Bowflex™のオンライン栄養士とつながりを持ったりすることができます。

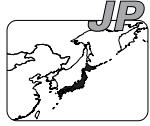
レシピ

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

オンラインでの食事記録

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

 NAUTILUS |  BOWFLEX | SCHWINN



8020256.070119.B