

BOWFLEX **BXT326**

INSTRUKCJA OBSŁUGI



This product is compliant with the applicable CE requirements.

Za chwilę przeżyjesz niesamowity trening, który pomoże Ci schudnąć i zmienić kształt całego ciała, dzięki czemu będziesz wyglądać i czuć się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej. Dziękujemy za zaufanie do marki Bowflex. Skorzystaj z tej instrukcji jako przewodnika na temat rozpoczynania treningów Bowflex® oraz wskazówek, jak utrzymać maszynę w dobrym stanie.

Spis treści

Informacje dotyczące bezpieczeństwa	3	Włączanie / Tryb czuwania.....	39
Naklejki bezpieczeństwa / Numer seryjny	5	Dodatkowe ustawienia	39
Informacje dotyczące uziemienia	6	Profile użytkownika	39
Awaryjne zatrzymanie	6	Programy treningowe	40
Specyfikacje/ Przed montażem	7	Zatrzymywanie I wyłączenie.....	43
Części.....	8	Zakończenie treningu / Wyniki.....	44
Drobne części / Narzędzia	9	Wynik sprawności.....	44
Montaż.....	9	Osiągnięcia.....	46
Transport i przechowywanie sprzętu	19	Tryb ustawień	47
Rozpakowywanie sprzętu	21	Utrzymanie	48
Poziomowanie sprzętu	22	Wyrównanie pasa	49
Funkcje	23	Nasmarowanie pasa	49
Łączność z aplikacjami	28	Części do konserwacji.....	51
Podstawy fitness	31	Rozwiązywanie problemów	53
Działania.....	38	Przewodnik po odchudzaniu.....	56
Zanim zaczniesz.....	38		

Aby skorzystać z gwarancji, zachowaj oryginalny dowód zakupu i zapisz następujące informacje:

Numer seryjny _____ **Data zakupu** _____

Aby zarejestrować gwarancję produktu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem.

Jeśli masz pytania dotyczące gwarancji produktu lub masz z nim jakieś problem, skontaktuj się ze swoim lokalnym dystrybutorem marki Bowflex. Aby znaleźć lokalnego dystrybutora wejdź na www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Wydrukowano w Chinach | © 2017 Nautilus, Inc. ® wskazuje znaki handlowe zarejestrowane w Stanach Zjednoczonych. Znaki te mogą być zarejestrowane w innych krajach lub w inny sposób chronione przez prawo zwyczajowe. Bowflex, logo B, Bowflex Connect, Bowflex Trainer, Nautilus, Schwinn i Universal są znakami towarowymi należącymi do Nautilus, Inc. lub licencjonowanymi przez Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, Android™, iTunes®, Google Play™ i Nut Thins® są znaki handlowe ich właścicieli. Apple i logo Apple są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zastrzeżonymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. App Store jest znakiem usługowym Apple Inc. Znak słowny i logo Bluetooth® są zastrzeżonymi znakami towarowymi należącymi do Bluetooth SIG, Inc., a każde użycie tych znaków przez Nautilus, Inc. jest objęte licencją.

Podczas korzystania z urządzenia elektrycznego należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym następujących:

⚠ Ten symbol oznacza potencjalnie niebezpieczne sytuacje, które mogą prowadzić do poważnego urazu lub śmierci.

**⚠ Stosuj się do następujących ostrzeżeń:
Przeczytaj ze zrozumieniem wszystkie ostrzeżenia dotyczące maszyny. Dokładnie przeczytaj instrukcję dotyczącą montażu.**

⚠ DANGER Aby zminimalizować ryzyko porażenia prądem lub przedwczesnego zużycia sprzętu, zawsze odłączaj kabel z gniazdka i zaczekaj 5 minut zanim zaczniesz go czyścić lub naprawiać.

- Trzymaj sprzęt z dala od dzieci i osób postronnych.
- Nie podłączaj sprzętu do zasilania zanim w instrukcji będzie napisane, aby to zrobić.
- Sprzętu nigdy nie należy pozostawiać bez nadzoru po podłączeniu do sieci. Odłącz od gniazdka, gdy nie jest używany, podobnie przed czyszczeniem, konserwacją lub naprawą.
- Przed każdym użyciem sprzętu sprawdź, czy części się nie poluzowały i czy nie widać, żeby coś się zużyło. Nie używaj jej, jeśli zauważysz, że coś jest nie w porządku. Sprawdź dokładnie pedały i uchwyty. Skonsultuj się z lokalnym dystrybutorem w sprawie naprawy.
- Nie jest przeznaczony do użytku przez osoby ze schorzeniami, które mogą mieć wpływ na bezpieczną obsługę urządzenia lub stwarzać ryzyko zranienia.
- Nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów w sprzęcie.
- Nigdy nie używaj urządzenia z zablokowanymi otworami powietrznymi. Utrzymuj otwory wentylacyjne w czystości.
- Nie rozkładaj maszyny na zewnątrz ani w mokrym/ wilgotnym pomieszczeniu.
- Upewnij się, że wykonujesz montaż we właściwym miejscu, z dala od osób postronnych.
- Niektóre części maszyny mogą być ciężkie lub o nietypowych wymiarach. Gdy montaż wymaga skorzystania z nich, poproś o pomoc drugą osobę. Nie wykonuj samodzielnie kroków, które wymagają podnoszenia ciężarów lub nietypowych ruchów.
- Ustaw maszynę na solidnej, wypoziomowanej powierzchni.
- Nie próbuj zmieniać wyglądu i funkcjonalności maszyny. To może naruszyć jej bezpieczeństwo i anuluje gwarancję.
- Jeżeli potrzebujesz części zamiennych, używaj tylko oryginalnych części Nautilus. Użycie innych części może być dla Ciebie ryzykowne, sprawić, że maszyna nie będzie działała właściwie i anuluje gwarancję.
- Nie korzystaj z maszyny do czasu, aż będzie całkowicie zmontowana i sprawdzona zgodnie z instrukcją.
- Przeczytaj całą instrukcję dołączoną do sprzętu, zanim z niego skorzystasz. Zachowaj instrukcję do późniejszego wglądu.
- Wykonaj wszystkie kroki dotyczące montażu, wymienione w instrukcji. Niezastosowanie się do nich może prowadzić do urazu lub złego działania sprzętu.
- Podłącz urządzenie tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka (patrz Instrukcja uziemienia).
- Trzymaj przewód zasilający z dala od źródeł ciepła i gorących powierzchni.
- Nie używaj urządzenia tam, gdzie używane są produkty w aerozolu.
- Aby odłączyć, ustaw wszystkie elementy sterujące w pozycji wyłączonej, a następnie wyjmij wtyczkę z gniazdka.

Stosuj się do następujących ostrzeżeń:

Przeczytaj ze zrozumieniem wszystkie ostrzeżenia dotyczące maszyny. Dokładnie przeczytaj instrukcję dotyczącą montażu.

⚠ DANGER

Aby zminimalizować ryzyko porażenia prądem lub przedwczesnego zużycia sprzętu, zawsze odłączaj kabel z gniazdka i zaczekaj 5 minut zanim zaczniesz go czyścić lub naprawiać. Umieść kabel w bezpiecznym miejscu.

- Dzieci nie mogą być dopuszczane blisko sprzętu. Ruchome części mogą być niebezpieczne dla dzieci.
- Przeznaczone do użytku powyżej 14. roku życia.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego lub nowej diety. Przestań ćwiczyć, jeśli czujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, zaczyna Ci brakować tchu lub czujesz się słabo. Skonsultuj z lekarzem zanim znów zaczniesz korzystać ze sprzętu. Korzystaj z wartości obliczanych lub mierzonych przez komputer tylko jako odnośników w treningu. Tętno wyświetlane przez konsolę jest jedynie pomiarem szacowanym.
- Przed każdym użyciem sprzętu sprawdź, czy części się nie poluzowały i czy nie widać, żeby coś się zużyło. Nie używaj jej, jeśli zauważysz, że coś jest nie w porządku. Sprawdź dokładnie pedały i uchwyty. Skonsultuj się z lokalnym dystrybutorem w sprawie naprawy.
- Maksymalna waga użytkownika: 181 kg. Nie korzystaj ze sprzętu, jeśli ważysz więcej.
- Nie noś luźnej odzieży ani biżuterii. Ta maszyna zawiera ruchome części. Nie wkładaj palców ani innych przedmiotów do ruchomych części sprzętu do ćwiczeń.
- Zawsze zakładaj buty sportowe z gumową podeszwą podczas korzystania z tego urządzenia. Nie używaj maszyny bosą lub tylko w skarpetkach.
- Rozłóż i korzystaj ze sprzętu tylko na twardej, wypoziomowanej powierzchni.
- Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia i schodzenia z urządzenia. Przed wejściem na ruchomy pas stań na dostarczonych platformach do podparcia stóp.
- Aby uniknąć obrażeń, stań na platformach przed uruchomieniem maszyny lub zakończeniem treningu. Nie zsiadaj z maszyny, stojąc na ruchomych pasach i wychodząc z tyłu maszyny.
- Odłącz zasilanie przed serwisowaniem tego urządzenia.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz ani w wilgotnych lub mokrych miejscach.
- Zachowaj przynajmniej 0.6 m wolnego miejsca po każdej stronie sprzętu. Jest to odległość zalecana jako bezpieczna podczas przechodzenia wokół i schodzenia ze sprzętu.
- Nie wywieraj nadmiernego wysiłku podczas ćwiczeń. Obsługuj maszynę w sposób opisany w tej instrukcji.
- Wykonuj wszystkie regularne i okresowe procedury konserwacyjne zalecane w instrukcji.
- Przeczytaj, zrozum i przetestuj procedurę zatrzymania awaryjnego przed użyciem.
- Utrzymuj pas bieżny czysty i suchy.
- Nie stawaj na pokrywie silnika maszyny lub przedniej osłonie.
- To urządzenie musi być podłączone do odpowiedniego, dedykowanego obwodu elektrycznego. Nic innego nie może być podłączone do obwodu.
- Zawsze podłączaj przewód zasilający do obwodu zdolnego do obsługi 15 amperów bez przyłożenia innych obciążeń.
- Podłącz urządzenie do prawidłowo uziemionego gniazdka; skonsultuj się z licencjonowanym elektrykiem, aby uzyskać pomoc.
- Nie pozwól, aby płyny dotykały kontrolera elektronicznego. Jeśli tak się stanie, sterownik musi zostać sprawdzony i przetestowany pod kątem bezpieczeństwa przez uprawnionego technika przed ponownym użyciem.
- Okablowanie elektryczne w miejscu, w którym maszyna będzie używana, musi spełniać obowiązujące wymagania lokalne. Ćwiczenia na tym urządzeniu wymagają koordynacji i równowagi. Pamiętaj, aby przewidywać, że zmiany prędkości pasa i kąta pochylenia pokładu mogą wystąpić podczas treningów, i bądź uważny, aby uniknąć utraty równowagi i możliwych obrażeń
- Maszyny nigdy nie należy pozostawiać bez nadzoru po podłączeniu do sieci. Odłącz od gniazdka, gdy nie jest używana oraz przed założeniem lub zdjęciem części.
- Używaj tego urządzenia tylko zgodnie z jego przeznaczeniem opisany w tej instrukcji. Nie używaj dodatków niezalecanych przez producenta.

OSTRZEŻENIE! Trzymaj małe dzieci z dala od tego urządzenia przez cały czas. Kontakt z ruchomą powierzchnią może spowodować poważne oparzenia tarciem.



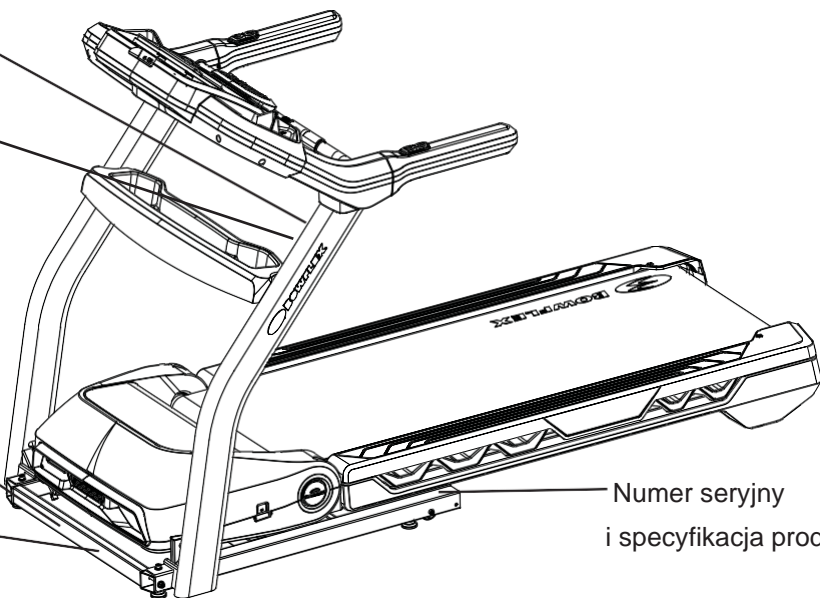
OSTRZEŻENIE!

- Kontakt może spowodować porażenie prądem lub poparzenie.
- Wyłącz i zablokuj zasilanie przed serwisowaniem.



OSTRZEŻENIE!

- Ruchome części mogą zmiażdżyć i przeciąć.
- Odłącz zasilanie przed serwisowaniem.



Numer seryjny i specyfikacja produktu

Instrukcje uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony elektrycznie. Jeżeli wystąpi awaria, prawidłowe uziemienie zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Przewód zasilający jest wyposażony w przewód uziemiający i musi być podłączony do prawidłowo zainstalowanego i uziemionego gniazdka.

⚠ DANGER Okablowanie elektryczne musi być zgodne ze wszystkimi obowiązującymi lokalnymi i regionalnymi normami i wymogami. Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem. Skonsultuj się z licencjonowanym elektrykiem, jeśli nie masz pewności czy urządzenie jest prawidłowo uziemione. Nie zmieniaj wtyczki w maszynie - jeśli nie pasuje ona do gniazdka, zleć zainstalowanie odpowiedniego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.

Jeśli podłączysz maszynę do gniazdka za pomocą RCBO (wyłącznik różnicowoprądowy z zabezpieczeniem przed przeciążeniem), praca maszyny może spowodować wyłączenie obwodu. Do ochrony maszyny zalecane jest urządzenie przeciwprzebieciowe.

⚠ Jeśli w urządzeniu używane jest urządzenie przeciwprzebieciowe (SPD), upewnij się, że odpowiada ono mocy znamionowej tego urządzenia (220–240 V prądu przemiennego). Nie podłączaj innych urządzeń lub urządzeń do ochrony przeciwprzebieciowej w połączeniu z tym urządzeniem.

Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Użyj odpowiedniego adaptera dostarczonego z tym produktem.

Awaryjne zatrzymanie

Bieżnia jest wyposażona w klucz bezpieczeństwa, który może zapobiec poważnym obrażeniom, a także uniemożliwić dzieciom zabawę i / lub obrażenia na maszynie. Jeśli klucz bezpieczeństwa nie zostanie prawidłowo włożony do portu klucza bezpieczeństwa, pas nie będzie działać.

⚠ Zawsze przypinaj klips bezpieczeństwa do ubrania podczas treningu.

Podczas korzystania z urządzenia wyjmuj klucz bezpieczeństwa tylko w sytuacjach awaryjnych. Gdy klucz zostanie wyjęty podczas pracy urządzenia, bieżnia zatrzyma się szybko, co może spowodować utratę równowagi i możliwe obrażenia.

Aby zapewnić bezpieczne przechowywanie urządzenia i zapobiec jego nienadzorowanemu działaniu, zawsze wyjmuj klucz bezpieczeństwa i odłącz przewód zasilający od gniazdka ściennego i gniazdka elektrycznego. Umieść przewód zasilający w bezpiecznym miejscu.

Konsola wyświetli „BŁĄD KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA”, a następnie „WSTAW KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA”, w przypadku błędu klucza bezpieczeństwa. Maszyna na bieżni nie rozpocznie treningu lub zakończy i wyczyści aktywny trening po usunięciu klucza bezpieczeństwa. Sprawdź klucz bezpieczeństwa i upewnij się, że jest prawidłowo podłączony do konsoli.

Maksymalna waga użytkownika:	181.4 kg
Całkowita powierzchnia sprzętu:	20988 cm ²
Maksymalna wysokość nachylenia decku:	40.6 cm
Waga sprzętu:	137.9 kg

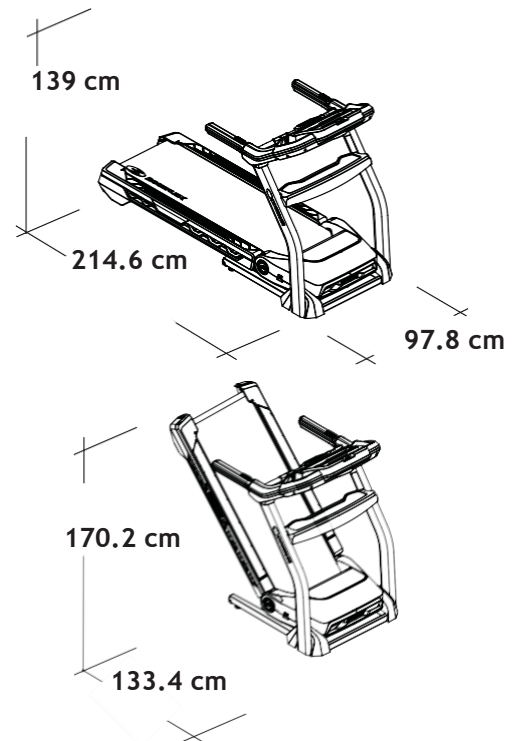
Wymagania dotyczące zasilania:

Napięcie operacyjne:	220V - 240V AC, 50Hz
Prąd operacyjny:	8 A
Pasek na klatkę piersiową:	1 CR2032 bateria

Emisja dźwięku: Średnio mniej niż 70 db bez obciążenia. Emisja hałasu pod obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.



NIE wyrzucaj tego produktu jako odpad. Produkt podlega recyklingowi. Aby właściwie zutylizować ten produkt, należy postępować zgodnie z zalecanymi metodami w zatwierdzonym punkcie zbiórki odpadów.



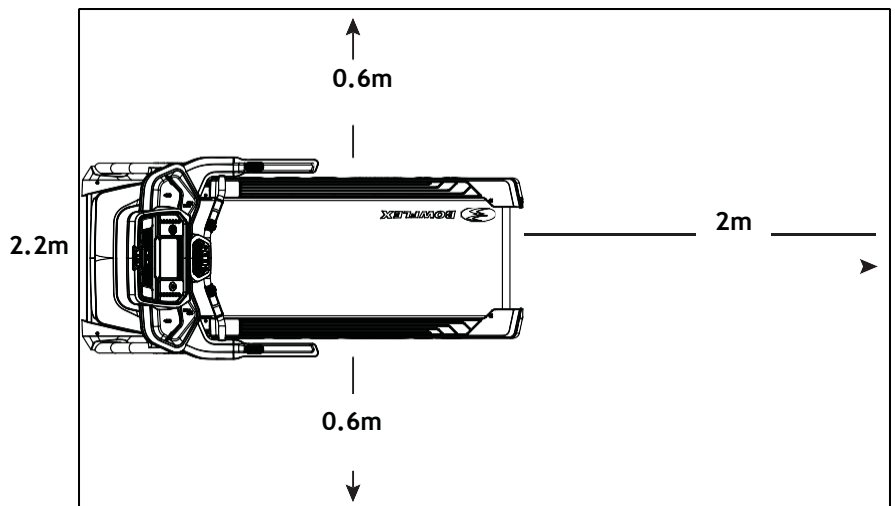
Przed montażem

Wyznacz miejsce, w którym chcesz rozłożyć i korzystać z maszyny. Ze względów bezpieczeństwa powinno się ono znajdować na twardej, wypoziomowanej powierzchni. Zapewnij miejsce o wymiarach 218,7 cm x 415,3 cm. Upewnij się, że miejsce ma odpowiednią wysokość, biorąc pod uwagę wzrost użytkownika i wysokość sprzętu.

Podstawowe wskazówki dotyczące montażu

Podążaj za następującymi wskazówkami:

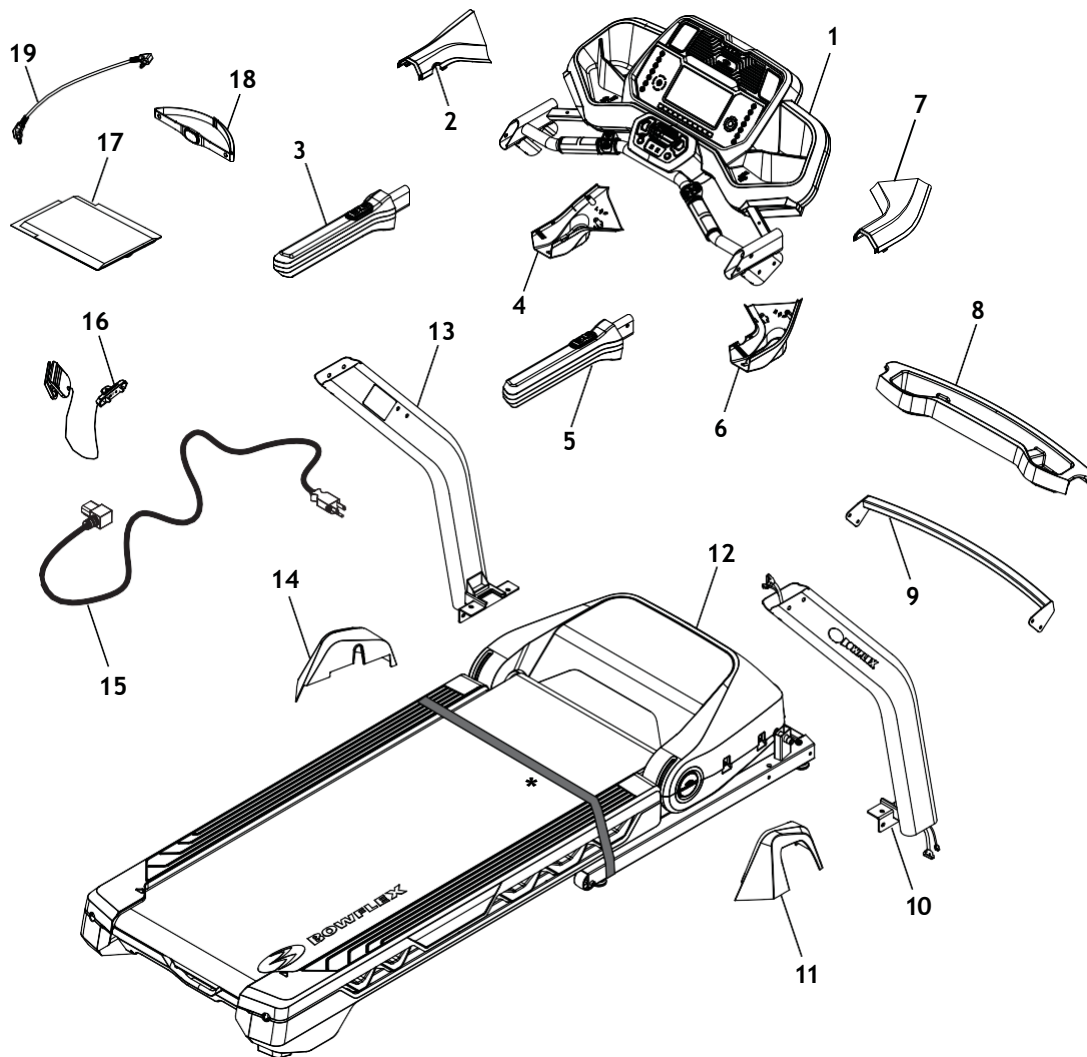
- Przed montażem przeczytaj wskazówki dotyczące bezpieczeństwa.
- Zbierz części potrzebne do każdego kroku podczas montażu.
- Używając zalecanych kluczy, przekręć śruby i nakładki w prawo (zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara), aby je zacisnąć i w lewo (przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara), aby poluzować, chyba że w instrukcji napisane jest inaczej.
- Kiedy łączysz dwie części, lekko je podnieś i kontroluj przez otwory na śruby, czy dobrze je dokręcasz.
- Montaż wymaga pomocy drugiej osoby



Mata pod sprzęt

Mata pod sprzęt Max Trainer™ Machine Mat jest dodatkową opcją, która pomaga utrzymać obszar wokół sprzętu czysty i stwarza dodatkową ochronę dla podłogi. Gumowa mata zapewnia antypoślizgową powierzchnię, która ogranicza możliwość wystąpienia błędów działania sprzętu. Jeśli to możliwe, połóż matę Bowflex Max Trainer™ w wybranym miejscu przed rozpoczęciem montażu. Aby zamówić matę, skontaktuj się ze swoim lokalnym dystrybutorem.

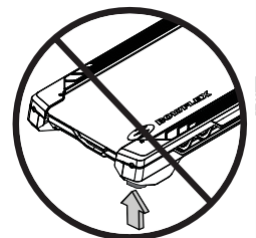
Części

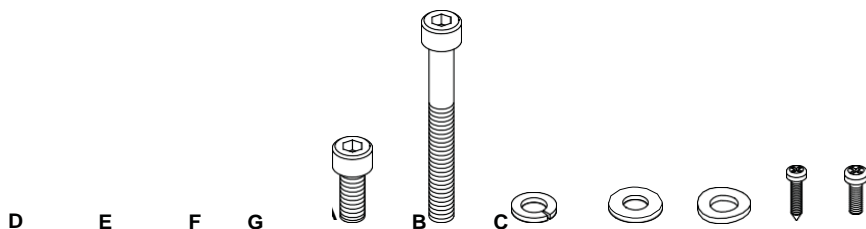


Część	Ilość	Opis	Część	Ilość	Opis
1	1	Zespół konsoli	11	1	Prawa osłona podstawy
2	1	Górna osłona złącza, lewa	12	1	Zespół podstawy
3	1	Zespół kierownicy, nachylenie	13	1	Lewy wspornik
4	1	Dolna osłona złącza, lewa	14	1	Lewa osłona podstawy
5	1	Zespół kierownicy, prędkość	15	1	Zasilacz
6	1	Dolna osłona złącza, prawa	16	1	Klucz bezpieczeństwa
7	1	Górna osłona złącza, prawa	17	1	Karta sprzętu
8	1	Tacka	18	1	Pasek na klatkę piersiową
9	1	Poprzeczka	19	1	Kabel
10	1	Prawy wspornik			

! NIE OBCINAJ paska transportowego (*) na zespole podstawy, dopóki nie zostanie wyświetlone odpowiednie polecenie.

Podczas przenoszenia zestawu podstawy nie dotykaj przycisku zwalnającego pokład ruchomy. Naciśnięcie przycisku zwalnającego pokład ruchomy zwalnia mechanizm blokujący na podnośniku hydraulicznym.





Część	Ilość	Opis	Część	Ilość	Opis
A	22	Śruba sześciokątna z łbem gniazdowym M8x1.25x20	E	6	Podkładka M8x18
B	4	Śruba sześciokątna z łbem gniazdowym M8x1.25x70	F	4	Śruba M3.9x16
C	26	Podkładka blokująca M8x18	G	2	Śruba M5x10
D	20	Płaska podkładka M8x18			

Narzędzia

Dołączone



6mm



#2

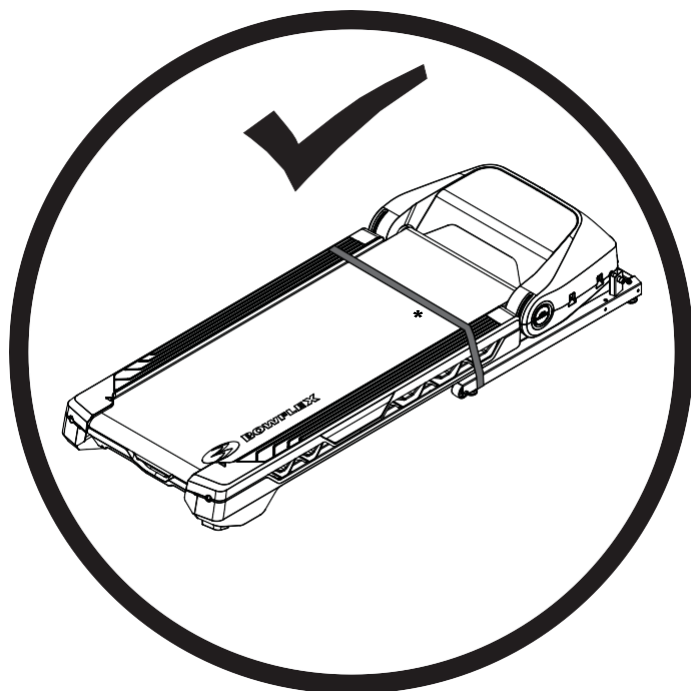
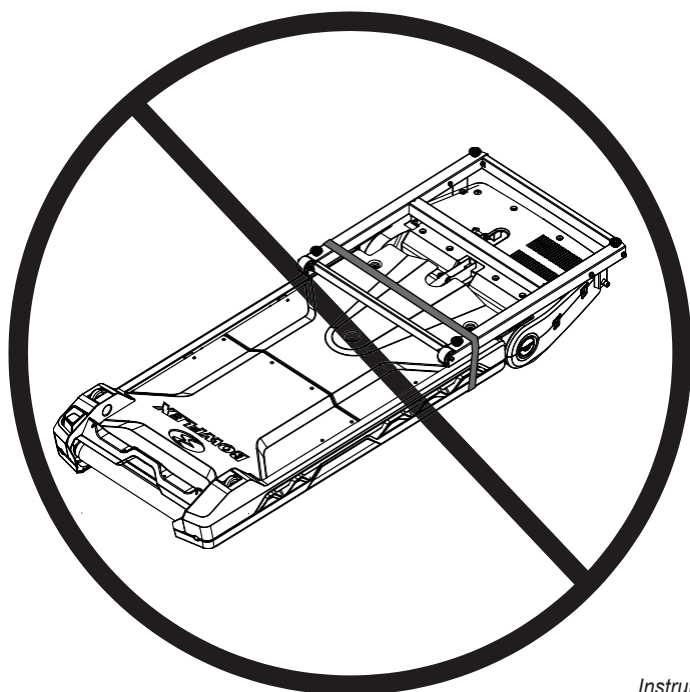
Niedołączone



(zalecane)

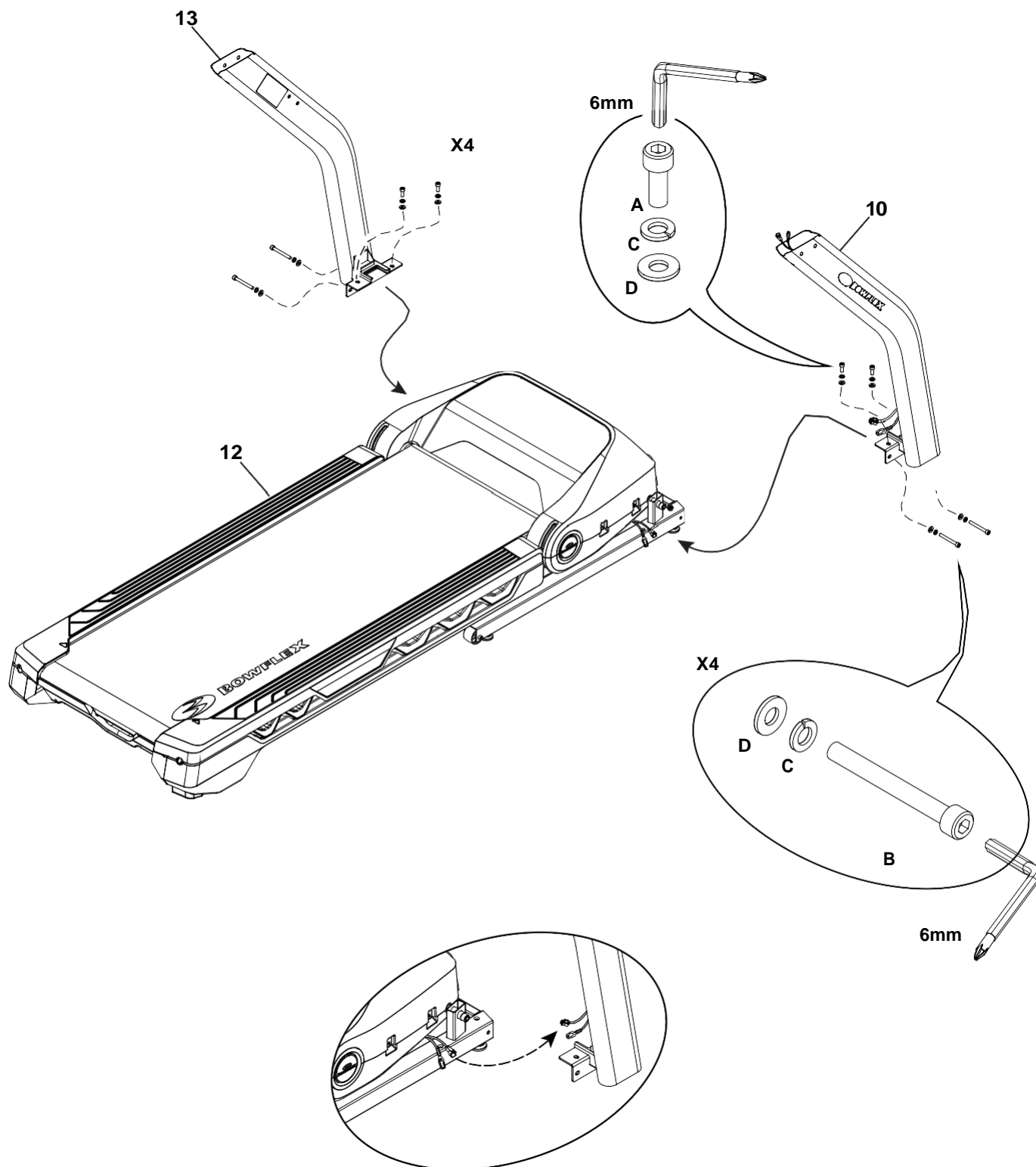
⚠ WARNING

NIE PRZECINAJ paska transportowego na zespole podstawy, dopóki nie zostanie ułożony stroną zadrukowaną do góry, jak pokazano w odpowiednim miejscu do pracy.



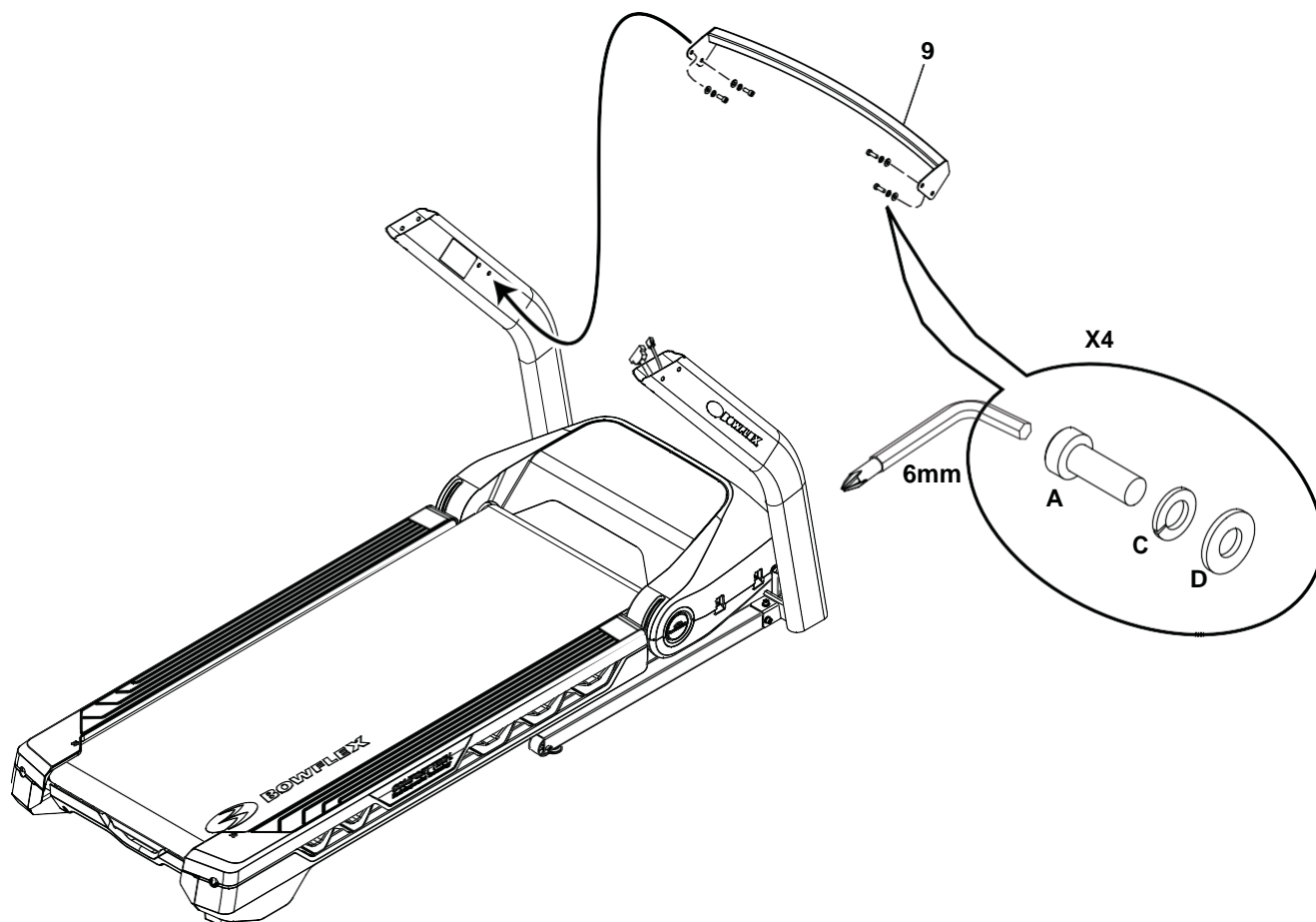
1. Podłącz kable i przymocuj wsporniki do ramy

Informacja: Nie zaciskaj kabli. Nie dokręcaj całkowicie śrub, dopóki nie pojawi się taka instrukcja.



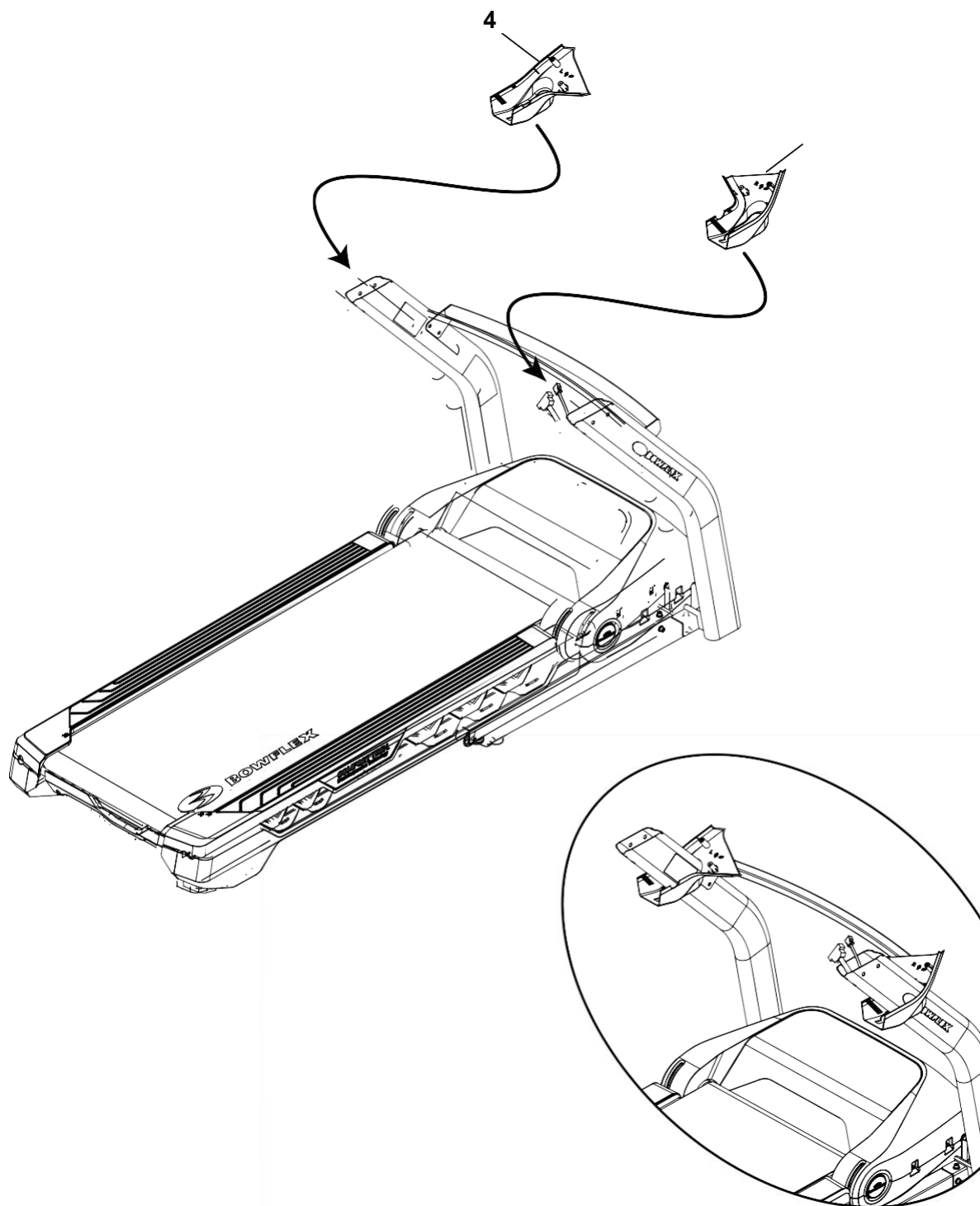
2. Przymocuj poprzeczkę do zespołu ramy

Informacja: Nie zaciskaj kabli. Nie dokręcaj całkowicie śrub, dopóki nie pojawi się taka instrukcja. Prawą („R”) naklejkę zastosowano po prawej stronie tej części, aby ułatwić montaż.



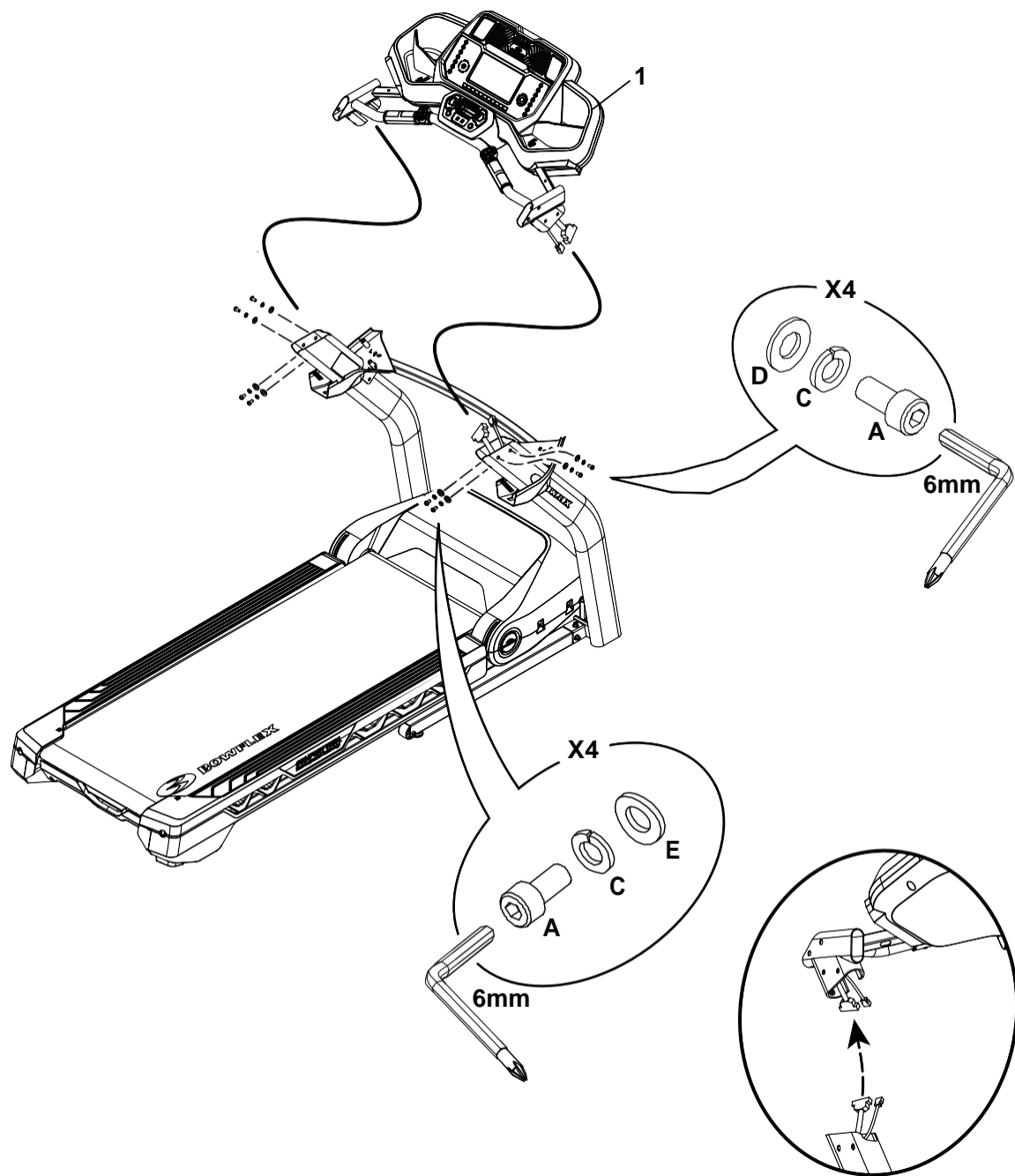
3. Umieść dolne osłony złączy na wspornikach

Informacja: Nie pozwól, aby kable konsoli wpadły w prawy wspornik.



4. Podłącz kable i przymocuj dolne osłony złącza i zespół konsoli

Informacja: Nie zaciskaj kabli. Nie dokręcaj całkowicie śrub, dopóki nie pojawi się taka instrukcja.



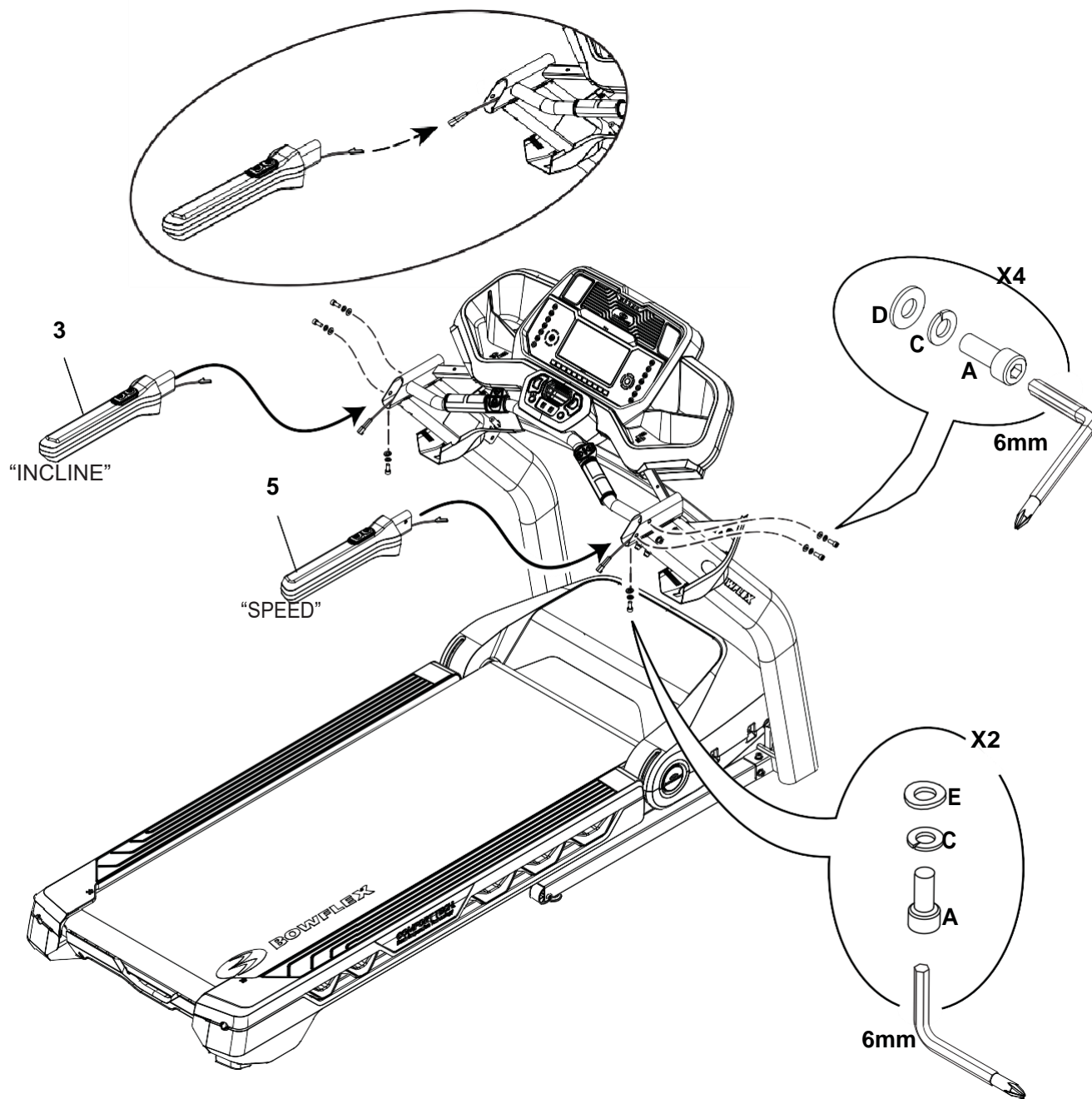
5. Całkowicie dokręć śruby z poprzednich kroków

Informacja: Nie zaciskaj kabli.

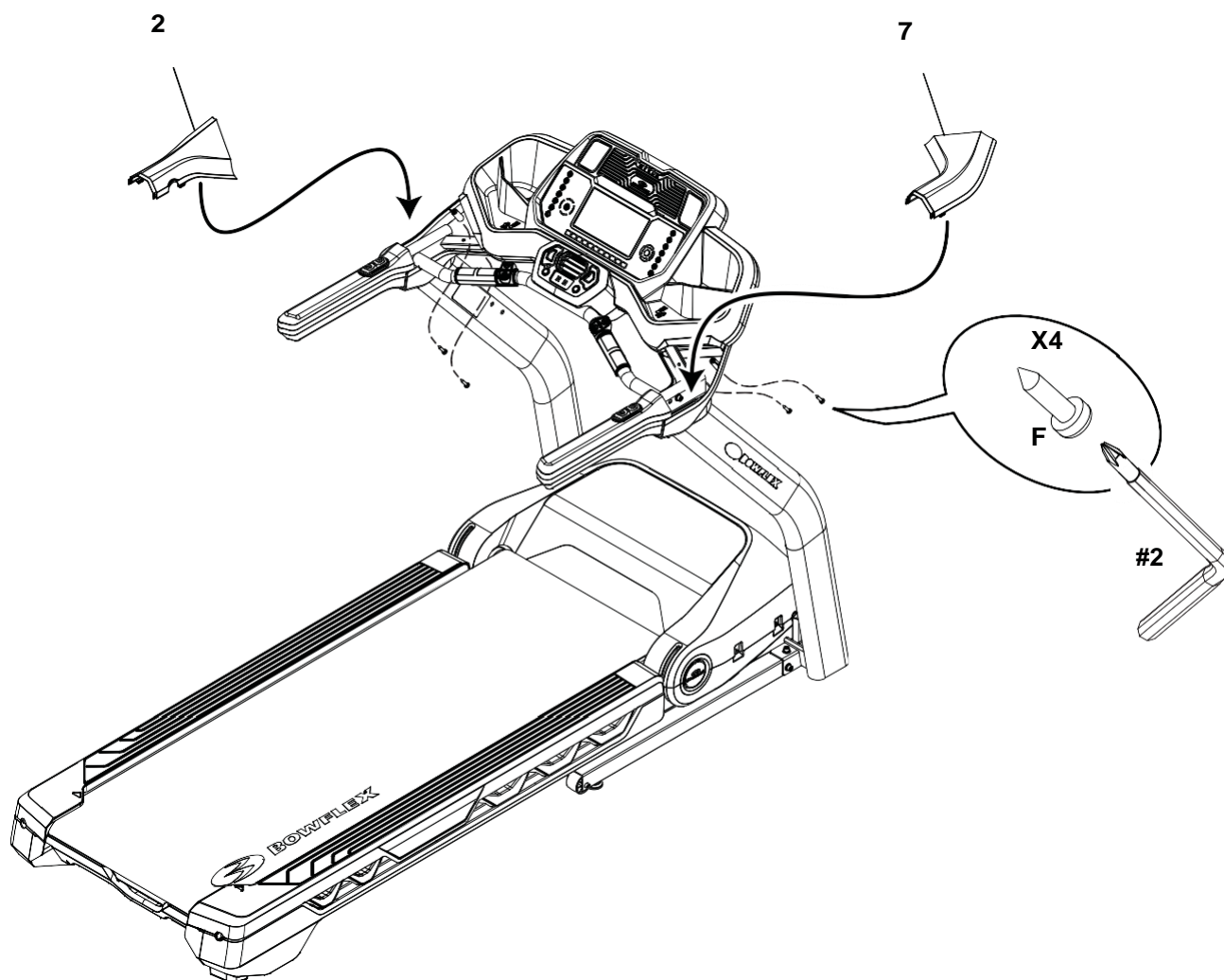


6. Podłącz kable i zamocuj kierownicę boczną do zespołu ramy

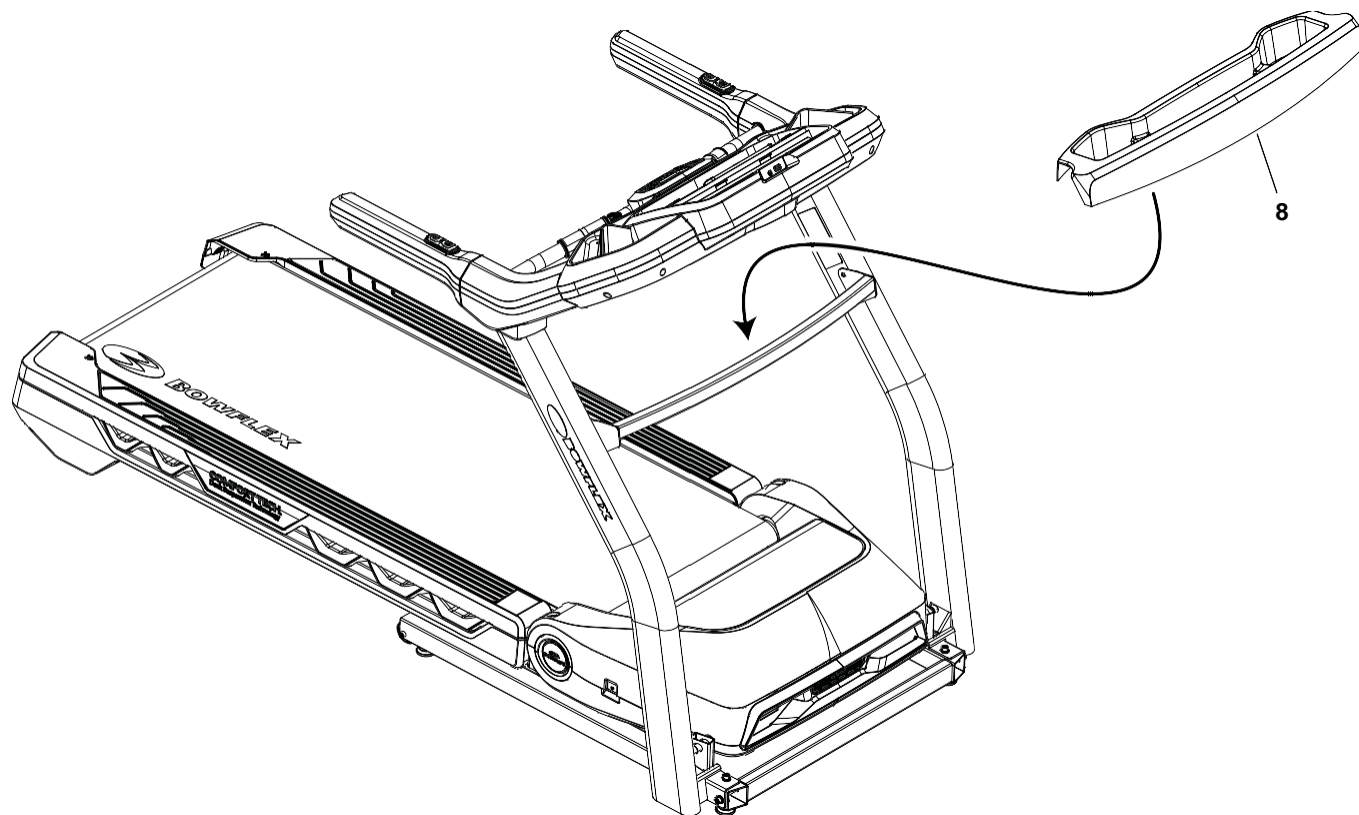
Informacja: Nie zaciskaj kabli.



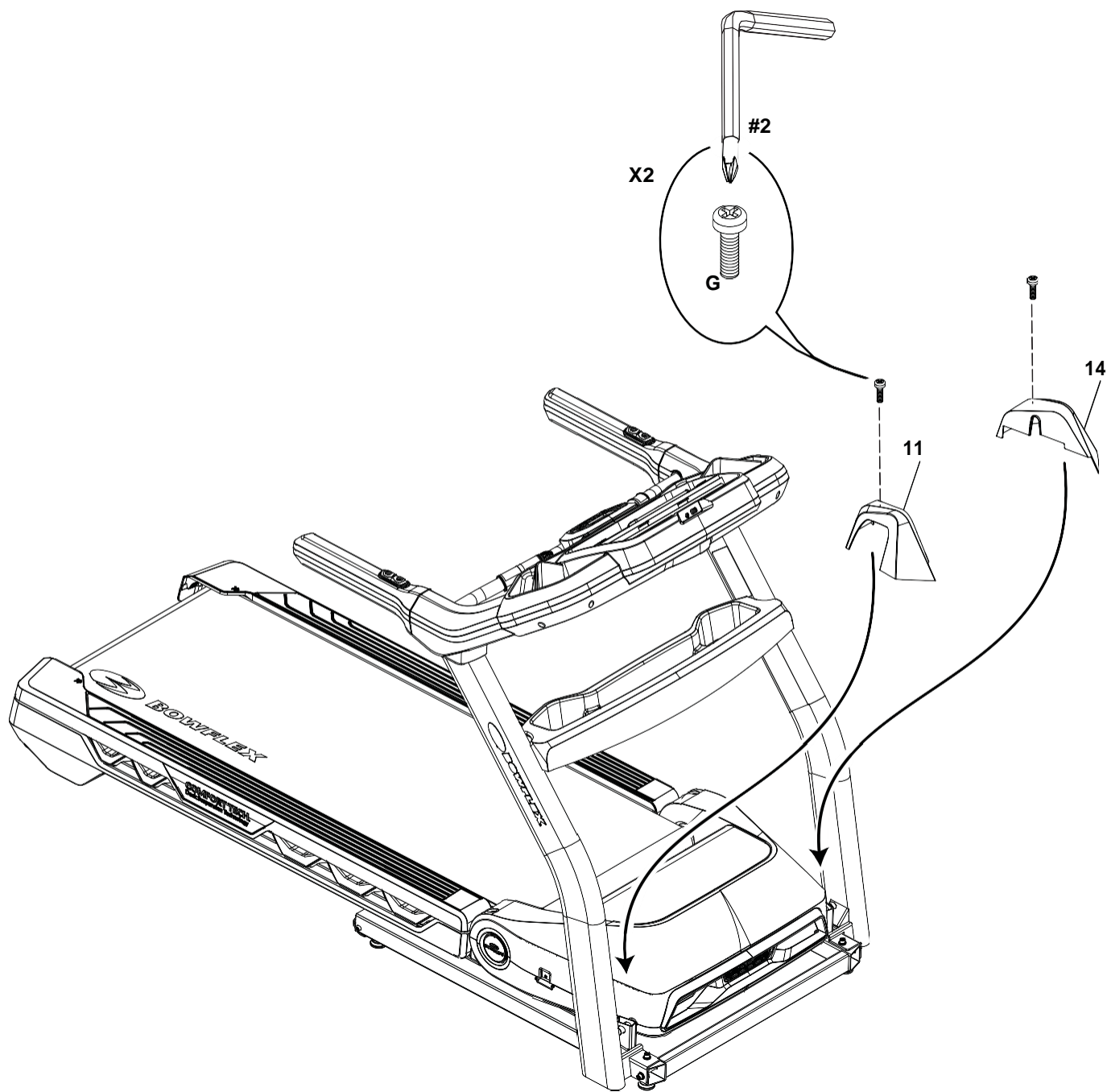
7. Zatrzasknij górną i dolną osłonę złącza na swoim miejscu i przymocuj sprzętem do zespołu ramy



8. Dokręć śruby z poprzednich kroków i przymocuj tacę poprzeczki do zespołu ramy



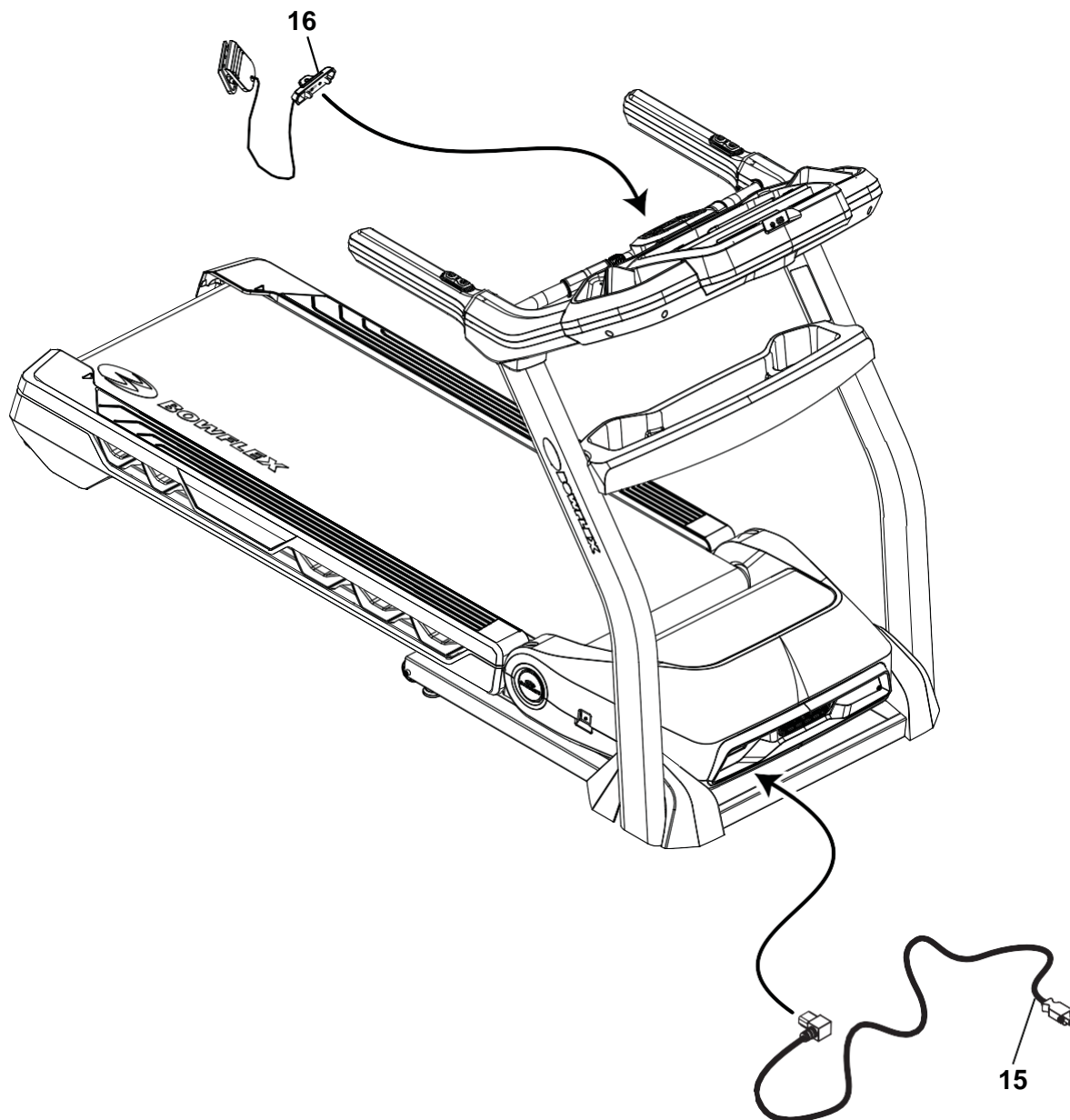
9. Przymocuj osłony podstawy do zespołu ramy



10. Podłącz przewód zasilający i klucz bezpieczeństwa do zespołu ramy

! Podłączyć urządzenie tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka (patrz Instrukcja uziemienia).

Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Użyj odpowiedniego adaptera dostarczonego z tym produktem.



11. Ostateczna kontrola

Sprawdź maszynę, aby upewnić się, że wszystkie elementy złączne są dobrze dokręcone i prawidłowo zmontowane.

Informacja: Zdejmij wszelkie osłony ochronne z powierzchni konsoli.

Pamiętaj, aby zapisać numer seryjny w polu na początku niniejszej instrukcji.

! Nie używaj urządzenia, dopóki maszyna nie zostanie całkowicie zmontowana i sprawdzona pod kątem prawidłowego działania zgodnie z instrukcją obsługi.

Przenoszenie i składanie sprzętu

! Maszynę może przenosić jedna lub więcej osób. Zachowaj ostrożność podczas przenoszenia urządzenia. Bieżnia jest ciężka i może być niewygodna. Upewnij się, że twoja siła fizyczna jest w stanie poruszać maszyną. W razie potrzeby skorzystaj z pomocy drugiej osoby.

1. Zanim maszyna będzie mogła zostać przeniesiona, sprawdź ruchomą platformę, aby upewnić się, że ustawienie nachylenia wynosi „0”. W razie potrzeby zmień ustawienie nachylenia na „0”.

! Upewnij się, że obszar pod maszyną jest czysty, zanim wyregulujesz nachylenie bieżni. Po każdym treningu całkowicie obniż nachylenie bieżni.

2. Wyjmij klucz bezpieczeństwa i umieść go w bezpiecznym miejscu.

! Gdy urządzenie nie działa, wyjmij klucz bezpieczeństwa i przechowuj go w miejscu niedostępnym dla dzieci.

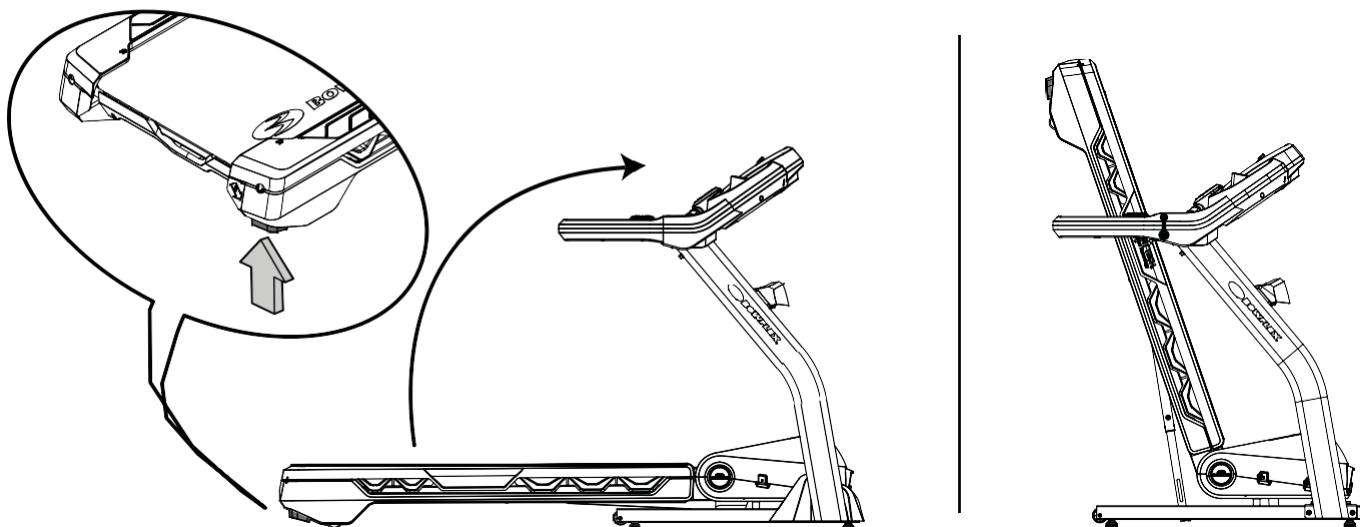
3. Upewnij się, że włącznik zasilania jest wyłączony, a przewód zasilający jest odłączony.


4. Musisz złożyć bieżnię, zanim ją przeniesiesz. Nigdy nie przenoś bieżni, jeśli nie jest złożona.

5. Upewnij się, że wokół bieżni i nad bieżnią jest bezpieczny prześwit. Upewnij się, że nie ma żadnych przedmiotów, które mogłyby się rozlać lub spowodować zablokowania.

! Upewnij się, że wysokość podniesionego decku jest wystarczająca.


6. Prawą ręką naciśnij i przytrzymaj przycisk zwalniania pasa bieżni. Za pomocą uchwytu do podnoszenia znajdującego się pod tylną częścią pasa bieżni podnieś go całkowicie do góry i włącz podnośnik hydrauliczny. Przycisk zwalnający ruchomą platformę można zwolnić, gdy przesunie się ona o około 25,4 cm. Upewnij się, że podnośnik hydrauliczny jest prawidłowo zablokowany na swoim miejscu.



 Stosuj odpowiednie środki ostrożności i techniki podnoszenia. Zegnij kolana i łokcie, utrzymuj proste plecy i podciągnij równomiernie obiema rękami. Upewnij się, że Twoja siła fizyczna jest w stanie podnieść platformę, dopóki nie zablokuje się mechanizm blokujący. W razie potrzeby skorzystaj z drugiej osoby.

Nie używaj pasa bieżni ani tylnego wałka do podnoszenia bieżni. Części te nie blokują się i mogą gwałtownie się poruszać. Może to spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie urządzenia.


7. Upewnij się, że mechanizm blokujący jest włączony. Ostrożnie pociągnij do tyłu platformę spacerową i upewnij się, że się nie porusza. Gdy to zrobisz, trzymaj się z dala od ścieżki ruchu, na wypadek, gdyby blokada bieżni nie została włączona.

 **Nie opieraj się o bieżnię, gdy jest złożona. Nie kładź na niej przedmiotów, które mogłyby spowodować jej upadek. Nie podłączaj przewodu zasilającego ani nie próbuj obsługiwać bieżni w pozycji złożonej.**

8. Ostrożnie przechyl ramę podstawy złożonej bieżni w niewielkiej odległości do tyłu na kółkach transportowych, jednocześnie chwytając przedni drążek podporowy.

Nie używaj konsoli, kierownicy ani pasa bieżni do podnoszenia lub przenoszenia bieżni. Może dojść do uszkodzenia bieżni.


9. Przetocz maszynę na kółkach transportowych w nowe miejsce.

 **Umieść maszynę na czystej, twardej, poziomej powierzchni, wolnej od przedmiotów, które mogą utrudniać swobodę ruchów. Pod maszyną należy położyć gumową matę, aby zapobiec uwolnieniu elektryczności statycznej i chronić podłogę.**

Po opuszczeniu nie umieszczaj przedmiotów na ścieżce pasa bieżni.

UWAGA: Przesuwaj maszynę ostrożnie, aby nie uderzyła w inne przedmioty. Może to uszkodzić działanie konsoli.

10. Przed użyciem zapoznaj się z procedurą „Rozkładanie urządzenia” w tej instrukcji.

 **Aby zapobiec nienadzorowanemu działaniu urządzenia, zawsze należy ustawić wyłącznik zasilania w pozycji Off, wyjąć klucz bezpieczeństwa i odłączyć przewód zasilający od gniazdka ściennego i zasilania urządzenia. Umieść przewód zasilający w bezpiecznym miejscu.**

Rozkładanie maszyny

1. Upewnij się, że jest wystarczająco dużo miejsca, aby opuścić pas bieżni.

! Zachowaj minimalny odstęp 2 m za sprzętem i 0,6 m po każdej jego stronie. Jest to zalecana bezpieczna odległość dla dostępu, ruchu i awaryjnego zejścia z urządzenia.

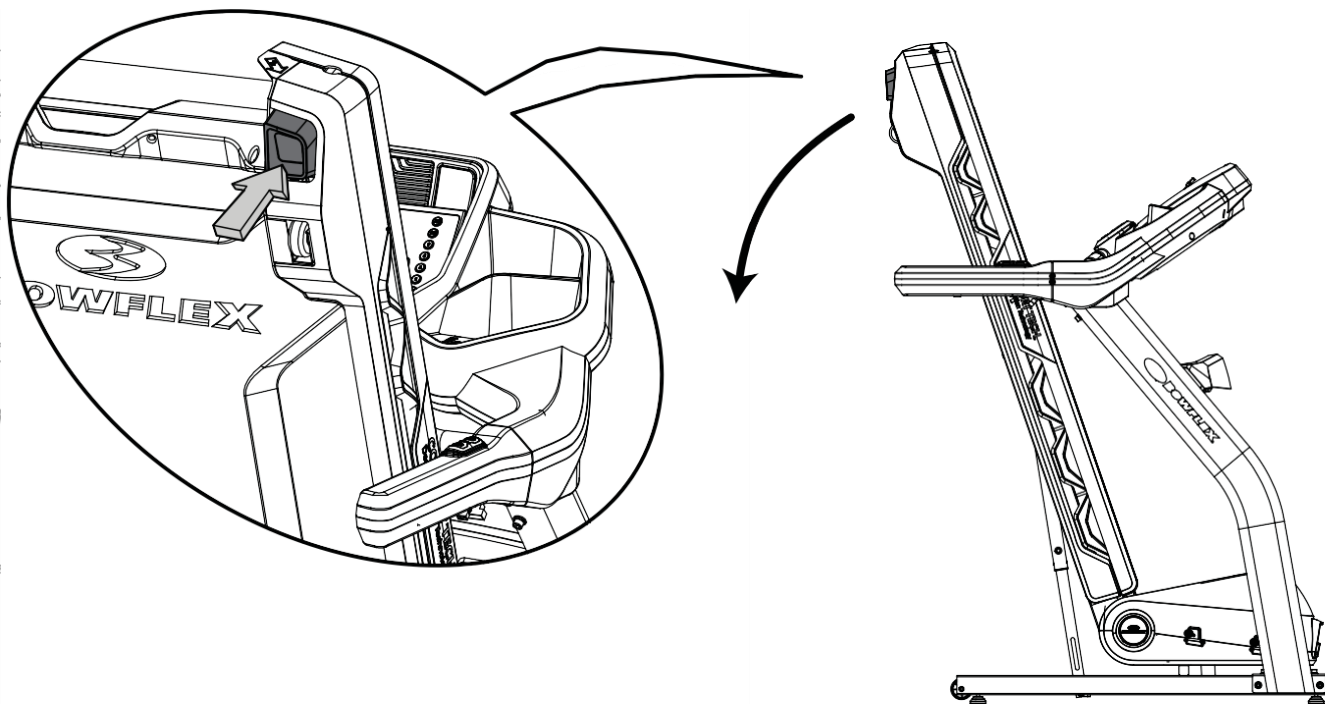
Upewnij się, że wykorzystywana przestrzeń do ćwiczeń ma odpowiedni prześwit, biorąc pod uwagę wysokość użytkownika i maksymalne nachylenie pasa bieżni.

2. Upewnij się, że na bieżni lub w jej pobliżu nie ma żadnych przedmiotów, które mogłyby się rozlać lub spowodować zablokowanie.

3. Lekko pchnij pas bieżni w kierunku konsoli. Prawą ręką naciśnij i zwolnij przycisk zwalniania pasa bieżni i odciągnij platformę spacerową od konsoli. Gdy koniec platformy ruchomej przesunie się o około 25,4 cm, zwolnij przycisk i przejdź na bok maszyny. Kontynuuj ciągnięcie za ruchomą platformę.

! Trzymaj się z dala od ścieżki ruchu pasa bieżni.

4. Podnośnik hydrauliczny jest ustawiony tak, aby lekko opadał. Trzymaj się platformy do około 2/3 ruchu w dół. Upewnij się, że używasz właściwej techniki podnoszenia; zegnij kolana i wyprostuj plecy. Platforma może szybko opaść w ostatniej części ruchu.



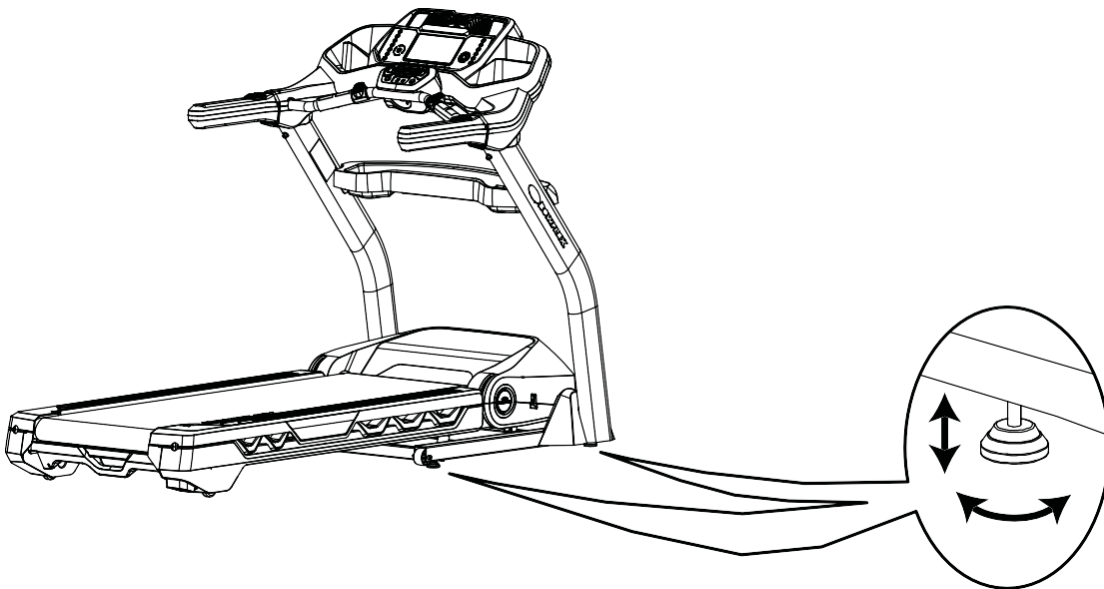
Poziomowanie sprzętu

Urządzenie należy wy poziomować, jeśli obszar ćwiczeń jest nierówny. Aby dostosować:

1. Umieść maszynę w miejscu ćwiczeń.
2. Wyreguluj nóżki poziomujące, aż wszystkie dotkną podłogi.

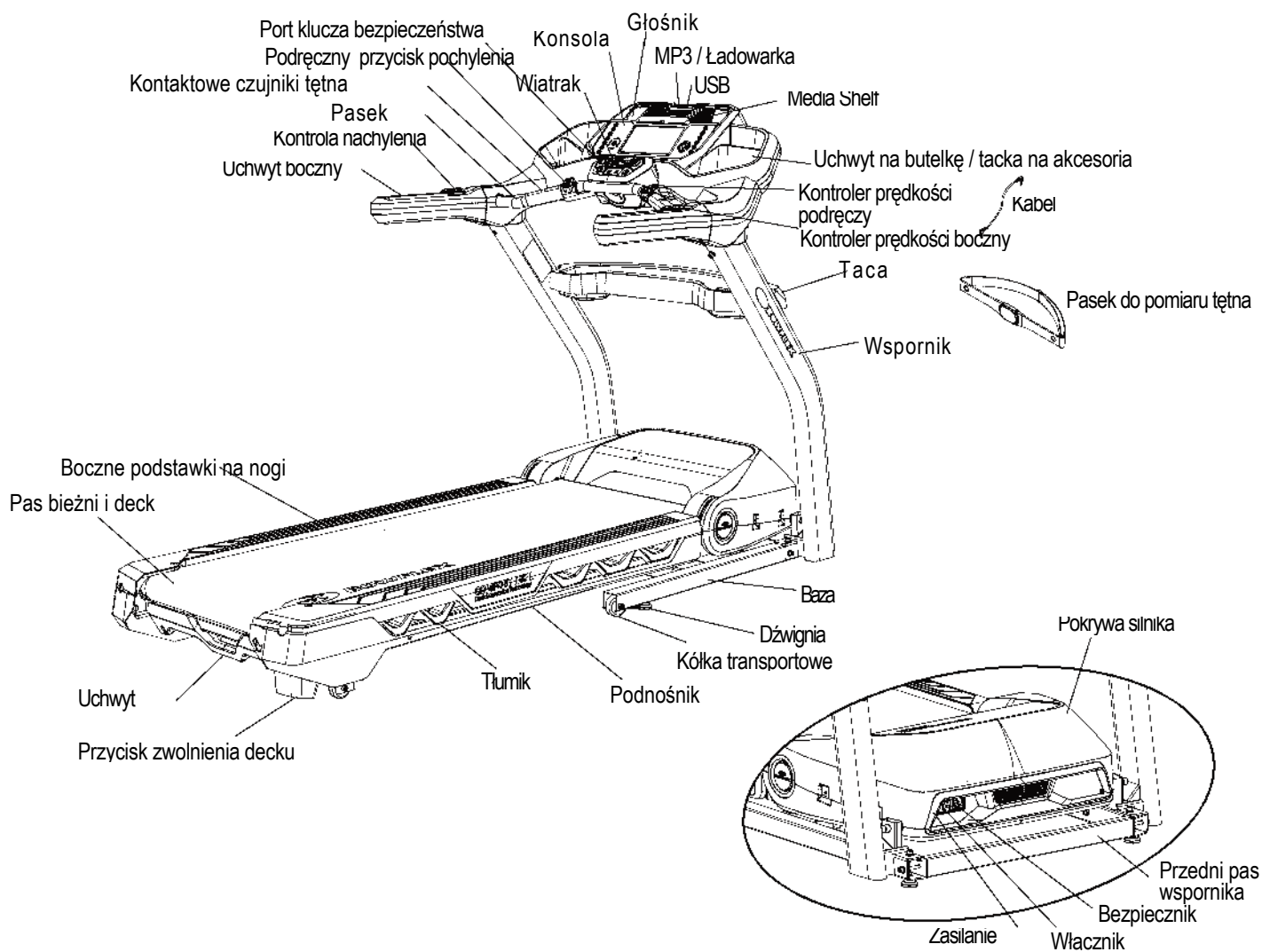
⚠ Nie ustawiaj nóżek poziomujących na takiej wysokości, aby odłączały się lub odkręcały od maszyny. Może to spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie urządzenia.

3. Dostosuj, aż maszyna jest wyrównana.



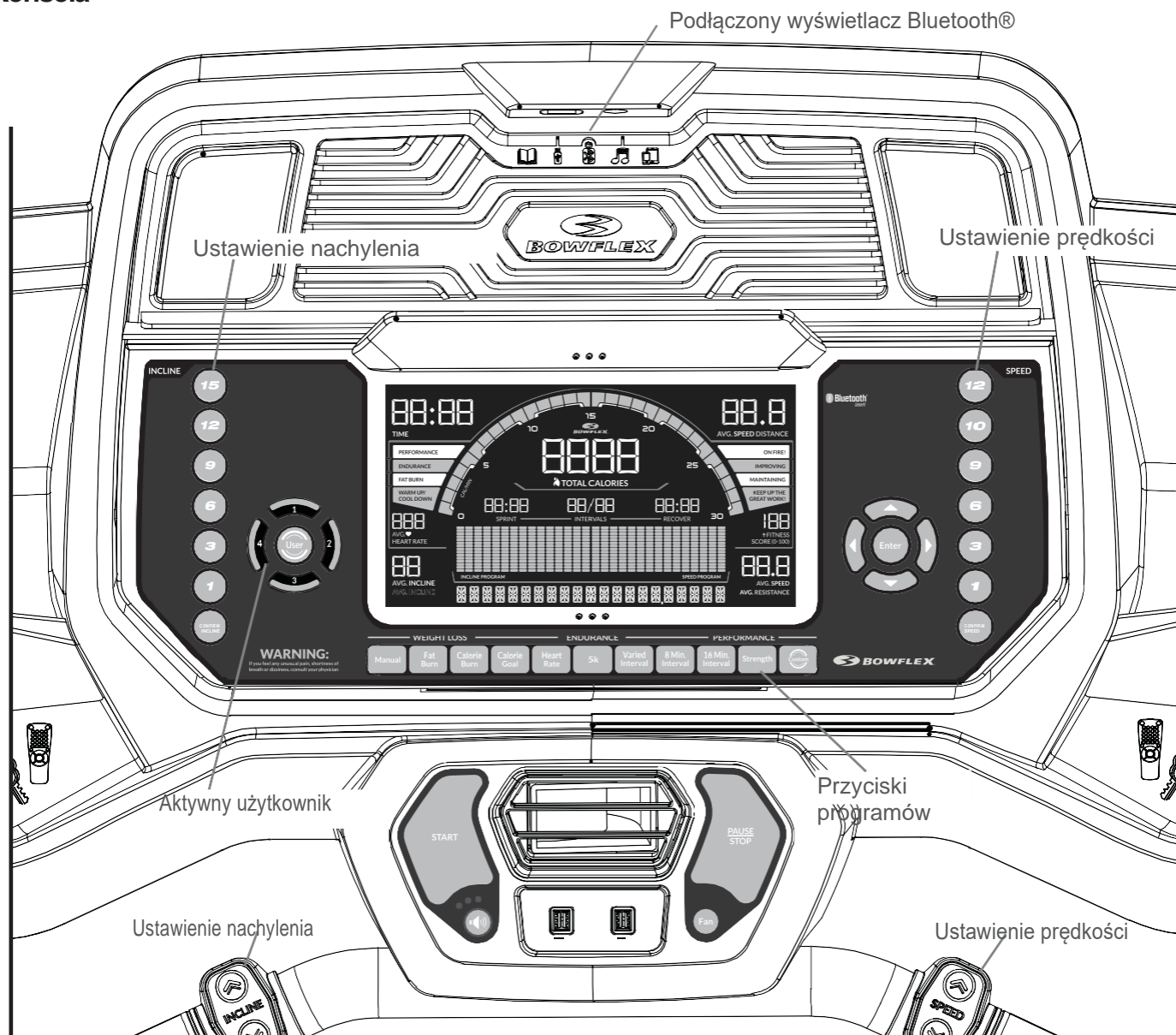
Pas bieżni

Bieżnia jest wyposażona w trwały, wysokiej jakości pas bieżni, który zapewnia wiele godzin niezawodnej pracy. Pas bieżni na bieżni, która nie była używana przez dłuższy czas, zarówno w fabrycznym opakowaniu, jak i po montażu, może wydawać hałas po uruchomieniu. Wynika to z tego, że pas przyjmuje krzywiznę przednich i tylnych rolek. Jest to częste zjawisko i nie wskazuje na problem z maszyną. Po krótkim okresie użytkowania bieżni odgłos dudnienia zostanie przerwany. Długość czasu będzie się różnić w zależności od temperatury i wilgotności środowiska, w którym znajduje się bieżnia.



⚠ WARNING Wartości obliczone lub zmierzone przez komputer bieżni należy odczytywać wyłącznie w celach informacyjnych. Wyświetlane tętno jest przybliżone i powinno być używane wyłącznie w celach informacyjnych. Nadmierne intensywne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

Konsola



Podłączony wyświetlacz Bluetooth®

Wyświetlacz pokazuje, kiedy urządzenie jest sparowane z aplikacją.

Ustawienie nachylenia

Wybiera ustawienie nachylenia pasa bieżni. Po naciśnięciu wstępnie ustawionego przycisku pochylni, naciśnij przycisk Potwierdź w ciągu 12 sekund, aby ustawić pas bieżni w żądanym nachyleniu.

Potwierdź nachylenie

Aktywuje silnik pochylni, aby dostosować pas bieżni do wybranego wstępnie ustawienia nachylenia.

Aktywny użytkownik

Wyświetlacz Aktywny użytkownik pokazuje wybrany profil użytkownika. Profil użytkownika jest zawsze wybierany. Od momentu włączenia ostatni użytkownik będzie użytkownikiem domyślnym.

Informacja: Aby uzyskać dokładniejszą liczbę kalorii, edytuj swój profil użytkownika.

Użytkownik

Naciśnij, aby wybrać żądany profil użytkownika, naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby edytować wybrany profil użytkownika.

Przyciski zwiększania / zmniejszania

Przyciski Zwiększ / Zmniejsz zmieniają wartość lub pozwalają poruszać się po opcjach. Przycisk zaświeci się, wskazując, że jest to dostępna opcja.

Enter

Potwierdza informacje lub wybór.

Przyciski lewo / prawo

Naciśnij, aby przesunąć aktualnie aktywny segment. Przycisk zaświeci się, wskazując, że jest to dostępna opcja.

Ustawienie prędkości

Wybiera ustawienie prędkości dla pasa bieżni. Po naciśnięciu przycisku wstępnie ustawionej prędkości, naciśnij przycisk Potwierdź prędkość w ciągu 12 sekund, aby pas bieżni wyregulował się do żądanej prędkości.

Potwierdzenie prędkości

Dopasowuje pas bieżni do ustawionej prędkości.

Przycisk programów

Naciśnij, aby wybrać jeden z programów treningowych. Podświetlone światło wokół przycisku pokazuje aktualnie wybrany program. Wybrany program treningu jest zawsze wyświetlany.

START

Naciśnij, aby rozpocząć aktualnie wybrany program ćwiczeń lub wznowić wstrzymany trening.

STOP/PAUSE

Naciśnij, aby wstrzymać trening, wyjść z trybu profilu użytkownika lub ustawień urządzenia lub zakończyć wstrzymany trening.

Przycisk głośności i lampki kontrolne

Przycisk głośności ustawia poziom głośności konsoli, a lampki kontrolne pokazują bieżące ustawienie; niski (1 dioda LED), średni (2 diody LED), wysoki (3 diody LED) lub wyłączony (brak diod LED).

Wentylator

Steruje 4-biegowym wentylatorem (wyłączony, niski, średni, wysoki).

Wyświetlacz konsoli



Czas

Liczy w minutach i sekundach całkowity czas treningu (np. 15:42 minuty). Maksymalny czas treningu to 59:99.

Szybkość spalania

Wskaźnik szybkości spalania pokazuje tempo spalania kalorii przez minutę przy bieżącym poziomie treningu.

Dystans

Wyświetlacz dystansu pokazuje dystans treningu w milach lub kilometrach na podstawie ustawień użytkownika. Mile to ustawienie domyślne.

Strefa tętna

Podczas treningu Strefa Tętna wyświetla bieżącą Strefę Tętna na podstawie wieku wybranego użytkownika. Rozgrzewka / wyciszenie: 1-59% maksymalnego tętna, Spalanie tłuszczu: 60-69%, Wytrzymałość: 70-79%, Wydajność: 80% i więcej.

Tętno

Wyświetlacz tętna pokazuje Twoje tętno na minutę. Ikona serca będzie migać podczas pobierania stawki. Przy stabilnym odczycie ikona będzie wyświetlana jako ciągła.

! Wyświetlane tętno jest przybliżone i powinno być używane wyłącznie w celach informacyjnych.

Kalorie

Wyświetlacz zlicza całkowitą liczbę spalonych kalorii. Maksymalna wartość kalorii podczas treningu wynosi 9999.

Sprint

Podczas treningu interwałowego wyświetlacz Sprint pokazuje pozostały czas segmentu sprintu bieżącego interwału. Każdy interwał ma segment sprintu i regeneracji. Sprint jest segmentem o wysokiej intensywności treningu interwałowego.

Interwały

Podczas treningu Interwał, ekran Interwały pokazuje aktualnie aktywny Interwał oraz całkowitą liczbę Interwałów dla treningu. Każdy interwał ma segment sprintu i regeneracji.

Regeneracja

Skrócony segment treningu interwałowego, odliczający do następnego segmentu sprintu.

Wynik sprawności

Wyświetlacz pokazuje aktualną strefę oceny sprawności wybranego użytkownika. Po zakończeniu treningu, jeśli wynik fitness wzrósł, zostanie wyświetlona ikona strzałki w górę, aby pokazać wzrost wyniku.

Informacja: Ten ekran jest pusty podczas treningu.

Nachylenie

Wyświetlacz nachylenia pokazuje bieżący procent nachylenia pasa bieżni.

Segment treningu

Wyświetlacz segmentu treningu pokazuje profil kursu programu treningowego. Profil kursu ma 30 kolumn z 15 segmentami. Segmenty pokazują zmiany nachylenia lub prędkości w zależności od rodzaju treningu. Pod wyświetlaczem program nachylenia lub prędkości określa segmenty treningu.

Im intensywniejsze ustawienie nachylenia lub prędkości, tym większa liczba segmentów. Migająca kolumna pokazuje Twoją lokalizację w treningu.

Program nachylenia

Wyświetlacz programu nachylenia pokazuje, że segmenty treningu są oparte na nachyleniu.

Program prędkości

Wyświetlacz programu prędkości pokazuje, że segmenty treningu są oparte na prędkości.

Prędkość

Wyświetlacz prędkości pokazuje aktualną prędkość w milach (MI) lub kilometrach (KM) na godzinę z dokładnością do jednego miejsca po przecinku (np. 3,4 MI). MI jest ustawieniem domyślnym.

Kontrola nachylenia i prędkości

Przyciski sterujące nachyleniem i prędkością znajdują się na kierownicy bocznej. Przyciski sterujące początkowym nachyleniem i początkową prędkością znajdują się na pasku. Za pomocą tych elementów sterujących można kontrolować nachylenie i prędkość pasa bieżni. Przyciski po lewej stronie zawierają przycisk Zwiększ nachylenie i przycisk Zmniejsz nachylenie. Elementy sterujące po prawej stronie obejmują przycisk zwiększania prędkości i przycisk zmniejszania prędkości. Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby szybko dostosować ustawienie nachylenia lub prędkości.

Łączność Bluetooth® z aplikacją fitness „Bowflex Results Series™”

To urządzenie jest wyposażone w łączność Bluetooth® i może bezprzewodowo synchronizować się z aplikacją fitness „Bowflex Results Series™” na obsługiwanych urządzeniach. Oprogramowanie synchronizuje się z urządzeniem, aby śledzić całkowitą liczbę spalonych kalorii, czas, dystans i inne. Rejestruje i zapisuje każdy trening w celu szybkiego odniesienia. Ponadto automatycznie synchronizuje dane treningu z Bowflex Connect™, MyFitnessPal® i Under Armour® Connected Fitness, dzięki czemu osiągnięcie dziennego celu dotyczącego kalorii jest łatwiejsze niż kiedykolwiek! Śledź swoje wyniki i udostępniaj je znajomym i rodzinie.

1. Pobierz bezpłatną aplikację „Bowflex Results Series™”. Aplikacja jest dostępna w iTunes® i Google Play™.

Informacja: Aby uzyskać pełną listę obsługiwanych urządzeń, przejrzyj aplikację w iTunes® lub Google Play™.

2. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby zsynchronizować urządzenie z urządzeniem do ćwiczeń.

Aby przesłać plik treningu na stronę Bowflex Connect™, a następnie MyFitnessPal® i Under Armour® Connected Fitness:

1. Wybierz kartę Opcje w lewym górnym rogu aplikacji i kliknij „Ustawienia”.
2. Wybierz opcję „Bowflex Connect”. Zaloguj się do swojego konta lub utwórz nowe konto. Aby utworzyć nowe konto, kliknij „Utwórz nowe konto” i postępuj zgodnie z instrukcjami.
3. Aby zsynchronizować swoje treningi, kliknij opcję „Bowflex Connect”, a następnie przycisk „OK”.

Informacja: Witryna Bowflex Connect™ automatycznie zsynchronizuje Twoje treningi po początkowej synchronizacji.

4. Aby zsynchronizować dane treningu z konta Bowflex Connect™ z MyFitnessPal® lub Under Armour® Connected Fitness, kliknij żądany program i zaloguj się przy użyciu swoich danych.

Informacja: Witryna Bowflex Connect™ automatycznie zsynchronizuje Twoje treningi po początkowej synchronizacji.

Ładowanie USB

Jeśli urządzenie USB jest podłączone do portu USB, port spróbuje naładować urządzenie. Energia dostarczana z portu USB może być niewystarczająca do obsługi urządzenia i jednoczesnego ładowania.

Zdalny monitor pracy serca

Monitorowanie tętna to jeden z najlepszych sposobów na kontrolowanie intensywności ćwiczeń. Kontaktowe czujniki tętna (CHR) są zainstalowane w celu wysyłania sygnałów tętna do konsoli. Konsola może również odczytywać telemetryczne sygnały HR z nadajnika na klatkę piersiową, który działa w zakresie od 4,5 kHz do 5,5 kHz.

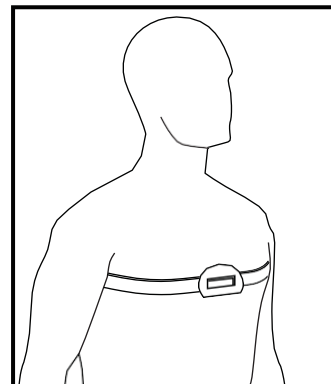
Informacja: Pasek na klatkę piersiową musi być niekodowanym paskiem do pomiaru tętna Polar Electro lub niekodowanym modelem zgodnym z POLAR®. (Zakodowane paski do pomiaru tętna POLAR®, takie jak paski piersiowe POLAR® OwnCode®, nie będą działać z tym sprzętem.)

⚠ Jeśli masz rozrusznik serca lub inne wszczepione urządzenie elektroniczne, skonsultuj się z lekarzem przed użyciem bezprzewodowego paska na klatkę piersiową lub innego telemetrycznego czujnika tętna.

Pasek na klatkę piersiową

Korzystanie z paska na klatkę piersiową nadajnika tętna pozwala monitorować tętno w dowolnym momencie treningu.

! Skonsultuj się z lekarzem zanim zaczniesz program treningowy. Przestań ćwiczyć, jeśli czujesz ucisk w klatce piersiowej, będzie Ci brakowało powietrza lub poczujesz się słabo. Skonsultuj się z lekarzem, zanim znowu skorzystasz ze sprzętu. Wartości obliczone lub zmierzone przez komputer należy wykorzystywać wyłącznie w celach informacyjnych.



Aby założyć pasek na klatkę piersiową:

1. Przymocuj nadajnik do elastycznego paska na klatkę piersiową.
2. Dopasuj długość paska, aby przylegał ściśle i wygodnie do skóry. Zamocuj pasek wokół klatki piersiowej, tuż pod mięśniami klatki piersiowej i zapnij go.
3. Podnieś nadajnik z klatki piersiowej i zwilż dwa obszary elektrod z tyłu.
4. Sprawdź, czy mokre obszary elektrody przylegają ściśle do skóry.

Nadajnik prześle tętno do odbiornika urządzenia i wyświetli szacunkową liczbę uderzeń na minutę (BPM).

Zawsze zdejmuj nadajnik przed czyszczeniem paska na klatkę piersiową. Regularnie czyść pasek na klatkę piersiową łagodnym mydłem i wodą i dokładnie go wysusz. Resztki potu i wilgoci mogą utrzymywać aktywność nadajnika i rozładować baterię w nim. Po każdym użyciu osusz i przetrzyj nadajnik.

Informacja: Do czyszczenia paska na klatkę piersiową nie używaj materiałów ściernych ani chemikaliów, takich jak wełna stalowa lub alkohol, ponieważ mogą one trwale uszkodzić elektrody.

Jeśli konsola nie wyświetla wartości tętna, nadajnik może być uszkodzony. Sprawdź, czy obszary kontaktu na pasku na klatce piersiowej stykają się ze skórą. Może być konieczne lekkie zwilżenie obszarów kontaktu. Jeśli nie pojawi się żaden sygnał lub potrzebujesz dalszej pomocy, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem.

! **Przed wyrzuceniem paska na klatkę piersiową wyjmij baterię. Usuwać zgodnie z lokalnymi przepisami i / lub w zatwierdzonych centrach recyklingu.**

Czujniki pomiaru tętna

Czujniki pomiaru tętna (CHR) przesyłają sygnał o Twoim tętnie do konsoli. Czujniki to części ze stali nierdzewnej umieszczone na kierownicy. Aby ich użyć, połóż wygodnie ręce na czujnikach. Upewnij się, że ręce dotykają góry i dołu czujników. Trzymaj je pewnie, nie za mocno i nie za słabo. Obie ręce muszą dotykać czujników, aby konsola odczytała tętno. Po tym jak konsola wykryje cztery stabilne uderzenia serca, pokaże tętno na ekranie.

Kiedy konsola wykryje już tętno, nie ruszaj rękami przez 10 do 15 sekund. Konsola sprawdzi teraz tętno. Wiele czynników wpływa na zdolność czujników do wykrywania sygnału tętna:

- Ruch mięśni górnej części ciała (w tym ramion) wytwarza sygnał elektryczny (artefakt mięśni), który może zakłócać wykrywanie pulsu. Nieznaczne ruchy dłoni w kontakcie z czujnikami mogą również powodować zakłócenia.
- Zgrubienia i balsam do rąk mogą działać jako warstwa izolująca, aby zmniejszyć siłę sygnału.
- Czasem sygnały elektrokardiogramu (EKG) generowane przez niektóre osoby nie są wystarczająco silne, aby mogły zostać wykryte przez czujniki.
- Bliskość innych urządzeń elektronicznych może powodować zakłócenia.

Obliczenia tętna

Twoje maksymalne tętno zwykle spada z 220 uderzeń na minutę (BPM) w dzieciństwie do około 160 BPM w wieku 60 lat. Ten spadek częstości akcji serca jest zwykle liniowy i zmniejsza się o około jeden BPM na każdy rok. Nic nie wskazuje na to, aby trening wpływał na zmniejszenie maksymalnego tętna. Osoby w tym samym wieku mogą mieć różne maksymalne tętno. Dokładniej jest znaleźć tę wartość, wykonując badanie wydolnościowe niż stosując formułę związaną z wiekiem.

Trening wytrzymałościowy ma wpływ na tętno spoczynkowe. Typowy dorosły ma tętno spoczynkowe wynoszące około 72 BPM, podczas gdy wysoko wykwalifikowani biegacze mogą mieć odczyt 40 BPM lub niższy.

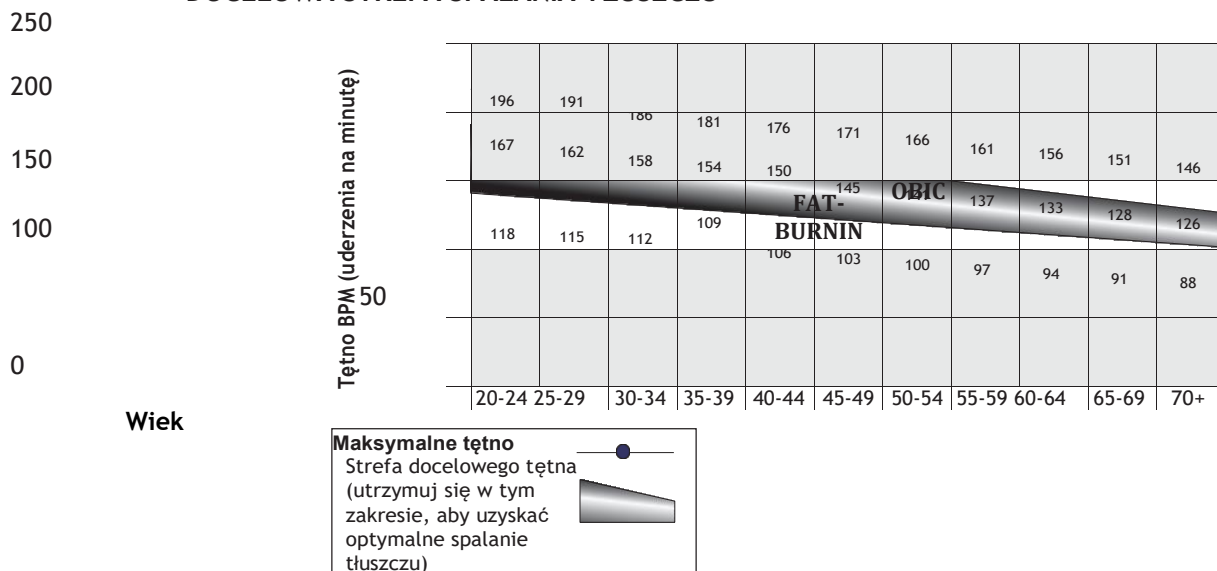
Tabela tętna jest szacunkiem skuteczności strefy tętna (HRZ) w spalaniu tłuszczu i poprawie układu sercowo-naczyniowego. Kondycja fizyczna bywa różna, dlatego Twój HRZ może być o kilka uderzeń wyższy lub niższy niż pokazano.

Najbardziej wydajną procedurą spalania tłuszczu podczas ćwiczeń jest rozpoczęcie w wolnym tempie i stopniowe zwiększanie intensywności, aż do momentu, gdy tętno osiągnie 60–85% maksymalnego tętna. Kontynuuj w tym tempie, utrzymując tętno w tej strefie docelowej przez ponad 20 minut. Im dłużej utrzymujesz docelowe tętno, tym więcej tłuszczu spali twoje ciało.

Wykres jest krótką wytyczną opisującą ogólnie sugerowane docelowe tętno na podstawie wieku. Jak napisano powyżej, Twoja strefa docelowa może być wyższa lub niższa. Skonsultuj się z lekarzem w sprawie indywidualnej docelowej strefy tętna.

Informacja: Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń i schematów fitness, zawsze korzystaj ze swojej oceny sytuacji, gdy wydłużysz czas ćwiczeń lub intensywność ćwiczeń.

DOCELOWA STREFA SPALANIA TŁUSZCZU



Podstawy fitness

Częstotliwość

Aby utrzymać dobre zdrowie, schudnąć i poprawić wytrzymałość układu sercowo-naczyniowego, używaj urządzenia cardio Bowflex Max Trainer® co najmniej 3 razy w tygodniu, około 14 minut każdego dnia.

Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć (lub wracasz do regularnego programu ćwiczeń) i nie jesteś w stanie komfortowo ukończyć 14 minut ciągłego treningu bez przerwy, po prostu zrób 5–10 minut i stopniowo zwiększaj czas treningu, aż będziesz w stanie osiągnąć łącznie 14 minut.

Jeśli twój harmonogram jest napięty i nie jesteś w stanie zmieścić 14 minut ciągłych ćwiczeń w trakcie dnia, spróbuj zebrać 14 minut, wykonując wiele krótszych treningów tego samego dnia. Na przykład 7 minut rano i 7 minut wieczorem. Może to być świetny sposób na rozpoczęcie treningu cardio, jeśli dopiero zaczynasz intensywną aktywność.

Aby uzyskać najlepsze wyniki, połącz treningi na urządzeniu cardio Bowflex Max Trainer® z programem treningu siłowego przy użyciu domowej siłowni Bowflex® lub hantli Bowflex® SelectTech® i postępuj zgodnie z przewodnikiem utraty wagi Bowflex™ zawartym w tej instrukcji.

Regularność

Napięty harmonogram w pracy, obowiązki rodzinne i codzienne obowiązki mogą utrudnić regularne ćwiczenia w życiu. Wypróbuj te wskazówki, aby zwiększyć swoje szanse na sukces:

Zaplanuj swoje treningi w taki sam sposób, jak planujesz spotkania lub rozmowy. Wybierz określone dni i godziny każdego tygodnia i nie zmieniaj godzin treningu, chyba że jest to absolutnie konieczne.

Podjmij zobowiązanie wobec członka rodziny, przyjaciela lub małżonka i zachęcajcie się nawzajem, aby co tydzień kontynuować treningi. Pozostaw wiadomości z przyjaznymi przypomnieniami i wzajemnie się rozliczajcie.

Uczyń swoje treningi bardziej interesującymi, różnicując pomiędzy treningami jednostajnymi (jedna prędkość) i treningami interwałowymi (zróżnicowana prędkość). Bowflex Max Trainer® sprawi jeszcze więcej radości, gdy dodasz taką różnorodność.

Strój

Ważne jest założenie odpowiedniego, bezpiecznego i wygodnego obuwia i odzieży podczas korzystania z urządzenia cardio Bowflex Max Trainer®, w tym:

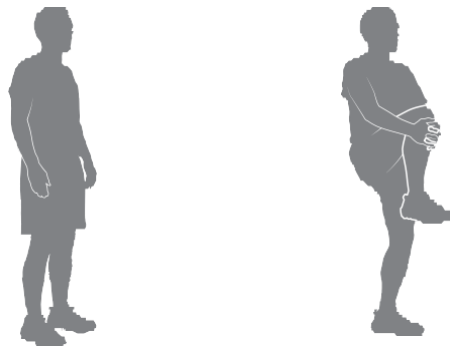
- Sportowe buty do chodzenia lub biegania na gumowej podeszwie.
- Odzież do ćwiczeń, która umożliwi swobodne poruszanie się i zapewnia komfortową temperaturę.
- Sportowe wsparcie zapewniające stabilność i komfort.
- Odpowiednia do ćwiczeń butelka, dla ciągłego nawodnienia.

Rozgrzewka *

Zanim użyjesz urządzenia cardio Bowflex Max Trainer®, zastanów się nad wykonaniem tych dynamicznych ćwiczeń rozgrzewających, które pomogą przygotować ciało do treningu:

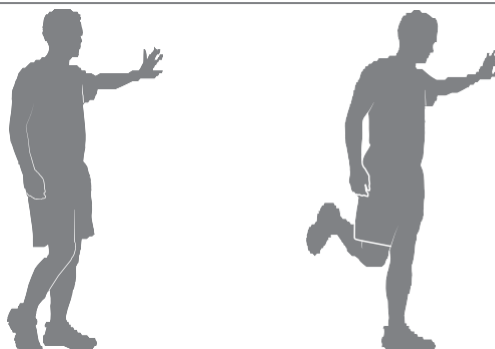
Dynamiczne przyciąganie kolana

Stań ze stopami obok siebie. Podnieś jedno kolano do przodu w górę w kierunku klatki piersiowej. Umieść dłonie wokół goleni i pociągnij kolano do klatki piersiowej. Zwolnij naciągnięcie, kładąc stopę na podłodze. Każde powtórzenie powinno zająć od 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną sekwencję ruchów 10 lub 20 razy. Powtórz drugą nogą.



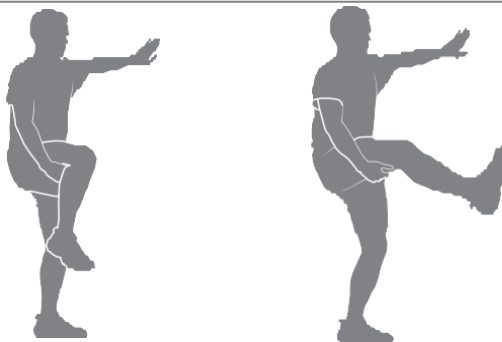
Dynamiczne ugięcie kolana

Stań trzymając stopy obok siebie. W razie potrzeby trzymaj się ściany jedną ręką, aby zachować równowagę. Podnieś piętę jednej stopy w kierunku pośladków. Zwolnij naciągnięcie, kładąc stopę na podłodze. Każde powtórzenie powinno zająć od 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną, sekwencję 10 lub 20 razy. Powtórz drugą nogą.



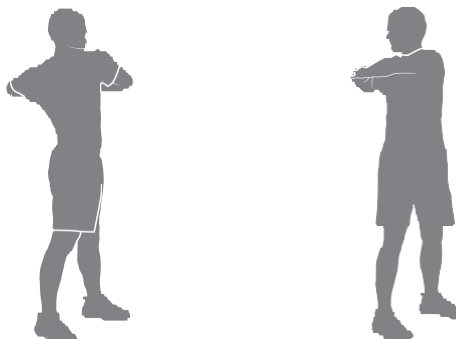
Dynamiczny wyrzut kolana

Stań prosto i przytrzymaj ręką jedną nogę ugiętą na wysokości bioder. Dla utrzymania równowagi, przytrzymaj jedną ręką ścianę. Wyprostuj kolano, jak tylko możesz. Zwolnij naciągnięcie zginając kolano. Każde powtórzenie powinno zająć 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną sekwencję 10 do 20 razy. Powtórz drugą nogą.



Dynamiczny skręt

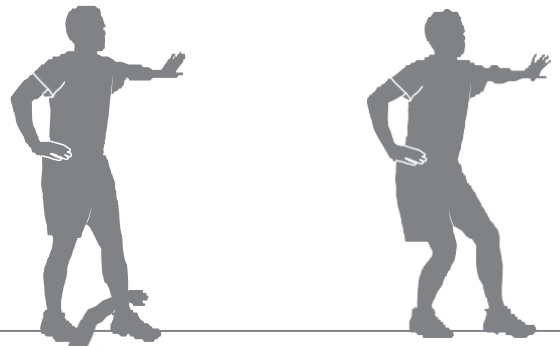
Stań z nogami rozszerzonymi na szerokość ramion. Ugnij łokcie; przytrzymaj ramiona skierowane na zewnątrz. Skręć górną część ciała na jedną stronę, a później na drugą tak daleko, jak możesz. Każde powtórzenie powinno trwać 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną sekwencję 10 do 20 razy.



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

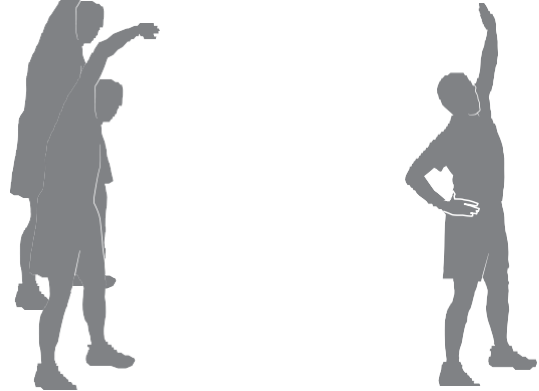
Dynamiczny nacisk na piętę ze zgiętym kolanem

Stań z jedną nogą z przodu i jedną z tyłu, rozstawionymi na szerokość bioder. Jeśli potrzeba, przytrzymaj się ręką ściany dla utrzymania równowagi. Zegnij oba kolana, opierając ciężar ciała na pięcie z tyłu. Zwolnij naciągnięcie wracając do pozycji wyjściowej. Każde powtórzenie powinno zająć 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną sekwencję 10 do 20 razy. Powtórz drugą nogą.



Dynamiczne rozciąganie na boki

Stań z nogami w rozkroku, lekko ugnij kolana i wyciągnij ręce na obie strony. Sięgnij jedną ręką nad głowę i pochyl się na przeciwną stronę. Zwolnij naciągnięcie wracając do pozycji wyjściowej. Następnie drugą ręką sięgnij na drugą stronę. W razie potrzeby użyj drugiego ramienia, aby podeprzeć ciężar ciała na udzie. Każde powtórzenie powinno zająć 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną sekwencję 10 do 20 razy.



Treningi

Postępuj zgodnie z tymi wytycznymi, aby przejść do cotygodniowego schematu ćwiczeń. Skorzystaj z porady lekarza, aby znaleźć intensywność i określić poziom swoich treningów.

! Skonsultuj się z lekarzem zanim zaczniesz program treningowy. Przystań ćwiczyć, jeśli czujesz ucisk w klatce piersiowej, będzie Ci brakowało powietrza lub poczujesz się słabo. Skonsultuj się z lekarzem, zanim znowu skorzystasz ze sprzętu. Używaj wartości obliczonych lub zmierzonych przez komputer tylko w celach informacyjnych. Tętno wyświetlone na konsoli nie jest dokładne i powinno stanowić jedynie punkt odniesienia.

Trening w stabilnym tempie i trening interwałowy to dwa rodzaje treningów, które możesz wykonać na bieżni Bowflex®:

Stabilne tempo

Trening w stabilnym tempie polega na powolnym zwiększaniu prędkości treningu do wymagającego, ale wygodnego poziomu, które można utrzymać przez większą część treningu. Na przykład utrzymywanie tempa marszu 3,0 MPH przez cały trening, z wyjątkiem rozgrzewki i ochładzania. Treningi ze stabilnym tempem pomagają budować pewność siebie, wytrzymałość i wytrzymałość, a także są niezbędne dla dobrze zaokrąglonego programu treningu sercowo-naczyniowego.

Trening interwałowy

Trening interwałowy polega na szybszym i wolniejszym dostosowywaniu prędkości do określonych przedziałów czasu w celu zwiększenia i zmniejszenia częstości oddechów, tętna i spalania kalorii. Oto przykładowy trening interwałowy:

- 7 minut chodzenia w powolnym, spokojnym, komfortowym tempie.
- 1 minut chodzenia w bardziej wymagającej prędkości, około 50% szybciej.
- 7 minut chodzenia w powolnym, spokojnym, komfortowym tempie.
- 1 minut chodzenia w bardziej wymagającej prędkości, około 2x szybciej.
- 7 minut chodzenia w powolnym, spokojnym, komfortowym tempie.
- 1 minut chodzenia w bardziej wymagającej prędkości, około 50% szybciej.
- 6 minut chodzenia w powolnym, spokojnym, komfortowym tempie.

Treningi interwałowe zapewniają różnorodność, maksymalizują spalanie kalorii i poprawiają kondycję.

Maszyna do ćwiczeń Bowflex® została zaprojektowana tak, aby amortyzować stawy i mięśnie, a zarówno treningi w stabilnym tempie, jak i treningi interwałowe powinny być bardziej komfortowe niż chodzenie lub bieganie na zewnątrz na twardej powierzchni.

Plan treningów

Oto harmonogram ćwiczeń dla początkujących, średnio zaawansowanych i zaawansowanych. Skorzystaj z harmonogramu treningu, który odzwierciedla Twój obecny poziom sprawności. Z każdym z tych przykładowych harmonogramów treningowych nie przechodź do następnego tygodnia, dopóki bieżący tydzień nie będzie łatwiejszy i wygodniejszy.

Początkujący	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	Tydzień 5
Trening 1	Stabilne tempo	Stabilne tempo	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Trening interwałowy
Trening 2	Stabilne tempo	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Stabilne tempo	Stabilne tempo
Trening 3	Stabilne tempo	Stabilne tempo	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Trening interwałowy

Sredniozaawansowany	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	Tydzień 5
Trening 1	Stabilne tempo	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Stabilne tempo	Trening interwałowy
Trening 2	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Stabilne tempo
Trening 3	Stabilne tempo	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Stabilne tempo	Trening interwałowy

Zaawansowany	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	Tydzień 5
Trening 1	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Trening interwałowy	Trening interwałowy	Trening interwałowy
Trening 2	Trening interwałowy	Stabilne tempo	Stabilne tempo	Stabilne tempo	Trening interwałowy
Trening 3	Stabilne tempo	Trening interwałowy	Trening interwałowy	Trening interwałowy	Trening interwałowy

Dzienniczek treningowy

Użyj tego dzienniczka, aby śledzić swoje treningi i postępy. Śledzenie treningów pomaga utrzymać motywację i osiągnąć swoje cele.

Data	Program	Czas	Dystans	Kalorie	Średnie tętno	Średnie nachylenie	Średnia prędkość

Cool - Down *

Gdy skończysz korzystać z urządzenia, wykonaj te relaksujące ćwiczenia, które pomogą Twojemu ciału odzyskać siły po treningu i uczynią Cię bardziej elastycznym:

Podnoszenie nóg na leżąco

Położ się na podłodze twarzą do góry z lekko zgiętymi nogami. Podnieś jedną nogę do sufitu, utrzymując kolano prosto. Umieść ręce (lub pasek) wokół uda i przesunij nogę bliżej głowy. Przytrzymaj przez 10 do 30 sekund. Powtórz drugą nogą. Trzymaj głowę na podłodze i nie przekrecaj kręgosłupa.



Zgięcie kolana w leżeniu bokiem

Położ się na podłodze na jednej stronie ciała i oprzyj głowę na przedramieniu. Zegnij górne kolano i przytrzymaj kostkę dłonią po tej samej stronie, a następnie przyciągnij piętę w kierunku pośladków. Przytrzymaj przez 10 do 30 sekund. Położ się na drugiej stronie i powtórz drugą nogą. Pamiętaj, aby trzymać kolana blisko siebie.



Figura czwarta na leżąco

Położ się na podłodze twarzą do góry ze zgiętymi nogami. Położ jedną stopę na udzie drugiej nogi w pozycji czwartej. Sięgnij po nogę na podłodze i przyciągnij ją w kierunku klatki piersiowej. Przytrzymaj przez 10 do 30 sekund. Powtórz drugą nogą. Trzymaj głowę na podłodze.



Skręty boczne na siedząco

Usiądź na podłodze i wyciągnij nogi przed siebie z lekko ugiętymi kolanami. Położ jedną rękę na podłodze za sobą, a drugą rękę na udzie. Przekręć górną część ciała tak daleko, jak to możliwe, z jednej strony. Przytrzymaj przez 10 do 30 sekund. Powtórz na drugą stronę.



Figura czwarta na siedząco

Usiądź na podłodze i wyciągnij jedną nogę prosto przed siebie. Umieść stopę drugiej nogi na udzie w czwartej pozycji. Przesuń klatkę piersiową w kierunku nóg, obracając się w biodrach. Przytrzymaj przez 10 do 30 sekund. Powtórz drugą nogą. Użyj rąk, aby podeprzeć plecy.



Dynamiczne opuszczanie pięt

Położ jedną stopę na krawędzi stopnia lub schodów. Umieść drugą stopę lekko z przodu. W razie potrzeby przytrzymaj jedną ręką ścianę. Opuść piętę tylnej stopy tak daleko, jak to możliwe, utrzymując kolano prosto. Zwolnij naciągnięcie, podnosząc piętę tak wysoko, jak to tylko możliwe. Każde powtórzenie powinno zająć 1 do 3 sekund. Powtarzaj jako ciągłą, kontrolowaną sekwencję 10 do 20 razy. Powtórz drugą nogą.



Zanim zaczniesz

! Skonsultuj się z lekarzem zanim zaczniesz program treningowy. Przestań ćwiczyć, jeśli czujesz ucisk w klatce piersiowej, będzie Ci brakowało powietrza lub poczujesz się słabo. Skonsultuj się z lekarzem, zanim znowu skorzystasz ze sprzętu.

Tętno wyświetlone na konsoli nie jest dokładne i powinno stanowić jedynie punkt odniesienia.

Umieść maszynę na czystej, twardej, poziomej powierzchni, wolnej od przedmiotów, które mogą utrudniać swobodę poruszania się, z wystarczającą ilością wolnego miejsca do ćwiczeń. Zalecana jest gumowa mata pod maszyną, aby zapobiec wyładowaniom elektrostatycznym i chronić podłogę.

Upewnij się, że wykorzystywana przestrzeń do ćwiczeń ma odpowiedni prześwit, biorąc pod uwagę wysokość użytkownika i maksymalne nachylenie platformy.

1. Gdy urządzenie znajduje się w obszarze ćwiczeń, sprawdź pas bieżni, aby upewnić się, że jest wyśrodkowany i wyrównany. W razie potrzeby zapoznaj się z procedurą „Wyrównywanie pasa bieżni” w części Konserwacja tej instrukcji.

Informacja: Tylko do użytku domowego.

2. Zbadaj pas bieżni pod kątem wszelkich przedmiotów. Upewnij się, że pod sprzętem jest czysto.
3. Podłącz przewód zasilający do prawidłowo uziemionego gniazdka elektrycznego.

! **Nie stawaj na przewodzie zasilającym i wtyczce.**

Informacja: Urządzenie zaprojektowano tak, aby mogło być podłączone bezpośrednio do odpowiednio okablowanego i uziemionego gniazdka 220 V.

4. Jeśli korzystasz ze zdalnego czujnika tętna, postępuj zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi paska na klatkę piersiową.
5. Włącz zasilanie. Zasilanie jest teraz dostarczane do maszyny.
6. Stań na platformach podnóżków bocznych. Włóż klucz bezpieczeństwa do portu klucza bezpieczeństwa i przypnij przewód klucza bezpieczeństwa do ubrania.

! **Uważaj podczas wchodzenia i schodzenia z urządzenia.**

Aby uniknąć obrażeń, stań na bocznych podporach przed uruchomieniem maszyny lub zakończeniem treningu. Nie należy demontować maszyny, stojąc na ruchomym pasie bieżni i wychodząc z tyłu maszyny.

- Sprawdź klucz bezpieczeństwa i upewnij się, że jest prawidłowo podłączony do konsoli.


Informacja: jeżeli klucz bezpieczeństwa nie jest zainstalowany, urządzenie pozwoli użytkownikowi na wykonanie wszystkich czynności oprócz aktywacji pasa bieżni. Konsola wyświetli przypomnienia o włożeniu klucza bezpieczeństwa (“ERROR SAFETY KEY” i “INSERT SAFETY KEY”).

- Zawsze przypinaj klucz bezpieczeństwa do ubrania podczas ćwiczeń.

- Jeśli zachodzi potrzeba natychmiastowego zatrzymania maszyny, wyciągnij klucz bezpieczeństwa, aby odciąć zasilanie silników pasa i pochylni. To szybko zatrzyma pas (przygotuj się - jest to nagłe zatrzymanie) i wyciągnij przycisk PAUSE / STOP, aby zatrzymać pas i wstrzymać program.


7. Naciśnij przycisk USER, aby wybrać użytkownika do treningu.
8. Naciśnij żądany przycisk Program, aby wybrać program ćwiczeń.
9. Kiedy wybierzesz program wciśnij przycisk START.
Jeśli wybrany trening jest programem prędkości, konsola zapyta o maksymalną prędkość treningu. Użyj przycisków Zwiększ / Zmniejsz i naciśnij przycisk Enter.
10. Konsola wyświetli “RAMPING UP” gdy pas bieżni przyspieszy. Pamiętaj, aby ostrożnie wejść na pas bieżni.

! **Pas zacznie się przesuwać po 3 sekundowym, słyszalnym odliczaniu sygnałów dźwiękowych, chyba że urządzenie zostało wyciszone. Zawsze używaj kierownicy do wchodzenia na bieżnię lub zjeżdżania z niej, lub gdy zmienia się nachylenie lub prędkość.**

 Jeśli dźwięk został wyciszony w programie treningowym opartym na prędkości, konsola wyświetli komunikat „AUDIO OFF” przez kilka sekund.

Tryb zasilania / bezczynności


Konsola przejdzie w tryb zasilania po pierwszym podłączeniu do źródła zasilania, a przycisk Wł. / Wył. Zostanie przełączony na Wł.

 Pas zacznie się przesuwac po 3 sekundowym, słyszalnym odliczaniu sygnałów dźwiękowych, chyba że urządzenie zostało wyciszzone.

Automatyczne wyłączenie (tryb uśpienia)

Jeśli konsola nie otrzyma żadnych danych przez pięć minut, automatycznie się wyłączy, chyba że jest w trybie demonstracyjnym.

Naciśnij dowolny przycisk, aby uruchomić konsolę. Jeśli urządzenie znajduje się w trybie demonstracyjnym, naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy przyciski ENTER i PAUSE / STOP.

 Aby zapobiec nienadzorowanemu działaniu urządzenia, zawsze należy ustawić wyłącznik zasilania w pozycji Off, wyjąć klucz bezpieczeństwa i odłączyć przewód zasilający od gniazdka ściennego i zasilania urządzenia. Umieść przewód zasilający w bezpiecznym miejscu.

Wstępna konfiguracja / Dostosuj datę i godzinę

Podczas pierwszego uruchomienia konsola zażąda ustawienia daty i godziny. Aby dostosować te ustawienia po konfiguracji początkowej, naciśnij i przytrzymaj przyciski USER i PAUSE / STOP na ekranie trybu uruchamiania.

1. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit USTAW DATE z domyślnym ustawieniem daty. Wartością miesiąca będą aktualnie aktywne wartości (migające). Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby ustawić aktualnie aktywną wartość. Naciśnij przycisk w lewo lub w prawo, aby zmienić, który segment jest aktualnie aktywną wartością (miesiąc / dzień / rok).
2. Naciskaj prawy przycisk, aż pojawi się następny monit.
3. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit USTAW CZAS z domyślnym ustawieniem czasu. Wartość godziny będzie aktualnie aktywną wartością. Naciśnij przyciski Zwiększ / Zmniejsz, aby ustawić aktualnie aktywną wartość. Naciskaj przyciski Lewo / Prawo, aby zmienić, który segment jest aktualnie aktywną wartością (godzina / minuta / AM lub PM).
4. Naciśnij Enter, aby ustawić.

Konsola przechodzi do ekranu trybu uruchamiania.

Profile użytkownika

Konsola jest wyposażona w 4 profile użytkownika. Każdy profil użytkownika ma określone wartości i opcje:

- Płeć
- Wiek
- Wyświetlaj jednostki
- Waga
- Jasność ekranu
- Usuń treningi

Wybierz profil użytkownika

Każdy trening jest zapisywany w profilu użytkownika i można go przeglądać za pomocą internetowego narzędzia do śledzenia stanu zdrowia na stronie www.bowflexconnect.com. Pamiętaj, aby wybrać odpowiedni profil użytkownika przed rozpoczęciem treningu. Ostatni użytkownik, który ukończył trening, będzie użytkownikiem domyślnym.

Profile użytkowników mają przypisane wartości domyślne, dopóki nie zostaną dostosowane przez edycję. Edytuj profil użytkownika, aby uzyskać dokładniejsze informacje na temat kalorii i tętna.

Edytuj profil użytkownika

1. Na ekranie trybu uruchamiania naciśnij przycisk Użytkownik, aby wybrać jeden z profili użytkownika.
2. Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy przycisk Użytkownik, aby edytować Profil użytkownika.
3. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit Płeć i aktualną wartość.

Naciśnij przycisk Zwiększ lub Zmniejsz, aby zmienić wyświetlaną wartość Płeć, i naciśnij przycisk Enter, aby zaakceptować wyświetlaną wartość.

Informacja: Aby wyjść z opcji Profilu użytkownika, naciśnij przycisk PAUZA / STOP, a konsola wróci do ekranu trybu uruchamiania.

Aby edytować inne dane użytkownika (wiek, wyświetlacze, wagę i jasność ekranu), użyj przycisków zwiększania / zmniejszania w celu dostosowania i naciśnij Enter, aby ustawić każdą opcję.

Informacja: Aby powrócić do poprzedniego monitu, naciśnij przycisk strzałki w lewo lub w tył.

4. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit Usuń treningi i aktualną wartość („NIE”). Aby usunąć wszystkie treningi dla wybranego użytkownika, naciśnij przycisk Zwiększ lub Zmniejsz, aby zmienić wartość na „TAK” i naciśnij Enter. Konsola potwierdzi teraz, czy użytkownik chce usunąć treningi. Użyj przycisku Zwiększ lub Zmniejsz, aby zmienić wartość na „TAK” i naciśnij Enter. Treningi dla tego użytkownika zostały usunięte.
5. Wyświetlacz konsoli pokazuje ekran potwierdzenia przez dwie sekundy, a następnie przechodzi do ekranu trybu uruchamiania

Programy treningowe

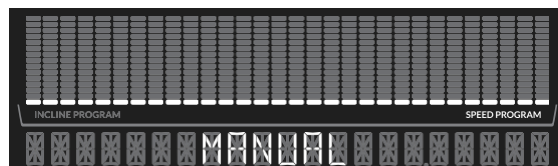
Każdy program treningowy ma 30 kolumn, co pozwala na różnorodne treningi. Dla każdego programu treningu na ekranie Segmentu treningu wyświetlane są kolumny nachylenia (Program nachylenia) lub prędkości (Program prędkości). W przypadku programu prędkości po rozpoczęciu treningu konsola poprosi o maksymalną prędkość. Użyj przycisków Zwiększ / Zmniejsz, aby ustawić wartość i naciśnij START, aby zaakceptować i rozpocząć trening.

Po zakończeniu każdej kolumny konsola ukrywa ją, aby widoczne były tylko pozostałe kolumny. Użytkownik może również ręcznie dostosować wartości nachylenia i prędkości w dowolnym momencie podczas treningu.

Manualny

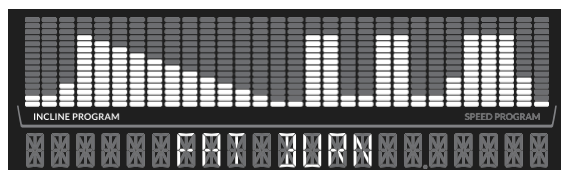
(Program prędkości - trening otwarty, 1 minuta na każdą kolumnę)

Informacja: maksymalny czas to 99:59.



Spalanie tłuszczu

(Program nachylenia - 30 minut, 1 minuta na każdą kolumnę)



Spalanie kalorii

(Program nachylenia - 30 minut, 1 minuta na każdą kolumnę)

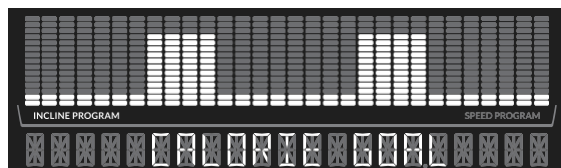


Cel kaloryczny

(Program nachylenia – 300 kalorii, 1 minuta na każdą kolumnę)

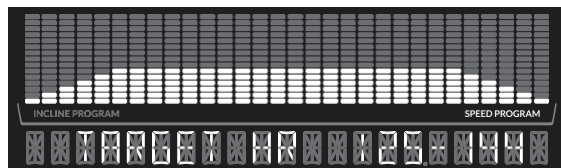
Przed treningiem naciśnij przycisk Zwiększ lub Zmniejsz, aby dostosować cel o 50 kalorii.

Informacja: 50 kalorii to minimum, 9950 kalorii to maksimum.



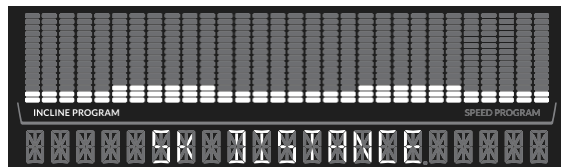
Docelowe tętno (HR)

(Program prędkości - 30 minut plus początkowy czas na zwiększenie tętna do strefy tętna wytrzymałości)



5 km

(Program nachylenia - 3,1 mil / 5 kilometrów, 0,1 mil / 0,17 kilometrów na kolumnę)

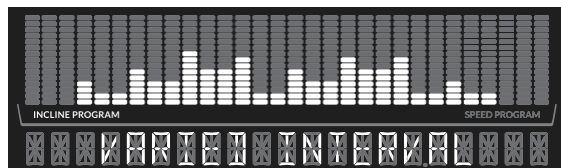


Interwałowe program treningowe

Podczas treningu interwałowego użytkownik będzie zachęcany do dostosowania prędkości pasa bieżni między zwiększonym przyspieszeniem prędkości („Sprint”) do wolniejszej, odpoczynku („Recover”). Ta zmiana zostanie powtórzona dla całkowitej liczby interwałów. Konsola odlicza pozostały czas aktywnej części Interwału. Konsola wyświetli również bieżący interwał i liczbę interwałów, które należy wykonać („01/08” to pierwszy interwał z ośmiu interwałów).

Mieszany interwał

(Program nachylenia - 8 interwałów, sprint 30 sekund i odpoczynek 90 sekund dla każdego interwału)



Interwał 8 Minut

Program prędkości - 4 interwały, Sprint 30 sekund i Odpoczynek 90 sekund dla każdego interwału)



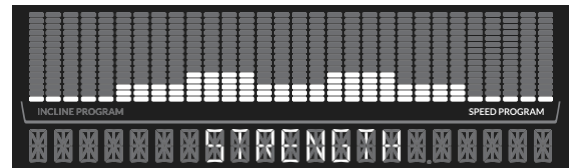
Interwał 16 Minut

(Program prędkości - 8 interwałów, Sprint 30 sekund i Odpoczynek 90 sekund dla każdego interwału)



Siła

(Program prędkości - 30 minut, 1 minuta na kolumnę)



Niestandardowy

(Program nachylenia - trening otwarty, 1 minuta na każdą kolumnę lub zapisany trening)

Niestandardowy program ćwiczeń pozwala użytkownikowi „projektować na bieżąco”, dostosowując aktualnie aktywny segment nachylenia każdej kolumny. Po zakończeniu treningu zostanie on przypisany do programu niestandardowego.



Oprócz opcji „projektuj na bieżąco”, zakończony trening można zapisać jako program niestandardowy. Wszystkie modyfikacje segmentów treningu są zapisywane, umożliwiając powtórzenie tego samego treningu przez wybranie treningu niestandardowego.

Informacja: Po zapisaniu zakończonego treningu jako treningu niestandardowego może być konieczne zresetowanie programu. Aby zresetować program niestandardowy, naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy przycisk niestandardowy. Konsola wyświetli RESETOWANIE NIESTANDARDOWE TAK. Naciśnij Enter, aby zresetować lub PAUZA / STOP, aby wyjść z opcji resetowania.

Rozpoczynanie treningu

Aby zacząć trening:

1. Przejrzyj aktualnie wybrany profil użytkownika. Naciśnij przycisk USER, aby zmienić aktywny profil użytkownika.
2. Stań na platformach podnóżków bocznych. Włóż klucz bezpieczeństwa do dziurki od klucza bezpieczeństwa i przypnij przewód klucza bezpieczeństwa do ubrania.
3. Naciśnij przycisk programu ćwiczeń. Konsola wyświetli wybrany trening.
4. Naciśnij przycisk START.

Jeśli trening jest programem prędkości, konsola zażąda maksymalnej prędkości pasa bieżni. Użyj przycisków Zwiększ lub Zmniejsz, aby ustawić prędkość maksymalną i naciśnij Enter. Program profilu dostosuje się, więc maksymalna wartość prędkości jest najwyższą prędkością programu profilowa, jeśli zostanie zaakceptowana.


Informacja: Przeczytaj rozdział „Zanim zaczniesz” w instrukcji.

Jeśli podczas treningu użytkownik naciśnie jeden z przycisków programu, konsola zapyta, czy chce przełączyć treningi. Jeśli użytkownik potwierdzi zmianę, naciskając przycisk Enter, bieżący trening zostanie zakończony. Nowy program ćwiczeń zostanie wyświetlony i rozpocznie się po naciśnięciu przycisku START.

Zmiana poziomów nachylenia

Naciśnij przyciski zwiększania lub zmniejszania poziomu nachylenia, aby w dowolnym momencie zmienić kąt nachylenia decku z zainstalowanym kluczem bezpieczeństwa. Aby szybko zmienić poziom nachylenia, naciśnij żądany przycisk Wstępnie ustawiony nachylenie, a następnie przycisk Potwierdź nachylenie. Deck dostosuje się do wybranego ustawienia nachylenia.

Informacja: Po naciśnięciu przycisku wstępnie ustawionego nachylenia należy nacisnąć przycisk Potwierdź nachylenie w ciągu 12 sekund.

 **Przed opuszczeniem decku upewnij się, że obszar pod maszyną jest wolny. Po każdym treningu całkowicie obniż deck.**

Zmiana prędkości pasa bieżni

Podczas treningu pas bieżni zaczyna się z prędkością 1 km / h. Aby wyregulować prędkość pasa bieżni, naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania prędkości w celu dostosowania o 0,1 mph / km / h. Naciśnij i przytrzymaj przycisk zwiększania lub zmniejszania prędkości, aby szybko dostosować przyrosty.

Aby szybko zmienić poziom prędkości, naciśnij żądany przycisk Wstępnie ustawionej prędkości, a następnie przycisk Potwierdź prędkość. Pas bieżni dostosuje się do żądanej prędkości.

Informacja: Po naciśnięciu przycisku wstępnie ustawionej prędkości należy nacisnąć przycisk Potwierdź prędkość w ciągu 12 sekund.

Zatrzymywanie lub kończenie treningu

1. Przytrzymując mocno kierownicę, zejdź z pasów na boczne platformy podnóżków po obu stronach decku.

2. Naciśnij PAUZA / STOP, aby wstrzymać trening. Pasy zwolnią do całkowitego zatrzymania.

Informacja: Jeśli wstrzymany trening nie zostanie ponownie uruchomiony w ciągu 5 minut, urządzenie zakończy trening i wyświetli wyniki treningu.

3. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START. Aby zakończyć trening, ponownie naciśnij PAUZA / STOP. Konsola wyświetli wyniki treningu.

4. Konsola zapyta, czy chcesz zapisać trening jako niestandardowy program ćwiczeń. Użyj przycisków Zwiększ lub Zmniejsz, aby zmodyfikować opcję i naciśnij klawisz Enter. Po 5 sekundach konsola wykona aktualnie wybraną opcję.

Zakończony trening / Wyniki

Po osiągnięciu celu treningu konsola wyświetli komunikat „Trening zakończony” przez dwie sekundy, a następnie zatrzyma pas bieżni. Konsola wyświetli wyniki treningu.

Informacja: Jeśli trening zostanie zakończony z już włożonym dyskiem USB, konsola nie wyeksportuje nowych wyników treningu, dopóki konsola nie wyjdzie z trybu wyników i nie wyświetli ekranu trybu zwiększania mocy. Jeśli konsola nie otrzyma dalszych danych po 5 minutach, konsola się wyłączy.

Dostosuj cel programu kalorii

Cel treningu dla programu kalorii można dostosować. Po zmianie nowa wartość będzie domyślna dla przyszłych treningów celu dotyczącego kalorii.

1. Naciśnij przycisk Cel kalorii.
2. Naciśnij przycisk Zwiększ lub Zmniejsz, aby dostosować wyświetlaną wartość docelową kalorii.
3. Naciśnij START, aby ustawić wartość i rozpocząć trening programu kalorii.

Program tętna docelowego

Program docelowego tętna dostosowuje nachylenie, aby uzyskać i utrzymać użytkownika w strefie tętna wytrzymałościowego. Gdy tętno osiągnie strefę, rozpoczyna się 30-minutowy trening.

Informacja: Konsola musi być w stanie odczytać informacje o tętnie z Monitora tętna, aby program działał poprawnie.

1. Naciśnij przycisk docelowego tętna.
2. Konsola wyświetla wartości TARGET HR dla wybranego użytkownika. Naciśnij OK.

Program docelowego tętna wykorzystuje wiek profilu użytkownika, aby ustawić wartości strefy tętna wytrzymałościowego. Przejrzyj profil użytkownika, aby upewnić się, że wartość wieku jest poprawna.

Informacja: Pamiętaj, aby podczas określania celu poczekać, aby tętno osiągnęło żądaną strefę tętna. Konsola wyświetli wartość tętna na podstawie bieżących ustawień użytkownika.

Wynik sprawności

Ocena sprawności opiera się na szacunkowej wartości VO2 Max użytkownika i spalonych kalorii w ciągu ostatnich pięciu treningów. Szacunki VO2 Max są obliczane na podstawie danych o wydajności (czas, dystans i średnie tętno lub oszacowane średnie tętno, jeśli dane te są niedostępne). VO2 Max to maksymalne zużycie tlenu w wydolności tlenowej jednostki i jest wyznacznikiem zdolności wytrzymałościowej użytkownika podczas długotrwałego wysiłku. (V = objętość, O2 = tlen, a Max = maksymalna szybkość).

Dla każdego ukończonego treningu dłuższego niż 10 minut lub mili (1,6 km), konsola użyje tych wartości treningu w odniesieniu do Twojego wyniku fitness. Ta wartość jest wyświetlana w obszarze wyświetlania wyniku fitness konsoli.

Wynik fitness może się nieznacznie zmienić w przypadku użytkownika wykonującego tę samą długość treningu na podobnym poziomie intensywności. Jeśli jednak ten sam użytkownik zwiększy intensywność na tej samej długości treningu, jego wynik wzrośnie. Ponieważ wynik opiera się na VO2 Max (szacowany), nawet niewielki wzrost wyniku wskazuje na znaczną zmianę poziomu sprawności użytkownika.

Informacja: Wynik użytkownika może nieznacznie spaść, jeśli występuje zmęczenie. Przy odpowiedniej kombinacji ćwiczeń i odpoczynku Wynik Fitness użytkownika wzrośnie w podobny sposób jak jego VO2 Max. Znajduje to również odzwierciedlenie w zdolności do wykonywania dłuższych lub szybszych treningów. Wyniki fitness należy porównywać tylko z poprzednimi wynikami, a nie z innymi profilami użytkowników.

Osiągnięcia

Po zdobyciu osiągnięcia konsola wyda dźwięk, wyświetli nazwę osiągnięcia i światła w określonej kolejności.

- Za każde 100 spalonych kalorii
- Najdalszy trening
- Najdłuższy (czasowy) trening
- Wskaźnik maksymalnego zużycia kalorii na minutę (Cal / Min)

Aby przejrzeć osiągnięcia, wyeksportuj i prześlij trening na swoje konto na bowflexconnect.com. Osiągnięcia zostaną dostarczone z wynikami treningu.

Tryb konfiguracji konsoli pozwala wyświetlić statystyki konserwacji (łączna liczba godzin pracy i wersja oprogramowania).

Naciśnij i przytrzymaj przyciski głośności i PAUSE / STOP przez 3 sekundy w trybie uruchamiania, aby przejść do trybu konfiguracji.

Uwaga: Naciśnij PAUSE / STOP, aby wyjść z trybu konfiguracji i powrócić do ekranu trybu uruchamiania.

1. Wyświetlacz konsoli pokazuje całkowitą ilość godzin pracy urządzenia.
2. Wciśnij prawy przycisk, aby przejść do następnej opcji.
3. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit Wersja oprogramowania.
4. Wciśnij prawy przycisk, aby przejść do następnej opcji.
5. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit Wersja oprogramowania układowego.
6. Wciśnij prawy przycisk, aby przejść do następnej opcji.
7. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit Wersja BLE.
8. Wciśnij prawy przycisk, aby przejść do następnej opcji.
9. Konsola wyświetla monit rozłącz BLE NO.

Uwaga: Jeśli chcesz odłączyć nadajnik Bluetooth®, naciśnij przycisk Zwiększ / Zmniejsz, aby wybrać „ODŁĄCZ BLE TAK” opcję i naciśnij ENTER / START. Konsola wyjdzie z trybu ustawień maszyny i powróci do ekranu trybu uruchamiania.

10. Wciśnij prawy przycisk, aby przejść do następnej opcji.
11. Konsola wyświetla opcję VIEW ERROR LOG NO. Ta opcja jest przeznaczona wyłącznie dla techników serwisowych.
12. Wciśnij prawy przycisk, aby przejść do następnej opcji.
13. Konsola wyświetla monit resetuj konsolę nie.

Uwaga: Jeśli chcesz zresetować konsolę do ustawień fabrycznych, naciśnij przyciski Zwiększ / Zmniejsz, aby wybrać opcję „RESETUJ KONSOLĘ TAK” i naciśnij ENTER / START. Wyłącz urządzenie, gdy konsola wyświetli komunikat „POWER CYCLE NOW”.

14. Naciśnij przycisk PAUSE / STOP, aby wyjść z trybu ustawień konsoli. Konsola wyświetli ekran trybu uruchamiania.

Przeczytaj wszystkie instrukcje konserwacji przed rozpoczęciem jakichkolwiek prac naprawczych. W niektórych warunkach druga osoba jest potrzebna do wykonania niezbędnych zadań.

⚠ Sprzęt musi być regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i napraw. Właściciel jest odpowiedzialny za regularną konserwację. Zużyte lub uszkodzone elementy należy natychmiast naprawić lub wymienić. Tylko części dostarczone przez producenta mogą być używane do konserwacji i naprawy sprzętu.

⚠ DANGER Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem lub użytkowania urządzenia bez nadzoru, zawsze odłączaj przewód zasilający od gniazdka ściennego i urządzenia i odczekaj 5 minut przed czyszczeniem, konserwacją lub naprawą urządzenia. Umieść przewód zasilający w bezpiecznym miejscu.

Codziennie: Przed każdym użyciem sprawdź w urządzeniu do ćwiczeń luźne, połamane, uszkodzone lub zużyte części. Nie używaj, jeśli występuje w tym stanie. Napraw lub wymień wszystkie części przy pierwszych oznakach zużycia lub uszkodzenia, z wyjątkiem chodzącej talii. Pas bieżni jest przeznaczony do użytku po obu stronach. Jeśli założona jest tylko jedna strona, wymiana nie jest wymagana. Zaleca się skorzystanie z usług wykwalifikowanego technika serwisowego w celu przerzucenia pasa bieżni. Po każdym treningu użyj wilgotnej szmatki, aby wytrzeć urządzenie i konsolę z wilgoci.

Informacja: Unikaj nadmiernego zamoczenia konsoli.

Co tydzień: Sprawdź, czy wałek działa płynnie. Wytrzyj maszynę, aby usunąć kurz i brud.

⚠ Nie zdejmuj osłony tablicy sterowania silnikiem (MCB), ze względu na niebezpieczne napięcie i części ruchome. Komponenty mogą być serwisowane tylko przez zatwierdzony personel serwisowy lub zgodnie z procedurami serwisowymi dostarczonymi przez Nautilus, Inc.

Informacja: Nie używaj produktów na bazie benzyny.

Co miesiąc lub po 20 h pracy: Upewnij się, że wszystkie śruby są dobrze dokręcone. Dokręć w razie potrzeby.

Co kwartał: Lub po 25 h— Nasmaruj pas bieżni 100% czystym smarem silikonowym.

Informacja: Nie używaj produktów na bazie benzyny.

Czyszczenie

⚠ DANGER Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem, zawsze odłączaj przewód zasilający i odczekaj 5 minut przed czyszczeniem, konserwacją lub naprawą tego urządzenia.

Wytrzyj bieżnię po każdym użyciu, aby utrzymać ją czystą i suchą. Konieczne może być czasami użycie łagodnego mydła, aby usunąć wszelkie zabrudzenia i sól z pasa bieżni, pomalowanych części i wyświetlacza.

UWAGA: Nie czyść konsoli w bezpośrednim świetle słonecznym lub w wysokich temperaturach. Unikaj zbyt dużego zamoczenia konsoli.

Dopasowanie napięcia pasa

Jeśli pas bieżni zacznie się ślizgać podczas użytkowania, należy wyregulować napięcie. Bieżnia ma śruby napinające z tyłu bieżni.

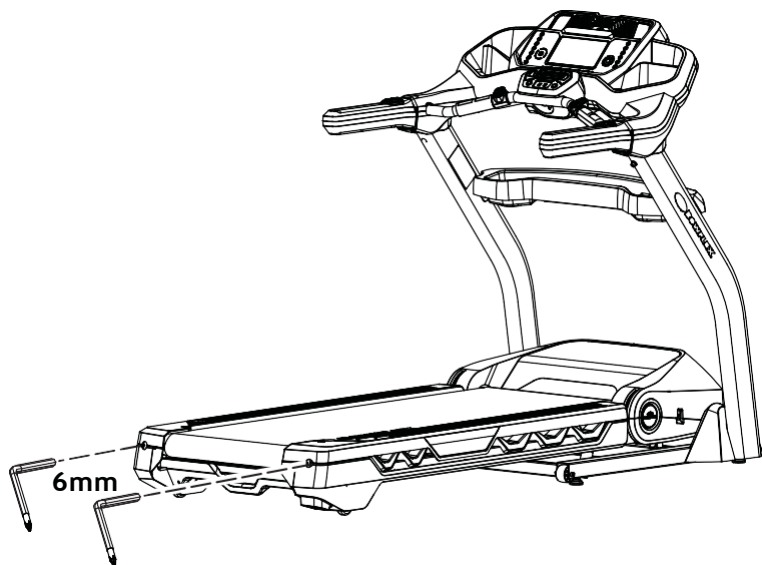
1. Wyjmij klucz bezpieczeństwa i umieść go w bezpiecznym miejscu.

! Gdy urządzenie nie działa, wyjmij klucz bezpieczeństwa i przechowuj go w miejscu niedostępnym dla dzieci.

2. Upewnij się, że włącznik zasilania jest wyłączony, a przewód zasilający jest odłączony.
3. Za pomocą klucza sześciokątnego 6 mm obróć prawą i lewą śrubę regulacyjną pasa o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, najpierw jedną śrubę, a następnie drugą śrubę.
4. Po wyregulowaniu każdej strony o 1/2 obrotu, uruchom pas i wykonaj test, aby sprawdzić, czy pas przestał się ślizgać. Jeśli pas nadal się ślizga, wróć do kroku 3 i powtórz procedurę.

Jeśli obrócisz jedną stronę bardziej niż drugą, pas odsunie się od tej strony bieżni i może wymagać wyrównania.

UWAGA: Zbyt duże napięcie pasa powoduje niepotrzebne tarcie i zużycie pasa, silnika i elektroniki.



Wyrównanie pasa bieżni

Pas bieżni powinien zawsze znajdować się na środku bieżni. Styl biegania i nierówna powierzchnia mogą spowodować przesunięcie pasa poza środek. Niewielkie zmiany w 2 śrubach z tyłu bieżni są konieczne, gdy pas znajduje się poza środkiem.

1. Naciśnij przycisk START, aby uruchomić pas bieżni.

! Pamiętaj, aby nie dotykać pasa bieżni ani nie stawać na przewodzie zasilającym. Przez cały czas trzymaj osoby postronne i dzieci z dala od produktu, który serwisujesz.

2. Stań z tyłu bieżni, aby zobaczyć, w którym kierunku porusza się pas.
3. Jeśli pas przesuwają się w lewo, obróć lewą śrubę regulacji pasa o 1/4 obrotu w prawo, a prawą śrubę regulacji pasa o 1/4 obrotu w lewo.
4. Jeśli pasek przesunie się w prawo, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
5. Monitoruj ścieżkę pasa przez około 2 minuty. Kontynuuj regulację śrub, aż pas bieżni zostanie wyśrodkowany.
6. Naciśnij dwukrotnie PAUZA / STOP, aby zatrzymać pas bieżni i zakończyć trening Szybki Start.

Lubricating the Walking Belt

Twoja bieżnia jest wyposażona w deck wymagający niewielkiej konserwacji i system pasów. Pas bieżni jest wstępnie nasmarowany. Tarcie pasa może mieć wpływ na działanie i żywotność maszyny. Smaruj pasek co 3 miesiące lub co 25 godzin użytkowania, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Nawet jeśli bieżnia nie jest używana, silikon rozproszy się, a pas wyschnie. Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy okresowo smarować platformę smarem silikonowym, postępując zgodnie z poniższymi instrukcjami:

1. Wyłącz zasilanie urządzenia za pomocą przełącznika zasilania.
2. Odłącz całkowicie bieżnię od gniazdka ściennego i wyjmij przewód zasilający z urządzenia.

3. Nałóż kilka kropli smaru na deck poniżej pasa. Ostrożnie podnieś pas i nałóż kilka kropli smaru na całą szerokość pasa. Pożądana jest bardzo cienka warstwa smaru silikonowego na całym decku poniżej pasa.

UWAGA: Zawsze używaj 100% czystego smaru silikonowego. Nie używaj odtłuszczacza takiego jak WD-40®, ponieważ może to poważnie wpłynąć na wydajność. Zalecamy skorzystanie z następujących opcji:

- W 100% czysty silikon, dostępny w większości sklepów z częściami samochodowymi.
- Zestaw do smarowania bieżni Lube-N-Walk®, dostępny u lokalnego dystrybutora.

4. Ręcznie obróć pas o 1/2 długości pasa i ponownie nałóż smar.

Jeśli użyłeś smaru w aerozolu, odczekaj 5 minut przed włączeniem zasilania urządzenia, aby rozproszyć aerozol.

5. Podłącz przewód zasilający z powrotem do urządzenia, a następnie do gniazdka ściennego.
6. Włącz zasilanie maszyny za pomocą przełącznika zasilania.
7. Stań z boku maszyny i uruchom pas z najwolniejszą prędkością. Pozwól pasowi działać przez około 15 sekund.
8. Wyłącz urządzenie.
9. Zadbaj o usunięcie nadmiaru smaru z decku.

! Aby zmniejszyć ryzyko poślizgnięcia się, upewnij się, że powierzchnia decku jest wolna od smaru lub oleju. Usuń nadmiar oleju z powierzchni maszyny.

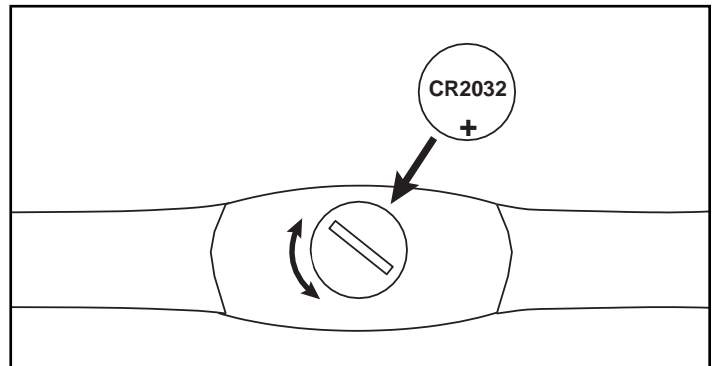
Podczas korzystania z urządzenia fitness, konsola wyświetli „SMARUJ PASEK”, a następnie „PRZEGLĄDAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI” w określonych godzinach. To jest tylko przypomnienie i należy je dodać do harmonogramu inspekcji. Smar należy nakładać tylko w razie potrzeby. Naciśnij dowolny przycisk, aby zaakceptować przypomnienie.

Zmiana baterii w pasie

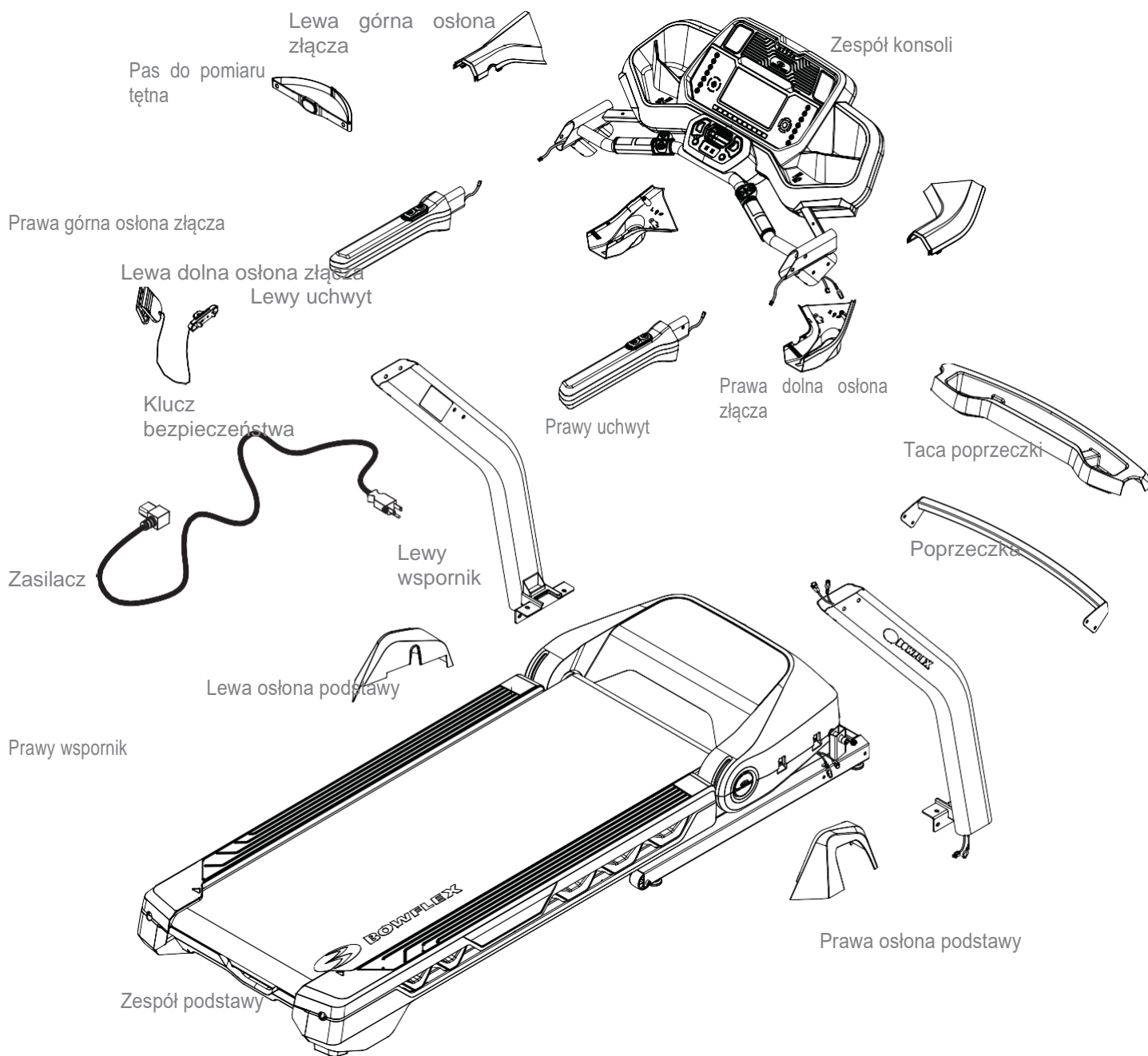
Do pasa telemetrycznego potrzebna jest bateria CR2032.

! Nie wykonuj tej procedury na zewnątrz ani w wilgotnych lub mokrych miejscach.

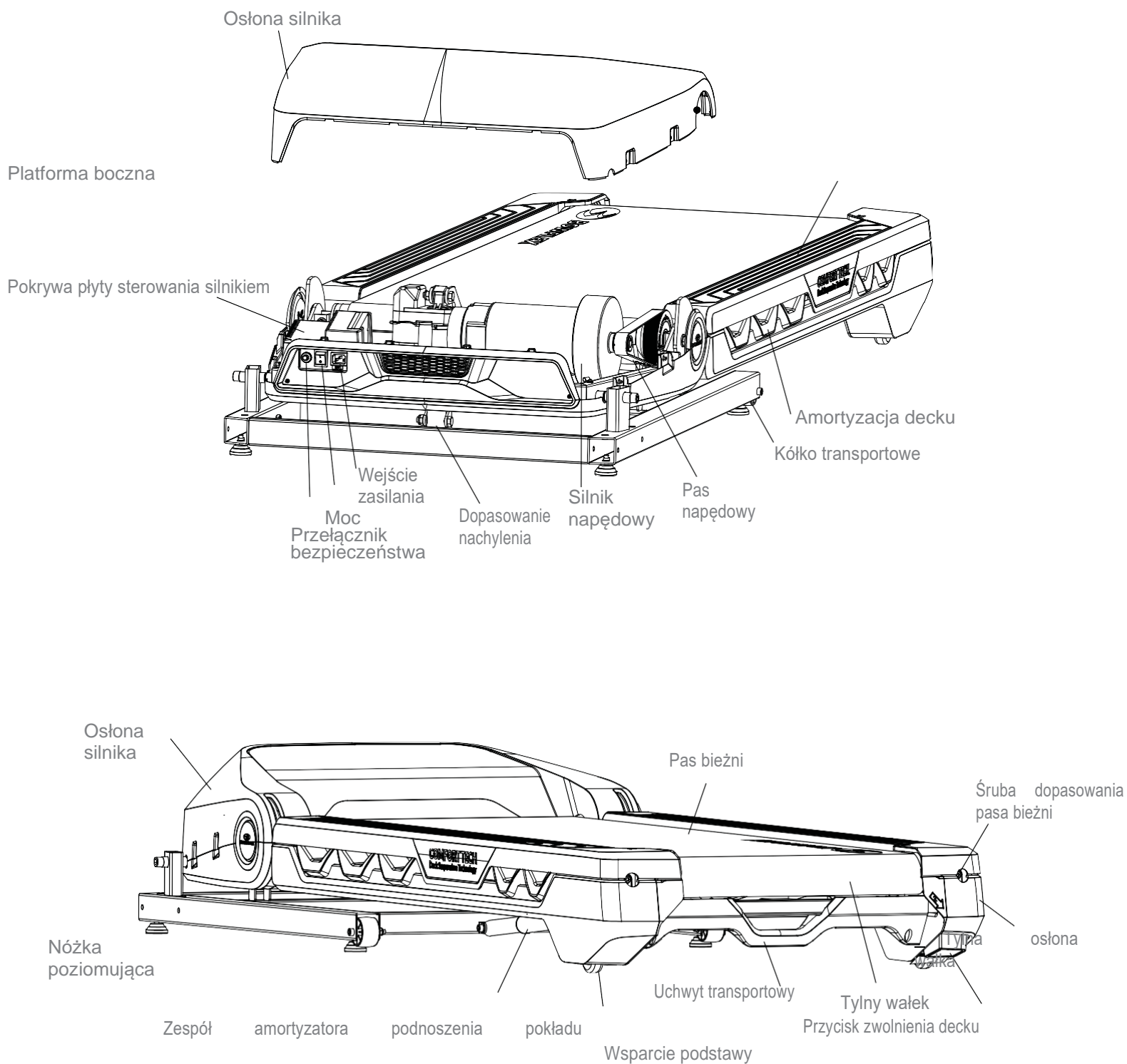
1. Za pomocą monety poluzuj szczelinę w komorze baterii. Zdejmij pokrywę i baterię.
2. Podczas wymiany baterii włóż ją do otworu symbolem + skierowanym do góry.
3. Zainstaluj ponownie osłonę paska.
4. Wyrzuć starą baterię. Usuwać zgodnie z lokalnymi przepisami i / lub w zatwierdzonych centrach recyklingu.
5. Sprawdź pasek, aby upewnić się, że działa.



Części do konserwacji



Części do konserwacji (Zespół podstawy)



Problem	Co należy sprawdzić	Rozwiązanie
Wyświetlacz nie działa / częściowo nie działa / urządzenia nie włącza się	Sprawdź gniazdko elektryczne (ścienne)	Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do działającego gniazdka elektrycznego.
	Sprawdź połączenie z przodu urządzenia	Połączenie powinno być bezpieczne i nieuszkodzone. Wymień adapter lub połączenie urządzenia, jeśli jedno z nich jest uszkodzone.
	Sprawdź połączenia / ułożenie kabla	Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony i prawidłowo ustawiony. Mały zatrask na złączu powinien wyrównać się i wskoczyć na miejsce.
	Sprawdź integralność kabla	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli którykolwiek jest wyraźnie obcięty lub przecięty, wymień kabel.
	Sprawdź czy wyświetlacz nie jest uszkodzony	Sprawdź czy nie ma widocznych znaków, że wyświetlacz jest pęknięty lub w inny sposób uszkodzony. Wymień konsolę, jeśli jest uszkodzona.
	Zasilacz	Sprawdź czy nie ma widocznych znaków, że zasilacz sieciowy jest pęknięty lub w inny sposób uszkodzony. Wymień zasilacz sieciowy, jeśli jest uszkodzony.
	Wyświetlacz konsoli	Jeśli wyświetlacz konsoli działa tylko częściowo, a wszystkie połączenia są w porządku, wymień konsolę.
Sprzęt działa, ale HR z czujników nie jest wyświetlany	Czujniki	Upewnij się, że ręce są centralnie na czujnikach HR. Ręce muszą być nieruchome z względnie równym naciskiem wywieranym na każdą stronę.
	Odciski lub suche ręce	Czujniki mogą mieć trudności z wysuszonymi lub zrogowaciałymi rękami. Krem z elektrodami przewodzącymi (krem do pomiaru tętna) może pomóc w lepszym przewodzeniu. Są one dostępne w Internecie lub w sklepach medycznych lub większych sklepach fitness.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.
Sprzęt działa, ale telemetryczny HR nie jest wyświetlany	Pasek na klatkę piersiową	Pasek powinien być zgodny z „POLAR®” i niekodowany. Upewnij się, że pasek przylega bezpośrednio do skóry, a części, które przylegają są mokre.
	Ingerencja	Spróbuj odsunąć urządzenie od źródeł zakłóceń (telewizor, kuchenka mikrofalowa itp.).
	Wymień pasek na klatkę piersiową	Jeśli zakłócenia zostaną wyeliminowane, a funkcja HR nie działa, wymień pasek.
Wyświetlanie prędkości nie jest dokładne	Ustawiono nieprawidłową jednostkę miary. (Angielski / metryczny)	Zmień wyświetlacz, aby pokazać prawidłowe jednostki.
Prędkość nie dostosowuje się (maszyna włącza się i działa)	Konsola	Sprawdź wizualnie, czy konsola jest uszkodzona. Wymień konsolę, jeśli jest uszkodzona.
	Szybkie połączenie kierownicy (wymaga zdjęcia osłony złącza)	Upewnij się, że kabel z prawej bocznej kierownicy i kable do konsoli są bezpieczne i nieuszkodzone.
	Pas napędowy	Sprawdź, czy pas napędowy znajduje się wokół koła pasowego i silnika; sprawdzić napięcie.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.

Problem	Co należy sprawdzić	Rozwiązanie
Nachylenie nie reguluje się (maszyna włącza się i działa)	Konsola	Sprawdź wizualnie, czy konsola jest uszkodzona. Wymień konsolę, jeśli jest uszkodzona.
	Pochyl połączenie kierownicy (wymaga zdjęcia osłony złącza)	Upewnij się, że kabel od lewej bocznej kierownicy i kable do konsoli są bezpieczne i nieuszkodzone.
	Zespół regulatora nachylenia (wymaga zdjęcia pokrywy)	Upewnij się, że zespół regulatora pochylenia jest przymocowany do śruby napędowej silnika pochylni.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.
Konsola wyłącza się w trakcie używania	Sprawdź gniazdko elektryczne (ścienne)	Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do działającego gniazdka elektrycznego.
	Sprawdź połączenie z przodu urządzenia	Połączenie powinno być bezpieczne i nieuszkodzone. Wymień adapter lub połączenie urządzenia, jeśli jedno z nich jest uszkodzone.
	Sprawdź integralność kabla	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli którykolwiek jest wyraźnie obcięty lub przecięty, wymień kabel.
	Sprawdź połączenia / ułożenie kabla	Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony i prawidłowo ustawiony. Mały zatrzask na złączu powinien wyrównać się i wskoczyć na miejsce.
	Zrestartuj urządzenie	Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego na 5 minut. Podłącz ponownie do gniazdka.
Wentylator się nie włącza	Sprawdź, czy wentylator nie jest zablokowany	Odłącz urządzenie od gniazdka na 5 minut. Usuń materiał z wentylatora. W razie potrzeby odczep osłony, aby ułatwić sobie zadanie. Nie obsługuj maszyny, dopóki osłony nie zostaną z powrotem przyłączone.
Sprzęt kołysze się	Sprawdź regulację nóżki poziomującej	Dopasuj nóżka poziomująca do czasu aż urządzenie będzie stabilne.
	Sprawdź powierzchnię pod sprzętem	Regulacja może nie być w stanie zrekomensować bardzo nierównych powierzchni. Ustaw sprzęt na stabilnej powierzchni.
Dudnienie dźwięku podczas pracy pasa	Pas bieżni	Pas bieżni musi być używany przez jakiś czas. Po zużyciu dźwięk zniknie.
Pas bieżni nie jest wyrównany	Poziomowanie sprzętu	Upewnij się, że maszyna jest wypoziomowana. Zapoznaj się z procedurą poziomowania maszyny w tej instrukcji.
	Napięcie i wyrównanie pasa bieżni	Upewnij się, że pas bieżni jest wyśrodkowany i że napięcie jest prawidłowe. Zapoznaj się z procedurami regulacji napięcia i wyrównania paska w tej instrukcji.
Dźwięki silnika są zbyt głośne	Smar silikonowy na pasie bieżni	Nałóż silikon na wewnętrzną powierzchnię pasa bieżni. Sprawdź procedurę smarowania pasa w tej instrukcji.
Pas bieżni zsuwa się podczas użytkowania	Napięcie pasa	Wyreguluj napięcie pasa z tyłu maszyny. Zapoznaj się z procedurą regulacji napięcia pasa w tej instrukcji.
Pas przestaje się poruszać podczas użytkowania	Klucz bezpieczeństwa	Podłącz klucz bezpieczeństwa do konsoli. (Patrz Procedura zatrzymania awaryjnego w rozdziale Ważne instrukcje bezpieczeństwa.)
	Przeciążenie silnika	Jednostka może być przeciążona i pobierać zbyt dużo prądu, co powoduje wyłączenie zasilania w celu ochrony silnika. Informacje na temat smarowania pasa znajdują się w harmonogramie konserwacji. Upewnij się, że napięcie pasa bieżni jest prawidłowe, i ponownie uruchom urządzenie.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.

Konsola wyświetla „NASMARUJ PAS”, a następnie „PRZEGLĄDAJ INSTRUKCJE OBSŁUGI”	Smarowanie pasa	Zapoznaj się z harmonogramem smarowania i zastosuj w razie potrzeby. Naciśnij dowolny przycisk, aby wyjść z ostrzeżenia.
Konsola stale wyświetla inny program co 15 sekund	Konsola jest w trybie demonstracyjnym	Naciśnij i przytrzymaj przyciski ENTER i PAUSE / ENTER przez 3 sekundy.
Wyniki treningu nie synchronizują się z urządzeniem obsługującym Bluetooth® Wyniki treningu nie synchronizują się z urządzeniem obsługującym Bluetooth®	Sprzęt	Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego na 5 minut. Podłącz ponownie do gniazdka.
	Model sprzętu	Sprawdź, czy posiadane urządzenie ma możliwość eksportu przez Bluetooth®.
	Urządzenie połączone z Bluetooth®	Sprawdź, czy posiadane urządzenie ma możliwość eksportu przez Bluetooth.
	Aplikacja	Przejrzyj specyfikacje aplikacji Fitness i potwierdź, że urządzenie jest kompatybilne.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.
Wyniki treningów nie wgrzywają się do Bowflex Connect™	Aplikacja na urządzeniu z Bluetooth®	Wyniki treningu przesyłaj z urządzenia do aplikacji, a następnie publikuj w Bowflex Connect™. Przejrzyj konto i hasło do Bowflex Connect™.
Wyniki treningu nie są publikowane z Bowflex Connect™ na koncie MyFitnessPal®	Synchronizacja nie powiodła się	Przejrzyj konto i hasło do MyFitnessPal®
	Aplikacja na urządzeniu z Bluetooth®	Wyniki treningu przesyłaj z urządzenia do aplikacji, a następnie publikuj w Bowflex Connect™. Przejrzyj konto i hasło do Bowflex Connect™.

Bowflex™ Przewodnik po odchudzaniu

Wprowadzenie i przegląd

Witaj w przewodniku po odchudzaniu Bowflex™. Ten przewodnik jest przeznaczony do użytku ze sprzętem Bowflex® i pomoże Ci:

- Schudnąć i poprawić sylwetkę
- Poprawić zdrowie i samopoczucie
- Zwiększyć energię i witalność

Skonsultuj się z lekarzem zanim zaczniesz program treningowy lub dietę. Przestań ćwiczyć, jeśli czujesz ucisk w klatce piersiowej, gdzie Ci brakowało powietrza lub poczujesz się słabo. Skonsultuj się z lekarzem, zanim znowu skorzystasz ze sprzętu. Wartości zmierzonych przez komputer należy wykorzystywać wyłącznie w celach informacyjnych. Tętno wyświetlone na konsoli nie jest dokładne i powinno stanowić jedynie punkt odniesienia.

Koncentrując się na trzech głównych elementach Przewodnika po odchudzaniu Bowflex™ - jakości, równowadze i spójności - będziesz w stanie osiągnąć i utrzymać cele w zakresie utraty wagi i sprawności przez następne sześć tygodni i dłużej.

- **Jakość** - nacisk kładziony jest na to, aby jeść więcej pełnoziarnistych produktów i dostarczać jak najwięcej składników odżywczych z kalorii. Tworzenie diety z produktów zawierających jeden składnik (na przykład owoce, warzywa, ryby, chude białko, jajka, fasola, orzechy i produkty pełnoziarniste) dostarcza witamin, minerałów, błonnika, białka i zdrowych tłuszczów, aby spełnić wymagania Twojego organizmu.
- **Równowaga** - każdy posiłek i przekąski w tym przewodniku są źródłem błonnika lub węglowodanu, białka i zdrowego tłuszczu, aby utrzymać stały poziom energii w ciągu dnia, aby napędzać treningi. Dzięki tej równowadze poczujesz się pełny dłużej, co ma kluczowe znaczenie dla sukcesu w odchudzaniu.
- **Spójność** - codzienne spożywanie tej samej liczby kalorii jest ważne dla metabolizmu i sposobu myślenia. Jeśli przesadzisz, któregoś dnia, nie próbuj nadrobić tego następnego dnia, jedząc drastycznie lub zmniejszając ilość kalorii. Wróć na właściwe tory, postępując zgodnie z tym przewodnikiem!

Wyniki i oczekiwania

Wyniki będą się różnić w zależności od wieku, wagi początkowej i poziomu ćwiczeń, ale średnio można spodziewać się utraty ok. 1 kg tygodniowo i wzrostu poziomu energii.

5 porad dla długoterminowego sukcesu

1. **Prowadź dziennik żywności**, w tym poziomu głodu i spożycia wody. Bezpłatne dzienniki żywności online i aplikacje mobilne są dostępne na www.myfitnesspal.com i www.loseit.com
2. **Zważ się / lub wykonuj pomiary co tydzień** - nie więcej i nie mniej. Lepsze jest ważenie tygodniowe niż codzienne lub co drugi dzień. Będziesz śledzić swoje postępy i kontrolować sytuację, nie zniechęcając się, jeśli waga nie porusza się przez kilka dni. Pamiętaj, że waga to tylko liczba, na którą wpływa przyrost mięśni i utrata tłuszczu. Uczucie dopasowania się ubrania może często być lepszym wskaźnikiem postępu, gdy ciało dostosowuje się do ćwiczeń i zmian odżywiania.
3. **Odmierz porcje** - aby uniknąć niedokładnych porcji, używaj miarek i łyżek do ziaren (ryżu, makaronu, płatków zbożowych), fasoli, orzechów, olejów i nabiału. Skorzystaj z Przewodnika po rozmiarach porcji dla innych produktów spożywczych.
4. **Zaplanuj z wyprzedzeniem** - Przygotuj plan posiłków na tydzień lub przygotuj się dzień wcześniej. Planowanie zapewnia sukces, zwłaszcza w przypadku wydarzeń towarzyskich i jedzenia poza domem.
5. **Ćwicz pożądane długoterminowe nawyki** - Łatwo jest usprawiedliwić złe wybory żywieniowe, gdy koncentrujesz się tylko na krótkim okresie. Skoncentruj się na długoterminowej satysfakcji szczuplejszego, zdrowszego siebie, a nie na tymczasowej satysfakcji, jaką uzyskasz podczas zrzucania wagi.

Jak korzystać z tego przewodnika

- **Zjedz śniadanie w ciągu 90 minut od przebudzenia i staraj się zrównoważyć posiłki i przekąski w ciągu dnia**
 - Nie rób przerw w jedzeniu dłuższych niż 5-6 godzin
 - Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do jedzenia śniadania, zacznij od kawałka owocu i zjedz coś jeszcze 1-2 godziny później. Twoje ciało przystosowuje się do niejedzenia śniadania, ale gdy tylko zaczniesz jeść wcześniej rano i

ograniczysz porcje obiadu, zauważysz, że Twój głód wzrośnie. To dobry znak, że metabolizm działa!

- **Mieszaj i dopasowuj opcje posiłków**

- Wybierz 1 opcję z odpowiedniego planu posiłków (męskiego lub żeńskiego) na śniadanie, lunch i kolację, zwracając szczególną uwagę na wielkość porcji

- Wybierz 1-2 opcje przekąsek dziennie

- Masz możliwość zamiany jednej przekąski na jedną przekąskę poniżej 150 kalorii

- Skorzystaj z planu posiłków, przykładowych opcji i listy artykułów spożywczych, aby stworzyć własne posiłki dla większej różnorodności

- Możesz zamienić dowolny rodzaj białka, warzyw lub węglowodanów na sugerowane opcje posiłków. Na przykład:

- Indyk na tuńczyka
- Jakakolwiek ryba lub owoce morza na kurczaka
- Gotowane warzywa zamiast sałatki

- **Jedz swoje kalorie**

- Zrezygnuj z wysokokalorycznych napojów, takich jak napoje gazowane, soki, napoje kawowe i alkohol

- Trzymaj się wody, niesłodzonej herbaty i kawy. Staraj się pić co najmniej 1,9 litra wody dziennie, aby pozostać dobrze nawodnionym

- **Jeśli nadal jesteś głodny po posiłku lub między posiłkami:**

- Wypij szklankę wody i poczekaj 15-20 minut. Wiele razy mylimy pragnienie (lub nawet nudę!) z głodem. Przeczekaj początkową potrzebę jedzenia, ponieważ czasem mija.

- Jeśli nadal odczuwasz głód po odczekaniu 15-20 minut, zjedz przekąskę lub mini-posiłek z owocami, warzywami i białkiem.

eśli Twoim celem jest przyrost mięśni lub siła:

- Stosuj ten sam plan posiłków, ale zwiększaj porcje w tych samych proporcjach, aby zwiększyć całkowitą liczbę spożywanych kalorii każdego dnia. Na przykład, zwiększ porcje białka i węglowodanów podczas posiłków o 50%. Dodanie przekąski to kolejna opcja zaspokojenia zwiększonego zapotrzebowania organizmu na kalorie w celu zwiększenia masy mięśniowej i siły.
- Skoncentruj się na odżywianiu po treningowym, spożywając jedną ze swoich przekąsek w ciągu 30 minut po zakończeniu treningu. Upewnij się, że jest ona połączeniem węglowodanów z białkami (jogurt, mleko lub białko w proszku), aby przyspieszyć wzrost i regenerację mięśni. Doskonałe jest również mleko czekoladowe.

Omówienie planu posiłków

Plan posiłków dla kobiet zapewnia około 1400 kalorii, a plan dla mężczyzn zapewnia około 1600 kalorii, wysokiej jakości odżywiania, które nie tylko pomogą Ci schudnąć i poczuć się świetnie, ale również jak najlepiej wykorzystać kalorie. Witaminy, minerały i przeciwutleniacze z jedzenia głównie pełnoziarnistych pokarmów pomagają w utrzymaniu optymalnego zdrowia. Ten poziom kalorii spowoduje zdrową utratę masy ciała u większości ludzi. Pamiętaj, że metabolizm każdego człowieka jest inny w zależności od wieku, wzrostu, masy ciała, poziomu aktywności i genetyki. Zwracaj szczególną uwagę na swoją wagę, poziom głodu i energię, a w razie potrzeby dostosuj kalorie.

Postępuj zgodnie z tymi wskazówkami, jeśli masz ponad 55 lat:

- Jeśli masz więcej niż 55 lat, potrzebujesz mniej kalorii, ponieważ metabolizm zwalnia z wiekiem. Trzymaj się trzech posiłków i jednej opcjonalnej przekąski dziennie.

Postępuj zgodnie z tymi wskazówkami, jeśli masz mniej niż 25 lat:

- Jeśli masz mniej niż 25 lat, możesz potrzebować więcej kalorii. Dodaj kolejną przekąskę, jeśli masz mało energii lub jesteś bardzo głodny.

Śniadanie

Śniadanie obejmuje węglowodany, owoce i źródło białka, które również będzie zawierało tłuszcz. Dzięki równowadze węglowodanów i błonnika z węglowodanów i owoców w połączeniu z białkiem i tłuszczem zapewnisz energię na cały dzień i pomożesz sobie kontrolować poziom głodu w ciągu dnia.

Przekąski

Każda przekąska zawiera równowagę węglowodanów i białka, aby utrzymać spójny poziom cukru we krwi, co oznacza, że nie doświadczysz głodu i spadków poziomu energii.

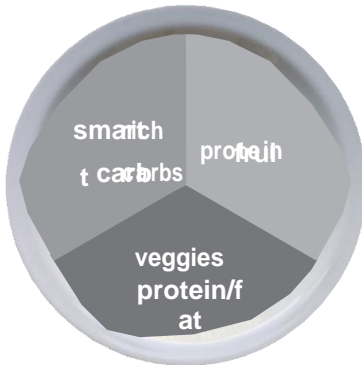
Dzieje się tak, gdy masz przekąskę zawierającą wyłącznie węglowodany, taką jak frytki, cukierki, napoje gazowane, krakersy lub precle.

Lunch i obiad

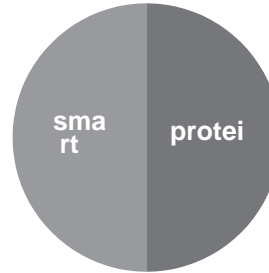
Lunch łączy błonnik z warzyw i węglowodanów z chudym lub niskotłuszczowym białkiem. Zdrowy tłuszcz może pochodzić z białka dodanego podczas gotowania (orzechy na sałatce) lub jako sos (taki jak sos do sałatki z oliwy i octu).

Przegląd tego, jak wygląda idealny dzień: (Zobacz: Poradnik rozmiarów porcji, aby uzyskać odpowiednie rozmiary porcji).

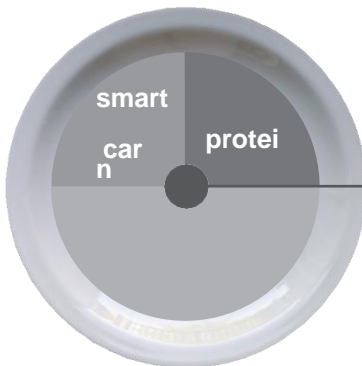
Śniadanie



Przekąska #1

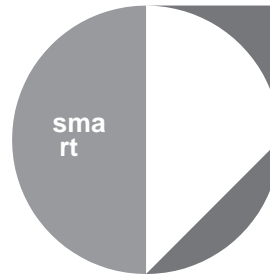


Lunch

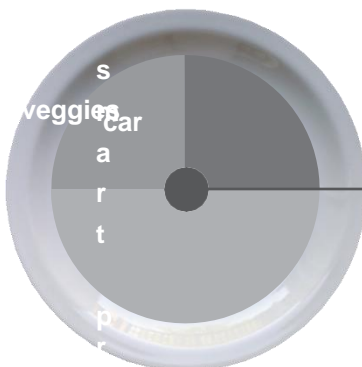


zdrowy tłuszcz

Przekąska #2



Obiad



zdrowy tłuszcz

Opcje śniadania	Owoce	Węglowodany	Białka/tłuszcze
Owsianka z owocami i orzechami Gotuj zwykłe płatki owsiane w wodzie. Posyp owocami, orzechami, mlekiem, cynamonem i miodem.	Jagody lub banan	Płatki owsiane (Zwykłe lub szybkie gotowanie)	Orzechy i mleko
Muffin z jajek Ugotuj jajka. Piecz chleb i połóż na górze plasterki sera, szynki i pomidora.	Pomidor	Angielski muffin lub cienka kanapka	Jajko, szynka, ser
Jogurtowy power Posyp jogurt owocami. P osyp 1 porcją orzechów, 10-15 ml (2-3 łyżki stołowe) kielków pszenicy lub mielonego siemienia lnianego, 15 ml (1 łyżka stołowa) płatków owsianych i cynamonem.	Pokrojone owoce	Płatki owsiane, kielki pszenicy i mielone siemię lniane	Jogurt grecki bez tłuszczu, orzechy
Kanapka z masłem orzechowym i jabłkiem Piecz chleb. Posmaruj masłem orzechowym, dodaj cienkie plasterki ½ jabłka i 5ml (1 łyżeczka) miodu.	Pokrojone jabłko	Cienka kanapka, chleb	Masło orzechowe

Opcje na lunch / obiad	Chude białko	Węglowodany	Warzywa
Schab, bataty i fasolka szparagowa	Schab z grilla lub pieczony	Pieczone bataty	Fasolka szparagowa
Kurczak z różną Doprawić 30ml (2 łyżki) sosu teriyaki	Pierś kurczaka lub udo bez kości i skóry	Brązowy lub dziki ryż	Mieszane warzywa do smażenia (świeże lub mrożone)
Tacos ze stekiem i sałatką (3 dla mężczyzn, 2 dla kobiet) Na wierzchu salsa, kolendra i posypka z posiekanego sera	Stek z polędwicy wołowej	Tortille kukurydziane	Sałata
Makaron pełnoziarnisty z krewetkami lub białą fasolą i sosem Marinara	Krewetki (mrożone lub świeże) lub fasola	Makaron pełnoziarnisty	Brokuły na parze
Burgery bez bułki z frytkami, kukurydzą i sałatką Grilluj burgery. Piecz pokrojone ziemniaki w blaszce do ciasta przez 25-30 minut w 218°C.	93% chudej mielonej wołowiny lub indyka	Frytki z piekarnika	Kukurydza na kolbie i sałatka
Wrap z tuńczykiem i awokado z zupą warzywną Użyj 85g tuńczyka (1 puszka). Połóż na górze sałatę, pomidor, awokado i musztardę.	Tuńczyk	Wrap o wysokiej zawartości błonnika	Zupa warzywna (domowej roboty lub w puszkach o niskiej zawartości sodu)

Przekąski	
Węglowodany	Białko
1 średnie jabłko	10-15 migdałów
Małe marchewki	30ml hummusu
1 porcja krakersów*	Ser
Batonik energetyczny lub białkowy <200 kalorii*	

*Zobacz www.Bowflex.com/Resources po polecane produkty

Przekąski

Masz do wyboru zamianę Przekąski nr 2 na inną 100-150 kalorii. Możesz mieć dodatkową przekąskę każdego dnia, ale dla optymalnego zdrowia zaleca się ograniczenie tego do 3-4 razy w tygodniu. Użyj podejścia, które najlepiej Ci odpowiada. Oto kilka przykładów:

- 118ml (½ kubka) lody o niskiej zawartości tłuszczu
- 1 mała torebka pieczonych chipsów ziemniaczanych
- 118ml wina lub 355ml jasnego piwa
- 710ml prażonego powietrzem lub lekkiego popcornu

Przykładowy plan na 3 dni

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

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	Muffin z jajek	Jogurtowy power	Owoce + owsianka z orzechami
Przekąska 1	Jabłko z migdałami	Krakersy + ser	Małe marchewki i hummus
Lunch	Wrap z tuńczykiem i awokado i zupa	Resztki z obiadu - dzień 1	Resztki z lunchu- dzień 2
Dodatkowa przekąska 2	118 ml lodów	Batonik energetyczny	Torebka (100 kalorii) lekkiego popcorn
Obiad	Makaron z krewetkami	Kurczak z rożna	Burgery bez bułki

Lista zakupów

CHLEB I ZIARNA	
100% chleb pełnoziarnisty Chleb z ziarnem Angielskie babeczki z lekkiej lub pełnej pszenicy Cienkie kanapki lub bajgle Kukurydza lub pełnoziarniste tortilla o niskiej zawartości węglowodanów Wrapy o wysokiej zawartości błonnika Owsianka: błyskawiczna lub tradycyjna Pełnoziarniste: brązowy ryż, bulgur, jęczmień, komosa, kuskus	Wskazówki: Poszukaj 100% pełnoziarnistej pszenicy jako pierwszego składnika. Szukaj chleba, którego kromka ma mniej niż 100 kalorii.
NABIAŁ I ALTERNATYWY DLA NABIAŁU	KRAKERSY, PRZEKĄSKI
Beztłuszczowy jogurt grecki Kefir Organiczne mleko o niskiej zawartości tłuszczu Wzbogacone mleko migdałowe lub sojowe Ser: feta, parmezan, mozzarella, lekki havarti, provolone, szwajcarski lub pojedyncze opakowania	Jakiegokolwiek niesolone orzechy lub nasiona Lekki popcorn Batoniki energetyczne Krakersy Hummus
MIĘSO, RYBY, DRÓB I BIAŁKO	Wskazówki: Ogranicz krakersy, prele i frytki do 2-3 porcji tygodniowo. Zawsze łącz z białkiem, takim jak hummus, ser lub orzechy. Poszukaj batonów energetycznych zawierających mniej niż 200 kalorii i 20 g cukru i co najmniej 3 g białka i 3 g błonnika. Poszukaj krakersów z mniej niż 130 kalorii i 4 g lub mniej tłuszczu na porcję.
Dziczyzna Łosoś, halibut, tuńczyk, tilapia, krewetki, sum, przegrzebki lub krab Schab, schabowe lub pieczeń wieprzowa Piersi lub uda (bez skóry) z kurczaka lub indyka Jajka i 100% białek z jajek Chuda wołowina (najlepiej organiczne i karmione trawą) Tuńczyk lub łosoś w puszcze (w wodzie) Szyńka bez azotanu, ze zredukowaną ilością sodu, indyk, kurczak lub pieczona wołowina - mięso na lunch każdy rodzaj fasoli, odmiany suchej lub konserwowanej o niskiej zawartości sodu Tofu	TŁUSZCZE I OLEJE Awokado Olej z oliwek, winogron, orzecha włoskiego, sezamu lub siemienia lnianego Masło / pasty do smarowania: poszukaj produktów wolnych od tłuszczów trans i częściowo uwodornionych olejów na liście składników.
Wskazówki: Najlepsze cięcia są grubsze. Ogranicz spożycie wysoko przetworzonego mięsa i imitacji produktów mięsnych, takich jak kielbasa, boczek, pepperoni i hot dogi, do jednego w tygodniu lub rzadziej.	Wskazówki: Nawet jeśli tłuszcz jest uważany za zdrowy, nadal jest bardzo bogaty w kalorie, a porcje należy kontrolować.
MROŻONE JEDZENIE	SOSY Wszystkie świeże lub suszone zioła i przyprawy Musztarda Sos Salsa i Chili Sos Marinara bez wysokofruktozowego syropu kukurydzianego Sok z cytryny i limonki Butelkowy mielony czosnek i imbir Sos sojowy o niskiej zawartości sodu
Wszystkie warzywa bez sosu Wszystkie owoce Ziarna i zboża	Wskazówki: Szukaj produktów wolnych od MSG, dodanych kolorów i syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy. Szukaj sosów poniżej 50 kalorii na porcję. Unikaj sosów i dressingów na bazie śmietany.

Wszystkie owoce i warzywa, świeże i mrożone, to świetny wybór. Ponieważ każdy posiłek je ma, koszyk powinien to odzwierciedlać.

Nie przestawaj

Wskazówki do dalszej utraty wagi i utrzymania zmian

- **Waż się co tydzień**, nawet po tym, jak osiągniesz swój cel
- **Trzymaj dzienniczek żywieniowy**. Jeśli masz dobrze ustalony plan posiłków, zapisuj swoje jedzenie co drugi tydzień, aby być na bieżąco.
- **Przygotuj się na przerwy w utracie wagi**. Waga może nie drgnąć przez kilka tygodni, a nawet miesiący po początkowej utracie wagi. Jest to normalne i należy się tego spodziewać. Jest to naturalny proces dostosowywania się ciała do nowej, niższej wagi. Skoncentruj się na swoim długoterminowym celu, świętuj swoje sukcesy i zmiany oraz mieszaj swoje treningi, aby pomóc przetrwać przerwę.
- **Dostosowanie kalorii do dalszej utraty wagi**. Kiedy osiągniesz swój cel na wadze, możesz zwiększyć ilość kalorii o 100-200 na dzień na tyle, na ile Twoja aktywność pozostaje taka sama
- **Nagradzaj się**. Nagradzaj się czymś niezwiązanym z jedzeniem za każdym razem, jak osiągniesz cel.
- **Użyj poniższych źródeł**, żeby znaleźć nowe przepisy, dostać poradę eksperta, dostać wsparcie i utrzymać motywację

Źródła

Do ściągnięcia ze strony Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- Lista zakupów (pusty wzór)
- Formularz planowania tygodniowych posiłków
- Dodatkowe opcje obiadowe
- Instrukcja o odżywianiu przed i po treningu

Pytania i wsparcie

- Zadawaj pytania, pisz sugestie i połącz się online z dietetykiem Bowflex™ na stronie Bowflex na Facebooku

Przepisy

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

Dzienniczki online

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

ZASADY GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży .
2. Wszelkie reklamacje winny być zgłaszane w miejscu zakupu towaru.
3. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w możliwie najkrótszym czasie. Standardowa procedura nie przewiduje terminu dłuższego niż 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu reklamowanego produktu do Serwisu Gwaranta. Okres usunięcia usterki może ulec wydłużeniu w sytuacjach nietypowych i nieobjętych standardową procedurą. W przypadku takiej ewentualności będą Państwo informowani o statusie reklamacji przez Serwis lub Sprzedawcę.
4. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
 - niewłaściwej konserwacji, przechowywania oraz transportu
 - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych
5. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca.
6. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisanym rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest ważna tylko i wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (faktura, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
7. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
8. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne, które mogą różnić się w zależności od modelu sprzętu. Są to m.in.: linki, paski, elementy gumowe, uchwyty z gąbki, pedały, łożyska, obicia siedzeń i oparcia itp.
9. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
10. Konsument jest zobowiązany do zapoznania się z instrukcją obsługi i przestrzegać warunków bezpieczeństwa podczas i poza użytkowaniem sprzętu.
11. Użytkowanie produktu niezgodnie z jego przeznaczeniem oraz warunkami określonymi w Instrukcji Obsługi powoduje utratę Gwarancji.
12. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.
13. **UWAGA!** Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.

UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ. NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIEŃ KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.

