

BOWFLEX

MAX
TRAINER

M6

NÁVOD K POUŽITÍ / NÁVOD K SESTAVENÍ



Důležité bezpečnostní pokyny	3	Nastupování / Vystupování	31
Bezpečnostní výstražné značení / sériové číslo	5	Začínáme	32
Specifikace	6	Zapnutí / Režim nečinnosti	32
Před sestavením	6	Režim rozcvičky	33
Díly 7		Program MAX 14 MINUTE INTERVAL	33
Spojovací materiál	8	Úprava uživatelského profilu	33
Nářadí	8	Tréninkové programy	34
Sestavení	8	Pozastavení / Režim výsledků	35
Přesun stroje	18		
Vyrovnaní stroje	18	Režim nastavení ovládacího panelu	36
Funkce	19	Údržba	37
Funkce ovládacího panelu	20	Díly podléhající údržbě	38
Používání předplatného JRNY™ se strojem	22	Odstraňování potíží	39
Zajištění zařízení	23	Plán pro hubnutí	42
Základy fitness	25	Záruka odkoupení	50
Použití stroje	31	Záruka	51

Pro potvrzení platnosti záruční podpory si uschovejte originální doklad o nákupu a poznačte si následující informace:

Sériové číslo _____

Datum zakoupení _____

V případě zakoupení v USA/Kanadě: Chcete-li si zaregistrovat záruku na výrobek, přejděte na stránku www.bowflex.com/register nebo zavolejte na telefonní číslo 1 (800) 605 3369.

V případě zakoupení mimo USA/Kanadu: Chcete-li zaregistrovat záruku na výrobek, obraťte se na místního distributora.

Pokud požadujete podrobné informace týkající se záruky na výrobek nebo máte v souvislosti s výrobkem jakékoli dotazy nebo problémy, obraťte se na místního distributora. Svého místního distributora naleznete na následující stránce: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com – Zákaznický servis: Severní Amerika (800) 605 3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Šanghaj) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Šanghaj, Čína 200042, www.nautilus.cn – 86 21 6115 9668 | mimo USA www.nautilusinternational.com | Vytiskeno v Číně | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, logo Bowflex, Nautilus, logo Nautilus, Schwinn, SelectTech, Max Trainer a JRNY jsou ochranné známky, které vlastní či v rámci licence užívá společnost Nautilus, Inc. a které jsou registrovány nebo jinak chráněny obecným právem ve Spojených státech amerických a dalších zemích. Google Play™ a Nut Thins® jsou ochranné známky příslušných vlastníků. Apple a logo Apple jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. App Store je značka služby společnosti Apple Inc. Označení a loga Bluetooth® jsou registrované ochranné známky, které vlastní společnost Bluetooth SIG, Inc. a které společnost Nautilus, Inc. používá na základě licence.

ORIGINÁLNÍ NÁVOD – POUZE ANGLICKÁ VERZE

Při používání elektrického přístroje je třeba vždy dodržovat základní opatření, která jsou následující:

 Tato ikona znamená potenciálně nebezpečnou situaci, která, pokud jí nezabráníte, může vést k úmrtí nebo vážnému zranění.

Přečtěte si následující upozornění a řiďte se jimi:

 Přečtěte si na tomto stroji všechna varování a ujistěte se, že jim rozumíte.
Pečlivě si přečtěte pokyny k sestavení a ujistěte se, že jim rozumíte.

NEBEZPEČÍ

Pečlivě si přečtěte pokyny k sestavení a ujistěte se, že jim rozumíte. Přečtěte si celý návod a ujistěte se, že mu rozumíte. Návod si uschovejte pro budoucí použití.

UPOZORNĚNÍ

Aby se snížilo riziko popálení, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osoby, přečtěte si celý návod k použití a ujistěte se, že mu rozumíte. Nedodržení těchto pokynů může vést k vážnému nebo dokonce smrtelnému úrazu elektrickým proudem nebo jinému vážnému zranění.

- Přihlízející a děti se musí vždy nacházet v bezpečné vzdálenosti od výrobku, který sestavujete.
- Nepřipojujte ke stroji elektrický zdroj, pokud k tomu nejste vyzváni.
- Stroj by neměl být nikdy ponechán bez dozoru, když je zapojený do elektřiny. Pokud ho nepoužíváte a před čištěním, údržbou nebo opravou ho vždy odpojte od sítě.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený napájecí kabel a že na stroji nejsou uvolněné součásti nebo známky opotřebení. Pokud ano, nepoužívejte jej. V případě zakoupení v USA/Kanadě se ohledně informací o opravě obraťte na oddělení služeb zákazníkům. V případě zakoupení mimo USA/Kanadu se ohledně informací o opravě obraťte na vašeho místního distributora.
- Není určen k používání osobami se zdravotními problémy, které mohou mít dopad na bezpečné používání stroje nebo přispět k riziku zranění uživatele.
- Nestrkejte do jakýchkoli otvorů stroje žádné předměty.
- Nikdy tento stroj nepoužívejte, pokud jsou ucpané vzduchové otvory. Vzduchové otvory udržujte čisté – bez chlupů, vlasů a podobně.
- Tento stroj nesestavujte venku nebo na mokřem či vlhkém místě.
- Ujistěte se, že je sestavení provedeno ve vhodném pracovním prostoru, kde se nepohybují žádné osoby a v dosahu se nenacházejí žádní přihlízející.
- Některé součásti stroje mohou být těžké nebo může být obtížné s nimi manipulovat. Proto při sestavování stroje za pomoci těchto dílů požádejte o pomoc druhou osobu. Úkony, které zahrnují zvedání těžkých předmětů nebo obtížné pohyby, neprovádějte sami.
- Umístěte tento stroj na pevný, rovný a vodorovný povrch.
- Nepokoušejte se měnit jeho designové nebo funkční prvky. Mohlo by to ohrozit jeho bezpečnost a zrušit platnost záruky.
- V případě potřeby používejte pouze originální náhradní díly a spojovací materiály Nautilus. Pokud nepoužijete originální náhradní díly, můžete ohrozit uživatele, zabránit správnému fungování stroje a zrušit platnost záruky.
- Dokud nebude stroj zcela sestaven a zkontrolováno jeho správné fungování v souladu s návodem, nepoužívejte jej.
- Před prvním použitím si přečtěte celý návod, který je k tomuto stroji přiložen, a ujistěte se, že mu rozumíte. Návod si uschovejte pro budoucí použití.
- Při sestavování stroje provádějte všechny kroky v uvedeném pořadí. Nesprávné sestavení může vést ke zranění nebo nesprávnému fungování.

• **TYTO POKYNY USCHOVEJTE.**

Než začnete stroj používat, přečtěte si následující upozornění a řiďte se jimi:



Přečtěte si celý návod a ujistěte se, že mu rozumíte. Návod si uschovejte pro budoucí použití.

Přečtěte si na tomto stroji všechna varování a ujistěte se, že jim rozumíte. Pokud se výstražné nálepky uvolní, jsou nečitelné nebo nedrží, vyměňte je. V případě zakoupení v USA/Kanadě se ohledně náhradních štítků obraťte na oddělení služeb zákazníkům. V případě zakoupení mimo USA/Kanadu se obraťte na vašeho místního distributora.

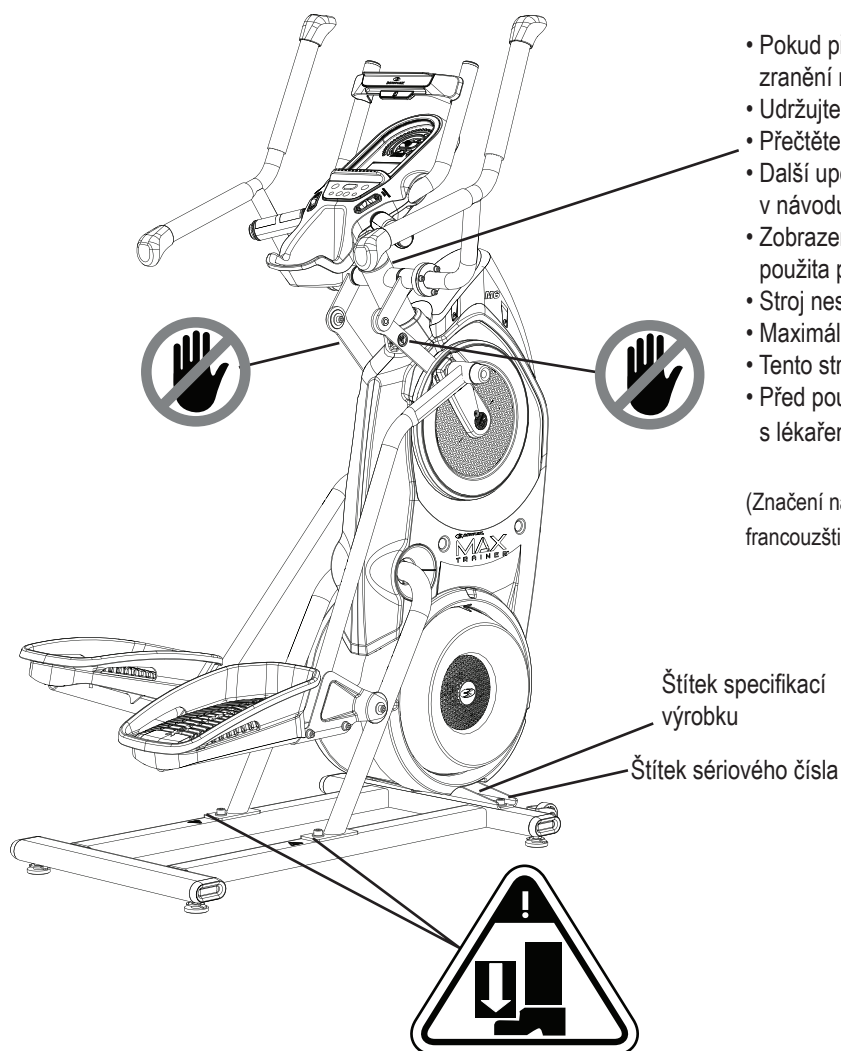
- Děti nesmí stroj používat a nesmí se nacházet ani v jeho blízkosti. Pohyblivé části a další součásti stroje pro ně mohou být nebezpečné.
- Stroj nesmí používat osoby mladší 14 let.
- Před zahájením cvičebního programu nebo nového zdravotního či výživového plánu se poradte se svým lékařem. Pokud cítíte bolest nebo svírání na hrudi, dušnost nebo slabost, okamžitě cvičení zanechte. Než se rozhodnete stroj opět používat, kontaktujte svého lékaře. Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje používejte pouze pro informační účely. Srdeční frekvence zobrazená na ovládacím panelu je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda na stroji nejsou uvolněné součásti nebo známky opotřebení. Pokud ano, nepoužívejte jej. Pečlivě zkontrolujte pedály a kliky. V případě zakoupení v USA/Kanadě se ohledně informací o opravě obraťte na oddělení služeb zákazníkům. V případě zakoupení mimo USA/Kanadu se ohledně informací o opravě obraťte na vašeho místního distributora.
- Maximální povolená hmotnost uživatele: 136 kg. V případě překročení této hmotnosti stroj nepoužívejte.
- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Neumísťujte jej do komerčních či institucionálních prostor ani jej zde nepoužívejte. Patří sem tělocvičny, firmy, pracoviště, kluby, fitness centra a jakékoli veřejné nebo soukromé subjekty, které stroj poskytují svým členům, zákazníkům, zaměstnancům nebo partnerům, aby jej používali.
- Nenoste volné oblečení ani šperky. Tento stroj obsahuje pohyblivé části. Nestrkejte do pohyblivých částí cvičebního stroje prsty ani jiné předměty.
- Tento stroj používejte na pevném, rovném a vodorovném povrchu.
- Než šlápnete na pedály, zajistěte, aby byly stabilní. Při nasedání a vysedání buďte opatrní.
- Tento stroj nepoužívejte venku ani na vlhkých či mokrých místech.
- Zajistěte, aby bylo na boční přístupové straně i zadní části stroje ponecháno alespoň 0,6 m volného místa. Jedná se o doporučenou bezpečnou vzdálenost pro přístup ke stroji, procházení kolem něj a sesednutí v naléhavých situacích. Pokud je stroj používán, nesmí se kolem něj nacházet další osoby.
- Během cvičení se příliš nepřepínejte. Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu.
- Provádějte na stroji pravidelnou údržbu dle postupů doporučených v tomto návodu.
- Udržujte pedály a říditka čisté a suché.
- Cvičení na tomto stroji vyžaduje koordinaci a rovnováhu. Pamatujte na to, že během tréninku může dojít ke změně rychlosti či úrovně odporu. Dávejte tedy pozor na ztrátu rovnováhy, abyste předešli možnému zranění.
- Tento stroj nemůže zastavit pedály nebo horní říditka nezávisle na odporové lopatce. Snižte tempo, aby došlo ke zpomalení odporové lopatky, horních řídítek a pedálů a následnému zastavení. Nesesedějte ze stroje, dokud se pedály a horní říditka úplně nezastaví.
- Nestrkejte do jakýchkoli otvorů stroje žádné předměty.
- Před použitím si přečtěte návod k použití a ujistěte se, že mu rozumíte. Stroj není určen k používání osobami s funkčními omezeními a potížemi, se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí.
- Tento stroj není určen pro osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem znalostí, pokud nejsou pod dohledem osoby odpovědné za jejich bezpečnost nebo nebyly těmito osobami poučeny o tom, jak stroj používat. Děti mladší 14 let ke stroji nepouštějte.
- Děti by měly být pod dohledem, aby bylo zajištěno, že si se strojem nebudou hrát.

• TYTO POKYNY USCHOVEJTE.

UPOZORNĚNÍ!

- Pokud při používání tohoto stroje nebudete opatrní, hrozí zranění nebo smrt.
- Udržujte mimo dosah dětí a domácích mazlíčků.
- Přečtěte si na tomto stroji všechna varování a dodržujte je.
- Další upozornění a bezpečnostní informace najdete v návodu k použití.
- Zobrazená srdeční frekvence je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.
- Stroj nesmí používat osoby mladší 14 let.
- Maximální hmotnost uživatele pro tento stroj je 136 kg.
- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití.
- Před použitím jakéhokoli cvičebního stroje se poraďte s lékařem.

(Značení na stroji je k dispozici pouze v angličtině a kanadské francouzštině.)



Soulad s pravidly FCC

! Změny nebo úpravy tohoto stroje, které nebyly výslovně schváleny stranou odpovědnou za soulad, mohou vést ke zrušení oprávnění uživatele stroj provozovat.

Stroj a zdroj napájení splňují požadavky uvedené v části 15 pravidel FCC. Na provoz se vztahují dvě následující podmínky: (1) Toto zařízení nesmí způsobovat škodlivé rušení a (2) toto zařízení musí přijímat jakékoli přichodící rušení, včetně rušení, které může způsobit nežádoucí činnost.

Poznámka: Tento stroj a zdroj napájení byl testován a splňuje omezení na digitální zařízení třídy A v souladu s částí 15 pravidel FCC. Cílem těchto omezení je poskytovat přiměřenou ochranu před škodlivým rušením v bytových prostorech. Toto zařízení generuje, využívá a může vyzařovat radiofrekvenční energii, a pokud není nainstalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobit škodlivé rušení rádiové komunikaci.

Není však možné zaručit, že v konkrétním případě instalace se rušení neobjeví. Pokud toto zařízení způsobí škodlivé rušení příjmu rádiového nebo televizního signálu, což lze zjistit vypnutím a zapnutím zařízení, doporučuje se, aby se uživatel pokusil rušení opravit jedním nebo několika z následujících opatření:

- Změna orientace nebo umístění přijímací antény
- Zvýšení vzdálenosti mezi zařízením a přijímačem
- Zapojení zařízení do zásuvky v jiném obvodu, než ve kterém je zapojen přijímač
- Konzultace s dealerem nebo zkušeným rádio/TV technikem

Specifikace / Před sestavením

Maximální povolená hmotnost uživatele: 136 kg.

Celková povrchová plocha (půdorys) stroje: 9648,8 cm²

Maximální výška pedálů: 48,5 cm

Hmotnost stroje: 61,7 kg

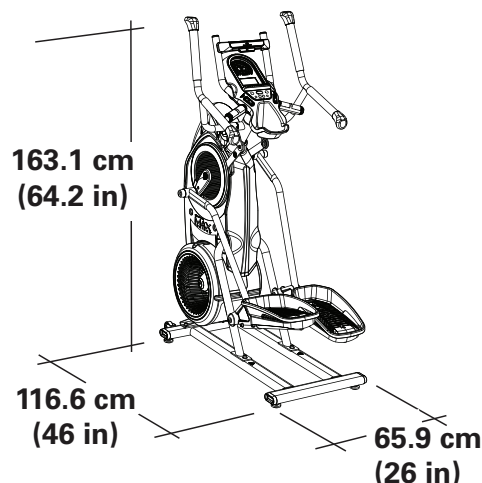
Požadované napájení:

Vstupní napětí: 100–240 V AC, 50–60 Hz, 0,5 A

Výstupní napětí: 9 V DC, 1,5 A



Tento výrobek NEPATŘÍ do odpadu. Je třeba jej recyklovat. Pro správnou likvidaci tohoto výrobku dodržujte předepsané metody ve schváleném sběrném místě.



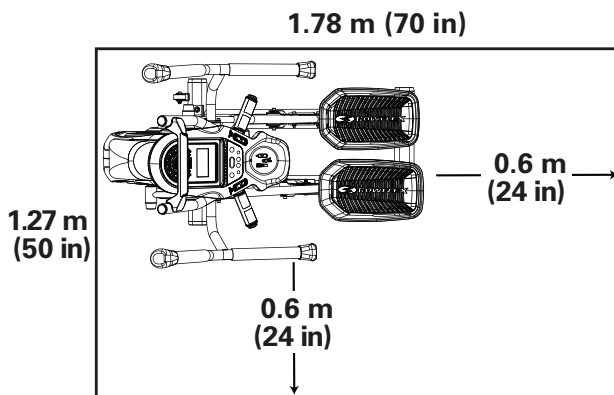
Před sestavením

Vyberte místo, kde chcete stroj umístit a používat. Aby bylo jeho používání bezpečné, musí být umístěn na tvrdém a rovném povrchu. Vyhrazená cvičební plocha musí činit minimálně 127 cm × 177,8 cm. Zajistěte, aby bylo na boční přístupové straně i zadní části stroje ponecháno 0,6 m volného místa. Ujistěte se, že cvičební plocha, kterou používáte, má dostatečnou světlou výšku, s ohledem na výšku uživatele a maximální výšku pedálů fitness stroje.

Základní tipy pro sestavení

Při sestavování stroje postupujte podle těchto základních bodů:

- Před sestavením si přečtěte „Důležité bezpečnostní pokyny“ a ujistěte se, že jim rozumíte.
- Připravte si všechny díly nezbytné pro každý montážní krok.
- Pomocí doporučených klíčů utahujte šrouby a matice doprava (ve směru hodinových ručiček) a povolujte je doleva (proti směru hodinových ručiček), pokud není uvedeno jinak.
- Při připevňování dvou částí k sobě lehce nadzvedněte otvory pro šrouby a prohlédněte si je, aby bylo zasunutí šroubu jednodušší.
- K sestavení jsou potřeba dvě osoby.

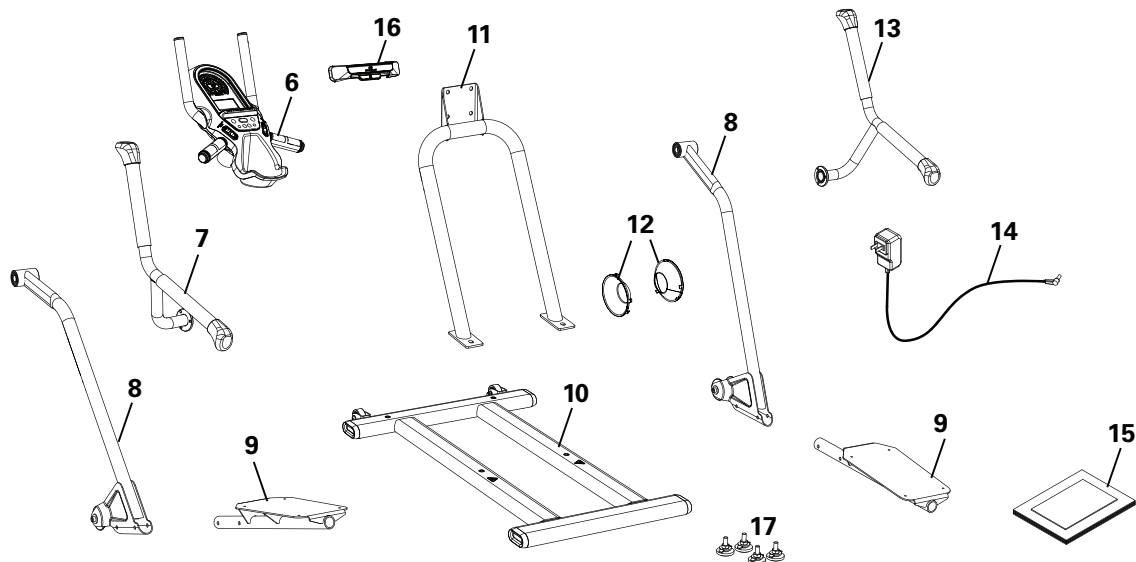
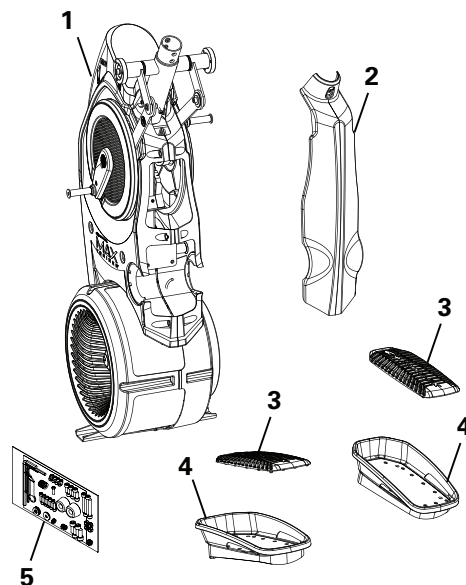


Podložka stroje

Volitelným příslušenstvím podložka stroje Bowflex™ Max Trainer™, která pomáhá udržet cvičební plochu volnou a přidává další vrstvu ochrany podlahy. Pryžová podložka stroje nabízí protiskluzový povrch, který omezuje výboje statické elektřiny a snižuje možnost chyb displeje. Je-li to možné, položte podložku stroje Bowflex™ Max Trainer™ do vybrané cvičební plochy před tím, než začnete se sestavením.

Chcete-li si objednat volitelnou podložku stroje, obraťte se na oddělení služeb zákazníkům (v případě zakoupení v USA/Kanadě) nebo místního distributora (v případě zakoupení mimo USA/Kanadu).

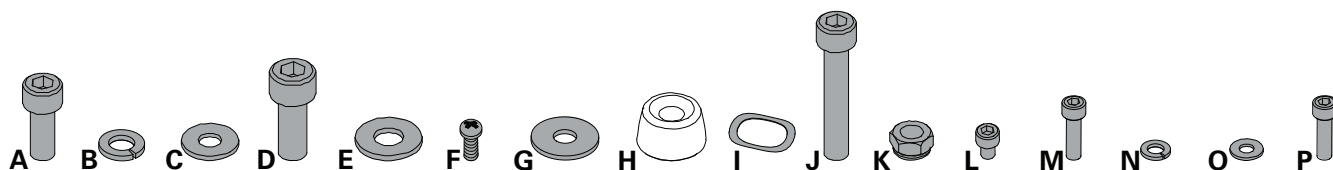
Položka	Množství	Popis
1	1	Rám
2	1	Zadní kryt
3	2	Platforma nohy
4	2	Podložka
5	1	Karta spojovacího materiálu



V zájmu usnadnění sestavení byl na všechny pravé díly použit štítek „R“ a na levé díly štítek „L“.

Položka	Množství	Popis	Položka	Množství	Popis
6	1	Sestava ovládacího panelu (s aerobary)	12	2	Krytka
7	1	Dynamická levá řídítka	13	1	Dynamická pravá řídítka
8	2	Rameno	14	1	Napájecí adaptér
9	2	Pedál	15	1	Sada návodu
10	1	Sestava stabilizátoru	16	1	Zábrana pro uchycení médií
11	1	Sestava hrazení	17	4	Vyrovnávací zařízení

Spojovací materiál / Nářadí



Položka	Množství	Popis	Položka	Množství	Popis
A	6	Šestihranný šroub s nástrčkovou hlavou, M8×1,25×20, černá	I	2	Vlnitá podložka, 17,2×22, černá
B	6	Pojistná podložka, M8×14,8, černá	J	4	Šestihranný šroub s nástrčkovou hlavou, M8×1,0×55, černá
C	12	Plochá podložka, M8×18, černá	K	4	Pojistná matice, M8, černá
D	4	Šestihranný šroub s nástrčkovou hlavou, M10×1,5×25, černá	L	8	Šestihranný šroub s nástrčkovou hlavou, M6×1,0×8, černá
E	4	Plochá podložka, M10×23, černá	M	4	Šestihranný šroub s nástrčkovou hlavou, M6×1,0×20, CL10,9, černá
F	1	Křížový šroub (Pan Phillips), M5×0,8×20, černá	N	10	Pojistná podložka, M6×14,8, černá
G	2	Plochá podložka, M8×24, černá	O	4	Plochá podložka, M6×13, černá
H	2	Krytka	P	6	Šestihranný šroub s nástrčkovou hlavou, M6×1,0×20, CL12,9, černá

Poznámka: Vybrané kusy spojovacího materiálu jsou dodávány jako náhradní díly na kartě spojovacího materiálu. Po řádném sestavení stroje může několik kusů spojovacího materiálu zůstat.

Nářadí

V balení



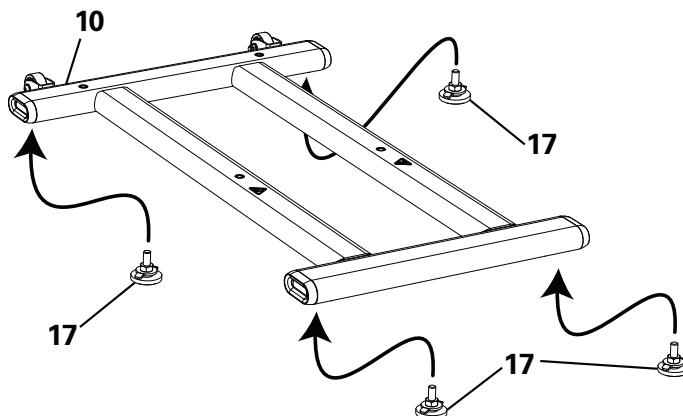
č. 2
5 mm
6 mm
8 mm



13 mm

Sestavení

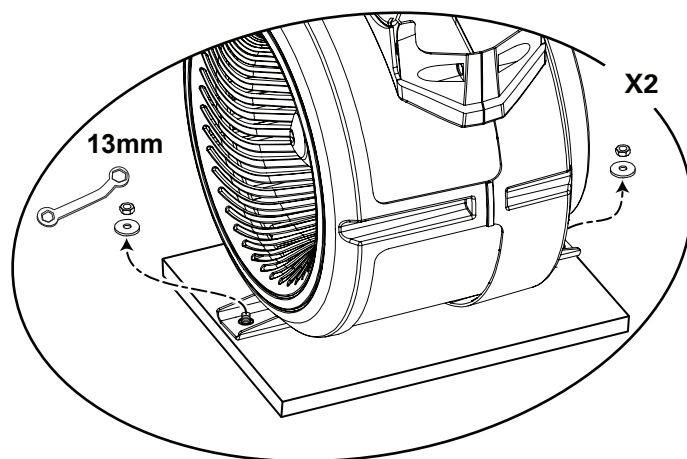
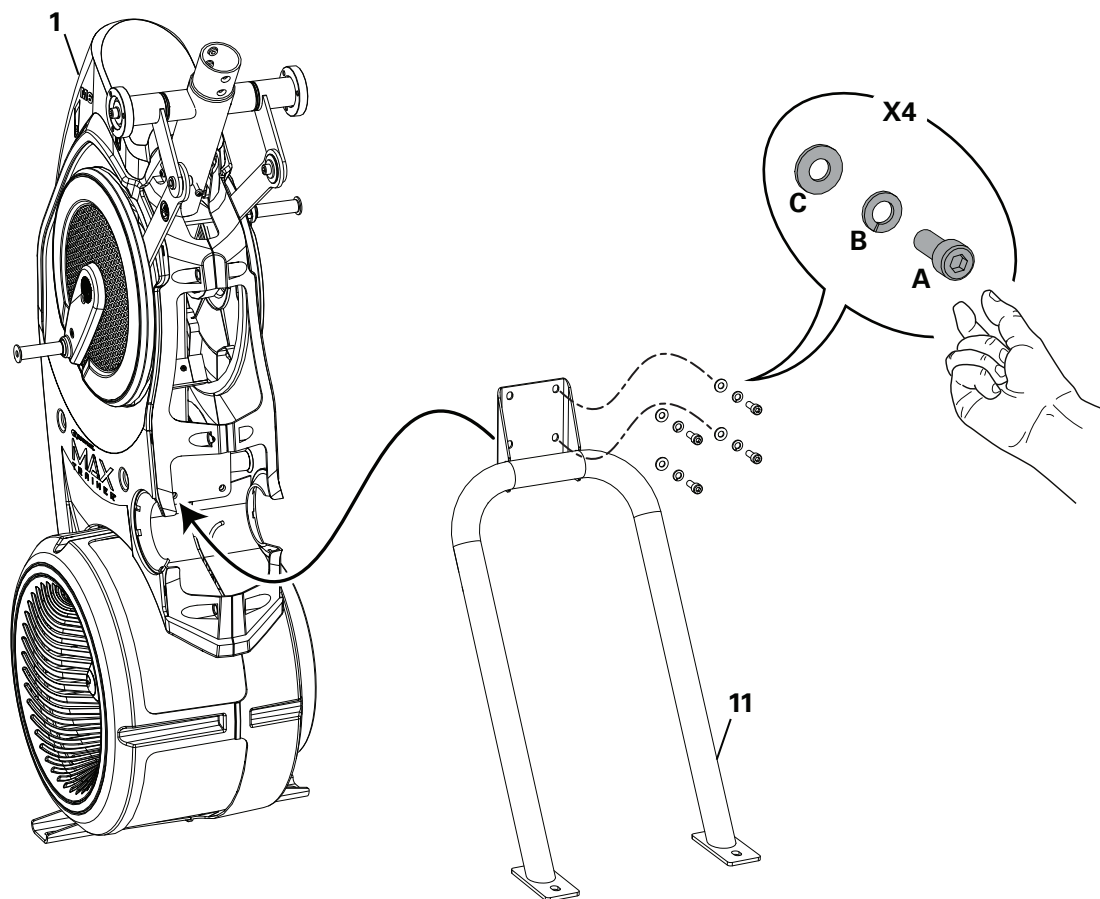
1. Připevněte vyrovnávací zařízení k sestavě stabilizátoru.



2. Připevněte sestavu hrazení k rámu a pak uvolněte rám z přepravní desky.

! Některé součásti stroje mohou být těžké nebo může být obtížné s nimi manipulovat. Proto při sestavování stroje za pomoci těchto dílů požádejte o pomoc druhou osobu. Úkony, které zahrnují zvedání těžkých předmětů nebo obtížné pohyby, neprovádějte sami.

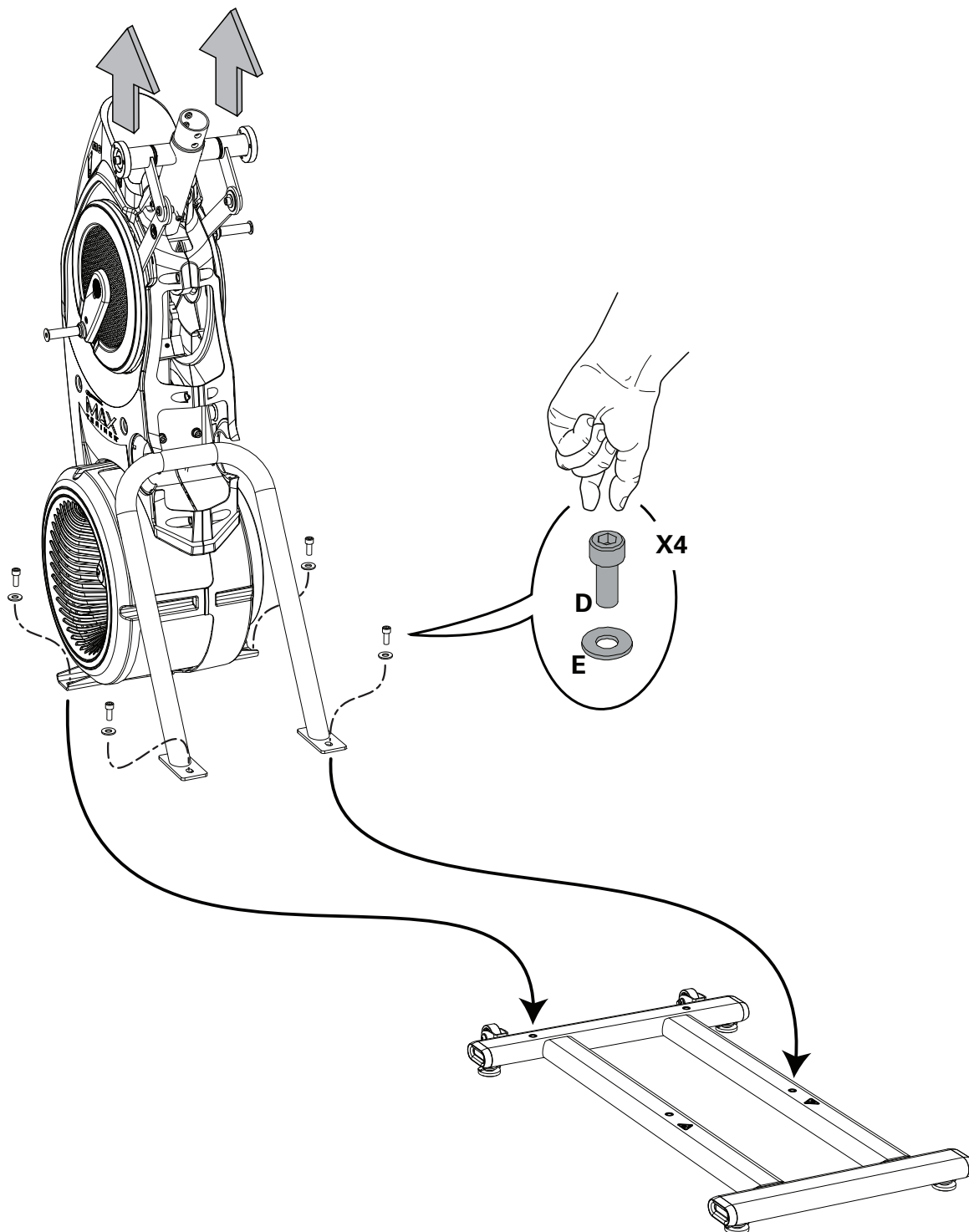
POZNÁMKA: Spojovací materiál ručně utáhněte.



3. Opatrně zvedněte rámovou konstrukci z přepravní desky a připevněte ji k sestavě stabilizátoru.

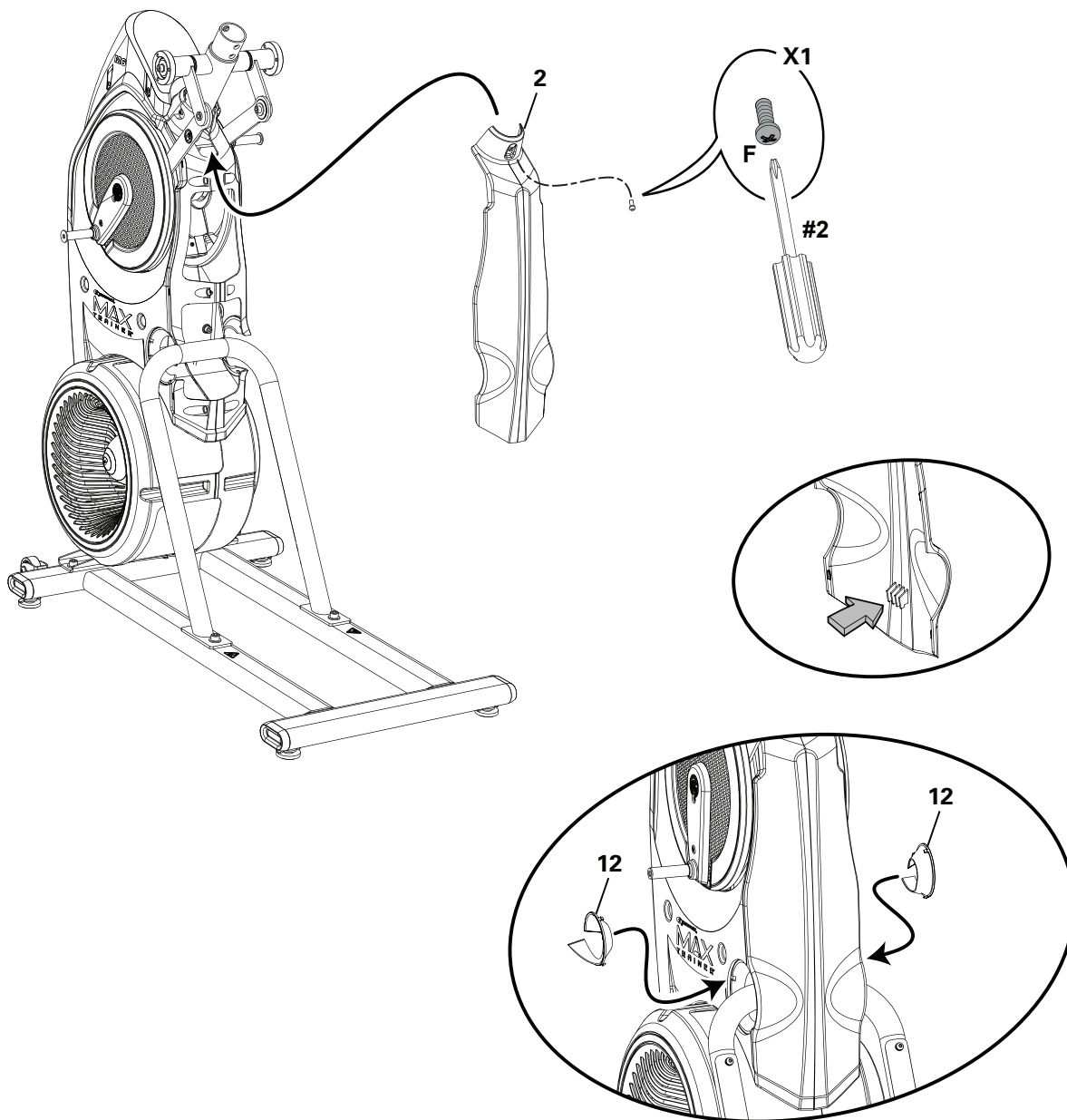
! Některé součásti stroje mohou být těžké nebo může být obtížné s nimi manipulovat. Proto při sestavování stroje za pomoci těchto dílů požádejte o pomoc druhou osobu. Úkony, které zahrnují zvedání těžkých předmětů nebo obtížné pohyby, neprovádějte sami. Zvedněte rámovou konstrukci z vnější strany sestavy čepu, jak je znázorněno níže.

POZNÁMKA: Jakmile spojovací materiál ručně utáhnete, dotáhněte VEŠKERÝ spojovací materiál z předchozích kroků nadoraz.



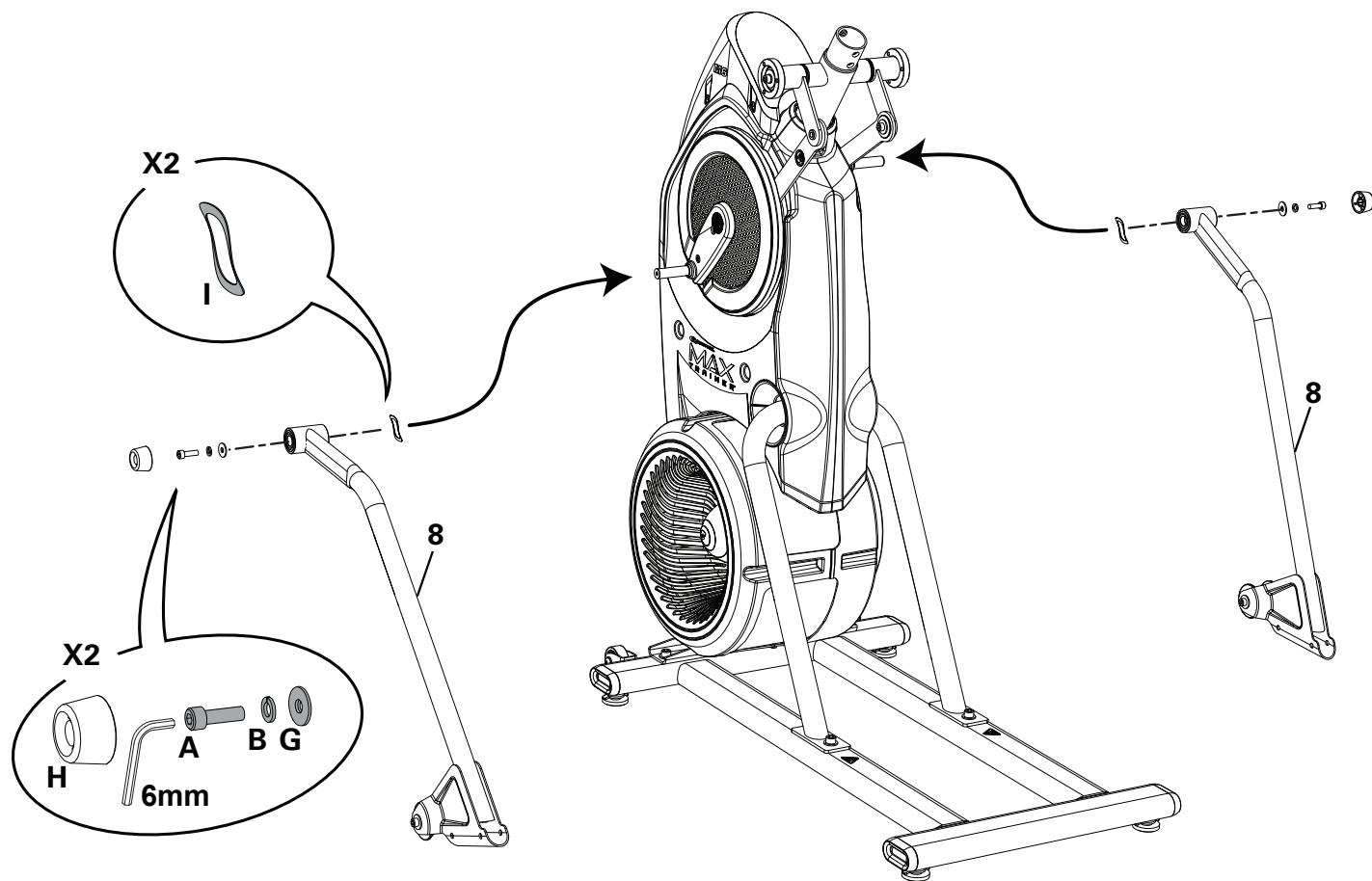
4. Připevněte zadní kryt a krytky k rámové konstrukci.

POZNÁMKA: Umístěte vnitřní háček zadního krytu na sestavu rámu a pak ji usadte na místo.




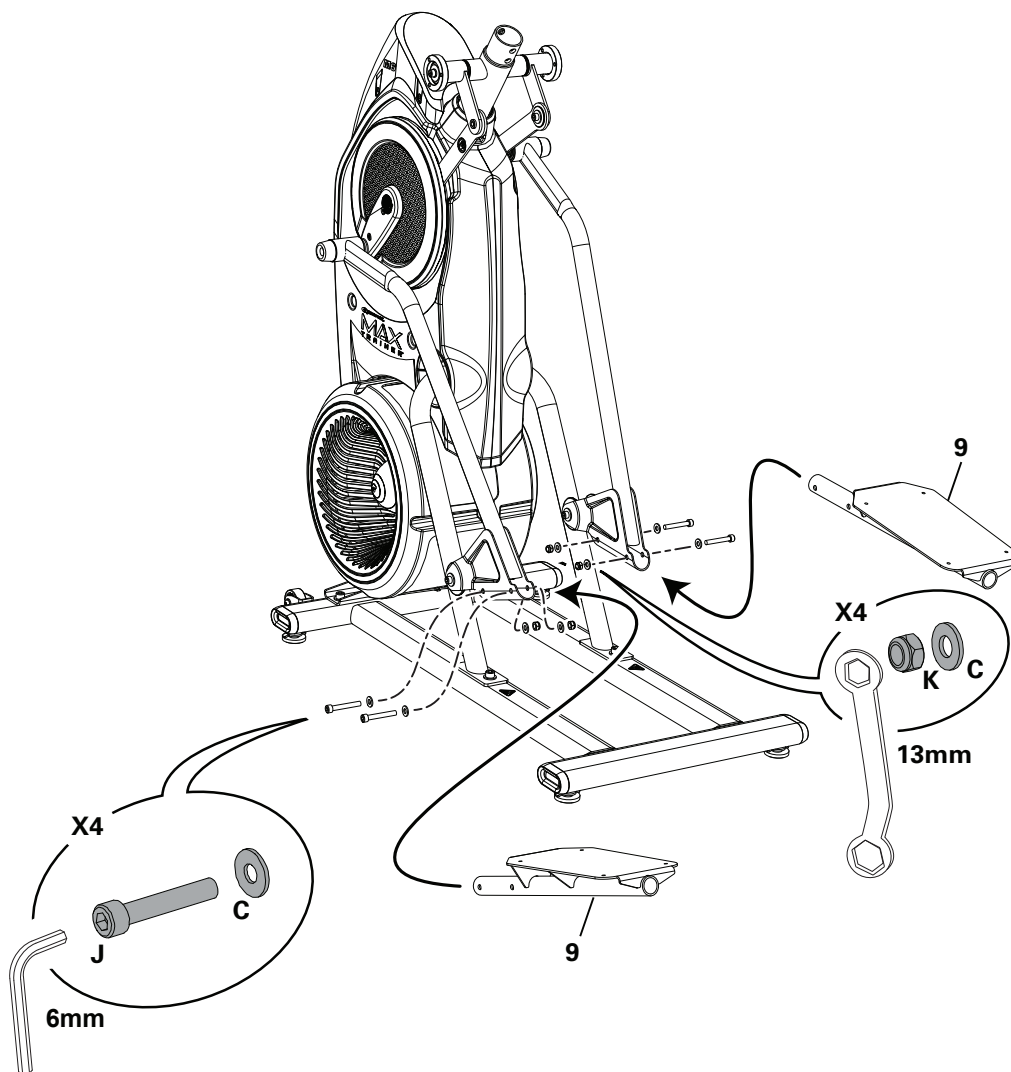
5. Připevněte ramena k rámové konstrukci.

 Pamatujte, že ramena jsou spojena, a pokud se kterýkoli z těchto dílů hýbe, budou se hýbat i ostatní.

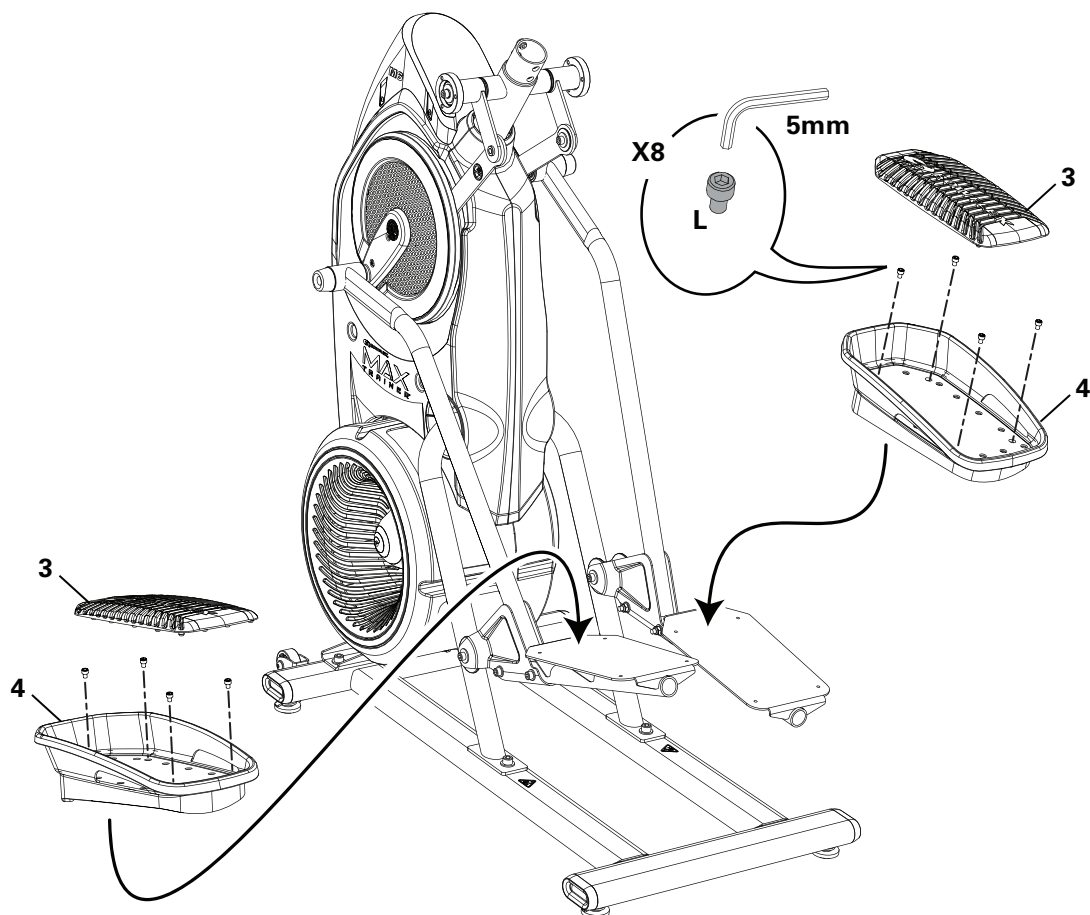


6. Připevněte k rámové konstrukci pedály.

 Aby nedošlo k vážnému zranění, při zasouvání koncovek trubek do sestavy ramen dávejte pozor, abyste si nepřiskřípli prsty nebo ruce.

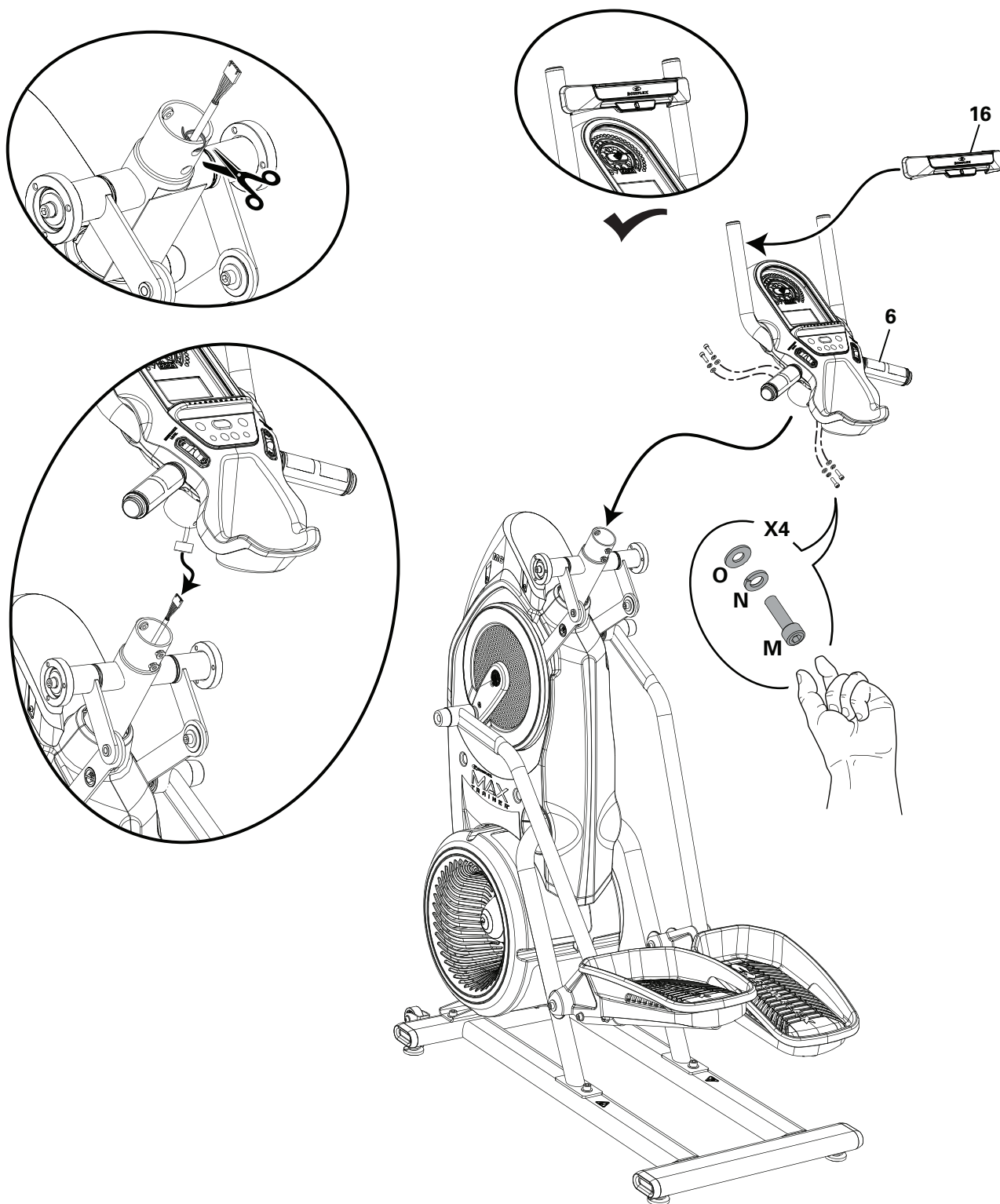


7. Připevněte platformy nohy a pak podložky k pedálům.



8. Rozřízněte přepravní vázací pásek, který zajišťuje kabely, připojte kabely a připevněte sestavu ovládacího panelu a zábranu pro uchycení médií.

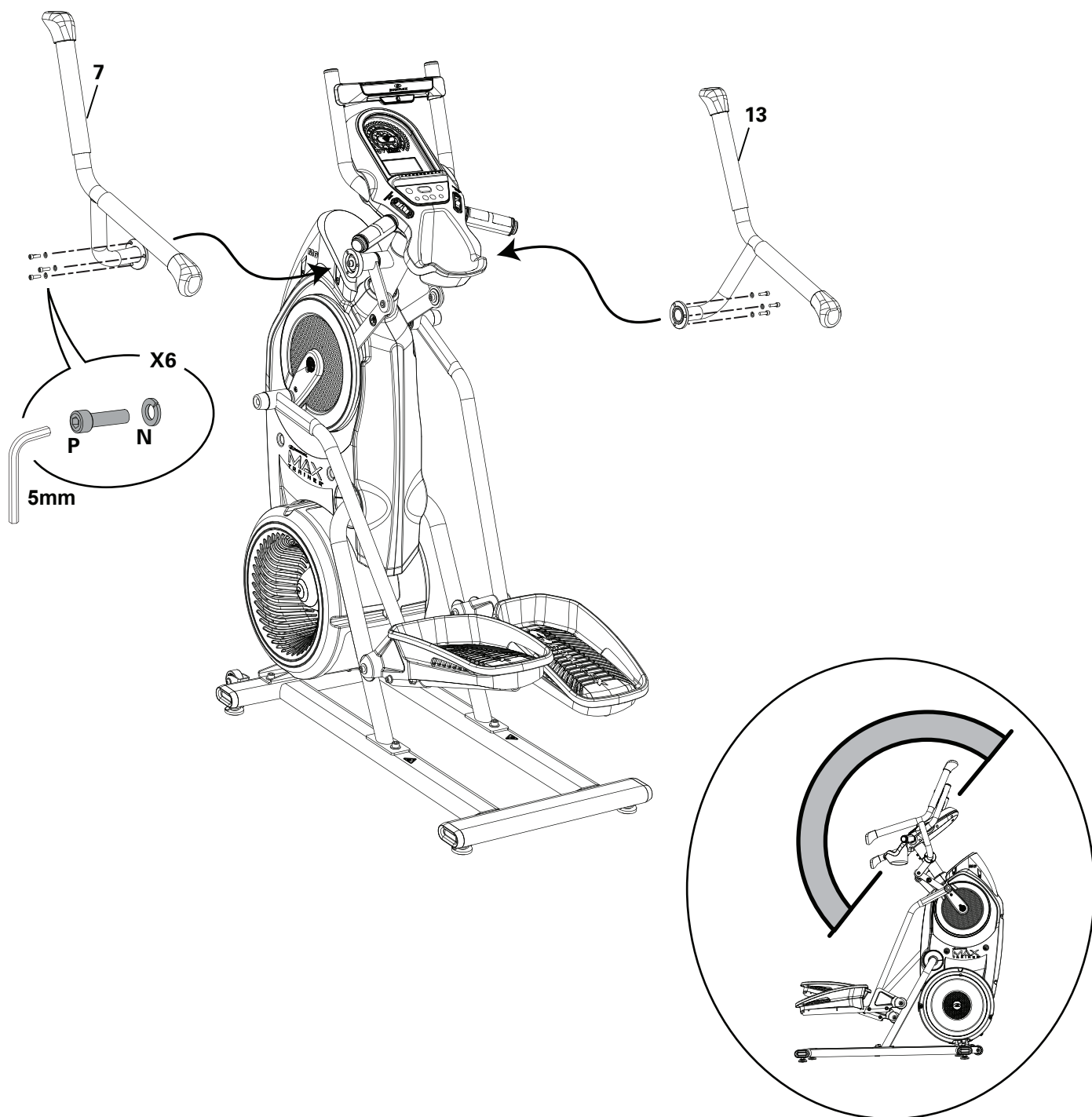
POZNÁMKA: Dávejte pozor, aby kabely nezapadly do rámové konstrukce. Dávejte pozor, abyste kabely ovládacího panelu neprořízli nebo nezvlhčili. Jakmile veškerý spojovací materiál ručně utáhnete, dotáhněte ho pomocí 5mm šestihřanného klíče.



9. Připevněte horní říditka k rámové konstrukci.

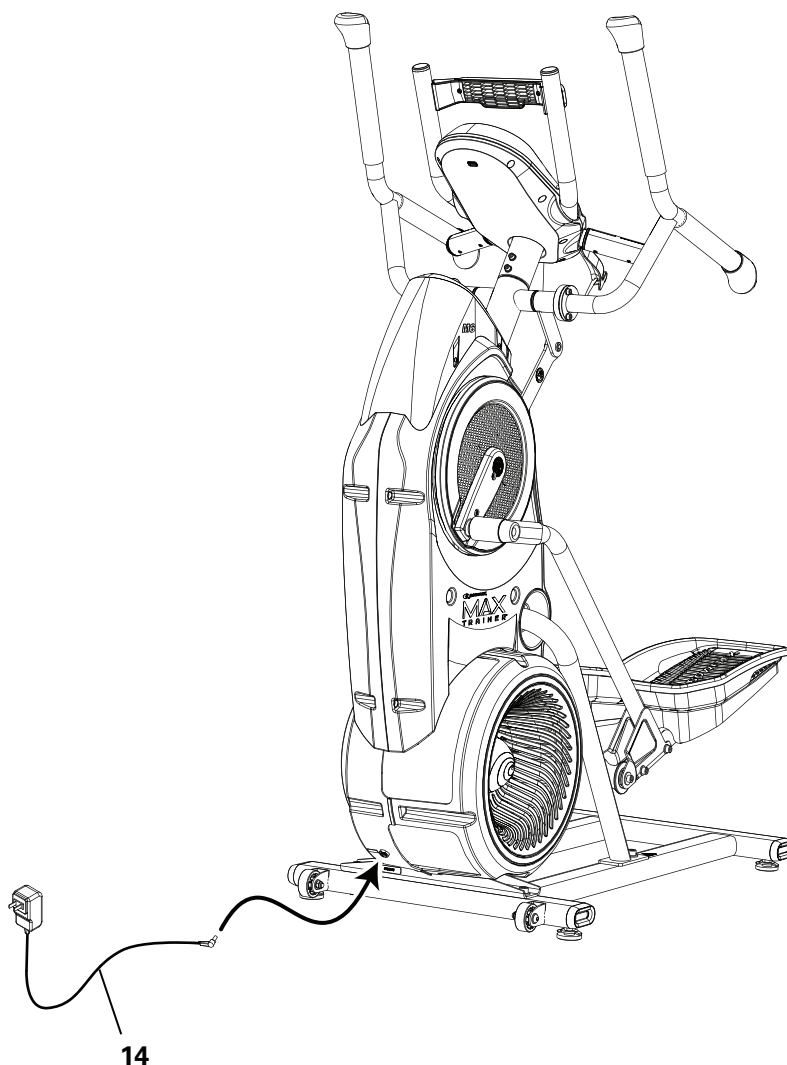
! Pamatujte, že pedály a horní říditka jsou spojeny, a pokud se kterýkoli z těchto dílů hýbe, budou se hýbat i ostatní. Některé součásti stroje mohou být těžké nebo může být obtížné s nimi manipulovat. Proto při sestavování stroje za pomoci těchto dílů požádejte o pomoc druhou osobu. Úkony, které zahrnují zvedání těžkých předmětů nebo obtížné pohyby, neprovádějte sami.

POZNÁMKA: Dávejte pozor, abyste horní říditka připevnili tak, aby byly v dosahu činnosti uživatele.



10. Připojte napájecí adaptér k rámové konstrukci.

POZNÁMKA: Použijte napájecí adaptér vhodný pro váš region.



11. Závěrečná kontrola

Nakonec stroj zkontrolujte a ujistěte se, že je veškerý spojovací materiál dotažen a jednotlivé součásti jsou sestaveny správně.

Poznámka: Z čelní strany ovládacího panelu sejměte všechny ochranné fólie. Z hrazení sejměte plastové pásky proti poškrábání.

Nezapomeňte do kolonky na přední straně tohoto návodu zaznačit sériové číslo.

! Dokud nebude stroj zcela sestaven a zkontrolováno jeho správné fungování v souladu s návodem k použití, nepoužívejte jej.

Přesun stroje

! Stroj může přesunovat jedna nebo více osob podle jejich fyzických schopností a možností. Ujistěte se, že jste vy i osoba, která vám pomáhá, fyzicky zdatní a schopní stroj bezpečně přesunout.

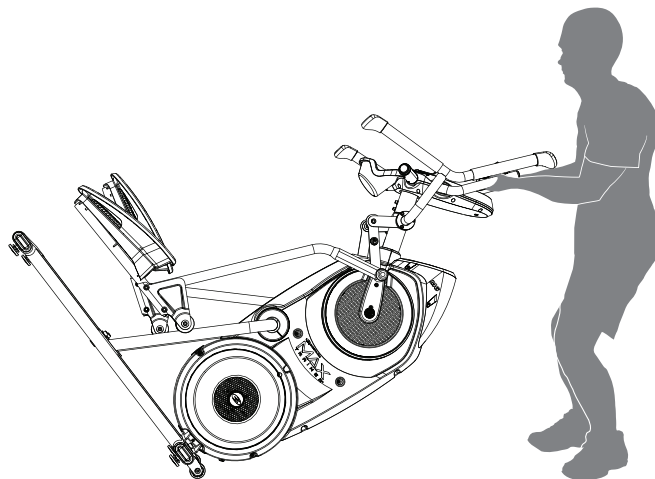
1. Uchopte aerobary a opatrně stroj naklopte směrem k sobě na přepravních kolečkách. Dávejte pozor, abyste nechytili polici pro média.

! Před naklopením stroje dávejte pozor na říditka a hmotnost stroje.

2. Dotlačte stroj do správné polohy.

3. Opatrně stroj spusťte do správné polohy.

POZNÁMKA: Při přemisťování stroje buďte opatrní. Prudké pohyby mohou ovlivnit fungování počítače.



Vyrovnění stroje

Pokud je váš cvičební prostor nerovný nebo pokud je sestava hrazení mírně zvednutá, je třeba stroj vyrovnat. Vyrovnání:

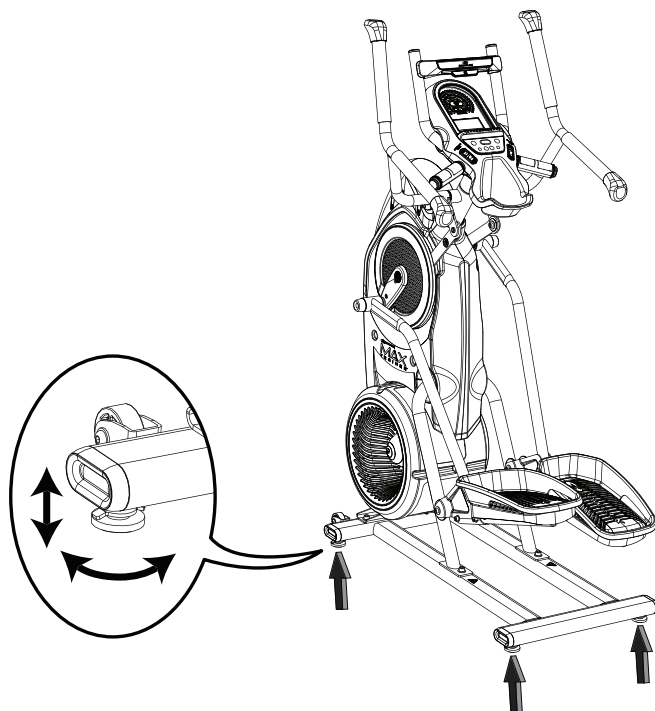
1. Umístěte stroj do cvičebního prostoru.

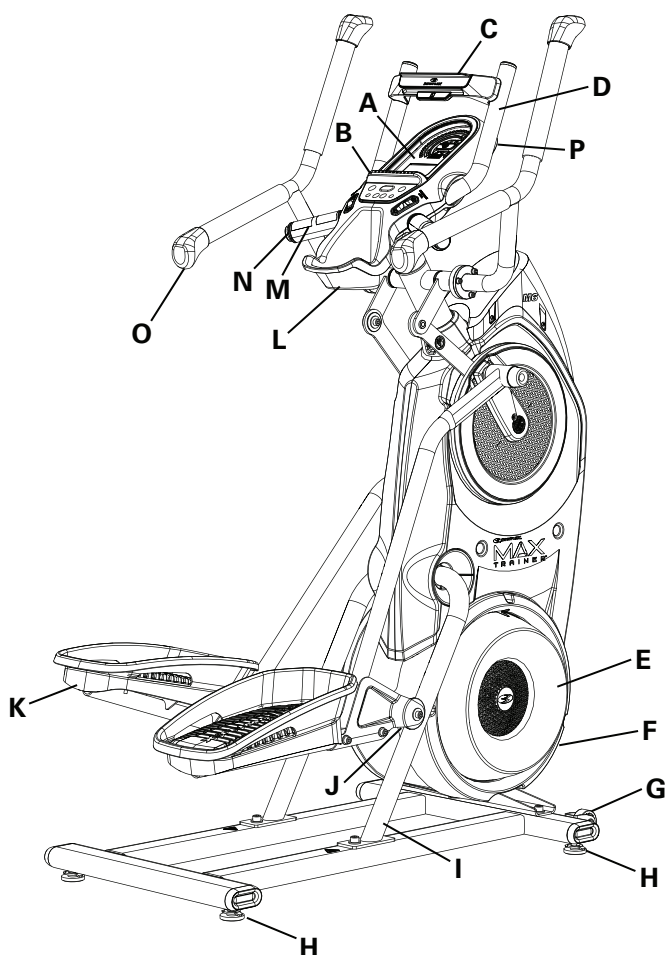
2. Uvolněte pojistné matice a upravujte vyrovnávací zařízení, dokud nebudou vyvážena a v kontaktu s podlahou.

! Nenastavujte vyrovnávací zařízení do takové výšky, aby se od stroje oddělilo nebo odšroubovalo. Mohlo by dojít ke zranění nebo poškození stroje.

3. Utáhněte pojistné matice.

! Před cvičením se ujistěte, že je stroj umístěn rovně a je stabilní.





A	Ovládací panel	J	Kolečko
B	Police pro média	K	Pedál
C	Zábrana pro uchycení médií	L	Držák na láhev / Tác
D	Aerobary	M	Kontaktní snímače srdeční frekvence (CHR)
E	Odporová lopatka	N	Statická rídítka
F	Napájecí konektor	O	Dynamická rídítka
G	Přepravní kolečko	P	USB port
H	Vyrovnávací zařízení	Q	Bluetooth® připojení (není vyobrazeno)
I	Sestava hrazení		

⚠ UPOZORNĚNÍ

Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje použijte pouze pro informační účely. Zobrazená srdeční frekvence je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci. Nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění či úmrtí. Pokud pocítíte slabost, okamžitě cvičení zanechte.

Funkce ovládacího panelu

Displej rychlosti spalování

Displej rychlosti spalování znázorňuje úroveň spalovaných kalorií za minutu (CAL/MIN). Tato rychlost je funkcí intenzity, což je aktuální úroveň RPM (rychlost pedálů) a úroveň odporu (1–16). Když se kterákoli z hodnot zvýší, zvýší se i rychlost spalování.

LED cílový rozsah rychlosti spalování

LED cílový rozsah rychlosti spalování je trenér založený na nastaveních vybraného uživatelského profilu. Během tréninku se aktivuje rozsah tří LED. První LED je navrhovaná úroveň začátečníka, vyšší LED značí pokročilejšího fitness uživatele. Intenzita rozsahu je založena na displeji profilu tréninku.

Poznámka: Ujistěte se, že je uživatelský profil aktuální, abyste získali přesnější hodnotu rychlosti spalování kalorií a navrhovaný cílový rozsah.



Cílový LED rozsah je navrhovaná úroveň tréninku a měli byste se do něho pouštět, pouze pokud to dovoluje vaše fyzická kondice.

Během intervalového tréninku bude úsek SPRINT v červených LED a úsek RECOVER v zelených LED.

LED značka maximální rychlosti spalování

LED značka maximální rychlosti spalování je oranžová LED, která znázorňuje nejvyšší rychlost spalování kalorií dosaženou během aktuálního tréninku.

Displej Total Calories (Celkový počet kalorií)

Na displeji Total Calories (Celkový počet kalorií) se zobrazuje odhadovaný počet kalorií, které jste při cvičení spálili. Maximální hodnota je 9999.

Displej aktivního uživatele

Displej aktivního uživatele zobrazuje vybraný uživatelský profil. Uživatelský profil je vždy vybrán.

Poznámka: Chcete-li získat přesnější počet kalorií a cílové hodnoty rychlosti spalování, upravte svůj uživatelský profil.

Tlačítko User (Uživatel)

Stisknutím můžete vybrat požadovaný uživatelský profil, stisknutím a podržením na 3 sekundy můžete vybraný uživatelský profil upravit.

Tlačítko hlasitosti a kontrolky

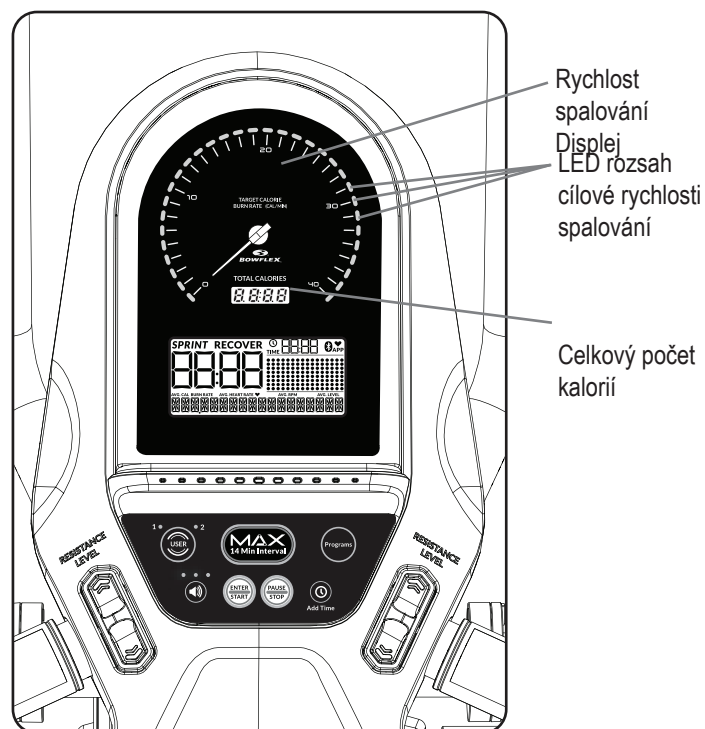
Tlačítko hlasitosti slouží k nastavení úrovně zvuku ovládacího panelu a kontrolky značí aktuální nastavení; nízká (1 LED), střední (2 LED), vysoká (3 LED) nebo vypnuto (žádná LED).

Program MAX 14 Minute Interval

Stisknutím zahájíte maximální 14minutový intervalový trénink.

Tlačítko PROGRAMS

Stisknutím vyberte tréninkový program.



Tlačítko ENTER/START

Spustí vybraný tréninkový program nebo obnoví pozastavený trénink. Stisknutím potvrdíte zobrazenou hodnotu možnosti.

Tlačítko PAUSE/STOP

Pozastaví aktivní trénink, ukončí pozastavený trénink nebo přejde na obrazovku režimu zapnutí.

Tlačítko Add Time (Přidat čas)

Prodlouží dobu trvání tréninku o 2,5 minuty pro jiné než intervalové tréninky.

Poznámka: Tlačítko je během manuálního programu deaktivováno.

Tlačítka úrovně odporu

Upraví úroveň odporu tréninku nebo změní zobrazenou hodnotu.

Displej ovládacího panelu

Na displeji ovládacího panelu se zobrazují hodnoty tréninku a aktuální možnosti.

SPRINT

Úsek intervalového tréninku s vysokou intenzitou. Během intervalového tréninku se aktivní úsek mění z úseku SPRINT na úsek RECOVER (Zotavení). Při změně zazní zvukové potvrzení a odpočítává se čas aktuálně aktivního úseku.

RECOVER (Zotavení)

Úsek intervalového tréninku s nižší intenzitou, který se odpočítává až do příštího úseku SPRINT.

Displej intervalu / doby trvání tréninku

Na displeji intervalu / doby trvání tréninku se zobrazuje čas aktivního úseku (pro intervalový trénink) nebo dokončený čas tréninku.

Displej celkové doby trvání

Na displeji celkové doby trvání se zobrazuje doba trvání celého tréninku.

Displej připojení Bluetooth®

Na displeji se zobrazuje, když se zařízení spárováno prostřednictvím Bluetooth® připojení.

Ikona aplikace

Na displeji se zobrazí, zda je ovládací panel spárován s aplikací.

Poznámka: Pokud je aplikace spárována, displej ovládacího panelu bude deaktivován.

Ikona srdce

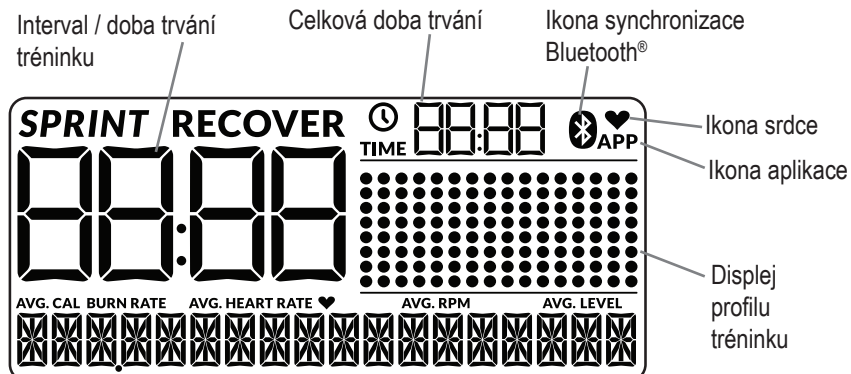
Na displeji se zobrazí, zda je ovládací panel spárován s Bluetooth® popruhem pro monitorování srdeční frekvence.

Displej profilu tréninku

Na displeji profilu tréninku se zobrazuje profil průběhu programu. Každý sloupec v profilu znázorňuje jeden úsek tréninku. Čím vyšší je sloupec, tím vyšší je intenzita tréninku.

Během intervalového programu profil tréninku znázorňuje intenzitu rychlosti spalování. Během programu založeného na odporu profil tréninku znázorňuje úroveň odporu. Během tréninku ovládací panel upravuje úroveň odporu.

Blikající sloupec znázorňuje aktuální aktivní úsek.




Rychlost spalování kalorií

V poli Calorie Burn Rate (Rychlost spalování kalorií) se zobrazuje aktuální rychlost, se kterou se spalují kalorie za minutu. Tato rychlost se přímo mění se změnou RPM a úrovně odporu. Nastavení uživatelského profilu mají na rychlost také vliv (hmotnost uživatele).

Srdeční frekvence

V poli Heart Rate (Srdeční frekvence) se zobrazuje srdeční frekvence v počtech tepů za minutu (BPM) ze snímačů srdeční frekvence. Pokud nebude signál srdeční frekvence detekován, hodnota se nezobrazí.

 **Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Pokud cítíte bolest nebo svírání na hrudi, dušnost nebo slabost, okamžitě cvičení zanechte. Než se rozhodnete stroj opět používat, kontaktujte svého lékaře. Srdeční frekvence zobrazená na ovládacím panelu je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.**

RPM

V poli pro zobrazení RPM se zobrazují otáčky stroje za minutu (rychlost pedálu).

Úroveň odporu

Pole Resistance Level (Úroveň odporu) zobrazuje aktuální úroveň odporu (1–16). Čím vyšší je úroveň odporu, tím obtížněji půjdou pedály sešlápnout.

Používání předplatného JRNY™ se strojem

Pokud máte předplatné JRNY™*, lze k němu přistupovat prostřednictvím zařízení, pokud je synchronizováno s ovládacím panelem tohoto stroje Bowflex™. S předplatným JRNY™ budete dostávat vedené tréninky ušité na míru vašim schopnostem, které se vám budou pohodlně zobrazovat na zařízení, a přátelského virtuálního hlasového trenéra, který vás bude na vaší cestě za dlouhodobým úspěchem ve cvičení podporovat.

1. Stáhněte si aplikaci „Bowflex™ JRNY™“. Aplikace je dostupná v obchodě App Store a Google Play™.
2. Ujistěte se, že máte v zařízení aktivní připojení Bluetooth® a nastavení polohy. Je-li třeba, aktivujte je.
3. Spusťte aplikaci v blízkosti stroje a podle pokynů proveďte synchronizaci zařízení se strojem.

Pokud se synchronizace aplikace se strojem nezdaří, restartujte zařízení a stroj. Zopakujte krok 3.

Pokud dostanete oznámení, že je k dispozici aktualizace pro váš fitness stroj, postupujte podle pokynů v aplikaci. Položte zařízení se spuštěnou aplikací na držák na média. Aplikace provede aktualizaci stroje na nejnovější verzi. Zařízení ponechejte v držáku na média, dokud nebude aktualizace dokončena. Po dokončení aktualizace se stroj vrátí na obrazovku zapnutí.

Chcete-li přerušit připojení zařízení k ovládacímu panelu, stačí aplikaci zavřít. Pokud se připojení nepřeruší, stiskněte a podržte tlačítko USER na ovládacím panelu. Tím se připojení přeruší a zařízení odpojí. Pokud stisknete libovolné tlačítko na ovládacím panelu (kromě tlačítka USER), na ovládacím panelu se zobrazí hlášení „Hold User Button to Disconnect“ (Podržení tlačítka User se odpojte).

Cvičení s jinými aplikacemi

Tento fitness stroj má integrované Bluetooth® připojení, které umožňuje cvičení s různými digitálními partnery. Nejnovější seznam podporovaných partnerů najdete na následující stránce: bowflex.com/max-trainer-app.html

* Předplatné JRNY™ je nutné pro používání funkcí JRNY™. Podrobné informace najdete na stránce www.bowflex.com/jrny. Zákazníci v USA a Kanadě mohou získat předplatné JRNY™ na telefonním čísle 800 269 4126 nebo stránce www.bowflex.com/jrny. Tam, kde je dostupné (včetně USA), můžete předplatné JRNY™ získat také stažením aplikace JRNY™ do telefonu nebo tabletu a registrací ve stažené aplikaci. Předplatná JRNY™ nemusí být ve všech zemích k dispozici.

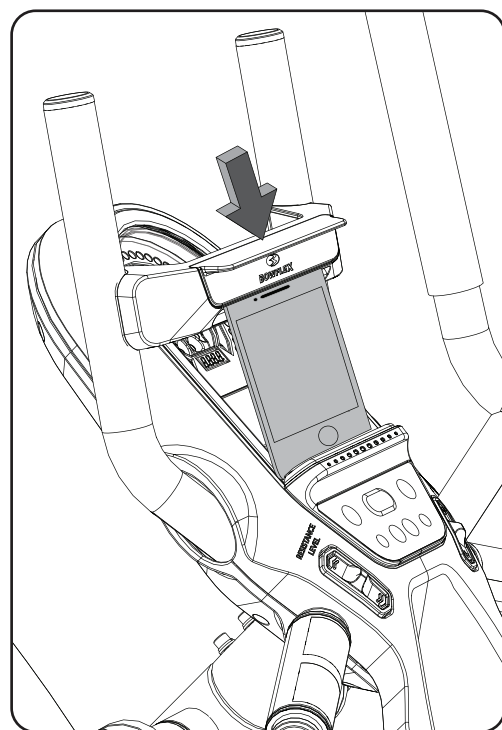
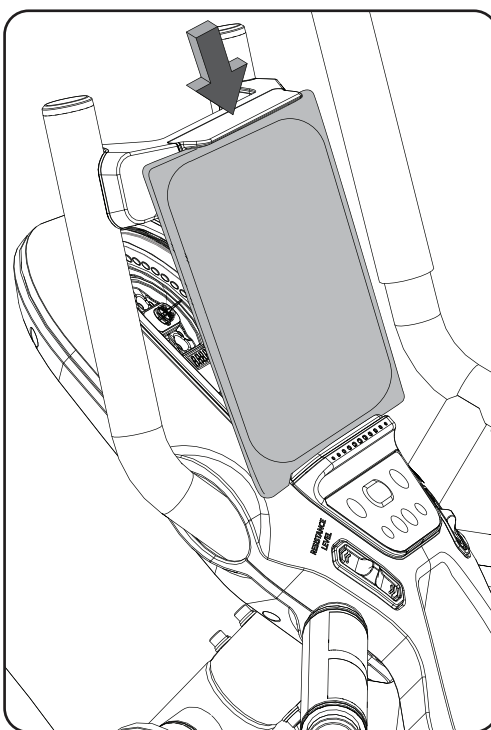
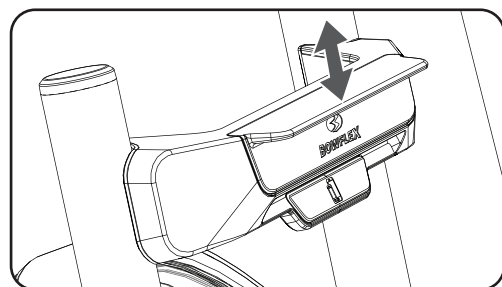
USB nabíjení

Pokud je k USB portu připojeno USB zařízení, port se pokusí zařízení nabíjet. Výkon dodávaný z USB portu k současnému provozu a nabíjení zařízení nemusí být dostatečný.

Zajištění zařízení pro trénink

Tento fitness stroj je vybaven zábranou pro uchycení médií, která zajišťuje různá zařízení v držáku na média. Zábrana pro uchycení médií má dvě zarážky, které lze používat, v závislosti na velikosti vašeho zařízení. Horní zarážka pro větší zařízení se používá například pro tablety nebo větší telefony. Dolní zarážka pro menší zařízení se používá například pro telefony nebo mini tablety.

Chcete-li zařízení zajistit, umístěte dolní hranu zařízení na držák na média. Poté posuňte zábranu pro uchycení médií dolů, dokud nebude zařízení bezpečně upevněno do vhodné zarážky v držáku na média.



Poznámka: Menší zařízení, která jsou položena na boku, nemusí být možné zajistit. Otočte zařízení a zajistěte ho ve vzpřímené poloze.

Kontaktní snímače srdeční frekvence

Kontaktní snímače srdeční frekvence (CHR) odesílají signály srdeční frekvence na ovládací panel. Snímače CHR jsou části řídicíků z nerez oceli. Chcete-li je použít, položte na ně pohodlně ruce. Dávejte pozor, aby se ruce dotýkaly horní i dolní části snímačů. Držte pevně, ale ne příliš těsně ani volně. Obě ruce musí být v kontaktu se snímači, aby ovládací panel detekoval pulz. Jakmile ovládací panel detekuje čtyři stabilní signály pulzu, zobrazí se vaše původní tepová frekvence.

Jakmile má ovládací panel vaši původní tepovou frekvenci, na 10 až 15 sekund neposunujte ruce. Ovládací panel teď srdeční frekvenci potvrdí. Na schopnost snímačů detekovat signál srdeční frekvence má vliv řada faktorů:

- Pohyb svalů horní části těla (včetně paží) vytváří elektrický signál (svalový artefakt), který může bránit detekování tepu. Mírný pohyb rukou, když jsou v kontaktu se snímači, může také způsobovat rušení.
- Mozoly a krémy na ruce mohou představovat izolační vrstvu, která snižuje sílu signálu.
- Některé EKG signály generované osobami nejsou dostatečně silné, aby je mohly snímače detekovat.

- Rušení může generovat také blízkost dalších elektronických zařízení.

! Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje používejte pouze pro informační účely.

Bluetooth® popruh pro monitorování srdeční frekvence (není součástí dodávky)

Váš fitness stroj je vybaven přijímačem signálu z Bluetooth® popruhu pro monitorování srdeční frekvence. Po připojení se na ovládacím panelu zobrazí ikona připojení Bluetooth®.

! Pokud máte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, poraďte se před použitím Bluetooth® popruhu nebo jiného Bluetooth® monitoru srdeční frekvence nejprve se svým lékařem.

1. Nasadte si Bluetooth® popruh pro monitorování srdeční frekvence.
2. Je-li jím popruh vybaven, stisknutím vypínače na popruhu ho aktivujte. Ovládací panel aktivně hledá jakákoli zařízení v okolí a měl by se připojit k popruhu, který je v dosahu.
3. Ikona připojení Bluetooth® se po připojení aktivuje. Teď jste na tréninku připraveni.

Na konci tréninku stisknutím vypínače (je-li jím popruh vybaven) odpojte popruh pro monitorování srdeční frekvence od ovládacího panelu.

Výpočty srdeční frekvence

V dětství dosahuje maximální srdeční frekvence 220 tepů za minutu (BPM), přičemž do věku 60 let obvykle klesne na přibližně 160 BPM. Tento pokles srdeční frekvence je obvykle lineární a snižuje se přibližně o jeden BPM za každý rok. Nejsou žádné důvody se domnívat, že by se na poklesu maximální srdeční frekvence podílelo cvičení. U stejně starých osob se mohou hodnoty maximální srdeční frekvence lišit. Tuto hodnotu lze přesněji stanovit v rámci absolvování zátěžového testu než pomocí vzorce souvisejícího s věkem.

Vaše srdeční frekvence v klidovém stavu je ovlivněna vytrvalostním tréninkem. Typický dospělý má klidovou srdeční frekvenci přibližně 72 BPM, zatímco u vysoce trénovaných běžců to může být 40 BPM či méně.

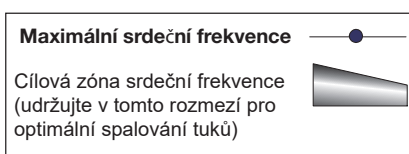
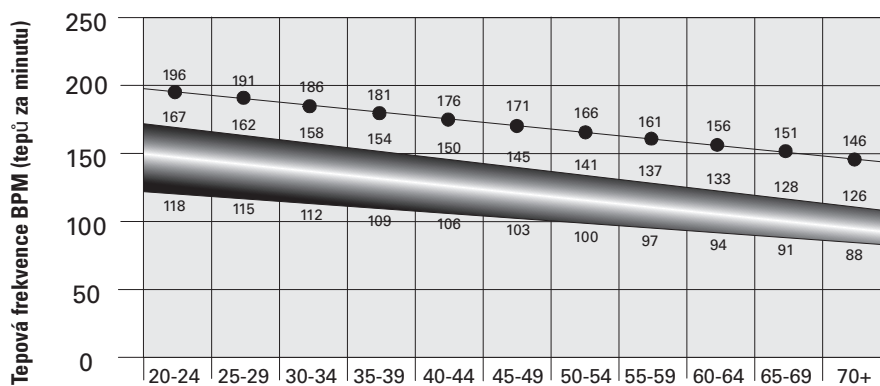
Tabulka srdeční frekvence odhaduje, jaká zóna srdeční frekvence (HRZ) je účinná pro spalování tuků a zlepšení vašeho kardiovaskulárního systému. Jelikož se fyzické podmínky mohou lišit, může být vaše individuální HRZ o několik tepů vyšší nebo nižší, než je uvedeno.

Nejúčinnějším postupem při spalování tuků během cvičení je zahájení v pomalém tempu a postupné zvyšování intenzity, dokud se vaše srdeční frekvence nepohybuje v rozmezí 60–85 % vaší maximální srdeční frekvence. Pokračujte v tomto tempu a udržujte svoji srdeční frekvenci v dané cílové zóně minimálně 20 minut. Čím déle si cílovou srdeční frekvenci udržíte, tím více tuku vaše tělo spálí.

Uvedený graf zobrazuje stručný přehled obecně navrhované cílové srdeční frekvence na základě věku. Jak je uvedeno výše, vaše optimální cílová frekvence může být vyšší nebo nižší. Další informace o vaší individuální cílové zóně srdeční frekvence vám poskytne váš lékař.

Poznámka: Pokud se rozhodujete, zda dobu či intenzitu cvičení zvýšit, platí zde jako u každého jiného cvičení pravidlo, že je třeba zvážit své možnosti.

CÍLOVÁ SRDEČNÍ RYCHLOST TUKOVÁNÍ



Základy fitness

Četnost

Chcete-li si udržet dobré zdraví, zhubnout nebo zlepšit kondici kardiovaskulárního systému, používejte kardio stroj Bowflex™ Max Trainer™ minimálně třikrát týdně, asi 14 minut každý den.

Pokud se cvičením teprve začínáte (nebo se vracíte k běžnému cvičebnímu programu) a nevládnete celých 14 minut nepřetržitého cvičení na jeden zátah, zkuste vydržet 5 až 10 minut a postupně trénink prodlužujte, dokud nedosáhnete celkem 14 minut.

Pokud máte nabitý plán a nevejde se vám do něj 14 minut nepřetržitého cvičení, zkuste si těchto 14 minut rozdělit do několika kratších cvičení v jednom dni. Například 7 minut ráno a 7 minut večer. Může to být skvělý způsob, jak začít s kardio tréninkem, pokud jste v intenzivním cvičení nováčky.

Abyste dosáhli co nejlepších výsledků, kombinujte cvičení na kardio stroji Bowflex™ Max Trainer™ se silovým tréninkem s domácí tělocvičnou Bowflex™ nebo činkami Bowflex™ SelectTech™ a dodržujte plán hubnutí Bowflex™ Body Weight Loss Guide, který je součástí tohoto návodu.

Důslednost

Kvůli náročným pracovním plánům, rodinným závazkům a každodenním domácím povinnostem je obtížné do života zavést pravidelné cvičení. Vyzkoušejte tyto tipy, aby se vaše šance na úspěch zvýšily:

Cvičení si plánujte stejně, jako si plánujete schůzky nebo jednání. Každý týden vyberte konkrétní dny a časy a nezkoušejte časy tréninku měnit.

Svěřte se s plány příbuzným, přátelům nebo partnerům a vzájemně se podporujte v plnění plánu každý týden. Nechávejte si zprávy s přátelským připomenutím, abyste byli důslední, a buďte vůči sobě vzájemně odpovědní.

Dodejte tréninkům na zajímavosti tím, že budete střídát neměnné tréninky (jedna rychlost) s intervalovými tréninky (proměnlivá rychlost). Cvičení na kardio stroji Bowflex™ Max Trainer™ je ještě zábavnější, když mu dodáte různorodost.

Oblečení

Při používání kardio stroje Bowflex™ Max Trainer™ je důležité nosit vhodnou, bezpečnou a pohodlnou obuv a oblečení, včetně následujících:

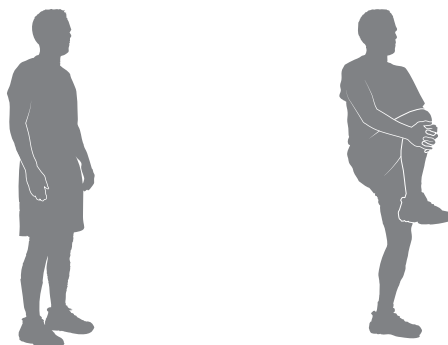
- Vycházkové nebo běžecké sportovní boty s gumovou podrážkou
- Sportovní oblečení, které nebrání ve volném pohybu a ve kterém se budete cítit pohodlně
- Sportovní prádlo, které přispívá ke stabilitě a pohodlí
- Sportovní láhev na cvičení pro neustálou hydrataci

Rozcvička*

Než začnete kardio stroj Bowflex™ Max Trainer™ používat, provedte několik cviků pro dynamický strečink, které vám pomohou připravit tělo na trénink:

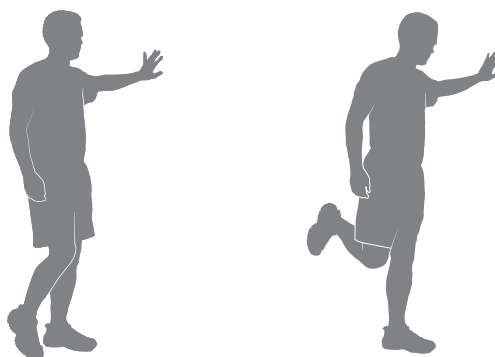
Dynamické přitahování kolen

Postavte se s nohama u sebe. Jedno koleno zvedněte vpřed a směrem k hrudníku. Rukama obejměte hleň a přitáhněte koleno k hrudníku. Položením nohy na podlahu protažení uvolněte. Každé opakování by mělo trvat 1 až 3 sekundy. Cvik 10krát až 20krát zopakujte. Plynule, vědomě a lehce. Zopakujte protažení s druhou nohou.



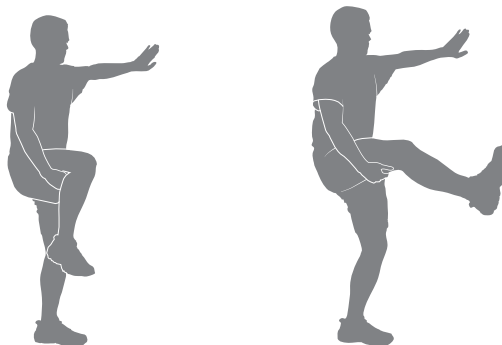
Dynamické ohýbání kolen

Postavte se s nohama u sebe. Je-li to nutné, kvůli rovnováze se jednou rukou přidržujte stěny. Zvedněte patu jedné nohy směrem k hýžďovým svalům. Položením nohy na podlahu protažení uvolněte. Každé opakování by mělo trvat 1 až 3 sekundy. Cvik 10krát až 20krát zopakujte. Plynule, vědomě a lehce. Zopakujte protažení s druhou nohou.



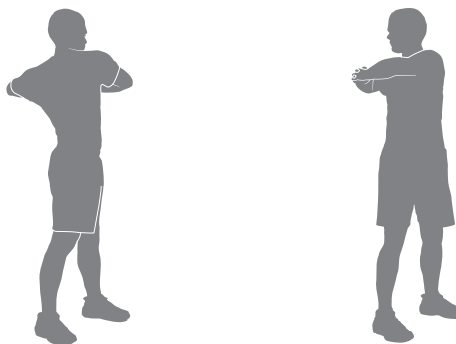
Dynamické vykopávání kolen

Postavte se rovně, ruce na bocích. Jednu nohu zvedněte s ohnutým kolenem. Je-li to nutné, kvůli rovnováze se jednou rukou přidržujte stěny. Koleno propněte, co nejvíce je to pohodlně možné. Protážení uvolněte ohnutím kolena. Každé opakování by mělo trvat 1 až 3 sekundy. Cvik 10krát až 20krát zopakujte. Plynule, vědomě a lehce. Zopakujte protažení s druhou nohou.



Dynamické otáčení

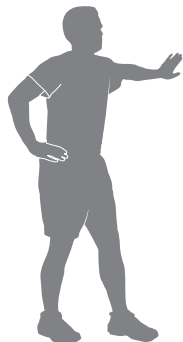
Postavte se s nohama rozkročenými na šířku ramen. Ohněte lokty, paže držte po stranách. Horní polovinu těla otáčejte nejprve na jednu a pak na druhou stranu, co nejdále je to pohodlně možné. Každé opakování by mělo trvat 1 až 3 sekundy. Cvik 10krát až 20krát zopakujte. Plynule, vědomě a lehce.



* Zdroj: Jay Blahnik: Full-Body Flexibility (Pružnost celého těla), 2. vydání, 2010. HumanKinetics.com.

Dynamické tlačení paty s ohnutým kolenem

Postavte se s jednou nohou vpřed a jednou nohou vzad na šířku boků a chodidly směřujícími vpřed. Je-li to nutné, kvůli rovnováze se jednou rukou přidržujte stěny. Ohněte obě kolena a přeneste váhu na zadní patu. Protažení uvolněte návratem do výchozí pozice. Každé opakování by mělo trvat 1 až 3 sekundy. Cvik 10krát až 20krát zopakujte. Plynule, vědomě a lehce. Zopakujte protažení s druhou nohou. Je-li to nutné, kvůli rovnováze se přidržte stěny nebo jiného předmětu.



Dynamické boční protažení

Postavte se s nohama od sebe, kolena mírně ohnutá a paže podél těla. Jednu ruku zvedněte nad hlavu a nakloňte se na opačnou stranu. Protažení uvolněte návratem do výchozí pozice. Poté se druhou rukou natáhněte na druhou stranu. Je-li to nutné, druhou rukou můžete váhu těla opřít o stehno. Každé opakování by mělo trvat 1 až 3 sekundy. Cvik 10krát až 20krát zopakujte. Plynule, vědomě a lehce.



Cvičení

Tyto pokyny vám usnadní navyknout si na pravidelný režim cvičení. Pro určení intenzity a úrovně cvičení dejte na svůj úsudek a/nebo radu vašeho lékaře nebo zdravotníka.

! Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Pokud cítíte bolest nebo svírání na hrudi, dušnost nebo slabost, okamžitě cvičení zanechte. Než se rozhodnete stroj opět používat, kontaktujte svého lékaře. Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje používejte pouze pro informační účely. Srdeční frekvence zobrazená na ovládacím panelu je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.

Na kardio stroji Bowflex™ Max Trainer™ jsou k dispozici dva typy cvičení: neměnný trénink a intervalový trénink:

Neměnný trénink

Neměnný trénink zahrnuje pomalu narůstající rychlost tréninku na náročnou, ale pohodlnou rychlost, kterou zvládnete udržovat po většinu tréninku. Skvělým neměnným tréninkem je snaha dostat srdeční frekvenci do zóny spalování tuků v průběhu celého tréninku. Například udržování rychlosti spalování 6 kalorií za minutu po celý trénink, s výjimkou rozcvičky a zklidnění. Neměnné tréninky vám mohou pomoci budovat sebejistotu při cvičení, vytrvalost a výdrž.

Intervalový trénink

Intervalový trénink zahrnuje úpravu intenzity tréninku na určitou dobu, aby se zvýšila nebo snížila rychlost dýchání, srdeční frekvence a rychlost spalování kalorií. Pomocí displeje rychlosti spalování můžete rychle upravit intenzitu tréninku, abyste dosáhli svých cílů.

Kardio stroj Bowflex™ Max Trainer™ kombinuje 8 úseků „SPRINT“ a 8 úseků „RECOVER“ (Zotavení) pro vytvoření intervalového tréninku. Během úseku „SPRINT“ se dostanete na úroveň vysokého spalování kalorií. Lze ho zopakovat v 8 úsecích. Pak během úseků „RECOVER“ (Zotavení) můžete intenzitu snížit a připravit se na příští úsek „SPRINT“. Tyto velké změny intenzity a také snaha přivést tělo na pokraj vyčerpání přináší největší výhody intervalových tréninků.

Intervalové tréninky nabízí rozmanitost, spálení většího počtu kalorií a zlepšení kondice.

Kardio stroj Bowflex™ Max Trainer™ je navržen jako stroj s nízkou zátěží a při neměnných i intervalových trénincích byste se měli cítit příjemněji než při běhání venku na tvrdém povrchu nebo běžeckém pásu.

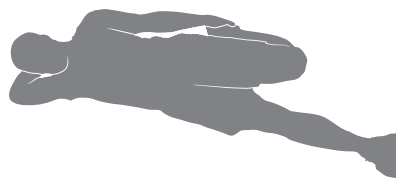
Rychlost spalování po cvičení

Na konci intenzivního intervalového tréninku musí tělo vydat další energii na obnovení tělesných rezerv. Toto další množství energie, kterou vaše tělo použije, se označuje jako rychlost spalování po cvičení nebo také EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption = nadměrná spotřeba kyslíku po cvičení). Úroveň této potřeby další energie pro vaše tělo přímo souvisí s celou řadou faktorů. Patří mezi ně úroveň vaší fyzické kondice, úroveň intenzity intervalového tréninku, délka kyslíkové deprivace během cvičení a fyzické požadavky během fáze zotavení.

Stručně řečeno, vaše tělo může po maximálním intervalovém tréninku spalovat více kalorií.

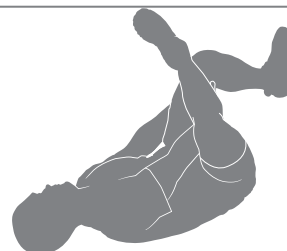
Ohýbání kolen v leže na boku

Lehněte si na podlahu na bok, hlavu si položte na spodní paži. Ohněte horní koleno a stejnou rukou se chyťte za kotník. Pak přitáhněte patu k hýždovým svalům. Držte polohu po dobu 10 až 30 sekund. Lehněte si na druhý bok a zopakujte protažení s druhou nohou. Nezapomeňte držet kolena u sebe.



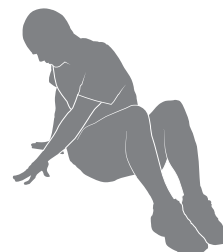
Pozice „4“ v lehu

Lehněte si na podlahu na záda, s ohnutýma nohama. Jednu nohu položte na stehno druhé nohy do pozice číslice čtyři. Uchopte nohu na podlaze a přitáhněte ji k hrudníku. Držte polohu po dobu 10 až 30 sekund. Zopakujte protažení s druhou nohou. Hlavu držte na podlaze.



Otáčení v sedě

Posaďte se na podlahu a natáhněte nohy před sebe, s koleny mírně ohnutými. Jednu ruku položte na podlahu za záda a druhou za stehno. Horní polovinu těla otočte na jednu stranu, co nejdále je to pohodlně možné. Držte polohu po dobu 10 až 30 sekund. Zopakujte protažení s druhou stranou.



Pozice „4“ v sedu

Posaďte se na podlahu a jednu nohu natáhněte před sebe. Chodidlo druhé nohy položte na stehno do pozice číslice čtyři. Přitáhněte hrudník k nohám tak, abyste se prohýbali v bocích. Držte polohu po dobu 10 až 30 sekund. Zopakujte s druhou nohou. Opřením rukou můžete podepřít záda.



Dynamické protažení pat

Bříško chodidla jedné nohy položte na okraj schodu nebo stupínku. Druhou nohu dejte mírně dopředu. Je-li to nutné, kvůli rovnováze se jednou rukou přidržíte stěny. Patu zadní nohy posuňte dolů, co nejdále je to pohodlně možné. Koleno držte propnuté. Protažení uvolněte zvednutím paty co nejvýše je to pohodlně možné. Každé opakování by mělo trvat 1 až 3 sekundy. Cvik 10krát až 20krát zopakujte. Plynule, vědomě a lehce. Zopakujte protažení s druhou nohou.



* Zdroj: Jay Blahnik: Full-Body Flexibility (Pružnost celého těla), 2. vydání, 2010. HumanKinetics.com.

Jak často cvičit

! Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Pokud cítíte bolest nebo svírání na hrudi, dušnost nebo slabost, okamžitě cvičení zanechte. Než se rozhodnete stroj opět používat, kontaktujte svého lékaře. Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje používejte pouze pro informační účely. Srdeční frekvence zobrazená na ovládacím panelu je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.

- Třikrát za týden asi 14 minut denně.
- Naplánujte si tréninky předem a zkuste plán dodržet.

Poznámka: Pokud se cvičením teprve začínáte (nebo se vracíte k běžnému cvičebnímu programu) a nezvládnete celých 14 minut nepřetržitě-
ho cvičení na jeden zátaž, zkuste vydržet 5 až 10 minut a postupně trénink prodlužujte, dokud nedosáhnete celkem 14 minut.

Intenzita tréninku

Zvýšení intenzity tréninku:

- Snažte se zvyšovat počet otáček pedálů za minutu.
- Položte nohy dále od vnitřní strany pedálů.
- Zvyšte úroveň intenzity a udržujte stálé otáčky nebo je případně také zvyšte.
- Pro horní a dolní polovinu těla si nastavte různou úroveň.
- Posuňte ruce na řídicích tak, abyste procvičovali jiné části horní poloviny těla.

Umístění rukou (volba úchopu)

Tento fitness stroj je vybaven několika řídicími, které umožňují různé typy cvičení. Během tréninku můžete posunutím rukou procvičovat jiné svalové skupiny.

! Cvičení na tomto stroji vyžaduje koordinaci a rovnováhu. Pamatujte na to, že během tréninku může dojít ke změně rychlosti či úrovně odporu. Dávejte tedy pozor na ztrátu rovnováhy, abyste předešli možnému zranění.

Dynamická řídicí umožňují různá cvičení horní poloviny těla. Na začátku položte ruce do nejpohodlnější a nejstabilnější polohy na dynamických řídicích.

Statická řídicí pod sestavou ovládacího panelu lze během tréninku také použít, a to ke zvýšení stability a monitorování srdeční frekvence.

Pro cvičení zaměřené na nohy se můžete naklonit dopředu, dokud nebudete mít předloktí na aerobarech, s rukama směrem nahoru. Při naklonění dávejte během tréninku pozor na pohyb dynamických řídicích.

Nastoupení a sestoupení ze stroje

! Při nastupování a sestupování ze stroje buďte opatrní.

Pamatujte, že pedály a řídicí jsou spojeny, a pokud se kterýkoli z těchto dílů hýbe, budou se hýbat i ostatní. Aby nedošlo k vážnému zranění, chytněte se statických řídicích, abyste se přestali houpat.

Ujistěte se, že pod pedály ani na vzduchové odporové lopatce nic není, než cokoli na stroji rozpoehybujete.

Nastoupení na fitness stroj:

1. Rozhýbejte pedály, dokud není pedál blíže k vám v nejnižší poloze.
2. Chytněte se statických řídicích pod sestavou ovládacího panelu.
3. Jakmile se pomocí statických řídicích přestanete houpat, nastupte na nejnižší pedál a nohu položte na opačný pedál.

Poznámka: „Zablokované v nejnižším bodě“ znamená, že uživatel nemůže zahájit trénink, protože pedály se nehýbají. Pokud k tomu dojde, pevně uchopte statická řídicí a přeneste váhu na patu vyšší nohy. Stále držte statická řídicí a mírně se zakloňte, abyste na patu přenesli ještě větší váhu. Jakmile se pedály začnou hýbat, pokračujte v tréninku.

Sestoupení z fitness stroje:

1. Posuňte pedál, ze kterého chcete sestoupit, do nejvyšší polohy, a stroj zcela zastavte.

! Tento stroj není vybaven volnoběhem. Rychlost pedálu je třeba řízeně snížit.

2. Chytněte se statických řídítek pod ovládacím panelem, abyste se přestali houpat.
3. Přeneste váhu na nejnižší nohu, horní nohu přehodte ze stroje a položte na podlahu.
4. Sestupte ze stroje a pusťte statická řídítka.

Začínáme

1. Umístěte fitness stroj do cvičebního prostoru.

! Umístěte stroj na čistý, pevný, rovný povrch bez nežádoucích materiálů nebo dalších předmětů, které by vám bránily ve volném pohybu. Pod stroj můžete položit gumovou podložku, která brání uvolňování statické elektřiny a chrání podlahu.

Stroj může přesunovat jedna nebo více osob. Ujistěte se, že jste bezpečného přesunu stroje fyzicky schopní.

2. Dávejte pozor na jakékoli předměty pod pedály nebo vzduchovou odporovou lopatkou. Ujistěte se, že pod nimi nic není.
3. Zapojte napájecí kabel do stroje a uzemněné zásuvky.
4. Pokud používáte monitor srdeční frekvence, postupujte podle pokynů dodaných s monitorem.
5. Chcete-li nastoupit na stroj, rozhybejte pedály, dokud není pedál blíže k vám v nejnižší poloze.

! Při nastupování a sestupování ze stroje buďte opatrní.

Pamatujte, že pedály a řídítka jsou spojeny, a pokud se kterýkoli z těchto dílů hýbe, budou se hýbat i ostatní. Aby nedošlo k vážnému zranění, chytněte se statických řídítek, abyste se přestali houpat.

6. Chytněte se statických řídítek pod sestavou tlačítka ovládacího panelu.
7. Jakmile se pomocí statických řídítek přestanete houpat, nastupte na nejnižší pedál a nohu položte na opačný pedál.
Poznámka: „Zablokované v nejnižším bodě“ znamená, že uživatel nemůže zahájit trénink, protože pedály se nehýbají. Pokud k tomu dojde, pevně uchopte statická řídítka a přeneste váhu na patu vyšší nohy. Stále držte statická řídítka a mírně se zakloňte, abyste na patu přenesli ještě větší váhu. Jakmile se pedály začnou hýbat, pokračujte v tréninku.
8. Stisknutím tlačítka USER můžete požadovaný uživatelský profil vybrat.
9. Stisknutím a podržením tlačítka USER můžete požadovaný uživatelský profil upravit.
10. Na ovládacím panelu se zobrazí hodnota pole Units (Jednotky). Pomocí tlačítek zvýšení/snížení můžete hodnotu jednotek upravit. Stisknutím tlačítka ENTER/START hodnotu nastavíte.
11. Na ovládacím panelu se zobrazí hodnota hmotnosti pro uživatelský profil. Pomocí tlačítek zvýšení/snížení můžete hodnotu hmotnosti upravit. Stisknutím tlačítka ENTER/START hodnotu nastavíte.

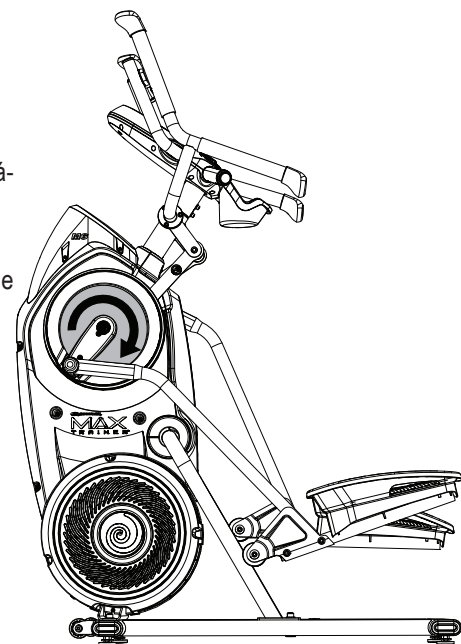
Poznámka: Před zahájením tréninku nezapomeňte uživatelský profil naprogramovat (viz oddíl Úprava uživatelského profilu). Navrhované cílové hodnoty rychlosti spalování vycházejí z nastavení vašeho uživatelského profilu.

12. Stisknutím tlačítka Max 14 Minute Interval (Maximální 14minutový interval) zahajte trénink s rychlým spuštěním. Seznamte se s tím, jak stroj Bowflex™ Max Trainer™ funguje a jak reaguje na změny úrovně odporu a otáček.

Poznámka: Při používání stroje Bowflex™ Max Trainer™ dávejte pozor, aby se ramena hýbala ve směru znázorněném na krytu kliky.

Zapnutí / Režim nečinnosti (obrazovka GET READY (Připravte se))

Ovládací panel přejde do režimu zapnutí / režimu nečinnosti, pokud je zapojen do zdroje napájení, stisknete jakékoli tlačítko nebo pokud panel obdrží signál ze snímače otáček v důsledku šlapání na stroji.



Automatické vypnutí (režim spánku)

Pokud na ovládacím panelu během přibližně 5 minut neprovedete žádnou akci, automaticky se vypne. V režimu spánku je LCD displej vypnutý.

Poznámka: Ovládací panel nemá tlačítko pro zapnutí a vypnutí.

Režim rozcvičky

Režim rozcvičky je dostupný na obrazovce zapnutí. Chcete-li začít, jednoduše začněte stroj používat, dokud nebudete připraveni na trénink. Během rozcvičky je možné vybrat uživatelský profil a trénink. Na ovládacím panelu se zobrazí pouze aktuální rychlost spalování během rozcvičky.

Poznámka: Hodnoty tréninku z fáze rozcvičky se nepřičítají k tréninku ani neukládají k exportu do aplikace.

Program MAX 14 MINUTE INTERVAL

Program MAX Interval Workout (Trénink s maximálním intervalem) je trénink, ve kterém se střídají úseky intenzivního výkonu („SPRINT“) s pomalejšími odpočinkovými úseky („RECOVER“ (Zotavení)), které se opakují po osm cyklů. Na displeji profilu tréninku se zobrazuje cílová rychlost spalování pro program MAX 14 Minute Interval (Maximální 14minutový interval).

1. Postavte se na stroj.
2. Stisknutím tlačítka USER můžete vybrat uživatelský profil.

Poznámka: Během tréninku se na ovládacím panelu zobrazí LED cílový rozsah na základě nastavení vybraného uživatelského profilu.

3. Stiskněte tlačítko MAX 14 Minute Interval (Maximální 14minutový interval).
4. Trénink začne zvukovým odpočítáváním, když ručička ukazující rychlost spalování kmitá po displeji a pak se ustálí na aktuální rychlosti spalování. LED cílový rozsah rychlosti spalování se také aktivuje a dosáhne doporučené rychlosti spalování.

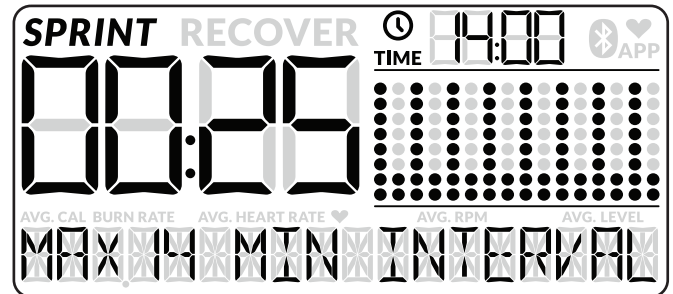
První úsek intervalu je úsek „SPRINT“, který trvá kratší dobu. Snažte se bezpečně dospět k zobrazení cílové rychlosti spalování (červené LED) a držte ji v rozsahu, dokud čas nedosáhne 00:00.

Poznámka: Rozsah cílové rychlosti spalování (LED) je pouze navrhovaná cílová hodnota. Tři rozsahy LED nabízí nižší cíl a umožňují uživateli přejít na vyšší LED v rozsahu, jakmile dosáhne lepší kondice.

Během posledních 3 sekund úseku „SPRINT“ se na ovládacím panelu spustí zvukové odpočítávání.

5. Jakmile čas dosáhne „00:00“, ovládací panel vydá třetí zvukové potvrzení a začne další úsek tréninku, „RECOVER“ (Zotavení). LED cílový rozsah se přesune z červené na zelenou a na nižší rychlost spalování. Během úseku RECOVER (Zotavení) pokračujte ve cvičení, ale s nižší intenzitou. Během posledních 3 sekund úseku „RECOVER (Zotavení)“ se na ovládacím panelu spustí zvukové odpočítávání.
6. Jakmile čas dosáhne „00:00“, ovládací panel vydá zvukové potvrzení a přejde na další úsek „SPRINT“. Značí to konec prvního intervalu. Přechod z úseků „SPRINT“ na „RECOVER“ (Zotavení) se bude v průběhu tréninku opakovat celkem po osm cyklů.
7. Po skončení posledního úseku „RECOVER“ (Zotavení) se na ovládacím panelu zobrazí hlášení „WORKOUT COMPLETE“ (Trénink dokončen) a pak výsledky tréninku. Na ovládacím panelu se zobrazí délka jednotlivých úseků „SPRINT“ spolu s celkovou délkou trvání tréninku. Pokud během 5 minut neproběhne žádná akce, ovládací panel se automaticky přepne do režimu spánku.

Poznámka: Pokud intervalový trénink skončí před dokončením všech 16 úseků, na ovládacím panelu se zobrazí pouze poslední dokončený úsek v profilu programu.



Úprava uživatelského profilu

Chcete-li získat přesnější výpočet kalorií a cílový počet spálených kalorií, je třeba uživatelský profil přizpůsobit uživateli.

1. Stisknutím tlačítka USER můžete vybrat uživatelský profil (User 1–2).
2. Stisknutím a podržením tlačítka USER na dobu 3 sekund můžete zahájit režim úpravy uživatele.
3. Na ovládacím panelu se zobrazí výzva DISPLAY UNITS (Zobrazené jednotky) („LBS“ nebo „KG“). Pomocí tlačítek zvýšení/snížení úrovně

odporu můžete hodnotu upravit. Stisknutím tlačítka ENTER/START hodnotu nastavíte.

- Na ovládacím panelu se zobrazí výzva WEIGHT (Hmotnost) s aktuální hodnotou hmotnosti. Pomocí tlačítek zvýšení/snížení úrovně odporu můžete hodnotu upravit. Stisknutím tlačítka ENTER/START hodnotu nastavíte. Stisknutím a podržením tlačítek zvýšení/snížení úrovně odporu můžete hodnotu rychle změnit.

! Maximální povolená hmotnost uživatele: 136 kg. V případě překročení této hmotnosti stroj nepoužívejte.

- Na ovládacím panelu se zobrazí výzva ENABLE BLE HR (Povolit BLE HR) s aktuální hodnotou („NO“ nebo „YES“). V případě potřeby pomocí tlačítek zvýšení/snížení úrovně odporu můžete hodnotu upravit. Stisknutím tlačítka ENTER/START můžete hodnotu potvrdit.
- Na ovládacím panelu se zobrazí výzva ERASE WORKOUTS (Vymazat tréninky) s aktuální hodnotou („NO“ nebo „YES“). V případě potřeby pomocí tlačítek zvýšení/snížení úrovně odporu můžete hodnotu upravit. Stisknutím tlačítka ENTER/START můžete hodnotu potvrdit.
- Kontrola uživatelského profilu byla dokončena a na ovládacím panelu se zobrazí obrazovka GET READY (Připravte se).

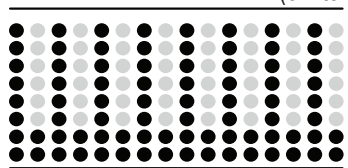
Chcete-li režim úpravy uživatele ukončit, stiskněte tlačítko PAUSE/STOP. Aktuální hodnoty budou uloženy do uživatelského profilu.

Tréninkové programy

Max 14 Minute Interval

V programu Max 14 Minute Interval (Maximální 14minutový intervalový trénink) se střídají úseky intenzivního výkonu („SPRINT“) s pomalejšími odpočinkovými úseky („RECOVER“ (Zotavení)), které se opakují po určitý počet cyklů. Na displeji profilu tréninku se zobrazuje cílová rychlost spalování pro program Interval. Další podrobnosti najdete v oddílu „Program MAX 14 MINUTE INTERVAL“ v návodu.

Max 14 Minute Interval (8 intervalů)



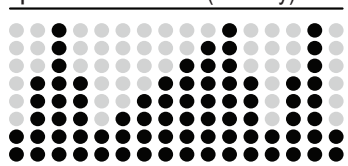
Programy Calorie Burn, Fat Burn a Stairs

Programy Calorie Burn (Spalování kalorií), Fat Burn (Spalování tuku) a Stairs (Schody) znázorňují profil průběhu programu v úrovních odporu. Každý sloupec v profilu znázorňuje jeden úsek tréninku. Čím vyšší je sloupec, tím vyšší je úroveň odporu. Každý trénink trvá 15 minut.

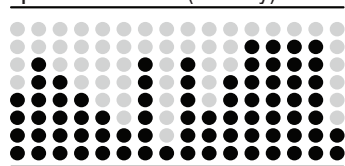
Blikající sloupec znázorňuje aktuální aktivní úsek. Ovládací panel upravuje úroveň odporu podle displeje profilu tréninku.

Poznámka: Pokud dojde ke změně úrovně odporu během tréninku, profil tréninkového programu se změní.

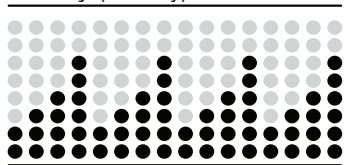
Spalování kalorií (4 úseky)



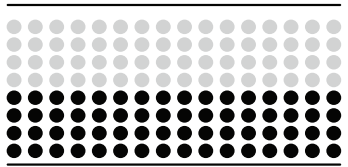
Spalování tuku (4 úseky)



Schody (4 úseky)



Manuální



Manuální tréninkový program je trénink s otevřeným koncem, který sleduje celkovou dobu trvání tréninku. Během manuálního tréninkového programu se na displeji profilu tréninku zobrazí úroveň odporu.

Poznámka: Kvůli otevřenému provedení manuálního tréninkového programu bude tlačítko Add Time (Přidat čas) neaktivní.

Zahájení tréninkového programu:

1. Postavte se na stroj.
2. Stisknutím tlačítka PROGRAMS můžete požadovaný tréninkový program vybrat.
3. Stisknutím tlačítka ENTER/START zahajte vybraný tréninkový program.

Pozastavení / Režim výsledků

Pozastavení tréninku:

1. Přestaňte šlapat a stisknutím tlačítka PAUSE/STOP můžete trénink pozastavit.
Po pozastavení se na displeji ovládacího panelu zobrazí hlášení „WORKOUT PAUSED“ (Trénink pozastaven).
Poznámka: Ovládací panel se automaticky pozastaví, pokud po dobu 5 sekund nepřijme žádný signál RPM.
2. Chcete-li v tréninku pokračovat, stiskněte tlačítko ENTER/START nebo začněte šlapat.
Chcete-li trénink ukončit, stiskněte tlačítko PAUSE/STOP. Na ovládacím panelu se zobrazí hlášení „WORKOUT COMPLETE“ (Trénink dokončen), trénink se uloží a pak se zobrazí hodnoty výsledků tréninku (celkový počet kalorií, celková doba trvání, průměrná rychlost spalování kalorií, průměrná srdeční frekvence, průměrné OT./MIN a průměrná úroveň odporu).

Pokud během 5 minut neproběhne na ovládacím panelu žádná akce, automaticky se přepne do režimu zapnutí / režimu nečinnosti.

Režim nastavení ovládacího panelu

Režim nastavení ovládacího panelu umožňuje prohlížet statistiky údržby (celková doba provozu a verze softwaru) nebo ovládací panel resetovat.

1. Stisknutím a podržením tlačítka hlasitosti a tlačítka PAUSE/STOP po dobu 3 sekund během režimu zapnutí můžete přejít do režimu nastavení ovládacího panelu.

Poznámka: Stisknutím tlačítka PAUSE/STOP režim nastavení ovládacího panelu ukončíte a vrátíte se na obrazovku režimu zapnutí.

2. Na displeji ovládacího panelu se zobrazí CELKOVÝ POČET HODIN, kdy byl stroj v provozu.
3. Stisknutím tlačítka ENTER/START zobrazíte další výzvu.
4. Na displeji ovládacího panelu se zobrazí výzva na verzi firmwaru.
5. Stisknutím tlačítka ENTER/START zobrazíte další výzvu.
6. Na displeji ovládacího panelu se zobrazí výzva BLE VERSION (Verze BLE).
7. Stisknutím tlačítka ENTER/START zobrazíte další výzvu.
8. Na ovládacím panelu se zobrazí výzva DISCONNECT BLEHR (Odpojit BLEHR).

Poznámka: Pokud se chcete odpojit od Bluetooth® vysílače, stisknutím tlačítka zvýšení/snížení vyberte možnost „DISCONNECT BLEHR YES“ (Odpojit BLEHR ANO) a stiskněte tlačítko ENTER/START. Ovládací panel ukončí režim nastavení stroje a vrátí se na obrazovku režimu zapnutí.

9. Na ovládacím panelu se zobrazí možnost VIEW ERROR LOG NO (Zobrazit protokol chyb NE). Tato možnost je určena pouze pro servisní techniky.
10. Stisknutím tlačítka ENTER/START zobrazíte další výzvu.
11. Na ovládacím panelu se zobrazí výzva RESET CONSOLE NO (Odpojit ovládací panel NE).

Poznámka: Pokud chcete ovládací panel resetovat na tovární nastavení, stisknutím tlačítka zvýšení/snížení vyberte možnost „RESET CONSOLE YES“ (Odpojit ovládací panel ANO) a stiskněte tlačítko ENTER/START. Odpojte napájecí adaptér od stroje, jakmile se na ovládacím panelu zobrazí výzva „POWER CYCLE NOW“ (Elektrický cyklus).

12. Stisknutím tlačítka PAUSE/STOP režim nastavení ovládacího panelu ukončíte.
Na ovládacím panelu se zobrazí obrazovka režimu zapnutí.

Před zahájením jakékoli opravy si důkladně přečtete všechny pokyny týkající se údržby. V některých případech je při provádění určitých úkonů nutná asistence druhé osoby.

! Je třeba pravidelně kontrolovat, zda není stroj poškozen a nevyžaduje opravu. Majitel je odpovědný za zajištění pravidelné údržby. Opotřebené nebo poškozené součásti musí být okamžitě opraveny nebo vyměněny. K údržbě a opravám stroje lze použít pouze součásti dodané výrobcem.

Pokud se výstražné nálepky uvolní, jsou nečitelné nebo nedrží, vyměňte je. V případě zakoupení v USA/Kanadě se ohledně náhradních štítků obraťte na oddělení služeb zákazníkům. V případě zakoupení mimo USA/Kanadu se obraťte na vašeho místního distributora.

V zájmu snížení rizika úrazu elektrickým proudem nebo používání zařízení vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky a stroje a počkejte 5 minut, než zahájíte čištění, údržbu nebo opravu stroje. Napájecí kabel uložte na bezpečném místě.

Denně: Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou některé díly rotopedu uvolněné, rozbité, poškozené nebo opotřebené. Pokud ano, nepoužívejte jej. Při prvních známkách opotřebení nebo poškození všechny díly opravte nebo vyměňte. Po každém tréninku otřete navlhčeným hadříkem ze stroje a ovládacího panelu jakýkoli pot.

Poznámka: Zabraňte vlhkosti na ovládacím panelu.

Jednou týdně: Zkontrolujte plynulou činnost kolečka. Stroj otřete, abyste ho zbavili prachu, špíny nebo nečistot. Kolejnice a povrch koleček otřete vlhkým hadříkem.

Na suchý hadřík naneste silikonové mazivo a otřete kolejnice, aby kolečka nedělala hluk.

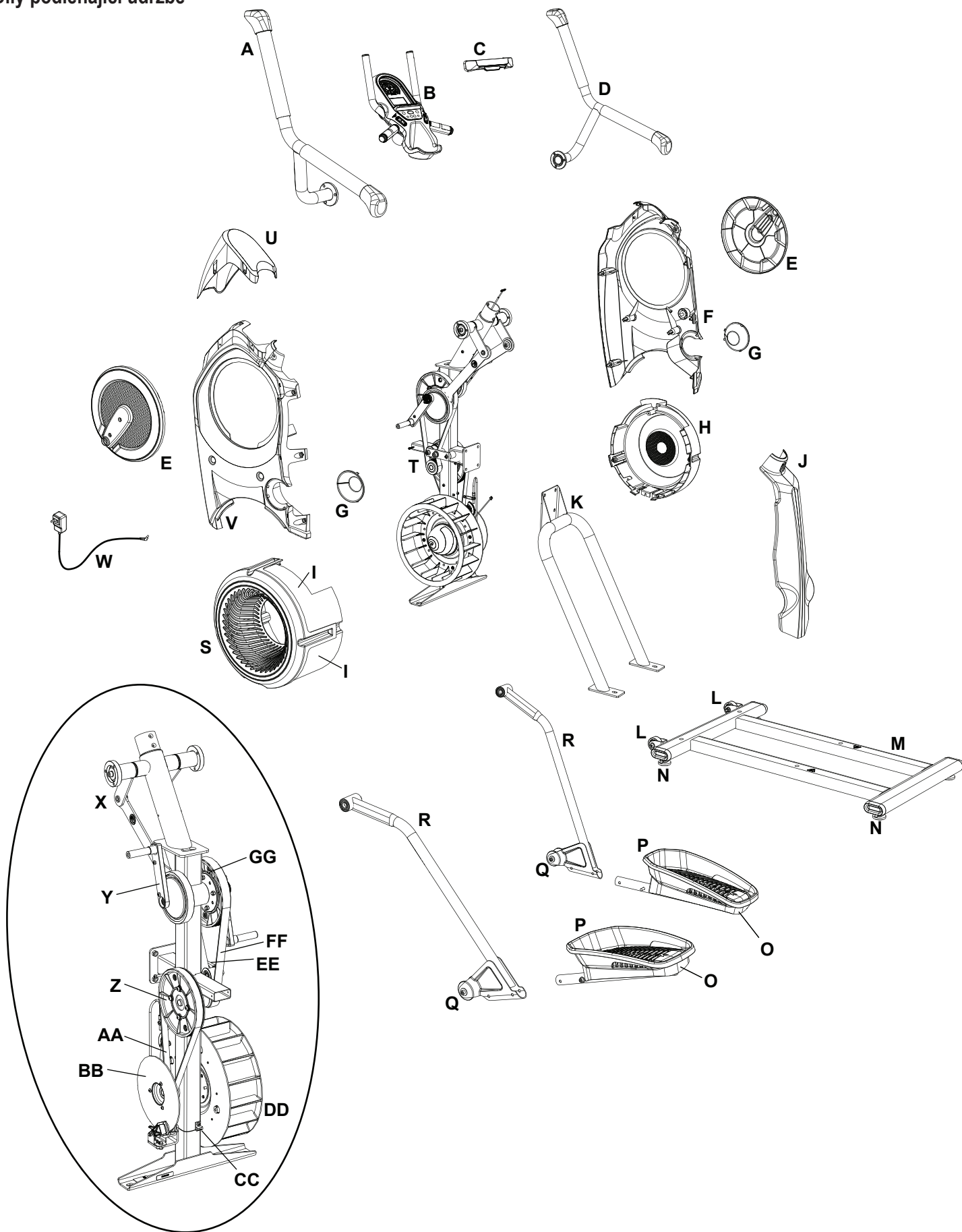
! Silikonové mazivo není určeno ke konzumaci. Uchovávejte mimo dosah dětí. Skladujte na bezpečném místě.

Poznámka: Nepoužívejte výrobky na bázi ropy.

Jednou za měsíc nebo po 20 hodinách provozu: Ujistěte se, že jsou všechny šrouby dotažené. Podle potřeby je dotáhněte.

POZNÁMKA: Pokud je to nutné, čistěte ovládací panel pouze měkkým hadříkem s jemným mycím prostředkem. Nečistěte rozpouštědly na bázi ropy, čisticími prostředky pro automobily nebo jinými výrobky, které obsahují amoniak. Nečistěte ovládací panel na přímém slunečním světle nebo při vysokých teplotách. Udržujte ovládací panel v suchu.

Díly podléhající údržbě




A	Dynamická levá řídítka	L	Přepravní kolečko	W	Napájecí kabel
B	Sestava ovládacího panelu (s aerobary)	M	Stabilizátor	X	Sestava pohonu ramene
C	Zábrana pro uchycení médií	N	Vyrovnávací zařízení	Y	Klika
D	Dynamická pravá řídítka	O	Pedál	Z	Spodní hnací řemenice
E	Kryt kliky	P	Podložka	AA	Pás lopatky
F	Pravý kryt	Q	Kolečko	BB	Kotoučová brzda
G	Krytka	R	Rameno	CC	Snímač rychlosti
H	Pravý kryt lopatky	S	Levý kryt lopatky	DD	Snímač rychlosti (za lopatkou)
I	Vložky do sestavy lopatky	T	Rámová konstrukce	EE	Napínák
J	Zadní kryt	U	Horní kryt	FF	Hnací řemen
K	Sestava hrazení	V	Levý kryt	GG	Horní hnací řemenice

Odstraňování potíží

Situace/problém	Co zkontrolovat	Řešení
Na displeji nic není / svítí jen část displeje / stroj se nezapne.	Zkontrolujte elektrickou zásuvku (na stěně).	Ujistěte se, že je stroj zapojen do funkční elektrické zásuvky.
	Zkontrolujte připojení v přední části stroje.	Připojení by mělo být bezpečné a nepoškozené. V případě poškození vyměňte adaptér nebo připojovací součást.
	Zkontrolujte připojení/orientaci datového kabelu.	Ujistěte se, že je kabel pevně připojen a správně orientován. Malá západka konektoru musí být umístěna v horní poloze a řádně zacvaknuta.
	Zkontrolujte neporušenost datového kabelu.	Všechny vodiče v kabelu musí být neporušené. Pokud jsou viditelně zvlňené nebo proříznuté, vyměňte kabel.
	Zkontrolujte, zda nemá ovládací panel poškozený displej.	Zkontrolujte, zda není displej prasklý nebo nejeví jiné známky poškození. V případě poškození ovládací panel vyměňte.
	Napájecí adaptér	Zkontrolujte, zda není napájecí adaptér prasklý nebo nejeví jiné známky poškození. V případě poškození napájecí adaptér vyměňte.
	Displej ovládacího panelu	Pokud se displej na ovládacím panelu zobrazuje jen částečně a všechna připojení jsou v pořádku, vyměňte ovládací panel.
		Pokud výše uvedené kroky problém nevyřeší, obraťte se na oddělení služeb zákazníkům (v USA/Kanadě) nebo místního distributora (mimo USA/Kanadu).

Situace/problém	Co zkontrolovat	Řešení
Ovládací panel nereaguje na stisknutí tlačítka.	Sestava tlačítka ovládacího panelu	Vyzkoušejte jiná tlačítka, abyste si ověřili, zda ovládací panel reaguje.
	Zkontrolujte neporušenost datového kabelu od sestavy tlačítka ovládacího panelu až po ovládací panel.	Všechny vodiče v kabelu musí být neporušené. Pokud jsou viditelně zvlhčené nebo proříznuté, vyměňte kabel.
	Zkontrolujte připojení/orientaci datového kabelu.	Ujistěte se, že je kabel pevně připojen a správně orientován. Malá západka konektoru musí být umístěna v horní poloze a řádně zacvaknuta.
	Zkontrolujte, zda nemá ovládací panel poškozený displej.	Zkontrolujte, zda není displej prasklý nebo nejeví jiné známky poškození. V případě poškození ovládací panel vyměňte.
	Zkontrolujte sestavu tlačítka ovládacího panelu.	Zkontrolujte, zda není sestava tlačítka ovládacího panelu prasklá nebo nejeví jiné známky poškození. V případě poškození sestavu tlačítka ovládacího panelu vyměňte.
		Pokud výše uvedené kroky problém nevyřeší, obraťte se na oddělení služeb zákazníkům (v USA/Kanadě) nebo místního distributora (mimo USA/Kanadu).
Rychlost / ot./min se nenačítají.	Zkontrolujte neporušenost datového kabelu.	Všechny vodiče v kabelu musí být neporušené. Pokud jsou proříznuté nebo zvlhčené, vyměňte kabel.
	Zkontrolujte připojení/orientaci datového kabelu.	Ujistěte se, že je kabel pevně připojen a správně orientován. Malá západka konektoru musí být umístěna v horní poloze a řádně zacvaknuta.
	Zkontrolujte polohu magnetu (vyžaduje sejmутí krytu).	Magnet by měl být na řemenici.
	Zkontrolujte snímač rychlosti (vyžaduje sejmутí krytu).	Snímač rychlosti by měl být zarovnan s magnetem a připojen k datovému kabelu. V případě potřeby snímač vyrovnejte. Pokud dojde k poškození snímače nebo připojovacího vodiče, vyměňte je.
	Elektronika ovládacího panelu	Pokud testy neodhalí žádné další problémy, obraťte se na oddělení služeb zákazníkům (v USA/Kanadě) nebo místního distributora (mimo USA/Kanadu).
Jednotka pracuje, ale nezobrazuje se Bluetooth® srdeční frekvence.	Popruh pro monitorování srdeční frekvence (není součástí dodávky)	Ujistěte se, že se pás dotýká přímo kůže a kontaktní plocha je mokrá.
	Baterie popruhu pro monitorování srdeční frekvence	Pokud lze v pásu vyměnit baterie, vložte nové baterie.
	Rušení	Zkuste jednotku přesunout mimo zdroje rušení (TV, mikrovlnná trouba atd.).
	Vyměňte hrudní pás.	Pokud je rušení zamezeno a měření srdeční frekvence nefunguje, zkuste pás vyměnit.
	Vyměňte ovládací panel.	Pokud měření srdeční frekvence stále nefunguje, vyměňte ovládací panel.
Ovládací panel se během používání vypne (přejde do režimu spánku).	Zkontrolujte elektrickou zásuvku (na stěně).	Ujistěte se, že je stroj zapojen do funkční elektrické zásuvky.
	Zkontrolujte připojení v přední části stroje.	Připojení by mělo být bezpečné a nepoškozené. V případě poškození vyměňte adaptér nebo připojovací součást.
	Zkontrolujte neporušenost datového kabelu.	Všechny vodiče v kabelu musí být neporušené. Pokud jsou proříznuté nebo zvlhčené, vyměňte kabel.
	Zkontrolujte připojení/orientaci datového kabelu.	Ujistěte se, že je kabel pevně připojen a správně orientován. Malá západka konektoru musí být umístěna v horní poloze a řádně zacvaknuta.
	Resetujte stroj.	Na 5 minut odpojte jednotku od elektrické zásuvky. Znovu ji zapojte do zásuvky.
	Zkontrolujte polohu magnetu (vyžaduje sejmутí krytu).	Magnet by měl být na řemenici.

Situace/problém	Co zkontrolovat	Řešení
	Zkontrolujte snímač rychlosti (vyžaduje sejmutí krytu).	Snímač rychlosti by měl být zarovnán s magnetem a připojen k datovému kabelu. V případě potřeby snímač vyrovnejte. Pokud dojde k poškození snímače nebo připojovacího vodiče, vyměňte je.
Pedály se nehýbají.	Umístění pedálů	Pedály mohou být „zablokované v nejnižším bodě“. Pevně uchopte statická říditka a přenesete váhu na patu vyšší nohy. Stále držte statická říditka a mírně se zakloňte, abyste na patu přenesli ještě větší váhu. Jakmile se pedály začnou hýbat, pokračujte v tréninku.
Lopatka se netočí.	Zkontrolujte zablokování lopatky.	Odstraňte z lopatky nežádoucí materiál. Dávejte pozor, abyste nehýbali říditky, ramena ani pedály.  Pamatujte, že odporová lopatka, říditka, ramena a pedály jsou spojeny, a pokud se kterýkoli z těchto dílů hýbe, budou se hýbat i ostatní. V případě potřeby odpojte kryty, které vám odstranění usnadní. Stroj nepoužívejte, dokud kryty nevyměníte.
Stroj se kymácí / není umístěn rovně.	Zkontrolujte, jak je seřízeno vyrovnávací zařízení.	Upravte vyrovnávací zařízení, dokud nebude stroj v rovině.
	Zkontrolujte povrch pod strojem.	Extrémně nerovné povrchy se nemusí podařit vyrovnat ani seřízením. Přesuňte stroj na rovnou plochu.
Uvolněné pedály / obtížné používání jednotky	Spojovací materiál	Pevně utáhněte veškerý spojovací materiál na ramenech pedálů a řídiček.
Zvuk tření krytů během používání	Kryty	Lehce uvolněte kryty na ramenech klik.
Zvuk tření kovu z krytů během používání	Držák brzd	Držák brzd musí být zarovnán. Obratě se na oddělení služeb zákazníkům (v USA/Kanadě) nebo místního distributora (mimo USA/Kanadu).
Zdá se, že během používání stroj na chvíli uvolní pedály.	Prokluzování pásu	Obratě se na oddělení služeb zákazníkům (v USA/Kanadě) nebo místního distributora (mimo USA/Kanadu).
Výsledky tréninku nejsou synchronizovány se zařízením s podporou Bluetooth® připojení.	Aktuální režim ovládacího panelu	Stroj musí být v režimu nečinnosti, aby bylo možné provést synchronizaci. Stiskněte tlačítko PAUSE/STOP, dokud se nezobrazí obrazovka „GET READY“ (Připravte se).
	Celková doba trvání tréninku	Trénink musí být delší než 1 minut, aby ho ovládací panel uložil a zaznamenal.
	Fitness stroj	Na 5 minut odpojte jednotku od elektrické zásuvky. Znovu ji zapojte do zásuvky.
	Zařízení s podporou Bluetooth® připojení	V zařízení zkontrolujte, zda je v něm povolena funkce bezdrátového Bluetooth® připojení.
	Fitness aplikace	Zkontrolujte specifikace fitness aplikace a ověřte, že je vaše zařízení kompatibilní.

Plán hubnutí Bowflex™ Body Weight Loss Guide

Úvod a přehled

Vítejte v plánu hubnutí Bowflex™ Body Weight Loss Guide. Tento plán je určen pro používání se zařízením Bowflex™ a pomůže vám:

- Zhubnout a vytvarovat tělo
- Zlepšit zdraví a pohodu
- Zvýšit množství energie a vitalitu

! **Před zahájením cvičebního programu nebo nového zdravotního či výživového plánu se poraďte se svým lékařem. Pokud cítíte bolest nebo svírání na hrudi, dušnost nebo slabost, okamžitě cvičení zanechte. Než se rozhodnete stroj opět používat, kontaktujte svého lékaře. Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje používejte pouze pro informační účely. Srdeční frekvence zobrazená na ovládacím panelu je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.**

Když se zaměříte na tři hlavní prvky plánu hubnutí Bowflex™ Body Weight Loss Guide – kvalita, rovnováha a stálost – budete moci dosáhnout cíle hubnutí a fitness a udržet si je po dalších šest týdnů a dále.

- **Kvalita** – Tento plán klade důraz na konzumaci většího množství zdravého jídla a získání co největšího množství živin z kalorií. Pokud většinu vaší stravy tvoří jídla založená na jedné surovině (například ovoce, zelenina, ryby, libové bílkoviny, vejce, fazole, ořechy a celozrnné obilniny), dostáváte vitaminy, minerály, vlákninu, bílkoviny a zdravé tuky, které vaše tělo potřebuje.
- **Rovnováha** – Každé hlavní jídlo a svačina v tomto plánu má zdroj vlákniny nebo chytrých uhlohydrátů, bílkovin a zdravých tuků, abyste si během dne udrželi stabilní úroveň energie a měli jí dost také na trénink. Díky této rovnováze se budete cítit plní déle, což je pro úspěch při hubnutí důležité.
- **Stálost** – Dostávání zhruba stejného počtu kalorií každý den je důležité pro váš metabolismus a způsob uvažování. Pokud množství jeden den překročíte, nesnažte se rozdíl druhý den vyrovnat tím, že byste nejedli nebo výrazně snížili příjem kalorií. Pomocí tohoto plánu se vraťte zpět na správnou cestu!

Výsledky a očekávání

Výsledky se mohou v závislosti na vašem věku, výchozí hmotnosti a kondici lišit. Dodržováním jídelníčku a cvičebního plánu můžete hubnout rychlostí 0,5–1,5 kg za týden a pociťovat vyšší úroveň energie.

5 tipů pro dlouhodobý úspěch

1. **Ved'te si jídelní deník**, do kterého si budete zapisovat také pocity hladu a příjem vody. Bezplatné online jídelní deníky a mobilní aplikace jsou dostupné na stránce www.myfitnesspal.com a www.loseit.com.
2. **Važte se a měřte se jednou za týden** – ne více ani méně. Nejlepší je vážit se jednou za týden místo jednou denně nebo každý druhý den. Budete tak moci sledovat svůj pokrok a plnění cílů, aniž byste byli zklamaní, pokud se váha několik dní nepohne. A nezapomínejte, že hmotnost je jen číslo a má na ně vliv růst svalů i ztráta tuku. Lepším ukazatelem průběhu může být pocit v oblečení, když se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a změnám výživy.
3. **Važte si porce** – Abyste se vyhnuli nepřesnostem v porcích, používejte odměrky a lžice pro obiloviny (rýže, těstoviny, cereálie), fazole, ořechy, oleje a mléčné výrobky. Pro ostatní jídla používejte průvodce velikostí porcí.
4. **Plánujte dopředu** – Vytvořte si jídelníček na týden nebo si jídlo zapisujte den dopředu. Plánování napomáhá úspěchu, především při společenských událostech nebo pokud vyrazíte na jídlo do restaurace.
5. **Procvičujte si žádoucí dlouhodobé návyky** – Nevhodné volby jídla je snadné si ospravedlnit, pokud se zaměřujete jen na krátký časový úsek. Zaměřte se na dlouhodobou spokojenost vašeho hubenějšího a zdravějšího „já“ spíše než na dočasné potěšení z marnotratnosti.

Jak tento plán používat

- **Snídani jezte do 90 minut od probuzení a hlavní jídla a svačiny v průběhu dne udržujte vyvážená.**
 - Pauza mezi jednotlivými jídly by neměla být větší než 5–6 hodin.
 - Pokud nejste zvyklí snídat, začněte něčím malým, například kouskem ovoce, a o hodinu nebo dvě později si dejte něco dalšího. Vaše tělo se přizpůsobí tomu, že nesnídáte, ale jakmile začnete jíst brzy ráno a večerní porce zmenšíte, všimnete si, že máte větší hlad. To je dobré znamení, že váš metabolismus funguje!
- **Možnosti kombinace jídel**
 - Vyberte 1 možnost z příslušného jídelníčku (muž nebo žena) pro snídani, oběd a večeři. Věnujte pozornost velikosti porcí.
 - Vyberte 1–2 možnosti svačiny za den.

- Jednu svačinu můžete nahradit jednou porcí mlsání do 150 kalorií.
- V zájmu větší rozmanitosti si vytvořte vlastní hlavní jídla pomocí jídelníčku, vzorových možností a nákupního seznamu.
- Jakýkoli typ bílkoviny, zeleniny nebo chytrých uhlohydrátů můžete zaměnit za navrhovanou možnost jídla. Příklad:
 - Krůta za tuňáka
 - Jakákoli ryba nebo mořské plody za kuře
 - Vařená zelenina místo salátu
- **Kalorie v podobě jídla**
 - Vynechejte vysoce kalorické nápoje, jako jsou limonády, džusy, kávové nápoje a alkohol.
 - Pijte vodu, neslazený čaj a kávu. Cílem je minimálně 1,9 litru vody za den, abyste byli dostatečně hydratovaní.
- **Pokud máte po jídle nebo mezi jídly stále hlad:**
 - Dejte si sklenici vody a počkejte 15–20 minut. Často zaměňujeme žízeň (nebo dokonce nudu!) za hlad. Přečkejte první nutkání jíst a ono občas zmizí.
 - Pokud máte hlad i po přečkání 15–20 minut, dejte si svačinu nebo malé jídlo s ovocem, zeleninou a bílkovinami.

Pokud je vaším cílem růst svalů nebo síla:

- Použijte stejný jídelníček, ale zvyšte velikost porcí ve stejném poměru, aby se zvýšil celkový počet kalorií, které každý den přijmete. Zvyšte například velikost porcí bílkovin a chytrých uhlohydrátů v jídle o 50 %. Přidání svačiny je další možností, jak splnit vyšší požadavky na příjem kalorií, chcete-li dosáhnout růstu svalů a síly.
- Zaměřte se na výživu po tréninku – do 30 minut po skončení tréninku si dejte jednu svačinu. Ujistěte se, že máte v jídelníčku kombinaci uhlohydrátů, jako je ovoce a bílkoviny (jogurt, mléko nebo proteinový prášek), která podporuje růst svalů a zotavení. Skvělou volbou je také čokoládové mléko.

Přehled jídelníčku

Jídelníček pro ženy zahrnuje asi 1400 kalorií a jídelníček pro muže asi 1600 kalorií vysoce kvalitní výživy, která vám pomůže nejen zhubnout a cítit se skvěle, ale také kalorie využít na maximum. Vitaminy, minerály a antioxidanty z konzumace zdravých jídel přispívají k optimálnímu zdraví. Tyto hladiny kalorií povedou u většiny lidí ke zdravému hubnutí. Pamatujte, že metabolismus různých osob se může v závislosti na věku, výšce, hmotnosti, aktivitě a genetice lišit. Věnujte pozornost vaší hmotnosti, hladině hladu a energii a v případě potřeby si počet kalorií upravte.

Pokud jste starší než 55 let, postupujte podle následujících pokynů:

- Pokud jste starší než 55 let, stačí vám méně kalorií, protože váš metabolismus se s věkem zpomaluje. Dodržujte tři jídla a případě jednu svačinu denně.

Pokud jste mladší než 25 let, postupujte podle následujících pokynů:

- Pokud jste mladší než 25 let, možná budete potřebovat více kalorií. Přidejte další svačinu, pokud cítíte nedostatek energie nebo extrémní hlad.

Snídaně

Snídaně obsahuje chytré uhlohydráty, ovoce a zdroj bílkovin a také tuku. Díky vyváženému poměru uhlohydrátů a vlákniny z chytrých uhlohydrátů a ovoce v kombinaci s bílkovinami a tuky se nastartujete do nového dne a budete dobře zvládat hladiny hladu.

Svačiny

Každá svačina obsahuje vyvážený poměr uhlohydrátů a bílkovin, který udržuje stabilní hladinu cukru v krvi. To znamená, že nebudete pociťovat hlad a nárůst a pokles energie.

K tomu dochází, když máte svačinu tvořenou pouze uhlohydráty, jako jsou brambůrky, bonbony, limonády, kreky nebo preclíky.

Oběd a večeře

Oběd obsahuje vlákninu, která vás zasytí, ze zeleniny a chytrých uhlohydrátů a také libovou bílkovinu s nízkým obsahem tuku. Zdravý tuk může pocházet buď z bílkoviny přidané během vaření (ořechy v salátu) nebo jako dresink nebo omáčka (například salátový dresink z oleje a octa).

Dále najdete přehled ideálního dne:
(Správné velikosti porcí najdete v průvodci velikostí porcí.)

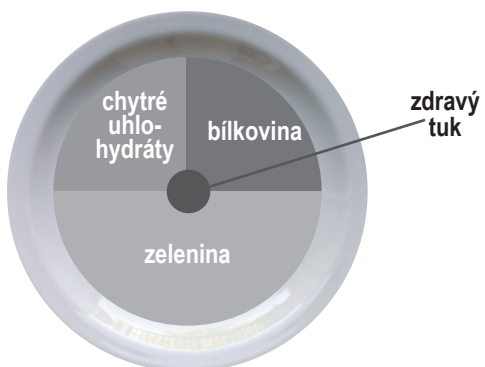
Snídaně



Svačina 1



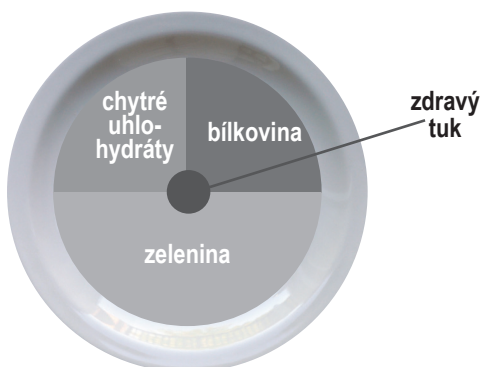
Oběd



Svačina 2



Večeře



Možnosti snídaně	Ovoce	Chytré uhlohydráty	Bílkovina/Tuk
Ovesná kaše s ovocem a ořechy Ovesné vločky uvařte ve vodě. Ochuťte ovocem, ořechy, mlékem, skořicí a medem.	Bobule nebo banán	Ovesné vločky (běžné nebo instantní)	Ořechy a mléko
Vaječný muffin Uvařte vejce. Opečte chleba a položte na něj plátek sýra, plátek šunky a rajče.	Rajče	Anglický muffin nebo tenký sendvič	Vejce, šunka a sýr
Jogurtový dezert Ozdobte jogurt ovocem. Posypte 1 porcí ořechů, 2–3 lžícemi pšeničných klíčků nebo drceným lněným semínkem, 1 lžící ovesných vloček a skořicí.	Krájené ovoce podle vašeho výběru	Ovesné vločky, pšeničné klíčky a drcené lněné semínko	Bílý netučný řecký jogurt a ořechy
Sendvič s burákovým máslem a jablkem Opečte chleba. Namažte na něj burákové máslo, nakrájejte polovinu jablka na tenké plátky a ozdobte 1 lžičkou medu.	Nakrájené jablko	Tenký sendvič, chleba nebo bagel	Burákové máslo

Možnosti oběda a večeře	Libová bílkovina	Chytré uhlohydráty	Zelenina
Vepřová panenka, batáty a zelené fazolky	Grilovaná nebo pečená vepřová panenka	Pečené batáty	Zelené fazolky
Kuřecí kousky Ochuťte 2 lžícemi teriyaki omáčky.	Kuřecí prso nebo vykostěné kuřecí stehno	Hnědá nebo divoká rýže	Směs restované zeleniny (čerstvá nebo mražená)
Tacos se steakem s přílohovým salátem (3 pro muže, 2 pro ženy) Ozdobte salsou, koriandrem a lehce posypte strouhaným sýrem.	Flank steak nebo steak z roštěnce	Kukuřičné tortily	Salát
Celozrnné těstoviny s krevetami nebo cannellini fazole a omáčka marinara	Krevety (mražené nebo čerstvé) nebo cannellini fazole	Celozrnné těstoviny	Brokolice vařená v páře
Burgery bez housky, s hranolky pečenými v troubě, kukuřicí a salátem Ugrilujte burgery. Brambory na plátky pečte na vymazaném plechu 25–30 minut při teplotě 220 °C.	Libové mleté hovězí nebo krůtí maso s 93% podílem masa	Hranolky pečené v troubě	Kukuřičný klas + přílohový salát
Wrap s tuňákem a avokádem a zeleninová polévka Použijte plechovku tuňáka. Ozdobte salátem, rajčaty, avokádem a hořčicí.	Tuňák	Wrap s vysokým podílem vlákniny	Zeleninová polévka (domácí nebo konzervovaná, s nízkým obsahem sodíku)

Možnosti svačiny	
Chytré uhlohydráty	Bílkovina
1 střední jablko	10–15 mandlí
Baby karotka	2 lžice hummusu
1 porce krekrů*	1 korbáčik
Energetická nebo proteinová tyčinka do 200 kalorií*	

*Doporučené značky najdete na stránce www.Bowflex.com/Resources.

Mlsání

Svačinu 2 můžete nahradit mlsáním do 100–150 kalorií. Mlsat můžete každý den, ale pro optimální zdraví doporučujeme omezit je na 3–4 porce za týden. Řiďte se tím, co je pro vás nejlepší. Tady je několik příkladů:

- ½ hrnku nízkotučné zmrzliny
- 1 malý sáček pečených bramborových lupínků
- 1 dcl vína nebo 3 dcl světlého piva
- 3 hrnky vzduchem praženého nebo lehkého popcornu

Vzorový jídelníček na 3 dny

Na základě výše uvedených variant pro jednotlivá jídla by mohl jídelníček na 3 dny vypadat například takto:

	Den 1	Den 2	Den 3
Snídaně	Vaječný muffin	Jogurtový dezert	Ovoce + ovesná kaše s ořechy
Svačina 1	Jablka s mandlemi	Ořechové plátky® + korbáčik	Baby karotky a hummus
Oběd	Wrap s tuňákem a avokádem a polévka	Zbytky z večeře ze dne 1	Zbytky z večeře ze dne 2
Svačina 2 nebo mlsání	½ hrnku zmrzliny	Energetická tyčinka	Sáček lehkého popcornu do 100 kalorií
Večeře	Těstoviny s krevetami	Kuřecí kousky	Burgery bez housky

Průvodce velikostí porcí

Všechny uvedené položky jsou pro jednu porci.

MUŽ	ŽENA
BÍLKOVINA	
2 vejce 140 g kuřete, ryby, libového masa nebo tofu 2/3 hrnku fazolí nebo čočky* 1 hrnek řeckého jogurtu* 40 g sýra*	1 vejce 85 g kuřete, ryby nebo libového masa 1/2 hrnku fazolí nebo čočky* 1/2 hrnku řeckého jogurtu* 40 g sýra*
ZDRAVÝ TUK	
2 lžičce burákového nebo ořechového másla* 2 lžičce olivového nebo lněného oleje nebo oleje z vlašských ořechů 1/4 hrnku ořechů 1/3 středního avokáda	1 lžičce burákového nebo ořechového másla* 1 lžičce olivového nebo lněného oleje nebo oleje z vlašských ořechů 1/8 hrnku nebo 2 lžičce ořechů (přibl. 15 mandlí) 1/4 středního avokáda
CHYTRÉ UHLOHYDRÁTY	
1 hrnek uvařených obilovin (1/2 hrnku syrových): ovesné vločky, hnědá rýže, quinoa, těstoviny 1 střední batát nebo brambora 2 kukuřičné tortily 1 plátek chleba (nebo 2 tenké plátky, dohromady do 120 kalorií) 1 anglický muffin, tenký sendvič nebo wrap s vysokým podílem vlákniny	1/2 vařených obilovin (1/4 hrnu syrových) 1/2 středního batátu nebo střední brambory 2 kukuřičné tortily 1 plátek chleba (nebo 2 tenké plátky, dohromady do 120 kalorií) 1 anglický muffin, tenký sendvič nebo wrap s vysokým podílem vlákniny
OVOCE	
1 střední jablko, pomeranč nebo hruška 1 malý banán (na délku ruky) 1 hrnek bobulí nebo krájeného ovoce 1/4 hrnku sušeného ovoce (optimální je čerstvé nebo mražené ovoce)	
Zelenina* Zeleninu můžete jíst v neomezeném množství s výjimkou hrášku a kukuřice. V tom případě jednu porci tvoří 1/2 hrnku.	
2 hrnky špenátu nebo hlávkového salátu = 2 hrsti 1 hrnek syrové zeleniny 1/2 hrnku vařené zeleniny 170 g zeleninového džusu s nízkým obsahem sodíku	
MLSÁNÍ	
1/2 hrnku nízkotučné zmrzliny 1 malý sáček pečených bramborových lupínků 30 g hořké čokolády 1 dcl vína nebo 3 dcl světlého piva 3 hrnky vzduchem praženého nebo lehkého popcornu	

* Některá jídla jsou kombinací bílkovin a uhlohydrátů nebo bílkovin a tuků.

Ukázky porcí:



1 hrnek = baseballový míček



1/2 hrnku = žárovka



30 g nebo 2 lžičce = golfový míček



1/4 hrnku ořechů = plechovka mentolek



85 g kuřete nebo jiného masa = balíček karet



1 střední brambora = počítačová myš



1 střední kousek ovoce = tenisový míček



40 g sýra = 3 kostky

Nákupní seznam

CHLÉB A OBILOVINY	
<p>100% celozrnný pšeničný chléb Chléb s obilnými klíčky Nízkotučné nebo celozrnné anglické muffiny Tenký sendvič nebo bagel Kukuřičné nebo low-carb celozrnné pšeničné tortily Wrap s vysokým podílem vlákniny Ovesné vločky: Instantní nebo běžné Celozrnné obiloviny: hnědá rýže, bulgur, ječmen, quinoa, kuskus</p>	<p>Tipy: Jako první variantu hledejte 100% celozrnnou pšenici. Hledejte 4 g vlákniny na plátek nebo 5 g na 2 plátky nízkotučného nebo dietního chleba. Zaměřte se na chléb s méně než 100 kaloriemi na plátek.</p>
MLÉČNÉ VÝROBKY A JEJICH ALTERNATIVY	KREKRY, SNACKY A ENERGETICKÉ TYČINKY
<p>Bílý netučný řecký jogurt Kefír (jogurtový nápoj) Organické nízkotučné mléko Obohacené mandlové nebo sójové mléko Sýr: feta, parmezán, mozzarella, nízkotučný sýr havarti, provolone, švýcarský, korbáčiky nebo jednotlivě balené porce</p>	<p>Jakékoli nesolené oříšky nebo semínka Vzduchem pražený nebo lehký popcorn Nezralé sójové boby v lusku</p> <p>Energetické tyčinky Krekry Hummus</p>
<p>MASO, RYBY, DRŮBEŽ A BÍLKOVINA</p> <p>Divočina Losos, halibut, tuňák, tilapie, krevety, sumec, hřebenatky nebo krab Vepřová panenka, vepřová kotleta nebo vepřová pečeně Kuřecí nebo krůtí prsa nebo stehna (bez kůže) Vejce a 100% vaječné bílky Libové hovězí: svíčková, ramínko, plec, panenka, 93% podíl masa (nejlepší je organické a kmené travou) Konzervovaný losos nebo tuňák (ve vlastní šťávě) Šunka bez nitrátů a s nízkým obsahem sodíku, krůtí, kuřecí nebo roastbeef Jakýkoli typ fazolí, suché nebo konzervované odrůdy s nízkým obsahem sodíku Tofu a tempeh</p>	<p>Tipy: Konzumaci krekřů, preclíků a brambůrek omezte na 2–3 porci za týden. Vždy je doplňte bílkovinami, jako je hummus, sýr nebo ořechy. Hledejte energetické tyčinky s maximálně 200 kaloriemi a 20 g cukru a minimálně 3 g bílkovin a 3 g vlákniny. Hledejte krekry s maximálně 130 kaloriemi a 4 g tuku na porci.</p>
<p>Tipy: Hledejte výběrová masa spíše než prémiovou kvalitu. Prémiová masa jsou tučnější. Omezujte příjem zpracovaných masných produktů a produktů z náhražek masa, jako jsou párky, slanina, salámy a hot dogy, na maximálně jednou týdně.</p>	TUKY A OLEJE
<p>MRAŽENÁ JÍDLA</p> <p>Veškerá zelenina bez omáčky Veškeré ovoce Obiloviny a obilné směsi</p>	<p>Avokádo Olivový, řepkový olej, olej z vlašských ořechů, sezamový olej nebo olej ze lněného semínka Máslo/margaríny: V seznamu surovin hledejte výrobky bez trans mastných kyselin a částečně hydrogenovaných tuků.</p> <p>Tipy: Lehký olivový olej odkazuje na chuť, nikoli na počet kalorií. Olej a máslo si vždy odměřte. I když je tuk považován za zdravý, stále obsahuje velké množství kalorií a porce je třeba kontrolovat.</p>
	DRESINKY, OCHUCOVADLA A OMÁČKY
	<p>Ocety: rýžový, vinný, balzamikový Všechny čerstvé nebo sušené bylinky a koření Hořčice Salsa a chilli omáčka Omáčka marinara bez kukuřičného sirupu s velkým obsahem fruktózy Citronová a limetková šťáva Konzervovaný mletý česnek a zázvor Sójová omáčka s nízkým obsahem sodíku</p> <p>Tipy: Hledejte výrobky bez MSG, přidaných barviv a kukuřičným sirupem s vysokým obsahem fruktózy. Hledejte omáčky do 50 kalorií na porci. Vyhněte se krémovým omáčkám a dresinkům, jako je rancherský, z modrého sýra a alfredo.</p>

Skvělou volbou jsou všechny druhy ovoce a zeleniny, čerstvé i mražené. Protože každé jídlo obsahuje jedno nebo druhé, mělo by se to v nákupním seznamu odrazit.

Jen tak dál

Tipy pro pokračování v hubnutí a udržení změn

- **I nadále se každý týden zvažte**, i když jste dosáhli svého cíle v hubnutí.
- **Nadále si ved'te deník jídel**. Pokud máte dobře nastavený jídelníček, zapisujte si do deníku každý druhý týden, abyste měli dobrý přehled. Nemusíte si jej zapisovat každý den.
- **Připravte se na neměnný stav**. Po prvotním úbytku váhy nemusí váha několik týdnů nebo dokonce měsíců ukázat změnu. To je normální a je třeba s tím počítat. Tělo se přirozeně adaptuje na novou nižší hmotnost. Držte se svých dlouhodobých cílů, oslavujte své úspěchy a změny a střídejte tréninky, abyste změnu znovu nastartovali.
- **Abyste mohli pokračovat v hubnutí, možná bude třeba upravit příjem kalorií**. Jakmile dosáhnete své cílové hmotnosti, můžete příjem kalorií o 100–200 za den zvýšit, pokud se však nezmění vaše aktivita.
- **Pečujte o sebe**. Za každý cíl, kterého dosáhnete, si dopřejte odměnu, ne však v podobě jídla, například masáž, nové oblečení nebo zábavu s přáteli a rodinou.
- **V níže uvedených zdrojích** najdete nové recepty, odborné rady a podporu, abyste zůstali motivovaní.

Zdroje

Materiály ke stažení na webové stránce Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- Nákupní seznam na ledničku (prázdný formulář)
- Formulář jídelníčku na 7 dní
- Další možnosti večeří
- Průvodce pro stravu před cvičením a po cvičení

Otázky a podpora

- Na facebookové stránce Bowflex se můžete zeptat na to, co vás zajímá, poslat návrhy a spojit se s našimi online odborníky na výživu Bowflex™.

Recepty

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

Online deníky jídel

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

Záruka odkoupení (v případě zakoupení v USA/Kanadě)

Chceme, abyste věděli, že stroj Bowflex™ Max Trainer™ je špičkový výrobek. Zaručeně budete spokojeni. Pokud z jakéhokoli důvodu nejste se strojem Bowflex™ Max Trainer™ 100% spokojeni, podle následujících pokynů můžete zboží vrátit a získat kupní cenu zpět (bez nákladů na dopravu a manipulačního poplatku).

Tato záruka odkoupení Bowflex™ Max Trainer™ platí pouze pro zboží, které spotřebitelé zakoupili přímo od společnosti Nautilus, Inc. Tato záruka se nevztahuje na prodej dealerů, prodejců a distributorů.

1. Ohledně čísla autorizace vrácení (RMA) zavolejte zástupci společnosti Bowflex™ Max Trainer™ na telefonní číslo 1 800 605 3369. Číslo RMA bude přiděleno, pokud platí následující:
 - a. Cvičební stroj Bowflex™ Max Trainer™ byl zakoupen přímo od společnosti Nautilus, Inc.
 - b. Žádost o vrácení výrobku byla odeslána do 6 týdnů od data doručení vašeho zboží.
2. Pokud bude číslo RMA přiděleno, dodržování následujících pokynů zabrání zpoždění ve zpracování vrácení vašich peněz.
 - a. Zboží musí být vráceno na adresu, která vám byla poskytnuta během hovoru o autorizaci vrácení.
 - b. Veškeré vrácené zboží musí být řádně zabaleno v dobrém stavu, nejlépe v původních krabicích.
 - c. Vnější část krabic je třeba jasně označit. Uveďte:
 - Číslo autorizace vrácení
 - Vaše jméno
 - Vaši adresu
 - Vaše telefonní číslo
 - d. Kromě toho je třeba ke krabici se zbožím vložit papír s vaším jménem, adresou a telefonním číslem nebo kopie vaší původní faktury.
 - e. Vaše číslo RMA je časově omezené. Vaše zásilka musí do dvou týdnů od data, kdy zástupce Bowflex™ Max Trainer™ vydal číslo autorizace vrácení, dostat poštovní razítko.

Poznámka: Nesete odpovědnost za dopravu při vrácení a za jakékoli škody nebo ztráty zboží, ke kterým dojde během přepravy. Společnost Nautilus doporučuje, abyste si opatřili čísla pro sledování a abyste si zásilku pojistili.

Neautorizovaná vrácení

Společnost Nautilus, Inc. definuje neautorizované vrácení jako jakékoli zboží vrácené do našeho podniku bez platného a aktuálního čísla autorizace vrácení (RMA) vydaného společností Nautilus. Pokud nebudou balíky řádně označeny platným číslem RMA nebo pokud platnost čísla RMA vyprší, bude společnost Nautilus, Inc. považovat vrácení za neautorizované. Za jakékoli zboží vrácené bez čísla RMA nebude možné vrátit peníze nebo kredit a společnost Nautilus výrobek vyřadí. Zákazník na sebe bere všechny náklady na dopravu a manipulační poplatky související s jakýmkoli neautorizovaným vrácením.

Na koho se vztahuje

Tato záruka platí pouze pro původního kupujícího a není přenosná ani platná pro žádné jiné osoby.

Na co se vztahuje

Společnost Nautilus, Inc. se zaručuje, že tento výrobek nevykazuje vady materiálů a zpracování, pokud je používán pro zamýšlený účel, za normálních podmínek a za předpokladu, že je výrobku věnována náležitá péče a údržba, jak je popsána v návodu k sestavení a návodu k použití výrobku. Tato záruka platí pouze pro pravé, originální, legitimní stroje vyrobené společností Nautilus, Inc., prodávané prostřednictvím autorizovaných zástupců a používané v USA nebo Kanadě.

Záruční doba

Záruční doba pro výrobky zakoupené v USA/Kanadě je uvedena níže.

- Rám 2 roky
- Díly 2 roky
- Práce 90 dní

(Podpora práce nezahrnuje montáž náhradních dílů, které jsou součástí původní sestavy výrobku, ani služby preventivní údržby. Všechny opravy, na které se vztahuje oddíl záruky věnovaný práci, musí být předem schváleny společností Nautilus. Zákazník nese odpovědnost za minimální poplatek za výjezd.)

Ohledně záruky a služeb k výrobkům zakoupeným mimo USA/Kanadu se obraťte na svého místního distributora. Svého místního mezinárodního distributora naleznete na následující stránce: www.nautilusinternational.com

Jak společnost Nautilus záruku podporuje

Během záruční doby společnost Nautilus, Inc. opraví jakýkoli stroj, u kterého se objeví vady materiálů nebo zpracování. Společnost Nautilus si vyhraduje právo výrobek vyměnit, pokud oprava není možná. Pokud společnost Nautilus rozhodne, že je vhodným řešením výměna, může společnost Nautilus použít na jiný produkt značky Nautilus, Inc. kompenzaci s omezeným kreditem, a to z vlastního rozhodnutí. Tato kompenzace může být poměrná k délce vlastnictví. Společnost Nautilus, Inc. poskytuje služby opravy v hlavních metropolitních oblastech. Za cesty mimo tyto oblasti si společnost Nautilus, Inc. vyhraduje právo účtovat zákazníkovi poplatek. Společnost Nautilus, Inc. nenesou odpovědnost za poplatky za práci dealera nebo údržbu nad rámec zde uvedených platných záručních dob. Společnost Nautilus, Inc. si vyhraduje právo nahradit materiály, díly nebo výrobky ve stejné nebo lepší kvalitě, pokud nejsou v době servisu v rámci této záruky k dispozici totožné materiály nebo výrobky. Jakákoli výměna výrobku dle podmínek záruky žádným způsobem neprodlužuje původní záruční dobu. Kompenzace s omezeným kreditem může být poměrná k délce vlastnictví. V PŘÍPADĚ PORUŠENÍ ZÁRUKY JSOU TYTO PROSTŘEDKY VÝHRADNÍ A JEDINÉ PROSTŘEDKY K NÁPRAVĚ.

Co musíte udělat

- Uschovat si vhodný a přijatelný doklad o koupi
- Používat, udržovat a kontrolovat výrobek dle pokynů v dokumentaci k výrobku (návod k sestavení / návod k použití atd.)
- Používat výrobek výhradně k zamýšlenému účelu
- Informovat společnost Nautilus do 30 dní od zjištění jakéhokoli problému s výrobkem
- Namontovat náhradní díly nebo součásti v souladu s pokyny společnosti Nautilus
- Provést diagnostické postupy spolu s vyškoleným zástupcem společnosti Nautilus, Inc. je-li to nutné

Na co se nevztahuje

- Poškození vyplývající z nevhodného používání, manipulace nebo úprav výrobku, nedodržení pokynů k řádnému sestavení, pokynů k údržbě nebo bezpečnostních upozornění, uvedených v dokumentaci k výrobku (návod k sestavení / návod k použití atd.), poškození vyplývající z nevhodného uskladnění nebo okolních vlivů, jako je vlhkost nebo počasí, nevhodné používání nebo manipulace, nehoda, přírodní katastrofy, proudové nárazy
- Umístění nebo používání stroje v komerčních či institucionálních prostorách. Patří sem tělocvičny, firmy, pracoviště, kluby, fitness centra a jakékoli veřejné nebo soukromé subjekty, které stroj poskytují svým členům, zákazníkům, zaměstnancům nebo partnerům, aby jej používali.
- Poškození způsobené překročením maximální povolené hmotnosti uživatele, která je definována v návodu k použití výrobku nebo na výstražném štítku
- Poškození v důsledku normálního používání a opotřebení
- Tato záruka se nerozšiřuje na žádná území nebo země mimo USA a Kanadu.

Jak získat servis

Ohledně produktů zakoupených přímo od společnosti Nautilus, Inc. se obraťte na pobočku společnosti Nautilus uvedenou na stránce Kontakty v návodu k použití výrobku. Můžete být požádáni o vrácení vadné součásti na určenou adresu kvůli opravě nebo prohlídce, na vaše náklady. Standardní poplatky za pozemní doručení jakýchkoli záručních dílů v rámci záruky zaplatí společnost Nautilus, Inc. V případě produktů zakoupených od prodejce můžete být vyzváni, abyste se ohledně záruky obrátili na prodejce.

Vyloučení

Předcházející záruky jsou výhradní a exkluzivní vyjádřením záruky poskytované společností Nautilus, Inc. Nahrazují jakákoli předchozí, smluvní nebo další vyjádření, ať už ústní nebo písemná. Žádný agent, zástupce, dealer, osoba nebo zaměstnanec nemá právo měnit nebo navyšovat závazky nebo omezení této záruky. Jakékoli předpokládané záruky, včetně ZÁRUKY OBCHODOVATELNOSTI a jakékoli ZÁRUKY VHODNOSTI PRO KONKRÉTNÍ ÚČEL, jsou z hlediska záruční doby omezeny na zde uvedenou vyjádřenou záruční dobu, podle toho, která je delší. Některé státy nepovolují omezení délky předpokládané záruky, takže výše uvedené omezení se vás nemusí týkat.

Omezení nápravných prostředků

POKUD NENÍ JINAK VYŽADOVÁNO PŘÍSLUŠNÝM ZÁKONEM, VÝHRADNÍ NÁPRAVNÝ PROSTŘEDEK KUPUJÍCÍHO JE OMEZEN NA OPRAVU NEBO VÝMĚNU JAKÉKOLI SOUČÁSTI, KTEROU SPOLEČNOST NAUTILUS, INC. DLE ZDE UVEDENÝCH PODMÍNEK POVAŽUJE ZA VADNOU. ZA ŽÁDNÝCH OKOLNOSTÍ SPOLEČNOST NAUTILUS, INC. NEPONESE ODPOVĚDNOST ZA ŽÁDNÉ ZVLÁŠTNÍ, NÁSLEDNÉ, NÁHODNÉ, NEPŘÍMÉ NEBO EKONOMICKÉ ŠKODY, BEZ OHLEDU NA TEORII ODPOVĚDNOSTI (MIMO JINÉ VČETNĚ ODPOVĚDNOSTI ZA VÝROBEK, NEDBALOST NEBO JINÝ PŘEČIN) ANI ZA ŽÁDNOU ZTRÁTU PŘÍJMU, ZISKU, DAT, SOUKROMÍ NEBO ZA ODŠKODNÉ NAD RÁMEC BĚŽNÉ KOMPENZACE VYPLÝVAJÍCÍ Z POUŽÍVÁNÍ FITNESS STROJE NEBO SOUVISEJÍCÍ S JEHO POUŽÍVÁNÍM, I KDYŽ SPOLEČNOST NAUTILUS, INC. BYLA S MOŽNOSTÍ TAKOVÝCH ŠKOD OBEZNÁMENA. TOTO VYLOUČENÍ A OMEZENÍ PLATÍ, I KDYŽ JAKÉKOLI NÁPRAVNÉ PROSTŘEDKY NESPLNÍ SVŮJ ZÁKLADNÍ ÚČEL. NĚKTERÉ STÁTY NEPOVOLUJÍ VYLOUČENÍ NEBO OMEZENÍ NÁSLEDNÝCH NEBO NÁHODNÝCH TYPŮ ŠKOD, TAKŽE VÝŠE UVEDENÉ OMEZENÍ SE VÁS NEMUSÍ TÝKAT.

Státní zákony

Tato záruka vám uděluje určitá zákonná práva. Můžete mít také další práva, která se mohou v jednotlivých státech lišit.

Ukončení platnosti

Pokud záruka vyprší, společnost Nautilus, Inc. může pomoci s výměnou nebo opravou dílů a prací, ale bude si za tyto služby účtovat poplatky. Informace o pozáručních službách a náhradních dílech získáte od zástupce pobočky společnosti Nautilus. Společnost Nautilus nezaručuje dostupnost náhradních dílů po skončení záruční doby.

Mezinárodní koupě

Pokud jste stroj zakoupili mimo USA, obraťte se ohledně záruky na svého místního distributora nebo dealera.

