

BOWFLEX
MAX
TRAINER®

M3

MANUEL DU PROPRIÉTAIRE / D'ASSEMBLAGE



Manual en Español
Latino Americano:
www.support.nautilus.com

Table des matières / Enregistrement

Précautions de sécurité importantes – assemblage	3	La montée et de la descente	32
Étiquettes d'avertissement de sécurité/numéro de série	5	Mode Démarrage/Repos	33
Spécifications	6	Programme de démarrage rapide manuel	34
Avant l'assemblage	6	Séance d'entraînement MAX	34
Pièces	7	Mode de pause/résultats	35
Quincaillerie	8	Modification du Profil d'utilisateur	35
Outils	8	Personnaliser le programme MAX	36
Assemblage	9	Mode de configuration de la console	37
Déplacement de l'appareil	19	Entretien	38
Mise à niveau de l'appareil	19	Pièces d'entretien	39
Fonctions	20	Dépannage	41
Caractéristiques de la console	21	Guide de perte de poids corporel	43
Manette des niveaux résistances	23	Garantie	51
Notions de base relatives au conditionnement physique	26		
Gestion de	32		

Pour valider la couverture de garantie, veuillez garder votre preuve d'achat originale et prendre note des informations suivantes :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Pour enregistrer la garantie de votre produit, rendez-vous sur : www.bowflex.com/register ou appelez le 1 (800) 605-3369.

Si vous avez des questions ou si vous éprouvez des problèmes avec votre produit, veuillez composer le 1 (800) 605-3369.

Nautilus, inc., 1 (800) 605-3369, www.NautilusInc.com – Service à la clientèle : Amérique du Nord 1 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com, à l'extérieur des É.-U. www.nautilusinternational.com | Imprimé en Chine | © 2013 Nautilus, inc. | Le symbole ® indique une marque de commerce enregistrée aux États-Unis. Ces marques peuvent être enregistrées dans d'autres pays ou être autrement protégées par la common law. Bowflex, le B logo, Max Trainer, SelectTech, Bowflex Trainer, Nautilus, Schwinn, et Universal sont des marques de commerce sous propriété et licence de Nautilus, Inc. Polar, OwnCode, MyFitnessPal, et Nut Thins sont des marques de commerce de leurs propriétaires respectifs.

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, des précautions de base doivent toujours être suivies, y compris :

 Cette icône indique une situation susceptible d'être dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Veillez vous conformer aux avertissements suivants :

 Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.
Lisez attentivement et assimilez les instructions d'assemblage.

DANGER Lisez attentivement et assimilez les instructions d'assemblage. Lisez et assimilez entièrement ce guide. Conservez le Guide pour consultation future.

DANGER Pour réduire les risques de décharge 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 immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.

AVERTISSEMENT Afin de réduire les risques de brûlures, d'électrocution ou de blessures corporelles, lisez et assimilez dans son intégralité le Guide du propriétaire. Le non-respect de ces directives peut entraîner une électrocution sérieuse ou mortelle ou d'autres blessures graves.

- Toujours éloigner les enfants et toute autre personne de l'appareil que vous assemblez, en tout temps.
- Ne connectez pas le module d'alimentation à l'appareil avant d'y être invité;
- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'installer ou de retirer des pièces.
- Avant chaque utilisation, inspectez cet appareil afin de détecter des dommages au cordon d'alimentation, à la prise d'alimentation électrique, des pièces lâches ou des signes d'usure. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Communiquez avec le service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation.
- Non destiné à des personnes souffrant de conditions médicales si ces conditions peuvent empêcher l'utilisation sécuritaire de l'appareil ou présentent un risque de blessure pour l'utilisateur.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- N'utilisez jamais ce tapis roulant si les ouvertures d'aération sont bloquées. Assurez-vous que les ouvertures ne sont pas obstruées par de la poussière, des cheveux ou autres.
- N'assemblez pas cet appareil à l'extérieur ou dans un endroit humide ou mouillé.
- Assurez-vous que l'assemblage est fait dans un espace de travail adéquat, loin des endroits passants et de toute personne.
- Certains composants de l'appareil sont lourds et encombrants. Faites appel à une deuxième personne pour procéder aux étapes d'assemblage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes d'assemblage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles.
- Placez l'appareil sur une surface solide, de niveau et horizontale.
- Ne tentez pas de modifier la conception ou la fonctionnalité de cet appareil. Cela peut compromettre la sécurité de cet appareil et annulera la garantie.
- Si des pièces de rechange sont nécessaires, utilisez exclusivement des pièces de rechange et la quincaillerie de marque Nautilus. Le fait de ne pas utiliser de pièces de rechange authentiques pourrait engendrer un risque pour les utilisateurs, empêcher l'appareil de fonctionner correctement et annuler la garantie;
- N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide;
- Lisez et assimilez dans son intégralité le Guide fourni avec cet appareil avant de l'utiliser pour la première fois. Conservez le Guide pour consultation future.
- Effectuez toutes les étapes d'assemblage dans l'ordre donné. Un assemblage inapproprié pourrait provoquer des blessures;

- CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

- ⚠ **Lisez et assimilez entièrement ce guide. Conservez le Guide pour consultation future.**
Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil. En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des étiquettes de remplacement.

⚠ DANGER Pour réduire les risques de décharge 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 nettoyer, d'entretenir ou de réparer celui-ci. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

- Les enfants ne doivent pas approcher cet appareil. Les pièces mobiles et autres caractéristiques de l'appareil peuvent présenter un danger pour les enfants;
- Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation par des personnes de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices ou un nouveau programme de diète et de santé. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.
- Avant chaque utilisation, vérifiez si l'appareil présente des signes d'usure ou si des pièces sont lâches. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Portez une attention particulière aux pédales et aux bras de manivelle. Communiquez avec le service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation.
- Poids limite maximal : 300 lb (136 kg) N'utilisez pas cet appareil si votre poids est supérieur à cette limite.
- Cet appareil est à usage domestique uniquement;
- Ne portez pas de vêtements lâches ni de bijoux. Cet appareil contient des pièces mobiles. N'introduisez pas les doigts ni aucun autre objet dans les pièces mobiles de l'appareil d'entraînement;
- Installez et utilisez cet appareil sur une surface solide, de niveau et horizontale.
- Assurez-vous que les pédales sont bien stables avant d'y mettre les pieds. Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de l'appareil;
- N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur ou dans des endroits humides ou mouillés.
- Gardez un espace libre d'au moins 60 cm (24 po) de chaque côté de la machine. Il s'agit de l'espace sécuritaire nécessaire qu'il convient de respecter autour de chaque appareil pour permettre l'accès et la descente d'urgence. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cet espace lorsque l'appareil est en marche.
- Ne dépassez pas vos limites pendant les séances d'entraînement. Utilisez l'appareil de la manière décrite dans ce guide.
- Effectuez toutes les procédures d'entretien régulier et périodique recommandées dans le Guide du propriétaire.
- Maintenez les pédales et les guidons propres et secs.
- Les exercices effectués sur cet appareil requièrent de la coordination et de l'équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse et les niveaux de résistance qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures.
- Cet appareil ne peut pas arrêter les pédales ou le guidon supérieur indépendamment du ventilateur de résistance. Réduisez le rythme pour ralentir le ventilateur de résistance et arrêter les pédales et le guidon supérieur. Ne descendez pas de l'appareil avant que les pédales et le guidon supérieur ne se soient complètement arrêtés.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Lisez et assimilez le Guide du propriétaire avant d'utiliser cet appareil. L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes ayant des limitations fonctionnelles et des déficiences, des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées, ou un manque d'expérience et de connaissances.

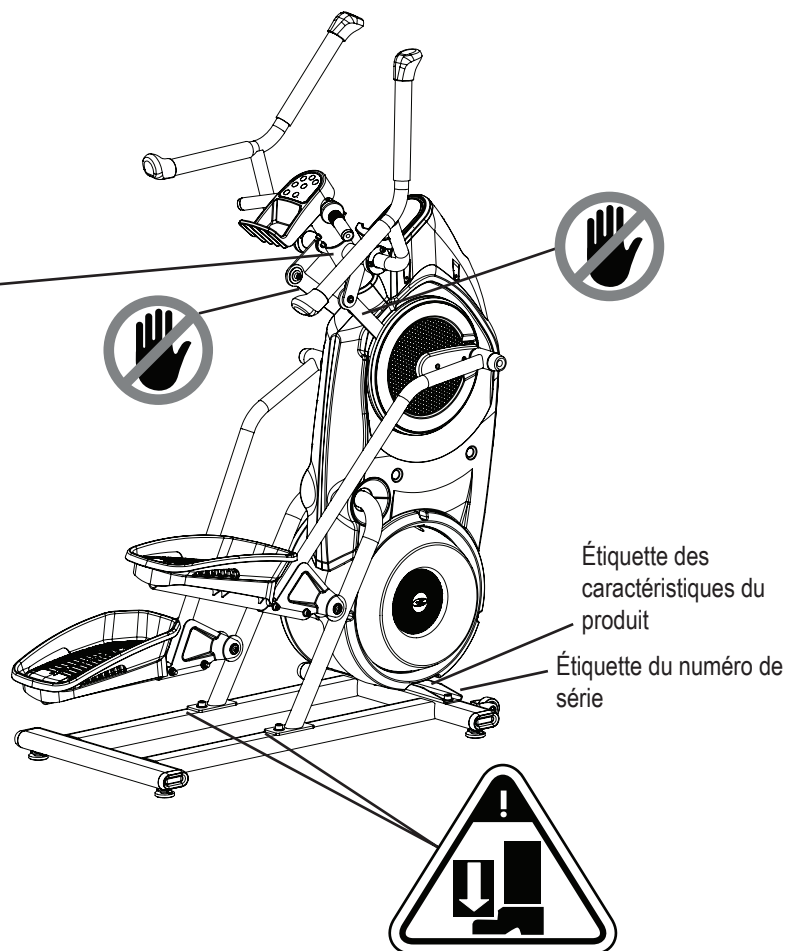
▲WARNING

- Injury or death is possible if caution is not used while using this machine.
- Keep children and pets away.
- Read and follow all warnings on this machine.
- Refer to the Owner's Manual for additional warnings and safety information.
- The heart rate displayed is an approximation and should be used for reference only.
- Not intended for use by anyone under 14 years of age.
- The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 kg.).
- This machine is for home use only.
- Consult a physician prior to using any exercise equipment.

▲ADVERTISSEMENT

- Une imprudence lors de l'utilisation de cet appareil pourrait être dangereuse, voire mortelle.
- Éloignez les enfants et les animaux de compagnie de l'appareil.
- Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.
- Consultez le Guide du propriétaire pour prendre connaissance des consignes de sécurité et avertissements supplémentaires.
- La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.
- Non destiné à des personnes âgées de moins de 14 ans.
- Le poids maximum de l'utilisateur pour cette machine est 136 kg (300 lbs).
- Cet appareil est à usage domestique uniquement.
- Consulter un médecin avant d'utiliser tout équipement d'exercice physique.

8011889_B



Conformité FCC

▲ Des changements ou des modifications à cette unité qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourraient annuler le pouvoir de l'utilisateur à faire fonctionner cet équipement.

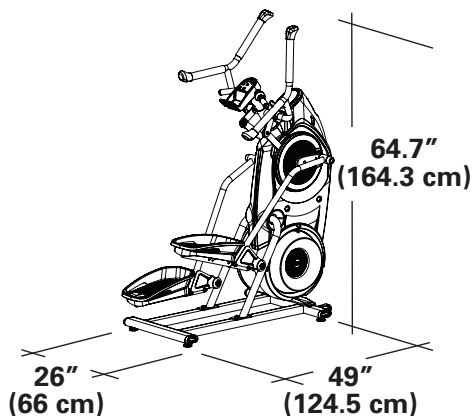
L'appareil et le bloc d'alimentation répondent aux normes de la section 15 des règlements de la FCC (Federal Communication Commission). Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) Il ne doit pas causer d'interférences nuisibles et (2) il doit supporter toutes les interférences reçues, y compris celles susceptibles de perturber son bon fonctionnement.

Remarque : Cet appareil et son cordon d'alimentation ont été testés et déclarés conformes aux limites des appareils numériques de Classe A, selon la section 15 des règlements de la FCC (Federal Communication Commission). Ces limites sont conçues pour assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsque l'appareil est utilisé dans un milieu résidentiel. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément au mode d'emploi, il peut causer des interférences aux communications radio.

Il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans un milieu particulier. Si cet appareil cause des interférences nuisibles aux communications radio ou télévision, ce qui peut être confirmé en l'éteignant puis en le rallumant, l'utilisateur peut tenter de corriger le problème en essayant une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- réorienter l'antenne réceptrice ou la placer à un autre endroit;
- éloigner davantage l'appareil du récepteur;
- brancher l'appareil dans une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/TV.

Caractéristiques techniques / avant l'assemblage



Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb)
Hauteur maximale de la pédale : 48,5 cm (19,1 pouces)

Alimentation :
tension de fonctionnement : tension de fonctionnement 9 V c.c.
courant de fonctionnement : 1500 mA

Autorisations réglementaires :
Adaptateur c.a. : répertorié UL, certifié CSA (ou équivalent), classé 120 V 60 Hz entrée, 9 V c.c., 1500mA sortie. Classe 2 ou LPS.

Avant l'assemblage

Choisissez l'endroit où vous procéderez à l'assemblage de votre appareil et où vous l'utiliserez. Pour une utilisation sans danger, l'emplacement doit se trouver sur une surface dure et au niveau. Dans la zone d'entraînement, laissez un espace libre d'au moins 188 cm x 246,4 cm (74 po x 97 po). Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de la hauteur maximale de la pédale de l'appareil d'entraînement.

Conseils d'assemblage de base

Suivez les conseils de base suivants lors de l'assemblage de votre appareil :

- lisez et comprenez les « Précautions de sécurité importantes » avant de procéder à l'assemblage;
- rassemblez toutes les pièces nécessaires pour chaque étape de l'assemblage;
- à l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour les serrer et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour les desserrer, à moins d'indications contraires;
- lorsque vous attachez deux pièces, soulevez doucement et regardez par les trous de boulon afin de vous aider à insérer le boulon dans le trou;
- l'assemblage requiert deux personnes.

Tapis d'appareil

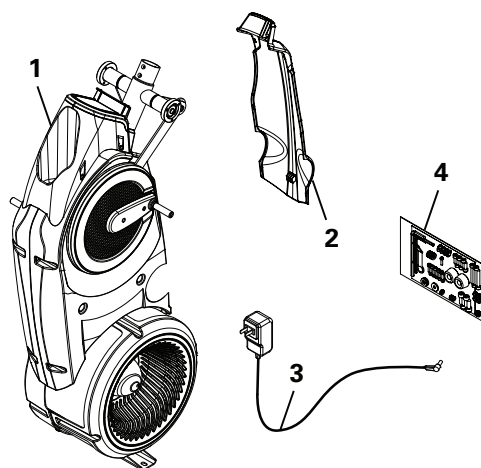
Le tapis d'appareil du MAX Interval Trainer™ de Bowflex™ est un accessoire en option vous permettant de garder votre zone d'entraînement propre et d'ajouter une couche protectrice sur votre plancher. Le tapis d'appareil en caoutchouc offre une surface antidérapante qui limite la décharge statique et qui réduit la possibilité d'erreur d'affichage ou de fonctionnement. Dans la mesure du possible, placez le tapis d'appareil de votre MAX Interval Trainer™ de Bowflex™ dans la zone d'entraînement sélectionnée avant d'entreprendre l'assemblage.

Pour commander le tapis d'appareil en option, visitez le : www.bowflex.com ou appelez le 1 (800) 605-3369.

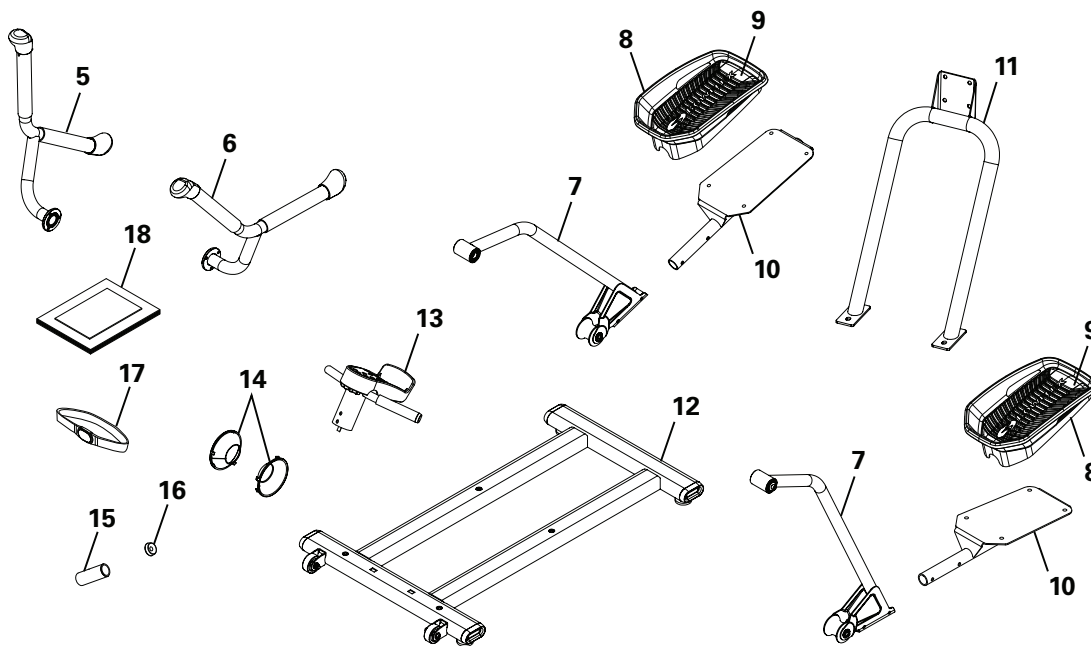
(2 BOÎTES)

Carton 1

Pièce	Qté	Description
1	1	Châssis
2	1	Épaulement, arrière
3	1	Adaptateur c.a.
4	1	Carte de quincaillerie

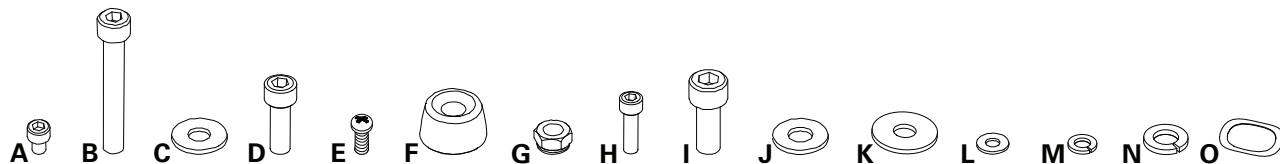


Carton 2



Un décalque a été appliqué sur toutes les pièces droites (« D ») et gauches (« G ») pour vous aider lors de l'assemblage.

Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
5	1	Guidon supérieur droit	12	1	Stabilisateur
6	1	Guidon supérieur gauche	13	1	Dispositif de guidon statique
7	2	Patte	14	2	Bouchon
8	2	Patin de pied	15	1	Poignée de guidon statique
9	2	Insertion du patin de pied	16	1	Capuchon de guidon statique
10	2	Pédale	17	1	Sangle de fréquence cardiaque
11	1	Montage de la glissière	18	1	Trousse de document



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	8	Vis à douille hexagonale, M6x1.0x8	I	4	Vis à douille hexagonale, M10x1.5x25
B	4	Vis à douille hexagonale, M8x1.25x55	J	4	Rondelle plate, M10x23
C	12	Rondelle plate, M8x18	K	2	Rondelle plate, M8x24
D	6	Vis à douille hexagonale, M8x1.25x20	L	4	Rondelle plate, M6x13
E	1	Vis Phillips à tête plate, M5x0.8x20	M	10	Rondelle de blocage, M6
F	2	Bouchon	N	6	Rondelle de blocage, M8
G	4	Contre-écrou, M8	O	2	Rondelle ondulée, 17,2x22
H	10	Vis à douille hexagonale, M6x1.0x20			

Remarque : certains éléments de visserie présents sur la carte ont été fournis en plus. Il se peut donc qu'il en reste une fois l'appareil monté.

Outils

Compris



#2
5 mm
6 mm
8 mm



13 mm

Non compris



(recommandé)

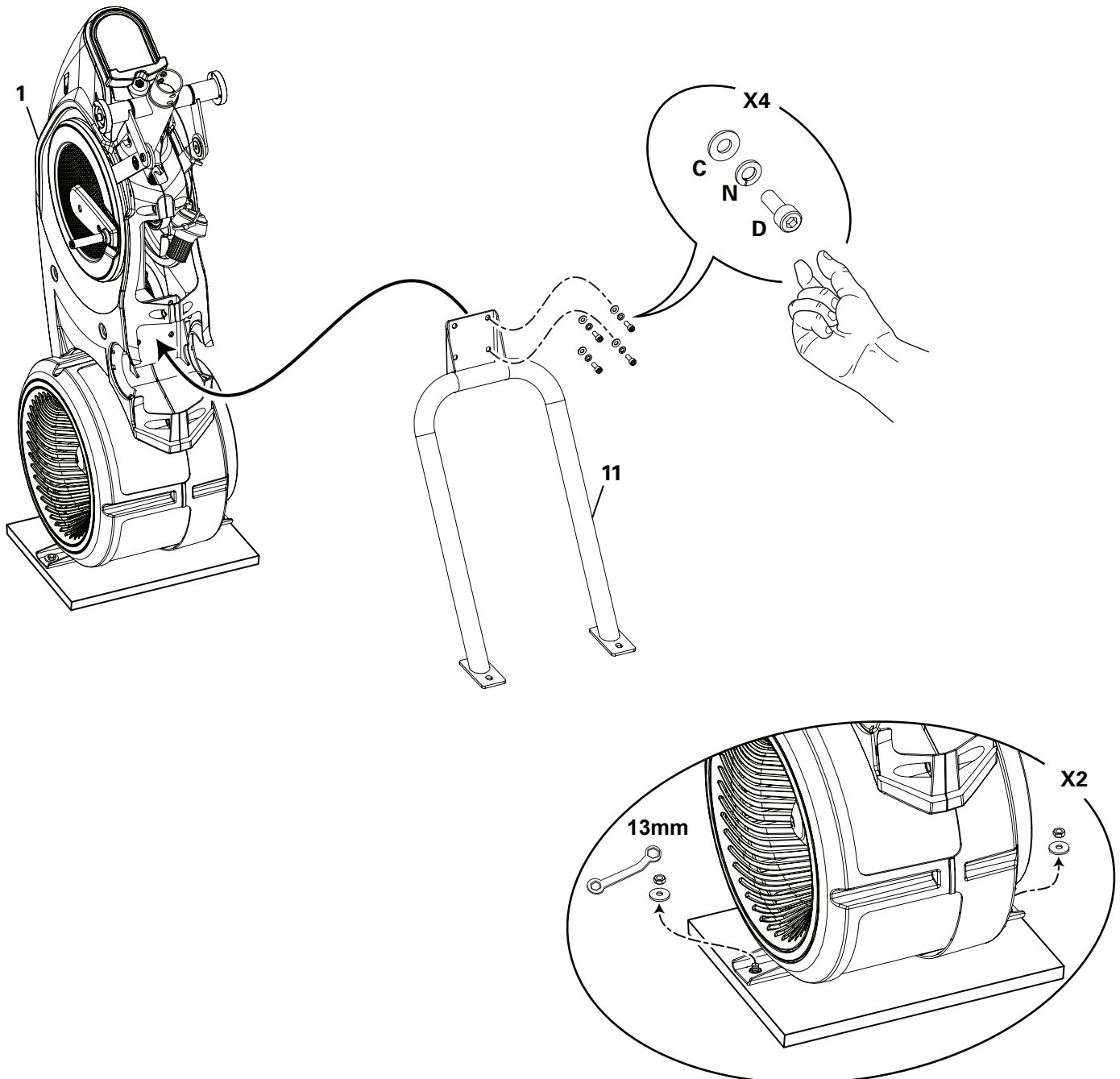


(recommandé)

1. Fixez la glissière au châssis puis relâchez le châssis de la plaque de livraison

! Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Faites appel à une deuxième personne pour procéder aux étapes d'assemblage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes d'assemblage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles.

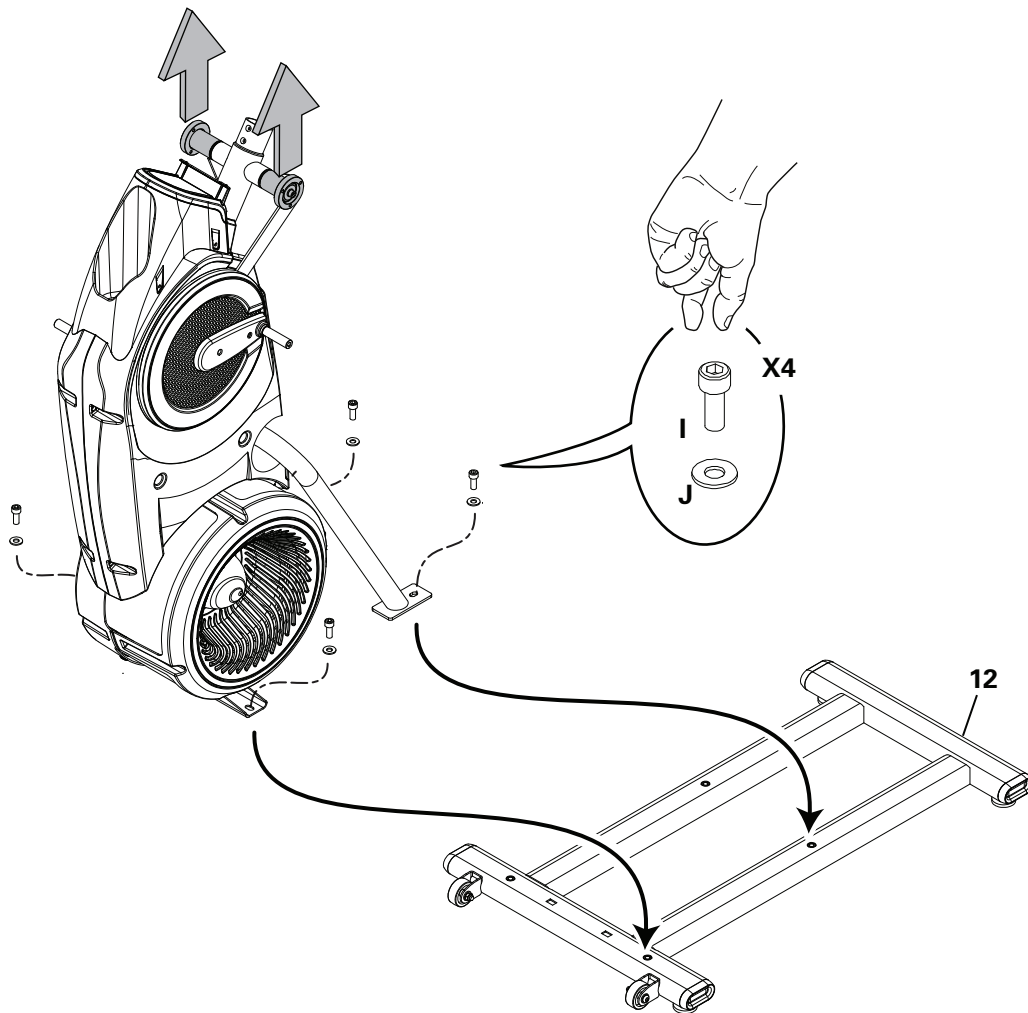
AVIS : Serrez la quincaillerie à la main.



2. Soulevez délicatement le châssis de la plaque de livraison et attachez-y le stabilisateur

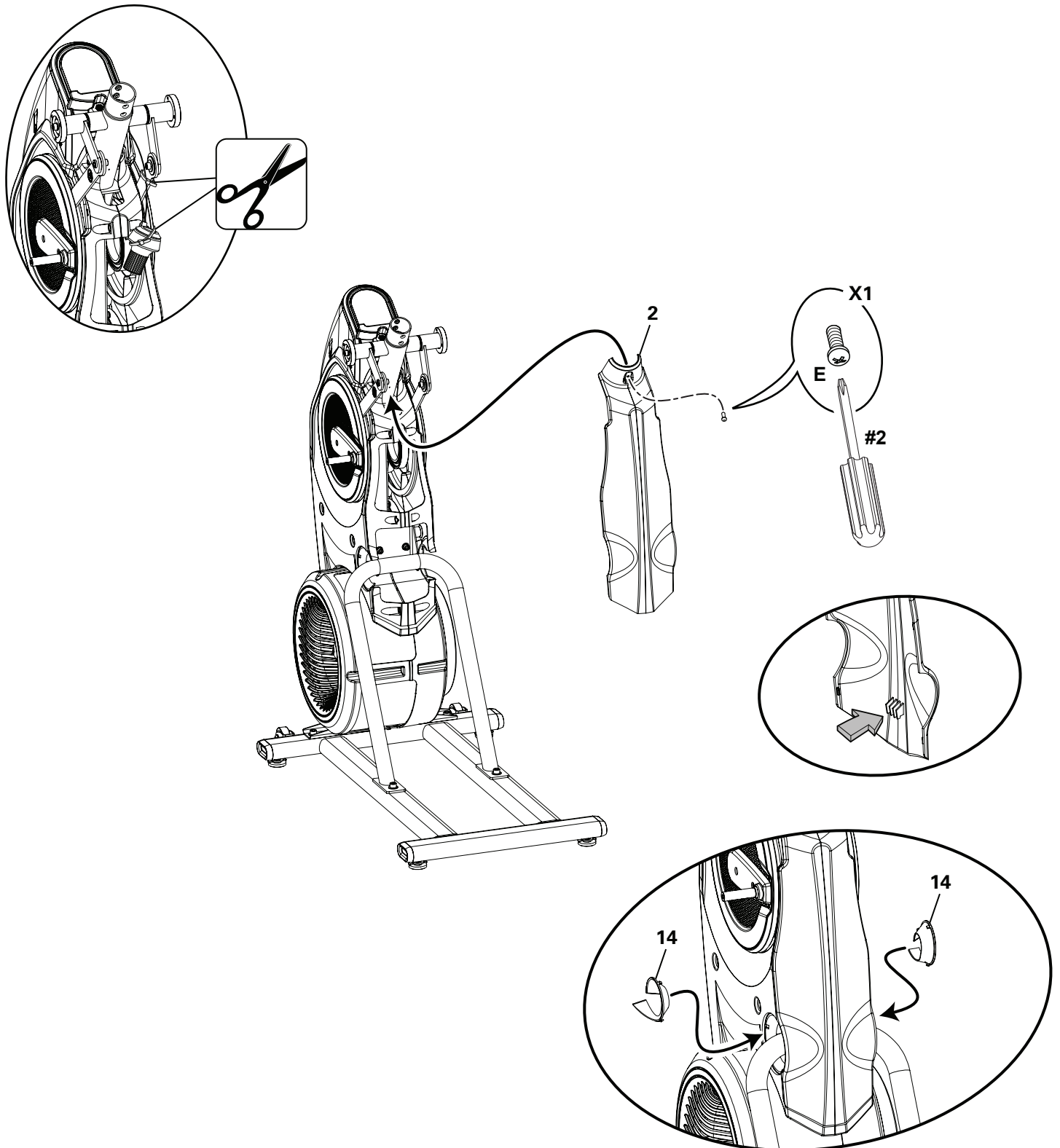
! Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Faites appel à une deuxième personne pour procéder aux étapes d'assemblage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes d'assemblage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles. Soulevez le châssis à partir de l'extérieur du pivot, tel qu'indiqué ci-dessous.

AVIS : Une fois que toute la quincaillerie a bien été serrée à la main, serrez complètement TOUTE la quincaillerie des étapes précédentes.



3. Coupez l'attache serre-câble d'expédition et fixez l'épaulement arrière et les capuchons au châssis

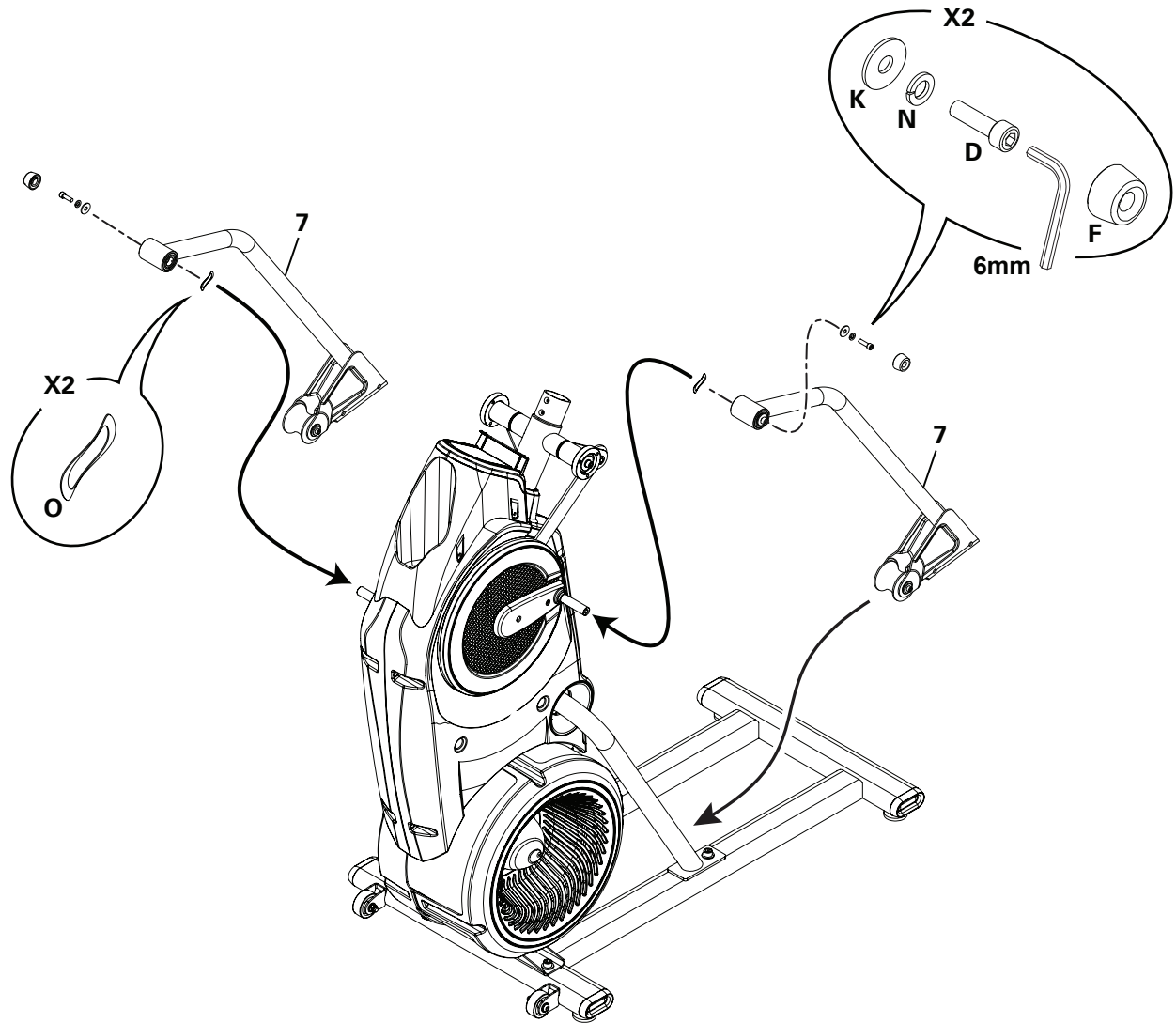
AVIS : Placez le crochet intérieur du carénage arrière sur l'armature puis faites-le pivoter à sa place.



4. Fixez les pieds sur le cadre

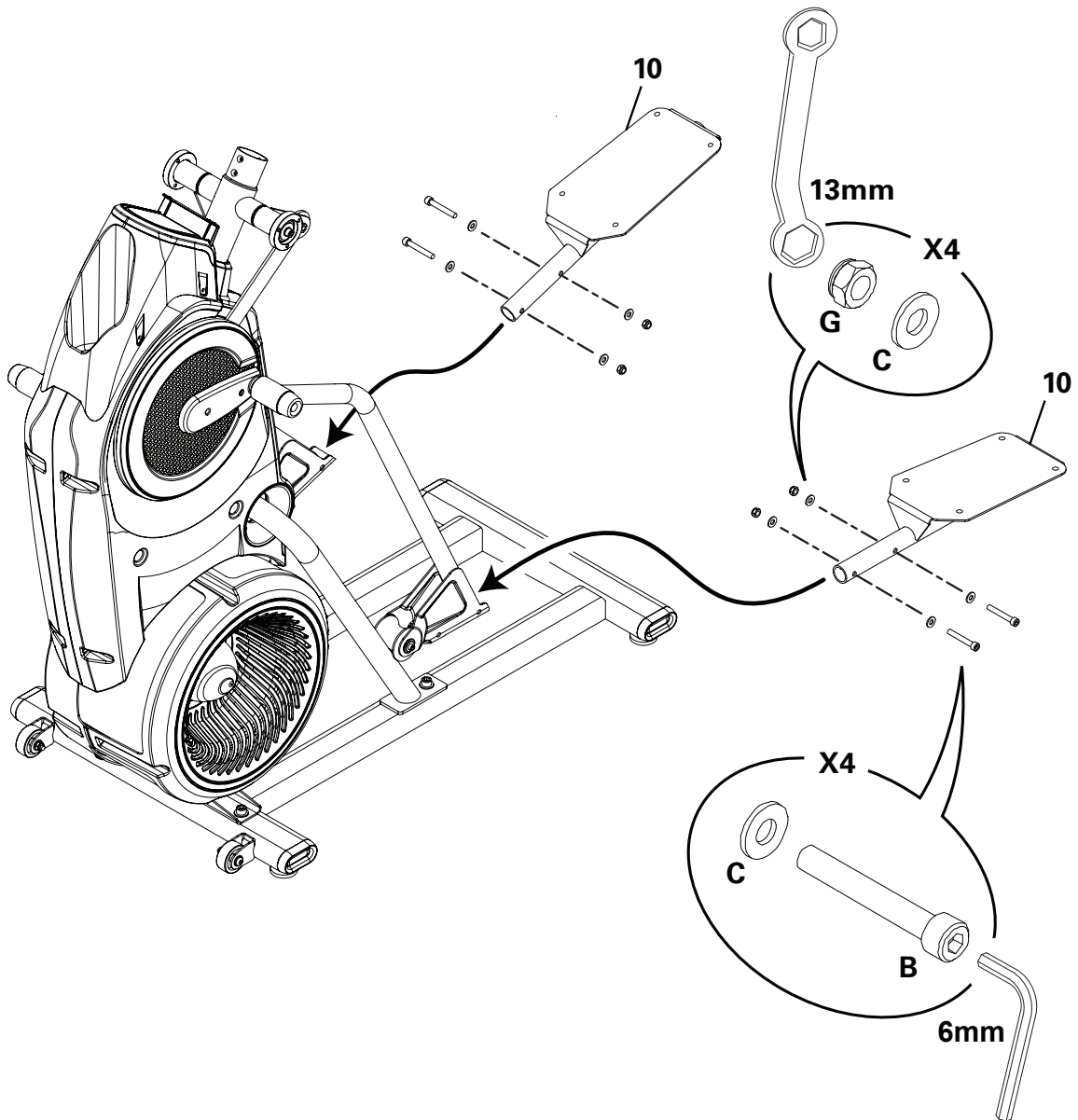


Sachez que les pattes sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également.

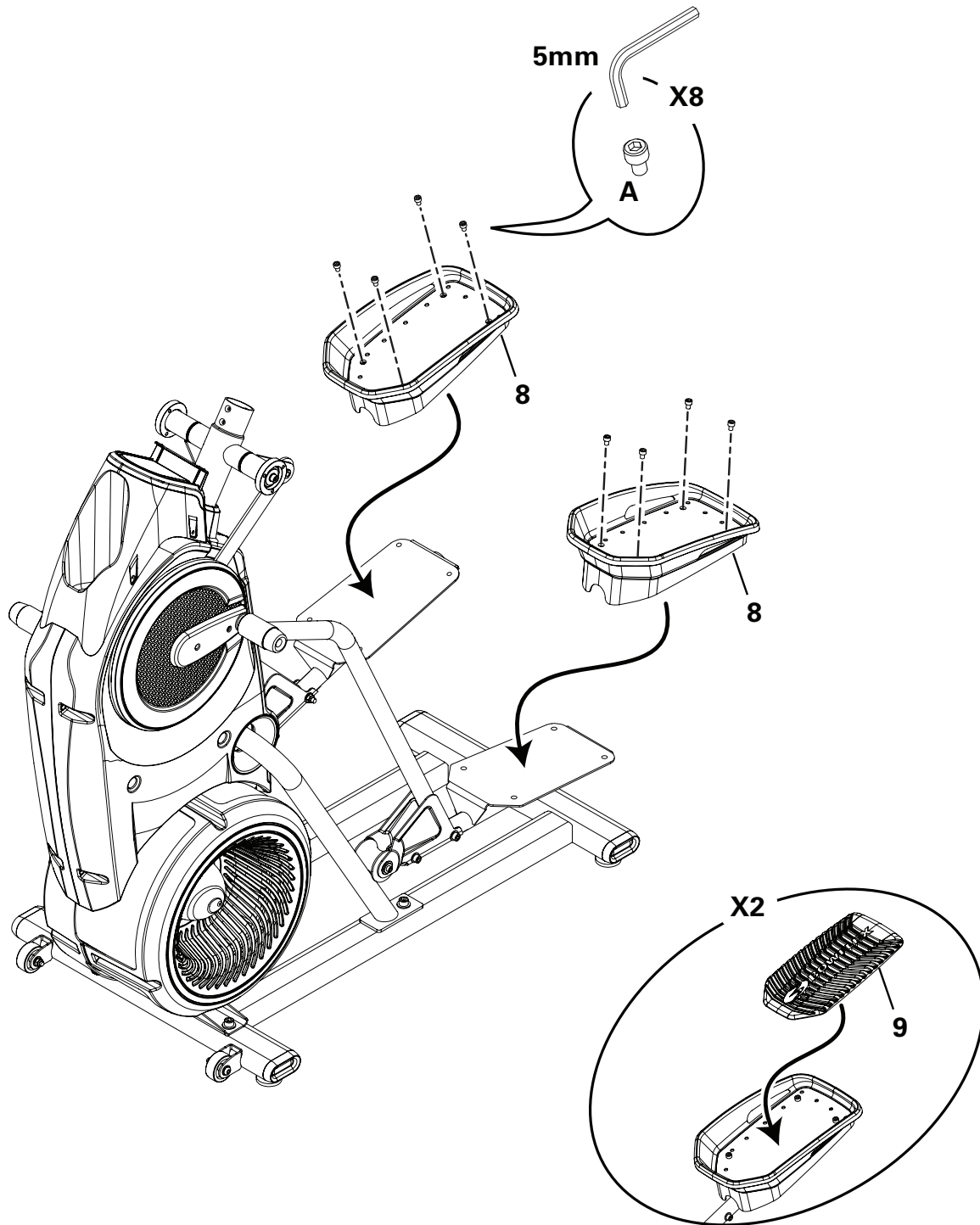


5. Fixez les pédale sur le cadre

! Afin d'éviter les blessures graves possibles lorsque vous insérez les extrémités du tube dans les pattes, évitez soigneusement que vos mains ou vos doigts restent coincés ou soient pincés.



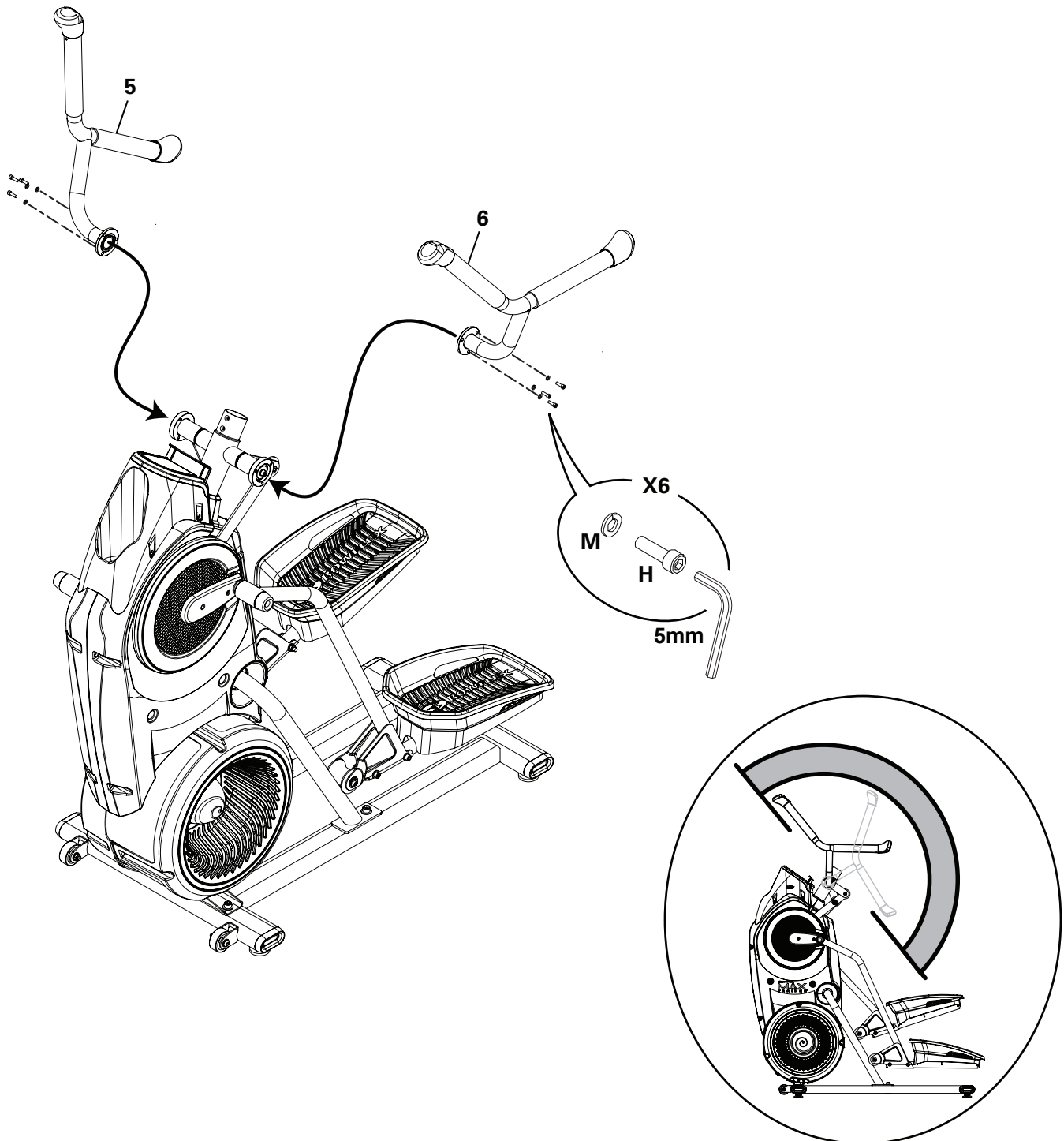
6. Reliez les protections plantaires, puis les plaquettes à protection plantaire



7. Fixez les guidons supérieurs sur le châssis

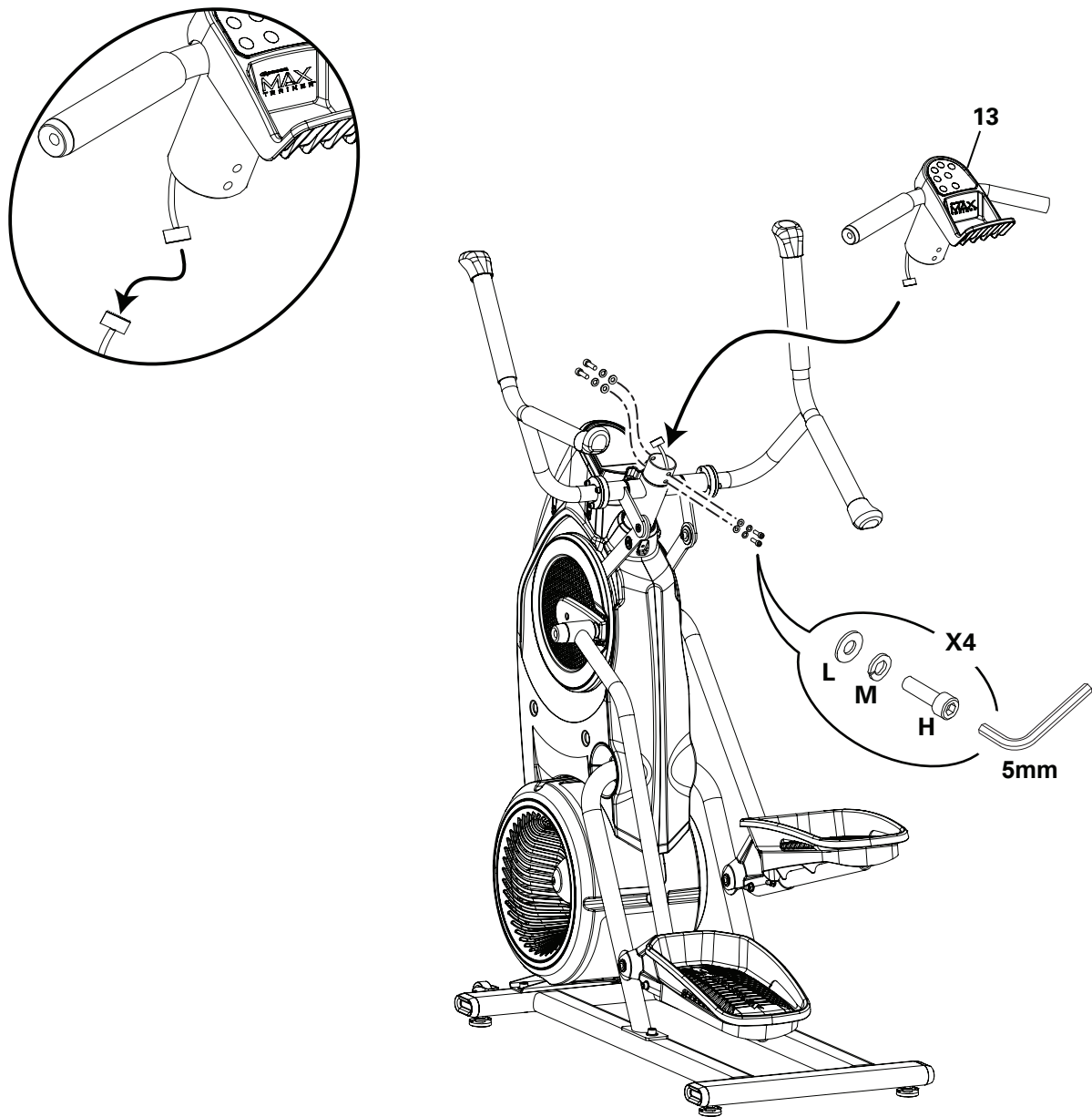
! Sachez que les pédales et les guidons supérieurs sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Faites appel à une deuxième personne pour procéder aux étapes d'assemblage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes d'assemblage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles.

REMARQUE : Veillez à fixer le guidon supérieur afin qu'il puisse être correctement saisi par un utilisateur lorsque celui-ci est monté sur l'appareil.



8. Reliez le dispositif de guidon statique à l'armature

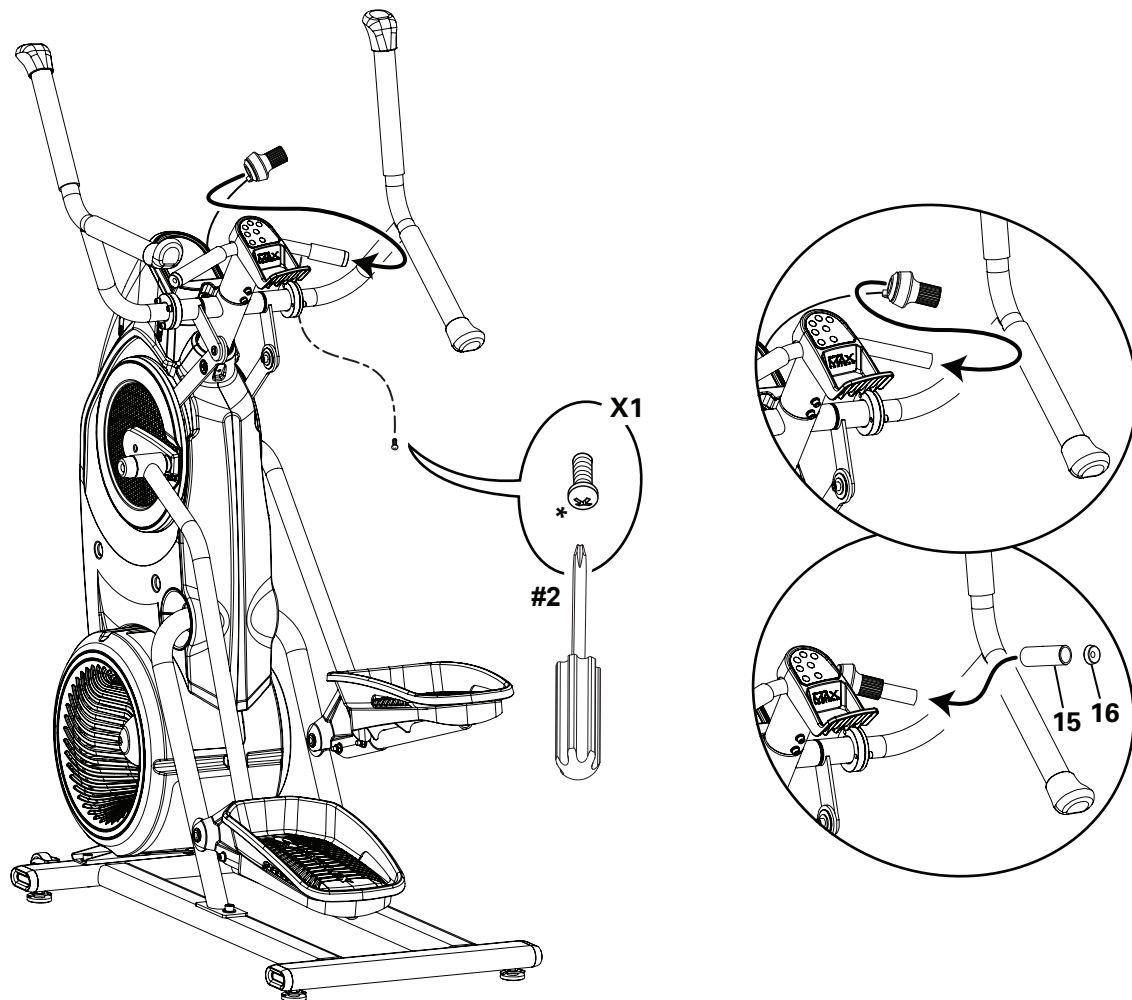
REMARQUE : Ne tordez pas le câble de la console.



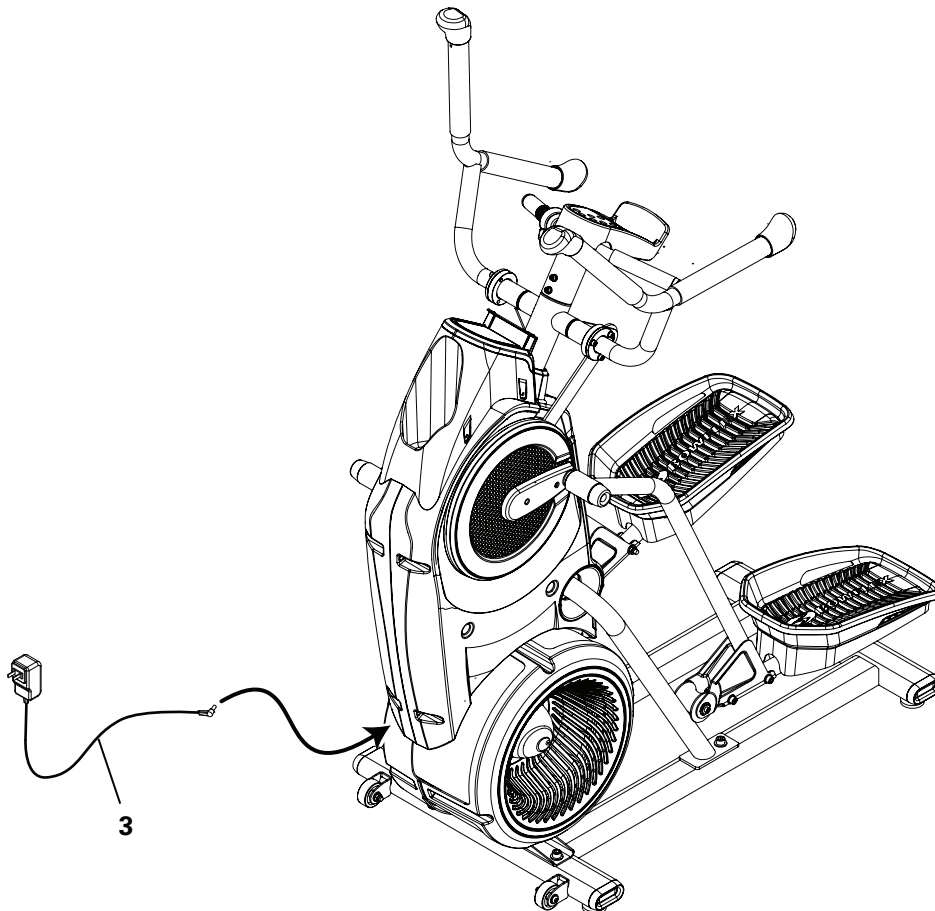
9. Attachez le dispositif de vitesse au guidon statique, puis attachez la poignée

AVIS : ne tordez pas les câbles. La quincaillerie est préinstallée et ne se retrouve pas sur la carte de quincaillerie (*). Assurez-vous que les paramètres de la manette soient visibles pour l'utilisateur avant de serrer complètement les pièces.

Remarque : Un peu d'eau savonneuse peut faciliter l'installation de la poignée du guidon statique sur le guidon.



10. Branchez l'adaptateur c.a. au châssis



11. Inspection finale

Inspectez votre appareil pour vous assurer que toute la quincaillerie est resserrée et que tous les composants sont correctement assemblés. Assurez-vous d'inscrire le numéro de série dans le champ approprié à l'avant de ce guide.

⚠ N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.

Déplacement de l'appareil

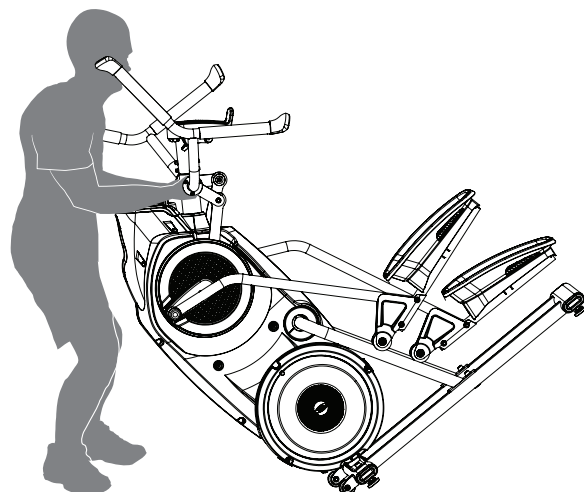
! L'appareil peut être déplacé par une ou plus d'une personne selon leurs aptitudes et leurs capacités physiques. Assurez-vous que vous et les autres personnes êtes en bonne condition physique et que vous êtes en mesure de déplacer l'appareil de manière sécuritaire.

1. Saisissez la partie immobile intérieure du pivot et inclinez soigneusement l'appareil vers vous sur les rouleaux de transport.

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

2. Poussez l'appareil en place.

3. Abaissez soigneusement l'appareil en place.



AVIS : soyez prudent lorsque vous déplacez l'appareil. Tout mouvement brusque peut affecter le fonctionnement de l'ordinateur.

Mise à niveau de l'appareil

La machine doit être mise à niveau si votre espace d'entraînement est inégal ou si la glissière du siège semble ne pas être parallèle au sol. Réglage :

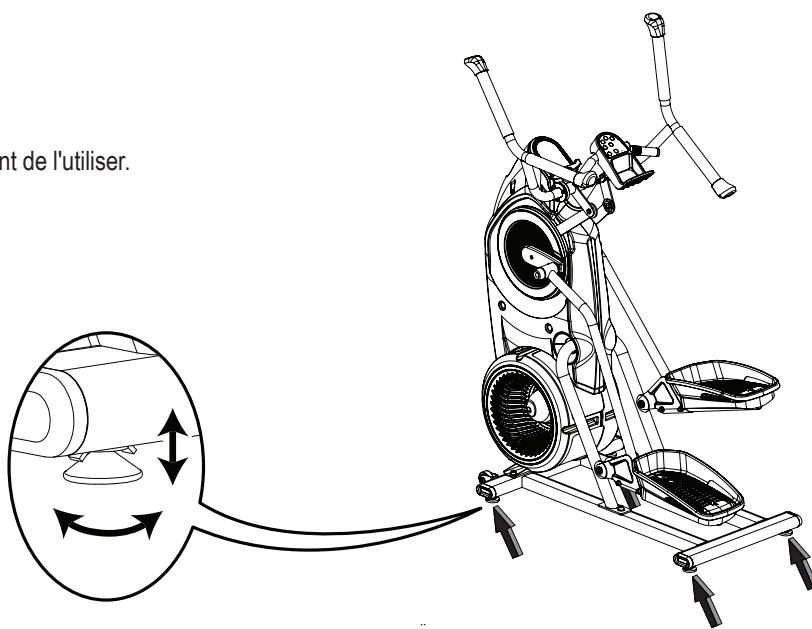
1. placez l'appareil dans votre espace d'entraînement;

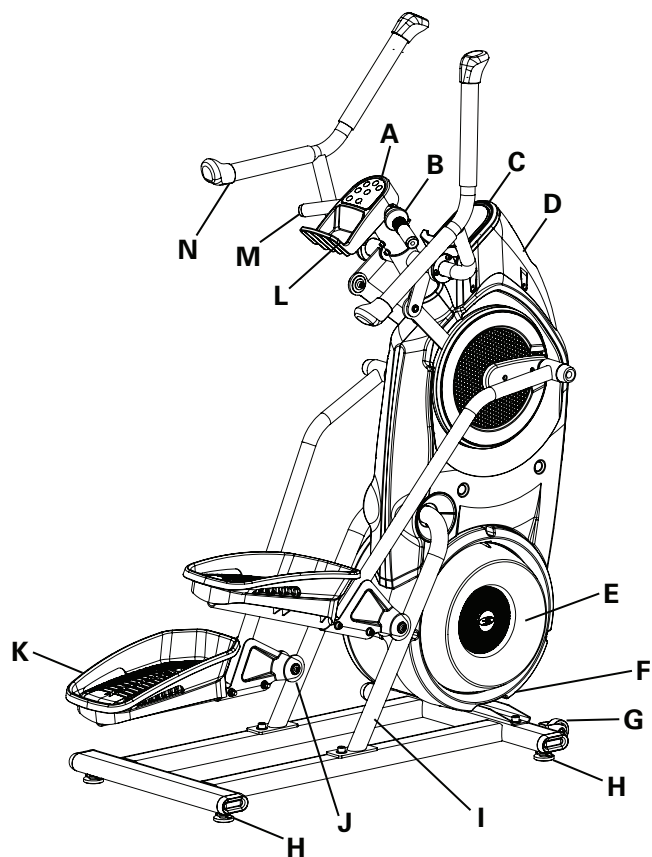
2. desserrez les contre-écrous et réglez les niveleurs jusqu'à ce qu'ils soient bien équilibrés et en contact avec le plancher.

! N'ajustez pas les niveleurs à une hauteur telle qu'ils se détachent ou se dévissent de l'appareil. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil.

3. resserrez les contre-écrous.

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





A	Boutons de la console	H	Niveleur
B	Manette des niveaux résistances	I	Montage de la glissière
C	Affichage de la console	J	Rouleau
D	Porte-bouteille d'eau	K	Pédale
E	Ventilateur de résistance	L	Support média
F	Prise électrique	M	Guidon statique
G	Rouleau de transport	N	Guidon supérieur

Caractéristiques de la console

La console affiche des renseignements sur l'écran au sujet de votre entraînement.

Affichage du taux de combustion

L'affichage du taux de combustion indique le niveau de calories brûlées par minute. Ce taux est une fonction du niveau de régime actuel (vitesse de la pédale) et du niveau de résistance (1-8). À mesure que ces valeurs augmentent, le taux de combustion augmentera.

Gamme lumineuse de cibles

La gamme lumineuse de cibles est un guide d'entraînement en fonction des paramètres du profil de l'utilisateur sélectionné. Une gamme de cinq voyants lumineux s'activera lors d'une séance d'entraînement par intervalles. Le premier des voyants lumineux de la gamme est le niveau débutant suggéré, les voyants supérieurs étant appropriés pour les utilisateurs plus avancés.

Remarque : Assurez-vous que le profil utilisateur est à jour pour obtenir un taux de combustion de calories et une gamme de cibles suggérée plus exacts.

! La gamme lumineuse de cibles est un niveau d'entraînement suggéré, et ne doit être suivie que si votre niveau de condition physique le permet.

Marqueur lumineux du taux de combustion maximum

Le marqueur lumineux du taux de combustion maximum est un voyant orange qui montre le plus haut taux de combustion de calories atteint au cours de la séance d'entraînement actuelle.

Calories

Le champs Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées au cours de la séance. L'affichage maximal est 9999.

Données affichées sur l'écran ACL

L'écran de la console affiche les mesures d'entraînement et les options actuelles.

Durée

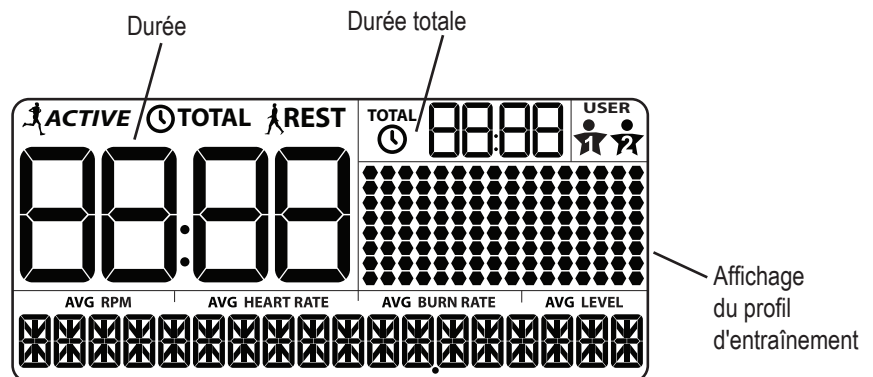
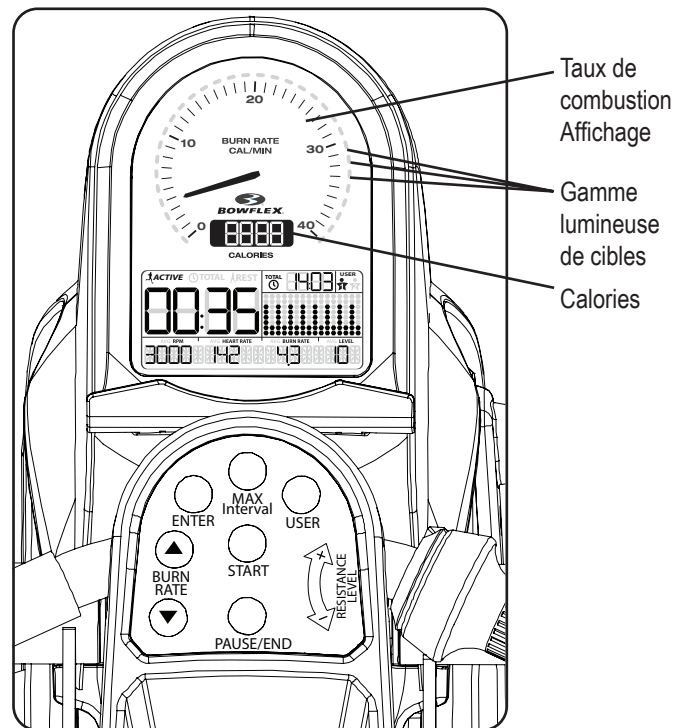
Le champ TIME (durée) affiche le décompte de la durée de l'entraînement. Il existe trois types d'affichage de la durée en fonction du style de la séance d'entraînement : Intervalle, Manuel ou État stable.

ACTIF : Au cours d'une séance d'entraînement par intervalles, l'affichage de la durée alternera entre les intervalles ACTIFS et de REPOS, avec une confirmation sonore, en comptant le temps d'arrêt pour le segment en cours. ACTIF est le segment de sprint, ou de haute intensité, de l'entraînement par intervalles.

TOTAL : Au cours d'une séance d'entraînement manuelle, l'affichage de la durée comptera jusqu'à ce que la séance d'entraînement soit terminée. Au cours d'une séance d'entraînement en état stable, la durée totale de la séance d'entraînement sera un compte à rebours.

L'affichage maximal est 99:99. Si le décompte de la durée est supérieur, l'entraînement se terminera.

REPOS : Le niveau d'entraînement réduit d'une séance d'entraînement par intervalles qui compte à rebours jusqu'au prochain segment actif.



Durée totale

Le champ TOTAL TIME (durée totale) affiche le décompte de la durée de l'entraînement par intervalles. L'affichage compte à rebours et s'ajustera si la DURÉE est modifiée au cours d'une séance d'entraînement. Cet affichage sera vide lors d'une séance d'entraînement Manuelle ou en État stable.

Profil d'utilisateur

L'affichage du profil d'utilisateur indique le profil d'utilisateur sélectionné. À chaque séance, un profil d'utilisateur est toujours sélectionné.

Remarque : Pour un décompte plus précis des calories et du taux cible de calories brûlées, personnalisez votre profil d'utilisateur.

Affichage du profil d'entraînement

La zone d'affichage du profil d'entraînement montre le profil du taux de combustion du programme. Chaque colonne du profil affiche un intervalle (segment d'entraînement). Plus la colonne est haute, plus la cible du taux de combustion est élevée. La colonne qui clignote représente votre intervalle en cours.

Remarque : au cours d'une séance d'entraînement, l'affichage du profil d'entraînement ne reflète pas les changements des niveaux de résistance, uniquement ceux du taux de combustion.

RPM (tr/min)

Le champ RPM (tr/min) affiche les tours par minute effectués par l'appareil (vitesse de la pédale). L'affichage maximal est 200.

Heart Rate (fréquence cardiaque)

Le champ Hear Rate (fréquence cardiaque) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) des capteurs de fréquence cardiaque. Cette valeur ne sera pas affichée si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté.



Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

Taux de combustion

L'affichage du taux de combustion indique le taux de calories brûlées par minute. Les tours par minute et le niveau de résistance modifieront directement ce taux. Les paramètres du profil utilisateur influent également sur le taux (poids de l'utilisateur).

Niveau

Le champ d'affichage de niveau indique le niveau de résistance actuel (1-8). Plus le niveau de résistance est élevé, plus il sera difficile de pousser les pédales.

Fonctions du clavier

Bouton ENTRÉE - Appuyez pour accepter la valeur affichée pour l'option.

Bouton d'INTERVALLE MAX - Appuyez pour démarrer un entraînement par intervalles maximum, appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour modifier les durées d'intervalle (ACTIF et REPOS) pour le programme d'entraînement maximum.

Bouton UTILISATEUR - Appuyez pour sélectionner le profil d'utilisateur souhaité, appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour modifier le profil d'utilisateur sélectionné.

Bouton Augmentation du TAUX DE COMBUSTION (▲) - Augmente la cible du taux de combustion pendant un entraînement ou augmente une valeur (âge, durée, poids ou hauteur).

Bouton START (marche) – dans le menu d'accueil, débute un entraînement manuel, confirme une sélection de programme d'entraînement et reprend un entraînement en mode pause.

Bouton Diminution du TAUX DE COMBUSTION (▼) - Diminue la cible du taux de combustion pendant un entraînement ou diminue une valeur (âge, durée, poids ou hauteur).

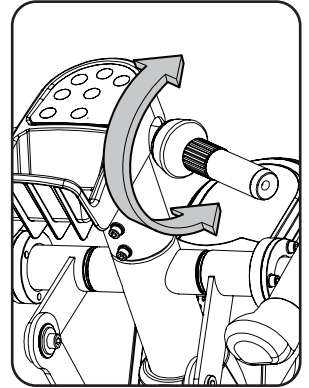
Bouton PAUSE / END – met un entraînement actif en mode pause, met fin à un entraînement en mode pause ou permet de revenir à l'écran précédent.

Manette des niveaux résistances

Votre appareil cardio MAX Trainer® de Bowflex® utilise la résistance pour modifier l'intensité de votre entraînement ou pour ajuster le rythme des pédales. Le niveau de résistance est ajusté par la manette sur le côté droit du guidon statique. Le réglage « 1 » est la valeur minimum de la résistance, la valeur « 8 » est la résistance maximum. Plus la manette est proche du réglage « 8 », plus d'énergie sera nécessaire pour déplacer les pédales vers le bas.

Au cours d'une séance d'entraînement, si vous gardez stable votre taux de tours par minute et augmentez la résistance des pédales, votre taux de combustion de calories augmentera. Il en résulte un entraînement plus intense.

Pour vous orienter dans ce processus, commencez par régler la manette à 4. Si ce paramètre ne permet pas un mouvement de la pédale suffisant à un rythme de marche normal, réglez la manette vers la position 1 jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec le mouvement. Si vous trouvez que les pédales se déplacent trop facilement et que vous n'êtes pas en mesure d'augmenter le rythme de marche, ajustez le réglage de la manette vers la position 8, réduisant le mouvement de la pédale. Les pédales de marche doivent être réglées afin de se déplacer suffisamment pour absorber l'impact de votre mouvement à votre rythme de marche souhaité.



Remarque : “La position la plus basse” correspond à la position dans laquelle l'utilisateur n'est pas en mesure de commencer une séance d'entraînement parce que les pédales ne bougent pas. Si cela se produit, saisissez en toute sécurité le guidon statique et appliquez votre poids sur le talon du pied le plus haut. Tout en saisissant le guidon statique, penchez-vous légèrement en arrière en appliquant un peu plus de poids sur le talon. Une fois que les pédales commencent à bouger, reprenez votre séance d'entraînement tel que prévu.

Il peut être utile de prendre note de votre réglage de la manette pour référence future, si plusieurs personnes utilisent l'appareil.

Moniteur de fréquence cardiaque distant

La surveillance de votre fréquence cardiaque est l'un des meilleurs moyens de contrôler l'intensité de votre exercice. La console peut lire les signaux de télésurveillance de la FR de l'émetteur de la sangle de poitrine de fréquence cardiaque qui fonctionne dans la plage de 4,5 kHz à 5,5 kHz.


Remarque : la sangle de poitrine de fréquence cardiaque doit être une sangle de fréquence cardiaque non codée de Polar Electro ou un modèle non codé compatible avec POLAR®. (Les sangles de poitrine de fréquence cardiaque codées POLAR®, comme les sangles de poitrine OwnCode® de POLAR® ne fonctionneront pas avec cet équipement.)

 **Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle de poitrine sans fil ou tout autre moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.**

La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

Sangle de poitrine

L'utilisation de la sangle de poitrine avec émetteur de fréquence cardiaque vous permet de surveiller votre fréquence cardiaque à tout moment au cours de l'exercice.

 **Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.**

Pour installer votre sangle de poitrine :

1. Ajustez la longueur de la sangle pour qu'elle s'ajuste parfaitement sur votre peau. Installez la sangle autour de votre poitrine, tout juste sous les muscles de votre poitrine et bouclez celle-ci.
2. Soulevez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux zones d'électrodes rainurées à l'arrière.
3. Vérifiez que les zones humides des électrodes sont bien appliquées contre votre peau.

L'émetteur transmettra votre fréquence cardiaque au récepteur de la machine, laquelle l'affichera en battements par minute (BPM).

Retirez toujours l'émetteur avant de nettoyer la sangle de poitrine. Nettoyez régulièrement la sangle de poitrine avec un savon doux et de l'eau et séchez-la soigneusement. Les résidus de transpiration ou d'humidité peuvent maintenir l'émetteur actif et user la pile de l'émetteur. Asséchez et essuyez l'émetteur après chaque utilisation.

Remarque : n'utilisez pas de détergents abrasifs ou de produits chimiques tels que la laine d'acier ou de l'alcool pour nettoyer la sangle de poitrine, car ils pourraient provoquer des dommages irréparables aux électrodes.

Si la console n'affiche pas de valeur de fréquence cardiaque, le transmetteur peut être défectueux. Assurez-vous que les zones de contact texturées de la sangle de poitrine sont en contact avec votre peau. Vous devrez peut-être humidifier légèrement les zones de contact. Si aucun signal apparaît ou si vous avez besoin d'assistance, veuillez appeler un représentant Nautilus.

Calculs de la fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque maximale décline généralement, passant d'environ 220 battements par minute (BPM) pendant l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de la fréquence cardiaque est généralement linéaire et se produit au rythme d'un battement par an environ. Il n'y a pas d'indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en exécutant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

Votre fréquence cardiaque au repos est considérablement influencée par l'exercice d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

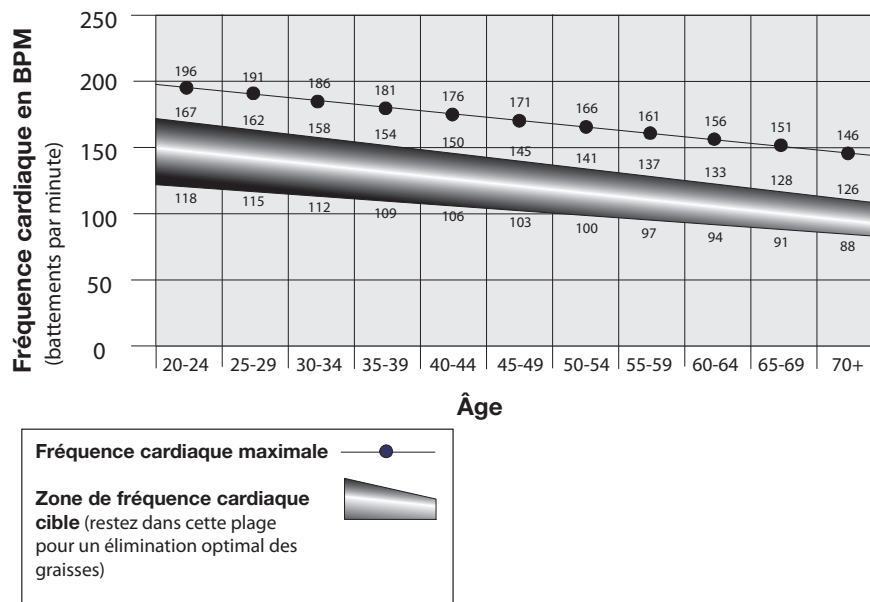
Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. La condition physique varie selon les personnes. Par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque peut être supérieure ou inférieure de quelques battements à l'indication de ce tableau.

La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 60 à 85 pour cent de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à ce rythme, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus longtemps vous conservez votre fréquence cardiaque cible, plus votre organisme élimine de graisses.

Le graphique représente une brève indication, décrivant les fréquences cardiaques généralement suggérées en fonction de l'âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale peut être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

Remarque : comme pour tous les programmes d'exercices et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses



Notions de base relatives au conditionnement physique

Fréquence

Pour maintenir un bon état de santé, perdre du poids et améliorer votre endurance cardiovasculaire, utilisez l'appareil cardio Max Trainer® de Bowflex® au moins trois fois par semaine pendant 14 minutes.

Si vous faites de l'exercice pour la première fois (ou que 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.

Si vous avez un emploi du temps chargé et que vous n'êtes pas en mesure d'intégrer 14 minutes d'exercices continus dans votre horaire, essayez d'accumuler 14 minutes en exécutant de multiples entraînements plus courts pendant la journée. Par exemple, 7 minutes le matin et 7 minutes le soir. Cela peut être une excellente façon de commencer votre entraînement cardio si vous n'êtes pas habitué(e) à suivre un entraînement intensif.

Pour de meilleurs résultats, combinez vos entraînements sur votre appareil cardio Max Trainer® de Bowflex® avec un programme d'entraînement en force musculaire à l'aide d'un gymnase résidentiel de Bowflex® ou des haltères SelectTech® de Bowflex® et suivez le Plan de perte de poids corporel de Bowflex® qui accompagne votre appareil.

Constance

Les emplois du temps chargés, les obligations familiales et les tâches quotidiennes rendent l'intégration de périodes d'exercices régulières dans votre vie difficile. Essayez ces conseils pour augmenter vos chances de réussite :

Planifiez vos entraînements de la même façon que vous planifiez vos réunions ou vos rendez-vous. Sélectionnez des jours et des moments précis chaque semaine et ne modifiez pas vos heures d'entraînement à moins que ce ne soit absolument nécessaire.

Prenez un engagement auprès d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un conjoint et encouragez-vous l'un l'autre pour demeurer sur la bonne voie chaque semaine. Laissez des messages de rappel amicaux afin de demeurer constant et de vous tenir responsable.

Rendez vos entraînements plus intéressants en alternant entre les entraînements à l'état stable (une vitesse) et à intervalles (à vitesse variable). L'appareil cardio Max Trainer® de Bowflex® est encore plus amusant lorsque vous y ajoutez ce type de variété.

Vêtements

Il est important de porter des chaussures et des vêtements appropriés, sécuritaires et confortables lorsque vous utilisez l'appareil cardio Max Trainer® de Bowflex®, incluant :

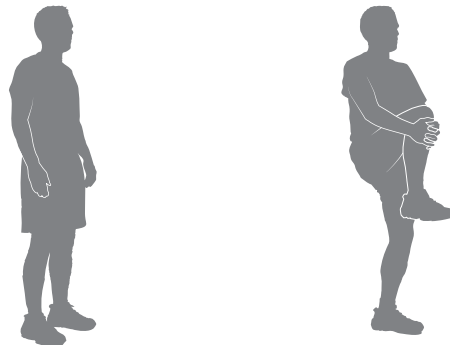
- des chaussures athlétiques de marche ou de course à semelle de caoutchouc;
- des vêtements d'exercice qui vous permettent de bouger librement et qui vous gardent confortablement au frais;
- un soutien athlétique qui offre stabilité et confort.
- Une bouteille d'eau adaptée à l'exercice permettant une hydratation constante.

Réchauffement *

Avant d'utiliser votre appareil cardio Max Trainer® de Bowflex®, envisagez d'exécuter ces étirements de réchauffement dynamiques qui vous aideront à préparer votre corps pour l'entraînement :

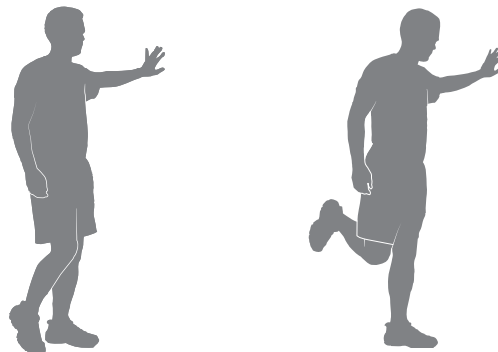
Étreinte dynamique du genou

Debout avec les pieds serrés. Ramenez un genou vers l'avant, puis en haut vers la poitrine. Placez les mains autour du tibia et tirez le genou vers la poitrine. Relâchez l'étirement en plaçant le pied au sol. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



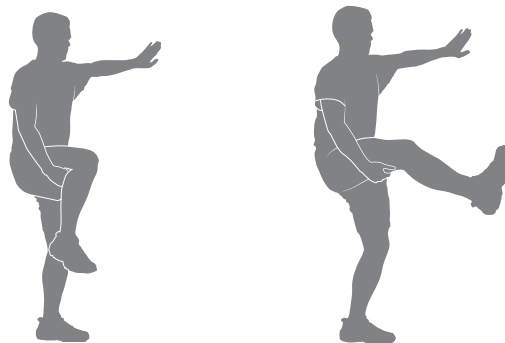
Flexion dynamique du genou

Debout avec les pieds serrés. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Soulevez le talon d'un pied vers les fessiers. Relâchez l'étirement en plaçant le pied au sol. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



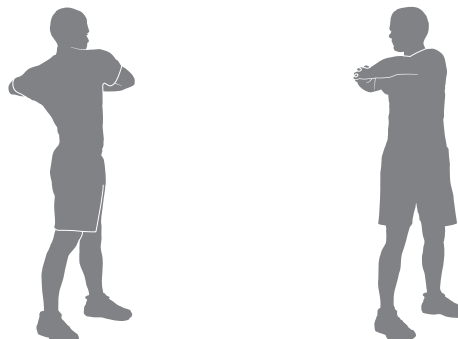
Coup de genou dynamique

Tenez-vous debout et soulevez une jambe, les mains à la hauteur des hanches, le genou fléchi. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Redressez le genou aussi loin qu'il est confortable de le faire. Relâchez l'étirement en fléchissant le genou. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



Rotation dynamique

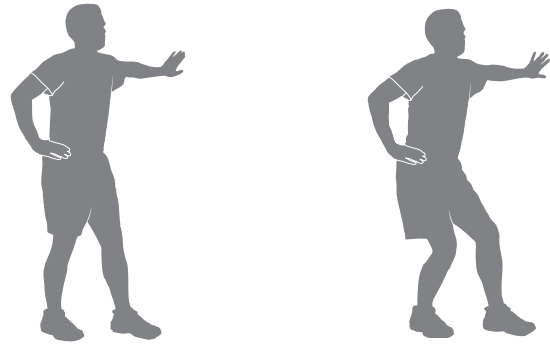
Tenez-vous debout, les pieds espacés de la largeur des épaules. Fléchissez les coudes, les bras étirés sur les côtés. Faites une rotation de la partie supérieure de votre corps d'un côté, puis de l'autre, aussi loin qu'il est confortable de le faire. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence continue, contrôlée et fluide 10 à 20 fois.



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

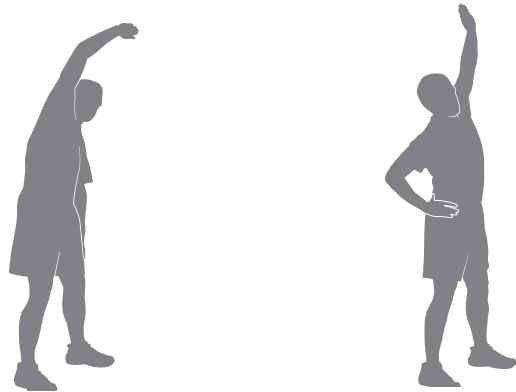
Flexion dynamique du genou, développé du talon

Tenez-vous debout, un pied vers l'avant et l'autre vers l'arrière, à la largeur des hanches et les pieds pointant vers l'avant. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Fléchissez les deux genoux en plaçant votre poids sur le talon arrière. Relâchez l'étirement en revenant à la position de départ. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe. Appuyez-vous à un mur ou sur autre chose pour garder l'équilibre, au besoin.



Étirement dynamique latéral

Tenez-vous debout, les pieds écartés, les genoux légèrement fléchis et les bras le long de votre corps. Étirez une main au-dessus de la tête et penchez-vous du côté opposé. Relâchez l'étirement en revenant à la position de départ. Puis étirez l'autre main du côté opposé. Utilisez l'autre bras pour soutenir le poids de votre corps à la cuisse, au besoin. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois.



Entraînements

Suivez ces directives pour vous familiariser avec un programme d'exercices hebdomadaire. Utilisez votre jugement et/ou les conseils de votre médecin ou de votre professionnel en soins de santé pour trouver l'intensité et le niveau de vos entraînements.

⚠ Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

L'entraînement par intervalles et à l'état stable sont deux types d'entraînement que vous pouvez faire sur votre appareil cardio Max Trainer® de Bowflex®.

Entraînements à l'état stable

Un entraînement à l'état stable consiste à augmenter progressivement la vitesse de votre entraînement à une vitesse intense, mais confortable que vous pouvez maintenir pendant presque tout votre entraînement. Garder votre rythme cardiaque à l'intérieur de la zone de fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses pendant une séance d'entraînement complet peut être une excellente séance d'entraînement en état d'équilibre. Par exemple, maintenir un taux de combustion de 6 calories par minute pendant un entraînement complet, sauf pendant l'échauffement et la récupération. Les entraînements à l'état stable vous permettent de bâtir la confiance, la résistance et l'endurance dans les exercices et ils sont essentiels à un programme d'entraînement cardiovasculaire bien équilibré.

Entraînements par intervalles

Un entraînement par intervalles implique que vous devez ajuster votre vitesse plus rapidement ou plus lentement pendant une durée donnée afin d'augmenter ou de diminuer le rythme de votre respiration, votre fréquence cardiaque et le nombre de calories brûlées. Ce type d'entraînement vous permet de brûler plus de calories qu'une séance d'entraînement standard dans un laps de temps plus court. À l'aide de l'affichage du taux de combustion de calories, vous pouvez régler l'intensité de votre entraînement rapidement afin d'atteindre vos objectifs.

L'appareil cardio Max Trainer® de Bowflex® combine 8 segments ACTIFS et 8 segments de REPOS pour créer un entraînement par intervalles. Au cours d'un segment ACTIF, efforcez-vous d'atteindre un niveau élevé de combustion de calories qui peut être répété pour les 8 segments. Puis, pendant les segments de REPOS, diminuez l'intensité et préparez-vous pour le prochain segment ACTIF. Ces changements extrêmes d'intensité, qui poussent votre corps vers un état d'épuisement, offrent le maximum d'avantages des séances d'entraînement par intervalles.

Les entraînements par intervalles offrent de la variété, permettent de minimiser les blessures engendrées par la sur-utilisation (qui surviennent parfois en n'exécutant que des entraînements par intervalles), de maximiser le nombre de calories brûlées et d'améliorer la condition physique.

L'appareil cardio Max Trainer® de Bowflex® est conçu pour amortir vos articulations et vos muscles et les entraînements à l'état stable et par intervalles devraient être beaucoup plus confortables que marcher ou courir à l'extérieur sur une surface dure ou sur un tapis roulant.

Taux de post-combustion

À la fin d'une séance d'entraînement par intervalles intense, votre corps aura besoin de dépenser de l'énergie supplémentaire pour reconstituer les réserves de votre organisme. Cette énergie supplémentaire que votre corps utilisera est le taux de post-combustion, ou l'EPOC ('excès de consommation d'oxygène post-exercice). Le niveau de ce besoin supplémentaire d'énergie pour votre corps est directement lié à de nombreux facteurs. Certains de ces facteurs sont votre niveau de conditionnement physique, le niveau d'intensité de l'entraînement par intervalles, la durée de la privation d'oxygène au cours de l'entraînement et les efforts physiques durant la phase de récupération.

En résumé, votre corps brûlera plus de calories des heures après votre séance d'entraînement. Ainsi, après une séance d'entraînement intense par intervalles MAX, vous pourrez en ressentir les effets même des heures après la fin de la séance.

Flexion latérale du genou en position couchée

Couchez-vous au sol sur le côté et laissez reposer votre tête sur l'avant-bras. Fléchissez le genou supérieur et retenez la cheville avec la main du même côté, puis tirez le talon vers les fessiers. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes. Couchez-vous de l'autre côté et répétez l'étirement avec l'autre jambe. Souvenez-vous de garder les genoux collés l'un sur l'autre.

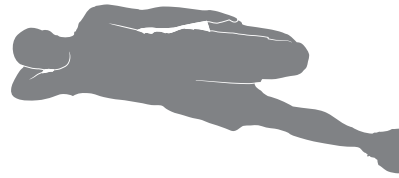
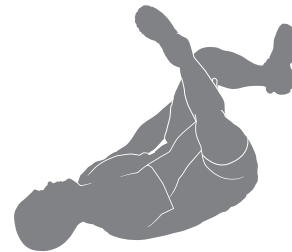


Figure en forme de quatre en position couchée

Couchez-vous au sol sur le dos, les jambes fléchies. Placez un pied croisé sur la cuisse de la jambe opposée dans une position de figure en forme de quatre. Agrippez la jambe au sol et tirez celle-ci vers la poitrine. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes. Répétez l'étirement avec l'autre jambe. Gardez la tête au sol.



Rotation en position assise

Asseyez-vous au sol et étirez les jambes droit devant vous, les genoux légèrement fléchis. Placez une main au sol derrière vous et l'autre main croisée sur la cuisse. Faites une rotation de la partie supérieure de votre corps d'un côté aussi loin qu'il est confortable de le faire. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes. Répétez l'étirement de l'autre côté.



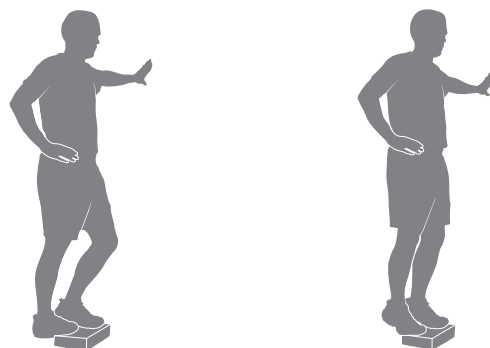
Figure en force de quatre en position assise

Asseyez-vous au sol et étirez une jambe droit devant vous. Placez le pied de l'autre jambe croisé sur la cuisse dans une position de figure en forme de quatre. Déplacez la poitrine vers les jambes, en pivotant au niveau des hanches. Maintenez cet étirement de 10 à 30 secondes. Répétez sur l'autre jambe. Servez-vous de vos bras pour soutenir le dos.



Chute dynamique du talon

Placez la plante d'un pied sur le rebord d'une marche ou d'un escalier. Placez l'autre pied légèrement devant. Appuyez une main au mur pour garder l'équilibre, au besoin. Abaissez le talon du pied arrière aussi loin qu'il est confortable de la faire en gardant le genou droit. Relâchez l'étirement en soulevant le talon aussi haut qu'il est confortable de le faire. Chaque répétition de la séquence doit durer d'une à trois secondes. Répétez en une séquence de mouvements continus, contrôlés et fluides 10 à 20 fois. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



Fréquence des entraînements

! Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

- 3 fois par semaine pendant 14 minutes chaque fois.
- Planifiez les entraînements à l'avance et essayez de respecter l'horaire.

Remarque : Si vous faites de l'exercice pour la première fois (ou que 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 de résistance et ne changez pas votre taux de tours par minute, ou augmentez-le également
- Utilisez les parties supérieure et inférieure de votre corps à différents niveaux
- Changez l'endroit où vous saisissez la poignée sur le guidon supérieur pour travailler d'autres parties de la partie supérieure de votre corps

Emplacement des mains (choix de saisie)

L'appareil d'entraînement est équipé d'un guidon supérieur qui permet une variété de séances d'entraînement de la partie supérieure du corps. Lors du démarrage, placez vos mains où elles sont le plus confortables et stables sur le guidon supérieur. Alors que vous effectuez votre routine de conditionnement physique, déplacez l'emplacement de vos mains afin de cibler différents groupes musculaires.

! Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse et les niveaux de résistance qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures.

Le guidon statique peut également être utilisé pour augmenter la stabilité et vous permettre de concentrer l'entraînement sur vos jambes.

Monter sur votre machine et en descendre

! Faites attention lorsque vous montez sur la machine 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 possibles, saisissez le guidon statique pour éviter de tomber.

Assurez-vous que rien ne se trouve sous les pédales ou du ventilateur de résistance de l'air avant de déplacer les pédales.

Pour monter votre appareil d'entraînement :

1. Déplacez les pédales jusqu'à ce que celle la plus rapprochée se trouve dans la position la plus basse.
2. Saisissez le guidon statique sous les boutons de la 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 : La position la plus basse correspond à la position dans laquelle l'utilisateur n'est pas en mesure de commencer une séance d'entraînement parce que les pédales ne bougent pas. Si cela se produit, saisissez en toute sécurité le guidon statique et appliquez votre poids sur le talon du pied le plus haut. Tout en saisissant le guidon statique, penchez-vous légèrement en arrière en appliquant un peu plus de poids sur le talon. Une fois que les pédales commencent à bouger, reprenez votre séance d'entraînement tel que prévu.

Pour descendre de votre appareil d'entraînement :

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



Cette machine n'est pas équipée d'une roue libre. La vitesse de rotation des pédales doit être réduite de façon contrôlée.

2. Saisissez le guidon statique sous la Console pour éviter de tomber.
3. En mettant votre poids sur le pied le plus bas, dégagez le pied supérieur de la machine et posez-le sur le sol.
4. Descendez de la machine et relâchez le guidon statique.

Démarrage

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



Placez 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 votre plancher.

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. Assurez-vous que rien ne se trouve sous les pédales ou dans le ventilateur de résistance de l'air.
3. Branchez le cordon d'alimentation sur la machine et dans une prise murale c.a. mise à la terre.
4. Si vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque, suivez les instructions sur la sangle de poitrine.
5. Pour monter sur l'appareil, déplacez les pédales jusqu'à ce que celle la plus rapprochée se trouve dans la position la plus basse.



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

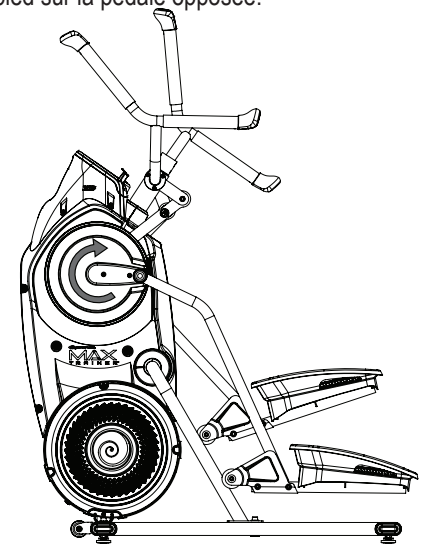
Sachez que les pédales et le guidon sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Afin d'éviter les blessures graves, saisissez le guidon statique pour éviter de tomber.

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 : « La position la plus basse » correspond à la position dans laquelle l'utilisateur n'est pas en mesure de commencer une séance d'entraînement parce que les pédales ne bougent pas. Si cela se produit, saisissez en toute sécurité le guidon statique et appliquez votre poids sur le talon du pied le plus haut. Toujours en tenant le guidon, penchez-vous légèrement vers l'arrière en basculant votre poids dans votre talon. Lorsque les pédales commencent à bouger, reprenez votre séance d'exercice.

8. Utilisez le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner le Profil d'utilisateur désiré.
9. Appuyez sur le bouton START (départ) pour commencer un entraînement Quick Start (démarrage rapide). Commencez avec un entraînement Quick Start pour vous familiariser avec la manière dont votre appareil Max Trainer® de Bowflex® fonctionne et répond aux réglages de niveau de résistance et de quantité de calories à brûler.

Remarque : Lorsque vous utilisez l'appareil Max Trainer® de Bowflex®, assurez-vous que vos jambes bougent dans la direction indiquée sur le couvercle à manivelle.



Lorsque vous êtes prêt à vous entraîner avec l'appareil MAX Trainer® de Bowflex®, assurez-vous de programmer votre Profil d'utilisateur (consultez la section Modification du Profil d'utilisateur) avant de commencer votre entraînement MAX. Les quantités de calories à brûler suggérées sont basées sur les réglages de votre Profil d'utilisateur.

Mode Démarrage/Repos (Écran d'accueil)

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

Arrêt automatique (mode veille)

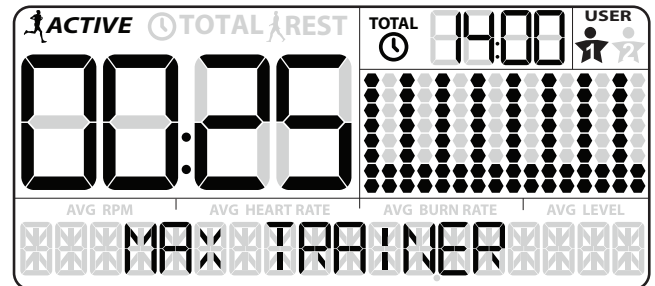
En l'absence de commande pendant environ cinq minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage ACL ne fonctionne pas en mode veille.

Remarque : la console n'a pas d'interrupteur On/Off (marche/arrêt).

Programme de démarrage rapide manuel

Le programme d'entraînement manuel est un entraînement ouvert qui permet de suivre votre durée totale, vous permettant un contrôle total. La zone d'affichage du profil d'entraînement montre la cible du taux de combustion pour le programme manuel.

1. Montez sur l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton UTILISATEUR pour sélectionner le Profil d'utilisateur.
3. Appuyez sur le bouton START (marche) pour commencer le programme d'entraînement manuel.
4. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour pauser l'entraînement. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour terminer la séance d'entraînement.



Séance d'entraînement par intervalles MAX

Le programme d'entraînement par intervalles MAX est un entraînement qui alterne entre des rafales d'efforts intenses (ACTIF) avec un rythme plus lent vous permettant de reprendre votre souffle (REPOS), ces périodes se répéteront pendant huit cycles.

1. Montez sur l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton UTILISATEUR pour sélectionner le Profil d'utilisateur.

Remarque : Au cours de l'entraînement, la console affichera la gamme lumineuse de cibles en fonction des paramètres du profil de l'utilisateur sélectionné.

3. Appuyez sur le bouton Intervalle MAX.

Remarque : L'affichage du Profil d'entraînement ajustera le profil du taux de combustion pour les paramètres de l'utilisateur sélectionné.

4. La séance d'entraînement débutera par un compte à rebours audible, alors que l'aiguille de l'affichage du taux de combustion fera le tour de l'ensemble de gamme et s'arrêtera sur le taux de combustion actuel. Le voyant du taux de combustion cible s'allumera également et se déplacera jusqu'au taux de combustion recommandé.

Le premier segment est un intervalle "ACTIF" qui durera pendant une courte période de temps. Efforcez-vous de garder en toute sécurité l'affichage du taux de combustion à l'intérieur du taux de combustion cible (les voyants rouges) et gardez-le à l'intérieur de cette gamme jusqu'à ce que la durée tombe à 00:00.

Remarque : La gamme lumineuse cible du taux de combustion n'est qu'une cible suggérée. La gamme de 5 voyants offre une cible inférieure, et permet à l'utilisateur de progresser jusqu'au voyant le plus élevé de la gamme à mesure que sa santé physique s'améliore. Pour changer la gamme lumineuse cible du taux de combustion, appuyez sur le bouton du taux de combustion approprié jusqu'à ce que la gamme cible soit proche de la valeur souhaitée.

Au cours des 3 dernières secondes de la séance d'entraînement "ACTIVE", la console commencera un compte à rebours audible.

5. Lorsque l'intervalle de temps atteindra 00:00, la console émettra une troisième confirmation audible et le segment suivant de l'entraînement, un segment de REPOS, commencera.

La gamme lumineuse des cibles passera du rouge au vert et affichera un taux de combustion réduit. Pendant l'intervalle de REPOS, continuez la séance d'entraînement, mais à un niveau d'intensité inférieur.

Au cours des 3 dernières secondes de la séance d'entraînement de "REPOS", la console commencera un compte à rebours audible. L'intervalle est en train de passer d'un intervalle de "REPOS" à un intervalle "ACTIF".

6. Lorsque la durée de l'intervalle tombera à 00:00, la console émettra une confirmation audible et passera à un segment "ACTIF".

Le passage d'un segment ACTIF à un segment de REPOS se reproduira pour un total de 8 cycles au cours de la séance d'entraînement.

7. Lorsque le dernier segment de "REPOS" sera terminé, la console affichera "WORKOUT COMPLETE (entraînement terminé)", puis elle affichera les résultats de l'entraînement. La console affiche la durée totale des intervalles "ACTIFS", ainsi que la DURÉE TOTALE. Si aucune

entrée n'est saisie pendant 5 minutes, la console se mettra automatiquement en mode veille.

Remarque : Si un entraînement par intervalles se termine avant que les 16 segments n'aient été réalisés, la console affichera le dernier segment complété sur le Profil du programme.

Modification de la durée de l'intervalle au cours d'une séance d'entraînement par intervalles MAX

Au cours d'une séance d'entraînement par intervalles MAX, la durée de l'intervalle en cours (ACTIF ou REPOS) peut être réglée en appuyant sur les boutons augmenter/diminuer la DURÉE. L'ajustement affectera également tous les intervalles similaires devant être réalisés au cours de l'entraînement (8 de chaque type par séance).

Remarque : Les boutons augmenter/diminuer la DURÉE ajustent la durée de 5 secondes lors d'une séance d'entraînement.

Exemple : Si la durée est augmentée de 5 secondes au cours du quatrième intervalle ACTIF, la durée totale augmentera de 20 secondes (5 secondes s'ajouteront à chacun des quatre intervalles ACTIFS).

Mode de pause/résultats

Interruption d'un entraînement :

1. Arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour pauser l'entraînement.

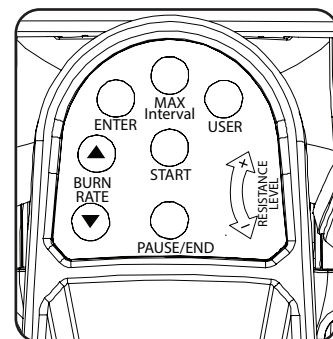
Remarque : la console se mettra automatiquement en pause si aucun signal RPM (tr/min) n'est reçu pendant cinq secondes.

2. pour poursuivre votre entraînement, appuyez sur le bouton START ou commencez à pédaler.

En mode pause, l'écran de la console affichera "WORKOUT PAUSED" (entraînement en pause) et les valeurs de l'entraînement cllgnoteront.

Si l'entraînement ne reprend pas ou si le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) est enfoncé, l'entraînement affichera "WORKOUT COMPLETE" (entraînement terminé), et les valeurs des résultats s'afficheront (calories, durée totale, vitesse de rotation moyenne, fréquence cardiaque moyenne, taux de combustion moyen et niveau moyen). Si l'entraînement est un entraînement par intervalles MAX, la console affichera également la durée totale des intervalles ACTIFS.

S'il n'y a aucune rotation des pédales pendant 5 minutes, la console passera automatiquement en Mode Démarrage/Repos.



Modification des niveaux de résistance

Utilisez la molette du niveau de résistance pour régler le niveau de résistance. Un niveau de résistance de 1 correspond à la résistance la plus faible et "8" correspond au niveau de résistance le plus élevé.

Modification du Profil d'utilisateur

Pour un décompte plus précis des calories et du taux cible de calories brûlées, le profil d'utilisateur doit être personnalisé pour l'utilisateur.

1. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner votre profil d'utilisateur (Utilisateur 1 ou Utilisateur 2).
2. Appuyez et maintenez le bouton USER (utilisateur) pendant 3 secondes pour entrer en mode de modification de l'utilisateur.
3. La console affichera l'invite ÂGE avec la valeur d'âge par défaut («32»). Utilisez les boutons Burn Rate/Increase et Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour régler la valeur, et appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
4. La console affichera l'invite GENDER (sexe) avec la valeur de sexe par défaut («FEMME»). Utilisez les boutons Burn Rate/Increase et Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour régler la valeur, et appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
5. La console affichera l'invite UNITS (unités) avec la valeur d'unité par défaut («LIVRES»). Utilisez les boutons Burn Rate/Increase et Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour régler la valeur, et appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
6. La console affichera l'invite WEIGHT (poids) avec la valeur de poids par défaut («160»). Utilisez les boutons Burn Rate/Increase et Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour régler la valeur, et appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
7. La console affichera l'invite HEIGHT (hauteur) avec la valeur d'hauteur par défaut («60 POUCES»). Utilisez les boutons Burn Rate/Increase et Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour régler la valeur, et appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

8. La console affichera l'invite RESET SETTINGS (réinitialiser les réglages) avec la valeur par défaut («NO»). Utilisez les boutons Burn Rate/Increase et Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour régler la valeur, et appuyez sur ENTER pour accepter la valeur. Tous les paramètres d'entraînement pour l'utilisateur seront réinitialisés aux réglages par défaut.
9. La console affichera l'invite RESET USER (réinitialiser l'utilisateur) avec la valeur par défaut («NO»). Utilisez les boutons Burn Rate/Increase et Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour régler la valeur, et appuyez sur ENTER pour accepter la valeur. La réinitialisation effacera tous les résultats de la séance d'entraînement et les paramètres de l'utilisateur.
10. La révision du profil de l'utilisateur est terminée, et la console affichera l'écran d'ACCUEIL.

Lors de la modification initiale de chaque profil d'utilisateur, tous les écrans doivent être examinés et acceptés. Après la modification initiale, un utilisateur peut régler une valeur, la confirmer et appuyez sur le bouton END/PAUSE (arrêt/pause) pour quitter le mode de modification de l'utilisateur.

Personnaliser le programme par intervalles MAX

Les durées d'intervalle et les niveaux de taux de combustion peuvent être ajustés dans le Programme par intervalles MAX. Les valeurs réglées seront définies en tant que réglages par défaut pour les futures séances d'entraînement.

1. Montez sur l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton MAX Interval (intervalle MAX) et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes.
3. La console affichera par clignotement la durée de l'intervalle ACTIF. Les segments ACTIFS de l'affichage du profil clignoteront également. Utilisez les boutons Burn Rate/Increase et Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour régler la durée de l'intervalle ACTIF.

Remarque : la durée des intervalles est limitée à un maximum de 10:00 pour chaque type («ACTIF» ou «REPOS»), et la durée de la séance d'entraînement complète est limitée à un maximum de 99:04 minutes.

4. Appuyez sur le bouton ENTER (entrée) pour confirmer la valeur affichée.
5. La console affichera par clignotement le taux de combustion ACTIF réglé selon les paramètres de l'utilisateur. Utilisez les boutons Burn Rate/Increase et Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour régler le niveau du taux de combustion ACTIF.
6. Appuyez sur le bouton ENTER (entrée) pour confirmer la valeur affichée.
7. La durée de l'intervalle de «REPOS» s'affichera, en clignotant, tout comme les autres segments de l'affichage du profil. Utilisez les boutons Burn Rate/Increase et Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour régler la durée de l'intervalle REPOS.
8. Appuyez sur le bouton ENTER (entrée) pour confirmer la valeur affichée.
9. La console affichera par clignotement le taux de combustion REPOS réglé selon les paramètres de l'utilisateur. Utilisez les boutons Burn Rate/Increase et Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour régler le niveau du taux de combustion REPOS.
10. Appuyez sur le bouton ENTER (entrée) pour confirmer la valeur affichée.

Mode de configuration de la console

Le mode de configuration de la console vous permet de contrôler les réglages du son ou de voir les statistiques d'entretien (nombre d'heures de fonctionnement et version du logiciel).

1. Appuyez sur les boutons Burn Rate/Increase et PAUSE/END simultanément et maintenez les boutons enfoncés pendant trois secondes en mode Power-Up pour passer en mode Console Setup (configuration de la console).

Remarque : Appuyez sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour quitter le mode de configuration de la console et revenir à l'écran en mode Power-Up (démarrage).

2. L'écran de la console affiche l'invite des réglages du son avec le réglage actuel. Appuyez sur les boutons Burn Rate/Increase ou Burn Rate/Decrease (augmenter/diminuer le taux de combustion) pour basculer entre «OFF» et les valeurs de 1 à 7. La valeur 7 correspond au niveau sonore le plus fort
3. Appuyez sur ENTER pour sélectionner.
4. L'écran de la console affiche la valeur TOTAL RUN HOURS (Heures de fonctionnement total) de l'appareil.
5. Pour la prochaine invite, appuyez sur le bouton ENTER.
6. La console affiche l'invite de la version du logiciel.
7. Appuyez sur le bouton ENTER (démarrer/entrée) pour lancer le mode de configuration de la console.
La console affichera l'écran en mode Power-Up (Démarrage).

Entretien

Lisez attentivement toutes les directives d'entretien avant de procéder à toute réparation. Dans certains cas, un assistant est requis pour procéder aux tâches nécessaires.

! L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et toute réparation nécessaires. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué. Des composants usés ou endommagés doivent être réparés ou remplacés immédiatement. Seuls les composants fournis par le fabricant peuvent être utilisés pour effectuer l'entretien et la réparation de l'équipement.

⚠ DANGER 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 nettoyer, d'entretenir ou de réparer celui-ci. Déposez le cordon d'alimentation dans un endroit sécuritaire.

Chaque jour : avant chaque utilisation, inspectez l'appareil d'exercice pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Réparez ou remplacez toutes les pièces au premier signe d'usure ou de dommage. Après chaque utilisation, utilisez un chiffon humide pour essuyer la sueur sur votre appareil et sur la console.

Remarque : évitez toute humidité excessive sur la console.

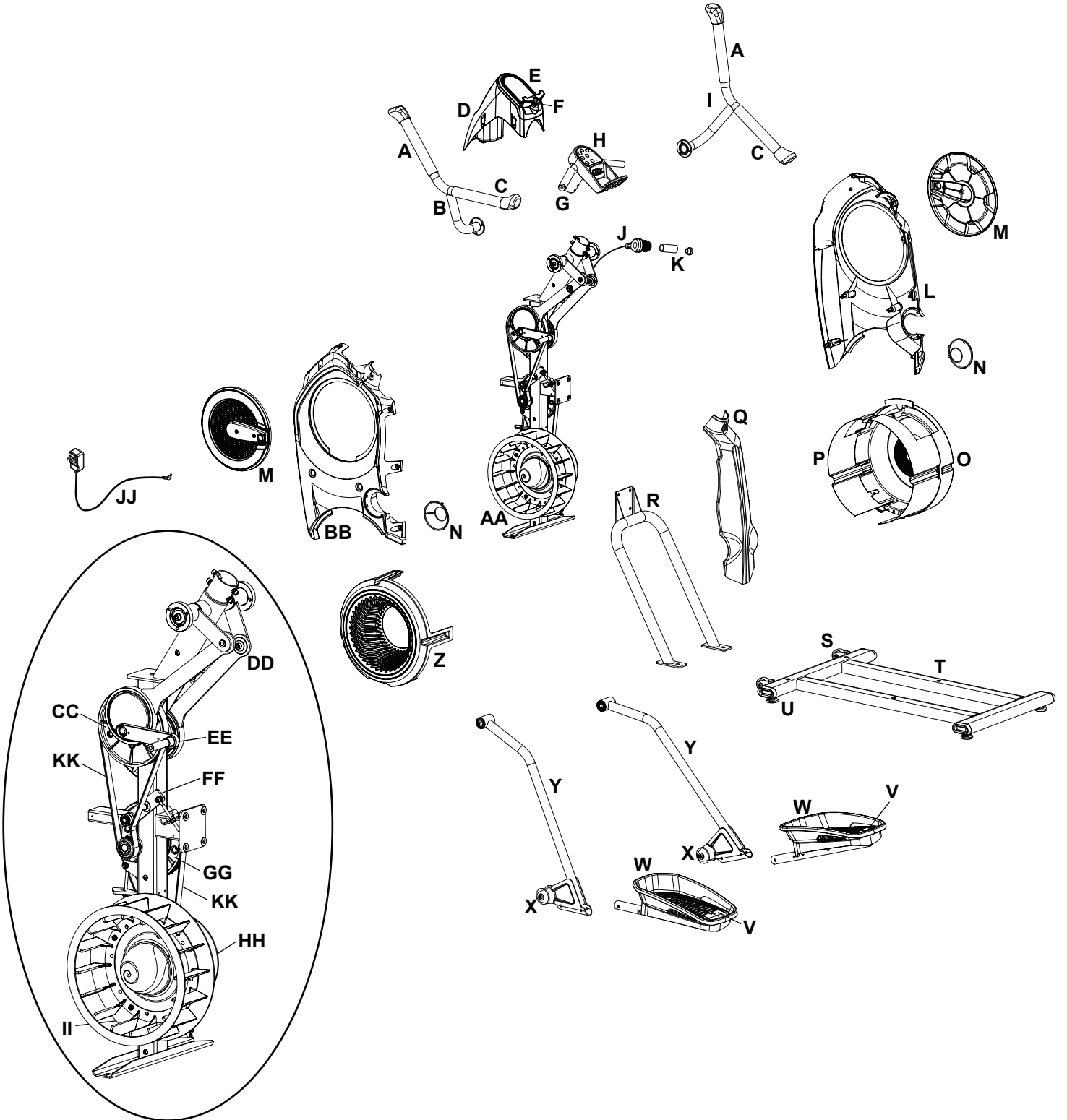
Chaque semaine : Vérifiez le bon fonctionnement des cylindres. Essayez la machine pour enlever la poussière ou la saleté. Nettoyez les rails et la surface des rouleaux à l'aide d'un chiffon humide.

Remarque : n'utilisez pas de produit à base de pétrole.

Mensuel ou après 20 heures : Assurez-vous que tous les boulons et toutes les vis sont bien serrés. Resserrez-les au besoin.

AVIS : ne pas nettoyer avec un solvant à base de pétrole ni un détergent pour automobile. Assurez-vous que la console est exempte d'humidité.

Pièces d'entretien



A	Poignée supérieure	O	Épaulement, droit	CC	Poulie d'entraînement supérieure
B	Guidon, gauche	P	Encarts du ventilateur	DD	Bras d'entraînement
C	Poignée inférieure	Q	Épaulement, arrière	EE	Bras de manivelle
D	Épaulement de la console / Porte-bouteille d'eau	R	Montage de la glissière	FF	Tendeur
E	Console	S	Roulette de transport	GG	Poulie d'entraînement inférieure
F	Haut-parleur	T	Stabilisateur	HH	Plaque arrière du ventilateur
G	Guidon, statique	U	Niveleur	II	Capteur de vitesse (derrière le ventilateur)
H	Boutons de la console	V	Insertion du patin de pied	JJ	Cordon d'alimentation
I	Guidon, droit	W	Patin de pied		
J	Manette	X	Rouleau		
K	Guidon, statique	Y	Patte		
L	Épaulement, droit	Z	Épaulement, ventilateur de gauche		
M	Couvercle à manivelle	AA	Assemblage du ventilateur		
N	Bouchon	BB	Épaulement, gauche		

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/Affichage partiel/L'appareil ne démarre pas	Vérifiez le raccordement électrique (à la prise murale).	Assurez-vous que l'appareil est branché dans une prise murale fonctionnelle.
	Mouvement des pédales	Actionnez les pédales de l'appareil de manière sécuritaire pendant quelques secondes. La console devrait détecter le signal du capteur de vitesse et devrait pleinement s'activer.
	Vérifiez les connexions à l'avant de la machine.	La connexion doit être sécurisée et intacte. Remplacez l'adaptateur ou la prise au niveau de l'appareil si un ou l'autre semble endommagé.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont visiblement élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Vérifiez l'affichage de la console pour tout dommage	Inspectez la console pour détecter un signe visuel qu'elle est craquée ou autrement endommagée. Remplacez la console si elle est endommagée.
	Affichage de la console	Si l'affichage de la console est partiel et que toutes les connexions sont bonnes, remplacez la console.
		Si les étapes énumérées ci-dessus ne résolvent pas le problème, communiquez avec le Service à la clientèle pour obtenir de l'aide.
Il n'y a aucune réponse de la part de la console lorsque le bouton est enfoncé	Boutons de la console	Essayez d'enfoncer d'autres boutons pour obtenir une réponse de la console.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données liant les boutons de la console à la console	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont visiblement élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Vérifiez l'affichage de la console pour tout dommage	Inspectez la console pour détecter un signe visuel qu'elle est craquée ou autrement endommagée. Remplacez la console si elle est endommagée.
	Vérifiez les boutons de la console	Inspectez les boutons de la console pour détecter un signe visuel qu'ils sont craqués ou autrement endommagés. Remplacez les boutons de la console s'ils sont endommagés.
		Si les étapes énumérées ci-dessus ne résolvent pas le problème, communiquez avec le Service à la clientèle pour obtenir de l'aide.
La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque téléométrique n'apparaît pas.	Sangle de poitrine (en option)	La sangle doit être compatible avec « POLAR® » et non codée. Assurez-vous que la lanière est bien appliquée contre la peau et que la zone de contact est mouillée.
	Interférences	Essayez d'éloigner la machine des sources d'interférences (téléviseur, four à micro-ondes, etc.).
	Remplacez la sangle de poitrine	Si l'interférence est éliminée et que la FC ne fonctionne pas, remplacez la sangle.

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas de lecture de la vitesse/ RPM	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Vérifiez la position de l'aimant (nécessite le retrait de l'épaulement)	Un aimant devrait se trouver sur la poulie.
	Vérifiez la position du capteur de vitesse (nécessite le retrait de l'épaulement)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le capteur au besoin. Remplacez-le si le capteur ou son câble de connexion semble endommagé.
	Électronique de la console	Si des essais ne révèlent aucun autre problème, communiquez avec le Service à la clientèle.
La console s'arrête (passe en mode veille) pendant son fonctionnement	Vérifiez le raccordement électrique (à la prise murale).	Assurez-vous que l'appareil est branché dans une prise murale fonctionnelle.
	Vérifiez les connexions à l'avant de la machine.	La connexion doit être sécurisée et intacte. Remplacez l'adaptateur ou la prise au niveau de l'appareil si un ou l'autre semble endommagé.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Réinitialisation de l'appareil	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant cinq minutes. Rebranchez dans la prise.
	Vérifiez la position de l'aimant (nécessite le retrait de l'épaulement)	Un aimant devrait se trouver sur la poulie.
	Vérifiez la position du capteur de vitesse (nécessite le retrait de l'épaulement)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le capteur au besoin. Remplacez-le si le capteur ou son câble de connexion semble endommagé.
Les pédales ne bougeront pas	Emplacements des pédales	Il est possible que les pédales soient au niveau minimal. Tenez les guidons statiques de façon sécuritaire et portez votre poids sur le talon du pied le plus haut. Toujours en tenant les guidons, penchez-vous légèrement vers l'arrière en basculant votre poids dans votre talon. Une fois que les pédales commencent à bouger, revenez à votre séance d'exercice prévu.
Le ventilateur ne tourne pas.	Vérifiez que le ventilateur n'est pas bloqué	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant cinq minutes. Retirez le matériel du ventilateur Au besoin, déconnectez les épaulements pour faciliter le retrait.
L'appareil oscille/n'est pas stable	Vérifiez le réglage du niveleur	Ajustez les niveleurs jusqu'à ce que l'appareil soit au niveau.
	Vérifiez la surface sous l'unité	Le réglage peut ne pas compenser pour les surfaces extrêmement inégales. Déplacez l'appareil sur une surface plane.
Pédales desserrées/difficiles à utiliser	Quincaillerie	Serrez fermement toute la quincaillerie des bras des pédales et des bras du guidon.

Présentation et aperçu

Nous vous souhaitons la bienvenue au Plan de perte de poids corporel de Bowflex™. Ce plan est conçu pour être utilisé avec votre appareil Bowflex® et vous aidera à :

- Perdre du poids et maigrir
- Améliorer votre santé et votre bien-être
- Augmenter votre énergie et votre vitalité

⚠ Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices ou un nouveau programme de diète et de santé. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée à titre indicatif seulement.

En vous concentrant sur les trois principaux éléments du Plan de perte de poids corporel de Bowflex™, la qualité, l'équilibre et la cohérence, vous serez en mesure d'atteindre et de maintenir vos objectifs de perte de poids et de remise en forme pour les six prochaines semaines et au-delà.

- **Qualité** — Ce plan insiste sur manger des aliments entiers et d'obtenir autant de nutriments de vos calories que cela possible. En ayant la majorité de votre alimentation formée par des aliments qui ne contiennent qu'un ingrédient unique (par exemple des fruits, des légumes, du poisson, des protéines maigres, des œufs, des haricots, des noix et des grains entiers), vous recevrez les vitamines, les minéraux, les fibres, les protéines et les graisses saines dont votre corps a besoin.
- **Équilibre** – Tous les repas et les goûters présentés dans ce guide sont une source de fibres ou de bons glucides, de protéines et de graisses saines pour maintenir un niveau d'énergie constant tout au long de la journée afin d'alimenter vos séances d'entraînement. En respectant cet équilibre, vous vous sentirez rassasié(e) plus longtemps, ce qui est essentiel à une perte de poids réussie.
- **Cohérence** – Consommer le même nombre de calories chaque jour est important pour votre métabolisme et votre état d'esprit. Si vous en consommez trop un jour, n'essayez pas de vous rattraper le lendemain en ne mangeant pas ou en coupant vos calories de manière draconienne. Retournez sur la bonne voie en suivant le plan!

Résultats et attentes

Les résultats peuvent varier en fonction de votre âge, de votre poids de départ, et du niveau d'exercice, mais en moyenne, vous pouvez vous attendre à perdre 1-3 livres par semaine et à faire l'expérience de niveaux d'énergie accrus.

5 conseils pour réussir à long terme

1. **Gardez un journal alimentaire** avec les niveaux de votre faim et la consommation d'eau. Des journaux alimentaires et des applications mobiles sont disponibles gratuitement en ligne à www.myfitnesspal.com et www.loseit.com
2. **Pesez-vous et/ou prenez vos mesures hebdomadairement** – ni plus ni moins. Se peser hebdomadairement plutôt que quotidiennement ou tous les deux jours est la meilleure méthode. Vous arriverez à suivre vos progrès et à vous surveiller, sans vous décourager si l'aiguille de la balance ne bouge pas pendant quelques jours. Et rappelez-vous, le poids n'est qu'un chiffre qui est influencé par les gains musculaires ainsi que par la perte de graisse. La sensation lorsque vous portez vos vêtements peut souvent être un meilleur indicateur de vos progrès, à mesure que votre corps s'adapte à l'exercice et aux changements nutritionnels.
3. **Mesurez vos portions** – Pour éviter les portions excessives, utilisez des tasses et des cuillères à mesurer pour les grains (riz, pâtes, céréales), les haricots, les noix, les huiles et les produits laitiers. Utilisez le Guide des portions pour les autres aliments.
4. **Planifiez** – Faites un plan de repas pour la semaine ou inscrivez vos repas dans votre journal alimentaire un jour à l'avance. La planification vous aidera à réussir, en particulier pour les événements sociaux et les repas au restaurants.
5. **Pratiquez les habitudes de vie à long terme que vous souhaitez** – Il est facile de justifier de mauvais choix alimentaires lorsque vous êtes uniquement axé(e) sur le court terme. Concentrez-vous sur la satisfaction à long terme qu'un corps mince et sain vous apportera, plutôt que sur la satisfaction temporaire que vous obtiendrez en mangeant des gâteries.

Comment utiliser ce guide

- **Prenez un petit déjeuner dans les 90 minutes ou moins à partir de votre réveil équilibrez vos repas et vos collations durant la journée**
 - Ne passez pas plus de 5 à 6 heures sans manger
 - Si vous n'êtes pas habitué(e) à manger un petit-déjeuner, commencez par un morceau de fruit et mangez quelque chose d'autre 1 à 2 heures plus tard. Votre corps s'habitue à ne pas manger de petit-déjeuner, mais dès que vous commencez à manger tôt dans la journée et que vous réduisez vos portions du dîner, vous remarquerez que votre appétit augmentera, ce qui est un excellent signe que votre métabolisme fonctionne!

- **Mélangez et faites correspondre les choix de repas**

- Sélectionnez une option dans le régime alimentaire approprié (pour homme ou pour femme) pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, en accordant une attention particulière à la taille des portions
- Sélectionnez 1 à 2 options de collation par jour
- Vous avez la possibilité de substituer une collation par une gâterie de moins de 150 calories
- Pour plus de variété, utilisez le plan de repas, les exemple de choix et la liste d'épicerie pour créer vos propres repas
- Vous pouvez interchanger n'importe quel type de protéines, de légumes ou de bonnes glucides pour les options de repas proposées.

Par exemple :

- La dinde pour le thon
- Tout poisson ou fruit de mer pour le poulet
- Des légumes cuits à la place de la salade

- **Mangez vos calories**

- Éliminez les boissons riches en calories comme les boissons gazeuses, les jus, les boissons à base de café et l'alcool
- Buvez de l'eau, du thé sans sucre et du café. Ayez comme objectif de boire un minimum de 64 onces d'eau par jour pour rester bien hydraté(e)

- **Si vous avez encore faim après ou entre les repas :**

- Buvez un verre d'eau et attendez 15 à 20 minutes. Souvent, nous confondons la soif (ou même l'ennui!) pour de la faim. Attendez que l'envie initiale passe avant de manger, et parfois l'envie passera complètement.
- Si vous avez encore faim après avoir attendu 15 à 20 minutes, prenez une collation ou un mini-repas fait de fruits, de légumes et de protéines.

Si votre objectif est de gagner des muscles ou de la force :

- Utilisez le même régime alimentaire, mais augmentez la taille des portions symétriquement de manière à accroître le nombre total de calories que vous consommez chaque jour. Par exemple, augmentez la quantité des portions de protéines et de bonnes glucides de 50%. Ajouter une collation est une autre option pour répondre à l'augmentation des besoins en calories de votre corps afin de gagner des muscles et de la force.
- Concentrez-vous sur votre alimentation post-entraînement en prenant une de vos collations dans les 30 minutes suivant la fin de votre séance d'entraînement. Assurez-vous de prendre une combinaison de glucides, comme des fruits, et de protéines (yaourt, lait ou protéines en poudre) pour favoriser la croissance musculaire et la récupération. Le lait au chocolat est aussi une excellente option.

Aperçu du régime alimentaire

Le régime alimentaire pour femme fournit environ 1400 calories et le régime alimentaire pour homme prévoit environ 1600 calories de nutrition de haute qualité pour vous aider non seulement à perdre du poids et à vous sentir bien, mais pour tirer le meilleur parti de vos calories. Les vitamines, les minéraux et les antioxydants que vous consommerez en mangeant principalement des aliments entiers aideront à favoriser une santé optimale. Ces niveaux de calories se traduiront par une perte de poids saine pour la majorité des gens. Gardez toujours à l'esprit que le métabolisme de chacun est très différent selon l'âge, la taille, le poids, le niveau d'activité et la génétique. Portez attention à votre poids, à vos niveaux de faim et à votre énergie et ajustez vos apports en calories si cela est nécessaire.

Suivez ces directives si vous avez plus de 55 ans :

- Si vous avez plus de 55 ans, vous avez besoin de moins de calories, parce que votre métabolisme ralentit avec l'âge. Tenez-vous en à trois repas avec une collation facultative par jour.

Suivez ces directives si vous avez moins de 25 ans :

- Si vous avez moins de 25 ans, vous pouvez avoir besoin de plus de calories. Ajoutez une autre collation si vous sentez un manque d'énergie ou si vous avez très faim.

Petit-déjeuner

Le petit-déjeuner comprend des bonnes glucides, des fruits et une source de protéines, qui contient également des matières grasses. Avec un équilibre entre les glucides et les fibres offert par les bonnes glucides et les fruits, combiné avec des protéines et des matières grasses, vous dynamisez votre journée et pouvez contrôler les niveaux de votre faim pendant toute la journée.

Collations

Chaque collation est un équilibre de glucides et de protéines qui maintiendra votre taux de sucre sanguin stable, ce qui signifie que vous ne ferez pas l'expérience de sensation de faim, ni de chutes ou de hausses de vos niveaux d'énergie.

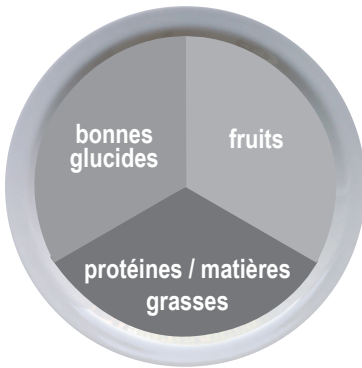
C'est ce qui se passe si vous prenez une collation riche en glucides uniquement, comme des croustilles, des bonbons, des boissons gazeuses, des biscuits ou des bretzels.

Déjeuner et dîner

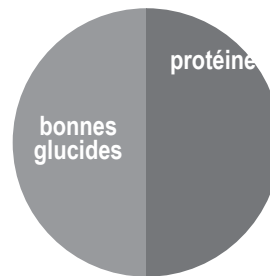
Le déjeuner combine des fibres légumineuses et des bonnes glucides avec des protéines maigres et faibles en matières grasses. Les matières grasses saines peuvent provenir des protéines ajoutées lors de la cuisson, des noix sur une salade ou d'une sauce : comme l'huile et la vinaigrette au vinaigre.

Voici un aperçu de ce à quoi une journée idéale ressemble :
(Voir le Guide des portions pour connaître la taille appropriée des portions)

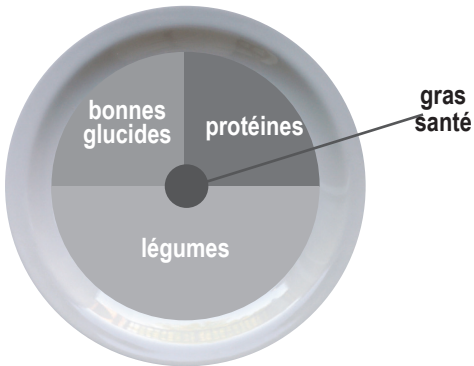
Petit-déjeuner :



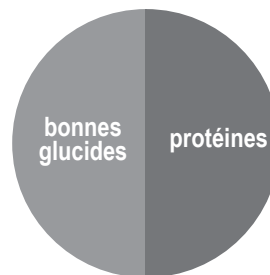
Collation No. 1



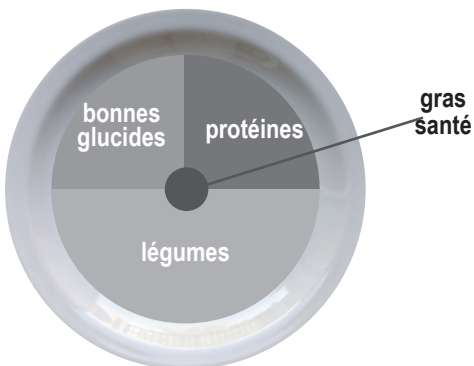
Déjeuner :



Collation No. 2



Dîner



Choix de petit-déjeuner	Fruits	Bonnes glucides	Protéines / matières grasses
Gruau aux fruits et noix Faire bouillir de l'avoine ordinaire dans de l'eau. Garnir avec des fruits, des noix, du lait, de la cannelle et du miel.	Baies ou bananes	Avoine ordinaire (Régulier ou à cuisson rapide)	Noix et lait
Muffin aux oeufs Faire bouillir un ou des oeufs. Faire griller une tranche de pain et garnir avec une tranche de fromage, une tranche de jambon et des tomates.	Tomates	Muffin anglais ou sandwich léger	Oeuf, jambon et fromage
Parfait de yaourt Garnir un yaourt de fruits. Par-sémer avec 1 portion de noix, 2-3 cuillères à soupe de germe de blé ou de graines de lin moulues, 1 cuillère à soupe d'avoine et de la cannelle.	Des morceaux de fruits de votre choix	Avoine, germe de blé et graines de lin moulues	Yaourt grecque ordinaire sans gras et noix
Pain grillé aux pommes et au beurre d'arachide sur le pouce. Pain grillé. Étaler du beurre d'arachide, de fines tranches d'une demi-pomme, et 1 cuillère à café de miel.	Pomme tranchée	Pain à sandwich, pain, bagel	Beurre d'arachide

Choix de déjeuner et de dîner	Protéines maigres	Bonnes glucides	Légumes
Longe de porc, pommes de terre douces et haricots verts	Longe de porc grillée ou cuite au four	Pommes de terre douces cuites	Haricots verts
Sauté de poulet Aromatiser avec 2 cuillères à soupe de sauce teriyaki	Poitrine ou cuisse de poulet désossée sans peau	Riz brun ou sauvage	Mélange de légumes sautés (frais ou congelés)
Tacos de bifteck avec salade (3 pour les hommes, 2 pour les femmes) Avec de la salsa, de la coriandre, et parsemés de fromage râpé	Bavette ou entrecôte	Tortillas de maïs	Salade
Pâtes de blé entier aux crevettes ou haricots blancs et sauce marinara	Crevettes (fraîches ou surgelées) ou haricots blancs	Pâtes de blé entier	Brocoli à la vapeur
Hamburgers sans pain avec frites au four, maïs et salade Hamburgers grillés. Cuire les pommes de terre coupées en tranches sur une plaque à biscuits pendant 25-30 minutes à 425 degrés F.	Boeuf haché maigre à 93% ou dinde	Frites au four	Épi de maïs + petite salade
Wrap à l'avocat et au thon avec soupe aux légumes Utilisez 3 onces de thon (1 boîte). Garnir de laitue, de tomate, d'avocat et de moutarde.	Thon	Wrap riche en fibres	Soupe aux légumes (Soupe maison ou en conserve faible en sodium)

Choix de collation	
Bonnes glucides	Protéines
1 pomme moyenne	10-15 amandes
Mini-carottes	2 cuillères à soupe d'houmous
1 portion de croustilles	1 bâtonnet de fromage
Barre d'énergie ou de protéines avec moins de 200 calories*	

*Consultez www.Bowflex.com/Resources pour connaître les recommandations de la marque

Gâteries optionnelles

Vous avez le choix de remplacer la collation No. 2 par une gâterie de 100 à 150 calories. Vous pouvez manger une gâterie optionnelle chaque jour, mais pour un état de santé optimal, il est recommandé de se limiter à 3-4 fois par semaine. Utilisez la méthode qui vous convient le mieux. Voici quelques exemples :

- ½ tasse de crème glacée faible en gras = 2 balles de golf
- 1 petit sac de croustilles cuites au four
- 4 onces de vin ou 12 onces de bière légère
- 3 tasses de maïs soufflé léger

Exemple d'un régime de 3 jours

Sur la base des options de repas énumérées ci-dessus, un régime typique pour une période de 3 jours pourrait ressembler à ceci :

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Petit-déjeuner :	Muffin aux oeufs	Parfait de yaourt	Gruau aux fruits et noix
Collation No. 1	Pomme et amandes	Craquelins santé + bâtonnet de fromage	Mini-carottes et houmous
Déjeuner :	Wrap à l'avocat et au thon avec soupe	Les restes du dîner du jour 1	Les restes du dîner du jour 2
Collation 2 ou gâterie en option	½ tasse de barre de crème glacée	Barre d'énergie	Sac de maïs soufflé léger de 100 calories
Dîner	Pâtes aux crevettes	Sauté de poulet	Boulettes d'hamburger

Guide des portions

Chacun des éléments énumérés correspond à une portion

HOMME	FEMME
PROTÉINES	
2 oeufs 5 oz. de viande maigre, poisson, poulet ou tofu 2/3 de tasse d'haricots ou de lentilles* 1 tasse de yaourt à la grecque* 1,5 once de fromage*	1 oeuf 3 onces de viande maigre, poisson, poulet 1/2 de tasse d'haricots ou de lentilles* 1/2 tasse de yaourt à la grecque* 1,5 once de fromage*
MATIÈRES GRASSES SAINES	
2 cuillères à soupe de beurre d'arachide ou de noix* 2 cuillères à thé d'huile d'olive, de noix, de lin 1/4 tasse de noix 1/3 d'un avocat moyen	1 cuillère à soupe de beurre d'arachide ou de noix* 1 cuillère à thé d'huile d'olive, de noix, de lin 1/8 tasse ou 2 cuillères à table de noix = 15 amandes 1/4 d'un avocat moyen
BONNES GLUCIDES	
1 tasse de céréales cuites (1/2 tasse de céréales crues) avoine, riz brun, quinoa, pâtes 1 pomme de terre douce moyenne ou régulière 2 tortillas de maïs 1 tranche de pain (ou 2 tranches légères de 120 calories ou moins) 1 muffin anglais, pain à sandwich, ou un wrap riche en fibres	1/2 tasse de céréales cuites (1/4 tasse de céréales crues) 1/2 pomme de terre douce moyenne ou régulière 2 tortillas de maïs 1 tranche de pain (ou 2 tranches légères de 120 calories ou moins) 1 muffin anglais, pain à sandwich, ou un wrap riche en fibres
FRUITS	
1 pomme, orange ou poire moyenne 1 petite banane = longueur de votre main 1 tasse de baies ou de fruits hachés 1/4 tasse de fruits secs (mieux si frais ou congelés)	
Légumes *Vous pouvez consommer un nombre illimité de légumes, sauf pour les pois et le maïs, pour lesquels vous devez vous limiter à des portions de 1/2 tasse	
2 tasses d'épinards ou de laitue = 2 mains en coupe 1 tasse de légumes crus 1/2 tasse de légumes cuits 6 onces de jus de légumes faible en sodium	
GÂTERIES OPTIONNELLES	
1/2 tasse de crème glacée faible en gras 1 petit sac de croustilles cuites au four 1 once de chocolat noir 4 onces de vin ou 12 onces de bière légère 3 tasses de maïs soufflé léger	

* certains aliments sont une combinaison de protéines et de glucides ou de protéines et de matières grasses



1 tasse = une balle de baseball



1/2 tasse = une ampoule



1 once ou 2 cuillères à thé
= balle de golf



1/4 tasse de noix
= boîte de pastilles



3 onces de poulet ou de viande
= paquet de cartes



1 pomme de terre de taille moyenne
= une souris d'ordinateur



1 morceau de fruit moyen = balle de tennis



1 -1/2 once de fromage
= 3 dés

Guide de liste d'épicerie

PAINS ET CÉRÉALES							
Pain de blé entier à 100% Pains de grains germés Muffins anglais légers ou de blé entier Pain à sandwich ou bagel Tortillas de blé entier faible en glucides ou de maïs Wrap riche en fibres Avoine ordinaire : 1 minute ou à l'ancienne Grains entiers : le riz brun, le boulgour, l'orge, le quinoa, le couscous	Astuce : Regardez si le blé entier à 100% est mentionné comme premier ingrédient. Recherchez 4 g de fibres par tranche ou 5 g par 2 tranches de pain léger ou diète. Choisissez un pain contenant moins de 100 calories par tranche.						
PRODUITS LAITIERS ET SOLUTIONS DE RECHANGE	CRAQUELINS, COLLATIONS ET BARRES ÉNERGÉTIQUES						
Yaourt à la grecque ordinaire sans gras Kéfir (yaourt et boisson) Lait organique faible en gras Lait d'amande ou de soja enrichi Fromage : feta, parmesan, mozzarella, havarti léger, provolone, suisse, bâtonnet de fromage, ou portions individuelles	<table border="1"> <tr> <td>Tous les noix ou grains non salés</td> <td>Barres d'énergie</td> </tr> <tr> <td>Maïs soufflé léger</td> <td>Craquelins</td> </tr> <tr> <td>Edamame dans la nacelle</td> <td>Houmous</td> </tr> </table>	Tous les noix ou grains non salés	Barres d'énergie	Maïs soufflé léger	Craquelins	Edamame dans la nacelle	Houmous
Tous les noix ou grains non salés	Barres d'énergie						
Maïs soufflé léger	Craquelins						
Edamame dans la nacelle	Houmous						
	Astuce : Limitez votre consommation de craquelins, de bretzels et de croustilles à 2-3 portions par semaine. Accompagnez-les toujours de protéines comme du houmous, du fromage ou des noix. Recherchez des barres énergétiques contenant moins de 200 calories et 20 g de sucre et au moins 3 g de protéines et 3 g de fibres. Recherchez des craquelins contenant moins de 130 calories et 4 g ou moins de gras par portion.						
VIANDE, POISSON, VOLAILLE ET PROTÉINES	GRAS ET HUILES						
Gibier sauvage Saumon, flétan, thon, tilapia, crevettes, poisson-chat, pétoncles, crabe Longe de porc, côtelettes de porc ou rôti de porc Poitrine ou cuisses de poulet ou de dinde (sans peau) Oeufs et blancs d'oeufs à 100% Boeuf maigre : surlonge, mandrin, tour, filet, maigre à 93% (viande organique et nourrie à l'herbe est le meilleur choix) Saumon ou thon en conserve (dans l'eau) Dîner de viande de jambon, poulet, dinde ou rôti de boeuf faible en sodium et sans nitrate N'importe quel type d'haricot, sec ou en conserve variétés à faible teneur en sodium Tofu et tempeh	Avocat Huile d'olive, de pépins de raisin, de noix, de sésame ou de lin Beurre/tartinades : recherchez des produits dont la liste des ingrédients ne contient pas de gras trans et d'huile partiellement hydrogénée.						
	Astuce : l'huile d'olive légère fait référence à sa saveur, et non pas à sa teneur en calories. Mesurez toujours l'huile et le beurre. Même si une matière grasse est considéré comme saine, elle reste très riche en calories et ses portions doivent être surveillées.						
	VINAIGRETTES, CONDIMENTS ET SAUCES						
Astuce : Cherchez de la viande qui soit de "Choix" ou de "Sélection" plutôt que de la viande "De première catégorie". La viande de première catégorie est plus grasse. Ne mangez de la viande fortement transformée et des produits carnés d'imitation comme la saucisse, le bacon, le pepperoni, les hot-dogs que moins d'une fois par semaine.	Vinaigrettes : riz, vin, vinaigre balsamique Toutes les herbes et épices fraîches ou sèches Moutarde Salsa et sauce chili Sauce marinara, sans sirop de maïs à haute teneur en fructose Jus de citron et de lime Ail et gingembre haché en bouteille Sauce soya faible en sodium						
ALIMENTS SURGELÉS	Astuce : Optez pour des produits exempts de glutamate monosodique, de colorant ajouté, et de sirop de maïs à haute teneur en fructose. Recherchez des sauces contenant moins de 50 calories par portion. Évitez les sauces à base de crème et les vinaigrettes Ranch, Fromage bleu et Alfredo.						

Tous les fruits et légumes, frais et surgelés, sont d'excellents choix et puisque chaque repas en contient un ou deux, votre panier devrait refléter cette réalité.

Poursuivre ce régime alimentaire

Conseils pour maintenir sa perte de poids et les changements d'habitude

- **Continuez de vous peser hebdomadairement**, même après avoir atteint vos objectifs de poids
- **Continuez à tenir un journal alimentaire.** Si vos repas sont bien planifiés, notez vos aliments dans votre journal toutes les deux semaines pour garder le cap. Ne vous sentez pas obligé de le faire tous les jours.
- **Préparez-vous pour les plateaux.** Le pèse-personne ne bougera peut-être pas pendant quelques semaines ou mois à la suite d'une perte de poids initiale. Ceci est normal et prévisible. C'est le processus naturel du corps qui s'adapte à votre nouveau poids inférieur. Concentrez-vous sur votre objectif à long terme, célébrez vos réussites et vos changements, et alternez entre différentes séances d'entraînement pour vous aider à surmonter le plateau.
- **Les ajustements de calories pour maintenir la perte de poids.** Une fois que vous avez atteint votre objectif de poids, vous pouvez augmenter vos calories de 100 à 200 par jour aussi longtemps que votre niveau d'activité reste le même
- **Gâtez-vous.** Offrez-vous une récompense non alimentaire pour chaque objectif que vous atteignez, comme un massage, un nouveau vêtement ou une sortie avec des amis et la famille
- **Utilisez les ressources ci-dessous** pour trouver de nouvelles recettes, obtenir des conseils d'experts, et pour trouver du soutien et rester motivé

Ressources

Ressources téléchargeables sur le site Internet de Bowflex™ (www.bowflex.com/)

- Liste d'épicerie pour réfrigérateur (version vierge)
- Grille de planification des repas pour 7 jours
- Options de dîner supplémentaires
- Guide d'alimentation pré- et post-entraînement

Questions et soutien

- Posez vos questions, publiez des suggestions et connectez-vous avec notre diététicienne en ligne Bowflex™ sur la page Facebook de Bowflex

Recettes

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

Journal alimentaire en ligne

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

Qui est couvert

Cette garantie est uniquement valide pour l'acheteur d'origine et n'est cessible ni applicable à aucune autre personne.

Ce qui est couvert

Nautilus, inc. garantit que ce produit est libre de tout défaut de fabrication et de main-d'œuvre lorsqu'il est utilisé de la manière prévue, dans des conditions normales et à la condition qu'il soit entretenu comme indiqué dans le Guide d'assemblage et le Guide du propriétaire. Cette garantie s'applique seulement à des appareils authentiques, originaux et légitimes fabriqués par Nautilus, inc., et vendus par un agent autorisé et utilisés aux États-Unis ou au Canada.

Conditions

- Châssis 1 an
- Pièces mécaniques 1 an
- Électronique 1 an
- Tous les autres composants 1 an
- Main-d'œuvre 3 mois

(Le soutien de main-d'œuvre ne comprend pas l'installation de pièces de rechange présentes dans l'assemblage initial du produit et les services d'entretien préventif. Toutes les réparations couvertes au terme de la partie sur la main-d'œuvre de la garantie doivent être préautorisées par Nautilus.)

Comment Nautilus appliquera la garantie

Pendant toute la durée de la couverture de la garantie, Nautilus, inc réparera tout appareil qui s'avère être défectueux en matériaux ou en main-d'œuvre. Nautilus se réserve le droit de remplacer le produit si la réparation n'est pas possible. Lorsque Nautilus détermine que le remplacement est la bon recours, Nautilus peut appliquer un remboursement sous forme de crédit limité pour l'achat d'un autre produit de marque Nautilus, inc., à sa discrétion. Ce remboursement peut être calculé au prorata en fonction de la durée de propriété. Nautilus, inc. fournit un service de réparation au sein de régions métropolitaines importantes. Nautilus, inc. se réserve le droit de facturer les frais de déplacement en dehors de ces régions au client. Nautilus, inc. n'est pas responsable des frais de main-d'œuvre ou d'entretien du revendeur pour des travaux effectués après la ou les périodes de garantie énoncées aux présentes. Nautilus, inc. se réserve le droit de remplacer un matériel, des pièces ou des produits de qualité égale ou meilleure si des matériaux identiques ne sont pas disponibles au moment de la réparation dans le cadre de cette garantie. Le remplacement du produit conformément aux conditions de la Garantie ne peut en aucun cas dépasser la période de Garantie d'origine. Un remboursement sous forme de crédit limité peut être calculé au prorata en fonction de la durée de propriété. CES RECOURS CONSTITUENT LES SEULS RECOURS EXCLUSIFS POUR TOUTE INFRACTION DE GARANTIE.

Ce que vous devez faire

- Conserver une preuve d'achat appropriée et adéquate.
- Utiliser, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la documentation du produit (Guides d'assemblage, du propriétaire, etc.).
- Le produit doit être utilisé exclusivement dans le but prévu.
- Informer Nautilus dans les 30 jours suivant la détection d'un défaut du produit.
- Installer les pièces ou composants de rechange conformément aux directives de Nautilus.
- Effectuer des procédures diagnostiques avec un représentant formé par Nautilus, si vous y êtes invité.

Ce qui n'est pas couvert

- Dommages résultant d'une utilisation impropre, d'une détérioration ou d'une modification du Produit, non-respect des directives d'assemblage, des directives d'entretien ou des avertissements de sécurité tels que présentés dans la documentation du produit (Guides d'assemblage, du propriétaire, etc.), des dommages causés par un mauvais entreposage ou par l'effet de conditions environnementales, comme l'humidité ou le temps, d'une utilisation abusive, d'un accident, d'une catastrophe naturelle, d'une surtension électrique.
- Un appareil placé ou utilisé dans un contexte institutionnel ou commercial. Cela comprend les gymnases, les entreprises, les milieux de travail, les clubs, les centres de conditionnement physique et toute agence publique ou privée disposant d'un appareil à l'intention de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Des dommages ou des blessures causés par un utilisateur dont le poids est supérieur à celui défini dans le Guide du propriétaire ou sur l'étiquette d'avertissement.
- Les dommages dus à l'usure et à l'utilisation normales.
- Cette garantie ne s'applique pas à des territoires ou des pays autres qu'aux États-unis et au Canada.

Pour obtenir une réparation

Pour les produits achetés directement de Nautilus, inc., communiquez avec un bureau Nautilus dont les coordonnées sont données la page des coordonnées de ce Guide du propriétaire. Il se peut que vous ayez à retourner, à vos frais, le composant défectueux, à une adresse spécifique pour le faire réparer ou inspecter. Les frais d'expédition terrestre standard de toutes pièces de rechange seront payés par Nautilus, inc. Pour les produits achetés chez un revendeur, communiquez avec votre revendeur pour obtenir un soutien relatif à la garantie.

Exclusions

Les garanties précédentes sont les seules et exclusives garanties expresses proposées par Nautilus, inc. Elles se substituent à toutes représentations, orales ou écrites, préalables, contraires ou supplémentaires. Aucun agent, représentant, revendeur, personne ou employé n'a l'autorité de modifier ou d'augmenter les obligations ou limitations de cette garantie. Toute garantie implicite, comprenant la GARANTIE DE COMMERCIALISABILITÉ et TOUTE GARANTIE D'ADAPTATION À UN OBJECTIF SPÉCIFIQUE, est limitée en durée à la durée de toute garantie expresse applicable stipulée ci-dessus, quelle que soit la plus longue. Certains États n'autorisent pas les limitations sur la durée d'une garantie implicite et la limitation ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.

Limite des recours

EXCEPTÉ SAUF LORSQUE REQUIS PAR LA LOI APPLICABLE, LES RECOURS EXCLUSIFS DE L'ACHETEUR SONT LIMITÉS À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDÉRÉ PAR NAUTILUS, INC. COMME ÉTANT DÉFECTUEUX SELON LES TERMES DÉFINIS DANS LE PRÉSENT DOCUMENT. EN AUCUN CAS NAUTILUS, INC. NE SERA RESPONSABLE DES DOMMAGES SPÉCIAUX, CONSÉQUENTIELS, INCIDENTELS, INDIRECTS OU ÉCONOMIQUES, QUELLE QUE SOIT LA THÉORIE DE RESPONSABILITÉ (Y COMPRIS NOTAMMENT, LA RESPONSABILITÉ CONCERNANT LE PRODUIT, LA NÉGLIGENCE OU LES AUTRES DÉLITS) NI DE TOUTE PERTE DE BÉNÉFICES, DE CHIFFRE D'AFFAIRES, DE DONNÉES, DE CONFIDENTIALITÉ OU DE TOUT PRÉJUDICE JURIDIQUE RÉSULTANT DE OU LIÉS À L'UTILISATION DE L'APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT, MÊME SI NAUTILUS INC. A ÉTÉ INFORMÉ DE LA POSSIBILITÉ DE TELS PRÉJUDICES. CETTE EXCLUSION ET CETTE LIMITE S'APPLIQUERONT MÊME SI UN RECOURS NE REMPLIT PAS SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ÉTATS N'AUTORISENT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITE DES PRÉJUDICES CONSÉQUENTIELS OU INCIDENTELS; LA LIMITE CI-DESSUS PEUT NE PAS VOUS CONCERNER.

Lois nationales

Cette garantie vous donne des droits juridiques spécifiques. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'un État à l'autre.

Expirations

Si la garantie est échu, Nautilus, inc. peut vous aider pour le remplacement ou la réparation de pièces et de main-d'œuvre, mais des frais seront facturés pour ces services. Communiquez avec un bureau Nautilus® pour plus d'informations sur les pièces et les services après-garantie. Nautilus® ne garantit pas la disponibilité des pièces de rechange une fois la période de garantie échu.

Achats internationaux

Si vous avez acheté votre appareil à l'extérieur des États-Unis, communiquez avec votre distributeur ou revendeur local pour la garantie de vos produits.



8003605.020119.J

