



BowFlex

Max Trainer M6

· OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
· GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
· MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
· MANUAL DO PROPRIETÁRIO · دليل المالك ·
· 使用手冊 · 用戶手冊 ·

2

ENGLISH

17

DEUTSCH

32

NEDERLANDS

47

FRANÇAIS

62

ITALIANO

77

ESPAÑOL

92

PORTUGUÊS

107

العربية

122

繁體中文

Thanks for choosing BowFlex Max Trainer M6 as your fitness equipment. We are sincerely encourage you to read through this Owner's manual carefully before the assembling of your equipment started, especially of below WARNINGS! **WARNINGS WILL REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS.**

Before proceeding, find your elliptical's serial number located on a white barcode sticker on stabilizer tube and enter it in the space provided below.

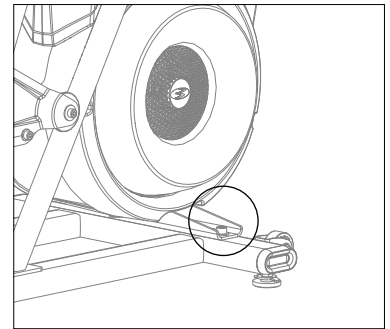
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: BowFlex Max Trainer M6

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

SERIAL NUMBER LOCATION



! WARNING

- FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!
- Use this equipment only for its intended use as described in this guide and in the equipment's Owner's Manual.
- At NO time should children under the age of 13 use the equipment.
- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the equipment than 10 feet / 3 meters.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or have been given instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Always wear athletic shoes while using this equipment. NEVER operate the exercise equipment with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this equipment.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- Do not jump on the equipment.
- At no time should more than one person be on the equipment.
- Set up and operate this equipment on a solid level surface.
- Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged.
- Use handlebars to maintain balance when mounting and dismounting, and for additional stability while exercising.
- To avoid injury, do not expose any body parts (for example, fingers, hands, arms or feet) to the drive mechanism or other potentially moving parts of the equipment.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- This equipment should never be left unattended when plugged in. When not in use, and prior to servicing, cleaning, or moving equipment, turn off power, then unplug from outlet.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Tech Support or an authorized dealer.
- Never operate this equipment if it has been dropped, damaged, or is not working properly, has a damaged cord or plug, is located in a damp or wet environment, or has been immersed in water.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not pull on this power cord or apply any mechanical loads to this cord.
- Do not remove any protective covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service a technician.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- This equipment should not be used by persons weighing more than the specified maximum weight capacity as listed in the equipment Owner's Manual. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use this equipment in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to: garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- Contact Customer Tech Support or an authorized dealer for examination, repair and/or service.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Never rotate the foot pedals by hand.
- Never dismount the equipment until the pedals come to a complete STOP.
- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment. Before mounting or dismounting, move the foot pedal on the mounting or dismounting side to its lowest position.
- Keep the topside of the foot support clean and dry.
- When exercising, always maintain a comfortable pace. Do not sprint above 80 RPMs on this machine.
- The elliptical trainer is not equipped with a free wheel and therefore the moving parts cannot be stopped immediately.

LOCATION OF THE ELLIPTICAL

Place the elliptical on a level surface. There should be one foot of clearance in front of the elliptical for the power cord. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides and the rear of the elliptical that is at least 0.6 m (23.6"). Do not place the elliptical in any area that will block any vent or air openings. The elliptical should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

MOVING THE ELLIPTICAL

Your elliptical has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. To move, first remove the power supply and firmly grasp the steel portion in the rear of the elliptical, carefully tilt and roll.

Note: be sure to grab the steel bar and not the plastic cover.

LEVELING THE ELLIPTICAL

Your elliptical should be level for optimum use. Once you have placed your elliptical where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the frame. A carpenter's level is recommended.

The machine needs to be leveled if your workout area is uneven or if the Rail Assembly is slightly off the floor. To adjust:

1. Place the machine in your workout area.
2. Loosen the locking nuts and adjust the levelers until they are evenly balanced in contact with the floor. Do not adjust the levelers to such a height that they detach or unscrew from the machine. Injury to you or damage to the machine can occur.
3. Tighten the locking nuts. Make sure the machine is level and stable before you exercise.

PROPER USAGE

This elliptical trainer uses a speed-independent braking system. The user is able to adjust the resistance of the braking system independently of the RPM of the crank axle.

This equipment offers a variety of foot positions. Moving your foot forward toward the front of the foot pad increases your step height, which will create a feel similar to a step machine. Placing your foot toward the back of the foot pad decreases your step height and creates more of a gliding feel, similar to a smooth walk or run. Always make sure your entire foot is fully supported by the foot pad.

This equipment also allows you to pedal both forward and backwards to offer a variation to your workout and to focus on other major leg muscle groups such as your hamstrings and calves.

To determine proper workout position, stand on the pedal with your foot on the center of the pedal. Keep your knees slightly bent at all times. You should be able to pedal without locking your knees or shifting your weight from side to side.

DANGER!

- Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or service provider if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it does not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.
- This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit.

TECH SPECS

Assembled Dimensions (L x W x H)	116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x 64.2"
Product Weight	61.7kg / 136 lbs.
Max User Weight	136 kg / 300 lbs.

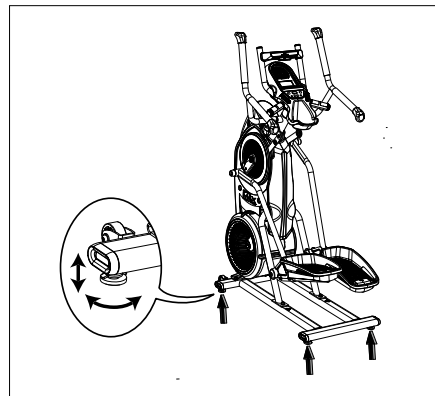
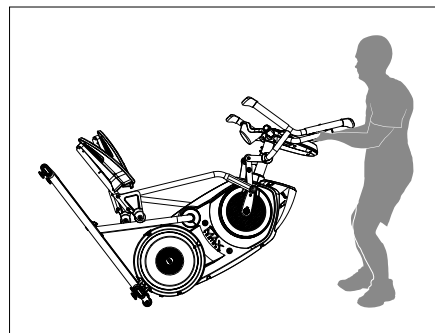
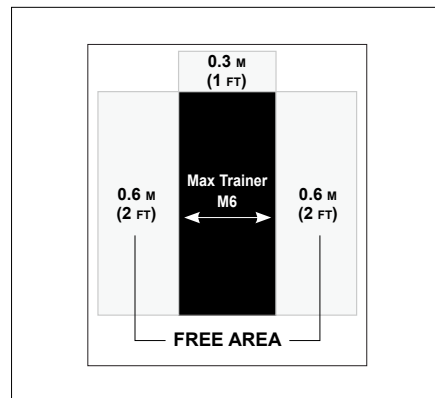


From now on, you can assemble your equipment at your convenience. For detailed instructions on assembly, operation, programs, troubleshooting, and maintenance, please scan the QR code on the left side to access the complete manual.

If scanning the QR code fails, you can visit the website provided here: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



For assembly video, please visit:
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>



WARRANTY

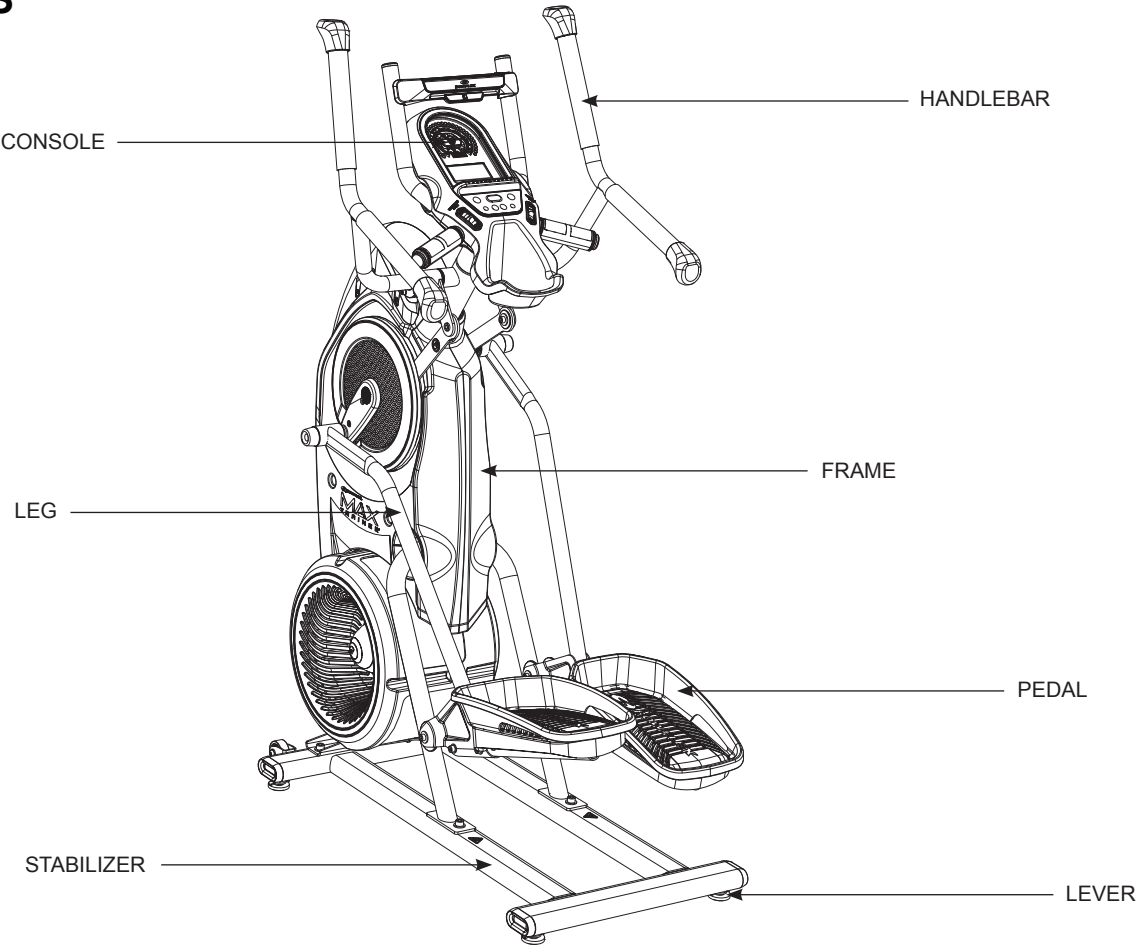
If your equipment requires warranty service, please contact local Customer Tech Support.

NEED HELP?

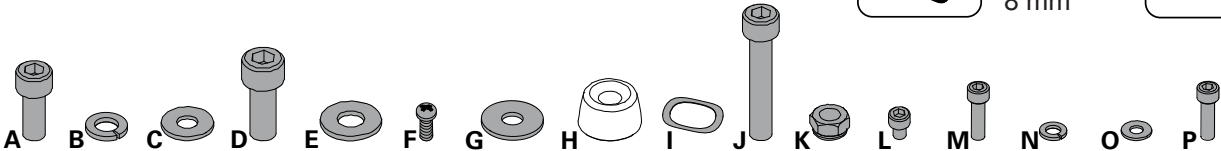
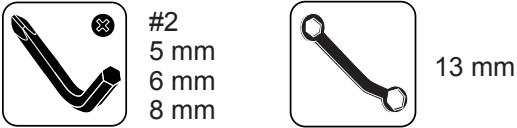
If you have any questions, need assistance with missing parts, or require technical support or maintenance for your equipment, please contact Customer Tech Support.

Manufacturer: Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd. | Manufacturer address: No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China

FEATURES



HARDWARE & TOOLS INCLUDED



Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
A	6	Socket Head Hex Screw, M8x1.25x20 Black	I	2	Wave Washer, 17.2x22 Black
B	6	Lock Washer, M8x14.8 Black	J	4	Socket Head Hex Screw, M8x1.0x55 Black
C	12	Washer, Flat M8x18 Black	K	4	Lock Nut, M8 Black
D	4	Socket Head Hex Screw, M10x1.5x25 Black	L	8	Socket Head Hex Screw, M6x1.0x8 Black
E	4	Washer, Flat M10x23 Black	M	4	Socket Head Hex Screw, M6x1.0x20 CL10.9 Black
F	1	Pan Phillips Screw, M5x0.8x20 Black	N	10	Lock Washer, M6x14.8 Black
G	2	Washer, Flat M8x24 Black	O	4	Washer, Flat M6x13 Black
H	2	Cap	P	6	Socket Head Hex Screw, M6x1.0x20 CL12.9 Black

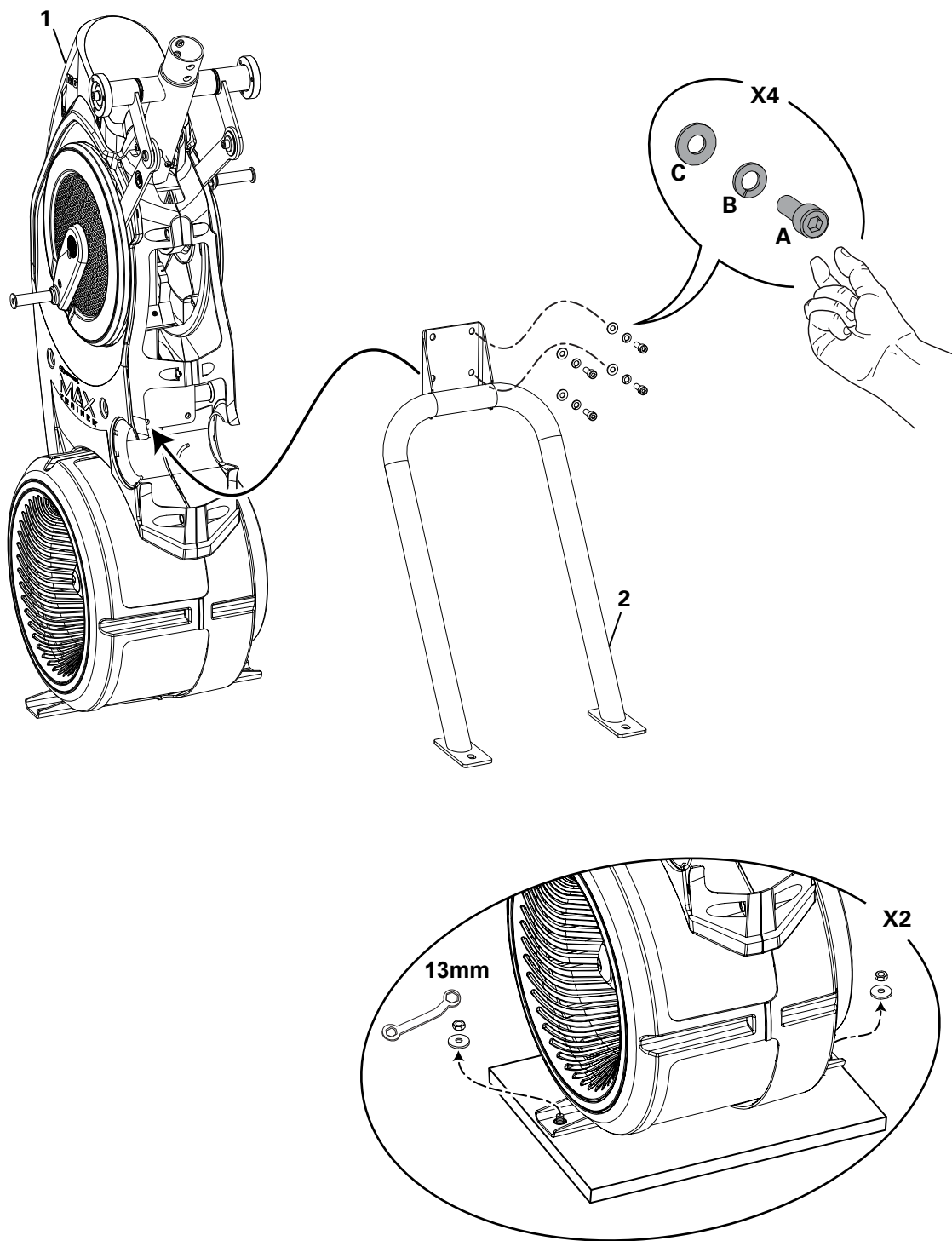


ASSEMBLY

Step 1.

⚠ Some components of the machine can be heavy or awkward. Use a second person when doing the assembly steps involving these parts. Do not do steps that involve heavy lifting or awkward movements on your own.

NOTICE: Hand tighten hardware.



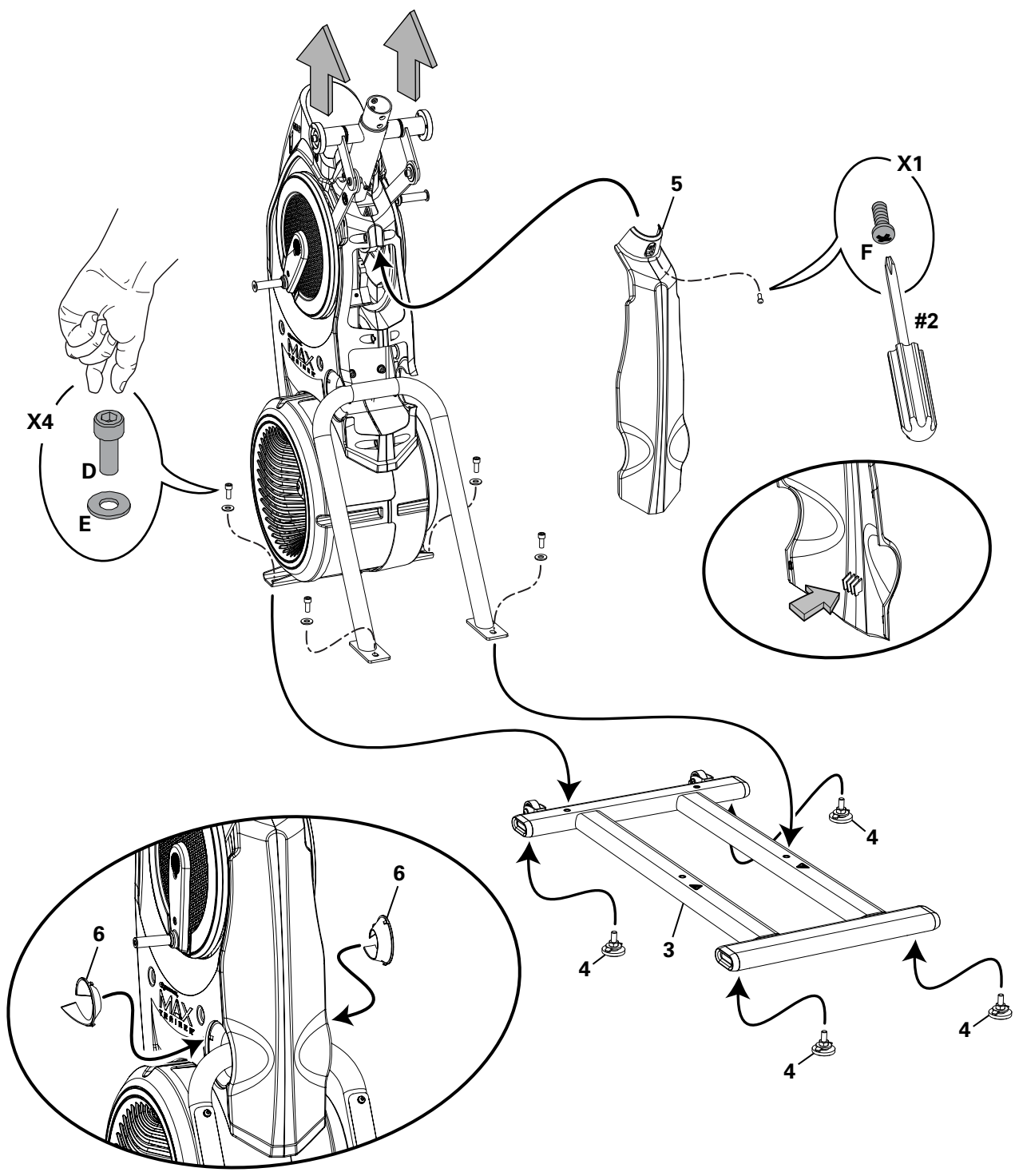
Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
1	1	Frame	2	1	Rail Assembly



Step 2.

! Some components of the machine can be heavy or awkward. Use a second person when doing the assembly steps involving these parts. Do not do steps that involve heavy lifting or awkward movements on your own. Lift the Frame Assembly from the exterior of the pivot assembly as indicated below.

NOTICE: Once all hardware has been hand tightened, fully tighten ALL hardware from previous steps. Place the inside hook of the Rear Shroud on the Frame Assembly and then pivot it up into place.

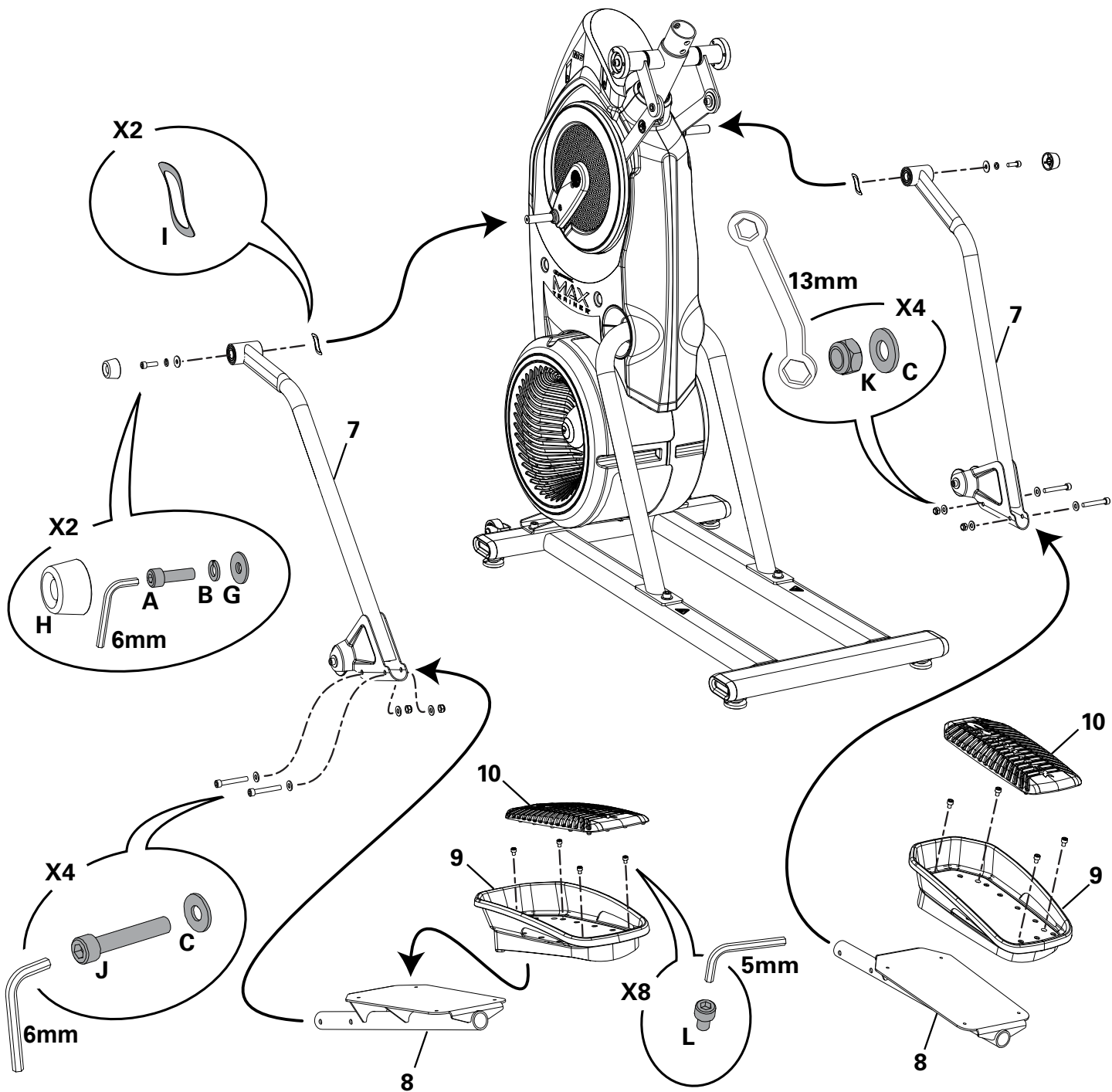


Item	Qty	Description	Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
3	1	Stabilizer Assembly	5	1	Shroud, Rear	6	2	Cap
4	4	Leveler						



Step 3.

! Be aware that the Legs are connected and when either of these parts move the other does as well. In order to avoid possible serious injury, when inserting the tube ends into the Leg Assemblies be careful to avoid fingers or hands being caught or pinched.

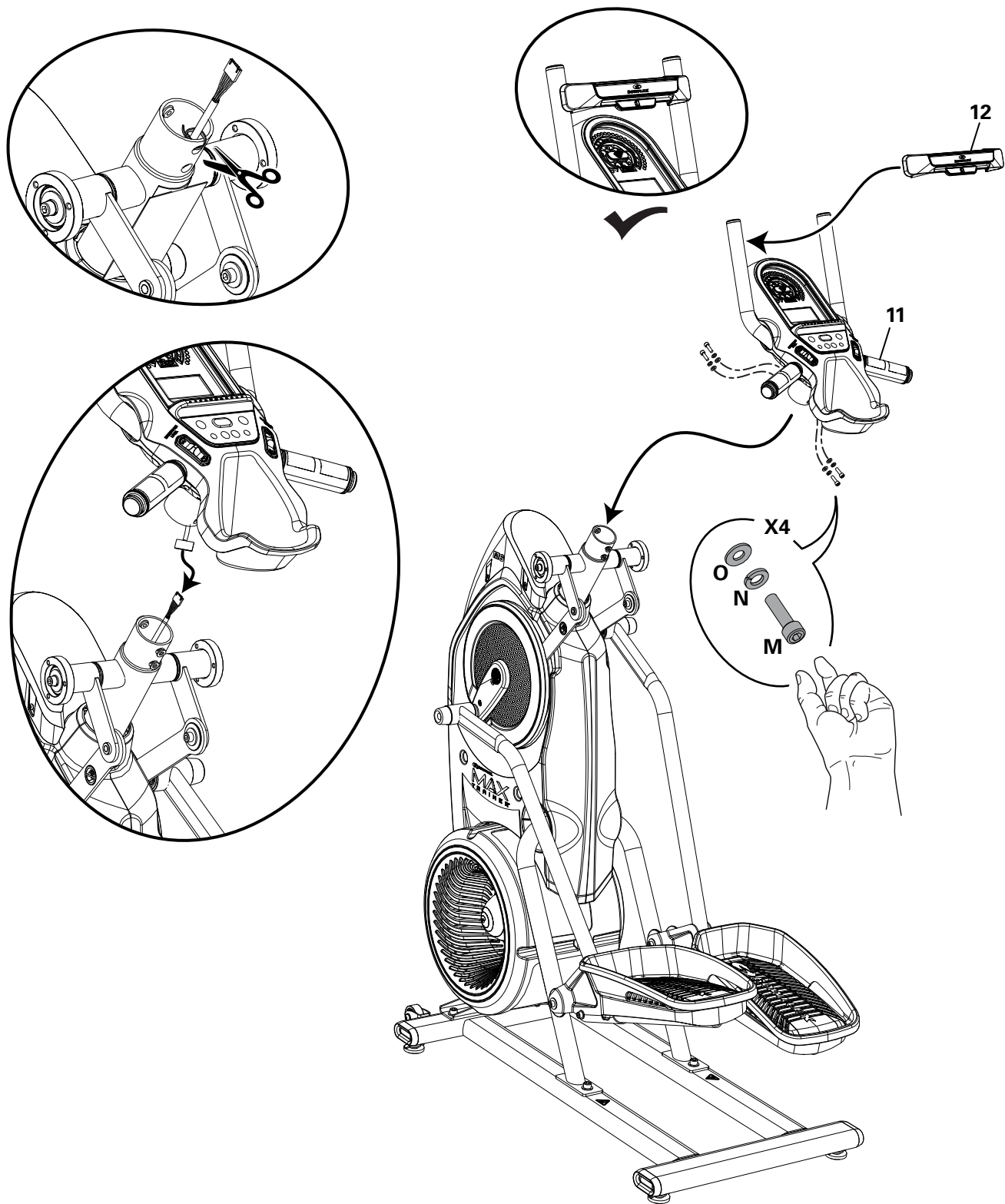


Item	Qty	Description	Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
7	2	Leg	9	2	Foot Platform	10	2	Foot Pad
8	2	Pedal						



Step 4.

NOTICE: Do not let the Cables drop into the Frame Assembly. Do not cut or crimp the Console Cables. Once all hardware has been hand tightened, fully tighten the hardware with the 5mm hex wrench.



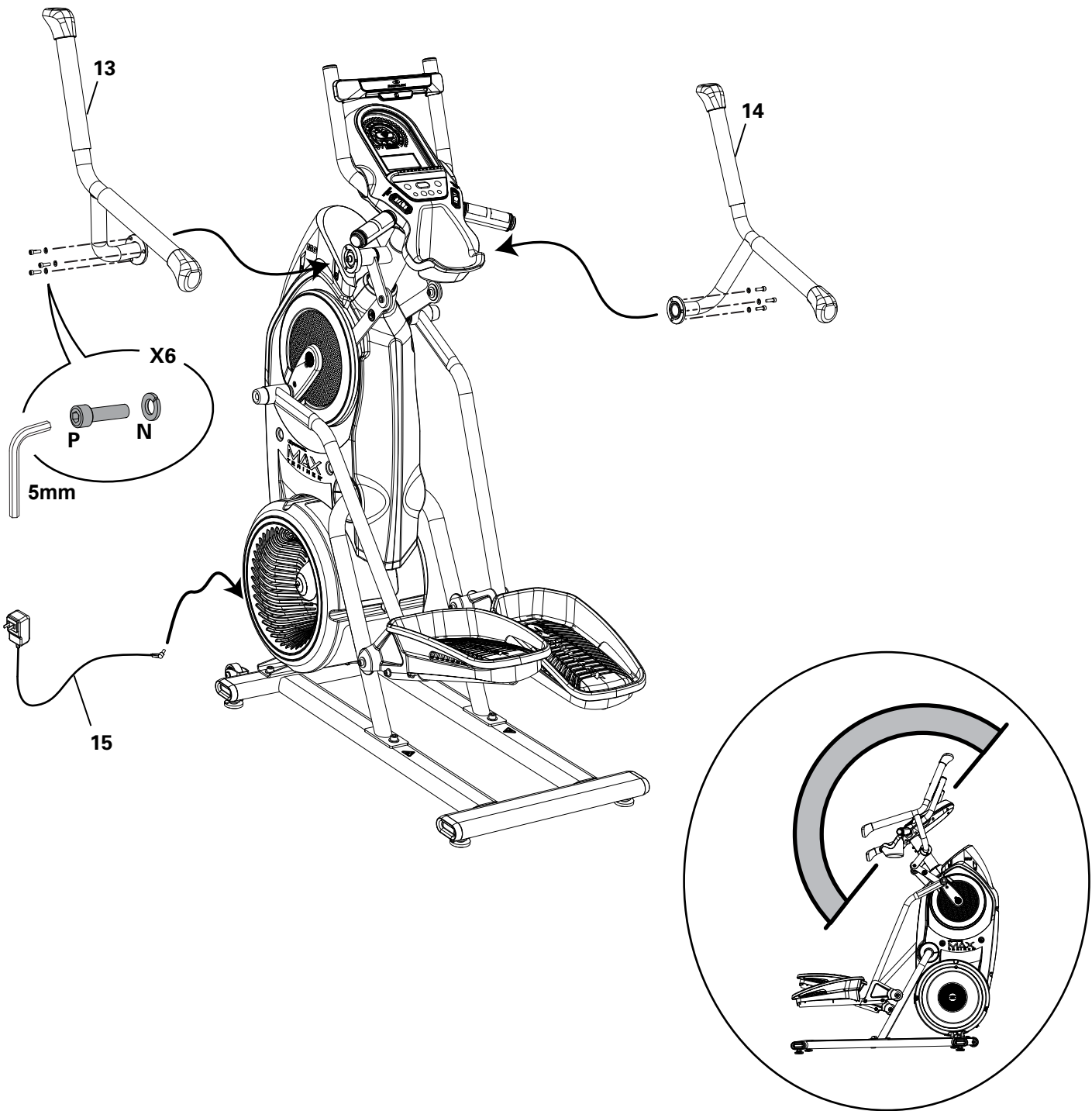
Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
11	1	Console Assembly	12	1	Media Capture Bar



Step 5.

⚠ Be aware that the Pedals and the Upper Handlebars are connected and when either of these parts move the other does as well. Some components of the machine can be heavy or awkward. Use a second person when doing the assembly steps involving these parts. Do not do steps that involve heavy lifting or awkward movements on your own.

NOTICE: Be sure to attach the Upper Handlebars so that they are in the range of operation for the User. Be sure to use the appropriate AC Adapter plug for your region.



Item	Qty	Description	Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
13	1	Dynamic Handlebar, Left	14	1	Dynamic Handlebar, Right	15	1	AC Adapter

Step 6.

Final Inspection

Inspect your machine to ensure that all hardware is tight and components are properly assembled.

Note: Remove any protective covers from the face of the Console. Remove the plastic scratch guard strips from Rails.

Be sure to record the serial number in the field provided at the front of this manual.

⚠ Do not use until the machine has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Owner's Manual.

OPERATION

MOVING THE MACHINE

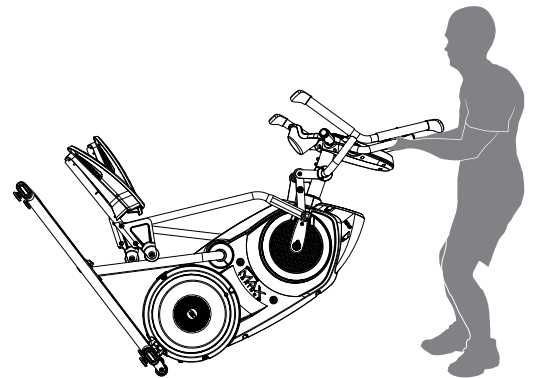
⚠ The machine may be moved by one or more persons depending on their physical abilities and capacities. Make sure that you and others are all physically fit and able to move the machine safely.

1. Grasp the Aero Bars to carefully tilt the machine toward you onto the transport rollers. Be sure not to grab the Media Shelf.

⚠ Be aware of the Handlebars and the weight of the machine before tilting the machine.

2. Push the machine into position.
3. Carefully lower the machine into position.

NOTICE: Be careful when you move the machine. All abrupt motions can affect the computer operation.



LEVELING THE MACHINE

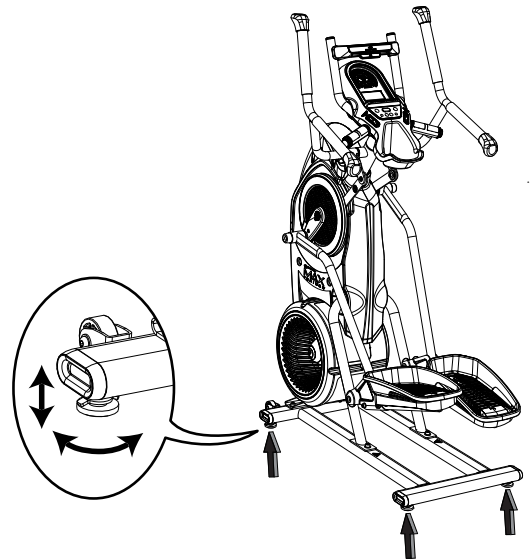
The machine needs to be leveled if your workout area is uneven or if the Rail Assembly is slightly off the floor. To adjust:

1. Place the machine in your workout area.
2. Loosen the locking nuts and adjust the levelers until they are evenly balanced in contact with the floor.

⚠ Do not adjust the levelers to such a height that they detach or unscrew from the machine. Injury to you or damage to the machine can occur.

3. Tighten the locking nuts.

⚠ Make sure the machine is level and stable before you exercise.



USING YOUR JRNY MEMBERSHIP WITH YOUR MACHINE

If you have a JRNY membership*, it can be accessed through your device when synced to the console of this BowFlex machine. With a JRNY membership, you receive guided workouts adapted to your capabilities, conveniently displayed on your device, and friendly virtual voice coaching designed to support you on your journey to long-term fitness success.

1. Download the app, named "BowFlex JRNY". The app is available on the App Store and Google Play.
2. Be sure that the Bluetooth and Location Settings are active on your device. Activate them if necessary.

* A JRNY membership is required for the JRNY experience – see global.bowflex.com/en/jrny for details. Where available (including the United States), you can obtain a JRNY membership by downloading the JRNY app onto your phone or tablet and signing up within the downloaded app. JRNY memberships may not be available in all countries.

3. Open the app near the machine, and follow the instructions to sync your device to the machine.

If the app will not sync to the machine, restart your device and the machine. Repeat Step 3.

When notified that there is an update to your fitness machine, follow the prompts on the app. Place the device that is running the app on the Media Tray. The app will update the software on the machine with the latest version. Do not remove your device from the Media Tray until the update is complete. The machine will return to the Power-Up screen when the update is completed.

To break the connection from your device to the Console, simply close the app. If the connection does not break, push and hold down the USER button on the Console. This will break the connection and disconnect the device. If any buttons on the Console are pushed (besides the USER button), the Console will display, "Hold User Button to Disconnect".

WORKOUT WITH OTHER APPS

This fitness machine has integrated Bluetooth connectivity which allows it to work with a number of digital partners. For our latest list of supported partners, please visit: bowflex.com/max-trainer-app.html

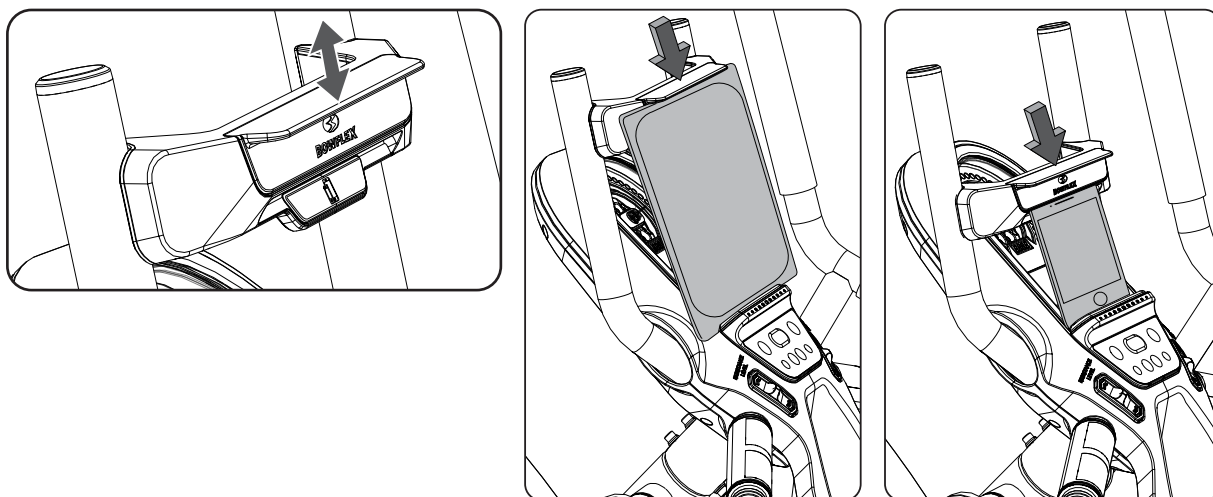
USB CHARGING

If a USB Device is attached to the USB Port, the Port will attempt to charge the Device. The power supplied from the USB Port may not be enough to operate the Device and charge it at the same time.

SECURE YOUR DEVICE FOR A WORKOUT

This fitness machine is equipped with a Media Capture Bar that secures a variety of sized devices to the Media Tray. The Media Capture Bar has two tabs to use depending on the size of your device. The upper, or large device, tab is used for devices such as a tablet or larger phone. The lower, or small device, tab is used for smaller devices such as a phone or mini tablet.

To secure your device, place the lower edge of your device in the Media Tray. Then shift the Media Capture Bar downward until your device is captured securely in the appropriate tab and the Media Tray.



Note: Smaller devices that are placed on their side may not be able to be secured. Rotate the device and secure it in the upright position.

CONTACT HEART RATE SENSORS

Contact Heart Rate (CHR) sensors send your heart rate signals to the Console. The CHR sensors are the stainless steel parts of the Handlebars. To use, put your hands comfortably around the sensors. Be sure that your hands touch both the top and the bottom of the sensors. Hold firm, but not too tight or loose. Both hands must make contact with the sensors for the Console to detect a pulse. After the Console detects four stable pulse signals, your initial pulse rate will be shown.

Once the Console has your initial heart rate, do not move or shift your hands for 10 to 15 seconds. The Console will now validate the heart rate. Many factors influence the ability of the sensors to detect your heart rate signal:

- Movement of the upper body muscles (including arms) produces an electrical signal (muscle artifact) that can interfere with pulse detection. Slight hand movement while in contact with the sensors can also produce interference.
- Calluses and hand lotion may act as an insulating layer to reduce the signal strength.
- Some Electrocardiogram (EKG) signals generated by individuals are not strong enough to be detected by the sensors.
- The proximity of other electronic machines can generate interference.



Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only.

BLUETOOTH HEART RATE STRAP (NOT SUPPLIED)

Your fitness machine is equipped to be able to receive a signal from a Bluetooth Heart Rate Strap. When connected, the Console will display the Bluetooth Connected icon.



If you have a pacemaker or other implanted electronic device, consult your doctor before using a Bluetooth strap or other Bluetooth heart rate monitor.

1. Put on your Bluetooth Heart Rate Strap.
2. If equipped, push the On/Off button on your strap to activate it. The Console actively searches for any devices in the area, and should connect to the strap when in range.
3. The Bluetooth Connected icon will activate when connected. You are ready to workout.

At the end of your workout, push the On/Off button (if equipped) to disconnect your Heart Rate Strap from the Console.

HOW OFTEN SHOULD YOU EXERCISE



Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only. The heart rate displayed on the console is an approximation and should be used for reference only.

- 3 times a week for about 14 minutes each day.
- Schedule workouts in advance and try to follow the schedule.

Note: If you are new to exercise (or returning to a regular exercise program), and you are unable to comfortably complete 14 minutes of continuous exercise at one time, just do 5 – 10 minutes, and gradually increase your workout time until you can reach a 14 minute total.

INTENSITY OF WORKOUT

To increase the intensity of your workout:

- Push yourself to increase the number of Pedal revolutions per minute.
- Place your feet further out toward the rear of the Pedals.
- Increase the Intensity Level and keep your RPM consistent, or increase it as well.
- Use your upper and lower body at different levels.
- Shift your grip location on the Handlebars to work out other parts of your upper body.

HAND PLACEMENT (GRIP SELECTION)

This fitness machine is equipped with multiple Handlebars which allow for a variety of different types of workouts. As you progress on your fitness routine, shift your hand placement to target different muscle groups.



Exercise on this machine requires coordination and balance. Be sure to anticipate that changes in speed and resistance level can occur during workouts, and be attentive in order to avoid loss of balance and possible injury.

The Dynamic Handlebars allow for a variety of upper body workouts. When starting out, place your hands where it feels most comfortable and stable on the Dynamic Handlebars.

The Static Handlebars below the Console Assembly can also be used to add stability during a workout, as well as provide your heart rate.

For a workout focused on legs, lean in until your forearms run along the Aerobars with your hands upward. When leaning in, be aware of the motion of the Dynamic Handlebars during the workout.

MOUNTING AND DISMOUNTING YOUR MACHINE



Care should be used when mounting or dismounting the machine.

Be aware that the Pedals and the Handlebars are connected and when either of these parts move the other does as well. In order to avoid possible serious injury, grasp the Static Handlebars to steady yourself.

Be sure there is nothing under the Pedals or in the Air Resistance Fan before moving anything on the machine.

To mount your fitness machine:

1. Move the Pedals until the one nearest to you is in the lowest position.
2. Grasp the Static Handlebars under the Console Assembly.
3. Steadying yourself with the Static Handlebars, step up onto the lowest Pedal and place your other foot onto the opposite Pedal.

Note: "Bottomed out" is when the User is unable to start a workout because the Pedals will not move. If this occurs, safely grasp the Static Handlebars and apply your weight to the heel of the higher foot. While still grasping the Static Handlebar, lean back slightly applying more weight onto the heel. Once the Pedals begin to move, resume your intended workout.

To dismount your fitness machine:

1. Move the Pedal you want to dismount from to the highest position, and bring the machine to a complete stop.



This machine is not equipped with a free-wheel. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.

2. Grasp the Static Handlebars under the Console to steady yourself.
3. With your weight on the lowest foot, swing the upper foot off the machine and down onto the floor.
4. Step off of the machine and release your grip from the Static Handlebars.

GETTING STARTED

1. Place the fitness machine in your workout area.



Place the machine on a clean, hard, level surface, free from unwanted material or other objects that may hamper your ability to move freely. A rubber mat can be used below the machine to prevent the release of static electricity and protect your flooring.

The machine can be moved by one or more persons. Make sure that your own physical strength is capable of safely moving the machine.

2. Examine for any objects below the Pedals and in the Air Resistance Fan. Be sure it is clear.
3. Connect the power cord to the machine and into a grounded AC Wall Outlet.
4. If you use a Heart Rate Monitor, follow the Heart Rate Monitor directions.
5. To mount the machine, move the Pedals until the one nearest you is in the lowest position.



Care should be used when mounting or dismounting the machine.

Be aware that the Pedals and the Handlebars are connected and when either of these parts move the other does as well. In order to avoid possible serious injury, grasp the Static Handlebars to steady yourself.

6. Grasp the Static Handlebars under the Console Button Assembly.
7. Steadying yourself with the Static Handlebars, step up onto the lowest Pedal and place your other foot onto the opposite Pedal.

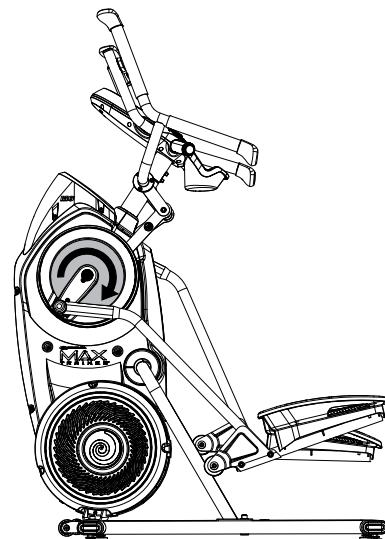
Note: "Bottomed out" is when the User is unable to start a workout because the Pedals will not move. If this occurs, safely grasp the Static Handlebars and apply your weight to the heel of the higher foot. While still grasping the Static Handlebar, lean back slightly applying more weight onto the heel. Once the Pedals begin to move, resume your intended workout.

8. Push the USER button to select the desired User Profile.
9. Push and hold the USER button to edit the User Profile.
10. The Console will display the Units value. Use the Increase/Decrease buttons to adjust the Units value, and push the ENTER/START button to set the value.
11. The Console will display the Weight value for the User Profile. Use the Increase and Decrease buttons to adjust the weight value, and push the ENTER/START button to set the value.

Note: Be sure to program your User Profile (see the Edit a User Profile section) before starting a workout. The suggested Target Burn Rates are based on your User Profile settings.

12. Push the Max 14 Minute Interval button to begin a Quick Start workout. Allow time to become familiar with how your BowFlex Max Trainer machine operates and responds to adjustments of Resistance Level and rpm.

Note: When operating the BowFlex Max Trainer machine, be sure the Legs are moving in the direction as shown on the Crank Cover.



POWER-UP / IDLE MODE (GET READY SCREEN)

The Console will enter Power-Up / Idle Mode if it is plugged into a power source, any button is pushed, or if it receives a signal from the RPM sensor as a result of pedaling the machine.

AUTO SHUT-OFF (SLEEP MODE)

If the Console does not receive any input in approximately 5 minutes, it will automatically shut off. The LCD display is off while in Sleep Mode.

Note: The Console does not have an On/Off switch.

WARM UP MODE

A Warm Up mode is available from the Power-Up screen. To begin, just start using the machine until ready for a workout. During Warm Up, the User Profile and the workout can be selected. The Console will only display the current Burn Rate during Warm-Up.

Note: The workout values from a Warm Up period are not added to the workout or saved for export to the App.

MAX 14 MINUTE INTERVAL PROGRAM

The MAX Interval Workout Program is a workout that alternates from intense bursts of output ("SPRINT"), to a slower paced, 'catch your breath' time period ("RECOVER"), both of which are repeated over eight cycles. The Workout Profile Display shows the Burn Rate Target for the MAX 14 Minute Interval program.

1. Stand on the machine.
2. Push the USER button to select your User Profile.

Note: During the workout, the Console will show the Target LED Range based on the selected User Profile settings.

3. Push the MAX 14 Minute Interval button.
4. The workout will begin with an audible countdown as the Burn Rate display needle sweeps across the display and then settles on the current Burn Rate. The Target Burn Rate LED's will also activate and sweep up to the recommended Burn Rate.

The first Interval segment is a "SPRINT" segment that lasts for a shorter period of time. Safely push yourself to get the Burn Rate display into the Burn Rate Target (red LED's) and keep it in the range until the time reaches 00:00.

Note: The Burn Rate Target (LED) Range is provided only as a suggested target. The three LED range provides a lesser target, and allows a User to progress to the higher LED's in the range as their fitness level increases.

During the last 3 seconds of the "SPRINT" segment, the Console will begin an audible countdown.

5. As the time reaches "00:00", the Console will make the third audible confirmation and the next segment of the workout, the "RECOVER" segment, will begin.

The Target LED Range will shift from red to green and sweep to a reduced Burn Rate. During the RECOVER segment, continue to work out but at a lower Intensity.

During the last 3 seconds of the "RECOVER" segment, the Console will begin an audible countdown.

6. As the time reaches "00:00", the Console will make an audible confirmation and shift to the next "SPRINT" segment. This is the completion of the first Interval.

The shift from "SPRINT" to "RECOVER" segments will repeat for a total of 8 cycles over the workout.

7. When the last "RECOVER" segment is completed, the Console will display "WORKOUT COMPLETE", and then show the workout results. The Console will display the time for each "SPRINT" segment, along with TOTAL TIME. If there is no input for 5 minutes, the Console will automatically go into Sleep Mode.

Note: If an Interval workout is ended before all 16 segments have been completed, the Console will only show the last segment completed on the Program Profile.

WORKOUT PROGRAMS

MAX 14 MINUTE INTERVAL

The Max 14 Minute Interval Program alternates from intense bursts of output ("SPRINT"), to a slower paced, 'catch your breath' time period ("RECOVER"), both of which are repeated over the number of intervals. The Workout Profile display shows the Burn Rate Target for the Interval program. For additional details, reference the "MAX 14 MINUTE INTERVAL Program" section of the manual.

CALORIE BURN, FAT BURN, AND STAIRS PROGRAMS

The Calorie Burn, Fat Burn, and Stairs Programs show the course profile of the program in Resistance Levels. Each column in the profile shows one workout segment. The higher the column, the higher the resistance level. Each workout is for 15 minutes.

The flashing column shows the currently active segment. The Console will adjust the Resistance Level to follow the Workout Profile Display.

Note: If the Resistance Level is adjusted during a workout, the profile of the Workout Program will change.

MANUAL

The Manual workout program is an open-ended workout that tracks the total workout time. During a Manual workout, the Workout Profile Display shows the Resistance Level.

Note: Because of the open-ended design of the Manual workout, the Add Time button is disabled.

To start a Workout Program:

1. Stand on the machine.
2. Push the PROGRAMS button to select the desired Workout Program.
3. Push the ENTER/START button to begin the selected Workout Program.

PAUSED / RESULTS MODE

To Pause a workout:

1. Stop pedaling and push the PAUSE/STOP button to pause your workout.

When paused, the Console display will show "WORKOUT PAUSED".

Note: The Console will automatically pause if there is no RPM signal for 5 seconds.

2. To continue your workout, push ENTER/START or start pedaling.

To end the workout, push the PAUSE/STOP button. The Console will display "WORKOUT COMPLETE", save the workout, and then display the workout result values (Total Calories, Total Time, Average Calorie Burn Rate, Average Heart Rate, Average RPM, and Average Resistance Level).

If there is no input to the Console for 5 minutes, it automatically goes to the Power-Up / Idle Mode.

TROUBLESHOOTING

Condition/Problem	Things to Check	Solution
No display/unit will not turn on	Console in sleep mode	Move handlebars to wake up Console.
	AC Adapter	Check for visual sign that AC Adapter is cracked or otherwise damaged. Replace AC Adapter if damaged.
	Check electrical (wall) outlet	Make sure unit is plugged into a functioning wall outlet.
	Check connection at front of unit	Connection should be secure and undamaged. Unplug connector and inspect inlet for any damage. Plug connector back into inlet.
	Check data cable connections/orientation	Be sure cable is connected securely and oriented properly. Small latch on connector should line up and snap into place.
	Check data cable integrity	All wires in cable should be intact. If any are visibly crimped or cut, replace cable
	Check console display for damage	Check for visual sign that console display is cracked or otherwise damaged. Replace Console if damaged.
		If the above steps do not resolve the problem, contact TECH Support.
Console shuts off (enters sleep mode) while in use	Check integrity of cables and wiring harnesses (upper and lower)	All cables should be intact. If any are cut or crimped, replace the appropriate cables / wiring harness.
	Check all cable connections/orientation	Be sure all cables are connected securely and oriented properly. Small latch on connector should line up and snap into place.
		If the above steps do not resolve the problem, contact TECH Support.
Pedals will not move	Pedal locations	The Pedals may be “bottomed out”. Safely grasp the Static Handlebars and apply your weight to the heel of the higher foot. While still grasping the Static Handlebar, lean back slightly applying more weight onto the heel. Once the Pedals begin to move, resume your intended workout.
Unit rocks/does not sit level	Check leveler adjustment	Adjust levelers until machine is level.
	Check surface under unit	Adjustment may not be able to compensate for extremely uneven surfaces. Move machine to level area.
Foot pedals loose/unit difficult to operate	Hardware	Tightly secure all hardware on the Pedal Arms and Handlebar Arms.
Rubbing sound outside of Shrouds during operation	Caps	Slightly loosen Caps on Crank Arms
Metallic rubbing sound from within Shrouds during operation	Brake bracket	Brake bracket needs to be aligned. Contact TECH Support

MAINTENANCE

Read all maintenance instructions fully before you start any repair work. In some conditions, an assistant is required to do the necessary tasks.

 **Equipment must be regularly examined for damage and repairs. The owner is responsible to make sure that regular maintenance is done. Worn or damaged components must be repaired or replaced immediately. Only manufacturer supplied components can be used to maintain and repair the equipment.**

If at any time the Warning labels become loose, unreadable or dislodged, replace the labels. If purchased in US/Canada, contact Customer Service for replacement labels. If purchased outside US/Canada, contact your local distributor for them.

To reduce the risk of electrical shock or usage of the equipment, always unplug the power cord from the wall outlet and the machine and wait 5 minutes before cleaning, maintaining or repairing the machine. Place the power cord in a secure location.

Daily: Before each use, examine the exercise machine for loose, broken, damaged, or worn parts. Do not use if found in this condition. Repair or replace all parts at the first sign of wear or damage. After each workout, use a damp cloth to wipe your machine and Console free of sweat.

Note: Avoid excessive moisture on the Console.

Weekly: Check for smooth roller operation. Wipe the machine to remove dust, dirt, or grime. Clean the rails and surface of the rollers with a damp cloth.

Apply silicone lubricant to a dry cloth and wipe the rails to eliminate roller noise.

 **Silicone lubricant is not intended for human consumption. Keep out of reach of children. Store in a safe place.**

Note: Do not use petroleum based products.

Monthly or after 20 hours: Make sure all bolts and screws are tight. Tighten as necessary.

NOTICE: If necessary, only use a mild dish soap with a soft cloth to clean the Console. Do not clean with a petroleum based solvent, automotive cleaner, or any product that contains ammonia. Do not clean the Console in direct sunlight or at high temperatures. Be sure to keep the Console free of moisture.

Vielen Dank, dass Sie sich für den BowFlex Max Trainer M6 als Ihr Fitnessgerät entschieden haben. Wir möchten Sie bitten, dieses Benutzerhandbuch vor der Montage Ihres Geräts sorgfältig zu lesen, insbesondere die folgenden **WARNUNGEN! WARNUNGEN VERRINGERN DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, BRAND, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN.**

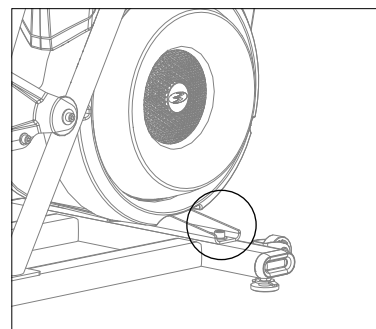
Bevor Sie fortfahren, ermitteln Sie die Seriennummer Ihres Ellipticals auf einem weißen Aufkleber mit Strichcode am Standfuß und geben Sie sie in das untenstehende Feld ein.

GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLBEZEICHNUNG: BowFlex Max Trainer M6

POSITION DER SERIENNUMMER



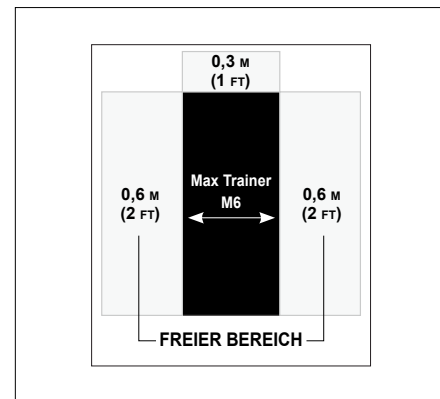
» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG bereit.

! WARNUNG

- BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!
- Verwenden Sie dieses Gerät nur zu dem in dieser Anleitung und im Benutzerhandbuch zum Gerät beschriebenen Zweck.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Krafttrainingsgerät UNBEDINGT FERN.
- Kinder unter 13 Jahren oder Haustiere MÜSSEN einen Abstand von mindestens 3 Metern zu diesem Gerät einhalten.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorielle oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie werden beaufsichtigt oder haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts. Verwenden Sie das Trainingsgerät NIEMALS barfuß.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an den beweglichen Komponenten dieses Geräts verfangen könnte.
- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen.
- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Das Gerät darf nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nur auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt und betrieben werden.
- Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgemäß funktioniert und nicht beschädigt ist.
- Verwenden Sie die Handgriffe, um beim Auf- und Absteigen das Gleichgewicht zu halten und für zusätzliche Stabilität beim Training.
- Um Verletzungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger, Hände, Arme oder Füße vom Antriebsmechanismus oder anderen beweglichen Teilen des Geräts fernhalten.
- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Dieses Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist. Wenn es nicht benutzt oder gewartet, gereinigt oder umgestellt wird, schalten Sie das Gerät ab und trennen Sie es von der Steckdose.
- Verwenden Sie kein Gerät, das beschädigt ist oder abgenutzte bzw. beschädigte Komponenten aufweist. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die Sie über den technischen Kundensupport oder bei einem autorisierten Händler erworben haben.
- Nehmen Sie dieses Gerät niemals in Betrieb, wenn es fallen gelassen wurde, beschädigt ist, nicht ordnungsgemäß funktioniert, Kabel oder Stecker beschädigt sind, sich in einer feuchten oder nassen Umgebung befindet oder in Wasser getaucht wurde.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Ziehen Sie nicht am Netzkabel und üben Sie keine mechanischen Belastungen auf dieses Kabel aus.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Service-Personal erfolgen.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, die mehr als das im Benutzerhandbuch angegebene Höchstgewicht haben. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Verwenden Sie dieses Gerät in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, einschließlich aber nicht beschränkt auf Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Wenden Sie sich an den technischen Kundensupport oder einen autorisierten Händler, um das Gerät überprüfen, reparieren und/oder warten zu lassen.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe sicher installiert sind.
- Drehen Sie die Fußpedale niemals von Hand.
- Beginnen Sie mit dem Abbau des Geräts erst, wenn die Pedale vollständig in der RUHEPOSITION sind.
- Montage und Demontage des Geräts müssen mit Vorsicht durchgeführt werden. Bringen Sie das Fußpedal vor Montage- oder Demontearbeiten auf der Seite der Arbeiten in die niedrigste Position.
- Halten Sie die Oberfläche der Fußauflagen sauber und trocken.
- Trainieren Sie stets in einem für Sie angenehmen Tempo. Sprinten Sie nicht mit einer Geschwindigkeit von über 80 U/min auf diesem Gerät.
- Der Ellipsentrainer ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet, daher können die beweglichen Teile nicht sofort angehalten werden.

STANDORT DES ELLIPTICAL TRAINERS

Stellen Sie das Elliptical auf einer ebenen Oberfläche auf. Es sollten rund 30 cm Freiraum vor dem Elliptical für das Netzkabel vorhanden sein. Auf beiden Seiten und auf der Rückseite des Ellipticals sollten sich mindestens 60 Zentimeter Freiraum befinden, um einen ungehinderten Zugang zu ermöglichen. Platzieren Sie das Elliptical so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden. Das Elliptical sollte nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.



UMSTELLEN DES ELLIPTICAL TRAINERS

Ihr Elliptical Trainer ist am vorderen Standfuß mit einem Paar Transportrollen ausgestattet. Um das Gerät umzustellen, trennen Sie zunächst die Stromversorgung. Heben Sie es hinten am Stahlrahmen an und rollen Sie es vorsichtig weg. Hinweis: Stellen Sie sicher, dass Sie das Gerät am Stahlrahmen festhalten und nicht an der Kunststoffabdeckung.

NIVELLIEREN DES ELLIPTICAL TRAINERS

Ihr Elliptical sollte für den optimalen Gebrauch eben aufgestellt werden. Nachdem Sie Ihren Elliptical Trainer am gewünschten Ort aufgestellt haben, verwenden Sie eine oder beide der verstellbaren Nivellierhilfen an der Unterseite des Rahmens, um das Gerät auszurichten. Verwenden Sie hierzu am besten eine Wasserwaage.

Das Gerät muss nivelliert werden, wenn Ihr Trainingsbereich uneben ist oder wenn die Schienenbaugruppe nicht auf dem Boden aufliegt. Zum Einstellen:

1. Stellen Sie das Gerät in Ihrem Trainingsbereich auf.
2. Lösen Sie die Sicherungsmuttern und stellen Sie die Nivellierhilfen so ein, dass das Gerät gleichmäßig auf dem Boden aufliegt. Stellen Sie die Nivellierhilfen nicht so hoch ein, dass sie sich vom Gerät lösen oder abschrauben. Sie können sich verletzen oder das Gerät kann beschädigt werden.
3. Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an. Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass das Gerät eben und stabil steht.

ORDNUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

Dieser Elliptical Trainer verfügt über ein geschwindigkeitsunabhängiges Bremssystem. Der Widerstand des Bremssystems kann unabhängig von der Drehzahl der Kurbelachse eingestellt werden.

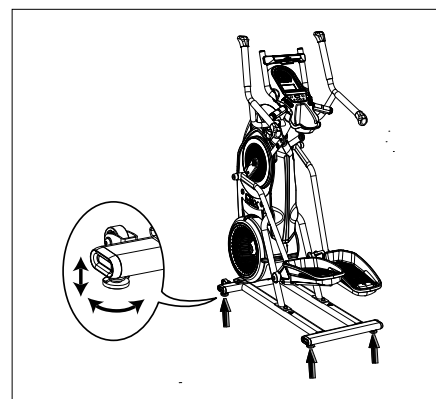
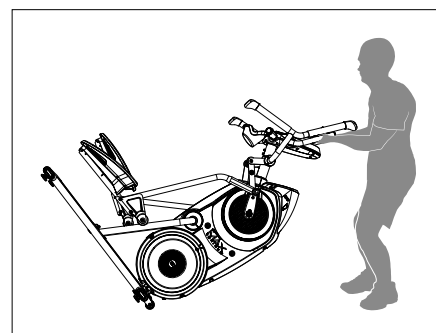
Dieses Gerät ermöglicht eine Vielzahl von Fußpositionen. Wenn Sie Ihren Fuß in den vordersten Bereich des Pedals bringen, erhöht sich Ihre Schritthöhe, was ein ähnliches Gefühl wie bei einem Step-Gerät erzeugt. Wenn Sie Ihren Fuß in den hintersten Bereich des Pedals bringen, verringert sich die Schritthöhe und es entsteht ein gleitenderes Gefühl, ähnlich wie bei einem leichten Gehen oder Laufen. Achten Sie immer darauf, dass Ihr gesamter Fuß sicher auf dem Pedal steht.

Dieses Gerät ermöglicht es Ihnen, sowohl vorwärts als auch rückwärts zu treten, um Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten und sich auf weitere wichtige Beinmuskulgruppen wie Oberschenkel und Waden zu konzentrieren.

Um die richtige Trainingsposition zu bestimmen, stellen Sie sich auf das Pedal, wobei Ihr Fuß in der Mitte des Pedals steht. Halten Sie die Knie stets leicht gebeugt. Sie sollten die Pedale betätigen können, ohne die Knie vollständig zu strecken oder auf dem Sattel hin und her zu rutschen.

GEFAHR!

- Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteschutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Dienstleister, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Änderungen am mitgelieferten Netzstecker vor. Passt dieser nicht in Ihre Steckdose, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.
- Dieses Produkt muss über einen separaten Stromkreis betrieben werden. Um festzustellen, ob es sich um einen separaten Stromkreis handelt, schalten Sie den Strom für diesen Stromkreis ab und prüfen Sie, ob auch die Stromzufuhr anderer Geräte getrennt wurde. Verwenden Sie in diesem Fall für diese Geräte einen anderen Stromkreis. Hinweis: Normalerweise gibt es pro Stromkreis mehrere Steckdosen.



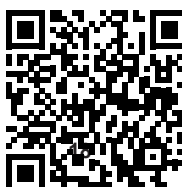
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Maße, aufgebaut L x B x H	116.6 x 65.9 x 163.1 cm
Produktgewicht	61.7 kg
Max. Benutzergewicht	136 kg



Von nun an können Sie Ihr Gerät nach Belieben montieren. Für ausführliche Anleitungen zu Montage, Betrieb, Programmen, Fehlerbehebung und Wartung scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite, um die vollständige Anleitung aufzurufen.

Wenn das Scannen des QR-Codes fehlschlägt, können Sie die hier angegebene Website besuchen:
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Ein Montagevideo finden Sie unter
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GEWÄHRLEISTUNG

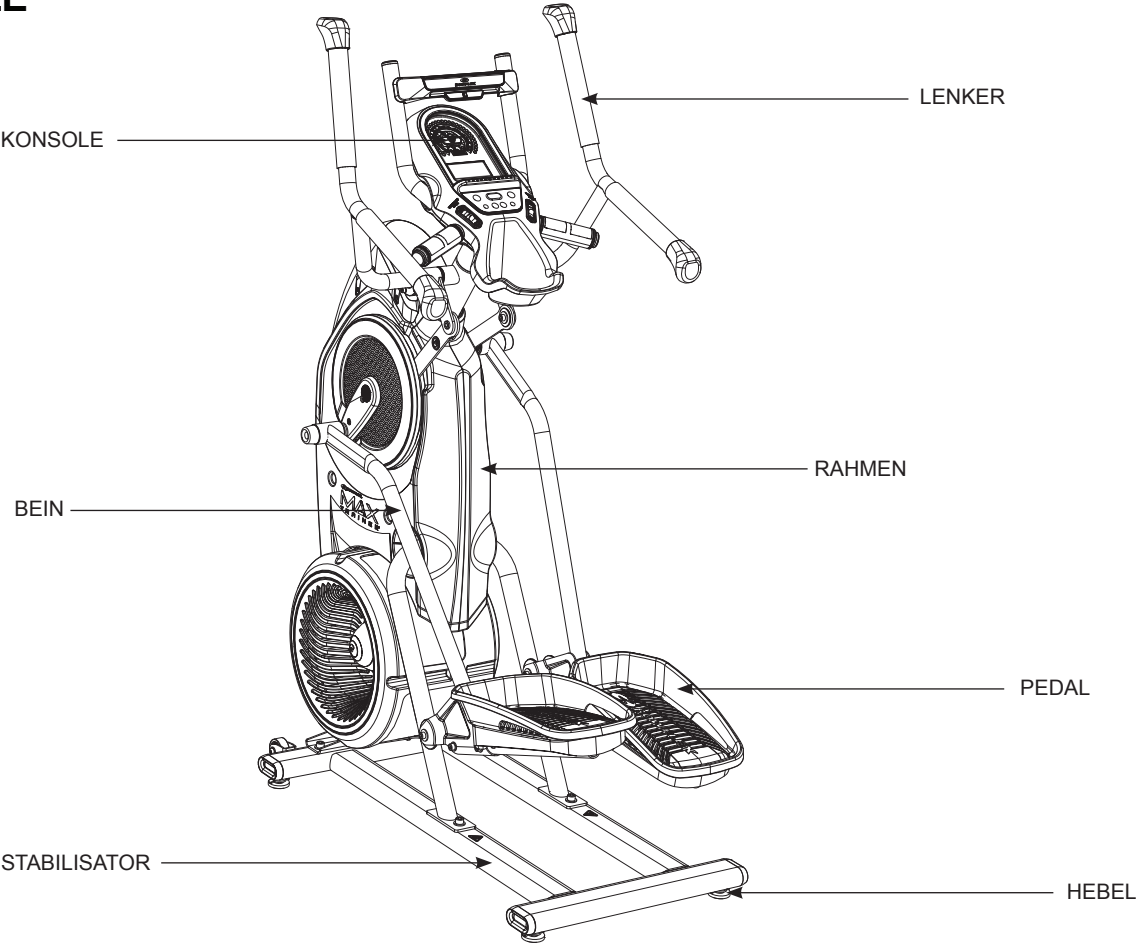
Wenn Ihr Gerät einen Garantieservice benötigt, wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst vor Ort.

 **BENÖTIGEN SIE
UNTERSTÜTZUNG?**

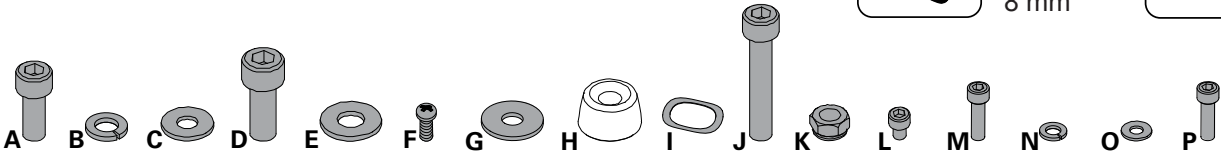
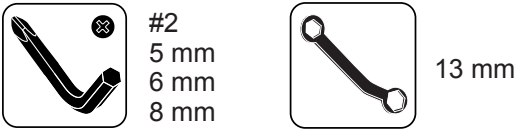
GMBH SERVICE CONTACT: Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51, 50226 Frechen. +49 2234 9997 400

DEUTSCH

MERKMALE



MONTAGEMATERIAL UND WERKZEUGE
ENTHALTEN



Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung
A	6	Zylinderschraube mit Innensechskant, M8x1,25x20, Schwarz	I	2	Wellenfeder, 17,2x22, Schwarz
B	6	Sicherungsscheibe, M8x14,8, Schwarz	J	4	Zylinderschraube mit Innensechskant, M8x1,0x55, Schwarz
C	12	Unterlegscheibe flach, M8x18, Schwarz	K	4	Selbstsichernde Mutter, M8, Schwarz
D	4	Zylinderschraube mit Innensechskant, M10x1,5x25, Schwarz	L	8	Zylinderschraube mit Innensechskant, M6x1,0x8, Schwarz
E	4	Unterlegscheibe flach, M10x23, Schwarz	M	4	Zylinderschraube mit Innensechskant, M6x1,0x20, Festigkeitsklasse 10.9, Schwarz
F	1	Linienkopfschraube mit Kreuzschlitz, M5x0,8x20, Schwarz	N	10	Sicherungsscheibe, M6x14,8, Schwarz
G	2	Unterlegscheibe flach, M8x24, Schwarz	O	4	Unterlegscheibe flach, M6x13, Schwarz
H	2	Kappe	P	6	Zylinderschraube mit Innensechskant, M6x1,0x20, Festigkeitsklasse 12.9, Schwarz



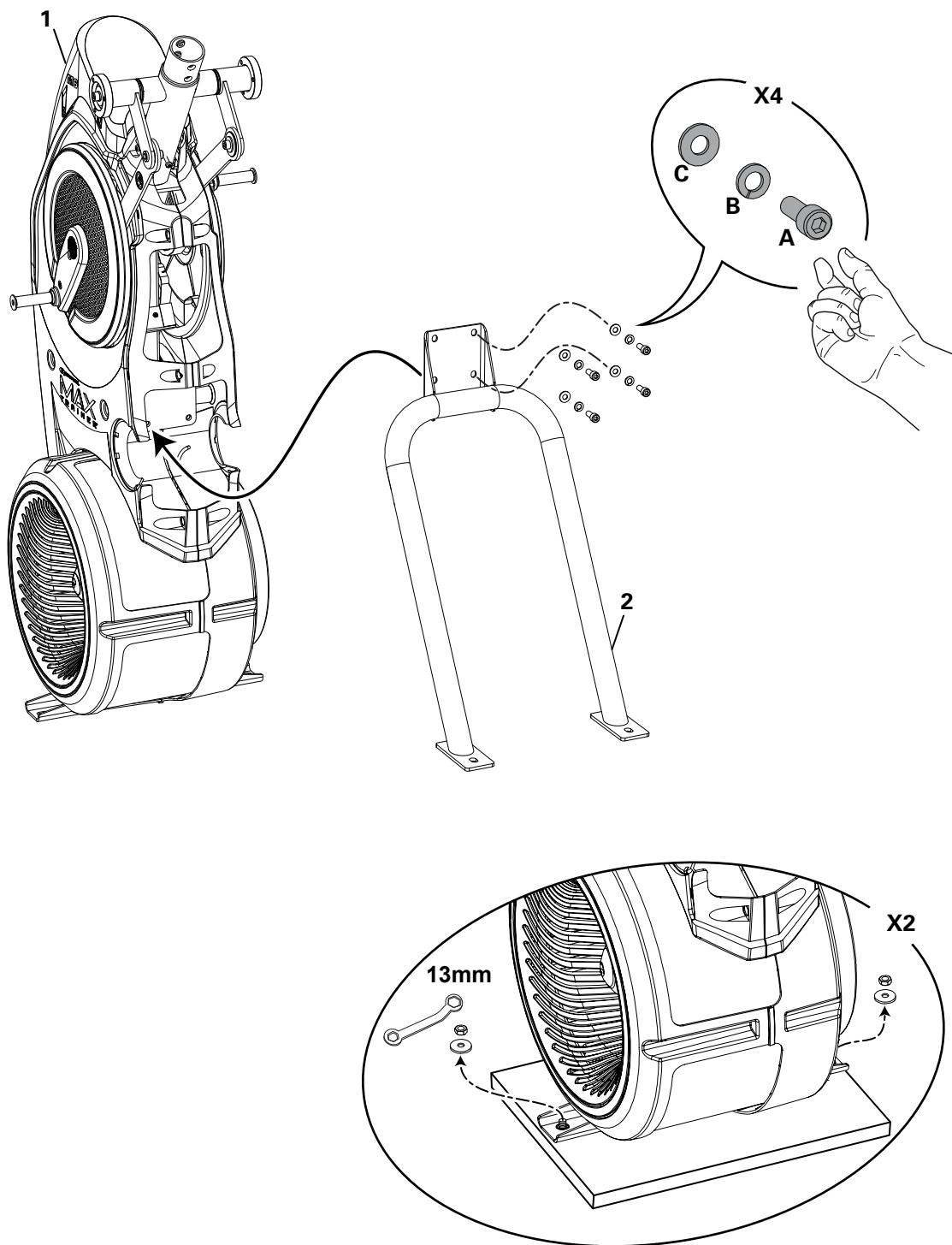
MONTAGE

DEUTSCH

Schritt 1.

! Einige Komponenten des Geräts können schwer oder unhandlich sein. Ziehen Sie eine zweite Person hinzu, wenn Montageschritte mit diesen Teilen durchgeführt werden. Führen Sie Montageschritte, die schweres Heben oder unhandliche Bewegungen erfordern, nicht allein aus.

ACHTUNG: Schrauben nur von Hand anziehen.

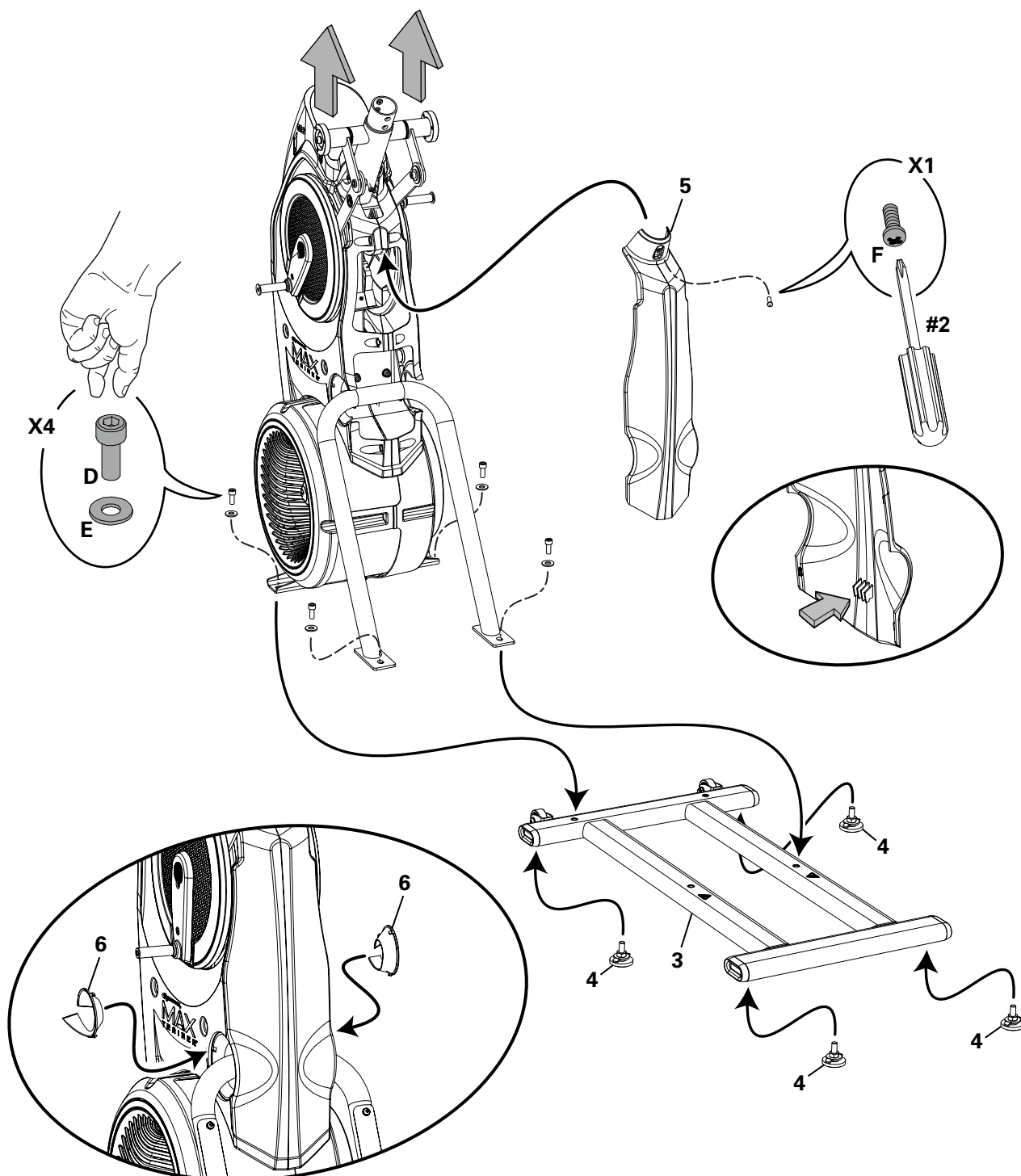


Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	2	1	Schienenbaugruppe

Schritt 2.

! Einige Komponenten des Geräts können schwer oder unhandlich sein. Ziehen Sie eine zweite Person hinzu, wenn Montageschritte mit diesen Teilen durchgeführt werden. Führen Sie Montageschritte, die schweres Heben oder unhandliche Bewegungen erfordern, nicht allein aus. Heben Sie die Rahmenbaugruppe von außen an der Schwenkeinheit an, wie unten dargestellt.

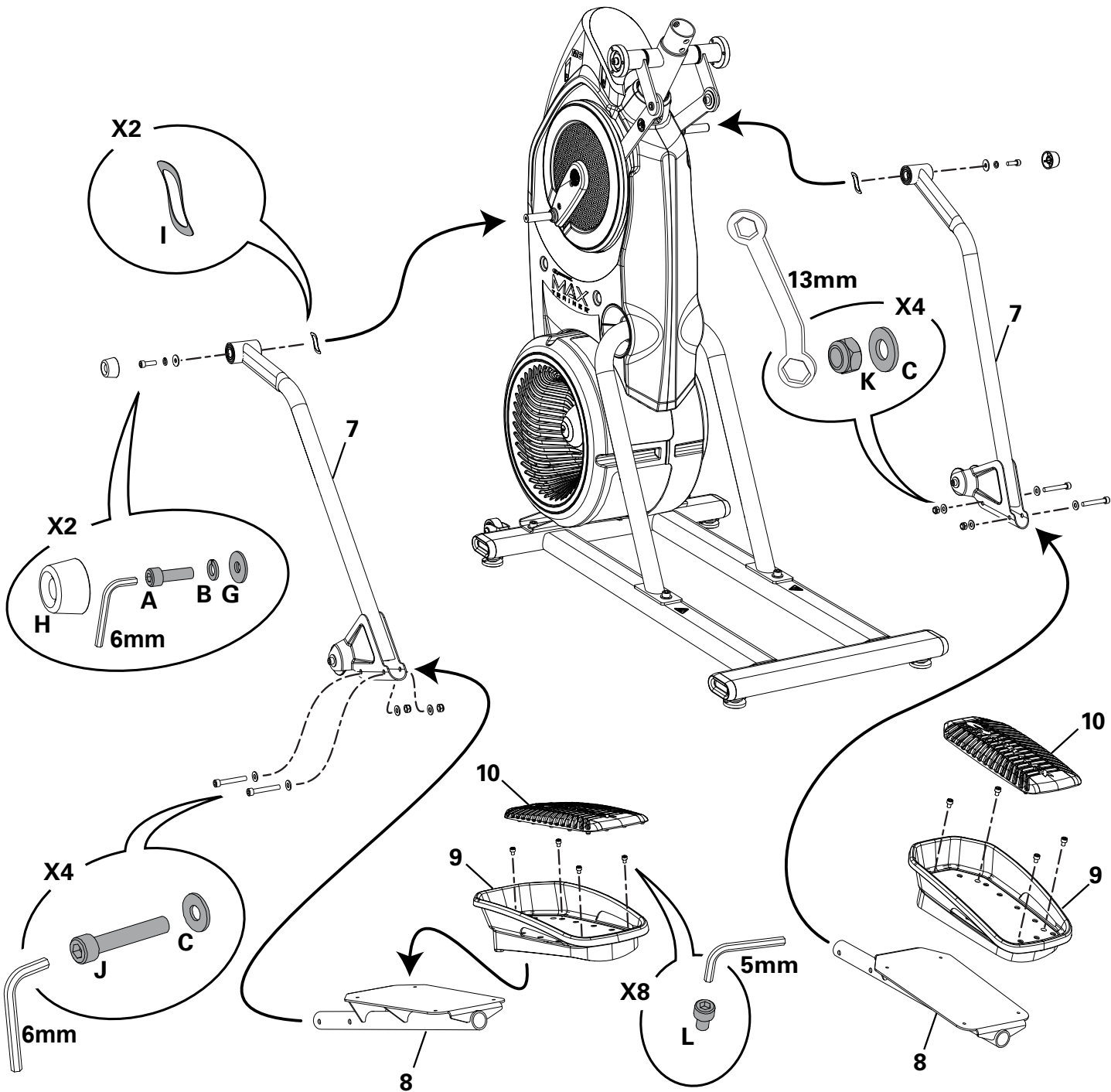
ACHTUNG: Sobald alle Schrauben von Hand angezogen wurden, ziehen Sie sämtliche Schrauben der vorherigen Schritte vollständig fest. Setzen Sie den inneren Haken der hinteren Abdeckung auf die Rahmenbaugruppe und schwenken Sie ihn dann nach oben in Position.



Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung
3	1	Stabilisatorbaugruppe	5	1	Abdeckung, Hinten	6	2	Kappe
4	4	Nivellierfuß						

Schritt 3.

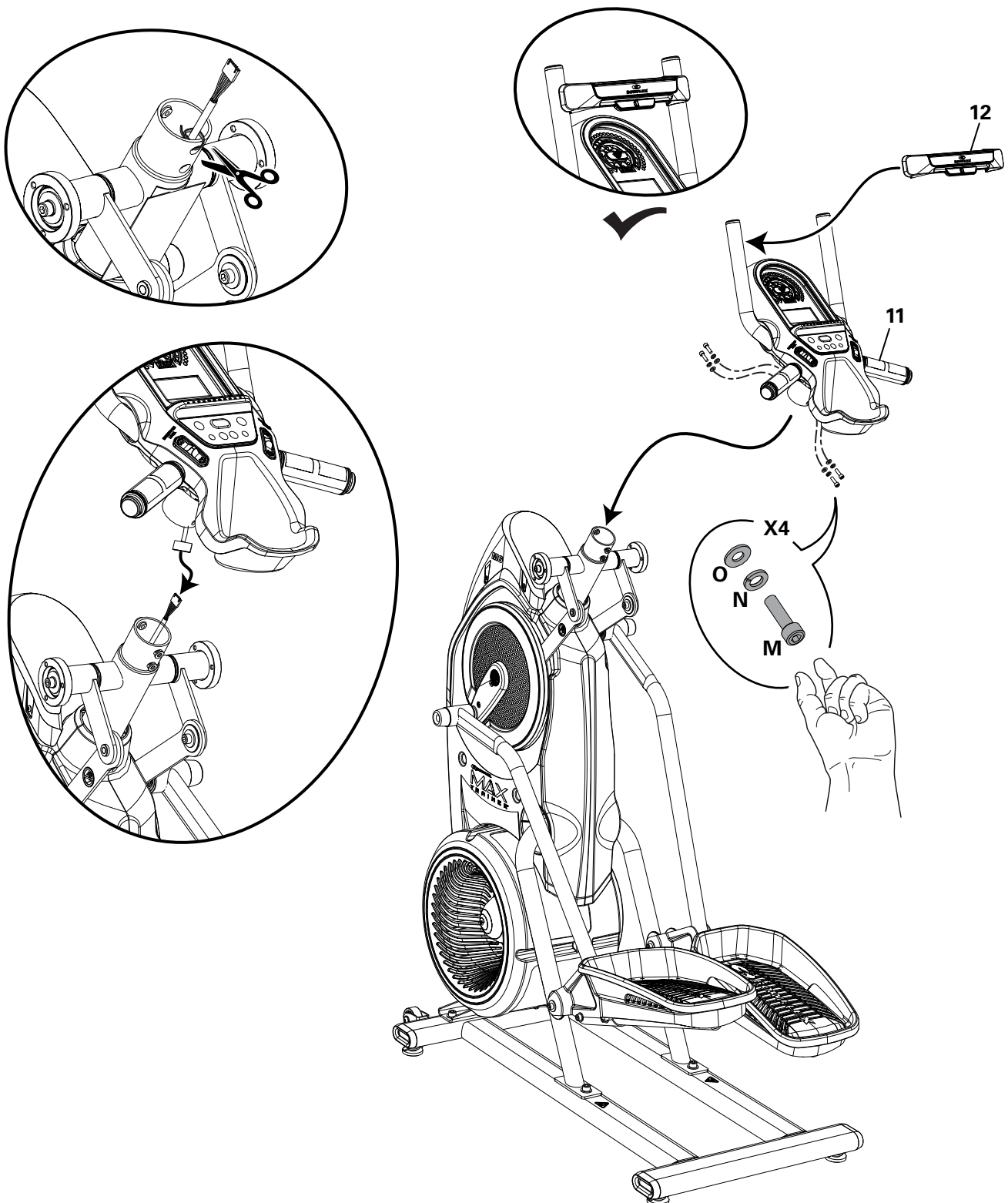
! Beachten Sie, dass die Beine miteinander verbunden sind und dass sich bei Bewegung eines Teils auch das andere bewegt. Um mögliche schwere Verletzungen zu vermeiden, achten Sie beim Einführen der Rohrenden in die Beinbaugruppen darauf, dass keine Finger oder Hände eingeklemmt werden.



Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung
7	2	Bein	9	2	Fußplattform	10	2	Fußpolster
8	2	Pedal						

Schritt 4.

ACHTUNG: Lassen Sie die Kabel nicht in die Rahmenbaugruppe fallen. Schneiden oder quetschen Sie die Konsolenkabel nicht. Sobald alle Schrauben von Hand angezogen wurden, ziehen Sie die Schrauben mit dem 5mm-Innensechskantschlüssel vollständig fest.

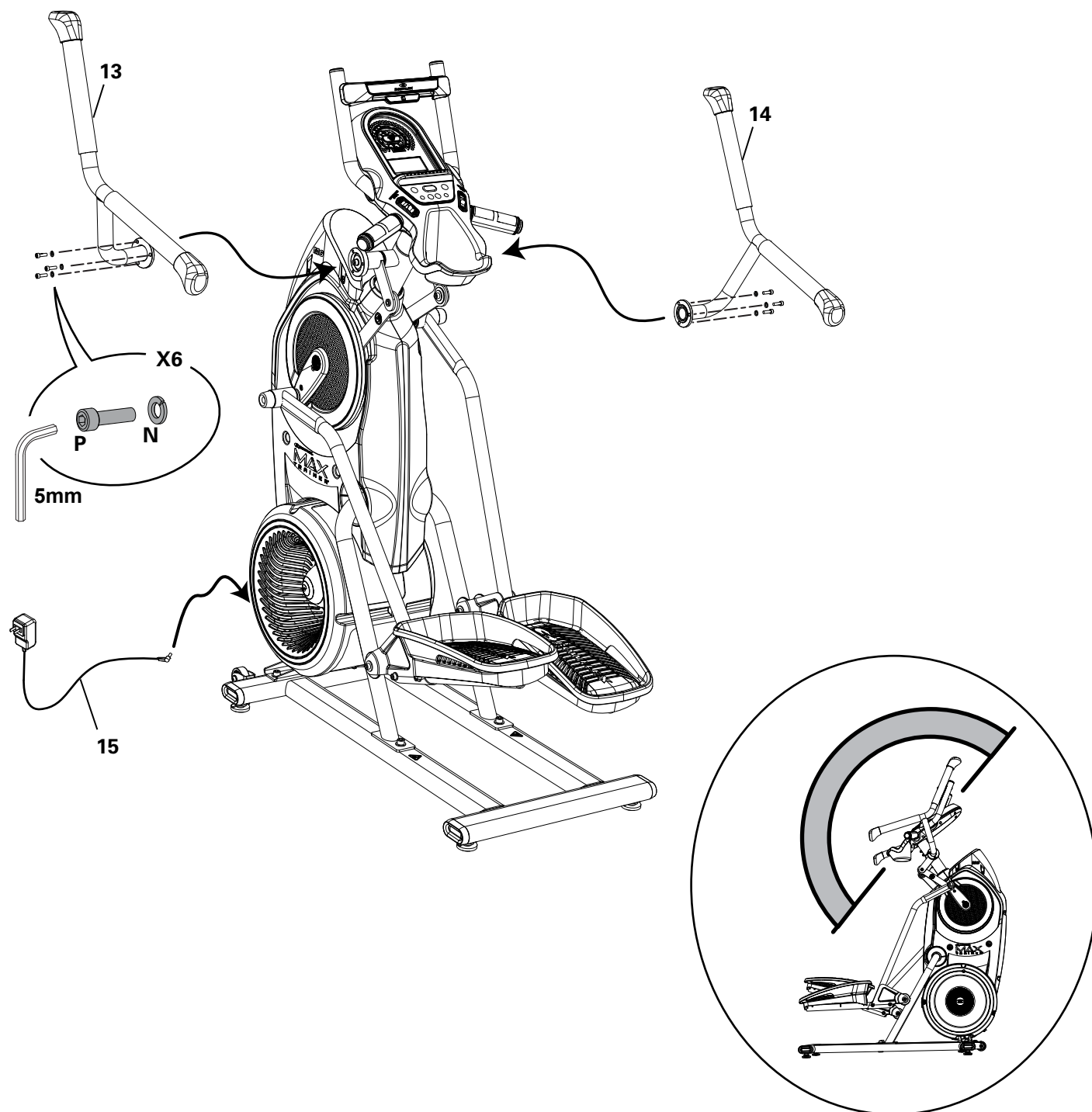


Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung
11	1	Konsolenbaugruppe	12	1	Medienaufnahmeleiste

Schritt 5.

- !** Beachten Sie, dass die Pedale und die oberen Lenker miteinander verbunden sind und dass sich bei Bewegung eines Teils auch das andere bewegt.
Einige Komponenten des Geräts können schwer oder unhandlich sein. Ziehen Sie eine zweite Person hinzu, wenn Montageschritte mit diesen Teilen durchgeführt werden. Führen Sie Montageschritte, die schweres Heben oder unhandliche Bewegungen erfordern, nicht allein aus.

ACHTUNG: Stellen Sie sicher, dass die oberen Lenker so befestigt sind, dass sie sich im Betriebsbereich des Benutzers befinden. Achten Sie darauf, den passenden Netzadapterstecker für Ihre Region zu verwenden.



Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung
13	1	Dynamischer Lenker, Links	14	1	Dynamischer Lenker, Rechts	15	1	Netzadapter

Schritt 6.

Endkontrolle

Überprüfen Sie das Gerät, um sicherzustellen, dass alle Befestigungen fest angezogen und die Komponenten ordnungsgemäß montiert sind.

Hinweis: Entfernen Sie alle Schutzabdeckungen von der Vorderseite der Konsole. Entfernen Sie die Kunststoffschutzstreifen von den Schienen.

Notieren Sie die Seriennummer im dafür vorgesehenen Feld am Anfang dieses Handbuchs.

! Verwenden Sie das Gerät erst, nachdem es vollständig montiert und gemäß der Bedienungsanleitung auf korrekte Funktion überprüft wurde.

BEDIENUNG

BEWEGEN DES GERÄTS

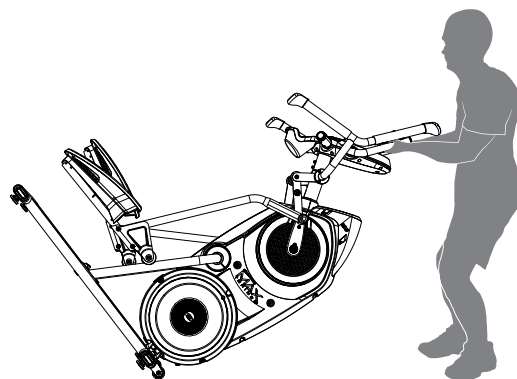
! Die Maschine kann von einer oder mehreren Personen je nach deren körperlichen Fähigkeiten und Kapazitäten bewegt werden. Stellen Sie sicher, dass Sie und andere körperlich dazu in der Lage sind, das Gerät sicher zu bewegen.

1. Greifen Sie die Aero-Bügel, um das Gerät vorsichtig auf die Transportrollen in Ihre Richtung zu kippen. Achten Sie darauf, nicht das Medienregal zu greifen.

! Achten Sie vor dem Kippen auf die Lenker und das Gewicht des Geräts.

2. Schieben Sie das Gerät an die gewünschte Position.
3. Senken Sie das Gerät vorsichtig an seinem Platz ab.

ACHTUNG: Seien Sie vorsichtig beim Bewegen des Geräts. Plötzliche Bewegungen können die Funktion des Computers beeinträchtigen.



DAS GERÄT AUSRICHTEN

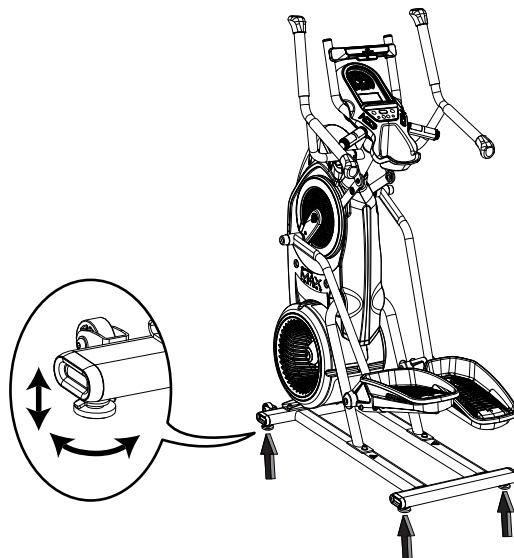
Das Gerät muss ausgerichtet werden, wenn der Trainingsbereich uneben ist oder die Schienenbaugruppe leicht vom Boden abhebt. So nehmen Sie die Einstellung vor:

1. Stellen Sie das Gerät in Ihren Trainingsbereich.
2. Lösen Sie die Kontermuttern und justieren Sie die Nivellierfüße, bis sie gleichmäßig und fest den Boden berühren.

! Stellen Sie die Nivellierfüße nicht so hoch ein, dass sie sich vom Gerät lösen oder abschrauben. Es besteht Verletzungs- oder Beschädigungsgefahr.

3. Ziehen Sie die Kontermuttern fest.

! Stellen Sie sicher, dass die Maschine eben und stabil ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.



VERWENDUNG IHRER JRNY-MITGLIEDSCHAFT MIT IHREM GERÄT

Wenn Sie eine JRNY-Mitgliedschaft* haben, können Sie diese über Ihr Gerät nutzen, sobald es mit der Konsole dieses BowFlex-Geräts synchronisiert ist. Mit einer JRNY-Mitgliedschaft erhalten Sie geführte Workouts, die an Ihre Fähigkeiten angepasst sind, bequem auf Ihrem Gerät angezeigt werden und ein freundliches virtuelles Sprachcoaching, das Sie auf Ihrem Weg zu langfristigem Fitnesserfolg unterstützt.

1. Laden Sie die App „BowFlex JRNY“ herunter. Die App ist im App Store und bei Google Play verfügbar.
2. Stellen Sie sicher, dass auf Ihrem Gerät Bluetooth und Standortdienste aktiviert sind. Aktivieren Sie diese gegebenenfalls.

* Eine JRNY-Mitgliedschaft ist erforderlich, um das JRNY-Erlebnis nutzen zu können – Details finden Sie unter global.bowflex.com/en/jrny. Wo verfügbar (einschließlich der Vereinigten Staaten), können Sie eine JRNY-Mitgliedschaft erhalten, indem Sie die JRNY-App auf Ihr Telefon oder Tablet herunterladen und sich in der App registrieren. JRNY-Mitgliedschaften sind möglicherweise nicht in allen Ländern verfügbar.

3. Öffnen Sie die App in der Nähe des Geräts und folgen Sie den Anweisungen, um Ihr Gerät mit dem Gerät zu synchronisieren.

Wenn die App keine Verbindung zum Gerät herstellen kann, starten Sie sowohl Ihr Gerät als auch das Fitnessgerät neu. Wiederholen Sie Schritt 3.

Wenn ein Update für Ihr Fitnessgerät angezeigt wird, folgen Sie den Anweisungen in der App. Legen Sie das Gerät, auf dem die App läuft, auf die Medienablage. Die App aktualisiert die Software des Geräts auf die neueste Version. Entfernen Sie Ihr Gerät erst von der Medienablage, wenn das Update abgeschlossen ist. Nach Abschluss des Updates kehrt das Gerät zum Startbildschirm zurück.

Um die Verbindung zwischen Ihrem Gerät und der Konsole zu trennen, schließen Sie einfach die App. Wenn sich die Verbindung nicht trennt, drücken und halten Sie die USER-Taste auf der Konsole. Dadurch wird die Verbindung getrennt und das Gerät abgemeldet. Wenn eine andere Taste auf der Konsole gedrückt wird (außer der USER-Taste), erscheint die Meldung: „USER-Taste gedrückt halten, um die Verbindung zu trennen.“

TRAINING MIT ANDEREN APPS

Dieses Fitnessgerät verfügt über integrierte Bluetooth-Konnektivität, wodurch es mit verschiedenen digitalen Partnern kompatibel ist. Eine aktuelle Liste der unterstützten Partner finden Sie unter: bowflex.com/max-trainer-app.html

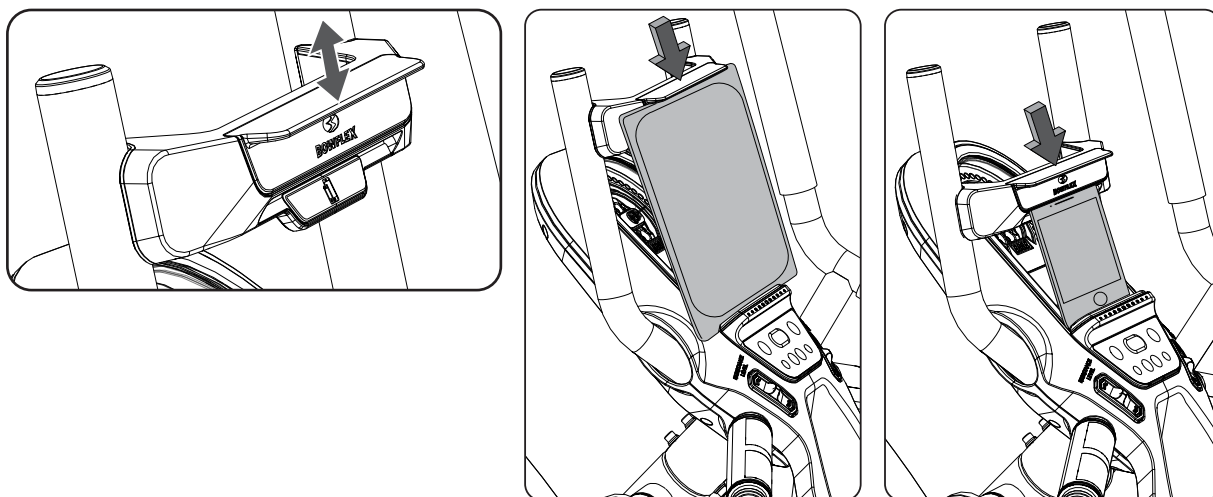
USB-LADEVORGANG

Wenn ein USB-Gerät an den USB-Anschluss angeschlossen ist, wird versucht, das Gerät aufzuladen. Die vom USB-Anschluss bereitgestellte Leistung reicht möglicherweise nicht aus, um das Gerät gleichzeitig zu betreiben und aufzuladen.

SICHERUNG IHRES GERÄTS FÜR DAS TRAINING

Dieses Fitnessgerät ist mit einer Medienaufnahmeleiste ausgestattet, die Geräte unterschiedlicher Größe auf der Medienablage sichert. Die Medienaufnahmeleiste verfügt über zwei Halterungen, je nach Größe Ihres Geräts. Die obere Halterung für große Geräte wird für Geräte wie Tablets oder größere Smartphones verwendet. Die untere Halterung für kleine Geräte wird für kleinere Geräte wie Smartphones oder Mini-Tablets verwendet.

Um Ihr Gerät zu sichern, platzieren Sie die Unterkante Ihres Geräts auf der Medienablage. Schieben Sie dann die Medienaufnahmeleiste nach unten, bis Ihr Gerät sicher in der entsprechenden Halterung und der Medienablage fixiert ist.



Hinweis: Kleinere Geräte, die seitlich abgelegt werden, lassen sich möglicherweise nicht sicher fixieren. Drehen Sie das Gerät und sichern Sie es in aufrechter Position.

KONTAKT-HERZFREQUENZSENSOREN

Kontakt-Herzfrequenzsensoren (CHR) übertragen Ihre Herzfrequenzsignale an die Konsole. Die CHR-Sensoren sind die Edelstahlbereiche der Lenker. Legen Sie Ihre Hände bequem um die Sensoren. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sowohl die Ober- als auch die Unterseite der Sensoren berühren. Halten Sie die Sensoren fest, aber weder zu stark noch zu locker. Beide Hände müssen Kontakt zu den Sensoren haben, damit die Konsole einen Puls erkennen kann. Nachdem die Konsole vier stabile Pulssignale erfasst hat, wird Ihre anfängliche Herzfrequenz angezeigt.

Sobald die Konsole Ihre anfängliche Herzfrequenz erfasst hat, bewegen Sie Ihre Hände 10 bis 15 Sekunden lang nicht. Die Konsole validiert nun die Herzfrequenz. Viele Faktoren beeinflussen die Fähigkeit der Sensoren, Ihr Herzfrequenzsignal zu erfassen:

- Die Bewegung der Oberkörpermuskulatur (einschließlich der Arme) erzeugt ein elektrisches Signal (Muskelartefakt), das die Pulserkennung stören kann. Auch leichte Handbewegungen bei Kontakt mit den Sensoren können Störungen verursachen.
- Hornhaut und Handlotion können als Isolierschicht wirken und die Signalstärke verringern.
- Manche vom Körper erzeugten Elektrokardiogramm-(EKG)-Signale sind nicht stark genug, um von den Sensoren erfasst zu werden.
- Die Nähe anderer elektronischer Geräte kann Störungen verursachen.



Verwenden Sie die vom Computer der Maschine berechneten oder gemessenen Werte nur zu Referenzzwecken.

BLUETOOTH-HERZFREQUENZGURT (NICHT IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN)

Ihr Fitnessgerät ist dafür ausgelegt, ein Signal von einem Bluetooth-Herzfrequenzgurt zu empfangen. Bei bestehender Verbindung zeigt die Konsole das Symbol "Bluetooth verbunden" an.

! Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät haben, konsultieren Sie vor der Verwendung eines Bluetooth-Gurts oder eines anderen Bluetooth-Herzfrequenzmonitors Ihren Arzt.

1. Legen Sie Ihren Bluetooth-Herzfrequenzgurt an.
2. Drücken Sie, falls vorhanden, die Ein/Aus-Taste am Gurt, um ihn zu aktivieren. Die Konsole sucht aktiv nach Geräten in der Umgebung und sollte sich mit dem Gurt verbinden, sobald dieser in Reichweite ist.
3. Das Symbol "Bluetooth verbunden" wird bei bestehender Verbindung angezeigt. Sie sind bereit für das Training.

Drücken Sie am Ende Ihres Trainings die Ein/Aus-Taste (falls vorhanden), um die Verbindung des Herzfrequenzgurts mit der Konsole zu trennen.

WIE OFT SOLLTEN SIE TRAINIEREN

! Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Beenden Sie das Training, wenn Sie Schmerzen oder Engegefühl in der Brust verspüren, Atemnot haben oder sich schwindlig fühlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät erneut benutzen. Verwenden Sie die vom Computer der Maschine berechneten oder gemessenen Werte nur zu Referenzzwecken. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur zur Orientierung verwendet werden.

- Dreimal pro Woche für jeweils etwa 14 Minuten.
- Planen Sie Ihre Workouts im Voraus und versuchen Sie, den Zeitplan einzuhalten.

Hinweis: Wenn Sie neu im Training sind (oder nach einer Pause wieder ein regelmäßiges Trainingsprogramm aufnehmen) und 14 Minuten kontinuierliches Training nicht bequem absolvieren können, beginnen Sie mit 5–10 Minuten und steigern Sie die Trainingszeit schrittweise, bis Sie insgesamt 14 Minuten erreichen.

TRAININGSINTENSITÄT

Um die Intensität Ihres Trainings zu erhöhen:

- Steigern Sie die Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute.
- Setzen Sie Ihre Füße weiter nach hinten auf die Pedale.
- Erhöhen Sie das Intensitätsniveau und halten Sie die RPM konstant oder steigern Sie diese ebenfalls.
- Trainieren Sie Ober- und Unterkörper auf unterschiedlichen Intensitätsstufen.
- Ändern Sie Ihre Griffposition an den Lenkern, um verschiedene Bereiche des Oberkörpers zu trainieren

HANDPOSITION (GRIFFAUSWAHL)

Dieses Fitnessgerät ist mit mehreren Lenkern ausgestattet, die verschiedene Trainingsmöglichkeiten bieten. Wenn Sie Ihr Training fortschreiten, ändern Sie Ihre Handposition, um unterschiedliche Muskelgruppen anzusprechen.

! Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Gleichgewicht. Beachten Sie, dass sich Geschwindigkeit und Widerstand während des Trainings ändern können, und seien Sie aufmerksam, um Gleichgewichtsverlust und mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Die dynamischen Lenker ermöglichen verschiedene Oberkörpertrainings. Platzieren Sie Ihre Hände zu Beginn dort, wo es sich an den dynamischen Lenkern am bequemsten und stabilsten anfühlt.

Die statischen Lenker unterhalb der Konsolenbaugruppe können ebenfalls zur Stabilisierung während des Trainings sowie zur Erfassung Ihrer Herzfrequenz genutzt werden.

Für ein beinorientiertes Training lehnen Sie sich nach vorne, sodass Ihre Unterarme entlang der Aero-Bügel verlaufen und Ihre Hände nach oben zeigen. Achten Sie beim Vorlehnen auf die Bewegung der dynamischen Lenker während des Trainings.

AUF- UND ABSTEIGEN VON IHREM GERÄT

! Seien Sie vorsichtig beim Auf- und Absteigen vom Gerät.

Beachten Sie, dass Pedale und Lenker miteinander verbunden sind und sich bei Bewegung eines Teils auch das andere bewegt. Um mögliche schwere Verletzungen zu vermeiden, halten Sie sich an den statischen Lenkern fest.

Stellen Sie sicher, dass sich weder unter den Pedalen noch im Luftwiderstandsventilator Gegenstände befinden, bevor Sie das Gerät bewegen.

So steigen Sie auf Ihr Fitnessgerät:

1. Bewegen Sie die Pedale, bis das Ihnen nächstgelegene Pedal in der niedrigsten Position ist.
2. Greifen Sie die statischen Lenker unterhalb der Konsolenbaugruppe.
3. Stabilisieren Sie sich mit den statischen Lenkern, steigen Sie auf das niedrigste Pedal und setzen Sie dann den anderen Fuß auf das gegenüberliegende Pedal.

Hinweis: „Bottomed out“ bezeichnet die Situation, in der der Benutzer das Training nicht starten kann, weil sich die Pedale nicht bewegen lassen.

Falls dies eintritt, greifen Sie sicher die statischen Lenker und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Ferse des höheren Fußes. Während Sie sich weiterhin an den statischen Lenkern festhalten, lehnen Sie sich leicht zurück und verlagern mehr Gewicht auf die Ferse. Sobald sich die Pedale bewegen, setzen Sie Ihr geplantes Training fort.

So steigen Sie von Ihrem Fitnessgerät ab:

1. Bringen Sie das Pedal, von dem Sie absteigen möchten, in die höchste Position und stoppen Sie das Gerät vollständig.



Dieses Gerät ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet. Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit kontrolliert.

2. Greifen Sie die statischen Lenker unter der Konsole, um sich zu stabilisieren.
3. Stützen Sie sich auf den Fuß auf dem niedrigeren Pedal und schwingen Sie das obere Bein vom Gerät auf den Boden.
4. Steigen Sie vollständig vom Gerät ab und lassen Sie die statischen Lenker los.

ERSTE SCHRITTE

1. Stellen Sie das Fitnessgerät in Ihren Trainingsbereich.



Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, harte und ebene Fläche, frei von störendem Material oder anderen Gegenständen, die Ihre Bewegungsfreiheit beeinträchtigen könnten. Eine Gummimatte kann unter dem Gerät verwendet werden, um statische Entladungen zu vermeiden und den Boden zu schützen.

Das Gerät kann von einer oder mehreren Personen bewegt werden. Stellen Sie sicher, dass Ihre körperliche Verfassung ausreicht, um das Gerät sicher zu bewegen.

2. Überprüfen Sie, ob sich Gegenstände unter den Pedalen oder im Luftwiderstandsventilator befinden. Vergewissern Sie sich, dass der Bereich frei ist.
3. Schließen Sie das Netzkabel an das Gerät und eine geerdete Wechselstromsteckdose an.
4. Wenn Sie einen Herzfrequenzmonitor verwenden, folgen Sie den Anweisungen für das Gerät.
5. Um auf das Gerät zu steigen, bewegen Sie die Pedale, bis sich das Ihnen nächstgelegene Pedal in der tiefsten Position befindet.



Seien Sie vorsichtig beim Auf- und Absteigen vom Gerät.

Beachten Sie, dass Pedale und Lenker miteinander verbunden sind und sich bei Bewegung eines Teils auch das andere bewegt. Um mögliche schwere Verletzungen zu vermeiden, halten Sie sich an den statischen Lenkern fest.

6. Greifen Sie die statischen Lenker unter der Tastenbaugruppe der Konsole.
7. Stabilisieren Sie sich mit den statischen Lenkern, steigen Sie auf das niedrigste Pedal und setzen Sie dann den anderen Fuß auf das gegenüberliegende Pedal.

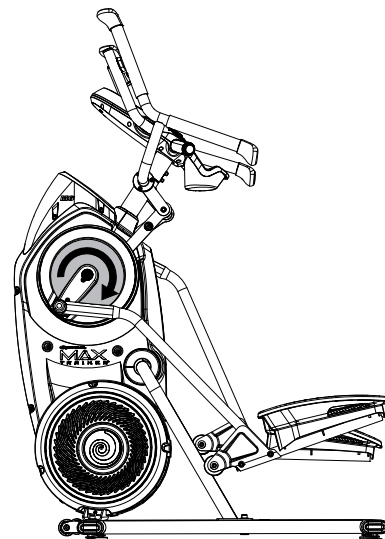
Hinweis: „Bottomed out“ bezeichnet die Situation, in der der Benutzer das Training nicht starten kann, weil sich die Pedale nicht bewegen lassen. Falls dies eintritt, greifen Sie sicher die statischen Lenker und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Ferse des höheren Fußes. Während Sie sich weiterhin an den statischen Lenkern festhalten, lehnen Sie sich leicht zurück und verlagern mehr Gewicht auf die Ferse. Sobald sich die Pedale bewegen, setzen Sie Ihr geplantes Training fort.

8. Drücken Sie die USER-Taste, um das gewünschte Benutzerprofil auszuwählen.
9. Halten Sie die USER-Taste gedrückt, um das Benutzerprofil zu bearbeiten.
10. Die Konsole zeigt den Wert für die Einheiten an. Verwenden Sie die Tasten Erhöhen/Verringern, um den Einheitenwert anzupassen, und drücken Sie die Taste ENTER/START, um den Wert zu speichern.
11. Die Konsole zeigt den Gewichtswert für das Benutzerprofil an. Verwenden Sie die Tasten Erhöhen und Verringern, um den Gewichtswert einzustellen, und drücken Sie dann die ENTER/START-Taste.

Hinweis: Programmieren Sie Ihr Benutzerprofil (siehe Abschnitt „Benutzerprofil bearbeiten“), bevor Sie ein Training beginnen. Die vorgeschlagenen Ziel-Burn-Rate-Werte basieren auf den Einstellungen Ihres Benutzerprofils.

12. Drücken Sie die Max-14-Minuten-Intervall-Taste, um ein Schnellstart-Training zu beginnen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich mit der Funktionsweise Ihres BowFlex Max Trainer vertraut zu machen und zu verstehen, wie er auf Anpassungen des Widerstandsniveaus und der RPM reagiert.

Hinweis: Achten Sie beim Betrieb des BowFlex Max Trainers darauf, dass sich die Beine in der auf der Kurbelabdeckung angegebenen Richtung bewegen.



EINSCHALT-/RUHEMODUS (BEREITSCHAFTSANZEIGE)

Die Konsole wechselt in den Einschalt-/Leerlaufmodus, wenn sie an eine Stromquelle angeschlossen ist, eine Taste gedrückt wird oder sie ein Signal vom RPM-Sensor erhält, das durch das Treten der Pedale erzeugt wird.

AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG (SCHLAFMODUS)

Wenn die Konsole in etwa 5 Minuten keine Eingabe erhält, schaltet sie sich automatisch aus. Das LCD-Display ist im Schlafmodus ausgeschaltet.

Hinweis: Das Konsole verfügt nicht über einen Ein-/Ausschalter.

AUFWÄRMMODUS

Vom Bereitschaftsbildschirm aus ist ein Aufwärmmodus verfügbar. Beginnen Sie, indem Sie das Gerät benutzen, bis Sie bereit für das Training sind. Während des Aufwärmmodus können das Benutzerprofil und das Training ausgewählt werden. Während des Aufwärmens zeigt die Konsole nur die aktuelle Burn Rate an.

Hinweis: Die Trainingswerte aus der Aufwärmphase werden nicht zum Training hinzugefügt und nicht zur Übertragung in die App gespeichert.

MAX-14-MINUTEN-INTERVALLPROGRAMM

Das MAX-Intervall-Trainingsprogramm wechselt zwischen intensiven Belastungsphasen („SPRINT“) und langsameren Erholungsphasen („RECOVER“), die insgesamt achtmal wiederholt werden. Die Trainingsprofilanzeige zeigt das Ziel der Burn Rate für das MAX-14-Minuten-Intervallprogramm an.

1. Stellen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie die USER-Taste, um Ihr Benutzerprofil auszuwählen.

Hinweis: Während des Trainings zeigt die Konsole den Zielbereich der LEDs basierend auf den Einstellungen des gewählten Benutzerprofils an.

3. Drücken Sie die MAX-14-Minuten-Intervall-Taste.
4. Das Training beginnt mit einem akustischen Countdown, während sich die Anzeige der Burn Rate über das Display bewegt und sich dann auf dem aktuellen Wert einpendelt. Die Ziel-Burn-Rate-LEDs leuchten ebenfalls auf und bewegen sich zum empfohlenen Burn-Rate-Bereich.

Das erste Intervallsegment ist ein „SPRINT“-Segment, das nur eine kurze Dauer hat. Steigern Sie Ihre Leistung sicher, um die Burn Rate-Anzeige in den Zielbereich (rote LEDs) zu bringen und dort zu halten, bis die Zeit 00:00 erreicht.

Hinweis: Der Zielbereich der Burn Rate (LEDs) dient lediglich als empfohlene Orientierung. Der Bereich von drei LEDs stellt ein geringeres Ziel dar und ermöglicht es dem Benutzer, sich mit zunehmendem Fitnessniveau zu höheren LEDs im Bereich zu steigern.

In den letzten drei Sekunden des „SPRINT“-Segments startet die Konsole einen akustischen Countdown.

5. Sobald die Zeit „00:00“ erreicht, gibt die Konsole ein drittes akustisches Signal und das nächste Segment, das „RECOVER“-Segment, beginnt. Der Zielbereich der LEDs wechselt von rot auf grün und zeigt eine reduzierte Burn Rate an. Während des „RECOVER“-Segments trainieren Sie weiter, jedoch mit geringerer Intensität.

In den letzten drei Sekunden des „RECOVER“-Segments startet die Konsole erneut einen akustischen Countdown.

6. Wenn die Zeit „00:00“ erreicht, gibt die Konsole ein akustisches Signal und wechselt zum nächsten „SPRINT“-Segment. Damit ist das erste Intervall abgeschlossen.

Der Wechsel zwischen „SPRINT“- und „RECOVER“-Segmenten wiederholt sich insgesamt achtmal während des Trainings.

7. Nach Abschluss des letzten „RECOVER“-Segments zeigt die Konsole „WORKOUT COMPLETE“ an und präsentiert die Trainingsergebnisse. Die Konsole zeigt die Zeit für jedes „SPRINT“-Segment sowie die TOTAL TIME an. Wenn innerhalb von fünf Minuten keine Eingabe erfolgt, wechselt die Konsole automatisch in den Schlafmodus.

Hinweis: Wenn ein Intervalltraining vor Abschluss aller 16 Segmente beendet wird, zeigt die Konsole im Trainingsprofil nur das zuletzt abgeschlossene Segment an.

TRAININGSPROGRAMME

MAX-14-MINUTEN-INTERVALL

Das Max-14-Minuten-Intervallprogramm wechselt zwischen intensiven Belastungsphasen („SPRINT“) und langsameren Erholungsphasen („RECOVER“), die mehrfach wiederholt werden. Die Trainingsprofilanzeige zeigt das Ziel der Burn Rate für das Intervallprogramm an. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „MAX-14-MINUTEN-INTERVALLPROGRAMM“ des Handbuchs.

CALORIE BURN-, FAT BURN- UND STAIRS-PROGRAMME

Die Calorie Burn-, Fat Burn- und Stairs-Programme zeigen das Streckenprofil des Programms in Widerstandsstufen an. Jede Säule im Profil stellt ein Trainingssegment dar. Je höher die Säule, desto höher die Widerstandsstufe. Jedes Training dauert 15 Minuten.

Die blinkende Säule zeigt das aktuell aktive Segment an. Die Konsole passt die Widerstandsstufe entsprechend der Trainingsprofilanzeige an.

Hinweis: Wenn die Widerstandsstufe während eines Trainings angepasst wird, ändert sich das Profil des Trainingsprogramms.

MANUELL

Das manuelle Trainingsprogramm ist ein offenes Training, das die gesamte Trainingszeit verfolgt. Während eines manuellen Trainings zeigt die Trainingsprofilanzeige die aktuelle Widerstandsstufe an.

Hinweis: Aufgrund der offenen Gestaltung des manuellen Trainings ist die Add-Time-Taste deaktiviert.

So starten Sie ein Trainingsprogramm:

1. Stellen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie die PROGRAMS-Taste, um das gewünschte Trainingsprogramm auszuwählen.
3. Drücken Sie die ENTER/START-Taste, um das ausgewählte Trainingsprogramm zu starten.

PAUSIER-/ERGEBNISMODUS

Um ein Workout zu pausieren:

1. Hören Sie auf zu treten und drücken Sie die PAUSE/STOP-Taste, um Ihr Training zu pausieren.

Während der Pause zeigt die Konsole „WORKOUT PAUSED“ an.

Hinweis: Die Konsole pausiert automatisch, wenn fünf Sekunden lang kein RPM-Signal empfangen wird.

2. Um Ihr Training fortzusetzen, drücken Sie ENTER/START oder beginnen Sie wieder zu treten.

Um das Training zu beenden, drücken Sie die PAUSE/STOP-Taste. Die Konsole zeigt „WORKOUT COMPLETE“ an, speichert das Training und zeigt anschließend die Trainingswerte an (Total Calories, TOTAL TIME, durchschnittliche Burn Rate, durchschnittliche Herzfrequenz, durchschnittliche RPM und durchschnittliche Widerstandsstufe).

Wenn innerhalb von fünf Minuten keine Eingabe erfolgt, wechselt die Konsole automatisch in den Einschalt-/Ruhemodus.

FEHLERSUCHE

Bedingung/Problem	Zu überprüfende Punkte	Lösung
Kein Display/Das Gerät lässt sich nicht einschalten	Konsole im Schlafmodus	Bewegen Sie die Lenker, um die Konsole aufzuwecken.
	Netzadapter	Überprüfen Sie, ob der AC-Adapter Risse aufweist oder anderweitig beschädigt ist. Ersetzen Sie den AC-Adapter, wenn er beschädigt ist.
	Überprüfen Sie die Steckdose (Wandsteckdose)	Stellen Sie sicher, dass das Gerät in eine funktionierende Steckdose eingesteckt ist.
	Überprüfen Sie die Verbindung an der Vorderseite des Geräts	Die Verbindung sollte sicher und unbeschädigt sein. Ziehen Sie den Stecker ab und überprüfen Sie den Anschluss auf Beschädigungen. Stecken Sie den Stecker wieder in den Anschluss.
	Überprüfen Sie die Datenkabelverbindungen/Ausrichtung	Stellen Sie sicher, dass das Kabel sicher angeschlossen und korrekt ausgerichtet ist. Der kleine Riegel am Anschluss sollte ausgerichtet sein und einrasten.
	Überprüfen Sie die Integrität des Datenkabels	Alle Drähte im Kabel sollten intakt sein. Wenn Drähte sichtbar gequetscht oder geschnitten sind, ersetzen Sie das Kabel.
	Überprüfen Sie das Display der Konsole auf Beschädigungen	Überprüfen Sie visuell, ob das Display der Konsole gerissen oder anderweitig beschädigt ist. Ersetzen Sie die Konsole, wenn sie beschädigt ist.
		Wenn die oben genannten Schritte das Problem nicht lösen, wenden Sie sich an den TECHNISCHEN SUPPORT.
Konsole schaltet sich aus (geht in den Schlafmodus) während des Gebrauchs	Überprüfen Sie die Integrität der Kabel und Kabelbäume (obere und untere).	Alle Kabel sollten intakt sein. Wenn Kabel geschnitten oder gequetscht sind, ersetzen Sie die entsprechenden Kabel/Kabelbäume.
	Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen/-ausrichtung.	Stellen Sie sicher, dass alle Kabel sicher angeschlossen und richtig ausgerichtet sind. Der kleine Riegel am Anschluss sollte ausgerichtet sein und einrasten.
		Wenn die oben genannten Schritte das Problem nicht lösen, wenden Sie sich an den TECHNISCHEN SUPPORT.
Pedale bewegen sich nicht	Pedalpositionen	Die Pedale könnten „am Anschlag“ sein. Greifen Sie sicher die statischen Lenker und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Ferse des höheren Fußes. Während Sie sich weiterhin an den statischen Lenkern festhalten, lehnen Sie sich leicht zurück und verlagern mehr Gewicht auf die Ferse. Sobald sich die Pedale bewegen, setzen Sie Ihr geplantes Training fort.
Das Gerät wackelt/steht nicht eben	Überprüfen Sie die Höhenverstellung	Passen Sie die Nivellierfüße an, bis das Gerät eben steht.
	Überprüfen Sie die Oberfläche unter dem Gerät	Die Einstellung kann bei extrem unebenem Untergrund möglicherweise nicht ausreichen. Bewegen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche.
Fußpedale locker/ Gerät schwer zu bedienen	Hardware	Ziehen Sie alle Schrauben an den Pedalarmen und Lenkerarmen fest.
Reibungsgeräusche außerhalb der Verkleidungen während des Betriebs	Kappen	Lockern Sie leicht die Kappen an den Kurbelarmen
Metallisches Reibungsgeräusch innerhalb der Verkleidungen während des Betriebs	Bremsenhalterung	Die Bremsenhalterung muss ausgerichtet werden. Wenden Sie sich an den TECHNISCHEN SUPPORT

WARTUNG

Lesen Sie alle Wartungsanweisungen vollständig, bevor Sie mit Reparaturarbeiten beginnen. In einigen Fällen ist ein Assistent erforderlich, um die notwendigen Aufgaben durchzuführen.

 **Das Gerät muss regelmäßig auf Schäden und Reparaturen überprüft werden. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass die regelmäßige Wartung durchgeführt wird. Abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen sofort repariert oder ersetzt werden. Nur vom Hersteller gelieferte Komponenten dürfen zur Wartung und Reparatur des Geräts verwendet werden.**

DEUTSCH

Wenn zu irgendeinem Zeitpunkt die Warnhinweise lose, unleserlich oder abgelöst sind, ersetzen Sie die Etiketten. Wenn das Gerät in den USA/Kanada gekauft wurde, wenden Sie sich an den Kundenservice für Ersatzetiketten. Wenn das Gerät außerhalb der USA/Kanada gekauft wurde, wenden Sie sich an Ihren lokalen Distributor.

Um das Risiko eines elektrischen Schlags oder einer unsachgemäßen Nutzung des Geräts zu verringern, ziehen Sie immer das Netzkabel aus der Steckdose und dem Gerät und warten Sie 5 Minuten, bevor Sie das Gerät reinigen, warten oder reparieren. Legen Sie das Netzkabel an einem sicheren Ort ab.

Täglich: Überprüfen Sie vor jeder Nutzung das Trainingsgerät auf lose, defekte, beschädigte oder abgenutzte Teile. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es in diesem Zustand ist. Reparieren oder ersetzen Sie alle Teile bei den ersten Anzeichen von Abnutzung oder Schäden. Wischen Sie nach jedem Training das Gerät und die Konsole mit einem feuchten Tuch ab, um den Schweiß zu entfernen.
Hinweis: Vermeiden Sie übermäßige Feuchtigkeit auf der Konsole.

Wöchentlich: Überprüfen Sie die einwandfreie Funktion der Rollen. Wischen Sie das Gerät ab, um Staub, Schmutz oder Dreck zu entfernen. Reinigen Sie die Schienen und die Oberfläche der Rollen mit einem feuchten Tuch.
Tragen Sie Silikonöl auf ein trockenes Tuch auf und wischen Sie die Schienen ab, um Rollgeräusche zu vermeiden.

 **Silikonöl ist nicht zum Verzehr geeignet. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. An einem sicheren Ort aufbewahren.**

Hinweis: Verwenden Sie keine auf Erdöl basierenden Produkte.

Monatlich oder nach 20 Stunden: Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Bolzen fest angezogen sind. Ziehen Sie diese bei Bedarf fest.

ACHTUNG: Falls erforderlich, verwenden Sie nur ein mildes Geschirrspülmittel mit einem weichen Tuch, um die Konsole zu reinigen. Verwenden Sie keine auf Erdöl basierenden Lösungsmittel, Auto-Reiniger oder Produkte, die Ammoniak enthalten. Reinigen Sie die Konsole nicht in direkter Sonneneinstrahlung oder bei hohen Temperaturen.

Bedankt voor het kiezen van BowFlex Max Trainer M6 als uw fitnessapparaat. We raden u met klem aan deze gebruikershandleiding zorgvuldig door te lezen voordat u met de montage van uw apparatuur begint, vooral de onderstaande **WAARSCHUWINGEN! DE WAARSCHUWINGEN VERMINDEREN HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL.**

Zoek voor u verder gaat het serienummer van de elliptical op de witte barcode-sticker op de stabilisator. Voer het nummer hieronder in.

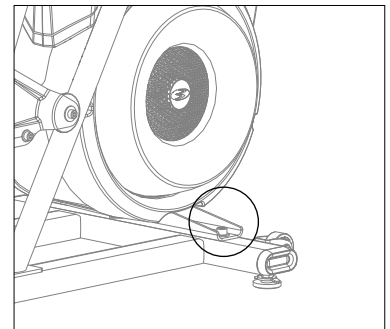
VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

SERIENUMMER:

MODELNAAM: BowFlex Max Trainer M6

» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafspraak.

LOCATIE SERIENUMMER



! WAARSCHUWING

- HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!
- Gebruik deze apparatuur uitsluitend zoals beoogd en zoals omschreven in de gebruikshandleiding van de apparatuur.
- Kinderen jonger dan 13 jaar mogen deze apparatuur NOOIT gebruiken.
- Huisdieren of kinderen jonger dan 13 jaar mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter bij de apparatuur komen.
- Deze apparatuur is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Draag altijd sportschoenen tijdens het gebruik van deze apparatuur. Gebruik de trainingsapparatuur NOOIT op blote voeten.
- Draag geen kleding die aan bewegende onderdelen van deze apparatuur kan blijven haken.
- Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben.
- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voordat u verder gaat.
- Spring niet op het toestel.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de apparatuur bevinden.
- Plaats en gebruik deze apparatuur op een stevige, stabiele ondergrond.
- Gebruik de apparatuur nooit als deze niet naar behoren werkt of beschadigd is.
- Gebruik de handgrepen om het evenwicht te bewaren bij het op- en afstappen en voor extra stabiliteit tijdens het trainen.
- Om letsel te voorkomen, mag u geen lichaamsdelen (bijvoorbeeld vingers, handen, armen of voeten) blootstellen aan het aandrijfmechanisme of andere mogelijk bewegende delen van de apparatuur.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Deze apparatuur mag nooit onbeheerd worden achtergelaten wanneer deze is aangesloten op het stopcontact. Schakel de stroom uit en trek de stekker uit het stopcontact wanneer deze apparatuur niet wordt gebruikt en voordat u onderhoud, reiniging of verplaatsing uitvoert.
- Gebruik geen apparatuur die beschadigd is en/of versleten of kapotte onderdelen heeft. Gebruik uitsluitend vervangende onderdelen die worden verstrekt door Customer Service Support of een officiële dealer.
- Gebruik deze apparatuur nooit als deze is gevallen, beschadigd is of niet goed werkt, als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het in een vochtige of natte omgeving staat of als het in water is ondergedompeld.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Trek niet aan dit netsnoer en oefen geen mechanische belasting uit op dit snoer.
- Verwijder beschermende afdekkingen alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van Customer Tech Support, de technische klantenservice. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Deze apparatuur mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan het gespecificeerde maximale gewicht zoals vermeld in de gebruiksaanwijzing van de apparatuur. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Gebruik deze apparatuur niet op een locatie zonder temperatuurcontrole, zoals, maar niet beperkt tot: garages, veranda's, zwembadruimtes, badkamers, carports of buiten. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Neem contact op met Customer Service Support of een officiële dealer voor onderzoek, reparatie en/of service.
- Controleer voor ieder gebruik of de handgrepen goed vastzitten.
- Draai de voetpedalen nooit met de hand.
- Stap niet van de apparatuur af voor de pedalen helemaal STILSTAAN.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het apparaat. Beweeg het voetpedaal aan de kant waar u op- of afstapt naar de laagste positie voor u op- of afstapt.
- Houd de bovenzijde van de voetsteun schoon en droog.
- Houd altijd een comfortabel tempo aan tijdens de training. Sprint niet sneller dan 80 RPM op dit apparaat.
- De elliptische trainer is niet uitgerust met een vrijloopwiel en daarom kunnen de bewegende delen niet onmiddellijk worden gestopt.

PLAATSING VAN DE ELLIPTICAL

Plaats de elliptical op een vlakke ondergrond. Aan de voorkant van de elliptical moet er 30 cm vrije ruimte zijn voor het netsnoer. Voor gemakkelijke toegang dient er een vrij toegankelijke ruimte aan beide zijden van de elliptical te zijn van ten minste 0,6 m (23,6"). Plaats de elliptical niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De elliptical mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

DE ELLIPTICAL VERPLAATSEN

De elliptical heeft twee transportwielen ingebouwd in de voorstabilisator. Verwijder eerst de netstroomadapter en pak het stalen deel aan de achterkant van de elliptical stevig vast, kantel hem voorzichtig en laat hem rollen om hem te verplaatsen. Let op: zorg dat u het stalen stang vastpakt, en niet het plastic.

DE ELLIPTICAL WATERPAS ZETTEN

Voor optimaal gebruik dient de elliptical waterpas te staan. Als u de elliptical neergezet heeft waar u het wilt gaan gebruiken kunt u een of twee van de stelvoeten onderop het frame hoger of lager zetten*. We raden u aan een waterpas te gebruiken.

Het apparaat moet waterpas worden gezet als uw trainingsgebied ongelijk is of als het railgedeelte iets van de vloer afligt. Aanpassen:

1. Plaats het apparaat in uw trainingsruimte.
2. Draai de borgmoeren los en stel de stelvoeten af tot ze gelijkmatig in balans zijn in contact met de vloer. Stel de stelvoeten niet zo hoog af dat deze loskomen of van de machine worden geschroefd. U kunt letsel oplopen of de machine kan beschadigd raken.
3. Draai de borgmoeren vast. Zorg ervoor dat het apparaat vlak en stabiel staat voordat u begint met trainen.

CORRECT GEBRUIK

Deze elliptische trainer maakt gebruik van een snelheidsonafhankelijk remsysteem. De gebruiker kan de weerstand van het remsysteem onafhankelijk van het toerental van de trapas instellen.

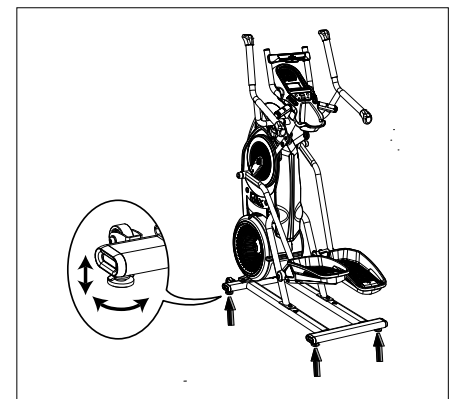
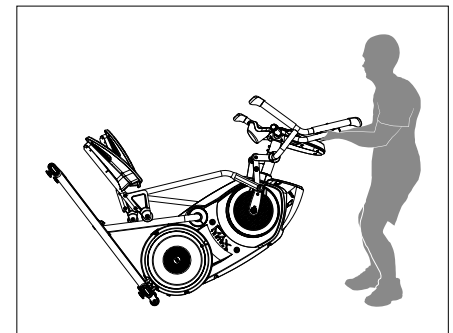
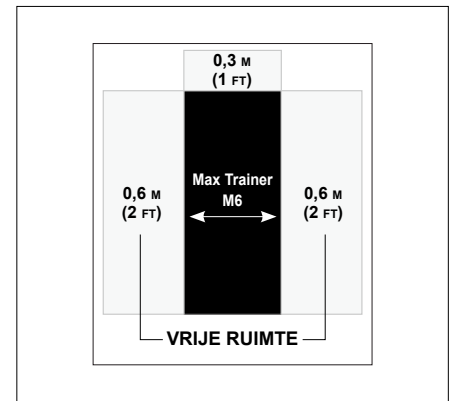
Dit apparaat biedt een verscheidenheid aan voetposities. Als u uw voet naar de voorkant van het pedaal beweegt, verhoogt u uw staphoogte, wat een gevoel geeft dat vergelijkbaar is met een stepmachine. Door uw voet naar de achterkant van het pedaal te plaatsen, wordt de staphoogte kleiner en krijgt u meer een glijdend gevoel, vergelijkbaar met een vloeiende wandel- of loopbeweging. Zorg er altijd voor dat uw hele voet op het pedaal wordt ondersteund.

Met dit apparaat kunt u naar voren en naar achteren trappen om een variatie aan uw training te bieden. U kunt zich dan richten op andere grote beenspiergroepen zoals uw hamstrings en kuiten.

Om de juiste positie voor uw training te bepalen, gaat u op het pedaal staan met uw voet op het midden van het pedaal. Houd uw knieën altijd licht gebogen. U moet kunnen trappen zonder uw knieën door te strekken of uw gewicht van de ene naar de andere kant te hoeven verschuiven.

GEVAAR!

- Een ondeskundige aansluiting van de aardleiding van de apparatuur kan elektrische schokken tot gevolg hebben. Neem contact op met een gekwalificeerde elektricien of servicemonteur als u twijfelt of het product correct is geaard. Pas de stekker die bij het product is geleverd niet aan. Als de stekker niet in het stopcontact past, dient u een geschikt stopcontact te laten installeren door een gekwalificeerde elektricien.
- Dit product dient gebruikt te worden op een eigen circuit. Om vast te stellen of er sprake is van een eigen circuit haalt u de stroom van dat circuit af en kijkt u of er andere toestellen uitvallen. Als dit het geval is dient u die toestellen op een ander circuit aan te sluiten. Opmerking: Er zijn meestal meerdere stopcontacten aangesloten op één circuit.



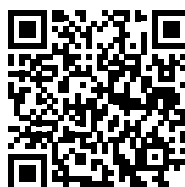
TECHNISCHE SPECIFICATIES

Afmetingen gemonteerd (L X B X H)	116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x 64.2"
Productgewicht	61.7 kg / 136 lbs.
Max. gewicht gebruiker	136 kg / 300 lbs.



Vanaf nu kunt u uw apparatuur monteren wanneer het u uitkomt. Voor gedetailleerde instructies over montage, bediening, programma's, probleemoplossing en onderhoud kunt u de QR-code aan de linkerkant scannen om toegang te krijgen tot de volledige handleiding.

Als het scannen van de QR-code mislukt, kunt u de website hier bezoeken: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Voor een montagevideo, bezoek:

<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTIE

Als uw apparatuur garantieservice nodig hebt, neem dan contact op met de plaatselijke technische klantenservice.

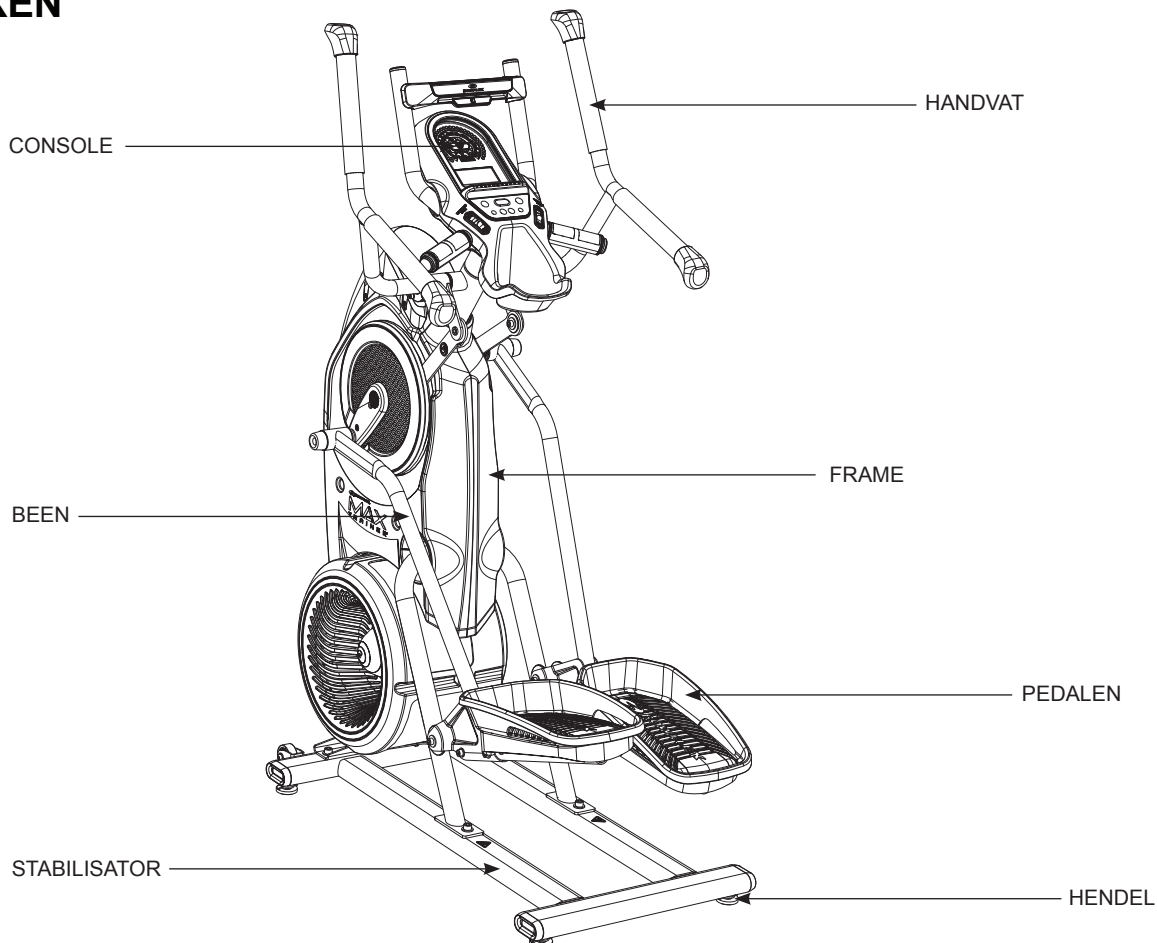


HULP NODIG?

Als u vragen hebt, hulp nodig hebt bij ontbrekende onderdelen of technische ondersteuning of onderhoud nodig hebt voor uw apparatuur, neem dan contact op met de technische klantenservice.

Fabrikant: Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd. | Adres fabrikant: No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China

KENMERKEN



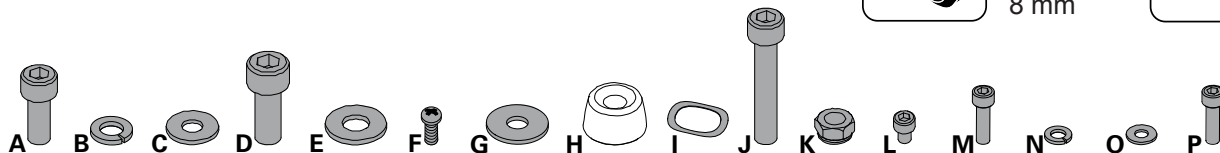
MEEGELEVERD BEVESTIGINGSMATERIAAL EN GEREEDSCHAP



#2
5 mm
6 mm
8 mm



13 mm



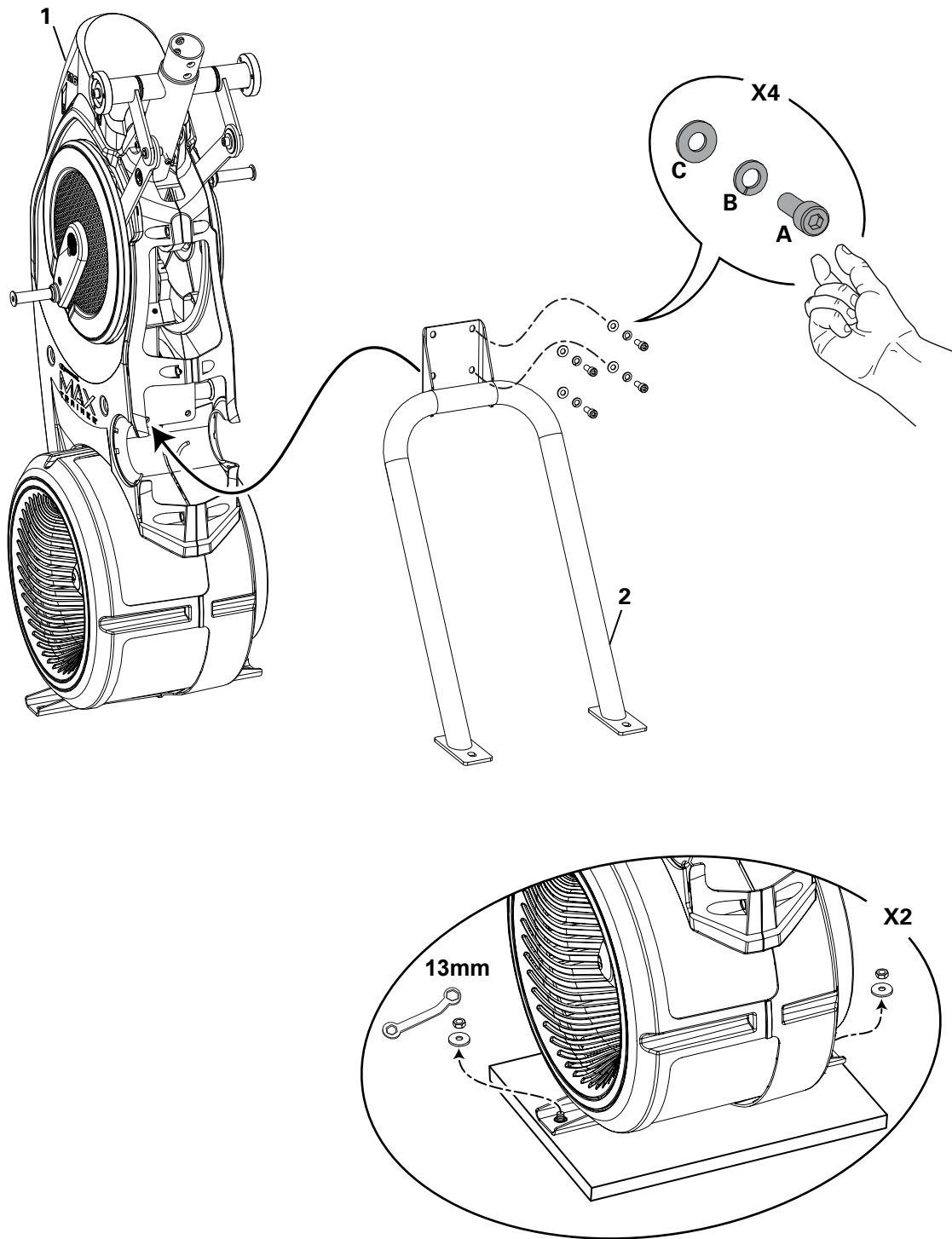
Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	6	Inbusbout, M8x1,25x20 zwart	I	2	Golfring, 17,2x22 zwart
B	6	Borgring, M8x14,8 zwart	J	4	Inbusbout, M8x1,0x55 zwart
C	12	Platte ring, M8x18 zwart	K	4	Borgmoer, M8 zwart
D	4	Inbusbout, M10x1,5x25 zwart	L	8	Inbusbout, M6x1,0x8 zwart
E	4	Platte ring, M10x23 zwart	M	4	Inbusbout, M6x1,0x20 CL10.9 zwart
F	1	Kruiskopschroef, M5x0,8x20 zwart	N	10	Borgring, M6x14,8 zwart
G	2	Platte ring, M8x24 zwart	O	4	Platte ring, M6x13 zwart
H	2	Kap	P	6	Inbusbout, M6x1,0x20 CL12.9 zwart

MONTAAGE

Stap 1.

⚠ Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of onhandig zijn. Schakel een tweede persoon in bij montage van deze onderdelen. Voer stappen met zwaar tillen of onhandige bewegingen niet zelfstandig uit.

LET OP: Draai de bevestigingsmaterialen met de hand vast.



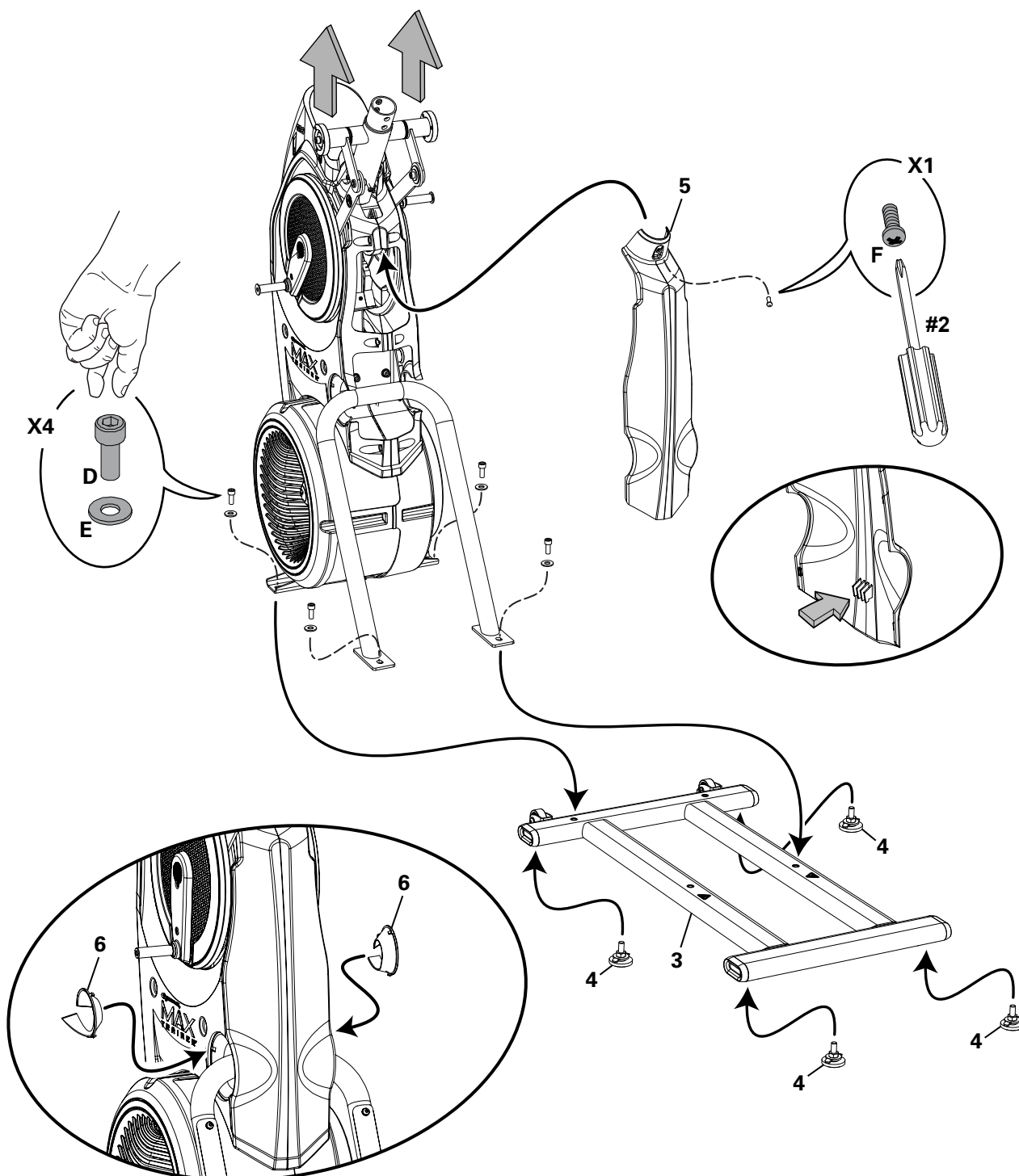
Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Frame	2	1	Railsamenstelling



NEDERLANDS



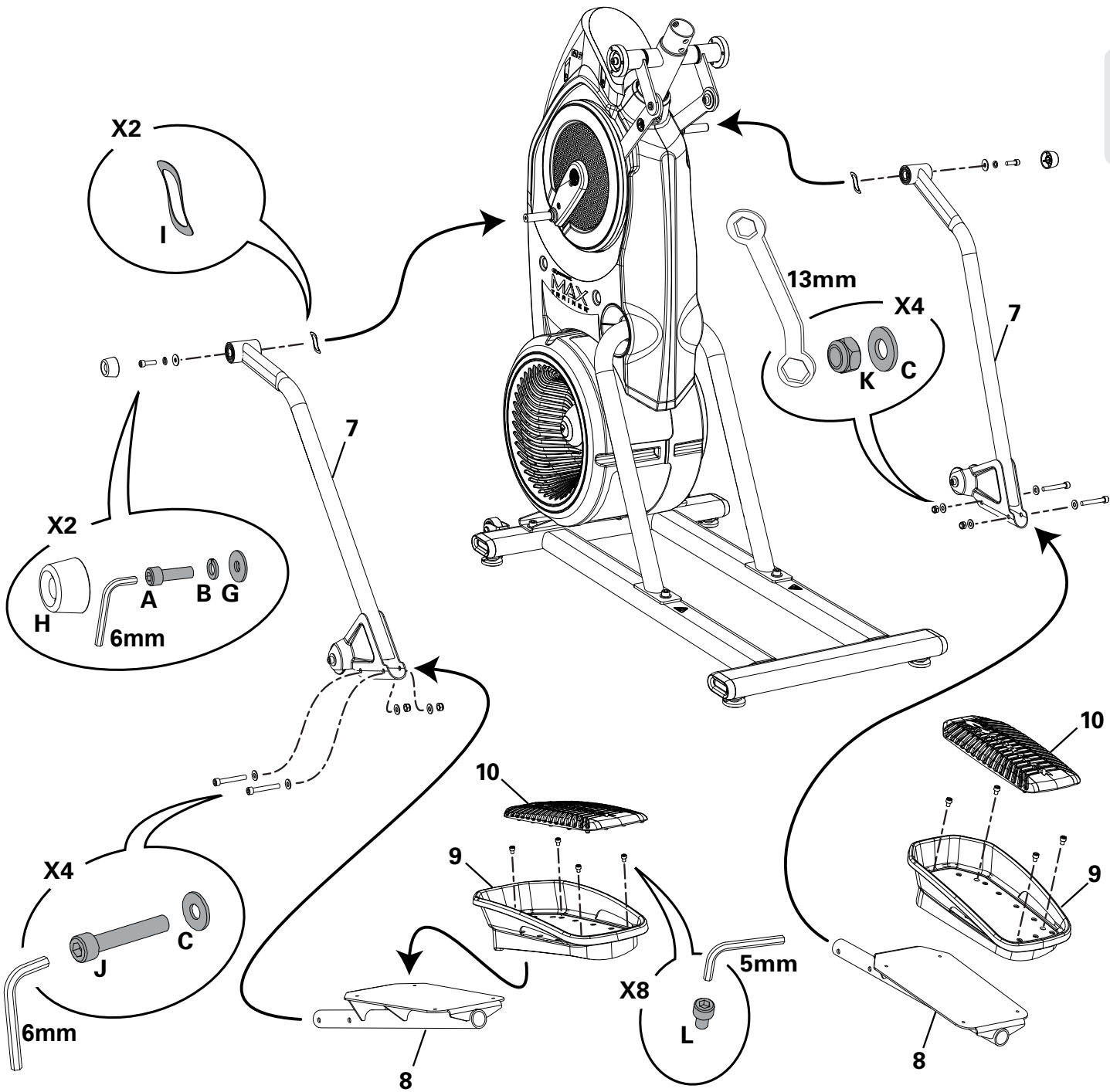
LET OP: Zodra alle bevestigingen met de hand zijn aangedraaid, draait u alle eerder gemonteerde bevestigingen volledig vast. Plaats de binnenhaak van de achterafdekking op het frame en kantel deze vervolgens omhoog op zijn plaats.



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
3	1	Montage van de stabilisator	5	1	Achterafdekking	6	2	Kap
4	4	Nivelleerder						

Stap 3.

! Let op: de beenelementen zijn met elkaar verbonden en bewegen tegelijkertijd. Om ernstig letsel te voorkomen, let goed op dat vingers of handen niet bekneld raken bij het plaatsen van de buiseinden in de beenassemblages.

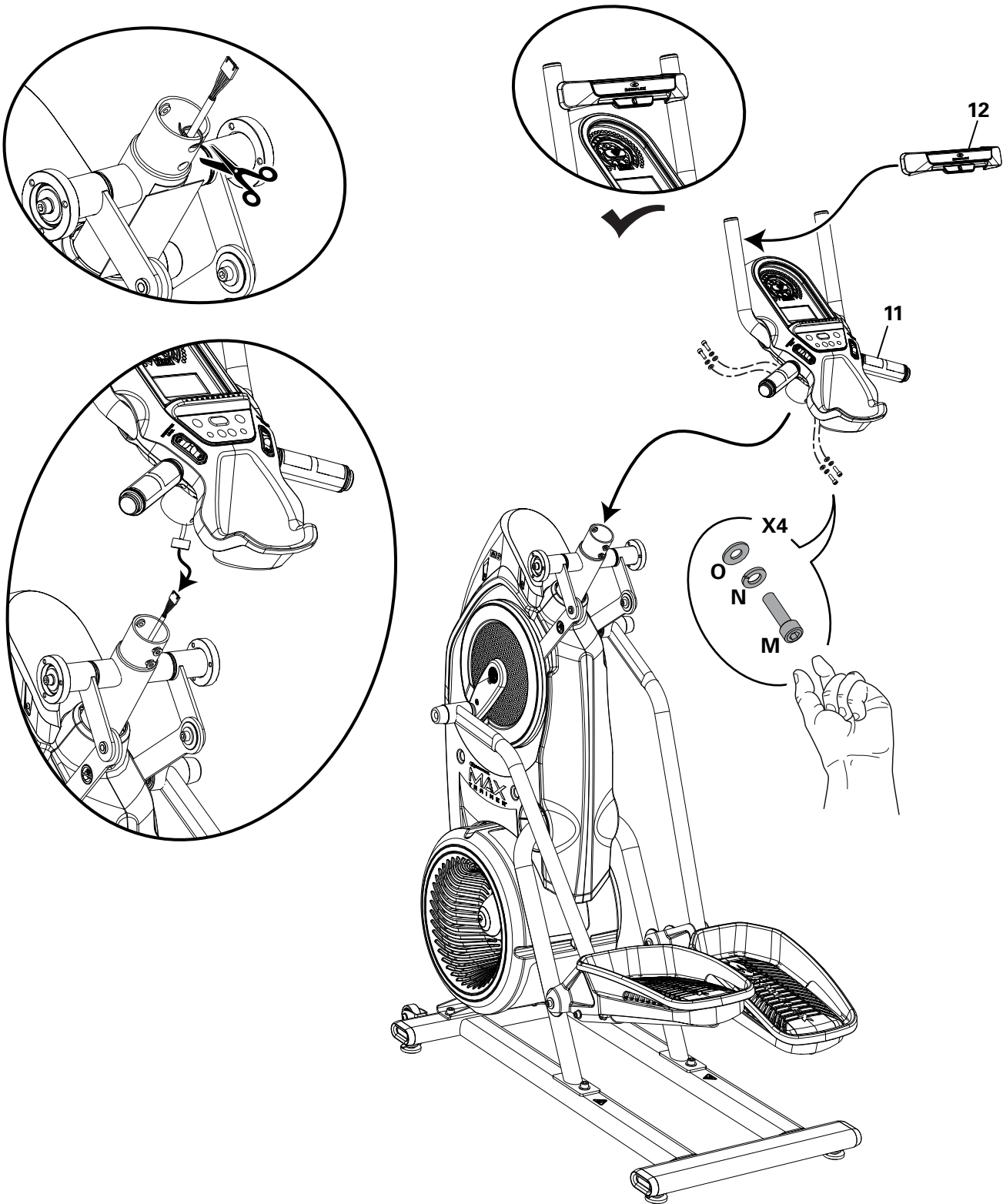


Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
7	2	Been	9	2	Voetplatform	10	2	Voetkussen
8	2	Pedalen						



Stap 4.

LET OP: Laat de kabels niet in de framestructuur vallen. Knip of klem de consolekabels niet. Zodra alle bevestigingen met de hand zijn aangedraaid, draait u deze volledig vast met de 5 mm inbussleutel.

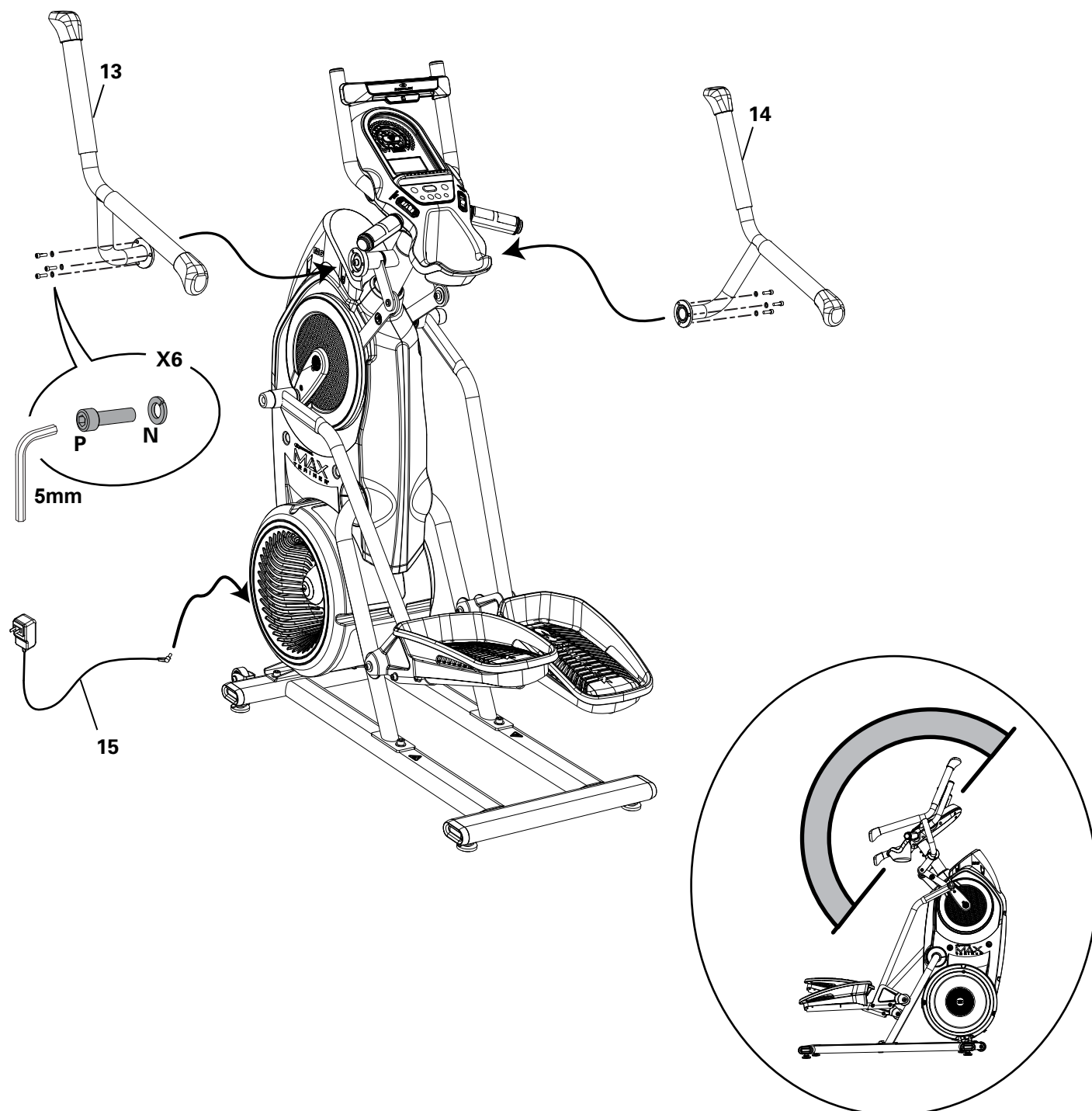


Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
11	1	Montage van de console	12	1	Media-opvangbeugel

Stap 5.

! Let op: de pedalen en de bovenste handgrepen zijn met elkaar verbonden en bewegen tegelijkertijd. Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of onhandig zijn. Schakel een tweede persoon in bij montage van deze onderdelen. Voer stappen met zwaar tillen of onhandige bewegingen niet zelfstandig uit.

LET OP: Bevestig de bovenste handgrepen zodat deze binnen het bereik van de gebruiker vallen. Gebruik de juiste AC Adapter-stekker voor uw regio.



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
13	1	Dynamische handgreep, links	14	1	Dynamische handgreep, rechts	15	1	AC Adapter

Stap 6.

Eindinspectie

Controleer uw toestel om ervoor te zorgen dat alle bevestigingsmaterialen goed vastzitten en de onderdelen correct gemonteerd zijn.

Opmerking: Verwijder alle beschermkappen van de voorkant van de console. Verwijder de plastic beschermstrips van de rails.

Noteer het serienummer op het veld aan de voorzijde van deze handleiding.



Gebruik niet voordat de machine volgens de gebruikshandleiding volledig is gemonteerd en gecontroleerd.

BEDIENING

HET TOESTEL VERPLAATSEN



Het toestel kan worden verplaatst door één of meerdere personen, afhankelijk van hun fysieke mogelijkheden. Zorg ervoor dat u en anderen fysiek in staat zijn om het toestel veilig te verplaatsen.

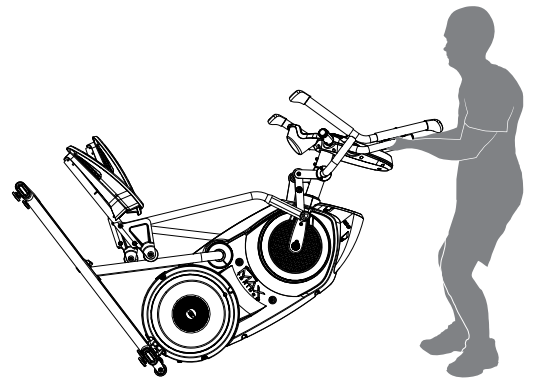
1. Pak de Aero Bars vast om het toestel voorzichtig naar u toe te kantelen op de transportwieltjes. Zorg ervoor dat u niet aan het mediaplatform trekt.



Let op de handgrepen en het gewicht van het toestel voordat u het kantelt.

2. Duw het toestel naar de gewenste positie.
3. Laat het toestel voorzichtig op zijn plaats zakken.

LET OP: Wees voorzichtig bij het verplaatsen van het toestel. Plotselinge bewegingen kunnen de werking van de computer beïnvloeden.



HET TOESTEL WATERPAS ZETTEN

Het toestel moet waterpas worden gezet als de trainingsruimte ongelijk is of als de railsamenstelling niet volledig op de vloer rust. Aanpassen:

1. Plaats het toestel op de gewenste locatie.
2. Maak de borgmoeren los en stel de stelvoeten af totdat deze gelijkmatig contact maken met de vloer.

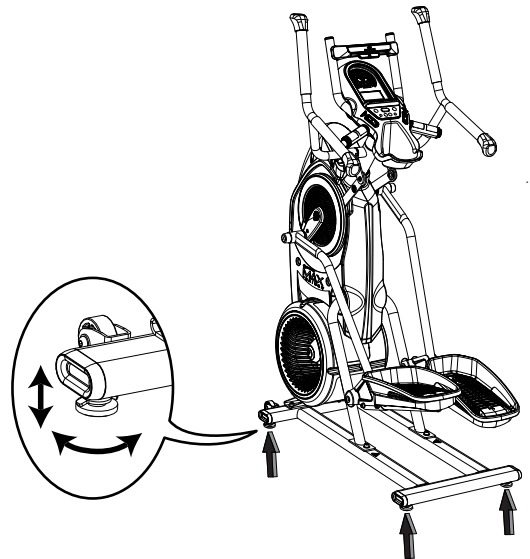


Stel de stelvoeten niet zo hoog af dat ze loskomen van het toestel. Dit kan verwondingen of schade aan het toestel veroorzaken.

3. Draai de borgmoeren stevig aan.



Zorg ervoor dat de machine waterpas en stabiel is voordat u begint met oefenen.



HET GEBRUIKEN VAN UW JRNY-LIDMAATSCHAP MET HET TOESTEL

Als u een JRNY-lidmaatschap hebt*, kunt u deze openen via uw apparaat wanneer dit is gesynchroniseerd met de console van dit BowFlex-toestel. Met een JRNY lidmaatschap ontvang je begeleide trainingen aangepast aan je mogelijkheden, die handig op je apparaat worden weergegeven, en vriendelijke virtuele stemcoaching die je ondersteunt op je weg naar langdurig fitnesssucces.

1. Download de app, genaamd "BowFlex JRNY". De app is beschikbaar in de App Store en Google Play.
2. Zorg ervoor dat Bluetooth Locatie-instellingen actief zijn op je apparaat. Zet ze in dat geval aan.

* Een JRNY lidmaatschap is vereist voor de JRNY ervaring – zie global.bowflex.com/en/jrny voor details. Waar beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten) kunt u een JRNY-lidmaatschap verkrijgen door de JRNY-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u vervolgens aan te melden binnen de gedownloade app. JRNY lidmaatschappen zijn mogelijk niet beschikbaar in alle landen.

3. Open de app in de buurt van de machine en volg de instructies om je apparaat met de machine te synchroniseren.

Als de app niet met de machine kan synchroniseren, start je je apparaat en de machine opnieuw. Herhaal Stap 3.

Wanneer u wordt gewaarschuwd voor een update van het toestel, volgt u de instructies in de app. Plaats het apparaat waarop de app draait op het mediaplatform. De app werkt de software op het toestel bij naar de nieuwste versie. Verwijder het apparaat pas van het mediaplatform zodra de update is voltooid. Na voltooiing van de update keert het toestel terug naar het Power-Up-scherm.

Om de verbinding tussen het apparaat en de console te verbreken, sluit u gewoon de app. Als de verbinding niet wordt verbroken, houdt u de USER-knop op de console ingedrukt. Hierdoor wordt de verbinding verbroken en het apparaat losgekoppeld. Als er andere knoppen op de console worden ingedrukt (behalve de USER-knop), verschijnt het bericht "Hold User Button to Disconnect" op het scherm.

TRAINEN MET ANDERE APPS

Dit fitnessapparaat beschikt over geïntegreerde Bluetooth-connectiviteit waarmee het met verschillende digitale partners kan samenwerken. Voor de meest recente lijst met ondersteunde partners, ga naar: bowflex.com/max-trainer-app.html

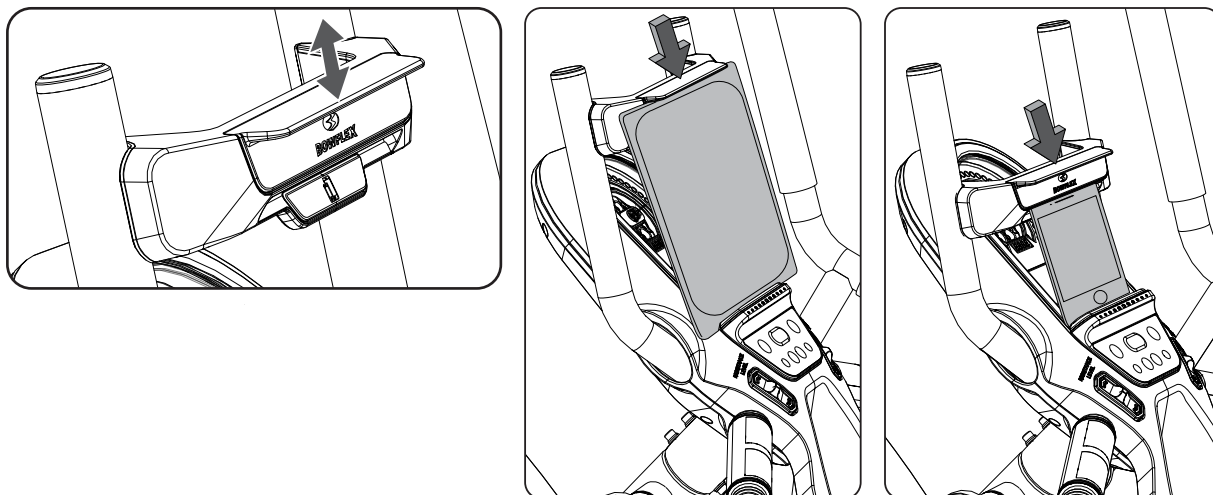
USB-OPLADEN

Als er een USB-apparaat is aangesloten op de USB-poort, probeert de poort het apparaat op te laden. Het geleverde vermogen via de USB-poort is mogelijk niet voldoende om het apparaat tegelijkertijd te gebruiken en op te laden.

BEVEILIG UW APPARAAT VOOR GEBRUIK TIJDENS HET TRAINEN

Dit fitnessapparaat is voorzien van een media-opvangbeugel waarmee apparaten van verschillende formaten stevig op het mediaplatform worden geplaatst. De media-opvangbeugel heeft twee houders, afhankelijk van de grootte van uw apparaat. De bovenste houder is bedoeld voor apparaten zoals een tablet of een grotere telefoon. De onderste houder is bedoeld voor kleinere apparaten zoals een telefoon of een mini-tablet.

Plaats de onderrand van uw apparaat in het mediaplatform om het vast te zetten. Druk vervolgens de media-opvangbeugel naar beneden totdat het apparaat stevig vastzit in de juiste houder en het mediaplatform.



Opmerking: Kleinere apparaten die zijwaarts worden geplaatst kunnen mogelijk niet goed worden vastgezet. Draai het apparaat en zet het vast in verticale positie.

CONTACT HARTSLAGSENSOREN

De contact-hartslagsensoren (CHR) sturen uw hartslagsignalen naar de console. De CHR-sensoren zijn de roestvrijstalen delen van de handgrepen. Plaats uw handen comfortabel rond de sensoren om deze te gebruiken. Zorg dat uw handen zowel de boven- als onderzijde van de sensor raken. Houd stevig vast, maar niet te strak of te los. Beide handen moeten contact maken met de sensoren zodat de console uw hartslag kan detecteren. Nadat de console vier stabiele hartslagsignalen heeft geregistreerd, wordt uw initiële hartslag weergegeven.

Zodra de console uw initiële hartslag weergeeft, verplaats uw handen dan 10 tot 15 seconden niet. De console verifieert nu de hartslag. Veel factoren kunnen de werking van de sensoren beïnvloeden bij het meten van uw hartslag:

- Beweging van de bovenlichaamspieren (inclusief armen) veroorzaakt elektrische signalen (spierartefacten) die de pulsmeting kunnen verstoren. Lichte handbewegingen tijdens contact met de sensoren kunnen ook storing veroorzaken.
- Eelt of handlotion kan als een isolatielaag werken en het signaal verzwakken.
- Sommige elektrocardiogram (EKG)-signalen zijn te zwak om door de sensoren te worden gedetecteerd.
- De nabijheid van andere elektronische apparaten kan storing veroorzaken.



Gebruik de door de machine berekende of gemeten waarden uitsluitend als referentie.

Bluetooth-hartslagband (niet meegeleverd)

Uw fitnessapparaat is uitgerust om een signaal van een Bluetooth-hartslagband te ontvangen. Wanneer verbonden, toont de console het Bluetooth Connected-pictogram.



Als u een pacemaker of ander geïmplanteed elektronisch apparaat heeft, raadpleeg dan uw arts voordat u een Bluetooth hartslagband of andere Bluetooth hartslagmonitor gebruikt.

1. Doe de Bluetooth-hartslagband om.
2. Druk, indien aanwezig, op de aan/uit-knop van de band om deze te activeren. De console zoekt actief naar apparaten in de buurt en maakt verbinding zodra de band binnen bereik is.
3. Het Bluetooth Connected-pictogram licht op zodra er verbinding is. U bent klaar om te trainen.

Druk aan het einde van uw training op de On/Off-knop (indien aanwezig) om de hartslagband los te koppelen van de console.

HOE VAAK MOET U TRAINEN



Raadpleeg een arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn of beklemming in uw borst voelt, kortademig wordt of zich licht in het hoofd voelt. Neem contact op met uw arts voordat u de machine opnieuw gebruikt. Gebruik de door de machine berekende of gemeten waarden uitsluitend als referentie. De weergegeven hartslag op de console is een benadering en dient enkel ter referentie.

- Ongeveer 3 keer per week, ongeveer 14 minuten per keer.
- Plan uw trainingen van tevoren en probeer het schema te volgen.

Opmerking: Als u nieuw bent met trainen (of terugkeert naar een regelmatig trainingsprogramma) en het niet lukt om comfortabel 14 minuten achtereen te trainen, begin dan met 5 tot 10 minuten en verhoog geleidelijk de duur tot u 14 minuten behaalt.

Trainingsintensiteit

Om de intensiteit van uw training te verhogen:

- Streef ernaar het aantal pedaalomwentelingen per minuut te verhogen.
- Plaats uw voeten verder naar achteren op de pedalen.
- Verhoog het intensiteitsniveau en houd het toerental constant of verhoog dit eveneens.
- Gebruik uw boven- en onderlichaam op verschillende niveaus.
- Verplaats uw greep op de handgrepen om andere delen van het bovenlichaam te trainen.

HANDPLAATSING (GREEPKEUZE)

Dit fitnessapparaat is voorzien van meerdere handgrepen voor diverse trainingsmogelijkheden. Verschuif tijdens uw trainingsroutine de handpositie om verschillende spiergroepen te activeren.



Oefenen op dit apparaat vereist coördinatie en evenwicht. Houd er rekening mee dat snelheid en weerstandsniveaus kunnen veranderen tijdens de training; blijf alert om verlies van evenwicht en letsel te voorkomen.

De dynamische handgrepen maken verschillende bovenlichaamstrainingen mogelijk. Plaats bij de start uw handen op de plek van de dynamische handgrepen die het meest comfortabel en stabiel aanvoelt.

De statische handgrepen onder de console bieden extra stabiliteit tijdens de training en meten ook uw hartslag.

Voor een beëngoorienteerde training, leun naar voren zodat uw onderarmen langs de aerobars liggen en uw handen naar boven wijzen. Let bij het voorover leunen op de beweging van de dynamische handgrepen tijdens de training.

HET OP- EN AFSTAPPEN VAN HET TOESTEL



Wees voorzichtig bij het op- of afstappen van het toestel.

Let op: de pedalen en handgrepen zijn met elkaar verbonden en bewegen gelijktijdig. Houd de statische handgrepen vast om uzelf te stabiliseren en ernstig letsel te voorkomen.

Controleer of er zich niets onder de pedalen of in de luchtweerstandventilator bevindt voordat u het toestel beweegt.

Om op het toestel te stappen:

1. Beweeg de pedalen totdat de dichtstbijzijnde zich in de laagste positie bevindt.
2. Grijp de statische handgrepen onder de console.
3. Gebruik de statische handgrepen om uw evenwicht te bewaren, stap op het laagste pedaal en plaats vervolgens uw andere voet op het andere pedaal.

Opmerking: "Bottomed out" betekent dat de gebruiker niet kan starten met trainen omdat de pedalen niet bewegen. Grijp in dat geval veilig de statische handgrepen vast en breng uw gewicht over op de hiel van de hogere voet. Blijf de statische handgreep vasthouden en leun lichtjes achterover om meer gewicht op de hiel te plaatsen. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, hervat u uw beoogde training.

Om van het toestel af te stappen:

1. Beweeg het pedaal waarop u staat naar de hoogste positie en breng het toestel volledig tot stilstand.



Dit toestel is niet uitgerust met een vrijloopsysteem. Verminder het traptempo op gecontroleerde wijze.

2. Houd de statische handgrepen onder de console vast om uw evenwicht te bewaren.
3. Met uw gewicht op de laagste voet zwaait u uw bovenste voet van het toestel naar de vloer.
4. Stap van het toestel af en laat de statische handgrepen los.

AAN DE SLAG

1. Plaats het fitnessapparaat in uw trainingsruimte.



Plaats het toestel op een schone, harde, vlakke ondergrond, vrij van ongewenste materialen of obstakels die vrije beweging kunnen belemmeren. Een rubberen mat onder het toestel voorkomt statische elektriciteit en beschermt uw vloer.

Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst. Zorg ervoor dat u fysiek in staat bent het toestel veilig te verplaatsen.

2. Controleer of er objecten onder de pedalen of in de luchtweerstandventilator aanwezig zijn. Zorg dat het vrij is van obstakels.
3. Sluit het netsnoer aan op het toestel en in een geaard AC-wandstopcontact.
4. Als u een hartslagmeter gebruikt, volg dan de bijbehorende instructies.
5. Beweeg de pedalen totdat de dichtstbijzijnde zich in de laagste positie bevindt om op te stappen.

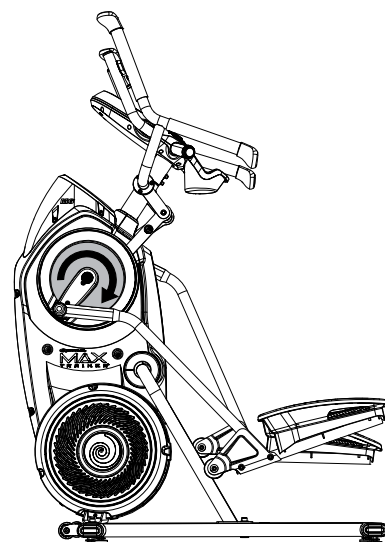


Wees voorzichtig bij het op- of afstappen van het toestel.

Let op: de pedalen en handgrepen zijn met elkaar verbonden en bewegen gelijktijdig. Houd de statische handgrepen vast om uzelf te stabiliseren en ernstig letsel te voorkomen.

6. Pak de statische handgrepen onder het bedieningspaneel van de console vast.
7. Gebruik de statische handgrepen om uw evenwicht te bewaren, stap op het laagste pedaal en plaats vervolgens uw andere voet op het andere pedaal.
Opmerking: "Bottomed out" betekent dat de gebruiker niet kan starten met trainen omdat de pedalen niet bewegen. Grijp in dat geval veilig de statische handgrepen vast en breng uw gewicht over op de hiel van de hogere voet. Blijf de statische handgreep vasthouden en leun lichtjes achterover om meer gewicht op de hiel te plaatsen. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, hervat u uw beoogde training.
8. Druk op de USER-knop om het gewenste gebruikersprofiel te selecteren.
9. Houd de USER-knop ingedrukt om het gebruikersprofiel te bewerken.
10. De console geeft de waarde van de eenheid weer. Gebruik de knoppen Increase/Decrease om de eenheidswaarde aan te passen en druk op de ENTER/START-knop om te bevestigen.
11. De console toont het gewicht dat is ingesteld voor het gebruikersprofiel. Gebruik de knoppen Increase en Decrease om het gewicht aan te passen en druk op de ENTER/START-knop om te bevestigen.
Opmerking: Zorg ervoor dat uw gebruikersprofiel correct is ingesteld (zie het gedeelte 'Gebruikersprofiel bewerken') voordat u begint met trainen. De voorgestelde streefverbrandingswaarden zijn gebaseerd op de instellingen van uw gebruikersprofiel.
12. Druk op de knop Max 14 Minute Interval om een Quick Start-training te starten. Neem de tijd om vertrouwd te raken met de werking van uw BowFlex Max Trainer en hoe deze reageert op aanpassingen van Resistance Level en rpm.

Opmerking: Zorg er bij het gebruik van de BowFlex Max Trainer voor dat de pedalen bewegen in de richting zoals aangegeven op de Crank Cover.



AAN- / STAND-BY MODUS (GET READY-SCHERM)

De console gaat naar de Aan- / Stand-by Modus als een knop wordt ingedrukt, of als het een signaal ontvangt van de RPM-sensor door te trappen op de machine.

AUTO UITSCHAKELING (SLAAPSTAND)

Als de console in ongeveer 5 minuten geen invoer ontvangt, schakelt deze automatisch uit. Het LCD-display is uit terwijl de slaapstand actief is.

Opmerking: De console heeft geen aan/uit-schakelaar.

WARM UP-MODUS

Een Warm Up-modus is beschikbaar vanaf het Power-Up-scherm. Begin eenvoudigweg met het gebruik van het apparaat totdat u klaar bent voor de training. Tijdens de Warm Up kunnen het User Profile en de training worden geselecteerd. Tijdens de Warm Up toont de Console alleen de huidige Burn Rate.

Opmerking: De trainingswaarden van een Warm Up-periode worden niet toegevoegd aan de training of opgeslagen voor export naar de App.

MAX 14 MINUTE INTERVAL-PROGRAMMA

Het MAX Interval Workout-programma is een training die afwisselt tussen intense inspanningen (SPRINT) en rustiger herstelperiodes (RECOVER), beide herhaald over acht cycli. Het Workout Profile Display toont het Burn Rate Target voor het MAX 14 Minute Interval-programma.

1. Ga op het apparaat staan.
2. Druk op de knop USER om uw User Profile te selecteren.

Opmerking: Tijdens de training toont de Console het Target LED Range op basis van de geselecteerde User Profile-instellingen.

3. Druk op de knop MAX 14 Minute Interval.
4. De training begint met een hoorbare aftelling terwijl de wijzer van het Burn Rate-display over het scherm beweegt en vervolgens stopt bij de huidige Burn Rate. De Target Burn Rate LED's worden ook geactiveerd en bewegen naar de aanbevolen Burn Rate.

Het eerste intervalsegment is een SPRINT-segment dat een korte tijd duurt. Daag uzelf veilig uit om de Burn Rate-wijzer in het Burn Rate Target (rode LED's) te krijgen en houd deze binnen het bereik totdat de tijd 00:00 bereikt.

Opmerking: Het Burn Rate Target (LED) Range wordt alleen als een aanbevolen doel verstrekt. Het bereik van drie LED's biedt een lager doel en stelt een gebruiker in staat om naar de hogere LED's in het bereik te gaan naarmate hun fitnessniveau toeneemt.

Tijdens de laatste 3 seconden van het SPRINT-segment begint de Console met een hoorbare aftelling.

5. Wanneer de tijd "00:00" bereikt, geeft de Console de derde hoorbare bevestiging en begint het volgende segment van de training, het RECOVER-segment.

Het Target LED Range verschuift van rood naar groen en beweegt naar een lagere Burn Rate. Tijdens het RECOVER-segment blijft u trainen, maar met een lagere intensiteit.

Tijdens de laatste 3 seconden van het RECOVER-segment begint de Console met een hoorbare aftelling.

6. Wanneer de tijd "00:00" bereikt, geeft de Console een hoorbare bevestiging en schakelt over naar het volgende SPRINT-segment. Dit is de voltooiing van het eerste interval.

De overgang van SPRINT- naar RECOVER-segmenten wordt herhaald voor in totaal 8 cycli tijdens de training.

7. Wanneer het laatste RECOVER-segment is voltooid, toont de Console "WORKOUT COMPLETE" en vervolgens de trainingsresultaten. De Console toont de tijd voor elk SPRINT-segment, samen met de TOTAL TIME. Als er 5 minuten geen invoer is, schakelt de Console automatisch over naar de Sleep Mode.

Opmerking: Als een intervaltraining wordt beëindigd voordat alle 16 segmenten zijn voltooid, toont de Console alleen het laatste voltooide segment in het Program Profile.

WORKOUT PROGRAMS

MAX 14 MINUTE INTERVAL

Het Max 14 Minute Interval-programma wisselt af tussen intensieve inspanningen ("SPRINT") en rustiger herstelmomenten ("RECOVER"), beide herhaald over het aantal intervallen. Het Workout Profile Display toont het Burn Rate Target voor het intervalprogramma. Voor meer informatie, raadpleeg de sectie "MAX 14 MINUTE INTERVAL Program" in de handleiding.

CALORIE BURN, FAT BURN en STAIRS-programma's

De programma's Calorie Burn, Fat Burn en Stairs tonen het verloopprofiel van het programma in Resistance Levels. Elke kolom in het profiel toont één trainingssegment. Hoe hoger de kolom, hoe hoger het weerstandsniveau. Elke training duurt 15 minuten.

De knipperende kolom toont het actieve segment. De Console past het Resistance Level aan om het Workout Profile Display te volgen.

Opmerking: Als het Resistance Level tijdens een training wordt aangepast, verandert het profiel van het Workout Programma.

HANDMATIG

Het handmatige trainingsprogramma is een open training die de totale trainingstijd bijhoudt. Tijdens een handmatige training toont het Workout Profile Display het Resistance Level.

Opmerking: Door het open ontwerp van de handmatige training is de knop Add Time gedeactiveerd.

Om een Workout Programma te starten:

1. Ga op het apparaat staan.
2. Druk op de knop PROGRAMS om het gewenste Workout Programma te selecteren.
3. Druk op de knop ENTER/START om het geselecteerde Workout Programma te starten.

PAUZESTAND / RESULTATENMODUS

Om een workout te pauzeren:

1. Stop met trappen en druk op de knop PAUSE/STOP om uw training te pauzeren.

Wanneer gepauzeerd, toont de Console "WORKOUT PAUSED".

Opmerking: De console pauzeert automatisch als er 5 seconden geen RPM-signaal is.

2. Om de training voort te zetten, druk op ENTER/START of begin met trappen.

Druk op de PAUSE/STOP-knop om de training te beëindigen. De Console toont "WORKOUT COMPLETE", slaat de training op en toont vervolgens de trainingsresultaten (Total Calories, Total Time, Average Calorie Burn Rate, Average Heart Rate, Average RPM en Average Resistance Level).

Als er 5 minuten geen invoer naar de Console is, schakelt deze automatisch over naar de Power-Up / Idle Mode.

PROBLEEMOPLOSSING

Conditie/Probleem	Dingen om te controleren	Oplossing
Geen weergave. Het apparaat schakelt niet in.	Console staat in slaapstand	Beweeg de handgrepen om de console uit de slaapstand te halen.
	AC Adapter	Controleer of de AC Adapter visuele tekenen van schade vertoont, zoals barsten of andere beschadigingen. Vervang de AC Adapter als deze beschadigd is.
	Controleer het stopcontact	Zorg ervoor dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact.
	Controleer de verbinding aan de voorzijde van het apparaat	De aansluiting moet stevig en onbeschadigd zijn. Koppel de stekker los en controleer de aansluiting op eventuele schade. Steek de stekker weer in de aansluiting.
	Controleer de aansluitingen en oriëntatie van de datakabel	Zorg ervoor dat de kabel goed is aangesloten en op de juiste manier is georiënteerd. Het kleine lipje op de connector moet in lijn zijn en in positie klikken.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Als er beschadigde of gesneden draden zijn, vervang de kabel
	Controleer of het console-display beschadigd is	Controleer of het display visuele tekenen van schade vertoont, zoals scheuren. Vervang het console als het beschadigd is.
		Als bovenstaande stappen het probleem niet verhelpen, neem dan contact op met TECH Support.
Console schakelt uit (gaat in slaapstand) tijdens gebruik	Controleer de integriteit van de kabels en bedrading (boven en onder)	Alle kabels moeten intact zijn. Als er kabels zijn doorgesneden of geplet, vervang dan de betreffende kabels of bedrading.
	Controleer alle kabelverbindingen en -oriëntaties	Zorg ervoor dat alle kabels goed zijn aangesloten en correct zijn georiënteerd. Het kleine lipje op de connector moet in lijn zijn en in positie klikken.
		Als bovenstaande stappen het probleem niet verhelpen, neem dan contact op met TECH Support.
Pedalen bewegen niet	Positie van de pedalen	De pedalen kunnen zich in de uiterste stand bevinden. Pak de vaste handgrepen stevig vast en breng uw gewicht over op de hiel van de hogere voet. Blijf de statische handgreep vasthouden en leun lichtjes achterover om meer gewicht op de hiel te plaatsen. Zodra de pedalen beginnen te bewegen, hervat u uw beoogde training.
Het toestel wiebelt/staat niet waterpas	Controleer de afstelling van de stelvoeten	Stel de stelvoeten af totdat het apparaat waterpas staat.
	Controleer de ondergrond onder het toestel	De afstelling is mogelijk niet in staat om extreem oneffen oppervlakken te compenseren. Verplaats de machine naar een vlakke ondergrond.
Voetpedalen los / apparaat moeilijk te bedienen	Bevestigingsmateriaal	Zet alle bevestigingsmaterialen van de pedaalarmen en stuurarmen goed vast.
Wrijvend geluid buiten de afdekkingen tijdens gebruik	Kappen	Draai de doppen op de crankarmen iets los
Metalen schurend geluid vanuit de afdekkingen tijdens gebruik	Rembeugel	De rembeugel moet worden uitgelijnd. Neem contact op met TECH Support

ONDERHOUD

Lees alle onderhoudsinstructies volledig door voordat u met reparatiewerkzaamheden begint. Onder bepaalde omstandigheden is een assistent nodig om de noodzakelijke taken uit te voeren.

 **Het apparaat moet regelmatig worden gecontroleerd op schade en reparaties. De eigenaar is verantwoordelijk voor het zorgen dat regulier onderhoud wordt uitgevoerd. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Alleen door de fabrikant geleverde onderdelen mogen worden gebruikt voor het onderhoud en de reparatie van het apparaat.**

Vervang de waarschuwingslabels als deze los, onleesbaar of losgeraakt zijn. Als het in de VS/Canada is gekocht, neem dan contact op met de klantenservice voor vervangende labels. Als het buiten de VS/Canada is gekocht, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor vervangende labels.

Om het risico op elektrische schokken of verkeerd gebruik van het apparaat te verkleinen, trek altijd de stekker uit het stopcontact en uit het apparaat en wacht 5 minuten voordat u begint met schoonmaken, onderhoud of reparatie. Plaats het netsnoer op een veilige plek.

Dagelijks: Controleer voor elk gebruik het apparaat op losse, gebroken, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het apparaat niet als dit het geval is. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage of schade. Veeg na elke training het apparaat en de console schoon met een vochtige doek om zweet te verwijderen.

Opmerking: Vermijd overmatige vochtigheid op de console.

Wekelijks: Controleer of de rollers soepel bewegen. Veeg het apparaat af om stof, vuil of aanslag te verwijderen. Reinig de geleiders en het oppervlak van de rollers met een vochtige doek.

Breng siliconensmeermiddel aan op een droge doek en wrijf over de geleiders om rolgeluid te verminderen.

 **Siliconesmeermiddel is niet bedoeld voor menselijke consumptie. Buiten het bereik van kinderen houden. Bewaar het op een veilige plaats.**

Opmerking: Gebruik geen petroleum gebaseerde producten.

Maandelijks of na 20 uur: Zorg ervoor dat alle bouten en schroeven goed vast zitten. Draai ze indien nodig aan.

LET OP: Gebruik indien nodig alleen een mild afwasmiddel met een zachte doek om de console schoon te maken. Reinig niet met een op petroleum gebaseerd oplosmiddel, auto-reiniger of enig product dat ammoniak bevat. Reinig de Console niet in direct zonlicht of bij hoge temperaturen. Zorg ervoor dat de Console vrij blijft van vocht.

Merci d'avoir choisi le BowFlex Max Trainer M6 comme équipement de fitness. Nous vous encourageons sincèrement à lire attentivement ce manuel du propriétaire avant de commencer l'assemblage de votre équipement, en particulier les AVERTISSEMENTS ci-dessous !

LES AVERTISSEMENTS RÉDUIRONT LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE.

Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre vélo elliptique situé sur un code-barres blanc sur le pied de stabilisation et notez-le à l'emplacement prévu ci-dessous.

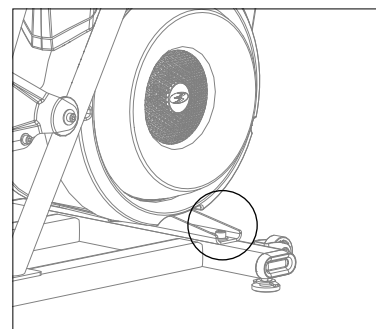
NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **BowFlex Max Trainer M6**

» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



⚠ AVERTISSEMENT

- LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !
- Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce guide et dans le manuel du propriétaire.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent à aucun moment utiliser l'équipement.
- À AUCUN moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 13 ans ne doivent s'approcher de cet équipement à moins de 3 mètres.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'être supervisées ou avoir été formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement. N'utilisez JAMAIS l'équipement d'exercice pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles de cet équipement.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne sautez pas sur l'équipement.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.
- Installez et faites fonctionner l'équipement sur une surface plane et solide.
- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé.
- Utilisez les barres de maintien pour garder l'équilibre lors de la montée et de la descente, et pour une stabilité supplémentaire pendant l'exercice.
- Pour éviter toute blessure, n'exposez aucune partie du corps (par exemple les doigts, mains, bras ou pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces de l'équipement potentiellement mobiles.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. En cas de non-utilisation, et avant de procéder à la maintenance, au nettoyage ou au déplacement de l'équipement, coupez l'alimentation et débranchez la prise.
- N'utilisez pas de matériel endommagé ou présentant des pièces usées ou cassées. Utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par le support technique client ou un revendeur agréé.
- N'utilisez jamais cet équipement s'il est tombé, s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement, si son cordon ou sa fiche est endommagé, s'il est situé dans un environnement humide ou mouillé ou s'il a été immergé dans l'eau.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne tirez pas sur ce cordon d'alimentation et n'appliquez pas de charges mécaniques sur ce cordon.
- Ne retirez pas les caches de protection, sauf sur demande de l'assistance technique client. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Cet équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité de poids maximum spécifiée dans le manuel du propriétaire de l'équipement. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- N'utilisez pas cet équipement dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Contactez le support technique client ou un revendeur agréé pour examen, réparation et/ou entretien.
- Assurez-vous que le guidon est bien fixé avant chaque utilisation.
- Ne faites jamais tourner les pédales à la main.
- Ne démontez jamais l'équipement tant que les pédales ne sont pas complètement ARRÊTÉES.
- Des précautions doivent être prises en montant sur l'équipement ou en descendant. Avant de monter ou de descendre, placez la pédale du côté montée ou descente dans sa position la plus basse.
- Gardez le dessus du support de pied propre et sec.
- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable. Ne sprintez pas à plus de 80 rotations par minute sur cette machine.
- Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre et les pièces en mouvement ne peuvent donc pas être arrêtées immédiatement.

EMPLACEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE

Placez l'elliptique sur une surface de niveau. Il doit y avoir trente centimètres d'espace libre devant l'elliptique pour le cordon d'alimentation. Pour faciliter l'accès, il doit y avoir un espace accessible de préférence des deux côtés et derrière l'elliptique d'au moins 0,6 m (23,6 pouces). Ne placez pas l'elliptique dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. L'elliptique ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

DÉPLACEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE

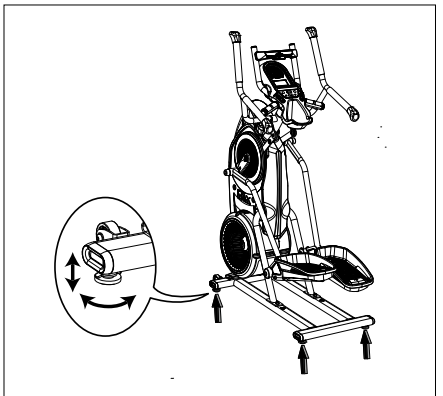
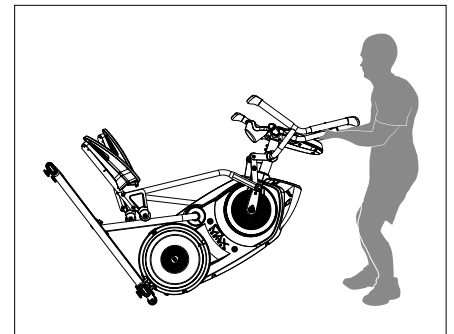
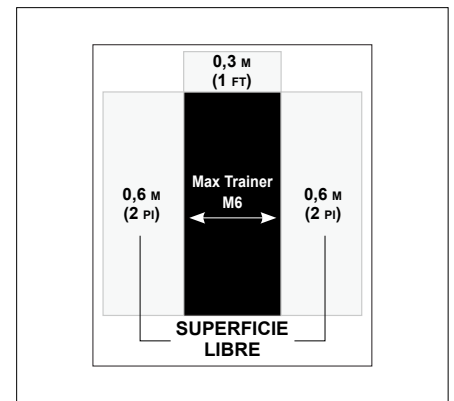
Votre elliptique est équipé d'une paire de roues de transport intégrées dans le tube stabilisateur avant. Pour le déplacer, retirez d'abord le bloc d'alimentation et saisissez fermement la partie en acier à l'arrière du vélo elliptique, inclinez-le et faites-le rouler avec précaution. Remarque : veillez à saisir la barre en acier et non le cache en plastique.

MISE À NIVEAU DU VÉLO ELLIPTIQUE

Votre elliptique doit être à niveau pour une utilisation optimale. Une fois que vous avez placé votre elliptique où vous souhaitez l'utiliser, soulevez ou abaissez un ou deux des pieds de nivellement réglables situés au bas du cadre. L'utilisation d'un niveau de menuisier est recommandée.

L'appareil doit être mis à niveau si le sol de la zone d'entraînement est irrégulier ou si le rail est légèrement décalé par rapport au sol. Pour ajuster :

1. Placez l'appareil dans votre zone d'entraînement.
2. Desserrez les écrous de blocage et réglez les niveleurs jusqu'à ce qu'ils soient en contact avec le sol de manière équilibrée. Ne réglez pas les niveleurs à une hauteur telle qu'ils se détachent ou se dévissent de la machine. Vous risquez de vous blesser ou d'endommager la machine.
3. Serrez les écrous de blocage. Assurez-vous que l'appareil est de niveau et stable avant de vous exercer.



UTILISATION APPROPRIÉE

Cet appareil elliptique utilise un système de freinage indépendant de la vitesse. L'utilisateur peut régler la résistance du système de freinage indépendamment du régime TPM de l'axe de manivelle.

Cet équipement offre une variété de positions de pied. Déplacer votre pied vers l'avant du cale-pied augmente la hauteur de votre pas, ce qui créera une sensation similaire à celle d'une machine de step. Placer votre pied vers l'arrière du cale-pied diminue la hauteur de votre pas et crée davantage une sensation de glisse, semblable à celle d'une marche ou d'une course en douceur. Assurez-vous toujours que tout votre pied est entièrement appuyé sur le cale-pied.

Cet équipement vous permet également de pédaler à la fois vers l'avant et vers l'arrière pour offrir une variation à votre entraînement et pour vous concentrer sur d'autres groupes musculaires importants des jambes tels que vos ischio-jambiers et vos mollets.

Pour déterminer la position d'entraînement appropriée, tenez-vous sur la pédale avec votre pied au centre de celle-ci. Gardez vos genoux légèrement pliés à tout moment. Vous devriez pouvoir pédaler sans bloquer vos genoux ni déplacer votre poids d'un côté à l'autre.

DANGER !

- Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.
- Ce produit doit être utilisé sur un circuit dédié. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit dédié, mettez ce circuit hors tension et observez si un autre appareil manque de courant. Si tel est le cas, déplacez les périphériques sur un autre circuit. Remarque : Il y a généralement plusieurs prises sur un circuit.

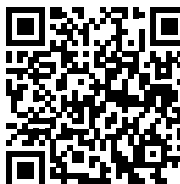
SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Dimensions assemblage (L x P x H)	116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x 64.2"
Poids du produit	61.7 kg / 136 lbs.
Poids utilisateur max.	136 kg / 300 lbs.



Vous pouvez désormais assembler votre matériel à votre convenance. Veuillez scanner le code QR sur le côté gauche pour accéder au manuel complet et à des instructions sur l'assemblage, le fonctionnement, les programmes, le dépannage et l'entretien.

Si le scan du code QR échoue, vous pouvez visiter le site web fourni ici : <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Pour la vidéo d'assemblage, veuillez visiter <https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTIE

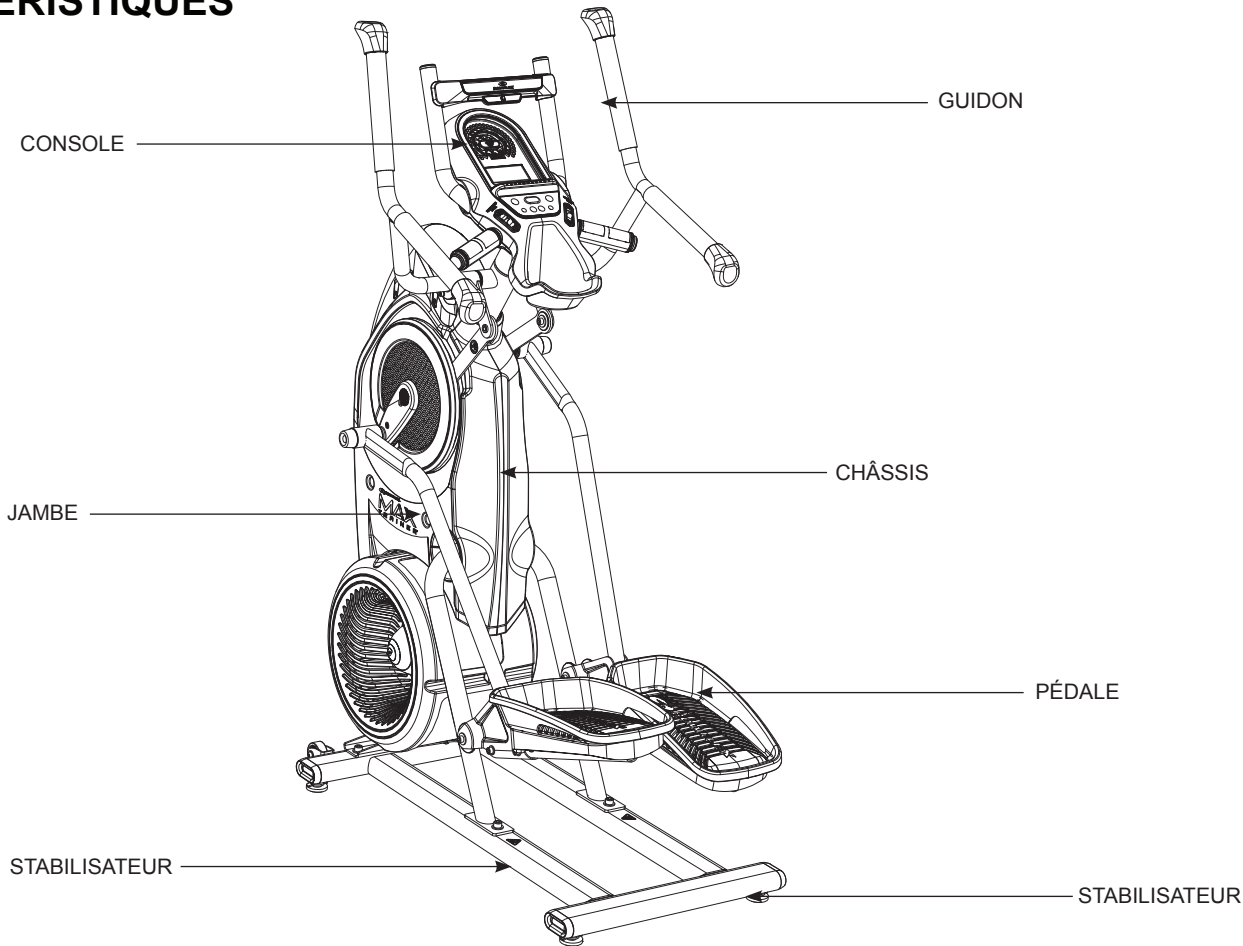
Si votre équipement nécessite un service de garantie, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle local.

VOUS AVEZ
BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des question ou besoin d'aide pour des pièces manquantes ou d'une assistance technique ou d'un entretien pour votre équipement, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.

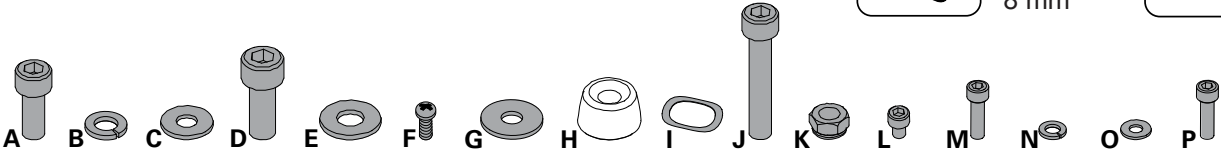
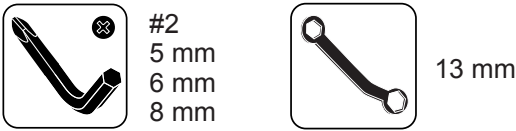
Fahcant: Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd. | Adresse du fabricant: No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China

CARACTÉRISTIQUES



FRANÇAIS

MATÉRIEL DE FIXATION ET OUTILS FOURNIS



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	6	Vis à douille hexagonale, M8x1,25x20, noire	I	2	Rondelle ondulée, 17,2x22
B	6	Rondelle de blocage, M8x14,8 noire	J	4	Vis à douille hexagonale, M8x1,0x55, noire
C	12	Rondelle plate, M8x18, noire	K	4	Contre-écrou, M8, noire
D	4	Vis à douille hexagonale, M10x1,5x25, noire	L	8	Vis à douille hexagonale, M6x1,0x8, noire
E	4	Rondelle plate, M10x23, noire	M	4	Vis à douille hexagonale, M6x1,0x20 CL10.9, noire
F	1	Vis à tête cruciforme, M5x0,8x20, noire	N	10	Rondelle de blocage, M6x14,8 noire
G	2	Rondelle plate, M8x24, noire	O	4	Rondelle plate, M6x13, noire
H	2	Embout	P	6	Vis à douille hexagonale, M6x1,0x20 CL12.9, noire

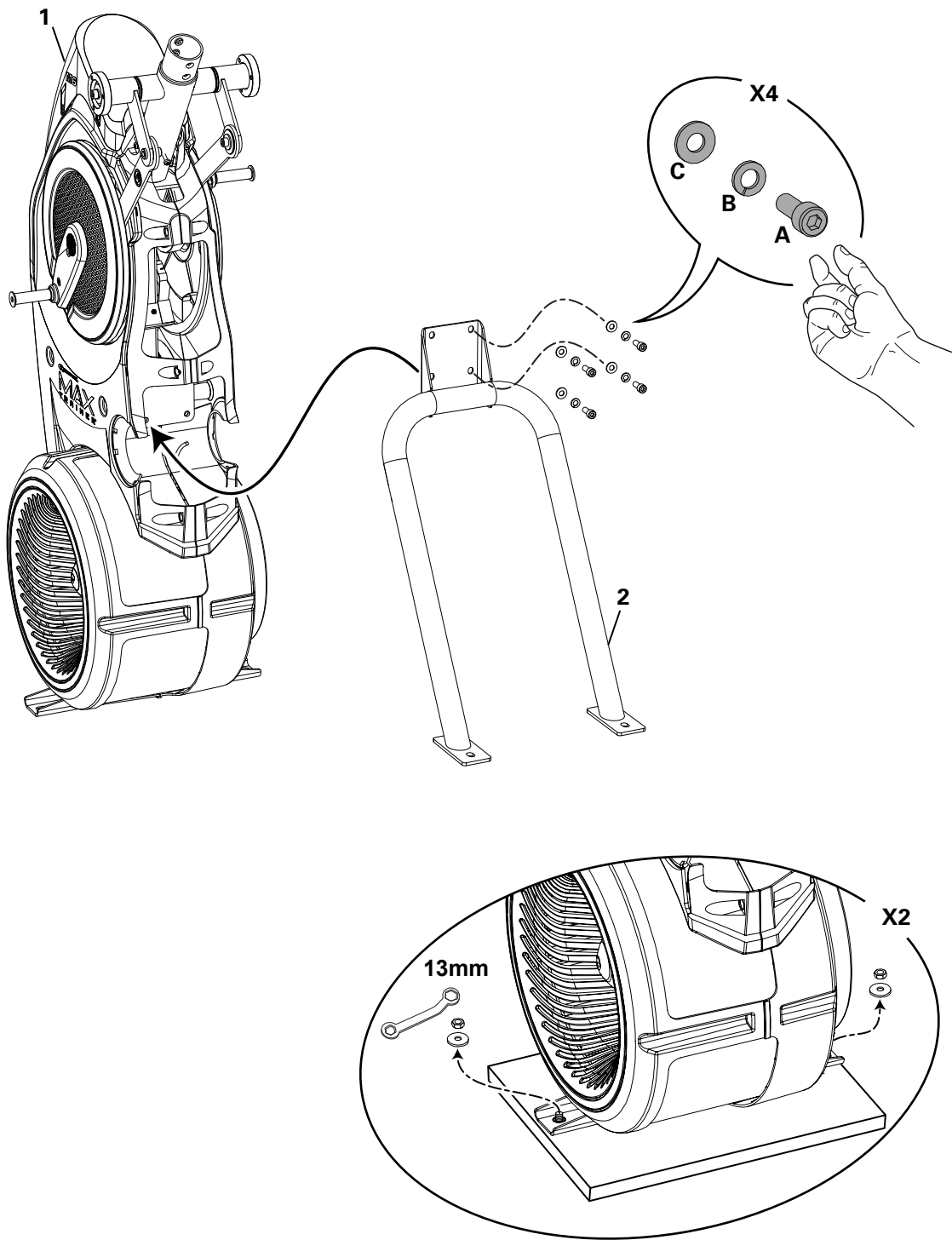


Assemblage

Étape 1.

! Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Demandez l'aide d'une autre personne pour effectuer les étapes d'assemblage avec ces composants. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.

AVIS : Serrez la visserie à la main.



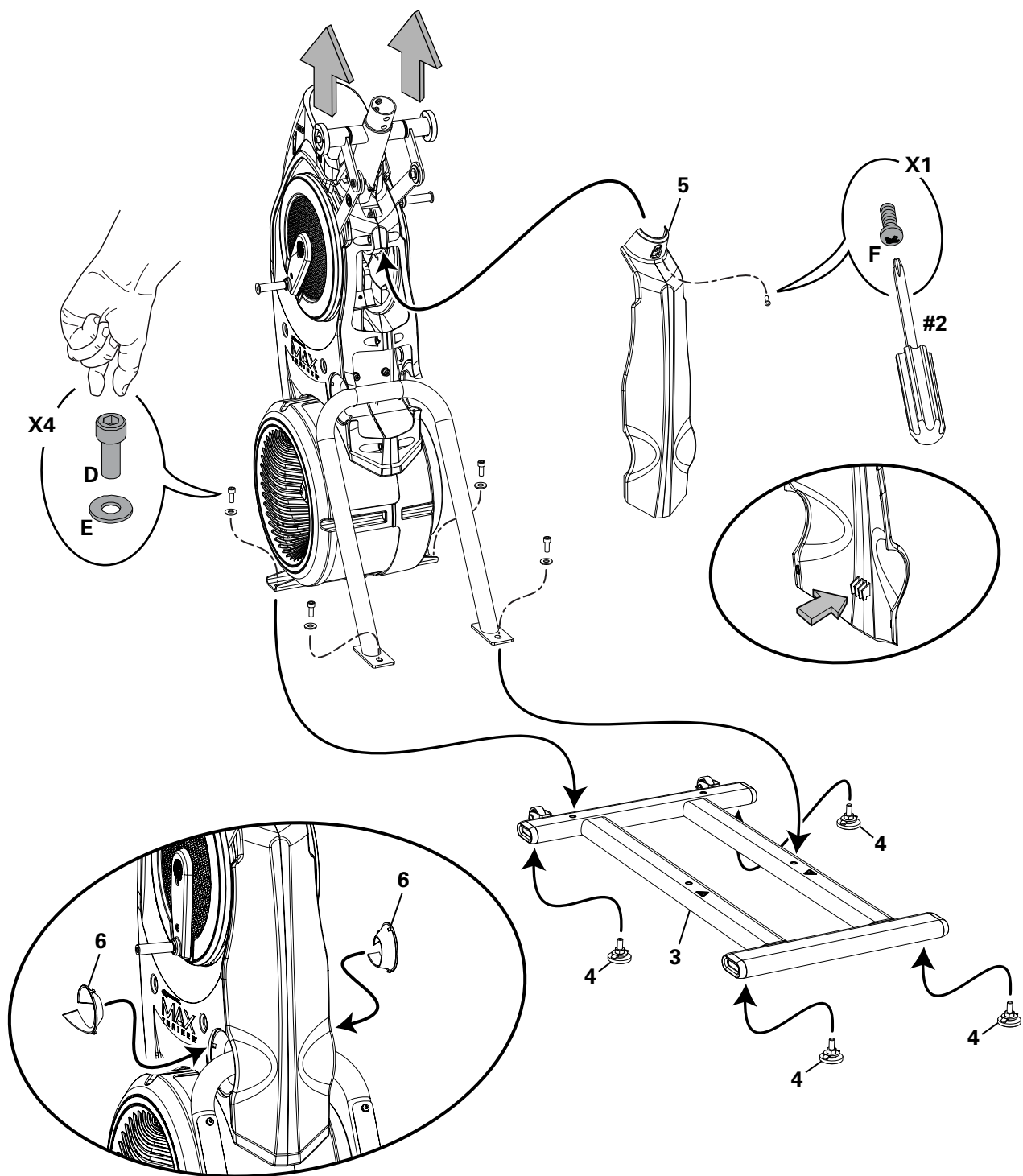
Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Cadre	2	1	Ensemble rail



Étape 2.

! Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Demandez l'aide d'une autre personne pour effectuer les étapes d'assemblage avec ces composants. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes. Soulevez l'ensemble cadre à partir de l'extérieur de l'ensemble pivot comme indiqué ci-dessous.

AVIS : Une fois que toute la visserie a été serrée à la main, serrez complètement TOUTES les pièces de visserie des étapes précédentes. Placez le crochet intérieur de l'épaulement arrière de l'ensemble cadre, puis faites-le pivoter en place vers le haut.

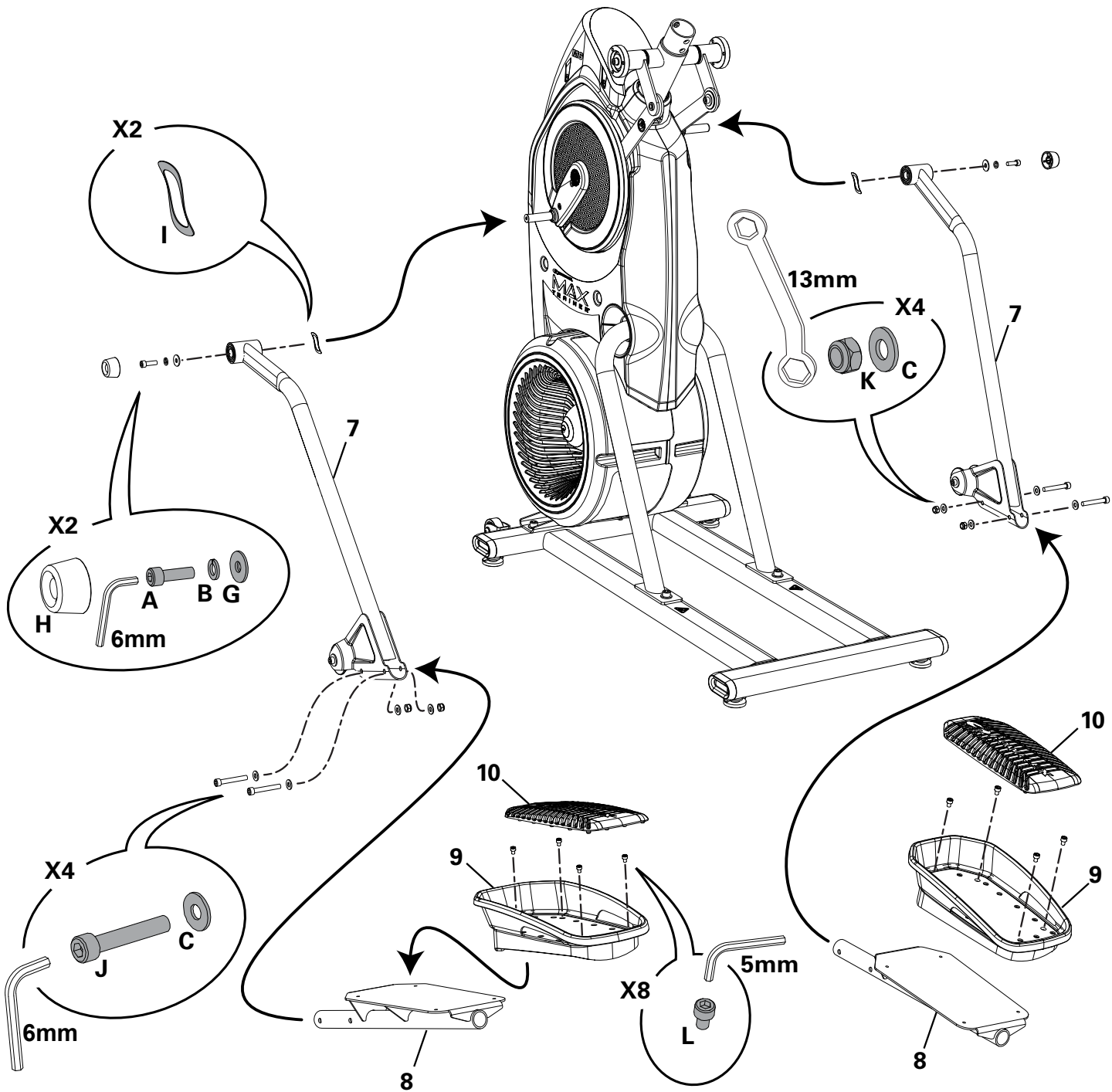


Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
3	1	Ensemble stabilisateur	5	1	Épaulement, arrière	6	2	Embout
4	4	Patin réglable						



Étape 3.

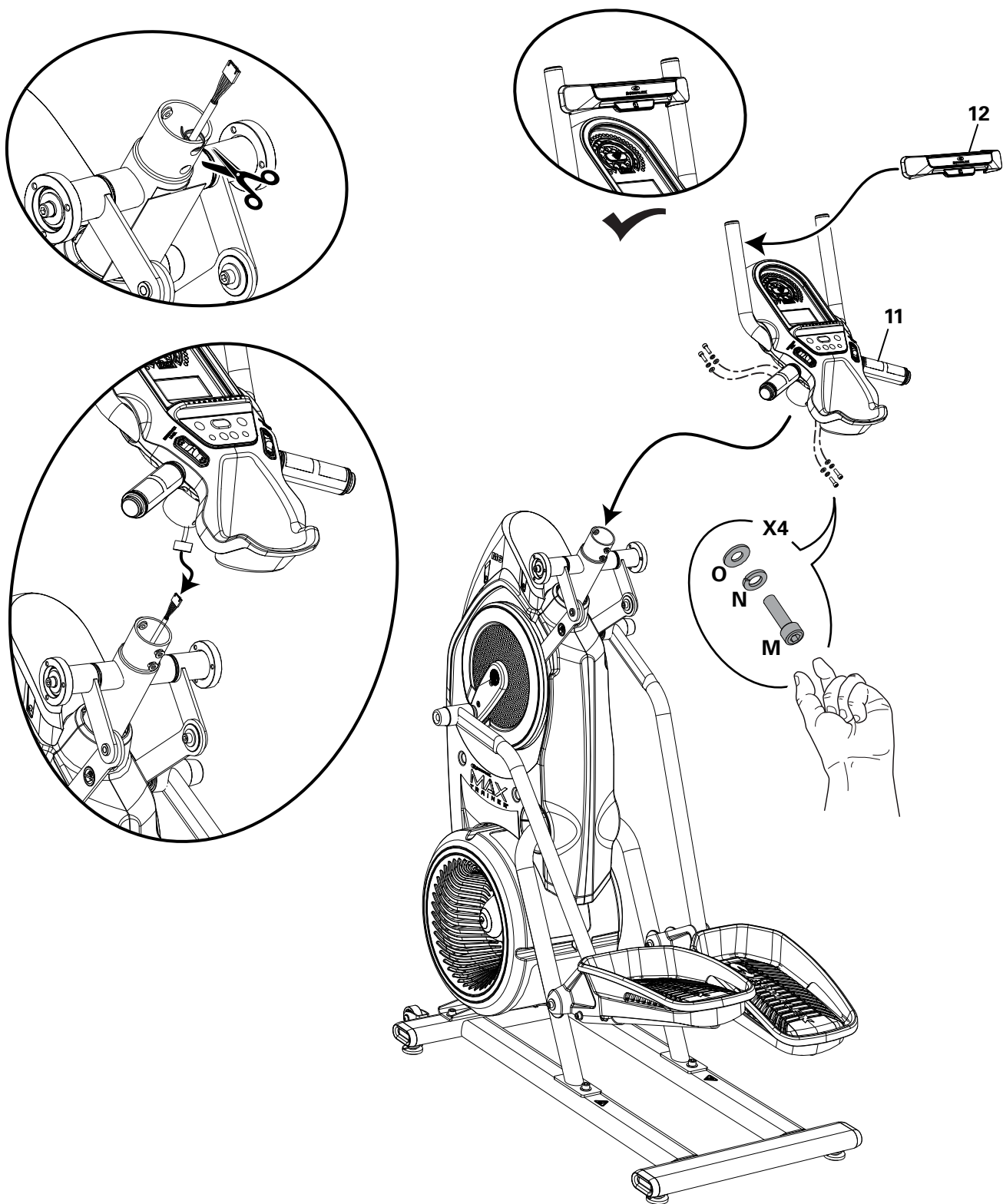
! Sachez que les pattes sont reliées et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Afin d'éviter les blessures graves possibles lorsque vous insérez les extrémités du tube dans les pattes, évitez que vos mains ou vos doigts restent coincés ou soient pincés.



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
7	2	Patte	9	2	Semelle de pédale	10	2	Repose-pied
8	2	Pédale						

Étape 4.

AVIS : Ne laissez pas les câbles tomber dans l'ensemble cadre. Ne coupez pas et ne coincez pas les câbles de la console. Une fois que tout le matériel a été serré à la main, serrez-le complètement avec la clé hexagonale de 5mm.



FRANÇAIS

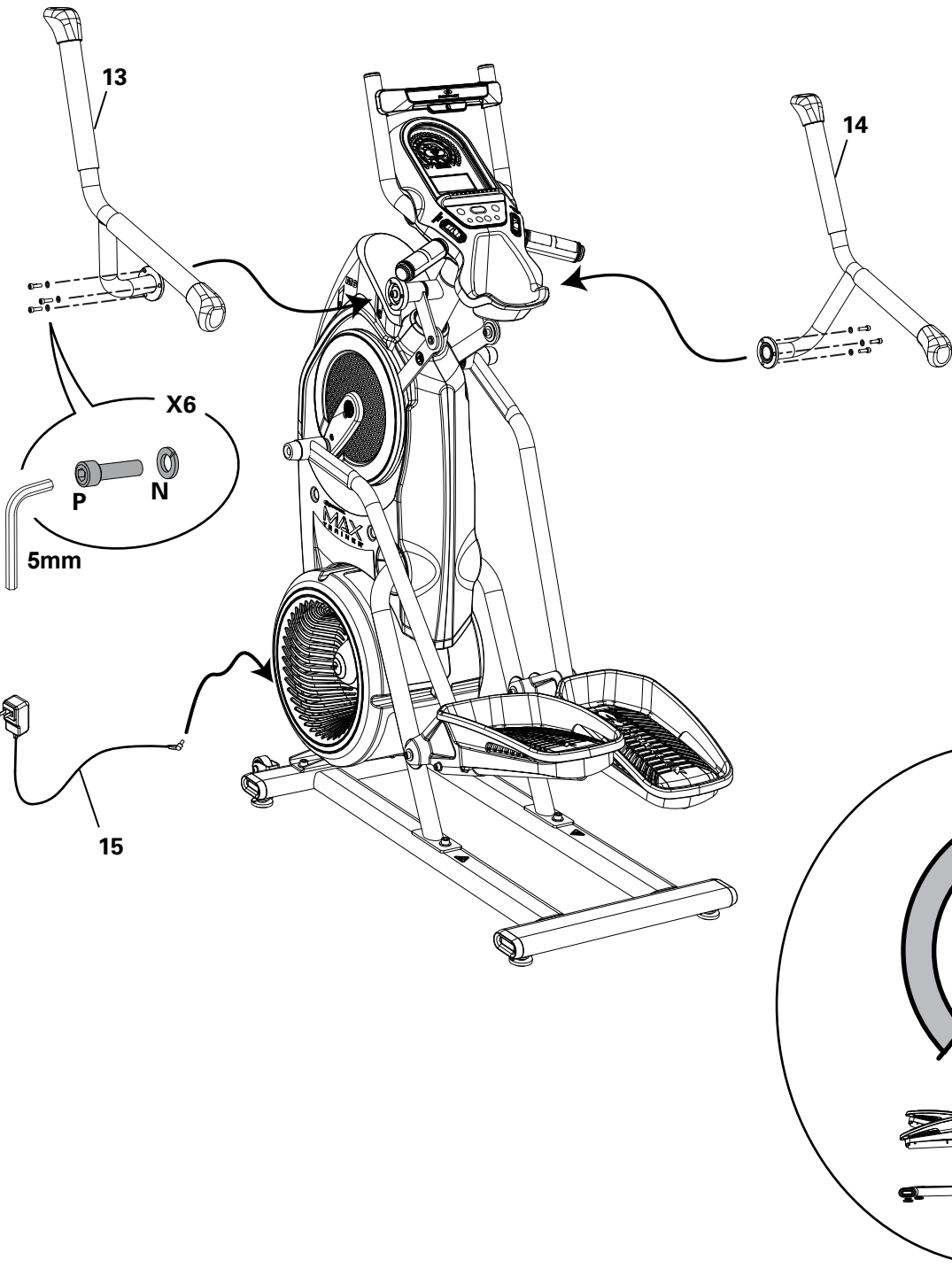
Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
11	1	Ensemble console (avec guidon Aéro)	12	1	Barre d'arrimage média



Étape 5.

! Sachez que les pédales et le guidon supérieur sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Demandez l'aide d'une autre personne pour effectuer les étapes d'assemblage avec ces composants. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.

AVIS : Veillez à fixer le guidon supérieur afin qu'il se trouve à portée d'utilisation de l'utilisateur.



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
13	1	Poignée de guidon dynamique, gauche	14	1	Poignée de guidon dynamique, droite	15	1	Adaptateur c.a.



Étape 6.

Inspection finale

Veillez inspecter votre appareil afin de vous assurer que la visserie est correctement assemblée et fixée.

Remarque : Retirez toute pellicule protectrice de la face de la console. Retirez les bandes de plastique protectrices des rails.

Notez le numéro de série dans l'espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.



N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que son rendement correspond est conforme au Guide du propriétaire.

Fonctionnement

Déplacement de l'appareil



L'appareil peut être déplacé par une ou plusieurs personnes selon leur habileté physique et leur capacité. Assurez-vous que les autres personnes et vous êtes en bonne forme et aptes à déplacer l'appareil sans danger.

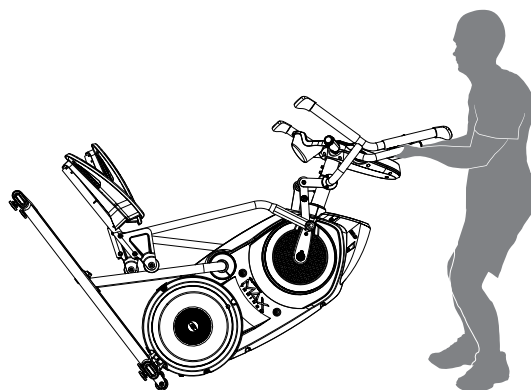
1. Saisissez le guidon Aéro et inclinez avec précaution l'appareil vers vous sur les roulettes de transport. Assurez-vous de ne pas saisir la tablette.



Portez attention au guidon et au poids de l'appareil avant d'incliner l'appareil.

2. Poussez l'appareil en place.
3. Abaissez avec précaution l'appareil en place.

AVIS : Déplacez l'appareil avec le plus grand soin. Tout mouvement brusque peut affecter le fonctionnement de l'ordinateur.



Mise à niveau de l'appareil

L'appareil doit être mis à niveau si votre espace d'entraînement est inégal ou si l'ensemble rail est légèrement écarté du sol. Réglage :

1. Placez l'appareil dans votre espace d'entraînement.
2. Desserrez les contre-écrous et réglez les patins réglables jusqu'à ce qu'ils soient bien équilibrés et en contact avec le plancher.

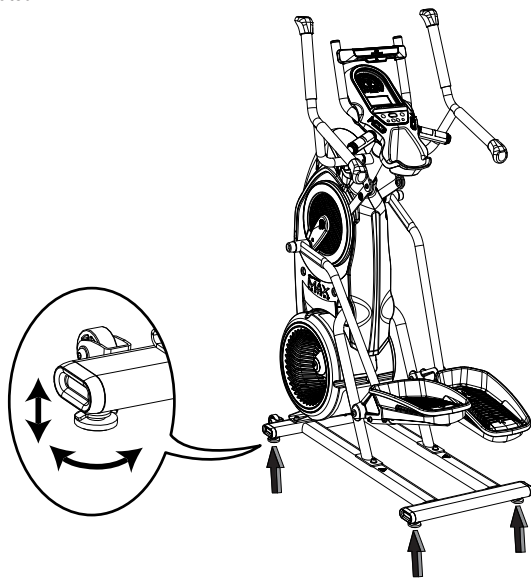


Ne réglez pas les patins réglables à une hauteur telle qu'ils risquent de se détacher ou de se dévisser de l'appareil. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.

3. Resserrez les contre-écrous.



Assurez-vous que l'appareil est de niveau et qu'il est stable avant de l'utiliser.



Utilisation de votre abonnement à JRNY^{MC} avec votre appareil

Si vous avez un abonnement* à JRNY^{MC}, vous pouvez y avoir accès à l'aide de votre appareil lorsqu'il est synchronisé avec la console de cet appareil Bowflex^{MC}. L'abonnement à JRNY^{MC} vous procure des séances d'entraînement guidées adaptées à vos capacités, affichées commodément sur votre appareil et un accompagnement personnalisé virtuel oral convivial conçu pour vous appuyer dans votre parcours vers le succès de longue durée relatif à votre condition physique.

1. Téléchargez l'appli gratuite appelée « Bowflex^{MC} JRNY^{MC} ». L'appli est offerte à l'App Store et à Google Play^{MC}.
2. Il faut que les paramètres de localisation Bluetooth^{MC} de votre appareil soient actifs. Activez-les s'il y a lieu.
3. Lancez l'appli à proximité de la machine et suivez les instructions pour synchroniser l'appareil à la machine.

Si l'appli ne se synchronise pas à la machine, rallumez votre appareil et la machine. Répétez l'étape 3.

* L'abonnement JRNY^{MC} est nécessaire pour une expérience JRNY^{MC} – consultez global.bowflex.com/en/jrny pour en savoir plus. Les clients des États-Unis ou du Canada peuvent se procurer un abonnement JRNY^{MC} par téléphone au 800 269-4126 ou en consultant le site www.bowflex.com/jrny. Dans certains pays (dont les États-Unis), vous pouvez aussi vous procurer un abonnement JRNY^{MC} en téléchargeant l'appli JRNY^{MC} sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant au moyen de l'appli téléchargée. Les abonnements JRNY^{MC} pourraient ne pas être offerts dans quelques pays.

Une fois avisé de la disponibilité d'une mise à jour pour votre appareil d'entraînement, répondez aux invites dans l'appli. Installez l'appareil pilotant l'appli dans le plateau média. L'appli mettra à jour le logiciel de l'appareil avec la version la plus récente. Ne retirez pas l'appareil du plateau média avant que soit terminée la mise à jour. L'appareil reviendra à l'écran Power-Up une fois la mise à jour effectuée.

Pour rompre la connexion entre votre appareil et la console, fermez tout simplement l'appli. Si la connexion n'est pas rompue, maintenez enfoncé le bouton USER de la console, ce qui aura pour effet de rompre la connexion et de déconnecter l'appareil. Si l'un des boutons de la console est appuyé (hormis le bouton USER), la console affichera « Hold User Button to Disconnect » (maintenez enfoncé le bouton User pour déconnecter »).

Entraînement avec d'autres applis

Cet appareil d'entraînement comporte la connectivité Bluetooth® lui permettant de fonctionner avec un certain nombre de partenaires numériques. Pour connaître les partenaires pris en charge, consultez : bowflex.com/max-trainer-app.html

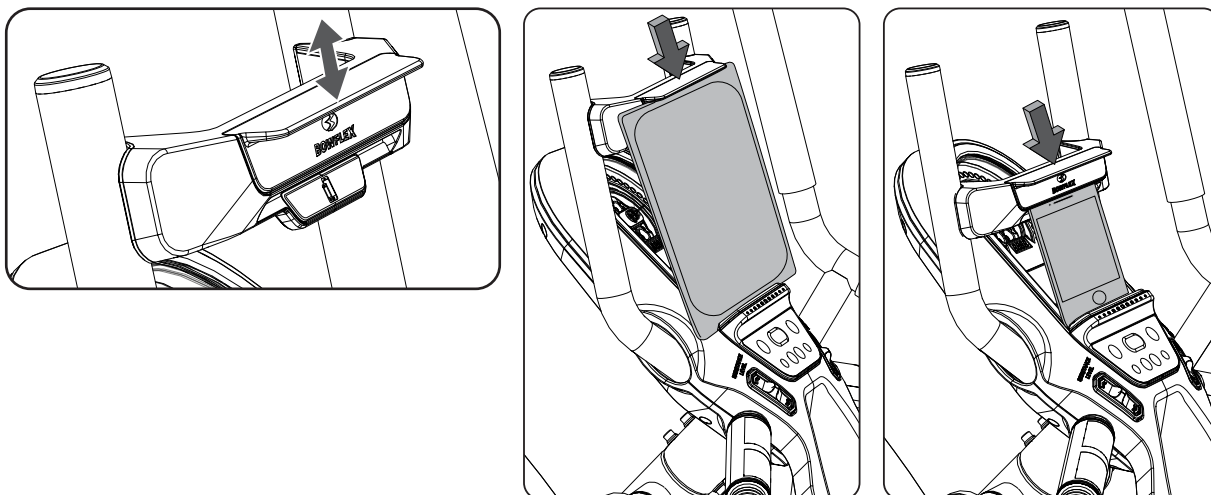
Recharge USB

Si un appareil USB est branché sur le port USB, le port tentera de recharger l'appareil. L'alimentation fournie depuis le port USB pourrait ne pas suffire à faire fonctionner l'appareil et à le charger en même temps.

Fixation de votre appareil pour un entraînement

Cet appareil d'entraînement est pourvu d'une barre d'arrimage média pouvant fixer des appareils de diverses dimensions au plateau média. La barre d'arrimage média comporte deux languettes utilisables selon la dimension de votre appareil. La languette supérieure, ou plus grande, assujettit des appareils comme une tablette ou un gros téléphone. La languette inférieure, ou plus petite, accueille des appareils de plus petite dimension comme un petit téléphone ou une minitablette.

Pour fixer votre appareil, placez le bord inférieur de l'appareil dans le plateau média. Abaissez ensuite la barre d'arrimage média jusqu'à bien fixer votre appareil dans la languette appropriée et le plateau média.



Remarque : L'arrimage pourrait être impossible avec les appareils plus petits qui doivent être installés sur leur côté. Tournez l'appareil et fixez-le en position verticale.

Capteurs de contact de fréquence cardiaque

Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC) envoient vos signaux de fréquence cardiaque à la console. Les capteurs CFC sont les pièces en acier inoxydable des guidons. Pour les utiliser, placez vos mains confortablement autour des capteurs. Assurez-vous que vos mains sont en contact avec le dessus et le dessous des capteurs. Tenez-les fermement, mais non trop fort ni de façon trop lâche. Les deux mains doivent être en contact avec les capteurs afin que la console puisse détecter le pouls. Une fois que la console a détecté quatre signaux de pouls stables, votre pouls s'affichera.

Une fois que la console détecte votre fréquence cardiaque initiale, immobilisez vos mains pendant 10 à 15 secondes. La console validera la fréquence cardiaque. De nombreux facteurs influencent la capacité des capteurs à détecter le signal de votre fréquence cardiaque :

- Le mouvement des muscles du haut du corps (y compris les bras) produit un signal électrique (artefact musculaire) qui peut interférer avec la détection du pouls. Un léger mouvement des mains, alors qu'elles sont en contact avec les capteurs, peut produire une interférence.
- Les callosités et la lotion pour les mains peuvent agir comme une couche isolante et affaiblir le signal.
- Certains signaux d'ECG produits par certaines personnes ne sont pas suffisamment forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres appareils électroniques peut créer de l'interférence.



Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.

Sangle de la fréquence cardiaque Bluetooth® (non incluse)

Votre appareil d'entraînement est conçu de sorte à capter un signal provenant d'une sangle de fréquence cardiaque Bluetooth®. Une fois connectée, la console affichera l'icône de connexion Bluetooth®.



Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle Bluetooth® ou autre capteur de fréquence cardiaque Bluetooth®.

1. Portez la sangle de la fréquence cardiaque Bluetooth®.
2. S'il y a lieu, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt de votre sangle pour l'activer. La console recherchera activement les appareils avoisinants et devrait se connecter sur la sangle lorsqu'elle est à sa portée.
3. L'icône de connexion Bluetooth® s'activera une fois la connexion établie. L'entraînement peut maintenant commencer.

À la fin de votre entraînement, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt (s'il y a lieu) pour rompre la connexion entre votre sangle de fréquence cardiaque et la console.

À quelle fréquence s'entraîner?



Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, ou si vous avez de la difficulté à respirer ou vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

- Trois fois par semaine pendant 14 minutes chaque fois.
- Planifiez les entraînements et essayez de respecter le programme.

Remarque : Si vous faites de l'exercice pour la première fois (ou si vous reprenez un programme d'exercices régulier) et que vous n'êtes pas en mesure de terminer une période de 14 minutes d'exercices continue, commencez par 5 à 10 minutes, puis augmentez la durée de votre entraînement jusqu'à ce que vous atteigniez 14 minutes au total.

Intensité de l'entraînement

Pour augmenter l'intensité de votre entraînement :

- Augmenter le nombre de tours de pédale par minute.
- Placez vos pieds plus loin vers l'arrière des pédales.
- Augmentez le niveau d'intensité et maintenez votre cadence en tours par minute, ou augmentez-la également.
- Utilisez les parties supérieure et inférieure de votre corps à différents niveaux.
- Changez l'endroit où vous saisissez la poignée du guidon pour solliciter d'autres parties du haut de votre corps.

Emplacement des mains (choix de la prise)

L'appareil d'entraînement est équipé de divers guidons qui permettent une variété de séances d'entraînement. Alors que vous effectuez votre séance de conditionnement physique, déplacez vos mains afin de cibler différents groupes musculaires.



Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement et veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.

Le guidon dynamique permet une variété d'exercices pour le haut du corps. Lors du démarrage, placez vos mains où elles sont le plus confortables et stables sur le guidon dynamique.

Le guidon statique sous la console peut aussi servir à ajouter de la stabilité au cours de l'entraînement et à indiquer votre fréquence cardiaque.

Pour un entraînement visant les jambes, penchez-vous jusqu'à ce que vos avant-bras longent les barres Aéro avec vos mains vers le haut. En vous penchant, soyez attentif au mouvement du guidon dynamique pendant l'entraînement.

Monter sur votre appareil et en descendre



Faites attention lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.

Sachez que les pédales et les guidons sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Afin d'éviter les blessures graves, saisissez le guidon statique pour vous maintenir.

Assurez-vous que rien ne se trouve sous les pédales ou dans le ventilateur de résistance de l'air avant de mouvoir quoi que ce soit sur l'appareil.

Pour monter votre appareil d'entraînement :

1. Faites mouvoir les pédales jusqu'à ce que la plus rapprochée se trouve à la position la plus basse.
2. Saisissez le guidon statique sous l'ensemble console.
3. Équilibrez-vous à l'aide du guidon statique, montez sur la pédale la plus basse et placez votre autre pied sur la pédale opposée.

Remarque : Le « creux de la vague » correspond au point où l'utilisateur est incapable de commencer un entraînement parce que les pédales ne bougent pas. Si cela se produit, saisissez sûrement le guidon statique et transférez votre poids sur le talon du pied le plus haut. Toujours en tenant le guidon statique, penchez-vous légèrement vers l'arrière pour transférer plus de poids sur le talon. Lorsque les pédales commencent à bouger, reprendre l'entraînement prévu.

Pour descendre de votre appareil d'entraînement :

1. Positionnez la pédale dont vous voulez descendre à la position la plus élevée et immobilisez complètement l'appareil.



Cet appareil n'est pas équipé d'une roue libre. La vitesse de rotation des pédales doit être réduite de façon graduelle.

2. Saisissez le guidon statique sous la console pour vous maintenir.
3. En mettant votre poids sur le pied le plus bas, dégagez le pied supérieur de l'appareil et posez-le sur le sol.
4. Descendez de l'appareil et relâchez le guidon statique.

Démarrage

1. Placez l'appareil d'entraînement dans votre espace d'entraînement.



Posez l'appareil sur une surface propre, dure et plane et exempte de matériel superflu ou de tout autre objet qui pourrait vous gêner et vous empêcher de bouger librement. Un tapis de caoutchouc peut être installé sous l'appareil pour éviter la formation d'électricité statique et protéger le revêtement du sol.

L'appareil peut être déplacé par une ou plusieurs personnes. Assurez-vous d'avoir la force physique nécessaire pour déplacer l'appareil de manière sécuritaire.

2. Vérifiez que rien ne se trouve sous les pédales ou dans le ventilateur de résistance de l'air. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstruction.
3. Branchez le cordon d'alimentation sur l'appareil et sur une prise murale c.a. mise à la terre.
4. Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque, suivez les instructions accompagnant le moniteur.
5. Pour monter sur l'appareil, déplacez les pédales jusqu'à situer la pédale la plus près de vous à la position la plus basse.



Faites attention lorsque vous montez l'appareil ou en descendez.

Sachez que les pédales et les guidons sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Afin d'éviter les blessures graves, saisissez le guidon statique pour vous maintenir.

6. Saisissez le guidon statique sous les boutons de la console.
7. Équilibrez-vous à l'aide du guidon statique, montez sur la pédale la plus basse et placez votre autre pied sur la pédale opposée.

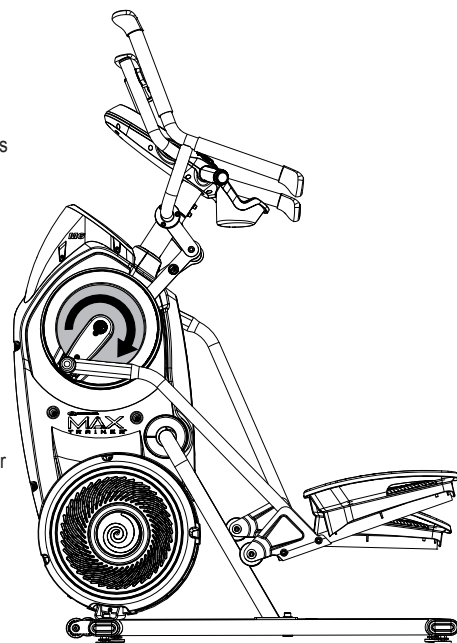
Remarque : Le « creux de la vague » correspond au point où l'utilisateur est incapable de mouvoir les pédales pour commencer un entraînement. Si cela se produit, saisissez sûrement le guidon statique et transférez votre poids sur le talon du pied le plus haut. Toujours en tenant le guidon statique, penchez-vous légèrement vers l'arrière pour transférer plus de poids sur le talon. Lorsque les pédales commencent à bouger, reprendre l'entraînement prévu.

8. Utilisez le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner le profil de l'utilisateur voulu.
9. Maintenez enfoncé le bouton USER pour modifier le profil de l'utilisateur.
10. La console affichera alors la valeur des unités. Utilisez les boutons d'augmentation ou de diminution pour changer la valeur des unités et appuyez sur ENTER/START pour établir la valeur.
11. La console affichera la valeur du poids en fonction du profil de l'utilisateur. Utilisez les d'augmentation ou de diminution pour changer la valeur du poids et appuyez sur ENTER/START pour établir la valeur.

Remarque : Assurez-vous de programmer votre profil de l'utilisateur (voir la section sur la modification du profil de l'utilisateur) avant de commencer un entraînement. Le nombre suggéré de calories à dépenser est basé sur les réglages de votre profil de l'utilisateur.

12. Appuyez sur le bouton MAX 14 Minute Interval pour commencer un entraînement Quick Start (démarrage rapide). Prenez le temps de vous familiariser avec la manière dont votre appareil Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} fonctionne et répond aux réglages de niveau de résistance et de quantité de calories à dépenser.

Remarque : Lorsque vous utilisez l'appareil Bowflex^{MC} Max Trainer^{MC} assurez-vous que les pattes bougent dans la direction indiquée sur le couvre-manivelle.



Mode Démarrage/Veille (écran GET READY [d'accueil])

La console passe en mode Power-Up / Idle Mode (Démarrage / Ralenti) si elle est branchée sur une source d'alimentation, si vous appuyez sur un bouton ou si elle reçoit un signal du capteur RPM (tr/min) suite à l'utilisation de l'appareil.

Arrêt automatique (mode veille)

En l'absence de commande pendant environ cinq minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage ACL ne fonctionne pas en mode veille.

Remarque : La console n'a pas d'interrupteur Marche/Arrêt.

Mode d'échauffement

Un mode d'échauffement est accessible depuis l'écran d'accueil. Pour commencer, utilisez simplement l'appareil jusqu'à ce que vous soyez prêt pour l'entraînement. Pendant l'échauffement, le profil de l'utilisateur et l'entraînement peuvent être sélectionnés. La console n'affichera que le taux de dépense actuel durant la période d'échauffement.

Remarque : Les valeurs d'un entraînement pendant la période d'échauffement ne sont pas ajoutées à l'entraînement ni sauvegardées à des fins d'exportation vers l'appli.

Programme INTERVALLES DE 14 MINUTES MAX

Le programme à intervalles de 14 minutes maximum est un entraînement qui alterne une période d'intensité de pointe (« SPRINT ») et une période de relâchement, pour « reprendre son souffle » (« REPOS »), qui se succèdent à tour de rôle durant huit cycles. L'affichage du profil indique l'objectif du taux de dépense pour le programme Intervalles de 14 minutes maximum.

1. Montez sur l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton USER pour sélectionner le profil de l'utilisateur.
Remarque : Au cours de l'entraînement, la console affichera la gamme DEL cible en fonction des paramètres du profil de l'utilisateur sélectionné.
3. Appuyez sur le bouton MAX 14 Minute Interval.
4. L'entraînement débutera par un compte à rebours audible pendant que l'aiguille de l'affichage du taux de dépense parcourt la gamme avant de s'arrêter sur le taux de dépense actuel. Les voyants DEL du taux de dépense cible s'illumineront également et se déplaceront jusqu'au taux de dépense recommandé.
Le premier segment est un intervalle « SPRINT » qui dure moins longtemps. Efforcez-vous de maintenir sans danger l'affichage du taux de dépense dans les limites du taux de dépense cible (les voyants DEL rouges) jusqu'à ce que la durée atteigne 00:00.
Remarque : La gamme (DEL) du taux de dépense cible n'est qu'une suggestion d'objectif. La gamme de 3 voyants DEL fixe un objectif moins élevé et permet à l'utilisateur de progresser jusqu'aux voyants DEL plus élevés de la gamme lorsque sa forme physique s'améliore.
Au cours des 3 dernières secondes du segment « SPRINT », la console commencera un compte à rebours audible.
5. Lorsque la durée atteint 00:00, la console émet une troisième confirmation audible et lance le segment suivant de l'entraînement, le segment REPOS.
La gamme DEL cible passe du rouge au vert et affiche un taux de dépense réduit. Pendant l'intervalle de REPOS, continuez l'entraînement, mais à une intensité moins élevée.
Au cours des 3 dernières secondes du segment « REPOS », la console commence un compte à rebours audible.
6. Lorsque la durée atteint 00:00, la console émet une confirmation audible et passe au segment « SPRINT » suivant, ce qui marque la fin du premier intervalle.
Le passage du segment « SPRINT » au segment « REPOS » se répète durant 8 cycles en tout au cours de l'entraînement.
7. Une fois le dernier segment « REPOS » terminé, la console affichera « WORKOUT COMPLETE » (entraînement terminé), puis indiquera les résultats de l'entraînement. La console affichera la durée totale de chaque segment « SPRINT » ainsi que la DURÉE TOTALE. Si aucune entrée n'est reçue pendant 5 minutes, la console passe automatiquement en mode veille.
Remarque : Si un entraînement à intervalles se termine avant que les 16 segments soient terminés, la console affichera seulement le dernier segment effectué au profil du programme.

Programmes d'entraînement

Programme Intervalles de 14 minutes maximum

Le programme Intervalles de 14 minutes maximum est un entraînement qui alterne une période d'intensité de pointe (« SPRINT ») et une période de relâchement, pour « reprendre son souffle » (« REPOS »), se succédant à tour de rôle selon le nombre d'intervalles. La zone d'affichage du profil de l'entraînement montre le profil du taux de dépense du programme à intervalles. Pour plus de détails, consultez la section « Programme INTERVALLES DE 14 MINUTES MAX » du guide.

Programmes Dépense de calories, Brûle-graisse et Escaliers

Les programmes Dépense de calories, Brûle-graisse et Escaliers affichent le profil du déroulement du programme sous forme de niveaux de résistance. Chaque colonne du profil affiche un segment d'entraînement. Plus la colonne est haute, plus le niveau de résistance est élevé. Chaque entraînement dure 15 minutes.

La colonne qui clignote représente le segment actif en cours. La console change le niveau de résistance en fonction de l'affichage du profil de l'entraînement.

Remarque : Si le niveau de résistance change au cours d'un entraînement, le profil du programme d'entraînement changera en conséquence.

Manuel

Le programme d'entraînement manuel est un entraînement ouvert qui permet de suivre toute la durée de l'entraînement. Au cours d'un entraînement manuel, l'affichage du profil de l'entraînement indique le niveau de résistance.

Remarque : L'entraînement manuel étant ouvert, le bouton d'ajout de temps est désactivé.

Pour commencer un programme d'entraînement :

1. Montez sur l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton PROGRAMS pour sélectionner le programme d'entraînement voulu.
3. Appuyez sur le bouton ENTER/START pour commencer le programme d'entraînement sélectionné.

Mode Pause / Résultats

Pour mettre en pause un entraînement :

1. Cessez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/STOP pour mettre en pause l'entraînement.
Une fois en pause, la console affichera « WORKOUT PAUSED » (entraînement en pause).

Remarque : La console se mettra automatiquement en pause si aucun signal RPM (tr/min) n'est reçu pendant cinq secondes.

2. Pour poursuivre votre entraînement, appuyez sur le bouton ENTER/START ou commencez à pédaler.

Pour mettre fin à votre entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. La console affichera « WORKOUT COMPLETE » (entraînement terminé), enregistrera l'entraînement et indiquera ensuite les données des résultats de l'entraînement (calories totales, temps total, taux de dépense moyen de calories, fréquence cardiaque moyenne, tr/min moyens et niveau de résistance moyen).

DÉPANNAGE

Condition/Problem	Things to Check	Solution
Pas d'affichage / l'appareil ne s'allume pas	Console en mode veille	Déplacez les poignées pour sortir la console du mode veille.
	Adaptateur secteur	Vérifiez visuellement si l'adaptateur secteur est fissuré ou endommagé. Remplacez-le si nécessaire.
	Vérifier la prise électrique (murale)	Vérifiez que l'appareil est branché sur une prise murale fonctionnelle.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'appareil	La connexion doit être sécurisée et intacte. Débranchez le connecteur, vérifiez l'entrée et rebranchez.
	Vérifier les connexions/ orientation du câble de données	Vérifiez que le câble est bien branché et orienté correctement. Le petit loquet doit être aligné et enclenché.
	Vérifier l'intégrité du câble de données	Tous les fils doivent être intacts. Remplacez le câble si des fils sont pincés ou coupés.
	Vérifier l'affichage de la console pour dommages	Vérifiez si l'écran de la console est fissuré ou endommagé. Remplacez la console si nécessaire.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contactez le support technique.
La console s'éteint (mode veille) pendant l'utilisation	Vérifier l'intégrité des câbles et faisceaux (supérieur et inférieur)	Tous les câbles doivent être intacts. Remplacez-les s'ils sont coupés ou endommagés.
	Vérifier toutes les connexions/orientation des câbles	Vérifiez que tous les câbles sont bien branchés et orientés correctement. Le petit loquet doit être aligné et enclenché.
		Les pédales peuvent être « en butée ». Tenez les poignées fixes et appliquez votre poids sur le talon du pied le plus haut. Penchez-vous légèrement pour ajouter du poids. Une fois débloquées, continuez votre entraînement.
Les pédales ne bougent pas	Position des pédales	The Pedals may be "bottomed out". Safely grasp the Static Handlebars and apply your weight to the heel of the higher foot. While still grasping the Static Handlebar, lean back slightly applying more weight onto the heel. Once the Pedals begin to move, resume your intended workout.
L'appareil bouge/ne reste pas stable	Vérifier le réglage des niveleurs	Ajustez les niveleurs jusqu'à ce que l'appareil soit de niveau.
	Vérifier la surface sous l'appareil	L'ajustement peut ne pas suffire pour des surfaces très irrégulières. Déplacez l'appareil sur une surface plane.
Foot pedals loose/unit difficult to operate	Quincaillerie	Serrez fermement toute la quincaillerie des bras de pédale et de guidon.
Rubbing sound outside of Shrouds during operation	Capuchons	Desserrer légèrement les capuchons sur les manivelles.
Metallic rubbing sound from within Shrouds during operation	Support de frein	Le support de frein doit être aligné. Contactez le support technique.

MAINTENANCE

lisez l'ensemble des instructions d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Dans certains cas, un assistant est requis pour procéder aux tâches nécessaires.



Le matériel doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et toute réparation nécessaire. L'entretien régulier de l'appareil incombe à son propriétaire. Tout composant usé ou endommagé doit être réparé ou remplacé immédiatement. N'utilisez que les pièces fournies par le fabricant pour l'entretien et la réparation du matériel.

Si les étiquettes se décolle, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service à la clientèle pour des étiquettes de rechange. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

Pour réduire les risques de choc électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil et attendez cinq minutes avant de le nettoyer, de l'entretenir ou de le réparer. Placez le cordon d'alimentation en lieu sûr.

Chaque jour :

Avant chaque utilisation, vérifiez qu'aucune pièce n'est desserrée, brisée, endommagée ou usée. N'utilisez pas votre appareil s'il n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement. À l'aide d'un linge humide, nettoyez la sueur de votre appareil et de la console après chaque utilisation.

Remarque : Évitez les accumulations d'humidité sur la console.

Chaque semaine :

Vérifiez le bon fonctionnement des rouleaux. Essuyez l'appareil pour enlever la poussière ou la saleté. Nettoyez les rails et la surface des rouleaux à l'aide d'un linge humide.

Appliquez du lubrifiant siliconé et essuyez les rails pour éliminer le bruit de rouleau.



Le lubrifiant siliconé n'est pas destiné à la consommation humaine. Tenez-le hors de portée des enfants. Rangez-le en lieu sûr.

Remarque : N'utilisez pas de produits à base de pétrole.

Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisation :

Assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons sont serrés. Serrez-les si nécessaire.

AVIS : Le cas échéant, utilisez uniquement un savon à vaisselle doux avec un linge doux pour nettoyer la console. Ne nettoyez pas l'appareil avec un solvant à base de pétrole, un produit de nettoyage pour l'automobile ou un produit contenant de l'ammoniaque. Ne nettoyez pas la console lorsqu'elle est exposée à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées. Évitez l'accumulation d'humidité sur la console.

Grazie per aver scelto BowFlex Max Trainer M6 come attrezzatura per il fitness. Vi invitiamo sinceramente a leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di iniziare il montaggio della vostra attrezzatura, in particolare le AVVERTENZE riportate di seguito! **PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:**

Prima di procedere, cercare il numero di serie dell'elliptical collocato sul tubo di stabilizzazione anteriore e inserirlo nello spazio sottostante.

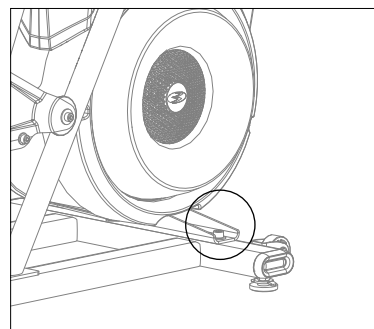
INSERIRE IL NUMERO DI SERIE E IL NOME EL MODELLO NEGLI SPAZI SOTTOSTANTI:

NUMERO DI SERIE:

NOME MODELLO: BowFlex Max Trainer M6

» Fare riferimento al NUMERO DI SERIE e al NOME MODELLO quando si richiede assistenza.

COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE



⚠ ATTENZIONE

- LA MANCATA OSSERVANZA DI QUESTE ISTRUZIONI PUÒ PROVOCARE LESIONI!
- Utilizzare questo attrezzo soltanto per l'uso descritto in questa guida e nel manuale del proprietario.
- Non consentire MAI a bambini al di sotto dei 14 anni questo attrezzo.
- Non consentire MAI ad animali o bambini al di sotto dei 14 anni di avvicinarsi a meno di 10 piedi/3 metri da questo attrezzo.
- L'attrezzo non è progettato per persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o con scarse esperienze e conoscenze, a meno che non siano sotto supervisione o abbiano ricevuto istruzioni in merito all'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica quando si utilizza questo attrezzo. Non utilizzare MAI l'attrezzo per allenamento a piedi nudi.
- Non indossare indumenti che possano incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. L'eccesso di esercizio può causare lesioni gravi o morte.
- Se si avverte qualsiasi tipo di dolore, ad esempio dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare.
- Non saltare sull'attrezzo.
- L'attrezzo non dovrebbe essere mai utilizzato da più di una persona.
- Installare e utilizzare l'attrezzo su una superficie piana e solida.
- Non utilizzare l'attrezzo se non funziona correttamente o se è danneggiato.
- Utilizzare i manubri per mantenersi in equilibrio in fase di salita e di discesa, e per una maggiore stabilità durante l'allenamento.
- Per evitare lesioni, non esporre arti del corpo (per esempio dita, mani, braccia o piedi) al meccanismo di guida o alte parti potenzialmente mobili dell'attrezzo.
- Collegare questo prodotto soltanto a prese con un'adeguata messa a terra.
- Quando è collegato, questo attrezzo non deve mai essere lasciato incustodito. Quando non è in uso, e prima di effettuare la manutenzione, la pulizia o lo spostamento dell'attrezzo, scollegare l'alimentazione, quindi scollegare la spina dalla presa di corrente.
- NON utilizzare componenti danneggiate o con parti rotte o usurate. Utilizzare solo parti di ricambio fornite dall'Assistenza Tecnica Clienti o da un rivenditore autorizzato.
- Non utilizzare questo attrezzo se è caduto, è danneggiato o non funziona correttamente, se ha un cavo o una spina danneggiati o se è stato immerso nell'acqua.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle superfici riscaldate. Non tirare il cavo di alimentazione e non applicare carichi meccanici a questo cavo.
- Non rimuovere le coperture protettive se non indicato dall'Assistenza Tecnica Clienti. Le operazioni di assistenza devono essere eseguite solo da un tecnico di assistenza autorizzato.
- Per prevenire lo shock elettrico, non fare cadere o inserire mai oggetti nelle aperture.
- Non utilizzare dopo l'impiego di prodotti spray o la somministrazione di ossigeno.
- Questo attrezzo non dovrebbe essere usato da persone di peso superiore a quello massimo specificato nel Manuale del proprietario. Il mancato rispetto di questa indicazione annulla la garanzia.
- Non utilizzare l'attrezzo in luoghi in cui la temperatura non è controllata, quali garage, verande, piscine, bagni, parcheggi o aree esterne. Il mancato rispetto di questa indicazione annulla la garanzia.
- Contattare l'Assistenza Tecnica Clienti o un rivenditore autorizzato per ispezioni e riparazioni e/o assistenza.
- Prima dell'uso, assicurarsi che i manubri siano saldi.
- Non ruotare mai i pedali a mano.
- Non smontare mai l'attrezzo finché i pedali non sono completamente FERMI.
- Porre attenzione quando si sale o si scende dall'attrezzo. Prima di salire o scendere, portare il pedale sul lato di salita o discesa al punto più basso.
- Tenere la parte superiore del supporto per i piedi pulita e asciutta.
- Durante l'attività fisica mantenere sempre un ritmo confortevole. Non superare la velocità di 80 RPM su questa macchina.
- Il trainer ellittico non è dotato di ruota libera e pertanto le parti in movimento non possono essere arrestate immediatamente.

POSIZIONAMENTO DELL'ELLIPTICAL

Colloca l'elliptical su una superficie piana. Lascia almeno un piede (30 cm) di spazio davanti all'elliptical per il cavo di alimentazione. Per agevolare l'accesso, vi deve essere uno spazio accessibile di almeno 0,6 m (24 pollici) su entrambi i lati e dietro l'elliptical. Non collocare l'elliptical in un punto che blocchi un'apertura di ventilazione o una presa d'aria. Non collocare l'elliptical in un garage, un cortile coperto, a contatto con l'acqua o all'esterno.

SPOSTAMENTO DELL'ELLIPTICAL

L'elliptical è munito di due rotelle per il trasporto integrate nel tubo di stabilizzazione frontale. Per spostarlo, rimuovere innanzitutto l'alimentazione e afferrare saldamente la parte in acciaio della barra stabilizzatrice posteriore, inclinare e far scorrere con cautela. Nota: assicurarsi di afferrare la barra d'acciaio e non la copertura di plastica.

LIVELLAMENTO DELL'ELLIPTICAL

L'elliptical deve essere a livello per un uso ottimale. Dopo aver posizionato l'elliptical nel punto desiderato, alzare o abbassare uno o entrambi i piedini di livellatura situati sotto il telaio*. Si raccomanda l'uso di una livella da carpentiere.

Se l'area di allenamento non è uniforme o se il gruppo rotaie è leggermente sollevato dal pavimento, è necessario livellare la macchina. Per regolare:

1. Posiziona la macchina nella tua area di allenamento.
2. Allentare i dadi di bloccaggio e regolare i livellatori finché non risultano uniformemente bilanciati a contatto con il pavimento. Non regolare i livellatori a un'altezza tale da staccarli o svitarli dalla macchina. Potrebbero verificarsi lesioni personali o danni alla macchina.
3. Serrare i dadi di bloccaggio. Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che la macchina sia in piano e stabile.

UTILIZZO APPROPRIATO

Questo trainer ellittico utilizza un sistema di frenata indipendente dalla velocità. L'utente è in grado di regolare la resistenza del sistema frenante indipendentemente dal numero di giri dell'asse della pedivella.

Questo attrezzo consente varie posizioni dei piedi. Portando il piede alla posizione più avanzata della pedana si aumenta l'altezza di passo, creando una sensazione simile a quella di un attrezzo per step. Portando il piede alla posizione più arretrata della pedana si diminuisce l'altezza di passo, creando una sensazione più scorrevole, simile alla camminata o alla corsa. Assicurarsi sempre che il intero piede sia saldamente sulla pedana.

Questo attrezzo consente di pedalare in avanti e all'indietro, in modo da poter variare gli esercizi e potersi concentrare sui gruppi muscolari quali flessori e polpacci.

Per determinare la corretta posizione di esercizio, salire sul pedale posizionando il piede al centro del pedale. Tenere le ginocchia sempre leggermente piegate. Si dovrebbe essere in grado di pedalare senza stendere la gamba o spostare il peso da un lato all'altro.

PERICOLO!

- Un collegamento inadeguato del conduttore di messa a terra dell'attrezzo può comportare il rischio di elettroshock. In caso di dubbio, verificare con un elettricista o un addetto qualificato se il prodotto dispone di un'appropriata messa a terra. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non entra nella presa, farsi installare una presa adeguata da un elettricista qualificato.
- Questo prodotto deve avere un circuito dedicato. Per determinare se si è su un circuito dedicato, staccare la corrente del circuito e osservare se altri dispositivi rimangono senza corrente. In tal caso, spostare i dispositivi su un altro circuito. Nota: di norma un circuito ha più uscite.

SPECIFICHE TECNICHE

Dimensioni macchina assemblata (L x L x A)	116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x 64.2"
Peso del prodotto	61.7 kg / 136 lbs.
Massimo peso dell'utente	136 kg / 300 lbs.

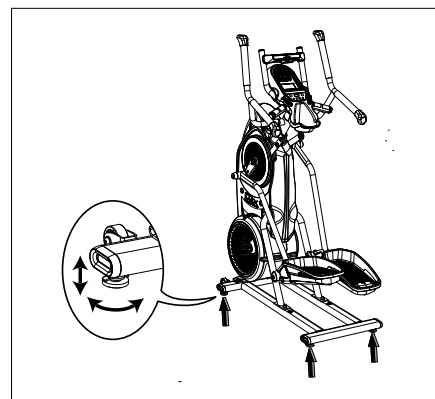
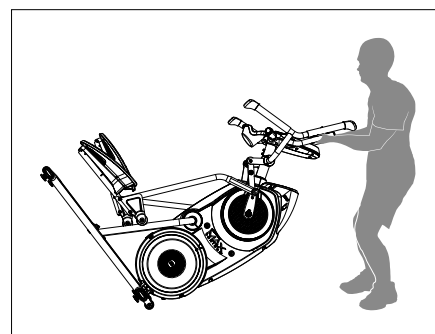
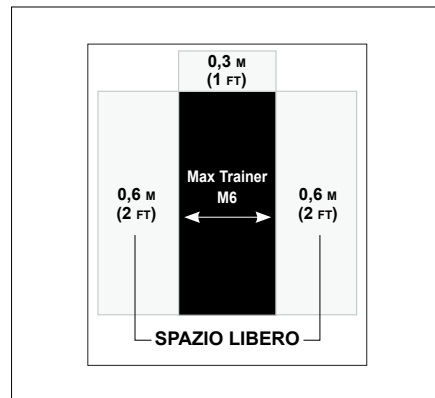


Da questo momento è possibile assemblare l'attrezzatura quando è più conveniente. Per istruzioni dettagliate su montaggio, funzionamento, programmi, risoluzione dei problemi e manutenzione, scansionare il codice QR sul lato sinistro per accedere al manuale completo.

Se la scansione del codice QR non riesce, visitare il sito web indicato qui: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Per il video di montaggio, visitare
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>



GARANZIA

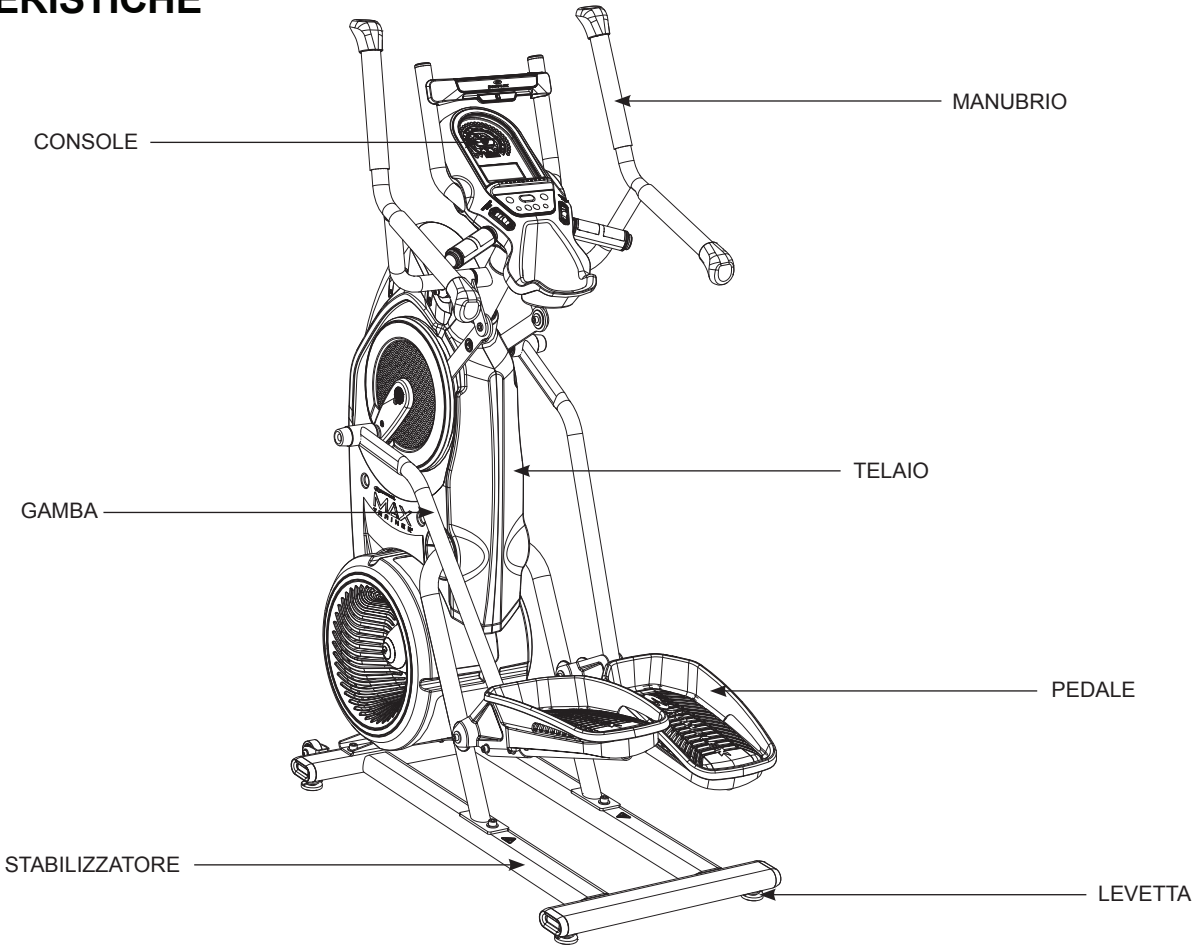
Se l'attrezzo necessita di assistenza durante la garanzia, contattare l'assistenza tecnica clienti locale.

BISOGNO

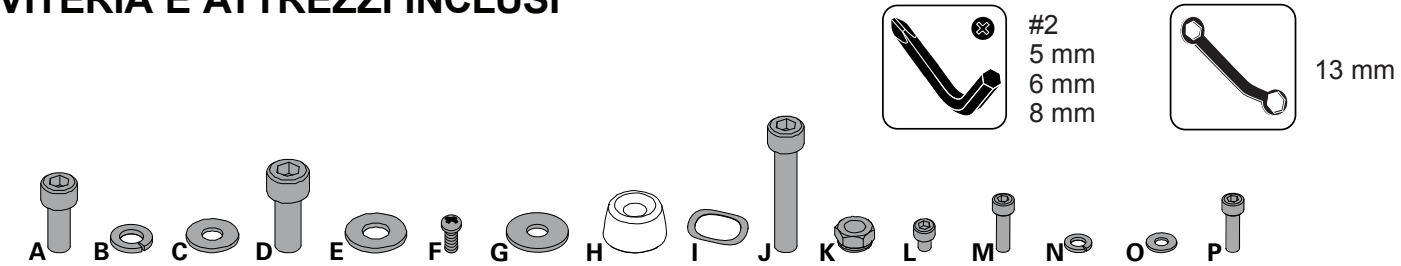
In caso di domande, se si necessita di assistenza per parti mancanti o se si necessita di assistenza tecnica o manutenzione per l'attrezzo, contattare l'assistenza tecnica clienti.

Fabbricante: Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd. | Indirizzo del fabbricante: No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China

CARATTERISTICHE



VITERIA E ATTREZZI INCLUSI



Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione
A	6	Vite esagonale a testa cilindrica, M8x1,25x20 nera	I	2	Rondella ondulata, 17,2x22 nera
B	6	Rondella di bloccaggio, M8x14,8 nera	J	4	Vite esagonale a testa cilindrica, M8x1,0x55 nera
C	12	Rondella, piatta M8x18 nera	K	4	Madrevite, M8 nera
D	4	Vite esagonale a testa cilindrica, M10x1,5x25 nera	L	8	Vite esagonale a testa cilindrica, M6x1,0x8 nera
E	4	Rondella, piatta M10x23 nera	M	4	Vite esagonale a testa cilindrica, M6x1,0x20 CL10,9 nera
F	1	Vite a croce, M5x0,8x20 nera	N	10	Rondella di bloccaggio, M6x14,8 nera
G	2	Rondella, piatta M8x24 nera	O	4	Rondella, piatta M6x13 nera
H	2	Cappuccio	P	6	Vite esagonale a testa cilindrica, M6x1,0x20 CL12,9 nera

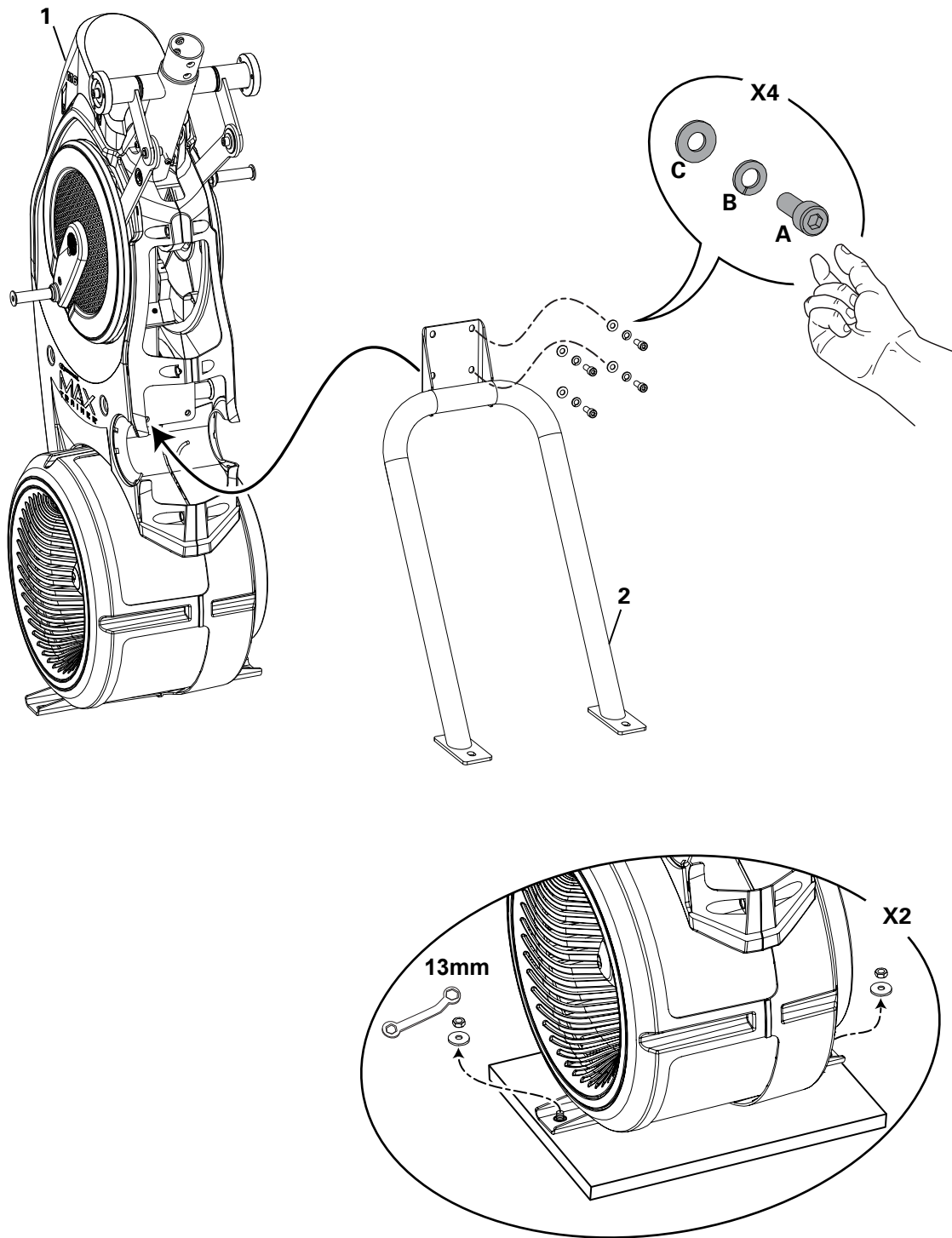


MONTAGGIO

Passo 1.

⚠ Alcuni componenti della macchina potrebbero essere pesanti o difficili da maneggiare. Utilizzare una seconda persona durante i passaggi di assemblaggio che coinvolgono queste parti. Non eseguire i passaggi che comportano sollevamenti pesanti o movimenti scomodi da soli.

AVVISO: Serrare a mano la viteria.



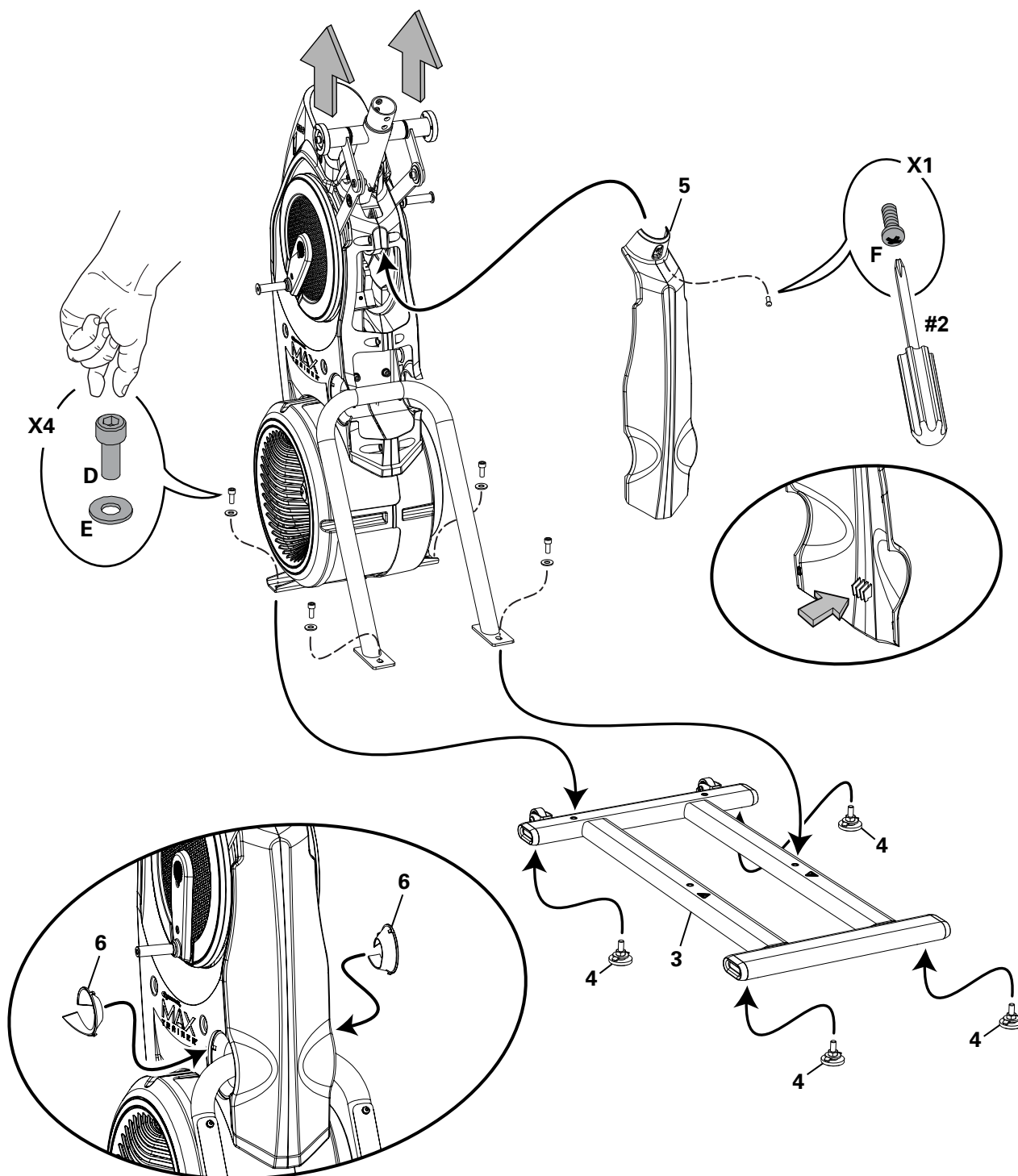
Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione
1	1	Telaio	2	1	Assemblaggio del binario



Passo 2.

! Alcuni componenti della macchina potrebbero essere pesanti o difficili da maneggiare. Utilizzare una seconda persona durante i passaggi di assemblaggio che coinvolgono queste parti. Non eseguire i passaggi che comportano sollevamenti pesanti o movimenti scomodi da soli. Sollevare l'assemblaggio del telaio dall'esterno dell'assemblaggio del perno come indicato di seguito.

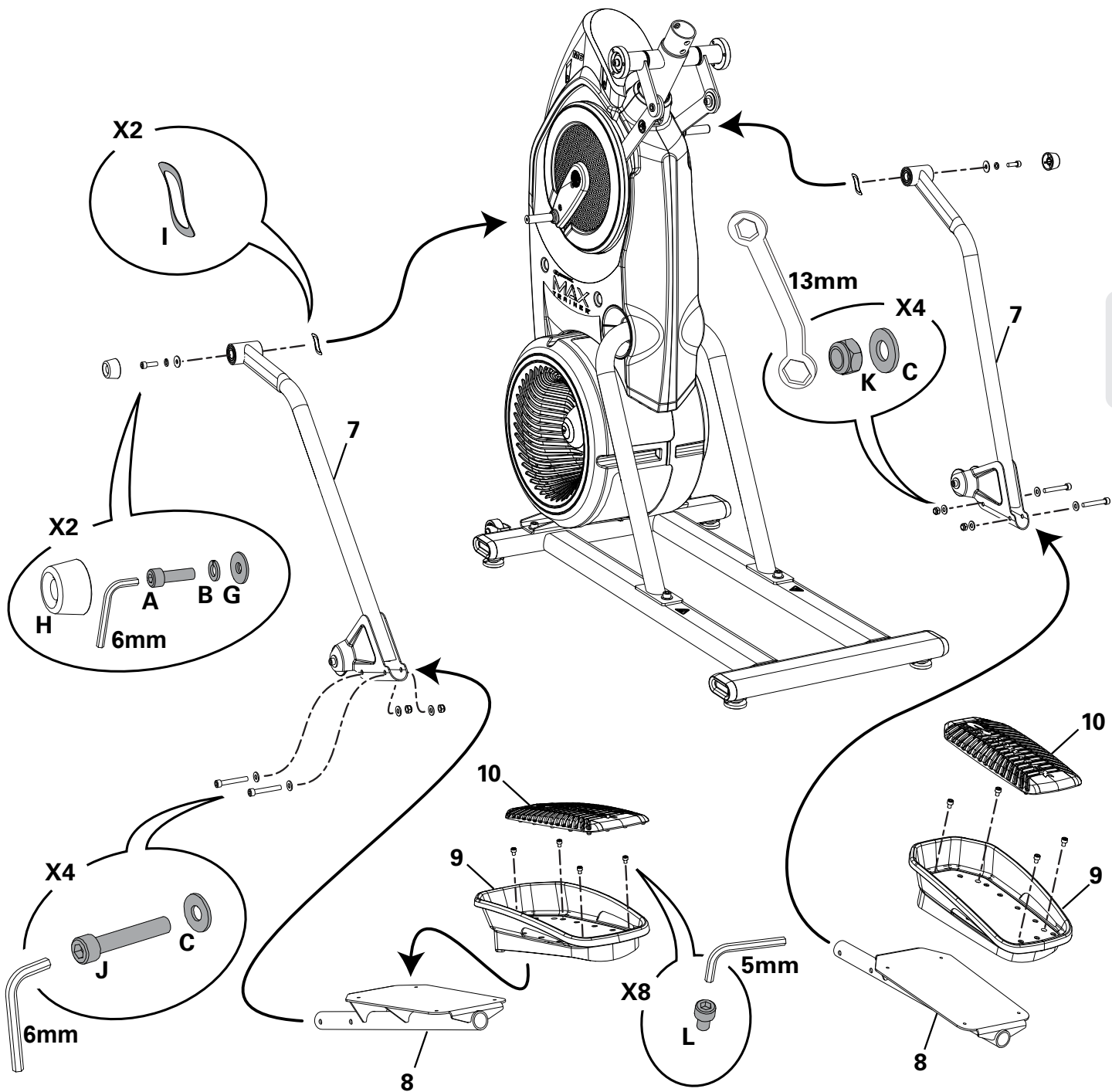
AVVISO: Una volta che tutta la viteria è stata serrata a mano, serrare completamente TUTTA la viteria dei passaggi precedenti. Posizionare il gancio interno della copertura posteriore sull'assemblaggio del telaio e quindi ruotarlo in posizione.



Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione
3	1	Assemblaggio del stabilizzatore	5	1	Copertura, posteriore	6	2	Cappuccio
4	4	Livellatore						

Passo 3.

! Prestare attenzione al fatto che le gambe sono collegate e quando una di queste parti si muove, anche l'altra si muove. Per evitare possibili infortuni gravi, durante l'inserimento delle estremità dei tubi nelle gambe dell'assemblaggio, prestare attenzione a evitare che dita o mani vengano catturate o pizzicate.

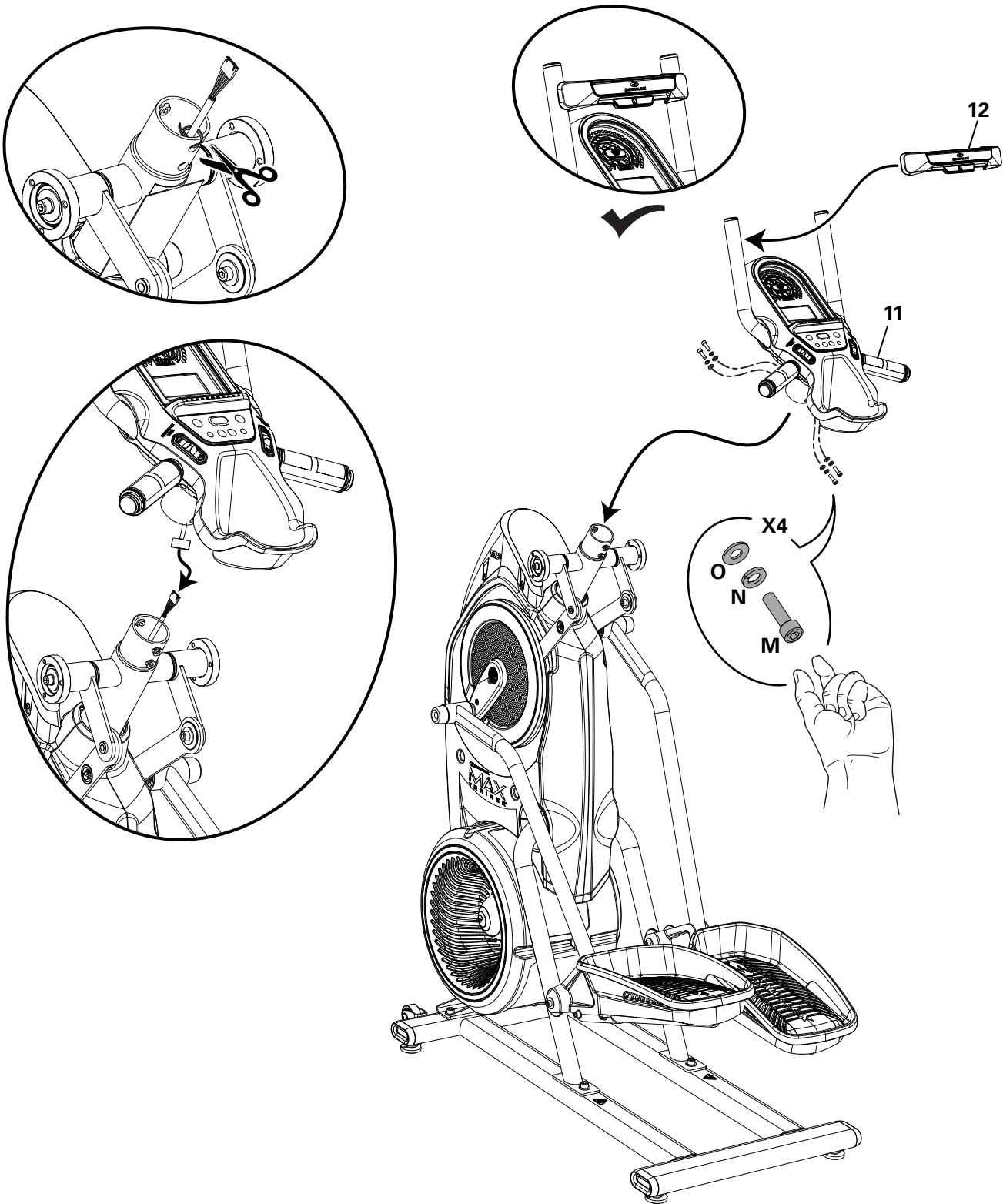


Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione
7	2	Gamba	9	2	Piattaforma del piede	10	2	Pad del piede
8	2	Pedale						



Passo 4.

AVVISO: Non lasciare che i cavi cadano nell'assemblaggio del telaio. Non tagliare né schiacciare i cavi della console. Una volta che tutta la viteria è stata serrata a mano, serrare completamente la viteria con la chiave esagonale da 5 mm.



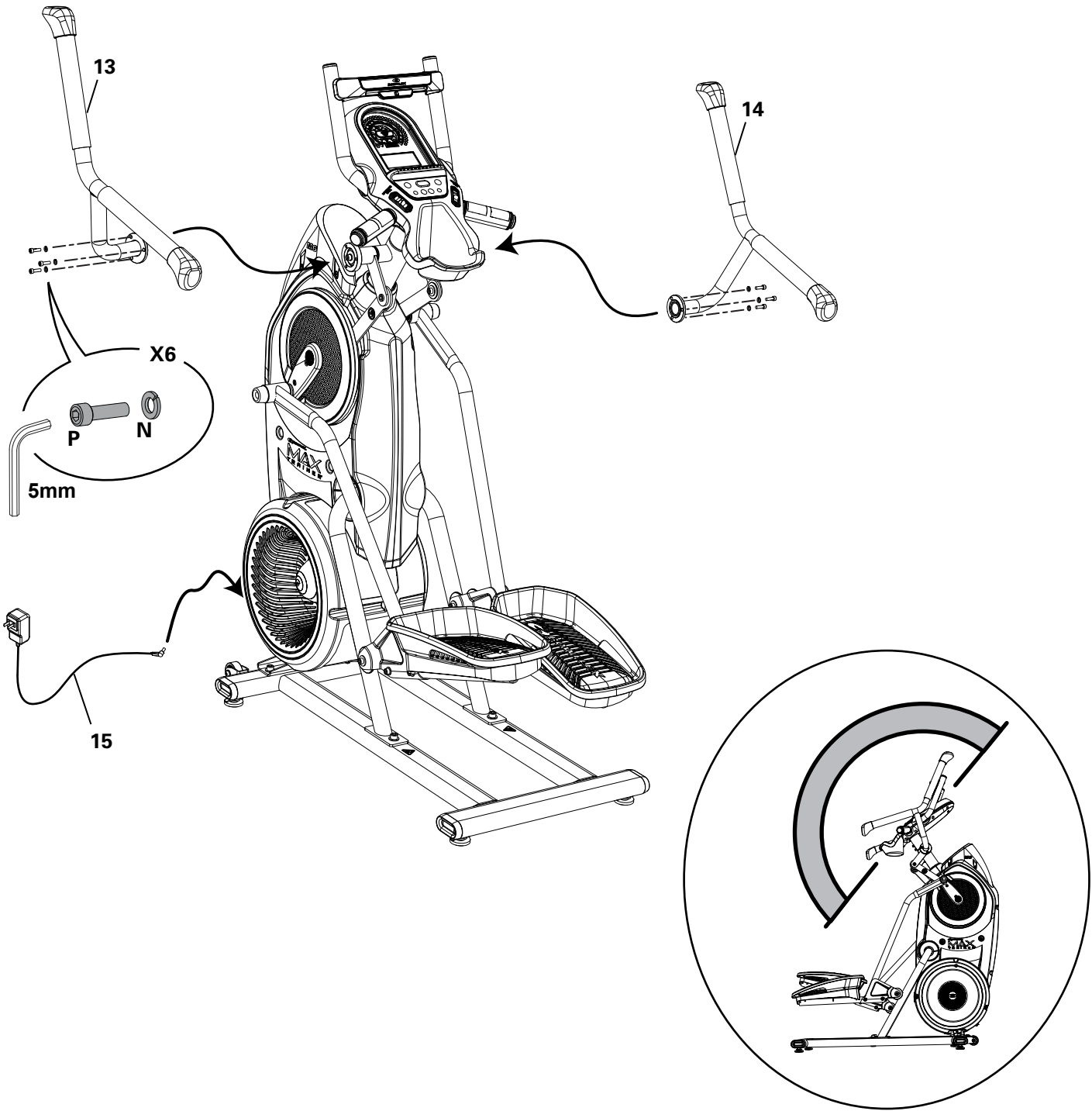
Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione
11	1	Assemblaggio della console	12	1	Barra di cattura dei media



Passo 5.

⚠ Prestare attenzione al fatto che i pedali e la parte superiore del manubrio sono collegati e quando una di queste parti si muove, anche l'altra si muove. Alcuni componenti della macchina potrebbero essere pesanti o difficili da maneggiare. Utilizzare una seconda persona durante i passaggi di assemblaggio che coinvolgono queste parti. Non eseguire i passaggi che comportano sollevamenti pesanti o movimenti scomodi da soli.

AVVISO: Assicurarsi di fissare la parte superiore del manubrio in modo che sia nel range di operazione per l'utente. Assicurarsi di utilizzare la spina dell'adattatore AC appropriata per la propria regione.



ITALIANO

Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione
13	1	Manubrio dinamico, sinistro	14	1	Manubrio dinamico, destro	15	1	Adattatore AC



Passo 6.

Ispezione finale

Ispezionare la macchina per verificare che tutta la viteria sia ben salda e che i componenti siano montati correttamente.

Nota: Rimuovere eventuali coperture protettive dalla parte anteriore della console. Rimuovere le strisce protettive anti-graffio dalle guide.

Assicurarsi di registrare il numero di serie nel campo fornito all'inizio di questo manuale.

! Non utilizzare la macchina fino a quando non è stata completamente assemblata e ispezionata per verificarne il corretto funzionamento secondo il Manuale dell'utente.

UTILIZZO

SPOSTARE LA MACCHINA

! La macchina può essere spostata da una o più persone, a seconda delle loro capacità fisiche. Assicurarsi di essere fisicamente in forma e in grado di spostare la macchina in modo sicuro e che lo siano anche le altre persone che aiutano nello spostamento.

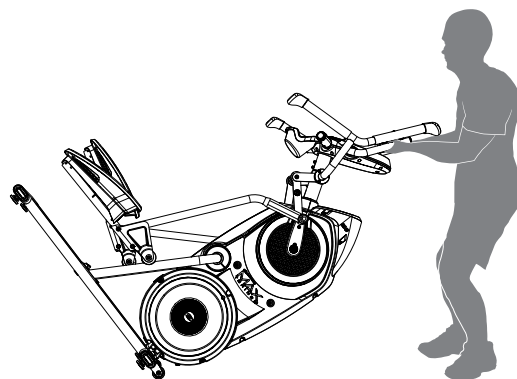
1. Afferra le barre Aero per inclinare delicatamente la macchina verso di te sui rulli di trasporto. Assicurati di non afferrare il ripiano per i media.

! Fai attenzione al manubrio e al peso della macchina prima di inclinarla.

2. Spingere la macchina in posizione.

3. Abbassare con attenzione la macchina in posizione.

AVVISO: Prestare attenzione quando si sposta la macchina. Tutti i movimenti bruschi possono compromettere il funzionamento del computer.



MESSA IN PIANO DELLA MACCHINA

La macchina deve essere livellata se l'area di allenamento è irregolare o se l'assemblaggio delle guide è leggermente sollevato da terra. Per la regolazione:

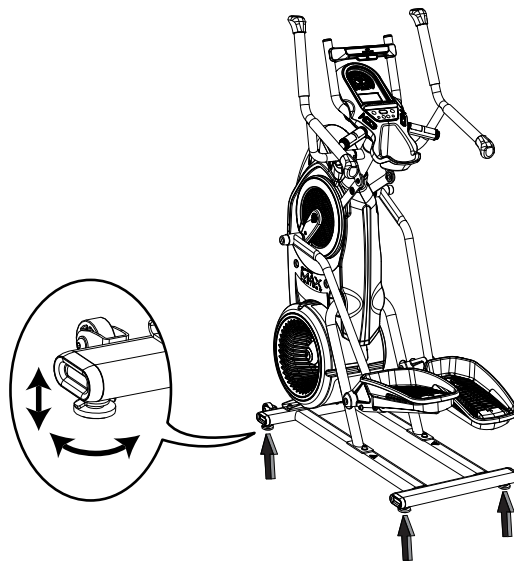
1. Posizionare la macchina nell'area di allenamento.

2. Allenta i dadi di bloccaggio e regola i livellatori fino a quando sono uniformemente bilanciati a contatto con il pavimento.

! Non regolare i livellatori a tale altezza da farli staccare o svitare dalla macchina. Potrebbero verificarsi lesioni o danni alla macchina.

3. Serrare i dadi di bloccaggio.

! Assicurarsi che la macchina sia livellata e stabile prima di esercitarsi.



UTILIZZARE L'ISCRIZIONE JRNY CON LA TUA MACCHINA

Se hai un'iscrizione JRNY*, puoi accedervi tramite il tuo dispositivo quando sincronizzato con la console di questa macchina BowFlex. Con un abbonamento JRNY, ricevi allenamenti guidati adattati alle tue capacità, comodamente visualizzati sul tuo dispositivo, e un coaching vocale virtuale amichevole progettato per supportarti nel tuo percorso verso il successo nel fitness a lungo termine.

1. Scarica l'app chiamata "BowFlex JRNY". L'app è disponibile su App Store e Google Play.

2. Assicurati che il Bluetooth e le impostazioni della posizione siano attivi sul tuo dispositivo. Attivali se necessario.

* È necessaria un'iscrizione a JRNY per vivere l'esperienza JRNY – vedi global.bowflex.com/en/jrny per i dettagli. Dove disponibile (inclusi gli Stati Uniti), puoi ottenere un'iscrizione JRNY scaricando l'app JRNY sul tuo telefono o tablet e registrandoti all'interno dell'app scaricata. Le iscrizioni a JRNY potrebbero non essere disponibili in tutti i paesi.

3. Apri l'app vicino alla macchina e segui le istruzioni per sincronizzare il tuo dispositivo con la macchina.

Se l'app non si sincronizza con la macchina, riavvia il tuo dispositivo e la macchina. Ripeti il Passo 3.

Quando ti viene notificato un aggiornamento per la tua macchina da allenamento, segui le istruzioni nell'app. Posiziona il dispositivo che esegue l'app sul ripiano per i media. L'app aggiornerà il software della macchina con l'ultima versione. Non rimuovere il dispositivo dal ripiano per i media fino al completamento dell'aggiornamento. La macchina tornerà alla schermata di accensione quando l'aggiornamento sarà completato.

Per interrompere la connessione tra il dispositivo e la console, semplicemente chiudi l'app. Se la connessione non si interrompe, premi e tieni premuto il pulsante UTENTE sulla console. Questo interromperà la connessione e disconetterà il dispositivo. Se vengono premuti altri pulsanti sulla console (oltre al pulsante UTENTE), la console mostrerà il messaggio "Tieni premuto il pulsante utente per disconnettere".

ALLENATI CON ALTRI APP

Questa macchina da allenamento è dotata di connettività Bluetooth integrata che le consente di funzionare con diversi partner digitali. Per l'elenco aggiornato dei partner supportati, visita: bowflex.com/max-trainer-app.html

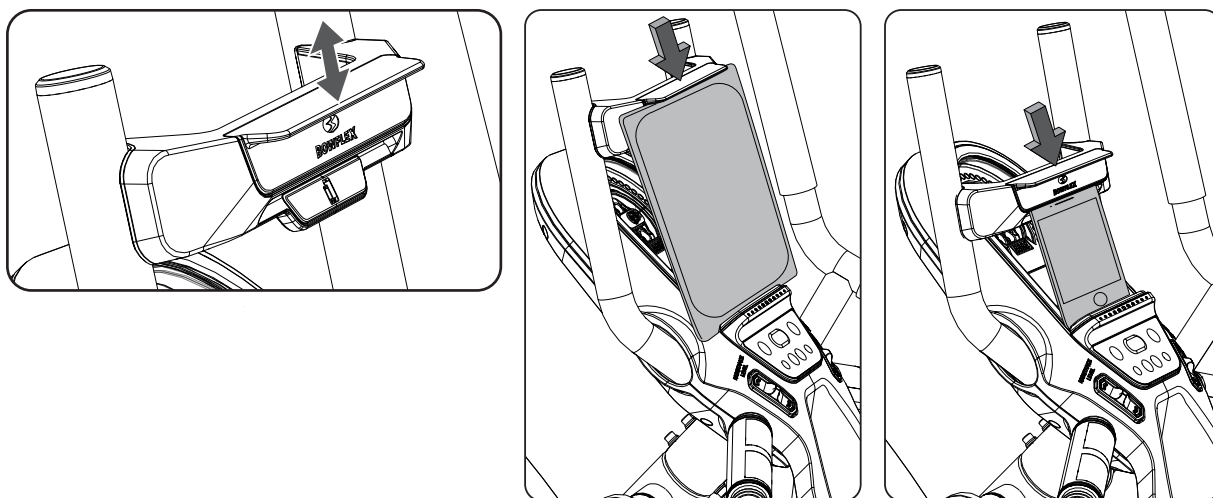
CARICAMENTO USB

Se un dispositivo USB è collegato alla porta USB, la porta tenterà di caricare il dispositivo. La potenza fornita dalla porta USB potrebbe non essere sufficiente per far funzionare il dispositivo e caricarlo contemporaneamente.

FISSA IL TUO DISPOSITIVO PER UN ALLENAMENTO

Questa macchina da allenamento è dotata di una barra di cattura media che fissa dispositivi di diverse dimensioni sul vassoio per i media. La barra di cattura media ha due linguette da utilizzare a seconda delle dimensioni del tuo dispositivo. La linguetta superiore, o per dispositivi grandi, è utilizzata per dispositivi come un tablet o un telefono più grande. La linguetta inferiore, o per dispositivi piccoli, è utilizzata per dispositivi più piccoli come un telefono o un mini tablet.

Per fissare il tuo dispositivo, posiziona il bordo inferiore del dispositivo nel vassoio per i media. Successivamente, sposta la barra di cattura media verso il basso fino a che il dispositivo non è fissato saldamente nella linguetta appropriata e nel vassoio per i media.



Nota: I dispositivi più piccoli che vengono posizionati sul loro lato potrebbero non essere fissati. Ruota il dispositivo e fissalo in posizione verticale.

SENSORI DI FREQUENZA CARDIACA A CONTATTO

I sensori di frequenza cardiaca a contatto (CHR) inviano i segnali della tua frequenza cardiaca alla console. I sensori CHR sono le parti in acciaio inox dei manubri. Per utilizzarli, posiziona le mani comodamente intorno ai sensori. Assicurati che le tue mani tocchino sia la parte superiore che quella inferiore dei sensori. Tieni una presa ferma, ma non troppo stretta né troppo morbida. Entrambe le mani devono entrare in contatto con i sensori affinché la console rilevi un battito. Dopo che la console rileva quattro segnali di battito stabili, verrà mostrato il tuo battito iniziale.

Una volta che la console ha rilevato la tua frequenza cardiaca iniziale, non muovere né spostare le mani per 10-15 secondi. La console ora convaliderà la frequenza cardiaca. Molti fattori influenzano la capacità dei sensori di rilevare il segnale della tua frequenza cardiaca:

- Il movimento dei muscoli della parte superiore del corpo (compresi i bracci) produce un segnale elettrico (artefatto muscolare) che può interferire con il rilevamento del battito. Anche un lieve movimento delle mani durante il contatto con i sensori può generare interferenze.
- Le callosità e la lozione per le mani possono agire come uno strato isolante che riduce la forza del segnale.
- Alcuni segnali dell'elettrocardiogramma (ECG) generati da individui non sono abbastanza forti da essere rilevati dai sensori.
- La vicinanza di altre macchine elettroniche può generare interferenze.



Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer dell'attrezzo solo a scopo di riferimento.

CINTURA PER FREQUENZA CARDIACA BLUETOOTH (NON FORNITA)

La tua macchina da allenamento è dotata della capacità di ricevere un segnale da una cintura per frequenza cardiaca Bluetooth. Quando connessa, la console mostrerà l'icona di connessione Bluetooth.

! Se hai un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato, consulta il tuo medico prima di usare una cintura Bluetooth o un altro monitor per la frequenza cardiaca Bluetooth.

1. Indossa la tua cintura per la frequenza cardiaca Bluetooth.
2. Se presente, premi il pulsante On/Off sulla tua cintura per attivarla. La console cerca attivamente dispositivi nella zona e si conatterà alla cintura quando sarà nel raggio d'azione.
3. L'icona di connessione Bluetooth si attiverà quando sarà connessa. Sei pronto per allenarti.

Al termine dell'allenamento, premi il pulsante On/Off (se presente) per disconnettere la tua cintura per la frequenza cardiaca dalla console.

QUANTO SPESSO BISOGNA ALLENARSI

! Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare un medico. In caso di dolore o senso di costrizione al petto, difficoltà respiratorie o capogiri, interrompere immediatamente l'attività fisica. Prima di utilizzare nuovamente l'attrezzo, contattare il medico. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer dell'attrezzo solo a scopo di riferimento. Il battito cardiaco visualizzato sulla console è un'approssimazione e deve essere utilizzato solo come riferimento.

- 3 volte a settimana per circa 14 minuti al giorno.
- Pianificare in anticipo le sessioni di allenamento e cercare di rispettare il programma.

Nota: Se sei nuovo all'esercizio fisico (o stai riprendendo un programma di allenamento regolare) e non riesci a completare comodamente 14 minuti di esercizio continuo in una sola volta, fai solo 5-10 minuti e aumenta gradualmente il tempo di allenamento fino a raggiungere un totale di 14 minuti.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Per aumentare l'intensità del tuo allenamento:

- Spingiti ad aumentare il numero di rivoluzioni dei pedali al minuto.
- Posiziona i piedi più in là verso la parte posteriore dei pedali.
- Aumenta il livello di intensità e mantieni costante il tuo RPM, o aumentalo anche.
- Utilizza il corpo superiore e inferiore a diversi livelli.
- Sposta la posizione della presa sul manubrio per allenare altre parti del corpo superiore.

POSIZIONE DELLE MANI (SELEZIONE DELLA PRESA)

Questo attrezzo da fitness è dotato di più manubri che consentono una varietà di diversi tipi di allenamento. Man mano che progredisce nel tuo programma di allenamento, cambia la posizione delle mani per allenare diversi gruppi muscolari.

! L'esercizio su questo attrezzo richiede coordinazione e equilibrio. Assicurati di anticipare che possano verificarsi cambiamenti nella velocità e nel livello di resistenza durante l'allenamento, e presta attenzione per evitare di perdere l'equilibrio e possibili infortuni.

I manubri dinamici consentono una varietà di allenamenti per il corpo superiore. Quando inizi, posiziona le mani dove ti sembra più comodo e stabile sui manubri dinamici.

I manubri statici sotto l'assemblaggio del display possono essere utilizzati anche per aggiungere stabilità durante l'allenamento, oltre a fornire il battito cardiaco.

Per un allenamento focalizzato sulle gambe, inclina il busto finché gli avambracci non scorrono lungo le barre aerobiche con le mani rivolte verso l'alto. Quando ti inclini, fai attenzione al movimento dei manubri dinamici durante l'allenamento.

MONTAGGIO E SMONTAGGIO DELLA MACCHINA

! È necessario prestare attenzione quando si monta o si smonta la macchina.

Prestare attenzione al fatto che i pedali e i manubri sono collegati e quando una di queste parti si muove, anche l'altra si muove. Per evitare possibili gravi infortuni, afferrare i manubri fissi per stabilizzarsi.

Assicurati che non ci sia nulla sotto i pedali o nel ventilatore di resistenza dell'aria prima di muovere qualsiasi parte della macchina.

Per salire sulla macchina da fitness:

1. Muovi i pedali finché quello più vicino a te non è nella posizione più bassa.
2. Afferra i manubri statici sotto l'assemblaggio del display.
3. Stabilizzandoti con i manubri statici, sali sul pedale più basso e metti l'altro piede sul pedale opposto.

Nota: "Fine corsa" è quando l'utente non riesce a iniziare l'allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò accade, afferra in sicurezza i manubri statici e applica il tuo peso sul tallone del piede più alto. Mentre tieni ancora il manubrio statico, inclina leggermente indietro applicando più peso sul tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendi l'allenamento previsto.

Per smontare il tuo attrezzo da fitness:

1. Porta il pedale da cui vuoi scendere nella posizione più alta e ferma completamente la macchina.



Questa macchina non è dotata di ruota libera. La velocità dei pedali deve essere ridotta in modo controllato.

2. Afferra i manubri fissi sotto l'assemblaggio del console per stabilizzarti.
3. Con il peso sul piede più basso, fai scivolare il piede superiore fuori dalla macchina e poggialo a terra.
4. Scendi dalla macchina e rilascia la presa sui manubri fissi.

INIZIARE

1. Posiziona la macchina per il fitness nell'area di allenamento.



Posiziona la macchina su una superficie pulita, dura e livellata, priva di materiale indesiderato o altri oggetti che potrebbero ostacolare la tua capacità di muoverti liberamente. Può essere utilizzato un tappetino in gomma sotto la macchina per prevenire il rilascio di elettricità statica e proteggere il pavimento.

La macchina può essere spostata da una o più persone. Assicurati che la tua forza fisica sia sufficiente per spostare la macchina in sicurezza.

2. Esamina la presenza di oggetti sotto i pedali e nel ventilatore a resistenza dell'aria. Assicurati che sia libero da ostacoli.
3. Collega il cavo di alimentazione alla macchina e a una presa a muro AC messa a terra.
4. Se utilizzi un monitor della frequenza cardiaca, segui le istruzioni del monitor della frequenza cardiaca.
5. Per salire sulla macchina, sposta i pedali fino a che quello più vicino a te non è nella posizione più bassa.



È necessario prestare attenzione quando si monta o si smonta la macchina.

Prestare attenzione al fatto che i pedali e i manubri sono collegati e quando una di queste parti si muove, anche l'altra si muove. Per evitare possibili gravi infortuni, afferrare i manubri fissi per stabilizzarsi.

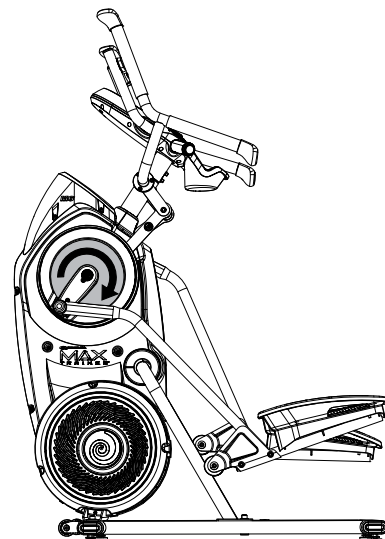
6. Afferra le barre orizzontali statiche sotto l'assemblaggio del pulsante della console.
 7. Stabilizzandoti con i manubri statici, sali sul pedale più basso e metti l'altro piede sul pedale opposto.
- Nota:** "Fine corsa" è quando l'utente non riesce a iniziare l'allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò accade, afferra in sicurezza i manubri statici e applica il tuo peso sul tallone del piede più alto. Mentre tieni ancora il manubrio statico, inclina leggermente indietro applicando più peso sul tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendi l'allenamento previsto.

8. Premi il pulsante USER per selezionare il profilo utente desiderato.
9. Premi e tieni premuto il pulsante USER per modificare il profilo utente.
10. La console visualizzerà il valore delle unità. Usa i pulsanti di aumento/diminuzione per regolare il valore delle unità e premi il pulsante ENTER/START per impostare il valore.
11. La console visualizzerà il valore del peso per il profilo utente. Usa i pulsanti di aumento e diminuzione per regolare il valore del peso e premi il pulsante ENTER/START per impostare il valore.

Nota: Assicurati di programmare il tuo profilo utente (vedi la sezione Modifica un profilo utente) prima di iniziare un allenamento. I tassi di combustione target suggeriti sono basati sulle impostazioni del tuo profilo utente.

12. Premi il pulsante Max 14 Minute Interval per iniziare un allenamento Quick Start. Concediti del tempo per familiarizzare con il funzionamento della tua macchina BowFlex Max Trainer e come risponde alle regolazioni del livello di resistenza e dei giri al minuto (rpm).

Nota: Quando si utilizza la macchina BowFlex Max Trainer, assicurarsi che le gambe si muovano nella direzione mostrata sul coperchio del pedale.



MODALITÀ DI ACCENSIONE / MODALITÀ INATTIVA (SCHERMATA GET READY)

La console entrerà in modalità accensione / modalità inattiva se è collegata a una fonte di alimentazione, se viene premuto un pulsante o se riceve un segnale dal sensore RPM a seguito della pedalata della macchina.

SPEGNIMENTO AUTOMATICO (MODALITÀ STANDBY)

Se la console non riceve alcun input per circa 5 minuti, si spegne automaticamente. Il display LCD è spento mentre la console è in modalità standby.

Nota: La console non è dotata di interruttore di accensione/spegnimento.

MODALITÀ DI RISCALDAMENTO

È disponibile una modalità di riscaldamento dalla schermata di accensione. Per iniziare, basta iniziare a usare la macchina fino a quando non si è pronti per l'allenamento. Durante il riscaldamento, è possibile selezionare il profilo utente e l'allenamento. Il display mostrerà solo il tasso di calorie bruciate attuale durante il riscaldamento.

Nota: I valori dell'allenamento derivanti da un periodo di riscaldamento non vengono aggiunti all'allenamento né salvati per l'esportazione nell'app.

PROGRAMMA INTERVALLO MAX 14 MINUTI

Il programma di allenamento MAX Interval alterna periodi di output intensi ("SPRINT") a fasi più lente, per riprendere fiato ("RECUPERO"), ripetuti su otto cicli. Il Display del Profilo di Allenamento mostra l'Obiettivo di Velocità di Bruciatura per il programma MAX 14 Minute Interval.

1. Posizionati sulla macchina.
2. Premi il pulsante USER per selezionare il tuo Profilo Utente.

Nota: Durante l'allenamento, il Console mostrerà la Gamma LED Obiettivo in base alle impostazioni del Profilo Utente selezionato.

3. Premi il pulsante MAX 14 Minute Interval.
4. L'allenamento inizierà con un conto alla rovescia udibile, mentre l'ago della visualizzazione della Velocità di Bruciatura si sposterà attraverso il display e poi si fermerà sulla Velocità di Bruciatura attuale. I LED della Velocità di Bruciatura Obiettivo si attiveranno e si sposteranno fino alla Velocità di Bruciatura consigliata.

Il primo segmento dell'Intervallo è un segmento "SPRINT" che dura per un periodo di tempo più breve. Spingiti in modo sicuro per portare la visualizzazione della Velocità di Bruciatura nell'Obiettivo di Velocità di Bruciatura (LED rossi) e mantenerla nella gamma fino a quando il tempo non raggiunge 00:00.

Nota: La gamma del Target della Frequenza di Brucio (LED) è fornita solo come suggerimento. La gamma di tre LED fornisce un target inferiore e consente all'utente di progredire verso i LED superiori della gamma man mano che il livello di fitness aumenta.

Durante gli ultimi 3 secondi del segmento "SPRINT", la Console inizierà un conto alla rovescia udibile.

5. Quando il tempo raggiunge "00:00", la Console farà la terza conferma udibile e il successivo segmento dell'allenamento, il segmento "RECOVER", inizierà.

La gamma del Target LED passerà dal rosso al verde e si sposterà verso una Frequenza di Brucio ridotta. Durante il segmento RECOVER, continua ad allenarti ma a un'intensità inferiore.

Durante gli ultimi 3 secondi del segmento "RECOVER", la Console inizierà un conto alla rovescia udibile.

6. Quando il tempo raggiunge "00:00", la Console farà una conferma udibile e passerà al successivo segmento "SPRINT". Questo è il completamento del primo intervallo.

Il passaggio dal segmento "SPRINT" al segmento "RECOVER" si ripeterà per un totale di 8 cicli durante l'allenamento.

7. Quando l'ultimo segmento "RECOVER" è completato, la Console visualizzerà "WORKOUT COMPLETE" e quindi mostrerà i risultati dell'allenamento. La Console mostrerà il tempo per ogni segmento "SPRINT", insieme al TOTAL TIME. Se non ci sono input per 5 minuti, la Console entrerà automaticamente in modalità di sospensione.

Nota: Se un allenamento a intervallo viene interrotto prima che tutti i 16 segmenti siano completati, la Console mostrerà solo l'ultimo segmento completato nel Profilo del Programma.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

MAX 14 MINUTE INTERVAL

Il Programma MAX 14 Minute Interval alterna periodi di output intenso ("SPRINT") a periodi più lenti, dove 'recuperi fiato' ("RECOVER"), entrambi ripetuti nel numero di intervalli. Il display del Profilo dell'Allenamento mostra l'Obiettivo della Frequenza di Brucio per il programma Intervallo. Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione "Programma MAX 14 MINUTE INTERVAL" del manuale.

PROGRAMMI CALORIE BRUCIATE, GRASSO BRUCIATO E SCALE

I programmi Calorie Bruciate, Grasso Bruciato e Scale mostrano il profilo del corso del programma in Livelli di Resistenza. Ogni colonna nel profilo mostra un segmento dell'allenamento. Più alta è la colonna, maggiore è il livello di resistenza. Ogni allenamento dura 15 minuti.

La colonna lampeggiante mostra il segmento attualmente attivo. La Console regolerà il Livello di Resistenza per seguire il Display del Profilo dell'Allenamento.

Nota: Se il Livello di Resistenza viene regolato durante l'allenamento, il profilo del Programma di Allenamento cambierà.

MANUALE

Il programma di allenamento Manuale è un allenamento senza limiti che tiene traccia del tempo totale di allenamento. Durante un allenamento Manuale, il Display del Profilo dell'Allenamento mostra il Livello di Resistenza.

Nota: A causa del design aperto dell'allenamento Manuale, il pulsante Aggiungi Tempo è disabilitato.

Per avviare un Programma di Allenamento:

1. Posizionati sulla macchina.
2. Premi il pulsante PROGRAMS per selezionare il Programma di Allenamento desiderato.
3. Premi il pulsante ENTER/START per avviare il Programma di Allenamento selezionato.

MODALITÀ PAUSA / RISULTATI

Per mettere in Pausa un allenamento:

1. Smetti di pedalare e premi il pulsante PAUSA/FERMA per mettere in pausa l'allenamento.
Quando in pausa, il display della Console mostrerà "WORKOUT PAUSED".

Nota: La Console si metterà automaticamente in pausa se non riceve un segnale RPM per 5 secondi.

2. Per continuare l'allenamento, premi ENTER/START o inizia a pedalare.

Per terminare l'allenamento, premi il pulsante PAUSE/STOP. La Console mostrerà "WORKOUT COMPLETE", salverà l'allenamento e poi mostrerà i valori dei risultati dell'allenamento (Calorie Totali, Tempo Totale, Tasso Medio di Calorie Bruciate, Frequenza Cardiaca Media, RPM Media, e Livello di Resistenza Medio).

Se non ci sono input per la Console per 5 minuti, essa entrerà automaticamente in modalità accensione / standby.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Condizione/Problema	Cose da controllare	Soluzione
Nessun display/unità non si accende	La Console è in modalità standby	Muovere i manubri per attivare la Console.
	Adattatore AC	Controllare se l'adattatore AC è rotto o danneggiato. Sostituire l'adattatore AC se danneggiato.
	Verificare la presa elettrica (presa a muro)	Assicurarsi che l'unità sia collegata a una presa a muro funzionante.
	Verificare la connessione davanti all'unità	La connessione dovrebbe essere sicura e non danneggiata. Scollegare il connettore e ispezionare l'ingresso per eventuali danni. Ricollegare il connettore nell'ingresso.
	Controllo delle connessioni/ dell'orientamento del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia collegato saldamente e orientato correttamente. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Controllare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. Se alcuni sono visibilmente schiacciati o tagliati, sostituisci il cavo
	Controllare che il display della console non sia danneggiato	Verificare che il display della console non sia incrinato o danneggiato in altro modo. Sostituire la console, se danneggiata.
		Se i passaggi sopra non risolvono il problema, contatta il supporto TECH.
La console si spegne (entra in modalità standby) durante l'uso	Controllare l'integrità dei cavi e dei cablaggi (superiore e inferiore)	Tutti i cavi devono essere integri. Se qualcuno è tagliato o piegato, sostituire i cavi o i cablaggi appropriati.
	Controllare tutte le connessioni/ corrispondenti dei cavi	Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati saldamente e orientati correttamente. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
		Se i passaggi sopra non risolvono il problema, contatta il supporto TECH.
I pedali non si muovono	Posizioni dei pedali	I pedali potrebbero essere "bloccati". Afferrarsi saldamente ai manubri statici e applicare il peso sul tallone del piede più alto. Mentre tieni ancora il manubrio statico, inclina leggermente indietro applicando più peso sul tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendi l'allenamento previsto.
L'unità oscilla/non è in piano	Controllare la regolazione del livellatore	Regolare i livellatori fino a quando la macchina non è in piano.
	Controllare la superficie sotto l'unità	La regolazione potrebbe non essere sufficiente per compensare superfici eccessivamente irregolari. Spostare la macchina in una zona livellata.
Pedali allentati/unità difficile da operare	Viteria	Fissare saldamente tutte le viti sulle leve dei pedali e delle manopole.
Suono di sfregamento all'esterno della protezione durante il funzionamento	Cappucci	Allentare leggermente i tappi sulle leve di manovella.
Suono metallico di sfregamento all'interno delle protezioni durante il funzionamento	Supporto freno	Il supporto del freno deve essere allineato. Contattare il supporto TECH

MANUTENZIONE

Prima di iniziare qualsiasi intervento di riparazione, leggere attentamente tutte le istruzioni di manutenzione. In alcune condizioni, è necessario un assistente per eseguire le operazioni necessarie.

 **L'attrezzo deve essere esaminato regolarmente per verificare la presenza di danni e la necessità di riparazioni. Il proprietario è responsabile dell'esecuzione di una manutenzione regolare. Eventuali componenti usurati o danneggiati devono essere riparati o sostituiti immediatamente. Per la manutenzione e la riparazione dell'apparecchiatura si possono utilizzare solo i componenti forniti dal produttore.**

Se in qualsiasi momento le etichette di avviso diventano allentate, illeggibili o staccate, sostituire le etichette. Se acquistato negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio clienti per le etichette di sostituzione. Se acquistate al di fuori di Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale.

Per ridurre il rischio di scosse elettriche o danni all'attrezzatura, scollegare sempre il cavo di alimentazione dalla presa a muro e dalla macchina e attendere 5 minuti prima di pulire, mantenere o riparare la macchina. Posizionare il cavo di alimentazione in un luogo sicuro.

Ogni giorno: Prima di ogni utilizzo, esaminare la macchina per esercizi per parti allentate, rotte, danneggiate o usurate. Non utilizzare se si riscontrano queste condizioni. Riparare o sostituire tutte le parti al primo segno di usura o danneggiamento. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per pulire la macchina e la console dal sudore.
Nota: Evitare umidità eccessiva sulla console.

Settimanalmente: Controllare il corretto funzionamento dei rulli. Pulire la macchina per rimuovere polvere, sporco o sporcizia. Pulire i binari e la superficie dei rulli con un panno umido.
Applicare il lubrificante al silicone su un panno asciutto e pulire i binari per eliminare il rumore dei rulli.

 **Il lubrificante al silicone non è destinato al consumo umano. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare in un luogo sicuro.**

Nota: Non utilizzare prodotti a base di petrolio.

Mensilmente o dopo 20 ore: Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano ben stretti. Serrarli, se necessario.

AVVISO: Se necessario, per pulire la console, utilizzare solo detersivo per piatti delicato e un panno morbido. Non pulire con solventi a base di petrolio, detersivi per auto o prodotti contenenti ammoniaca. Non pulire la Console sotto la luce diretta del sole o ad alte temperature. Assicurarsi di mantenere la Console priva di umidità.

Gracias por elegir BowFlex Max Trainer M6 como su equipo de fitness. Le recomendamos encarecidamente que lea atentamente este manual de usuario antes de iniciar el montaje de su equipo, especialmente las siguientes ADVERTENCIAS. **LAS ADVERTENCIAS REDUCEN EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES.**

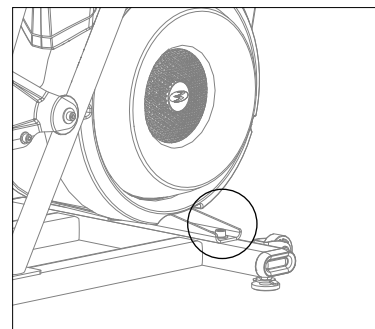
Antes de continuar, localice el número de serie de su elíptica, que se encuentra en la pegatina blanca del código de barras en el tubo estabilizador delantero, e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación.

INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO: **BowFlex Max Trainer M6**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



» Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO.

⚠ ADVERTENCIA

- SI NO SIGUE ESTAS INSTRUCCIONES, PODRÍA SUFRIR LESIONES.
- Use el equipo únicamente para su uso previsto de acuerdo con lo que se describe en este manual y en el manual de usuario.
- Los niños menores de 13 años no deben utilizar el equipo BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.
- Las mascotas y los niños menores de 13 años no deben estar BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA a menos de 10 ft/3 m del equipo.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni personas con falta de experiencia y conocimientos, a menos que reciban vigilancia o instrucciones relativas al uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Póngase siempre zapatillas de deporte para utilizar el equipo. NUNCA utilice el equipo de entrenamiento descalzo.
- No lleve ninguna prenda de ropa que pueda engancharse en los elementos móviles del equipo.
- Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte.
- Si nota algún tipo de dolor, como, por ejemplo, dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- No salte sobre el equipo.
- En ningún momento debe haber más de una persona en el equipo.
- Instale y utilice el equipo en una superficie nivelada sólida.
- No utilice nunca el equipo si este no funciona correctamente o si ha sufrido algún daño.
- Utilice los manillares para mantener el equilibrio al subirse al equipo o bajarse de él y también para obtener una mayor estabilidad durante el entrenamiento.
- Para evitar lesiones, no acerque ninguna parte del cuerpo (como, por ejemplo, dedos, manos, brazos o pies) al mecanismo de accionamiento del equipo o a cualquier otro elemento móvil.
- Conecte la máquina únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra.
- Nunca deje el equipo sin vigilancia mientras está enchufado. Siempre que no esté en funcionamiento y antes de realizar las tareas de mantenimiento, limpieza o traslado, apague el equipo y desenchúfelo.
- No utilice un equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Utilice solo piezas de repuesto suministradas por el servicio de asistencia técnica o un distribuidor autorizado.
- No utilice nunca el equipo si este se ha caído, ha sufrido algún daño, no funciona correctamente o si algún cable o enchufe están dañados. De igual forma, no lo utilice en lugares húmedos o mojados ni si se ha sumergido en agua.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes. No tire del cable de alimentación ni aplique cargas mecánicas sobre él.
- No retire las cubiertas protectoras a menos que se lo indique el servicio de asistencia técnica. El mantenimiento deberá llevarlo a cabo únicamente un técnico de mantenimiento autorizado.
- Para evitar las descargas eléctricas, no introduzca ni deje caer ningún objeto en las aberturas.
- No utilice el equipo en lugares en los que se emplean aerosoles (pulverizadores) o si se está administrando oxígeno.
- Las personas con un peso superior a la capacidad de carga especificada en el manual de usuario no deben usar el equipo. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- No utilice el equipo en estancias sin control de la temperatura, como, por ejemplo, garajes, porches, salas de billar, cuartos de baño, aparcamientos cubiertos o espacios exteriores. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica o con un distribuidor autorizado para que examinen o reparen el equipo, así como para realizar las tareas de mantenimiento.
- Compruebe que los manillares estén bien asegurados antes de cada uso.
- No gire nunca los pedales con las manos.
- No baje nunca del equipo hasta que los pedales estén completamente PARADOS.
- Debe tener precaución a la hora de subirse al equipo o bajarse de él. Antes de subir o bajar, ponga el pedal del lado por donde va a subir o bajar en su posición más baja.
- Mantenga limpia y seca la parte superior de los soportes para los pies.
- A la hora de hacer ejercicio, mantenga en todo momento un ritmo que le resulte cómodo. No utilice el equipo a velocidades superiores a 80 r. p. m.
- La elíptica no está equipada con una rueda libre y, por lo tanto, las piezas móviles no pueden detenerse inmediatamente.

UBICACIÓN DE LA ELÍPTICA

Coloque la elíptica en una superficie nivelada. Es necesario dejar una distancia de 30 cm (1 ft) frente a la elíptica para el cable de alimentación. Para poder acceder con facilidad, deberá dejarse un espacio accesible preferiblemente a ambos lados de la elíptica y detrás de ella de 0,6 m (23,6 in) como mínimo. No coloque la elíptica en una zona que pueda bloquear una rejilla de ventilación o una salida de aire. La elíptica no se debe instalar en garajes, patios cubiertos, cerca de agua ni al aire libre.

TRASLADO DE LA ELÍPTICA

La elíptica tiene dos ruedas de transporte integradas en el tubo estabilizador delantero. Antes de cualquier desplazamiento, primero debe retirar la fuente de alimentación y sujetar con firmeza la parte de acero del lado trasero de la elíptica, después incline y deslice con cuidado la máquina.

Nota: Asegúrese de que sujete la barra de acero y no la cubierta de plástico.

NIVELACIÓN DE LA ELÍPTICA

Su elíptica debe estar nivelada para que el uso sea óptimo. Una vez que haya colocado la elíptica donde tiene previsto usarla, suba o baje uno o ambos niveladores regulables que están situados en la parte inferior del bastidor. Se recomienda un nivel de carpintero.

La máquina debe nivelarse si la zona de entrenamiento es irregular o si el conjunto de carriles está ligeramente separado del suelo. Para ajustarla:

1. Coloque la máquina en su zona de entrenamiento.
2. Afloje las contratueras y ajuste los niveladores hasta que estén equilibrados en contacto con el suelo. No ajuste los niveladores a una altura tal que se suelten o desenrosquen de la máquina. Puede sufrir lesiones o dañar la máquina.
3. Apriete las contratueras. Asegúrese de que la máquina esté nivelada y estable antes de hacer ejercicio.

USO CORRECTO

Esta elíptica utiliza un sistema de frenado independiente de la velocidad. El usuario puede ajustar la resistencia del sistema de freno independientemente de las revoluciones por minuto del eje pedalier.

Este equipo ofrece una gran variedad de posiciones para los pies. Llevar el pie hacia adelante hacia la parte delantera la plataforma para los pies aumenta la altura del paso, lo que emulará a una máquina de step. Llevar el pie hacia la parte trasera de la plataforma para los pies reduce la altura del paso y proporcionará una sensación de deslizamiento similar a un paseo o carrera suaves. Compruebe siempre que el pie al completo se encuentra bien apoyado en la almohadilla para los pies.

El equipo también le permite pedalear hacia adelante y hacia atrás, de modo que le proporciona opciones a su entrenamiento y le permite centrarse en otros grupos musculares de las piernas importantes, como son los isquiotibiales o las pantorrillas.

Para colocarse adecuadamente para realizar su entrenamiento, coloque el pie en el centro del pedal y súbase a él. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas en todo momento. Debería poder pedalear sin tener que bloquear las rodillas ni cambiar el peso del cuerpo de un lado a otro.

PELIGRO

- Una mala conexión del conductor de conexión a tierra puede conllevar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico cualificado si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra adecuadamente. No cambie el enchufe del producto. Si no encaja en la toma de corriente, contacte con un electricista cualificado para que instale una toma apropiada.
- El producto debe utilizarse en un circuito exclusivo. Para saber si está utilizando un circuito específico, desconecte la alimentación de dicho circuito y compruebe si algún otro dispositivo se desconecta. En caso afirmativo, derive los dispositivos a otro circuito. Nota: Un solo circuito suele integrar diversas tomas.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del equipo montado (largo x ancho x alto)	116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x 64.2"
Peso del producto	61.7 kg / 136 lbs.
Peso máx. del usuario	136 kg / 300 lbs.

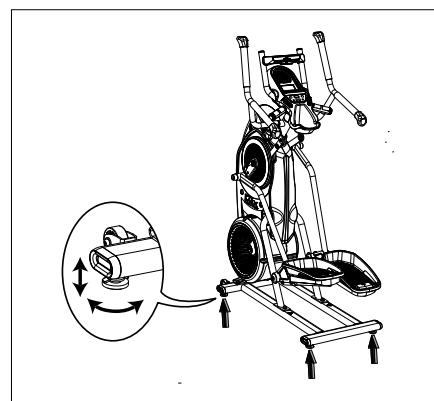
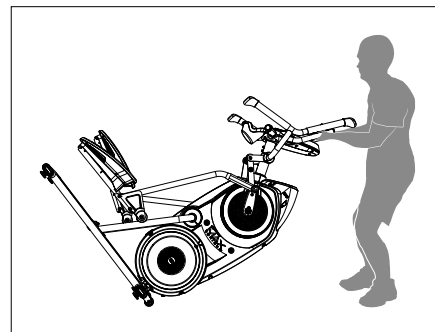
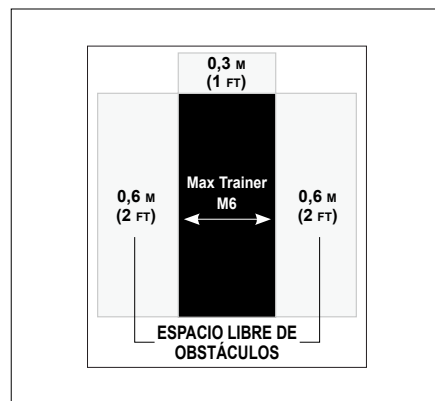


A partir de ahora, podrá montar su equipo cuando le convenga. Para obtener instrucciones detalladas sobre el montaje, el funcionamiento, los programas, la resolución de problemas y el mantenimiento, escanee el código QR de la izquierda para acceder al manual completo.

Si no consigue escanear el código QR, puede visitar el sitio web proporcionado aquí: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Para ver el vídeo de montaje, visite: <https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>



GARANTÍA

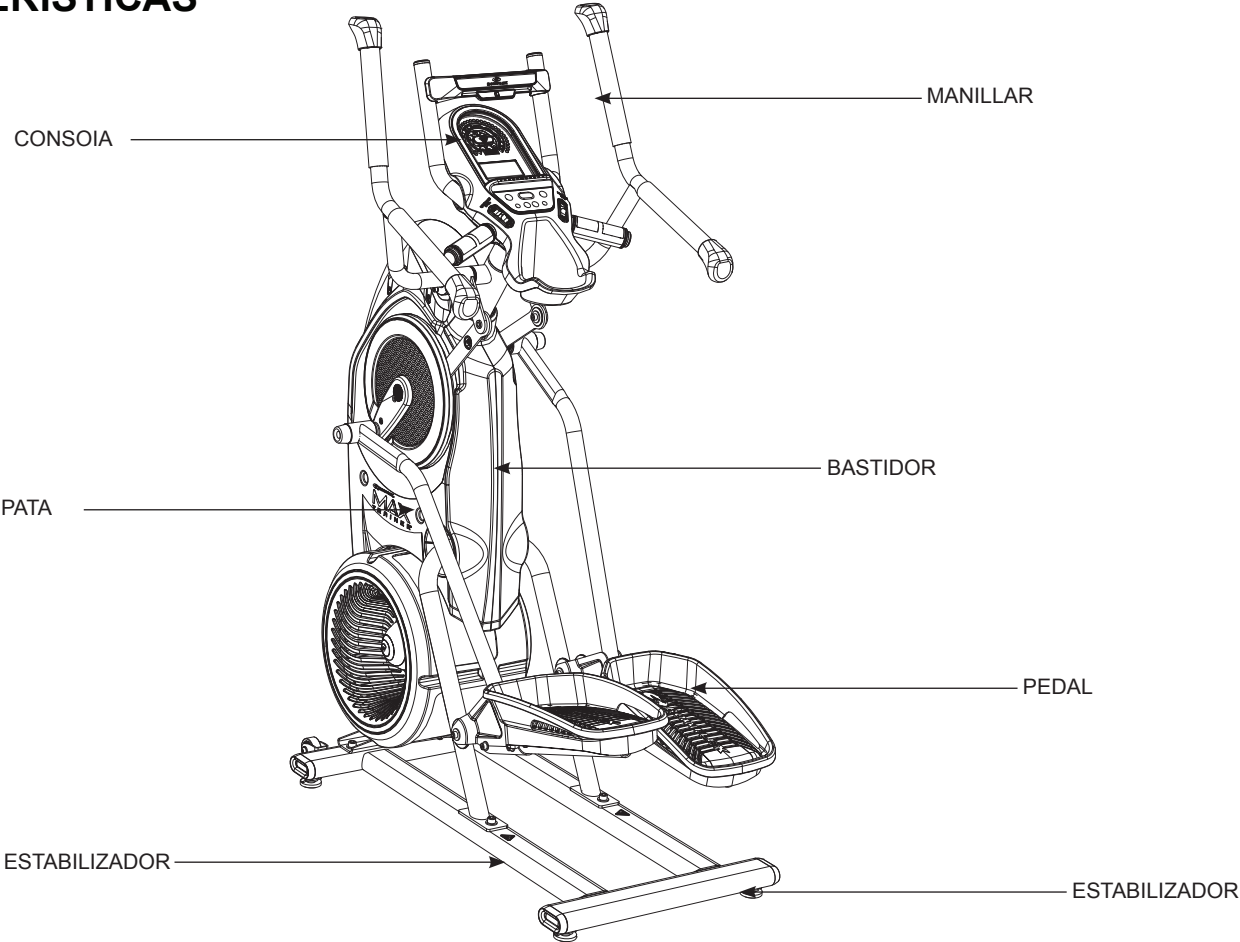
Si su equipo requiere un servicio de garantía, póngase en contacto con el servicio local de asistencia técnica.

¿NECESITA AYUDA?

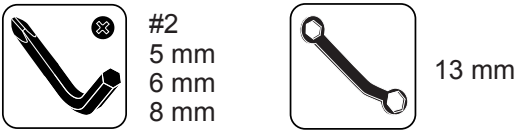
Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda con las piezas que faltan o necesita asistencia técnica o mantenimiento para su equipo, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

Fabricante: Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd. | Dirección del fabricante: No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China

CARACTERÍSTICAS



MATERIAL DE FIJACIÓN Y HERRAMIENTAS INCLUIDAS



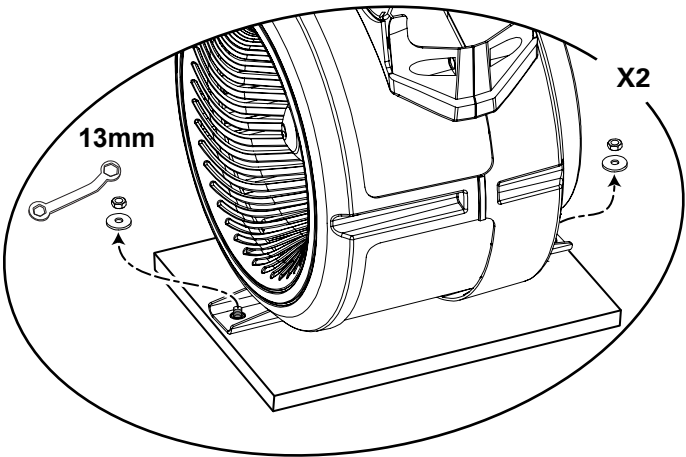
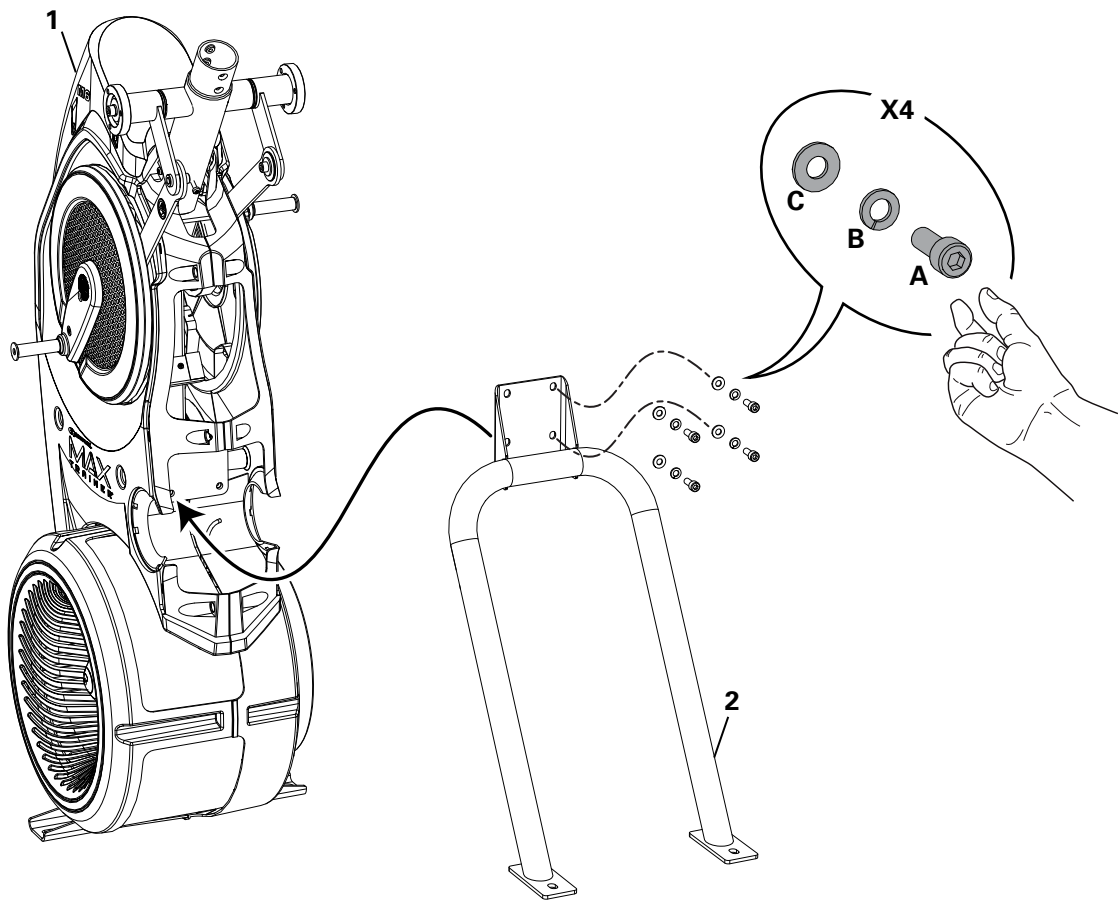
Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
A	6	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M8 x1,25 x 20	I	2	Arandela ondulada, 17,2x22
B	6	Arandela de seguridad, negra M8 x 14,8	J	4	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M8 x 1,0 x 55
C	12	Arandela plana, negra M8 x 18	K	4	Contratuercas, negro M8
D	4	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M10 x 1,5 x 25	L	8	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M6 x 1,0 x 8
E	4	Arandela plana, negra M10 x 23	M	4	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M6 x 1,0 x 20 CL10.9
F	1	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica, negro M5x0,8x20	N	10	Arandela de seguridad, negra M6 x 14,8
G	2	Arandela plana, negra M8 x 24	O	4	Arandela plana, negra M6 x 13
H	2	Tapa	P	6	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, negro M6 x 1,0 x 20 CL12.9

MONTAJE

Paso 1.

! Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.

AVISO: Apriete la tornillería a mano.



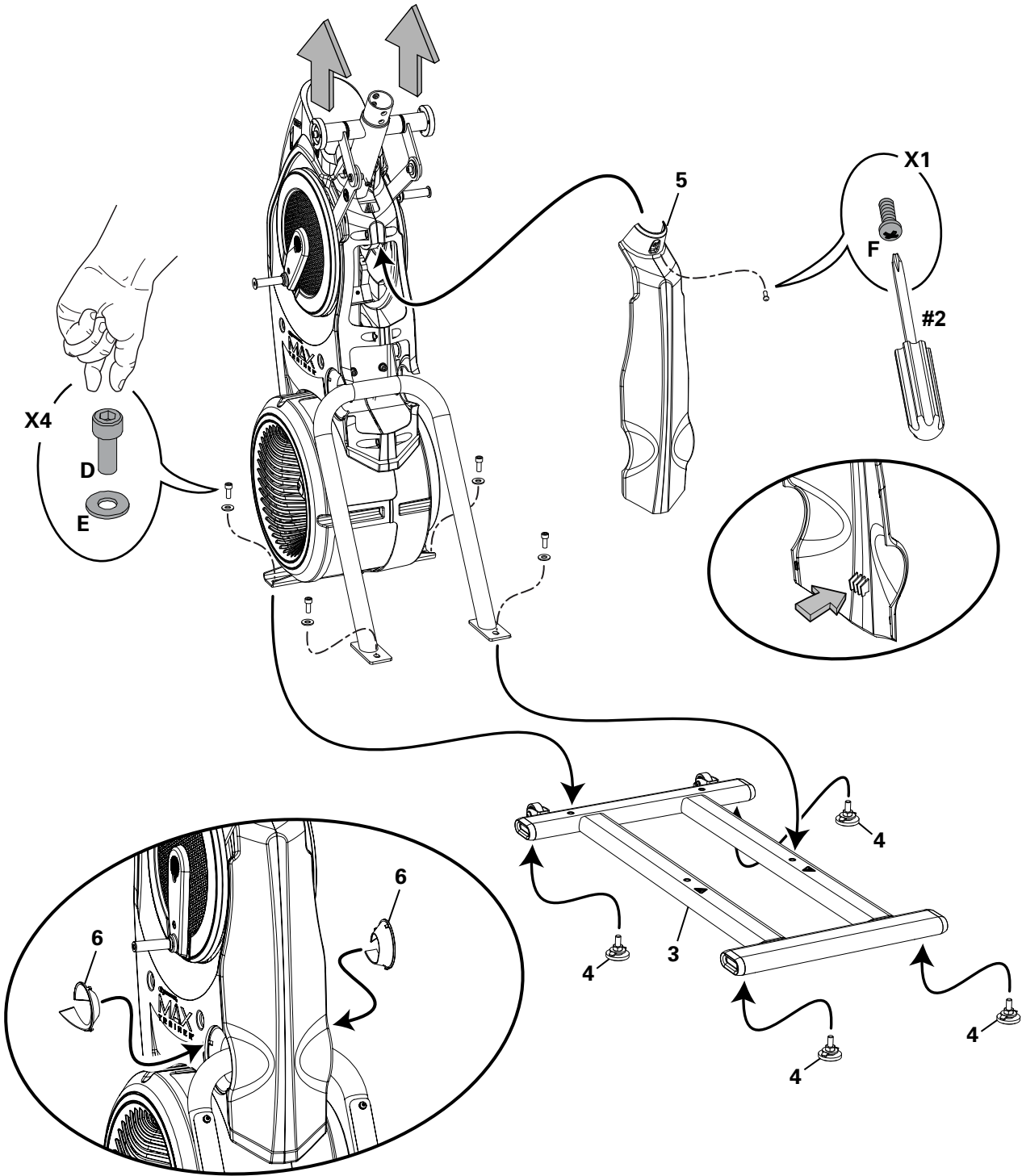
Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
1	1	Armazón	2	1	Ensamblaje del riel



Paso 2.

! Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles. Levante el ensamblaje del armazón desde el exterior del ensamblaje de pivotaje como se indica a continuación.

AVISO: una vez que toda la tornillería se haya apretado a mano, apriete bien TODA la tornillería de los pasos anteriores. Coloque el gancho interior de la cubierta posterior en el ensamblaje del armazón y luego eleve el pivote a su lugar.

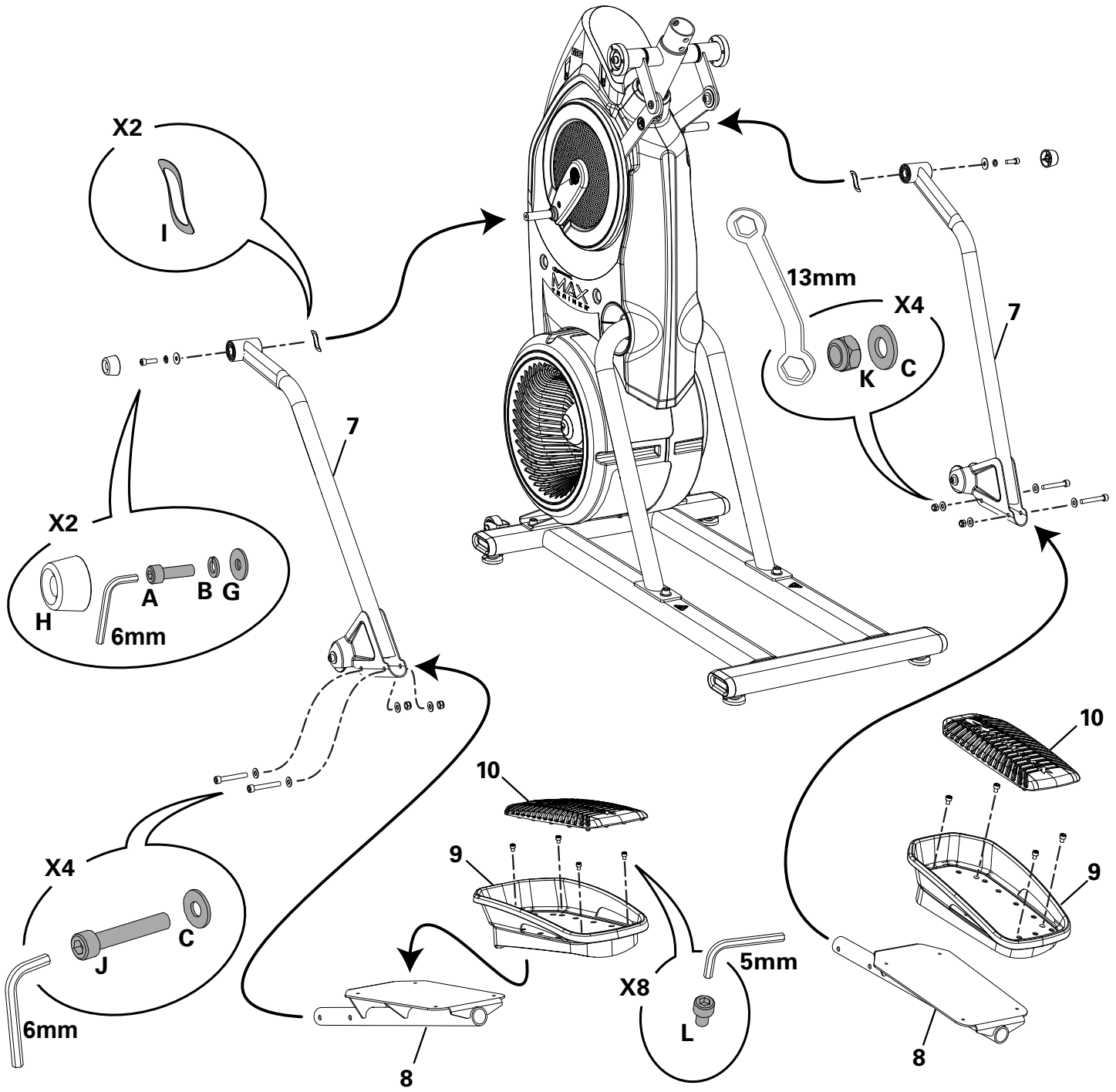


Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
3	1	Ensamblaje del estabilizador	5	1	Cubierta, posterior	6	2	Tapa
4	4	Nivelador						



Paso 3.

! Tenga en cuenta que las patas están conectadas y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también. Para prevenir posibles lesiones graves al insertar los extremos de los tubos en el ensamblaje de las patas, tenga cuidado para evitar que los dedos o las manos queden atrapados o comprimidos.

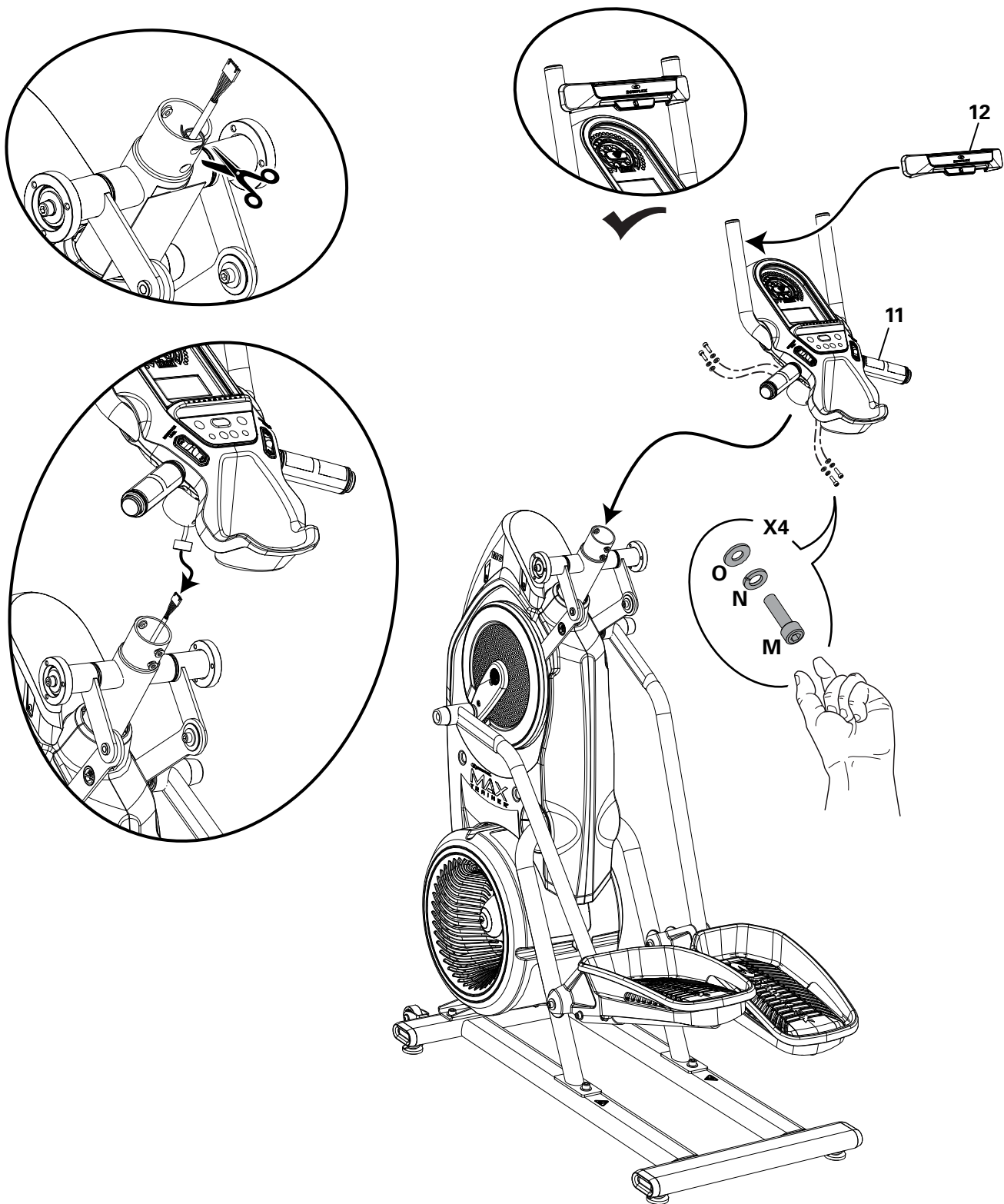


Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
7	2	Pata	9	2	Reposapiés	10	2	Posapiés
8	2	Pedal						



Paso 4.

AVISO: no permita que los cables queden dentro del ensamblaje del armazón. No corte ni tuerza los cables de la consola. Una vez que todos los herrajes se hayan apretado a mano, apriételos completamente con la llave hexagonal de 5mm.



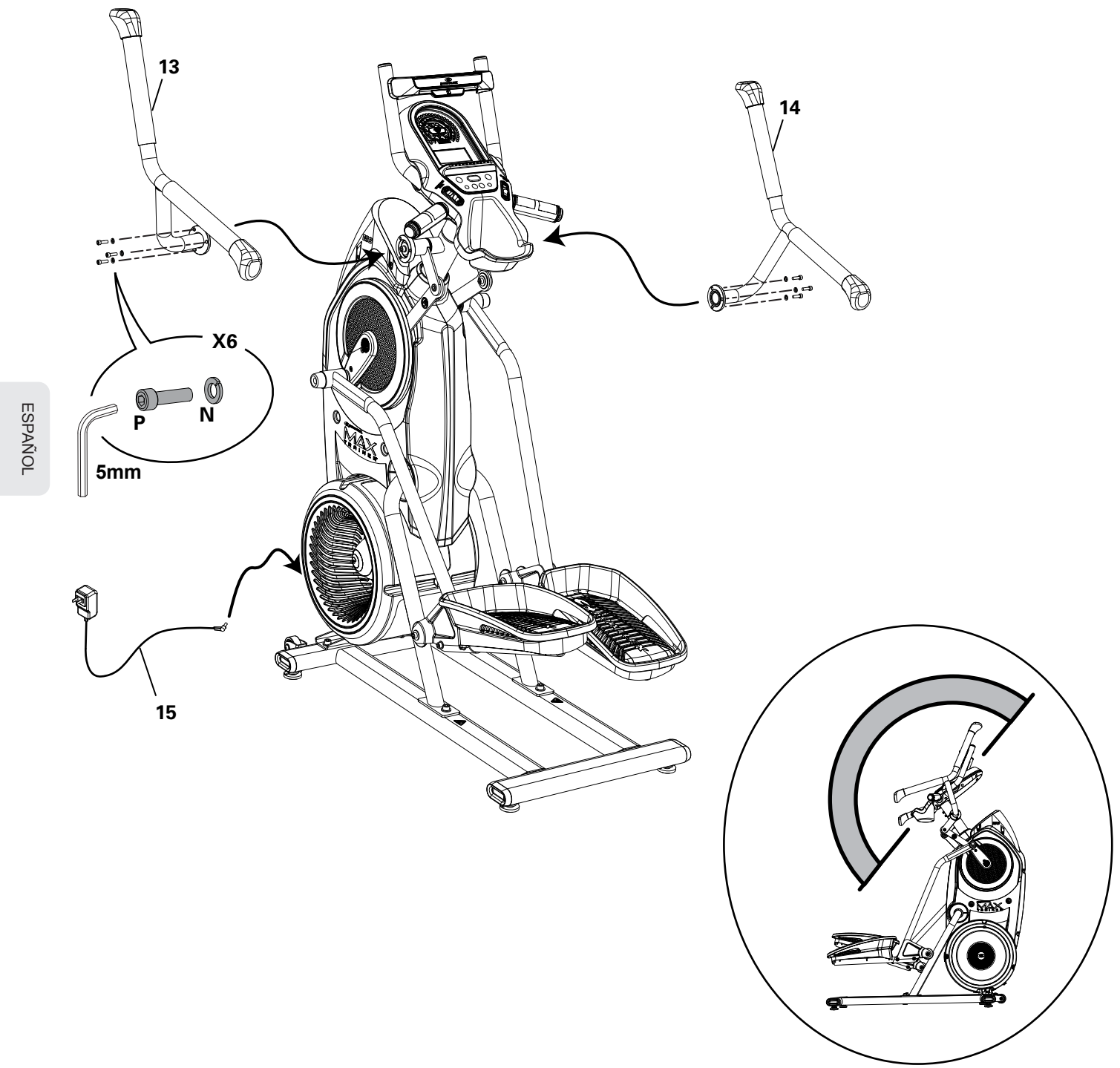
Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
11	1	Ensamblaje de la consola (con barras deslizantes)	12	1	Barra de captura de medios



Paso 5.

! Tenga en cuenta que los pedales y los manubrios superiores están conectados y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también. Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.

AVISO: asegúrese de acoplar los manubrios superiores de modo que estén en el rango de operación del usuario.



ESPAÑOL

Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
13	1	Manubrio dinámico, izquierdo	14	1	Manubrio dinámico, derecha	15	1	Adaptador de CA



Paso 6.

Inspección final

Revise el equipo para asegurarse de que todos los tornillos están ajustados y los componentes están correctamente ensamblados.

Nota: Quite todas las cubiertas de protección de la cara de la consola. Quite las cintas de protección contra rayones de los rieles.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio indicado en la parte delantera de este manual.



No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el Manual del usuario.

FUNCIONAMIENTO

Traslado de la máquina



La máquina puede ser trasladada por una o más personas, según sus capacidades y destrezas físicas. Asegúrese que tanto usted como las demás personas sean físicamente capaces y aptas para mover la máquina de manera segura.

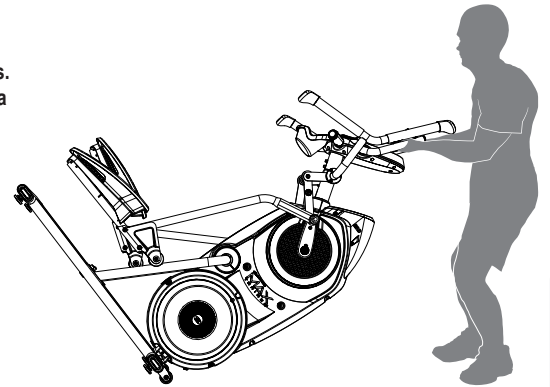
1. Sujete las barras deslizantes para inclinar cuidadosamente la máquina hacia usted y sobre los rodillos para transporte. Asegúrese de no sujetar el estante para medios.



Tenga cuidado con los manubrios y el peso de la máquina antes de inclinarla.

2. Empuje la máquina hasta el lugar deseado.
3. Baje cuidadosamente la máquina hasta que quede en el lugar deseado.

AVISO: Tenga cuidado al mover la máquina. Todos los movimientos bruscos pueden afectar el funcionamiento de la computadora.



Nivelación de la máquina

Si el área de entrenamiento es irregular o si el ensamblaje del riel está levemente separado del piso, es necesario nivelar la máquina. Para ajustar:

1. Instale la máquina en su área de entrenamiento.
2. Afloje las contratueras y ajuste los niveladores hasta que estén bien equilibrados y en contacto con el piso.

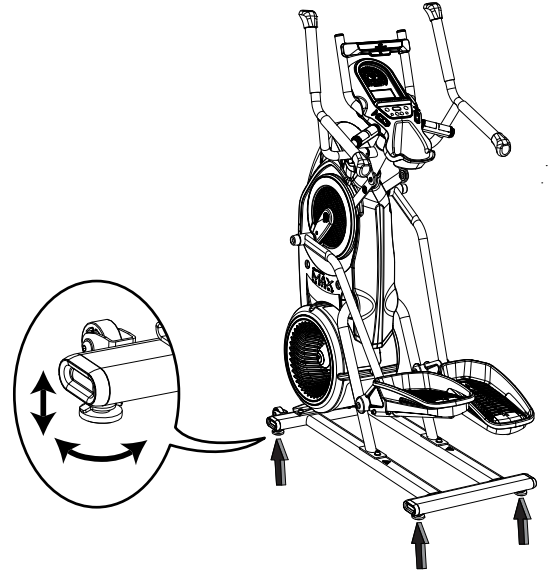


No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

3. Apriete las contratueras.



Asegúrese de que la máquina esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella.



Uso de la suscripción a JRNY™ con la máquina

Si tiene una suscripción a JRNY™*, puede acceder a través de la consola de esta máquina Bowflex™. Con una suscripción a JRNY™, recibirá ejercicios guiados adaptados a sus capacidades, convenientemente mostrados en el dispositivo y afables entrenamientos virtuales por voz, diseñados para apoyarle durante todo su recorrido hacia el éxito de la preparación física a largo plazo.

1. Descargue la aplicación "Bowflex™ JRNY™". La aplicación está disponible en App Store y Google Play™.
2. Asegúrese de que tanto Bluetooth® como la configuración de ubicación estén activos en el dispositivo. Actívelos si es necesario.
3. Abra la aplicación cerca de la máquina y siga las instrucciones para sincronizar el dispositivo con la máquina.

Si la aplicación no se sincroniza con la máquina, reinicie su dispositivo y la máquina. Repita el paso 3.

* Se requiere una suscripción a JRNY™ para disfrutar de la experiencia JRNY™; consulte <https://global.bowflex.com/en/manuals.html> para más información. Para los clientes de Estados Unidos y Canadá, puede suscribirse a JRNY™ llamando al teléfono 800-269-4126 o visitando www.bowflex.com/jrny. Donde esté disponible (incluidos Estados Unidos), también puede suscribirse a JRNY™ descargando la aplicación JRNY™ en el teléfono o tableta y registrándose en la aplicación descargada. Es posible que la suscripción a JRNY™ no esté disponible en todos los países.

Cuando se le notifique que hay una actualización para su máquina de ejercicios, siga las instrucciones de la aplicación. Ponga el dispositivo que ejecuta la aplicación en el estante para medios. La aplicación actualizará el software de la máquina a la última versión. No quite el dispositivo del estante para medios hasta que la actualización se haya completado. La máquina regresará a la pantalla de encendido cuando la actualización se haya completado.

Para terminar la conexión del dispositivo a la consola, simplemente cierre la aplicación. Si la conexión no termina, presione y mantenga presionado el botón USER (USUARIO) en la consola. Esto terminará la conexión y desconectará el dispositivo. Si se presiona uno de los botones de la consola (diferente del botón USER (USUARIO)), la consola mostrará "Presione y mantenga presionado el botón USER para desconectar".

Entrenamiento con otras aplicaciones

Esta máquina de estado físico dispone de conectividad Bluetooth® integrada que le permite funcionar con distintos socios digitales. Para consultar la lista más reciente de los socios admitidos, visite: bowflex.com/max-trainer-app.html

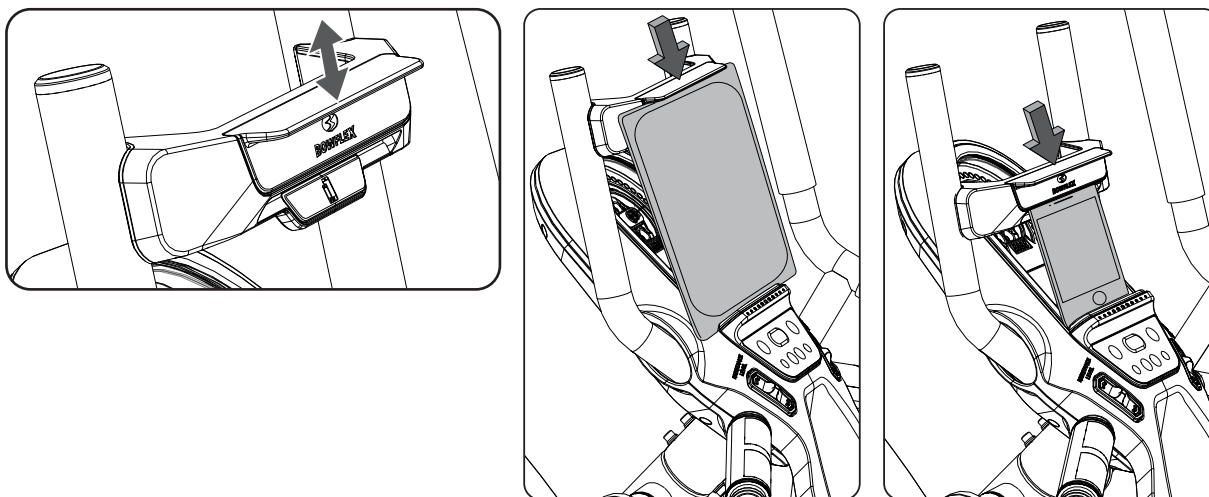
Carga USB

Si se acopla un dispositivo USB al puerto USB, el puerto intentará cargar el dispositivo. La energía provista desde el puerto USB puede no ser suficiente para hacer funcionar el dispositivo y cargarlo al mismo tiempo.

Asegure su dispositivo para el entrenamiento

Esta máquina de estado físico está equipada con una barra de captura de medios, que asegura dispositivos de una diversidad de tamaños al estante para medios. La barra de captura de medios tiene dos pestañas que se usan dependiendo del tamaño del dispositivo. La pestaña superior, para dispositivos más grandes, se usa para tabletas o teléfonos grandes. La pestaña inferior, para dispositivos más pequeños, se usa para teléfonos o minitabletas.

Para asegurar el dispositivo, ponga el borde inferior del dispositivo en el estante para medios. Luego mueva hacia abajo la barra de captura de medios hasta que el dispositivo quede asegurado fijamente en la pestaña apropiada y en el estante para medios.



Nota: Puede no ser posible asegurar los dispositivos más pequeños que se colocan de costado. Rote el dispositivo y asegúrelo en posición vertical.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (HRM) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de HRM son las piezas de acero inoxidable del manubrio. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor los sensores. Asegúrese que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero sin demasiada tensión ni holgura. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales estables de pulso, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte alta del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (ruido muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y la loción para las manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son suficientemente potentes para que las detecten los sensores.
- La proximidad de otras máquinas electrónicas puede provocar interferencias.



Utilice los valores calculados o medidos por el computador de la máquina solo como referencia.

Banda de frecuencia cardíaca Bluetooth® (no suministrada)

Su máquina de ejercicios puede recibir señal de una banda de frecuencia cardíaca Bluetooth®. Cuando se haya conectado, la consola mostrará el icono de Bluetooth® conectado.



Si usted tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho Bluetooth® u otro monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth®.

1. Colóquese la banda de frecuencia cardíaca Bluetooth®.
2. Si tiene, presione el botón On/Off en la banda de pecho para activarla. La consola buscará activamente los dispositivos en el área, y debe conectarse a la banda de pecho si está a su alcance.
3. El icono de Bluetooth® conectado se activará cuando se conecte. Ya está listo para el entrenamiento.

Al final el entrenamiento, presione el botón On/Off (si lo tiene) para desconectar la banda de frecuencia cardíaca de la consola.

Con qué frecuencia debe entrenarse



Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca que se muestra en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

- Tres veces por semana durante 14 minutos diarios aproximadamente.
- Programe sus sesiones de entrenamiento con antelación y procure respetar el programa.

Nota: si el ejercicio es algo nuevo para usted (o si está retomando un programa regular de ejercicios) y no le acomoda completar 14 minutos de ejercicio continuo de una vez, simplemente ejercítese de 5 a 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo de su entrenamiento hasta que pueda alcanzar el total de 14 minutos.

Intensidad del entrenamiento

Para aumentar la intensidad del entrenamiento:

- Aumente la exigencia para aumentar la cantidad de revoluciones de los pedales por minuto.
- Coloque sus pies más cerca de la parte posterior de los pedales.
- Aumente el nivel de intensidad y mantenga la constancia de sus RPM, o también aumentelas.
- Utilice la partes alta y baja de su cuerpo a niveles diferentes.
- Cambie el lugar de asimiento de los manubrios para ejercitar otras zonas de la parte alta de su cuerpo.

Colocación de las manos (elección del asimiento)

Esta máquina de ejercicios tiene múltiples manubrios que permiten una serie de entrenamientos distintos. A medida que avance en su rutina de condición física, cambie la colocación de sus manos para dirigirse a grupos musculares diferentes.



Para hacer ejercicio en esta máquina se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en el nivel de velocidad y resistencia de las sesiones de ejercicios y concéntrese para no perder el equilibrio y sufrir daños.

Los manubrios dinámicos permiten distintos entrenamientos de la parte alta del cuerpo. Al empezar, coloque sus manos donde sienta más comodidad y estabilidad sobre los manubrios dinámicos.

Los manubrios estáticos debajo del ensamblaje de la consola también pueden utilizarse para agregar estabilidad durante un entrenamiento, como así también proporcionan la frecuencia cardíaca.

Para un entrenamiento focalizado en las piernas, inclínese hasta que los antebrazos queden apoyados sobre las barras deslizantes con las manos hacia arriba. Al inclinarse, tenga en cuenta el movimiento de los manubrios dinámicos durante el entrenamiento.

Cómo subir y bajar de la máquina



Se debe tener precaución al subir y bajar de la máquina.

Tenga en cuenta que los pedales y los manubrios están conectados y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también. Para evitar posibles lesiones graves, tome los manubrios estáticos para estabilizarse.

Asegúrese de que no haya nada debajo de los pedales o en el ventilador de resistencia de aire antes de mover algo de la máquina.

Para subir a su máquina de entrenamiento:

1. Mueva los pedales hasta que el más cercano a usted esté en la posición más baja.
2. Tome los manubrios estáticos debajo del ensamblaje de la consola.
3. Mientras se estabiliza con los manubrios estáticos, súbase al pedal más bajo y coloque el otro pie en el pedal opuesto.

Nota: el "descenso máximo" ocurre cuando el usuario no puede comenzar un entrenamiento debido a que los pedales no se mueven. En ese caso, sujete con cuidado los manubrios estáticos y aplique su peso sobre el talón del pie más elevado. Mientras aún sujeta el manubrio estático, inclínese ligeramente hacia atrás aplicando más peso sobre el talón. Cuando los pedales comiencen a moverse, reanude el entrenamiento deseado.

Para bajar de la máquina de entrenamiento:

1. Mueva el pedal del que desea bajarse a la posición más alta y detenga la máquina completamente.



Esta máquina no cuenta con una rueda libre. La velocidad de los pedales se debe reducir de manera controlada.

2. Tome los manubrios estáticos debajo de la consola para estabilizarse.
3. Con su peso sobre el pie que se encuentra más abajo, mueva el pie que está más arriba de la máquina y bájelo al piso.
4. Bájese de la máquina y suelte los manubrios estáticos.

Comenzar

1. Instale la máquina de ejercicios en su área de entrenamiento.



Ubique la máquina sobre una superficie limpia, resistente, nivelada y que esté libre de materiales no deseados u otros objetos que puedan estorbar su capacidad para moverse libremente. Se puede usar una estera de goma bajo la máquina para evitar la liberación de electricidad estática y proteger el piso.

La máquina puede ser trasladada por una o más personas. Asegúrese de tener la fuerza física suficiente para mover la máquina en forma segura.

2. Asegúrese de que no haya ningún objeto debajo de los pedales ni en el ventilador de resistencia de aire. Asegúrese de que estén despejados.
3. Conecte el cable de alimentación a la máquina y a un tomacorriente de pared de CA conectado a tierra.
4. Si usa un monitor de frecuencia cardíaca, siga las instrucciones del monitor de frecuencia cardíaca.
5. Para subirse a la máquina, mueva los pedales hasta que el más cercano a usted esté en la posición más baja.



Se debe tener precaución al subir y bajar de la máquina.

Tenga en cuenta que los pedales y los manubrios están conectados y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también. Para evitar posibles lesiones graves, tome los manubrios estáticos para estabilizarse.

6. Tome los manubrios estáticos debajo del ensamblaje del botón de la consola.
7. Mientras se estabiliza con los manubrios estáticos, súbase al pedal más bajo y coloque el otro pie en el pedal opuesto.

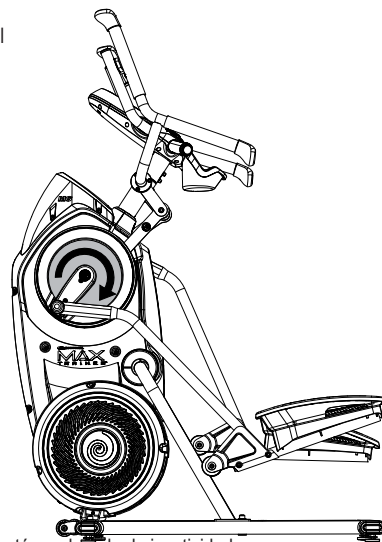
Nota: el "descenso máximo" ocurre cuando el usuario no puede comenzar un entrenamiento debido a que los pedales no se mueven. En ese caso, sujete con cuidado los manubrios estáticos y aplique su peso sobre el talón del pie más elevado. Mientras aún sujeta el manubrio estático, inclínese ligeramente hacia atrás aplicando más peso sobre el talón. Cuando los pedales comiencen a moverse, reanude el entrenamiento deseado.

8. Presione el botón USER (Usuario) para elegir el perfil de usuario deseado.
9. Mantenga presionado el botón USER (Usuario) para editar el perfil del usuario.
10. La pantalla de la consola mostrará el valor de unidades. Use los botones para aumentar/disminuir para ajustar el valor de unidades y presione ENTER/START para establecer el valor.
11. La consola mostrará el valor de peso del perfil del usuario. Use los botones para aumentar/disminuir para ajustar el valor de peso y presione ENTER/START para establecer el valor.

Nota: asegúrese de programar su perfil de usuario (vea la sección "Editar un perfil de usuario") antes de comenzar el entrenamiento. Los índices objetivo de quema sugeridos se basan en sus ajustes de perfil de usuario.

12. Presione el botón Max 14 Minute Interval (Intervalo MAX de 14 minutos) para comenzar un entrenamiento de inicio rápido. Deje pasar un tiempo para familiarizarse con el funcionamiento de la máquina Bowflex™ Max Trainer™ y la forma en que responde a los ajustes del nivel de resistencia y RPM.

Nota: Al hacer funcionar la máquina Bowflex™ Max Trainer™, asegúrese de que las patas se estén moviendo en el sentido mostrado en la cubierta de la biela.



Apagado automático (modo de inactividad)

Si la consola no recibe ninguna señal en unos 5 minutos, se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de inactividad.

Nota: la consola no tiene un interruptor de encendido/apagado.

Modo de calentamiento

En la pantalla de encendido se encuentra disponible un modo de calentamiento. Para comenzar, simplemente empiece a usar la máquina hasta que esté lista para un entrenamiento. Durante el calentamiento, se pueden seleccionar el perfil de usuario y el entrenamiento. La consola solo mostrará el índice de quema de calorías actual durante el calentamiento.

Nota: Los valores de entrenamiento del período de calentamiento no se agregan al entrenamiento ni se guardan para exportación a la aplicación.

Programa MAX 14 MINUTE INTERVAL (INTERVALO MAX DE 14 MINUTOS)

El Programa de Entrenamiento por Intervalos MAX es un entrenamiento que alterna entre ráfagas intensas de producción energética ("SPRINT" [Carrera a toda velocidad]) y un período de tiempo de menor ritmo para recuperar el aliento ("RECOVER" [Recuperación]), los cuales se repiten en ocho ciclos. La pantalla del perfil de entrenamiento muestra el índice objetivo de quema para el programa de intervalo máximo de 14 minutos.

1. Párese en la máquina.
2. Presione el botón USER (Usuario) para elegir el perfil de usuario.

Nota: durante el entrenamiento, la consola mostrará el rango LED objetivo según los ajustes del perfil de usuario elegidos.

3. Presione el botón MAX 14 Minute Interval (Intervalo MAX de 14 minutos).
4. El entrenamiento comenzará con una cuenta regresiva sonora a medida que la aguja de la pantalla del índice de quema recorra la pantalla y se detenga en el índice de quema actual. Los LED del índice objetivo de quema también se activarán y subirán al índice de quema recomendado.
El primer segmento de entrenamiento es un segmento "SPRINT" (Carrera a toda velocidad) que dura menos tiempo. Esfuércese de manera segura para que la pantalla del índice de quema llegue al índice objetivo de quema (LED de color rojo) y manténgalo en el rango hasta que el tiempo llegue a 00:00.
Nota: El rango del índice objetivo de quema (LED) se ofrece solo una sugerencia de objetivo. El rango de tres LED ofrece un objetivo menor y permite a un usuario avanzar a los LED más altos del rango a medida que aumenta su nivel de condición física.
Durante los últimos 3 segundos del entrenamiento "SPRINT" (Carrera a toda velocidad), la consola comenzará una cuenta regresiva sonora.
5. A medida que el tiempo llegue a "00:00", la consola emitirá la tercera confirmación sonora e iniciará el siguiente segmento del entrenamiento: un segmento "RECOVER" (Recuperación).
El rango LED objetivo cambiará de rojo a verde y recorrerá un índice de quema reducido. Durante el segmento RECOVER (Recuperación), continúe el entrenamiento, pero a una intensidad menor.
durante los últimos 3 segundos del entrenamiento "RECOVER" (Recuperación), la consola comenzará una cuenta regresiva sonora.
6. A medida que el tiempo llegue a "00:00", la consola emitirá una confirmación sonora y cambiará al siguiente segmento "SPRINT" (Carrera a toda velocidad). Así culmina el primer intervalo.
El cambio de los segmentos de "SPRINT" (Carrera a toda velocidad) a "RECOVER" (Recuperación) se repetirá por un total de 8 ciclos durante el entrenamiento.
7. Cuando haya concluido el último segmento "RECOVER" (Recuperación), la consola mostrará la leyenda "WORKOUT COMPLETE" (Entrenamiento completo); enseguida, mostrará los resultados del entrenamiento. La consola mostrará el tiempo total de cada segmento "SPRINT" (Carrera a toda velocidad), junto con TOTAL TIME (Tiempo total). Si no se ingresan datos durante 5 minutos, la consola entrará automáticamente al modo de inactividad.
Nota: si un entrenamiento por intervalos se interrumpe antes de que se hayan terminado todos los 16 segmentos, la consola solo mostrará el último segmento terminado en el perfil del programa.

Programas de entrenamiento

Max 14 Minute Interval (Intervalo MAX de 14 minutos)

El programa Max 14 Minute Interval alterna entre ráfagas intensas de producción energética ("SPRINT" [Carrera a toda velocidad]) y un período de tiempo de menor ritmo para recuperar el aliento ("RECOVER" [Recuperación]), los cuales se repiten a través de los intervalos. La pantalla del perfil de entrenamiento muestra el índice objetivo de quema para el programa de intervalo. Para más detalles, consulte la sección "Programa MAX 14 MINUTE INTERVAL" del manual.

Programas de quema de calorías, quema de grasa y escaleras

Los programas de quema de calorías, quema de grasa y escaleras muestran el perfil del curso del programa en niveles de resistencia. Cada columna del perfil muestra un segmento de entrenamiento. Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia. Cada entrenamiento es de 15 minutos.

La columna intermitente muestra el segmento actualmente activo. La consola ajustará el nivel de resistencia para seguir la pantalla del perfil de entrenamiento.

Nota: si el nivel de resistencia se ajusta durante un entrenamiento, el perfil del programa de entrenamiento también cambiará.

Manual

El programa de entrenamiento manual es un entrenamiento abierto que cuenta el tiempo de entrenamiento total. Durante un entrenamiento Manual, la pantalla del perfil de entrenamiento muestra el nivel de resistencia.

Nota: dado el diseño abierto del entrenamiento manual, el botón Add Time (Agregar tiempo) está deshabilitado.

Para iniciar un programa de entrenamiento:

1. Párese en la máquina.
2. Presione el botón PROGRAMS (Programas) para seleccionar el programa de entrenamiento deseado.
3. Presione el botón ENTER/START (Intro/Inicio) para iniciar el programa de entrenamiento elegido.

Modo de pausa/resultados

Para interrumpir un entrenamiento:

1. Deje de pedalear y presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto) para hacer una pausa en el entrenamiento.

Al pausar, la pantalla de la consola muestra "WORKOUT PAUSED" (Entrenamiento en pausa).

Nota: la consola se interrumpirá automáticamente si no hay ninguna señal de RPM durante 5 minutos.

2. Para continuar el entrenamiento, presione ENTER/START (Intro/Inicio) o comience a pedalear.

Para finalizar el entrenamiento, presione el botón PAUSE/STOP (pausa/alto). La consola muestra "WORKOUT COMPLETE" (Entrenamiento completo), guarda el entrenamiento y luego muestra los valores del resultado del entrenamiento (Total Calories (Calorías totales), Total Time (Tiempo total), Average Calorie Burn Rate (Índice de quema de calorías promedio), Average Heart Rate (Frecuencia cardíaca promedio), Average RPM (RPM promedio) y Average Resistance Level (Nivel de resistencia promedio).

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Condición / Problema	Elementos a verificar	Solución
Sin pantalla / la unidad no enciende	Consola en modo reposo	Mueva los manubrios para activar la consola.
	Adaptador de CA	Verifique visualmente si el adaptador está agrietado o dañado. Reemplácelo si es necesario.
	Verificar toma de corriente (pared)	Asegúrese de que la unidad esté conectada a una toma de corriente funcional.
	Verificar conexión en la parte frontal de la unidad	La conexión debe estar segura y sin daños. Desenchufe el conector, inspeccione la entrada y vuelva a enchufar.
	Verificar conexiones/ orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté bien conectado y orientado correctamente. El pestillo pequeño debe encajar.
	Verificar integridad del cable de datos	Todos los cables deben estar intactos. Reemplace si hay cables dañados o cortados.
	Verificar la pantalla de la consola por daños	Verifique si la pantalla de la consola está agrietada o dañada. Reemplácela si es necesario.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, contacte Soporte Técnico.
La consola se apaga (modo reposo) durante el uso	Verificar integridad de cables y arneses (superior e inferior)	Todos los cables deben estar intactos. Reemplácelos si están cortados o dañados.
	Verificar todas las conexiones/orientación de cables	Asegúrese de que todos los cables estén bien conectados y orientados correctamente. El pestillo pequeño debe encajar.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, contacte Soporte Técnico.
Los pedales no se mueven	Posición de los pedales	Los pedales pueden estar "bloqueados". Sujete los manubrios fijos y aplique su peso sobre el talón del pie más alto. Inclínese ligeramente para aplicar más peso. Una vez desbloqueados, continúe su entrenamiento.
La unidad se tambalea / no queda nivelada	Verificar ajuste de niveladores	Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.
	Verificar superficie debajo de la unidad	El ajuste puede no compensar superficies muy irregulares. Mueva la máquina a una superficie nivelada.
Pedales flojos / unidad difícil de operar	Herrajes	Asegure firmemente todos los herrajes de los brazos de pedales y manubrios.
Sonido de roce exterior del carenado durante la operación	Tapas	Afloje ligeramente las tapas en las bielas.
Sonido metálico de roce dentro del carenado durante la operación	Soporte de freno	El soporte de freno debe estar alineado. Contacte Soporte Técnico.

MANTENIMIENTO

Lea todas las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.



El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de garantizar que se realiza un mantenimiento regular. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Solo se pueden utilizar los componentes suministrados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.

Si ocurre que una de las etiquetas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, reemplace las etiquetas. Si fue comprada en Estados Unidos o Canadá, contacte a Servicio al Cliente para obtener etiquetas de reemplazo. Si fue comprada por fuera de los Estados Unidos o Canadá, contacte a su distribuidor local para obtenerlas.

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina, y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

A diario:

Antes de usar la máquina de ejercicios, revise si hay partes sueltas, rotas, dañadas o desgastadas. No la use si la encuentra en estas condiciones. Repare o sustituya todas las piezas al primer indicio de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo húmedo para limpiar el sudor de la máquina y de la consola.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

Cada semana:

Verifique que los rodillos funcionen correctamente. Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre. Limpie los rieles y la superficie de los rodillos con un paño húmedo.

Aplique lubricante de silicona a un trapo seco y limpie los rieles para eliminar el ruido del rodillo.



El lubricante de silicona no es apto para consumo humano. Manténgalo lejos del alcance de los niños. Guárdelo en lugar seguro.

Nota: No utilice productos basados en el petróleo.

Mensualmente o tras 20 horas:

Cerciórese de que todos los pernos y tornillos están apretados. Apriételas si fuera necesario.

AVISO: Si es necesario, limpie la consola usando únicamente un trapo suave con jabón de lavar vajilla suave. No la limpie con solventes a base de petróleo, limpiadores para automóviles ni productos que contengan amoníaco. No limpie la consola bajo luz solar directa ni a altas temperaturas. Asegúrese de que la consola no tenga humedad.

Obrigado por escolher o BowFlex Max Trainer M6 como seu equipamento de fitness. Aconselhamos vivamente a leitura atenta deste Manual do Proprietário, especialmente dos AVISOS abaixo, antes de iniciar a montagem do seu equipamento. **OS AVISOS REDUZIRÃO O PERIGO DE QUEIMADURAS, INCÊNDIO, CHOQUE ELÉTRICO OU FERIMENTOS PESSOAIS.**

LOCALIZAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE

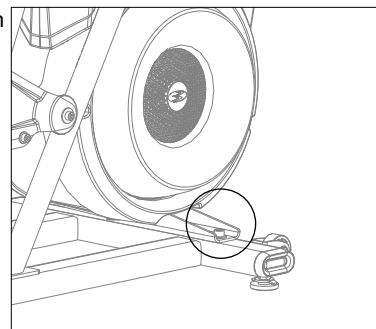
Antes de prosseguir, encontre o número de série da sua elíptica, localizado num autocolante branco com um código de barras no tubo estabilizador, e insira-o no espaço fornecido abaixo.

INSIRA O SEU NÚMERO DE SÉRIE E O NOME DO MODELO NAS CAIXAS ABAIXO:

NÚMERO DE SÉRIE:

NOME DO MODELO: **BowFlex Max Trainer M6**

» Indique o NÚMERO DE SÉRIE e o NOME DO MODELO quando pedir a manutenção.



⚠ AVISO

- O INCUMPRIMENTO DESTAS INSTRUÇÕES PODE RESULTAR EM FERIMENTOS!
- Utilize este equipamento apenas para o fim a que se destina, conforme descrito neste guia e no Manual do Proprietário do equipamento.
- As crianças com idade inferior a 13 anos não devem, EM CASO ALGUM, utilizar o equipamento.
- Os animais de estimação ou as crianças com idade inferior a 13 anos NÃO devem aproximar-se do equipamento a menos de 3 metros.
- Este equipamento não se destina a ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos, exceto se forem supervisionadas ou tiverem recebido instruções relativas à utilização do equipamento por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Utilize sempre calçado desportivo quando usar este equipamento. NUNCA utilize o equipamento de exercício com os pés descalços.
- Não utilize vestuário que possa ficar preso nas peças móveis deste equipamento.
- Os sistemas de monitorização de frequência cardíaca podem ser imprecisos. Exercício em excesso poderá resultar em lesão grave ou morte.
- Se sentir algum tipo de dor, incluindo, mas não apenas dores no peito, náuseas, tonturas ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico antes de continuar.
- Não salte para o equipamento.
- Em nenhum momento deve estar mais do que uma pessoa no equipamento.
- Instale e utilize este equipamento numa superfície sólida e nivelada.
- Nunca utilize o equipamento se este não estiver a funcionar corretamente ou se tiver sido danificado.
- Utilize os guilhões para manter o equilíbrio ao montar e desmontar e para obter estabilidade adicional durante o exercício.
- Para evitar ferimentos, não exponha nenhuma parte do corpo (por exemplo, dedos, mãos, braços ou pés) ao mecanismo de acionamento ou a outras partes potencialmente móveis do equipamento.
- Ligue este produto de exercício apenas a uma tomada devidamente ligada à terra.
- Este equipamento nunca deve ser deixado sem vigilância quando estiver ligado à corrente. Quando não estiver a ser utilizado, e antes de efetuar a manutenção, limpeza ou deslocação do equipamento, desligue a alimentação e, em seguida, retire a ficha da tomada.
- Não utilize qualquer equipamento que esteja danificado ou que tenha peças gastas ou partidas. Utilize apenas peças de substituição fornecidas pelo Apoio Técnico ao Cliente ou por um revendedor autorizado.
- Nunca utilize o equipamento se este tiver caído, se estiver danificado ou se não estiver a funcionar corretamente, ou ainda se tiver um cabo ou uma ficha danificado(a), se estiver num ambiente húmido ou molhado ou se tiver sido mergulhado em água.
- Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies aquecidas. Não puxe por este cabo de alimentação nem aplique quaisquer cargas mecânicas ao cabo.
- Não retire nenhuma cobertura de proteção, a menos que tenha sido instruído para tal pelo Apoio Técnico ao Cliente. A assistência só deve ser efetuada por um técnico de assistência autorizado.
- Para evitar choques elétricos, nunca deixe cair nem introduza qualquer objeto em qualquer abertura.
- Não opere em locais onde estejam a ser utilizados produtos de aerossol (sprays) ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
- Este equipamento não deve ser utilizado por pessoas que pesem mais do que a capacidade de peso máxima especificada, conforme indicado no Manual do Proprietário do equipamento. O incumprimento anulará a garantia.
- Não utilize este equipamento em locais onde a temperatura não seja controlada, tais como, mas não apenas, garagens, alpendres, salas de bilhar, casas de banho, portas de automóveis ou ao ar livre. O incumprimento anulará a garantia.
- Contacte o Apoio Técnico ao Cliente ou um revendedor autorizado para exame, reparação e/ou assistência.
- Certifique-se de que os guilhões estão seguros, antes de cada utilização.
- Nunca rode os pedais com a mão.
- Nunca desmonte o equipamento enquanto os pedais não estiverem completamente PARADOS.
- É necessário ter cuidado ao montar ou desmontar o equipamento. Antes de montar ou desmontar, desloque o pedal no lado da montagem ou desmontagem para a posição mais baixa.
- Mantenha a parte superior do apoio do pé limpa e seca.
- Durante o exercício, mantenha sempre um ritmo confortável. Não faça sprints a mais de 80 rpm nesta máquina.
- O treinador elíptico não está equipado com uma roda livre e, por isso, não é possível parar imediatamente as peças em movimento.

LOCALIZAÇÃO DA ELÍPTICA

Coloque a elíptica numa superfície nivelada. Deve haver um pé de espaço livre à frente da elíptica para o cabo de alimentação. Para facilitar o acesso, deve existir um espaço acessível, de preferência, em ambos os lados e na parte de trás da elíptica, com, pelo menos, 0,6 m. Não coloque a elíptica numa área que bloqueie qualquer abertura de ventilação ou de ar. A elíptica não deve ser colocada numa garagem, num pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

MOVIMENTAÇÃO DA ELÍPTICA

A sua elíptica tem um par de rodas de transporte incorporadas no tubo estabilizador frontal. Para deslocar, retire primeiro a fonte de alimentação e segure firmemente a parte de aço na parte de trás da elíptica; incline cuidadosamente e role. Nota: Não se esqueça de agarrar a barra de aço e não a cobertura de plástico.

NIVELAMENTO DA ELÍPTICA

A sua elíptica deve estar nivelada para uma utilização perfeita. Depois de colocar a elíptica no local onde pretende utilizá-la, levante ou baixe um ou ambos os niveladores ajustáveis situados na parte inferior da estrutura. Recomenda-se a utilização de um nível de carpinteiro.

A máquina precisa de ser nivelada se a sua área de treino for irregular ou se o conjunto de calhas estiver ligeiramente afastado do chão. Para ajustar:

1. Coloque a máquina na sua área de treino.
2. Desaperte as porcas de bloqueio e ajuste os niveladores até ficarem equilibrados uniformemente em contacto com o chão. Não ajuste os niveladores a uma altura tal que estes se soltem ou desenrosquem da máquina. Podem ocorrer ferimentos no utilizador ou danos na máquina.
3. Aperte as porcas de bloqueio. Certifique-se de que a máquina está nivelada e estável, antes do exercício.

UTILIZAÇÃO CORRETA

Este treinador elíptico utiliza um sistema de travagem independente da velocidade. O utilizador pode ajustar a resistência do sistema de travagem independentemente das RPM do eixo da manivela.

Este equipamento oferece uma variedade de posições para os pés. Mover o pé para a frente em direção à parte frontal do apoio de pés aumenta a altura do passo, o que criará uma sensação semelhante à de uma máquina de step. Colocar o pé na parte de trás do apoio de pés diminui a altura do passo e cria uma sensação de deslizamento, semelhante a uma caminhada ou corrida suave. Certifique-se sempre de que todo o seu pé está totalmente apoiado no apoio de pés.

Este equipamento também permite pedalar para a frente e para trás, para variar o seu treino e concentrar-se noutros grupos musculares importantes das pernas, como os isquiotibiais e os gêmeos.

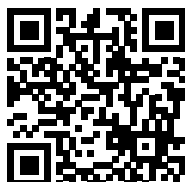
Para determinar a posição correta de treino, apoie-se no pedal com o pé no centro do pedal. Mantenha sempre os joelhos ligeiramente dobrados. Deve ser capaz de pedalar sem bloquear os joelhos ou deslocar o seu peso de um lado para o outro.

PERIGO!

- A ligação incorreta do condutor de ligação à terra do equipamento pode resultar num perigo de choque elétrico. Consulte um prestador de serviços ou um electricista qualificado se tiver dúvidas sobre a devida ligação do produto à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto. Se não couber na tomada, solicite a instalação de uma tomada adequada por um electricista qualificado.
- Este produto deve ser utilizado num circuito reservado. Para determinar se está num circuito reservado, desligue a alimentação desse circuito e observe se algum outro dispositivo perde energia. Se for esse o caso, mude os dispositivos para um circuito diferente. Nota: Normalmente, existem várias tomadas num circuito.

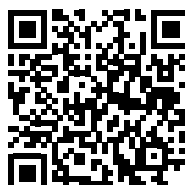
ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Dimensões montadas (C x L x A)	116.6 x 65.9 x 163.1 cm / 46" x 26" x 64.2"
Peso do produto	61.7 kg / 136 lb
Peso máx. de utilizador	136 kg / 300 lb

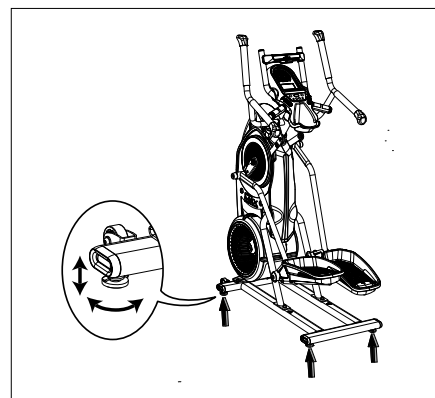
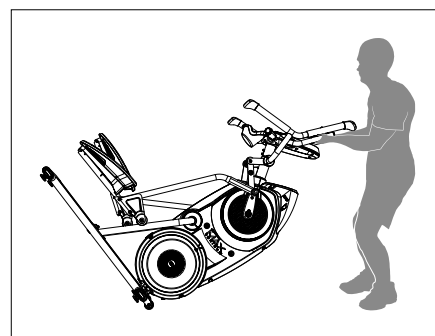
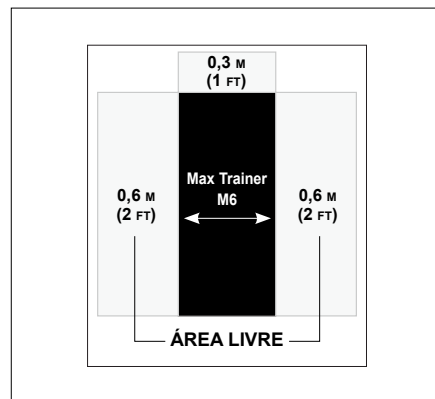


A partir de agora, pode montar o seu equipamento como desejar. Para obter instruções pormenorizadas sobre a montagem, o funcionamento, os programas, a resolução de problemas e a manutenção, digitalize o código QR do lado esquerdo para aceder ao manual completo.

Se a leitura do código QR falhar, pode visitar o sítio Web fornecido aqui: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Para vídeo de montagem, visite:
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>



GARANTIA

Se o seu equipamento precisar do serviço de garantia, entre em contacto com o Apoio Técnico ao Cliente local.

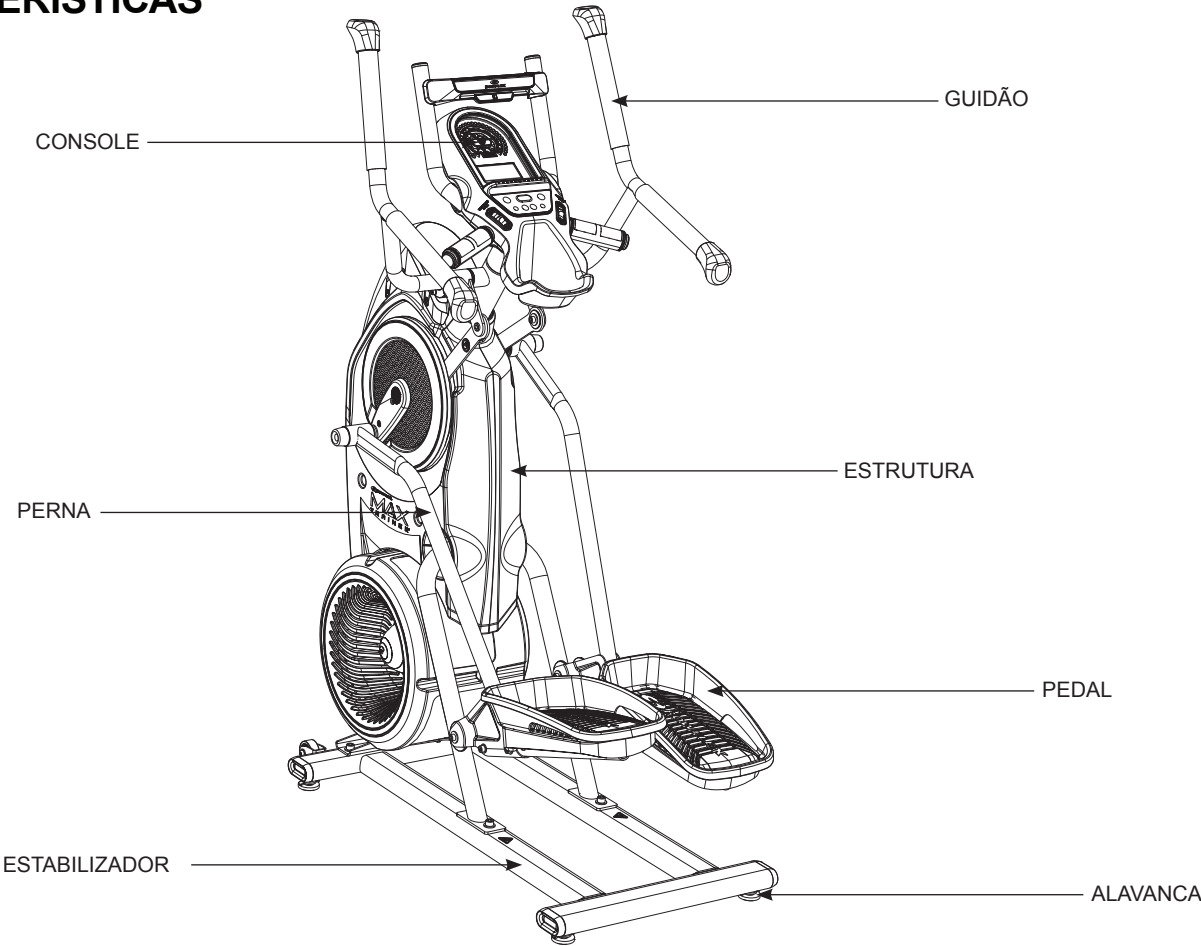


NECESSITA DE AJUDA?

Se tiver dúvidas, precisar de assistência com peças em falta ou necessitar de apoio técnico ou manutenção para o seu equipamento, contacte o Apoio Técnico ao Cliente.

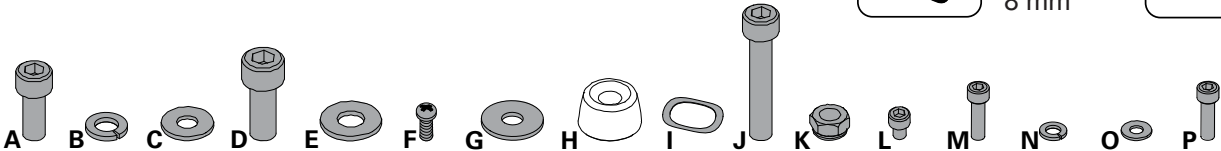
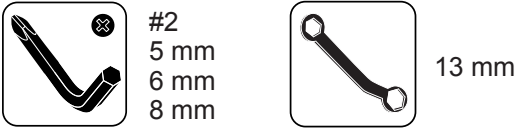
Fabricante: Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd. | Endereço do fabricante: No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China

CARACTERÍSTICAS



PORTUGUÊS

HARDWARE E FERRAMENTAS INCLUÍDOS



Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
A	6	Parafuso hexagonal de cabeça cilíndrica, M8 x 1,25 x 20 preto	I	2	Anilha ondulada, 17,2 x 22 preto
B	6	Anilha de bloqueio, M8 x 14,8 preta	J	4	Parafuso hexagonal de cabeça cilíndrica, M8 x 1,0 x 55 preto
C	12	Anilha, plana M8 x 18 preta	K	4	Porca de bloqueio, M8 preta
D	4	Parafuso hexagonal de cabeça cilíndrica, M10 x 1,5 x 25 preto	L	8	Parafuso hexagonal de cabeça cilíndrica, M6 x 1,0 x 8 preto
E	4	Anilha, plana M10 x 23 preta	M	4	Parafuso hexagonal de cabeça cilíndrica, M6 x 1,0 x 20 CL 10,9 preto
F	1	Parafuso de cabeça panela Phillips, M5 x 0,8 x 20 preto	N	10	Anilha de bloqueio, M6 x 14,8 preta
G	2	Anilha, plana M8 x 24 preta	O	4	Anilha, plana M6 x 13 preta
H	2	Tampa	P	6	Parafuso hexagonal de cabeça cilíndrica, M6 x 1,0 x 20 CL 12,9 preto

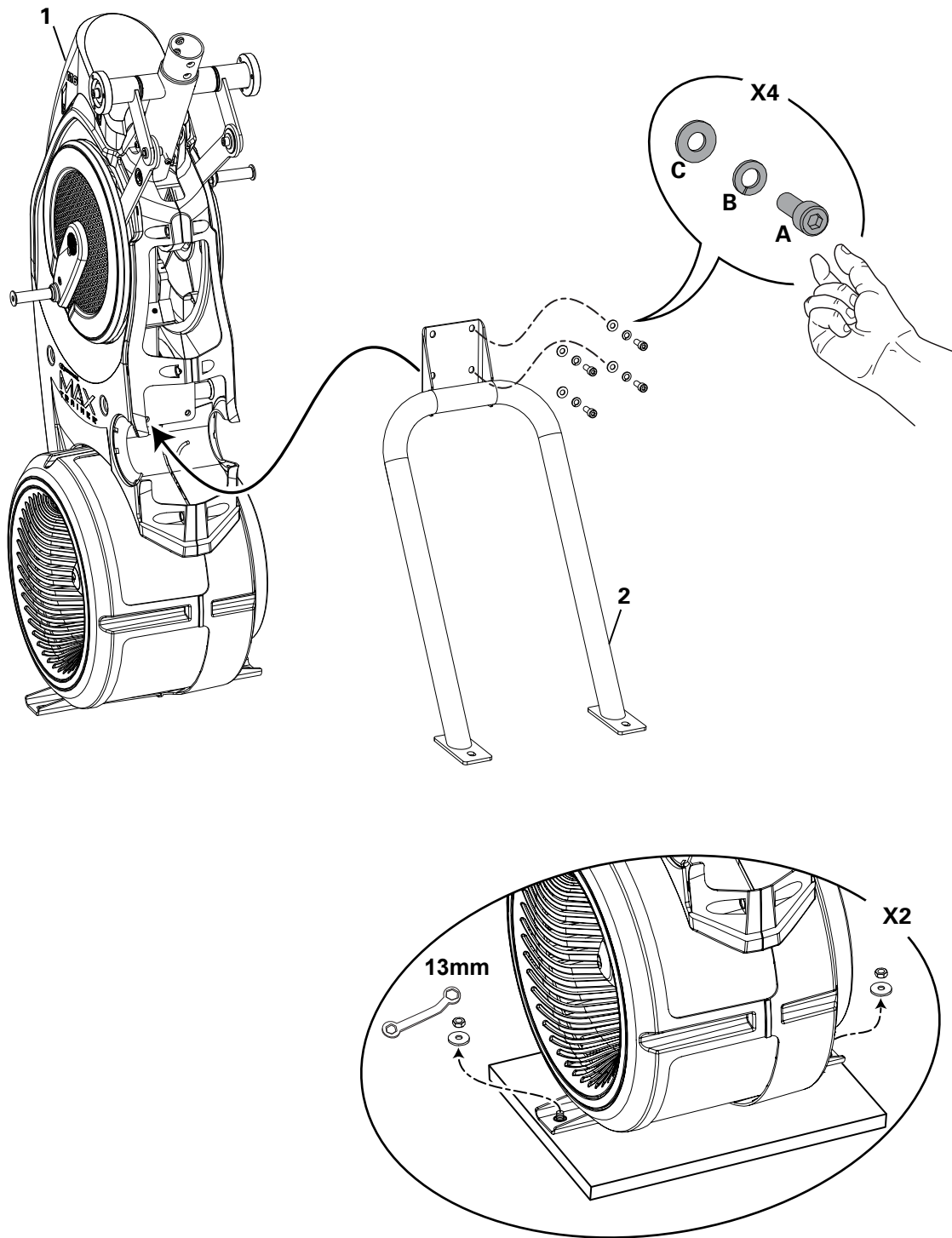


MONTAGEM

Passo 1.

⚠ Alguns componentes da máquina podem ser pesados ou incômodos. Peça ajuda a uma segunda pessoa quando realizar os passos de montagem que envolvam estas peças. Não realize passos que impliquem levantar pesos ou movimentos incômodos sozinho.

NOTIFICAÇÃO: Aperte manualmente o hardware.



PORTUGUÊS

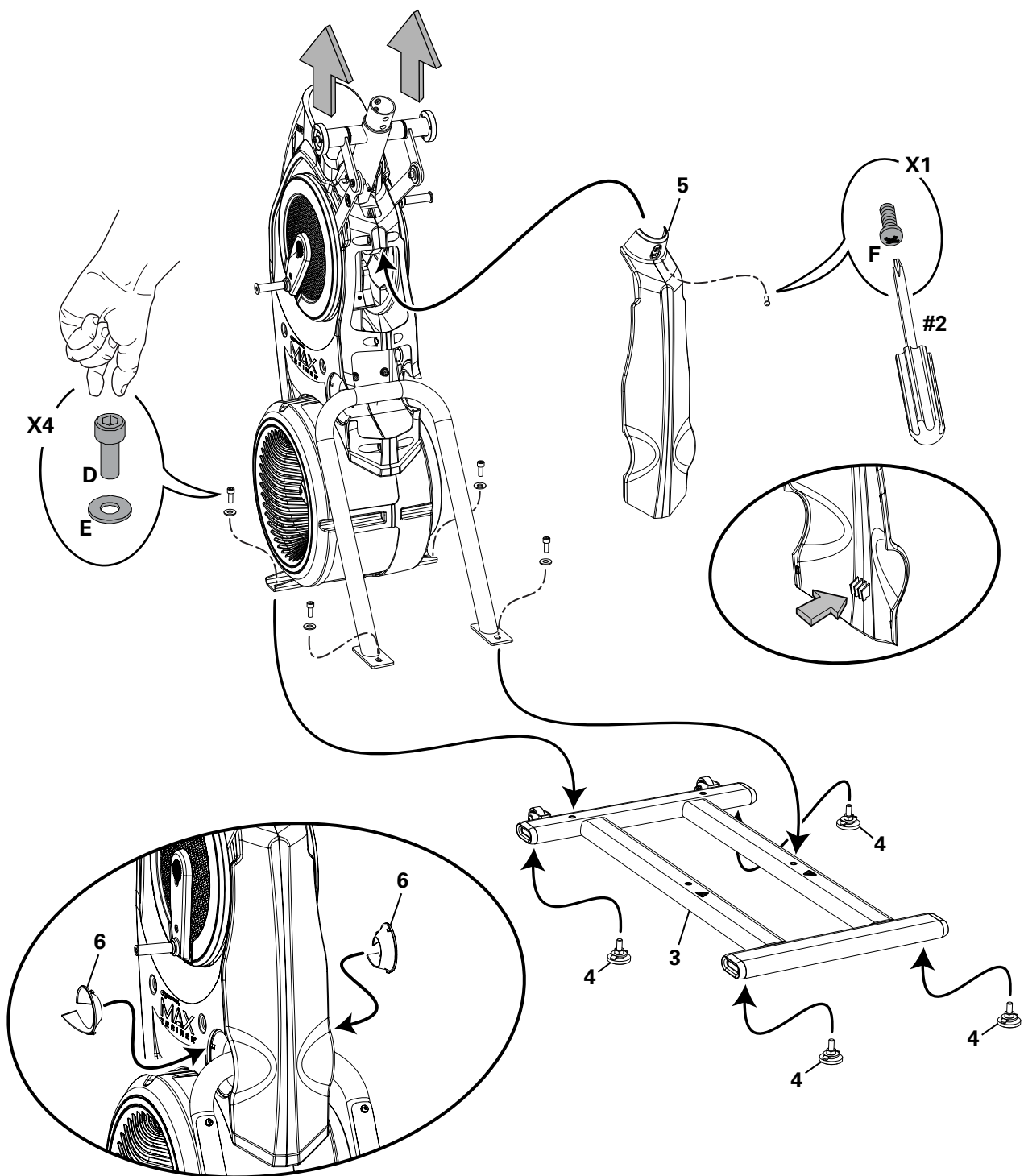
Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
1	1	Estrutura	2	1	Montagem das calhas



Passo 2.

⚠ Alguns componentes da máquina podem ser pesados ou incômodos. Peça ajuda a uma segunda pessoa quando realizar os passos de montagem que envolvam estas peças. Não realize passos que impliquem levantar pesos ou movimentos incômodos sozinho. Levante o conjunto da estrutura a partir do exterior do conjunto do pivô, conforme indicado abaixo.

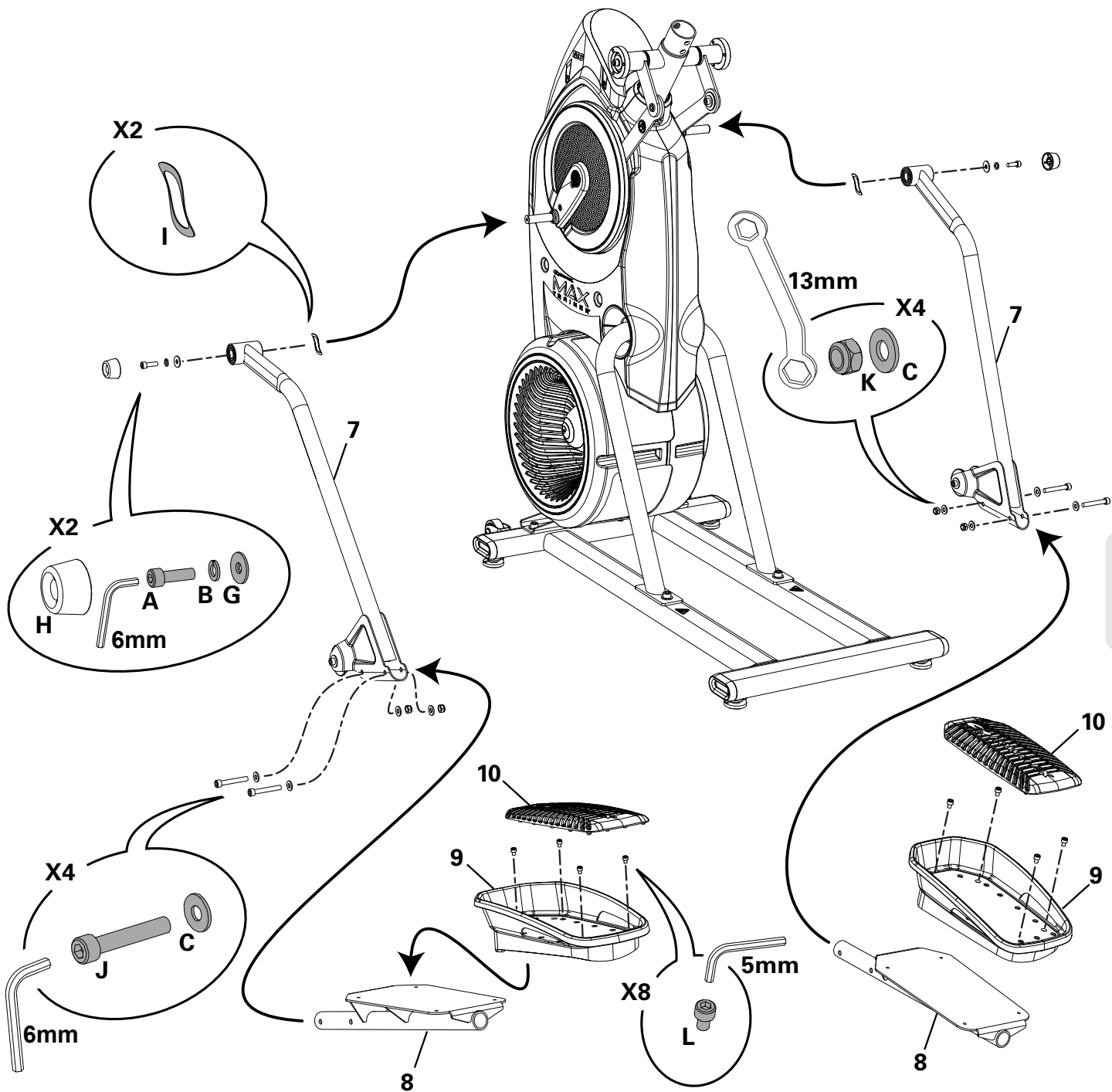
NOTIFICAÇÃO: Quando todo o hardware tiver sido apertado à mão, aperte completamente TODO o hardware dos passos anteriores. Coloque o gancho interior da cobertura traseira no conjunto da estrutura e, em seguida, rode-o para cima até ficar no lugar.



Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
3	1	Conjunto do estabilizador	5	1	Cobertura, traseira	6	2	Tampa
4	4	Nivelador						

Passo 3.

! Tenha em atenção que as pernas estão ligadas e que quando uma destas peças se move, a outra também. Para evitar possíveis lesões graves, ao inserir as extremidades dos tubos nos conjuntos de pernas, tenha cuidado para evitar que os dedos ou as mãos fiquem presos ou entalados.



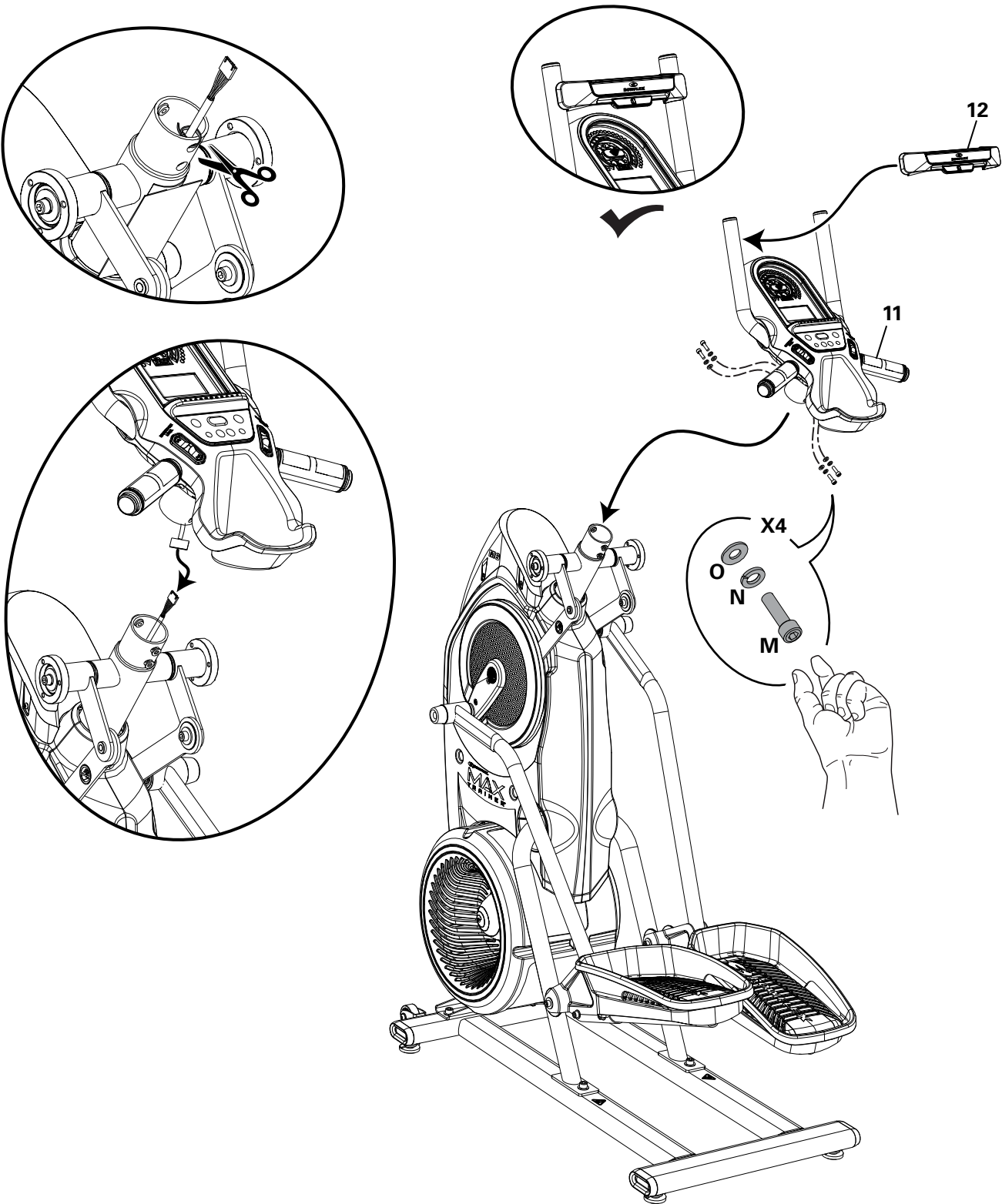
PORTUGUÊS

Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
7	2	Perna	9	2	Plataforma para os pés	10	2	Apoio para os pés
8	2	Pedal						



Passo 4.

NOTIFICAÇÃO: Não deixe que os cabos se insiram no conjunto da estrutura. Não corte nem dobre os cabos da Console. Quando todo o hardware tiver sido apertado à mão, aperte completamente o hardware com a chave hexagonal de 5 mm.



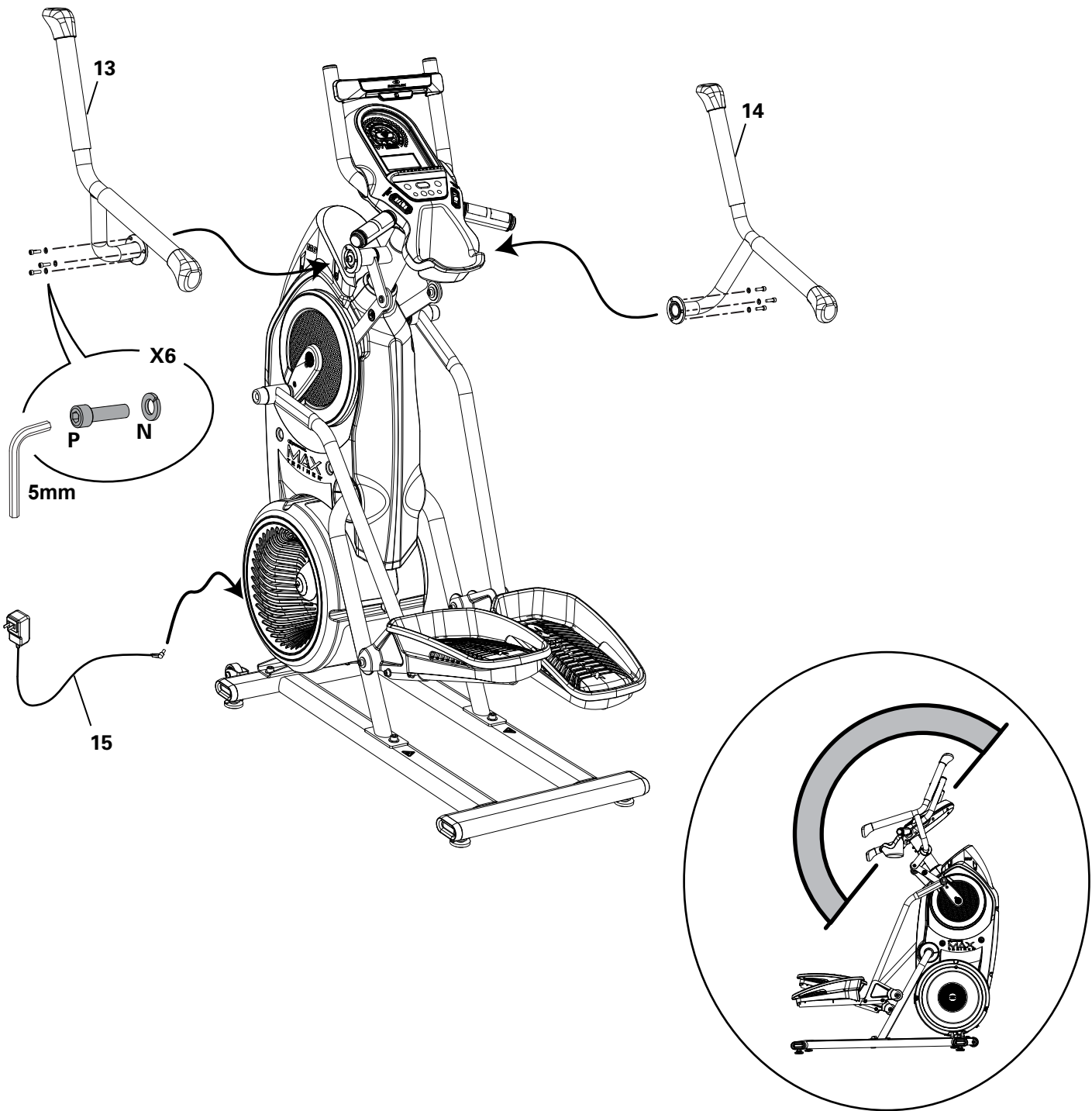
Item	Qty	Descrição	Item	Qty	Descrição
11	1	Montagem da Console	12	1	Barra de Captura de Mídia



Passo 5.

⚠ Tenha em atenção que os pedais e o guiador superior estão ligados e que quando uma destas peças se move, a outra também. Alguns componentes da máquina podem ser pesados ou incómodos. Peça ajuda a uma segunda pessoa quando realizar os passos de montagem que envolvam estas peças. Não realize passos que impliquem levantar pesos ou movimentos incómodos sozinho.

NOTIFICAÇÃO: Certifique-se de que fixa o guiador superior de modo a que fique dentro do raio de ação do utilizador. Certifique-se de que utiliza a ficha do adaptador de CA adequada à sua região.



Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
13	1	Guiador dinâmico, esquerdo	14	1	Guiador dinâmico, direito	15	1	Adaptador de CA



Passo 6.

Inspeção Final

Inspeccione a sua máquina para garantir que todo o hardware está bem apertado e que os componentes estão corretamente montados.

Nota: Retire quaisquer coberturas de proteção da face da Console. Retire as tiras de plástico de proteção contra riscos das calhas.

Não se esqueça de registar o número de série no campo indicado na parte da frente deste manual.

! Não utilize a máquina até que esteja completamente montada e inspecionada quanto ao seu correto funcionamento, de acordo com o manual do proprietário.

FUNCIONAMENTO

MOVENDO A MÁQUINA

! A máquina pode ser movida por uma ou mais pessoas, dependendo de suas habilidades físicas e capacidades. Certifique-se de que você e os outros estão fisicamente aptos e capazes de mover a máquina com segurança.

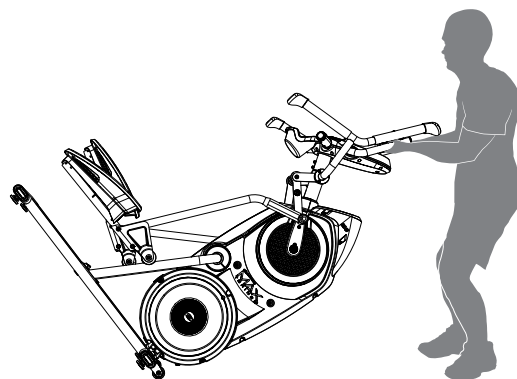
1. Agarre nas barras aerodinâmicas para inclinar cuidadosamente a máquina na sua direção para os rolos de transporte. Tenha cuidado para não agarrar o suporte para dispositivos.

! Tenha cuidado com o guidador e o peso da máquina antes de inclinar a máquina.

2. Empurre a máquina para a posição.

3. Baixe cuidadosamente a máquina para a posição.

NOTIFICAÇÃO: Tenha cuidado ao mover a máquina. Todos os movimentos bruscos podem afetar o funcionamento do computador.



NIVELANDO A MÁQUINA

Será necessário nivelar a máquina caso a sua área de treino seja irregular ou caso o conjunto de calhas esteja ligeiramente afastado do chão. Para ajustar:

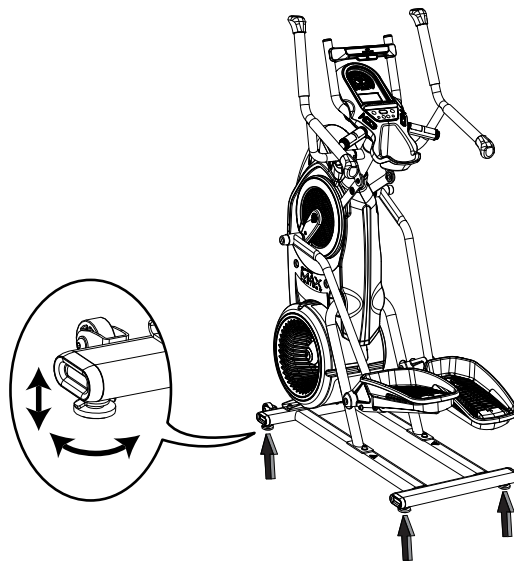
1. Coloque a máquina na área de treino.

2. Desaperte as porcas de bloqueio e ajuste os niveladores até ficarem uniformemente equilibrados em contacto com o chão.

! Não ajuste os niveladores a uma altura em que eles se soltem ou desrosqueiem da máquina. Isso pode causar lesões ou danos à máquina.

3. Aperte as porcas de bloqueio.

! Certifique-se de que a máquina está nivelada e estável antes de começar a treinar.



UTILIZAR A SUA SUBSCRIÇÃO JRNY COM A SUA MÁQUINA

Se tiver uma subscrição JRNY*, pode aceder-lhe através do seu dispositivo quando estiver sincronizado com a Console desta máquina BowFlex. Com uma subscrição JRNY, recebe treinos guiados adaptados às suas capacidades, convenientemente apresentados no seu dispositivo, e um treino de voz virtual amigável concebido para o apoiar na sua jornada para alcançar o êxito a longo prazo da boa forma física.

1. Transfira a aplicação chamada "BowFlex JRNY". A aplicação está disponível na App Store e no Google Play.

2. Certifique-se de que as definições de Bluetooth e de localização estão ativas no seu dispositivo. Ative-as, se necessário.

* É necessária uma subscrição do JRNY para obter a experiência JRNY - consulte global.bowflex.com/en/jrny para obter mais pormenores. Nos locais em que estiver disponível (incluindo nos Estados Unidos), pode obter uma subscrição do JRNY ao transferir a aplicação JRNY para o seu telemóvel ou tablet e inscrever-se na aplicação transferida. As subscrições do JRNY podem não estar disponíveis em todos os países.

3. Abra a aplicação perto da máquina e siga as instruções para sincronizar o seu dispositivo com a máquina.

Se a aplicação não sincronizar com o computador, reinicie o seu dispositivo e o computador. Repita o passo 3.

Quando for notificado de que existe uma atualização para o seu aparelho de fitness, siga as indicações na aplicação. Coloque o dispositivo que está a executar a aplicação no suporte para dispositivos. A aplicação atualizará o software na máquina com a versão mais recente. Não retire o dispositivo do suporte para dispositivos até a atualização estar concluída. A máquina voltará ao visor de arranque quando a atualização estiver concluída.

Para interromper a ligação do seu dispositivo à Console, basta fechar a aplicação. Se a ligação não for interrompida, mantenha premido o botão USER na Console. Isto interrompe a ligação e desliga o dispositivo. Se qualquer botão da Console for premido (para além do botão USER), a Console apresentará "Mantenha premido o botão Utilizador para desligar".

TREINAR COM OUTRAS APLICAÇÕES

Esta máquina de fitness tem uma ligação Bluetooth integrada, o que lhe permite trabalhar com uma série de parceiros digitais. Para consultar a nossa lista mais recente de parceiros apoiados, visite: bowflex.com/max-trainer-app.html

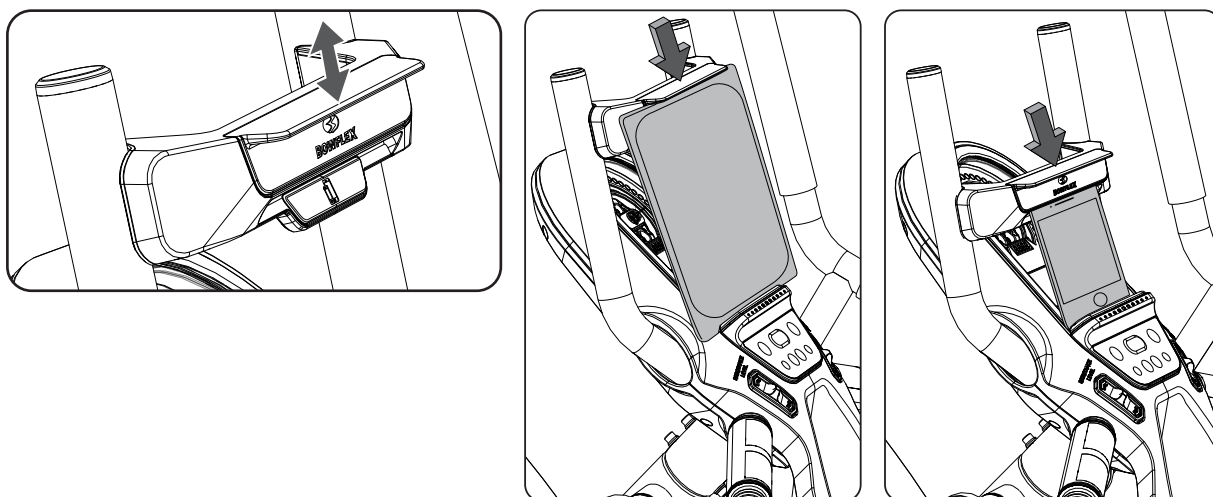
CARREGAMENTO USB

Se um dispositivo USB estiver ligado à porta USB, a porta tentará carregar o dispositivo. A energia fornecida pela porta USB pode não ser suficiente para operar o dispositivo e carregá-lo ao mesmo tempo.

PROTEGER O SEU DISPOSITIVO PARA UM TREINO

Esta máquina de fitness está equipada com um suporte para dispositivos que fixa uma variedade de dispositivos ao suporte para dispositivos. O suporte para dispositivos tem dois separadores para utilização, dependendo do tamanho do dispositivo. O separador superior, ou para dispositivos maiores, é utilizado para dispositivos como um tablet ou um telemóvel de maiores dimensões. O separador inferior, ou para dispositivos pequenos, é utilizado para dispositivos mais pequenos, como um telemóvel ou um mini tablet.

Para fixar o seu dispositivo, coloque a extremidade inferior do dispositivo no suporte para dispositivos. Em seguida, desloque o suporte para dispositivos para baixo até que o dispositivo esteja fixo de forma segura no separador adequado e no suporte para dispositivos.



Nota: Poderá não ser possível fixar os dispositivos mais pequenos que são colocados de lado. Rode o dispositivo e fixe-o na posição vertical.

SENSORES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA DE CONTACTO

Os sensores de frequência cardíaca de contacto (CHR) enviam os sinais da sua frequência cardíaca para a Console. Os sensores CHR são as peças de aço inoxidável do guiador. Para utilizar, coloque as suas mãos confortavelmente à volta dos sensores. Certifique-se de que as suas mãos tocam tanto na parte superior como na parte inferior dos sensores. Segure com firmeza, mas não aperte nem afrouxe demasiado. Ambas as mãos devem entrar em contacto com os sensores para que a Console detete o seu pulso. Após a Console detetar quatro sinais de pulso estáveis, a sua taxa de pulso inicial será mostrada.

Quando a Console tiver detetado a sua frequência cardíaca inicial, não mexa nem desloque as mãos durante 10 a 15 segundos. A Console irá então validar a frequência cardíaca. Muitos fatores influenciam a capacidade dos sensores para detetar o sinal da sua frequência cardíaca:

- O movimento dos músculos da parte superior do corpo (incluindo os braços) produz um sinal elétrico (artefacto muscular) que pode interferir com a deteção do pulso. Um ligeiro movimento da mão em contacto com os sensores também pode produzir interferências.
- As calosidades e cremes para as mãos podem atuar como uma camada isolante para reduzir a intensidade do sinal.
- Alguns sinais de eletrocardiograma (EKG) gerados por indivíduos não são suficientemente fortes para serem detetados pelos sensores.
- A proximidade de outras máquinas eletrónicas pode gerar interferências.



Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador da máquina apenas para fins de referência.

PULSEIRA DE MEDIÇÃO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH (NÃO FORNECIDA)

A sua máquina de fitness está equipada para poder receber um sinal de uma pulseira de medição de frequência cardíaca por Bluetooth. Quando estiver ligada, a Console mostra o ícone Bluetooth ligado.

! Se tiver um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado, consulte o seu médico antes de usar uma cinta Bluetooth ou outro monitor de frequência cardíaca por Bluetooth.

1. Coloque a pulseira de medição de frequência cardíaca por Bluetooth.
2. Se estiver equipado, prima o botão Ligar/Desligar na sua pulseira para a ativar. A Console procura ativamente quaisquer dispositivos na área e deve ligar-se à pulseira quando esta estiver ao alcance.
3. O ícone Bluetooth ligado será ativado quando estiver ligada. Está pronto para treinar.

No final do treino, prima o botão Ligar/Desligar (se equipado) para desligar a pulseira de medição de frequência cardíaca da Console.

COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ DEVE EXERCITAR-SE

! Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare de se exercitar se sentir dor ou aperto no peito, ficar sem fôlego ou se sentir tonto. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar a máquina. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador da máquina apenas para fins de referência. A frequência cardíaca apresentada na Console é uma aproximação e deve ser utilizada apenas como referência.

- 3 vezes por semana, durante cerca de 14 minutos por dia.
- Agende os treinos com antecedência e tente seguir o horário.

Nota: Se é novo na prática de exercício (ou se está a voltar a um programa de exercício regular) e não consegue concluir confortavelmente 14 minutos de exercício contínuo de uma só vez, faça 5 a 10 minutos e aumente gradualmente o tempo de exercício até conseguir atingir um total de 14 minutos.

INTENSIDADE DO TREINO

Para aumentar a intensidade do seu treino:

- Esforce-se por aumentar o número de rotações do pedal por minuto.
- Coloque os pés mais afastados em direção à parte traseira dos pedais.
- Aumente o nível de intensidade e mantenha as suas RPM consistentes ou aumente-as também.
- Utilize a parte superior e inferior do corpo em níveis diferentes.
- Mude a posição de agarrar o guiador para trabalhar outras partes da parte superior do corpo.

COLOCAÇÃO DA MÃO (SELEÇÃO DO PUNHO)

Esta máquina de fitness está equipada com vários guiadores que permitem uma variedade de diferentes tipos de exercícios. À medida que progride na sua rotina de fitness, mude a colocação das mãos para atingir diferentes grupos musculares.

! O exercício nesta máquina requer coordenação e equilíbrio. Certifique-se de que prevê que podem ocorrer alterações na velocidade e no nível de resistência durante os treinos e esteja atento para evitar a perda de equilíbrio e a ocorrência de possíveis lesões.

O guiador dinâmico permite realizar uma variedade de exercícios para a parte superior do corpo. Quando começar, coloque as mãos onde se sentir mais confortável e estável no guiador dinâmico.

O guiador estático por baixo do conjunto da Console também pode ser utilizado para aumentar a estabilidade durante um exercício, bem como para fornecer informações sobre a sua frequência cardíaca.

Para um treino concentrado nas pernas, incline-se até os antebraços passarem ao longo das barras aerodinâmicas com as mãos para cima. Ao inclinar-se, tenha em atenção o movimento do guiador dinâmico durante o exercício.

MONTAGEM E DESMONTAGEM DA MÁQUINA

! A montagem e a desmontagem da máquina devem ser realizadas com cuidado.

Tenha em atenção que os pedais e o guiador estão ligados e que quando uma destas peças se move, a outra também. Para evitar possíveis lesões graves, segure no guiador estático para se manter estável.

Certifique-se de que não existe nada por baixo dos pedais ou na ventoinha de resistência ao ar antes de mover qualquer objeto na máquina.

Para montar o seu aparelho de fitness:

1. Desloque os pedais até que o mais próximo de si esteja na posição mais baixa.
2. Segure o guiador estático por baixo do conjunto da Console.
3. Apoiando-se no guiador estático, suba para o pedal mais baixo e coloque o outro pé no pedal oposto.

Nota: "Em baixo" significa que o utilizador não consegue iniciar um exercício porque os pedais não se movem. Se isto ocorrer, agarre com segurança no guiador estático e aplique o seu peso no calcanhar do pé que estiver mais alto. Enquanto continua a agarrar o guiador estático, incline-se ligeiramente para trás, aplicando mais peso no calcanhar. Quando os pedais começarem a mover-se, retome o exercício pretendido.

Para desmontar a máquina de fitness:

1. Desloque o pedal que pretende desmontar para a posição mais elevada e pare completamente a máquina.



Esta máquina não está equipada com uma roda livre. A velocidade do pedal deve ser reduzida de forma controlada.

2. Segure o guiador estático por baixo da Console para se manter estável.
3. Com o seu peso no pé mais baixo, balance o pé superior para fora da máquina e para o chão.
4. Saia da máquina e solte o guiador estático.

INICIAR

1. Coloque a máquina de fitness na sua área de treino.



Colocar a máquina sobre uma superfície limpa, dura e plana, sem materiais indesejáveis ou outros objetos que possam dificultar a sua movimentação. Pode ser utilizado um tapete de borracha por baixo da máquina para evitar a libertação de eletricidade estática e proteger o seu pavimento.

A máquina pode ser deslocada por uma ou mais pessoas. Certifique-se de que a sua própria força física é suficiente para deslocar a máquina em segurança.

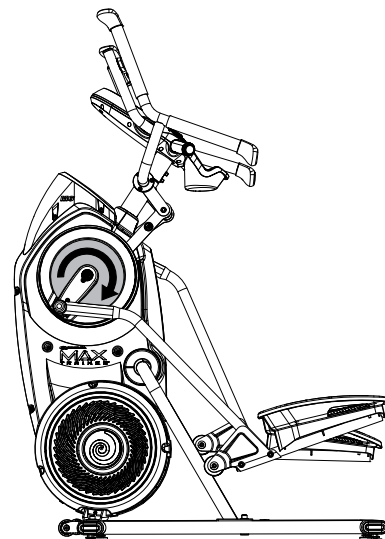
2. Verifique se existem objetos por baixo dos pedais e na ventoinha de resistência ao ar. Certifique-se de que está livre.
3. Ligue o cabo de alimentação à máquina e a uma tomada de parede de CA com ligação à terra.
4. Se utilizar um monitor de frequência cardíaca, siga as instruções do monitor de frequência cardíaca.
5. Para montar a máquina, desloque os pedais até que o mais próximo de si esteja na posição mais baixa.



A montagem e a desmontagem da máquina devem ser realizadas com cuidado.

Tenha em atenção que os pedais e o guiador estão ligados e que quando uma destas peças se move, a outra também. Para evitar possíveis lesões graves, segure no guiador estático para se manter estável.

6. Segure o guiador estático por baixo do conjunto do botão da Console.
7. Apoiando-se no guiador estático, suba para o pedal mais baixo e coloque o outro pé no pedal oposto.
Nota: "Em baixo" significa que o utilizador não consegue iniciar um exercício porque os pedais não se movem. Se isto ocorrer, agarre com segurança no guiador estático e aplique o seu peso no calcanhar do pé que estiver mais alto. Enquanto continua a agarrar o guiador estático, incline-se ligeiramente para trás, aplicando mais peso no calcanhar. Quando os pedais começarem a mover-se, retome o exercício pretendido.
8. Prima o botão USER para selecionar o perfil de utilizador pretendido.
9. Mantenha premido o botão USER para editar o perfil de utilizador.
10. A Console apresentará o valor das unidades. Utilize os botões Aumentar/diminuir para ajustar o valor das unidades e prima o botão ENTER/START para definir o valor.
11. A Console apresentará o valor do peso para o perfil de utilizador. Utilize os botões Aumentar e Diminuir para ajustar o valor do peso e prima o botão ENTER/START para definir o valor.
Nota: Certifique-se de que programa o seu perfil de utilizador (consulte a secção Editar um perfil de utilizador) antes de iniciar um exercício. As taxas de queima de gordura alvo sugeridas baseiam-se nas definições do seu perfil de utilizador.
12. Prima o botão Intervalo máximo de 14 minutos para iniciar um treino Início rápido. Dê tempo para se familiarizar com a forma como a sua máquina BowFlex Max Trainer funciona e responde aos ajustes do nível de resistência e das rotações.
Nota: Ao operar a máquina BowFlex Max Trainer, certifique-se de que as pernas estão a mover-se na direção indicada na cobertura da pedivela.



MODO DE ARRANQUE / MODO INATIVO (ECRÃ PREPARAR)

A Console entrará no modo de arranque / inativo se for ligada a uma fonte de alimentação, se for premido qualquer botão ou se receber um sinal do sensor de RPM como resultado de pedalar a máquina.

DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO (MODO DE REPOUSO)

Se a Console não receber qualquer entrada em aproximadamente 5 minutos, desligar-se-á automaticamente. O visor LCD estará desligado enquanto estiver no modo de suspensão.

Nota: A Console não tem um interruptor de ligar/desligar.

MODO DE AQUECIMENTO

Está disponível um modo de aquecimento no ecrã de arranque. Para começar, basta começar a utilizar a máquina até estar pronto para um treino. Durante o aquecimento, é possível selecionar o perfil de utilizador e o exercício. A Console só apresentará a taxa de queima de gordura atual durante o aquecimento.

Nota: Os valores de treino de um período de aquecimento não são adicionados ao treino ou guardados para exportar para a aplicação.

PROGRAMA DE INTERVALO MÁXIMO DE 14 MINUTOS

O programa de treino de intervalo MÁXIMO é um treino que alterna entre explosões intensas de rendimento ("SPRINT") e um período mais lento, para recuperar o fôlego ("RECOVER"), ambos repetidos ao longo de oito ciclos. O visor do perfil de treino mostra o objetivo de taxa de queima de gordura para o programa de intervalo MÁXIMO de 14 minutos.

1. Ponha-se de pé na máquina.
2. Prima o botão USER para selecionar o seu perfil de utilizador.

Nota: Durante o treino, a Console mostrará o intervalo de LEDs alvo com base nas definições do perfil de utilizador selecionado.

3. Prima o botão Intervalo MÁXIMO de 14 minutos.
4. O exercício começará com uma contagem decrescente audível, à medida que a agulha do visor da taxa de queima de gordura percorre o visor e depois se fixa na taxa de queima de gordura atual. Os LEDs da taxa de queima de gordura alvo também serão ativados e subirão até à taxa de queima de gordura recomendada.

O primeiro segmento de intervalo é um segmento "SPRINT" que dura um período mais curto. Faça um esforço de forma segura para colocar o visor da taxa de queima de gordura no alvo da taxa de queima de gordura (LEDs vermelhos) e mantenha-o no intervalo até o tempo atingir 00:00.

Nota: O intervalo do objetivo da taxa de queima de gordura (LED) é fornecido apenas como um objetivo sugerido. A gama de três LEDs proporciona um objetivo menor e permite que o utilizador progrida para os LEDs mais altos da gama à medida que o seu nível de fitness aumenta.

Durante os últimos 3 segundos do segmento "SPRINT", a Console iniciará uma contagem decrescente audível.

5. Quando o tempo atingir "00:00", a Console emitirá a terceira confirmação audível e o segmento seguinte do exercício, o segmento "RECUPERAR", começará.

O LED de alcance do objetivo passa de vermelho para verde e passa para uma velocidade de queima de gordura reduzida. Durante o segmento RECOVER, continue a fazer exercício, mas a uma intensidade mais baixa.

Durante os últimos 3 segundos do segmento "RECOVER", a Console iniciará uma contagem decrescente audível.

6. Quando o tempo atingir "00:00", a Console emitirá uma confirmação audível e passará para o segmento "SPRINT" seguinte. Esta é a conclusão do primeiro intervalo.

A passagem dos segmentos "SPRINT" para "RECOVER" repete-se num total de 8 ciclos durante o treino.

7. Quando o último segmento "RECOVER" estiver concluído, a Console apresentará a mensagem "WORKOUT COMPLETE" e, em seguida, mostrará os resultados do treino. A Console apresentará o tempo para cada segmento "SPRINT", juntamente com o TOTAL TIME. Se não houver qualquer entrada durante 5 minutos, a Console entrará automaticamente no modo de suspensão.

Nota: Se um treino de intervalo for terminado antes de todos os 16 segmentos terem sido concluídos, a Console mostrará apenas o último segmento concluído no perfil do programa.

PROGRAMAS DE TREINO

INTERVALO MÁXIMO DE 14 MINUTOS

O programa de intervalo máximo de 14 minutos alterna entre explosões intensas de rendimento ("SPRINT") e um período mais lento, para recuperar o fôlego ("RECUPERAR"), ambos repetidos ao longo do número de intervalos. O visor do perfil de treino mostra o objetivo de taxa de queima de gordura para o programa de intervalo. Para mais informações, consulte a secção "Programa de MAX 14 MINUTE INTERVAL" do manual.

PROGRAMAS DE QUEIMA DE CALORIAS, DE QUEIMA DE GORDURA E DE ESCADAS

Os programas de queima de calorias, queima de gordura e escadas apresentam o perfil de curso do programa nos níveis de resistência. Cada coluna do perfil mostra um segmento de treino. Quanto maior for a coluna, maior será o nível de resistência. Cada treino tem a duração de 15 minutos.

A coluna intermitente indica o segmento atualmente ativo. A Console ajustará o nível de resistência para seguir o visor do perfil de treino.

Nota: Se o nível de resistência for ajustado durante um treino, o perfil do programa de treino será alterado.

MANUAL

O programa de treino Manual é um treino aberto que regista o tempo total de treino. Durante um treino Manual, o visor do perfil de treino apresenta o nível de resistência.

Nota: Devido à conceção aberta do exercício Manual, o botão Adicionar tempo está desativado.

Para iniciar um programa de treino:

1. Ponha-se de pé na máquina.
2. Prima o botão PROGRAMS para selecionar o programa de treino pretendido.
3. Prima o botão ENTER/START para iniciar o programa de treino selecionado.

MODO DE PAUSA/RESULTADOS

Para colocar um treino em pausa:

1. Pare de pedalar e prima o botão PAUSE/STOP para interromper o treino.
Quando em pausa, o visor da Console apresenta "WORKOUT PAUSED".

Nota: A Console será automaticamente colocada em pausa se não houver sinal de RPM durante 5 segundos.

2. Para continuar o seu treino, prima ENTER/START ou comece a pedalar.

Para terminar o exercício, prima o botão PAUSE/STOP. A Console apresentará a mensagem "WORKOUT COMPLETE", guardará o treino e, em seguida, apresentará os valores dos resultados do treino (total de calorias, tempo total, taxa média de queima de calorias, frequência cardíaca média, RPM médias e nível médio de resistência).

Se não houver qualquer entrada na Console durante 5 minutos, esta entra automaticamente no modo de arranque/inativo.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Condição/Problema	Itens a verificar	Solução
Sem visor/a unidade não se liga	Console em modo de suspensão	Mova o guiador para ativar a Console.
	Adaptador de CA	Verifique se existem sinais visuais de que o adaptador de CA está rachado ou danificado. Substitua o adaptador de CA se estiver danificado.
	Verifique a tomada elétrica (parede)	Certifique-se de que a unidade está ligada a uma tomada de parede em funcionamento.
	Verifique a ligação na parte dianteira da unidade	A ligação deve estar segura e não apresentar danos. Desligue o conector e inspecione a entrada quanto a danos. Volte a ligar o conector à entrada.
	Verifique as ligações/orientação do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado de forma segura e orientado corretamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no lugar.
	Verifique a integridade do cabo de dados	Todos os fios do cabo devem estar intactos. Se algum estiver visivelmente dobrado ou cortado, substitua o cabo
	Verifique o visor da Console quanto à existência de danos	Verifique se há sinais visuais de que o visor da Console está rachado ou danificado. Substitua a Console, caso esteja danificada.
		Se os passos acima indicados não resolverem o problema, contacte a ASSISTÊNCIA TÉCNICA.
A Console desliga-se (entra no modo de suspensão) enquanto está em utilização	Verifique a integridade dos cabos e dos arneses dos cabos (superior e inferior)	Todos os cabos devem estar intactos. Se algum estiver cortado ou dobrado, substitua os cabos/arneses adequados.
	Verifique todas as ligações/orientação dos cabos	Certifique-se de que todos os cabos estão ligados de forma segura e corretamente orientados. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no lugar.
		Se os passos acima indicados não resolverem o problema, contacte a ASSISTÊNCIA TÉCNICA.
Os pedais não se movem	Localização dos pedais	Os pedais podem estar "em baixo". Agarre com segurança no guiador estático e aplique o seu peso no calcanhar do pé que estiver mais alto. Enquanto continua a agarrar o guiador estático, incline-se ligeiramente para trás, aplicando mais peso no calcanhar. Quando os pedais começarem a mover-se, retome o exercício pretendido.
A unidade balança/não fica nivelada	Verifique o ajuste do nivelador	Ajuste os niveladores até a máquina ficar nivelada.
	Verifique a superfície debaixo da unidade	O ajuste pode não ser capaz de compensar superfícies extremamente irregulares. Desloque a máquina para uma área nivelada.
Pedais soltos/a unidade é difícil de operar	Hardware	Fixe firmemente todo o hardware nos braços dos pedais e nos braços do guiador.
Som de fricção no exterior das coberturas durante o funcionamento	Tampas	Desaperte ligeiramente as tampas dos braços da pedivela
Som de fricção metálico proveniente do interior das coberturas durante o funcionamento	Suporte do travão	O suporte do travão tem de ser alinhado. Contactar a ASSISTÊNCIA TÉCNICA

MANUTENÇÃO

Leia todas as instruções de manutenção completamente antes de começar qualquer trabalho de reparo. Em algumas condições, é necessário um assistente para realizar as tarefas necessárias.

 **O equipamento deve ser regularmente examinado quanto a danos e reparações. O proprietário é responsável por garantir que a manutenção regular seja realizada. Componentes desgastados ou danificados devem ser reparados ou substituídos imediatamente. Para a manutenção e reparação do equipamento só podem ser utilizados componentes fornecidos pelo fabricante.**

Se, em qualquer altura, as etiquetas de advertência ficarem soltas, ilegíveis ou deslocadas, substitua-as. Se o produto tiver sido adquirido nos EUA/Canadá, contacte o serviço de apoio ao cliente para obter etiquetas de substituição. Se o produto tiver sido adquirido fora dos EUA/Canadá, contacte o seu distribuidor local.

Para reduzir o risco de choque elétrico ou de utilização do equipamento, desligue sempre o cabo de alimentação da tomada de parede e da máquina e aguarde 5 minutos antes de proceder à limpeza, manutenção ou reparação da máquina. Coloque o cabo de alimentação num local seguro.

Diariamente: Antes de cada utilização, examine a máquina de exercício para verificar se existem peças soltas, partidas, danificadas ou gastas. Não utilize se encontrar a máquina nestas condições. Repare ou substitua todas as peças ao primeiro sinal de desgaste ou dano. Após cada treino, utilize um pano húmido para limpar o suor da máquina e da Console.

Nota: Evite a humidade excessiva na Console.

Semanalmente: Verifique o funcionamento adequado dos rolos. Limpe a máquina para remover pó, sujidade ou fuligem. Limpe as calhas e a superfície dos rolos com um pano húmido.

Aplique lubrificante de silicone num pano seco e limpe as calhas para eliminar o ruído dos rolos.

 **O lubrificante de silicone não se destina ao consumo humano. Mantenha fora do alcance de crianças. Armazene num local seguro.**

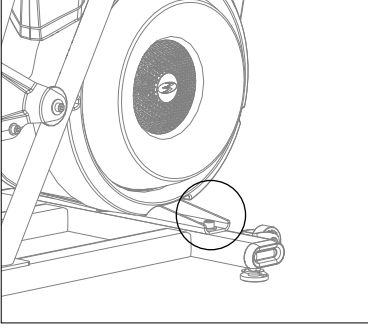
Nota: Não utilize produtos à base de petróleo.

Mensalmente ou após 20 horas: Certifique-se de que todos os parafusos e porcas estejam apertados. Aperte conforme necessário.

NOTIFICAÇÃO: Se necessário, use apenas um sabão neutro com um pano macio para limpar o Console. Não limpe com um solvente à base de petróleo, um produto de limpeza para automóveis ou qualquer produto que contenha amoníaco. Não limpe a Console debaixo da luz solar direta ou a altas temperaturas. Certifique-se de que mantém a Console sem humidade.

نشكرك على اختيار جهاز BowFlex Max Trainer M6 كجهاز اللياقة البدنية الخاص بك. نحن نشجعك بشدة على قراءة دليل المالك هذا بعناية قبل البدء في تجميع معدتك، وخاصة التحذيرات التالية! ستعمل التحذيرات على تقليل خطر الحروق أو الحرائق أو الصدمات الكهربائية أو الإصابات للأشخاص.

موقع الرقم التسلسلي



قبل المتابعة، ابحث عن الرقم التسلسلي لدراسة التمرين الموجود على استيكر الباركود الأبيض على أنبوب الموازن وأدخله في المساحة المخصصة أدناه.

أدخل رقمك التسلسلي واسم الطراز في المربعات أدناه:

الرقم التسلسلي:

اسم الطراز: BowFlex Max Trainer M6

«ارجع إلى الرقم التسلسلي واسم الطراز عند الاتصال بمركز الخدمة.

تحذير!

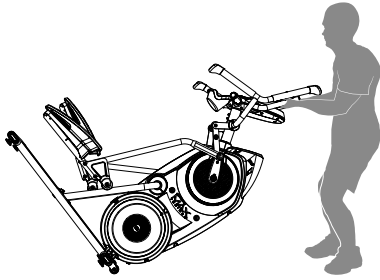
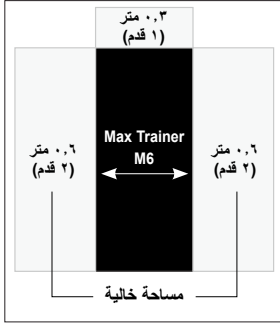
- قد يؤدي عدم اتباع هذه التعليمات إلى حدوث إصابة!
- استخدم هذا الجهاز فقط للغرض المخصص له كما هو موضح في هذا الدليل وفي دليل مالك الجهاز.
- لا يجوز للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٣ عامًا استخدام هذا الجهاز في أي وقت.
- لا ينبغي في أي وقت أن يكون الحيوانات الأليفة أو الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٣ عامًا أقرب إلى المعدات على مسافة تقل عن ١٠ أقدام / ٣ أمتار.
- استخدام هذا الجهاز غير مناسب للأشخاص ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المحدودة، أو الذين يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة، ما لم يتم الإشراف عليهم أو توجيههم فيما يتعلق باستخدام المعدات من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.
- ارتد دائمًا أحذية رياضية أثناء استخدام هذا الجهاز. لا تقم أبدًا بتشغيل جهاز التمرين بأقدام عارية.
- لا ترتدي أي ملابس قد تلتصق بأي أجزاء متحركة من هذا الجهاز.
- قد تكون أنظمة مراقبة معدل ضربات القلب غير دقيقة. قد يؤدي الإفراط في ممارسة الرياضة إلى إصابة خطيرة أو الوفاة.
- إذا كنت تعاني من أي نوع من الألم، بما في ذلك على سبيل المثال وليس الحصر، آلام في الصدر أو غثيان أو دوخة أو ضيق في التنفس، فتوقف عن ممارسة التمرين على الفور واستشر طبيبك قبل الاستمرار.
- لا تقفز على الجهاز.
- لا ينبغي في أي وقت أن يتواجد أكثر من شخص واحد على الجهاز.
- قم بإعداد هذا الجهاز وتشغيله على سطح مستوي صلب.
- لا تقم أبدًا بتشغيل الجهاز إذا لم يكن يعمل بشكل صحيح أو إذا تعرض للتلوث.
- استخدم المقادير للحفاظ على التوازن أثناء الصعود والنزول، ولمزيد من الثبات أثناء ممارسة التمارين الرياضية.
- لتجنب الإصابة، لا تدخل أي أجزاء من الجسم (على سبيل المثال، الأصابع أو اليدين أو الذراعين أو القدمين) في آلية التشغيل أو الأجزاء المتحركة الأخرى المحتملة للجهاز.
- قم بتوصيل منتج التمرين هذا بمأخذ كهربائي مؤرض بشكل صحيح فقط.
- لا ينبغي ترك هذا الجهاز دون مراقبة مطلقًا عندما يكون موصولًا بالكهرباء. عند عدم استخدام الجهاز، وقيل صيانته أو تنظيفه أو نقله، قم بإيقاف تشغيل الطاقة ثم انفصلها عن المنفذ.
- لا تستخدم أي جهاز تالف أو يحتوي على أجزاء مهترئة أو مكسورة. استخدم فقط قطع الغيار البديلة التي يوفرها لك قسم الدعم الفني للعملاء أو أحد الموزعين المعتمدين.
- لا تقم أبدًا بتشغيل هذا الجهاز إذا سقط، أو تعرض للتلوث، أو إذا كان لا يعمل بشكل صحيح، أو به سلك أو قابس تالف، أو في حالة وضعه في بيئة رطبة أو مبللة، أو إذا تم غمره في الماء.
- احتفظ بسلك الطاقة بعيدًا عن الأسطح الساخنة. لا تسحب سلك الطاقة هذا أو تبذل أي أحمال ميكانيكية عليه.
- لا تقم بإزالة أي أغطية واقية إلا بعد توجيهك بذلك من قبل فريق الدعم الفني للعملاء. يجب أن تتم الخدمة فقط بواسطة فني خدمة معتمد.
- لمنع حدوث صدمة كهربائية، لا تسقط أو تدخل أي جسم في أي فتحة أبدًا.
- لا تقم بتشغيل الجهاز في الأماكن التي يتم فيها استخدام منتجات الهباء الجوي (الرشاخ) أو عند الإسعاف بالأكسجين.
- لا يجوز استخدام هذا الجهاز بواسطة الأشخاص الذين يزيد وزنهم على الحد الأقصى للوزن المحدد كما هو مذكور في دليل مالك الجهاز. عدم الامتثال سيؤدي إلى إبطال الضمان.
- لا تستخدم هذا الجهاز في أي مكان لا يتم التحكم في درجة حرارته، مثل، على سبيل المثال لا الحصر: المرائب، والشرفات، وغرف حمام السباحة، والحمامات، ومواقف السيارات، أو في الهواء الطلق. عدم الامتثال سيؤدي إلى إبطال الضمان.
- اتصل بدعم العملاء الفني أو أحد الموزعين المعتمدين لإجراء الفحص والإصلاح و/أو الخدمة.
- تأكد من تثبيت المقود بشكل آمن قبل كل استخدام.
- لا تقم أبدًا بتدوير بدالات القدم باليد.
- لا تقم أبدًا بفك الجهاز حتى تتوقف البدالات تمامًا.
- ينبغي توخي الحذر عند تركيب أو تفكيك المعدات. قبل الصعود أو النزول، حرك بدال القدم الموجودة على جانب الصعود أو النزول إلى أدنى موضع لها.
- احرص على إبقاء الجزء العلوي من دعامة القدم نظيفًا وجافًا.
- عند ممارسة التمارين الرياضية، حافظ دائمًا على وثيرة مريحة. لا تقم بالركض بسرعة تزيد على ٨٠ دورة في الدقيقة على هذا الجهاز.
- لا تحتوي دراجة التمرين على عجلة حرة وبالتالي لا يمكن إيقاف الأجزاء المتحركة على الفور.

موقع دراجة التمرين

ضع دراجة التمرين على سطح مستو. يجب أن تكون هناك مسافة خالية بمقدار قدم واحدة أمام دراجة التمرين من أجل سلك الطاقة. لتسهيل الوصول، يجب توفير مساحة يمكن الوصول إليها بسهولة على كلا الجانبين والجزء الخلفي من دراجة التمرين بمسافة لا تقل عن ٠,٦ متر (٢٣,٦ بوصة). لا تضع دراجة التمرين في أي منطقة من شأنها أن تسد أي فتحات تهوية أو فتحات هواء. لا يجوز أن تكون دراجة التمرين موجودة في مرآب أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء أو في الهواء الطلق.

تحريك دراجة التمرين

تحتوي دراجة التمرين على زوج من عجلات النقل المدمجة في أنبوب الموازن الأمامي. للتحرك، قم أولاً بإزالة مصدر الطاقة وأمسك بقوة بالجزء الفولاذي الموجود في الجزء الخلفي من دراجة التمرين، ثم قم بإمالة وتدويره بعناية. ملحوظة: تأكد من الإمساك بالقضيب الفولاذي وليس الغطاء البلاستيكي.



ضبط مستوى دراجة التمرين

يجب أن تكون دراجة التمرين مستوية للاستخدام الأمثل. بمجرد وضع دراجة التمرين في المكان الذي تنوي استخدامها فيه، ارفع أو أنزل أحد المستويين القابليين للتعديل الموجودين في الجزء السفلي من الإطار أو كليهما. يُنصح باستخدام ميزان ضبط المستوى للنجار.

يجب تسوية الجهاز إذا كانت منطقة التمرين غير مستوية أو إذا كانت مجموعة القضبان بعيدة قليلاً عن الأرض. للضبط:

1. ضع الجهاز في منطقة التمرين الخاصة بك.
2. قم بفك صواميل القفل وضبط أدوات ضبط المستوى حتى تصبح متوازنة بالتساوي عند ملاستها للأرضية. لا تقم بضبط أدوات ضبط المستوى إلى ارتفاع يجعلها تنفصل أو تفك من الماكينة. قد يتسبب ذلك في إصابتك أو تلف الجهاز.
3. قم بربط صواميل القفل. تأكد من أن الجهاز مستقر ومستقر قبل ممارسة التمارين الرياضية.

الاستخدام الصحيح

تستخدم دراجة التمرين هذه نظام فرامل مستقل السرعة. يتمكن المستخدم من ضبط مقاومة نظام الكبح بشكل مستقل عن سرعة دوران المحور العمودي.

يوفر هذا الجهاز مجموعة متنوعة من أوضاع القدم. إن تحريك قدمك للأمام نحو مقدمة وسادة القدم يزيد من ارتفاع خطوتك، مما سيخلق شعوراً مشابهاً لجهاز المشي. يؤدي وضع قدمك باتجاه الجزء الخلفي من وسادة القدم إلى تقليل ارتفاع خطوتك ويخلق شعوراً أكبر بالانزلاق، مشابهاً للمشي أو الجري السلس. تأكد دائماً من أن قدمك بأكملها مدعومة بالكامل بواسطة وسادة القدم.

يتيح لك هذا الجهاز أيضاً بدال للأمام والخلف لتوفير تنوع في تمرينك والتركيز على مجموعات العضلات الرئيسية الأخرى في الساق مثل أوتار الركبة وعضلات الساق.

لتحديد وضع التمرين المناسب، قف على البدال مع وضع قدمك في منتصف البدال. حافظ على ركبتيك مثبتيين قليلاً في جميع الأوقات. يجب أن تكون قادراً على استخدام البدال دون قفل ركبتيك أو تحويل وزنك من جانب إلى آخر.

خطر!

- قد يؤدي التوصيل غير الصحيح لموصل التأريض الخاص بالجهاز إلى خطر التعرض لصدمة كهربائية. إذا كان لديك شك في تأريض المنتج بشكل صحيح، فاستشر فني كهرباء أو مزود خدمة مؤهلاً. لا تقم بتعديل القابس المقدم مع المنتج. إذا لم يكن مناسباً للمنفذ، فقم بتثبيت منفذ مناسب بواسطة فني كهرباء مؤهل.
- يجب استخدام هذا المنتج على دائرة مخصصة. لمعرفة ما إذا كنت على دائرة مخصصة، قم بإيقاف تشغيل الطاقة عن تلك الدائرة ولاحظ ما إذا كانت أي أجهزة أخرى تفقد الطاقة. إذا كان الأمر كذلك، فقم بنقل الأجهزة إلى دائرة مختلفة. ملاحظة: عادة ما يكون هناك منافذ متعددة على الدائرة الواحدة.

الضمان

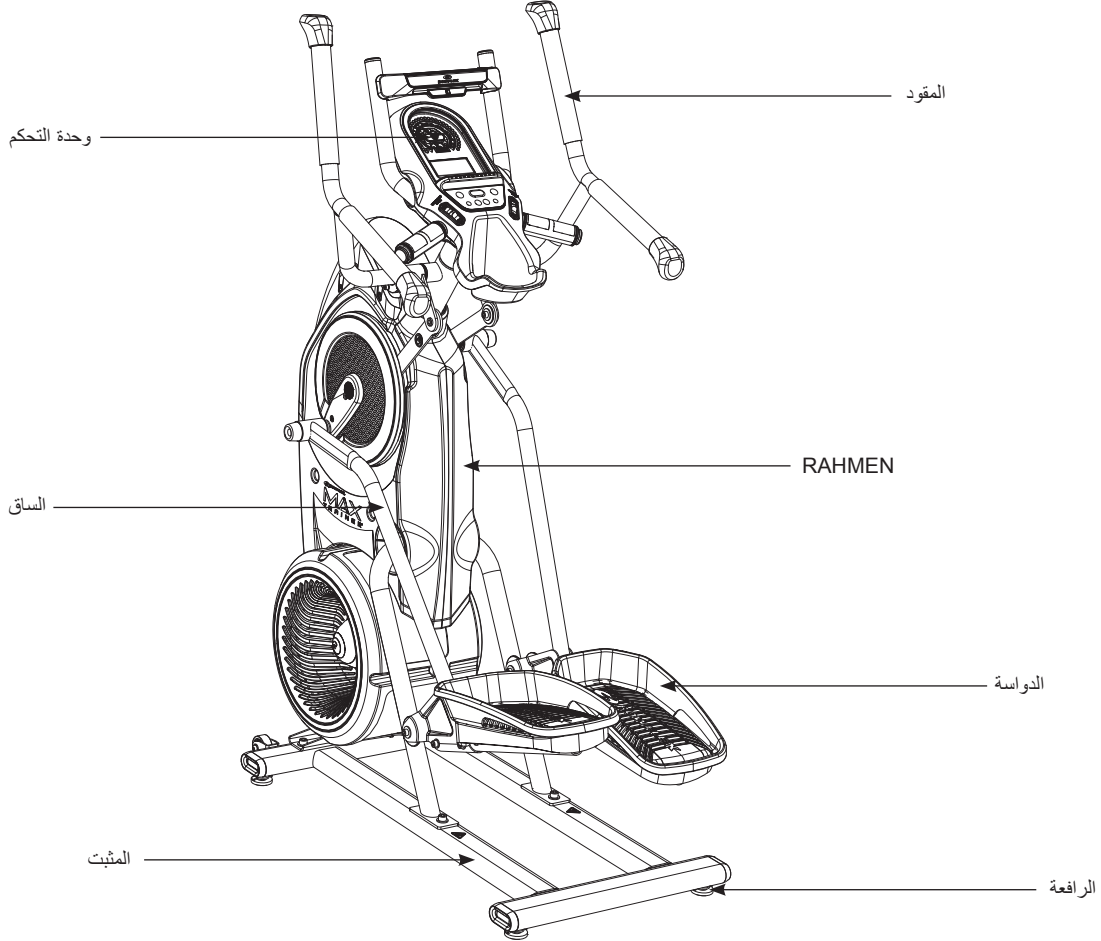
إذا كان جهازك يتطلب أعمال خدمة مشمولة في الضمان، فيرجى الاتصال بالقسم المحلي للدعم الفني للعملاء.

هل تحتاج إلى مساعدة؟

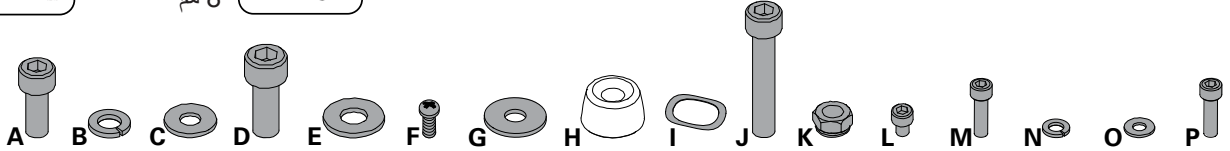
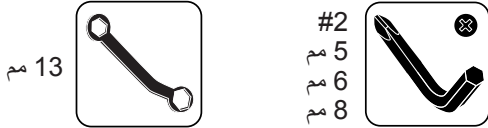
إذا كانت لديك أي أسئلة، أو تحتاج إلى مساعدة بشأن أجزاء مفقودة، أو تحتاج إلى دعم فني أو إجراء أعمال صيانة لجهازك، فيرجى الاتصال بالدعم الفني للعملاء.

الشركة المصنعة: Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd. | عنوان الشركة المصنعة: No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China

الميزات



قطع التوصيل وأدوات الربط المشمولة

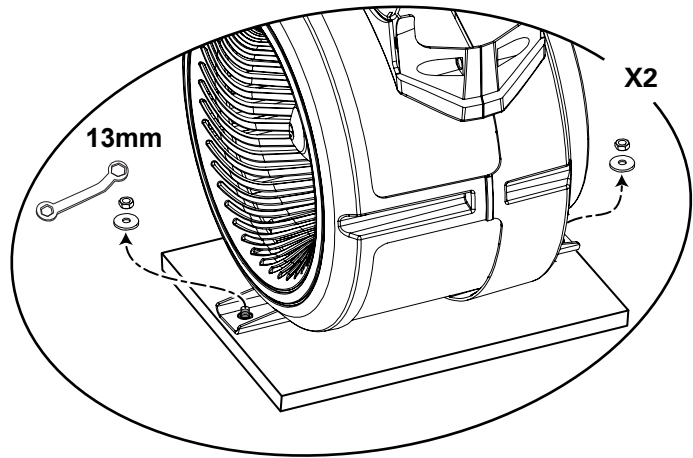
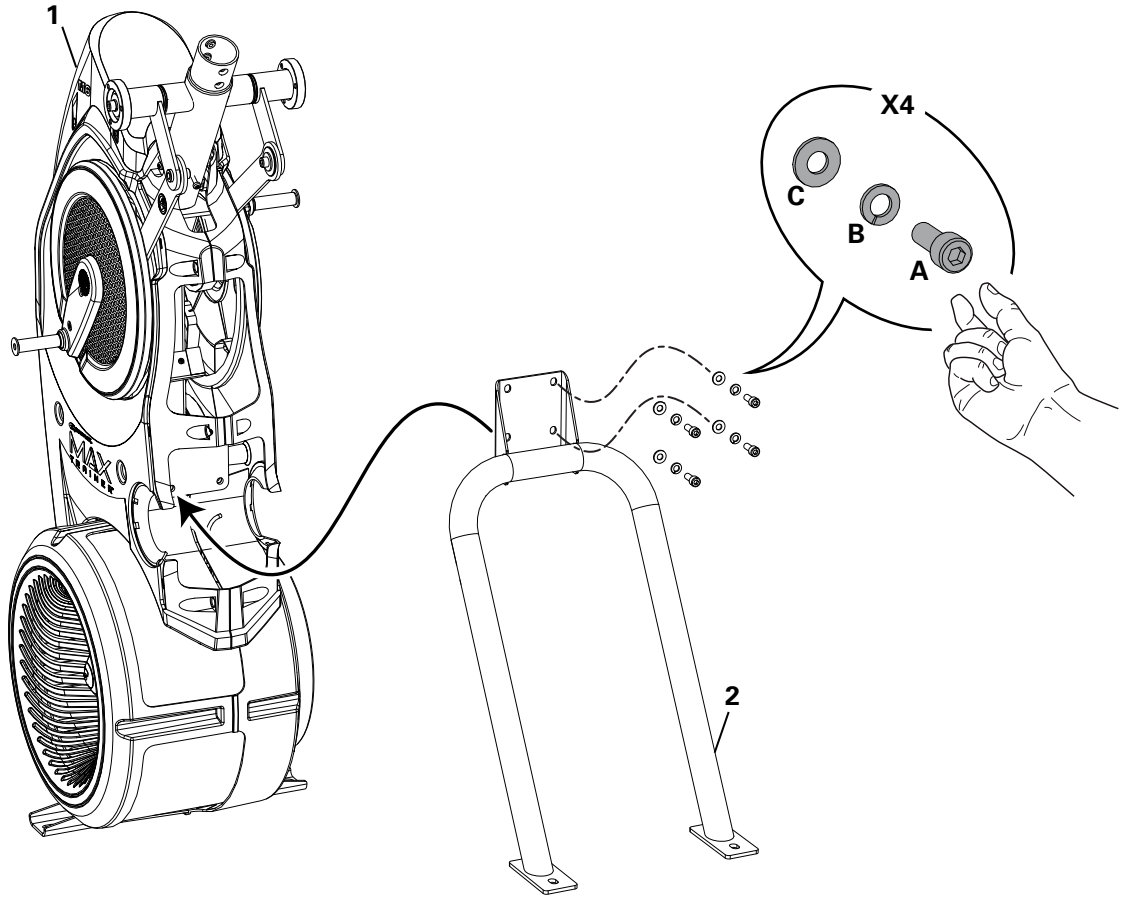


العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
A	6	برغي برأس سداسي مجوف، M8x1. 25x20 أسود	I	2	فلكة مموجة، 17.2x22 سوداء
B	6	فلكة قفل، M8x14.8 سوداء	J	4	برغي برأس سداسي مجوف، M8x1.0x55 أسود
C	12	فلكة، مسطحة، M8x18 سوداء	K	4	صامولة قفل، M8 سوداء
D	4	برغي برأس سداسي مجوف، M10x1.5x25 أسود	L	8	برغي برأس سداسي مجوف، M6x1.0x8 أسود
E	4	فلكة، مسطحة، M10x23 سوداء	M	4	برغي برأس سداسي مجوف، M6x1.0x20 CL10.9 أسود
F	1	برغي فيليبس مستدير الرأس، M5x0.8x20 أسود	N	10	فلكة قفل، M6x14.8 سوداء
G	2	فلكة، مسطحة، M8x24 سوداء	O	4	فلكة، مسطحة، M6x13 سوداء
H	2	غطاء	P	6	برغي برأس سداسي مجوف، M6x1.0x20 CL12.9 أسود

الخطوة 1.

قد تكون بعض مكونات الجهاز ثقيلة أو صعبة في التعامل معها. يرجى الاستعانة بشخص آخر عند القيام بخطوات التجميع التي تتضمن هذه الأجزاء. لا تقم بخطوات تتطلب رفع أشياء ثقيلة أو حركات صعبة بمفردك. 

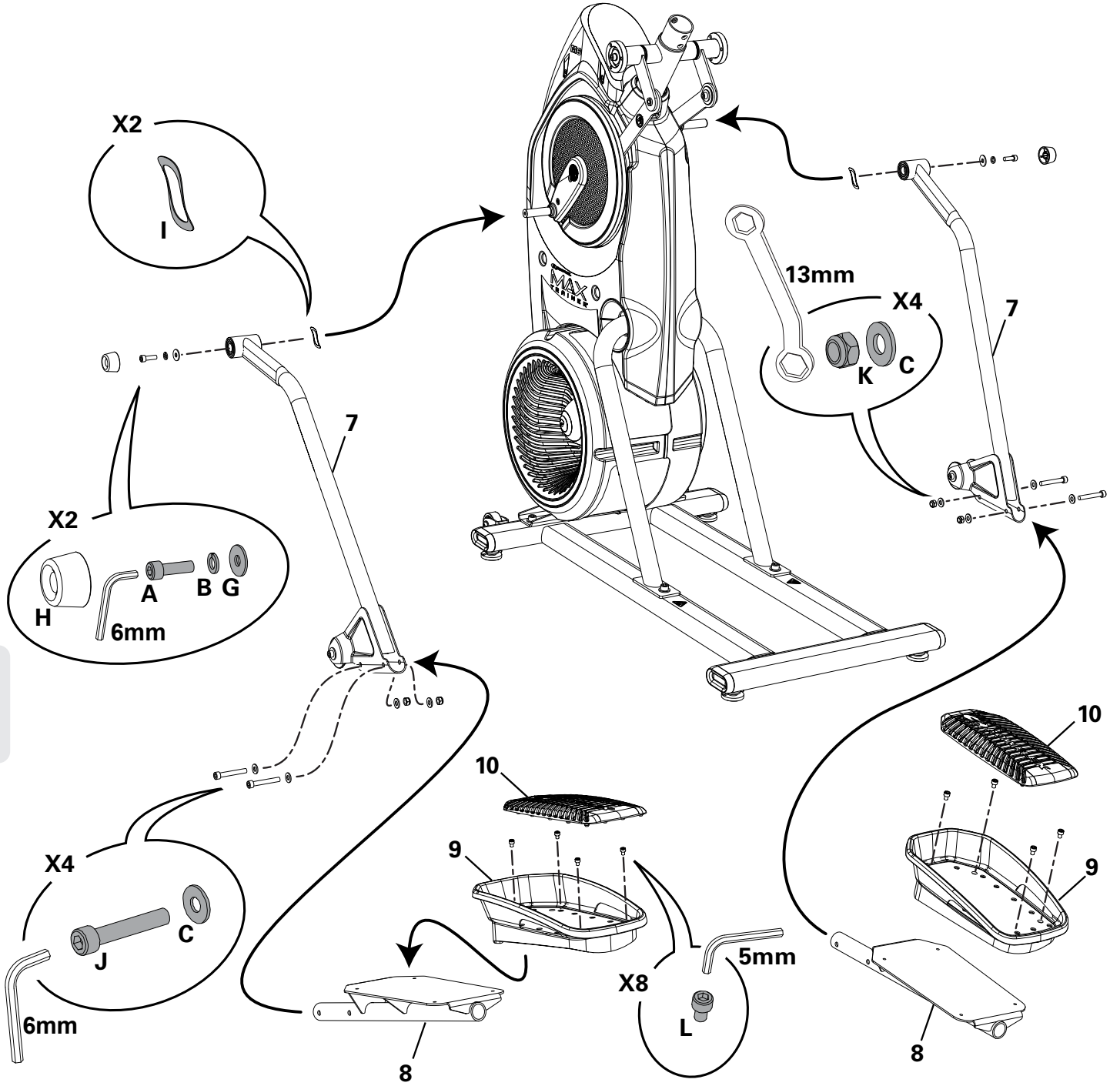
ملاحظة: اربط قطع التوصيل يدويًا.



العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
1	1	الإطار	2	1	مجموعة قضبان الكادر

الخطوة 3.

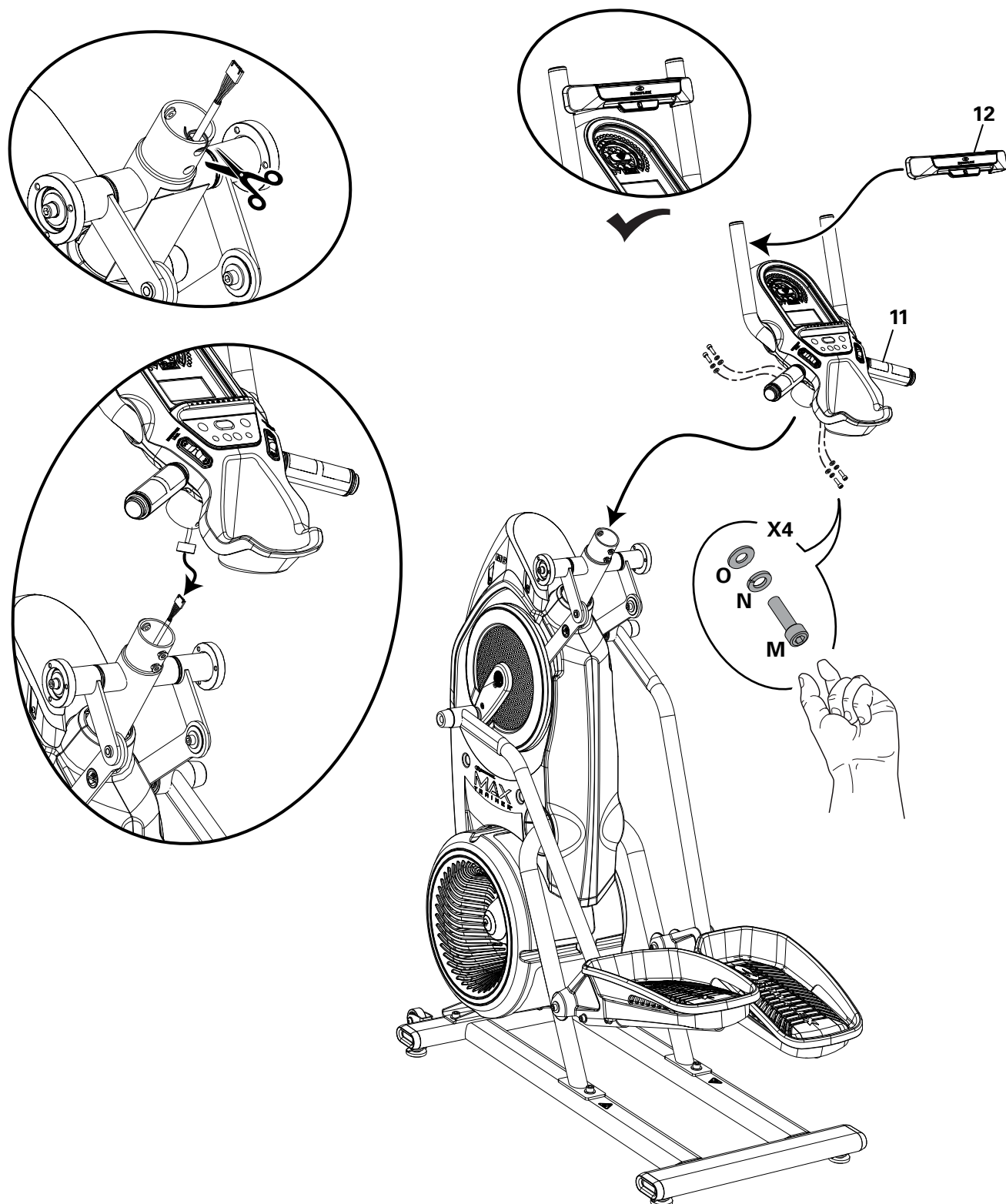
تأكد من أن الساقين متصلين، وعندما تتحرك أي من هذه الأجزاء تتحرك الأجزاء الأخرى أيضاً. لتجنب الإصابات الخطيرة المحتملة، عند إدخال أطراف الأنبوب في مجموعة الساقين، احرص على تجنب انحصار الأصابع أو اليدين أو انحصارهما.



العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
7	2	الساق	9	2	منصة القدم	10	2	وسادة الوقوف
8	2	الدواسة						

الخطوة 4.

ملاحظة: لا تترك الكابلات تسقط داخل مجموعة الإطار. لا تقم بقطع أو الضغط على كابلات وحدة التحكم. بمجرد ربط جميع قطع التوصيل يدويًا، قم بإحكام ربطها بالكامل باستخدام مفتاح سداسي مقاس 5 مم.



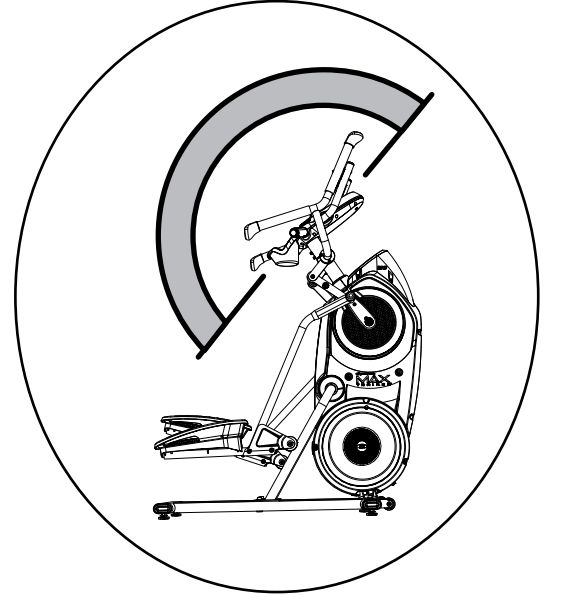
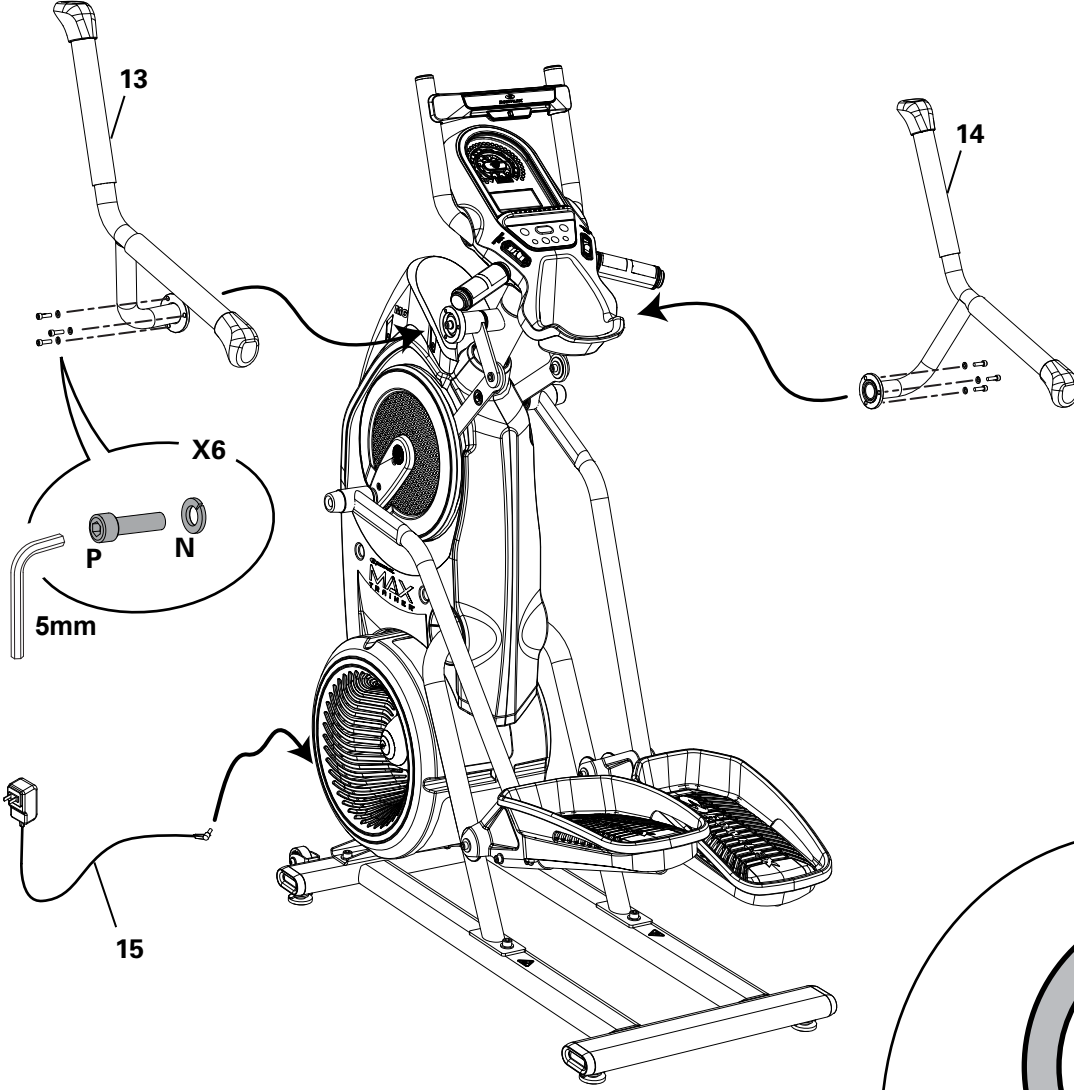
العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
11	1	مجموعة وحدة التحكم	12	1	حزام تثبيت الوسائط

الخطوة 5.



تأكد من أن الدواستين والمقودين العلويين متصلين، وعندما تتحرك أي من هذه الأجزاء تتحرك الأجزاء الأخرى أيضًا. قد تكون بعض مكونات الجهاز ثقيلة أو صعبة في التعامل معها. يُرجى الاستعانة بشخص آخر عند القيام بخطوات التجميع التي تتضمن هذه الأجزاء. لا تقم بخطوات تتطلب رفع أشياء ثقيلة أو حركات صعبة بمفردك.

ملاحظة: تأكد من تثبيت المقودين العلويين بحيث يكونا ضمن نطاق الحركة المناسب للمستخدم. تأكد من استخدام قابس محول التيار المتردد المناسب لمنطقتك.



العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
13	1	مقود ديناميكي، الأيسر	14	1	مقود ديناميكي، الأيمن	15	1	محول التيار المتردد

الخطوة 6.

الفحص النهائي

قم بفحص جهازك للتأكد من أن جميع قطع التوصيل محكمة الربط وأن المكونات مجمعة بشكل صحيح.

ملاحظة: قم بإزالة أي أغطية واقية من واجهة وحدة التحكم. قم بإزالة شرائط الحماية البلاستيكية من قضبان الكادر.

تأكد من تسجيل الرقم التسلسلي في الحقل المخصص له في مقدمة هذا الدليل.

⚠ لا تستخدم الجهاز إلا بعد تجميعه بالكامل وفحصه للتأكد من أدائه السليم وفقاً لدليل المالك.

الاستخدام

نقل الجهاز

⚠ يمكن نقل الجهاز بواسطة شخص واحد أو أكثر حسب القدرات والإمكانيات البدنية. تأكد من أنك والآخرين تتمتعون بلياقة بدنية وقادرون على نقل الجهاز بأمان.

1. أمسك الجهاز من مقبضَي الأيرو (Aero Bars) لرفعه بعناية فوق بكرات النقل. تأكد من عدم الإمساك من رف الوسائط.

⚠ كن على دراية بالمقودين ووزن الجهاز قبل إمالاته.

2. ادفع الجهاز إلى موضعه.

3. قم بإزالة الجهاز في موضعه بعناية.

ملاحظة: كن حذراً عند تحريك الجهاز. يمكن لكافة التحريكات العنيفة أن تؤثر على عمل الحاسوب.

موضوعة الجهاز في وضع متوازن

يجب موضوعة الجهاز في وضع متوازن إذا كانت منطقة التمرين غير مستوية أو إذا كانت مجموعة قضبان الكادر بعيدة قليلاً عن الأرضية. لإجراء الضبط:

1. ضع الجهاز في منطقة التمرين الخاصة بك.

2. قم بفك صواميل القفل واضبط أقدام الموازنة حتى تصبح متوازنة بالتساوي ومتصلة بالأرضية.

⚠ لا تقم بضبط أقدام الموازنة على ارتفاع يجعلها تنفصل عن أو تنفك من الجهاز. وفي هذه الحالة، قد تتعرض لإصابة أو يتلف الجهاز.

3. قم بإحكام ربط صواميل القفل.

⚠ تأكد من أن الجهاز مستوي ومستقر قبل ممارسة التمارين الرياضية.

استخدام عضوية JRNY مع جهازك

إذا كان لديك عضوية JRNY*، فيمكنك الوصول إليها من خلال جهازك المحمول عند مزامنتها مع وحدة التحكم في جهازك هذا من BowFlex. بفضل عضوية JRNY، ستحصل على تمارين موجهة تتلاءم مع قدراتك، ويتم عرضها بشكل ملائم على جهازك المحمول، بالإضافة إلى تدريب صوتي افتراضي ودود مصمم لدعمك في رحلتك نحو النجاح في اللياقة البدنية على المدى الطويل.

1. قم بتنزيل التطبيق المسمى "BowFlex JRNY". يُتاح التطبيق على متجرَي Google Play و App Store.

2. تأكد من أن إعدادات البلوتوث والموقع نشطة على جهازك المحمول. قم بتنزيلها إذا لزم الأمر.

* يلزم الحصول على عضوية JRNY للاستمتاع بتجربة JRNY - راجع global.bowflex.com/en/jrny للحصول على التفاصيل. حيثما يكون متاحاً (بما في ذلك في الولايات المتحدة)، يمكنك الحصول على عضوية JRNY عن طريق تنزيل تطبيق JRNY على هاتفك أو جهازك اللوحي والتسجيل داخل التطبيق الذي تم تنزيله. قد لا تكون عضوية JRNY متاحة في جميع البلدان.

3. افتح التطبيق بالقرب من الجهاز، واتباع الإرشادات لمزامنة جهازك المحمول مع الجهاز.

إذا لم تتم مزامنة التطبيق مع الجهاز، فاعد تشغيل جهازك المحمول والجهاز. كرر الخطوة 3.

عند إعلامك بوجود تحديث لجهاز اللياقة البدنية الخاص بك، اتبع الإرشادات الموجودة على التطبيق. ضع الجهاز المحمول الذي يقوم بتشغيل التطبيق في علبة الوسائط. سيقوم التطبيق بتحديث البرنامج الموجود على الجهاز بالإصدار الأحدث. لا تقم بإزالة جهازك المحمول الذي عليه التطبيق من علبة الوسائط حتى اكتمال التحديث. سوف يعود جهاز اللياقة البدنية إلى شاشة بدء التشغيل عند اكتمال التحديث.

لقطع الاتصال بين جهازك المحمول الذي عليه التطبيق ووحدة تحكم جهاز اللياقة البدنية، ما عليك سوى إغلاق التطبيق. إذا لم ينقطع الاتصال، اضغط مع الاستمرار على زر USER (المستخدم) في وحدة التحكم. سيؤدي هذا إلى قطع الاتصال وفصل الجهاز المحمول. إذا تم الضغط على أي أزرار في وحدة التحكم (بجانب زر USER (المستخدم))، فستعرض وحدة التحكم رسالة "اضغط باستمرار على زر USER (المستخدم) لقطع الاتصال".

تمرّن مع تطبيقات أخرى

يتمتع جهاز اللياقة البدنية هذا باتصال بلوتوث مدمج مما يسمح له بالعمل مع عدد من الشركاء الرقميين. للحصول على أحدث قائمة بالشركاء المدعومين، يُرجى زيارة: Bowflex.com/max-trainer-app.html

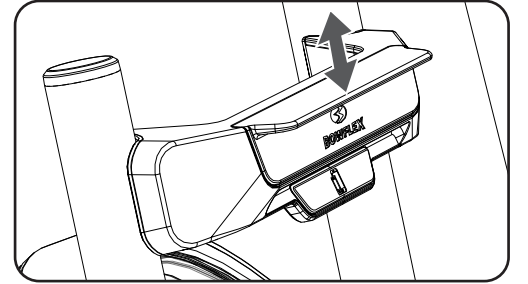
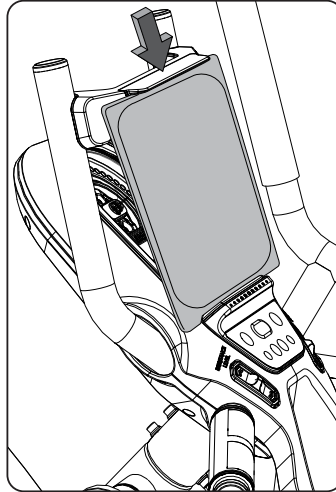
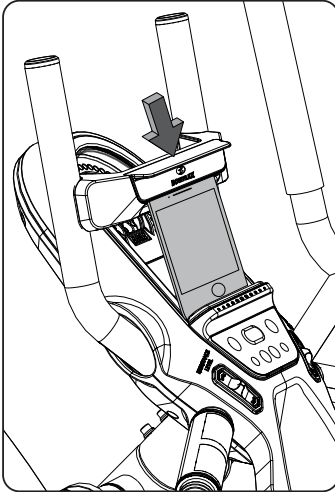
الشحن من خلال وصلة USB

إذا تم توصيل جهازك المحمول من خلال وصلة USB بمنفذ USB، فسوف يحاول المنفذ شحن الجهاز المحمول. قد لا تكون الطاقة المزودة من خلال منفذ USB كافية لتشغيل الجهاز المحمول وشحنه في نفس الوقت.

تنصيب جهازك المحمول لأداء أي تمرين

تم تجهيز جهاز اللياقة البدنية هذا بحزام تنصيب الوسائط الذي يثبت مجموعة متنوعة من الأجهزة المحمولة ذات الأحجام المختلفة في علبة الوسائط. يحتوي حزام تنصيب الوسائط على لسان قفل يمكنك استخدامها وفقاً لحجم جهازك المحمول. يتم استخدام لسان القفل العلوي أو الكبير مع الأجهزة المحمولة مثل الجهاز اللوحي أو الهاتف الأكبر حجماً. يتم استخدام لسان القفل السفلي أو الصغير مع الأجهزة المحمولة الأصغر حجماً مثل الهاتف أو الجهاز اللوحي الصغير.

لتنصيب جهازك المحمول، ضع الحافة السفلية لجهازك المحمول في علبة الوسائط. ثم قم بشد حزام تنصيب الوسائط إلى الأسفل حتى يتم تثبيت جهازك المحمول بشكل آمن باستخدام لسان القفل المناسب في علبة الوسائط.



ملاحظة: قد لا يكون من الممكن تثبيت الأجهزة المحمولة الأصغر حجماً موضوعة على جانبيها. قم بتدوير الجهاز المحمول وتثبيتته في الوضع المستقيم.

أجهزة استشعار معدل ضربات القلب بالتلامس

ترسل أجهزة استشعار معدل ضربات القلب بالتلامس (CHR) إشارات معدل ضربات القلب إلى وحدة التحكم. أجهزة استشعار معدل ضربات القلب بالتلامس هي أجزاء من الفولاذ المقاوم للصدأ في المقودين. للاستخدام، ضع يديك بشكل مريح حول المستشعرات. تأكد من أن يديك تلمسان الجزء العلوي والسفلي من المستشعرات. أمسك بقوة، ولكن ليس بشكل محكم جداً أو فضفاض جداً. يجب أن تتلامس كلتا اليدين مع أجهزة الاستشعار حتى تتمكن وحدة التحكم من رصد النبض. بعد أن ترصد وحدة التحكم أربع إشارات نبضية مستقرة، سيتم عرض معدل النبض الأولي لديك.

بمجرد أن تقيس وحدة التحكم معدل ضربات قلبك الأولي، لا تتنقل أو تحرك يديك لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 ثانية. سوف تقوم وحدة التحكم الآن بالتحقق من معدل ضربات القلب. وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على قدرة أجهزة الاستشعار على رصد إشارة معدل ضربات قلبك:

- تُنتج حركة عضلات الجزء العلوي من الجسم (بما في ذلك الذراعين) إشارة كهربائية (أثر عضلي) يمكن أن تتداخل مع رصد النبض. يمكن أن تؤدي حركة اليد البسيطة أثناء ملازمة المستشعرات أيضاً إلى حدوث تداخل.
- يمكن للكالو وغسل اليدين أن يصبح بمثابة طبقة عازلة تقلل قوة الإشارة.
- تكون بعض إشارات تخطيط القلب الكهربائي (EKG) التي يولدها الأفراد غير قوية بما يكفي لرصدها بواسطة أجهزة الاستشعار.
- قد تؤدي الأجهزة الإلكترونية القريبة الأخرى إلى إحداث تداخل.

استخدم القيم المحسوبة أو المقاسة بواسطة حاسوب الجهاز للأغراض المرجعية فقط.



حزام قياس معدل ضربات القلب المزود بتقنية البلوتوث (غير مرفق)

تم تصميم جهاز اللياقة البدنية الخاص بك ليكون قادرًا على استقبال إشارة من حزام قياس معدل ضربات القلب المزود بتقنية البلوتوث. عند الاتصال، ستعرض وحدة التحكم أيقونة Bluetooth Connected (تم الاتصال بالبلوتوث).

إذا كان لديك جهاز تنظيم ضربات القلب أو أي جهاز إلكتروني مزروع آخر، فاستشر طبيبك قبل استخدام حزام قياس معدل ضربات القلب المزود بتقنية البلوتوث أو أي جهاز آخر لقياس معدل ضربات القلب المزود بتقنية البلوتوث.



1. ارتد حزام قياس معدل ضربات القلب المزود بتقنية البلوتوث.
 2. إذا كان جهاز اللياقة البدنية مزودًا به، فاضغط على زر On/Off (التشغيل/إيقاف التشغيل) الموجود على حزامك لتنشيطه. تبحث وحدة التحكم بشكل نشط عن أي أجهزة محمولة في المنطقة، ويجب أن تتصل بالحزام عند وجوده في النطاق.
 3. سيتم تنشيط أيقونة Bluetooth Connected (تم الاتصال بالبلوتوث) عند الاتصال. حينئذ تصبح جاهزًا للممارسة التمرين.
- في نهاية التمرين، اضغط على زر On/Off (التشغيل/إيقاف التشغيل) (إذا كان مزودًا) لفصل اتصال حزام قياس معدل ضربات القلب عن وحدة التحكم.

كم مرة يجب عليك ممارسة التمارين الرياضية؟

استشر طبيبك قبل البدء في أي من برامج التمارين الرياضية. توقف عن ممارسة التمارين الرياضية إذا شعرت بالحم أو ضيق في صدرك، أو ضيق في التنفس، أو شعرت بالإغماء. اتصل بطبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم المحسوبة أو المقاسة بواسطة حاسوب الجهاز لأغراض المرجعية فقط. وذلك لأن معدل ضربات القلب المعروض في وحدة التحكم يكون تقريبًا ويجب استخدامه كمرجع فقط.



- 3 مرات في الأسبوع لمدة 14 دقيقة تقريبًا كل يوم.
 - قم بجدولة التمارين الرياضية مسبقًا وحاول الالتزام بالجدول.
- ملاحظة:** إذا كنت جديدًا في ممارسة التمارين الرياضية (أو تتبع برنامج تمارين رياضية منتظم)، ولا تستطيع إكمال 14 دقيقة من التمارين الرياضية المستمرة في وقت واحد بشكل مريح، فما عليك سوى ممارسة التمارين لمدة 5 إلى 10 دقائق، ثم زيادة وقت التمرين تدريجيًا حتى تتمكن من الوصول إلى إجمالي 14 دقيقة.

شدة التمرين

لزيادة شدة التمرين الخاص بك:

- ادفع نفسك لزيادة عدد دورات الدواسة في الدقيقة.
- ضع قدميك بعيدًا نحو الجزء الخلفي من الدواستين.
- قم بزيادة مستوى الشدة وحفاظ على سرعة دوراتك في الدقيقة ثابتة، أو قم بزيادتها أيضًا.
- مار O التمرين مع وضع الجزء العلوي والسفلي من جسمك في مستويات مختلفة.
- قم بتغيير مكان قبضتك على المقود لتمرين أجزاء أخرى من الجزء العلوي من جسمك.

وضع اليد (اختيار القبضة)

تم تجهيز جهاز اللياقة البدنية هذا بمقابض متعددة تسمح بمجموعة متنوعة من أنواع التمارين المختلفة. مع تقدمك في روتين اللياقة البدنية الخاص بك، قم بتغيير وضع يدك لاستهداف مجموعات عضلية مختلفة.

تتطلب التمارين الرياضية على هذا الجهاز الحفاظ على الاتساق والتوازن. تأكد من توقع حدوث تغييرات في السرعة ومستوى المقاومة أثناء التمرين، وكن منفتحًا لتجنب فقدان التوازن والتعرض لإصابة محتملة.



يُتيح لك المقودان الديناميكيان القيام بمجموعة متنوعة من تمارين الجزء العلوي من الجسم. عند البدء، ضع يديك في المكان الذي تشعر فيه بأكثر قدر من الراحة والثبات على المقودين الديناميكيين. يمكن أيضًا استخدام المقودين الثابتين الموجودين أسفل مجموعة وحدة التحكم لإضافة الاستقرار أثناء التمرين، بالإضافة إلى تحديد معدل ضربات قلبك. للحصول على تمرين يركز على الساقين، قم بالانحناء للأمام حتى تصبح ساعدك على طول مقبضَي الأيرو (Aero Bars) مع توجيه يديك لأعلى. عند الانحناء، كن على دراية بحركة المقودين الديناميكيين أثناء التمرين.

الصعود على الجهاز والنزول منه

ينبغي توخي الحذر عند الصعود على الجهاز والنزول منه عليه.



تأكد من أن الدواستين والمقودين متصلين، وعندما تتحرك أي من هذه الأجزاء تتحرك الأجزاء الأخرى أيضًا. لتجنب أي إصابة خطيرة محتملة، أمسك بمقودَي الدراجة الثابتين لتثبيت نفسك.

تأكد من عدم وجود أي شيء أسفل الدواستات أو داخل مروحة مقاومة الهواء قبل تحريك أي شيء في الجهاز.

للصعود على جهاز اللياقة البدنية الخاص بك:

1. حرك الدواستات حتى تصبح الدواسة الأقرب إليك في أدنى وضع.
2. أمسك المقودين الثابتين الموجودين أسفل مجموعة وحدة التحكم.
3. ثبت نفسك باستخدام المقودين الثابتين، ثم اصعد على الدواسة الأدنى وضع قدمك الأخرى على الدواسة المقابلة.

ملاحظة: "التوقف الكامل" هو عندما يكون المستخدم غير قادر على بدء التمرين لأن الدواستات لن تتحرك. إذا حدث هذا، أمسك بالمقودين الثابتين بشكل آمن وحمل وزنك على كعب القدم الأعلى. وبينما لا تزال ممسكًا بالمقود الثابت، انحنِ للخلف قليلًا مع تحميل المزيد من الوزن على الكعب. بمجرد أن تبدأ الدواستات في التحرك، استأنف تمرينك المقصود.

للنزول من على جهاز اللياقة البدنية الخاص بك:

1. قم بتحريك الدواسة التي تريد النزول منها إلى أعلى وضع، ثم قم بإيقاف الجهاز بشكل كامل.

⚠ هذا الجهاز غير مجهز بنظام العجلة الحرة. ينبغي تخفيض سرعة الدواسة بطريقة محكمة.

2. أمسك المقودين الثابتين الموجودين أسفل مجموعة وحدة التحكم لتثبيت نفسك.

3. مع تحميل وزنك على القدم الأمامية، قم برفع القدم الخلفية من على الجهاز إلى الأرض.

4. انزل من على الجهاز وحرر قبضتك من على المقودين الثابتين.

البداية

1. ضع الجهاز في منطقة التمرين الخاصة بك.



ضع الجهاز على سطح نظيف، صلب، ومستو، وخالٍ من المواد غير المرغوب فيها أو الأشياء الأخرى التي قد تعيق قدرتك على التحرك بحرية. يمكن استخدام حصيرة مطاطية أسفل الجهاز لمنع تفريغ شحنات الكهرياء الساكنة وحماية الأرضيات.

يمكن تحريك الجهاز بواسطة شخص واحد أو أكثر. تأكد من أن قوتك البدنية قادرة على تحريك الجهاز بأمان.

2. تحقق من عدم وجود أي أجسام أسفل الدواسات وفي مروحة مقاومة الهواء. وتأكد من عدم وجود أي معوقات.

3. قم بتوصيل سلك الطاقة بالجهاز ومأخذ التيار المتردد الأرضي في الحائط.

4. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل ضربات القلب، فاتباع إرشادات جهاز مراقبة معدل ضربات القلب.

5. للصعود على الجهاز، حرك الدواسات حتى تصبح الدواسة الأقرب إليك في أدنى وضع.

⚠ ينبغي توخي الحذر عند الصعود على الجهاز والنزول من عليه.



تأكد من أن الدواساتين والمقودين متصلين، وعندما تتحرك أي من هذه الأجزاء تتحرك الأجزاء الأخرى أيضًا. لتجنب أي إصابة خطيرة محتملة، أمسك بمقودي الدراجة الثابتين لتثبيت نفسك.

6. أمسك المقودين الثابتين الموجودين أسفل مجموعة أزرار وحدة التحكم.

7. ثبت نفسك باستخدام المقودين الثابتين، ثم اصعد على الدواسة الأمامية وضع قدمك الأخرى على الدواسة المقابلة.

ملاحظة: "التوقف الكامل" هو عندما يكون المستخدم غير قادر على بدء التمرين لأن الدواسات لن تتحرك. إذا حدث هذا، أمسك بالمقودين الثابتين بشكل آمن وحمل وزنك على كعب القدم الأمامية. وبينما لا تزال ممسكًا بالمقود الثابت، انحنِ للخلف قليلاً مع تحميل المزيد من الوزن على الكعب. بمجرد أن تبدأ الدواسات في التحرك، استأنف تمرينك المقصود.

8. اضغط على زر USER (المستخدم) لتحديد ملف تعريف المستخدم المطلوب.

9. اضغط مع الاستمرار على زر USER (المستخدم) لتحرير ملف تعريف المستخدم.

10. ستعرض وحدة التحكم قيمة الوحدات. استخدم زرّي Increase/Decrease (الزيادة/التقليل) لضبط قيمة "الوحدات"، ثم اضغط على زر ENTER/START (الدخول/البداية) لتعيين القيمة.

11. ستعرض وحدة التحكم قيمة "الوزن" لملف تعريف المستخدم. استخدم زرّي Increase (الزيادة) و Decrease (التقليل) لضبط قيمة الوزن، ثم اضغط على زر ENTER/START (الدخول/البداية) لتعيين القيمة.

ملاحظة: تأكد من برمجة "ملف تعريف المستخدم" الخاص بك (راجع قسم "تحرير ملف تعريف المستخدم") قبل بدء التمرين. تعتمد Target Burn Rates (معدلات الحرق المستهدفة) المقترحة على إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك.

12. اضغط على زر Max 14 Minute Interval (مدة 14 دقيقة بحد أقصى) لبدء أحد تمارين البدء السريع. خصص وقتًا للتعرف على كيفية عمل جهاز BowFlex Max Trainer الخاص بك وكيفية استجابته لتعديلات مستوى المقاومة وعدد الدورات في الدقيقة.

ملاحظة: عند تشغيل جهاز BowFlex Max Trainer، تأكد من أن الساقين تتحركان في الاتجاه الموضح على غطاء الكرنك.

وضع بدء التشغيل/ وضع الخمول (شاشة الاستعداد)

ستدخل وحدة التحكم في وضع بدء التشغيل / وضع الخمول إذا تم الضغط على أي زر، أو إذا تم توصيلها بأي مصدر طاقة، أو إذا تلقت إشارة من مستشعر عدد الدورات في الدقيقة نتيجة التبديل بدواسات الجهاز.

Shut-Off "إيقاف التشغيل التلقائي" (Sleep Mode "وضع السكون")

إذا لم تستقبل وحدة التحكم أي إدخال لمدة 5 دقائق تقريبًا، فسوف تتوقف عن التشغيل تلقائيًا. يتم إيقاف تشغيل شاشة LCD أثناء "وضع السكون".

ملاحظة: لا يوجد في وحدة التحكم مفتاح تشغيل/إيقاف تشغيل.

وضع الإحماء

يتوفر وضع الإحماء من خلال شاشة بدء التشغيل. للبدء، ابدأ فقط باستخدام الجهاز حتى تصبح جاهزًا للتمرين. أثناء عملية الإحماء، يمكن تحديد ملف تعريف المستخدم والتمرين. ستعرض وحدة التحكم معدل الحرق الحالي فقط أثناء عملية الإحماء.

ملاحظة: لا تتم إضافة قيم التمرين من الفترة التي يبدأ فيها الإحماء حتى بدء التمرين، كما لا يتم حفظها من أجل تصديرها إلى التطبيق.

برنامج "مدة 14 دقيقة بحد أقصى" (Max 14 Minute Interval)

برنامج تمرين المدة القصوى (MAX Interval Workout Program) هو تمرين يتناوب بين فترة من الجهد الشديد ("الانطلاق") وفترة زمنية أبطأ "استعادة الأنفاس" ("RECOVER")، وكلاهما يتكرر على مدى ثماني دورات. يعرض حقل ملف تعريف التمرين معدل الحرق المستهدف لبرنامج "مدة 14 دقيقة بحد أقصى" (Max 14 Minute Interval).

1. قف على الجهاز.
2. اضغط على زر USER (المستخدم) لتحديد "ملف تعريف المستخدم" الخاص بك.
3. ملاحظة: أثناء التمرين، ستعرض وحدة التحكم نطاق مؤشر LED للمستهدف استنادًا إلى إعدادات ملف تعريف المستخدم المحدد.
4. اضغط على زر MAX 14 Minute Interval (مدة 14 دقيقة بحد أقصى).
5. سيبدأ التمرين بعد تنازلي مسموع أثناء تحرك مؤشر معدل الحرق عبر الشاشة حتى الاستقرار على معدل الحرق الحالي. سيتم أيضًا تنشيط مؤشرات LED لمعدل الحرق المستهدف والتحرك حتى الوصول إلى معدل الحرق الموصى به.
6. يكون الجزء الأول من المدة الزمنية هو جزء "الانطلاق" الذي يستمر لفترة زمنية أقصر. ادفع نفسك بأمان للحصول على معدل الحرق في نطاق مستهدف معدل الحرق (مؤشرات LED الحمراء) وحافظ عليه في النطاق حتى يصل الوقت إلى 00:00.
7. ملاحظة: يتم عرض نطاق مستهدف معدل الحرق (مؤشرات LED) كمستهدف مقترح فقط. يعرض نطاق مؤشرات LED الثلاثة مستهدفًا أقل، ويسمح للمستخدم بالتقدم إلى مؤشرات LED الأعلى في النطاق مع زيادة مستوى لياقته البدنية.
8. خلال الثواني الثلاث الأخيرة من جزء "الانطلاق"، ستبدأ وحدة التحكم العد التنازلي المسموع.
9. عندما يصل الوقت إلى "00:00"، ستصدر وحدة التحكم التأكيد الصوتي الثالث وسيبدأ الجزء التالي من التمرين، وهو جزء "استعادة الأنفاس".
10. سيتحول نطاق مؤشرات LED المستهدف من الأحمر إلى الأخضر وينتقل إلى معدل حرق منخفض. أثناء جزء "استعادة الأنفاس"، استمر في ممارسة التمارين الرياضية ولكن بشدة أقل.
11. خلال الثواني الثلاث الأخيرة من جزء "استعادة الأنفاس"، ستبدأ وحدة التحكم العد التنازلي الصوتي.
12. عندما يصل الوقت إلى "00:00"، ستصدر وحدة التحكم تأكيدًا صوتيًا وتنقل إلى جزء "الانطلاق" التالي. وبهذا تكون اكتملت المدة الأولى.
13. سيتم تكرار التحول من جزء "الانطلاق" إلى جزء "استعادة الأنفاس" لمدة إجمالية تبلغ 8 دورات أثناء التمرين.
14. عند اكتمال الجزء الأخير من أجزاء "استعادة الأنفاس"، ستعرض وحدة التحكم "تم إكمال التمرين"، ثم تظهر نتائج التمرين. ستعرض لوحة التحكم الوقت المستغرق لكل جزء من أجزاء "الانطلاق"، بالإضافة إلى إجمالي الوقت. إذا لم يصبح هناك أي إدخال لمدة 5 دقائق، فسوف تنتقل وحدة التحكم تلقائيًا إلى وضع السكون.
15. ملاحظة: إذا تم إنهاء تمرين المدة قبل إكمال جميع الأجزاء الستة عشر، فستعرض وحدة التحكم الجزء الأخير المكتمل فقط في ملف تعريف البرنامج.

برامج التمرين

"مدة 14 دقيقة بحد أقصى" (Max 14 Minute Interval)

برنامج "مدة 14 دقيقة بحد أقصى" (Max 14 Minute Interval) هو تمرين يتناوب بين فترة من الجهد الشديد ("الانطلاق") وفترة زمنية أبطأ "استعادة الأنفاس" ("RECOVER")، وكلاهما يتكرر على مدى عدد من الفترات. يعرض حقل ملف تعريف التمرين معدل الحرق المستهدف لبرنامج المدة. للمزيد من التفاصيل، راجع قسم "برنامج مدة 14 دقيقة بحد أقصى" (MAX 14 MINUTE INTERVAL Program) في الدليل.

برامج حرق الكالوري، وحرق الدهون، وصعود السلالم

تعرض برامج حرق الكالوري، وحرق الدهون، وصعود السلالم ملف تعريف الدورة التدريبية للبرنامج بمستويات المقاومة. يعرض كل عمود في ملف التعريف جزءًا واحدًا من التمرين. كلما ارتفع العمود، كلما ارتفع مستوى المقاومة. تكون مدة كل تمرين 15 دقيقة.

يعرض العمود الواضع الجزء النشط حاليًا. ستقوم وحدة التحكم بضبط مستوى المقاومة ليتبع ما يعرضه ملف تعريف التمرين.

ملاحظة: إذا تم تعديل مستوى المقاومة أثناء التمرين، فسوف يتغير ملف تعريف برنامج التمرين.

البرنامج اليدوي

برنامج التمرين اليدوي هو برنامج تمرين مفتوح يتتبع إجمالي وقت التمرين. أثناء التمرين وفق برنامج يدوي، يعرض ملف تعريف التمرين مستوى المقاومة.

ملاحظة: بسبب التصميم المفتوح للبرنامج التمرين اليدوي، تم تعطيل زر Add Time (إضافة الوقت).

ليبدء برنامج التمرين:

1. قف على الجهاز.
2. اضغط على زر PROGRAMS (البرامج) لتحديد برنامج التمرين المطلوب.
3. اضغط على زر ENTER/START (الدخول/البداية) لبدء برنامج التمرين المحدد.

وضع الإيقاف المؤقت / النتائج

لإيقاف التمرين مؤقتًا:

1. أوقف الدواسة واضغط على زر PAUSE/STOP (الإيقاف المؤقت/الإيقاف) لإيقاف التمرين مؤقتًا.
- عند الإيقاف المؤقت، سيظهر على شاشة وحدة التحكم "تم إيقاف التمرين مؤقتًا".

ملاحظة: سيتم إيقاف وحدة التحكم تلقائيًا في حالة عدم وجود إشارة من مستشعر عدد الدورات في الدقيقة لمدة 5 ثوانٍ.

2. لمواصلة التمرين، اضغط على زر ENTER/START (الدخول/البداية) أو ابدأ بالتبديل.

لإنهاء التمرين، اضغط على زر PAUSE/STOP (الإيقاف المؤقت/الإيقاف). ستعرض وحدة التحكم "تم الانتهاء من التمرين"، ثم تعرض قيم نتائج التمرين (إجمالي الكالوري، وإجمالي الوقت، ومتوسط معدل حرق الكالوري، ومتوسط معدل ضربات القلب، ومتوسط عدد الدورات في الدقيقة، ومتوسط مستوى المقاومة).

إذا لم يتم إدخال أي شيء إلى وحدة التحكم لمدة 5 دقائق، فسوف تنتقل تلقائيًا إلى "وضع بدء التشغيل/الخمول".

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

الحل	الأشياء التي يجب التحقق منها	الحالة/المشكلة
حرك المقودين لتنشيط وحدة التحكم.	وحدة التحكم في وضع السكون	لا يوجد شاشة/وحدة تعمل
تحقق من عدم وجود أي علامة مرئية تشير إلى أن محول التيار المتردد متصدف أو تالف بأي شكل آخر. استبدل محول التيار المتردد إذا كان تالفًا.	محول التيار المتردد	
تأكد من توصيل الوحدة بمأخذ الحائط العامل.	فحص مأخذ الكهرباء (مقيس الحائط)	
يجب أن تكون التوصيلات آمنة وغير تالفة. افصل الموصل وافحص المدخل للتحقق من عدم وجود أي ضرر. قم بتوصيل الموصل مرة أخرى بالمدخل.	تحقق من التوصيلات في الجزء الأمامي من الوحدة	
تأكد من اتصال الكابل بشكل آمن وتوجيهه بشكل صحيح. يجب أن يتوافق المزلاج الصغير الموجود بالموصل مع مكانه ويستقر فيه.	التحقق من توصيلات كابل البيانات/اتجاهه	
يجب أن تكون جميع الأسلاك الموجودة في الكابل سليمة. إذا كان هناك أي انضغاط أو قطع واضح، قم باستبدال الكابل	التحقق من سلامة كابل البيانات	
تحقق من عدم وجود أي علامة مرئية تشير إلى أن شاشة وحدة التحكم متشققة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل وحدة التحكم إذا كانت تالفة.	التحقق من عدم وجود أي تلف في شاشة وحدة التحكم	
إذا لم تنتج الخطوات المذكورة أعلاه في حل المشكلة، فاتصل بالدعم الفني.		
يجب أن تكون جميع الكابلات سليمة. إذا كان هناك أي قطع أو انضغاط، فقم باستبدال الكابلات / حزمة الأسلاك المتضررة..	التحقق من سلامة الكابلات وحزم الأسلاك (العلوية والسفلية)	توقف عمل وحدة التحكم (الدخول في وضع السكون) أثناء الاستخدام
تأكد من اتصال جميع الكابلات بشكل آمن وتوجيهها بشكل صحيح. يجب أن يتوافق المزلاج الصغير الموجود بالموصل مع مكانه ويستقر فيه.	التحقق من جميع توصيلات كابلات البيانات/اتجاهها	
إذا لم تنتج الخطوات المذكورة أعلاه في حل المشكلة، فاتصل بالدعم الفني.		
قد تكون الدواسات "منخفضة المستوى". أمسك المقودين الثابتين بشكل آمن ثم حمل وزنك على كعب القدم الأعلى. وبينما لا تزال ممسكًا بالمقود الثابت، انحن للخلف قليلاً مع تحميل المزيد من الوزن على الكعب. بمجرد أن تبدأ الدواسات في التحرك، استأنف تمرينك المقصود.	مواقع الدواسات	الدواسات لا تتحرك
قم بضبط أقدام الموازنة حتى يصبح الجهاز متوازناً.	التحقق من ضبط أقدام الموازنة	الوحدة تهتز/لا تثبت في وضع مستوي
قد لا يمكن للضبط التعويض عن عدم استواء الأسطح الشديد. انقل الجهاز إلى منطقة مستوية.	فحص السطح أسفل الوحدة	
قم بربط جميع قطع التوصيل الموجودة في ذراعيّ الدواستين وذراعيّ المقودين بإحكام.	قطع التوصيل	دواسات القدم مفكوكة/من الصعب تشغيل الوحدة
قم بفك الأغشية الموجودة على أذرع الكرنك قليلاً	الأغشية	صوت احتكاك خارج الأغشية أثناء التشغيل
يجب محاذاة حامل الفرامل. اتصل بالدعم الفني	حامل الفرامل	صوت احتكاك معدني من داخل الأغشية أثناء التشغيل

اقرأ جميع تعليمات الصيانة بالكامل قبل البدء بأي أعمال إصلاح. في بعض الظروف، يكون المساعد مطلوبًا للقيام بالمهام الضرورية.



يجب فحص الأجهزة بانتظام للتحقق من عدم وجود أي تلف وإجراء الإصلاحات. يقع على عاتق المالك مسؤولية التأكد من إجراء الصيانة الدورية. يجب إصلاح المكونات البالية أو التالفة أو استبدالها على الفور. لا يمكن استخدام سوى المكونات التي توفرها الشركة المصنعة لصيانة الأجهزة وإصلاحها.

إذا أصبحت ملصقات التحذيرات في أي وقت مفكوكة أو غير قابلة للقراءة أو مفصولة، يجب استبدال الملصقات. إذا تم الشراء في الولايات المتحدة/كندا، اتصل بخدمة العملاء للحصول على ملصقات بديلة. ولكن إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، اتصل بالموزع المحلي الخاص بك للحصول عليها.

لتقليل خطر التعرض لصدمة كهربائية أو الخطر الناجم عن استخدام الجهاز، افصل دائمًا سلك الطاقة من مقبس الحائط والجهاز وانتظر لمدة 5 دقائق قبل تنظيف الجهاز أو صيانته أو إصلاحه. ضع سلك الطاقة في مكان آمن.

يومياً:

قبل كل الاستخدام، افحص جهاز التمرين للتحقق من عدم وجود أجزاء مفكوكة أو مكسورة أو تالفة أو بالية. لا تستخدمه إذا وجدته بهذه الحالة. قم بإصلاح أو استبدال كافة الأجزاء عند أول علامة على التآكل أو التلف. بعد كل تمرين، استخدم قطعة قماش مبللة لمسح جهازك ووحدة التحكم وإزالة الغرق. ملاحظة: تجنب الرطوبة الزائدة على وحدة التحكم.

أسبوعياً:

تأكد من عمل البكرات بسلاسة. امسح الجهاز لإزالة الغبار والأوساخ والأتربة من عليه. قم بتنظيف قضبان الكادر وسطح البكرات باستخدام قطعة قماش مبللة. ضع مادة التشحيم السيليكونية على قطعة قماش جافة وامسح قضبان الكادر للتخلص من ضوضاء البكرات.



هذا الشمع السيليكوني غير مُعد لأغراض الاستخدامات الغذائية. يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال. يُحفظ في مكان آمن.

ملاحظة: لا تستخدم المنتجات ذات الأساس البترولي.

شهرياً أو بعد 20 ساعة:

تأكد من أن جميع البراغي والمسامير مربوطة بإحكام. أحكم الربط حسب اللزوم.

ملاحظة: إذا لزم الأمر، استخدم فقط صابون غسيل الأطباق المعتدل مع قطعة قماش ناعمة لتنظيف وحدة التحكم. لا تقم بالتنظيف باستخدام مذيب ذي أساس بترولي، أو منظف السيارات، أو أي منتج يحتوي على الأمونيا. لا تقم بتنظيف وحدة التحكم في ضوء الشمس المباشر أو في درجات الحرارة المرتفعة. وتأكد من إبقاء وحدة التحكم خالية من الرطوبة.

感謝您選擇 BowFlex Max Trainer M6 作為健身器材。我們誠摯鼓勵您在開始組裝設備之前仔細閱讀本使用手冊，尤其是以下警告！警告有助於降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害。

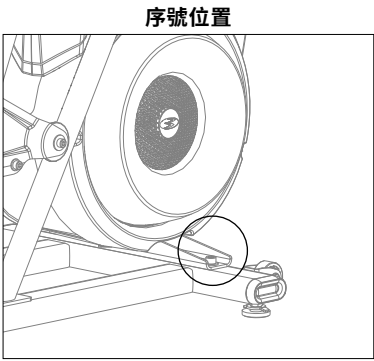
開始組裝前，請先找到貼地桿管上白色條碼貼紙上的橢圓機序號，並將序號填入以下空格。

在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：BowFlex Max Trainer M6

» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。



! 注意

- 疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！
- 請務必遵照本指南及器材使用手冊的說明使用本器材。
- 嚴禁未滿 13 歲的兒童使用本器材。
- 無論任何情況下，都不應該讓寵物或 13 歲以下兒童，接近本器材周圍 10 英尺 / 3 公尺內。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 使用本器材時請一律穿著運動鞋。切勿赤腳使用本器材。
- 請勿穿著任何可能會碰到本器材任何活動零件之衣物。
- 心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。
- 若您感覺各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。
- 請勿在器材上跳動。
- 本器材在任何時候均限單人使用。
- 請在穩固、平坦的地面上架設與操作本器材。
- 若本器材無法正常運作或已損壞，切勿使用。
- 請使用把手在進出本器材時維持平衡，以及在使用器材期間加強穩定性。
- 為了避免受傷，切勿將任何身體部位（例如手指、手掌、手臂或足部）暴露於活動的機械之間，或本器材其他可能活動的部分。
- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。
- 本器材切勿置於插電後無人看管的環境。在閒置時及清潔、保養前，或在移動本器材時，請關閉電源並拔除插頭。
- 任何器材一旦損壞或零件磨損、破損，一律不得繼續使用。請僅使用客戶技術支援部門或授權經銷商提供的替換零件。
- 如果本器材有以下情形，切勿使其運轉：曾摔落、受損或不正常運作，或是電源線或插頭受損，或置於濕氣濃厚或潮濕的環境，或是曾浸泡於水中。
- 將電源線放在遠離高溫表面的地方。請勿拉扯電源線，或對電源線施加任何機械負載。
- 除非經客服技術人員指示，請勿拆下任何保護蓋。本產品僅可交由經授權的維修技師進行維修。
- 為避免觸電，請勿將任何物品扔進或插入任何開口處。
- 使用氣霧（噴霧）產品時，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器材。
- 體重超過本器材手冊規定的最大承重能力之人員請勿使用本器材。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請勿在任何無法控制溫度的地方使用本器材，包括但不限於車庫、陽台、泳池室、浴室、停車場或戶外。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請聯絡客戶技術支援部門或授權經銷商進行檢查、維修和/或保養。
- 使用前，請確認把手已經固定。
- 切勿用手轉動踏板。
- 請等待腳踏板完全靜止之後再離開本器材。
- 折收或展開本器材時請小心謹慎。進出器材前，請先將進出該側的踏板調到最低位置。
- 踏板應保持清潔乾燥。
- 運動時請保持適當配速。使用本器材時，最高轉速不可高於 80 RPM。
- 橢圓機未配備飛輪，因此無法立即停止運動部件。

! NCC 低功率射頻器材警語

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性與功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

補充:應避免影響附近雷達系統之操作。



橢圓機的放置

請將橢圓機安放於平面上。橢圓機前面應為電源線留出 30 公分（一英呎）的間隙。為了上下方便，橢圓機兩側以及後方應該至少留有 0.6 公尺（23.6 英吋）的上下空間。請勿將橢圓機放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。橢圓機不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

搬運橢圓機

您的橢圓機有一對移動輪，位於前貼地桿。若要移動，請先取下電源變壓器並且緊抓橢圓機後方的鐵管部分，小心地傾斜並推動。備註：請務必抓握鐵管的部分，不要握住塑膠蓋的部分。

調整橢圓機的水平位置

橢圓機須放平以發揮最佳使用效果。將橢圓機安裝在預定的使用位置後，請調高或調低位於機架底部的其中一個或兩個調整旋鈕。建議使用木工水平儀測量。

如果您的訓練區域不平整或軌道組件稍微高於地板，則必須調整橢圓機的水平位置。若要調整：

1. 將橢圓機放在您的訓練區域。
2. 鬆開防鬆螺帽並調整水平校正腳墊，直到腳墊與地板接觸均勻平衡。請勿將水平校正腳墊調整到腳墊從橢圓機脫離或被拔下。可能會對您造成傷害或橢圓機損壞。
3. 鎖緊防鬆螺帽。在開始訓練之前，請確保橢圓機平穩。

正確的使用方式

這款橢圓訓練機採用不受速度影響的煞車系統。使用者可以調整滑步車的煞車系統阻力，此獨立於曲柄軸的 RPM 轉速設定。

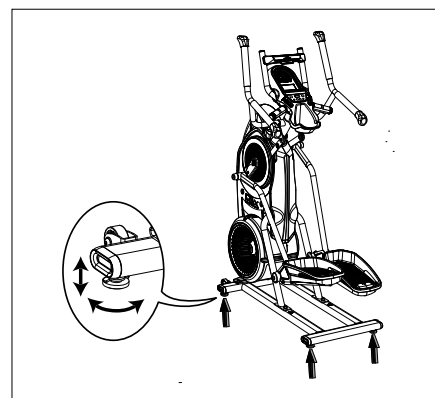
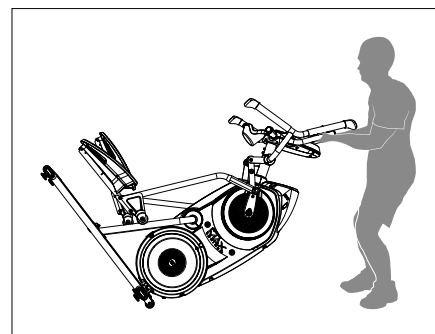
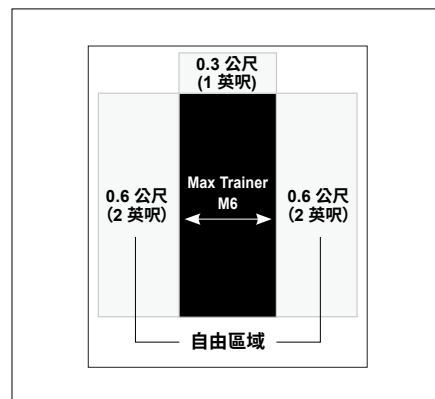
本器材提供各種不同腳部姿勢。將腳向前移到腳踏墊前方可增加踏階高度，產生類似踏步機的效果。將腳往腳踏墊後方移動可減少踏階高度，同時產生較多類似於穩定步行或跑步的滑動感。隨時確保整個腳部完全受到腳踏墊的支撐。

本器材也可讓您向前踩和向後踩，提供不同的運動效果，同時專注於其他主要的腿部肌群，例如腿後肌與小腿。

若要確定適當的運動位置，請站在踏板上，並將腳掌放置在踏板的中央。膝蓋隨時保持微彎。踩踏時膝蓋不應感到緊繃，身體也不會搖晃。

危險！

- 器材接地導體連接錯誤會導致觸電。倘若您不確定產品是否正確接地時，請洽詢合格的電工人員或保養人員進行檢查。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座的規格不符，請找合格電工安裝適當的插座。
- 本產品必須使用專用電路。欲確定您是否使用專用電路，請關閉該電路的電源並觀察是否有其他裝置斷電。如果有，請將裝置移至其他電路。請注意：一條電路上通常有多個插座。



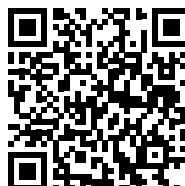
技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高)	116.6 x 65.9 x 163.1 公分 / 46 x 26 x 64.2 英吋
產品重量	61.7 公斤 / 136 磅
使用者體重承載上限	136 公斤 / 300 磅



從現在開始，您可以方便組裝器材。有關組裝、操作、程式、疑難排解和保養的詳細說明，請掃描左側的 QR code，即可查看完整手冊。

如果掃描 QR code 失敗，請瀏覽以下網站：
<https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



欲觀看組裝影片，請訪問：
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

保固

如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。

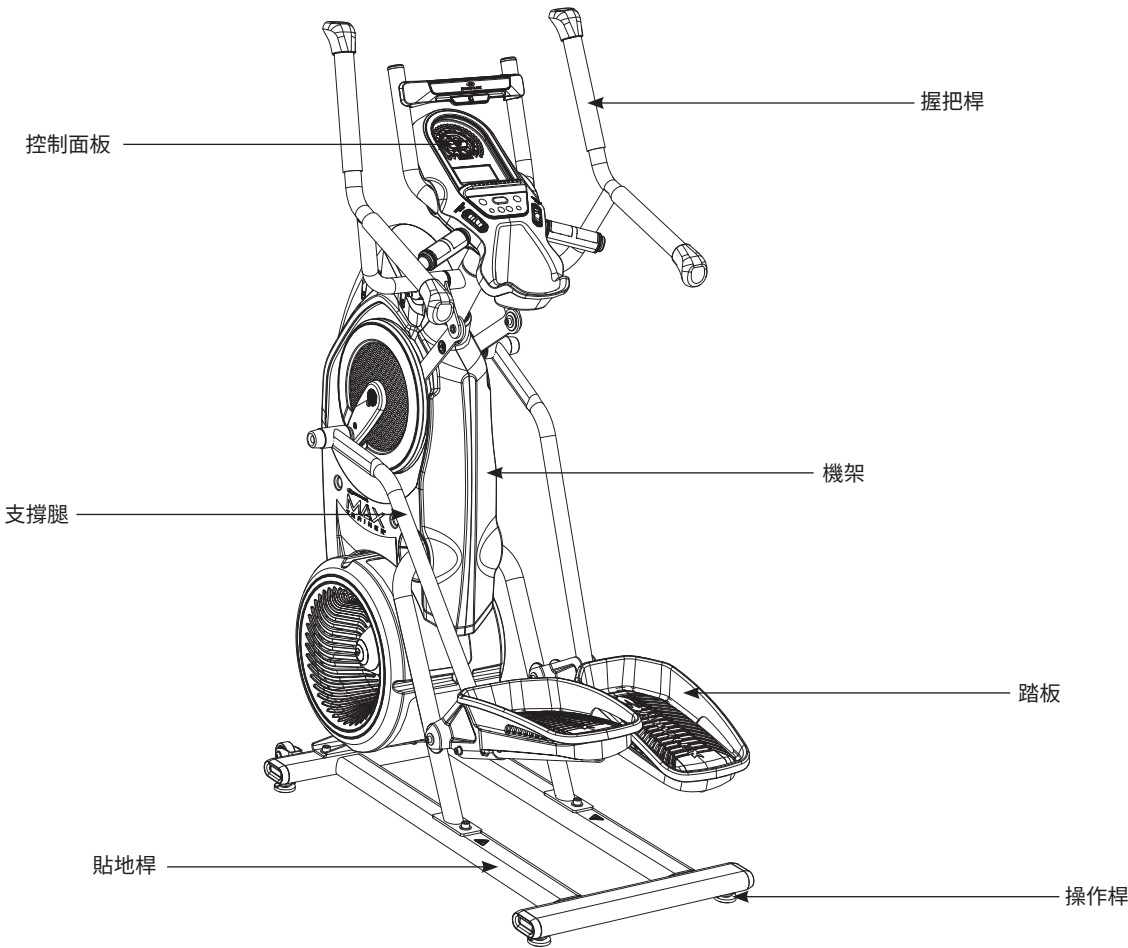


需要協助嗎？

如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

製造/委製/進口商：喬山健康科技(股)公司 | 地址：台灣台中市大雅區東大路2段999號

功能



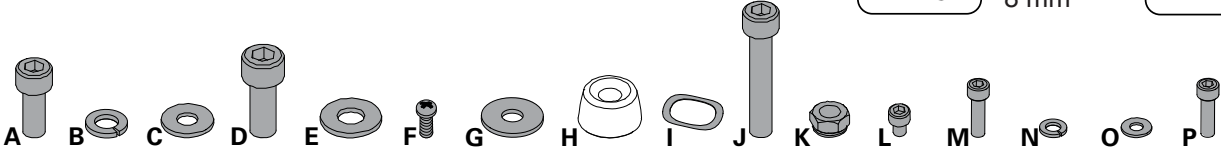
硬體與工具清單



#2
5 mm
6 mm
8 mm



13 mm



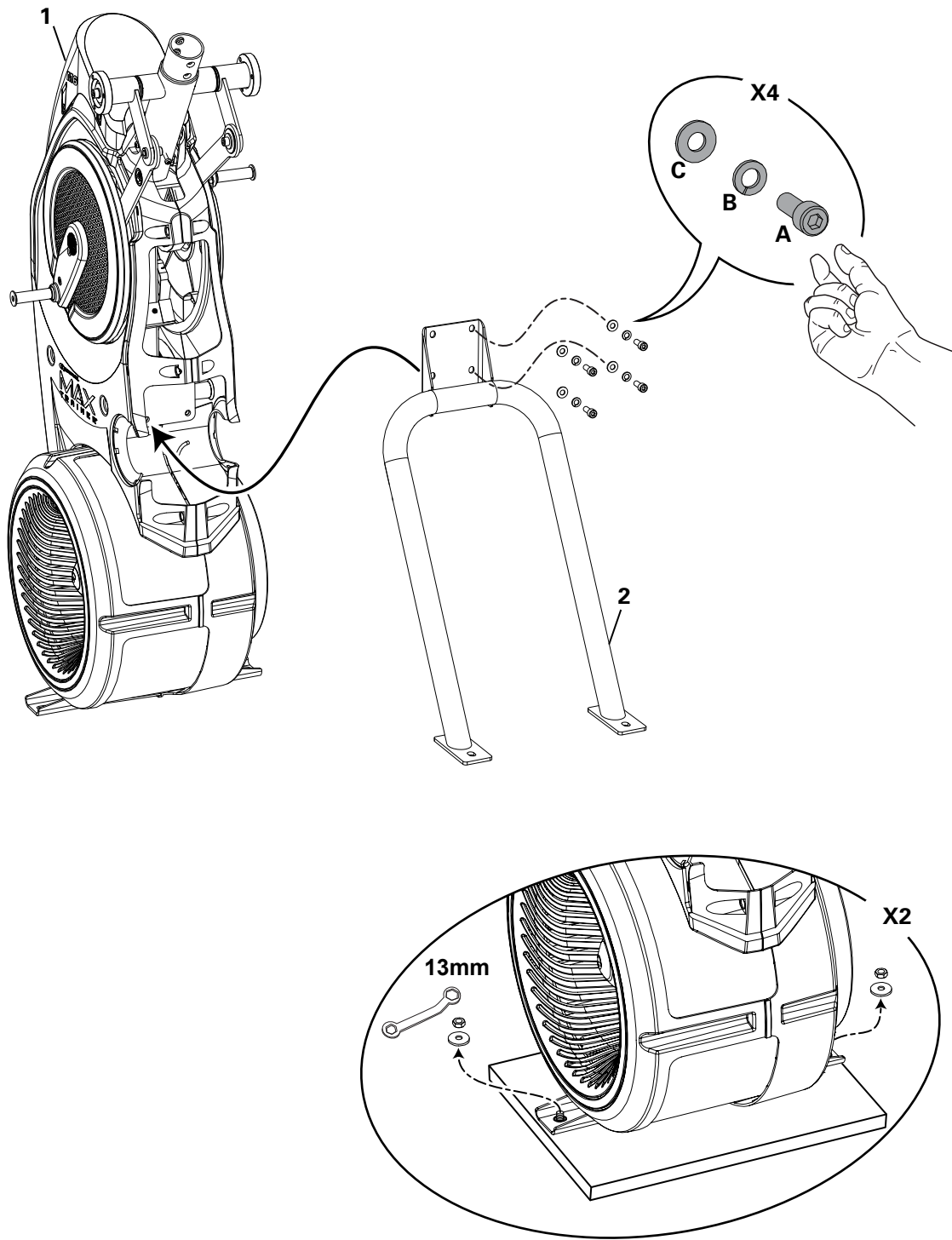
物品	數量	描述	物品	數量	描述
A	6	內六角螺絲，M8x1.25x20 黑色	I	2	波形墊圈，17.2x22 黑色
B	6	鎖緊墊圈，M8x14.8 黑色	J	4	內六角螺絲，M8x1.0x55 黑色
C	12	平墊圈，M8x18 黑色	K	4	鎖緊螺母，M8 黑色
D	4	內六角螺絲，M10x1.5x25 黑色	L	8	內六角螺絲，M6x1.0x8 黑色
E	4	平墊圈，M10x23 黑色	M	4	內六角螺絲，M6x1.0x20 CL10.9 黑色
F	1	十字圓頭螺絲，M5x0.8x20 黑色	N	10	鎖緊墊圈，M6x14.8 黑色
G	2	平墊圈，M8x24 黑色	O	4	平墊圈，M6x13 黑色
H	2	護蓋	P	6	內六角螺絲，M6x1.0x20 CL12.9 黑色

組裝步驟

步驟 1

! 本機部分組件可能較重或難以操作。進行這些零件的組裝時，應由第二人協助操作。避免單獨執行涉及重物搬運或不便操作的步驟。

注意事項：擰緊硬體。

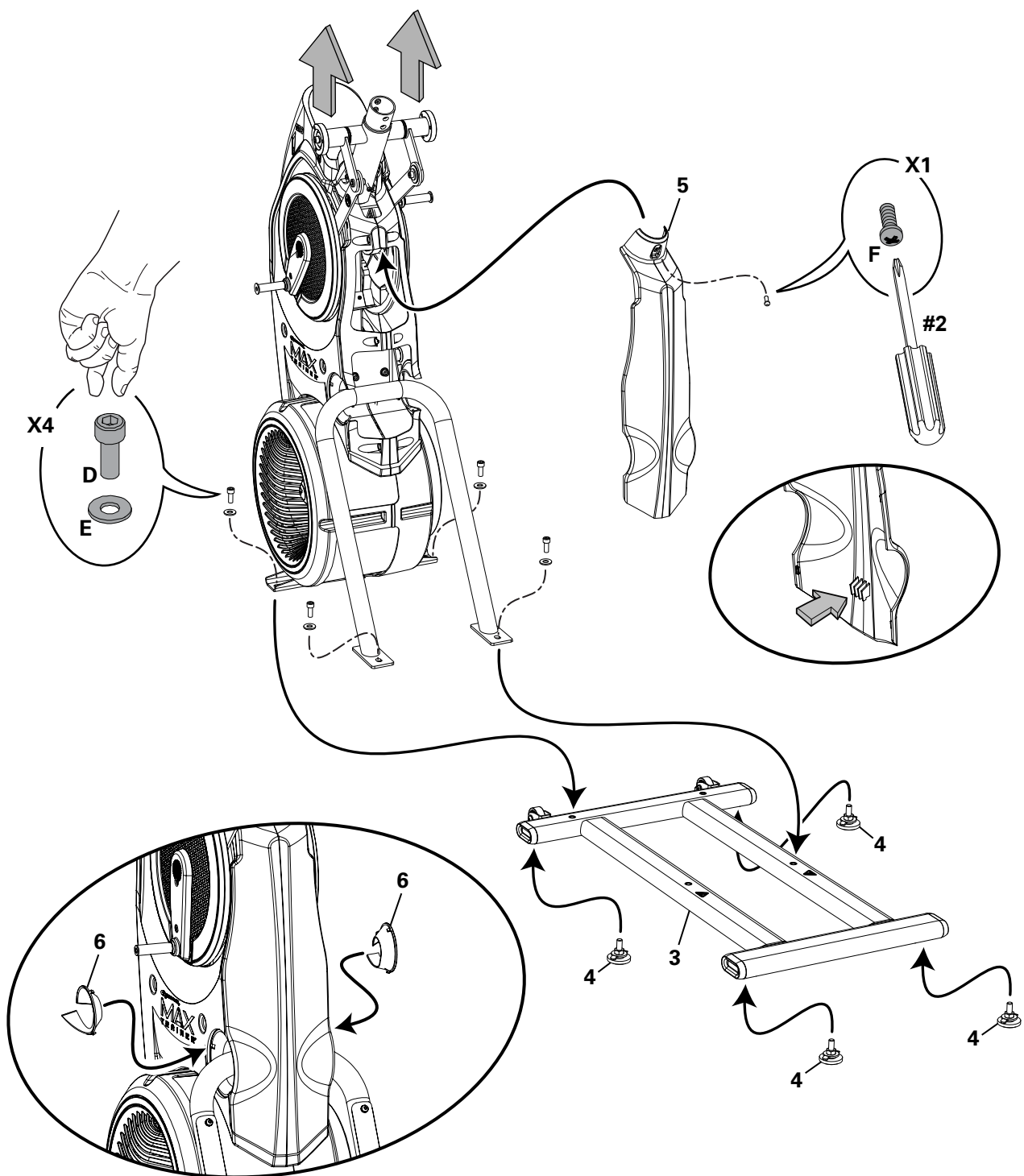


物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	機架	2	1	滑軌組件

步驟 2

! 本機部分組件可能較重或難以操作。進行這些零件的組裝時，應由第二人協助操作。避免單獨執行涉及重物搬運或不便操作的步驟。如圖所示，從樞軸組件外側提起機架組件。

注意事項：所有硬體手動擰緊後，請確實擰緊前面步驟中所有硬體。將後罩的內鉤掛在機身組件上，然後將其轉動至正確位置。

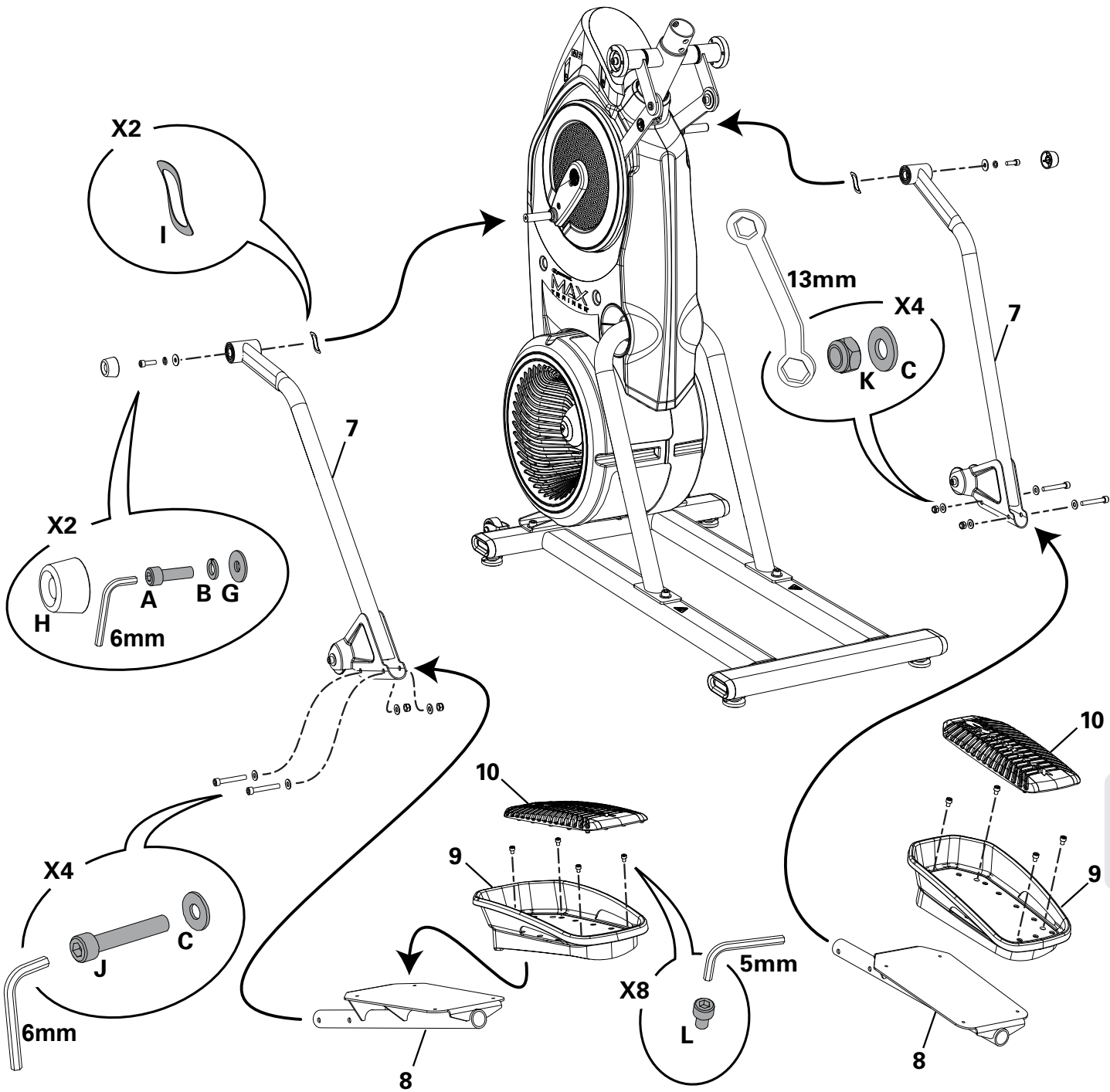


物品	數量	描述	物品	數量	描述	物品	數量	描述
3	1	貼地桿組件	5	1	護罩（後方）	6	2	護蓋
4	4	調平腳						



步驟 3

! 請注意，兩個支撐腿是聯動的，當其中一個部件移動時，另一個部件也會隨之移動。為避免可能造成的嚴重傷害，將管端插入支撐腿組件時請小心，避免手指或手被夾住。



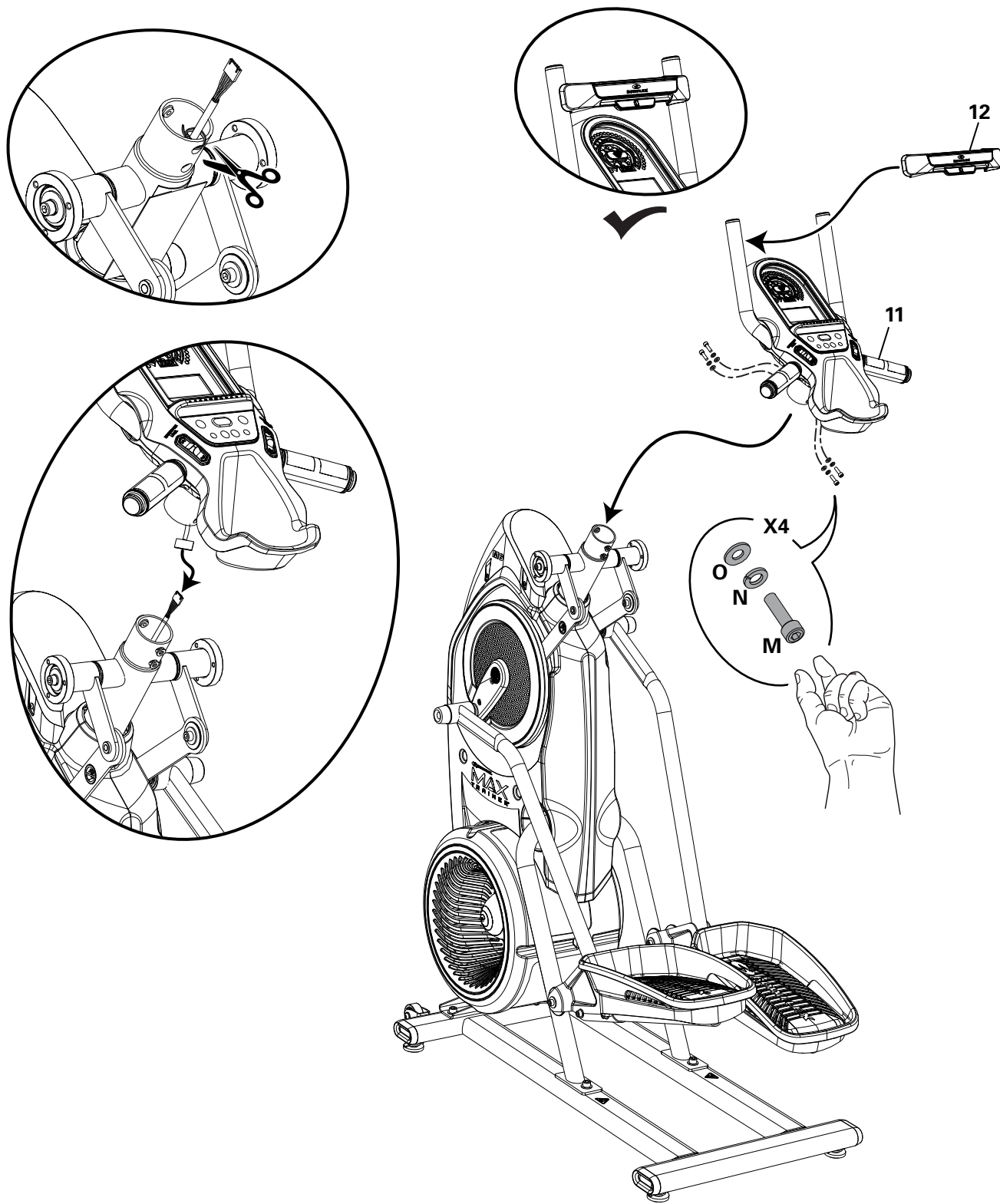
繁體中文

物品	數量	描述	物品	數量	描述	物品	數量	描述
7	2	支撐腿	9	2	腳踏平台	10	2	腳踏墊
8	2	踏板						



步驟 4

注意事項：請勿讓電纜掉入機架組件內。請勿剪切或壓接控制面板電纜。所有硬體在手動預鎖後，請使用 5mm 內六角扳手將其完全鎖緊。



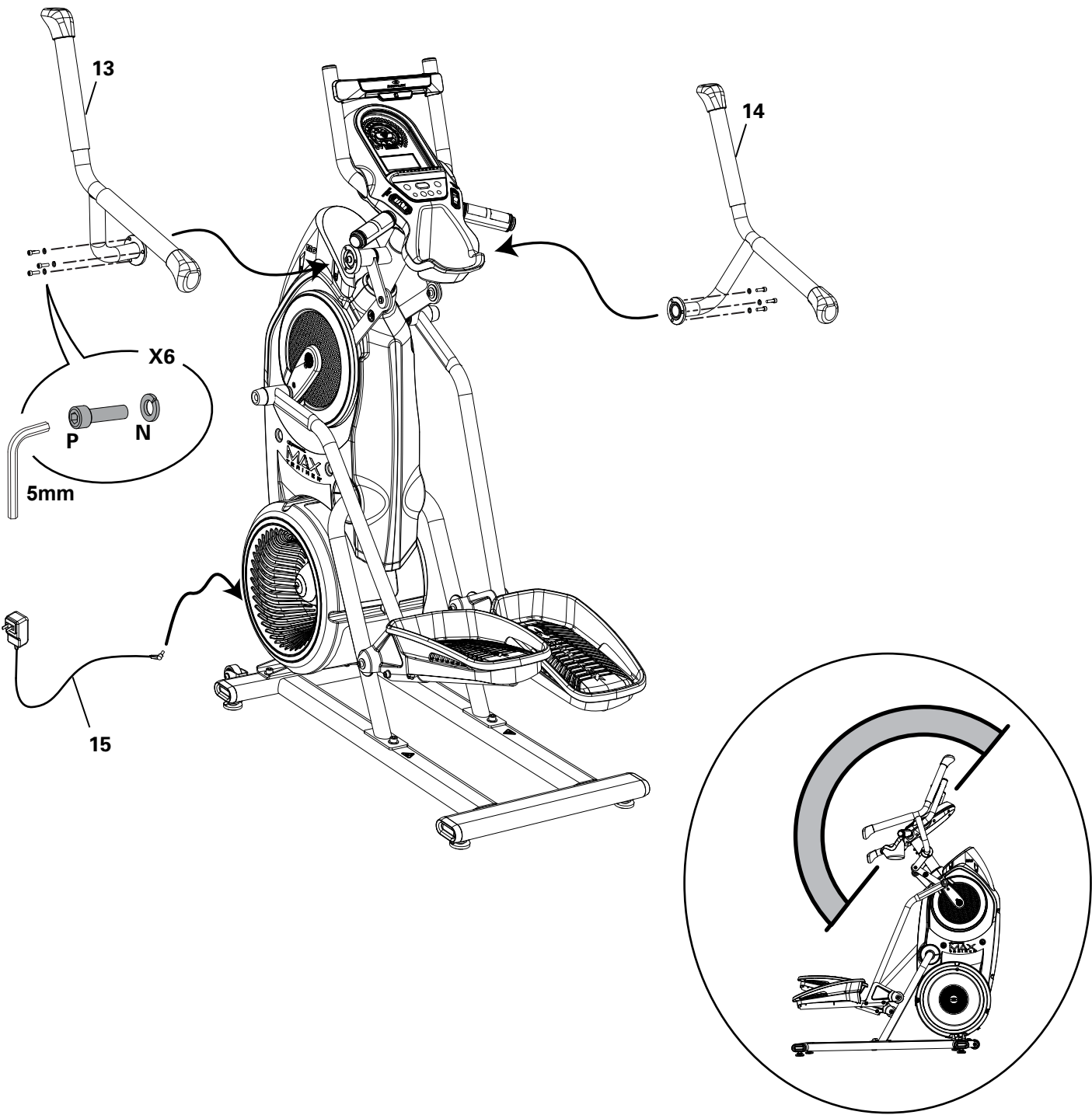
物品	數量	描述	物品	數量	描述
11	1	控制面板組件	12	1	媒體固定桿



步驟 5

! 請注意，踏板與上方的握把桿是聯動的，當其中一側移動時，另一側也會同時運動。
本機部分組件可能較重或難以操作。進行這些零件的組裝時，應由第二人協助操作。避免單獨執行涉及重物搬運或不便操作的步驟。

注意事項：請確保安裝握把桿時，其位置符合使用者的操作範圍。請務必使用符合您所在區域電壓的 AC 適配器插頭。



物品	數量	描述	物品	數量	描述	物品	數量	描述
13	1	動態握把桿，左側	14	1	動態握把桿，右側	15	1	AC 適配器



步驟 6

最後檢查

檢查您的設備，確保所有硬體都已擰緊，並且各組件已正確組裝。

注意：移除控制面板表面的所有保護貼膜。拆除滑軌組件上的防刮保護膜。

請務必在本手冊前頁提供的欄位中記錄序號。



在機器組裝完畢並根據《使用手冊》檢查其正常運作前，請勿使用機器。

使用說明

移動機器



根據操作人員的體能與能力，移動此設備可能需要一人或多人的協助。請確保您與協助者皆具備足夠體能，能安全地搬移本設備。

1. 握住有氧握桿，小心地將機器傾斜，使其落於前方的運輸滾輪上。切勿抓住媒體架。

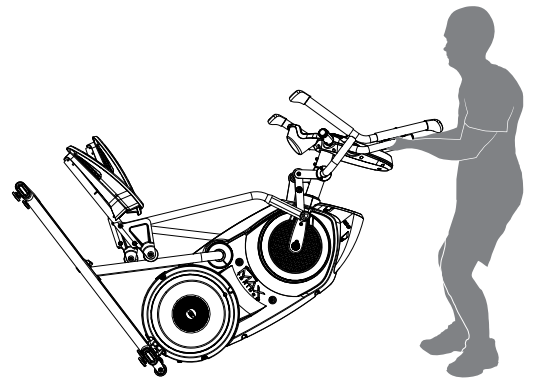


在傾斜機器之前，請注意握把桿和機器的重量。

2. 將機器推至預定位置。

3. 小心地將機器放回並定位。

注意事項：移動機器時請小心。任何突如其來的動作可能會影響電腦運行。



調整設備平衡

如果您的訓練區域不平整，或滑軌組件略為離地，則需調整機器水平。調整步驟：

1. 將機器放置於訓練區域。

2. 鬆開鎖緊螺母，調整調平腳，直到它們均勻接觸地面並達到平衡。

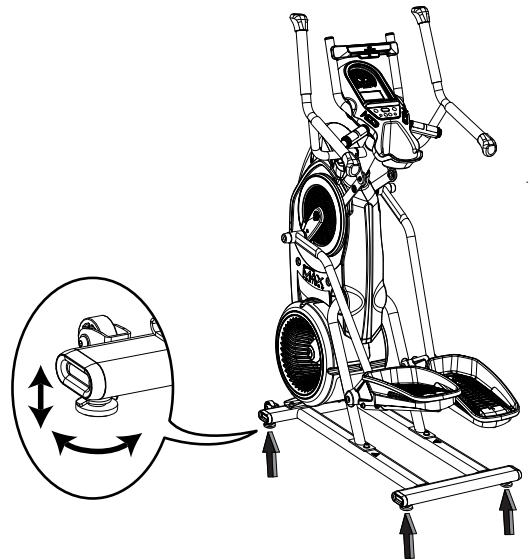


請勿將調平腳轉出過多，以免脫落造成危險或損壞機器。這樣可能會導致人員受傷或設備損壞。

3. 緊固鎖緊螺母。



在鍛煉前，請確保機器已平穩且穩固。



使用 JRNY 會員資格與機器配合使用

如果您擁有 JRNY 會員資格*，可透過行動裝置與 BowFlex 機器的控制面板同步，啟用 JRNY 服務。擁有 JRNY 會員資格，您可以根據您的能力接收指導性的鍛鍊，並在您的設備上顯示，還有友善的虛擬語音教練，幫助您在健身之路上取得長期成功。

1. 下載名為「BowFlex JRNY」的應用程式。此應用程式可在 App Store 和 Google Play 上獲得。

2. 確保設備上的藍牙和位置設定已啟用，必要時開啟它們。

* 需要擁有 JRNY 會員資格才能體驗 JRNY 功能 — 詳情請見 global.bowflex.com/en/jrny。在提供服務的地區（包括美國），您可以透過將 JRNY 應用程式下載到您的手機或平板電腦上，並在下載的應用程式內註冊來獲得 JRNY 會員資格。JRNY 會員資格可能並非在所有國家/地區提供。

3. 打開應用程式並靠近機器，按照指示將您的設備與機器同步。

如果應用程式無法與機器同步，請重啟設備和機器。重複步驟 3。

當應用程式提示您的健身機需要更新時，請按照應用程式中的指示進行操作。將執行應用程式的裝置放在媒體托盤上。應用程式將使用最新版本更新機器上的軟體。請勿在更新完成之前將設備從媒體托盤移開。更新完成後，機器將返回開機畫面。

若要中斷設備與控制面板的連接，只需關閉應用程式。請長按控制面板上的 USER 按鈕以解除連線。這將中斷連接並斷開設備。如果控制面板上的其他按鈕被按下（除了 USER 按鈕），控制面板將顯示「長按 USER 按鈕以斷開連接」。

與其他應用程式一起使用

這款健身機內建藍牙連接功能，可與多個數位合作夥伴的應用程式搭配使用。欲查看最新支援的合作夥伴列表，請訪問：bowflex.com/max-trainer-app.html

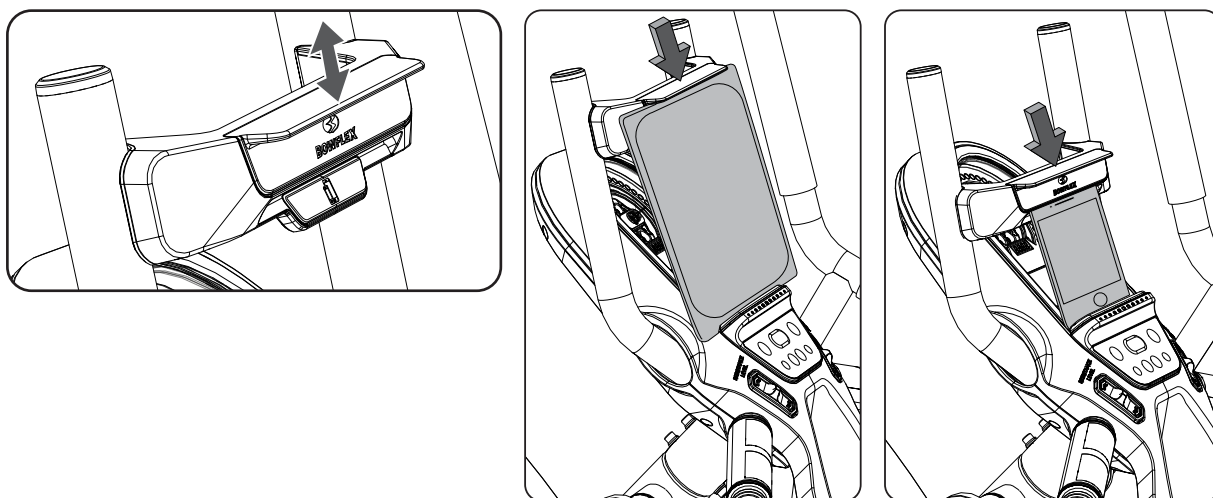
USB 充電

若將 USB 裝置連接至 USB 埠，系統將嘗試為該裝置充電。USB 埠提供的電力可能不足以同時操作裝置並為其充電。

確保設備在訓練過程中的穩固

本機配備媒體固定桿，可將各種尺寸的裝置固定於媒體托盤上。媒體固定桿具有兩個卡槽，可依裝置大小選擇使用。上方的大型裝置卡槽適用於平板電腦或大型手機等裝置。下方的小型裝置卡槽適用於手機或迷你平板等裝置。

欲固定裝置，請將其下緣置於媒體托盤上。然後將媒體固定桿向下壓，直到裝置穩固地卡入適當的卡槽與媒體托盤中。



注意：若將小型裝置橫向放置，可能無法固定。請將裝置轉為直立方向後再行固定。

接觸式心率感應器

接觸式心率 (CHR) 感應器將您的心率訊號傳送至控制面板。CHR 感應器為握把桿上的不鏽鋼區域。使用時，請雙手自然握住感應器區域。確保雙手同時接觸感應器的上下部分。握持時應適度，避免過緊或過鬆。雙手需同時接觸感應器，控制面板才能偵測到脈搏。當控制面板偵測到四個穩定的脈搏訊號後，將顯示您的初始心率。

當控制面板顯示您的初始心率後，請在 10 到 15 秒內保持手部不動或不移動。此時控制面板將驗證心率。多種因素會影響感應器檢測您的心率訊號的能力：

- 上半身肌肉（包括手臂）的移動會產生電訊號（肌肉干擾），可能會干擾脈搏檢測。手部在接觸感應器時稍微移動，也可能會產生干擾。
- 老繭和手部護膚霜可能會充當絕緣層，減弱訊號強度。
- 部分個體產生的心電圖 (EKG) 訊號強度不足，無法被感應器檢測到。
- 其他電子機器的靠近可能會產生干擾。



僅將設備計算或測量的數值作為參考。

藍牙心率帶（不提供）

您的健身機配備了接收藍牙心率帶訊號的功能。當連接時，控制面板會顯示藍牙連線圖示。



若您裝有心臟起搏器或其他植入式電子裝置，請在使用藍牙心率帶或其他心率監測器前諮詢醫師。

1. 佩戴您的藍牙心率帶。
2. 如果配備了開/關按鈕，請按下按鈕來啟動它。控制面板會主動搜尋附近的設備，並在範圍內時自動連接到心率帶。
3. 連接時，藍牙連線圖示會亮起。此時，您可以開始訓練。

訓練結束時，按下開/關按鈕（如果配備）以將心率帶從控制面板中斷開。

鍛煉頻率



開始鍛煉前，請先諮詢醫生。如果您感到胸部疼痛或壓迫、呼吸急促或暈眩，請立即停止運動。在再次使用設備之前，請聯絡您的醫生。僅將設備計算或測量的數值作為參考。控制面板上顯示的心率為估算值，僅供參考。

- 建議每週進行 3 次運動，每次約 14 分鐘。
- 預先安排訓練計劃並盡量遵循。

注意：若您是初次鍛煉（或重新恢復規律訓練），並且無法舒適地完成 14 分鐘的持續鍛煉，請從 5 至 10 分鐘開始，並逐漸增加鍛煉時間，直到達到 14 分鐘的總時長。

訓練強度

要提高訓練強度：

- 嘗試提高每分鐘踏頻。
- 將雙腳放置於踏板後方，以提高挑戰。
- 增加訓練強度等級並保持您的 RPM 穩定，或同時提高 RPM。
- 讓上下肢以不同層次運動。
- 改變握把桿位置可鍛鍊不同部位的上半身肌群。

手部放置（握把選擇）

本機配備多種握把桿設計，提供多樣化的訓練方式。隨著健身計劃的進展，您可以改變手部位置，針對不同的肌肉群進行訓練。



使用此健身機需要協調性和平衡感。訓練過程中可能會發生速度與阻力等級的變化，請預先注意並保持平衡，避免受傷。

動態握把桿提供多樣的上半身訓練。剛開始時，將雙手放在動態握把桿上，選擇最舒適且穩定的位置。

控制面板下方的靜態握把桿可協助維持穩定，同時偵測心率數據。

如果訓練重點在腿部，請將雙臂靠在有氧握桿上，並保持手心向上。在靠近時，請注意動態握把桿在訓練過程中的移動。

上下機



上下機時請小心。

請注意，踏板與握把桿為連動結構，任一部件移動時，另一部件也會同時帶動。為避免潛在的嚴重傷害，請緊握控制面板下方的靜態握把桿以維持穩定。

在移動任何部件前，請確認踏板下方及空氣阻力風扇周圍無異物。

上機：

1. 將踏板轉動至最靠近您的一側處於最低位置。
2. 緊握控制面板下方的靜態握把桿。
3. 穩定身體後，先將一腳踩上最低的踏板，再將另一腳踏上對側踏板，並借助固定握把桿穩定身體。

注意：「底部卡住」是指踏板無法起始動作，導致使用者無法開始訓練。若發生此情況，請安全握住靜態握把桿，將重心放在較高腳的腳跟上，仍需抓住靜態握把桿，身體微微後傾並加大腳跟施力。當踏板開始鬆動後，即可恢復正常訓練。

下機：

1. 將欲下機側的踏板調整至最高位置，並使機器完全停止運轉。

! 本機未配備自由輪。請以控制方式減緩踏板速度。

2. 緊握控制面板下方的靜態握把桿以維持穩定。
3. 將重心放在較低的腳上，將另一腳跨下至地面。
4. 完全離開機器後，鬆開靜態握把桿。

開始

1. 將健身機放置於訓練區域。

! 將機器放置於乾淨、堅硬、平坦的表面上，並確保沒有其他物品或障礙物影響您自由運動。建議於機器下方鋪設橡膠墊，可防止靜電並保護地板材質。

機器可由一人或多人移動。請確保您的體力足以安全移動機器。

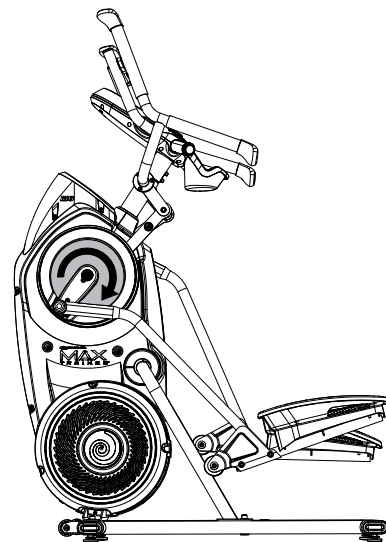
2. 檢查踏板下方和空氣阻力風扇周圍是否有物品，確保沒有異物。
3. 將電源線連接到機器並插入有接地的 AC 牆面插座。
4. 如果您使用心率監測器，請依其操作手冊進行設定。
5. 上機時，直到最接近您的踏板處於最低位置。

! 上下機時請小心。

請注意，踏板與握把桿為運動結構，任一部件移動時，另一部件也會同時帶動。為了避免可能的嚴重受傷，請握住靜態握把桿以維持穩定。

6. 握住控制面板組件下方的靜態握把桿以維持穩定。
7. 利用靜態握把桿保持穩定，將一隻腳踏上最低的踏板，另一隻腳放到對面的踏板上。
注意：「底部卡住」是指踏板無法起始動作，導致使用者無法開始訓練。若發生此情況，請安全握住靜態握把桿，將重心放在較高腳的腳跟上，仍需抓住靜態握把桿，身體微微後傾並加大腳跟施力。當踏板開始鬆動後，即可恢復正常訓練。
8. 按下 USER 按鈕以選擇所需的使用者檔案。
9. 按下 USER 按鈕以編輯所需的使用者檔案。
10. 控制面板會顯示單位設定。使用增加/減少按鈕來調整單位，然後按下 ENTER/START 按鈕設定值。
11. 控制面板會顯示使用者檔案中的體重設定。使用增加與減少按鈕來調整體重值，然後按下 ENTER/START 按鈕設定值。
注意：在開始訓練前，請確保先設定您的使用者檔案（請參見編輯使用者檔案部分）。建議的燃燒目標速率是根據您的使用者檔案設定來計算的。
12. 按下 MAX 14 MINUTE INTERVAL 按鈕以開始快速啟動訓練。請花一些時間熟悉 BowFlex Max Trainer 如何操作，並根據需要調整阻力等級和轉速。

注意：在操作 BowFlex Max Trainer 機器時，請確保腳部的運動方向與曲柄蓋上所示的方向一致。



開機 / 待機模式 (GET READY 畫面)

當設備插入電源、按下任一按鈕，或在踩踏過程中從 RPM 感應器接收到訊號時，控制面板將進入開機 / 待機模式。

自動關機（休眠模式）

如果控制面板在 5 分鐘內未收到任何輸入，則會自動關閉。在休眠模式下，LCD 顯示器會關閉。

注意：控制面板無開關按鈕。

暖身模式

於開機畫面中，可啟動暖身模式。開始暖身時，請直接操作機器，直至準備好進入正式訓練階段。暖身期間，可選擇使用者檔案與訓練方案。此時控制面板將僅顯示當前燃燒速率。

注意：暖身期間的訓練資料不會記入正式訓練總計，亦不會儲存或匯出至應用程式。

MAX 14 MINUTE INTERVAL 方案

此方案為高強度間歇訓練，訓練內容由「SPRINT」與「RECOVER」兩階段交替組成，共 8 組循環週期。訓練概況顯示將顯示 MAX 14 MINUTE INTERVAL 方案的燃燒率目標。

1. 站上機器。
2. 按下 USER 按鈕以選擇您的使用者檔案。
注意：在訓練過程中，控制面板會根據所選使用者檔案的設定顯示目標 LED 範圍。
3. 按下 MAX 14 MINUTE INTERVAL 按鈕。
4. 訓練開始，並發出倒數聲音，燃燒率顯示針會掃過顯示螢幕，然後停留在當前的燃燒率位置。目標燃燒率 LED 燈會啟動，並掃描到建議的燃燒率。
第一個階段是「SPRINT」，時間較短。請安全提升訓練強度，使燃燒率進入燃脂目標「紅色 LED」顯示區間，並維持至時間倒數為 00:00。
注意：燃燒率目標 (LED) 僅為建議範圍。三段式 LED 提供進階空間，讓使用者隨健身程度逐步挑戰更高目標。
在「SPRINT」階段的最後 3 秒，控制面板將開始倒數。
5. 時間顯示為「00:00」時，控制面板將發出第三次音效，進入「RECOVER」階段。
目標 LED 範圍會從紅色轉為綠色，燃燒率調降至建議恢復水準。在 RECOVER 階段，請繼續低強度訓練。
在「RECOVER」階段的最後 3 秒，控制面板將開始倒數。
6. 時間顯示為「00:00」時，控制面板會發出音效確認並進入「SPRINT」階段。此時第一個階段已完成。
「SPRINT」與「RECOVER」之間的切換會在訓練過程中重複進行，共 8 組循環週期。
7. 當最後一個「RECOVER」階段完成後，控制面板會顯示「WORKOUT COMPLETE」，並顯示訓練結果。控制面板會顯示每個「SPRINT」階段的時間，以及 TOTAL TIME。如果 5 分鐘內無任何輸入，控制面板會自動進入休眠模式。
注意：如果在完成所有 16 個階段之前結束間歇訓練，控制面板將只顯示訓練計劃概況中的最後一個已完成階段。

訓練方案

MAX 14 MINUTE INTERVAL

MAX 14 分鐘間歇訓練方案交替進行高強度輸出（「SPRINT」）與低強度恢復期（「RECOVER」），共重複數個間歇循環。訓練概況顯示將顯示間歇方案的燃燒率目標。有關更多細節，請參見本手冊中的「MAX 14 MINUTE INTERVAL 訓練方案」章節。

CALORIE BURN、FAT BURN 和 STAIRS 訓練方案

卡路里燃燒、脂肪燃燒和階梯訓練方案顯示該方案的阻力等級。圖表中的每一列代表一個訓練階段。列越高，阻力等級越高。每個訓練方案持續 15 分鐘。閃爍的列顯示當前活動的訓練階段。控制面板會根據訓練方案顯示調整阻力等級。

注意：如果在訓練過程中調整阻力等級，訓練方案的顯示會發生變化。

MANUAL

手動訓練方案為開放式設計，可記錄總訓練時間。在手動訓練方案下，訓練方案顯示會顯示阻力等級。

注意：由於手動模式為開放式設計，將停用「加時間」按鈕功能。

開始訓練方案：

1. 站上機器。
2. 按下 PROGRAM 按鈕以選擇所需的訓練方案。
3. 按下 ENTER/START 按鈕以開始選擇的使用者檔案。

暫停 / 結果模式

暫停訓練：

1. 停止踩踏板並按下 PAUSE/STOP 按鈕以暫停訓練。
暫停時，控制面板顯示「WORKOUT PAUSED」。
注意：如果 5 秒內未接收到 RPM 訊號，控制面板將自動暫停訓練。
2. 要繼續訓練，按下 ENTER/START 按鈕或重新開始踏步。
若要結束訓練，請按下 PAUSE/STOP 按鈕。控制面板將顯示「WORKOUT COMPLETE」，儲存訓練結果，由於手動模式為開放式設計，將停用「加時間」按鈕功能。

如果 5 分鐘內沒有任何操作，控制面板會自動進入開機 / 待機模式。

故障排除

問題/情況	檢查事項	解決方案
無顯示/設備無法開機	控制面板處於休眠模式	移動握把桿以喚醒控制面板。
	AC 適配器	檢查 AC 適配器是否有裂痕或其他可見的損壞跡象。如果損壞，請更換 AC 適配器。
	檢查電源插座	確保設備已插入可正常運作的牆壁插座。
	檢查機身前端的電源接頭	確認連接穩固且無損壞。請拔除接頭並檢查插座端是否損壞，之後再重新插回。
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。若線材明顯折損或斷裂，請更換資料線。
	檢查控制面板顯示器是否損壞	檢查控制面板顯示器是否有裂痕或其他可見的損壞跡象。如果損壞，請更換控制面板。
		如果上述步驟無法解決問題，請聯絡技術支援。
控制面板在使用中自動關閉（進入休眠模式）	檢查電纜和電線束的完整性（包括上部和下部電纜）	所有電纜應完整無損。若有電纜被剪斷或壓扁，請更換適當的電纜/電線束。
	檢查所有電纜連接和方向。	確保所有電纜連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
		如果上述步驟無法解決問題，請聯絡技術支援。
踏板無法移動	踏板位置	踏板可能處於「底部卡住」狀態，請安全地抓住靜態握把桿，並將體重放在較高腳的腳跟上。仍需抓住靜態握把桿，身體微微後傾並加大腳跟施力。當踏板開始鬆動後，即可恢復正常訓練。
設備晃動/無法平穩放置	檢查調平腳設定	調整調平腳直到機器水平。
	檢查設備下方的地面	如果地面極為不平，調整可能無法彌補。將設備移至水平區域。
踏板鬆動/設備操作困難	硬體	將踏板臂和握把桿支臂的所有硬體緊固
操作期間護罩外部出現摩擦聲	護蓋	稍微鬆開曲軸臂上的護蓋。
操作期間，護罩內傳出金屬摩擦聲。	剎車支架	剎車支架需要調整對齊。聯絡技術支援

維護

在開始任何維修工作之前，請仔細閱讀所有維護說明。在某些情況下，可能需要協作來完成必要的任務。

 設備必須定期檢查是否有損壞情況並進行維修。使用者應負責定期維護。磨損或損壞的零件必須立即進行維修或更換。只能使用製造商提供的零件來維護和維修設備。

如果警告標籤鬆動、無法閱讀或脫落，請更換標籤。如果在美國/加拿大購買，請聯絡客服以獲得更換標籤。如果在美國/加拿大以外地區購買，請聯絡當地經銷商。

為了減少觸電風險或設備使用中的危險，請在清潔、維護或修理機器之前，總是拔掉電源線並等待 5 分鐘。將電源線收妥於安全處。

每日維護： 每次使用前檢查設備是否有鬆動、斷裂或損壞的部件。如果發現有此情況，請勿使用。在首次發現磨損或損壞時，應立即維修或更換所有部件。每次訓練後，使用濕布擦拭機器和控制面板，去除汗水。
注意：避免在控制面板上積聚過多的水分。

每週維護： 檢查滾輪運作是否順暢。使用布擦拭機器以清除灰塵、污垢或油漬。使用濕布清潔滑動器與滾輪接觸表面。以乾布沾取矽膠潤滑劑擦拭滑軌，減少滾輪噪音。

 矽膠潤滑劑不可食用。請放在兒童接觸不到的地方。請將其存放於安全處。

注意：請勿使用石油基產品。

每月或每 20 小時後： 確保所有螺栓與螺絲均已擰緊。根據需要進行擰緊。

注意事項： 如有必要，僅使用溫和的洗碗液和軟布來清潔控制面板。請勿使用石油基溶劑、汽車清潔劑或任何含氨的產品進行清潔。請勿於高溫或陽光直射環境中清潔控制面板，並保持其乾燥無濕氣。

