

BOWFLEX

MAX
TRAINER™

M8

取扱 / 組立説明書



目次 / 登録

安全に関する重要な注意事項	3		
安全のための警告ラベル / シリアル番号	5	操作	35
仕様	6	機器の乗り降り	35
組立前に	6	機器の使用を開始する	36
部品	7	パワーアップ / アイドルモード	37
ハードウェア	8	ウォームアップモード	37
ツール	8	MAX 14 Minute Interval (MAX 14 分インターバル)	
組立	9	プログラム	37
機器を移動する	20	ユーザープロファイルを編集する	38
機器を水平に置く	20	ワークアウトプログラム	38
各部の名称と機能	21	一時停止 / 結果 / クールダウンモード	39
コンソールの機能	22	コンソール設定モード	41
フィットネスアプリとの接続性	26	保守管理	42
デバイスを固定する	26	保守部品	43
基本フィットネス	29	トラブルシューティング	45
		減量プラン	48

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

シリアル番号 _____

購入日 _____

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

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

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

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - カスタマーサービス : 北米 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nutilus.cn - 86 21 6115 9668 | 米国以外 www.nutilusinternational.com | Printed in China | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex、Bowflex ロゴ、Nautilus、Nautilus ロゴ、Schwinn、Universal、SelectTech、Max Trainer、および Max Intelligence は、Nautilus, Inc. が所有し、Nautilus, Inc. にライセンス供与された商標であり、米国およびその他の国において登録されています。また、それ以外の場合においてもコモンローによって保護されます。Google Play™ および Nut Thins® は、それぞれの所有者の商標です。Apple および Apple ロゴは、Apple Inc. の米国およびその他の国における登録商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。Bluetooth® のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Nautilus, Inc. はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。

説明書原本 - 英語版のみ

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

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

必ず次の警告事項に従ってください。

⚠ 本機器に関するすべての警告をよく読み、十分に理解しておいてください。

⚠ 組立についての指示をよく読み、十分に理解しておいてください。

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

⚠ 危険 感電の危険、監視外での機器の使用を防ぐため、使用後や清掃前は、必ず、機器の電源をコンセントから抜いてください。

⚠ 警告 火傷、感電の危険、またはけがを防ぐため、本取扱説明書をよく読み、十分に理解しておいてください。これらの指示に従わない場合、深刻かつ致命的な感電またはその他の重傷事故を招く可能性があります。

- ・ 製品の組み立て中は、第三者やお子様が近づかないようにしてください。
- ・ 指示があるまで、機器に電源を投入しないでください。
- ・ 機器の電源が入っている場合は、決して放置しないでください。機器を使用していない場合や清掃、保守管理または修理の前は、電源をコンセントから抜いてください。
- ・ 使用前は、必ず、機器の電源コードに損傷がないか、部品に緩みや摩耗がないかを確認してください。そのような状態の場合は、機器を使用しないでください。製品を米国またはカナダで購入した場合、修理に関する情報は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。製品を米国またはカナダ以外で購入した場合、修理に関する情報は、お近くの販売店までお問い合わせください。
- ・ 機器の安全な操作に影響を及ぼす可能性がある、またはご自身にけがの危険を及ぼす可能性がある健康状態の方による使用は意図していません。
- ・ 機器の開口部に物を落としたり、入れたりしないでください。
- ・ 機器の空気口が塞がっている場合は、絶対に使用しないでください。空気口には糸くず、毛髪などがないようにしてください。
- ・ 本機器を屋外、水気のある場所、湿気の多い場所で組み立てないでください。
- ・ 人の通る場所や周囲に人のいる場所は避け、必ず適切な作業スペースを確保してから組み立てを行ってください。
- ・ 機器の部品の一部は、非常に重く、動かしにくい場合があります。そのような部品を含む組立手順は二人で行ってください。重い部品の持ち上げ、または動かしにくい部品の移動は、単独で行わないでください。
- ・ 本機器は、硬くて平らな面に設置してください。
- ・ 本機器の設計または機能に変更を加えることはできません。変更を加えた場合、本機器の安全性を損なう可能性があり、保証は無効となります。
- ・ 交換部品が必要な場合は、必ず Nautilus の純正交換部品およびハードウェアを使用してください。純正交換部品を使用しない場合、ユーザーに対するリスクが発生し、機器の正常な動作を妨げ、保証が無効となる可能性があります。
- ・ 説明書に従い、機器が完全に組み立てられ、適切な動作が確認されるまで使用しないでください。
- ・ 本機器を初めて使用する前に、付属の説明書をよく読み、十分に理解しておいてください。今後、必要に応じて参照できるよう、説明書を保管しておいてください。
- ・ 指示された順序で組み立てを行ってください。不適切な組み立ては、負傷または不適切な動作を引き起こす可能性があります。
- ・ これらの指示は保管してください。

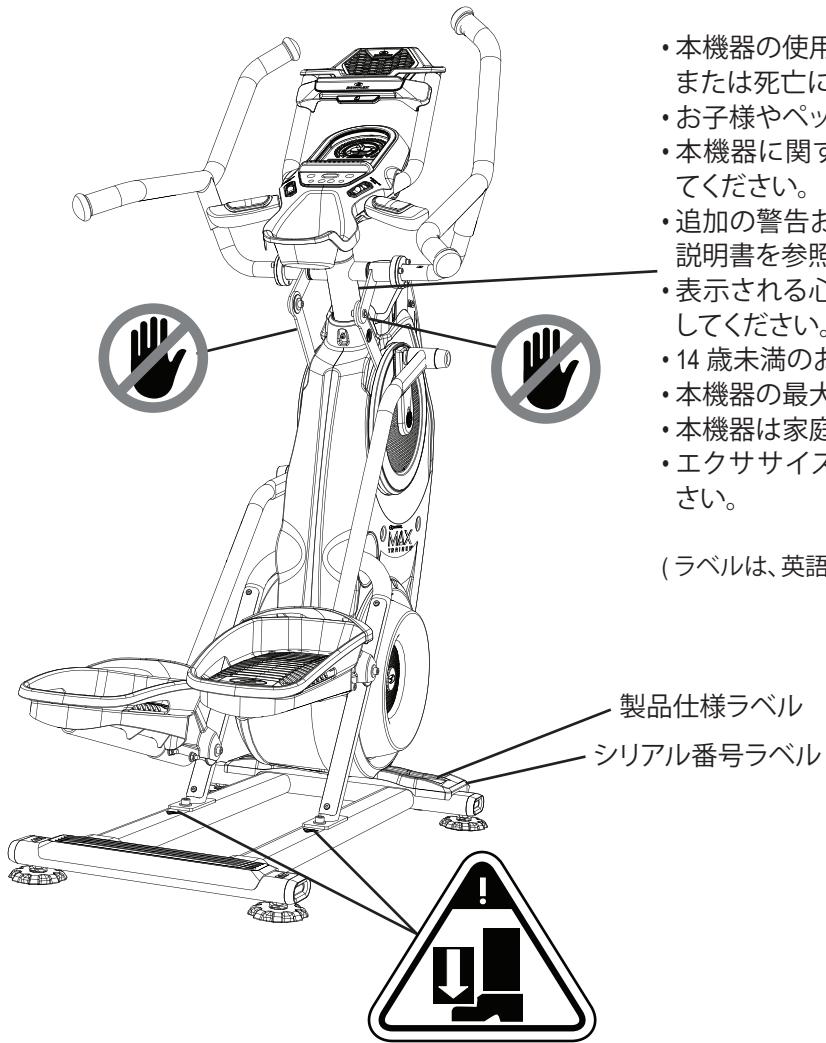
本機器を使用する前に、必ず次の警告事項に従ってください。

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

⚠ 危険 感電の危険、または機器の使用によるリスクを避けるため、清掃、保守管理または修理の前は、電源をコンセントから抜き、5分間待ってください。電源コードは、安全な場所に保管してください。

- ・ お子様が本機器の上に乗ったり、近づいたりしないようにしてください。可動部品および機器の機能によっては、お子様にとって危険である場合があります。
- ・ 14歳未満のお子様による使用を意図していません。
- ・ エクササイズプログラムまたは新しいヘルスプラン、ダイエットプランを開始する前に医師にご相談ください。胸に痛みまたは圧迫感がある場合、息切れまたはめまいを感じる場合は、エクササイズを中止してください。次に機器を使用する前に、医師の診察を受けてください。機器のコンピューターが計算または測定した値は、参考値として使用してください。コンソールに表示される心拍数は近似値であり、参考値として使用してください。
- ・ 使用前に、必ず機器の部品に緩みや摩耗がないか点検してください。そのような状態の場合は、機器を使用しないでください。ペダルおよびクランクアームを注意深く点検してください。製品を米国またはカナダで購入した場合、修理に関する情報は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。製品を米国またはカナダ以外で購入した場合、修理に関する情報は、お近くの販売店までお問い合わせください。
- ・ 最大体重制限 : 136kg (300 ポンド)。体重制限を超えている場合は使用しないでください。
- ・ 本機器は家庭用です。機器を商業環境または施設環境に設置したり、そのような環境で使用したりしないでください。これらの環境には、ジム、企業、職場、クラブ、フィットネスセンター、および会員、顧客、従業員または関係者などが使用する機器を所有する公共または民間団体が含まれます。
- ・ ゆったりとした衣服またはアクセサリーは着用しないでください。本機器には可動部品が含まれます。エクササイズ機器の可動部品に指または異物を入れないでください。
- ・ 本機器の設置および操作は、硬くて平らな面で行ってください。
- ・ ペダルを踏む前に、ペダルを安定させてください。機器の乗り降りの際はご注意ください。
- ・ 本機器を屋外、湿気の多い場所、水気のある場所で動作させないでください。
- ・ 機器の両側には、少なくとも 0.6m (24 インチ) のスペースを確保してください。これは、機器へのアクセス、機器周辺の移動、および緊急時に機器から降りるために推奨される安全な距離です。機器の使用中は、第三者がこのスペースに入らないようにしてください。
- ・ エクササイズ中は無理をしないようにしてください。本説明書に示された方法で機器を操作してください。
- ・ 取扱説明書で推奨されるすべての定期保守手順を実施してください。
- ・ ペダルおよびハンドルバーは、清潔で乾燥した状態に保ってください。
- ・ 本機器でエクササイズを行うには、コーディネーションとバランスが必要です。ワークアウト中は速度と抵抗レベルが変化する可能性があることを予測し、バランスを失ったり、負傷しないよう十分に注意してください。
- ・ 本機器は、抵抗ファンと独立してペダルまたは上部ハンドルバーを停止することはできません。上部ハンドルバーおよびペダルを停止するには、抵抗ファンのペースを落として減速してください。ペダルおよび上部ハンドルバーが完全に停止するまで、機器から降りないでください。
- ・ 機器の開口部に物を落としたり、入れたりしないでください。
- ・ 使用の前に、取扱説明書をよく読み、十分に理解しておいてください。本機器は、機能制限や障害のある方、肉体的、感覚的、または精神的な能力が低下している方、または経験および知識が不足している方による使用は対象と致しません。
- ・ 本機器は、安全の責任者による監視または機器の使用についての指導がない場合は、肉体的、感覚的、または精神的な能力が低下している方、または知識が不足している方による使用は対象と致しません。14歳未満のお子様が、本機器に近づかないようご注意ください。
- ・ お子様が本機器で遊ばないよう、しっかりと管理を行ってください。

安全のための警告ラベルおよびシリアル番号



警告!

- ・本機器の使用中に、注意が守られない場合、重傷事故または死亡につながる恐れがあります。
- ・お子様やペットが近づかないようにしてください。
- ・本機器に関するすべての警告をよく読み、指示に従ってください。
- ・追加の警告および安全に関する情報については、取扱説明書を参照してください。
- ・表示される心拍数は近似値であり、参考値として使用してください。
- ・14歳未満のお子様による使用を意図していません。
- ・本機器の最大体重制限は 136kg (300 ポンド) です。
- ・本機器は家庭用です。
- ・エクササイズ機器を使用する前に医師にご相談ください。

(ラベルは、英語およびカナダフランス語での対応となります。)

FCC コンプライアンス

⚠ コンプライアンスに責任を負う関係者により、明示的に承認されていない変更または修正を本機器に加えた場合、ユーザーは機器を操作する権利を失うことがあります。

本機器および電源は、FCC 規則パート 15 に適合しています。本機器は、以下の 2 つの条件に従って動作します。(1) 本機器は有害な干渉を発生しないこと。(2) 本機器は望ましくない動作を引き起こす可能性のある干渉を含め、受信した干渉を必ず受け入れること。

注：本機器および電源は、FCC 規則パート 15 に従い、Class A デジタル装置の制限事項に適合することが試験で証明されています。これらの制限事項は、住宅へ設置した場合に、有害な干渉に対し十分な保護を提供することを目的としています。本機器は、無線周波エネルギーを生成、使用し、それらを放射する可能性があるため、取扱説明書に従わずに設置および使用した場合、無線通信に有害な干渉を生じることがあります。

ただし、説明書に従った場合であっても、干渉が絶対に生じないことを保証するものではありません。本機器が、ラジオやテレビの受信に有害な干渉を引き起こす（機器の電源のオン/オフを切り替えて確認できます）場合は、以下のいずれか 1 つまたは複数の方法をお試しいただき、干渉を修正することをおおすすめします。

- ・受信アンテナの方向を変更するか、設置場所を変更する。
- ・機器と受信機の距離を離す。
- ・受信機が接続されているコンセントとは別の回線を使用するコンセントに機器のプラグを接続する。
- ・販売店またはラジオやテレビの専門技術者に相談する。

仕様 / 組立前に

最大体重制限 : 136kg (300 ポンド)

機器の総表面積 (フットプリント) : 9648.8cm²

最大ペダル高さ : 48.5cm (19.1 インチ)

機器重量 : 67.1kg (148 ポンド)

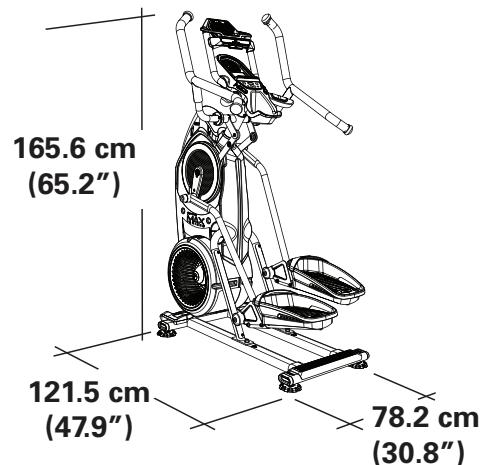
所要電力 :

入力電圧 : 100 ~ 240V AC, 50/60Hz, 0.5A

出力電圧 : 9V DC, 1.5A



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



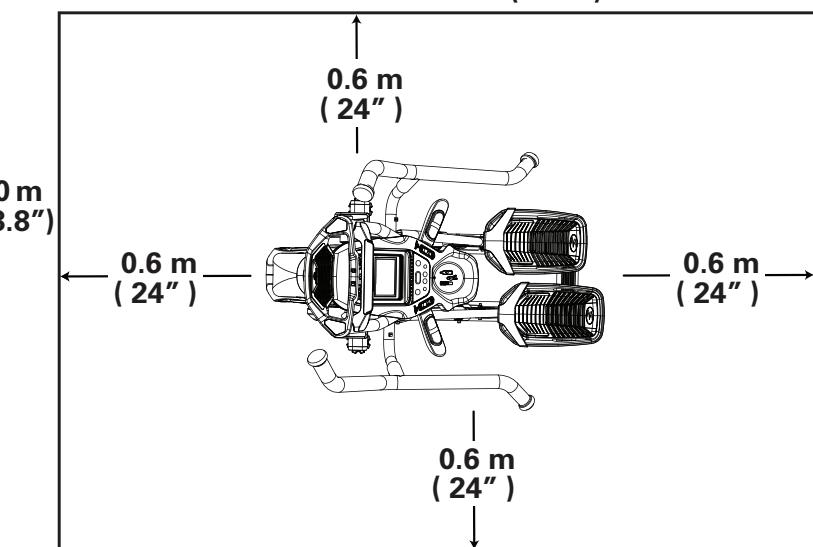
組立前に

機器を設置し、使用する場所を選択します。安全に使用するために、設置場所は硬く、平らでなければなりません。最小200.2cm x 243.6cm (78.8インチ x 95.9インチ) のワークアウトエリアが必要です。ユーザーの身長およびフィットネス機器の最大ペダル高さを考慮し、使用するワークアウトスペースに十分な高さのクリアランスがあることを確認してください。

組立のための基本的な情報

機器を組み立てる際は、次の基本事項に従ってください。

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

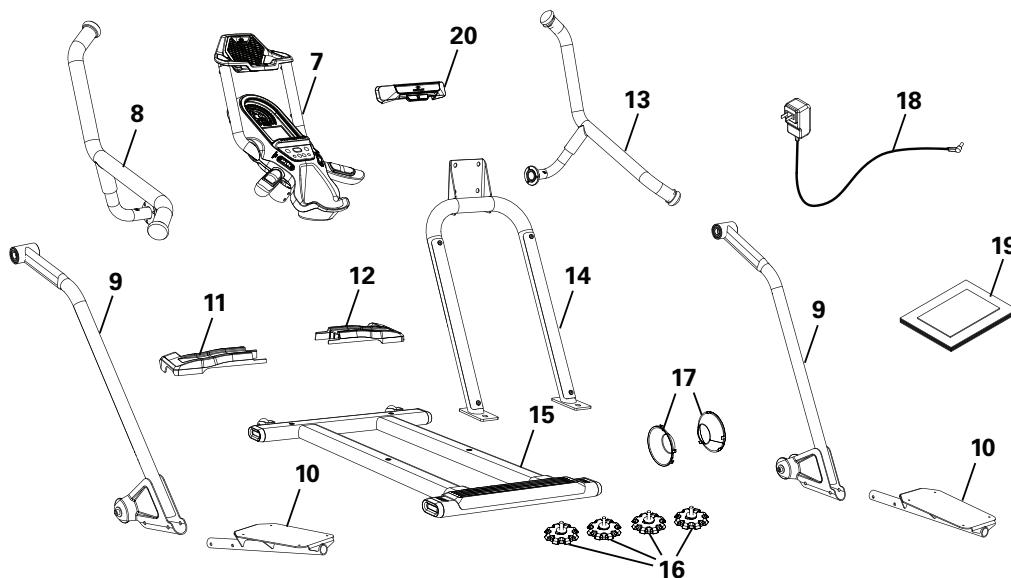
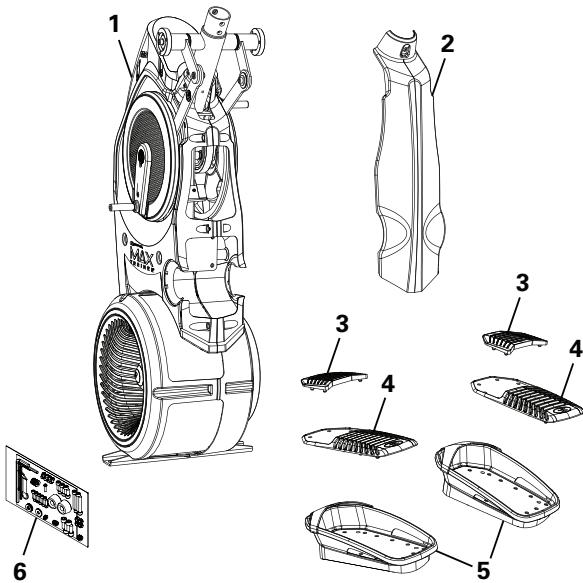


マシン用マット

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

別売のマシン用マットのご注文については、カスタマーサービス(製品を米国またはカナダで購入した場合)またはお近くの販売店(製品を米国またはカナダ以外で購入した場合)までお問い合わせください。

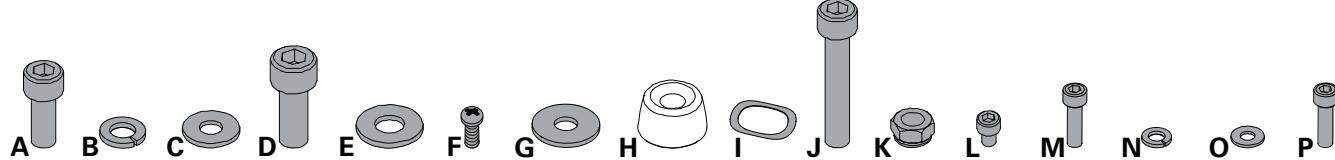
項目	数量	種類
1	1	フレーム
2	1	リアカバー
3	2	フットパッド前部インサート
4	2	フットパッドインサート
5	2	フットパッド
6	1	ハードウェアカード



組み立ての補助として、すべての右側の部品には「R」のデカールが、左側の部品には「L」のデカールが貼り付けられています。

項目	数量	種類	項目	数量	種類
7	1	コンソール組立品	14	1	レール組立品
8	1	ダイナミックハンドルバー(左)	15	1	スタビライザ組立品
9	2	脚	16	4	水平調整脚
10	2	ペダル	17	2	キャップ
11	1	スタビライザカバー(左)	18	1	ACアダプタ
12	1	スタビライザカバー(右)	19	1	説明書一式
13	1	ダイナミックハンドルバー(右)	20	1	メディアキャプチャバー

ハードウェア / ツール



項目	数量	種類	項目	数量	種類
A	6	六角穴付きボルト M8 x 1.25 x 20 (黒)	I	2	波形座金 17.2 x 22
B	6	止め座金 M8 x 14.8 (黒)	J	4	六角穴付きボルト M8 x 1.0 x 55 (黒)
C	12	平座金 M8 x 18 (黒)	K	4	ロックナット M8 (黒)
D	4	六角穴付きボルト M10 x 1.5 x 25 (黒)	L	8	六角穴付きボルト M6 x 1.0 x 8 (黒)
E	4	平座金 M10 x 23 (黒)	M	4	六角穴付きボルト M6 x 1.0 x 20 CL10.9 (黒)
F	1	なべ小ねじ M5 x 0.8 x 20 (黒)	N	10	止め座金 M6 x 14.8 (黒)
G	2	平座金 M8 x 24 (黒)	O	4	平座金 M6 x 13 (黒)
H	2	キャップ	P	6	六角穴付きボルト M6 x 1.0 x 20 CL12.9 (黒)

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

ツール

同梱



#2
5mm
6mm
8mm

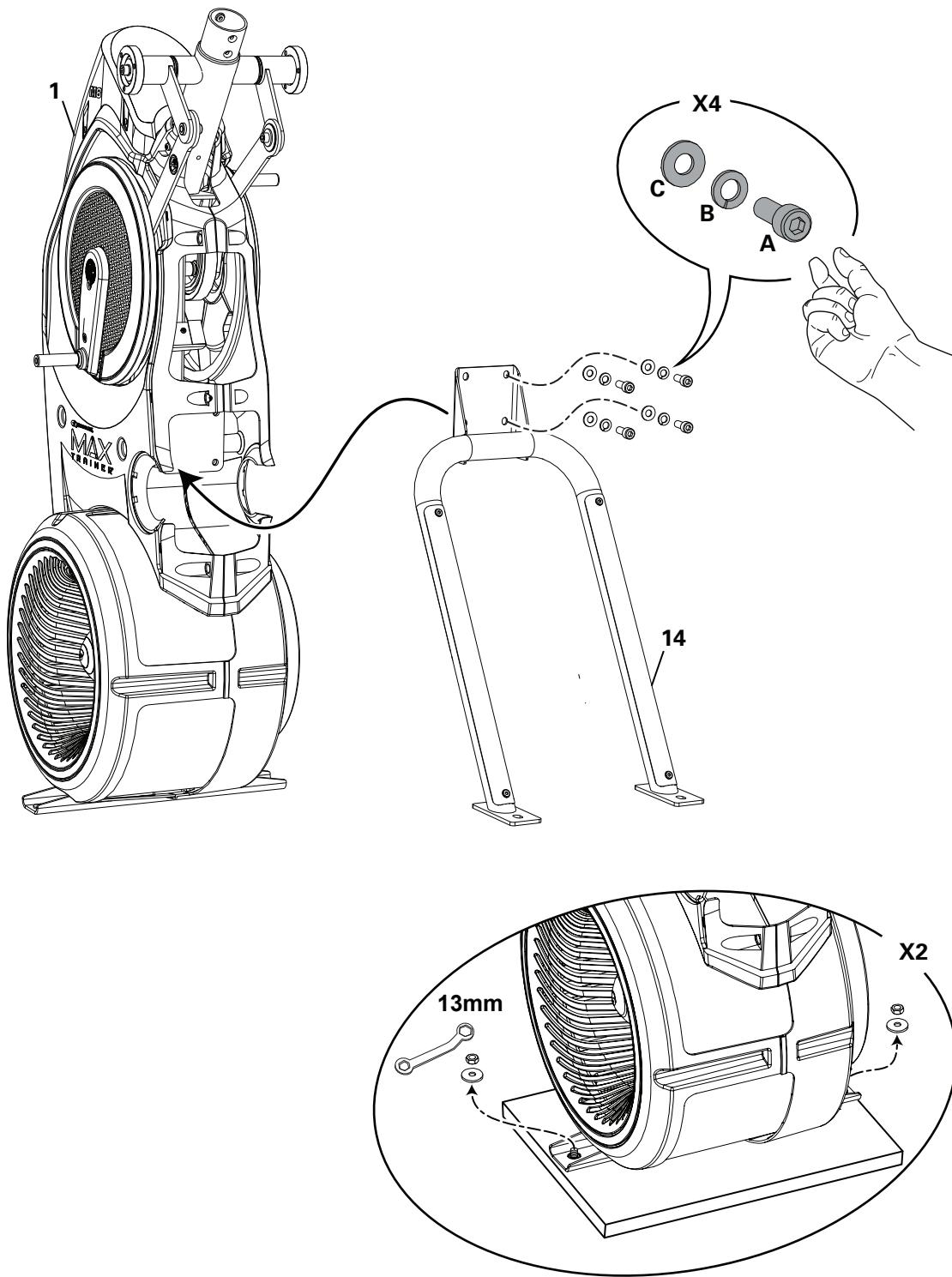


13mm

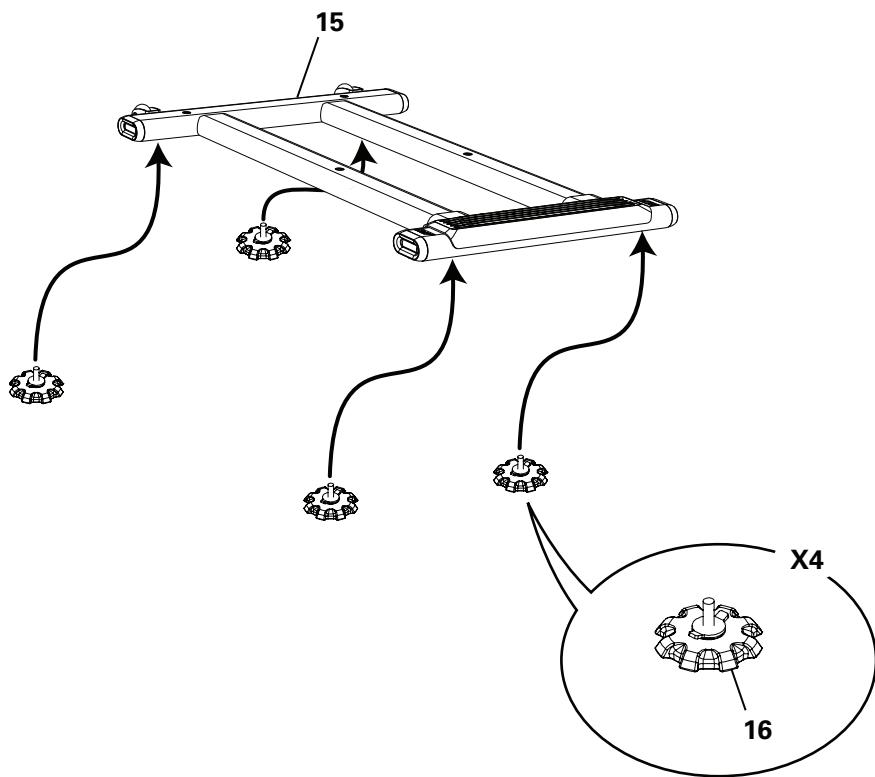
1. レール組立品をフレームに取り付け、フレームを運搬用プレートから取り外す

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

注記：ハードウェアは指で締めてください。



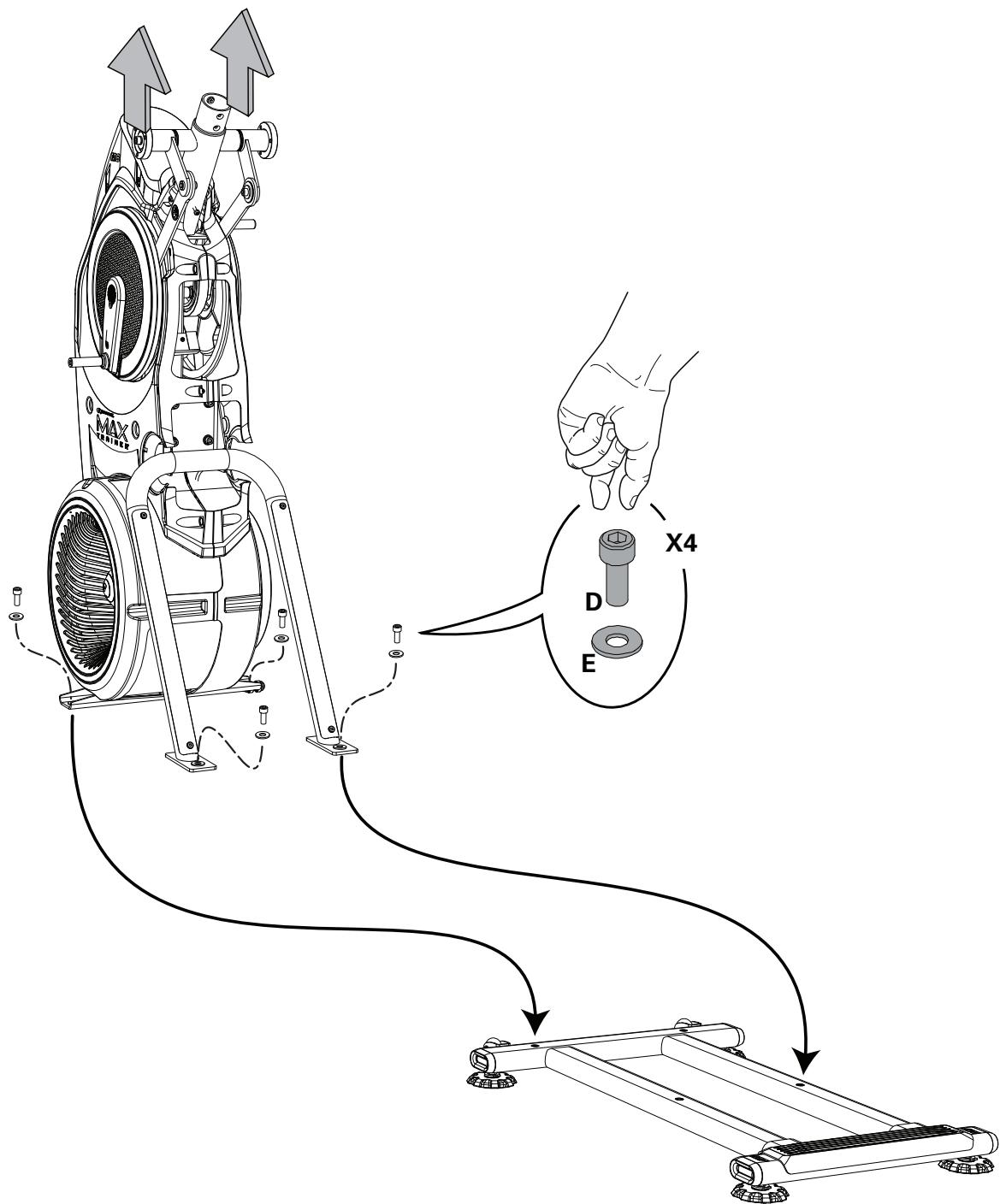
2. 水平調整脚をスタビライザ組立品に取り付ける



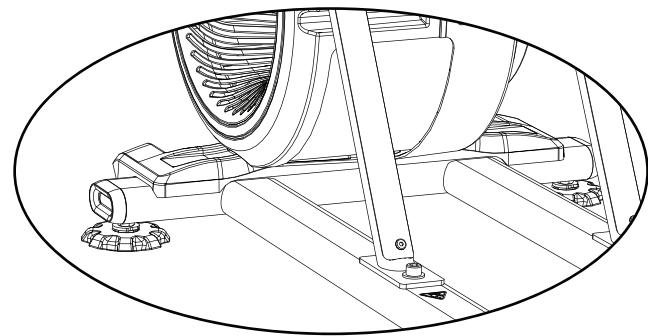
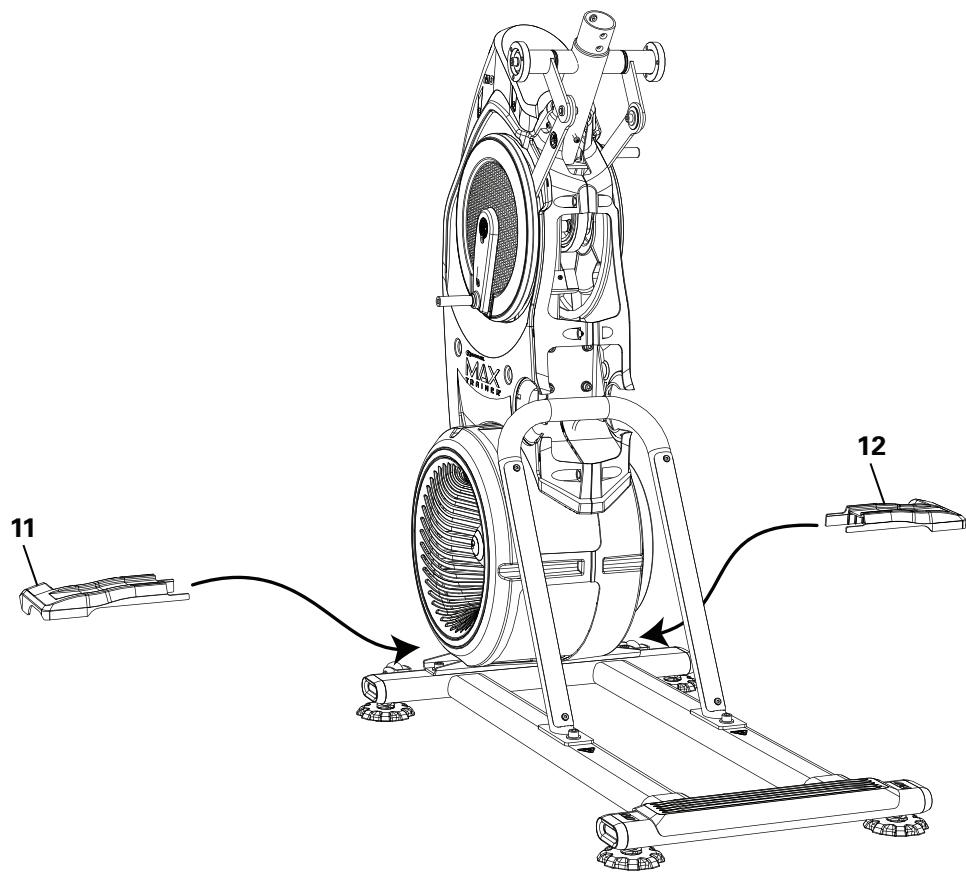
3. 運搬用プレートから慎重にフレーム組立品を取り外し、スタビライザ組立品に取り付ける

⚠ 機器の部品の一部は、非常に重く、動かしにくい場合があります。そのような部品を含む組立手順は二人で行ってください。
重い部品の持ち上げ、または動かしにくい部品の移動は、単独で行わないでください。以下のように、ピボット軸組立品の外側からフレーム組立品を持ち上げます。

注記：一旦すべてのハードウェアを指で締めたら、前述の手順のハードウェアを完全に締め付けてください。

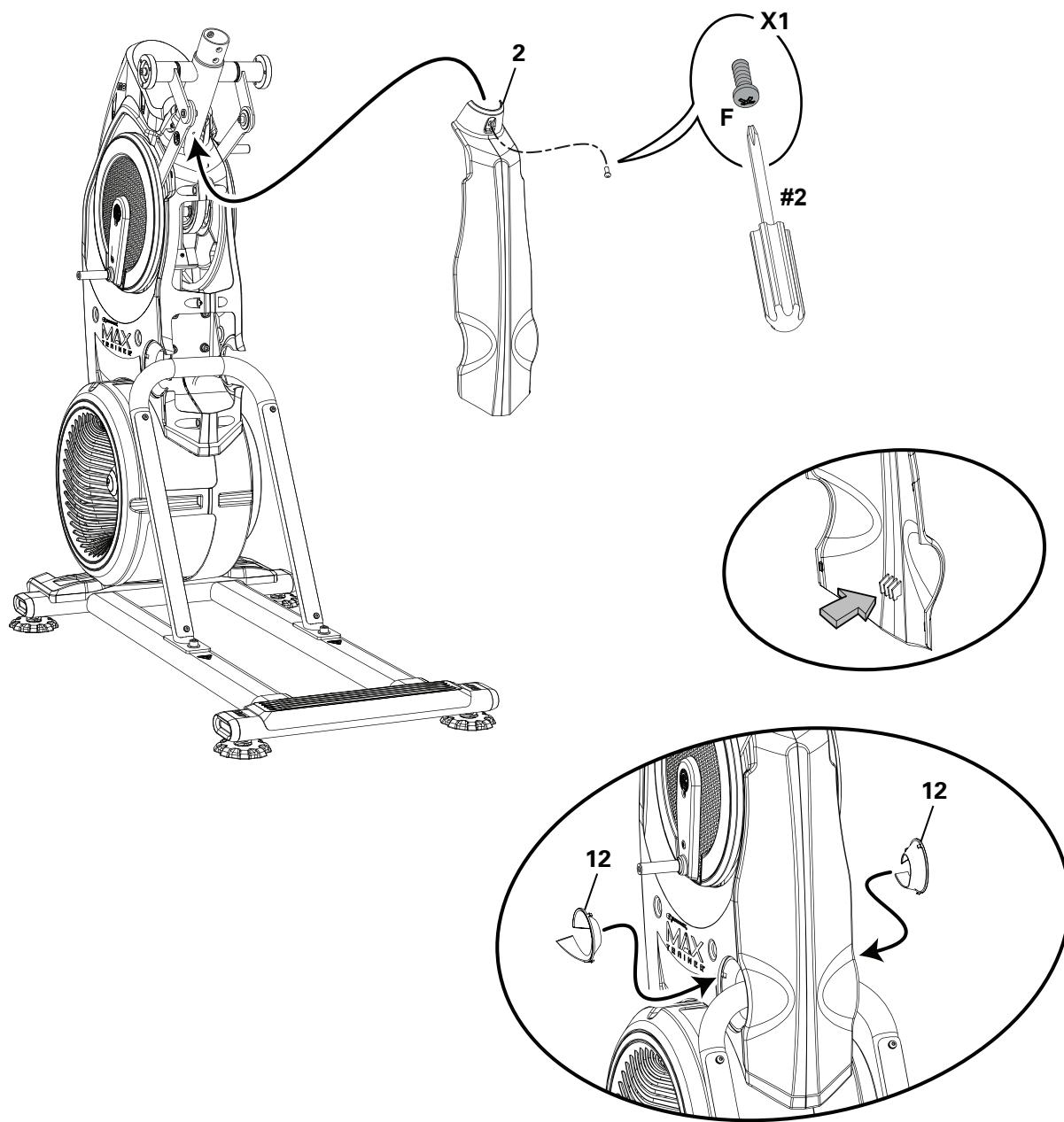


4. スタビライザカバーをフレーム組立品に取り付ける



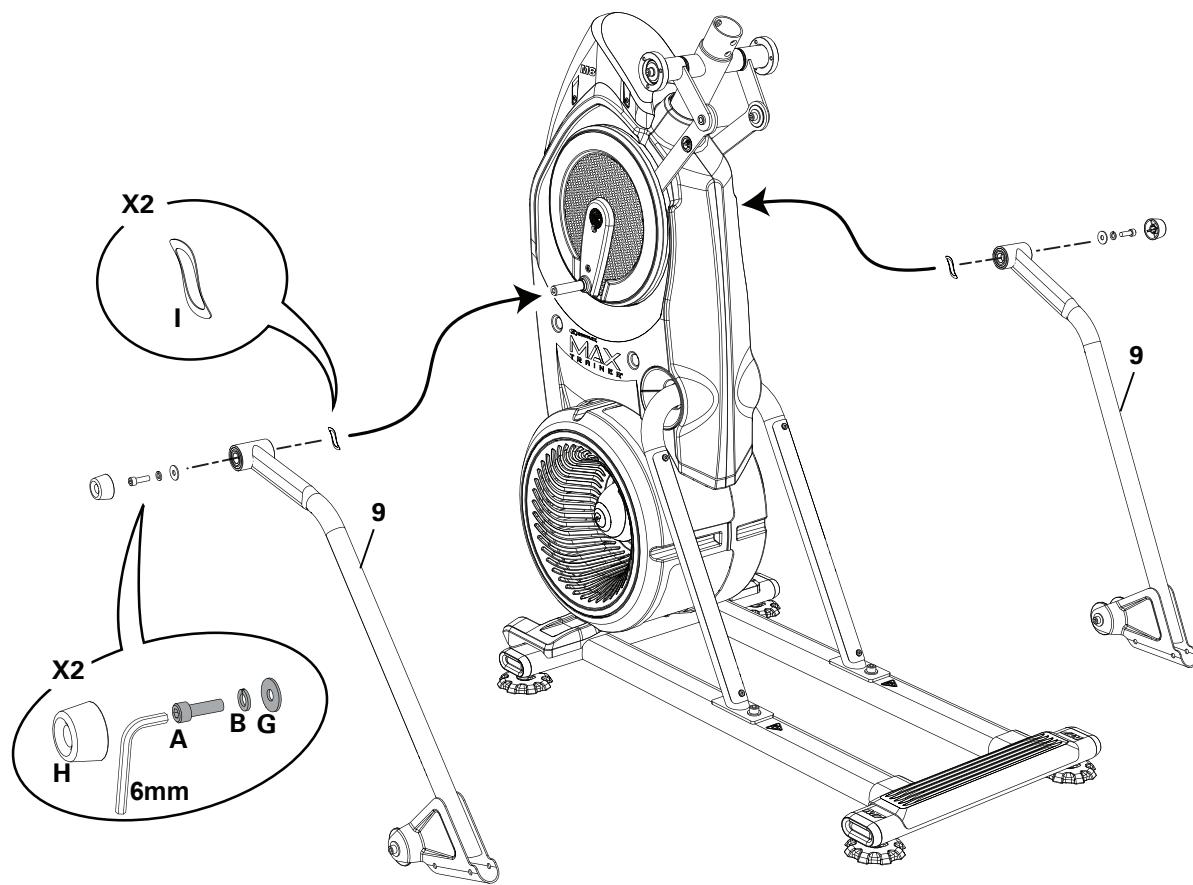
5. リアカバーおよびキャップをフレーム組立品に取り付ける

注記：リアカバーの内側のフックをフレーム組立品に引っ掛け、そこを軸に適切な位置に動かし、取り付けます。



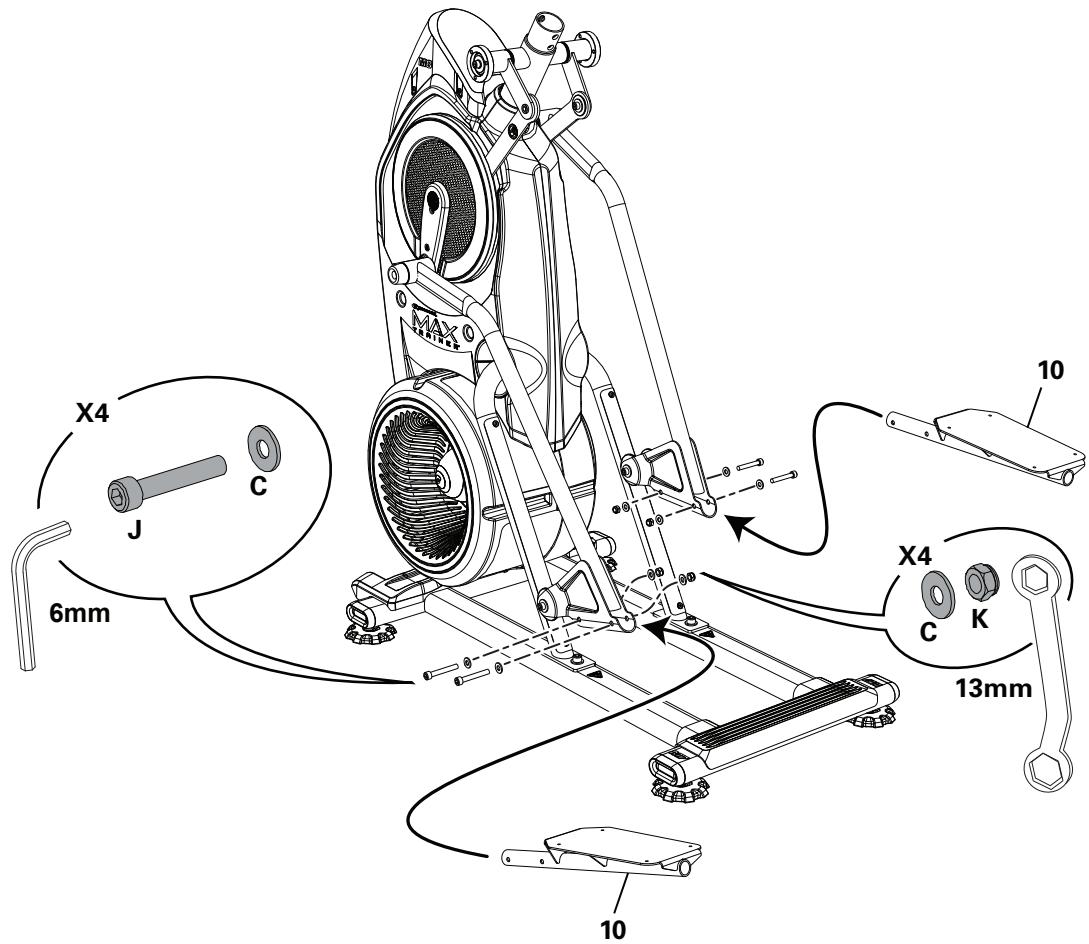
6. フレーム組立品に脚を取り付ける

⚠ 脚は連動しているため、いずれかの脚が動くともう一方も動くことにご注意ください。

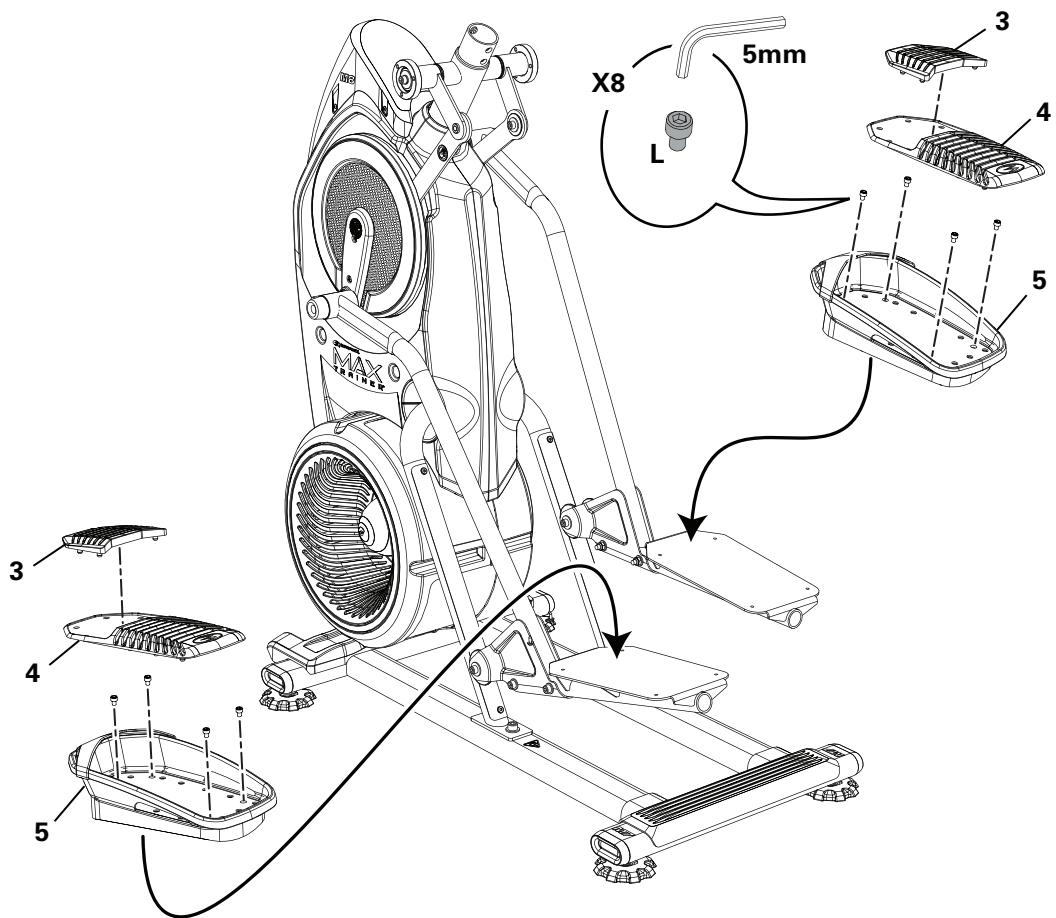


7. ペダルをフレーム組立品に取り付ける

⚠ 脚組立品にペダルの軸を挿し込む際は、重傷事故を避けるため、指や手を挟まないように注意してください。

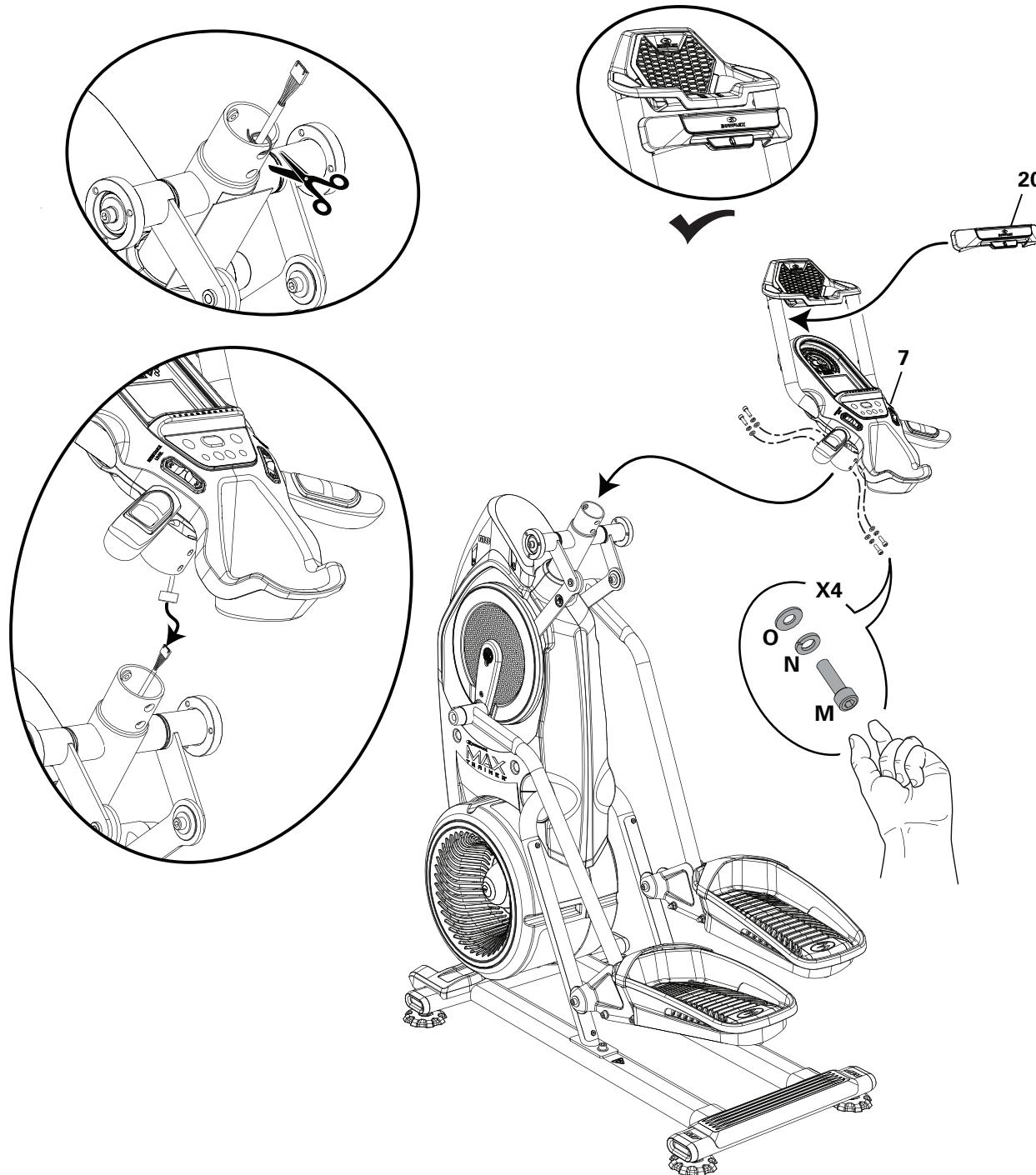


8. フットプラットフォームを取り付け、次にフットパッドをペダルに取り付ける



9. ケーブルを固定する運搬用ジップタイを外し、ケーブルを接続して、コンソール組立品とメディアキャプチャバーを取り付ける

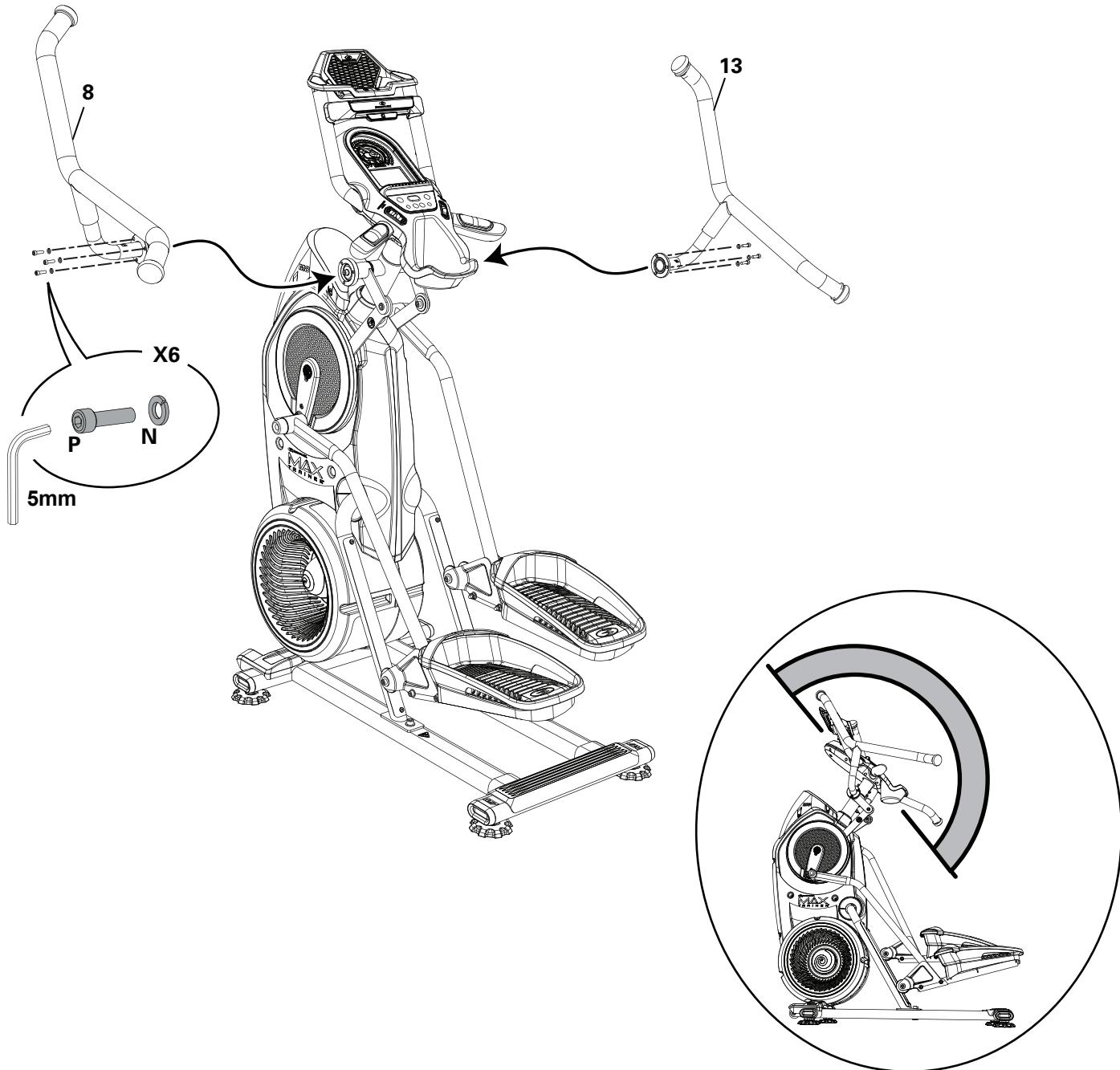
注記：ケーブルがフレーム組立品の中に落ちないようにしてください。コンソール用ケーブルを切断したり、折り曲げたりしないでください。一旦すべてのハードウェアを指で締めたら、5mm の六角レンチで完全に締め付けてください。



10. フレーム組立品に上部ハンドルバーを取り付ける

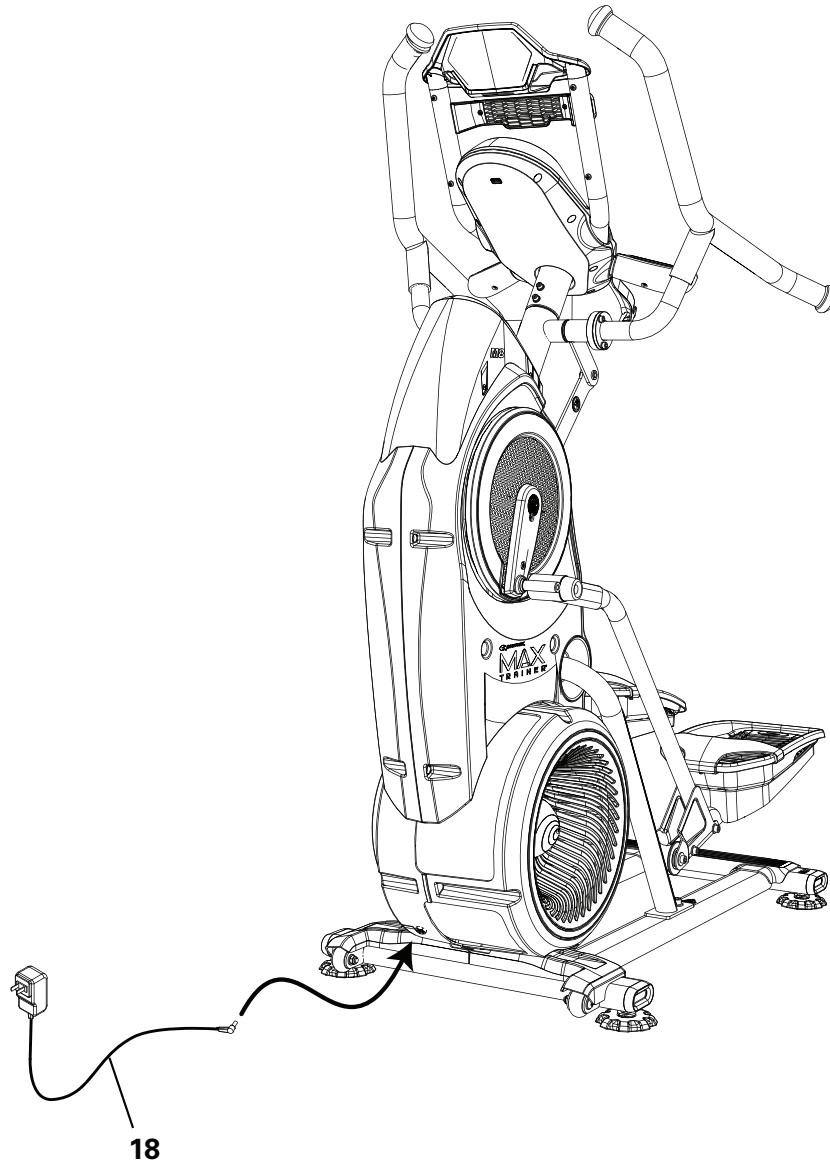
! ペダルと上部ハンドルバーは連動しているため、いずれかの部品が動くともう一方も動くことにご注意ください。
機器の部品の一部は、非常に重く、動かしにくい場合があります。そのような部品を含む組立手順は二人で行ってください。
重い部品の持ち上げ、または動かしにくい部品の移動は、単独で行わないでください。

注記：上部ハンドルバーが、ユーザーの動作範囲内に取り付けられていることを確認してください。



11. フレーム組立品に AC アダプタを取り付ける

注記：必ず、お住まいの地域に適した AC アダプタを使用してください。



12. 最終点検

機器を点検し、すべてのハードウェアがしっかりと締められていること、部品が適切に組み立てられていることを確認します。

注：コンソールの外面の保護カバーを取り外してください。レールのスクラッチガードを剥がしてください。

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

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

調節

機器を移動する

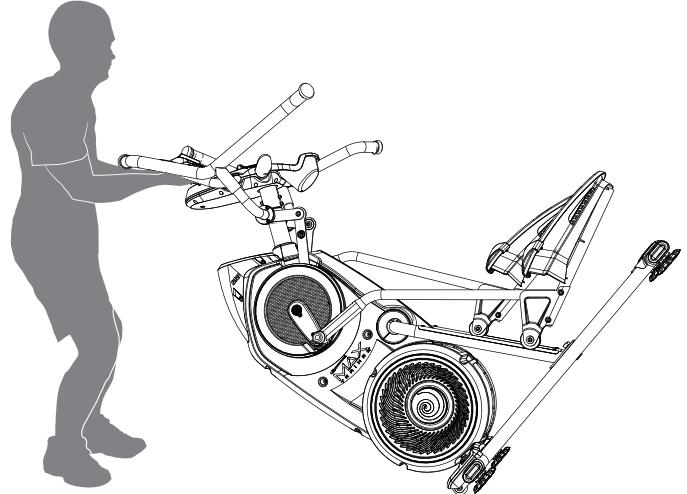
⚠ 身体能力および体力に応じて、機器の移動は、一人または二人以上で行っていただく場合があります。ご自身およびその他の方々の健康状態が良好で、機器を安全に移動できることを確認してください。

1. エアロバーを握り、機器が移動用キャスターにのるよう、慎重に手前に傾けます。絶対にメディアシェルフを握らないでください。

⚠ 機器を傾ける前に、ハンドルバーおよび機器の重量にご注意ください。

2. 所定の位置まで機器を押して移動します。
3. 慎重に機器を所定の位置に下ろします。

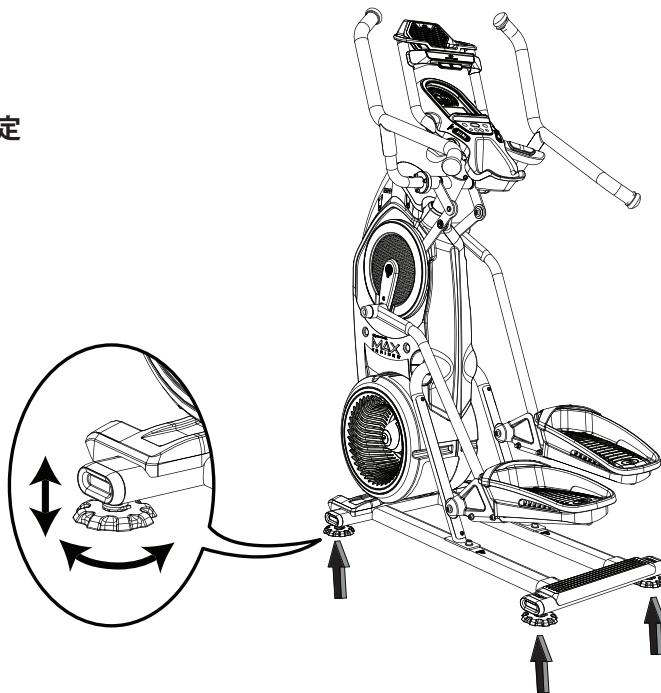
注記：機器の移動は慎重に行ってください。急な動作は、コンピューターの動作に影響を及ぼす可能性があります。

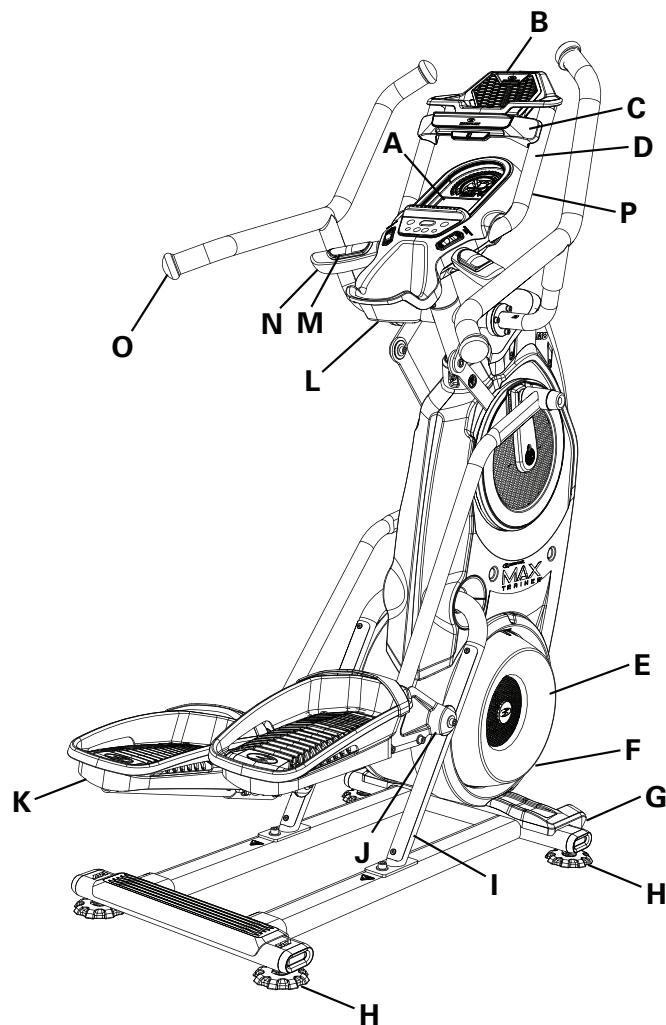


機器を水平に置く

ワークアウトエリアが不安定、またはレール組立品が床からわずかに浮いている場合は、機器が水平になるよう調整が必要となります。調整方法は以下のとおりです。

1. 機器をワークアウトエリアに設置します。
2. ロックナットを緩め、床と接した状態で均等にバランスが取れるよう、水平調整脚を調整します。
⚠ 水平調整脚が機器から外れる、またはねじが抜けるほど高さまで調整を行わないでください。けがまたは機器の破損を招く可能性があります。
3. ロックナットを締めます。
⚠ エクササイズを開始する前に、機器が水平かつ安定していることを確認してください。



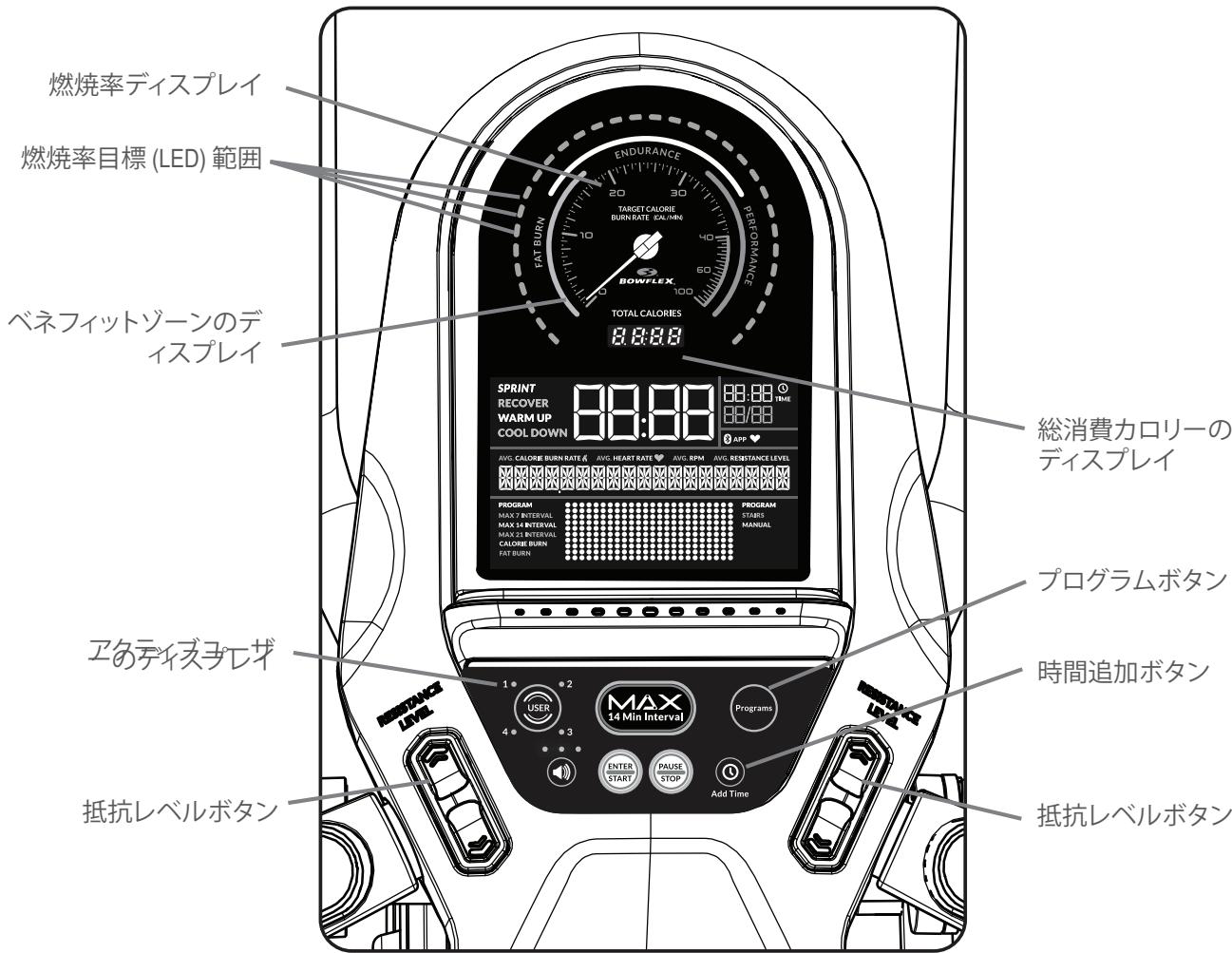


A	コンソール	J	ローラー
B	メディア/エンターテインメントシェルフ	K	ペダル
C	メディアキャップチャバー	L	ドリンクホルダー/トレイ
D	エアロバー	M	接触型心拍数(CHR)センサー
E	抵抗ファン	N	固定ハンドルバー
F	電源コネクタ	O	ダイナミックハンドルバー
G	移動用キャスター	P	USBポート
H	水平調整脚	Q	Bluetooth®接続(図示せず)
I	レール組立品		

△ 警告

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

コンソールの機能



燃焼率ディスプレイ

燃焼率ディスプレイには、1分間のカロリー消費レベルが表示されます。この率は強度の関数であり、現在の RPM (1分間あたりのペダル回転数) および抵抗レベル (1~20) になります。それらのいずれかの値が上昇した場合は、燃焼率も上昇します。

燃焼率の目標 LED 範囲

燃焼率の目標 LED 範囲は、選択されたユーザープロファイルの設定に基づいたワークアウト指針です。ワークアウト中、範囲内の 3 つの LED が点灯します。範囲内の最初の LED は、初心者向けで、LED が上がるにつれ、より上級者向けに設定されています。範囲の強度は、ワークアウトプロファイルのディスプレイに基づいています。

注: より正確なカロリー燃焼率および推奨される目標範囲のために、最新のユーザープロファイルを使用してください。

⚠️ 目標 LED 範囲は、推奨されるワークアウトレベルです。ご自身の体力レベルに適している場合にのみ、使用してください。

インターバルワークアウト中は、[SPRINT (スプリント)] セグメントは赤色の LED で、[RECOVER (回復)] セグメントは緑色の LED で表示されます。

最大燃焼率の LED マーカ

最大燃焼率の LED マーカはオレンジ色で、現在のワークアウト中に達成された最大カロリー燃焼率を示しています。

ベネフィットゾーンのディスプレイ

現在のワークアウトから最大限の効果(ベネフィット)を得るために提案される燃焼率の目標ゾーン(FAT BURN(脂肪燃焼)、ENDURANCE(持久力)、PERFORMANCE(パフォーマンス)ゾーン)。

カロリー燃焼または脂肪燃焼プログラム	「FAT BURN(脂肪燃焼)」ベネフィットゾーン
MANUAL(手動)プログラム	「ENDURANCE(持久力)」ベネフィットゾーン
STAIRS(ステア)プログラム	「PERFORMANCE(パフォーマンス)」ベネフィットゾーン

総消費カロリーのディスプレイ

[TOTAL CALORIES(総消費カロリー)] のディスプレイには、ワークアウト中に燃焼された推定のカロリー量が表示されます。最大表示値は 9999 です。

アクティブユーザーのディスプレイ

アクティブユーザーのディスプレイでは、選択されたユーザープロファイルを表示します。ユーザープロファイルは、毎回選択します。

注:より正確なカロリー計算および燃焼率目標のために、必ずユーザープロファイルを編集してください。

USER(ユーザー)ボタン

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

音量ボタンおよびインジケータライト

音量ボタンはコンソールの音量を設定し、インジケータライトは現在の設定(低:1LED、中:2LED、高:3LED、消音:LEDなし)を示します。

MAX 14 Minute Interval(MAX 14 分インターバル)ボタン

ボタンを押し、MAX 14 Minute Interval ワークアウトを開始します。

Programs(プログラム)ボタン

ボタンを押し、ワークアウトプログラムを選択します。

ENTER/START(確定/開始)ボタン

選択されたプログラムのワークアウトを開始する、または一時停止されたワークアウトを再開します。ボタンを押して、オプションの表示値を確定します。

PAUSE/STOP(一時停止/停止)ボタン

実行中のワークアウトを一時停止する、一時停止されたワークアウトを終了する、または[パワーアップモード]に切り替えます。

Add Time(時間追加)ボタン

インターバルワークアウト以外のワークアウトの時間を 2.5 分ずつ長くします。

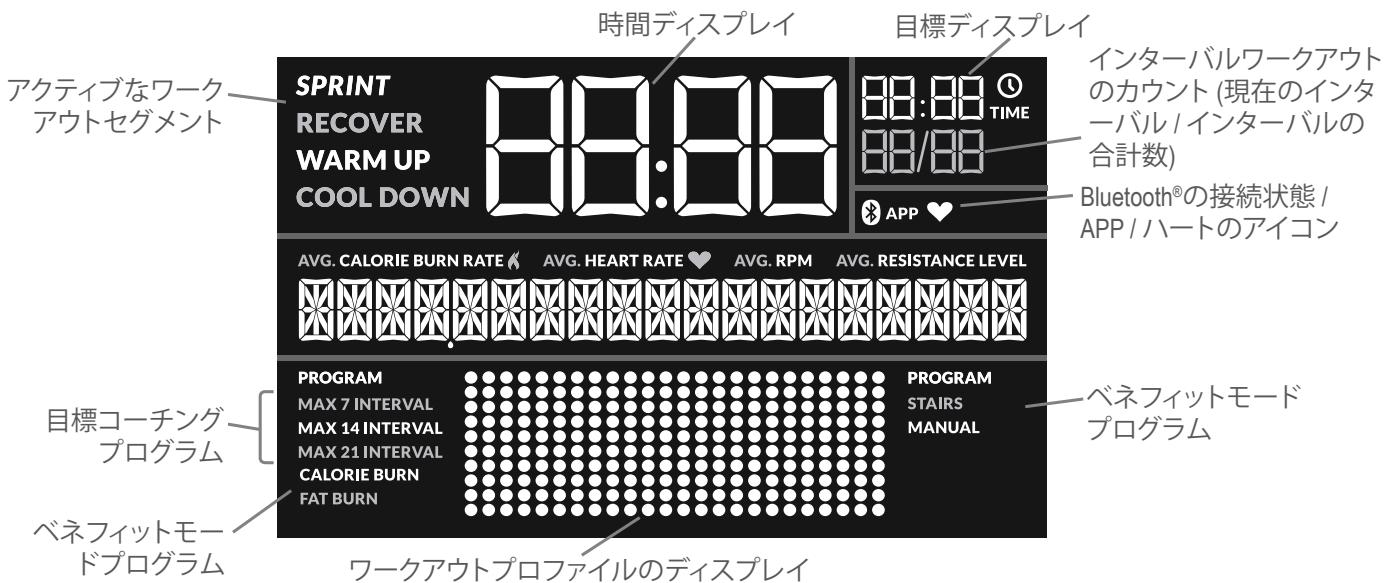
注:MANUAL(手動)プログラム中は、ボタンは無効です。

RESISTANCE LEVEL(抵抗レベル)ボタン

ワークアウトの抵抗レベルを調節したり、ワークアウトプログラムを選択したり、表示値を変更したりします。

コンソールディスプレイ

コンソールのディスプレイには、ワークアウトの計測値と現在の選択オプションが表示されます。



SPRINT (スプリント)

インターバルワークアウトの高強度セグメントです。インターバルワークアウト中、アクティブセグメントは [SPRINT (スプリント)] と [RECOVER (回復)] 間を音声通知とともに移動し、現在アクティブなセグメントの時間をカウントダウンします。

RECOVER (回復)

心拍出量を減少させるインターバルワークアウトのセグメントで、次の [SPRINT (スプリント)] セグメントまでカウントダウンします。

WARM UP (ウォームアップ)

マシンの使用が開始されると、[WARM UP (ウォームアップ)] は開始されますが、ワークアウトはまだ開始されません。アクティブセグメントの [WARM UP (ウォームアップ)] の表示がオンになり、時間のディスプレイにウォームアップの時間が表示されます。

COOL DOWN (クールダウン)

ワークアウトは終了したが、マシンはまだ使用されている場合は、[COOL DOWN (クールダウン)] が始まります。アクティブセグメントの [COOL DOWN (クールダウン)] の表示がオンになり、時間のディスプレイにクールダウンの時間が表示されます。ワークアウト結果はクールダウン中に表示されます。

時間ディスプレイ

時間のディスプレイには、ワークアウトのスタイル (インターバル、ベネフィットまたは手動) に応じてワークアウトの時間が表示されます。

インターバルワークアウト中、時間ディスプレイでは現在のインターバルセグメント (SPRINT (スプリント) または RECOVER (回復)) をカウントダウンします。ベネフィットモードのワークアウトの場合、ワークアウトの合計時間はカウントダウンされます。手動ワークアウトでは、中央の時間ディスプレイは、ワークアウトが終了するまでカウントアップします。

時間の最大値は 99:99 です。

インターバルワークアウトのカウント

インターバルワークアウト中、インターバルワークアウトのカウントには、現在アクティブなインターバルのカウント、およびワークアウトのインターバルの合計数が表示されます。

目標ディスプレイ

目標ディスプレイには、ワークアウトの合計時間、またはインターバルワークアウト以外のワークアウトの総消費カロリーが表示されます。インターバルワークアウト中、目標ディスプレイでは、ワークアウトの終了までの時間をカウントダウンします。手動ワークアウト中は、このディスプレイは空白になります。目標が時間ベースの場合は、時計アイコンが表示されます。

Bluetooth® の接続状態のディスプレイ

機器が Bluetooth® 接続を介してペアリングされると、ディスプレイに表示されます。

APP アイコン

コンソールがアプリとペアリングされると、ディスプレイに表示されます。

注: アプリがペアリングされると、コンソールのディスプレイはオフになります。

ハートアイコン

コンソールが Bluetooth® 対応ストラップ型心拍計とペアリングされると、ディスプレイに表示されます。

目標コーチングプログラム

目標コーチングプログラムは、ワークアウト中の目標として、カロリー燃焼率を提案します。燃焼率の目標 LED 範囲がオンになり、ワークアウト中の燃焼率目標を表示します。ワークアウトプロファイルのディスプレイには、目標コーチングプログラム中のカロリー燃焼率が表示されます。

ベネフィットモードプログラム

ベネフィットモードプログラムは、ワークアウト用のカロリー燃焼率を幅広く提案します。ワークアウトプロファイルのディスプレイには、ベネフィットモードプログラム中の抵抗レベルが表示されます。

ワークアウトプロファイルのディスプレイ

ワークアウトプロファイルのディスプレイには、プログラムのコースプロファイルが表示されます。プロファイルの各カラムは、一つのワークアウトセグメントを示しています。カラムの高さはワークアウトの強度を示します。

目標コーチングプログラム中は、ワークアウトプロファイルには燃焼率の目標レベルが表示されます。ベネフィットモードプログラム中は、ワークアウトプロファイルには抵抗レベルが表示されます。コンソールでワークアウト中の抵抗レベルを調節します。

点滅しているカラムは、現在アクティブなセグメントです。

RPM (毎分回転数)

[RPM (每分回転数)] のディスプレイには、1 分間あたりのマシンの回転数 (ペダル速度) が表示されます。

CALORIE BURN RATE (カロリー燃焼率)

[CALORIE BURN RATE (カロリー燃焼率)] のディスプレイには、1 分間に消費されるカロリーの現在の率が表示されます。RPM および抵抗レベルによって、この率は変動します。また、ユーザープロファイルの設定が率に影響することもあります (ユーザーの体重など)。

HEART RATE (心拍数)

[HEART RATE (心拍数)] のディスプレイには、心拍数センサーからの 1 分間あたりの心拍数 (BPM) が表示されます。心拍信号が検出されない場合、この数値は表示されません。

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

RESISTANCE LEVEL (抵抗レベル)

[RESISTANCE LEVEL (抵抗レベル)] のディスプレイには、現在の抵抗レベル (1 ~ 20) が表示されます。抵抗レベルが高いほど、ペダルを押す力が必要になります。

Bowflex™ Max Intelligence™ アプリとの Bluetooth® 接続

Bowflex™ Max Intelligence™ アプリは、Bowflex™ Max Trainer™ マシンと同期され、総消費カロリー、時間などを追跡します。すぐに参考できるよう、すべてのワークアウトを記録・保存します。結果を追跡し、友人や家族と共有できます。また、マシンに更新がある場合はアプリから通知が届きます。

Bowflex™ Max Intelligence™ アプリにもフィットネスマシン用プログラムがあります。このプログラムでは、ワークアウトを完了することでフィットネスレベルを検出します。ワークアウト中はご自身の能力の限界プロンプトに従ってください。ワークアウトが終了するまでに、基準となるフィットネスレベルがアプリにより設定されます。次に、ユーザーのフィットネスレベルに基づいてカスタムワークアウトを作成し、能力の向上に合わせて、フィットネスレベルに対する今後のワークアウトを変化させます。*

1. 無料の「Bowflex™ Max Intelligence™ アプリ」をダウンロードします。アプリは、Google Play™ および App Store から入手できます。

注: 対応デバイスの一覧は、App Store または Google Play™ でアプリをご確認ください。

2. Bowflex™ Max Trainer™ カーディオマシンとお使いのデバイスの同期方法については、アプリの指示に従ってください。

Bluetooth® 対応デバイスが同期されると、コンソールの Bluetooth® 同期インジケータアイコンがオンになります。デバイスが同期されると、コンソールのディスプレイはオフになります。

注: Bluetooth® 同期インジケータアイコンはオンになっているが、お使いの Bluetooth® 対応デバイスが同期されない場合、フィットネスマシンが別の Bluetooth® 対応デバイスと同期されている可能性があります。機器の電源をオフにし、5 分間待った後、お使いのスマートデバイスをフィットネスマシンに近づけた状態でもう一度試してみてください。

同期インジケータアイコンがオフにならぬ、お使いのスマートデバイスは有効になっている場合は、お使いのスマートデバイスの Bluetooth® ワイヤレス機能を無効にし、再起動してください。アプリの指示に従ってください。同期されると、インジケータアイコンがオフになります。

フィットネスマシンに更新があることを通知された場合は、アプリの指示に従ってください。アプリを実行しているデバイスをメディアトレイに置きます。アプリはマシンのソフトウェアを最新版に更新します。更新が完了するまで、デバイスをメディアトレイから取り外さないでください。更新が完了すると、パワーアップ画面に戻ります。

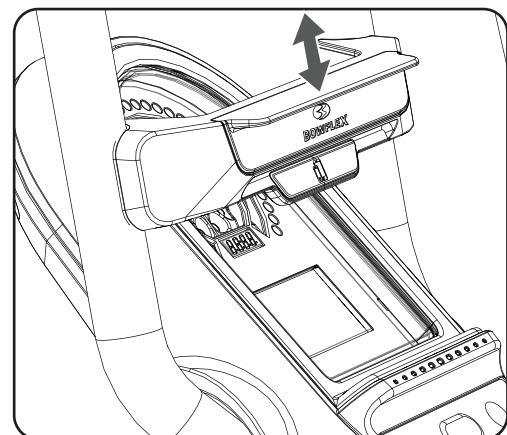
デバイスからコンソールへの接続を解除するには、アプリを終了します。接続を解除できない場合は、コンソールの [USER (ユーザー)] ボタンを長押ししてください。接続が切断され、デバイスの接続が解除されます。[USER (ユーザー)] ボタン以外のコンソールのいずれかのボタンを押すと、コンソールに [Hold User Button to Disconnect (USER ボタンを長押しして接続を解除)] と表示されます。

その他のアプリを使用してワークアウトを行う

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

USB 充電

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



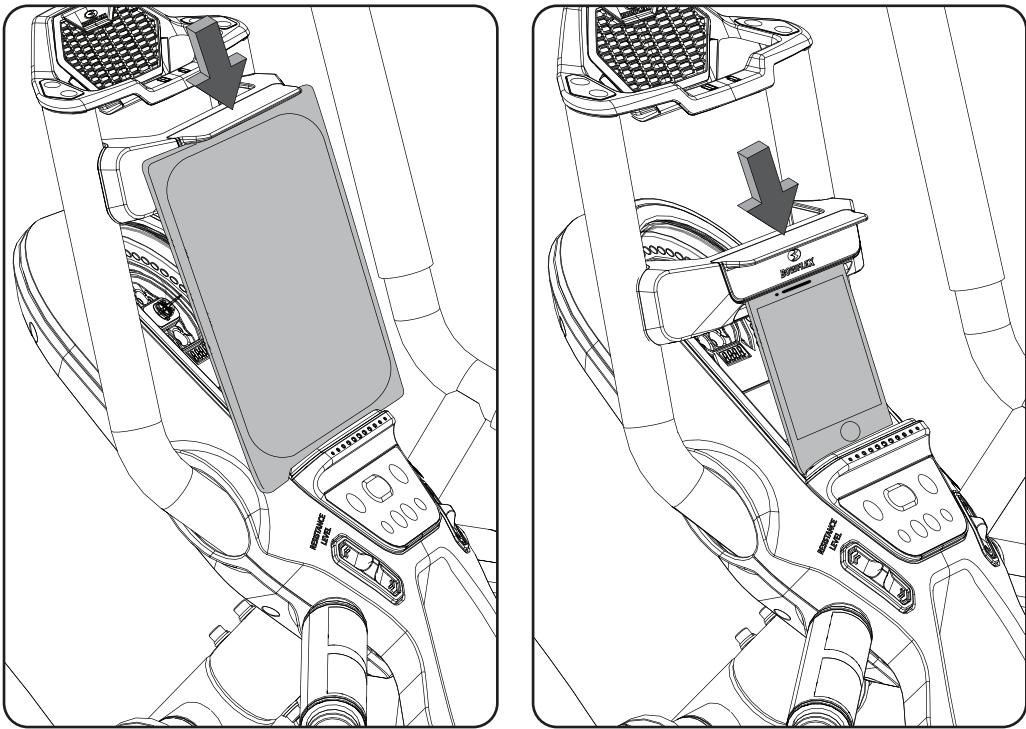
ワークアウト用のデバイスを固定する

本フィットネスマシンには、さまざまなサイズのデバイスをメディアトレイに固定するメディアキャップチャバーが装備されています。メディアキャップチャバーには2つのタブがあり、お使いのデバイスのサイズに応じて使用できます。上部の、大型デバイス用のタブは、タブレットや大きめのスマートフォンなどに使用できます。下部の、小型デバイス用のタブは、スマートフォンやミニタブレットなど小さめのデバイスに使用できます。

デバイスを固定するには、デバイスの下端をメディアトレイに置きます。デバイスが適切なタブとメディアトレイにしっかりと固定されるまで、メディアキャップチャバーを下に移動させます。

注: 横向き置いた小さめのデバイスは固定できない場合があります。デバイスを回転させ、まっすぐ立ててから固定してください。

* カスタムワークアウト機能を使用するには、Max Intelligence™ アプリのプレミアム機能のサブスクリプションが必要です。Max Intelligence™ のサブスクリプションは、Max Intelligence™ アプリ内で別途ご購入いただくか、(米国のお客様のみ) 800-269-4216 へお電話いただき、Nautilus, Inc. から直接ご購入ください。本機能は、国によってはご利用いただけない場合があります。



接触型心拍数センサー

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

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

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

⚠ 機器のコンピューターが計算または測定した値は、参考値として使用してください。

Bluetooth® 対応ストラップ型心拍計（別売）

本フィットネスマシンは、Bluetooth® 対応ストラップ型心拍計からの信号を受信する機能を備えています。接続されると、コンソールの Bluetooth® の接続を示すアイコンがオンになります。

⚠ ペースメーカーまたはその他の埋め込み型電子機器を使用している場合は、Bluetooth® 対応ストラップ型心拍計またはその他の Bluetooth® 対応心拍数モニターを使用する前に、医師にご相談ください。

1. Bluetooth® 対応ストラップ型心拍計を装着します。
2. ストラップ型心拍計にオン / オフのボタンがある場合は、ボタンを押して起動します。コンソールは範囲内のデバイスを検索し、範囲内にある場合はストラップ型心拍計に接続します。
3. 接続されると、Bluetooth® の接続を示すアイコンがオンになります。これでワークアウトの準備が整いました。

ワークアウトの終わりに、オン / オフボタン（もしあれば）を押し、ストラップ型心拍計とコンソールの接続を解除します。

心拍数の計算

最大心拍数は、通常、幼児期の 220BPM (1 分間の拍動の数) から、60 歳までに約 160BPM まで低下します。心拍数は、1 年ごとに約 1BPM ずつ低下しながら、線形に下降していきます。トレーニングが最大心拍数の低下に影響することを示すものはありません。同年齢であっても、最大心拍数には個人差があります。年齢による計算式から求める値よりも、ストレステストによって求める値の方がより正確です。

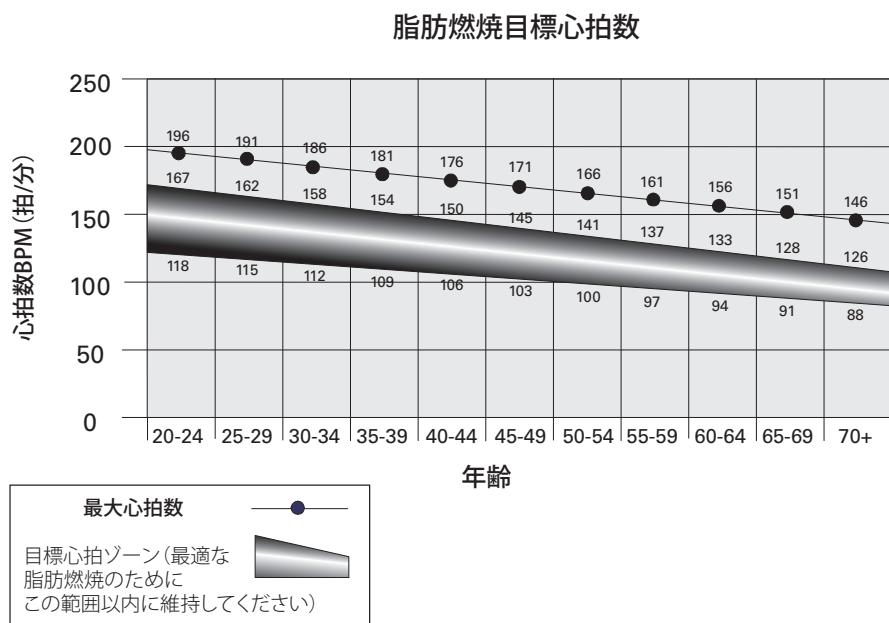
安静時心拍数は持久力トレーニングの影響を受けます。十分なトレーニングを積んだランナーの安静時心拍数が 40BPM 以下であるのに対し、一般的な成人の安静時心拍数は約 72BPM を示します。

心拍数の表は、脂肪の燃焼や心血管系の強化に効果的な心拍ゾーン (HRZ) の推定値です。健康状態は変化するため、個人の HRZ は、示された値よりも高いまたは低い可能性があります。

エクササイズ中に最も効果的に脂肪を燃焼する方法は、ゆっくりしたペースから開始し、心拍数が最大心拍数の 60 ~ 85% に達するまで徐々に強度を上げていくことです。心拍数をその目標ゾーンで 20 分以上維持しながら、そのペースで継続します。目標心拍数をより長く維持すると、より多くの脂肪が燃焼されます。

グラフは、一般的に提案される年齢に基づく目標心拍数を示した簡単なガイドラインです。前述のとおり、最適な目標心拍数は個人によって高い、または低い可能性があります。個人の目標心拍ゾーンについては、医師にご相談ください。

注: すべてのエクササイズおよびフィットネス計画と同様に、エクササイズの時間または強度を上げる場合は、最良の判断を行ってください。



基本フィットネス

頻度

良好な健康状態の維持、減量および心血管系持久力の向上のため、Bowflex™ Max Trainer™カーディオマシンを最低でも週に3回、1日約14分間使用してみてください。

エクササイズを初めて行う方（または標準エクササイズプログラムに戻る方）で、エクササイズを一度に14分間継続することができない場合は、5～10分間のみ行い、合計14分間に達するまで徐々にワークアウト時間を増やしていきます。

多忙なため、1日に14分間継続してエクササイズを行う時間が取れない場合は、同日中に短時間のワークアウトを数回行い、その合計が14分間になるようにします。例えば、午前中に7分間、夜に7分間のエクササイズを行います。初めて激しいエクササイズを行う方にとって、これは有酸素トレーニングを始める最適な方法です。

最良の結果を得るために、Bowflex™ Max Trainer™カーディオマシンでのワークアウトと、Bowflex™ ホームジムやBowflex™ SelectTech™ダンベルを使用する筋力トレーニングプログラムを組み合わせ、さらに本説明書に含まれるBowflex™ 減量ガイドに従います。

一貫性

多忙な仕事のスケジュール、家族の用事または日々の雑用によって、定期的なエクササイズを取り入れることは難しいかもしれません。成功の可能性を高めるために、これらのヒントを試してみてください。

会議やアポイントのスケジュールを作成するように、ワークアウトスケジュールを作成します。各週の特定の曜日と時間を選択し、ワークアウト時間を変更しないようにします。

家族、友人、または配偶者に達成を誓い、毎週順調に進めることができるようお互いを励まし合います。一貫性を保ち、お互いに責任を持つようにするために、リマインダーでメッセージを残します。

ワークアウトをより面白くするために、定常（単一速度）ワークアウトとインターバルトレーニング（变速）ワークアウトを交互に行います。Bowflex™ Max Trainer™カーディオマシンは、このような多様性を取り入れることで、より楽しいものとなります。

服装

Bowflex™ Max Trainer™カーディオマシンを使用する際は、以下を含む、運動に適し、安全で、快適な履物および衣類を着用してください。

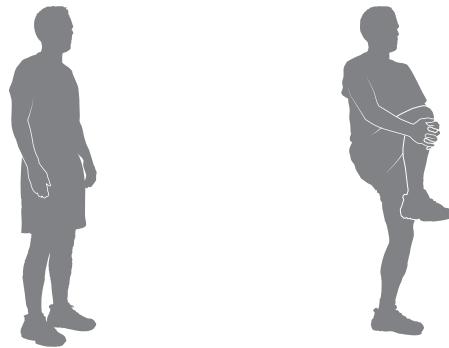
- ・ゴム底のウォーキングシューズまたはランニングシューズ
- ・動きやすく、涼しいエクササイズウェア
- ・安定性と快適さを提供する運動用ソーター
- ・エクササイズ時に使いやすい、水分補給用のウォーターボトル

ウォームアップ*

Bowflex™ Max Trainer™カーディオマシンを使用する前に、ワークアウトに向けて身体を準備するために、次のダイナミックウォームアップ運動を試してみてください。

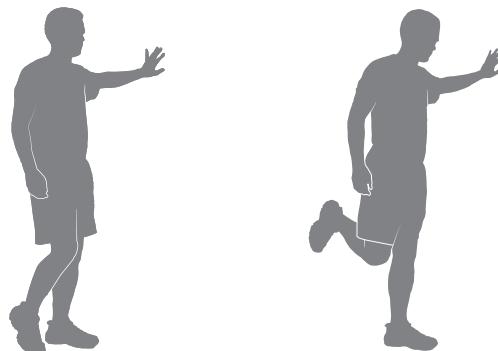
ダイナミックニーハグ

両足を揃えた状態で立ちます。片方の膝を前方に持ち上げて、胸部に近づけます。両手ですねを抱え、ひざを胸部に引きつけます。足を床に下ろし、筋肉を緩めます。この一連のステップの繰り返しにかかる時間は、それぞれ1～3秒です。一連のステップを連続して、落ち着いて、流れるように10回または20回繰り返します。もう一方の足にも同様に繰り返します。



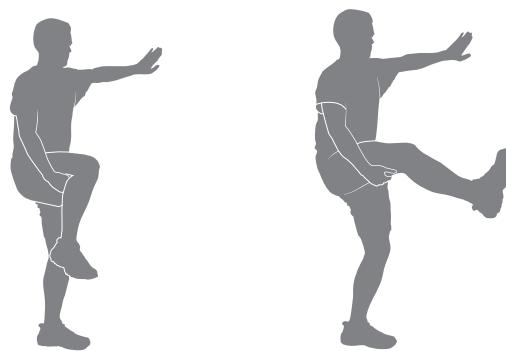
ダイナミックニーベンド

両足を揃えた状態で立ちます。必要に応じて、バランスを保つために片手を壁に付けます。片方のかかとを臀部に向かって引き上げます。足を床に下ろし、筋肉を緩めます。この一連のステップの繰り返しにかかる時間は、それぞれ1～3秒です。一連のステップを連続して、落ち着いて、流れのように10回または20回繰り返します。もう一方の足にも同様に繰り返します。



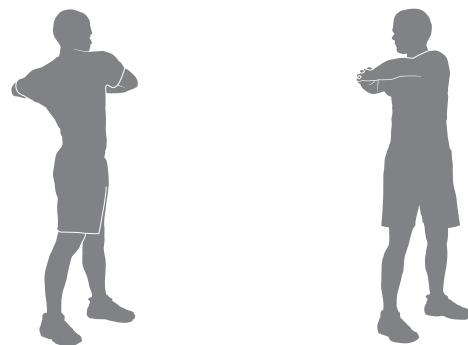
ダイナミックニーキック

まっすぐに立ち、膝を曲げた状態で、片方の脚を腰の高さで手で持ちます。必要に応じて、バランスを保つために片手を壁に付けます。無理のない範囲で、膝をまっすぐ伸ばします。膝を曲げて、筋肉を緩めます。この一連のステップの繰り返しにかかる時間は、それぞれ1～3秒です。一連のステップを連続して、落ち着いて、流れのように10回または20回繰り返します。もう一方の足にも同様に繰り返します。



ダイナミックツイスト

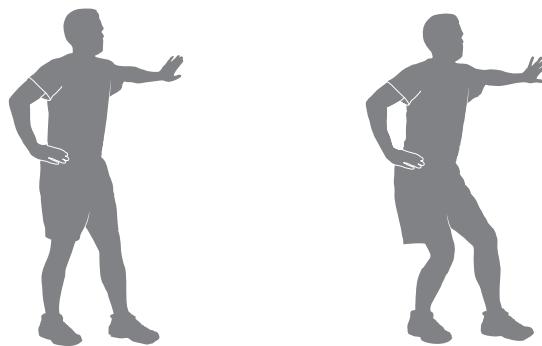
足を肩幅に開いて立ちます。肘を曲げ、両腕を広げます。無理のない範囲で、上半身を片側にひねり、同じように反対側にひねります。この一連のステップの繰り返しにかかる時間は、それぞれ1～3秒です。一連のステップを連続して、落ち着いて、流れのように10回または20回繰り返します。



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

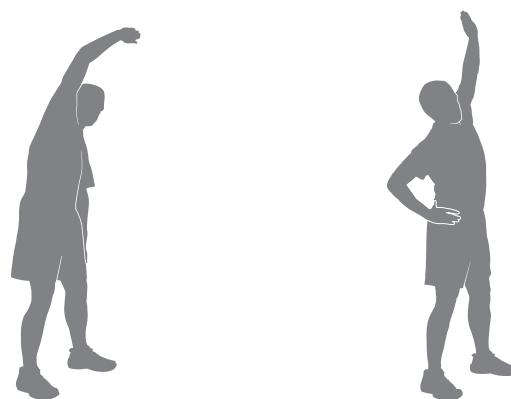
ダイナミックベントニー—ヒールプレス

足をまっすぐ前に向け、腰幅で前後に開いて立ちます。必要に応じて、バランスを保つために片手を壁に付けます。両膝を曲げ、踵の後方に体重をかけます。開始時の体勢に戻り、筋肉を緩めます。この一連のステップの繰り返しにかかる時間は、それぞれ1～3秒です。一連のステップを連続して、落ち着いて、流れるように10回または20回繰り返します。もう一方の足にも同様に繰り返します。必要に応じて、バランスを保つために壁に手を付けるか、何かにつかります。



ダイナミックサイドリーチ

膝を軽く曲げ、両手を体の横に下ろし、足を軽く開きます。片方の手を頭の上まで伸ばし、反対側に体を傾けます。開始時の体勢に戻り、筋肉を緩めます。もう片方の手を伸ばし、反対側に体を傾けます。必要に応じて、片方の手を太ももに置いて、体重を支えます。この一連のステップの繰り返しにかかる時間は、それぞれ1～3秒です。一連のステップを連続して、落ち着いて、流れのように10回または20回繰り返します。



ワークアウト

週間エクササイズプログラムに徐々に慣れるために、次のガイドラインに従ってください。ご自身の判断、医師または医療従事者のアドバイスを役立てて、ワークアウトの強度およびレベルを設定してください。

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

Bowflex™ Max Trainer™カーディオマシンで実行できる2種類のワークアウトは、定常状態トレーニングとインターバルトレーニングです。

定常状態ワークアウト

定常状態ワークアウトでは、ワークアウトの速度を、困難だがワークアウトの大部分で維持できる無理のない速度まで徐々に上げていきます。ワークアウト全体を通して、心拍数を [Fat-Burning (脂肪燃焼)] ゾーン、[Heart Zone (心拍ゾーン)] ゾーンまで上げることは、最高の定常状態ワークアウトと言えます。例えば、ウォームアップとクールダウン期間を除き、ワークアウト全体を通して1分間あたり6カロリーの脂肪燃焼率を保つワークアウトなどです。定常状態ワークアウトは、エクササイズに対する自信、体力、持久力の構築を助け、心血管系の包括的なトレーニングプログラムに欠かせないものです。

インターバルトレーニングワークアウト

インターバルトレーニングワークアウトでは、特定の時間のワークアウト強度を調節して、呼吸数、心拍数、カロリー燃焼を増減させます。この形態のワークアウトでは、より短い時間で標準ワークアウトより多くのカロリーを燃焼することができます。[CALORIE BURN RATE (カロリー燃焼率)] のディスプレイを使用すれば、ワークアウト強度をすばやく調節して、目標を達成することができます。

Bowflex™ Max Trainer™カーディオマシンは、8つの[SPRINT (スプリント)]セグメントと8つの[RECOVER (回復)]セグメントを組み合わせてインターバルトレーニングを構成します。[SPRINT (スプリント)]セグメントの間は、8セグメント繰り返すことができる高さのカロリー燃焼レベルまで追い込みます。[RECOVER (回復)]セグメントの間は、強度を下げ、次の[SPRINT (スプリント)]セグメントに備えます。疲労に追い込むと同時に、これらの激しい強度の変化は、インターバルトレーニングワークアウトによって得られる最大のメリットです。

インターバルトレーニングワークアウトは、多様性を提供し、カロリーの燃焼を最大限に高め、フィットネスを向上させます。

Bowflex™ Max Trainer™カーディオマシンは、関節と筋肉への衝撃を和らげる設計になっているため、定常状態ワークアウトおよびインターバルトレーニングワークアウトを行う際、固い地面での歩行やランニング、またはトレッドミルでの運動に比べてより快適に感じるはずです。

アフターバーン率

高強度インターバルトレーニングワークアウトの終わりには、体内にエネルギーを補充するために、体はさらなるエネルギーの消費を必要とします。体に必要な追加工エネルギー量が、アフターバーン率または EPOC (運動後過剰酸素消費量) です。体が必要とする追加工エネルギー量のレベルは、多くの要因と直接関連します。体力レベル、インターバルトレーニングワークアウトの強度レベル、ワークアウト中の無酸素運動時間、および回復期間中に体にかかる負担などは、要因の一部です。

要約すると、ワークアウト後は、体はより多くのカロリーを燃焼するということです。したがって、高強度の MAX ワークアウト後は、数時間に渡ってその影響を受けることがあります。

ワークアウト記録

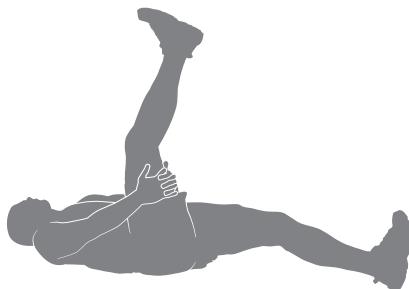
この記録を使用して、ワークアウトおよび進捗を追跡します。ワークアウトを追跡することで、モチベーションを維持し、目標達成を後押しします。

クールダウン *

カーディオマシンの使用後は、ワークアウトからの体の回復を助け、柔軟性を高める、以下のストレッチを試してみてください。

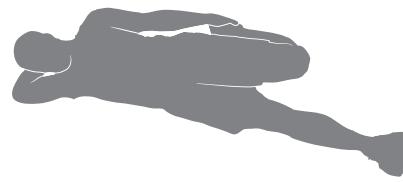
ライイングレッグレイズ

仰向けの状態で床に横になり、足を軽く曲げます。膝を伸ばした状態で、片方の足を天井に向かって伸ばします。手（またはストラップ）を太もみに回し、足を頭に引き寄せます。筋肉を伸ばしたまま、10～30秒間保持します。もう一方の足にも同様に繰り返します。頭は床に付けたまま、背骨を曲げないようにしてください。



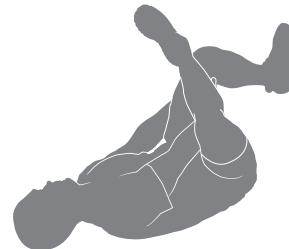
サイドライイングニーベンド

横向きで床に寝て、頭を前腕にのせます。膝を曲げ、同じ側の手で足首をつかみ、臀部に向かって足首を引き寄せます。筋肉を伸ばしたまま、10～30秒間保持します。反対側を向いて横になり、もう一方の足にも同様のストレッチを繰り返します。両膝が離れないように注意してください。



ライイングフィギュアフォー

床に仰向けになり、足を曲げます。片方の足を反対側の足の太ももにクロスさせ、4の字を作ります。床に付いている足をつかみ、胸部に引き寄せます。筋肉を伸ばしたまま、10～30秒間保持します。もう一方の足にも同様に繰り返します。頭は床に付けたままにしてください。



シーテッドツイスト

床に座り、膝を軽く曲げた状態で、体の前で足をまっすぐに伸ばします。体の後側の床に一方の手を付き、もう一方の手は太ももの向こう側に付きます。無理のない範囲で、上半身を片側にひねります。筋肉を伸ばしたまま、10～30秒間保持します。反対側も同様に繰り返します。



シーテッドフィギュアフォー

床に座り、片方の足を体の前にまっすぐ伸ばします。反対側の足を太ももでクロスさせ、4の字を作ります。腰を軸に、胸部を足に近づけます。筋肉を伸ばしたまま、10～30秒間保持します。もう一方の足にも同様に繰り返します。腕を使って、背中を支えます。



ダイナミックヒールドロップ

踏み台または階段の端に、一方の足の拇指球をのせます。反対側の足を少し前にのせます。必要に応じて、バランスを保つために片手を壁に付けます。膝をますます伸ばした状態で、後ろの足の踵をできるだけ下げます。無理のない範囲で、できるだけ高く踵を上げて、筋肉を緩めます。この一連のステップの繰り返しにかかる時間は、それぞれ1～3秒です。一連のステップを連続して、落ち着いて、流れるように10回または20回繰り返します。もう一方の足にも同様に繰り返します。



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

エクササイズの頻度

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

- ・週に3回、14分づつ行う。
- ・あらかじめワークアウトスケジュールを作成し、それに従う。

注: エクササイズを初めて行う方（または標準エクササイズプログラムに戻る方）で、エクササイズを一度に14分間継続することができない場合は、5～10分間のみ行い、合計14分間に達するまで徐々にワークアウト時間を増やしていきます。

ワークアウトの強度

ワークアウトの強度を上げるには、以下を実行します。

- ・1分間あたりのペダルの回転数をできる限り上げる。
- ・ペダルの後方に向かって、より外側に足を置く。
- ・強度レベルを上げ、RPMを一定に保つか、RPMも上げる。
- ・上半身および下半身に異なるレベルを設定する。
- ・ハンドルバーのグリップ位置を変えて、上半身の別の部分のワークアウトを行う。

手の位置（グリップ選択）

本フィットネスマシンには、複数のハンドルバーがあり、さまざまな種類のワークアウトが可能です。フィットネスルーティンが進むにつれ、手の位置を変え、異なる筋肉群をターゲットにします。

! 本マシンでエクササイズを行うには、コーディネーションとバランスが必要です。ワークアウト中は速度と抵抗レベルが変化する可能性があることを予測し、バランスを失ったり、負傷しないよう十分に注意してください。

ダイナミックハンドルバーは、上半身のさまざまなワークアウトを可能にします。開始時は、ダイナミックハンドルバーの快適かつ安定した位置に手を置きます。

コンソール組立品の下にある固定ハンドルバーを使用すると、ワークアウト中の安定性が増すだけでなく、心拍数を計測することも可能です。

足に焦点を当てたワークアウトでは、両手を上にした状態で、前腕がエアロバーに沿うように体を傾けます。体を傾ける際は、ワークアウト中のダイナミックハンドルの動きにご注意ください。

機器の乗り降り

! 機器を乗り降りする際は、十分に注意してください。

ペダルとハンドルバーは連動しており、いずれかが動くと、もう一方も動くことにご注意ください。重傷事故を避けるため、固定ハンドルバーを握って安定性を保ちます。

機器で何かを動かす前に、ペダルまたは空気抵抗ファンの下に何もないことを確認してください。

フィットネス機器の乗り方：

1. 自分に近い側のペダルが一番低い位置に来るまでペダルを動かします。
2. コンソール組立品の下にある固定ハンドルバーを握ります。
3. 固定ハンドルバーで安定性を保ち、最も低い位置にあるペダルに足をのせ、もう一方の足を反対側のペダルにのせます。

注: 「ボトムアウト」とは、ペダルが動かないために、ユーザーがワークアウトを開始できない状態のことです。このような状態になった場合は、固定ハンドルバーをしっかりと握り、高い位置にある方の足の踵に体重をかけます。固定ハンドルバーを握ったまま、軽く背を反らして、踵にさらに体重をかけます。ペダルが動き始めたら、予定していたワークアウトを再開してください。

フィットネス機器の降り方 :

1. 降りる側のペダルを最も高い位置まで動かし、機器を完全に停止させます。
2. コンソール下の固定ハンドルバーを握り、体を安定させます。
3. 低い位置にある足に体重をかけ、高い位置にある足をスイングして機器から外し、床に付けます。
4. 機器から降り、固定ハンドルバーから手を離します。

機器の使用を開始する

1. フィットネス機器をワークアウトエリアに設置します。

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

機器は、一人または二人以上で移動することができます。安全に機器を動かすことができるだけの体力があることを確認してください。

2. ペダルおよび空気抵抗ファンの下に異物がないか調べます。何もないことを確認してください。
3. 電源コードを機器に接続し、アース付きの AC 壁コンセントに挿し込みます。
4. 心拍モニターを使用する場合は、心拍モニターの指示に従います。
5. 機器に乗るには、自分に近い側のペダルが最も低い位置に来るまでペダルを動かします。

⚠️ 機器を乗り降りする際は、十分に注意してください。

ペダルとハンドルバーは連動しており、いずれかが動くと、もう一方も動くことにご注意ください。重傷事故を避けるため、固定ハンドルバーを握って安定性を保ちます。

6. コンソール組立品の下にある固定ハンドルバーを握ります。

7. 固定ハンドルバーで安定性を保ち、最も低い位置にあるペダルに足をのせ、もう一方の足を反対側のペダルにのせます。

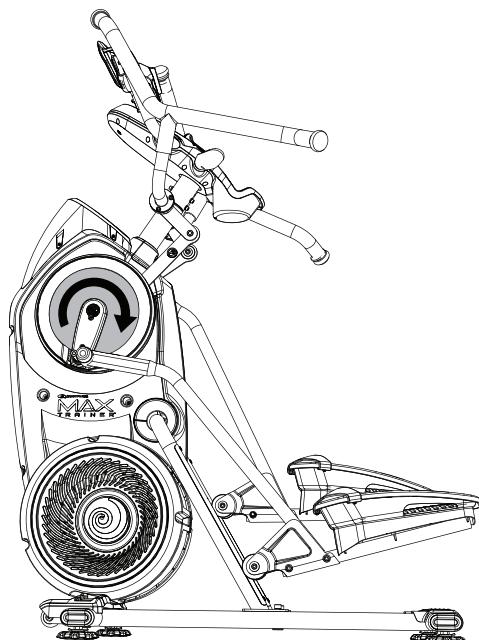
注:「ボトムアウト」とは、ペダルが動かないために、ユーザーがワークアウトを開始できない状態のことです。このような状態になった場合は、固定ハンドルバーをしっかりと握り、高い位置にある方の足の踵に体重をかけます。固定ハンドルバーを握ったまま、軽く背を反らして、踵にさらに体重をかけます。ペダルが動き始めたら、予定していたワークアウトを再開してください。

8. [USER (ユーザー)] ボタンを押して、ユーザープロファイルを選択します。
9. [USER (ユーザー)] ボタンを長押しして、ユーザープロファイルを編集します。
10. コンソールに、単位の値が表示されます。増加 / 減少の矢印ボタンを使用して、単位の値を選択し、[ENTER/START (確定 / 開始)] ボタンで値を設定します。
11. コンソールに、ユーザープロファイルの体重の値が表示されます。増加 / 減少の矢印ボタンを使用して、体重の値を選択し、[ENTER/START (確定 / 開始)] ボタンで値を設定します。

注:ワークアウトを開始する前に、必ずユーザープロファイルを設定してください（「ユーザープロファイルを編集する」参照）。推奨される目標燃焼率は、ユーザープロファイルの設定に基づきます。

12. [MAX 14 Minute Interval (MAX 14 分インターバル)] ボタンを押して、クイックスタートワークアウトを開始します。Bowflex™ Max Trainer™マシンがどのように動作し、抵抗レベルと RPM の調節にどのように反応するかをよく理解するために、時間を取ってください。

注: Bowflex™ Max Trainer™マシンを操作する際は、クランクカバーに記された方向に足が動いていることを確認してください。



パワーアップ / アイドルモード (GET READY 画面)

コンソールが電源に接続されている場合、いずれかのボタンを押すと、[パワーアップ / アイドルモード] に切り替わります。また、ペダリングの結果、コンソールが RPM センサーから信号を受信した場合も、このモードになります。

自動シャットオフ (スリープモード)

コンソールに約 5 分間何も入力されない場合は、自動的にシャットオフされます。スリープモード中は LCD ディスプレイはオフになります。

注：コンソールにはオン / オフのスイッチはありません。

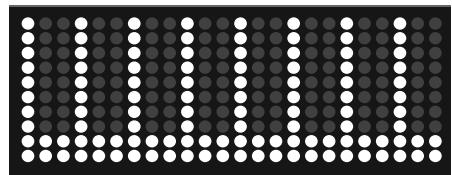
ウォームアップモード

[ウォームアップモード] はパワーアップ画面から使用可能です。ワークアウトの準備が整うまでにマシンを使い始めることで、このモードを開始できます。ウォームアップ中に、ユーザープロファイルとワークアウトを選択することができます。ウォームアップ中、コンソールには現在の燃焼率のみが表示されます。コンソールは、3 分後にプログラムを選択するようユーザーに求めます。これは単なる通知です。ユーザーのワークアウトの準備が整うまで、ウォームアップを続けてください。

注：ウォームアップ期間のワークアウト値は、ワークアウトには追加されず、アプリへエクスポートするために保存されることもありません。

MAX 14 Minute Interval (MAX 14 分インターバル) プログラム

MAX インターバルワークアウトプログラムは、心拍出量を一気に上げる「SPRINT (スプリント)」から、ゆっくりとしたペースで呼吸を正常に戻す「RECOVER (回復)」に切り替えるワークアウトであり、いずれも 8 サイクルにわたり繰り返されます。ワークアウトプロファイルのディスプレイには、[MAX 14 Minute Interval] プログラムの燃焼率目標が表示されます。



1. 機器の上に立ちます。

2. [USER (ユーザー)] ボタンを押して、ユーザープロファイルを選択します。

注：ワークアウト中、コンソールには、選択されたユーザープロファイルに基づいた目標 LED 範囲が表示されます。

3. [MAX 14 Minute Interval] ボタンを押します。

4. [BURN RATE (燃焼率)] ディスプレイの針がディスプレイをスイープし、現在の燃焼率に落ち着くと、音声によるカウントダウンとともにワークアウトが開始されます。燃焼率目標(LED)範囲もオンになり、推奨される燃焼率までスイープします。

最初のインターバルセグメントは、継続時間が短い [SPRINT (スプリント)] です。[BURN RATE (燃焼率)] ディスプレイが燃焼率の目標（赤色 LED）になるまで、無理のない範囲で負荷をかけ、時間が 00:00 に達するまでその範囲を持続します。

注：燃焼率目標 (LED) 範囲は、推奨目標として提供されます。3 つの LED の範囲は、低めの目標値を提供し、フィットネスレベルが上がるにつれ、ユーザーはより高い LED 範囲に進むことができます。

[SPRINT (スプリント)] セグメントの最後の 3 秒間に、コンソールは音声によるカウントダウンを始めます。

5. 時間が [00:00] に達すると、コンソールは 3 つ目の音声による確認を発し、次のワークアウトセグメントである [RECOVER (回復)] が開始されます。

目標 LED 範囲は、赤から緑に切り替わり、針は減少した燃焼率までスイープします。[RECOVER (回復)] セグメント中は、低めの強度でワークアウトを続行します。

[RECOVER (回復)] セグメントの最後の 3 秒間に、コンソールは音声によるカウントダウンを始めます。

6. 時間が [00:00] に達すると、コンソールは音声による確認を発し、次の [SPRINT (スプリント)] セグメントに切り替わります。これで最初のインターバルは完了です。

[SPRINT (スプリント)] セグメントから [RECOVER (回復)] セグメントへの移行は、ワークアウト中、合計 8 サイクル繰り返されます。

7. 最後の [RECOVER (回復)] セグメントが完了すると、コンソールに [WORKOUT COMPLETE (ワークアウトが完了しました)] と表示され、次にワークアウト結果が表示されます。コンソールには、[SPRINT (スプリント)] セグメントの時間、および [TOTAL TIME (合計時間)] が表示されます。コンソールに約 5 分間入力がない場合は、自動的にシャットオフされ、[スリープモード] に切り替わります。

注：16 セグメントすべてが完了する前にインターバルワークアウトを終了した場合、コンソールにはプログラムプロファイルで完了した最後のセグメントのみが表示されます。

ユーザープロファイルを編集する

より正確なカロリー数および目標カロリー燃焼率を得るために、ユーザープロファイルはユーザーごとにカスタマイズしてください。

- [USER (ユーザー)] ボタンを押して、ユーザープロファイル (USER 1 ~ USER 4) を選択します。
- [USER (ユーザー)] ボタンを 3 秒間長押しして、ユーザー編集モードを開始します。
- コンソールに、[DISPLAY UNITS (表示単位)] プロンプト (「LBS」 または 「KG」) が表示されます。[RESISTANCE LEVEL (抵抗レベル)] の増加 / 減少ボタンで値を調節し、[ENTER/START (確定 / 開始)] を押して値を設定します。
- コンソールに、現在の体重値が示された [WEIGHT (体重)] プロンプトが表示されます。[RESISTANCE LEVEL (抵抗レベル)] の増加 / 減少ボタンで値を調節し、[ENTER/START (確定 / 開始)] を押して値を設定します。

⚠ 最大体重制限 : 136kg (300 ポンド)。体重制限を超過している場合は使用しないでください。

- コンソールに、現在の値 (「NO」 または 「YES」) とともに [ERASE WORKOUTS (ワークアウトを消去する)] プロンプトが表示されます。必要に応じて、[RESISTANCE LEVEL (抵抗レベル)] の増加 / 減少ボタンで値を調節します。[ENTER/START (確定 / 開始)] を押して値を確定します。
- ユーザープロファイルの確認が完了すると、コンソールに [GET READY] 画面が表示されます。

[ユーザー編集モード] を終了するには、[PAUSE/STOP (一時停止 / 停止)] ボタンを押してください。現在の値がユーザープロファイルに保存されます。

ワークアウトプログラム

ワークアウトプログラムは、[目標コーチングワークアウト] および [ベネフィットモードワークアウト] の 2 種類のワークアウト様式で構成されています。

目標コーチングワークアウト

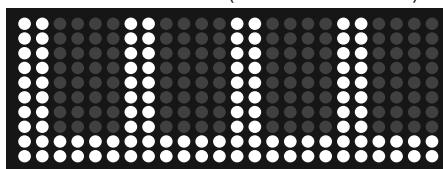
目標コーチングワークアウトは、燃焼率目標 LED を使用してユーザーの燃焼率目標を提案します。燃焼率目標は、ワークアウトプログラムのプロファイルに基づいています。カラムが高くなると、燃焼率目標のセグメントの強度がより高いことを示します。点滅しているカラムは、現在アクティブなセグメントです。

同じユーザーが 2 つのインターバルワークアウトを完了すると、コンソールは [SPRINT (スプリント)] インターバル中のパフォーマンスに基づいて目標コーチングの値を調節します。コンソールは、この「インテリジェント」な値を、ユーザーのフィットネースペースとして、今後のインターバルワークアウトに使用します。

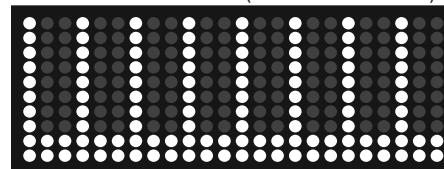
MAX Interval (MAX インターバル)

MAX インターバルプログラムは、心拍出量を一気に上げる「SPRINT (スプリント)」から、ゆったりとしたペースで呼吸を正常に戻す「RECOVER (回復)」に切り替えるワークアウトであり、いずれもインターバルの数だけ繰り返されます。ワークアウトプロファイルのディスプレイには、インターバルプログラムの燃焼率目標が表示されます。さらなる詳細については、本説明書の「MAX 14 Minute Interval (MAX 14 分インターバル) プログラム」をご参照ください。

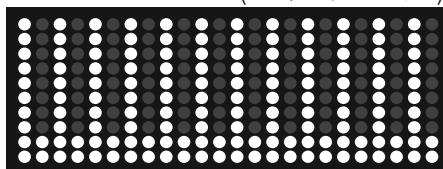
MAX 7 Minute Interval (4 インターバル)



MAX 14 Minute Interval (8 インターバル)



MAX 21 Minute Interval (12 インターバル)



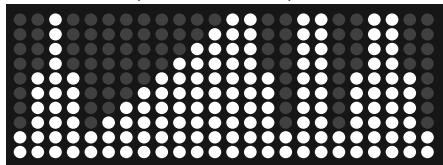
ベネフィットモードワークアウト

ベネフィットモードワークアウトは、プログラムのコースプロファイルを抵抗レベルで表示します。プロファイルの各カラムは、一つのワークアウトセグメントを示しています。カラムが高くなると、抵抗レベルがより高くなります。ベネフィットモードワークアウト中、ベネフィットゾーンのディスプレイは、プログラムを最適化するために燃焼率目標範囲を提案します。各ワークアウトは 15 分です。

点滅しているカラムは、現在アクティブなセグメントです。コンソールは、ワークアウトプロファイルのディスプレイに従って抵抗レベルを調節します。

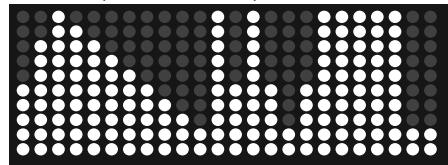
注: ワークアウト中に抵抗レベルが変更されると、ワークアウトプログラムのプロファイルも変更されます。

Calorie Burn (6 セグメント)



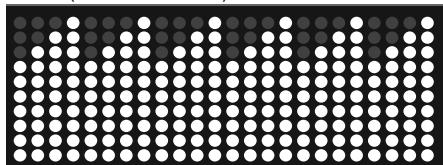
(「FAT BURN (脂肪燃焼)」ベネフィットゾーンを使用)

Fat Burn (6 セグメント)



(「FAT BURN (脂肪燃焼)」ベネフィットゾーンを使用)

Stairs (6 セグメント)

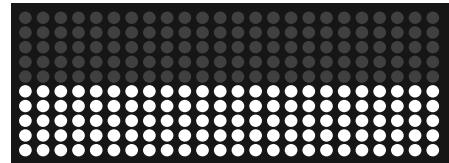


(「PERFORMANCE (パフォーマンス)」ベネフィットゾーンを使用)

Manual (「ENDURANCE (持久力)」ベネフィットゾーンを使用)

[MANUAL (手動)] ワークアウトプログラムは、ワークアウトの合計時間を追跡する自由なワークアウトです。手動ワークアウト中、ワークアウトプロファイルのディスプレイには抵抗レベルが表示されます。

注: [MANUAL (手動)] ワークアウトはオープンエンド設計のため、[Add Time (時間追加)] ボタンは無効です。



ワークアウトプログラムを開始するには、以下の手順に従います。

1. 機器の上に立ちます。
2. [Programs (プログラム)] ボタンを押して、希望するワークアウトプログラムを選択します。
3. [ENTER/START (確定 / 開始)] ボタンを押して、選択したワークアウトプログラムを開始します。

一時停止 / 結果 / クールダウンモード

ワークアウトを一時停止するには、以下の手順に従います。

1. ペダリングを停止し、[PAUSE/STOP (一時停止 / 停止)] ボタンを押して、ワークアウトを一時停止します。
一時停止されると、コンソールに [WORKOUT PAUSED (ワークアウトが一時停止されました)] と表示されます。

注: 5 秒間 RPM 信号がない場合、コンソールは自動的に一時停止します。

2. ワークアウトを続行するには、[ENTER/START (確定 / 開始)] を押すか、ペダリングを開始します。

ワークアウトを終了するには、[PAUSE/STOP (一時停止 / 停止)] ボタンを押します。コンソールに [WORKOUT COMPLETE (ワークアウトが完了しました)] と表示され、ワークアウトが保存されます。次に、ワークアウトの結果値（総消費カロリー、合計時間、平均カロリー燃焼率、平均心拍数、平均 RPM、および平均抵抗レベル）が表示されます。

ワークアウトが完了した後もユーザーがマシンを使用し続けると、[クールダウンモード]が自動的に開始されます。コンソールは[クールダウンモード]で時間を追跡し、完了したワークアウトの結果を表示します。[クールダウンモード]の値は結果に追加されず、保存もされません。[クールダウンモード]は、[PAUSE/STOP (一時停止 / 停止)]ボタンを押すか、10秒間RPM信号が確認できない場合、終了します。

コンソールに約5分間入力がない場合は、自動的に[パワーアップ / アイドルモード]に切り替わります。

[コンソール設定モード] では、保守管理データ（総稼動時間およびソフトウェアのバージョン情報）の確認、またはコンソールのリセットが可能です。

1. [パワーアップモード] 中に音声ボタンと[PAUSE/STOP（一時停止 / 停止）] ボタンを 3 秒間長押しして、[コンソール設定モード] に切り替えます。

注：[PAUSE/STOP（一時停止 / 停止）] を押して [コンソール設定モード] を終了し、[パワーアップモード] 画面に戻ります。

2. コンソールのディスプレイに、機器の [TOTAL HOURS（総稼動時間）] が表示されます。
3. [ENTER/START（確定 / 開始）] ボタンを押して、次のプロンプトに進みます。
4. コンソールのディスプレイに、ファームウェアバージョンのプロンプトが表示されます。
5. [ENTER/START（確定 / 開始）] ボタンを押して、次のプロンプトに進みます。
6. コンソールのディスプレイに [BLE VERSION（BLE バージョン）] のプロンプトが表示されます。
7. [ENTER/START（確定 / 開始）] ボタンを押して、次のプロンプトに進みます。
8. コンソールに [VIEW ERROR LOG NO（エラーログを表示する いいえ）] オプションが表示されます。このオプションは、サービス技術者向けです。
9. [ENTER/START（確定 / 開始）] ボタンを押して、次のプロンプトに進みます。
10. コンソールに [RESET CONSOLE NO（コンソールをリセットする いいえ）] と表示されます。

注：コンソールを工場出荷時設定にリセットしたい場合は、増加 / 減少の矢印ボタンを押して、[RESET CONSOLE YES（コンソールをリセットする はい）] オプションを選択し、[ENTER/START（確定 / 開始）] を押します。コンソールに [POWER CYCLE NOW（今すぐパワーサイクルを行う）] というプロンプトが表示されたら、機器から AC アダプタを抜きます。

11. [PAUSE/STOP（一時停止 / 停止）] ボタンを押して、[コンソール設定モード] を終了します。

コンソールは [パワーアップモード] 画面を表示します。

保守管理

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

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

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

▲ 危険 感電の危険、または機器の使用によるリスクを避けるため、清掃、保守管理または修理の前は、電源をコンセントから抜き、5分間待ってください。電源コードは、安全な場所に保管してください。

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

注 : コンソールを過度の湿気にさらさないでください。

毎週 : ローラーがなめらかに動作することを確認してください。機器を拭き、ごみ、ほこり、汚れを除去してください。湿らせた布でレールおよびローラー表面を拭いてください。

シリコン潤滑剤を布に付けて、レールを拭き、ローラーのノイズ音を解消してください。

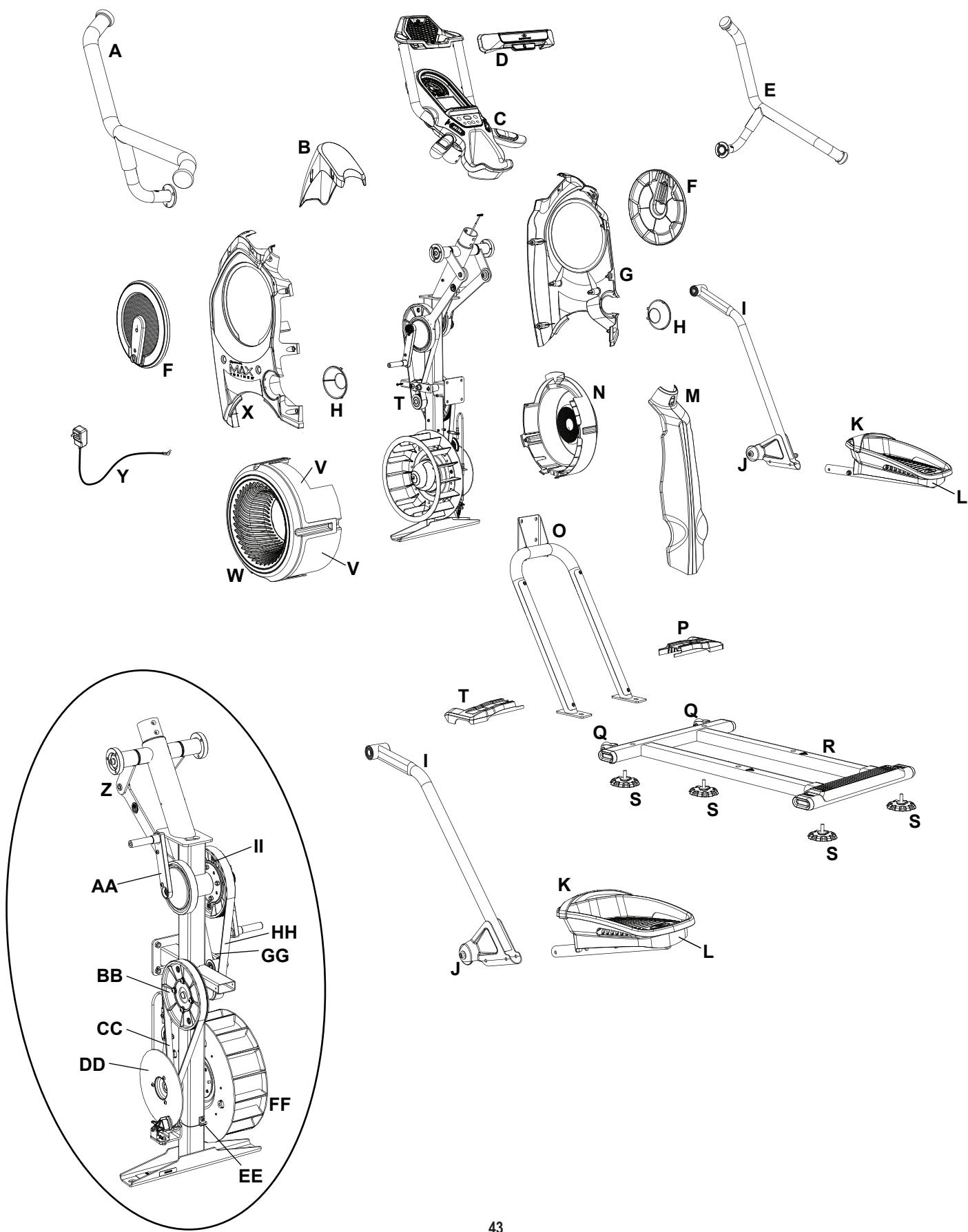
**▲ シリコン潤滑剤は食用ではありません。お子様の手の届かない場所に保管してください。
安全な場所に保管してください。**

注 : 石油系の製品は使用しないでください。

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

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

保守部品



A	ダイナミックハンドルバー(左)	M	リアカバー	Y	電源コード
B	上部カバー	N	ファンカバー(右)	Z	アーム駆動組立品
C	コンソール組立品(エアロバー付き)	O	レール組立品	AA	クランクアーム
D	メディアキャップチャバー	P	スタビライザカバー(右)	BB	駆動プーリー(下部)
E	ダイナミックハンドルバー(右)	Q	移動用キャスター	CC	ファンベルト
F	クランクカバー	R	スタビライザ	DD	ディスクブレーキ
G	カバー(右)	S	水平調整脚	EE	速度センサー
H	キャップ	T	スタビライザカバー(左)	FF	ファン組立品
I	脚	U	フレーム組立品	GG	テンショナー
J	ローラー	V	ファン組立品のインサート	HH	駆動ベルト
K	フットパッド	W	ファンカバー(左)	II	駆動プーリー(上部)
L	ペダル	X	カバー(左)		

トラブルシューティング

状況 / 問題点	点検項目	解決策
表示されない / 一部しか表示されない / 機器の電源が入らない	電源(壁)コンセント	ユニットが正常に機能している壁コンセントに接続されていることを確認してください。
	ユニット前部の接続	接続部はしっかりと固定され、損傷がない状態でなければなりません。アダプタまたはユニットの接続部に損傷がある場合は、交換してください。
	データケーブルの接続および向き	ケーブルが適切な向きで、しっかりと接続されていることを確認してください。コネクタの小さなラッチは、まっすぐにして、カチッと音がするまで挿しこんでください。
	データケーブルの完全性	ケーブルのワイヤーは損傷がない状態でなければなりません。ケーブルが明らかに折れ曲がっている、または切断されている場合は交換してください。
	コンソールディスプレイの損傷	コンソールディスプレイに目に見える亀裂、または他の損傷がないかを確認してください。損傷がある場合は、コンソールを交換してください。
	ACアダプタ	ACアダプタに目に見える亀裂、またはそれ以外の損傷がないかを調べてください。損傷がある場合は、ACアダプタを交換してください。
	コンソールディスプレイ	コンソールの一部しか表示されず、接続に問題がない場合は、コンソールを交換してください。
		上記の方法で問題が解決しない場合は、カスタマーサービス(米国およびカナダ)またはお近くの販売店(米国およびカナダ以外)までお問い合わせください。
ボタンを押してもコンソールが反応しない	コンソールボタン組立品	いくつかのボタンを押して、コンソールが反応するか試してください。
	コンソールボタン組立品からコンソールへのデータケーブルの完全性	ケーブルのワイヤーは損傷がない状態でなければなりません。ケーブルが明らかに折れ曲がっている、または切断されている場合は交換してください。
	データケーブルの接続および向き	ケーブルが適切な向きで、しっかりと接続されていることを確認してください。コネクタの小さなラッチは、まっすぐにして、カチッと音がするまで挿しこんでください。
	コンソールディスプレイの損傷	コンソールディスプレイに目に見える亀裂、または他の損傷がないかを確認してください。損傷がある場合は、コンソールを交換してください。
	コンソールボタン組立品	コンソールボタン組立品に目に見える損傷がないかを調べてください。損傷がある場合は、コンソールボタン組立品を交換してください。
		上記の方法で問題が解決しない場合は、カスタマーサービス(米国およびカナダ)またはお近くの販売店(米国およびカナダ以外)までお問い合わせください。
速度/RPMが表示されない	データケーブルの完全性	ケーブルのワイヤーは損傷がない状態でなければなりません。ケーブルが切断されている、または折れ曲がっている場合は交換してください。
	データケーブルの接続および向き	ケーブルが適切な向きで、しっかりと接続されていることを確認してください。コネクタの小さなラッチは、まっすぐにして、カチッと音がするまで挿しこんでください。
	マグネットの位置(カバーを取り外してください)	マグネットはプーリーの所定の位置になければなりません。
	速度センサー(カバーを取り外してください)	速度センサーは、マグネットと平行に並べ、データケーブルに接続されていなければなりません。必要に応じてセンサーの位置を調節してください。センサーまたは接続ケーブルに損傷がある場合は、交換してください。
	コンソール機器	テストを行い、他に問題がないことが判明した場合は、カスタマーサービス(米国およびカナダ)またはお近くの販売店(米国およびカナダ以外)までお問い合わせください。

状況 / 問題点	点検項目	解決策
ユニットは動作しているが、Bluetooth® の心拍数 (HR) が表示されない	ストラップ型心拍計 (別売)	ストラップは直接肌に触れるように装着し、接触面はよく湿らせておいてください。
	ストラップ型心拍計の電池	ストラップに交換式の電池が使用されている場合は、新しい電池と交換してください。
	干渉	干渉の原因と考えられるもの (テレビ、電子レンジなど) からユニットを離してみてください。
	チェストストラップの交換	干渉が排除されても心拍計が機能していない場合は、ストラップを交換してください。
	コンソールの交換	依然として心拍計が機能しない場合は、コンソールを交換してください。
使用中にコンソールがシャットオフされる (スリープモードに切り替わる)	電源 (壁) コンセント	ユニットが正常に機能している壁コンセントに接続されていることを確認してください。
	ユニット前部の接続	接続部はしっかりと固定され、損傷がない状態でなければなりません。アダプタまたはユニットの接続部に損傷がある場合は、交換してください。
	データケーブルの完全性	ケーブルのワイヤーは損傷がない状態でなければなりません。ケーブルが切断されている、または折れ曲がっている場合は交換してください。
	データケーブルの接続および向き	ケーブルが適切な向きで、しっかりと接続されていることを確認してください。コネクタの小さなラッチは、まっすぐにして、カチッと音がするまで挿しこんでください。
	機器のリセット	ユニットのプラグを電源コンセントから 5 分間抜いてください。もう一度プラグをコンセントに挿してください。
	マグネットの位置 (カバーを取り外してください)	マグネットはブーリーの所定の位置になければなりません。
	速度センサー (カバーを取り外してください)	速度センサーは、マグネットと平行に並べ、データケーブルに接続されていなければなりません。必要に応じてセンサーの位置を調節してください。センサーまたは接続ケーブルに損傷がある場合は、交換してください。
ペダルが動かない	ペダルの位置	ペダルが「ボトムアウト」状態になっている可能性があります。固定ハンドルバーをしっかりと握り、高い位置にある足の踵に体重をかけます。ハンドルバーを握り、位置が高い方の踵に体重をかけてください。固定ハンドルバーを握ったまま、軽く背を反らして、踵にさらに体重をかけます。ペダルが動き始めたら、予定していたワークアウトを再開してください。
ファンが回転しない	ファンを塞いでいるもの	ファンから異物を取り除いてください。ハンドルバー、脚またはペダルを動かさないようにしてください。 ⚠ ファン、ハンドルバー、脚およびペダルは連動しており、いずれかが動くと、もう一方も動くことに注意してください。 取り除きやすくするために、必要に応じてカバーを取り外してください。カバーを元に戻すまで機器を動かさないでください。
機器にガタつきがある / 水平にならない	水平調整脚の調整	機器が水平になるまで水平調整脚を調整してください。
	ユニットの下面	床面が平らでない場合は、調整できない可能性があります。機器を平坦な場所に移動してください。
フットペダルに緩みがある / 機器を操作しにくい	ハードウェア	ペダルアームおよびハンドルバーアームのハードウェアをしっかりと締めてください。
操作中、カバーの外側で擦れ合う音がする	キャップ	クランクアームのキャップを軽く緩めます。

状況 / 問題点	点検項目	解決策
操作中、カバー内で金属が擦れ合う音がする	ブレーキブラケット	ブレーキブラケットは平行になっていなければなりません。カスタマーサービス(米国およびカナダ)またはお近くの販売店(米国およびカナダ以外)までお問い合わせください。
動作中、ペダルが一瞬機器から離れるようなる感覚がある	ベルトの滑り	カスタマーサービス(米国およびカナダ)またはお近くの販売店(米国およびカナダ以外)までお問い合わせください。
ワークアウト結果が Bluetooth® 対応デバイスと同期されない	現在のコンソールのモード	同期するには、機器がアイドルモードになっていなければなりません。[GET READY]画面が表示されるまで、[PAUSE/STOP(一時停止/停止)]ボタンを押してください。
	ワークアウトの合計時間	コンソールで保存または投稿を行うには、ワークアウト時間が1分以上でなければなりません。
	フィットネスマシン	ユニットのプラグを電源コンセントから5分間抜いてください。もう一度プラグをコンセントに挿してください。
	Bluetooth® 対応デバイス	デバイスのBluetooth® ワイヤレス機能が有効になっていることを確認してください。
	フィットネスマシンアプリ	フィットネスマシンアプリの仕様を確認し、デバイスと互換性があることを確認してください。
		さらに詳細な情報が必要な場合は、appsupport@nautilus.com(米国およびカナダ)またはお近くの販売店(米国およびカナダ以外)までお問い合わせください。

導入および概要

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

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

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

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

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

結果および予想

年齢、開始時の体重および運動レベルによって、結果は異なります。食事制限やエクササイズルーティンを着実に実行すれば、1週間に1~3ポンドの減量、エネルギーレベルの向上を感じることができます。

長期的な成功のための5つのコツ

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

本ガイドの使用方法

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

- 食事プラン、サンプレオプション、食料品リストを使用して、多様な食事を作り出す。
- 提案される食事オプションのたんぱく質、野菜または良質な炭水化物の種類は置き換えてよい。以下に例を挙げます。
 - ・ 七面鳥をツナに置き換える
 - ・ 魚またはシーフードを鶏肉に置き換える
 - ・ サラダの代わりに調理した野菜類

・ カロリーを摂取する

- 炭酸飲料、ジュース、コーヒー飲料またはアルコールのような高カロリー飲料を断つ。
- 水、甘味を加えていない紅茶またはコーヒーを続ける。水分補給を十分に行うために、最低でも1日1.9リットル(64オンス)の水分を目標にする。

・ 食後または食事の合間にも空腹を感じる場合

- 水を飲んで、15～20分間待つ。喉の渇き(または退屈!)を空腹と勘違いすることが多くあります。食べたいという最初の衝動がおさまるまでじっと待てば、通り過ぎるでしょう。
- 15～20分待った後でも空腹感がある場合は、軽食または果物、野菜、たんぱく質を含む少量の食事を取る。

筋肉量または筋力の増加が目標の場合

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

食事プランの概要

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

55歳以上の方は、以下のガイドラインに従ってください。

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

25歳未満の方は、以下のガイドラインに従ってください。

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

朝食

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

軽食

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

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

昼食および夕食

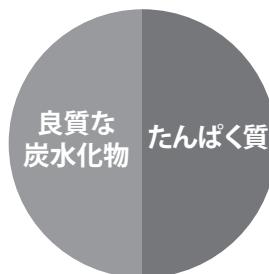
昼食には、野菜からの食べ応えのある食物繊維と良質な炭水化物を、低脂肪のたんぱく質と組み合わせます。健康に良い脂質は、料理中に加えられたたんぱく質(サラダのナッツ類など)、またはドレッシングやソース(オイルとビネガーのサラダドレッシングなど)から摂取できます。

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

朝食



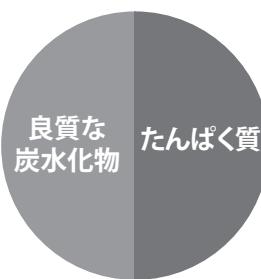
軽食#1



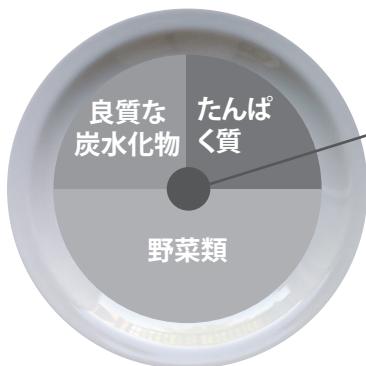
昼食



軽食#2



夕食



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

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

軽食のオプション

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

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

おやつのオプション

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

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

3 日間のサンプルプラン

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

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

Portion Size Guide (分量ガイド)

一覧に記された各品目は一人前です。

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

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

分量

例:



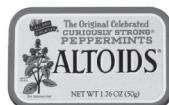
1 カップ = 野球ボール



1/2 カップ = 電球



1 オンスまたは大さじ 2 杯 = ゴルフボール



1/4 カップのナッツ類 = Altoids の缶



3 オンスの鶏肉または肉 = トランプ一組



中サイズのジャガイモ 1 個 = コンピューター のマウス



中サイズの果物 1 切れ = テニスボール



1 ~ 1/2 オンスのチーズ = サイコロ 3 個

食料品リスト

パン & 穀物

100% 全粉小麦パン
発芽穀物パン
低カロリーまたは全粉小麦イングリッシュマフィン
サンドイッチ用パンまたはベーグル
コーンまたは低炭水化物の全粉小麦トルティーヤ
食物繊維が多く含まれるラップ
プレーンなオート麦 1 分または旧式
全粉穀物類: 玄米、ブルガー、大麦、キノア、クスクス

コツ: 100% 全粉小麦が第一原料となっているかを確認しましょう。ライトブレッドまたはダイエットブレッド 1切れあたり 4g の食物繊維、または 2切れあたり 5g の食物繊維が含まれているかを確認しましょう。1切れあたり 100 カロリー以下のパンを目指します。

乳製品および乳製品代替品

無脂肪プレーンギリシャヨーグルト
ケフィア (ヨーグルトに似たドリンク)
オーガニック低脂肪牛乳
栄養成分が強化されたアーモンドまたは豆乳
チーズ: フェタ、パルメザン、モッツァレラ、低脂肪ハバティ、ブロッコローネ、スイス、ストリングチーズまたは一人用のパック

肉、魚、鶏肉およびたんぱく質

野生の肉
サケ、オヒョウ、ツナ、ティラピア、エビ、
ナマズ、ホタテ貝またはカニ
豚ロース、ポークチョップ、またはポークロースト
鶏肉または七面鳥の胸またはもも肉 (皮なし)
卵と 100% エッグホワイト (卵白液)
赤身の牛肉: サーロイン、肩ロース、もも、テンダーロイン、
93% 赤身 (オーガニックおよび牧草で育てられたものが最適)
サケまたはツナの缶詰 (水漬け)
無硝酸、低塩分ハム、七面鳥、チキン、またはローストビーフ
豆類全般、乾燥または低塩分缶詰
豆腐およびテンペ

コツ: 「Prime (プライム)」カットより、「Choice (チョイス)」または「Select (セレクト)」カットの肉を選択しましょう。
Prime (プライム) カットは、より多くの脂質を含んでいます。ソーセージ、ベーコン、ペパロニ、ホットドックなどの加工肉の摂取は、週に 1 回またはそれ以下に制限しましょう。

冷凍食品

ソースなしの野菜全般
果物全般
穀物および混合穀物

クラッカー、スナック & エネルギーバー

無塩ナッツ類またはシード類
全般
エアーポップコーンまたは低脂肪ポップコーン
さや付き枝豆

エネルギーバー
クラッカー
ハマス

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

脂質 & 油

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

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

ドレッシング、調味料 & ソース

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

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

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

そのまま続けましょう

減量および変化を維持するためのコツ

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

資料

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

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

質問およびサポート

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

レシピ

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

オンラインでの食事記録

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

NAUTILUS | **BOWFLEX** | **SCHWINN** | **Universal**



8023294.050119.C