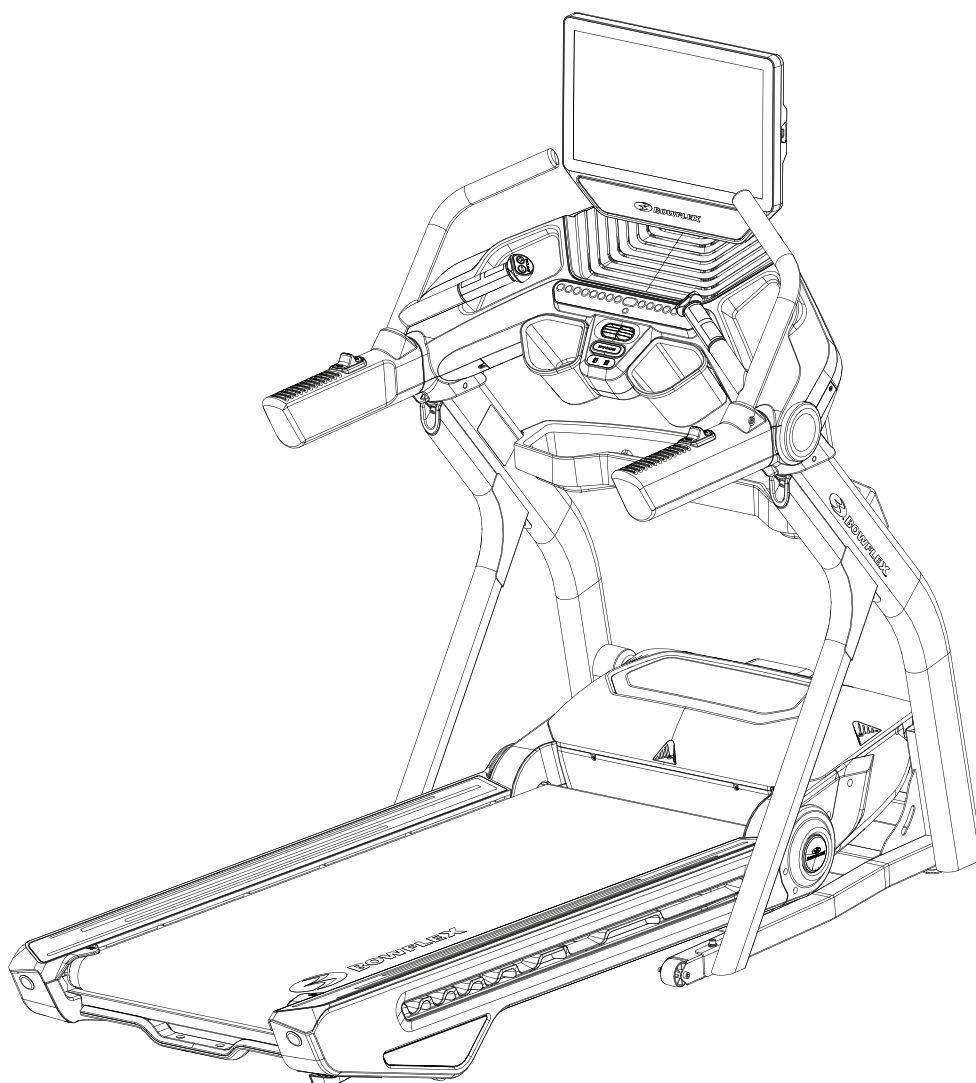




Treadmill 22 / Treadmill 56

BUKU PANDUAN PERAKITAN/PEMILIK



Selamat datang di Mesin Treadmill 22 / Treadmill 56 Bowflex™!

Anda akan menikmati latihan yang luar biasa yang dapat membantu Anda mengurangi berat badan dan membentuk ulang seluruh badan Anda, sehingga Anda terlihat dan terasa lebih baik daripada sebelumnya. Kami berterima kasih atas kepercayaan Anda pada merek Bowflex.

Gunakan Buku Panduan ini sebagai panduan untuk memulai latihan Bowflex™ dan untuk kiat-kiat guna menjaga mesin Anda agar terpelihara dengan baik.

Hormat kami dalam Kesehatan,
The Bowflex Family

Daftar Isi

Petunjuk Keselamatan Penting	3	Pengoperasian	46
Label Peringatan Keselamatan dan Nomor Seri	5	Penyetelan Awal	46
Petunjuk Pembumian/Pengardean	6	Memulai	46
Prosedur Penghentian Darurat.....	7	Mode Penyalaan / tab Hanya Untuk Anda.....	47
Spesifikasi / Sebelum Perakitan	8	Menjeda atau Menghentikan	48
Komponen	9	Mematikan atau Memulai Ulang Mesin	48
Perangkat kerat / Peralatan.....	10	Pemeliharaan	49
Perakitan	10	Menyesuaikan Tegangan Sabuk	50
Memindahkan Mesin Anda	26	Menyelaraskan Sabuk Berjalan.....	51
Membuka Mesin	28	Melumasi Sabuk Berjalan.....	51
Meratakan Mesin Anda.....	29	Komponen Pemeliharaan.....	52
Fitur	30	Pemecahan Masalah.....	54
Menggunakan Aplikasi pada Perangkat Anda	35	Panduan Penurunan Berat Badan.....	56
Gelang Detak Jantung	36	Garansi.....	65
Audio Bluetooth®	37		
Dasar-dasar Kebugaran	39		

Untuk mengesahkan dukungan garansi, simpan bukti asli pembelian dan catat informasi berikut:

Nomor Seri _____

Tanggal Pembelian _____

Jika dibeli di AS/Kanada: Untuk mendaftarkan garansi produk Anda, kunjungi: **www.bowflex.com/register** atau hubungi 1 (800) 605-3369.

Jika dibeli di luar AS/Kanada: Untuk mendaftarkan produk garansi Anda, hubungi distributor setempat Anda.

Untuk garansi dan servis produk yang dibeli di luar AS/Kanada, silakan hubungi distributor lokal Anda. Nautilus, Inc. akan menanggung rangka dan motor penggerak. Hubungi distributor setempat Anda untuk detail utama. Untuk mencari distributor internasional Anda, buka: www.nautilusinternational.com.

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 AS, www.NautilusInc.com - Layanan Pelanggan: Amerika Utara (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Tiongkok 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | di luar A.S. www.nautilusinternational.com | Dicitak di Tiongkok | © 2020 Nautilus, Inc. | Bowflex, logo B, JRNY, Nautilus, dan Schwinn adalah merek dagang yang dimiliki atau dilisensikan ke Nautilus, Inc., yang terdaftar atau dilindungi oleh hukum umum di A.S. dan negara lain. Android™, Google Play™, dan Nut Thins® adalah merek dagang dari masing-masing pemiliknya. Apple dan logo Apple adalah merek dagang Apple Inc., terdaftar di A.S. dan negara lain. App Store adalah merek layanan Apple Inc. Bentuk teks dan logo Bluetooth® adalah merek dagang terdaftar yang dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc., dan setiap penggunaan merek tersebut oleh Nautilus, Inc. berada di bawah lisensi. Merek dagang lain adalah milik dari pemiliknya masing-masing.

BUKU PANDUAN ASLI - KHUSUS VERSI BERBAHASA INGGRIS

Saat menggunakan peralatan listrik, tindakan pencegahan dasar harus selalu dipatuhi, termasuk hal berikut:



Ikoni ini berarti situasi yang berpotensi bahaya yang, jika tidak dihindari, dapat mengakibatkan kematian atau cedera serius.

Patuhi peringatan berikut:



Baca dan pahami semua peringatan pada mesin ini.

Baca dan pahami dengan saksama Buku Panduan Perakitan/Pemilik.



Baca dan pahami dengan saksama petunjuk Perakitan. Baca dan pahami Buku Panduan lengkap. Simpan Buku Panduan untuk referensi di masa mendatang.



Untuk mengurangi risiko tersengat listrik atau penggunaan alat tanpa pengawasan, selalu cabut mesin ini dari stopkontak listrik segera setelah digunakan dan sebelum dibersihkan.



Untuk mengurangi risiko terbakar, sengatan listrik, atau cedera pada orang-orang, baca dan pahami Buku Panduan Perakitan/Pemilik. Kegagalan dalam mengikuti panduan ini dapat menyebabkan sengatan listrik yang serius atau mungkin fatal, atau cedera serius lainnya.

- Jauhkan pelintas dan anak kecil dari produk yang sedang Anda rakit ini sepanjang waktu.
- Jangan menyambungkan catu daya ke mesin sampai ada petunjuk melakukannya.
- Mesin tidak boleh dibiarkan tanpa pengawasan saat dicolokkan. Cabut dari stopkontak saat tidak digunakan, dan sebelum memasang atau melepas komponen.
- Sebelum digunakan, periksa mesin apakah ada kerusakan pada kabel listrik, komponen yang lepas, atau tanda-tanda aus. Jangan gunakan alat jika berada dalam kondisi ini. Jika dibeli di AS/Kanada, hubungi Layanan Pelanggan untuk informasi perbaikan. Jika dibeli di luar AS/Kanada, hubungi distributor setempat Anda untuk informasi perbaikan.
- Tidak ditujukan untuk digunakan oleh orang-orang dengan kondisi medis yang dapat berdampak pada pengoperasian treadmill yang aman atau menimbulkan risiko cedera pada pengguna.
- Jangan jatuhkan atau menaruh benda-benda ke dalam area berlubang di mesin.
- Jangan pernah operasikan treadmill ini dengan bukaan udara tersumbat. Biarkan celah udara bebas dari serat, rambut, dan sejenisnya.
- Jangan merakit mesin ini di luar ruangan atau lokasi yang basah atau lembap.
- Pastikan perakitan dilakukan di ruang kerja yang sesuai dan jauh dari lalu-lalang orang berjalan dan paparan orang di sekeliling.
- Beberapa komponen mesin ini bebannya berat atau menyulitkan. Mintalah bantuan orang lain saat melakukan langkah perakitan yang melibatkan komponen-komponen ini. Jangan melakukan langkah pengangkatan benda berat atau pemindahan tidak wajar sendirian.
- Siapkan mesin ini pada permukaan yang padat, rata, dan horizontal.
- Jangan mencoba mengubah desain atau fungsi mesin ini. Hal tersebut dapat membahayakan keamanan mesin ini dan akan membatalkan garansi.
- Jika suku cadang diperlukan, gunakan hanya suku cadang dan perangkat keras Nautilus asli. Penggunaan komponen pengganti tidak asli bisa berisiko bagi pengguna, mencegah mesin beroperasi dengan benar, dan membatalkan garansi.
- Jangan gunakan mesin hingga mesin ini telah dirakit sepenuhnya dan diperiksa untuk performa yang tepat sesuai Buku Panduan.
- Gunakan mesin ini hanya untuk penggunaan yang sesuai dengan deskripsi pada buku panduan ini. Jangan gunakan alat tambahan yang tidak direkomendasikan oleh produsen.
- Lakukan semua langkah perakitan sesuai urutan yang diberikan. Rakitan yang salah dapat menyebabkan cedera atau fungsi yang salah.
- Sambungkan mesin hanya ke stopkontak yang diardekan dengan benar (lihat Petunjuk Pengardean atau Pembumian).
- Jauhkan kabel listrik dari sumber panas dan permukaan panas.
- Jangan dioperasikan di tempat produk aerosol sedang digunakan.
- Untuk memutuskan sambungan, matikan semua kontrol, lalu cabut steker dari stopkontak.
- SIMPAN PETUNJUK INI.

Sebelum menggunakan peralatan ini, patuhi peringatan berikut:



Baca dan pahami Buku Panduan lengkap. Simpan Buku Panduan untuk referensi di masa mendatang.

Baca dan pahami semua peringatan pada mesin ini. Jika suatu saat label Peringatan kendur, tidak dapat dibaca atau copot, ganti label. Jika mesin dibeli di AS/Kanada, hubungi Layanan Pelanggan untuk label pengganti. Jika pembelian di luar AS/Kanada, hubungi distributor setempat Anda untuk label pengganti.



Untuk mengurangi risiko sengatan listrik atau penggunaan peralatan yang tidak diawasi, selalu cabut kabel daya dari stopkontak dinding dan/atau mesin serta biarkan 5 menit sebelum membersihkan, memelihara, atau memperbaiki mesin. Letakkan kabel listrik di tempat yang aman.

- Anak-anak tidak boleh dibiarkan bermain atau dekat-dekat dengan mesin ini. Komponen atau fitur lain mesin yang bergerak dapat berbahaya bagi anak-anak.
- Tidak dimaksudkan untuk digunakan oleh siapa saja yang berusia di bawah 14 tahun.
- Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai program olahraga. Hentikan olahraga jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, sesak napas, atau hampir pingsan. Hubungi dokter Anda sebelum Anda menggunakan mesin kembali. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer alat hanya sebagai referensi saja.
- Sebelum digunakan, periksa mesin ini jika ada kerusakan pada kabel listrik, stopkontak daya, komponen yang lepas, atau tanda-tanda aus. Jangan gunakan alat jika berada dalam kondisi ini. Hubungi Layanan Pelanggan Nautilus untuk informasi perbaikan.
- Batas berat badan maksimal pengguna: 181 kg (400 lbs). Jangan menggunakan mesin jika Anda kelebihan berat badan.
- Jangan menggunakan pakaian longgar atau perhiasan. Mesin ini berisi komponen yang bergerak. Jangan letakkan jari atau benda lain ke komponen yang bergerak dari alat olahraga ini.
- Selalu pakai sepatu atletik bersol karet saat Anda menggunakan mesin ini. Jangan gunakan mesin ini dengan kaki telanjang atau hanya memakai kaos kaki.
- Siapkan dan operasikan mesin ini pada permukaan yang padat, rata, dan horizontal.
- Berhati-hatilah ketika Anda menginjak dan meninggalkan mesin. Gunakan platform penyangga kaki yang disediakan untuk stabilitas sebelum berjalan di sabuk berjalan.
- Untuk mencegah cedera, berdirilah di platform penyangga kaki sebelum Anda menyalakan mesin atau mengakhiri olahraga. Jangan melepaskan mesin dengan berdiri pada Sabuk Berjalan yang aktif dan keluar dari belakang mesin.
- Putuskan semua daya sebelum menyervis mesin ini.
- Jangan mengoperasikan mesin ini di luar ruangan atau di tempat yang lembap atau basah.
- Sisakan ruang sedikitnya 0,6 m (24") di masing-masing sisi mesin dan 2 m (79") di belakang mesin. Ukuran ini adalah jarak aman yang direkomendasikan untuk jangkauan dan melintas di sekitar serta turun darurat dari mesin. Jauhkan pihak ketiga dari ruang ini saat mesin sedang digunakan.
- Jangan terlalu memaksakan diri selama berolahraga. Operasikan mesin dengan cara yang dijelaskan dalam buku panduan ini.
- Lakukan semua prosedur pemeliharaan rutin dan berkala yang direkomendasikan dalam Buku Panduan Pemilik.
- Baca, pahami, dan uji Prosedur Berhenti Darurat sebelum digunakan
- Jaga agar sabuk berjalan tetap bersih dan kering.
- Jangan jatuhkan atau menaruh benda-benda ke dalam area berlubang di mesin.
- Jangan berdiri di atas penutup mesin motor atau penutup trim depan.
- Jauhkan kabel listrik dari sumber panas atau permukaan yang panas.
- Mesin ini harus disambungkan ke sirkuit listrik khusus yang sesuai. Tidak boleh ada mesin lain yang tersambung ke sirkuit.
- Selalu sambungkan kabel listrik ke sirkuit yang mampu menyalurkan 15 ampere untuk AC 110V atau 10 ampere untuk AC 220-240V tanpa beban lain yang diterapkan.
- Sambungkan mesin ini ke stopkontak yang diardekan dengan benar; konsultasikan dengan ahli listrik berlisensi untuk mendapatkan bantuan.
- Jangan dioperasikan di tempat produk aerosol sedang digunakan.
- Jangan biarkan cairan mengenai pengontrol elektronik. Jika hal tersebut terjadi, pengontrol harus diperiksa dan diuji keselamatannya oleh teknisi yang disetujui sebelum dapat digunakan lagi.
- Kabel listrik untukudukan mesin yang akan digunakan harus mematuhi persyaratan lokal dan provinsi yang berlaku.
- Latihan dengan mesin ini memerlukan koordinasi dan keseimbangan. Pastikan untuk mengantisipasi bahwa perubahan pada kecepatan sabuk dan sudut kemiringan dek dapat terjadi selama olahraga dan konsentrasilah agar terhindar dari kehilangan keseimbangan dan cedera yang memungkinkan.

- Mesin tidak boleh dibiarkan tanpa pengawasan saat dicolokkan. Cabut dari stopkontak saat tidak digunakan, dan sebelum memasang atau melepas komponen.
- Gunakan mesin ini hanya untuk penggunaan yang sesuai dengan deskripsi pada buku panduan ini. Jangan gunakan alat tambahan yang tidak direkomendasikan oleh produsen.
- Alat ini tidak ditujukan untuk digunakan oleh orang dengan kemampuan fisik, sensorik, atau mental yang kurang, atau kurangnya pengetahuan, kecuali mereka telah diberi pengawasan atau petunjuk tentang penggunaan alat oleh orang yang bertanggung jawab atas keselamatan mereka. Jauhkan anak usia di bawah 14 tahun dari mesin ini.
- SIMPAN PETUNJUK INI.

Label Peringatan Keselamatan dan Nomor Seri



PERHATIAN

Risiko Cedera Pada Orang - Untuk menghindari cedera, berhati-hatilah saat melangkah ke atas atau ke luar dari sabuk berjalan. Baca buku panduan petunjuk sebelum menggunakan mesin.

PERINGATAN!

- Cedera atau kematian dapat terjadi jika tidak berhati-hati selama menggunakan mesin ini.
- Jauhkan dari anak-anak dan binatang peliharaan.
- Baca dan patuhi semua peringatan pada alat ini.
- Baca Buku Panduan Pemilik untuk mempelajari peringatan dan informasi keselamatan lainnya.
- Detak jantung yang ditampilkan hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja.
- Tidak ditujukan untuk anak usia di bawah 14 tahun.
- Berat badan maksimal pengguna mesin ini adalah 400 lbs (181 kg).
- Mesin ini hanya untuk digunakan di rumah.
- Konsultasikan dengan dokter sebelum menggunakan alat olahraga apa pun.
- LEPAS KUNCI PENGAMAN JIKA TIDAK SEDANG DIGUNAKAN, DAN SIMPAN JAUH DARI JANGKAUAN ANAK-ANAK.

(Label ini hanya tersedia pada mesin Treadmill 22 Bowflex™ dalam bahasa Inggris dan Prancis Kanada.)



PERINGATAN!

TEGANGAN BERBAHAYA.

- Sentuhan dapat menyebabkan sengatan listrik atau luka bakar.
- Matikan dan kunci daya sebelum diservis.



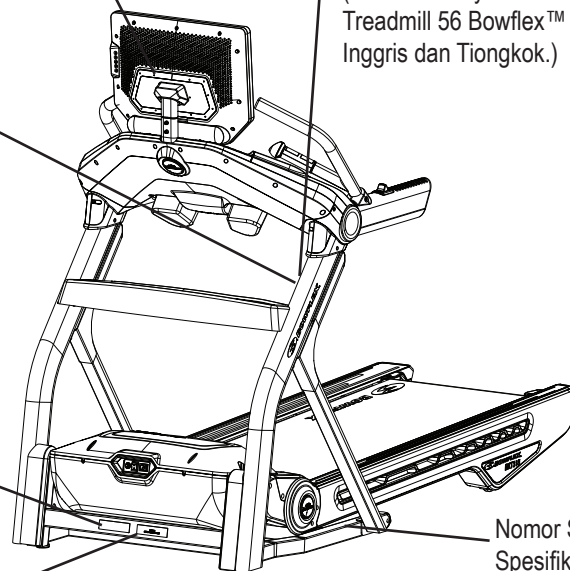
PERINGATAN!

- Komponen yang bergerak dapat meremukkan dan memotong benda.
- Selalu awasi jangan sampai lengah.
- Kunci daya sebelum diservis.

Label Nomor Seri Konsol

PERINGATAN! Jauhkan anak-anak dari mesin ini setiap saat. Sentuhan dengan permukaan yang berjalan bisa menyebabkan luka bakar gesekan yang parah.

(Label ini hanya tersedia pada mesin Treadmill 56 Bowflex™ dalam bahasa Inggris dan Tiongkok.)



Nomor Seri dan Spesifikasi Produk

(Label ini dalam bahasa Inggris dan Prancis Kanada pada mesin Treadmill 22 Bowflex™, dan dalam bahasa Inggris, Prancis Kanada, dan Tiongkok pada mesin Treadmill 56 Bowflex™.)

Petunjuk Pengardean (untuk sistem AC 120V)

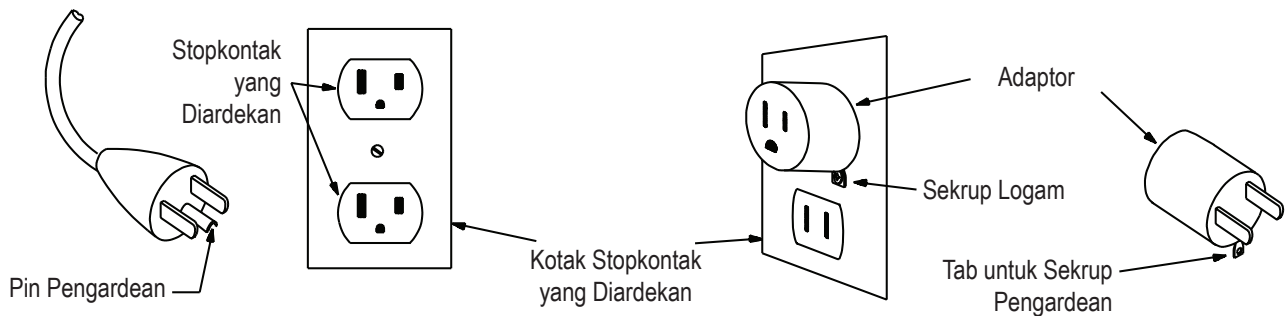
Produk ini harus diardekan. Jika terjadi malafungsi atau rusak, pengardean menyediakan jalur resistensi minimal untuk arus listrik guna mengurangi risiko sengatan listrik. Produk ini dilengkapi dengan kabel yang memiliki konduktor pengardean peralatan dan steker pengardean. Steker harus dicolokkan ke stopkontak yang sesuai dan dipasang serta diardekan dengan benar sesuai dengan semua kode dan peraturan setempat.

BAHAYA Sambungan konduktor pengardean peralatan yang tidak tepat dapat menyebabkan risiko sengatan listrik. Periksa dengan teknisi listrik atau petugas servis yang memenuhi syarat jika Anda ragu apakah produk sudah diardekan dengan benar. Jangan memodifikasi steker yang disediakan oleh produk – jika tidak cocok dengan stopkontak, mintalah kepada teknisi listrik yang memenuhi syarat untuk memasang stopkontak yang cocok.

Jika Anda menyambungkan mesin ke stopkontak dengan GFI (ground fault interrupt) atau AFI (arc fault interrupt), operasi mesin dapat menyebabkan sirkuit tersendat.

! Mesin ini untuk digunakan pada sirkuit 120-V nominal, dan memiliki steker pengardean seperti ilustrasi di bawah ini. Adaptor sementara seperti pada ilustrasi dapat digunakan untuk menyambungkan steker ini ke stopkontak 2 kutub seperti yang ditunjukkan jika stopkontak yang diardekan dengan benar tidak tersedia.

Adaptor sementara harus digunakan hanya sampai stopkontak yang diardekan dengan benar dapat dipasang oleh teknisi listrik yang memenuhi syarat. Tab untuk sekrup pengardean harus tersambung ke tanah secara permanen seperti penutup kotak stopkontak yang diardekan dengan benar. Kapan pun Anda menggunakan adaptor, adaptor harus dipasang dengan sekrup logam.



Petunjuk Pembumian (untuk sistem AC 220-240V)

Sistem listrik produk ini harus dibumikan. Pembumian yang benar mengurangi risiko sengatan listrik saat terjadi malafungsi. Kabel listrik dilengkapi dengan konduktor pembumian peralatan, dan harus disambungkan ke stopkontak yang dipasang dan dibumikan dengan benar.

BAHAYA Kabel listrik harus mematuhi semua standar dan persyaratan setempat dan provinsi yang berlaku. Sambungan konduktor pengardean peralatan yang tidak tepat dapat menyebabkan risiko sengatan listrik. Hubungan teknisi listrik yang berlisensi jika Anda tidak yakin apakah mesin sudah dibumikan dengan benar. Jangan mengubah steker pada mesin – jika tidak cocok dengan stopkontak, mintalah kepada teknisi listrik yang berlisensi untuk memasang stopkontak yang cocok.

Jika Anda menyambungkan mesin ke stopkontak dengan RCBO (Pemutus sirkuit Arus Sisa dengan perlindungan Kelebihan Muatan), operasi mesin dapat menyebabkan sirkuit tersendat. Perangkat Pelindung Lonjakan Listrik direkomendasikan untuk melindungi mesin.

! Perangkat Pelindung Lonjakan Listrik (SPD) digunakan dengan mesin ini, pastikan cocok dengan tingkat daya dari alat ini (AC 220-240V). Jangan menyambungkan alat atau perangkat lainnya pada pelindung lonjakan listrik yang terhubung dengan mesin ini.

Pastikan produk tersambung ke stopkontak yang konfigurasi sama dengan steker. Gunakan adaptor yang sesuai yang disertakan dengan produk ini.

Prosedur Berhenti Darurat

Mesin Treadmill dilengkapi dengan Kunci Pengaman yang dapat mencegah cedera serius, serta mencegah anak-anak bermain dengan dan/atau cedera pada mesin. Jika Kunci Pengaman tidak dimasukkan dengan benar ke Port Kunci Pengaman, sabuk tidak akan beroperasi.



Selalu pasang Klip Kunci Pengaman di pakaian Anda selama Anda berlatih.

Saat menggunakan mesin, cabut Kunci Pengaman hanya dalam keadaan darurat. Ketika kunci dicabut saat mesin sedang beroperasi, mesin akan berhenti seketika, yang dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan dan kemungkinan cedera.

Untuk penyimpanan mesin yang aman, dan untuk mencegah pengoperasian mesin tanpa pengawasan, selalu cabut Kunci Pengaman dan putuskan sambungan kabel listrik dari stopkontak dinding dan input AC. Letakkan kabel listrik di tempat yang aman.

Konsol akan menampilkan “ + SAFETY KEY ”, atau tambahkan Kunci Pengaman, untuk gangguan Kunci Pengaman. Mesin Treadmill tidak akan memulai Latihan, atau akan menghentikan dan menghapus Latihan aktif, ketika Kunci Pengaman dicabut. Periksa Kunci Pengaman dan pastikan tersambung ke Konsol dengan benar.

Spesifikasi / Sebelum Perakitan

Kebutuhan Daya:	120V	220V
Tegangan Operasional:	110-127V AC, 60Hz	220V - 240V AC, 50Hz
Arus Pengoperasian:	15 A	8 A

Gelang Detak Jantung: 1 Baterai Polimer Litium (tidak dapat diganti)

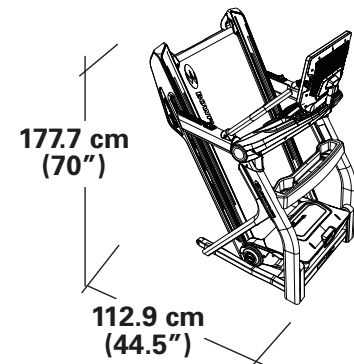
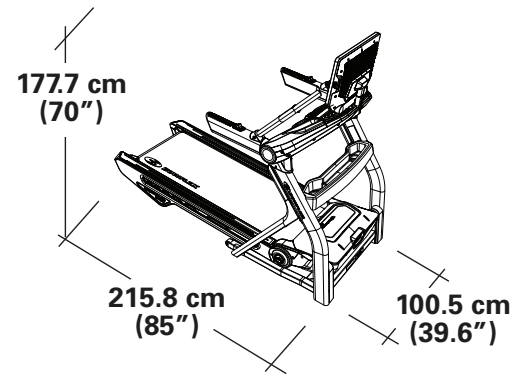
Batas Berat Maksimal Pengguna:	181 kg (400 lbs)
Total Luas Permukaan (tapak kaki) alat:	21688 cm ²
Tinggi Dek Miring Maksimum:	46,2 cm (18,2 inci)
Berat Mesin:	sekitar 152,4 kg (336 lbs)

Emisi Suara: Kurang dari 70 db rata-rata tanpa beban. Emisi kebisingan di bawah beban lebih tinggi daripada tanpa beban.

Produk ini sesuai dengan Petunjuk Peralatan Radio Eropa 2014/53/EU



JANGAN buang produk ini sebagai limbah. Produk ini harus didaur ulang. Jika Anda ingin membuang produk ini dengan benar, silakan ikuti metode yang ditetapkan di pusat limbah yang disetujui.



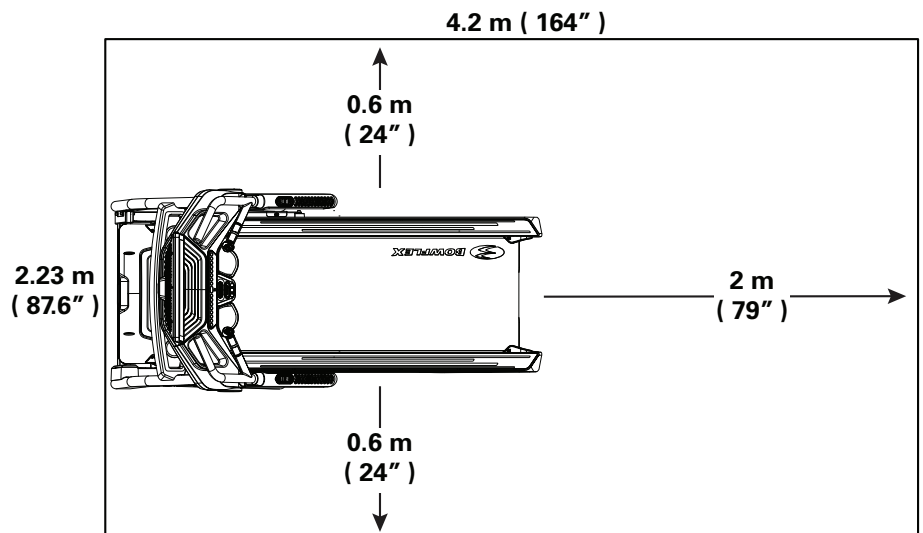
Sebelum Perakitan

Pilih area tempat Anda akan mengatur dan mengoperasikan mesin Anda. Untuk operasi yang aman, lokasinya harus pada permukaan yang kokoh dan rata. Berikan area latihan minimal 223 cm x 416 cm (87,6" x 164"). Pastikan bahwa ruang olahraga yang Anda gunakan memiliki jarak ketinggian yang cukup, dengan mempertimbangkan tinggi pengguna dan kemiringan maksimum mesin.

Perakitan Dasar

Ikuti poin-poin dasar ini ketika Anda merakit mesin Anda:

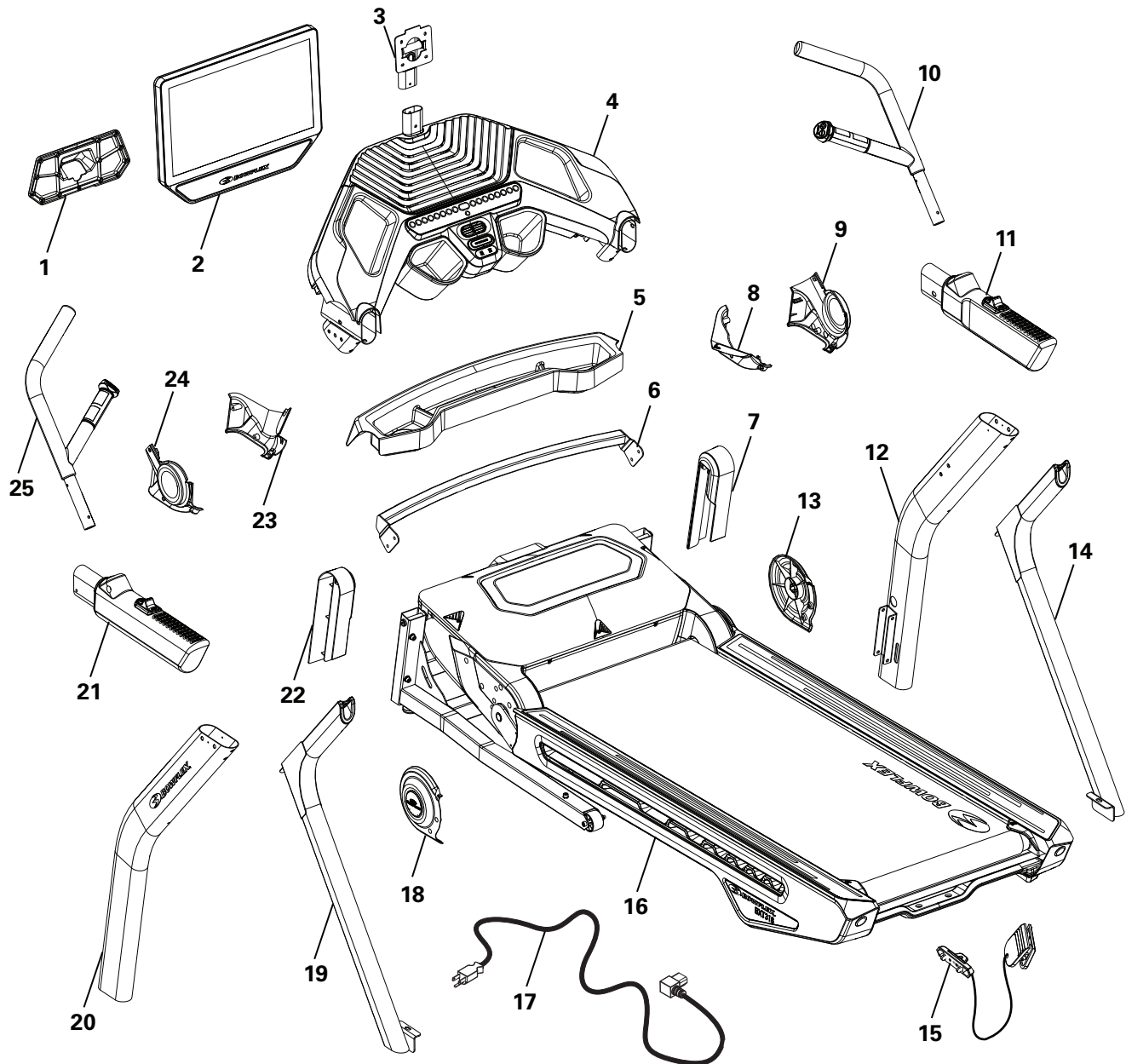
- Baca dan pahami "Petunjuk Keselamatan Penting" sebelum perakitan.
- Kumpulkan semua bagian yang diperlukan untuk setiap langkah perakitan.
- Dengan kunci pas yang direkomendasikan, putar baut dan mur ke kanan (searah jarum jam) untuk mengencangkan, dan ke kiri (berlawanan arah jarum jam) untuk mengendurkan, kecuali ada petunjuk sebaliknya.
- Saat memasang 2 bagian, angkat perlahan dan periksa lubang baut untuk membantu memasukkan baut ke lubang.
- Perakitan ini membutuhkan 2 orang.
- Jangan gunakan alat listrik apa pun untuk perakitan.



Matras Mesin

Matras Mesin Bowflex™ adalah aksesori opsional yang membantu melapangkan area latihan Anda dan menambahkan perlindungan lantai Anda. Matras karet mesin menyediakan permukaan karet anti-selip yang membatasi pelepasan listrik statis dan mengurangi kemungkinan kesalahan layar. Jika memungkinkan, letakkan Matras Mesin Bowflex™ di area latihan pilihan Anda sebelum memulai perakitan.

Untuk memesan matras mesin opsional, silakan hubungi Layanan Pelanggan (jika beli di AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika beli di luar AS/Kanada).



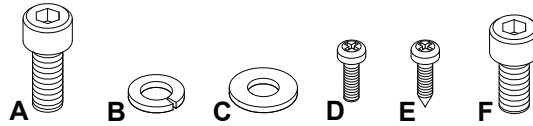
Barang	Jml	Deskripsi	Barang	Jml	Deskripsi
1	1	Penutup Belakang Konsol	14	1	Penopang Tiang, Kanan
2	1	Rakitan Konsol	15	1	Kunci Pengaman
3	1	Tiang Konsol	16	1	Rakitan Alas
4	1	Rakitan Alas Konsol	17	1	Kabel Listrik
5	1	Baki	18	1	Penutup Putaran, Kiri
6	1	Palang	19	1	Penopang Tiang, Kiri
7	1	Penutup Alas, Kanan	20	1	Tiang, Kiri
8	1	Penutup Lengkungan Dalam, Kanan	21	1	Rakitan Gagang, Kiri
9	1	Penutup Lengkungan Luar, Kanan	22	1	Penutup Alas, Kiri
10	1	Rakitan Gagang Atas, Kanan	23	1	Penutup Lengkungan Dalam, Kiri
11	1	Rakitan Gagang, Kanan	24	1	Penutup Lengkungan Luar, Kiri
12	1	Tiang, Kanan	25	1	Rakitan Gagang Atas, Kiri
13	1	Penutup Putaran, Kanan	26	1	Kit Dokumen/ Kartu Perangkat Keras (tidak ditampilkan)

Perangkat Keras / Peralatan / Rakitan

! Saat memindahkan Rakitan Dek, pastikan menggenggam kedua sisinya. Jangan menggenggam Tombol Pelepas Dek Berjalan. Menekan Tombol Pelepas Dek Berjalan akan melepas mekanisme pengunci di pengangkat hidrolik.



Perangkat keras



Barang	Jml	Deskripsi	Barang	Jml	Deskripsi
A	32	Sekrup Kepala Heks Soket, M8x1,25x16 Hitam	D	4	Sekrup Kepala Kembang, M4x10 Hitam
B	34	Ring Pipih, M8x18 Hitam	E	8	Sekrup Kepala Kembang, M4.2x13 Hitam
C	34	Ring Pengunci, M8x14,8 Hitam	F	2	Sekrup Kepala heks Soket, M8x1,25x12 Hitam

Catatan: Bagian Perangkat Keras tertentu tersedia sebagai cadangan pada Kartu Perangkat Keras. Perhatikan bahwa mungkin ada Perangkat Keras yang tersisa setelah mesin Anda dirakit dengan tepat.

Peralatan

Disertakan



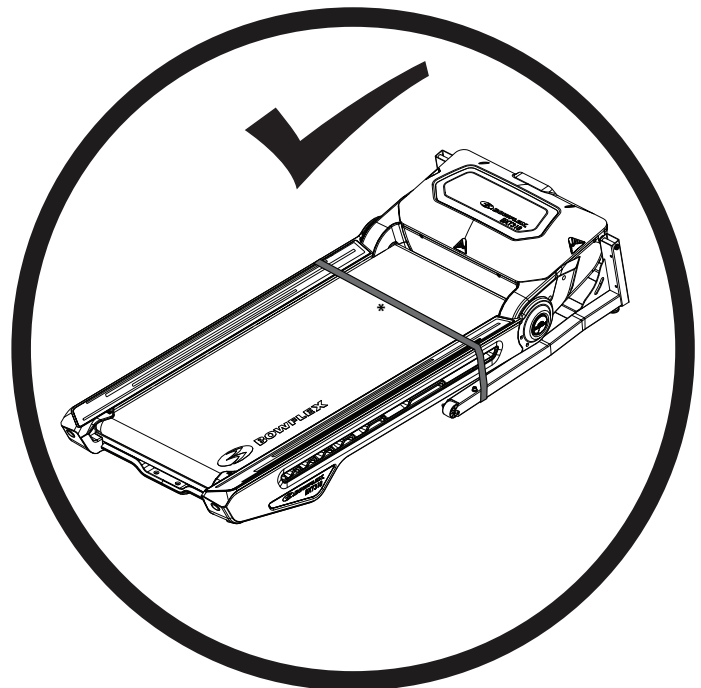
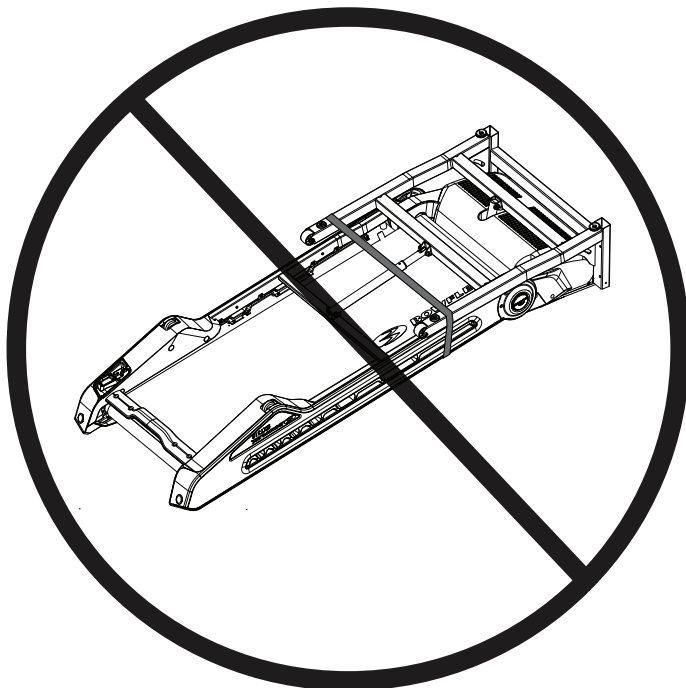
6mm



#2

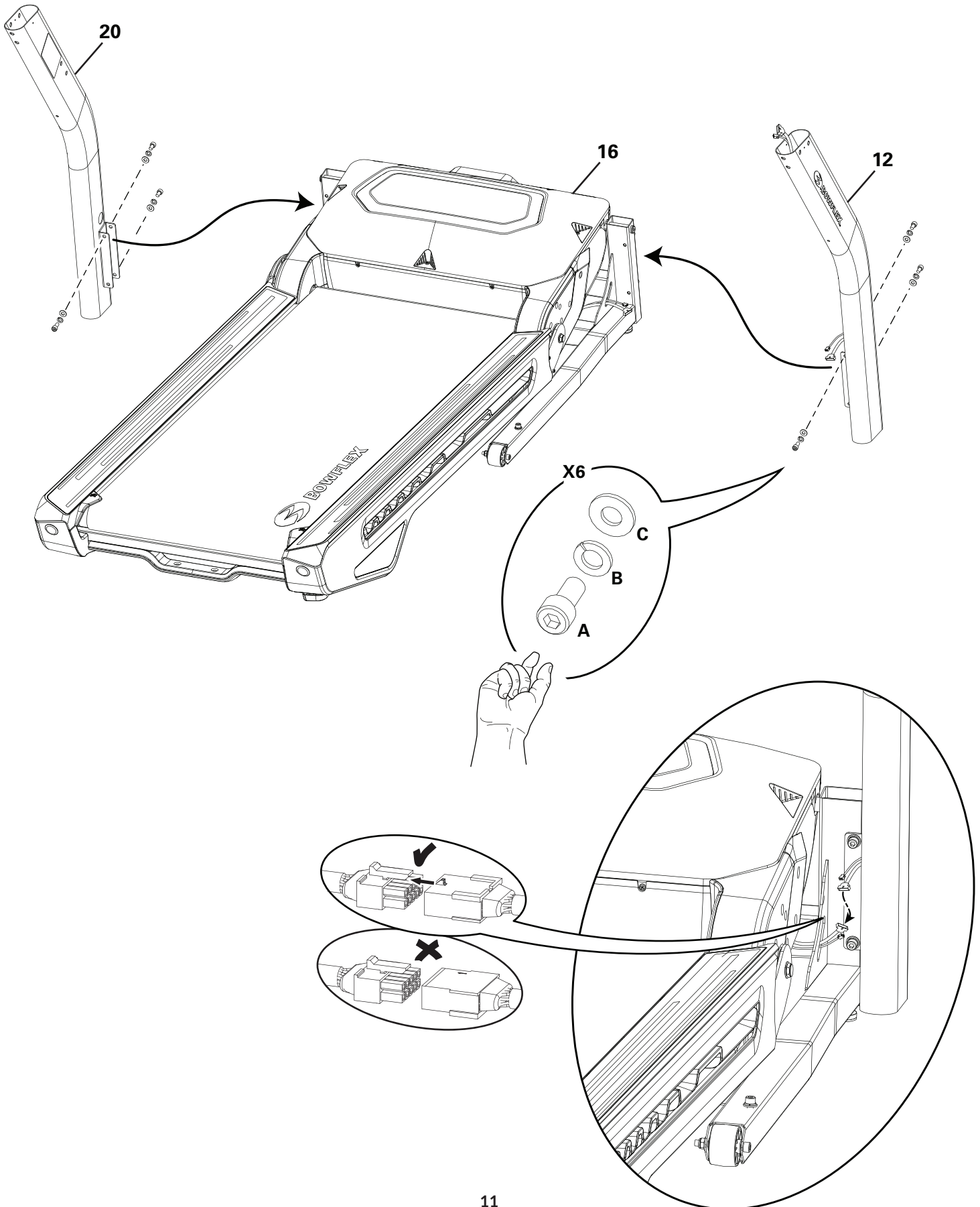
! PERINGATAN

JANGAN POTONG Tali Pengikat Pengiriman di Perakitan Alas hingga telah ditempatkan menghadap ke atas seperti ditunjukkan di ruang kerja yang tepat.



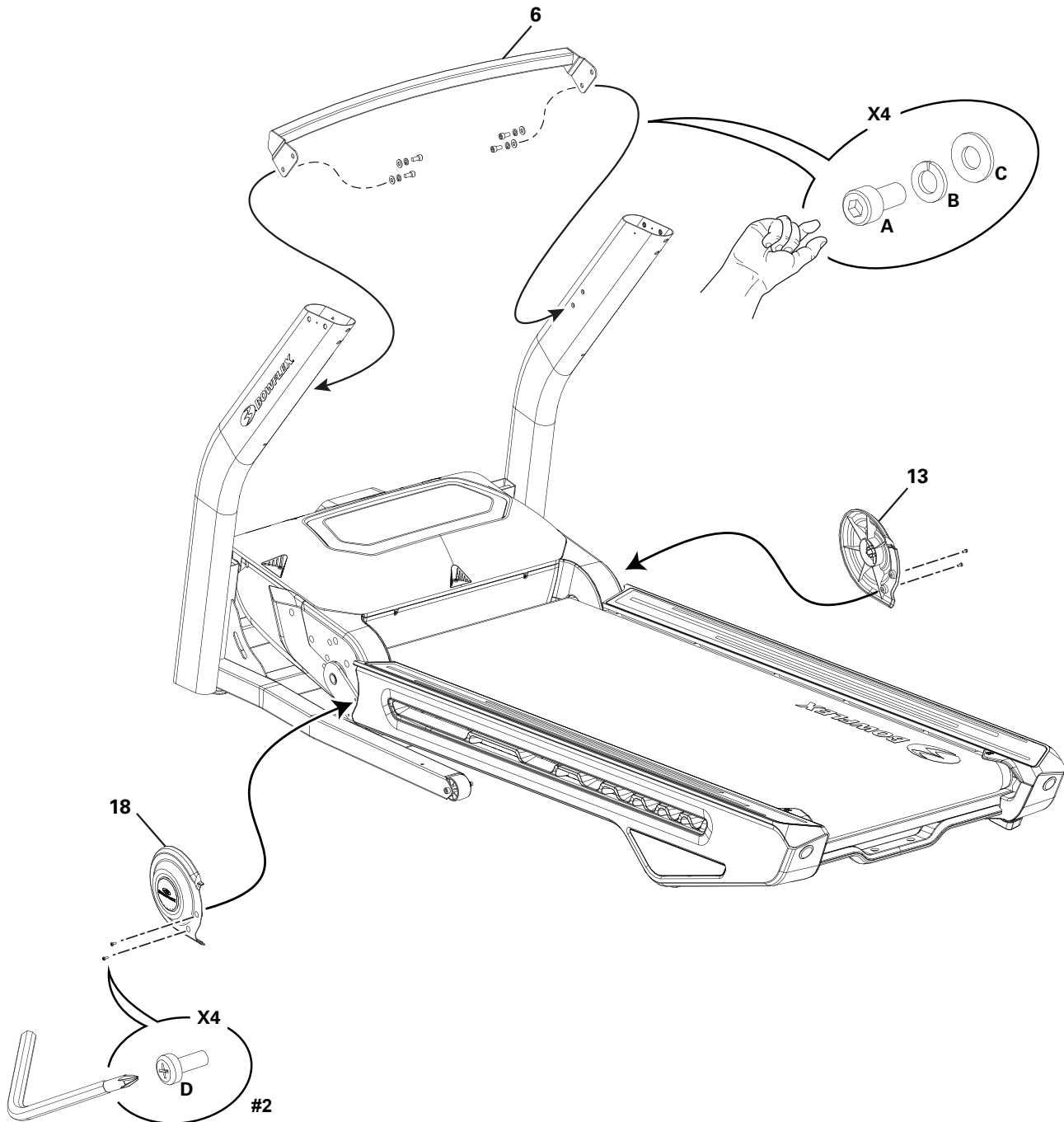
1. Pasang Tiang ke Rakitan Alas, kemudian Sambungkan Kabel dari Rakitan Alas ke Tiang Kanan

Catatan: Jangan merusak kabel. Jangan mengencangkan Perangkat Keras sepenuhnya hingga diperintahkan.



2. Pasang Palang dan Penutup Putaran ke Rakitan Rangka

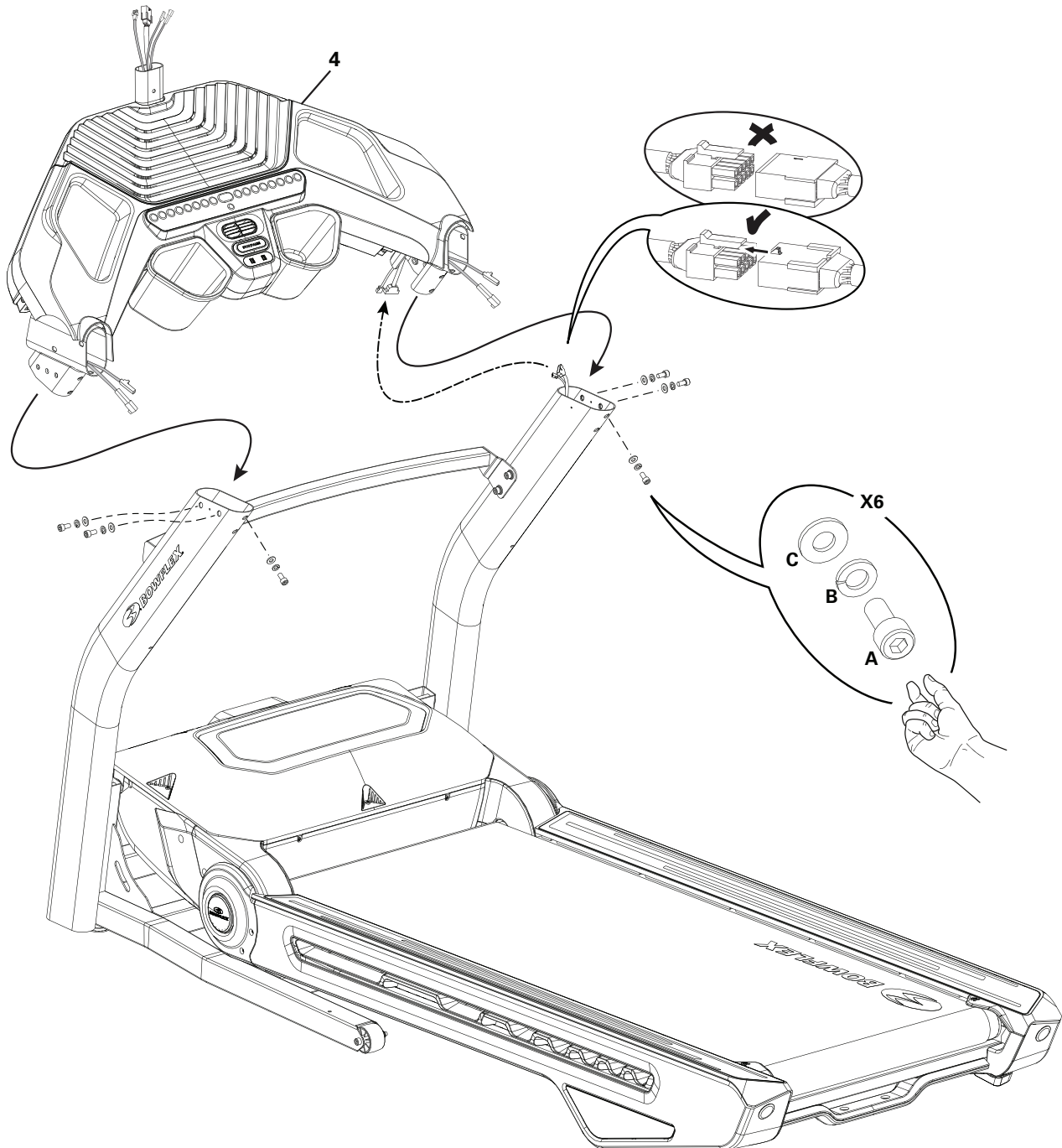
Catatan: Jangan tekuk kabel. Jangan mengencangkan Perangkat Keras sepenuhnya hingga diperintahkan. Stiker kanan (" R ") telah dipasang di sisi sebelah kanan komponen ini untuk membantu memudahkan perakitan.



3. Sambungkan Kabel dan Pasang Rakitan Alas Konsol ke Rakitan Rangka

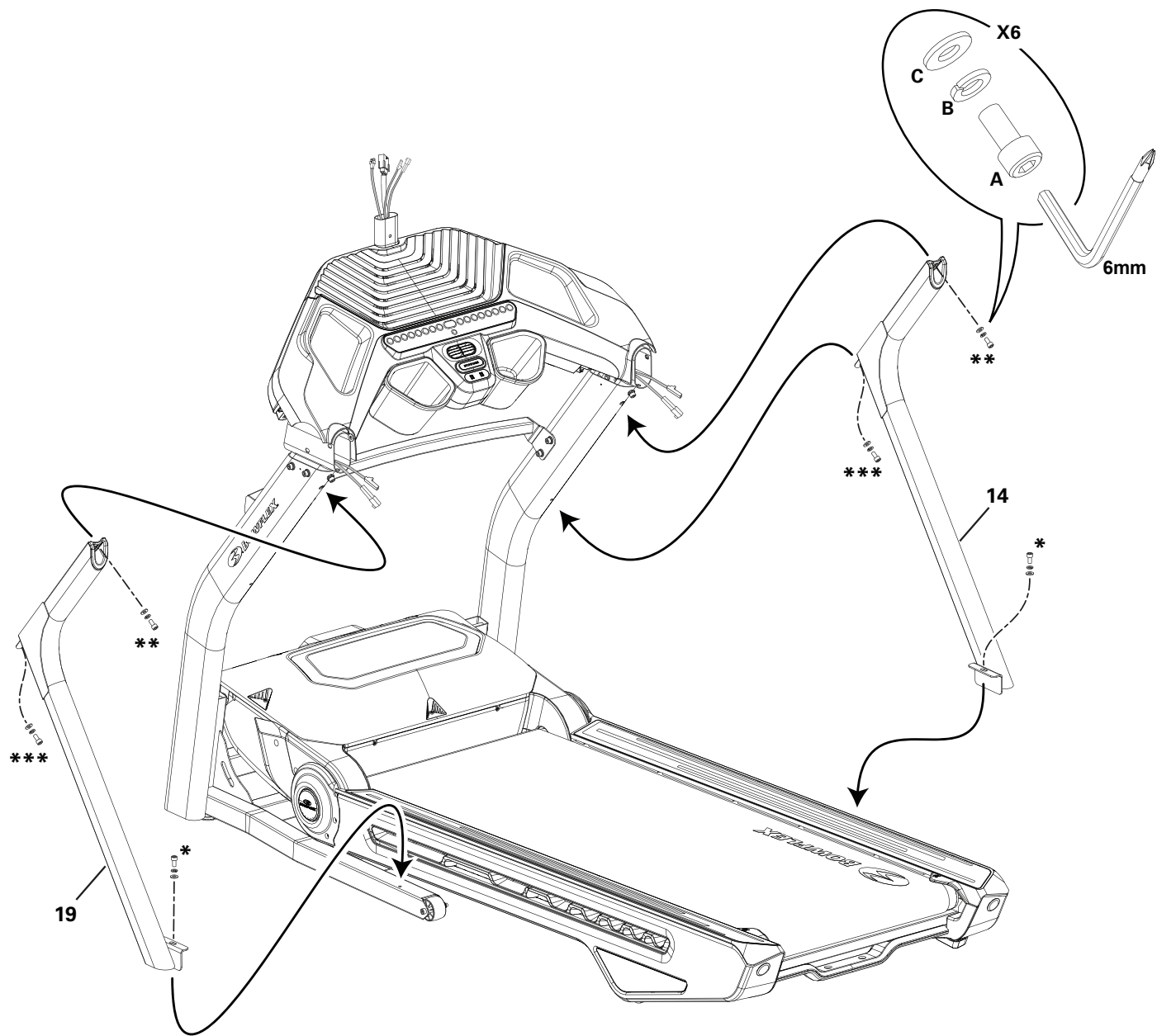
! Beberapa komponen mesin ini bebannya berat atau menyulitkan. Mintalah bantuan orang lain saat melakukan langkah perakitan yang melibatkan komponen-komponen ini. Jangan melakukan langkah pengangkatan benda berat atau pemindahan tidak wajar sendirian.

Catatan: Jangan tekuk Kabel. Jangan mengencangkan Perangkat Keras sepenuhnya hingga diperintahkan.



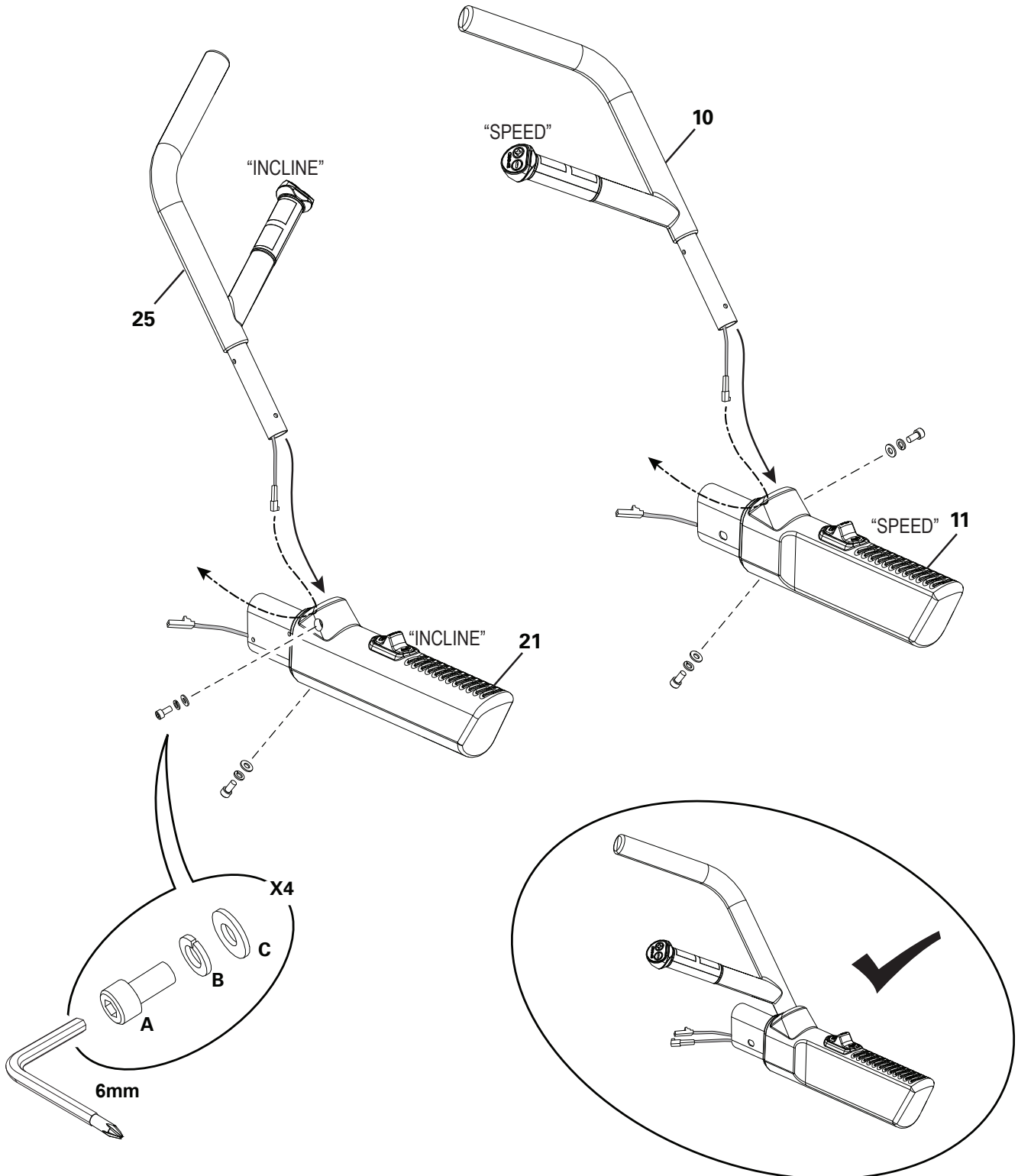
4. Pasang Penopang Tiang ke Rakitan Rangka, dan Kencangkan Semua Perangkat Keras Sepenuhnya

Catatan: Pasang perangkat keras bagian bawah(*) terlebih dahulu, lalu kencangkan perangkat keras sesuai urutannya(**), (**), dan (*). Kencangkan semua Perangkat Keras dari langkah-langkah sebelumnya.



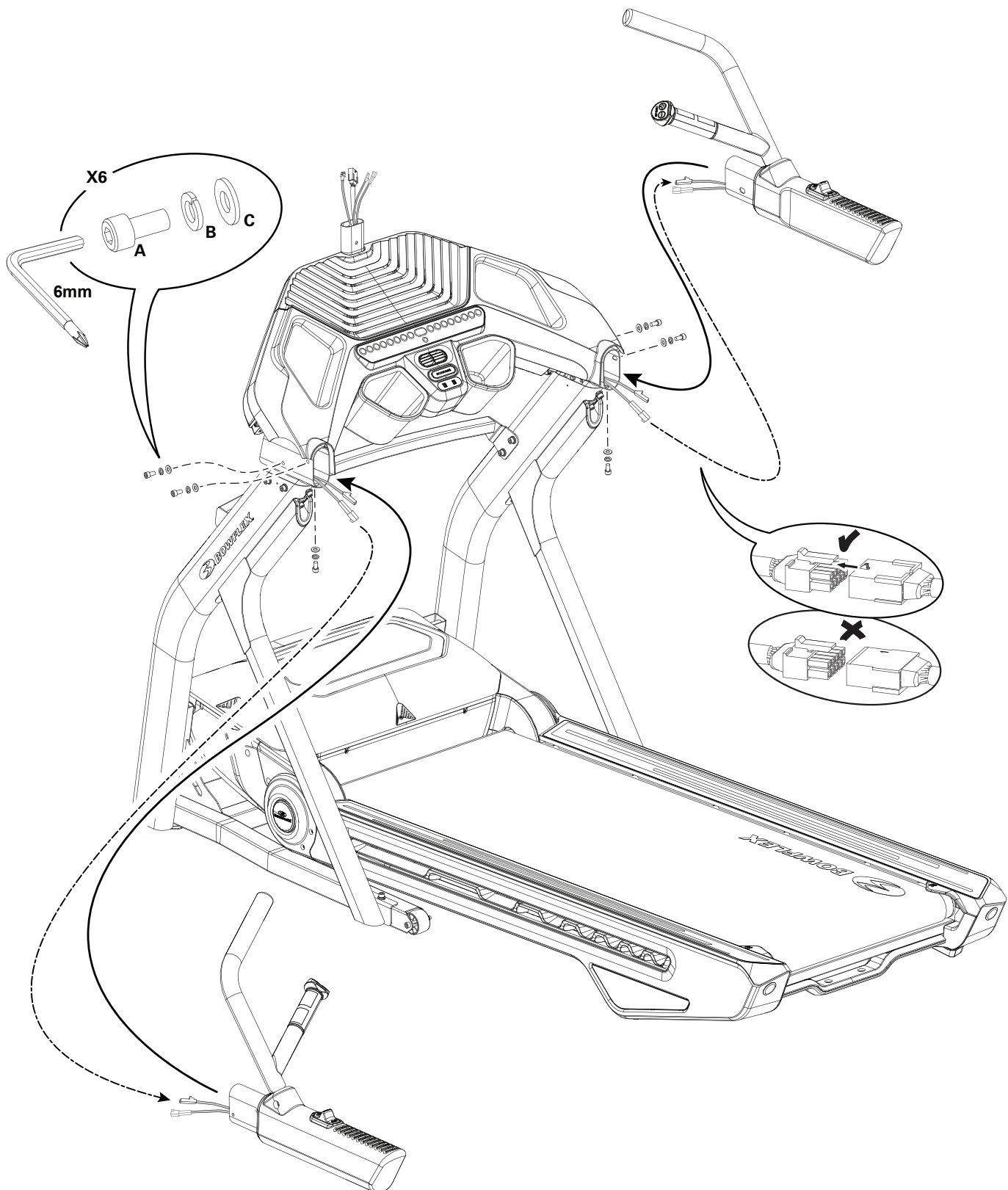
5. Sambungkan Kabel dan Pasang Setang Atas ke Setang Samping

Catatan: Pastikan untuk tidak menjepit kabel dari Setang Atas melalui Setang Samping selama perakitan. Jangan merusak Kabel. Pastikan bahwa Setang Atas sepenuhnya masuk. Stiker kanan (" R ") dan kiri (" L ") telah terpasang pada komponen ini untuk membantu memudahkan perakitan.



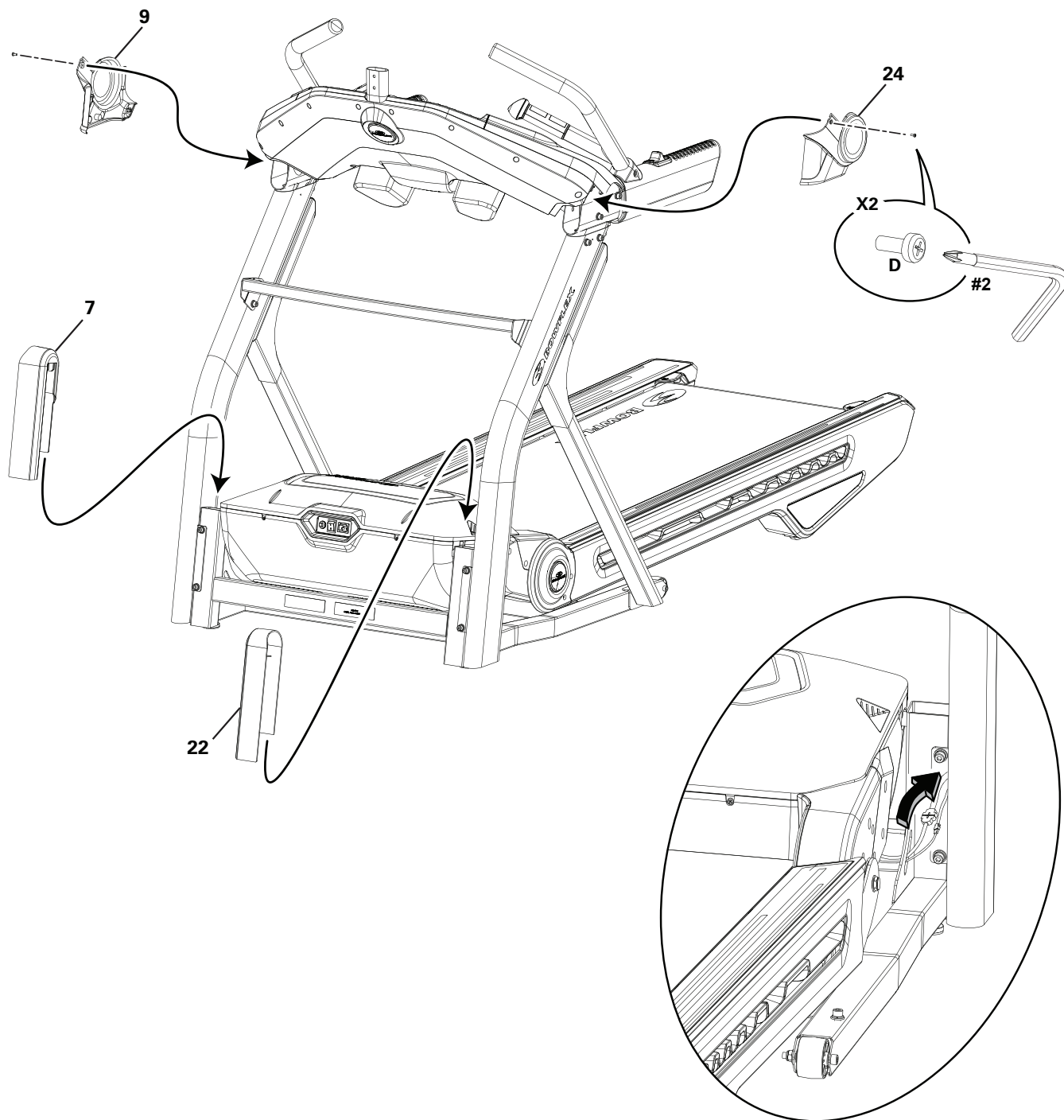
6. Pasang Rakitan Setang ke Rakitan Alas Konsol

Catatan: Jangan tekuk Kabel.

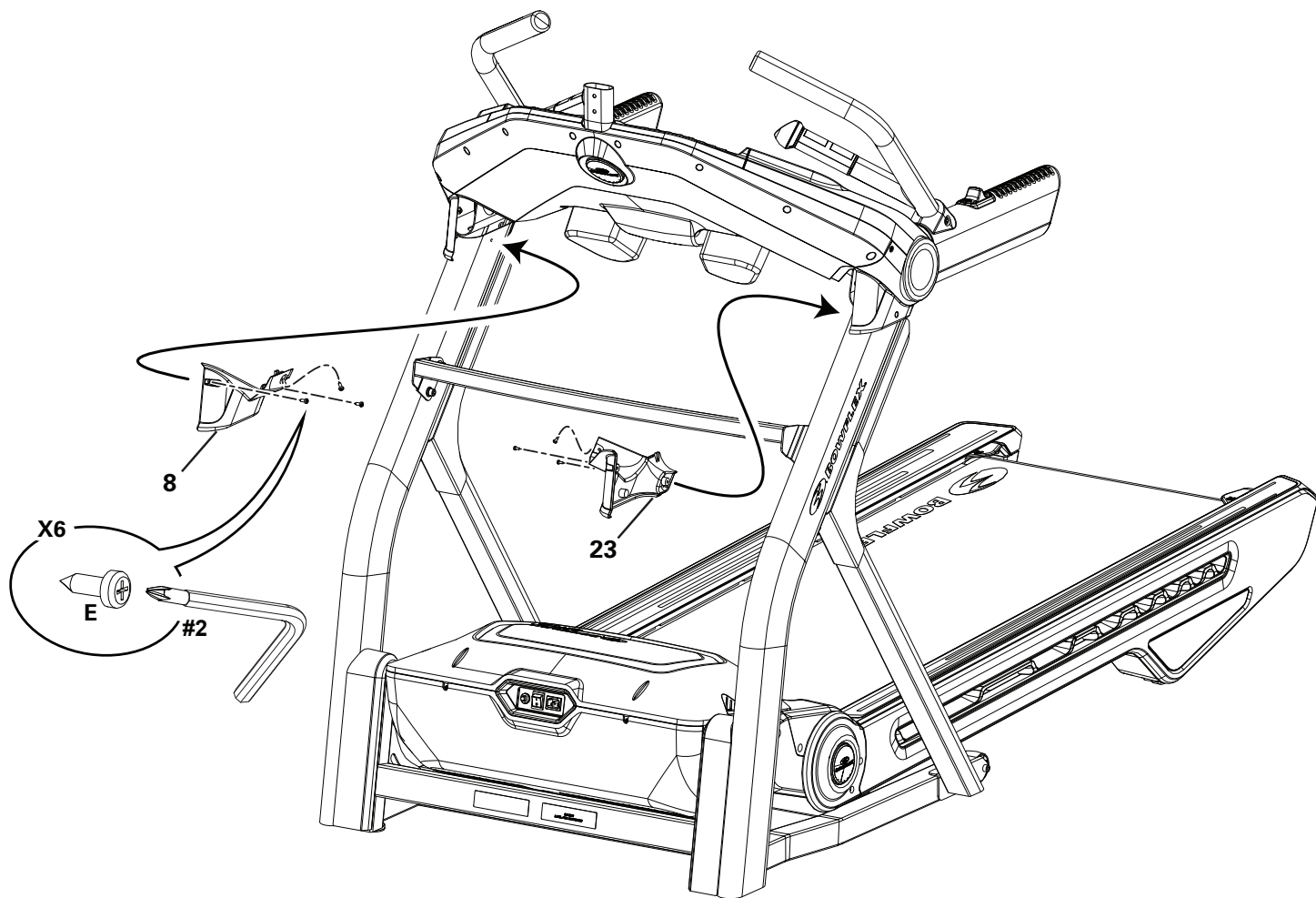


7. Pasang Penutup Alas dan Penutup Lengkungan Luar ke Rakitan Rangka

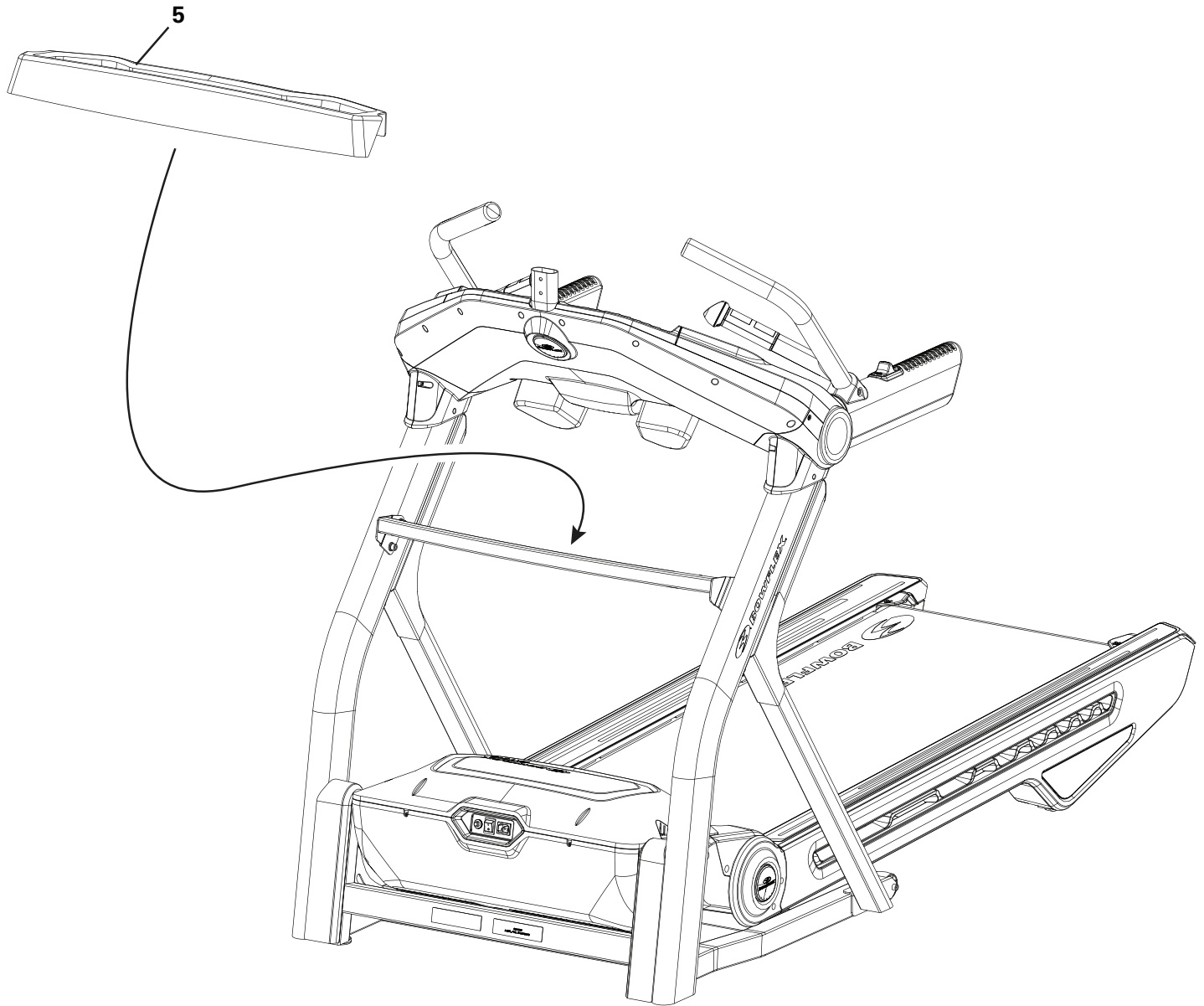
Catatan: Pastikan agar Penutup Alas Kanan menutup Konektor Kabel. Jika perlu, dorong Kabel lebih jauh ke Tiang Kanan.



8. Pasang Penutup Lengkungan Dalam ke Rakitan Rangka

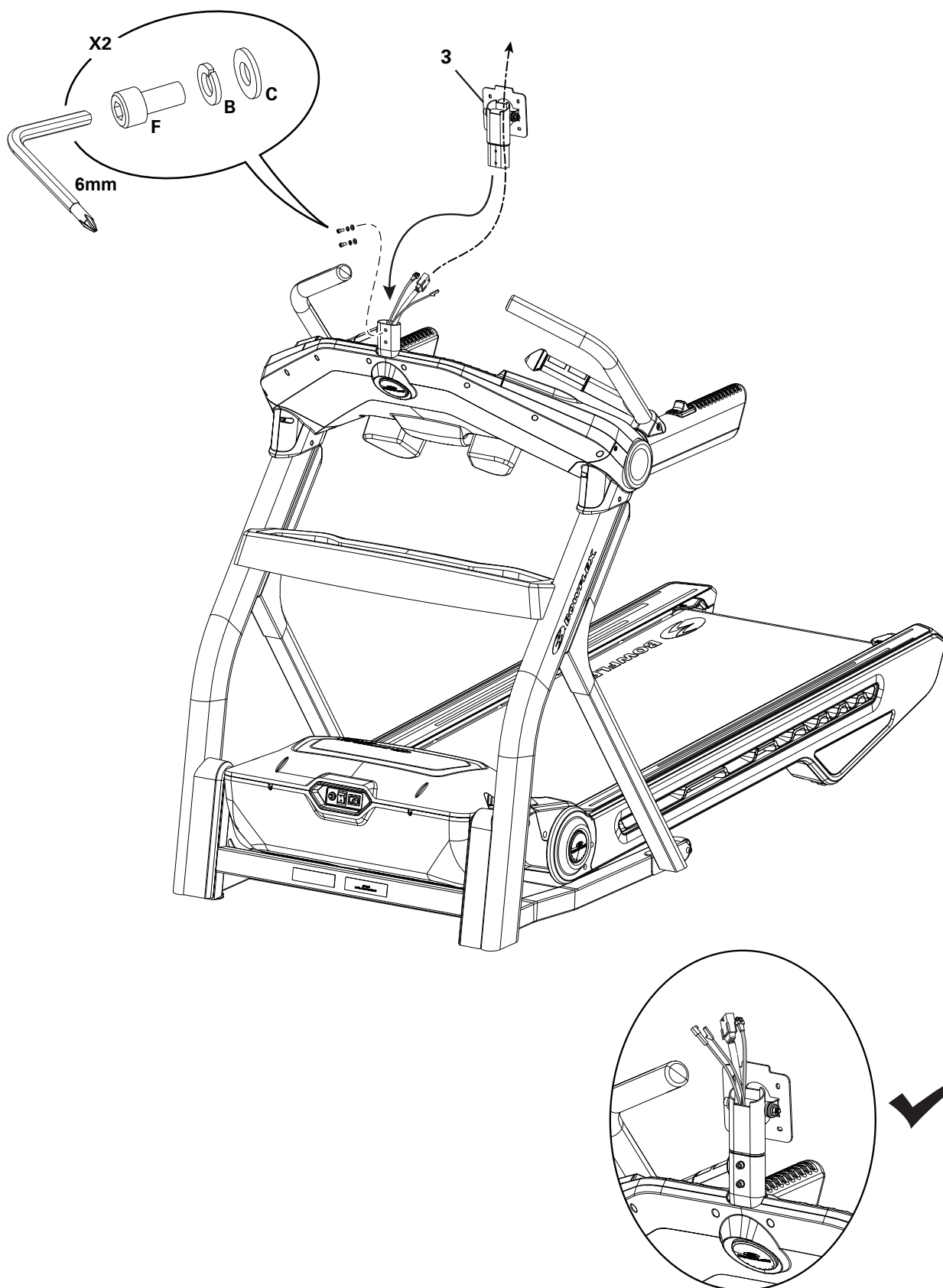


9. Pasang Baki Palang ke Rakitan Rangka



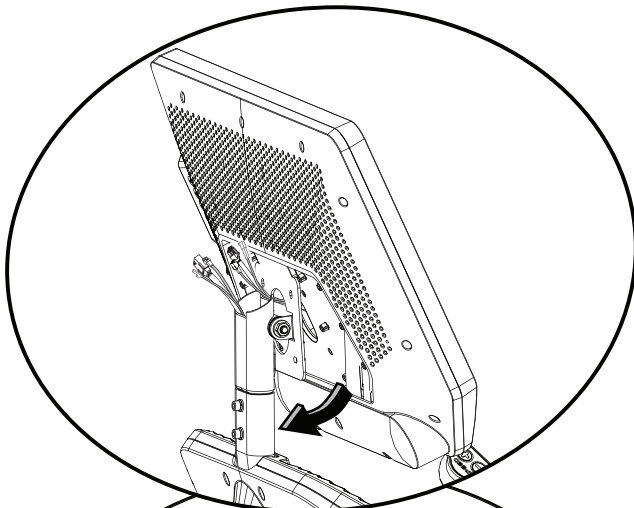
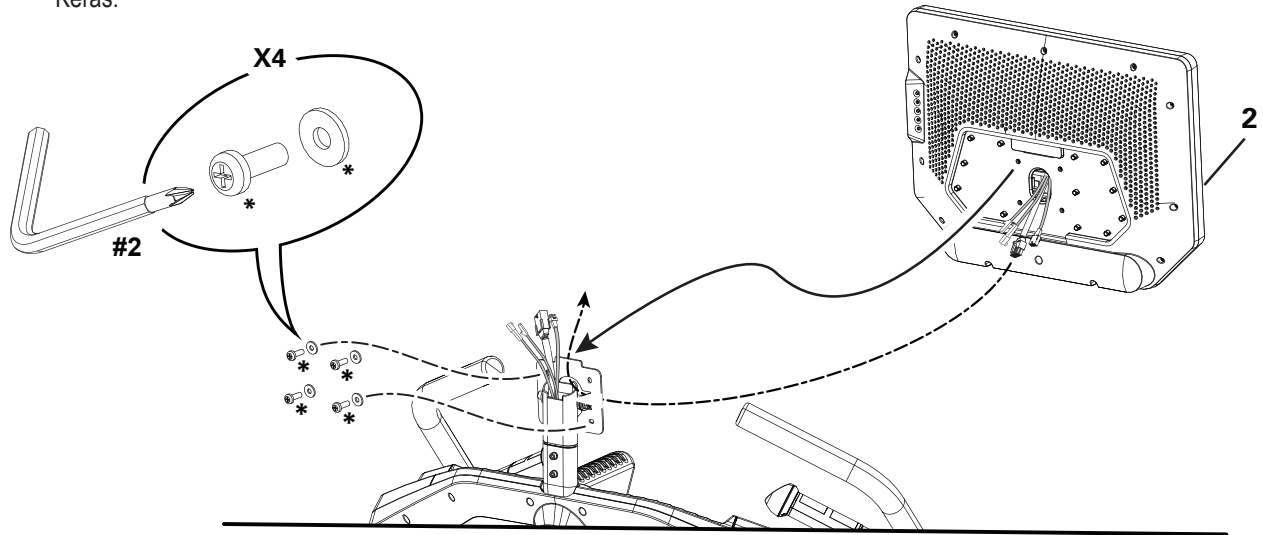
10. Rutekan Kabel melalui Tiang Konsol, kemudian Pasang Tiang Konsol ke Rakitan Rangka

Catatan: Jangan tekuk Kabel.

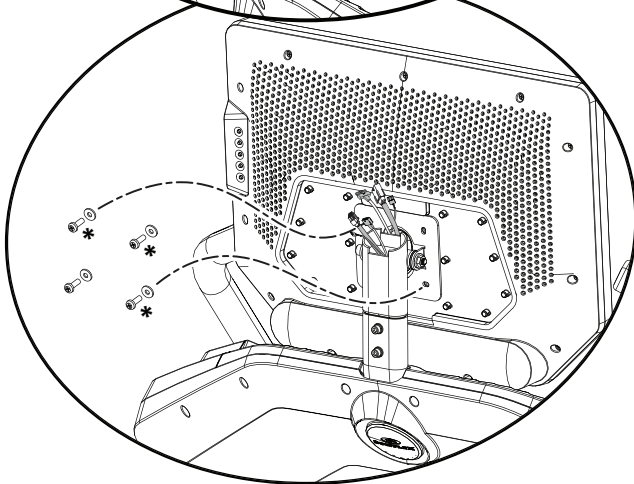


11. Rutekan Kabel Konsol dan Pasang Rakitan Konsol

Catatan: Jangan memotong atau menekuk Kabel. Setiap konektor Kabel mempunyai konektor ujung yang sesuai dengan berbagai bukaan tersebut. Pastikan untuk menyambungkan sepenuhnya konektor kabel. * Perangkat Keras tidak disediakan pada Kartu Perangkat Keras.



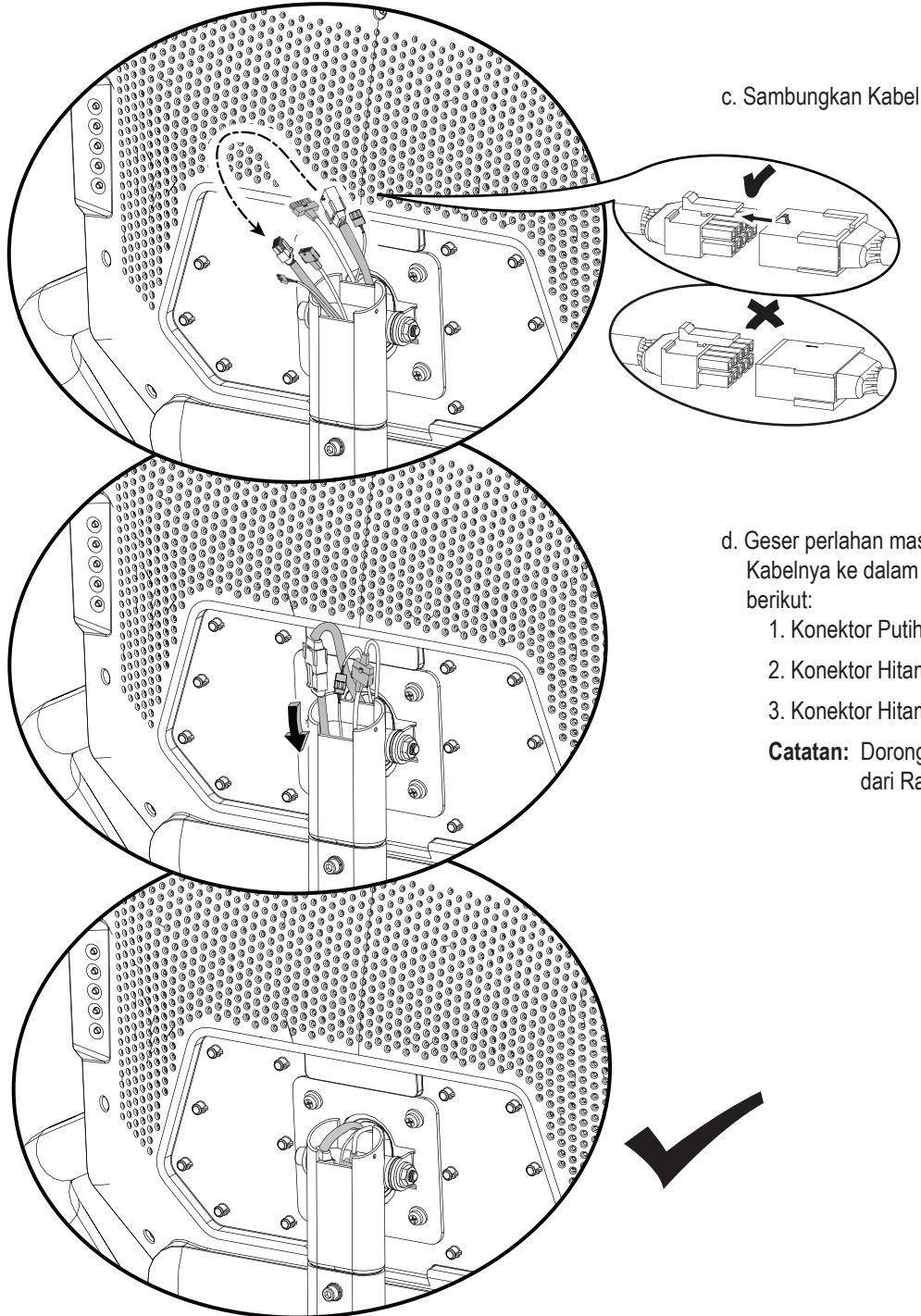
a. Letakkan Konsol ke Tiang Konsol dan rutekan Kabel melalui dan keluar dari Tiang Konsol.



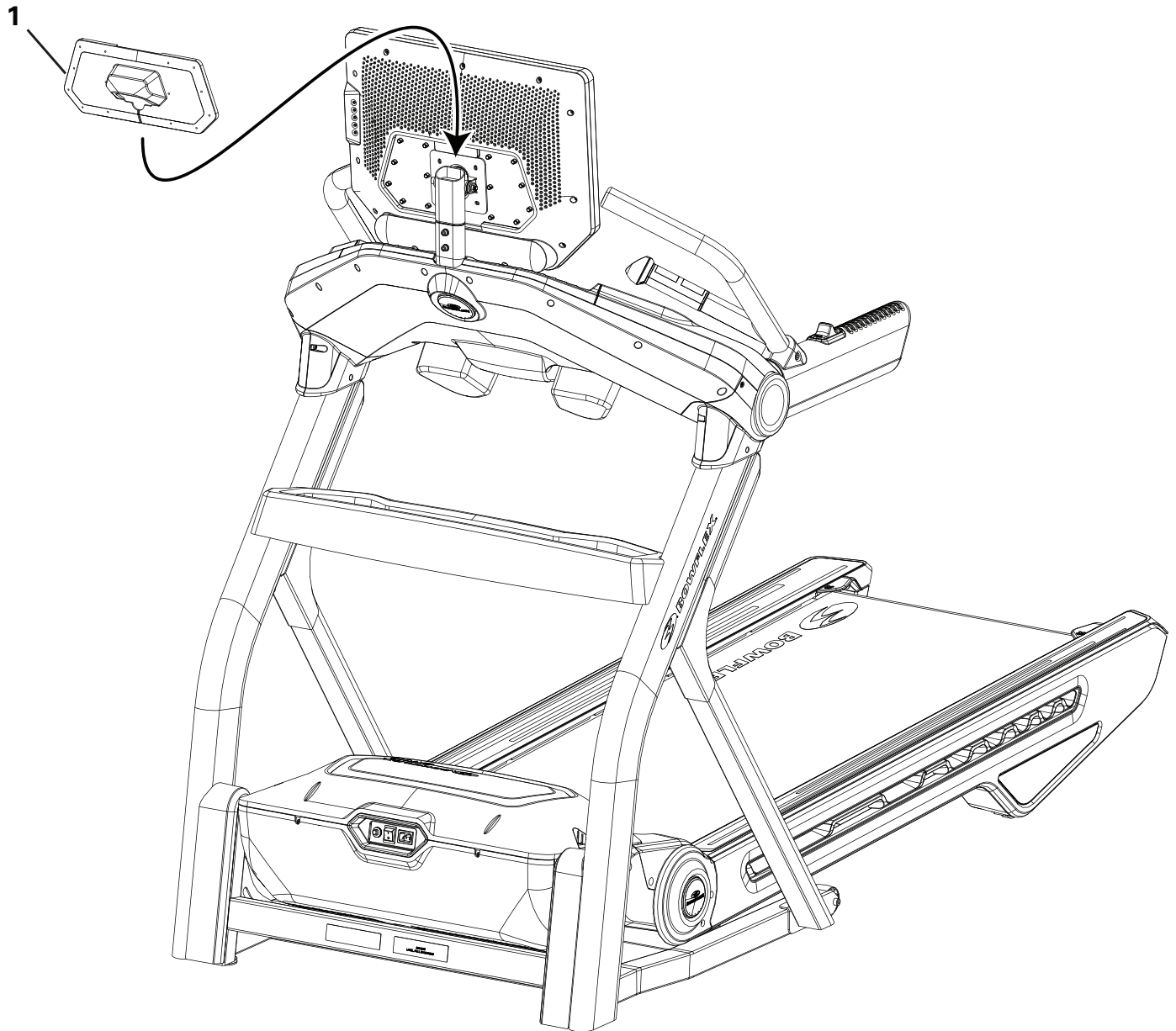
b. Putar Rakitan Konsol sepenuhnya ke bawah dan kencangkan ke Tiang Konsol.

Catatan: Jangan tekuk Kabel.

11. Rutekan Kabel Konsol dan Pasang Rakitan Konsol (lanjutan)



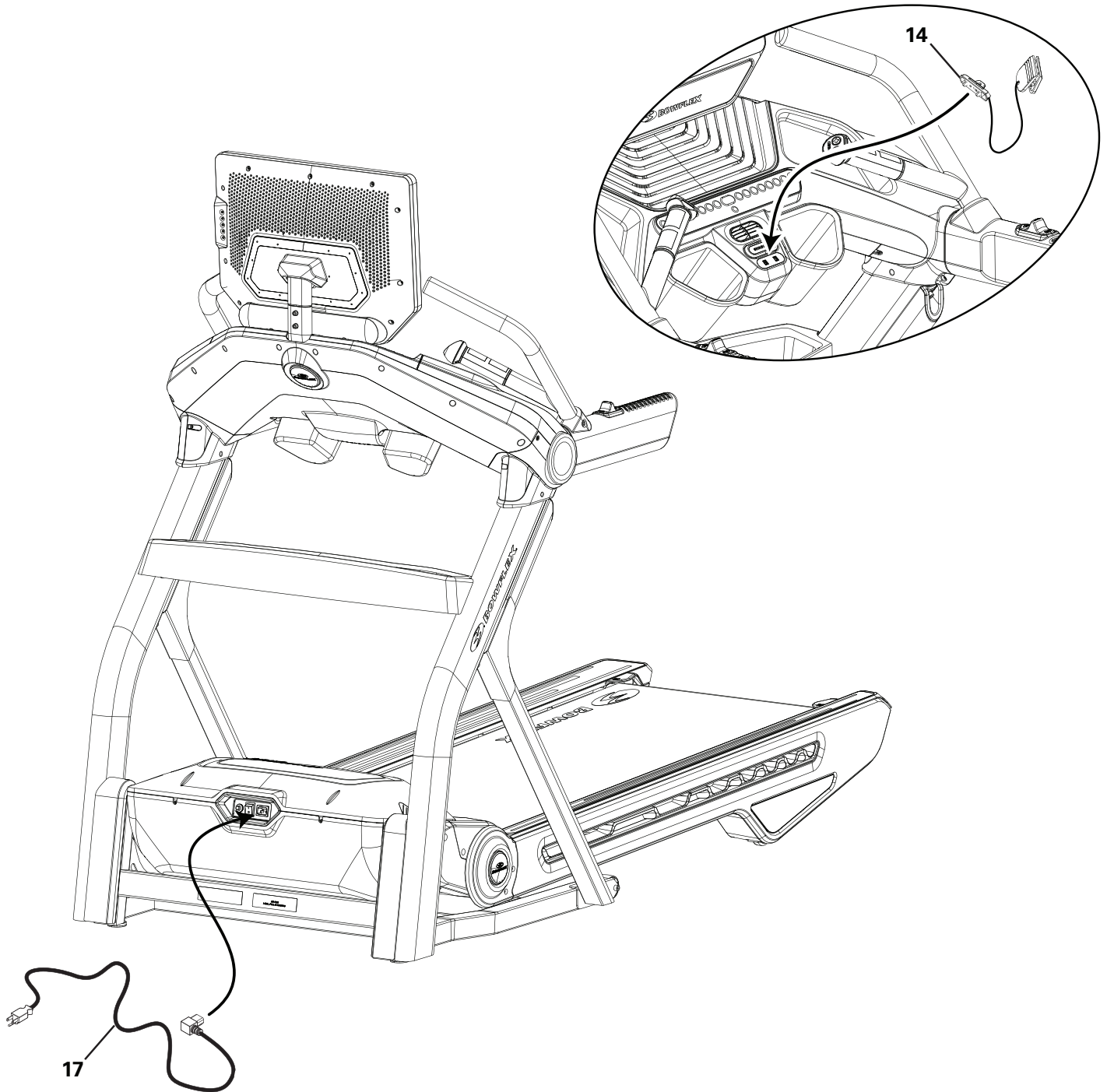
12. Pasang Penutup Belakang Konsol ke Rakitan Rangka



13. Sambungkan Kabel Listrik dan Kunci Pengaman ke Rakitan Kerangka

! Sambungkan mesin hanya ke stopkontak yang diardekan dengan benar (lihat Petunjuk Pengardean/Pembumian).

Catatan: Ketika siap untuk mengoperasikan mesin, pastikan untuk menyalakan daya dengan Sakelar Daya.



14. Menyetel Mesin Anda

- a. Dengan mesin yang dicolokkan ke stopkontak dinding yang berfungsi, mesin akan menyala dan Status LED berwarna merah akan aktif.

Catatan: Konsol mungkin beralih ke mode tidur jika mesin tidak menerima masukan apa pun. Sentuh layar Konsol untuk menyalakan mesin.

- b. Mesin akan aktif dan menampilkan layar Selamat datang - Sambungkan ke Wifi. Ketuk pada Sambungkan.

Catatan: Koneksi wifi diperlukan untuk menggunakan mesin Bowflex™ Anda. Jika Anda tidak memiliki koneksi Wifi yang tersedia, hubungi perwakilan Bowflex™ Anda atau distributor lokal Anda segera untuk bantuan lebih lanjut.

- c. Konsol akan menampilkan daftar koneksi Wifi yang tersedia. Ketuk pada koneksi Wifi yang diinginkan, dan masukkan kata sandi. Ketuk pada Sambungkan.

- d. Konsol akan menguji dan menyambungkan ke koneksi Wifi.
Jika Konsol menampilkan layar Pembaruan Tersedia, ketuk pada tombol Setuju. Konsol akan memperbarui perangkat lunak.

- e. Dengan koneksi Wifi yang terhubung, ketuk pada Kembali.

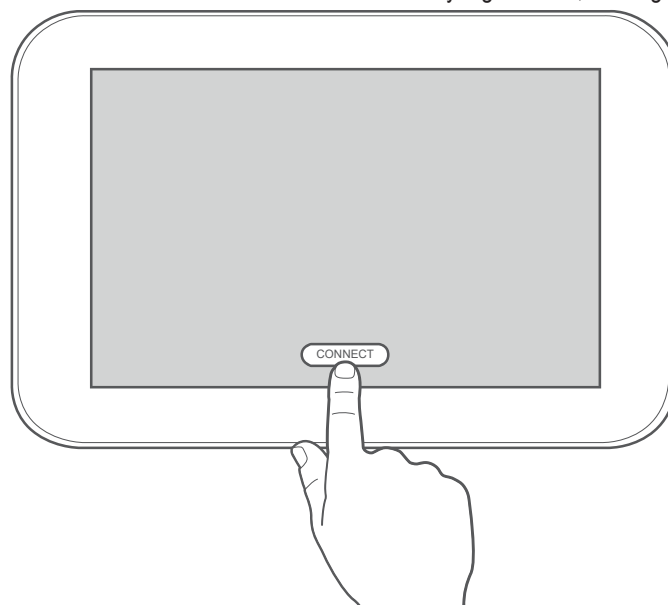
- f. Konsol akan membuka Aplikasi Bowflex™ JRNY™. Ketuk pada Memulai.

- g. Konsol akan menampilkan layar opsi. Pilih Masuk atau Buat Akun. Ikuti petunjuk untuk mendaftarkan mesin kebugaran baru Anda. Setelah pendaftaran selesai, mesin kebugaran Anda sekarang siap digunakan.

Catatan: Mesin Bowflex™ harus didaftarkan menggunakan koneksi Wifi.

Setelah pendaftaran dan konfigurasi awal selesai, mesin dapat dioperasikan tanpa koneksi Wifi. Namun, hanya latihan dan fungsi dasar yang akan tersedia untuk digunakan. Semua pembinaan, latihan khusus, video lari imersif virtual di luar Explore The World™ dan video latihan yang dipimpin oleh pelatih hanya tersedia melalui koneksi Wifi dengan keanggotaan JRNY™*.

- h. Konsol akan menampilkan layar Just For You. Layar akan meminta Anda untuk melakukan latihan Penilaian Kebugaran untuk memperoleh latihan khusus*. Anda dapat membuka tab Learn untuk informasi lebih lanjut mengenai opsi Anda.



15. Pemeriksaan Terakhir

Periksa peralatan Anda untuk memastikan bahwa semua pengikat terpasang kencang dan komponen dirakit dengan tepat.

Catatan: Lepaskan semua penutup pelindung dari bagian depan Konsol.

Pastikan untuk mencatat nomor seri di bidang yang disediakan di bagian depan buku panduan ini.

⚠ Jangan gunakan hingga mesin telah selesai dirakit dengan lengkap dan diperiksa untuk memastikan kinerja yang tepat dan sesuai dengan Buku Panduan Pemilik.

* Keanggotaan JRNY™ diperlukan untuk pengalaman JRNY™ - lihat www.bowflex.com/jrny untuk detailnya. Untuk pelanggan Amerika Serikat dan Kanada, Anda dapat memperoleh keanggotaan JRNY™ dengan menghubungi 800-269-4126 atau mengunjungi www.bowflex.com/jrny. Jika tersedia (termasuk Amerika Serikat), Anda juga dapat memperoleh keanggotaan JRNY™ dengan mengunduh aplikasi JRNY™ ke ponsel atau tablet Anda, dan mendaftar di dalam aplikasi yang diunduh. Keanggotaan JRNY™ mungkin tidak tersedia di semua negara.

Memindahkan dan Menyimpan Alat

! Mesin dapat dipindah oleh satu orang atau lebih. Berhati-hatilah ketika Anda memindahkan mesin. Treadmillnya berat dan bisa jadi tidak wajar. Pastikan kekuatan fisik Anda seorang diri mampu menggerakkan mesin. Mintalah bantuan orang lain jika perlu.

1. Sebelum alat dapat dipindahkan, periksa Dek Berjalan untuk memastikan pengaturan Kemiringan pada posisi "0". Jika perlu, sesuaikan pengaturan Kemiringan ke posisi "0".

! Pastikan area di bawah mesin bersih sebelum menyesuaikan kemiringan Dek. Turunkan kemiringan Dek sepenuhnya setiap setelah berlatih.

2. Lepaskan Kunci Pengaman dan tempatkan di tempat yang aman.

! Saat mesin ini tidak diperasikan, lepaskan Kunci Pengaman dan jauhkan dari jangkauan anak-anak.

3. Pastikan sakelar daya digeser ke posisi Off, dan kabel daya dicabut.

4. Anda harus melipat treadmill sebelum Anda memindahkannya. Jangan pernah memindahkan treadmill tanpa dilipat.

! Jangan pernah pindahkan mesin dengan Dek Berjalan yang tidak dilipat. Komponen yang berputar atau bergerak dapat menjepit, yang mengakibatkan cedera diri.

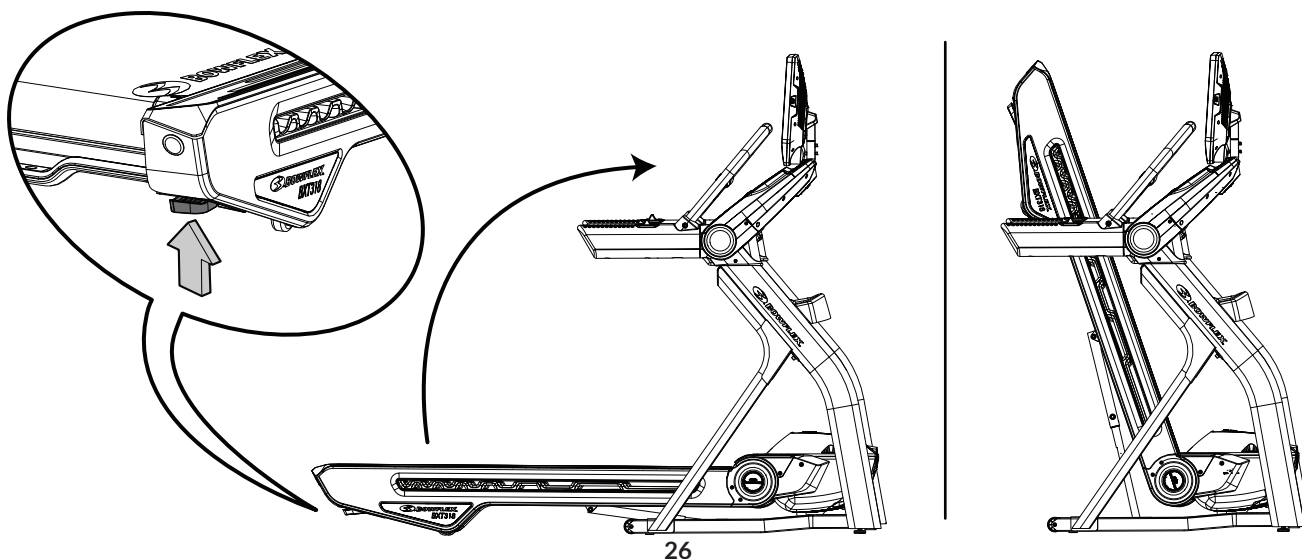
5. Pastikan terdapat jarak kosong yang aman di sekitar, pada, dan di atas treadmill Anda. Pastikan tidak ada benda yang jatuh atau menyumbat dari posisi terlipat sepenuhnya.

! Pastikan jarak ketinggian cukup untuk dek yang terangkat.

6. Dengan tangan kanan Anda, tekan dan tahan Tombol Pelepasan Dek Berjalan. Menggunakan pegangan pengangkat yang ditemukan di bawah sabuk berjalan belakang, angkat sabuk berjalan hingga sepenuhnya tegak lurus dan kunci pengangkat hidrolik. Tombol Pelepasan Dek Berjalan dapat dilepaskan ketika dek berjalan telah dipindahkan sekitar 10 inci (25,4 cm). Pastikan pengangkat hidrolik terkunci dengan benar di posisinya.

! Gunakan tindakan pencegahan keselamatan dan teknik pengangkatan yang tepat. Tekuk lutut dan siku Anda, jaga punggung tetap lurus dan tarik sejajar dengan kedua lengan. Pastikan bahwa kekuatan fisik Anda seorang diri mampu mengangkat dek berjalan sampai mengunci mekanisme penguncian. Mintalah bantuan orang lain jika perlu.

Jangan gunakan sabuk berjalan atau roller belakang untuk mengangkat treadmill. Komponen ini tidak terkunci pada tempatnya dan dapat kendur secara tiba-tiba. Cedera pada diri Anda atau kerusakan pada mesin dapat terjadi.



7. Pastikan bahwa mekanisme penguncian dilakukan. Tarik kembali dek berjalan dengan hati-hati dan pastikan dek tidak bergerak. Ketika Anda melakukannya, pastikan ada jarak di jalur gerakan jika kunci treadmill tidak terpasang dengan benar.

! Jangan bersandar di treadmill saat dilipat. Jangan menaruh barang di atas treadmill yang dapat menyebabkannya menjadi tidak stabil atau jatuh.

Jangan menyambungkan kabel listrik atau mencoba mengoperasikan treadmill dalam posisi terlipat.

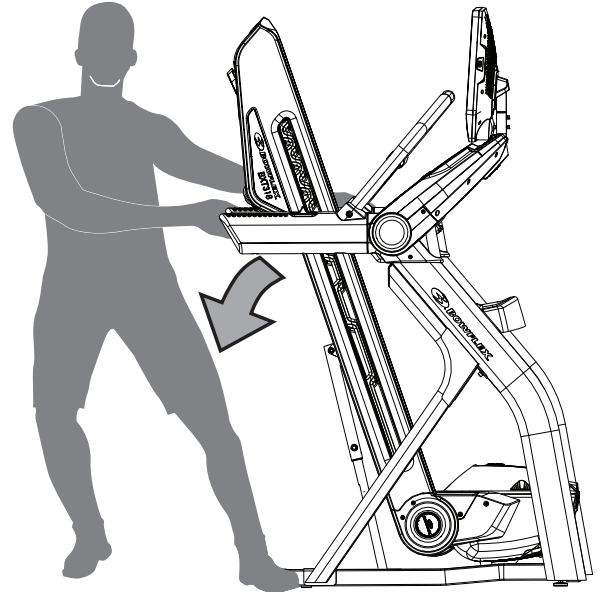
8. Berdirilah di salah satu sisi treadmill. Letakkan kaki depan Anda sehingga menjepit Rakitan Dasar. Dengan memegang Pegangan Samping, putar treadmill ke arah belakang secara hati-hati sampai treadmill sepenuhnya seimbang di atas roda pengangkut. Pastikan untuk tidak memutar mesin terlalu jauh. Tahan treadmill di posisi seimbang.

! Langkah ini memerlukan tenaga dua orang di setiap sisi treadmill. Treadmillnya berat dan bisa jadi tidak wajar. Pastikan kekuatan fisik Anda seorang diri mampu memutar mesin.

Selalu pakai sepatu yang sepenuhnya tertutup saat memindahkan mesin ini. Jangan pindahkan mesin dengan kaki telanjang atau hanya memakai kaos kaki.

Jangan gunakan Konsol atau Dek Berjalan yang diangkat untuk memutar atau memindahkan treadmill. Cedera pada diri Anda atau kerusakan pada mesin dapat terjadi.

Pastikan ada jarak di jalur gerakan Dek Berjalan yang diangkat.



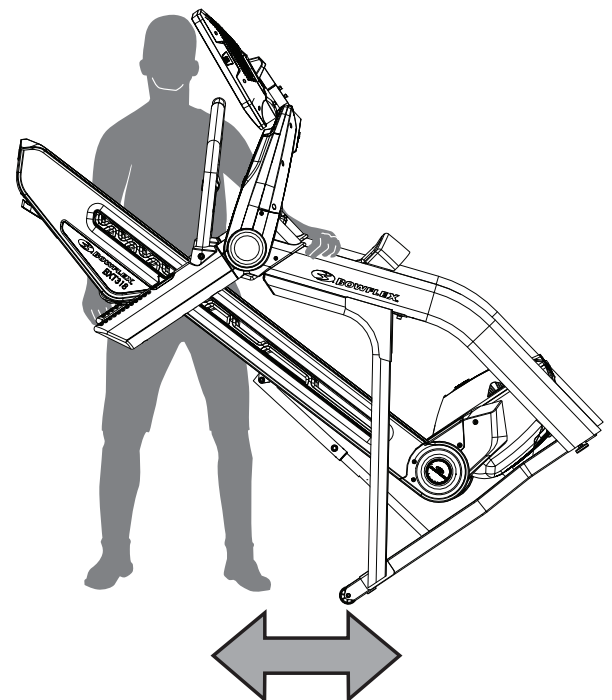
9. Dengan menggenggam Pegangan Samping dan bagian depan Tiang, gulung treadmill ke lokasi yang diinginkan.

! Treadmillnya berat dan bisa jadi tidak wajar. Pastikan kekuatan fisik Anda seorang diri mampu menggerakkan mesin.

Tempatkan mesin pada permukaan yang bersih, keras, rata, bebas dari material yang tidak diinginkan atau benda lain yang dapat menghambat kemampuan Anda untuk bergerak bebas. Matras karet harus digunakan di bawah mesin untuk mencegah pelepasan listrik statis dan melindungi rantai Anda.

Jangan meletakkan benda di jalur dek berjalan saat diturunkan.

PERHATIAN: Pindahkan mesin dengan hati-hati agar tidak mengenai benda lain. Hal ini dapat merusak operasi Konsol, treadmill, atau area di sekitar mesin.



10. Turunkan treadmill dengan aman ke posisi yang diinginkan. Pastikan ada ruang yang cukup untuk mesin sebelum menurunkannya.

11. Sebelum digunakan, lihat prosedur “Membuka Mesin” dalam buku panduan ini.

Membuka Mesin

1. Pastikan ruangnya cukup untuk menurunkan deck walking.

! Pertahankan jarak minimum di belakang mesin sejauh 2 m (79") dan 0,6 m (24") di setiap sisinya. Ini adalah rekomendasi jarak aman untuk akses, lalu-lintas, dan saat harus turun darurat dari mesin.

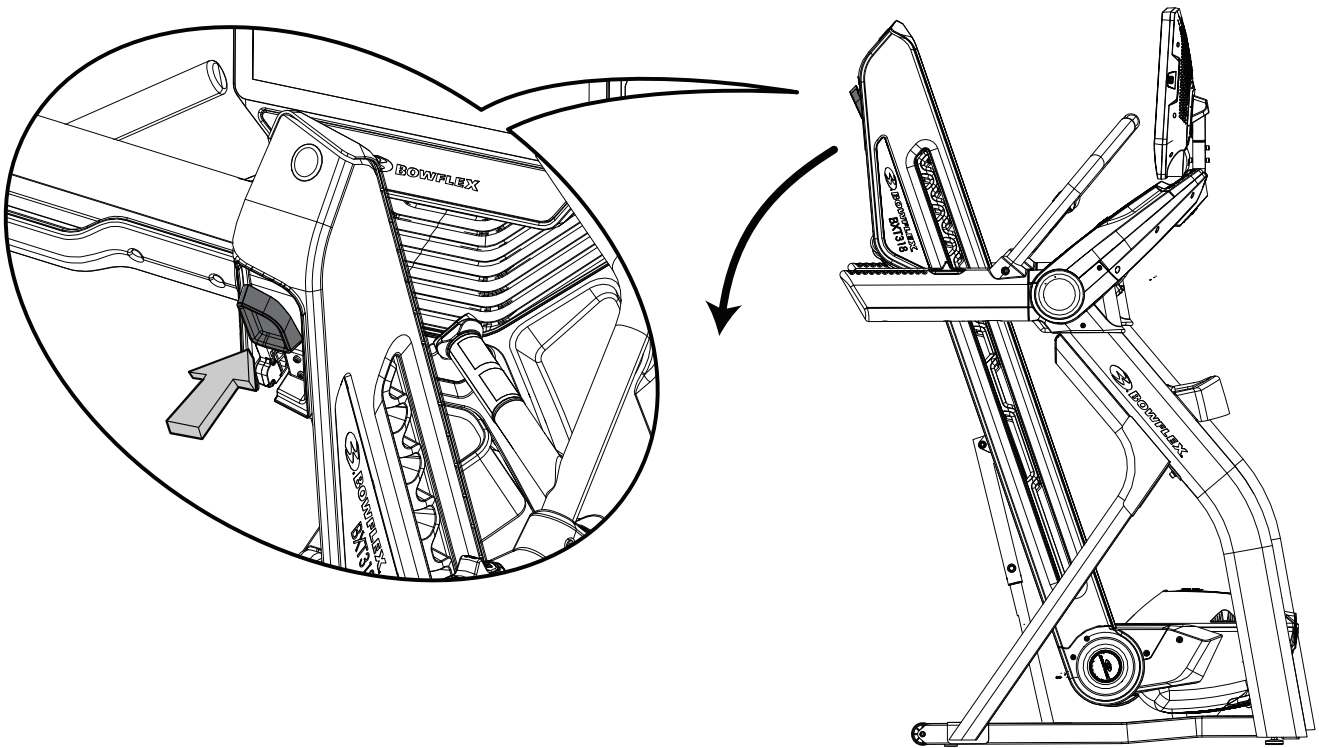
Letakkan mesin pada permukaan yang bersih, keras, rata, bebas dari materi yang tidak diinginkan atau benda lain yang dapat menghambat kemampuan Anda untuk bergerak bebas dengan area olahraga dengan jarak yang cukup. Sebaiknya gunakan alas karet di bawah mesin untuk mencegah pelepasan listrik statis dan melindungi lantai Anda.

Pastikan agar ruang olahraga yang Anda gunakan memiliki jarak ketinggian yang cukup, dengan mempertimbangkan tinggi pengguna dan kemiringan maksimum dek.

2. Pastikan tidak ada benda yang tumpah di treadmill atau menyebabkan penyumbatan dari posisi terbuka sempurna.
3. Tekan perlahan dek berjalan ke arah konsol. Dengan tangan kanan Anda, tekan dan tahan Tombol Pelepasan Dek Berjalan dan tarik dek berjalan menjauh dari konsol. Setelah ujung dek berjalan telah dipindahkan sekitar 25,4 cm (10 inci), lepaskan tombol dan gerakkan ke samping mesin. Lanjutkan menarik dek berjalan.

! Jangan sampai ada halangan di jalur pergerakan dek berjalan.

4. Pengangkat hidrolik diatur untuk menurunkan secara perlahan. Pegang dek berjalan hingga kira-kira 2/3 gerakan turun. Turunkan badan dengan kaki Anda. Dek Berjalan kemungkinan bisa turun cepat di bagian akhir pergerakan.



Meratakan Mesin

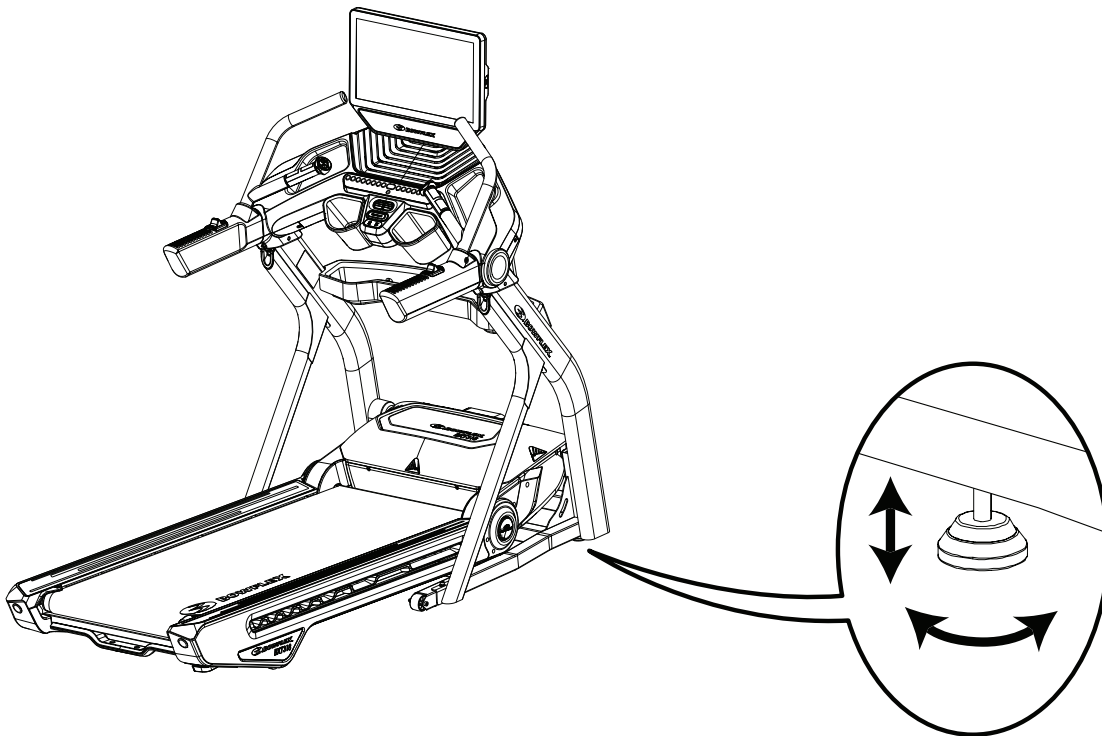
Mesin perlu diratakan jika area olahraga Anda tidak rata. Untuk menyesuaikan:

1. Letakkan mesin di area latihan Anda.
2. Sesuaikan alat perata hingga semuanya bersentuhan dengan lantai.

⚠ Jangan mengatur alat perata ke tinggi tertentu sampai lepas atau copot dari mesin. Cedera pada diri Anda atau kerusakan pada mesin dapat terjadi.

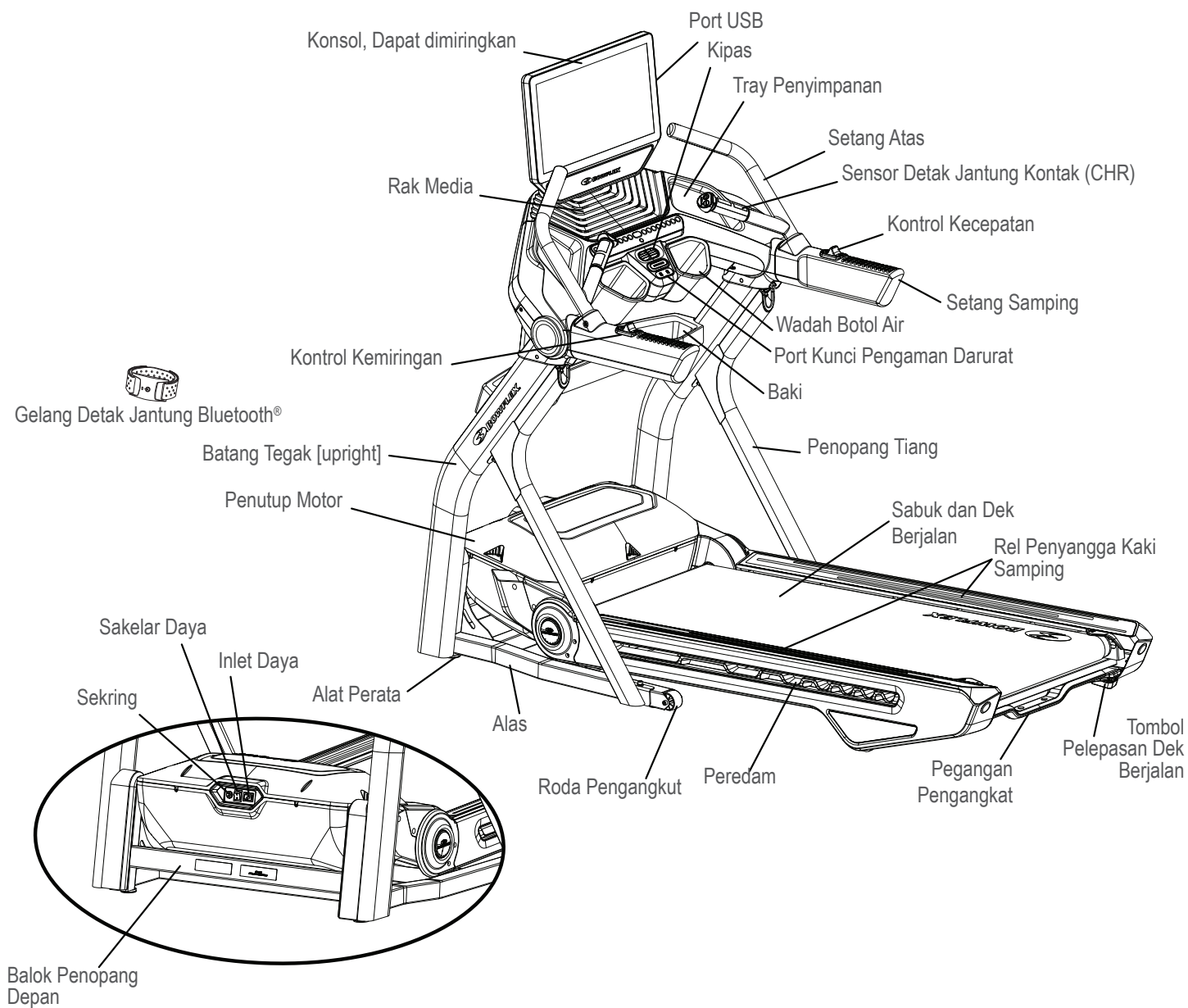
3. Sesuaikan hingga mesin rata.

Pastikan mesin rata dan stabil sebelum Anda berlatih.



Sabuk Treadmill

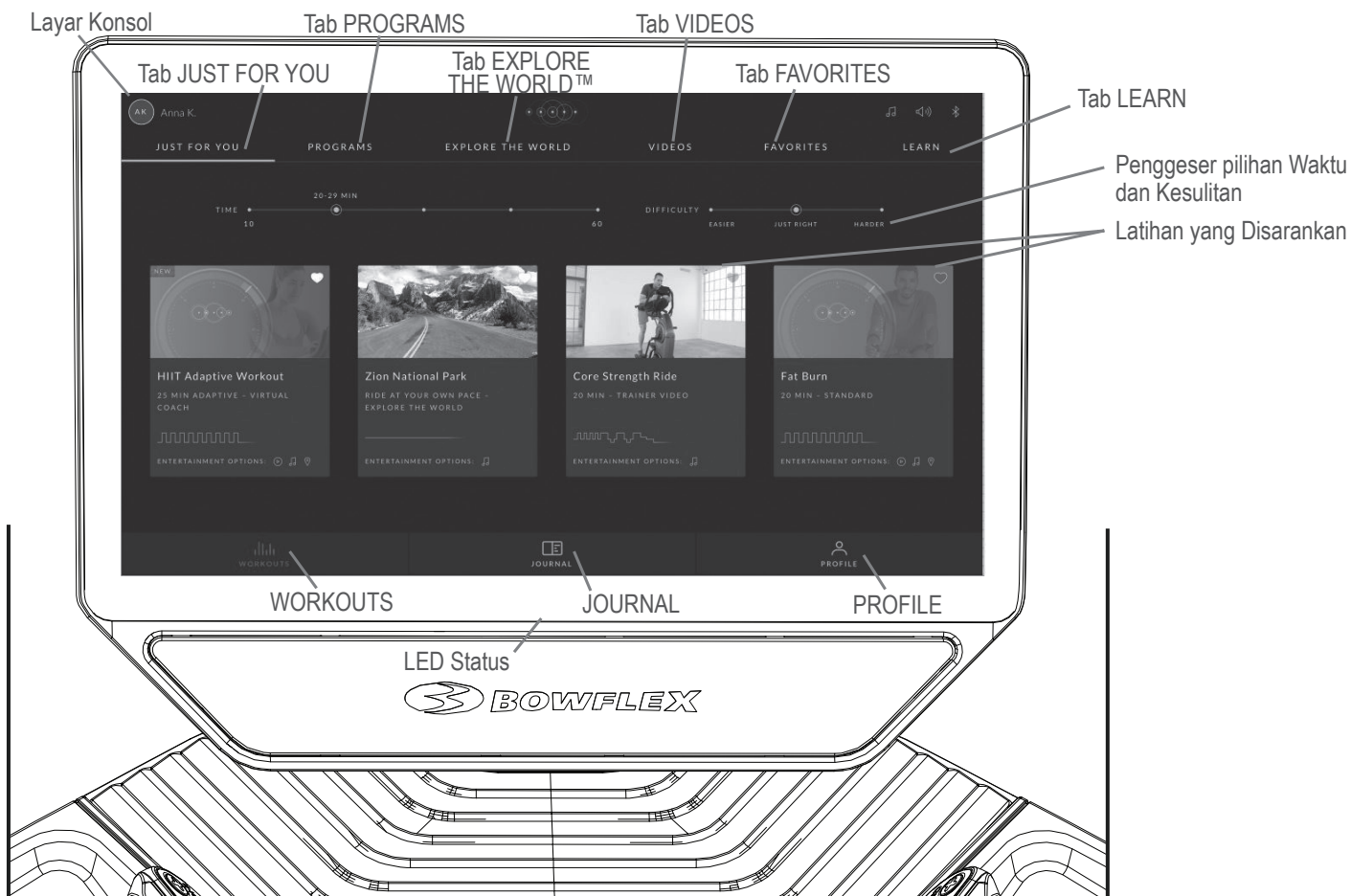
Treadmill Anda dilengkapi dengan sabuk berjalan yang tahan lama dan berkualitas tinggi yang dirancang untuk menyediakan layanan yang andal selama berjam-jam. Sabuk berjalan di atas treadmill yang tidak dioperasikan dalam waktu lama, baik yang ada dalam kemasan pabrik atau setelah perakitan, dapat menimbulkan bunyi “berderap” saat dimulai. Hal ini akibat sabuk yang melengkung pada bagian rol depan dan belakang. Kondisi ini lazim terjadi dan tidak menunjukkan adanya masalah dengan mesin Anda. Setelah treadmill digunakan selama beberapa saat, bunyi berderap akan berhenti. Jumlah waktu akan bervariasi tergantung pada suhu dan kelembapan lingkungan tempat treadmill diletakkan.



PERINGATAN

Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer alat hanya sebagai referensi saja. Detak jantung yang ditampilkan hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja. Berolahraga secara berlebihan dapat menyebabkan cedera serius atau kematian. Jika Anda merasa pusing, segeralah berhenti olahraga.

Konsol



Anda dapat mengakses keanggotaan* JRNY™ melalui konsol mesin Bowflex™ ini. Dengan keanggotaan JRNY™, Anda menerima latihan terpandu yang disesuaikan dengan kemampuan Anda, mudah ditampilkan di konsol Anda, serta pembinaan suara virtual yang ramah yang dirancang untuk mendukung Anda dalam perjalanan Anda menuju keberhasilan kebugaran jangka panjang.

Catatan: Pengguna tanpa keanggotaan* JRNY™ mungkin akan menemukan beberapa konten yang dinonaktifkan atau dikunci. Semua pembinaan, latihan khusus, video lari imersif virtual di luar Explore The World™ dan video latihan yang dipimpin oleh pelatih hanya tersedia melalui koneksi Wifi dengan keanggotaan JRNY™*. Latihan yang tersedia dapat ditemukan di tab Program, tab Explore the World™, Latihan, dan tab JUST FOR YOU.

Layar Konsol

Halaman beranda Tampilan Konsol sudah termasuk akses mudah ke fitur-fitur dasar, seperti program latihan manual dan standar. Semuanya dapat dikendalikan dengan sentuhan sederhana pada Layar. Cukup sentuh Layar untuk membuat pilihan, memulai latihan, atau untuk sekadar menyalakan Konsol.

Catatan: Tombol di belakang Konsol diperuntukkan untuk pengaturan ulang pabrik dan pemulihan. Tombol tersebut tidak dimaksudkan untuk digunakan oleh pengguna. Tombol Daya mematikan lampu latar pada Konsol, sehingga Konsol terlihat mati tetapi elektronika masih menyala.

* Keanggotaan JRNY™ diperlukan untuk pengalaman JRNY™ - lihat www.bowflex.com/jrny untuk detailnya. Untuk pelanggan Amerika Serikat dan Kanada, Anda dapat memperoleh keanggotaan JRNY™ dengan menghubungi 800-269-4126 atau mengunjungi www.bowflex.com/jrny. Jika tersedia (termasuk Amerika Serikat), Anda juga dapat memperoleh keanggotaan JRNY™ dengan mengunduh aplikasi JRNY™ ke ponsel atau tablet Anda, dan mendaftar di dalam aplikasi yang diunduh. Keanggotaan JRNY™ mungkin tidak tersedia di semua negara.

Tab JUST FOR YOU

Setelah masuk, tab Just For You adalah layar mulai, atau layar beranda untuk mesin Anda. Opsi latihan adaptif terpandu dan video pendidikan disajikan di sini, mendorong Anda pada perjalanan kebugaran Anda. Ketuk salah satu opsi yang tersedia untuk melihat detail tambahan dan untuk memulai latihan.

Catatan: Anda dapat menggunakan penggeser pilihan Waktu dan Kesulitan untuk mengatur Latihan yang Disarankan. Pengguna tanpa Langganan Premium* hanya akan melihat penggeser pilihan Waktu.

Tab PROGRAMS

Tab Programs menyediakan akses ke semua latihan adaptif terpandu (dengan atau tanpa pendampingan suara virtual)*, beserta program latihan yang lebih standar .

Catatan: Jika tanpa koneksi Wifi, hanya latihan dan fungsi dasar yang akan tersedia untuk digunakan.



Latihan dengan mesin ini memerlukan koordinasi dan keseimbangan. Pastikan untuk mengantisipasi bahwa perubahan pada kecepatan sabuk dan sudut kemiringan dek dapat terjadi selama olahraga dan konsentrasilah agar terhindar dari kehilangan keseimbangan dan cedera yang memungkinkan.

Tab EXPLORE THE WORLD™

Latihan Explore The World™ memungkinkan Anda untuk berlari melalui tujuan di luar virtual, dengan sudut dek berjalan yang menyesuaikan dengan medan.

Catatan: Koneksi Wifi dengan keanggotaan JRNY™ diperlukan untuk melakukan latihan Explore The World™.



Latihan dengan mesin ini memerlukan koordinasi dan keseimbangan. Pastikan untuk mengantisipasi bahwa perubahan pada kecepatan sabuk dan sudut kemiringan dek dapat terjadi selama olahraga dan konsentrasilah agar terhindar dari kehilangan keseimbangan dan cedera yang memungkinkan.

Tab VIDEOS

Tab Videos menyediakan latihan yang dipimpin oleh pelatih* kebugaran yang dikategorikan menurut kesulitan dan dikelola berdasarkan waktu.

Tab FAVORITES

Akses cepat ke konten favorit Anda. Untuk menambah opsi ke tab Favorites, ketuk ikon hati di sudut kanan atas.

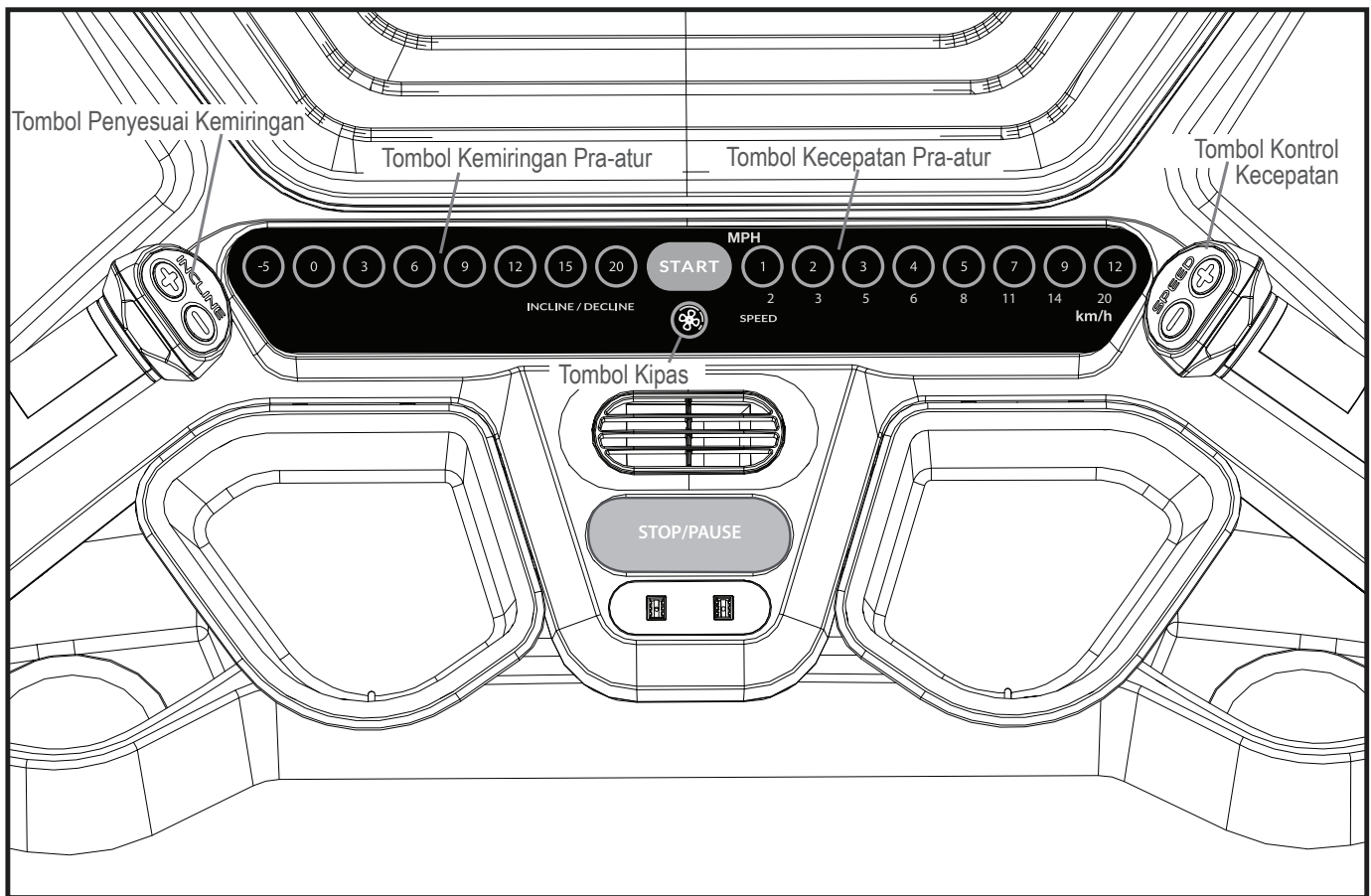
Tab LEARN

Menyediakan video pendidikan dan informasi fitur utama mengenai kebugaran.

Latihan yang Disarankan

Latihan yang disarankan adalah latihan yang didasarkan pada tingkat kebugaran Anda saat ini, latihan sebelumnya, dan pengaturan waktu dan kesulitan yang dipilih. Ketuk kartu Latihan yang Disarankan untuk melihat perluasan deskripsi.

Catatan: Pengguna tanpa keanggotaan* JRNY™ hanya akan melihat penggeser pilihan Waktu.



WORKOUTS

Tab Workout secara terpusat mengumpulkan semua latihan yang tersedia dan video pendidikan.

⚠️ Latihan dengan mesin ini memerlukan koordinasi dan keseimbangan. Pastikan untuk mengantisipasi bahwa perubahan pada kecepatan sabuk dan sudut kemiringan dek dapat terjadi selama olahraga dan konsentrasilah agar terhindar dari kehilangan keseimbangan dan cedera yang memungkinkan.

JOURNAL

Menampilkan ringkasan latihan (Ikhtisar), Latihan Sebelumnya, dan Penghargaan untuk Profil Pengguna yang dipilih.

PROFILE

Lihat dan edit detail dan pengaturan Profil Pengguna Anda, serta informasi keanggotaan JRNY™.

LED Status

LED Status menunjukkan bahwa Konsol aktif dan pemulaian/pengoperasian dengan benar (LED menyala), atau jika Konsol sedang mengalami kesalahan (LED berkedip 3 kali). Untuk mengatur ulang Konsol saat terjadi kesalahan, cabut daya dari mesin selama 30 detik dan sambungkan kembali.

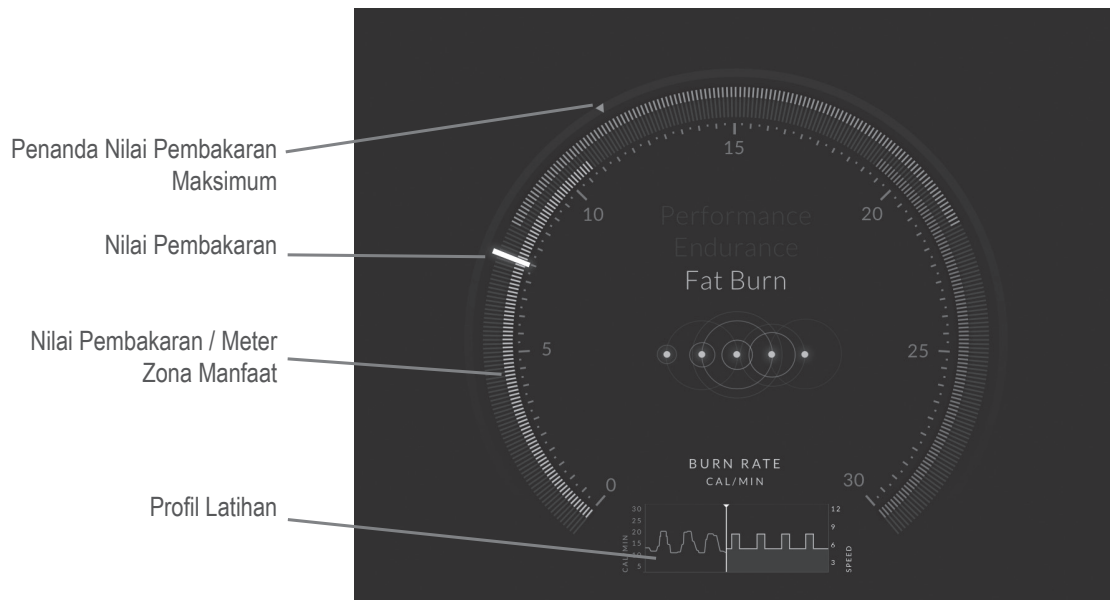
Tombol Kontrol Kemiringan

Tombol Kontrol Kemiringan digunakan untuk Menambah (+ dan ▲) / Mengurangi (- dan ▼) nilai Kemiringan dari Dek Berjalan.

Catatan: Tombol Kontrol Kemiringan dapat memberikan permukaan yang negatif, atau menurun pada Dek Berjalan.

Tombol Kemiringan Pra-atur

Memilih pengaturan kemiringan untuk Dek Berjalan.



Tombol Kontrol Kecepatan

Tombol Kontrol Kecepatan digunakan untuk Menambah (+ dan ▲) / Mengurangi (- dan ▼) kecepatan Dek Berjalan.

Tombol Kecepatan Pra-atur

Memilih pengaturan kecepatan untuk Sabuk Berjalan.

Tombol START

Tekan untuk memulai Program latihan yang dipilih saat ini, atau melanjutkan latihan yang dijeda.

Tombol Kipas

Mengontrol kipas 4-kecepatan (mati, rendah, sedang, tinggi).

Tombol STOP/PAUSE

Tekan untuk menjeda suatu latihan atau mengakhiri latihan yang terjeda.

Waktu Interval

Waktu Interval menunjukkan waktu tersisa dari interval saat ini (Sprint, Recover, atau waktu total latihan).

Nilai Pembakaran / Meter Zona Manfaat

Metrik Nilai Pembakaran menunjukkan jumlah kalori yang dibakar setiap menit. Nilai ini adalah fungsi dari Intensitas, yang merupakan nilai tingkat kecepatan dan kemiringan saat ini. Saat salah satu nilai meningkat, Nilai Pembakaran akan meningkat.

Meter Zona Manfaat akan ditampilkan selama latihan Standar dan Manual, dengan tiga zona yang disarankan: Pembakaran Lemak, Ketahanan, dan Performa.

Profil Latihan

Profil Latihan adalah visualisasi dari latihan (menunjukkan intensitas). Semakin tinggi garis profil, semakin intens latihannya.

Rentang Target Nilai Pembakaran

Rentang Target Nilai Pembakaran berdasarkan pada Profil Pengguna yang dipilih. Serangkaian segmen Nilai Pembakaran diaktifkan selama suatu Interval latihan. Intensitas rentang lampu tersebut didasarkan pada tampilan Profil Latihan.

Catatan: Untuk nilai pembakaran kalori yang lebih tepat dan rentang target yang disarankan, pastikan untuk menyelesaikan latihan Penilaian Kebugaran dan tetap gunakan Profil Pengguna yang sama.

 **Rentang Target adalah tingkat latihan yang disarankan, dan hanya boleh diikuti jika tingkat kebugaran fisik Anda memungkinkan.**

Selama Interval latihan, rentang Sprint akan menjadi segmen merah, dan rentang Recover akan menjadi segmen biru.

Penanda Nilai Pembakaran Maksimum

Penanda Nilai Pembakaran Maksimum adalah indikator yang menampilkan nilai tertinggi dari pembakaran kalori yang dicapai selama latihan saat ini.

Bilah Metrik

4 INCLINE	12:31 TIME	4/8 INTERVAL	2.2 MI DISTANCE	101 CALORIES	7 CAL/MIN BURN RATE	107 BPM HEART RATE	5.3 MPH SPEED
--------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------------	-----------------------	------------------

Kemiringan

Kemiringan menunjukkan persen Kemiringan Dek Berjalan saat ini.

Catatan: Mesin dapat memberikan permukaan yang negatif, atau menurun pada Dek Berjalan.

Waktu

Menghitung dalam menit dan detik waktu total latihan Anda (mis., 15:42 menit).

Interval

Selama latihan Interval, metrik ini menunjukkan Interval saat ini dan aktif, serta jumlah total Interval untuk latihan tersebut. Setiap Interval memiliki segmen latihan Sprint dan Recover.

Jarak

Jarak ditampilkan dalam mil atau kilometer berdasarkan pengaturan pengguna

Kalori

Jumlah kalori dari kalori latihan total Anda

Nilai Pembakaran

Metrik Nilai Pembakaran menunjukkan jumlah kalori yang dibakar setiap menit. Nilai ini adalah fungsi dari Intensitas, yang merupakan nilai saat ini dari kecepatan dan tingkat kemiringan. Saat salah satu nilai meningkat, Nilai Pembakaran akan meningkat.

Detak Jantung

Metrik Detak Jantung menunjukkan denyut jantung per menit Anda. Ikon hati akan berkedip saat mendapatkan nilai tersebut. Dengan pembacaan yang stabil, ikon akan ditampilkan sebagai solid.

 **Detak jantung yang ditampilkan hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja.**

Kecepatan

Kecepatan menunjukkan kecepatan Anda saat ini dalam mil (MI) atau kilometer (KM) per jam ke satu desimal (mis. 3,4 MI).

Kecepatan (Rata-rata)

Rata-rata Laju tidak ditampilkan di Bilah Metrik, tetapi ditampilkan dengan hasil latihan.

Kontrol Kecepatan dan Tingkat Kemiringan

Kontrol Tingkat Kemiringan dan Kecepatan terletak di ujung bawah Setang Atas dan di Setang Samping. Kemiringan dan kecepatan sabuk berjalan dapat dikendalikan dari kontrol ini. Tombol di sebelah kiri meliputi tombol Peningkatan Kemiringan dan tombol Penurunan Kemiringan. Kontrol di sebelah kanan meliputi tombol Peningkatan Kecepatan dan tombol Penurunan Kecepatan. Tekan dan tahan tombol untuk menyesuaikan dengan cepat pengaturan kemiringan atau kecepatan.



Jangan menekan tombol ini saat menggenggam pada Setang mana pun.

Menggunakan Aplikasi Bowflex™ JRNY™ pada Perangkat Portabel Anda (Opsional)

Meskipun Anda dapat mengakses informasi latihan yang sudah selesai dari konsol Anda dengan keanggotaan JRNY™, Anda juga dapat mengakses informasi ini di perangkat Anda sendiri dari jarak jauh. Cukup unduh aplikasi JRNY™ ke Anda untuk mengakses keanggotaan JRNY™ Anda.

1. Unduh aplikasi, bernama Aplikasi “Bowflex™ JRNY™ “. Aplikasi perangkat lunak ini tersedia di Google Play™ dan App Store.

Catatan: Untuk daftar lengkap perangkat yang didukung, tinjau Aplikasi di App Store atau Google Play™.

2. Ikuti petunjuk pada apl untuk menyinkronkan perangkat Anda dengan akun Bowflex™ JRNY™ Anda.

Jika perangkat Anda memiliki akses ke akun tersebut, Anda akan dapat untuk meninjau latihan, pembinaan, dan latihan mendatang dengan keanggotaan JRNY™*.

Pengisian Daya USB

Jika Perangkat USB terpasang ke Port USB, Port akan berusaha untuk mengisi daya Perangkat. Daya yang dipasok dari Port USB mungkin tidak cukup untuk mengoperasikan Perangkat dan mengisi daya pada saat yang bersamaan.

Monitor Detak Jantung Aktif Bluetooth®

Mesin kebugaran Anda dilengkapi untuk dapat menerima sinyal dari Monitor Detak Jantung (HR) Bluetooth®. Ikuti petunjuk yang diberikan monitor HR Bluetooth® Anda.



Jika Anda memiliki alat pacu jantung atau perangkat elektronik implan lainnya, konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakan tali Bluetooth® atau monitor detak jantung Bluetooth® lainnya.

Catatan: Pastikan untuk melepaskan tutup pelindung (jika ada) dari Sensor Detak Jantung sebelum digunakan.

Gelang Detak Jantung Bluetooth®

Gelang Detak Jantung Bluetooth® disertakan dengan mesin kebugaran Anda. Untuk menggunakan Gelang Detak Jantung Bluetooth®, ikuti petunjuk yang disertakan dengan Gelang.



Jika Anda memiliki alat pacu jantung atau perangkat elektronik implan lainnya, konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakan gelang Bluetooth® atau monitor detak jantung Bluetooth® lainnya.

* Keanggotaan JRNY™ diperlukan untuk pengalaman JRNY™ - lihat www.bowflex.com/jrny untuk detailnya. Untuk pelanggan Amerika Serikat dan Kanada, Anda dapat memperoleh keanggotaan JRNY™ dengan menghubungi 800-269-4126 atau mengunjungi www.bowflex.com/jrny. Jika tersedia (termasuk Amerika Serikat), Anda juga dapat memperoleh keanggotaan JRNY™ dengan mengunduh aplikasi JRNY™ ke ponsel atau tablet Anda, dan mendaftar di dalam aplikasi yang diunduh. Keanggotaan JRNY™ mungkin tidak tersedia di semua negara.

Catatan: Pastikan untuk melepaskan tutup pelindung (jika ada) dari Sensor Detak Jantung sebelum digunakan.

1. Letakkan Gelang Detak Jantung Bluetooth® di bagian atas lengan Anda.
2. Pastikan bahwa Bluetooth® aktif pada mesin. Jika ikon Bluetooth® berwarna biru, berarti telah aktif. Jika ikon berwarna merah, maka Bluetooth® harus diaktifkan. Untuk mengaktifkan Bluetooth®:
 - a. Ketuk ikon Bluetooth®.
 - b. Ketuk "Kelola Bluetooth®".
 - c. Geser opsi dari "OFF" menjadi "ON".
 - d. Ketuk Back untuk keluar.
3. Jika siap untuk berlatih, mulailah latihan Anda.
4. Tekan tombol LED On/Off pada Gelang Detak Jantung. Pastikan hanya menekan tombol LED On/Off sekali.
5. Selama latihan Anda, Gelang Detak Jantung mungkin membutuhkan waktu 60 detik untuk terhubung. Jika terhubung, ikon Perangkat Detak Jantung Bluetooth® akan ditampilkan beserta dengan detak jantung Anda.



Catatan: Gelang hanya dapat dihubungkan sekali untuk suatu latihan aktif. Jika tombol LED On/Off ditekan setelah terhubung, latihan harus dimulai ulang.

Audio Bluetooth® (masuk atau keluar)

Mesin Anda dapat memutar audio melalui koneksi Bluetooth® dari perangkat cerdas Anda melalui speaker konsol. Mesin juga dapat melakukan streaming audio dari konsol ke perangkat Bluetooth® Anda (seperti headphone Bluetooth®).

Catatan: Audio Bluetooth® hanya dapat streaming dalam satu arah (masuk atau keluar) dalam satu waktu.

Sensor Detak Jantung Kontak

Sensor Detak Jantung Kontak (CHR) mengirim sinyal detak jantung Anda ke Konsol. Sensor CHR adalah komponen baja tahan karat dari Setang. Untuk menggunakannya, letakkan tangan Anda dengan nyaman di sekitar sensor. Pastikan tangan Anda menyentuh bagian atas dan bawah sensor. Pegang erat, tetapi jangan terlalu ketat atau longgar. Kedua tangan harus menyentuh sensor ke Konsol untuk mendeteksi denyut nadi. Setelah Konsol mendeteksi empat sinyal nadi stabil, denyut nadi awal Anda akan ditampilkan.

Setelah Konsol mendeteksi detak jantung awal Anda, jangan bergerak atau menggerakkan tangan Anda selama 10 hingga 15 detik. Konsol akan memvalidasi detak jantung sekarang. Banyak faktor memengaruhi kemampuan sensor untuk mendeteksi sinyal detak jantung Anda:

- Gerakan otot tubuh bagian atas (termasuk lengan) menghasilkan sinyal listrik (artefak otot) yang dapat mengganggu deteksi nadi. Sedikit saja gerakan tangan saat bersentuhan dengan sensor juga dapat mengganggu.
- Kapalan dan losion tangan dapat menjadi lapisan penghalang untuk mengurangi kekuatan sinyal.
- Beberapa sinyal Elektrokardiogram (EKG) yang dihasilkan oleh individu tidak cukup kuat untuk dideteksi oleh sensor.
- Kedekatan mesin elektronik lain dapat menimbulkan gangguan.

Jika sinyal detak jantung Anda kelihatannya tidak menentu setelah validasi, bersihkan tangan Anda dan sensor, kemudian coba lagi.



Detak jantung yang ditampilkan hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja.

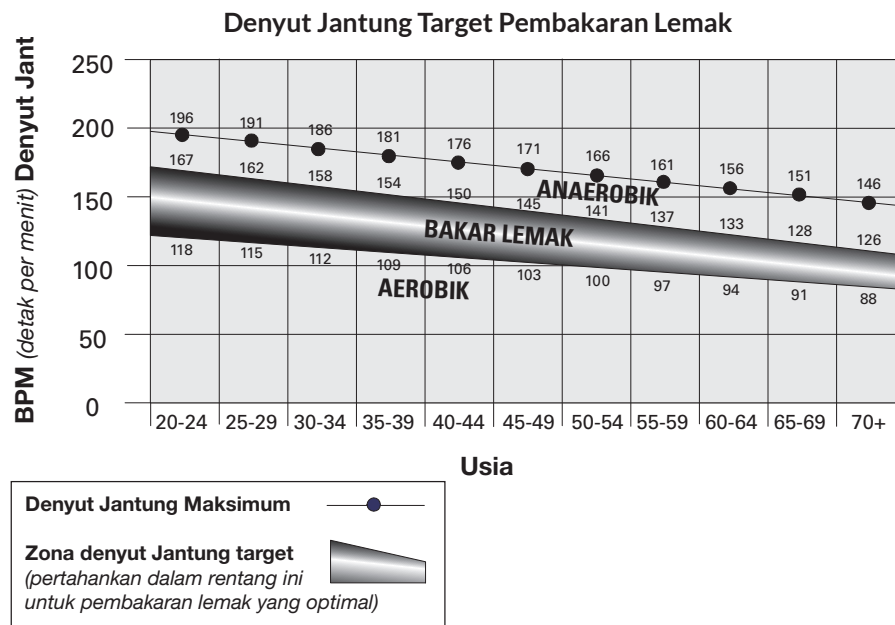
Perhitungan Denyut Jantung

Detak jantung maksimum Anda biasanya menurun dari 220 Denyut Per Menit (BPM) di masa kecil menjadi sekitar 160 BPM pada usia 60 tahun. Penurunan detak jantung ini biasanya linier, menurun sekitar satu BPM setiap tahun. Tidak ada indikasi bahwa pelatihan memengaruhi penurunan detak jantung maksimum. Individu pada usia yang sama bisa memiliki detak jantung maksimal yang berbeda. Pencarian nilai ini lebih akurat dilakukan dengan melakukan uji stres dibandingkan rumus yang berkaitan dengan usia.

Detak jantung saat Anda istirahat dipengaruhi oleh pelatihan daya tahan. Orang dewasa umumnya memiliki detak jantung saat istirahat sekitar 72 BPM, sementara pelari yang sangat terlatih mungkin menampilkan 40 BPM atau lebih rendah.

Tabel Detak Jantung adalah perkiraan dari Zona Detak Jantung (HRZ) yang efektif untuk membakar lemak dan memperbaiki sistem kardiovaskular Anda. Kondisi fisik dapat bervariasi, oleh karena itu, HRZ individu Anda bisa beberapa kali lebih tinggi atau lebih rendah daripada yang ditampilkan.

Prosedur paling efisien untuk membakar lemak selama latihan adalah memulai dengan kecepatan lambat dan perlahan-lahan tingkatkan intensitas Anda sampai denyut jantung Anda mencapai antara 60 – 85% dari denyut jantung maksimal Anda. Lanjutkan pada kecepatan tersebut, menjaga detak jantung Anda di zona target selama lebih dari 20 menit. Semakin lama Anda mempertahankan detak jantung target Anda, semakin banyak lemak tubuh Anda yang akan terbakar.



Grafik adalah panduan singkat, menggambarkan tingkat detak jantung yang umumnya disarankan berdasarkan usia. Seperti yang disebutkan di atas, tingkat target optimal Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. Konsultasikan dengan dokter Anda mengenai zona detak jantung target individu Anda.

Catatan: Seperti semua aturan olahraga dan kebugaran, selalu gunakan penilaian terbaik Anda ketika Anda meningkatkan waktu olahraga atau intensitas Anda.

Dasar-dasar Kebugaran

Frekuensi

Untuk menjaga kesehatan yang baik, mengurangi berat badan, dan meningkatkan ketahanan kardiovaskular Anda, coba dan gunakan mesin kebugaran Bowflex™ sedikitnya 3 kali dalam seminggu, sekitar 30 menit setiap hari.

Jika Anda baru saja berlatih (atau baru kembali ke program latihan reguler), dan tidak dapat menyelesaikan 30 menit latihan berturut-turut dengan nyaman dalam satu waktu, cukup lakukan selama 5 – 10 menit, dan pelan-pelan tingkatkan waktu latihan Anda hingga bisa mencapai total 30 menit.

Jika Anda sibuk, dan tidak dapat menyesuaikan dengan 30 menit latihan berturut-turut dalam sehari, coba akumulasikan 30 hari dengan melakukan beberapa latihan singkat di hari yang sama. Misalnya, 15 menit di pagi hari dan 15 menit sisanya di sore hari.

Untuk hasil terbaik, gabungkan latihan mesin kebugaran Bowflex™ dengan program pelatihan kekuatan menggunakan gym rumah Bowflex™ atau barbel Bowflex™ SelecTech™, dan ikuti Pedoman Penurunan Berat Badan Bowflex™ yang disertakan dalam buku panduan ini.

Konsistensi

Kesibukan kerja, tanggung jawab keluarga, dan tugas sehari-hari bisa menyulitkan latihan teratur dalam hidup Anda. Cobalah kiat berikut untuk meningkatkan kesempatan sukses Anda:

Jadwalkan latihan Anda persis seperti Anda jadwalkan rapat atau janji temu. Pilih hari dan waktu spesifik setiap minggu, dan usahakan tidak mengubah waktu latihan Anda.

Buat komitmen dengan anggota keluarga, suami/istri, dan saling semangati untuk tetap berlatih setiap minggu. Tinggalkan pesan dengan pengingat yang ramah agar tetap konsisten, dan ingatkan satu sama lain agar bertanggung jawab.

Jadikan latihan Anda lebih menarik dengan berganti antara latihan status kokoh (kecepatan tunggal) dan latihan dengan interval (kecepatan berbeda-beda). Mesin kebugaran Bowflex™ semakin menyenangkan lagi saat Anda menambahkan keragaman seperti ini.

Pakaian

Penting untuk mengenakan alas kaki dan pakaian yang nyaman, aman, dan sesuai saat menggunakan mesin kebugaran Bowflex™, meliputi:

- Sepatu atletik lari atau jalan ber-sol karet.
- Baju latihan yang memungkinkan Anda bebas bergerak, dan tetap sejuk dengan nyaman.
- Penopang atletik yang menyediakan stabilitas dan kenyamanan.

 **Jangan menggunakan pakaian longgar atau perhiasan. Mesin ini berisi komponen yang bergerak. Jangan letakkan jari, kaki, atau benda lain ke komponen yang bergerak dari alat olahraga ini.**

Selalu pakai sepatu atletik bersol karet saat Anda menggunakan mesin ini. Jangan gunakan mesin ini dengan kaki telanjang atau hanya memakai kaos kaki.

Pemanasan *

Sebelum menggunakan mesin kebugaran Bowflex™, pertimbangkan melakukan perenggangan pemanasan dinamis berikut, yang akan membantu menyiapkan tubuh Anda untuk latihan:

* Sumber: Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2nd Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

Lipat Lutut Dinamis

Berdiri dengan dua kaki bersama. Julurkan dan naikan salah satu lutut setinggi dada. Lingkari betis dengan kedua tangan dan tarik lutut ke dada. Lepaskan perenggangan dengan menurunkan kembali kaki ke lantai. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya.



Tekuk Lutut Dinamis

Berdiri dengan dua kaki bersama. Angkat tumit salah satu kaki menempel di bagian belakang bokong. Lepaskan perenggangan dengan menurunkan kembali kaki ke lantai. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya.



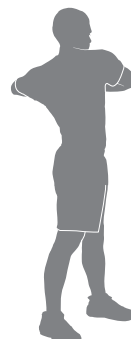
Tendangan Lutut Dinamis

Berdiri tegak dan angkat lalu tahan satu kaki dengan tangan setinggi pangkal paha, dengan lutut tetap ditekuk. Pegangan di tembok agar tidak jatuh, kalau perlu. Luruskan lutut sejauh dan senyaman mungkin. Lepaskan perenggangan dengan menekuk lutut. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya.



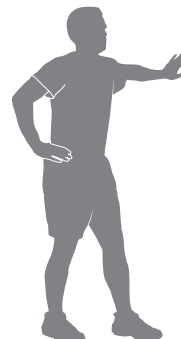
Puntiran Dinamis

Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Tekuk siku; rentangkan kedua tangan ke samping. Tekuk badan atas ke satu sisi lalu ke sisi lainnya sejauh dan senyaman mungkin. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali.



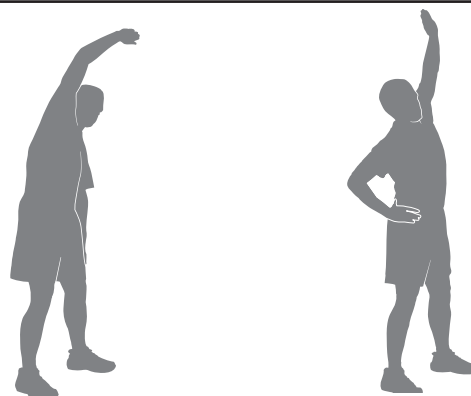
Tekan Tumit Lutut Bengkok Dinamis

Berdiri dengan satu kaki di depan dan satu kaki di belakang, selebar pangkal paha dan kaki menghadap di depan. Tekuk kedua lutut dengan membebankan berat badan ke tumit belakang. Lepaskan perenggangan dengan kembali ke posisi awal. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya. Pegangan di tembok atau memegang sesuatu agar tidak jatuh, jika perlu.



Jangkau Samping Dinamis

Berdiri dengan kedua kaki terentang, lutut sedikit ditebuk dan tangan di samping tubuh. Angkat satu tangan di atas kepala dan condongkan ke sisi berlawanan. Lepaskan perenggangan dengan kembali ke posisi awal. Lalu angkat tangan lainnya ke sisi berlawanan. Gunakan lengan lainnya untuk menopang berat badan di pangkal paha, jika perlu. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali.



Latihan

Ikuti pedoman berikut agar Anda nyaman mengikuti prosedur latihan mingguan. Gunakan penilaian Anda dan/atau saran dokter atau profesional perawat kesehatan Anda untuk menemukan intensitas dan level latihan Anda.

⚠ Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai program olahraga. Hentikan olahraga jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, sesak napas, atau hampir pingsan. Hubungi dokter Anda sebelum Anda menggunakan mesin kembali. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer alat hanya sebagai referensi saja.

Status Kokoh dan Pelatihan Interval merupakan 2 jenis latihan yang dapat Anda lakukan di mesin kebugaran Bowflex™:

Latihan Status Kokoh

Latihan Status Kokoh melibatkan peningkatan perlahan-lahan kecepatan latihan Anda ke kecepatan yang menantang tapi nyaman yang bisa Anda tahan selama mayoritas latihan Anda. Misalnya, menahan percepatan berjalan pada 3,0 MPJ untuk keseluruhan latihan, kecuali selama pemanasan dan pendinginan. Latihan Status Kokoh membantu Anda membangun kepercayaan diri latihan, stamina dan ketahanan, dan esensial bagi program pelatihan kardiovaskuler menyeluruh.

Latihan Interval

Latihan Interval melibatkan penyesuaian kecepatan Anda lebih cepat dan lebih lambat selama durasi waktu tertentu, untuk meningkatkan dan menurunkan laju pernapasan, detak jantung, dan pembakaran kalori Anda. Berikut adalah latihan Pelatihan Interval sampel:

- 7 menit berjalan pada kecepatan lambat, mudah, dan nyaman.
- 1 menit berjalan pada kecepatan yang lebih menantang yaitu sekitar 50% lebih cepat.
- 7 menit berjalan pada kecepatan lambat, mudah, dan nyaman.
- 1 menit berjalan dengan kecepatan yang jauh lebih menantang yaitu sekitar 2x lebih cepat.
- 7 menit berjalan pada kecepatan lambat, mudah, dan nyaman.
- 1 menit berjalan pada kecepatan yang lebih menantang yaitu sekitar 50% lebih cepat.
- 6 menit berjalan pada kecepatan lambat, mudah, dan nyaman.

Latihan pelatihan interval bervariasi dan dapat membantu Anda meningkatkan kebugaran.

Mesin kebugaran Bowflex™ dirancang untuk melindungi sendi dan otot Anda, dan latihan Status Kokoh maupun latihan Pelatihan Interval seharusnya terasa lebih nyaman daripada berjalan atau berlari di luar ruang di permukaan keras.

Jadwal Latihan

Berikut adalah jadwal latihan sampel untuk pemula, menengah, dan tingkat lanjut. Gunakan jadwal latihan yang mencerminkan tingkat kebugaran Anda saat ini. Dengan setiap jadwal latihan sampel ini, jangan berpindah ke minggu berikutnya hingga minggu saat ini terasa lebih mudah dan nyaman.

Pemula	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5
Latihan 1	Status Kokoh	Status Kokoh	Status Kokoh	Latihan Interval	Latihan Interval
Latihan 2	Status Kokoh	Status Kokoh	Latihan Interval	Status Kokoh	Status Kokoh
Latihan 3	Status Kokoh	Status Kokoh	Status Kokoh	Latihan Interval	Latihan Interval

Menengah	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5
Latihan 1	Status Kokoh	Status Kokoh	Latihan Interval	Status Kokoh	Latihan Interval
Latihan 2	Status Kokoh	Latihan Interval	Status Kokoh	Latihan Interval	Status Kokoh
Latihan 3	Status Kokoh	Status Kokoh	Latihan Interval	Status Kokoh	Latihan Interval

Tingkat Lanjut	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5
Latihan 1	Status Kokoh	Latihan Interval	Latihan Interval	Latihan Interval	Latihan Interval
Latihan 2	Latihan Interval	Status Kokoh	Status Kokoh	Status Kokoh	Latihan Interval
Latihan 3	Status Kokoh	Latihan Interval	Latihan Interval	Latihan Interval	Latihan Interval

Log Latihan

Gunakan log ini untuk melacak latihan dan kemajuan Anda. Melacak latihan Anda membantu Anda tetap termotivasi dan mencapai tujuan Anda.

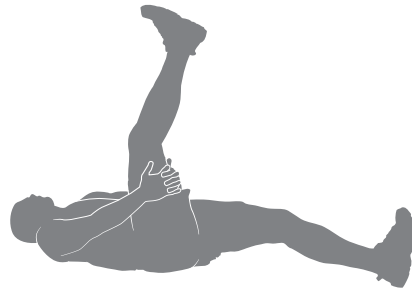
[illegible]

Pendinginan *

Saat Anda sudah selesai menggunakan mesin kebugaran Bowflex™, pertimbangkan lakukan perenggangan santai berikut ini, yang akan membantu tubuh Anda pulih dari latihan dan membuat Anda lebih fleksibel:

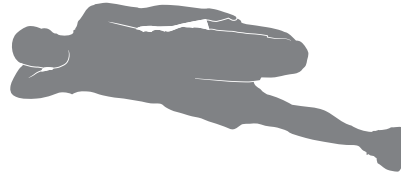
Berbaring Dengan Kaki Diangkat

Berbaringlah di lantai dengan wajah ke atas dan kaki sedikit ditekuk. Angkat satu kaki ke langit-langit, dengan lutut tetap lurus. Letakkan tangan (atau tali pengikat) dekat pangkal paha dan dekatkan kaki ke kepala. Tahan perenggangan ini selama 10 hingga 30 detik. Ulangi perenggangan di kaki lainnya. Kepala tetap di lantai dan jangan putar tulang belakang.



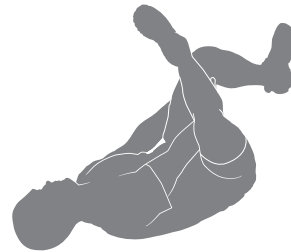
Baring Samping Tekuk Lutut

Berbaring di lantai dengan tubuh menyamping dan sandarkan kepala di lengan bawah. Tekuk lutut atas dan tahan engkel dengan tangan di sisi yang sama, lalu tarik tumit ke arah bokong belakang. Tahan perenggangan ini selama 10 hingga 30 detik. Berbaring di sisi lainnya dan ulangi perenggangan dengan kaki lainnya. Ingat untuk merapatkan lutut.



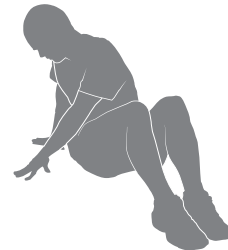
Berbaring dengan model Angka Empat

Berbaring di lantai dengan wajah ke atas dan kaki ditekuk. Letakkan satu kaki di atas paha kaki lainnya dalam posisi angka empat. Julurkan kaki di lantai dan tarik ke arah dada. Tahan perenggangan ini selama 10 hingga 30 detik. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya. Jaga kepala tetap di lantai.



Puntir sambil Duduk

Duduk di lantai dan julurkan kaki ke depan badan dengan lutut sedikit ditekuk. Letakkan satu tangan di lantai di belakang tubuh dan tangan lainnya di atas pangkal paha. Puntir badan atas sejauh dan senyaman mungkin ke satu sisi. Tahan perenggangan ini selama 10 hingga 30 detik. Ulangi perenggangan di sisi satunya.



Posisi Angka Empat sambil Duduk

Duduk di lantai dan julurkan kaki lurus di depan tubuh. Letakkan kaki dari tungkai lainnya di atas pangkal paha dalam posisi angka empat. Dekatkan dada ke tungkai, dengan memutar pada pangkal paha. Tahan perenggangan ini selama 10 hingga 30 detik. Ulangi di kaki lainnya. Gunakan lengan untuk menopang punggung.



* Sumber: Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2nd Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

Tumit Jatuh Dinamis

Letakkan bola satu kaki di tepi anak tangga atau undakan. Letakkan kaki lainnya sedikit di depan. Turunkan tumit kaki belakang sejauh dan senyaman mungkin, dengan menjaga lutut tetap lurus. Lepaskan perenggangan dengan mengangkat tumit setinggi dan senyaman mungkin. Setiap pengulangan urutan ini sebaiknya selama 1 sampai 3 detik. Ulangi dalam urutan yang fleksibel, terkontrol, dan berkelanjutan sebanyak 10 atau 20 kali. Ulangi perenggangan dengan kaki lainnya



Pengoperasian

Penyetelan Konsol Awal

1. Dengan mesin yang dicolokkan ke stopkontak dinding yang berfungsi, mesin akan menyala dan Status LED berwarna merah akan aktif.
Catatan: Konsol mungkin beralih ke mode tidur jika mesin tidak menerima masukan apa pun. Sentuh layar Konsol untuk menyalakan mesin.
2. Mesin akan aktif dan menampilkan layar Selamat datang - Sambungkan ke Wifi. Ketuk pada Sambungkan.
Catatan: Koneksi wifi diperlukan untuk menggunakan mesin Bowflex™ Anda. Jika Anda tidak memiliki koneksi Wifi yang tersedia, hubungi perwakilan Bowflex™ Anda atau distributor lokal Anda segera untuk bantuan lebih lanjut.
3. Konsol akan menampilkan daftar koneksi Wifi yang tersedia. Ketuk pada koneksi Wifi yang diinginkan, dan masukkan kata sandi. Ketuk pada Sambungkan.
4. Konsol akan menguji dan menyambungkan ke koneksi Wifi.
Jika Konsol menampilkan layar Pembaruan Tersedia, ketuk pada tombol Setuju. Konsol akan memperbarui perangkat lunak.
5. Dengan koneksi Wifi yang terhubung, ketuk pada Kembali.
6. Konsol akan membuka Aplikasi Bowflex™ JRNY™. Ketuk pada Memulai.
7. Konsol akan menampilkan layar opsi. Pilih Masuk atau Buat Akun. Ikuti petunjuk untuk mendaftarkan mesin kebugaran baru Anda. Setelah pendaftaran selesai, mesin kebugaran Anda sekarang siap digunakan.
Catatan: Mesin Bowflex™ harus didaftarkan menggunakan koneksi Wifi. Setelah pendaftaran dan konfigurasi awal selesai, mesin dapat dioperasikan tanpa koneksi Wifi. Namun, hanya latihan dan fungsi dasar yang akan tersedia untuk digunakan. Semua pembinaan, latihan khusus, video lari imersif virtual di luar Explore The World™ dan video latihan yang dipimpin oleh pelatih hanya tersedia melalui koneksi Wifi dengan keanggotaan JRNY™*.
8. Konsol akan menampilkan layar Just For You. Layar akan meminta Anda untuk melakukan latihan Penilaian Kebugaran untuk memperoleh latihan khusus*. Anda dapat membuka tab Learn untuk informasi lebih lanjut mengenai opsi Anda.

Memulai

 **Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai program olahraga. Hentikan olahraga jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, sesak napas, atau hampir pingsan. Hubungi dokter Anda sebelum Anda menggunakan mesin kembali. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer alat hanya sebagai referensi saja.**

Letakkan mesin pada permukaan yang bersih, keras, rata, bebas dari materi yang tidak diinginkan atau benda lain yang dapat menghambat kemampuan Anda untuk bergerak bebas dengan area olahraga dengan jarak yang cukup. Sebaiknya gunakan alas karet di bawah mesin untuk mencegah pelepasan listrik statis dan melindungi lantai Anda.

Pastikan agar ruang olahraga yang Anda gunakan memiliki jarak ketinggian yang cukup, dengan mempertimbangkan tinggi pengguna dan kemiringan maksimum dek.

1. Setelah mesin kebugaran terpasang di area olahraga, Periksa sabuk berjalan untuk memastikannya berpusat dan sejajar. Jika perlu, lihat Prosedur “Menyelaraskan Sabuk Berjalan” di bagian Pemeliharaan dari buku panduan ini.

Catatan: Mesin ini hanya untuk digunakan di rumah.

2. Periksa benda apa saja yang ada di bawah sabuk berjalan. Pastikan bagian bawah mesin bersih.
3. Sambungkan Kabel Listrik ke stopkontak dinding / AC yang diardekan dengan benar.

 **Kabel dan colokan daya jangan sampai diinjak.**

Catatan: Mesin ini dirancang untuk terhubung langsung ke stopkontak yang dialiri listrik dan diardekan/dibumikan dengan benar.

4. Jika Anda menggunakan Monitor Detak Jantung Bluetooth®, ikuti petunjuk untuk mengoperasikannya dengan benar.

* Keanggotaan JRNY™ diperlukan untuk pengalaman JRNY™ - lihat www.bowflex.com/jrny untuk detailnya. Untuk pelanggan Amerika Serikat dan Kanada, Anda dapat memperoleh keanggotaan JRNY™ dengan menghubungi 800-269-4126 atau mengunjungi www.bowflex.com/jrny. Jika tersedia (termasuk Amerika Serikat), Anda juga dapat memperoleh keanggotaan JRNY™ dengan mengunduh aplikasi JRNY™ ke ponsel atau tablet Anda, dan mendaftar di dalam aplikasi yang diunduh. Keanggotaan JRNY™ mungkin tidak tersedia di semua negara.

5. Hidupkan daya. Daya sekarang mengalir ke mesin.
6. Berjalanlah di atas sabuk berjalan dan berdiri di Platform Penyangga Kaki Samping. Masukkan Kunci Pengaman ke Port Kunci Pengaman dan jepitkan kabel Kunci Pengaman ke pakaian Anda.



Berhati-hatilah saat memasang atau melepas mesin.

Untuk mencegah cedera, berdirilah di Platform Penyangga Kaki Samping sebelum Anda menyalakan mesin atau mengakhiri latihan. Jangan melepaskan mesin dengan berdiri pada Sabuk Berjalan yang aktif dan keluar dari belakang mesin.

- Periksa Kunci Pengaman dan pastikan tersambung ke Konsol dengan benar.

Catatan: Jika Kunci Pengaman tidak dipasang, mesin akan memungkinkan Pengguna melakukan semua aktivitas kecuali mengaktifkan Sabuk Berjalan. Konsol akan menampilkan peringatan untuk memasang Kunci Pengaman ("ERROR SAFETY KEY" dan "INSERT SAFETY KEY").

- Selalu pasang Klip Kunci Pengaman ke pakaian Anda selama berolahraga.

• Jika terdapat suatu keharusan untuk segera menghentikan mesin, tarik Kunci Pengaman untuk mematikan daya ke Motor Sabuk dan Kemiringan. Tindakan ini akan segera menghentikan sabuk (tahan diri Anda - mesin ini berhenti mendadak) dan hentikan olahraga. Tekan tombol PAUSE/STOP untuk menghentikan sabuk dan menjeda program.

7. Masuk ke mesin atau pilih Pengguna Tamu. Latihan adaptif* tidak dapat disarankan kecuali Anda telah masuk ke dalam mesin.

Catatan: Waspadai bahwa Dek Berjalan dikirimkan bersama dengan Dek Berjalan dalam pengaturan Kemiringan yang negatif, atau menurun. Agar Dek Berjalan rata, sesuaikan pengaturan Kemiringannya menjadi "0".

8. Dengan latihan yang Anda inginkan dipilih, tekan tombol START.

9. Layar Opsi Hiburan untuk latihan ini ditampilkan. Pilih dari opsi hiburan yang tersedia.

10. Sabuk Berjalan akan mulai bergerak dan akan segera bergerak sesuai dengan kecepatan. Pastikan untuk berhati-hati saat melangkah ke sabuk berjalan.



Sabuk hanya akan bergerak setelah 3 detik, dengan hitung mundur bersuara kecuali jika mesin dibisukan.

Selalu gunakan pegangan untuk menginjak atau meninggalkan treadmill, atau ketika kemiringan atau kecepatannya berubah.

Untuk melepaskan dari mesin karena masalah darurat, genggam Pegangan Depan atau Samping lalu melangkahlah dengan hati-hati ke Platform Kaki Samping. Hentikan Sabuk Berjalan dan keluar dari mesin dengan hati-hati.

Catatan: Treadmill Anda dilengkapi dengan sabuk berjalan yang tahan lama dan berkualitas tinggi yang dirancang untuk menyediakan layanan yang andal selama berjam-jam. Sabuk berjalan di atas treadmill yang tidak dioperasikan dalam waktu lama, baik yang ada dalam kemasan pabrik atau setelah perakitan, dapat menimbulkan bunyi "berderap" saat dimulai. Hal ini akibat sabuk yang melengkung pada bagian rol depan dan belakang. Kondisi ini lazim terjadi dan tidak menunjukkan adanya masalah dengan mesin Anda. Setelah treadmill digunakan selama beberapa saat, bunyi berderap akan berhenti. Jumlah waktu akan bervariasi tergantung pada suhu dan kelembapan lingkungan tempat treadmill diletakkan.

Mode Penyalan / Tab Just For You

Konsol akan memasuki mode Penyalan / tab Just For You ketika dicolokkan ke sumber daya, dan sakelar On/Off dinyalakan.

Mengubah Tingkat Kemiringan

Tekan tombol Naik atau Turun Tingkat Kemiringan untuk mengubah sudut kemiringan di Dek kapan pun ketika Kunci Pengaman dipasang. Untuk mengubah tingkat kemiringan dengan cepat, tekan tombol Kemiringan Pra-atur yang diinginkan. Dek akan menyesuaikan dengan pengaturan kemiringan yang dipilih.



Pastikan agar area di bawah mesin bersih sebelum menurunkan Dek. Turunkan Dek sepenuhnya usai tiap olahraga.

Latihan dengan mesin ini memerlukan koordinasi dan keseimbangan. Pastikan untuk mengantisipasi bahwa perubahan pada kecepatan sabuk dan sudut kemiringan dek dapat terjadi selama olahraga dan konsentrasilah agar terhindar dari kehilangan keseimbangan dan cedera yang memungkinkan.

Pastikan bahwa ruang olahraga yang Anda gunakan memiliki jarak ketinggian yang cukup, dengan mempertimbangkan tinggi pengguna dan tinggi maksimum Dek yang sepenuhnya miring.

Catatan: Ketika Dek berada dalam kemiringan 20%, kecepatan maksimum sabuk adalah 13 kpj (8 mpi).

Mengubah Kecepatan Sabuk Berjalan

Selama latihan, Sabuk Berjalan dapat disesuaikan dengan kenaikan 1,0 mpi/kpj. Untuk menyesuaikan kecepatan Sabuk Berjalan, tekan tombol Naikkan atau Turunkan Kecepatan di Setang kanan Atas atau Setang Samping. Tekan dan tahan tombol Naikkan atau Turunkan Kecepatan untuk menyesuaikan kenaikan dengan cepat.

Untuk mengubah tingkat Kecepatan dengan cepat, tekan tombol Kecepatan Pra-atur yang diinginkan. Sabuk Berjalan akan menyesuaikan dengan kecepatan yang diinginkan.

Menjeda atau Menghentikan Latihan

1. Dengan pegangan kuat pada Setang, turunkan dari sabuk dan berpijaklah pada Platform Penyangga Kaki Samping di sisi kedua sisi Dek Berjalan.
2. Tekan PAUSE/STOP untuk menjeda latihan. Sabuk akan bergerak dari pelan hingga berhenti sepenuhnya.
Catatan: Jika latihan yang dijeda tidak dimulai ulang dalam 5 menit, mesin akan mengakhiri latihan dan menampilkan hasil latihan.
3. Untuk memulai ulang latihan Anda, tekan tombol START. Untuk mengakhiri latihan Anda, tekan PAUSE/STOP lagi.
4. Setelah latihan, Konsol akan menampilkan hasil latihan Anda.
5. Ketuk Lanjutkan.
6. Konsol akan beralih ke ikhtisar dari Latihan Terakhir dari tab Journal.

Mematikan atau Memulai Ulang Mesin

Catatan: Saat aktif, mesin Bowflex™ memeriksa pembaruan perangkat lunak dan menginstalnya. Apabila mesin non-aktif untuk sementara waktu, mungkin mesin mencoba menginstal pembaruan saat dimulai ulang.

1. Untuk mematikan mesin, keluarkan pengguna dari Konsol.
2. Balik sakelar daya ke off.
3. Cabut kabel listrik dari mesin.

 **Untuk mencegah pengoperasian mesin tanpa pengawasan, selalu putar sakelar daya ke Off, lepas Kunci Pengaman, dan cabut kabel listrik dari stopkontak dinding dan input daya mesin. Letakkan kabel listrik di tempat yang aman.**

Untuk memulai ulang mesin:

1. Biarkan mesin diam tanpa daya selama setidaknya satu menit.
2. Pasang kembali kabel listrik ke mesin.
3. Balik sakelar daya ke on. Mesin akan menyala.

Baca semua petunjuk secara lengkap sebelum Anda mulai melakukan pekerjaan perbaikan apa pun. Dalam beberapa kondisi, diperlukan asisten untuk melakukan tugas yang diperlukan.

! Peralatan harus diperiksa secara berkala terkait kerusakan dan perbaikan. Pemilik bertanggung jawab untuk memastikan pemeliharaan rutin dilakukan. Komponen yang aus atau rusak harus segera diperbaiki atau diganti. Hanya komponen yang disediakan produsen yang dapat digunakan untuk memelihara dan memperbaiki peralatan.

Jika suatu saat label Peringatan kendur, tidak dapat dibaca atau copot, ganti label. Jika mesin dibeli di AS/Kanada, hubungi Layanan Pelanggan untuk label pengganti. Jika pembelian di luar AS/Kanada, hubungi distributor setempat Anda untuk label pengganti.

BAHAYA Untuk mengurangi risiko sengatan listrik atau penggunaan peralatan tanpa pengawasan, selalu cabut kabel listrik dari stopkontak dinding dan mesin serta tunggu 5 menit sebelum membersihkan, memelihara, atau memperbaiki mesin. Letakkan kabel listrik di tempat yang aman.

Harian: Sebelum digunakan, periksa mesin olahraga untuk bagian yang longgar, cacat, rusak, atau aus. Jangan gunakan alat jika berada dalam kondisi ini. Segera perbaiki atau ganti semua komponen yang terlihat aus atau rusak, kecuali untuk Dek Berjalan. Dek Berjalan dirancang untuk dipakai di kedua sisinya. Jika hanya satu sisi Dek Berjalan yang dipakai, Dek penggantian tidak diperlukan. Dianjurkan agar meminta teknisi servis yang memenuhi syarat untuk membalik Dek Berjalan. Usai setiap berolahraga, gunakan kain basah untuk menyeka mesin Anda dan membersihkan Konsol dari kelembapan.

Catatan: Hindari kelembapan yang berlebihan di Konsol.

Mingguan: Periksa pengoperasian roller yang halus. Bersihkan mesin untuk menghilangkan debu, kotoran, atau noda.

! Jangan lepas Penutup Motor, karena adanya ancaman tegangan berbahaya dan komponen bergerak. Komponen tersebut hanya boleh diservis oleh personel servis resmi atau dengan mematuhi prosedur servis yang diberikan oleh Nautilus, Inc.

Catatan: Jangan gunakan produk berbasis minyak bumi.

Bulanan atau setelah 20 jam: Pastikan semua baut dan sekrup sudah kencang. Kencangkan seperlunya.

Triwulanan: Atau setelah 25 jam—Lumasi sabuk berjalan dengan pelumas berbahan silikon 100%.

! Pelumas silikon tidak untuk dikonsumsi manusia. Jauhkan dari jangkauan anak-anak. Simpan di tempat yang aman.

Catatan: Jangan gunakan produk berbasis minyak bumi.

Pembersihan

BAHAYA Untuk mengurangi risiko sengatan listrik, selalu cabut kabel daya dari stopkontak dinding dan mesin dan biarkan 5 menit sebelum membersihkan, memelihara, atau memperbaiki mesin ini.

Bersihkan treadmill usai setiap penggunaan agar treadmill tetap bersih dan kering. Anda mungkin perlu menggunakan sabun cuci piring ringan untuk menghilangkan semua kotoran dan garam dari sabuk, komponen bercat dan layarnya.

PERHATIAN: Jika perlu, gunakan sabun cuci yang lembut dengan kain lembut untuk membersihkan Konsol. Jangan membersihkan alat dengan pelarut berbasis minyak, pembersih otomotif, atau produk apa pun yang mengandung amonia. Jangan membersihkan Konsol langsung di bawah paparan sinar matahari atau pada suhu tinggi. Jangan mengoleskan pelembap terlalu banyak ke Konsol.

Menyesuaikan Ketegangan Sabuk

Jika sabuk berjalan mulai tergelincir saat digunakan, maka Anda perlu untuk menyesuaikan tegangannya. Treadmill Anda memiliki baut tegangan di bagian belakang treadmill.

1. Lepaskan Kunci Pengaman dan tempatkan di tempat yang aman.

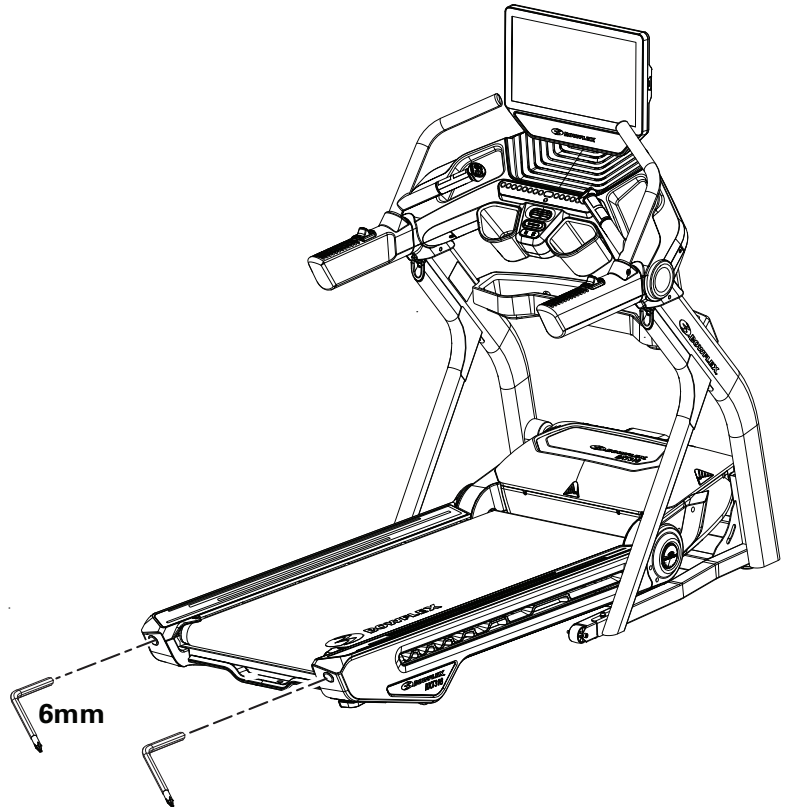


Saat mesin ini tidak diperasikan, lepaskan Kunci Pengaman dan jauhkan dari jangkauan anak-anak.

2. Pastikan tombol daya dimatikan, dan kabel listrik tidak tersambung.
3. Gunakan kunci pas heks 6mm untuk memutar baut penyesuaian sabuk ke arah kanan dan kiri searah jarum jam 1/2 putaran, pertama satu baut, kemudian baut lainnya.
4. Setelah Anda menyesuaikan setiap sisi dengan 1/2 putaran, periksa sabuk berjalan. Dari titik tengah sabuk, sabuk yang dikencangkan dengan benar seharusnya hanya memiliki satu inci pemberian. Untuk memeriksa, tarik sabuk tegak lurus di titik tengahnya dan ukur jaraknya ke dek. Jika jaraknya lebih dari satu inci, sabuk berarti longgar. Ulangi langkah ini jika diperlukan.

Jika Anda mengubah satu sisi lebih tinggi dari yang lain, maka sabuk akan menjauh dari sisi treadmill dan mungkin perlu penyeselarasan ulang.

PERHATIAN: Terlalu banyak ketegangan pada sabuk menyebabkan gesekan berlebihan dan membuat sabuk, motor, dan elektronik menjadi aus.



Menyejajarkan Sabuk Berjalan

Sabuk berjalan harus dipusatkan di treadmill Anda setiap saat. Gaya berlari dan permukaan yang tidak rata dapat menyebabkan sabuk bergerak ke tengah. Penyesuaian kecil ke 2 baut di bagian belakang treadmill diperlukan saat sabuk tidak berada di tengah.

1. Tekan tombol START untuk memulai sabuk berjalan.



Pastikan tidak menyentuh sabuk berjalan atau menginjak kabel daya. Jauhkan orang di sekeliling dan anak-anak dari produk yang Anda servis setiap saat.

2. Berdirilah di belakang treadmill untuk melihat ke arah mana sabuk tersebut bergerak.
3. Jika sabuk bergerak ke kiri, putar baut penyesuaian sabuk yang kiri 1/4 searah jarum jam dan baut penyesuaian sabuk yang kanan 1/4 berlawanan arah jarum jam.
Jika sabuk bergerak ke kanan, putar baut penyesuaian yang kiri 1/4 putar berlawanan arah jarum jam dan baut penyesuaian yang kanan 1/4 putar searah jarum jam.
4. Pantau jalur sabuk selama kurang lebih 2 menit. Lanjutkan untuk menyesuaikan baut sampai sabuk berjalan terpusat.
5. Tekan PAUSE/STOP dua kali untuk menghentikan sabuk berjalan dan olahraga Mulai Cepat.

Melumasi Sabuk Berjalan

Treadmill Anda dilengkapi dengan dek pemeliharaan rendah dan sistem sabuk. Sabuk Berjalan sudah dilumasi sebelumnya. Gesekan sabuk dapat memengaruhi fungsi dan masa pakai mesin. Lumasi sabuk setiap 3 bulan atau setiap 25 jam penggunaan, mana saja yang lebih dulu. Bahkan jika treadmill tidak digunakan, silikon akan hilang dan sabuk akan mengering. Untuk hasil terbaik, lumasi dek secara berkala dengan pelumas silikon sesuai petunjuk berikut:

1. Matikan daya ke mesin dengan tombol daya.
2. Cabut treadmill sepenuhnya dari stopkontak di dinding, dan lepaskan kabel listrik dari mesin.

⚠ BAHAYA Untuk mengurangi risiko sengatan listrik, selalu cabut kabel daya dari stopkontak dinding dan mesin dan biarkan 5 menit sebelum membersihkan, memelihara, atau memperbaiki mesin ini. Letakkan kabel listrik di tempat yang aman.

3. Periksa bahan permukaan di bawah Treadmill. Jika bahan permukaan sulit dibersihkan atau dapat rusak oleh pelumas silikon, letakkan bahan zat penyerap (seperti kardus atau koran) di bawah sepanjang Dek Berjalan.
4. Angkat sabuk dengan hati-hati dan berikan beberapa tetes pelumas pada seluruh lebar sabuk tersebut. Lapisan pelumas silikon yang sangat tipis pada seluruh dek di bawah sabuk itu tepat.

PERHATIAN: Selalu gunakan pelumas silikon murni 100%. Jangan gunakan cairan penghilang minyak seperti WD-40® karena produk ini dapat berdampak serius pada kinerja. Kami dapat menyarankan Anda untuk menggunakan produk berikut:

- silikon murni 100%, tersedia di mayoritas toko perangkat keras dan komponen otomotif.
- Lube-N-Walk® Treadmill Lubrication Kit, tersedia dari dealer kebugaran khusus lokal Anda atau Nautilus, Inc.

⚠ Pelumas silikon tidak untuk dikonsumsi manusia. Jauhkan dari jangkauan anak-anak. Simpan di tempat yang aman.

5. Putar sabuk 1/2 panjang secara manual dan oles pelumas lagi.

⚠ Jika Anda menggunakan pelumas semprot, tunggulah selama 5 menit sebelum menyalakan daya ke mesin agar aerosol meresap.

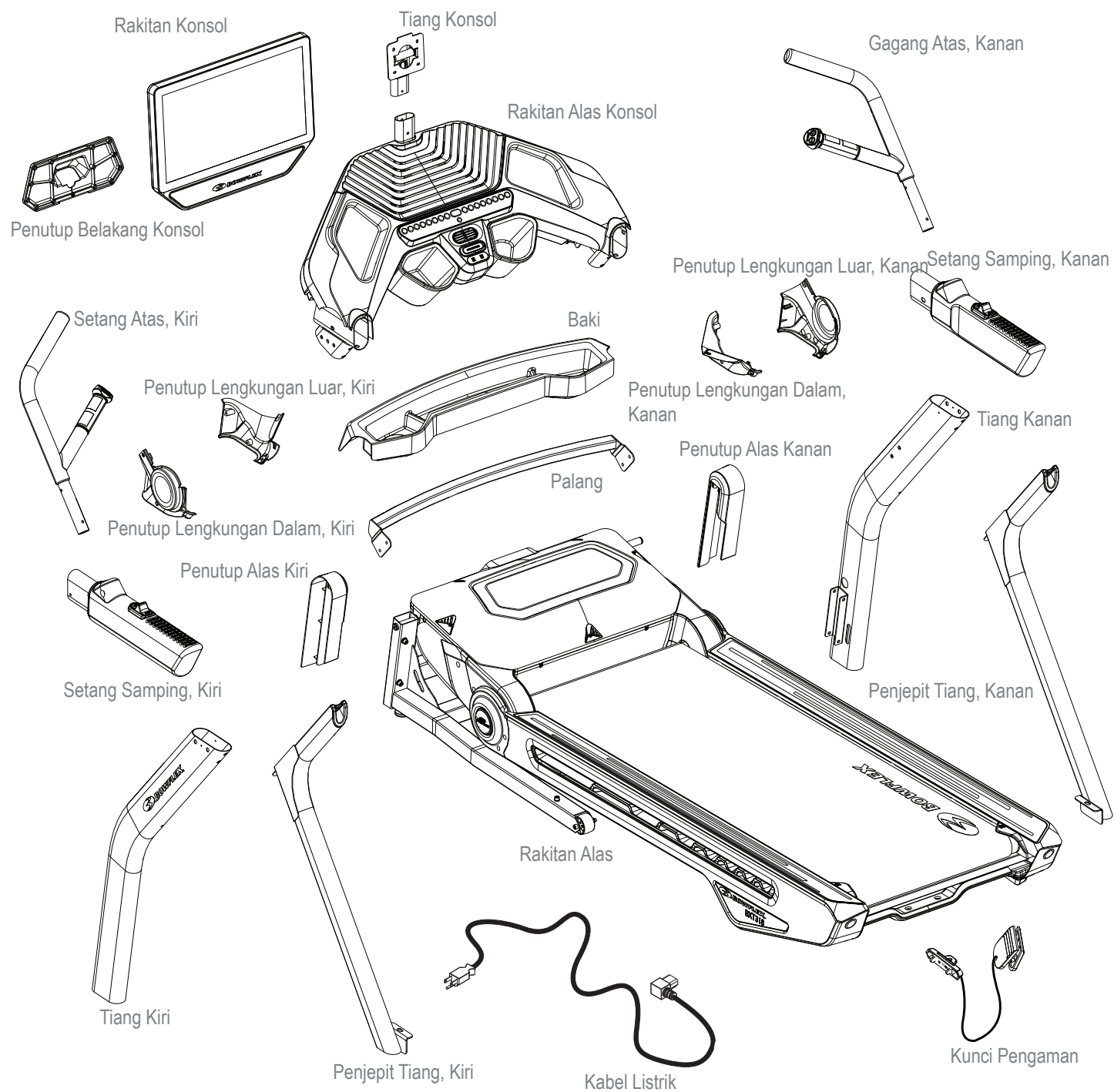
6. Sambungkan kabel listrik di belakang ke mesin, kemudian ke stopkontak dinding.
7. Nyalakan daya ke mesin dengan tombol daya.
8. Berdirilah di satu sisi mesin Anda dan mulailah sabuk dengan kecepatan terendah. Biarkan sabuk beroperasi selama kurang lebih 15 detik.

⚠ Pastikan tidak menyentuh sabuk berjalan atau menginjak kabel daya. Jauhkan orang di sekeliling dan anak-anak dari produk yang Anda servis setiap saat.

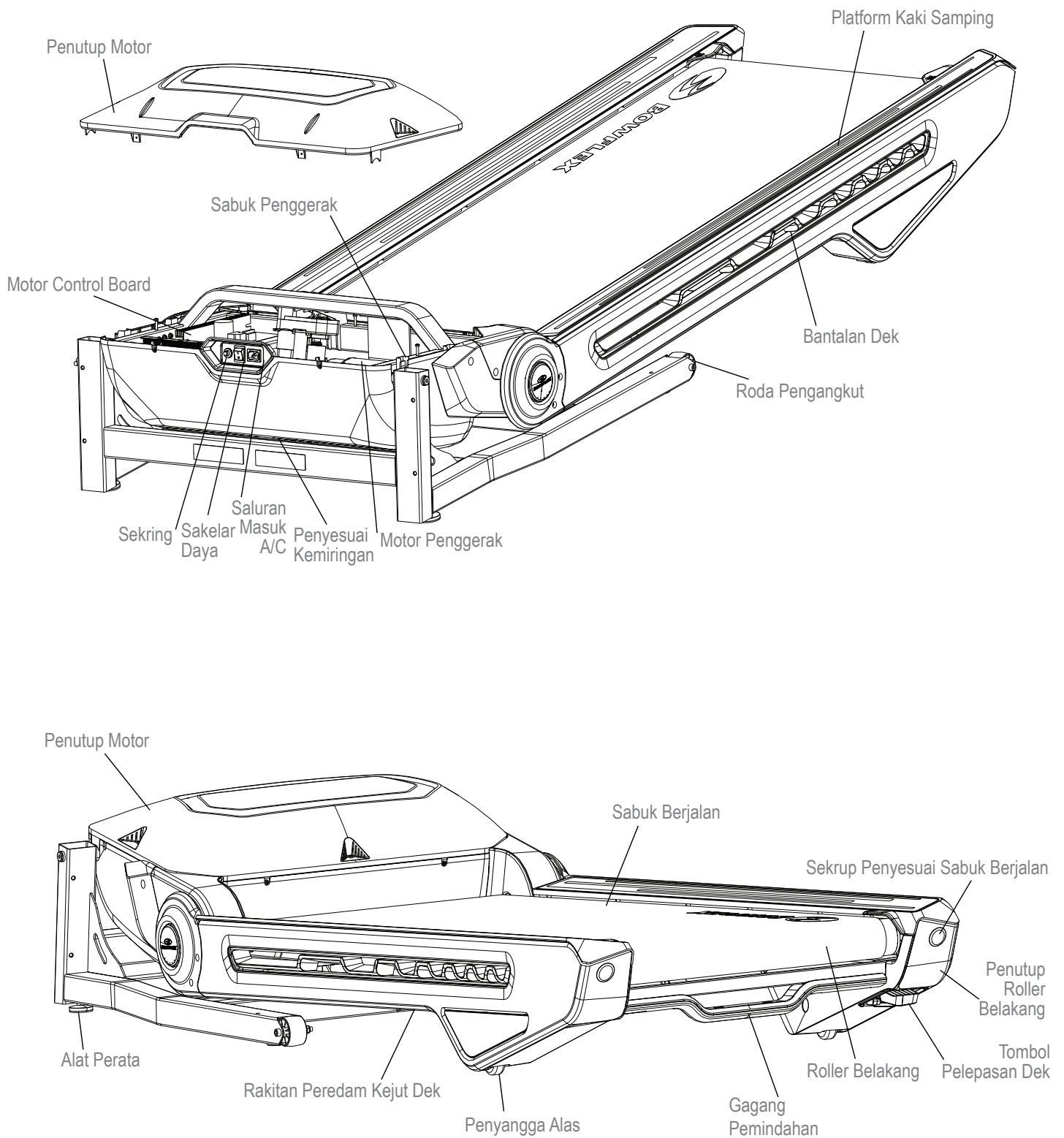
9. Matikan mesin Anda.
10. Berhati-hatilah saat membersihkan sisa-sisa pelumas dari dek.

⚠ Untuk mengurangi kemungkinan tergelincir, pastikan area deck bebas dari gemuk atau oli. Bersihkan sisa-sisa oli dari permukaan mesin.

Komponen Pemeliharaan



Komponen Pemeliharaan (Rakitan Alas)



Pemecahan Masalah

Kondisi/Masalah	Hal-hal untuk Diperiksa	Solusi
Layar tidak muncul/unit tidak menyala	Konsol dalam mode tidur	Sentuh layar untuk menyalakan Konsol.
	Sakelar Daya	Pastikan bahwa Sakelar Daya diputar ke on.
	Kabel Listrik	Periksa tanda visual adanya kerusakan Kabel Listrik. Ganti Kabel Listrik jika rusak.
	Periksa stopkontak (dinding) listrik	Pastikan unit dicolokkan ke stopkontak yang berfungsi.
	Periksa koneksi di depan unit	Koneksi harus aman dan tidak rusak. Cabut konektor dan periksa saluran masuk terhadap adanya kerusakan. Sambungkan konektor kembali ke saluran masuk.
	Periksa LED Status	Jika LED Status berkedip dengan cepat, maka Konsol mengalami suatu kesalahan. Cabut daya ke mesin selama 30 detik, kemudian sambungkan kembali.
	Periksa kabel data koneksi/orientasi	Pastikan kabel tersambung dengan aman dan arahnya sudah benar. Selot kecil pada konektor harus sejajar dan terpasang dengan pas.
	Periksa keutuhan kabel data	Semua kabel internal harus utuh. Jika ada bagian kabel yang terlihat berkerut atau putus, ganti kabel.
	Periksa tampilan konsol jika ada kerusakan	Periksa tanda visual jika layar konsol retak atau rusak. Ganti Konsol jika rusak.
		Jika langkah-langkah di atas tidak menyelesaikan masalah, hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada).
Kecepatan atau Kemiringan tidak sesuai (mesin menyala dan beroperasi)	Periksa integritas kabel data dari Rakitan Tombol Konsol ke Konsol	Semua kabel internal harus utuh. Jika ada bagian kabel yang terlihat berkerut atau putus, ganti kabel.
	Periksa kabel data koneksi/orientasi	Pastikan kabel tersambung dengan aman dan arahnya sudah benar. Selot kecil pada konektor harus sejajar dan terpasang dengan pas.
	Periksa tampilan Konsol jika ada kerusakan	Periksa tanda visual jika layar konsol retak atau rusak. Ganti Konsol jika rusak.
		Jika langkah-langkah di atas tidak menyelesaikan masalah, hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada).
Unit beroperasi tetapi Nilai Jantung (HR) Bluetooth® tidak ditampilkan	Perangkat HR Bluetooth®	Isi daya penuh perangkat HR dan aktifkan. Pastikan setiap penutup pelindung telah dilepas dari sensor HR. Pastikan sensor menghadap langsung dengan kulit dan area kontak basah.
	Baterai Tali Detak Jantung	Jika perangkat HR mempunyai baterai yang bisa diganti, pasang baterai baru (gelang detak jantung yang disediakan tidak mempunyai baterai cadangan).
	Gangguan	Coba pindahkan unit dari sumber gangguan (TV, Microwave, dll).
	Tombol Led On/off pada perangkat HR	Selama latihan, cukup tekan tombol LED On/Off setelah mengaktifkan gelang.
	Ganti Perangkat HR	Jika gangguan sudah dihilangkan dan HR tetap tidak berfungsi, gantilah HR.
		Jika langkah-langkah di atas tidak menyelesaikan masalah, hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada).
Layar kecepatan tidak akurat	Layar diatur ke satuan ukuran yang salah. (Bahasa Inggris/ Metrik)	Ubah layar untuk menampilkan unit yang benar.
Kipas tidak mau menyala atau tidak mau mati	Atur ulang mesin	Cabut unit dari stopkontak listrik selama 5 menit. Sambungkan kembali ke stopkontak.

Kipas tidak mau nyala, tetapi Konsol beroperasi	Periksa penyumbatan kipas	Cabut unit dari stopkontak listrik selama 5 menit. Lepaskan penyumbat dari kipas. Jika perlu, lepaskan Konsol untuk membantu pelepasan. Ganti Konsol jika tidak dapat menghilangkan penyumbatan.
Unit bergoyang/dudukannya tidak rata	Periksa penyesuaian alat perata	Sesuaikan alat perata hingga dudukan mesin rata.
	Periksa permukaan di bawah unit	Penyesuaian mungkin tidak dapat mengimbangi permukaan yang sangat tidak rata. Pindahkan mesin ke area yang rata.
Suara berderap saat sabuk beroperasi	Sabuk berjalan	Sabuk berjalan harus digunakan untuk dipakai selama periode tertentu. Suara akan hilang setelah pemakaian selama periode tersebut.
Sabuk berjalan tidak selaras	Perataan mesin	Pastikan mesin sudah rata. Lihat prosedur untuk meratakan mesin dalam buku panduan ini.
	Tegangan sabuk berjalan dan keselarasan	Pastikan sabuk berjalan terpusat dan tegangannya sudah benar. Lihat prosedur untuk menyesuaikan tegangan dan menyelaraskan sabuk dalam buku panduan ini.
Suara motor menjadi tegang	Dek berjalan	Berikan lapisan tipis pelumas silikon di seluruh dek di bawah sabuk. Lihat prosedur pelumasan sabuk dalam buku panduan ini.
Sabuk berjalan tersendat atau tergelincir saat digunakan	Tegangan sabuk	Sesuaikan tegangan sabuk di bagian belakang mesin. Lihat prosedur untuk menyesuaikan tegangan sabuk dalam buku panduan ini.
Sabuk berhenti bergerak saat sedang digunakan	Kunci pengaman	Masukkan Kunci Pengaman ke dalam Konsol. (Lihat Prosedur Berhenti Darurat di bagian Petunjuk Keselamatan Penting.)
	Motor kelebihan beban	Unit mungkin kelebihan beban dan menarik terlalu banyak arus listrik, yang menyebabkan daya mati untuk melindungi motor. Lihat jadwal perawatan untuk pelumasan sabuk. Pastikan tegangan sabuk berjalan sudah benar, dan mulai unit lagi.
		Jika langkah-langkah di atas tidak menyelesaikan masalah, hubungi Layanan Pelanggan (jika di dalam AS/Kanada) atau distributor lokal Anda (jika di luar AS/Kanada) untuk bantuan lebih lanjut.
Konsol terus menampilkan video tentang berbagai fitur mesin	Konsol berada dalam mode demonstrasi	Ketuk di sudut kanan atas layar konsol sepuluh kali. Ketuk “aplikasi mode Demo”, lalu ketuk opsi “Nonaktifkan mode Demo”.

Panduan Penurunan Berat Badan Bowflex™

Pendahuluan dan Ikhtisar

Selamat datang di Panduan Penurunan Berat Badan Bowflex™. Panduan ini dirancang untuk digunakan dengan peralatan Bowflex™ Anda dan akan membantu Anda:

- Menurunkan berat badan dan menjadi langsing
- Meningkatkan kesehatan dan kenyamanan Anda
- Meningkatkan energi dan vitalitas Anda

⚠ Konsultasilah dengan dokter sebelum Anda memulai program latihan atau rencana kesehatan dan diet baru. Hentikan olahraga jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, sesak napas, atau hampir pingsan. Hubungi dokter Anda sebelum Anda menggunakan mesin kembali. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer alat hanya sebagai referensi saja. Laju detak jantung yang ditampilkan di konsol hanyalah perkiraan dan digunakan sebagai referensi saja.

Dengan fokus pada tiga elemen utama Panduan Penurunan Berat Badan Bowflex™ kualitas, keseimbangan, dan konsistensi- Anda akan dapat meraih dan menjaga penurunan berat badan dan tujuan kebugaran Anda selama enam minggu ke depan dan setelahnya.

- **Kualitas** – Penekanan rencana ini adalah memakan lebih banyak makanan utuh dan mendapat nutrisi dari kalori Anda sebanyak mungkin. Menjadikan mayoritas diet Anda dari makanan berkomposisi tunggal (misalnya buah, sayuran, ikan, protein rendah lemak, telur, kacang polong, kacang, dan biji-bijian utuh) menyediakan vitamin, mineral, serat, protein, dan lemak sehat untuk kebutuhan tubuh Anda.
- **Keseimbangan** – Setiap hidangan dan camilan dalam panduan ini memiliki sumber serat atau karbohidrat pintar, protein, dan lemak sehat untuk menjaga level energi Anda tetap konsisten sepanjang hari untuk memasok energi latihan Anda. Dengan memiliki keseimbangan ini Anda akan merasa kenyang lebih lama, yang sangat penting bagi sukses penurunan berat badan.
- **Konsistensi** – Mendapat jumlah kalori yang sama setiap hari itu penting bagi metabolisme dan pola pikir Anda. Jika Anda makan terlalu banyak di satu hari, jangan berusaha menggantinya di hari berikutnya dengan tidak makan atau memangkas kalori Anda. Kembali ke jalur dengan mengikuti panduan ini!

Hasil & Ekspektasi

Hasil akan bervariasi tergantung pada usia Anda, mulai berat, dan tingkat olahraga. Dengan mematuhi diet dan rutinitas latihan, berat badan Anda dapat berkurang 1-3 lbs per minggu dan mengalami peningkatan level energi.

5 Kiat untuk Sukses Jangka Panjang

1. **Simpan catatan makanan** termasuk level kelaparan dan asupan air. Log makanan online dan aplikasi seluler gratis tersedia di www.myfitnesspal.com dan www.loseit.com
2. **Timbang badan dan/atau lakukan pengukuran setiap minggu** – harus persis. Menimbang setiap minggu daripada setiap hari atau di hari berikutnya adalah yang terbaik. Anda akan melacak kemajuan Anda dan tetap tenang tanpa berkecil hati jika skala tidak bergerak selama beberapa hari. Dan ingat, berat badan hanya angka dan dipengaruhi oleh kenaikan massa otot serta penurunan lemak. Merasa pakaian Anda pas di badan bisa seringkali menjadi indikator kemajuan yang lebih baik karena tubuh Anda beradaptasi dengan latihan dan perubahan nutrisi.
3. **Menakar porsi** – Agar porsi Anda pas, gunakan cangkir dan sendok ukur untuk biji-bijian (beras, pasta, sereal), kacang polong, kacang, minyak, dan produk susu. Gunakan Panduan Ukuran Porsi untuk makanan lain.
4. **Rencanakan di muka** – Buat rencana hidangan selama seminggu atau rencanakan makanan Anda sehari sebelumnya. Perencanaan menentukan sukses Anda, terutama saat di acara sosial dan makan di luar.
5. **Praktikkan kebiasaan jangka panjang pilihan Anda** – Mudah membenarkan pilihan makan yang buruk saat Anda hanya fokus pada jangka pendek. Fokus pada kepuasan jangka panjang yang lebih langsing dan lebih sehat daripada kepuasan sementara yang Anda dapat dari melewati batas.

Cara Menggunakan Panduan ini

- **Makan sarapan 90 menit setelah bangun dan seimbangkan hidangan dan camilan Anda sepanjang hari**
 - Jangan lebih dari 5-6 jam tanpa makan
 - Jika Anda tidak biasa sarapan, mulailah dengan sebiju buah dan makan lagi 1-2 jam kemudian. Tubuh Anda akan beradaptasi dengan tidak sarapan, tapi saat Anda mulai makan lebih awal dan memangkas porsi makan malam, Anda akan merasa rasa lapar meningkat. Inilah tanda metabolisme Anda bekerja!
- **Kombinasikan dan cocokkan opsi hidangan**
 - Pilih 1 opsi dari rencana hidangan yang sesuai (pria atau wanita) untuk sarapan, makan siang, dan makan malam, dengan benar-benar memperhatikan pada ukuran porsi

- Pilih 1-2 opsi camilan setiap hari
- Anda memiliki opsi untuk mengganti satu camilan dengan satu traktiran di bawah 150 kalori
- Gunakan rencana hidangan, opsi sampel, dan daftar belanjaan untuk membuat hidangan Anda sendiri yang lebih beragam
- Anda dapat menukar sembarang jenis protein, sayuran, atau karbohidrat pintar dengan rekomendasi opsi hidangan. Misalnya:
 - Kalkun dengan ikan tuna
 - Ikan atau makanan laut dengan ayam
 - Sayuran dimasak, bukan salad
- **Makan kalori Anda**
 - Kurangi minuman berkalori tinggi seperti minuman ringan/soda, jus, kopi, dan alkohol
 - Teruskan minum air, teh tawar, dan kopi. Usahakan minum 64oz (1,9 liter) air setiap hari untuk tetap terhidrasi
- **Kalau Anda masih lapar setelah atau di sela-sela hidangan:**
 - Minum segelas air dan tunggu 15-20 menit. Berkali-kali kita terkecoh dahaga (atau bahkan kebosanan!) sebagai lapar. Tahan dorongan awal untuk makan dan terkadang itu akan berlalu.
 - Jika Anda masih lapar setelah menunggu 15-20 menit, makan camilan atau hidangan kecil dengan buah, sayuran, dan protein.

Jika tujuan Anda adalah menambah massa atau kekuatan otot:

- Gunakan rencana hidangan yang sama tapi tingkatkan ukuran porsi dalam rasio yang sama untuk meningkatkan total jumlah kalori yang Anda makan setiap hari. Misalnya, tingkatkan ukuran porsi protein dan karbohidrat pintar saat hidangan sebesar 50%. Menambahkan camilan adalah opsi lain untuk memenuhi peningkatan kebutuhan kalori tubuh Anda guna mendapat massa dan kekuatan otot.
- Fokus pada nutrisi pasca-latihan dengan menikmati salah satu camilan dalam 30 menit setelah Anda selesaikan latihan. Pastikan memiliki kombinasi karbohidrat seperti buah dengan protein (yogurt, susu, atau tepung protein) untuk meningkatkan pertumbuhan dan pemulihan otot. Susu cokelat juga opsi hebat.

Ikhtisar Rencana Hidangan

Rencana hidangan wanita menyediakan sekitar 1.400 kalori, dan rencana pria menyediakan sekitar 1.600 kalori, dari nutrisi berkualitas tinggi untuk tidak hanya membantu Anda menurunkan berat badan dan merasa hebat tapi mendapat manfaat maksimal dari kalori Anda. Vitamin, mineral, dan antioksidan dari memakan mayoritas makanan utuh membantu mendukung kesehatan optimal. Level kalori tersebut akan menghasilkan penurunan berat badan yang sehat bagi mayoritas orang. Ingat bahwa metabolisme setiap orang sangat berbeda, bergantung pada usia, tinggi badan, berat badan, level aktivitas, dan genetika. Perhatikan baik-baik berat badan, level kelaparan, dan energi Anda dan sesuaikan kalori Anda jika perlu.

Ikuti panduan berikut jika Anda berusia lebih dari 55:

- Jika Anda berusia lebih dari 55 tahun, Anda butuh lebih sedikit kalori karena metabolisme Anda melambat seiring usia Anda. Tetaplah dengan tiga hidangan dengan satu camilan opsional setiap hari.

Ikuti panduan berikut jika Anda berusia di bawah 25:

- Jika Anda berusia di bawah 25 Anda mungkin butuh lebih banyak kalori. Tambahkan camilan lain jika Anda merasa berenergi rendah atau sangat lapar.

Sarapan

Sarapan termasuk karbohidrat pintar, buah, dan sumber protein, yang juga mengandung lemak. Dengan keseimbangan karbohidrat dan serat dari karbohidrat pintar dan buah dipadukan dengan protein dan lemak, Anda akan terus berenergi sepanjang hari dan membantu mengendalikan level lapar sepanjang hari.

Camilan

Setiap camilan adalah keseimbangan karbohidrat dan protein untuk menjaga gula darah Anda lebih konsisten, yang artinya Anda tidak akan mengalami kelaparan dan naik turun level energi.

Ini terjadi saat Anda memiliki camilan karbohidrat tinggi seperti keripik, permen, minuman soda, biskuit, atau pretzel.

Makan siang dan Makan malam

Makan siang menggabungkan serat dari sayuran dan karbohidrat pintar dengan protein ramping atau rendah lemak. Lemak sehat bisa berasal dari protein tambahan selama memasak (kacang di salad) atau sebagai penyedap atau saus (seperti minyak dan penyedap salad vinegar).

Berikut adalah ikhtisar hidangan ideal sepanjang hari:

(Lihat Panduan Ukuran Porsi untuk ukuran sajian yang tepat)

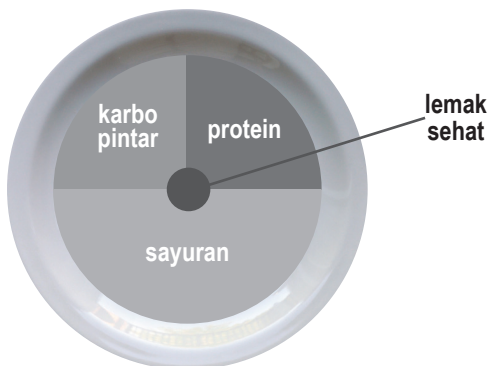
Sarapan



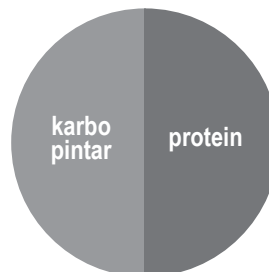
Camilan #1



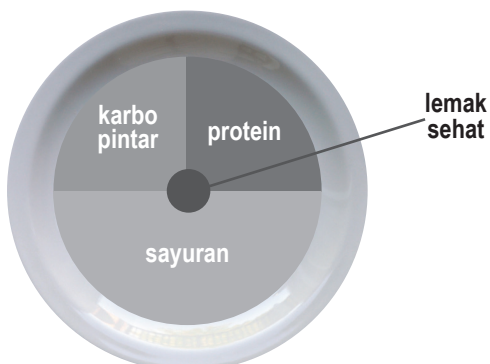
Makan siang



Camilan #2



Makan malam



Opsi Sarapan	Buah	Karbohidrat Pintar	Protein/Lemak
Buah dan Oatmeal Kacang Masak gandum polos dalam air. Tutupi bagian atas dengan buah, kacang, susu, cinnamon, dan madu.	Anggur atau pisang	Gandum polos (Biasa atau masak cepat)	kacang dan susu
Muffin Telur Masak telur. Roti panggang dan tutup dengan selembar keju, selembar daging ham, dan tomat.	Tomat	Muffin Inggris atau sandwich tipis	Telur, daging ham, dan keju
Yogurt Power Parfait Tutupi bagian atas yogurt dengan buah. Taburkan dengan 1 sajian kacang, 2-3 sdm biji-bijian, atau biji tanaman flax, 1 sdm gandum, dan kayu manis.	Potongan buah pilihan Anda	Gandum, biji-bijian, dan biji tanaman flax	Yogurt Yunani tanpa-lemak polos dan kacang
On the Go PB & Sandwich Apel Roti panggang. Selai kacang, irisan tipis setengah buah apel, dan 1 sdt madu.	Irisan apel	Sandwich tipis, roti, atau roti bagel tipis	Selai kacang

Opsi Makan siang & Makan malam	Protein rendah lemak	Karbohidrat Pintar	Sayuran
Irisan daging Babi, Ubi Jalar & Kacang Polong Hijau	Irisan daging babi panggang	Ubi jalar panggang	Kacang polong Hijau
Tumis Ayam Aroma dengan saus teriyaki 2 sdm	Dada atau paha ayam tanpa tulang tanpa kulit	Beras cokelat atau liar	Tumis sayur aneka (segar atau beku)
Taco Steak dengan Salad Samping (3 untuk pria, 2 untuk wanita) Tutupi bagian atas dengan salsa, ketumbar, dan taburan keju parut	Steak sayap atau sirloin	Tortilla jagung	Salad
Pasta Gandum Utuh dengan Udang atau Kacang Cannellini & Saus Marinara	Udang (beku atau segar) atau kacang polong cannellini	Pasta gandum utuh	Brokoli rebus
Burger tanpa roti dengan Keripik Oven, jagung, & Salad Burger panggang. Panggang irisan kentang di nampan biskuit beroles selama 25-30 menit @ 425°F.	93% daging sapi atau kalkun rendah lemak	Kentang goreng panggang oven	Jagung dengan tongkol + salad samping
Tuna & Alpukat Bungkus dengan Sup Sayur Gunakan 3oz tuna (1 kaleng). Tutupi bagian atas dengan selada, tomat, alpukat, dan mustard.	Tuna	Bungkus tinggi serat	Sup sayur (buatan sendiri atau kalengan rendah sodium)

Opsi Camilan	
Karbohidrat Pintar	protein
1 apel sedang	10-15 kacang almond
Wortel muda	2 sdm hummus
1 sajian biskuit*	1 untai keju
Batang energi atau protein dengan <200 kalori*	

*Lihat www.Bowflex.com/Resources untuk rekomendasi merek

Traktiran Opsional

Anda memiliki pilihan mengganti Camilan #2 dengan traktiran 100-150 kalori. Anda bisa memiliki traktiran opsional setiap hari tapi untuk kesehatan optimal dianjurkan membatasi kelebihan kecil hingga 3-4 kali per minggu. Gunakan pendekatan yang paling cocok untuk Anda. Berikut adalah contohnya:

- ½ cangkir es krim rendah lemak
- 1 kantong kecil keripik kentang panggang
- 4oz minuman anggur atau 12oz bir ringan
- 3 cangkir popcorn

Contoh Rencana 3 Hari

Berdasarkan setiap pilihan hidangan yang tercantum di atas, rencana 3 hari secara umum seperti ini:

	Hari 1	Hari 2	Hari 3
Sarapan	Muffin telur	Power yogurt parfait	Buah + oatmeal kacang
Camilan 1	Apel dengan kacang almond	Nut Thins® + keju untai	Wortel muda dan hummus
Makan siang	Tuna & alpukat bungkus dengan sup	Sisa dari makan malam- hari 1	Sisa dari makan malam- hari 2
Camilan 2 opsional atau Traktiran	½ cangkir batang es krim	Batang energi	Sekantong popcorn 100 kalori
Makan malam	Pasta udang	Tumis ayam	Burger tanpa roti

Panduan Ukuran Porsi

Setiap item yang dicantumkan untuk satu sajian

PRIA	WANITA
PROTEIN	
2 telur 5oz ayam, ikan, daging rendah lemak, atau tahu 2/3 cangkir kacang polong atau lentil* 1 cangkir yogurt yunani* 1,5oz cheese*	1 telur 3oz ayam, ikan, atau daging tanpa lemak 1/2 cangkir kacang polong atau lentil* 1/2 cangkir yogurt yunani* 1,5oz cheese*
LEMAK SEHAT	
2 sdm selai kacang* 2 sdt minyak zaitun, flax, atau walnut 1/4 cup kacang 1/3 alpukat sedang	1 sdm selai kacang* 1 sdt minyak zaitun, flax atau walnut 1/8 cangkir atau 2 sdm kacang (sekitar 15 biji kacang almond) 1/4 alpukat sedang
KARBOHIDRAT PINTAR	
1 cup biji-bijian masak (1/2 cangkir mentah): gandum, beras cokelat, quinoa, pasta 1 ubi jalar sedang atau kentang reguler 2 tortilla jagung 1 iris roti (atau 2 iris kecil setara 120 kalori atau kurang) 1 muffin inggris, roti sandwich tipis, atau pembungkus tinggi serat	1/2 cangkir biji dimasak (1/4 cangkir mentah) 1/2 ubi jalar sedang atau kentang biasa 2 tortilla jagung 1 iris roti (atau 2 iris kecil setara 120 kalori atau kurang) 1 muffin inggris, roti sandwich tipis, atau pembungkus tinggi serat
BUAH	
1 buah apel, jeruk, atau pir sedang 1 buah pisang kecil (sepanjang tangan Anda) 1 cangkir anggur atau buah potong 1/4 buah kering (segar atau beku optimal)	
Sayuran* Anda bisa mengonsumsi sayuran tak terbatas kecuali untuk buncis dan jagung; tetap dengan sajian 1/2 cangkir	
2 cangkir bayam atau selada = 2 genggam tangan 1 cangkir sayuran mentah 1/2 cangkir sayuran masak 6oz jus sayur rendah sodium	
TRAKTIRAN OPSIONAL	
1/2 cangkir es krim rendah lemak 1 kantong kecil keripik kentang panggang 1oz cokelat hitam 4oz minuman anggur atau 12oz bir ringan 3 cangkir popcorn	

* beberapa makanan adalah kombinasi protein dan karbohidrat atau protein dan lemak

Sampel Porsi:



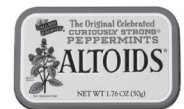
1 cangkir = bola baseball



1/2 cangkir = bola lampu



1 oz atau 2 lbs = bola golf



1/4 cup kacang = Kaleng altoids



3 oz ayam atau daging = setumpuk kartu



1 kentang sedang = mouse komputer



1 potong buah sedang = bola tenis



1 - 1/2 oz keju = 3 dadu

Daftar Belanjaan

ROTI & BIJI-BIJIAN			
Roti 100% gandum utuh Roti gandum kecambah Muffin inggris kecil atau gandum utuh Roti sandwich atau bagel tipis Tortilla jagung atau gandum utuh rendah karbohidrat Bungkus tinggi serat Gandum polos: 1 menit atau cara lama Biji-bijian utuh: beras cokelat, bulgar, barley, quinoa, couscous	Kiat: Cari roti 100% gandum utuh sebagai bahan pertama. Cari 4g serat per iris atau 5g per 2 iris roti ringan atau diet. Cari roti dengan setiap iris kurang dari 100 kalori.		
PRODUK SUSU & ALTERNATIF PRODUK SUSU	BISKUIT, CAMILAN, & POTONGAN ENERGI		
Yogurt yunani non-lemak tanpa rasa Kefir (minuman seperti yogurt) Susu rendah lemak organik Susu almond atau kedelai diperkaya Keju: feta, parmesan, mozzarella, light havarti, provolone, swiss, keju untai, atau kemasan sajian tunggal	<table> <tr> <td> Kacang atau biji-bijian tanpa garam Popcorn Edamame dalam polong </td><td> Batang energi Biskuit Hummus </td></tr> </table>	Kacang atau biji-bijian tanpa garam Popcorn Edamame dalam polong	Batang energi Biskuit Hummus
Kacang atau biji-bijian tanpa garam Popcorn Edamame dalam polong	Batang energi Biskuit Hummus		
	Kiat: Batasi biskuit, pretzel, dan keripik hanya 2-3 sajian setiap minggu. Selalu pasang dengan protein seperti hummus, keju, atau kacang. Cari potongan berenergi kurang dari 200 kalori dan 20g gula dan sedikitnya 3g protein dan 3g serat. Cari biskuit kurang dari 130 kalori dan 4g lemak atau kurang per sajian.		
DAGING, IKAN, UNGGAS & PROTEIN	LEMAK & MINYAK		
Hewan liar Ikan salmon, halibut, tuna, tilapia, udang, ikan lele, scallops, atau kepiting Irisan tipis daging babi, potongan daging babi, atau daging panggang Dada atau paha ayam atau kalkun (tanpa kulit) Telur dan 100% putih telur Daging sapi tanpa lemak: sirloin, chuck, round, tenderloin, 93% tanpa lemak (pakan organik dan rumput terbaik) Ikan salmon atau tuna kaleng (dalam air) Lauk makan siang daging ham kurang sodium bebas nitrat, kalkun, ayam, atau daging sapi panggang Kacang polong, varietas kering atau rendah sodium kalengan Tahu dan tempe	Alpukat Minyak zaitun, biji anggur, walnut, wijen, atau biji flax Mentega/selai: cari produk bebas lemak trans dan minyak terhidrogenasi sebagian di daftar bahan.		
Kiat: Carilah potongan daging "Pilihan" atau "Terseleksi", daripada "Utama". Potongan daging utama lebih berlemak. Batasi asupan daging olahan tinggi dan produk tiruan daging seperti sosis, bacon, pepperoni, dan hot dog hanya sekali seminggu atau kurang.	Kiat: Minyak zaitun ringan mengacu pada aroma, bukan konten kalori. Selalu takar minyak dan mentega. Bahkan jika lemak dianggap sehat, itu masih tinggi kalori dan porsinya harus dikontrol.		
MAKANAN BEKU	DRESSING & SAUS		
Semua sayuran tanpa saus Semua buah Biji-bijian dan biji-bijian medley	Vinegar: beras, anggur, balsamik Semua herba dan rempah segar atau kering Mustard Salsa dan saus cabai Saus Marinara tanpa sirup jagung fruktosa Lemon dan jus limau Bawang putih dan jahe botolan Kecap rendah sodium		
	Kiat: Cari produk bebas MSG, pewarna tambahan, dan sirup jagung tinggi fruktosa. Cari saus di bawah 50 kalori per sajian. Hindari saus dan dressing berbahan kirim ranch, keju bleu, dan alfredo.		

Semua buah dan sayuran, segar dan beku, adalah pilihan hebat. Karena setiap hidangan memiliki salah satu atau keduanya, belanjaan Anda harus berisi ini.

Lanjutkan

Kiat untuk melanjutkan penurunan berat badan dan menjaga perubahan

- **Selalu timbang badan setiap minggu**, bahkan setelah mencapai berat badan tujuan Anda
- **Teruskan membuat log makanan**. Jika rencana hidangan Anda sudah berjalan baik, buat log makanan Anda setiap minggu selanjutnya agar Anda tetap di jalurnya. Jangan merasa terpaksa melakukannya setiap hari.
- **Bersiaplah terhadap angka diam**. Jarum timbangan mungkin tidak bergerak selama beberapa minggu atau bahkan bulan setelah penurunan berat badan awal. Ini wajar dan sudah diprediksi. Itu adalah proses alami tubuh untuk menyesuaikan penurunan berat badan baru. Tetap fokus pada tujuan jangka panjang Anda, rayakan sukses dan perubahan Anda, dan padu-padankan latihan Anda untuk membantu mengatasi angka diam.
- **Penyesuaian kalori untuk menjaga penurunan berat badan**. Setelah mencapai berat badan tujuan, Anda bisa tingkatkan kalori Anda 100-200 setiap hari selama aktivitas Anda tetap sama
- **Traktir diri Anda**. Berikan hadiah non-pangan untuk setiap tujuan yang Anda capai seperti pijat, pakaian baru, atau jalan-jalan dengan teman dan keluarga
- **Gunakan sumber informasi di bawah ini** untuk menemukan resep baru, mendapat nasihat ahli, dan dukungan agar tetap termotivasi

Sumber informasi

Sumber informasi yang bisa diunduh dari Situs Web Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- Daftar Belanjaan untuk Kulkas (Formulir Kosong)
- Formulir Perencanaan Hidangan 7 Hari
- Opsi Makan malam Tambahan
- Panduan Mengenergikan Pra- dan Pasca-Latihan

Pertanyaan & Dukungan

- Ajukan pertanyaan, kirim saran, dan terhubung dengan pakar diet Bowflex™ online kami di halaman Facebook Bowflex

Resep

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

Log makanan online

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

Pihak yang Ditanggung

Garansi ini hanya berlaku untuk pembeli asli dan tidak dapat dipindahtangankan atau berlaku untuk orang mana pun.

Hal yang Ditanggung

Nautilus, Inc. menjamin bahwa produk ini bebas dari cacat bahan dan pembuatan, selama digunakan untuk tujuan yang ditetapkan, dalam kondisi normal, dan mendapatkan perawatan dan pemeliharaan yang tepat seperti yang dijelaskan dalam Perakitan Produk dan buku panduan Pemilik. Garansi ini hanya cocok untuk mesin autentik, asli, dan sah yang diproduksi oleh Nautilus, Inc. dan dijual melalui agen resmi serta digunakan di Amerika Serikat atau Kanada.

Ketentuan

Ketentuan garansi untuk produk yang dibeli di AS/Kanada adalah sebagaimana tercantum di bawah ini.

- Rangka 15 tahun
- Motor Penggerak 15 tahun
- Komponen mekanik 5 tahun
- Elektronika 5 tahun
- Tenaga kerja 2 tahun

(Dukungan tenaga kerja tidak termasuk pemasangan suku cadang yang terlibat dalam perakitan produk awal dan servis pemeliharaan preventif. Semua perbaikan yang ditanggung di bawah bagian tenaga kerja garansi harus diotorisasi sebelumnya oleh Nautilus.)

Untuk garansi & servis produk yang dibeli di luar AS/Kanada, silakan hubungi distributor lokal Anda. Untuk mencari distributor internasional Anda, buka: www.nautilusinternational.com

Cara Nautilus Mendukung Garansi

Di seluruh ketentuan cakupan garansi, Nautilus, Inc. akan memperbaiki mesin apa pun yang terbukti rusak dari segi bahan atau pengerjaan. Nautilus berhak untuk mengganti produk jika perbaikan tidak dapat dilakukan. Ketika Nautilus menetapkan penggantian adalah perbaikan yang tepat, Nautilus dapat menerapkan penggantian kredit terbatas terhadap Produk Merek Nautilus, Inc. lainnya, sesuai kebijakan kami. Penggantian ini dapat diprioritaskan berdasarkan durasi kepemilikan. Nautilus, Inc. menyediakan servis perbaikan di wilayah metropolitan besar. Nautilus, Inc. berhak membebaskan biaya kepada konsumen untuk bepergian ke luar area ini. Nautilus, Inc. tidak bertanggung jawab atas tenaga kerja dealer atau biaya pemeliharaan di luar masa garansi yang berlaku sebagaimana tercantum di sini. Nautilus, Inc. berhak untuk mengganti bahan, komponen, atau produk dengan kualitas yang sama atau lebih baik jika bahan atau produk yang identik tidak tersedia pada saat servis di bawah garansi ini. Penggantian produk apa pun berdasarkan ketentuan Garansi tidak akan memperpanjang masa Garansi awal. Penggantian kredit terbatas ini dapat diprioritaskan berdasarkan durasi kepemilikan. PERBAIKAN INI ADALAH PERBAIKAN EKSKLUSIF DAN SATU-SATUNYA UNTUK SETIAP PELANGGARAN GARANSI.

Hal yang Wajib Anda Lakukan

- Simpan Bukti Pembelian yang sesuai dan dapat diterima.
- Mengoperasikan, memelihara, dan memeriksa Produk sebagaimana ditentukan dalam Dokumentasi Produk (Perakitan, Buku Panduan Pemilik, dll.).
- Produk harus digunakan secara eksklusif untuk tujuan yang ditetapkan.
- Beri tahu Nautilus dalam 30 hari setelah mendeteksi adanya gangguan dengan Produk.
- Pasang komponen atau suku cadang sesuai dengan petunjuk Nautilus.
- Lakukan prosedur diagnostik dengan perwakilan Nautilus, Inc. yang terlatih jika diminta.

Hal yang Tidak Ditanggung

- Kerusakan akibat penyalahgunaan, kerusakan atau modifikasi Produk, kegagalan untuk mengikuti petunjuk perakitan, petunjuk pemeliharaan, atau peringatan keselamatan sebagaimana tercantum dalam Dokumentasi Produk (Perakitan, Buku Panduan Pemilik, dll.), kerusakan akibat penyimpanan yang tidak benar atau efek kondisi lingkungan seperti kelembapan atau cuaca, penyalahgunaan, kesalahan penanganan, kecelakaan, bencana alam, lonjakan listrik.
- Mesin diletakkan atau digunakan dalam pengaturan komersial atau kelembagaan. Hal ini termasuk pusat kebugaran, perusahaan, tempat kerja, klub, pusat kebugaran, dan entitas publik atau swasta yang menyediakan mesin untuk digunakan oleh anggotanya, pelanggan, karyawan, atau afiliasinya.
- Kerusakan yang disebabkan oleh bobot pengguna maksimum yang melebihi batas sebagaimana ditentukan dalam label buku panduan atau peringatan Pemilik Produk.
- Kerusakan akibat penggunaan normal dan keausan.
- Garansi ini tidak berlaku untuk wilayah atau negara mana pun di luar Amerika Serikat dan Kanada.

Cara Mendapatkan Servis

Untuk Produk yang dibeli langsung dari Nautilus, Inc., hubungi kantor Nautilus yang tercantum di halaman Kontak dari buku panduan Pemilik produk. Anda mungkin diminta untuk mengembalikan komponen yang rusak ke alamat yang ditentukan untuk diperbaiki atau diperiksa, dengan biaya Anda. Pengiriman darat standar untuk setiap suku cadang garansi akan dibayar oleh Nautilus, Inc. Untuk produk yang dibeli dari peritel, Anda mungkin diminta untuk menghubungi peritel Anda guna mendapatkan dukungan garansi.

Pengecualian

Garansi sebelumnya adalah satu-satunya garansi tersurat dan eksklusif yang dibuat oleh Nautilus, Inc. Garansi tersebut menggantikan pernyataan sebelumnya, sebaliknya atau tambahan, baik lisan maupun tulisan. Agen, perwakilan, dealer, tenaga, atau karyawan tidak memiliki wewenang untuk mengubah atau meningkatkan kewajiban atau batasan garansi ini. Garansi tersirat apa pun, termasuk GARANSI DAPAT DIPERDAGANGKAN dan GARANSI KESESUAIAN UNTUK TUJUAN TERTENTU, jangka waktunya terbatas sesuai ketentuan garansi tersurat yang berlaku yang diberikan di atas, mana yang lebih lama. Beberapa negara bagian tidak mengizinkan pembatasan pada jangka waktu garansi tersirat berlaku, sehingga pembatasan di atas mungkin tidak berlaku bagi Anda.

Batasan Perbaikan

KECUALI JIKA DIWAJIBKAN OLEH HUKUM YANG BERLAKU, PERBAIKAN EKSKLUSIF PEMBELI TERBATAS PADA PERBAIKAN ATAU PENGGANTIAN KOMPONEN APA PUN YANG DIANGGAP OLEH NAUTILUS, INC. MENGALAMI KERUSAKAN SESUAI DENGAN SYARAT DAN KETENTUAN YANG DINYATAKAN DI BAWAH INI. DALAM KEADAAN APA PUN, NAUTILUS, INC. TIDAK AKAN BERTANGGUNG JAWAB ATAS KERUSAKAN KHUSUS, KONSEKUENSIAL, INSIDENTAL, TIDAK LANGSUNG ATAU EKONOMI, TERLEPAS DARI TEORI PERTANGGUNGJAWABAN (TERMASUK, TANPA BATASAN, KEWAJIBAN PRODUK, KELALAIAN ATAU KESALAHAN LAINNYA) ATAU UNTUK SETIAP KEHILANGAN PENDAPATAN, LABA, DATA, PRIVASI, ATAU UNTUK SETIAP KERUGIAN HUKUM APA PUN YANG TIMBUL DARI ATAU TERKAIT DENGAN PENGGUNAAN MESIN KEBUGARAN MESKIPUN NAUTILUS, INC. TELAH DIBERI TAHU TENTANG KEMUNGKINAN KERUSAKAN SEMACAM ITU. PENGECEUALIAN DAN PEMBATASAN INI AKAN BERLAKU SEKALIPUN PERBAIKAN GAGAL MELAKUKAN TUJUAN UTAMANYA. BEBERAPA NEGARA TIDAK MENGIZINKAN PENGECEUALIAN ATAU BATASAN KERUGIAN KONSEKUENSIAL ATAU INSIDENTAL, SEHINGGA PEMBATASAN DI ATAS MUNGKIN TIDAK BERLAKU BAGI ANDA.

Hukum Negara

Garansi ini memberi Anda hak hukum khusus. Anda mungkin juga memiliki hak lain, yang berbeda dari satu negara bagian ke negara lain.

Kedaluwarsa

Jika garansi telah kedaluwarsa, Nautilus, Inc. dapat membantu penggantian atau perbaikan komponen dan tenaga kerja, tetapi layanan ini akan dikenakan biaya. Hubungi kantor Nautilus untuk mendapatkan informasi tentang layanan dan layanan pascagaransi. Nautilus tidak menjamin ketersediaan komponen setelah berakhirnya masa garansi.

Pembelian Internasional

Jika Anda membeli mesin Anda di luar Amerika Serikat, hubungi distributor atau dealer setempat Anda untuk cakupan garansi.

