

BOWFLEX

MAX
TRAINER

M6

INSTRUKCJA MONTAŻU / OBSŁUGI



Spis treści / Rejestracja

Ważne instrukcje bezpieczeństwa	3	Montaż/demontaż	31
Etykiety ostrzegawcze / numer seryjny	5	Uruchomienie	32
Dane techniczne	6	Włączanie zasilania / Tryb spoczynku	32
Przed montażem	6	Tryb rozgrzewki	33
Części	7	Program MAKS. 14-MINUTOWY	
Sprzęt	8	TRENING INTERWAŁOWY	33
Narzędzia	8	Edytowanie profilu użytkownika	33
Montaż	8	Programy treningowe	34
Przenoszenie urządzenia	18	Tryb wstrzymania / wyników	35
Wypoziomowanie urządzenia	18		
Funkcje	19	Tryb konfiguracji konsoli	36
Funkcje konsoli	20	Konserwacja	37
Korzystanie z członkostwa JRNY™		Części do konserwacji	38
z urządzeniem	22	Rozwiązywanie problemów	39
Zabezpieczanie urządzenia	23	Plan odchudzania	42
Podstawy fitnessu	25	Gwarancja odkupu	50
Obsługa	31	Gwarancja	51

W celu potwierdzenia obsługi gwarancyjnej należy zachować oryginalny dowód zakupu i zapisać następujące informacje:

Numer seryjny _____

Data zakupu _____

W przypadku zakupu w USA/Kanadzie: Aby zarejestrować gwarancję produktu, odwiedź stronę: www.bowflex.com/register lub zadzwoń pod numer 1 (800) 605-3369.

W przypadku zakupu poza USA/Kanadą: Aby zarejestrować gwarancję na produkt, należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem.

W celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących gwarancji produktu lub w przypadku pytań lub problemów z produktem skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem. Aby znaleźć lokalnego dystrybutora, odwiedź stronę: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com – Obsługa klienta: Ameryka Północna (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Chiny 200042, www.nautilus.cn – 86 21 6115 9668 | poza terytorium USA www.nautilusinternational.com | Wydrukowano w Chinach | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, logo Bowflex, Nautilus, logo Nautilus, Schwinn, SelectTech, Max Trainer oraz JRNY są znakami towarowymi należącymi do firmy Nautilus, Inc. lub będącymi na jej licencji, które są zarejestrowane lub w inny sposób chronione prawem zwyczajowym w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Google Play™ i Nut Thins® są znakami towarowymi ich odpowiednich właścicieli. Apple i logo Apple są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. App Store jest znakiem usługowym firmy Apple Inc. Słowny znak towarowy i logo Bluetooth® są zarejestrowanymi znakami towarowymi należącymi do Bluetooth SIG, Inc. i wszelkie wykorzystanie tych znaków przez Nautilus, Inc. odbywa się na podstawie licencji.


ORYGINALNA INSTRUKCJA OBSŁUGI – TYLKO WERSJA ANGIELSKA

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Podczas korzystania z urządzenia elektrycznego należy zawsze stosować podstawowe środki ostrożności, w tym następujące:

 Ta ikona wskazuje potencjalnie niebezpieczną sytuację, która może spowodować śmierć lub poważne obrażenia ciała, jeśli się jej nie zapobiegnie.

Stosować się do następujących ostrzeżeń:

 Przeczytać ze zrozumieniem wszystkie ostrzeżenia umieszczone na tym urządzeniu.
Uważnie przeczytać ze zrozumieniem instrukcję montażu.

NIEBEZPIECZEŃSTWO

Uważnie przeczytać ze zrozumieniem instrukcję montażu. Przeczytać ze zrozumieniem całą instrukcję. Zachować instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

OSTRZEŻENIE

Aby zmniejszyć ryzyko poparzeń, porażenia prądem lub obrażeń ciała, należy przeczytać ze zrozumieniem całą instrukcję obsługi. Nieprzestrzeganie tych wytycznych może spowodować poważne lub nawet śmiertelne porażenie prądem elektrycznym lub inne poważne obrażenia.

- Zawsze utrzymywać osoby postronne i dzieci z dala od montowanego produktu.
- Nie podłączać zasilania do urządzenia, chyba że zostanie wydana odpowiednia instrukcja.
- Nigdy nie zostawiać podłączonego urządzenia bez nadzoru. Odłączyć je od gniazdka zasilania, gdy urządzenie nie jest używane oraz przed czyszczeniem, konserwacją lub naprawą urządzenia.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić urządzenie pod kątem uszkodzeń kabla zasilającego, poluzowanych części lub śladów zużycia. W razie stwierdzenia powyższych nieprawidłowości nie korzystać z urządzenia. W przypadku zakupu w USA/Kanadzie należy skontaktować się z działem obsługi klienta, aby uzyskać informacje dotyczące naprawy. W przypadku zakupu poza USA/Kanadą należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania informacji dotyczących naprawy.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby ze schorzeniami, których stan może mieć wpływ na bezpieczną obsługę urządzenia lub może stwarzać ryzyko zranienia użytkownika.
- Nie upuszczać ani nie wkładać żadnych przedmiotów do jakiegokolwiek otworu urządzenia.
- Nigdy nie korzystać z urządzenia, gdy otwory wentylacyjne są zablokowane. Utrzymywać otwory wentylacyjne wolne od kłaczek, włosów i tym podobnych.
- Nie montować tego urządzenia na zewnątrz lub w mokrym bądź wilgotnym miejscu.
- Upewnić się, że montaż jest przeprowadzany w odpowiedniej przestrzeni roboczej, z dala od ruchu pieszego i osób postronnych.
- Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas czynności montażowych obejmujących te części skorzystać z pomocy drugiej osoby. Nie wykonywać samodzielnie czynności wymagających podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania niewygodnych ruchów.
- Ustawić urządzenie na stabilnej, równej i poziomej powierzchni.
- Nie próbować zmieniać konstrukcji ani funkcjonalności tego urządzenia. Może to zagrozić bezpieczeństwu urządzenia i skutkować utratą gwarancji.
- W razie konieczności wymiany części używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych i osprzętu dostarczonego przez firmę Nautilus. Niestosowanie oryginalnych części zamiennych może spowodować zagrożenie dla użytkowników, uniemożliwić prawidłowe działanie urządzenia i skutkować utratą gwarancji.
- Nie używać urządzenia, dopóki nie zostanie w pełni zmontowane i sprawdzone pod kątem prawidłowego działania zgodnie z instrukcją obsługi.
- Przed pierwszym użyciem przeczytać ze zrozumieniem całą instrukcję obsługi dołączoną do tego urządzenia. Zachować instrukcję do wykorzystania w przyszłości.
- Wykonać wszystkie czynności montażowe w podanej kolejności. Nieprawidłowy montaż może prowadzić do obrażeń ciała lub nieprawidłowego działania.

• **ZACHOWAĆ TE INSTRUKCJE.**

Przed użyciem tego urządzenia należy stosować się do następujących ostrzeżeń:



Przeczytać ze zrozumieniem całą instrukcję. Zachować instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

Przeczytać ze zrozumieniem wszystkie ostrzeżenia umieszczone na tym urządzeniu. Jeśli w jakimkolwiek momencie naklejki ostrzegawcze zaczną się odklejać, staną się nieczytelne lub zostaną usunięte, należy wymienić naklejki. W przypadku zakupu w USA/Kanadzie należy skontaktować się z działem obsługi klienta, aby uzyskać zamienne naklejki. W przypadku zakupu poza USA/Kanadą należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem w celu ich uzyskania.

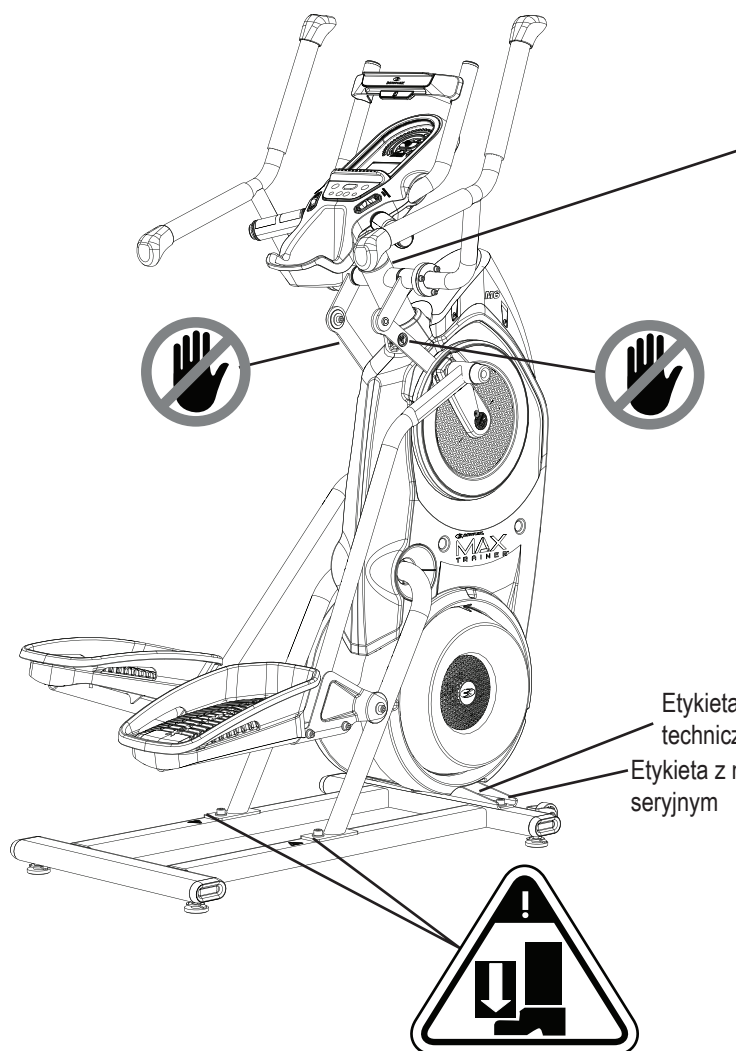
- Nie wolno pozwalać dzieciom na wchodzenie na urządzenie lub przebywanie w jego pobliżu. Ruchome części i inne elementy urządzenia mogą być niebezpieczne dla dzieci.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby poniżej 14. roku życia.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub nowego planu zdrowotnego i dietetycznego należy skonsultować się z lekarzem. Zaprzestać ćwiczeń w przypadku odczuwania bólu lub ucisku w klatce piersiowej, braku tchu lub uczucia słabości. Przed ponownym korzystaniem z urządzenia należy skontaktować się z lekarzem. Wartości wyliczone lub zmierzone przez komputer urządzenia służą wyłącznie do celów poglądowych. Tętno wyświetlane na konsoli jest wartością przybliżoną i powinno służyć wyłącznie do celów poglądowych.
- Przed każdym użyciem sprawdzić urządzenie pod kątem poluzowanych części lub oznak zużycia. W razie stwierdzenia powyższych nieprawidłowości nie korzystać z urządzenia. Uważnie sprawdzić pedały i ramiona korby. W przypadku zakupu w USA/Kanadzie należy skontaktować się z działem obsługi klienta, aby uzyskać informacje dotyczące naprawy. W przypadku zakupu poza USA/Kanadą należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania informacji dotyczących naprawy.
- Maksymalna masa użytkownika: 136 kg (300 lbs.). W razie przekroczenia tej masy nie wolno korzystać z urządzenia.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie umieszczać ani użytkować urządzenia w obiektach komercyjnych lub instytucjach. Obejmuje to siłownie, korporacje, miejsca pracy, kluby, centra fitness i każdy podmiot publiczny lub prywatny, który posiada urządzenie do użytku przez swoich członków, klientów, pracowników lub współpracowników.
- Nie nosić luźnej odzieży ani biżuterii. To urządzenie zawiera ruchome części. Nie wkładać palców ani innych przedmiotów do ruchomych części urządzenia do ćwiczeń.
- Ustawić i obsługiwać urządzenie na twardej, równej i poziomej powierzchni.
- Przed nadeptaniem na pedały należy upewnić się, że są one stabilne. Zachować ostrożność podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego.
- Nie używać urządzenia na zewnątrz lub w wilgotnych lub mokrych miejscach.
- Zachować co najmniej 0,6 m (24 cale) od strony, którą używa się do wchodzenia na urządzenie, jak również z tyłu urządzenia. Jest to zalecana bezpieczna odległość umożliwiająca dostęp, przejście i awaryjne zejście z urządzenia. Podczas korzystania z urządzenia utrzymywać osoby trzecie z dala od tej przestrzeni.
- Unikać przemęczania się podczas ćwiczeń. Obsługiwać urządzenie w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
- Przeprowadzać wszystkie regularne i okresowe czynności konserwacyjne zalecane w instrukcji obsługi.
- Utrzymywać pedały i uchwyty kierownicy w czystości i suchości.
- Wykonywanie ćwiczeń na tym urządzeniu wymaga koordynacji i równowagi. Należy pamiętać, aby przewidzieć zmiany prędkości i poziomu oporu podczas ćwiczeń, i uważać, aby uniknąć utraty równowagi i możliwych urazów.
- To urządzenie nie może zatrzymać pedałów ani górnych uchwytów kierownicy niezależnie od wentylatora oporowego. Zmniejszyć tempo, aby wentylator oporowy, górne uchwyty kierownicy i pedały poruszały się coraz wolniej, aż do zatrzymania. Z urządzenia należy zsiadać dopiero po całkowitym zatrzymaniu się pedałów i górnych uchwytów kierownicy.
- Nie upuszczać ani nie wkładać żadnych przedmiotów do jakiegokolwiek otworu urządzenia.
- Przed użyciem należy przeczytać ze zrozumieniem instrukcję obsługi. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby z ograniczeniami funkcjonalnymi i upośledzeniami, o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nie posiadające doświadczenia i odpowiedniej wiedzy.
- To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub przez osoby nieposiadające właściwej wiedzy o urządzeniu, chyba że będą one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub zostaną poinstruowane, w jaki sposób należy obsługiwać to urządzenie. Nie zezwalać dzieciom poniżej 14. roku życia na zbliżanie się do urządzenia.
- Dzieci powinny znajdować się zawsze pod nadzorem i nie powinny bawić się urządzeniem.

• ZACHOWAĆ TE INSTRUKCJE.

OSTRZEŻENIE!

- Niezachowanie ostrożności podczas użytkowania tego urządzenia może doprowadzić do obrażeń lub śmierci.
- Trzymać z dala dzieci i zwierzęta domowe.
- Przeczytać wszystkie ostrzeżenia umieszczone na tym urządzeniu i stosować się do nich.
- Dodatkowe ostrzeżenia i informacje bezpieczeństwa można znaleźć w instrukcji obsługi.
- Wyświetlane tętno jest wartością przybliżoną i powinno służyć wyłącznie do celów poglądowych.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby poniżej 14. roku życia.
- Maksymalna masa użytkownika dla tego urządzenia wynosi 136 kg. (300 lbs)
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
- Przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

(Etykieta na urządzeniu jest dostępna tylko w języku angielskim i francuskim kanadyjskim.)



Etykieta z danymi technicznymi produktu

Etykieta z numerem seryjnym

Zgodność z przepisami FCC

! Zmiany lub modyfikacje tego urządzenia, które nie zostały wyraźnie zatwierdzone przez podmiot odpowiedzialny za zachowanie zgodności, mogą skutkować cofnięciem prawa użytkownika do korzystania z urządzenia.

Urządzenie i zasilacz są zgodne z częścią 15 przepisów FCC. Korzystanie z urządzenia podlega następującym dwóm warunkom: (1) Niniejsze urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń i (2) to urządzenie musi akceptować wszelkie odbierane zakłócenia, w tym zakłócenia, które mogą powodować niepożądane działanie.

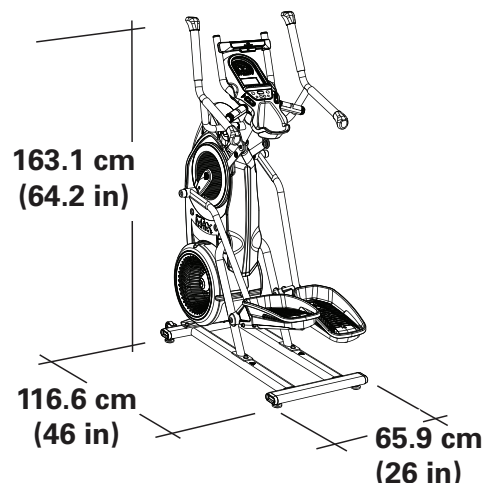
Uwaga: Niniejsze urządzenie oraz zasilacz zostały przetestowane i uznane za zgodne z ograniczeniami dla urządzeń cyfrowych klasy A, zgodnie z częścią 15 przepisów FCC. Te ograniczenia zostały opracowane w celu zapewnienia odpowiedniej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami w instalacjach domowych. To urządzenie generuje, wykorzystuje i może emitować energię o częstotliwości radiowej, a jeśli nie zostanie zainstalowane i nie będzie używane zgodnie z instrukcjami, może powodować szkodliwe zakłócenia w komunikacji radiowej.

Nie ma jednak gwarancji, że zakłócenia nie wystąpią w przypadku określonej instalacji. Jeśli urządzenie powoduje szkodliwe zakłócenia w odbiorze radiowym lub telewizyjnym, co można stwierdzić poprzez wyłączenie i włączenie urządzenia, zachęca się użytkownika do podjęcia próby usunięcia zakłóceń za pomocą jednego lub kilku z poniższych środków:

- Zmiana kierunku lub położenia anteny odbiorczej.
- Zwiększenie odległości między urządzeniem a odbiornikiem.
- Podłączenie urządzenia do gniazdka w innym obwodzie niż ten, do którego podłączony jest odbiornik.
- W celu uzyskania pomocy należy skontaktować się ze sprzedawcą lub doświadczonym technikiem radiowym/telewizyjnym.

Dane techniczne / Przed montażem

Maksymalna masa użytkownika:	136 kg (300 lbs.)
Powierzchnia całkowita (powierzchnia postojowa) urządzenia:	9648,8 cm ²
Maksymalna wysokość pedału:	48,5 cm (19,1")
Masa urządzenia:	61,7 kg (136 lbs.)
Wymagania dotyczące zasilania:	
Napięcie na wejściu:	100-240 V AC, 50-60 Hz, 0,5 A
Napięcie na wyjściu:	9 V DC, 1,5 A



NIE WOLNO wyrzucać tego produktu wraz z odpadami komunalnymi. Ten produkt jest przeznaczony do recyklingu. W celu prawidłowej utylizacji tego produktu należy postępować zgodnie z zalecanymi metodami obowiązującymi w zatwierdzonym centrum utylizacji odpadów.

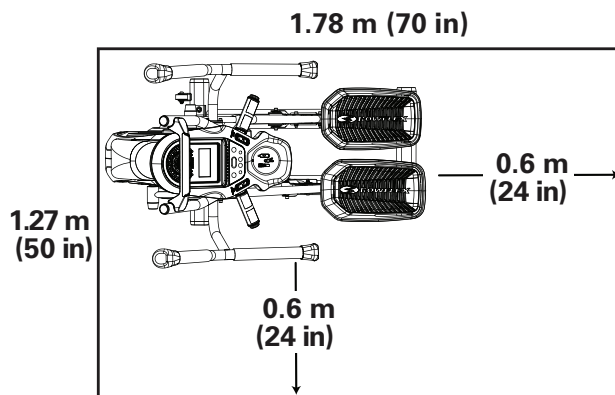
Przed montażem

Wybrać miejsce ustawienia i użytkowania urządzenia. Aby zapewnić bezpieczną pracę, miejsce montażu musi znajdować się na twardej, równej powierzchni. Zapewnić miejsce do ćwiczeń o minimalnych wymiarach 127 cm (50") x 177,8 cm (70"). W miejscu ćwiczeń zachować co najmniej 0,6 m (24 cale) odstęp od strony, którą używa się do wchodzenia na urządzenie, jak również z tyłu urządzenia. Upewnić się, że wykorzystywana przestrzeń do ćwiczeń ma odpowiednią wysokość, uwzględniając uwagę wzrost użytkownika i maksymalną wysokość pedału urządzenia do ćwiczeń.

Podstawowe wskazówki montażowe

Przy montażu urządzenia należy przestrzegać następujących podstawowych wskazówek:

- Przed montażem należy przeczytać ze zrozumieniem „Ważne instrukcje bezpieczeństwa”.
- Przygotować wszystkie elementy potrzebne do każdego etapu montażu.
- Za pomocą zalecanych kluczy obracać śruby i nakrętki w prawo (zgodnie z ruchem wskazówek zegara), aby je dokręcić, lub w lewo (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara), aby je poluzować, chyba że zalecono inaczej.
- W przypadku mocowania 2 elementów lekko podnieść i spojrzeć przez otwory na śruby, aby pomóc przełożyć śrubę przez otwory.
- Montaż wymaga 2 osób.

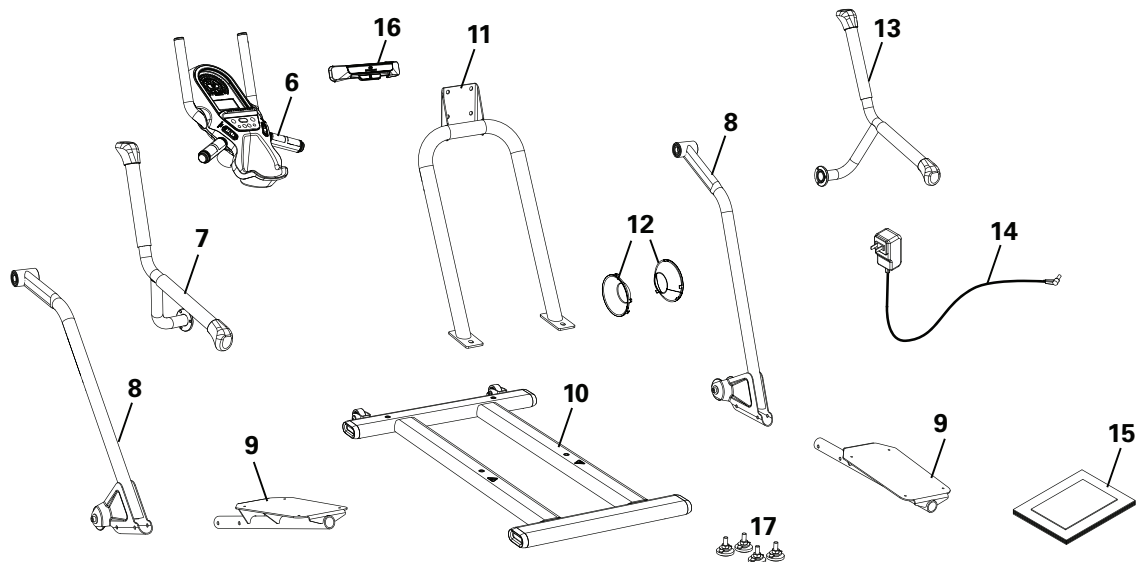
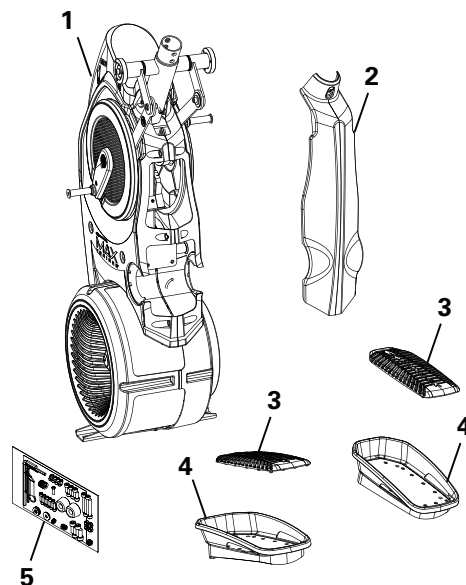


Mata pod urządzenie

Mata pod urządzenie Bowflex™ Max Trainer™ to wyposażenie opcjonalne, które pomaga utrzymać czystość w miejscu ćwiczeń i zapewnia dodatkową warstwę ochronną podłogi. Gumowa mata pod urządzenie zapewnia antypoślizgową, gumową powierzchnię, która ogranicza wyładowania elektrostatyczne i zmniejsza możliwość wystąpienia błędów na wyświetlaczu. Jeśli to możliwe, przed rozpoczęciem montażu należy umieścić matę pod urządzenie Bowflex™ Max Trainer™ w wybranym obszarze treningowym.

Aby zamówić opcjonalną matę pod urządzenie, należy skontaktować się z Biurem Obsługi Klienta (w przypadku zakupu w USA/Kanadzie) lub z lokalnym dystrybutorem (w przypadku zakupu poza USA/Kanadą).

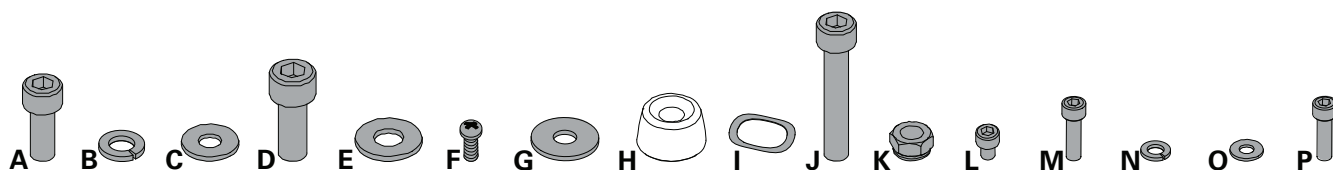
Artykuł	Ilość	Opis
1	1	Rama
2	1	Ośłona tylna
3	2	Podstawka na stopę
4	2	Podkładka pod stopę
5	1	Karta osprzętu



Na wszystkich prawych („R”) i lewych („L”) częściach umieszczono nalepki dla ułatwienia montażu.

Artykuł	Ilość	Opis	Artykuł	Ilość	Opis
6	1	Zespół konsoli (z uchwytami typu Aerobar)	12	2	Nakładka
7	1	Dynamiczny uchwyt kierownicy, lewy	13	1	Dynamiczny uchwyt kierownicy, prawy
8	2	Nóżka	14	1	Zasilacz sieciowy
9	2	Pedał	15	1	Zestaw podręczników
10	1	Zespół stabilizatora	16	1	Uchwyt na urządzenie multimedialne
11	1	Zespół szyny	17	4	Pokrętła poziomujące

Sprzęt / Narzędzia



Artykuł	Ilość	Opis	Artykuł	Ilość	Opis
A	6	Śruba sześciokątna z łbem gniazdowym, M8x1.25x20 czarna	I	2	Podkładka falista, 17.2x22 czarna
B	6	Podkładka zabezpieczająca, M8x14.8 czarna	J	4	Śruba sześciokątna z łbem gniazdowym, M8x1.0x55 czarna
C	12	Podkładka, płaska M8x18 czarna	K	4	Nakrętka zabezpieczająca, M8 czarna
D	4	Śruba sześciokątna z łbem gniazdowym, M10x1.5x25 czarna	L	8	Śruba sześciokątna z łbem gniazdowym, M6x1.0x8 czarna
E	4	Podkładka, płaska M10x23 czarna	M	4	Śruba sześciokątna z łbem gniazdowym, M6x1.0x20 CL10.9 czarna
F	1	Śruba krzyżakowa z łbem walcowym, M5x0.8x20 czarna	N	10	Podkładka zabezpieczająca, M6x14.8 czarna
G	2	Podkładka, płaska M8x24 czarna	O	4	Podkładka, płaska M6x13 czarna
H	2	Nakładka	P	6	Śruba sześciokątna z łbem gniazdowym, M6x1.0x20 CL12.9 czarna

Uwaga: Wybrane elementy sprzętu zostały umieszczone na karcie osprzętu jako części zamienne. Należy pamiętać, że po prawidłowym zmontowaniu urządzenia mogą pozostać elementy sprzętowe.

Narzędzia

W zestawie



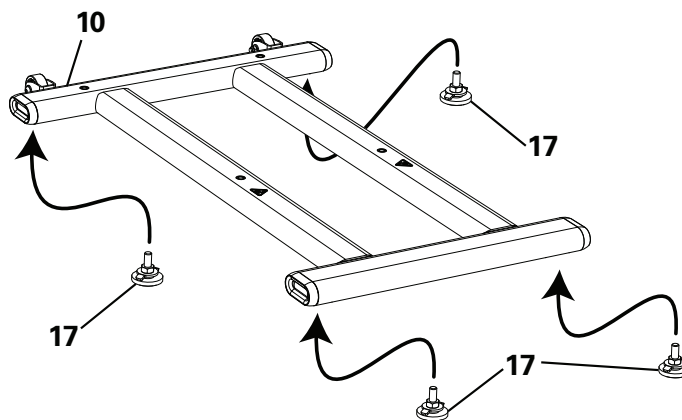
2
5 mm
6 mm
8 mm



13 mm

Montaż

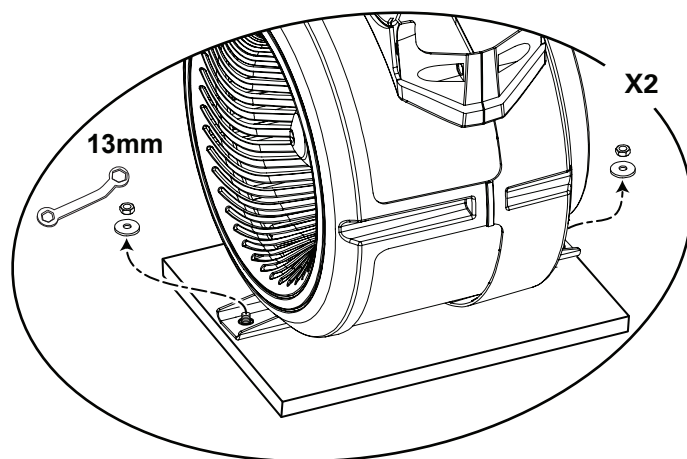
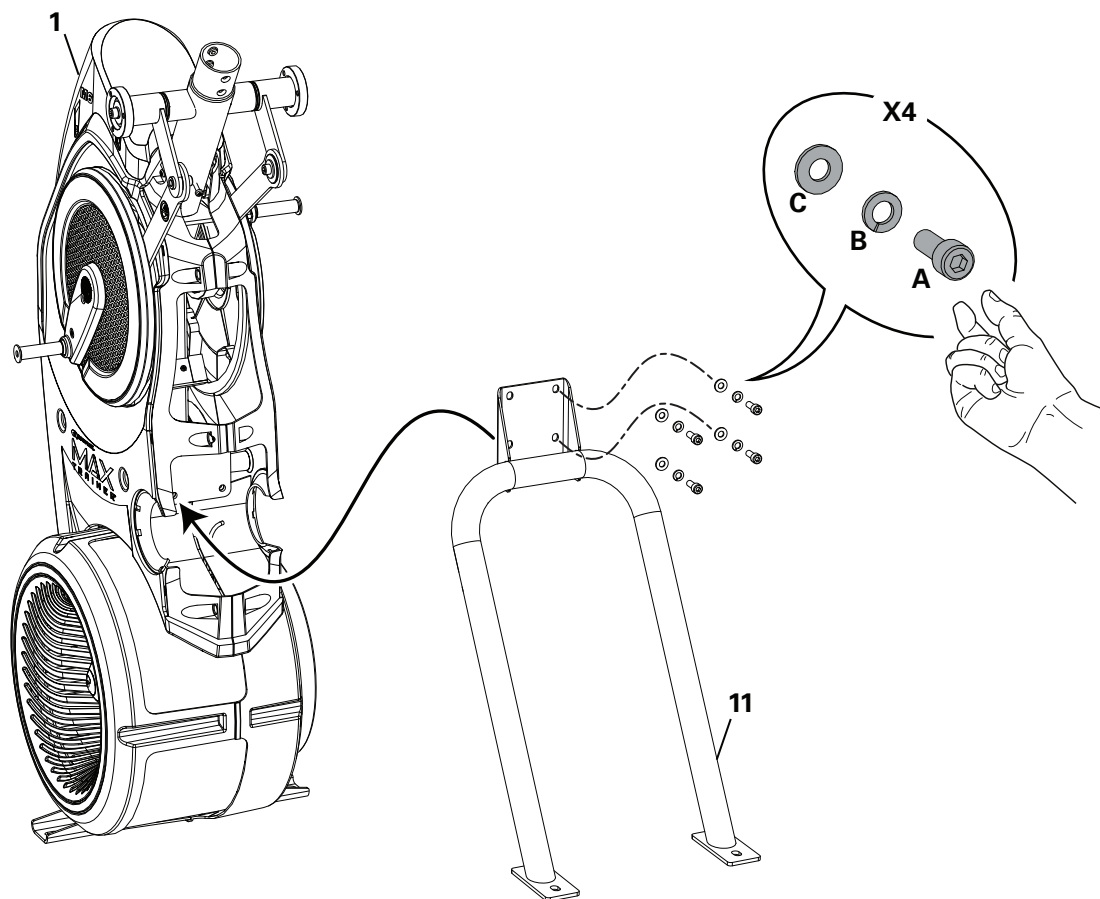
1. Przymocować pokrętła poziomujące do zespołu stabilizatora



2. Przymocować zespół szyny do ramy, a następnie zwolnić ramę z płyty transportowej

! Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas czynności montażowych obejmujących te części skorzystać z pomocy drugiej osoby. Nie wykonywać samodzielnie czynności wymagających podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania niewygodnych ruchów.

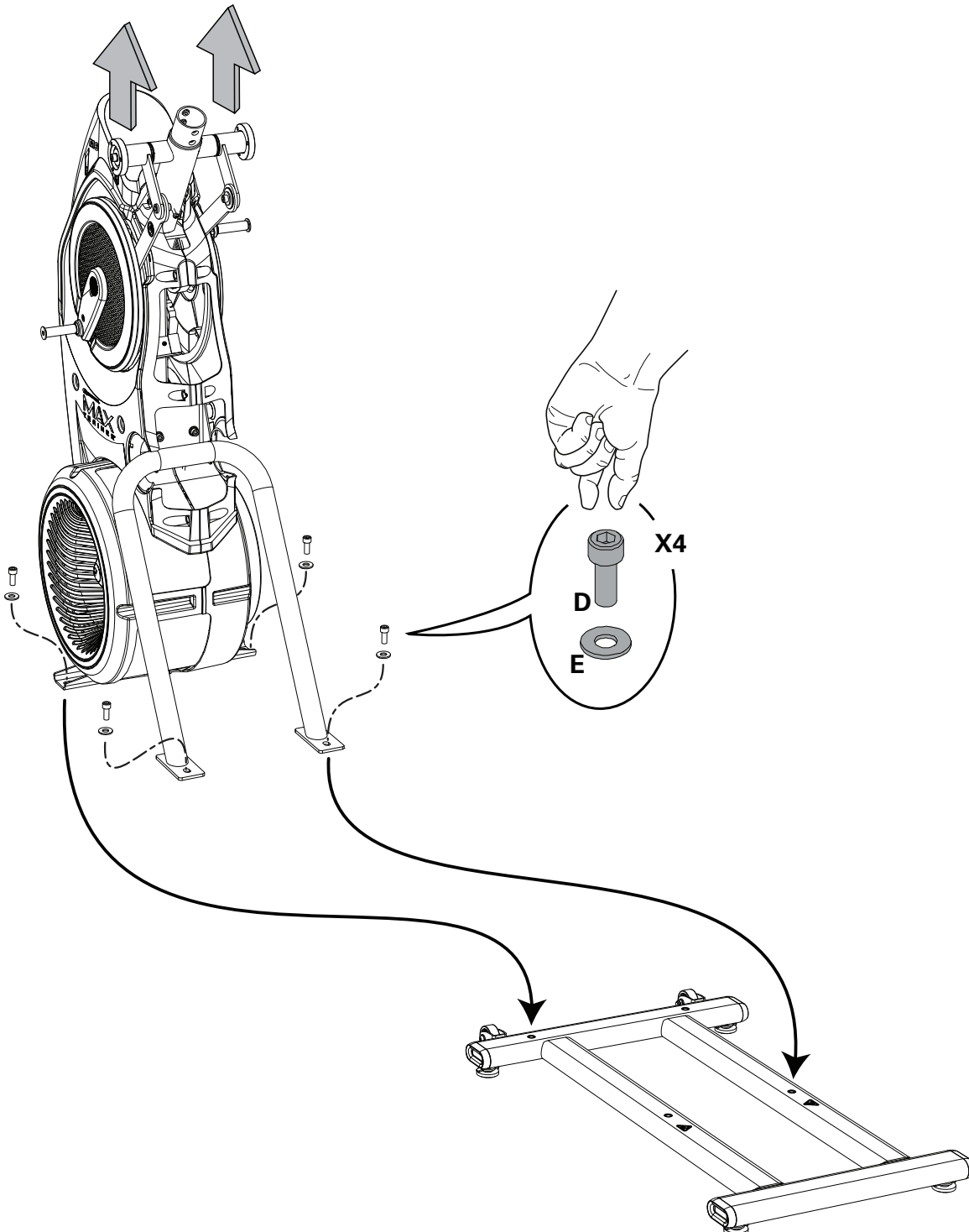
UWAGA: Ręcznie dokręcić elementy osprzętu.



3. Ostrożnie podnieść zespół ramy z płyty transportowej i przymocować do zespołu stabilizatora.

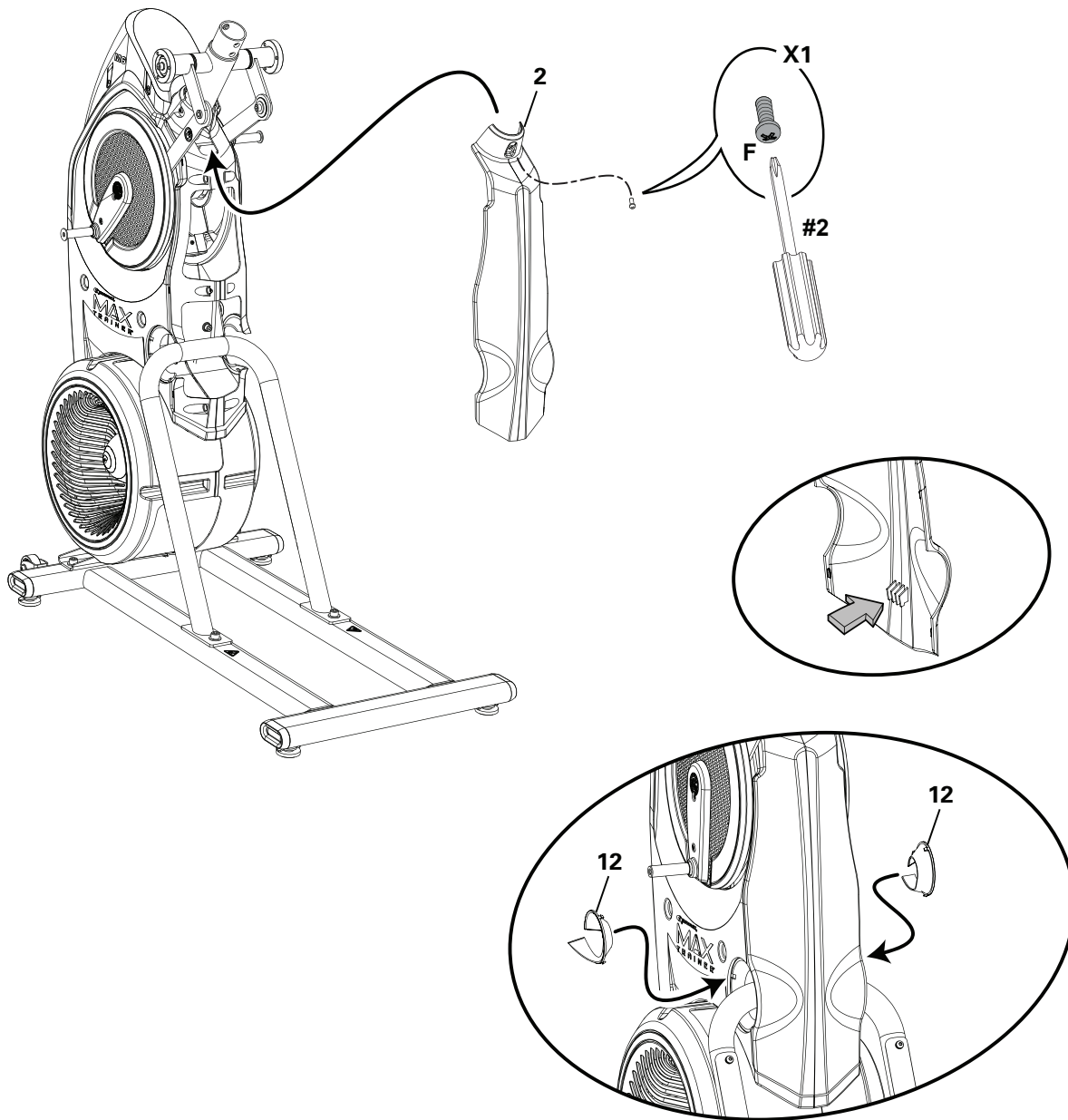
! Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas czynności montażowych obejmujących te części skorzystać z pomocy drugiej osoby. Nie wykonywać samodzielnie czynności wymagających podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania niewygodnych ruchów. Podnieść zespół ramy z zewnętrznej części zespołu przegubowego, jak pokazano poniżej.

UWAGA: Po ręcznym dokręceniu wszystkich elementów osprzętu należy dokręcić całkowicie WSZYSTKIE elementy osprzętu z poprzednich kroków.




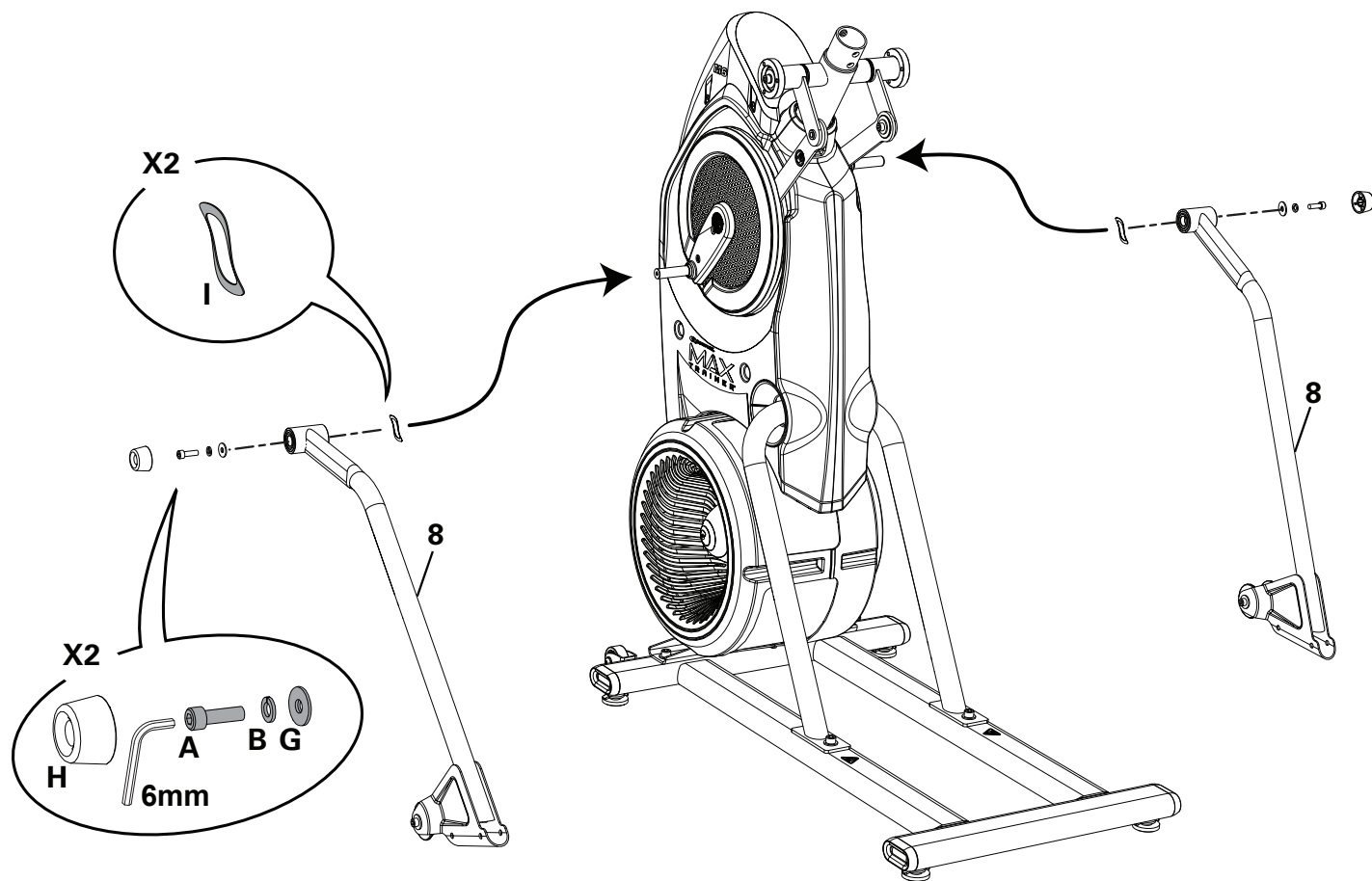
4. Przymocować tylną osłonę i nakładki do zespołu ramy

UWAGA: Umieścić wewnętrzny hak tylnej osłony na zespole ramy, a następnie obrócić go we właściwe miejsce.



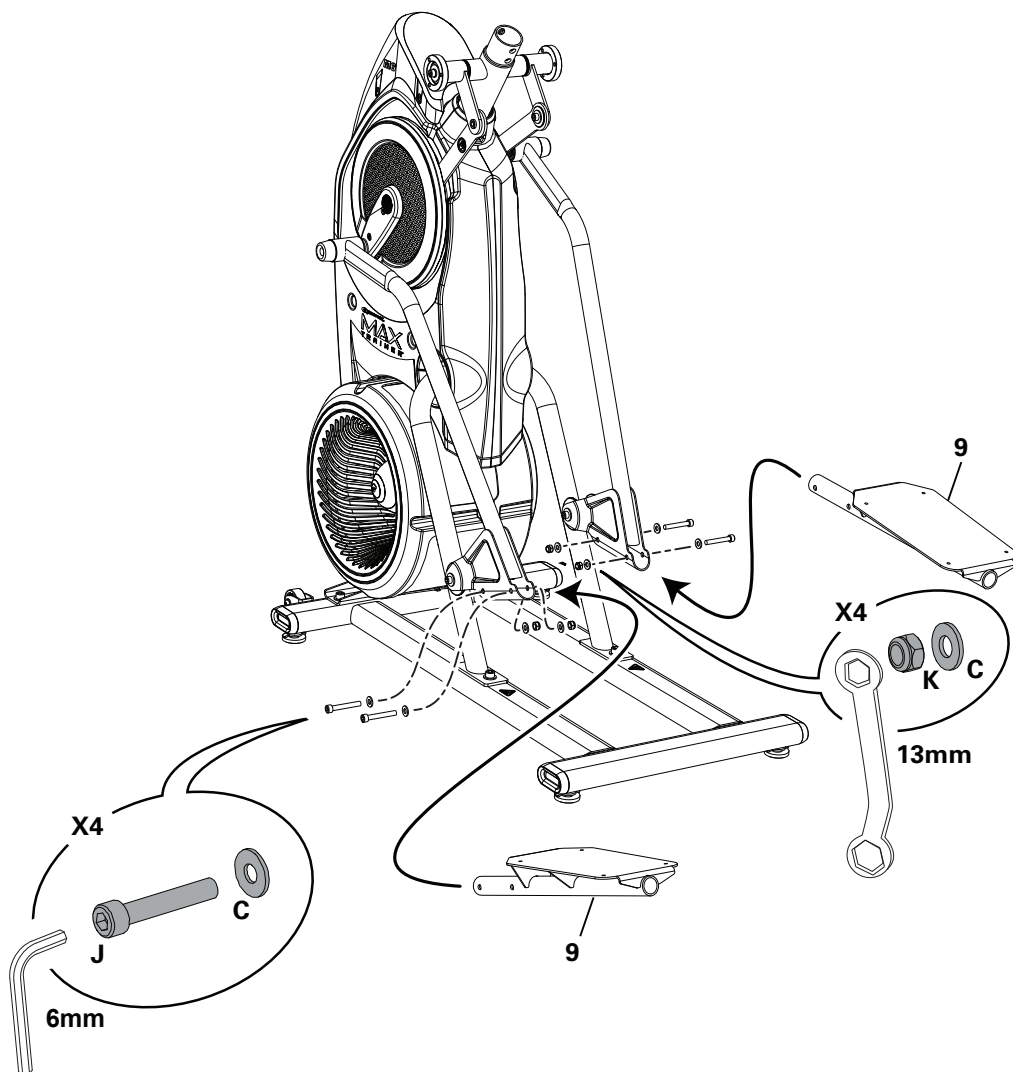
5. Przymocować nogi do zespołu ramy

 Należy pamiętać, że nogi są połączone i ruch jednej z tych części skutkuje też ruchem drugiej.

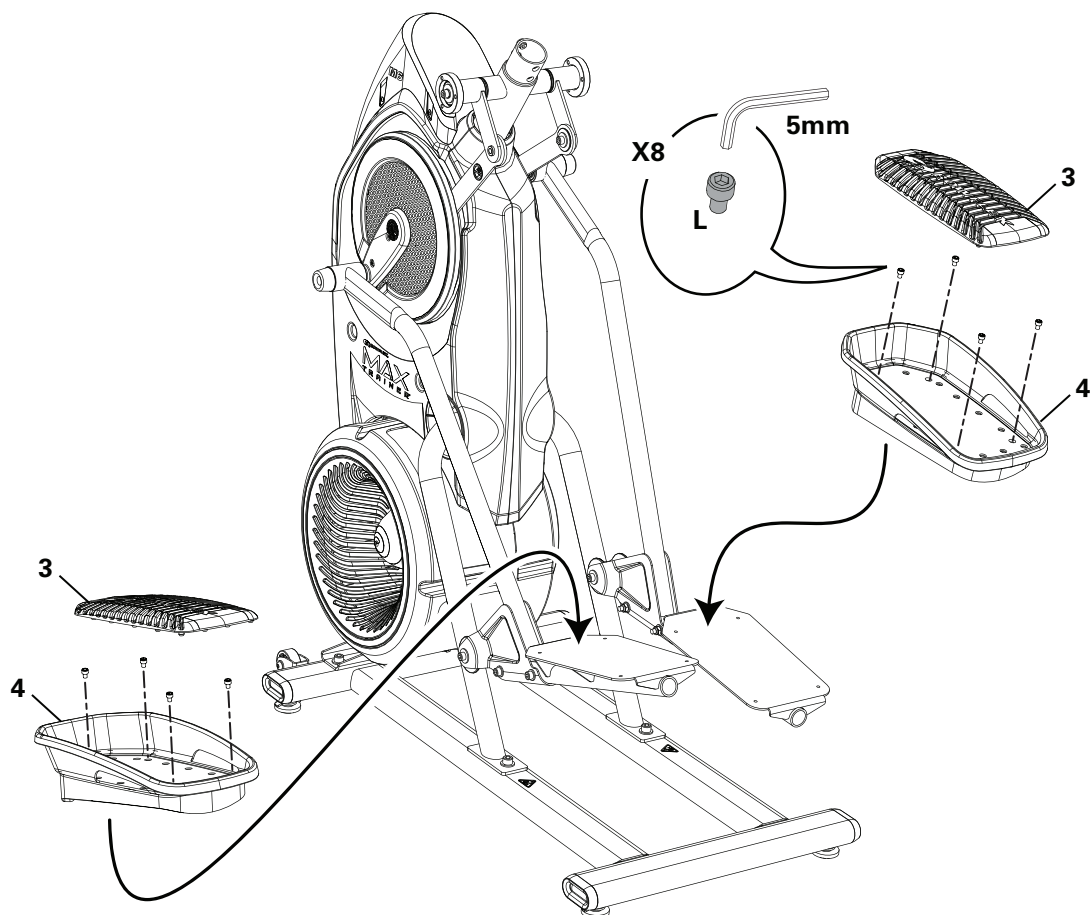


6. Przymocowanie pedałów do zespołu ramy

! W celu uniknięcia poważnych obrażeń podczas wkładania końcówek rur do zespołów nóg należy uważać, aby nie przytrzasnąć lub nie przygnieść palców lub dłoni.

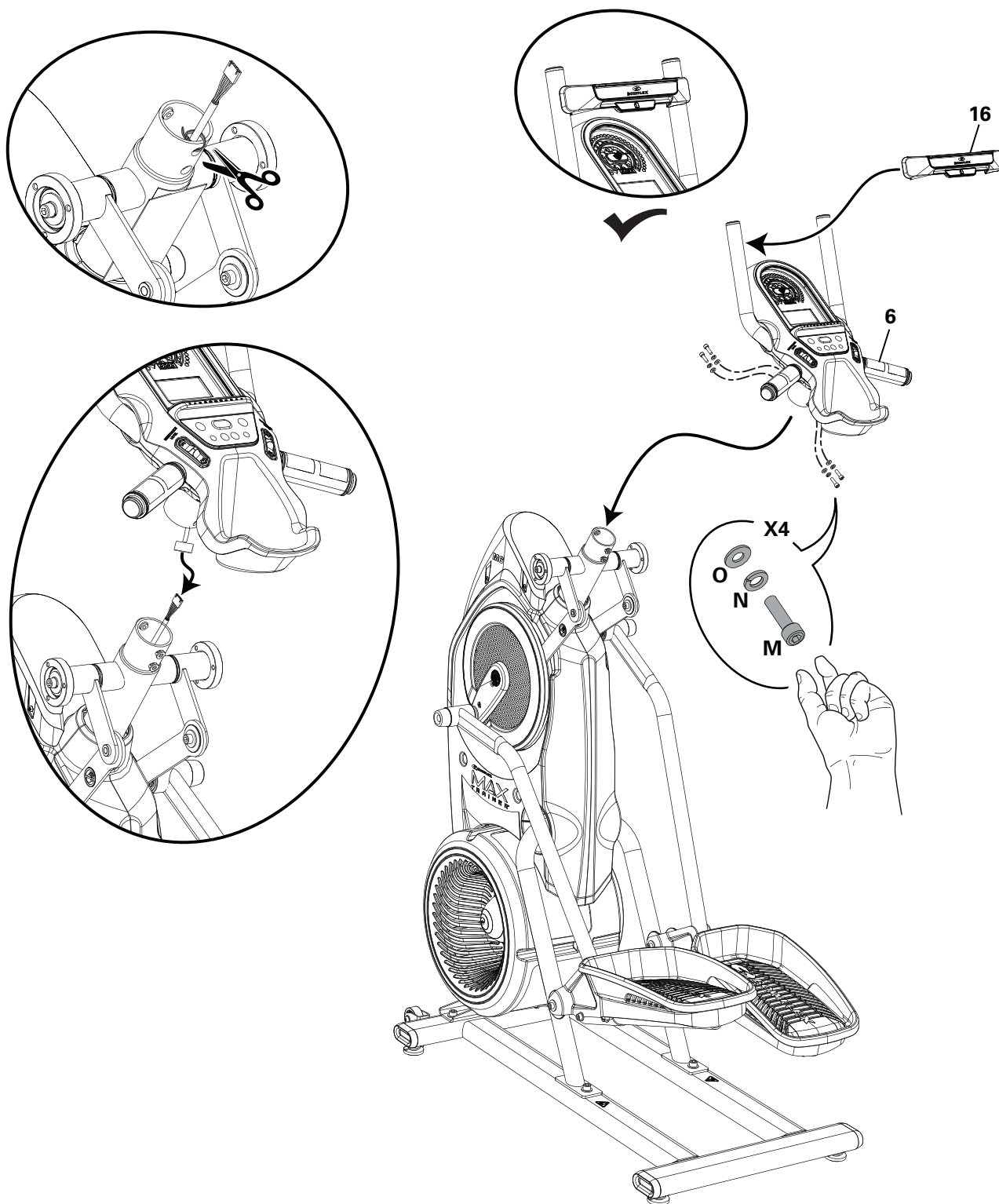


7. Przymocować podstawki pod stopy, a następnie podkładki pod stopy do pedałów



8. Przeciąć opaskę zaciskową, która zabezpiecza kable, podłączyć kable i przymocować konsolę oraz uchwyt na urządzenie multimedialne.

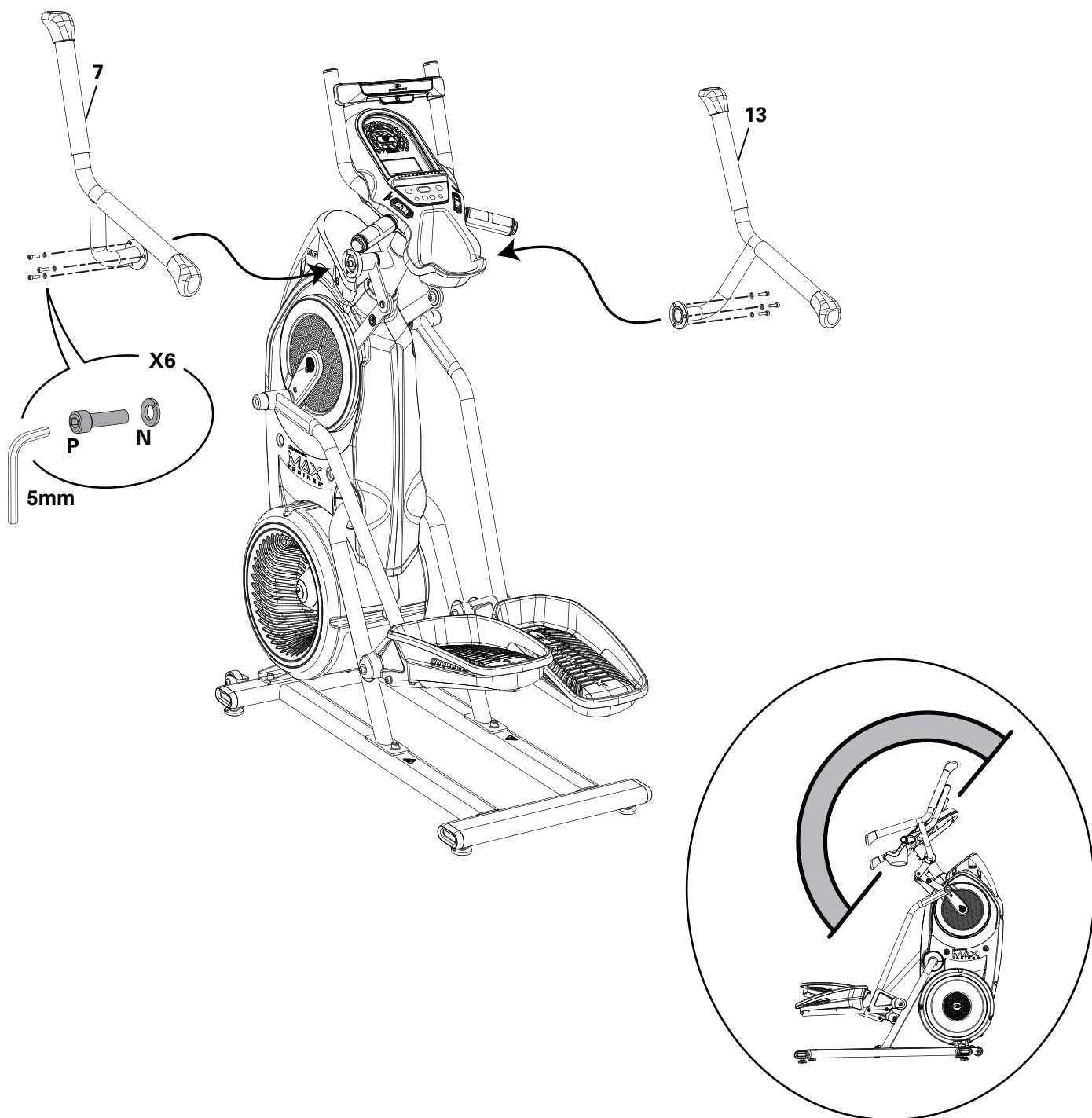
UWAGA: Nie dopuścić, aby kable wpadły do wnętrza zespołu ramy. Nie przecinać i nie zaciskać kabli konsoli. Po ręcznym dokręceniu wszystkich elementów osprzętu, dokręcić je całkowicie za pomocą 5 mm klucza imbusowego.



9. Przymocować górne uchwyty kierownicy do zespołu ramy

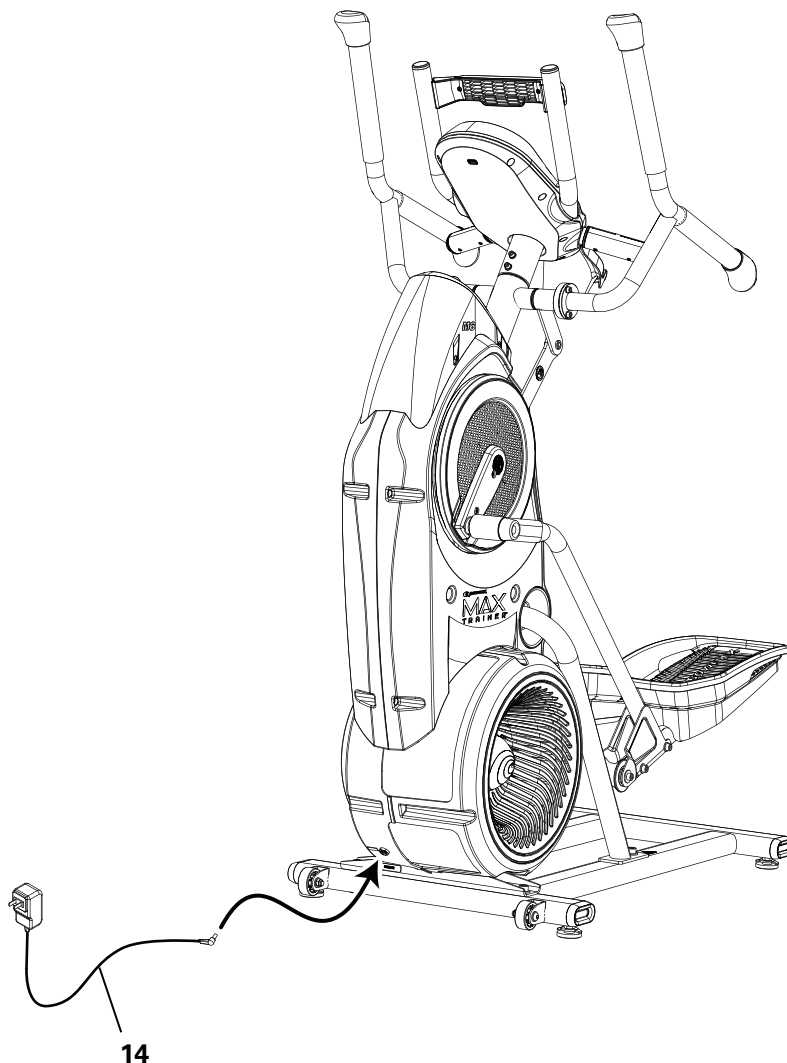
! Należy pamiętać, że pedały i górne uchwyty kierownicy są połączone i ruch jednej z tych części skutkuje też ruchem drugiej. Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub nieporęczne. Podczas czynności montażowych obejmujących te części skorzystać z pomocy drugiej osoby. Nie wykonywać samodzielnie czynności wymagających podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania niewygodnych ruchów.

UWAGA: Pamiętać o zamocowaniu górnych uchwytów kierownicy w taki sposób, aby znajdowały się one w zasięgu działania użytkownika.



10. Podłączyć zasilacz sieciowy do zespołu ramy.

UWAGA: Należy używać wtyczki zasilacza sieciowego odpowiedniej dla danego regionu.



11. Kontrola końcowa

Sprawdzić urządzenie, aby upewnić się, że wszystkie części osprzętu są dokręcone, a elementy prawidłowo zmontowane.

Uwaga: Zdjąć wszelkie osłony ochronne z powierzchni konsoli. Zdjąć plastikowe paski zabezpieczające przed zarysowaniem z szyn.

Zapisać numer seryjny w polu znajdującym się z przodu niniejszej instrukcji.

⚠ Nie używać urządzenia, dopóki nie zostanie w pełni zmontowane i sprawdzone pod kątem prawidłowego działania zgodnie z instrukcją obsługi.

Przenoszenie urządzenia

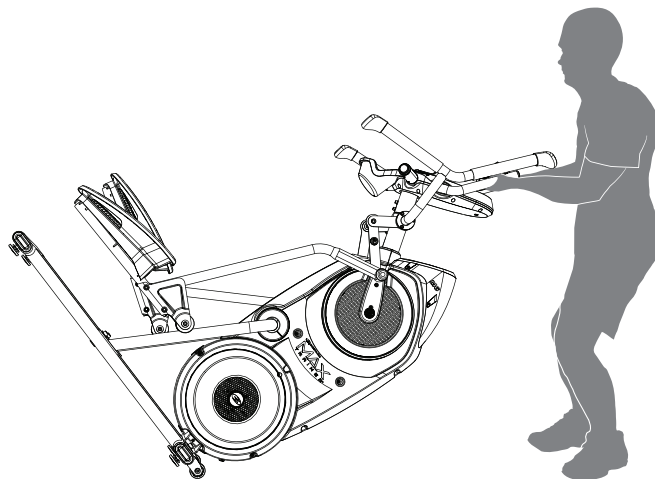
! Urządzenie może być przesuwane przez jedną lub więcej osób w zależności od ich zdolności i możliwości fizycznych. Upewnić się, że wszystkie osoby zaangażowane w te czynności są sprawne fizycznie i zdolne do bezpiecznego przesuwania urządzenia.

1. Chwycić uchwyty Aero Bar, aby ostrożnie przechylić urządzenie do siebie na rolki transportowe. Nie chwycać za półkę na urządzenia multimedialne.

! Przed przechyleniem urządzenia należy zwrócić uwagę na uchwyty kierownicy i ciężar urządzenia.

2. Ustawić urządzenie w odpowiedniej pozycji.
3. Ostrożnie opuścić urządzenie na miejsce.

UWAGA: Zachować ostrożność podczas przesuwania urządzenia. Wszelkie gwałtowne ruchy mogą wpłynąć na działanie komputera.



Wypoziomowanie urządzenia

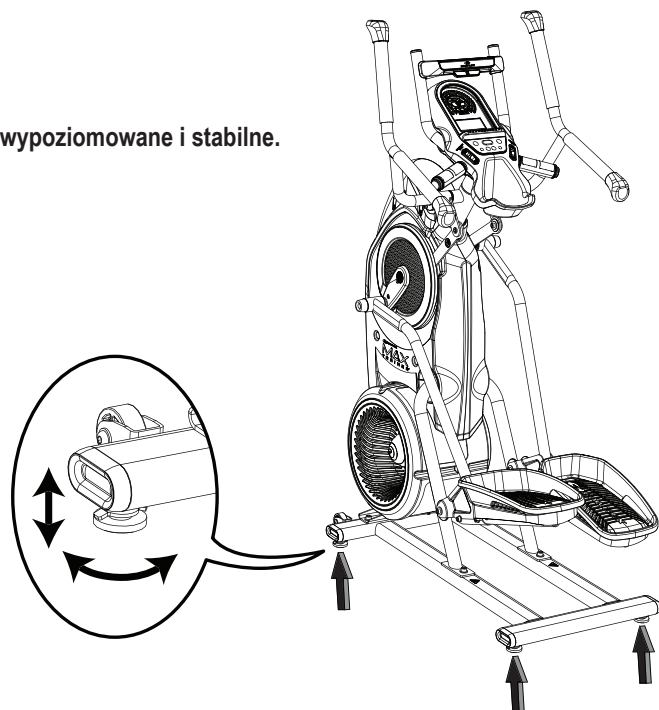
Jeśli powierzchnia do ćwiczeń jest nierówna lub jeśli zespół szyn znajduje się nieco poza podłogą, urządzenie należy wypoziomować. Aby wyregulować:

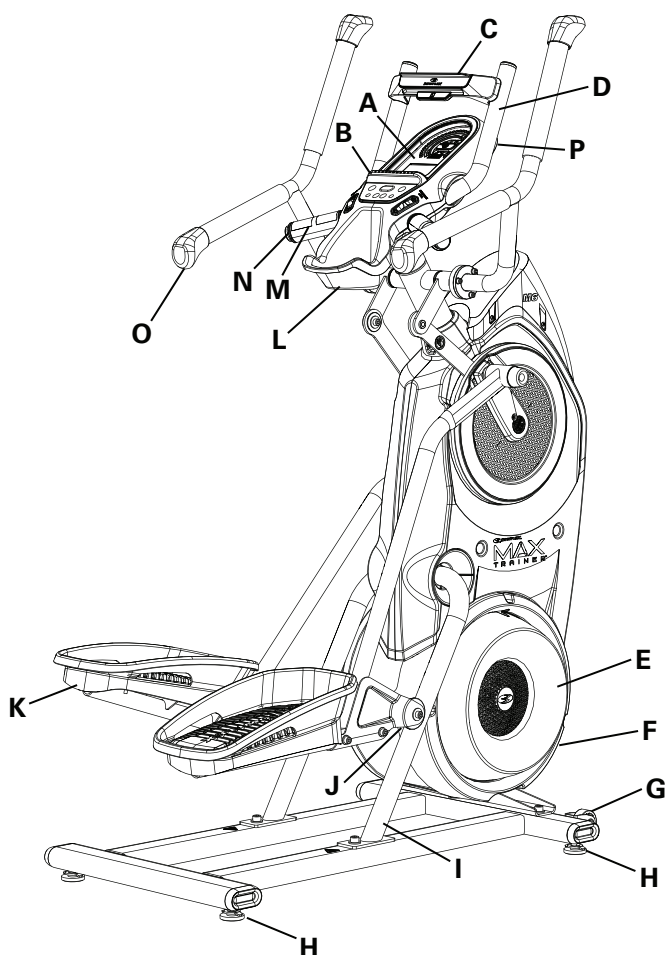
1. Umieścić urządzenie w miejscu swoich treningów.
2. Poluzować nakrętki zabezpieczające i regulować pokrętłami poziomującymi tak, aby równomiernie stykały się z podłogą.

! Nie ustawiać pokręteł poziomujących na wysokości, w której mogłyby się odzepić lub odkręcić od urządzenia. Może to spowodować obrażenia ciała użytkownika lub uszkodzenia urządzenia.

3. Dokręcić nakrętki zabezpieczające.

! Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że urządzenie jest wypoziomowane i stabilne.





A	Konsola	J	Rolka
B	Półka na urządzenie multimedialne	K	Pedał
C	Uchwyt na urządzenie multimedialne	L	Uchwyt/półka na butelkę
D	Uchwyty Aerobar	M	Stykowe czujniki tętna (CHR)
E	Wentylator oporowy	N	Statyczne uchwyty kierownicy
F	Złącze zasilania	O	Dynamiczne uchwyty kierownicy
G	Rolka transportowa	P	Złącze USB
H	Pokrętło poziomujące	Q	Złącze Bluetooth® (nie pokazano)
I	Zespół szyny		

⚠ OSTRZEŻENIE

Wartości wyliczone lub zmierzone przez komputer urządzenia służą wyłącznie do celów poglądowych. Wyświetlane tętno jest wartością przybliżoną i powinno służyć wyłącznie do celów poglądowych. Nadmierne ćwiczenie może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci. W razie zasłabnięcia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

Funkcje konsoli

Wyświetlacz Burn Rate (Tempo spalania)

Wyświetlacz Burn Rate (Tempo spalania) pokazuje poziom spalanych kalorii na minutę (CAL/MIN). Tempo jest funkcją intensywności, czyli aktualnego poziomu prędkości obrotowej (prędkości pedałów) i poziomu oporu (1–16). Wraz ze wzrostem którejkolwiek z tych wartości Burn Rate (Tempo spalania) wzrośnie.

Wskaźnik LED Burn Rate Target (Docelowe tempo spalania)

Wskaźnik LED Burn Rate Target (Docelowe tempo spalania) służy jako trener bazujący na ustawieniach wybranego profilu użytkownika. Podczas treningu aktywowane są trzy diody LED. Pierwsza z diod LED w zakresie oznacza sugerowany poziom początkujący, natomiast wyższe diody są przeznaczone dla bardziej zaawansowanego użytkownika fitness. Intensywność (Intensywność) zakresu jest oparta na wyświetlaczu profilu treningu.

Uwaga: Upewnij się, że Profil użytkownika jest aktualny, aby uzyskać dokładniejsze wskazanie tempa spalania kalorii i sugerowany zakres docelowy.

! Wskaźnik LED Target Range (Docelowy zakres) jest sugerowanym poziomem treningu należy się nim kierować tylko wtedy, gdy pozwala na to poziom sprawności fizycznej.

Podczas treningu interwałowego segment SPRINT będzie świecił czerwonymi diodami LED, a segment RECOVER zielonymi diodami LED.

Wskaźnik LED Maximum Burn Rate (Maksymalne tempo spalania)

Wskaźnik LED Maksymalne tempo spalania to pomarańczowa dioda LED, która wskazuje najwyższe tempo spalania kalorii osiągnięte podczas bieżącego treningu.

Wyświetlacz Total Calories (Kalorie ogółem)

Wyświetlacz Total Calories (Kalorie ogółem) pokazuje szacunkową liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Maksymalna wartość wskaźnika to 9999.

Wyświetlacz Active User (Aktywny użytkownik)

Wyświetlacz Active User (Aktywny użytkownik) pokazuje wybrany profil użytkownika. Profil użytkownika jest zawsze wybrany.

Uwaga: Aby uzyskać dokładniejszą liczbę kalorii i wartości Docelowe tempo spalania, należy edytować Profil użytkownika.

Przycisk User (Użytkownik)

Nacisnąć, aby wybrać żądany profil użytkownika, nacisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy, aby edytować wybrany profil użytkownika.

Przycisk regulacji głośności i kontrolki

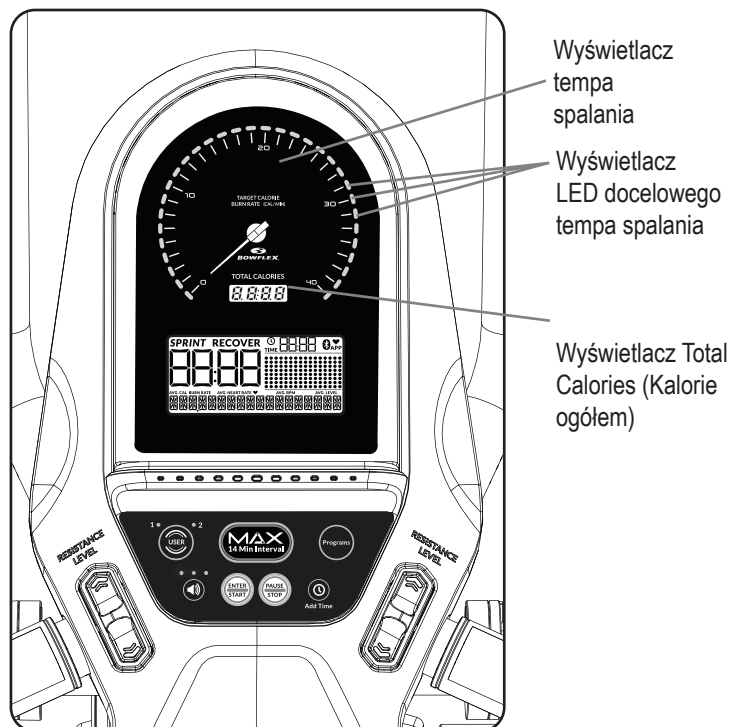
Przycisk Volume (Głośność) służy do ustawiania poziomu dźwięku konsoli, a kontrolki informują o bieżącym ustawieniu: niski (1 dioda LED), średni (2 diody LED), wysoki (3 diody LED) lub wyłączony (brak diod LED).

Przycisk MAX 14 Minute Interval (maks. 14-minutowy trening interwałowy)

Nacisnąć, aby rozpocząć Maks. 14-minutowy trening interwałowy

Przycisk PROGRAMS (Programy)

Nacisnąć, aby wybrać program treningowy.



Przycisk ENTER/START

Uruchamia wybrany program treningowy lub wznawia wstrzymany trening. Nacisnąć, aby zaakceptować wyświetlaną wartość dla opcji.

Przycisk PAUSE/STOP

Wstrzymuje aktywny trening, kończy wstrzymany trening lub przechodzi do ekranu trybu Power-Up (Włączenie zasilania).

Przycisk Add Time (Dodaj czas)

Wydłuża czas trwania treningu o 2,5 minuty dla treningów bez interwałów.

Uwaga: Podczas programu manualnego przycisk jest wyłączony.

Przyciski regulacji poziomu oporu

Reguluje poziom oporu treningu, wybiera program treningowy lub zmienia wyświetlaną wartość.

Wyświetlacz konsoli

Wyświetlacz konsoli pokazuje pomiary treningowe i aktualne opcje.

SPRINT

Segment treningu interwałowego o wysokiej intensywności. Podczas treningu interwałowego aktywny segment zmienia się pomiędzy segmentami SPRINT i RECOVER z dźwiękowym potwierdzeniem, odliczając czas dla aktualnie aktywnego segmentu.

RECOVER

Segment zredukowanego treningu interwałowego, odliczający czas do następnego segmentu SPRINT.

Wyświetlacz Interval / Workout Time (Interwał / Czas treningu)

Wyświetlacz Interval / Workout Time (Interwał / Czas treningu) pokazuje czas liczony dla aktywnego segmentu (dla treningu interwałowego) lub czas zakońzonego treningu.

Wyświetlacz Total Time (Całkowity czas)

Wyświetlacz Total Time (Całkowity czas) pokazuje czas całego treningu.

Wyświetlacz nawiązanej łączności Bluetooth®

Wyświetlacz pokazuje, kiedy urządzenie jest sparowane za pośrednictwem połączenia Bluetooth®.

Ikona App (Aplikacja)

Wyświetlacz pokazuje, kiedy konsola jest sparowana z aplikacją.

Uwaga: Po sparowaniu aplikacji wyświetlacz konsoli zostanie dezaktywowany.

Ikona serca

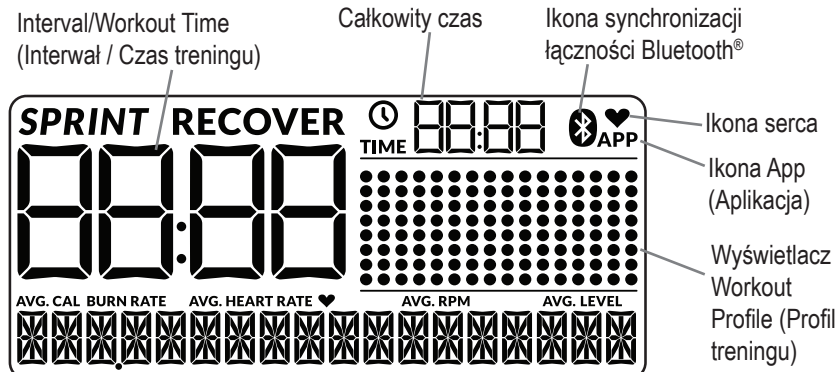
Wyświetlacz pokazuje, kiedy konsola jest sparowana z paskiem do pomiaru tętna Bluetooth®.

Wyświetlacz Workout Profile (Profil treningu)

W obszarze wyświetlacza Workout Profile (Profil treningu) widoczny jest profil przebiegu programu. Każda kolumna w profilu pokazuje jeden segment treningu. Im wyższa kolumna, tym większa intensywność treningu.

Podczas programu interwałowego, Workout Profile (Profil treningu) pokazuje intensywność Burn Rate (Tempo spalania). Podczas programu opartego na oporze, Workout Profile (Profil treningu) pokazuje poziom oporu. Konsola będzie regulować poziom oporu podczas treningu.

Migająca kolumna pokazuje aktualnie aktywny segment.



Calorie Burn Rate (Tempo spalania kalorii)

Wyświetlacz Calorie Burn Rate (Tempo spalania kalorii) pokazuje aktualne tempo, w jakim kalorie są spalane na minutę. RPM (Prędkość obrotowa) i Resistance Level (Poziom oporu) bezpośrednio zmieniają to tempo. Wpływ na tempo mają również Ustawienia User Profile (Profil użytkownika) (masa użytkownika).

Heart Rate (Tętno)

Wyświetlacz Heart Rate (Tętno) pokazuje tętno w uderzeniach na minutę (BPM) z czujników tętna. Ta wartość nie będzie wyświetlana, jeśli nie zostanie wykryty sygnał tętna.

! **Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Zaprześcić ćwiczeń w przypadku odczuwania bólu lub ucisku w klatce piersiowej, braku tchu lub uczucia słabości. Przed ponownym korzystaniem z urządzenia należy skontaktować się z lekarzem. Tętno wyświetlane na konsoli jest wartością przybliżoną i powinno służyć wyłącznie do celów poglądowych.**

RPM

Pole wyświetlacza RPM (Prędkość obrotowa) pokazuje liczbę obrotów na urządzeniu na minutę (prędkość pedałowania).

Resistance Level (Poziom oporu)

Pole wyświetlacza Resistance Level (Poziom oporu) pokazuje aktualny poziom oporu (1–16). Im wyższy poziom oporu, tym trudniej będzie naciskać na pedały.

Korzystanie z członkostwa JRNY™ z urządzeniem

Posiadając członkostwo JRNY™*, można uzyskać do niego dostęp za pośrednictwem swojego urządzenia po zsynchronizowaniu go z konsolą tego urządzenia Bowflex™. Dzięki członkostwu w JRNY™ użytkownik otrzymuje treningi dostosowane do swoich możliwości, wygodnie wyświetlane na swoim urządzeniu oraz przyjazny wirtualny coaching głosowy opracowany tak, aby wspierać go w drodze do długoterminowego sukcesu w fitnessie.

1. Pobrać aplikację o nazwie „Bowflex™ JRNY™”. Aplikacja jest dostępna w sklepach App Store i Google Play™.
2. Upewnić się, że ustawienia Bluetooth® i lokalizacji są aktywne na urządzeniu użytkownika. W razie konieczności aktywować je.
3. Otworzyć aplikację w pobliżu urządzenia i postępować zgodnie z instrukcjami, aby zsynchronizować oba urządzenia.

Jeśli aplikacja nie zostanie zsynchronizowana z urządzeniem, uruchomić ponownie oba urządzenia. Powtórzyć krok 3.

Po otrzymaniu powiadomienia o aktualizacji urządzenia do ćwiczeń postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji. Umieścić urządzenie, na którym działa aplikacja, na półce na urządzenie multimedialne. Aplikacja zaktualizuje oprogramowanie na urządzeniu do najnowszej wersji. Nie wyjmować urządzenia z półki na urządzenie multimedialne dopóki aktualizacja nie zostanie zakończona. Po zakończeniu aktualizacji urządzenie powróci do ekranu Power-Up (Włączenie zasilania).

Aby przerwać połączenie między urządzeniem a konsolą, wystarczy zamknąć aplikację. Jeśli połączenie nie zostanie przerwane, nacisnąć i przytrzymać przycisk USER (Użytkownik) na konsoli. Spowoduje to przerwanie połączenia i odłączenie urządzenia. W przypadku naciśnięcia na konsoli dowolnego przycisku (oprócz przycisku USER), na konsoli zostanie wyświetlony komunikat „Hold User Button to Disconnect” (Przytrzymaj przycisk User, aby rozłączyć).

Trening z innymi aplikacjami

To urządzenie do ćwiczeń ma zintegrowaną łączność Bluetooth®, co umożliwi współpracę z wieloma zgodnymi partnerskimi urządzeniami cyfrowymi. Aby zapoznać się z naszą najnowszą listą obsługiwanych partnerów, odwiedź stronę: bowflex.com/max-trainer-app.html

* Członkostwo JRNY™ jest wymagane, aby korzystać z pełnej funkcjonalności JRNY™ – więcej szczegółów na stronie www.bowflex.com/jrny. Klienci ze Stanów Zjednoczonych i Kanady mogą uzyskać członkostwo JRNY™ dzwoniąc pod numer 800-269-4126 lub odwiedzając stronę www.bowflex.com/jrny. Tam, gdzie to możliwe (w tym w Stanach Zjednoczonych), członkostwo JRNY™ można też uzyskać poprzez pobranie aplikacji JRNY™ na telefon lub tablet i zarejestrowanie się w pobranej aplikacji. Członkostwo w JRNY™ może nie być dostępne we wszystkich krajach.

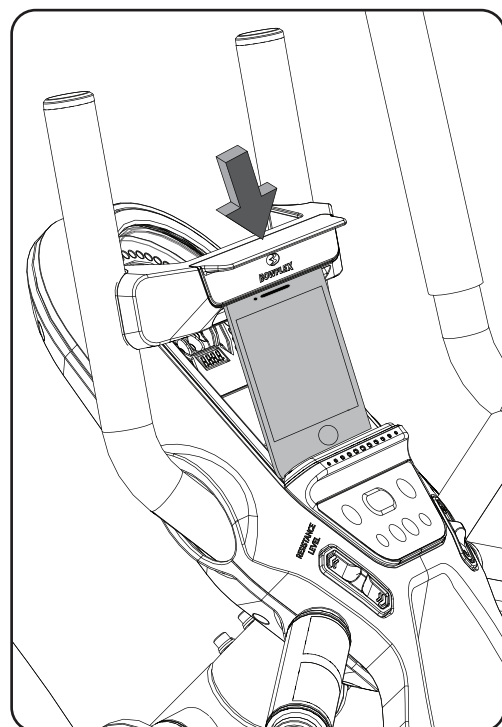
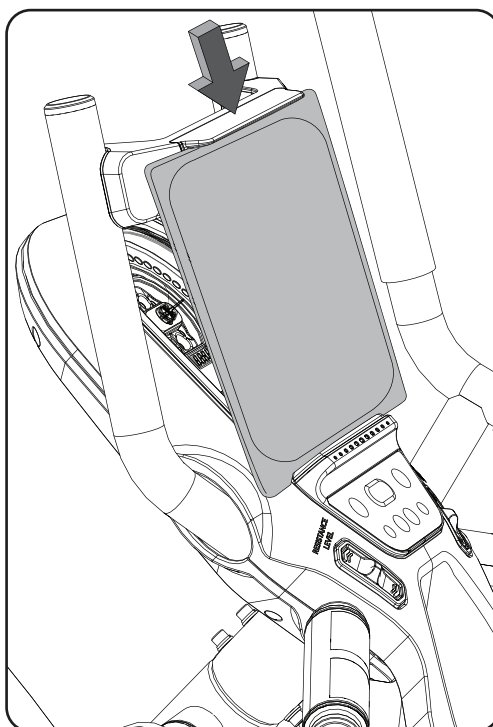
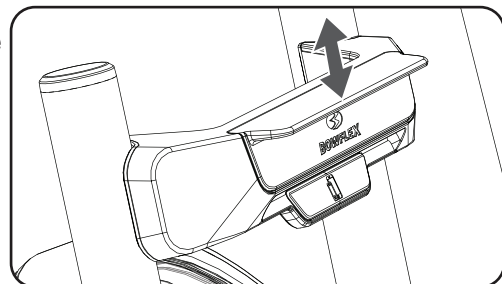
Ładowanie przez port USB

Jeśli do portu USB podłączone jest urządzenie USB, port podejmie próbę naładowania tego urządzenia. Zasilanie dostarczane z portu USB może nie wystarczyć do obsługi urządzenia i jednoczesnego ładowania.

Przymocowanie swojego urządzenia podczas treningu

To urządzenie do ćwiczeń jest wyposażone w uchwyt na urządzenie multimedialne, który mocuje urządzenia o różnych rozmiarach do półki na urządzenie multimedialne. Uchwyt na urządzenie multimedialne ma dwie zakładki do użycia w zależności od rozmiaru urządzenia. Górna, duża zakładka na urządzenie jest przeznaczona na urządzenia takie jak tablet lub większy telefon. Dolna, mała zakładka jest przeznaczona na mniejsze urządzenia, takie jak telefon czy mini tablet.

Aby przymocować urządzenie, umieścić dolną krawędź urządzenia w półce na urządzenie multimedialne. Następnie przesunąć uchwyt na urządzenie multimedialne w dół, aż urządzenie zostanie bezpiecznie przymocowane w odpowiedniej zakładce i w półce na urządzenie multimedialne.



Uwaga: Mniejsze urządzenia, które są układane bokiem, mogą nie dać się przymocować. Obrócić urządzenie i przymocować je w pozycji pionowej.

Stykowe czujniki tętna

Stykowe czujniki tętna (CHR) przesyłają sygnały tętna do konsoli. Czujniki CHR to wykonane ze stali nierdzewnej części uchwytów kierownicy. Aby z nich korzystać, należy wygodnie objąć czujniki dłońmi. Ręce powinny dotykać zarówno górnej, jak i dolnej części czujników. Trzymać pewnie, ale nie za mocno ani nie za luźno. Aby konsola wykryła tętno, obie ręce muszą dotykać czujników. Gdy konsola wykryje cztery stabilne sygnały tętna, zostanie wyświetlona początkowa częstotliwość tętna.

Gdy konsola odczyta tętno początkowe, nie ruszać się ani nie poruszać rękami przez 10 do 15 sekund. W tym momencie konsola potwierdzi tętno. Na zdolność czujników do wykrywania sygnału tętna wpływa wiele czynników:

- Ruch mięśni górnej części ciała (w tym ramion) wytwarza sygnał elektryczny (artefakt mięśniowy), który może zakłócać wykrywanie tętna. Zakłócenia może również powodować lekki ruch ręki stykającej się z czujnikami.
- Zgrubienia warstwy rogowej naskórka i balsam do rąk mogą działać jako warstwa izolacyjna, która zmniejsza siłę sygnału.

- Niektóre sygnały elektrokardiogramu (EKG) generowane przez pewne osoby nie są wystarczająco silne, aby mogły zostać wykryte przez czujniki.
- Bliskość innych urządzeń elektronicznych może powodować zakłócenia.

! Wartości wyliczone lub zmierzone przez komputer urządzenia służą wyłącznie do celów poglądowych.

Pasek do pomiaru tętna Bluetooth® (brak w zestawie)

Urządzenie do ćwiczeń może odbierać sygnał z paska do pomiaru tętna Bluetooth®. Po podłączeniu konsola wyświetli ikonę nawiązanej łączności Bluetooth®.

! Jeśli użytkownik ma wszczepiony rozrusznik serca lub inne wszczepione urządzenie elektroniczne, należy skonsultować się z lekarzem przed użyciem bezprzewodowego paska Bluetooth® lub innego urządzenia Bluetooth® monitorującego tętno.

1. Założyć pasek do pomiaru tętna Bluetooth®.
2. Jeśli jest na wyposażeniu, nacisnąć włącznik paska, aby go aktywować. Konsola aktywnie poszukuje wszelkich urządzeń w okolicy i powinna połączyć się z paskiem, gdy znajdzie się w zasięgu.
3. Po nawiązaniu połączenia uaktywni się ikona połączenia Bluetooth®. Teraz można rozpocząć trening.

Po zakończeniu treningu, nacisnąć włącznik (jeśli jest w wyposażeniu), aby odłączyć pasek do pomiaru tętna od konsoli.

Obliczanie tętna

Maksymalne tętno użytkownika zazwyczaj spada z 220 uderzeń na minutę (BPM) typowych dla okresu dzieciństwa do około 160 BPM charakterystycznych dla wieku 60 lat. Ten spadek tętna jest zwykle liniowy, zmniejszając się o około jedno BPM co rok. Nie ma dowodów na to, że trening ma wpływ na zmniejszenie maksymalnego tętna. Maksymalne tętno osób w tym samym wieku może się różnić. Tę wartość można określić dokładniej za pomocą testu wysiłkowego niż na podstawie wzoru odnoszącego się do wieku.

Trening wytrzymałościowy ma wpływ na tętno spoczynkowe. Tętno spoczynkowe u typowego dorosłego wynosi około 72 BPM, natomiast u dobrze wyszkolonych biegaczy odczyty mogą wynosić 40 BPM lub mniej.

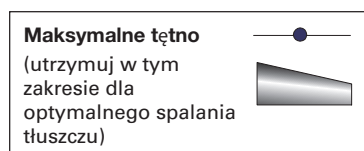
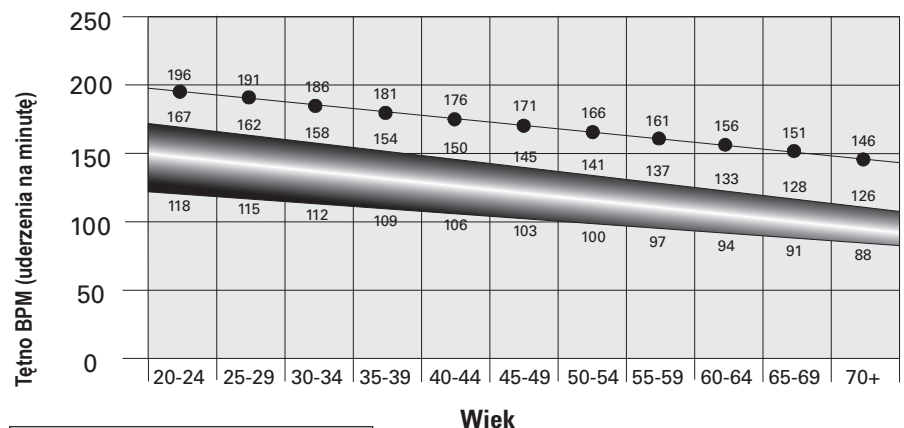
Tabela Tętno w przybliżeniu przedstawia, jaka strefa tętna (HRZ) jest zalecana w celu spalania tłuszczu i poprawy układu krążenia. Warunki fizyczne są różne, dlatego indywidualna strefa HRZ może być o kilka uderzeń wyższa lub niższa od pokazanej.

Najskuteczniejszą metodą spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń jest rozpoczynanie w wolnym tempie i stopniowe zwiększanie intensywności, aż tętno osiągnie 60-85% wartości maksymalnego tętna. Kontynuować w tym tempie, utrzymując tętno w tej strefie docelowej przez ponad 20 minut. Im dłużej utrzymuje się tętno docelowe, tym więcej tłuszczu spala ciało.

Wykres służy za krótką wskazówkę opisującą ogólnie sugerowane docelowe wartości tętna w zależności od wieku. Jak wspomniano powyżej, optymalne tętno docelowe może być wyższe lub niższe. Należy skonsultować się z lekarzem w sprawie indywidualnej docelowej strefy tętna.

Uwaga: Tak jak w przypadku wszystkich ćwiczeń i schematów sprawnościowych, należy zawsze kierować się najlepszą posiadaną wiedzą, zwiększając czas lub intensywność ćwiczeń.

DOCELOWE TĘTNO DOCELOWE DO SPALANIA TŁUSZCZU



Podstawy fitnessu

Częstotliwość

Aby utrzymać dobry stan zdrowia, schudnąć i poprawić wytrzymałość układu krążenia, spróbuj korzystać z urządzenia cardio Bowflex™ Max Trainer™ co najmniej 3 razy w tygodniu, około 14 minut każdego dnia.

Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć (lub wracasz do regularnego programu ćwiczeń) i nie jesteś w stanie komfortowo wykonać 14 minut ciągłych ćwiczeń za jednym razem, ćwicz 5–10 minut i stopniowo zwiększaj czas treningu, aż będziesz w stanie osiągnąć 14 minut.

Jeśli masz napięty grafik i nie jesteś w stanie znaleźć 14 minut ciągłych ćwiczeń w ciągu dnia, spróbuj zebrać łącznie 14 minut, wykonując kilka krótszych treningów tego samego dnia. Na przykład 7 minut rano i 7 minut wieczorem. To może być świetny sposób na rozpoczęcie treningu cardio, jeśli dopiero zaczynasz energiczne ćwiczenia.

Aby osiągnąć najlepsze efekty, połącz treningi cardio na urządzeniu Bowflex™ Max Trainer™ z programem treningu siłowego, korzystając z domowej siłowni Bowflex™ lub hantli Bowflex™ SelectTech™ i kieruj się Przewodnikiem odchudzania Bowflex™ dołączonym do niniejszej instrukcji.

Regularność

Napięty harmonogram pracy, obowiązki rodzinne i codzienne zajęcia mogą utrudniać dopasowanie regularnych ćwiczeń do Twojego życia. Wypróbuj poniższe wskazówki, aby zwiększyć swoje szanse na sukces:

Planuj swoje treningi w taki sam sposób, w jaki planujesz spotkania czy terminy. Wybierz konkretne dni i godziny w każdym tygodniu i staraj się nie zmieniać godzin treningów.

Podejmij zobowiązanie wobec członków rodziny, przyjaciół lub współmałżonka i nawzajem się zachęcajcie, aby trzymać się planu każdego tygodnia. Zostawiajcie sobie wiadomości z przyjaznymi przypomnieniami, by zachować regularność i pozostawać odpowiedzialnymi względem siebie nawzajem.

Urozmaicaj swoje treningi, stosując naprzemiennie treningi w stanie ustalonym (z jedną prędkością) i treningi interwałowe (ze zmienną prędkością). Urządzenie Bowflex™ Max Trainer™ do ćwiczeń cardio daje jeszcze więcej radości, gdy doda się do niego tego rodzaju urozmaicenie.

Strój

Podczas korzystania z urządzenia Bowflex™ Max Trainer™ do treningów cardio noś odpowiednie, bezpieczne i wygodne obuwie i odzież, takie jak:

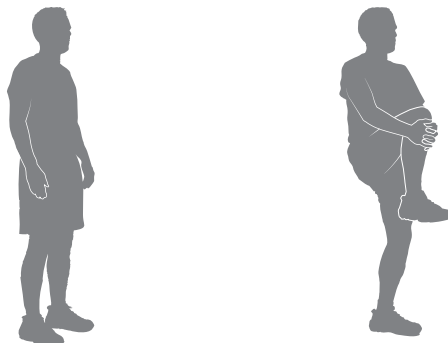
- sportowe buty na gumowej podeszwie do chodzenia lub biegania;
- odzież do ćwiczeń, umożliwiającą nieskrępowane ruchy i komfortowe chłodzenie;
- sportowe wsparcie zapewniające stabilność i wygodę;
- butelka na wodę do ćwiczeń, aby zapewnić stałe nawodnienie.

Rozgrzewka *

Zanim użyjesz urządzenia Bowflex™ Max Trainer™ do treningu cardio rozważ wykonanie tych dynamicznych rozgrzewających ćwiczeń rozciągających, które pomogą przygotować Twoje ciało do treningu:

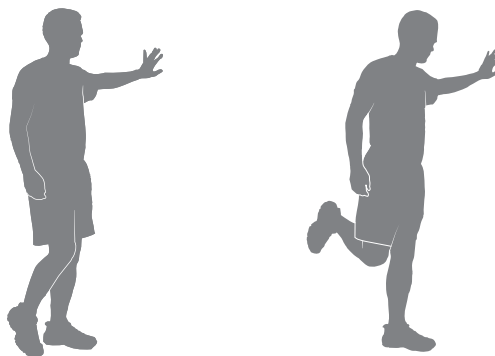
Dynamiczne ściskanie kolana

Stań ze złączonymi stopami. Podnieś jedno kolano do przodu i w górę w kierunku klatki piersiowej. Umieść ręce wokół goleni i przysuń kolano do klatki piersiowej. Rozluźnij napięcie, stawiając stopę na podłodze. Każde powtórzenie sekwencji powinno trwać od 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną, płynną sekwencję 10 lub 20 razy. Powtórz to samo ćwiczenie z drugą nogą.



Dynamiczne zginanie kolana

Stań ze złączonymi stopami. W razie potrzeby przytrzymaj się jedną ręką ściany, aby zachować równowagę. Unieś piętę jednej stopy w kierunku pośladków. Rozluźnij napięcie, stawiając stopę na podłodze. Każde powtórzenie sekwencji powinno trwać od 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną, płynną sekwencję 10 lub 20 razy. Powtórz to samo ćwiczenie z drugą nogą.



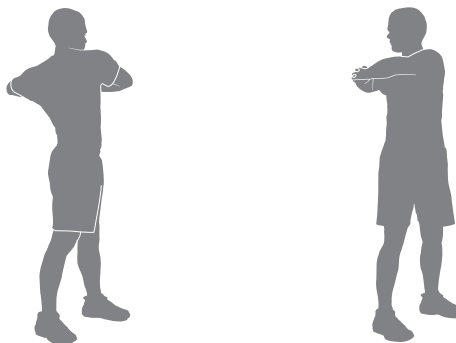
Dynamiczne kopnięcie kolaniem

Stań wysoko i trzymaj jedną nogę w górze z rękami na wysokości bioder, zachowując zgięte kolano. W razie potrzeby przytrzymaj się jedną ręką ściany, aby zachować równowagę. Wyprostuj kolano tak daleko, jak to tylko możliwe. Rozluźnij rozciąganie poprzez zgięcie kolana. Każde powtórzenie sekwencji powinno trwać od 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną, płynną sekwencję 10 lub 20 razy. Powtórz to samo ćwiczenie z drugą nogą.



Dynamiczny skręt

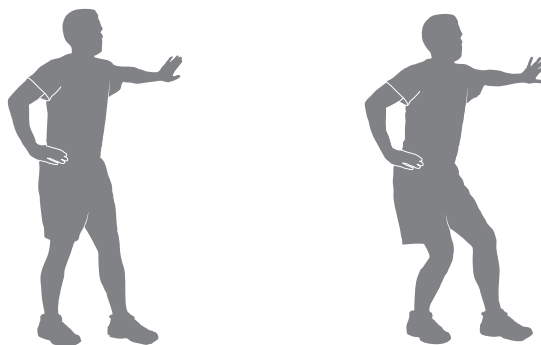
Stań z nogami rozstawionymi na szerokość barków. Zegnij ręce w łokciach, ręce wyciągnij w bok. Skręć górną część ciała w jedną stronę, a następnie w drugą, na tyle na ile jest to wygodne. Każde powtórzenie sekwencji powinno trwać od 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną, płynną sekwencję 10 lub 20 razy.



* Źródło: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, Second Edition, 2010. HumanKinetics.com.

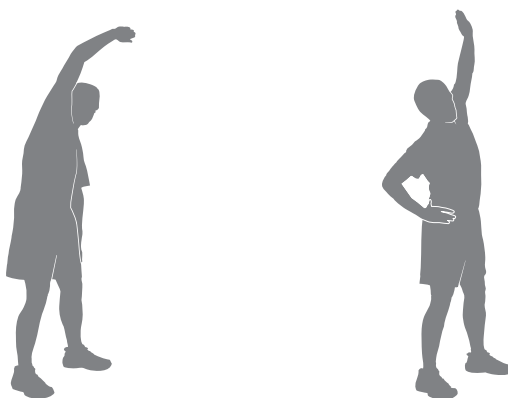
Dynamiczne wyciskanie pięty z ugiętymi kolanami

Stań jedną nogą do przodu i jedną do tyłu, w rozkroku na szerokość bioder, stopy skierowane do przodu. W razie potrzeby przytrzymaj się jedną ręką ściany, aby zachować równowagę. Ugnij kolana, opierając ciężar ciała na tylnej pięcie. Rozluźnij rozciąganie, wracając do pozycji wyjściowej. Każde powtórzenie sekwencji powinno trwać od 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną, płynną sekwencję 10 lub 20 razy. Powtórz to samo ćwiczenie z drugą nogą. W razie potrzeby przytrzymuj się ściany lub czegoś innego dla utrzymania równowagi.



Dynamiczne skłony tułowia w bok

Stań w rozkroku, kolana lekko ugięte, ręce po bokach ciała. Sięgnij jedną ręką nad głowę i pochyl się w przeciwną stronę. Rozluźnij rozciąganie, wracając do pozycji wyjściowej. Następnie sięgnij drugą ręką do przeciwnej strony. W razie potrzeby użyj drugiej ręki, aby utrzymać ciężar ciała na udzie. Każde powtórzenie sekwencji powinno trwać od 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną, płynną sekwencję 10 lub 20 razy.



Treningi

Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby ułatwić sobie rozpoczęcie cotygodniowego reżimu ćwiczeń. Kieruj się własnym osądem i/lub poradą lekarza lub pracownika opieki zdrowotnej, aby dobrać intensywność i poziom treningu.

! **Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Zaprzestać ćwiczeń w przypadku odczuwania bólu lub ucisku w klatce piersiowej, braku tchu lub uczucia słabości. Przed ponownym korzystaniem z urządzenia należy skontaktować się z lekarzem. Wartości wyliczone lub zmierzone przez komputer urządzenia służą wyłącznie do celów poglądowych. Tętno wyświetlane na konsoli jest wartością przybliżoną i powinno służyć wyłącznie do celów poglądowych.**

Trening w stanie ustalonym i trening interwałowy to 2 rodzaje treningów, które można wykonywać na urządzeniu Bowflex™ Max Trainer™:

Trening w stanie ustalonym

Trening w stanie ustalonym polega na powolnym zwiększaniu prędkości treningu do wymagającej, ale komfortowej prędkości, którą można utrzymać przez większą część treningu. Podniesienie tętna do strefy spalania tłuszczu przez cały trening byłoby świetnym treningiem w stanie ustalonym. Na przykład, utrzymywanie tempa spalania na poziomie 6 kalorii na minutę przez cały trening, z wyjątkiem rozgrzewki i rozluźnienia. Treningi w stanie ustalonym mogą pomóc budować pewność wykonywania ćwiczeń, odporność i trwałość.

Treningi interwałowe

Trening interwałowy polega na dostosowywaniu intensywności ćwiczenia przez określony czas w celu zwiększenia i zmniejszenia częstości oddechów, tętna i spalania kalorii. Korzystając z wyświetlacza Calorie Burn Rate (Tempo spalania kalorii) możesz szybko dostosować intensywność treningu, aby osiągnąć swoje cele.

Urządzenie Bowflex™ Max Trainer™ do treningów cardio łączy w sobie 8 segmentów „SPRINT” i 8 segmentów „RECOVER”, tworząc trening interwałowy. Podczas segmentu „SPRINT” dojdź do poziomu wysokiego spalania kalorii, który można powtórzyć przez 8 segmentów. Następnie podczas segmentów „RECOVER” zmniejszaj intensywność, przygotowując się do kolejnego segmentu „SPRINT”. Te ekstremalne zmiany intensywności wraz z doprowadzaniem organizmu do stanu wyczerpania pozwalają na uzyskanie maksymalnych korzyści z treningu interwałowego.

Treningi interwałowe mogą zapewnić różnorodność, zwiększyć spalanie kalorii i poprawić kondycję.

Urządzenie Bowflex™ Max Trainer™ do treningów cardio zostało zaprojektowane tak, by nie powodować dużych obciążeń, a treningi zarówno w stanie ustalonym, jak i interwałowe powinny być bardziej komfortowe niż bieganie na zewnątrz po twardej nawierzchni lub bieżni.

Dopalenie

Pod koniec intensywnego treningu interwałowego organizm będzie musiał wydatkować dodatkową energię, aby uzupełnić zapasy. Ta dodatkowa ilość energii, którą organizm będzie zużywał to dopalenie, czyli nadmierne zużycie tlenu po wysiłku (Excess Post-exercise Oxygen Consumption, EPOC). Poziom tego dodatkowego zapotrzebowania organizmu na energię jest bezpośrednio związany z wieloma czynnikami. Niektóre czynniki to poziom sprawności fizycznej, poziom intensywności treningu interwałowego, czas trwania niedoboru tlenu podczas treningu oraz wymagania fizyczne podczas fazy regeneracji.

Podsumowując: Twój organizm może spalać więcej kalorii po intensywnym maksymalnym treningu interwałowym.

Dziennik treningów

Korzystaj z tego dziennika, aby śledzić swoje treningi i postępy. Śledzenie treningów pomaga zachować motywację i osiągać cele.

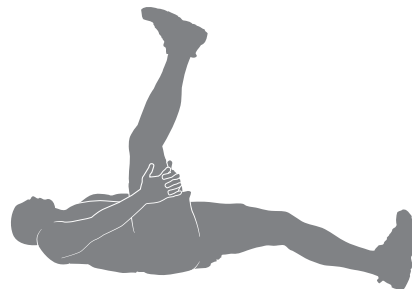
Date – Data	Calories (Kalorie)	Burn Rate – Tempo spalania (średnie)	TIME (Czas)	RPM – Prę- kość obrotowa (średnia)	Heart Rate – Tętno (średnie)	Level – Poziom (średni)

Rozluźnienie *

Po zakończeniu korzystania z urządzenia do treningu cardio rozważ wykonanie tych relaksujących ćwiczeń, które pomogą Twojemu ciału odzyskać siły po treningu i sprawią, że zachowasz większą elastyczność:

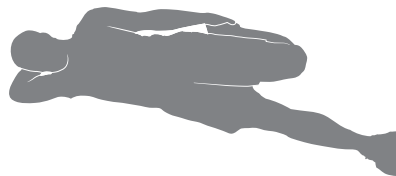
Podnoszenie nóg leżąc

Położ się na podłodze twarzą do góry z lekko ugiętymi nogami. Podnieś jedną nogę w górę w kierunku sufitu, trzymając nogę wyprostowaną w kolanie. Umieść ręce (lub pasek) wokół uda i przysuń nogę bliżej głowy. Przytrzymaj rozciąganie przez 10 do 30 sekund. Powtórz rozciąganie na drugiej nodze. Trzymaj głowę na podłodze i nie zaokrąglaj kręgosłupa.



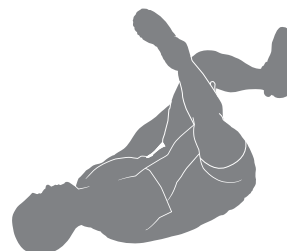
Ugięcie kolan w leżeniu na boku

Położ się na podłodze na boku i oprzyj głowę na ramieniu pod spodem. Zegnij górne kolano i przytrzymaj kostkę ręką po tej samej stronie, a następnie podciągnij piętę w kierunku pośladków. Przytrzymaj rozciąganie przez 10 do 30 sekund. Położ się na drugim boku i powtórz ćwiczenie z drugą nogą. Pamiętaj, aby kolana trzymać blisko siebie.



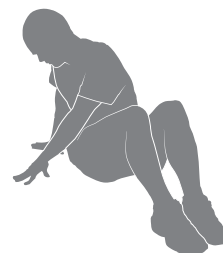
Leżenie z nogą zgiętą na drugiej

Położ się na podłodze twarzą do góry z ugiętymi nogami. Umieść jedną stopę na udzie przeciwnej nogi w pozycji z nogą zgiętą na drugiej. Sięgnij do nogi leżącej na podłodze i przyciągnij ją do klatki piersiowej. Przytrzymaj rozciąganie przez 10 do 30 sekund. Powtórz to samo ćwiczenie z drugą nogą. Trzymaj głowę na podłodze.



Skręt tułowia na siedząco

Usiądź na podłodze i wyciągnij nogi prosto przed siebie z lekko ugiętymi kolanami. Położ jedną rękę na podłodze za ciałem, a drugą na udzie. Skręć górną część ciała jak najdalej w jedną stronę. Przytrzymaj rozciąganie przez 10 do 30 sekund. Powtórz rozciąganie na drugą stronę.



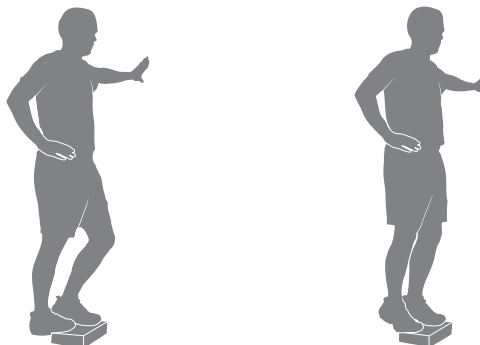
Siedzenie z nogą zgiętą na drugiej

Usiądź na podłodze i wysuń jedną nogę prosto przed siebie. Umieść stopę drugiej nogi w poprzek uda z nogą zgiętą na drugiej. Przesuń klatkę piersiową do nóg, ze skrzyżowaniem bioder. Przytrzymaj rozciąganie przez 10 do 30 sekund. Powtórz ćwiczenie na drugiej nodze. Ramionami podpieraj plecy.



Dynamiczne opuszczanie pięt

Umieść śródstopie jednej stopy na krawędzi stopnia lub schodów. Drugą stopę wystaw lekko z przodu. W razie potrzeby przytrzymaj się jedną ręką ściany, aby zachować równowagę. Opuść piętę tylnej stopy tak daleko, jak to jest możliwe, utrzymując nogę wyprostowaną w kolanie. Rozluźnij napięcie, podnosząc piętę tak wysoko, jak to tylko możliwe. Każde powtórzenie sekwencji powinno trwać od 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną, płynną sekwencję 10 lub 20 razy. Powtórz rozciąganie z drugą nogą.



* Źródło: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, Second Edition, 2010. HumanKinetics.com.

Częstotliwość ćwiczeń

! Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Zaprześcić ćwiczeń w przypadku odczuwania bólu lub ucisku w klatce piersiowej, braku tchu lub uczucia słabości. Przed ponownym korzystaniem z urządzenia należy skontaktować się z lekarzem. Wartości wyliczone lub zmierzone przez komputer urządzenia służą wyłącznie do celów poglądowych. Tętno wyświetlane na konsoli jest wartością przybliżoną i powinno służyć wyłącznie do celów poglądowych.

- 3 razy w tygodniu po około 14 minut dziennie.
- Treningi należy planować z wyprzedzeniem, starając się przestrzegać harmonogramu.

Uwaga: Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć (lub wracasz do regularnego programu ćwiczeń) i nie jesteś w stanie komfortowo wykonać 14 minut ciągłych ćwiczeń za jednym razem, ćwicz 5–10 minut i stopniowo zwiększaj czas treningu, aż będziesz w stanie osiągnąć 14 minut.

Intensywność treningu

Aby zwiększyć intensywność treningu:

- Staraj się zwiększać liczbę obrotów pedałami na minutę.
- Umieść stopy bardziej na zewnątrz w kierunku tylnej części pedałów.
- Zwiększ poziom intensywności i utrzymuj stałą prędkość obrotową lub zwiększ ją.
- Używaj górnej i dolnej części ciała na różnych poziomach.
- Zmieniaj położenie chwytu na uchwytach kierownicy, aby ćwiczyć inne partie górnej części ciała.

Ułożenie dłoni (wybór chwytu)

To urządzenie do ćwiczeń jest wyposażone w wiele uchwytów kierownicy, które umożliwiają różne rodzaje treningu. W miarę postępów w ćwiczeniach zmieniaj ułożenie rąk, aby celować w różne grupy mięśni.

! Wykonywanie ćwiczeń na tym urządzeniu wymaga koordynacji i równowagi. Należy pamiętać, aby przewidzieć zmiany prędkości i poziomu oporu podczas ćwiczeń, i uważać, aby uniknąć utraty równowagi i możliwych urazów.

Dynamiczne uchwyty kierownicy umożliwiają różne ćwiczenia górnych partii ciała. Na początku ułóż ręce na dynamicznych uchwytach kierownicy w miejscu, w którym czujesz się najbardziej komfortowo i stabilnie.

Statyczne uchwyty kierownicy poniżej konsoli mogą również służyć do zapewnienia stabilności podczas treningu, a także do pomiaru tętna.

W przypadku treningu skoncentrowanego na nogach pochyl się tak, aby przedramiona biegly wzdłuż uchwytów typu Aerobar z rękami skierowanymi do góry. Pochylając się, należy uważać na ruch dynamicznych uchwytów kierownicy podczas treningu.

Montaż i demontaż urządzenia

! Podczas montażu i demontażu urządzenia należy zachować ostrożność.

Należy pamiętać, że pedały i uchwyty kierownicy są połączone i ruch jednej z tych części skutkuje też ruchem drugiej. Aby uniknąć poważnych obrażeń, należy chwycić statyczne uchwyty kierownicy w celu ustabilizowania swojej pozycji.

Przed przystąpieniem do poruszania jakąkolwiek częścią urządzenia należy upewnić się, że nic nie znajduje się pod pedałami lub w wentylatorze oporowym.

Montaż urządzenia do ćwiczeń:

1. Przesunąć pedały tak, aby najbliższy pedał znajdował się w najniższym położeniu.
2. Chwycić statyczne uchwyty kierownicy pod konsolą.
3. Stabilizując swoją pozycję względem statycznych uchwytów kierownicy, stanąć na najniższym pedale, a drugą stopę umieścić na przeciwległym pedale.

Uwaga: „Bottomed out” (Opuszczone do najniższego położenia) to stan, w którym użytkownik nie jest w stanie rozpocząć treningu, ponieważ

pedały nie mogą się poruszać. W takim przypadku należy mocno chwycić statyczne uchwyty kierownicy i przenieść ciężar ciała na piętę stopy położonej wyżej. Trzymając statyczne uchwyty kierownicy, odchylić się lekko do tyłu, przenosząc większy ciężar na piętę. Gdy pedały zaczną się poruszać, wznowić planowany trening.

Demontaż urządzenia do ćwiczeń:

1. Przesunąć pedał, z którego użytkownik chce zsiąść, do najwyższej pozycji i całkowicie zatrzymać urządzenie.

⚠ To urządzenie nie jest wyposażone w wolne koło. Prędkość pedałowania należy zmniejszać w sposób kontrolowany.

2. Chwycić statyczne uchwyty kierownicy pod konsolą w celu ustabilizowania swojej pozycji.
3. Z ciężarem ciała przeniesionym na stopę znajdującą się najniższej, odchylić stopę znajdującą się wyżej z urządzenia i opuścić ją na podłogę.
4. Zsiąść z urządzenia i puścić statyczne uchwyty kierownicy.

Uruchomienie

1. Umieścić urządzenie w miejscu treningów.

⚠ Ustawić urządzenie na czystej, twardej, równej powierzchni, pozbawionej niepożądanych materiałów lub innych przedmiotów, które mogą utrudniać swobodne ruchy. Pod urządzeniem można ułożyć gumową matę, aby zapobiec uwalnianiu się ładunków elektrostatycznych i aby zabezpieczyć podłogę.

Urządzenie może być przemieszczane przez jedną lub więcej osób. Użytkownik powinien upewnić się, że jego własna siła fizyczna jest wystarczająca do bezpiecznego przenoszenia urządzenia.

2. Sprawdzić, czy pod pedałami i w wentylatorze oporowym nie ma żadnych przedmiotów. Upewnić się, że urządzenie jest czyste.
3. Podłączyć przewód zasilający do urządzenia i do uziemionego gniazdka ściennego AC.
4. Używając urządzenia monitorującego tętno, postępować zgodnie z jego wskazówkami.
5. Aby zamontować urządzenie, należy przesunąć pedały tak, aby najbliższy pedał znajdował się w najniższej pozycji.

⚠ Podczas montażu i demontażu urządzenia należy zachować ostrożność.

Należy pamiętać, że pedały i uchwyty kierownicy są połączone i ruch jednej z tych części skutkuje też ruchem drugiej. Aby uniknąć poważnych obrażeń, należy chwycić statyczne uchwyty kierownicy w celu ustabilizowania swojej pozycji.

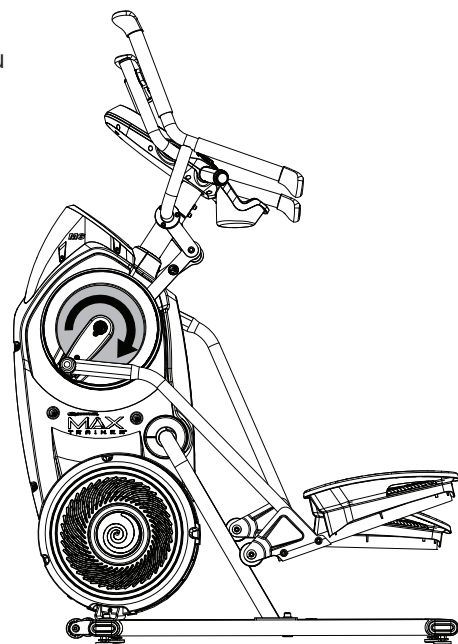
6. Chwycić statyczne uchwyty kierownicy pod zestawem przycisków konsoli.
7. Stabilizując swoją pozycję względem statycznych uchwytów kierownicy, stanąć na najniższym pedale, a drugą stopę umieścić na przeciwległym pedale.

Uwaga: „Bottomed out” (Obniżenie do niższej pozycji) to stan, w którym użytkownik nie jest w stanie rozpocząć treningu, ponieważ pedały nie mogą się poruszać. W takim przypadku należy mocno chwycić statyczne uchwyty kierownicy i przenieść ciężar ciała na piętę stopy położonej wyżej. Trzymając statyczne uchwyty kierownicy, odchylić się lekko do tyłu, przenosząc większy ciężar na piętę. Gdy pedały zaczną się poruszać, wznowić planowany trening.

8. Nacisnąć przycisk USER (Użytkownik), aby wybrać żądany profil użytkownika.
9. Nacisnąć i przytrzymać przycisk USER (Użytkownik), aby edytować profil użytkownika.
10. Konsola wyświetli wartość Units (Jednostki). Przyciskami zwiększania i zmniejszania dostosować wartość jednostek, a następnie nacisnąć przycisk ENTER/START, aby ustawić wartość.
11. Konsola wyświetli wartość wagi dla profilu użytkownika. Przyciskami zwiększania i zmniejszania dostosować wartość wagi, a następnie nacisnąć przycisk ENTER/START, aby ustawić wartość.

Uwaga: Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem treningu zaprogramować swój profil użytkownika (patrz rozdział Edytowanie profilu użytkownika). Sugerowane docelowe tempo spalania jest oparte na ustawieniach profilu użytkownika.

12. Nacisnąć przycisk Max 14 Minute Interval (Maks. 14-minutowy trening interwałowy), aby rozpocząć trening Quick Start (Szybki start). Należy poświęcić trochę czasu, aby zapoznać się z tym,



jak urządzenie Bowflex™ Max Trainer™ działa i reaguje na regulację poziomu oporu i prędkość obrotową.

Uwaga: Podczas korzystania z urządzenia Bowflex™ Max Trainer™ należy upewnić się, że nogi poruszają się w kierunku pokazanym na osłonie korby.

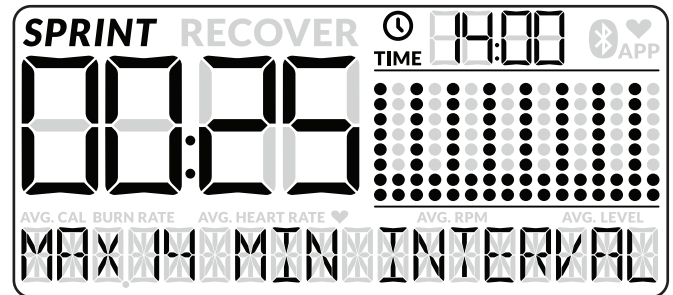
Włączanie zasilania / Tryb spoczynku (Ekran GET READY – Gotowość)

Konsola przejdzie w tryb Power-Up (Włączenie zasilania) / Idle Mode (Tryb spoczynku), jeśli jest podłączona do źródła zasilania, po naciśnięciu na niej dowolnego przycisku lub po otrzymaniu przez konsolę sygnału z czujnika prędkości obrotowej w wyniku pedałowania.

Automatyczne wyłączenie (tryb uśpienia)

Konsola wyłączy się automatycznie, jeśli nie otrzyma żadnego sygnału wejściowego w ciągu około 5 minut. Wyświetlacz LCD jest wyłączony podczas trybu uśpienia.

Uwaga: Konsola nie jest wyposażona we włącznik.



Tryb rozgrzewki

Tryb Warm Up (Rozgrzewka) jest dostępny z poziomu ekranu Power-Up (Włączenie zasilania). Aby rozpocząć, wystarczy zacząć korzystać z

urządzenia, aż do osiągnięcia gotowości do treningu. Podczas rozgrzewki można wybrać profil użytkownika i trening. Konsola będzie wyświetlać aktualne tempo spalania tylko podczas rozgrzewki.

Uwaga: Wartości treningowe z okresu rozgrzewki nie są dodawane do treningu ani zapisywane w celu eksportowania do aplikacji.

Program MAK. 14-MINUTOWY TRENING INTERWAŁOWY

Program MAX Interval Workout (Maks. trening interwałowy) jest treningiem, który naprzemiennie przechodzi od intensywnych zrywów („SPURIT”) z wolniejszym tempem, okresem na „złapanie oddechu” („RECOVER”), przy czym oba z nich są powtarzane przez osiem cykli. Wyświetlacz Workout Profile (Profil treningu) pokazuje docelowe tempo spalania dla programu MAX 14 Minute Interval Workout (Maks. 14-minutowy trening interwałowy).

1. Ustawić się na urządzeniu.
2. Nacisnąć przycisk USER (Użytkownik), aby wybrać swój profil użytkownika.

Uwaga: Podczas treningu konsola będzie pokazywać docelowy zakres diodami LED na podstawie wybranych ustawień profilu użytkownika.

3. Nacisnąć przycisk MAK. 14-minutowy trening interwałowy.
4. Trening rozpocznie się dźwiękowym odliczaniem, podczas gdy igła wyświetlacza Burn Rate (Tempo spalania) będzie przesuwac się po wyświetlaczu, a następnie zatrzyma się na aktualnej wartości tempa spalania. Wskaźniki LED docelowego tempa spalania również się uaktywnią i będą przesuwac się w kierunku zalecanego tempa spalania.

Pierwszy segment Interwału to segment „SPURIT”, który trwa przez krótszy okres. Bezpiecznie staraj się osiągnąć poziom, na którym wskaźnik „Burn Rate” (Tempo spalania) osiągnie zakres Burn Rate Target (Docelowe tempo spalania) (czerwone diody LED) i utrzymuj go w tym zakresie, dopóki czas nie osiągnie wartości 00:00.

Uwaga: Sygnalizowany diodami LED zakres Burn Rate Target (Docelowe tempo spalania) jest podawany jedynie jako sugerowany zakres docelowy. Trzy diody LED sygnalizują niższy zakres docelowy, pozwalając użytkownikowi przejść na wyższy zakres sygnalizowany diodami LED, po osiągnięciu wyższego poziomu sprawności fizycznej.

Podczas ostatnich 3 sekund trwania segmentu „SPURIT”, konsola rozpocznie dźwiękowe odliczanie.

5. Gdy czas osiągnie wartość „00:00”, konsola emituje trzecie potwierdzenie dźwiękowe i rozpocznie się kolejny segment treningu, segment „RECOVER”.

Kolor wskaźnika sygnalizowanego diodami LED zakresu docelowego zmieni się z czerwonego na zielony i nastąpi przejście na zmniejszone Tempo spalania. Podczas segmentu „RECOVER” kontynuuj trening, ale z mniejszą intensywnością.

Podczas ostatnich 3 sekund trwania segmentu „RECOVER” konsola rozpocznie dźwiękowe odliczanie.

6. Gdy czas osiągnie wartość „00:00”, konsola wyda dźwiękowe potwierdzenie i nastąpi przejście do następnego segmentu „SPURIT”. To jest zakończenie pierwszego interwału.

Przejdźcie z segmentów „SPRINT” do „RECOVER” będzie powtarzane w sumie przez 8 cykli podczas treningu.

7. Po zakończeniu ostatniego segmentu „RECOVER” konsola wyświetli komunikat „WORKOUT COMPLETE” (Trening ukończony), a następnie pokaże wyniki treningu. Konsola wyświetli czas dla każdego segmentu „SPRINT”, wraz z wartością TOTAL TIME (Całkowity czas). Jeśli przez 5 minut nie będzie żadnego sygnału wejściowego, konsola automatycznie przejdzie w tryb uśpienia.

Uwaga: Jeśli trening interwałowy zostanie zakończony przed ukończeniem wszystkich 16 segmentów, konsola pokaże w Profilu programu tylko ostatni ukończony segment.

Edytowanie profilu użytkownika

W celu dokładniejszego liczenia kalorii i docelowego spalania kalorii Profil Użytkownika powinien być dostosowany do Użytkownika.

1. Nacisnąć przycisk USER (Użytkownik), aby wybrać swój profil użytkownika (User 1–2).
2. Nacisnąć i przytrzymać przycisk USER (Użytkownik) przez 3 sekundy, aby uruchomić tryb Edit User (Edytuj użytkownika).
3. Konsola wyświetli monit DISPLAY UNITS (Jednostki wyświetlania) („LBS” lub „KG”). Przyciskami zwiększania lub zmniejszania poziomu oporu dostosować wartość i nacisnąć ENTER/START, aby ustawić wartość.
4. Konsola wyświetli monit WEIGHT (Masa) z bieżącą wartością masy. Przyciskami zwiększania lub zmniejszania poziomu oporu dostosować wartość i nacisnąć ENTER/START, aby ustawić wartość. Nacisnąć i przytrzymaj przyciski zwiększania lub zmniejszania poziomu oporu, aby szybko zmienić wartość.

! Maksymalna masa użytkownika: 136 kg (300 lbs.). W razie przekroczenia tej masy nie wolno korzystać z urządzenia.

5. Konsola wyświetli monit ENABLE BLE HR z aktualną wartością („NO” – Nie lub „YES” – Tak). Przyciskami zwiększania lub zmniejszania poziomu oporu dostosować wartość w razie konieczności. Nacisnąć ENTER/START, aby zaakceptować wartość.
6. Konsola wyświetli monit ERASE WORKOUTS (Wykasuj treningi) z bieżącą wartością („NO” – Nie lub „YES” – Tak). Przyciskami zwiększania lub zmniejszania poziomu oporu dostosować wartość w razie konieczności. Nacisnąć ENTER/START, aby zaakceptować wartość.
7. Przegląd profilu użytkownika został zakończony, a konsola wyświetli ekran GET READY (Przygotuj się).

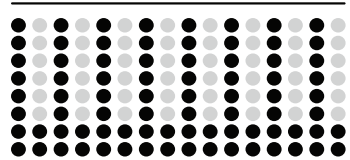
Aby wyjść z trybu Edit User (Edytuj użytkownika), nacisnąć przycisk PAUSE/STOP. Aktualne wartości zostaną zapisane w profilu użytkownika.

Programy treningowe

„MAX 14 Minute Interval” (Maks. 14-minutowy trening interwałowy)

Program MAX 14 Minute Interval Workout (Maks. 14-Minutowy trening interwałowy) jest treningiem, który naprzemiennie przechodzi od intensywnych zrywów („SPRINT”) z wolniejszym tempem, okresem na „złapanie oddechu” („RECOVER”), przy czym oba z nich są powtarzane przez osiem cykli. Wyświetlacz Workout Profile (Profil treningu) pokazuje docelowe tempo spalania dla programu Interval (Trening interwałowy). Dodatkowe szczegóły znajdują się w rozdziale „Maks. 14-Minutowy trening interwałowy” w instrukcji obsługi.

Maks. 14-Minutowy trening interwałowy (8 interwałów)



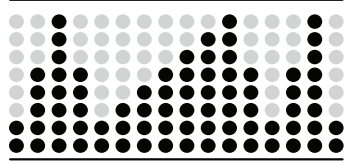
Programy Calorie Burn (Spalanie kalorii), Fat Burn (Spalanie tkanki tłuszczowej) i Stairs (Schody)

Programy Calorie Burn (Spalanie kalorii), Fat Burn (Spalanie tkanki tłuszczowej) i Stairs (Schody) pokazują profil przebiegu programu w poziomach oporu. Każda kolumna w profilu pokazuje jeden segment treningu. Im wyższa kolumna, tym większy poziom oporu. Każdy trening trwa 15 minut.

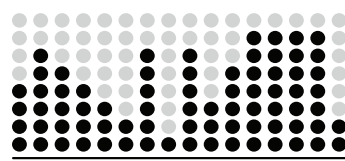
Migająca kolumna pokazuje aktualnie aktywny segment. Konsola dostosuje poziom oporu do wyświetlanego profilu treningu.

Uwaga: W przypadku zmiany poziomu oporu podczas treningu, profil programu treningowego ulegnie zmianie.

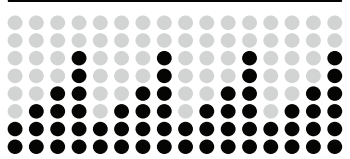
Calorie Burn (Spalanie kalorii) (4 segmenty)



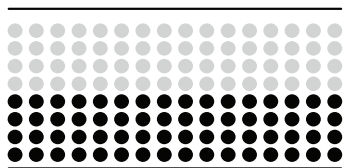
Fat Burn (Spalanie tkanki tłuszczowej) (4 segmenty)



Stairs (Schody) (4 segmenty)



Manual (Manualny)



Program treningowy Manual (Manualny) jest treningiem otwartym, który śledzi całkowity czas treningu. Podczas treningu manualnego wyświetlacz profilu treningowego pokazuje poziom oporu.

Uwaga: Ze względu na otwartą strukturę treningu manualnego, przycisk Add Time (Dodaj czas) jest nieaktywny.

Aby rozpocząć program treningowy:

1. Ustawić się na urządzeniu.
2. Nacisnąć przycisk PROGRAMS (Programy), aby wybrać żądany program treningu.
3. Nacisnąć przycisk ENTER/START, aby rozpocząć wybrany program treningowy.

Tryb wstrzymania / wyników

Aby wstrzymać trening:

1. Przestać pedałowac i nacisnąć przycisk PAUSE/STOP, aby wstrzymać trening.

Gdy trening jest wstrzymany, na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat „WORKOUT PAUSED” (Trening wstrzymany).

Uwaga: Konsola zostanie automatycznie wstrzymana, jeśli przez 5 sekund nie będzie sygnału RPM.

2. Aby kontynuować trening, nacisnąć ENTER/START lub zacząć pedałowac.

Aby zakończyć trening, nacisnąć przycisk PAUSE/STOP. Konsola wyświetli komunikat „WORKOUT COMPLETE” (Trening ukończony), zapisze trening, a następnie wyświetli wartości wyników treningu (Total Calories – Kalorie ogółem, Total Time – Całkowity czas, Average Calorie Burn Rate – Średnie tempo spalania kalorii, Average Heart Rate – Średnie tętno, Average RPM – Średnia prędkość obrotowa i Average Resistance Level – Średni poziom oporu).

Jeśli przez 5 minut nie będzie żadnego sygnału wejściowego, konsola automatycznie przejdzie w tryb Power-Up (Włączenie zasilania) / Idle Mode (Tryb spoczynku).

Tryb konfiguracji konsoli

Tryb konfiguracji konsoli umożliwia wyświetlenie statystyki serwisowej (Total Run Hours – Całkowita liczba godzin pracy i Software Version – Wersja oprogramowania) lub całkowite zresetowanie konsoli.

1. Wcisnąć i przytrzymać przyciski Volume (Głośność) i PAUSE/STOP przez 3 sekundy w trybie Power-Up (Włączenie zasilania), aby przejść do trybu konfiguracji konsoli.

Uwaga: Nacisnąć przycisk PAUSE/STOP, aby wyjść z trybu konfiguracji konsoli i powrócić do ekranu trybu Power-Up (Włączenie zasilania).

2. Wyświetlacz konsoli pokazuje TOTAL HOURS (Całkowita liczba godzin) pracy urządzenia.
3. Nacisnąć przycisk ENTER/START, aby wyświetlić następny komunikat.
4. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat „Firmware Version” (Wersja oprogramowania sprzętowego).
5. Nacisnąć przycisk ENTER/START, aby wyświetlić następny komunikat.
6. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat „BLE VERSION” (Wersja BLE).
7. Nacisnąć przycisk ENTER/START, aby wyświetlić następny komunikat.
8. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat „DISCONNECT BLEHR” (Rozłącz BLEHR).

Uwaga: Chcąc odłączyć nadajnik Bluetooth®, należy naciskać przyciski zwiększania/zmniejszania, aby wybrać opcję „DISCONNECT BLEHR YES” i nacisnąć ENTER/START. Konsola opuści tryb Machine Settings Mode (Ustawienia urządzenia) i powróci do ekranu Power-Up Mode (Tryb włączenia zasilania).

9. Konsola wyświetla opcję VIEW ERROR LOG NO (Wyświetl dziennik błędów nie). Ta opcja jest przeznaczona wyłącznie do użytku przez serwisantów.
10. Nacisnąć przycisk ENTER/START, aby wyświetlić następny komunikat.
11. Konsola wyświetli komunikat RESET CONSOLE NO (Reset konsoli nie).

Uwaga: Chcąc zresetować konsolę do ustawień fabrycznych, naciskać przyciski zwiększania/zmniejszania, aby wybrać opcję „RESET CONSOLE YES” (Reset konsoli tak) i nacisnąć ENTER/START. Odłączyć zasilacz sieciowy od urządzenia, gdy na konsoli zostanie wyświetlony komunikat „POWER CYCLE NOW” (Teraz cykl zasilania).

12. Nacisnąć przycisk PAUSE/STOP, aby wyjść z trybu konfiguracji konsoli.
Konsola wyświetli ekran trybu Power-Up (Włączenie zasilania).

Przed przystąpieniem do jakichkolwiek czynności konserwacyjnych dokładnie przeczytać wszystkie instrukcje konserwacji. W niektórych warunkach do wykonania niezbędnych czynności wymagana jest osoba asystująca.


 **Sprzęt należy regularnie sprawdzać pod kątem uszkodzeń i konieczności napraw. Właściciel jest odpowiedzialny za przeprowadzanie regularnej konserwacji. Zużyte lub uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić. Do konserwacji i naprawy sprzętu można używać wyłącznie części dostarczonych przez producenta.**

Jeśli w jakimkolwiek momencie naklejki ostrzegawcze zaczną się odklejać, staną się nieczytelne lub zostaną usunięte, należy wymienić naklejki. W przypadku zakupu w USA/Kanadzie należy skontaktować się z działem obsługi klienta, aby uzyskać zamienne naklejki. W przypadku zakupu poza USA/Kanadą należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem w celu ich uzyskania.

Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem lub uszkodzenia urządzenia, przed przystąpieniem do czyszczenia, konserwacji lub naprawy urządzenia należy zawsze odłączyć przewód zasilający od gniazda ściennego i od urządzenia oraz odczekać 5 minut. Umieścić przewód zasilający w bezpiecznym miejscu.

Codziennie: Przed każdym użyciem sprawdzić urządzenie do ćwiczeń pod kątem poluzowanych, połamanych, uszkodzonych lub zużytych części. W razie stwierdzenia powyższych nieprawidłowości nie korzystać z urządzenia. Naprawić lub wymienić wszystkie części przy pierwszych oznakach ich zużycia lub uszkodzenia. Po każdym treningu użyć wilgotnej szmatki, aby zetrzeć pot z urządzenia i konsoli.
Uwaga: Unikać nadmiernej wilgoci na konsoli.

Co tydzień: Sprawdzić rolki pod kątem płynnego działania. Przetrzeć urządzenie, aby usunąć kurz, brud lub zanieczyszczenia. Wyczyścić szyny i powierzchnię rolek wilgotną szmatką.
Nanieść smar silikonowy na suchą szmatkę i przetrzeć szyny, aby wyeliminować hałas rolki.

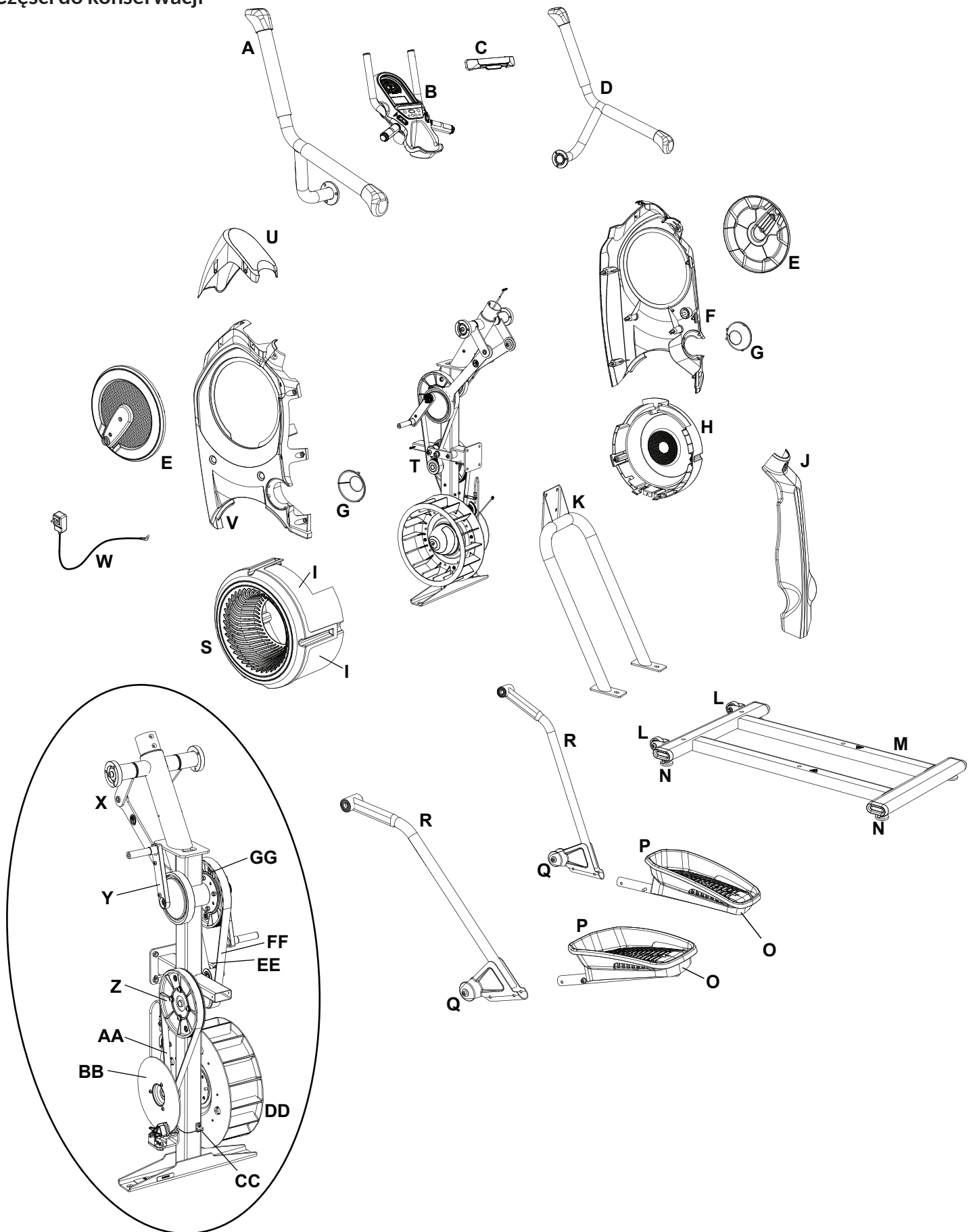
 **Smar silikonowy nie nadaje się do spożycia przez ludzi. Trzymać poza zasięgiem dzieci. Przechowywać w bezpiecznym miejscu.**

Uwaga: Nie używać produktów na bazie ropy naftowej.

Co miesiąc lub po 20 godzinach: Upewnić się, że wszystkie śruby i wkręty są dokręcone. W razie potrzeby dokręcić.

UWAGA: W razie potrzeby do czyszczenia konsoli używać tylko łagodnego płynu do naczyń oraz miękkiej szmatki. Nie czyścić rozpuszczalnikiem na bazie ropy naftowej, środkiem czyszczącym do samochodów ani żadnym produktem zawierającym amoniak. Nie czyścić konsoli w bezpośrednim świetle słonecznym lub w wysokiej temperaturze. Upewnić się, że konsola nie jest narażona na wilgoć.

Części do konserwacji




A	Dynamiczny uchwyt kierownicy, lewy	L	Koło transportowe	W	Kabel zasilający
B	Zespół konsoli (z uchwytami typu Aerobar)	M	Stabilizator	X	Zespół napędowy ramienia
C	Uchwyt na urządzenie multimedialne	N	Pokrętko poziomujące	Y	Ramię korby
D	Dynamiczny uchwyt kierownicy, prawy	O	Pedał	Z	Koło pasowe napędu, dolne
E	Oslona korby	P	Podkładka pod stopę	AA	Pasek napędowy wentylatora
F	Oslona, prawa	Q	Rolka	BB	Hamulec tarczowy
G	Nakładka	R	Nóżka	CC	Czujnik prędkości
H	Oslona wentylatora, prawa	S	Oslona wentylatora, lewa	DD	Czujnik prędkości (za wentylatorem)
I	Wkładki do zespołu wentylatora	T	Zespół ramy	EE	Napinacz
J	Oslona tylna	U	Oslona górna	FF	Pasek napędowy
K	Zespół szyny	V	Oslona, lewa	GG	Koło pasowe napędu, górne

Rozwiązywanie problemów

Stan/problem	Co należy sprawdzić	Rozwiązanie
Brak wyświetlania/częściowe wyświetlanie/urządzenie nie włącza się	Sprawdzić gniazdka elektryczne (ścienne)	Upewnić się, że urządzenie jest podłączone do sprawnego gniazdka ściennego.
	Sprawdzić podłączenie z przodu urządzenia	Połączenie powinno być solidne i nieuszkodzone. W przypadku uszkodzenia adaptera lub złącza przy urządzeniu należy je wymienić.
	Sprawdzić połączenia/orientację kabla do transmisji danych	Upewnić się, że kabel jest solidnie podłączony i właściwie ułożony. Mały zatrzask na złączu powinien się dopasować i zatrzaskać na swoim miejscu.
	Sprawdzić integralność kabla transmisji danych.	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli któryś z nich jest widocznie zaciśnięty lub przecięty, kabel należy wymienić.
	Sprawdzić wyświetlacz konsoli pod kątem uszkodzeń.	Sprawdzić, czy wyświetlacz konsoli nie jest pęknięty lub w inny sposób uszkodzony. Wymienić konsolę, jeśli jest uszkodzona.
	Zasilacz sieciowy	Sprawdzić, czy zasilacz sieciowy nie jest pęknięty lub w inny sposób uszkodzony. Wymienić zasilacz sieciowy, jeśli jest uszkodzony.
	Wyświetlacz konsoli	Jeśli konsola wyświetla tylko część obrazu, a wszystkie połączenia są w porządku, należy wymienić konsolę.
		Jeśli powyższe czynności nie rozwiążą problemu, należy skontaktować się z Działem Obsługi Klienta (na terenie USA/Kanady) lub z lokalnym dystrybutorem (poza USA/Kanadą).

Stan/problem	Co należy sprawdzić	Rozwiązanie
Brak reakcji na konsoli po naciśnięciu przycisku	Zestaw przycisków konsoli	Spróbować użyć innych przycisków, aby uzyskać jakąkolwiek odpowiedź na konsoli.
	Sprawdzić integralność kabla transmisji danych od zestawu przycisków konsoli do konsoli.	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli któryś z nich jest widocznie zaciśnięty lub przecięty, kabel należy wymienić.
	Sprawdzić połączenia/orientację kabla do transmisji danych	Upewnić się, że kabel jest solidnie podłączony i właściwie ułożony. Mały zatrzask na złączu powinien się dopasować i zatrzaskać na swoim miejscu.
	Sprawdzić wyświetlacz konsoli pod kątem uszkodzeń.	Sprawdzić, czy wyświetlacz konsoli nie jest pęknięty lub w inny sposób uszkodzony. Wymienić konsolę, jeśli jest uszkodzona.
	Sprawdzić zestaw przycisków konsoli	Sprawdzić zestaw przycisków konsoli pod kątem innych widocznych uszkodzeń. Wymienić zestaw przycisków konsoli, jeśli jest uszkodzony.
		Jeśli powyższe czynności nie rozwiążą problemu, należy skontaktować się z Działem Obsługi Klienta (na terenie USA/Kanady) lub z lokalnym dystrybutorem (poza USA/Kanadą).
Brak odczytu prędkości obrotowej	Sprawdzić integralność kabla transmisji danych.	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli którykolwiek z kabli jest przecięty lub zagięty, należy go wymienić.
	Sprawdzić połączenia/orientację kabla do transmisji danych	Upewnić się, że kabel jest solidnie podłączony i właściwie ułożony. Mały zatrzask na złączu powinien się dopasować i zatrzaskać na swoim miejscu.
	Sprawdzić położenie magnesu (wymaga zdjęcia osłony)	Magnes powinien znajdować się na miejscu na kole pasowym.
	Sprawdzić czujnik prędkości (wymaga zdjęcia osłony)	Czujnik prędkości powinien być ustawiony w jednej linii z magnesem i podłączony do kabla transmisji danych. W razie potrzeby wyrównać położenie czujnika. Wymienić w przypadku uszkodzenia czujnika lub przewodu łączącego.
	Elektronika konsoli	Jeśli powyższe czynności kontrolne nie ujawnią innych problemów, należy skontaktować się z Działem Obsługi Klienta (na terenie USA/Kanady) lub z lokalnym dystrybutorem (poza USA/Kanadą).
Urządzenie działa, ale odczyt czujnika tętna Bluetooth® nie jest wyświetlany	Pasek do pomiaru tętna (brak w zestawie)	Upewnić się, że pasek przylega bezpośrednio do skóry, a miejsce styku jest wilgotne.
	Baterie do paska do pomiaru tętna	Jeśli pasek jest wyposażony w jednorazowe baterie, włożyć nowe baterie.
	Zakłócenia	Odsunąć urządzenie od źródeł zakłóceń (TV, mikrofalówka itp.).
	Wymienić pasek piersiowy.	Jeżeli w przypadku wyeliminowania zakłóceń funkcja odczytu tętna nie działa, należy wymienić pasek.
	Wymienić konsolę.	Jeśli funkcja odczytu tętna nadal nie działa, należy wymienić konsolę.
Konsola wyłącza się (przechodzi w tryb uśpienia), gdy jest używana	Sprawdzić gniazdko elektryczne (ścienne)	Upewnić się, że urządzenie jest podłączone do sprawnego gniazdko ściennego.
	Sprawdzić podłączenie z przodu urządzenia	Połączenie powinno być solidne i nieuszkodzone. W przypadku uszkodzenia adaptera lub złącza przy urządzeniu należy je wymienić.
	Sprawdzić integralność kabla transmisji danych.	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli którykolwiek z kabli jest przecięty lub zagięty, należy go wymienić.
	Sprawdzić połączenia/orientację kabla do transmisji danych	Upewnić się, że kabel jest solidnie podłączony i właściwie ułożony. Mały zatrzask na złączu powinien się dopasować i zatrzaskać na swoim miejscu.
	Zresetować urządzenie	Odłączyć urządzenie od gniazdko elektrycznego na 5 minut. Podłączyć ponownie do gniazdko.

Stan/problem	Co należy sprawdzić	Rozwiązanie
	Sprawdzić położenie magnesu (wymaga zdjęcia osłony)	Magnes powinien znajdować się na miejscu na kole pasowym.
	Sprawdzić czujnik prędkości (wymaga zdjęcia osłony)	Czujnik prędkości powinien być ustawiony w jednej linii z magnesem i podłączony do kabla transmisji danych. W razie potrzeby wyrównać położenie czujnika. Wymienić w przypadku uszkodzenia czujnika lub przewodu łączącego.
Pedały nie poruszają się	Położenie pedałó	Pedały mogą być opuszczone do najniższego położenia. Bezpiecznie chwycić statyczne uchwyty kierownicy i przenieść ciężar ciała na piętę stopy położonej wyżej. Trzymając statyczne uchwyty kierownicy, odchylić się lekko do tyłu, przenosząc większy ciężar na piętę. Gdy pedały zaczną się poruszać, wznowić planowany trening.
Wentylator się nie obraca	Sprawdzić, czy wentylator nie jest zablokowany	Usunąć materiał z wentylatora. Należy pamiętać, aby nie poruszać uchwytami kierownicy, nogami lub pedałami.  Należy pamiętać, że wentylator, uchwyty kierownicy, nogi lub pedały są połączone i ruch jednej z tych części skutkuje też ruchem drugiej. W razie potrzeby odłączyć osłony, aby ułatwić demontaż. Urządzenie można uruchamiać dopiero po ponownym założeniu osłon.
Urządzenie kołysze się / nie jest równo osadzone	Sprawdzić ustawienie pokrętki poziomującego.	Wyregulować pokrętki poziomujące aż do wypoziomowania urządzenia.
	Sprawdzić powierzchnię pod urządzeniem	Zakres regulacji może być niewystarczający do skompensowania bardzo nierównych powierzchni. Przenieść urządzenie na równą powierzchnię.
Luźne pedały / obsługa jest utrudniona	Sprzęt	Mocno przymocować wszystkie elementy osprzętu na ramionach pedałó i ramionach uchwytów kierownicy.
Odgłos tarcia na zewnątrz osłon podczas pracy	Nakładki	Lekko poluzować nakładki na ramionach korby
Metaliczny dźwięk tarcia z wnętrza osłon podczas pracy	Uchwyt hamulca	Wspornik hamulca wymaga wyrównania. Należy skontaktować się z Działem Obsługi Klienta (na terenie USA/Kanady) lub z lokalnym dystrybutorem (poza USA/Kanadą).
Podczas pracy urządzenie wydaje się przez chwilę zwalniać pedały	Poślizg paska	Należy skontaktować się z Działem Obsługi Klienta (na terenie USA/Kanady) lub z lokalnym dystrybutorem (poza USA/Kanadą).
Wyniki treningu nie są synchronizowane z urządzeniem obsługującym technologię Bluetooth®	Bieżący tryb konsoli	Aby przeprowadzić synchronizację, urządzenie musi znajdować się w trybie spoczynku. Naciśnąć przycisk PAUSE/STOP, aż wyświetli się ekran „GET READY” (Przygotuj się).
	Całkowity czas treningu	Trening musi trwać dłużej niż 1 minutę, aby mógł zostać zapisany i opublikowany przez konsolę.
	Urządzenie do ćwiczeń	Odłączyć urządzenie od gniazdka elektrycznego na 5 minut. Podłączyć ponownie do gniazdka.
	Urządzenie obsługujące technologię Bluetooth®	Sprawdzić w swoim urządzeniu, czy funkcja bezprzewodowej komunikacji Bluetooth® została w nim włączona.
	Aplikacja do ćwiczeń	Zapoznaj się ze specyfikacją aplikacji do ćwiczeń i potwierdź, że Twoje urządzenie jest kompatybilne.

Wprowadzenie i omówienie

Witamy w Przewodniku odchudzania Bowflex™. Ten przewodnik jest przeznaczony do użytku z urządzeniami Bowflex™ i pomoże Ci:

- zrzucić wagę i wyszczupleć
- poprawić zdrowie i samopoczucie
- zwiększyć swoją energię i witalność

! Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub nowego planu zdrowotnego i dietetycznego należy skonsultować się z lekarzem. Zaprześcić ćwiczeń w przypadku odczuwania bólu lub ucisku w klatce piersiowej, braku tchu lub uczucia słabości. Przed ponownym korzystaniem z urządzenia należy skontaktować się z lekarzem. Wartości wyliczone lub zmierzone przez komputer urządzenia służą wyłącznie do celów poglądowych. Tętno wyświetlane na konsoli jest wartością przybliżoną i powinno służyć wyłącznie do celów poglądowych.

Skupiając się na trzech głównych elementach Przewodnika odchudzania Bowflex™, czyli jakości, równowadze i regularności, będziesz w stanie osiągnąć i utrzymać cele w zakresie odchudzania i budowania kondycji przez następne sześć tygodni i dłużej.

- **Quality** (Jakość) – ten plan kładzie nacisk na spożywanie większej ilości pełnowartościowych pokarmów i uzyskanie jak największej ilości składników odżywczych z kalorii. Większość diety składa się z pokarmów zawierających jeden składnik (np. owoce, warzywa, ryby, chude białko, jaja, fasola, orzechy i pełne ziarna), które dostarczają witamin, minerałów, błonnika, białka i zdrowych tłuszczów potrzebnych organizmowi.
- **Balance** (Równowaga) – każdy z posiłków i przekąsek w tym przewodniku zawiera źródło błonnika lub węglowodanów złożonych, białka i zdrowego tłuszczu, aby utrzymać stały poziom energii przez cały dzień i napędzać Twoje treningi. Osiągając tę równowagę dłużej czujesz sytość, co jest kluczowe dla sukcesu w odchudzaniu.
- **Consistency** (Regularność) – spożywanie mniej więcej tej samej liczby kalorii każdego dnia jest ważne dla metabolizmu i sposobu myślenia. Jeśli przesadzisz jednego dnia, nie staraj się nadrobić tego następnego dnia, nie jedząc lub drastycznie ograniczając kalorie. Wróć na właściwe tory, postępując zgodnie z tym przewodnikiem!

Rezultaty i oczekiwania

Rezultaty będą się różnić w zależności od wieku, wagi wyjściowej i poziomu ćwiczeń. Stosując dietę i program ćwiczeń, możesz stracić 0,5–1,2 kg tygodniowo i poczuć przyływ energii.

5 wskazówek dla długofalowego sukcesu

1. **Prowadź dziennik odżywiania**, uwzględniając poziom głodu i spożycie wody. Bezpłatne dzienniki odżywiania online i aplikacje mobilne są dostępne na stronach www.myfitnesspal.com i www.loseit.com.
2. **Waż się i/lub wykonuj pomiary co tydzień** – nie więcej i nie mniej. Najlepiej jest ważyć się co tydzień, a nie codziennie lub co drugi dzień. Będziesz śledzić swoje postępy i się kontrolować, nie zniechęcając się, jeśli przez kilka dni waga nie drgnie. Pamiętaj, że waga to tylko liczba, na którą wpływa zarówno przyrost masy mięśniowej, jak i utrata tkanki tłuszczowej. Poczucie, jak pasują ubrania, często może być lepszym wskaźnikiem postępów, ponieważ ciało dostosowuje się do ćwiczeń i zmian w odżywianiu.
3. **Odmierzaj porcje** – aby uniknąć nadmiernych porcji, używaj kubków i łyżek do odmierzania ziaren (ryżu, makaronu, płatków śniadaniowych), fasoli, orzechów, olejów i nabiału. W przypadku innych produktów spożywczych skorzystaj z przewodnika po wielkości porcji.
4. **Planuj z wyprzedzeniem** – przygotuj plan posiłków na cały tydzień lub zapisuj swoje jedzenie w dzienniku z jednodniowym wyprzedzeniem. Planowanie nastawia Cię na sukces, szczególnie w przypadku spotkań towarzyskich i jedzenia poza domem.
5. **Ćwicz swoje pożądane długoterminowe nawyki** – łatwo jest usprawiedliwić złe wybory żywieniowe, gdy skupiamy się tylko na krótkim okresie. Koncentruj się na długofalowej satysfakcji z bycia szczuplejszym i zdrowszym, a nie na tymczasowej przyjemności, jaką da Ci chwila szaleństwa.

Jak korzystać z tego przewodnika

- **Zjedz śniadanie w ciągu 90 minut od przebudzenia i zachowaj równowagę między posiłkami i przekąskami w ciągu dnia.**
 - Nie pozostawaj bez jedzenia dłużej niż 5–6 godzin
 - Jeśli Twój organizm nie jest przyzwyczajony do jedzenia śniadań, zacznij od małego kawałka owocu, a po upływie 1–2 godziny zjedz coś innego. Twoje ciało przystosowuje się do niejedzenia śniadania, lecz gdy tylko zaczniesz jeść wcześniej w ciągu dnia i ograniczysz porcje obiadowe, zauważysz, że Twój głód wzrośnie. To dobry znak, że twój metabolizm działa!
- **Opcje mieszania i dopasowywania posiłków**
 - Wybierz 1 opcję z odpowiedniego planu posiłków (dla mężczyzny lub kobiety) na śniadanie, obiad i kolację, zwracając szczególną uwagę na wielkość porcji.

- Wybierz 1–2 opcje przekąsek dziennie
- Masz możliwość zastąpienia jednej przekąski jednym smakołykiem mającym poniżej 150 kalorii
- Skorzystaj z planu posiłków, przykładowych opcji i listy zakupów, aby stworzyć własne posiłki dla większego urozmaicenia
- Możesz zamienić dowolny rodzaj białka, warzyw lub węglowodanów złożonych na sugerowane opcje posiłków. Na przykład:
 - Indyk zamiast tuńczyka
 - Dowolna ryba lub owoce morza zamiast kurczaka
 - Gotowane warzywa zamiast sałatki
- **Jedz swoje kalorie**
 - Zrezygnuj z wysokokalorycznych napojów, takich jak napoje gazowane, soki, napoje kawowe i alkohol.
 - Ogranicz się do picia wody, niesłodzonej herbaty i kawy. Aby utrzymać dobre nawodnienie organizmu, staraj się wypijać co najmniej 1,9 l wody dziennie.
- **Jeśli wciąż odczuwasz głód po posiłkach lub między nimi:**
 - Wypij szklankę wody i odczekaj 15–20 minut. Wielokrotnie mylimy pragnienie (lub nawet nudę!) z głodem. Przeczekaj początkową chęć jedzenia, a czasem ona minie.
 - Jeśli po upływie 15–20 minut wciąż odczuwasz głód, zjedz przekąskę lub mini posiłek zawierający owoce, warzywa i białko.

Jeśli Twoim celem jest przyrost masy mięśniowej lub siły:

- Użyj tego samego planu posiłków, ale zwiększ wielkość porcji w tych samych proporcjach, aby zwiększyć całkowitą liczbę kalorii, które spożywasz każdego dnia. Na przykład, zwiększ o 50% wielkość porcji białka i węglowodanów złożonych podczas posiłków. Dodanie przekąski to kolejna możliwość zaspokojenia zwiększonego zapotrzebowania organizmu na kalorie w celu wzmocnienia mięśni i siły.
- Skup się na odżywianiu potreningowym, spożywając jedną z przekąsek w ciągu 30 minut po zakończeniu treningu. Upewnij się, że masz połączenie węglowodanów, takich jak owoce z białkiem (jogurt, mleko lub białko w proszku), aby zadbać o wzrost mięśni i regenerację. Mleko czekoladowe jest również świetną opcją.

Przegląd planu posiłków

Plan posiłków dla kobiet zapewnia około 1400 kalorii, a plan dla mężczyzn zapewnia około 1600 kalorii, wysokiej jakości żywienia, aby nie tylko pomagać Ci schudnąć i świetnie się czuć, lecz również czerpać jak najwięcej z kalorii. Witaminy, minerały i przeciwutleniacze zawarte w większości pełnowartościowych produktów spożywczych wspomagają optymalne zdrowie. Te poziomy kalorii zaowocują zdrowym odchudzaniem u większości ludzi. Należy pamiętać, że metabolizm każdego człowieka jest bardzo zróżnicowany w zależności od wieku, wzrostu, wagi, poziomu aktywności i genetyki. Zwracaj baczną uwagę na swoją wagę, poziom głodu i energii i w razie potrzeby dostosuj ilość spożywanych kalorii.

Jeśli masz ponad 55 lat, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

- Jeśli masz ponad 55 lat, potrzebujesz mniej kalorii, ponieważ Twój metabolizm zwalnia wraz z wiekiem. Trzymaj się trzech posiłków z jedną opcjonalną przekąską dziennie.

Jeśli masz mniej niż 25 lat, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

- Jeśli masz mniej niż 25 lat, możesz potrzebować więcej kalorii. Dodaj kolejną przekąskę, jeśli masz mało energii lub odczuwasz duży głód.

Śniadanie

Śniadanie zawiera węglowodany złożone, owoce i źródło białka, a także tłuszcz. Dzięki zrównoważonej zawartości węglowodanów i błonnika pochodzącego z węglowodanów złożonych i owoców w połączeniu z białkiem i tłuszczem dodasz sobie energii i pomożesz kontrolować poziom głodu w ciągu dnia.

Przekąski

Każda przekąska zawiera zrównoważoną ilość węglowodanów i białka, aby utrzymać stały poziom cukru we krwi, co oznacza, że nie będziesz odczuwać głodu oraz skoków i spadków poziomu energii.

Dzieje się tak, gdy jesz przekąski bogate w węglowodany, jak chipsy, cukierki, napoje gazowane, krakersy lub precle.

Obiad i kolacja

Obiad łączy sytujący błonnik pochodzący z warzyw i węglowodanów złożonych z chudym lub niskotłuszczowym białkiem. Zdrowy tłuszcz może pochodzić z białka dodanego podczas gotowania (orzechy w sałatce) lub jako dressing lub sos (np. sos sałatkowy na bazie oliwy i octu).

Oto przegląd tego, jak wygląda idealny dzień:

(Patrz przewodnik po wielkości porcji dla prawidłowej wielkości porcji)

Śniadanie



Przekąska 1



Lunch



Przekąska 2



Kolacja



Opcje śniadaniowe	Owoce	Węglowodany złożone	Białko/tłuszcz
Owsianka z owocami i orzechami Ugotuj naturalne płatki owsiane w wodzie. Dodaj owoce, orzechy, mleko, cynamon i miód.	Owoce jagodowe lub banan	Naturalne płatki owsiane (Zwykle lub błyskawiczne)	Orzechy i mleko
Muffinki jajeczne Ugotuj jajka. Stostuj chleb i połóż na nim 1 plasterka sera, 1 plasterka szynki i pomidora.	Pomidor	Muffin angielski lub cienka kanapka	Jajka, szynka i ser
Jogurtowe parfait Dodaj owoce do jogurtu. Posyp 1 porcją orzechów, 2–3 łyżkami zarodków pszennych lub mielonego siemienia lnianego, 1 łyżką płatków owsianych i cynamonem.	Posiekane owoce według uznania	Owies, zarodki pszenne i mielone siemię lniane	Zwykły odłuszczony jogurt grecki i orzechy
Kanapka z masłem orzechowym i jabłkiem na wynos Stostuj chleb. Posmaruj masłem orzechowym, cienkimi plasterkami ½ jabłka i 1 łyżeczką miodu.	Jabłko pokrojone w plasterki	Cienka kanapka, chleb lub bajgiel	Masło orzechowe

Opcje obiadu i kolacji	Chude białko	Węglowodany złożone	Warzywa
Schab wieprzowy, bataty i fasolka szparagowa	Grillowany lub pieczony schab wieprzowy	Pieczone bataty	Fasolka szparagowa
Makaron stir-fry z kurczakiem Przypraw 2 łyżkami stołowymi sosu teriyaki.	Pierś z kurczaka lub udo bez skóry i bez kości	Ryż brązowy lub dziki	Mieszane warzywa stir fry (świeże lub mrożone)
Tacos ze stekiem i sałatką (3 dla mężczyzn, 2 dla kobiet) Na wierzchu połóż salsę, kolendrę i posyp tartym serem	Stek z łopatki lub polędwicy	Tortille kukurydziane	Sałatka
Makaron pełnoziarnisty z krewetkami lub fasolą cannellini i sosem marinara	Krewetki (mrożone lub świeże) lub fasola cannellini	Makaron pełnoziarnisty	Brokuły gotowane na parze
Burgery bez bułki z frytkami z piekarnika, kukurydzą i sałatką Usmaż burgery na grillu. Pokrojone ziemniaki upiecz na spryskanej olejem blasze przez 25–30 minut w temperaturze 220°C.	93% chudej mielonej wołowiny lub indyka	Frytki pieczone w piekarniku	Kolba kukurydza + sałatka
Wrap z tuńczykiem i awokado z zupą jarzynową Użyj 90 g tuńczyka (1 puszka). Na wierzchu ulóż sałatę, pomidora, awokado i musztardę.	Tuńczyk	Bogaty w błonnik wrap	Zupa jarzynowa (domowa lub niskosodowa z puszkki)

Warianty przekąsek	
Węglowodany złożone	Białko
1 średnie jabłko	10–15 migdałów
Mini marchewki	2 łyżki stołowe hummusu
1 porcja krakersów*	1 paluszek serowy
Baton energetyczny lub proteinowy <200 kalorii*	

*Zobacz www.Bowflex.com/Resources, aby poznać rekomendacje marek.

Opcjonalne smakołyki

Możesz zastąpić drugą przekąską smakołykiem zawierającym 100–150 kalorii. Każdego dnia możesz spożyć opcjonalny smakołyk, ale dla optymalnego zdrowia zaleca się ograniczyć drobne smakołyki do 3–4 razy w tygodniu. Stosuj podejście, które działa najlepiej dla Ciebie. Oto kilka przykładów:

- ½ kubka lodów niskotłuszczowych
- 1 mała torebka pieczonych chipsów ziemniaczanych
- 120 ml wina lub 0,5 l jasnego piwa
- 3 kubki uprażonego lub niskotłuszczowego popcornu

Przykładowy 3-dniowy plan

W oparciu o każdą z opcji posiłków wymienionych powyżej typowy 3-dniowy plan mógłby wyglądać następująco:

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	Muffin jajeczny	Jogurtowe parfait	Płatki owsiane z owocami + orzechami
Przekąska 1	Jabłko z migdałami	Nut Thins® + paluszek serowy	Mini marchewki i hummus
Lunch	Wrap z tuńczykiem i awokado z zupą	Pozostałości z obiadu – dzień 1	Pozostałości z obiadu – dzień 2
Opcjonalna przekąska 2 lub smakołyk	½ kubka batonika lodowego	Baton energetyczny	100-kaloryczna torebka niskotłuszczowego popcornu
Kolacja	Makaron z krewetkami	Makaron stir-fry z kurczakiem	Burgery bez bułki

Przewodnik po wielkości porcji

Każda z wymienionych pozycji jest przeznaczona na jedną porcję

MĘŻCZYZNA	KOBIETA
BIAŁKO	
2 jajka 150 g kurczaka, ryby, chudego mięsa lub tofu 2/3 kubka fasoli lub soczewicy* 1 kubek jogurtu greckiego* 45 g sera*	1 jajko 90 g kurczaka, ryby lub chudego mięsa 1/2 kubka fasoli lub soczewicy* 1/2 kubka jogurtu greckiego* 45 g sera*
ZDROWE TŁUSZCZE	
2 łyżki stołowe masła orzechowego (orzechy ziemne lub inne)* 2 łyżki stołowe oliwy, oleju lnianego lub oleju z orzechów włoskich 1/4 kubka orzechów 1/3 średniego awokado	1 łyżka masła orzechowego (orzechy ziemne lub inne)* 1 łyżka oliwy, oleju lnianego lub oleju z orzechów włoskich 1/8 kubka lub 2 łyżki orzechów (ok. 15 migdałów) 1/4 średniego awokado
WĘGLOWODANY ZŁOŻONE	
1 kubek gotowanych zbóż (1/2 kubka surowych ziaren): owoies, brązowy ryż, komosa ryżowa, makaron 1 średni batat lub zwykły ziemniak 2 tortille kukurydziane 1 kromka chleba (lub 2 lekkie kromki równe 120 kalorii lub mniej) 1 angielski muffin, cienka kanapka lub wrap o wysokiej zawartości błonnika	1/2 kubka ugotowanych (1/4 kubka surowych) ziaren 1/2 średniego batata lub zwykłego ziemniaka 2 tortille kukurydziane 1 kromka chleba (lub 2 lekkie kromki równe 120 kalorii lub mniej) 1 angielski muffin, cienka kanapka lub wrap o wysokiej zawartości błonnika
OWOCE	
1 średnie jabłko, pomarańcza lub gruszka 1 mały banan (na długość dłoni) 1 kubek jagód lub posiekanych owoców 1/4 kubka suszonych owoców (optymalnie świeżych lub mrożonych)	
Warzywa* Możesz spożywać nieograniczoną ilość warzyw oprócz grochu i kukurydzy; spożywaj porcję o wielkości 1/2 kubka	
2 kubki szpinaku lub sałaty = 2 złożone w miseczkę dłonie 1 kubek surowych warzyw 1/2 kubka gotowanych warzyw 180 ml soku warzywnego o niskiej zawartości sodu	
OPCJONALNE SMAKOŁYKI	
1/2 kubka lodów nisko tłuszczowych 1 mała torebka pieczonych chipsów ziemniaczanych 30 g gorzkiej czekolady 120 ml wina lub 0,5 l jasnego piwa 3 kubki uprażonego lub nisko tłuszczowego popcornu	

* niektóre pokarmy są połączeniem białka i węglowodanów lub białka i tłuszczu

Przykłady wielkości porcji:



1 kubek = piłka do baseballa



1/2 kubka = żarówka



30 g lub 2 łyżki stołowe = piłka golfowa



1/4 kubka orzechów = pudełko miętówek



90 g kurczaka lub mięsa = talia kart



1 średni ziemniak = mysz komputerowa



1 średni owoc = piłka tenisowa



45 g sera = 3 kostki do gry

Lista artykułów spożywczych

PRODUKTY MLECZNE I ALTERNATYWY PRODUKTÓW MLECZNYCH	KRAKERSY, PRZEKAŚKI I BATONY ENERGETYCZNE	
<p>Naturalny odtłuszczony jogurt grecki Kefir (napój podobny do jogurtu) Organiczne mleko o niskiej zawartości tłuszczu Wzbogacone mleko migdałowe lub sojowe Sery: feta, parmezan, mozzarella, lekki havarti, provolone, ser szwajcarski, paluszki serowe lub opakowania zawierające pojedynczą porcję</p>	<p>Wszelkie niesolone orzechy lub nasiona Prażony lub niskotłuszczowy popcorn Fasola Edamame w strąkach</p>	<p>Batony energetyczne Krakersy Hummus</p>
MIĘSO, RYBY, DRÓB I BIAŁKO	<p>Wskazówki: Ogranicz krakersy, prele i chipsy do 2-3 porcji w tygodniu. Zawsze łącz je z białkiem, takim jak hummus, ser lub orzechy. Szukaj batonów energetycznych zawierających poniżej 200 kalorii i 20 g cukru oraz co najmniej 3 g białka i 3 g błonnika. Szukaj krakersów zawierających poniżej 130 kalorii i poniżej 4 g tłuszczu na porcję.</p>	
<p>Dziczyna Łosoś, halibut, tuńczyk, tilapia, krewetki, sum, przegrzebki lub kraby Polędwica wieprzowa, kotlety schabowe lub pieczeń wieprzowa Pierś lub uda z kurczaka lub indyka (bez skóry) Jajka i 100% białka jaj Chuda wołowina: szponder, karkówka, udziec, polędwica, 93% chudej wołowiny (najlepsza jest ekologiczna i z chowu na trawie) Konserwowy łosoś lub tuńczyk (w wodzie) Bezazotanowa szynka o obniżonej zawartości sodu, indyk, kurczak lub pieczeń wołowa Każdy rodzaj fasoli, odmiany o niskiej zawartości sodu suszone lub w puszkach Tofu i tempeh</p>	TŁUSZCZE I OLEJE	
<p>Wskazówki: Szukaj kawałków mięsa z oznaczeniem „Choice” lub „Select” zamiast „Prime”. Kawałki mięsa z oznaczeniem „Prime” zawierają więcej tłuszczu. Ogranicz spożycie wysoko przetworzonego mięsa i imitacji produktów mięsnych, takich jak kielbasa, bekon, pepperoni i parówki do jednego razu w tygodniu lub rzadziej.</p>	<p>Awokado Oliwa, olej z pestek winogron, orzechów włoskich, sezamu lub olej lniany Masło/smarowidła: szukaj produktów wolnych od tłuszczów trans i częściowo uwodornionych olejów na liście składników.</p>	
MROŻONKI	<p>Wskazówki: Lekka oliwa z oliwek odnosi się do smaku, a nie do zawartości kalorii. Zawsze odmierzaj olej i masło. Nawet jeśli dany tłuszcz jest uważany za zdrowy, to i tak zawiera bardzo dużo kalorii i należy kontrolować jego porcję.</p>	
<p>Wszystkie warzywa bez sosu Wszystkie owoce Zboża i mieszanki zbożowe</p>	DRESSINGI, PRZYPRAWY I SOSY	
	<p>Octy: ryżowy, winny, balsamiczny Wszystkie świeże lub suszone zioła i przyprawy Musztarda Salsa i sos chili Sos marinara bez syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy Sok z cytryny i limonki Czosnek i imbir mielony w butelce Niskosodowy sos sojowy</p>	
	<p>Wskazówki: Wybieraj produkty niezawierające glutamianu sodu, dodatku barwników i syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy. Wybieraj sosy zawierające poniżej 50 kalorii na porcję. Unikaj sosów i dressingów na bazie śmietany, takich jak ranch, ser pleśniowy i alfredo.</p>	

Świetnym wyborem są wszystkie owoce i warzywa, świeże i mrożone. Ponieważ każdy posiłek zawiera jeden lub oba te składniki, Twój koszyk zakupów powinien to odzwierciedlać.

CHLEB I ZIARNA

100% chleb pełnoziarnisty
Chleb z ziarnami kielkującymi
Muffiny angielskie jasne lub pełnoziarniste
Cienkie kanapki lub bajgle
Tortille kukurydziane lub pełnoziarniste o niskiej zawartości węglowodanów
Bogate w błonnik wrapy
Naturalne płatki owsiane: błyskawiczne lub tradycyjne
Pełne ziarna: ryż brązowy, kasza bulgar, jęczmień, komosa ryżowa, kuskus

Wskazówki: Jako pierwszego składnika staraj się stosować 100% pełnoziarnistą pszenicę. Staraj się stosować 4 g błonnika na kromkę lub 5 g na 2 kromki chleba lekkiego lub dietetycznego. Wybieraj pieczywo, którego jedna kromka ma mniej niż 100 kalorii.

Kontynuuj

Wskazówki dotyczące kontynuacji odchudzania i utrzymania zmian

- **Waż się co tydzień**, nawet po osiągnięciu wagi docelowej
- **Kontynuuj prowadzenie dziennika odżywiania**. Jeśli masz dobrze ustalony plan posiłków, zapisuj jedzenie co drugi tydzień, aby pozostać na dobrej drodze. Nie myśl, że musisz to robić codziennie.
- **Przygotuj się na ustabilizowanie poziomu**. Po początkowej utracie masy, wskazówka wagi może nie drgnąć przez kilka tygodni lub nawet miesięcy. To normalne i należy się tego spodziewać. To naturalny proces dostosowywania się organizmu do nowej, niższej wagi. Skoncentruj się na swoim długoterminowym celu, świętuj swoje sukcesy i zmiany oraz mieszaj treningi, aby przetrwać okres stabilizacji.
- **Korekty kalorii w celu utrzymania utraty wagi**. Po osiągnięciu docelowej wagi ilość spożywanych kalorii można zwiększyć o 100-200 dziennie, o ile poziom aktywności pozostaje taki sam.
- **Spraw sobie przyjemność**. Za każdy osiągnięty cel przyznaj sobie nagrodę niezwiązaną z jedzeniem, taką jak masaż, nowy strój lub wycieczka z przyjaciółmi i rodziną
- **Skorzystaj z poniższych zasobów**, aby wyszukiwać nowe przepisy, uzyskać porady ekspertów i wsparcie, aby zachować motywację

Zasoby

Materiały do pobrania ze strony internetowej Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- Lista zakupów spożywczych do lodówki (pusty formularz)
- Formularz planowania posiłków na 7 dni
- Dodatkowe opcje kolacji
- Przewodnik dotyczący odżywiania przed i po treningu

Pytania i wsparcie

- Zadawaj pytania, publikuj sugestie i łącz się z naszym internetowym dietetykiem Bowflex™ na stronie Bowflex na Facebooku

Przepisy

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

Dzienniki odżywiania online

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

Gwarancja zwrotu pieniędzy (w przypadku zakupu w USA/Kanadzie)

Chcemy dać Ci pewność, że urządzenie Bowflex™ Max Trainer™ to produkt najwyższej jakości. Twoja satysfakcja jest gwarantowana. Jeśli z jakiegokolwiek powodu urządzenie Bowflex™ Max Trainer™ nie satysfakcjonuje Cię w 100%, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby zwrócić towar i otrzymać zwrot ceny zakupu, pomniejszonej o koszty wysyłki i obsługi.

Niniejsza gwarancja zwrotu pieniędzy Bowflex™ Max Trainer™ dotyczy wyłącznie towarów zakupionych przez konsumentów bezpośrednio od firmy Nautilus, Inc. Gwarancja ta nie dotyczy sprzedaży dokonanej przez dealerów, sprzedawców detalicznych lub dystrybutorów.

1. Zadzwoń do przedstawiciela firmy Bowflex™ Max Trainer™ pod numer 1-800-605-3369, aby uzyskać numer autoryzacji zwrotu (RMA). Numer autoryzacji zwrotu zostanie przyznany, jeśli:
 - a. urządzenie do ćwiczeń Bowflex™ Max Trainer™ zostało zakupione bezpośrednio od firmy Nautilus, Inc.
 - b. żądanie zwrotu produktu zostanie złożone w ciągu 6 tygodni od daty dostawy towaru.
2. Jeśli przyznany jest numer autoryzacji zwrotu, poniższe instrukcje pozwolą uniknąć opóźnień w przetwarzaniu zwrotu pieniędzy.
 - a. Towar należy zwrócić na adres podany w czasie wezwania do autoryzacji zwrotu.
 - b. Wszystkie zwracane towary muszą być odpowiednio zapakowane w dobrym stanie, najlepiej w oryginalnych pudłach.
 - c. Pudła należy wyraźnie oznaczyć na zewnątrz:
 - Numer autoryzacji zwrotu
 - Twoje imię i nazwisko
 - Twój adres
 - Twój numer telefonu
 - d. Dodatkowo, w każdym pudle z towarem należy umieścić kartkę z nazwiskiem, adresem i numerem telefonu lub kopie oryginalnych faktur.
 - e. Twój numer autoryzacji zwrotu jest ważny w określonym czasie. Przesyłka musi zostać oznaczona na poczcie w ciągu dwóch tygodni od daty nadania przez przedstawiciela firmy Bowflex™ Max Trainer™ numeru autoryzacji zwrotu.

Uwaga: Ponosisz odpowiedzialność za przesyłkę zwrotną oraz za wszelkie uszkodzenia lub utratę towaru, które wystąpią podczas przesyłki zwrotnej. Firma Nautilus zaleca uzyskanie numerów monitorowania i ubezpieczenie przesyłki.

Zwroty nieautoryzowane

Zwrotem nieautoryzowanym Nautilus, Inc. określa każdy towar zwrócony do naszych placówek bez ważnego i aktualnego numeru autoryzacji zwrotu (Return Merchandise Authorization, RMA) nadanego przez Nautilus. Niewłaściwe oznaczenie paczek ważnym numerem RMA lub dopuszczenie do wygaśnięcia numeru RMA spowoduje, że Nautilus, Inc. uzna zwrot za nieautoryzowany. Wszelkie towary zwracane bez numeru RMA nie będą podlegać zwrotowi ani uznaniu, a Nautilus zutylizuje produkt. W przypadku zwrotu nieautoryzowanego klient ponosi wszelkie koszty wysyłki i obsługi.

Kogo dotyczy gwarancja

Niniejsza gwarancja jest ważna tylko dla pierwotnego nabywcy i nie podlega przeniesieniu ani zastosowaniu wobec innych osób.

Co obejmuje gwarancja

Nautilus, Inc. gwarantuje, że niniejszy produkt jest wolny od wad materiałowych i produkcyjnych, gdy jest użytkowany zgodnie z przeznaczeniem, w normalnych warunkach i pod warunkiem, że jest właściwie pielęgnowany i konserwowany zgodnie z opisem w instrukcji montażu i obsługi produktu. Niniejsza gwarancja jest ważna tylko dla autentycznych, oryginalnych, legalnych urządzeń wyprodukowanych przez Nautilus, Inc. i sprzedawanych za pośrednictwem autoryzowanego przedstawiciela oraz używanych w Stanach Zjednoczonych lub Kanadzie.

Warunki

Warunki gwarancji dla produktów zakupionych w USA/Kanadzie są następujące.

- Rama 2 lata
- Części 2 lata
- Robocizna 90 dni

(Wsparcie w zakresie robocizny nie obejmuje instalacji części zamiennych związanych z początkowym montażem produktu oraz usług konserwacji prewencyjnej. Wszystkie naprawy objęte częścią gwarancji dotyczącą robocizny muszą być wcześniej autoryzowane przez Nautilus. Klient jest zobowiązany do uiszczenia minimalnej opłaty za przejazd).

W sprawie gwarancji i serwisu produktów zakupionych poza USA/Kanadą prosimy o kontakt z lokalnym dystrybutorem. Aby znaleźć lokalnego dystrybutora międzynarodowego, odwiedź stronę: www.nautilusinternational.com

Jak Nautilus będzie wspierał gwarancję

W okresie obowiązywania gwarancji firma Nautilus, Inc. naprawi każde urządzenie, które okaże się wadliwe pod względem materiałów lub wykonania. Nautilus zastrzega sobie prawo do wymiany produktu w przypadku gdy naprawa nie jest możliwa. Jeśli Nautilus stwierdzi, że wymiana jest właściwym środkiem zaradczym, Nautilus może zastosować zwrot ograniczonego kredytu na poczet innego Produktu marki Nautilus, Inc. według własnego uznania. Ten zwrot może być proporcjonalny w zależności od czasu posiadania urządzenia. Nautilus, Inc. zapewnia serwis naprawczy w obrębie głównych obszarów metropolitalnych. Nautilus, Inc. zastrzega sobie prawo do obciążenia konsumenta opłatą za podróż poza te obszary. Nautilus, Inc. nie ponosi odpowiedzialności za koszty robocizny lub konserwacji poniesione przez dealera poza obowiązującym okresem (okresami) gwarancji, określonym w niniejszym dokumencie. Nautilus, Inc. zastrzega sobie prawo do zastąpienia materiałów, części lub produktów o równej lub lepszej jakości, jeśli identyczne materiały lub produkty nie są dostępne w czasie wykonywania usługi w ramach niniejszej gwarancji. Wymiana produktu zgodnie z warunkami Gwarancji w żaden sposób nie przedłuża pierwotnego okresu Gwarancji. Wszelkie ograniczone zwroty kosztów kredytu mogą być proporcjonalne w zależności od czasu posiadania urządzenia. TE ŚRODKI ZARADCZE SĄ WYŁĄCZNYMI I JEDYNYMI ŚRODKAMI ZARADCZYMI W PRZYPADKU JAKIEGOKOLWIEK NARUSZENIA GWARANCJI.

Co należy zrobić

- Zachować odpowiedni i akceptowalny dowód zakupu.
- Eksploatować, konserwować i wykonywać przeglądy Produktu zgodnie z Dokumentacją produktu (montaż, instrukcje obsługi itp.).
- Produkt należy użytkować wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Powiadomić firmę Nautilus w ciągu 30 dni od wykrycia problemu z Produktem.
- Zamontować części zamienne lub części zgodnie z instrukcjami firmy Nautilus.
- Przeprowadzać procedury diagnostyczne z udziałem przeszkolonego przedstawiciela firmy Nautilus, Inc. na żądanie.

Czego nie obejmuje gwarancja

- Uszkodzenia spowodowane nadużyciem, manipulacją lub modyfikacją Produktu, nieprzebraniem instrukcji montażu, instrukcji konserwacji lub ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa zawartych w dokumentacji Produktu (montaż, instrukcje obsługi itp.), uszkodzenia spowodowane niewłaściwym przechowywaniem lub wpływem warunków środowiskowych, takich jak wilgoć lub pogoda, niewłaściwym użytkowaniem, nieprawidłową obsługą, wypadkami, klęskami żywiołowymi, skokami napięcia.
- Urządzenie umieszczone lub użytkowane w środowisku komercyjnym lub instytucjonalnym. Obejmuje to siłownie, korporacje, miejsca pracy, kluby, centra fitness i każdy podmiot publiczny lub prywatny, który posiada urządzenie do użytku przez swoich członków, klientów, pracowników lub współpracowników.
- Uszkodzenia spowodowane przekroczeniem maksymalnego ciężaru użytkownika określonego w instrukcji obsługi Produktu lub na etykiecie ostrzegawczej.
- Uszkodzenia wynikające z normalnego użytkowania i zużycia.
- Niniejsza gwarancja nie obejmuje żadnych terytoriów ani krajów poza Stanami Zjednoczonymi i Kanadą.

Jak uzyskać usługę

W przypadku produktów zakupionych bezpośrednio od firmy Nautilus, Inc. należy skontaktować się z biurem firmy Nautilus wymienionym na stronie Kontakty w instrukcji obsługi produktu. Użytkownik może być zobowiązany do zwrotu wadliwego elementu pod wskazany adres w celu naprawy lub przeglądu na własny koszt. Koszty standardowej wysyłki lądowej części zamiennych objętych gwarancją pokrywa Nautilus, Inc. W przypadku produktów zakupionych od sprzedawcy detalicznego użytkownik może zostać poproszony o skontaktowanie się ze sprzedawcą w celu uzyskania pomocy gwarancyjnej.

Wyłączenia

Powyższe gwarancje są jedynymi i wyłącznymi wyraźnymi gwarancjami udzielonymi przez Nautilus, Inc. Zastępują one wszelkie wcześniejsze, sprzeczne lub dodatkowe oświadczenia, zarówno ustne, jak i pisemne. Żaden agent, przedstawiciel, sprzedawca, osoba lub pracownik nie jest upoważniony do zmiany lub zwiększenia zobowiązań lub ograniczeń wynikających z niniejszej gwarancji. Wszelkie gwarancje dorozumiane, w tym GWARANCJA PRZYDATNOŚCI HANDLOWEJ oraz GWARANCJA PRZYDATNOŚCI DO OKREŚLONEGO CELU, są ograniczone w czasie do okresu obowiązywania odpowiedniej gwarancji wyraźnej, o której mowa powyżej, w zależności od tego, który z tych okresów jest dłuższy. Niektóre stany nie zezwalają na ograniczenie okresu obowiązywania domniemanej gwarancji, dlatego powyższe ograniczenie może nie mieć zastosowania w przypadku Użytkownika.

Ograniczenie środków ochrony prawnej

O ILE NIE JEST TO INACZEJ WYMAGANE PRZEZ OBOWIĄZUJĄCE PRAWO, WYŁĄCZNY ŚRODEK OCHRONY PRAWNEJ PRZYSŁUGUJĄCY NABYWCY OGRANICZA SIĘ DO NAPRAWY LUB WYMIANY DOWOLNEGO ELEMENTU UZNANEGO PRZEZ FIRMĘ NAUTILUS, INC. ZA WADLIWY NA ZASADACH I WARUNKACH OKREŚLONYCH W NINIEJSZYM DOKUMENCIE. FIRMA NAUTILUS, INC. W ŻADNYM WYPADKU NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA JAKIEKOLWIEK SPECJALNE, WYNIKOWE, PRZYPADKOWE, POŚREDNIE LUB EKONOMICZNE SZKODY, NIEZALEŻNIE OD PODSTAWY ZOBOWIĄZANIA (W TYM, BEZ OGRANICZENIA, ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA PRODUKT, ZANIEDBANIA LUB INNYCH CZYNÓW NIEDOZWOLONNYCH) LUB ZA JAKIEKOLWIEK UTRACONE PRZYCHODY, ZYSK, DANE, PRYWATNOŚĆ LUB ZA JAKIEKOLWIEK SZKODY KARNE WYNIKAJĄCE Z LUB ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z URZĄDZENIA DO ĆWICZEŃ, NAWET JEŚLI FIRMA NAUTILUS, INC. ZOSTAŁA POINFORMOWANA O MOŻLIWOŚCI WYSTĄPIENIA TAKICH SZKÓD. NINIEJSZE WYŁĄCZENIE I OGRANICZENIE MA ZASTOSOWANIE, NAWET JEŚLI JAKIKOLWIEK ŚRODEK ZARADCZY NIE SPEŁNI SWOJEGO PODSTAWOWEGO CELU. NIEKTÓRE STANY NIE ZEZWALAJĄ NA WYŁĄCZENIE LUB OGRANICZENIE SZKÓD WYNIKOWYCH LUB PRZYPADKOWYCH, WIĘC POWYŻSZE OGRANICZENIE MOŻE NIE MIEĆ ZASTOSOWANIA DO UŻYTKOWNIKA.

Przepisy krajowe

Niniejsza gwarancja daje Użytkownikowi określone prawa. Użytkownik może mieć również inne prawa, które różnią się w zależności od państwa.

Terminy wygaśnięcia

Jeśli gwarancja wygaśnięta, Nautilus, Inc. może pomóc w wymianie lub naprawie części i robocizny, ale za te usługi będzie pobierana opłata. Należy skontaktować się z biurem firmy Nautilus, aby uzyskać informacje na temat części i usług pogwarancyjnych. Firma Nautilus nie gwarantuje dostępności części zamiennych po wygaśnięciu okresu gwarancji.

Zakupy międzynarodowe

Jeśli urządzenie zostało zakupione poza Stanami Zjednoczonymi, należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem lub sprzedawcą w celu uzyskania informacji na temat zakresu gwarancji.

