

BOWFLEX

MAX
TRAINER

M6

MANUAL DE UTILIZARE/PENTRU ASAMBLARE



Cuprins/Înregistrare

Instrucțiuni importante privind siguranța	3	Operațiuni	31
Etichete cu avertismente de siguranță/Număr de serie	5	Urcarea pe/Coborârea de pe aparat	31
Specificații	6	Noțiuni de bază	32
Înainte de asamblare	6	Modul Pornire/Inactiv	32
Piese	7	Mod de încălzire	33
Componente metalice	8	Program cu INTERVAL DE MAX. 14 MINUTE	33
Unelte	8	Editarea profilului unui utilizator	33
Asamblare	8	Programe de antrenament	34
Mutarea aparatului	18	Mod pauză/rezultate	35
Nivelarea aparatului	18	Mod de configurare a consolei cu afișaj	36
Caracteristici	19	Întreținere	37
Caracteristici consolă cu afișaj	20	Piese întreținere	38
Utilizarea calității de membru al JRNY™ cu aparatul dvs.	22	Depanare	39
Securizarea dispozitivului dvs.	23	Plan de scădere în greutate	42
Noțiuni de bază despre fitness	25	Garanție de răscumpărare	50
		Garanție	51

Pentru a valida serviciile de asistență în cadrul garanției, păstrați dovada originală a achiziției și înregistrați următoarele informații:

Număr de serie _____

Data achiziției _____

În cazul achiziționării din SUA/Canada: pentru a înregistra garanția produsului dvs., accesați: www.bowflex.com/register sau sunați la numărul 1 (800) 605-3369.

În cazul achiziționării din afara SUA/Canadei: pentru a înregistra garanția produsului dvs., contactați distribuitorul local.

Pentru detalii privind garanția produsului sau dacă aveți întrebări sau probleme în ceea ce privește produsul, vă rugăm să contactați distribuitorul local. Pentru a găsi distribuitorul local, accesați: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 SUA, www.NautilusInc.com - Servicii pentru clienți: America de Nord (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | în afara SUA www.nautilusinternational.com | Imprimat în China | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, sigla Bowflex, Nautilus, sigla Nautilus, Schwinn, SelectTech, Max Trainer și JRNY sunt mărci comerciale deținute sau licențiate de Nautilus, Inc., înregistrate sau protejate în alt mod de dreptul comun în SUA și în alte țări. Google Play™ și Nut Thins® sunt mărci comerciale ale proprietarilor acestora. Apple și sigla Apple sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în SUA și în alte țări. App Store este o marcă de servicii a Apple Inc. Marca verbală și siglele Bluetooth® sunt mărci comerciale înregistrate deținute de Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a unei astfel de mărci de către Nautilus, Inc. se poate face doar cu aprobare.


MANUAL ORIGINAL - VERSIUNE DOAR ÎN LIMBA ENGLEZĂ

INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

Atunci când un aparat electric este utilizat, măsurile de precauție de bază trebuie mereu respectate, inclusiv următoarele:

 Această pictogramă indică o situație potențial periculoasă care, dacă nu este evitată, ar putea duce la deces sau vătămări grave.

Respectați următoarele avertismente:

 Citiți și înțelegeți toate avertismentele precizate pentru acest aparat.
Citiți cu atenție și înțelegeți instrucțiunile de asamblare.

 **PERICOL**

Citiți cu atenție și înțelegeți instrucțiunile de asamblare. Citiți și înțelegeți întregul manual. Păstrați manualul pentru consultări viitoare.


 **AVERTISMENT**

Pentru a reduce riscul de arsuri, șocuri electrice sau vătămări corporale, citiți și înțelegeți întregul manual de utilizare. Nerespectarea acestor instrucțiuni poate provoca un șoc electric grav sau posibil fatal sau alte vătămări grave.

- Țineți mereu persoanele prezente și copiii departe de produsul pe care îl asamblați.
- Nu conectați sursa de alimentare la aparat până când nu vi se indică acest lucru.
- Aparatul nu trebuie lăsat niciodată nesupravegheat atunci când este conectat. Deconectați-l de la priză atunci când nu îl utilizați și înainte de a curăța, întreține sau repara aparatul.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă există deteriorări la nivelul cablului de alimentare, piese slăbite sau urme de uzură la nivelul aparatului. Nu utilizați aparatul în cazul în care găsiți piese slăbite sau urme de uzură. În cazul achiziționării din SUA/Canada, contactați departamentul de servicii pentru clienți pentru informații privind reparațiile. În cazul achiziționării din afara SUA/Canadei, contactați distribuitorul local pentru informații privind reparațiile.
- Nu este destinat utilizării de către persoanele cu afecțiuni medicale în care aceste afecțiuni pot afecta utilizarea în siguranță a aparatului sau pot prezenta un risc de vătămare pentru utilizator.
- Nu scăpați și nu introduceți obiecte în nicio deschidere a aparatului.
- Nu utilizați niciodată acest aparat dacă deschiderile pentru ventilație sunt blocate. Nu permiteți blocarea deschiderilor pentru ventilație cu scame, păr sau altele asemenea.
- Nu asamblați acest aparat în exterior sau într-o locație în care există apă sau umiditate.
- Asigurați-vă că asamblarea este efectuată într-un spațiu de lucru corespunzător, departe de traficul pietonal și de expunerea la persoanele prezente.
- Anumite componente ale aparatului pot fi grele sau incomode. Solicitați ajutorul unei alte persoane atunci când efectuați pașii de asamblare care includ aceste componente. Nu efectuați de unul singur pașii care includ ridicarea de greutate sau mișcări incomode.
- Asamblați acest aparat pe o suprafață orizontală, nivelată și solidă.
- Nu încercați să modificați proiectarea sau funcționalitatea acestui aparat. Acest lucru ar putea compromite siguranța acestui aparat și va anula garanția.
- Dacă sunt necesare piese de schimb, utilizați doar piese de schimb și piese metalice Nautilus originale. Neutilizarea pieselor de schimb originale poate cauza un risc pentru utilizatori, poate împiedica funcționarea corectă a aparatului și poate anula garanția.
- Nu utilizați aparatul până când acesta nu a fost asamblat complet și inspectat pentru o funcționare corectă, conformă cu manualul.
- Înainte de prima utilizare, citiți și înțelegeți întregul manual furnizat împreună cu acest aparat. Păstrați manualul pentru consultări viitoare.
- Efectuați toți pașii de asamblare în ordinea indicată. Asamblarea incorectă poate duce la vătămare sau la o funcționare incorectă.

• **PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI.**

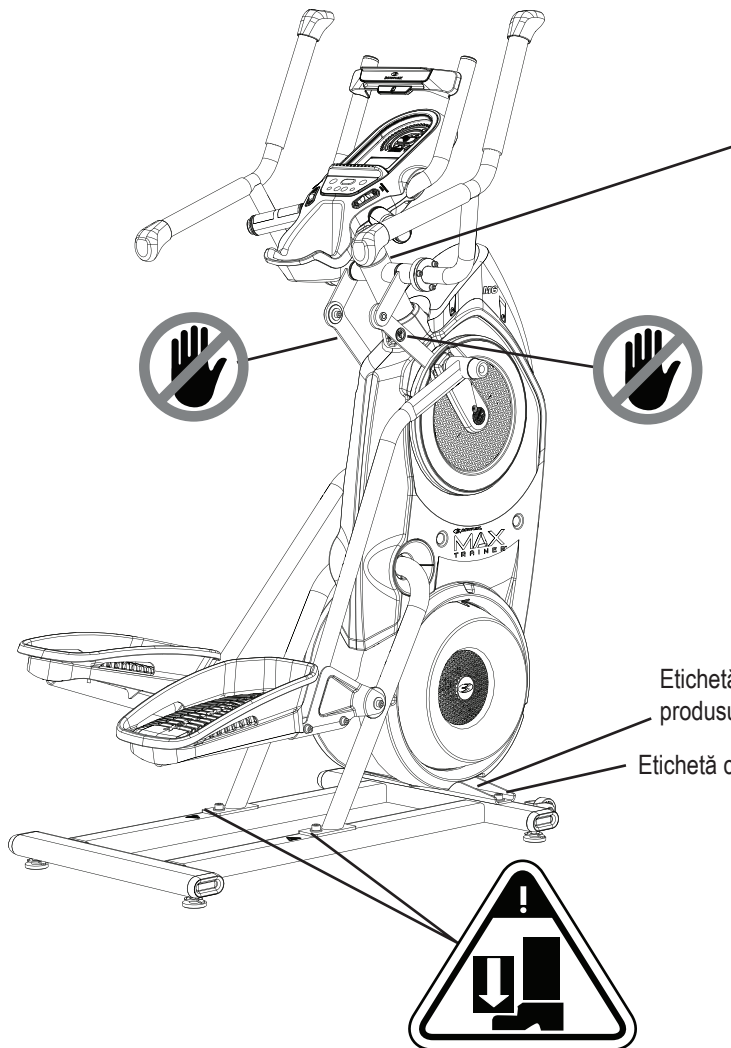
Înainte de a utiliza acest echipament, respectați următoarele avertismente:

-  **Citiți și înțelegeți întregul manual. Păstrați manualul pentru consultări viitoare.**
- Citiți și înțelegeți toate avertismentele precizate pentru acest aparat. Dacă în orice moment etichetele cu avertismente se dezlipesc, devin ilizibile sau se desprind, înlocuiți etichetele. În cazul achiziționării din SUA/Canada, contactați departamentul de servicii pentru clienți pentru etichete de schimb. În cazul achiziționării din afara SUA/Canadei, contactați distribuitorul local pentru acestea.**

- Copiii nu trebuie să fie lăsați pe sau în apropierea acestui aparat. Piese mobile sau alte caracteristici ale aparatului pot fi periculoase pentru copii.
- Nu este permisă utilizarea de către copiii cu vârsta sub 14 ani.
- Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții sau un plan nou de sănătate și dietă. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau o senzație de apăsare în piept, dacă simțiți că nu mai aveți aer sau dacă vă simțiți slăbit. Contactați-vă medicul înainte de a utiliza aparatul din nou. Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință. Frecvența cardiacă afișată pe consola cu afișaj este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă există piese slăbite sau urme de uzură la nivelul aparatului. Nu utilizați aparatul în cazul în care găsiți piese slăbite sau urme de uzură. Monitorizați cu atenție pedalele și brațele manivelor. În cazul achiziționării din SUA/Canada, contactați departamentul de servicii pentru clienți pentru informații privind reparațiile. În cazul achiziționării din afara SUA/Canadei, contactați distribuitorul local pentru informații privind reparațiile.
- Limita maximă de greutate a utilizatorului: 136 kg (300 lb.). Nu utilizați aparatul dacă depășiți această greutate.
- Acest aparat este destinat doar pentru utilizarea la domiciliu. Nu așezați sau utilizați aparatul într-un mediu comercial sau instituțional. Acesta include săli de sport, corporații, locuri de muncă, cluburi, centre de fitness și orice entitate publică sau privată care are un aparat pentru utilizarea de către membrii, clienții, angajații sau afiliații săi.
- Nu purtați articole de îmbrăcăminte largi sau bijuterii lungi. Acest aparat conține piese mobile. Nu introduceți degetele sau alte obiecte în piesele mobile ale echipamentului de exerciții.
- Asamblați și utilizați acest aparat pe o suprafață orizontală, nivelată și solidă.
- Fixați bine pedalele înainte de a vă lăsa greutatea pe acestea. Acordați atenție atunci când vă așezați și când vă dați jos de pe aparat.
- Nu utilizați acest aparat în exterior sau în locații în care există apă sau umiditate.
- Păstrați un spațiu de cel puțin 0,6 m (24") de-a lungul laturii utilizate pentru a accesa aparatul și în partea din spate a aparatului. Aceasta este distanța de siguranță recomandată pentru accesare, ocolire și coborâri de urgență de pe aparat. Păstrați terți la distanță de acest spațiu atunci când aparatul este utilizat.
- Nu vă suprasolicitați în timpul exercițiilor. Utilizați aparatul conform descrierii din acest manual.
- Efectuați toate procedurile de întreținere regulate și periodice recomandate în manualul de utilizare.
- Păstrați pedalele și ghidonul curate și uscate.
- Efectuarea de exerciții pe acest aparat necesită coordonare și echilibru. Asigurați-vă că anticipați faptul că pot apărea modificări ale vitezei și ale nivelului de rezistență în timpul antrenamentelor și acordați atenție pentru a evita pierderea echilibrului și posibile vătămări.
- Acest aparat nu poate opri pedalele sau ghidonul superior independent de ventilatorul de rezistență. Reduceți ritmul pentru a încetini ventilatorul de rezistență, ghidonul superior și pedalele și pentru ca acestea să se oprească. Nu vă dați jos de pe aparat până când pedalele și ghidonul superior nu s-au oprit complet.
- Nu scăpați și nu introduceți obiecte în nicio deschidere a aparatului.
- Înainte de utilizare, citiți și înțelegeți manualul de utilizare. Aparatul nu trebuie utilizat de persoane cu limitări funcționale și deficiențe, capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau lipsă de experiență și cunoștințe.
- Acest aparat nu este destinat utilizării de către persoanele cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau care nu au suficiente cunoștințe, cu excepția cazului în care acestea sunt supravegheate sau au primit instrucțiuni privind utilizarea aparatului din partea unei persoane responsabile pentru siguranța acestora. Păstrați copiii cu vârsta sub 14 ani departe de acest aparat.
- Copiii trebuie să fie supravegheați pentru a vă asigura că aceștia nu se joacă cu aparatul.

PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI.

AVERTISMENT!



- Vătămarea corporală sau decesul sunt posibile dacă nu se acordă atenție în timpul utilizării acestui aparat.
- Țineți copiii și animalele de companie la distanță.
- Citiți și urmați toate avertismentele precizate pentru acest aparat.
- Consultați manualul de utilizare pentru avertismente și informații suplimentare privind siguranța.
- Frecvența cardiacă afișată este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.
- Nu este permisă utilizarea de către copiii cu vârsta sub 14 ani.
- Greutatea maximă a utilizatorului pentru acest aparat este de 136 kg. (300 lb.)
- Acest aparat este destinat doar pentru utilizarea la domiciliu.
- Consultați un medic înainte de a utiliza orice echipamente pentru exerciții fizice.

(Eticheta de pe aparat este disponibilă doar în limba engleză și franceză canadiană.)

Etichetă cu specificațiile produsului

Etichetă cu numărul de serie

Conformitate FCC

! Schimbările sau modificările aduse acestei unități care nu au fost aprobate în mod expres de către partea responsabilă de conformitate ar putea anula autoritatea utilizatorului de a utiliza echipamentul.

Aparatul și sursa de alimentare sunt conforme cu partea 15 din regulile FCC. Funcționarea este supusă următoarelor două condiții: (1) Acest dispozitiv nu poate provoca interferențe dăunătoare și (2) acest dispozitiv trebuie să accepte orice interferențe permise, inclusiv interferențe care pot provoca o funcționare nedorită.

Notă: acest aparat și sursa de alimentare au fost testate și s-a constatat faptul că respectă limitele pentru un dispozitiv digital de clasă A, în conformitate cu partea 15 din regulile FCC. Aceste limite sunt concepute pentru a furniza o protecție rezonabilă împotriva interferențelor dăunătoare într-o instalație rezidențială. Acest echipament generează, utilizează și poate radia energie de frecvență radio și, dacă nu este instalat și utilizat în conformitate cu instrucțiunile, poate provoca interferențe dăunătoare comunicațiilor radio.

Cu toate acestea, nu există nicio garanție că nu vor apărea interferențe într-o anumită instalație. Dacă acest echipament provoacă interferențe dăunătoare recepției radio sau de televiziune, care poate fi determinată prin oprirea și pornirea echipamentului, utilizatorul este încurajat să încerce să corecteze interferența printr-una sau mai multe dintre următoarele măsuri:

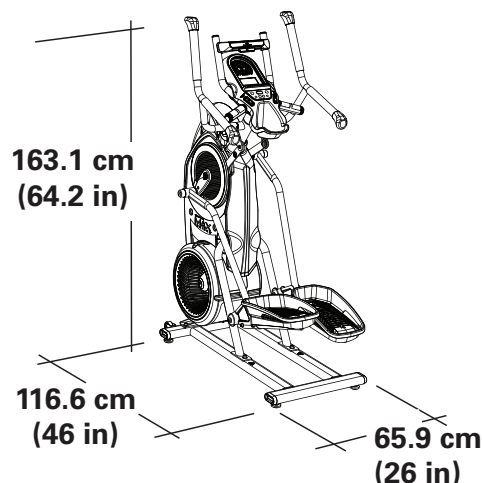
- reorientați sau relocați antena de recepție.
- măriți distanța dintre echipament și receptor.
- conectați echipamentul la o priză dintr-un circuit diferit de cel la care este conectat receptorul.
- consultați comerciantul sau un tehnician radio/TV cu experiență pentru ajutor.

Specificații/Înainte de asamblare

Greutatea maximă a utilizatorului:	136 kg (300 lb.)
Suprafața totală (suprafața ocupată) utilizată de echipament:	9648,8 cm ²
Înălțimea maximă a pedalei:	48,5 cm (19,1 țoli)
Greutatea aparatului:	61,7 kg (136 lb.)
Cerințe privind alimentarea:	
Tensiune de intrare:	100-240 V c.a., 50-60 Hz, 0,5 A
Tensiune de ieșire:	9 V c.c., 1,5 A



NU eliminați acest produs ca deșeu. Acest produs trebuie reciclat. Pentru o eliminare corespunzătoare a acestui produs, vă rugăm să urmați metodele prescrise la un centru de deșeuri autorizat.



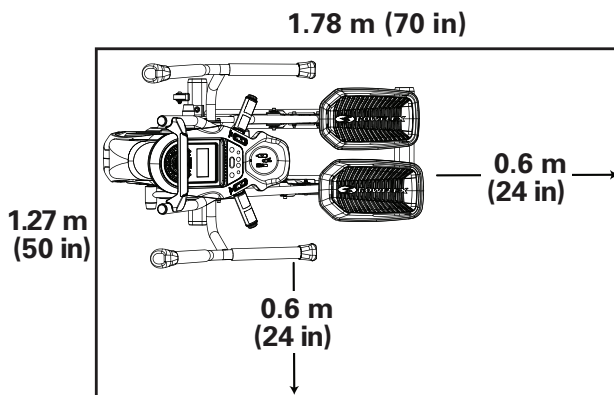
Înainte de asamblare

Alegeți zona în care veți asambla și utiliza aparatul dvs. Pentru o funcționare în condiții de siguranță, locația trebuie să fie o suprafață nivelată și dură. Permiteți o zonă de antrenare de minim 127 cm (50") x 177,8 cm (70"). Păstrați un spațiu de antrenament liber de cel puțin 0,6 m (24") de-a lungul laturii utilizate pentru a accesa aparatul și în partea din spate a aparatului. Asigurați-vă că spațiul de antrenament pe care îl utilizați are o înălțime de trecere adecvată, luând în considerare înălțimea utilizatorului și înălțimea maximă a pedalei aparatului de fitness.

Sfaturi de bază privind asamblarea

Urmați aceste puncte de bază atunci când vă asamblați aparatul:

- citiți și înțelegeți secțiunea „Instrucțiuni importante privind siguranța” înainte de asamblare.
- strângeți toate piesele necesare pentru fiecare pas de asamblare.
- utilizând cheile recomandate, rotiți bolțurile și piulițele spre dreapta (în sensul acelor de ceasornic) pentru a le strânge și spre stânga (în sens invers acelor de ceasornic) pentru a le slăbi, în cazul în care nu este indicat altfel.
- atunci când prindeți două piese, ridicați ușor și priviți prin orificiile bolțurilor pentru a ajuta la introducerea bolțului prin orificii.
- este nevoie de două persoane pentru asamblare.

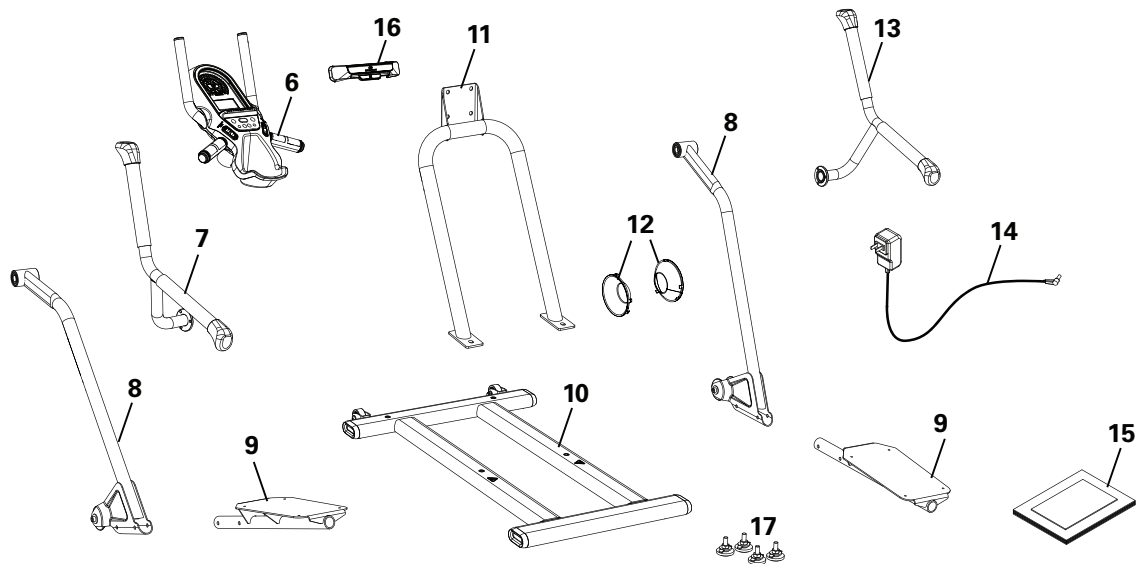
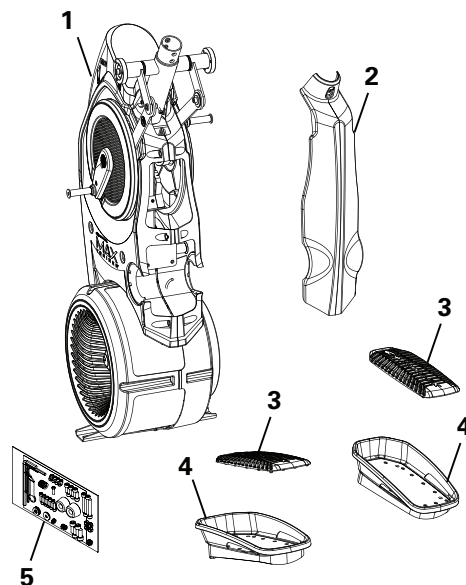


Covor pentru aparat

Covorul pentru aparatul Bowflex™ Max Trainer™ este un accesoriu opțional care vă ajută să vă mențineți zona de antrenament liberă și să adăugați un strat de protecție pentru podeaua dvs. Covorul din cauciuc pentru aparat asigură o suprafață antialunecare din cauciuc, care limitează descărcarea statică și reduce posibilitatea erorilor de afișare. Dacă este posibil, așezați covorul pentru aparatul Bowflex™ Max Trainer™ în zona de antrenament aleasă înainte de a începe asamblarea.

Pentru a comanda covorul opțional al aparatului, contactați departamentul de servicii pentru clienți (în cazul achiziționării din SUA/Canada) sau distribuitorul local (în cazul achiziționării din afara SUA/Canadei).

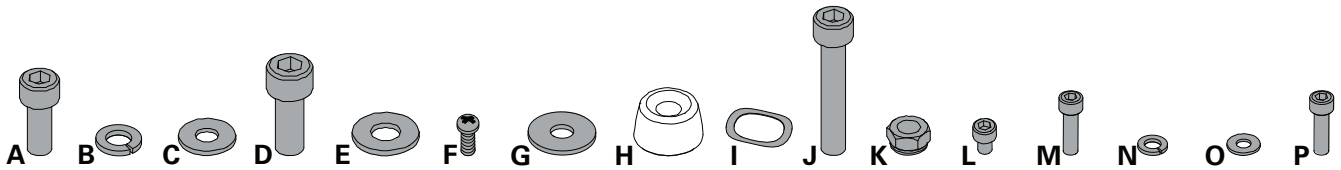
Articol	Cant.	Descriere
1	1	Cadru
2	1	Carcasă, posterioară
3	2	Platformă pentru picior
4	2	Suport pentru picior
5	1	Card elemente metalice



O etichetă a fost aplicată tuturor pieselor din dreapta („R”) și din stânga („L”) pentru a ajuta la asamblare.

Articol	Cant.	Descriere	Articol	Cant.	Descriere
6	1	Ansamblul consolei cu afișaj (cu bare auxiliare)	12	2	Capac
7	1	Ghidon dinamic, stânga	13	1	Ghidon dinamic, dreapta
8	2	Picior	14	1	Adaptor CA
9	2	Pedală	15	1	Kit manual
10	1	Ansamblu element de stabilizare	16	1	Bară de captare elemente media
11	1	Ansamblu șină	17	4	Dispozitive de nivelare

Piese metalice/Unelte



Articol	Cant.	Descriere	Articol	Cant.	Descriere
A	6	Șurub cu locaș hexagonal, M8 x 1,25 x 20, negru	I	2	Șaibă elastică ondulată, 17,2 x 22, neagră
B	6	Șaibă de blocare, M8 x 14,8, neagră	J	4	Șurub cu locaș hexagonal, M8 x 1,0 x 55, negru
C	12	Șaibă plată, M8 x 18, neagră	K	4	Piuliță de blocare, M8, neagră
D	4	Șurub cu locaș hexagonal, M10 x 1,5 x 25, negru	L	8	Șurub cu locaș hexagonal, M6 x 1,0 x 8, negru
E	4	Șaibă plată, M10 x 23, neagră	M	4	Șurub cu locaș hexagonal, M6 x 1,0 x 20, CL10,9, negru
F	1	Șurub cu fantă în cruce, M5 x 0,8 x 20, negru	N	10	Șaibă de blocare, M6 x 14,8, neagră
G	2	Șaibă plată, M8 x 24, neagră	O	4	Șaibă plată, M6 x 13, neagră
H	2	Capac	P	6	Șurub cu locaș hexagonal, M6 x 1,0 x 20, CL12,9, negru

Notă: selectați piesele metalice furnizate ca piese de schimb pentru cardul cu elemente metalice. Rețineți că este posibil să rămână piese metalice după asamblarea corectă a aparatului.

Unelte

incluse



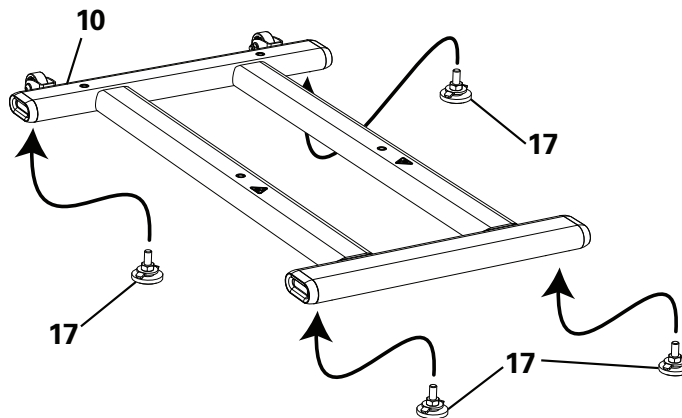
#2
5 mm
6 mm
8 mm



13 mm

Asamblare

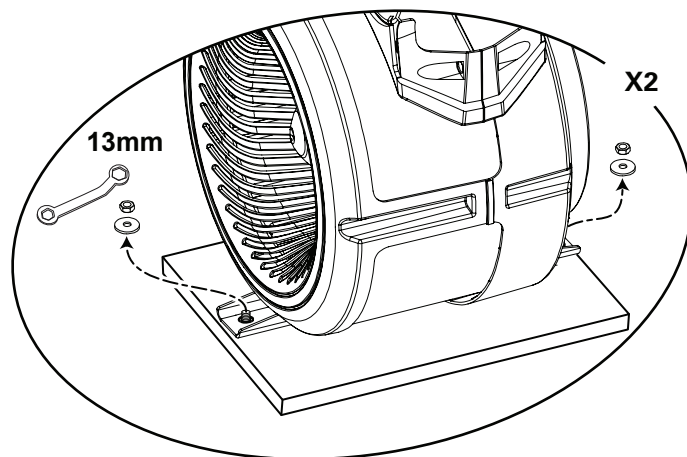
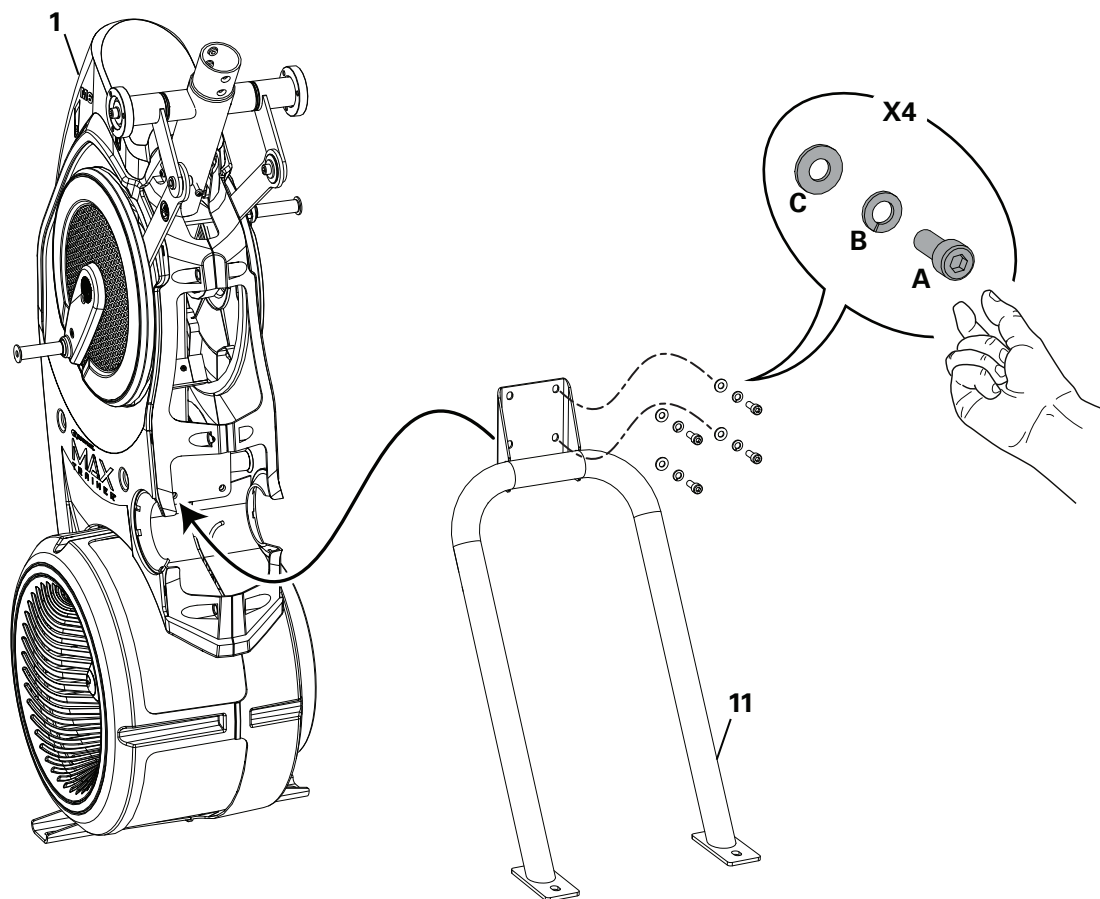
1. Prindeți dispozitivele de nivelare de ansamblul elementului de stabilizare



2. Prindeți ansamblul șinei de cadru, apoi desprindeți cadrul de placa de prindere

! Anumite componente ale aparatului pot fi grele sau incomode. Solicitați ajutorul unei alte persoane atunci când efectuați pașii de asamblare care includ aceste componente. Nu efectuați de unul singur pașii care includ ridicarea de greutate sau mișcări incomode.

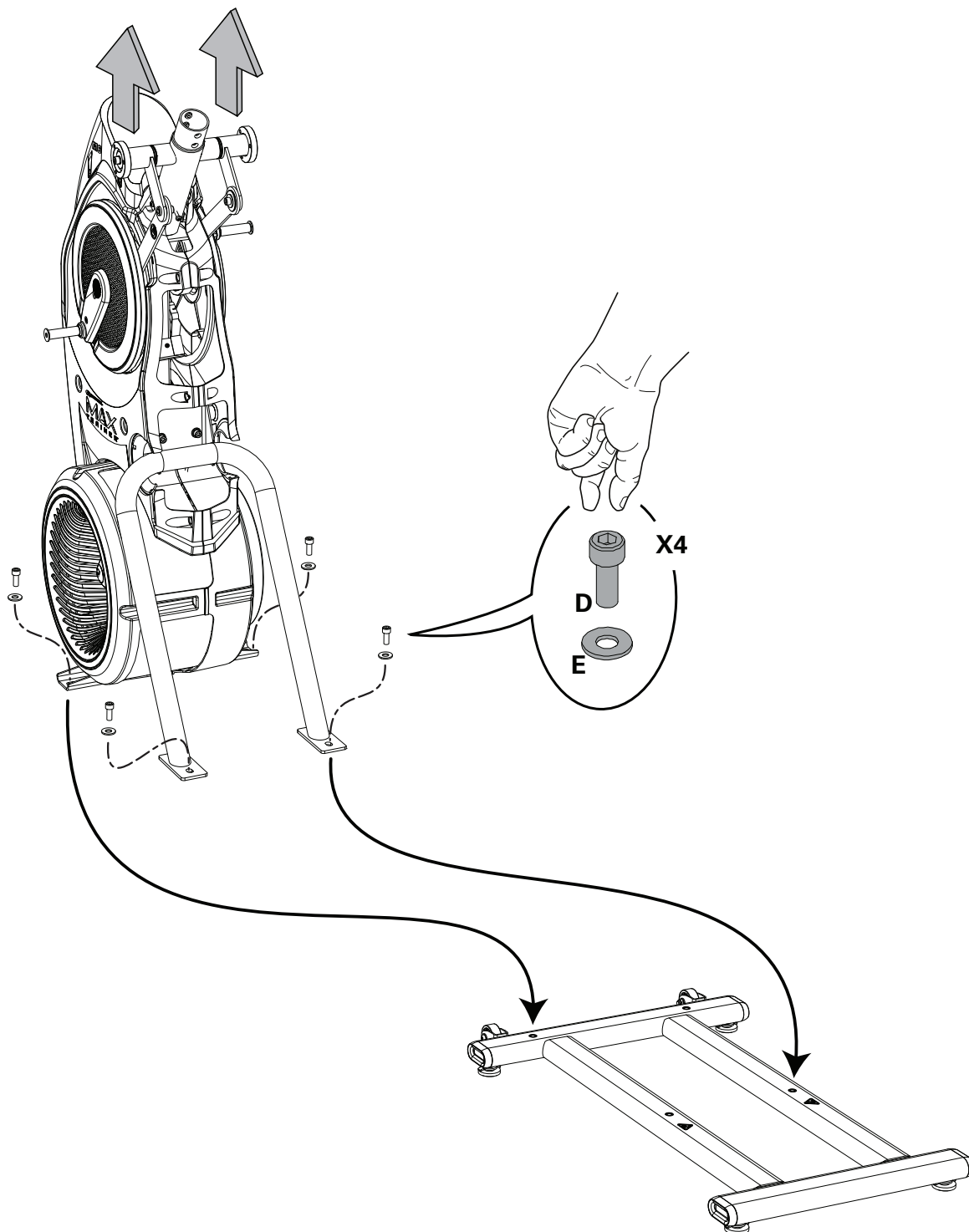
OBSERVAȚIE: strângeți manual piesele metalice.



3. Ridicați cu atenție ansamblul cadrului de pe placa de prindere și prindeți-l de ansamblul elementului de stabilizare

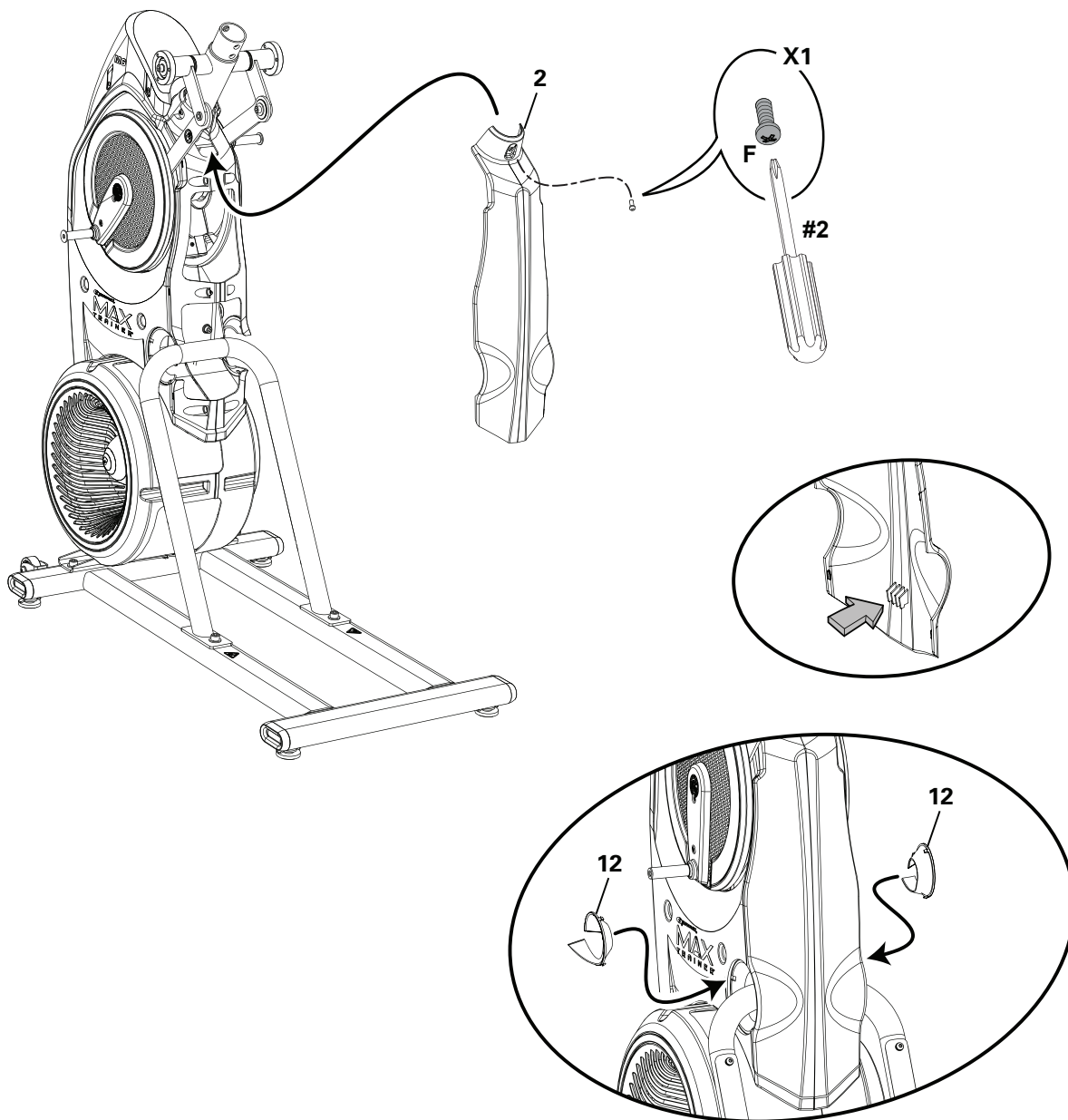
! Anumite componente ale aparatului pot fi grele sau incomode. Solicitați ajutorul unei alte persoane atunci când efectuați pașii de asamblare care includ aceste componente. Nu efectuați de unul singur pașii care includ ridicarea de greutate sau mișcări incomode. Ridicați ansamblul cadrului de la exteriorul ansamblului de pivotare, după cum este indicat mai jos.

OBSERVAȚIE: după ce toate piesele metalice au fost strânse manual, strângeți complet **TOATE** piesele metalice de la pașii anteriori.



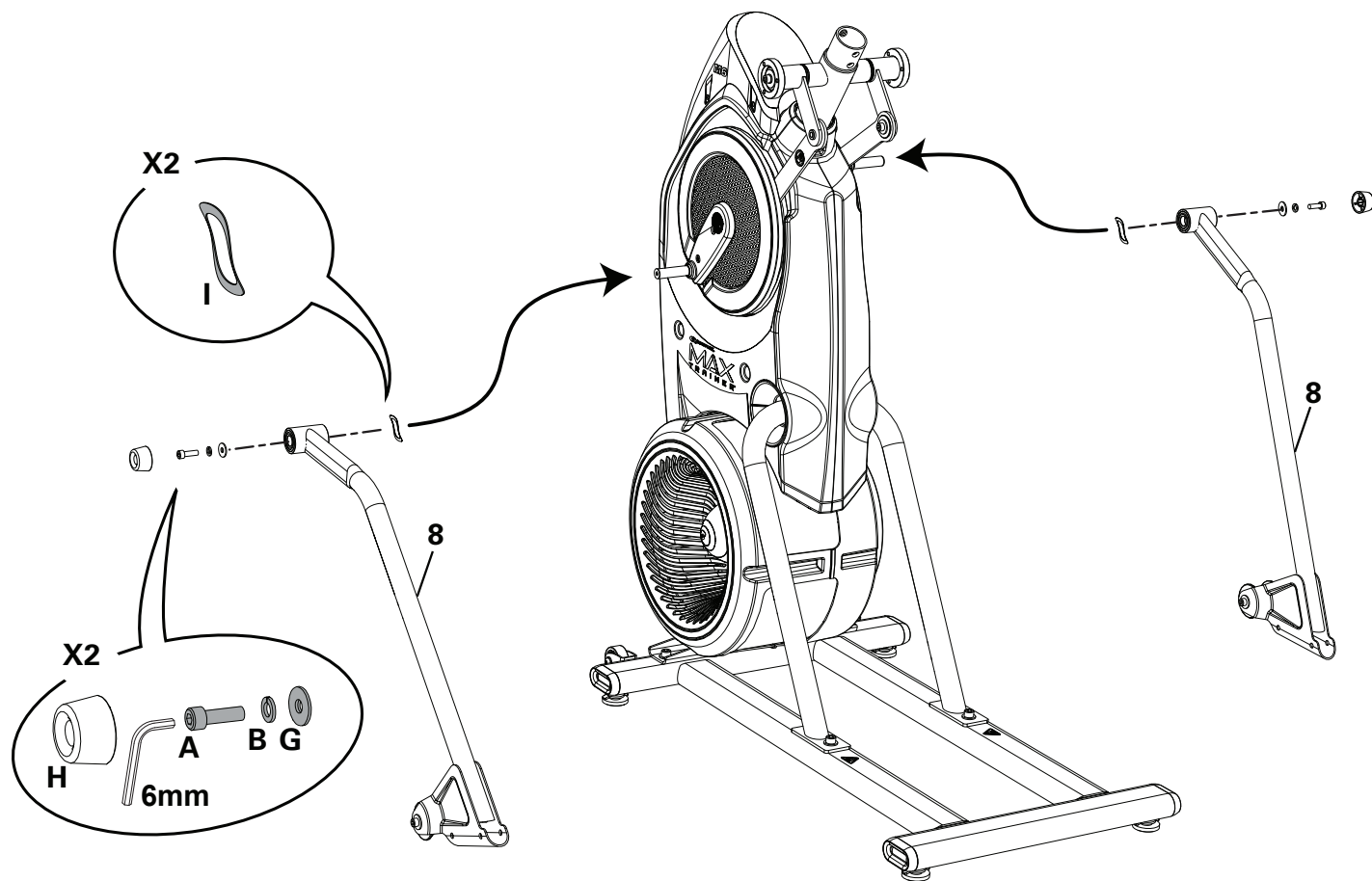
4. Prindeți carcasa posterioară și capacele de ansamblul cadrului

OBSERVAȚIE: așezați cârligul interior al carcasei posterioare pe ansamblul cadrului și apoi rotiți-l în poziție.



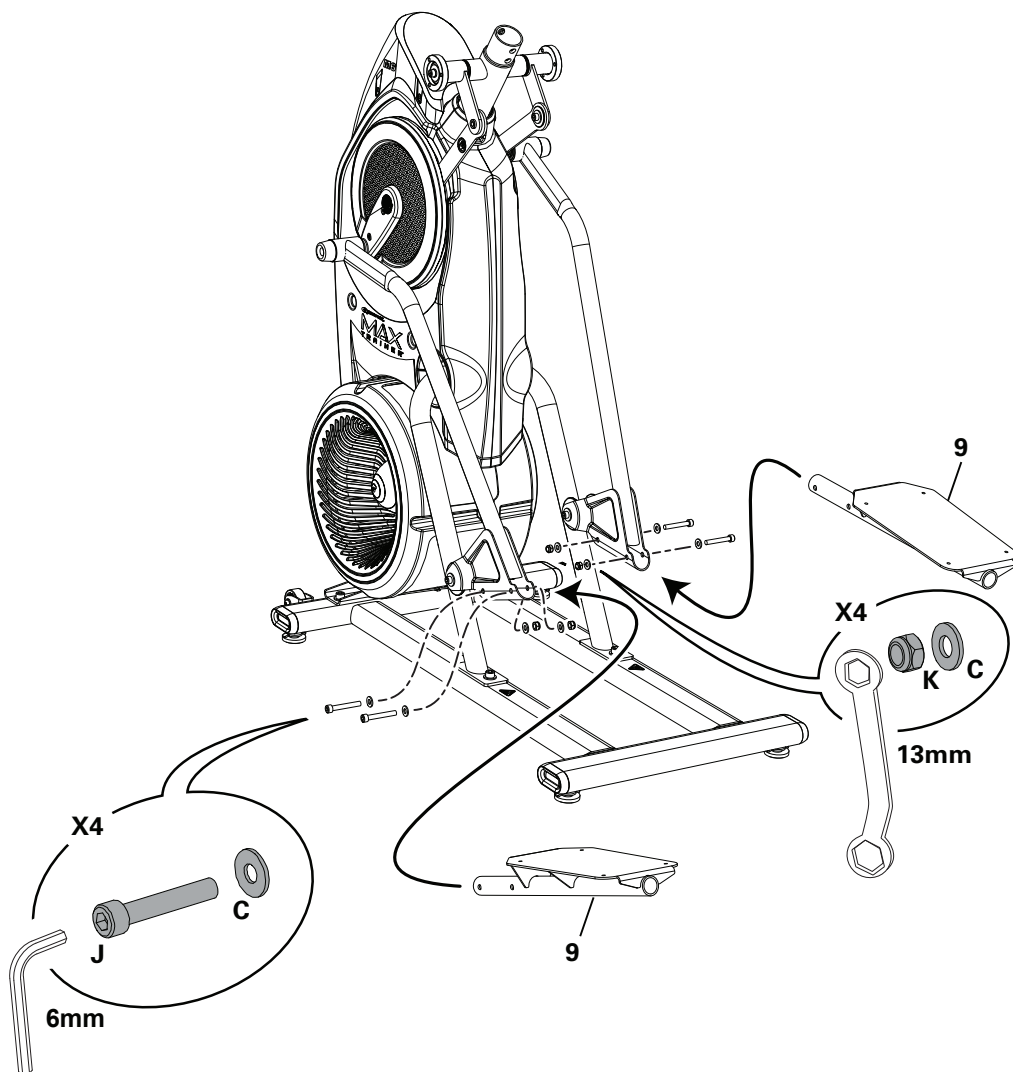
5. Prindeți picioarele de ansamblul cadrului

! Rețineți faptul că picioarele sunt conectate și că atunci când oricare dintre aceste piese se mișcă, același lucru se întâmplă și cu cealaltă.

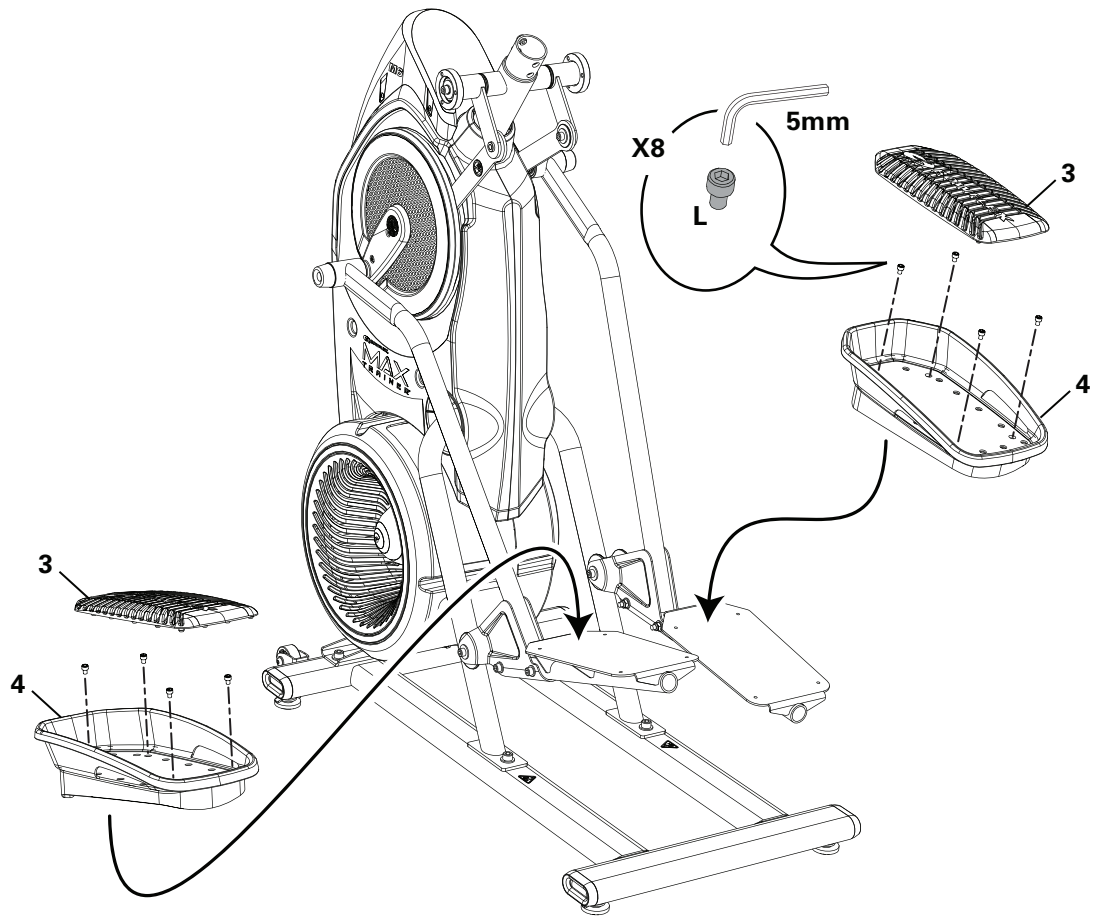


6. Prindeți pedalele de ansamblul cadrului

! Pentru a evita posibile vătămări grave, atunci când introduceți capetele tubului în ansamblurile picioarelor, încercați să evitați prinderea sau ciupirea degetelor sau a mâinilor.

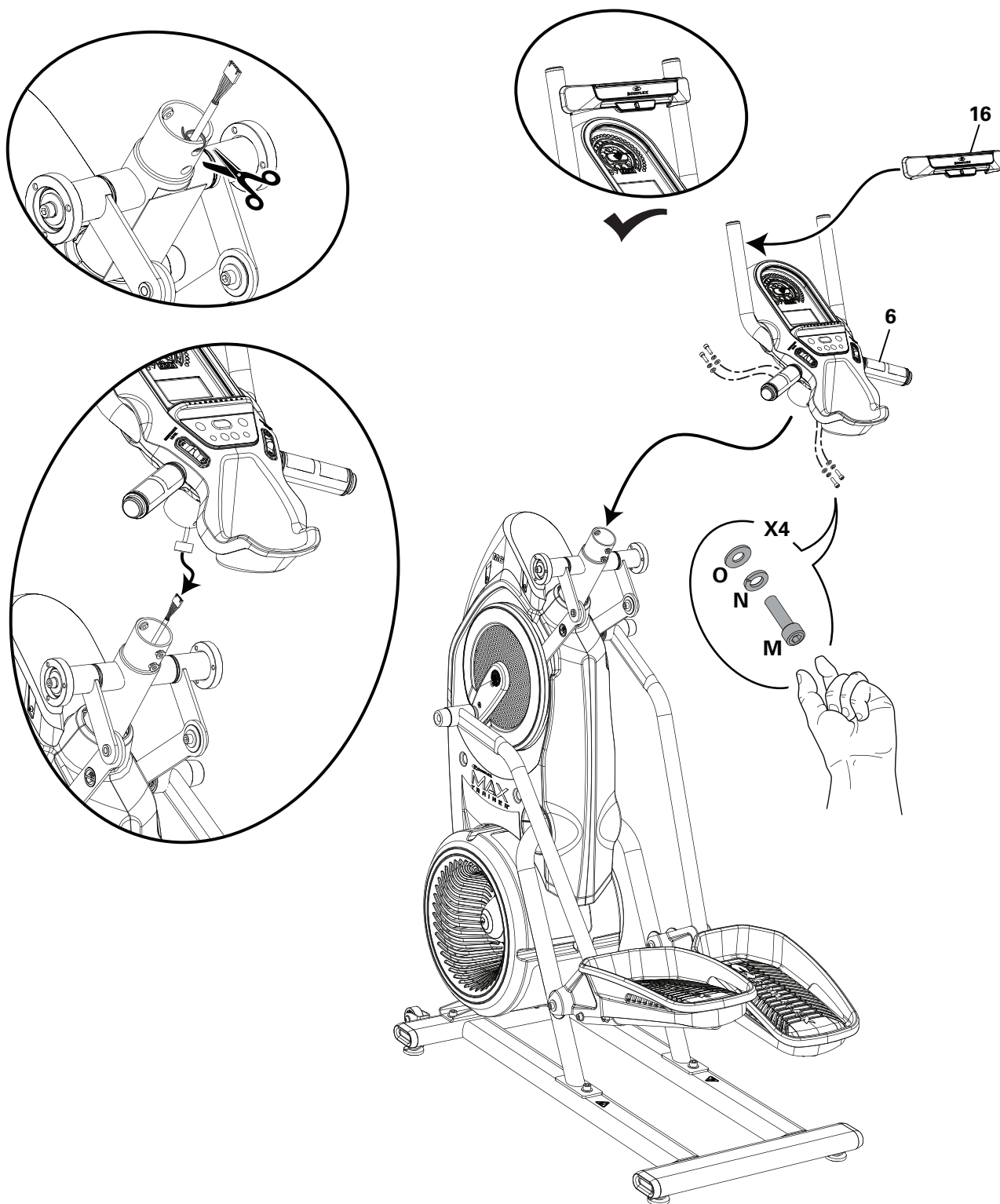


7. Prindeți platformele pentru picioare și apoi suporturile pentru picioare de pedale



8. Tăiați brățara autoblocantă de prindere care fixează cablurile, conectați cablurile și prindeți ansamblul consolei cu afișaj și bara de captare a elementelor media

OBSERVAȚIE: nu lăsați cablurile să cadă în ansamblul cadrului. Nu tăiați sau îndoiți cablurile consolei cu afișaj. După ce toate piesele metalice au fost strânse manual, strângeți complet piesele metalice utilizând cheia hexagonală de 5 mm.

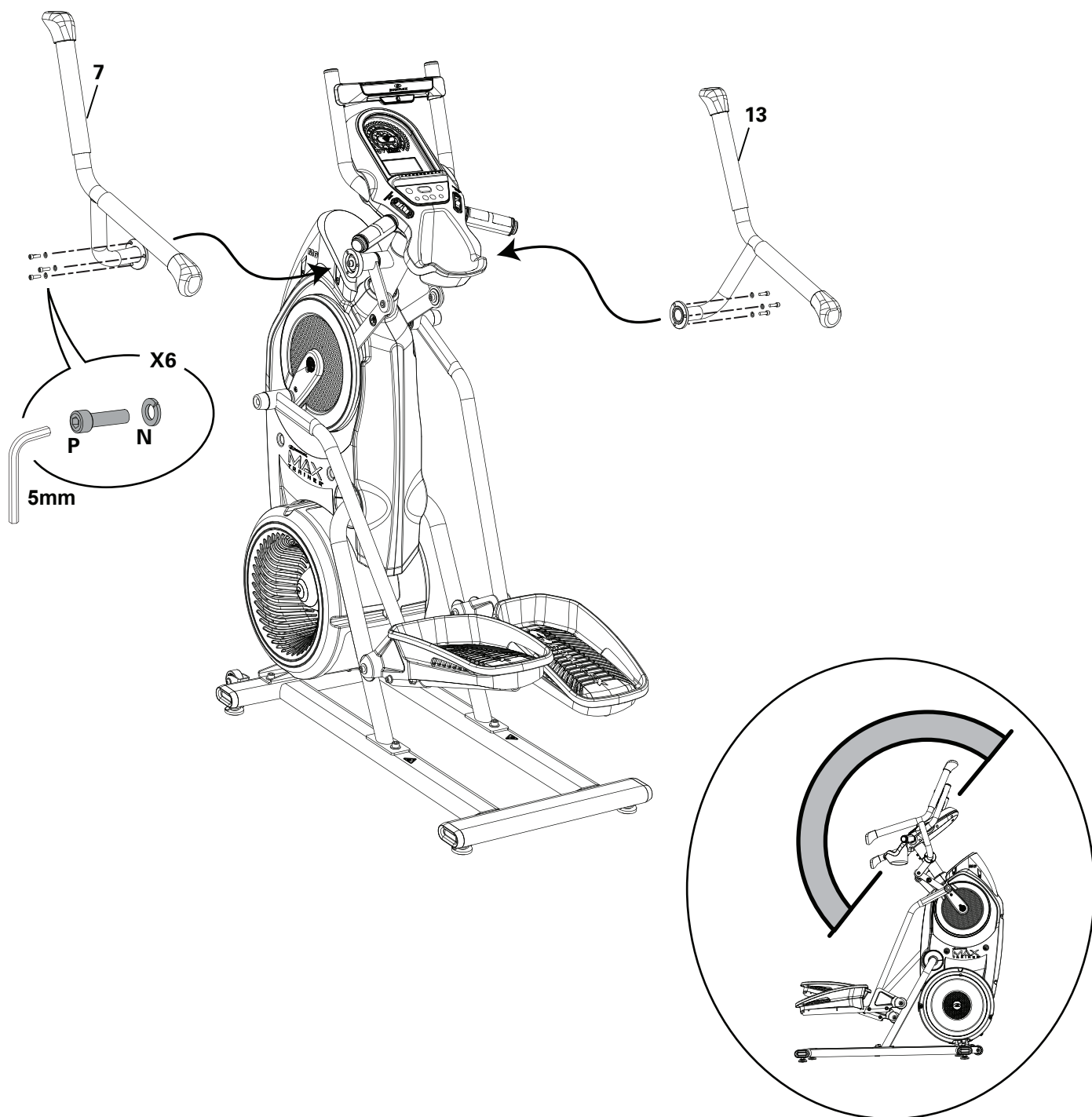


9. Prindeți ghidonul superior de ansamblul cadrului

! Rețineți faptul că pedalele și ghidonul superior sunt conectate și că atunci când oricare dintre aceste piese se mișcă, același lucru se întâmplă și cu cealaltă.

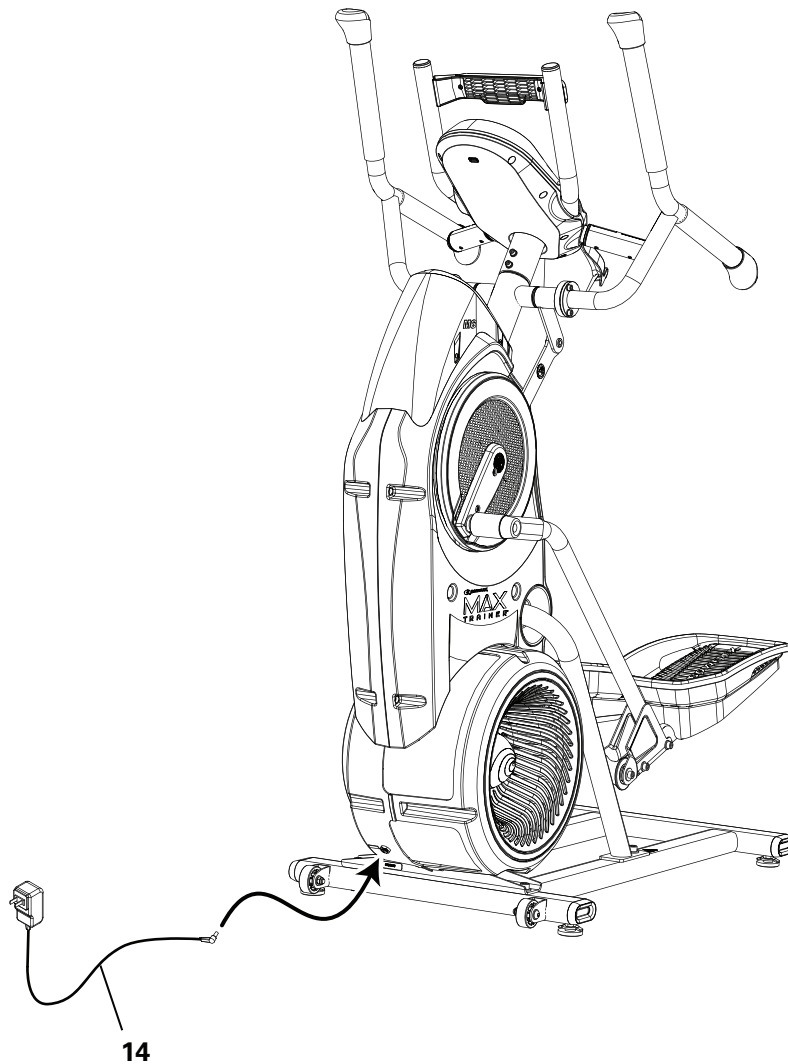
Anumite componente ale aparatului pot fi grele sau incomode. Solicitați ajutorul unei alte persoane atunci când efectuați pașii de asamblare care includ aceste componente. Nu efectuați de unul singur pașii care includ ridicarea de greutate sau mișcări incomode.

OBSERVAȚIE: asigurați-vă că prindeți ghidonul superior, astfel încât acesta să se afle intervalul de funcționare pentru utilizator.



10. Conectați adaptorul CA la ansamblul cadrului

OBSERVAȚIE: asigurați-vă că utilizați o priză pentru adaptorul CA corespunzătoare regiunii dvs.



11. Inspekția finală

Inspectați aparatul pentru a vă asigura că toate piesele metalice sunt strânse și că toate componentele sunt asamblate în mod corespunzător.

Notă: îndepărtați capacele de protecție de pe partea frontală a consolei cu afișaj. Îndepărtați benzile din plastic de protecție împotriva zgârieturilor de pe șine.

Asigurați-vă că notați numărul de serie în câmpul furnizat la începutul acestui manual.

⚠ Nu utilizați aparatul până când acesta nu a fost asamblat complet și inspectat pentru o funcționare corectă, conformă cu manualul de utilizare.

Ajustări

Mutarea aparatului

! Aparatul poate fi mutat de una sau mai multe persoane, în funcție de abilitățile și capacitățile fizice ale acestora. Asigurați-vă că dvs. și alte persoane sunteți toți într-o formă fizică bună și că sunteți capabili să mutați aparatul în condiții de siguranță.

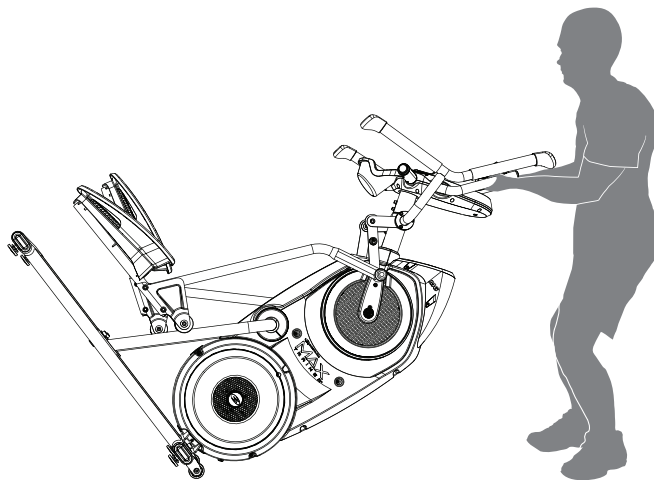
1. Prindeți barele auxiliare pentru a înclina cu atenție aparatul spre dvs. pe roțile de transport. Asigurați-vă că nu prindeți raftul pentru elemente media.

! Informați-vă cu privire la ghidon și la greutatea aparatului înainte de a înclina aparatul.

2. Împingeți aparatul în poziție.

3. Coborâți cu atenție aparatul în poziție.

OBSERVAȚIE: aveți grijă atunci când mutați aparatul. Toate mișcările bruște pot afecta funcționarea computerului.



Nivelarea aparatului

Aparatul trebuie să fie nivelat în cazul în care suprafața de antrenament nu este uniformă sau dacă ansamblul șinei nu este așezat în întregime pe podea. Pentru ajustare:

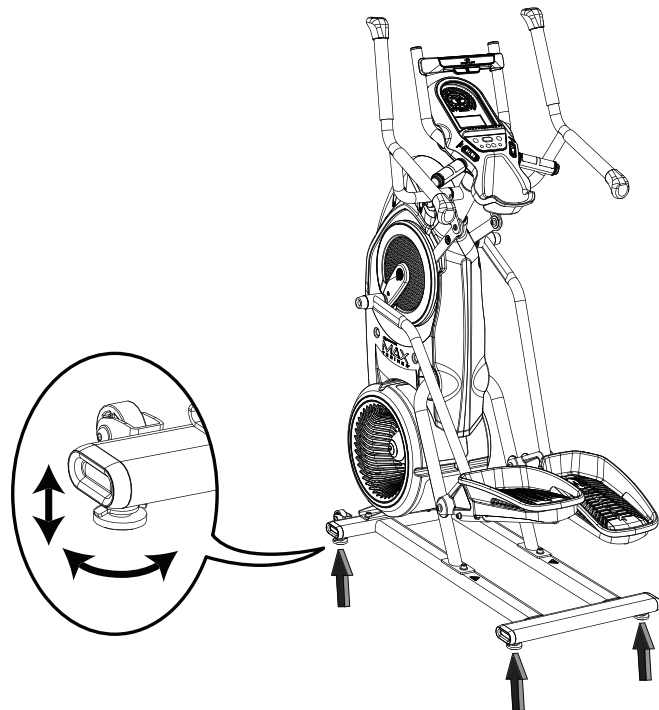
1. Așezați aparatul în zona de antrenament.

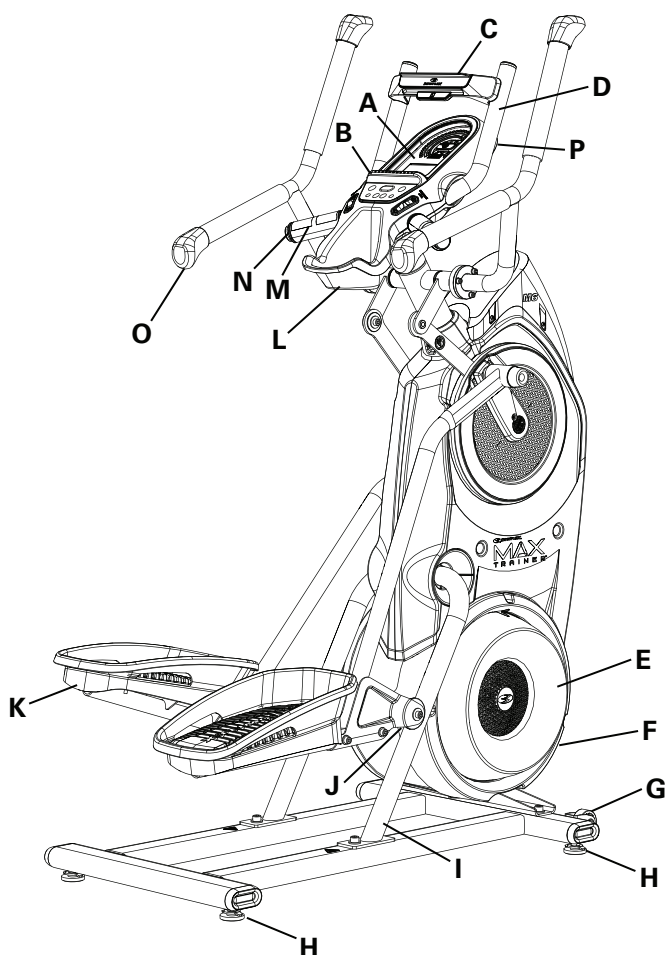
2. Slăbiți piulițele de blocare și ajustați dispozitivele de nivelare până când acestea intra uniform în contact cu podeaua.

! Nu ajustați dispozitivele de nivelare la o înălțime la care s-ar putea desprinde sau deșuruba de pe aparat. Pot avea loc vătămări ale utilizatorului sau deteriorări ale aparatului.

3. Strângeți piulițele de blocare.

! Asigurați-vă că aparatul este nivelat și stabil înainte de a-l utiliza.





A	Consolă cu afișaj	J	Rotiță
B	Raft pentru elemente media	K	Pedală
C	Bară de captare elemente media	L	Suport pentru sticla de apă/Suport
D	Bare auxiliare	M	Senzori de contact pentru frecvența cardiacă (CHR)
E	Ventilator de rezistență	N	Ghidon static
F	Conector de alimentare	O	Ghidon dinamic
G	Rotițe de transport	P	Port USB
H	Dispozitiv de nivelare	Q	Conexiune Bluetooth® (nu este afișată)
I	Ansamblu șină		

⚠️ AVERTISMENT

Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință. Frecvența cardiacă afișată este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință. Exercițiile în exces pot duce la vătămări grave sau deces. Dacă aveți o senzație de leșin, întrerupeți imediat exercițiile.

Caracteristici consolă cu afișaj

Afișaj Rată de ardere

Afișajul Rată de ardere indică nivelul de calorii arse pe minut (CAL./MIN.). Această rată este o funcție de intensitate, care este nivelul curent de ROT./MIN. (viteza pedalelor) și nivelul de rezistență (1-16). Pe măsură ce oricare dintre aceste valori crește, Rata de ardere va crește, de asemenea.

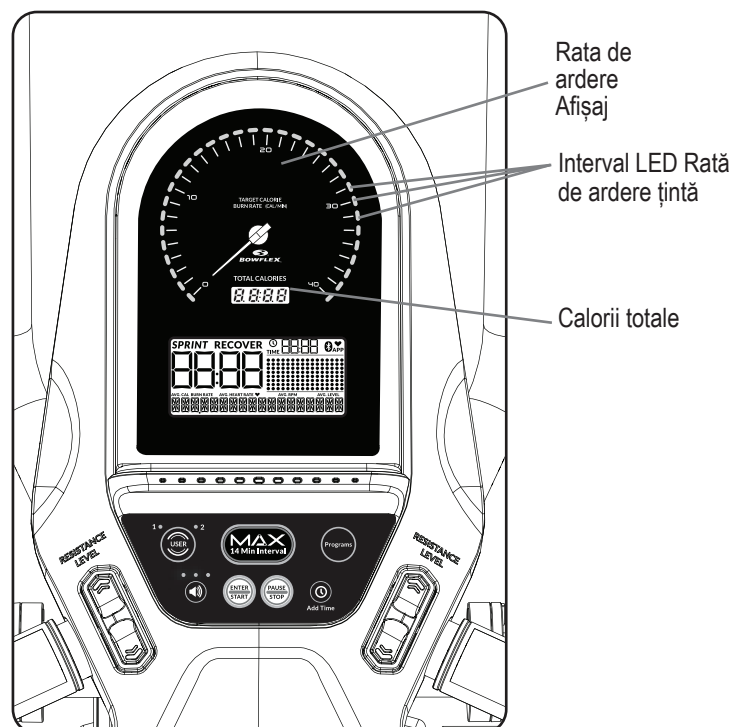
Interval de LED-uri țintă pentru Rata de ardere

Intervalul de LED-uri țintă pentru Rata de ardere este un antrenor de exerciții bazat pe setările profilului de utilizator selectat. Un interval de trei LED-uri este activat în timpul antrenamentului. Primul dintre LED-urile din interval este un nivel de începător sugerat, următoarele LED-uri fiind pentru un utilizator de fitness mai avansat. Intensitatea intervalului se bazează pe afișajul profilului de antrenament.

Notă: asigurați-vă că profilul utilizatorului este actual pentru o rată mai exactă de ardere a kaloriilor și un interval țintă sugerat.



Intervalul de LED-uri țintă este un nivel de antrenament sugerat și trebuie urmat doar dacă nivelul formei dvs. fizice permite acest lucru.



În timpul unui antrenament pe intervale, segmentul SPRINT se va aprinde cu LED-uri roșii, iar segmentul RECOVER (RESTABILIRE) se va aprinde cu LED-uri verzi.

Marcaj LED Rată de ardere maximă

Marcajul LED Rată de ardere maximă este un LED portocaliu care indică cea mai mare rată de ardere a kaloriilor atinsă în timpul prezentului antrenament.

Afișaj Calorii totale

Afișajul Calorii totale indică numărul estimat de calorii care au fost arse în timpul antrenamentului. Afișajul maxim este 9999.

Afișaj Utilizator activ

Afișajul Utilizator activ indică profilul de utilizator selectat. Un profil de utilizator este mereu selectat.

Notă: Pentru o numărătoare de calorii și ținte ale ratei de ardere mai exacte, asigurați-vă că vă editați profilul de utilizator.

Butonul User (Utilizator)

Apăsați pentru a selecta Profilul de utilizator dorit, apăsați și mențineți apăsat timp de trei secunde pentru a edita profilul de utilizator selectat.

Buton pentru volum și lumini indicatoare

Butonul pentru volum setează nivelul de sunet al consolei cu afișaj, iar luminile indicatoare indică setarea curentă: scăzut (Un LED), mediu (Două LED-uri), ridicat (Trei LED-uri) sau oprit (niciun LED).

Butonul MAX 14 Minute Interval (Interval de MAX. 14 minute)

Apăsați pentru a începe antrenamentul Interval de MAX. 14 minute.

Butonul PROGRAMS (PROGRAME)

Apăsați pentru a selecta un program de antrenament.

Butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE)

Pornește Programul de antrenament selectat sau reia un antrenament întrerupt. Apăsăți pentru a accepta valoarea afișată pentru o opțiune.

Butonul PAUSE/STOP (PAUZĂ/OPRIRE)

Întrerupe un antrenament activ, încheie un antrenament întrerupt sau accesează ecranul cu modul Pornire.

Butonul Add Time (Adăugare timp)

Prelungește durata unui antrenament cu 2,5 minute pentru antrenamentele ce nu sunt pe intervale.

Notă: butonul este dezactivat în timpul programului Manual.

Butoanele Resistance Level (Nivel rezistență)

Ajustează nivelul de rezistență al antrenamentului, selectează un program de antrenament sau modifică o valoare afișată.

Afișaj consolă

Afișajul consolei indică măsurătorile antrenamentului și opțiunile curente.

SPRINT

Segmentul de intensitate ridicată al unui antrenament pe intervale. În timpul unui antrenament pe intervale, segmentul activ trece de la SPRINT la RECOVER (RESTABILIRE) cu o confirmare audio, desfășurând o numărătoare inversă pentru segmentul activ în prezent.

RECOVER (RESTABILIRE)

Segmentul pentru antrenament redus al unui antrenament pe intervale, desfășurând o numărătoare inversă până la următorul segment SPRINT.

Afișaj Interval/Timp antrenament

Afișajul Interval/Timp antrenament indică numărătoarea timpului pentru segmentul activ (pentru un antrenament pe intervale) sau întreaga durată a antrenamentului.

Afișaj Timp total

Afișajul Timp total indică timpul pentru întregul antrenament.

Afișaj Bluetooth® conectat

Afișajul indică atunci când un dispozitiv se asociază prin intermediul unei conexiuni Bluetooth®.

Pictograma App (Aplicație)

Afișajul indică atunci când consola cu afișaj este asociată cu aplicația.

Notă: atunci când aplicația este asociată, afișajul consolei va fi dezactivat.

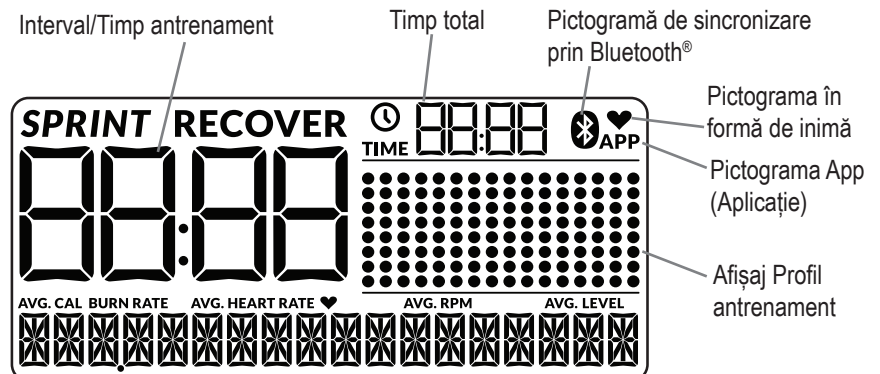
Pictograma în formă de inimă

Afișajul indică atunci când consola cu afișaj este asociată cu o curea pentru frecvența cardiacă prin Bluetooth®.

Afișaj Profil antrenament

Zona afișajului Profil antrenament indică profilul traseului programului. Fiecare coloană din profil indică un segment de antrenament. Cu cât coloana ajunge mai sus, cu atât intensitatea antrenamentului este mai ridicată.

În timpul unui program de tip Interval, Profilul de antrenament indică intensitatea ratei de ardere. În timpul unui program pe bază de rezistență,



Profilul de antrenament indică nivelul de rezistență. Consola va ajusta nivelul de rezistență în timpul antrenamentului.

Coloana intermitentă indică segmentul activ în prezent.

Rata de ardere a caloriilor

Câmpul de afișare a Ratei de ardere a caloriilor indică rata curentă la care sunt arse caloriile pe minut. Rot./min. și nivelul rezistenței modifică în mod direct această rată. Setările profilului de utilizator modifică de asemenea rata (Greutatea utilizatorului).

Frecvență cardiacă

Afișarea Frecvenței cardiace indică frecvența cardiacă în bătăi pe minut (BPM) primită prin intermediul senzorilor pentru frecvență cardiacă. Această valoare nu va fi afișată dacă nu este detectat niciun semnal al frecvenței cardiace.

⚠ Consultati un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau o senzație de apăsare în piept, dacă simțiți că nu mai aveți aer sau dacă vă simțiți slăbit. Contactați-vă medicul înainte de a utiliza aparatul din nou. Frecvența cardiacă afișată pe consola cu afișaj este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.

RPM

Câmpul de afișare a Rot./min. indică rotațiile pe minut ale aparatului (viteza pedalelor).

Nivelul rezistenței

Câmpul de afișare a Nivelului rezistenței indică nivelul curent al rezistenței (1-16). Cu cât nivelul rezistenței este mai ridicat, cu atât mai greu va fi să apăsați pedalele.

Utilizarea calității de membru al JRNY™ cu aparatul dvs.

Dacă sunteți un membru al JRNY™ *, acesta poate fi accesat prin intermediul dispozitivului dvs. atunci când este sincronizat cu consola acestui aparat Bowflex™. În calitate de membru al JRNY™, primiți antrenamente ghidate adaptate capacităților dvs., afișate convenabil pe dispozitivul dvs. și instruire vocală virtuală concepută pentru a vă sprijini în călătoria dvs. către succesul pe termen lung în ceea ce privește practicarea fitness-ului.

1. Descărcați aplicația numită „Bowflex™ JRNY™”. Aplicația este disponibilă în App Store și în Google Play™.
2. Asigurați-vă că funcția Bluetooth® și setările privind locația sunt active în dispozitivul dvs. Dacă este necesar, activați-le.
3. Deschideți aplicația în apropierea aparatului, apoi urmați instrucțiunile pentru a vă sincroniza dispozitivul cu aparatul.

Dacă aplicația nu se va sincroniza cu aparatul, reporniți dispozitivul și aparatul. Repetați pasul 3.

Atunci când sunteți notificat că există o actualizare pentru aparatul dvs. de fitness, urmați instrucțiunile din aplicație. Așezați dispozitivul cu aplicația pe suportul pentru dispozitive media. Aplicația va actualiza software-ul aparatului la cea mai recentă versiune. Nu scoateți dispozitivul din suportul pentru dispozitive media până când actualizarea nu este completă. Aparatul va reveni la ecranul de pornire atunci când actualizarea s-a încheiat.

Pentru a întrerupe conexiunea dispozitivului la consolă, pur și simplu închideți aplicația. Dacă aceasta nu se întrerupe, apăsați și mențineți apăsat butonul USER (UTILIZATOR) de pe consolă. Acest lucru va întrerupe conexiunea și va deconecta dispozitivul. Dacă se apasă orice buton de pe consolă cu afișaj [în afară de butonul USER (UTILIZATOR)], consola va afișa „Hold User Button to Disconnect” [Țineți apăsat butonul User (Utilizator) pentru deconectare].

* Calitatea de membru al JRNY™ este necesară pentru experiența JRNY™ – consultați www.bowflex.com/jrny pentru detalii. Pentru clienții din Statele Unite și Canada, puteți obține calitatea de membru al JRNY™ sunând la numărul 800-269-4126 sau accesând www.bowflex.com/jrny. Acolo unde este disponibilă (inclusiv Statele Unite), puteți obține, de asemenea, calitatea de membru al JRNY™ prin descărcarea aplicației JRNY™ pe telefonul sau tableta dvs. și prin înscrierea în aplicația descărcată. Este posibil ca această calitate de membru al JRNY™ să nu fie disponibilă în toate țările.

Antrenament cu alte aplicații

Aparatul de fitness are conexiune Bluetooth® integrată, care îi permite să funcționeze cu un număr de parteneri digitali. Pentru cea mai recentă listă de parteneri acceptați, vă rugăm să accesați: bowflex.com/max-trainer-app.html

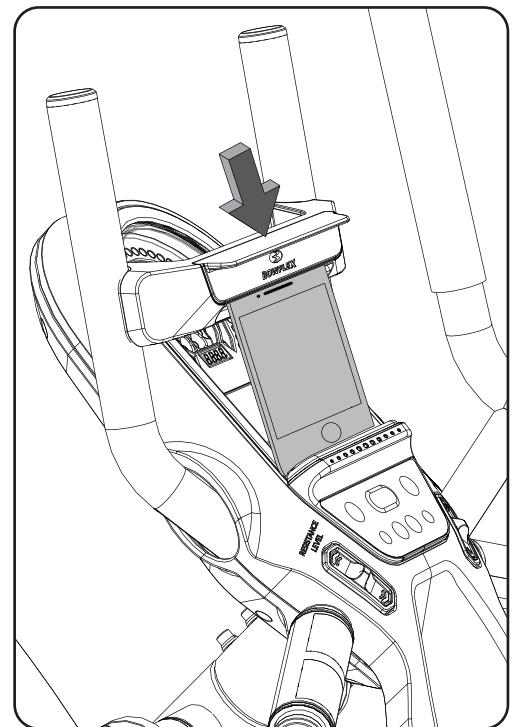
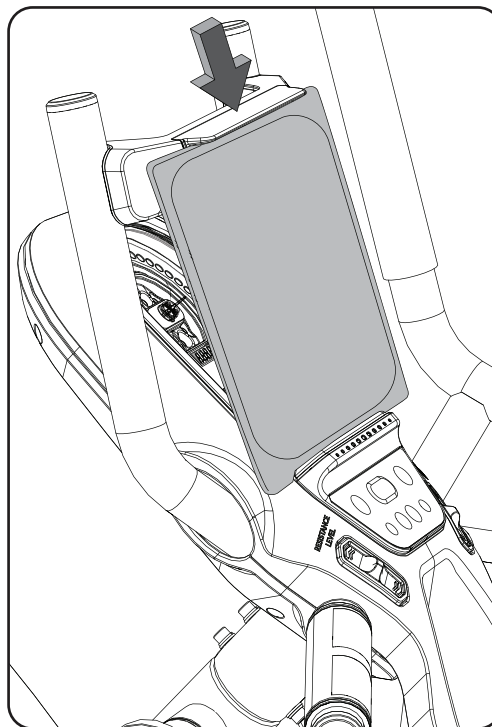
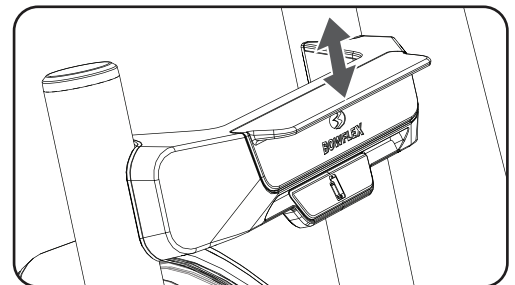
Încărcare USB

Dacă un dispozitiv USB este conectat la portul USB, portul va încerca să încarce dispozitivul. Este posibil ca alimentarea furnizată de portul USB să nu fie suficientă pentru a utiliza și încărca dispozitivul în același timp.

Fixați-vă dispozitivul pentru un antrenament

Acest aparat de fitness este prevăzut cu o bară de captare a elementelor media care fixează o serie de dispozitive cu diferite dimensiuni de suportul pentru dispozitive media. Bara de captare a elementelor media are două clapete pentru utilizare, în funcție de dimensiunea dispozitivului dvs. Clapeta superioară sau pentru dispozitive mari este utilizată pentru dispozitive precum tablete sau telefoane mai mari. Clapeta inferioară sau pentru dispozitive mici este utilizată pentru dispozitive mai mici precum un telefon sau o tabletă mică.

Pentru a vă fixa dispozitivul, așezați marginea inferioară a dispozitivului în suportul pentru dispozitive media. Apoi deplasați bara de captare a elementelor media în jos, până când dispozitivul dvs. este bine fixat în clapeta corespunzătoare și în suportul pentru dispozitive media.



Notă: este posibil ca dispozitivele mai mici care sunt așezate în poziție orizontală să nu poată fi fixate. Rotiți dispozitivul și fixați-l în poziție verticală.

Senzori de contact pentru frecvența cardiacă

Senzorii de contact pentru frecvența cardiacă (CHR) trimit semnalele frecvenței dvs. cardiace către consola cu afișaj. Senzorii CHR sunt elementele din oțel inoxidabil ale ghidonului. Pentru a-i utiliza, așezați-vă mâinile în jurul senzorilor. Asigurați-vă că mâinile dvs. ating atât partea superioară, cât și partea inferioară a senzorilor. Prindeți ferm, dar nu prea strâns sau prea lejer. Ambele mâini trebuie să intre în contact cu senzorii, astfel încât consola cu afișaj să poată detecta pulsul. După ce consola cu afișaj detectează patru semnale stabile de puls, rata dvs. inițială a pulsului va fi afișată.

După ce consola cu afișaj a înregistrat frecvența dvs. cardiacă inițială, nu trebuie să vă mișcați sau schimbați mâinile timp de 10 până la 15 secunde.

Consola cu afișaj va valida acum frecvența cardiacă. Există mulți factori care influențează capacitatea senzorilor de a detecta semnalul frecvenței dvs. cardiace:

- mișcarea mușchilor părții superioare a corpului (inclusiv a brațelor) produce un semnal electric (artefact muscular) care poate interfera cu detectarea pulsului. Mișcarea ușoară a mâinii în contact cu senzorii poate produce, de asemenea, interferențe.
- bățaturile și loțiunea de mâini pot acționa ca un strat izolator pentru a reduce puterea semnalului.
- unele semnale de electrocardiogramă (EKG) generate de indivizi nu sunt suficient de puternice pentru a fi detectate de senzori.
- proximitatea altor aparate electronice poate genera interferențe.

! Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință.

Curea pentru frecvența cardiacă prin Bluetooth® (nu este furnizată)

Aparatul dvs. de fitness este echipat astfel încât să poată primi un semnal din partea unei curele pentru frecvență cardiacă prin Bluetooth®. Atunci când este conectată, consola va afișa pictograma de conectare prin Bluetooth®.

! Dacă aveți un stimulator cardiac sau un alt dispozitiv electronic implantat, consultați-vă medicul înainte de a utiliza o curea cu Bluetooth® sau alt monitor al frecvenței cardiace prin Bluetooth®.

1. Puneți-vă curea pentru frecvență cardiacă prin Bluetooth®.
2. Dacă este prevăzut, apăsați butonul de Pornire/Oprire de pe curea pentru a o activa. Consola cu afișaj caută în mod activ dispozitivele din apropiere și ar trebui să se conecteze la curea atunci când aceasta se află în raza de acțiune.
3. Pictograma de conectare prin Bluetooth® se va activa la realizarea conectării. Sunteți gata pentru antrenament.

La sfârșitul antrenamentului, apăsați butonul de Pornire/Oprire (dacă este prevăzut) pentru a deconecta curea pentru frecvență cardiacă de la consola cu afișaj.

Calculări ale frecvenței cardiace

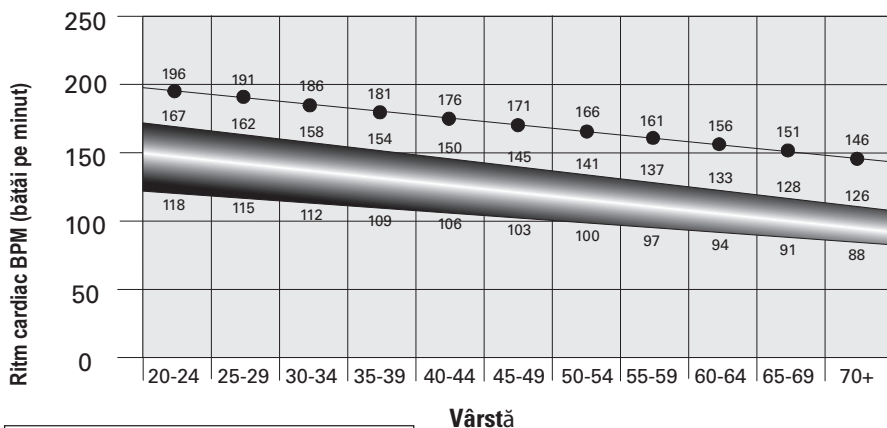
Frecvența cardiacă maximă scade de obicei de la 220 de bătăi pe minut (BPM) în copilărie la aproximativ 160 BPM până la vârsta de 60 de ani. Această scădere a frecvenței cardiace este de obicei liniară, scăzând cu aproximativ o BPM pentru fiecare an. Nu există nicio indicație a faptului că antrenamentul influențează scăderea frecvenței cardiace maxime. Persoanele de aceeași vârstă ar putea avea o frecvență cardiacă maximă diferită. Este mai precis să găsiți această valoare prin finalizarea unui test de rezistență decât prin utilizarea unei formule legate de vârstă.

Frecvența cardiacă în repaus este influențată de antrenamentul de rezistență. Adulții obișnuiți au o frecvență cardiacă în repaus de aproximativ 72 BPM, în timp ce alergătorii bine antrenați pot avea citiri de 40 BPM sau mai mici.

Tabelul cu frecvența cardiacă este o estimare a zonei frecvenței cardiace (HRZ), care este eficientă pentru arderea grăsimilor și îmbunătățirea sistemului cardiovascular. Condițiile fizice variază, prin urmare HRZ-ul dvs. individual poate fi cu câteva bătăi mai mare sau mai mic decât valoarea indicată.

Cea mai eficientă procedură pentru arderea grăsimilor în timpul exercițiului este să începeți într-un ritm lent și să vă creșteți treptat intensitatea până când ritmul cardiac atinge între 60 și 85 % din frecvența dvs. cardiacă maximă. Continuați în acel ritm, menținându-vă frecvența cardiacă în zona țintă timp de peste 20 de minute. Cu cât mențineți frecvența cardiacă țintă mai mult, cu atât corpul va arde mai multe grăsimi.

RATA INIMII ȚINTĂ ARZĂ GRASE



Frecvență cardiacă maximă —●—
Zona țintă a ritmului cardiac (păstrați în acest interval pentru o ardere optimă a grăsimilor) —■—

Graficul este un scurt ghid, care descrie frecvența cardiacă țintă sugerată în general în funcție de vârstă. După cum s-a menționat mai sus, frecvența țintă optimă poate fi mai mare sau mai mică. Consultați-vă medicul pentru zona țintă individuală a frecvenței cardiace.

Notă: ca și în cazul tuturor exercițiilor și regimurilor de fitness, folosiți întotdeauna cel mai bun raționament atunci când vă măriți timpul sau intensitatea exercițiului.

Noțiuni de bază despre fitness

Frecvență

Pentru a vă menține sănătatea bună, a pierde în greutate și a vă îmbunătăți rezistența cardiovasculară, încercați să utilizați aparatul de cardio Bowflex™ Max Trainer™ de cel puțin trei ori pe săptămână, în jur de 14 minute în fiecare zi.

Dacă sunteți la început în ceea ce privește exercițiile (sau reveniți la un program regulat de exerciții) și nu puteți efectua confortabil 14 minute de exerciții continue, efectuați doar 5-10 minute și creșteți treptat timpul de antrenament până când puteți ajunge la un total de 14 minute.

Dacă programul dvs. este aglomerat și nu puteți încadra 14 minute de exerciții continue în ziua dvs., încercați să acumulați 14 minute făcând mai multe antrenamente mai scurte în aceeași zi. De exemplu, șapte minute dimineața și șapte minute seara. Aceasta poate fi o modalitate excelentă de a începe antrenamentul de cardio dacă sunteți la început în ceea ce privește o activitate viguroasă.

Pentru cele mai bune rezultate, combinați antrenamentele dvs. cu aparatul cardio Bowflex™ Max Trainer™ cu un program de antrenare a rezistenței utilizând un aparat Bowflex™ cu funcții multiple sau gantere Bowflex™ SelectTech™ și urmați Ghidul de scădere în greutate Bowflex™ inclus în acest manual.

Consecvență

Programele de lucru aglomerate, obligațiile față de familie și îndatoririle zilnice pot îngreuna integrarea unor exerciții regulate în viața dvs. Urmați aceste sfaturi pentru a vă crește șansele de succes:

Programați-vă antrenamentele în același fel în care vă programați ședințele și programările. Selectați zile și ore specifice în fiecare săptămână și încercați să nu vă modificați orele antrenamentelor.

Luați-vă un angajament față de un membru al familiei, prieten sau față de partener și încurajați-vă reciproc să rămâneți pe drumul cel bun în fiecare săptămână. Lăsați mesaje cu mementouri prietenoase pentru a fi consecvent și pentru a fi în continuare responsabili.

Faceți-vă antrenamentele mai interesante alternând între antrenamentele cu un nivel constant (cu o singură viteză) și antrenamentele pe intervale (cu viteză variată). Aparatul de cardio Bowflex™ Max Trainer™ este și mai distractiv atunci când adăugați acest tip de varietate.

Îmbrăcăminte

Este important să purtați încălțăminte și îmbrăcăminte corespunzătoare, sigură și confortabilă atunci când utilizați aparatul de cardio Bowflex™ Max Trainer™, inclusiv:

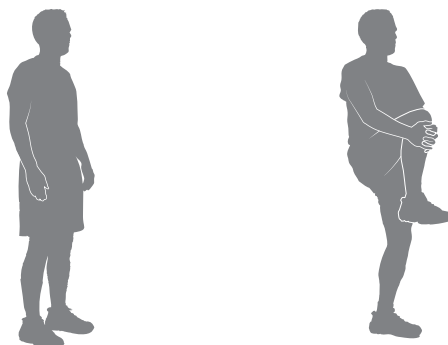
- pantofi sport pentru mers sau alergare cu talpă din cauciuc.
- îmbrăcăminte pentru exerciții care vă permite să vă mișcați liber și care vă menține răcorit în mod confortabil.
- susținere athletică ce asigură stabilitate și confort.
- sticlă de apă potrivită pentru exerciții pentru o hidratare constantă.

Încălzire *

Înainte de a utiliza aparatul de cardio Bowflex™ Max Trainer™, luați în considerare efectuarea acestor exerciții dinamice de întindere pentru încălzire, care vă vor pregăti corpul pentru antrenament:

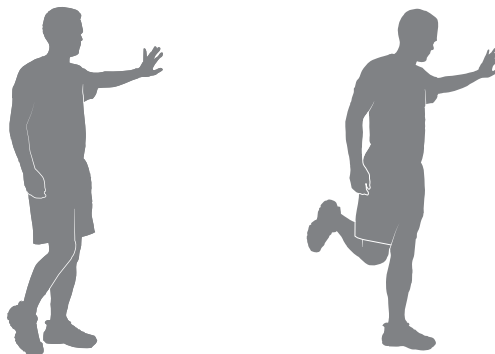
Ridicarea genunchiului la piept

Stați cu picioarele apropiate. Îndoțiți un genunchi și ridicați-l la piept. Așezați-vă mâinile în jurul tibiei și trageți genunchiul spre piept. Eliberați coborând piciorul pe podea. Fiecare repetare a secvenței durează între una și trei secunde. Repetați de 10 până la 20 de ori sub forma unei secvențe continue, controlate și fluide. Repetați exercițiul de întindere cu celălalt picior.



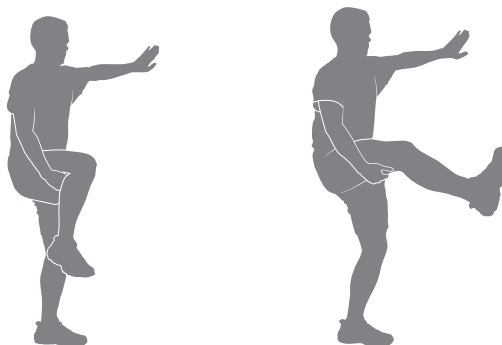
Îndoire dinamică a genunchiului

Stați cu picioarele apropiate. Dacă este necesar, sprijiniți-vă cu o mână de un perete pentru echilibru. Ridicați călcâiul unui picior spre fese. Eliberați coborând piciorul pe podea. Fiecare repetare a secvenței durează între una și trei secunde. Repetați de 10 până la 20 de ori sub forma unei secvențe continue, controlate și fluide. Repetați exercițiul de întindere cu celălalt picior.



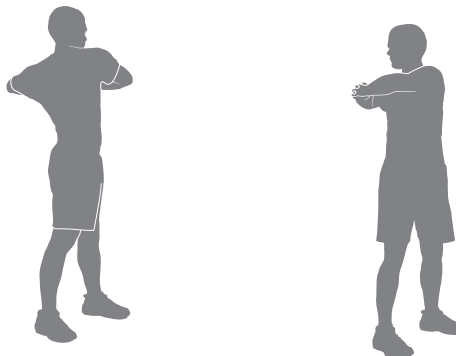
Lovitură dinamică din genunchi

Stați drept și țineți cu mâna un picior la nivelul șoldului, având genunchiul îndoit. Dacă este necesar, sprijiniți-vă cu o mână de un perete pentru echilibru. Îndreptați genunchiul pe cât de mult vă permite nivelul de confort. Eliberați îndoind genunchiul. Fiecare repetare a secvenței durează între una și trei secunde. Repetați de 10 până la 20 de ori sub forma unei secvențe continue, controlate și fluide. Repetați exercițiul de întindere cu celălalt picior.



Răsucire dinamică

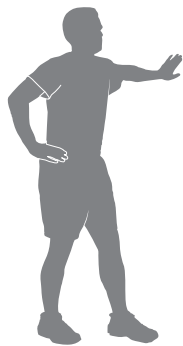
Stați drept cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoțiți coatele; țineți brațele în lateral, în exteriorul corpului. Răsuciți corpul superior spre o parte și apoi spre cealaltă parte, pe cât de mult vă permite nivelul de confort. Fiecare repetare a secvenței durează între una și trei secunde. Repetați de 10 până la 20 de ori sub forma unei secvențe continue, controlate și fluide.



* Sursă: Flexibilitatea întregului corp de Jay Blahnik, cea de-a doua ediție, 2010. HumanKinetics.com.

Apăsare dinamică pe călcâi cu genunchiul îndoit

Stați cu un picior în față și unul în spate, depărtate la nivelul umerilor și orientate înainte. Dacă este necesar, sprijiniți-vă cu o mână de un perete pentru echilibru. Îndoțiți ambii genunchi lăsând greutatea pe călcâiul din spate. Eliberați prin revenirea în poziția inițială. Fiecare repetare a secvenței durează între una și trei secunde. Repetați de 10 până la 20 de ori sub forma unei secvențe continue, controlate și fluide. Repetați exercițiul de întindere cu celălalt picior. Dacă este necesar, atingeți un perete sau țineți-vă de un obiect pentru echilibru.



Întindere dinamică în lateral

Stați cu picioarele depărtate, genunchii ușor îndoiți și cu brațele pe lângă corp. Întindeți o mână deasupra capului și înclinați-vă în partea opusă acesteia. Eliberați prin revenirea în poziția inițială. Apoi întindeți cealaltă mână și înclinați-vă în partea opusă acesteia. Utilizați cealaltă mână pentru a sprijini greutatea corpului pe coapsă, dacă este necesar. Fiecare repetare a secvenței durează între una și trei secunde. Repetați de 10 până la 20 de ori sub forma unei secvențe continue, controlate și fluide.



Antrenamente

Urmați aceste instrucțiuni pentru a simplifica începerea unui regim săptămânal de exerciții. Folosiți-vă raționamentul și/sau sfaturile medicului sau ale personalului medical pentru a găsi intensitatea și nivelul antrenamentelor pentru dvs.

! Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau o senzație de apăsare în piept, dacă simțiți că nu mai aveți aer sau dacă vă simțiți slăbit. Contactați-vă medicul înainte de a utiliza aparatul din nou. Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință. Frecvența cardiacă afișată pe consola cu afișaj este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.

Nivelul constant și antrenamentul de tip interval sunt două tipuri de antrenamente pe care le puteți face pe aparatul dvs. de cardio Bowflex™ Max Trainer™:

Antrenamentele cu un nivel constant

Un antrenament cu nivel constant implică creșterea treptată a vitezei de antrenament la o viteză provocatoare, dar confortabilă, pe care o puteți menține pentru cea mai mare parte a antrenamentului. Creșterea frecvenței cardiace în zona de ardere a grăsimilor, a zonei inimii pentru un întreg antrenament ar fi un antrenament excelent cu un nivel constant. De exemplu, menținerea unei rate de ardere de șase calorii pe minut pe durata întregului antrenament, cu excepția perioadei de încălzire și de liniștire. Antrenamentele cu un nivel constant vă pot ajuta la dezvoltarea încrederii, a vitalității și a rezistenței în ceea ce privește exercițiile.

Antrenamente de tip interval

Un antrenament de tip interval implică ajustarea intensității antrenamentului dvs. la perioade de timp specifice pentru a crește și reduce rata de respirație, frecvența cardiacă și rata de ardere a caloriilor. Utilizând afișajul Rată de ardere a caloriilor, puteți ajusta rapid intensitatea antrenamentului dvs. pentru a vă atinge obiectivele.

Aparatul de cardio Bowflex™ Max Trainer™ combină opt segmente „SPRINT” și opt segmente „RECOVER” (RESTABILIRE) pentru a crea un antrenament pe intervale. În timpul unui segment „SPRINT”, străduiți-vă să ajungeți la un nivel ridicat de ardere a caloriilor, care poate fi repetat pentru cele opt segmente. Apoi, în timpul segmentelor „RECOVER” (RESTABILIRE), permiteți-vă să reduceți intensitatea și pregătiți-vă pentru următorul segment „SPRINT”. Aceste modificări extreme ale intensității, împreună cu epuizarea corpului, duc la obținerea unor beneficii maxime din antrenamentele de tip interval.

Antrenamentele de tip interval pot oferi varietate, pot crește rata de ardere a caloriilor și pot îmbunătăți condiția fizică.

Aparatul de cardio Bowflex™ Max Trainer™ este conceput pentru a avea un impact scăzut, și atât antrenamentele cu un nivel constant, cât și antrenamentele de tip interval ar trebui să fie mai confortabile decât alergarea în aer liber pe o suprafață dură sau pe banda de alergare.

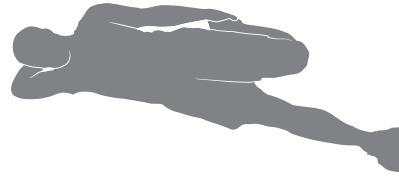
Rata de ardere după antrenament

La sfârșitul unui antrenament intens de tip interval, corpul tău va trebui să consume energie suplimentară pentru a reface rezervele corpului dvs. Această cantitate de energie suplimentară pe care corpul dvs. o va utiliza este rata de ardere după antrenament sau EPOC (Consumul de oxigen în exces după antrenament). Nivelul acestei cerințe suplimentare de energie pentru corpul dvs. este legat în mod direct de mulți factori. Unii dintre acești factori sunt nivelul condiției dvs. fizice, nivelul de intensitate al antrenamentului de tip interval, durata privării de oxigen în timpul antrenamentului și solicitările fizice în timpul fazei de restabilire.

Pe scurt, corpul dvs. poate arde mai multe calorii după un antrenament maxim intens pe intervale.

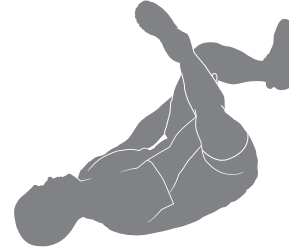
Îndoirea genunchiului în poziție laterală

Așezați-vă pe podea pe o parte a corpului și sprijiniți-vă capul pe antebraț. Îndoiiți genunchiul și țineți glezna piciorului cu mâna liberă, apoi trageți călcâiul spre fese. Mențineți această poziție de întindere timp de 10 până la 30 de secunde. Așezați-vă pe cealaltă parte și repetați exercițiul de întindere cu celălalt picior. Nu uitați să mențineți genunchii apropiați.



Cifra patru în poziție întinsă

Așezați-vă pe podea cu fața în sus și cu picioarele îndoite. Așezați un picior peste coapsa piciorului opus în poziția similară cifrei patru. Prindeți piciorul de pe podea și trageți-l spre piept. Mențineți această poziție de întindere timp de 10 până la 30 de secunde. Repetați exercițiul de întindere cu celălalt picior. Țineți capul pe podea.



Răsucire în șezut

Așezați-vă pe podea și așezați picioarele în fața corpului cu genunchii ușor îndoiiți. Puneți o mână pe podea în spatele corpului, iar cealaltă mână, pe podea lângă coapsă. Răsuciți corpul superior într-o parte pe cât de mult vă permite nivelul de confort. Mențineți această poziție de întindere timp de 10 până la 30 de secunde. Repetați exercițiul de întindere pentru cealaltă parte.



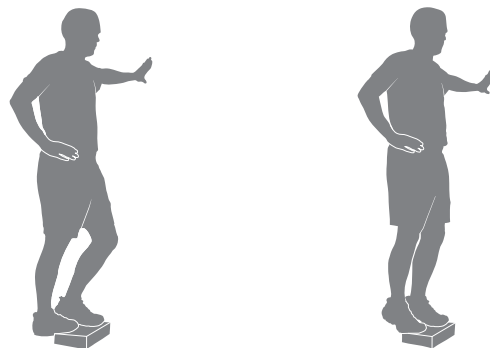
Cifra patru în șezut

Așezați-vă pe podea și întindeți un picior în fața corpului. Așezați celălalt picior peste cel întins, într-o poziție similară cifrei patru. Apropiați din șold pieptul de picioare. Mențineți această poziție de întindere timp de 10 până la 30 de secunde. Repetați cu celălalt picior. Folosiți brațele pentru a sprijini spatelui.



Coborâre dinamică a călcâielor

Așezați vârful unui picior pe marginea unei trepte. Așezați celălalt picior puțin mai în față. Dacă este necesar, sprijiniți-vă cu o mână de un perete pentru echilibru. Coborâți călcâiul piciorului aflat mai în spate pe cât de mult vă permite nivelul de confort, menținând genunchiul drept. Eliberați ridicând călcâiul pe cât de mult vă permite nivelul de confort. Fiecare repetare a secvenței durează între una și trei secunde. Repetați de 10 până la 20 de ori sub forma unei secvențe continue, controlate și fluide. Repetați exercițiul de întindere cu celălalt picior



* Sursă: Flexibilitatea întregului corp de Jay Blahnik, cea de-a doua ediție, 2010. HumanKinetics.com.

Cât de des trebuie să faceți exerciții

! Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau o senzație de apăsare în piept, dacă simțiți că nu mai aveți aer sau dacă vă simțiți slăbit. Contactați-vă medicul înainte de a utiliza aparatul din nou. Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință. Frecvența cardiacă afișată pe consola cu afișaj este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.

- De trei ori pe săptămână timp de 14 minute pe zi.
- Programați-vă antrenamentele în avans și încercați să respectați programul.

Notă: dacă sunteți la început în ceea ce privește exercițiile (sau reveniți la un program regulat de exerciții) și nu puteți efectua confortabil 14 minute de exerciții continue, efectuați doar 5-10 minute și creșteți treptat timpul de antrenament până când puteți ajunge la un total de 14 minute.

Intensitatea antrenamentului

Pentru a crește intensitatea antrenamentului dvs.:

- străduiți-vă pentru a crește numărul de rotații ale pedalelor pe minut.
- așezați-vă vârful picioarelor pe pedale.
- creșteți intensitatea nivelului și mențineți numărul de rot./min. consecvent sau creșteți numărul de rot./min.
- folosiți corpul superior și inferior la niveluri diferite.
- schimbați locul de prindere a ghidonului pentru a lucra alte părți ale corpului superior.

Așezarea mâinii (Selectarea punctului de prindere)

Aparatul de fitness este prevăzut cu ghidoane multiple care permite o varietate de tipuri diferite de antrenamente. Pe măsură ce avansați în rutina dvs. de fitness, schimbați așezarea mâinii pentru a lucra diferite grupe de mușchi.

! Efectuarea de exerciții pe acest aparat necesită coordonare și echilibru. Asigurați-vă că anticipați faptul că pot apărea modificări ale vitezei și ale nivelului de rezistență în timpul antrenamentelor și acordați atenție pentru a evita pierderea echilibrului și posibilele vătămări.

Ghidonul dinamic permite o varietate de antrenamente pentru corpul superior. Atunci când începeți, așezați-vă mâinile în cel mai confortabil și stabil loc de pe ghidonul dinamic.

Ghidonul static situat sub ansamblul consolei cu afișaj poate fi utilizat, de asemenea, pentru a adăuga stabilitate în timpul antrenamentului, precum și pentru a furniza frecvența dvs. cardiacă.

Pentru un antrenament axat pe picioare, aplecați-vă în față până când antebrațele se așează pe barele auxiliare, cu mâinile în sus. Atunci când vă aplecați, aveți grijă la mișcarea ghidonului dinamic în timpul antrenamentului.

Urcarea și coborârea de pe aparat

! Trebuie acordată atenție la urcare pe și la coborârea de pe aparat.

Rețineți faptul că pedalele și ghidonul sunt conectate și că atunci când oricare dintre aceste piese se mișcă, același lucru se întâmplă și cu cealaltă. Pentru a evita posibilele vătămări grave, prindeți ghidonul static pentru a vă menține echilibrul.

Asigurați-vă că nu există nimic sub pedale sau în ventilatorul de aer pentru rezistență înainte de a mișca o parte a aparatului.

Pentru a vă urca pe aparatul dvs. de fitness:

1. Mișcați pedalele până când cea aflată în partea dvs. ajunge în cea mai joasă poziție.
2. Prindeți ghidonul static de sub ansamblul consolei cu afișaj.
3. Sprijinindu-vă de ghidonul static, urcați pe cea mai joasă pedală și așezați celălalt picior pe pedala opusă.

Notă: „Căderea” este atunci când utilizatorul nu poate începe antrenamentul, deoarece pedalele nu se mișcă. Dacă acest lucru are loc, prindeți în siguranță ghidonul static și aplicați greutatea pe călcâiul piciorului aflat mai sus. În timp ce încă țineți de ghidonul static, lăsați-vă puțin pe spate, aplicând mai multă greutate pe călcâi. După ce pedalele încep să se miște, reluați antrenamentul intenționat.

Pentru a coborî de pe aparatul dvs. de fitness:

1. Mutați pedala de pe care vreți să coborâți în cea mai înaltă poziție și opriți complet aparatul.



Acest aparat nu este prevăzut cu o roată liberă. Viteza pedalelor trebuie redusă într-un mod controlat.

2. Prindeți ghidonul static de sub consola cu afișaj pentru a vă sprijini.
3. Cu greutatea lăsată pe piciorul aflat mai jos, luați piciorul aflat mai sus de pe aparat și așezați-l pe podea.
4. Coborâți de pe aparat și eliberați ghidonul static.

Noțiuni de bază

1. Așezați aparatul de fitness în zona dvs. de antrenament.



Așezați aparatul pe o suprafață curată, dură, plană, fără materiale nedorite sau alte obiecte care vă pot împiedica capacitatea de a vă mișca liber. Un covor din cauciuc poate fi utilizat sub aparat pentru a preveni eliberarea de electricitate statică și pentru a vă proteja podeaua.

Aparatul poate fi mutat de una sau mai multe persoane. Asigurați-vă că propria forță fizică este capabilă să mute în condiții de siguranță aparatul.

2. Verificați dacă există obiecte sub pedale și în ventilatorul de ventilație pentru rezistență. Asigurați-vă că este liber.
3. Conectați cablul de alimentare la aparat și în priză de perete cu CA împământată.
4. Dacă utilizați un monitor pentru frecvența cardiacă, urmați instrucțiunile monitorului pentru frecvența cardiacă.
5. Pentru a vă urca pe aparat, mișcați pedalele până când cea aflată în partea dvs. ajunge în cea mai joasă poziție.



Trebuie acordată atenție la urcare pe și la coborârea de pe aparat.

Rețineți faptul că pedalele și ghidonul sunt conectate și că atunci când oricare dintre aceste piese se mișcă, același lucru se întâmplă și cu cealaltă. Pentru a evita posibilele vătămări grave, prindeți ghidonul static pentru a vă menține echilibrul.

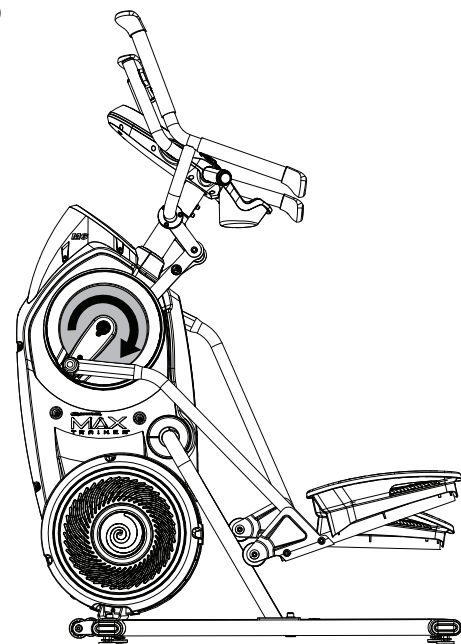
6. Prindeți ghidonul static de sub ansamblul cu butoane al consolei cu afișaj.
7. Sprijinindu-vă de ghidonul static, urcați pe cea mai joasă pedală și așezați celălalt picior pe pedala opusă.

Notă: „Căderea” este atunci când utilizatorul nu poate începe antrenamentul, deoarece pedalele nu se mișcă. Dacă acest lucru are loc, prindeți în siguranță ghidonul static și aplicați greutatea pe călcâiul piciorului aflat mai sus. În timp ce încă țineți de ghidonul static, lăsați-vă puțin pe spate, aplicând mai multă greutate pe călcâi. După ce pedalele încep să se miște, reluați antrenamentul intenționat.

8. Apăsați butonul USER (UTILIZATOR) pentru a selecta profilul de utilizator dorit.
9. Apăsați și mențineți apăsat butonul USER (UTILIZATOR) pentru a edita profilul de utilizator.
10. Consola cu afișaj va afișa valoarea unităților. Utilizați butoanele de creștere/reducere pentru a ajusta valoarea unităților și apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) pentru a seta valoarea.
11. Consola cu afișaj va afișa valoarea greutății pentru profilul de utilizator. Utilizați butoanele de creștere și reducere pentru a ajusta valoarea greutății și apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) pentru a seta valoarea.

Notă: Asigurați-vă că vă programați profilul de utilizator (consultați secțiunea Editarea profilului unui utilizator) înainte de a începe un antrenament. Ratele de ardere țintă sugerate se bazează pe setările profilului dvs. de utilizator.

12. Apăsați butonul Max 14 Minute Interval (Interval de max. 14 minute) pentru a începe rapid. Acordați timp pentru a vă familiariza cu modul în care aparatul dvs. Bowflex™ Max Trainer™ funcționează și răspunde la ajustările nivelului de rezistență și a rot./min.



Notă: atunci când utilizați aparatul Bowflex™ Max Trainer™, asigurați-vă că picioarele aparatului se mișcă în direcția indicată pe capacul manivelei.

Mod Pornire/Inactiv (ecranul de PREGĂTIRE)

În cazul în care este conectată la o sursă de alimentare, dacă este apăsat orice buton sau dacă primește un semnal de la senzorul de rot./min. în urma pedălării, consola cu afișaj va intra în modul Pornire/Inactiv.

Închidere automată (Mod de veghe)

În cazul în care consola nu este utilizată timp de aproximativ cinci minute, aceasta se va închide automat. Afișajul LCD este stins în Modul de veghe.

Notă: consola cu afișaj nu are un întrerupător de Pornire/Oprire.

Mod de încălzire

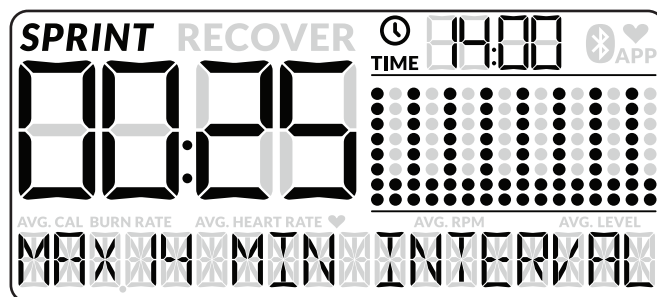
Un mod de încălzire este disponibil din ecranul de pornire. Pentru a începe, utilizați aparatul până când sunteți gata pentru un antrenament. În timpul încălzirii, pot fi selectate profilul de utilizator și antrenamentul. Consola cu afișaj va afișa doar rata de ardere curentă în timpul încălzirii.

Notă: valorile antrenamentului pentru o perioadă de încălzire nu sunt adăugate la antrenament sau salvate pentru a fi exportate către aplicație.

Program cu INTERVAL DE MAX. 14 MINUTE

Programul de antrenament Interval MAX. este un antrenament care alternează de la ritmuri intense foarte alerte („SPRINT”), la o perioadă de timp cu ritm mai lent pentru „relaxare” („RESTABILIRE”), ambele fiind repetate după fiecare opt cicluri. Afișajul Profil antrenament afișează ținta ratei de ardere pentru programul Interval de MAX. 14 minute.

1. Stați în picioare pe aparat.
2. Apăsați butonul USER (UTILIZATOR) pentru a vă selecta profilul de utilizator.



Notă: În timpul antrenamentului, Consola va afișa intervalul de LED-uri țintă, în funcție de setările profilului de utilizator selectat.

3. Apăsați butonul MAX 14 Minute Interval (Interval de MAX. 14 minute).
4. Antrenamentul va începe cu o numărătoare inversă sonoră, pe măsură ce acul de afișare a ratei de ardere se deplasează pe ecran și apoi se oprește la rata de ardere curentă. De asemenea, LED-urile ratei de ardere țintă se vor activa și se vor aprinde până la rata de ardere recomandată.

Primul segment de interval este un segment „SPRINT” care are o durată scurtă de timp. Străduiți-vă în siguranță pentru a duce afișajul Rată de ardere la Ținta ratei de ardere (LED-uri roșii) și mențineți-l în interval până când timpul ajunge la 00:00.

Notă: intervalul (LED) țintă pentru Rata de ardere este furnizat doar ca o țintă sugerată. Intervalul de trei LED-uri oferă o țintă mai mică și permite utilizatorului să progreseze către LED-urile superioare din interval pe măsură ce nivelul condiției fizice a acestora crește.

În ultimele trei secunde ale segmentului „SPRINT”, consola cu afișaj va începe o numărătoare inversă sonoră.

5. Pe măsură ce timpul ajunge la „00:00”, consola cu afișaj va emite cea de-a treia confirmare sonoră, iar următorul segment al antrenamentului, segmentul „RECOVER” (RESTABILIRE), va începe.

Intervalul de LED-uri țintă se va face din roșu verde și se va deplasa la o rată de ardere redusă. În timpul segmentului RECOVER (RESTABILIRE), continuați să vă antrenați, dar la o intensitate mai scăzută.

În ultimele trei secunde ale segmentului „RECOVER” (RESTABILIRE), consola cu afișaj va începe o numărătoare inversă sonoră.

6. Pe măsură ce timpul ajunge la „00:00”, consola cu afișaj va emite o confirmare sonoră și va trece la segmentul „SPRINT”. Aceasta este încheierea primului interval.

Trecerea de la segmentul „SPRINT” la segmentul „RECOVER” (RESTABILIRE) se va repeta pentru un număr total de opt cicluri pe parcursul antrenamentului.

7. Atunci când ultimul segment „RECOVER” (RESTABILIRE) este finalizat, consola cu afișaj va afișa „WORKOUT COMPLETE” (ANTRENAMENT

FINALIZAT), apoi va afișa rezultatele antrenamentului. Consola cu afișaj va afișa timpul pentru fiecare segment „SPRINT”, împreună cu TOTAL TIME (TIMP TOTAL). Dacă nu se efectuează nicio acțiune timp de cinci minute, consola cu afișaj va intra imediat în modul de veghe.

Notă: dacă un antrenament pe intervale se încheie înainte ca toate cele 16 segmente să fie finalizate, consola cu afișaj va afișa doar ultimul segment finalizat în profilul programului.

Editarea profilului unui utilizator

Pentru o numărătoare a caloriilor și o ardere a caloriilor țintă mai exacte, trebuie personalizat un profil de utilizator pentru utilizator.

1. Apăsați butonul USER (UTILIZATOR) pentru a vă selecta profilul de utilizator (Utilizator 1-2).
2. Apăsați și mențineți apăsat butonul USER (UTILIZATOR) timp de trei secunde pentru a începe modul Editare utilizator.
3. Consola cu afișaj va afișa solicitarea DISPLAY UNITS (AFIȘARE UNITĂȚI) („LB” sau „KG”). Utilizați butoanele pentru nivelul rezistenței/de creștere sau reducere pentru a ajusta valoarea și apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) pentru a seta valoarea.
4. Consola cu afișaj va afișa WEIGHT (GREUTATE) cu valoarea curentă a greutății. Utilizați butoanele pentru nivelul rezistenței/de creștere sau reducere pentru a ajusta valoarea și apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) pentru a seta valoarea. Apăsați și mențineți apăsat butoanele pentru nivelul rezistenței/de creștere sau reducere pentru a modifica valoarea rapid.



Limita maximă de greutate a utilizatorului: 136 kg (300 lb.). Nu utilizați aparatul dacă depășiți această greutate.

5. Consola cu afișaj va afișa ENABLE BLE HR (ACTIVARE HR PRIN BLUETOOTH CU ENERGIE REDUSĂ) cu valoarea curentă [„NO” (NU) sau „YES” (DA)]. Dacă este necesar, utilizați butoanele pentru nivelul rezistenței/de creștere sau reducere pentru a ajusta valoarea. Apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) pentru a accepta valoarea.
6. Consola cu afișaj va afișa ERASE WORKOUTS (ȘTERGERE ANTRENAMENTE) cu valoarea curentă [„NO” (NU) sau „YES” (DA)]. Dacă este necesar, utilizați butoanele pentru nivelul rezistenței/de creștere sau reducere pentru a ajusta valoarea. Apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) pentru a accepta valoarea.
7. Revizuirea profilului de utilizator este finalizată, iar consola cu afișaj va afișa ecranul GET READY (PREGĂTIRE).

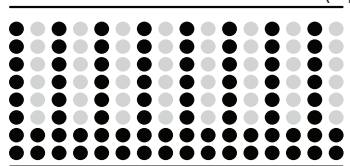
Pentru a ieși din modul Editare utilizator, apăsați butonul PAUSE/STOP (PAUZĂ/OPRIRE). Valorile curente vor fi salvate pentru profilul de utilizator.

Programe de antrenament

Interval de Max. 14 minute

Programul Interval de Max. 14 Minute. alternează de la ritmuri intense foarte alerte („SPRINT”) la o perioadă de timp cu ritm mai lent pentru „relaxare” („RESTABILIRE”), ambele fiind repetate după fiecare număr de intervale. Afișajul Profil antrenament afișează ținta ratei de ardere pentru programul pe intervale. Pentru detalii suplimentare, consultați secțiunea „Program INTERVAL DE MAX. 14 MINUTE” din manual.

Interval de Max. 14 minute (Opt intervale)



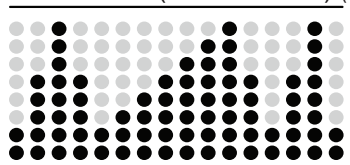
Calorie Burn (Ardere calorii), Fat Burn (Ardere grăsimi) și Stairs Programs (Programe în trepte)

Calorie Burn (Ardere calorii), Fat Burn (Ardere grăsimi) și Stairs Programs (Programe în trepte) indică profilul traseului programului în niveluri de rezistență. Fiecare coloană din profil indică un segment de antrenament. Cu cât coloana ajunge mai sus, cu atât nivelul rezistenței este mai ridicat. Fiecare antrenament este de 15 minute.

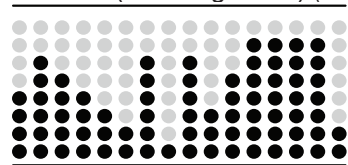
Coloana intermitentă indică segmentul activ în prezent. Consola cu afișaj va ajusta nivelul de rezistență pentru a corespunde afișajului Profil antrenament.

Notă: dacă nivelul de rezistență este ajustat în timpul unui antrenament, profilul programului de antrenament se va modifica.

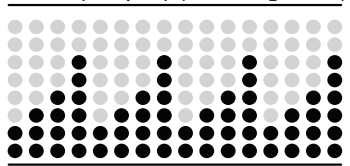
Calorie Burn (Ardere calorii) (Patru segmente)



Fat Burn (Ardere grăsimi) (Patru segmente)



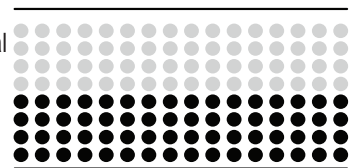
Stairs (Trepte) (Patru segmente)



Manual

Programul de antrenament Manual este un antrenament cu durată nedeterminată care monitorizează timpul total de antrenament. În timpul unui antrenament Manual, afișajul Profil antrenament indică nivelul de rezistență.

Notă: din cauza proiectării cu durată nedeterminată a antrenamentului Manual, butonul Add Time (Adăugare timp) este dezactivat.



Pentru a începe un program de antrenament:

1. Stați în picioare pe aparat.
2. Apăsați butonul PROGRAMS (PROGRAME) pentru a selecta programul de antrenament dorit.
3. Apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) pentru a începe programul de antrenament selectat.

Mod pauză/rezultate

Pentru a întrerupe un antrenament:

1. Opriți-vă din pedala și apăsați butonul PAUSE/STOP (PAUZĂ/OPRIRE).

Atunci când este întrerupt, consola cu afișaj va afișa „WORKOUT PAUSED” (ANTRENAMENT ÎNTRERUPT).

Notă: consola cu afișaj se va întrerupe automat dacă nu există niciun semnal al rot./min. timp de cinci secunde.

2. Pentru a vă continua antrenamentul, apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) sau începeți să pedalați.

Pentru a încheia antrenamentul, apăsați butonul PAUSE/STOP (PAUZĂ/OPRIRE). Consola va afișa „WORKOUT COMPLETE” (ANTRENAMENT FINALIZAT), va salva antrenamentul și apoi va afișa valorile rezultatelor antrenamentului (Calorii totale, Timp total, Rata medie de ardere a caloriilor, Frecvența cardiacă medie, Interval mediu al RPM și Nivelul mediu de rezistență).

Dacă nu se efectuează nicio acțiune la nivelul consolei timp de cinci minute, aceasta intră automat în modul Pornire/Inactiv.

Mod de configurare a consolei cu afișaj

Modul de configurare a consolei cu afișaj vă permite să vizualizați statisticile de întreținere (Orele de funcționare și versiunea software-ului) sau să resetați complet consola.

1. Apăsați și mențineți apăsată butoanele pentru volum și PAUSE/STOP (PAUZĂ/OPRIRE) timp de trei secunde în timp ce vă aflați în modul Pornire, pentru a accesa modul de configurare a consolei cu afișaj.

Notă: apăsați butonul PAUSE/STOP (PAUZĂ/OPRIRE) pentru a ieși din modul de configurare a consolei cu afișaj și reveniți la ecranul modului Pornire.

2. Afișajul consolei afișează numărul TOTAL DE ORE în care aparatul a funcționat.
3. Apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) pentru următoarea solicitare.
4. Afișajul consolei afișează versiunea firmware-ului.
5. Apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) pentru următoarea solicitare.
6. Afișajul consolei afișează BLE VERSION (VERSIUNE BLUETOOTH CU ENERGIE REDUSĂ).
7. Apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) pentru următoarea solicitare.
8. Afișajul consolei afișează DISCONNECT BLEHR (DECONNECTARE HR PRIN BLUETOOTH CU ENERGIE REDUSĂ).

Notă: dacă doriți să deconectați transmițătorul Bluetooth®, apăsați butoanele de creștere/reducere pentru a selecta opțiunea „DISCONNECT BLEHR YES” (DECONNECTARE HR PRIN BLUETOOTH CU ENERGIE REDUSĂ, DA) și apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE). Consola cu afișaj va ieși din modul de setări ale aparatului și va reveni la ecranul modului Pornire.

9. Consola afișează opțiunea VIEW ERROR LOG NO (VIZUALIZARE JURNAL DE ERORI, NU). Această opțiune este destinată doar pentru utilizarea de către tehnicienii de service.
10. Apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE) pentru următoarea solicitare.
11. Consola afișează RESET CONSOLE NO (RESETARE CONSOLĂ, NU).

Notă: dacă doriți să resetați consola la setările din fabrică, apăsați butoanele de creștere/reducere pentru a selecta opțiunea „RESET CONSOLE YES” (RESETARE CONSOLĂ, DA) și apăsați butonul ENTER/START (ENTER/PORNIRE). Deconectați adaptorul CA de la aparat atunci când consola afișează solicitarea „POWER CYCLE NOW” (ALIMENTARE BICICLETĂ ACUM).

12. Apăsați butonul PAUSE/STOP (PAUZĂ/OPRIRE) pentru a ieși din modul de configurare a consolei cu afișaj.
Consola cu afișaj va afișa ecranul cu modul Pornire.

Înainte de a începe orice lucrare de reparație, citiți toate instrucțiunile de întreținere în întregime. În anumite situație, este necesar un asistent pentru efectuarea sarcinilor necesare.

! Echipamentul trebuie să fie verificat periodic pentru deteriorări și reparații. Proprietarul este responsabil de a se asigura că întreținerea periodică este efectuată. Componentele uzate sau deteriorate trebuie să fie reparate sau înlocuite imediat. Doar componentele furnizate de producător pot fi utilizate pentru a întreține și repara echipamentul.

Dacă în orice moment etichetele cu avertismente se dezlipesc, devin ilizibile sau se desprind, înlocuiți etichetele. În cazul achiziționării din SUA/Canada, contactați departamentul de servicii pentru clienți pentru etichete de schimb. În cazul achiziționării din afara SUA/Canadei, contactați distribuitorul local pentru acestea.

Pentru a reduce riscul de electrocutare sau de utilizare a echipamentului, deconectați întotdeauna cablul de alimentare de la priza de perete și de la aparat și așteptați cinci minute înainte de a curăța, întreține sau repara aparatul. Așezați cablul de alimentare într-un loc sigur.

Zilnic: Înainte de fiecare utilizare, verificați aparatul pentru piese slăbite, rupte, deteriorate sau uzate. Nu utilizați aparatul în cazul în care găsiți piese slăbite sau urme de uzură. Reparați sau înlocuiți toate piesele la primul semn de uzură sau deteriorare. După fiecare antrenament, utilizați o lavetă umedă pentru a șterge urmele de transpirație de pe aparat și de pe consola cu afișaj.
Notă: evitați umiditatea excesivă la nivelul consolei cu afișaj.

Săptămânal: Verificați dacă roțița funcționează fără probleme. Ștergeți aparatul pentru a elimina praful, murdăria sau petele. Curățați șinele și suprafața roțițelor cu o lavetă umedă.
Aplicați lubrifiant pe bază de silicon pe o lavetă uscată și ștergeți șinele pentru a elimina zgomotele produse de acestea.

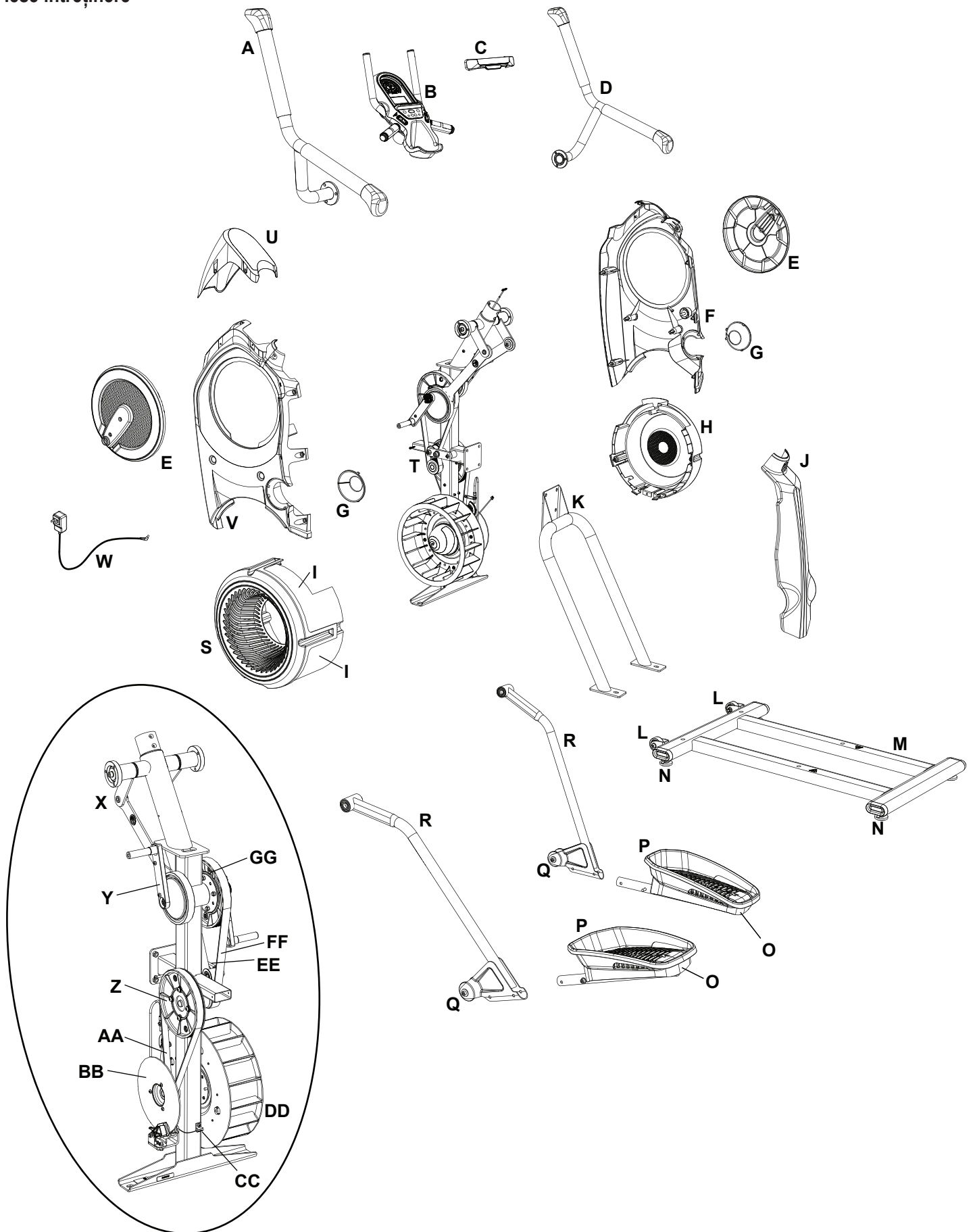
! Lubrifiantul din silicon nu este destinat pentru consumul alimentar. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. A se păstra într-un loc sigur.

Notă: nu utilizați produse pe bază de petrol.

Lunar sau după 20 de ore de utilizare: Asigurați-vă că toate bolțurile și șuruburile sunt strânse. Strângeți după cum este necesar.

OBSERVAȚIE: dacă este necesar, utilizați doar un săpun de vase slab cu o lavetă moale pentru a curăța consola cu afișaj. Nu curățați cu un solvent pe bază de petrol, un agent curățare pentru automobile sau orice alt produs care conține amoniac. Nu curățați consola cu afișaj în lumina directă a soarelui sau la temperaturi ridicate. Asigurați-vă că păstrați consola cu afișaj uscată.

Piese întreținere



A	Ghidon dinamic, stânga	L	Rotiță de transport	W	Cablu de alimentare
B	Ansamblul consolei cu afișaj (cu bare auxiliare)	M	Element de stabilizare	X	Ansamblul de acționare a brațelor
C	Bară de captare elemente media	N	Dispozitiv de nivelare	Y	Braț manivelă
D	Ghidon dinamic, dreapta	O	Pedală	Z	Roată de acționare, inferioară
E	Capac manivelă	P	Suport pentru picior	AA	Curea ventilator
F	Carcasă, dreapta	Q	Rotiță	BB	Disc de frână
G	Capac	R	Picior	CC	Senzor de viteză
H	Carcasă, ventilator drept	S	Carcasă, ventilator stâng	DD	Senzor de viteză (în spatele ventilatorului)
I	Insertii ansamblu ventilator	T	Ansamblu cadru	EE	Dispozitiv de tensionare
J	Carcasă, posterioară	U	Carcasă superioară	FF	Curea de acționare
K	Ansamblu șină	V	Carcasă, stânga	GG	Roată de acționare, superioară

Depanare

Situație/Problemă	Lucruri ce trebuie verificate	Soluție
Fără afișaj/afișaj parțial/unitatea nu se aprinde	Verificați priza (de perete) electrică	Asigurați-vă că unitatea este conectată la o priză de perete funcțională.
	Verificați conexiunea din partea frontală a unității	Conexiunea ar trebui să fie fixă și nedeteriorată. Înlocuiți adaptorul sau conexiunea de la unitate în cazul în care una dintre acestea este deteriorată.
	Verificați cablul pentru date conexiuni/orientare	Asigurați-vă astfel încât cablul să fie bine conectat și orientat în mod corespunzător. Agățătoarea mică de pe conector trebuie să se alinieze și să se fixeze în poziție.
	Verificați integritatea cablului pentru date	Toate firele din cablu trebuie să fie intacte. Dacă oricare dintre acestea sunt îndoite sau tăiate în mod vizibil, înlocuiți cablul.
	Verificați afișajul consolei pentru deteriorări	Verificați dacă există semne vizibile de crăpături sau alte deteriorări la nivelul afișajului consolei. Înlocuiți consola cu afișaj dacă este deteriorată.
	Adaptor CA	Verificați dacă există semne vizibile de crăpături sau alte deteriorări la nivelul adaptorului CA. Înlocuiți adaptorul CA dacă acesta este deteriorat.
	Afișaj consolă	Dacă consola afișează doar parțial și toate conexiunile sunt bune, înlocuiți consola.
		Dacă pașii de mai sus nu rezolvă problema, contactați departamentul de servicii pentru clienți (în cazul în care locuiți în SUA/Canada) sau distribuitorul local (în cazul în care locuiți în afara SUA/Canadei).

Nu există răspuns din partea consolei la apăsarea unui buton	Ansamblul cu butoane al consolei	Încercați un alt buton pentru a obține un răspuns din partea consolei.
	Verificați integritatea cablului pentru date de la ansamblul cu butoane al consolei până la consolă	Toate firele din cablu trebuie să fie intacte. Dacă oricare dintre acestea sunt îndoite sau tăiate în mod vizibil, înlocuiți cablul.
	Verificați cablul pentru date conexiuni/orientare	Asigurați-vă astfel încât cablul să fie bine conectat și orientat în mod corespunzător. Agățătoarea mică de pe conector trebuie să se alinieze și să se fixeze în poziție.
	Verificați afișajul consolei pentru deteriorări	Verificați dacă există semne vizibile de crăpături sau alte deteriorări la nivelul afișajului consolei. Înlocuiți consola cu afișaj dacă este deteriorată.
	Verificați ansamblul cu butoane al consolei	Verificați dacă există semne vizibile de deteriorări la nivelul ansamblului cu butoane al consolei. Înlocuiți ansamblul cu butoane al consolei dacă acesta este deteriorat.
		Dacă pașii de mai sus nu rezolvă problema, contactați departamentul de servicii pentru clienți (în cazul în care locuiți în SUA/Canada) sau distribuitorul local (în cazul în care locuiți în afara SUA/Canadei).
Nu există citiri pentru viteză/rot./min.	Verificați integritatea cablului pentru date	Toate firele din cablu trebuie să fie intacte. Dacă oricare dintre acestea sunt tăiate sau îndoite, înlocuiți cablul.
	Verificați cablul pentru date conexiuni/orientare	Asigurați-vă astfel încât cablul să fie bine conectat și orientat în mod corespunzător. Agățătoarea mică de pe conector trebuie să se alinieze și să se fixeze în poziție.
	Verificați poziția magnetului (necesită îndepărtarea carcasei)	Magnetul trebuie să fie în poziție pe roată.
	Verificați senzorul de viteză (necesită îndepărtarea carcasei)	Senzorul de viteză trebuie să fie aliniat cu magnetul și conectat la cablul pentru date. Dacă este necesar, aliniați din nou senzorul. Înlocuiți dacă există deteriorări la nivelul senzorului sau al firului de conectare.
	Elementele electronice ale consolei	Dacă în urma testelor nu reies alte probleme, contactați departamentul de servicii pentru clienți (în cazul în care locuiți în SUA/Canada) sau distribuitorul local (în cazul în care locuiți în afara SUA/Canadei).
Unitatea funcționează, dar Frecvența cardiacă (HR) prin Bluetooth® nu este afișată	Curea pentru frecvență cardiacă (nu este furnizată)	Asigurați-vă astfel încât cureaua să fie aplicată direct pe piele și ca zona de contact să fie umedă.
	Bateriile curelei pentru frecvență cardiacă	Dacă cureaua are baterii înlocuibile, introduceți baterii noi.
	Interferență	Încercați să mutați unitatea departe de sursele de interferență (televizor, microunde etc.).
	Înlocuiți cureaua pentru piept	Dacă interferența este eliminată, iar frecvența cardiacă nu funcționează, înlocuiți cureaua.
	Înlocuiți consola cu afișaj	Dacă frecvența cardiacă tot nu funcționează, înlocuiți consola cu afișaj.
Consola cu afișaj se închide (intră în modul de veghe) în timpul utilizării	Verificați priza (de perete) electrică	Asigurați-vă că unitatea este conectată la o priză de perete funcțională.
	Verificați conexiunea din partea frontală a unității	Conexiunea ar trebui să fie fixă și nedeteriorată. Înlocuiți adaptorul sau conexiunea de la unitate în cazul în care una dintre acestea este deteriorată.
	Verificați integritatea cablului pentru date	Toate firele din cablu trebuie să fie intacte. Dacă oricare dintre acestea sunt tăiate sau îndoite, înlocuiți cablul.
	Verificați cablul pentru date conexiuni/orientare	Asigurați-vă astfel încât cablul să fie bine conectat și orientat în mod corespunzător. Agățătoarea mică de pe conector trebuie să se alinieze și să se fixeze în poziție.

Situație/Problemă	Lucruri ce trebuie verificate	Soluție
	Resetați aparatul	Deconectați aparatul de la priza electrică timp de cinci minute. Conectați-l din nou la priză.
	Verificați poziția magnetului (necesită îndepărtarea carcasei)	Magnetul trebuie să fie în poziție pe roată.
	Verificați senzorul de viteză (necesită îndepărtarea carcasei)	Senzorul de viteză trebuie să fie aliniat cu magnetul și conectat la cablul pentru date. Dacă este necesar, aliniați din nou senzorul. Înlocuiți dacă există deteriorări la nivelul senzorului sau al firului de conectare.
Pedalele nu se mișcă	Locațiile pedalelor	Este posibil ca acestea să fie „căzute”. Prindeți în siguranță ghidonul static și aplicați greutatea pe călcâiul piciorului aflat mai sus. În timp ce încă țineți de ghidonul static, lăsați-vă puțin pe spate, aplicând mai multă greutate pe călcâi. După ce pedalele încep să se miște, reluați antrenamentul intenționat.
Ventilatorul nu se rotește	Verificați dacă acesta este blocat	Scoateți materialele din ventilator. Asigurați-vă că nu mișcați ghidonul, picioarele sau pedalele. ⚠ Rețineți faptul că ventilatorul, ghidonul, picioarele și pedalele sunt conectate și că atunci când oricare dintre aceste piese se mișcă, același lucru se întâmplă și cu cealaltă. Dacă este necesar, scoateți carcasele pentru a facilita demontarea. Nu utilizați aparatul până când carcasa nu a fost înlocuită.
Unitatea se zdruncină/nu este așezată în poziție dreaptă	Verificați ajustarea dispozitivului de nivelare	Ajustați dispozitivele de nivelare până când aparatul este nivelat.
	Verificați suprafața de sub unitate	Este posibil ca ajustarea să nu fie suficientă pentru suprafețele extrem de denivelate. Mutați aparatul într-o zonă nivelată.
Pedalele pentru picioare sunt slăbite/unitatea este dificil de utilizat	Componente metalice	Fixați strâns toate componentele metalice de brațele pedalelor și pe brațele ghidonului.
Există sunete de frecare în afara carcaselor în timpul funcționării	Capace	Slăbiți puțin capacele de pe brațele manivelor
Există sunete de frecare metalică în interiorul carcaselor în timpul funcționării	Suport frână	Suportul frânei trebuie să fie aliniat. Contactați departamentul de servicii pentru clienți (în cazul în care locuiți în SUA/Canada) sau distribuitorul local (în cazul în care locuiți în afara SUA/Canadei).
Aparatul pare să elibereze pedalele pentru un moment în timpul funcționării	Alunecare curea	Contactați departamentul de servicii pentru clienți (în cazul în care locuiți în SUA/Canada) sau distribuitorul local (în cazul în care locuiți în afara SUA/Canadei).
Rezultatele antrenamentului nu se sincronizează cu dispozitivul conectat prin Bluetooth®	Modul curent al consolei	Aparatul trebuie să fie în modul inactiv pentru a se sincroniza. Apăsăți butonul PAUSE/STOP (PAUZĂ/OPRIRE) până când ecranul „GET READY” (PREGĂTIRE) este afișat.
	Timpul total al antrenamentului	Un antrenament trebuie să fie mai lung de un minut pentru a fi salvat și înregistrat de consolă.
	Aparat de fitness	Deconectați aparatul de la priza electrică timp de cinci minute. Conectați-l din nou la priză.
	Dispozitiv conectat prin Bluetooth®	Verificați-vă dispozitivul pentru a vă asigura că funcția wireless Bluetooth® a fost activată pe acesta.
	Aplicație fitness	Revizuiți specificațiile aplicației de fitness și confirmați faptul că dispozitivul dvs. este compatibil.

Ghidul de scădere în greutate Bowflex™

Introducere și prezentare generală

Bun venit la ghidul de scădere în greutate Bowflex™. Acest ghid este conceput pentru a fi utilizat cu echipamentul dvs. Bowflex™ și vă va ajuta la:

- scăderea în greutate și să deveniți mai suplu
- îmbunătățirea sănătății și a bunăstării dvs.
- creșterea nivelului de energie și vitalitate

⚠️ Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții sau un plan nou de sănătate și dietă. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau o senzație de apăsare în piept, dacă simțiți că nu mai aveți aer sau dacă vă simțiți slăbit. Contactați-vă medicul înainte de a utiliza aparatul din nou. Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință. Frecvența cardiacă afișată pe consola cu afișaj este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.

Concentrându-vă pe principalele trei elemente ale Ghidului de scădere în greutate Bowflex™ - calitate, echilibru și consecvență - vă veți putea atinge și menține obiectivele de scădere în greutate și de condiție fizică pentru următoarele șase săptămâni și nu numai.

- **Calitate** – Ideea principală a acestui plan este de a mânca mai multe alimente integrale și de a obține cât mai multe substanțe nutritive din calorii. Crearea dietei dvs. aproape în întregime din alimente care au un singur ingredient (de exemplu, fructe, legume, pește, proteine slabe, ouă, fasole, nuci și cereale integrale) asigură vitaminele, mineralele, fibrele, proteinele și grăsimile sănătoase de care are nevoie corpul dvs.
- **Echilibru** – Fiecare dintre mesele și gustările din acest ghid conține o sursă de fibre sau carbohidrați sănătoși, proteine și grăsimi sănătoase pentru a menține nivelul de energie constant pe tot parcursul zilei pentru a vă asigura energia necesară pentru antrenamentele dvs. Cu acest echilibru, veți simți o senzație de sațietate pentru mai mult timp, ceea ce este esențial pentru succesul scăderii în greutate.
- **Consecvență** – A obține aproximativ același număr de calorii în fiecare zi este important pentru metabolismul și mentalitatea dvs. Dacă depășiți acel număr într-o zi, nu încercați să compensați a doua zi prin înfometare sau reducerea în mod drastic a numărului de calorii. Reveniți pe drumul cel bun urmând acest ghid!

Rezultate și așteptări

Rezultatele vor varia în funcție de vârsta, greutatea inițială și nivelul de exercițiu. Prin respectarea dietei și a rutinei de exerciții, puteți pierde 450 g și 1,3 kg pe săptămână și puteți experimenta niveluri crescute de energie.

Cinci sfaturi pentru succesul pe termen lung

1. **Păstrați un jurnal al alimentației**, inclusiv nivelurile de foame și aportul de apă. Jurnalele de alimentație online gratuite și aplicațiile mobile sunt disponibile la www.myfitnesspal.com și www.loseit.com
2. **Cântăriți-vă și/sau măsurați-vă săptămânal** – nici mai des, nici mai rar de atât. Este mai bine să vă cântăriți săptămânal, nu zilnic. Vă veți monitoriza progresul și vă veți ține sub control fără a vă descuraja dacă cântarul nu se mișcă timp de câteva zile. Și rețineți, greutatea este doar un număr și este influențată de creșterea musculară, precum și de pierderea de grăsime. Modul în care vi se potrivesc hainele poate fi adesea un indicator mai bun al progresului, pe măsură ce corpul dvs. se adaptează exercițiilor fizice și modificărilor nutriționale.
3. **Măsurați-vă porțiile** – Pentru a evita depășirea porțiilor, utilizați câni de măsurare și linguri pentru cereale (orez, paste, cereale), fasole, nuci, uleiuri și lactate. Utilizați Ghidul privind dimensiunile porțiilor pentru alte alimente.
4. **Planificați în prealabil** – Creați un plan de mese pentru o săptămână sau înregistrați-vă alimentele cu o zi în avans. Planificarea vă pregătește pentru succes, mai ales pentru evenimentele sociale și mesele în oraș.
5. **Practicați obiceiurile dorite pe termen lung** – Este ușor să justificați alegerile alimentare proaste atunci când vă concentrați doar pe termen scurt. Concentrați-vă pe satisfacția pe termen lung a unei persoane mai slabe și mai sănătoase, decât pe satisfacția temporară pe care o veți obține din răsfățare.

Modul de utilizare a acestui ghid

- **Mâncați micul dejun în 90 de minute de când v-ați trezit și echilibrați-vă mesele și gustările pe parcursul zilei.**
 - Nu lăsați să treacă mai mult de 5-6 ore fără să mâncați
 - Dacă nu sunteți obișnuit să mâncați micul dejun, începeți cu o bucată mică de fruct și mâncați altceva după o oră sau două. Corpul dvs. se adaptează la a nu mânca micul dejun, dar de îndată ce începeți să mâncați devreme și să reduceți porțiile cinei, veți observa că nivelul foamei dvs. va crește. Acesta este un semn bun al faptului că metabolismul dvs. funcționează!
- **Combinați și potriviți opțiunile de mese**
 - Selectați o opțiune din planul de mese corespunzător (bărbat sau femeie) pentru micul dejun, prânz și cină, acordând atenție dimensiunilor porțiilor

- Selectați una sau două opțiuni de gustări pe zi
- Aveți opțiunea de a înlocui o gustare cu un aliment nu tocmai sănătos care are mai puțin de 150 de calorii
- Utilizați planul de mese, opțiunile de probă și lista de cumpărături pentru a vă crea propriile mese, astfel încât să aveți mai multă varietate
- Puteți schimba orice tip de proteine, legume sau carbohidrați sănătoși cu opțiunile de mese sugerate. De exemplu:
 - carnea de curcan cu tonul
 - orice tip de pește sau fructe de mare cu carnea de pui
 - legume gățite în loc de salată
- **Mâncați numărul de calorii**
 - Renunțați la băuturile cu un număr mare de calorii, precum răcoritoarele, sucurile, băuturile pe bază de cafea și alcoolul.
 - Rămâneți la apă, ceai neîndulcit și cafea. Încercați să beți minim 64 uncii (1,9 litri) de apă pe zi pentru a rămâne bine hidratat
- **Dacă încă vă este foame după sau între mese:**
 - beți un pahar de apă și așteptați 15-20 de minute. De foarte multe ori confundăm setea (sau chiar plictiseala) cu foamea. Așteptați să treacă dorința inițială de a mânca, iar uneori aceasta va trece.
 - dacă încă vă este foame după ce ați așteptat 15-20 de minute, luați o gustare sau o masă mică cu fructe, legume și proteine.

Dacă obiectivul dvs. este creșterea masei musculare sau a forței:

- utilizați același plan de mese, dar creșteți dimensiunile porțiilor cu aceleași proporții pentru a crește numărul total de calorii pe care le mâncați zilnic. De exemplu, creșteți dimensiunile porțiilor de proteine și carbohidrați sănătoși ale meselor cu 50 %. Adăugarea unei gustări este o altă opțiune pentru a satisface nevoile crescute de calorii ale corpului, pentru a crește masa musculară și forța.
- concentrați-vă pe nutriția post-antrenament, consumând una dintre gustările dvs. în 30 de minute de la finalizarea antrenamentului. Asigurați-vă că aveți o combinație de carbohidrați, cum ar fi fructele, cu proteine (iaurt, lapte sau praf de proteine) pentru a promova creșterea și recuperarea musculaturii. Laptele cu ciocolată este, de asemenea, o opțiune excelentă.

Prezentare generală a planului de mese

Planul de mese pentru femei oferă aproximativ 1400 de calorii, iar cel pentru bărbați oferă aproximativ 1600 de calorii, de nutriție de înaltă calitate, pentru a vă ajuta nu numai să slăbiți și să vă simțiți grozav, ci să profitați la maximum de calorile dvs. Vitaminele, mineralele și antioxidanții din consumul în principal de alimente integrale contribuie la o sănătate optimă. Aceste niveluri de calorii vor duce la o scădere sănătoasă în greutate pentru majoritatea persoanelor. Rețineți că metabolismul fiecărei persoane este foarte diferit, în funcție de vârstă, înălțime, greutate, nivel de activitate și gene. Acordați atenție greutății, nivelurilor de foame și energiei dvs. și ajustați-vă numărul de calorii, dacă este necesar.

Urmați aceste instrucțiuni dacă aveți peste 55 de ani:

- dacă aveți peste 55 de ani, aveți nevoie de mai puține calorii, deoarece metabolismul dvs. încetinește pe măsură ce înaintați în vârstă. Rămâneți la trei mese cu o gustare opțională pe zi.

Urmați aceste instrucțiuni dacă aveți sub 25 de ani:

- dacă aveți sub 25 de ani, este posibil să aveți nevoie de mai multe calorii. Adăugați o altă gustare dacă simțiți că nu aveți energie sau dacă vă este foarte foame.

Micul dejun

Micul dejun include un carbohidrat sănătos, fructe și o sursă de proteine, care va include și grăsimi. Cu un echilibru de carbohidrați și fibre din carbohidrații sănătoși și fructe, combinate cu proteine și grăsimi, veți avea energie pe parcursul zilei și vă veți ajuta la controlarea nivelului de foame pe tot parcursul zilei.

Gustări

Fiecare gustare este un echilibru de carbohidrați și proteine pentru a vă menține glicemia mai consecventă, ceea ce înseamnă că nu veți experimenta foame și creșteri și scăderi ale nivelului de energie.

Acest lucru se întâmplă doar atunci când luați gustări doar cu un nivel ridicat de carbohidrați, precum chipsurile, bomboanele, răcoritoarele, biscuiții sărați sau covrigeii.

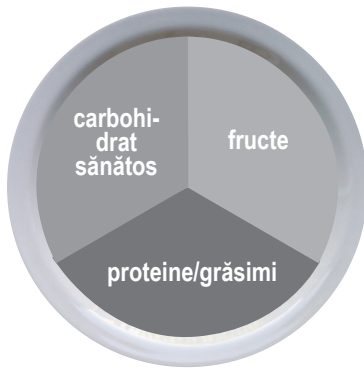
Prânz și cină

Prânzul combină fibra sățioasă din legume și carbohidrații sănătoși cu o proteină slabă sau cu conținut scăzut de grăsimi. Grăsimea sănătoasă poate proveni fie din proteine adăugate în timpul gătirii (nuci pe salată), fie din sosul pentru salată sau din sos (cum ar fi sosul pentru salată cu ulei și oțet).

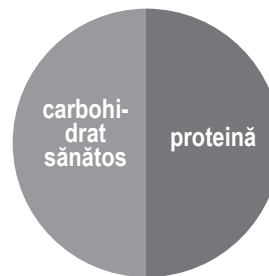
Iată o prezentare generală a unei zile ideale:

(Consultați Ghidul privind dimensiunile porțiilor pentru dimensiunile corespunzătoare de servire)

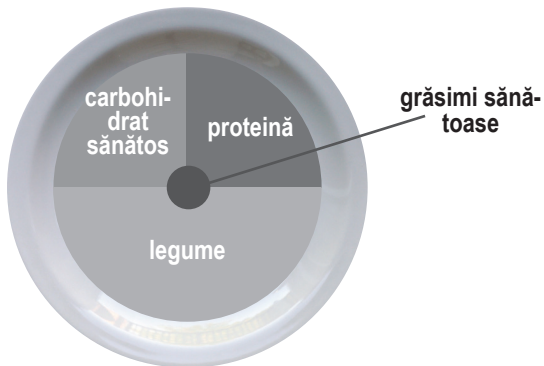
Micul dejun



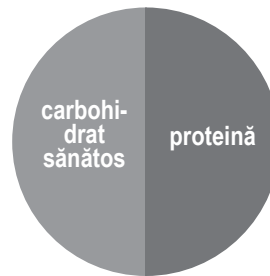
Gustarea nr. 1



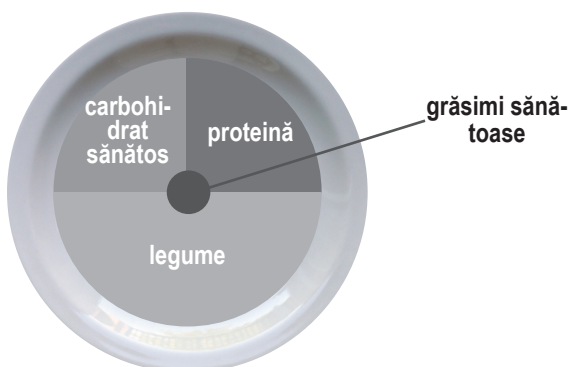
Prânzul



Gustarea nr. 2



Cina



Opțiuni de mic dejun	Fructe	Carbohidrat sănătos	Proteine/Grăsimi
Ovăz cu fructe și nuci Gătiți ovăzul simplu în apă. Adăugați peste acesta fructe, nuci, lapte, scorțișoară și miere.	Fructe de pădure sau banană	Ovăz simplu (obișnuit sau cu gătire rapidă)	Nuci și lapte
Sandviș cu ou Gătiți oul/ouăle. Prăjiți pâinea și adăugați o felie de cașcaval, o felie de șuncă și roșie.	Roșie	Brioșă englezească sau pâine integrală	Ou, șuncă și cașcaval
Parfe cu iaurt pentru energie Adăugați fructe peste iaurt. Presărați o porție de nuci, 2-3 linguri de germeni de grâu sau semințe de in măcinate, o lingură de ovăz și scorțișoară.	Fructe tăiate la alegere	Ovăz, germeni de grâu și semințe de in măcinate	laurt grecesc simplu, degresat și nuci
Sandviș la pachet cu unt de arahide și măr Prăjiți pâinea. Întindeți unt de arahide, felii subțiri dintr-o jumătate de măr și o linguriță de miere.	Măr feliat	Felie subțire de pâine, pâine sau felie de covrig	Unt de arahide

Opțiuni de prânz și cină	Proteine slabe	Carbohidrat sănătos	Legume
Cotlet de porc, cartof dulce și fasole verde	Cotlet de porc pe grătar sau la cuptor	Cartof dulce la cuptor	Fasole verde
Pui prăjit la foc iute, cu amestecare continuă Asezonați cu două linguri de sos teriyaki	Piept de pui sau pulpă de pui dezosată și fără piele	Orez brun sau sălbatic	Mix de legume prăjite la foc iute, cu amestecare continuă (proaspete sau congelate)
Tacos cu friptură de vită și garnitură de salată (trei pentru bărbați, doi pentru femei) Adăugați peste acestea salsa, coriandru și puțin cașcaval dat pe răzătoare	Friptură de flank sau de vrăbioară de vită	Turte din făină de porumb	Salată
Paste din grâu integral cu creveți sau fasole cannellini și sos marinara	Creveți (congețați sau proaspeți) sau fasole cannellini	Paste din grâu integral	Broccoli la aburi
Hamburgeri fără chifle cu cartofi la cuptor, porumb și salată Gătiți carnea de hamburgeri pe grătar. Băgați cartofii feliați la cuptor pe o hârtie de copt pentru 25-30 de minute la 218 °C.	Carne tocată de vită sau curcan cu 93 % carne	Cartofi la cuptor	Porumb fiert + garnitură de salată
Wrap cu ton și avocado cu supă de legume Utilizați 85 g de ton (o conservă). Adăugați peste salată verde, roșie, avocado și muștar.	Ton	Wrap bogat în fibre	Supă de legume (făcută în casă sau la conservă, dar cu conținut scăzut de sare)

Opțiuni de gustare	
Carbohidrat sănătos	Proteină
Un măr de mărime medie	10-15 migdale
Morcovi baby	Două linguri de humus
O porție de biscuiți sărați*	Un baton de cașcaval
Baton energizant sau proteic cu < 200 calorii*	

*Consultați www.Bowflex.com/Resources pentru recomandări privind mărcile

Gustări opționale nu tocmai sănătoase

Puteți alege să înlocuiți gustarea nr. 2 cu o gustare nu tocmai sănătoasă de 100-150 de calorii. Puteți avea o gustare opțională nu tocmai sănătoasă în fiecare zi, dar pentru o stare de sănătate optimă, se recomandă să limitați micile răsfățuri la 3-4 ori pe săptămână. Folosiți abordarea ce vi se potrivește cel mai bine. Iată câteva exemple:

- 1/2 cană de înghețată degresată
- O pungă mică de chipsuri de cartofi coapte
- 118 ml de vin sau 355 ml de bere fără alcool
- Trei câni de floricele făcute în casă sau floricele dietetice cumpărate

Exemplu de plan pentru trei zile

Pe baza fiecărei opțiuni de masă menționată mai sus, un plan tipic pentru trei zile ar putea arăta astfel:

	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3
Micul dejun	Brioșă cu ou	Parfe cu iaurt pentru energie	Fructe + ovăz cu nuci
Gustarea 1	Măr cu migdale	Nut Thins® + baton de cașcaval	Morcovi baby și humus
Prânzul	Wrap cu ton și avocado cu supă	Resturi de la cina din ziua 1	Resturi de la cina din ziua 2
Gustarea 2 sau gustarea nu tocmai sănătoasă opțională	1/2 cană cu înghețată pe băț	Baton energizant	O pungă de floricele dietetice de 100 de calorii
Cina	Paste cu creveți	Pui prăjit la foc iute, cu amestecare continuă	Hamburgeri fără chifle

Ghid privind dimensiunile porțiilor

Fiecare dintre elementele menționate reprezintă o singură porție

BĂRBAT	FEMEIE
PROTEINĂ	
Două ouă 141 g carne de pui, pește, carne slabă sau tofu 2/3 cană de fasole sau linte* O cană de iaurt grecesc* 42 g cașcaval*	Un ou 85 g de carne de pui, pește sau carne slabă 1/2 cană de fasole sau linte* 1/2 cană de iaurt grecesc* 42 g cașcaval*
GRĂSIMI SĂNĂTOASE	
Două linguri de unt de arahide sau de nuci* Două lingurițe de ulei de măsline, în sau nuci 1/4 cană de nuci 1/3 dintr-un avocado de mărime medie	O lingură de unt de arahide sau de nuci* O linguriță de ulei de măsline, în sau nuci 1/8 dintr-o cană sau două linguri de nuci (aprox. 15 migdale) 1/4 dintr-un avocado de mărime medie
CARBOHIDRAT SĂNĂTOS	
O cană de cereale gătită (1/2 cană de cereale crude): ovăz, orez brun, quinoa, paste Un cartof normal sau dulce de mărime medie Două turte din făină de porumb O felie de pâine (sau două felii mai mici care nu depășesc 120 de calorii) O brioșă englezească, o felie subțire de pâine sau un wrap bogat în fibre	1/2 cană de cereale gătită (1/4 cană de cereale crude) 1/2 dintr-un cartof normal sau dulce de mărime medie Două turte din făină de porumb O felie de pâine (sau două felii mai mici care nu depășesc 120 de calorii) O brioșă englezească, o felie subțire de pâine sau un wrap bogat în fibre
FRUCTE	
Un măr, o portocală sau o pară de mărime medie O banană mică (de lungimea palmei dvs.) O cană de fructe de pădure sau fructe tăiate 1/4 cană de fructe uscate (proaspete sau congelate reprezintă o alegere optimă)	
Legume* Puteți mânca legume fără limită, excepție făcând mazărea și porumbul; rămâneți la o porție de 1/2 cană	
Două căni de spanac sau salată verde = două mâini făcute căuș O cană de legume crude 1/2 cană de legume gătită 170 g suc de legume cu conținut scăzut de sare	
GUSTĂRI OPȚIONALE NU TOCMAI SĂNĂTOASE	
1/2 cană de înghețată degresată O pungă mică de chipsuri de cartofi coapte 28 g de ciocolată neagră 118 ml de vin sau 355 ml de bere fără alcool Trei căni de floricele făcute în casă sau floricele dietetice cumpărate	

* anumite alimente sunt o combinație de proteine și carbohidrați sau proteine și grăsimi

Exemple de porții:



O cană = o minge de baseball



1/2 cană = un bec



28 g sau două linguri = o minge de golf



1/4 cană de nuci = o cutie de bomboane Altoids



85 g de carne de pui sau carne = un pachet de cărți



Un cartof de mărime medie = un mouse pentru computer



O bucată de fruct de mărime medie = o minge de tenis



42 g de cașcaval = trei zaruri

Lista de cumpărături

PÂINE ȘI CEREALE	
<p>Pâine 100 % integrală Pâine din cereale încolțite Brioșe englezești integrale sau dietetice Felii subțiri de covrig sau de pâine Turte din făină de porumb sau integrale cu puțin carbohidrați Wrap-uri bogate în fibre Ovăz simplu: instant sau obișnuit Cereale integrale: orez brun, bulgur, orz, quinoa, cușcuș</p>	<p>Sfaturi: căutați ca 100 % grâu integral să fie primul ingredient. Căutați 4 g de fibre pe felie sau 5 g pe două felii de pâine dietetică. Încercați să mâncați pâine cu mai puțin de 100 de calorii pe felie.</p>
LACTATE ȘI ALTERNATIVE PENTRU LACTATE	BISCUIȚI SĂRAȚI, GUSTĂRI ȘI BATOANE ENERGIZANTE
<p>Iaurt grecesc simplu, degresat Chefir (băutură asemănătoare iaurtului) Lapte organic degresat Lapte îmbogățit de migdale sau de soia Brânză: feta, parmezan, mozzarella, cașcaval Havarti dietetic, provolone, brânză elvețiană, batoane de brânză sau pachete cu o singură porție</p>	<p>Orice tip de nuci sau semințe nesărate Floricele făcute în casă sau floricele dietetice cumpărate Edamame în teci</p> <p>Batoane energizante Biscuiți sărați Humus</p> <p>Sfaturi: limitați consumul de biscuiți sărați, covrigei și chipsuri la 2-3 porții pe săptămână. Combinați-le întotdeauna cu proteine, precum humusul, brânza sau nucile. Căutați batoane energizante cu mai puțin de 200 de calorii, 20 g de zahăr, cel puțin 3 g de proteină și 3 g de fibre. Căutați biscuiți sărați cu mai puține de 130 de calorii și 4 g sau mai puțin de grăsimi pentru fiecare porție.</p>
CARNE, PEȘTE, CARNE DE PASĂRE ȘI PROTEINE	GRĂSIMI ȘI ULEIURI
<p>Vânat sălbatic Somon, calcan, ton, tilapia, creveți, somn, scoici sau crab Cotlet de porc, pulpă de porc sau friptură de porc Piept sau pulpe de pui sau de curcan (fără piele) Oua și 100 % albușuri de ou Carne slabă de vită: vrăbioară, antricot, pulpă, mușchi, 93 % carne (organică și hrănită cu iarbă este cea mai bună) Somon sau ton la conservă (în suc propriu) Șuncă fără conținut de nitrați și cu conținut scăzut de sare, mezeluri din carne de vită, pui sau curcan Orice tip de boabe, varietăți uscate sau la conservă, cu conținut scăzut de sare Tofu și tempeh</p>	<p>Avocado Ulei de măsline, de semințe de struguri, de nuci, de susan sau de semințe de in Unt/Paste tartinabile: căutați produse fără grăsimi trans și uleiuri parțial hidrogenate în lista de ingrediente.</p> <p>Sfaturi: uleiul de măsline light se referă la aromă, nu la numărul de calorii al acestuia. Măsurați întotdeauna uleiul și untul. Chiar dacă o grăsime este considerată sănătoasă, aceasta tot are un nivel ridicat de calorii, iar porțiile trebuie controlate.</p>
<p>Sfaturi: căutați bucăți de carne de tip „Choice” sau „Select”, nu de tip „Prime”. Bucățile de tip „Prime” sunt mai grase. Limitați aportul de carne foarte procesată și imitația produselor din carne, cum ar fi cârnații, baconul, salamul și hotdogii la o dată pe săptămână sau mai puțin.</p>	SOSURI PENTRU SALATE, CONDIMENTE ȘI SOSURI
ALIMENTE CONGELATE	<p>Oțet: din orez, din vin, balsamic Toate tipurile de ierburi și mirodenii proaspete sau uscate Muștar Salsa și sos de chili Sos marinara fără sirop de porumb bogat în fructoză Suc de lămâie și de limetă Usturoi și ghimbir tocate la borcan Sos de soia cu conținut scăzut de sare</p> <p>Sfaturi: căutați produse fără glutamat monosodic, coloranți adăugați și fără sirop de porumb bogat în fructoză. Căutați sosuri cu mai puțin de 50 de calorii pentru fiecare porție. Evitați sosurile pe bază de smântână și sosurile pentru salată precum ranch, cele cu brânză cu mușcăci și sosurile alfredo.</p>

Toate tipurile de fructe și legume, proaspete și congelate, sunt o opțiune excelentă. Din moment ce fiecare masă include una dintre acestea sau ambele, coșul dvs. de cumpărături ar trebui să le includă.

Țineți-o tot așa

Sfaturi pentru scăderea în greutate continuă și păstrarea modificărilor

- **Continuați să vă cântăriți săptămânal**, chiar și după ce ați ajuns la greutatea dorită
- **Continuați să țineți un jurnal al alimentației.** Dacă aveți planul de masă bine stabilit, înregistrați-vă alimentele în fiecare săptămână pentru a vă menține pe drumul cel bun. Nu vreți să o faceți în fiecare zi.
- **Pregătiți-vă pentru stagnare.** Cântarul ar putea să nu se miște timp de câteva săptămâni sau chiar luni după o scădere inițială în greutate. Acest lucru este normal și este de așteptat. Este procesul natural al corpului de a se adapta la greutatea dvs. mai scăzută. Rămâneți concentrat asupra obiectivului pe termen lung, sărbătoriți succesele și schimbările și combinați antrenamentele pentru a ajuta la depășirea stagnării.
- **Ajustarea caloriilor pentru menținerea scăderii în greutate.** După ce ați atins greutatea dorită, vă puteți mări numărul de calorii cu 100-200 pe zi, atât timp cât nivelul de activitate rămâne același
- **Tratați-vă cu ceva special.** Oferiți-vă o recompensă nealimentară pentru fiecare obiectiv pe care îl atingeți, cum ar fi un masaj, o ținută nouă sau o ieșire cu prietenii și familia
- **Utilizați resursele de mai jos** pentru a găsi rețete noi, obține recomandările experților și susținere pentru a rămâne motivat

Resurse

Resurse ce pot fi descărcate de pe site-ul web Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- Lista de cumpărături pentru frigider (Formular necompletat)
- Formular pentru planificarea meselor pe șapte zile
- Opțiuni suplimentare de cină
- Ghid de alimentație înainte și după antrenament

Întrebări și asistență

- Adresați întrebări, postați sugestii și conectați-vă cu dieteticianul nostru online Bowflex™ pe pagina de Facebook Bowflex

Rețete

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

Jurnale de alimentație online

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

Garanție de răscumpărare *(în cazul achiziționării din SUA/Canada)*

Vrem să știți că aparatul dvs. Bowflex™ Max Trainer™ este un produs de calitate superioară. Satisfacția dvs. este garantată. Dacă, din orice motiv, nu sunteți 100 % mulțumit de aparatul dvs. Bowflex™ Max Trainer™, vă rugăm să urmați instrucțiunile de mai jos pentru a vă returna marfa și pentru a primi o rambursare a prețului de achiziție, cu excepția costurilor de transport și manipulare.

Această garanție de răscumpărare pentru Bowflex™ Max Trainer™ se aplică numai mărfurilor achiziționate de consumatori direct de la Nautilus, Inc. Această garanție nu se aplică vânzărilor efectuate de dealeri, comercianți cu amănuntul sau distribuitori.

1. Sunați un reprezentant Bowflex™ Max Trainer™ la numărul 1-800-605-3369 pentru un număr de autorizație pentru returnare (RMA). Un RMA va fi acordat dacă:
 - a. Aparatul de exerciții Bowflex™ Max Trainer™ a fost achiziționat direct de la Nautilus, Inc.
 - b. Solicitarea de returnare a produsului este valabilă timp de șase săptămâni de la data de livrare a mărfii dvs.
2. În cazul în care se acordă un RMA, următoarele instrucțiuni vor preveni întârzierile de procesare a rambursării dvs.
 - a. Marfa trebuie să fie returnată la adresa oferită la momentul efectuării apelului pentru autorizația de returnare.
 - b. Toată marfa returnată trebuie să fie ambalată corespunzător într-o stare bună, de preferat, în cutiile originale.
 - c. Exteriorul cutiilor trebuie să fie marcate în mod clar cu:
 - numărul de autorizație pentru returnare
 - numele dvs.
 - adresa dvs.
 - numărul dvs. de telefon
 - d. În plus, o bucată de hârtie cu numele, adresa și numărul dvs. de telefon sau copii ale facturii dvs. originale ar trebui să fie introduse în fiecare cutie de mărfuri.
 - e. Numărul dvs. RMA poate expira. Expedierea dvs. trebuie să fie timbrată în termen de două săptămâni de la data la care reprezentantul Bowflex™ Max Trainer™ a emis numărul de autorizație pentru returnare.

Notă: dvs. sunteți responsabil pentru expedierea pentru returnare și pentru orice deteriorare sau pierdere a mărfii care are loc în timpul expedierii. Nautilus recomandă obținerea unor numere de urmărire și asigurarea expedierii.

Returnări neautorizate

Nautilus, Inc. definește o returnare neautorizată ca fiind orice marfă returnată la unitățile noastre fără un număr valid și curent de autorizare pentru returnare a mărfurilor (RMA) emis de Nautilus. Marcarea incorectă a pachetelor cu un număr RMA valid sau permiterea expirării unui număr RMA va determina Nautilus, Inc. să considere o returnare neautorizată. Orice marfă returnată fără număr RMA nu va face obiectul unei rambursări sau unui credit, iar Nautilus va elimina produsul. Clientul își asumă toate costurile de expediere și manipulare pentru orice returnare neautorizată.

Pentru cine se aplică

Această garanție este valabilă numai pentru cumpărătorul original și nu este transferabilă sau aplicabilă niciunei alte persoane.

Pentru ce se aplică

Nautilus, Inc. garantează că acest produs este lipsit de defecte de materiale și de manoperă, atunci când este utilizat în scopul prevăzut, în condiții normale, și cu condiția ca acesta să fie îngrijit și întreținut în mod corespunzător, după cum este descris în manualul pentru asamblare și de utilizare a produsului. Această garanție este valabilă numai pentru aparatele autentice, originale, legitime, fabricate de Nautilus, Inc. și vândute prin intermediul unui agent autorizat și utilizate în Statele Unite sau Canada.

Termeni

Termenii garanției pentru produsele achiziționate din SUA/Canada sunt după cum urmează.

- Cadru Doi ani
- Piese Doi ani
- Lucrări 90 de zile

(Asistența pentru lucrări nu include instalarea pieselor de schimb implicate în asamblarea inițială a produsului și serviciile de întreținere preventivă. Toate reparațiile acoperite din cadrul secțiunii de lucrări a garanției trebuie să fie autorizate în prealabil de Nautilus. Clientul va fi responsabil pentru o taxă minimă de călătorie.)

Pentru garanție și servicii pentru produsele achiziționate în afara SUA/Canadei, vă rugăm să contactați distribuitorul local. Pentru a găsi distribuitorul local internațional, accesați: www.nautilusinternational.com

Ce presupune garanția oferită de Nautilus

Pe toată durata garanției, Nautilus, Inc. va repara orice aparat care se dovedește a fi defect în ceea ce privește materialele sau manopera. Nautilus își rezervă dreptul de a înlocui produsul în cazul în care reparația nu este posibilă. Atunci când Nautilus stabilește că înlocuirea este metoda corectă de remediere, Nautilus poate aplica, la discreția noastră, o rambursare limitată a creditului pentru un alt produs marca Nautilus, Inc. Această rambursare poate fi proporțională în funcție de durata de proprietate. Nautilus, Inc. oferă servicii de reparații în marile zone metropolitane. Nautilus, Inc. își rezervă dreptul de a percepe o taxă consumatorului pentru deplasările în afara acestor zone. Nautilus, Inc. nu este responsabilă pentru costurile cu forța de muncă sau cele de întreținere ale comerciantului după perioada (perioadele) de garanție aplicabilă/e menționată/e aici. Nautilus, Inc. își rezervă dreptul de a înlocui materiale, piese sau produse de o calitate echivalentă sau mai bună dacă materialele sau produsele identice nu sunt disponibile la momentul efectuării lucrărilor de service, în conformitate cu această garanție. Orice înlocuire a produsului în condițiile garanției nu prelungește în niciun caz perioada de garanție inițială. Orice rambursare limitată a creditului poate fi proporțională în funcție de perioada dreptului de proprietate. ACESTE METODE DE REMEDIERE REPREZINTĂ METODELE EXCLUSIVE ȘI UNICE DE REMEDIERE PENTRU ORICE TIP DE ÎNCĂLCARE A GARANȚIEI.

Ce trebuie să faceți

- Păstrați o dovadă adecvată și acceptabilă a achiziției.
- Utilizați, întrețineți și inspectați produsul conform specificațiilor din documentația produsului (Manualele pentru asamblare, de utilizare etc.).
- Produsul trebuie utilizat exclusiv pentru scopul vizat.
- Notificați Nautilus în termen de 30 de zile de la detectarea unei probleme privind produsul.
- Instalați piese de schimb sau componente în conformitate cu instrucțiunile Nautilus.
- Efectuați proceduri de diagnosticare cu un reprezentant instruit Nautilus, Inc, dacă vi se solicită.

Pentru ce nu se aplică

- Deteriorări cauzate de abuz, alterarea sau modificarea produsului, nerespectarea instrucțiunilor de asamblare, instrucțiunilor de întreținere sau avertismentelor de siguranță, așa cum se menționează în documentația produsului (Manualul pentru asamblare, de utilizare etc.), daune ca urmare a depozitării necorespunzătoare sau a efectului unor condiții precum umiditate sau vreme, utilizarea greșită, manipularea necorespunzătoare, accidentele, calamitățile naturale, supratensiunile de curent.
- Un aparat amplasat sau utilizat într-un mediu comercial sau instituțional. Acesta include săli de sport, corporații, locuri de muncă, cluburi, centre de fitness și orice entitate publică sau privată care are un aparat pentru utilizarea de către membrii, clienții, angajații sau afiliații săi.
- Daune cauzate de depășirea greutății maxime a utilizatorului, astfel cum sunt definite în manualul de utilizare a produsului sau pe eticheta de avertizare.
- Deteriorările ca urmare a utilizării normale și uzurii.
- Această garanție nu se extinde pe niciun teritoriu sau țară din afara Statelor Unite și Canadei.

Cum să beneficiați de servicii

Pentru produsele achiziționate direct de la Nautilus, Inc. contactați biroul Nautilus menționat pe pagina Detalii de contact din manualul de utilizare a produselor. Este posibil să vi se solicite să returnați componenta defectă la o adresă specificată pentru reparații sau inspecție, pe cheltuiala dvs. Expedierea terestră standard a oricărei piese de schimb în garanție va fi plătită de Nautilus, Inc. Pentru produsele achiziționate de la un comerciant cu amănuntul, vi se poate cere să contactați distribuitorul pentru asistență privind garanția.

Excluderi

Garanțiile precedente sunt garanțiile unice, exclusive și explicite create de Nautilus, Inc. Acestea înlocuiesc orice declarație anterioară, contrară sau suplimentară, fie orală, fie scrisă. Niciun agent, reprezentant, comerciant, persoană sau angajat nu are autoritatea de a modifica sau extinde obligațiile sau limitările acestei garanții. Orice garanții implicite, inclusiv GARANȚIA DE VANDABILITATE și orice GARANȚIE PRIVIND ADECVAREA PENTRU UN ANUMIT SCOP, sunt limitate ca durată la durata garanției explicite prevăzute mai sus, oricare dintre acestea durează mai mult. Anumite state nu permit limitarea duratei unei garanții implicite, astfel încât este posibil ca limitarea de mai sus să nu se aplice pentru dvs.

Limitarea metodelor de remediere

CU EXCEPȚIA CAZURILOR PREVĂZUTE ALTFEL DE LEGEA APLICABILĂ, METODA DE REMEDIERE EXCLUSIVĂ A CUMPĂRĂTORULUI ESTE LIMITATĂ LA REPARAREA SAU ÎNLOCUIREA ORICĂREI COMPONENTE CONSIDERATE DE NAUTILUS, INC. A FI DEFECTĂ CONFORM TERMENILOR ȘI CONDIȚIILOR MENȚIONATE AICI. ÎN NICIUN CAZ NAUTILUS, INC. NU VA FI RĂSPUNZĂTOARE PENTRU NICIUN FEL DE DAUNE SPECIALE, SECUNDARE, ACCIDENTALE, INDIRECTE SAU ECONOMICE, INDIFFERENT DE TEORIA RĂSPUNDERII (INCLUSIV, FĂRĂ A SE LIMITA LA, RĂSPUNDEREA PENTRU PRODUSE DEFECTUOASE, NEGLIJENȚĂ SAU ALTE PREJUDICII) SAU PENTRU ORICE PIERDERE DE VENITURI, PROFIT, DATE, CONFIDENȚIALITATE SAU PENTRU ORICE DAUNE PUNITIVE REZULTATE DIN SAU LEGATE DE UTILIZAREA APARATULUI DE FITNESS, CHIAR DACĂ NAUTILUS, INC. A FOST INFORMATĂ DESPRE POSIBILITATEA UNOR ASTFEL DE DAUNE. ACEASTĂ EXCLUDERE ȘI LIMITARE SE APLICĂ CHIAR DACĂ NICIO METODĂ DE REMEDIERE NU ÎȘI ÎNDEPLINEȘTE SCOPUL ESENȚIAL. ANUMITE STATE NU PERMIT EXCLUDEREA SAU LIMITAREA DAUNELOR PE CALE DE CONSEINȚĂ SAU ACCIDENTALE, ASTFEL ÎNCÂT ESTE POSIBIL CA LIMITAREA DE MAI SUS SĂ NU SE APLICE PENTRU DVS.

Legile statale

Această garanție vă oferă drepturi legale specifice. Este posibil să aveți și alte drepturi, care variază de la stat la stat.

Expirări

În cazul în care garanția a expirat, Nautilus, Inc. vă poate ajuta cu înlocuirea sau repararea pieselor și cu forța de muncă, dar va exista o taxă pentru aceste servicii. Contactați un birou Nautilus pentru informații despre piese și servicii post-garanție. Nautilus nu garantează disponibilitatea pieselor de schimb după expirarea perioadei de garanție.

Achiziții internaționale

Dacă ați achiziționat aparatul din afara Statelor Unite, consultați distribuitorul sau comerciantul local pentru acoperirea garanției.

